



सर्वोत्तम

असार २०८३, मूल्य रु ८०/-

narimag.com.np

गंगा किनारका
आमाहरु

प्रधानाध्यापक
शारदासँगा
संवाद

नयाँ पुस्ताको
उद्यम-यात्रा

रेनकोटको ट्रेन्ड

परम्परागत
भाँसा

स्मार्ट सविना

यदि सपना सन्तानको हो भने,

बाटो वात्सल्यको रोजनुहोस् !

७०%
IVF सफलता दरका साथ

९००० +
सफल गर्भधारण



सेवा उपलब्ध स्थानहरू:

काठमाडौं, भक्तपुर, ललितपुर, पोखरा, विराटनगर, चितवन, नेपालगञ्ज, बुटवल

fortune

edible oils and foods

Crafted for purity.
Made for every home.

PREMIUM KITCHEN ESSENTIALS

NO.1
BRAND



Bring Home Fortune

असार २०८३



1961
स्मार्ट सविना

अध्यक्ष
कैलाश सिरोहिया

प्रबन्ध-निर्देशक
सम्भव सिरोहिया

सम्पादक
उपासना घिमिरे

सम्पादकीय सहकर्मी :
लक्ष्मी मण्डारी, प्रकृति दाहाल
सुजाता मुखिया

भाषा सम्पादन :
फणीन्द्र संगम
भानुभक्त मरासिनी

तस्विर:
महेशमान प्रधान

कलासंयोजन :
कपिल सोकाया

मार्केटिङ :
असुरारी ज्ञवाली

वितरण :
शुभेच्छा अधिकारी

धर्म

६ निर्जला एकादशी

निर्जला एकादशीको दानको अर्थ पनि गहिरो छ । आफैले तिर्खा अनुभव गरेपछि अर्को तिर्खाएको प्राणी सम्झन सक्नु नै करुणा हो ।

फिचर

१२ गरिबीको 'दयाग' तोड्दै कर्णालीका छोरीहरू

एउटा यस्तो अभूतपूर्व र ऐतिहासिक उत्सव-जहाँ डोल्पाको हिउँद ओढेर, मुगुको उकालो काटेर, हुम्लाको भञ्ज्याङ नाघेर अनि रूकुम, कालिकोट, जाजरकोट, सल्यान, दैलेख, सुर्खेत र जाजरकोटका पहाडहरू छिचोलेर कर्णालीका १० वटै जिल्लाका ७९ स्थानीय तहबाट २ सयभन्दा बढी छोरी राजधानी वीरेन्द्रनगरमा भेला भएका थिए ।

दम्पति

६६ अनौठो जोडी

श्रीमती फेमिनिस्ट एक्टिभिस्ट, श्रीमान् नाटकका हस्ती । श्रीमती अन्तर्मुखी, श्रीमान् सबैसँग घुलमिल हुन मन पराउने फरासिला ।

विज्ञापन तथा वितरणका लागि :

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

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

कार्यालय :

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स लिमिटेड., सेन्ट्रल बिजनेस पार्क
थापाथली, काठमाडौं

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

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

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

Circulation dept: 5135000, Ext.1667 &1669

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

वर्ष : २४, अङ्क : ९ पूर्णाङ्क : २६७ जि.प्र.का.द.नं. ८०/०५०/६०

सर्वाधिकार कान्तिपुर पब्लिकेशन्स लिमिटेडसँग सुरक्षित



१८
शारदासँग
कुराकानी

उद्यम

३८ नयाँ पुस्ताको उद्यम-यात्रा

'अवसर खोजेर होइन, सिर्जना गरेर पनि सम्भव हुन्छ' भन्ने सोच राखेका केही युवालाई नारीले यस अंकमा समेट्ने प्रयास गरेको छ ।



वर्षा र स्वास्थ्य

५६ रोगसँग लड्ने परम्परागत भान्सा

वर्षा मौसममा हाम्रो भान्साभित्रै एउटा पुरानो तर शक्तिशाली समाधान लुकेको हुन्छ, परम्परागत नेपाली खाना, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन सहयोग गर्छ ।



६०
जाँदाजाँदैमा
सहारा



इमेलबाट

नारी नियमित रूपमा हेर्ने गरेकी छु। जेठ अंकको नारी कभरमा पूजा गिरी निकै आकर्षक देखिएकी छिन्। नारीले यस्तै फिगरलाई आफ्नो कभरमा निरन्तरता दियोस्।

दीक्षा केसी

नारी मासिक नियमित रूपमा हेर्ने गरेकी छु। सकसमा सुकुमवासी स्थलगत रिपोर्टिङ समसामयिक छ। हुन पनि हो विकल्पविनाको विस्थापनले सुकुमवासीहरू पीडामा छन्। उनीहरूको मुख्य माग-वास्तविक सुकुमवासी छुट्टयाएर सुरक्षित बास, आधारभूत सुविधा र ऋण तथा जीविकोपार्जनको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ भन्ने हो। नारीले यस्तै विषयवस्तु उठान गरिरहोस्।

सञ्जना विष्ट

नारी मासिक पहिलेको तुलनामा पठनीय लाग्छ। जेठ अंकको नारीमा आवाजविहीनहरूको आवाज शीर्षकको फिचर निकै मर्मस्पर्शी लाग्यो। हाम्रो समाजमा भएका 'डग रेस्क्युअर' का बारेमा जानकारी पाउँदा निकै खुसी लाग्यो। उनीहरूको काम जनावर बचाउनु मात्र होइन, मानवताको अर्थ जोगाउनु पनि हो। यस्ता डग रेस्क्युअरलाई मेरो सलाम छ। यस्ता स्टोरी प्रकाशित गरेकोमा नारी मासिकलाई धन्यवाद।

सहिष्णु कार्की

नारी मासिक प्रिय पत्रिका हो। यसमा प्रकाशित अन्तर्वार्तामा विशेष ध्यान जाने गरेको छ। डा.श्रृजना श्रेष्ठसँको कुराकानीमा धेरै कुरा जानकारी पाइयो। उहाँको चिकित्सक विदेसिने कुराप्रति म पनि समर्थन गर्छु। उहाँले भनेजस्तै सबैको आ-आफ्नो मानव अधिकारको कुरा हो।

यसलाई पूर्णरूपमा रोक्न नसके पनि कम गर्न सकिन्छ। विदेश जानै हुँदैन भन्ने भन्दा पनि केही वर्ष देशभित्रै काम गर्नुपर्छ भन्ने लाग्छ। हाम्रो संस्थाको उद्देश्य पनि यही हो। डाक्टर बन्न बिरामी जाँचेर सिकनुपर्छ। डाक्टर, नर्स बनाउन बिरामी वा समाजले योगदान गरेको हुन्छ। त्यसैले केही वर्ष यहीं सेवा गर तबमात्र विदेश जाऊ भनिन्छ। यस्तो हुनु जरुरी छ।

शर्मिला गुरुड, बौद्ध

फेसबकबाट

भर्सटाइल सुरज

'यो क्लिप हेर्नुहोस्। अब त्यही गीतको पुरानो भिडियो हेर्नुहोस्...' यी दुईबीचमा केही फरक पाउनुभयो? 'मीठासपूर्ण आवाजमा यसरी नै गीतहरू केलाउँछन् सुरज सुवेदी। छोटो भिडियो तर मीठो भाव। त्यति मात्र नभई त्रुटि पनि औल्याउँछन् उनी। गीत-संगीतबारे सुरजका कन्टेन्ट यतिबेला धेरैले मन पराइरहेका छन्। यति राम्रो कुरा लेखिदिनु भएकोमा धन्यवाद, हजुरको कलम अधि बढिरहोस् शुभकामना।

तारा सुवेदी

गीत सुनेर गीत धुनमा आनन्द लिइन्थ्यो तर भन्न खोजेको कुरा थाहा हुँदैनथ्यो। जब भर्सटाइल सुरजजिले गीतसँगै शब्दमा व्याख्या गरिदिनु हुन्छ अनि बुझ्थे। गीतको भाव के थियो? गीत किन गाइएको रहेछ भनेर। सम्मान छ, उहाँप्रति। अझै धन्यवाद त यस अर्थमा दिन मन लाग्छ कि अहिलेका नयाँ पुस्ताले कुनै अँडल भनौं, स्टेजमा भनौं वा कुनै कार्यक्रममा पुराना गीत गाउँदा जानेर होस् वा नजानेर होस्, जानीजानी होस् गीतका शब्द विगारेर गाउनेहरूलाई उहाँले सल्लाह र सुभाष पनि दिनुहुन्छ शब्दको अर्थ खुलाइदिनुहुन्छ। हरेक गीतका अन्तरामार्फत मैले कुनै ठाउँमा कमेन्ट पनि छोडेको छु। स्वर्गीय गायक फलकमान गन्धर्वको हे बरै आमाले सोचिन् नि खै छोरा भन्दिन् भन्ने गीतको पनि अरु गीत जस्तै शब्दमा व्याख्या गरिदिनु होला।

एम. बी. थापा

नेपाली साहित्यलाई संगीतलाई सिमलको भुवाभ्रै नरम तरिकाले बुझाउन सक्ने एक महान् क्रियटर सुरज सुवेदी, विग फ्यान।

डानियल अवि

मलाई पनि मन पर्छ सुरज सर, तपाईंले गर्नुभएको गीतको समीक्षा, तपाईंको भिडियो हेरेपछि गीतको भाव बुझ्न पनि थालेको छु।

सञ्जन बोगटी

विश्लेषणको बादशाह भनेर सम्बोधन गर्दा फरक नपर्ला सर।

कुन्ती शान्ति

यदि गीत-संगीत हुन्थेन भने सायद हामी भावशून्य हुने थियौं होला। भावशून्य हुनबाट जोगाइरहेको अमृतबुटीलाई गलत तरिकाले प्रसारण हुनबाट जोगाउने हजुर महान् हुनुहुन्छ सुवेदी सर।

जुनु विष्ट

स्कटरको हर्नसँगै जाग्ने गोलढुंगाको बिहान

काठमाडौंको बिहान सधैं उस्तै हुँदैन। कतै घडीसँग दौडिँदै मानिसहरू, कतै निद्रासँग जुधिरहेका अनुहारहरू। तर यही सहरको गोलढुंगा क्षेत्रमा बिहानको कथा फरक हुन्छ, जहाँ दिनको सुरुवात हतारले होइन, प्रतीक्षाले हुन्छ। अनिकेत कपाली स्कटरमा खाना बोकेर हर्न बजाउँदै गोलढुंगा पुग्छन्। 'यो केवल खाना होइन, जिम्मेवारी हो,' अनिकेत भन्छन्। उनले सामुदायिक कुकुरलाई खाना खुवाउन थालेको तीन वर्षभन्दा बढी भइसकेको छ। सुरुमा यो नियमित थिएन, तर अहिले यो उनको जीवनको अभिन्न हिस्सा बनेको छ।

ती अबोध प्राणीप्रतिको तपाईंको दयाले आज सयौं कुकुरले यो धर्तीमा हामी पनि खुसीले बाँचेका छौं है भनेर खुसी प्रकट गर्न पाएका छन्। साँच्चै हामी निःस्वार्थ मानव हौं भने आजैदेखि ती अबोध प्राणीप्रति दयाभाव देखाउन तयार हौं। तपाईं, विश्वराम कार्की सरका साथै विभिन्न संस्थालाई मेरो हार्दिक नमन छ।

कृष्णप्रसाद रिजाल

बधाई छ, भाइलाई अझै सफलता मिलोस् र यी अबोध प्राणीका साथमा सधैं रहनुहोला।

मोना राना

धेरै-धेरै बधाई तथा शुभकामना भाइ। कान्तिपुर नारी पत्रिकामा तिम्रो यो सुन्दर कथा र महान् कार्य समेटिएको देखा छाती गर्वले ढक्क फुलेको छ। बिहानको निद्रा त्यागेर, स्कटरको हर्नसँगै ती अबोध प्राणीहरूको भोक मेटाउन तिमीले गरेको संघर्ष र तिम्रो 'पागलपन' जस्तो देखिने निःस्वार्थ लगाव आज सबैका सामु आएको छ।

'यो पैसा होइन, मनको काम हो' भन्ने तिम्रो विचारले समाजका हरेक मानिसलाई सोच्न बाध्य बनाउँछ। तिम्रो यो पवित्र यात्रामा सधैं साथ र सहयोग रहनेछ। तिमीलाई अझ धेरै शक्ति र सफलता मिलोस्। भाइ तिमीलाई सधैं गर्व गर्छु।

नवीन मल्ल



पत्राचार गर्ने ठेगाना

नारी

कान्तिपुर पब्लिकेजन्स लिमिटेड, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क, थापाथली, काठमाडौं, पो.ब.नं. ६०१९, फोन नं ५१५०००, इमेल: nari@kmg.com.np



सामूहिक व्यावसायिक अभियान 'सिस्टरहुड'

तयारी पोसाक, हस्तकला तथा अन्य स्वदेशी उत्पादनलाई अन्तर्राष्ट्रिय बजारसम्म पुऱ्याउने लक्ष्य अभियानले राखेको छ ।

एक सय जना महिलाको समूहले सिस्टरहुड प्लेटफर्ममार्फत नयाँ उद्यमको सुरुवात गरेको छ । घरेलु तथा साना उद्यममा लागेका तर व्यावसायिक सञ्जालमा आबद्ध हुन नसकेका महिलालाई सिस्टरहुड क्लोथिङ प्रालिले आफ्नो व्यावसायिक अभियानमा जोडेको हो ।

'१०० वुमन इन बिजनेस' नामक अभियानले पहिलो चरणमा नेपालमै उत्पादित व्यवसायको बिक्री तथा प्रवर्द्धन गर्नेछ । यो समूहले चन्डोलमा आउटलेट संचालनमा ल्याएको छ । सिस्टरहुड प्लेटफर्ममार्फत यो समूहले नेपालमै उत्पादित परफ्युमको पनि बजार खोज्नेछ । गन्तव्यमा एकलै हिँडनुभन्दा धेरै जनालाई साथमा लिएर हिँडेमा धेरैजनाले एकै साथ त्यो गन्तव्य भेट्न सक्छन् । फरक उद्यम र उद्देश्य भएका विदीर्बहिनीलाई

एकैसाथ समेटेर लैजान अनेकौं चुनौती भए पनि स्वदेशी उत्पादनको प्रवर्द्धन र उद्यमशीलताको यात्रामा धेरै महिलाको आबद्धता र सफलतालाई आफ्नो लक्ष्य बनाएको सिस्टरहुडको अभियानबारे प्रमुख कार्यकारी अधिकृत एन्जेला श्रेष्ठले बताइन् ।

मेड इन नेपाल कपडा व्यवसायको आधिकारिक घोषणा कार्यक्रम आयोजना गरी सिस्टरहुडले सामूहिक शक्तिबाट महिलाहरूलाई व्यावसायिक रूपमा सफल बनाउन सक्छ भन्ने उद्देश्यले सुरुवात गरेको उनको भनाइ छ । सामूहिक व्यवसायको सुरुवातबारे जानकारी दिन काठमाडौंमा आयोजित कार्यक्रममा सफल महिला व्यक्तित्व सविना काफ्लेले महिलाहरूले गरेको यो अभियानका बारेमा प्रशंसा गरिन् । स्वदेशी उत्पादनको प्रवर्द्धनसँगै महिलाहरूको

सशक्तीकरणमा यो अभियानले दिगो प्रभाव पार्ने बताइन् । सिस्टरहुडले आफ्नै अनलाइन पोर्टल सिस्टरहुड फेसन डटकमको सुरुवात पनि गरेको थियो । तयारी पोसाक, परफ्युमका साथै हस्तकला तथा अन्य किसिमका स्वदेशी उत्पादनलाई अन्तर्राष्ट्रिय बजारसम्म पुऱ्याउने लक्ष्य रहेको एन्जेलाले जानकारी दिइन् । काठमाडौंको चन्डोलमा पहिलो आउटलेट सुरुवात लगत्तै पोखरामा दोस्रो आउटलेट संचालनको तयारीमा रहेको पनि उनले बताइन् । साभ्ना प्लेटफर्ममा जोडिन एक सय महिलाले प्रतिव्यक्ति दुई लाख रुपैयाँ लगानी गरेका छन् । आर्थिक आत्मनिर्भरताको यात्रामा सानो पुँजीले पनि फराकिलो सम्भावनाको बजार पाउन सकिन्छ भन्ने उदाहरण बन्न चाहेको सिस्टरहुडले जनाएको छ ।



निर्जला एकादशी : जब शरीर सुकछ र आत्मा बोलन थालछ

निर्जला एकादशीको दानको अर्थ पनि गहिरो छ । आफैले तिर्खा अनुभव गरेपछि अर्को तिर्खाएको प्राणी सम्भन सक्नु नै करुणा हो ।



सुशील खड्का

वर्षको सबैभन्दा तातो दिनमा, जब शरीरलाई पानीभन्दा ठूलो कुनै आवश्यकता हुँदैन, सनातन परम्पराले मानिसलाई भन्छ, 'आज तिर्खासँगै बस ।' सायद आत्मासम्म पुग्ने बाटो त्यहीबाट सुरु हुन्छ ।

जेठको घामसँग एउटा अनौठो स्वभाव हुन्छ । त्यो केवल आकाशमा बल्दैन, मानिसभित्र पनि बल्छ । जमिन तातो हुन्छ, हावा तातो हुन्छ, शरीरभित्रको रगतसम्म तातेजस्तो लाग्छ । खोला सुस्त बग्न थाल्छन् । पातहरू निस्सासिएभैं देखिन्छन् । यस्तो मौसममा पानी केवल आवश्यकता रहँदैन, जीवनकै अर्को नामजस्तो लाग्न थाल्छ ।

तर ठीक यही ऋतुमा सनातन परम्पराले एउटा विशेष साधनाको कल्पना गर्‍यो : 'निर्जला एकादशी' । एउटा यस्तो दिन, जहाँ मानिसले अन्न मात्र होइन, पानीसमेत त्याग्छ । सतहबाट हेर्दा यो कठोर व्रतजस्तो लाग्न सक्छ । तर गहिराइमा पुगेर हेर्ने हो भने यो शरीरलाई दुःख दिने संस्कार होइन, आत्मालाई जगाउने प्रक्रिया हो ।

हामी जीवनभरि शरीरका माग पूरा गर्नमै व्यस्त रहन्छौं । भोक लाग्छ, खान्छौं । तिर्खा लाग्छ, पिउँछौं । मन खाली हुन लाग्यो भने तुरुन्त केही न केहीले त्यसलाई भरिदिन खोज्छौं । तर जीवनका गहिरा सत्यहरू अभावको क्षणमा मात्र खुल्छन् । जब शरीर कमजोर हुन्छ, तब आत्माभित्र लुकेका तिर्खाहरू सतहमा आउन

थाल्छन् । निर्जला एकादशी वास्तवमा यही क्षणको साधना हो ।

'निर्जला' अर्थात् जलविहीन । पानीविना । जीवनको सबैभन्दा आधारभूत आवश्यकतालाई स्वेच्छाले त्याग गर्नु । आखिर किन ? ईश्वरलाई प्रश्न सोध्न ? पुण्य कमाउन ? कि त्यसभन्दा पनि गहिरो कुनै कारण छ ?

हिन्दू परम्परामा वर्षभरि आउने सबै एकादशीहरूमध्ये ज्येष्ठ शुक्ल पक्षको निर्जला एकादशीलाई विशेष मानिन्छ । शास्त्रहरूले यसलाई सबै एकादशीको सार भनेका छन् । पुराणमा यसलाई 'भीमसेनी' एकादशी पनि भनिएको छ । महाभारत कथा अनुसार, भीमसेनलाई भोक असाध्यै लाग्यो । अरू पाण्डवहरू वर्षभरि व्रत बस्न सक्थे, तर उनी सक्दैनथे । अन्ततः व्यास ऋषिले उनलाई एउटा उपाय बताए : 'यदि सबै एकादशी सम्भव छैन भने ज्येष्ठ शुक्ल एकादशीमा निर्जल व्रत बस, त्यसले सबै व्रतको फल दिन्छ ।'

यो कथा केवल धार्मिक आख्यान होइन । यसको भित्री अर्थ अत्यन्त सूक्ष्म छ । भीमसेन केवल पात्र होइनन्, उनी मानिसभित्रको त्यही भोगी पक्षका प्रतीक हुन्, जो शक्तिशाली त छन्, तर इनीसँग गहिरो रूपमा बाँधिएको पनि छ । व्यास ऋषिको सन्देश वास्तवमा यही हो : संसार जित्नुभन्दा कठिन कुरा आफूलाई जित्नु हो ।

हामी आधुनिक मानिसहरू आफूलाई अत्यन्त स्वतन्त्र ठान्छौं । तर वास्तवमा हामी कीत

स्वतन्त्र छौं ? मोबाइल बज्यो भने हेनैपछं । मन खिन्न भयो भने केही न केही खानैपछं । एकछिन एकलै बस्नुपन्यो भने तुरुन्त कुनै आवाज, कुनै स्क्रिन, कुनै व्यस्तता खोज्न थाल्छौं । हामी स्वतन्त्रभन्दा पनि आफ्नै बानी र व्यवहारका बन्दी भइसकेका छौं । निर्जला एकादशीले एक दिनका लागि ती सबै व्यवहारलाई रोकिदिन्छ । अनि चुपचाप एउटा प्रश्न सोध्छ : 'यदि तिमी आफ्ना इच्छाहरूबाट केही समय टाढा बस्यौं भने तिमीभित्र के बाँकी रहन्छ ?'

सायद यही कारणले संसारका लगभग सबै आध्यात्मिक परम्परामा उपवास भेटिन्छ । बुद्धले मौनता रोजे । योगीहरूले तपस्या रोजे । सूफीहरूले संयम रोजे । किनकि शरीर अलिकति खाली हुँदा चेतना केही खुल्ल थाल्छ । पेट खाली हुँदा मनले अर्कै प्रकारको आवाज सुन्न थाल्छ ।

एक वृद्ध साध्वीले एक पटक भनेकी थिइन्, 'निर्जला एकादशीमा सबैभन्दा ठूलो तिर्खा पानीको हुँदैन, मनको हुन्छ ।' त्यो वाक्य सुन्दा साधारण लाग्न सक्छ, तर जीवनको ठूलो सत्य त्यसैभित्र लुकेको छ । मानिसलाई वास्तवमा केवल पानीको तिर्खा हुँदैन । उसलाई प्रेम चाहिन्छ । स्वीकृति चाहिन्छ । महत्त्व चाहिन्छ । कसैले आफूलाई बुझोस् भन्ने चाहना हुन्छ । निर्जला व्रतमा शरीर कमजोर हुँदै जाँदा ती सबै अदृश्य तिर्खाहरू स्पष्ट देखिन थाल्छन् ।

सनातन दर्शनमा जललाई केवल पदार्थ होइन, चेतनाको प्रतीक मानिन्छ । त्यसैले निर्जला व्रत शरीरलाई दुःख दिने अभ्यास होइन, जीवनको सीमितताबारे चेतना जगाउने साधना हो । आज मानिससँ सुविधा धेरै छन्, तर प्रतीक्षा गर्ने धैर्य घट्दै गएको छ । निर्जला एकादशी शायद यही हराउँदै गएको मौनता र संयमको स्मरण हो ।

नेपालका गाउँहरूमा केही दशकअघिसम्म निर्जला एकादशीको दृश्य बेग्लै हुन्थ्यो । विहानै महिलाहरू धारा वा पंघेराबाट फर्किन्थे । तुलसीको मठमा दियो बल्यो । धूपको गन्ध घरभरि फैलिन्थ्यो । वृद्ध आमाहरू माला जप्यै विष्णु सहस्रनाम उच्चारण गर्थे । साँझपख मन्दिरका घण्टाहरू हावामा मिसिन्थे । त्यो केवल धार्मिक अनुष्ठान थिएन, गाउँको सामूहिक आत्मा शान्त हुने दिन थियो ।

आज सहरका अपार्टमेन्टहरूमा त्यो मौनता हराउँदै गएको छ । अहिले व्रत पनि कहिलेकाहीं प्रदर्शनजस्तो बन्न थालेको छ । कसैले सामाजिक सञ्जालमा तस्वीर राख्छ, कसैले 'डिटक्स' को नाम दिन्छ । तर निर्जला एकादशीको वास्तविक अर्थ बाहिरी प्रदर्शनमा होइन, भित्री रूपान्तरणमा छ । यो आफूभित्रको एउटा अँध्यारो कोठामा दियो



बाल्ने दिन हो ।

महिलाहरूका लागि यो व्रतको अर्थ अझ गहिरो हुन सक्छ । नेपाली समाजमा महिलाले जीवनभरि अरूका लागि त्याग गरिरहेका हुन्छन् । कहिलेकाहीं आफ्नै थकान लुकाएर, आफ्नै चाहना दबाएर, परिवारका लागि मात्र बाँचिरहेका हुन्छन् । तर निर्जला एकादशीको आध्यात्मिक अर्थ केवल त्याग होइन, 'आत्मस्मरण' पनि हो । यदि कुनै महिलाले यो व्रतलाई केवल परिवारको कल्याणका लागि होइन, आफ्नै आत्मासँगको भेटका रूपमा अनुभव गर्न सकिन् भने यसको अर्थ धेरै गहिरो बन्छ ।

माला जप्यै गर्दा र मौन बस्दा मानिस कहिलेकाहीं आफ्नै थकित मनको आवाज सुन्न थाल्छ । किनकि जीवनको सबैभन्दा ठूलो दूरी मानिस र संसारबीच होइन, मानिस र आफ्नै आत्माबीच हुन्छ । आध्यात्मिक साधनामा अहंकारलाई सबैभन्दा ठूलो बाधा मानिन्छ । निर्जला व्रतमा केही घण्टा पानी नपाउँदा नै मानिसलाई जीवनको नाजुकता महसुस हुन थाल्छ ।

यही बोधबाट विनम्रता जन्मिन्छ । शास्त्रले निर्जला एकादशीले पाप नष्ट गर्छ भन्छन् । यदि पापलाई मानसिक विषका रूपमा बुझ्ने हो भने यो विचार अझ गहिरो देखिन्छ । लोभ, क्रोध, ईर्ष्या र अतृप्तिले भरिएको मनलाई उपवास र ध्यानले केही समय शान्त बनाइदिन सक्छ ।

निर्जला एकादशीको दानको अर्थ पनि गहिरो छ । आफैले तिर्खा अनुभव गरेपछि अर्को तिर्खाएको प्राणी सम्भन सक्नु नै करुणा हो । काठमाडौँबाट केही टाढाको एउटा गाउँमा एक वृद्धा हरेक वर्ष निर्जला एकादशी वस्छिन् । उनका छोरा विदेशमा छन् । श्रीमान् वित्तिसके । घरमा उनी एकलै छन् । साँझपख उनी तुलसीको मठअगाडि एउटा सानो दियो बालेर बस्छिन् । घरभरि शान्ति हुन्छ । भित्ताको घडीको टिकटकसम्म सुनिन्छ । कसैले सोध्यो, 'यति गाब्रो व्रत किन बस्नुहुन्छ ?' उनले मुस्कुराउँदै भनिन्, 'अरु दिन मन धेरै टाउँ दौडिन्छ । यो दिन भने भगवान् नजिक हुनुहुन्छ जस्तो लाग्छ । अनि म पनि आफूसँग अलि नजिक पुग्छु ।'

आध्यात्मिक अनुभवहरू सधैं तर्कले व्याख्या गर्न सकिँदैन । कहिलेकाहीं ती केवल अनुभूत हुन्छन् । निर्जला एकादशी पनि त्यस्तै अनुभव हो । कसैका लागि यो शारीरिक कठिनाइ हुन सक्छ । कसैका लागि अनुशासन । कसैका लागि मौनता । कसैका लागि ईश्वरसँगको संवाद ।

२०८३ सालको निर्जला एकादशी असार ११ गते बिहीबार परेको छ । व्रत पारण असार ११ गते बिहान ५ बजेर १० मिनेटदेखि ७ बजेर ५७ मिनेटभित्र गरिनेछ । परम्पराअनुसार दशमीका दिन सात्विक भोजन गरेर मनलाई शान्त राख्ने, एकादशीका दिन बिहान स्नान गरी 'ॐ नमो भगवते वासुदेवाय' मन्त्र जप गर्ने र सकेसम्म मौन तथा ध्यानमा दिन बिताउने चलन छ । तर यहाँ एउटा कुरा सम्भन्धनु आवश्यक छ । सनातन धर्मको मूल भाव करुणा हो, हिंसा होइन । सबै मानिसका लागि कठोर निर्जल व्रत सम्भव हुँदैन । वृद्ध, गर्भवती महिला, विरामी वा औषधि सेवन गरिरहेका व्यक्तिले आफ्नो स्वास्थ्यलाई ध्यान दिनुपर्छ । व्रतको वास्तविक अर्थ शरीरलाई नष्ट गर्नु होइन, चेतनालाई शुद्ध गर्नु हो ।

अन्ततः निर्जला एकादशी पानी नपिउनुको कथा मात्र होइन । यो मनुष्यले आफ्नै सीमालाई चिन्न खोजेको दिन हो । आफूभित्रको कोलाहलबाट केही समय टाढा बसेर आत्माको आवाज सुन्न खोजेको दिन हो ।

सायद त्यसैले निर्जला एकादशीको साँझ आकाश पनि अलि फरक देखिन्छ । घाम विस्तारै पश्चिमतिर ढलिरहेको हुन्छ । थाकेको शरीरले पानी खोजिरहेको हुन्छ । तर त्यही क्षण कताकता मन हलुका पनि लागिरहेको हुन्छ । मानौं भित्रको कुनै अनावश्यक भीड पखालिएको होस् । मानौं आत्माले एक दिनका लागि शरीरको हल्लाभन्दा पर आफ्नो आवाज सुन्न पाएको होस् ।

निर्जला एकादशी शायद त्यसैको निम्तो हो : एउटा दिन, जब शरीर सुक्छ र आत्मा बोल्न थाल्छ ।

(खड्का इन्जिनियर तथा तन्त्र साधक हुन् ।)



रमाइला असार र साउन

सोच्छु, धानको बीउ रोपन प्रतिस्पर्धा गरेका गाउँका ती दिदी-बहिनी र दौतरीहरु कहाँ होलान् ?



सीताकुमारी न्यौपाने घिताल

नेपाली जनजीवनमा असार महिनालाई मानो खाएर मुरी उब्जाउने महिनाका रूपमा लिइन्छ। अचेल सामाजिक सञ्जाल र सञ्चारमाध्यममा हालिएका रोपाइँका दृश्य र तस्वीर हेर्दा करिब दुई दशकअधिसम्मका सम्झना ताजा भएर आउँछन्। पहाडी जनजीवन ढुंगा-माटो, उकालो-ओढालो दुःखमय हुन्छ। तर त्यो दुःखमा पनि एक किसिमको सुखको अनुभूति हुन्थ्यो। ती दिन सम्झेर अहिले म बेलाबेला 'नोस्टाल्जिक' हुने गर्छु।

जन्मथलो र हुर्केको सिन्धुपाल्चोकको ठोकर्पा। विद्यालय पढ्दै गर्दाताका काठमाडौँजस्तो मीन पचासमा (हिउँद) मा नभई बर्खामा लामो विदा हुन्थ्यो। असार र साउन पूरै दुई महिना। खेतीपातीलक्षित विदा थियो, त्यो। के बालबालिका, के वृद्धवृद्धा, अशक्तबाहेक काम गर्नसक्ने कोही घरमा बस्न पाउँदैनथे। 'वर्षभरि खाने अन्न उब्जाउने बेलामा पनि कोही बस्छ' भन्दै खेतमा लगिहाल्थे। असारको बेला घरमा कसैको मृत्यु भयो भने पनि 'शबलाई कपडाले छोपेर खेतमा निस्कनुपर्छ' भन्ने भनाइ नेपाली जनजीवनमा चलेकै छ।

सबैरै हँसिया, कोदालो र घुम (बाँसका चोयामा भोर्लाको पात छापेर बनाइएको ओढ्ने) लिएर निस्कने र साँझ घाँसको भारी लिएर फर्किने चलन हुन्थ्यो। बिहान उज्यालो नहुँदैदेखि साँझमा आँखाले भ्याउने उज्यालो हुँदासम्म काम गर्नुपर्थ्यो। अरु कुरा त छाडौँ, यी दुई महिना त आफ्नै जिउको स्याहारसम्भार गर्न समेत नपाइने। नुवाइधुवाइ गर्ने फुर्सद पनि हुँदैनथ्यो।

'आफ्नो त रोपाइँ सकियो, अब फुर्सद भयो' भनेर बस्न नपाइने। छिमेकी र गाउँका अरुकोमा पनि सघाउन जानुपर्थ्यो। सहरमा जन्मिएका र नयाँ पुस्तालाई 'पर्म' शब्द नौलो लाग्ला। ग्रामीण जीवनमा आफ्नोमा सघाउन आउने र तिनैकोमा आफू सघाउन जानेलाई पर्म गएको भनिन्छ। धेरै ठाउँका खेतीपाती यसरी चलेका हुन्छन्। कहिले आफ्नोमा, कहिले छिमेकीकोमा, कहिले अरु गाउँलेकोमा। यसो गर्दा सबैको धान रोपिने र काममा आएकालाई ज्याला दिनु पर्दैन। एक हिसाबले साटोमा काम गरेको। तिनलाई खाना र खाजाको व्यवस्था गर्नुपर्छ। गाउँछिमेकका तिनै परिचित व्यक्तिहरू दुःखसुखका कुरा गर्दै आफूलाई दिएको जिम्मेवारी पूरा गर्छन्। कोहीकोही त आँखा छल्लेर ढिलो काम गर्ने पनि हुन्छन्।

पहाडमा खेती गर्दा खेत जोत्ने हलगोरु। गोरु जोत्ने हली। कोदाली चलाउने लाठे। धान वा कोदो रोप्ने रोपाहार। विशेषतः हली र लाठेको जिम्मेवारी पुरुषले बोक्छन्। महिला रोपाहार। मानिसहरू लाठे रोपाहार खोज्दै हिँड्थे। 'लौन भोलि मेरोमा आइदेऊ न।' जवाफ हुन्थ्यो- 'हप्ता दिनसम्म त अरुकोमा भनिसकेको छु।' पर्मबाहिरका मानिसलाई ज्याला दिएर पनि काममा लगाउनुपर्ने अवस्था आउँथ्यो। गोरु र हली खोज्यो, रोपाहार नपुग्ने। रोपाहार खोज्यो लाठे नपुग्ने। खेतीपाती गर्नेका समस्या त कति हो कति ?

धेरै पानी परे घुम ओढ्यो। सिमसिम पानी पर्दा त रुझेरै पनि काम गर्नुपर्थ्यो। 'तिमीहरूको उमेर त ढुंगा खाए पनि पचाउने उमेर हो,

सानोतिनो पानीले भिजेर केही हुँदैन' भन्थे ठूलाबडा। उत्साह थप्ये। दिनभर काम गर्दा पनि कति भर्को नलाग्ने। थकाइ लागेको अनुभूति नहुने। तर कुनैकुनै ठाउँमा त जुकाले हैरान पार्ने। काम गर्दागर्दै गोडा र पिँडुलामा पुगेर मोटाइसकेका हुने। कतैकतै अधिल्लो दिन नै 'त्यहाँ त जुका लाग्छन् नुन बोकेर जानुपर्छ' भन्थे। रगत चुस्न थालेको थाहा पाएपछि नुन छरिदिँदा धमाधम भर्थे।

सिँचाइको सुविधा भएकाका लागि अलि सहज हुन्थ्यो रोपाइँ। उनीहरू आफूले चाहेको बेला खेत रोप्ये। आकाशको पानीकै भरमा खेती गर्नेहरू मारमा पर्थे। सबैको खेतलाई पायक पर्ने गरी एउटा ठूलो आहाल बनाइएको थियो। त्यहीँबाट पानी ल्याएर रोपाइँ गरिन्थ्यो। एउटाले रोपाइँ गर्‍यो, अर्कोकोमा पानी नपुग्ने। पानीको पालो आयो भनेर भोलिका लागि हली, लाठे र रोपाहारको व्यवस्था गर्‍यो। बेलुकी पानी लगाएर घर फर्क्यो। राति नै अर्कोले आफ्नोमा लगिसकेको हुने। भोलिपल्ट बिहान खेत पुग्दा हेरेको हेर्‍यै। तयार पारेका जनशक्ति फर्काउनुपर्थ्यो। यसरी फर्काउँदा उनीहरू रिसाउँथे। अर्को दिन बोलाउँदा अर्कोकोमा पक्का भइसकेको हुन्थ्यो। उनीहरूले हप्ता, १० दिनसम्मको मेला बोलिसकेका हुन्थे, 'भोलि फलानोकोमा, पर्सि फलानोकोमा, १५ गते फलानोकोमा।' रोपाइँ गर्न नपाएकै निहुँमा कति छिमेकीबीच मनमुटाव हुन्थ्यो, भगडा पर्थ्यो।

बिहानैदेखि खेतमा रहनुपर्ने भएपछि बिहानको खाना र दिउँसोको खाजा पनि खेतमै हुने भयो। जसको रोपाइँ हो, उसले चामल, तरकारीलगायत भान्साका लागि आवश्यक सामग्री बोकेर गएको हुन्थ्यो। खानकै लागि काम गरेको भएकाले पेट पनि भर्नेपन्थो। खाली पेटले काम त हुँदैन।

जताततै पानी र हिलो। कहाँ बनाउने चुल्हो? कहाँ पकाउने भात? एउटा कुनामा ढुंगा अड्याएर चुल्हो बनाइन्थ्यो। चिसोले भिजेका दाउरा नबलेर भान्से हैरान हुन्थ्यो। चामलसँगै छिटो तयार हुने तरकारी लगाएको हुन्थ्यो, गुन्द्रक-आलु र गेडागुडी। कतै आलु मिसाएर फर्सीका मुन्टा पकाइन्थ्यो। पाकेपछि भान्सेले खबर गर्थे। नजिकै रहेका पानीका मुहानमा गएर हात धोयो, टपरीमा पस्किएको भात लियो, खेतका आली कान्चामा बस्थो। शरीर पूरै चिसो भएका बेला पाकडापाकैको भात र गुन्द्रक भकाभक खायो। त्यो खाना धेरै स्वादिलो हुन्थ्यो। दिउँसोको खाजा हुन्थ्यो दही-चिउरा, आलु-चिउरा वा अचार-चिउरा। कसैले गहुँको रोटी बनाएर लगेका हुन्थे। अचार वा दहीसँग खाइन्थ्यो। कतैकतै उसिनको गहुँ गेडागुडीसँग मिसाएको पनि



हुन्थ्यो। पोलेका मकै पनि हुन्थे कहिलेकाहीँ। पोलेका मकै सामान्यतया साउनमा नागपञ्चमीका दिन नाग र कुलदेवतालाई अर्पण गरेर खाने चलन छ। तर खेतमा भने चाँडै पाके मकै लगाइएको हुन्थ्यो। त्यो काटेर धान रोपाइँ गरिन्थ्यो। त्यसैले रोपाइँका बेला हरिया मकै पनि आक्कलभुक्कल खाजा बन्थे।

प्रशस्त खेतीपाती भएका वा समाजका धनीमानीले तामभ्रामसहित रोपाइँ गर्न लगाउँथे। खेतमा धानको बीउ (बेर्ना) पूजा गर्न लगाई सबैलाई टीका लगाएर सुरु गर्थे। पञ्चेबाजाले वरिपरिका गाउँ थर्किन्थे। उनीहरूको रोपाइँमा विभिन्न परिकार बनाएका हुन्थे। गाउँका मानिसका लागि एक किसिमको उत्सव नै हुन्थ्यो त्यो।

रोपाइँलाई गतिशील बनाउन असार भाका गुञ्जाइन्थ्यो। असार गीतमा घर-व्यवहारका दुःखदेखि मायाप्रेमका प्रसङ्ग पनि आउँथे-

पानी है पन्थो रिमी र भिमी खोलाले गर्‍यो है दुम,
बर्खाको चिनो पठाइदेऊ है वावा माछी है काँडे घुम।

माथि है वाट चरी है भन्थो पहेली पखेटी,
ए आमा! भन्दै म भित्र पसें सानीआमाले लखेटी।

बाह्रैमा हाते पटुकी मेरो धोएर सुकाइदेऊ,
भन् पर जान्छु भन् माया लाग्छ मोहनी फुकाइदेऊ।

यी गीतसँगै हिलो छयापाछ्याप गरेर मेला नै रनन पाथ्यो। दिनभरिको मेलो सकेपछि घरमा रहेका वस्तुभाउलाई पनि सम्झिने पन्थो। जताजतै हरियाली भएकाले घाँसपातको दुःख त हुँदैनथ्यो। नाम्लो-डोको भिरी हातमा हँसिया लिएर भिरपाखा र खेतका कान्चा पुग्थ्यो। घाँस काट्ने क्रममा कतिपटक सर्प समातेकी छु। थाहा पाएर हँसिया, डोको र नाम्लो फालेर तीन कान्चामुनि पुगेपछि मात्र मुटु ठीक ठाउँमा आउँथ्यो।

धान रोपेको केही दिनमै टन्न भार उम्रिन्थ्यो। धान र सामा (धानजस्तै देखिने

भार) छुट्याउनै मुस्किल। छत्रे भार धानलाई छाता ओढाएर अग्लो भएर बस्थ्यो। सुइरे भारले पनि सताउँथ्यो। गोडने, मल हाल्ने आदि काम हुन्थ्यो। धान बढ्दै गर्दा मकैबारीमा कोदो रोप्ने चटारो हुन्थ्यो। धान रोपेजस्तो निर्वाधरूपमा कोदो रोप्न कहाँ पाउनु? मकैबारीमा रोपिने भएकाले मकैका बोट जोगाउँदै रोप्नुपर्थ्यो। गोडमेल गर्न पनि त्यत्तिकै गाह्रो। गन्धे, रत्नौलो र अभिजाल भारले हैरान पार्थे। मकै भाँच्ने बेलामा कोदो जोगाउन गाह्रो।

बिहान र दिनभरि खेतमा बिताएर साँझ घरमा घाँसको भारी विसाएपछि 'ड्युटी' सकिन्थ्यो। यसरी दिनभरि व्यस्त र थकित भएर फर्किइन्थ्यो। वर्षभरिको खाने अन्न उज्याउने बहानामा भविष्य विगान पनि त भएन। खानापछि बेलुकी टुकीको उज्यालोमा एकाध घण्टा किताब पढाइन्थ्यो। भोलिपल्ट सबैरे उठेर त्यही दैनिकी सुरु हुन्थ्यो। यसरी बित्थे लामा महिना असार र साउन।

भदौ १ मा विद्यालय खुल्ये। खेतीपातीको चटारो सकिएकै हुँदैनथ्यो। मकै पाकेर भित्र्याउने बेला हुन्थ्यो। कोही मकै भाँच्ने कोही डोकामा हालेर धमाधम ओसारने, घाम लागेका बेला फिँजाउने। भुत्ता पारेर भुन्ड याइन्थ्यो। राम्ररी सुकेपछि भकारी बनाएर राख्ने चलन पनि छ। आवश्यक परेका बेला नंग्याउँदै छोडाएर पिस्तन लगिन्छ।

यसरी असार र साउन मात्र नभई भदौमा समेत खेतीपातीको कामले गाँजेकै हुन्थ्यो। पढाइको चिन्ता छँदै थियो। मनसुन भित्रिएर रोपाइँ सुरु भएको समाचारसँगै अहिले पनि ती दिनको भ्रमले आउँछ। विउका मुठा बोकेर खेतमा ओर्लिने पाए हुन्थ्योजस्तो लाग्छ। ती असार भाकाले वनै रन्काइदिऊँ भँ लाग्छ। वर्षौँ सँगै खेतमा रोपाइँ गरेका धेरै छिमेकी हजुरआमा, आमा र फुपूहरू त हनुहुन्न होला अहिले। सोच्छु, धानको बीउ रोप्न प्रतिस्पर्धा गरेका गाउँका ती दिदीबहिनी र दौतरीहरू कहाँ होलान् ?



जागिर जोगियो, सम्बन्ध जोगिएन

हरेक परिवारले आफ्ना मान्छेको नियत बुझौं । सहीलाई सही, गलतलाई गलत भन्न सिकौं । सकेसम्म साथ र सहयोग गरौं । सम्बन्ध सद्भावले जोगिन्छ, शंकाले होइन ।



यमुना अर्याल (काफ्ले)

तपाईंले जागिर खानु भएको कति वर्ष भयो म्याम ? सहकर्मीको प्रश्नमा फिस्स हाँसेर जवाफ आयो १४ वर्ष । भर्खर सेवा प्रवेश गरेकाहरूका लागि १४ वर्ष त एक जुगजस्तै हो ।

नव प्रवेशी अविवाहित महिला कर्मचारिले फेरि सोधिन्, अनि श्रीमान् पनि यही फिल्डमा हुनुहुन्छ ?

एकैछिन जवाफ आएन । केही समय रोकिएर जवाफ आयो होइन ।

तपाईं यता पोस्टिड भएपछि घरपरिवार र बालबच्चाको जिम्मा कसले लिन्छ ? श्रीमान् को घरपायकको जागिर हो म्याम ?

यस पटकको प्रश्नमा मौनता देखियो, जवाफ आएन । प्रश्नकर्ता र उत्तरदाता दुवै अवाक बने । सोध्नेलाई पनि किन सोध्नेजस्तै भयो, उत्तरदातालाई पनि के भनौं के भनौं जस्तो भयो ।

सरी म्याम, हजुरलाई दुःखी बनाउने मेरो प्रयास होइन, भोलि म पनि विवाहित हुन्छु, मेरो पनि अवस्था हजुरको जस्तै होला ? कसरी व्यवस्थापन गर्ने भनेर मात्रै जिज्ञासा राखेकी हुँ-माफ गर्नुहोस् । उत्तरदाता म्याम केही बोलिनन् । ठीकै छ केही फरक पर्दैन । तर तपाईंको हकमा मेरो जस्तै नियति

नदोहोरियोस बस् यति मात्रै भन्न चाहन्छु । यो कुरा सुनेपछि प्रश्नकर्ता भस्किइन्, किन यस्तो कुरा गर्नुभएको म्याम ?

यत्रो पदमा हुनुहुन्छ, यति संघर्ष गरेर नाम निकाल्नुभयो, अझै पनि खुसी हुनुहुन्न ?

त्यसपछि कुराको भित्री चुरोको सुरुवात हुन थाल्यो । माथिका पात्र दुवै कुनै सरकारी निकायमा कार्यरत पात्रहरू हुन् । दुवै एउटै शाखामा कार्यरत छन्, एकजना विवाहित एकजना अविवाहित । एकजना अफिसर लेवलकी अर्की नवप्रवेशी सुब्बा लेवलकी ।

विवाहित पात्रले एकदिन कुरा गरिन्, तपाईं त लेख लेख्ने मान्छे । यस्तो भोगाइको बारेमा लेख्ने आँट किन गर्नुहुन्न ? के परिवार जोगाउने दायित्व हामी महिलाहरूको मात्रै हो ? पुरुषले जागिर खाँदा सर्वस्व हुने हामीले जागिर खाँदा पनि मानसिक तनाव र यातनाको पहाड बोक्नुपर्ने कुनै सहितामा लेखिएको छ र ? जागिर जोगाउने कि सम्बन्ध भन्ने अवस्था पनि सिर्जना हुने रहेछ, त्यस्तो अवस्था के रोज्ने ?

म उनको कुरामा सहमत भएँ । बालबच्चा, घरपरिवार र आफन्तसँग चार महिनासम्म टाढा बसेको अनुभूतिले भित्रभित्रै पोलिरहेको छ । सुरुमा जागिर खाँदा म

तीन महिनाकी गर्भवती एकलै बाहिर बसें, त्यतिबेला आफ्नो र गर्भमा हुर्किएको बच्चाको ख्याल गरेमात्रै पुरथ्यो अहिले भूमिका फेरिएको छ । घरबाट बाहिर जाने बेलामा नजानू न मम्मी भन्दै छोरी रोएको आवाज कानमा हरेक पल गुञ्जिन्छ, कार्यालयमा पुग्न नपाउँदै अब कहिले आउनुहुन्छ मम्मी भन्दै फोन गर्ने छोरीको बालसुलभताले मन भतभती पोल्छ । राष्ट्रसेवक कर्मचारी भइसकेपछि सधैं आफ्नो अनुकूलता मात्रै खोजेर हुँदैन भन्ने पनि लाग्छ तर मन मान्दैन । तन कार्यालयमा भए पनि मन साना बालबच्चाभै हुन्छ, सायद यो हरेक आमालाई हुन्छ । एकदिनमा पन्ध्र-बीस पटक फोनमा कुराकानी हुन्छ तर पनि मनले मान्दैन । साथीले गुनासोको पोथो फुकाउन थालिन् ।

म र मेरो एकजना साथी हामी दुवै जनासँगै कलेज पढ्यौं, सँगै लोकसेवाको तयारी गर्थौं, सँगै नाम निकाल्यौं, सँगसँगै जस्तो पोस्टिड भयौं । हाम्रो विवाह पनि एक-दुई महिना अधिपछि भयो । साथीका श्रीमान्-श्रीमती एउटै कार्यालयमा थिए, मेरा श्रीमान् स्थायी शिक्षक थिए । शिक्षकको जागिर हतपत् सरुवा हुँदैन थियो तर मेरो २/२ वर्षमा सरुवा हुन्थ्यो । दुई-चार वर्ष यसैगरी बित्यो । मेरा जुम्ल्याहा छोरी जन्मिए । प्रसूति विदा सकिएपछि खटाइएको कार्यालयमा एकजना सहयोगी दिदी राखेर अफिस आउजाउ गर्न थालें । घरबाट आउन नमिल्ने त थिएन सायद छोरी जन्मिएका कारण खासै चासो गरेनन् जस्तो ठानें । माइतीमा आमा मात्रै हुनुहुन्थ्यो । भर्खर भाउजू सुत्केरी भएका कारण आमालाई कर गर्न सकिन ।

श्रीमान् बेलाबेलामा छोरी भेट्न आउँथे, सबै कुरा सामान्य हुँदै थियो । छोरीहरू हुर्कन थाले, विस्तारै विद्यालय जाने भए, मैले श्रीमान्लाई बिन्ती गर्ने मिल्छ, मेरो कार्यालयतिरकै विद्यालयमा सरुवा मिलाउनुहोस्, छोरीको ख्याल गर्न सहज हुन्थ्यो ।

केही समयपछि श्रीमान्ले आफ्नो सरुवा नमिल्ने, वरु छोरीहरूलाई आफ्नै स्कुलमा पढाउने कुरा गरे । मैले सहज रूपमा लिएँ, बाबासँगै पढ्ने भएपछि मलाई ढुक्क भयो । अर्को शैक्षिक सत्रपछि छोरीहरू बाबाकै विद्यालयमा भर्ना भए । जन्माएर, हुर्काएर पाँच कक्षासम्म पढ्ने बनाएका छोरीहरू बाबासँग दुई-चार महिना पनि राम्रोसँग बस्न सकेनन् ।

विद्यालयबाट आएपछि दुवै छोरी रुँदै फोन गर्न थाले, यो भएन त्यो भएन भन्दै । अफिसमा जिम्मा लिएपछि हरेक समय

परिवारको गुनासो सुन्न सकिँदैन । कुनैबेला हाकिमको कोठामा हुन्छ, कुनै बेला केही मिटिडमा हुन्छ । मोबाइल उठाउन नपाउने अवस्थामा हुन्छ । श्रीमान्ले हरेक क्षण भिडियो कल गर्थे, मैले बाध्यता सुनाउँथे ।

पछि म आफै कल गर्थेँ, श्रीमान् रिसले चुर हुन्थे, कस्तो जागिर हो ? आफ्ना बूढासँग कुरा गर्न नमिल्ने ? यस्तो जागिर दुनियाँले खाएको छ ।

छोरीहरूलाई मेरो रिसले कहिले चाउचाउ खुवाएर सुताउने, कहिले बिस्कुटका भरमा सुताउने गर्न थालेछन् । जुम्ल्याहा छोरीहरू हुर्काएर पाँच कक्षासम्म पढाउने म आमाले कुनै दिन गुनासो गर्ने ठाउँ राखिन । अहिले छोरीहरू हुर्किए, आफै विद्यालय आउजाउ गर्ने भए, यो खाने त्यो नखाने भन्ने भए, अब बाबालाई गाह्ने भयो ? आमा र बाबाको फरक सायद यही होला भन्ने लाग्यो ।

आफ्ना छोरी आफै लैजानु भन्नेसम्मको कुरा आयो, मैले छोरीहरू आफैसँग ल्याएँ । घरमा भएको बेलामा अफिसबाट फोन आउँदा पनि शंका हुन थाल्यो, जिम्मेवारी लिएपछि मेरो घर, मेरा आफन्त भन्न कहाँ पाइन्छ र ? जवाफदेही हुनुपर्दैन र ? मैले त्यति भूमिका निर्वाह गरेको हो । मैले कार्यालयमा कुरा गरेँ, मेरो यो समस्या भयो, परिवारमै संकट उब्जाएर कसरी जागिर खाने ? दुई महिनापछि मेरो सरुवा भयो । मेरो सरुवा भएको केही समयपछि फेरि श्रीमान् को सरुवा भयो । अब फेरि मेरो सरुवा गर्न सम्भव थिएन, महिना-महिनामा यस्तो उस्तो समस्या भन्ने नैतिकता बाँकी थिएन मसँग । फेरि श्रीमान् रिसाउन थाले, मसँग बस्ने मन छैन अनि कहाँबाट सरुवा मिल्छ त ? पोहोर-परार त सजिलै सरुवा हुन्थ्यो... यही विषयबाट आगोको ज्वालो निस्कन सुरु गर्थ्यो ।

परिवारको जिम्मेवारी महिलाले मात्रै जोगाउनुपर्ने कहिलेसम्म हो ? यत्रो वर्ष मेरो श्रीमान् एकलै बसे कुनै दिन मैले शंका गरिन, जागिर त्यस्तै हो, शिक्षकको जागिर भनेको बेलामा सरुवा गर्न मिल्दैन भन्दै चित्त बुझाएँ । अहिले छोरीहरूको जिम्मेवारी लिने बेलामा नानाभाती निहुँ खोज्न थाले । म गलत नियतकी हुन्थेँ भने त छोरीहरू नजन्माउँदै उमेरमै अकैसँग जान्थेँ होला । मैले मेरो परिवार, आफन्त, श्रीमान्, छोरीहरू भन्दै एकोहोरो सम्बन्ध जोगाउन सारा समय सक्ने, उता श्रीमान् नानाथरी शंका गर्ने ।

घरपरिवार पनि पूरै एकलइसकेका रहेछन् । खै अहिले त हामीसँग पनि कुरा गर्दिन । जागिर खाएपछि त हामी किन चाहियो र ? पैसा त रहेछ नि सबथोक...

यस्ता कुरा बेलाबेलामा कानमा परिरहन्थे ।

छोरा एकातिर, बुहारी अर्कातिर दुईवटा बच्चा हुर्काएर जागिर कसरी खाएकी छ, केही सहयोग गर्नुपर्ने हो कि भन्ने कुरा कहिल्यै आएन दिमागमा । दिनभर अफिसमा व्यस्त, घर फर्किएपछि छोरीको ख्याल गर्नुपर्ने, उनीहरूसँग कराउँदा, होमवर्क गराउँदा, भान्साको काम गर्दा कतिबेला ओछ्यानमा लडौं जस्तो हुन्छ । विहान भएपछि उही चटारो सुरु हुन्छ । विदाको दिन, समय भएको दिन सबैजनासँग भिडियो कल गर्छु, नानीहरूलाई पनि कुरा गराउँछु । चौबीसै घण्टा उनीहरूसँग बोल्न त सबै त्यागेर बस्नुपर्ने नि होइन र ? कहिलेकाहीं नानीहरूको के छ, बुहारीको खबर के छ भनेर सोध्न हुँदैन ?

यिनै कुराले भुसको आगो फैलियो, श्रीमान् मसँग बस्न नसक्ने भए । म छोरीहरूका लागि भए पनि सम्बन्ध जोगाउने पक्षमा थिएँ । सँगै बस्ने हो भने जागिर छोड भने श्रीमान्ले । भर्खर प्रमोसन भएकी थिएँ, भोलि छोरीको भविष्य सम्झिएँ । यही जागिरका लागि हजारौं सपना मरेका छन्, म जागिर छाड्न सकिदिन भनें ।

यदि म शिक्षक हुन्थेँ र मेरा श्रीमान् मजस्तै कर्मचारी हुन्थे भने सबैकुरा मिल्थ्यो । मैले श्रीमान् व्यस्त भएको, मिटिडमा भएको, कुनै गोष्ठी-सेमिनारमा भएको बेलामा भिडियो कल उठाउन नपाएको सबै कुरा पत्याउनुपर्ने थियो । किनभने म श्रीमती हुँ, श्रीमान्को कुरा पत्याउनुपर्छ तर श्रीमतीको हकमा यो लागू हुँदैन ।

अहिले जागिर छ, दुई छोरी छन् । कस्तीमा मानसिक टर्चर छैन । जिन्दगी राम्रैसँग चलेको छ । छोरीहरूले पनि हामीले पनि जागिर खाएर तपाईंलाई खुसी बनाउँछौं भन्छन् । मेरो जागिर जोगियो तर परिवार जोगिएन ।

उनको यो भोगाइपछि धेरैजना साथी सम्भेँ । उनीहरू मलाई प्रश्न गर्थे, तपाईंलाई कतिको सहज छ भनेर । म उनीहरूलाई जवाफ दिन्थेँ, म आफूले सत्कर्म गर्छु, कुभलो चाहन्न ।

हरेक परिवारले आफ्ना मान्छेको नियत बुझौं । सहीलाई सही, गलतलाई गलत भन्न सिकौं । सकेसम्म साथ र सहयोग गरौं । सम्बन्ध सद्भावले जोगिन्छ, शंकाले होइन । महिला र पुरुष एकरथका दुई पाइला हुन्, एकलै यात्रा गर्न नखोजौं । जागिर समृद्धि र सन्तुष्टिका लागि खाने हो, यातना र शंकाका लागि खाने होइन । जागिर हामीले खाने हो, हामीलाई जागिरले खायो भने त्यसको परिणाम सुखद् हुँदैन ।

कर्णाली छोरी सम्मेलन-२०८३

दोस्रो संस्करण

वीरेन्द्रनगर सुर्खेत, पंचमिवको तथा विद्यानी

१६-१७ जेठ, २०८३

शुभम होटल, वीरेन्द्रनगर, सुर्खेत।



गरिबीको 'दयाग' तोड्दै कर्णालीका छोरीहरू

यी छोरीहरूले अभिभावक र राज्यका नीति निर्मातालाई अगाडि राखेर आ-आफ्नो भोगाइ, आँसु, आक्रोश र अनुभव सुनाए।

मेनुका ढुंगाना

सुर्खेतको वीरेन्द्रनगरस्थित शुभम होटलको हल दुई दिन सम्मेलनको थलो मात्र रहन। त्यो त सिङ्गो कर्णाली प्रदेशका छोरीहरूका लागि सजीव र जीवन्त नक्सा बन्यो। एउटा यस्तो अभूतपूर्व र ऐतिहासिक उत्सव-जहाँ डोल्याको हिउँद ओढेर, मुगुको उकालो काटेर, हुम्लाको भञ्ज्याङ नाघेर अनि रुकुम, कालिकोट, जाजरकोट, सल्यान, दैलेख, सुर्खेत र जाजरकोटका पहाडहरू छिचोलेर कर्णालीका १० वटै जिल्लाका ७९ स्थानीय तहबाट २ सयभन्दा बढी छोरी राजधानी वीरेन्द्रनगरमा भेला भएका थिए।

यो थियो, कर्णाली छोरी सम्मेलनको दृश्य। गरिबी, विकटता, बालविवाह, छाउपडी र सधैं कसैको सहायता वा एनजिओ/आइएनजिओको पर्खाइमा मात्रै नभई कर्णाली विकासको पर्खाइमा रहेको आवाज गुञ्जियो। दुई दिनसम्म वीरेन्द्रनगरको यो हलमा चलेको घनीभूत मन्थनले त्यो स्थापित र जबर्जस्ती थोपरिएको परम्परागत भाष्यलाई जरैदेखि हल्लायो। अधिकारका लागि सिंहदरवारको जग हल्लाउन सक्ने र भविष्यको मार्गचित्र कोर्न सक्ने सक्षम

छोरीहरूको गर्जन सुनियो।

यो सम्मेलन यसकारण पनि ऐतिहासिक र विशिष्ट बन्यो कि यसले कर्णालीका हरेक भूगोल र सिङ्गो नेपाली समाजको विविधतालाई अङ्गलेको थियो। हलमा सुगम, पहुँच भएका छोरीहरू मात्र थिएनन्। त्यहाँ वर्षौंदेखि राज्यको मूलधारबाट किनारा लगाइएका राउटे, राजी, कुसुण्डा, बादी र बोटे समुदायका रैथाने छोरीहरूको उपस्थिति थियो। उनीहरूसँगै समाजमा दोहोरो विभेद र सास्ती खेपिरहेका अपाङ्गता भएका छोरीहरू तथा लैङ्गिक तथा यौनिक अल्पसंख्यक समुदायका छोरीहरू पनि उत्तिकै दृढताका साथ आफ्नो अस्तित्व र पहिचानको लडाइँ लड्न मञ्चमा उभिएका थिए।

दुई दिनको अवधिमा १० वटै जिल्लाका छोरीहरूका लागि 'छोरीका मनका कुरा' राख्न १० वटा छुट्टाछुट्टै विशेष सत्रहरू सञ्चालन गरिएका थिए। जसले नीति निर्माताहरूलाई सोच्न बाध्य बनायो। समग्र सम्मेलनमा एक/दुई जना प्रतिनिधि पात्र मात्र बोलेनन्। ८७ जना छोरीले त मञ्च (स्टेज) मै गएर माइक्रोफोन समात्दै आ-आफ्नो भोगाइ, आँसु, आक्रोश र अद्भुत अनुभव सुनाउने

आवसर पाए।

छोरीहरूले यी आवाजहरू कुनै बन्द कोठा वा आपसमा मात्र पोखिरहेका थिएनन्। उनीहरूका तिखा प्रश्न र आवाज सुन्न मञ्चको अगाडि कर्णाली प्रदेश सरकारका मन्त्रीहरू र उच्च पदस्थ सरोकारवालाहरू उपस्थित थिए। आफ्नै अभिभावक र राज्यका नीति निर्माताहरूलाई अगाडि राखेर छोरीहरूले जसरी आँखामा आँखा जुधाई आफ्ना सवालहरू राखे।

विभिन्न सत्रमा जब छोरीहरूले मञ्च सम्हाले, तब हलको वातावरण नै बदलियो। उनीहरूले आफ्ना कथा मात्र सुनाएनन्, कर्णालीको भविष्यको खाका पनि कोरे। 'हामी सधैं पछाडि परेका, विकट र दुर्गम मात्र हौं भन्ने पहिचान अब हामी छोरी पुस्ताले सधैंका लागि मेटाउन चाहन्छौं,' रुकुम पश्चिमको आठवीसकोट नगरपालिकाकी विजय पुन मगरले जब मन्त्रीहरूकै अगाडि माइक समातेर दृढताका साथ भनिन्। हलमा तालीको गडगडाहट गुञ्जियो।

उनले थपिन्, 'आँगनदेखि आकाशसम्म र राष्ट्रदेखि परराष्ट्रसम्म हामी पुग्न सक्छौं। कर्णालीका छोरी नेपाल सरकारको सचिवसम्म

भइसकेका छन् । संविधानले दिएका हक-अधिकार राज्यले सहजै दिएन भने खोसेर भए पनि लिन्छौं । तर अब हामीलाई सधैं गरिब र विकट भनेर ब्रान्डिङ नगरियोस् ।’

परिवर्तन र आत्मसम्मानको यो लहरमा कालिकोटको रासकोट नगरपालिकाकी दीपा बरालले थपेको दृष्टिकोण अझ मननयोग्य र व्यावहारिक थियो । विकटतालाई बहाना बनाउनुको साटो आफैँ जुर्मुराउनुपर्ने आवश्यकता औल्याउँदै उनले भनिन्, ‘छोरी आत्मनिर्भर बन्न, आफैँ सक्षम बन्ने हो । अभाव छ, दुर्गम क्षेत्रमा छौं भनेर मात्र हुन्न, सुरुवात आफ्नै घरबाटै गर्ने हो ।’

चीनको सीमासँग जोडिएको हुम्लाको विकट हिमाली गाउँबाट आएका छोरीहरूको भोगाइ अझ कहालीलाग्दो र चुनौतीपूर्ण सुनियो । हुम्लाकै नाम्बा गाउँपालिकाकी नामु तामाङले आधारभूत आवश्यकताकै अभाव ओकलिरहँदा हल गम्भीर बन्थो । उनले भनिन्, ‘हाम्रोतिर स्वास्थ्य र रोजगारीकै ठूलो अभाव छ । त्यसमाथि सानो उमेरमै विवाह गर्न समाजले दबाव दिन्छ । हामी छोरीहरूलाई सधैं भान्साको काममा मात्र सीमित राख्छन् ।’

हुम्लाकै जोड तामाङले पनि पितृसत्तात्मक सोच कति कडा छ भन्ने उदाहरण दिँदै थपिन्, ‘हाम्रोतिर छोरी मान्छेले पढ्नु हुन्न भन्छन्, तर अब हामी नपढी छोड्दैनौं ।’ उनीहरूको यो अठोटले परम्पराको नाममा छोरीहरूको उडान रोक्ने पुरातनवादी समाजलाई चुनौती दिइरहेको थियो ।

कालिकोटको तिलागुफा नगरपालिकाकी नमुना रोकायाले पनि त्यही आत्मविश्वास दोहोर्‍याइन् । दोस्रो पटक यो सम्मेलनमा भाग लिन आइपुगेकी उनले भुइँ तहको बदलिँदो तस्वीर मन्त्रीहरूलाई सुनाउँदै भनिन्, ‘हामीले कुनै काम गर्न सक्दैनौं भन्ने छैन, अब त समाज विस्तारै छोरी प्रधान भइरहेको छ । हाम्रा गाउँमा छोरीहरू धेरै सक्रिय भएका छन् । सामाजिक विकृति कम गर्न भने चुनौती छ । महिला र छोरी सहनशील भएर हिंसा धेरै सहनु परेको छ ।’

काठमाडौँबाट घर पुग्न ५ दिन लाग्ने मुगुको ‘अपर मुगु’ क्षेत्र अर्थात् कर्मारोडकी शिक्षा देवी बुढा र खत्याडकी रमना शाहीले भूगोलको विकटताका बाबजुद छायानाथ रारा एक्सप्रेस चल्न थालेको र अवस्था सहज हुँदै गएको सुनाउँदा कर्णालीमा दौडिरहेको समृद्धिको नयाँ सम्भावनाको महसुस हुन थालेको बताइन् ।

दुई दिनसम्म चलेको यो सम्मेलन सुखद कुरामा मात्र सीमित रहेन । यसले कर्णालीका छोरीहरूले भित्रभित्रै भोगिरहेको पीडा र



सामाजिक ऐनाको त्यो धारिलो पाटोलाई पनि उत्तिकै साहसका साथ सतहमा ल्यायो । विशेष गरी हिमाली र दुर्गम भेगमा पढ्नका लागि भोग्नुपर्ने सास्ती, छाउपडी प्रथा र सुरक्षाको चुनौती अझै कति भयानक छ भन्ने कुरा डोल्पाका छोरीहरूले बोल्दा हल निकै भावुक र गम्भीर बन्थो ।

‘क्षेत्रफलको हिसाबले ठूलो जिल्ला हो, तर सुविधा छैन । डोल्पा जस्तो चिसो ठाउँमा महिनावारी हुँदा बाहिर बस्नुपर्छ । छाउपडी प्रथा धेरै छ । हामी आफ्नै घरभित्र बुवा र काकाहरूबाट समेत सुरक्षित छैनौं,’ जगदुल्लाकी छाया बस्नेत र काइकेकी शारदा बुढाको यो कहालीलाग्दो भनाइले कानुन, सुरक्षा संयन्त्र र सामाजिक चेतनाको धज्जी उडाइरहेको भान हुन्थ्यो । गर्भवती महिलाहरूले समयमा उपचार नपाएर अकालमै ज्यान गुमाउनुपर्ने डोल्पाली भूगोलको व्यथा र सास्ती पनि छायाको शब्दमा भल्किएको थियो ।

मुगु सुरुकी रविना मल्ल र खत्याडकी रमना शाहीले अझै पनि ७ दिनसम्म छाउपडी गोठमै कुँजिएर सुत्नुपर्ने र स्कुल जान नपाउने बाध्यता सुनाए । ‘छोरा-छोरीहरूलाई उच्च शिक्षा पढ्न दिनुपर्छ, प्राविधिक शिक्षा पनि दिनुपर्छ । अछामतिर छाउगोठ भत्काउने अभियान आयो । तर हाम्रोतिर यो अभियान किन आएन ? यहाँ

हामीले धेरै दुःख पाएका छौं, लैङ्गिक विभेद छ । यस्तो अवस्थामा कर्णालीका छोरी कसरी माथि उठ्न सक्छन् ? म २१ वर्षकी भएँ, मेरा गाउँका सबै साथीहरूले विवाह गरिसके । मैले किन विवाह गरिन भनेर समाजले ममाथि नै प्रश्न उठाउँछ ।’

रविना मल्लले पनि थपिन्, ‘छाउपडी गोठमा बस्नुपर्ने बाध्यता अझै छ, परिवारले कुरा बुझेको छैन । कानुन छ, तर यसको कार्यान्वयन अब गर्नुपर्छ ।’

ज्योति फाउन्डेसनकी अध्यक्ष ज्योति कटुवालले प्रदेश सरकार र सामाजिक क्षेत्रका संघसंस्थाहरू लक्षित वर्गका मुद्दामा गम्भीर हुन नसकेको बताइन् । ‘कर्णाली छोरी सम्मेलन’ को दोस्रो संस्करणका अवसरमा प्रतिक्रिया दिँदै अध्यक्ष कटुवालले

महिला र छोरीहरूका क्षेत्रमा प्रदेश सरकारको प्राथमिकता नै नपर्ने र बजेट नै नछुट्याउने परिपाटी रहेको गुनासो गरिन् । सरकारले गरिब, विपन्न र वास्तविक लक्षित वर्गलाई छोडेर ठूला पूर्वाधार र फाइदा हुने ठाउँमा मात्रै बजेट केन्द्रित गर्ने गरेको उनको भनाइ थियो । ‘यत्रो छोरी सम्मेलन हुँदा सरकारका प्रतिनिधिहरू कार्यक्रममा आउँछन्, भाषण गर्छन् र छोरीहरूलाई आश्वासन दिन्छन्, तर प्रदेश सरकार यो विषयमा पटककै गम्भीर देखिँदैन,’ कटुवालले भनिन्, ‘कार्यक्रम अवधिभर उनीहरू भावुक हुन्छन्, तर हलबाट बाहिरिएपछि महिलाका ती गम्भीर कुरालाई हरेकका घरघरमा हुने सामान्य विषय जस्तै ठानेर सामान्यीकरण गरिदिन्छन् ।’

विगतका कार्यक्रमका प्रतिबद्धता सरकारी तहबाटै अलपत्र परेको उदाहरण दिँदै अध्यक्ष कटुवालले भनिन्, ‘गत वर्ष कर्णालीका छोरीहरू के चाहन्छन् भनेर प्रदेश सरकार आफैँले फारम भर्न लगाएको थियो, तर सम्मेलनको यो दोस्रो संस्करणसम्म आइपुग्दा त्यो फारम र त्यसको अभिलेख कता हरायो, पत्तो छैन ।’

तस्वीर सौजन्य : ज्योति फाउन्डेसन

‘सबै माण्डे शिक्षक बन्न सकदैनन्’



शारदाकुमारी पौडेल दरबार हाईस्कूलकी प्रथम महिला प्रधानाध्यापक हुन् । स्थापना भएको १७२ वर्षपछि उनले प्रधानाध्यापकको जिम्मेवारी सम्हाल्न

पाइन् । निरन्तर ३२ वर्षको अध्यापनपछि उनी प्रधानाध्यापक बन्न सफल भएकी हुन् । कास्की भण्डारथोकमा जन्मिएकी उनका बुवा पहिले शिक्षण पेसामा थिए । पछि राजनीतिक र सामाजिक कार्यकर्ता

भएकाले बसाइसराइ भएको होला भन्ने उनको ठम्याइ छ । शिक्षा क्षेत्रसँग सम्बन्धित विषयमा उनीसँग गरिएको कुराकानी :

प्रस्तुति : उपासना घिमिरे

पढाइ र जागिरे जीवन कस्तो रह्यो ?

बर्दियामा बसाइसराइ भएकाले १ कक्षादेखि १० कक्षासम्म गुराँस माविमा पढे । त्यसपछि ताहाचलस्थित महेन्द्ररत्न क्याम्पसमा विज्ञान विषयमा आइएस्सी, ब्याचलर पपुलेसन, इकोनोमिक्समा गरे । मास्टर्स एजुकेसन म्यानेजमेन्ट एण्ड प्लानिङ (एपीएम) मा गरे । त्रिचन्द्र क्याम्पसबाट समाजशास्त्रमा र त्रिभुवन युनिभर्सिटीबाट पपुलेसनमा मास्टर्स पूरा गरे । मैले तीनवटा विषयमा मास्टर्स गरेकी छु ।

५१ सालदेखि शिक्षण पेसामा आबद्ध छु । आयोगले खुलाएको प्राइमरी टिचर भ्याकेन्सीमार्फत बिजेश्वरीस्थित गीतामातामा प्राइमरी लेवलमा अस्थायी शिक्षकबाट अध्यापन सुरु गरे । कक्षा अपग्रेड भएपछि ३-४ वर्षसम्म ग्रेड टिचरका रूपमा काम गरे । त्यसपछि स्थायीमा नाम निकालेर विज्ञान, गणित पढाउन थाले । बालुवाटारस्थित महेन्द्र राष्ट्र माविमा पनि १० वर्ष पढाएँ । शिक्षा सेवा आयोगमा ७१ मा खुल्ला प्रतिस्पर्धामा नाम निकालेपछि दरबार हाईस्कूलमा पढाउन थाले । अर्थशास्त्र पढाउँछु, शिक्षक नभएको बेलामा गणित र विज्ञान पनि पढाउँछु । २०८२ मंसिर ४ गतेबाट प्रधानाध्यापकका रूपमा यहाँ छु ।

शिक्षण पेसा नै किन रोज्नुभयो ?

सुरुमा बुवा पनि शिक्षक हुनुहुन्थ्यो । समाजका लागि केही गर्नुपर्छ भन्ने प्रेरणा बुवाले दिनुहुन्थ्यो । नर्स वा चिकित्सक पढ्न प्रतिशतका आधारमा नाम निस्कन्थ्यो । मेरो अलिकति कम नम्बर आयो । त्यसैले शिक्षा पढे । पढ्दापढ्दै पढाउन सुरु गरे । बिहान पढेर दिउँसो पढाउन थाले ।

विद्यालय स्थापनाको १७२ वर्षमा प्रथम

महिला प्रधानाध्यापक हुँदा कस्तो महसुस भयो ? महिला प्रधानाध्यापक पाउन किन यति धेरै वर्ष लागेको होला ?

केही हदसम्म खुसी छु । जिम्मेवारी र चुनौतीका चाड छन् । नेतृत्वमा महिलालाई नपत्याइएका कारण यति धेरै वर्ष लागेको हुन सक्छ । त्यसो त महिलामा पनि मैले गर्न सक्छु भन्ने इच्छाशक्ति हुनुपर्छ । परिवार, समाजले पनि नेतृत्व गर्न सक्ने हिम्मत दिनुपर्छ । चुनौतीलाई स्वीकार गर्ने साहस हुनुपर्छ । कार्यक्षेत्रमा कर्मचारी, म्यानेजमेन्ट टिमको सहयोग पनि हुनुपर्छ ।

प्रधानाध्यापक भएपछि के-कस्ता काम गर्नुभयो ?

यो स्थानमा पुग्न धेरै संघर्ष गरियो । निमित्त लेखेर नदिए पनि ४ वर्ष काम गरे । कतिपय अवस्थामा गर्दिन छोडिदिन्छु भनेर राजीनामा बोकेर हिँडे । फेरि अर्को मनले महिलाले गर्न सक्दैनन् भन्ने भाष्यलाई चिर्नुपर्छ भन्ने लाग्यो । छोरी मान्छेका लागि म प्रेरणाकै स्रोत बन्छु कि भन्ने लाग्यो । बनिसकेपछि कतिपय अवस्थामा काम गर्न गाह्रो छ । इन्टरनल कुरालाई ट्याकल गर्नुपर्ने । सहनशक्ति कम भएकालाई टिकन गाह्रो छ । अन्य कुरामा टिमबाट सहयोग, म्यानेजमेन्ट, कार्यालयको, स्थानीय जन समुदायको, अभिभावकको सपोर्ट छ ।

म आइसकेपछि सिस्टममा स्कूल चलेको छ । पहिले जस्तो रुटिन भए पनि पूरा समय शिक्षक नबस्ने, भए पनि नपढाइदिने, बिदा बढी बस्ने, खबर नगरी बिदा बस्ने जस्ता समस्या छैनन् । नियमित कक्षा संचालन भएको छ । मनिटरिङ गरिरहेकी छु, शिक्षक कक्षामा छिर्ने समय, क्यालकुलेनस, क्रियाकलापमा जोड दिएकी छु ।

कतिपय अवस्थामा काम गर्न गाह्रो छ । इन्टरनल कुरालाई ट्याकल गर्नुपर्ने । सहनशक्ति कम भएकालाई टिकन गाह्रो छ ।



लग बृकमा भनें गरिन्छ। कतिपय कुरामा साथीहरूको कोअपरेसन राम्रो छ। एक वर्षअघि जुन संघर्ष थियो, त्यो भन्दा अलिक भिन्न सकारात्मक परिवर्तन भएको छ। सबैको सहयोग, सल्लाह र टिमवर्कमा शैक्षिक स्थिति सुधार्न लागिपरेकी छु। पहिले भन्दा कन्फिडन्ट लेवल पनि वृद्धि भएको छ।

कोभिडको समयमा पनि अनलाइन कक्षा चलाउनुभयो होइन ? त्यतिबेला अवस्था कस्तो थियो ?

२०७८ सालमा कोभिड-१९ महामारीको समयमा भर्चुअल कक्षा सञ्चालन भएको थियो। यसैबीच, २०७२ को विनाशकारी भूकम्पले क्षति पुऱ्याएको विद्यालय भवनको पुनर्निर्माण कार्य पनि सम्पन्न भयो। काठमाडौं महानगरपालिकाको सहकार्यमा कक्षाकोठामा स्मार्ट बोर्ड जडान गरियो र भौतिक कक्षा पुनः सञ्चालन भएपछि विद्यार्थी संख्या बढेर ३ सय ५० पुग्यो।

अन्त सबैतिर बन्द भएको बेला कोभिडमा कक्षा सुरु गरिहाल्यौं। म आउनासाथ भूकम्प गयो, केही समय पढाइ भएन। टेन्ट राखेर पढायौं। सुरुमा त थोरै विद्यार्थी अनुशासनहीन थिए, कस्तो ठाउँमा आएजस्तो महसुस भयो। बाल्मीकि क्याम्पस परिसरमा टहरा बनाएर त्यहीं पढाइ भयो। त्यति विद्यार्थी आएनन्। कुनै संस्था ल्याएर, खाजा, स्टेसनरी दिँदा पनि आएनन्। त्यतिबेला विश्वास गुमेको अवस्था थियो। ७५-७६ जनामा ७१ जना विद्यार्थी थिए। कोभिड भयो, भवन थिए, विद्यार्थी भएनन्। आक्रामक रूपमा अघि नबढेमा विद्यार्थी आउँदैनन्, भवन मात्र भएर भएन।

कोभिड भयो, त्यो हामीलाई अवसर प्राप्त भएको महसुस भयो। लगत्तै कक्षा सुरु गर्नुपरेको भए शिक्षकको व्यवस्था थिएन। ईसिजी राम्रो बनाउनुपर्छ भनेर प्रशिक्षक ल्याएर मन्टेश्वरी तालिम संचालन गर्नुपर्छ र त्यसपछि रोबोटिक्सको महानगरमा प्रस्ताव राख्यौं, डिजिटलाइजेसन गर्ने स्कुललाई सातवटा स्मार्ट बोर्ड आयो। महानगरले केही बजेट छुट्यायो, च्यान्स (रोबोटिक्स

एसोसियसन नेपाल) सँग सहकार्य गरेर रोबोटिक्स कक्षा चलायौं। अनलाइनमा ३ सयको हाराहारी संख्या पुग्यो।

शैक्षिक गुणस्तर सुधारिँदै जाँदा दरबार हाईस्कूलले सर्वसाधारणको मन जित्यो। आफू ना छोरोछोरी निजी विद्यालयमा पढाइरहेका अभिभावकहरूले विस्तारै दरबार हाईस्कूल रोज्न थाले। यो नेपाली शिक्षण क्षेत्रमा भएको अहिलेसम्मकै सकारात्मक परिवर्तन हो।

प्राइभेट स्कुलले स्कुल नगए पनि शुल्क लिँदा धेरै विद्यार्थी दरबार स्कुलको अनलाइन कक्षा लिनै गर्थे। दिनमा तीन-चारवटा, रुटिङ बनाएर कक्षा संचालन गरियो। त्यही समयमा राष्ट्रव्यापी रूपमा कोभिडको प्रभावका बारेमा अनलाइन निबन्ध प्रतियोगिता गर्नुपर्छ। त्यो सफल भयो, त्यसले पनि राम्रो सन्देश दियो। फिजिकल गरेपछि विद्यार्थी घटे। फेरि शिक्षा विभागका त्यतिबेलाका शिक्षा प्रमुखसँग बाल संगठनसँग सहकार्य गरेर २५० जति विद्यार्थी ल्यायौं। यहाँका गर्दा ४ सय भए। क्रमशः विद्यार्थीहरू बढे। ०७८ सालबाट विद्यार्थीको चाप बढेर ११ सय पुगेको छ। अहिले विद्यार्थीलाई व्यवस्थापन गर्न चुनौती भएको छ।

रोबोटिक्स कक्षा संचालन गर्ने सोच कसरी आयो ? यसबाट के-कस्तो फाइदा हुन्छ विद्यार्थीलाई ?

दरबार हाईस्कूल रोबोटिक्स कक्षा सञ्चालन गर्ने नेपालकै पहिलो सरकारी विद्यालय बनेको छ र विद्यार्थीले अन्तर्राष्ट्रिय कार्यक्रमहरूमा भाग लिएका छन्। विद्यार्थीमा एकदम उत्सुकता बढेको छ। ४ देखि ८ कक्षासम्म सबै ठाउँमा के गरिन्छ, विद्यार्थीको रुचिअनुसार केही विद्यार्थीलाई अवसर दिइन्छ। मलाई के लाग्यो भने हामी यो उमेरमा पुग्दा कुन कलर मन पर्छ के खानुपर्छ, कुन खेल मन पर्छ, के पढ्न मन लाग्छ भन्ने सकिँदैनथ्यो। रुचिअनुसार गर्न पाइएन, छनोटको अवसर पाएनै। विकल्प नभएपछि ४ देखि ८ सम्मका सबै विद्यार्थीलाई रोबोटिक्स अनिवार्य गराइदिँदा

त्यसपछि उनीहरू आफ्नो रुचिको विषय यो रहेछ भनेर त्यसैमा लाग्छन्। मसँग यो क्षमता रहेछ, यो कुरा मैले छिटो गर्न सक्ने रहेछ भन्ने थाहा पाउँछन्। विद्यार्थीको कन्फिडन्ट लेवल बढेछ। यो नयाँ कन्सेप्ट भयो। किनभने विश्वबजारमा बिकने खालको जनशक्ति उत्पादन गर्नुपर्छ। ऐतिहासिक विद्यालय केही न केही नयाँ गर्नुपर्छ र नयाँ धारमा लैजानुपर्छ भनेर नयाँ कन्सेप्टका रूपमा रोबोटिक्सलाई अपनायौं।

यहाँ शुल्क लाग्छ कि ?

सरकारी स्कुल भएकाले शुल्क लाग्दैन। अभिभावक सहयोग भनेर गत वर्ष ५ सय प्रतिमहिना लिइन्थ्यो। पहिले दरबन्दी पूरा थिएन (अंग्रेजी-गणित शिक्षक), खेल प्रशिक्षक, रिसेप्सनिस्ट, सफाइ कर्मचारी मेन्टिनेन्स, रिपेयरिङ, आन्तरिक रूपमा प्रयोग गरिन्थ्यो उक्त रकम। यो वर्ष महानगरले नलिनु भनेकाले लिइएको छैन।

संस्कृत मावि पनि यही हुँदा के-कस्तो अप्ठ्यारो परेको छ ?

१९९० मा दरबार हाईस्कूल, राणाका छोराछोरी मात्र पढ्ने भए। राणाको पण्डित्याई गर्ने गुरुका १९३६ सालमा छोराछोरीलाई पढाउन एउटा कोठा राखिएको रहेछ, सुरुमा। ग्राउन्ड फ्लोर प्रयोगमा थिएन। म्यानेजमेन्ट समिति सबै पछि बसेर सहकार्य गर्दा चौथो तल्लामा दिइयो। ठाउँको हिसाबले एउटै समयमा दुईवटै विद्यालय संचालन गर्न कठिन छ। यहाँ आएका कति विद्यार्थीलाई एउटै भवन एउटै पढाइ भनेर उता पनि पठाउँछौं। यहाँ नर्सरीदेखि पढाइ हुन्छ भने उता ४ कक्षादेखि सुरु हुन्छ।

नेपालको शैक्षिक प्रणाली र पाठ्यक्रम सुधारणुपर्ने आवश्यकता कतिको छ ?

पाठ्यक्रम समयअनुसार परिमार्जन हुनुपर्ने प्रावधान पनि छ। १०/१० वर्षमा मूल्यांकन ५/५ वर्षमा सामान्य परिमार्जन भइरहेको छ। पाठ्यक्रम कार्यान्वयन नै भएको छैन। शिक्षकहरूले पाठ्यक्रमअनुसारको पठनपाठन भन्दा पनि पाठ्यपुस्तकमा के-के छ ? त्यो पढाइरहनुभएको छ। शिक्षकमा क्षमता विकास गर्न आवश्यक छ। अहिलेको पाठ्यक्रमलाई पूर्णरूपमा प्रयोग गर्ने हो भने धेरै उपलब्धिमूलक हुन्छ। तर पाठ्यक्रमअनुसार नभई पाठ्यपुस्तकका आधारमा पढाइन्छ।

आमरूपमा भन्नुपर्दा कतिपय विद्यालयका शिक्षकलाई पाठ्यक्रमका बारेमा थाहा छैन। के छ, ग्रेड कसरी राखेको छ, एउटा युनिटबाट कति प्रश्न आउँछ भन्ने नै थाहा छैन। पुरातन तरिकाले भन्दा पनि समयानुसार शिक्षक अपडेट करिकुलम परिवर्तन हुनुपर्छ।

यहाँ पढाउँदा प्रविधिको प्रयोग गरिन्छ ?

एआई कहिलेकाहीँ प्रयोग गरिन्छ, स्मार्टबोर्ड छ। कुनै शिक्षक नआएमा के खोज्ने पढाइसम्बन्धी सर्च, रिसर्च गर्छन्। विद्यार्थीले सेमिनार संचालन गर्न सक्ने भए। प्रविधिमै शत प्रतिशत भर पर्नुभन्दा पनि सहयोग लिन सकिन्छ। शिक्षकले मनिटरिङ गर्नुपर्छ। प्रविधिले सहज बनाएको छ, पूर्णरूपमा भर पर्नु हुँदैन।

शिक्षकका समस्या र गुनासा के-के छन् ? शिक्षकलाई राज्यले कुन रूपमा हेरेको छ ?

प्रधानाध्यापकका रूपमा कार्यरत म अहिले पनि शिक्षक नै हुँ। आम शिक्षकको जे गुनासो छ त्यही हो मेरो पनि। शिक्षकलाई सेवा-सुविधा छैन, सामाजिक सम्मान छैन, किनभने राज्यले नै दोस्रो दर्जाको नागरिकको हिसाबले व्यवहार गर्‍यो। शिक्षकलाई कहिल्यै मोटिभेसन भएन, क्षमता विकासको अवसर प्राप्त भएन। अन्य कुरा घर बिदा, वैदेशिक भ्रमण, सरुवा-बदुवाका कुरा जति निजामती कर्मचारीमा भइरहेको हुन्छ, शिक्षक १० अैं २० अैं वर्ष एकै तहमा बसिरहनुपर्ने स्थिति छ। यो कुरालाई राज्यले हेर्नुपर्छ। किनभने जनशक्ति उत्पादन गर्ने केन्द्रमा हामी

उत्पादन गर्ने केन्द्रमा हामी छौं। राष्ट्र निर्माण गर्ने भोलिका कर्णधारका निर्माता पनि हामी नै हो। निर्मातालाई हीन भावनामा



राखेमा शिक्षकलाई लगानी गर्न सक्नुपर्‍यो। प्रधानाध्यापकलाई, शिक्षकलाई सपोर्ट सिस्टम, तालिमको व्यवस्था हुनुपर्‍यो। तालिम पनि परम्परागत, चार्ट सिस्टम, प्रवचन खालको नभएर नयाँ खालका हुनुपर्छ। स्थायी, अस्थायी, राहत, करार शिक्षक भन्दा पनि एउटै नियममा एकै खालको शिक्षक भइदियो भने शिक्षकबीच विभेद हुँदैन।

उत्कृष्ट शिक्षक कस्तो हुनुपर्छ ?

सबै मान्छे शिक्षक बन्न सक्दैनन्। शिक्षकमा पेसाप्रति समर्पण भाव, विद्यार्थीप्रति माया हुनुपर्‍यो। विषयवस्तुमा दक्ष हुनुपर्‍यो। विद्यार्थीका हरेक साना ठूला कुराको मूल्यांकन गर्न सक्नुपर्‍यो।

संस्थागत विद्यालयमा आकर्षण बढ्दो छ, सामुदायिकमा विद्यार्थी आकर्षण कसरी बढाउने होला ?

संस्थागत विद्यालयले नतिजा राम्रो दिन सकेका छन् धेरै पढेका सरकारीमा। दक्षता निश्चित मापदण्ड। म्यानेजमेन्टदेखि नै फरक पर्छ। अभिभावकले बच्चा नै सम्पत्ति हुन् भनेर धेरै लगानी गर्नुपर्छ। चर्को मूल्य, टयुसन खाजा सबै। लगानीअनुसारको आउटपुट आउने न हो। निजीमा प्रिन्सिपलले हायर एण्ड फायर गर्न सक्छन् तर हामी सरकारीलाई त्यो छैन। हामी सरकारीबाट पास भएर अँएको को भन्दा को कम भन्ने हुन्छ। चलाउन सक्दैन, काममा सपोर्ट छैन, परफरमेन्स राम्रो छैन भने पनि कारवाही गर्न सकिँदैन। त्यसो त शिक्षक अपग्रेड र अपडेट भएमा विद्यार्थीको चाप बढ्छ।

पढाउँदाको स्मरणीय कुनै घटना छन् कि ?

पढाइका साथै काउन्सिलिङमा रमाउँछु। पहिले पढाउने स्कूलमा घरेलु कामदारका बालबालिकाहरू आउँथे। उनीहरू घरेलु हिंसामा पर्ने रहेछन्, हजुरबुवाबाट। कुटाइ खाएर हात सुन्निएको, नीला हात हुन्थे। पहिलो हुने विद्यार्थी पछि पढाइ बिगाऱ्यो। चौतारीमा खाली पिरियडमा सोध्दा आफ्नो कुरा व्यक्त गर्थे। काउन्सिलिङपछि विभिन्न संस्थामा दिएर पढाइयो। ती विद्यार्थी अहिले एअर होस्टेज, होटल म्यानेजमेन्ट पढेर म्यानेजर भएका छन्, भेट्न आउँछन्। म हेड टिचर हुँदा खुसी व्यक्त गर्छन्। पहिले पढाउँदा कडा भएकाले हिटलर मिस भन्थे। कक्षामा रमाउने नाच्ने, गाउने, पढाउने बेला भने कक्षा शान्त हुनुपर्थ्यो। अहिले ती विद्यार्थी यो सब हाम्रो लागि गर्नुभएको रहेछ भन्छन्। मेरो कमाइ नै यही रहेछ भन्ने लाग्छ।

अहिले आइतबार पनि बिदा दिने गरिन्छ, यसले शिक्षामा कस्तो असर पारेको छ ?

मलाई ठीकै लाग्यो। सबैलाई बिदा हुँदा शिक्षकलाई मात्र नहुँदा न्यायोचित हुँदैन। करिकुलमलाई परिमार्जन गरी क्रेडिट आवरलाई मिलाउनुपर्छ। विद्यार्थीलाई बिदाको एकदिन प्रोजेक्ट वर्क दिन सकिन्छ। एक दिन बिदाले इन्टरनल पर्यटन बढेको महसुस भयो।

पढाइका अलावा यहाँ के-कस्ता कार्यक्रम छन् ?

सैनिक ब्यारेकमा फुटसल, क्रिकेट, इन्टरनल गेम छन्। महानगर वा कुनै विद्यालयले इन्टर स्कूल कम्पिटिसन, वडाले स्कूलले गरेकोमा विद्यार्थीले भाग लिन्छन्। स्कूलमा दैनिक शुक्रबार कुनै न कुनै विधामा कक्षानुसार गर्ने अतिरिक्त क्रियाकलाप गराइन्छ।

सफलता कसरी हात पार्ने ? सफलताको श्रेय कसलाई दिन चाहनुहुन्छ ?

इमान्दार भएर निरन्तर रूपमा कामप्रति प्रतिबद्ध हुनुपर्छ। अनुशासन पेसाप्रतिको समर्पण पनि हुनु जरुरी छ। बुवाको कारणले यहाँ भएकाले सफलताको श्रेय उहाँलाई दिन्छु।

हरेक क्षेत्रमा महिला कसरी सफल हुने ?

महिलाले हामी गर्न सक्छौं। समान अवसर पाएमा पुरुषभन्दा महिला कमजोर छैनौं। नेतृत्व लिनै ठाउँमा अघि बढ्नुपर्छ, चुनौती फेस गर्न सक्नुपर्‍यो। नारामा, कानूनमा मात्र समावेशीको कुरा नराखी व्यवहारमै समावेशी हुनुपर्‍यो। सक्षम महिलाको मूल्यांकन प्रणाली सही हुनुपर्छ।

जीवनको लक्ष्य के छ ?

शिक्षामै काम गर्नेछु। ५ वर्षमा स्कूललाई एउटा उचाइमा पुऱ्याएर छोड्छु। मेरो हातमा छैन, तर पनि यो भवनमा एउटा मात्र स्कूल चलाउन मन छ। दरबार स्कूललाई २४ सालमा भानु मावि नाम राखियो। दरबार स्कूल नै राख्ने योजना छ। प्राविधिक धारमा फरक खालको विषय राख्ने, बूढानीलकण्ठ जुन मोडलमा चलेको छ त्यही मोडलमा चलाउने रहर छ। यसको शाखा अन्त पनि खोल्न सकियोस् प्राकृतिक। यो राष्ट्रिय स्तरको स्कूलका रूपमा चिनाउने रहर छ।

महिलालाई केही सन्देश छ ?

हामीले आफ्नो अधिकार आफैँ खोज्ने हो। अधिकार हात थापेर मागेर पाइँदैन। जहाँ छौं, जुन ठाउँमा छौं, क्षमता पहिचान, विकास गर्ने र सुहाउँदो नेतृत्व लिनै पनि हो। जहाँ छौं, राम्रो गरौं।

SAMSUNG

Get Galaxy Watch8, Buds4 & Buds4 Pro on 24-month EMI with your Galaxy S26 Series.

Owning it is more convenient than ever

Available now

Insta Finance
 Extended 24 months EMI* | Just bring your Citizenship

1 year breackage insurance** + **Exchange facility available****



NIG INSURANCE COMPANY LIMITED



Galaxy S26 Ultra | Buds4 Pro

Galaxy AI



EMI upto NPR 5128/ Month

EMI upto NPR 4309/ Month



Him Electronics Pvt. Ltd.



Samsung Customer Care Center
 NTC user : 166001-72667
 Ncell user : 98015-72667

16600172667

Facebook.com/SamsungNepal
 Instagram.com/SamsungNepal

Image simulated. Samsung Account login may be required to use certain Samsung AI features. Products sold separately. Color and features as per availability. Samsung does not make any promise, assurance of performance or reliability of the output provided by AI features. Availability of Galaxy AI features may vary depending on the region/country. OS/OS UI version, device model and phone carrier. Galaxy AI features will be provided for free until the end of 2026 on supported Samsung Galaxy devices. Different terms may apply for AI features provided by third parties. Galaxy AI service may not be limited for ringtones in certain regions with age restrictions over AI usage. **1 year breackage insurance provided for free for the Galaxy S26 series with validity of 1 year from the date of activation provided by NIG Insurance Co.Ltd (NIG Ins Co. (Pvt.) Ltd.). EMI is calculated based on Buds 4 and Watch 8 40mm. *EMI facility will be provided for upto 24 months. HFL is trademark of Him Electronics Pvt. Ltd. For details visit nearest Samsung shop. **Exchange facility subject to dealer discretion and sales model. Product delivery shall be under first come first serve basis. All third party logos/ marks shown are registered/trademarked logos/ marks of respective brand owners.



नयाँ पुस्ताको उद्यम-यात्रा

नेपालको राजनीतिक इतिहास हेर्ने हो भने यहाँ विकासका नारा धेरै सुनिए तर उत्पादनमुखी अर्थतन्त्र निर्माण गर्ने विषय सधैं ओभेलमा परेको छ ।

आरती पौडेल



उद्यमशीलता अब ठूलो पुँजी वा परम्परागत व्यवसायमा मात्र सीमित छैन। आफैले सिर्जना गरेका सीपलाई आधार बनाएर होस् वा नयाँ सीप सिकेर होस् अहिलेका नयाँ पुस्ताका केही युवा आफ्नै व्यवसाय सिर्जना गर्दै आत्मनिर्भरताको बाटो निर्माण गरिरहेका छन्। प्रायः युवा विदेश जाने सपना बुनिरहेका देखिन्छन्। नेपालमा विदेश जाने युवाहरूको लर्को पनि उत्तिकै देख्न सकिन्छ। तर त्यही भीडबीच केही त्यस्ता युवा पनि छन्। जो

आफ्नै देशमा बसेर उद्योग गर्न अगाडि बढिरहेका छन्। उनीहरू आगामी दिनमा आफ्नो व्यवसायलाई अझ फराकिलो बनाउने सोच बनाएर मेहनत र संघर्ष गरिरहेका छन्। आफैले बनाउँदै आएका सामानबाट कमाइ रहेका कतिपय युवाहरूले धेरैलाई रोजगारी दिएका छन्। त्यसरी नै आफ्नो सीप र क्षमताले अवसर सिर्जना गर्नेमा महिलाहरू पनि निकै अगाडि छन्। कसैले परिवारको कामलाई अंगालेर डिम

क्याचर बनाइरहेका छन्। कसैले लकडाउनको समयलाई अवसरमा बदल्दै क्राफ्ट व्यवसाय गर्दै आएका छन्। कसैले फूलका भुम्का बनाएर बेचिरहेका छन्। केही रिबनबाट बुकेट तयार पारी व्यवसाय गर्दै आइरहेका छन्। उक्त विषयभन्दा फरक कामबाट पनि आफ्नो छुट्टै पहिचान र परिचय बनाइरहेका छन्। 'अवसर खोजेर होइन, सिर्जना गरेर पनि सम्भव हुन्छ' भन्ने सोच राखेका केही युवालाई नारीले यस अंकमा समेट्ने प्रयास गरेको छ।



रिदिमा कुलुङ राई

रिदिमा सानैदेखि पढाइमा अब्बल थिइन् । संखुवासभामा जन्मिएकी उनी बाल्यकालदेखि नै काठमाडौंमा बसेर अध्ययन गरिरहेकी थिइन् । उनको परिवारका सदस्य भने मोरङ बस्ने गर्थे ।

केही वर्षअघिको कुरा हो, उनी कक्षा ११ को परीक्षा सकेर फुर्सदमा थिइन् । त्यही समय साथीका हातले बुनेका रंगीन सामग्री देखा रिदिमालाई पनि खाली समयमा यस्तो कला सिक्न पाए हुन्थ्यो भन्ने लागेको थियो । उनकी साथीले पनि सिक्न हौसला दिइन् । त्यसपछि रिदिमाले गाउँमा बस्ने आफ्नी आमासँग क्रोसेट सिक्ने रहर भएको सुनाइन् ।

सुरुमा आमाले आफ्नी छोरीले नयाँ काम सिक्ने चाहना राखेकीले गाउँबाटै धागो र कुरसहरू किनेर पठाइदिइन् । सुरुको केही समय उनले युट्युब हेरेर धागो चलाउन सिकिन् । त्यसपछि रिदिमा र उनकी साथी मिलेर अनलाइन विजनेस खोल्ने सोच बनाए । दुवैले १/१ हजार रुपैयाँ लगानी गरेर काम सुरु गरे । 'हामीसँग लगानी गर्नका लागि धेरै पैसा थिएन । त्यही पनि काम गर्ने रहर लागेर दुवैजना मिलेर अगाडि बढेका थियौं,' उनले भनिन् । सुरुका दिनमा उनीहरूले आफन्त, साथीभाइका साथै विभिन्न स्थानमा पुगेर आफ्नो सामानका बारेमा प्रचार गर्थे । र अर्डरअनुसार बनाउने बताउँथे । अलिअलि अर्डर पनि आइरहेको थियो ।

उनीहरूले आफ्नो पेजमार्फत सामाजिक

सञ्जालमा आफूहरूले बनाएको सामानको भिडियो राख्न थालेका थिए । यसले उनीहरूले बनाएको सामानको अर्डर आउन ठूलो सहयोग गरेको थियो । 'सबैले थाहा पाउन् । हाम्रो विजनेस ग्रो होस् भनेर नै भिडियो, फोटो बनाएर टिकटक, इन्स्टामा राख्यौं ।'

रिदिमाले हरेक तरिकाले मेहनत गरिरहेकी थिइन् । उनलाई सानैदेखि नाच मन लाग्थ्यो । समय-समयमा आफ्नो टिकटक एकाउन्टमा नाचेको भिडियो हाल्थिन् । विस्तारै उनले आफ्नो टिकटक आइडीबाट पनि आफूले धागोबाट बनाएका टप्स, कार्डिगन लगाएर फरक शैलीमा राख्न थालिन् । 'धेरै भन्दा धेरै ग्राहकसम्म हामीले बनाएको सामान पुगोस् भनेर आफू नै टिकटक आइडीबाट पनि भिडियो हाल्न थालेकी थिएँ । कार्डिगन, टप्स लगाएर डान्स गर्दै पनि राख्थेँ । धेरैले मन पराउनु भयो,' उनले भनिन्, 'मेरो पर्सनल एकाउन्टमा नै अर्डरको धेरै म्यासेज आउन थाल्यो । साथी र मेरो सम्बन्धमा नराम्रो कहिल्यै नहोस् भनेर मैले साथीलाई हामीले क्रेट गरेको एकाउन्ट हेन्डल गर्न दिएँ ।'

त्यसको केही समयमा उनीहरू एक्लाएकलै काम गर्न थाले । रिदिमाले संघर्ष गर्दै गइन् । उनी कार्डिगन र टप्स बनाउन मात्र सीमित भइन् । स्वेटर, डल, बुके पनि बनाउन थालिन् । उनले बनाएका हरेक सामान ग्राहकहरूले मन पराउन थाले । रिदिमाले आफूले बनाएको कपडामा भिडियो बनाएर आफ्नो टिकटक आइडी 'क्रोसेट विथ रिदिमा'



रिदिमा सुरुका
दिनमा एकलै एउटा
सानो कोठामा बसिरहेकी
थिइन् । आफैले कमाउन
थालेपछि र आफ्
नो परिवार काठमाडौं
ल्याएपछि आफ्नै
मेहनतले निकै राम्रो
ठाउँमा बसिरहेकी छिन् ।

मा राखेका केही भिडियोमा मिलियन भ्युज समेत कटेको छ । काठमाडौं बस्दा घरबाट पैसा पठाएर पढ्ने, कोठाभाडा तिर्ने र रासन खर्च गर्ने गरेकी रिदिमा विस्तारै आफूले कमाएको पैसाले सबै काम गर्दै गइन् । 'मैले बिजनेस गर्न भन्दा अगाडिसम्म हरेक कुराका लागि पैसा घरबाट नै पठाउनुपर्थ्यो ।

पछि आफैले कमाएर घरबाट पठाउन परेन,' उनले भनिन् । रिदिमामा आत्मविश्वास पनि बढ्दै गयो । गाउँमा बसेकी आमा र बहिनीलाई आफूसँगै ल्याउने निर्णय गरिन् । 'पहिलेदेखि नै आमाबुवाबाट टाढा बसें । अब आफैले कमाएर बहिनीलाई राम्रो स्कुलमा पढाउँछु । घरपरिवारलाई खुसी दिन्छु भन्ने सोचेर काठमाडौं ल्याएँ,' उनले भनिन्, 'सुरुका दिनमा आमाहरूलाई काठमाडौं ल्याएँ । तर मेरो कमाइले पुग्छ कि पुग्दैन भन्ने चिन्ताले सताउँथ्यो । तर राम्रो भएको छ । पछाडि फर्केर कहिल्यै हेर्नुपरेको छैन ।'

रिदिमा सुरुका दिनमा एकलै एउटा सानो कोठामा बसिरहेकी थिइन् । आफैले कमाउन थालेपछि र आफ्नो परिवार काठमाडौं ल्याएपछि आफ्नै मेहनतले निकै राम्रो ठाउँमा बसिरहेकी छिन् । रिदिमाका बुवा विदेश छन् । तर हरेक तरिकाले रिदिमालाई हौसला दिँदै आइरहेका छन् । 'परिवारको साथ र सहयोग नै सबैभन्दा ठूलो कुरा रहेछ । जुन मैले पाएकी छु । एकदमै खुसी लाग्छ,' उनले भनिन् । रिदिमाको आम्दानीको स्रोत व्यवसाय मात्र भने होइन ।

उनले सामाजिक सञ्जालमार्फत पनि आम्दानी गर्दै आएकी छिन् । 'भिडियो बनाउने, इडिट गर्ने काममा व्यस्त हुँदा फुर्सद हुँदैन । तर भिडियो राख्दा फेसबुक र युट्युबबाट पनि राम्रो पैसा आउँछ,' उनले भनिन् ।

रिदिमा हरेक समय मेहनत गरिरहन्छिन् । उनलाई एउटा कार्डिगन बनाउन दुई दिन लाग्छ । रिदिमा अनिंदो बसेर काम गरेका धेरै रात छन् । 'ग्राहकहरूले भनेको समयमा पुऱ्याउनुपर्छ । त्यसैले कहिले राति ४ बजेसम्म पनि काम गरेर बसेका क्षणहरू छन्,' उनले भनिन् ।

रिदिमाको कामप्रतिको लगाव, संघर्ष र आत्मविश्वासले अहिले उनले बुनेका सामानहरू विभिन्न देशमा पुगेका छन् । उनले अहिले तीन जनालाई रोजगार दिइरहेकी छिन् । आफूलाई खुसी लाग्ने क्षण धेरै रहेको सुनाइन् । 'मेरो नामबाट, मैले गरेको कामबाट मलाई सबैले चिनेको देख्दा निकै खुसी लाग्छ,' उनले भनिन्, 'आफ्नो गाउँघरमा मात्र नभएर विदेशमा भएका नेपालीले पनि मेरो काम देखेर प्रशंसा गर्दा खुसी लाग्छ ।'

सानो उमेरबाट नै मेहनत गर्दै अगाडि बढेकी रिदिमा नयाँ पुस्ताका लागि प्रेरणाको स्रोत बनेकी छिन् । २१ वर्षकी उनले भविष्यमा आफ्नो व्यवसायलाई ठूलो बनाउने सोच रहेको सुनाइन् । 'आफ्नो कामलाई निरन्तरता दिने सोचमा छु । आफ्नै ठूलो सप खोल्ने मन छ,' उनले भनिन् ।



सरस्वती राई

सरस्वती राईले काठमाडौंको गोकर्णेश्वरमा बसेर आफ्नो व्यवसाय गरिरहेकी छिन् । उनको कोठाभित्र विभिन्न रङका धागो, प्वाँख, हातले बुनेका धेरै आकृति सजिरहेका छन् । आफ्नो सीप र क्षमताले त्यही कोठाबाट सरस्वतीले दिनहुँ आफ्ना सपनालाई आकार दिइरहेकी छिन् । उनले बनाएका ड्रिम क्याचरहरू धेरै ग्राहकको रोजाइमा पर्ने गरेका छन् । त्यसैले उनले बनाएका ड्रिम क्याचरहरू नेपालमा मात्र नभएर क्यानडा, ग्रीस, रोमानिया, हङकङ, अमेरिका आदि विभिन्न देशमा पुगेका छन् ।

सरस्वतीका बुवा हस्तकलामा पोख्त थिए । उनले काठमाडौंमा नै हेम्प अर्थात् गाँजाको डाँठबाट निकालिने प्राकृतिक रेसाको प्रयोग गरेर विभिन्न सामग्री बजाउँथे । उनले ठमेलको एक होलसेल पसलका लागि सामान तयार पार्थे । ती सामग्री ठमेलमार्फत विदेश निर्यात हुन्थे । सरस्वती सानैदेखि आफ्नो बुवाको कामलाई नियालिरहेकी हुन्थिन् । सरस्वतीको बाल्यकाल सामान्य तरिकाले नै बितेको थियो । सरस्वतीले धागो बुन्ने, रङ लगाउने, डिजाइन मिलाउने काम सबै सीप बुवाको काम देखेर नै सिकेकी थिइन् । 'काम सिक्न खोज्दा भर्को नमानी

सिकाउनुहुन्थ्यो । त्यसैले बुवाले गरेको काम र दिएको हौसलाले काम सिक्न सहज भयो,' उनले भनिन् ।

सन् २००३ नेपाली हस्तकला र हेम्पसँग मिसाएर ड्रिम क्याचरलाई सरस्वतीका बुवाले नयाँ स्वरूप दिएका थिए । 'सुरुवाती दिनमा विदेशीहरू ड्रिम क्याचर मन पराउँथे । विदेश पनि लैजान्थे । तर नेपालीहरू पहिलासम्म पनि खासै जोडिनु भएको थिएन,' उनले भनिन्, 'केही समयमा नेपालमा पनि ड्रिम क्याचर किन्ने र सजाउने ट्रेन्ड बढ्यो ।' त्यतिबेला आफूले अध्ययन गरी बुवालाई सघाउँदै आएकी थिइन् ।

२०७० सालमा उनका बुवाको निधन भयो । त्यसपछि उनले विदेश जाने सोच बनाइन् । 'केही साथी विदेश गएका थिए । केही नेपालमै जागिर गर्थे । तिमिलार्इ आफूसँगै सीप भएर कति सजिलो भएको छ । राम्रो गरेकी छौं भन्थे,' उनले भनिन्, 'त्यो कुराले विदेशमा पनि कठिन रहेछ भन्ने भयो । त्यसपछि नेपालमै बुवाको कामलाई निरन्तरता दिन्छु भनेर लागें ।'

त्यसपछि उनले व्यवसायलाई आफ्नै तरिकाले अघि बढाउन थालिन् । सुरुमा होलसेलमार्फत काम गरे पनि सन् २०२३ देखि उनी सामाजिक सञ्जालमार्फत सक्रिय भएर आफूले बनाएका सामग्रीहरूको भिडियो राख्न थालिन् । ग्राहकहरूलाई उनका सामानले निकै आकर्षण गर्‍यो । उनलाई धेरै अर्डर आउन थाले । अहिले पनि टिकटक र अन्य सोसल मिडियामा उनका भिडियोमा निकै धेरै भ्युज आउँछन् । 'ड्रिम क्याचर बाई सरस्वती' नामको उनको टिकटक आइडीलाई धेरैले मन पराइरहेका छन् । जहाँ उनले फरक-फरक रङका ड्रिम क्याचर बनाउँदै गरेको र बनेपछि सजाएको भिडियो पनि देखिन्छन् ।

उनले बनाएका ड्रिम क्याचरदेखि अन्य सामानले हजारौं मानिसको ध्यान तानेको छ ।

अनलाइनमार्फत बेच्न सुरु गर्दा ग्राहकहरू त्यति राम्रो ड्रिम क्याचर देखाएको मात्र हो कि भनेर सोध्ने गरेको उनले सुनाइन् । 'ग्राहकहरू सुरुमा स्क्याम त होइन भनेर डराउँथे । तर

एकपटक किनिसकेपछि फेरि जन्मदिन, उपहार र घर सजावटका लागि अर्डर गर्न थाले,' उनले भनिन् । अहिले सामान बिक्री गर्न पहिलाको भन्दा सहज भएको उनले सुनाइन् ।

साइज र डिजाइन हेरेर ड्रिम क्याचरको मूल्य निर्धारण गर्ने गरेको उनले सुनाइन् । 'ड्रिम क्याचर एक सय रुपैयाँदेखि सुरु हुन्छ । ठूलो र फरक डिजाइनका लागि तीन हजार आठ सय रुपैयाँसम्म पर्छ,' उनले भनिन् । ग्राहकको चाहानानुसार डिजाइन तयार पार्ने गरेको उनी सुनाउँछिन् ।

ड्रिम क्याचरमा बनाउन निकै कठिन हुने उनी सुनाउँछिन् । 'त्यसमा प्रयोग हुने प्वाँख तयार पार्न निकै कठिन हुन्छ । प्वाँखलाई सफा गर्ने, सुकाउने, रङ लगाउने र टिकाउ बनाउने काम आफै गर्नुपर्छ,' उनले भनिन्, 'केही गल्टी भयो भने धेरै दुःख गरेर बनाएको सामान नै बिग्रन्छ ।' आफ्नो व्यवसायमा परिवारको सहयोग रहेको उनी सुनाउँछिन् ।

सरस्वतीलाई कामको मुख्य आधार 'क्वालिटी' र 'इमानदारी' हो भन्ने लाग्छ । ग्राहकले तिरेको मूल्यअनुसार सन्तुष्टि दिनु नै आफ्नो कर्तव्य रहेको उनी सुनाउँछिन् । सोही कारणले एकपल्ट सामान किनेका ग्राहकले बारम्बार सामान किन्ने गरेको उनले सुनाइन् । 'धेरै पहिलेदेखिका ग्राहकहरू छन् । व्यवसाय गर्ने मान्छेलाई सबैभन्दा खुसी लाग्ने क्षण नै ग्राहकहरूको विश्वास लाग्ने रहेछ,' उनले भनिन् ।

सानो कोठाबाट सुरु भएको उनको व्यवसायले अहिले १२ जनालाई रोजगारी दिएको छ । 'आगामी दिनमा पनि आफ्नो व्यवसायमा अझ राम्रो तरिकाले लैजान मन छ,' उनले भनिन्, 'मेरो काम व्यवसाय मात्र नभएर बुवाको सपना, सम्झना, हस्तकलाप्रतिको प्रेम र नेपाली सीपको पहिचान हो जस्तो लाग्छ ।'

सरस्वती नेपाली सामग्रीलाई नयाँ स्वरूप दिँदै अन्तर्राष्ट्रिय बजारसम्म पुऱ्याउने सपना देखिरहेकी छिन् । 'अब मेरो सोच भनेको नेपाली सामानलाई नयाँ ढंगले नेपाली ग्राहक र विश्व बजारसम्म पुऱ्याउने छ,' उनले भनिन् ।



अञ्जना थापा

कोभिड-१९ महामारीका कारण देशभर लकडाउन थियो। मानिसहरू घरभित्र मात्र सीमित थिए। अञ्जना थापा इन्स्टाग्राम चलाउँदै थिइन्। स्क्रोल गर्दै जाँदा उनले एउटा क्राफ्टिङ भिडियो देखिन्। भिडियो हेरेपछि उनलाई पनि त्यस्तै सामग्री बनाउन मन लाग्यो। उनले आवश्यक सामान जुटाइन् र आफ्नै शैलीमा क्राफ्ट तयार पारिन्। संयोगवश, उनले बनाएको सामग्री भिडियोमा देखाइएको भन्दा अझ आकर्षक बन्यो। त्यही क्षणले अञ्जनालाई हस्तकलाप्रति अझ आकर्षित गरायो।

अञ्जना सानैदेखि हस्तकलादेखि विभिन्न क्रियाकलापमा अब्बल थिइन्। उनी कलात्मक सिर्जनामा सधैं अगाडि थिइन्। पेन्टिङदेखि हस्तकलाका सामग्री बनाउन उनलाई सानैदेखि रुचि थियो। त्यसैले अञ्जना आफ्नै क्षमता, कला र संघर्षले अहिले वेडिङ एम्ब्रडरी, पेन्टिङ, साथै हस्तकलाका विभिन्न सामग्री आफैले बनाएर बिक्री गर्दै आएकी छिन्। 'आफूले सानैदेखि मन पराएको काममा नै विजनेसका रूपमा विकसित गर्न पाउँदा खुसी लागेको छ,' उनले भनिन्।

अञ्जनाकी ममी पनि हस्तकलामा निकै अब्बल छिन्। लकडाउनको समयमा उनले आमाको सहयोग र युट्युबको भिडियो हेरेर हस्तकलाका सामग्रीहरू बनाउन सिकेकी थिइन्। त्यसपछि अञ्जनाले धागोको प्र

योग गरेर मानिसका पोर्ट्रेट, नामसहितका फोटो समेटेर जीवनका सुन्दर क्षणलाई कैद गर्छिन्। साथै उनले कुरस र धागोको प्रयोगले फूल, रुमाल, बच्चाका पहिरन, जुताका साथै विभिन्न सजावटी सामान बनाएर बिक्री गर्छिन्। उनले बनाएका सामग्री ग्राहकहरूले निकै मन पराउँथे। सुरुवाती दिनमा घर वरपरका ग्राहकहरूले नै सामान मन पराएर अर्डर गर्थे,' उनले भनिन्, 'बनाउनेबित्तिकै व्यापार हुने भएपछि सोसल मिडियामा राख्ने परेन।' विस्तारै उनले आफैले नयाँ डिजाइनका सामान सिर्जना गर्न थालिन्। अरुकोभन्दा फरक खालका हस्तकला सामग्री बनाउने र बेच्ने गरेकी छिन्।

व्यवसाय गरेको सुरुवाती दिनमा आफूले निकै संघर्ष गरेको अञ्जना सुनाउँछिन्। 'सुरुका दिनमा आवश्यक परेका सामग्री खोज्न निकै गाह्रो हुन्थ्यो। सामान खोज्दा नभेटिने, भेटिए पनि निकै महँगो पर्थ्यो। मेरो बजेटभन्दा पनि महँगो सामान भेटिन्थे,' उनले भनिन्, 'चाहिएको सामान खोज्न निकै ठाउँ खोज्नुपर्ने र समय पनि त्यसरी नै खर्च हुने खालको बाध्यता थियो।' तर आफ्नो क्षमता र काममा विश्वास राखेकी अञ्जनाले हार खाइनन्। सुरुमा विभिन्न चुनौती भोगे पनि अहिले भने अञ्जनाले आफ्नै कला र क्षमताले गर्दा सबैले मन पराइरहेका छन्।

अञ्जनाको अनलाइनमार्फत नेपालमा मात्र नभएर अमेरिका, अस्ट्रेलिया, क्यानडा, डेनमार्क, नेदरल्यान्ड्सलगायत अन्य देशमा ग्राहकहरूले फरक-फरक डिजाइनमा सामान अर्डर गर्छन्। 'विदेशबाट आफन्त आउँदा मगाउने ग्राहक धेरै छन्। आफूले बनाएका सामान अरुभन्दा फरक र निकै राम्रो भनी बारम्बार अर्डर गर्दा खुसी लाग्ने रहेछ,' उनले भनिन्। उनका उत्पादनलाई नेपालमा मात्र नभएर विदेशमा पनि मन पराइरहेका छन्।

पाटन कलेजबाट एमबीएस पूरा गरेकी २७ वर्षकी अञ्जनाको क्षमता र कलालाई धेरैले प्रशंसा गरिरहेका छन्। उनले आगामी दिनमा आफ्नो कामलाई निरन्तरता दिएर अगाडि बढ्ने सोच रहेको सुनाइन्। 'लकडाउनबाट काम गर्न सुरु गरेपछि बीचमा केही समय छोडेकी थिएँ।

अब भने कामलाई निरन्तरता दिएर अगाडि बढ्ने सोचमा छु,' उनले भनिन्। अञ्जनाले वेडिङ एम्ब्रडरी, एनिभर्सरी फ्रेम, बर्थ डे गिफ्ट, पास्नी गिफ्ट, पेन्टिङहरू बनाउँछिन् र उक्त सामानहरू धेरै बिक्री हुने बताइन्। अञ्जनाको 'एविटी क्राफ्टिङ' नामको अनलाइन सप छ। जसलाई सन् २०२५ पूर्णरूपमा निरन्तरता दिँदै आएकी छिन्।

एउटा सामान्य डिजाइनको क्राफ्ट तयार पार्न एकदेखि दुई दिन र नयाँ डिजाइनको केही सामग्री बनाउन भने एक हप्ता लाग्ने गरेको उनले सुनाइन्। सामानको मूल्य, डिजाइन र साइजअनुसार एक हजारदेखि १० हजारसम्म हुने उनले सुनाइन्। आफ्नो परिवारको सहयोगले नै आफूले काम गर्न सकेको उनी बताउँछिन्। मेरो सफलताको पछाडि परिवारको ठूलो हात छ,' उनले भनिन्। उनी सामाजिक सञ्जालले पनि ठूलो भूमिका खेलेको सुनाउँछिन्। 'पुराना ग्राहकहरू पनि धेरै छन्।

भिडियो बनाई टिकटकमा राख्ने भएर विदेशबाट पनि अर्डर आउँछ।' आफ्नो काममा चुनौती पनि रहेको उनी सुनाउँछिन्। 'कति दुःख गरेर आफैले डिजाइन सिर्जना गरेपछि अरुले त्यही डिजाइन कपी गरेर कम मूल्यमा बेचेको समेत देखिन्छ,' उनले भनिन्, 'डिजाइन, क्वालिटी र बनाइमा धेरै फरक हुन्छ।' उनले कोरेका चित्र, क्राफ्टिङले जसरी मौलिकता भरेको हुन्छ। त्यसरी नै भावनात्मक रूपले मानिससँग जोडिरहेको छ।

'एम्ब्रडरी, क्रोसेट र चित्रकलाले मलाई साधारण कपडा र सामान्य वस्तुहरूबाट अमूल्य क्षण र सम्झनाहरू सिर्जना गर्न प्रेरित गर्छन्,' उनले भनिन्, 'मैले कसैको महत्वपूर्ण दिनलाई हस्तकलामार्फत सधैंका लागि जीवन्त राख्न सकेँ भन्ने हुन्छ।' उनले बनाएका हस्तकलाका सिर्जनामा भावना, सम्झना र जीवनभर रहिरहने भिन्न-भिन्न कथा समेटिएका छन्। त्यसैले पनि अञ्जना आफ्नो काम निकै मन पर्ने सुनाउँछिन्। 'आफूलाई मन परेको कामलाई निरन्तरता दिएमा सफलता अवश्य प्राप्त हुन्छ भन्ने कुरामा विश्वास गर्छु,' उनले भनिन्।



दीक्षा खाती

काठमाडौंको एउटा कोठाभित्र, रेजिनको हल्का गन्ध, रंगीन फूलहरू र साना उपकरणहरूबीच फूलका रडहरूपिच्छे, फरक-फरक कथा बुन्दैछिन्-दीक्षा खातुन ।

'फूलहरू छिट्टै ओइलाउँछन्, तर तिनीसँग जोडिएका भावनाहरू अमर हुन्छन् । यही विचारले नै रेजिनमा आर्टमार्फत क्षणहरूलाई स्थायित्व दिने सपना जन्मिएको हो,' जियाराकी संस्थापक उनले भनिन्, 'भुम्का,स्टडस र कस्टम ज्वेलरीहरू बनाउन लागेकी हुँ । फूलहरू ओइलिएर भरेको मन पर्दैनथ्यो । जस्तो अवस्थामा भए पनि संगालेर राख्थे । अहिले फूलहरूकै गहना बनाएर बेचन पाउँदा खुसी लागेको छ ।'

दीक्षा सानैबाट कलात्मक क्षेत्रमा अब्बल थिइन् । उनी फूलका गहना बनाउन भन्दा

पहिलै विभिन्न सामग्री समेत बनाउँछिन् । उनी कक्षा ४ मा पढ्दा लोडसेडिङको समस्या निकै थियो । त्यही बीचमा मैनबत्ती बनाउने प्रयास गरेकी थिइन् । उनी कलात्मक काममा निकै रुचि लाग्ने गरेको सुनाउँछिन् ।

दीक्षाले आफूले जम्मा गरेर राखेका फूलहरू हेरिरहेकी थिइन् । उनको मनमा 'फूलको टप बनाउन पाए सधैँका लागि हुन्छ' भन्ने सोच आयो । खाली समयमा सामान किनेर फूलहरूलाई विभिन्न डिजाइनमा परिणत गरिन् । 'एक-दुईवटा टप आफ्नै लागि बनाएर लगाएकी थिएँ । धेरैले मन पराए । त्यसपछि व्यवसाय गर्ने सोच बनाएकी थिएँ,' उनले भनिन् ।

उनले फूलका गहनाको व्यवसाय गरेका सुरुवाती दिन भने सहज नभएको सुनाउँछिन् । 'मैले फूलबाट बनाएका गहना बेचन सुरु गर्दा कसैले किन गरेको होला भन्थे' उनले भनिन् । तर दीक्षाले हार खाइन् । अरुको कुरा नसुनी आफ्नो कामलाई निरन्तरता दिइन् । 'मैले पहिलो पटक ३० हजार रुपैयाँ लगानी गरेर फूलको टप बनाउने सामान किनेकी थिएँ । अरुले भनेको कुराले डर पनि लागेको थियो,' उनले भनिन्, 'मैले राम्रो गर्नुपर्छ भनेर नै अगाडि बढेँ । नभन्दै दुई महिनामा सोचेभन्दा पनि धेरै नाफा भयो ।' उक्त क्षणले आफूमा आत्मविश्वास बढेको र आफ्नो कामलाई निरन्तरता दिन हौसला प्रदान गरेको दीक्षा बताउँछिन् । आफूले बनाएका सामान धेरै ग्राहकको रोजाइमा परेकाले निकै खुसी लाग्ने गरेको र धेरैले उपहार दिनका लागि गहना अर्डर गर्ने गरेको उनी सुनाउँछिन् । ग्राहकले आफ्नो इच्छानुसार भुम्का मगाउँछन् । कोहीले साथीको विवाहमा उपहार दिन, कसैले प्रेमिकासँग माफी मान्न कसैले पहिलो डेटका लागि भनेर विभिन्न रङका भुम्का अर्डर गर्छन्,' उनले भनिन्, 'आफ्ना लागि अर्डर गर्ने पनि धेरै छन् ।' त्यसैले भनेकी हुँ हरेक भुम्कामा विभिन्न

कथा समेटिएका छन् ।'

काममा निकै दुःख हुने गरेको उनी सुनाउँछिन् । 'सबै कामका आफ्नै दुःख हुन्छन् । ३/४ घण्टा मेहनत गरेर एउटा टप बन्छ । कहिलेकाहीं घण्टौं रेजिनसँग काम गर्दा हात काटेर अस्पताल पुग्नुपर्ने अवस्था आउँछ,' उनले भनिन्, 'धेरै मेहनत गरेपछि मात्रै गहना तयार हुन्छन् । त्यो समय सबै पीडा हराउँछन् ।'

उनी व्यवसाय मात्र गर्दिनन् । पत्रकारितामा विषयमा स्नातकोत्तर समेत गर्दैछिन् । उनी कम्युनिकेसन ट्रेनर पनि हुन् । भापा घर भएकी दीक्षा काठमाडौंमा बसेर व्यवसाय, अध्ययनका साथै जागिर पनि गर्दै आएकी छिन् । आफ्नो व्यवसायमा परिवारको साथ र सहयोग रहेको उनी बताउँछिन् । सामाजिक सञ्जालमार्फत धेरै अर्डर आउने गरेको उनी सुनाउँछिन् । 'साथी सर्कलबाट पनि धेरै अर्डर आउँछ,' उनले भनिन् ।

सन् २०२२ मा मिस युनिभर्स नेपाल टप १० मा परेकी दीक्षा सुन्दरता र विश्वास केवल बाहिर नभएर उद्देश्यसँग जोडिनुपर्छ भन्ने सोच राख्ने गरेको सुनाउँछिन् । त्यसैले दीक्षाले आफ्नो व्यवसायको केही हिस्सा सामाजिक कार्यका लागि समेत खर्चने गरेकी छिन् । 'गरिब बालबालिकाका लागि नाफाको केही भाग मैले किताब, कापी र खाद्यान्न सहयोग गर्ने गरेकी छु,' उनले भनिन् ।

दीक्षा आफ्नो कामलाई सधैं निरन्तरता दिने सोच रहेको सुनाउँछिन् । 'मेरा लागि, जियारा केवल एउटा व्यवसाय मात्र होइन । यसले मेरो साहस, सिर्जनशीलता, भावना, दृढता र उद्देश्यको प्रतिनिधित्व गर्छ,' उनले भनिन्, 'यो यात्रामा म अझै सिकिरहेकी छु, अगाडि बढिरहेकी छु, र हरेक कदमहरूमा आफ्ना सम्भावना खोजिरहेकी छु ।'



दिलाशा वासुकला

दिलाशा ११ मा पढ्दै थिइन्। खाली समयमा बसिरहेको बेला उनलाई केही नयाँ काम गरौं भन्ने भयो। पसलबाट रिबन किनेर बुकेट बनाइन्। त्यसलाई साथीको जन्मदिनमा उपहार दिइन्। दिलाशा आफैले बनाएको भनेपछि उनका साथीहरू दंग परे।

'मैले बनाएको भनेपछि सबै जनाले प्रशंसा गरे। भेटेको साथीहरू सबैले आफूहरूलाई पनि बनाइदिन भनेका थिए,' उनले भनिन्, 'टिकटकमा एउटा भिडियो देखेकी थिएँ। म त्योभन्दा फरक र राम्रो बनाउन सक्छु भन्ने सोचेर बनाएकी थिएँ। साँच्चिकै त्यसै भयो।'

त्यसपछि साथीहरूले नै उनलाई हौसला दिए। उनको परिवारले पनि आफूले जानेको काम गर्नुपर्छ भनी प्रोत्साहन गरे। 'आमाबुवा, दिदीहरू र साथीहरूले तिमीले राम्रो गरेकी छौ। खाली समयमा बनाउने गर। राम्रो हो

भनेपछि अब त्यही काम सुरु गर्छु भनेर लागें,' उनले भनिन्। त्यसपछि दिलाशाले 'फजी ब्लुम' नामसँगै अनलाइन बिजनेसका लागि पेज बनाइन्।

सुरुका दिनमा साथी, आफन्त एवं छिमेकीहरूले रिबनका बुकेहरू अर्डर गर्न थाले। 'आफ्नै सर्कलले अरूलाई पनि भनेपछि विस्तारै मैले गर्ने कामको बारेमा सबैलाई थाहा हुन थालेको थियो,' उनले भनिन्। आफ्नो पढाइ सकेर खाली समयमा मात्र बनाउने गरे पनि उनलाई राम्रो फाइदा भएको थियो। 'कलेजको असाइनमेन्ट सकेर केही समय पढी खाली समयमा बनाउँथें,' उनले भनिन्, 'धेरै अर्डर आइरहन्थ्यो। समय मिलेबित्तिकै बनाएर दिन्थें।'

दिलाशाले गरेको कामको प्रशंसा कलेजमा समेत हुन थालेको थियो। 'कलेजमा पनि सबै साथीले, म्यामहरूले थाहा पाएर प्रशंसा गरेका थिए। त्यस कुराले मैले मेरो कामलाई अबै राम्रो गर्नुपर्छ भन्ने भयो,' उनले भनिन्।

दिलाशाले रिबनका साथै वायरबाट थरीथरीका फूलहरूको आइडिया क्रेट गरी बुकेट बनाएर बेच्दै आइरहेकी छिन्। उनले सनफ्लावर, लिल्ली, रोज, स्ट्रबेरी, चेरीलगायत बुकेट बनाएर अर्डरअनुसार बेच्ने गर्छिन्।

आफूलाई सबैभन्दा खुसी लाग्ने क्षण भनेको एउटै ग्राहकले बारम्बार आफ्नो सामान अर्डर गर्नु रहेको उनले सुनाइन्। 'एकपटक अर्डर गरेपछि प्रडक्ट मन परेर बारम्बार अर्डर गर्छन्। त्यो देखेर सबैभन्दा खुसी लाग्छ,' उनले भनिन्।

खाली समय भएका कारण धेरै अर्डर आउने र बनाएर दिने गरेको उनले सुनाइन्।

'पढाइ नबिग्नियोस् भनेर प्लस टुको परीक्षा दिने समयमा गरिन। परीक्षा सकिएपछि फेरि बुके बनाउन थालें। अहिले घरमा बसेर बनाउँछु र अर्डरअनुसार बेच्ने गरेकी छु,' उनले भनिन्।

उनको परिवारको डिपार्टमेन्ट स्टोर छ। उनले पसलको एउटा स्थानमा आफूले बनाएका बुकेट राख्छिन्। त्यहाँ पनि निकै राम्रो व्यापार हुने गरेको उनी सुनाउँछिन्। 'अनलाइन अर्डर पनि धेरै आउँछ। आमाबुवाले घरकै पसलमा पनि राख्ने गरेकी छु। कति छिटो विक्री हुन्छ,' उनले भनिन्।

दिलाशालाई सबैले किन्न सक्ने खालको मूल्य हरेक कुरामा हुनुपर्छ जस्तो लाग्छ। 'मैले १ सयदेखि माथिका बुके बनाउँछु,' उनले भनिन्, 'सबैले किन त्यति धेरै सस्तो भन्नुहुन्छ, मलाई एउटै सामानबाट धेरै पैसा लिएर अर्को पटक ग्राहकले किन्नै नसक्ने बनाउनु नराम्रो हो जस्तो लाग्छ।'

दिलाशालाई ग्राहकको विश्वास र माया सधैंभरि कमाउनुपर्छ जस्तो लाग्छ। त्यसैले आफूले धेरै नाफा नखाई सस्तो मूल्यमा बेच्ने गरेको उनी सुनाउँछिन्।

सुरुका दिनमा साथीलाई जन्मदिनमा उपहार दिन रिबनबाट बुके बनाएकी दिलाशाले अहिले १६ वर्षको सानै उमेरमा अनलाइन प्लेटफर्ममाफत आफ्ना सामान बेचिरहेकी छिन्। दिलाशाले भविष्यमा नेपालमै बसेर व्यवसाय गर्ने र आफ्नो पढाइलाई निरन्तरता दिने सोच रहेको सुनाइन्। उनी बुके मात्र नभएर आफूले नयाँ काम सिकेर नेपालमै व्यवसाय गर्ने सोच रहेको सुनाउँछिन्।

प्रकृतिको अनुपम संगम

माया शाक्य, कार्यकारी निर्देशक, पार्क भिलेज रिसोर्ट बूढानीलकण्ठ)

तुलनात्मक रूपमा पार्क भिलेज किन फरक छ ?

मूलतः प्रकृतिले गर्दा नै हो त्यसका अलावा हामीले यहाँभित्र एउटा छुट्टै संसार बनाएका छौं। कंक्रीट सहरभित्रै पनि टनेलबाट छिरेपछिको विशाल र घना जंगल जस्तो संसार यहाँको मुख्य विशेषता हो। हामीले यहाँभित्र हकाइडो रामेन जापनिज, टाटोरिया इटालिनयन, अल्फ्रेस्को नेपाली तथा कन्टिनेन्टल र सिल्क अँडसक्रिम पार्लरगायतका फूड हब निर्माण गर्न सफल भएका छौं। ३ हजारभन्दा बढी विविध प्रजातिका रुखविरुवाले प्रदान गर्ने स्वच्छ हावा, चराचुरुङ्गीको चिरविर आवाज, यहाँभित्र सञ्चालित स्पामा नेचुरल मेडिसिनलगायतका विशेष सेवाका कारण यो पृथक् बनेको छ।

यहाँका सेवा-सुविधा के-कस्ता छन् ?

प्रकृतिको अनुपम संगम पार्क भिलेजभित्र स्वीमिङ, स्टिम, सौना, जिमहल, टेनिस कोर्ट, पिकेट बल, विविध स्वादका परिकार, फराकिलो पार्किङ, सुविधाजनक रुमहरू, अपार्टमेन्ट, भिल्ला, ब्याङ्केट हललगायतका सुविधामार्फत घरेलु वातावरणका साथ उत्कृष्ट सेवा पस्किइरहेका छौं। यहाँबाट ५ मिनेट पैदल दूरीमा नारायणस्थानको मन्दिर छ भने १० मिनेटको पैदल यात्रापछि शिवपुरी हाइकिङ ट्रेल पुग्न सकिन्छ।

पर्यटन क्षेत्रमा केजीएच ग्रुप र पार्क भिलेजको योगदान कहाँनिर छ ?

केजीएच ग्रुपभित्र थुप्रै होटल-रिसोर्ट सञ्चालनमा छन्। काठमाडौँदेखि पोखरा, चितवन, लुम्बिनीसम्म फैलिएका यी संस्था राम्रो र प्रभावकारी टुरिजम डेस्टिनेसन बन्न सफल छन्। जहाँसम्म पार्क भिलेजको कुरा छ, यो सुरु हुनुअघि यो ठाउँमा स्याल र चोरले स्थानीयलाई निकै दुःख दिने कुरा सुन्न पाइन्थे। आज पार्क भिलेजकै कारण यहाँ बाक्लो बस्ती बस्दै गयो, कयौँ होटल-रेस्टुरेन्ट खुले, व्यापार-व्यवसाय बढ्दै गयो, सुरक्षित वातावरण बन्दै गयो। त्यसैले यो पर्यटकका लागि समेत आकर्षक गन्तव्य बन्न सफल भयो। बूढानीलकण्ठ भगवान् विष्णुको पवित्र क्षेत्र हो। यो नाग देवताको स्थल पनि हो। त्यसकारण यसको संरक्षण र विकास भएको छ।

मानिसहरू यहाँ किन र केका लागि आउने ?

मानिसहरू यहाँ आउने भनेकै नेचुर इन्जोय प्रमुख कारण हो। त्यसबाहेक धार्मिक र आध्यात्मिक कारण पनि छ। यहाँका खाना, मायालु सत्कार र आतिथ्य तथा रिफ्रेसमेन्टका लागि यहाँ आउनेहरूको संख्या बढ्दो छ।



केश झर्ने समस्यामा अमला तेल

अमलाबाट बनाइएको तेलमा केही लाभदायक तत्व रहने विश्वास गरिन्छ । त्यसैले यसलाई केशको हेरचाहका लागि प्रयोग गर्ने परम्परा विकसित भएको हो ।



केश झर्ने, फुस्रो हुने वा समयअघि फुल्ने समस्यामा अमलाको तेल प्रयोग गर्ने चलन पुरानै हो । पछिल्ला वर्षमा प्राकृतिक सौन्दर्य सामग्रीप्रति बढ्दो आकर्षणसँगै अमलाको तेल पुनः चर्चामा आएको छ ।

अमला किन विशेष मानिन्छ ?

अमलालाई आयुर्वेदमा महत्वपूर्ण फलका रूपमा लिइन्छ । यसमा भिटामिन सी, एन्टिअक्सिडेन्ट र विभिन्न वनस्पतिजन्य यौगिक पाइन्छन् । आयुर्वेदिक चिकित्सकहरूका अनुसार अमलाले शरीरको समग्र स्वास्थ्य सुधार गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ ।

अमलाबाट बनाइएको तेलमा पनि लाभदायक तत्व रहने विश्वास गरिन्छ । त्यसैले यसलाई केशको हेरचाहका लागि प्रयोग गर्ने परम्परा विकसित भएको हो ।

केश झर्नुका कारण धेरै छन्

केश झर्नु एउटै कारणले हुने समस्या होइन । वंशानुगत कारण, हर्मोनको असन्तुलन, तनाव, पोषणको कमी, थाइराइड समस्या, औषधिको असर, संक्रमण वा उमेर बढ्दै जानु आदि धेरै कारणले केश झर्न सक्छ ।

वैज्ञानिक अध्ययनले के भन्छ ?

हालसम्म भएका केही अध्ययनहरूले अमलामा पाइने एन्टिअक्सिडेन्ट तत्वले केश र टाउकोको छलालाई फाइदा पुऱ्याउन सक्ने बताएको छ । यसले केशका जरालाई स्वस्थ राख्न, छलालाको सुख्खापन कम गर्न र वातावरणीय क्षतिबाट केही हदसम्म जोगाउन सहयोग गर्न सक्छ ।

केशको हेरचाहमा सहयोगी

अमलाको तेलले केश नरम बनाउन, चमक बढाउन र टाउकोको छलालाई मोइस्चराइज गर्न सहयोग गर्न सक्छ । नियमित मसाजले रक्तसञ्चार बढाउन पनि सहयोग पुऱ्याउन सक्छ । केश बलियो बनाउन शरीरलाई पर्याप्त प्रोटीन, आइरन, जिंक, बायोटिन र अन्य पोषक तत्व आवश्यक पर्छ । अण्डा, दाल, गेडागुडी, हरियो सागसब्जी, फलफूल, बदाम तथा अन्य पौष्टिक खानेकुराले केशको स्वास्थ्य सुधार गर्न सहयोग गर्छन् । केश अत्यधिक झरिरहेको छ भने रगत परीक्षण वा चिकित्सकीय जाँच आवश्यक हुन सक्छ ।



Asli Amla,
Dabur Amla

10x STRONGER
HAIR

WORLD'S NO.1 HAIR OIL



Dabur
Amla
Hair Oil



बढ्दो हर्बल उपचार

रसायनयुक्त
उत्पादनबाट
जडीबुटीमा आधारित
उपचारतर्फको भुकाव
सौन्दर्य उद्योगमा
पछिल्ला वर्षहरूमा
देखिएको एउटा
उल्लेखनीय परिवर्तन
यही हो ।

काठमाडौंको नयाँबानेश्वरस्थित एक पार्लरमा शनिबार बिहानैदेखि ग्राहकहरूको भीड हुन्छ । कोही फेसियल गराउँदै छन्, कोही हेयर स्पा त कोही पिग्मेन्टेसन हटाउने उपचार ।

तर यो पार्लरको विशेषता भने महँगो विदेशी उत्पादन होइन, भान्साघर र बारीमा पाइने सामग्री हो, तुलसी, निम, बेसार, एलोभेरा, गुलाबजल र मुलतानी माटो ।

पार्लरकी सञ्चालिका सविता श्रेष्ठले कचौरामा मिसाइएको हरियो लेप देखाउँदै भनिन्, 'पहिले ग्राहकहरू विदेशी ब्रान्ड खोज्थे । अहिले भने केमिकल कम भएको र प्राकृतिक उपचार चाहिन्छ भन्ने माग धेरै बढेको छ ।'

रसायनयुक्त उत्पादनबाट जडीबुटीमा आधारित उपचारतर्फको भुकाव सौन्दर्य उद्योगमा पछिल्ला वर्षहरूमा देखिएको एउटा उल्लेखनीय परिवर्तन यही हो ।

सौन्दर्य उद्योगमा आएको यो परिवर्तनले ग्राहक अब तत्कालीन परिणामभन्दा सुरक्षित र दीर्घकालीन समाधान खोजिरहेका छन् भन्ने स्पष्ट संकेत गर्छ । नेपाली जडीबुटीको उपयोगले पार्लर सेवामा मौलिकता थपेको छ, स्थानीय उत्पादनलाई बजार दिएको छ, र

सौन्दर्यलाई प्रकृतिसँग जोडेको छ ।

रसायनयुक्त उत्पादनको भीडबीच तुलसी, बेसार, एलोभेरा र निमले पुन आफ्नो स्थान बनाइरहेका छन् । सौन्दर्यको नयाँ परिभाषा अब केवल बाहिरी चमक होइन, प्राकृतिक सन्तुलन र स्वस्थ छालामा केन्द्रित हुँदै गएको छ ।

प्राकृतिक सौन्दर्यतर्फ फर्कँदै ग्राहक

धूलो, प्रदूषण, तनाव, अनियमित खानपान र मौसम परिवर्तनका कारण छाला तथा केशसम्बन्धी समस्या बढिरहेका छन् । यससँगै, कृत्रिम रसायनयुक्त उत्पादनको दीर्घकालीन असरबारे मानिसहरू सचेत हुँदै गएका छन् ।

ललितपुरकी ३२ वर्षीया रीता महर्जन नियमित रूपमा हर्बल फेसियल गराउँछिन् । 'पहिले केमिकलयुक्त फेसियल गर्दा छाला केही दिन राम्रो देखिन्थ्यो, तर पछि रातोपन र दाना आउँथे,' उनले भनिन्, 'अहिले एलोभेरा, बेसार र चन्दनयुक्त फेसियल गराउँदा छाला शान्त र ताजा महसुस हुन्छ ।' उनीजस्तै धेरै महिला अहिले तत्काल चमकभन्दा छालाको दीर्घकालीन स्वास्थ्यलाई प्राथमिकता दिन थालेका छन् ।

नेपाली जडीबुटीको बढ्दो प्रयोग

नेपालमा पाइने अनेकौं जडीबुटी सौन्दर्य



उपचारमा उपयोगी मानिन्छन् । पार्लरहरूले यिनै स्थानीय सामग्रीलाई विभिन्न सेवामा प्रयोग गर्न थालेका छन् ।

एलोभेराले छालालाई चिसोपन दिन्छ । जलन कम गराउनुका साथै छालालाई मोइस्चराइज गराउँछ । निम ब्याक्टेरिया र फंगल संक्रमणविरुद्ध प्रभावकारी मानिन्छ । बेसारले सुजन कम गर्ने, दाग हल्का पार्ने र छालाको टोन सुधार गर्ने काम गर्छ । तुलसी तैलीय छालामा उपयोगी हुन्छ । पिम्पल कम गर्न सहयोगी भूमिका खेल्छ । चन्दनको प्रयोगले छालालाई शान्त पार्ने र सुगन्धित प्रभाव दिन्छ । गुलाबजलले प्राकृतिक टोनरका रूपमा काम गर्छ ।

भक्तपुरकी सौन्दर्य विशेषज्ञ रचना तामाङ भन्छिन्, 'हामीले अब फेसियल, हेयर मास्क, स्काल्प थेरापीमा स्थानीय जडीबुटी प्रयोग गर्न थालेका छौं । ग्राहकको विश्वास पनि बढेको छ ।'

हर्बल फेसियल लोकप्रिय

हर्बल फेसियल अहिले सबैभन्दा बढी माग हुने सेवामध्ये एक बनेको छ । विशेषगरी संवेदनशील छाला, एक्ने, दागधब्बा र एलर्जी हुने ग्राहकले यस्तो उपचार रोज्ने गरेका छन् ।

बेसार, एलोभेरा, चन्दन र मुल्तानी माटोको संयोजनले छाला सफा, सन्तुलित र शान्त बनाउने सौन्दर्यकर्मीहरूको अनुभव छ ।

केशको उपचारमा पनि प्राकृतिक विकल्प

केवल छालामात्र होइन, केशको हेरचाहमा पनि हर्बल उपचार लोकप्रिय हुँदै गएको छ । पार्लरहरूमा मेथी, दही, एलोभेरा, अमला, भृंगराज र निम मिसाएर हेयर मास्क बनाइन्छ । यसले केश भर्न, कम गर्न, चायाँ घटाउन, स्काल्प शान्त बनाउन, केशलाई नरम र चम्किलो बनाउन मद्दत गर्छ ।

रसायनप्रति बढ्दो सावधानी

छालारोग विशेषज्ञहरूका अनुसार सबै रसायन हानिकारक हुँदैनन्, तर गलत उत्पादन वा अत्यधिक प्रयोगले छाला संवेदनशील बनाउन सक्छ । छालारोग विशेषज्ञहरूले पनि व्यक्तिगत छालाको प्रकृतिअनुसार उपचार छनोट गर्नुपर्ने बताउँछन् । हर्बल उपचार सामान्यतया कोमल मानिए पनि, कुनै सामग्रीले एलर्जी गराउन सक्छ । त्यसैले नयाँ उपचार अघि 'प्याच टेस्ट' आवश्यक हुन्छ ।

ग्राहकको मनोविज्ञानमा परिवर्तन

पहिले 'एकै दिन गोरो देखिने' वा 'तुरुन्त परिणाम' दिने सेवाको माग बढी थियो ।

अहिले भने सुरक्षित, प्राकृतिक, दीर्घकालीन र सस्टेनेबल शब्दहरू ग्राहकको प्राथमिकतामा परेका छन् । सौन्दर्य व्यवसायीहरूका अनुसार विशेष गरी २५ देखि ४५ वर्ष उमेर समूहका महिलाहरू हर्बल सेवाप्रति बढी आकर्षित छन् । साथै किशोरी र पुरुष ग्राहकमा पनि प्राकृतिक स्किन केयरप्रति रुचि बढ्दो छ ।

हर्बल उपचारको लोकप्रियताले पार्लर उद्योगमा नयाँ व्यावसायिक अवसर सिर्जना गरेको छ । धेरै पार्लरले आफ्नै हर्बल फेसप्याक तयार गर्ने, स्थानीय किसानबाट कच्चापदार्थ किन्ने, घरेलु ब्रान्ड विकास गर्ने, ग्राहकलाई होम केयर किट बेच्ने काम थालेका छन् । यसले स्थानीय उत्पादनको उपयोग बढाउनुका साथै साना उद्यमलाई प्रोत्साहन पनि दिएको छ ।

चुनौती पनि

हर्बल उपचार लोकप्रिय भए पनि केही चुनौतीहरू छन् । सबै प्राकृतिक सामग्री सबैलाई उपयुक्त नहुन सक्छन् । गुणस्तर र सरसफाइ कायम गर्नुपर्छ । ताजा सामग्रीको उपलब्धता आवश्यक हुन्छ । परिणाम देखिन समय लाग्न सक्छ ।



परिवर्तित फेशन स्टाइल

टिकटक, इन्स्टाग्राम जस्ता प्लेटफर्मले फेशनलाई प्रभाव पारिरहे पनि अब मानिस सचेत रूपमा किनमेल गर्न थालेका छन् । एउटै लुगालाई विभिन्न तरिकाले लगाउने चलन बढेको छ ।

रोजिन शाक्य



आराम अब लापरवाही होइन, बरु सुसंस्कृत आत्मविश्वास हो ।

कपडाको छनोटमा आएको परिवर्तन यो सिजनको अर्को महत्वपूर्ण पक्ष हो । लिनेन, हेम्प, अर्गानिक कपास, बाँस फाइबर र रिसाइकलड पालिएस्टरजस्ता सामग्रीहरू प्रयोगमा आउने देखिन्छ, यिनले वातावरणीय प्रभाव घटाउँछन् र शरीरलाई पनि आरामदायी अनुभव दिन्छन् । उदाहरणका लागि, लिनेन सर्ट-ड्रेस गर्मीमा पसिना कम गराउने र प्राकृतिक रूपमा हावा चल दिने विशेषताले लोकप्रिय भएका छन् । त्यस्तै, पुराना कपडाबाट बनाइएको अपसाइकलड प्याचवर्क जिन्सले केवल नयाँ फेशन मात्र सिर्जना गर्दैन, बरु पुनः प्रयोगको सन्देश पनि दिन्छ । यस्तो परिधान लगाउनु भनेको केवल स्टाइल देखाउनु होइन, आफ्नो जिम्मेवारी व्यक्त गर्नु पनि हो ।

समर २०२६ को फेशनले जलवायु परिवर्तनलाई पनि गम्भीर रूपमा लिएको छ । बढ्दो तापक्रमका कारण लुगाको डिजाइनमा हावा प्रवाहलाई प्राथमिकता दिइएको छ । ओपन-ब्याक ड्रेस, स्लिभलेस ब्लेजर र मेस प्यानल भएका ट्राउजरहरूले शरीरलाई सास फेर्न दिन्छन् । उदाहरणका लागि, सेतो स्लिभलेस भेस्ट र वाइड-लेग ट्राउजरको संयोजनले औपचारिक लुक दिन्छ, तर गर्मीमा भारी महसुस हुँदैन । त्यस्तै, पारदर्शी ओर्गान्जा तहहरूले लुगामा गहिराइ थप्छन् तर तातोपन बढाउँदैनन् । यसबाट के स्पष्ट हुन्छ भने फेशन अब मौसमसँग संघर्ष गर्ने होइन, त्यससँग सहकार्य गर्ने माध्यम बनेको छ ।

लैङ्गिक तरलता पनि यो सिजनको प्रमुख विशेषता हो । परम्परागत रूपमा पुरुष र महिला भनेर छुट्याइएका लुगाहरू अब सबैका लागि खुला भएका छन् । बक्सी फिट सर्ट, ढिलो ट्राउजर, स्कर्ट, वा क्रप-टप-यी सबै परिधान व्यक्तिगत अभिव्यक्तिका माध्यम हुन् । उदाहरणका लागि, एउटै को-अर्ड सेट विभिन्न व्यक्तिहरूले फरक तरिकाले स्टाइल गर्न सक्छन्, जसले उनीहरूको पहिचान भल्काउँछ । यसले फेशनलाई सीमित

समर २०२६ फेशन शैली मात्र शरीर ढाक्ने माध्यम नभई जीवनशैली, मूल्य र चेतनाको प्रतिबिम्ब बन्ने देखिन्छ । यो सिजनमा 'आराम' र 'सचेत कुट योर' एक-अर्काका विरोधी नभएर पूरकत्वका रूपमा प्रस्तुत भएको पाइन्छ । मानिसहरूले अब यस्तो फेशन खोजिरहेका छन् जुन हेर्दा आकर्षक होस्, लगाउँदा सहज होस्, र उत्पादन प्रक्रियामा वातावरण तथा समाजप्रति जिम्मेवार होस् । यही सन्तुलनले समर २०२६ लाई विशेष बनाएको छ ।

यो सिजनमा सहजता परिष्कृत स्वरूपमा प्रस्तुत हुने देखिन्छ । लुज तथा बग्ने सिल्हटहरू जस्तै: लिनेन को-अर्ड सेट, ओभरसाइज्ड सर्ट वा हल्का ट्राउजर-दैनिक जीवनमा अत्यन्त उपयोगी हुन्छन् । उदाहरणका लागि, स्यान्ड रडको लिनेन सर्ट र सर्ट्सको सेटले विहानको तातो मौसममा चिसोपन दिन्छ र साँझको क्याजुअल भेटघाटमा पनि उपयुक्त हुन्छ । यसमा कुनै कठोर संरचना हुँदैन, तर यसको कटिङ र फिटिङले शालीनता कायम राख्छ । त्यस्तै, हल्का अर्गानिक कपासबाट बनेको ओभरसाइज्ड ब्लेजरलाई टयांक टप र बर्मुडा सर्ट्ससँग संयोजन गर्दा औपचारिकता र सहजता दुवै प्राप्त हुन्छ । यसले देखाउँछ कि



परिभाषाबाट बाहिर ल्याएर स्वतन्त्रताको माध्यम बनाएको छ ।

लैङ्गिक तरलता यो सिजनको अर्को प्रमुख विशेषता हो । परम्परागत रूपमा 'पुरुष' र 'महिला' का लागि छुट्टयाइएका परिधानहरू अब साझा अभिव्यक्तिका माध्यम बनेका छन् । बक्सी फिट सर्ट, ढिला ट्राउजर, स्कर्ट वा क्रप-टप-यी सबै परिधान व्यक्तिको पहिचानभन्दा बढी उसको अभिव्यक्तिसँग सम्बन्धित छन् । एउटै को-अर्ड सेट विभिन्न व्यक्तिहरूले आ-आफ्नो शैलीअनुसार प्रयोग गर्न सक्ने अवस्था सिर्जना भएको छ । यसले फेसनलाई सीमित परिभाषाबाट मुक्त गरी स्वतन्त्र अभिव्यक्तिको माध्यमका रूपमा स्थापित गरेको छ ।

डिजिटल युगमा पनि उपभोगको शैली परिवर्तन हुँदै गएको छ । टिकटक, इन्स्टाग्राम जस्ता प्लेटफर्महरूले फेसनलाई प्रभाव पारिरहे पनि अब मानिसहरू सचेत रूपमा किनमेल गर्न थालेका छन् । एउटै लुगालाई विभिन्न तरिकाले लगाउने चलन बढेको छ । उदाहरणका लागि, एउटा सेतो ओभरसाइज्ड सर्टलाई कहिले कभर-अप, कहिले मिनी ड्रेस, कहिले ओभरसर्टका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसले खर्च घटाउँछ र सिर्जनात्मकता बढाउँछ । 'आउटफिट रिपिट' अब सामान्य मात्र होइन, प्रशंसनीय भएको छ । हस्तकला र मौलिकता पनि यो सिजनमा पुनः प्रमुख भएका छन् । हातले बुनेको भोला, कढाई गरिएको ड्रेस वा भिजिबल मेन्ड डले लुगामा कथा थप्छ । उदाहरणका लागि, साधारण लिनेन ड्रेसमा गरिएको सानो हातको कढाईले त्यसलाई विशेष बनाउँछ । यस्तो फेसनले केवल सौन्दर्य मात्र होइन, परिश्रम र संस्कृतिको सम्मान पनि भल्काउँछ । लक्जरी अब महँगो हुनुमा होइन, मौलिक हुनुमा आधारित छ ।

एक्सेसरिजहरू पनि यो सिजनमा उद्देश्यपूर्ण बनेका छन् । स्यान्डलहरू आरामदायी र वातावरणमैत्री सामग्रीबाट बनाइएका छन् । ठूलो घामटोपीले घामबाट सुरक्षा दिन्छ भने स्टाइल पनि बढाउँछ । पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने स्टिलको पानीको बोतल पनि फेसनको हिस्सा बनेको छ । यसले देखाउँछ कि उपयोगिता र सौन्दर्य सँगै जान सक्छन् । मनोवैज्ञानिक रूपमा पनि आराम महत्वपूर्ण भएको छ । नरम कपडा, हलुका संरचना र शान्त रङहरूले मानसिक सन्तुलनमा सकारात्मक प्रभाव पार्छन् । उदाहरणका लागि, सेज हरियो वा बेज रङका लुगाले मनलाई शान्त बनाउँछन् । जब शरीर सहज हुन्छ, तब आत्मविश्वास स्वतः बढ्छ । यसरी फेसन केवल बाहिरी सौन्दर्य होइन,

भित्री अनुभूति पनि हो ।

रङ र फेब्रिकको प्रसंग

समर २०२६ मा रङहरूको प्रयोग अत्यन्त सशक्त र भावनात्मक छ । यो सिजनमा रङ केवल सजावटको माध्यम होइन, भावनाको अभिव्यक्ति हो । सोलार एला ले ऊर्जा र आशावाद व्यक्त गर्छ, सिट्रस अरेन्जले जीवन्तता र ताजगीको अनुभूति दिन्छ, जबकि डिजिटल ल्याभेन्डरले शान्ति र भविष्यवादी सौन्दर्य भल्काउँछ । सेज ग्रीन जस्ता पृथ्वी-प्रेरित रङहरूले प्रकृतिसँगको सम्बन्धलाई प्रकट गर्छन् । उदाहरणका लागि, सेज ग्रीन लिनेन ड्रेस केवल शान्त देखिँदैन, यसले मानसिक स्थिरता र प्राकृतिक सन्तुलनको अनुभूति पनि दिन्छ । त्यस्तै, सिट्रस अरेन्ज को-अर्ड सेटले गर्मीमा ताजगी र आत्मविश्वास भल्काउँछ ।

यो सिजनमा मोनोक्रोम स्टाइलिङ पनि निकै लोकप्रिय छ । उदाहरणका लागि, सम्पूर्ण कोबाल्ट ब्लू लुक-ओभरसाइज्ड सर्ट र वाइड-लेग ट्राउजर-अत्यन्त प्रभावशाली देखिन्छ । यसले सरलता भित्रको गहिराइ र आत्मविश्वास दुवैलाई प्रकट गर्छ । अर्कातर्फ, मेटालिक सिल्भर वा लिक्विड गोल्ड जस्ता रङहरूले भविष्यवादी दृष्टिकोण प्रस्तुत गर्छन् । साँझको समयमा यस्ता मेटालिक कपडाहरू सूर्यको प्रकाश वा कृत्रिम उज्यालोसँग चम्किँदा विशेष आकर्षण सिर्जना गर्छन् ।

कपडाको सन्दर्भमा, समर २०२६ पूर्णरूपमा सास फेर्न सक्ने, ब्रिथेबल र वातावरणमैत्री सामग्रीतर्फ उन्मुख भएको छ । लिनेन यो सिजनको प्रमुख कपडा हो, जसले प्राकृतिक रूपमा हावा चल्न दिन्छ र शरीरलाई चिसो राख्छ । उदाहरणका लागि, हल्का बेज लिनेन सर्ट र ट्राउजरको संयोजन दिनभरको प्रयोगका लागि अत्यन्त उपयुक्त हुन्छ । यसले पसिना कम गराउँछ र छालालाई आरामदायी बनाउँछ ।

हेम्प अर्को महत्वपूर्ण कपडा हो, जुन टिकाउ र वातावरणमैत्री दुवै हुन्छ । हेम्पबाट बनेका लुज ट्राउजर वा स्कर्टहरू लामो समयसम्म टिक्ने र बारम्बार प्रयोग गर्न मिल्ने हुन्छन् । ट्यांक टप, टि-सर्ट र हल्का ड्रेसहरूमा अर्गानिक कपास पनि प्रयोग भइरहेको छ । यसले छालामा नरम अनुभूति दिन्छ र रसायनरहित उत्पादन प्रक्रियाबाट बनेको हुँदा सुरक्षित हुन्छ । यसका साथै, रिसाइकल्ड पालिएस्टरको प्रयोग पनि बढ्दो छ । उदाहरणका लागि, हल्का विन्डब्रेकर वा ज्याकेटहरू, जुन पुराना प्लास्टिक सामग्रीबाट तयार गरिएका हुन्छन्, वातावरण संरक्षणमा

महत्वपूर्ण योगदान दिन्छन् । यस्ता कपडाहरू हलुका, फोल्ड गर्न सजिलो र बहुउपयोगी हुन्छन् ।

पारदर्शी कपडाहरू जस्तै ओर्गान्जा, मेस र नेट-समर २०२६ का अर्को विशेषता हुन् । यी कपडाहरूले लुगामा तह र गहिराइ थप्छन् तर तातोपन बढाउँदैनन् । उदाहरणका लागि, हल्का सेतो ओर्गान्जा सर्टलाई ट्यांक टपमाथि लगाउँदा स्टाइलिस र हावादार दुवै देखिन्छ । क्रोसे डिजाइन पनि पुनः लोकप्रिय भएको छ, जसले हस्तकला र भिन्टेज सौन्दर्यलाई आधुनिक रूपमा प्रस्तुत गर्छ ।

यो सिजनको सन्देश स्पष्ट छ, रङले भावना बोल्छ र कपडाले चेतना व्यक्त गर्छ । आरामविना सौन्दर्य अधूरो हुन्छ र चेतनाविना फेसन अर्थहीन हुन्छ ।



रेनकोटको ट्रेन्ड



काठमाडौंमा असार-साउन सुरु भएसँगै सहरको दृश्य बदलिन्छ। रंगीचंगी छातासँगै रेनकोटले पसलहरू भरिएका हुन्छन्। फुटपाथ पसलदेखि मलसम्म रंगीन रेनकोटले बजार भरिन्छ।

यो मौसमसँग जोगिने कपडा मात्रै होइन, अब यो फेसन, सुविधा र स्टेटस सिम्बोल समेत बन्न थालेको छ। रेनकोट अब केवल उपयोग होइन, फेसन पनि हो। पहिले रेनकोटलाई पानीबाट बचाउनका लागि प्रयोग गरिन्थ्यो भने अहिले ट्रेन्ड बदलिएको छ। बजारमा विभिन्न डिजाइनका रेनकोट उपलब्ध छन्। पछिल्लो समय ट्रान्सपरेन्ट रेनकोट युवतीहरूमाझ लोकप्रिय बन्दै गएको छ। यो रेनकोट ट्रान्सपरेन्ट भएकाले भित्रको ड्रेस देखिन्छ। काठमाडौंका युवा भन्छन्, 'अब रेनकोट लगाउँदा पनि स्टाइल देखिनुपर्छ।'

बजारमा रेनकोटको ट्रेन्ड कस्तो छ ? काठमाडौंका असन, न्यूरोड, कलंकी र बौद्ध क्षेत्रमा वर्षा सुरु हुनेबित्तिकै रेनकोटको बिक्री बढ्छ। व्यापारीहरूका अनुसार अहिले तीन प्रकारको ट्रेन्ड देखिन्छ। सस्तो प्लास्टिक रेनकोट सबैभन्दा धेरै बिक्री हुन्छ। यो रेनकोट हल्का, फोल्ड गर्न मिल्ने तर एक सिजन मात्र टिक्छ। अर्को पिभीसी मिड रेन्जको रेनकोट बजारमा उपलब्ध हुन्छ यो अलि मोटो र टिकाउ हुन्छ। यसमा पानी छिर्दैन र गुणस्तर पनि राम्रो हुन्छ। विशेषगरी यो रेनकोट बाइक राइडर र ऑफिस जानेहरूका लागि लोकप्रिय छ। त्यस्तै ब्रान्डेड बाइक राइडर रेनकोट डबल लेयर, वाटर

पूफ जिपर र रिफ्लेक्टिभ स्टिभ (राति देखिने) हुन्छ। यो रेनकोट सुरक्षा र स्टाइल दुवैको हिसाबले उपयोगी हुन्छ। यस्ता रेनकोट डेलिभरी राइडर र युवाहरूले बढी प्रयोग गर्छन्।

बाइक राइडरहरूको नयाँ संस्कृति काठमाडौंको सडकमा वर्षामा पानीले भरिएका खाल्डाखुल्डी, लामो ट्राफिक जाम, चिप्लो सडक र लगातार भरीबीच सयौं बाइक राइडरहरू दिनभर सहरभर दौडिरहेका हुन्छन्। केही वर्षअघिसम्म वर्षामा बाइक चलाउनेहरूका लागि साधारण प्लास्टिक रेनकोट नै विकल्प थियो। तर अहिले दृश्य बदलिएको छ। फुड डेलिभरी र राइड-सेयरिड सेवाको विस्तारसँगै रेनकोटको प्रयोग केवल भिजनबाट जोगिनेमा सीमित छैन। अहिले राइडरहरूले डबल लेयर वाटरपूफ राइडिङ सुट, हेलमेट कभर, वाटरपूफ ग्लोभ्स, घुँडासम्म ढाक्ने बूट र रातमा चम्किने रिफ्लेक्टिभ स्टिपको प्रयोग गर्छन्।

२७ वर्षीय डेलिभरी राइडर राजेश शर्मा विगत तीन वर्षदेखि काठमाडौंमा खाना डेलिभरी गर्छन्। रेनकोट नभए काम गर्न सकिँदैन। तर अहिले सेफ्टी पनि फेसन जस्तो भइसकेको छ, उनी भन्छन्, 'पहिले सस्तो प्लास्टिकको रेनकोट लगाएर काम गर्थौं। दुई घण्टामै पानी छिर्थ्यो, कपडा भिज्यो अनि विरामी पनि परिन्थ्यो।'

उनका अनुसार अहिले राइडरहरूको सोच बदलिएको छ। अब उनीहरू टिकाउ र सुरक्षित गियरमा लगानी गर्न थालेका छन्। डेलिभरी कम्पनीहरू बढेसँगै राइडरहरूको



प्रतिस्पर्धी पनि बढेकी छे । समयमै खाना पुऱ्याउनुपर्ने दबावका कारण वर्षा हुँदा पनि उनीहरूलाई सडकमा निस्कनैपछे । यही कारण अहिले धेरै राइडरहरूले महँगो भए पनि राम्रो गुणस्तरको वाटरप्रूफ गियर रोज्न थालेका छन् । न्यूरोडका व्यापारी भन्छन्, 'पहिले मानिसहरू ३-४ सय रुपैयाँका प्लास्टिकका रेनकोट खोज्थे । अहिले धेरैले २ देखि ३ हजार रुपैयाँसम्मका राइडिङ सेट किनिरहेका छन् ।'

उनका अनुसार रिफ्लेक्टिभ ज्याकेट, इम्पोर्टेड राइडिङ सुटको माग पछिल्ला केही वर्षमा बढेको छ । विशेषगरी राति काम गर्ने राइडरहरूका लागि रिफ्लेक्टिभ स्टिप भएको गियर धेरै लोकप्रिय छ, किनकि वर्षामा दुर्घटनाको जोखिम बढ्छ । कालो, नियोन हरियो, पहेँलो र रातो रङका म्याचिङ राइडिङ सुट अहिले सडकमा सामान्य दृश्य बनेका छन् । केहीले आफ्नो हेलमेट र रेनकोट एउटै रङमा मिलाउँछन् ।

फुटपाथदेखि मलसम्मको बजार काठमाडौँमा वर्षा सुरु हुनासाथ रेनकोटको व्यापार अचानक सुरु हुन्छ । केही दिनअघिसम्म थन्किएका प्लास्टिकका प्याकेटहरू पसलअगाडि भुन्डिन थाल्छन्, फुटपाथमा रंगीन रेनकोटका थुप्रा देखिन थाल्छन् र अनलाइन स्टोरहरूमा मनसुन सेलको विज्ञापन बढ्न थाल्छ । रेनकोटको बजार अहिले स्पष्ट रूपमा दुई तहमा विभाजित देखिन्छ । फुटपाथ वा सस्तो बजार र ब्रान्डेड स्टोर वा अनलाइन बजार । यी दुई बजारबीच केवल मूल्यको फरक छैन, जीवनशैली, उपभोक्ताको सोच र गुणस्तरको अन्तर पनि देखिन्छ ।

असन, न्यूरोड, रत्नपार्क र कलंकीका फुटपाथहरूमा वर्षायाम सुरु हुनेवित्तिकै रेनकोटको अस्थायी बजार बस्न थाल्छ । यहाँ प्लास्टिकको, रंगीन रेनकोटका थान र ग्राहकको भीड सामान्य हुन्छ । फुटपाथ व्यापारीहरूका लागि वर्षा एउटा सिजन हो । गर्मीमा कम चल्ने व्यापार असार-साउनमा अचानक बढ्छ । एक फुटपाथ व्यापारी भन्छन्, 'घाम लागेको बेला त कसैले हेर्दैन । पानी पर्न थालेपछि मानिसहरू रोकिएर तुरुन्त किन्छन् ।' फुटपाथको व्यापार अचानक पानी पऱ्यो, मानिस भिजन थाले, अनि नजिकैबाट कामचलाउ र सस्तो रेनकोट किन्छन् । कमैले मात्र गुणस्तरमा ध्यान दिन्छन् ।

अनलाइन बजारले यो ट्रेन्ड अझ बढाएको छ । दराजजस्ता प्लेटफर्ममा मनसुन कलेक्सन छुट्टै क्याटेगोरी मार्फत विक्री भइरहेको छ ।

सस्तो रेनकोटको समस्या

सस्तो रेनकोटको माग सबैभन्दा धेरै भए

पनि त्यससँग धेरै समस्या जोडिएका छन् । १-२ पटकको प्रयोगै च्यातिने हुन्छ । धेरैजसो पातलो प्लास्टिक रेनकोट केही प्रयोगमै फाट्छन् । सिलाइ कमजोर हुन्छ, जिप विग्रिन्छ वा प्लास्टिक चिरा पर्छ । सस्तो सामग्रीका कारण धेरै रेनकोटले लामो समय पानी रोक्न सक्दैनन् । मानिस बाहिरबाट मात्र होइन, भित्रबाट पसिना र चिस्यानले पनि भिज्छन् । सबैभन्दा ठूलो समस्या प्लास्टिक वेस्ट हो । एकपटक प्रयोग हुने जस्तै सस्तो रेनकोट केही दिनमै फर्पाकिन्छ । त्यसपछि त्यो सडकको फोहोर बन्छ । जलाउन खोज्दा प्रदूषण बढाउँछ । जसले गर्दा वातारणमा प्रदूषण बढाउँछ ।

बजार मूल्य

नेपाली बजारमा रेनकोटको मूल्य गुणस्तर र डिजाइनअनुसार फरक पर्छ । न्यूरोडका एक व्यापारी भन्छन्, 'वर्षा सुरु हुनासाथ विक्री तीन-चार गुणा बढ्छ । सस्तो रेनकोट त बिहान ल्यायो, बेलुका सकिन्छ ।' सस्तो प्लास्टिक रेनकोट १ सय ५० देखि ४ सय रुपैयाँसम्म पर्छ । सामान्य पिभिसी रेनकोटको मूल्य ५ सय रुपैयाँदेखि १२ सयसम्म पर्छ । राम्रो क्वालिटीको बाइक राइडर रेनकोट १५ सयदेखि ३५ सयसम्म पर्छ भने ब्रान्डेड सेट ज्याकेट र पेन्टको ३ हजारदेखि ६ हजार रुपैयाँसम्म पर्छ ।





पुरुष फेसनमा फर्मल फुटवेयर

रोजिन शाक्य

कालो अक्सफोर्ड
जुता सेतो सर्ट,
गाढा सुट र टाईसँग
अत्यन्त क्लासिक
देखिन्छ ।
ब्राउन अक्सफोर्ड
जुता नेभी ब्लु वा ग्रे
सुटसँग सन्तुलित र
परिष्कृत देखिन्छ ।

आधुनिक फेसनको संसारमा जुता केवल शरीरको सुरक्षा गर्ने वस्तु मात्र होइन, व्यक्तित्वको सूक्ष्म तर अत्यन्त प्रभावशाली अभिव्यक्ति हो । विशेषगरी पुरुष फेसनमा जुतालाई सम्पूर्ण पहिरनको आधार मानिन्छ । जुताले सम्पूर्ण लुकलाई निर्धारण गर्ने शक्ति राख्छ ।

नेपालमा पनि पछिल्ला वर्षहरूमा पुरुष फेसनमा उल्लेखनीय परिवर्तन देखिएको छ । सहरी जीवनशैलीको विस्तार, कर्पोरेट संस्कृतिको विकास, अन्तर्राष्ट्रिय फेसन प्रवृत्तिको प्रभाव तथा डिजिटल मिडियामार्फत विश्वव्यापी शैलीहरू सहज रूपमा पहुँचयोग्य भएपछि, नेपाली पुरुषहरूको पहिरन चेतनामा पनि उल्लेखनीय परिवर्तन आएको छ । आज जुता केवल कार्यस्थलको आवश्यकता मात्र नभई व्यक्तिगत पहिचान, आत्मविश्वास, सौन्दर्यबोध र सामाजिक प्रस्तुतिको महत्वपूर्ण माध्यम बनेको छ ।

विश्व फेसन इतिहासमा पुरुष औपचारिक जुताका विभिन्न शैली विकास भएका छन् । तीमध्ये अक्सफोर्ड, डर्बी, ब्रोग, मन्क स्ट्र्याप, लोफर र चेल्सी बूट सबैभन्दा लोकप्रिय र प्रचलित शैलीहरू हुन् । यी सबै शैलीहरू विभिन्न ऐतिहासिक परिवेश, सामाजिक आवश्यकता तथा सौन्दर्यबोधका आधारमा विकसित भएका हुन् ।

अक्सफोर्ड जुता: औपचारिकताको सर्वोच्च प्रतीक

अक्सफोर्ड जुता विश्वभर सबैभन्दा औपचारिक जुताका रूपमा मानिन्छ । यसको उत्पत्ति १९ औं शताब्दीको बेलायतसँग सम्बन्धित छ । इतिहासकारहरूका अनुसार अक्सफोर्ड विश्वविद्यालयका विद्यार्थीहरूले प्रयोग गर्ने 'ओक्सोनियन बूट' नामक जुताबाट यसको विकास भएको हो । प्रारम्भमा यो बूट शैलीबाट विकसित हुँदै आजको आधुनिक लो-कट जुतामा रूपान्तरण भएको हो ।

नेपालमा अक्सफोर्ड जुता विशेषगरी औपचारिक अवसरहरूमा प्रयोग हुन्छ । कर्पोरेट बैठक, सरकारी समारोह, औपचारिक कार्यक्रम, अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन, विवाह समारोह तथा व्यावसायिक अन्तर्वातामा यसको प्रयोग उपयुक्त मानिन्छ । यो जुताले अनुशासन, शिष्टता र अधिकारको भावना व्यक्त गर्छ । स्टाइलिङको दृष्टिले अक्सफोर्ड जुता अत्यन्त न्यूनतम र सफा पहिरनसँग बढी शोभनीय देखिन्छ, जसले यसको शिष्ट सौन्दर्यलाई अझ उँचाइ प्रदान गर्छ ।

स्टाइलिङ सुझावहरू

- कालो अक्सफोर्ड जुता सेतो सर्ट, गाढा सुट र टाईसँग अत्यन्त क्लासिक देखिन्छ ।
- ब्राउन अक्सफोर्ड जुता नेभी ब्लु वा ग्रे सुटसँग सन्तुलित र परिष्कृत देखिन्छ ।

- औपचारिक समारोहमा चम्किलो पालिस गरिएको जुता प्रयोग गर्दा सम्पूर्ण व्यक्तित्व प्रभावशाली देखिन्छ ।

डर्बी जुता: आराम र औपचारिकताको सन्तुलन

डर्बी जुता अक्सफोर्डको तुलनामा अलि कम औपचारिक तर अत्यन्त प्रयोगमैत्री जुता मानिन्छ । यसको 'ओपन लेसिड सिस्टम' ले जुतालाई बढी लचिलो बनाउँछ । यसको उत्पत्ति १९ औं शताब्दीमा युरोपमा भएको मानिन्छ । प्रारम्भमा यो जुता बाहिरी गतिविधि र शिकारी प्रयोजनका लागि प्रयोग गरिन्थ्यो । पछि यसको आरामदायी संरचनाका कारण दैनिक प्रयोगका लागि लोकप्रिय बन्न पुग्यो ।

नेपालमा डर्बी जुता कार्यालयमा दिनहुँ प्रयोग हुने जुताका रूपमा अत्यन्त लोकप्रिय छ । शिक्षक, बैंक कर्मचारी, व्यवसायी तथा पेसागत रूपमा लामो समय खटिने व्यक्तिहरूले यसको प्रयोग गर्ने गरेका छन् ।

स्टाइलिङ सुझावहरू

- ब्राउन डर्बी जुता चिनो प्यान्ट र ब्लेजरसँग उत्कृष्ट देखिन्छ ।
- गाढा रङको डर्बी जुता कार्यालयको औपचारिक पोसाकसँग राम्रो मेल खान्छ ।
- सुएड वा टेक्स्चरयुक्त डर्बी जुता स्मार्ट-क्याजुअल कार्यक्रममा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

ब्रोग जुता: परम्परा र कलात्मकताको संयोजन

ब्रोग जुताको इतिहास स्कटल्यान्ड र आयरल्यान्डसँग सम्बन्धित छ । प्रारम्भमा ग्रामीण क्षेत्रमा हिँड्दा जुतामा परेको पानी बाहिर निस्कन स-साना छिद्रहरू बनाइन्थ्यो । पछि ती छिद्रहरू सजावटी डिजाइनका रूपमा विकसित भई आजको ब्रोग शैली बनेको हो । ब्रोग जुतामा प्रायः विंगटिप डिजाइन देखिन्छ, जसले जुतालाई आकर्षक र कलात्मक बनाउँछ ।

नेपालमा युवा पेसागत वर्ग तथा फेशनप्रेमी पुरुषहरूका बीच ब्रोग जुता निकै लोकप्रिय हुँदै गएको छ । कारण यसले औपचारिक पहिरनमा स्टाइल र प्रभावकारीता थप्छ । कर्पोरेट प्रस्तुति, सेमिनार, नेटवर्किङ कार्यक्रम तथा अर्ध-औपचारिक अवसरहरूमा यसको प्रयोग धेरै भएको पाइन्छ ।

स्टाइलिङ सुझावहरू

- ब्राउन ब्रोग जुता टवीड ब्लेजर र चिनो प्यान्टसँग क्लासिक देखिन्छ ।
- नेभी सुटसँग विंगटिप ब्रोग जुता लगाउँदा औपचारिकता र स्टाइल दुवै भल्किन्छ ।
- सेमिफर्मल कार्यक्रममा ब्रोग जुता उत्कृष्ट विकल्प हो ।

मन्क स्ट्र्याप जुता: युरोपेली कुलीन शैलीको आधुनिक रूप

मन्क स्ट्र्याप जुताको इतिहास मध्ययुगीन युरोपका मठहरूमा पुग्छ, जहाँ भिक्षुहरूले लेसको सट्टा बक्कल प्रयोग गरेर जुता लगाउँथे । आजको आधुनिक फेशनमा सिंगल वा डबल बक्कल भएको मन्क स्ट्र्याप जुता अत्यन्त स्टाइलिस मानिन्छ । नेपालमा यो शैली विशेषगरी आधुनिक फेशनप्रेमी युवा, उद्यमी, प्रस्तोता तथा कर्पोरेट प्रोफेशनलहरूका बीच लोकप्रिय हुँदै गएको छ । यसको सिंगल वा डबल बक्कल डिजाइनले यसलाई परम्परागत जुताभन्दा फरक र आकर्षक बनाउँछ ।

स्टाइलिङ सुझावहरू

- डबल मन्क स्ट्र्याप जुता स्लिम-फिट सुटसँग अत्यन्त आकर्षक देखिन्छ ।
- टेलर्ड ट्राउजर र ब्लेजरसँग यसको संयोजन उत्कृष्ट हुन्छ ।
- एंकल लम्बाइको प्यान्टसँग लगाउँदा यसको बक्कल डिजाइन स्पष्ट देखिन्छ ।

लोफर जुता: सहजता र आधुनिकताको प्रतीक

लोफर जुता स्लिप-अन डिजाइन भएको जुता हो, जसलाई लेस बाँध्नुपर्ने आवश्यकता पर्दैन । यसको विकास उत्तर अमेरिका र युरोपमा भएको मानिन्छ । यसको आरामदायी संरचनाका कारण गर्मी मौसम र दैनिक प्रयोगका लागि लोफर अत्यन्त लोकप्रिय छ ।

नेपालमा विशेषगरी युवा वर्ग तथा कर्पोरेट क्षेत्रमा कार्यरत व्यक्तिहरूका बीच लोफर जुता व्यापक रूपमा प्रयोग हुन थालेको छ । यो जुतासित सेमिफर्मल स्टाइल बढी आकर्षक देखिन्छ । लोफरले सहज आत्मविश्वासको भाव व्यक्त गर्छ ।

स्टाइलिङ सुझावहरू

- चिनो प्यान्ट र पोलो सर्टसँग लोफर अत्यन्त आकर्षक देखिन्छ ।
- हल्का सुटसँग पेनिलोफर प्रयोग गर्दा सेमिफर्मल लुक प्राप्त हुन्छ ।
- नो-शो सक्ससँग प्रयोग गर्दा आधुनिक र सफा लुक देखिन्छ ।

चेल्सी बूट: सहरी फेशनको आधुनिक पहिचान

चेल्सी बूटको उत्पत्ति भिक्टोरियन इंग्ल्यान्डमा भएको हो । यसको इलास्टिक साइड प्यानल र स्लिम एंकल डिजाइनले यसलाई अन्य बूटभन्दा फरक बनाउँछ । १९६० को दशकमा ब्रिटिस संगीत र फेशन संस्कृतिले यसलाई विश्वव्यापी रूपमा लोकप्रिय बनायो । नेपालमा विशेषगरी काठमाडौंको सहरी फेशन संस्कृतिमा

चेल्सी बूट निकै लोकप्रिय हुँदै गएको छ । यसले सहरी सौन्दर्यको प्रतिनिधित्व गर्छ ।

स्टाइलिङ सुझावहरू

- स्लिम जिन्स र लेदर ज्याकेटसँग चेल्सी बूट अत्यन्त आकर्षक देखिन्छ ।
- टेलर्ड सुटसँग ब्याक चेल्सी बूट प्रयोग गर्दा आधुनिक कर्पोरेट लुक प्राप्त हुन्छ ।
- जाडो मौसममा कोट र टर्टलनेकसँग यसको संयोजन उत्कृष्ट हुन्छ ।

जुता छनोटका महत्वपूर्ण नियम

फेशन विशेषज्ञहरूका अनुसार जुता छनोट गर्दा केही आधारभूत नियमहरूमा ध्यान दिनु आवश्यक हुन्छ । सबैभन्दा पहिलो नियम भनेको रङको समन्वय हो । जुता र बेल्टको रङ मिलाउनु पुरुष फेशनको महत्वपूर्ण सिद्धान्त मानिन्छ । उदाहरणका लागि ब्राउन जुतासँग ब्राउन बेल्ट र ब्याक जुतासँग ब्याक बेल्ट प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

दोस्रो महत्वपूर्ण पक्ष लेदरको गुणस्तर हो । राम्रो गुणस्तरको लेदर जुता लामो समय टिकाउ हुन्छ र समयसँगै अझ आकर्षक देखिन्छ । तेस्रो पक्ष जुताको हेरचाह हो । नियमित रूपमा पालिस गर्ने, सुक्खा ठाउँमा राख्ने तथा प्रयोगपछि सफा गर्ने अभ्यासले जुताको आयु बढाउँछ ।



भीरमा फर्किएको फूल

सन् २०२३ मा १९ घण्टा समय लगाएर एउटै व्यक्तिमा कलेजो र मृगौला प्रत्यारोपण गर्दा त्यसमा सफल भएको क्षण उनका लागि जीवनकै अविस्मरणीय छ ।

चीनबाट हेपाटोबिलिटी सर्जरीमा विद्यावारिधि गरेर फर्किएका डा. एकानन्द सिंहले नेपालमा आफ्नो अनुभवको काम खोज्दै सयौं इमेल पठाए, तर कतैबाट जवाफ आएन । काम नपाएर बिदेसिएका साथीहरू देखा उनी पनि निराश थिए । तर हार मानेनन् ।

आज उनै नेपालमा कलेजो प्रत्यारोपण सेवाको विस्तारमा अग्रपंक्तिमा उभिएका छन् । भन्डै ८ सय प्रत्यारोपण शल्यक्रियाको अनुभव उनीसँग छ । नेपालमा भएका सीमित हेपाटोबिलिटी सर्जनमध्ये औलामा गन्नु सकिनेमा उनी पनि एक हुन् ।

किस्ट मेडिकल कलेजका सह-प्राध्यापक तथा कलेजो प्रत्यारोपण सर्जन डा. सिंहले त्यस्तो विषय रोजे, जुन नेपालमा निकै चुनौतीपूर्ण थियो ।

जानकी बोर्डिङ्ग स्कुल जनकपुरबाट प्लस टु सकेर उच्च शिक्षाका लागि काठमाडौं आएकाले उनले तुरुन्तै चीनको एमबीबीएसको छात्रवृत्ति पाए । त्यहाँको चडचाउ विश्वविद्यालयबाट एमबीबीएस, छोडछिड मेडिकल युनिभर्सिटीबाट जनरल सर्जरीमा एमएस र सोही विश्वविद्यालयबाट हेपाटोबिलिटी सर्जरीमा विद्यावारिधि गरे ।

‘नेपाल त फर्किएँ, आफूले विशेषज्ञता हासिल गरेको काम यहाँ पाइएन । उता उत्कृष्ट नम्बर ल्याएर अनि रिसर्चमा टप भएर पिपेचडीको छात्रवृत्ति प्राप्त गरेको मान्छे यहाँ आएर केही काम नपाउँदा दिक्क लाग्यो,’ उनले सुरुवाती दिन सम्झिए, ‘मसँगै पढेर फर्किएका एकजना साथी यहाँ काम नपाएर जापान गए ।’

उतिबेला नेपालमा हेपाटोबिलिटी पढेका छँदै थिएनन् भन्दा पनि हुन्छ । वीर अस्पतालमा त्यहाँका एचओडीलाई भनेर तीन महिना स्वयंसेवकका रूपमा एकानन्दले काम गरे । तलब पाइँदैनथ्यो । त्यत्तिका समय धेरै पैसा खर्च गरी पढेर आएको यसरी त भएन भनेर कामका लागि सयौं ठाउँमा इमेल गरे । कतैबाट उत्तर आएन ।

यत्तिकैमा आफ्नो अनुभवको सारा वृत्तान्त लेखेर दिल्लीस्थित एपोलो अस्पतालमा केही समयअघि गरेको इमेलको रिप्लाई आयो । त्यसले उनलाई दिल्ली पुऱ्यायो । ‘फेलोसिप वर्क भनिने उक्त अवसर मेरा लागि अत्यन्तै लाभदायक रह्यो,’ उनले भने ।

एपोलोको दुई वर्षे कामले उनको क्षमता अझै धारिलो बनेको थियो । उनी दिल्ली हुँदै सन्

२०१६ मा नेपालमा पहिलो पटक कलेजो प्रत्यारोपणको खबर उनले सुने । मानव अंग प्रत्यारोपण केन्द्र भक्तपुरमा कोरियन र नेपाली चिकित्सकसहित १६ जनाको टिमले कलेजो प्रत्यारोपणमा सफलता हासिल गरेको समाचारले एकानन्दमा आशा जाग्यो । यसैबीच दिल्लीकै एक मेडिकल कन्फरेन्समा चितवन मेडिकल कलेजका डा. हरीश न्यौपाने र उनको टिमसँग डा सिंहको भेट भयो ।

डा. हरीशले सिएमसीमा कलेजो प्रत्यारोपणको काम गर्नुपर्छ भनेर उनलाई चितवन बोलाए । भारतीय टिमसहित उनी चितवन मेडिकल कलेज पुगे र त्यहीँबाट काम सुरु गरे । चुनौतीमा रमाउने

एकानन्द चितवनमा एक वर्ष काम गरेर टोखाको ग्रान्डी अस्पताल आइपुगे, त्यहाँ काम गर्दागर्दै सन् २०२१ ताका किस्ट अस्पतालसँग कुराकानी भयो ।

सन् २०२२ मा किस्टले मानव अंग प्रत्यारोपणको लाइसेन्स प्राप्त गरेयता डा. एकानन्द त्यहीँ सक्रिय छन् ।

‘काम त कति गरियो कति तर नेपालमा अझै पनि यससम्बन्धी स्पष्ट ऐन-कानून नभएकाले धेरै जटिलता छन् । मैले हालसम्म किस्टमा १६ वटा, चितवन मेडिकल कलेजमा ६ वटा, चीन, भारत, कोरिया, अमेरिकामा



भन्दा साढे ७ सय गरी लगभग ८ सय जति कलेजो प्रत्यारोपण गरिसकेको छु तर नेपालमा भने यसमा थुप्रै अप्ठ्यारा छन्,' मानव अंग प्रत्यारोपणको विषयलाई नेपालको ऐनले व्यवधान खडा गरेको बताउँदै उनी भन्छन्, 'अहिले कलेजो बिगिएर नेपालमा ज्यानै जाने अवस्था त छैन तर यसलाई सरकारले गम्भीरतापूर्वक लिएजस्तो लाग्दैन । किनभने मानव अंग प्रत्यारोपण ऐनले दाताका लागि र विदेशी नागरिकका लागि सहजीकरण गरेको देखिँदैन । यसमा दाता र विदेशीलाई पनि सहजीकरण गरिदिनुपर्छ र प्रत्यारोपण चाहिले बिरामीलाई आर्थिक सहयोग गरिदिनुपर्छ ।'

कलेजो प्रत्यारोपणमा नेपाल संसारमै सबैभन्दा सस्तो देश भएकाले यसलाई मेडिकल टुरिजमका रूपमा प्रवर्द्धन गर्नुपर्नेमा उनको जोड छ । मानव अंग प्रत्यारोपण ऐन २०५५ विदेशी नागरिकका लागि मानव अंग प्रत्यारोपणमा स्पष्ट छैन । यसै ऐनमा मानव अंग प्रत्यारोपण विशेषज्ञलाई विद्यावारिधिपछि पनि एक वर्ष पोस्ट-डक्टरेटको फेलोसिप पूरा गरेको हुनुपर्ने तर अन्य विषयका ब्याचलर सरहको आठौं तहको सेवा-सुविधा मात्रै प्रदान गरिने कुरामा उनको आपत्ति छ । 'हाम्रो भ्यालु खोइ त ? म जस्ता मेरा साथीहरूलाई अमेरिका, युरोपले स्किल्ड मेनपावरका ह्यान्डसम अमाउन्ट दिएर ग्रिन कार्डसहित स्वागत गरेको छ,' उनी भन्छन्, 'आफूजस्तै विषयगत दक्षता हासिल गरेका मान्छेहरू विदेश पलायन नभएकै कारण आज मानव अंग प्रत्यारोपणमा विकास भइरहेको हो ।'

आफू पढेर फर्किने बेला नेपालमा यो काम सुरुवातै नभएको तर अहिले आएर वार्षिक रूपमा १५ वटा भए पनि कलेजो प्रत्यारोपण हुनुलाई उनी सकारात्मक लिन्छन् । उनी स्वयं तथा संस्थागत रूपमा पनि विभिन्न एनजीओ-अँड्रएनजीओलाई गुहारेर पैसा तिन नसक्नेहरूलाई समेत उपचार गरिदिएको सम्झिन्छन् ।

सन् २०२३ मा १९ घण्टा समय लगाएर एउटै व्यक्तिमा कलेजो र मृगौला प्रत्यारोपण गर्दा त्यसमा सफल भएको क्षण उनका लागि जीवनकै

हजुरआमा : दयालु
आमा : ममतामयी
श्रीमती : मेरो बल
बहिनी : माया
छोरी : खुसी
प्रभावशाली नारी : मारिया क्युरी
वोल्ड र आकर्षक नारी :
पूर्वप्रधानमन्त्री सुशीला कार्की
नारीले सुधार्नुपर्ने :
सहनशील मात्रै होइन अलि भोकल
हनुपर्छ ।



अविस्मरणीय छ । अहिले पनि एउटा कलेजो प्रत्यारोपण गर्दा आठ-दश-बाह्र घण्टा लाग्छ, आराम गर्ने समय उनी मुशिकलले पाउँछन् । त्यसमाथि घरमा श्रीमती र छोरीले समय नदिएकोमा गुनासो गर्छन् ।

डा. सिंह बाहिरबाट अरुले हेर्दा आफ्नो जीवन खुबै 'फेसिनिटिड' लागे पनि व्यावसायिक रूपमा अत्यन्तै गाह्रो र चुनौतीपूर्ण भएको बताउँछन् । 'त्यसैले आजकल त म बिरामी देखाउन श्रीमतीलाई राति अस्पताल लिएर जाने गरेको छु, त्यो देखेपछि उनलाई पनि महसुस हुन्छ कि, मेरा श्रीमान् कसैको ज्यान बचाउने काममा समय र परिश्रम खर्चिरहेका छन् । यस्तो देखा आजकल उनी निकै बृहत् भएकी छन्,' आफ्नी श्रीमतीबारे डा. सिंह भन्छन्, 'मेरो जीवनमा उनको विशेष भूमिका छ । कति दबावमा हुँदा पनि घरको काम पूर्णतया व्यवस्थित रूपले सम्हाल्न सक्ने, ममताले बाँधेर राख्न सक्ने अनि सामाजिक जीवनलाई सन्तुलित बनाउने कला महिलामा हुँदो रहेछ । महिलाहरू सहनशील भएर पनि चौतर्फी काममा खरो उत्रिएका छन्, उत्तम परणाम दिइरहेकै छन्, यो उनीहरूमा भएको खुबी हो ।'

उनको जन्म सिरहाको मध्यमवर्गीय परिवारमा भयो । बुवा नेतेन्द्रकुमार सरकारी जागिर भएकाले देशभरि डुलिरहन्थे । आमा प्रेमिलादेवीको सामीप्यमा हुर्किएका डा. सिंह साधारण साक्षर मात्रै आमाका तीन भाइ छोरा पढाएर ठूलो मान्छे बनाउनुपर्ने धारणा व्यक्त गर्दै अहिले भन्छन्, 'उतिबेला यो कुरा साधारण लाग्थ्यो, आमा भनेको के हो ? अहिले बल्ल बुझ्दैछु । छोरी अमायरा जन्मिएपछि त पकाउने, खुवाउने, भाँडा माभ्ने सारा काम आफै गरे । स्त्री शक्तिको कारण कसरी सोच र जीवन बदलिँदो रहेछ भन्ने कुरा थाहा भयो ।' डा. सिंहकी श्रीमती निशा महतो पेसाले डेन्टिस्ट हुन् । व्यस्त समयका बावजूद पनि उनले श्रीमान्को जीवन व्यवस्थित बनाइदिएकी छिन्, यसैमा डा. सिंह नतमस्तक छन् ।



आमा : बालबालिकाका रोल मोडल

धेरैजसो महिला परिवारको हेरचाहमा यति व्यस्त हुन्छन् कि आफ्नो स्वास्थ्य र खुसीलाई प्राथमिकता दिन सक्दैनन् । तर खुसी र स्वस्थ आमाबिना स्वस्थ परिवार सम्भव हुँदैन ।



डा. अरुणकुमार सिंह

भनिन्छ, आमाहरू बालबालिकाका प्रथम गुरु हुन् । यो भावनात्मक भनाइ मात्र होइन, गहिरो सामाजिक र वैज्ञानिक यथार्थ पनि हो । बालबालिकाको व्यक्तित्व, व्यवहार, बानी-व्यवहारदेखि उनीहरूको मानसिक र शारीरिक स्वास्थ्यको आधार घरमै निर्माण हुन्छ । र यस प्रक्रियामा सबैभन्दा विशेष भूमिका आमाको हुन्छ ।

तीव्र गतिमा बदलिँदो जीवनशैली, जंकफुडको बढ्दो प्रयोग, डिजिटल उपकरणहरूको बढी प्रयोग र शारीरिक गतिविधिको कमीले बालबालिकाको स्वास्थ्यमा चुनौती थपिएको छ । यस्तो अवस्थामा आमाको जीवनशैली, सोच र बानीहरू बालबालिकाको भविष्य निर्माण गर्ने महत्वपूर्ण आधार बन्छन् ।

आमाहरू : बालबालिकाको पहिलो सिकाइ

बालबालिकाहरूले पढाइभन्दा बढी देखेर

सिक्छन् । उनीहरूले घरमा जे देख्छन्, त्यही अनुकरण गर्छन् । आमाको दैनिक बानी-विहान उठ्ने समय, खानपान, व्यायाम, व्यवहार, धैर्य यी सबै बालबालिकाका लागि प्रत्यक्ष पाठशाला हुन् ।

यदि आमाहरू समयमै उठ्छन्, नियमित व्यायाम गर्छन्, सन्तुलित आहार लिन्छन् र दिनचर्या व्यवस्थित राख्छन् भने बालबालिकाहरूले पनि विस्तारै यिनै बानी अपनाउँछन् । यसका लागि अलग्गै सिकाउन आवश्यक पर्दैन, यो स्वाभाविक रूपमा सिकिने प्रक्रिया हो ।

यदि आमाहरूले अनियमित खाना, जंकफुडको बढी सेवन, अस्वस्थ जीवनशैली अपनाउँछन् भने त्यसको असर बालबालिकामा पनि देखिन थाल्छ ।

बानीको विकास

मानव जीवनका अधिकांश बानी वाल्यकालमै विकास हुन्छन् । त्यसैले



बालबालिकाको प्रारम्भिक वर्षहरू अत्यन्त महत्वपूर्ण हुन्छन् । आमाको दिनचर्याले यसमा ठूलो प्रभाव पार्छ ।

आमाहरूले नियमित रूपमा हिँडडुल, योग वा अन्य व्यायाम गर्छन् भने बालबालिकाले यसलाई जीवनको सामान्य हिस्सा ठान्छन् । त्यसैगरी समयमै सुत्ने, समयमै खाने, स्क्रिन टाइम सीमित गर्ने बानी पनि घरकै वातावरणबाट सिक्किन्छ ।

यसरी विकसित भएका बानीहरूले दीर्घकालीन रूपमा बालबालिकाको स्वास्थ्य र सफलतामा योगदान पुऱ्याउँछन् ।

खानपानमा आमाहरूको भूमिका

घरको खानपान संस्कृति निर्धारण गर्ने मुख्य व्यक्ति प्रायः आमाहरू नै हुन्छन् । के पकाउने, कसरी पकाउने र के खुवाउने भन्ने निर्णयले बालबालिकाको स्वास्थ्यमा प्रत्यक्ष असर पार्छ ।

आमाहरूले ताजा फलफूल, हरियो तरकारी र सन्तुलित आहारलाई प्राथमिकता दिन्छन् भने बालबालिकाहरू पनि त्यस्तै खानातर्फ आकर्षित हुन्छन् । तर घरमै जंकफुड, तारेका-भुटेका खाना र चिनीजन्य पेय पदार्थको प्रयोग बढी भयो भने बालबालिकाको रोजाइ पनि त्यतातर्फ जान्छ ।

बाल्यकालमै विकसित भएको स्वाद जीवनभर रहन सक्छ । त्यसैले आमाको सानो निर्णयले पनि ठूलो प्रभाव पार्छ ।

रोगबाट बचाव

आजको समयमा मोटोपना, मधुमेह, उच्च रक्तचाप जस्ता जीवनशैलीसम्बन्धी रोगहरू बढिरहेका छन् । यसको प्रमुख कारण असन्तुलित आहार र निष्क्रिय जीवनशैली हो ।

यदि आमाहरूले घरमै स्वस्थ बानीको

विकास गराए भने यी रोगको जोखिम धेरै हदसम्म कम गर्न सकिन्छ ।

के गर्ने ?

- घरमा जंकफुडको प्रयोग घटाउने
- परिवारसँगै बसेर खाना खाने
- बालबालिकालाई बाहिर खेल्न प्रोत्साहन गर्ने
- चिनीजन्य पेयको सट्टा पानी र प्राकृतिक पेय प्रयोग गर्ने

मानसिक स्वास्थ्य

धेरैजसो महिला परिवारको हेरचाहमा यति व्यस्त हुन्छन् कि आफ्नो स्वास्थ्य र खुसीलाई प्राथमिकता दिन सक्दैनन् । तर एउटा महत्वपूर्ण सत्य के हो भने—खुसी र स्वस्थ आमाबिना स्वस्थ परिवार सम्भव हुँदैन ।

आमा मानसिक रूपमा तनावग्रस्त, थाकेका वा असन्तुष्ट छन् भने त्यसको असर बालबालिकामा पर्छ । यदि आमा आत्मविश्वासी, सन्तुलित र सकारात्मक भए घरमा सकारात्मक ऊर्जा कायम रहन्छ ।

आमाहरूले आफ्ना लागि पनि समय छुट्टयाउनु आवश्यक छ— व्यायाम, विश्राम वा आफूलाई मन पर्ने कामका लागि । यसले उनको मानसिक स्वास्थ्य सुधार गर्छ र बालबालिकाको विकासमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ ।

सठबन्धमा प्रभाव

आमाहरू परिवारका केन्द्रबिन्दु मात्र होइनन्, सम्बन्धलाई जोड्ने कडी पनि हुन् । उनीहरूको व्यवहार र सोचले घरको वातावरण निर्धारण गर्छ ।

यदि आमाहरू धैर्य, समझदार र सकारात्मक भए बालबालिकामा पनि सहानुभूति, अनुशासन र सहयोगी भावना विकास हुन्छ । तर यदि घरमा तनाव, झगडा

र असन्तुलन छ भने बालबालिकाको मानसिक विकासमा नकारात्मक असर पर्छ ।

बदलिँदो समयमा चुनौती

आजको व्यस्त जीवनशैलीमा महिलाहरूले घर र पेसा दुवै सन्तुलन गर्नुपर्छ । यसले उनीहरूलाई थकान र तनावमा पार्न सक्छ । साथै बजारमा सजिलै उपलब्ध जंकफुड, मोबाइल र टिभीको बढी प्रयोगले पनि चुनौती थपेको छ ।

तर यस्ता चुनौतीबीच पनि साना-साना परिवर्तनबाट ठूलो सुधार सम्भव छ ।

आमाहरूले के गर्न सक्छन् ?

- आफ्नो दिनचर्या सन्तुलित बनाउनु
- स्वस्थ भोजनलाई प्राथमिकता दिन
- बालबालिकालाई प्रक्रियामा सहभागी गराउनु
- परिवारसँगै शारीरिक गतिविधि बढाउनु
- स्क्रिन टाइम सीमित गर्न
- सकारात्मक वातावरण सिर्जना गर्न
- आमाहरूबाट सुरु हुने स्वस्थ समाज स्वस्थ समाजको आधार स्वस्थ परिवार हो र स्वस्थ परिवारको आधार सचेत आमाहरू हुन् । आमाहरूले केवल बालबालिकालाई जन्म मात्र दिँदैनन्, उनीहरूको भविष्य पनि निर्माण गर्छन् ।

त्यसैले आमाको स्वास्थ्य, खुसी र सशक्तीकरणलाई प्राथमिकता दिनु आवश्यक छ । जब आमाहरू स्वस्थ र खुसी हुन्छन्, तब मात्र बालबालिकाले सही दिशा, राम्रो बानी र सन्तुलित जीवन पाउन सक्छन् ।

(‘बालबालिकाको डाक्टर साथी’ पुस्तकका लेखक सिंह बालरोग विशेषज्ञ हुन्, उनी बीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानमा एसोसिएट प्रोफेसरका रूपमा कार्यरत छन् ।)



रोगसँग लड्ने परम्परागत भाण्डसा



वर्षायाम सुरु भएसँगै स्वास्थ्यका चुनौतीहरू पनि बढ्न थाल्छन् । चिसो-तातोको असन्तुलन, फोहोर पानी र संक्रमण फैलिने वातावरणले भ्नाडापखाला, रुघाखोकी, टाइफाइडजस्ता रोग सामान्य बन्न पुग्छन् । अस्पतालका ओपीडीहरूमा विरामीको भीड बढ्छ, औषधिको प्रयोग पनि बढ्छ । तर, यही मौसममा हाम्रो भान्साभित्रै एउटा पुरानो तर शक्तिशाली समाधान लुकेको हुन्छ, परम्परागत नेपाली खाना, जसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन सहयोग गर्छ ।

स्वास्थ्य विशेषज्ञहरू भन्छन्, 'इम्युनिटी कुनै एक दिनमा बन्ने कुरा होइन, यो निरन्तर जीवनशैली र खानपानको परिणाम हो ।' आधुनिक औषधि र सप्लिमेन्टको चर्चा भइरहँदा

पनि ग्रामीण भान्सामा पुस्तौदेखि चलिआएको खानाले अबै पनि प्राकृतिक इम्युनिटी बुस्टरका रूपमा काम गरिरहेको देखिन्छ ।

जाउँको भान्सा : औषधि मिसिएको खाना

नेपालको ग्रामीण भान्सामा खाना केवल पेट भर्ने माध्यम होइन, बरु शरीरलाई सन्तुलनमा राख्ने एक प्रणाली हो । गुन्द्रुक, जाउलो, मकै, कोदो, ज्वानो, बेसार, अदुवा, लसुनजस्ता सामग्री दैनिक जीवनको हिस्सा हुन् । यिनलाई आधुनिक पोषण विज्ञानले पनि राम्रो खानाका रूपमा परिभाषित गरेको छ ।

धादिङकी ६५ वर्षीया लक्ष्मी तामाङ भन्छिन्, 'हामीलाई पहिले औषधि खानुपर्थेन, ज्वानो हालेको सुप, गुन्द्रुकको भोल खाएपछि ज्वरो पनि घट्थ्यो, पेट पनि ठीक हुन्थ्यो ।' उनको अनुभव

ग्रामीण जीवनशैलीमा आधारित परम्परागत ज्ञानको प्रतिनिधि हो ।

गुन्द्रुक : प्राकृतिक शक्ति

गुन्द्रुक नेपाली परम्परागत खानामध्ये सबैभन्दा महत्वपूर्ण मानिन्छ । रायो, साग वा तोरीको सागबाट बनाइने गुन्द्रुकमा प्रोबायोटिक गुण हुन्छ, जसले पेटको स्वास्थ्य सुधार गर्न सहयोग गर्छ । पेट स्वस्थ हुनु भनेको प्रत्यक्ष रूपमा इम्युनिटी बलियो हुनु हो । गुन्द्रुकले गट माइक्रोबाइन सुधार गर्छ, जसले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई सक्रिय बनाउँछ ।

वर्षायाममा भ्नाडापखालाजस्ता रोग बढ्ने भएकाले गुन्द्रुकको भोल वा सुप ग्रामीण घरमा अबै पनि 'प्राकृतिक औषधि' का रूपमा प्रयोग हुन्छ ।



बेसार नेपाली भान्साको अनिवार्य मसला मात्र होइन, शक्तिशाली औषधि पनि हो । यसमा पाइने सरक्युमिन तत्वले सुजन घटाउने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने काम गर्छ ।

ज्वानो र अदुवा : पेटको सुरक्षा कवच

ज्वानो नेपाली भान्सामा सामान्य भए पनि यसको औषधीय महत्व गहिरो छ । ज्वानो पानी पिउनाले पेट दुखाइ, अपच र ग्यासको समस्या कम हुने विश्वास गरिन्छ । वैज्ञानिक रूपमा पनि यसमा एन्टीमाइक्रोबायल गुण हुने प्रमाण भेटिएका छन् ।

त्यस्तै अदुवा वर्षायामको अर्को महत्वपूर्ण सामग्री हो । चिया, सुप वा भोलमा प्रयोग हुने अदुवाले रुघाखोकी, घाँटी दुखाइ र सुजन कम गर्छ ।

लक्ष्मी भन्छन्, 'वर्षा लागेपछि हाम्रो घरमा अदुवाबिना भान्सा चल्दैन । बच्चाहरूलाई चिसो लाग्न नदिन चियामा पनि अदुवा हालिन्छ ।'

बेसार : सुनजस्तो औषधि

बेसार नेपाली भान्साको अनिवार्य मसला मात्र होइन, शक्तिशाली औषधि पनि हो । यसमा पाइने सरक्युमिन तत्वले सुजन घटाउने र रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने काम गर्छ ।

परम्परागत रूपमा, चोट लाग्दा बेसार दूध पिउने चलन अझै पनि धेरै घरमा पाइन्छ । यो केवल सांस्कृतिक अभ्यास मात्र होइन, वैज्ञानिक रूपमा पनि यसको एन्टिब्याक्टेरियल गुण पुष्टि भएको छ ।

जाउलो र सुप : शरीरलाई तागत

वर्षायाममा भारी खाना भन्दा हल्का र भोलिलो खाना उपयुक्त मानिन्छ । जाउलो, दालको सुप, तरकारीको भोल यी नेपाली भान्साका पुराना तर उपयोगी परिकार हुन् ।

जाउलोले पाचन प्रणालीलाई आराम दिन्छ र शरीरलाई आवश्यक ऊर्जा पनि दिन्छ । विरामी हुँदा चिकित्सकहरूले पनि हल्का भोलिलो खाना सिफारिस गर्छन्, जुन हाम्रो परम्परागत अभ्याससँग मिल्दोजुल्दो छ ।

मकै, कोदो र फाइबरयुक्त खाना

पहाड र तराई दुवै क्षेत्रमा मकै, कोदो र फापरजस्ता अन्नहरू प्रमुख खाद्य हुन् । यी अन्नहरूमा फाइबर, मिनरल्स र जटिल कार्बोहाइड्रेट हुन्छ, जसले लामो समय ऊर्जा दिन्छ र पाचन सुधार गर्छ ।

कोदोको रोटी वा ढिँडो अझै पनि धेरै ग्रामीण घरमा मुख्य खाना हो । यसले रक्तचिनी नियन्त्रणमा पनि सहयोग गर्ने अध्ययनहरूले देखाएका छन् ।

आधुनिकता र परम्पराको बीचमा भान्सा

सहरीकरणसँगै फास्टफुड, प्याकेट फुड र प्रोसेस्ड फुडको प्रयोग बढेको छ । तर, यस्ता खानाले तत्काल स्वाद दिए पनि दीर्घकालीन स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्न सक्छ । पोषणविद्हरू भन्छन्, 'हामीले आफ्नो परम्परागत खानालाई बेवास्ता गर्दा शरीरको प्राकृतिक प्रतिरक्षा कमजोर हुँदै गएको छ ।'

काठमाडौँ उपत्यकाका धेरै परिवार अहिले पुनः परम्परागत खानातर्फ फर्कन थालेका छन् । विशेषगरी इम्युनिटी कमजोर भएका बालबालिका र वृद्धवृद्धाहरूका लागि घरेलु खाना प्राथमिकतामा पर्न थालेको छ ।

मौसमी रोग र भान्साको भूमिका

वर्षायाममा फैलिने रोगहरू धेरैजसो पानी र सरसफाइसँग सम्बन्धित हुन्छन् । तर, शरीरको प्रतिरोधात्मक क्षमता बलियो भएमा संक्रमणको जोखिम कम हुन्छ । यही कारणले परम्परागत खाना केवल सांस्कृतिक धरोहर मात्र होइन, सार्वजनिक स्वास्थ्यको आधार पनि हो ।

सरकारी स्वास्थ्य केन्द्रहरूले पनि अहिले समुदायमा पोषण शिक्षा कार्यक्रममार्फत घरेलु खाना र स्थानीय सामग्री प्रयोग गर्न प्रोत्साहन गर्न थालेका छन् ।



‘खाना नै औषधि’

डा. पुनेश्वर केशरी

आयुर्वेद चिकित्सक, आयुर्वेद तथा वैकल्पिक चिकित्सा विभागा टेकु

आयुर्वेदले खानालाई कसरी औषधिका रूपमा हेर्छ ?

आयुर्वेदमा मुख्यतः दुई प्रकारका उपचार विधि छन्, आहार र औषधि । आहारले शरीरको पोषण र परिपालन गर्छ भने औषधिले रोगबाट बचाउने तथा रोग लागेपछि उपचार गर्ने काम गर्छ । कतिपय खाद्य पदार्थ आफैमा औषधि पनि हुन् । हाम्रो भान्सामा प्रयोग हुने मसला र करेसावारीमा पाइने धेरै जडीबुटी दैनिक खानाका रूपमा प्रयोग हुन्छन् र तिनमा औषधीय गुण पनि हुन्छ । फरक यति हो कि औषधिका रूपमा प्रयोग गर्दा मात्रा र प्रयोग गर्ने तरिका फरक हुन्छ ।

त्यसो भए खाना र औषधिबीचको मुख्य फरक के हो ?

मुख्य फरक मात्रा र प्रयोग विधिमा हुन्छ । उदाहरणका लागि, अदुवा तरकारी वा चियामा प्रयोग गर्दा खाद्य पदार्थका रूपमा हुन्छ । तर त्यही अदुवालाई विशेष मात्रामा पाउडर बनाएर वा पानीमा पकाएर सेवन गर्दा औषधिका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

तरकारीमा बेसार हालेर खाँदा र औषधिका रूपमा प्रयोग गर्दा के फरक पर्छ ?

बेसार तरकारीमा हाल्दा सामान्य स्वास्थ्य लाभ त हुन्छ, तर औषधीय प्रभाव पाउन मात्रा र प्रयोग विधि मिलाउनुपर्छ । बेसारको मुख्य सक्रिय तत्व ‘कैर्युमिन’ बोसोमा घुल्ने हुन्छ । त्यसैले घिउ वा तेलबिना बेसारको प्रभाव कम हुन्छ । यदि औषधीय लाभ लिने हो भने बेसारलाई उचित मात्रामा दूधसँग सेवन गर्दा बढी फाइदा हुन्छ ।

बेसार कहिले हाल्दा बढी फाइदा

हुन्छ ?

यदि केवल रडका लागि प्रयोग गर्ने हो भने जूनसुकै बेला हाल्न सकिन्छ । तर औषधीय गुण जोगाउन हो भने तरकारी पाकिसकेपछि अन्त्यतिर हाल्नु राम्रो हुन्छ । धेरै समयसम्म पकाउँदा यसको केही सक्रिय तत्व नष्ट हुन सक्छ ।

मौसमअनुसार खानेकुरा परिवर्तन गर्नुपर्छ भन्ने कुरामा कतिको सत्यता छ ?

आयुर्वेदले ‘रिजनल’ (स्थानीय) र ‘सिजनल’ (मौसमी) खानामा जोड दिन्छ । जुन क्षेत्रमा हामी बस्छौं, त्यहीँ उत्पादन हुने र मौसमअनुसार पाइने खाद्य पदार्थ हाम्रो शरीरका लागि बढी उपयुक्त मानिन्छन् । त्यस्ता खाद्य पदार्थमा पोषक तत्व र औषधीय गुण पनि बढी हुने विभिन्न अध्ययनहरूले देखाएका छन् ।

अहिले बाह्रै महिना पाइने तरकारी र फलफूलको तुलनामा मौसमी उत्पादन किन राम्रो मानिन्छ ?

उत्पादन बढाउन अहिले धेरै तरकारी र फलफूल पाइन्छन् । तर प्राकृतिक मौसममा उत्पादन भएका खाद्य पदार्थमा सक्रिय पोषक तत्व र फाइटोकेमिकलहरूको मात्रा तुलनात्मक रूपमा बढी हुन्छ । त्यसैले मौसमी र स्थानीय उत्पादनलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ ।

नियमित रूपमा मसला प्रयोग गर्दा स्वास्थ्यमा कस्तो प्रभाव पर्छ ?

सही मात्रामा प्रयोग गर्दा मसला स्वास्थ्यका लागि लाभदायक हुन्छ । तर ‘धेरै खायो भने धेरै फाइदा हुन्छ’ भन्ने सोच गलत हो । प्रत्येक मसलाको आफ्नै

प्रभाव र सीमितता हुन्छ ।

बेसार सबैले नियमित रूपमा औषधिका रूपमा सेवन गर्न मिल्छ ?

मिल्दैन । बेसारले रगत जम्ने प्रक्रियालाई केही हदसम्म कम गर्न सक्छ । यदि कसैले रगत पातलो गर्ने औषधि खाइरहेको छ भने धेरै मात्रामा बेसार सेवन गर्दा रक्तस्रावको जोखिम बढ्न सक्छ । त्यसैले विशेष अवस्थामा चिकित्सकको सल्लाह आवश्यक हुन्छ । अदुवाबारे के सावधानी अपनाउनुपर्छ ?

अदुवा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन उपयोगी भए पनि सबै अवस्थामा उपयुक्त हुँदैन । पाइल्स, रक्तस्रावसम्बन्धी समस्या वा बढी गर्मी हुने अवस्थामा धेरै अदुवा सेवन गर्न नहुने आयुर्वेदमा उल्लेख छ ।

वर्षायाममा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउन भान्सामा के-के प्रयोग गर्न सकिन्छ ?

वर्षायाममा अदुवा, बेसार, लसुन, तुलसी, पुदिना, अमिलो फलफूल र उचित मात्रामा घिउ उपयोगी मानिन्छन् । तातो र ताजा खाना खानु, उमालेको पानी पिउनु र चिसो तथा काँचो खानेकुरा कम गर्नु राम्रो हुन्छ ।

तुलसी प्रयोग गर्ने सही तरिका के हो ?

तुलसीमा ‘युजेनोल’ नामक उडनशील तत्व हुन्छ । त्यसैले पानी वा चिया उम्लिसकेपछि अन्त्यमा तुलसी हालेर केहीबेर छोपेर राख्दा यसको गुण राम्रोसँग प्राप्त गर्न सकिन्छ ।



वर्षायाममा स्ट्रिट फुड

सस्तो, छिटो र स्वादिलो भएकाले सडक खाना दैनिक जीवनको हिस्सा बनेको छ । बिहानको चिया होस् वा दिउँसोको चटपटे, यसले सहरको सामाजिक जीवनलाई चलायमान बनाएको छ ।

वर्षा सुरु भएसँगै धूलो बसेको सडकमा पानी जम्छ । छाता ओढेका मानिसहरूको भीड बढ्छ, र चोक-चोकमा तातो चिया, चटपटे, मोमो, पकौडाको वाफ उठ्न थाल्छ ।

चिसो मौसम, भोक जगाउने गन्ध र छिटो पाइने स्वादिलो स्ट्रिट फुडको आकर्षण यही हो । तर सँगै स्वास्थ्य जोखिम, दूषित पानी र चुपचाप रूपमा फैलिने रोगहरूको सम्भावना हवातै बढ्छ ।

‘एक प्लेट मोमो खाँदा के हुन्छ र?’ भन्ने सामान्य सोच धेरैको हुन्छ । तर स्वास्थ्य विज्ञहरू भन्छन् । वर्षायाममा सडक खाना खानु कहिलेकाहीं सानो निर्णय होइन, ठूलो स्वास्थ्य जोखिम हुन सक्छ ।

स्ट्रिट फुड किन यति लोकप्रिय ?

काठमाडौं मात्र होइन, नेपालका सबैजसो सहरमा स्ट्रिट फुड केवल भोजन होइन, संस्कृति हो । विद्यार्थी, कार्यालयका कर्मचारी, मजदुर, सबैको साभ्ना रोजाइ हो यो ।

सस्तो, छिटो र स्वादिलो भएकाले सडक खाना दैनिक जीवनको हिस्सा बनेको छ । बिहानको चिया होस् वा दिउँसोको चटपटे, यसले सहरको सामाजिक जीवनलाई चलायमान बनाएको छ । तर यही लोकप्रियताले यसको निगरानीलाई कमजोर बनाएको छ । धेरैजसो स्टलहरू अनौपचारिक छन्, जसमा स्वास्थ्य मापदण्ड अनिवार्य रूपमा पालना हुँदैन ।

रोग फैलिने मौन मौसम

वर्षा सुरु हुनेबित्तिकै पानीका स्रोतहरू परिवर्तन हुन्छन् । ढल, सडकको फोहोर, खुला नाली र पिउने पानी मिसिने सम्भावना बढ्छ ।

यही कारणले पानीजन्य रोगहरू तीव्र रूपमा फैलिन्छन् । यतिबेला विशेषगरी भ्रूणशूल, टाइफाइड, फुड प्वाइजिन, हैजा आदि रोगहरू धेरैजसो दूषित पानी वा खानामार्फत शरीरमा प्रवेश गर्छन् ।

स्ट्रिट फुड सुरक्षित हुन्छ ?

स्वास्थ्य विज्ञहरूका अनुसार समस्या खाना आफै होइन, त्यसलाई तयार गर्ने तरिका हो ।

दूषित पानी

धेरै सडक विक्रेताहरूले प्रयोग गर्ने पानीको स्रोत अनिश्चित हुन्छ । वर्षामा ढल मिसिएको पानी प्रयोग हुने जोखिम अझ बढ्छ ।

सरसफाइको कमी

हात नधोई खाना बनाउने, फोहोर भाँडाकुँडा, खुला ठाउँमा खाना बनाउँदा धूलो, धूर्वा र कीरा-फट्याइग्रा सजिलै खानेकुरामा मिसिन्छन् ।

खुला रूपमा खाना राख्नु

मोमो, समोसा, चटपटे आदि खानेकुरा घण्टौं खुला रहन्छन्, जसले ब्याक्टेरिया बढाउँछ ।

सही तापक्रमको अभाव

ठीकसँग तातो नपकाएको वा पुनः तताइएको खाना पनि जोखिमपूर्ण हुन्छ ।



बालबालिका, गर्भवती महिला र बिरामीहरूले बाहिरको खाना कम खानु उपयुक्त हुन्छ । भीड भएको ठाउँ राम्रो संकेत हो । जहाँ खाना छिटो बिक्रम, त्यहाँ पुरानो खाना कम हुन्छ ।

शरीरमा के असर पर्छ ?

दूषित सडक खाना खाँदा शरीरमा विभिन्न समस्या देखिन सक्छन् । पेट दुख्ने र भाडापखाला, बान्ता र कमजोरी, उच्च ज्वरो, लामो समयसम्म पाचन समस्या, गम्भीर अवस्थामा अस्पताल भर्ना आवश्यक पर्ने संक्रमणको सम्भावना बढी हुन्छ । विशेषगरी बालबालिका, वृद्धवृद्धा र कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली भएका व्यक्तिहरू बढी जोखिममा हुन्छन् ।

के सबै स्ट्रिट फुड असुरक्षित हुन् ?

सबै सडक खाना असुरक्षित हुँदैन । वास्तविकता अलि सन्तुलित छ । यदि खाना तपाईंको अगाडि ताजा बनाइन्छ, बिक्रेताले सफा पानी प्रयोग गर्छ, भाँडाकुँडा सफा छन्, खाना राम्रोसँग तातो अवस्थामा दिइन्छ, स्टल नियमित ग्राहकले भरिएको छ, त्यस्तो अवस्थामा जोखिम तुलनात्मक रूपमा कम हुन्छ ।

सुरक्षित रहने उपायहरू

- सडक खाना पूर्णरूपमा छोड्नैपर्छ भन्ने होइन, तर सावधानी अनिवार्य छ ।
- तातो, ताजा र राम्रोसँग पकाइएको खाना सुरक्षित हुन्छ ।
- खुला चटनी र पानीबाट जोगिने । अपरिचित स्रोतको पानी वा चटनी जोखिमपूर्ण हुन्छ ।
- सफा स्टल चयन गर्ने । जहाँ सरसफाइ स्पष्ट देखिन्छ, त्यही रोज्ने ।
- भीड भएको ठाउँ राम्रो संकेत हो । जहाँ खाना छिटो बिक्रम, त्यहाँ पुरानो खाना कम हुन्छ ।
- व्यक्तिगत सरसफाइ । खाना खानुअघि हात साबुनले धुने बानी बनाउने ।
- बालबालिका, गर्भवती महिला र बिरामीहरूले बाहिरको खाना कम खानु उपयुक्त हुन्छ ।



काठमाडौंमा पानीजन्य रोगको बढ्दो जोखिम

पेट दुख्ने, भन्दापखाला, बान्ता, ज्वरो यी सामान्य देखिने लक्षणहरू लिएर आउने धेरै बिरामीको साभ्ना इतिहास एउटै हुन्छ: दूषित पानी वा अस्वच्छ खाना ।

काठमाडौं उपत्यकामा असार-साउन सुरु हुनासाथ मौसम मात्र होइन, स्वास्थ्य जोखिमको ग्राफ पनि बदलिन्छ । सडकका खाल्डाखुल्डीमा जम्ने पानीले पानीजन्य रोगहरूको प्रकोप बढाउँछ ।

टेकुस्थित शुक्रराज ट्रपिकल तथा सरुवा रोग अस्पतालमा ओपिडी विभागमा वर्षायाम सुरु भएपछि बिरामीको चाप बढ्छ । पेट दुख्ने, भन्दापखाला, बान्ता, ज्वरो यी सामान्य देखिने लक्षणहरू लिएर आउने धेरै बिरामीको साभ्ना इतिहास एउटै हुन्छ: दूषित पानी वा अस्वच्छ खाना ।

टेकु अस्पतालका सरुवा रोग विशेषज्ञ डा. शेरबहादुर पुनका अनुसार वर्षायाममा वातावरणमा आद्रता बढ्ने, पानी जम्ने र सरसफाइमा समस्या आउने भएकाले ब्याक्टेरिया तथा भाइरसजन्य रोगहरू तीव्र रूपमा फैलिन्छन् ।

उनका अनुसार भन्दापखाला, टाइफाइड, हैजा, जन्डिस, डेंगु, स्क्रब टाइफस एवं विभिन्न भाइरल संक्रमण वर्षायाममा बढी देखिने रोग हुन् । 'लामखुट्टे र अन्य जीवाणुजन्य कारकको वृद्धि हुने भएकाले

वर्षामा रोग फैलिने जोखिम बढ्छ,' डा. पुनले भने, 'विशेष गरी दूषित पानी र खानाका कारण भन्दापखाला तथा टाइफाइडजस्ता रोगको संक्रमण बढ्छ ।'

डा. पुनका अनुसार पछिल्ला वर्षहरूमा डेंगु नेपालका अधिकांश जिल्लामा फैलिसकेको छ । पहिले केही सीमित क्षेत्रमा मात्र देखिने डेंगु अहिले देशव्यापी समस्याका रूपमा देखापरेको उनले बताए । उनले डेंगुका साथै स्क्रब टाइफस, भन्दापखाला र हैजालाई वर्षायामका प्रमुख स्वास्थ्य चुनौतीका रूपमा उल्लेख गरे ।

स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारीको अभाव र सामान्य लक्षणलाई बेवास्ता गर्ने प्रवृत्तिका कारण धेरै मानिस समयमै उपचारमा नपुग्ने डा. पुनको भनाइ छ । 'सामान्य ज्वरो, पेट दुख्ने, भन्दापखाला वा बान्ताजस्ता समस्या देखिँदा धेरैले आफैँ औषधि सेवन गर्ने वा बेवास्ता गर्छन्,' उनले भने, 'समयमै उपचार नहुँदा रोग जटिल बन्न सक्छ ।'

अस्पतालमा बढ्दो बिरामी चाप

अस्पतालका स्वास्थ्यकर्मीहरूका अनुसार वर्षा सुरु भएपछि दैनिक पेटसम्बन्धी



पानी जम्न नदिने,
उमालेको वा सुरक्षित
पानी पिउने, खाना
राम्रोसँग पकाएर खाने,
हात धुने बानी बसाल्ने
तथा लामखुट्टेको
टोकाइबाट बच्ने उपाय
अपनाउनुपर्छ । समयमै
उपचार गर्नु र रोग लाग्न
नदिन सावधानी अपनाउनु
नै सबैभन्दा प्रभावकारी
उपाय हो ।

संक्रमणका केसहरू उल्लेखनीय रूपमा बढ्छन् । अस्पतालका अनुसार वर्षायाममा आउने धेरै बिरामीमा तीव्र पेट तथा आन्द्राको संक्रमण (एक्युट ग्यास्ट्रोएन्टेराइटिस), टाइफाइड (म्यादी ज्वरो) र निर्जलीकरण (शरीरमा पानीको कमी) का बिरामीको संख्या बढ्ने बताउँछन् । समस्या केवल व्यक्तिगत लापरवाही मात्र होइन, सहरको पानी आपूर्ति र ढल व्यवस्थापनसँग पनि प्रत्यक्ष सम्बन्धित छ । काठमाडौंको पुरानो पाइपलाइन प्रणालीमा वर्षा हुँदा ढल र खानेपानी मिसिने जोखिम हुन्छ ।

वर्षायाममा देखिने प्रमुख लक्षण

वर्षायाममा फैलिने रोगका लक्षण रोगअनुसार फरक भए पनि ज्वरो, टाउको दुख्ने, शरीर दुख्ने, बान्ता, भ्रूडापखाला, कमजोरी, पेट दुख्ने तथा अत्यधिक थकान सामान्य लक्षणका रूपमा देखिने डा. पुनले बताए । वर्षायाममा रोगबाट बच्न व्यक्तिगत तथा सामुदायिक सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्ने कुरामा उनी जोड दिन्छन् ।

उनका अनुसार पानी जम्न नदिने, उमालेको वा सुरक्षित पानी पिउने, खाना राम्रोसँग पकाएर खाने, हात धुने बानी बसाल्ने तथा लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्ने उपाय अपनाउनुपर्छ । 'समयमै उपचार गर्नु र रोग लाग्न नदिन सावधानी अपनाउनु नै सबैभन्दा प्रभावकारी उपाय हो,' उनले भने ।

सरकारले निरन्तर निगरानी गर्नुपर्ने

वर्षायाममा रोग नियन्त्रणका लागि सरकार र स्वास्थ्य निकायले लामखुट्टे नियन्त्रण, सरसफाइ अभियान तथा जनचेतनामूलक कार्यक्रमलाई प्राथमिकता दिनुपर्ने डा. पुनको सुझाव छ ।

उनले स्थानीय तह, विद्यालय, समुदाय र सञ्चारमाध्यमको सक्रिय सहभागिताले

मात्र संक्रामक रोग नियन्त्रणमा प्रभावकारी परिणाम हासिल गर्न सकिने बताए । 'वर्षायाममा रोगको जोखिम बढ्छ, तर सचेतना, सरसफाइ र समयमै उपचारले धेरैजसो संक्रमणबाट बच्न सकिन्छ,' उनले भने ।

सहरको संरचना र पानीको संकट

काठमाडौं उपत्यका तीव्र सहरीकरण भएको क्षेत्र हो । तर पानी आपूर्ति र ढल व्यवस्थापन प्रणाली धेरैजसो पुरानो संरचनामा आधारित छ । मेलम्ची खानेपानी आयोजना सुरु भए पनि वितरण प्रणाली पूर्णरूपमा सुरक्षित बन्न सकेको छैन । धेरै ठाउँमा पुराना पाइपलाइन फुट्ने समस्या, ढल र खानेपानी लाइन नजिक-नजिक हुनु, सडक विस्तारका क्रममा पाइप क्षति हुनु, अनियमित पानी आपूर्ति आदि कारणले वर्षायाममा दूषित पानी मिसिने सम्भावना हुन्छ ।

काठमाडौंको बौद्ध, कपन, कलंकी, बालाजु आदि क्षेत्रमा बस्ने धेरै मानिस पानी आपूर्तिमा असन्तुष्ट छन् । बौद्धकी २५ वर्षीया मीना तामाङ भन्छिन्, 'कहिले सफा आउँछ, कहिले धमिलो । वर्षा हुँदा त अझ पानी पिउन डर लाग्छ ।' धेरैजसो परिवारले अब पानी उमाल्ने वा फिल्टर प्रयोग गर्ने बानी बसाल्न थालेका छन्, तर सबैसँग त्यो सुविधा छैन ।

कलंकीका एक किराना व्यवसायी भन्छन्, 'मानिसहरू पिउने पानी किनेर खान्छन् । तर सबैले किन्न सक्दैनन् ।' विशेषज्ञहरूका अनुसार समाधान तीन तहमा आवश्यक छ । व्यक्तिगत स्तरमा उमालेको पानी मात्र पिउने, हात सफा राख्ने, बाहिरको अस्वच्छ खाना कम खाने । सामुदायिक स्तरमा सरसफाइ अभियान, फोहोर व्यवस्थापन सुधार, पानी स्रोत संरक्षण । सरकारी स्तरमा पाइपलाइन मर्मत र सुधार, ढल र पानी लाइन अलग गरी नियमित पानी परीक्षण गर्नु हो ।

प्रथाले जकडिएको समाज

गलत र अन्धविश्वासका कारण समाजमा अनेक प्रकारका विभेद रहेका छन् । त्यस्ता प्रथा परम्परागत रूपमा चल्दै आएका छन्, जसले महिला स्वतन्त्रता र मानवअधिकारको समेत हनन भइरहेको छ ।

सुदर्शन अधिकारी



नेपालमा चलेका र रहेका गलत प्रथा पनि महिलाप्रति अनेक लाञ्छना तथा उनीहरूका स्वतन्त्रता विरोधी रहेका छन् । यसको ज्वलन्त उदाहरण बोक्सी प्रथा हो ।

पुरुषलाई बोक्सीको आरोप लागेको अपवादमा मात्र सुन्न र देख्न पाउँछौ । गलत र अन्धविश्वासका कारण समाजमा अनेक प्रकारका विभेद रहेका छन् । यसले विकास, महिला स्वतन्त्रता र मानव अधिकार समेत हनन् भैरहेको छ । समाज विकास र रूपान्तरणका क्रममा अनेकौं उतार चढाव आउने गर्छ त्यसै क्रममा विभिन्न प्रथाको पनि थालनी हुने र कतिपय हट्ने पनि गर्छ । तिनैमध्ये कतिपय प्रथाहरू समाजमा धार्मिक विश्वास र परम्पराका नाममा निरन्तर चलि रहेका हुन्छन् यसको उदाहरण हो कुमारी प्रथा ।

देउकी प्रथा

नेपालको सुदूरपश्चिममा प्रचलित यस प्रथा खासगरी सेती र महाकाली अञ्चलमा ज्यादा मात्रामा रहेको पाइन्छ । यस प्रथामा किशोरीहरूले जीवित देवीको रूपमा मन्दिरमा रहेर त्यस स्थानको सरसफाइ र रेखदेख गरी बस्नुपर्ने जिम्मेवारी हुन्छ । ती किशोरीले आजीवन विवाह गर्न पनि नमिल्ने मान्यता रहेको हुन्छ ।

छाउपडी प्रथा

सुदूरपश्चिम क्षेत्रमा प्रचलित यस प्रथा अन्तर्गत किशोरीहरू महिनावारी भएको

बेलामा घरदेखि पर छाउगोठमा बस्नु पर्ने हुन्छ । त्यहाँ उनले पोषिला खाना तथा दुध, दही, घिउ जस्ता खाद्य पदार्थ खान पनि हुँदैन भन्ने मान्यता रहेको हुन्छ । त्यति मात्र नभएर उनीहरूलाई बन्धु जन्तुले आक्रमण गर्ने, सर्पले डस्ने तथा बलात्कारमा समेत पर्ने समस्याको सामना गर्न विवश हुन्छन् ।

कुमारी प्रथा

सात आठ वर्षका बालिकाहरू मन्दिरमा जीवित देवीको रूपमा काठमाडौंको तलेजु भवानीको मन्दिरमा राख्ने चलन रहेको छ । जसमा विभिन्न मापदण्डको पार गरी ती कुमारीहरूको छनोट गरिन्छ जसले आजीवन विवाह गर्न मिल्दैन भने अन्य नारीको भन्दा पृथक जीवन जीउन बाध्य हुन्छन् ।

घुठो प्रथा

यसमा परपुरुषले अनुहार नदेख्नु भन्ने उद्देश्यले लामो समयदेखि यस्तो गलत प्रथा चलि रहेको छ । यसमा पनि नारी स्वतन्त्रता र मानव अधिकारको विषयको उल्लंघन गरिएको छ । हाम्रा पाठ्यपुस्तकहरूमा यस्ता प्रथा गलत हुन् भनेर विद्यार्थीहरूलाई शिक्षा पनि दिने गरिन्छ तर त्यसको प्रभावले खासै परिवर्तन भने भएको देखिँदैन ।

कुठुमा प्रथा

यो प्रथा मूलतः बौद्ध सम्प्रदायका महिलाहरूमा छोरीहरूमध्ये माइली छोरीलाई कुमारी देवीको रूपमा मन्दिरमा चढाउने गरिन्छ । मानवलाई निर्जीव वस्तु सरह मानेर चढाउने जुन प्रथा रहेको छ त्यो नै हरेक

हिसावले गलत रहेको छ । धार्मिक विश्वास र मान्यताका कारण महिलाका हक, अधिकार र स्वतन्त्रताको पनि पूर्ण रूपले वेवास्ता गरिएको छ ।

दाइजो प्रथा

यो प्रथा पनि खासगरी मधेश प्रदेशमा ज्यादा समस्याको रूपमा रहेको दाइजो प्रथाका कारण वर्षेनी सयौं महिला शारीरिक र मानसिक रूपले प्रताडित मात्र नभएर मारिन्छन् । कुटपिट, यातना दिने तथा एसिड प्रहार गरी हत्याको प्रयास गरिने घटनाहरू हामीले देखे भोगेको नै छौं । छोरीलाई शिक्षा दिएर सक्षम नागरिक बनाउनु पर्ने हो । तर धन सम्पत्तिमा नजर लगाउने जुन परिपाटी सयौं वर्षदेखि चल्दै आएको छ हाम्रो समाजमा त्यो गलत र अमानवीय रहेको छ ।

आजको आधुनिक र सभ्य अनि एक्काइसौं शताब्दीमा रहेका हामी सभ्य र शिक्षित भन्ने पनि गर्छौं तर अनेक खालका गलत प्रथामा रम्ने जमात पनि ठूलो रहेको छ । यस्ता गलत प्रथा हटाउन चेतना र हिम्मतको पनि खाँचो रहन्छ, जुन हरेक समाजमा रहेका सचेत र शिक्षित नागरिकले सँगठित रूपमा हटाउनका लागि प्रभावकारी पहल गर्न सक्नुपर्छ । दृष्टान्तका लागि पाकिस्तानमा मलाला युसुफजाईले महिला शिक्षाका लागि तत्कालीन सरकारसँग विद्रोह गरी शिक्षाको अधिकार दिलाएर सबैभन्दा कम उमेरमा विश्वचर्चित नोबेल पुरस्कार समेत प्राप्त गर्न सफल भइन् ।

Asian Paints röyale घर, जहाँ हुन्छ खुशीको बास



Anti Scuff
Technology



Pearl Rich
Smoothness



Unmatched Stain
Resistance



Ultra Rich
Experience



SCAN FOR TVC



For enquiries, feedback and complaints, please
call toll-free number 16600124680/9802033515
or write us at weassure@asianpaints.com.np
④ asianpaintsnepal.com

अनौठो जोडी

यो जोडी सम्बन्धलाई तरोताजा राख्न सँगै समय र संवादमा सरिक हुन्छ ।
काम र करिअरमा कसरी सहयोगी हुन सकिन्छ भन्ने दुवैको ध्येय रहन्छ ।

संसारलाई हेर्ने उनीहरूको दृष्टिकोण र जीवन जिउने तरिका पृथक् छ । पहिरनशैलीदेखि हाउभाउ अनि सोचको स्तर पनि असाधारण भएको यो जोडीलाई अरुको तुलनामा अलि अनौठो मान्दा फरक

नपर्ला । श्रीमान् छनू, 'सकें भने दुनियाँलाई शाकाहारी बनाइदिन्थे' भन्ने खालका । श्रीमतीको सर्वप्रिय खाना भने माछामासु । श्रीमती फेमिनिस्ट एक्टिभिस्ट, श्रीमान् नाटकका हस्ती । श्रीमती अन्तर्मुखी, श्रीमान् सबैसँग घुलमिल हुन मन पराउने फरासिला । यी सबै कुरा सुनिरहँदा धेरैलाई लाग्न

सक्छ, उनीहरूको दाम्पत्य कठिनले चलि रहेको होला । कहाँ त्यसो हुनु ? यी दुवैलाई बाँधेर राखेको छ-प्रेम, भावना, एक-अर्काप्रतिको सम्मान र विश्वासले ।

आज हामी रंगकर्मी घिमिरे युवराज र अधिकारकर्मी लुना भट्टराईको जीवनबारे सुनाउछौं । आम मान्छेको सोच हुन्छ, विवाहपछि सन्तान जन्माउने । तर उनीहरू विवाहको १९ वर्ष बितिसक्दा पनि एक-अर्काका सन्तान बनेर खुसीसाथ बाँचिरहेका छन् । जिज्ञासा राख्नासाथ युवराजले मानव विकासको इतिहास उधिन थाले, 'यो सन्दर्भलाई प्रस्ट्याउने हो भने १२ हजार वर्षअघि जानुपर्ने हुन्छ, जुनबेला मानिस स्थायी रूपमा परिवार बनाएर बस्दैनथे । कसकी श्रीमती कसका सन्तान पत्तै हुँदैनथ्यो । शिकार खेल्ने, पशुपालन र खेतीपाती गर्ने युगमा मानिस आइपुग्दा अब म मरेपछि यी भेंडाबाखा, गाईवस्तुको मालिक को हुने अर्थात् यसको संरक्षण कसले गर्ने ? भन्ने प्रश्न उठ्न थाल्यो । सम्पत्ति रक्षाका लागि आफ्ना स्वास्नी र छोराछोरी चिन्नालाई परिवार बनाएर बस्न थाले ।'

आफूहरूले आपसी समझदारीमै सन्तान जन्माउन नचाहेको कुरा उनले खुलाए । 'आफ्नो रगत र वंशप्रतिको माया संसारकै डिजास्टर हो जस्तो मलाई लाग्छ,' उनको आफ्नै तर्क छ । 'यसले आफ्ना सन्तान मात्रै राम्रा, सर्वोच्च-सर्वश्रेष्ठ र मायाका खानी अर्काका नराम्रा र पराई देख्ने सोच र वातावरण पैदा गर्छ, जुन आइडिया मलाई लास्टै भ्रूण लाग्छ ।'

आफ्नै मर्जीमा बाँचिरहेको यो जोडीको पहिलो भेटको प्रसंग पनि रोचक नै छ ।

मोरङको सुन्दरहरैचामा जन्मिएका युवराज १७ वर्षमा करियर बनाउने ध्येयले काठमाडौं आइपुगे । त्यसपछि उनी मीनभवन क्याम्पसमा भर्ना भए । २०५६ सालमा राष्ट्रिय नाचघरमा वर्ष दिने अभिनय तालिम लिए । त्यसपछि अन्डरलाइन साप्ताहिक हुँदै, हिमालयन टाइम्स र नयाँ सडकमा पत्रकारिता गरे । कान्तिपुर पब्लिकेशन्सद्वारा प्रकाशित हुने नेपाल पाक्षिकमा स्तम्भकारका रूपमा लेख्न थाले । सँगसँगै गुरुकुलमा पनि



काम गर्थे ।

सोही सिलसिलामा दमक भ्नापाकी लुनाले उतै प्लस टु सकेर डिल्लीबजार कन्या क्याम्पसमा व्याचलर पठिरहेकी थिइन् । कला, साहित्य र लेखनमा दखल राख्ने परिवारमा जन्मिएकी उनी नाटक हेर्न जाने, आर्ट फेस्टिभलमा सहभागी हुने क्रम चलिरहन्थ्यो । लुनाका काका देवेन्द्र भट्टराईले एकदिन लुनालाई लिएर गुरुकुलमा नाटक हेर्न गए ।

युवराज र देवेन्द्र साथी । 'परिचयका क्रममा लुनाले उहाँले त हामीलाई वास्तै गर्नुहुन्न भनेर काकासँग भनेको सुनें अनि वास्ता गरिदिएको' युवराज सुनाउँछन् ।

त्यही बेलादेखि हो उनीहरूबीच बढी हिमचिम बढेको । फोन नम्बर साटासाट भयो, कुरा हुन थाल्यो, दुईजनाको भेटघाटको क्रम बाकिँदै गयो । एकदिन युवराजले 'के हामी सँगै हुने हो त ?' भनेर सोधे अनि लुनाले परिवारको सहमति चाहिन्छ भनिन् । दुई वर्षको लभ अफेयरपछि युवराज लुनाको हात माग्न भ्नापा पुगे । पहिल्यैदेखि अड्कल काटेकाले परिवारले पनि सहर्ष स्वीकार गरे अनि २०६४ सालमा उनीहरूको विवाह भयो । 'विवाहपछि धेरैजसो हामी दुईजना मात्रै काठमाडौं बस्थ्यौं । कहिलेकाहीं मोरङ जाँदा बुहारीको लबाइखवाइदेखि जिम्मेवारीसम्म फेरिएको महसुस त भयो तर युवराजले मलाई यसमा भरपुर सघाउनुभयो, सहज बनाइदिनुभयो ।'

एक-अर्कासँगको भाइब्स र केमेस्ट्री मिलेकाले यो साथ सुन्दर छ भन्ने लुनाको अनुभवले बताउँछ । करिव दुई दशकको सामूहिक यात्रामा यिनीहरूले सुन्दर पल बिताएका छन् । एक्सन एडमा काम गर्ने लुना करिव ३ वर्ष म्यानमारमा हुँदा युवराज डेनमार्कस्थित ३ वर्षे थियटर फेलोसिपमा थिए । यस क्रममा पनि दुईजनाले सँगै उतै समय बिताए ।

युवराजका अनुसार धेरैले उनीहरूलाई लिभिड टुगोदर सम्बन्धमा रहेको सोच्दा रहेछन् । यसमा पनि उनको कुनै तातो प्रतिक्रिया छैन, 'यति लामो समयसम्म पनि सन्तान नदेखेर हो कि वा हामीलाई बेस्ट फ्रेंड जस्तै देखेर पनि होला ।' बच्चा नहुँदा कुनै फरक नपरेको लुनाको भनाइ छ । 'स्वतन्त्र रूपले काम गर्न र जीवन जिउन पाएकै छौं । दुवैतिरको

लुनाको नजरमा युवराज

बलियोपक्ष : काम कमजोरी : भ्रनककै रिसाइहाल्ने लत : शिल्पी थियटर मनपर्ने रंजकर्मि : जर्मनी नायिका तथा रंगकर्मी सान्द्रा हुलर मन परेको पुस्तक : द फादर वोल्ड तथा आकर्षक नारी : पारिजात प्रभावशाली महिला : भारतीय अभिनेतृ रेखा सुधार्णुपर्णे : अरुको कुरा सुन्ने, स्वीकार गर्ने र कम रिसाउने कस्ता श्रीमान् : मलाई धेरै माया गर्ने के भएको हेर्ने रहर छ ? : अफ्र धेरै सिर्जनाशील रचना र नाटक गरेको ।

युवराजको नजरमा लुना

बलियोपक्ष : सहनशील कमजोरी : असाध्यै अन्तरमुखी लत : सिरिजहरू हेर्ने मनपर्ने अधिकारकर्मी : अरुन्धती रोय मन परेको पुस्तक : धूपी, सल्ला र लालीगुराँसको फेदमा प्रभावशाली पुरुष : वी.पी. कोइराला सुधार्णुपर्णे : साहित्य र लेखनका बढी केन्द्रित भए राम्रो कस्ती श्रीमती : सहयोगी के भएको हेर्ने रहर छ ? : आफ्नो क्षेत्रमा अब्बल ।



परिवारबाट पनि यसमा कुनै दबाव र प्रभाव छैन,' उनी भन्छिन् । अहिलेको आधुनिक समयमा सम्बन्ध दीर्घकालीन नहुनुमा सामाजिक रूपमा महिलामा आएको परिवर्तन, आत्मनिर्भरताका साथै अहिलेको सहयोगी कानून पनि कारक हुनसक्ने उनको अनुमान छ । 'पहिले छोरीलाई हुर्काउने तरिका फरक थियो । छोरीलाई कन्यादान गर्ने समाज हो हाम्रो । तर अहिले फरक छ,' उनी भन्छिन्, 'हाम्रै पुस्तासम्म विविधखाले सेक्सुअलिटी हुन्छ, डिभोर्स गर्न मिल्छ भन्ने थाहा नै थिएन । एकखाले पारिवारिक अनुसाशन र परिधिभित्र थियौं तर अहिलेको समाज स्वनिर्भर हुँदैछ । यसले केही हदसम्म महिला हिंसामा पनि कमी आएजस्तो लाग्छ ।'

यो जोडी सम्बन्धलाई तरोताजा राख्न सँगै समय र संवादमा सरिक हुन्छ । उनीहरूले विदेशतिरै हुँदा पनि धेरैजसो समय सँगै बिताएका छन् । आफूले भनेको सुनिँदा युवराजलाई लुनाले आफूलाई अगाध प्रेम गरिँछ भन्ने लाग्छ भने व्यस्त समय निकालेर बनाएका योजनामा सहभागी भइदिँदा लुनालाई लाग्छ, मैले संसारकै असल श्रीमान् पाएकी छु । उनीहरू सातामा २-३ पटक मुभी हेर्न जान्छन् । प्रायः बाहिरै खान्छन् र व्यावसायिक कामकुरामा बढी वार्तालाप गर्छन् । काम र करिअरमा कसरी सहयोगी हुन सकिन्छ भन्ने दुवैको ध्येय रहन्छ ।

'जिरोबाट सँगै यात्रा सुरु गरेका हौं । एक-अर्काको साथ, सहयोग र विश्वासले आज हामी यो ठाउँमा छौं,' लुना भन्छिन्, 'पछाडि फर्किएर हेर्दा सुन्दर यात्रा सँगै पार गरियो भन्ने लाग्छ ।'

असाध्यै व्यस्त युवराजले समय नदिँदा कहिलेकाहीं ठाकठुक पर्छ तर फकाउनमा युवराज माहिर छन् । घरको काम मिलेर गर्ने हुनाले यो जोडीको दिनचर्या सहज बनेको छ । 'म त घरमा सधैंको डिस वासर हो । उनी मीठो पकाउँछिन्,' ठट्यौली पारामा युवराजले भने । दम्पतीबीचको सम्बन्धलाई बलियो बनाउने भनेकै मन मिल्नु हो, त्यसैभित्र आपसी विश्वास, प्रेम, सम्मान र समझदारी परिहाल्छ भन्ने दुवैको ठम्म्याइ छ । शिल्पी थिएटरका संस्थापक निर्देशक युवराज भन्छन्, 'लुनासँगको बानी नै परिसक्यो । उनी सँगै छैनन् भने कुनै पनि सिर्जनात्मक काम मबाट हुनै नसक्ने भइसकेछ ।'



गंगा किनारका आमाहरू

यमुना, सरस्वती र गंगाको त्रिकोणात्मक मिलनबाट निस्किएकी काशी किनारमा लामो दशक बिताएका नेपाली आमाहरूलाई लागेको छ-यहाँ बस्दा पुण्य प्राप्त हुन्छ, परलोकमा शान्ति मिल्छ अनि गंगाजीको काखैमा मर्न पाए मोक्ष मिल्छ ।

न लक्ष्मी भण्डारी (बनारसबाट फर्केर)

यमुना, सरस्वती र गंगाको त्रिकोणात्मक मिलनबाट निस्किएकी काशी गंगा किनारमा लामो दशक बिताएका नेपाली आमाहरूलाई अन्तरआत्मादेखि लागेको छ, यहाँ बस्दा हामीलाई पुण्य प्राप्त हुन्छ,

रिश्न ग्ध, सौम्य, शान्त र सुन्दर लयमा गंगाजी बगिरहेकी छन् । संसारभरबाट

करोडौं भक्तजन दैनिक दर्शनका लागि आउने बनारसस्थित काशी गंगाजीसँगको निकटताले मृत्युपछि पनि मोक्ष मिल्छ भन्ने विश्वासकै कारण यहाँ यति धेरै भीड लाग्ने गर्छ ।

यमुना, सरस्वती र गंगाको त्रिकोणात्मक मिलनबाट निस्किएकी काशी गंगा किनारमा लामो दशक बिताएका नेपाली आमाहरूलाई अन्तरआत्मादेखि लागेको छ, यहाँ बस्दा हामीलाई पुण्य प्राप्त हुन्छ, परलोकमा शान्ति मिल्छ अनि गंगाजीको काखैमा मर्न पाए मोक्ष मिल्छ । नेपाल सरकारद्वारा संरक्षित तथा सञ्चालित बनारसको वृद्धाश्रममा चालिसौं वर्षदेखि जीवन काटिरहेका नेपाली आमाहरूको पनि यही विश्वास छ, 'गंगाजीको काखमा आनन्द छ, यही मर्न पाए मोक्ष प्राप्त हुन्छ, स्वर्ग पुगिन्छ ।'

पुराणमा उल्लेख गरिएको छ-
गंगागंगेति यो ब्रूयात् प्राणै कण्ठ गतैरपि ।
मुच्यते सर्व पापेभ्यो विष्णुलोकं स
गच्छति ।

अर्थात् अन्तिम अवस्थामा गंगाजीमा नुहाएर-गंगाजीको जल पिएर काशीमा मृत्युवरण गर्दा मानिसहरू सिधै वैकुण्ठलोक जान पाउँछन् भने पृथिवीको जुनसुकै ठाउँमा गंगा-गंगा भनेर जसले मृत्युवरण गर्छन् त्यस्ता मानिसहरू पनि वैकुण्ठलोकमा गएर बस्न पाउँछन् । त्यसैले मानिसहरू वृद्धावस्थामा काशीमा गई बस्ने चलन छ ।

इटहरीकी ८१ वर्षीया आरती शर्मा ४० वर्षदेखि बनारसमा छिन् । तर वृद्धाश्रम आएको भने २१ वर्ष पुगेको छ । बनारस पढ्न गएका छोराहरूको साथ लागेर उतै पुगेकी उनका छोरा विद्वान् भएर फर्किए तर आरतीलाई भने गंगाजीको मोहले तान्यो र उतै बसिन् । 'एउटा छोरो इटहरीमा छ, अर्को विराटचोकमा । मलाई भने उता जान मन लागेन । कहिले उनीहरू आउँछन्, कहिले म जान्छु भेट्नलाई,' सन्तान र परिवारको यादले अनुहार मलिन पाउँ उनी भन्छिन्, 'भरिसक यहाँ बसेर मुक्ति हुन्छ कि भन्ने लाग्छ । हुन्छ कि हुँदैन थाहा छैन तर मेरा मनले यसै भन्छ । वा ! मनेबेलामा घेरै जान पो पर्छ कि ! भन्ने पनि कहिलेकाहीं सोच्छु ।'



नेपाल सरकारले
वृद्धवृद्धाको सेवातर्फ
पनि अलिकति
ध्यान दिए हुन्थ्यो ।
नेपालमै भएका
बूढाबूढीको त त्यो
बिजोग छ, हामी
अर्काको देशमा
बसेकालाई नेपाल
सरकारले के गर्ला ?

सधैं परिवार र सन्तानको मात्रै याद गरिराखेर यहाँ बसेको के काम लाग्यो र ? उनी तर्क गर्छिन् । नेपाल सरकारले अत्यन्तै जीर्ण भएको यो घर बनाइदिए हुन्थ्यो भन्ने आरतीलाई लाग्छ तर धनसम्पत्तिमा उनीहरूकै लडाईं परिराखेको पनि आफूलाई थाहा भएको उनले बताइन् । 'आफ्नै देशमा त गर्दैन्, यो त भन्नु भारत, के गर्थे ? हामीहरूलाई गंगाजी पनि छँदैछिन्, मन्दिर पनि छँदैछ, बस्नलाई यस्तै देको छ, यस्तैमा बसिएको छ, बाँचिएको छ । तर नेपाल सरकारले बस्ने ठाउँको मर्मत-सम्भारमा सहयोग गरिदिए हुन्थ्यो,' उनको आशा छ ।

दिंगला-४ भोजपुरकी चित्रलेखा न्यौपाने १६ वर्षदेखि यही वृद्धाश्रममा आनन्दका साथ बसिरहेकी छिन् । भन्छिन्, 'मनै रैछ । मनले आनन्द माने आनन्द नत्र दुखै दुःख । सरकारले पनि हाम्रा लागि गरोस् कि आफ्ना लागि ? हामी त आज हो कि भोलि हो । भावना छ, गंगाजी हुनुहुन्छ, काशी छ त्यति छ मेरो जीवनमा । काशी, काशी, काशी जपै बसिएको छ । यही जपै यहीं मनै मन छ ।'

उनका छोरा, बहारी, छोरी ज्वाइँ, नातिनातिनाले आ-आफ्नो गरिखाएका छन् । उनलाई भने आफ्नै यही संसार प्यारो लाग्छ किनकि यो आफ्नै रोजाइको संसार हो । त्यसैले उनको अनुहार उज्यालो देखिन्छ ।

८० वर्षीया ठगमाया निरौला नेपाल छोडेर आसाम पुगिन् । जीवनका संघर्षमय दिन उतै कटाइन्, सन्तान हुर्काइन्, पढाइन् लेखाइन् । हातखुट्टा लागेपछि उनीहरू आ-आफ्नो बाटो लागे । ठगमाया भने ३० वर्षदेखि काशीको यो वृद्धाश्रममा दिन काटिरहेकी छिन् । अहिले

बेलाबखत छोरीहरू भेट्न आउँछन् ।

'कसैले नहरे देउताले हेर्छन् भन्थे, गंगाजीको काखमा खान, सुत्न पाकै छ । आफ्नो शरीरको चिन्ता त आफैलाई लाग्छ । शरीरमा विभिन्न किसिमका रोग भए पनि काशी विश्वनाथले रक्षा गरेर आजसम्म बचाएर राखेका छन् । अब यतै मर्न पाए मोक्ष मिल्यो भन्ने लाग्छ,' उनले सुनाइन् ।

गोरखाकी ७८ वर्षीया सावित्री खनाल २१ वर्षदेखि यही वृद्धाश्रममा छिन् । काठमाडौंमा देवरका तीन वटा र छोरीको एउटा घर भएको बताउने सावित्री आफू भने यस्तैमा यसरी बसे पनि मन शान्ति भएको बताउँछिन् ।

कहिलेकाहीं छोरी भेट्न आउँछिन् । कहिले उनी जान्छिन् । 'मलाई त मन शीतल छ । बिहान उज्यालो भएदेखि सूर्यास्तसम्म गंगाजीको दर्शन गर्न पाइन्छ । आँखा खोले चिसो हावाको भोक्काले मन, दिमाग र शरीर सबै शीतल हुन्छ,' सावित्री भन्छिन्, 'यहीं पैदल दूरीमै काशी विश्वनाथको मन्दिर छ । आनन्दले खान र सुत्न पाइएकै छ के चाहियो ?'

उनको एउटै गुनासो छ-नेपाल सरकारले वृद्धवृद्धाको सेवातर्फ पनि अलिकति ध्यान दिए हुन्थ्यो । तर छेवैमा रहेकी ८० वर्षीया कुन्ती सुवेदीले आशंकासहित भनिन्, 'नेपालमै भएका बूढाबूढीको त त्यो बिजोग छ, हामी अर्काको देशमा बसेकालाई नेपाल सरकारले के गर्ला ?'

कुन्ती उमेरले सात दशक कटे पनि फूर्तिली देखिन्छिन् । गोरु, सफा र चम्किलो अनुहार भएकी उनी अध्यात्मले आफूलाई यस्तो बनाएको बताउँछिन् । भन्छिन्, 'भक्तिभाव र मानवसेवामा दिनु मात्रै छ लिनु



अहिले यहाँ ११ जना नेपाली विद्यार्थी, यिनै आमाहरू, पुजारी र कर्मचारीहरू कोही आँगनमा, कोही छिँडीमा, कोही बरन्डामा र कोही टनेलमा रात गुजारिरहेका छन् । बनारसको उखरमाउलो गर्मी, कहिले घाम, कहिले पानीमा यसरी बस्दा धेरै सकस भएको ढकालले जानकारी दिए ।

छैन । दुःख पर्दा पनि कुनै गुनासो छैन, सुखमा पनि मात्तिने स्वभाव हुँदैन । यहाँ बसेदेखि मनमा शान्ति मिलेको छ । लोभ, लालच र मोह हराएको छ ।'

काशी नदी किनारमा नेपाल सरकारको जति पनि संरचना छ त्यसका प्रबन्धक रोहित कुमार ढकाल १४ वर्षदेखि यसैको संरक्षणमा दिलोज्यान दिएर लागिपरेका छन् । 'हरेक परिस्थिति हेरिसकियो, देखिसकियो । धेरैले यहाँ आश्रय लिएका थिए, धेरैजना यहींबाटै विदा पनि भइसके । हामीहरूले नै मणिकर्णिका घाटमा उहाँहरूको दाहसंस्कार गर्थौं,' उनी भन्छन्, 'सबै राम्रै थियो, अहिले वृद्धाश्रम र भोजन गर्ने ठाउँ विश्वनाथ मन्दिरको करिडोर निर्माणका क्रममा भत्कियो । यो बस्न लायक छैन । अब यतिका वर्ष यहाँ बिताएका वृद्धाहरूलाई कहाँ लिएर जाने, कहाँ पठाउने ? ।'

अहिले यहाँ ११ जना नेपाली विद्यार्थी, यिनै आमा, पुजारी र कर्मचारीहरू कोही आँगनमा, कोही छिँडीमा, कोही बरन्डामा र कोही टनेलमा रात गुजारिरहेका छन् । बनारसको उखरमाउलो गर्मी, कहिले घाम, कहिले पानीमा यसरी बस्दा धेरै सकस भएको ढकालले जानकारी दिए । पूर्वप्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवा, राजदूतलगायत सरोक रवालालाई ल्याएर यो नेपालको सम्पत्ति भएको जानकारी गराएको उनले बताए । 'जो नेपालको पशुपतिनाथ पुग्न सक्दैनन्, यहीं आएर पशुपतिनाथ दर्शन गर्न सक्ने पवित्र तीर्थस्थल हो भनेर कयौं पटक भन्दा पनि आपसी तालमेल नमिल्दा र कतिपय कुरामा समन्वय नहुँदा यहाँ केही हुन सकेको छैन,' उनले भने ।

सरकारले भारतस्थित राजदूतावासमार्फत ७ करोड रुपैयाँ निकासामा गरी उतिबेला निर्माण गरिएको भवनको शिलान्यास तत्कालीन प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवाले गरेका थिए । सोही संरचना काशी विश्वनाथ मन्दिर निर्माणका क्रममा भत्किएको थियो ।

भागीरथी गंगाको नजिकै वृद्धाश्रममा भेटिएका यी आमाहरूको आँखामा छुट्टै प्रकारको तेज र मुहार चम्किलो देखिन्थ्यो । उनीहरू धार्मिकस्थलमा जीवनको उत्तरार्द्ध बिताउन पाएकामा निकै खुसी देखिन्थे । तर सबैको नेपालको नयाँ सरकारसँग एउटै गुनासो छ, हामी पनि नेपाली हौं, हामीले परदेशमा बसेर पनि नेपालको धार्मिक, सांस्कृतिक धरोहरलाई जोगाएर राखेका छौं, नेपालको नाम उज्ज्वल पारेका छौं । तसर्थ यतातर्फ पनि यो सरकारको ध्यान जानुपर्छ ।

तत्कालीन राजा सुरेन्द्र विक्रम शाह, राजेन्द्र विक्रम शाह, रणबहादुर शाह बसेको ऐतिहासिक धरोहर आँखीभुयाले दरबार अहिले जीर्ण अवस्थामा छ । गंगा किनार छेउमा नेपाली कलाशैलीयुक्त यो दरबार पशुपतिनाथ मन्दिर, वृद्धाश्रम, गौशाला हेर्दा मिनी नेपालको भल्को आउँछ ।

विगतमा ३० जना वृद्धा र एकजना वृद्ध रहेकामा अहिले संख्या घटेको छ, कारण राख्ने ठाउँको अभाव । नेपालबाट उनीहरूका लागि आउने सुविधा अहिले कटौती छ, अहिले ती आमाहरू वृद्धाश्रमको छिँडी र आँगनमा बस्न बाध्य छन् । प्रबन्धक ढकाल भन्छन्, 'अबको सरकारले यो हाम्रो सम्पत्तिको संरक्षण गर्नुपर्छ, पुनर्निर्माण गर्नुपर्छ । यसलाई नेपाल-भारत धार्मिक, सांस्कृतिक द्विपक्षीय सम्बन्धको सेतुका रूपमा लिएर यतातर्फ विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।'

योग्यता, स्वच्छता, निष्पक्षता-लोक सेवा आयोगको प्रतिवद्धता

- ❖ योग्यतामा आधारित छनौट प्रणालीको सम्मान गरौं,
- ❖ योग्यता र प्रतिस्पर्धाको सम्मान गर्दै रोजगारीमा समान अवसरको सदुपयोग गरौं,
- ❖ स्वदेशमा नै प्रतिभाको कदर गरौं र प्रतिभा पलायन हुनबाट रोक्ने वातावरण सिर्जना गरौं,
- ❖ निर्भिक एवं निष्पक्ष रूपमा राष्ट्रको सेवा गर्ने अवसरको उपयोग गरौं र गराऔं,
- ❖ २०८३ असार १ गते लोक सेवा आयोगको ७६ औं वार्षिकोत्सव भव्यताका साथ मनाऔं।

लोक सेवा आयोगको प्रतिवद्धता: प्रतिस्पर्धात्मक छनौटको सुनिश्चितता।

योग स्वस्थ जीवनको आधार

- ❖ तनाव व्यवस्थापनका लागि नियमित योग गरौं,
- ❖ योग अभ्यास गरी स्वस्थ जीवनशैली अपनाऔं,
- ❖ शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य सन्तुलन कायम राखौं,
- ❖ दैनिक जीवनमा सकारात्मक सोच र अनुशासन विकास गरौं,
- ❖ स्वस्थ खानपान र नियमित व्यायामलाई प्राथमिकता दिऔं,
- ❖ योगमार्फत रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता अभिवृद्धि गरौं,
- ❖ सबै उमेर समूहलाई योग अभ्यासमा सहभागी बनाऔं,
- ❖ स्वस्थ समाज निर्माणका लागि योग संस्कृतिको प्रवर्द्धन गरौं।



नेपाल सरकार
विज्ञापन बोर्ड



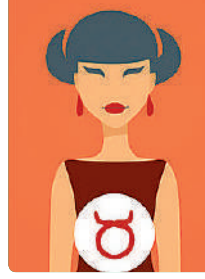
प्रीति आनंद जवाली
फलित ज्योतिषाचार्य

मेष



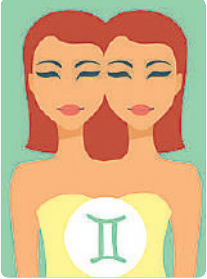
समस्या समाधान हुनुका साथै मनमा भएको चिन्ता हटेर जानेछ। शरीर स्वस्थ रहनेछ। कुनै विशेष काममा सफलता मिलेछ। तीर्थस्थलमा घुमघाम गर्ने अवसर मिलेछ। कुनै नयाँ काम गर्ने अवसर मिल्नसक्छ। नयाँ साथीहरूसित मित्रता गाँस्ने मौका जुटनेछ। आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ। आफन्त एवं प्रियजनसित रमाइलो भेटघाट हुनेछ। परिवारमा कसैलाई सन्तान लाभ हुनसक्छ। कुनै सामाजिक काममा सहभागी हुनुपर्ला। विभिन्न खालका कार्यक्रमका निमन्त्रणा आउनसक्छन्। धेरैजसो काम आफ्नै सक्रियतामा सम्पन्न हुनेछन्। विविध कुराले गर्दा मन प्रसन्न रहनेछ।

वृष



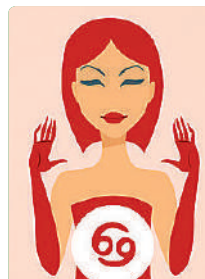
पारिवारिक सुख-समृद्धि बढ्दै जानेछ। काम गर्ने रुचि बढ्नेछ। शरीर स्वस्थ रहनेछ। कामविशेषले कतै जानुपर्ने सम्भावना छ। नयाँ कामको प्रस्ताव आउनसक्छ। आर्थिक एवं व्यापारिक दुवै पक्ष सुदृढ रहनेछन्। कुनै पनि यात्रामा आफ्नो सरसामानको राम्रो ख्याल गर्नुपर्ने बेला छ। नवीन वस्त्र प्राप्तिको योग छ। कुनै संघसंस्थाबाट कसैकसैलाई मानसम्मान मिल्नसक्छ। टाउको एवं आँखा दुख्ने सम्भावना भएकाले फिनामसिना काम गर्दा सजग रहनुपर्नेछ। कुनै कुराले मनमा कुरा खेल्नसक्छ। असम्बन्धित कुरामा चासो दिनु उचित हुँदैन।

मिथुन



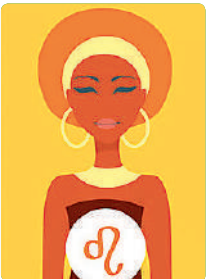
यात्रा गर्ने सम्भावना छ। पारिवारिक वालावरण सुखमय रहनेछ। सन्तानबाट सुख-सन्तोष मिलेछ। कसैकसैको घरमा नयाँ सदस्यको आगमन हुनसक्छ। सानातिना कामकुरामा पनि आफै खटनुपर्दा धेरै व्यस्त हुनुपर्ला। जता जाँदा पनि आफ्नो स्वास्थ्य र खानपानमा ध्यान दिनुपर्ने बेला छ। कुनै निर्णयात्मक काम गर्नुपर्ने हुनसक्छ। दाम्पत्य जीवनमा जोडीबाट अपेक्षित साथ र सहयोग पाइनेछ। विभिन्न खालका सरसामानको किनमेल हुनेछ। आर्थिक क्रियाकलापका काममा सफल भइनेछ। कुनै जिम्मेवारीको पद सम्हाल्नुपर्ने स्थिति आउनसक्छ।

कर्कट



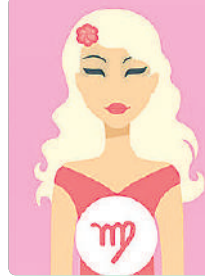
पारिवारिक सुख-समृद्धि बढ्नेछ। विभिन्न कुराको लाभ हुनेछ। कतैबाट आकस्मिक उपहार पाइनसक्छ। मनपर्दो क्रियाकलापमा समय दिन पाइनेछ। प्रायःजसो सबै काम आफ्नै रुचिअनुसार सम्पन्न हुनेछन्। कहिलेकाहीँ काम गर्दा सहयोगी हातहरू पछि हट्नसक्छन्। सकेसम्म कसैको भर नपरी आफ्नो काम आफै गर्ने प्रयास गर्नुपर्नेछ। व्यावहारिक काम गर्दा बोलीचालीमा ध्यान दिनुपर्ने बेला छ। दाम्पत्य जीवनमा सामान्य वैचारिक मतभेद भैरहे पनि अपेक्षित माया र सद्भाव भने कायमै रहनेछ।

सिंह



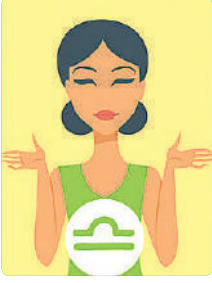
मनमा भएको चिन्ता हट्नुका साथै तन पनि स्वस्थ रहनेछ। काम गर्ने उत्साह बढ्दा सबै काम गर्न मनले सहज मान्नेछ। मन सकारात्मक भैँदा सबैसित व्यावहारिक भइनेछ। कुनै बहुप्रतीक्षित काममा सफलता मिलेछ। कुनै विशेष समारोहमा सहभागी हुने अवसर मिलेछ। कसैकसैको लगनगाँठो कसिनसक्छ भने कसैलाई निस्तालु बनी जाने अवसर मिल्नसक्छ। कुनै नयाँ ठाउँबाट कामको प्रस्ताव आउनसक्छ। कसैकसैको सरुवा वा बसाइ सराइ हुने सम्भावना पनि छ। कुनै धार्मिक काममा आवद्ध हुने अवसर मिलेछ। दाम्पत्य जीवनमा अपेक्षित माया र सद्भाव कायम रहनेछ।

कन्या



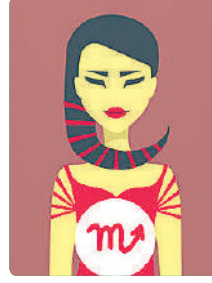
मनमा भएको तनाव हट्दा काम गर्ने उत्साह बढ्नेछ। समस्याको समाधान हुनेछ। क्रमशः सबै कुराहरू मिल्दै जानेछन्। माइती एवं मावली पक्षसित भेटघाट हुनेछ। कुनै बहुप्रतीक्षित काममा सफलता मिलेछ। प्रतिस्पर्धात्मक काममा पनि सफल भइनेछ। दाम्पत्य जीवन सुखमय रहनेछ। घरायसी काममा व्यस्त भइनेछ। भौतिक सुखका साधनहरूको जोहो हुनेछ। कसैकसैका लागि विवाहको योग छ। साथीहरूसित कतै जमघट हुनसक्छ। कुनै कुरामा आर्थिक लाभ हुनसक्छ। मनपर्दो र इच्छाएको कामकुरामा समय दिन खोजिनेछ।

तुला



काम गर्दा अचानक बाधा आइलाग्नसकछ । संयमतापूर्वक काम गर्नुपर्ने बेला छ । कुनै पनि काम धैर्यपूर्वक गर्नुपर्नेछ । अनावश्यक खर्च हुनसक्ने भएकाले आर्थिक काममा सजग रहनुपर्ने बेला छ । राम्रो गर्दागदै पनि अनावश्यक अपजस आइलाग्नसकछ, बोली र व्यावहारिक काम गर्दा सजगता अपनाउनुपर्ला । मित्रवर्गसित भेटघाट हुनसकछ । काम गर्दा कतै न कतैबाट कुनै न कुनै माध्यमबाट अपेक्षित साथ र सहयोग मिल्ला । निर्णयात्मक काम गर्दा नहतारिनुहोला । खुरापाती सोच भएकासित काम गर्दा निकै सतर्क रहनुपर्नेछ । आफ्नै निर्णयले काम गर्दा मन खुसी रहला ।

वृश्चिक



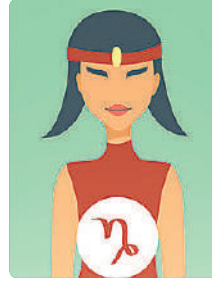
आठौँ सूर्यले मनमा भ्रम पैदा गर्नसकछ । आफूले अटिको काम कसरी सम्पन्न गर्ने होला भनी मनमा द्विविधा हुनसकछ । तर पनि आठौँ बुधले मनमा आत्मविश्वास जगाउनेछ । कुनै बहुप्रतीक्षित काममा सफलता मिल्नेछ । आफ्नो कार्यक्षेत्रमा सफल भइनेछ । व्यापारिक क्षेत्र सफल रहनेछ । १४ देखि २० गतेसम्मको समय बुध वक्री हुँदा अनावश्यक खर्च गराउनसकछ । उपर्युक्त समयमा कुनै पनि काममा लगानी वा खर्च गर्दा सजग रहनुपर्नेछ । अरू सबै कुरा यथावत रूपमा सम्पन्न हुँदै जानेछन् । सन्तान सुख प्राप्त हुनेछ ।

धनु



कुनै कामविशेषले कतैको यात्रा हुनसकछ । कुनै विशेष काममा सफलता मिल्नेछ । काम गर्ने जाँगर बढ्नेछ । आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ । परिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ । कसैकसैको घरमा नयाँ सदस्यको आगमन हुने सम्भावना छ । घरका कुनै कुरामा हेरफेर हुनसकछ । कतैबाट कसैकसैलाई राम्रो सम्मान मिल्नसकछ । पेटमा गडबडी हुनसक्ने भएकाले पेटका बिरामीले जता जाँदा पनि आफ्नो खानपानको ख्याल गर्नुपर्ला । दाम्पत्य जीवनमा बेलाबेलामा सामान्य ठाकठुक परे पनि एक-अर्काप्रतिको माया र सद्भाव कायमै रहनेछ ।

मकर



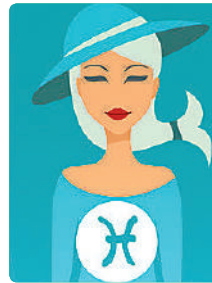
मनमा भएको तनाव हट्नेछ । स्वास्थ्यस्थिति राम्रो रहँदा तन पनि स्वतः स्वस्थ रहनेछ । विगतमा रोकिएका काम अधि बढ्न थाल्नेछन् । आफ्नो कार्यक्षेत्रमा उन्नति एवं प्रगति गर्ने अवसर मिल्नेछ । समयलाई आफू अनुकूल चलाउन खोजिनेछ । कुनै विशेष काममा सफलता मिल्नेछ । दाम्पत्य जीवन सुमधुर रहनेछ । प्रतिस्पर्धात्मक काममा सफल भइनेछ । कसैकसैको यो महिनामा लगनगाँठो जुनसकछ । प्रायः सबै काम तपाईंकै प्रभुत्वमा सम्पन्न हुनेछन् । परिवारिक वातावरण सुखमय रहनेछ । कतै सानोतिनो घुमघाम गर्ने मौका जुट्नसकछ ।

कुरुभ



काम गर्दा विभिन्न माध्यमबाट सहयोग मिल्नेछ । घरायसी काममा बढी व्यस्त भइएला । कुनै कुरालाई लिएर घरमा हेरफेर हुनसकछ । व्यक्तिगत काम र खुसीका लागि पनि केही खर्च हुनसकछ । छोराछोरीको कुनै कुराले गम्भीर बनाउनसकछ । कुनै पनि कुरामा हतारिनु हुँदैन । कुनै कुरामा वैचारिक छलफल हुनसकछ । सकेसम्म दुवैले एक-अर्काको इच्छा र आवश्यकतालाई बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्छ । यदाकदा काम गर्दा सामान्य समस्या आइलाग्नसकछन् । आफ्नै सुझबुझले समस्याको समाधान गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ । कतैबाट कुनै कुराको आकस्मिक लाभ हुनसकछ ।

मीन



इष्टमित्रसित भेटघाट हुनेछ । परिवारमा कसैलाई सन्तान लाभ हुनसकछ । कहिलेकाहीँ काम गर्दा अपजस आइलाग्नसकछ । बोली र व्यावहारिक काम गर्दा सजगता अपनाउनुहोला । छिमेकी, शत्रुवर्ग तथा खुरापाती प्रवृत्तिका व्यक्तिगत काम गर्दा सजगता अपनाउनुहोला । नयाँ एवं पुराना मित्रहरूसित कुनै ठाउँमा भेटघाट हुनेछ । आर्थिक पक्ष सुदृढ रहनेछ । व्यावसायिक क्षेत्र पनि सफल रहनेछ । सवारीसाधनको किनवेच हुने सम्भावना छ । छोराछोरीको तर्फबाट कुनै राम्रो कुरा सुन्न पाइएला । श्रीमानसित वैचारिक मतभेद हुनसकछ । एक-अर्काको भावना र आवश्यकतालाई बुझ्नसके सम्बन्ध बलियो हुनेछ ।

काजी : भावनात्मक सामाजिक फिल्म

फिल्म 'काजी'ले प्रेम, विश्वास र सामाजिक दबावबीचको संघर्षलाई प्रभावकारी रूपमा प्रस्तुत गरेको छ ।

आरती पौडेल

प्रेम बलियो हुँदा सामाजिक टिप्पणीहरू स्वतः हराउँदै जान्छन्, तर शंकाले त्यो प्रेमलाई नै कमजोर बनाउन सक्छ । यही भावनात्मक द्वन्द्वको कथा हो फिल्म 'काजी' ।

०४८ सालको ग्रामीण परिवेशमा आधारित 'काजी' ले प्रेम, वैवाहिक सम्बन्ध, सन्तान नहुँदाको सामाजिक दबाव र पारिवारिक मनोविज्ञानलाई केन्द्रमा राखेको छ । सशक्त अभिनय र सुन्दर छायांकनले फिल्मलाई बलियो बनाउँदा केही रुढीवादी सोचले भने प्रश्न पनि खडा गर्छ ।

ब्राम्हण परिवारमा जन्मिएका तर टहुरो बनेका काजी (विपीन कार्की) र परिवारमै हुर्किए पनि बुवाको माया नपाएकी उनकी श्रीमती कजिनी (केकी अधिकारी) को मुख्य सम्बन्धमा अधि बढ्छ फिल्म ।

सुरुवातमा काजी र कजिनीबीच मागी विवाह हुन्छ । बत्ती जाँदा टुकी वा लालटिन वालिन्छ, जसले पुरानो समयलाई देखाउँछ ।

विवाहपछि काजी आफ्नी श्रीमतीलाई लिएर ससुराली पुग्छन् । गाउँको ज्वाइँ, सरकारी जागिर नभएको कारण बिहेमा दुरान फर्काउन जाँदा समेत खसी नकाटेको र दसैँमा काट्ने भनी बहिनीलाई बुवाले भनेका कजिनीले सुन्छन् । अपमान भएको भनी कजिनीले काजीलाई घर जाऔँ भनी फर्कन्छन् । कजिनीले आफ्नो माइतमा बुवाले गरिव भनेर श्रीमानलाई गरेको नराम्रो व्यवहारले सधैँ पिरोलिरहेको हुन्छ । त्यता काजी भने निकै सरल र सबैलाई सहयोग गर्ने हुन्छन् । फिल्ममा उनी गाउँमा कसैले अन्याय परेको देख्न समेत सक्दैनन् ।

काजी र कजिनीबीच अथाह माया हुन्छ । दुवैजना निकै खुसी हुन्छन् । विवाह गरेको धेरै वर्षसम्म पनि उनीहरूको सन्तान हुँदैन । तर काजी र कजिनीलाई भन्दा बढी पीर त्यो समाजलाई भएको देखाइएको छ । काजीका काकाले उनलाई अर्को विवाह गर्न समेत सुझाव दिन्छन् । तर काजी भने कजिनीलाई

कुनै हालतमा छोड्न नसक्ने बताउँछन् ।

त्यता कजिनीकी बहिनी (गरिमा पन्त) आफ्नी दिदीको घर हेर्न आएको आउँछिन् । त्यसको केहि समयपछि नै फिल्ममा टि वष्ट आउँछ । कजिनी पनि बुवाले गरेको हेला सम्भरेर आफूलाई सबै खुसी मिलेको छ, श्रीमानले अथाह प्रेम गर्छन् भन्ने कुरा गरिमालाई देखाउन कुनै कसर छोड्दैनन् ।

गरिमा आफ्नो दिदीलाई भिनाजुले गरेको माया देखेर निकै प्रभावित हुन्छिन् । उनले घरमा बुवालाई फोन गर्दा भिनाजुले दिदीलाई असाध्यै माया गर्ने, आफूलाई पनि त्यस्तै कंटा खोजिदिन भन्छिन् । त्यो कुराले कजिनीलाई भस्क्याउँछ । कजिनी निकै भाग्यमानी भन्ने भाष्य देखाउन खोजिए पनि उनी घरको हरेक काममा मात्र सीमित देखिन्छिन् । काजी र उनकी साली घुम्न जान्छन् । तर कजिनी हरेक समय घरमा हुन्छिन् । स्कूलको नयाँ भवन उद्घाटनदेखि लिएर गाउँ घुम्ने, सहरमा चिया खाने सबैमा काजी र गरिमालाई मात्र देखाइएको हुन्छ । हरेक कुराले उनलाई आफ्नै बहिनीमाथि शंका उज्याइरहेको हुन्छ । श्रीमान टाढा भएको महसुस गर्छिन् । कजिनीले सबै कुरा शोयर गरे पनि श्रीमानलाई कसैसँग शोयर नगर्ने सोची भगवानलाई माफी मागी आफू गर्भवती भएको नाटक गर्छिन् । सबैभन्दा धेरै खुसी काजी हुन्छन् । उनले आफू नो श्रीमतीको हेरचाहको लागि कुनै कसर छोड्दैनन् । उता गरिमा पनि आफू नो घर पुगेर खुसीको कुरा सुनाउँछिन् ।

कजिनीका बुवालाई आफूले छोरीलाई गरेको नराम्रो व्यवहारको पश्चाताप हुन्छ । एक दिन कजिनी गर्भवती नभएको काजीले थाहा पाउँछन् । त्यस कुराले उनलाई

भिन्न भिन्नै पिरोल्छ । केहि समयमा कजिनीका माइती पक्ष आउँछन् । गरिमाले दिदीले भिनाजुलाई ढाँटेको भन्छिन् ।

फिल्ममा ग्रामीण दृश्य, प्रकृतिको सुन्दरता निकै सशक्त देखिन्छ । संगीत र छायांकन पनि राम्रो छ । काजी र कजिनीको भूमिकामा रहेका विपीन र केकीको अभिनय दमदार छ ।

तर फिल्ममा कमजोरी पक्ष पनि छन् । फिल्म राम्रो तरीकाले बगिरहे पनि कतिपय ठाउँमा पुरुषप्रधान सोचका साथै रुढीवादी परम्परालाई स्थान दिइएको छ । जस्तै: कजिनीको बुवाले आफ्नी छोरीले त्यति राम्रो श्रीमान पाउनुको पछाडि भने 'श्री स्वस्थानी व्रत' बसेको भन्छन् । समग्रमा, 'काजी' भावनात्मक र पुरानो सामाजिक यथार्थ प्रस्तुत गरेको फिल्म हो । जसले प्रेम, विश्वास र समाजको दबावबीचको संघर्षलाई प्रभावकारी रूपमा प्रस्तुत गरेको छ ।



KAJARIA
RAMESH
TILES LTD.

GHAR MA **Kajaria**
SABAI LE SODHNE NAI BHAYO NI !



YOUR WORLDCLASS LUXURY

GLOBAL
ACHIEVEMENTS





नेपालका लागि विशेष बन्थो कान्स २०२६

नेपालको इतिहासमै पहिलो पटक 'अन सर्टेन रिगार्ड' सेक्सनमा छनोट भएको फिल्म 'एलिफेन्ट इन द फग' ले अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा नेपाली सिनेमालाई नयाँ उचाइ दिएको छ ।

विशेष रूपमा डिजाइन गरिएको नेपाली परिधानमा कान्सको रेड कार्पेटमा उत्रिएकी डंगोलको उपस्थितिलाई केवल फेसनका रूपमा मात्र नभई आधुनिक नेपाली महिलाको प्रतिनिधित्वका रूपमा हेरिएको छ ।

नेपाली सिनेमा इतिहासमा नयाँ अध्याय थप्दै निर्देशक अविनाश विक्रम शाह निर्देशित फिल्म 'एलिफेन्ट इन द फग' ले ७९ औं कान्स फिल्म फेस्टिभलमा प्रतिष्ठित 'जुरी प्राइज' जित्न सफल भएको छ ।

फिल्मले कान्सको दोस्रो महत्वपूर्ण विधा 'अन सर्टेन रिगार्ड' अन्तर्गत उक्त सम्मान जित्दै नेपाली सिनेमालाई विश्व रंगमञ्चमा नयाँ उचाइमा पुऱ्याएको हो । यसअघि नै 'एलिफेन्ट इन द फग' कान्सको प्रतिष्ठित 'अन सर्टेन रिगार्ड' सेक्सनमा छनोट हुने पहिलो नेपाली फिचर फिल्म बनेर इतिहास रचिसकेको थियो ।

१०३ मिनेट लामो फिल्मले नेपालको तराई क्षेत्रमा बसोबास गर्ने ट्रान्सजेन्डर समुदायको कथा प्रस्तुत गरेको छ । फिल्मकी मुख्य पात्र 'पिरती' आफ्ना प्रेमीसँग नयाँ जीवन सुरु गर्ने सपना देखिरहेकी हुन्छिन् । तर उनकी छोरी हराएपछि उनी सत्यको खोजीमा निस्कन बाध्य हुन्छिन् । त्यसक्रममा उनले स्वतन्त्र जीवनको चाहना र समुदायप्रतिको जिम्मेवारीबीच कठिन निर्णयहरूको सामना

गर्नुपर्छ । घना जंगल र जंगली हात्तीहरूको परिवेशमा आधारित फिल्मले प्रेम, पहिचान, अस्तित्व र जिम्मेवारीजस्ता विषयलाई गहिरो मानवीय संवेदनासहित चित्रण गरेको समीक्षकहरूले बताएका छन् । अन्तर्राष्ट्रिय दर्शक र समीक्षकबाट समेत फिल्मले उच्च प्रशंसा पाएको छ ।

फिल्म प्रदर्शनपछि हलभरि दर्शकहरूले करिव आठ मिनेटसम्म उभिएर ताली बजाएका थिए । धेरै दर्शक भावुक बनेका थिए भने टोलीका सदस्यहरू स्वयं पनि भावनात्मक बनेका थिए । नेपाली कथाले अन्तर्राष्ट्रिय दर्शकलाई गहिरोसँग छोएको क्षणलाई उपस्थितहरूले गौरवपूर्ण उपलब्धिको रूपमा लिएका छन् । निर्देशक शाहको यो पहिलो फिचर फिल्म हो । यसअघि उनको छोटो फिल्म लोरीले पनि सन् २०२२ मा कान्समा विशेष जुरी सम्मान प्राप्त गरेको थियो । फिल्मको विश्व प्रिमियर तथा रेड कार्पेट कार्यक्रममा निर्देशक शाहसहित कलाकारहरू पुष्प थिङ लामा, सहद दिन मिया, जस्मिन विश्वकर्मा, अलिज घिमिरे र चयन अधिकारी सहभागी भएका थिए ।

फिल्मले अन्तर्राष्ट्रिय सम्मान जितेपछि विश्वभर रहेका नेपाली समुदाय, चलचित्रकर्मी तथा दर्शकहरूले सामाजिक सञ्जालमार्फत बधाई दिएका छन्। धेरैले यसलाई नेपाली कथावाचन, संघर्ष र सिर्जनाशीलताको विश्वस्तरीय मान्यताको रूपमा व्याख्या गरेका छन्।

सुनिता डंगोलको सहभागिता

काठमाडौं महानगरपालिकाकी कार्यवाहक प्रमुख सुनिता डंगोलले यस वर्षको कान्स फिल्म फेस्टिभल २०२६ मा सहभागीता भएर नेपालको सांस्कृतिक पहिचान र सिर्जनात्मक क्षमतालाई अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा प्रस्तुत गरेकी



छन्। विशेष रूपमा डिजाइन गरिएको नेपाली परिधानमा कान्सको रेड कार्पेटमा उत्रिएकी डंगोलको उपस्थितिलाई केवल फेसनका रूपमा मात्र नभई आधुनिक नेपाली महिलाको प्रतिनिधित्वका रूपमा हेरिएको छ। उनको प्रस्तुतिले आत्मविश्वासी, दूरदर्शी र आफ्नो सांस्कृतिक जडसँग गहिरो रूपमा जोडिएकी नेपाली महिलाको प्रतीकात्मक कथा बोकेको टिप्पणी गरिएको छ।

विश्वकै प्रभावशाली फिल्म महोत्सवमध्ये एक मानिने कान्सको मञ्चमा उनको उपस्थितिले काठमाडौंको बढ्दो सांस्कृतिक प्रभाव र नेपालको विकसित हुँदै गएको सिर्जनात्मक पहिचानलाई थप उजागर गरेको छ। कान्सका मेयर डेभिड लिसनार्डको औपचारिक निमन्त्रणाका साथ डंगोल फ्रान्स पुगेकी थिइन्। रेड कार्पेट कार्यक्रममा सहभागी हुनुअघि उनलाई कान्स नगरपालिकाको ऐतिहासिक भवन होटल डी भिला डी कान्समा मेयर लिसनार्डले स्वागत गरेका थिए।

उक्त भेटलाई काठमाडौं र कान्सबीचको सांस्कृतिक सम्बन्धको प्रतीकका रूपमा हेरिएको छ। दुवै सहर युनेस्कोको क्रिएटिभ सिटीज नेटवर्कअन्तर्गत सिटी अफ फिल्मका रूपमा मान्यता प्राप्त सहर हुन्। काठमाडौंले सन् २०२३ अक्टोबर ३१ मा यो प्रतिष्ठित मान्यता प्राप्त गरेको थियो।

डंगोलको भ्रमणको मुख्य उद्देश्य काठमाडौं अन्तर्राष्ट्रिय फिल्म फेस्टिभलको प्रवर्द्धन गर्नुका साथै सहर-सहरबीच सांस्कृतिक सहकार्य विस्तार गर्नु रहेको बताइएको छ। भ्रमणका क्रममा उनले मेयर लिसनार्ड तथा कान्स फेस्टिभलका निर्देशकहरूसँग उच्चस्तरीय भेटवार्ता र विशेष सत्रहरूमा सहभागिता जनाएकी थिइन्।

रेड कार्पेटमा नेपाली उद्यमी खनाल दम्पती

विश्वकै प्रतिष्ठित मानिने कान्स फिल्म फेस्टिभल २०२६ को रेड कार्पेटमा मोरङ-उर्लावारीका उद्यमी भूपेन्द्र खनाल र उनकी श्रीमती स्नेह शर्मा सहभागी भएका छन्।

खनाल दम्पती अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा कृकुरलाई खुवाइने छुर्पी ब्रान्ड 'डग्सी च्यू' का संस्थापक हुन्। सेलिब्रेटीमय

वातावरणबीच उनीहरूको उपस्थितिलाई घरपालुवा जनावरको हेरचाह र कल्याणले विश्वस्तरमा पाउँदै गएको महत्त्वसँग जोडेर हेरिएको छ।

रेड कार्पेटमा उनीहरूले आफूहरूले हुर्काएर गुमाएको कुकुर 'मोगली' लाई प्रेम, बफादारी र आत्मीयताको प्रतीकका रूपमा विशेष पहिचानमार्फत सम्झिएका थिए।

भूपेन्द्रले आफूले लगाएको पहिचान केवल फेसन नभई पहिचान, संस्कृति र यात्राको प्रतीक भएको बताएका छन्। उनले लगाएको कोट भारतीय शैलीको मनका गाला थियो। त्यसमा परम्परागत नेपाली भातगाउँले टोपी र पेरिसका सय वर्ष पुराना डिजाइनर स्टीफन कार्लोसको कालो बूट प्रयोग गरिएको थियो। यसले मिश्रित संस्कृति र भूमण्डलीकरणको भाव व्यक्त गर्छ।

एक दशकअघि भारतमा सामाजिक सञ्जाल विश्लेषण कम्पनी 'सिमिलफाई' स्थापना गरेका खनाल पछिल्लो समय छुर्पी उद्योगमार्फत अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा सक्रिय छन्। खनाल दम्पतीले सन् २०१५ मा स्थापना गरेको 'डग्सी च्यू' ले हिमालय क्षेत्रको प्राकृतिक छुर्पीलाई कुकुरको स्वास्थ्य र पोषणसँग जोडेर विश्व बजारमा पुर्‍याइरहेको छ। नेपाल र भारतका हिमाली क्षेत्रको दूधबाट उत्पादन हुने छुर्पी अहिले 'हिमालयन याक च्यू' का रूपमा अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा परिचित बनेको छ। वार्षिक करिब २६० करोड भारतीय रुपैयाँ कारोबार गर्ने यो ब्रान्ड हाल ३० भन्दा बढी देशमा फैलिएको बताइएको छ। कम्पनीसँग विश्वभरका लाखौं घरपालुवा जनावरप्रेमी परिवार जोडिएका छन्।

स्नेह शर्माले कान्सको रेड कार्पेटसम्मको यात्रा आफ्नो विश्वास र प्रतिबद्धताको परिणाम भएको बताइन्। कान्स यस्तो मञ्च हो जहाँ विश्वका प्रभावशाली कथाहरूले आफ्नो दर्शक भेट्छन्। 'डग्सीले घरपालुवा जनावरहरू राम्रो माया र स्याहारका हकदार छन् भन्ने विश्वासबाट यात्रा सुरु गरेको थियो। त्यही विश्वासले हामीलाई आज कान्सको रेड कार्पेटसम्म ल्याएको हो' उनी भन्छन्।

कान्समा नेपाली पहिचान

विश्वकै प्रतिष्ठित कान्स फिल्म फेस्टिभल २०२६ मा नेपाली फिल्म 'एलिफेन्ट इन द फग' ले अन्तर्राष्ट्रिय ध्यान तानिरहँदा नेपाली फेसन र सांस्कृतिक पहिचानले पनि विशेष चर्चा पाएको छ। फिल्मको फोटो-कल तथा रेड कार्पेटमा कलाकारहरूले नेपाली मौलिकता भल्कने विशेष डिजाइनका



पहिरन प्रस्तुत गरेका थिए । अभिनेतृ पुष्पा थिङ लामाले फेसन डिजाइनर सोनम सुब्बा लिम्बूद्वारा डिजाइन गरिएको हस्तनिर्मित नेपाली ढाका, साडी र चौबन्दी चोली लगाएकी थिइन् । उक्त पहिरनमा नेपालको राष्ट्रिय फूल लालीगुराँसको हातले गरिएको कढाइ, मण्डला आर्ट तथा फिल्मलाई सम्मानस्वरूप हात्तीको आकृति समावेश गरिएको थियो । सेतो रङले शान्तिको प्रतीक बोकेको डिजाइनमा बहुरंगी हस्तकलामाफत नेपाली समाजको 'युनिटी इन डईभर्सिटी'लाई प्रस्तुत गरिएको डिजाइनर सुब्बाले बताए । त्यस्तै अभिनेता सञ्जयकुमार गुप्ताले पनि कान्स रेड कार्पेटमा विशेष रूपमा तयार गरिएको कालो टक्सिडोमा आफ्नो उपस्थितिले ध्यान आकर्षित गरे । उक्त कस्टम-मेड ब्याक टक्सिडोमा नेपालको राष्ट्रिय फूल लालीगुराँस र फिल्म एलिफेन्ट इन द फगलाई प्रतिनिधित्व गर्ने हात्तीको कलात्मक डिजाइन समावेश गरिएको थियो । आधुनिक अन्तर्राष्ट्रिय शैलीमा नेपाली सांस्कृतिक तत्व मिसाइएको यो पहिरनले दर्शक र फेसनप्रेमीहरूको ध्यान खिचेको थियो ।

यसैबीच अभिनेतृ एलिस घिमिरेले पनि कान्स रेड कार्पेटमा नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दै डिजाइनर टोलीको विशेष 'लोटस गाउन' लगाएर आकर्षक उपस्थिति जनाइन् । कमलको सौन्दर्यबाट प्रेरित उक्त गाउनले नेपाली कला र आधुनिक फेसनको संयोजन प्रस्तुत गरेको थियो । रेड कार्पेटमा उनको लुकले अन्तर्राष्ट्रिय मिडिया र फेसनप्रेमीहरूको समेत ध्यान तानेको बताइएको छ ।

नेपाली ढाका, चौबन्दी चोली, मण्डला कला, लालीगुराँस र हात्तीको प्रतीकलाई अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा प्रस्तुत गरिएको यो क्षणलाई नेपाली फेसन उद्योगका लागि गर्वको उपलब्धिका रूपमा हेरिएको छ । साथै, एलिफेन्ट इन द फगमाफत नेपाली सिनेमा मात्र होइन, नेपाली कला र सांस्कृतिक पहिचानसमेत विश्वसामु उजागर भएको प्रतिक्रिया सामाजिक सञ्जालमा देखिएको छ । नेपाली निर्देशक अभिनाश विक्रम शाहको डेब्यु फिचर फिल्म हो । नेपालको इतिहासमै पहिलो पटक 'अन सर्टेन रिगार्ड' सेक्सनमा छनोट भएको यो फिल्मले अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा नेपाली सिनेमालाई नयाँ उचाइ दिएको छ ।





SCAN मा सुन

यो FOOTBALL उत्सवमा, XTREME संग जित्नुहोस्
सुनको FOOTBALL

अब आफ्नो XTREME ENERGY DRINK CAN मा रहेको QR CODE SCAN गरी आफ्नो विवरण भर्नुहोस्
र LUCKY DRAW माफत जित्नुहोस् यस फुटबल उत्सवमा सुनको फुटबल !



*T&C APPLY

‘महिला लिड रोलमा आउन महिला नै निर्देशक हुनपर्छ’

नेपालगञ्जमा जन्मिएकी सहारा शर्माले लखनउ र काठमाडौंका विद्यालय र विश्वविद्यालयमा अध्ययन गरिन् । सानैदेखि कलाप्रतिको रुचिले उनलाई बैंग्लोर युनिभर्सिटी पुऱ्यायो, जहाँबाट उनले मास्टर्स इन साइन्स एन्ड कम्युनिकेसनको पढाइ सकिन् । त्यसपछि अमेरिकाको न्युयोर्क पुगेकी उनको लेखन तथा निर्देशनमा आएको फिल्म ‘एक मुट्ठी बादल’ ले चर्चा बटुलिरहेको छ ।

जीवनमा कतिको व्यस्त हुनुहुन्छ ?

मेरी बोल्ड मामुका हात र अनुहारमा चाउरीका रेखा देखिन थालिसकेका छन् । मलाई लागिरहेको छ, अब केही समय अभिभावकसँग समय बिताउनुपर्छ, तसर्थ भावनात्मक रूपमा म त्यहाँ छु । अर्को कुरा, एक मुट्ठी बादलका लागि धेरै कुरा आफैँ सम्हाल्नुपर्ने भएकाले त्यतातिर पनि व्यस्त छु ।

एक मुट्ठी बादल कस्तो फिल्म हो ?

समाजले दिएको टाइटल भन्दा पर गएर हामी महिला कहाँ सुरक्षित महसुस गर्छौं त, हामी कहाँ घर भन्ने कुरा फिल गर्छौं, जहाँ खुलेर बोल्न र व्यवहार गर्न सक्छौं ? महिलाले कहाँ आफ्नो घर महसुस गर्छन् अनि आफ्नो परिवारलाई कसरी र कस्तो देख्छन् ? यस्तै सेरोफेरोमा फिल्म घुमेको छ । फिल्ममा महिलालाई नै लिड रोलमा दिइएको कारण केही छ कि ?

मैले जसरी दुनियाँलाई देखेकी र बुझेकी छु त्यसरी नै मैले कथा लेखे हो । यदि मैले सुपर हिरोको फिल्म बनाउनुपर्ने भने पनि महिलालाई नै सुपर हिरो बनाउँछु होला । म यथार्थवादी धारमा उत्रिएकी हुँ । ५० वर्षपछि गएर यो बेलाको नेपाली समाज बुझ्नुपर्ने भने मेरो चलचित्र दर्पण छाया बनोस् भन्ने हेतुले वास्तविक समाजको चित्रण गरेकी हुँ । मैले जीवनलाई महिला भएर अनुभूति गरेकीले महिलालाई नै लिड रोल दिएकी हुँ ।

महिला लिड रोलमा आउन महिला नै निर्देशक हुनपर्ने हो ?

हो भन्छु म । किनभने त्यही शरीर लिएर उस्तै भावनामा हामी बाँचेका छौं । कुनै पुरुष वा अन्यले त्यो शरीर, भावना, भोगाइको अनुभूति गर्न गाह्रै पर्ला । जब त्यो अनुभूतिले छोएकै छैन भने कथामा न्याय कसरी होला र ?

महिलाहरूलाई लिड रोलमा राख्दा फिल्मको व्यापारिक पक्षमा जोखिम हुन्छ कि मन्ने लागेन ?

पैसा कमाउने ध्येयले फिल्म निर्माणमा होमिएकी होइन । इमानदार भएर नेपाली परिवार र परिवेशको कथा लेखौं भन्ने थियो । त्यसैले लोकान्तो फिल्म फेस्बलको ल्याबदेखि भारतको एनएफडिसीसम्म पुगेर शोध-अनुसन्धान गरेँ । केटाहरूलाई यतिको मान्छेले गर्न सक्छ भनेर पोटेन्सियलका आधारमा लगानी गर्छन् भने केटीहरूलाई प्रमाणित गरेर नदेखाएसम्म अवसर पाउन गाह्रो छ । मलाई कुनै त्रास थिएन, फिल्ममा सिर्फ ‘बेस्ट अफ द बेस्ट’ कसरी दिने भन्ने चिन्ता मात्रै थियो ।

महिला निर्देशक हुन कतिको चुनौती छ ?

मेरो दिमागमा छैन तर वास्तविक जीवनमा धेरै चुनौती रैछ । यो काममा होमिइसकेपछि स-साना कुरामा पनि त्यस्तो

महसुस गर्नुपर्ने । महिला निर्देशकलाई सेटमै पनि सर भनेर सम्बोधन गर्ने गरेको पाएँ ।

नेपाली परिवेशमा चलचित्र क्षेत्रमा महिलाको अवस्थालाई कसरी चित्रण गर्नुहुन्छ ?

निर्देशनको कोणबाट हेरेर चित्रण गर्न क्यानभास नै पर्याप्त छैन । म बाहेक अरु दुई तीन जना मात्रै हुनुहुन्छ फिल्म निर्देशक महिला । अन्य रोलमा भने महिला संख्या बढेको छ तर के, कस्तो र कति काम पाइरहेका छन् भन्ने प्रश्न अबै छ ।

नेपाली महिलाको समग्र विकास, समृद्धि र चौतर्फी सशक्तीकरणको सूत्र के हुनसक्छ ?

माइन्ड सेट परिवर्तन आवश्यक छ । यी महिला हुन्, यिनलाई अरु कसैले ‘सेभ’ गरिदिनुपर्छ भनिन्छ । अब यस्ता सोचबाट सिफ्ट हुनुपर्छ । महिलालाई नै पीडित बनाउने, दोष दिने सोच र व्यवहार परिवर्तन हुनुपर्छ ।

तपाईंलाई चलचित्रमार्फत प्रस्तुत गर्ने असाध्यै इच्छा भएको कुनै दृश्य छ कि ?

बुद्धयौलीले चाउरिएकी नारीको शरीर ‘लौ हेर’ भन्ने मन छ जसमा अलौकिक र विशेष सुन्दरता हुन्छ । ‘ओल्ड ब्यूटी’ को दृश्य देखाउने र बुझाउने मन छ । पाठकलाई केही सन्देश छ कि ?

हाम्रो दिमागमा आएका सारा सोचलाई पखेटा प्रदान गरौं जो खुला आकाशमा उड्न सक्न् । आफ्ना सोचलाई थोरै सास फेर्न दिऔं ।



ALKA IVF
CENTER



सुलभ दरमा
उत्तर-तरीय सेवा

बिहान ए बजेदेसि बेलुकी ए बजेसम्म

IVF | IUI | ICSI | FET | LAPAROSCOPY | DONOR



Alka Hospital (P.) Ltd.

📍 Jawalakhel, Lalitpur, Nepal

☎ +977-01-5970795



Smart MODULAR KITCHEN

Kitchen Concept is Nepal's first and only **Kitchen Supermarket**, dedicated to transforming the way people design and experience their kitchens. With a wide range of modular kitchen solutions and premium accessories, Kitchen Concept brings together style, functionality, and innovation under one roof.