धर्मकीर्ति
(बौद्ध मासिक)

THE DHARMAKIRTI
A Buddhist Monthly
27th JANUARY 2013

उपासिका तारादेवी तुलाधर स्मृति अङ्क

वर्ष- ३०	अङ्क- १०	मिला पुन्हि	माघ २०६९

चारैतिर आगो दन्दन बलि रहेको छ। कसरी हाँस्नु र कसरी आनन्द लिनु ? अन्धकारले चारैतिर घेरि सकेको छ। तैपनि किन आलोक खोज्दैनौ ?

यो शरीर (रूप) जीर्ण भएर जाने, रोगको घर हो, जुन अत्यन्त क्षण भंगुर गन्हाउने र मरण पछि जीवनको अन्त हुनेछ।

सुसज्जित राजाको रथ जीर्ण भएर गए जस्तै यो शरीर पनि जीर्ण भएर जान्छ। तर साधु सन्तको धर्म जीर्ण हुँदैन। सन्तहरू सन्तकै अगाडि यही कुरा बताउँछन्।

संसाररूपी समुद्र देखि उता पार जाने मानिस थोरै मात्र छन्। अरू बाँकी सबै यता नदीको तीरै तीरमा दगुरी रहने मात्र छन्।

प्रमुख व्यवस्थापक
विद्यासागर रञ्जित
फोन: ४२५ ८९५५

व्यवस्थापकहरू
चिनीकाजी महर्जन
फोन: ४२५ ३१८२
ज्ञानेन्द्र महर्जन
फोन: ४२७ ६९०८

सह-व्यवस्थापक
ध्रुवरत्न स्थापित

सम्पादन सहयोगी
भिक्षुणी शुभवती

सम्पादक
भिक्षुणी वीर्यवती
फोन: ४२५ ९४६६

प्रधान सम्पादक
भिक्षु अश्वघोष महास्थविर
४२५९११० (संघाराम विहार, ढल्को)

प्रकाशक र विशेष सल्लाहकार
भिक्षुणी धम्मवती
फोन: ४२५ ९४६६

कार्यालय
धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठी
धर्मकीर्ति विहार
श्रीघ: नघ:टोल

पोष्ट बक्स नं. ४९९२
काठमाडौं
फोन: ४२५ ९४६६

बुद्ध सम्वत् २५५६
नेपाल सम्वत् ११३३
इस्वी सम्वत् २०१३
बिक्रम सम्वत् २०६९

विशेष सदस्य	रु.	१०००/-
	वा सो भन्दा बढी	
वार्षिक	रु.	१००/-
यस अङ्कको	रु.	१०/-

Downloaded from http://www.dhamma.digital

▪ सम्पादकीय ▪

आदर्शवादी तारा दिदी

तारा दिदी, र तारा निनि (फुपू) को नामले प्रख्यात हुनु भएकी लोकप्रिय स्टाफ नर्स एवं समाजसेवी तारादेवी तुलाधरले सबैलाई चकित पार्दै ८१ वर्षको उमेरमा अचानक मंसिर १२ गते मंगलवारको दिन यस संसारबाट बिदा लिएर जानुभयो ।

भगवान् बुद्ध भन्नुहुन्छ–

"रूपं जीरति मच्चानं नाम गोत्तं न जीरति"

अर्थात्– यस संसारमा मानिसहरूको रूप मरेर गएपनि उसले गरेको असल कृतिहरूको कारणले उसको नाम अमर भइरहन्छ ।"

हुन पनि हो यस संसार देश र समाजले मानिसको रूपलाई होइन उसले गरेको असल कार्य र कृतिलाई मन पराएको हुन्छ । असल कार्य त्यसलाई भनिन्छ जुन कार्य बहुजन हित र बहुजन सुखको लागि गरिएको हुन्छ । बुद्ध शिक्षानुसार यसलाई नै धर्म भनिन्छ । भगवान बुद्धले भिक्षुहरूलाई बहुजन हिताय बहुजन सुखायको लागि नै धर्म प्रचार गर्न खटाउनु भएको थियो । धर्मको ज्ञान सिकेर बढि भन्दा बढि मानिसलाई शिक्षित, इमान्दार र असल बनाउनको लागि धर्म प्रचार गराउनु भयो । जसले यस प्रकारको धार्मिक कार्य गर्न सक्छ, उसलाई धर्मले अवश्य रक्षा गर्छ । त्यसैले भगवान् बुद्धले भन्नुभएको छ–

"धम्मोहवे रक्खतीति धम्मचारी"

तारा दिदीले स्वास्थ्य क्षेत्रमा रहनु भई बहुजन हित र सुखको लागि आफ्नो जीवन अर्पण गर्नुभयो । उहाँले लिने होइन, दिने कार्य गर्नुहुन्छ । आफूले सक्दो दिन चाहने व्यक्तिमा दिन सक्ने नै क्षमता बृद्धि हुँदै जाने रहेछ । चाहे त्यो धन, मद्दत, सहयोग, सल्लाह, माया, दया, करूणा जे होस् राम्रो चित्त अगाडि बढाई दिन खोजिएको चित्तको क्षेत्रफल झन झन फराकिलो हुँदै जाने रहेछ । दिएपछि सिद्धिन्छ भनी दिन नचाहने चित्तको क्षेत्र झन झन साँघुरिदै दिन नसकिने नै भएर जाँदो रहेछ । यो प्रकृतिको स्वभाव धर्म हो । तारा दिदीले लिने होइन दिने शिक्षा सिकिरहेको कारणले उहाँले बिरामीहरू लगायत अन्य थुप्रै व्यक्तिको हितोपकार कार्यमा धेरै सहयोग, माया, दया, करूणा र सेवा प्रदान गर्दै आफ्नो जीवन सफल पारेर जानुभयो । अरूबाट सहयोग लिनुपर्ने अवस्था नै सृजना भएन । त्यसैले उहाँ प्रथम महिला रक्तदाता को रूपमा चिनाउन सफल हुनुभयो ।

बिरामी सेवा गर्दा बिरामीको हितार्थ उहाँले ठाउँ र मानिसहरूको स्वभावलाई अध्ययन गरी कडा मिजासी बन्न पनि पछि पर्न हुन्नथ्यो । लातको मान्छे बातले बुझ्दैन भन्ने अवस्था आउने बित्तिकै मैत्रीपूर्वक कडा मिजास प्रयोग गरी त्यस्तो व्यक्तिलाई ठीक ठाउँमा ल्याउन खप्पिस हुनुहुन्थ्यो । बिरामीको मनोबल शक्ति बढ्ने तरिकाले मिजासिलो पाराले कुरा गर्न पनि खूब सिपालु हुनुहुन्थ्यो उहाँ ।

बुद्ध शिक्षानुसार "**थानाथान कोशल ज्ञान**" अर्थात् "ठाउँ र वातावरण अनुसार उचित काम र कुरा गर्ने ज्ञान" थियो उहाँसँग ।

"जसले रोगीको सेवा गर्छ, उसले मेरो सेवा गरेको हुनेछ" भनी भगवान् बुद्धले रोगी सेवा गर्ने कार्यलाई धार्मिक कार्यको रूपमा सिकाउनु भएको छ । तारा दिदीले पनि रोगी सेवा कार्यलाई भित्री मनले आफ्नो कर्तव्य सम्झी यही क्षेत्रमा आफ्नो जीवन बिताउनु भएको फल स्वरूप प्रकृतिले उहाँलाई दिट्ठ धम्म वेदनिय कर्मफल दिएको छ । त्यसैले उहाँ अरू जस्तै असक्त बिरामी भई अरूले सेवा गराई ओछ्यानमा थला परेर बस्न परेन । सधैं जसो आफूले सक्दो सहयोग गर्दै आफ्ना परिवारसँग हाँसि खुसि बसी भान्छाको कार्य सघाउँदै अचानक सुटुक्क जानु भएको कारणले पनि उहाँले अझ बढि लोकप्रियता कमाउन सफल हुनुभयो । धेरै कम व्यक्तिले मात्र यस्तो अहोभाग्य प्राप्त गर्न सक्नेछ । उहाँको आदर्शलाई सिकी हामीले पनि यस्तो भाग्य प्राप्त हुने कार्य गर्दै जान सकौं ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

स्वास्थ्य सेवी तारादेवी तुलाधर र उनको कृति 'थायभु' पुस्तक

✍ प्राज्ञ रीना तुलाधर (बनिया)
'परियत्ति सद्धम्म कोविद'

उमेर पुगी भीमरथारोहणको उमेर अर्थात ७७ वर्ष ७ महिना नाघेकोलाई बृद्ध बृद्धा मानिन्छ माने उनीले अब खासै काम गर्न सक्तैन भन्ने मान्यता रहन्छ। केही समय अगाडि 'छुसिंस्यार प्रकाशन' द्वारा प्रकाशित "थायभु" नामको पुस्तकका लेखिका तारादेवी तुलाधर (तारा डिङि) पनि भीमरथारोहण उमेर नाघेर पनि ७९ वर्ष पुगीसकेको व्यक्ति हुनुहुन्छ। "थायभु" पुस्तक पढ्दा खेरि भने मानिसको इच्छा र मनोबललाई उमेरले छेक्दैन भन्ने उदाहरण दिन्छ।

तारा डिङिको काम गर्ने जोश, उमंग र क्षमता देख्दै अक्सर मलाई आश्चर्य लाग्छ । "हामी तारा डिङिको उमेर पुगुञ्जेल कस्तो हुने होला। अहिले नै काम गर्ने शक्ति कम भई कमजोर हुने हुन्छ, थकित हुने हुन्छ । स्वास्थ्यमा कहिले के, कहिले के भइर हन्छ ।" मेरो यस्तो कुरामा तारा डिङिले हाँस्दै भन्नुहुन्छ– "आफ्नो स्वास्थ्यको हेरचाह गर्नुमा ध्यान दिनुपर्छ।" साथै उहाँले स्वास्थ्यको हेरचाह गर्ने सम्बन्धमा, खानपिनको, व्यायामको तौर तरिका सम्बन्धमा सुझाव दिने गर्नुहुन्छ । बृद्ध अवस्था सम्म पनि तारा डिङि जस्तै क्रियाशील रहने हो भने स्वास्थ्य लाभ सम्बन्धमा अल्छि हुनु हुँदैन, लापरवाही गर्नु हुँदैन भनी म बुझी लिने गर्छु। तारा डिङिको सुझावले मलाई प्रेरणा मिल्ने गर्छ। उसो त आफ्नो जीवनको अधिकांश अंश स्वास्थ्य सेवामा समर्पित गर्नु भएका सिनियर सिष्टर तारादेवी तुलाधर स्वास्थ्यको सम्बन्धमा सचेत हुनु स्वाभाविक नै हो।

वि.सं. १९८८ (ने.सं. १०५१) को दिनमा उदाय् जातको न्यत कवःमा जन्मनु भएकी तारादेवी तुलाधर नेपालमा स्वयम्भू चैत्य जीर्णोद्धार गर्ने ऐतिहासिक व्यक्तित्व धर्ममान तुलाधर (धमांसाहु) की नातीनी पनि हुनुहुन्छ । राणा शासनको त्यस शिक्षाविहीन समय परिस्थितिमा पनि शिक्षाप्रति सचेत भई यताउति स्कूल तथा गुरुहरू खोज्दै उहाँले प्राथमिक शिक्षासम्म पढ्नु भयो । काठमाडौंको केलटोलमा, उहाँको मामाघर सँगै दयावीर सिंह कंसाकार, जो नेपालकै पहिलो समाज सेवाको संस्था 'परोपकार' का संस्थापक हुनुहुन्थ्यो, उनको घर पर्दछ । त्यसो हुँदा परोपकार संस्थासँग सरोकार राख्ने डाक्टर, नर्सहरू आउने जाने तारादेवीले देख्ने रहेछ। सेतो पहिरनमा आकर्षित देखिने ती स्वास्थ्य कर्मीहरूलाई हेर्दै तारादेवीलाई लोभ लाग्ने हुन्थ्यो । स्वास्थ्य सेवाको बीज बोकी जन्मेकी तारादेवी तुलाधरलाई आफू पनि नर्स बन्ने प्रबल इच्छा हुने हुन्थ्यो, त्यस बखत । ठूलो इच्छा, आकांक्षा हुनेलाई कसैले रोक्न सक्तैन । क्रमैसँग उहाँले यसतर्फ शिक्षा हासिल गर्नेतिर पाइला चाल्नुभयो।

वि.सं. २०१० सालमा परोपकार प्रसूति गृह संचालन गर्न मिडवाइफ तालिमको निम्ति दरखास्त छनौट गरेको बेला उहाँ प्रथम स्थानमा आउनु भयो । त्यसपछि वि.सं. २०३१ सालको जेष्ठ महिनामा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धर्मकीर्ति विहारका गुरुमांहरू लगायत धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीका सदस्यहरू बिच तारादेवी तुलाधर

काठमाडौंको सुरेन्द्र भवनमा श्री ५ को सरकार र विश्व स्वास्थ्य संघको तर्फबाट सञ्चालन गरेको जेनरल नर्सिङ्ग अन्तर्गत साढे तीन वर्षको स्टाफ् नर्स कोर्स पूरा गर्नु भयो । त्यसपछि विश्व स्वास्थ्य संघकै तर्फबाट दिल्लीको एड्विन हस्पिटलमा 'Special Operation Theatre Technique र Paediatric Nursing' पढ्नुभयो । त्यसपछि नर्सिङ्ग पेशातर्फ आफ्नो क्यरियर अगाडि बढाउनु भयो । वि.सं. २०२१ सालमा Post Graduate in Nursing special Midwifery कोर्स पनि पुरा गर्नु भयो ।

नर्सिङ्ग सेवालाई पेशागत रूपमा अपनाई श्री ५ को सरकारको गजेटेड तृतीय श्रेणी, अक्जिलरी नर्सिङ्ग मिडवाइफ क्याम्पस तानसेन पाल्पामा क्याम्पस प्रमुख, अञ्जुली नर्स मिड्वाइफ डीन कार्यालय अनमि को अर्डिनेटर, २०४६ सालसम्म त्रि.वि.टिचिंग अस्पतालमा Health Supervisor पदमा द्वितीय श्रेणीसम्म बसी स्वास्थ्य क्षेत्रमा राष्ट्रिय स्तर सम्मको योगदान दिंदै वि.सं. २०४७ सालमा स्वैच्छिक अवकाश लिनुभयो ।

यसप्रकार ३१ वर्षसम्म नेपालको स्वास्थ्य क्षेत्रमा सेवा गर्नु हुने उहाँ नेपालकै पहिलो 'मिडवाइफरी' गर्नु हुने तथा पहिलो महिला रक्तदाता पनि हुनुहुन्छ भन्ने कुरो पनि उल्लेखनीय छ। आफ्नो सेवाको क्षेत्रमा नेपालको जिल्लाहरू, भारत तथा समुद्र पारीका देशहरू सम्म पुगी सक्रिय हुनु भएकी तारादेवीको निम्ति स्वास्थ्य सेवा, मात्र पेशा नरही उहाँको जीवनको प्रमुख लक्ष्य रहेको कुरा उहाँको रिटायर्ड लाइफ हेरीकन पनि भन्न सकिन्छ ।

पेशाबाट अवकाश लिएपछि तारा डिडिको निम्ति स्वास्थ्य सेवा स्वइच्छा भयो। स्वास्थ्य सेवाको काम भने पछि आफ्नो जाति, समुदाय बीचमा, आफन्तको बिचमा, विहारमा भन्ते, गुरुमांहरूको बीचमा जहाँ पनि तारा डिडि उपस्थित रहनु हुने हामी देख्छौं । तारा डिडि आफै भन्नुहुन्थ्यो– "म आफ्नो रूचिको काम गरिरहेछु।" नर्सिङ्ग उहाँको पेशा मात्र नभई, उहाँको चाहना पनि रहेछ। परोपकार संस्था, जनचिकित्सालय, धर्मकीर्ति विहार, उदाय् समाज, ङत तुलाधर समिति आदि संघ संस्था उहाँको कार्यक्षेत्र रह्यो ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

यस प्रकार सदां नै स्वास्थ्यसेवा र समाज सेवाको नमूना व्यक्तित्व रही सबैको अगाडी प्रस्तुत हुँदै आउनु भएकी तारा डिडि ७९ वर्षको उमेरमा हाम्रो संस्कृति पक्षको एक लेखिकाको रूपमा देखापर्नु हुँदा म मात्रै होइन सबै देख्ने, सुन्नेहरूलाई अद्‌भुत लागेको सुन्न पाइएको छ। उसो त "**सन्तुलित आहार**" नामको पुस्तक पनि पहिले लेख्नु भईसकेको छ। उहाँले फुटकर लेखहरू लेख्नु भएको छ। हालै उहाँबाट लिखित "**थायभु**" नामक पुस्तक प्रकाशनबाट समाजमा चर्चा पाएको छ।

हाम्रो संस्कृतिको एउटा प्रमुख पक्ष खाद्य सामग्री पनि हो। यसैसँग सम्बन्ध रहेको पुस्तक यो "**थायभु**" पुस्तक हो। यस पुस्तकमा हामी नेवार जातीमा विशेष गरी उदाय् जातको समाजमा थरि थरि धार्मिक, सामाजिक प्रचलनमा चलेको भोजमा राख्नुपर्ने खाद्य सामग्रीको प्रकार तथा राख्ने विधिको बारे लेखिएको छ। जन्मदेखि मृत्युसम्मको सांस्कृतिक परम्पराको विधि विधानमा प्रयोग हुने खाद्य सामग्री, आवश्यक परिकारहरू, पकाउने विधि, खाद्य सामग्रीको अर्थ, तस्वीर, चित्र समेत राखी विस्तृत रूपले वर्णन गरिएको छ।

वरिष्ठ भाषासेवी पूर्णकाजी ताम्राकारले लेख्नु भएको "हलिमय् ज्वः मदुगु तजिलजि" नामको संस्कृति सम्बन्धी एउटा पुस्तक छ। हो पनि, सभ्यताको उत्कृष्ट उदाहरण नेवार जाती संस्कृतिमा धनी छ। अनि यो नै उत्कृष्ट संस्कृतिको जगेर्ना गर्नमा विशेष गरी पूजा सामग्री र खाद्य सामग्रीको जोरदाम गर्नुमा महिला वर्गको बढि योगदान रहेको हुन्छ, पुरूष वर्गको भन्दा। पूजा गर्ने र भोज खानेको अग्र पंक्तिमा पुरुष वर्ग रहन्छ भने पूजा सामग्री तयार गर्नु र भोज पकाउने जिम्मेवारी भने महिलाकै हुन्छ। यो कुरा कसैले नकार्न सक्दैन। तर यस्तो कार्य भ्याउन आजकलको नयाँ पुस्ताको महिला वर्गलाई भने गाह्रो हुन थालेको छ। एक त उच्च शिक्षासम्म हासिल गरेका शिक्षित महिलाहरू आ-आफ्नो पेशामा उच्च ओहदामा व्यस्त हुन्छ। अर्कोतिर धार्मिक, सांस्कृतिक र सामाजिक संघ संस्थामा समेत संलग्न भई सामाजिक सेवामा पनि ठूलो योगदान दिन सकेको छ। यो त आजको अवस्थामा नेवार महिलाहरू मात्र होइन, नेवार जातीलाई नै खुशी र गर्वको कुरा भयो। तर यो खुशी र गर्वको विषयसँग जोडिएर पुरानो परम्पराको पूजाआजा र भोज भटेरको जिम्मा लिन, जिम्मेवारी बोक्न महिला वर्गलाई ध्यान दिन गाह्रो हुन थालेको छ।

यस्तो काममा जान्ने बुझ्ने जेष्ठ बृद्धाहरू बिस्तारै दिवंगत हुँदै जानु तथा भएकाको पनि बृद्ध अवस्थामा काम गर्ने क्षमता घट्दै गएको अवस्थामा आफ्नो धनी संस्कृतिलाई जोगाउनको निमित्त आफूले काम कुरो कम जानेको कारण नेवार महिलालाई चुनौति भएको छ। संस्कृतिको विधि विधानको कार्य अगाडि आउँदा महिलाहरू यताउती बृद्ध महिलाहरूसँग सोधी पुछी काम सिक्न जानु पर्ने, त्यो पनि पुरा सिक्न नपाउने अवस्थाले एउटा समस्या हुने गर्दछ। यस्तो अवस्थामा चट्टैसँग तारादेवी तुलाधरले यति राम्रो गहनसँग "**थायभु**" पुस्तक लेखी प्रकाशित गरीदिँदा सबै उदाय् नेवार महिला दंग परेका छन्। यो पुस्तक हेर्दै दंग परेका नेवार महिलाहरूले भन्न थालेका छन्– "अब त धन्दै छैन, केही जान्दिन, के गरूँ भनी रहनु पर्दैन।"

स्वास्थ्य सेवी तारादेवी तुलाधरको स्वास्थ्य क्षेत्र तिरको देन त छँदै छ भने "**थायभु**" पुस्तकको लेखनबाट उहाँको साँस्कृतिक क्षेत्रतिरको योगदान पनि उल्लेखनीय एवं प्रशंसनीय भएको छ।

नोटः *तारादेवी तुलाधरद्वारा ने.सं. ११३१ (वि.सं. २०६८) मा लेख्नु भएको पुस्तक 'थायभु' प्रकाशनको सन्दर्भमा लेखिएको लेखको नेपाली अनुवाद+लेखिका।*

तारा दिदी, निनिया लुमन्ति

✍ **सुभद्रा स्थापित,** इन्द्रचोक

नित्य मजूगु थ्व देह थन
व काल देवं सःतेवं हे
म्हाः हे मधासे वन सुरूक्क
छकः नं न्यना मवं सुयाकें थन
पुलांगु वसः तोताः
न्हूगु वसः पुनेदत धकाः वन अन
तर ज्वना मवं छुनं थःगु धकाः
बरू वाना हे वन
सकतां थनया थन हे
क्यनाथकल झीत बरू
पर उपकार व समताया भाव दयेकेमाः धकाः
वहे तारा दिदी, निनिया लुमन्ती चिं
जुल झीत थन।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

तारा दिदीको सम्झना ... ...

✍ कुसुम गुरुमां

तारादेवी तुलाधर नर्स पहिरनमा विरामी सेवा गर्नुहुँदै

अनिच्चावत संखारा उप्पादवय धम्मिनो
उपज्जित्वा निरूज्झन्ति तेसं ऊप समोसुखो"

यो तथागत बुद्धको वचन। सम्पूर्ण संस्कार अनित्य छन् उत्पन्न भएपछि विनाश हुने, जन्मेपछि बृद्ध हुने, रोग हुने, मृत्यु हुने यो प्राकृतिक विधि विधान हो। यस प्राकृतिक नियम अनुसार हाम्री अति नै उपकारी नर्स तारादेवी तुलाधर (तारा दिदी) २०६९ मंसीर १२ गते दिवंगत हुनुभयो । उहाँको वियोगबाट हामी मर्माहित छौं । सधैं धर्मकीर्ति विहारको स्वास्थ्य परीक्षण कोठामा शनिवार विहान बसेर बिरामीहरूको स्वास्थ्य परीक्षा गरिरहनु हुने तारादिदी अब हाम्रो अगाडि हुनुहुन्न । "**रूपं जीरति मच्चानं नाम गोत्तं न जीरति**" भन्ने वाक्य अनुसार उहाँको रूप शरीर देख्न नसकेतापनि उहाँको कोमल स्वभाव, गुण, नाम, बिरामीहरूको स्याहार सुसार आदि गुणहरू बाँकी नै छन् । त्यो कहिल्यै बिर्सिन सकिन्न । वहाँ स्वास्थ्य क्षेत्रमा सक्षम नर्स मात्र नभएर मन वचनले र व्यवहारले पनि उत्तिकै माया ममताद्वारा बिरामी-हरूको मन जित्न सक्ने धार्मिक व्यक्ति पनि हुनुहुन्छ । वहाँ अति मिलनसार घमण्डीपना पटक्कै नभएको व्यक्ति हुनुहुन्छ। हामी गुरुमांहरूलाई पनि आदर गौरव राखी स्वास्थ्य बारे बराबर जानकारी लिइरहनु हुन्थ्यो । मेरो निमित्त पनि तारादिदीले धेरै उपकार गर्नु भएको छ । त्यही गुणलाई सम्झेर म केहि शब्द लेख्दैछु ।

मैले तारादिदीलाई चिनेको २०५१/५२ सालतिर मात्र हो । सबभन्दा पहिले मैले धर्मकीर्ति विहारमा बुद्धपूजामा वहाँलाई देखें । खूब फुर्तिलो शारीरिक आकृति, ठूला ठूला आँखाले यताउती हेर्दै पूजनीय धम्मवती गुरुमां संगै उभिएर सूचना सुनाइरहेको र पछि उपासिका हरूलाई स्वास्थ्य बारे पनि विभिन्न सल्लाह सुझाव दिइरहनु भएको सुनें । वहाँ को दिदी होलान् ? भन्ने विचार गरें । वहाँ त सक्षम नर्स र विहारको उपासिका पनि हुनुहुँदो रहेछ। त्यसबेला देखि तारादिदीसँग मेरो चिनजान भयो । त्यसबेला नै वहाँले मलाई भन्नुभयो "गुरुमां स्वास्थ्य सम्बन्धी केहि समस्या आएमा मलाई भन्नुस्

Downloaded from http://www.dhamma.digital

म सकेको सेवा गर्न तयार छु" । त्यसबेला देखि मैले परेको बेला तारादिदी सँग सल्लाह लिएर मात्र औषधी सेवन गर्न थालें ।

एकचोटी मेरो हात भित्तामा ठोक्यो । हात दुखेको निको भएन । त्यसबेला म धर्मकीर्ति विहारमै बस्थें । २/३ महिना पछि मैल तारादिदीलाई देखाएँ । वहाँले भोलिपल्ट नै पाटनको क्लिनिकमा लग्नुभयो । पाटनमा चिनेको हाडजोर्नीको डाक्टर कहाँ जँचाएर ३ दिनसम्म लगातार सुई लिनु पऱ्यो । ३ दिन सम्म नै मलाई सम्झाउँदै, माया गर्दै ट्याक्सीमा राखेर पाटन लैजानु भयो । औषधी र बाटो खर्च समेत आफैले पुऱ्याउनु भयो । दुखेको हातमा सूई लगाउँदा आमाले छोरीलाई माया गरे जस्तै गरेर अंगालेर "ल गुरुमांको हातमा कमिलाले टोक्यो" भन्नुहुन्थ्यो । अन्तिम दिनमा नेपाल बन्द भएछ । कुनै सवारी साधन चलेन । फर्केर आउँदा पाटन देखि धर्मकीर्ति विहार सम्म हिंडेरै आउनु पऱ्यो । तैपनि वहाँको मुखबाट हिंडन गाह्रो भयो भनेर एक शब्द बोल्नु भएन । रोगीहरूको निमित्त र गुरुमांहरूको प्रति उहाँको कति सम्म त्याग भावना म कहिल्यै बिर्सिन सक्दिन ।

पछि बसुन्धरा विहारमा बस्न आएँ । बसबाट झर्दा खुट्टा के भयो कुन्नी मलाई त दुख्न थाल्यो । निको नै भएन । तारादिदीलाई नै भन्न गएँ । वहाँले मलाई टिचिङ्ग हस्पिटलमा लग्नुभयो । ३/४ पटक गरेर हस्पिटल धाउनुपऱ्यो । पटकै पिच्छे तारादिदी सँगै आउनु भयो । बिहान ८ बजे नै टिचिङ्ग हस्पिटलको अगाडि एक्लै फुटपाथमा मलाई पर्खीरहनु हुन्थ्यो । हस्पिटलमा डाक्टर नर्सहरू प्रायः वहाँ कै विद्यार्थी रहेछन् । हस्पिटलका डाक्टर नर्सहरूले पनि तारादिदीलाई आदर गौरब गरेर बस्नको लागि मेच खालि गरि दिन्थ्यो । तारादिदीले "मैले एकजना पेसेन्ट लिएर आएँ । वहाँ गुरुमां हुनुहुन्छ ल जाँच्नु पऱ्यो" भन्दै मलाई x–ray देखिन सबै औषधी उपचार गरेर खुट्टा दुखेको निको पारिदिनुभयो ।

आफ्नो उमेर ढल्किसकेतापनि एक तन्नेरी सरह जाँगरिलो भएर उपकार गर्नुभयो । वहाँको कति सम्मको सेवा भाव ।

बिरामीहरूलाई सेवा गर्दा उनीहरूलाई कुनै कुराको पनि अभाव हुन नपावोस् भन्ने मनसाय रहेछ वहाँको । मलाई लाग्दछ वहाँको वचन नै एक प्रकारको औषधी जस्तो हो । मलाई एक पटक दैनिक औषधी सेवन गर्न पर्दा दिक्क लागेर आयो । तारादिदीले मलाई बिभिन्न प्रकारको उदाहरण दिएर, आफै पाल्पामा हुँदा बिरामी परेको, दैनिक औषधी खानु परेको कुरा सुनाउँदै मेरो हातमा सुम्सुम्याएर सम्झाउनु भयो र भगवान बुद्ध आफै विरामी हुनु भएको, चतुआर्य सत्य, आदि कुरा बताउँदै शरीर अनित्य छ सधैं स्वस्थ्य भइरहँदैन भनेर सम्झाएको कुरा मैले सधैं मनमा सुरक्षा गरेर राखेको छु ।

तारादिदीले स्वास्थ्य क्षेत्रमा मात्र सल्लाह दिने होइन कि नैतिक शिक्षामा पनि सल्लाह दिने खुल्ला हृदयको हुनुहुन्थ्यो । एउटा दिदीले बहिनीलाई जसरी सिकाउनु हुन्थ्यो त्यसरी नै सिकाउनु भएको कुरा मलाई स्मरण भईरहेको छ । एकचोटी चिनीयाँ डाक्टरहरूद्वारा संचालित स्वास्थ्य उपचार तालिमको सिलसिलामा तारादिदीसँग ४ दिनसम्म बौद्धमा गएको थिएँ । त्यसबेला आउँदा जाँदा बाटोमा मसँग नैतिक शिक्षा बारेमा छलफल गर्दै जानु हुन्थ्यो । त्यस प्रसंगमा तारादिदीले भन्दै जानुभयो "कुनै व्यक्ति भत्तीमा पसेर दूध पिएर आएँ भन्दैमा कोहि पनि पत्याउँदैनन् जहाँ गएपनि, जुनसुकै कुरा गरेतापनि बडो होशियार हुनुपर्छ । गुरुमां मैले तपाईंलाई सिकाउनु पर्ने त होइन कुराको सन्दर्भमा आयो हगी ?" भनेर भन्नुभयो ।

उपकारी तारादिदीको गुणहरू लेख्ने नै हो भने थुप्रै कुराहरू छन् । "जसले बिरामीको सेवा गर्छ त्यसले मेरो सेवा गरेको हुन्छ" भन्ने बुद्ध वचनलाई शिरोपर गरेर वहाँले आफ्नो सम्पूर्ण जीवन बिरामी सेवामा बिताउनु भयो । वहाँको आदर्श हामीले पनि सिक्न योग्य छ । गुणवती तारादिदीलाई अब कहाँ गएर भेटुं ? साह्रै मन दुख्छ । मात्र तथागत बुद्धको अनिच्चावत संखारा–सबै संस्कार नाशवान छन् भनेर चित्त बुझाउनु बाध्य छ । तारादिदी जहाँ जन्म भएता पनि सुखी होस् निर्वाण प्राप्त होस् । ❖

धर्मकीर्ति विहारमा बुद्धपूजा र धर्मदेशना

मिति	*बुद्धपूजा*	*धर्मदेशना*
२०६९ पौष १ गते	चमेली गुरुमां	चमेली गुरुमां
२०६९ पौष ५ गते	वीर्यवती गुरुमां	वीर्यवती गुरुमां
२०६९ पौष १३ गते	चमेली गुरुमां	चमेली गुरुमां
२०६९ पौष २१ गते	त्यागवती गुरुमां	भि. कोण्डञ्य
२०६९ पौष २७ गते	चमेली गुरुमां	चमेली गुरुमां

Downloaded from http://www.dhamma.digital

तारादेवी तुलाधर

✍ **भिक्षुणी डा. अनोजा**
सुलक्षणकीर्ति विहार, चोभार

तारादेवी तुलाधरको नाम र कीर्ति मात्र बाँकी रह्यो । भगवान बुद्धले भनुहुन्छ हामीले राम्रो काम गरि राखेको छ भने त्यो कहिले पनि नाश भएर जान्दैन । जस्तै “**रूपं जीरति मच्चानं नाम गोत्तं न जीरति**” अर्थ मानिसको रूप अथवा शरीर जीर्ण भएर जान्छ उसको नाम र गोत्र कहिले पनि नाश हुँदैन स्मरणको रूपमा जीवित भइरहन्छ। मैले पनि तारादिदीलाई कहिले पनि बिर्सन सक्दिन। कारण २०३२ सालमा सुलक्षण कीर्ति विहार बनाउन लागेको बेला तारा दिदीको एक शब्दको कारणले मैले यो कार्य स्वतन्त्र पूर्वक अगाडि बढाउन सकेकी छु। त्यसैकारण वहाँको गुणलाई कहिले पनि बिर्सन सक्दिन । जन्म भएपछि मृत्यु भएर जानु पर्ने यो संसारको नियम नै हो । मानिसले यस संसारमा जन्म लिए देखि ३ वटा तत्वहरू आफ्नो साथमा लिएर आएको हुन्छ। ती यसरी छन्– बृद्ध हुँदै जानु नचाहँदै न चाहँदा पनि केश फुलेर सेतो भएर आउँछ, आँखा कमजोर हुन्छ कान, नाक, दाँतहरू कमजोर भएर आउँछ। छाला चाउरी परेर जान्छ। शरीर कुप्रो भएर जान्छ। विभिन्न प्रकारको रोगहरू हुन्छ । रोगले गर्दा धन र शरीर नाश भएर जान्छ । यो रोग कसैले दिएको पनि होइन रोग बाँडेर लिनु पनि सक्दैन। यो आफैले लिएर आएको हो। कर्मले दिएको रोगलाई हटाउन सक्दैन । अर्को मृत्यु हुनु । धन जन सम्पत्ति पुरा भएको व्यक्तिलाई मर्न डर लाग्छ। भनेर के गर्नु एक न एकदिन मृत्यु भएर जानु नै पर्छ। यो कसै ले वरदान दिएको होइन यो ध्रुब सत्य हो। यो बुद्धवचन हो । आजको वैज्ञानिक युगले नयाँ नयाँ वस्तुहरूको आविष्कार गरिरहेको छ। एउटा बमले करोडौं मानिसलाई एकै चिहान बनाउन सक्ने भइसक्यो । तर विज्ञानले मानिसलाई मृत्युको मुखबाट बचाउन सकेको छैन । त्यसैले होला यस्तो उपकारी समाजसेवी अर्काको दु:खलाई बुझ्ने तारा दिदी पनि मृत्युको अधिनमा जानु पर्‍यो ।

अरूको दु:ख बुझ्ने भन्दा वहाँले धर्मकीर्ति विहारमा मेरो अगाडि भन्नु भएको एउटा कुरा याद आयो। वहाँ प्रसुति गृह अस्पतालमा नर्सिङ्ग काम गरेको समय त्यहाँ एक महिला बच्चा जन्म दिनको लागि आएछ । तर उनको पहिला नै ५ जना छोरीहरू रहेछन् । ती महिलाको परिवारलाई छोरा चाहिएको रहेछ। फेरि पनि बच्चा पाउने समय अस्पतालमा भर्ना गरिदियो। बच्चा न पाएसम्म श्रीमान् ले सधैं खाना दिन आउने गर्थ्यो। तीन दिन पछि बच्चा जन्मियो। त्यो समय पनि छोरी नै जन्मिएको सुनेपछि उनको श्रीमानले उनीलाई खाना ख्वाउनु आउने नै बन्द गर्‍यो । बच्चा पाएको र भोकै रहनुपरेकोले उनी रोई रहिन् । त्यहि समय तारादेवीले ती महिलाको चित्त शान्त गर्नुको लागि यसरी भन्नु भएको रहेछ– “मेरो पनि यस्तै भयो । मेरो पनि ६,६ जना छोरी पाउँदा लोग्नेले वास्ता नै गरेन ।” यति भन्दा रोइ राखेकी सुत्केरी महिला रून छोडी थपक्क रोकिन्। फेरि तारादिदीले भनिन्– “लोग्नेले छोडे तापनि उत्साह गरेर नर्सिङ्ग पढेर अहिले जागिर खाएर बच्चाहरूलाई पालि राखेको छु। आँट गर्नुपर्छ बहिनी धन्दा नगर्नु” भनेर सम्झाउँदै भन्नुभयो ।

धेरै नै उपकार गर्ने तारा दिदी बुद्धको शिक्षा अनुसार समाज सेवा गरिरहनु भएको थियो । मैले अस्तिमात्र वहाँलाई हाम्रो अस्पताल एउटा बनाउने भन्दा वहाँ धेरै नै खुशी हुनु भयो ।

तारादेवी तुलाधर चर्चित बन्न सक्नुको विभिन्न कारणहरू मध्ये एक कारण समाजसेवी हुनु हो। धर्मकीर्ति स्वास्थ्य कमिटीको संयोजक भएको हुनाले वहाँले सेवाको लागि कहिले पनि अल्छि मान्नु भएन । वहाँ विवाह नगरीकन जीवन भर रोगीहरूको निस्वार्थ सेवा गरेर समाज सेवी बन्न सकेको कारणले पनि निरोगी बन्नुभयो । अरूको सेवा गर्दा आफूलाई रोग हुँदैन यो बुद्ध वचन पालन गरेर जानु भयो । भगवान् बुद्धले भन्नुभएको थियो– “जुन व्यक्तिले रोगीको सेवा गर्छ त्यसले बुद्धको सेवा गरेको समान हुन्छ। यसैकारण तारा दिदीले बुद्धको सेवा धेरै नै गर्नु भएको कारणले गर्दा वहाँ निरोगी बन्नु भएको होला। सेवा गर्नेमा धनी तारादेवी तुलाधरको देहावसानले नेपाली बौद्ध जगतमा अपूरणीय क्षतिको महसूस गरिएको छ । वहाँको गुणानुस्मरण गर्नुमात्र बाँकि रह्यो । वहाँको पुण्य स्मृतिमा पुण्यानुमोदन गरेर वहाँको निर्वाण कामना गर्दछु।

भवतु सब्ब मङ्गलं ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सिष्टर तारादेवी

सिष्टर
तारादेवी तुलाधर को
संक्षिप्त जीवनी

व्यक्ति परिचय :

स्वास्थ्य क्षेत्र एवं आफ्नो जाती समुदाय बीच जन्मभर निस्वार्थ स्वास्थ्य सेवा गरी सबैको प्रिय पात्र बनी प्रख्यात हुनु भएकी सिष्टर तारादेवी तुलाधरको जन्म, ने.सं. १०५१ (वि.सं. १९८८) काठमाडौंको नेवार जातीका उदाय् समाजमा पसःननि कवःकी छोरी (म्ह्यायमचा) को रूपमा भएको थियो । आमा पुण्यमाया तुलाधर र बुबा त्रिरत्नमान तुलाधरकी कान्छी छोरी भई जन्मनु भएकी तारादेवी तुलाधरको एउटी दिदी, एउटा दाई र एउटा भाई हुनुहुन्छ तथा उहाँ अविवाहित हुनुहुन्थ्यो । तारादेवी तुलाधर धर्ममान तुलाधर (धमांसाहु) की नातीनी पनि हुनुहुन्छ। राणा शासनको समयमा नेपालमा बुद्धधर्म पुनर्जागरण भएको कालमा बुद्ध धर्म पुनरूत्थान गर्नमा ठूलो योगदान पुऱ्याएका तथा स्वयम्भू चैत्य जिर्णोद्धार गराउने धर्ममान साहु एक ऐतिहासिक व्यक्तित्व हुनुहुन्छ भने उहाँकी नातीनी भएको कारण तारादेवी तुलाधरले सानै उमेर देखि बुद्ध धर्मको संस्कार पाएकी थिइन् ।

वि.सं. १९८८ साल गुंलाथ्व नवमीका दिन धर्ममान साहुको जन्मदिनमा तारापूजा गराईरहेको बेलामा जन्मेकी भएर उहाँको नाम तारादेवी राखिएको रहेछ । उहाँ साढे २ वर्षको मात्र हुँदा उहाँकी आमा दिवंगत हुनु भएको रहेछ ।

राणाकालको त्यो शिक्षाविहीन समयमा पनि शिक्षाप्रति सचेत भई यताउती स्कूल र गुरुहरू खोज्दै प्राइमरी शिक्षासम्म पढ्नु भयो ।

उहाँको मामाघरको चोकमा मोहन दाई भन्नेले बच्चाहरूलाई सुकुलमा राखी पढाउने गर्थ्यो । तारादेवी पनि त्यहाँ पढ्न जान्थिन् । पछि भेंडासिंहमा शंखधर तुलाधरको घरमा अँग्रेजी, हिसाब, संस्कृत पढाउने गरेको ठाउँमा उनी पनि पढ्न गइन् । पछि राणा सरकारी पक्षले केटीहरूलाई पढाउन हुन्न भनी बन्द गराई दियो । त्यसको दुई, तीन वर्ष पछि काठमाडौंको वटु टोलमा एउटा मारवाडीले खोली राखेको स्कूलमा तारादेवीले पढ्न पाइन् । पछि त्यो स्कूल पनि बन्द भयो । पछि उहाँका पिता ल्हासाबाट फर्केर आएपछि तंलाछि टोलको घरमा बस्दा त्यहिं कक्षा ४ सम्म पढाइयो । पछिबाट इन्जिनियर कुलरत्न तुलाधर, जो कि नेपालकै पहिलो इन्जिनियर हुनुहुन्थ्यो, उहाँको घर बाकुननी, असनमा तारादेवीले कक्षा ५ सम्म पढ्न पाइन् ।

यति पढ्दा पढ्दै उहाँको उमेर १५।१६ वर्ष पुग्यो । अनि त पढ्न पुग्यो, उनको बिहे गराइदिने भन्ने कुरा चल्यो घरमा । तारादेवीले अगाडि पढ्ने इच्छा छ, बिहे नगर्ने भनी जिद्दी गरिन् ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

त्यस बखत उहाँका भाईहरूलाई कालिम्पोंगमा पढाउन पठाउने प्रबन्ध गरियो । त्यस बखत तारादेवीले 'म पनि कालिम्पोंगमा पढ्न जाने' भनी माग गरिन्, रोइन्, हाथ्या गरिन् । त्यसपछि परिवारले उनीलाई पनि कालिम्पोंगमा सेन्ट जोसेफ कनभेन्ट स्कूलमा ५ कक्षामा भर्ना गरी बोर्डर गराइदियो । त्यसपछिबाट उनीले उच्च स्तरमा स्कूले शिक्षा हासिल गर्न पाइन् । १० कक्षा भने उनीले काठमाडौंको डिल्लीबजार स्थित कन्या हाइस्कूलमा पढेकी थिइन् ।

नर्सिङ्ग शिक्षा/सेवा :

काठमाडौंको केलटोलस्थित उहाँको मामाघर समाजसेवी दयावीर सिंह कंसाकारको घरसँगै पर्दछ । नेपालकै पहिलो सामाजिक संस्था 'परोपकार संस्था' का संस्थापक दयावीर सिंह कंसाकारको घरमा परोपकार प्रसूती गृह स्थापना गर्ने दौरानमा सरोकारवाला डाक्टर, नर्सहरू आउने जाने गरीरहेको तारादेवीले हेरीरहन्थिन् । स्वास्थ्य सेवाको बीज लिएर जन्मेकी तारादेवी तुलाधर लाई त्यस बखत सेतो पहिरनमा, सफा देखिने आकर्षक व्यक्तित्व भएका डाक्टर, नर्सहरूलाई हेर्दै आफू पनि नर्स बन्ने प्रबल इच्छा जाग्थ्यो ।

नभन्दै वि.सं. २०१० सालमा परोपकार प्रसूति गृह अस्पतालको लागि आवश्यक परेकोले 'मिडवाइफरी' सम्बन्धि शिक्षाको लागि गोरखापत्रमा दर्खास्त आह्वान गरि यो । दर्खास्त निवेदनमा तारादेवी तुलाधरको नाम प्रथम स्थानमा छनौट भएर आयो। ल्हासामा जानु भएका बुबासँग अनुमति लिंदै सन् १९५३-१९५५ सम्म डेढ वर्षको 'General Nursing Midwifery', Public Health Nepal को कोर्स पुरा गर्नुभयो ।

त्यतिबेला प्रसूती गृह बनाउन सकिएको थिएन । त्यो बिचमा छ महिनाको 'Civil Medical' कोर्स पढ्नु भयो ।

त्यसपछि वि.सं. २०१३ साल जेष्ठमा सुरेन्द्र भवनमा विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) र श्री ५ को सरकारको तर्फबाट 'Staff Nurse Course' शुरू गरियो । त्यहाँ साढे तीन वर्ष पढी कोर्स पुरा गर्नुभयो । त्यसपछि नयाँ दिल्लीको एडवीन हस्पितलमा स्टाफ नर्स कोर्सका विद्यार्थीहरूलाई मिडवाइफरि पढ्ने मौका दिइयो । तारादेवीले पहिल्यै मिडवाइफरी पढी सकेको भएर अर्कै विषय पढ्नु भयो । 'Special Operation Technique' ६ महिना, ENT ३ महिना, 'Psychratic Nursing Mental Hospital' राँचिमा ३ महिना कोर्सहरू पढी एक वर्ष पछि नेपाल फर्की ' नर्सिङ्ग काउन्सिल' को जाँच दिई पास हुनु भयो ।

२०१६ साल भाद्रमा प्रसूती गृह उद्घाटन भयो । २०१७ साल बैशाख ८ गते देखि तारादेबी तुलाधरले जागीरमा जान शुरू गर्नुभयो । पछि नर्सिङ्ग स्कूलमा ट्रान्सफर हुँदा पढाउन पनि थाल्नु भयो ।

यही बिच नर्सिङ्ग पेशा गर्दागर्दै आइ.ए. सम्मको औपचारिक शिक्षा पनि हासिल गर्नुभयो ।

वि.सं. २०२१ सालमा दिल्लीको College of Nursing बाट 'Midwifery Tutor course, Diploma' कोर्स पढ्नु भयो । उस्तै पछिबाट 'Nursing Managment and OPD Management' पढ्नु भयो ।

पेशागत अनुभवः वि.सं. २०२३ सालमा Junior Tutor बाट Senior Tutor मा प्रमोशन हुनुभयो 'Red Cross Hospital EKita Japan' बाट पनि कोर्स गर्नुभयो ।

नर्सिङ्ग सेवालाई पेशागत रूपमा अपनाई २०१७ सालदेखि स्वास्थ्य मन्त्रालय अन्तर्गत नर्सिङ्ग स्कूलमा शिक्षक हुँदै श्री ५ को सरकारको गजेटेड तृतीय श्रेणी, अक्जिलरी नर्स मिड्वाइफ (अनमि) क्याम्पस तानसेन पाल्पामा क्याम्पस प्रमुख, २०२९ सालदेखि चिकित्सा शास्त्र अध्ययन संस्थान अन्तर्गत नर्सिङ्ग क्याम्पस, महाबौद्धमा प्रशिक्षक हुँदै क्याम्पस प्रमुख, अक्जिलरी नर्स मिडवाइफ, डीन कार्यालयमा १५ वर्षसम्म अनमि कोअर्डिनेटर, वि.सं. २०४६ सालदेखि त्रि.वि. शिक्षण अस्पतालमा Nursing Supervisor पदमा द्वितीय श्रेणी सम्म र विभिन्न राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय तालिम सेमिनार मा सहभागी हुँदै ३० वर्ष भन्दा बढि समय अवधिसम्म स्वास्थ्य कर्मीको पेशा अपनाई वि.सं. २०४७ सालमा स्वैच्छिक अवकाश लिनुभयो ।

स्वास्थ्य सेवा/समाज सेवा :

पेशाबाट अवकाश लिएपनि स्वास्थ्य सेवाबाट उहाँले जीवनभर अवकाश लिनु भएन । पछिल्लो समयमा स्वास्थ्य सेवा उहाँले स्वइच्छाले गर्नु भयो । नर्सिङ्ग पेशा मात्र पेशा होइन, उहाँको भित्री मनको आकांक्षा रहेछ । त्यही कारण जहाँ पनि जाती समुदाय बीच, आफन्तको

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बीच, साथी भाइ मित्रका बीच, विहारमा भन्ते, गुरुमांको बीच, जो जसलाई जति बेला आवश्यक पर्छ, त्यहाँ त्यहाँ निस्वार्थ भावले सेवा गरी सबैको उपर गुण लगाउनु भयो । उहाँले स्वास्थ्य सेवाको लागि प्रमुख रूपमा कार्यक्षेत्रको रूपमा काम गर्नु भएको संस्थाहरू मध्ये परोपकार संस्था, जनचिकित्सालय, धर्मकीर्ति विहार, उदाय् समाज, ङत तुलाधर समिति आदि हुन् । यी सबै संघ संस्थामा तारादेवीले जीवन भर अटूट रूपमा निःशुल्क, निःस्वार्थ स्वास्थ्य सेवा पुऱ्याउनु भयो ।

धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीको आयोजनामा भएको "अल्पकालीन श्रामणेर र ऋषिणी प्रव्रज्या शिविर" मा स्वास्थ्य शिक्षा विषय क्लास लिनुहुँदै विरामी सेवा गर्ने अभ्यास गराउँदै तारादेवी तुलाधर

डिल्लीको एडबिन हस्पिटलका एक सर्जन डाक्टरले अपरेशन गर्दागर्दै आवश्यक परेको अर्को एक बिरामीको लागि डाक्टर आफैले रक्तदान गरेको देख्दा ज्यादै प्रभावित भएर नेपाल फर्की उहाँले रक्तदान गर्नुभयो । अतः उहाँ नेपालकै पहिलो महिला रक्तदाता तथा नेपालकै पहिलो 'मिडवाइफरी' कोर्स पढ्ने महिला पनि हुनुभएको उल्लेखनीय छ ।

स्वास्थ्य सेवा बाहेक टोलमा समुदाय संघ, जातीय संघ संस्थाहरूमा संलग्न भई सामाजिक क्रियाकलापमा पनि तारादेवी सक्रिय हुनुभयो ।

बौद्ध उपासिका :

सानै उमेर देखि आफ्ना बाज्ये धर्ममान साहूले आफ्नो घरमा गर्ने गराउने धर्म देशना, पूजा आजा जस्ता धार्मिक गतिविधिबाट संस्कार बसेको तारादेवी तुलाधरले सम्पूर्ण जीवन दान, शील, भावनाको अभ्यास गरी एउटी सच्चा बौद्ध उपासिकाको जीवन यापन गर्नुभयो । वि.सं. २०२९ सालमा धर्मकीर्ति विहारका संस्थापक भिक्षुणी धम्मवती बिरामी पर्दा इन्जेक्सन गराउनको लागि डा. थीरमान शाक्यले उहाँलाई विहारमा बोलाएर ल्याउनु भएको रहेछ । त्यहिंबाट तारादेवी तुलाधरको धर्मकीर्ति विहारतिरको स्वास्थ्य सेवा शुरू भई जीवन पर्यन्त सम्म कायम रह्यो ।

कृति लेखन :

सानो फुटकर स्वास्थ्य सम्बन्धि लेख रचनाहरू लेख्नुका अलावा उहाँले 'सन्तुलित आहार' नामको पुस्तक लेख्नु भएको छ भने जीवनको पछिल्लो समय पनि ७९ वर्षको उमेरमा 'थायभु' नामको संस्कृतिमा आधारित पुस्तक लेखेर प्रकाशन गरी आफ्नो समुदाय बीच आफ्नो प्रतिभा एवं व्यक्तित्वको एउटा नमूना देखाउनु भयो । 'थायभु' पुस्तकले उदाय् समुदाय बीच ज्यादै लोकप्रियता प्राप्त गरेको कारण छोटो समय अवधि मै पुनः प्रकाशन गर्नु पर्ने माग भएको छ ।।

भ्रमण :

स्वास्थ्य सेवालाई आफ्नो जीवनको लक्ष्य मान्नु हुने तारादेवी तुलाधरले स्वास्थ्य सेवाकै सिलसिलामा बेलायत, चीन, थाइलैण्ड, मलेसिया, दक्षिण कोरिया, फिलिपिन्स, म्यानमार, भारत, श्रीलंका आदि देश भ्रमण गर्नु भएको थियो ।

अन्तिम अवस्था :

जीवनको अन्तिम अवस्था सम्म पनि स्वास्थ्य सेवामा संलग्न रहनु भएकी आदरणीय सिष्टर तारादेवी तुलाधरले बिरामी सेवा गर्नु, बिरामीको जिम्मा लिनु एउटा कठिन काम हो भनी बुझ्नु भएको होला । त्यही कारण आफू बिरामी परी अरूलाई सेवा गराएर बस्न नचाहनु भएको हो उहाँले शायद । आफन्तसँग कुराकानी गर्दागर्दै सामान्य अवस्थामै ८१ वर्षको उमेरमा उहाँले मृत्युलाई वरण गर्नुभयो । गत ने.सं. ११३३ कछला थ्व १४ (वि.सं. २०६९ मंसीर १२ गते, सन् २०१२ नोभेम्बर २७) मंगलबारको दिनमा आफ्नो मृत्युसँगै उहाँले आफ्नो स्वास्थ्य सेवाबाट सँधैको लागि अवकाश लिनुभयो । ❖

प्रस्तुतीः रीना तुलाधर (बनिया)

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सिष्टर ताराको सम्झना

✍ हिराकाजी शाक्य

"झील मिले तारा टाढा टाढा नै डुब्ला
सिष्टर तारा धेरैको स्मृतिमा जीउला"

सिस्टर तारा संगको मेरो परिचय ज्यादै पुरानो होइन । उनी सँगको मेरो सम्बन्ध पनि अती गहिरो छैन । तर उनको सम्झना मेरो हृदयबाट छिटो छिटो मेटिन सक्दैन । उपाधिले मात्र उनी सिष्टर अर्थात् दिदी होइन व्यवहारले पनि उनी दिदी नै साबित भएकी छिन् ।

हामी दुई बीचको सम्बन्ध बौद्ध धर्मप्रतिका सम्यक श्रद्धा हो । सम्यक श्रद्धा आकासको तारा जस्तो छिन छिनमा प्रकट र लोप हुनु हुन्दैन । यो व्यवहारिक कुशलता सगै अटल पनि हुन्छ । आजको समाजमा आफूलाई काम आउने समयमा देखावटी सेवा त धेरैले गरेको पाइन्छ । निःस्वार्थ सेवा केवल सक्कली बौद्धको परिचय हो ।

सिष्टर ताराले रोजेको काम बिरामीको सेवा हो । बुद्ध वचन अनुसार बिरामीको निस्वार्थ सेवा मैत्रीले भरेको हृदय बिना गर्न सक्दैन ।

बुद्धले सिकाएको मूल शिक्षा **"सम्मा दिट्ठी"** हो । यसको अर्थ हो आफूलाई काम आउने मानिसलाई बढी ध्यान दिने वा आफूलाई काम न आउने माथि कम ध्यान दिने नगर्नु हो । यसको निष्कर्ष हो सबै प्रति समान मैत्री राखी सेवा गर्नु ।

बुद्धको मूल लक्ष भनेको बहुजन हिताय बहुजन सुखाय हो । यसको लागी समाजमा सुव्यवस्था र शान्ति अनिवार्य हुन्छ । तसर्थ समाजमा शान्ति र सुव्यवस्थाको अभिवृद्धी गर्ने व्यक्ति प्रति गर्ने सेवा उच्चतम निस्वार्थ सेवा हो । समाजमा भएको शान्ति र सुव्यवस्था प्रति आउने अवरोधलाई डटेर प्रतिरोध गर्न सक्ने व्यक्ति भई सेवा गर्नु मध्यम निस्वार्थ सेवा हो ।

सिष्टर ताराको रोगी सेवामा निःस्वार्थ भाव झल्किन्छ । निःस्वार्थ सेवा भित्र लोभ, द्वेष, अहंकार हुन्दैन । तारा दिदीलाई मृत्यु पछि पनि जीवित तुल्याउने गुण यहि निःस्वार्थ सेवा हो । यो सबैले सिक्न योग्य छ ।

❖

ध्यानकुटी मैत्री केन्द्र बाल आश्रमलाई सहयोग

१) प्रकाश वीरसिंह तुलाधर, लाजिम्पात रु. ३०००/–
२) जनकमाया रञ्जित, वाँख्यो, बनेपा, स्व. बुबा हर्षनारायण रञ्जित, स्व. आमा नानीमैंया रञ्जितको पुण्यस्मृतिमा रु. २०००/–
३) दिनेशरत्न शाक्य, बनेपा, स्व. ज्ञानरत्न शाक्यको पुण्यस्मृतिमा रु. १०००/–
४) साहित्यरत्न तुलाधर, कमलादी, स्व. बुबा निलरत्न तुलाधर, स्व. आमा लक्ष्मीदेवी तुलाधरको पुण्यस्मृतिमा रु. १०००/–
५) बोधिरत्न शाक्य, काठमाडौं रु. १०००/–
६) केशचन्द्र शाक्य, बनेपा रु. १०००/–
७) भक्तिमाया श्रेष्ठ, बनेपा रु. २०००/–
८) बिमला मानन्धर, बनेपा रु. ५००/–
९) कदमकुमारी मानन्धर, बनेपा रु. ५००/–
१०) स्व. रत्नदेवी मानन्धरको पूण्य स्मृतिमा रु. ५००/–
११) रोस्ना थापा रु. २००/–
१२) विवेक शाक्य, बुद्धनगर, शंखमूल, आफ्नो जन्म दिनको उपलक्ष्यमा बालिकाहरूलाई दिउँसो खाजा प्रदान ।
१३) राजु महर्जन, निर्वाण महर्जन तथा परिवार, पाटन, जन्म दिनको उपलक्ष्यमा भोजन प्रदान ।
१४) शान्तादेवी श्रेष्ठ, बनेपा, आफ्नो जन्म दिनको उपलक्ष्यमा भन्तेहरू तथा बालिकाहरूलाई भोजन प्रदान ।

आजीवन वार्षिक भोजन प्रदान गर्ने दाताहरू :

१) भुवनरत्न तुलाधर, पुण्यलक्ष्मी तुलाधर, असन, स्व. रत्नवीरसिंह तुलाधर, स्व. देवमाया तुलाधरको पुण्यस्मृतिमा रु. १५,०००/–
२) गोपाल महर्जन, बालकुमारी, ल.पु. स्व. बुबा कान्छा महर्जनको पुण्यस्मृतिमा रु. १५,०००/–
३) हरि सुवाल, अञ्जना सुवाल, कीर्तिपुर स्व. राममाया महर्जनको पुण्यस्मृतिमा रु. १५,०००/–
४) सुरेशलाल श्रेष्ठ, सुलोचना श्रेष्ठ, करुणा मार्ग, बनेपा–५, आफ्नो जन्म दिनको उपलक्ष्यमा रु. १५,०००/–
५) विवेक शाक्य, बुद्धनगर, संखमूल नयाँ बानेश्वर, आफ्नो जन्म दिनको उपलक्ष्यमा रु. १५,१००/–

Downloaded from http://www.dhamma.digital

प्रभावकारी व्यक्तित्व र वाणीकी धनी तारानिनि

✍ अमृतमान ताम्राकार

सायद दिवंगत तारा देवी तुलाधर (तारानिनि) र मेरो उमेर अन्तर झण्डै १५ वर्ष भएकोले होला म तारानिनिलाई धमांसाहुको नातिनी, पहिलो महिला रक्तदाता, नेपाली नर्सिङ्ग सेवाका अग्रज, संस्थापक सदस्य उदाय समाज आदी विशेषणबाट विभुषित महिलाको रूपमा चिन्दछु। तर वहाँले मलाई चिन्दा रहेनछ। वि.सं. २०५३/५४ सालतिर मैले उदाय समाज प्रवेश गरे पश्चात् वहाँसंग मेरो पारिवारिक पृष्ठभूमि सहित दुईतर्फि परिचय भएपछि हाम्रो पहिचान घनिष्टतम हुन गएको थियो । मैले आफ्नो बाल्यकाल व्यतित गरेको किम्डोल स्थित निर्वाणमूर्ति विहारमा धेरै वर्ष पछि अर्थात २०६० सालमा जाँदा तारानिनिलाई मैले उक्त विहार संरक्षण समितिमा सेवारत रहेको पाएँ। पछि म पनि उक्त विहार को संरक्षण समितिमा सहभागी भई सेवा गर्ने क्रममा तारानिनिसँगको मेरो घनिष्टता अझ घनिभूत भई वहाँको व्यक्तित्व बारे धेरै रोचक कुराहरू ज्ञात भयो । तर ती कुराहरूको संस्मरण मैले भन्दा अन्य पंक्तिकारहरूले विस्तृतमा प्रस्तुत गरिसकेको होला भन्ने लाग्दछ । अत: यहाँ म तारानिनिको मसिनो स्वरबाट व्यक्त गर्ने वाक प्रभावकारीता बारे मैले बिर्सन नसकेका ३ वटा घटनाहरू प्रस्तुत गर्न चाहन्छु ।

१) समयक्रममा सम्झिनुपर्दा सबभन्दा नौलो घटना करीव २ वर्ष अगाडी वहाँको **"थायभू"** पुस्तक विमोचन कार्यक्रममा आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गर्ने क्रम सुरूवात गर्दा आफू एक कर्मजीवी नारी भएको हुँदा भाषणरूपि अभिव्यक्ति दिन नजानेकि भनि बोल्दै जाँदा अति रोचक शैलीमा कहिले अति गहन, कहिले रोचक कहिले घोचक कुराहरू प्रस्तुत गर्दा आमन्त्रित थुप्रै उदायहरूको Side Talk रूपि गनगन Pin Drop Silence मा स्थापित भए । अनि वहाँलाई फूल/खादाले सम्मान गर्न मञ्चमा हुल गर्न जाने भीडलाई लक्षित गरी भन्नु भयो "मलाई यति धेरै सम्मान गर्न तपाईंहरूलाई मैले यहाँ आमन्त्रण गरेको होइन यो त उहि उदाय जातिको व्यवहारमा हुने उत्ताउलोपनको झलक देखिन गयो" भनेर दिनु भएको Negative Comment पनि अति रोचक तरिकाले बोल्दा कतिपय व्यक्तिहरू मुसुमुसु हाँसी आफ्नो गल्तिबोध गरेको दृष्य सम्झिँदा आज पनि मैले भन्ने गरेको छु**– वाह ! तारानिनिको क्या प्रभावकारी वाणी ।**

२) अर्को घटना वि.सं. २०६४ सालमा निर्वाणमूर्ति विहारमा तथागतको महापरिनिर्वाण मूर्ति रहेको धम्महल पुनर्निर्माण गर्ने सिलसिलामा उक्त हलको दक्षिण तर्फको साध (पर्खाल) भत्काउने क्रममा सन्धियार संग पर्खाललाई लिएर खिचोला भइ सन्धियार बहिनी र सो बेला उपस्थित

Downloaded from http://www.dhamma.digital

म लगायत दाता भाइराजा साहुजी, तारानिनि र उपासक पूर्ण रत्न वज्राचार्य मध्ये सन्धियार बहिनी र उपासक पूर्ण दाई बीच अलि चर्को विवाद हुँदा केहि अशोभनिय शब्दहरूको प्रयोग भएपछि तारानिनि अलि परतिर गइ चुपचाप बस्नु भयो । त्यहि विच दाता भाई राजा साहुले वहाँको नम्र स्वरमा भन्नु भयो– "म त यो विहार बनाउँछु भन्ने कुशल चित्तले आएको यस प्रकारको विवादमा सहभागि हुने कदापि मन छैन तापनि विहारको झ्याल रहेको यो पर्खालको २x१० फिट जग्गा विहारकै कायम भएमा तथागतको मूर्ति परिक्रमा गर्न मिल्ने हुन्छ अन्यथा परिक्रमा गर्ने गुन्जाइस नहुने भएकोले यो २ फिट जग्गाको मोह हैन परिक्रमा योग्य तुल्याउने मनसाय हो" भने पछि सन्धियार बहिनीले "होइन साहुजी तपाईंको छोरा हाम्रो साथी नै हुन र तपाईं त मेरो बुबा सरहको व्यक्ति हो तर यो २x१० फिट जग्गाले मेरो गाडी मोड्न कठिनाइ हुने भयो के गरौं ? भन्दा तारानिनि आफ्नो ठाउँबाट अगाडि आइ भन्नु भयो "नानी तपाईंले बुबा समान भनेपछि उक्त बोलीको सम्मान गर्दै यो २x१० फिटको लम्बाईमा केहि Adjustment गरी मिलाउँदा भइहाल्छ नि भनेपछि सन्धियार बहिनी एक छिन चुपलागि "ल ठीक छ यसलाई १० को सट्टा ८ फिटमा छोट्याउ भन्नुभयो **वाह ! तारानिनिको प्रभावकारी वाणी ।**

यो सम्झौता अनुसार भएको निर्माणको जीवन्त प्रमाण विहार परिसरमा जाँदा छर्लङ्ग हुन्छ ।

३) निनिसँग सम्बन्धित अर्को अविस्मरणिय कुरा भनेको उहाँले निर्वाणमूर्ति विहार र विहारको संस्थापक धर्मचारी गुरुमाँको प्रसङ्ग आउँदा पटक पटक सुनाउनु भएको गम्भीर र रमाइलो घटना विवरण हो ।

बेला वि.सं. २००४-५ साल तिर निर्वाणमूर्ति विहार किम्डोल निर्माणाधिन अवस्थामा हुँदा चरम आर्थिक अभाव थिए । कारण त्यो बेला नेपालमा थेरवाद बुद्ध शासनको शैशव काल, उपासक/उपासिका कम मात्र थिए भने दानपारमिताको ज्ञान कममात्र व्यक्तिमा रहेछ । परम्परा अनुसार दानको नाममा सानो गुल्पा भरी चामल तथा घर परिवारबाट बहिस्कृत फलफूल मात्र हुन्थ्यो । आर्थिक अवस्था पनि दयनीय जस्तै थिए । त्यस्तो परिवेशमा विहार निर्माणको लागि धर्मचारी गुरुमां चन्दा उठाउन घरघरमा भिक्षाटान जाँदा घर मूलीहरू लुक्न जाने रहेछ । अतः तत्कालिन अवस्थालाई आकलन गरी विदुषी धर्मचारी गुरुमाँले समसामयिक उपाय स्वरुप चन्दा सङ्कलनको लागि तारानिनिसहित त्यस बेलाका शिक्षित एवम् साहु घरानाका ३ जना महिलाको समूह बनाइ चन्दा माग्न पठाउँदाको घटना बारे तारानिनिको आफ्नै शब्दमा "हामी काठमाडौंको मुख्य बजारका २०/२२ घरमा चन्दा सङ्कलनको लागि जाँदा आश्चर्यको कुरा हामी कुनै ठाउँबाट पनि निराश वा रित्तो हात फर्किनु परेन । तत्कालिन परिस्थितिमा पनि नगद/जिन्सी गरी २ हजार जति उठाइयो" यसबारे तारानिनिबाट सुनेका चाखलाग्दो कुरा के भने चन्दा स्वरूप त्यसबेलाको चाँदीको २/४ मोहर/डबल दिन अति गाह्रो मान्ने तर चन्दा सङ्कलन गर्न गएका ठूला कुलघरानाका छोरीहरू भएकोले वैठकमा घण्टौं वसाई ममःचा, समयवजी सहितको ख्वें वोः पाहाँ (आतिथ्य) ग्रहण गराइ पठाउने । यस प्रशङ्गमा तारानिनि भन्नु हुन्थ्यो यदि त्यो गरिष्ट भोजनको सट्टा त्यसको मूल्य बराबरको रकम चन्दा दिएको भए हुन्थ्यो । अहिले तारानिनिले व्यक्त पूर्व स्मृतिहरूको याद आउँदा मलाई लाग्छ त्यो चन्दा सङ्कलनमा पनि तारानिनिको वाक प्रभावकारीता (सिद्धी)ले ठूलै प्रभाव पारेको होला ।

अन्ते दिवंगत तारानिनि न्ह्यागु अवस्था वा
थासे जूसां वयकःयागु अनन्त यात्रा निर्वाणमार्गया
त्वाथले दिपाः काय्मा धैगु श्रद्धासुमन । ❖

- **"जसको संग्रह छैन, जो भोजनमा संयमी छ र शून्य स्वरुप निर्वाणमा दत्तचित्त छ त्यस्ताको गति आकाशमा उड्ने पंक्षीको गति जस्तो देख्न गाऱ्हो हुन्छ ।"**
- **"जसको आस्रव क्षीण भइसकेको छ आहारमा आसक्ति छैन, शून्यस्वरुप निर्वाणमा दत्तचित्त छ त्यस्ताको गति आकाशमा उड्ने पंक्षीको गति जस्तै देख्न गाऱ्हो हुन्छ ।"**
- **"सवारले दमन गरिएको घोडा झैं जसको इन्द्रिय शान्त भइसकेको छ त्यस्ता निरभिमानी अनास्रव सन्तको स्तुति देवताहरूले पनि गर्दछन् ।"**

– बुद्ध वचनहरू

Downloaded from http://www.dhamma.digital

मान्छे लामो वर्षसम्म बाँच्ने आशा लिएर बाँच्छ। धेरै वर्ष बाँच्ने रहरमा जिउन खोज्छ। कोही पनि मर्न चाहँदैनन्। जिउनको लागि बाँच्न र बचाउ खातिर अनेकौं उपाय निकाल्छ। संवेदनशील हुन्छ। अनेक थरीका आशा आकांक्षाहरू मौलाएर आफूलाई प्रतिस्थापित गर्न खोज्छ जीवनको अभियानमा। अभियानै अभियानमा मान्छे जन्मिन्छ। मान्छे मर्छ पनि। मर्नेबित्तिकै हामी पुनर्जन्मकै क्रममा आदर्शको प्रतिमूर्ति बनेर बुद्धको हरेक जन्म उद्धार गर्ने हेतुमा मणिचूडले रक्तदान गरे, महासत्वले शरीर दान गरे, विश्वन्तरले धनदौलत दान गरेको बुद्धका अवदानमा प्राणीको उद्धार गरेको कुरा व्यक्त गरिएको छ।

मानिसले मानिसको पीडा, दुःख-व्यथाबाट पार लगाई कल्याण गर्ने सोचाइमा कार्य हुनुपर्छ भन्ने

शाश्वतको पनि मृत्यु हुन्छ ?

✍ पुष्प चित्रकार

भन्छौं एउटा मान्छे मऱ्यो। मानिसको बस्तीबाट टाढियो। संसारबाट बिलायो। हामीबाट सधैंको लागि बिदा भयो। यसलाई नै हामीले 'मृत्यु' भन्दै आइरहेका छौं। मृत्यु असहज हुन्छ युद्धमा फस्दा, क्रान्तिमा रुमल्लिँदा। कष्टकर, पीडादायक व्यथाले पिरोल्दा बडो वेदना र छटपटीमा मृत्यु हुन्छ। आत्माले शान्ति नपाउने गरी अस्वाभाविकताले आफूले आफैलाई मृत्यु गरिन्छ। क्लेश, दुःख, पीडाका व्यथाले छुनै नपाउने गरी समाधिमा बसेर आफूलाई त्यागेर मृत्यु गरिन्छ सहजतामा धर्मका निष्ठावान् धर्मात्माहरू। भगवान बुद्ध भन्नुहुन्छ, मृत्यु अनिवार्य छ। सबको मृत्यु हुन्छ। जन्म नै मृत्युमा हुन्छ। मृत्यु नै जन्ममा हुन्छ। तर मृत्युमा जन्मको लागि शुद्ध पवित्र निःस्वार्थ भावनाले सबको कल्याणमा समर्पित व्यक्ति धर्म-पुण्यकार्यमा सदैव संलग्न हुने, द्वेष, क्लेश, लोभ, इर्ष्या, मोहका भौतिकबाट त्यागेर मोक्ष प्राप्त गर्ने कर्मशीलहरू निर्वाण प्राप्त नभएसम्म एकपछि अर्को जन्ममा प्रवेश भएको ३२ जन्मको भगवान् बुद्धको कथा बोधिसत्वावदानमालामा उल्लेख भएको पाउँछौं।

मिथ्या नसम्झी शाश्वतमा विश्वास गरे भावनामा सधैं आफूलाई तत्परतामा समर्पित गर्ने बौद्धका धर्मभीरु तारादेवी तुलाधर पुनर्जीवनकै रूपमा जन्मिन् बौद्ध धर्म ओढेर असामान्य धर्मावलम्बी त्यौड तँलाछीका धमांसाहु (धर्ममान तुलाधर) को छोरा साहु त्रिरत्नमान तुलाधर र पुण्यमाया तुलाधरका द्वितीय सुपुत्रीको रूपमा १९८८ भाद्र २ शुक्लपक्ष नवमीका दिन। मानव कल्याणको लागि भयबाट मुक्त पार्ने, दुःख कष्टबाट पार लगाउने, बौद्ध धर्मका कल्याणकारी मानिने 'ताराद्यो' (तारादेवी) को पूजा गरिरहेकै बेला प्राणीको हित गर्ने कल्याणीको भावना लिई ताराकै प्रतिरूपी भई जन्मेकी हुनाले नै यिनको नामाङ्कन पनि सोही देवीको नामले भएको हो कि भन्ने विचार गराउँछ। मानिसले आफ्नो नाम सार्थक बनाउन नाम अनुसार काम गरेर देखाउनु पर्छ भन्ने धारणामा तारादेवी तुलाधर बाँचुन्जेल स्वास्थ्य क्षेत्र लगायत बौद्धधर्म, संस्कृति र सामाजिक क्षेत्रमा समेत असंख्य काम गरेर असाधारण देन दिएर आफ्नो नामलाई सार्थक बनाएरै २०६९/८/१२ का दिन आफ्नो देहलाई छोडेर भौतिक संसारबाट आलीन भइन्।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

नामलाई सार्थक बनाउने अपेक्षामा तारादेवी तुलाधरले आफ्नो कर्मभूमि विशेष रूपमा फ्लोरेन्स नाइटिङ्गेल भैंm स्वास्थ्य क्षेत्रमा परिभाषित गरिन् । कल्याणकारी ज्योतिले जगमगाउँदै एउटी तारा प्रज्ज्वलित हुन्छे मानिसहरूका बस्तीमा भौतिक संसारको नक्षत्रमा बौद्ध धर्मको सहगामी बनेर उद्धारको भावनाले तरङ्गीत एक विन्दु हो तारादेवी तुलाधर । अढाइ वर्षको उमेरकी बालिका सायद तोतेबोलीमा भर्खरै 'माँ' भन्न जानेको हुँदो आमाको न्यानो माया ममताबाट बञ्चित हुनुपर्ने एउटी अबोध बालिका तारादेवी तुलाधरको जीवनगाथा त्रासदीको भेलले बारम्बार ठक्कर दिँदै आमा परलोक भएको ५ दिनमा नै उनलाई अति माया गर्ने दिदी परलोक भइन् । उनी डेढ दुईवर्षको उमेर हुँदा १९९० मा महाभूकम्पबाट आफ्नो जन्म घर तँलाछीको सम्पूर्ण घर भत्किँदा श्रीघः विहारमा पाल टाँगेर जीवन गुजार्नु पऱ्यो । एवंरीतले बाल्यकालदेखि नै जीवन संघर्षको यात्रामा जुध्दै हुर्कदै साँवा अक्षर पढ्न सक्ने बित्तिकै आफ्नो घरको छिँडीमा सुकुल ओछ्याएर पढाइको श्रीगणेश गर्न थालेदेखि निरन्तर रूपमा उच्च शिक्षा हासिल गर्न भारतको नयाँदिल्लीमा स्वास्थ्यसम्बन्धी विभिन्न निकायमा शिक्षा हासिल गरेर नेपालकी पहिलो ग्राजुयट नर्स भइन् । शिक्षा सबैको लागि हो भन्ने धारणा ओगटेर स्वास्थ्यशिक्षालाई विस्तृत पार्नुपर्छ भन्ने हेतुले जहाँ जान पनि तयार भएकी तारादेवी २०३० सालमा पाल्पामा प्रमुख नर्स हुँदै धेरै ठाउँमा प्रशासक भएर काम गरी खारिसक्नुभएको कुशल स्वास्थ्यकर्मी हुन् ।

स्वास्थ्य क्षेत्रमा सैद्धान्तिक शिक्षाले मात्र हुँदैन व्यावहारिक ज्ञान पनि हुनु नितान्त आवश्यक छ भन्ने विचारले धेरै स्थानमा स्वास्थ्य सहकर्मी भएर काम गर्न थालेकोले धेरै डाक्टरहरूसँग राम्रो सम्बन्ध छ । उनको कार्यशैली र व्यवहारले सबै डाक्टरहरूले 'सिस्टर' भनी आदरभाव गर्थे उनलाई । साधारण कर्मचारीदेखि सबै डाक्टरहरूले समेत रती पनि नाइँ नास्ति नगरी सहयोग गरिन्थ्यो उनको अनुरोधलाई । यो उनको व्यक्तित्वको प्रभाव हुन् ।

इङ्गलैण्ड फ्रेन्च र रुसको बिचमा क्रिमियाको विषयमा १८५४-१८५६ सम्म भएको नरसंहार युद्धमा घायल भएका कयौं सेनाहरूको उपचारार्थ ज्यानको बाजी लगाई स्वास्थ्यकर्मीको रूपले सेवा गरी इतिहास बनेका फ्लोरेन्स नाइटिङ्गेलको रूपान्तरित हो तारादेवी तुलाधर ।

इतिहास भएर जिउनुपर्ने तारादेवी तुलाधरले जीवन दानका स्वास्थ्यसम्बन्धी कति न कति उल्लेखनीय कामहरू गरेका थिए । समय पैसा मानिने आजको भौतिक संसारमा 'समय जीवन हो' भन्ने धारणालाई शाश्वतको पक्षधर भएर विश्वका प्रसिद्ध दार्शनिक रुसका महान लेखक लियो टाल्सटायले 'तीन प्रश्न' कथाका सिद्धान्त र तारादेवी तुलाधरको सिद्धान्त एउटै हो भन्नुमा कुनै त्रुटि हुँदैन भन्ने मैले आफूमा घटेको एक दुई घटनाले उहाँको महानता 'समय जीवन हो' भन्ने तथ्यलाई प्रमाणित गर्दछ । मेरी श्रीमती सुवर्णकेशरीकी जेठी छोरी मिडिना चित्रकार, दोस्रो छोरी लचनाको समयमा पनि गर्भ हुँदा पानी झरी आएको समस्या जस्तो नहोस् भन्ने प्रसव हुने संकेत पाउने बित्तिकै बिहानै घरसम्म आउनुभई तुरुन्तै प्रसुति गृह थापाथलीमा लैजानुभयो । डाक्टरले परीक्षण गरिसकेपछि आज होइन भोलि मात्र डेलिभरी होला भन्ने अनुमान गरेको हुनाले म आफ्नो काममा व्यस्त हुनुपर्ने भएकोले म फर्के । तारादेवी तुलाधर सुवर्ण केशरीसँगै बस्न थालिन् । तर साँझ ४ बजेतिर प्रसव वेदनाले च्यापेर छोराको जन्म भयो । छोरा जन्मिने बित्तिकै नाजुक स्थितिले च्यापेछ । त्यस बखत डाइरेक्टर दिव्यश्वरी शाह प्रसुती गृहमै थिइन् । तारादेवी तुलाधरले हत्तरपत्त डा. दिव्यश्वरीलाई भन्न गएपछि दिव्यश्वरी आउनुभयो । हेर्नुभयो । आत्तिनुपर्ने केही छैन भनी फर्कनुभयो । प्रसुतीगृह स्थापनाकालदेखि नै मिडवाइफ भएर काम गरेकी स्वास्थ्य र बौद्ध धर्मको मिश्रणमा धेरै देश भ्रमण गरेर निकै अनुभव बटुलिइ खारीसकेकी तारादेवीलाई चित्त बुझेन । बच्चाको अवस्था झन नाजुक स्थितिमा नीलो हुँदै जाँदा त्यहाँका नर्सहरू आत्तिए । तारादेवी पहिले नै अक्सिजनको सिलिण्डर खोजी गर्न लागिसकेकी थिइन् । तर सिलिण्डर नपाउँदा फेरि पनि डाइरेक्टरकहाँ आट्टिँदै भन्न जानुभयो र डा. शाह आउनुभयो र हेर्नुभयो । किन आत्तिनुभयो केही भएकै छैन भनेर फर्कनुभयो । तर तुलाधरको मनले मानेन र फेरि पनि अक्सिजन धुइँधुइँति खोज्नुभयो । सबै सिलिण्डर त खाली के गरुँ के गरुँ आत्तिएर खोजीकार्य जारी नै राखेर प्रत्येक क्याबिनमा हेर्दै जाँदा एउटा प्राइभेट क्याबिनमा प्रयोग गरेर राखिछोडेको सिलिण्डर देखेपछि माग्न थाल्दा दिन मानेन । कति सम्झाउँदा पनि नमान्दा जबर्जस्तीसाथ आफैले नै घिसारेर ल्याएर आफैले नै बच्चालाई अक्सिजन दिन थाले । बच्चाको अवस्था हो कि होइन जस्तो सुध्रेपछि नर्सहरूलाई जिम्मा दिएर वरिष्ठ बालचिकित्सक डा. अनन्त श्रेष्ठलाई फोनबाट सबै कुरा बताएपछि डा. अनन्त आफ्नो क्लिनिकमा आइरहेका बिरामीहरूलाई छोडेर नै आउनुभयो र हेरेर

Downloaded from http://www.dhamma.digital

भन्नुभयो "बच्चाको अवस्था निकै गम्भीर छ। एक मिनेट पनि विलम्ब नगरी कान्तीमा लगिहाल्नुस्। म अक्सिजन सहितको एम्बुलेन्स मगाउँछु" भनी फोन गरेर मगाएर डा. श्रेष्ठ फर्कनुभयो। उतिन्खेरै एम्बुलेन्स ल्याए। तर डाक्टरको स्वीकृति बिना बच्चा लिएर जान नपाउने अस्पतालको नियम थियो। साँझको ड्यूटि डा. शाहकै थियो। डिस्चार्जको लागि अनुरोध गर्न जाँदा केही भएकै छैन किन आत्तिनुभयो भनी डिस्चार्ज गर्न मानेन। डा. शाह र तारादेवीको बीचमा भनाभन हुँदा तपाईं जे गर्नुहुन्छ गर्नुस् तर मेरो बच्चा म लिएर जान्छु भनेर जबरजस्ती टेबुलमा रहेको डिस्चार्ज फाराम भरेर स्वीकृति बिना लिएर एम्बुलेन्समा राखेर आफैले नै बच्चालाई अक्सिजन दिएर बिस्तारै कान्ति अस्पतालमा पुऱ्याए। सघन उपचारका वरिष्ठ बालविशेषज्ञ डा. रणेन्द्रबहादुर प्रसाद सिंह श्रेष्ठ आफ्नो डच्यूटी सकाएर क्लिनिकमा जान तयार गरिरहेकै बेला संयोगले उहाँसँग भेट भयो। तारादेवी तुलाधरको अनुरोधलाई काट्न नसकी घडी हेर्दै क्लिनिकमा बिरामीहरू बसिरहेका होलान् भन्दै तल झर्दै एम्बुलेन्समा बच्चालाई हेरेर भन्न थाल्नुभयो "सिष्टर यो बच्चालाई कसरी बचाएर ल्याउनुभयो ? अचम्म लाग्यो। माथि लगिहालौं" भनेर अक्सिजन दिँदै सघन कक्षभित्र लगे। गर्नुपर्ने उपचार शुरु गरेर डा. सिंह श्रेष्ठ र तारादेवी बाहिर आउनुभयो र मलाई हेर्दै भन्नुभो "हेर्नुस् हामीले अनेक उपायले कोशिश गर्ने हो बाँकी भगवान हो। सुर्ता नलिनुस् हामी उपाय गर्छौं। सिष्टर नै आउनुभएको छ म के भनूँ" भनी सघन कोठामै जानुभयो। रातको ८ बजे डा. आफ्नो गाडीबाट जानुभयो। तारादेवी कक्षबाट बाहिर आउनुभयो र भन्नुभयो "केही रिकभर भएको आभास देखिन्छ। तर पनि यसो त्यसो भन्न सकिन्न। धैर्य गर्नुस्, ईश्वरको प्रार्थना गर्नुस्, तपाईं यतै होटेलतिर खान जानुस् म यहीं सिष्टरहरूलाई भनेर खाउँला" भन्नुभयो। निराशमा झीनो आशा पलाएर बसें। राती १० बजे डा. सिंह श्रेष्ठ फेरि आउनुभयो र सघन कक्षमा जानुभयो। केही बेरपछि बाहिर निस्कनुभयो र भन्नुभयो "झीनो आशा देखेको छु। हेरुँ" भनी फर्कनुभयो। तारादेवी चाँले मलाई फर्कनुस् भनी बारम्बार जोड गर्दा मनमनै हारती माँ पुकार्दै घर आएँ। काम गर्ने एउटी सानी बालिकाले जेठी छोरी मिडिनालाई ख्वाइसकेछ। आमा-बा नआएकोले बच्ची पनि नसुती त्यसै बसिरहेको थियो। मन नलागी नलागी केही खाएर बच्चीलाई अंकमाल गरी सुतें।

हप्तादिनपछि मात्र मलाई सघन कक्षमा भित्र लगेर ताराचाँले ल तपाईंको छोरा भनी देखाउनुभयो। बच्चा काँचको सिसिभित्र आँखा झिमझिम गरिरहेको देख्दा म हर्षले विभोर भएँ। १५ दिनपछि अस्पतालबाट डिस्चार्ज भयो। ताराचांको निगरानीमा डा. अनन्त श्रेष्ठ, डा. रणेन्द्रप्रसाद बहादुर सिंह श्रेष्ठको मेहनतले नै आज हाम्रो छोरा निभा चित्रकार डाक्टर भएर बिरामीको सेवा गर्न पाइरहे। यस्तै घटनाहरू कति खपेर तारादेवीले जीवन दान दिए। जीवन दानकै सिलसिलामा नेपालमा 'रक्तदान जीवन दान'को नारालाई घन्काउने पुरुषमध्ये परोपकारका संस्थापक समाजसेवाको कर्मठ व्यक्तित्व दयावीरसिंह कंसाकार हुन् भने महिलाहरूमा पहिलो रक्तदान गर्ने तारादेवी तुलाधर हुनुहुन्छ। जुन बेला उहाँले रक्तदान गर्नुभएको थियो मानिसहरूमा रगत दिएर आफू बिरामी भई थला पर्नु हो भन्ने गलत सोचाइले रक्तदान गर्न हिचकिचाउँथे। कोही पनि मान्दैनथे। शुरुशुरुमा त तारादेवी तुलाधरलाई आफ्ना परिवार, नाताकुटुम्ब र सहपाठीहरूले रक्तदान दिनबाट रोक्न निकै कोशिश गरेका थिए। तर बिरामीहरूका लागि आफूलाई जहिले पनि सेवा-सुसारको लागि, सहयोग गर्न तल्लीन हुने उहाँको व्यक्तित्वलाई रोक्न सकेन। जो रोक्न आउँथ्यो उनको सम्झाई, बुझाई, बोली, वचन, सहयोग, सद्भावको आभासमा मानवताको भावना जागेर पग्लिन्थ्यो यो उनको जीवनको साक्षात सद्गुण हो। यो सद्गुण धेरै धेरै मानिसहरूलाई पुनर्जीवन दिने एक प्रतिमा हो।

उद्धार कल्याणकारी भावनाले सधैं सधैं जागृत हुने सचेत काममा दिनले रोक्न सकेन, रातले छेक्न सकेन, गर्मीले पगाल्न सकेन, चिसोले थन्क्याउन सक्दैन, हुरिले ढाल्न नसक्ने र वर्षाले उनको गतिलाई थम्याउन नसक्ने मानवीय उर्जा हो तारादेवी। स्वास्थ्यकर्मीको नाताले उनको नसा नसामा सेवा गर्ने रक्त संचारको जुरमुराइमा आफूले जिम्मा लिएका व्यक्ति व्यक्तिको घरमा पुगेर के कसो भो भनी संवाद गर्छे, जान नभ्याएपछि टेलिफोनबाटै संचारको माध्यम बन्छ। उत्तरमा आत्मसन्तोष लिन्छे। सेवाको प्रतिफल आनन्दले खुशी हुन्छे, रमाउँछे र भन्थे फलाना निको भयो, बाँच्यो, जीवन पायो। यसरी मानव सेवाको सहधर्मी मान्ने फ्लोरेन्स नाइटिङ्गेलको प्रतिमूर्ति तारादेवी तुलाधर कल्याणीको देवी बन्छे जहिले पनि। क्रिश्चियन धर्मले मानव सेवा गर्ने कार्यमा उत्प्रेरित गरेको छ फ्लोरेन्स नाइटिङ्गेललाई, त्यस्तै बौद्ध धर्मले उत्साह-उमङ्गले भरेको छ तारादेवीको हृदयमा सेवा नै परम धर्म हो वाक्यांशमा सेवा गर्ने प्रमुख उनी जहिले पनि सुकोमल देखिने तारादेवी तुलाधरको शिरमा रातो

Downloaded from http://www.dhamma.digital

सिन्दूर राख्न ठाडै इन्कार गर्छे। १४/१५ वर्षको छँदै विवाहको कुरा उठ्दा। धाक रवाफमा लाखौं लाख जाने सुनको गहनाले घाँटी र छाती सिँगार्न चाहँदैनथे। हजारौं हजार जाने वस्त्रले आङ्ग सजाउन चाहन्दैनथिइन । चुरा बाजुले नाडी झलझलाउन अनावश्यक ठान्थिन् । तडक भडकको आभुषण सब कृत्रिम हो, मानिसलाई लोभ-प्रलोभनमा फसाउने एउटा जालो हो जीवनको विकार ठान्दथिइन् ।

बुद्ध धर्मको परम अनुयायी भएर भगवान बुद्धको उपदेशलाई शिरोपर गर्ने एउटी शालीन व्यक्तित्व तारादेवी तुलाधर साधारण भेषभुषामा आफू सुशोभित देखिन्थिन्। आफ्नो इन्द्रियलाई बसमा राखी भोग विलासलाई तिलाञ्जली दिई बुद्धले देखाएको मध्यम मार्गमा समर्पित हुन्छे । बिरामीको सेवा गर्नु मेरो सेवा गरेको सम्झनु भन्ने बुद्धको वाक्यमा घर घरमा पुग्छे बिरामीको हेरचाह गर्न । आवश्यक परे आफैले नै अस्पताल लगी विशेषज्ञसँग भेटघाट गरी उपचार गराउने उनको अतुलनीय आदतले जिउने असाधारण सेवाले जीवनदान गर्ने मानिसको ढुकढुकी बन्न सकिन्। ढुकढुकीमा नै भिक्षु-भिक्षुणी, उपासक-उपासिकाहरू बिरामी हुँदा आइपर्ने समस्या टार्न एउटा अस्पतालको खाँचोमा साहु भाइराजा तुलाधर, तारादेवी तुलाधर, नवीन चित्रकार लगायत केही समाजसेवी डाक्टर मिलेर धर्मका आस्थावानहरूको एक समिति गठन गरी किम्डोल विहारमा एक तले सानो अस्पताल निर्माण गर्ने अभियानमा तारादेवीले भूमिका निर्वाह गर्न पाइला चाल्दाचाल्दै अचानक उनको गति रोक्न थाले दम नभएको घडी भई । कसलाई थाहा थियो । अथकित उनको गति रोकिन्छ भनी, स्वयं उनी अनभिज्ञ थिइन् आफ्नो गतिको बेग रोकिन्छ भनी ।

कल्पना नै गर्न नसक्ने, पत्याउनै नसक्ने गरी संकेत विनाको अनन्त यात्रामा (कसैले रोक्न नसक्ने) धर्मकीर्ति विहारमा गर्ने "**नमोतस्स भगवतो अरहतो सम्मा सम्बुद्धस्स**" भनी शील प्रार्थना गरेजस्तै कसैलाई बाधा नपर्ने गरी उनको आत्माभित्र "**बुद्धं सरणं गच्छामि, धम्मं सरणं गच्छामि, संघं सरणं गच्छामि**" को शील प्रार्थना । अप्रस्फुरण स्वरको एकान्तमा बुद्धका धर्मभीरु, जनताको सेवक, चिर परिचित स्वास्थ्यकर्मी तारादेवी तुलाधर अदृश्य, अनन्त उनको यात्रा बिना आवाजले, हलचलविनाको समाधिमा लीन भए । उनको पार्थिव शरीर देखेरै भन्छ होला एउटी फ्लोरेन्स नाइटिङ्गेल तारादेवी तुलाधरको अन्त्य भयो । समाजबाट छुटेर देहावसान भयो । मृत्यु हुने अनिवार्यतामा सबैबाट बिदा भयो, मृत्यु भयो ।

मैले पत्याउनै सकेन उनको मृत्युको कथन । उनी त स्वच्छ हावामा आलिन छिन्। न्यानो घामको तापक्रममा समाविष्ट छिन् । पवित्र पानीमा घोलिएकी छिन् । मातृभूमिको माटोमा मिसिएको छ। पञ्चतत्त्वबाट नै समग्र सृष्टि हुने मानिस फेरि पञ्चतत्त्वमा नै सम्मिश्रण हुन्छ । नपत्याए उनको रन्किँदै माथि गएको ज्वाला दृश्यविन्दुले आकाश हेर एउटा तारा शाश्वतमा जाज्वल्यमान भई चम्किरहेछ। त्यही जाज्वल्यतामा स्वास्थ्य सेविका अक्षर भएर एउटा पुस्तिका बन्नेछ। सबैको मनमा एउटा इतिहास रच्नेछ फ्लोरेन्स नाइटिङ्गेलको जीवनी इतिहास जस्तै सबैको मनमा बौद्धधर्मभीरु, आदर्श समाजसेवी, कहिले नरित्तिने नेवार संस्कृतिका प्रतिविम्ब, **थायभु**को लेखिका, नखःचखःबारे पुस्तक लेख्ने मनसुवाले मसँग पनि विचारको आदान-प्रदान गरे । नेपालको कला-संस्कृतिलाई ज्युँताइराख्ने एक धोको संस्कृतिको ढुकुटी तारादेवी तुलाधरको जीवन्त इतिहास पढ्नेछ शब्दको अभिलेखमा एक धर्सोपछि अर्को धर्सो हुँदै स्वास्थ्यकर्मी तारादेवी तुलाधरको शाश्वत जीवन गाथा । ❖

साधुवाद !

"धर्मकीर्ति" पत्रिकाको यस 'उपासिका तारादेवी तुलाधर स्मृति अङ्क' को लागि आवश्यक थप खर्च भार ब्यहोरी सहयोग गर्नुहुने स्व. तारादेवी तुलाधरकी भतिजीहरू सुवर्णकेशरी चित्रकार, लोचनतारा तुलाधर, उष्णीषतारा तुलाधर, अन्जनातारा तुलाधर र युजिन ताम्राकार लाई धर्मकीर्ति विहारको तर्फबाट "धर्मकीर्ति" पत्रिका परिवार हार्दिक साधुवाद व्यक्त गर्दछौं । साथै यस अङ्कको लागि परेको 'रङ्गिन कभर' सम्बन्धी पुरै थप खर्च भार ब्यहोरी सहयोग गर्नुहुने 'न्यू नेपाल प्रेस' परिवारलाई पनि हार्दिक साधुवाद व्यक्त गर्दछौं ।

साधु ! साधु !! साधु !!!

Downloaded from http://www.dhamma.digital

तारादेबी उपासिका लुमन

✍ **भिक्षु अश्वघोष**

तारा देवी तुलाधर बरोबर लुमना च्वनीगु खँ छत्वाःचा च्वयाच्वना । छन्हु धर्मकीर्ति विहारे खँ जुयाच्वंबले धम्मवती गुरुमां नं जितः चित्तबुझे मजूगु खँ ल्हाना बिज्यात । अबले चाहे मचाय्क जिके तं पिहाँवल अले झोके जुयाः लिसः बिया । अबले अनसं तारादिदी दुगु जुल । अले तारादिदीं मिखा भचा तगो यानाः धयादिल "भन्तेया सकतां बांलाः तं छता याकनं पिकयाः झोके जुइगु छता हिसि मदु बांमलाः ।" अबले जितः मछासे वल । जि भिक्षु जुयागु ६० दँ मयात आतकं तँ छता ल्यना च्वन । जिमि अबु साप तँकालि जुयाः जिके जिमि अबुयागु हि बाँकि दनिला ? ❖

स्व. तारादेवी प्रति श्रद्धाञ्जलि

✍ **मचाकाजी महर्जन,** दथुननी-६१

अघिल्लो रातसम्म चम्कीएकी तारा भोलीपल्टै कहाँ बिलायौ ?
एकासी वर्षको उमेरमा सबलाई छाडी एक्कासी तिमी कहाँ हरायौ ?
हामीलाई लाग्छ आज पनि तिमी यही संसारमा रहिरहे जस्तो ।
सधैं बाहिर जाँदा पनि कहिं कतै भेटिएला र बोलाउला जस्तो ।
बचायौ जीवन बिरामीको तिमीले आफ्नो अमूल्य रगत दिएर
कहलाउनु भयो अनि नेपालको पहिलो महिला रक्तदाता भनेर ।
मिलनसार, सहनशील र दयालु अनि सबैको प्रिय तारादेवी ।
कहिल्यै नथाक्ने, अलसी नमान्ने तिमी हौ महान समाजसेवी ।
नाम जस्तै चम्किएकी तारा, तिमी अनन्तसम्म चम्किरहनेछौ ।
यस संसारमा नभए पनि तिमी, सबै मन मुटुमा रहिरहनेछौ ।
अनित्य छ यो संसार साथी, उत्पत्ति भएका सबै विनास हुने ।
यस्तै छ नियम संसारको यहाँ आएपछि नाइँ नभनी जानै पर्ने ।
बिसर्ने छैनौं हामीले यहाँ तिमीले गरेका गुणहरू कहिल्यै पनि ।
यही छ हाम्रो तारादेवी तिमी प्रति हृदयदेखि हार्दिक श्रद्धाञ्जली ।

न्हापांम्ह रक्तदाता तारादिदीयात श्रद्धाञ्जली

✍ **अनुपमा गुरुमां**

तारादिदी धाय्वं यैं म्हमस्यूपिं कम हे ज्वी । वय्कः धर्मकीर्ति विहार स्वास्थ्य कमिटीया दकले तगोगु थां थें खः । धर्मकीर्ति स्वास्थ्य कमिटी स्थापना जुसांनिसें वय्कलं यक्कों बिरामी सेवा यानादिल । बरोबर स्वास्थ्योपचार तालिम बियाः उपकार यानादिल । जिपिं बिरामी ज्वीबले नं अपो यानाः वय्कःयाके सल्लाह कयाः डाक्टर सम्पर्क तय्गु ।

पूज्य रत्न मन्जरी गुरुमां शिक्षण अस्पतालय् भर्ना ज्वीमाःबले नं तारादिदीयागु सहयोग कयाः भर्ना यानागु अले तारादिदी व जिपिं गुरूमांपिं सकलें जानाः वसपोल गुरुमांयागु सेवा यानागु लुमं ।

दूरदर्शीम्ह तारादिदीं लिपा तः धंगु रोग मज्वीमा धकाः यक्को हे म्हुतु म्हालादीगु जिमिसं स्यू । वय्कलं घ्यो, चिल्लो दुगु मरी आलु आदि कम हे जक भपिया दी । उकें जिं वय्कःयाके मधुमेह रोग दुलाकि छु धकाः न्यनाबले वय्कलं धयादिल "मधुमेह रोगला मदुनि खने दइथे च्वं उकें आःहे म्हुतु म्हालाच्वंसा ठीक ज्वी । रोग ज्वीका च्वनेमालीगु तसकं थाकु । उकें न्हयो हे कन्ट्रोल याःसा वेश" थुकथं दूरदर्शीता बिचाः प्वंकादीगु झल झल लुमं ।

तारादिदीयागु बाँलाःगु बानी व्यवहार पाखें झीसं यक्कों आदर्श कयाः उकीयात छय्ला यंके सःसा झीत भिंहे ज्वी धयागु विश्वास दु ।

थौं खनाम्ह कन्हे खने मदईगु थ्व अनित्य संसार यागु स्वभाव क्यनाझाःम्ह तारा दिदीयात भिंगु गतिया कामना यासें वय्कःयात श्रद्धाञ्जली देछानाच्वना । ❖

– "राम्रोसंग जानीबुझी मुक्त भैसकेका अर्हत पुरुषको मन शान्त हुन्छ वाणी तथा कर्म पनि शान्त हुन्छ ।"

Downloaded from http://www.dhamma.digital

नेपाल देशको उदाय समाजको तुलाधर कुलमा जन्म हुनु भएकी नेपालको पहिलो महिला रक्तदाता र नर्स अध्ययन गरेर पहिलो नर्स ग्राज्युयट हुनुहुने तारादेवी तुलाधर हुनुहुन्छ। आमा पुण्यमाया तुलाधर, बुबा त्रिरत्नमान तुलाधरका दोश्रो पुत्रीको रूपमा वि.सं. १९८८ साल भाद्र शुक्लपक्ष नवमीका दिन जन्मनु भएकी वहाँको नाम तारादेवी हुनुको अर्थ बाजे धमांसाहु (धर्ममान तुलाधर) को जन्म दिनमा तारा पूजा गरिरहेको समयमा जन्म भएकोले वहाँको नाम तारादेवी हुन गएको हो।

नेपालका प्रथम ग्राज्युयट नर्स तथा प्रथम रगत दाता

तारादेवी तुलाधर

✍ **प्रेमलक्ष्मी तुलाधर,** नरदेवी

त्यस समयमा महिलाहरूले पढ्न हुन्दैन पढेका बिग्रिन्छन् भनी नराम्रो नजरमा हेरिनेलाई एकातिर पन्छाएर मनलाई अध्ययन कार्यमा मात्र ध्यान राखी महिलाहरूको निमित्त प्रेरणादायी भई आफ्नो जीवन नै मिड वाइफ (नर्स) को रूपमा योगदान गर्नु हुने र नेपालको पहिलो नर्स ग्राज्युयट तारादेवी तुलाधर हुनुहुन्छ।

सानो उमेर देखि नै बुद्ध धर्मका अनुयायी भई बिरामी सेवा भनेको महान कार्य हो भनी बुझ्नुहुन्ने "जस्ले बिरामीको सेवा गर्दछ उसले मलाई सेवा गरेको हुन्छ" भन्ने भगवान बुद्धको दर्शन मनन गर्दै बिरामीहरूको विचार बुझ्ने, हौसला दिने, बिरामी प्रति बफादारी हुनु नै मिडवाइज (नर्स) को कर्तब्य हो भनी वहाँले बुझ्नु भयो। २०३२ सालमा देशव्यापी विद्यार्थी हडताल भएको समयमा वहाँ नर्सिङ्ग क्याम्पसको प्रमुख रहनु भएको थियो। तारादेवी आफ्नो पेशामा मात्र होइन डाक्टरहरूको हरेक कार्य जस्तै स्वास्थ्य शिविर सेमिनार आदिमा पनि सहभागी हुनु भएको छ।

वहाँ विभिन्न संस्थामा पनि सदस्य हुनुभई कार्यरत रहनु भयो। परोपकार संस्था जन चिकित्सालय, उदाय् समाजका सल्लाहकार, धर्मकीर्ति विहार स्वास्थ्य कमिटीको संयोजक, ङत तुलाधर समितिमा पनि सक्रिय रहनु भएको छ।

उहाँले इलाहवाद, दिल्ली, चन्दीगढ, धर्मशाला, शिमला, मथुरा, वर्मा, जापान, थाइल्याण्ड, मलेसिया, श्रीलंका, फिलिपिन्स, द.कोरिया आदि देशमा भ्रमण गरी सक्नु भएको छ।

वहाँले आफ्नो जीवन यापन कसरी गर्नु भयो भनी मन्तब्य दिने क्रममा यसरी भन्नु भएको छ। हामीहरूको कुलघर ङत (नरदेवी) पसःननीमा हो। म अढाई वर्षकी हुँदा आमाको देहवसान भयो। आमा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

बितेको केहि वर्ष पछि दिदी बितिन् । म मामाघरमा हुर्केकी हुँ । महाभूकम्प आएको बेला म अढाई वर्षमात्र भएकी थिएँ । मलाई सुनाइराखे अनुसार भूकम्प पछि तँलाछी टोलमा रहेका सबै श्रीघः विहारमा पाल राखेर बस्न गएका थिए। भूकम्प जानु अघि फुपू रोटी पकाउन भान्छामा पुग्न नपाउँदै सबै भत्केर गएको थियो। त्यस समय अनुभवी नर्स विद्यावती कंसाकारले घाइते भएका सबैलाई बेड नपुगेकाले चौरमा राखी रूखमा (सलाइन) झुण्ड्याएर सेवा गरिरहेको कुरा सुनेकी थिएँ। पछि त्यहिं कुराले मलाई नर्स पढ्न प्रेरणा दिएको हो ।

त्यस समय स्कूल भनेको थिएन । हाम्रो मामा घरमा एउटा चोक छ । त्यहाँ घरभित्र सुकुलमा बसेर मोहन दाईले पढाउनु हुन्थ्यो । म, निलविर सिंह, तीर्थवीरसिं, केशरी कंसाकार, नानी हेरा आदि हामी सबै ले ठूलो वर्णमाला पढेका थियौं। पछि भेडासिङ्गमा संघधर तुलाधरकोमा नेपाली, इङ्गलीस, हिसाब, संस्कृत पढ्ने गर्‍यौं । त्यस समय राणाहरूले महिलाहरूलाई पढाउनु हुन्दैन भनी बन्द गरिदिए । दुइचार वर्ष पछि एकजना मारवाडीले खोलेको वटुटोलको स्कूलमा पढ्न गयौं। पछि त्यो पनि बन्द भयो ।

त्यस समय भान्तां लं (लामो लुगा) खिप्वः सुरूवाल (जांगिया भएको सुरूवाल) लगाउनु पर्दथ्यो । तर तुलाधरमा त्यस्तो लगाउने चलन थिएन। त्यसकारण फरिया लगाएर पढ्न जानु पर्दथ्यो । ल्हासाबाट बुबा फर्केर तँलाछीको घरमा बसेको समयमा त्यहीं ४ क्लास सम्म पढाउनु भयो। महिलाहरूलाई पनि पढाउनु पर्दछ भनी जोड गर्ने मेरो हजुरआमा हुन्। हामीलाई पढाउनुमा उहाँको ठूलो हात छ। हजुर आमाको प्रेरणाबाट नै यति अघि बढ्न सकेको हो ।

त्यसपछि कुलरत्न तुलाधर पहिलो इन्जिनियर वहाँको घर बाकुनन्नी असनमा ५ क्लास सम्म पढें । प्राइभेटमा नै अध्ययन गर्दै १५/१६ वर्ष कि भएँ। घरको निमित्त यत्ति पढे पुग्छ भनी विवाहको कुरा ल्याए। तर मैले विवाह गर्न मानिन । पढ्नु पर्छ भनी इन्कार गरें। भाइहरूलाई कालिङ्गम्पोङ्गमा पढाउन पठाउने भनेपछि म पनि जान्छु भनी रोएँ। अनि मेरो बुबाले म, बहिनी पद्म तारा, कमल तारा, (काकाकी छोरी) लाई पनि अध्ययन गराउन पठाउनु भयो ।

कालिम्पोङ्गमा सेन्टजोसेफ कनभेन्ट स्कूलमा मलाई बोर्डर गरिदियो । बहिनीहरूलाई डेस्कलर गरिदियो । मलाई पाँच क्लासमा भर्ना गरिदियो । त्यहीं बासन्ती देवी (भू.पू. प्राध्यापिका पद्म कन्या कलेज) भेट भएको हो । त्यहाँ पढ्न सकेपछि कन्या हाइस्कूल डिल्लीबजार मा १० कक्षामा बासन्ती देवी र म भर्ना भएका हौं ।

हाम्रा मामाघरको नजिकै दयावीर सिं कसाःको घर । त्यहाँ डाक्टर, नर्स सफासुग्धर भई आउने जाने गरिरहेको हेरिरहन्थें। मलाई पनि नर्सिङ्ग पढ्ने इच्छा भयो ।

२०१० सालमा परोपकार प्रसुति गृह बनाइराखेको समयमा अस्पतालको निमित्त मिड वाइफ पढ्न मन हुने हरूले दर्खास्त दिनु भनी गोरखापत्रमा विज्ञापन छापेको रहेछ। मेरो इच्छा अनुसार दर्खास्त दिएँ। छनोट भई १ नम्बरमा नाम प्रकाशित भयो ।

ल्हासामा जानु भएका बुबासित अनुमति लिएर सन् १९५३ अक्टोबर देखि १९५५ (२०११ साल आश्विन) डेढ वर्षको कोर्ष "मिड वाइफ इन डिप्लोमा" पास गरेर आएं । यहाँ प्रसुति गृह बनाउन नसिद्धिएकोले फेरी "सिभिल मेडिकल" ६ महिना अध्ययन गरें ।

२०१३ साल जेष्ठमा स्टाफ नर्स कोर्ष विश्व स्वास्थ्य संघ र श्री ५ को सरकार मिलेर खोलेको त्यहाँ पनि ३ वर्ष ६ महिना अध्ययन गरेर पुरा गरें। त्यहाँबाट नयाँ दिल्लीमा एड्वीन हस्पिटलमा अप्रेशन थियटर टेक्निकल्स जनरल ६ महिना गरि १ वर्ष अध्ययन गरेर आएँ ।

त्यहाँबाट फर्केर नेपाल नर्सिङ्ग काउन्सिलमा जाँच दिएर पास गरें। प्रसुति गृह २०१६ साल भाद्र महिनामा उद्घाटन गरियो । २०१७ साल बैशाख ८ गते देखि जागिरमा गएं। त्यसपछि नर्सिङ्ग स्कूलमा अध्ययन गरें।

विद्यावती कंसाकार पहिलो अनुभवी नर्स हुन् । वहाँ डाक्टरहरूलाई सिकाउन सकिने अनुभव भएकी हुनुहुन्छ । वहाँको प्रेरणाबाट नै म यति अघि वढ्न सकेकी हुँ । त्यसो भएकोले नेपालमा सबैभन्दा पहिलो ग्राज्युयट नर्स भनाउन पाउनु गौरव सम्झन्छु ।

पोष्ट वेसिक नर्स अध्ययन गर्न फेरी नयाँ दिल्लीमा मिड वाइफ विषय अध्ययन गर्न गएँ । हिम्मत नहारी २०१८ सालमा नर्सिङ्ग स्कूलमा सर्भिस गर्दै एस.एल.सी. पास गरेर आइ ए सम्म अध्ययन गरें ।

२०१८ सालमा सबभन्दा पहिला किड्नी रोगीलाई रक्तदान गरें । दिल्लीमा अध्ययन गर्दै ड्युटी गरिरहेको समयमा १५ पटक रक्तदान गर्ने डाक्टरको प्रेरणाबाट नै

Downloaded from http://www.dhamma.digital

रक्तदान गर्न नडराएको हो ।

२०१९ सालमा दोश्रो पटक रक्तदान कानको अप्रेशन गरेका एक बिरामीलाई दिएको थिएँ ।

२०३३ साल तिर तेश्रो पटक रक्तदान पाँच बच्चाकी आमालाई दिएको थिएँ । त्यो महिला बाँच्यो खुशी भएँ। किनभने मेरो आमाले पाँचवटा बच्चाहरूलाई छोडेर यस संसारबाट बिदा भएको सम्झनामा नै रक्तदान गरेकी थिएँ ।

मेरो रगतको ग्रुप (वो) पोजिटिभ भएकोले जो सुकै लाई मिल्छ। २०४६ सालतिर भरखर जन्मेको बच्चालाई रगत दिएको थिएं। तर त्यो बच्चा बाँच्न सकेन । त्यस समय रक्तदान गर्ने चलन थिएन । रगत दिएमा आफ्नै रगत कम भएर जान्छ भनी डराउँथे। त्यही रगतले मान्छे लाई जिउँदो पार्छ भन्ने कुरा बुझेको थिएन ।

पाँच पटक सम्म रक्तदान गर्ने इच्छा थियो । तब म ६० वर्ष पुगेपछि रक्तदान गर्नु हुन्दैन भनेकोले रगत किनेर भए पनि रक्तदान गर्ने इच्छा पुऱ्याएँ ।

२०२९ सालमा धम्मवती गुरूमां बिरामी भई इन्जेक्सन दिनु परेकोले डाक्टर थिरमान शाक्यज्यूले मलाई लग्नु भएको थियो । त्यस समय देखि धम्मवती गुरुमां र मां गुण गुरूमांसित परिचय भएको हो । अहिले सम्म पनि धर्मकीर्ति विहारमा सक्दो सेवा गरिरहेकी छु ।

स्वास्थ्य कमिति बनाई हरेक शनिवार निःशुल्क स्वास्थ्य सेवा गर्दै उपासक उपासिकाहरूलाई विभिन्न डाक्टरहरूबाट स्वास्थ्य परिक्षण गरिरहेकी छु । २०३० सालमा होम नर्सिङ्ग कोर्ष विषयमा अध्ययन गोष्ठीका विद्यार्थीहरूलाई तालिम दिएकी थिएँ। त्यही समय देखि गुरुमांहरू बिरामी भएमा आवश्यक सेवा गरिरहेकी छु।

२०३० सालमा पाल्पामा नर्स प्रमुख भई दश महिना काम गरें । त्यसपछि प्रधान नर्सिङ्ग क्याम्पस महाबौद्ध प्रशासनमा दुई वर्ष काम गरें। अक्जिलरी नर्स मिड वाइफ डिन कार्यालय लाजिम्पाटमा १५ वर्ष सम्म मुख्य प्रशासक भई काम गरें ।

२०४६/०४७ सालमा टिचिङ्ग हस्पिटलमा १ वर्ष सम्म ओपिडी इमर्जेन्सीमा काम गरेपछि स्वइच्छामा राजिनामा दिएँ। आफ्नो जीवनमा कुल ३० वर्ष ५ महिना ३ दिन सम्म अटुट रूपमा काम गरेर सबैको सेवा गर्न पाउँदा निकै खुशी र सन्तोष छु।"

वहाँको जीवनमा खोटलेर हेरेमा महिलाहरूले पढ्नु हुँन्दैन भन्ने समयलाई चुनौटी दिएर इमान्दारी, लगनशील, मेहनती भई आफ्नो जीवन पूर्णरूपले शिक्षामा समपर्ण गरेर जीवन भर रोगीहरूका निमित्त रोग निको पार्ने साथी भई सबैको स्वास्थ्य सपार्ने चिन्ता लिएर सबैलाई आफूले झैं यसो गर्नु पर्दछ उसो गर्नु पर्दछ भनी टेवा दिने र सल्लाह सुझाव दिने गर्नु हुन्थ्यो ।

समाज सेवामा नै आफ्नो जीवन अर्पण गर्नु हुने तारादेवी वहाँको नाम जस्तै सधैं जाज्वल्यमान भई मानवजीवनमा विशेष महिला जातिको निमित्त प्रेरणा र टेवा रहनु भएको छ ।

वहाँको जीवन हेर्दा स्वास्थ्य क्षेत्रमा मात्र समर्पित नभई नेवार संस्कृति विधिव्यवहार अनेक विषयमा पनि गहकिलो सल्लाह सुझाव दिनु हुने व्यक्तित्व पनि हुनुहुन्छ। रिटायर्ड जीवन त्यतिकैमा व्यर्थ नगरी नेवा समाज, संस्कृतिको निमित भोज सामग्री राख्न नभई नहुने भोज परिकार कसरी तयार गर्ने भन्ने विषयलाई लिएर "**थायभू**" पुस्तक प्रकाशित गरेर नेपाल भाषाका लेखिका हुनु भएको छ। यस पुस्तकमा नेवार समाजमा तुलाधर हरूले विभिन्न धार्मिक, सामाजिक कार्यमा प्रयोग गर्दै आएको खाना परिकार राखी जस्तो कि पाँच, आठ बाह्र परिकार (न्याता घासा, च्याता, झिंनिता घासा) कसरी सजाउने भन्ने बारे तस्वीर नै राखेर देखाइएको छ । यसमा जन्म देखि मृत्यु सम्मको खाना परिकारबारे बयान गरिएको छ ।

तारा फुपु, तारा देवी, तारा दिदी भनेर सबैको मनमा तारा देवताको रूपमा रहनु भएकी तारादेवी तुलाधर ने.सं. ११३३ कछलाथ्व चतुदर्शी (२०६९/८/१२) का दिन अन्तिम अवस्था सम्म पनि धर्मकीर्ति बिहारमा बिरामी हेर्दै र सवैको सेवा गर्दै थाकेर सुते झैं सुत्नु भयो । फेरि फर्कनु नपर्ने गरी । बुद्ध भगवानले देखाउनु भएको बाटोमा बिस्तारै पाइला अगाडि सार्दै जाउँ है भनेर निस्के झैं ।

यस लेखका लेखिकालाई पनि अति नै प्रेरणा दिई माया गर्नु हुने फुपूलाई दुख्दो भित्री मनबाट श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दै स्वार्थै स्वार्थले भरिएको यस विश्वमा निःस्वार्थ भावनाले ओतप्रोत भएकी तारा फुपू फेरि एक पटक जन्म लिएर सबैको उद्धार गर्न आउन सकुन् भनी आशिका गर्दछु ।

❖

Downloaded from http://www.dhamma.digital

तारानिनिया व्यक्तित्व व कृतित्व

✍ **लोचनतारा तुलाधर**

व्यक्तित्व :

यचुक, पिचुक, सुचुक च्वने मा:म्ह तारानिनि । जिमि जक मखु सकस्यां तारानिनि । तारातता । तारा दिदी जुया च्वंम्ह । सुयातं गुहालि याये मालकि छपलाः अप्वः च्वयेकाः न्ह्यज्याइम्ह, उकिं हे खः वय्कः सकसियाम्हं निनि, जुया ब्यूगु । ल्वगि सेवाया खँ ला धाये हे म्वाःल वय्कलं थः, कतः तःमि, चीमिया च्यूताः मतसे माः कथंया सल्लाह, निर्देशन, सेवा बीगु याना दी । थुलि जक मखु थः थितिया बिहावारी, मृत्यु संस्कार, पूजा आदि जुइवलय् नं वय्कलं थःम्हं स्यूगु सल्लाह बियाः गुहालि याना दी । न्हयागु क्षेत्रय् नं रूचि दुम्ह जूगुलिं नर्सिङ्ग पेशाय् संलग्न जुयाः थःगु करियर न्हयाका च्वंम्ह जूसा नं नेवाः संस्कृति, तजिलजि विषय वय्कःयाके ज्ञान दु । अले नेतृत्व गुण दुम्ह मिसा जूगुलिं समाजयात ल्वःकथं माः मथं सल्लाह बियाः गुहालि याना दीफु । अलय् थःगु ल्हाः नं गुबलें सुम्क मच्वनीम्ह जूगुलिं सकस्यां भरोसा काय् यो ग्यम्ह जुयाबिल । अलय् मखुगु मज्यूगु ज्याय् न्वखंक ब्वहःबीत नं वय्कः छतिं लिपा मलाः ।

धर्मकीर्ति विहारय् तारादेवी तुलाधरयात धम्मवती गुरुमां नं सिरपा लःल्हाना च्वंगु

तारानिनि ! जिमिसं भासं स्यूसां निसें सफा चट्ट च्वंक पर्सि सिनाः न्ह्यःनें पिचुक सँ छ्यना तःगु दइ अलय् ल्यूने चाकलाःगु सपः हिनाः डयूटीइ भ्काई । उगु इलय् बैसं जाःनि बलय् वय्कःया सँ नं यक्व दु वय्कःया चाकलाःगु सपः उगु ईया मिसातय् दथुइ चर्चित जू । थुकथं चटक्क थःत छिं कथं वसः पुना जुइम्ह वय्कलं आधुनिक श्रृंगारं छाय्पिया जूगु मस्यू । गःपतय् सिखःमाः मदु, न्हाय्पनय् टप मदु, कपालय् सिन्हः मदु, म्हुतुसिइ लिपस्टिक मदु अयनं वय्कः या व्यक्तित्व जहां थी । आन्तरिक सौन्दर्य दुपिन्त बाह्य श्रृंगार या जरूरत मदु धयागुया दसि खः वय्कः । थःगु सिद्धान्तय् अडिगम्ह वय्कलं नर्सिङ्ग पेशाय् समर्पित जुसांनिसे तुयूगु वसतय् यचुक ड्यूटी जुइगु हे ययेका दिल । ल्यासेगु बैसय् थुकथं जुइगु छम्ह मिसाया तःधंगु त्यागया खँ खः । वय्कःया पासापिं ड्यूटी सिधय्काः अस्पतालं पिहां वन कि थः यःकथं बांलाक श्रृंगार याना जुइगु जुयाच्वन । तर वय्कलं ड्यूटी दुने नं पिने नं सादा जुइगु हे ययेका दिल । जीवनया अन्त तकं सादा जीवन उच्च विचारय् च्वनादीम्ह वय्कः छम्ह विशिष्ट व्यक्ति खः । आधुनिक संसारनाप नं भ्यलय् पुनाः थःगु विचार ज्ञानयात न्हूधाः (Update) याना च्वने गुलिइ वय्कः लिपा मलाः । उकिं उमेरं जिथि जुइ धुंकाः नं वय्कः गतिशील जुया च्वन ।

मेपिं ल्वगि सेवा याय्गु जक वय्कःया मान्यता, ग्राहयता मखु थः स्वस्थ जुयाः मेपिन्त दुःख मबीगु नं वय्कःया उच्च विचार अन्तर्गत लाः । उकिं वय्कलं थःगु स्वास्थ्यया नं च्यूताः तयाः थःगु यत्थे मनसे शरीरयात नी कथं ल्वः कथं मात्राछि जंक नसा भपीगु याना दी । थःगु रूटिङ कथं बाहेक दथुइलय् न्हयाक्व हे साःगु नसा ज्वलं तयाः वय्कःया सत्कार याःसां वय्कलं भपिया दी मखु । थ्व हे कारणं जुइ वय्कः जीवनया अन्त तकं नं स्वस्थ व तन्दुरूस्त जुया दिल । उमेरं चय्छदँ क्यंम्ह सां म्ह भचा हे क्वमछू (धुसि मजू) । लँय् वंसां जःखः ध्यान तयाः जुइगु बानि दु । थःगु उसाँय् बांलाना च्वंसाजक मेपिन्त सेवा याये फइ धयागु वय्कःया बिचाः खः सा छम्ह ल्वगिं नं थःत ल्वःकथं ज्यू कथं नये त्वने, च्वनेगुलिइ नियमय् च्वनाः बिरामी सेवकयात अःपुका बीमाः । खय्तला ल्वय् धयागु भ्कीगु जन्म नापं तुं हे

Downloaded from http://www.dhamma.digital

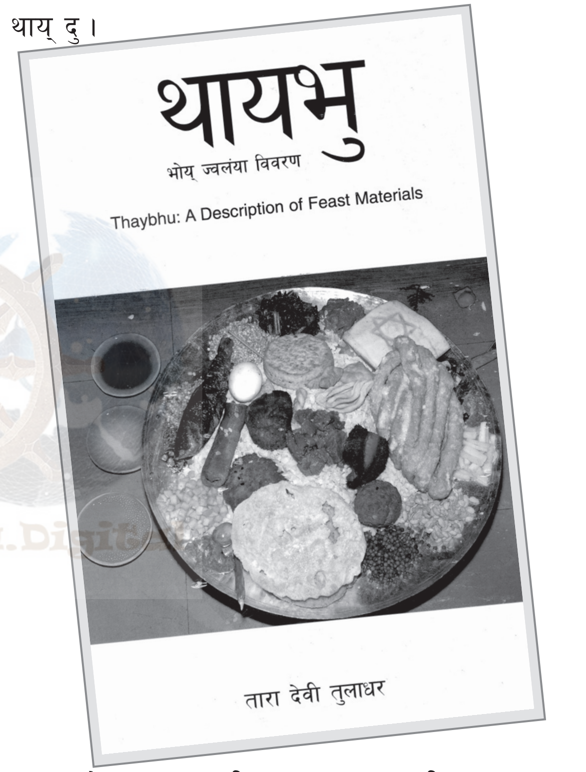
ल्यूल्यू घानाः वया च्वंगु दइ । अथे नं उकियात उचित व्यवस्थापन यानाः च्वनेगु धयागु जीवनया छगू कला खः । तारानिनिं समाजयात थ्व हे खँ स्यने कनेयाना दीगु खः ।

कृतित्व :

वय्कः साहित्यकारया धलखय् लाःम्ह मखुंसां समाजयात मदय्क मगाःगु निगू कृति वय्कलं त्वःता थकूगु दु । न्हापांगु खः वि.सं. २०४७ स पिदंगु "**पोषण विज्ञान**" व लिपांगु वि.सं. २०६७ स पिदंगु "**थायभु**" खः ।

त्रिभुवन विश्व विद्यालय चिकित्सा शास्त्र अध्ययन संस्थान, परिवार स्वास्थ्य परियोजना महाराजगंजया

प्रकाशनय् पिदंगु "**पोषण विज्ञान**" सफू वय्कःया नर्सिङ्ग पेशाय् संलग्न विषययागु खः । सफू नेपाली भाषां च्वया तःगु खः । नसा त्वंसा लिसे शारीरिक सम्बन्ध विषय च्वया तःगु थुगु सफू नर्सिङ्ग विद्यार्थी, हेल्थ असिस्टेण्ट व सामुदायिक सामान्य चिकित्साया पाठ्यक्रमयात सहयोगी सफू कथं कायेगुया भिगू अध्यायलय् विभाजित थ्व सफुतिइ थुपिं खँ दुथ्याः– (पौष्टिक आहारया परिचय प्रोटिन, कार्वोहाइड्रेट, चिल्लो, खनिज पदार्थ, लः भिटामिन) खाना समुहया वर्गीकरण (अन्न समूह, सागसब्जी समुह, लाख्यें समुह आदि) खानाया वर्गीकरण (Starchy food, Protien Food) आदि । पाचन प्रणालीया सिंहावलोकन,मेटाबोलिज्म, कुपोषणया दुष्परिणाम, अस्वस्थ्य व ल्वगिपिनिगु खानाया व्यवस्था खाना दयेकेबलय् ध्यान बीमाःगु खँ, खाना दयेकेगु तरिका, थी थी ल्वय्यात गजाः गजाःगु खाना बीगु आदि । थ्व सफू पाठ्यक्रम कथं विद्यार्थीपिन्त जक मखु स्वस्थ जीवन हने न्ह्याःपिं न्हयाम्हसितं ज्याय्लगे जू । पारिभाषिक शब्द सूची (Glossary) नापं १७१ पेजय् च्वया तःगु थ्व सफू ब्वने बलय् तारानिनिया विद्वता व लगनशीलता या अन्दाज याये फु । वय्कःया थ्व कृति "**पोषण विज्ञान**" पाखें सकल नेवाः मिसातसें गर्व याये थाय् दु ।



ने.सं. ११३१ (वि.सं. २०६७) ख पिदंगु "**थायभु**" सफू नेवाः समाजय् तसकं बय् बय् जुल । थ्व सफुतिं यानाः मस्युगु खँ सिल, भ्वय् ब्व तये मसःगु सल, सीबलय् यायेमाःगु काजकिरियायात माःगु भ्वय् ब्व नं तयेत अःपुल धाःपिं आपालं न्यने दत । ख नं खः भीगु समाजय् गुलि नं तजिलजि न्हयाना च्वंगु खः व फुक्कं स्यूपिसं कनाः कनाः जक चलय् जुया च्वंन धाः ल्हाः मदुथाय् छुं ज्या परय् जूसा छुयाये गथे याये जुइगु । सफूया रूपय् च्वया तयेगु चलन उस्त मदु । थ्व हे मगाः मचाःयात "**थायभु**" सफुतिं पूवंका ब्यूगु दु ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

"**थायभु**" सफू प्रकाशनया खँ वइबलय् तारानिनिया थी थी रूचिया खँ न्ह्यथने माला वइ छम्ह मिसां छैं नं पिनेया ज्या कत्ताना च्वंसा छैं दुनेया तजिलजिया संरक्षक नं जुया च्वं धयागु थुकिं क्यनी । नर्सिङ्ग पेशाय् समर्पितम्ह, छम्ह प्रशासक जुयाः ज्या याना च्वंम्ह थुकथं नेवाः संस्कृतियात दुग्येक निरिक्षण याना च्वंगु दु खनी । सुयानं ब्याहावारी पूजा आदि जुइबलय् थःमुमा, निनिपिं थकालिपिन्त गुहाली याः जुइ न्ह्याः । ईया क्रम न्हयाना वंलिसे वय्कलं वाःचाल, थौंया न्हू पुस्ता ला झीगु तजिलजि छुं हे मसिया वन गथे कि बजि छम्ह्, बजि छकय्का, बजि छयः धयागु गजाःगुयात धाइ ! थुकियात सः स्यूपिसं थुइका बीमाल धयागु खँ वय्कलं थुइकल । थुकिया हे लिच्वः कथं "**थायभु**" सफूया जन्म जुल । थ्व सफूतिइ नेवाः संस्कार अनुसार यायेमाःगु विधि व सम्बन्धित ज्याखँय् तयेमाःगु भ्वय्ब्वया विवरणय् दु । नेवाः संस्कृति म्वाका तयेगु निम्ति थ्व छगू मदेक मगाःगु कृति खः । थुकी जन्मं निसें मृत्यु तक मदेक मगाःगु कृति खः । थुकी जन्मं निसें मृत्यु तक नेवाः समाजं गजाः गजाःगु संस्कार हना वया च्वनागु धयागु छर्लङ्ग क्यना च्वंगु दु ।

तारानिनिया उमेरयापिं जिथिपिं आपाःस्यां झीगु संस्कृति बारय् स्यूगु स्यनेकने यानाबी सः गुहाली याना बी नं सः । तर सफू च्वयाः मेपिन्त गुहाली यायेगु थें जाःगु सोच धाःसा वय्कलं हे जक याना दिल । उमेरं जिथि सां न्हूगु सोचं हये फुगुयां दसि खः थ्व । लप्तेया नमूना, पूजा ज्वलंया किपाः, झीगु संस्कृतिनाप स्वापू दुगु थलबलया किपाः दुगु थुगु सफुति नेवाः समाजयात म्वाका तयेत तःधंगु गुहालि याइगु निश्चित दु ।

थुकथं थःगु हे पहलं समाज सेवा ज्याय् मदिक्क न्ह्याना च्वंम्ह तारानिनियात उच्च पद व उच्च जीवन शैलीया लोभ मदु । तर वय्कः प्रत्येक व्यक्ति पतिकं नुगलय् दुहां वनेत सफल जूगु दु । वय्कःया जीवन सकल मिसापिन्त प्रेरणाया जः जुयाः जहां थिना च्वंगु दइ धयागु मनंतुंसे वय्कःया गुणानुस्मरण यासे थ्व च्वसु क्वचाय्के । ❖

❀ **"अन्धविश्वास रहित, निर्वाणका ज्ञानी, जन्म मरण रहित भएर सबै तृष्णा त्याग गरिसकेको मानिस उत्तम पुरुष भनिन्छ ।" – बुद्ध वचन**

जिमिगु ख्वः नुगः लं सकसिया योम्ह तारा निनियात बिचाः हाय्का च्वना !

✍ **आनन्दमान सिंह तुलाधर**

म्वानाः सी मखु धाय्मफु सुनानं
सिनाः नं म्वाःपिं सुंमदु गननं
धाथें जन्म जुक्व सत्व प्राणीपिं फुकं
वनेमानि खंला वहे लँपु छगुली
प्यंगू आर्य सत्यया लिधंसाय्
जन्म जुयापिं झी सत्व प्राणी
छन्ह् अवश्य त्वःता वनेमानि
सुनानं सुइतं पने फईमखु स्व
जिला वनेत्यल धाइनं मखु स्व
वने धुंकाः हानं ल्याहां वैमखु स्व
नकतिनि हे जक फोनं खँ ल्हाना च्वंम्ह
क्षणभरं हाकनं फोन वल तारा निनि मफुत धकाः
हथासं ब्वायँवनाः स्वः वनाबले
झंगः ब्वया वनेधुंकाः खालि पंजः स्वय्थें जुल
स्वःगु नुगलं धायमफु छुं हे केवल
लुमना वल तारा निनियागु सत्कर्म हे जक
थुलि लोकं ह्वाःम्ह सकसिगु लागि भचाहे
अल्सी मचासे ग्वाहालि याना च्वंम्ह
मदया वंसाँ उइगु सत्कर्मया गुणगान हे जक
ल्यँदनि मनय्, दासिवया च्वंगु खँ बाकि हे दनि
अथेसां थुगुइलय् जिमिगु ख्वः नुगःया
श्रद्धाञ्जलि थुलि हे जुल ॥

Downloaded from http://www.dhamma.digital

तारा निनिया लुमन्ति

✍ अञ्जना तारा तुलाधर

"उदाय् समाज"द्वारा गरिएको सम्मान पश्चात् तारादेवी तुलाधर

बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय ।

ईयात गुभलें सितिं मछवइम्ह न्ह्याग्गु ज्या याय्त नं उलिहे मन न्ह्यब्वाःम्ह, बहुकार्यया प्रतिभाशालि धाय् योग्यम्ह पर उपकारया ज्या मुख्य जुल, अथेहे बुद्ध पूजा याय्गु नं उलिहे सःम्ह समाजयात सुधार याय्गु रीति थितिया बारे झीगु संस्कृति ल्यंका तय्या लागि सकल झी सामाजिक कार्य लुंमकेया लागी तः जिगु "**थायभू**" नां तयाः सफू पिथनाः सकसिगुं ग्वाहालि याना थकल ।

सुइतं गुबलें दुःख बिइ मखु न्ह्याबलें सुइतं ग्वहालि याये धईगु आज्जु ज्वनाः बि.सं १९८८ भाद्र नवमि कुन्हु धमांसाहुया तारा धर्म याना च्वंगु दिनय् थ्व लोकय् पलाः तःगुलिं तारा देबी धका नां छुना ब्यूगु जुल ।

धया गथे अथेहे फुक्कसितं उलिहे बिचाः सन्चा यानाः तःमि चीमि मचा बुढाया छुंहे भेदभाव मतसे उलिहे निस्वार्थ भावं सेवा यानाः थः फुबले सुइतं गुगुं अवस्थाय् मालधाःसा चां-न्हि मधासे ताँन्वः चिकुया च्यूताः मतसे थःहे मफुसां फोन याना सां डाक्टर चूलाका बिईगु तारा निनिया उद्देश्य हे जुल अथेहे संचबाः पतिकं धर्मकीर्ति बिहारे स्वास्थ्य कमिती च्वनाः माःमाःपिन्त माःकथं उपकार याना च्वना दिइम्ह खः । थुकथं यकोंहे थासय् च्वनाः दकले न्हापा थःगु हितकं दान याना झाःम्ह खः थ्व चीर स्मरणिय घटना खः ।

ईःलं सुइतं पिया मच्वंथें तारानिनि नं सुइतं छ झाः मप्युसे सकसिगुं नुगः ख्वय्काः झीत त्वःता वन । दत्तले थःगु शरीरं फक्व उपकार यानाः थःगु सुलं च्वनेगु इले नं थः छम्ह सफलम्ह नर्स जुयागु कारणं सुंक मच्वं तारानिनि नुग नं उलिहे तःफाः थनथाय् लुमंके बहः जू बुद्ध वचनं,

निनिया बिचाः जिमिसं स्यू कथं क्वय् न्ह्यथनागु जुल– वयकःया तड्क भडक धैगु भ्याहे मयः सामान्य जीवन बितेयाय् यः । वय्कःया तिसा धैगु गुबलें ती म्वाः वयकःया तिसा धैगुहे समाज सेवा याय्गु खः । नय् त्वने विषय नं उलिहे सन्तुलित थःगु शरीरयात माः कथं माक्व जक नय् त्वने यानाः न्हयाबलें ठिकयाना च्वनेसः नय्गु विषयनं न्हयाग्गु नं छकू बकू नय्माः चिल्लो कम याय् माः मखुगु खँय् सुइतं बाँकि मतैम्ह न्हयामसिगुं लागी उलिहे उपयोगी खः धैगु सत्यवादी थौं वय्कः मदय् धुंकाः सकसितं न्ह्यचलं चाय्का थकल ।

छन्हु निन्हु धाधां तारानिनिं त्वःता वंगु निला दत धैगु वाःहे मचा । जिमिगु लागी ल्याहाँ वै तिनिला धैथें च्वंनि । अन्तय् झीसं लुमंकेगु केवल थुलि बाकि दनि वय्कः नं क्यना थकूगु सत्मार्गया लँय् झीपिनं वने फय्मा । अन्तय् वय्कः थें जक सुइतं दुःख मब्युसे सुइतं तकलिफ मब्युसे वने दयेव गाः झीपिनं । छ्यम्ह हाकनं दने म्वःक थ्व संसार त्याग याना वने दयेव गाः धैगु मनंतुना । ❖

Downloaded from http://www.dhamma.digital

नेपाःया न्हापांम्ह मिसाम्ह हिदाता
मयजु तारादेवी तुलाधर

ब्लड डोनर एसोसियसन पाखें वि.सं. २०६४ सालय् तत्कालीन स्थानिय विकास मन्त्री राजेन्द्र पाण्डेज्यू पाखें नेपाःया न्हापांम्ह मिसाम्ह हिदाताया सम्मानपत्र ग्रहण याना दीम्ह तारादेवी तुलाधर

✍ **प्रेमहिरा तुलाधर**

थःगु जीवनया आपालं ई स्वास्थ्य ख्यलय् पानादीधुंकूम्ह व नर्सिङ्ग विषयया थीथी कोर्सया अध्ययन लिपा निरन्तर रूपं थौंतक स्वास्थ्य् क्षेत्रय् सेवा याना भ्काया च्वनादीम्ह अले नेपाःया न्हापांम्ह मिसाम्ह हिदाता तँलाछि त्वाःया उराय् म्ह्याय्मचा मय्जु तारादेवी तुलाधर छम्ह सक्रिय समाजसेवी खः । वि.सं. १९८८ सालया गुंलाथ्व नवमी कुन्हु बूम्ह वय्कःया मां मय्जु पुण्यमाया तुलाधर व बौ भाजु त्रिरत्नमान तुलाधर खः । अले नेवाः समाजय् तसकं नांजाःम्ह स्वयम्भू जीर्णोद्धार यानादीम्ह धमांसाहु वय्कःया बाज्या खः ।

वि.सं. २०२४ सालं जनबहालय् परोपकार स्थापना यानाः स्वाथ्य सेवा सुरू यासांनिसें हे वय्कः मय्जु तारादेवी तुलाधरं नं अन ज्या यानादिल । थ्व हे ताकाय् नेपालय् प्रसुति गृह चायेकेत च्याम्ह मिड वाइफरि माःगुलिं परोपकारपाखें वय्कःयात नं छ्वल । वि.सं. २०१० सालय् मिड वाइफरि ब्वनेत नेपालं इलाहाबादं भ्कायाः दत्याया मिड वाइफरि डिप्लोमा कोर्स ब्वनाः लिहां भ्काल । अनं २०१३ सालया जेष्ठं यँया सुरेन्द्र भवनय् सरकार व विश्व स्वास्थ्य संघपाखें मंकाः रूपं संचालन याःगु जनरल नर्सिङ्ग अन्तर्गत स्वदँत्याया स्टाफ नर्स कोर्स पूवंकादिल । थबलय् थुगु कोर्स भ्किनिम्हस्यां ब्वंगु खः । थ्वया लिपा थन मिड वाइफरि ब्वनेगु मदुगुलिं जनरल नर्सिङ्ग ब्वंपिं सकसितं विश्व स्वास्थ्य संघपाखे दिल्लीया एडविन हस्पीटलय् 'मिड वाइफरि' ब्वंकेछ्वत । तर वय्कलं न्हापा हे मिड वाइफरि ब्वनातये धुंकूगुलिं अब्ले अन स्पेशल अपरेशन थेटर टेक्निक व पेडियट्रिक नर्सिङ्ग ब्वनादिल ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

अन २०१६ साल चैत्रं नेपाल नर्सिङ्ग काउन्सिलय् जाँच बियाः पास यानाः ज्या यायेगु अनुमति दसेंलि दकले न्हापां २०१७ सालया बैसाख ८ गते प्रसुति गृहय् ज्या यानादिल। थन ७ हप्ता ज्या यानाः वि.सं. २०१७ सालया जेष्ठ २८ गते क्षेत्रपाटीया श्रेष्ठ निवासय् संचालन यानाच्वंगु नर्सिङ्ग स्कूलय् जुनियर ट्यूटर पदय् च्वनाः ज्या यानादिल । थन ज्या यानाच्वनादीबलय् वि.सं. २०२१ सालय् दिल्लीया कलेज अफ नर्सिङ्गय् झिलाया पोष्टग्राजुयट इन नर्सिङ्ग स्पेशल मिड वाइफरी कोर्स नं पूवंका, लिहाँ झाल । अनं वि.सं. २०२३ सालय् हे जुनियर ट्यूटर पदं सिनियर ट्यूटर पदय् प्रमोसन जुयादिल ।

अथे हे वि.सं. २०३० सालया पुस १ गते निसें झिला तक त्रि.वि.वि अन्तर्गतया अनमि क्याम्पस तानसेन पाल्पाय् क्याम्पस प्रमुख जुयाः ज्या यानादिल । अथेहे २०३१/३२ साल निदँ तक नर्सिङ्ग क्याम्पस महाबौद्धय् क्याम्पस प्रमुख जुयादिल। थबलय् वय्कलं त्रि.वि.वि पाखें १०००/- तकाया दां सिरपाः नं त्याकादिल । थनं लिपा अनमि कोअर्डिनेटर जुयाः डिनया कार्यालय लाजिम्पाट व लिपा महाराजगञ्जय् यानाः झिन्यादँ तक ज्या यानादिल।

थुकथं ज्या यायेगुया नापनापं वय्कलं थीथी देशय् जूगु थी थी तालिम, सेमिनारय् नं ब्वति कयादीगु दु।

स्वास्थ्य ख्यलय् थुकथं सेवा यायां लिपा वि.सं २०४६ साल श्रावणं हेल्थ सुपरभिजन पदय् द्वितिय श्रेणीइ प्रमोसन जुयाः त्रिविवि अन्तर्गतया शिक्षण अस्पताल महाराजञ्जय् ज्या यानादिल। तर २०४७ सालं घरायसी कारणं स्वअवकास कयादिल अथेसां थौतकं थी थी संघ संस्था श्रीघःया धर्मकीर्ति विहार, न्ह्यःखाया जन चिकित्सालय्,परोपकार आदि थासय् कार्यकारिणी पद्य च्वनाः ज्या याना दिल। थुकथं हे वय्कलं २०४५ सालय् नर्सिङ्ग ब्वनीपित ज्याख्यलय् जूगु "**सन्तुलित आहार**" धइगु सफू नं च्वयादीगु दु ।

मचाबलय् अप्वः धइथें पाजुपिंथाय् च्वनादीम्ह वयकःया थः पाजुपिंथाय् लिक्क दयावीरसिंहपिथाय् आपालं डाक्टर नर्सत वयाच्वनीगु खनाः प्रभावित जुयाः नर्स ब्वनेगु तःधंगु इच्छा जूगु व लिपा यक्व थाय् पयनःल्हाः वःसां इहिपाः यायेगु इच्छा मजूगु व विरामी सेवा यायेगु इच्छा जुयाः वय्कः थुकी हे लगे जुयादीगु खँ वय्कलं कनादी ।

थथे हे वय्कः दिल्लीया एडविन हस्पीटलय् ज्या याना च्वनादीबलय् झिन्याक्वः तक हि बीधुंकूम्ह छम्ह सर्जन डाक्टरं अपरेसन थेट्रय् अपरेसन यायां हि माःम्हे सित अपरेसन दिकाः हे हि ब्यूगु खंगुलिं तसकं प्रभावित जुयाः थः नं हि बी मास्ती वयाच्वंगुलिं लिपा नेपालय् हि बियादीगु खः । वय्कलं वि.सं. २०१८ साल व २०१९ सालं वीर हस्पिटलय् वि.सं. २०३३ सालं ब्लड बैंक महांकाः द्यःयाथाय् यानाः स्वक्वः तक हिदान यानादी धुंकुम्ह वय्कः नेपालय् मिसापिं मध्यय् दकलय न्हापां हि बियादीम्ह मिसा खः । उकिं हे वय्कः यात २०६३ साल असारं ब्लड डोनर्स पाखें रेडक्रस बिल्डिङ्ग कालिमातिइ जूगु छगू ज्याभ्वलय् हिदान यानादीम्ह न्हापांम्ह मिसा कथं हनेधुंकूगु दु । थुकथं छम्ह नेवाः मिसां न्हापां हि बियादीगु झी सकसिगुं लागि गौरबया खँ खः। वय्कःया थ्व हे ज्यायात कदर यासें नेपाःया न्हापांम्ह मिसाम्ह हिदाता कथं ने.सं. ११२८ कछलाथ्व सकिमिला पुन्हि (वि.सं. २०६४ साल मंसीर ८ गते) खुन्हु असनय् जूगु उराय् समाजया निक्वःगु हिदान ज्याभ्वलय् उराय समाजपाखें हंना ज्याभ्वः यासें उराय् समाजया सल्लाहकार हितकर वीरसिं कंसाकारजुं हनापौ देछानादिलसा उराय समाजया नायः भाजु पंचवीरसिं तुलाधरजुं दोसल्लां न्ययेकाः सम्मानित यानादीगु खः ।

लण्डन, चीन, थाइलायण्ड, मलेसिया, दक्षिण कोरिया, फिलिपिन्स, म्यानमार, भारत, श्रीलंका आदि दे चाः हिले धुंकूम्ह वय्कलं माःबलय् माःकथं स्वास्थ्य विषय गनं छुं ज्या याये मालीबलय् ग्राहयता बियाः ग्वाहालि यानाच्वनादीगु दु । ❖

(साभार- 'सन्ध्या टाइम्स' पाखें)

धर्मकीर्ति पत्रिकाको विशेष सदस्यहरू

क्र.सं. ७३४

श्री चन्द्र शोभा शाक्य
सरस्वती ननी ललितपुर
रू. १०००/-

क्र.सं. ७३५

श्री रश्मी मानन्धर
दिल्ली बजार, गुर्जु चौर
रू. १०१०/-

Downloaded from http://www.dhamma.digital

करूणाया अवतार तारादेवी तुलाधर

✍ **मीना तुलाधर** 'कोविद'

नुगलय् करूणा बिलिबिलि जाःम्ह तारानिनि न्हयाबलें ख्वालय् मुसुकाः, न्हयाबलें थःगु स्वास्थ्यया च्यूताः स्वयां कर्पिनि स्वास्थ्यया न्हयाबलें च्यूताः तया ज्वीम्ह उपकारी, नर्स, ज्वःमदुम्ह समाजसेवी जिमि अतिकं योम्ह तारानिनि मदुगु खँ न्यनेमाःबले पत्याःयाये थाकुल । जि ज्याथा वनेगु लँपु जुयाः वना च्वनागु । लँय् बिचे शुभवती गुरुमां नाप लात । वसपोलं "तारा दिदीया छेँय् वने त्यनागु खःला" धकाः न्यना बिज्यात । जि गुरुमांयात "तारा निनिया थौं छु पूजा दुगुला ?" धकाः प्रश्न न्यना । गुरुमां पाखें तारा निनि मदुगु लिसः बिया बिमज्यासां गुरुमांया ख्वालय् जिं भच्चा अध्ययनं थुइका तारा निनियात छुं भचा मखुथे जुल । लिपा जिं सिल २०६९ मंसीर १२ गते दिनस तारा निनि थःगु उपकारी समाजसेवी जीवनया आज्जु थ्यंकेगु ज्या दक्वं क्वचायेकाः थःगु जीवन लीला क्वचायेकाः भ्काल खनी । थुगु घटनां लिपा जितः तारानिनि नाप च्वनागु घटना क्रमत छसीकथं मनय् लुया वल । वि.सं १९८८ स मां पुण्यमाया तुलाधर व अबु त्रिरत्नमान तुलाधरया कोखं येँया न्यत त्वालय् जन्म जूम्ह वयकः मचाः निसे हे समाजसेवी पाखे रूचि दयाः पलाः न्ह्यब्वाःगुनं जुयाच्वन । वय्कः धमांसाहुया छय् नं खः । जिमिं निनि जगतशोभा तारा निनिया पीभत खः । धमांसाहुया छेँय् जिपिं मचाबले वनेबले निसें तारानिनि नर्स जुयादी धुंकल । अबले नं वय्कः कर्पिन्त यायेगु उपकारी सेवा ज्याय् न्ह्याबलें लिमलाका ज्वीगु स्यू । वय्कः कर्पिन्त स्वास्थ्य सेवा यायेगु लागि गबलें अल्छि मचाः । न्ह्यागुं हे परिस्थितिइ नं वय्कः सेवा यायेत तयार जुयादी । जिमि छेँय् न्ह्याम्ह हे मफुसां तारानिनि थ्यने धुंकी । अले वय्कः छेँय् थ्यनकि तारानिनिया ख्वाःजक खनेवं हे ल्वय् क्वलाःगु अनुभव जुई ।

जि धर्मकीर्ति विहारय् यक्व तारानिनिया स्वास्थ्य शिक्षा कक्षाय् च्वना । यक्व स्वास्थ शिक्षा बारे ज्ञान कया । थौं तक नं वय्कःया कक्षां हे प्रारम्भिक उपचार ज्ञान व्यवहारय् छ्यूला च्वनागु दु । थःपिन्त ज्ञान कयागु थें थःमस्तय्त तारानिनिया स्वास्थ्य कक्षाय् स्यना बी माःगु तस्सकं आवश्यकता तायेकाः धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीया प्रव्रज्या शिविरय् च्वंवंपि मस्तय्त स्वास्थ्य कक्षा संचालन याना च्वनागु खः । थौतक नं स्वास्थ्य कक्षाय् तारानिनि न्हयागु हे ज्या तोताः जूसा थः शिविरय् भ्कायाः स्वास्थ्य सम्बन्धि कक्षा कयादी । अल्पकालिन प्रव्रज्या न्हापांगु शिविर २०५९।९।१३ गते संचालन जुसें नसे आः तक भ्किंछगू प्रव्रज्या शिविर २०६८ पौषं जूगु शिविरया स्वास्थ्य कक्षाय् अटुट रूपं भ्कायाः कक्षा सञ्चालन याना च्वना दीगु थुकथं जिगु मिखाय् न्हयोने लुया वया च्वन । अथेहे बराबर धर्मकीर्ति विहारय् विभिन्न स्वास्थ्य शिक्षा कक्षाय् नं वय्कः पाखें यक्व तालिम बियादीगु खः ।

२०६९ मंसिर २५ गते, शीला साय्मिजुं च्वयादीगु, सन्ध्या टाइम्सय् पिदंगु 'ज्वःमदुम्ह समाजसेवी तारादेवी तुलाधर' नांगु च्वसु मंमदेक मंमदेक ब्वना । अबले विहारय् नाप लाइबले धर्मकीर्ति विहारया अन्तर्गते च्वंगु किण्डोल विहारय् धर्मकीर्ति स्वास्थ्य कमिटि अन्तर्गतय् हस्पिटल खोले यायेगु ज्या यात कयाः न्हयाबलें "वय्कलं याकनं जिगु न्हयोने थ्व हस्पिटल छगू तयार जूसा ज्यू"धकाः मनया उद्गार जिमित कनादीगु खः । अले जितः शीला साय्मीजुं च्वयादीगु 'थःगु हे छगु स्वास्थ्य क्लिनिक चायेकेगु इच्छा पूवंके मलावं चय्छदँया वैशय् जीवन लीला कोचाय्काः भ्काल' धाःगु बाक्यं जिगु मन छिया छिया जुल ।

थःगु जीवनया लक्ष्य कथं समाज सेवा याये फइ मखु धकाः जीवन काःछी इहिपाः मयासे सकसित ग्वाहाली यायेगु, रक्षा यायेगु ज्यां लिमलाकाः सकसितं मनू जुयाः जन्म जुयाथें धाथें मनू जुयाः स्वाना क्यनेगु मनू जुयाः जीवन गुकथं हनेगु धयागु लँपु क्यना दीम्ह आदर्श नारीया ज्वलन्त उदाहरण खः तारानिनि ।

भ्कीपिं नं तारा निनिया आर्दश जीवनया लँपु ज्वनाः वय्कलं क्यना दीगु लँपुई वनेगु प्रेरणा ज्या यायेगु कुतः याना यंकेमाः ।

कर्पिन्त सेवा यायेत न्ह्याबलें तयार जुया च्वनेगु, थःत मफुसा सेवायाके मंमदुम्ह तारा निनि भ्की सुनानं छुं हे सेवा यायेमखंक भ्कीत त्वता वन । भ्की सकस्यां मिखाय् तारा थें उपकारी सेवाया आज्जु दक्व क्वचायेकाः थःगु लँ लिनाः भ्काःगु यात मंमदयेक स्वीकार याना च्वना । ❖

Downloaded from http://www.dhamma.digital

ज्वः मदुगु धिसिलाःगु थां

✍ **युजिन ताम्राकार (तुलाधर)**

धर्मकीर्ति विहारमा आयोजित रक्तदान कार्यक्रममा तारादेवी तुलाधर स्वयंसेवीको क्रममा

थःम्हं भाषं सिसांनिसें स्वास्थ्य क्षेत्रय् मदिक्क सेवाय् पलाः न्ह्याका च्वंम्ह खः तारानिनि। वीर साहसी मिसा पिनिगु लागि मार्गदर्शक, स्वास्थ्य सेवाय् दकले न्हापां नेवाः मिसा हिदाता खः।

वयकःया जन्म ने.सं १०५२ गुँलागाः (वि.सं. १९८८ भाद्र ५ गते) नेपाः यागु तँलाछि त्वालय् अबु त्रिरत्न मान तुलाधर व मां पुण्यमाया तुलाधरया कोखं जूगु खः। वय्कःया तता छम्ह दाजु छम्ह, किजा छम्ह व थः नापं प्यम्ह तःक्यहँ दु। दाजु, किजा, ततापिनि ब्याहा जुल। तर थः धाःसा ब्याहा यायेगु मन याना मदी। मां मचा बले मदुगु खः। मां मदय् धुंकाः पाजुपिनिथाय् हुर्के जुया दिल।

स्वास्थ्य क्षेत्रय् ज्या यानाः यक्व सित सेवा यानादीम्ह नां थेंतुं सकसिया निंति “तारा” हे जुयाः चम्के जुया दिल। वय्कलं दृढ संकल्प यानाः दिल कि “जि मिसा जूसां छु जुल ले छम्ह स्वास्थ्य सेवी जुयाः यक्व बिरामी पिनिगु सेवा याय्” धइगु इच्छा याना दिल दृढ संकल्प याः थें पूरा नं याना दिल। गुगु अःपुगु ज्या मखु।

अबलेयागु समाजय् मिसापिन्त हेलाया दृष्टिं स्वइगु कुरीती अन्ध विश्वास, मिजं मिसा बीच भेदभाव छुवाछुत आदिं थाय् कयाच्वंगु अवस्थाय् मिसापिं लिउनेलाः। अज्याःगु परिस्थितीइ नं छम्ह मिसा स्वतन्त्र रूपं छेँनं पिने वयाः स्वास्थ्य सेवी जुइगु अथाह संकल्प यानाः Nursing पेशाय् वःम्ह साहसीम्ह मिसा खः।

छम्ह पुलांम्ह ल्हासा व्यापारी साहु त्रिरत्नमानया म्ह्याय् नापं नापं स्वयम्भू ल्वंम्ह धमांसाहुया छय् जुया नं Nursing ज्याय् पलाः न्ह्याकुम्ह छम्ह मिसानं मिजं सरह ज्या याय्फु धइगु क्यनादिल। सेवा यायेगु धइगु छम्ह सर्वसाधारण मिसां यायेफुगु ज्या मखु।

वय्कः उगु इलय् देश विदेशय् वनाः शिक्षा आर्जन याना दीम्ह नेवाः नेपाःमि मिसा खः। शिक्षा आर्जनं लिपा Nurse जुयाः थःगु पलाः न्ह्याका दिल। Nurse जुइ धुंकाः वय्कलं यक्को बिरामीपिनिगु तनमनं सेवा याना दिल। सेवाया भ्वलय् विभिन्न कारणं याना वय्कलं सेवा पाखें स्वैच्छिक अवकास कया दीमाल। सेवा पाखें अवकास कया दीसां नं सेवा याय्गु गब्लें गब्लें त्वःता मदी। यदि बाँलाःगु धिसि लागु शिक्षा दत धाःसा छम्ह मिसा नं बुद्धिमान, शीलवती नापं छेँ ज्याय् नं गुहाली यायेफु जक मखुसे मिजंपिं स्वयानं सर्वश्रेष्ठ जुयफु धइगु वय्कलं ज्यां क्यना दिल।

वय्कलं यक्व देश विदेशयागु भ्रमण नं यानादिल। भारत, जापान थाइलैण्ड, लण्डन, सिंगापूर, वर्मा, कोरिया, पाल्पा, तानसेन, धरान, नेपालगन्ज लुम्बिनी आदि।

वय्कः छम्ह साधारण इमान्दार परिश्रमी माःपिंत माः कथं गुहालि याइम्ह करूणा बिलिबिलि जाःम्ह गब्लें अल्छि मचाइम्ह तःमि चिमियागु भाव मदुम्ह, मचा ल्यासे बुरा बुरी सकसियां नापं उलिहें मिले जुया च्वना दीफुम्ह मिलनसार व्यक्ति खः।

वय्कः छम्ह बहुप्रतिभाशाली व्यक्ति नं खः। छेँ ज्या नं उलि हे सःम्ह, नेपाल भाषाया च्वमि नं खः। नेवाः संस्कृतियात कयाः भ्वय् ज्वलं तय्त माःकथं ग्वाहालि जुइकथं “**थायभु**” सफू नं न्ह्यब्वयादिल। व जक मखुसे “**सन्तुलित आहार**” नांयागु सफू नं च्वया दीगु दु।

वय्कः सुयां लागि गबलें कतः मजू
लुमन्ति वयागु न्ह्याबलें वया च्वनी
त्वःता वंसां झीत सदांया निम्तिं

Downloaded from http://www.dhamma.digital

तारा दिदी – जिं म्हस्यूकथं

✍ प्रज्ञादेवी शाक्य

तारा दिदी, तारादेवी तुलाधर जिगु निंति म्हमस्यूगु नां मखुसें उलि सत्तिक च्वनाः ज्या खँ यायेमखंम्ह जक खः । धर्मकीर्ति विहारय् शनिवाः पत्तिकं वनेगु इलय् छम्ह ज्याथिम्ह मय्जु न्हिलाख्वालं विहारया स्वास्थ्य केन्द्रय् वइपिं उपासक उपासिकापिनिगु ब्लड प्रेसर स्वयादीगु याना च्वनीगु व सामान्य स्वास्थ्य उपचारया खँ ल्हानाच्वनीगु न्त्याबलें खनेदु । जि नं जिमि माजु नाप विहारय् बुद्धपूजाया निंतिं वनेगु इलय् माजुया सुगर दुगुलिं न्त्याबलें ब्लड प्रेशर नापे याः वनेगु । तारा दिदी प्रेशर जाँचय् यायां उलि हे खँ ल्हानाच्वनी । सकसियागु उसाँय् या खँ न्यनाच्वनी । अन वःपिं जक मखु छेँ जःपिनिगु खँ नं उलि हे न्यनाच्वनी । थथे यायेमाः अथे यायेमाः धकाः सल्लाह बियाच्वनी । चिन्ता क्यना च्वनी । तःधंछु धयागु छतिं मदु । लँय् ध्वदुसां नाईक 'भगवान शरण' धकाः नतुई । स्वचित्तं सेवा भावना दुम्ह जुयाः सकसितं हे समान व्यवहार यानाच्वनी । सत्तिक म्हस्यूम्ह थें हे ब्याक्क खँ ल्हानाच्वनी ।

धर्मकीर्ति विहार प्रमुख धम्मवती गुरूमां म्हं मफयाः अस्पतालं लित हयेधुंकाः विहारय् हे आराम यानाच्वना बिज्यानाच्वंगु । गुरूमांया ख्वाः स्वयेगु मन जुयाः तले थहाँ वना । गुरुमांया सेवा यानाच्वंम्ह तारा दिदी नं अनसं तुं हे दुगु जुयाच्वन । गुरूमांयात वन्दना यायेधुंकाः तारा दिदीया थाय् लिक्क फ्यतूवना । "तारा दिदीया 'थायभू तसकं हे महत्वं जाःगु सफू खः । नेवाः संस्कार दुने जन्म जूसांनिसें मसी तक्कया संस्कारय् थायभूया तःधंगु महत्व दु । थाय्भू धासा तासा ब्वयेगु जक मखुसे थाय्भू तयार यायेगु नियम दु, तरिका दु, मूल्य व मान्यता दु । उ फुक्कया ब्याख्या उगु सफुति न्त्यथनातःगु दु । उगु सफूया म्हसीका 'लायक्' पत्रिकाय् पिंदंगु दु, स्वया दिइ धुनला" धकाः न्यना । थःगु सफूया म्हसीका पत्रिकाय् पिदंगु खँय् वय्कलं लसता प्वंकादिल । थौं नं व लू मिखाय् हे ल्यनाच्वंगु दनि ।

वय्कः न्यतयाम्ह्याय्मचा अले जि मासंगल्लीया म्ह्याय्मचा खःसां जिं वय्कःया जीवनीबारे उलि खँ मस्यू । तर वय्कलं थःगु लजगां अवकास कायेधुकां च्वयादीगु 'थायभू' सफूदुने वय्कःया न्त्यथनातःगु जीवनी ब्वनेधुंकाः तिनिं वय्कःया बारे छुं भतीचा म्हसीका कायेगु ह्वताः चूलात । थःगु जीवनया लक्ष्यं भ्याः भचा हे लिमच्यूसे क्वब्यूगु व समाजया कुरितियात वास्ता मयासें सफल जुयाः न्त्याःवने फुम्ह ब्यक्तित्व खः । छम्ह मिसा जात दकले न्हापां मिसाम्ह हिदाता जुयाः हि दान ब्यूम्ह वयकः खः । जीवन हे पानाः मिसा जाति नं न्त्यज्यानाः, मिसा जातिं याये मफुगु छुं नं ज्या मदु धयागु नजीर वय्कलं न्त्यब्वया दिल । राणा शासनया अन्धकार इलय् समाजय् मिसा जातिं आखः ब्वनेगु स्वतन्त्रता मदुगु इलय् नं अनेक दुःख कष्ट सहयानाः, समाज नाप ल्वानाः, मिजं सरह विदेशय् वनाः नर्सिङ्गय् पोष्ट ग्राजुएट जुयाः ज्या यानादिल । विश्वया न्त्योने हे छम्ह अग्रणी मिसाया भूमिका म्हिताः सम्पूर्ण मिसा जातिया हे गौरव ब्वलंकल ।

बौद्ध परिवार पृष्ठभूमि ब्वलना दिइम्ह तारा दिदी छम्ह समाज सेवी नं खः । थःगु मां भाषा, जाति व धर्म प्रति ममता दुम्ह ब्यक्तित्व खः । बुद्ध शासनय् रोगीया सेवा हे तःधंगु सेवा खः । बुद्धं नं धयाबिज्यागु दु 'सुनां रोगीया सेवा याइ, वं जिगु सेवा याःगु जुइ' । बुद्ध शासन दुने तःधंगु आशिका धयागु हे 'सर्वे भवन्तुः सुखिनः, सर्वे भवन्तुः निरामयाः' सकलें सुखी जुइमाः, सकलें निरोगी जुइमाः धयागु खः । भगवान बुद्धं धयाबिज्यागु दु, संसारय् फुक्कं अनित्य, फुक्कं क्षणिक खः, तर उगु क्षणयात धर्मय् हिलेगु हे बुद्ध शासन खः । मेपिनिगु कल्याणया निंति थःगु जीवन अर्पण यायेगु बुद्ध चित्त ख : व हे कारणं बुद्ध अनुयायी बोधिसत्वपिं सकल प्राणीया कल्याणया निंतिं थ्व भूवनय् च्वनाः दुर्लभ चर्या यानाच्वनीगु लँपु खः । थ्व हे बुद्ध शिक्षा खः । तारा दिदी थुकिया छम्ह अनुयायी खः ।

तारा दिदीया शान्त स्वभावं व ब्यक्तित्वपाखें आपालं मनूत आकर्षित जुइगु याः । थःम्हं स्यूगु खँ, शीप न्हू पुस्तायात लः ल्हायेत वय्कः न्त्याबलें आत्तुर । थौंकन्हेयापिं मिस्त थः पिनिगु संस्कारयात ल्वंमकाः यःथे सना जुइगु, वसः पुना जुइगु खँय् वयकःया चिन्ता

Downloaded from http://www.dhamma.digital

न्ह्याबलें । थ्व हे कारणं जुइ विहारय् वइपिं सकसितं शिलाचार व शिष्टाचारया खँ न्ह्यथना दिइ। जीवन सरल व सहजकथं यापन यायेगु निंतिं जीवनय् शील पालनाया महत्वबारे मेमेपिन्त खँ कनाच्वना दिइ, अले थः नं न्ह्याबलें शील पालनय् च्वना दिइ । शील सदाचार हे मिसातय्गु तिसा खः धयागु, जीवन यापनया खँय् न्ह्यावलें बहुजन हिताय् बहुजन सुखाय्या खँ ल्हानाच्वना दिइ ।

बहुजन हिताय सिद्धान्त नालाः हे वय्कलं थःगु जागिर जीवनया अवकाशया लिपा सकलयात भिं यायेगु निंति थःके दुगु शीप विहारय् वयाः छ्यला दिल। जागीर नइपिं वा पारिवारीक जीवन हनीपिं नं छगू इलय अवकाश जीवन हे हनी । थ्व सामान्य खँ खः । तर थःगु शीप व बहुजन हिताय् निंतिं नीस्वार्थरूपं छ्यलीपिं म्हो हे जक दयाच्वनी । अज्यागु धलखय् भ्रीसं तारा दिदीयात लुइके फइ। थज्यागु निस्वार्थ लँपुइ न्ह्यायेत वय्कलं धर्मकीर्तिइ न्ह्यानाच्वंगु स्वास्थ्य सेवा संचालनय्नं महत्वपूर्ण योगदान यानादिल ।

तारा दिदीया मेगु न्ह्यथने बहःगु योगदान धम्मवती गुरूमांया सेवा साधनय् खः । धम्मवती गुरूमां म्हंमफुगु इलय् थः हे धर्ना च्वनेथें स्वास्थ्य हेरचाहलय् इकिधिकि हे मसंसें च्वना दिल। गुरुमांया स्वास्थ्यय् हानी व असर जुइकथं मनूतय्त नाप मलाकुसें उपासिकातय्गु फुक्कं तं थःम्हं फयाः थःगु कर्तब्यपाखे सचेत जुयादिल । उसाँय् मदुम्ह गुरुमांयात विहारय् स्वः वइगु वा माकः मतिना क्यने थें छचाखेरं गुरुमांयात हां भुने थें भुंवइ धकाः विहारय् सिपाहिँ पाः च्वने थें हे च्वनादिल ।

थुकथं खनाच्वनीम्ह तारा दिदी, खँ ल्हाये मनंनिम्ह जूसां वय्कःया लुमन्ति न्ह्याबलें वयाच्वनी । ब्यवहारं हे सकसिगुं नुगलय् च्वनेत ताःलाम्ह तारा दिदी धर्मकीर्ति विहारया निंतिं नं छगः थिनाच्वंगु नगु खः । वय्कःया गुणाणुस्मरण न्हयावलें जुयाच्वनी। थौं ८१ दँया बैशय् तक्कं थःम्हं फुथें थःगु जीवन हे पानाः सेवा याना वन। सकसितं सेवा धयागु गज्यागु जुइमाः धयागु दृष्टान्त क्यनाः थ्व अनित्य संसार त्वःता वन । सकसिगुं नुगः त्याकाः सकसिगुं नुगलय् छाप जुइक वय्कःया अमूल्य योगदान सदां लुमनाच्वनी । बोधिचित्त निर्माण यानाः बुद्धत्व प्राप्तीया लंपुइ न्ह्याःवनेत वय्कलं छगू जुनी पूवंका दिल। वय्कःया पुण्य कर्म मेगु जीवनय् दुःख निदानया मेगु त्वाथलय् न्ह्यावने फइ। स्रोतापन्न जुइफइ। थुलि हे कामना ।

❖

धर्मकीर्ति विहारमा आयोजित रक्तदान कार्यक्रममा तारादेवी तुलाधर स्वयंसेवीको क्रममा

Downloaded from http://www.dhamma.digital

ज्वः मुदम्ह समाजसेवी तारादेवी तुलाधर

✍ **शीला साय्मि**

२०४२ सालं प्रसुति गृहय् अक्सिजन मदयाः नकतिनि बूम्ह छम्ह मचायात अस्पतालया नियम विपरित कान्ती बाल अस्पतालय् यंकाः म्वाकादीम्ह तसकं साहसीम्ह नर्स खः तारादेवी तुलाधर। उगु इलय् प्रसुति गृहया प्रमुख डा. दिब्यश्वरी मल्लं नापं वय्‌कः ल्वाये तकं माःगु खः। २०१८ सालं नं अथे हे छम्ह सिकिस्तम्ह मचायात हि बियाः म्वाकेगु ज्या यानादीगु खः। थुगु हिदानं मचाया जीवन जक रक्षा जूगु मखु वय्‌कःया जीवनय् नं छगू महत्वपूर्ण मोड हया बिल। नेपाःया हे दकलय् न्हापांम्ह मिसा हिदाताया धलखय् वय्‌कःया नां च्वन। थ्वयां लिपा वय्‌कलं इलय् ब्यलय् माल धाःसा न्ह्याम्हसितं हि बीगु यानादिल।

२०२४ सालं परोपकार संस्था नीस्वंसांनिसें जन्मकाःछि हे स्वास्थ्य सेवाय् थःगु जीवन पानादिल। खस भासं धाइगु छगू उखान हुने विरूवाको चिल्लो पात धाःथें तसकं नांदंम्ह समाजसेवी धमांसाहुया छय् जूगु हुनिं नं जुइमाः वय्‌कः मचांनिसे हे समाज सेवापाखे थःगु रूचीं पलाः न्ह्याकादिल इहिपाः यात धाःसा कर्पिनि दास जुइमाली अले छगू बन्धनय् च्वनाः समाज सेवा याये फइ मखु धकाः जीवनकाःछि इहिपा हे यानामदी। बरू मचांनिसें बुराबुरी तकं सकसियां 'तारादिदी' जुयाः च्वनादिल। वय्‌कः गबलें अल्छी चायामदी। न्ह्याम्ह मनू म्हंमफुसां न्ह्यागु इलय् व न्ह्यागु परिस्थितिइ नं सेवा यायेत तत्पर जुयादी। उकिं हे गुलिखे ल्वगित तारादिदीया नां कायेवं हे बच्छि ल्वय् क्वलाःगु अनुभव याइपिं नं दु। सेवाया हे भ्वलय् छक्वः वयकलं छम्ह निपां तुति मदुम्ह मनूयात लायेकाः नं हौसला बियाः थम्हं हे टाइप स्यनाः आत्मनिर्भर तकं याकादिल।

डा. मोतिराज बज्राचार्य, डा. गंगोल, डा. विजयलाल श्रेष्ठ, सुवर्ण कंसाकार नाप वय्‌कः तसकं मिले जू। न्हापांम्ह नर्स विद्यावती कंसाकारयात वय्‌कलं साप च्वछ्यायादी। डाक्टरतय्‌त अपरेशन थेटरय् यक्वः अःपुक ग्वाहालि याइगु जुयाः अपरेसन याइगु इलय् डाक्टरतय्‌सं वय्‌कः हे सहयोगीया निंतिं कयादी। थः न्ह्याक्व लिमलाःसां नं छेँज्या नं उतिकं यानादी। इताः फ्यनेगु, जजंका कायेगु, लप्ते सुइगु नं वय्‌कलं यानादी। छेँय् च्वंपिं मस्त दक्वसित थम्हं हे कःघायेगु यानादी। उकिं मस्तय्‌त नं तारादिदी दतकि मांबौ हे म्वाः।

थःत निंगु व मात्राछि जक नयेगु वय्‌कःया बानी दु। सुथय् न्याताः इलय दनाः परित्राण पाठ तुते मजुइक यानादी। अले जक मेमेगु ज्या शुरू जुइ। स्वदँ न्ह्यः छक्वः वय्‌कःयात पाल्पिटेसन जुगु खः। थगुने मोतिबिन्दुया अपरेसन याःगु खः। थ्व बाहेक जीवनय् वय्‌कः गबलें म्हं मफु धइगु मदु।

वि.सं १९८८ स मां पुण्यमाया तुलाधर व अबु त्रिरत्न तुलाधरया कोखं येँया न्यतय् जन्म जूम्ह वय्‌कः मचांनिसे हे पाजुपिंथाय् ब्वलंम्ह जुयाः पाजुया छेँ नापं दयाबिरसिंह कंसाकारया संगतं स्वास्थ्य सेवापाखे पलाः न्ह्याकादीगु खः। २०१७ सालं वय्‌कलं प्रसुती गृहय् ज्या यानादिल । वहे दँय् क्षेत्रपाटी नर्सिङ्ग कलेजय्, २०३० सालं तानसेनया अनमि क्याम्पसय्, २०३१ सालं नर्सिङ्ग क्याम्पस महाबौद्ध (क्याम्पस प्रमुख) डीन कार्यालय लाजिम्पाट, शिक्षण अस्पताल महाराजगंज लगायत थासय् स्वीदँ तक सेवा यानाःलि २०४७ सालय् स्वैच्छिक अवकास कयादिल।

सरकारी सेवां मुक्त जुयादीसां नं सामाजिक सेवां धाःसा वय्‌कः गबलें मुक्त जुयामदी। उदाय् समाज् परोपकार संस्था जनचिकित्सालय, धर्मकिर्ति विहार लगायत संस्थात नाप वय्‌कः आवद्ध जुयाः सेवा यानादिल। शनिबाः पतिकं धर्मकीर्ति विहारय् स्वास्थ्य शिविर तयाः निःशुल्क सेवा यानादी। मदुगु स्वन्हु न्ह्यः तक नं वय्‌कलं धर्मकीर्ति विहारय् स्वास्थ्य सेवा बियादीगु खः।

वय्‌कलं आपालं मानसम्मानं नं कयादीगु दु। उदाय् समाज् धर्मकीर्ति, विहार, परोपकार, ङत तुलाधर समिति, धर्मकीर्ति, शिक्षा सदन, श्री दिगुद्यः ख्यः गुथि, जनचिकित्सालय तँलाछि टोल सुधार समिति, श्रीऋद्धिसिद्धि, सहकारी लगायतं ब्लड डोनर्स एसोशियसन नेपालं नं सम्मान याःगु खः। २०६३ सालं ब्लड डोनर्स नेपाले न्हापांम्ह मिसा हिदाता कथं वय्‌कःयात सम्मान याःगु खः। थ्वलिसे दँय्‌दसं अन्तर्राष्ट्रिय स्तरया न्ह्यागु ज्याभ्वः

Downloaded from http://www.dhamma.digital

याःसां नं वय्कःयात विशेष पाहां कथं ब्लड डोनर्स नेपालं सम्मान यानातःगु दु ।

वय्कः बहुप्रतिभाशाली व्यक्ति नं खः । संगीतय् नं रूचि दु । म्यैं हालेगु गितार थायेगु नं यानादी । थीथी साहित्य रचना च्वयेगु नं यानादी । जीवनकाःछि नर्स जुयादीम्ह वय्कलं नर्सतय्गु नितिं **"सन्तुलित आहार"** सफू नं च्वयादिल । मांभाय् प्रति वय्कःया तःधंगु आस्था दु । नेवाः भासं हे वय्कलं नेवाः भ्वय्या विषयय् **"थायभु"** सफू पिथना-दिल ।

न्ह्याबलें कर्पिनि सेवाय् लुधंका च्वंम्ह जूसां नं छगू दुःख गबलें ल्वः मंकामदी । बीर अस्पतालया छम्ह मचा वय्कलं हि बी धायेवं तसकं लय्ताः गु । तर हि बीमलाकं हे सीगु दुःख वय्कलं गबले ल्वःमंकामदी । अथे हे थःगु स्वास्थ्य क्लिनिक चायेकेगु इच्छा धाःसा पूवंके मलावं चयछ्दँया बैंसय् वंगु मंगलवाः बयकः मंत ।

थौं वय्कः मदुसां नं वय्कःलं यानावंगु सेवा व वय्कःया आदर्श ल्यनाच्वंगु दनि । लिसें प्रत्यके मिस्तय्सं वय्कःया जीवनीपाखें प्रेरणा काइगु भलसा काये फइ । ❖

(साभार- 'सन्ध्या टाइम्स' २०६९ मंसीर २५ गते, सोमवार)

सतिपट्ठान विपस्सना शिविर सञ्चालनया

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्रया प्रमुख ओवादाचरिय सयादो ऊ पण्डिताभिवंशया निर्देशनय् फागुण ५ गते निसें १६ गते तक भिन्हुया बुद्धोपदेशित **'सतिपट्ठान विपस्सना भावना'** या विशेष शिविर सञ्चालन जुइगु दु । उगु शिविरय् सहभागी जुइगुया लागि इच्छुक श्रद्धेय भन्तेपिं, श्रामणेरपिं, श्रद्धेय गुरुमांपिं सद्धर्मप्रेमी उपासक उपासिकापिंन्त अनुरोध याना च्वना ।

थाय् : अन्तर्राष्ट्रिय बौद्ध भावना केन्द्र बुद्धनगर शंखमूल, काठमाडौं

मिति : २०६९ फागुण ५ निसें १६ गते तक

फर्म भरे यायेगु अन्तिम मिति : २०६९ माघ २७ गते तक

सम्पर्क टेलिफोन : ४७८२७०७, ४७८४६३१, ९८४१४६१२२६, ९८४१३५४५६७

ईलय् हे फाराम भरेयानाः सहभागी जुया बिज्यायेत/दियेत इनाप यानाच्वना ।

बुद्धकालीन उपदेशहरू

(१) बुद्धको मूल उपदेश हो चार उत्तम सत्यहरू जसलाई चार आर्यसत्य (चतुआर्यसत्य) भनिन्छन् । ती हुन्– क) दुःख सत्य (दुःख) ख) दुःख समुदय सत्य (दुःखको कारण) ग) दुःख निरोध सत्य (दुःखको अन्त) घ) दुःख निरोधगामिनी प्रतिपदा मार्ग सत्य (दुःख अन्त गर्ने मार्ग)

(२) दुःख सत्य भन्नाले सबै कुरा दुःखदायी हुन् भन्ने सत्यलाई बुझ्नु हो । १) जन्मनु २) बुढा हुनु ३) रोगी हुनु ४) मर्नु ५) मन नपर्नेसँग बस्नु पर्नु ६) मन पर्नेसँग अलग्गिनु पर्नु ७) मनले चिताएको पुरा नहुनु र ८) संक्षेपमा पञ्च स्कन्ध (सबै भौतिक अभौतिक विषयवस्तुहरू) सबै दुःखै हुन् ।

(३) दुःख समुदय सत्य भन्नाले दुःखको कारण बुझिन्छ । प्रतीत्य समुत्पाद अनुसार दुःखको मूल कारण तृष्णा (स्वार्थी इच्छा) हो । साभार– बौद्ध दर्पण

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धर्मकीर्ति विहार — गतिविधि

धम्मपदमा बौद्ध दर्शन

रिपोर्टरः श्यामलाल चित्रकार

मिति २०६९।९।१४ शनिवारका दिन प्राज्ञ श्रीमती रीना तुलाधरले 'धम्मपदमा बौद्ध दर्शन' विषयमा प्रवचन दिनु भयो । प्रवचनको शुरूमा श्रीमती रीना ले धम्मपद ग्रन्थको छोटकरी परिचय दिनुभयो । भगवान बुद्धको सम्पूर्ण उपदेशहरू त्रिपिटक, सूत्रपिटक, विनय पिटक र अभिधर्म पिटकमा संग्रहित छन् । सूत्र पिटकको पाँचवटा निकायहरू मध्ये पाँचौ खुद्‌दक निकायको १५ वटा ग्रन्थहरू मध्ये दोश्रो ग्रन्थ धम्मपद हो । २६ वर्गमा विभाजित ४२३ वटा गाथाहरू भएको 'धम्मपद' ग्रन्थ साह्रै लोकप्रिय र सारगर्भित ग्रन्थ हो । अनित्य, अनात्म, दुःख, अनिश्वरवाद, कर्मवाद, हेतुवाद, चित्तको प्रभुसत्ता इत्यादी गहनतम बौद्ध दर्शनहरू धम्मपदमा पाइन्छ। एक घण्टाको समयमा ४२३ वटा गाथाहरूबाट बौद्ध दर्शन खोटल्ने कुरा भएन। उदाहरण स्वरूप यमक वर्गको गाथा नं १,२,५,६,७,८,१३,१४,१५,१६,१७,१८ जम्मा १२ वटा गाथाहरू र चित्त वर्गको गाथा नं ३७ वारे चर्चा गरी बौद्ध दर्शन वारे प्रकाश पार्नु भयो । बौद्ध दर्शन भनेको मनोविज्ञान हो । सर्वप्रथम मन पहिला जान्छ, मन सर्वश्रेष्ठ हो, मन नै सर्वव्यापी छ । दुषित मनले बोल्दा, कार्य गर्दा त्यस्को प्रतिफल अवश्य दुःखदायी हुन्छ र प्रशन्न मनले बोल्दा कार्य गर्दा सुख प्राप्ति हुन्छ। चक्षुपाल भन्तेले पूर्व जन्ममा जानी जानी एउटी महिलालाई अन्धो बनाई दिएकोले यो जन्ममा आफू पनि अन्धो हुनुपऱ्यो । भगवान बुद्ध प्रति मन प्रशन्न मात्र भएकोले मट्टकुण्डली देवलोकमा जन्म भयो । मनले नै कर्म बनाईन्छ। कर्म अनुसार फल प्राप्त हुन्छ। कर्म र कर्मफल इश्वरीकृत होइन । टाढा टाढा जाने, एक्लै जाने शरीर नभएको, हृदयमा बस्ने स्वभाव भएको मनलाई जस्ले नियन्त्रण गर्छ त्यो जन्म मरणको मार वन्धनवाट मुक्त हुन्छ । राम्रोसंग छाएको छानाबाट पानी नचुहे जस्तै संयमित मनवाट राग द्वेष मोह उत्पन्न हुन्दैन। पाप कर्म गर्नेलाई यो लोक र परलोकमा शोक, सन्ताप र दुःख हुन्छ र पुण्य कर्म गर्नेलाई यो लोक र परलोकमा सुख र आनन्द हुन्छ । धम्मपदको ५ नं को गाथा- "**नहि वेरेन वेरानी** ...." बहुचर्चित गाथा बारे पनि प्रकाश पार्नु भयो । शत्रुभावले शत्रुता नाश हुन्दैन मैत्री भावले मात्र शत्रुता नाश हुन्छ । यो पहिले देखि चलि आएको धर्म नियम हो । यसरी धम्मपदमा भएको बौद्ध दर्शनको चर्चा गर्नु हुँदै अन्तमा धम्मपद ग्रन्थ अध्ययन र मनन गर्न सल्लाह दिनुभयो ।

बाँच र बाँच्न देऊ

✍ **ज्योराशा**, धरान

बाँच र बाँच्न देऊ अरूलाई
स्वार्थ भावना त्यागी तिमी
मै खाऊँ मै लाँऊ मै बाँचु भन्ने
भावना मनमा नराखी तिमी

आफूलाई दुःख मन नपरे
अरूलाई दुःख नदेऊ, तिमी
अरूको सुखमा सुखी बनेर
साथ देऊ अरूको दुःखमा तिमी

वैरले वैर शान्त हुन्दैन
मैत्री भाव जगाऊ तिमी
अरूको प्राणको रक्षा गर्दै
आफ्नो प्राण बचाऊ तिमी

अझ प्राणीलाई अलग्ग नसम्झ
सम्झ आफू समान तिमी
चार महाभूतले बनेका प्राणी
सबैलाई एक समान ठान तिमी

Downloaded from http://www.dhamma.digital

धर्मकीर्ति विहारमा श्रद्धाञ्जली सभा सम्पन्न

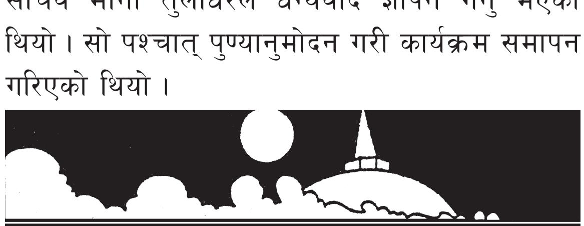
दि. तारादेवी तुलाधरको श्रद्धाञ्जली सभामा उहाँको जीवनी परिचय गरिँदै

२०६९ पौष १३ गते, शुक्रवार
स्थान- धर्मकीर्ति विहार

यसदिन समाजसेवी, सिष्टर दिवंगत तारादेवी तुलाधरको पूण्य स्मृतिमा श्रद्धाञ्जली सभा संचालन गरियो। धर्मकीर्ति संरक्षण कोषको आयोजनामा संचालित उक्त सभा कोषका सह सचिव प्रफुल्ल कमल ताम्राकारले संचालन गर्नु भएको थियो । कोषका कोषाध्यक्ष रीना तुलाधरले दिवंगत तारादेवीको जीवनी परिचय प्रस्तुत गर्नु भएपछि श्रद्धेय गुरुमांहरू चमेली, अनोजा, अनुपमा, कुसुम र पञ्ञावती आदिले दि. तारादेवीको फोटोमा श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्नुभएको थियो ।

त्यसपछि उहाँका परिवार सदस्यहरू (भाई- स्वयम्भू, बहिनी- पद्मतारा, दिदीकी छोरी- सुवर्णकेशरी, भतिजीहरू- अञ्जना, युजीन, लोचनतारा सहपाठी- सिष्टर सानुकेशरी, ध.की.सं कोषका सचिव- मीना तुलाधर, कोषाध्यक्ष- रीना तुलाधर, धर्मकीर्ति स्वास्थ्य कमिटीका संयोजक- रोसनकाजी तुलाधर, धर्मकीर्ति ज्ञानमाला भजन समूहका सचिव प्रेमलक्ष्मी तुलाधर, कोषका सदस्यहरू– मदनरत्न मानन्धर, हेराकाजी शाक्य र अगम्यरत्न कंसाकार, सहकोषाध्यक्ष- अजयरत्न स्थापित, आदिले श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्नुभएका थिए ।

सभामा धर्मकीर्ति बौद्ध अध्ययन गोष्ठीका सचिव लोचनतारा तुलाधर, धर्मकीर्ति स्वास्थ्य कमिटीका संयोजक रोसनकाजी तुलाधरले श्रद्धाञ्जली मन्तव्य व्यक्त गर्नुभएका थिए । त्यसपछि कोषका उपाध्यक्ष श्रद्धेय चमेली गुरुमांले धर्मदेशना गर्नु भएपछि सचिव मीना तुलाधरले धन्यवाद ज्ञापन गर्नु भएको थियो। सो पश्चात् पुण्यानुमोदन गरी कार्यक्रम समापन गरिएको थियो ।



Downloaded from http://www.dhamma.digital

धर्म प्रचार समाचार

हाँडिगाउँमा गुरुमांहरूबाट भिक्षाटन

रिपोर्टरः श्यामलाल चित्रकार

सदस्य भिक्षाटन व्यवस्थापन समुह

२०६९ साल पौष ७ गते शनिवारका दिन बिहान अन्तरराष्ट्रिय भिक्षुणी संघका श्रद्धेय २४ जना गुरुमांहरूबाट हाँडिगाउँ भिमसेन स्थानबाट शुरू भएको भिक्षाटन कृष्णमन्दिर - डवली - न्याल्मटोल - कोटालटोल - चारनारायण - कालोपुल रूट भई नरः बुद्ध विहार, रूद्रमती मार्ग पुगी सम्पन्न भयो । मार्गमा पर्ने स्थानीय वासीहरूले श्रद्धाका साथ चामल, दक्षिणा, बिस्कुट आदी दान प्रदान गरे । यस भिक्षाटन कार्यक्रमलाई सफल पार्न भिक्षाटन व्यवस्थापन समुह गठन गरी दानको महिमा बारे छोटकरीमा ब्याख्या सहित पर्चा वितरण, दोबाटो हरूमा ब्यानर टाँसी, माइकिङ्ग, साँस्कृतिक बाजा सहित कार्यक्रमको प्रचार गरिएको थियो । साथै गुरुमांहरूलाई भोजनको व्यवस्था पनि गरिएको थियो । भोजन अघि संघका उपाध्यक्ष श्रद्धेय चमेली गुरूमांवाट बुद्ध पूजा भयो भने सहसचिव श्रद्धेय ञाणवती गुरुमांले धर्मदेशना गर्नु भएको थियो । अधुरो विहार भवनलाई पुरा गर्न उचित नेतृत्व विकासको खाँचो औंल्याउनु भयो। नेतामा हुनु पर्ने गुण बारे बाटोमा ढुकी मान्छे खाने जाली राक्षसको जातक कथा गुरुमांले सुनाउनु भयो ।

कार्यक्रमको अन्त्यमा उपासक श्यामलाल चित्रकारले गुरुमांहरूले हाँडिगाउँ प्रति देखाउनु भएको सदभाव, विश्वास, तथा अनुत्तर पुण्यभूमी शीलवान गुरुमांहरूलाई दान दिई पुण्य आर्जन गर्न मौका दिनु भएकोमा कृतज्ञता चढाउनु भयो । साथै यस भिक्षाटन कार्यक्रम सफल पार्न सहयोग गर्ने सम्पूर्ण महानुभावहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्नु भयो ।

प्रतीत्य समुत्पाद – पंचस्कन्ध

२०६९ मङ्सिर २३ गते, शनिवार

प्रवक्ता - देवकाजी शाक्य

प्रस्तुती - राजभाइ तुलाधर

संसारमा दुःख छ, कोही पनि प्राणी यसबाट मुक्त छैन । स्थूल किसिमको दुःख जस्तै खान लाउन नपाउने, रोग हुने, प्रतिकुल परिस्थिति उत्पन्न हुने आदि यस्तो दुःख त सबैले अनुभव गरेकै छन् । भगवान बुद्धले यस्तो दुःखबाट मात्र छुट्कारा पाउन खोजि गर्नु भएको थिएन । वहाँले दुःखलाई तीन भागमा विभाजित गर्नु भएको छ । ती हुन् १) दुःख दुःख २) विपरिणाम दुःख ३) संखार दुःख । दुःख दुःख भनेको माथि भनिए जस्तो भौतिक अथवा शारीरिक दुःख हो जसलाई सबैले सजिलै देख्न, बुझ्न सक्छन् । विपरिणाम दुःख परिवर्तनशीलता अथवा अनित्यताको कारणले हुने दुःख हो । प्रकृतिको नियम अनुसार सवै कुरा निरन्तर रूपमा परिवर्तन भइरहेको हुन्छ । जतिसुकै सुख अथवा सुखद परिस्थिति भए पनि अन्तत्वगत्वा यसको अन्त हुन्छ । दुःख आउँछ। संखार दुःख हाम्रो आफ्नै कारणले निरन्तर थपिंदै जाने दुःख हो । भगवानले यही दुःखबाट मुक्ति दिलाउने मार्ग पत्ता लगाउनु भएको थियो । यो दुःखबाट मुक्ति पाए पहिलो दुई किसिमको दुःखबाट स्वतः मुक्त हुन्छ किनभने संखार दुःखबाट मुक्ति पाउनु भनेको जन्ममरणको चक्रबाट छुट्कारा पाउनु हो ।

संखार (=संस्कार) दुःखको कारणको खोजी गर्दै जाँदा भगवानले प्रतीत्य समुत्पादको सिद्धान्त पत्ता लगाउनु भएको थियो। परमार्थ सत्यलाई जानेपछि वहाँले थाहा पाउनु भयो कि वास्तवमा म, मेरो भन्ने वस्तु संस्मरमा केही पनि छैन। तर मानिसले यो पंचस्कन्धलाई नै म भनी गहिरो उपादान (आशक्ति) उत्पन्न गरी रहने हुनाले भव (फेरि फेरि निर्माण हुने) प्रकृयाको अन्त हुँदैन र दुःख चक्रमा घुमिरहन्छ । संसारमा जति पनि संस्कारित चीजहरू छन्, ती सवै अनित्यधर्म हुन् । जुन चीज (व्यक्ति, वस्तु अथवा परिस्थिति) आशक्ति जति तीब्र छ त्यति नै बढी दुःख हुन्छ । कथं कदाचित् त्यो चीज नास नभए पनि कुनै वेला आफ्नै अन्त समय आउँछ र त्यस चीज प्रतिको आशक्तिको कारणले ठूलो दुःख हुन्छ । आशक्ति कै कारण पुनर्भव पनि हुन्छ र नयाँ दुःखको श्रृंखला शुरू हुन्छ ।

पंचस्कन्ध प्रति गहिरो आशक्ति हुने भएकोले यसलाई पंच उपादान स्कन्ध भनिन्छ। भगवानले विभिन्न

Downloaded from http://www.dhamma.digital

दुःखहरूको वर्णन गरिसकेपछि संक्षिप्तमा भन्नु पर्दा पंच उपादान स्कन्ध नै दुःख हो भन्नु भएको छ । जवसम्म यसको निरोध हुंदैन तबसम्म दुःखको समूल अन्त्य हुंदैन । नाम अथवा चित्तको चार खण्ड वेदना, संज्ञा, संस्कार र विज्ञान तथा रूप (भौतिक शरीर) गरी पंचस्कन्ध भनिएको हो । यी स्कन्धहरूको स्वतन्त्र अस्तित्व हुंदैन, यिनीहरू एक आपसमा अन्योन्याश्रित छन् । आँखा, कान, नाक जिब्रो, त्वचा र मन गरी छ वटा इन्द्रियहरूमा तिनीहरूसंग संबन्धित कुनै वस्तु स्पर्श हुने बित्तिकै चक्षु विज्ञान, स्रोत विज्ञान आदि चेतना उत्पन्न हुन्छन् । विज्ञान स्कन्धद्वारा केही भएको जान्ने वित्तिकै संज्ञा स्कन्धले पहिलाको अनुभवको आधारमा राम्रो नराम्रो ठीक बेठीक आदि भनी मुल्यांकन गर्छ । मुल्यांकन पछि वेदना स्कन्ध उत्पन्न हुन्छ । सुखद वेदना उत्पन्न भए रागको प्रतिकृया दुःख वेदना भए द्वेषको प्रतिकृया गर्छ र संस्कार स्कन्ध बन्दै जान्छ । प्रतिकृया जति बढी भयो त्यति नै गहिरो संस्कार बन्छ । भगवानले प्रत्यक्ष अनुभुतिद्वारा जान्नु भयो कि यदि वेदना प्रति राग द्वेषको प्रतिकृया नगरिकन उपेक्षा भाव (Equanimity) मा बस्न सक्यो भने नयाँ संस्कार बन्दैन र पुरानो संस्कार क्षय हुँदै जान्छन् । एक समय यस्तो आउँछ जुन बेला चित्त पूरा संस्कार रहित भएर दुःखबाट पूर्ण मुक्ति मिल्छ । विपश्यना ध्यान भावनाद्वारा यस्तो विमुक्तिको अवस्था प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

दान गरेको आँखाको सफल प्रत्यारोपण भएको

नगदेश बुद्ध विहारका सहयोगी उपासक रत्नमान नायःजु, जो मध्यपुर थिमि नगर छ, बहाननीटोल, नगदेश निबासी हुनुहुन्थ्यो, को ४२ वर्षको उमेरमा गत २०६९/।९/१४ गते शनिवार विहान ७:०० बजेतिर यस अनित्य भौतिक संसारबाट सदाको निम्ति बिदा भै देहावसान भए पश्चात परिवारजनको सहमतिमा मृतक नायःजुको दुबै आँखा तिलगंगा आँखा प्रतिष्ठानलाई सो प्रतिष्ठानका प्रतिनिधि सहयोगी कल्याण मित्र शँखनारायण त्वायना हस्तेदान गरियो । सो दान गरेको आँखा काभ्रे, धुलिखेल निबासी १५ बर्षीय “फुँयाल” थरका केटोलाई सफल प्रत्यारोपण गरियो भने अर्को आँखा सूदूर पश्चिमाञ्चलको कैलाली जिल्लाको सदर मुकाम धनगढी निबासी ३९ बर्षीय “दाङ्गी” थरकी युवती महिलालाई सफल प्रत्यारोपण गरेको बुझ्िन आएको छ ।

अतः मरणोप्रान्तको दानानुभावद्वारा मृतक उपासक रत्नमान नायःजुको सद्गति र निर्वाण कामना यस नगदेश बौद्ध समूहले गरेको छ भने यस शोकाकूल घडीका मृतकका परिवारजनले धैर्य धारण गर्न सकोस् भनी हार्दिक कामना समेत गर्दछ ।

बलम्बुमा भवन उद्घाटन सम्पन्न

२०६९ पौष १० गते

बलम्बु प्रणिधिपूर्ण महाविहारमा नव निर्मित संघावास भवन निर्माण कार्य सम्पन्न भइ ताईवानका उच्चस्तरीय भिक्षु माष्टर सिनटिंग र नेपालका संघनायक भिक्षु अश्वघोष भन्तेद्वारा संयुक्त रूपमा उद्घाटन कार्य सम्पन्न भयो । उक्त अवस्थामा ताईवानका फोक्वान साङ विहारका तीन दर्जन जति उपासक उपासिकाहरूको उपस्थिति थियो । उक्त अवसरमा भिक्षु अश्वघोषले भन्नुभयो नेपालमा बुद्ध जन्मे तापनि हिन्दूहरूको प्रभुत्व थियो । तत्कालीन श्री ३ चन्द्रशम्शेरले ५ जना भिक्षुहरू र श्री ३ जुद्धशम्शेरको पालामा ८ जना भिक्षुहरूलाई दे श निकाला गरेको थियो । भिक्षु अमृतानन्दले श्री लंकाबाट नारद महास्थविर नेपालमा ल्याउनु भयो । फलस्वरूप श्री ३ पद्मशम्शेरको पालामा फेरि भिक्षुहरू नेपालमा प्रवे श हुनुभयो । त्यस पछि श्री लंका, बर्मा, थाइल्याण्ड, कोरिया, ताइवानबाट बौद्धहरू नेपाल आउनु भइ नेपाली बौद्धहरूलाई सहयोग दिनुभएकोले हामी नेपाली बौद्धहरूको मनोबल बढ्यो ।”

त्यसपछि मास्टर सिन, टिंग भन्तेले नेपालमा आएर बुद्ध धर्म विकास भएको देख्न पाउँदा खुशी लागेको र नेपालमा आएर केही सहयोग दिन पाउँदा औधि सन्तुष्ट भएको मनसाय प्रकट गर्नु भएको थियो ।

उक्त अवसरमा विहारलाई आर्थिक सहयोग दिने उपासक उपासिकाहरूलाई प्रमाण पत्र वितरण गरेको थियो । सोही अवसरमा प्रणिधिपूर्ण महाविहार एक परिचय पुस्तक पनि विमोचन भएको थियो ।

अन्तमा प्रणिधिपूर्ण विहार प्रमुख भिक्षु सुखले विहारको विकास, संवर्धन र संरक्षण विषयक इतिहास प्रस्तुत गर्नुभएको थियो ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

लुम्बिनीमा भिक्षु तालीम केन्द्र

भिक्षु अशोकको संयोजकत्वमा थानकोट वरिपरिका जनजातिका कुलपुत्र दशजनालाई श्रामणेर प्रव्रज्या दिक्षा दिएको थियो । उनीहरूको उपाध्यायत्व श्री लंका मलवत्तका उपसंघ अनु नायक ले लिनुभयो । भोजनोपरान्त श्री लंकाका उप संघ नायकले भिक्षु तालिम केन्द्रको स्थापना गर्नुभयो । उक्त भिक्षु तालिमका संरक्षक श्रीलंका सरकार हो र त्यो भिक्षु तालिम केन्द्र श्रीलंका सरकारले बनाएको श्री लंका विहारमै स्थापना भएको हो ।

उक्त समारोहमा नेपालका संघनायक भिक्षु अश्वघोष र मंन्त्री श्री केशव मान शाक्य तथा नेपाली एकदर्जन भिक्षुहरू रहेको थियो ।

यस्तो साथै उक्त अवसरमा श्री लंकाका सभामुख र संस्कृति मंन्त्री आदि गरी उच्च श्रेणीका व्यक्तित्वहरूको पनि उपस्थिति रहेको थियो ।

एघारौं बौद्ध सम्मेलन सम्पन्न

२०६९ पौष, राजविराज ।

राज विराजको राज रंगशालामा उपप्रधानमन्त्री विजय कुमार गच्छदारको प्रमुख आतिथ्यमा एघारौं बौद्ध सम्मेलन पौष २१ गते सम्पन्न भएको समाचार प्राप्त भएको छ । प्राप्त समाचार अनुसार धर्मोदय सभाका कार्यवाहक अध्यक्ष लक्ष्मी दास मानन्धरको सभापतित्वमा सञ्चालित उक्त सम्मेलनमा प्रमुख अतिथी उपप्रधानमन्त्री विजयकुमार गच्छदार, अतिथी वातावरण विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्री डा. केशवमान शाक्यले बुद्ध जन्म भूमी नेपालका थारू जाती बुद्ध वंशज भएको कुरा उल्लेख गर्नु भएका थिए । रत्नमान शाक्यले बौद्ध सम्मेलनको विषयमा जानकारी दिनुभएको थियो भने लुम्बिनी विश्वविद्यालयका उपकुलपति डा. त्रिरत्न मानन्धरले यस प्रकारको गोष्ठी एवं सम्मेलन समय समयमा संचालन गरिरहनु पर्ने विषयमा जोड दिनु भएको थियो । धर्मोदय सभाका कार्यवाहक अध्यक्ष लक्ष्मीदास मानन्धरले वि.सं. २०६८ को जनगणनाले बुद्ध धर्ममा १.५ % जनता कम देखाइएको विषयमा चिन्ता व्यक्त गर्नुभएको थियो । धर्मोदय सभाका उपाध्यक्ष सुचित्रमान शाक्यले राष्ट्रपति, प्रधानमन्त्री र श्रीलंकाका राजदूतको तर्फबाट प्राप्त शुभकामना सन्देश पढेर सुनाउनु भएको थियो ।

पोखराका लामा गुरू साङ्गपा रिम्पोछेबाट धर्मदेशना भएको उक्त कार्यक्रमको दोश्रो दिनको प्रथम चरणमा डा. सानुभाई डंगोलले "नेपालमा बौद्ध धर्म र बौद्धहरूको स्थिति" विषयमा कार्य पत्र पेश गर्नु भएको थियो ।

दोश्रो चरणको कार्यक्रममा "बौद्ध संघ संस्था र त्यसको दायित्व" राष्ट्रिय जनगणना २०६८ र त्यसको दायित्व" राष्ट्रिय जनगणना २०६८ र त्यसको परिणाम र बौद्धहरूको विच निकायगत सम्वन्ध," विषयमा छलफल भएको थियो । उक्त छलफल ओमकारप्रसाद गौचन, प्रा.डा. त्रिरत्न मानन्धर, र प्रा.डा.वज्रराज शाक्य आदिको संयोजकत्वमा सम्पन्न भएको थियो ।

भिक्षु उदयभद्रको प्रमुख आतिथ्यमा तेश्रो चरणको कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो । उक्त कार्यक्रममा उपाध्यक्ष इन्द्रबहादुर गुरूङ्गले ८ बुँदे घोषणापत्र प्रस्तुत गर्नु भएको थियो ।

नेपालको विकट स्थानहरूमा पनि बुद्ध धर्म प्रचार प्रसार गरी अधिराज्यभर बुद्धको शान्ति सन्देश फैलाउने उद्देश्यले संचालित उक्त सम्मेलनमा प्रा. सुवर्ण शाक्य, सागरमान वज्राचार्य, अशोकानन्द, अष्टमुनि वज्राचार्य आदिले आवश्यक भूमिका निभाउनु भएको कुरा प्राप्त समाचारमा उल्लेख भएको छ ।

बौद्धत छप्पं जुय्नु !

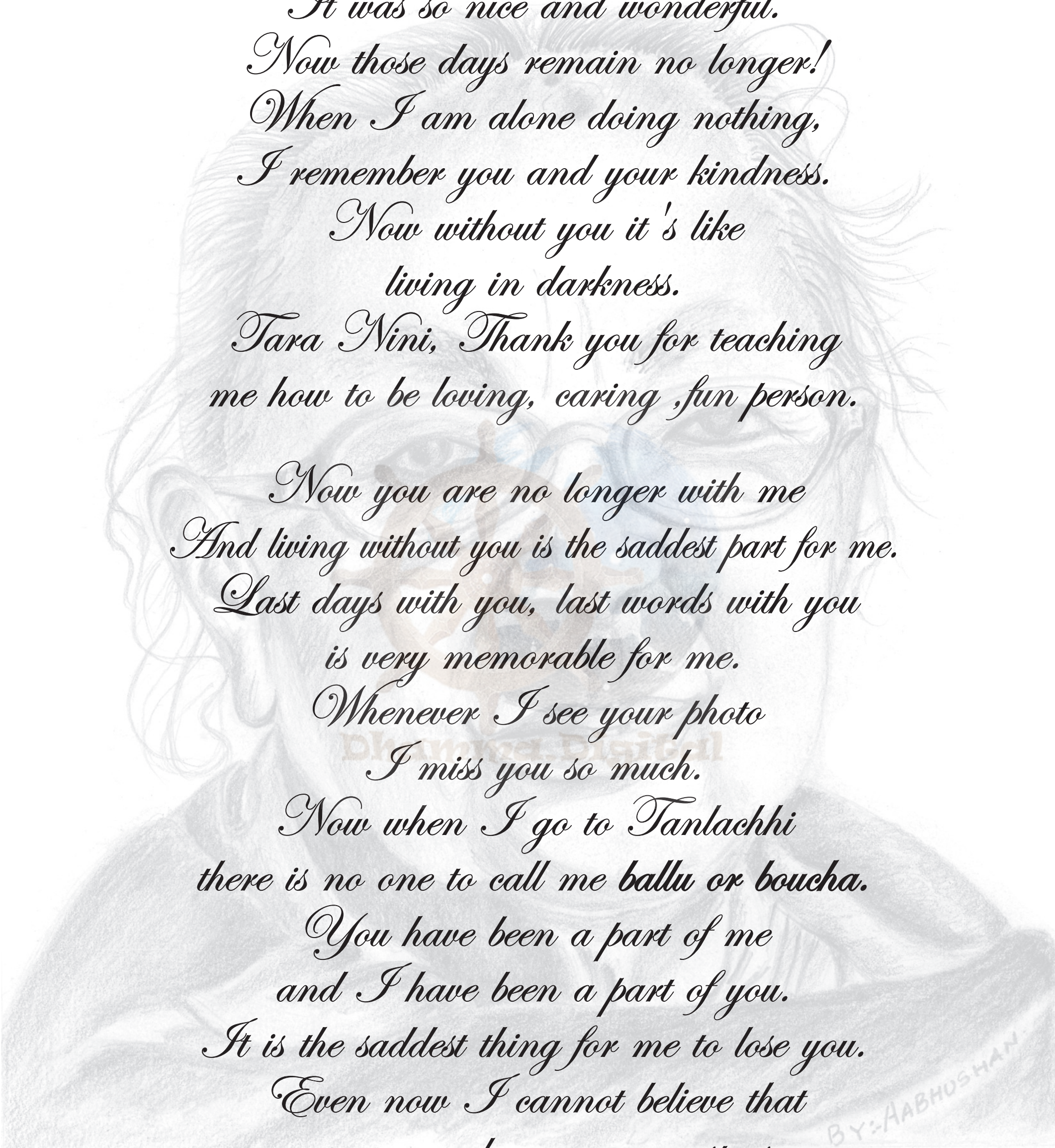
च्वमिः हेरारत्न शाक्य
युवक बौद्ध मण्डल

भिक्षु भिक्षुणी आर्यपिं थः हे भिंका जूपिं
मात्र म्वायेत जक मखु आर्य संघय् दु त्यूपिं
लोकयात सुगतिया लँ क्यँ क्यँ थःपिं नं जुइपिं
च्याता वस्तुखँ जक गाकाः न्ह्यपा म्वाय् सयकूपिं
हलिमय् दु आर्य संघया श्रृंखला नेपालय् त्वाःदःसां
राज्यया क्रुरतां गनं हास नास जुइधुंकूगु खःसां
हाकनं बोधि बृक्ष चुलि जावः थें लुयावल धर्म या जः
संघ गुलि दृढ जुई उलि धर्म थातं जुइ कुने दइ धर्मया मिंजः
थःनं भिने लोकयात नं भिंके थ्व धर्म थीर याये
तथागत आशय स्यूपिं थूपिं संघ स्थापना याये
जगतय् शान्ती सुख समृद्धि हयेत धैर्य साहस मत्वःते
चतु परिषद छप्पं यानाः संघ शक्तिं भ्रौ न्हयाँ वनां त्वःते ।

Downloaded from http://www.dhamma.digital

REMAINS FOREVER IN MY HEART !

By: **Aabhushan Man Singh Tuladhar**



I remember the moments that I spent with you
It was so nice and wonderful.
Now those days remain no longer!
When I am alone doing nothing,
I remember you and your kindness.
Now without you it's like
living in darkness.
Tara Nini, Thank you for teaching
me how to be loving, caring ,fun person.

Now you are no longer with me
And living without you is the saddest part for me.
Last days with you, last words with you
is very memorable for me.
Whenever I see your photo
I miss you so much.
Now when I go to Tanlachhi
there is no one to call me ***ballu or boucha.***
You have been a part of me
and I have been a part of you.
It is the saddest thing for me to lose you.
Even now I cannot believe that
you are no longer amongst us.
But your spirit lives within me
forever in my heart.

Miss you so much, Tara Nini!!!

Downloaded from http://www.dhamma.digital