सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

साप्ताहिक

saptahik.ekantipur.com

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

● वर्ष २४ ● अंक ४८ ● FRIDAY, 26 APRIL 2019 ● काठमाडौं शुक्रबार, वैशाख १३ १५/-

मोन्टासमा प्रयोग गरिएका तस्बिरहरू इन्टरनेट

सामाजिक सञ्जालभित्रको महाजञ्जाल

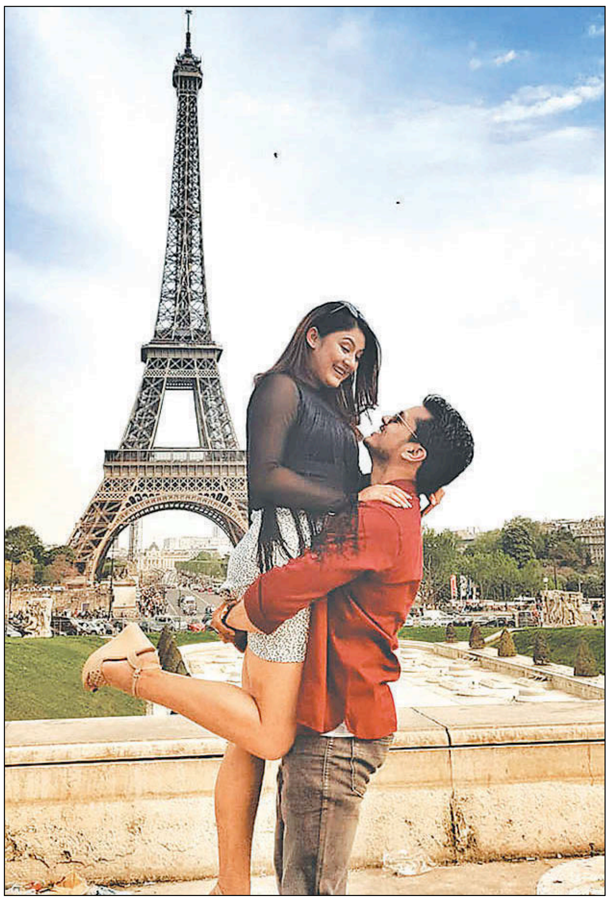
मध्यपृष्ठमा

ममता

YouTube ट्रेन्डिङ

क्रम	गीत	च्यानल
१	झुमा झुमा	प्रमोद खरेल
२	वास्ते सङ	टि-सिरिज
३	बटरफ्लाई	हाइलाइट्स मुभिज
४	नेपालमै भेटियो	सप्तरंगी संसार
५	कान्छी	बूढासुब्बा
६	सानु माया	एटके
७	द जवानी सङ	जी म्युजिक
८	मायाभन	वामइन्डिया मुभिज
९	न्यू हिन्दी	द रियल फन
१०	जिग्री एन्ड पाँडे	केबीसी नेपाल

फोटो अफ दि विक



■ **हनिमून** : अभिनेता संजोग कोइराला तथा अभिनेत्री वर्षा राउत हनिमून मनाउने क्रममा पेरिसमा ।

■ **बुवा आर्यन** : अभिनेता आर्यन सिग्देल बुवा बनेपछि छोरा आयान्ससँग । आर्यनकी धर्मपत्नी सपना भण्डारीले गत शुक्रबार आफ्नो पहिलो सन्तानलाई जन्म दिएकी हुन् ।

■ **भूकम्पमा जोगिएर** : २०७२ साल वैशाख १२ गते आएको भूकम्पमा २२ घण्टासम्म पुरिएका भक्तपुरका सोनिस अवालको ताजा तस्बिर । अवाललाई भक्तपुरस्थित एभरेस्ट इङ्लिस स्कुलले निःशुल्क शिक्षा दिइरहेको छ । यो तस्बिर टेलिभिजनकर्मी हेमन्त गौतमले आफ्नो वालमा शेयर गरेका छन् ।

■ **लिजेन्डसंग सन्दीप** : क्रिकेट लिजेन्ड सचिन तेन्दुलकरसंग नेपाली क्रिकेटर सन्दीप लामिछाने ।

अधिकारीलाई सलाम

गीतकार दिनेश अधिकारीलाई रेडियो कान्तिपुरको लोकप्रिय कार्यक्रम 'सलाम ज्यूँदो इतिहासलाई' मा सम्मान गरिएको छ । अधिकारी नेपाली सांगीतिक क्षेत्रलाई कर्णप्रिय र मर्मस्पर्शी शब्दहरू दिएर स्रोतालाई मन्त्रमुग्ध पार्न सफल गीतकार मानिन्छन् । हरेक महिनाको पहिलो शनिबार बिहान ८ बजेदेखि दिउँसो १२ बजेसम्म प्रसारित हुने सलाम ज्यूँदो इतिहासलाई कार्यक्रममार्फत रेडियो कान्तिपुरले विभिन्न स्रष्टालाई सम्मान गर्दै आएको छ । उक्त अवसरमा गायिकाहरू कुन्ति मोक्तान, निशा देशार, निकिता थापा तथा गायक सन्तोष लामा, अजर जंगम, सुरज थापा एवं भविन ढुंगानाले गीतकार अधिकारीका गीतहरू प्रस्तुत गरेका थिए ।

६१ कर्मचारी अर्जेन्ट
कामः अफिसभित्रै+घरैमालगी गर्नमिल्ने
No Interview 100% Job
योग्यताः साधारण लेखपढगर्न जान्ने/नजान्ने देखि
Test SEE,+2 above महिलापुरुष गृहिणी विद्यार्थी सबैले गर्नमिल्ने
सुविधाः खाजा, बसभाडा र बोनष
तलबः Parttime: 20,000-25,000/-
Fulltime: 25,000-30,000/-
Shift: Morning/Day/Evening/Night
नयाँ बसपार्क गोंगबुचोक | कलंकी चोकैमा
01-4363058 9813005009 | 01-5234618 9813558061
महिला गृहिणी विद्यार्थीहरुलाई विशेष ग्राहयता

Twitter

ह्याप्पी भूकम्प एनिभर्सरी ।

दाहाल सरकार

भूकम्पले नि आफ्नो वार्षिकोत्सवका अवसरमा एक दिनअघि नाकामा आएर राजधानीवासीलाई जानकारी गरायो ।

आभा

चार वर्षअघि वैशाख १२ को भैंचालोपछि काठमाडौंमा घर बन्ने क्रम अझ बढ्यो । खुला ठाउँ अझ मासिए । पूर्वतयारीका गफ घाममा सुके । रेल र पानीजहाजका उडन्ते गफले सुशासन मात्र खुइलिएको होइन, विपद व्यवस्थापनको काम पनि ओझेलमा परेको छ । ठूलो भूकम्प जाँदा सरकार उखान सुनाएर बस्ने त होला नि ।

सञ्जीव पोखरेल

घर बनाउन नदिएर के गर्ने ? सबै जग्गा तीन-चार आनाको टुक्रामा विभाजित छन् । घर बनाउन नदिने हो भने क्षतिपूर्ति दिनुपर्‍यो । कतिलाई दिएर सक्ने ? इन्द्रेका बाउ चन्द्रे नै सरकारमा आए पनि, देशभरिको बजेट खन्याए पनि काठमाडौंमा गर्न सकिने केही छैन । जे छ त्यसैमा चित्त बुझाम ।

उमेश सत्याल

भूकम्प एकाबिहानै मेरो जन्मदिनको शुभकामना दिन आएको हो कि, बिहान-बिहानै हल्लाएर गयो नि ।

प्रताप

सपनामा हनिमुन मनाउन अस्ट्रेलिया गैरहेको थिएँ, त्यही बेला भूकम्प आयो । सपना देख्ने वातावरण नै छैन नेपालमा ।

सागर कार्की

भूकम्पपछि केही मानिस रातारात करोडपति भए, नयाँ गाडी जोडे, बैंक ब्यालेन्स थपे, घरका लागि नयाँ उपकरण ल्याए । तिनीहरू भन्दै होलान्- यस्तो भूकम्प बर्सेनि गैरहोस् ।

गजेन्द्र बुढाथोकी

भूकम्प पृथ्वीको भित्री सतहको सन्तुलन बिग्रँदा तथा ठूला तरल चट्टानहरूको घर्षणबाट उत्पन्न हुन्छ । चट्टान विभाजन र समायोजन हुँदा त्यसबाट निस्कने तरंग नै भूकम्प हो । नेपाल भूकम्पको अति जोखिममा छ । नेपाल चाइनिज प्लेट नजिक तथा भारतीय प्लेटको माथि छ । चाइनिज प्लेट बलियो छ भने भारतीय प्लेट कमसल छ ।

डा.एलिया अर्याल

भूकम्पले ठूलो झट्कासहित एनिभर्सरी मनायो । भन्दै थियो- तिमीहरूले मलाई किन बिसियौ ? अग्ला घर तथा पुराना संरचना खै भत्काएको ? खै बाटो चौडा गरेको ? सार्वजनिक ठाउँहरू खै बढाएको ? झटपट झोला र पाल खै ? सदाचारी बनेको खै ? भूकम्प प्रतिरोधी भइएछ । बेसरी हल्लाउँदा पनि रमाइलो पो मानियो ।

रवीन्द्र समीर

आज वैशाख ११ । पुनर्निमाण कहाँ पुग्यो भनेर बुझ्न मात्र आएको रे, डराउनु पर्दैन ।

पुरुषोत्तम उपाध्याय

भू कायमै छ । भू-माफिया र भू-उपग्रहपछि भूकम्प ।

मधुरमण आचार्य

भूकम्प आउनुभन्दा पहिले नै भूकम्पको धक्का महसुस भनेर लेख्ने मानिसहरूलाई पनि मान्नैपर्छ ।

श्री भट्टराई

डर के हो, उसलाई सोध जो भूकम्प आउँदा घरमा एक्लै हुन्छ ।

बिपना रेग्मी

भूकम्पपछि तङ्ग्रिएको गोरखाको लाप्राक यस्तो भएछ । यति सुन्दर दृश्य देखेपछि तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ? नालायक सरकारले यति राम्रो काम कसरी गरेछ ?

सोझो चोर

तिमीलाई मैले भुलिसकेको थिएँ, फेरि किन आयौ भूकम्प ?

सूर्यबहादुर थापा

चार वर्षअघिको भूकम्प पनि बेला-बेला आइरहन्छ, तिमी अझै किन आएको निष्ठुरी ?

मधुरा सापकोटा

हिजो राति मोबाइलमा अलार्म लगाउन भुलेछु, भूकम्प नै आयो त...मलाई उठाएर गुड मर्निङ भन्नलाई ।

विष्णु जोशी

भूकम्प महसुस त गरियो, तर दोधारमा त तब परियो जब कसैले गएको भन्यो कसैले आएको भन्यो । आएको हो कि गएको सोच्दासोच्दै तनाव भो ।

अशोक सुस्केरा

मैले त पढ्न नि नपाउने भएँ । आज कति दिनपछि बुक हेर्न लागेको, भूकम्प आइदिरा भन्या ।

अनु मोक्तान

तिललाई पहाड बनाउन त कसैले नेपालसँग सिकोस्– भूकम्प ।

आचार्य बन्धु

७२ साल वैशाख १२ गते भूकम्प गएको आज ७६ वैशाख ११ गते ४ वर्ष पुग्यो भनेर सम्झायो ।

रमेश कँडेल

ए भूकम्प तँ फेरी आइस् भने फोटो खिचेर सबैलाई देखाइदिन्छु ।

संयोग शिशिर

KANTIPUR PUBLICATIONS PVT. LTD.

KMG
KANTIPUR MEDIA GROUP

कान्तिपुर को करोडपति सिजन-३

एकै छोइन त फेरि करोडपति!

कान्तिपुर राष्ट्रिय दैनिक वा द काठमाडौं पोष्टको वार्षिक ग्राहक बन्नुहोस् र लक्की ड्रबाट जित्नुहोस्

१० लाख मासिक पुरस्कार

१ करोड बम्पर पुरस्कार

१ लाख साप्ताहिक पुरस्कार

* शर्तहरु लागु हुनेछन् ।

पक्का पुरस्कार

• शिखर ईन्स्योरेन्सको रु.५ लाखको दुर्घटना बीमा • स्वास्थ्य बीमामा रु.७५० छुट

Shikhar Insurance
Happysurance

स्क्र्याच कार्ड मार्फत् रु.२०० देखि रु.२५०० सम्मको छुटका साथै जित्न सक्नुहुनेछ

BALTRA एलइडी टिभी. | ASUS ल्यापटप | स्मार्ट फोन | ब्लुटुथ स्पीकर | वायरलेस हेडफोन | स्मार्ट वाच

ग्राहक अवधि बाँकी रहेकाहरुले पनि समय बढाएर यस योजनामा सहभागी हुन सक्नुहुनेछ । "जति छिटो ग्राहक बन्नुहुनेछ, जित्ने मौका त्यति नै बढ्नेछ ।"

कान्तिपुर राष्ट्रिय दैनिक वा द काठमाडौं पोष्टको वार्षिक ग्राहक बन्नको लागि SUB<space> आफ्नो नाम टाइप गरी ३८०८० मा पठाउनुहोस (NTC प्रयोगकर्ताकालागि मात्र) । एस.एम.एस र अनलाईन सब्सक्रीप्सनका लागि २४ घण्टा भित्र विस्तृत विवरण सहित हाम्रा प्रतिनिधिहरुले तपाईंलाई सम्पर्क गर्नेछन् ।

We Accept
fonepay payments फटाफट

KANTIPUR DAILY | THE KATHMANDU POST

1 Open your mobile banking / eSewa app

2 Scan this code, confirm the payment details and make quick payment.

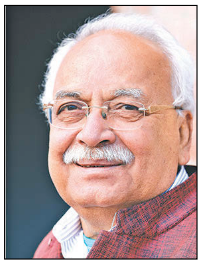
eSewa
www.esewa.com.np

कान्तिपुर kathmandu post

टोल फ्रि नम्बर: १६६० ०१ २२२२२ (NTC), ९८०१ ५७ २२२२ (Ncell) काठमाडौं: शिशिर राज पाण्डे ९८४११६६७८४, राम कृष्ण घिमिरे ९८५१०९८९४४ चितवन: शंकर न्यौपाने ९८५६०४४१४० पोखरा: राजेश पौडेल ९८५६०२५८८५, नेपालगंज: अशोक श्रेष्ठ ९८५८०३०६७७, विराटनगर: अनुज लाल कर्ण ९८५२०२८१२३

कान्तिपुर गाथा

लोकतान्त्रिक मञ्चको दुर्गति



किशोर नेपाल

यो खुला मञ्च हो । खुला मञ्च अर्थात् ओपन थिएटर । वास्तवमा यो लोकतन्त्र मञ्च हो । पञ्चायती व्यवस्थाकालीन सरकारले यसको निर्माण गरे पनि यसको बढीभन्दा बढी प्रयोग लोकतन्त्रवादीले नै गरेका थिए । हामीले दुई दिनअघि मात्र लोकतन्त्र दिवस मनायौं । खुला मञ्चको अभाव कसैलाई किन खट्किएन होला ? यसको जवाफ खोज्नु आवश्यक छ ।

'ठूलो टुँडिखेल' लाई आधाजति टुक्र्याएर त्यसको आधा भागमा तत्कालीन बडामहारानी रत्नराज्यलक्ष्मीदेवीको नाममा पार्क 'बगैंचा' र आधा भागमा खुला मञ्च निर्माण भएको थियो । खुला मञ्चपछाडिको पूरै टुँडिखेल सैनिकहरूका लागि कबाज खेल्न छुट्याइएको थियो । खुला मञ्च अहिले पनि छ, तर त्यो बन्द छ । मञ्चको भित्ता सोडा लागेर मक्किएको छ । मानिसका पिसाबले यसको परिसरलाई दुर्गन्धित तुल्याएको छ । खुला मञ्चको अघिल्लो भाग, जहाँ दर्शक र श्रोता नेताहरूको भाषण सुन्न बस्ने र उभिने गर्थे, सार्वजनिक बसको पार्किङ बनेको छ । यसको अगाडिपट्टि, रत्नपार्कसँग जोडिएको भागमा, पसल र होटल खुलेका छन् । पार्कमा व्यवसायिक गतिविधि बढेका छन् । रत्नपार्क पहिलेदेखि नै देह व्यापारका लागि बदनाम ठाउँ हो । भनिन्छ, अहिले उक्त व्यापारमा वृद्धि भएको छ ।

खुला मञ्चको त्यो भाग, जहाँ मानिसहरू जाडोमा घाम तापेर बदाम खाँदै चौरमा लुटपुटिन्थे, ती चौर कतै छैनन् । खुला मञ्च छिर्ने ढोकाको चार लहरमा बस बिसौनी बनेका छन् । त्यसको उत्तरतिर ढेपिएर बनेका छन् रेस्टुराँ, खुद्रा पसल र शौचालय । शौचालयको भित्तामा टाँसिएको सूचनापाटीमा लेखिएको छ- दिसा गरेको १० रुपैयाँ, पिसाब फेरेको ५ रुपैयाँ मात्र । पहिले यही ठाउँमा त्रिपालमा ओतिएर तथा आकाशे पुलका झोले पसलमा जो विभिन्न सक्कली-नक्कली सामानको बिक्री गर्थे ती यता देखिएका छैनन । काठमाडौं महा-नगरपालिकाले रत्नपार्क र खुला मञ्चको दुर्गति पारेर पसलेहरूका लागि सटर बनाइदिएको छ । सटर अर्थात् स्थायी पसल । यसका साथै खुला मञ्चको (र, रत्नपार्कको पनि) अन्तिम दिन नजिक आएको बुझिन थालेको छ । यो त सबैलाई थाहै छ, पुरानो बसपार्कमा काठमाडौं महानगरले धरहराभन्दा अग्लो बहुतले भवन बनाउँदैछ । त्यसको असर भोग्दैछ खुला मञ्चले ।

खुला मञ्चको आफ्नै वैशिष्ट्य, आफ्नै इतिहास छ । यो मञ्चको भवन बनेपछि सरकारले यसको पछिल्लो भाग 'युवा कलाकार समूह'को कार्यालय राख्ने प्रयोजनका लागि निःशुल्क उपलब्ध गराएको थियो । मञ्चको वरिपरि नेपाली कला क्षेत्रका हस्तीहरूको जमघट हुन्थ्यो । पञ्चायत कालीन समयमा यो मञ्च बेलायतको हाइड पार्कको समानान्तर नै त थिएन, तर हाइड पार्कका धेरै फिचरहरूसँग मिल्दोजुल्दो थियो यो मञ्च । यो मञ्चमा विशिष्ट पाहुनाहरूको अभिनन्दन हुन्थ्यो । पञ्चहरूका सभा र भेला हुन्थे । काठमाडौं सहरमा राजनैतिक चेतनाको विस्तारसँगै सुरक्षा समस्या बढेको महसुस गऱ्यो राजदरबारले । यही सुरक्षा सन्त्रासका कारण काठमाडौं नगर पञ्चायतले विदेशी अतिथिहरूको नागरिक अभिनन्दन बन्द कोठामा गर्न थालेपछि खुला मञ्चको सरकारी महत्व घट्यो । ती नेपाली भाग्यमानी पुस्ताका थिए, जसले विश्वका साँच्चैका, 'जमामर्द' नेताहरूको नागरिक अभिनन्दन खुला मञ्चमा गर्न पाए । खुला मञ्चमा भएको एउटा नागरिक अभिनन्दन थियो चीनका तत्कालीन उप-प्रधानमन्त्री तथा उदार आर्थिक नीतिका प्रवर्तक तेंग श्याओ पिंगको । उनको भाषण तेजस्वी थियो । उनले आफूलाई उदार लोकतन्त्रको पक्षमा खडा गरेका थिए ।

केही अविस्मरणीय भाषण भएका छन् खुला मञ्चमा । राजा वीरेन्द्रले २०३६ जेठ १० मा बहुदलीय प्रजातान्त्रिक व्यवस्था र निर्दलीय पञ्चायत व्यवस्थाका बीच जनतालाई कुनै एक व्यवस्था चुन्ने अधिकार दिँदै जनमत संग्रहको घोषणा गरेपछि बीपी कोइरालाले नेपाली जनतालाई खुला मञ्चबाटै सम्बोधन गर्नुभएको थियो । जेलजीवन, निर्वासन र फेरि जेल जीवनपछि बीपीले सार्वजनिक भाषण गर्नु भएको पहिलो अवसर थियो त्यो । उहाँले आफ्नो भाषणमा जनतासमक्ष नेपाली कांग्रेसलाई 'उत्तराधिकारी' सरकारका रूपमा प्रस्तुत गर्नु भएको थियो । बीपीको भाषणलाई त्यतिबेला धेरैले मन पराएका थिएनन । बीपीले जनमत संग्रहलाई बिनापूर्व सर्त मान्नुभएको थियो । खासगरेर, उग्रवादी राजनीतिका हर्ताकर्ताहरू उहाँ राजतन्त्रप्रति धेरै नरम हुनुभएको भनेर कुरा काट्न थालेका थिए । बीपीलाई यो आलोचनाले छोएन । उहाँबाट कुनै प्रतिक्रिया आएन । त्यस दिन बीपीसँगै खुला मञ्चमा भाषण गर्ने गणेशमान सिंह र कृष्णप्रसाद भट्टराईले राजतन्त्रको कटु आलोचना गर्दै जनमत संग्रहका लागि पूर्वसर्तहरू राख्नुभएको थियो ।

खुला मञ्चमा भएको अविस्मरणीय सभाहरूमा बीपी कोइरालाको अन्तिम जनसभा थियो । यही जनसभामा बीपीले कार्यकर्ताहरूलाई निर्देशन दिनुभएको थियो, 'कुनै पनि विषयमा दुबिधा भए देशको माटो मुट्ठीमा लिएर सोच्नु । आफ्नो विवेकले जे भन्छ त्यही निर्णय लिनु ।' त्यही भाषणले बीपीलाई नेपाली समाजमा 'अजातशत्रु' का रूपमा स्थापित गरेको थियो ।

त्यस्तै अविस्मरणीय भाषण थियो मनमोहन अधिकारीको । जनमत संग्रहमा बहुदल पक्षको पराजयपछि उहाँले जनमत-संग्रहमा दरबारले धाँधली गरेर निर्दलीय पक्षलाई जिताएको आरोप खुलेआम लगाउनुभयो । उहाँले शिक्षा सामग्री केन्द्र सानो ठिमीको प्रेसमा सात लाख फर्जी मत छपाएर निर्दलीय पक्षमा खसालिएको जानकारी आफूलाई सरकारकै मानिसहरूले दिएको बताउनुभएको थियो । अधिकारीको उक्त भाषण अत्यन्त आक्रामक र अविस्मरणीय थियो ।

तस्बिर : रवी श्रेष्ठ

खुला मञ्च पञ्चायतले बनाए पनि यसको उपभोग बहुदलीय प्रजातन्त्र र जनवादी राजनीतिक धारका मानिसले बढी गरे । टंकप्रसाद आचार्य, डिल्लीरमण रेग्मी, केआई सिंह, रामहरि शर्मा, मदन भण्डारी, प्रचण्ड आदि थुप्रै मूर्धन्य नेताले यसको उपभोग गरेका थिए । लगभग ५० हजार मानिसको फौज धान्न सक्ने क्षमता भएको खुला मञ्चजस्तो जनताको साझा ठाउँ अर्को छैन । अहिले त्यहाँ चिनियाँ निर्माण कम्पनीको क्याम्प, बस पार्क र अरू विभिन्न प्रकारका फोहोर राखिएको छ । मञ्चमा बेवारिसे मानिसहरू सुत्ने गरेका छन् । बेलाबेलामा लागू पदार्थ सेवनकर्ताहरूको भीड लाग्ने बताउँछन् पसलेहरू । खुला मञ्चसँग काठमाडौं महानगरपालिकाले जे-जस्तो व्यवहार गरेको छ त्यो असभ्यताको पराकाष्ठा हो । अहिलेको संसारमा मानिसहरू घर भत्काएर पार्क बनाउँछन्, हामीकहाँ पार्क ध्वस्त पारेर घर निर्माण गरिन्छ । खुला मञ्च काठमाडौंको सास फेर्ने थलो थियो । अब त्यो पनि 'सफोकेटेड' भएको छ । काठमाडौंका मानिसको प्रकृति जसले जे गर्दा पनि सहने छ । यो जनताको कमजोरी होइन । महानगरको वाम नेतृत्वले काठमाडौं नामको सुन्दर कान्तिपुर सहरको जति खराब व्यवस्थापन गरेको छ, त्यति अरूबाट भएको छैन होला । जनता जागेको दिन के होला ? बेला-बेलामा देखेका छन् नेताहरूले काठमाडौंका जनता जागेका !

पाठक मञ्च

गत वर्षकी मिस नेपालले मिस वर्ल्ड हुन नसके पनि विश्वसामु नेपाललाई चिनाइन् । (मिस नेपालका २५) यो वर्ष अघिल्लो वर्षका भन्दा पनि प्रतिभाशालीहरू प्रतिस्पर्धाहरूमा आउने आशा छ । कहिलेकाहीं सुनिने आयोजकको धाँधली भन्ने शब्द यो वर्ष नसुनियोस्, सबै प्रतियोगीलाई शुभकामना ।

अंकित भण्डारी

नाटकको पृष्ठभूमिबाट रंगमञ्चमा प्रवेश गरेकी केनिपा सिंहलाई बधाई (सिनेमामा पैसा छ लोभ लागि हाल्छ) उनी पहिलो चलचित्र बाटै राम्रो छाप छोड्न सफल छिन् । केनिपा जसरी नाट्य क्षेत्रमा एउटा छाप छोड्न सफल भएकी थिइन् त्यसरी नै अघि बढ्दै जाऊन् ।

मालती मण्डल

नयाँ सोचले मानिसलाई सफल बनाउँछ भन्ने उदाहरण हुन्- शंकर उप्रेती ।(स्किल बढाउन ध्यान दिनुपर्छ) धेरैले व्यवसाय गर्छन्, व्यवसाय गर्नु राम्रो पनि हो । व्यवसाय एउटै खालको भए पनि केही फरक ढंगले काम गर्ने हो भने नेपालमा स्थापित हुन गाह्रो छैन । नेपालमा आएका धेरै एप चलेका छैनन्, तर हाम्रोपात्रो सबैको हात-हातमा हुनुको कारण उप्रेतीले सबै अनलाइनका समाचार एकै ठाउँमा दिनु पनि हो ।

अजय रसाइली

अहिले संगीतमा द्विअर्थी शब्द प्रयोग गरेर चर्चित हुने चलन छ । (म्युजिकल कन्ट्रोभर्सी) यस्ता संगीतले तत्काल त चर्चा देला तर सदाबहार भने हुन सकिँदैन ।

पुरु थापा

समाज, लिंग, यौन र यौनिकता

सामाजिक हिसाबले हेर्दा अहिले पनि लिंग शब्दको अर्थ महिला तथा पुरुष नै भनेर बुझिन्छ, तथापि तेस्रो लिंगी वा अन्य नखुलेका व्यक्ति पनि अहिले समाजमा अगाडि आइरहेका छन् । हामीले बुझ्नुपर्ने कुरा के पनि छ भने समाज अथवा राज्यले महिला वा पुरुषलाई कस्तो भूमिका प्रदान गर्छ, अधिकार र साधन-स्रोतको बाँडफाँड कसरी हुन्छ, त्यसको प्रयोगको पहुँच उपलब्धता कसरी हुन्छ ? मानिसमा कस्तो व्यवहार र मानसिकता विकास गर्न सिकाउँछ त्यसको बोध गर्नु नै लैंगिक आधार हो । हाम्रो जस्तो पुरुषप्रधान समाजमा महिलाहरू पुरुषको अधीनमा रहेर परिस्थितिको जिम्मेवारी तिनीहरूको शरीर वा शारीरिक बनावटलाइ अन्यायपूर्ण सोचाइको सामना गर्नुपर्ने परिस्थितिले लिंगको अवधारणा आएको देखिन्छ । सदियौंदेखि के मानिँदै आयो भने महिला-पुरुष चरित्रिक विशेषता मात्र हुन् । तिनका भूमिकाहरू र समाजमा प्राप्त हुने दर्जा आदि सबै तिनका जैविक वा शारीरिक भिन्नताले निर्धारण हुन्छन् । शरीरका कारणले नै महिला र पुरुषबीचको अन्तर तथा भेदभावको विकास भएको देखाउँछ ।

साँच्चै भन्ने हो भने उनिहरूबीचको समानता सामान्य र प्राकृतिक हो अनि त्यसलाई हटाउन केही आवश्यकता नै पर्दैन । यौन तथा शारीरिक बनावटसँग सम्बन्धित कुरा सामान्य हुन् । प्रत्येक प्राणीमा भाले वा पोथी मिलेर बच्चाबच्ची जन्मन्छ भन्ने कुरा सबैलाई थाहै छ । तिनै बच्चाबच्ची बिस्तार-बिस्तारै लोग्नेमान्छे वा स्वास्नीमान्छेमा रुपन्तरित हुन्छन् । समाजले उनीहरूलाई पुरुषोचित वा स्त्रीका विशेषताहरूका साथ विकसित गर्छ । तिनका गुण एवं व्यवहार गर्ने तरिकाहरू भूमिका र जिम्मेवारी अधिकार र अपेक्षाहरू पनि फरक-फरक हुन थाल्छन् ।

यौनको जानकारी तथा पहिचान जैविक विशेषताका आधारमा हुन्छ । यौन प्रकृतिक देन हो । यो स्थायी हुन्छ, हरेक गाउँ वा समाजमा शारीरिक रूपले स्त्री-पुरुषका अंग उही नै हुन्छन् । जव स्त्री र पुरुष यौवनावस्थामा प्रवेश गर्छन्, उनीहरूमा शारीरिक वृद्धिसँगै यौनांगहरूको संरचना एवं क्रियाकलापमा परिवर्तन आउँछ । यौन अवस्थामा दुई प्रकारका विशेषता देखा पर्छन्– प्रारम्भिक र माध्यमिक ।

प्रारम्भिक भन्नाले यौनाङ्गमा आउने परिवर्तनले यौनरस तथा जीव कोषिकाहरू उत्पन्न हुन थाल्छन् । यौवनको मूल लक्षण केटीमा रजस्वला हुनु र केटामा स्वपनादोष हुनु हो । यौन रसको उत्पादनमा आउने वृद्धिले युवा-युवतीमा यौनाकर्षण देखा पर्छ, तर रुढिवादी समाजमा युवा-युवतीको यौनचाहना परिपूर्तिमा रोक लगाइन्छ । बुझ्नुपर्ने कुरा यौन प्रकृतिक देन हो, यसलाई रोकेर रोक्न सकिँदैन भन्ने हो । जति नै नियम-कानुन भए पनि लुकिछिपी भए पनि मानिसहरूले आफ्नो उक्त चाहना परिपूर्ति गरिरहेका हुन्छन् ।

अहिले मानिसलाई विज्ञान र प्रविधिले निकै सहज बनाएको छ । कतिले यसलाइ सदुपयोग गरिरहेका छन् कतिले दुरुपयोग । इन्टरनेटको माध्यमबाट पनि यौन चाहना पूर्ति गर्नेहरूको ठूलो संख्या छ । हाम्रो देशमा खुलेआम यौन क्रियाकलाप बर्जित छ, यौनले समाजलाई बिगारिरहेको छ भन्ने एकथरीको तर्क छ । विकसित देशहरूमा बढी स्वतन्त्रता छ, तथापि समाज सभ्य नै छ । प्रमुख कुरा यौनलाइ कसरी लिने भन्ने हो । हरेक नेपालीले कस्तो खालको यौन शिक्षा लिइरहेका छन् भन्ने हो । सबैभन्दा ठूलो खाडल भनेको हाम्रो देशमा मानिसहरूलाई यौन शिक्षाबाट वञ्चित गरिनु नै हो । त्यसले गर्दा अपराधकर्म बढिरहेका छन् । कानुनले बन्देज लगाए पनि बर्सेनि बलात्कारका घटना बढिरहेका छन् । सभ्य समाज निर्माणका लागि यौन शिक्षालाई बर्जित वस्तु होइन, खुल्ला बहसका रूपमा लिएर अघि बढ्नु उपयुक्त हुन्छ ।

सपना अधिकारी

(अधिकारी मानोविज्ञानमा स्नातकोत्तर अध्ययनरत छिन् ।)

तपाइले देखेको या भोगेको कुनै पनि समसामयीक विषयमा बढीमा ३०० शब्दमा आफ्नो विचार saptahik@ kmg.com.np वा visa.kafle@kmg.com.np मा पढाउनुहुन अनुरोध छ । उत्कृष्ठ विचारलाइ आगामी अंकमा स्थान दिनेछौं ।

समय सन्दर्भ

माथि-माथि सैलुङ्गेमा...

अधिकारी रवीन्द्र

दोलखामा थुप्रै धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल छन् । जिरी, कालिञ्चोक, भिमेश्वर महादेव, च्छो रोल्पा हिमताल, खरिढुङ्गा, रोल्वालिङदेखि लिएर अनगिन्ती छहरा-छाँगाले सुशोभित छ- दोलखा । गौरीशंखर संरक्षण क्षेत्र पनि यहीँ पर्छ । चर्चामा नआएको तर साह्रै मनोरम ठाउँ सैलुङका सम्बन्धमा भने धेरैलाई खासै जानकारी नहुन सक्छ । सिन्धुपाल्चोकको मुढेबाट दाहिने बाटो लागेपछि निगाले र बाघखोर, काटाकुटी हुँदै गाडीमा एक घण्टाभित्र पुगिन्छ– ढुङ्गे । ढुङ्गेबाट कालापानी हुँदै सैलुङ गए पनि हुन्छ अथवा त्यहाँबाट तेर्सो लागेर खोलाखर्क पुगी सैलुङ लागे पनि हुन्छ । कालापानी दोलखा जिल्लाको सैलुङ गाउँपालिकामा पर्छ भने खोलाखर्क रामेछापको दोरम्बा गाउँपालिकामा पर्छ । दुवै बाटोबाट करिब आधा घण्टा हिंड्नैपर्छ सैलुङको टाकुरा पुग्न । ‘सै’ को अर्थ सय र ‘लुङ’को अर्थ थुम्का हो । यहाँ सयभन्दा बढी थुम्का छन् ।

हरिहर कोइराला र म डेढ दिने भ्रमणका लागि भनेर बनेपाबाट बेलुकी ४ बजे हिंडेका थियौँ । ७ बजे मुढे पुगेर बास बस्यौँ र भोलिपल्ट ७ बजे बिहान त्यहाँबाट हिंडेका हामी बाटो छलिएकाले ९ बजे मात्र कालापानी पुग्यौँ । बाटोमा हेर्नलायक थुप्रै दृश्य देख्न सकिन्छ : कालिन्चोक, चरीकोट बजारदेखि तामाकोसीसम्म । अग्लाअग्ला डाँडा, दक्षिण फर्किएका देउरालीका बस्ती, पारिपट्टिका हरियो बाक्लो वन, ग्रामीण घर, बान्की परेका चौडा आलुबारीहरू बिछ्ट्टै सुन्दर लाग्छन् । बाटो ७ मिटर फराकिलो र आरामदायक छ जहाँ बर्खा सिजनबाहेक अरू बेला सहजै साना गाडी एवं मोटसाइकल दौडाउन सकिन्छ ।

लालबहादुर दाईको जस्ताको कटेजमा केही घण्टामा माथिबाट फर्कन्छौँ भनेर खाना अर्डर गर्‍यौ र मोटसाइकल त्यहीँ राखेर उँभो लाग्यौँ । त्यहीँ वरिपरि करिब १० वटा कटेज होटल प्रयोजनका लागि बनाइँदै रहेछ । गाडी र मोटसाइकल पार्किङका लागि बसपार्क पनि बन्दै रहेछ ।

भर्खरै ढुङ्गा छापेर बाटोको स्तरोन्नति गरिएको रहेछ । गुराँसको जङ्गलबीचबाट खोस्रिएको बाटो हिंड्नुको मज्जा फागुन-चैतमा दुई गुना हुन्छ, किनभने यतिबेला विभिन्न रङका गुराँसले वनै ढकमक्क हुन्छ । हिँड्ने क्रममा करिब १५ मिनेटपछि पाइलाहरू यस्तो बिन्दुमा पुग्छन् कि जो-कोही एकछिन त हेर्‍या-हेर्‍यै हुन्छन् । सैलुङको सुन्दरता अपरम्पार लाग्छ जब एकपछि अर्को, अर्कोपछि अझ अर्को अनगिन्ती थुम्का मनै हर्ने गरी एकसाथ आँखाअगाडि उभिन्छन् । सूर्यको किरणले गालामा चुम्नै बाँकी छ र धेरै थुम्का कुइरोको घुम्टोले अझै ओझेलमा छन् । आकार फरक भए पनि सबैको रूपाकृति एउटै छन् । मध्यहिउँदमा ती पहाड सेतो हिउँले आँखै खाने गरी टल्किन्छन् । साउन-भदौमा फेरि हरियो घाँसको कार्पेटले डाँडाहरू छोपिन्छन् । जनैपूर्णिमामा यहाँ यही हरित पर्यावरणबीच मेला लाग्छ । चैत-वैशाखमा फेरी ती डाँडाले आफ्नो रुप फेरिसक्छन् । यतिबेला हिउँको चिसो निख्रिने सुरसार हुने भएकाले घाँसेडाँडाहरू ओइलाएर सुनौला हुन्छन् । हिउँको पग्लाइले ती थुम्काका शरीरमा असाधारण सौन्दर्य झल्काउने बुट्टे धर्काहरू खोपिएका छन् । एउटा थुम्काको आकृति ऐनामा परावर्तन भएझैँ ऐनैऐनाको जोडभित्र दुरुस्तै बान्की परेका थुम्काहरूको गल्छेडोबाट हिँड्ने क्रममा लाग्छ, म कुनै एउटा बाटो पत्ता लगाउने खेलको पात्र हुँ ।

यसरी सैलुङ्गे पहाडका थुम्काहरूले विशेषत: प्रत्येक वर्ष तीन रङ फेर्छन्- हरियो, सेतो र सुनौलो । यहाँको मुख्य पहाडको उचाइ समुद्री सतहबाट ३ हजार १ सय ५० मिटर छ, जहाँ बौद्ध स्तूप तथा दृशयावलोकनका लागि सेतो भ्यू टावर छ । यही ठाउँमा वरिपरि ढुङ्गाको पर्खालभित्र सैलुङ्गेश्वरी महादेवको आरधनास्थल छ । बौद्ध धर्मावलम्बीहरू उक्त क्षेत्रमा पुर्खाहरूको सम्झनामा दीप प्रज्वलन गर्छन् । सैलुङको दक्षिण-पूर्वी पानीढलो रामेछाप जिल्लामा पर्छ, जुन क्षेत्रमा बाघको जस्तो आकार भएको ढुङ्गा छ । त्यहीँ नजिक हिउँ पग्लिएपछि बन्ने पानी चौँरीका लागि उपयोगी होस् भनेर पोखरी बनाइएको छ । जाडो मौसममा चिसो छल्न चौँरीहरू बेसीतिरको जङ्गल जाँदा रहेछन् । जेठ-असारपछि मात्र तिनीहरू सैलुङ आएर चर्न थाल्छन् । यही सेरोफेरोको झझल्को दिने कुन्ती मोक्तानको बहुचर्चित गीत छ- ‘माथि माथि सैलुङ्गेमा चौरी डुलाउनेलाई ।’

नापी-नक्सा वा मानचित्रहरूमा महत्वपूर्ण मानिने जियोडेटिक डेटम प्वाइन्ट सैलुङमा पनि छ । सैलुङ क्षेत्रमा एउटा शिला छ जसलाई लुम्बिनीबाट फड्को हानेका गुरु पद्मसम्भवको पाइला मानिने स्थानीय जनप्रतिनिधि लालबहादुर तामाङ बताउँछन् । त्यस्तै सैलुङको तल्लो क्षेत्रमा तीनवटा गुफा छन् । सैलुङ गुफामा गणेश मन्दिर छ । गुरु रिन्पोचेले यहीं ध्यान-तपस्या गरेको बताइन्छ । दोस्रो गुफालाई गोदावरी गुफा भनिन्छ । काटाकुटी निवासी कृष्णराज श्रेष्ठका अनुसार १२ वर्षमा एकपटक ललितपुरको गोदावरीमा लाग्ने मेलाताका यो गुफामा रहेको ढुङ्गाको कापबाट दूधजस्तै सेतो पानी आउँछ । त्यसैले यो गुफालाई गोदावरी गुफा भनिएको हो । तेस्रो गुफालाई धर्मद्वार भनिन्छ जहाँ एउटा सानो प्वाल छ । त्यो प्वालबाट जो भित्र-बाहिर गर्न सक्छ त्यो व्यक्ति धर्मात्मा अन्यथा पापी हो भन्ने प्रचलन छ । चलिआएको किंवदन्तीअनुसार सैलुङ्गेश्वरीको दर्शन गरेपछि बास बस्न घरै आइपुग्नुपर्छ अनि त्यहाँ महादेवलाई चढाएको पैसा कसैले पनि टिप्नु हुँदैन ।

सैलुङबाट सगरमाथासहित गौरिशंखर श्रिंखला, अन्नपूर्ण, नीलगिरि, मनास्लु, लाक्पा दोर्जे, नुम्बुर आदि हिमाल देखिन्छन् । राजाधानी काठमाडौंबाट केवल १ सय २६ किलोमिटर दूरीमा रहेको यो ठाउँ प्रचार-प्रसारको अभावमा ओझेलमा परेको छ ।

अनमोलबाट प्रभावित भएँ

तस्विर : महेश प्रधान

■ सुहाना थापा, अभिनेत्री

पहिलो चलचित्रबाटै दर्शकको मन जित्न सफल थोरै कलाकारको सूचीमा अभिनेत्री सुहाना थापा पनि समावेश भएकी छिन् । अभिनेत्री तथा निर्देशक झरना थापा तथा निर्माता सुनीलकुमार थापाकी छोरी सुहानाले हाल प्रदर्शनरत चलचित्र ए मेरो हजुर-३ बाट रजतपटमा पदार्पण गरेकी हुन् । व्यवसायिक रूपमा सफल उक्त चलचित्रमा सुहानाले अभिनेता अनमोल केसीसँग अनस्क्रिन रोमान्स गरेकी छिन् । पहिलो चलचित्र भए पनि सुहानाले उक्त चलचित्रमा आफूलाई अनुभवी कलाकारका रूपमा प्रस्तुत गरेकी छिन् । दर्शकले समेत उनको भूमिकाको प्रशंसा गरेका छन् । अमेरिकामा व्यवस्थापन विषयमा स्नातक गरिरहेकी सुहाना पहिलो चलचित्रको सफलतासँगै अभिनयलाई नै निरन्तरता दिने मुड बनाउन थालेकी छिन् । साप्ताहिकका कृष्ण भट्टराईसँगको कुराकानीका क्रममा सुहानाले पछिल्लो एक वर्षको अवधिमा आफूले भोगेका तीता-मीठा अनुभवहरू साटेकी छिन् ।

अहिले केमा व्यस्त ?

चलचित्र ए मेरो हजुर-३ सिनेमा हलमा प्रदर्शन भैरहेको छ। त्यसकै पोस्ट प्रोमोसनमा व्यस्त छु।

आफ्नो पहिलो चलचित्र, अहिलेसम्म कति पटक हेरियो ?

तीनवटा सिनेमा हलमा दर्शकहरूको बीचमा बसेर तीन पटक हेरिसकें। अझै तीन वटा छुट्टा-छुट्टै हलमा दर्शकसँग बसेर हेर्न बाँकी नै छ।

दर्शकको बीचमा बसेर आफ्नै चलचित्र हेर्दाको अनुभव कस्तो हुँदो रहेछ ?

हामीले मेहनतका साथ गरेको कामको सही र उचित मूल्यांकन गर्ने अन्तिम व्यक्ति नै दर्शक नै हुनुहुन्छ। उहाँहरूसँग बसेर आफ्नो चलचित्र हेर्दा आफ्ना कमी-कमजोरी समेत पत्ता लाग्ने रहेछ।

दर्शकहरूको प्रतिक्रिया कस्तो पाउनुभयो ?

युवा दर्शकहरूले समग्र चलचित्र नै मन पराउनुभएको पाएँ। युवतीहरूले चलचित्रको कमेडी पक्ष मन पराउनुभयो। यो चलचित्रमा होस्टलमा बस्ने युवतीहरूले गर्ने रमाइला कुराकानी तथा उनीहरूका हाउभाउलाई अधिकांशले मन पराएको पाएँ।

कुनै-कुनै संवाद त सुन्नै नसकिने खालको छ भन्ने प्रतिक्रिया पनि आए नि ?

चलचित्रका केही संवाद छाडा छन् भनिएको मैले पनि सुनें। केटी-केटी भेला भएर छाडा कुरा गर्न थाले भने केटाहरूलाई पनि पछाडि छाड्छन् भन्ने कुरा होस्टलमा बसेर पढ्ने जो-कोहीले अनुभव गरेको हुनुपर्छ। चलचित्रमा तीनै कुरा समेटिएको छ। चलनचल्तीका शब्दभन्दा अलि बढी भएकैले सेन्सर बोर्डले यसलाई 'पिजी' सर्टिफिकेट दिएको हो।

छायांकनको पहिलो दिन चलचित्रले आजको जस्तो सफलता पाउला भन्ने कुरा सोच्नुभएको थियो ?

त्यतिबेला मैले केवल काममा मात्र ध्यान दिएकी थिएँ। परिणाम जस्तो आए पनि त्यसलाई स्वीकार गर्छु भन्ने सोचेकी थिएँ। अहिले आएको उत्साहजनक परिणामबाट म अत्यन्त खुसी छु।

पहिलो चलचित्रका लागि कसरी तयार हुनुभयो ?

चलचित्रको स्क्रिप्ट तयार भएपछि ममी (निर्देशक झरना थापा) ले अभिनेताका रूपमा अनमोल केसीलाई कन्फर्म गर्नुभएछ। बुवा (निर्माता सुनीलकुमार थापा) र ममीले अभिनेत्रीका लागि बाहिर कतै भौंतारिनुभन्दा आफ्नै छोरीलाई नै प्रस्ताव राखौं भन्ने सल्लाह गर्नुभएछ। आफ्नै ममीले निर्देशन गर्ने घरकै ब्यानरको राम्रो चलचित्रबाट प्रस्ताव आएपछि म सहजै तयार भएँ।

अभिनयका लागि तयार हुनुहुन्थ्यो त ?

तयारी गरेर त बसेकी थिइन्। त्यतिबेला म अमेरिकामा अध्ययन गरिरहेकी थिएँ। अत्यन्त राम्रो स्क्रिप्ट तयार भएको कुरा सुनेपछि नेपाल फर्किएँ।

नेपाल आएपछि के-कस्तो तयारी गर्नुभयो ?

करिब तीन महिना अभिनय तथा नृत्यको प्रशिक्षण लिएँ। वर्कसपमा अभिनयको प्रशिक्षण लिने क्रममा धेरै कुराको ज्ञान हासिल गरें। नृत्य त म सानैदेखि गर्थें, तीन महिना लामो दैनिक तीन घण्टाको प्रशिक्षणपछि पारंगत नै भएँ।

यसअघि अभिनयको कुनै प्रशिक्षण लिनुभएको थियो ?

अमेरिकामै छँदा मैले तीन महिनाको एउटा कोर्स गरेकी थिएँ, जसमा थिएटर र अभिनयको सैद्धान्तिक ज्ञान प्रदान गरिन्थ्यो।

चलचित्र प्रदर्शन भएपछि आफ्नो अभिनय आफैंलाई कस्तो लाग्यो ?

मलाई लाग्छ एउटा कलाकारले आफ्नो मूल्यांकन आफैंले गर्न सक्दैन। कलाकारको अभिनयको मूल्यांकन गर्ने काम दर्शकको हो। दर्शकको मूल्यांकनमा सफल हुने कलाकार मात्र सफल कलाकार मानिन्छ।

आफूलाई कत्तिको सफल मान्नुहुन्छ त ?

पहिलो चलचित्र भएकाले ममा पनि धेरै कमी-कमजोरी हुन सक्छन्। यद्यपि, मैले बेस्ट दिने प्रयास गरेकी छु। त्यो प्रयासमा म सफल भएकी छु जस्तो लाग्छ।

सुहानाको अबको यात्रा कसरी अघि बढ्ला ?

मेरो करिब डेढ वर्षको अध्ययन बाँकी नै छ। करिब चार महिनापछि आफ्नो पढाइ पूरा गर्न अमेरिका फर्कनुपर्ने बाध्यता छ। यसबीच कुनै राम्रो प्रोजेक्टबाट प्रस्ताव आयो भने अनलाइन परीक्षा दिएर अभिनयलाई निरन्तरता दिने सम्भावना पनि छ। यद्यपि, यी सबै भविष्यका कुरा हुन्।

अर्थात् नेपाललाई चटक्क छाडेर जान मन छैन ?

छैन, आफ्नो देश, आफ्नो परिवार, आफ्नो क्षेत्रलाई चटक्कै छाड्ने मनै छैन। यद्यपि, पढाइ भनेको पढाइ नै हो। त्यसलाई पनि समयमै पूरा गर्नुपर्नेछ।

आगामी चलचित्र होम प्रोडक्सन कै हुनेछ कि बाहिरको ?

घर भित्रको अथवा बाहिरको जताको पनि हुनसक्छ। यद्यपि, राम्रो प्रोडक्सन हाउस हुनु अनिवार्य छ। राम्रो प्रोडक्सन हाउसले राम्रो स्क्रिप्टमा उत्कृष्ट चलचित्र बनाउने निश्चित हुन्छ।

अहिलेसम्म प्रस्ताव आएको छ कि छैन ?

आजको मितिसम्म त आएको छैन।

पहिलो चलचित्रको निर्देशक आफ्नी आमाबाहेक अरू कोही भएको भए तपाईं अभिनेत्री बन्ने सम्भावना कत्तिको रहन्थ्यो ?

त्यसको सम्भावना अत्यन्तै न्यून हुन्थ्यो। यद्यपि, आमाकै निर्देशनमा अभिनय गर्दा

पृष्ठ ७ मा

अनमोलबाट...

पृष्ठ ६ बाट

मलाई भन्दा पनि चलचित्रलाई नै फाइदा भयो ।

कसरी ?

यदि उहाँको ठाउँमा अरू कोही निर्देशक भएको भए उहाँलाई मेरो क्षमताका बारेमा कम जानकारी हुन्थ्यो । आमाले जसरी ममा भएको प्रतिभा निचोरेर निकाल्न सक्षम हुनुभयो, अरूलाई गाह्रो हुन सक्थ्यो ।

सेटमा आमाको गाली पनि खाइयो कि ?

गाली नै त खाइन, यद्यपि सेटमा उहाँ र म आमा-छोरीभन्दा पनि कलाकार र निर्देशककै रूपमा रह्यौं । उहाँले हरेक सटमा मलाई निर्देशककै रूपमा निर्देशन दिनुभयो, आमा भएको छनकसमेत दिनुभएन ।

अनमोल केसीसँगको केमेष्ट्रिका बारेमा के भन्नुहुन्छ ?

यो कुरा त मैलेभन्दा पनि दर्शकले भनिसक्नु भएको छ । हाम्रो केमेस्ट्री अत्यन्त सुन्दर देखिएकै कारण चलचित्रले सफलता पाएको हो ।

अनमोलसँग अफेयरकै चर्चा चल्यो नि ?

एउटा रोमान्टिक चलचित्र प्रदर्शन हुने क्रममा त्यसका अभिनेता-अभिनेत्रीको अफेयरको चर्चा चल्नु वर्ल्ड वाइड ट्रेण्ड नै हो । मैले उक्त चर्चालाई पब्लिसिटी स्टन्टका रूपमा मात्र लिएँ ।

अर्थात्, तपाईंहरू एक-अर्काप्रति आकर्षित हुनुहुन्न ?

उहाँ नेपालको सुपरस्टार हो । म भर्खरै यो क्षेत्रमा पाइला चालेकी नयाँ कलाकार । हामीबीच एक-अर्काप्रति आकर्षित हुने भन्ने कुरै आउँदैन । रमाइलो कुरा चाहिँ के भयो भने सँगै काम गर्ने क्रममा उहाँबाट मैले धेरै कुरा सिक्ने मौका पाएँ । त्यसले मलाई आगामी दिनमा समेत सहयोग पुऱ्याउनेछ ।

कतिपय युट्युब च्यानलमा त तपाईंहरूको विवाहसम्मको कुरा आयो नि ?

मैले अघि नै भने नि, चलचित्रमा हाम्रो केमेस्ट्री मिलेपछि चलेको चर्चा हो त्यो । म भरखरै २१ वर्षकी भएँ । विवाह त के मैले प्रेमका बारेमा समेत सोच्ने बेला भएको छैन ।

अनमोल केसीबाट चाहिँ कत्तिको प्रभावित हुनुभयो ?

उहाँ अति नै सहयोगी र मित्रवत् व्यवहार गर्ने व्यक्ति हुनुहुन्छ । छायांकनका क्रममा उहाँले मलाई हरेक कुरामा सर-सल्लाह दिइरहनुभयो । स्टार भए पनि उहाँको व्यवहार अत्यन्त सामान्य छ । म उहाँको त्यही बानी-बेहोराबाट प्रभावित भएकी छु ।

यो एक वर्षको अवधिमा तपाईंले अभिनयलाई कसरी बुझ्नुभयो ?

हामीले दैनिक जीवनमा दिमागले भनेका/अन्ह्राएका कामहरू गरिरहेका हुन्छौं । अभिनयचाहिँ हामीले दिमागलाई भन्न पाउने अर्थात् हाम्रो दिमागलाई हामी आफैंले वशमा पार्ने कुरा रहेछ ।

सुहाना कति राम्री ?

सुन्दरता भन्ने कुरा क्षणिक हुन्छ । म राम्री भन्दा पनि ज्ञानी छु जस्तो लाग्छ ।

आफूमा के-कस्ता कमजोरी पाउनुहुन्छ ?

कमजोरी त धेरै छन् । म सधैं एउटै मुडमा रमाउन सक्दिनँ । परिस्थिति अनुसार मेरो मुड पनि चेन्ज भैरहन्छ । अझ अभिनय गर्ने क्रममा एउटा सिनमा हाँसिरहेकी छु भने अर्को सिनमा रुनुपर्ने हुन्छ । म एकैपटक त्यसरी आफूलाई परिवर्तन गर्न सक्दिनँ ।

छायांकन अवधिको सबैभन्दा रोमाञ्चक क्षण ?

झण्डै ५ हजार मिटर अग्लो स्थानको गोक्यो लेकमा भएको छायांकन मेरा लागि सबैभन्दा रोमाञ्चक रह्यो । हामी करिब १० जनाको समूह लुक्लाबाट हेलिकप्टरमा त्यहाँ पुगेका थियौं । चारैतिर हिउँ थियो । हिउँको बीचमा पुगेर अभिनय गर्नु पर्दा गाह्रो पनि उत्तिकै थियो । एकातिर हिउँमा चिप्लिने डर, अर्कातिर हिउँभित्र खुट्टा अड्किएर जुत्ता लगाउनै गाह्रो पर्ने अवस्था । यद्यपि, हामी त्यहाँ एउटै परिवारका सदस्य झैं भएर काममा रमायौं । पछि चलचित्रको पर्दामा उक्त लेकको दृश्य देख्दा ती सबै दुःख बिर्सिएँ ।

पहिलो चलचित्रबाटै प्रसंशक त टन्नै कमाउनुभयो होला नि ?

अलि-अलि कमाउँदै छु । बाटोमा हिँड्दा कतिपयले चिन्न थाल्नुभएको छ । सोसल साइटहरूमा धेरैभन्दा धेरै म्यासेज पाइरहेकी छु । सबैले मेरो अभिनयको प्रशंसा गर्नुभएको छ । सबैले माया गरिदिनु भएकोमा अत्यन्त खुसी पनि भएकी छु ।

तपाईं त भगवान् श्रीकृष्णाको जबर्जस्त प्रशंसक हुनुहुँदो रहेछ ?

हजुर, करिब दुई वर्षदेखि म कृष्ण भक्त नै भएकी छु ।

भगवान् कृष्णप्रतिको भक्तिभाव चाहिँ कसरी जाग्यो ?

मेरो विचारमा हरेक मानिसले चारवटा कारणले भगवानलाई सम्झिन्छन् । एउटा अप्ठ्यारो परेको बेला, दोस्रो पैसा कमाउन सकियोस् भनेर, तेस्रो दुःख परेका बेला तथा चौथो स्वास्थ्यका कारणले । दुई वर्षअघि म एकप्रकारको तनावमा थिएँ । सामाजिक सञ्जालका कारण मेरो तनाव बढेको थियो । म को हुँ भन्ने कुराले मलाई चिन्तित बनाएको थियो । त्यही बेला मलाई ममीले उपहारका रूपमा दिनुभएको भागवत गीता पढ्न थालें । पहिलो दिन त केही पनि बुझिनँ । दोस्रो दिन एउटा पाठमा 'मेरो भक्त हुनुपर्छ' भनिएको रहेछ । मैले भगवान कृष्णलाई पुकारेर उहाँको मन्त्र समेत पाठ गर्न थालें । त्यसपछि मैले भागवत् गीताका सबै पाठ पनि बुझें । त्यही बेलादेखि म उहाँको भक्त भएँ ।

भागवत गीताको सार के पाउनुभयो त ?

म को हुँ भन्ने कुरा राम्रोसँग बुझें । हामी म र मेरो भनेर नै जिन्दगी बिताइरहेका हुँदा रहेछौं । रिस, घृणा, लोभ सबै अनावश्यक कुरा हुन् भन्ने कुरा मैले गीता पढेरै जानें ।

अर्थात अचेल तपाई रिसाउनु हुन्न ?

पहिले-पहिले म झनक्क रिसाउने स्वभावकी थिएँ । भगवान् कृष्णको भक्त भएपछि ममा रिस, राग, लोभ, मोह केही पनि बाँकी छैन ।

फुर्सदमा के गर्न रुचाउनुहुन्छ ?

पुस्तकहरू पढ्छु । म साहित्यिक कृतिहरू अध्ययन गर्न मन पराउँछु । अलि बढी फुर्सद भयो भने विभिन्न विधाका चलचित्र हेर्छु ।

बुवा र आमामध्ये कसको बढी माया लाग्छ ?

मलाई दुवै जनाको बराबर माया लाग्छ । उहाँहरूले पनि मलाई आ-आफ्नै तरिकाले उत्तिकै माया गर्नुहुन्छ ।

प्रसँग बदलौं, चलचित्र क्षेत्र कस्तो लाग्यो ?

यो क्षेत्रमा आउनुअघि चलचित्र क्षेत्र रमाइलो, ल्याभिस, लक्जरी, नेम-फेम पाइने क्षेत्र होला जस्तो लागेको थियो । वास्तवमा मेरो कल्पना भन्दा ठीक विपरीत रहेछ यो क्षेत्र । यहाँ राम्रो कामको प्रशंसा त हुने रहेछ, तर खुट्टा तान्नेहरूको बाहुल्यता रहेछ । यो सानो क्षेत्रमा पनि कतिधेरै अप्ठ्याराहरू रहेछन् । हरेक चलचित्रकर्मी इगोले भरिएका हुँदा रहेछन् । कोही अलि माथि जान खोज्यो भने उसलाई कसरी हुन्छ तानेर पुनः तल ल्याउन खोज्नेहरू सक्रिय हुने रहेछन् ।

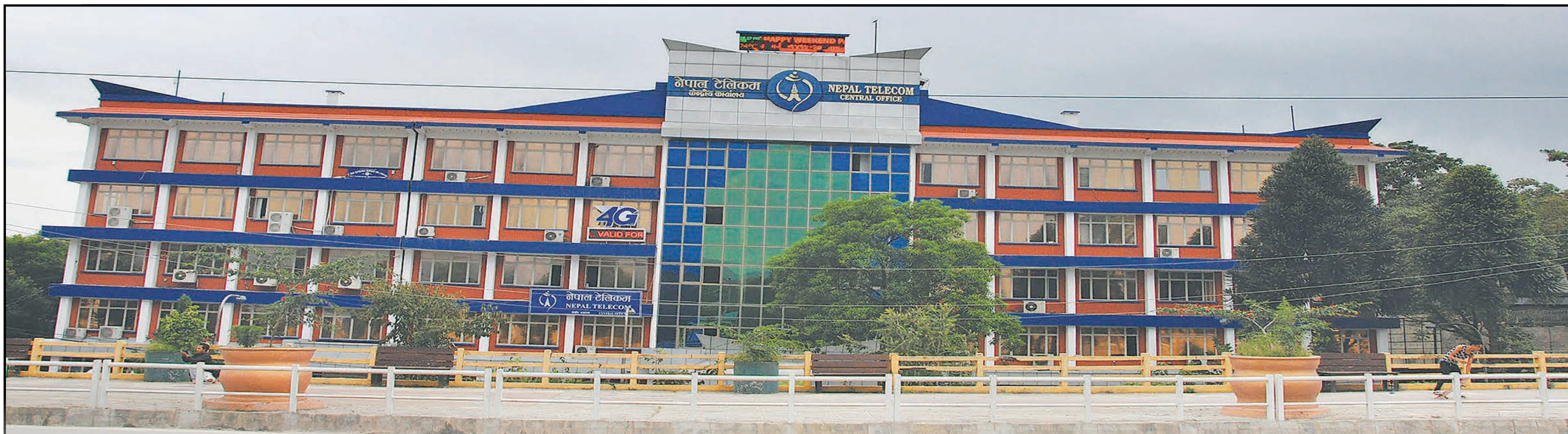
त्यो कुराको अनुभव कसरी गर्नुभयो ?

चलचित्र छायांकनका क्रममा त व्यस्तताका कारण त्यस्ता कुरामा ध्यान दिइएन् तर जब चलचित्र प्रदर्शन हुने बेला आयो, त्यहींदेखि यो क्षेत्रको वास्तविक चरित्र देख्न थालें । चलचित्र प्रदर्शन भएर दर्शकले अत्यन्त मन पराउन के थालेका थिए, केही समीक्षकले हामीलाई चोटै चोट दिए । नक्कल गरिएका रिमेक हिन्दी चलचित्रको वाह-वाही गर्ने समीक्षकहरूले आफ्नै देशको चलचित्रलाई छ्या-छ्या भनेको पनि देखें । यद्यपि, अन्त्यमा सत्यकै जित हुन्छ भनेजस्तो दर्शकहरूको अपार माया र साथका कारण आज हामी सफल भएका छौं ।

समीक्षकको काम नै चलचित्रमा भएका कमी-कमजोरी औंल्याउनु होइन र ?

सबैलाई आफ्नो धारणा व्यक्त गर्ने छुट छ तर सिनेमा हलमा हाउसफूल भएको, दर्शकहरूले टिकट नपाएर फर्कनुपरेको दृश्य एकातिर छ भने अर्कातिर बेकारको चलचित्र, समय बर्वाद हुने चलचित्र भनेर लेख्ने छुट छैन । मैले अघि पनि भनें, चलचित्र राम्रो छ कि नराम्रो भन्ने कुराको मूल्यांकन दर्शकले गर्ने हो, समीक्षकहरूले होइन । चलचित्रको कथा कहिले पनि बासी हुँदैन । यदि चलचित्रको कथा बासी हुन्थ्यो भने हामीले सधैं खाइरहने दाल-भात-तरकारी पनि बासी हुनुपर्ने होइन र ? कथा कहिल्यै बासी हुँदैन, त्यसलाई कसरी प्रस्तुत गरिन्छ भन्ने कुरा चाहिँ महत्वपूर्ण हो ।

के छ टेलिकमको फोरजीमा ?



नेपाल टेलिकमले देशभर फोरजी प्रविधिको मोबाइल नेटवर्क विस्तार गर्ने कार्यलाई तीव्रता दिएको छ । यसका लागि हङकङको सीसीएसआई तथा चिनियाँ कम्पनी जेडटीईलाई जिम्मेवारी प्रदान गरिएको छ । यही गतिमा काम भैरहे आगामी दसैं-तिहारसम्ममा देशभर फोरजी नेटवर्क विस्तार सम्पन्न हुने नेपाल टेलिकमले बताएको छ । टेलिकमकी प्रवक्ता प्रतिभा वैद्यका अनुसार फोरजी नेटवर्क धेरै गुणस्तरीय हुनेछ र यसको माध्यमबाट तीव्र गतिमा डाटा चलाउने मात्र होइन, गुणस्तरीय भ्वाइस सेवा समेत प्रयोग गर्न सकिनेछ ।

स्पिड

टेलिकमले विस्तार गर्न लागेको फोरजी नेटवर्कको अधिकतम स्पिड १३० एमबीपीएस हुनेछ । अहिले काठमाडौं र पोखरामा सीमित टेलिकमको फोरजी सेवाको अधिकतम स्पिड ३२ एमबीपीएस मात्र छ । यो कार्यका लागि टेलिकमले १२ हजार जति वाइड ब्यान्ड मल्टिपोर एन्टेना तथा १ हजार ५ सय जति एक्सेस राउटर एवं आइपी माइक्रोवेभको प्रयोग गर्नेछ ।

भीओएलटीई

भ्वाइस ओभर एलटीई नाम दिइएको यो सुविधाले मोबाइल नेटवर्कमा हुने भ्वाइस कलको गुणस्तर बढाउनेछ । डाटाको गतिजत्तिकै भ्वाइस (आवाज) को गति पनि बढ्नेछ । यसले फोन लाग्ने समय पनि घट्नेछ । यो सुविधामा भिडियो कल गर्न तेस्रो एपको आवश्यकता पनि पर्दैन । हाल भ्वाइस सुविधामार्फत मात्र फोन कल गर्न सकिने सुविधा छ, तर फोरजीमा डाटा सेवा उपयोग गरेर गुणस्तरीय भ्वाइस सुविधासमेत प्रयोग गर्न सकिनेछ ।

भीओवाइफाई

यसमा हुने सुविधा भ्वाइस ओभर वाईफाई अर्थात भीओवाइफाई पनि हो । भिओवाइफाई भिओएलटीईकै विस्तारित रूप हो । यसको सबैभन्दा ठूलो विशेषता भनेको मोबाइलको नेटवर्क बिना पनि वाइफाइको सहयोगमा फोन लाग्नु हो । कुनै स्थानमा मोबाइल नेटवर्क कम छ वा छँदै छैन तर मोबाइल वाइफाईसँग कनेक्ट छ भने वाइफाईकै सहयोगमा अर्को मोबाइल नम्बरमा फोन गर्न सकिन्छ । यसको अर्थ अहिले हामीले प्रयोग गरे जस्तै वाइफाईमार्फत गुणस्तरीय भ्वाइस कल गर्न सकिनु हो ।

सेल्फ अर्गनाइजिङ नेटवर्क

टेलिकमको फोरजी नेटवर्कमा पूर्णरुपमा स्वचालित सेल्फ अर्गनाइजिङ नेटवर्क (एसओएन) प्रविधि रहनेछ । कुनै बीटीएस टावरमा कुनै समस्या आएर नेटवर्कमा गडबडी भए त्योभन्दा पर रहेको अर्को बीटीएस टावरले त्यो समस्या बुझेर आफ्नो क्षेत्र बाहिरको मोबाइललाई यसमार्फत नेटवर्क प्रदान गर्नेछ । यो काम पूर्ण रुपमा स्वचालित हुनेछ ।

टावर

फोरजी विस्तारका क्रममा घना बस्ती र ठूला घरहरू भएका स्थानमा नेटवर्कलाई सुचारु बनाउन करिब ६ हजार साना टावर राखिने टेलिकमले जनाएको छ । काठमाडौं उपत्यकासहित देशका मुख्य सहरहरूमा यस्ता साना खालका टावर स्थापित हुनेछन् । ती टावरले नेटवर्कलाई बलियो बनाउन सघाउनेछन् । घरको भूमिगत तलामा फोन नलाग्ने, धेरै भीड हुने स्थानमा फोन नसुनिने समस्या समाधानका लागि यसो गर्न लागिएको हो ।

फाइभजी रेडिनेस

टेलिकमले देशभर विस्तार गर्ने फोरजी नेटवर्क पछि फाइभजीको विस्तार गर्नेछ । देशभर फोरजी विस्तार पछि टेलिकमले परीक्षणका रूपमा काठमाडौंसहित पोखरा, नेपालगञ्ज र विराटनगरमा फाइभजी नेटवर्कको परीक्षण हुनेछ । टेलिकमले काठमाडौं र पोखरामा २०७३ पुस १७ फोरजी सेवा सुरु गरेको थियो ।

यस्तो हुनेछ फाइभजी

दक्षिण कोरिया केही दिन पहिले फाइभजी नेटवर्क प्रयोगमा ल्याएर विश्वकै पहिलो फाइभजी नेटवर्क प्रयोग गर्ने देश भएको छ । अब अन्य देशमा पनि विस्तारै यसको प्रयोग सुरु हुनेछ । सबैभन्दा तीव्र गतिको फोरजी नेटवर्कमा डाटाको स्पिड करिब ४५ एमबीपीएस अर्थात मेगाबिट्स प्रतिसेकेन्ड छ भने फाइभजीको गतिलाई करिब एक हजार एमबीपीएस सम्म बढाउन सकिने बताइएको छ । यसको अर्थ फोरजीको तुलनामा फाइभजीको गति करिब १० देखि २० गुणासम्म बढी हुनेछ ।

फाइभजीलाई अलग-अलग प्रविधिको संगम पनि भनिन्छ । यसमा मिलिमिटर वेब्स, स्मल सेल, म्यासिभ माइमो, बिमफमिङ तथा फुल डुप्लेक्स जस्ता प्रविधि प्रयोग हुन्छ । डाटा ट्रान्सफरका लागि ठूलो टावरको नजिकै स्मल सेलमा आधारित बेस प्वाइन्ट राखिन्छ । यी प्वाइन्टले टावरको फ्रिक्वेन्सीलाई विभिन्न स्थानमा फैलिन सहयोग गर्छन् । त्यसैगरी मल्टिपल इनपुट र मल्टिपल आउटपुट भनिने प्रविधि म्यासिभ माइमो पनि प्रयोग गरिन्छ ।

फोरजीको टावरमा एन्टेनाका लागि करिब एक दर्जन पोर्ट्स प्रयोग गरिन्छ भने म्यासिभ माइमो बेस स्टेशनमा एन्टेनामा १ सय भन्दा बढी पोर्ट्स हुन्छन् । विभिन्न सिग्नल क्रस कनेक्सन नहोस् भनेर बिमफमिङ प्रविधि प्रयोगमा ल्याइन्छ । यसको सहयोगले सिग्नल निर्धारित दिशामा बग्न सहयोग पुग्छ । त्यसैगरी फुल डुप्लेक्स प्रविधिले इनकमिङ तथा आउटगोइङ डाटालाई सम्हालेर राख्न सक्छ ।

फाइभजी प्रविधि हाइटेक प्रविधि हो । यसका कारण वायरलेस नेटवर्क निकै तीव्र हुन्छ । मोबाइलमा फुल एचडी भिडियो केही सेकेन्डमै डाउनलोड हुन्छ । यद्यपि स्मार्टफोनमा भिडियो हेर्न मात्र यसको प्रयोग सीमित हुँदैन । यसको सहयोगले ड्राइभरलेस ट्रान्सपोर्ट, स्मार्ट सिटी, भर्चुअल रियालिटी तथा अत्यन्तै तीव्र गतिको रियल टाइम अपडेट प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

फाइभजी आपसमा सम्वाद गर्न सिग्नलमा आधारित प्रविधि हो । यसको सहयोगले एउटा गाडीबाट अर्को गाडीमा भएको मानिससँग संवाद गर्न मात्र होइन, उनीहरू दुईका बीच कति दूरी र गति हुनुपर्छ भन्ने विषयमा समेत डाटाको सहयोगले सम्वाद गर्न सकिन्छ ।

थ्रीजी, टुजी र वानजीका विशेषता

थ्रीजी अर्थात थर्ड जेनेरेसन । यो मोबाइल टेलिफोनमा विकसित नयाँ प्रविधि हो । विश्वका विभिन्न देशमा यो प्रविधिको प्रयोग गर्ने विषयमा छलफल भैरहेको समयमा नेपाल टेलिकमले दक्षिण एसियामै पहिलो पटक यो प्रविधिलाई नेपाल भित्र्याएको थियो । पहिले स्थानीय टेलिफोन प्रचलित थियो । खबर आदान-प्रदान गर्न तार प्रयोग गरिन्थ्यो । ती टेलिफोन अहिले पनि प्रचलित छन्, तर तारविहीन टेलिफोन अर्थात् मोबाइल टेलिफोन अहिले विकसित भएर थ्रीजी सम्म पुगेको छ अनि फोरजीको तयारी भैरहेको छ । फोरजीमा अझ उच्च गतिमा डाटा ट्रान्सफर गर्न सकिन्छ ।

थ्रीजी प्रविधिमा उच्च गतिको डाटा ट्रान्सफर गर्न सकिन्छ । थ्रीजी प्रयोग गरी प्रयोगकर्ता जहिले पनि इन्टरनेटसँग आवद्ध भैरहेको हुन्छ । खासगरी तीव्र गतिमा डाटा पठाउन र प्राप्त गर्न यसको प्रयोग गरिन्छ । त्यसैगरी फोन कल र रिसिभ गर्ने दुवैले एक-अर्काको अनुहार र हाउभाउ हेरी भिडियो कल समेत गर्न सक्छन्, तर यसरी कल गर्न कुराकानी गर्ने दुवै व्यक्तिसँग थ्रीजी सीम र त्यसै अनुसारको सुविधा भएको मोबाइल सेट हुनु आवश्यक छ । सामान्यत: थ्रीजी सेवामा भिडियो कल, लाइभ टीभी र भिडियो स्ट्रिमिङ तथा इन्टरनेट र इमेलसहितको हाई स्पिड डाटा कनेक्सन प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

टुजी

टुजी अर्थात दोस्रो पुस्ताको मोवाइल फोन प्रविधिमा डिजिटल प्रविधि प्रयोग गरिन्छ । यसमा एउटा मोबाइलबाट अर्को मोबाइलमा डिजिटल रुपमा भ्वाइस अर्थात खबर प्रवाहित हुन्छ । त्यसैगरी यसको ध्वनि प्रवाहित गर्ने क्षमता पनि वानजीको तुलनामा निकै उच्च हुन्छ । त्यसबाहेक एसएमएस अर्थात् टेक्स्ट म्यासेजका रुपमा डाटा सर्भिस पठाउन सकिन्छ । वानजीमा एसएमएस पठाउन सकिँदैन । व्यवसायिक रुपमा टुजीको पहिलो प्रयोग सन् १९९१ मा फिनल्यान्डको रेडियोलिन्जा कम्पनीले गरेको थियो ।

वानजी

वानजी अर्थात पहिलो पुस्ताको प्रविधि सन् ८० को दशकमा प्रारम्भ भएको थियो । टुजी प्रविधि नआउँदासम्म यसको प्रयोग गरियो । यसमा एनालग प्रविधिको रेडियो सिग्नलको सहायताले खबर आदान प्रदान गर्न सकिन्थ्यो ।

व्यवसायिक रूपमा पहिलो पटक वानजी नेटवर्कको प्रयोग जापानको एनटिटी डोकोमोले सन् १९७९ मा गरेको थियो । यो सर्वप्रथम टोकियो सहरमा मात्र लागू गरिएको थियो । पाँच वर्षपछि त्यसले जापानभर आफ्नो कभरेज विस्तार गर्‍यो र जापानभर वानजी कभरेज भएको विश्वको पहिलो राष्ट्र बन्यो । सन् १९८१ मा डेनमार्क, फिनल्यान्ड, नर्वे, स्वीडेन आदि राष्ट्रले यो प्रविधिको फोन प्रयोग गरे । यी देश नै विश्वमा पहिलो पटक अन्तर्राष्ट्रिय रोमिङ सेवा प्रदान गर्ने राष्ट्र समेत बने । अन्तर्राष्ट्रिय रोमिङ सेवा उपलब्ध भए एक देशको मोवाइल फोन अर्को देशमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

शून्य जी

तारविहीन टेलिफोन प्रयोग गर्ने क्रममा सर्वप्रथम मोबाइल रेडियो टेलिफोन सिस्टम प्रयोग गरिएको थियो । ब्रिफकेसजस्तो मोडलमा निर्माण गरिएको यो सिस्टमलाई विशेषत कार वा ट्रकमा ठाडो पारेर राखिन्थ्यो । हाल प्रचलित मोबाइल फोन अर्थात सेलुलर फोनभन्दा पहिले यसको प्रयोग गरिएकाले यसलाई प्रि-सेलुलर अर्थात शून्य जी प्रविधि पनि भनिन्छ । त्यसको केही समयपछि नै वानजी अर्थात पहिलो पुस्ताको प्रविधि प्रयोगमा आएको हो ।

खाली समयको सदुपयोग

राजाराम पौडेल

वार्षिक परीक्षापछिको खाली समयमा भेटिएका साथी । सबैको रुचि एउटै थिएन । कसैलाई गीत गाउन मन पर्ने, कसैलाई नाच्न । चित्र बनाउन मन पराउने मात्र नभएर अभिनय गर्न रुचाउनेहरू पनि त्यहाँ थिए । झन्डै २० दिनसम्म ४ वर्षदेखि १४ वर्षसम्मका स्कुल पढ्ने उमेर समूहका बालबालिका वार्षिक परीक्षापश्चात्को खाली समयको सदुपयोग गर्न यसरी नै जम्मा भए । यो अवधिको आत्मियताका कारण फरक-फरक स्कुलमा अध्ययन गर्ने, अनि फरक-फरक उमेर समुहका उनीहरू अहिले एक-अर्कामा नजिक भए । सँगै खाए, खेले, सिके । यो अवसर जुटाएको थियो– पोखरा रानीपौवामा रहेको जोजीजु म्युजिक सेन्टरले ।

यहाँ बालबालिकाले आफूमा अन्तर्निहित प्रतिभा बाहिर ल्याउने प्रयास गरे । स्कुल बिदाको समय त्यसै खेर नजाओस् भनेर उक्त तालिमको आयोजना गरिएको हो । अन्य समयमा स्कुलको पाठ्यवस्तुमा सीमित हुँदै आफ्ना रहर र आफूमा अन्तर्निहित क्षमता बाहिर ल्याउन नपाएकाहरू उत्साहपूर्वक प्रशिक्षणमा सहभागी भए । विभिन्न रुचि र रहर बोकेका बालबालिका एकै ठाउँमा भेट हुँदा एक-अर्काका प्रतिभा नियाल्ने मौका प्राप्त गरे । गल्ती पत्ता लगाए । यसले उनीहरूको क्षमतामा सुधार आयो । उनीहरूलाई नरमाइलो अनुभव नहोस् भनेर म्युजिक सेन्टरले विभिन्न रमाइला कार्यक्रम सञ्चालनमा ल्याएको थियो । नयाँ साथीसँग नाच्न, गाउन, रमाउन पाउँदा उनीहरू प्रफुल्ल भए । उनीहरूले सिकेका कुरालाई अन्तिम दिन कार्यक्रममार्फत अभिभावक तथा दर्शकमाझ प्रस्तुत गरे । उनीहरूको प्रतिभा हेर्न पाउँदा दर्शक तथा अभिभावकहरू खुसी थिए । उनीहरूले सिकेका प्रतिभालाई एउटा कार्यक्रम नै आयोजना गरेर मञ्च प्रदान गरिएको थियो ।

६० जनाभन्दा बढी विद्यार्थीले उनीहरूमा रहेको अन्तर्निहित प्रतिभा बाहिर निकाल्ने तालिम फलदायी भएको अभिभावकहरूको विश्वास छ । त्यहाँ पुग्ने केही बालबालिकामा सिक्ने रुचि थियो । केही भने अभिभावकको आग्रह र आफ्नो अनुभवका लागि पुगेका थिए । यसले बालबालिकामा जागरुकता बढाउँछ । आफ्ना सन्तान टिभी र मोबाइलमा व्यस्त भएकोमा चिन्तित अभिभावकलाई समेत यस्ता कार्यक्रमले राहत दिलाएको छ ।

विगत १६ वर्षदेखि सञ्चालित म्युजिक सेन्टर ले स्कुल लक्षित गरेर ८ वर्षदेखि भ्याकेसन प्याकेज उपलब्ध गराइरहेको छ । 'यस्तो प्याकेजमा सहभागी हुनेहरूको संख्या बढ्दै छ, केही त दोहोऱ्याएर पनि आउँछन्' सञ्चालक विनित जोजिजूले भने । यहाँ एकै ठाउँमा गीतार, ड्रमसेट, कि-बोर्ड, भ्वाइलिन, प्याड, ड्रम, गायन, हार्मोनियम, तबला, मादल, सारंगी, बाँसुरी, नृत्य, चित्रकला, उद्घोषण, अभिनय, बोल्ने कला, व्यक्तित्व विकास, योग तथा ध्यान सिकाइन्छ ।

त्यहाँ पुग्नेहरूले व्यक्तिगत रुचिअनुसारका कार्यक्रममा सहभागी हुन पाउँछन् । यसले बालबालिकामा आफू कुन कुरामा दक्ष छु भन्ने जानकारीसमेत दिन्छ । दसैं-तिहार, समर तथा विन्टर भ्याकेसनमा समेत यस्तो तालिमको आयोजना गरिँदै आएको गायक समेत रहेका विनितले बताए । यो प्याकेजमार्फत हालसम्म १ हजारभन्दा बढीले तालिम लिइसकेका छन् ।

पोखरा रामबजारका ६ वर्षीय पल थापा रमाइलो मान्दै त्यहाँ अभ्यासरत थिए भने १० वर्षकी सिलिका सिग्देलले नाच्न र गीत गाउन मन पर्ने बताइरहेकी थिइन् । भविष्यमा पत्रकार बन्ने लक्ष्य लिएकी सिग्देल यसरी प्रशिक्षण लिन पाउँदा खुसी देखिन्छिन् । ८ वर्षकी सौरभी रेग्मी ममीसँगै दैनिक त्यहाँ पुग्छिन् । डान्स, आर्ट, उद्घोषण, संगीत सिक्दा रमाइलो लाग्ने उनले बताइन् ।

साकृत शेरचन ११ वर्षका भए । उनको लक्ष्य गायक बन्ने हो । शेरचन खेलकुदमा समेत रुचि राख्छन् । स्कुल बिदाको खाली समयमा सिक्न पाउँदा उनी उत्साहित छन् । चार वर्षका तेजस यादव त्यहाँ रमाइलो मान्दै उफ्रँदै थिए । पेन्टिङ गर्न रुचाउने आठ वर्षकी निष्ठा त्रिपाठीलाई नृत्यमा मोह छ । १० वर्षकी सुविज्ञा तिवारी पनि नाच्न रुचाउँछिन् । डाक्टर बन्ने लक्ष्य लिएकी तिवारीलाई उनका बाबाले त्यहाँ लान्छन्-ल्याउँछन् । ६ वर्षकी समीक्षा बस्यालको रुचि नाच्न-गाउनमा छ । कम्प्युटर इन्जिनियर बन्ने उनको उद्देश्य छ । सुयोग वाग्ले चित्र बनाउन रुचाउँछन् । उनी ९ वर्षका भए ।

११ वर्षका निर्भान प्रसाद कर्माचार्यलाई गीत गाउन गीतार बजाउन औधी मन पर्छ । गीतारिष्ट बन्ने उनको लक्ष्य छ । तेजिना गुरुङ आफ्नी ममीसँग त्यहाँ पुग्छिन् । ८ वर्षकी गुरुङलाई नृत्यमा रुचि छ । भविष्यमा डाक्टर बन्नु उनको लक्ष्य हो । कलाकार बन्ने लक्ष्य भएको बताउने १२ वर्षकी रञ्जना खड्काले नयाँ कुरा सिक्न पाउँदा खुसी लागेको बताउँछिन् ।

भ्याकेसन प्याकेजमा नर्सरीदेखि ९ कक्षासम्मका विद्यार्थी सहभागी हुन्छन् । पारिवारिक वातावरणमा बालबालिकालाई सिकाउने गरेको प्रशिक्षक सानु जोजीजुले जनाइन् । परीक्षापछिको खाली समयको सदुपयोग गर्ने यस्ता कार्यक्रमले बालबालिकामा नयाँ अनुभवसँगै प्रतिभा प्रस्फुटन गर्ने अवसर जुटाउँछ । बालबालिकाको अन्तर्निहित प्रतिभा बाहिर ल्याउँदै त्यसलाई तिखार्न यस्ता कार्यक्रमको सञ्चालन हुने क्रम बढ्दै गएको छ । यसले बालबालिकाहरूको प्रतिभालाई परिपक्वता प्रदान गर्दै स्कुलको अध्ययनबाहेक अतिरिक्त क्रियाकलापमा समेत अघि बढ्न हौस्याउँछ ।

संगीत

तस्बिर सौजन्य : डेजाभु

नेपाली बाजाको संरक्षणमा लक्ष्य ब्यान्ड

राजाराम पौडेल

जनकविकेशरी धर्मराज थापा, झलकमान गन्धर्वको जन्मठाउँ कास्कीको बाटुलेचौरका गन्धर्वहरूलाई गन्धर्व संस्कृति अँगालेर जीवन धान्न मुस्किल पर्न थाल्यो । आर्थिक अवस्थाका कारण उक्त समुदायका युवायुवती स्कुल जान सकिरहेका थिएनन् । नेपाली मौलिक संगीतप्रतिको आकर्षण घट्दै पाश्चात्य संगीतको प्रभाव बढ्दै थियो । उनीहरूमा निराशा बढ्यो अनि पुस्ता हस्तान्तरण हुँदै आएको पेसाप्रतिको मोह पनि घट्दै गयो । फलस्वरूप बिस्तारै उनीहरूले आफ्नो पुर्ख्यौली पेसा छाड्न थाले । यसै क्रममा पूर्ण नेपालीले मौलिक संगीतको संरक्षणमा सहयोग गर्न चाहनेहरूको एउटा टोलीलाई बाटुलेचौर पुर्‍याए । तिनीहरूले बस्तीका बालकहरूलाई छात्रवृत्तिमा अध्ययन गर्ने व्यवस्था मिलाए । भविष्य राम्रो हुने आशामा गन्धर्व अभिभावकहरू सानो उमेरका आफ्ना छोराहरूलाई काठमाडौं पठाउन राजी भए । काठमाडौंको ग्यालेक्सी स्कुलमा पढ्दै संगीतको ज्ञान समेत लिने मौका पाए ती बालकले । ६० को दशकको सुरुवातमा काठमाडौं हान्निएका उनीहरूले संगीतको छुट्टै कक्षाका साथ विभिन्न बाजा बजाउने कलासमेत सिक्न पाए । पछि उनीहरूका लागि पोखरा एकेडेमीमा छात्रवृत्तिमा पोखरामै अध्ययन गर्ने बन्दोबस्त मिलाइन्छ । प्रवेशिका उत्तीर्ण गरेपश्चात् उनीहरूको ध्यान सांगीतिक क्षेत्र बढ्छ, अनि उनीहरू नेपाली मौलीक बाजाको संरक्षण र यसको महत्व नयाँ पुस्तामा हस्तान्तरण गर्न संगठित हुन्छन् । यही धरातलमा टेकेर गन्धर्व बस्तीबाट जन्मन्छ– लक्ष्य ब्यान्ड । सन् २०१२ मा स्थापना भएको यो ब्यान्डले आफूलाई नेपाली मौलिक बाजाको संरक्षणमा समर्पित गर्दै आएको छ ।

ब्यान्डको प्रस्तुतिलाई उत्कृष्ट बनाउन ६ जना प्रतिभावान् युवाले मेहनत र लगानी गरेका छन् । रञ्जन गायक बाँसुरी र मादल बजाउन अब्बल छन् । विवेक गायकले धिमे र मादल बजाउँछन् । सारंगीको धुन पुष्कल गायकले निकाल्छन् । समीर गायकले राम्रो खिसँगै सारंगी बजाउँछन् । अशोक गायकले इफेक्ट खेलाउँदा सुदीप गायकले बाँसुरीको धुन निकाल्छन् । यसरी उनीहरूको कम्बिनिसेनमा नेपाली मौलीक बाजाको उत्कृष्ट धुन तयार हुन्छ, जुन धुनले हाम्रो मौलिक संस्कृतिको प्रतिनिधित्व गर्छ । लक्ष्य ब्यान्डका म्यानेजर धीरज गुरुङ हुन् । उनले ब्यान्डको व्यवस्थापनका साथै संगीत कम्पोजिसनको जिम्मेवारी लिएका छन् ।

नेपाली मौलिक बाजा पुस्तौंपुस्तासम्म हस्तान्तरण गर्ने लक्ष्य साथ ब्यान्डको नाम लक्ष्य राखिएको म्यानेजर गुरुङ बताउँछन् । उनीहरू कुटुम्ब ब्यान्डबाट प्रभावित छन् । ब्यान्ड मेम्बरका अतिरिक्त विशाल गायक, कमन गायक, अविनाश गायक, विमल गायक, अनिश गायक, नवीन विक, अनुप गजमेर संगीत गायक आदिले समेत नेपाली मौलिक बाजा बजाउने उनीहरूको अभियानमा साथ दिने गरेका छन् ।

नेपाली बाजाको सामग्री घामपानीका कारण छोटो समयमै बिग्रने भएकाले परिवर्तन गरिहनुपर्ने पर्दा यो ब्यान्डलाई समस्या हुने गरेको छ । ब्यान्डसँग स्पोन्सर छैनन् । आफ्नै पैसाले सबै खर्च जोहो गर्दा गाह्रो हुन्छ । 'पहिले ५० हजारमा सबै बाजा किन्न सकिन्थ्यो । अहिले एउटै सारंगीलाई २६ हजार पर्छ ।' म्यानेजर धीरज गुरुङले भने । अब ट्रेनिङ इन्स्टिच्युट खोलेर नेपाली बाजा निःशुल्क सिकाउने सोच यो ब्यान्डको छ ।

उनीहरूले रेकर्ड गरेको दसैंको मंगल धुन मालाश्रीसँगै मखमली चोली चाहिँदैन धेरैले रुचाएका छन् । ब्यान्डले सबैसामु चिनिन कभर गीत तयार गर्ने कुरामा पनि ध्यान दिइरहेको छ । यो ब्यान्डसँग आफ्नै कम्पोजका गीत पनि तयार छन् । ती गीत एल्बमका रूपमा संग्रहित गर्ने योजना ब्यान्डले बनाएको छ । नेपाली बाजालाई अलिकति फरक स्वादमा बजाउँदै नयाँ पुस्ताको आकर्षण बढाउने रणनीतिक लक्ष्य ब्यान्डले अपनाएको छ ।

नेपालका विभिन्न ठाउँमा प्रस्तुति दिइसकेको लक्ष्य ब्यान्डले भारतसम्म पुगेर समेत नेपाली मौलीक बाजाको स्वाद चखाइसकेको छ । आर्थिक उर्पाजनभन्दा पनि ब्यान्डलाई टीकाउने र समस्या भएको ठाउँमा सहयोग गर्ने योजना यो ब्यान्डले बनाएको म्यानेजर धीरजले बताए । 'वर्षमा एक-दुईवटा कन्सर्ट गरेर भए पनि नेपाली मौलिक बाजाको महत्व नयाँ पुस्तालाई बताउँछौं,' उनले भने ।

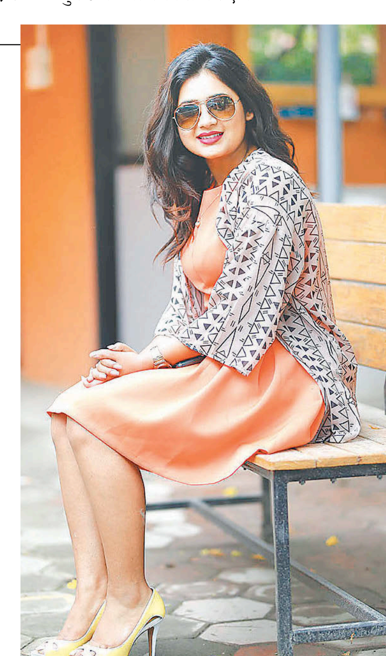
अहिले बाटुलेचौरमा सारंगी बजाउने तीन-चार जना अग्रज मात्र भए पनि नयाँ पुस्ताले सिक्ने क्रममा भने वृद्धि भएको छ । पुरुषका अतिरिक्त महिलाहरूले पनि सारंगी सिक्न थालेका छन् । अहिले बाटुलेचौरमा सारंगी बजाउने तीन-चार जना महिला रहेको लक्ष्य ब्यान्डका सदस्य विवेक गायकले बताए । लक्ष्य ब्यान्डले गुरुङ, मगर, थारु आदि जातजातिको बाजा अध्ययन गरी त्यस्ता बाजा बजाउन सिकिसकेको म्यानेजर गुरुङले जानकारी दिए ।

कीर्तिमानी गीतकार

नौलो काम गरेर कीर्तिमान कायम गर्ने चाहना धेरैमा हुन्छ । सांगीतिक क्षेत्रमा समेत नौला-नौला काम गरेर कीर्तिमान कायम गर्ने श्रष्टाहरूको कमि छैन । गीतकार डिआर उपाध्याय सांगीतिक क्षेत्रमा चर्चामा आइरहने श्रष्टा हुन् । महिनै पिच्छे आफ्नो रचनाका गीतका म्युजिक भिडियो सार्वजनिक गरिरहेका यी गीतकारले केही महिनाअघि सांगीतिक क्षेत्रमै इतिहास रच्ने शैलीको काम गरे । यसै साता सोध न तिमी आफैंसँग...गीतको म्युजिक भिडियो लिएर दर्शकमाझ आएका गीतकार उपाध्ययले एउटै समारोहमा सातवटा कृति लोकार्पण गराएर कीर्तिमान कायम गरेका हुन् । त्यसक्रममा उपाध्यायले रचना गरेका सहेली, हिमाली लय, अन्तराप, प्रतिनाद, नशालु नजर, जोहो, प्रणय तथा जखम शीर्षकका सातवटा गीति संग्रह एकै पटक सार्वजनिक गरिएको थियो । त्यतिमात्र होइन, त्यही समारोहमा गीतकार उपाध्यायद्वारा लिखित सात वटा कृति समेत सार्वजनिक भए । बज्राघात, बिट्ुली, त्यागी, स्वार्थी, भाग्यचक्र, अपवित्र छायाँ, अतिरिक्त तथा दशाबाज शीर्षकका कृतिलाई एउटै समारोहमार्फत सार्वजनिक गर्ने पहिलो श्रष्टा समेत उपाध्याय नै हुन् ।

भिडियोमै फर्कने अभिनेत्री

नेपालमा सबैभन्दा बढी म्युजिक भिडियोमा अभिनय गर्ने अभिनेत्री को हुन् ? अधिकांशको जवाफ हुन्छ- केकी अधिकारी, अनु शाह तथा शिल्पा पोखरेल । हो, केकी, अनु र शिल्पा जस्ता संख्यात्मक रूपमा बढी म्युजिक भिडियोमा अभिनय गर्ने अर्की अभिनेत्री छैनन् भन्दा पनि हुन्छ । विराटनगर (मोरङ) स्थायी घर भएका यी तीनै अभिनेत्रीको अर्को एउटा संयोग पनि छ, तीनै जनाले म्युजिक भिडियोबाटै आफ्नो करियर प्रारम्भ गरेका थिए । थुप्रै म्युजिक भिडियोपछि मात्र उनीहरू चलचित्रमा आएका हुन् । चलचित्रमा पनि उनीहरूले आ-आफ्नै शैली स्थापित गरेर आफ्नो अभिनय प्रतिभा प्रमाणित गरिसकेका छन् । रमाइलो कुरा के छ भने यी अभिनेत्रीले आफ्नो पुरानो विधालाई चटक्कै माया मार्न सकेका छैनन् । आज पनि उनीहरू म्युजिक भिडियोलाई उत्तिकै समय निकाली रहेका छन् । अहिले पनि यी अभिनेत्रीका म्युजिक भिडियो केही हप्ताको अन्तरमा सार्वजनिक भैरहेका हुन्छन् ।



केवल एक प्रश्न

सन्दर्भ : विश्व बौद्धिक सम्पत्ति दिवस

तपाईंको बौद्धिक सम्पत्ति कतिको सुरक्षित छ ?

मैले भौतिक सम्पत्तिलाई कहिल्यै प्राथमिकतामा राखिनँ । त्यसैले पनि सुरक्षित नै छन् होला बौद्धिक सम्पत्ति । यो कुरा मैले भन्दा पनि मलाई देख्ने, बुझ्ने र सुन्नेहरूले भन्न सक्लान् ।

आनन्द राई, संगीतकार

खै कसरी भन्ने सुरक्षित छन् भनेर, मलाई त त्यस्तो लाग्दैन ।

राम थापा, हास्य अभिनेता

जति सुरक्षित हुनुपर्ने हो, त्यति छैनन्, किनभने वास्तविक तथ्यांक प्राप्त गर्न गाह्रो छ । कहाँ-कसको गीत कति पटक बज्छन्, थाहा पाउन गाह्रो छ । तैपनि रोयल्टी संकलन समाजले जुन पाइला चालिरहेको छ, त्यसले गर्दा गीतकार, संगीतकार तथा गायकहरूको बौद्धिक सम्पत्तिको अधिकारप्रति सजगता बढाएको छ । विश्व बजारमा प्रयास भए अनुसार हरेक ठाउँलाई समेटेर कानुनी दायरामा ल्याएर रोयल्टी उठायो र वितरण चुस्त, दुरुस्त र निष्पक्ष भयो भने मेरो मात्र होइन, हरेक स्रष्टाको बौद्धिक सम्पत्ति सुरक्षित हुनेछ ।

रञ्जित कुमार साहनी, गायक

लामो सोच र खोजबाट सिर्जना हुने कुरा हो– बौद्धिक सम्पत्ति । एउटा सर्जकको बौद्धिक सम्पत्ति जो कोहीले बिना सोच, बिना खोज, सहज रूपमा चोरी गरेको देख्दा यो हालसम्म सुरक्षित हुन सकेको छैन जस्तो लाग्छ ।

आलोकश्री, संगीतकार

संसारमा धनभन्दा पनि ठूलो अर्थात सबैभन्दा ठूलो सम्पत्ति नै बौद्धिकता (शिक्षा) हो, जुन जति बाँड्यो त्यति बढ्छ । यद्यपि, चोरी-चकारीले भरिएको यो दुनियाँमा बौद्धिक सम्पत्ति पनि जोगाउन धौ-धौ छ । कतिबेला कुनचाहिँले चोरेर आफ्नो ठप्पा लगाउने हो, त्यसको भर छैन ।

सञ्जय श्रेष्ठ, गायक

नेपालको कानुनमा कपिराइट अधिकार भए पनि शसक्त ढंगले लागू भएको छैन । त्यसैले हाम्रा बौद्धिक सम्पत्तिहरू सुरक्षित छैनन् ।

बाबु बोगटी, गायक

यो देशमा आफूले कमाएको सम्पत्ति त राता-रात अर्काको नाममा गएको थाहा हुँदैन । आफुले स्वीकृति नदिई जो-सुकैको सिर्जना अर्काको हुनसक्छ । कसरी जोगाउन सकिएला आफ्नो बौद्धिक सम्पत्ति भन्ने चिन्ता छ मलाई त ।

सविना कार्की, गायिका

आफ्नो सम्पत्तिको सुरक्षाको अनुभूति कुनै पनि नेपाली नागरिकले राम्रोसंग गर्न नसकिरहेका बेला बौद्धिक सम्पत्तिको सुरक्षा गर्न कठिन त छ नै, तैपनि आफ्नो बौद्धिक सम्पत्तिको सुरक्षा गर्न म आफैं कटिबद्ध छु । हरेक हकवालाहरू सजग भए अबको केही वर्षमा यो सुरक्षा दश गुणाले बढ्नेछ । प्रतिलिपि अधिकार ऐनमा त २०५९ सालदेखि नै सुरक्षित छ ।

महेश खड्का, संगीतकार

मेरो बौद्धिक सम्पत्ति ? झट्ट सुन्दा लाग्छ, यसमा मेरो पूर्ण अधिकार छ अर्थात् आफ्नै वसमा सुरक्षित छ । हुनु पर्ने पनि यहि हो, तर वास्तविकता अलि फरक छ । नेपालमा बौद्धिक सम्पत्ति सम्बन्धि कानुन फितलो भएका कारण वास्तविक सर्जकमाथि मनलाग्दी भैरहेको छ । सिर्जनाको कुनै सिमा र बन्धन हुँदैन । त्यसो हुनु भनेको पनि सिर्जनामाथिको पाप हो, तर सिर्जनाको सहि सर्जकको पहिचान गरी उसले पाउनुपर्ने अधिकारको ग्यारेन्टी भने राज्यको नियम-कानुनले तय गर्ने कुरा हो ।

कन्हैया सिंह परियार, गायक/संगीतकार

मेरो बौद्धिक सम्पत्ति जोखिममा भएकाले म बौद्धिक बैंकको खोजीमा छु, जहाँ मेरो बौद्धिक सम्पत्ति सुरक्षित होस् ।

उज्वल भण्डारी, उज्जु डार्लिङ

हिजोको दिनमा त लाग्दैनथ्यो, तर आज सुरक्षित हुने क्रममा छ जस्तो लाग्छ ।

विश्व नेपाली, गायक

नेपालजस्तो देशमा सरकारी जग्गा त बेचेर खाँदा रहेछन् । प्रतिलिपिअधिकार सुरक्षित गराउने निकायमा पनि दलालहरू देख्छु । यससम्बन्धी चेतना पनि छैन । हाम्रो कुनै पनि अधिकारको सुरक्षा छैन ।

भुपेन्द्र खड्का, गीतकार

सबैभन्दा सुरक्षित सम्पत्ति भनेकै बौद्धिक सम्पत्ति हो, जुन बढ्छ तर घट्दैन । त्यसैले मेरो विचारमा यो सुरक्षित छ ।

कृषा चौलागाईं, चलचित्रकर्मी

बौद्धिक सम्पत्तिमाथि सर्जकको अधिकारसम्बन्धी लिखित कानुन भए पनि जबसम्म व्यवहारिक रूपमा इमान्दारीपूर्वक स्वयं सर्जकहरू नै कानुनलाई व्यवहारमा लागु गर्न लागि पर्दैनन्, तबसम्म सर्जकको बौद्धिक सम्पत्ति कतिको सुरक्षित छ भन्ने होइन कि असुरक्षित नै छ भन्नुपर्छ ।

दिनेश राउत, निर्देशक

मलाई लाग्छ, यो विषयमा केही वर्षदेखि पर्याप्त चर्चा भैरहेको छ र बौद्धिक सम्पत्तिको सुरक्षासम्बन्धी कडा कानुन पनि बनेको छ । अरु राष्ट्रमा जस्तै नेपालमा पनि बौद्धिक सम्पत्ति स्रष्टामा सुरक्षित छ । गीत-संगीतको मात्र कुरा गर्दा अहिले त युट्युबको आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्सको सहयोगले आफ्नो कृति कसैले चोर्ने अवस्था नै छैन । त्यसैले मलाई लाग्छ मेरो बौद्धिक सम्पत्ति सुरक्षित छ ।

देविका बन्दना, गायिका

फिटिक्कै छैन । बौद्धिक सम्पत्तिको संरक्षण जरुरी छ ।

जितु नेपाल, अभिनेता

नेपालमा भर्खरै यो विषयलाई केही गम्भीरतापूर्वक लिन थालिएको छ । अहिले नै सुरक्षित छ भन्न सकिने अवस्था त छैन तर आशावादी चाहिँ छु ।

प्रकाश सपूत, गायक

शत-प्रतिशत सुरक्षित हुनुपर्छ र हुने पनि छ तर अहिलेसम्म भएको छैन ।

मिलन मोक्तान, संगीतकर्मी

मेरो बौद्धिक सम्पत्ति माफियाको हातमा छ । सर्वहाराको चारवर्षे सरकारले बाँकि तीन वर्षमा कुरा बुझ्यो भने पुरै हिसाब किताब हुन्छ जस्तो लाग्छ ।

चेतन सापकोटा, संगीतकार

नियम-कानुनहरू त बनिरहेका छन् । त्यसका आधारमा अहिलेसम्म सुरक्षित हुन नसकिरहेका बौद्धिक सम्पत्तिहरू आगामी दिनमा सुरक्षित हुने कुरामा आशावादी छु ।

सुदन डोटेल, गीतकार

बौद्धिकता मैले यही संसारबाट प्राप्त गरेको छु । मेरो आफ्नो भन्ने केही छैन । म अरूबाट सिक्छु र आफूलाई जानेको कुरा अरूलाई सिकाउँछु । मेरो अध्ययन र ज्ञान सबैलाई काम लागोस् । सबैले सिकून् र प्रयोग गरून् भन्ने नै मेरो चाहना रहेकाले मेरो बौद्धिक सम्पत्ति सुरक्षित नै छ ।

बौद्धिकता आफ्ना लागि मात्र काम लाग्ने विषय होइन । सबैले सबैसँग राम्रो कुरा सिक्दा हुन्छ, यो कब्जा गर्ने वा लुकाएर राख्ने खालको सम्पत्ति होइन ।

राजेश अहिराज, विश्लेषक

मानिसको बुद्धिले सिर्जना गरेका सबै कुरा बौद्धिक हुन् । बौद्धिक सम्पत्तिसम्बन्धी कानुनले बौद्धिक सम्पत्ति अधिकार संरक्षणको व्यवस्था गर्छ, तर कानुन बन्नु र त्यसको कार्यान्वयन हुनु फरक कुरा हुन् । नेपालजस्तो तेस्रो विश्वमा यसको अवस्था अझ चिन्ताजनक अवस्थामा छ । कानुन परिपालना गराउने निकायको उदासीनताका कारण यो समस्या ज्यूँका त्यूँ छ । गीत-संगीत, चलचित्रका साथै अन्य बौद्धिक सिर्जनाको अनधिकृत व्यापार रोक्न राज्य कहिल्यै अघि सरेको पाइँदैन । एकाध पटक कतै छापा मारेजस्तो खबर सुनिन्छ । ती पनि आर्थिक लेनदेनमा टुंग्याइन्छन् । त्यससँगै 'कपीराइट' सम्बन्धी नागरिक चेतना विकासमा पनि राज्यले काम गरेको छैन । संसारका अरू विकसित मुलुकको दाँजोमा नेपालमा बौद्धिक सम्पत्ति सुरक्षाको सवाल दशकौं टाढा छ । त्यसैले म आफ्नो बौद्धिक सम्पत्ति सुरक्षित हुन्छ भनेर कहिल्यै ढुक्क भएर बस्न सक्दिनँ ।

लेनिन बञ्जाडे, लेखक

मेरो विचारमा अहिलेको समयमा बौद्धिक सम्पत्तिको संरक्षण जटिल बन्दै गएको छ । इन्टरनेट तथा सामाजिक सञ्जालको विकासले बौद्धिक सम्पत्ति सुरक्षाको अवस्था दयनीय भएको हो ।

श्वेच्छा केसी, मोडल

पूर्ण रूपमा सुरक्षित छ जस्तो लाग्दैन । अस्ति भर्खरै मात्र एक कविको कविता चोरी गरेर अर्कोले आफ्नो नाममा छपायो । त्यसका विरुद्ध उक्त कविता श्रष्टा पत्रकार सम्मेलन नै गर्नुपर्‍यो । यसरी बेलाबखत सिर्जनाहरू चोरी भैरहन्छन् । अन्तर्राष्ट्रिय जगत्मा यसको उपाय छ । त्यसका लागि सफ्टवेयरहरू निर्माण भएका छन्, तर हाम्रोमा त्यो सिस्टम छैन ।

मीनराज वसन्त, लेखक

गुगलले इन्टेलेक्चुएल प्रोपर्टीका सम्बन्धमा राम्रै व्यवस्था गरेको छ । प्रतिलिपि अधिकार ऐन पनि छ, तर बौद्धिक सम्पत्ति चोरेर टुक्रा-टुक्रा पारेर सामाजिक सञ्जालमा दुरुपयोग गर्नेहरूलाई कसरी दायरामा ल्याउने भन्ने उपाय पत्ता लगाउने बौद्धिक व्यक्तिहरूको खाँचो छ ।

केदार घिमिरे, हास्य अभिनेता

अहिलेसम्म त कसैको पनि बौद्धिक सम्पत्ति सुरक्षित भएजस्तो लाग्दैन । मेरो बौद्धिक सम्पत्ति पनि नजानिदो ढंगले चोरी भैरहेको छ ।

कुलेन्द्र विश्वकर्मा, गायक

सांसारिक सम्पत्ति अरूले चोरेर लिन सक्छन् तर बौद्धिक सम्पत्ति भनेको आफ्नो क्षमतामा भर पर्ने कुरा हो । त्यसकारण कसैले धम्क्याउने, तर्साउने, लोभ देखाउनेजस्ता कार्य गर्दैमा म विचलित हुन्नँ र सधैं आफ्नो विवेक र विचारले निर्णय लिने हुँदा मेरो बौद्धिक सम्पत्ति सुरक्षित छ भन्ने मलाई लाग्छ ।

आस्ना अवस्थी, कोरियोग्राफर

सुरक्षित... हा हा हा ! रमाइलो प्रश्न, यो डिजिटल संसारमा मेरो सिर्जना कति बेला कसको फेसबुकको भित्तामा पुग्छ र त्यहाँबाट कसको बहसमा चढ्छ पत्तो हुँदैन । ज्ञान जति बाँड्यो त्यति बढ्छ भन्ने भनाइलाई म पनि मान्छु तर बजारमा रहेका बौद्धिक चोरीका समाचारले मलाई पनि त्रसित नबनाएको चाहिँ होइन ।

निशा पन्थी, युवा व्यवसायी

फिटिक्कै छैन । यद्यपि हामी वर्तमान संविधानको धारा २५ मा यसलाई सम्पत्तिसम्बन्धी मौलिक हकमा राख्न सफल भएका छौं । अब यसलाई कार्यान्वयन गराउन गतिशील हुनेछौं र यो अधिकारलाई जसरी पनि सुरक्षित गराउन अग्रसर हुने छौं ।

लक्ष्मण शेष, संगीतकार

मेरो बौद्धिक सम्पत्ति मैले सुरक्षित पाएको छैन । युट्युबमा लोड भैसकेको मेरा चलचित्र तथा नीजि गीतलाई अरुले नै भिडियो बनाएर युट्युबमा बग्रेल्ती हालेका छन् । मैले लेखेका लेख सृजनाहरू अरुले प्रतिलिपि गरेर आफ्ना विभिन्न माध्यममा प्रयोग गरेका छन् । कानूनी प्रकृया सजिलो नभएका कारण मेरो बौद्धिक सम्पत्ति अरुले प्रयोग गरेको टुलुटुलु हेरेर बस्नु पर्ने अवस्था नेपालमा छ ।

डब्बु क्षेत्री, निर्देशक/सञ्चारकर्मी

आफ्नो गीतहरू नाम चलेका हामीले भन्दा बढी पारिश्रमिक लिएर सोधपुछ त परै जाओस् गीत त बिगारेर गाइदिन्छन् । बिभिन्न आइडल नामका फ्रेन्चाइज शोहरूले समेत सर्जकको नाम समेत नराख्दा त झन् मन दुख्दो रहेछ । त्यसैले सरकारले बौद्धिक सम्पत्तिको कदर गर्न कानुनमा रहेको अधिकारबाट बन्चित गराउनु भएन । सम्पूर्ण अधिकार सुनिश्चित हुन सके हामी पनि आर्थिक, सही सिर्जनादेखि सबै कुरामा सक्षम हुन सक्थ्यौं र सरकारलाई पनि करमार्फत् धनी बनाउने थियौं ।

रामचन्द्र काफ्ले, गायक

मेरो त के कुरा, यहाँ कतिखेर कसको बौद्धिक सम्पत्ति चोरी हुन्छ पत्तो हुँदैन ।

निशान भट्टराई, गायक

बलिउड

स्टारडमको रहस्य

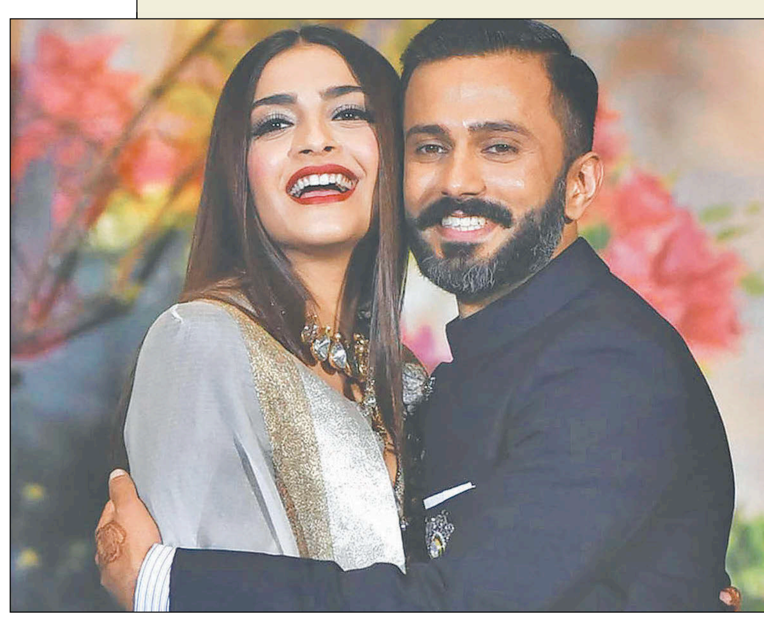
अभिनेत्री सोनाक्षी सिन्हाले परिवार तथा साथीभाइले आफूलाई सधैं आफ्नो धरातलसँग जोडिराखेको कुरा बताएकी छिन् । सिन्हाले त्यही कारणले अभियनप्रतिको आफ्नो जोस सधैं कायम रहेको दाबी गरेकी छिन् । सोनाक्षी सेलिब्रेटीहरूको नखराबाट अगल हुँदै सधैं कसरी मुस्कुराइरहेकी हुन्छिन् भने प्रश्नमा सोनासीले भनिन्, 'यसको कारण सायद यो होकि म सधैं त्यही काम गर्छु, जुन मलाई मन पर्छ । मेरा लागि मेरो पहिलो फिल्मजस्तै हरेक चलचित्र नयाँ हुन्छ, म आफ्नो भूमिकाका बारेमा जान्ने प्रयास गर्छु, त्यसमै बाँच्छु, ताकि स्क्रिनमा मेरो काम बनावटी नलागोस् । म काँचो माटो जस्तै छु जसको प्रयोग म आफूलाई आफ्नो भूमिकामा ढाल्न प्रयोग गर्छु ।' सिन्हा आफ्नै व्यक्तिगत जीवनका बारेमा भन्छिन्, 'व्यक्तिगत जीवनमा मेरा मातापिता, भाइ र मेरा साथीसँगी, मेरो बाल्यकाल र फिल्मी संसार बाहिरका साथीहरू, कोही पनि कहिल्यै मसँग स्टारजस्तो गरी प्रस्तुत हुँदैनन्, उनीहरूले मलाई सधैं जमिनसँग जोडेर राख्छन् । उनीहरूका लागि म उही सोना हुँ जसलाई उनीहरू चिन्छन् ।' लोकप्रिय अभिनेता शत्रुघ्न सिन्हाकी छोरी सोनाक्षीका अनुसार सत्यसँग जोडिरहन चाकडी गर्ने मानिसहरूबाट टाढा रहनुपर्छ । 'जो मेरा आफ्ना हुन्, उनीहरूले मलाई माया गर्नुका साथै मेरो आलोचना पनि गर्छन्,' सोनाक्षी भन्छिन् ।

पुर्खामाथि चलचित्र

बलिउड अभिनेता सन्जय दत्त अहिले चलचित्र 'कलंक'को प्रमोसनमा व्यस्त छन् । यो चलचित्र १७ अप्रिलमा प्रदर्शनमा आउँदैछ । यसका साथै उनका 'पानीपत', 'प्रस्थानम' तथा 'शमशेरा' जस्ता चलचित्र लाइनमा छन् । सञ्जय अहिले आफैं निर्देशकका रुपमा डेब्यु गर्ने खबरका कारण पनि चर्चामा छन् । हालै सन्जय दत्तले एक अन्तर्वार्तामा आफूले आफ्ना पूर्वजहरूमाथि एउटा चलचित्र निर्माण गर्ने कुरा बताएका थिए । उक्त ऐतिहासिक चलचित्र उनका पूर्वज हुसैनी क्षेत्रीय ब्राह्मणले पैगम्बरका नातिका लागि लडेको युद्धमा केन्द्रित हुनेछ । संजयले पछिल्ला केही समयदेखि आफू र आफ्नो टिमले उक्त चलचित्रका लागि काम गरिरहेको बताएका छन् । 'यो चलचित्रको निर्माण म आफ्नै प्रोडक्सन हाउसबाट गर्नेछु,' सन्जयले भनेका छन् । चलचित्रमा आफ्नो भूमिकाका बारेमा कुरा गर्दै सन्जयले भन्छन्- 'चलचित्रमा मेरो भूमिका राबिह सिन दत्तको हुनेछ, जो मोहयल्सका मुखिया थिए ।' अहिले यो चलचित्रको स्क्रिप्टको काम भैरहेकाले यसको घोषणा चाँडै हुने बताइएको छ ।

हलिउड ताक्दै आलिया

आलिया भट्टले हलिउडमा राम्रो अवसर पाए आफू काम गर्ने तयार रहेको बताएकी छिन् । आलिया अहिले 'ब्रह्मास्त्र'मा काम गरिरहेकी छिन् । आलिया एसएस राजामौलीको चलचित्र 'आरआरआर'मार्फत चाडै तेलगु चलचित्र उद्योगमा पनि पाइला राख्दैछिन् । आलिया भन्छिन्, 'मलाई विश्वास छ, म चाडै हलिउड जानेछु । यो एकदमै नयाँ उद्योगमा पाइला राख्नुजस्तै हो अनि काम सहज त पक्कै हुनेछैन, तर मैले यो काम गर्नु नै छ ।' रोचक त के भने आलियाले हालैमात्र आफूभन्दा २६ वर्ष जेठा सलमान खानसँग काम गर्ने कुराले आफू रोमाञ्चित भएको बताएकी थिइन् । त्यसपछि दुवैको उमेरको अन्तरलाई लिएर सामाजिक सञ्जालमा ट्रोलसमेत बनाइएको थियो । त्यसमाथि आलियाको प्रतिक्रिया थियो, 'मैले त्यसमा कुनै नकारात्मक कुरा देखिन् ।' उनी सन्जय लीला भन्सालीको चलचित्र'इन्साअल्लाह'मा सलमानसँग काम गर्ने तयारीमा छिन् ।



जुत्ताको तुना कस्न थालेपछि

सोनम कपुर र आनन्द आहुजाका केही तस्विर सोसल मिडियामा भाइरल भैरहेका छन्, जसमध्ये एक तस्विरमा आनन्द घुँडा टेकेर पत्नी सोनमको जुत्ताको तुना बाँधिरहेका देखिन्छन् । वास्तवमा आनन्दले नयाँ दिल्लीमा जुत्ताको एउटा नयाँ स्टोर खोलेका छन् । स्टोरको ओपनिडमा पति-पत्नी दुवै पुगेका थिए । जब आनन्दले पत्नी सोनमको जुत्ताको तुना खुल्दै देखे, उनले तुरुन्त घुँडा मारेर उनको तुना बाँधिदिए । लगत्तै उनीहरू दुवैले एक-अर्कालाई अंकमाल गरे । सोसल मिडियामा भाइरल भैरहेको उक्त तस्विरमा अहिले थुप्रैले कमेन्ट गरिरहेका छन् । एक जनाले सोनमलाई सल्लाह दिँदै लेखेका छन्, 'लाज मान, पतिलाई खुट्टामा हातले छुन लगाउनु हुँदैन ।' अर्का एक प्रयोगकर्ताले भनेका छन्, 'घरबाटै तुना बाँधेर आउन लाज लागेको थियो ?' भनेर प्रश्न गरेका छन् । अर्का एक प्रयोगकर्ताले लेखेका छन्, 'यी विचारलाई नोकर बनाएर राखिएको छ ।' अर्कोले थपेका छन्, 'अब यही काम गर्न बाँकी थियो ।' कतिपयले भने ब्रान्डको पब्लिसिटीका लागि यस्तो स्टन्ट गरिएको बताइरहेका छन् । जे भए पनि यो तस्विर भाइरल भएसँगै उनीहरूको ब्रान्डको प्रमोसन भने सफल भएको छ ।

मिस नेपालको यस्तो प्रतिभा

द हिडेन ट्रेजरले सञ्चालन गरिरहेको २५ औं संस्करणको मिस नेपाल-२०१९ का २५ जना प्रतिस्पर्धीले गत साता काठमाडौंमा सम्पन्न ट्यालेन्ट शोमा आ-आफ्नो प्रतिभा प्रस्तुत गरे। काठमाडौंको रसियन कल्चरल सेन्टरमा आयोजित ट्यालेन्ट शोमा प्रतिस्पर्धी सुन्दरीहरूले आफ्नो रुचि तथा रोजाइका प्रतिभा प्रस्तुत गरेका थिए।

ट्यालेन्ट शोका क्रममा प्रतिस्पर्धी नम्बर-१ निशा पाठकले शिव ताण्डव नृत्य प्रस्तुत गरिन् भने प्रतिस्पर्धी नम्बर-२ एलिशा जोशीले मादल वादनमार्फत आफ्नो प्रतिभा प्रस्तुत गरिन्। प्रतिस्पर्धी नम्बर-३ सोफिया भुजेलले भने कविता वाचनमार्फत निर्णायकहरूलाई प्रभावित तुल्याउने प्रयास गरिन्। प्रतिस्पर्धी नम्बर-४ रिया बस्नेतले एउटा चलचित्रको गीतमा नृत्य गरिन् भने प्रतिस्पर्धी नम्बर-५ संस्कृति घिमिरेले गायनमार्फत आफ्नो कला प्रस्तुत गरिन्।

प्रतिस्पर्धी नम्बर-६ अनुष्का श्रेष्ठले महिला सशक्तीकरण शीर्षकमा चित्रकला बनाइन्। प्रतिस्पर्धी नम्बर-७ जेनी महर्जनले धिमे बाजा बजाइन्। प्रतिस्पर्धी नम्बर-८ अस्मिता महर्जनले मन मगन गीतमा कम्मर मर्काइन्। प्रतिस्पर्धी नम्बर-९ किरण थापाले माया पिरती शीर्षकको गीत प्रस्तुत गरिन् भने प्रतिस्पर्धी नम्बर १० प्रदिप्ता अधिकारीले नेपाली फ्यूजन गीतमा नृत्य गरेर आफ्नो प्रतिभा प्रस्तुत गरिन्। प्रतिस्पर्धी नम्बर-११ नितिका कर्माचार्यले लोक गीतमा आफ्नो कला देखाइन्। प्रतिस्पर्धी नम्बर-१२ रोज लामाले समाजमा आएको परिवर्तनलाई चित्रकलामार्फत प्रस्तुत गरिन्।

प्रतिस्पर्धी नम्बर-१३ सारा बजियमले कुमारी नृत्य प्रस्तुत गरिन् भने प्रतिस्पर्धी नम्बर-१४ लक्ष्मी राउतले सन् २०१५ को भूकम्पले ल्याएको विपत्ति प्रतिविम्बित हुने शैलीको अभिनय प्रस्तुत गरिन्। प्रतिस्पर्धी नम्बर-१५ रक्षा उप्रेतीले कविता वाचन गरिन्। प्रतिस्पर्धी नम्बर-१६ मीरा कक्षपतीले सधैं खुशी रहनुपर्छ भन्ने सन्देशसहितको कथावाचन गरिन्। प्रतिस्पर्धी नम्बर-१७ जेनिशा थपलियाले राम्री पनि भाकी छु गीतमा नृत्य प्रस्तुत गरिन् भने प्रतिस्पर्धी नम्बर-१८ पूजा श्रेष्ठले डाली डाली फूल फुल्या गीतमा नृत्य प्रस्तुत गरिन्। प्रतिस्पर्धी नम्बर-१९ बिपना सुवेदीले पनि तिमी हिंड्ने पिच गर्दिन्छु रोड गीतमा नृत्य गरिन्।

प्रतिस्पर्धी नम्बर-२० शुभेच्छा अधिकारीले मैले शीर्षकको गीत गाइन् भने प्रतिस्पर्धी नम्बर-२१ प्रकृति कटवालले अभिनयमार्फत आफ्ना कला प्रस्तुत गरिन्। प्रतिस्पर्धी नम्बर-२२ नान्सी बोगटीले स्किनी लभ शीर्षकको अंग्रेजी गीत गाउने क्रममा आफैंले गिटार बजाइन्। प्रतिस्पर्धी नम्बर-२३ शिवानी घिमिरेले लागूऔषधका विषयमा कथावाचन गरिन् भने प्रतिस्पर्धी नम्बर-२४ शान्त्वना मालाकारले दर्पण छायाँ गीतमा कल्चरल डान्स देखाइन्। प्रतिस्पर्धी नम्बर-२५ प्रथा अधिकारीले पनि देश भक्ति गीतमा शास्त्रीय नृत्य गर्दै आफ्नो कला प्रस्तुत गरिन्।

ट्यालेन्ट शोमा प्रस्तुत गरिएका प्रतिभामध्ये उत्कृष्ट हुने प्रतिस्पर्धीले मिस नेपालको ग्रान्ड फिनालेको दिन मिस ट्यालेन्टको उपाधि प्राप्त गर्ने आयोजक द हिडेन ट्रेजरका अध्यक्ष गोपाल सुन्दर कक्षपतिले बताएका छन्। मिस नेपालको ग्रान्ड फिनाले वैशाख २६ गते बिहीबार काठमाडौंमा हुँदैछ।

तस्विरहरू : महेश प्रधान

विकेन्ड टेस्ट

लेकालीमा च्याङ्ग्राको सुकुटी

काठमाडौं सिनामंगलमा हालै खुलेको लेकाली किचन एन्ड कटिया हाउसले च्याङग्राको सुकुटीको स्वाद चखाउन थालेको छ । परम्परागत खाना पस्कने उद्देश्यका साथ खुलेको उक्त रेस्टुराँमा च्याङ्ग्राको सुकुटीका साथै कालिजको मासुको परिकार, दाङ र बर्दियाको लोकल कुखुरा बधियाको मासु, फापर, कोदो र मकैको ढिँडो तथा रोटी पनि पाइन्छ । मार्सी चामलको भात र मुस्ताङको आलुको परिकार अनि रौतहटको कटिया यो रेस्टुराँको अर्को आकर्षण हो । सञ्चालक मधुसूदन ढकालका अनुसार यो रेस्टुराँले च्याङ्ग्राको सुकुटीको ६ सय रुपैयाँ, मुस्ताङ आलुको १ सय ५० रुपैयाँ, दाङको बधिया कुखुरा वा कालिजको मासुसहितको खाना सेट ७ सय रुपैयाँमा उपलब्ध गराउँदै आएको छ ।

विकेन्ड पार्टी

१८ प्लस नाइट

'लोड अफ द ड्रिक्स(लोड)' नामै काफी छ- रम्ने र झुम्ने ठाउँ । मदहोस् भएर झुम्न मात्र होइन शुक्रबारको साँझलाई डिजेसहित अझ रोमाञ्चक बनाउने वातावरण तयार पार्छ लोडले । ठमेलस्थित लोडले आज साँझ इन इलाइभ्सका साथमा संगीत पारखीहरूलाई झुमाउँदैछ । बेलुका ६ बजे प्रारम्भ हुने सांगीतिक कार्यक्रममा महिलाहरूका लागि भने इन्ट्री फि निःशुल्क गरिएको छ । यद्यपि त्यसमा एज बार भने छ । त्यहाँ रम्न १८ वर्ष उमेर पुगेको हुनुपर्छ ।

विकेन्ड ड्रिंक्स

मिन्ट लेमोनेड

गर्मी मौसममा चिसो पेयमा रमाउनेहरूका लागि मिन्ट लेमोनेड रोजाइ हुन सक्छ । ठमेलको छायाँ क्याफे एण्ड रेष्ट्रोले हरियो फ्रेस पुदिनामा आइस, लेमन, फ्रेस मिन्ट तथा सुगरसहितको चिसो मिन्ट लेमोनेड सर्भ गर्दै आएको छ । रेष्ट्रोका सञ्चालक सुमन श्रेष्ठका अनुसार एक गिलास मिन्ट लेमोनेडको मूल्य १ सय ५० रुपैयाँ पर्छ ।

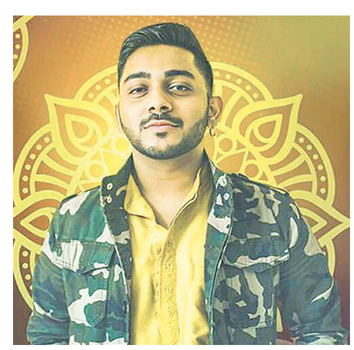
विकेन्ड मार्केट

पुराना सामान बेच्न क्याफे यू

पुराना सामान बेच्नु छ ? यदि छ भने पर्सि शनिबार ललितपुरको बखुण्डोलस्थित क्याफे एन्ड रेस्टुराँको क्याफे यूमा जान सक्नुहुन्छ । बिहान ११ बजेदेखि २ बजेसम्म चल्ने उक्त मेलाका लागि अग्रिम टेवल बुकिङ समेत गर्न सकिन्छ । यदि तपाईंसँग थोरै सामग्री छन् भने ३ सय रुपैयाँको टेवलमा सामान राख्न सक्नुहुन्छ भने ठूलो टेवलका लागि ५ सय रुपैयाँ तिर्नुपर्छ । क्याफे मेलामा पहिरन, घरायासी सामग्री आदि बेच्न सकिने बताइएको छ ।

विकेन्ड नाइट

उड गएको धमाका



चर्चित भारतीय कमेडी सांगीतिक समूह 'राणाज उड गए'का सदस्यहरूले आज शुक्रबार काठमाडौंमा धमाल मच्चाउँदैछन् । राजधानीको ठमेलमा साँझ ७ बजे सुरु हुने उक्त कार्यक्रममा भारतीय समूहका साथै एरियल्स ब्यान्डको पनि सहभागिता रहनेछ । यो हिन्दी तथा नेपाली सांगीतिक माहोलको संयोजन भने ठमेलको जेपी रोडस्थित सिनातीले गर्दैछ ।

विकेन्ड @युके

विदेशी लोभ्याउँदै एभरेस्ट इन

बेलायती रेस्टुराँ व्यवसायमा परिचित नाम हो– एभरेस्ट इन । त्यहाँको परिकार जति स्वादिलो छ, त्यति नै न्यानो स्वागत सत्कार पाइन्छ । शतप्रतिशत विदेशी ग्राहक आउने यो रेस्टुराँमा विभिन्न नेपाली पर्वहरूमा विदेशी ग्राहकका लागि विशेष कार्यक्रमहरू आयोजित गरिन्छ । तिहारका अवसरमा सप्तरङ्गी टीका र ढाकाटोपी लगाइदिएर होस् वा दसैंमा रातो टीका र दौरा-सुरुवाल । यस्तै विभिन्न परम्परागत ढाचामा स्वागत गर्छ एभरेस्ट इनले ।

यसै साता नेपाली नयाँ वर्षको अवसरमा लन्डनस्थित ब्ल्याकहिथ ब्रान्च रेस्टुरेन्ट एभरेस्ट इनमा त्यस्तै वातावरण देखियो । अवसर थियो– नेपाली नयाँ वर्षको, तर उत्सव विदेशीहरूले मनाइरहेका थिए । कार्यक्रमको उद्देश्य नेपाली स्वागत सत्कार प्रदर्शन गर्नुका साथै नेपाली अथेन्टिक खाना चखाउनु, नेपाल भिजिट वर्षको जानकारी गराउनुका साथै उक्त कार्यक्रमबाट उठेको रकम समाजसेवामा खर्चनु थियो । भित्तामा टाँसिएका सगरमाथाको आकर्षक पोटर, आंखी झ्याल, सारङ्गी, बुद्धको मूर्ति आदि विविध परम्परागत वस्तुकलाले रेस्टुराँ नेपालमय देखिन्थ्यो ।

त्यस्तै नेपाली खानाको स्वादसँगै गायक, संगीतकार गंगा थापाको स्वर तथा नेपाली धुनमा पाहुनाहरू मन्त्रमुग्ध देखिन्थे भने र्‍याफल ड्र विजेताले नेपालीको पहिचान खुकुरी, नेपालको विभिन्न रमणीय स्थानको पेन्टिङ उपहार प्राप्त गरे ।

यो रेस्टुराँकै पहलमा हरेक वर्ष समूह बनाई बेलायती नागरिकलाई नेपाल भ्रमण गराइन्छ । एभरेस्ट इन अन्तर्राष्ट्रिय सेलिब्रेटीहरूमा पनि उत्तिकै प्रख्यात छ । एभरेस्ट इनले बलिउडका शाहरूख खान, कटरिना क्याफ, ब्रिटिस सेलीब्रेटी जोवाना लुम्ले, प्रिन्स माइकल, गायक जे सिन, फुटबलर सोल क्याम्बेल आदिलाई नेपाली स्वाद चखाइसकेको छ । एभरेस्ट इन रेस्टुराँको शाखा बेलायतका विभिन्न ठाउँ गरी चार स्थानमा छ ।

शब्द/तस्बिर : कुशल श्रेष्ठ, लन्डन

चलचित्र

यो साता तीन चलचित्र

यो साता नेपाली चलचित्र क्षेत्रमा एउटा नौलो प्रयोग हुँदैछ । पूर्वनिर्धारित मह सञ्चारको चलचित्र 'दाल भात तरकारी' ले आफ्नो प्रदर्शन मिति एक सातापछि सारेपछि दीपकराज गिरी तथा दीपाश्री निरौलाले यसअघि कहिल्यै नगरेको निर्णय गरे । हलिउडको ठूलो बजेटको चलचित्र 'एभेन्जर्सः इन्डगेम' प्रदर्शन हुने भएपछि दाल भात तरकारी पछि सरेको चर्चा चलिरहेका बेला दीपक र दीपाले आफ्नो पुरानो चलचित्र 'छक्कापञ्जा-२' लाई आजदेखि पुनःप्रदर्शनमा ल्याउने निर्णय गरेका हुन् । उनीहरुको यो प्रयोग सफल भयो भने आगामी दिनमा सिनेमा हलमा प्रदर्शन भएको केही महिनामै युट्युबमा चलचित्र अपलोड गर्ने परिपाटीमा कमि आउने चलचित्र समीक्षकहरु बताउँछन् । छक्कापञ्जा-२ सँगै यो साता चलचित्र कालो वर्ष पनि प्रदर्शन हुनेछ ।

एभेन्जर्स : इन्डगेम

निर्देशक : एन्थोनी/जोए रुस्सो कलाकार : रोबर्ट डाउनी जुनियर, क्रिस इवान्स, मार्क रफ्फालो, क्रिस हेम्सवर्थ, स्कारलेट जोहान्सन, जोस ब्रोलिन आदि ।

आज शुक्रबार प्रदर्शनमा आउने हलिउडको चलचित्र हो– एभेन्जर : इन्डगेम । यो चलचित्रलाई नेपाली दर्शकहरूले समेत प्रतीक्षा गरिरहेका छन् । हलिउडका चलचित्र मन पराउने नेपाली दर्शकमाझ यो चलचित्र चर्चाको विषय बनेको छ । चलचित्रका अघिल्ला श्रृंखला हेरिसकेका दर्शक त लामो समयदेखि यो चलचित्रको प्रतिक्षामा छन् । मार्भल स्टुडियोले निर्माण गरेको यो चलचित्र विश्वव्यापी रूपमै प्रदर्शन हुन लागेको हो । 'एभेन्जरः इन्डगेम' को कथाका बारेमा दर्शकहरूले विभिन्न अनुमान लगाइरहेका छन् । चलचित्रमा केही सुपरहिरो मर्नेदेखि लिएर केही सुपरहिरोले अवकाश लिएको देखाइने अनुमान गरिएको छ । केही अनलाइनले यो चलचित्रमा आइरन म्यानको मृत्यु हुने अनुमानसमेत गरेका छन् । रोचक कुरा के छ भने यही चलचित्रमार्फत थोर तथा क्याप्टेन अमेरिकाले पनि एभेन्जर्सबाट अवकाश लिँदैछन् । यो चलचित्रमा खलनायकको भूमिकामा प्रस्तुत भएका जोस ब्रोलिनले केही समयअघि नेपालको भ्रमण गरेका थिए । उनी चलचित्र एभरेस्टको छायांकनका क्रममा नेपाल आएका हुन् ।

कालो वर्ष

निर्देशक : लक्षु गौतम कलाकार : ओकेस पनेरु, अनुपा खड्का, पवन भट्टराई, सुरेन्द्र बुढाथोकी, रस्मी शाह, रविन भुजेल, अशोक पहरी, करन साउद, डिजे सन्दिप खत्री, दिनेश सापकोटा आदि ।

२०७२ साल वैशाख १२ गते गएको विनासकारी भूकम्पले भौतिकमात्र होइन मानवीय क्षतिसमेत गरायो । भूकम्पले गरेको विनासपछि प्रारम्भ भएको पुनर्निमाणको कार्यले अझै पूर्णता प्राप्त गर्न सकेको छैन । यही सेरोफेरोमा रहँदै निर्देशक लक्षु गौतमले 'कालो वर्ष' शीर्षकको चलचित्र निर्माण गरेका छन् । चलचित्रमा भूकम्पपछि समाजमा सिर्जना भएका लुटपाट, बलात्कार तथा वैदेशिक रोजगारीमा जान बाध्य नेपालीहरूको पीडा समेटिएको छ । आज शुक्रबार प्रदर्शनमा आउने यो चलचित्रमा भूकम्पपछि एउटा परिवारमा आएको विपत्तिलाई चित्रण गरिएको छ । योगिराम फिल्म्सको ब्यानरमा निर्माण भएको चलचित्र कालो वर्षको कथा ओकेस पनेरुले लेखेका हुन् । यो चलचित्रमा खेम सारु मगरको संगीत निर्देशन छ भने चलचित्रका गीतमा अञ्जु पन्त तथा विशाल निरौलाको स्वर सुन्न सकिन्छ ।

छक्कापञ्जा-२

निर्देशक : दीपाश्री निरौला कलाकार : दीपकराज गिरी, जीतु नेपाल, केदार घिमिरे, प्रियंका कार्की, वर्षा राउत, स्वस्तिमा खड्का, स्वरुपपुरुष ढकाल आदि ।

दीपाश्री निरौलाद्वारा निर्देशित दोस्रो चलचित्र हो– छक्कापञ्जा-२ । २०७४ साल भदौ ११ गते पहिलो पटक प्रदर्शनमा आएको यो चलचित्रले १४ करोड रुपैयाँ ग्रस कलेक्सन गरेको थियो । यो रकम छक्कापञ्जा तथा छक्कापञ्जा-३ भन्दा केही कम हो । नेपाल बाहिरबाट अत्यधिक माग हुँदाहुँदै पनि निर्माण संस्थाले छक्कापञ्जा-२ लाई यूट्युबमा अपलोड गऱ्यो । नेपाल भित्रै पनि अधिकांश दर्शकले चलचित्र हेर्न नपाएको गुनासो सुनेपछि दीपक र दीपाले यसलाई पुनः प्रदर्शनमा ल्याउने निर्णय गरेका हुन् । साप्ताहिकसँगको भेटमा निर्देशक निरौला भन्दै थिइन्– 'वैशाख १३ गते दाल भात तरकारी प्रदर्शन नहुने भएपछि केही वितरण साथीले उक्त मितिमा नयाँ नेपाली चलचित्र नै नहुने भयो, हलिउडको चलचित्रमात्र प्रदर्शन हुने भयो, लौन केही गरौं भन्नुभयो । उहाँहरूको त्यस्तो कुरा सुनेपछि दीपक र मेरो दिमागमा नयाँ आइडिया आयो । सामाजिक कार्यका लागि किन हाम्रै चलचित्र पुनः प्रदर्शन नगर्ने ?' दीपाश्रीले छक्कापञ्जा-२ नै पुनः प्रदर्शनमा ल्याउने प्रस्ताव राखिन्, जसलाई वितरकहरूले सहजै स्विकार गरे ।

निर्माता तथा अभिनेता दीपकराज गिरीका अनुसार डेढ वर्षअघि प्रदर्शनमा आएको छक्कापञ्जा-२ को तुलनामा अहिले प्रदर्शन हुन लागेको चलचित्र करिब १० मिनेट छोटो हुनेछ । 'चलचित्रमा हामीले केही नयाँ दृश्य छायांकन गरेर समावेश गरेका छौं भने केही लामा दृश्य काटेर फालेका छौं, अभिनेता गिरीका अनुसार दर्शकहरूको मागकै कारण यसलाई पुनः सिनेमा हलमा ल्याउन लागिएको हो । 'यो नौलो प्रयोग हो, गिरी भन्छन्– 'यसमा सफल भयौं भने राम्रै हुन्छ, भएनौं भने पनि दुःख मान्ने छैनौं ।' छक्कापञ्जा-२ ले पुनःप्रदर्शनबाट संकलन भएको रकमको २५ प्रतिशत सञ्चारकर्मी रवि लामिछानेको पहलमा कालीकोटमा निर्माण भैरहेको अस्पताललाई प्रदान गर्ने घोषणा गरिसकेको छ । ए दाजु नसमाउ नारीमा, म त यता किनारामा, सर र र हुई जस्ता गीत समावेश चलचित्र छक्का-पञ्जा-२ मा प्रियंका कार्कीले स्वस्तिमा खड्काको आमाको भूमिका निर्वाह गरेकी छिन् ।

एउटै मञ्चमा बालबालिकाका तीन नाटक

विभिन्न नाटक मञ्चन गर्दै 'लिटल थिएटर ग्यारेज'को पाँचौं संस्करण सम्पन्न भएको छ । थिएटर मल, कीर्तिपुरमा बालबालिकाहरूले नृत्य तथा अभिनयात्मक खेलका साथमा तीनवटा नाटक मञ्चन गर्दै उक्त ग्यारेजको समापन गरेका हुन् ।

यस क्रममा उनीहरूले 'सुपरम्यान सपना', 'बाई बर्डी' तथा 'करेसाबारीका जडीबुटी' शीर्षकको छुट्टाछुट्टै तीनवटा नाटक प्रस्तुत गरेका थिए । राराहिल मेमोरियल स्कुलसँगको सहकार्यमा पुनः स्थापित थिएटर मल तथा थिएटर सेन्टर फर चिल्ड्रेन (टिसीसी नेपाल)ले हरेक वर्ष गर्ने यो ग्यारेज बालबालिकाका लागि अभिनय कार्यशाला हो ।

बालबालिकाहरूले १५ दिने कार्यशालामा अघिल्लो १० दिन अभिनय र नाटकका प्रक्रियाहरू बुझ्दै, रमाउँदै पछिल्लो ५ दिनमा तीन नाटक तयार पारेका थिए । ५ देखि १४ वर्षसम्मका ३४ जना बालबालिका सहभागी भएको कार्यशालामा चित्रकला, माटो कला, नृत्य, कथावाचान, कथालेखन, वतृत्व लगायतका क्रियाकलापमा पनि सञ्चालन भएका थिए ।

'बालबालिकालाई नाटक घर लैजाऔं, उनीहरू पनि देख्न, सुन्न, सोच्न, महसुस गर्न र कल्पना गर्न सक्छन्' भन्ने मूल धारणामा हरेक वर्ष चैत २० प्रारम्भ हुने यो कार्यशाला २०७१ सालदेखि नियमित रूपमा आयोजित हुँदै आएको छ ।

५ देखि १४ वर्षसम्मका बालबालिका सहभागी थिएटर ग्यारेजमा उमेर समूह अनुसार छुट्टाइएको तीन समूहले मञ्चन गरेको नाटकमध्ये 'सुपरम्यान सपना'ले समाजमा हुने खराब प्रवृत्ति र मानिसहरूलाई परास्त गर्ने सुपर पावर बोकेर सेवा गर्दै हिँडेको एउटा बालकको सपनालाई रंगमञ्चमा उतारेको थियो । बालबालिकाका इमान्दारिता र संवेदनशीलता नै उनीहरूको सुपर पावर भएको भाव नाटकमा समेटिएको थियो ।

त्यस्तै अर्को नाटक 'बाई बर्डी' ले सहरी परेवेशको व्यस्ततामा अभिभावकबाट प्रयाप्त समय नपाएकी एक बालिकाले आफ्ना लागि साथीको खोजी र भेटिएका साथीसँगको सामीप्यतालाई दृश्यमा उतारेको थियो । यो नाटक आफ्ना अभिभावकको समय नपाउँदा घरपालुवा पण्छी र घरमा आइपुगेको घाइते परेवासँग जोडिएको उनको सम्बन्धमा केन्द्रित थियो ।

तेस्रो नाटक 'करेसाबारी जडीबुटी'ले हाम्रै करेसामा पाइने वा हुर्काउन सकिने विभिन्न तरकारीजन्य वनस्पतिको सम्मेलन आयोजना गरिएको थियो । उक्त नाटकीय सम्मेलनमा विभिन्न मानवीय चरित्र बोकेका तरकारीले आफ्ना विशेषता र गुणहरूलाई रमाइलो तरिकाले बयान गरेका थिए ।

यी नाटकलाई थिएटर मल तथा थिएटर सेन्टर फर चिल्ड्रेनका युवा रंगकर्मीहरू केदार श्रेष्ठ, सञ्जिता पराजुली तथा इलिना नकर्मीले तयार पारेका हुन् ।

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक

ममता
मगराती

Log on to :
facebook
www.facebook.com\kantipursaptahik

तस्बिर : कुबेर तामाङ/आर्टिस्टनेपाल डटकम
लोकेसन : रोयल डाइनेस्टी भिलेज रिसोर्ट, भक्तपुर
मेकअप : गौरी तामाङ

टिकटक एकाउन्ट छैन

कलाकार हरिवंश आचार्यले आफूसँग 'टिकटक' एकाउन्ट नभएको बताएका छन् । पोखराका पत्रकारमाझ प्रस्तुत भएका आचार्यलाई पत्रकारहरूले तपाईंको टिकटक एकाउन्ट छ कि छैन भनेर सोधेका थिए । ठट्यौली पारामा जवाफ दिँदै आचार्यले भने, 'टिकचाहिँ छैन, टक मात्रै छ ।' चलचित्र दाल, भात, तरकारीको प्रचारका लागि पोखरा पुगेका आचार्यसँग दाल, भात, तरकारीको चटनी को हो भनेर प्रश्न गर्दा उनको उत्तर थियो– आँचल शर्मा । नेपालमै बसेर सामान्य दाल, भात, तरकारी जुटाउन सकिन्छ भन्ने सन्देश आफ्नो नयाँ चलचित्रमार्फत दिन खोजेको आचार्य बताउँछन् । 'विदेश नगएकोलाई जाऊँ-जाऊँ हुन्छ, विदेश पुगेका अधिकांशको चाहना स्वदेशमै केही गरौं भन्ने हुन्छ,' उनले भने । नयाँ पुस्तालाई जिम्मेवारी हस्तान्तरण गर्ने चाहनाअनुसार चलचित्र निर्देशनको जिम्मा सूदन केसीलाई दिएको आचार्यको दावी थियो । ठूला बजेटका विदेशी चलचित्रसँग साना बजेटका नेपाली चलचित्रले गरेको प्रतिस्पर्धा सन्तोषजनक भएको उनको धारणा थियो ।

चोट बिर्सने आशा

अभिनेता नाजिर हुसेनलाई वर्ष २०७५ फापेन । गत वर्ष उनले अभिनय गरेका दुई चलचित्र गरुड पुराण तथा कागजपत्र प्रदर्शनमा आएका थिए, दुवै चलचित्र व्यवसायिक रूपमा असफल भए । अभिनेत्री वर्षा शिवाकोटीको स्थिति पनि उस्तै छ । गत वर्ष वर्षाले अभिनय गरेका तीन चलचित्र भैरे, जय शम्भु तथा पुरानो बुलेट प्रदर्शनमा आए पनि कुनैले दर्शकको मन जित्न सकेनन् । अघिल्लो वर्ष आफ्ना चलचित्रबाट निराश भएका यी दुवै अभिनेता-अभिनेत्री यतिबेला आफ्नो एउटा नयाँ चलचित्रप्रति उत्साहित छन् । यी दुवैले सँगै अभिनय गरेको चलचित्र वीरविक्रम-२ जेठको पहिलो साता प्रदर्शनमा आउँदैछ । चलचित्रका प्रचार सामग्रीलाई दर्शकले मन पराएका कारण पनि उनीहरू उक्त चलचित्रको सफलताप्रति आशावादी देखिएका हुन् ।

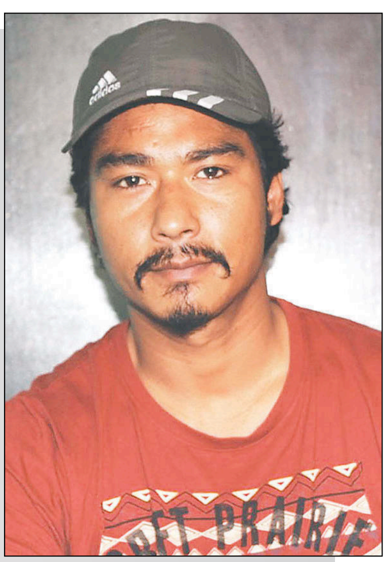
यो वर्ष पनि भिडन्त

चलचित्र क्षेत्रमा ठूलो बजेट, राम्रो ब्यानरका तथा स्टार कलाकारका दुई अथवा दुईभन्दा बढी चलचित्र एकै दिन प्रदर्शनमा आउनु सामान्य भैसकेको छ । गत वर्ष रोज तथा रामकहानी, क्याप्टेन तथा द ब्रेकअप, ए मेरो हजुर-३ तथा यात्रा : अ म्युजिकल भ्लगबीच भिडन्त भएको थियो । यो क्रम वर्ष २०७६ मा समेत दोहोरिँदैछ । जेठको पहिलो साता चलचित्र जात्रैजात्रा र वीरविक्रम-२ एकै दिन प्रदर्शन हुने निश्चित भैसकेको छ । भदौ १३ गते मारुनी तथा कबड्डी-३ प्रदर्शनमा आउने चर्चा छ । कबड्डी-३ को छायांकन प्रारम्भ भैनसकेकाले उक्त मितिमा भिडन्तको सम्भावना भने कमै छ । यसबीच भदौ २७ गते पनि दुई चर्चित चलचित्र एकै दिन प्रदर्शन हुने भएका छन् । पल शाहको हृदयभरि तथा पूजा शर्माको सम्हालिन्छ कहिले मन एकै दिन प्रदर्शनमा आउन लागेका हुन् । पछिल्लो भिडन्तको कथा भने रोचक छ । चलचित्र म यस्तो गीत गाउँछुमा पल शाह र पूजा शर्माको जोडी थियो । निर्देशक सुदर्शन थापाले उक्त चलचित्रको सिक्वेल निर्माण गर्ने योजनासमेत बनाएका थिए । यद्यपि अहिले पल र सुदर्शनको सम्बन्ध पहिलेजस्तो नभएको दाबी गरिन्छ । सम्बन्धमा चिसोपन आएकै कारण पलको नयाँ चलचित्र हृदयभरि प्रदर्शन हुने मितिमै सुदर्शनले आफ्नो चलचित्र प्रदर्शन गर्ने कुरा सिनेवृत्तमा चर्चाको विषय भएको छ ।

प्रकाशको ब्याटलमा राजेशको डान्स

नेपाली चलचित्रका महानायक राजेश हमालले 'सेभ द चिल्डेन सेभ द नेसन'द्वारा अनाथ तथा असहाय बालबालिकाका लागि पोखरामा आयोजित कार्यक्रममा दिल खोलेर नाच्दै दर्शकको ध्यान आफूतर्फ खिचे । अहिलेका चर्चित लोकदोहोरी गायक प्रकाश सपूतको ब्याटलमा उनको जोस हेर्न लायक देखिन्थ्यो । हमालले कार्यक्रममा उपस्थित स-साना बालबालिकासँगै स्टेजमा विभिन्न पोज देखाउँदै नृत्य गरे । उनको साथले बालबालिका समेत मखख थिए । पहिलोपटक राजेश हमाललाई आफ्नो गीतमा नचाउन पाएको भन्दै प्रकाशले पनि खुसी व्यक्त गरे । उक्त कार्यक्रममा हमाल गायक सन्तोष बस्यालका गीतमा समेत नाचे । हमालले केही समय मन्तव्य पनि दिए भने आफ्ना केही डाइलग समेत सुनाए । चलचित्र क्षेत्रमा ३३ वर्ष काम गरे पनि आफ्नो उमेर २५ वर्ष मात्र भएको हमालले बताए । 'मैले २५ वर्षपछि उमेरको हिसाब किताब गर्न छोडिदिए, २५ सम्मको थाहा छ त्यसपछिको थाहा छैन ।' -राजेशको भनाइ थियो ।

सक्रिय हुँदै सौगात



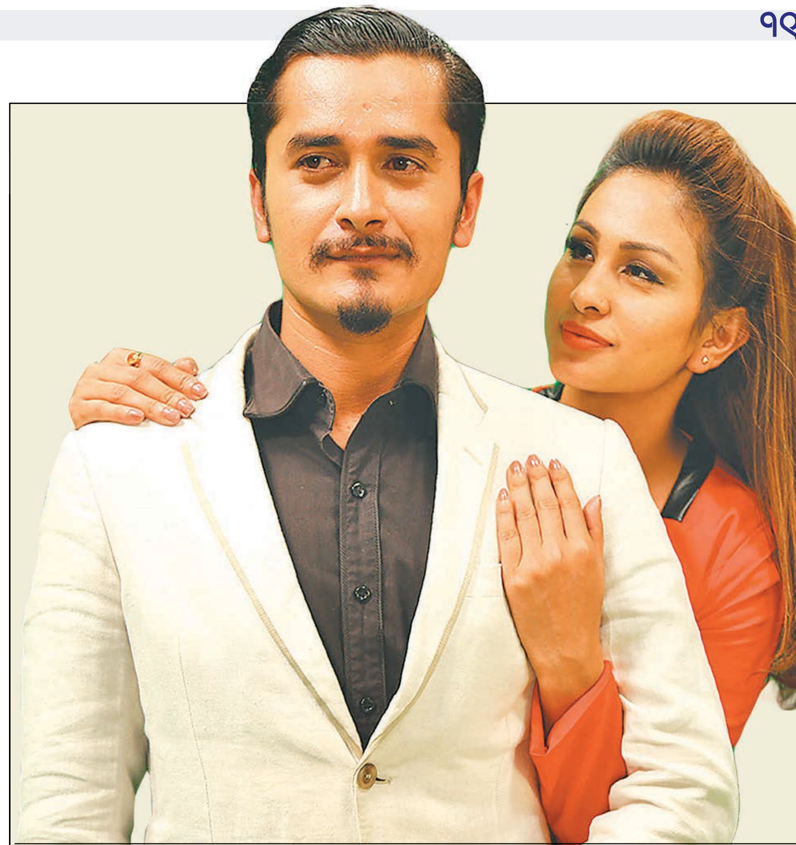
अभिनेता सौगात मल्लले यो वर्ष निकै सक्रिय हुने सम्भावना देखाएका छन् । अघिल्लो वर्ष जम्मा एउटा मात्र चलचित्रमार्फत दर्शकमाझ आएका सौगातले यो वर्षको प्रारम्भमै तीन भिन्न चलचित्रमा अभिनय गर्ने सम्भावना छ । अघिल्लो वर्ष नै अभिनय गर्ने तय भएको चलचित्र 'लप्पन छप्पन-२' को छायांकन केही महिनापछि मात्र हुने भएपछि सौगातले नयाँ वर्षको पहिलो साता राम राम तथा पोइ पऱ्यो कालेको कन्ट्र्याक्ट साइन गरेका छन् । चलचित्र राम रामको निर्देशन सुवर्ण थापाले गर्दैछन् । यसअघि सौगातले सुवर्णको चलचित्र फन्कोमा काम गरेका थिए । चलचित्र राम-रामको कथा तथा पटकथा दिनेश महतले तयार पारेका हुन् । उक्त चलचित्रमा सौगातको जोडी भने टुंगो लागेको छैन । यता शिशिर राणाले निर्देशन गर्ने चलचित्र पोइ पऱ्यो कालेमा भने सौगातले आफ्नै प्रेमिका तथा अभिनेत्री सृष्टि श्रेष्ठसँग अनस्क्रिन रोमान्स गर्ने निश्चित भएको छ ।

माइ फेबरेट

प्राश्नाको रोजाइका दस गीत

लामो समयदेखि सांगीतिक क्षेत्रमा सक्रिय गायिका हुन्– प्राश्ना शाक्य । इमेज एफएममा रेडियो जक्कीका रूपमा समेत सक्रिय गायिका शाक्य विज्ञापनका जिंगलमा समेत स्वर प्रदान गर्छिन् । साप्ताहिकका लागि प्राश्नाले आफ्ना अल टाइम फेबरेट गीत यसरी छनौट गरेकी छिन् ।

गीत	स्वर
नदेखेको भए हुन्थ्यो तिमीलाई	जुना प्रसाईं
यात्रामा भेटेर छुट्टिएजस्तै	अञ्जु पन्त
आँखामा निद छैन	स्वरूपराज आचार्य
थामेर किन छाड्यौ हातहरू	सुनिता सुब्बा
पल-पल	सुकमित गुरुङ
तिमी जुन रहरले	नारायण गोपाल
नमान लाज यसरी	प्रेमध्वज प्रधान/उषा मंगेशकर
लोलाएका ती ठूला	गुलाम अली
डाँडापारि	कन्दरा
आवाज देऊ	प्राश्ना शाक्य



गौरव र अनुको जोडी

अभिनेता गौरव पहारी तथा अभिनेत्री अनु शाह पहिलो पटक एउटा चलचित्रमा स्क्रिन सेयर गरेका छन् । आरबी खत्री शरदद्वारा निर्देशित चलचित्र 'पसिना' मा उनीहरूले अनस्क्रिन रोमान्स मात्र गरेका छैनन्, मजदुरको हक-हितमा आवाज समेत उठाएका छन् । प्रदर्शनको तयारीमा रहेको चलचित्र 'पसिना' मा गौरवले विद्यालय शिक्षकको भूमिका निर्वाह गरेका छन् भने अनु शाह सञ्चारकर्मीको भूमिकामा प्रस्तुत भएकी छिन् । प्रायः म्युजिक भिडियोमा सक्रिय अनु लामो समयपछि यही चलचित्रमार्फत दर्शकमाझ पुग्दैछिन् । गौरव भने आफ्नो पछिल्लो चलचित्र साइँलीको सफलतापछि पुनः एक पटक उत्साहका साथ दर्शकमाझ आउन लागेका हुन् । दर्शकहरूले उनीहरूको जोडीलाई कत्तिको रुचाउने हुन्, हेर्न बाँकी नै छ ।

अलराउन्डर सरस्वती

सरु उपनामले चर्चित सरस्वती लामा रक गायिका हुन् । आफूले गाएका गीतको म्युजिक भिडियोलाई उनी आफैं कोरियोग्राफी तथा निर्देशनसमेत गर्छिन् । नृत्यमा पारंगत सरस्वती यतिबेला 'द डार्क एन्ड लाइट' चलचित्रमार्फत दर्शकमाझ आउने तयारी गरिरहेकी छिन् । छायांकनको अन्तिम चरणमा पुगेको उक्त चलचित्रमा उनले आफूलाई विभिन्न विधामा सक्रिय गराएकी छिन् । सरस्वती चलचित्रका चार निर्देशकमध्ये एक हुन् । चलचित्रको प्रमोसनल गीतमा उनले गायक डेविड शंकरलाई साथ दिएकी छिन् । यतिमात्र होइन, चलचित्रमा उनी अभिनेत्रीका रूपमा अभिनय समेत गरिरहेकी देखिन्छिन् । चलचित्रमा उनको भूमिका पनि बेजोड छ । साप्ताहिकसँगको भेटमा लामा भन्दै थिइन्-'यसमा मैले ग्याङ्स्टरको लिडरको भूमिका निर्वाह गरेकी छु ।' आफ्ना गीतका म्युजिक भिडियोमा अभिनय गर्दै आएकाले चलचित्रमा अभिनय गर्न खासै गाह्रो नभएको उनको तर्क छ । लामाका श्रीमान् पिटर खालिङले समेत अभिनय गरेको उक्त चलचित्र दसैंअघि नै दर्शकमाझ आउने बताइन्छ ।

मिस पथरीमा रिजु

मोरङ, पथरी शनिश्चरेकी रिजु भट्टराईले मिस पथरी शनिश्चरे-२०१९ को उपाधि जितेकी छिन् । प्रतियोगितामा तुलसा नेम्वाङ फस्ट रनर्सअप तथा रेजिना राई सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए । सिल्भर इन्टरटेन्मेन्टको प्राविधिक सहयोगमा सञ्चालित उक्त प्रतियोगितामा अस्मिता तामाङलाई फोटोजेनिक फेस, रिजु भट्टराईलाई बेस्ट पर्सनालिटी, रेजिना राईलाई मिस ट्यालेन्ट, रोमा गुरुङलाई पब्लिक च्वाइस तथा तुलसा नेम्वाङलाई बेस्ट स्माइलको उपाधि प्रदान गरियो ।

नरेन्द्र बस्नेत

सरुलाई ब्युटिसियन ट्यालेन्ट

भक्तपुरकी सरु जोशीले ब्युटिसियन ट्यालेन्ट नेपाल-२०१९ को उपाधि जितेकी छिन् । रोज सिप विकास तालिम केन्द्र, रोज ब्युटी पार्लर एन्ड ट्रेनिङ सेन्टर तथा विलक्षण क्रिएसनद्वारा आयोजित प्रतियोगितामा २४ प्रतिस्पर्धीलाई पछि पार्दै सरुले शीर्ष उपाधिसहित मस्ट स्मार्टको उपाधिसमेत हात पारिन् । प्रतियोगितामा कविता लामाले फस्ट रनर्सअप तथा मुना श्रेष्ठले सेकेन्ड रनर्सअपको उपाधि जिते । उक्त अवसरमा इमिका श्रेष्ठले पब्लिक च्वाइस र पङ्चुअल, सरस्वती न्यौपानेले स्टाईलिस्ट, हिमा अवस्थीले बब्ली, बिनिता भट्ट ढकालले ब्युटिफुल र सोसियल मिडिया, समिता महर्जनले बेस्ट पर्सनालिटी, कल्पना खड्काले बेस्ट फिगर तथा हिमला पुनले मस्ट लोयल घोषित भएका थिए ।

साल्सा डान्स पार्टी

गरिमा डान्स सेन्टरले धरानमा दुईदिने साल्सा, बचाटा नृत्य कार्यशाला सम्पन्न गरेको छ । धरान-१५ बगरकोटस्थित अर्किड किचनमा दुई दिन सञ्चालित उक्त कार्यशालामा प्रशिक्षक विनायक दास श्रेष्ठले प्रशिक्षण प्रदान गरेका थिए । सुनसरी, मोरङ तथा झापाका ३६ जना साल्सा प्रेमीले नृत्य प्रशिक्षण लिएको कार्यशालाकी संयोजक रीमा थापा मगरले बताईन् । संयोजक थापाका अनुसार कार्यशालामा नृत्यकार, नृत्य प्रशिक्षक, गृहणी, विभिन्न विद्यालयका शिक्षक-शिक्षिका, व्यवसायी, उद्यमी आदि सहभागी थिए ।

यसैगरी अर्किड किचनमा भएको दुई दिने कार्यशालाको समापन कार्यक्रम पश्चात प्रशिक्षक तथा डिजे विनायकदास श्रेष्ठको डिजेयिङमा स्पाइसी साल्सा, बचाटा डान्स पार्टी सञ्चालन भएको थियो ।

सन्जु राई

जुनियर स्कुल प्रिन्सेज-२०१९

जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरको डबलीमा सञ्चालित जुनियर स्कुल प्रिन्सेज-२०१९ मा आ-आफ्नो उमेर समूहमा जेसिका ढकाल, अभ्नी पन्त तथा सन्ध्या श्रेष्ठ विजेता भएका छन् । समूह 'ए' बाट पुड्ती कार्की, रौनिका बुढाथोकी, विपासना शर्मा र प्रज्ञा खनिया क्रमश: फस्ट, सेकेन्ड, थर्ड तथा फोर्थ रनर्सअप छानिएका थिए भने समूह 'बी'बाट एश्ली रसाइली, प्रिजा मिश्र, पलिस्था शिल्पकार र गरिमा थापा क्रमश: फस्ट, सेकेन्ड, थर्ड तथा फोर्थ रनर्सअप घोषित गरिए । समूह 'सी'बाट भने प्यासा श्रेष्ठ, अनुशा तामाङ, सायरा अर्याल र लजना महर्जन क्रमश: फस्ट, सेकेन्ड, थर्ड तथा फोर्थ रनर्सअप चयन गरिए । यो प्रतियोगिता सिजन मिडियाको ब्यानरमा सञ्चालन भएको थियो ।

मिस नेपाल पिस

सोल्टीमोडस्थित होटल सोल्टी क्राउन प्लाजाको रोज गार्डेनमा सजाइएको भव्य स्टेजमा मिस नेपाल पिसको सिजन सिक्स सम्पन्न भएको छ । नर्सिङ पेसामा आबद्ध युवतीहरूले सहभागिता जनाएको उक्त प्रतियोगितामा रेश्मा प्रसाईले ब्युटी विथ ब्रेनको उपाधिसहित यस वर्षको मिस नेपाल पिसको ताज आफ्नो शिरमा सजाइन् । यता ट्यालेन्ट विधाको उपाधि सहित रोशनी शाही फस्ट रनर्सअपमा बाजी मार्न सफल भइन् भने फोटोजेनिक विधाको एवार्डसहित आकृति मानन्धरले सेकेन्ड रनर्सअपमा आफूलाई सुरक्षित बनाइन् ।

उक्त अवसरमा श्रेया श्रेष्ठ पर्सनालिटी, आस्था हमाल मोस्ट चार्मिङ, अदिति डी.सी. बेस्ट वाक, प्रीति सुनामा बेस्ट नर्सिङ थिम ड्रेस, सन्ध्या ओझा मोस्ट डिसिप्लिन, अनिता बस्नेत पब्लिक च्वाइस, नबिना महर्जन सोसियल्ली रेस्पोन्सिबल तथा सरगम गुरुङ मोस्ट पपुलर विधाका विजेता छनौट गरिएका थिए ।

जुनियर ब्याटल विजेता

जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरमा सञ्चालित विद्यालय अध्ययनरत बालबालिकासँग सम्बन्धित कार्यक्रम जुनियल ब्याटल-२०१९ मा अनु भण्डारी विजेता भएकी छिन् । विजेता भएबापत भण्डारीले अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउने अवसर जुराएकी छिन् । प्रतियोगितामा जुनियर उमेर समूहबाट पाठशाला नेपालकी छात्रा श्रेया थापा फस्ट रनर्सअप तथा सोही स्कुलका कुशल लामा सेकेन्ड रनर्सअप चयन गरिएका थिए भने सिनियरतर्फ एलआरआई स्कुलका आजन्म सापकोटा फस्ट रनर्सअप तथा तोरन स्कुलकी आस्मा थापा सेकेन्ड रनर्सअप छनौट भएका थिए ।

किड्स एण्ड टिन फेसन मोडल

किड्स एण्ड टिन फेसन मोडल-२०१९ मा प्रि-किड्स मेल एन्ड फिमेल फेसन मोडल-२०१९ भक्तपुरका रूपमा युनिस श्रेष्ठ र दिलास्था बुढाचार्य छनौट भएका छन् । किड्स फेसन मोडलका रूपमा सिन्थिया कार्की, प्रि-टिन फेसन मोडलका रूपमा गुवानी चिकंबन्जार, टिन फेसन मोडलका रुपमा रोशिश चिकंबन्जार विजेता भएका थिए । प्रन्जल राणा प्रि किड्स फेसन मेगामोडल, ब्रीथ चावल प्रि-किड्स फेसन सुपरमोडल, युभिका कुस्मा किड्स फेसन सुपरमोडल, निक्की लवजु प्रि-टिन फेसन मेगा मोडल, वैभवी शाह प्रि-टिन फेसन सुपरमोडल, लीला श्रेष्ठ टिन फेसन मेगामोडल तथा सगर शाही टिन फेसन सुपरमोडल घोषित गरिए ।

लिटिल मेगा ट्यालेन्ट

पोखरामा दोस्रो संस्करणको लिटिल मेगा ट्यालेन्ट प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ, जसमा नृत्यतर्फको उपाधि साइनिङ स्टार आवासीय विद्यालयमा अध्ययनरत एलिजा नेपालीले जितेकी छिन् । गायनतर्फ कास्की मोडनाईज्डमा अध्ययनरत एलिन महत अब्बल ठहरिए । आर्टतर्फ शिशु निकेतनमा अध्ययनरत सम्बोधन कुँवर तथा भ्युअर च्वाइसमा सोही स्कुलका प्रख्यात पराजुलीले बाजी मारे । यो प्रतियोगिताको आयोजना सारेगम इन्टरटेन्मेन्ट हाउसले गरेको हो जसमा २५ जना बालबालिका सहभागी थिए ।

राजाराम पौडेल

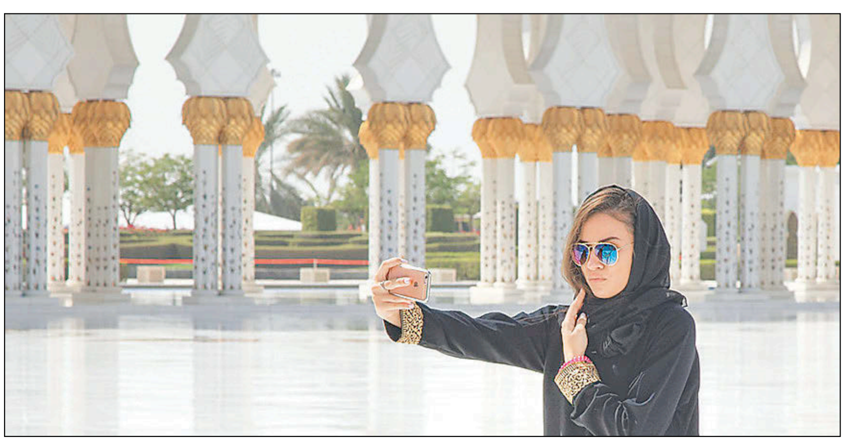
राइजिङ स्टार-२०१९

क्रिएटिभ वर्ल्ड नेपालद्वारा आयोजित राइजिङ स्टार शीर्षकको प्रतियोगिताको पाँचौं संस्करण काठमाडौंमा सम्पन्न भयो । उक्त प्रतियोगितामा जोरपाटीस्थित टाइमलाइन स्कुलमा कक्षा ८ मा अध्ययनरत प्रसुन बडाल विजेता चुनिएका छन् । काठमाडौं उपत्यकाका विभिन्न स्कुलहरूमा कक्षा १ देखि कक्षा १० सम्म अध्ययनरत ८६ जना बालबालिकाको सहभागिता रहेको प्रतियोगितामा सिनियर समूहबाट दृष्टि श्रेष्ठ र आयुष्मा राई क्रमश: फस्ट तथा सेकेन्ड रनर्सअप छानिएका थिए भने जुनियर समूहबाट पल्सा खड्का र करुणा राई सेकेन्ड रनर्सअप छानिए ।

पहिलो विश्व

गर्भवती भएपछि ताज खोसियो

उपाधि कायम रहेको अवस्थामा गर्भवती भएपछि मिस बोलिभिया युनिभर्स जोएसी प्राडोको उपाधि खोसिएको छ। पराग्वुयन मोडल रोड्रिगो गिमिन्जसँग रिलेसनसिपमा रहेकी जोएसीले हालै आफू दुई महिनाको गर्भवती भएको कुरा सार्वजनिक गरेलगत्तै उनको उपाधि खोसिएको थियो। उपाधि खोसिए पनि उनीहरूले आफूहरू चाँडै विवाह गर्न लागेको जानकारी गराएका छन्। गत वर्ष उपाधि जितेपछि उनले बोलिभियाका तर्फबाट थाइल्यान्डमा भएको मिस युनिभर्समा सहभागिता जनाएकी थिइन्। प्राडो उक्त प्रतियोगितामा सेमिफाइनलसम्म पुगेकी थिइन्। आफू प्रेमी र परिवारको साथका कारण यो अवस्थामा पुगेको र पहिलो पटक आमा बन्न लागेको खुसी लुकाएर राख्न नसकेका कारण सोसल मिडियामा फोटो अपलोड गरेको उनको तर्क छ। 'अहिले म सबैको मायाका कारण आफूलाई निकै भाग्यमानी मानिरहेको छु,' जोएसी भन्छिन्। उनले आफ्नो उपाधि खोसिएको कुराको पुष्टि कतैबाट पनि नभएको बताइन्। प्राडो सन् २०१० मा बोलिभियाको राष्ट्रपति पदमा निर्वाचित इभो मोरालिसको दाहिने हातसमेत मानिन्छिन्।

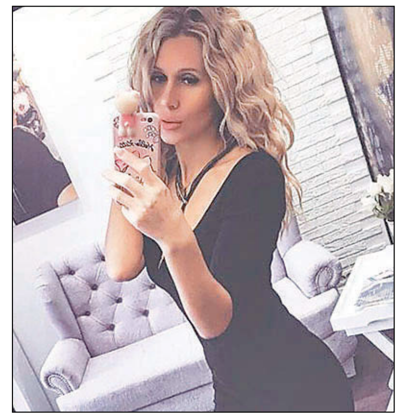


अनुमतिबिना सेल्फी लिँदा

इस्लामिक कानुन मानिने संयुक्त अरब इमिरेट्स (युएई) मा सेल्फी लिँदा सामान्य नियम पालना नगरे करोडौं रुपैयाँ जरिवाना तिर्नुका साथै जेल सजायसमेत हुन सक्छ। युएईले हालै ल्याएको कानुनअनुसार कुनै पनि व्यक्तिले सेल्फी लिने क्रममा अपरिचित व्यक्तिको फोटो खिचे वा उक्त फोटोमा सम्बन्धित व्यक्तिले आपत्ति जनाए न्यूनतम ५ लाख दिराम (१ करोड ५० लाख रुपैयाँभन्दा बढी) देखि १० लाख दिराम (३ करोड १ लाख ६० हजार रुपैयाँ) सम्म जरिवाना तथा ६ महिनासम्म कैद सजाय हुनसक्छ।

सेल्फी खिच्ने क्रममा कुनै अपरिचित व्यक्तिले आफूलाई उक्त तस्बिरमा कैद गरेको सूचना प्रहरीलाई दिएको खण्डमा यो कानुन सक्रिय हुने जनाइएको छ। यस्ता किसिमका घटना धेरै भएको स्थानीय प्रहरीले बताएको छ। पार्क, समुद्री तट तथा पार्टीहरूमा खिचिएको सेल्फीमा यस्ता किसिमका घटना बढी हुने स्थानीय वकिलहरूले जनाएका छन्।

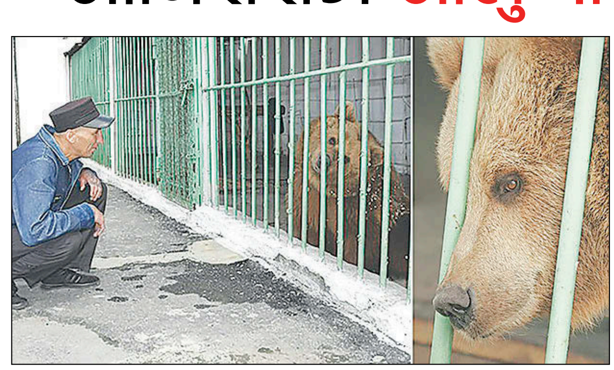
श्रीमती सुन्दरी भएपछि श्रीमान्लाई आपत्



रसियाको एक गिर्जाघरका पुजारीकी श्रीमतीले स्थानीय सौन्दर्य प्रतियोगितामा उपाधि जितेपछि स्थानीय बासिन्दा तथा गिर्जाघरका अन्य पुजारीले उनलाई गिर्जाघर प्रवेशमा रोक लगाएका छन्। ३१ वर्षीय पूजारी सर्गिए जोटोभकी श्रीमती ३२ वर्षीया ओस्काना जोटोभाले स्थानीय रूपमा आयोजित 'मिस सेक्सुयालिटी' प्रतियोगितामा उपाधि जितेकी थिइन्। ब्यूटी थेरापिस्टका रूपमा कार्यरत ओस्कानाको आफ्नै सलुन पनि छ।

श्रीमतीले उपाधि जितेदेखि नै सर्गिएलाई उपाधि बहिस्कार गर्न दबाब आएको थियो। उनले आफ्नी श्रीमतीले गल्ती गरेको कुरा स्वीकार गर्दै आगामी दिनमा यस्ता किसिमका प्रतियोगितामा सहभागी नहुने जनाएका थिए, तर पनि उनकी श्रीमतीको सफलतालाई घृणित कार्य बताउँदै नकारात्मक टिप्पणीहरू आउन थाले, जसका कारण सर्गिएले स्थानिय प्रहरीसमक्ष सुरक्षाको माग गरे। ओस्कानाले पहिलेदेखि नै आफूलाई ग्ल्यामरस रूपमा प्रस्तुत गर्दै आएपछि गिर्जाघरले पुजारीकी श्रीमतीको त्यस्तो हाउभाउप्रति सचेत गराउँदै आएको थियो। सुन्दरी प्रतियोगितामा सफलता प्राप्त भएपछि सर्गिएले आफ्नी श्रीमतीलाई त अनुशासनमा राख्न सक्दैनन् भने समाजका अन्य व्यक्तिलाई कसरी अनुशासित बनाउन सक्छन् भनेर गिर्जाघरका अन्य पादरीले आलोचना गरेका थिए।

मानिससँगै भालु पनि जेलमा



कजाखस्तानको एक जेलमा एउटा वयस्क भालुले अपराधीहरूसँगै जन्मकैदको सजाय काटिरहेको छ। दुई जना मानिसलाई मारेको अभियोगमा उक्त भालुले जन्मकैदको सजाय पाएको हो। इकैटरिना नाम गरेको उक्त भालु अपराधी थुन्ने जेलमा एउटा अलग्गै खोरमा विगत १५ वर्षदेखि (२००४ देखि) छ।

जेलमा बसेका व्यक्तिहरूले कात्या भनेर बोलाउने उक्त भालुले १५ वर्षअघि दुई जना व्यक्तिको हत्या गरेको आरोप लागेको थियो। हत्याको आरोपमा कजाखस्तानको जेलमा ७ सय ३० भन्दा बढी पुरुष कैदीको बीचमा अलग्गै खोर बनाएर थुनिएको ऊ एक मात्र पोथी भालु हो। २५ वर्षको जेल सजाय पाएकी कात्यालाई अलग्गै स्वीमिङ पुलको व्यवस्था मिलाइएको छ। कडा सुरक्षाबीच रहेकी कात्या पहिलेको तुलनामा अहिले सामान्य स्वभावकी हुँदै गएकी छ।

पहिले निकै रिसाउने कात्या अहिले मानिसहरूसँग घुलमिल हुन खोज्ने किसिमको भएको बताइन्छ, तर उनलाई खुला भने गरिएको छैन। कात्या अहिले उक्त जेलको प्रतीक भएकी छ। धेरैले उनलाई हेर्न चाहने हुनाले त्यहाँ उनको मूर्तिसमेत निर्माण गरिएको छ। नजिक चिडियाखाना नभएकै कारण उनलाई मानिस थुन्ने जेलमा राखिएको हो। जेल प्रशासनले उनलाई शारीरिक सम्पर्क गर्ने छुट दिएको छैन, तर उनलाई गर्भवती बनाउन कृत्रिम गर्भाधारण भने गराइँदै आएको छ।

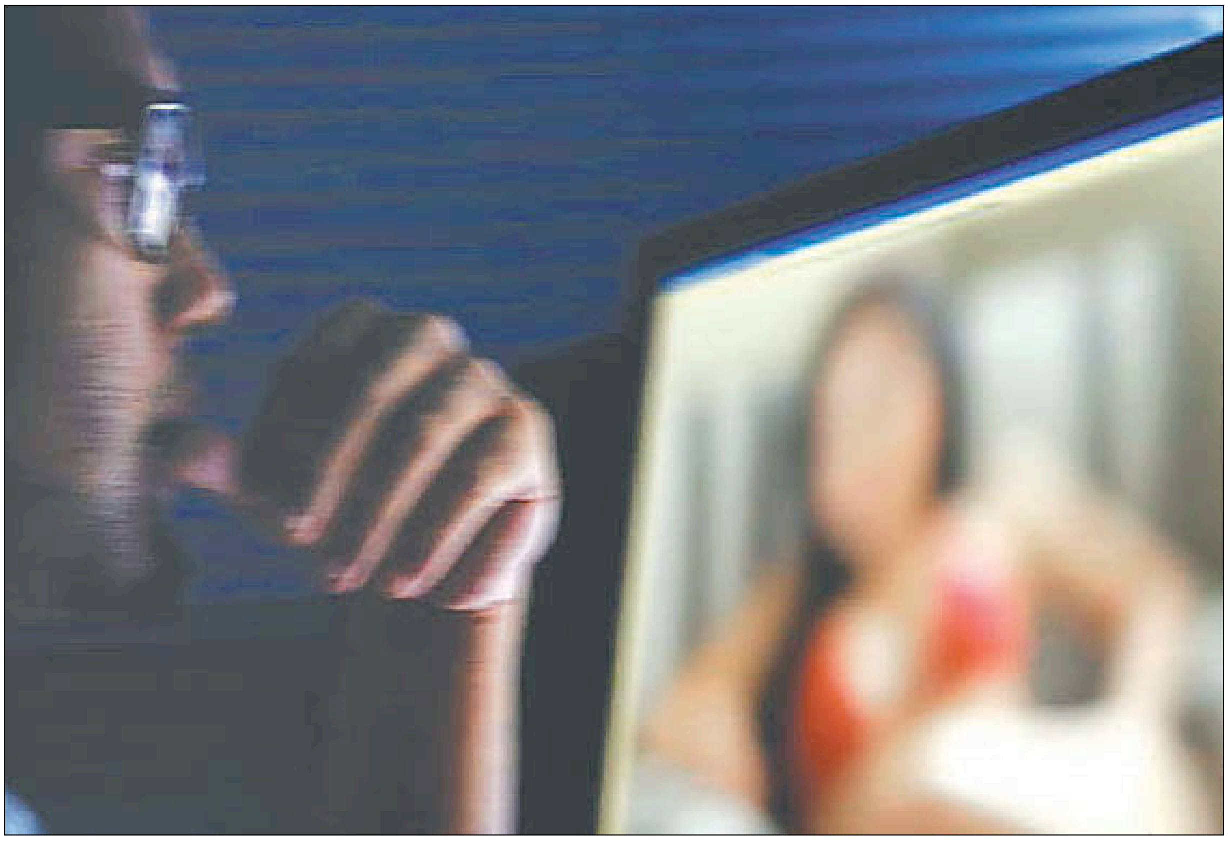
६० सन्तानका डाक्टर पिता

नेदरल्यान्डका एक चिकित्सकले कृत्रिम गर्भाधारण गर्न आउने महिलाले ल्याएको शुक्रकीट साटेर आफ्नो शुक्रकीट हाल्दै ४९ भन्दा बढी शिशुको बाबु बनेको कुरा खुलासा भएको छ। आईभीएफ पद्धतिबाट निःसन्तान दम्पतीलाई सन्तान पाउने बनाउँदै आएको उक्त क्लिनिकका चिकित्सकको डिएनए परीक्षण गर्दा उक्त घटना पुष्टि भएको हो।

जन करबात नाम गरेका चिकित्सकले दान गर्नेहरूको शुक्रकीट साट्दै आफ्नो शुक्रकीट हाल्ने र कुनै-कुनैमा आफ्नो शुक्रकीट पनि मिसाउने घटना सन् २००९ मा सार्वजनिक भएपछि उक्त क्लिनिक बन्द भएको थियो। सन् २०१७ मा डा. जन करबातको ८९ वर्षको उमेरमा मृत्यु भएको थियो। आफ्नो मृत्युभन्दा अघि करबातले आफूले दाताको शुक्रकीट साटेर र कतिपयमा आफ्नो शुक्रकीट मिसाएर ६० जनाभन्दा बढी महिलालाई गर्भवती बनाएको बयान दिएका थिए। गएको फेब्रुअरी महिनामा नेदरल्याण्डको अदालतमा दर्ता भएको मुद्दाका क्रममा डिएनए परीक्षण पोजेटिभ निस्किएको कुरा अदालतले पुष्टि गरिसकेको छ।

सामाजिक सञ्जाल : बदला साँध्ने हतियार

जनकराज सापकोटा



सांकेतिक तस्बिर : इन्टरनेट

ख्यालख्यालमा मायाप्रीति अनि यौन सुखको खोजी। निजी क्रियाकलापको छायांकन अनि त्यसैलाई हतियार बनाएर गरिने अपराध। प्रहरी परिसर काठमाडौंको साइबर सेलमा आएका उजुरीहरू अध्ययन गर्दा थाहा हुन्छ, सामाजिक सञ्जाल तन्नेरीका निम्ति सम्बन्ध जोड्ने माध्यम मात्र बनिरहेको छैन, यो त सम्बन्ध टुटेपछि चरित्रहत्या गर्ने हतियारसमेत भैरहेको छ।

यो कथा नवलपरासीकी १८-१९ वर्षीया किशोरीको हो। काठमाडौंमा डेरा गरी अध्ययनमा व्यस्त उनी भक्तपुरका २५ वर्षीय तन्नेरीसँग फेसबुकमार्फत जोडिन्छिन्। साथीको सम्बन्ध बिस्तारै प्रेममा परिणत हुन्छ। उनीहरू यति नजिकिन्छन् कि त्यहाँ शारीरिक सम्बन्ध सामान्य मानिन्छ तर सम्बन्धको बाटो सधैँझैँ उस्तै रहँदैन। किशोरी आफूसँगको सम्बन्धबाट बिस्तारै अलग्गिन लागेको शंकाकै भरमा केटाले उनीसँग अनेकन प्रश्न गर्न थाल्छन्। शंकाको यही सुरुवात सम्बन्ध कमजोर बनाउन पर्याप्त हुन्छ।

एकदिन ती तन्नेरीलाई लाग्छ, मेरी प्रेमिका मलाई छाडेर अरू नै कसैसँगको सम्बन्धमा छ। यही शंकापछि उनले सामाजिक सञ्जालको हतियार प्रयोग गरेर बदला लिने प्रयास गरे। सम्बन्ध सहज हुँदा उनीहरूबीचको शारीरिक सम्बन्धको फोटो तथा भिडियो ती तन्नेरीले युवतीका दिदी र दाइलाई पठाइदिए अनि लेखे, 'तिमीहरूकी बैनीले मेरो वास्ता गर्न छाडी।'

शारीरिक सम्बन्धका तस्बिर र भिडियो बाहिरिएपछि किशोरीको परिवार आत्तियो। के गर्ने-कसो गर्ने भन्ने अन्यौलका बीच किशोरी प्रहरी परिसर, काठमाडौं पुगिन्। गत फागुन ११ गते उनले ती युवकविरुद्ध साइबर अपराधको जाहेरी दर्ता गराइन्। प्रहरीले तीन दिनपछि अर्थात् फागुन १७ मा युवकलाई नवलपरासीस्थित उनकै घरबाट नियन्त्रणमा लिएर काठमाडौं ल्यायो।

डफर हन्टर उपनाममा फेसबुक चलाइरहेका ती तन्नेरी प्रहरीको फन्दामा परे। काठमाडौं जिल्ला अदालतमा मुद्दा दर्ता भएपछि घटनाले अनौठो मोड लियो। प्रहरीकहाँ उजुरी लिएर पुगेकी तिनै युवती रुँदै प्रहरीकहाँ पुगिन्। अभियुक्त पक्राउपछि पनि केटी रुँदै आएको देखेर अनुसन्धान अधिकारीहरू आश्चर्यचकित भए। किशोरीले भनिन्, 'अब जे भयो-भयो। मेरो प्रेमीलाई छाडिदिनुस्। म मुद्दा फिर्ता लिन्छु।'

उक्त मुद्दा हेरिरहेका अनुसन्धान अधिकारीका अनुसार अस्थिर मनोविज्ञान र हठात निर्णय गर्ने परिपाटीले यस्ता घटना भएको पाइन्छ। उनले भने, 'यो घटनामा पनि किशोरीको मनोविज्ञान छटपटीले भरिएको देखिन्छ।'

सामाजिक सञ्जालको माध्यमबाट थाहै नपाई सुरु भएको युवा-युवतीको सम्बन्ध उल्झनमा फस्ने मात्र होइन, यौन सम्बन्धको गोपनीयता जोगाउने सीपको अभावमा पनि तन्नेरीहरू समस्याको पासोमा जेलिएका छन्। त्यस्तै भैदियो, तनहुँ घर भएका गुरुङ थरकी २२ वर्षीया युवतीलाई। तीन वर्षअघिको कुरा हो। सामाजिक सञ्जाल फेसबुकबाट उनी लमजुङ घर भै बीबीएस अध्ययनरत २१ वर्षीय कथित दलित युवासँग जोडिइन्। सामान्य कुराकानीबाट सुरु भएको उनीहरूको सम्बन्ध झाँगिँदै प्रेमसम्म पुग्यो। सम्बन्ध जोडिएपछि उनीहरूबीच गोप्यताको पर्खाल मात्र भत्किएन, सबै निजी कुरा साटासाट भए। समयक्रममा उनीहरूको प्रेम शारीरिक सुखको बिन्दुसम्म पुग्यो।

यद्यपि समय सधैं उस्तै कहाँ रहन्छ र ? एक त आफुखुसी प्रेम, दोस्रो कथित दलित युवासँग। युवतीको परिवारले उनको विवाह बेलायतवासी एक युवासँग गाँस्ने निर्णय गरिदिए। कथित दलित युवासँगको प्रेममा विश्राम लगाउँदै युवतीले २०७५ माघ २६ गते विवाह गरिन्।

आफ्नी प्रेमिकाले धोका दिएर अरूसँगै विवाह गरेको थाहा पाएपछि ती युवाले आफूहरूबीचको शारीरिक सम्बन्धको तस्बिर तथा भिडियो दुई नक्कली फेसबुक प्रोफाइल खोलेर प्रेमिकाका श्रीमान् र अरु आफन्तलाई पठाइदिए। त्यसपछि जे भयो, त्यो युवतीका निम्ति कल्पनाबाहिरको कुरा थियो।

भर्खर विवाह सम्बन्ध गाँसिएको परिवारका सदस्यले उनको चरित्रमाथि प्रश्न त उठाए नै भर्खरै सुरु भएको वैवाहिक सम्बन्ध नै धरापमा पर्‍यो। वर पक्षले उनीमाथि विगतका गल्तीहरू देखाउँदै सम्बन्ध विच्छेदका निम्ति दबाब दिए। अन्ततः प्रेममा रहँदा खिचिएका गोप्य तस्बिर र भिडियो सार्वजनिक भएकै कारण उनी सम्बन्ध-विच्छेद स्वीकार गर्न बाध्य भइन्।

अचानक आइपरेको आपत्पछि ती युवती उजुरी लिएर प्रहरी परिसर काठमाडौं पुगिन्। उनको उजुरीका आधारमा २०७५ फागुन ८ गते काठमाडौं जिल्ला अदालतले ती कथित प्रेमीविरुद्ध पक्राउ पुर्जी जारी गर्‍यो। त्यसैका आधारमा प्रहरीले उनलाई २०७५ फागुन १२ गते पक्राउ गर्‍यो।

उक्त मुद्दा हेरिरहेका प्रहरी परिसर काठमाडौंका प्रहरी अधिकारीका अनुसार मुद्दा दर्ता गर्ने बेला र त्यसपछिका दिनमा युवती यति धेरै मानसिक तनावमा थिइन् कि उनलाई सम्झाउन प्रहरीलाई नै हम्मे-हम्मे परेको थियो। ती प्रहरी अधिकारीले भने, 'युवतीका बाबु धरधरी रुँदै सहयोगका लागि आग्रह गर्थे। आफ्नी छोरीको जीवनमा आइपरेको यस्तो बज्रपातले उनलाई कति चोट पुर्‍यायो होला ?'

> सामाजिक सञ्जाल तन्नेरीहरूका निम्ति सम्बन्ध गाँस्ने गतिलो माध्यम त बनेको छ नै, सँगसँगै सम्बन्धको अन्त्य गर्ने हतियारसमेत भैरहेको छ। त्यही भएर नेपाल प्रहरीका डिआईजी राजीव सुब्बा सामाजिक सञ्जाललाई दुईधारे हतियारका रूपमा व्याख्या गर्छन्। सुब्बा भन्छन्, "सामाजिक सञ्जाल उपयोग गर्नेहरूको विवेकमा भर पर्छ।

सामाजिक सञ्जाल तन्नेरीहरूका निम्ति सम्बन्ध गाँस्ने गतिलो माध्यम त बनेको छ नै, सँगसँगै सम्बन्धको अन्त्य गर्ने हतियारसमेत भैरहेको छ। त्यही भएर नेपाल प्रहरीका डिआईजी राजीव सुब्बा सामाजिक सञ्जाललाई दुईधारे हतियारका रूपमा व्याख्या गर्छन्। सुब्बा भन्छन्, 'सामाजिक सञ्जाल उपयोग गर्नेहरूको विवेकमा भर पर्छ। यसबाट फाइदा पनि लिन सकिन्छ अनि बदला पनि।'

यसमा प्रेम सम्बन्धमा रहँदा गोप्य क्रियाकलापहरूको भिडियो तथा फोटो खिच्न सहज मान्ने प्रवृत्ति सबैभन्दा घातक देखिन्छ। धेरैजसो सम्बन्धको अन्त्यपछि केटा पक्षले प्रेममा रहँदाका तिनै गोप्य तस्बिर एवं भिडियो लाई बार्गेनिङको हतियार बनाइरहेको पाइन्छ। माथीका दुई उदाहरणले कसरी सामाजिक सञ्जालको प्रयोग बदलाका निम्ति उपयोग भैरहेको छ भन्ने मात्र देखाउँदैन कसरी तन्नेरीहरू गैरकानुनी हर्कतका कारण आफ्नो र पूर्वप्रेमिका दुवैको भविष्य भड्खालोमा हालिरहेका छन् भन्ने समेत देखाउँछ।

त्यसो त सामाजिक सञ्जाल अब प्रेम वियोगमा दुरुप्रयोग हुने हतियार मात्र रहेन, अरुको चरित्र हत्या गरेर रमाइलो गर्न वा खुच्चिङ भन्न पनि यसको प्रयोग भैरहेको पाइन्छ अनि यस्तो अभ्यासमा पनि तन्नेरीहरूकै संग्लनता देखिन्छ। गत माघ २३ गते २१ र २२ वर्षीया दुई छात्रा महानगरीय प्रहरी वृत्त कमलपोखरी पुगे। काठमाडौंकै कुनै कलेजमा ब्याचलर्स दोस्रो वर्षमा अध्ययनरत ती युवती एउटै समस्याबाट पीडित थिए। कसैले उनीहरूको तस्बिर प्रयोग गरेर एउटा अश्लील वेबसाइटमा उनीहरूको नाममा प्रोफाइल खोलेका थिए।

युवतीको उजुरी लगत्तै प्रहरीले अनुसन्धान प्रक्रिया अघि बढायो र उनीहरूकै एक सहपाठी युवालाई माघ २३ गते पक्राउ गर्‍यो। इन्फर्मेसन म्यानेजमेन्ट अध्ययनरत ती युवाले प्रहरी बयानमा आफूले कुनै प्रतिशोध साँध्नभन्दा पनि ख्याल-ख्यालमै त्यस्तो काम गरेको बताए। प्रहरीले ती युवाविरुद्ध साइबर अपराधमा मुद्दा चलाएको छ भने कलेज जाने-आउने उनको दिन प्रहरी थुनामा बितिरहेको छ।

बदला साध्न सामाजिक सञ्जालको प्रयोग कसरी भैरहेको छ भनेर जान्न डोटीको एउटा घटना पर्याप्त हुन्छ। १६ वर्षकी एक किशोरीले आफ्नै कलेज पढ्ने सिनियर केटी साथीसँग झगडा भएपछि सामाजिक सञ्जाल प्रयोग गरेर इबी साँधिन्। त्यही रिस साँधेबापत उनी प्रहरी नियन्त्रणमा त पुगिन नै यो घटनाले कसरी टिएनर्जसहरूमा सामाजिक सञ्जाल बदला साँध्ने हतियार बन्दैछ भन्ने तथ्यलाई पनि सतहमा ल्याइदियो।

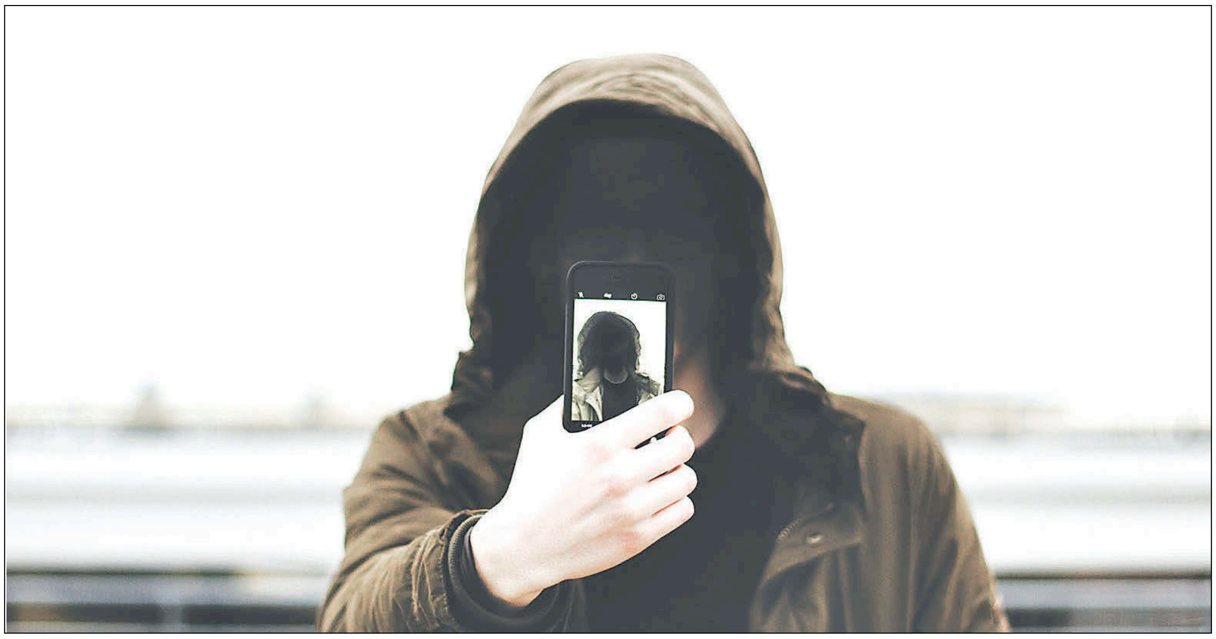
ती किशोरीले आफूसँग सामान्य झगडा परेको इबी साध्न नक्कली फेसबुक आइडीको सहारा लिएकी थिइन्। १२ कक्षा अध्ययनरत सिनियरको चरित्र हत्या गर्न उनले ती युवतीको प्रोफाइलमा अश्लील तस्बिरहरू पोस्ट गरिन् अनि लेखिन्, 'म सँग एक रात बिताउने कोही छ ? सेक्स गर्ने भए सम्पर्क गर्नुहोस्।' नक्कली फेसबुक प्रोफाइल खोलेर आफ्नो चरित्र हत्या भएको जानकारी पाएपछि पीडित युवतीले गत माघ २९ गते महानगरीय प्रहरी अपराध महाशाखामा उजुरी गरिन्। त्यसपछि मात्र थाहा भयो, उक्त हर्कत आफ्नै कलेज पढ्ने जुनियर युवतीले गरेकी हुन्।

प्रहरीले उनलाई डोटीबाट नियन्त्रणमा लिएर काठमाडौं ल्यायो र मुद्दाको प्रक्रिया अघि बढाउने बेला थाहा भयो, उनी नाबालिका छिन्। प्रहरीले किशोरी पढ्ने विद्यालयबाट भर्नासम्बन्धी कागजात मगाएर हेर्दा पुष्टि भयो, उनको उमेर १६ वर्षको आसपास छ। फौजदारी आचार संहिताले १८ वर्षभन्दा मुनिकाले गर्ने गैरकानुनी कामलाई बाल बिज्याइका रूपमा परिभाषित गरेको छ। त्यसैले प्रहरीले उनलाई चेतावनी दियो र यस्तो गल्ती आईन्दा नगर्न सचेत गराउँदै उनले चलाइरहेको नक्कली फेसबुक आईडी बन्द गरिदियो।

प्रहरी परिसर काठमाडौंको साईबर युनिट हेरिरहेका इन्सपेक्टर बुद्धि सुवेदीको अनुभवमा पछिल्ला महिनामा परिसरमा दर्ता भएका साईबर अपराधका पीडित र पीडक दुवैमा टिएनजर्सको संख्या उल्लेख्य छ। सुवेदी भन्छन्, 'धेरैजसोको समस्या प्रेम

बाँकी पृष्ठ २३ मा

गाउँ सर्दै साइबर क्राइम



सांकेतिक तस्बिर : इन्टरनेट

साइबर कानुन तथा सोसल मिडिया प्रयोग सम्बन्धित शिक्षा एवं जनचेतनाको अभावका कारण गाउँमा साइबर क्राइमका घटना बढ्न थालेका छन् ।

जनक तिमिल्सिना

१२ कात्तिक २०७५ मा दोलखाकी एक ३९ वर्षीया महिला रमा (नाम परिवर्तन) महानगरीय प्रहरी परिसर काठमाडौंमा उजुरी लिएर पुगिन् । अविवाहित ती महिलाले आफ्नो उजुरीमा उकेश (नाम परिवर्तन) ले आफ्नो फेसबुकमा अश्लील म्यासेज तथा अश्लील तस्बिर पठाएर चरित्रहत्या गरेको उल्लेख गरेकी थिइन । 'मलाई उनले म्यासेन्जरमा कल गर्थे, पछि म्यासेन्जरबाट अश्लील म्यासेज पठाउने, अश्लील फोटो पठाई मेरो चरित्रहत्या गर्ने काम गरे,' रमाले आफ्नो उजुरीमा भनेकी छिन् । उनले त्यस्ता म्यासेज तथा फोटोले बदनाम गर्ने, बेइज्जति गर्ने, मान प्रतिष्ठामा आँच पुऱ्याउने र परिवारमा बिखण्डन ल्याउने तथा सामाजिक सञ्जाल फेसबुकको दुरुपयोग गरी मानसिक तनाव दिने अमर्यादित कार्य गरेकाले विद्युतीय कारोबार ऐनबमोजिम कारबाही गर्न तथा क्षतिपूर्ति भराइदिन आग्रह गरेकी छिन् ।

रमाको उजुरीपछि प्रहरीले उक्त घटनामाथि अनुसन्धान थाल्यो । पर्वत घर भएका ३८ वर्षका उकेशले उनलाई फेसबुक म्यासेन्जरमार्फत अश्लील म्यासेज तथा तस्बिर पठाएर हैरान गरेको खुल्न आयो । २४ कात्तिकमा ती युवक पक्राउ परे । त्यसपछि काठमाडौं ल्याइएका उकेशले आफ्नो मोबाइलबाट अश्लील म्यासेज तथा फोटो पठाएको सहजै स्वीकार मात्र गरेनन्, म्यासेन्जरमा अश्लील कुराकानी गर्दा आफू उत्तेजित भै आफ्नो संवेदनशील अंगको फोटो खिचेर पठाएको समेत बताए ।

१२ कात्तिक मै प्रहरी कहाँ अर्को उजुरी आयो । प्रकृति फरक रहेको उक्त उजुरीअनुसार २२ वर्षीया युवती मीना (नाम परिवर्तन) धादिङका २२ वर्षीय शत्रुधन (नाम परिवर्तन)सँग प्रेममा पर्छिन् । त्यही क्रममा उनीहरूबीच शारीरिक सम्बन्ध स्थापित हुन्छ । युवकले युवतीलाई थाहै नदिई अन्तरंग सम्बन्धका तस्बिर खिच्छन् । पछि उनीहरूबीच मनमुटाव बढ्छ अनि युवतीले अर्कै युवा रोज्छिन् । आफ्नी प्रेमिका अर्कैसँग लागेपछि शत्रुधन आफूले खिचेका अश्लील तस्बिर तथा भिडियो पब्लिक गरिदिने भन्दै युवतीलाई 'ब्ल्याकमेलिङ' गर्छन् । 'अन्य केटासँग विवाह गरिस भने मसँग भएको अश्लील भिडियो तथा फोटोहरू पोष्ट गरी दिन्छु भनि धम्की दिँदै आएको' मीनाले आफ्नो उजुरीमा उल्लेख गरेकी छिन्, 'हामी रिलेसनमा रहँदाको अवस्थामा मैले थाहा नपाउने गरी खिचेको मेरो गोप्य अङ्गको तस्बिर पठाइ, पछि पब्लिक सेयर गर्ने, धम्की दिँदै ब्याकमेलिङ गर्दै चरित्रहत्या गरे ।'

कन्चनपुरकी १९ वर्षीया निलिमा (नाम परिवर्तन)को परिचय एक साथीमार्फत डडेल्धुराका २० वर्षीय युवा रमेश (नाम परिवर्तन)सँग हुन्छ । फोन नम्बर साटासाट भएपछि उनीहरूबीच कहिलेकाहीँ फोनमा समेत कुराकानी हुन्छ । दुई जनाबीच घनिष्ठता बढ्दै गएपछि उनीहरू प्रेममा पर्छन् तर, रमेशको आनीबानी राम्रो नभएको जानकारी पाएपछि युवती उनीबाट टाढिँदै जान्छिन् । रमेशले निलिमालाई आफूसँग विवाह नगरे इन्टरनेटबाट बदनाम गरिदिने भन्दै धम्काउन थाल्छन् । उनी यतिमा मात्र रोकिँदैनन्, नीलिमाका नाममा फेक फेसबुक एकाउण्ट खोलेर नग्न तस्बिरमा निलिमाको फोटो जोडी फेसबुकमा अपलोड गर्न थाल्छन् । त्यसपछि निलिमा प्रहरीको शरणमा पुग्छिन् ।

प्रहरीले रमेशलाई उनकै घरबाट पक्राउ गरेर कारवाही अघि बढाउँछ । पक्राउ परेका रमेशले आफूले राखेको विवाहको प्रस्ताव निलिमाले अस्वीकार गरेर उल्टै जड्याँ, गँजेडी भनेर गाली गलौज गरेकाले आवेशमा आई निलिमाको फोटोसँगै नग्न प्रोफाइल पिक्चर राखेर नक्कली आइडी खोलेको बताएका छन् ।

गोरखा, धादिङ, दोलखा, पर्वत, कन्चनपुर, डडेल्धुरा आदिका ग्रामीण क्षेत्रका यी तीन प्रतिनिधि घटनाले इन्टरनेटको विस्तारसँगै साइबर क्राइमको महामारी गाउँमा फैलन थालेको संकेत गर्छन् । साइबर अपराधसम्बन्धी केस हेर्ने महानगरीय अपराध महाशाखाको तथ्यांकअनुसार चालू आर्थिक वर्षमा सामाजिक सञ्जालसँग सम्बन्धित १९ वटा घटना घटेका छन् । गत वर्ष भने सामाजिक सञ्जालसँग सम्बन्धित ५० वटा साइबर अपराधका घटना घटेका थिए । यस्तै, चालु आर्थिक वर्षमा ह्याकिङका ८, एसएमएस थ्रेटका ९, फुसिङका ५ वटा घटना घटेका छन् । काठमाडौं प्रहरी परिसरमा आएका मुद्दा र तिनको प्रकृति केलाउने हो भने सहरको तुलनामा गाउँमा साइबर अपराध मौलाउन थालेको प्रस्ट हुन्छ ।

महानगरीय प्रहरी परिसर काठमाडौंको मुद्दा शाखाका प्रमुख मोहनकुमार थापाका अनुसार जनचेतना, साइबर कानुनसम्बन्धी ज्ञानलगायतका कारण सहरमा साइबर क्राइममा कमी आए पनि गाउँमा यसमा वृद्धि भैरहेको छ । 'सहरका मानिसहरूले साइबर अपराधका सम्बन्धमा जानकारी पाए, साइबर कानुनको पनि ज्ञान भयो, सामाजिक सञ्जालमा के गर्ने के नगर्ने भन्ने विषयमा पनि धेरै जानकारी पाए,' थापा भन्छन्, 'तर, गाउँमा जनचेतनाको अभाव, अशिक्षाजस्ता कारणले मानिसहरू साइबर अपराधका विषयमा अनभिज्ञ देखिन्छन्, त्यही कारणले अहिले गाउँमा साइबर अपराध बढिरहेको छ ।' थापाका अनुसार साइबर अपराधमा पक्राउ परेका अधिकांशले बयानका क्रममा आफूहरूलाई सामाजिक सञ्जालमा यस्ता कार्य गर्दा कानुनी रुपमा दण्डित हुनुपर्छ भनेर थाहा नभएको बताएका छन् ।

साइबर सेक्युरिटीसँग सम्बन्धित संस्था इन्फर्मेसन सेक्युरिटी रेन्सपोन्स टिम नेपाल (एनपीसर्ट) का अध्यक्ष चिरञ्जीवी अधिकारी सबैभन्दा पहिले जनचेतना अभिवृद्धि गर्नुपर्ने कुरामा जोड दिन्छन् । 'साइबर अपराधलाई पूरै घटाउन सकिँदैन, यसलाई सकेसम्म कम गर्ने हो,' अधिकारी भन्छन्, 'त्यसका लागि जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने र सोसल मिडिया, साइबर कानुन जस्ता विषय पाठ्यक्रममै राखेर अध्यापन गराउन जरुरी भैसकेको छ ।' अधिकारी साइबर क्राइम प्रहरीले हेर्ने भएकाले साइबर अपराध हेर्ने प्रहरी सेललाई बलियो बनाउनुपर्ने बताउँछन् । विज्ञहरू साइबर क्राइम रोक्न क्राइम हुनुभन्दा पहिले सामाजिक सञ्जालमा के गर्ने के नगर्ने भन्ने कुराको जानकारी दिनुपर्नेमा समेत जोड दिन्छन् ।

साइबर क्राइमका सम्बन्धमा महानगरीय अपराध महाशाखा तथा महानगरीय प्रहरी परिसर काठमाडौंले मात्र अनुसन्धान गर्ने भएकाले पीडितहरूलाई थप असहज हुने गरेको छ । जिल्लामा प्रहरीले उजुरी लिए पनि उक्त विषयमा छानबिन एवं अनुसन्धान गर्ने जनशक्ति र प्रविधिको अभावका कारण पीडितले काठमाडौं आउनुपर्ने बाध्यता छ ।

गाउँमा साइबर अपराध बढ्यो

मोहनकुमार थापा, डिएसपी
महानगरीय प्रहरी परिसर, काठमाडौं

साइबर अपराधको अहिलेको ट्रेन्ड कस्तो छ ?

साइबर अपराध बढिरहेको छ, अहिले मासिक १५ देखि २० वटा मुद्दा दर्ता भैरहेका छन् । तथ्यांक हेर्दा यो अझ बढ्ने क्रममा छ, घट्ने क्रम देखिँदैन् । बदलिदो ट्रेण्ड हेर्ने हो भने पहिले सहरका मानिसहरू बढी पीडित हुन्थे र अपराध गर्नेहरू पनि सहरकै हुन्थे । अहिले सहरका मानिसहरू साइबर अपराध गर्नुहुन्न, त्यस्तो काम गऱ्यो भने कारबाही हुन्छ भन्ने जानकारी नै भएर होला । अहिले गाउँको त्यो पनि रिमोट एरियाका मानिसहरू साइबर क्राइममा बढी संलग्न पाइन्छन् । पीडित र पीडक दुवैमा रिमोट एरियाका मानिसहरू देखिन थालेका छन् ।

गाउँतिरबाट साइबर क्राइमका कस्ता केस आइरहेका छन् ?

गाउँतिर ठूला खालका साइबर अपराध छैनन् । सामान्य तर कानुनविपरीतका घटना भैरहेका छन् । तीमध्ये धेरैजसो अश्लील म्यासेज, तस्बिर पठाउने काम भैरहेको पाइन्छ । फेक एकाउण्ट खोलेर त्यसबाट अश्लील म्यासेज, अश्लील फोटो महिलाहरूलाई पठाउने प्रवृत्ति छ । यसमा गाउँका महिलाहरू पीडित छन् । अपराधमा पुरुषहरू बढी संलग्न छन् ।

उमेर समूहका हिसाबले हेर्दा कस्तो देखिन्छ ?

उमेर समूहका हिसाबले हेर्दा महिलाहरू प्रायः अण्डर ३० र पीडकका हिसाबले हेर्दा २५ वर्षभन्दा मुनिका बढी देखिन्छन् ।

सामाजिक सञ्जाल...

पृष्ठ २२ बाट

सम्बन्धमा देखा परेको उतारचढाव र त्यसपछि प्रतिशोध साँध्ने कामका कारण भएको देखिन्छ ।' उनका अनुसार पछिल्ला वर्षहरूमा साइबर अपराधको संख्या त बढेको छ नै त्यसमा संग्लन किशोर-किशोरीको संख्या पनि वृद्धि हुँदै गएको छ ।

सुवेदीको भनाइलाई प्रहरी परिसर काठमाडौंमा दर्ता भएको साइबर अपराधसम्बन्धी तथ्यांकले समेत पुष्टि गर्छ । आर्थिक वर्ष ०७२/७३ मा साइबर अपराधका ३२ वटा मुद्दा दर्ता भएका थिए भने आर्थिक वर्ष ०७३/७४ मा उक्त संख्या २५ मा सीमित भएको थियो । आर्थिक वर्ष ०७४/७५ मा साइबर अपराधका मुद्दा बढोत्तरी भएर ८१ पुगे । चालू आर्थिक वर्ष ०७५/७६ मा यो संख्या बढेर ९५ पुगिसकेको छ । यो आर्थिक वर्षमा प्रहरीमा दर्ता भएका साइबर अपराधका मुद्दामा १८ वर्षमुनिका १० जना नाबालक जोडिएका छन् । इन्स्पेक्टर सुवेदी भन्छन्, 'यो तथ्यले साइबर अपराधमा टिएनजर्सहरूको संख्या बढ्दै गएको देखाउँछ ।'

चैत महिनामा मात्र प्रहरी परिसर काठमाडौंमा दर्ता भएका साइबर अपराधका ६ वटा मुद्दाका ७ प्रतिवादीमध्ये २ महिला तथा ५ पुरुष छन् । यो तथ्यांकले साइबर अपराधमा पुरुषसँगै महिलाहरूको उपस्थिति पनि देखाउँछ । प्रहरीकै तथ्यांकले देखाउँछ, चैत महिनामा दर्ता भएका साइबर अपराध सम्बद्ध मुद्दामध्ये तीनवटा फेसबुक, दुईवटा युट्युब र एकवटा अनलाइन पोर्टल सम्बद्ध छन् । इन्स्पेक्टर सुवेदीले भने, 'साइबर अपराधमा तन्नेरीहरूको बढ्दो संलग्नताका सम्बन्धमा बेलैमा सचेत हुन त जरुरी छ नै, यस विषयमा गम्भीर बहस पनि आवश्यक छ ।'

पथरी, शनिश्चरेमा श्रृंखलाबद्ध घटना

महिलाको विभत्स शव भेटियो

तस्विर : गोपाल काफ्ले

सरोज बस्नेत

पूर्वी मोरङको पथरी बजारमा वैशाख ७ गते शनिबार बिहानै एक महिलाको शव भेटियो । पथरी, शनिश्चरे-१ को बजार क्षेत्रमा नग्न अवस्थाको शव देखिएपछि मर्निङ वाकमा निस्किएका स्थानीय बासिन्दाहरूले प्रहरीलाई खबर गरे । घोप्टो परेको शवबाट रगत पनि बगिरहेको थियो । सुरुवातमा उक्त शव कसको हो भनेर कसैले अनुमान लगाउन सकेनन् । प्रहरी आएर हेर्दा उक्त शव शनिश्चरे- १ मा डेरा गरी बस्ने २९ वर्षीया रीना खड्का बस्नेतको भएको खुल्यो ।

स्थानीय वीरबहादुर बस्नेतको घरको तेस्रो तल्लामा डेरा बस्दै आएकी रीनाको शव फेला परेपछि त्यो हत्या हो कि आत्महत्या भन्ने कुराको अनुसन्धान चलिरहेको छ । १४ वर्षीय छोरा साइमनसँग डेरामा बस्दै आएकी रीनाले सोही स्थानमा विगत २ वर्षदेखि कस्मेटिक पसल सञ्चालन गर्दै आएकी थिइन् । रीनाका पति वैदेशिक रोजगारीका क्रममा दुबईमा थिए । प्रहरीले रीनाको शव पोस्टमार्टम गर्न धरानस्थित बीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानको फरेन्सिक विभाग पुऱ्याए पनि हालसम्म त्यसको रिपोर्ट आएको छैन । कतिपयले रीनाको बलात्कार गरी हत्या भएको हुन सक्ने आशंका गरेका छन् । यद्यपि प्रहरीले आफ्नो प्रारम्भिक अनुसन्धानमा त्यस्तो तथ्य नभेटिएको जनाएको छ ।

वैशाख ६ गते शुक्रबार राति पथरीको प्रस्तावित रंगशालामा सञ्चालित सांगीतिक कार्यक्रम हेरेर छोरा साइमनसँग ११ बजे कोठा फर्किएकी रीना वैशाख ७ गते शनिबार बिहानै आफ्नै कोठा अगाडि बाटोमा मृत अवस्थामा फेला परेकी थिइन् । उनको टाउकोमा चोट लागेको देखिन्थ्यो । शरीरमा कुनै लुगा नभएको अवस्थाको शवलाई स्थानीय बासिन्दाले लुगाले ढाकिदिएका थिए । प्रहरीले हत्या नै भएको कुराको प्रमाण फेला नपरिसकेको बताए पनि स्थानीय बासिन्दा तथा आफन्तले उनको नियोजित हत्या भएको दाबी गर्दै हत्यारा पत्ता लगाएर कारवाही गर्न दबाव दिँदै आएका छन् ।

कसरी भयो घटना ?

वैशाख ६ गते शुक्रबार राति पथरीमा सांगीतिक कार्यक्रम थियो । कार्यक्रममा भिटेन र लाउरेको प्रस्तुति थियो । रीना र छोरा साइमन एक परिचितको जन्मोत्सव कार्यक्रममा राति १० बजेसम्म बसे । त्यसपछि उनीहरू उक्त सांगीतिक कार्यक्रम हेर्न गए । उनीहरू सांगीतिक कार्यक्रम हेरेर करिब ११ बजे डेरा फर्किए । रीनाको मोबाइलमा पटक-पटक फोन आइरहेको थियो । जन्मदिनको कार्यक्रममा पनि फोन आएर हैरान भै ममी र आफू सांगीतिक कार्यक्रममा गएको छोरा साइमनले बताए । 'सांगीतिक कार्यक्रममा हुँदा पनि फोन आइरहेको थियो,' उनले भने, 'ममीचाहिँ काटेको काट्यै गर्नुहुन्थ्यो ।' साइमनका अनुसार घर आउँदा ११:०६ भएको थियो, त्यतिबेला पनि फोन आएको आई थियो । 'तनावमा ममीले आधा बोतल बियर पिउनुभयो, तर मातेको हुनुहुन्थ्यो' उनले भने- 'म १२:३० सम्म मोबाइल चलाइरहेको थिएँ, बाबाले सुत्नु पर्दैन भनेर दुबईबाट फोन गरेपछि फोन चार्ज गरेर सुते ।' एक वर्षअघि नेपाल आएर दुबई फर्किएका बाबासँग शनिबार राति पनि रीना र साइमन दुबैले कुराकानी गरेका थिए । साइमन सुत्दा पनि ममीको फोन आइरहेको थियो, तर उनले उठाएकी थिइनन् । त्यसपछि के भयो, आफूले केही थाहा नपाएको साइमनले बताए । बिहान स्थानीय बासिन्दाले साइमनलाई उठाएर रीनाको शव फेला परेको जानकारी दिएका थिए ।

कसको फोन थियो त्यो ?

छोरा साइमनका साथै स्थानीय बासिन्दाहरूका अनुसार रीनालाई अत्यधिक फोन आउने गरेको थियो । कमल नेपाल नाम गरेका व्यक्तिले पटक–पटक ममीलाई फोन गर्ने गरेको छोरा साइमनले बताए । ती व्यक्तिलाई रीनाले भेटेको पनि उनले बताए । कमलले ममी र आफूलाई पैसा पनि दिने गरेको साइमन बताउँछन् । नेपालले आफूलाई मोबाइल, ट्याप अनि लुगा किन्न पैसा दिने गरेको उनले खुलाए । ममीले अंकल भनेर कमल नेपाललाई चिनाएको बस्नेतले जानकारी दिए । अन्तिमको ५३ नम्बरबाट पटक-पटक फोन आउने गरेको उनको भनाई छ । नेपालले ममीलाई फोनसँगै भिडियो कलसमेत गर्ने गरेको उनले बताए । 'भिडियो कल आउँदा ममी फोन लुकाउनुहुन्थ्यो' उनले भने- 'मैले थाहा पाउँछु भनेर पटक-पटक मोबाइलको लक परिवर्तन गर्नुहुन्थ्यो ।' ती व्यक्तिले नै राती अबेरसम्म ममीलाई फोन गरेको र रीना दिउँसैदेखि तनावमा रहेको छोरा साइमनले बताउँदै आएका छन् ।

हत्या कि आत्महत्या ?

विभत्स अवस्थामा भेटिएकी रीनाको हत्या हो कि आत्महत्या भन्ने विषयमा अनुसन्धान भैरहेको छ । रीनाको बलात्कारपछि हत्या भएको हुन सक्ने स्थानीय बासिन्दाहरूको अनुमान छ । मोरङ प्रहरीका प्रहरी उपरीक्षक मनोज केसीले रीनाको शवको अवस्था हेर्दा माथिबाट कसैले फालेको भन्दा पनि आफैं लडेको हुन सक्ने बताएका छन् । पोस्टमार्टमबाट धेरै कुरा खुल्ने उनको भनाई छ । प्रहरीले सबै कोणबाट अनुसन्धान थालेको केसीले बताए । 'कपडा आफैले खोलेर कोठामै राखेको देखिन्छ, कोही आएको पनि देखिँदैन' एसपी केसीले भने, 'घटना शंकास्पद भएकाले प्रहरीले सूक्ष्म अनुसन्धान सुरु गरेको छ ।' इलाका प्रहरी कार्यालय पथरीका प्रहरी निरीक्षक कमल बजगाईले भने- 'अनुसन्धान पूरा नभै केही भन्न सकिँदैन ।'

यता रीनाका आफन्तले विभत्स तरिकाले हत्या गरिएको भन्दै दोषीलाई पक्राउ गरी कानुनी कार्वाहीको माग गरेका छन् । रीनाका जेठाजु चन्द्रबहादुर बस्नेतले प्रहरीले आफन्तलाई कुनै जानकारी नदिई विपि कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानमा शव लगेको आरोप लगाए । अर्का जेठाजु दुर्गाबहादुर बस्नेतले भने-'रीनाको टाउकाको पछिल्लो भागमा रड वा केही वस्तुले गहिरो रूपमा छेडेको देखिएको र निर्वस्त्र सडकमा भेटिएकाले हत्या नै भन्ने सहजै बुझिन्छ ।'

एकपछि अर्को घटना

पथरी, शनिश्चरेमा अपराधका घटनाहरू एकपछि अर्को गरी श्रृंखलाबद्ध रूपमा घट्दै आएका छन् । पथरी बजारमा सञ्चालित सिक्का बारमा आएका पथरी, शनिश्चरे-७ का २७ वर्षीय षडराज तामाङको पनि यस्तै प्रकारले रहस्यमय मृत्यु भएको थियो । तामाङको पनि टाउकोमा चोट लागेको र घोप्टो परेको अवस्थामा गत ०७५ फागुन १६ गते राती सडकमा शव फेला परेको थियो । उक्त घटनालाई प्रहरीले आत्महत्या बताए पनि त्यसप्रति कोही विश्वस्त हुन सकिरहेका छैनन् । यस्तै, यसअघि सुस्त मनस्थितिकी रमा बरालको पथरी बजार क्षेत्रको पिपल बोटमा हत्या भएको थियो । बजारको पश्चिममा रहेको श्रीजंघा बनमा पथरी, शनिश्चरे-१ पथरी बजारका २५ वर्षीय गोविन्द दर्नालको ३ वर्षअघि हत्या भएको थियो ।

नेपाल नियन्त्रणमा

पथरी, शनिश्चरे त्रिवेणी चोक साझा लाइनमा डेरा बस्ने एसआरएस कस्मेटिक एण्ड गिफ्ट हाउसकी प्रोप्राइटर रीनाको रहस्यमय मृत्युपछि प्रहरीले कमल नेपाल सोमबार साँझ आफ्नो नियन्त्रणमा लिएको छ । रीनाको मोबाइल फोनको कल डिटेलमा पनि कमलसँग कुराकानी गरेको पाइएपछि इलाका प्रहरी कार्यालय पथरीले नेपाललाई सोधपुछका लागि नियन्त्रणमा लिएको पथरीका प्रहरी निरीक्षक कमल बजगाईले जानकारी दिए ।

लठ्याएर लुट्ने दम्पती

अनिल श्रेष्ठ

धामीझाँक्रीको भेषमा 'टुना-मुना' (तन्त्र मन्त्र) फुकेर ख्वाएको विषालु पदार्थले लठ्याएपछि लुटपाट गर्ने दम्पतीलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । ग्रामीण बस्तीका सोझा मानिसलाई 'टुना-मुना' गरी आफ्नो कब्जामा पारेर लुटपाट गर्ने इटहरी उपमहानगरपालिका- १७ का २९ वर्षीय मोहमद अली तथा उनकी २२ वर्षीया श्रीमति हजरा खातुनलाई प्रहरीले खोजी गरेको १० महिनापछि पक्राउ गरेको हो ।

लामो समयको अनुसन्धान र निगरानीपछि जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङले विशेष प्रहरी परिचालन गरी लुटपाट गर्ने उक्त दम्पतीलाई विराटनगर - ४, बरगाछी चौकबाट पक्राउ गरेको मोरङ प्रहरीका प्रवक्ता डीएसपी घनश्याम श्रेष्ठले जानकारी दिए । 'धार्मिक कुराकानी गरी लठ्याएर लुटपाट गर्न यी दम्पती गाउँ-गाउँमा पुग्ने गरेको प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट देखियो,' उनले भने, 'हुने-खाने र सोझासिधा मान्छेसँग गफगाफ गर्दै सुरुमा धार्मिक कुराकानी गर्छन् । त्यसपछि टुना-मुना लगाएर लठ्याउँछन् । विषालु पदार्थ ख्वाएर अर्धचेत बनाएपछि उनीहरूको साथमा भएको रकम तथा गरगहना लुटपाट गरेको देखियो ।' पक्राउ परेका दम्पतीले मोरङको लेटाङ नगरपालिका -५ का ४० वर्षीय सुनिता तथा ४५ वर्षीय प्रेम लिम्बुको नगद र गरगहना गरी २ लाख मूल्य बराबरको धनमाल असार १८ गते लुटपाट गरेको डीएसपी श्रेष्ठले बताए । उनीहरूले सुनिताले लगाएको सुनको सिक्री, कानमा लगाउने पिंजडा, सुनको बाला र नगद ५ हजार रुपैयाँ लुटेका थिए ।

'टुना-मुना लगाएर लुटपाट गर्ने गिरोह नै रहेको अनुसन्धानबाट देखिएको छ,' डीएसपी श्रेष्ठले भने, 'अहिले यो दम्पती पक्राउ मात्र परेको छ, अन्य फरार छन् ।' प्रहरीले फरार भएकाहरूको खोजी तीव्र बनाएको बताएको छ । प्रहरीले फरार भएका गिरोहका सदस्यहरूको नाम भने गोप्य राखेको छ । पक्राउ परेका दम्पतीसहितको पाँच जनाको समूहले मोरङका विभिन्न ठाउँमा लुटपाट गर्दै आएको प्रहरी स्रोतको दाबी छ । फरार भएका गिरोहका सदस्य पनि पक्राउ परेका दम्पतीका आफन्त नै भएको प्रहरीले जनाएको छ । विशेष गरी उनीहरू पहाडी भेगमा पुग्ने प्रहरी अनुसन्धानबाट देखिन्छ ।

'यो समूहबाट पीडित भएर उजुरी हाल्ने अहिले एक जना मात्र छन्,' डीएसपी श्रेष्ठले भने, 'अरू थाहा पाएपछि आउन सक्छन् ।' प्रहरीको अनुसन्धानकै क्रममा रहेकाले यो गिरोहबाट कति जना लुटिए त्यो भने खुलिनसकेको प्रहरीले जनाएको छ । 'हामी अनुसन्धानकै क्रममा छौं,' उनले भने, 'थप जानकारी विस्तारै खुल्नेछ । पक्राउ परेका दम्पतीलाई बिहीवार मुलुकी फौजदारी कार्यविधि (संहिता) ऐन, २०७४ बमोजिम जिल्ला अदालत मोरङमा म्याद थप गरी अनुसन्धान भैरहेको डीएसपी श्रेष्ठले बताए ।

यसरी लुटपाट गर्थे

सहरका मानिसहरू चनाखो हुने भएकाले उनीहरूको रोजाइमा गाउँ नै पर्ने गरेको थियो । हुनेखाने र गरगहना लगाउने महिला फेला परे उनीहरूसँग गफिन्थे । उनीहरूको मनको चाहना बुझ्थे अनि त्यहीअनुसार कुराकानी थाल्थे । टुना-मुना तथा तन्त्र विद्या जानेको हुनाले पक्राउ परेको दम्पतीले विभिन्न भगवान् को नाम जप्दै एउटा छुट्टै लय भट्याउँथे । आफ्नो विधि पूरा गरिसकेपछि शिवजीको प्रसाद हो, यसले फलिफाप गर्छ भन्दै रातो टीका लगाइदिन्थे । त्यसपछि भगवानको प्रसाद भन्दै विषालु पदार्थ दिन्थे । प्रसाद भएको हुनाले लुटिने सुनिता र प्रेमले त्यसलाई सहज रूपमा लिए । उक्त प्रसाद खाएपश्चात् उनीहरू अर्धचेत भए अनि त्यही मौकामा लुटपाट गरी यो दम्पती फरार भएको बताइन्छ ।

फिमेल फेसनमा जे चल्तीमा छ

फेसनका अनेकन् शैलीले नेपाली बजारमा प्रवेश पाउँदै आएको छ। तीमध्ये केहीले महिलाहरूको वार्डरोबमा विशेष स्थान पाए। फेसनमा कलर शेडको कुरा गर्ने हो भने यो वर्ष वुमेन फेसनमा डिजाइनरहरूले टोमाटो रेडलाई विशेष प्राथमिकता दिइरहेका छन्। कोबाल्ट, एमराल्ड ग्रिन तथा ब्राइट यलो पनि उत्तिकै लोकप्रिय छन्। आल्मोन्ड शेड्स, पेल पिंक तथा पेल ग्रिन, क्रिम र पिंकको कम्बो बढी हिट छन्। कलरको सफ्ट शेडमा लभेन्डर र लिलाक निकै प्रचलनमा छ। वन् पिस ड्रेस,स्कर्ट, टप्स आदिमा यो रंगले विशेष प्राथमिकता पाउँछ। यस पटक क्लासिक एन्ड चिक स्टाइलमा मोनोक्रोमको प्रभाव पनि उत्तिकै छ। मोनोक्रोम तथा कलर ब्लकिङका वीच नियन ड्रेसिङले पनि आफ्नो स्थान बनाएको छ।

यस पटक चेक्स फेसनमा निकै प्रभावशाली प्रिन्टका रूपमा देखा परेको छ। ब्लेजर तथा ट्राउजरमा मात्र नभई चेक्सको प्रभाव र प्रयोग सुट्सदेखि एसिमेट्रिकल टप्स तथा स्कर्टमा समेत देखिन्छ। ६० को दशकको हिट प्रिन्ट फ्लोरल पनि निकै रुचाइएको छ। फ्रिन्जलाई यो वर्ष ड्रेसदेखि कोट, ज्याकेट हुँदै ह्यान्ड ब्याग, फुट वेयर तथा हेड वेयरमा समेत देख्न पाइछ। प्रिन्टकै कुरा गर्दा यस पटक एनिमल प्रिन्ट पनि हिट स्टाइलका रुपमा देखा परेको छ।

कम्फोर्ट वेयरका रुपमा चिनिएको जम्पसुट पनि निकै लोकप्रिय छ। यो शैलीमा क्लासिक फ्लाइट स्टाइल, रोम्पर्स, बक्सी तथा बोइस स्टाइल हिट छन्। पिभिसी अर्थात् प्लास्टिक पोलिभिनाइल क्लोराइडबाट बनेका फेसन शैली पनि निकै रुचाइएको छ। ज्याकेट, ट्रेन्च कोट, पाइन्ट, ब्याग तथा फुटवेयरमा पिभिसीको प्रभाव देखिन्छ।

पार्टी कलेक्सनमा फिटिङ्युक्त क्लासी गाउनले स्थान पाइरहेको छ। वेस्टर्न गाउनका साथमा ट्रेडिसनल ज्वेलरीको फ्युजन लुक लोकप्रिय छ। पार्टीका लागि अल टाइम फेभरेट मानिएको एलबिडी अर्थात् लिटिल ब्ल्याक ड्रेसप्रतिको लगाव र झुकाव सदावहार पाइन्छ। पार्टी वेयरमा एम्बेलिस्ड सियर केपलाई गाउन, अनारकली, साडी, जिन्स साथमा प्रयोग गरेर सुपर स्टाइलिस छवि अँगाल्नेहरूको कमी देखिंदैन। केप्स जस्तै पोन्चोले पनि यो वर्ष आफ्नो जादु देखाइरहेको छ।

फ्लोरलेन्थ अनारकली पनि पार्टीका लागि राम्रो विकल्प हो। पार्टी परिवेशमा यो वर्ष ग्लिटरी फेब्रिक कपर, बनर्ट ओरेन्ज, रेज गोल्ड, ब्ल्याक, नेवी ब्लु, ग्रे, मरुन आदि रंग बढी प्रचलित छन्। सोल्डर कट, वन सोल्डर, अफ सोल्डर भएका मोर्डन ड्रेसहरूले पार्टी कलेक्सनमा राम्रो स्थान पाउँछन्।

अहिले स्लिब्सका साथ खुबै एक्सपेरिमेन्ट गरिएको पाइन्छ। स्लिब्सको लेन्थ ठूलो भएको देखिन्छ भने यो शैली ट्रेन्डी लुकमा हिट छ। राम्रो फिटिङ भएको क्लासिक ब्लेजर पनि पार्टी परिवेशमा पपुलर छ। ब्लेजरको विशेषता भनेकै हरेक बडी टाइपमा राम्रो देखिनु हो त्यसैले यो जिन्स, ड्रेस, साडी वा स्कर्ट सबैसित जोडाका रूपमा देखिन्छ। ज्याकेटजस्तै ट्रेन्डी सल, स्कार्फ, ट्रेन्च कोट, लङ ज्याकेट आदिको पनि राम्रै प्रभाव छ।

टाइमलेस ट्रेडिसनल साडीतर्फ कान्जीवरम, बनारसी आदिको क्रेज कायमै छ। राम्रो फिटिङ भएको डल गोल्ड, सिल्भर तथा रेड ब्लाउज फिमेल वार्डरोवको अभिन्न अंगका रूपमा रहेका छन्। विशेष गरी वैवाहिक समारोहमा साडीका साथमा क्रप टप प्रयोग भएको पाइन्छ। इन्गेज्मेन्ट वा वेडिङ समारोहमा प्लाजोका साथ सर्ट टप र श्रग, सर्ट टपका साथमा जोधपुरी पाइन्ट आदिको प्रयोग बढी हुन्छ। ट्रेडिसनल वेयरमा साडी, गाउन, सरारा, ड्रेप्ड साडी, फ्लोरलेन्थ अनारकली आदि फेसनमा छन्।

वाइल्ड, कार्टुनिस तथा चाइल्ड लाइक स्टाइलका रुपमा परिचित हाराजुकु फेसन पनि फेसनप्रेमीहरू माझ लोकप्रिय छन्। लो राइज जिन्स, सानो आकारको ब्याग, बुट कट् जिन्स, स्लिन्की पार्टी टप्स, म्याट्रिक्स स्टाइल सनग्लास, कार्गो पाइन्टले पनि फेसनमा पुनरागमन गरेका छन्। ९० को दशकताकाको हिट स्टाइल मध्येको एक स्लीप ड्रेससित टी शर्ट तथा युटिलिटी बुटको जोडा, ब्यागी जम्पर र हुडीका साथमा मिडी स्कर्ट, क्रप टप र हाई बेस्ट स्टोन वास्ड जिन्सको जोडा लगाउनेहरू पनि निकै देखिन्छ।

डे टु डे रेग्युलर वेयरमा जिन्स, ट्राउजर, फर्मल सर्ट, प्रिन्टेड ज्याकेट, ए लाइन ड्रेसहरू, लङ तथा मिडी ड्रेस, पेन्सिल स्कर्ट, एसिमिट्रिकल टप आदिले प्राथमिकता पाउँछन्। ट्रेडिसनल वेयरतर्फ लङ कुर्ताका साथ प्लाजो बढी प्रचलनमा देखिन्छ। फ्रेस एन्ड यङ लुकमा फ्लोरल प्रिन्ट, चेक्स, स्ट्राइप्स, डिजिटल प्रिन्ट्स जस्तै मोर्डन प्रिन्ट्स बढी लोकप्रिय मानिन्छन्। लङ कुर्ताका साथमा स्कर्टर स्कार्फ तथा म्याक्सी ड्रेसका साथमा लङ कुर्ता, रेगुलर जिन्स टिसर्टका साथमा लङ ज्याकेट एवं स्कार्फको जोडा निकै चलेको छ।

फेसन एसेसरिजतर्फ बकल सुजको लोकप्रियता बढेको छ। फुटवेयरतर्फ यो वर्ष रेट्रो स्टाइल ठूलो कमब्याकका रूपमा देखा परे को छ। कम्फर्ट वेयरका रूपमा भने स्निकर्सको लोकप्रियता कायमै छ। ७० तथा ९० को दशकताकाको थिन्क र चन्की शुजको फेसन पनि दोहोरिएको छ।

८० को दशक ताकाको ओभर साइज इयरपिस तथा लेयर्ड नेकलेस पनि धेरैको रोजाइमा छ। इयररिङमै शोल्डर ग्रेजिङ स्टेट्मेन्ट इयररिङ पनि पपुलर एक्सेसरिज मानिन्छ। बेकर बोय ह्याट, फरक फरक स्टाइलका बेल्ट ब्याग, छोटो लम्बाइको स्ट्राप भएको क्रसबडी ब्याग, क्लासिक टोट्, क्लचेज्, राउन्ड बास्केट ब्यागजस्ता स्ट्र ब्यागहरू पनि लेडी वार्डरोब पार्टनरका रुपमा देखा परेका छन्। स्लिम, न्यारो तथा शार्प स्टाइल भएका रेट्रो लुकमा चिनिने म्याट्रिक्स ग्लासेज् आइवेयर फेसनमा सर्वाधिक लोकप्रिय छन्।

टेक्सासमा नेपाली पहिरन

रसिला केसी फेसनकी पारखी हुन्। उनी अमेरिकाको टेक्सास राज्यको ड्यालस क्षेत्रमा बसोबास गर्छिन्। टिपिकल नेपाली पहिरन पनि केसीको रोजाइमा पर्छ। केही वर्षअघिसम्म यता नेपाली पहिरन फेला पार्न हम्मे-हम्मे पर्थ्यो अथवा नेपालबाटै मगाउनुपर्थ्यो। यसरी मगाउँदा साइज नमिल्नेदेखि लिएर अरू थुप्रै समस्या फेसन पारखीहरूले झेल्दै आएका थिए। अब त्यो सबै झन्झटबाट छुट्कारा मिलेको छ।

अहिले नेपाली पहिरन खोज्नेहरूलाई सहज भएको छ। 'अहिले त हामीलाई चाहिने सबै नेपाली पहिरन यतै पाइन्छ' केसीले भनिन्- खोजेको सबै नेपाली पहिरन एकै ठाउँमा उपलब्ध हुन्छ।

टेक्सासको अर्भिङ स्टर्स रोडमा खुलेको पहिरन फेसन नेपाली पारखीहरूको रोजाइ बनेको छ। यो शोरुम केही वर्ष अघिनै खुलेको भए पनि दुई महिनाअघि मात्र शीतल श्रेष्ठले नेपाली पहिरनलाई प्राथमिकता दिएर पुनः सञ्चालनमा ल्याएकी हुन्। नेपाली पहिरनको माग बढ्दै गएपछि पहिरन फेसनमा भीडभाड पनि बढ्दै गएको छ।

टिपिकल नेपाली पहिरनलाई नै पहिरन फेसनमा प्राथमिकता दिइएकाले त्यहाँ नेपालीहरूकै भीड लाग्छ। मौसमअनुसारको पहिरन उपलब्ध हुने भएकाले त्यहाँ कुनै झन्झट हुँदैन। अहिले त्यहाँ नेपाली दौरा-सुरुवाल तथा गुन्यू-चोली बढी बिक्री भैरहेको श्रेष्ठले जानकारी दिइन्।

श्रेष्ठका अनुसार पास्नीमा प्रयोग हुने पहिरनदेखि विवाहमा प्रयोग हुने बेहुला-बेहुलीको पहिरनको पनि त्यत्तिकै माग छ। 'नेपालको चिनारी झल्कने पहिरनको माग पनि बढिरहेको छ,' उनले भनिन्- विदेशीहरूले समेत नेपाल लेखिएका टिर्सट सहित अन्य पहिरन चिनोका रूपमा खरिद गर्न थालेका छन्।

विदेशमा नेपाली परिहनको प्रवर्द्धनसमेत गर्ने उद्देश्य बोकेको परिहन फेसनमा नेपालको झन्डा अंकित तथा नेपाल लेखिएको टिसर्टदेखि नेपाली टोपीलगायतका पहिरन खोज्नेहरू आउने क्रम बढेको छ। 'नेपाली पहिरन नेपालबाटै मगाउँदै आएको थिएँ, तर अब हामीलाई चाहिने सबै खालका पहिरन यतै उपलब्ध छ,' टेक्सासको युलेसमा बस्दै आएका नरेश महर्जन भन्छन्– खोजे जस्तो र रोजे जस्तो सबै खालको नेपाली पहिरन यही पाइन्छ। नेपाली समुदायका महिला, युवा एवं बालबालिकाहरूले अब नेपालबाट पहिरन मगाउनुपर्ने झन्झटबाट मुक्ति पाएका छन्।

शिव शर्मा

फेसबुक फन्डा

कुरा बुझ्नु भो त !

प्रस्तुती : योगेश कुमार खपाङ्गी
yogeshkhapangi@gmail.com

भूतको भिनाजु

सम्बन्ध लभ यूबाट सुरु भएर विलिभ मी हुँदै लिभ मीमा गएर टुंगिदो रहेछ ।

कति स्वार्थी छन् मानिसहरू
विश्वास तोड्छन्
व्यवहार बदल्छन्
माया गर्छन्
साथ छोड्छन्
खुब रुवाउँछन्
अनि भन्छन्–
मैले के गरेको छु र ?

गितारको ट्याटु शरीरमा बनाउनेहरूलाई एउटै प्रश्न कन्याउँदा त्यो गितार बज्छ कि नाइँ ??

ऊ : बाबा ! तिमी के गर्दै छौ ?
म : ओछ्यानमा बसेर पिज्जा खाँदैछु ।
ऊ : यसो सोच त, यस्तो जाडो मौसम छ, त्यस्तै रोमान्टिक पनि छ । अनि ओछ्यानमा केवल तिमी र म छौं । अब भन त तिमी के गर्छौ ?
म : पिज्जा किन्न जान्छु ।

तिमीभन्दा एक दिन कम जिउन चाहन्छु म, किनभने मैले तिम्रो साथबिना एकपल पनि जिउन नपरोस् ।

नेपाल दुई ढुंगाबीचको तरुल भन्दै पढियो, अनि त्यही तरुललाई उसिनेर खाएपछि यत्रो हुन्छ त देशको प्रगति ।

आफ्नो शरीरलाई कुपोषणले ग्रस्त बनाउँदा जिरो फिगर नाम दिने केटीलाई केटो भने सिक्स प्याक भएको चाहिने रे ।

नुहाउन भनेर आँगनमा आगो बालेर पानी तताएको भुराभुरीहरू रमाएर उफ्रिन थाले । अंकल खसी काट्ने हो रे... हदै गर्छन् यार ।

सुरुमा च्याटिङ
अनि सेटिङ
अनि भेटिङ
अनि डेटिङ
त्यसपछि प्यास मेटिङ
अनि लास्टमा हेटिङ–
आजकालको लभ स्टोरी ।

आई लभ यू भन्न नजानेर आलबु भन्नेले पाँचवटी केटी पट्याइसकेछ आफू भने बुङ्गाको बुङ्गै ।

गोजीमा सुक्को नहुने मान्छेको केही काम छैन भन्ने गीत पनि हटाउनुपर्‍यो सरकार ! हामी बेरोजगारहरूको मानहानि भयो ।

डेटिङमा गर्लफ्रेन्डको लात खाएपछि आज त लेग पिस खाइयो भन्नेहरूको कमी छैन यो संसारमा ।

धन्न लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा उहिल्यै जन्मिएछन् । अहिले भएका भए मदनलाई किन भोट पठाइस, अस्ट्रेलिया किन पठाइनस् भनेर उधुम मच्चिन्थ्यो होला ।

धनुष भाँचेर रामले सीता पाए । तिमीलाई पाउन मैले क-कसको करङ भाँच्नुपर्ने हो ?

बिहेमा बेहुलाको जुत्ता लुकाइदिनुको अर्थ बेहुलालाई अन्तिम मौका दिइएको हो, आफ्नो जिन्दगी बर्बाद गराउनुभन्दा खाली खुट्टा भएपनि भाग ।

स्कुल पढ्दा मिसले भन्नुहुन्थ्यो- पिरियडभन्दा अगाडि अनि पछाडि जति रमाइलो गर्नुछ गर, साला त्यो कुराको मतलब अहिले आएर बल्ल बुझ्दैछु ।

गर्लफ्रेण्डले मनको कुरा यसरी बुझोस्, जसरी फार्मेसी वालाले डाक्टरको ह्याण्डराइटिङ बुझ्छ ।

स्कुटर चढ्छ भनेर नहेप मलाई, गोरु चढ्ने भगवान शिवले पनि सती र पार्वती पट्याएको कुरा पुराणमा लेख्या छ ।

आज झुक्किएर सनफ्लावर तेल केशमा लगाएछु, घाम जता जान्छ केश त्यतै गएर हैरान भएको छु ।

अनपढ पनि यति भैयो कि मोबाइलको लक खोल्न पनि औंठाछाप लगाउनु पर्‍या छ ।

चुइगम चपाउँदा-चपाउँदै पेटले पनि सोच्छ होला- के खा'को होला, तल आउँदैन त ?

म : तिम्रो नाम के हो ?
उनी : श्रुति अनि तिम्रो ?
म : मेरो चाहिँ चुना ।
गहिराइदेखि डर लाग्छ हजुर, त्यसैले चिया पनि थालमा खान्छु ।

फेरि कसले हल्ला चलाएछ- नोकिया मोबाइलमा हात मिलाउने तिमी र म हो भनेर ।

मल नहालेको तोरी र आमाले दुई चार मुठी जगल्टा नउखेलेकी छोरी काम लाग्दैनन् ।

पत्याउनु हुन्छ ?

एउटा परेवाको मूल्य

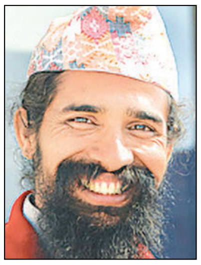
इस्लामिक स्टेटको कब्जाबाट मुक्त भएपछि इराकमा एकपटक फेरि त्यहाँका परम्पराहरू पुनर्जीवित हुन थालेका छन् । यसैक्रममा इराकको राजधानी बगदादमा प्रत्येक वर्ष आयोजना हुने परेवा उडान एकपटक फेरि चर्चामा छ । उक्त परेवा उडानमा एकै पटकमा १४ हजारभन्दा बढी परेवाले भाग लिन्छन् । परेवा उडान भैरहेका बेला बगदादमा परेवाको मूल्य पनि अकासिन्छ । हालै इराकको दक्षिणी बन्दरगाह शहर बसरामा एउटा परेवा ९३ हजार डलर अर्थात् १ करोड ५ लाख रुपैयाँमा बिक्री भएको छ । उक्त मूल्य संसारमा कुनै पनि परेवाले अहिलेसम्म प्राप्त गरेको सबैभन्दा बढी हो ।

तथ्य - सत्य

सबैभन्दा खुसी देश

संयुक्त राष्ट्रसंघीय दिगो विकास समाधान नेटवर्कले अमेरिकाको मियामीमा जारी गरेको विश्व खुसी प्रतिवेदनअनुसार उत्तर युरोपेली मुलुक फिनल्यान्ड संसारकै सबैभन्दा खुसी देश हो । फिनल्यान्डले यो गरिमा लगातार दोस्रो वर्ष प्राप्त गरेको हो । यो सूचिको पहिलो पाँच स्थानमा उत्तरी युरोपकै डेनमार्क (२), नर्वे (३), आइसल्यान्ड (४) तथा नेदरल्यान्ड (५) छन् । खुसी मुलुकहरूको सूचीमा नेपाल कतिऔं स्थानमा होला ? भन्ने खुल्दुली हुनु स्वभाविक हो । सूचीअनुसार नेपाल १ सयौं स्थानमा छ । दक्षिण एसियाको कुरा गर्ने हो भने नेपाल पाकिस्तान (६७) र भुटान (९५) भन्दापछि छ भने बंगलादेश (१२५), श्रीलंका (१३०) र भारत (१४०) भन्दा अघि छ ।

योग र जीवन



लोकनाथ खनाल

योग प्रशिक्षक,
पतञ्जली योग समिति

पश्चिमोत्तानासन

- गोडा पसारेर सीधा बस्ने ।
  श्वास तान्दै दुवै हात माथि लाने ।
- श्वास छाड्दै हातले गोडाका बूढी औंला समाउने ।
- पञ्जालाई आफूतिर तान्दै हातका दुवै कुहिनाले जमिन छुने ।
- निधारले घुँडा छुने ।
- पूरा अगाडि झुक्ने, नसक्नेले बिस्तारै प्रयत्न गर्ने ।
- पुनः श्वास तान्दै माथितिर छाड्ने ।
- मोटोपनका रोगीहरूले निरन्तर ५ मिनेटसम्म यो अभ्यास गर्नुपर्छ ।

लाभ

- मोटोपन तथा अन्य रोगमा पनि उपयोगी हुन्छ ।
- महिलाहरूको आङ खस्ने समस्यामा लाभ मिल्छ ।
- प्रजनन क्षमता वृद्धि हुन्छ ।
- बालबालिकाको शारीरिक विकास हुनुका साथै आँखाको क्षमता वृद्धि हुन्छ ।
- ठाग्नी बलियो हुन्छ ।
- वीर्यसम्बन्धी विकारहरू समाप्त हुन्छन् ।

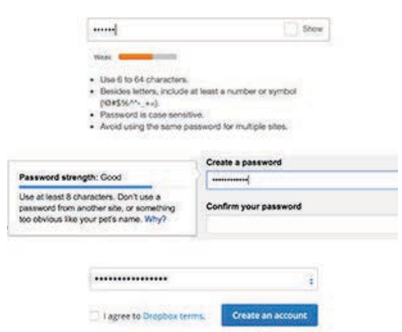
स्किन केयर

- मनतातो पानीले अनुहार सफा गर्ने ।
- छालालाई मुलायम राख्न अनुहारमा मोस्चराइजयुक्त क्रिम लगाउने ।
- टोनिङ गर्ने, यसले रौं छिद्रहरू खोल्छ र अनुहारमा स्फूर्ति ल्याउँछ ।
- घरबाहिर निस्कनुअघि 'सनब्लक' लगाउने, चिसो मौसममा शरीर
- तताउन घाममा बसिने हुँदा एसपीएफ ४० नम्बरको सनब्लक लगाउनु उपयुक्त हुन्छ ।
- घाममा बस्दा अनुहार सूर्यतर्फ नफर्काउने ।
- दैनिक गुणस्तरीय क्रिम लगाउने ।
- आवश्यकताअनुसार मनतातो पानी पिउने ।
- सुत्नुअघि मोस्चराइजयुक्त क्रिम लगाउने ।
- साताामा कम्तीमा एकपटक मह तथा दूध मिसाएर अनुहारमा लगाउँदा फाइदा हुन्छ ।
- राम्रो ब्रान्डको तेलले मालिस गर्ने ।

सेफ्टी

सुरक्षित पासवर्डका लागि

- भुलेर पनि सामान्य १२३, ०००, Abcd, आफ्नो ठाउँको नाम जस्ता पासवर्ड राख्नु हुँदैन । ह्याकरले सबैभन्दा पहिले यस्तै पासवर्ड प्रयोग गर्छन् ।
- जति लामो र विशेष नाम भएको पासवर्ड राखिन्छ, उति नै सुरक्षित हुन्छ ।
- आफ्नी श्रीमती, सन्तान, आफूबाट बारम्बार दोहोरिएर बोलिने शब्द तथा आफ्नो नामलाई कहिल्यै पासवर्ड बनाउनु हुँदैन । यस्ता पासवर्ड आफ्नो परिवारलाई नजिकबाट चिन्ने ह्याकरले सजिलै थाहा पाउन सक्छन् ।
- अंग्रेजी अक्षर वा नम्बरको पासवर्ड राख्दा बीचमा अर्को कुनै भाषाको एक-दुईवटा अक्षर घुसाइयो भने पासवर्ड सुरक्षित हुन्छ ।
- कुनै पनि ठाउँमा पासवर्ड लेखेर राख्नु हुँदैन । यदि राख्नैपर्ने भयो भने कसैले अनुमान लगाउन नसक्ने गरी उल्टोपाल्टो वा बीचमा सम्झने गरी अन्य अक्षरहरू थपेर राख्नुपर्छ ।



केशको हेरचाह

- केश बढ्नु-घट्नुमा हामीले प्रयोग गर्ने स्याम्पु तथा कन्डिसनर पनि जिम्मेवार हुन्छ । प्रयोग गरिरहेको स्याम्पु तथा कन्डिसनरका कारण केश झरेको छ भने तुरुन्तै परिवर्तन गर्नुपर्छ ।
- बारम्बार काँटछाँट गर्दा पनि केश लामो हुन्छ । केश बिग्रियो, भाँचियो भने लामो हुँदैन तसर्थ केशलाई एउटै सेपमा कोर्नुपर्छ र नियमित काँटछाँट गराउनुपर्छ ।
- कतिपय महिलाले आफ्नो लामो केशलाई गम्छा लगायतका कपडाले बाँधेर निचोरेको पाइन्छ । गम्छाले केश बेर्दा केश चुँडिनुका साथै जरा कमजोर हुन्छ । नुहाइसकेपछि केशलाई हल्का छोडिदिनुपर्छ र स्वाभाविक रूपमा सुक्न दिनुपर्छ ।
- केश मनतातो पानीले पखाल्नु उपयुक्त हुन्छ । यसले केशको चायाँ कम गर्छ । मनतातो पानीले केशको छाला सफा बनाइदिने भएकाले नुहाएपछि तेल, केश टोनिक, कन्डिसनरजस्ता वस्तु केशको जरासम्म पुग्न पाउँछन् ।

जीवन शैली

चुरोट छोड्ने उपाय

- चुरोट छोड्न चाहनेहरूले चुरोट पिउने मानिसबाट टाढै रहनुपर्छ ।
- चुरोट पिउने तलतल लाग्दा चिया, कफी तथा नास्ता खानु उपयुक्त हुन्छ ।
- किन चुरोट छोड्दैछु भन्ने विषयमा आफूले आफैंलाई सम्झिरहनुहोस ।
- अरूले तानेको देख्दा आफूलाई पनि तलतल लाग्यो भने आफैले आफूलाई 'केही मिनेट ढिलो गर्छु' भन्नुहोस् । यस्तो चलाखीले पनि चुरोटबाट बिस्तारै टाढा बनाउँछ ।
- मनलाई नियन्त्रण गर्नुहोस् । आत्म अनुशासन कायम गर्दै कठोर हुनुहोस् ।

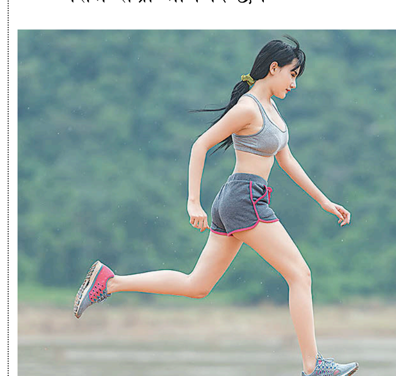
घरेलु उपाय

साङ्ला भगाउने घरेलु विधि

- तेजपात जहाँ पनि पाइने वनस्पति हो । तेजपातको गन्ध भएको ठाउँमा साङ्ला आउँदैन । साङ्ला धेरै बस्ने स्थानमा तेजपात राखिदिनुपर्छ । यसको बास्ना धेरै दिनसम्म नरहने हुँदा समय-समयमा परिवर्तन गरिरहनुपर्छ ।
- सोडाले साङ्ला मर्छ भने चिनीमा साङ्ला झुम्मिन्छ । त्यसैले यी दुईलाई एक ठाउँमा राख्नु उपयुक्त हुन्छ । गुलियो चिनी खान आउँदा सोडाका कारण साङ्ला मर्छ ।
- साङ्लाका लागि ओसिलो स्थान साह्रै उपयुक्त मानिन्छ । त्यसकारण ओसिलो स्थानलाई सुख्खा बनाउनुपर्छ ।

स्वास्थ्य

- कुनै पनि कसरत गर्नुअघि चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ ।
- स्वस्थ एवं सन्तुलित खानेकुरा खानुपर्छ । कसरतका साथसाथै पर्याप्त आराम तथा निद्रा पनि आवश्यक हुन्छ ।
- कसरत गर्ने वातावरण तथा स्थान अनुकूल हुनुपर्छ ।
- भारी तौल उठाउनुअघि मांसपेशीलाई सन्तुलित बनाउनुपर्छ ।
- आफ्नो शरीर बनाउन राम्रो जिम छनौट गर्नुपर्छ, जहाँ दक्ष ट्रेनरका साथ कसरत गर्न सकिन्छ ।
- वर्कआउट सेसनमा स्ट्रेचिङ अवश्य गर्नुपर्छ, यसले मांसपेशी बलियो बनाउँछ । कसरतका क्रममा राम्रोसँग श्वास लिनुपर्छ, जसले राम्रो लाभ दिन्छ ।



जनताको विचार

शेरबहादुर देउवाले भनेजस्तै ओली सरकारलाई जनताले मन पराउन छाडेकै हुन् त ?

हप्कीदप्की गर्ने शेरबहादुर अनि अनेक उखान भन्ने केपी– कोही पनि कम छैनन् ।

अमित क्षेत्री

नेपालमा मन पराउने खालका नेता नै को छन् र ? यस्ता नेता हुनुभन्दा त नभएकै बेस । देउवाले पनि के नै गरेका छन् र मन पराउनका लागि ?

दुःखी आत्मा

जनताले कसलाई चाहेका हुन्, त्यो त छर्लङ्ग छ नि ।

परी भगर पाण्डे

कमसेकम जनताले सोधेको कुरामा हप्कीदप्की गर्ने देउवाभन्दा त मिजासिलो पाराका ओलीले आशा त देखाएका छन् ।

दीपेन्द्रप्रसाद

नेपालीमा स्थायी पार्टी भनेको नेपाली कांग्रेस मात्र हो, अरू त दोस्रो विवाह गरेका वा डिभोर्स भएपछि विरक्तिएर धर्म परिवर्तन गरेका नरनारीजस्तै हुन् ।

दिनेश थापा

जनताले त ओलीलाई मात्र किन, शेरबहादुरलाइ पनि कहाँ रुचाउँछन् र ?

चित्र सोल्टी न्हान्सी तमु

निर्मला प्रकरण, वाइडबडी प्रकरणजस्ता प्रकरणै प्रकरणले सरकारप्रति जनताको भरोसा टुटेको छ । गफ बढी गर्ने, कामचाहिँ केही नगर्ने सरकारको साख बालुवाटार जग्गा प्रकरणले निकै गराएको छ । त्यसैले देउवाले भनेको कुरामा सत्यता छ ।

विश्व अधिकारी

अरू त त्यस्तै हो, नेपालमा भ्रष्टाचारीहरू देशका दुस्मन हुन् भनेर तिनीहरूलाई सदाका लागि बिदा गरिदिने कुनै नेता फेला परेनन् ।

अमृत तिमल्सिना

खै ! मलाई त यो सरकार मन परेकै छ क्यारे ! कमसेकम सपना त उजागर गरेको छ । काम त बिस्तारै हुँदै जाने कुरा हो । एकैपटक सबै कुराको आशा गरेर पनि भएन नि ।

कृष्ण आचार्य

आजसम्म जुन जोगी आए पनि कानै चिरेको भएको छ । विकास-निर्माणको क्षेत्रमा केही आशा देखिए पनि भ्रष्टचारको क्षेत्रमा पूरै निराशा छ । पावरफुलहरूले जे गरे पनि कारवाही गर्न नसक्नु शेरबहादुरले भनेजस्तै छ, तर उनको जस्तो न बोल्ने ढङ्ग न काम गर्ने ढङ्ग भन्दाचाहिँ उत्तम छ ।

हरि थापा

हाजमोलाले खाना पचाको जस्तै लाज चाहिँ मज्जाले पचाउने रे'छ यो सरकारले ।

वीर तामाङ

बिचरा देउवाजीलाई उनको पार्टीमै मन नपराइरहेको अहिलेको अवस्था कसले सम्झाइदेला खै ?

चन्द्र मिश्र

ओली मात्र किन, देउवालाई पनि मन पराउँदैनन् । उनीहरूका झोले कार्यकताबाहेक सर्वसाधरणलाई जो भए पनि उस्तै भन्ने भएको छ । ओलीले त गिनिज बुकमा कमेडी पीएम बनेर रेकर्ड राख्ने भए ।

आर.एन. शर्मा

ओलीको उखान-टुक्का त मन पराएकै हुन् नि, सरकार पो मन पराएनन् त ।

लवेन्द्रजंग हमाल

यहाँ कसलाई जनता भन्ने ? सबै कुनै न कुनै पार्टीको छातामुनि छन् ।

उमेश थापा

शेरबहादुरलाई चाहिँ मन पराउन छाडेको हो, यता ओली सरकारले पनि आफ्नो वेटअनुसारको धक्का दिन सकेको छैन ।

अन्जान गुरुङ

प्रधानमन्त्रीको भाषण आएपछि टिभी बन्द गर्नुपर्ने अवस्था छ, किनभने घरका केटाकेटी बिग्रन्छन् ।

उमेश कार्की

सफलता-असफलता के हो, वर्ष दिनमै भन्न मिल्दैन । ओली सरकारलाई जनताले पाँच वर्ष दिएका छन्, अझै हेर्न बाँकी छ, विकाससम्बन्धी कुरा भन्नेबित्तिकै भैहाल्न जादु होइन ।

केशव पौडेल

जनताले मन पराउन छाडेर के गर्नु, जनताभन्दा धेरै अन्धभक्त कार्यकर्ता छन् । जनताले त कहिले पो मन पराएका थिए र उखाने टुक्केलाई ? हास्यव्यंग्य क्षेत्रमा लाग्नुपर्ने मान्छे राजनीतिमा लागेर किन हन्यो र ?

एलबी भट्टराई

देउवाले भनेजस्तै त होइन, तर जनअपेक्षामा राम्रैसँग तुसारापात गरेका छन् ।

प्रकाश अधिकारी

मन पराउनलाई त गतिलो काम पनि गरेको हुनुपर्‍यो नि । त्यसै त किन मन मराउनु र ?

श्रृजन तामाङ

गोकुल बाँस्कोटालाई प्रधानमन्त्री बनाउनुपर्छ, सरकारको लोकप्रियता अझ बढ्छ ।

राई कुमार

नागरिकताको कुराले गर्दा मन पराउन छाडे । अब ठूलो आँधीबेरी आउनेछ ।

पुरुषोत्तम काफ्ले

म कुनै पार्टीभक्तचाहिँ होइन तर शेरबहादुर न राम्रोसँग बोल्न जान्दछन्, न काम गर्न । भुल्न नहुने कुरा, शेरबहादुरको पालाको आईजी नियुक्ति, न्यायाधीश नियुक्तिजस्ता कुरा बिर्सनु हुँदैन ।

थापाजी

भरोसा कसैको छैन, जनतालाई एउटाले गरेन, अर्कोले गर्छ कि भन्ने आश मात्र हो । जनताले बाध्य भएर एकपछि अर्कोलाई पालो दिन्छन् ।

दीपेन्द्र मल्ल

नेल आर्ट र ब्यूटीसियन ट्रेनिङ्गमा निशुल्क भर्ना

CTEVT बाट मान्यता प्राप्त २४ बर्ष देखी नेपालकै एक मात्र अन्तर्राष्ट्रियस्तरको ब्युटीसियन कोर्षहरुमा प्रशिक्षण गराउनेः Basic, Advance Diploma, Beautician Teacher's Training, Nail Art Technician, Mehandi, Skin, Hair Cutting, Makeup Special र अन्य विविध Short Special कोर्षहरुका सिमित सिटमा रोजगारीको अवसर सहित भर्ना खुल्यो ।

* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *

नोटः यू. के., अमेरीका, अष्ट्रेलीया, यूरोप तथा अन्य देशहरुमा स्टुडेण्ट तथा अन्य भिषामा जानेहरुका लागि विशेष कोर्ष धमाधम संचालन भईरहेका छन् ।

ITC प्रशिक्षण केन्द्र : डिल्लीबजार हुलाक अगाडी ४४१३९५८, ठमेलः ४२१५६२८, लगनखेल बसपार्कः ९८६४२५८१८८, चावहिलचोकः ४४९३३६१, नयाँबानेश्वरः ९८६४२५८१७६, कोटेश्वरचोकः ४६०००१५, कलंकीचोकः ५२३४४८९, गोंगबुचोकः ४०२००९९, बुटवलः ०७१–५४१४६९, नारायणगढः ०५६–५७२१४४, पोखराः ०६१–५२४९८१, बाग्लुङ्गः ०६८-५२२७१०, इटहरी चोकः ०२५–५८७१७५, दाङ घोराहीः ०८२-५६३६११, बिर्तामोडः ०२३-५४६५२९

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

वैशाख १३ गते
विश्व बौद्धिक सम्पत्ति दिवस

वैशाख १८ गते
अन्तर्राष्ट्रिय मजदुर दिवस

वैशाख १६ गते
विश्व नृत्य दिवस

मेष

हालसालै थालिएका कार्यबाट फाइदै पुग्ने देखिन्छ । राज्यस्तरबाट कार्य सम्पन्न हुन केही समय कुर्नुपर्नेछ । विदेशी पाहुनाहरूसँगको उठबसमा मनोरञ्जन प्राप्त हुनेछ । मौसमअनुरूप खानपानमा ध्यान दिनुहोला । साताको अन्त्यमा आय आर्जनमा वृद्धि भए पनि खर्चको गति रोकिनेछैन ।

वृष

पदोन्नतिसहित स्थान परिवर्तन हुन सक्छ । अहोरात्रको परिश्रमले महत्वपूर्ण जिम्मेवारी दिलाउने सम्भावना छ । अनाथ-अशक्तहरूलाई गरिएको सहयोगबाट प्रशंसा पाइएला । उत्तरतर्फको यात्रामा सावधानी अपनाउनुहोला । पाचन प्रक्रियामा कमजोरी देखा पर्न सक्छ ।

मिथुन

क्रमिक रूपमा अधुरा कार्य पूरा हुनेछन् । साथीभाइबाट भनेजस्तै सहयोग प्राप्त हुनेछ । अध्ययनका लागि वैदेशिक यात्राको योग नजिकिँदैछ । आफूलाई मन पराउनेको मन परिवर्तन हुँदा तनाव सिर्जना हुन सक्छ । अभिभावकहरूको योगदानले आफूलाई थप उचाइमा पुर्‍याउनेछ ।

कर्कट

बाहिरी कुराको प्रभावले प्रेमी-प्रेमिका टाढिन सक्छन् । भावना बुझ्ने प्रयास गर्नुहोला । साताको मध्यमा आर्थिक पक्षमा सुधार आउनेछ । अचल सम्पत्ति खरिद-बिक्री हुने सम्भावना छ । भित्रभित्रै डाहा गर्नेहरू परास्त हुनेछन् । सप्ताहन्तमा मनोरञ्जन तथा गीत-संगीततर्फ आकर्षित भइनेछ ।

सिंह

स्वाभिमानपूर्वक कार्य सम्पन्न गर्न सकिनेछ । विपरीत लिंगीको सहयोगमा महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हुनेछ । मन पर्ने व्यक्तिहरूसँगको भेटघाटले सातालाई उत्साहप्रद बनाउला । पारिवारिक जमघटमा रमाइलो गर्दा खर्चको मात्रा वृद्धि हुनेछ । हडडी तथा नशासम्बन्धी समस्याले पिरोल्न सक्छ ।

कन्या

वाणी संयमित राख्न सके आफूलाई विशेष फाइदा मिल्नेछ । गृह सजावटसम्बन्धी सामग्री खरिद गर्न मन लोभिनेछ । परिवार तथा नजिकका नाताबाट मांगलिक कार्यको प्रस्ताव प्राप्त हुनसक्छ । अग्लो स्थानको यात्रा नगर्दै भलो हुनेछ । प्राविधिक विषयको अध्ययनमा थप सफलता हात पर्नेछ ।

तुला

विपक्षीहरू प्रतिष्ठामा ठेस पुर्‍याउन लागिपरेका छन् । बोलीको मधुरताले नै उनीहरूलाई परास्त गर्न सकिनेछ । आफ्नै कमजोरीका कारण साथीभाइको कुरामा विश्वास गर्दै मन पराउनेहरू टाढिन सक्छन्, शंकालाई विश्वासमा परिवर्तन गर्नु जरुरी छ । रात्रिकालीन यात्रामा संयम अपनाउनुहोला ।

वृश्चिक

दोहोर्‍याएर गरिएको प्रयासबाट आर्थिक हैसियत वृद्धि हुनेछ । साथीभाइ तथा परिवारजनसँग भ्रमणको मुहूर्त जुर्नेछ । स-साना कारणले स्वास्थ्य बाधा उत्पन्न हुनसक्छ, सूर्यको आराधनाबाट सहजता महसुस गर्न सकिनेछ । साताको अन्त्यतिर आर्थिक भार बढेर मन खिन्न हुनसक्छ ।

धनु

पूर्वयोजना सफल भै अपेक्षा गरेजस्तै परिणाम हात पर्दा साता सम्झनालायक हुनेछ । जुम्रारु तथा मार्ग प्रशस्त गर्ने युवा अभियानको नेतृत्व गर्ने अवसर प्राप्त हुन सक्छ । विपरितलिंगीको प्रस्तावमा आलटाल गर्दा आपसी दूरी बढ्न सक्छ । चिसो वातावरणमा मनोरञ्जन गर्दा स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुहोला ।

मकर

नयाँ मित्रबाट बढी लाभ लिन सकिनेछ । सकारात्मक विचारले प्राविधिक क्षेत्रतर्फ डोर्‍याउने सम्भावना छ । अभिभावकहरूसँग विचार नमिल्दा मनमुटाव सिर्जना हुन सक्छ । सामाजिक क्षेत्रमा पहिचान स्थापित हुने सम्भावना टरेको छैन । साताको अन्त्यमा खराब नियतका व्यक्तिहरूले पिछा गर्न सक्छन्, सचेत रहनुहोला ।

कुम्भ

कुरा काट्नेहरू तपाईंको जीवनशैली परिवर्तन भएको देखेर लोभिनेछन् । धातु तथा फलामजन्य क्षेत्रमा लगानी गरी मुनाफा आर्जन गर्न सकिनेछ । मनभित्रको डर, भय, चिन्ता स्वतः उत्साहमा परिणत हुनेछ । आफ्नै हेलचेक्र्याइँका कारण यात्राको क्रममा महत्वपूर्ण कागजात छुट्न सक्छन् ।

मीन

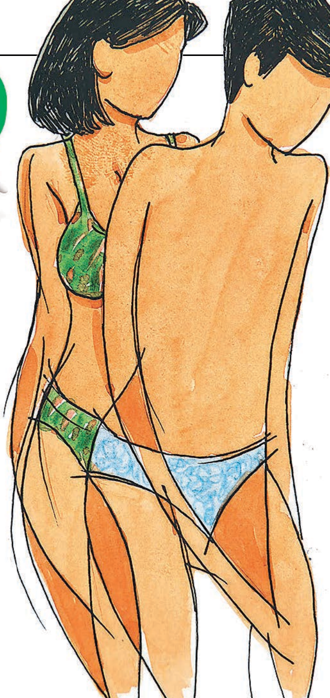
सोच-विचार नगरी अरूलाई वचन दिँदा परिस्थिति प्रतिकूल हुन सक्छ । नयाँ कार्य क्षेत्र पहिचान गरी मुनाफा हात पार्दा साथीभाइहरू छक्क पर्नेछन् । कार्य व्यस्तता बढी हुने हुँदा स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान दिनुपर्नेछ । साताको अन्त्यमा भोजभतेरमा सहभागी भइनेछ । सेयरसम्बन्धी कारोबारले फाइदा दिलाउनेछ ।

यौन जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भद्रा

म अहिले ३१ वर्षको भएँ । मेरो विवाह २२ वर्षको हुँदा भएको हो । पहिले ममा प्रशस्त नै यौनचाहना थियो, आजभोलि निकै कम छ । मेरी श्रीमती धेरै चाहना गर्छिन् तर मलाई एकदमै कम चाहना हुन्छ त्यसैले धेरै चिन्ता लाग्छ । जब म सम्भोग गर्न थाल्छु, २/३ पटकमै स्खलन भैहाल्छ । म अहिले वैदेशिक रोजगारमा छु । हस्तमैथुन गर्दा पनि चाँडै स्खलन हुन्छ । म के गरुँ ? पहिले स्प्रे प्रयोग गरेको थिएँ । कतै त्यसको साइड इफेक्ट त होइन अनि नेपालमा यौन रोगको उपचार कहाँ गर्दा राम्रो होला ?

नगे



यौन चाहनामा कमी र श्रीमतीको बढी यौन चाहना

तपाईंले विवाह गर्दाको उमेर २२ वर्षको तुलनामा ३१ वर्षमा केही भए पनि यौनेच्छामा कमी त आउँछ नै । धेरै जसो व्यक्तिले सामान्यतया हप्तामा यस्तै २ देखि ५ पटक यौनसम्पर्क राख्छन् । विवाहको तुरुन्तै पछि जोडिले अलि बढी यौन सम्पर्क राख्छन् । नियमित यौन साथी वा विवाह गरेर सँगै बस्न थालेका जोडीले भने दिनहुँ मात्र होइन एकै दिनमा केही पटक यौनसम्पर्क राखेको पाइन्छ । तपाईले विवाह गरेको कति भयो खुलाउनुभएको छैन । सामान्यत: विवाह गरेको पहिलो वा दोस्रो वर्षसम्म एक दिनमा (२४ घण्टा) एकपल्ट यौनसम्पर्क हुने गरेको बताइन्छ । त्यसपछि भने यो क्रम हप्तामा २ देखि ३ पटकमा झर्छ अनि वयस्क जीवनको लामो समय सम्म रहन्छ । विस्तारै प्रौढ अवस्थामा पुगेपछि भने त्यसमा कमी आउँछ ।

यौन क्रियाकलापमा राम्रोसँग र निरन्तर रुपमा संलग्न हुन एकातिर यौनेच्छा हुनुपर्छ भने अर्कातिर मानसिक एवं शारीरिक दुवै रूपमा व्यक्ति यौन सम्पर्कका लागि तयार हुनुपर्छ । शारीरिक कारणको कुरा गर्दा यौन सम्पर्क राख्दा पीडा हुने, कुनै रोगव्याधि वा दीर्घरोगको असर वा थकान यसका उदाहरण हुन् । मधुमेह, मृगौलाको खराबी वा कलेजोको खराबी, प्रजनन अङ्ग वा त्यसको स्नायु प्रणालीलाई प्रभावित तुल्याउने गरी भएको चोटपटक वा रोग, रक्तनसा वा रक्त प्रणालीमा भएको खराबीले लिङ्ग उत्तेजित नहुने समस्या सिर्जना गर्न सक्छ जसले यौनक्रियाकलापमा नकारात्मक असर पर्छ । एलर्जी, रक्तचाप तथा मानसिक रोगको उपचारका क्रममा खाईने कतिपय औषधी पनि यसको कारण हुन सक्छ । त्यसैगरी मानसिक कारणले पनि यौन क्रियाकलापमा संलग्नता घटाउन सक्छ । तनाव, चिन्ता, ग्लानी, उदासीपन, आत्मविश्वास कम हुनु, यौन सक्षमताको चिन्ता, जोडीसँगको सम्बन्धमा भएको एकनासेपनबाट दिक्क हुनु, यौनरोग वा अन्य रोग लाग्ला कि भन्ने चिन्ता, भावनात्मक असन्तुलन वा अन्य मनोवैज्ञानिक रोग यसका उदाहरण हुन् । यसका साथै तपाई र श्रीमान्को सम्बन्ध तनावपूर्ण भएको स्थितीमा पनि यौन चाहनामा नकारात्मक असर पर्छ । तपाईं अहिले वैदेशिक रोजगारीमा हुनुभएको हुनाले कतिपय स्थिति फरक होलान् तर तपाईंले आफ्नो परिस्थितीको सन्दर्भमा कुन कारण होला भनेर विचार गर्न सक्नुहुन्छ र त्यसलाई न्यूनिकरण गर्न सक्नुहुन्छ ।

हामी सबैलाई थाहा भएकै कुरा हो कि सबै व्यक्तिमा एकनासको यौनेच्छा हुँदैन कसैमा बढी हुन्छ भने कसैमा कम । त्यसैगरी कुनै एउटा व्यक्तिमा पनि सधैं एकनासको यौनेच्छा हुँदैन । तपाईंले आफ्नी श्रीमतीको उमेर लेख्नुभएको छैन । उहाँको उमेर कम छ अर्थात् तरुणावस्थामै हुनुहुन्छ भने तपाईंको तुलनामा उहाँमा अलि बढी नै यौनेच्छा हुनसक्छ । तपाईंहरूबीच तालमेल मात्र नमिलेको हुनसक्छ । तपाईंको मनमा श्रीमतीलाई यौन सुख दिन सक्दिनँ कि पीर भयो भने समस्या अझ बल्झिन्छ ।

सूचना

तपाईंहरुको यौन र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी कुनै समस्या छ भने हामीलाई saptahikhealth@kmg.com.np मा इमेल गर्नुहोस् । हामी सम्बन्धित डा. बाट समाधान दिनेछौं ।

शीघ्र वीर्य स्खलनको समस्या र स्प्रेको प्रयोग

शीघ्र स्खलनको मूल कारण मानसिक नै भएको पाइन्छ । कतिपय मानिसमा यौन सम्पर्क वा क्रियाकलापमा राम्रो गर्न नसक्नु एउटा गम्भीर चिन्ताको कारण हुनसक्छ । आफ्नो यौन जोडीलाई सन्तुष्ट तुल्याउन सक्दिनँ कि भन्ने चिन्ता (performance anxiety) ले समस्यालाई थप बढाउँछ । विरलै भएपनि केही psychotropic drug कतै यस्तो समस्याको कारण त होईन भनेर केलाउन पनि विर्सनु हुँदैन । यो समस्यालाई आफैंले कम गर्न सकिने केही उपाय छन् । ती हुन्, १. यौनसम्पर्क रोक्ने- शुरु गर्ने, २. आसन परिवर्तन गर्ने। ३. लिंग अँठ्याउने र स्खलन हुन नदिने, ४. कन्डमको प्रयोग गर्ने, ५ पिसाब रोक्ने मांशपेशीको प्रयोग गर्ने ६. छालाको संवेदनशीलता कम गर्ने मल्हम तथा स्प्रेहरूको प्रयोग गर्ने ७. वीर्य स्खलन नियन्त्रणको अभ्यास गर्ने ।

तपाईंले स्प्रेको प्रयोग यही प्रयोजनका लागि गर्नु भएको हुनुपर्छ । अध्ययनहरूले यौन सम्पर्कको समयलाई यस्तै ६ गुणासम्म बढाएको देखिएको छ, जुन तपाईंको जस्तो समस्या भएको व्यक्तिका लागि लाभदायक नै हुन्छ । प्रयोगकर्ताहरूले वीर्य स्खलनमा आफ्नो नियन्त्रण बढेको र यौन सन्तुष्टि पाएको कुरा उल्लेख गरेका छन् । नकारात्मक असरको कुरा गर्दा कुनै गम्भीर किसिमको असर भएको देखिएन । देखिएका नकारात्मक असरको कुरा गर्दा केही व्यक्तिलाई यौनाङ्गमा रातोपन देखिने, लिङ्गको उत्तेजना हराउने अनि यौनसाथीको यौनाङ्ग पोल्ने जस्तो समस्या भएको देखियो । हस्तमैथुन गर्दा चाँडो वीर्यस्खलनसम्म पुग्नुको मुख्य कारण चाँहि तपाईंले कसरी आफुलाई चरमसुखको बिन्दुसम्म पुऱ्याउने भन्ने कुरा सिकिसक्नु भएको र त्यसको उपयोग गर्नु भएकाले हुनुपर्छ ।

समाधान के त ?

वैदेशिक रोजगारवाट घर आएका बेला अन्य तनाव-झन्झट आदिबाट मुक्त भएर सम्पूर्ण समय श्रीमतीलाई दिनुपर्छ भने यौन सम्पर्कका लागि पर्याप्त समय खर्च गर्नुपर्छ । तपाईलाई थाहै होला, महिलाको सबैभन्दा बढी यौन सम्वेदनशील अङ्ग भगांकुरको घर्षणका लागि लिङ्ग-योनि यौन सम्पर्क भन्दा तपाइको औंला वा जीब्रो प्रभावकारी हुनसक्छ । श्रीमतीको यौनेच्छा शान्त पार्न वा भनौं उहाँलाई यौन चरमसुख दिन समर्पित भएर यौन क्रियाकलापमा संलग्न हुनुभए श्रीमतीको यौन चाहना शान्त त हुन्छ नै, तपाईंलाई पनि श्रीमतीको यौनेच्छा शान्त पार्न सकिन भन्ने पीर हुँदैन ।

यौनसम्पर्कको माध्यमवाट सर्ने रोगलाई यौन रोग वा संक्रमण भनिन्छ र नेपालका प्राय: सबैजसो अस्पतालमा त्यसको उपचार हुन्छ । यौनरोगको शंका छ भने चर्म तथा यौनरोग विशेषज्ञसँग सल्लाह लिनु बेस होला ।

डा. सुमनको सल्लाह

डा. सुमनराज ताम्राकार

ज्येष्ठ नागरिकको यौन स्वास्थ्य

> ढल्कँदो उमेरमा महिलामा योनिरस कम उत्पादन हुने, पाठेघर एवं योनिको संकुचन घट्ने, योनिमार्गको भित्ता पातलिने तथा चरम सन्तुष्टि कम हुने पाइन्छ भने पुरुषमा लिङ्ग उत्तेजनाको समस्यासँगै वीर्य स्खालन कम वा हुँदै नहुने, फेरि यौन उत्तेजनामा आउन समय लाग्ने, प्रभावकारी तरिकाले योनि छेदन गर्न नसक्ने जस्ता समस्या सिर्जना हुन सक्छन् ।

विगतको जनगणनाको तुलनामा नेपाली महिला तथा पुरुष दुवैको सरदर आयु बढ्दो क्रममा छ । उमेर बढेसँगै विभिन्न समस्या निम्तिने तथा शारीरिक शिथिलता देखा पर्ने क्रममा बढ्दो उमेरमा यौन स्वास्थ्यको छुट्टै महत्व हुन्छ । वृद्धावस्थामा यौन क्षमता तथा चाहना कम हुने धारणा छ, तर सबै व्यक्तिमा यो नियम लागू हुन्छ भन्ने छैन । एकल जीवन गुजारिरहेका कतिपय ज्येष्ठ नागरिकमा अधिक यौनचाहना भएका कारण सामाजिक बेइज्जती खप्नुपर्ने, सजायको भागीदार बन्नुपर्ने घटना सुन्नमा आउँछन् ।

बढ्दो उमेरसँगै सम्पूर्ण शरीरकै कार्य क्षमतामा कमी आउनु स्वाभाविक हो, तर यस्तो वास्तविकतालाई नजरअन्दाज गरी यौन क्षमतामा आउने कमीलाई बढाई-चढाई गर्नुको कुनै तुक छैन । सफल यौनक्रियाका लागि पुरुषमा सशक्त लिङ्ग उत्तेजना तथा महिलामा पर्याप्त योनिरसको उत्पादन हुनु जरुरी छ, तर ज्येष्ठ नागरिकमा यी आधारभूत तत्वको अभावमा यौनसम्पर्क आशातित नहुन सक्छ । त्यसका अतिरिक्त ढल्कँदो उमेरसँगै मधुमेह, उच्च रक्तचाप, दम, उच्च कोलेस्टेरोल तथा हाडजोर्नीको समस्याले पनि यौन क्रियाकलापमा रुचि नलाग्ने तथा वाधा उत्पन्न हुने हुन्छ ।

ढल्कँदो उमेरमा महिलामा योनिरस कम उत्पादन हुने, पाठेघर एवं योनिको संकुचन घट्ने, योनिमार्गको भित्ता पातलिने तथा चरम सन्तुष्टि कम हुने पाइन्छ भने पुरुषमा लिङ्ग उत्तेजनाको समस्यासँगै वीर्य स्खालन कम वा हुँदै नहुने, फेरि यौन उत्तेजनामा आउन समय लाग्ने, प्रभावकारी तरिकाले योनि छेदन गर्न नसक्ने जस्ता समस्या सिर्जना हुन सक्छन् ।

लामो समयदेखिको यौनसाथीको मृत्युपछि एक्लो महसुस गर्दा यौन स्वास्थ्यमा प्रतिकूल प्रभाव पर्न सक्छ, तर यौन सक्रियता चाहेको खण्डमा ज्येष्ठ नागरिकलाई छेकबार भने लगाउनु हुँदैन ।

परम्परागत सोचयुक्त समाजमा महिलामा अझ बढी यौनचाहना हुँदैन । तिनीहरूले यौन सक्रियता देखाउँदैनन् भन्ने धारणा छ, तर वास्तविकता त्यसो होइन । आफ्नो इच्छा वा चाहना अभिव्यक्त गर्न नसक्ने, नमिल्ने वा नपाउने वातावरणले गर्दा त्यस्तो भएको हुनसक्छ । यो मामिलामा महिलाले पनि महिनावारी रोकिनेबित्तिकै आफ्नो यौन स्वास्थ्य समाप्त भएको मान्नु हुँदैन ।

ज्येष्ठ नागरिकका दम्पतीबीच व्यापक मात्रामा यौनिक भलाकुसारी गर्न सकिन्छ । विदुर वा विधवाको स्थितिमा रहेका आफ्ना अभिभावकको यौन स्वास्थ्यको पक्षमा पनि ध्यान पुऱ्याउनु आधुनिक छोराछोरीको दायित्व हो । ढल्कँदो उमेरका व्यक्तिले लिङ्ग योनिसम्पर्कमा मात्र जोड नदिई आलिङ्गन, स्पर्श, चुम्बन, पारस्पारिक हस्तमैथुनजस्ता वैकल्पिक उपायहरू अपनाउन सक्छन् । लिङ्ग योनि मैथुनकै क्रममा आफ्नो स्वास्थ्य एवं शारीरिक अवस्था सुहाउँदो आसन प्रयोग सँगै योनिमार्ग तथा पुरुष लिङ्गको छाला चिप्लो बनाउने पदार्थ (जेल) उपयोग गर्न सकिन्छ । कतिपय अवस्थामा आफ्नो जीर्ण रोगका लागि खाइरहेको औषधिका कारण यौन स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर परिरहेको हुन्छ । यसका लागि सम्बन्धित चिकित्सकसँग सल्लाह-परामर्श गर्नुपर्छ । मुख्य कुरा ज्येष्ठ नागरिक पुरुष वा महिला जोसुकैले आफूमा यौनिक नैराश्यता आउन दिनु हुँदैन । सामाजिक तवरमा स्वीकार्य हुने हिसाबले आफ्नो यौनिक सक्रियता कायम राख्नुपर्छ ।

आठौं राष्ट्रिय खेलकुद

५ नम्बर प्रदेशमा आठौं राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिताको महाकुम्भ चलिरहेको छ । नेपालगन्जलाई केन्द्र बनाएर आठौं राष्ट्रिय खेलकुदका प्रतिस्पर्धा विभिन्न ठाउँमा सञ्चालनमा छन् । खेलाडी, प्रशिक्षक, अफिसियल, खेल पत्रकार सबैको ध्यान अहिले यो महाकुम्भमा छ । राष्ट्रिय खेलकुदलाई देशका कुनाकाप्चामा लुकेर रहेका प्रतिभाले स्थानीय, जिल्ला, प्रदेश हुँदै राष्ट्रिय स्तरको मञ्चमा कला देखाउने मञ्चका रुपमा लिइन्छ । आठौं राष्ट्रिय खेलकुदमा २ हजार ८ सय २५ पुरुष तथा २ हजार ३ सय ८६ महिला गरी जम्मा ५ हजार २ सय ११ खेलाडी सहभागी छन् । उनीहरूले ३ सय ७२ स्वर्ण र रजत तथा ५ सय ६३ कांस्यका लागि विभिन्न खेलमा प्रतिस्पर्धा गर्दैछन् । बृहत् राष्ट्रिय खेलकुदको पहिलो, दोस्रो र तेस्रो संस्करणबाहेक दुई वर्षको अन्तरालमा पहिलो पटक राष्ट्रिय खेलकुद हुन लागेको हो ।

यसपटक काठमाडौं बाहिर ५ नम्बर प्रदेशलाई आयोजनाको जिम्मेवारी दिएसँगै अनेकौं चुनौती देखा परे । अझ हतारमा तयार पारिएका पूर्वाधारसँगै कार्यक्रम आयोजना गर्नु प्रदेशको बाध्यता भएको खेलकुद विकास समिति ५ नम्बर प्रदेशका अध्यक्ष भीम वली बताउँछन् । तयारीमा धेरै लाग्दा यतिको अवस्थामा प्रतियोगिता गर्न सफल भएको उनले बताए । पूर्वाधारसहित राष्ट्रिय खेलकुद आयोजना गर्नु नै सबैभन्दा ठूलो उपलब्धि भएको उनको दाबी छ । यो राष्ट्रिय प्रतियोगिताअन्तर्गत लनटेनिस, सफट टेनिस, तेक्वान्दो, शारीरिक सुगठन, राष्ट्रिय पुरुष फुटबलको समूह "ख" तथा पुरुष क्रिकेट प्रतियोगिताको समूह "क" अन्तर्गतका खेलहरुको आयोजनाको जिम्मेवारी रुपन्देहीले पाएको छ । जसमध्ये लनटेनिस, शारीरिक सुगठन तथा सफट टेनिसका सबै खेल सम्पन्न भैसकेका छन् भने फुटबल र क्रिकेटको समूह चरणको लिग खेल पनि सम्पन्न भएका छन् ।

लनटेनिस

आठौं राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिताअन्तर्गत रुपन्देहीमा सम्पन्न लनटेनिसमा शशस्त्र प्रहरी बलको एपीएफ क्लबले ५ स्वर्ण जितेको छ । एपीएफले महिला युगल, पुरुष युगल, मिश्रित युगल, महिला एकल र पुरुष टिम गरी ५ इभेन्टमा स्वर्ण हात पारेको हो । यसैगरी प्रतियोगितामा नेपाली सेनाले महिला टिम इभेन्टतर्फ एकमात्र स्वर्ण तथा पहिलो पटक प्रतियोगितामा भाग लिएको एनआरएनले पुरुष एकलमा स्वर्ण हात पारेको छ ।

देविनगरस्थित लनटेनिस कोर्टमा भएको पुरुष एकलतर्फको खेलमा एनआरएनका संरक्षणभुषण बज्राचार्यले नेपाली सेनाका प्रनव खनाललाई ६-२, ६-२ को सेटमा पराजित गरेका थिए । महिला एकलतर्फको फाइनल खेलमा एपीएफकी प्रेरणा कोइरालाले नेपाली सेनाका अभिलाषा विष्टलाई पराजित गर्दै स्वर्ण पदक हात पारिने । उनले फाइनल खेलमा ६-२, ६-० का जित निकालेकी हुन् ।

रुपन्देहीमा पुरुष एकल, पुरुष युगल, महिला एकल, महिला युगल, मिश्रित युगल तथा टिम इभेन्ट गरी लनटेनिसका सातवटा स्वर्ण पदकका लागि प्रतिस्पर्धा भएको थियो । प्रतियोगितामा प्रदेश ३, ४, ५, नेपाली सेना,

सशस्त्र प्रहरी बलको एपीएफ क्लब तथा एनआरएनका २८ पुरुष एवं १५ महिला खेलाडीले भाग लिएका थिए ।

शारीरिक सुगठन

आठौं राष्ट्रिय खेलकुद अन्तर्गत १६ औं राष्ट्रिय शारीरिक सुगठन प्रतियोगिता बुटवलमा सम्पन्न भएको छ । बुटवल-४ स्थित महेन्द्र सभागृहमा सम्पन्न प्रतियोगितामा ५५ किलो तौल समूहमा रुपन्देहीका सरोज सिंहले स्वर्ण जितेका छन् भने झापाका हर्कबहादुर राई रजत तथा कास्कीका मोती गुरुङ कांस्यमा चित्त बुझाए । यसैगरी प्रतियोगिताअन्तर्गत ६० किलो तौल समूहमा काठमाडौंका आवाज प्याकुरेल प्रथम भए । ६५ किलो तौल समूहमा झापाका चन्द्र लक्ष्मण लिम्बूले स्वर्ण जिते भने ७० किलो तौल समूहमा काठमाडौंका अनिल लाल श्रेष्ठ विजेता रहे । ७५ किलो तौल समूहमा त्रिभुवन आर्मी रमेश कार्की स्वर्ण हात पारे । यसैगरी ८० किलो तौल समूहमा रुपन्देहीका चन्द्रमान श्रेष्ठ प्रथम भए । प्रतियोगिताको ८० प्लस किलो तौल समूहमा काठमाडौंका नरेश मालाकार स्वर्ण विजेता भए । भारोत्तोलनमा सात स्वर्णका लागि ५५ किलो देखि ८५ किलो प्लससम्मका ७ वटा इभेन्टमा ४० जना खेलाडी सहभागी थिए ।

तेक्वान्दो

आठौं राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिताअन्तर्गत भैरहवामा सम्पन्न तेक्वान्दो प्रतियोगितामा विभागीय टिम नेपाल पुलिस क्लब ११ स्वर्ण सहित च्याम्पियन भएको छ । नेपाल पुलिसले ११ स्वर्ण, ३ रजत तथा ३ कांस्य पदकसहित कुल १७ पदक जित्दै आठौं राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिताको तेक्वान्दोतर्फ उत्कृष्ट बन्न सफल भएको छ । प्रतियोगितामा ६ स्वर्ण, ४ रजत तथा ७ कांस्य पदक सहित १४ पदक जित्दै नेपाली सेनाको टिम दोस्रो भएको छ ।

विभागीय टिम एपिएफ क्लब भने २ स्वर्ण, ७ रजत तथा ५ कांस्यसहित १४ पदक जित्न सफल भयो । तेक्वान्दोमा स्वर्ण र रजतका २१/२१ पदकमध्ये १९ वटा स्वर्ण बिभागिय टिमको पोल्टामा र रजतका २१ मध्ये १४ वटा विभागीय टिमले नै जितेका छन् । स्वर्णका बाँकी दुई पदक प्रदेश १ र प्रदेश ५ ले प्राप्त गरे । प्रदेश १ ले १ स्वर्ण, ३ रजत र ५ कांस्य गरी कुल ९ पदक सहित चौथो स्थानमा रहदा प्रदेश ५ ले १ स्वर्ण, १ रजत र ३ कांस्य सहित ५ पदक जिति पाँचौं स्थानमा हासिल गर्यो । प्रदेश २ ले १ रजत र ४ कांस्य, प्रदेश ३ ले १ रजत ६ कांस्य, सुदूर पश्चिमले १ रजत ३ कांस्य र गण्डकी प्रदेशले ४ कांस्य जिते ।

प्रतियोगितामा बेस्ट फाईटर पुरुषतर्फको पुरस्कार नेपाली सेनाका सक्षम कार्की तथा बेष्ट फाईटर (महिला) तर्फको पुरस्कार नेपाल पुलिसकी रेजिना कार्कीले प्राप्त गरिन भने बेस्ट कोचको पुरस्कार नेपाल पुलिसका रञ्जन श्रेष्ठले हात पारे ।

सफ्ट टेनिस

आठौं राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिताअन्तर्गत एघारौं राष्ट्रिय सफ्ट टेनिसमा २ स्वर्ण जित्दै प्रदेश नम्बर-१ टिम च्याम्पियन भएको छ । मंगलबार भएको फाइनलमा पुरुष एकल र टिम इभेन्ट पुरुषमा समेत स्वर्ण जित्दै प्रदेश १ टिम विजेता बनेको हो ।

देवीनगरस्थित लनटेनिस कम्प्लेक्समा भएको पुरुष एकल फाइनलमा प्रदेश १ का युकेश योन्जनले स्वर्ण पदक हात पारे । उनले प्रदेश नम्बर-३ का प्रदीप खत्रीलाई ४-२ को सेटमा पराजित गरेका थिए । महिला एकलमा प्रदेश नम्बर-३ की चन्द्रमाया राईले एपीएफकी भगवती विक ४-२ को सेटमा पराजित गर्दै स्वर्ण जितिन् ।

टिम इभेन्ट पुरुषमा प्रदेश १ ले नेपाल पुलिसलाई ३-१ को सेटमा पराजित गर्दै स्वर्ण जित्यो । टिम इभेन्टकै महिलातर्फ भने प्रदेश ५ ले स्वर्ण जितेको छ । प्रदेश- ५ ले प्रदेश नम्बर-१ लाई ४-२ को सेटमा पराजित गर्दै स्वर्ण जितेको हो ।

पुरुष युगलमा नेपाल पुलिसका कमल भण्डारी र नौं बहादुर लुगेलीको जोडीले स्वर्ण हात पारे भने महिला युगलतर्फको खेलमा प्रदेश नम्बर-३ का सुनिरा थापा र चन्द्रमाया राईको जोडी विजयी भए । मिश्रित युगलतर्फको खेलमा प्रदेश नम्बर-३ का चन्द्रमाया राई र निर्मल स्थापितको जोडीले स्वर्ण पदक हात पारे । राई र स्थापितको जोडीले फाइनलमा प्रदेश नम्बर-१ का युकेश योन्जन र जर्जिया चौधरीको जोडीलाई टाईबेकरमा ७-५ मा जित निकाल्दै स्वर्ण पदक जितेका हुन् । प्रतियोगितामा प्रदेश ५ ले अनुशासित टिमको एवार्ड प्राप्त गऱ्यो । सफ्ट टेनिसका सात इभेन्टमा कुल ६८ जना खेलाडी सहभागी थिए ।

स्वस्तिक श्रेष्ठ

प्यारागलाइडिङमा आर्मी च्याम्पियन

राजाराम पौडेल

राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा पहिलो पटक समावेश गरिएको प्याराग्लाइडिङ प्रतियोगितामा नेपाल आर्मीको त्रिभुवन क्लब टिम च्याम्पियन भएको छ । पोखरामा सम्पन्न प्रतियोगितामा नेपाल आर्मी ४ स्वर्ण तथा ४ रजत पदक प्राप्त गरेको थियो । नेपाल आर्मीले एक्युरेसीतर्फ पुरुष र महिला इन्डिभिजुअल, टिम एक्युरेसी तथा पुरुष इन्डिभिजुअल क्रसकन्ट्रीमा थी स्वर्ण पदक हात पारेको हो ।

गण्डकी प्रदेश २ स्वर्ण, १ रजत तथा ४ कांस्य पदक हात पार्दै दोस्रो स्थानमा रह्यो । गण्डकी प्रदेश महिला इन्डिभिजुअल क्रसकन्ट्री र पुरुष क्रसकन्ट्री तर्फ २ स्वर्ण पदक हात पार्न सफल भएको हो । १ रजत र १ कांस्य पदकका साथ प्रदेश नम्बर १ तेस्रो र १ कांस्य पदकका साथ प्रदेश ३ चौथो स्थानमा रहे ।

एक्युरेसी इन्डिभिजुअल पुरुषतर्फ ओभरअलमा १९ अंक बटुल्दै नेपाल आर्मीका सागर नेपालीले स्वर्ण पदक हात पारे । सोही इभेन्टको महिलातर्फ नेपाल आर्मीकी दुर्गामाया गुरुङले ४७९ अंक प्राप्त गर्दै स्वर्ण पदक जितिन् ।

एक्युरेसी टिम इभेन्टमा नेपाल आर्मी १७५ अंक प्राप्त गर्दै स्वर्ण पदक हात पार्न सफल भयो । क्रसकन्ट्री पुरुष इन्डिभिजुअलमा नेपाल आर्मीका सुरज थापाले ओभरअलमा २ हजार ५ सय ९५ अंक बटुल्दै स्वर्ण पदक हात पारे । क्रसकन्ट्री महिला इन्डिभिजुअल इभेन्टमा गण्डकीकी त्रिशा बमजनले १ हजार १ सय ३५ अंकका प्राप्त गर्दै स्वर्ण पदक हात पारिन् । क्रसकन्ट्री पुरुष टिम इभेन्टमा गण्डकी प्रदेशले कुल ९ हजार ५ सय ७६ अंक प्राप्त गरी स्वर्ण पदक जित्यो ।

वैशाख ६ गते पोखरामा सुरु भएको आठौं राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिताअन्तर्गतको प्याराग्लाइडिङ प्रतिस्पर्धामा ६ स्वर्ण, ६ रजत र ६ कांस्य पदकका लागि १० महिलासहित पुरुष ४९ गरी कुल ५९ जना खेलाडी सहभागी थिए । तीन दिने उक्त प्रतियोगितामा पाँच प्रदेश सहित नेपाल आर्मीले सहभागिता जनाएको थियो । करिब २० वर्ष लामो इतिहास बोकेको नेपालको प्याराग्लाइडिङ खेललाई पहिलो पटक राष्ट्रिय खेलमा समावेश गराइएको हो ।

विभागीय टोलीकै प्रभुत्व

एथलेटिक्स

ठूलो खेल महोत्सवको प्रमुख आकर्षण हुन्छ– एथलेटिक्स । अझ भनौं, एथलेटिक्सजस्ता खेलले नै ठूला खेल महोत्सवलाई रोमाञ्चक तुल्याउँछ । ती प्रतियोगिता चाहे, ओलम्पिक्स हुन् वा एसियाड । हाम्रो आफ्नै राष्ट्रिय खेलकुद पनि यसबाट अपवाद हुने कुरा भएन । आठौं राष्ट्रिय खेलकुदमा एथलेटिक्सका खेल दाङमा भएका थिए र त्यसमा वर्चस्व रह्यो, आर्मीको । आर्मी एथलेटिक्समा टिम च्याम्पियन सावित भयो ।

आर्मीले कुल २१ स्वर्ण पदक जितेर शीर्ष स्थान हात पार्‍यो । त्यसपछिका दुई स्थान पनि विभागीय टोलीकै पक्षमा रह्यो । एपीएफ ८ स्वर्णसहित दोस्रो र पुलिस ३ स्वर्णसहित तेस्रो भए । एथलेटिक्सकै लागि भनेर बेलझुन्डीमा सिन्थेटिक ट्रायक ओछ्याइएको थियो र यो नै उक्त क्षेत्रका लागि राष्ट्रिय खेलकुदको सबैभन्दा ठूलो उपलब्धि हुनेछ । काठमाडौं बाहिर यो नै पहिलो यस्तो सुविधा हो र यसले स्थानीय खेलाडीहरूलाई ठूलो फाइदा पुग्ने तय छ ।

चन्द्रकला लामगादे यसपटकको प्रतियोगितामा एथलेटिक्सतर्फ सबैभन्दा सफल सावित भइन् । चन्द्रकलाले कीर्तिमानसहित दुई स्वर्ण पदक जितिन् । उनले महिला ज्याभलिन थ्रोमा राष्ट्रिय कीर्तिमान रचिन् । त्यसअघि बनेको कीर्तिमान पनि उनकै नाममा थियो । त्यो कीर्तिमान चन्द्रकलाले सटपुटमा बनाएकी थिइन् । उनले विगत केही वर्षयता सटपुटमा चार पटक र ज्याभलिन थ्रोमा तीन पटक आफ्नो कीर्तिमानमा सुधार ल्याइसकेकी छिन् । चन्द्रकला नेपाल पुलिस क्लबकी खेलाडी हुन् ।

भारोत्तोलन

भारोत्तोलनमा पनि आर्मीकै वर्चस्व रह्यो । बाँकेमा भएको प्रतियोगितामा आर्मीले पुरुषतर्फ र पुलिसले महिलातर्फ सर्वाधिक पदक जिते, तर समग्रमा अगाडि रह्यो, आर्मी । आर्मीले कुल १० वटा स्वर्ण जितेको थियो भने पुलिसको नाममा रह्यो, ९ वटा स्वर्ण । उक्त प्रतिस्पर्धामा व्यक्तिगत प्रदर्शनका आधारमा उत्कृष्ट खेलाडी पनि चयन गरिएको थियो । त्यसमा पुरुषतर्फ उत्कृष्ट चुनिए, अनुभवी खेलाडी कमलबहादुर अधिकारी । महिलातर्फ भने देवीकुमारी चौधरी उत्कृष्ट घोषित भइन् ।

ब्याडमिन्टन

नेपाली ब्याडमिन्टनमा एपीएफले आफ्नो वर्चस्व जमाउन थालेको धेरै वर्ष भैसकेको छ र यो क्रम आठौं राष्ट्रिय खेलकुदमा पनि देखियो । यसपटक ब्याडमिन्टनका खेल दाङमा सञ्चालन गरिएका थिए, जहाँ यो खेल आफैंमा लोकप्रिय छ । कोर्टतिर भने एपीएफ ४ स्वर्णसहित पहिलो स्थानमा रह्यो । आर्मी पनि धेरै पछाडि रहेन, उसले ३ वटा स्वर्ण जित्यो । पुरुष एकलको उपाधि दीपेश धामीको नाममा रह्यो । महिलातर्फ यस्तै उपलब्धि रसिला महर्जनले चुमिन् ।

हक्की

कुनै समय हक्की नेपालमा खुबै लोकप्रिय थियो । पछि यसले आफ्नो लोकप्रियता गुमायो र लगभग शून्यको स्थितिमा झरेको थियो । अहिले फेरि नेपाली हक्की अघि बढ्ने प्रयासमा छ र यस क्रममा सञ्चालित राष्ट्रिय हक्कीमा च्याम्पियन भयो- आर्मी । पुरुषको फाइनलमा आर्मीले पुलिसलाई सजिलै ४-१ ले हरायो । पुलिसले यही प्रतियोगिताका लागि भनेर टिम तयार पारेको थियो ।

कपर्दी

आफ्नै विशेषताले भरिएको खेल हो- कपर्दी । यसमा केही समययता आर्मीको वर्चस्व रहँदै आएको छ र फेरि एकपटक त्यही इतिहास दोहोरिएको छ, बर्दियामा । कपर्दीको पुरुष फाइनलमा आर्मी विजयी रह्यो । आर्मीले फाइनलमा प्रदेश नम्बर ५ लाई पराजित गरेको थियो । महिलातर्फ पनि आर्मी नै पहिलो भयो जसको फाइनलमा उसले फरक टिमलाई पराजित गरेको थियो र दोस्रोमा चित्त बुझाउने टिम थियो- पुलिस ।

बुद्धिचाल

ठाकुरद्वारा नगरपालिकाको गैंडा क्याम्पमा सञ्चालन गरिएको थियो, बुद्धिचालका खेल । त्यसमा महिलातर्फ विजयी भइन्- आर्मीकी सुजना लोहनी । उनले ९ मा ९ अंक ल्याइन । एक प्रकारले प्रतियोगितामा उनको एकछत्र राज रह्यो । लोहनीले निकै सहजतापूर्वक स्वर्ण पदकसम्मको यात्रा तय गरेकी थिइन् । पुरुषतर्फ भने पुलिसका पुरुषोत्तम चौलागाईं पहिलो भए । उनले चर्चित खेलाडी मनिष महालेलाई दोस्रो स्थानमा चित्त बुझाउन बाध्य तुल्याए ।

बास्केटबल

बास्केटबलको आतिथ्य घोराहीले गरेको थियो । यसमा पुरुषतर्फ आर्मी र महिलातर्फ पुलिस पहिलो स्थानमा रहे । आर्मीले पुरुषतर्फ स्वर्ण पदकका लागि प्रदेश- ३ लाई पराजित गरेको थियो र स्कोर रह्यो- ७६-५८ । महिलातर्फ भने पुलिसले पनि प्रदेश-३ लाई नै पन्छाएको थियो र स्कोर थियो- ७४-५४ । गण्डकी टिम एकप्रकारले दुर्भाग्यशाली रह्यो । गण्डकी प्रदेश दुवै स्पर्धामा फाइनल पुग्न त सफल भयो, तर पहिलो भने हुन सकेन् ।

कुस्ती

आठौं राष्ट्रिय खेलकुद अन्तर्गत कुस्तीका खेल कपिलवस्तुमा सञ्चालन भएका थिए र त्यसको सबैभन्दा ठूलो विशेषता रह्यो, विभागीय टोलीको वर्चस्व नहुनु, जुन अरू खेलमा देखिँदै आएको छ ।

कुस्तीको राष्ट्रिय प्रतियोगितामा प्रदेश-२ ले पुरुषतर्फ ६ स्वर्णसहित शीर्ष स्थान हात पार्‍यो । महिलातर्फ भने प्रदेश-७ हावी रह्यो जसले ६ स्वर्ण जित्यो । यस पटकको राष्ट्रिय खेलकुदमा कुस्ती नै त्यस्तो खेल रह्यो, जहाँ विभागीय टोलीले आफ्नो बलियो उपस्थिति देखाउन सकेको छैन ।

अनौपचारिक

दुई खेलाडीको विवाह

राष्ट्रिय खेलकुदकै क्रममा हतारमा विवाह गर्ने खेलाडी हुन्, क्रिकेटकी सीता रानामगर । नेपाली क्रिकेटले पाएको अहिलेसम्मकै सबैभन्दा राम्रा खेलाडीमध्ये एक हुन्, सीता । उनको हालै विवाह भएको छ । यो प्रेम विवाह हो र उनलाई जीवनभर साथ दिने कसम खाने पनि खेलाडी नै हुन्- बक्सिङका पूर्व खेलाडी दिलीपकुमार लामा । यो सबै घटनाक्रममा सिनेमा देखाइने जस्तो केही पनि भएन । विवाह वैशाख ४ मा थियो, दुलही त्यसको अघिल्लो राति मात्र आफ्नो माइतीघर पुगिन् । उनीहरूको विवाह कोहलपुरमा भएको थियो ।

दुलही बनेर उनी कोलपुरस्थित माइती घरबाट मकवानपुरको हेटौंडा पुगिन् । यद्यपि त्यो औपचारिकता मात्र थियो । सीता हतार-हतारमा दाङको लमही फर्किहालिन् र त्यो त्यही स्थान हो, जहाँ राष्ट्रिय खेलकुदको महिला क्रिकेट भैरहेको छ । सोमबार सीताको एपीएफ टिमको खेल थियो र उनी त्यसमा सहभागी पनि भइन् ।

मलेसियाबाट कोहलपुर

यसलाई खेलप्रतिको लगाव भन्ने कि बाध्यता ? मलेसियामा भएको यू-१९ विश्वकप छनौट खेलेर फर्किएका अधिकांश खेलाडीको ध्यान राष्ट्रिय खेलकुदमा थियो । त्यसमध्ये तीन खेलाडी भीम सार्की, कुशल मल्ल र हरिबहादुर चौहान आर्मीका खेलाडी हुन् र उनीहरू रातारात कोहलपुर पुगे, मलेसियाबाट काठमाडौं अनि लगत्तै कोहलपुर ।

नेपाली टिम शुक्रबार राति काठमाडौं आइपुगेको थियो, लगभग ८ बजेतिर । ती तीन खेलाडीले त्यही रातको नाइटबस समाते र ५ सय किलोमिटर भन्दा लामो दूरी तय गर्दै कोहलपुरको बाटो समाते । उनीहरू शनिबार आर्मीका लागि खेलमा मैदानमा ओर्लिहाले । यसलाई खेलप्रतिको समर्पणका रूपमा लिंदा होला कि ?

जोडीले जिते स्वर्ण

नीरप्रताप महतो र शिला चौधरी श्रीमान श्रीमती हुन् । उनीहरूको परिचय यत्तिकैमा सीमित छैन । उनीहरू खेलाडी पनि हुन्, त्यो पनि अब्बल दर्जाका । त्यसैले त उनीहरू राष्ट्रिय खेलकुदमा आ-आफ्नो विधामा स्वर्ण जित्न सफल भए । नेपाली खेलकुद इतिहासमा यसरी जोडीले स्वर्ण जितेको यो दुर्लभ उपलब्धि हो ।

नीरप्रताप र शिला दुवै प्रशिक्षक चन्द्र गुरुङका उत्पादन हुन् । आफ्नो शिष्य जोडीले स्वर्ण जितेको देखेर उनी पनि कम खुसी थिएनन् । गुरुङले भनिहाले, 'यिनीहरूले स्वर्ण जित्दा मेरो छाती गर्वले फुल्छ ।' रमाइलो के पनि थियो भने जुन दिन प्रतिस्पर्धा थियो, त्यसको बिहानैदेखि शिलालाई बूढाबूढीले नै स्वर्ण जित्छौं भन्ने लागिरहेको थियो ।

चौधरीले भनिन्, 'मनमा थियो दुवै स्वर्ण जित्छौं भन्ने । आखिर हाम्रो इच्छा पूरा भएको छ, एकदमै खुसी छु ।' नेपालगन्ज कचनापुरकी शिला र नवलपरासी मध्यबिन्दु नगरपालिकाका नीरप्रतापबीच प्रेम विवाह भएको हो । खेलकै क्रममा उनीहरूबीच चिनजानी भएको थियो । एउटै विभाग र एउटै खेलक्षेत्र भएकाले पनि एक-अर्का बुझ्न सजिलो भएको शिला बताउँछिन् ।

ड्रेस टु इम्प्रेसमा डिजाइनर सिर्जना

तस्बिर : महेश प्रधान

मंगलबार साँझ बालुवारस्थित आम्रपाली ब्याङ्क्वेटमा ७१ जना युवा-युवती विभिन्न आकर्षक एवं मनमोहक पहिरनहरूमा चिटिक्क सजिएर बसेका थिए । आफ्ना लागि आफैंले तयार पारेको पहिरन तथा ती पहिरनलाई मोडलजस्तै विभिन्न हावभाव दिंदै रनवेमा प्रस्तुत गर्न आतुर उनीहरूमा बेग्लै खालको उत्सुकता र रोमाञ्चता देख्न सकिन्थ्यो । आईआईएफटी नेपाल फेसन डिजाइनिङ इन्स्टिच्युटमा अध्ययनरत फेसन डिजाइनिङका विद्यार्थीहरूले ड्रेस टु इम्प्रेस शीर्षकको प्रतियोगिताका लागि आफूलाई त्यसरी तयार पारेका थिए ।

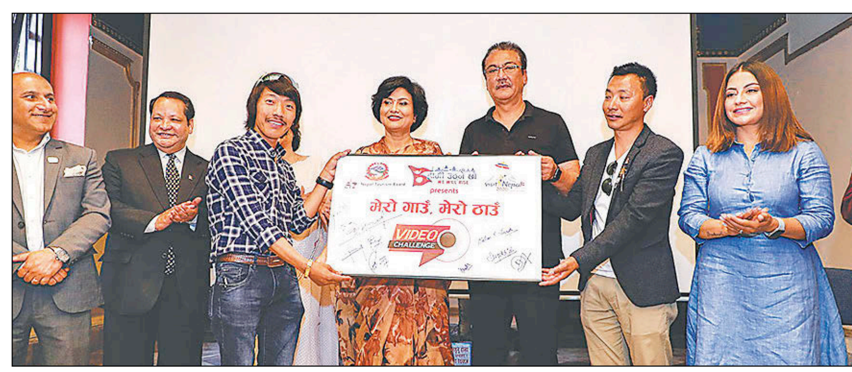
उक्त अवसरमा फिटेड गाउन, लेहेंगा, ककटेल, कल्चुरल तथा फ्लो गाउन आदि सिक्वेन्समा विद्यार्थी डिजाइनरहरूले आफूले सिर्जना गरेका पहिरन आफैंले प्रस्तुत गरे । उनीहरूको प्रस्तुतिलाई कोरियोग्राफर विपना थापाले निर्देशन गरेकी थिइन् ।

करिब दुई घण्टाको उक्त प्रस्तुतिको अन्तमा ड्रेस टू इम्प्रेसको विजेता घोषणा गरियो, जसमा कालो रंगको फ्लो गाउनकी डिजाइनर सोनी श्रेष्ठ विजेता घोषित भइन् भने मयूरबाट प्रभावित ककटेल पहिरनकी डिजाइनर श्वेता शाक्य फस्ट रनर्सअप तथा टाईडाई गरी तयार पारिएको लेहेंगाकी डिजाइनर शारदा बानियाँ सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए । कार्यक्रममा गायकद्वय लाक्पा शेर्पा र प्रवेशमान शाक्यले आफ्ना गीतहरू सुनाएका थिए ।

फेसन शोमा हिराका गहना

फेसन शोमा पहिरनका नमुनाहरू प्रदर्शन गरिनु सामान्य हो । यो साता काठमाडौंमा आयोजित एउटा फेसन शोमा हिराका गहनाका डिजाइनहरू प्रदर्शन गरिएको छ । श्री बालाजी डायमन्डले आयोजना गरेको फेसन शो लोइसनमा हिराका फरएभर मार्कस कलेक्सनहरू प्रदर्शन गरिएको थियो । नक्सालस्थित म्यारियट होटलमा आयोजित उक्त फेसन शोमा मिस नेपाल इन्टरनेसनल-२०१७ नीति शाह, मिस नेपाल युनिभर्स-२०१८ नग्मा श्रेष्ठ, मोडल सबिता कार्की तथा अभिनेत्री अदिती बुढाथोकी शोस्टपरका रूपमा प्रस्तुत भएका थिए । आस्था पोखरेलद्वारा कोरियोग्राफी गरिएको यो फेसन शोमा विभिन्न १० जना व्यवसायिक मोडल सहभागी थिए ।

मेरो गाउँ मेरो ठाउँको झन्डा सगरमाथाको चुचुरोमा



देशव्यापी रुपमा आयोजना भैरहेको 'मेरो गाउँ मेरो ठाउँ' भिडियो प्रतियोगिताको सन्देशलाई फैलाउन किर्तिमानी आरोही फुर्वा तेन्जिङ शेर्पाले 'मेरो गाउँ, मेरो ठाउँ' अंकित झन्डालाई विश्वकै सर्वोच्च शिखर सगरमाथामा फहराउने भएका छन् । १३ औं पटक सगरमाथाको सफल आरोहण गरिसकेका शेर्पाको नाम गिनिज बुक अफ वर्ल्ड रेकर्डसमा समेत दर्ता रहेको छ ।

नेपाल भ्रमण वर्ष २०२० लाई लक्षित गरी वि विल राईज फाउण्डेसन (हामी उठ्ने छौं) ले नेपाल पर्यटन बोर्ड सँगको सहकार्यमा ओझेलमा रहेका पर्यटकीय थलोहरूको खोजी गर्ने देशव्यापी अभियान 'मेरो गाउँ, मेरो ठाउँ' भिडियो प्रतियोगिता सञ्चालन गरिरहेको छ ।

देशैभरीका ओझेलमा रहेका पर्यटकीय दृष्टिकोणले महत्वपूर्ण हुनसक्ने कुनैपनि गाउँठाउँका प्राकृतिक, सांस्कृतिक, भेषभुषा, जातजातीको पहिचान, खानपान, कला लगायतका कुनै एक विषयवस्तुमा केन्द्रित रही अधिकतम पाँच मिनेटसम्मको भिडियो बनाउन सक्नेछन् । गत जानवरी १ प्रारम्भ भएको यो प्रतियोगिता ३१ मे २०१९ सम्म चल्नेछ । देशैभरिबाट भिडियो सङ्कलनार्थ यस फाउण्डेशनले सातै प्रदेशमा पत्रकार सम्मेलन एवं अन्तरक्रियाको आयोजना गरिसकेको फाउण्डेसनका संस्थापक निर्देशक निर्मल श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

राष्ट्रिय सभाकी सांसद कोमल ओली, भ्रमण बर्ष २०२० का संयोजक सुरज बैद्य, पर्यटन बोर्डका सीईओ दिपकराज जोशी, अल्ट्रा धावक मीरा राई, पूर्व राष्ट्रिय फुटबलर एंव प्रशिक्षक राजुकाजी शाक्य, कलाकार तथा सामाजिक अभियन्ता निर्मल शर्मा, अभिनेत्री श्वेता खड्का, नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टिमका उपकप्तान ज्ञानेन्द्र मल्ल, कीर्तिमानी आरोही पेम्बा दोर्जे शेर्पा लगायतले फुर्वालाई राजधानीमा आयोजित एक कार्यक्रमका भिडियो च्यालेन्ज 'मेरो गाउँ, मेरो ठाउँ' अंकित झन्डा हस्तान्तरण गरेका हुन् ।

सगरमाथा अरोही फुर्वा तेन्जिङ शेर्पाले मुलुकको प्रत्येक गाउँठाउँमा पर्यटन जागरण सन्देश फैलाउने अभियानको प्रयास अनुरुप आरोहणको १४ औं पटक 'मेरो गाउँ, मेरो ठाउँ' अंकित झण्डा सगरमाथाको चुचुरोमा फहराउने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दै यस अभियानले नेपालको पर्यटन विकासमा ठूलो योगदान दिने बताए । नेपाल पर्यटन बोर्डका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत दीपकराज जोशीले भिडियो च्यालेन्ज अभियान आ-आफ्नो क्षेत्रमा रहेका सम्पदाहरूको उजागर गरेर माया गर्ने, संरक्षण गर्ने एउटा सहि फोरम रहेको बताए ।

यो प्रतियोगितामा देशैभरबाट छानिएका मध्येबाट १० वटा भिडियो प्रतिस्पर्धामा आउने छन् । प्रतिस्पर्धाबाट छानिएका उत्कृष्ट भिडियोले एक लाख रुपैयाँ नगदसहितको पुरस्कार पाउने छ । दोस्रोले ५० हजार र तेस्रो हुनेले २५ हजार रुपैयाँको पुरस्कारको पाउँनेछन् । पब्लिक च्वाइस एवार्डमा पनि उत्कृष्ट एउटा भिडियोले छनोट हुने र यसले पनि एक लाख रुपैयाँकै पुरस्कार पाउने छ ।

साथै, उत्कृष्ट सम्पादन र लेखन रहेको भिडियोलाई पनि २५/२५ हजार रुपैयाँको पुरस्कार दिइनेछ ।

पोखरामा फेसन शो

एक्सपोर्ट जाभा क्याफेको आयोजनामा पोखरामा फेसन शो सम्पन्न भएको छ । पोखरा लेकसाइडको भुमेन ग्यापसोडी रेस्ट्रो एन्ड बारमा सञ्चालित उक्त फेसन शोमा ७ वटा सिक्वेन्स समावेश थिए । साडी, टिसर्ट तथा अफिसियल पहिरनमा केन्द्रित फेसन शोमा दीक्षा शाहीको कोरियोग्राफीमा पोखराका १२ जना मोडल प्रस्तुत भए । कार्यक्रमको थप आर्कषणमा डिजे सेसन तथा सांगीतिक प्रस्तुति रहे ।

कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.) लि. द्वारा प्रकाशित तथा मुद्रित, कार्यालय : सेन्ट्रल बिजनेस पार्क, थापाथली, पो.ब.नं. ६०१९, काठमाडौं, नेपाल, फोन नं. ५१३५०००, फ्याक्स : ९७७-१-५१३५००१, email:saptahik@kmg.com.np
दर्ता नं. ९९/०५१/५२, म.क्षे.हु.नि.द.न.४/५२/५३ सर्वाधिकार : कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.)लि. सँग सुरक्षित । अध्यक्ष तथा प्रबन्ध निर्देशक : **कैलाश सिरोहिया**, निर्देशक : **स्वस्तिका सिरोहिया**, प्रधान सम्पादक : **सुवास ढकाल ।**