सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

साप्ताहिक

saptahik.ekantipur.com

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

● वर्ष २५ ● अंक ६ ● FRIDAY, 21 JUNE 2019 ● काठमाडौं शुक्रबार, असार ०६, २०७६ ● पृष्ठ ३२ ● मूल्य रु. १५/-

तस्बिर : महेश प्रधान

त्रिशला ट्र्याक

उनको स्वर मधुर छ । उनी क्युट छिन् । एजुकेसनका हिसाबले मेडिकल चिकित्सक । २६ वर्षीया त्रिशला गुरुङको छवि आम मानिसहरूका माझ भने गायिकाकै रूपमा छ । इन्स्ट्राग्रामबाट कभर सङमार्फत भर्चुअल वर्ल्डमा आएकी गुरुङ अहिले ‘ओरिजिनल ट्र्याक’मा चम्किँदैछिन् । कभर सङलाई आफ्नो टर्निङ प्वाइन्ट मान्ने उनले छोटो समयमै पार्श्वगायनको यात्रा पनि सुरु गरिसकेकी छिन् । न गुरु, न रियाज, न संगीत क्लास । तर, म्युजिकको प्यासनले नै योङस्टारबीच उनी स्टार गायिकाको बाटोमा हिँड्दैछिन् । अहिले देश-विदेशका स्टेज कार्यक्रम, सिनेमा र सांगीतिक बजारमा उनको खोजी हुन थालेको छ । सोसल मिडियाले दिलाएको यो फेमले गर्दा उनी आफ्नो एजुकेसन करिअरलाई पनि फरक धारमा हिँडाउन खोजिरहेकी छिन् ।

JOY HAIR FRUITS

प्रत्येक ३४० एम.एल. जोय हेयर फ्रुट्स सेम्पुको खरिदमा रू. १५२ बराबरको जोय केराटिन प्रोटिन कन्डिसनर सित्तैमा*

Available in

Hairfall Defense
Conditioning Shampoo
with Pomegranate & Strawberry

Hair Dryness Control
Conditioning Shampoo
with Lemon & Olives

Long & Silky
Conditioning Shampoo
with Apricot & Peach

Shining Black
Conditioning Shampoo
with Amla & Black Grapes

*conditions apply

YouTube ट्रेन्डिङ

१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
अम्बर अकबर एन्थोनी	रिलेसनसिप्स	नाइँ नभन्नु ल-५	यस्तै त हो नि	भद्रगोल-२१५	केटी केटीको	इन्डिया भी पाकिस्तान	कुन कार चढ्छन्	शिवा द सुपर हिरो	आजको साम
च्यानल गोल्डमाइन्स	च्यानल कमेडी सर्कल	च्यानल बूढासुब्बा	च्यानल भिटेन	च्यानल मिडिया हब	च्यानल मेरो अनलाइन	च्यानल आईसीसी	च्यानल केन्द्रबिन्दु	च्यानल पेन मुभिज	च्यानल ओएसआर

विनाश काले विपरीत बुद्धि– गुठी विधेयक ।

मेघराज पोखरेल

कतिपय अवस्थामा यो चिजले कतिसम्मको ज्वरो निकाल्दो रहेछ भनी जाँच गर्न खोज्दा ज्यानै पनि जान सक्छ । गुठी विधेयक पनि त्यस्तै नहोला भन्न सकिन्न । प्रम ख्वाइ हिंड्नु भाको, आउँदा देश हनहन्ती, इन्तु न चिन्तु, औषधीले छुन मुस्किल– गुठी ।

बिन्नी

गुठी पर्वले सरकारलाई गम्भीर बनायो, अति उत्तम ।

टंक खनाल

विचरा गुठी मासेर चर्च बनाउँला भन्ने लाग्याथ्यो होला ? हजुरहरूलाई होली वाइन खाए जस्तो कहाँ सजिलो छ र नेताजी ? राजा त गए, नेकपाको दिन सुरु भए जस्तो छ । जाने कता हो विचार रै'च । बटारेर मुठी, जुर्मुरायो गुठी ।

भूपेन्द्र निराजन

गुठी विधेयक फिर्ता धोका हो, विधेयक खारेज गर । माइतीघर पुग्न सकिएन, यतैबाट ऐक्यबद्धता ।

सिकारु केटो

प्रधानमन्त्रीले दुई/चार जना मान्छे माईतीघर गएर के रमिता देखा'को भनेर भनिसकेका त छैनन् नि ?

हेमन्त बन

माइतीघर त साँच्चिकै माइतीघर पो रहेछ । अलिकति केही भयो कि खुरुरु कुदेर गइहाल्ने ।

प्रसन्न पोखरेल

नेपाल सरकारको १६ महिना : माइतीघर मण्डला, सिन्डिकेट, सुन, निर्मला, ठेकेदार, एसिया प्यासिफिक, होली वाइन, गोबर ग्याँस, विद्युतीय बस, सडकको खाडल, मेलम्ची, वाइडबडी, बुढी गण्डकी, नीजगढ, राजदूत, एनसेल, न्यायाधीश, चिकित्सा, नागरिकता, पत्रकारिता र गुठी ।

परिवर्तन

माईतीघरमा गुठी विधेयकका विरुद्धमा विशाल प्रदर्शन भैरहेको छ । सरकारलाई आफुले जे गरे पनि हुन्छ भन्ने भ्रम छ भने त्यसबाट मुक्त हुन एकपटक माइतीघरतिर ध्यान पुऱ्याउनु होला, सिंहदरबारबाट जम्मा ५ सय मिटर जति त हो नि, एक पटक जनतालाई हेर्न जाने कि ?

रवीन्द्र लामिछाने

■ **मानव सागर** : गुठी विधेयक खारेज गर्न माग गर्दै माइतीघरमा गरिएको विरोध प्रदर्शनको यो दृश्य फोटो पत्रकार नवराज वाग्लेको लेन्सबाट ।

गर्दै गर्नु होला । फेरी ढिलो होला कि ? गुठी नेकपाको बिर्ता होइन, नेपालीहरूको संस्कृति हो ।

भावना खड्का

समाजमा सांस्कृतिक पछौटेपन छ । सांस्कृतिक जडताका कारण विभेद जारी छ । सांस्कृतिक जगमा अनेकन अलिखित मान्यता खडा गरिएकै कारण विभेद र अन्याय निरन्तर चलिरहेको छ । तैपनि सांस्कृतिक पक्षमा थोरै चलाउनासाथ सरकारमा उथलपुथल आउँछ । राजनीति हल्लिन्छ । गुठीको सवालमा पनि त्यही कुरा लागू हुन्छ ।

विशालकुमार भण्डारी

गुठीका बारेमा विरोध र समर्थनमा भैरहेका कुरा र गतिविधि हेर्दा अनि सुन्दा गुठी भनेको जग्गा विवादजस्तो मात्र सुनिन थाल्यो । गुठी-जग्गा, जग्गा-गुठी । के यस्तै हो त ? भूमिहीनले न्याय, सम्पदाले संरक्षण र संस्कृतिले निरन्तरता पाउने कुरा अलग-अलग हुन्– हुनुपर्छ ।

बिनोद ढुंगेल

गुठी विधेयकको पर्दा पछाडि बसेर कसले गर्न खोज्दैछ, नेपालमाथि अदृश्य सांस्कृतिक हमला ?

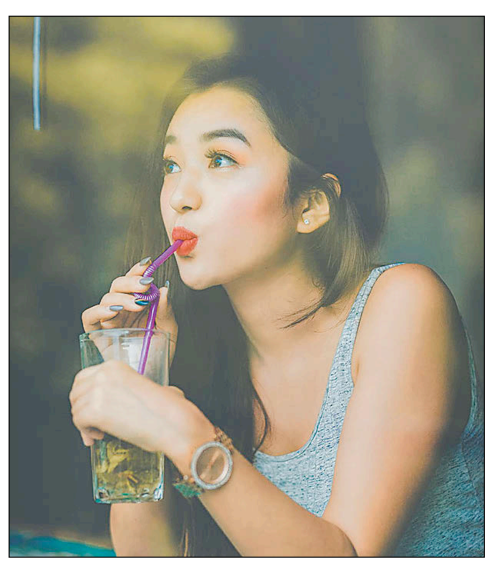
गणेश एम श्रेष्ठ

हिजोसम्म सराप्नेको आज सात्तो गै'च । माइतीघर त साँच्चिकैको माइतीघर पो

■ **विरोधको शैली** : माइतीघरको प्रदर्शनमा प्रभावकारी प्लेकार्ड देखाइरहेकी युवतीको यो तस्बिर गोपाल बैद्यले खिचेका हुन् ।

फोटो अफ दि विक

■ **सारीमा रक्षा** : अभिनेत्री रक्षा श्रेष्ठ सौराहामा ।



■ **गर्मी छल्ने काइदा** : अभिनेत्री एलिसा राई जुसको चुस्की लिँदै ।

■ **हाम्रो परिवार** : चलचित्र ए मेरो हजुर-३ को प्रदर्शनका क्रममा युरोपमा रहेका निर्माता सुनिलकुमार थापा, निर्देशक झरना तथा अभिनेत्री सुहाना थापा ।

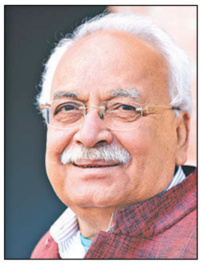
■ **पहिलो प्रयास** : गायक तथा संगीतकार राजनराज शिवाकोटीसँग पहिलो पटक सहकार्य गर्दै गायिका रेखा शाह । 'बाटैमा रै'छ घर तिम्रो...' शीर्षकको युगल गीतमा शिवाकोटीकै शब्द तथा संगीत छ ।

■ **तीजको तयारी** : गायिका सहिमा श्रेष्ठको तीज गीत 'हरहर महादेव' को म्युजिक भिडियोमा गायिका श्रेष्ठ तथा अभिनेत्री नीता ढुंगानालाई निर्देशन गर्दै निर्देशक पवित्रा आचार्य ।

KANTIPUR PUBLICATIONS PVT. LTD.
KMG
KANTIPUR MEDIA GROUP
कान्तिपुर को
करोडपति
सिजन-३
बनौं ग्राहक 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
* शर्तहरू लागू 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
BALTRA एलइडी टिभी.
ASUS
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
kathmandupost
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

मनहरूको कथा



किशोर नेपाल

मनहरूको कथा पनि अचम्मकै छ । एउटा होइन, दुइटा होइन, तीनवटा होइन । असंख्य मनहरूको कथा । अशान्त भएपछि मनहरू बहकिन थाल्छन् । एलेन गिन्सवर्गको कविताजस्तो- ए मेरो विक्षिप्त मन, आफ्नै मानव शरीरलाई जोतेका थिएनौ तिमीले, के गर्ने हो तिमीलाई थाहा पनि छैन, पूर्वजन्ममा जे गरेका थियौ तिमीले, भोग गर्दैछौ, ऊ तीन लोकको स्वामी हो, उसको स्मृतिमा पछिल्ला तीन जन्मको सम्झना जीवित छ, किन सम्झिने प्रयत्न गर्दैनौ मन, असी हजार चक्र पूरा गरेपछि तिमीले पाउने त्यही तीन वित्ता जमिन त हो ।

गिन्सवर्ग क्रिस्चियन थिए । केही समय हिन्दू भएपछि उनी धर्मविहीन भए । उनको कविताचाहिं न हिन्दू भयो न क्रिस्चियन । वक्सर केसियस क्लेले मुस्लिम धर्म धारण गरेर आफूलाई मोहम्मद अली बनाए । उनको बक्सिङ हान्ने ताकतमा त्यसले केही परिवर्तन ल्याएन । मुक्का त जे भए पनि मुक्कै हो । हिन्दूको, क्रिस्चियनको र मुस्लिमको, जसको भए पनि मुक्का धर्मनिरपेक्ष हुन्छ । धन-पैसाजस्तै । सुन-चाँदीजस्तै ।

केही दिनदेखि मन तरल छ । आवारा भएको छ । त्यत्तिकै बरालिएको छ । कहिले वर्षातको भेलजस्तो । कहिले सङ्लो पानीको छहरेजस्तो । बेलाबेलामा छटपटाइरहन्छ मन । कहाँ जाऊँ र के गरौं ? कहिले एउटा रूखको टुप्पोमा टक्रिन्छ, कहिले अर्को रूखको हाँगोमा झुन्डिन्छ । विधाताले निर्माण गरेको सृष्टिमा... ओहो ! ऊ त विधातालाई मान्दै-मान्दैन । मार्क्स, लेनिन र माओका संकलित रचनाहरूको पुस्तकलाई साक्षी राखेर द्वन्द्वात्मक भौतिकवादमा दीक्षित भएको थियो मन ।

यतिवेला कसरी आयो उसको मनलाई गिन्सवर्गको सम्झना ? कहिले पढेको थियो उसले यो कविता ? कसरी आयो उसलाई विधाता शब्दको यो विध्वंसक चेत ? विधाताका नाममा चिनिएका अनेकन् अवतारहरूको पतन भैसकेको छ । कति विधाताहरू अनुहारमा कालो पोतिएर चिन्नै नसकिने प्रस्तर भैसकेका छन् । तैपनि विधाताहरू कतै रोममा, कतै जेद्दामा, कतै काठमाडौंमा त कतै काशीमा अस्तित्वशील छन् । भर्खरै भ्याटिकनले नयाँ विधाताको चयन गरेको छ । पुराना विधातालाई थकाइ लाग्यो रे । उनी थकाइ मार्न आफ्नो कोठातिर पसेका छन् । संसारभर धर्मनिरपेक्षताको पैरवी गर्ने अमेरिकाको नम्बर एक छापाले पहिलो पृष्ठमा छापेको छ- फ्रान्सिसको आगमन, संकेत परिवर्तनको । यो धर्मको कुरै होइन । व्यापार हो यो । धर्मप्रति निरपेक्ष हुन नसकेका लाखौं जनताले यो खबर किन्छन्, पढछन् र खुसी हुन्छन् ।

मन यहीं बिन्दूमा आएर पट्यार मान्छ र थाक्छ । मन अहिले भुर्र उडेर काठमाडौं दक्षिणको सीमान्त गाउँ छैमलेको नासपाती बारीमा पुगेको छ । नासपातीका बोटहरूमा लटरम्म फुलेका फूलहरू नै भोलि नासपाती बन्नेछन् र डोकामा भरिनेछन् । दक्षिणकालीको मन्दिर नाघेपछि सुरु हुने छैमलेमा भर्खरै टुंगिएको सहरको अलिकति पनि संकेत पाइँदैन । कति चाँडै बदलिन्छन् बोली र पहिरनहरू । सिस्नेरी र छैमलेको सिमानामा सिमेन्टका ठूला-ठूला घ्याम्पाहरूमा आकाशे पानीको संकलन हुन्छ । छैमलेको यो भेगमा पानीको दुःख भए पनि नासपाती बजारसम्म ओसार्न अहिले कुनै दुःख छैन ।

गाउँलेहरूले एउटा बाटो खनेका छन् । त्यसलाई छिमेकीले अपग्रेड गरिदिएको छ । पहिरो गैरहेका छन् । सँगसँगै मोटर र मोटरसाइकिलहरू पनि दगुरिरहेका छन् । नेताहरूले बाटोलाई कुनै एउटा दिवंगत नेताको नामले सजाएका छन् । नेताहरूमा त एउटा बाटो बनाउन सक्ने क्षमता पनि देख्न पाएन मनले । जनताले बनाएको बाटोको नाम राख्न र धेरै बोल्न मात्र जानेका छन् उनीहरूले । नाच्न-गाउन त ठ्याम्मै जानेका छैनन् । उन्मुक्त हाँसेको अनुहार कुनै पनि नेताले ओढ्न सकेका छैनन् । आफ्नै अविवेकको, आफ्नै गल्तीहरूको, आफ्नै कुण्ठाहरूको प्रतिरक्षा गर्दागर्दै उनीहरूको आँखामा हजारौं सूर्य अस्ताइसकेका छन् । बिहान सूर्य उदाएको पत्तै हुँदैन उनीहरूलाई ।

> गाउँलेहरूले एउटा बाटो खनेका छन् । त्यसलाई छिमेकीले अपग्रेड गरिदिएको छ । पहिरो गैरहेका छन् । सँगसँगै मोटर र मोटरसाइकिलहरू पनि दगुरिरहेका छन् । नेताहरूले बाटोलाई कुनै एउटा दिवंगत नेताको नामले सजाएका छन् । नेताहरूमा त एउटा बाटो बनाउन सक्ने क्षमता पनि देख्न पाएन मनले ।

मानवजातिका लागि एक्काइसौं शताब्दी महत्वपूर्ण सावित हुनुपर्छ । मनलाई पनि यस्तै लागेको छ । बीसौं शताब्दी मानिसका लासहरूले पुरिएर डुङडुङ्ती गन्हाइरहेको छ । सय वर्षको त्यो अवधिमा १ सय ८७ मिलियन मानिसको हत्या, सय वर्षको त्यो अवधिमा ३० वर्षसम्म त निरन्तरको तातो युद्ध मात्र । सय वर्षको त्यो अवधिमा ४० वर्ष लामो चिसो युद्ध । त्यो चिसो युद्धलाई शीतयुद्ध भनिए पनि यथार्थ अलग थियो । त्यो शीतयुद्धकालको बीसौं शताब्दीले प्रत्येक मानिसलाई तातो रगतको कतारो सावित गरिदियो । चे ग्वेवारादेखि ह्युगो चावेजसम्म । चारु मजुमदारदेखि चियाङ चिङसम्म ।

कतारो जसमा भादगाउँका ग्वालाहरू दही जमाउँथे- जुजु धौ । राजादही । दहीको राजा । त्यो परम्परा ज्यूँदै छ । फरक यति मात्र हो - माटोको कतारो अवतार फेरेर प्लास्टिकको आरी बनेको छ । सबै दही एउटै ब्रान्डका, जुजु धौ भएका छन् । अब दहीमा स्वाद छैन । त्यसमा पाउडरको गन्ध आउँछ । भक्तपुरमा बनेको स्वादिलो जुजु धौ यहाँ पाइन्छ- दही विज्ञापनमा परिणत भएको छ र पनि रोहितको साम्राज्य कायम छ भक्तपुरमा ।

बहकिएको मन आफैं आफूसँग भुतभुताउँछ । समय बदलिएको छ । मानिस फेसबुकको टेम्प्लेटमा बदलिएको छ । मानिस आफैंसँग कुरा गर्छ । मरेको मानिस बोकेर मसानमा पुगेको मन त्यहाँ बिलौना गर्न सक्दैन । रुन सक्दैन । त्यहाँ त ऊ मोबाइल सेटबाट दाह-संस्कारको भिडियो खिच्छ र फेसबुकमा अपलोड गर्छ । घण्टा-घण्टामा ‘लाइक’ हरू चेक गर्छ । के थाहा, कुनै दिन यो भिडियो पनि मूल्यवान् बनोस ।

किन अशान्त भएको होला मन ? विचरो मानिस । उसको परिचय नै छैन । उसको पहिचान नै छैन । उसको सम्मान नै छैन । हिजो एउटा खाता खोल्न गएको थियो बैंकमा । सहस्र रात जुवाघरमा काम गरेर कमाएको पैसा आफ्नो सम्भावित विवाहका लागि जोगाएर राख्न चाहन्थ्यो ऊ । जतिबेला उसको बूढो बाबुले उसलाई विवाह गर्न भनेको थियो त्यतिबेला उसलाई विवाह गर्न मन थिएन । अहिले पनि मन छैन । के थाहा, मन त हो, कतिबेला बहकिन्छ । बहकिएपछि थाम्नै सकिँदैन । चुत्थो भैदिन्छ मन बेलाबेलामा ।

ओहो पहिचान । साँच्चै के होला हाम्रो राष्ट्रिय पहिचान ? पुराना सालिकसँग लठारिएर नेपालीले राष्ट्रिय पहिचान बनाउन सक्लान् ? खण्ड-खण्डमा बाँडिएर सद्धे र साबुत रहला नेपाली पहिचान ? भन्छन्, यो देश कहिल्यै कसैसँग हारेन । अहिले आफैँसँग हार्दैछ । द्वन्द्वसँग हार्दैछ । छिमेकीहरूसँग हार्दैछ । आफ्नै जीवन पद्धतिसँग हार्दैछ । नेपालीको प्रत्येक विजय समयान्तरमा पराजय बनेको देखिएको छ । मन यत्तिले भाँडिएको पक्कै होइन । अरू केही छिद्र छन् । केही प्वाल । राज्यको वैधानिकतामाथि कविगिन्सवर्गले चार दशकअघि आवाज उठाएका थिए काठमाडौंको झोंछे गल्लीमा । त्योभन्दा अघि अर्नेष्ट हेमिंग्वेले आफ्नै कन्पारो ताकेर बन्दुक चलाएका थिए । उनीसँग शक्तिशाली बन्दुक थियो । त्यस्तो बन्दुक जसले आफैंलाई ताकेर हिर्काउने मनको बोली सुन्छ । कसैसँग छ त्यस्तो बन्दुक ?

पाठक मञ्च

प्लास्टिकले जेलिएको मानव जीवन

हरिनारायण पण्डित

खासगरी दोस्रो विश्वयुद्धको अन्तपछि प्लास्टिक युग प्रारम्भ भएको हो, त्यसपछि दैनिक प्रयोग हुने सबै किसिमका घरायसी सामग्री प्लास्टिकबाट निर्माण हुन थाले । आज खाना र पेयहरू यिनै प्लास्टिकको खोलमा पोको पारिन्छ । घर, कार्य क्षेत्र, सवारी साधन सबैतिर प्लास्टिकको प्रयोग अनिवार्यजस्तै भएको छ । लुगा, पहिरन, चस्मा, दाँत, दन्त मञ्जन, कम्प्युटर, टेलिफोन, थाल, प्लेट, कचौरा, गिलास, खेलौना सबै प्लास्टिकबाटै बन्न थालेका छन् । आजको दैनिकीको समीक्षात्मक अवलोकन गर्ने हो भने जीवनको कुनै पनि पक्ष प्लास्टिकबाट अछुतो छैन । आजको मानव जीवन प्लास्टिक बिनाको वैकल्पिक जीवन कल्पना गर्न सक्ने अवस्थामा छैन ।

प्लास्टिकको प्रयोगले अनपेक्षित वातावरणीय समस्याका साथै साना केटाकेटीमा विविध किसिमका स्वास्थ्य जन्य समस्या सिर्जना गर्न सक्छ । आजको युगमा प्लास्टिकलाई विकराल वातावरणीय एवं पर्यावरणीय प्रकोपका रूपमा लिइन्छ । प्रायः जसो प्लास्टिक अविकरणीय स्रोत दोहन तथा सघन ऊर्जा प्रविधि प्रयोग गरी संवेदनशील पर्यावरणीय प्रणालीमा क्षति पुऱ्याउँदै पेट्रोलियम तथा प्राकृतिक ग्याँसबाट बनाइन्छ । प्लास्टिकको उत्पादन प्रक्रियादेखि यसलाई बालेर नष्ट गर्दासम्म यसले हावा, जमिन एवं जल सबैलाई प्रदूषित तुल्याउँछ । यसको उत्पादन श्रृंखलामा संलग्न मजदुरहरू विषालु रसायन तथा क्यान्सरजन्य स्वास्थ्य समस्याको जोखिममा पर्छन् । प्लास्टिक प्याकेजिङ जुन सर्वत्र उपयोग भएका छन् मूलतः फोहरमैलाको प्रमुख स्रोतका रूपमा देखा परेको छ । जलचर तथा घरपालुवा पशुहरू यस्ता प्लास्टिकमा पोका पारी फालिएका फोहोर खाना खाएर घातक परिणाम बेहोर्ने स्थितिमा पुग्छन् ।

प्रशोधित प्लास्टिक गलेर नजाने किसिमका हुन्छन् । फोहरमैला फाल्ने ठाउँमा प्लास्टिक थुप्रिँदै जान्छ र वातावरणलाई भौतिक रुपमा प्रदूषित गर्छ । आज महानगर, उप/नगर, नगरपालिका तथा अन्य स्थानीय निकायहरूका लागि सहरी फोहरमैला व्यवस्थापनमा प्लास्टिक सबैभन्दा ठूलो टाउको दुखाइ बनिरहेको छ । यो समस्या हाम्रो परिवेशमा मात्र सीमित छैन यो समस्या विश्वव्यापी नै छ । परिणाम आज विश्वभरका स्थानीय सरकारहरू प्लास्टिकको झोलाको प्रयोगमा प्रतिबद्ध लगाउन थालेका छन् । प्लास्टिकका कारण हुने प्रदूषण नाङ्गो आँखाले मात्र अवलोकन गर्न सकिँदैन । अनुसन्धानले प्लास्टिकका सुक्ष्म कण वातावरणीय वायु, नदि, ताल, आदिमा विश्वव्यापी रुपमा फैलिरहेको तथ्य सार्वजनिक गरेको छ, जुन स्वास्थ्य जोखिमको दृष्टिले पनि निकै घातक मानिन्छ ।

प्लास्टिकले घेरिएको मानव जीवनले मानवलाई प्रकृतिबाट टाढा-टाढा लगिरहेको पाइन्छ । पश्चिमी समाजले प्लास्टिकको भयावह पर्यावरणीय एवं मानवीय स्वास्थ्यमा पर्ने संकटको पूर्व आंकलन गरी प्लास्टिकबिनाको वैकल्पिक जीवनका सम्बन्धमा सोच्न र जीवन बाँच्ने प्रयास सुरु गरिएको छ । नेपालमा पनि हानिकारक प्लास्टिकको विकल्प खोज्न सकिँदैन र ?

नृत्यमा पनि यति गतिलो करिअर बनाउन सकिँदो रहेछ । (ठुम्का पावर) सीप भएपछि जुनसुकै फिल्डबाट पनि राम्रो आम्दानी गर्न सकिने रहेछ । मानिस जीवनमा संघर्षबाट भागेन भने अवश्य सफलता प्राप्त हुँदो रहेछ ।

नवीन महर्जन

गर्दै जाऊ, रच्दै जाऊ । आजसम्म जे गर्‍यौ– ठीक छ । (निर्णयको अधिकार श्रोताहरूलाई छाडिदिएको छ) एकदम सही र आफ्नै मेहनतले गऱ्या छौ । बधाई तथा शुभकामना प्रकाश ।

वासु नेपाल

त्यति राम्रा शब्द छन्, बीचमा त्यति राम्रा गफगाफ छन् । (निर्णयको अधिकार श्रोताहरूलाई छाडिदिएको छ) राम्रोलाई राम्रो भन्नुपर्छ तर गल्ती के भयो भने एकचोटि आरोप खेपिसकेको मानिसले संगीत भर्दा होस नपुऱ्याउनु, अझ भन्नुपर्दा आफैं संगीत भर्नु, पहिलो चोटि भएको भए डिफेन्समा जे भनेको भए पनि सबैले पक्ष लिन्थे होला, अब आएर डिफेन्समा दिएको जवाफ सुन्दा मलाई नि संका लाग्यो कि यो चोरी नै हो ।

विक्रम सेन

रञ्जनको कथा राम्रो लाग्यो । (झ्याल नभएको उपत्यका) उनको एउटा कुराचाहिँ मलाई मन परेन । निजगढ विमानस्थल नेपालको गेम चेन्जिङ प्रोजेक्ट हो । यसलाई बनाउनु हुँदैन भन्ने रञ्जनको तर्कसँग म सहमत हुन सकिन । बरु, मासिएका रूखजतिकै थप रूख रोप्ने कुरामा हामी सबैले जोड दिनुपर्छ ।

प्रभात परियार

तपाईले देखेको या भोगेको कुनै पनि समसामयीक विषयमा बढीमा ३०० शब्दमा आफ्नो विचार a ptahi@ kn g.o m.np मा पठाउनुहुन अनुरोध छ । उत्कृष्ट विचारलाइ आगामी अंकमा स्थान दिनेछौं ।

समय सन्दर्भ

महिला र पुरुष समान होइनन्

अधिकारी रवीन्द्र

उन्नाइसौं शताब्दीको अन्त्यसम्म पनि महिलाहरूलाई सामाजिक जीवनबाट खासगरी राजनीति, शिक्षा तथा अरू विभिन्न प्रतिष्ठित पेसाबाट वञ्चित गरिन्थ्यो । हिन्दू धर्ममा सृष्टिकर्ता, पालनकर्ता र संभारकर्ता तीनवटै देवता ब्रह्मा, विष्णु र महेश्वर पुरुष अवतारका रूपमा चित्रित छन् । क्रिश्चियनमा महिला (हव्वा) लाई पुरुष (एडम) को करङको एउटा अंशका रूपमा व्याख्या गरिएको छ । महिला र पुरुषका बारेमा अरस्तूको पालामा एउटा चर्चित अवधारणा स्थापित थियो, जसले आजसम्मको सोचलाई प्रभावित तुल्याउँदै आएको छ । उक्त धारणा अनुसार महिलाहरू केवल अपूर्ण पुरुषको अंश हुन् : महिलाहरू पदार्थ हुन् भने पुरुषहरू स्वरूप हुन् ।

विश्वको जहींतहीं अनादिदेखि महिला र पुरुषबीच असमानता छ । यस विषयमा पटक-पटक चर्कै बहस चल्छ । चाहे मानव विकास सूचकांक सबैभन्दा उच्च भएको देश नर्वे होस् वा सबैभन्दा न्यून भएको सियरा लिओन, चाहे प्रतिव्यक्ति आयको हिसाबमा सबैभन्दा धनी देश कतार होस् वा गरिब देश मालावी होस्, महिला र पुरुषबीच पूर्ण समानता कतै भेटिँदैन । जन्मअघि नै जडान भएको हाम्रो मानवीय कार्यप्रणाली (अपेरेटिङ सिस्टम) को सफ्टवेरको भिन्नता जिन XX र XY हो । एउटा जिनले एउटा मानिसलाई पुरुष र अर्कोलाई महिला बनायो । जब निर्माण हुँदा नै दुई फरक चिज फरक-फरक प्रयोजनका लागि फरक किसिमले बने भने यो संसारमा आइसकेपछि समान किसिमका प्रतिफल वा आशा राख्नु कति उचित हो ?

अब सेक्स वा यौनिकता (प्राकृतिक लिंग) र जेन्डर वा लैंगिकता (सामाजिक लिंग) का बारेमा छोटो बहस गरौं । जन्मदा हामी महिला वा पुरुष भएर जन्मियौं, त्यो हाम्रो सेक्स हो । यसले आधारभूत अंग-प्रत्यंगको भिन्नता दर्साउँछ । त्यतिमात्र होइन, भित्री शरीरक्रियाको भिन्नता पनि त्यसमा आउँछ, जस्तै फरक किसिमका हार्मोन उत्पादन आदि । यौनिकता वा प्राकृतिक लिंगले यस प्रकार शरीर विशेषको भिन्नतालाई इङ्गित गर्छ । महिला वा पुरुष भैसकेपछि हरेक समाजले त्यो महिला वा पुरुषबाट छुट्टाछुट्टै उत्तरदायित्वको आशा गर्छ । समाज वा परिवारको छुट्टाछुट्टै किसिमको निरन्तर तालिमका कारण एउटा व्यक्ति महिलाका कारण विकसित हुन्छिन् र अर्को पुरुष भएर देखा पर्छ । उनीहरूका आचरण, व्यवहार अनि उत्तरदायित्वहरू बाँडिन्छन्, एक-अर्कामा पूरक हुने गरी । यसरी उनीहरू सामाजिक वा सांस्कृतिक रूपले फरक लिंगका रूपमा चिनिन्छन् । त्यो जेन्डर वा लैङ्गिकता हो अर्थात् अर्को शब्दमा शारीरिक र जैविक रूपले स्त्री वा पुरुष हुनु यौनिकता हो भने यौनिकताका आधारमा तय हुने सामाजिक, आर्थिक एवं सांस्कृतिक जिम्मेवारी तथा अवसरहरूको समष्टिगत रूप नै लैङ्गिकता हो ।

पुरुषले बच्चा जन्माउन सक्दैन, यौनिकताको यो ध्रुव सत्यलाई कसैले उल्ट्याउन सक्दैन । बरु पुरुषले शिशु स्याहार गर्न सक्छ, किनभने महिलाले लालनपालन गर्नु प्राकृतिक नियम होइन, चल्तीको चलन हो । यसरी यौनिकता नियम हो भने लैंगिकता यसमै निर्भर चलन वा परिवेश हो । भर्खरकी छोरीलाई आमाले घाँगर र चोलो लगाइदिन्छिन्, तर छोरालाई कपाल छोटै पारेर पेन्ट र ढाकाटोपी लगाइदिँदा बाल्यावस्थामै उनीहरूले आफू अर्को लिंगीभन्दा फरक छु भन्ने कुरा सिक्दै जान्छन् । यो क्रम बाँचुन्जेल पाइला-पाइलामा चलिरहन्छ । तसर्थ लैंगिकताको खाडल पुर्न प्रयास गर्न सकिन्छ, तर पनि यौनिकताको जडमा आश्रित यसका कतिपय पक्ष मेट्न सकिँदैन ।

२०१५ को तथ्यांकले के देखाउँछ भने एउटा जागिरे पुरुषले १ डलर कमाउँदा तुलनायोग्य महिला जागिरेले केवल ८० सेन्ट कमाउँछिन् । अर्को सत्य के पनि हो भने औसतमा बढी महिलाहरू कम तलब आउने काममा सरिक छन् । जस्तै म्यानेजरभन्दा रिसेप्सनिस्ट, डाक्टरभन्दा नर्स, ब्यांकरभन्दा क्यासियर, पाइलटभन्दा परिचारिका । कामको अनुभव र घण्टा तुलना गर्ने हो भने पनि महिलाको अनुभव र घण्टा कमै देखिन्छ । त्यसैले उनीहरूको आय कम भएको हो । यो पक्षलाई समेट्दा पनि पुरुषले १ डलर कमाउँदा महिलाले ९२ सेन्ट कमाइरहेकी हुन्छिन् अर्थात् अझै पनि काममा लैंगिक विभेद छ ।

महिलाको अनुभव-घण्टा बढाउन उनी सुत्केरी वा गर्भवती भएको अवस्थामा पनि कार्यालयको काम घरमै गर्न सक्ने पद्धति अपनाउनुपर्छ र शिशु स्याहार, परिवार तथा गृहस्थीको आधा जिम्मा पुरुषले लिनुपर्छ । त्यसपछि महिलाहरूको काम, कार्यकुशलता आदिको मूल्यांकन गर्ने टोलीमा तीनमध्ये कम्तीमा एक पद महिलाको हुनुपर्छ, जसले गर्दा निर्णयमा लैङ्गिक पक्षहरूको समेत ख्याल राख्न सकियोस् । यसका अतिरिक्त महिलाहरूले पनि राम्रोसँग कर्तव्य पालना गर्ने र आफ्नो अधिकारका लागि डटेरै लड्ने, पुरुषले गर्ने हरेक काम आफू पनि गर्न सक्छु भन्ने आत्मविश्वास विकास गर्ने र व्यवहारमा देखाउने काम गर्दै जानुपर्छ । यो पेसागत क्षेत्रमा मात्र नभएर दैनिक व्यवहार, सामाजिक एवं सांस्कृतिक तहमा समेत लागू हुने कुरा हो । छोराले गर्न हुने कामक्रिया छोरीले चाहिँ किन नगर्ने ? विवाहपश्चात् केटी नै किन केटाको घरमा जानुपर्ने ? आदि । मानव सभ्यताक्रमदेखि नै चलिआएको विभेद एकसाथ एकै जनाले त कसरी अन्त्य गर्न सकिन्छ ? लैंगिक समताको अभियन्ताका रूपमा केही पुस्ता त खर्चिनैपर्छ । यद्यपि सम्पूर्णतः महिला र पुरुष समान होइनन् ।

ravinema@ iom.edu.np

> अब सेक्स वा यौनिकता (प्राकृतिक लिंग) र जेन्डर वा लैंगिकता (सामाजिक लिंग) का बारेमा छोटो बहस गरौं । जन्मदा हामी महिला वा पुरुष भएर जन्मियौं, त्यो हाम्रो सेक्स हो । यसले आधारभूत अंग-प्रत्यंगको भिन्नता दर्साउँछ ।

गोसाइँकुण्डमा केबलकार

विष्णु तारुके

रसुवाको धार्मिक पर्यटकीय स्थल गोसाइँकुण्डमा केबलकार निर्माण हुने भएको छ । नेपालको महत्वपूर्ण धाम गोसाइँकुण्डमा वर्षमा दुई पटक मेला लाग्छ । भगवान शिवले कालकुट विष सेवनपछि पहरो खोपेर पानी निकालेको कुण्ड गोसाइँकुण्डलाई त्रिशुलधारा समेत भनिन्छ ।

धार्मिक तथा पर्यटकीय हिसावले विशेष महत्व राख्ने गोसाइँकुण्डमा केबलकार निर्माण गर्न दुईवटा संस्थाले प्रक्रिया अघि बढाएका छन् । रसुवाको गोसाइँकुण्ड गाउँपालिकाले धुन्चेबाट तथा नुवाकोटको दुप्चेश्वर गाउँपालिकाको घ्याङफेदीबाट गोसाइँकुण्ड केबलकार कम्पनी, महाराजगन्जले प्रक्रिया अघि बढाएको लाङटाङ राष्ट्रिय निकुन्जले जनाएको छ । केबलकार निर्माणको प्रस्तावित क्षेत्र निकुन्ज क्षेत्रभित्र पर्छ । गोसाइँकुण्ड गाउँपालिका-६ सदरमुकाम धुन्चेबाट वडा नम्बर ५ मा पर्ने धार्मिक तथा पर्यटकीय तीर्थस्थल गोसाइँकुण्डसम्म केबलकार निर्माण प्रस्ताव गरिएको छ ।

'केबलकार बनाउने भनेर दुवै स्थानबाट राष्ट्रिय निकुन्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण विभागमा प्रस्ताव पेस भएको थियो,' लाङटाङ राष्ट्रिय निकुन्जका सूचना अधिकारी शिवलाल गैरेले भने, 'उक्त प्रस्तावमा विभागले निकुन्जसँग केबलकारको संरचना रहने फिल्डको अनुगमन तथा प्रिफिजिबिलिटी प्रतिवेदन माग गरेको थियो ।'

केबलकारको संरचना रहने भनिएका दुवै ठाउँको स्थलगत अध्ययन गरेर निकुन्जले वातावरणीय प्रभाव मूल्याङ्कन गर्न प्रिफिजिबिलिटी प्रतिवेदन विभागमा पठाइसकेको गैरेले जानकारी दिए । गोसाइँकुण्ड समुद्र सतहभन्दा ४ हजार ३ सय ८० मिटरको उचाइमा छ । दुप्चेश्वरदेखि गोसाइँकुण्डसम्म निर्माण गरिने केबलकारको दूरी करिब १० किलोमिटर हुनेछ ।

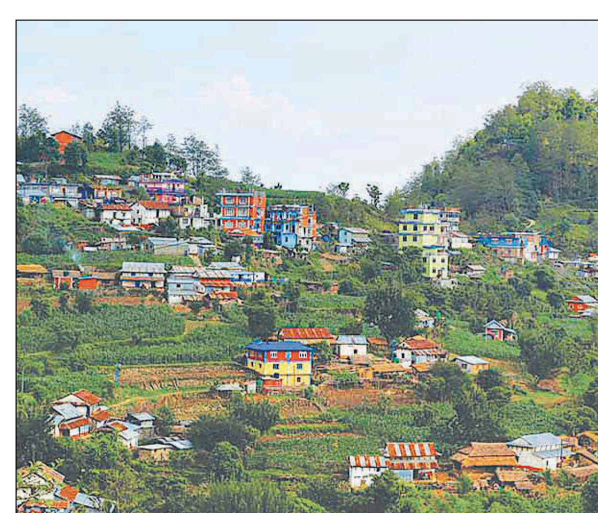
उक्त दूरीमा दुईदेखि तीनवटा टर्मिनल र २५ वटा टावर राख्ने कम्पनीको प्रस्ताव छ । त्यसैगरी सदरमुकाम धुन्चेदेखि गोसाइँकुण्डसम्म निर्माण गरिने केबलकारको दूरी करिब साढे ६ किलोमिटर हुनेछ । उक्त दूरीमा दुईवटा टर्मिनल तथा २८ वटा टावर रहने बताइएको छ । सदरमुकाम धुन्चेदेखि-गोसाइँकुण्डसम्म केबलकार निर्माणका लागि गाउँपालिकाले नै पहल गरिरहेको गोसाइँकुण्ड गाउँपालिकाका अध्यक्ष कैसाङ नुर्पु तामाङले बताए ।

गाउँपालिकाले सार्वजनिक-निजी साझेदारीमा धुन्चे-गोसाइँकुण्ड केबलकार निर्माण गर्ने योजना अघि सारेको हो । उक्त केबलकार निर्माणमा करिब १ अर्ब ७५ करोड लाग्ने प्रारम्भिक अनुमान छ । धुन्चे-गोसाइँकुण्ड केबलकार छोटो दूरीका साथै सस्तोमा निर्माण हुने अध्यक्ष तामाङले बताए ।

होमस्टे महोत्सव

होमस्टे प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले धनकुटाको नाम्जेमा तीनदिने होमस्टे महोत्सव सम्पन्न भएको छ जहाँ होमस्टे सञ्चालकहरूले स्थानीय उत्पादनहरूका बारेमा जानकारी गराएका थिए ।

पश्चिम क्षेत्रको तुलनामा पूर्वको होमस्टे र पर्यटन ओझेलमा परेको भन्दै उक्त महोत्सवको आयोजना गरिएको हो । होमस्टे महोत्सवमा १ नम्बर प्रदेशका सबैजसो होमस्टे सञ्चालकको सहभागिता थियो । १ नम्बर प्रदेशका १२ वटा जिल्लामा ४३ वटा निजी तथा सामुदायिक होमस्टे छन् ।



प्रदेश नम्बर- १ मा महिनामा न्यूनतम ५ हजार रुपैयाँदेखि १ लाख रुपैयाँसम्म आम्दानी गर्ने होमस्टे सञ्चालनमा रहेको संघले जनाएको छ । होमस्टे सफल हुँदा राज्यले दिन नसकेको रोजगारी स्थानीयस्तरमा आफैं सिर्जना हुने र महिलाको हातमा आम्दानी पुग्ने सहभागीहरूले बताए । उनीहरूले मौलिक संस्कृति तथा प्रकृति जोगाउन नीतिगत व्यवस्था मिलाई हुनुपर्ने कुरामा समेत जोड दिएका छन् ।

नरेन्द्र बस्नेत

लुक्लामाथि चढेपछि डलरमात्र चल्छ

गोपाल श्रेष्ठ ५६ वर्षका भए । सन् २००३ मा आफू एचआईभी संक्रमित भएको कुरा सार्वजनिक गरेका श्रेष्ठ पूर्व राष्ट्रिय फुटबल खेलाडी हुन् । उनले हालै विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथाको सफल आरोहण गरेका छन् । गत जेठ ८ गते बिहान ८ बजे सगरमाथाको शिखरमा पाइला टेकेका श्रेष्ठ सगरमाथा आरोहण गर्ने पहिलो एचआईभी संक्रमित हुन् । सन् २००३ मै डाक्टरले उनलाई तीन महिनाभन्दा बढी बाँच्न नसक्ने बताएका थिए, तर उनी आत्तिएनन् । उनी अहिले मृत्युलाई जितेर अरुको प्रेरणाको श्रोत बनिरहेका छन् । विगत २६ वर्षदेखि एचआईभी संक्रमित श्रेष्ठले यसअघि वि.सं. २०७२ मा पनि सगरमाथा आरोहणको प्रयास गरेका थिए । त्यतिबेला भूकम्पका कारण आधार शिविरबाट फर्किएका श्रेष्ठले आफ्ना ५ जना सहयात्रीलाई गुमाए पनि उनी भने बाँचे । पूर्व फुटबल खेलाडी श्रेष्ठले आफ्नो समयमा फ्रेन्ड्स क्लबलाई ए डिभिजनमा पुऱ्याउन महत्वपुर्ण भूमिका खेलेका थिए । उनले रानी पोखरी कर्नर टिम (आरसिटी) तथा त्रिभुवन आर्मी क्लबबाट पनि खेलिसकेका छन् । हाल पोखरा महानगरपालिका वडा नम्बर-७ रत्नचोकमा बसोबास गर्ने श्रेष्ठ योग गुरु पनि हुन् । अहिले उनी व्यवसायिक रूपमै योग सिकाउँछन् । साप्ताहिकका लागि राजाराम पौडेलले पोखरामा भेटेर गरेको कुराकानी :

■ गोपाल श्रेष्ठ, पर्वतारोही

धेरै जनाको सपना हो सगरमाथा आरोहण गर्ने, पहिलो प्रयासमा सफल हुनुभएन, दोस्रो प्रयासमा सफल हुनुभएको छ, कस्तो लागिरहेको छ ?

एकदमै खुसी लागिरहेको छ, कुनै कुरा गर्छु भनेर संकल्प लिएर हिँडेर जब त्यो लक्ष्य प्राप्त गरिन्छ, त्यसपछिको आनन्द बयान गर्न सकिँदैन ।

तपाईंको साहस, इच्छाशक्तिलाई कम आँकलन गर्नेहरू पनि त थिए ?

हो, यसलाई अलि अर्कै तरिकाले सोच्नेहरू पनि थिए । यो अभियान सुरु गरेदेखि बीचको ७ वर्षको दौरानमा, यो एउटा एचआईभी संक्रमित हो यसले सगरमाथा आरोहण गर्न सक्दैन, यसले बेकारमा आँट गर्न खोज्यो जस्ता विभिन्न किसिमका कुरा सुन्नमा आए । उहाँहरूलाई 'एटलिष्ट' मैले बुझाउन सके, यो कुराले मलाई बढी खुसी लाग्छ, किनभने सपोर्ट गर्नेले त सपोर्ट गरिरहनुभएकै थियो, यो अभियानलाई फरक तरिकाले लिने व्यक्तिहरू, गर्न सक्दैन, नौटंकी हो देखि लिएर विभिन्न किसिमका प्रतिक्रिया सुनेको थिएँ, एउटा गतिलो उदाहरणचाहिँ बनाएँ मैले, यसमा सन्तुष्ट छु ।

सगरमाथा आरोहण गर्छु भन्ने सोच कहिले, कसरी आएको थियो ?

सर्वसाधारणमा एचआईभी संक्रमितहरूप्रतिको सोच त्यति सकारात्मक छैन, तर मलाई अरूभन्दा बेटर पर्फमेन्स दिन सक्छु भन्ने लाग्थ्यो । यसलाई प्रमाणित गर्न कुनै न कुनै काम गर्नुपर्छ भन्ने लागिरहेको थियो । एचआइभी संक्रमितहरू मानसिक एवं शारीरिक रूपमा कमजोर हुँदैनन्, उनीहरूले नपाएको भनेको अवसर र सहभागिता हो भन्ने पार्न चाहन्थें । म खेल पृष्ठभूमिको मान्छे । सगरमाथाका बारेमा धेरै कुरा बुझेको थिएँ । मानिसहरू हत्तपत्त एभरेस्ट चढ्न चाहँदैनन्, गएका कति फर्कंदैनन् । बाँच्ने र मर्ने सम्भावना फिफ्टी-फिफ्टी हुन्छ । ८ हजार मिटर भन्दा माथि त एकदमै च्यालेजिङ छ भन्ने कुरा सुन्थें । यसले मलाई छोयो । यत्रा मानिस चढिरहेका छन् । हामीले चाहिँ किन सक्दैनौं, सक्छौं भन्ने कुरा मनमा आयो र सगरमाथा चढ्ने निधो गरे ।

तपाई कसरी एचआईभी सक्रमित हुनुभएको थियो ?

म पहिल्यैदेखि अलग स्वभावको थिएँ । आफ्नो समुदाय र राष्ट्रका लागि केही गर्नुपर्छ भन्ने सोच टिनएजदेखि नै थियो, त्यसैले विभिन्न सामाजिक कार्यमा खटिन्थें । सकियो भने राष्ट्रको नाम उज्ज्वल बनाउने सपना थियो । म ए डिभिजन राष्ट्रिय फुटबल खेलाडी पनि भएँ, तर दुर्भाग्यको कुरा मेरो जीवनमा लागूपदार्थ आयो । मैले त्यसलाई बुझ्न सकिनँ, जसका कारण म दुर्व्यसनको सिकार भएँ । दुर्व्यसनकै कारण मैले धेरै किसिमका समस्या भोग्नुपऱ्यो । समाजमा लागूपदार्थ प्रयोगकर्ताहरूलाई हेर्ने दृष्टिकोण तथा उनीहरूप्रति गरिने व्यवहार सकारात्मक छैन, यिनीहरू बिमारी हुन् नभनी यिनिहरू नैतिक पतन भएका व्यक्ति हुन्, आपराधिक स्वभावका हुन्छन्, पूर्वजन्मको पाप हो भन्ने जस्ता कुरा समाजमा विद्यमान थिए । पछि लागुपदार्थ प्रयोग गर्ने क्रममा म एचआईभी संक्रमित भए ।

एचआईभी संक्रमित भएको कति पछि थाहा पाउनुभयो ? त्यति बेला के भयो ?

जब मैले आफू संक्रमित भएको थाहा पाएँ, मलाई एकदम गाह्रो भयो । डाक्टरले तिमीलाई एचआईभी लागेछ, तिमी दुई-तीन महिनाभन्दा बढी बाँच्दैनौ भने । खास म एचआईभी टेस्टका लागि गएको थिइनँ । म अन्य कामका लागि डाक्टरलाई भेट्न गएको थिएँ । डाक्टरले दुर्व्यसनको ब्याकग्राउन्डका बारेमा सुन्नुभयो, त्यसपछि उहाँले मेरो ब्लड टेस्टका लागि पठाउनुभयो । उहाँले एचआईभी टेस्ट गर्न लागेको कुरा पनि भन्नुभएको थिएन । 'ब्लड ड्' गर्न भन्नुभयो, त्यसको रिपोर्ट आएपछि जब उहाँले त्यस्तो कुरा सुनाउनुभयो, म छाँगाबाट खसेजस्तो भए । चारैतिर अन्धकार छाएजस्तो फिल भयो । म 'ब्ल्यांक आउट' पनि भएँ त्यतिबेला । डाक्टरले मेरी मुमा तथा दिदीसँग उसलाई एचआईभी लागेछ, टेक केयर, अब यो धेरै पनि बाँच्दैन भन्ने कुरा गरे ।

संक्रमित भएको थाहा पाएपछि परिवारबाट कस्तो व्यवहार भयो ?

मलाई परिवारले कहिल्यै हेंला गरेन । मर्छ भनिसकेपछि मृत्यु त गाह्रो हुन्छ अनि यसलाई कसरी सहज बनाउने भनेर म लागुपदार्थतर्फ थप आकर्षित भए, मलाई घरबाटै लागूपदार्थ उपलब्ध गराइदिनुहुन्थ्यो, यो मर्दैछ, किन तड्पाउने भनेर ।

मर्दैछु भन्ने कुराले कतिको सताउँथ्यो ?

म नसाको गहिराइमा रहन्थें कि कहिल्यै होसमा आउन चाहन्नथें, होसमा आउनेबित्तिकै मलाई डर लाग्थ्यो, म मरिहाल्छु कि गाह्रो मृत्यु हुन्छ कि भन्ने थियो । म हाईमा गएपछि त सजिलै मृत्यु हुन्छ, 'ट्रिप' मै मर्न पाइन्छ भन्ने कुराले आकर्षित भए । धेरै समय बित्यो, मैले समय बितेको पत्तो पाइनँ, तर डाक्टरले भनेजसरी मेरो मृत्यु भएन ।

लागूपदार्थलाई आफ्नो जीवनबाट हटाउने निर्णय कसरी लिनुभयो ?

आठ-नौ वर्षपछि श्रीमतीले एउटा कुरा दिमागमा हालिदिइन्, उनीसँग पैसा माग्ने, पैसा नभए सामान बेचिदिने काम गर्न थालेपछि मलाई घरबाट निष्कासनसमेत गरियो । परिवारलाई मर्न पनि नमर्दो रहेछ भन्नेसमेत लाग्न थाल्यो । अनि मलाई कता-कता आफूले परिवारलाई 'मेन्टली टर्चर' दिइरहेको छु भन्ने आभास भयो । छोरालाई सम्झिएँ, मेरो व्यवहारले छोरालाई कस्तो असर पर्ला भन्ने कुरा मनभित्रैबाट आयो । मैले लागूपदार्थलाई बुझ्न सकें । यसले परिवार र समाजमा पारेको नकारात्मक प्रभाव महसुस भयो अनि परिवर्तित हुने अठोट गरें ।

एचआईभी संक्रमित भएको कुरा सार्वजनिक गर्नुको कारण के थियो ?

मैले यो कुरा सन् २००३ मा सार्वजनिक गरें । अरूलाई पनि चेतना होला भनेर नै हो । यो बिरामी हो, मानसिक एवं शारीरिक रूपमा कमजोर छ भनेर केही गर्न नदिने, गर्न सक्दैनस् भन्नेहरू प्रशस्तै थिए । मलाई चाहिँ यसरी सार्वजनिक गरेपछि ग्रामीण भेगमा रहेका मजस्ता थुप्रै व्यक्तिलाई सपोर्ट होला, हौसला आउला भन्ने थियो ।

सार्वजनिक गरेपछि तपाईंले सोचेजस्तै भयो त ?

सार्वजनिक त गरें तर समाजले अझै पनि एचआईभी संक्रमितहरूलाई स्वीकार गरिसकेको थिएन, कतिपयलाई त्यसका बारेमा ज्ञान नै थिएन, जसले गर्दा पूर्वाग्रही भएर वा कलंक लगाएर, मानिसलाई विभिन्न अनैतिक कुरासँग जोडेर हेर्ने चलन थियो । कसैलाई पनि म एचआईभी संक्रमित हुँ भन्ने हुँदैन, त्यसैले म आफूलाई करेक्सन गर्न पुनःस्थापना केन्द्र गएँ, त्यहाँ पनि वातावरण सहज थिएन । उपचार पनि सजिलो थिएन, आफू त परिवर्तन भइन्थ्यो, तर आफ्नो परिवार र समाजले सोच्ने कुरामा कुनै परिवर्तन आइरहेको थिएन । सहयोग गर्न नखोज्ने, अवसरबाट वञ्चित गर्न खोज्ने । त्यसैले सोचे जस्तो त थिएन ।

सगरमाथा चढ्ने सोच बनेपछि त्यसलाई साकार रूप दिन कसरी अघि बढ्नुभयो ?

सगरमाथा चढ्ने सोच सन् २००९ मा आएको थियो । मैले सुरुमा मेरै संस्थाको फ्लोरमा यसलाई बहसको विषय बनाएँ । जान रेडी छु, सहयोग गरौं भनें तर खासै सहयोग पाइनँ । समय बित्दै गयो । फिजिकल्ली म कत्तिको फिट छु भनेर तालिम लिएको थिइनँ । सबैभन्दा पहिले थोरङ पास गरें सन् २०१३ को अक्टोबरमा, ५ हजार ४ सय १७ मिटर त्यसको हाइट थियो । त्यसले मेरो कन्फिडेन्ट बढायो । त्यतिबेला म एउटा मञ्चमा टिम लिडरका रूपमा काम गर्थे । मैले सन् २००९ देखि त्यतिबेलासम्म ५-६ लाख जम्मा गरेको थिए । चढ्ने भन्ने कुरा त गरें तर त्यो आर्थिक रूपमा पनि सहज थिएन । सुजन गुरुङले प्रपोजल बनाउन सहयोग गरे । उनीसँगै धेरै ठाउँमा लविङ गर्न थालें ।

पृष्ठ ७ मा

पृष्ठ ६ बाट

कम्तीमा ६ हजार मिटरको एउटा पिक चढेको हुनुपर्छ भन्ने कुरा आयो । तत्काल २०१४ फेब्रुअरीमा आइसल्यान्ड चढ्ने मौका पाए । त्यसमा १४ जनामध्ये ४ जना सफल भए जसमा म पनि थिएँ । त्यसबाट म उत्साहित भएँ । हामीले स्टेप अप क्याम्पियन भनेर समिति गठन गर्‍यौं । २८ लाख जम्मा भयो । त्यतिबेला 'गेटिङ टु जिरो' भन्ने थिम आएको थियो । संक्रमण, विवेदपूर्ण व्यवहार र एड्ससँग रिलेटेड मृत्युलाई शून्यमा झार्ने टार्गेट गरिएको थियो ।

सन् २०१५ मा हामी सगरमाथा आरोहणका लागि गयौं, तर २०७२ को महाभूकम्पका कारण म पनि हिउँपहिरोमा परे । त्यतिबेला मैले ५ जना साथी गुमाएँ । सौभाग्यको कुरा म बाँच्न सफल भएँ । सायद यो अभियानलाई पूर्णता दिनु थियो । हेलिकोप्टरबाट रेस्क्यु गरेर मलाई काठमाडौं ल्याइयो भने केही समय रिकभर हुन पनि लाग्यो ।

त्यत्रो ठूलो घटना घटिसकेपछि भो नचढौं भन्ने भएन ?

अझ चढ्नुपर्छ भन्ने भयो, सन् २०१६ मा दोलखा जिल्लाको भर्जिन पिक चढ्ने अवसर मिल्यो । कोही पनि नचढेको पिक चढें । पछि पुन सगरमाथा चढ्ने कुरा लिएर विभिन्न ठाउँमा पुगे, त्यतिबेला रवीन्द्र अधिकारीको आश्वासनले केही ऊर्जा थप्यो, रकम जुटाइदिने आश्वासन पनि पाएको थिएँ, तर उहाँको निधन भएपछि त्यो पनि सम्भव भएन । अहिले हामी झन्डै १५ लाख ऋणमा छौं ।

दोस्रो पटक सगरमाथा चढ्ने कुरामा परिवारको सपोर्ट थियो ?

पहिले त दाइ तथा श्रीमतीले नचढ भने, फेरि जाँदा त्यस्तै घटना घट्यो भने भन्ये । मेरो सोच जानैपर्छ भन्ने थियो, किनभने समाजको सोच परिवर्तन गर्नुथियो, कसैले-कसैले त गर्नुपर्‍यो, मैले आह्वान गरे अरूलाई पनि, अरू कोही अघि सर्नु भएन, कारण उहाँहरूलाई नै थाहा होला, सबैका आ-आफ्नै परिस्थिति र बाध्यता होलान्, तर मलाई लाग्यो, एक न एक दिन त मर्नैपर्छ भने कुनै काम, आफूले चाहेको काम गर्दागर्दै मरिन्छ भने त्यो एक किसिम राम्रै हुन्छ । यसमा परिवार पनि कन्भिन्स भयो ।

सरकारी स्तरबाट तपाईंको अभियानलाई सहयोग भएन ?

सरकारले सहयोग गरेन । क्याबिनेटमा पत्र गएको थियो । रवीन्द्र अधिकारीले एउटा भेटमा के भन्नुभएको थियो भने– मैले तपाइको प्रस्ताव क्याबिनेटमा लगेको, सबैले हाँसोमा उडाए, यस्ता एचआईभी संक्रमितलाई सुसाइड गर्न पठाउने हो र ? यस्तो वाइयात 'टपिक्स' लिएर आउने भनेर क्याबिनेटका साथीहरूले भन्नुभयो रे, उहाँले मसँग सेयर गर्नुभएको । यद्यपि आज आएर सरकारलाई दह्रो जवाफ दिन सकेका छौं । सरकारी निकायबाट सहयोग पाएनौं बरु विदेशमा बस्ने नेपालीहरूले सहयोग गरे । धेरै व्यक्तिका कारण यो अभियान सफल भयो ।

कत्तिको खुसी अनि सन्तुष्टि मिलेको छ अहिले ?

खुसी लाग्छ, मैले जे सोचेको थिएँ त्यो पूरा गर्न सके । हो, धेरै किसिमका चुनौती आए । मानिसहरूले त्यत्तिकै भनेका रहेनछन्, मानिसहरू त्यत्तिकै जान खोज्दा रहेनछन् एभरेस्ट । चुनौती हुँदा-हुँदा पनि सबैको माया, सद्भाव अनि सबैको पोजेटिभ सोचका कारण म कहिल्यै डराइनँ । यति गरेपछि हाम्रो समुदायलाई हेर्ने दृष्टिकोण, गरिने व्यवहारमा परिवर्तन आउँछ, राष्ट्रलाई पनि विश्वसामु चिनाउने दायित्व पूरा हुने, कति एचआईभी संक्रमित लुकेर बसिरहेका छन्, हिनताबोध गरेर बसरिहेका छन् । हामी केही गर्न सक्दैनौ भनेर बसिरहेका छन् । उनीहरूलाई खुलेर अगाडि ल्याउन मद्दत मिल्छ । हरमानिस जन्मिएपछि समाजप्रति, राष्ट्रप्रति जिम्मेवार हुन्छ, उसले त्यसलाई पनि फुलफिल गरोस् भन्ने हुन्छ । अहिले म त्यही गर्न पाएकोमा खुसी र सन्तुष्ट दुवै छ ।

सगरमाथाको चुचुरोमा पाइला राख्दाको अनुभव ?

एकदमै उत्साहित थिएँ, ५० प्रतिशत मैले कम्प्लिट गरेको थियो, चुचुरोमा पुग्नुनै ठूलो कुरा थियो तर त्यो ५० प्रतिशत मात्र थियो, त्यो ५० प्रतिशतको आनन्द मैले मजाले लुटें । किनभने म टपमा पुग्दा करिब पौने ६ बजेको थियो । हामी रातको ८ बजे हिडेका थियौं । निरन्तर कहीं नरोकिई हामी 'सब समिट' पुगेका थियौं । 'सब समिट' पुग्दा भर्खर क्षितिजपारि उज्यालो किसिमको लाइट इफेक्टहरू चेन्ज इफेक्टहरू, महसुस भैरहेको थियो, सुन्दर थियो दृश्य ।

त्यतिबेला सबैभन्दा पहिले कसलाई सम्झनुभयो ?

सबैभन्दा पहिले श्रीमतीलाई सम्झिएँ, परिवारलाई सम्झिएँ, सबै सहयोगीहरूलाई सम्झिएँ ।

सगरमाथाको चुचुरोबाट हेर्दाको अनुभव कस्तो थियो ?

मैले त्यहाँबाट हेरें, एस्, यही नै रहेछ टप भन्ने भयो, त्यहाँबाट देख्दा सबै कुरा आफूभन्दा तल पाएँ, एउटा छुट्टै किसिमको आनन्द आयो । म पक्कै स्वर्गमै आइपुगेछु कि भन्ने महसुस भयो । किनभने त्यसका लागि हामीले अथक मेहनत गरेका थियौं ।

सगरमाथा चढ्दा समस्या भएन, ट्राफिक जामको कुरा पनि सुनिएको थियो ?

ट्राफिक जामले गर्दा केही समस्या भयो । हिंड्ने बाटो एउटा छ र त्यो सान्है साँघुरो छ, त्यही दिन करिब २ सय ९४ मानिस माथि पुगेका थिए । त्यहाँ ट्राफिक जाम भयो, सब समिटबाट टप समिट जान १५ मिनेट लाग्ने बाटो दुई घण्टा लाग्यो ।

तपाईंको आँखामा समस्या आएर आकस्मिक उद्धार गर्नुपर्ने भयो कसरी भयो त्यस्तो ?

अलिकति मेरो प्राविधिक गल्तीले गर्दा हो, मैले अक्सिजन मास्क लगाएको थिए, त्यो माथिबाट टाइट नगरी लुज गरेको रहेछु, जुन कार्बनडाइअक्साइड मैले फाल्छु, त्यो फाल्ने फिल्टरमा हिउँ जमेको रहेछ । हिउँ जमेका कारणले फालेको वाफ मेरो माथिबाट निस्कने, अनि गभमा लाग्ने, त्यो वाफ आएर लाग्ने बित्तिकै तुरुन्तै आइस हुने, जसले गर्दा मैले चस्मा लगाएर टोटली केही नदेख्ने, चस्मा खोल्नुपर्ने । धेरै पटक चस्मा खोलेपछि शेर्पा भाइले भनेका थिए– दाइ नखोल्नुहोस् है नखोल्नुहोस्, समस्या आउँछ, 'स्नो ब्लाइन्ड' हुन्छ, भनेर गाली पनि गरे । जाम छ म रेगुलर हिड्न सक्दिनँ, चस्मा नखोली बाटो पनि देख्दिनँ, समस्या भएपछि खोलिरहनुपर्‍यो । पछि घाम लाग्दै गयो, हिउँमा त्यस्तो खालको शक्ति हुँदो रहेछ, टप समिटमा पुग्दा म ब्लाइन्ड हुन थालिसकेको थिएँ, अनि मैले फटाफट शेर्पा भाइलाई इन्फरमेसन दिइहालें, भाइ स्नो ब्लाइन्ड हुन सुरु भयो, मैले अँधेरो-अँधेरो देख्न थालें, लगेको व्यानर जति छिटो-छिटो डिस्प्ले गरौं भने, महत्वपूर्ण व्यानरमा पोखरा महानगरपालिकाको व्यानर पनि थियो । व्यानर डिस्प्ले गरेपछि शेर्पा भाइले अक्सिजन पनि लिमिट छ, तपाईंलाई यस्तो भयो अब समस्या आउने भयो भने । भाइलाई मैले भने मलाई जसरी भएपनि क्याम्प-४ मा पुर्‍याउनु, म टोटली ब्लाइन्ड हुन लागिसके, नदेखेपछि कसरी जाने भने, दाकिपा शेर्पाले योसँगै नौ पटक आरोहण गर्नु भएको रहेछ, उहाँको सहयोग र निर्देशनमा म फर्कन सफल भए ।

आँखामा समस्या भएर फर्कन समस्या हुन थालेपछि मनमा कस्तो सोच आएको थियो ?

माथि पुगेपछि मेरो एउटा सोच के थियो भने म माथि त आएँ, अब तल झरेर सगरमाथा चढेको कुरा अरूलाई सुनाउनुपर्छ, यदि मलाई केही भयो भने यो मात्र 'अनकम्प्लिट' हुन्छ, जुन उद्देश्य बोकेर अभियान चलाएका थियौं, त्यो पूरा नहोला भनेर एकदमै चिन्तित थिएँ, तर म एकदमै धन्यवाद दिन चाहन्छु डिमर्स डेस्टिनेसनका प्रोपाइटर फुर्वा तेन्जिङ शेर्पालाई, उहाँको प्लान एभरेस्ट चढेर ल्होत्से पनि चढ्ने थियो रेकर्डका लागि, उहाँ सबैभन्दा कम उमेरमा धेरैचोटी आरोहण गर्ने व्यक्ति । दाकिपा शेर्पा भाइले ओकेटोकेमा गोपाल दाइलाई त स्नो ब्लाइन्ड भयो भनेपछि उहाँ आफ्नो प्लान क्यान्सिल गरेर बस्नुभयो । म उहाँलाई सम्मान गर्छु । क्याम्प-२ बाट मलाई हेली रेस्क्यु गरियो, मेरो इन्स्युरेन्स गरेको पैसाले हेलिकोप्टरको भाडा पुग्दैन भनिए पनि टान पोखराका साथीहरूको सहयोगमा मेरो रेस्क्यु भयो ।

हिमाल आरोहणमा शेर्पाको महत्व र आवश्यकता कस्तो हुँदो रहेछ ?

हिमाल आरोहणका लागि शेर्पा भगवान जस्ता रहेछन्, मेरा लागि पनि त्यही सिद्ध भयो, होइन भने म सँगै गएकी उडिसाकी कल्पना दासको फर्कदा मृत्यु भयो । राम्रो शेर्पा नपाएको भए सायद मेरो पनि त्यस्तै हालत हुने थियो । म पनि फर्केर आउने थिइनँ होला । त्यसैले पनि शेर्पाहरू प्रति मेरो छुट्टै सम्मान छ ।

आरोहणका क्रममा देखेको सगरमाथाको स्थिति कस्तो थियो ?

क्याम्प-४ मा धेरै फोहर थियो, हुन त त्यहाँको अवस्था पनि त्यस्तै छ, त्यसका लागि स्पेसल क्लिन अपरेशन चलाउनुपर्छ सरकारले । सरकारले एउटा सिजन अरुनै हिमाललाई महत्व दिएर, एभरेस्टलाई रोकेर व्यवसायिक शेर्पा दाजुभाइलाई मोबिलाइज गरी सफा गर्न सके राम्रो हुन्छ । बाटोमा हिंड्ने क्रममा हामीले बेवारिसे लास पनि देख्यौं । शेर्पा नलिएका कारण उनीहरूको मृत्यु भएको बताइन्छ । जे भए पनि यस्ता मृत शरिरलाई तल ल्याउने व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

यहाँको व्यवस्थापन कस्तो थियो, सन्तुष्ट हुनुहुन्छ ?

माउन्ट एभरेष्ट भनेको विश्वको सबैभन्दा अग्लो चुचुरो, धेरै व्यक्ति त्यहाँ पुग्न चाहन्छन्, त्यसमा अलिकति व्यवस्थापन सरकारले हेरिदिनुपर्छ । मैले सुनेअनुसार तिब्बतबाट जाने बाटोमा बेसक्याम्पसम्म गाडी चल्छ, तर मलाई बेस क्याम्प पुग्न १३ दिन लाग्यो, त्यहाँ सबै कुरा बजारीकरण छ, जहाँ पनि लुटपाट, त्यहाँको इन्टरनेट लिनुपर्‍यो भने यति महँगो छ कि एउटा कार्डको ५ हजार अथवा ७ हजार ५ सय पर्छ । एकपटक आफ्नो फोटो अपलोड गरेर दुई-तीन जनासँग कुरा गर्‍यो भने त्यो पैसा सकिन्छ, यस्ता कुरा मलाई ठीक लागेनन् ।

नेपाली आरोही कतिको ग्राह्यतामा पर्छन् ?

नेपालीलाई विशेष ग्राहयतामा राख्नुपर्‍यो, किनभने नेपालीले सगरमाथा चढ्छ भन्दा उसलाई दोस्रो दर्जाको व्यवहार गरिन्छ । लुक्लामाथि चढेपछि जे कुरा पनि डलरमा हुन्छ । हामी नेपाली हौं, हामी आफ्नै देशको हिमाललाई एक्सप्लोर गरौं, विश्वसामु चिनाउ भनेर लाग्छौं, तर सरकार मौन छ सरकारबाट कुनै सहयोग छैन ।

आपत्कालीन उद्धारको व्यवस्था कस्तो रहेछ ?

म इन्स्युरेन्स गरेर गएको छु, तर उद्धारका लागि त्यो इन्सुरेन्सको रकमले पुग्दैन भनिन्छ, यो कस्तो कुरा हो, रोयल्टी तिरेर गएका छौं, समस्या पर्दा उद्धार गर्न इन्स्युरेन्सको रकम पुग्दैन, सरकारले यो कुरालाई सम्बोधन गर्नुपर्छ । तत्काल उद्धार गर्न इन्स्युरेन्सले भ्याउँदैन भनियो । म त साथीहरूका कारण जिउँदै फर्कन सकें, अरू नसक्नेहरू त्यही मर्ने त ?

एचआइभी संक्रमितका रूपमा पहिलो पटक सगरमाथा चढेको दाबी गर्नुभएको छ, यसलाई औपचारिकता दिन के गर्दै हुनुहुन्छ ?

यो हाम्रो अभियान हो । रेकर्ड दर्ता गर्छौं, कहाँ-कहाँ सम्भव हुन्छ त्यहाँ दाबी गर्ने हो । यो एचआईभी संक्रमितको कुरा मात्र होइन, अन्य रोग लागेर निराश भएका, हीनताबोध गरेर बसेका मानिसहरूलाई पनि ऊर्जा दिन्छ यो घटनाले । यस्तो व्यक्तिले यसरी आफ्नो लक्ष्य प्राप्त गर्‍यो भनेपछि अरूमा ऊर्जा थपिन्छ ।

सगरमाथा आरोहणपश्चात् सरकारबाट केही प्रतिक्रिया-सपोर्ट पाउनुभो ?

खोइ किन हो, सरकार मौन छ । देश-विदेशमा भएका साथीहरूको सहयोग उठाएर मैले यो आरोहण पूरा गरेको हुँ । नेपाललाई चिनाउने मौका पाएँ, तर सरकारले सम्बोधन गरेन ।

हामी पर्यटन बोर्डमा जाँदा कसैलाई पैसा दिँदैनौ भनियो, तर मैले त्यहाँ २५ लाख लिएर गएका मानिस प्रशस्तै भेटें । हामीले दातृ निकायबाट पनि खासै सहयोग पाउन सकेनौं ।

तपाईंको अबको योजना ?

हाम्रो उद्देश्य एचआइभी संक्रमित तथा प्रभावित बालबालिकाको शिक्षा तथा उनीहरूको जीवनस्तरलाई माथि उकास्न काम गर्ने हो । एचआइभी संक्रमित ग्रामीण बालबालिकाका लागि पालनपोषण तथा शिक्षामा सपोर्ट गरेर असल नागरिक बनाउने उद्देश्य छ । एउटा अनुसन्धानले के पनि देखाएको छ भने एन्टिरेक्टर भाइरल युज गरेका बालबालिकाको बौद्धिक स्तर तुलनात्मक रूपमा राम्रो छ ।

तपाईंको दैनिकी ?

बिहान ४ बजे उठ्छु, योग गर्छु, म ३० जना साथीलाई आफैं योग गराउँछु, केदारेश्वर योग केन्द्रमा । एन्टिरेक्टर भाइरल नियमित खाइरहेको छु, मेरा लागि यो जरुरी छ । यसका लागि खानपानमा पनि विशेष ध्यान दिनुपर्छ भने आफ्नो बानी-व्यवहारमा पनि परिवर्तन ल्याउनुपर्ने हुन्छ ।

चर्चामा हाइब्रिड कार

एकराज सुवेदी

आगामी आर्थिक वर्षको बजेटमा हाइब्रिड कारको आयातमा ५० प्रतिशत कर छुट प्रदान गरिने समाचार हालै सार्वजनिक भएको छ। यसका कारण नेपाली बजारमा अब हाइब्रिड कार तुलनात्मक रूपमा सस्तो हुने भएको छ। यससँगै हाइब्रिड कारको चर्चासमेत चुलिएको छ।

के हो हाइब्रिड कार ?

विश्वभर बढ्दो प्रदूषणलाई नियन्त्रण गर्न कार निर्माता कम्पनीहरूले बिस्तारै इलेक्ट्रिक तथा हाइब्रिड कार निर्माण गर्न थालेका छन्। हाइब्रिड टेक्नोलोजीमा बनाइने कारले वातावरण प्रदूषणमा कमी ल्याउनुका साथै इन्धनमा हुने खर्चसमेत नियन्त्रण गर्छ।

अटो विशेषज्ञहरूका अनुसार हाइब्रिड कारमा दुई प्रकारका इन्जिन हुन्छन्। यस्ता कारमा पेट्रोल वा डिजेल इन्जिन तथा इलेक्ट्रिक इन्जिन जडान गरिएको हुन्छ। कुनै पनि हाइब्रिड कारमा एउटा पेट्रोल इन्जिनका साथमा इलेक्ट्रिक इन्जिन वा डिजेल इन्जिनका साथमा इलेक्ट्रिक इन्जिन जडान गरिएको हुन्छ। यस्तो प्रविधिलाई हाइब्रिड भनिन्छ। यसमा दुईवटा इन्जिनमार्फत पावर सप्लाई गरिएको हुन्छ।

साधारण कारभन्दा किन फरक ?

हाइब्रिड कार अन्य साधारण कारभन्दा अलग हुनुको कारण यसमा दुई इन्जिन जडान गरिनु नै हो। सामान्य कारमा एउटा मात्र इन्जिन जडान गरिएको हुन्छ। उक्त कार पूरै पेट्रोल वा डिजेल इन्जिनमा, पूरै ब्याट्रीमा र पेट्रोल वा डिजेल इन्जिनका साथमा ब्याट्री इन्जिनको मिश्रणबाट चलाइएको हुन्छ। हाइब्रिड कारमा जुन प्रविधि प्रयोग गरिएको हुन्छ, त्यस्तै प्रकारले यसको इन्जिनमा पावर सप्लाई गरिएको हुन्छ।

सामान्य कारमा पेट्रोल वा डिजेल इन्जिन मात्र हुन्छ। हाइब्रिड कारमा डबल इन्जिन प्रविधि प्रयोग गरिन्छ। फ्युल इन्जिन र इलेक्ट्रिक मोटरको संयुक्त पावर भएकाले नै सो कारलाई हाइब्रिड बनाएको हुन्छ। यदि कुनै कारको इन्धन सकिए कारमा जडान गरिएको इलेक्ट्रिक मोटरको मदतले केही किलोमिटरसम्मको यात्रा तय गर्न सकिन्छ। यसका साथै हाइब्रिड कारले सामान्य कारको तुलनामा २० देखि ३० प्रतिशतसम्म इन्धन जोगाउँछ।

हाइब्रिड कारका फाइदा

हाइब्रिड कार पर्यावरणका लागि निकै राम्रो छ। हाइब्रिड कारले कम प्रदूषण फैलाउँछन् भने यसमा सबै प्रकारको टेक्नोलोजी एवं फिचर समावेश गरिएको हुन्छ।

१. हाइब्रिड कारमा इलेक्ट्रिक इन्जिन र फ्युल सेल इन्जिन दुवै हुने भएकाले यसले ६० माइल प्रतिघण्टासम्म स्टिडी एक्सिलेरेसन दिन्छ, साथै परम्परागत कारभन्दा ५ गुणा राम्रो इन्जिन इफिसियन्सी र माइलेज दिन्छ।
२. दुईवटा इन्जिन भएकाले यो कारले सिटी एरियामा राम्रो एक्सिलरेसन दिन सक्छ।
३. हाइब्रिड कारले ध्वनि प्रदूषण कम गर्छ। जसले वातावरण शान्त राख्छ भने न्वाइजी कार मन नपर्नेहरूका लागि पनि यो राम्रो पक्ष हुन सक्छ।
४. इन्धन र इलेक्ट्रिक इन्जिनको राम्रो कम्बिनेसन हुने भएकाले परम्परागत कारको तुलनामा धेरै गुणा कम कार्बन उत्सर्जन गर्छ। यसले वातावरण संरक्षणमा ठूलो सहयोग पुग्छ। एक अध्ययनअनुसार टोयोटा प्रियस हाइब्रिड कारले परम्परागत कारको तुलनामा ८० प्रतिशतभन्दा कम उत्सर्जन गर्छ।
५. हाइब्रिड कारको अर्को राम्रो पक्ष हो– रिजेनेरेटिभ ब्रेकिङ। सिटी स्पिड लिमिटमा ब्रेक लगाउँदा यो कारले विद्युत् उत्पादन गर्छ जसले एक्स्ट्रा एक्सिलेरेसन दिन्छ।
६. हाइब्रिड कारहरू हल्का मेटेरियलको प्रयोगबाट निर्माण गरिने हुँदा यसको तौल कम हुन्छ, जसका कारण पावर कन्जम्सन पनि कम हुन्छ।
७. सिटी स्पिड लिमिटमा यो कार इलेक्ट्रिक मोटरमा मात्र चल्ने भएकाले पेट्रोलियम इन्जिनमा भार पर्नेछैन। यसले गर्दा पेट्रोलियम इन्जिनको मेन्टिनेन्सको झन्झट कम हुन्छ।
८. धेरैको सोचाइमा हाइब्रिड कारमा ब्याट्रीको लाइफ कम हुन्छ भन्ने हुन सक्छ, तर टोयोटाजस्ता कम्पनीका हाइब्रिड कारमा भने अत्यन्त राम्रो ब्याट्री लाइफ प्राप्त गर्न सकिन्छ।
९) हाइब्रिड कारले वातावरण संरक्षणमा राम्रो भूमिका खेल्ने भएकाले सरकारले पनि हाइब्रिड कारलाई प्रोत्साहन गर्न लागेको कुरामा दुईमत छैन।
१०. यसका साथै हाइब्रिड कारको रिसेल भ्यालु पनि राम्रो हुन्छ।

हाइब्रिड कारका बेफाइदा

अहिले हाइब्रिड कारका लागि प्रयोग हुने ब्याट्रीको लाइफ धेरै छैन। हाइब्रिड कार सर्भिसिङ गर्न निकै कठिन हुन्छ। यो कारको सर्भिसिङ साधारण मेकानिक्सबाट गर्न सकिँदैन। यसका लागि कम्पनीको वर्कसपमै सर्भिसिङ गराउनुपर्छ। ब्याट्रीलाई डिस्पोज गर्ने वा रिसाइकल गर्ने प्रविधि नेपाल-भारतमा नभएका कारणले दीर्घकालिन रूपले वातावरणमा असर पुग्न सक्छ।

१. हाइब्रिड कार अन्य परम्परागत कारको तुलनामा महँगो हुन्छ।
२. हाइब्रिड कारले सिटी एरियामा राम्रो माइलेज दिने भए पनि हाइवेमा भने अपेक्षित माइलेज दिँदैन।
३. दुईवटा इन्जिन हुने भएकाले मेन्टिनेन्स खर्च पनि वृद्धि हुन्छ।
४. हाइब्रिड कार खासगरी माइलेजलाई ध्यानमा राखी निर्माण गरिने हुँदा परम्परागत कार जत्तिको पावर हुँदैन।

इलेक्ट्रिक कि हाइब्रिड ?

भारतलगायत विभिन्न देशमा हाइब्रिड कारभन्दा इलेक्ट्रिक कारमा जोड दिइएको छ। भारतले सन् २०३० सम्म भारतमा चल्ने सबै गाडी इलेक्ट्रिक हुने बताएको छ। विभिन्न कम्पनीहरू इलेक्ट्रिक गाडी उत्पादनमा लागेका छन्। नेपालमा पनि यसका लागि केही तयारी भैरहेको छ। हाइब्रिड कारको कुनै भविष्य नभएकाले सबै कार निर्माता कम्पनीहरूले इलेक्ट्रिक कारमा जोड दिएका छन्। त्यसैले हाइब्रिड कारको भविष्यचाहिं इलेक्ट्रिकजस्तो उज्ज्वल छैन।

नेपाली बजारमा बिक्रीका लागि हाइब्रिड कार उपलब्ध छैनन्। होन्डा अकोर्ड र टोयोटा प्रियस व्यक्तिगत रूपमा अटोमोबाइल व्यवसायीहरूले नै प्रयोग गरिरहेका छन्। यस्ता हाइब्रिड कार मूल्य बढी भएका कारण मध्यमवर्गीय परिवारको पहुँचबाट बाहिरै छन्। नेपाली बजारमा यस्ता कारको मूल्य करिब १ करोड रुपैयाँको हाराहारीमा पर्छ, तर अब कर घटेपछि भने करिब ८०-८५ लाखमै उपलब्ध हुनसक्ने अनुमान गरिएको छ।

ब्लक गरिएका वेबसाइट खोल्ने उपाय

कतिपय स्कुल, कलेज वा अफिसका कम्प्युटरमा सोसियल नेटवोर्किङ साइट निषेधित गरिएको हुन्छ। तैपनि वेबसाइटको आईपी एड्रेसको सहयोगले केही वेबसाइट कम्प्युटरमा अनब्लक गर्न सकिन्छ। प्रायःजसो वेबसाइट ब्लक गर्न उक्त वेबसाइटको युआरएल प्रयोग गरिन्छ। यस्तो अवस्थामा त्यस्ताखालका वेबसाइटहरू खोल्न उक्त वेबसाइटको आई पी ऐड्रेस प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसका लागि सबैभन्दा पहिले कम्प्युटरको स्टार्ट मेनुमा गएर 'रन' सेलेक्ट गर्नुपर्छ। त्यसपछि रन कमान्ड बक्समा 'ा d' टाइप गरी इन्टर थिच्नुपर्छ। त्यसपछि कम्प्युटर स्क्रिनमा कालो रङको कमान्ड विन्डो खुल्छ। त्यसपछि कमान्ड विन्डोमा आफूले खोल्न चाहेको वेबसाइटको एड्रेस टाइप गर्नुपर्छ। ध्यान दिनुपर्ने कुरा के छ भने खोल्न चाहेको वेबसाइटको अगाडि 'पिंग' टाइप गर्नुपर्छ। उदाहरणका लागि 'पिंग फेसबुक.कम' यो तरिकाले टाइप गरिसकेपछि इन्टर बटन थिच्नुपर्छ। पिंग कमान्ड टाइप गरेर इन्टर थिच्नेबित्तिकै कम्प्युटर स्क्रिनमा उक्त वेबसाइटको आईपी एड्रेस देखिन थाल्छ, जुन 173 .194 .35 .114 जस्ता फर्म्याटमा हुन्छ तर त्यहाँ देखिने अंकहरू फरक-फरक हुन सक्छन्। त्यसपछि माथि दिइए जस्तै आई पी एड्रेसको फर्म्याटलाई आफ्नो कम्प्युटरको ब्राउजर खोलेर एड्रेस बारमा टाइप गरेर इन्टर बटन थिचेपछि वेबसाइट खुल्न सक्छ।

थ्रीडी प्रविधिको हाइपर कार

अमेरिकाको लस एन्जेल्सस्थित स्टार्टअप कम्पनी डिभरजेन्ट थ्रीडीले थ्रीडी प्रिन्टिङ प्रविधिबाट हाइपर कार तयार पारेको छ। ब्लेड नामक उक्त हाइपर कारमा एरोस्पेस उद्योगमा प्रयोग गरिने प्रविधि प्रयोग गरिएको छ। यो कारले शून्यदेखि १ सय किलोमिटरको गति लिन दुई सेकेन्ड मात्र लगाउँछ। ब्लेडले ७३० एचपीको पावर दिन्छ। यसको बडी एरोस्पेस ग्रेड कार्बन फाइबर तथा आल्मुनियम अलोयबाट बनेको छ। यसमा फोर ह्विल ड्राइभ उपलब्ध छ। थ्रीडी प्रविधिबाट बनेको यो कारको च्यासिसको तौल ४६ किलोग्राम मात्र छ। पारम्परिक कारको च्यासिसको तुलनामा यो ९० प्रतिशत कम हो। यसको डिजाइन धेरै दृष्टिकोणले विमानबाट प्रेरित छ। यसको क्याबिन जेट प्लेनको जस्तो भएको बताइन्छ।

केवल एक प्रश्न

नेपाली संगीतको सबैभन्दा ठूलो समस्या के हो ?

मौलिकता बिर्सँदै जानु नै नेपाली संगीतको सबैभन्दा ठूलो समस्या हो । नेपाली मौलिक बाजाहरूको प्रयोग घट्दै जानाले पनि नेपाली संगीतलाई ठूलो असर परिरहेको छ । अटो टियुनको माध्यमबाट जो कोही पनि गायक-गायिका हुँदा वर्षौं काम गरे पनि मेहनतअनुसारको फल नपाउनु दुःखको कुरा हो ।

लक्ष्मी बर्देवा, अभिनेत्री

यो विषयमा म जवाफ दिन सक्दिनँ, म आफैं कन्फ्युजमा छु ।

ऋचा शर्मा अभिनेत्री

अध्ययनको कमी र संगीतमा सेन्सर नहुनाले पनि अहिलेको संगीतमा समस्या आएको हो कि जस्तो लाग्छ ।

टेकेन्द्र शाह, भिडियो निर्देशक

सबैभन्दा ठूलो समस्या कस्ता गीत जनतासामु पुऱ्याउनुपर्छ भन्ने सेन्सर बोर्ड नहुनु । अर्को आफैं गीतकार, संगीतकार, गायक, मोडल, निर्देशक हुनु अनि आफ्नै युट्युब च्यानल पनि । सबैभन्दा ठूलो समस्या नै यही हो ।

दिनेश कुले, हास्यकलाकार

कुनै मापदण्ड नहुनु र पूर्ण व्यवसायिक नहुनु नै अहिलेको मूल समस्या हो ।

बद्री पंगेनी, गायक

गीतको कपी, पेस्ट गर्ने चलन नै समस्याका रूपमा छ ।

धीरज राई, गायक

स्तरीय गीत-संगीतको अभाव एवं स्रष्टाले मिडियामा मनग्य स्थान नपाउनु । गीत-संगीतलाई साधनाका रूपमा नहेरिनु, बजारको हिसाबले मात्र हेरिनु । भोलिका दिनमा नेपाली गीत-संगीतको स्तर र भविष्य कता पुग्ला ? सोचनीय स्थिति छ । गीत-संगीत कलाका लागि हुनुपर्छ भने यसले दर्शक तथा श्रोताको सोच बदल्न सक्नुपर्छ ।

आनन्द राई, संगीतकार

अनिश्चित प्रतिफल खोज्ने अनि अव्यवस्थित प्रविधि र फितलो व्यवस्थापन जसका कारण गीत-संगीत समस्यामा पर्छन् ।

नवराज पन्त, गीतकार

प्रविधिले गर्दा सबैको संगीतमा सहज पहुँच छ जसले गर्दा संगीतमा दिगोपनको समस्या आएको हो कि ?

हेमन्त शर्मा, गायक

क्वालिटी नहुनु, गीत-संगीत र गायकीमा ढुक्क भएर लगानी गर्न नसक्नु तथा पैसाको भरमा गीत गाउने तथा शब्द लेख्ने प्रचलन हाबी हुनु ।

रामचन्द्र काफ्ले, गायक

संगीतमा माफियाको सिन्डिकेट हुनु र स्रष्टाहरूको अधिकारका नाममा दलालहरू हाबी हुनु ।

लक्ष्मण शेष, संगीतकार

यो प्रश्नको जवाफ दिन गाह्रो छ, त्यसैले उत्तर दिन नसक्ने भए ।

कुलेन्द्र विश्वकर्मा, गायक

मैले देखेको समस्याचाहिँ डिजिटलाइजेसन हो, लाखौं लगानी छ, गीत हिट पनि हुन्छ तर लगानी फिर्ता हुँदैन ।

टंक तिमिल्सिना, गायक

हप्ता-हप्तामा नयाँ-नयाँ गीत आउँछन् तर सबैले बुझ्ने गीत आउँदैनन् । सबैले अरूको देखासिकी नगरी मौलिकतालाई ध्यान दिनुपर्‍यो ।

मरिचमान श्रेष्ठ, हास्यकलाकार

सिर्जनशीलताको अभाव र मौलिकता नहुनु नै अहिलेको संगीतको प्रमुख समस्या हो । यी दुई समस्या निराकरण भयो भनेमात्र नेपाली संगीत उभो लाग्न सक्छ ।

मिना निरौला, गायिका

अहिले नेपाली संगीतको सबैभन्दा ठूलो समस्या ट्रेन्ड फलो गर्नु हो । बजारमा एउटा कुनै गीत सफल भयो भने त्यस्तै शैलीका सयौं गीत आउँछन् जसले दर्शक-श्रोताहरूलाई वाक्क लगाउँछ । त्यस्तै, युट्युब भ्युजलाई मात्र प्राथमिकता दिँदा गुणस्तर खस्कँदै गैरहेको छ ।

महेश काफ्ले, गायक

ट्रेन्डिङको पछि लागेर राम्रा गीत पनि मरे ।

अञ्जु पन्त, गायिका

म संख्याभन्दा गुणस्तरमा विश्वास गर्छु । गीतको संख्या बढेसँगै गुणस्तरमा ध्यान कम हुँदै गएको छ । यो नै अहिलेको नेपाली संगीतको प्रमुख समस्या हो ।

निराजन कँडेल, गायक

अभिनेता दीपकराज गिरीको स्टाटसमाथि प्रतिक्रिया

स्टाटस : *पत्रकार दुई ध्रुवमा, कलाकार दुई ध्रुवमा । कोही अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतामा त कोही मानहानिमा । समग्रमा हाम्रै क्षेत्रलाई हानि । दुवैतर्फ अतिवादी हाबी । चिन्ताको विषय ।*

बल्ल बल्ल उँभो लागेको कलिउड केही कलाकर्मीको ध्वाँस, घमन्ड तथा केटाकेटीपनका कारणले दर्शक तथा शुभचिन्तकहरूमा नकारात्मक असर परिरहेको छ ।

राज गुरुङ

अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको नाममा उग्ररूप देखाउनेहरूलाई दुनियाँको कुनै पनि देशले छुट दिएको छैन । दुर्भाग्य हाम्रो देशमा यस्ता कुरामा पनि हामी विभाजित छौं ।

के.बी. थापा

नेपालीहरू सही वा गलत के हो नबुझी सपोर्ट गर्छन । कि त आफन्तितिरबाट कि त आफूलाई जो मनपर्छ उसैका तर्फबाट । हामी नेपाली बुद्धी नभए पनि दुई-चार गाली गरेर ओभर स्मार्ट बन्न खोज्छौं ।

खिम

अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतालाई ढाल बनाएर कुनै संस्था वा व्यक्तिको चरित्र हरण गर्नु निन्दनीय कार्य हो । एकचोटीलाई गल्ती नदोहोऱ्याउने सर्तमा सचेत गराउनु ठीक हो तर एक हप्तादेखि थुनामा राख्नुचाहिँ ठीक भएन ।

सागर पन्थ

आहा ! एकदम राम्रो, सबैलाई समेटिएको, अत्यन्त सार्थक, मन छुने अनि साच्चै उत्कृष्ट पोष्ट । यति भने पछि सुरक्षित भइयो ।

सागर दाहाल

तेस्रो पटक छक्का पन्जा कसरी चलाउने त्यसतर्फ ध्यान दिऊँ दाइ, अरु कुरा मतलब भएन ।

गणेश जोशी

यसले ठूलो पाठ सिकाएको छ, युट्युबरे साथीहरूलाई । वाक स्वतन्त्रताको नाममा मनपरी कदापि स्वीकार्य छैन । कानुनभन्दा माथि कोही हुनु हुँदैन । अब जे गर्छ अदालतले गर्छ ।

नेल्सन घलान

अरु केही होइन दीपकजी, खल्तीमा बुम र झोलामा क्यामेरा बोकेर लाईक, कमेन्ट र सब्स्काइब बटुल्ने चक्करमा पत्रकार भनि टोपल्नेहरूलाई नियन्त्रण गर्नु जरुरी छ । भाइरल बनाउने र ट्रेन्डिङमा पर्ने चक्करमा जे पनि बोल्या छन्, जे पनि गऱ्या छन् । समग्रमा सबैजनाले आफ्नो कर्म, धर्म र मर्म बुझेर मर्यादामा बस्न सक्नुपर्छ ।

संगीन थाडे

त्यसै त नेपाली फिल्मको स्थिति लाजलाग्दो छ, अझ चलचित्रकर्मीको कामले समग्र नेपाली चलचित्र उद्योग नै धराशायी हुने मार्गमा उन्मुख छ । कसका लागि चलचित्र बनाउने अब ?

प्रकाश तिमिल्सिना

नेपाली संगीतमा मौलिकताको अभाव भएकै हो त ?

कृष्ण भट्टराई

नेपाली सांगीतिक क्षेत्रमा नियमितजसो गीत सार्वजनिक भैरहेका हुन्छन् । युट्युबमार्फत लोकप्रियताको मापन हुन थालेपछि ट्रेन्डिङमा पर्न सफल गीतलाई नै लोकप्रिय मान्न पनि थालिएको छ । तीमध्ये कतिपय गीत वास्तवमै राम्रा हुन्छन् भने कतिपय गीतमाथि चोरी अथवा नक्कलको बात लाग्ने गरेको छ ।

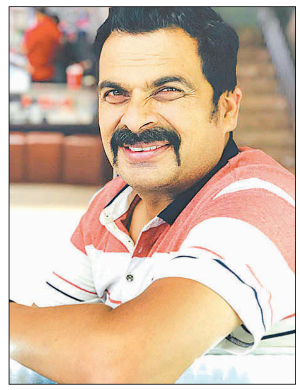
अहिलेको सर्वाधिक लोकप्रिय गीत 'गलबन्दी' ले समेत नक्कलको आरोप सहनुपर्‍यो । यद्यपि, गायक सपूतले उक्त आरोप खण्डन गरे । केही वर्षअघि चलचित्र छक्कापञ्जा-२ को नाइलनको सारी..गीत कुमार बस्नेतको पुरानो गीतसँग मिलेको आरोप लाग्यो । त्यसबाहेक अन्य थुप्रै गीतले नक्कल गरिएको अथवा धुन चोरी गरिएको आरोप खेपिरहेकै छन् । आखिर यस्तो किन भैरहेको छ ?

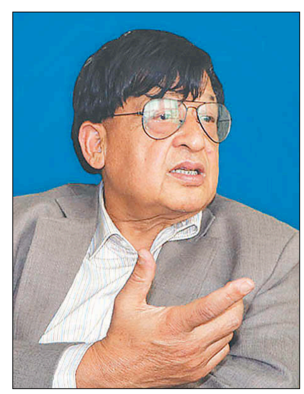
गीतकार बाबुराम दाहालका अनुसार चोरी, नक्कल र पाइरेसी नेपाली संगीतको पहिलेदेखिकै समस्या हो । दाहाल भन्छन्- 'मानिसहरू भौतिक सम्पत्तिकै सुरक्षामा अलमलिरहेका बेला नैतिक अधिकार, पाइरेसी, बौद्धिक सम्पत्ति आदिका बारेमा कसले ध्यान दिने ?' गीतकार दाहालले एउटा सुझाव समेत दिएका छन् । दाहाल भन्छन्, 'पाठ्यक्रममै राखेर बौद्धिक सम्पत्ति, कपि राइट आदिका बारेमा पढाउनुपर्ने आवश्यकता छ ।'

गायक तथा संगीतकार अभिनाश घिसिङको तर्क बेग्लै छ । घिसिङ भन्छन्- 'पक्कै पनि नेपाली संगीतमा मौलिकताको अभाव त छँदैछ, अझ त्यसमाथि अहिले चोरी, नक्कल र पाइरेसीको बिरामीले नेपाली संगीतको स्तर निकै घट्दो अवस्थामा छ । यसका लागि पहिलो कुरा कुनै पनि स्रष्टाले अल्छी गर्नु भएन मौलिक संगीत सिर्जना गर्न ।' संगीतकर्मी घिसिङले सांगीतिक क्षेत्रको भलाइका लागि स्थापना भएका संघ-संस्थाहरू संगीतको संरक्षण गर्नुभन्दा आफ्नै दुनो सोझ्याउन अग्रसर भएको देखेका छन् । 'सक्कली स्रष्टाहरू नेपथ्यमा छन् भने भौतिक लोभ-लालचले गर्दा नक्कली स्रष्टाहरूको बिगबिगी छ, घिसिङ भन्छन्– 'यसका लागि संगीतसँग सम्बन्धित संघ-संस्था तथा स्रष्टाहरूको उपस्थिति सशक्त तवरले अघि बढाउनुपर्ने देखिन्छ । त्यसबाहेक सरकारले पनि नेपाली गीत संगीत, कला-संस्कृति, सम्पदा अनि साहित्यको जगेर्ना गर्ने खालका योजनाहरू कार्यान्वयनमा ल्याउनुपर्छ ।'

गायक, गीतकार तथा संगीतकार राजनराज शिवाकोटीका अनुसार संगीतमा मौलिकता र सरलताको अभाव जहिले पनि रहन्छ । शिवाकोटी भन्छन्- 'यो निरन्तर खोजी हुँदै पूर्ति हुँदै जाने प्रक्रिया हो । समयले आवश्यकता महसुस गरेपछि मानिसहरूलाई खटाउँदै जान्छ र पूर्ति पनि हुँदै जान्छ ।' शिवाकोटीका अनुसार लोकशैलीका गीतमा प्रभाव त हुन्छ नै तर चोरी, पाइरेसी, नक्कल आदिलाई रोक्ने कुरामा अचेल दर्शक-श्रोता नै चनाखो बन्न थाल्नु भएको छ । त्यसैले बिस्तारै सबै कुरा ठीक गर्दै लान्छ ।

सांसद तथा गायिका कोमल वलीलाई समेत तुलनात्मक रूपमा अहिले नेपाली गीत-संगीतको मौलिकतामा कमी आएको महसुस भएको छ । 'यो हामी सबैले अनुभव गरिरहेको कुरा हो, वलीका अनुसार स्रष्टाहरूले मौलिकतामा जोड दिन थाले





सन्दर्भ : विश्व संगीत दिवस

मात्र यसको समाधान निस्कन्छ ।

संगीतकार वसन्त सापकोटाको तर्क अलि बेग्लै छ । सापकोटा भन्छन्- 'अहिलेको नेपाली संगीतमा मेहनत र अध्ययन-अनुसन्धान गरेर अघि बढ्नुपर्छ भन्ने भन्दा पनि 'तात्तै खाऊँ जल्दै मरौं' भन्नेहरू जमात बढिरहेको छ । कोठामा बसेर विभिन्न पुराना गीत सुनेर तिनै गीतलाई अलि-अलि बंग्याउने प्रवृत्ति बढ्दै जानु नै आजको प्रमुख समस्या हो ।' सापकोटाका अनुसार अहिलेको अर्को ठूलो समस्या भनेको मौलिक सिर्जना गर्ने गीतकार, संगीतकारहरूलाई मिडियाले पनि त्यति महत्व नदिनु र कसको अन्तर्वार्ता लिँदा बढीभन्दा बढी मानिसले हेर्छन् (जोसुकै होस्, राम्रो काम गरेर होस् कि नराम्रो काम गरेर होस्, समाजमा भाइरल भएको मान्छे हुनुपर्‍यो), पैसा कमाउन पाइन्छ भन्नेहरू बढ्दै जानु अनि गायक-गायिकालाई मात्र महत्व दिने प्रवृत्तिका कारण असल सर्जकहरू पलायन हुँदै गएका हुन् ।

गायिका इतु जोजिजूका अनुसार अहिले नेपाली संगीतमा मौलिकताको कमी छ । पोखरा बसेर संगीतकर्ममा रमाइरहेकी गायिका जोजिजू भन्छिन्- 'अहिले राम्रोसँग संगीत सिक्ने र रियाज गर्ने चलन नै घटिसकेको छ । संगीत बुझ्ने सर्जकको पनि कमी हुन थालेको छ । सबैले तत्काल लोकप्रियता चाहन्छन् । एउटा गीत लोकप्रिय भएको छ भने अर्को पनि त्यसकै नक्कल गरेर लोकप्रिय हुन खोज्छ । त्यसबाहेक विगतको तुलनामा अहिले बजार पनि परिवर्तन भएको छ । जसरी अहिले घरमा मसला पिँधेर मेहनत गरेर पकाउनु भन्दा फास्टफुड खाने चलन छ, संगीतमा पनि ठीक यही कुरा लागू हुन्छ । छिटो अनि छरितो । भ्युज किन्ने नक्कली पपुलारिटीले गर्दा राम्रा कलाकार तथा संगीत नै पछाडि परेका छन् । त्यसैले

मलाई के लाग्छ भने नेपालमा पाइरेसी, चोरी, नक्कल जस्ता समस्या समाधान हुन अलि गाह्रै छ । सरकार र सम्बन्धित निकायले नीति-नियम बनाएर मात्र भएन, त्यसको कडा कार्यान्वयन पनि जरुरी छ ।'

गायक प्रह्लाद तिमिल्सिनालाई पनि मौलिक नेपाली गीतको सिर्जनामा कमी आउन थालेजस्तो लागेको छ । 'छोटो समयमा लोकप्रियता हासिल गर्न कालजयी गीतभन्दा पनि जनजिब्रोमा झुन्डिने शैलीका गीतको चलन बढेको छ, गायक तिमिल्सिना भन्छन्- 'राता-रात लोकप्रिय हुने भूत सवार भएका कारण पनि सांगीतिक क्षेत्रले मौलिक गीत पाउन छाडेको हो ।'

गायक आनन्द कार्कीका अनुसार नेपाली कला-संगीतमा मौलिकताको अभाव न त हिजोको दिनमा थियो, न आज छ, न त भोलि नै रहन्छ । 'सिंगो विश्वले कला-संस्कृतिमा अग्रज मानेको हाम्रो देशको सांगीतिक मौलिकता विश्वमै पृथक् छ, गायक कार्की भन्छन्– 'अनेक भाषा र संस्कृति बोकेको यो देशमा सबैको पहिचानका आ-आफ्नै मौलिक कला-संगीत छन् ।' गायक कार्कीका अनुसार पाइरेसी हुनु भनेको हजारौं कला र संस्कृतिमाथि अध्ययन-अनुसन्धान नगरी अरूको बौद्धिक सम्पत्ति चोरी गरी तोडमोड गर्दै बिगारेर आफू उत्कृष्ट हुन्छु कि भनेर गरिने निच काम हो, जसलाई नेपाली संगीतप्रेमीले कहिल्यै स्वीकार गर्ने छैनन् । 'जति चोरी गरे पनि मौलिकता सदैव कालजयी रहनेछ, गायक कार्कीको भनाइ छ- 'प्रेम, मिलन, बिछोड, लाहुरे, खेत-खरिया, भौगोलिकता, जातीय विविधता, धर्म संस्कृति यी सबै हाम्रा मौलिकता हुन् । यिनमा आफ्नो सिर्जना खोजौं, अरूले श्रृंगारेको कला नचोरौं ।'

संगीतकार विकास चौधरीको विचारमा संगीतकर्मीले संगीतलाई एकदमै सामान्य मान्नु हुँदैन । सबै संगीतकर्मीले आफ्नो मौलिकतालाई ध्यान दिएर गीत-संगीत बनाउनुपर्ने कुरामा संगीतकार चौधरीको जोड छ । गीतकार राजेन्द्र थापाका अनुसार पुर्खाबाट हस्तान्तरित लोक-संगीत र आजको स्रष्टाले सिर्जना गर्ने आधुनिक संगीत समानान्तर रूपले चल्छ । यो लोक भएकाले मौलिक नै हुन्छ । लोक-संगीत कसैले पनि उही नै पटक-पटक प्रयोग गर्न सक्छ, त्यसलाई नक्कल अथवा चोरेको भन्न पाइँदैन । रेडियो नेपालको नियममा लोक-संगीतमा गीतकार र संगीतकार लेख्न नपाइने भए पनि आजकाल लेख्न थालेपछि यो मेरो पहिले निस्केको सिर्जना अर्थात आधुनिक गीत हो भन्दै चोरीको आरोप लगाइए पनि सार्वजनिक सम्पत्तिमा मेरो भन्ने नै हुँदैन । आधुनिक संगीत निजी सिर्जना भएकाले राग अथवा लोक अथवा विदेशी अथवा अन्य परम्परागत लय र शब्दका साथ कुनै पनि बाजाको उपयोग गरिने हुँदा आधुनिक संगीतमा मौलिक भन्ने विशेषण हुँदैन । हुन त संगीत वा कुनै पनि विषयमा तात्कालिक समाजको मनोदशा र मानसिकताको झलक आउने भएकाले यो नेपाली आधुनिक, त्यो मुम्बई फिल्मी आदि भनेर मौलिक परिचय त बन्ने नै भयो । नेपालमै पार्श्व संगीत तथा सिङ्गल ट्र्याक भनेर अलग मौलिकताको पहिचान हुँदै आएको छ । वास्तवमा आधुनिक संगीत मौलिक भनेर किटान गरेर आत्मरति लिने चलन छ नेपालमा । रेडियो नेपालको स्थापनादेखि हालसम्मको साढे सात दशकमा आधुनिक गीतले कैयौं रुप बदलेको छ । १५-२० वर्षसम्म कयौं दशक उही रुप हुन्थे, तर हाल आधुनिक कम्प्युटराज्ड उपकरण, युट्युब, मोबाइल आदिका कारण वर्ष दिनभन्दा कमै समयमा आधुनिक गीतले रूप बदल्न थालेको छ । आधुनिक संगीतमा समेत लोक मिसिएर सरोबरी हुन थालेपछि नेपाली मौलिक रूप देखियो कि आधुनिक अर्थात् सुगमको ?

गायिका रेखा शाहका अनुसार मौलिकता हाम्रो सभ्यताको जरो हो । नेपाली संगीतमा मौलिकताको अभावभन्दा बढी व्यवसायिकताको प्रभाव छ । 'बार नोटमा संयोगले एक-दुईवटा नोट मिल्नु सामान्य मानिन्छ, रेखा भन्छिन्– 'सबै संगीत तीनै नोट बारभित्र पर्छन्, कसैले अर्काको गीत-संगीत पुरै नक्कल गरेको खण्डमा त्यसलाई चोरी भनिन्छ । यदी चोरी गर्नु अपराध हो भने अपराधीलाई कडा सजायको व्यवस्था हुनुपर्छ, तत्पश्चात् अपराध आफैं कम हुन्छ ।'

गीतकार किरण केसी क्रोधी भने छोटो समयमा चर्चामा आउन अर्काको सिर्जना नक्कल गर्ने प्रचलन बढेको धारणा व्यक्त गर्छन् । 'तुरुन्त चर्चामा आउन अर्कालेे दुःख गरेर सिर्जना गरेको कुरा नक्कल गर्नु अहिले सामान्यझैं भएको छ, गीतकार केसी भन्छन्– 'त्यसरी नक्कल गर्नेहरूलाई एक न एक दिन चोरी पक्रिन्छ भन्ने पनि थाहा हुन्छ, तर त्यसले उनीहरूलाई खासै फरक पारेको पाइँदैन ।'

गायिका सहिमा श्रेष्ठ भने मौलिकताका लागि संगीतकारहरू सजग हुनुपर्ने धारणा व्यक्त गर्छिन् । 'कुनै पनि गीत आफैंमा मौलिक हुन असाध्यै गाह्रो छ, कहीं न कहींबाट प्रभावित भएकै हुन्छ, गायिका श्रेष्ठको भनाइ छ– 'सामान्य प्रभावित हुनुसम्म त ठीकै होला तर हुबहु नक्कल गरिनुचाहिं चोरी नै हो ।' यसका लागि संगीतकारले धुन बनाउने बेलामै प्रशस्त अनुसन्धान तथा मेहनत गर्नुपर्ने गायिका श्रेष्ठको सुझाव छ ।

मेरो सेक्रेट

बन्दको दिन गुलेलीले भ्यानको शिशा फोड्दा....

● मुकुन भुसाल, अभिनेता

एउटै चलचित्रबाट स्थापित हुने थोरै अभिनेताहरूको सूचीमा मुकुन भुसालको नाम पनि थपिएको छ । अघिल्लो वर्ष प्रदर्शनमा आएको चलचित्र 'बुलबुल' बाट अभिनेताका रूपमा रजतपटमा पदार्पण गर्ने यी अभिनेता यतिबेला दुई चलचित्रमा अनुबन्धित छन् । भारतबाट अभिनय र चलचित्रमा स्नातक तथा स्नातकोत्तर उत्तिर्ण गरेपछि उनी नेपाली चलचित्रमा भित्रिएका हुन् । चलचित्र बुलबुलको पृथक शैलीको चरित्र तथा अभिनयमार्फत आफूलाई स्थापित गराउन सफल बुटवलका मुकुनले आफ्ना सेक्रेट कुरा आफ्नै शब्दमा यसरी व्यक्त गरेका छन् ।

बाल्यकालमा चकचके

बाल्यकालमा म असाध्यै चकचके थिएँ । धेरैले मलाई बदमास पनि भने । म अलि फरक काम गर्न मन लाग्ने स्वभावको थिएँ । कक्षा ४ मा पढ्दा भाडाको साइकल पसलबाट राम्रो साइकल ल्याएर आफ्नो पुरानो साइकलको सामान बदल्ने क्रममा दाह्रीवाला अंकल (साइकल पसले) बाट रामधुलाइ नै भेटें । त्यसबाहेक अन्य बदमासी त कति गरियो गरियो ।

पूजाको पैसा गायब

एक पटक मामा पर्नेको घरमा पूजा लगाइएको थियो । मलाई आमाले पूजामा चढाउन ५ रुपैयाँको नोट, एउटा नरिवल र केही अगरबत्ती दिनुभएको थियो । त्यो पाँच रुपैयाँ मैले आफ्नै पकेटमा राखें, मामाघर पुगुञ्जेलसम्ममा नरिवल आफैंले खाएर सिध्याएँ । अगरबत्ती पनि बाटैमा पर्ने मन्दिरमा सल्काइदिएँ । पूजामा पुग्दा मेरो हात खालि थियो । अब आफैं अनुमान लगाउनुस् म कत्ति बदमास रहेछु ।

बुवाको ५ रुपैयाँ

बुवाको पर्समा सधैं खुद्रा पैसा हुने । मलाई दिनको ५ रुपैयाँ भए पुग्ने । म सधैं उहाँको पर्सबाट ५ रुपैयाँ झिक्थें । मैले त्यसरी पैसा झिकेको उहाँले थाहा पाउनुभयो कि भएन, मैले अहिलेसम्म सोध्ने हिम्मत गरेको छैन ।

गुलेलीको निशाना

मलाई अहिले पनि गुलेलीबाट निशाना लगाउन कसैले भेट्दैनन् । विद्यालयमै अध्ययरत छँदा एक पटक कुनै एउटा पार्टीले नेपाल बन्द गराएको थियो । विद्यालय पनि बन्द भएकाले म आठ- दस जना केटाको ग्याङ लिड गर्दै हातमा गुलेली लिएर खेल्न निस्किएको थिएँ । सडकमा एउटा भ्यान देखियो । बन्दको दिन त्यो भ्यान किन चलाएको ? भनेर साथीहरूले मलाई उक्त भ्यानको सिसामा गुलेली हान्न उक्साए । साथीहरूको लहैलहैमा लागेर मैले सानो ढुंगा राखेर भ्यानको सिसा ताकें । शिशा फुट्यो । डरले भागेर घर त पुगियो, तर घरमा बुवालाई मेरो बदमासी थाहा भैसकेको रहेछ । कुटाइ खाएँ, झगडा पनि गरें । उक्त घटनापछि बुवासंग छ महिनाजति बोलचाल भएन ।

वर्कसप

मलाई सानैदेखि पाइलट बन्न मन थियो, तर एसएलसीमा सेकेन्ड डिभिजन आएपछि मेरो सपना चकनाचुर भयो । प्लस टुपछि बीबीएस ज्वाइन गरें, सँगसँगै एउटा मोटरसाइकल वर्कसप पनि चलाएँ । बाइक बनाउने, धुने आदि क्रममा आफूभन्दा सानाले पनि हेपेको महसुस भएपछि त्यो पेशा नै छाडिदिएँ । काठमाडौंमा अमेरिकन प्लस टु गऱ्यो भने पाइलट पढ्न पाइन्छ भन्ने सुनें र भर्ना पनि भएँ । त्यही बेला अर्घाखाँचीमा एउटा विमान दुर्घटना भएपछि पाइलट बन्ने सपनालाई त्यहीं पूर्ण विराम लगाइदिएँ ।

अभिनयको अध्ययन

अमिताभ बच्चनलाई पर्दामा देखेपछि मलाई किशोरावस्थादेखि नै अभिनयको भूत चढेको थियो । अभिनय गर्न औपचारिक शिक्षा नै लिनुपर्छ भन्ने लागेर स्नातक गर्न भारत गएँ । स्नातक गरेपछि स्नातकोत्तर पनि गर्ने जाँगर चल्यो । स्नातकोत्तरको अध्ययन सकेर घर (बुटवल) फर्किएको केही दिनमै मैले पहिलो चलचित्र (बुलबुल) बाट अभिनयको प्रस्ताव पाएँ । अभिनय र निर्देशनमै उच्च शिक्षा हासिल गरेका बिनोद पौडेलले आफ्नै निर्देशनमा अभिनयको प्रस्ताव राखेपछि मैले नाइँ भन्न सकिन ।

अध्यापन र पिएचडी

अभिनयमा स्नातक गरेकै कारण मैले ओस्कार फिल्म कलेजमा प्राध्यापकका रूपमा अभिनयका विद्यार्थीहरूलाई अध्यापन गराउने मौका पाएँ । अहिले चाहिं म कान्तिपुर फिल्म एकेडेमीमा प्रशिक्षकका रुपमा पनि कार्यरत छु । भविष्यमा मैले अभिनयमै पिएचडी गर्ने लक्ष्य समेत लिएको छु ।

छोटा चलचित्रको अभिनय

अधिकांशलाई मैले चलचित्र बुलबुलबाटै अभिनय यात्रा प्रारम्भ गरेजस्तो लाग्दो रहेछ । वास्तवमा मैले एक सय वटा भन्दा बढि छोटा चलचित्रमा अभिनय गरिसकेको छु । ती छोटा चलचित्रको अभिनयको अनुभवकै कारण मलाई बुलबुलमा काम गर्न सहज भएको थियो । मैले अभिनय गरेका कतिपय छोटा चलचित्र युट्युबमा समेत उपलब्ध छन् ।

प्रस्तुति : कृष्ण भट्टराई

लभ गुरु

● दीपिका प्रसाईं, अभिनेत्री

युवतीहरुलाई प्रेम टिप्स

महत्वाकांक्षी नहुने

धेरैजसो युवक अनावश्यक खर्च नगर्ने खालका हुन्छन् । त्यसैले अनावश्यक खर्च गर्ने युवती उनीहरूलाई मन नपर्न सक्छिन् । तपाईंले कुनै केटालाई मन पराउनुभएको छ भने उसको अघि धेरै महत्वाकांक्षी व्यवहार नगर्नुहोस् ।

सहयोगी भावना राख्ने

दया, माया र सहयोगी भावना भएकी युवती सबैलाई मन पर्छिन् । यसले कठोर मन भएको केटाको समेत मन पगाल्न सक्छ । त्यसैले आफूलाई मन परेको कुनै केटा छ भने उसलाई आजैदेखि सहयोग गर्न थाल्नुहोस् ।

समान व्यवहार गर्ने

कतिपय केटीहरू कुरा एकथरी तर व्यवहार अर्को गर्छन् । यसबाट केटाको विश्वास जित्न सकिंदैन । बोली र व्यवहार समान भयो, मात्र प्रेम दिगो हुन्छ ।

झूट नबोल्ने

झूट बोलेको कसलाई पो मनपर्छ र ? यदि झूटो बोलेर कुनै केटालाई प्रेममा पार्छु भन्ने चाहेको हो भने त्यो प्रयास असफल हुन्छ । यदि साँचो बोलेर प्रेममा पार्न सकियो भने त्यो प्रेम अमर हुन्छ । कुनै केटालाई आफ्नो प्रेममा पार्नु छ भने झूट बोल्दै नबोल्नुहोस् ।

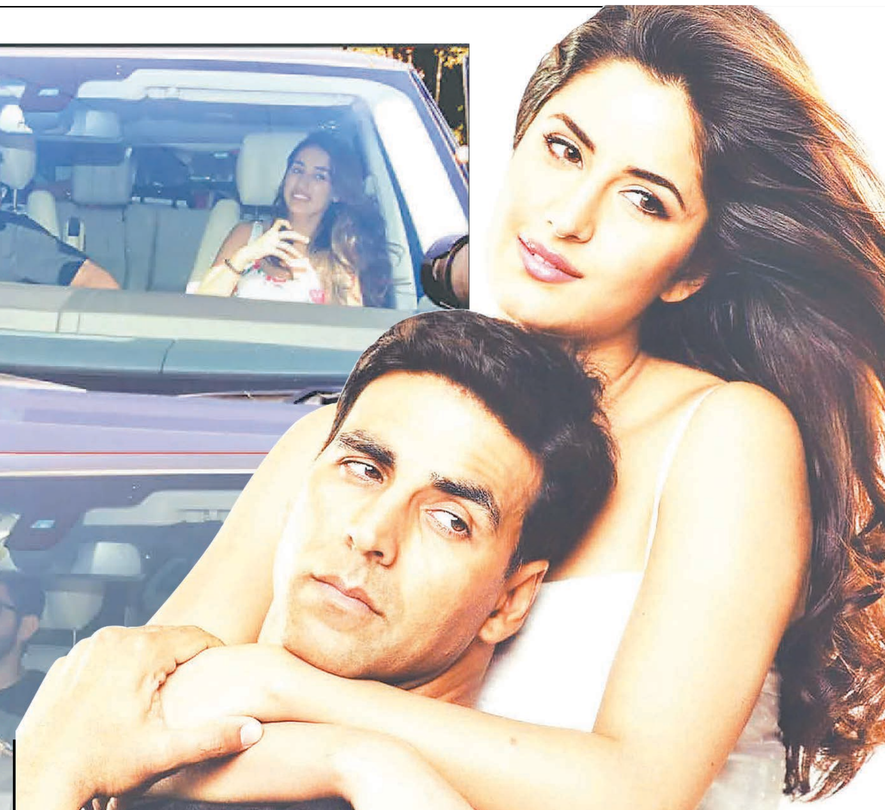
उपहार दिनुहोस्

आफूलाई मन परेको केटालाई बेलाबेलामा केही न केही गिफ्ट दिनुहोस् । यसले उसको मन जित्न थप सहज बनाउनेछ । आफूले विश्वास गरेको केटासँग घुम्न जाने योजना बनाउनुहोस् । यसबाट पनि आफूलाई मन परेको युवक आफूप्रति आकर्षित हुन्छ ।

बलिउड

दिशाको नयाँ फन्डा

टाइगर श्राफकी रियल लाइफ प्रेमिका दिशा पटानी गत साता अचानक आदित्य ठाकरेसँग डिनर डेटमा देखिएपछि त्यसको तरंगले यतिबेला पूरा बलिउड नै झंकित भएको छ । आदित्य ठाकरे महाराष्ट्रको राजनीतिमा बलियो उपस्थिति जनाउने शिव सेना नामक राजनैतिक दलका संस्थापक बाल ठाकरेका नाति एवं अध्यक्ष उद्धव ठाकरेका छोरा हुन् । चढ्दो वैंशमा रहेका आदित्य शिव सेनाको युवा वाहिनी मोर्चाका अध्यक्ष पनि हुन् । बलिउड नायिका दिशा पटानीसँग उनको हिमचिम कहिलेदेखिको हो भन्ने विषयमा कुनै ठोस जानकारी नआए पनि यतिबेला भने टाइगर श्राफ निकै ट्रोल भैरहेका छन्, र ती ट्रोलमा भनिएको छ- टाइगर जिन्दा है ।

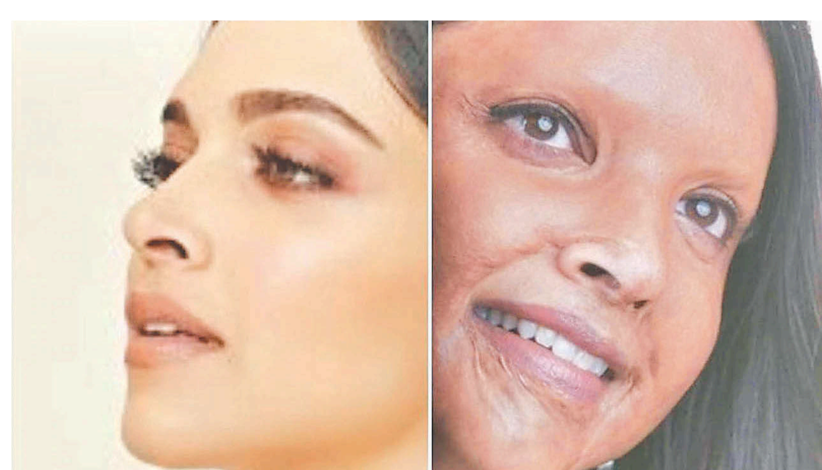


अब गीत पनि रिमेक

सन् १९९४ को सुपरहिट चलचित्र मोहराको अक्षयकुमार र रविना टण्डनमाथि फिल्मांकन गरिएको सुपरहिट सिजलिङ हट गीत टिप टिप बरसा पानीको रिमेक गरिने भएको छ । यो गीतलाई निर्देशक रोहित सेट्टीले आफ्नो अपकमिङ चलचित्र सूर्यवंशीका लागि पुनः छायांकन गर्ने भएका छन् । पुनः छायांकन हुने यो गीत अक्षयकुमार र क्याट्रिना कैफबीच फिल्मांकन हुनेछ । स्मरणीय कुरा के छ भने अभिनेता अक्षयकुमार यो गीतको ओरिजनल भर्सन र रिमेक दुवैमा एउटै भूमिकामा हुनेछन् । अब हेर्नु छ यो गीतमार्फत् आफ्नो समयमा सेक्स सिम्बल बनेकी रविना टण्डनको त्यतिबेलाको क्रेजलाई क्याट्रिना कैफले भजाउन सक्छिन् कि सक्दिनन् ?

प्रभासको धमाकेदार इन्ट्री

भारतीय सिनेमाको इतिहासमा सर्वाधिक सफल बाहुबली सिरिजका अभिनेता प्रभास अब बलिउड चलचित्रमा देखापर्ने भएका छन् । बलिउड डेब्यु चलचित्र साहोको टिजर सार्वजनिक भएपछि सँगै प्रभासको चर्चा पनि चुलिएको छ । साहोको उक्त टिजरमा प्रभाससँगै श्रद्धा कपुर पनि छिन् र उनीहरूको केमेस्ट्रीको चर्चाले यतिबेला बलिउडको गसिप बजार तातेको छ ।



दीपिकाको छपाक

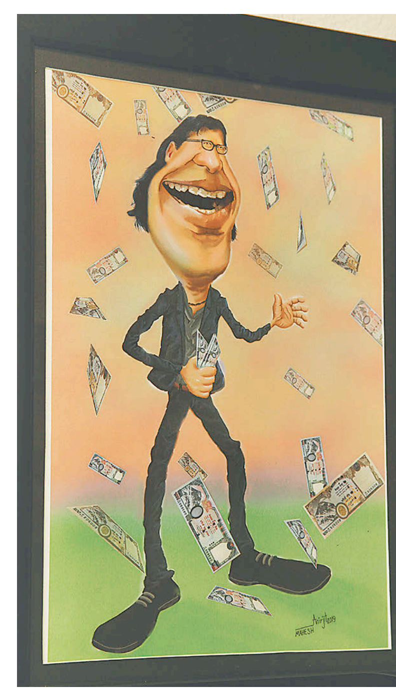
एउटी साधारण युवती एसिड आक्रमणको सिकार भएपछि उनले गरेको असाधारण संघर्षको कथामा आधारित छपाकको छायांकन सम्पन्न भैसकेको छ । चलचित्रको मुख्य भूमिका निर्वाह गरेकी दीपिका पादुकोणले चलचित्रको टिजर सार्वजनिक गर्दै चलचित्र उत्कृष्ट बनेको दावी गरेकी छिन् । टिजरसँगै दीपिकाले चलचित्रमा आफूले गरेको मेकअपको कथा पनि सार्वजनिक गरेकी छिन् । टिजरसँगै सार्वजनिक भएको दीपिकाको छपाक लुक यतिबेला मिडिया हाइलाइटमा छ ।

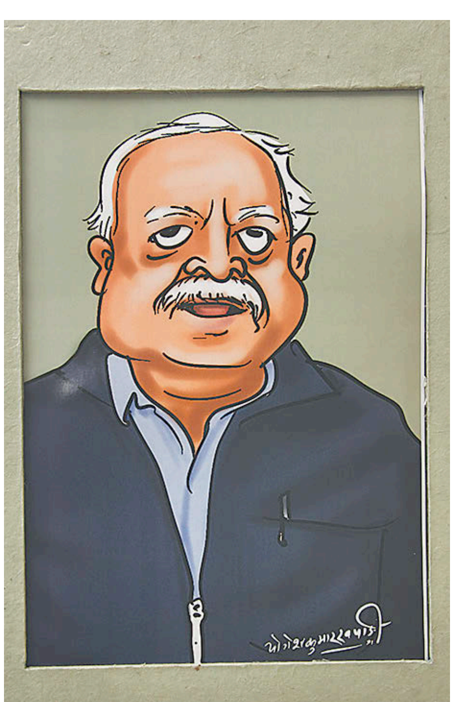
क्यारिकेचरमा देखियो
सेलिब्रेटीहरूको अनौठो रूप

कलाकार रागिनी उपाध्याय बबरमहलमा आयोजित नेपाली क्यारिकेचर प्रदर्शनीमा आफ्नो क्यारिकेचर देखेर भन्दै थिइन्- मेरो नाक यत्तिको ठूलो त छैन नि ? नीति श्रेष्ठले कोरेको रागिनीको उक्त क्यारिकेचरले प्रतियोगितामा दोस्रो स्थान हात पारेको थियो ।

नेपाली कार्टुनिस्ट क्लबले आयोजना गरेको क्यारिकेचर प्रदर्शनीमा सञ्चालित प्रतियोगितामा बिरोचमान् मल्लले बनाएको गायक राजेश पायल राईको क्यारिकेचरले पहिलो स्थान हात पारेको थियो भने महेश बास्ताकोटीले कोरेको निर शाहको क्यारिकेचरले तेस्रो स्थान हासिल गरेको थियो । नेपालका चर्चित कार्टुनिस्टहरूले तयार पारेको विभिन्न क्षेत्रका सेलिब्रेटीहरूका क्यारिकेचर हाँस उठ्ने किसिमका थिए । दीपक गौतमले सीताराम कट्टेलको धुर्मुस क्यारेक्टरलाई क्यारिकेचर गरेका थिए भने अर्का चित्रकार कृष्णगोपाल श्रेष्ठले धुर्मुस-सुन्तली पानी लिन गएको क्षणलाई आफ्नो क्यारिकेचरमा उतारेका थिए । यस्तै योगेश खपाङ्गीले वरिष्ठ पत्रकार किशोर नेपालको हेराइलाई आफ्नो बिषय बनाएका थिए । ४० जना कार्टुनिस्टले सहभागिता जनाएको उक्त प्रदर्शनीमा शताब्दी पुरुष सत्यमोहन जोशी तथा राष्ट्रकवि माधवप्रसाद घिमिरेका क्यारिकेचर पनि आकर्षणमा रहे ।

तस्बिरहरू : नवराज वाग्ले/श्रुति श्रेष्ठ





विकेन्ड रेस्टुराँ

ज्ञानेश्वरमा एटिक

सन् २००९ मा युवापुस्तालाई लक्षित गर्दै दरबारमार्गको उत्तरढोकामा एटिक रेस्टुराँ खुलेको थियो । त्यसपछि एटिक टंगालमा सर्यो । १० वर्षपछि त्यही एटिक ज्ञानेश्वरको फराकिलो स्पेशमा झन्डै ५ करोड हाराहारीको लगानीमा खुलेको छ । अहिले एटिकले परिवार र कर्पोरेट क्षेत्रलाई लक्षित गरेको छ । 'नयाँ ठाउँमा सिफट् भएपछि हामीले पहिले देखिएका समस्याहरू सुधार्ने प्रयास गरेका छौं,' सञ्चालक रेमनदास श्रेष्ठ भन्छन् । अहिलेको एटिकको क्षमता २ सय ६५ जना छ । एटिकको मेनुमा पनि विविधता ल्याइएको छ । 'हामीले अहिले खानामा बढी फोकस गरेका छौं, नेपाली तथा इन्डियनबाहेक अन्य कन्टिनेन्टल फुड पनि सर्भ गर्छौं,' श्रेष्ठले भने । एटिकको सबैभन्दा चर्चित फुड बफ सुकुटी च्युरा हो, जसको प्रतिप्लेट ४ सय २५ रुपैयाँ पर्छ । यस्तै, अन्य चल्तीका फुड रोयल आलु ४ सय ५०, एटिक चिकेन चप ५ सय ६०, चिकेन बिरयानी ६ सय २०, मटन बिरयानी ८ सय ८० रुपैयाँ प्रतिप्लेटमा उपलब्ध हुन्छन् । यो मूल्यमा ट्याक्स समेत समावेश छ । एटिकले अकेजन्ली इभेन्टहरू पनि गरिरहेको हुन्छ । ज्ञानेश्वरको एटिकमा मिटिङ रुम, ५० देखि ७० जनासम्म अट्ने हल, फराकिलो पार्किङ स्पेश जस्ता सुविधा पनि छन् । 'हामी वर्थ डे पार्टीका साथै २ सय ५० जना सम्मको विवाह नै गराउने क्षमता छ- रेमनले भने । विवाह कार्यक्रमका लागि रेस्टुराँले आइतबार, सोमबार र मंगलबार मात्र बुकिङ लिने गरेको छ । शुक्रबार र शनिबार एटिकले विवाहको बुकिङ भने लिँदैन ।

विकेन्ड एनिभर्सरी

तीर्थ कुमारीलाई सलाम

रेडियो कान्तिपुरको मासिक कार्यक्रम 'सलाम जिउँदो इतिहासलाई' को असारको पहिलो साताको कार्यक्रममा गायिका तीर्थकुमारी थापा प्रस्तुत हुने भएकी छिन् । रेडियो कान्तिपुरबाट भोलि शनिबार बिहान ८ बजे प्रसारण हुने यो विशेष सांगीतिक कार्यक्रममा विभिन्न गायक-गायिकाहरूले गायिका थापाका कर्णप्रिय गीतहरू प्रस्तुत गर्नेछन् । दिउँसो १२ बजेसम्म रेडियो कान्तिपुरबाट प्रत्यक्ष प्रसारण हुने उक्त कार्यक्रममा ध्रुवराज खड्का, शीतल मोक्तान, सुरज थापा, योगेन्द्र उपाध्याय निरौला, निशा देशार तथा मिना निरौलाले गायिका थापाका गीत सुनाउने बताइएको छ ।

विकेन्ड कन्सर्ट

टाइम्स स्क्वायरमा लाइभ

बालुवाटारमा सञ्चालनमा आएको टाइम्स स्क्वायर रेस्टुरेन्टले ग्रान्ड ओपनिङको अवसर पारेर रेस्टुराँकै परिसरमा आज र भोलि दुई दिन सांगीतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गर्ने भएको छ । विभिन्न रमाइला खेलसहितको उक्त ग्रान्ड ओपनिङ दिउँसो २ बजे प्रारम्भ हुनेछ । पहिलो चरणको कार्यक्रम अन्तर्गत आज दिउँसो २ बजेदेखि साँझ ६ बजेसम्म विभिन्न रमाइला प्रस्तुतसहित म्युजिक प्ले तथा डिजे सेसन सञ्चालन गरिनेछ भने आज शुक्रबार साँझ ७ बजेदेखि ९ बजेसम्म सांगीतिक समूह 'द इन्नोभ एट ब्यान्ड' ले लाइभ कन्सर्ट प्रस्तुत गर्नेछ । आजै राति ९ बजेपछि लोकप्रिय गायक एड्रिन प्रधान तथा द कलेक्टिभ ब्यान्डले आफ्ना लोकप्रिय गीतहरू प्रस्तुत गर्नेछन् । दोस्रो दिन अर्थात् भोलि शनिबार 'द रिलोडेड ब्यान्ड' ले साँझ ६:३० बजेदेखि राती ९ बजेसम्म प्रस्तुति दिनेछ । शनिबार राति ९ बजेपछि लोकप्रिय गायक अनिल सिंह मञ्चमा उपस्थित हुनेछन् । गायक सिंहको प्रस्तुतीपछि समारोहस्थलमा डिजे सेसन सञ्चालन गरिने टाइम्स स्क्वायर रेष्टुरेन्टले जनाएको छ । दुईदिने उक्त कार्यक्रममा रेस्टुराँले फुड तथा बेभरेजमा ३० प्रतिशतसम्म डिस्काउन्ट दिने बताएको छ ।

विकेन्ड क्लब

ठमेलमा डिजे एन्ना

क्लब फरेनहाइट, ठमेलमा डिजे एन्नाले विशेष प्रस्तुति दिँदैछिन् । विश्व संगीत दिवसको मौकामा एन्नालाई डिजे योन्जन, डेभिड लो तथा सरोजले साथ दिनेछन् । आज शुक्रबारको यो कार्यक्रममा ब्रहामास्त्र ब्यान्डको लाइभ प्रस्तुति पनि समेटिनेछ । यो इभेन्ट साँझ ८ बजे प्रारम्भ हुने बताएको छ ।

विकेन्ड म्युजिक

रिपब्लिक विकेन्डमा सुगम

विश्व संगीत दिवसको अवसर पारेर लाजिम्पाटस्थित त्रिसारा रेस्टुरेन्टले भोलि शनिबार रिपब्लिक विकेण्डको आयोजना गरेको छ, जसमा गायक सुगम पोखरेल तथा द ब्यान्ड (गाजा बाजा)का साथमा गिरीश खतिवडाको प्रस्तुतिमा रम्न पाइनेछ । साँझ ५ बजेदेखि राति साढे ११ बजेसम्म चल्ने यो कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य नेपाली संगीत, संस्कृतिका साथै गायक-गायिकाहरूलाई प्रमोट गर्नु रहेको त्रिसाराले जनाएको छ । यो इभेन्टमा सहभागी हुन १ हजार रुपैयाँ प्रवेश शुल्क तिर्नुपर्नेछ ।

विकेन्ड फेयर

एजुकेसन फेयरमा कन्सर्ट

सारेगम इन्टरटेन्मेन्ट हाउसको सहकार्यमा पोखरामा भोलि शनिबारदेखि सञ्चालनमा आउने ग्राण्ड कन्सर्ट अफ एजुकेसन फेयर-२०७६ को प्रमुख आर्कषण गायक कर्णदासको प्रस्तुति रहने कार्यक्रम संयोजक सुशील नेपालीले बताएका छन् । त्यसका साथमा अन्य सांगीतिक तथा सांस्कृतिक प्रस्तुति पनि समेटिनेछ । उक्त अवसरमा मिस एसईई पोखरा-२०१९ को फाइनल समेत सञ्चालन हुनेछ । मिसएसइइ पोखरामा १९ जना सुन्दरीले प्रतिस्पर्धा गर्ने इभेन्ट्स फर युथका प्रबन्धक विशाल गुरुङले जानकारी दिए । बिहान १० बजे प्रारम्भ हुने यो एजुकेसन फेयर विगतको तुलनामा फरक र उपलब्धिमूलक हुने अपेक्षा आयोजकहरूको छ ।

विकेन्ड कन्टेस्ट

डान्स सिङ्गिङ एक्टिङ

सुनौलो सपना नेपालको आयोजना तथा परिवर्तन इभेन्ट हाउसको व्यवस्थापनमा १ सय ५ जना बालबालिकाले भोलि शनिबार काठमाडौंमा सञ्चालन हुने एउटा विशेष प्रतियोगितामा नृत्य, गायन तथा अभिनयमार्फत आफ्नो प्रतिभा प्रस्तुत गर्दैछन् । डान्स, सिङ्गिङ तथा एक्टिङको उक्त प्रतियोगिताको शीर्षक 'डिएसए स्टार नेपाल' राखिएको छ । भोलि बिहान १० बजेपछि जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरमा प्रस्तुत हुने उक्त प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउने बालबालिकाहरूबीच नृत्य, गायन तथा अभिनय समूहमा प्रतिस्पर्धा गराइने आयोजक संस्थाले जनाएको छ ।

चलचित्र

चलेन प्रेम दिवस

गत हप्ता शुक्रबार चलचित्र प्रेम दिवस प्रदर्शनमा आयो, तर यसले राम्रो व्यापार भने गर्न सकेन । चलचित्रमा करिब १ करोड ३५ लाखको हाराहारीमा लगानी भएको बताइए पनि हलमा दर्शकको अवस्था हेर्दा चलचित्रले आधा लगानी उठाउन पनि धौ-धौ पर्ने अनुमान लगाउन सकिन्छ । यो चलचित्रले सो मबारसम्म ३५ लाखको व्यापार गरेको निर्माण पक्षले बताएको छ । यो व्यापारलाई हेर्दा चलचित्र सोभैं घाटामा जाने निश्चित जस्तै छ । किनभने हलमा प्रेम दिवसका लागि दर्शक छैनन् भने अधिकांश हलबाट यसका सो धमाधम कटौती भैरहेका छन् । यति हुँदा पनि निर्देशक योगेश घिमिरे चलचित्र घाटामा नजाने कुरामा आशावादी छन् । निर्देशक घिमिरेका अनुसार प्रेम दिवसको अमेरिकामा चार शो भैसकेको छ भने अष्ट्रेलिया, कोरिया, डेनमार्क आदि देशमा चलिचत्र प्रदर्शन हुने निश्चित भैसकेको छ । त्यसैले पनि चलचित्रले लगानी उठाउने कुरामा ढुक्क भएको घिमिरे बताउँछन् ।

प्रियंका कार्की र आयुष्मान देशराज जोशीले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेको यो चलचित्रले राम्रो व्यापार गर्न सक्ने धेरैको आँकलन थियो, तर स्थिति ठीक उल्टो रहयो । यो चलचित्र पूर्ण प्रेम कथामा आधारित छ । चलचित्रमा प्रियंका सपना र आयुष्मान सागरका रूपमा देखापर्छन् । पैसाको अभावमा सानैमा सागरलाई आमाले छाडेर गएकी हुन्छिन् भने बाबु पनि पैसाकै अभावमा आत्महत्या गर्न विवस हुन्छन् । अन्ततः सागर एक्लो हुन्छन् । सागरको बाल मस्तिष्कमा पैसा नै सबैभन्दा ठूलो कुरा रहेछ, पैसा भयो भने सबै कुरा पाइदो रहेछ, पैसा भएन भने सबै कुरा गुमाउनुपर्ने रहेछ भन्ने पर्छ र उनी पैसा प्राप्त गर्न तल्लो स्तरसम्म गिर्न पुग्छन् । यस्तै सपना चियाबारीमा काम गर्ने मजदुरकी छोरी हुन्छिन् । सपनाका बाबुआमा पनि चियाबारीमा प्रयोग हुने अत्याधिक विषादीका कारण फोक्सोको क्यान्सर लागेर बित्छन् । त्यसपछि उनी एउटा जमिनदारको घरमा काम गर्न पुग्छिन् । सागर पनि त्यही जमिनदारको घरमा काम गर्न बसेका हुन्छन् । उनीहरूबीच विस्तारै प्रेम बस्छ । यो चलचित्रमा सागर र सपनाको बाल्यवस्थाको भूमिकामा अभिनय गने बालकलाकारहरूको अभिनय प्रशंसनीय छ ।

आउँदैछन् दुई रियालिटी सो

साउनदेखि भ्वाइस अफ नेपाल

गायनमा आधारित रियालिटी शो द भ्वाइस अफ नेपाल सिजन-२ को औपचारिक थालनी भएको छ । दोस्रो सिजनको यो प्रतियोगिताको अडिसनमा सहभागी २ हजार ३ सय प्रतिभामध्ये१ सय जनाभन्दा बढी ब्लाइन्ड अडिसनका लागि छानिएको बताइएको छ । छनौट भएका प्रतिस्पर्धीहरूले अब ब्लाइन्ड अडिसनमा प्रस्तुति दिनेछन् । अब कोचहरूले उनीहरूमध्येबाट उत्कृष्ट प्रतिभाहरूलाई अर्को चरणका लागि छनोट गर्नेछन् ।

द भ्वाइस अफ नेपाल सिजन-२ मा गायकत्रय दीप श्रेष्ठ, प्रमोद खरेल, राजु लामा तथा गायिका आस्था राउत कोचका रूपमा सहभागी छन् । अघिल्लो सिजनका दुई कोच सनूप पौडेल तथा अभाया सुब्बाको स्थानमा लामा र राउत समावेश भएका हुन् ।

संगीतमा नयाँ प्रतिभा भित्र्याउन कोचको भूमिका महत्वपूर्ण हुने कार्यक्रमका निर्देशक लक्ष्मण पौडेल बताउँछन् । यो कार्यक्रम साउनको पहिलो हप्तादेखि हिमालय टेलिभिजनबाट प्रसारण हुनेछ ।

द भ्वाइस अफ नेपाल सन् २०१० मा द भ्वाइस अफ हल्यान्डको नामबाट प्रारम्भ भएको गायन प्रतिभा खोज्ने रियालिटी शो द भ्वाइसको नेपाली संस्करण हो । 'द भ्वाइस' अहिले विश्वका १ सय ९१ देशमा फ्रेन्चाइज शोका रूपमा चलिरहेको छ । गत वर्ष भएको पहिलो सिजनको द भ्वाइस अफ नेपालमा सीडी विजय विजेता भएका थिए ।

असार १२ देखि लोकस्टार

नेपाली लोकगीतलाई व्यवसायिक बनाउने प्रयासअनुरूप नयाँ रियालिटी शो 'नेपाल लोक स्टार' को जन्म भएको छ । यो कार्यक्रमको लागत करिब १० करोड रुपैयाँ भएको बताइएको छ । यसको निर्माण चाहना मिडियाले गर्दैछ । लोकस्टारको प्रसारण असार १२ गतेदेखि प्रत्येक बिहीबार तथा शुक्रबार बेलुकी साढे ८ बजे एपी वान एचडीबाट हुनेछ । ३६ श्रृंखलामा विभाजित यो रियालिटी शोको निर्णायक जयनन्द लामा, बीबी अनुरागी, रामजी खाँड तथा सुनिता दुलाल रहने छन् । लोकस्टारका विजेताले करसहित नगद ५० लाख रुपैयाँ प्राप्त गर्ने बताइएको छ । आयोजकहरूका अनुसार दोस्रो हुनेलाई २५ लाख (करसहित) तथा तेस्रो हुनेलाई १० लाख रुपैयाँ (करसहित) पुरस्कार प्रदान गरिनेछ । नेपाल लोक स्टारका लागि ७ वटै प्रदेशमा अडिसन लिइएको छ । ती अडिसनमा सहभागी हजारौं लोक तथा दोहारी गायक-गायिकामध्ये प्रत्येक प्रदेशबाट ५० प्रतिस्पर्धी छनोट गरिएको आयोजक संस्थाले जनाएको छ ।

नाटक महोत्सवका सात नाटक

नेपाल संगीत तथा नाट्य प्रज्ञा प्रतिष्ठानले गत सोमबारदेखि काठमाडौंमा साताव्यापी राष्ट्रिय नाटक महोत्सव-२०७६ सञ्चालनमा ल्याएको छ । गत सोमबार उद्घाटन गरिएको उक्त महोत्सव पर्सि आइतबारसम्म जारी रहनेछ । कालिकास्थानस्थित सर्वनाम थिएटरमा सञ्चालन भैरहेको नाट्य महोत्सवमा प्रत्येक साँझ ५:३० बजे विभिन्न नाटक मञ्चन गरिन्छ ।

महोत्सवमा सोमबार कर्णाली थिएटर कलाकुञ्ज, मुगुको नाटक 'पम्पा फूल' मञ्चन गरियो । उक्त नाटकलाई हिरा बिजुलीले निर्देशन गरेका हुन् । महोत्सवको दोस्रो दिन मंगलबार प्रज्वल पराजुलीद्वारा निर्देशित नाटक 'ईश्वरलाई चिठी' मञ्चन गरियो । उक्त नाटक कलालय, इटहरीले मञ्चन गरेको हो । उक्त नाटकको आलेख सुगम दुलालले तयार पारेका हुन् । बुधबार मगर अध्ययन केन्द्र, ललितपुरको गीति नाटक 'जीवैमामा' प्रदर्शन गरियो । भीम मास्की रानाद्वारा निर्देशित उक्त नाटकलाई डा.मिन श्रीष मगरले संयोजन गरेका हुन् । यसैगरी हिजो बिहीबार क्षितिज नाट्य समुह, फिदिमको नाटक 'घर भित्रको अर्को घर' मञ्चन भयो । जीवन बरालद्वारा निर्देशित उक्त नाटकलाई भरत गुरागाई 'बर्बरीक' ले लेखका हुन् ।

महोत्सव अन्तर्गत आज शुक्रबार तरंग सांस्कृति परिषद्, हेटौंडाको नाटक 'अमर सिंहको खोजीमा' मञ्चन हुँदैछ । तुलसी थापाद्वारा लिखित यो नाटकका निर्देशक उज्ज्वल शर्मा हुन् ।

महोत्सवमा भोलि शनिबार रंकला, गोरखाको नाटक 'विकास भर्सेस निकास' मञ्चन हुनेछन् । उक्त नाटकका लेखक तथा निर्देशक रामबाबु रेग्मी हुन् । महोत्सवको अन्तिम दिन अर्थात पर्सि आइतबार एम.आर्ट थिएटर, नेपालगञ्जको नाटक 'कजरी' मञ्चन हुँदैछ । उक्त नाटकका लेखक तथा निर्देशक विरेन्द्र हमाल हुन् ।

कस्ता छन् नाटक ?

पम्फा फूल

'पम्पा फूल' कर्णाली क्षेत्रमा प्राचीन समयदेखि स्थानीय बासिन्दाको जनजिब्रोमा भुन्डिएको प्रख्यात लोक कथा हो । माइती घरबाट दाइजोका रूपमा अथाह सम्पत्ति लिई फर्किरहेकी पम्पालाई उनकै दाजुले भ्रममा पारेर मार्छ र सारा सम्पत्ति फिर्ता लिन्छ । यो सबै घटनालाई आफ्नै आँखाले देखेको भाइ घरबार त्यागेर वनबास जान्छ । अन्ततः एकदिन सारा गाउँलेले पम्पाको मृत्युको रहस्य थाहा पाउँछन् र दाइलाई घृणाको दृष्टिले हेर्न थाल्छन् । सबैको घृणा सहन नसकेर एकदिन ऊ आफैं त्यही तलाउमा हाम फालेर आत्महत्या गर्छ ।

ईश्वरलाई चिठी

यो नाटकले एउटा गरिब किसान लामो समयको खडेरीपछि ईश्वरलाई चिठी लेख्नुपर्ने अवस्थासम्म पुगेको कथा भनेको छ । नाटकमा जीवन बस्नेत, हिमाल निरौला, अनुजा पौडेल, पूर्णिमा भट्टराई, प्रसुस ओभा, मनोज पुमा राई, विवेक थेबे, प्रजल दुलाल, सुमन शाह शंकर, अस्मित गौतम, विनय कोइराला, सुगम दुलाल, गरिमा पाठक, करण प्याकुरेल, विकास श्रेष्ठ, विमल बराल, माधवप्रसाद दाहाल आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् ।

जीवैमामा

वसन्त ऋतुको पूर्वसन्ध्यामा न्यानो बढ्दै जाने र खेतीपातीको कामबाट पनि फुर्सदिलो हुने हुँदा फूल तथा नवपालुवा सिर्जना गर्ने प्राकृतिक वातावरणले वैशालु मनहरूलाई प्रेममय बनाइदिन्छ । त्यसैले माघ-फागुनलाई प्रणयोत्सवको समय वा विवाहको महिना मान्ने परम्परा रहिआएको छ । यिनै यथार्थता जीवैमामा लोकगीति-नाटकमा प्रतिविम्बित भएका छन् । यो गीतिनाटक प्राचीन समयदेखि प्रचलनमा आएको बताइन्छ । मामाचेली विवाहमा आधारित जीवैमामा लोकगीति-नाटकमा महिलाहरूको मात्र भूमिका देखिनुले प्राचीन मातृसत्तात्मक समाजको भल्भल्को दिन्छ ।

घरभित्रको अर्को घर

एउटा गाउँको कथा सहर पुगेर टुङ्गिन्छ । धनपति बूढाको ग्रामीण संसार सुन्दर नै हुन्छ । उनका छोराले आमाबुवालाई काठमाडौं लगेर पाल्ने निहुँमा वृद्धाश्रमसम्म पुऱ्याउँछ । गाउँको सम्पूर्ण सम्पत्ति बेचेर पैसा कुम्ल्याउँछ । कृष्ण सहरमा शिक्षक हुन्छ । सरु उसकी श्रीमती हुन्छे । सरुको विगतले कथालाई नयाँ मोड दिन्छ । सरोजसँगको उसको पुरानो सम्बन्धले सरुलाई बेचैन बनाउँछ । ऊ माइत जान्छे । सरोजले त्यहाँ पनि उसलाई पछ्याउँछ । सरु सबै कुरा श्रीमान्लाई सुनाउने गरी घर फर्कन्छे तर उसको श्रीमान् अर्कै केटीसँगको सम्बन्धमा हुन्छ । कृष्णको छोपिएको चरित्र उदाङ्गो हुन्छ । उनीहरूले एक-अर्कालाई आफ्नो लुकेको कथा सुनाउँछन् ।

अमरसिंहको खोजीमा

बालकृष्ण समले लेखेका थिए-'अमरसिंहले डुबायो देशलाई ऋणमा देश भक्तिको ।' नेपाली गौरवगाथाका अमर नायक अमरसिंह । तिनै इतिहास पुरुषको खोजी यो नाटकमा गरिएको छ । नाटकका सबै चरित्र अमरसिंहको खोजीमा छन् । प्रत्येक नागरिकले आफैभित्र अमरसिंह खोजिरहेका, राष्ट्रप्रेमको तेजलाई सदैव जीवित गरिरहेका छन् । यो नाटमा कलाकारहरूको भोगाइसमेत समेटिएको छ ।

विकास भर्सेस निकास

डाक्टर एसडी नेपालबाट छात्रवृत्ति पाएर डाक्टर भएपछि अमेरीका गएका हुन् । उनले अमेरीकामा हजारौं विरामी जाँचेका थिए । नेपालमा भने उनलाई सेवा गर्ने अवसर प्राप्त भएको थिएन । डा. एसडी अमेरिकाको लामो बसाइ पश्चात नेपाल फर्किएका हुन् । उनी रिटायर लाइफ नेपालमै बिताउने उद्देश्यले फर्किएका छन् । उनलाई देशमा केही सेवा गर्न नसकेकोमा पश्चाताप छ । डा. एसडी आफूले कमाएको केही रकम लिएर नेपालमा विकास वा समाज सेवा गर्न चाहन्छन् । सेवा गर्न उनी विभिन्न ठाउँ खोज्न थाल्छन् । स्वास्थ्य शिक्षा, धर्म, जस्ता ठाउँमा भन्दा सबैका लागि काम लाग्ने सेवा खोज्दै जाँदा समाजका विभिन्न मानिस र समुदायसँग ठोक्किएपछि डा. एसडी एउटा निश्कर्षमा पुग्छन् ।नाटकको अन्त्य शौचालय को शिल्यान्याससँगै हुन्छ ।

कजरी

कजरी (कजली) साउन महिनामा बादलको कालोपनबाट लिएको छ, जुन गाजल जस्तै हुन्छ कालो बादल भनौं कालो काजल । अवधि लोक समाजमा अति प्रख्यात यो गीत साउन र भदौ महिनामा गाइन्छ । वर्षामा चुनरी ओढेर युवतीहरू बगैंचामा पिङ भूल्दै कजरी गाउँछन् । पति आफूलाई छोडेर धेरै समयदेखि विदेश गएका कारण प्रेमी वा पतिलाई सम्भिएर विरहको गीत गाइन्छ । त्यससँगै भाउजू र नन्दको हाँस-परिहास पनि जोडिन्छ । यो नाटकमा पति वा प्रेमी वर्षौंसम्म घर नआएको अनि प्रेमिकाले प्रेमीलाई सम्भी बिलौना गाउँदै एक्लो जीवन निर्वाह गरेको कथा प्रस्तुत गरिएको छ ।

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक

प्रिया मल्ल

ठकुरी

अघिल्लो वर्ष काठमाडौंमा सम्पन्न मिस नोबेल नेपाल-२०१९ मा मुख्य उपाधि जितेकी प्रिया मल्ल ठकुरी म्युजिक भिडियो हुँदै चलचित्रमा करियर बनाउन चाहन्छिन् । एमाजन इन्टरटेन्मेन्टद्वारा आयोजित उक्त प्रतियोगितामा फोटोजेनिक, ड्रेस तथा पपुलरको टाइटल एवार्ड समेत जितेकी प्रिया नृत्यमा अब्बल छिन् । नृत्यको औपचारिक प्रशिक्षण लिइसकेकी बसुन्धरा, काठमाडौंकी मल्ल ५ फिट ४ इन्च अग्ली छिन् । कक्षा १२ मा अध्ययनरत प्रिया फुर्सदमा नृत्य गर्न रुचाउँछिन् । वान पिस उनलाई विशेष मन पर्ने पहिरन हो । १८ वर्षीया प्रिया अहिले आफ्नो श्रृंगार आफैं गर्न सकियोस् भन्ने उद्देश्यले मेकअप आर्टिस्टको प्रशिक्षण समेत लिइरहेकी छिन् ।

– कृष्ण भट्टराई

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

तस्बिर : कुबेर तामाङ/आर्टिस्ट नेपाल डटकम
पहिरन : मृगतृष्णा फेसन हाउस
मेकअप : सरिता थापा मगर
लोकेसन : फ्रेस फार्म, भंगाल, काठमाडौं

ब्याक बाइट

प्याकुलीबाट ठ्याँसकुमारी

जानुका पौडेल 'प्याकुली' तथा नीरू खड्का 'ठ्याँस कुमारी' अहिलेका व्यस्त महिला हास्य कलाकार हुन् । उनीहरूले दर्जनौं टेलिश्रृंखला तथा स्टेज कार्यक्रममार्फत दर्शकहरूलाई हँसाइरहेका छन् । केही समययतादेखि उनीहरु जोडीकै रूपमा सांस्कृतिक कार्यक्रममा प्रस्तुत भैरहेका छन् ।

सकारात्मक पक्ष

- काममा एकदमै मेहनत गर्ने, दत्तचित्त भएर लाग्ने । सबैजनासँग मिल्ने, जस्तो मान्छेसँग पनि मिल्न सक्ने ।
- कसैलाई सहयोग गर्नुपरे सधैं अघि बढ्छिन् । गरिब-दुःखीहरूलाई सहयोग गर्ने स्वभावकी छिन् ।
- समाज र जीवनलाई हेर्ने निरुको दृष्टिकोण सकारात्मक छ । अरूको नकारात्मक कुरा गरेको थाहा छैन ।
- अध्ययनशील छिन् । सातामा एउटा पुस्तक पढेर सक्छिन् । अलिकति फुर्सद भयो कि पुस्तक पल्टाएर बस्छिन् ।
- बहुप्रतिभाशाली छिन् । उनी कुशल कलाकार त हुन् नै, दक्ष निर्देशक तथा नृत्यांगना पनि हुन् ।

नकारात्मक पक्ष

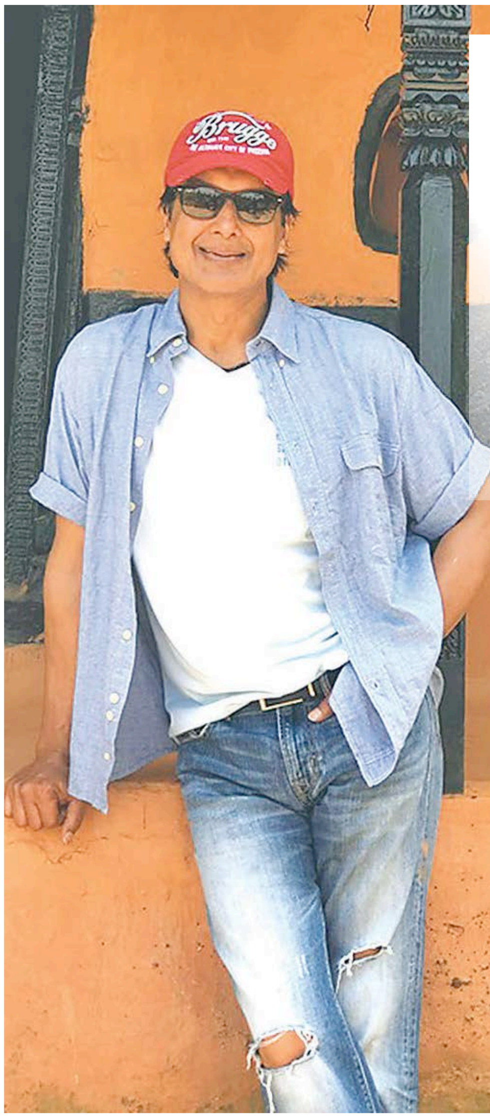
- जो कोहीलाई छिट्टै विश्वास गर्ने बानी सुधार्नुपर्ने देख्छु ।
- समयको ख्यान नगर्ने बानी छ । पुग्नुपर्ने ठाउँमा कहिल्यै समयमा पुग्दिनन् । म आफैले पनि धेरै पटक आधा घण्टाभन्दा बढी कुरेकी छु ।
- कसैले केही कुरा भने एकदमै गहिराइमा लिने र पीर गर्ने बानी छ । भन्ने मान्छे कहाँ पुगिसक्छ, उनी चाहिँ त्यही कुरामा अल्झेर बस्छिन् ।
- टिट फर ट्याट अर्थात् जस्तालाई त्यस्तै गर्न जान्दिनन् ।
- कहिलेकाहीं आफ्ना नितान्त व्यक्तिगत कुराहरू पनि अरूलाई सुनाउँछिन् ।

३३ वर्ष पुगे पनि बिहे नगर्ने !

अधिकांश अभिनेता तथा अभिनेत्री आफ्नो वास्तविक उमेर सार्वजनिक गर्न रुचाउँदैनन् । उनीहरूलाई वास्तविक उमेर सार्वजनिक गर्दा आफ्नो क्रेज घट्ने डरले सताएको हुनुपर्छ । त्यसैले पनि उनीहरू बर्थडेको केक काट्दा समेत आफ्नो वास्तविक उमेर सार्वजनिक गर्न हिच्किचाउँछन् । यो प्रसंगमा अभिनेत्री नम्रता श्रेष्ठ भने बहादुर सावित भएकी छिन् । हरेक वर्षको जेठ ३१ गते आफ्नो जन्मदिन मनाउँदै आएकी अभिनेत्री श्रेष्ठको यसपटकको बर्थडे विशेष रह्यो । बर्थडे पारेर ज्ञानेश्वरमा आफैले सञ्चालन गरिरहेको एटिक बारमा आफैले निर्माण तथा अभिनय गरेको चलचित्र 'जाइरा' को पोस्टर सार्वजनिक समारोहमा अभिनेत्री श्रेष्ठले आफ्नो उमेर सार्वजनिक गरिन् । बर्थडे केक काटेपछि सञ्चारकर्मीले उनको उमेरका सम्बन्धमा जिज्ञासा राखे । नम्रताले पनि नढाँटी भनिदिइन्-'आजदेखि ३२ पूरा भएर ३३ लागें ।' उनको जवाफ भुइँमा खस्न नपाउँदै अर्को एउटा प्रश्न तेर्सियो-'अब विवाह गर्ने बेला भएन र ?' नम्रताले कूटनीतिक जवाफ दिइन्–'म अहिले नै विवाह गर्ने सोचमा छैन ।' नम्रताले अझ केही स्तरीय चलचित्रमा अभिनय गरेपछि मात्र विवाहका सम्बन्धमा सोच्ने कुरा बताइन् । नम्रता अहिले पर्यटन व्यवसायी दावा शेर्पासँगको प्रेममा भएको बताइन्छ ।

धेरै पछि हिसिला

हिसिला महर्जन कुनै बेलाकी लोकप्रिय अभिनेत्री हुन् । नेपाल भाषाको चलचित्र राजामतीमा अभिनय गरेपछि चर्चामा आएकी हिसिलाले त्यसपछि विभिन्न चलचित्र, टेलिश्रृंखला तथा म्युजिक भिडियोहरूमा अभिनय गरेकी छिन् । कीर्तिपुरमा जन्मिएर त्यतै हुर्किएकी हिसिलाले बाल्यकालदेखि नै ऐतिहासिक महिला कीर्तिलक्ष्मीका बारेमा सुनेकी थिइन् । राजामतीमा अभिनय गरेपछि उनलाई कसैले कीर्तिलक्ष्मीको भूमिकामा प्रस्तुत गरे पनि हुन्थ्यो भन्ने लाग्थ्यो । काठमाडौंमा यसै साता आयोजित एउटा समारोहमा हिसिला भन्दै थिइन्–'निर्देशक प्रदीप खड्गीले मेरो सपना पुरा गरिदिनु भएको छ ।' हिसिलाका अनुसार प्रदर्शनको तयारीमा रहेको चलचित्र कीर्तिपुरमा उनले कीर्तिलक्ष्मीको भूमिका निर्वाह गर्ने मौका पाएकी छिन् । 'ऐतिहासिक चलचित्रमा मुख्य भूमिका निर्वाह गर्न पाउँदा उत्साहित पनि भएँ, हिसिला भन्छिन्–'एउटी योद्धाको भूमिका सशक्त रूपमा निर्वाह गर्न सफल भएकोमा खुसी छु ।'

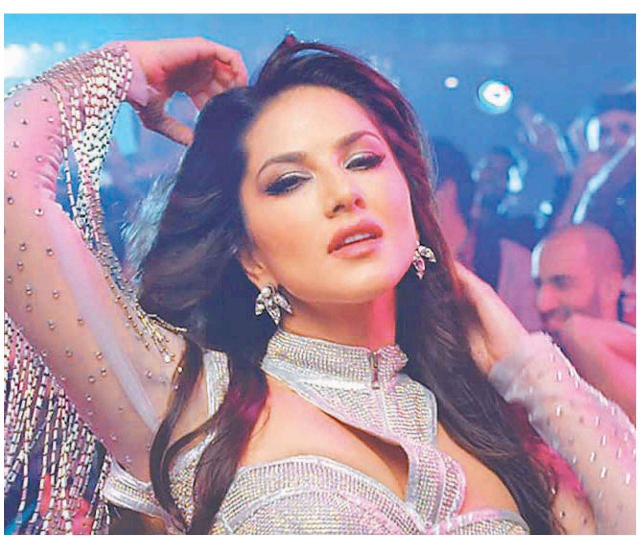


लेखनाथको जन्मघरमा

राजेश हमालको रुचि साहित्यमा पनि छ। हमाललाई कविता मन पर्छ। यसपालि पोखरा आगमनका क्रममा उनले कविशिरोमणि लेखनाथको जन्मस्थल अर्घौं अर्चलेका बारेमा जानकारी पाए। त्यसपछि त्यहाँ नपुगी उनको मनै मानेन। हमाल केही साथीसँगै हान्निए पोखरा महानगरपालिका वडा नम्बर २७, अर्घौं अर्चलेस्थित कविशिरोमणि लेखनाथ पौडेलको जन्मघरतर्फ। त्यहाँ पुगेर उनले लेखनाथको जन्मघर र म्युजियम अवलोकन गरे। हमालले त्यहाँ कविको घरवरपर कुदिएका कविता वाचन गरे। हमालले त्यहाँ राखिएका कविता श्लोक हाल्दै आफ्नो आवाजमा उच्चारण मात्र गरेनन्, त्यसको अर्थसमेत बताए। ठट्यौली पाराले उनले गरेको कविताको व्याख्याले उपस्थितहरूमा हाँसोको फोहरा समेत छुटाउँथ्यो। कुराकानीका क्रममा हमालले लेखनाथको जन्मघरमा पुग्न पाएकोमा गर्व लागेको बताए।

साम्राज्ञीको फण्डा

अभिनेता अनमोल केसीले हालसम्म कुनैपनि अभिनेत्रीसँग दोहोऱ्याएर काम गरेका छैनन्। ठीक त्यसैगरी अभिनेत्री साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाहले पनि हालसम्म कुनै पनि अभिनेतासँग दोहोऱ्याएर काम नगरेको कीर्तिमान कायम गरेकी छिन्। अनमोलसगै चलचित्र ड्रिम्समार्फत रजतपटमा उदाएकी साम्राज्ञीले चलचित्र 'मारुनी' सम्म आइपुग्दा हरेक चलचित्रमा नयाँ अभिनेतासँग अन स्क्रिन रोमान्स गरेकी छिन्। साम्राज्ञीले ए मेरो हजुर-२ मा सलिनमान बनियाँसँग अभिनय गरेकी थिइन् भने इन्टु मिन्टु लण्डनमाका लागि धीरज मगरसँग उनको जोडी बाँधिएको थियो। चलचित्र तिमीसँगमा उनले आकाश श्रेष्ठसंग अनस्क्रिन रोमान्स गरेकी थिइन् भने चलचित्र 'कायरा' मा उनलाई आर्यन सिग्देलको साथ मिल्यो। चलचित्र 'मारुनी' मा उनलाई अभिनेता पुष्प खड्काको जोडीको रुपमा देख्न पाइनेछ। हाल छायांकनमा रहेको चलचित्र 'रातो टीका निधारमा' मा उनी नयाँ अनुहार अंकित शर्मासँग रोमान्स गर्दै छिन्।



नेपाली ठुम्का

पोर्नस्टारको छवि परिवर्तन गर्दै बलिउड अभिनेत्रीका रूपमा स्थापित सनी लियोन अहिले एउटा नेपाली चलचित्रको गीतमा कम्मर मर्काइरहेकी छिन्। चलचित्र पासवर्डको 'मेरो नाम सन्नी...' शीर्षकको उक्त गीत अभिनेत्री लियोनीप्रति नै समर्पित छ। अर्जुन पोखरेलको संगीत तथा दुर्गा खरेलको स्वरको उक्त क्लब गीतको छायांकन बेलायतको एउटा क्लबमा गरिएको हो जसमा सनीको नृत्य तथा भावभंगिमा दर्शकलाई लोभ्याउने शैलीको छ। सनीलाई १ सयभन्दा बढी नृत्य कलाकारसँगै नचाउने कोरियोग्राफर हुन्– विष्णु देवा। विष्णु बलिउड चलचित्रका कोरियोग्राफर हुन्। उक्त गीतमा सनीसँगै चलचित्रका अभिनेता विक्रम जोशीले पनि आकर्षक नृत्य गरेका छन्। गीतको भिडियोमा अभिनेता अनुप विक्रम शाही तथा बुद्धि तामाङलाई पनि देख्न सकिन्छ। निर्देशक सम्राट बस्नेतको कुरामा विश्वास गर्ने हो भने सनीले भविष्यमा नेपाली चलचित्रमा अभिनय गर्ने वचन समेत दिएकी छिन्।

मेरो टिप्स

मोडलको मोबाइल टिप्स

केकी अधिकारी, वर्षा राउत, वर्षा शिवाकोटी, सारा शिर्पाइली आदि अभिनेत्रीहरूसँग झन्डै एक दर्जनभन्दा बढी म्युजिक भिडियोहरूमा अनस्क्रिन रोमान्स गरिसकेका मोडल रवि सिंह चलचित्रमा पदार्पण गर्ने तयारी गर्दैछन्। हिमाल सागरको 'नआउ तिमी..' गीतबाट सर्वोत्कृष्ट मोडलका रूपमा चारवटा एवार्ड समेत जितेका सिंह अभिनयका साथै युवा मोबाइल व्यवसायीका रूपमा समेत सक्रिय छन्। साप्ताहिकका लागि उनले मोबाइल सम्बन्धि केही टिप्स यसरी दिएका छन् :

- धेरैभन्दा धेरै सुविधा भएका मोबाइल बोक्नु उपयुक्त हुन्छ।
- युवापुस्ताले १० हजारदेखि ३० हजार रुपैयाँसम्मका ब्रान्डेड मोबाइल बोक्नु उपयुक्त मानिन्छ।
- सस्तो पाइयो भन्दैमा लोकल मोबाइल बोक्नु राम्रो होइन, सस्तो मोबाइलले स्वास्थ र पैसा दुवैलाई हानी पुऱ्याउँछ।
- युवतीहरूले रातो वा पिंक तथा युवकहरूले कालो वा नीलो रंगको मोबाइल बोकेको सुहाउँछ।
- मोबाइल छनोट गर्दा प्रोसेसर हाइ भएको, बढी ऱ्याम भएको, ब्याट्रिको लाइफ बढी भएको तथा स्टोरेज पनि बढी भएको मोबाइल लिनुपर्छ।
- मोबाइललाई पानीबाट जोगाउनै पर्छ। फुट्नबाट जोगाउन सकियो भने त सुनमा सुगन्ध नै भैहाल्यो।
- अहिले मोबाइलको पनि बिमा गर्ने प्रचलन छ। बिमा गर्न सकियो भने ड्यामेज हुँदा पनि राहत पाइन्छ।
- मोबाइलमा टेम्पर ग्लासको प्रयोग अनिवार्य नै छ। सकेसम्म हार्ड कभर गरेको राम्रो।
- मोबाइललाई कम्तीमा एकदेखि दुई घण्टा चार्ज गर्दा पुग्छ, रातभरी चार्ज गरेर मोबाइलको ब्याट्रीको आयु घटाउनु हुँदैन।
- बेला-बेलामा मोबाइल सफा गरिरहनुपर्छ। त्यसका लागि सहरमा खुलेका सुविधासम्म सर्भिस सेन्टरहरूको सेवा लिन सकिन्छ।

संगीत दिवस विशेष

संगीतका ३० रोचक तथ्य

१. काम गर्दासंगीत सुने हाम्रो कार्य क्षमता बढ्छ ।

२. ह्याप्पी बर्थडे गीतबाट वार्नर म्युजिकले २० लाख डलर कमाएको थियो ।

३. हामीलाई कुनै पनि गीत त्यतिबेला मनपर्छ, जब त्यस्तै कुनै घटना हाम्रो वास्तविक जीवनमा घटिसकेको हुन्छ ।

४. तपाईं जुन गीत सुनिरहनु भएको हुन्छ, तपाईंको धड्कनले पनि त्यही गीत गुनगुनाउन थाल्छ ।

५. यदि फूललाई संगीत सुनाइयो भने ती चाँडै हुर्कन्छन् ।

६. तपाई जुन प्रकारको संगीत सुन्नु हुन्छ, संसार पनि ठिक त्यस्तै देखिन्छ ।

७. टेलिकास्टर र स्ट्राटोकास्टरका आविष्कारक लियो फेन्डरलाई गिटार बजाउन आउँदैनथ्यो ।

८. संगीतकर्मीहरूको जीवन जिम्वाब्वेका मानिसहरूको जस्तो छ, धरतीमा सबैभन्दा कम ।

९. संसारमा सबैभन्दा महंगो वाद्ययन्त्र स्ट्राडिभेरियस भ्वाइलिन सन् २०११ मा १ सय ५९ लाख अमेरिकी डलरमा बिक्रि भएको थियो ।

१०. प्रत्येक दिन संगीत सुन्ने हो भने मस्तिष्कको संरचना नै परिवर्तन हुन्छ ।

११. ह्याप्पी बर्थडे टु यू को वास्तविक शब्द गुड मर्निङ टु यू थियो ।

१२. यदि कुनै गीत हाम्रो दिमागमा बस्यो र दिनभरी त्यही गीत गुनगुनाइयो भने त्यसलाई 'इयरवर्म' भनिन्छ ।

१३. विश्वका सबैभन्दा तीव्र गतिका ¬यापर हुन्- नोक्लू । उनी ५१ दशमलव २७ सेकेण्डमा ७ सय २३ शब्द गाउन सक्छन् ।

१४. गर्भमा हुर्किरहेको शिशुले संगीत सुन्यो भने उसले बढी प्रतिक्रिया जनाउँछ ।

१५. अमेरिकामा एक हजार डलरको संगीत बिक्रि भयो भने त्यसले २३ डलर आम्दानी गर्छ ।

१६. मेटालिका पहिलो र अन्तिम म्यूजिक ब्यान्ड थियो, जुन सातै महादेशमा बजाइयो ।

१७. इमिनेमले 'द रियल स्लिम स्याडी' एल्बमका गीत रिलिज हुनुभन्दा तीन घण्टा पहिले रचना गरेर रेकर्ड गरेका थिए ।

१८. वाद्ययन्त्र सितार बनाउन लौका प्रयोग गरिन्छ ।

१९. फिनल्याण्डका सबै राज्यसँग यति धेरै ह्यावी मेटल ब्यान्ड छन्, जुन अन्य कुनै देशसँग छैनन् ।

२०. संगीतले दिमागी चोट भएका मानिसको पुरानो कुरा स्मरण गर्न सहयोग गर्छ ।

२१. विश्वका ५ प्रतिशत मानिसलाई संगीतप्रति घृणा छ, जसलाई म्युजिकल एहेडोनिया भनिन्छ ।

२२. दिमागमा डोपामाइन नामको केमिकल पैदा हुने भएकाले हामी गीत सुन्दा चिच्याउँछौं । यो प्रायः त्यति बेला हुन्छ, जब गीत आफ्नो उच्च बिन्दुमा हुन्छ ।

२३. जीवनमा थोरै त्यस्ता क्रियाकलाप छन्, जसले दिमागलाई प्रयोगमा ल्याउँछ र त्यसमध्ये संगीत पनि एक हो ।

२४. चर्को ध्वनिमा संगीत सुन्दा कम समयमा धेरै मदिरा पिउन प्रेरित भइन्छ ।

२५. ह्याप्पि भर्सेस स्याड म्युजिक सुन्न वरपरको वातावरणले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ ।

२६. कुनै वाद्ययन्त्र सिक्नु भनेको आफ्नो तार्किक क्षमतालाई मजबुत बनाउनु हो ।

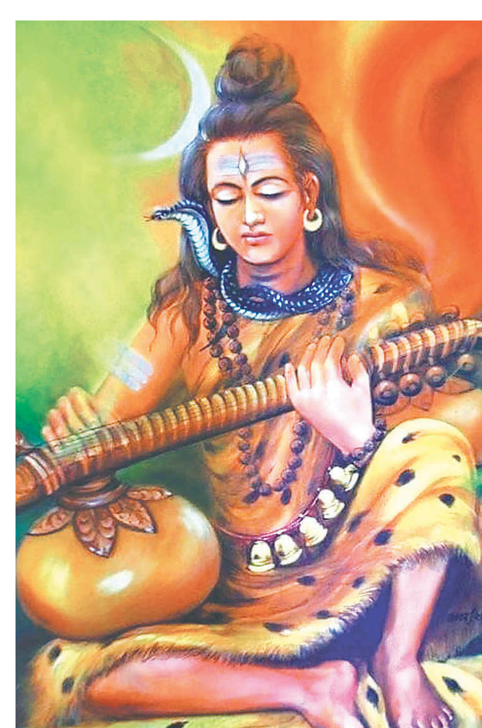
२७. एउटा भ्वाइलिन बनाउन ७० प्रकारका काठको प्रयोग गरिन्छ ।

२८. हेडफोन लगाएर गीत सुन्दा कानमा ब्याक्टेरियाको संख्या ७ सय गुणासम्म वृद्धि हुन्छ ।

२९. मानिसमा संगीतको पनि त्यसैगरी लत बस्छ, जसरी सेक्स तथा ड्रग्सको ।

३०. यदि पृष्ठभूमिमा हल्का संगीत बजिरहेको छ भने तपाईं आफ्नो काम अझ बढी ध्यान दिएर गर्न सक्नु हुन्छ ।

हिन्दू मिथकमा संगीत



मानिसले संगीतको प्रयोग कसरी प्रारम्भ गर्‍यो ? भन्ने विषयमा अहिलेसम्म कुनै ठोस प्रमाणित इतिहास लेखिएको छैन । नृवंशशास्त्रका अध्येताहरूका अनुसार ३० हजार वर्षअघि पनि मानिसले संगीतको प्रयोग जानेको थियो । हरेक जाति, समाज, धर्म र क्षेत्रका संगीतसँग सम्बन्धित आ-आफ्नै मान्यता र इतिहास छन् । तीमध्ये सबैभन्दा गौरवमय परम्परा हिन्दूहरूसँग छ । हिन्दू मान्यताअनुसार परमपिता ब्रह्माले ब्रह्माण्डको सृष्टि गरेपछि ब्रह्माण्डमा देखिएको शून्यतालाई चलायमान बनाउन सबैभन्दा पहिले आवाजको सृष्टि गरे, जसलाई नाद भनिन्छ । त्यही नादलाई सर्वव्यापी बनाउन ब्रह्माले मृदंग (एक प्रकारको मादल) सृष्टि गरे । त्यही मृदंग नै संसारको पहिलो वाद्ययन्त्र मानिन्छ ।

ब्रह्माले मृदंगको सृष्टिपछि ब्रह्माण्डमा फैलिएको नादलाई सुरिलो बनाउन विणासहितकी देवी सरस्वतीको सृष्टि गरे । देवी सरस्वतीले जब पहिलोपटक विणा बजाइन् त्यसपछि ब्रह्माण्डमा फैलिएको नाद कर्णप्रिय हुन थाल्यो । देवी सरस्वतीले विणा बजाएपछि त्यसबाट जुन स्वर उत्पन्न भयो त्यसलाई नै संगीतको सप्तस्वर भनिन्छ । हामी यसलाई सा रे गा मा प ध नि का रुपमा बुझ्छौं । जसमा सा को अर्थ गणपति, रे को अर्थ अग्नि, गा को अर्थ रुद्र, मा को अर्थ विष्णु, प को अर्थ नारद, ध को अर्थ सदाशिव तथा नि को अर्थ सूर्य हुन्छ ।

देवी सरस्वतीले संगीतका सात स्वरको सृष्टि गरेपछि भगवान् शिवले रागको सृष्टि गरे । संगीतका मूल राग ६ थरीका हुन्छन् । तीमध्ये राग भैरव शिवको पाँचमध्ये पूर्वी मुखबाट, राग हिंडोल पश्चिम मुखबाट, राग मेघ उत्तर मुखबाट, राग दीपक दक्षिण मुखबाट तथा राग श्री आकाशतर्फ फर्किएको मुखबाट निस्किएका हुन् । शिवले यी पाँच रागको सृष्टि गरेपछि देवी पार्वतीले त्यसमा छैटौं रागका रुपमा राग कौशिक थपिदिइन् ।

रागको उत्पत्तिपछि रागिनीहरू पनि त्यही क्रममा उत्पत्ति भए । हरेक राग र रागिनीका आठ-आठवटा सन्तान थिए, जसलाई उपराग भनियो । अहिले प्रचलनमा रहेका ८४ थरीका रागका स्रोत शिवले सृष्टि गरेका मूल ६ वटा राग नै हुन् । शिवले यी राग सृष्टि गर्दा आफ्नो वाद्ययन्त्र डमरु प्रयोग गरेका थिए ।

भगवान् विष्णुले ब्रह्माको सृष्टिलाई सम्पूर्णता दिन समुद्रबाट शंख ग्रहण गरे । पाञ्चजन्य नाम दिइएको उक्त शंख बजेपछि नै पृथ्वीमा जीवनको प्रारम्भ भएको मानिन्छ । कथाअनुसार पहिले पृथ्वीमा भूत, प्रेत, पिसाचजस्ता अनिष्टकारी तत्त्वहरूको बास थियो । भगवान् विष्णुले शंख बजाएपछि ती अनिष्टकारी तत्त्वहरू निर्मूल भएपछि नै ब्रह्माले पृथ्वीमा जीवनको सृष्टि गरेको हिन्दू आख्यानहरू बताउँछन् ।

हिन्दू मान्यतामा जति पनि देवदेवीहरूको कल्पना गरिएको छ तीमध्ये धेरैजसोलाई कुनै न कुनै वाद्ययन्त्रसँग देखाइएको छ । उदाहरणका लागि कृष्ण र बाँसुरी, नारद र तानपुरा, रावण र विणालाई लिन सकिन्छ ।

संगीत दिवसको प्रारम्भ

संगीतले मानव जीवनमा पार्ने सकारात्मक प्रभाव र यसको महत्व स्मरण गर्दै हरेक वर्ष जुन २१ तारिखका दिन विशेष सांगीतिक कार्यक्रम गरी विश्व संगीत दिवस मनाइन्छ। संगीत दिवसको सुरुवात सन् १९८२ मा फ्रान्सबाट भएको मानिन्छ। संगीतलाई जनमानसमा फैलाउने उद्देश्यले विश्वका १ सय १० भन्दा बढी देशमा संगीत दिवसको औपचारिक कार्यक्रम हुँदै आएको छ। नेपालमा भने वि.सं. २०५४ सालदेखि विश्व संगीत दिवस मनाउन थालिएको हो। फ्रान्सका तत्कालीन संस्कृति मन्त्री ज्याक ल्याङले सन् १९८१ मा सर्वप्रथम विश्व संगीत दिवस मनाउने अवधारणा सार्वजनिक गरेका थिए। त्यसअघि अमेरिकाकी संगीतकार योएल कोहेनले सन् १९७६ मा यो दिवस मनाउने कुरा चलाएका थिए। उक्त वर्ष फ्रान्समा मात्र मनाइएको विश्व संगीत दिवस बिस्तारै विश्वभर नै मनाउन थालिएको हो। जुन २१ वर्षकै सबैभन्दा लामो दिन हो। लामो दिन कसरी बिताउने भन्ने जिज्ञासाको समाधान खोज्ने क्रममा संगीत सुनेर बिताउनु उपयुक्त हुन्छ भन्ने मान्यताले पनि यो दिवसको जन्म भएको मान्नेहरू धेरै छन्। त्यसै पनि संगीत विश्वव्यापी भाषा मानिन्छ। विश्वव्यापी भाषा भएकैले नेपालमा पनि विश्व संगीत दिवस मनाउन थालिएको छ। मादल, सारंगी, धिमे, ढोलक, टुङ्गना, बाँसुरी, बिनायो जस्ता मौलिक बाजाहरूले नेपाली संगीत क्षेत्रलाई समृद्ध बनाएको छ। नेपालमा २०४५ सालदेखि विश्व संगीत दिवस मनाउन थालिएको हो।

संगीतमा विश्व कीर्तिमान

- नेपालका संगीतकर्मी निर्वाण विष्ट सन् २०१५ मा सबैभन्दा छिटो गितार बजाएर वर्ल्ड रेकर्ड राख्न सफल भए। विष्ट १६ वर्षको उमेरमा 'लाइट अफ द बेम्लेबी' गीतमा प्रति मिनेट १ हजार ६ सय बिटमा गितार बजाएर विश्वमै सबैभन्दा तीव्र गतिमा गितार बजाउने व्यक्ति भएका थिए।
- अमेरिकाका पल ग्रिन र म्यान डे नेल्सनले १ मिनेटमा १८ वटा होली डे गीत गाएर विश्व कीर्तिमान राखेका थिए।
- सन् २०१६ मा जुलियन रुक तथा इम्लि रोजले अमेरिकाको क्यालिफोनियामा १६ दिने लामो कन्सर्ट सम्पन्न गरे। यो नै संगीतको सबैभन्दा लामो कन्सर्ट हो।
- जिज कार सेयर २४ घण्टामा २४ वटा कन्सर्ट गरेर विश्व कीर्तिमान बनाउन सफल व्यक्ति हुन्।
- पिक्स पिक माउन्टेनमा कन्सर्ट गरेर अमेरिकाका चेरिस करावाले विश्व कीर्तिमान बनाए। उनले समुद्री सतहभन्दा १४ हजार १ सय ११ फिट माथि उक्त कन्सर्ट सम्पन्न गरेका थिए।
- इरानकी चार वर्षिया बालिका अभा सदगिफोर चर्चित पियानिस्ट तथा भोकलिस्ट हुन्। अभाले १ हजार मानिसका बीच पर्फम गर्दै सन २०१५ मा विश्व कीर्तिमान बनाएकी थिइन्।
- मलेसियाका किनान्हो ले ३१ वटा मेटालिक गीत ३० सेकेन्डमा गाएर सन २०१७ मा विश्व कीर्तिमान कायम गरे।
- चीनका छिउलिन चाङले सबैभन्दा लामो समय आवाज निकाल्ने विश्व कीर्तिमान राखेका छन्। उनले २ मिनेट ५२ सेकेन्डसम्म शरीरबाट आवाज निकालेका थिए।
- भारतकी गौरी मिश्र सबैभन्दा लामो समय पियानो बजाउने कम उमेरकी बालिका हुन्। उनले लगातार १ घण्टा २ मिनेट ५४ सेकेन्ड पियानो बजाएर विश्व कीर्तिमान खडा गरेकी थिइन्।
- अमेरिकाका गिलेन हउस्टन सबैभन्दा छिटो बाँसुरी बजाउने व्यक्ति हुन। उनले १ मिनेट ४ सेकेन्डसम्म सबैभन्दा छिटो ए जि मेजर स्केलमा बाँसुरी बजाएर विश्व कीर्तिमान राखेका थिए।

आत्महत्याका लागि प्रेरित गर्ने गीत

मानिसहरू प्रायः मन बहलाउन संगीत सुन्छन्। खुसी हुन गीत सुन्छन्। एक्लोपन मेटाउन गीत सुन्छन्। यद्यपि विश्वमा एउटा त्यस्तो गीत पनि छ, जुन सुनेर धेरै जनाले आत्महत्या गरेका छन्। करिब ६३ वर्षसम्म प्रतिवन्धित उक्त गीत सुन्ने व्यक्तिहरूले आश्चर्यजनक ढंगले आत्महत्या गरेका थिए। उक्त गीत सन् १९३६ मा हंगेरीका पियानोवादक रिजो सेरिसल तयार पारेका हुन् जसको शीर्षक छ- ग्लूमी सन्डे। यो गीत सार्वजनिक भएलगत्तै अधिकांश श्रोताले यसलाई मन पराए। छोटो समयमै गीतले चर्चा समेत पायो। यद्यपि केही समयपछि नै परिस्थितीले बेग्लै रुप ग्रहण गर्‍यो। जो कसैले उक्त गीत सुन्थ्यो, उसलाई आफ्नै पीडा महसुस हुन थाल्यो। फलस्वरुप, उसले आत्महत्या गर्ने अवस्था सिर्जना भयो। यो गीत सुनेर सबैभन्दा पहिले बर्लिनमा आत्महत्या गरिएको घटना सार्वजनिक भयो। त्यहाँ एक जना युवकले गीत सुनेपछि आफैंलाई गोली हानेका थिए। न्यूयोर्कमा एक वृद्धले यही गीत सुनेपछि सातौं तल्लाबाट हाम फालेका थिए। विश्वका विभिन्न देशमा आत्महत्या गर्नेहरूको संख्या बढ्न थालेपछि उक्त गीतमाथि प्रतिवन्ध नै लगाइयो। करिब ६३ वर्षसम्म प्रतिबन्धित भएपछि उक्त गीत सन् २००२ मा मात्र खुल्ला भएको हो। उक्त गीत गायक रिजो सर्सीले गाएका जसमा गायककै जीवनी तथा उनको पीडादायक प्रेम कथा चित्रित छ। यसलाई 'हंगेरियन सूसाइड सङ' पनि भनिन्छ।

त्रिशला ट्र्याक

जनक तिमिल्सिना

मधुर स्वर, क्युट लुक्स अनि मेडिकल स्टुडेन्ट । यिनै तीन विशेषताकै संयोजनले गायिका त्रिशला गुरुङको बेग्लै छवि छ । धरान, घोपा क्याम्प, शान्तिपथमा लाहुरे परिवारमा जन्मिएकी २६ वर्षीया यी सुन्दर गायिकाको बाल्यकाल धरानमै बित्यो । उनका बुवा भाइकाजी गुरुङ ब्रिटिस लाहुरे थिए, पछि ब्रुनाईमा पनि काम गरे । आमा प्रतिमालाई भने केटाकेटी हुर्काउन र घर सम्हाल्नै ठिक्क ।

जतिबेला त्रिशला हुर्कंदै थिइन्, बालबालिकाहरूका लागि त्यतिबेलाको धरानको अवस्था त्यति राम्रो थिएन । युवा जमात दुर्व्यसनलगायतका समस्याहरूसँग जुधिरहेको थियो । यही कारण, त्रिशलालाई उनकी आमाले भजनतिर प्रोत्साहित गरिन् । आमाको निगरानी भएकाले त्रिशलाको बाल्यकाल कडा अनुशासनका बीच बित्यो । उनले बाल्यकालको अधिकांश समय घरमै बिताइन् ।

त्रिशलाका दाजु उनीभन्दा १० वर्ष जेठा थिए, उनको पढाइ विदेशमै भएको थियो । त्रिशलालाई पनि खर्स्याङतिर पढ्न पठाउने परिवारको योजना थियो । त्यो योजना पूरा हुन नसकेपछि उनको प्रारम्भिक पढाइ धरानमै भयो ।

त्रिशला सानैदेखि दाजु भनेपछि हुरुक्कै हुन्थिन् । त्यसको कारण थियो–उनीभित्रको संगीत अनुराग । 'मलाई म्युजिक एकदमै मन पर्ने, दादा म्युजिकमा रुचि राख्नुहुन्थ्यो,' आफ्नो बाल्यावस्थाका सम्बन्धमा गुरुङले भनिन्, 'दादाको कोठामा पुग्थें, दादा आएपछि नयाँ–नयाँ गीत सुन्न पाइन्छ भन्ने कौतूहलता हमेसा रहन्थ्यो ।' सानैदेखि म्युजिकप्रति उनको प्रेम थियो । 'तर सिंगर हुन्छु भनेर कहिल्यै सोचिनँ, यद्यपि म्युजिकप्रति बाल्यकालदेखि नै अनौठो एट्याचमेन्ट थियो,' उनी आफ्नो बाल्यकालका स्मृति पोख्छिन् । हरेक बालबालिकाजस्तै उनका आँखामा पनि त्यो बेलामा सीएनएन र बीबीसीका स्क्रिनमा देखिने सुन्दर युवतीहरूको हाउभाउ र कन्फिडेन्टले राज गर्थ्यो । त्रिशला सोच्थिन्, म पनि सीएनएन–बीबीसीको एंकर बन्छु । उनको अर्को रहर थियो– मिस नेपाल र मिस वर्ल्डजस्ता प्रतियोगितामा सहभागिता जनाएर उपाधि जित्ने ।

कालान्तरमा त्रिशलाले जे सोचिन्, त्यो बनिनन् । जो सोचिनन्, भाग्यले उनलाई त्यही बाटोमा हिडाउँदै गएको छ । परिणाम नै मान्नुपर्छ, कहिल्यै गायिका बन्छु भनेर कल्पना नगरेकी गुरुङ अहिले युवा पुस्ताकी स्टार गायिका बन्ने बाटोमा छन् । उनको मन्त्रमुग्ध स्वरले आफ्नो प्रभाव देखाउन थालिसकेको छ, उनको सुन्दरताका कैयौं फ्यान छन् । कभर सङबाट गायन थालेकी त्रिशलाको माग अहिले देश–विदेशका सांगीतिक कार्यक्रमहरूमा समेत हुन थालेको छ ।

झन्डै डेढ–दुई वर्षअघि त्रिशलाले होटल अन्नपूर्णमा आफ्नो पहिलो स्टेज प्रस्तुति दिएको पनि हिजैजस्तो लाग्छ । 'न्यू इयरका बेला होटल अन्नपूर्णमा पहिलो प्रस्तुति थियो, कति धेरै मान्छे थिए, म कस्तो नर्भस भएँ,' उनले पहिलो स्टेज सो सम्झिइन्, 'सबै जना मलाई देखेर एक्साइटेड थिए । म निकै खुसी भएँ ।' तर, यो छोटै समयमा उनले काठमाडौं, चितवन, पोखरा, बुटवल, धरान आदिका रेस्टुराँ तथा स्टेजहरूमा प्रस्तुति दिइसकेकी छिन् भने बेलायत, दुबई अनि अस्ट्रेलियाका कार्यक्रम भ्याइसकेकी छिन् । अहिले उनलाई सुन्न चाहनेहरू बढेपछि देशभित्र र बाहिरका कार्यक्रमबाट थुप्रै प्रस्ताव आइरहेका छन् । यद्यपि एमबीबीएस पढाइ नसकिएकाले उनले धेरै प्रस्ताव स्वीकार गर्न सकिरहेकी छैनन् । 'प्रस्ताव आएअनुसार नै काम गर्न सकेको भए, पैसा पनि धेरै कमाउँथे होला,' त्रिशला भन्छिन्, 'तर, पढाइ पहिलो प्राथमिकता छ ।' उनी स्वदेश–विदेश जता भए पनि प्रतिस्टेज शो १ लाख रुपैयाँ पारिश्रमिक लिन्छिन् ।

सामाजिक सञ्जालमा उनका प्रशंसकहरू दिन–प्रतिदिन बढिरहेका छन् । फेसबुकमा उनलाई झन्डै १ लाख ३० हजारले पछ्याएका छन् भने इन्स्टाग्राममा २ लाख ६ हजारभन्दा बढी फलोअर्स छन् । केही म्यागजिनका कभरमा समेत छाइसकेकी यी सुन्दर गायिका आफ्ना सोसल एकाउन्टमार्फत चलचित्र तथा विज्ञापनमा पनि काम गरिरहेकी हुन्छिन् । 'त्यसबाट पनि राम्रै आम्दानी भैरहेको छ,' त्रिशला भन्छिन्, 'अहिले सोसल मिडियाका फाइदै फाइदा छन् ।'

सन् २०१६ मा खोलिएको उनको युट्युबलाई झन्डै १ लाख १० हजारले सब्सक्राइब गरेका छन् । सामाजिक सञ्जाल तथा युट्युबमा उनलाई पछ्याउनेहरू, उनलाई सुन्ने श्रोता तथा हेर्ने दर्शकहरूको भीड बढिरहेको छ । उनको युट्युब च्यानल मोन्टाइज भएको १ वर्ष पूरा भैसकेको छ । 'केही पैसा पनि जम्मा भएको छ,' त्रिशला भन्छिन् । अहिले प्रोफेसनल्ली भिडियो अपलोड गर्न थालेकी त्रिशलाको आधिकारिक युट्युबमा १२ वटा भिडियो छन् जसमा सबैभन्दा हिट भिडियोले झन्डै ५० लाख भ्युज भएको छ । साधना सरगमले गाएको 'दक्षिणा' चलचित्रको गीत 'सपना भई'मा उनको कभर धेरैले मन पराएका छन् । त्यसबाहेक उनले कभर गाएका अन्य नेपाली, हिन्दी तथा अंग्रेजी गीतले पनि युट्युबमा टन्नै भ्युज पाएका छन् ।

त्रिशलालाई चलचित्रका गीत गाउने अफर पनि उत्तिकै आइरहेको छ । उनले चलचित्र 'सयकडा १०' को 'पिरतीको गाउँ' र 'दाइलाई कुरा लाइदिने' मार्फत पार्श्व गायनमा पनि डेब्यु गरेकी छिन् । 'म अलि सेलेक्टिभ भएकी छु, अहिले कमर्सियल गीत धेरै नै आइरहेका छन्,' गुरुङले कारण खुलाइन्, 'पछि बुढेसकालमा राम्रो गाना गाएर हिट भएको हुँ भन्न चाहन्छु, त्यसैले हतार गरेकी छैन ।' हालसम्म उनले 'यो मन', 'सरस्वती बन्दना' र 'काठमाडौं सहर' गरी तीनवटा ओरिजिनल गीतमा स्वर दिएकी छिन् । 'काठमाडौं सहर अलि वेस्टर्न टाइपको छ, मानिसहरूमा भिन्न समय लागिरहेको छ,' उनी कारण खुलाउँछिन् ।

अहिले उनी एल्बमको तयारी गरिरहेकी छिन्, जसमा ८ वटा गीत हुनेछन् । एल्बममा मिक्स टाइपमा गीतहरू हुने त्रिशला बताउँछिन् । उनी लिरिक्स पनि आफैं लेख्छिन् । आफ्नो एल्बमका लागि सबै गीत उनले आफैंले लेखिकी छिन् । फुर्सदमा लिरिक्स लेख्छिन्, लेखिसकेपछि आफ्ना प्रोड्युसर रोहित शाक्यलाई देखाउँछिन् अनि दुई जना मिलेर गीत फाइनल गर्छन् । अर्को वर्ष उनी भगवान् श्रीकृष्णको भजन एल्बम पनि निकाल्ने योजनामा छिन् ।

गुरुङले दीपक बजाचार्य, नरेन लिम्बू, स्वप्न सुमन, नितेशजंग कुँवर, सुशान्त, योद्धा, रोहितजंग क्षेत्री आदि गायकसँग संयुक्त प्रस्तुति दिइसकेकी छिन् । स्वप्न, नितेष र त्रिशला आर्बिटरीमा सँगै पनि थिए । अहिले आर्बिटरीबाट नितेष र त्रिशला अलगिसकेका छन् भने स्वप्न अझै आर्बिटरीसँग मिलेर काम गरिरहेका छन् ।

अहिलेसम्म उनले न संगीत सिकेकी छिन्, न त कुनै रियाज नै गर्छिन् । उनी आफैं भने गायनमा एकदमै रुचि राख्छिन् । त्यही रुचिले नै उनलाई स्टार गायिका बनाउने बाटोमा हिँडाउँदैछ । 'भगवान्कै कृपाले म गायनमा आएकी हुँ,' त्रिशला भन्छिन् । जे भए पनि तीन वर्षको छोटो अवधिमै युवा स्टारका रूपमा उनको उदय लोभलाग्दो छ । तीन वर्षमा पाएको यो

डाक्टर त्रिशला

त्रिशलाले प्रारम्भिक शिक्षा धरानबाटै पूरा गरेकी हुन् । उनले पदम मेमोरियल स्कुल, धरानमा एक वर्ष अध्ययन गरिन् । त्यसपछि होली गार्डेन बोर्डिङ स्कुलमा भर्ना भइन् । त्यहाँबाट उनले ४ कक्षा उत्तीर्ण गरिन् । ५ कक्षादेखि ८ कक्षासम्मको पढाइ दिल्ली पब्लिक स्कुल (डीपीएस) मा भयो । त्यसपछि गुरुङ परिवार काठमाडौं बसाइ सर्‍यो । उनी आलोक विद्याश्रम, बत्तीसपुतलीमा भर्ना भइन् । त्यहाँबाट उनले फस्ट डिभिजनमा एसएलसी उत्तीर्ण गरिन् ।

त्रिशलाले गोल्डेनगेट कलेजबाट साइन्समा फस्ट डिभिजनमा प्लस टु सकिन् । पढाइमा पनि उत्तिकै अब्बल उनले कक्षा १२ को परीक्षामा फिजिक्समा दोस्रो उच्च अंक ल्याएकी थिइन् । भनिन्छ, पारिवारिक वातावरणले करिअर निर्माणमा सहयोग गर्छ । दाजु पुरण गुरुङ छाला रोग विशेषज्ञ भएकाले उनकै गाइडेन्समा त्रिशला पनि मेडिकल फिल्डमा पुगिन् । 'राम्रो फ्युचर हुन्छ भन्ने पारिवारिक सल्लाहमै केयूको मेडिकल इन्ट्रान्स दिएँ,' त्रिशलाले सुनाइन्, 'नाम निस्कियो, नेपाल मेडिकल कलेजमा एमबीबीएस पढ्न थालें ।' अहिले उनी एमबीबीएस सकेर इन्टर्नको तयारी गरिरहेकी छिन् । भविष्यमा एमपीएच गर्ने आफ्नो योजना भएको उनले सुनाइन् ।

सफलताको सूत्र के हो त ? 'आई थिंक, हेर्नमा पनि राम्री देखिन्छु होला, गायन पनि राम्रै छ कि, अर्को मेडिकल स्टुडेन्ट पनि भएकाले सुनमा सुगन्ध भयो कि ?' त्रिशला प्रश्नसूचक भावले हेर्छिन्, 'युवा फिमेल आर्टिस्टहरू पनि थिएनन्, फ्रेस फेस भएर पनि म मन पराइएँ कि ?' यी डाक्टर गायिकाले भविष्यमा फरक धारका दुई अलग पेसालाई कसरी अघि बढाउने सोचेकी छिन् त ? त्रिशला भन्छिन्, 'एनजीओ खोलेर मेन्टल हेल्थ अवारनेसमा काम गर्न मन छ । संगीतको करिअरलाई सँगै अघि बढाउने योजनामा छु । सर्जन वा अरू फुलटाइम डाक्टर हुने योजना छैन, सर्जन हुँदा दुवै काम अगाडि बढाउन सम्भव छैन । त्यसैले म दुवैलाई अघि लान सम्भव हुने गरी अघि बढ्छु ।'

सोसल मिडियाबाट गायिका

सोसल मिडिया नयाँ पुस्ताका लागि एक्स्पोजर दिने गतिलो माध्यम हो । स्वप्न सुमन, नितेषजंग कुँवरहरूजस्तै त्रिशला पनि सोसल मिडिया हुँदै गायनमा आएकी हुन् । 'फेसबुक, युट्युब र इन्स्टाग्राम नभएको भए, म गायिका नै हुँदिनथेँ,' त्रिशला भन्छिन्, 'सोसल मिडिया नभएको भए, गीत निकालेर रेडियो, टिभीमा दिनुपर्थ्यो, त्यहाँसम्म मेरो पहुँच नै थिएन ।'

हुन त त्रिशला स्कुल पढ्दादेखि नै गीत-संगीतमा रुचि राख्थिन् । स्कुलमै रहँदा उनले केही एवार्ड समेत जितिसकेकी थिइन्, तर त्रिशलाको गायिका बन्ने यात्राको रोचक कहानी भने झन्डै तीन वर्षअघि सुरु हुन्छ । सुन्दा मीठो लाग्ने एउटा कथाजस्तै । नेपाल मेडिकल कलेज अत्तरखेलमा एमबीबीएस पढ्दा उनी होस्टलमा बस्थिन् । त्यहाँ उनी गीत गुनगुनाइरहन्थिन् । उनको गायनका श्रोता थिए, होस्टलमेटहरू । तिनै साथीहरू त्रिशलाको स्वरको प्रशंसा गर्दै भन्थे, 'कति राम्रो गाउँछेस् !' त्रिशला आफूलाई मन परेका गीतहरू गाउँथिन्, मोबाइलमा क्लिप बनाउँथिन् र बिनासम्पादन इन्टाग्राममा अपलोड गर्थिन् ।

एक दिन उनले 'लग जा गले' हिन्दी गीत गाइन्, मोबाइलमा भिडियो रेकर्ड गरेर इन्स्टाग्राममा हालिन् । सम्पादनबिना मोबाइलमार्फत तयार पारिएको क्लिप हिट भयो । उनका प्रशंसक नसोचेको हिसाबमा बढ्न थाले । 'यो एमबीबीएस तेस्रो वर्ष पढ्दाताकाको कुरा हो,' गुरुङ सम्झन्छिन्, 'हुन त त्यसअघि पनि केही गीत हालेकी थिएँ, तर एकदमै भाइरल बनाउने गीतचाहिँ त्यही भयो । यति धेरै भ्यू आयो जसको मैले कल्पनै गरेकी थिइनँ ।' त्यसपछि उनका भिडियो उनका फ्यानका युट्युब च्यानलहरूमा देखिन थाले । फ्यानहरू हुवारहवारी बढ्न थालेपछि उनी थप उत्साहित भइन् । उनले मोबाइलले रेकर्ड गर्दै घरमै गाएर भिडियो हाल्न थालिन् । सोसल मिडियामा त्रिशलाको गायनको जादु चल्न थाल्यो ।

यो क्रम चलिरहेकै थियो, उनलाई मिति ठ्याक्कै याद छैन । उनी अत्तरखेलमै छँदाको कुरा हो । बेलायतबाट एक कम्पिटिसन आयोजना गरिएको थियो, ३ सय पाउन्ड पुरस्कार । त्यसमा पिपुल्स च्वाइसमा थप ५० पाउण्ड पुरस्कार । त्रिशलाले 'पानी मीठो हजुर...' गीत गाएर पठाइन् । १९७४ एडीका फिरोजले त पत्याएनन् नै, उनले भनेछन्, 'यो गीत त

त्रिशलाको स्वभाव सामान्य छ । हल्काफुल्का पहिरनमा रमाउने त्रिशला फुर्सदमा गीत सुन्न रुचाउँछिन् । त्यसबाहेक बाँकी समय आफैं लिरिक्स लेख्छिन् । सबै किसिमका गीत उनको रोजाइमा पर्छन् । उनी लता मंगेसकरका पुराना हिन्दी गीत मन पराउँछिन् । अंग्रेजी गीत पनि सुन्छिन् । रक, पप सबै प्रकारका गीत सुन्ने त्रिशलालाई सबैभन्दा मन पर्ने गीत भने सेन्टिमेन्टल नै हुन् ।

उनले गाउनै सक्दिनन्, लिप्सिङ गरेको होला ।' पछि सबै गीत हेरेपछि बल्ल उनले पत्याए । ती दुवै एवार्डमा त्रिशलाले बाजी मारिन् ।

त्रिशलाले कभर सङलाई निरन्तरता दिइरहिन् । नेपाली, अंग्रेजी तथा हिन्दी कभर सङ गाउने क्रममा चलचित्र बर्फीको 'फिर ले आया दिल' गाइन् । त्यसलाई आफ्नो फेसबुक पेजमा अपलोड गरिन् । भोलिपल्ट फेसबुक अपलोड गीतको मुन्तिर एउटा कमेन्ट थियो– 'कति मीठो आवाज, सुनिरहूँ लाग्ने ।' उक्त कमेन्ट चर्चित गायिका मलिना सोताङको थियो । 'मलिना सोताङ र उदय सोताङको म बच्चैदेखि एकदमै ठूलो फ्यान,' त्रिशला त्यो कमेन्ट पाउँदाको आश्चर्यमिश्रित भाव प्रकट गर्छिन्, 'उहाँले नै कमेन्ट गर्नुभएको हो भनेर मैले त विलिभ नै गरिनँ ।' उनले कैयौं पटक त्यो कमेन्ट पढिन् । त्यसले उनमा अब केही गर्नुपर्छ भन्ने भावना अझ बलियो बनायो ।

त्रिशलाका कभर सङले चर्चा बटुलिरहेकै थिए । त्यही बेला आर्बिटरीले उनीसँग गीतको भिडियो बनाइदिने प्रस्ताव राख्यो । उनी पनि सहमत भइन् । आर्बिटरीसँग मिलेर उनको चारवटा कभर सङको भिडियो बनाइन् । त्यसपछि त्रिशलाको गायन अझ हिट भयो । अब त्रिशलालाई आफ्नै गीत तयार गर्नुपर्छ भन्ने लाग्न थाल्यो । त्रिशलालाई साथीहरूले पनि भन्न थाले, 'कभर सङ गाउन पनि नछोड, अब आफ्नै युट्युब च्यानल खोल, धेरै ढिलो नगर ।' उनलाई पनि लाग्यो, अब ढिलो गर्नु हुन्न, आफ्नै युट्युबमा बनाउनुपर्छ । उनी आफ्नै युट्युब च्यानल बनाएर भिडियो अपलोड गर्न थालिन् । अहिलेसम्म उनलाई कति कभर सङ गाए भन्ने यकिन छैन । 'जे होस्, धेरै गीत गाइसकेकी हुँ,' गुरुङ भन्छिन् । हिन्दी गीतको कभरमा नेपाली श्रोताको नकारात्मक कमेन्ट आउन थालेपछि उनी अहिले नेपाली गीतको मात्र कभर सङ गाउँछिन् ।

भेजेटेरियन त्रिशला

त्रिशलाको स्वभाव सामान्य छ । हल्काफुल्का पहिरनमा रमाउने त्रिशला फुर्सदमा गीत सुन्न रुचाउँछिन् । त्यसबाहेक बाँकी समय आफैं लिरिक्स लेख्छिन् । सबै किसिमका गीत उनको रोजाइमा पर्छन् । उनी लता मंगेसकरका पुराना हिन्दी गीत मन पराउँछिन् । अंग्रेजी गीत पनि सुन्छिन् । रक, पप सबै प्रकारका गीत सुन्ने त्रिशलालाई सबैभन्दा मन पर्ने गीत भने सेन्टिमेन्टल नै हुन् । उनलाई लतै लगाउने गीत भने 'लग जा गले' हो । 'अहिले पनि यो गीत सुन्दा मेरो आँखाबाट आँसु झर्छ,' उनी भन्छिन्, 'एभ्री टाइम यो गीत गाउँछु, मेरा आँखा आफैं रसाउँछन् ।' नेपाली गीतमा उनलाई उदय, मलिना सोताङको 'आधी बाटो' तथा 'तिमीबिना बाँच्न गाह्रो भयो' अनि गुलाम अलिको 'लोलाएको ती ठूला आँखा' खुबै मन पर्छन् । उनी मलिना र उदय सोताङकी फ्यान हुन् । नारायण गोपाल, गुलाम अलि तथा रक गायक जीवन गुरुङ, अन्जु पन्त तथा मेलिना राई मनपर्ने गायक-गायिका हुन् ।

भारतका सतपालजी महाराजकी फलोअर्स त्रिशला भेजिटेरियन हुन् । उनलाई सबैभन्दा मन पर्ने खाना दाल, भात र तरकारी हो । गायनबाहेक फेसन र मेकअपमा पनि त्रिशलाको उत्तिकै रुचि छ । होस्टलमा बस्दा पनि उनी साथीहरूको मेकअप गर्ने र लुगाहरू छनौट गरिदिने काम गर्थिन् । उनलाई ट्राभलिङ पनि पर्छ । फरक संस्कृति र ठाउँको अवलोकन पनि उनको रुचिको विषय हो ।

स्वदेशमा धरान सबैभन्दा बढी मनपर्ने ठाउँ हो, विदेशमा अस्ट्रेलियाले उनको मन जितेको छ । 'अस्ट्रेलियाका बीचहरू मलाई एकदमै मन परे,' उनले भनिन्, 'नेपाल फर्किसकेपछि पनि फेरि जान मन लागिरहयो ।' क्याजुअल पोसाक मन पराउने गुरुङ टाइट पहिरन भने उति रुचाउँदिनन् । हाई हिल्स पनि उनको रोजाइमा पर्दैनन् । शोहरूमा लगाउनैपर्ने भएकाले उनी स-साना हिल्स लगाउँछिन् । त्रिशला आफूलाई जुन गीत मन पर्‍यो त्यही गीतको कभर सङ बनाउँछिन् ।

उनलाई मुभीमा पनि उति धेरै रुचि छैन् । पुस्तक तथा पत्रपत्रिका खासै नपढ्ने त्रिशला म्यागजिनहरू भने हेरिरहेकी हुन्छिन् । उनका केही यस्ता फ्यान छन्, जो उनलाई नियमित पछ्याउँछन् । फेमिलीसँग रमाउन रुचाउने गुरुङ खासै दुःखी पनि हुन्नन् । नरम स्वभावकी त्रिशला छिनभरमै सबैको मन जित्न सक्छिन् ।

नीतु भईन् नयाँ मिस नेवा

१४ औं संस्करणको एनटिसी मिस नेवा: ११३९ को उपाधि नीतु डंगोलले जितेकी छिन् । प्रतिस्पर्धी १६ जना युवतीलाई पछि पार्दै विजेता घोषित नीतुलाई मिस नेवा:-११३८ रीजु मानन्धरले मुकुट पहिराइदिएकी थिइन् । नेप्लीज फेसन होमले आयोजना गरेको यो प्रतियोगितामा सञ्जिता महर्जन फस्ट रनर्सअपको उपाधि जित्न सफल भइन् भने उनले मिस फ्रेण्डशीपको उपाधि समेत हात पारिन् । प्रतियोगितामा स्केना कोजुले सेकेन्ड रनर्सअपमा चित्त बुझाइन् । नेवार समुदायका युवतीहरूले मात्र सहभागिता जनाएको उक्त प्रतियोगितामा युनिषा शाही मिस पर्सनालिटीका साथै सोसल वेलफेयर एम्बेसडरको अवार्ड जित्न सफल भइन् । त्यसैगरी पल्सा महर्जनले मिस पब्लिक च्वाइसका साथै सोसल वेलफेयर एम्बेसडरतर्फको फस्ट रनर्स अपको उपाधि जितिन् भने रोजी शाक्यले वेस्ट हेयरको उपाधि जितिन् ।

प्रतियोगिताका क्रममा सहभागी युवतीहरूले विभिन्न पहिरन समेत प्रदर्शन गरेका थिए । समारोहमा गायक प्रवेशमान शाक्यले नेवारी भाषाकै गीत-संगीत प्रस्तुत गरे भने विभिन्न कलाकारहरूले परम्परागत नेवारी नृत्य समेत प्रस्तुत गरेका थिए ।

टप मोडल आइकन

ग्यालेक्सी मल्टिमिडिया एन्ड इभेन्ट्सको ब्यानरमा सञ्चालित एसईई टप मोडल आइकन-२०१९ को उपाधि एलिजा गुरुङले जितेकी छिन् । कपनस्थित क्लब मण्डलामा सञ्चालित उक्त प्रतियोगिताको ग्रान्ड फिनालेमा रिया श्रेष्ठ फस्ट रनर्सअप भइन् भने इच्छा क्षेत्री तथा धीरन थापामगर सेकेन्ड रनर्सअप चयन भए । यो प्रतिस्पर्धाको कोरियोग्राफी अनिला श्रेष्ठले गरेकी थिइन् ।

किन्डरगार्टेन फेसन शो

मर्निङ ग्लोरी इन्टरटेनमेन्टले शनिबार काठमाडौंमा 'किन्डरगार्टेन फेसन शो' सम्पन्न गरेको छ । बालबालिकाहरूले आकर्षक क्याटवाक गरेको उक्त फेसन शोमा पाँचवटा विद्यालयका ४ देखि ६ वर्ष उमेर समूहका ८० जना बालबालिका सहभागी थिए । सोल्टिमोडको स्वस्तिक फुड्ल्यान्डमा आयोजित फेसन शोमा पोल्का डट तथा लिधान्सा बुटिकले तयार पारेका पहिरन प्रदर्शन गरिएको थियो ।

मिस डाइनामिक

मिस डाइनामिक नेपाल-२०७६ को उपाधि सिमरन गुरुङले चुमेकी छिन् । सिमरन पोखरा लेकसाइडको ओजन रेस्टुरेन्ट एण्ड लाउञ्ज बारमा भएको फाइनलमा सहभागी ११ जनामध्ये अब्बल सावित भएकी हुन् । पोखरा, चाउथेकी गुरुङले मस्ट ट्यालेन्टको सब टाइटलसमेत हात पारिन् । ब्लु रेज प्रोडक्सन एन्ड इभेन्ट म्यानेजमेन्टले आयोजना गरेको उक्त प्रतियोगितामा मिस डाइनामिक पोखराको उपाधि सोनिया श्रेष्ठले जितिन् । श्रेष्ठले वेस्ट वाक र फोटोजेनिकको सब-टाइटल पनि आफ्नै पोल्टामा पारिन् । यो प्रतियोगितामा पोखरा, काठमाडौं तथा स्याङ्जाका युवतीहरूले भाग लिएको आयोजक ब्लु रेजका सागर आचार्यले बताए ।

लाहानमा फेशन शो

फेसन शो भन्नेबित्तिकै गलत दृष्टिकोणले हेर्ने चलन पूर्णतया मेटिइसकेको छैन । त्यसमाथि तराईमा त यो स्वीकार्य छैन भन्दा पनि फरक पर्दैन । तराईमा फेसन शो गर्नु भनेको चुनौती नै हो । पहाडी समुदायले फेसन शोलाई अझै पनि सहज रुपले स्वीकार गरिसकेको छैन भने मधेसी बाहुल्य क्षेत्रमा फेसन गतिविधि लगभग सून्यकै स्थितिमा छ । यद्यपि अनेकन चुनौतीका बाबजुद जेठ ३२ गते लाहानमा लाहान फेस्ट-२०१९ : फेसन शो एन्ड म्युजिकल कन्सर्ट सम्पन्न भएको छ । उक्त फेसन शोको आयोजना काठमाडौंको एल एन्ड एन मोडल एजेन्सीले गरेको थियो ।

मिष्टर एन्ड मिस आइकन वर्ल्ड नेपाल

ललितपुर बालकुमारीस्थित म्युजिक सिटी हलमा सञ्चालित मिष्टर एन्ड मिस आइकन वर्ल्डमा अन्जन खड्का र शुभेच्छा दाहालले शीर्ष उपाधि जितेका छन् । प्रतियोगितामा मनोज गुरुङ मिस्टर मोडल अफ द वर्ल्ड नेपाल, सन्दीप राज पन्थ एटिट्युड म्यान इन्टरनेसनल नेपाल, एलएक्स बस्नेत म्यान अफ द ग्लोब इन्टरनेसनल नेपाल, सुदीप खड्का मिष्टर ग्राण्ड इन्टरनेसनल नेपाल, निकिता चौहान क्रिस्टल क्वीन इन्टरनेसनल नेपाल, निराजन केसी मिष्टर टिन ग्लोब नेपाल तथा सुनिल थापा मिष्टर आइकन युथ एम्बेसडर छनौट भएका थिए । यी सबै विजेताले आ-आफ्नो उपाधिको अन्तर्राष्ट्रिय संस्करणमा नेपालको तर्फबाट प्रतिनिधित्व गर्ने बताइएको छ । यो प्रतियोगिता दिव्पाल कार्कीको कोरियोग्राफीमा सञ्चालन भएको थियो ।

सिम्पल भइन् मिस एसईई

विराटनगरकी सिम्पल कोइराला मिस एसईई मोरङ-२०१९ घोषित भएकी छिन् । १२ जना प्रतियोगीलाई पछि पार्दै सिम्पलले मिस एइइको उपाधि जितेकी हुन् । हाउस अफ मिडिया एन्ड इन्टरटेन्मेन्टको आयोजनामा विराटनगरमा सम्पन्न फाइनलमा कृतिका पौडेल फस्ट रनर्सअप तथा प्रशान्ति चापागाईं सेकेन्ड रनरअप घोषित भएका थिए ।

मिस सी क्वीनको उपाधि

पाँचौं संस्करणको मिस सी क्वीनको उपाधि पोखराकी विमिका उदासले हात पारेकी छिन् । कुमुदिनी होम्सबाट एसईई दिएकी उदासले मिस डिसिप्लिनसमेत जितिन् । लुक्स फेसन होमको आयोजनामा पोखरामा सम्पन्न प्रतियोगितामा विनिता केसी फस्ट रनर्सअप तथा सिमरन गुरुङ सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए । फस्ट रनर्सअप केसीले भ्युअर्स च्वाइस र मिस पङ्च्युअलको उपाधिसमेत जितिन् भने सेकेन्ड रनर्सअप गुरुङले बेस्ट डान्सको उपाधि प्राप्त गरिन् ।

मिस एसईई स्टारको उपाधि

भवानी इन्टरटेनमेन्टको ब्यानरमा सञ्चालित मिस एसईई स्टार-२०१९ को उपाधि ओजस्वी काफ्ले हात पारेकी छिन् । उनले प्रतियोगितामा मिस फ्रेन्डलीको अवार्ड समेत जितिन् । जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरमा सम्पन्न उक्त प्रतियोगितामा फोटोजेनिक र पङ्चुअल विधाको अवार्डसहित सम्पदा ढुंगाना फस्ट रनर अप, पपुलर र वेस्ट स्माइलको अवार्डसहित मुस्कान श्रेष्ठ सेकेन्ड रनर अप तथा कन्फिडेन्ट अवार्ड सहित ईशा भण्डारी थर्ड रनर्सअप छनौट भएका थिए ।

समीर र सनिशालाई उपाधि

पोखरामा आयोजित दोस्रो संस्करणको मिस्टर एन्ड मिस एसईई गण्डकी-२०१९ को उपाधि सनिशा गुरुङ र समीर गुरुङले जितेका छन् । होटल ग्रान्डमा राति सम्पन्न फाइनलमा सनिशाले मिस एसईई गण्डकी तथा समीरले मिस्टर एसईई गण्डकीको पोल्टामा पारेका हुन् ।

मिस्टर एन्ड मिस नेपाल्स एसईइ आइकन

एएनपी मिडिया हाउसले आयोजना गरेको मिस्टर एन्ड मिस नेपाल्स एसईई आइकन-२०१९मा प्रमित भट्टराई तथा श्रेया उप्रेती विजेता भएका छन् । प्रतियोगितामा प्रमितले पपुलर र ट्यालेन्ट विधाको एवार्ड पनि जिते भने श्रेयाले फिटनेस विधाको एवार्ड हात पारिन् । प्रतियोगितामा रोनिश कर्माचार्य र ग्रीष्मा शाक्य फस्ट रनर्सअप तथा बिक्की शिल्पकार र अनु केसी सेकेन्ड रनर्सअप चयन भएका थिए ।

छानिए मिस्टर एन्ड मिस एसईई आइकन

जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरमा सञ्चालित मिस्टर एन्ड मिस एसईई आइकन-२०१९ को उपाधि विनम्र रत्न तुलाधार तथा प्रशंसा धितालले जितेका छन् । विनम्र बेस्ट वाक विधामा पनि विजयी भए भने प्रशंसाले फ्रेन्डली विधाको एवार्ड हात पारिन् । प्रतियोगितामा आकर्षण न्यौपाने र साक्षी श्रेष्ठ फस्ट रनर्सअप तथा प्रमल तिवारी र मन्जिला पाण्डे सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भएका थिए ।

मिस्टर एन्ड मिस एसईई आइडल

जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरमा सम्पन्न मिष्टर एन्ड मिस एसईई आइडल-२०१९ को उपाधि विराज दाहाल तथा अंशु घिमिरेले जितेका छन् । प्रतियोगितामा विराजले ट्यालेन्ट तथा अंशुले वेष्ट पर्सनालिटीको अवार्ड पनि हात पारेका थिए । ट्रिनिटी मार्केटिङ एन्ड इभेन्ट म्यानेजमेन्टको ब्यानरमा सञ्चालित उक्त प्रतियोगितामा किरण खत्री र सजिना ढुंगेल फस्ट रनर अप तथा प्रशान्त केसी तथा प्रतीक्षा थापा सेकेन्ड रनर्सअप छनौट भएका थिए ।

एसईई स्टेट-१ आइडल

प्रदेश नम्बर-१ स्तरीय एसईई स्टेट-१ आइडलको उपाधि तरहराका गौरव राईले हात पारेका छन् । फाइनलमा ९ जना प्रतिस्पर्धीलाई पछि पार्दै गौरवले उक्त उपाधि जितेका हुन् । राईले वरिष्ठ गायक दिप श्रेष्ठको बितेका कुराले गाएका थिए । प्रतियोगितामा पथरीशनिश्चरेका राज लोहार फस्ट रनर्सअप तथा झापाका मिडसोहाङ केरुङ सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए भने पब्लिक च्वाइस एवार्ड धरानकी आस्था विश्वकर्माले प्राप्त गरिन् ।

पहिलो विश्व

आयो फ्लेमिङ्गो पोज

सेलिब्रेटीहरूको लाइफस्टाइल सोसल मिडियाका रूपमा सुपरिचित इन्स्टाग्राममा अहिले फ्लेमिङ्गो पोजको धुम छ। फ्लेमिङ्गो अधिकांश समय एउटा खुट्टा उचालेर र अर्को खुट्टा दोवारेर उभिने पन्छी हो। सेतोमा गुलावी रंगको प्वाँख भएको यो पन्छी झुन्डमा एउटा खुट्टा मात्र उचालेर उँभिदा निकै आकर्षक देखिन्छ। त्यसकै नक्कल गर्दै केही सेलिब्रेटीले इन्स्टाग्राममा फ्लेमिङ्गो पोज अपलोड गरेपछि अहिले यो स्टाइलमा फोटो खिचेर अपलोड गर्ने ट्रेन्ड बढ्दै गएको छ। गायिका बियोन्सदेखि हेली बिबर, गिगी हडिड जस्ता सेलिब्रेटीले उक्त पोजको अनुशरण गरेपछि त्यसको चर्चा हुन थालेको हो।

कानुन पढ्न वयष्क चलचित्रमा

इला हुगेसको धोको वकिल बन्ने थियो, जसका लागि उनले बेलायतको चर्चित कानुन युनिभर्सिटीमा दाखिला लिइन्। ऋण गरेर भर्ना लिए पनि मासिक शुल्क तिर्न नसेकपछि उनी वयष्क चलचित्रमा अभिनय गर्न थालिन्। इलाका चलचित्र सार्वजनिक भएपछि उनलाई क्लासका साथीहरूले गिज्याउन थाले जसका कारण उनी युनिभर्सिटी जान छोडिन्। वयष्क चलचित्रमा काम गर्ने क्रममा उनले बेलायतको वेस्ट पोर्न स्टार-२०१८ को उपाधि समेत प्राप्त गरिन्।

१९ वर्षको उमेरमा कलेज भर्ना गर्दा लिएको ऋण तिर्न नसकेपछि इला वयष्क चलचित्रतर्फ आकर्षित भएकी थिइन्। १० मिनेटको भिडियोमा काम गर्दा २६ हजार रुपैयाँभन्दा बढी प्राप्त हुने भएपछि उनी त्यसतर्फ आकर्षित भएको बताउँछिन्। मैले लिएको ऋण अरु पार्टटाइम काम गरेर तिर्न सक्ने अवस्था थिएन्- इला भन्छिन्। उनको पहिलो भिडियो २० मिनेट लामो थियो। उक्त भिडियो करिब ४० लाख पटक हेरियो। इलाका अनुसार अहिले संझदा त्यो २० मिनेट उनको जीवनकै सर्वाधिक अविष्मरणीय क्षण भए जस्तो लाग्छ।

अंग्रेजकै अंग्रेजी चिप्लिएपछि

Donald J. Trump
@realDonaldTrump

I meet and talk to "foreign governments" every day. I just met with the Queen of England (U.K.), the Prince of Whales, the P.M. of the United Kingdom, the P.M. of Ireland, the President of France and the President of Poland. We talked about "Everything!" Should I immediately.....

नेपालका राजनीतिज्ञहरूले अंग्रेजी बोल्न नजानेर अनेकन ट्रोल बनेका उदाहरण अहिले पनि सामाजिक संजालमा छरपस्ट छन्। अंग्रेजी नजानेर एक अंग्रेज अहिले सामाजिक संजालमा राम्रैसँग ट्रोल भैरहेका छन्। कुरा के भने अमेरिकाका राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले हालै बेलायतको भ्रमण गरेका थिए। भ्रमणका क्रममा उनले बेलायतको राजघरानाका विभिन्न व्यक्तिहरूसँग भेटघाट गरेका थिए। आफ्नो बेलायत भ्रमणसम्बन्धी ट्विट गर्ने क्रममा ट्रम्पले आफूले भेटेका व्यक्तिहरूको पद समेत उल्लेख गरेका थिए, जसमध्ये उनले आफूले भेटेको व्यक्तिमा 'प्रिन्स अफ वेल्स' हुनुपर्नेमा 'प्रिन्स अफ ह्वेल्स' लेखे। समुन्द्रमा पाईने भीमकाय माछा ह्वेल्सलाई ट्रम्पले कसरी भेटे भन्ने उत्सुकता उनको ट्विट आएदेखि जोकसैमा छ।

पशुविरुद्धको दुराचारमा ४१ वर्ष जेल

कम्तीमा १२ वटा विभिन्न जनावरसँग यौनक्रीडा गरेको आरोपमा तीनजना युवकले कठोर सजाय पाएका छन्। आरोपीहरूले घोडा, बाख्रा, गाई तथा कुकुर आदि जनावरलाई लगातार ५ वर्षसम्म बलात्कार गरेका थिए। त्यो जघन्य अपराधमा उनीहरूलाई २० देखि ४१ वर्षसम्मको सजाय सुनाइएको छ। समाचारअनुसार ३१ वर्षका म्याथ्यु रुबेकर, ३४ वर्षका मार्क मिसनिकोफ तथा ४१ वर्षका टेरी वालेसले अमेरिकाको पेनसिल्भानियास्थित क्लिअरफिल्ड काउन्टीमा उक्त अपराध गरेका हुन्। अदालतमा उनीहरूले जनावरमाथि आफूहरूले यौनक्रीडा गरेको कुरा स्वीकार गरेका थिए।

अनौठो त के भने ती अभियुक्तले जनावरसँगको आफ्नो दुराचारको भिडियोसमेत बनाएर बेच्ने गरेका थिए। जनावर अधिकारकर्मीहरूले यो घटना जनावरविरुद्ध यौन हिंसाको सबैभन्दा खराब घटना भएको बताएका छन्।

जादुगरको जादु चलेन

सार्वजनिक रूपमा जादु देखाउने क्रममा भारतका एक जादुगरले आफ्नो ज्यानै गुमाएका छन्। चन्चल लाहिरी नाम गरेका व्यक्ति भारतको जादुको संसारमा जादुगर मन्द्राकेको नामले प्रख्यात थिए। उनले आफूलाई अझ लोकप्रिय बनाउन कोलकाताको हुग्ली नदीमा जादु देखाउने योजना बनाए। २० वर्षअघि पनि शरीरलाई सिक्रीले बाँधेर पानी मुनि छिरेर सकुशल निस्कन सफल मन्द्राकेले यसपटक आफ्नो शरीरलाई ६ वटा सिक्रिले बाँधेर ताला लगाइ नदी भित्र छिर्ने र चाबी खोलेर सकुशल निस्कने कार्यक्रम तय गरेका थिए। उनको जादु हेर्न धेरै व्यक्ति हुग्ली नदीको आसपास भेला भएका थिए। लाइभ जादु हेर्न आएकाहरू लाहिरी बाहिर निस्कने आशामा नदीमा हेरिरहे। यद्यपि लाहिरी नदीबाट बाहिर निस्किएनन्, कतिले जादुगर हो अन्तै निस्किसक्यो भन्ठाने। घण्टौं बितेपछि पनि लाहिरी कतै देखा नपरेपछि उनको खोजी गर्न थालियो। प्रहरी तथा गोताखोरहरूले उनलाई मृतको शव राति मात्र फेला पार्न सकेका थिए।

खाना र जीवन

गर्मीमा कस्ता खानेकुरा खाने ?

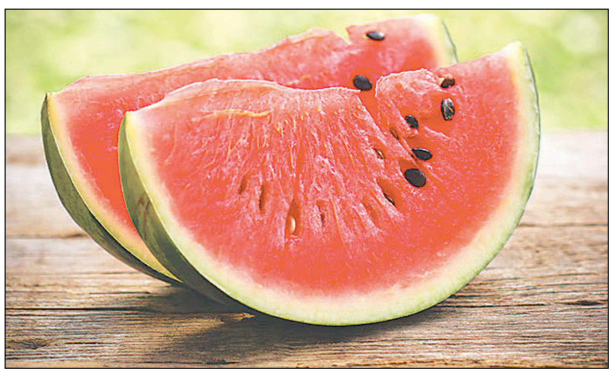
विपिन कार्की

डाइटिसियन

हाम्रो दैनिक खानपिन मौसम, भूगोल तथा संस्कृतिअनुरूप फरक-फरक हुन्छ । मौसम परिवर्तनसँगै उचित खाद्यपदार्थ छनौट गर्नुपर्छ । जाडो तथा गर्मीमा उपयुक्त खाद्यवस्तु खाए स्वास्थ्य राम्रो रहन्छ । गर्मीका लागि उपयुक्त सागसब्जी तथा पोसिला फलफूलले रक्तचाप नियन्त्रण गर्न, मुटुको धड्कन सामान्य राख्न, पाचन-प्रक्रियालाई सक्रिय बनाउनुका साथै शरीरमा पानीको मात्रा नियन्त्रण गर्न मद्दत गर्छ । हाम्रो शरीरका लागि उपयुक्त तापक्रम ३७ डिग्री सेल्सियस हो । शरीरको तापक्रम त्यसभन्दा बढी भए धेरै पसिना आउने, पिसाब लाग्ने आदि हुँदा शरीरमा पानीको मात्रा सन्तुलित हुन जरुरी छ । गर्मी बढाउने खानेकुरा जस्तै मसालेदार खाना, तारेका खाद्यवस्तु, मरिच, मासु, अन्डा आदि जिब्रोका लागि स्वादिलो भए पनि गर्मीमा तिनको प्रयोग कमै प्रयोग गर्नुपर्छ । गर्मीमा स्वास्थ्य स्थिति अनुकूल नहुँदा छाला खस्रो हुने, भिटामिन तथा खनिजको कमी हुने आदि हुनसक्छ । यस्तो स्थितिमा शरीरलाई स्फूर्ति तथा शीतलता प्रदान गर्ने खालका खानेकुरा खानुपर्छ । केही राष्ट्रमा चिसो तथा गुलियो खानालाई गर्मीयामको उपयुक्त खाना मानिएको पाइन्छ । दैनिक खानपानका साथै सामान्य दिनमा पनि मौसम बेला-बेलामा परिवर्तन हुने भएकाले मौसमअनुसारको उचित खाद्यवस्तु प्रयोगमा ल्याउन नसक्दा हैजा, झाडापखाला, छालामा फुस्रोपन आउने, पाचन प्रक्रियामा समस्या उत्पन्न हुने आदि समस्या सिर्जना भएको पाइन्छ । गर्मीमा उपयुक्त खाद्यवस्तुलाई आफ्नो दैनिक मेनुमा राख्न सकिन्छ, जसले शरीरको तापक्रम सन्तुलित राख्नुका साथै शरीरलाई स्फूर्ति प्रदान गर्छ ।

तरबुजा

तरबुजा गर्मीका लागि सुपरकुल फल हो । यसमा हुने ९१ दशमलव ७५ प्रतिशत पानीले शरीरमा पानीको आवश्यकता पूरा गर्न मदत पुर्‍याउँछ । उपयुक्त कुलिङ असर र एन्टिअक्सिडेन्टले भरिपूर्ण फल तरबुजा दिउँसो वा तिर्खाएका बेला खान सकिन्छ ।



काँक्रा

पानी र फाइबरयुक्त काँक्राबाट गर्मीमा शीतलता प्राप्त गर्नुका साथै कब्जियतबाट पनि छुटकारा पाउन सकिन्छ । यसलाई दैनिक खाना वा भोक लागेका बेला सलाद वा स्लाइसका रूपमा खान सकिन्छ ।

दही

जिब्रोमा गुलियो स्वाद झुन्डिनुका साथै यसको कुलिङ इफेक्टले शरीरमा शीतलता प्रदान गर्छ । दहीलाई लस्सी बनाएर वा फलफूलसँग घोलेर खान सकिन्छ । २ सय मिलिलिटरको सिसा गिलासमा ८० किलो क्यालोरी प्राप्त हुन्छ । दही बिहान र दिउँसो सेवन गर्नु उपयुक्त मानिन्छ ।

नरिवल पानी

भिटामिन र खनिजयुक्त नरिवल पानी स्वास्थ्यका हिसाबले सुपर बेस्ट इनर्जी ड्रिङ्क हो । नियमित नरिवल पानी सेवन गर्दा गर्मीमा शीतल महसुस हुनुका साथै क्यान्सरजस्ता प्राणघातक रोगबाट पनि मुक्त भइने वैज्ञानिक तथ्यले बताउँछ ।

हरिया सागपात

स्फूर्ति प्राप्त गर्न तथा छालालाई सुख्खा हुन नदिन भिटामिन 'ए' ले भरिपूर्ण हरियो सागपात सबैको रोजाइमा पर्छ । यसले पानीको आवश्यकतासमेत पूरा गर्छ । सागपातलाई गर्मीमा उपयुक्त मात्रामा प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । सामान्य मानिसले दैनिक खानामा ३ बटुकासम्म सागपात खान सक्छन् ।

भिटामिन सीयुक्त खानेकुरा जस्तै सुन्तला, कागती पानी, अमला, अनार, टमाटर, ब्रोकाउली, टुसा उम्रिएका खानेकुरा, बेरी तथा किबीले छालालाई चम्किलो बनाउन, घाउखटिरा निको पार्नुका साथै घामबाट उत्पन्न हुने घातक किरणबाट जोगाउन मद्दत गर्छन् ।

सामान्य मानिसले आफ्नो दैनिकी यसरी तयार गर्न सक्छन् :

बिहान ६ बजे एक गिलास कागती पानी वा अनार जुस, १० बजे डेढ गिलास भात, एक गिलास गेडागुडी, तीन-चार पिस माछा, डेढ बटुका हरियो सागसब्जी वा ब्रोकाउली, लौका आदि खान सकिन्छ । त्यस्तै दिउँसो एउटा सुन्तला, केरा वा १ स्लाइस खरबुजा खान सकिन्छ । ४ बजेतिर एक गिलास दही र एक मुठ्ठी चिउरा वा एक गिलास दहीमा एउटा मध्यम साइजको केरा लस्सीमा मिसाएर खान सकिन्छ । बेलुका ७ बजे २ वटा ठिक्कको रोटी, १ गिलास बाक्लो मुसुरी वा मुगको दाल, हरियो मुन्टा, फर्सी, भिन्डी १ बटुकाका साथै पाँच-छ स्लाइस सलाद प्रयोग गर्नाले शरीरको तापक्रम नियन्त्रित रहन्छ ।

बहुगुणी प्याज

- प्याज तरकारी, माछामासु आदि पकाउँदा प्रयोग गरिन्छ । यसलाई सलादका रूपमा समेत खान सकिन्छ ।
- प्याजको रस पिउँदा लुबाट जोगिन सकिन्छ ।
- पिसाब रोकिने समस्या भएकाहरूले प्याजको रस पिउनु लाभदायक हुन्छ ।
- काँचो प्याज खाँदा पत्थरीको समस्यामा फाइदा मिल्छ ।
- नियमित प्याज खाँदा पाचन रस उत्पन्न हुन्छ । यसले खानेकुरा राम्रोसँग पच्छ ।
- शरीरको कुनै अंग सुन्निए वा दुखे प्याजको रस लगाउँदा समस्या कम हुँदै जान्छ ।

जानकारी

पूजाआजा तथा कुनै सांस्कृतिक कार्यक्रममा अगरबत्ती प्रयोग गरिन्छ । यसको प्रयोग पूजापाठमा धेरै पहिलेदेखि नै हुँदै आएको छ । कतिपयले पूजापाठका अतिरिक्त आफ्नो अफिस, पसल तथा घरमा बिहान बेलुका नियमित रूपमा अगरबत्ती बाल्छन् । धेरैलाई अगरबत्तीको धूवाँ चुरोटको धूवाँभन्दा खतरनाक हुन्छ भन्ने जानकारी नहुन सक्छ । जानकारहरूका अनुसार अगरबत्तीको धूवाँ चुरोटको धूवाँभन्दा खतरनाक हुन्छ । यसबाट निस्कने धूवाँले ब्रेन ट्युमर तथा क्यान्सर हुने खतरा बढाउने तथ्य पत्ता लागेको छ । अगरबत्तीमा प्रयोग गरिने केमिकल डिएनएमा परिवर्तन हुन्छ र यस्तो धूवाँबाट शरीर पोल्ने समस्या उत्पन्न भै क्यान्सरसमेत हुन सक्ने धारणा चिकित्सकहरूको छ ।

डेंगु : जान्नैपर्ने कुरा

वर्षायाममा नेपाल-भारतका तराई क्षेत्रमा महामारीकै रूपमा फैलने डेंगु प्रदूषित पानीका कारण लाग्ने रोग हो । यो रोग एडेस एजिप्टि नामक पोथी लामखुट्टेमार्फत फैलन्छ । यो लामखुट्टेले प्रायः दिउँसो मानिसलाई टोक्छ ।

सामान्य ज्वरो र डेंगुका कारणले आउने ज्वरोलाई त्यतिकै छुट्याउन सकिँदैन । डेंगु एक प्रकारको सरुवा रोग हो र यो रोग कुनै पनि उमेर समूहका मानिसमा देखा पर्न सक्छ । सामान्यतया यो रोगको लक्षण लामखुट्टेले टोकेको ४ देखि ७ दिनमा देखा पर्छ ।

डेंगुका लक्षण

कडा ज्वरो डेंगुको सबैभन्दा मुख्य लक्षण हो । डेंगुले च्यापेको मानिसलाई १ सय २ देखि १ सय ३ फरेनहाइटसम्म ज्वरो आउँछ ।

- डेंगुले च्यापेपछि हातखुट्टाको जोर्नी, मांसपेशी तथा हाडमा तीव्र पीडा हुन्छ ।
- डेंगुमा मन उद्वेलित हुन्छ र मानिसले घबराहट अनुभव गर्छ ।
- डेंगुले च्यापेपछि शरीरमा स-साना राता दाग देखा पर्छन् । त्यस्तो दाग कहिले-काहीं चिलाउन पनि सक्छ ।
- धेरैजसो डेंगु पीडितले आँखाको पछाडिको भाग दुखेको अनुभव गर्छन् ।
- डेंगुले च्यापेपछि मानिसले अत्यधिक थकान अनुभव गर्छ ।

डेंगुको संकेत

- पेटमा तीव्र पीडा
- नाक र गिजामा रक्तस्राव
- छाला चिलाउने गतिमा वृद्धि
- चक्कर आउनु
- धमिलो देख्नु ।

डेंगुको उपचार

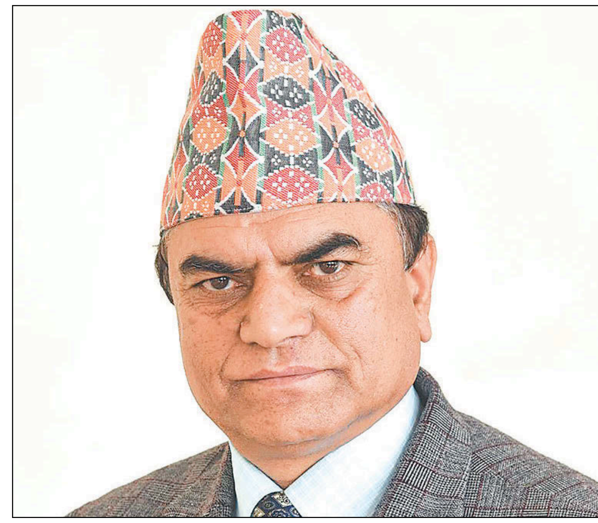
- डेंगुको उपचार त्यसको लक्षण र गम्भीरतामा निर्भर गर्छ ।
- डेंगुले आक्रमण गरेपछि सबैभन्दा पहिले रगतको जाँच गरिन्छ, जसमा रगतमा प्लेटलेटको मात्रा गणना गरिन्छ ।
- प्लेटलेटको मात्राअनुसार बिरामीको उपचार अस्पताल वा घरमै पनि गर्न सकिन्छ ।
- डेंगुबाट पीडित धेरैजसो मानिस घरमै सही तरिकाले गरिएको आराम, बढीभन्दा बढी पानीको सेवन र चिकित्सकद्वारा तोकिएको औषधीको सही प्रयोगले चाँडोभन्दा चाँडो निको हुन्छन् ।
- त्यसो त डेंगु आफैं ठीक हुने रोग हो र यो ७ देखि १० दिनमा पूर्ण रूपमा हराउँछ ।

के गर्ने ?

- डेंगुका कारण आएको ज्वरो कम भएपछि वा हराएपछिका ४८ घण्टासम्म धेरैभन्दा धेरै पानी पिउने ।
- चिकित्सकद्वारा सिफारिस गरिएको औषधी सही समय र मात्राअनुसार सेवन गर्ने ।
- डेंगुबाट पीडित रोगीले पिसाब कति गर्छन् त्यसको रेकर्ड राख्नुपर्छ । बढीभन्दा बढी पिसाब भए शरीरमा पानीको मात्रा ठीक छ भन्ने बुझ्नुपर्छ र पानी पिउन कम गर्नु हुँदैन ।
- पिसाबको रंग र मात्रामा पनि ध्यान दिनुपर्छ ।
- डेंगुका बारेमा फैलिएका भ्रमहरूबाट जोगिनुपर्छ । अहिलेसम्म डेंगु निर्मूल गर्ने कुनै चमत्कारिक औषधी निर्माण हुन् सकिएको छैन । त्यसैले अरूको कुरा सुन्नुभन्दा आफ्नो चिकित्सकमा विश्वास गर्नुपर्छ ।
- रोगीको स्याहारमा खटिएका मानिसले कुनै पनि किसिमको लापरबाही गर्नुहुँदैन । सम्भव भएसम्म चिकित्सकको सल्लाहअनुसार रोगीको रेखदेख गर्नुपर्छ ।

साहित्य

कविताको मूल्याङ्कन गणितजस्तो हुँदैन



साहित्यलाई समाजको दर्पण मात्र होइन, रुपान्तरणको माध्यम पनि मान्ने प्रा.डा. हेमनाथ पौडेल त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा ३० वर्षको प्राध्यापनपश्चात् हाल नेपाल प्रज्ञा–प्रतिष्ठानमा प्राज्ञ परिषद् सदस्य तथा पद्य/काव्य विभाग प्रमुखका रुपमा कार्यभार सम्हाल्न पुगेका छन् । पौडेलसँग हरेक वर्ष हुने कविता महोत्सव तथा यससँग जोडिने विवादका विषयमा राधिका अधिकारीले गरेको कुराकानी :

कविता महोत्सव नजिक आइरहेको छ । यसको प्रभावकारिता वृद्धि एवं विवाद निराकरणका लागि के–कस्तो पहल गरिरहनुभएको छ ?

नेपाल प्रज्ञा–प्रतिष्ठानले प्रतिवर्ष असार ९ गते आफ्नो वार्षिकोत्सवका अवसरमा अन्य विविध कार्यक्रमका साथ नेपाली कविता र कविहरूलाई सम्मान गर्न केही अतिथि कवि एवं प्रतियोगी कविहरूलाई कविता वाचन गर्न लगाएर राष्ट्रिय कविता महोत्सव सम्पन्न गर्दै आएको छ । कविता महोत्सवमा पुरस्कृत भएका कवि तथा कवितालाई लिएर यदाकदा विवाद पनि हुने गरेको छ ।

यद्यपि कविताको मूल्याङ्कन गणितजस्तो हुँदैन । मूल्याङ्कर्ताहरूमध्ये कसैलाई कुन कविता मन पर्छ, कसैलाई कुन । त्यसैले परीक्षाको कपी मूल्याङ्कन गरे जस्तो एउटैलाई मूल्याङ्कन नगराएर दुईभन्दा बढी विज्ञलाई कविता दिएर कविको नाम मेटी कोडिङ गरेर कविता मूल्याकन गराई दिइएको नम्बरका आधारमा जे परिणाम आउँछ त्यसलाई विजेता घोषणा गर्ने गरिएको छ । त्यसका बाबजुद पाठक–श्रोताहरूका आ–आफ्नै भावगत, विचारगत रुचिका कारणले आफू अनुकूल नहुँदा आलोचना त भैहाल्छ । त्यसैले यो काम निर्विवाद त हुनै सक्दैन । मूल कुरा मूल्याङ्कनको निष्पक्षता हो ।

कविता मूल्याङ्कनको मूल आधार भनेकै रचनामा प्राप्त हुने कवित्व र त्यसमा प्रस्तुत सन्देश नै हो । कविताले आजको समाजलाई कति सम्बोधन गर्न सकेको छ र कलाका दृष्टिले त्यो कविता अरूको तुलनामा कति समृद्ध छ भन्ने हो । कवितामा अन्तर्वस्तु र रूपपक्ष दुवैको सन्तुलन आवश्यक हुन्छ । प्रतियोगितामा आउने सबै कविता अब्बल हुन्छन् भन्ने छैन ।

यो वर्ष उत्कृष्टताका आधारमा छनोटमा परेका कविता वाचन भैसकेपछि वाचनको समेत नम्बर जोडी त्यसपछि कोड हटाई जे परिणाम आउँछ त्यसलाई घोषणा गर्ने योजना बनाइएको छ । यसो गर्दा वाचन गर्ने बेलासम्म पनि त्यो कविता कसको हो भन्ने कुरा मूल्याङ्नकर्तालाई समेत थाहा हुँदैन र मेरिटमा पाँचवटा जुन–जुन कविता आउँछन् तिनै पुरस्कृत हुन्छन् । परिणाम : मूल्याङ्कनमा थप वस्तुपरकता र निष्पक्षता आउँछ भन्ने लागेको छ ।

काव्य विभागले नेपाली कविता विधाको विकासका लागि के कस्ता कार्य गर्दै छ ?

समकालीन नेपाली कविताका विविध पक्षमा सङ्कलन, सम्पादन एवं विमर्शका महत्वपूर्ण कामहरू भएका छन् । प्रत्येक वर्ष अन्तर्राष्ट्रिय कविता दिवसका दिन कवितालाई सम्मान गर्न कविहरूलाई आमन्त्रण गरेर कविता वाचन गराउने गरिएको छ भने राष्ट्रिय कविता महोत्सवको अघिल्लो दिन कविताको कुनै एउटा महत्वपूर्ण पक्षमा विमर्श कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने गरिएको छ । यसरी नै मातृभाषा साहित्य विभागले मातृभाषा कविता महोत्सव सञ्चालन गर्ने गरेको छ । यो वर्ष असार ८ गते 'समकालीन नेपाली कवितामा समावेशी स्वर' शीर्षकमा विमर्श कार्यक्रम हुँदैछ । केही दिनअघि दमकमा कविगोष्ठी, काठमाडौँमा 'समकालीन नेपाली कविताका नारी हस्ताक्षर' शीर्षकमा र सुर्खेतमा 'नेपाली कवितामा कर्णाली प्रदेशको योगदान' विषयमा गोष्ठी सम्पन्न भएका छन् । यसरी नै अन्य विभिन्न साहित्यिक संघ–संस्थासँगको सहकार्यमा विभिन्न कार्यक्रमहरू भैरहेका छन् । यो वर्ष विभागले नेपाली गजल तथा हाइकुको सम्पादन गराइरहेको छ । त्यस्तै समकालीन नेपाली कविताको शिल्प पक्षका सम्बन्धमा विभिन्न विद्वान्हरूलाई अनुसन्धानात्मक लेख लेख्न लगाएर कृति प्रकाशन गरिँदैछ । आउने चार वर्षभित्रमा कुनै पनि कवि नछुट्न् भनेर तिनको अभिलेखका निम्ति सातै प्रदेशमा कविता विमर्शसहित कविता गोष्ठी गर्ने र सातै प्रदेशका सबै कविहरूको विवरणसहितको एउटा वृहत् ग्रन्थ प्रकाशन गर्ने विभागको योजना छ ।

प्रज्ञा–प्रतिष्ठानका आगामी योजना के–कस्ता छन् ?

नेपाल प्रज्ञा–प्रतिष्ठान मुलुकको सर्वोच्च प्राज्ञिक संस्था हो । यसले भाषा, साहित्य, संस्कृति, सामाजिक शास्त्र तथा दर्शनसँग सम्बन्धित क्षेत्रको प्राज्ञिक उन्नयनका लागि कार्य गर्छ । नेपालको संविधान २०७२ ले प्रादेशिक प्रज्ञा–प्रतिष्ठानहरूको गठनको कुरा पनि गरेको छ र यो विषयमा केही कार्य पनि अघि बढेको छ ।

प्रज्ञा–प्रतिष्ठानले गर्दै आएका नियमित प्राज्ञिक कार्यका साथै यसले आगामी चार वर्षभित्र राष्ट्रिय गौरवको आयोजना सञ्चालन गरेर सातै प्रदेशका भाषा, साहित्य, संस्कृति, मूर्त अमूर्त सम्पदा लगायत समग्र विषयको अध्ययन गरी सातवटा ग्रन्थ प्रकाशन गर्ने र त्यसबाट फेरि एउटा बृहत् ग्रन्थ तयार गरी समग्र नेपालको परिचय प्राप्त हुने कृति प्रकाशन गर्ने तथा त्यसलाई अङ्ग्रेजीमा अनुवाद गराउने योजना छ । यसका लागि सरकारको आर्थिक र अन्य सहयोगको आवश्यकता पनि पर्छ ।

यसका साथै प्रज्ञाले नेपालमा उत्पन्न भएका दर्शनहरूको अध्ययन गराई दर्शन विभागको सक्रियतामा नेपाल दर्शन शीर्षकको मौलिक कृति प्रकाशन गर्ने योजनासमेत बनाएको छ । यस अवधिमा एउटा साहित्यकार अभिलेखालय बनाउने योजना पनि छ । यसमा उपलब्ध भएसम्मका सबै साहित्यकारहरूका कृतिहरूको सङ्कलन गरी राख्ने र उनीहरूका सम्बन्धमा अडियो, भिडियो समेत निर्माण गर्ने सोच छ ।

यी सबै काम एकैपल्ट अहिले नै सम्पन्न नहुन सक्छन् तर त्यसको थालनी भने गरिनेछ । अहिले प्रज्ञा–प्रतिष्ठानको विभिन्न मुलुकका एकेडेमीसँग द्विपक्षीय सम्बन्ध छ । त्यसलाई विस्तार गर्ने र साहित्यिक, सांस्कृतिक आदान प्रदान गर्ने, विशेष गरी अनुवादका कामलाई अघि बढाई नेपाली साहित्य तथा साहित्यकारलाई संसारभर चिनाउने हाम्रो योजना छ ।

हतुवागढीमा बृहत् साहित्य कला उत्सव

रमेशचन्द्र अधिकारी

असारमा पनि भुइँकुहिरोका कारण त्यहाँको परिवेश चिसो थियो । भोजपुरको दक्षिणी क्षेत्र घोरेटार हतुवागढीस्थित फलामढुंगाको चिसो मौसमलाई त्यहाँ प्रस्तुत गरिएका गीत, नृत्य तथा साहित्यिक जमघटले खुबै तताए ।

हतुवागढी कला साहित्य तथा सांस्कृतिक प्रतिष्ठानको आयोजनामा चार दिन चलेको बृहत् कला साहित्य महोत्सवमा सयौं सर्वसाधारणको उपस्थिति थियो । उक्त अवसरमा नेपालमा विभिन्न जिल्लाका साथै भारतीय कलाकार तथा साहित्यकारहरू समेत भेला भएका थिए । यो महोत्सवमा स्थानीय स्तरका कलाकार तथा हतुवागढी क्षेत्रमा जन्मिएर मुलुकमा स्थापित कला, भाषा एवं संस्कृतिका क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याउने स्रष्टाहरू सहभागी थिए । कार्यक्रमस्थल आसपासका घोरेटार, रानीबास, पूर्णे, वयाङ सिन्द्राङ आदि स्थानबाट पुगेका सर्वसाधारणले खचाखच भरिएको थियो ।

उक्त अवसरमा आयोजित प्रतियोगितात्मक कविता प्रतियोगितामा नेपाल तथा भारतका २ सय ५ जना कवि सहभागी थिए जसमा सुर्खेतका विज्ञानराज कार्की पहिलो भए । उनको मौन प्रश्न शिर्षकको कविताले पहिलो स्थान हात पारेको हो । प्रतियोगितामा तेह्रथुमका कवि इन्दु केसीको कफनमा फिरेको देशले दोस्रो स्थान प्राप्त गऱ्यो । भोजपुरका कवि यादव समिर राईले तेस्रो स्थान प्राप्त गरे । कार्यक्रममा अतिथी कवि कुन्ता शर्मा, मायामितु न्यौपाने, राजेश विद्रोही, श्रीशिशा राई, रमेश अधिकारी आदिले कविता वाचन गरेका थिए ।

उक्त अवसरमा गायिका लिला राई, गायक बाबुराम प्रधान, हिरन राई, नृत्यांगना प्रतिभा राई आदिले पनि आ–आफ्नो प्रस्तुति दिएको उक्त समारोहमा एक दर्जनभन्दा बढी समूहबीच प्रतिस्पर्धा पनि चलेको थियो ।

नमोबुद्ध–लुम्बिनी साहित्यिक दौड

स्वस्तिक श्रेष्ठ

साहित्यकार लक्ष्मण सापकोटा अहिले ५१ वर्ष पुगे । उमेरसँगै उनलाई केही वर्षदेखि मधुमेहको समेत समस्या छ, तर यो उमेरमा उनी साहित्यलाई खेलकुदसँग जोडेर नयाँ अभियान चलाइरहेका छन् । सापकोटाले काठमाडौंको नमोबुद्धबाट पोखरा हुँदै लुम्बिनीको करिब ५ सय किलोमिटरको लामो यात्रा दौडिएरै पूरा गरे । नमोबुद्ध लुम्बिनी साहित्यिक दौड २०७६ नाममा जेठ १८ गते सुरु भएको उनको अभियान लुम्बिनीमा पुगेर सम्पन्न भएको छ । साहित्यिक जागरण र नेपालमा पर्यटक बढाउने उद्देश्यका साथ दौडमा निस्किएको सापकोटाले बताए । सापकोटाले युवा पुस्तालाई साहित्यमार्फत सकारात्मक सन्देश दिन ठाउँठाउँमा विद्यार्थीहरूलाई जम्मा गरेर कविता वाचनसमेत गरे । 'यात्राका क्रममा करीब १० हजारभन्दा बढीलाई मैले कविता सुनाए र कतिको कविता पनि सुने ।'– उनले भने ।

नमोबुद्धबाट सुरु भएको दौड सूर्यबिनायक, थानकोट, नौबिसे, बैरेनी बेनीघाट, मुग्लीन, डुम्रे, थर्पु, पोखरा, स्याङ्जा, पाल्पा, बुटवल हुँदै असार १ गते लुम्बिनी पुगेर सम्पन्न भएको थियो । युवाहरूमा साहित्यप्रति रुचि जगाउन सके यसबाट सकारात्मक सोचको विकास हुने सापकोटा बताउँछन् । २०७७ को जेठमा केही साहित्यिक कृति तथा नेपालको झण्डासहित उनी सगरमाथा आरोहण गर्ने तयारीमा छन् । युवा छँदाका तेक्वान्दो खेलाडी सापकोटा धेरै हिमाल भएको नेपालमा हिमाल साहित्यमा जोड दिनुपर्ने सुझाव दिन्छन् । मरुभूमि र समुद्र किनारमा साहित्यकै माध्यमबाट पर्यटक पुगेको तर्क दिँदै उनले साहित्यलाई जोड्दै नेपालको सगरमाथा, हिमाली जडीबुटी, रारा ताल, लुम्बिनी, पशुपतिनाथको प्रवर्द्धनमा लाग्नुपर्ने कुरा बताए ।

सापकोटाले वि.सं. २०७२ मा २ सय १७ किलोमिटरको काठमाडौं–बर्दिबास (बीपी राजमार्ग) तथा वि.सं २०७३ मा १ हजार २६ किलोमिटरको मेची–महाकाली साहित्यिक दौड पूरा गरिसकेका छन् । उनको अर्को पहिचान पनि छ । सापकोटाले काठमाडौंमा भानुभक्तको जन्मदिनका अवसरमा भानुभक्तको वेशभूषामा सजिएर बर्सेनि भानु दौड सम्पन्न गर्दै आएका छन् ।

अब हाम्रो पालो

नेपाली सिनेमा भनेपछि किन नाक खुम्च्याइन्छ ?

सधैं त्यही रोनाधोना, त्यस्तै कथा, फिल्मको नाम मात्र अलग । नयाँपन भन्ने केही छैन अनि हेर्न पनि कसरी मन लागोस् त ?

सुरज बान्तवा

कतै ओभर एक्टिङ त कतै कथा उछिट्टिएर कतै भाग्ने । अनि नाक नखुम्च्याएर के गर्ने त ?

सुजन श्रेष्ठ

अब त डर लाग्न थाल्यो गाँठे ! कतै नेपाली मुभी राम्रो छैन भनिइहालियो भने हनुमानढोकामा जाक्लान् भन्ने डर भो । बरु नेपाली फिल्म नै नहेर्नु बेस ।

पिन्सा शेर्पा लक्की

जमाना कहाँ पुगिसक्यो, त्यही पहिले गाउँघरतिर नाटक देखाको पाराले फिलिम बनाएपछि नाक-निधार सबै खुम्चिहाल्छ नि ।

आशिष मोक्तान

अभिनय र निर्देशन त ठिकै हो, बिस्तारै सुध्रिन्छ तर फिलिमको कास्टिङ नै झुर हुन्छ, कलाकारहरूको चयन पटक्कै मिलेको हुँदैन, कसरी हेर्नु ?

मोहन केएच

जबसम्म भिलेनले हिरोलाई 'को होस् तँ' भन्दा हिरोले 'तेरो बाउ' भन्ने प्रकृतिका संवाद रहन्छन्, तबसम्म नेपाली फिल्मको हालत यस्तै हो ।

मनोज अधिकारी

झोले पत्रकारहरूको ब्याड रिभ्युले गर्दा हो ।

राजेन्द्र श्रेष्ठ

नायक भनेको त समाज परिवर्तन गर्ने, समाजका दुष्टहरूलाई जरैदेखि नष्ट गर्ने व्यक्ति हो तर यहाँ त नायकको काम नायिका फकाउने मात्र हुन्छ ।

लभ सन

जे-जस्तो भए पनि नेपाली सिनेमालाई माया त गरिन्छ तर जुनसुकै सिनेमामा पनि बलात्कारको सिन हुन्छ । त्यस्ता चलचित्र परिवारसँग बसेर हेर्न लायक हुँदैनन्, त्यसैले होला ।

धीरज कार्की

नेपाल गरिब भयो, नेपाली गरिब भए, पहिले खान-लाउन पुग्नुपर्छ । त्यसपछि मात्र मनोरन्जनको कुरा आउँछ । वाहियात फिल्म हेरेर पैसा र समय कसले बर्बाद गर्छ ?

हँसाउने मान्छे

क्वालिटी छैन । कथा त तिनै हुन् जताका पनि । उही कथामा बलिबडबाट कस्ता जोडदार प्रस्तुति आउँछन तर हाम्रो ...? त्यही गुणस्तर दिन नसक्नु नै नाक खुम्च्याउनुपर्ने बाध्यता हो ।

मास्टर जेबी गाउँले

न राम्रो कथा, केवल ट्रेलर र टाइटल सङले मात्र मानिसहरूलाई सिनेमा हलसम्म आकर्षिक गर्छ । हामी जनता पनि विदेशी कुरा बढी हेर्छौं, त्यहींको पहिरन कपी गर्छौं । अब हलिउड-बलिउड सिनेमासँग नेपाली सिनेमाको तुलना कसरी गर्न सकिन्छ र ?

एडी सुमन

राज्यले चलचित्र क्षेत्रमा उचित लगानी नगरेर पनि हो । राज्यले चलचित्रकर्मीहरूलाई हौसला दिन फिल्म क्षेत्रमा लगानी गर्नुपर्छ । उचित नीति-नियम ल्याउनुपर्छ । दलीय आधारमा पद बाँडफाँड गर्नु हुँदैन । हाम्रा कतिपय चलचित्र प्रशंसनीय पनि छन् ।

किशोर पुमा राई

कथा, निर्देशन र छायांकन बीच तालमालनमिल्नु हो खासमा ।

सुवेदी मनी

पैसाजति हिरोलाई, त्यो पनि जसलाई अभिनय के हो था'छैन अनि कथाचाहिँ अर्कै फिल्मबाट साभार । अब एकचोटी हेरिसकेको फिल्म फेरि किन हेर्नु ?

प्रोग्रेस श्रेष्ठ

कथा हुन्छ पूरै हिन्दी फिल्मको नक्कल, अभिनय हुन्छ बाख्राको पाठो उफ्रिएजस्तो । सहरलाई मात्र केन्द्र बनाएर सम्पन्न परिवारका छोराछोरीको मात्र प्रेम-कहानी प्रस्तुत गरिन्छ, त्यो पनि त्रिकोणात्मक । नाच्न जान्नु छैन, हिरो-हिरोइन रे, अनि कहाँ हेर्नु त यस्ता झारपात फिल्म ।

दीपक तामाङ

अब हलिउडको त कुरै छोडौं, त्यही बलिउड चलचित्रको विषयवस्तुसमेत कस्तो युनिक र फरक भैसक्यो । हामी भने प्रायः सधैं एकै खालको अक्कलबिना नक्कल गर्नेतिर लाग्छौं अनि कहाँ हुन्छ त ? हाम्रा यहींका अर्ग्यानिक विषयवस्तुहरूमा राम्रो रिसर्च गरेर फिल्म बनाउनु पऱ्यो नि ।

अमित भट्टचन

सामान्य कथा त्यसमा फितलो प्रस्तुतीकरण । सायद लगानी अभावले होला, फिल्म हेरेपछि रियलजस्तो लागोस्, त्यो पनि हुँदैन । एक त नेपालमा मुख्य सहरबाहेक अरू ठाउँमा हल पनि छैनन्, अर्को हलसम्म पुगेर फिल्म हेर्ने चलन पनि छैन । पहाडी भू-भागमा फिल्म हेर्ने-घुम्ने वातावरण नै हुँदैन, त्यसैले मानिसहरू हलसम्म पुग्दै-पुग्दैनन् ।

प्रेम पोर्तेल

विषयवस्तु गहकिला हुँदैनन्, डायलग पनि कसले लेख्छन् त्यस्तो ? अरूलाई शिक्षा-दीक्षा दिएको चलचित्र कहिलेसम्म हेर्ने ?

प्रेम पुनमगर

नेल आर्ट र ब्यूटीसियन ट्रेनिङ्गमा निशुल्क भर्ना

CTEVT बाट मान्यता प्राप्त २४ बर्ष देखी नेपालकै एक मात्र अन्तर्राष्ट्रियस्तरको ब्युटीसियन कोर्षहरुमा प्रशिक्षण गराउने: 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 ।

* *

नोट: 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, ठमेल: ४२१५६२८, लगनखेल बसपार्क: ९८६४२५८१८८, चावहिलचोक: ४४९३३६१, नयाँबानेश्वर: ९८६४२५८१७६, कोटेश्वरचोक: ४६०००१५, कलंकीचोक: ५२३४४८९, गोंगबुचोक: ४०२००९९, बुटवल: ०७१-५४१४६९, नारायणगढ: ०५६-५७२१४४, पोखरा: ०६१-५२४९८१, बाग्लुङ्ग: ०६८-५२२७१०, इटहरी चोक: ०२५-५८७१७५, दाङ घोराही: ०८२-५६३६११, बिर्तामोड: ०२३-५४६५२९

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

असार ६ गते
विश्व संगीत दिवस
विश्व योग दिवस
सबैभन्दा लामो दिन

असार ११ गते
अन्तर्राष्ट्रिय लागूपदार्थ तथा अवैध तस्करीविरुद्ध दिवस

मेष

प्रतिस्पर्धामा सफलता हात पर्नेछ । साथीभाइले सहयोग गर्न तत्परता देखाउने समय आएको छ । मान्यजनहरूको सहयोगमा सहजै लक्ष्यमा पुगिनेछ । नयाँ मित्रहरूले अनुचित फाइदा उठाउने प्रयास गर्न सक्छन् । चिसोसम्बन्धी समस्याले सताउने योग छ ।

वृष

व्यवसायबाट पर्याप्त लाभ लिन सकिनेछ । कामको सिलसिलामा रातो तथा पहेंलो रंगको प्रयोग कमै प्रयोग गर्नुहोला । साथीहरूसँग नयाँ स्थानको भ्रमण हुन सक्छ । प्रतियोगितात्मक क्रियाकलापमा पुरस्कृत हुने सम्भावना छ । स्वास्थ्यमा सामान्य गडबडी देखा पर्न सक्छ । सोमबार तथा बुधबार महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हुनेछन ।

मिथुन

सामाजिक कार्यको नेतृत्व गर्दा परिवारकै प्रतिष्ठा वृद्धि हुनेछ । बोलीको मधुरताका कारण विशिष्ट व्यक्तिहरूबाट यथेष्ट सहयोग पाइनेछ । सानातिना काममा अलमलिँदा महत्वपूर्ण काम छुट्न सक्छन् । आफ्नो प्रयासलाई तीव्रता दिन सके सफलता हात लाग्नेछ । यात्रा गर्दा स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुहोला ।

कर्कट

जुक्ति बुद्धि तथा कलाकौशल देखाएर प्रशंसकहरू बटुलिनेछ । प्रेमी-प्रेमिकासँग केही दिनको अन्तरमा भेट हुँदा मनका बह पोखिनेछन् । रोजगारी प्राप्त हुने सम्भावना छ । परोपकारी कार्यमा त्यति मन जाने छैन । खर्चको मात्र बढे पनि थुप्रै आवश्यकता पूरा हुनेछन् ।

सिंह

परोपकारमा रुचि बढ्नेछ । स-साना उपहारसमेत प्राप्त हुने देखिन्छ । मित्रहरूबाट हौसला प्राप्त होला । आफूसँग भएको क्षमता प्रदर्शन गर्ने अवसर जुट्नेछ । अधुरा कार्य सम्पन्न हुनेछन् । यात्राको सिलसिलामा पूण्य आर्जन समेत हुनसक्छ । वातावरण सहज बनाउन अपेक्षाभन्दा बढी खर्च गर्नुपर्ला ।

कन्या

यात्राले आकस्मिक लाभ दिलाउनेछ । तपाईंको मेहनत एवं लगनशीलताले प्रतिष्ठा दिलाउनेछ । गरिब तथा असाहयहरूलाई गरिएको सहयोगले प्रशंसा पाउला । टाढिएका मित्रहरूले विश्वास गर्ने वातावरण बन्दैछ । मित्रहरूले दिएको महत्वपूर्ण जिम्मेवारी धैर्यपूर्वक सम्पन्न गर्नु होला ।

तुला

तालिम, प्रतियोगिताजस्ता कार्यक्रममा सहभागी हुने वातावरण बन्दैछ, जसले तपाईंमा थप निखार ल्याउनेछ । रोजगारीका लागि नयाँ क्षेत्रको ढोका खुला हुनेछ । सामाजिक कार्यमा खर्चिएको समयले विदेश भ्रमणको अवसर जुराउन सक्छ । मौसमअनुरूप खानपानमा ध्यान दिनुहोला । चन्द्रमाको आराधनाले व्यवसायलाई थप उचाइमा पुऱ्याउनेछ ।

वृश्चिक

नयाँ क्षेत्रमा पद बहाल गर्ने अवसर जुट्न सक्छ । स-साना त्रुटिका कारण उत्कृष्ट हुनबाट पछि परिएला । सरकारी तवरबाट विशेष कार्य गर्ने अवसर मिल्न सक्छ । कालो रंगको पहिरन फाप्ने देखिँदैन । मन मिल्ने साथीसँग खुसी साट्न पाउँदा आफूमा सकारात्मक ऊर्जा सञ्चार हुनेछ ।

धनु

विपरित लिंगीसँगको खटपटमा साथीहरूले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरी विवाद मत्थर तुल्याउनेछन् । प्रेमी-प्रेमिकाको सुझावको समर्थन गर्दा प्रेम अझ प्रगाढ हुनेछ । उत्ताउलोपनले परिणाममुखी कार्य सम्पन्न गर्न ढिलाइ हुन सक्छ । नगद सापटी लिएका साथीहरूले आर्थिक समस्यामा पार्न सक्छन् ।

मकर

स्थान परिवर्तन गरी थालिएका व्यवसायले अपेक्षाभन्दा बढी मुनाफा दिनेछ । विदेशी साथी तथा अभिभावकको सहयोगबाट विभिन्न समस्याको समाधान खोज्न सकिनेछ । नयाँ तथा महत्वपूर्ण योजना तर्जुमा गर्न समय खर्चनुपर्नेछ । सामाजिक उत्सवमा सरिक हुँदा आर्थिक सहयोग प्रदान गर्न कन्जुस्याइँ नगर्नु होला ।

कुम्भ

प्रेम सम्बन्धमा ढिलो निर्णय गर्दा विशेष फाइदा हुनेछ । करियर निर्माण तथा धन आर्जनका लागि समय उपयुक्त छ । पैतृक सम्पत्तिको उपयोगबाट थप फाइदा उठाउन सकिनेछ । अर्काको देखासिकी गर्दा व्यवसायिक काम पनि ओझेलमा पर्न सक्छ । मनेरञ्जनमा सामेल हुँदा समय तथा स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोला ।

मीन

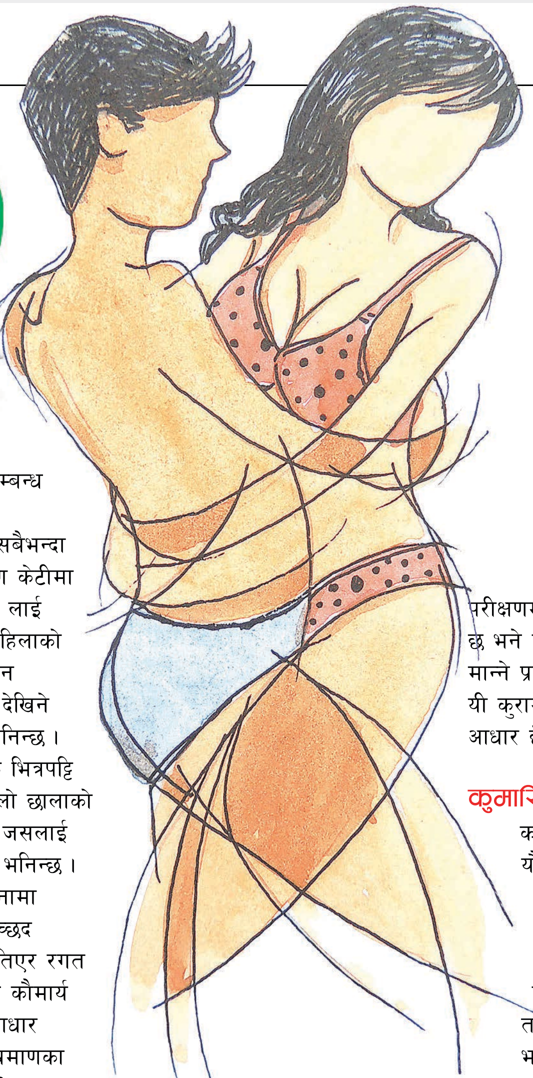
आफ्नो नामबाट अरूले नै फाइदा उठाउन सक्छन् । सोमबारपछि परिवारजनसँग टाढाको यात्रा होला । व्यवसायको सिलसिलामा वैदेशिक यात्रा गर्नुपर्ने हुनसक्छ । चिरपरिचित मित्रहरूलाई आर्थिक सहयोगको वचन नदिनुहोला । रचनात्मक कार्यका कारण अपजस स्वत: टरेर जानेछ ।

यौन जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भद्रा

कुनै पनि युवती भर्जिन हुन् कि होइनन् भनेर कसरी थाहा पाउन सकिन्छ ? भनिन्छ, भर्जिन युवतीले पिसाब फेर्दा आवाजसहित सिधा छिर्का जान्छ भने विवाहित तथा यौनसम्पर्क राखेका युवतीमा त्यस्तो आवाज आउँदैन । के यसमा सत्यता छ ?

के.



योनि महिलाको नली आकारको प्रजनन अंग हो र बाहिरवाट देखिने प्वाललाई योनिद्वार भनिन्छ । यही योनिद्वारको ठीक भित्रपट्टि गुजमुज्ज परेको पातलो छालाको पत्र वा झिल्ली हुन्छ जसलाई योनिच्छद (Hymen) भनिन्छ । पहिले-पहिलेको जमानामा योनिमा भएको योनिच्छद यौनसम्पर्क गर्दा च्यातिएर रगत आउनुलाई नै केटीको कौमार्य भंग भए- नभएको आधार बनाइन्थ्यो । यसको प्रमाणका लागि विवाहको पहिलो रात सेतो तन्नामा सुत्नुपर्ने चलन चलाइएको थियो ताकि रगतको दाग स्पष्ट देखियोस् । यद्यपि यो आधारलाई वैज्ञानिक मान्न सकिँदैन ।

कौमार्यताको कुरा

विशेष गरेर केटीको कौमार्य विकसित मानव सम्यताको मात्र नभै पहिलेदेखि नै मानव यौनिकताको एउटा महत्वपूर्ण पक्ष रहँदै आएको पाइन्छ । यसमा कसको नियन्त्रण हुने भन्ने एक किसिमको द्वन्द्व जहिले पनि छ । विवाहमा कुमार केटालाई कन्या (केटी) खोज्ने चलन भए पनि विशेष गरेर कुमारी केटीको सन्दर्भमा कौमार्य भङ्ग भए-नभएको कुराले निकै महत्व राख्छ । यस्तो स्थितिका कन्या कुमारीलाई अक्षत योनि भनिन्छ र त्यसका लागि अंग्रेजी शब्द virgin प्रयोग गरिन्छ ।

कुनै व्यक्तिसँग यौनसम्पर्क राख्नु नै कौमार्य भङ्ग हुनु हो । यसलाई विशेष गरी योनि-लिंग मैथुनको सन्दर्भमा लिइन्छ । अहिले कस्तो किसिमको यौन क्रियाकलापलाई यौनसम्पर्क मान्ने अनि कस्तोलाई नमान्ने भन्ने प्रश्न पनि छ । केटीका लागि कुमारित्व र केटाका लागि कुमारत्व शारीरिक कुरा मात्र होइन, भावनात्मक कुरा पनि हो । लिंग प्रवेश नभै यौन उत्तेजक रूपमा यौनाङ्गमा औंलाको भरपुर प्रयोग गरेर यौन क्रियाकलापमा संलग्न भएको कुरालाई के भन्ने ? जैविक रूपमा यौन सम्पर्कको अनुभवहीनता नै कौमार्य भङ्ग नहुनु अर्थात् कुमार वा कुमारी हुनु हो । धेरैजसो स्थितीमा कौमार्य (virginity) भङ्ग हुने कुरा किशोरी वा युवतीको वा भनौं महिलाको सन्दर्भमा गरिन्छ । त्यसैले होला, कुनै विवाहित दुलहीको कौमार्य परीक्षण गर्ने अनेक उपाय गरिएको भेटिए पनि विशेष गरेर महिलाको योनिच्छद दुरुस्त छ कि छैन भन्ने कुरामा भर परेको देखिन्छ ।

कौमार्यताको परीक्षण

इतिहासमा विभिन्न स्थानमा विभिन्न विधिमार्फत कौमार्यताको परीक्षण गरिएको पाइन्छ जसमध्ये धेरैजसो केटीमा केन्द्रित छ । कुमारी केटीको पिसाब जहिले पनि निर्मल हुनुपर्ने र धमिलो हुन नहुने मानिन्छ । त्यसैगरी कुमारी केटीको स्तनको मुन्टो माथितिर फर्किएको हुनुपर्ने मान्यता छ । यद्यपि यी कुराको केटीको कौमार्यतासँग कुनै सम्बन्ध हुँदैन ।

माथि भनिएजस्तै सबैभन्दा केन्द्रमा रहेको परीक्षण केटीमा योनिच्छद छ कि छैन लाई नै मानिन्छ । योनि महिलाको नली आकारको प्रजनन अंग हो र बाहिरवाट देखिने प्वाललाई योनिद्वार भनिन्छ । यही योनिद्वारको ठीक भित्रपट्टि गुजमुज्ज परेको पातलो छालाको पत्र वा झिल्ली हुन्छ जसलाई योनिच्छद (Hymen) भनिन्छ । पहिले-पहिलेको जमानामा योनिमा भएको योनिच्छद यौनसम्पर्क गर्दा च्यातिएर रगत आउनुलाई नै केटीको कौमार्य भंग भए- नभएको आधार बनाइन्थ्यो । यसको प्रमाणका लागि विवाहको पहिलो रात सेतो तन्नामा सुत्नुपर्ने चलन चलाइएको थियो ताकि रगतको दाग स्पष्ट देखियोस् । यद्यपि यो आधारलाई वैज्ञानिक मान्न सकिँदैन । कुनै-कुनै केटीको योनिच्छद जन्मजात नै नहुन सक्छ वा यसको राम्रोसँग विकास नै नभएको हुनसक्छ भने यौनसम्पर्कबाहेकका अन्य क्रियाकलापले पनि यसलाई पहिले नै च्यातिदिएको हुन सक्छ । महिलाहरूमा योनिच्छद च्यातिने जस्ता शारीरिक प्रमाण भएको भनिएको स्थितिमा त अहिले आएर पक्का शारीरिक सम्बन्ध राखे-नराखेको भन्न सकिने स्थिति छैन ।

पुरुषमा त यो कुरा अझ अप्ठ्यारो हुन्छ भन्ने त स्पष्ट नै छ । तैपनि पुरुषको सन्दर्भमा पनि कुमारत्व परीक्षण गर्ने प्रचलन अफ्रिकी आदिवासीमा पाइन्छ । उनीहरूका अनुसार केटामा पनि hymen जस्तो झिल्ली अग्रचर्ममा हुन्छ । यदि अग्रचर्म सजिलै पछाडि फर्कन्छ भने कुमारत्व नभएको मानिन्छ । अर्को परीक्षणमा केटाको घुँडा कालो छ भने ऊ कुमार नभएको मान्ने प्रचलन पनि छ । जे होस्, यी कुरामा कुनै वैज्ञानिक आधार छैनन् ।

कुमारित्वको नवीकरण

कतिपय सम्प्रदायमा यौनसम्पर्क राखिए पनि परम्परागत रूपमै कौमार्य नवीकरण गर्ने प्रचलन भएको कुरा सुन्न पाइन्छ, तर अहिले कुरा फरक भएका छन् । जो कोही एकपटक यौनसम्पर्कको अनुभव लिइसकेपछि पुनः अनुभवहीनताको स्थितिमा पुग्न सक्दैनन् । बिर्सनुले पनि त्यो स्थितिमा पुगिँदैन । त्यसैले सैद्धान्तिक रूपमा कौमार्यतालाई फर्काउन सकिँदैन, तर अहिले च्यातिसकिएको भए पनि योनिच्छदलाई शल्यक्रिया गरेर पुनर्निर्माण (hymenorrhaphy, हाइमेनोराफी) गरिएको पनि पाइन्छ, जसले योनिच्छदलाई कुमारित्वको आधार मान्ने कुरालाई थप जटिल र अमान्य बनाइदिएको छ ।

पिसाबको धारा र कुमारित्व

केटीको पिसाबको निर्मलता एउटा विधि भए पनि पिसाबको धाराको सन्दर्भमा पनि अनेक धारणा पाइन्छ । अक्षतयोनि केटीको पिसावको धारा बच्चाको जस्तै हुनुपर्ने मानिन्छ । विशेष गरेर केटाको सन्दर्भमा यौनसम्पर्कपश्चात केही वीर्य मूत्रनलीमा रहँदा पिसाबको धारा राम्रोसँग नआई छरिएर आउन सक्छ । केटीमा पनि यस्तै केही हुन्छ होला भन्ने सोचले यस्तो अवधारणा आएको हुनसक्छ । यो विषयमा अध्ययन भएको पाइँदैन, तै पनि यसमा कुनै वैज्ञानिक आधार भने छैन । पुरुषमा वीर्य र पिसाब दुवै नै मूत्रनलीबाट बाहिर आउँछन् तर महिलाको योनिभन्दा फरक छुट्टै मूत्रनलीवाट पिसाब आउँछ । यौन सम्पर्कका कारणले कुनै संक्रमण भएको सन्दर्भ भने फरक कुरा हो ।

कुमारित्वको सामाजिक निगरानी

विचार गर्नुपर्ने कुरा के भने घर परिवार, छर-छिमेक अनि समाजले यस्ता सम्भावित सम्बन्धलाई जहिले पनि नियालिरहेको हुन्छ । आफ्नो कसैसँगको सामिप्यता कसै न कसैले देखेको हुन्छ र यस्ता कुरा सार्वजनिक हुन सक्छन् । कसैले भयादोहन गर्न खोज्यो भने स्थिति कस्तो हुन्छ भनेर पनि विचार गर्नुपर्छ । त्यसैले शारीरिक पक्षमा मात्र ध्यान दिनु बुद्धिमानी हुँदैन ।

सूचना

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

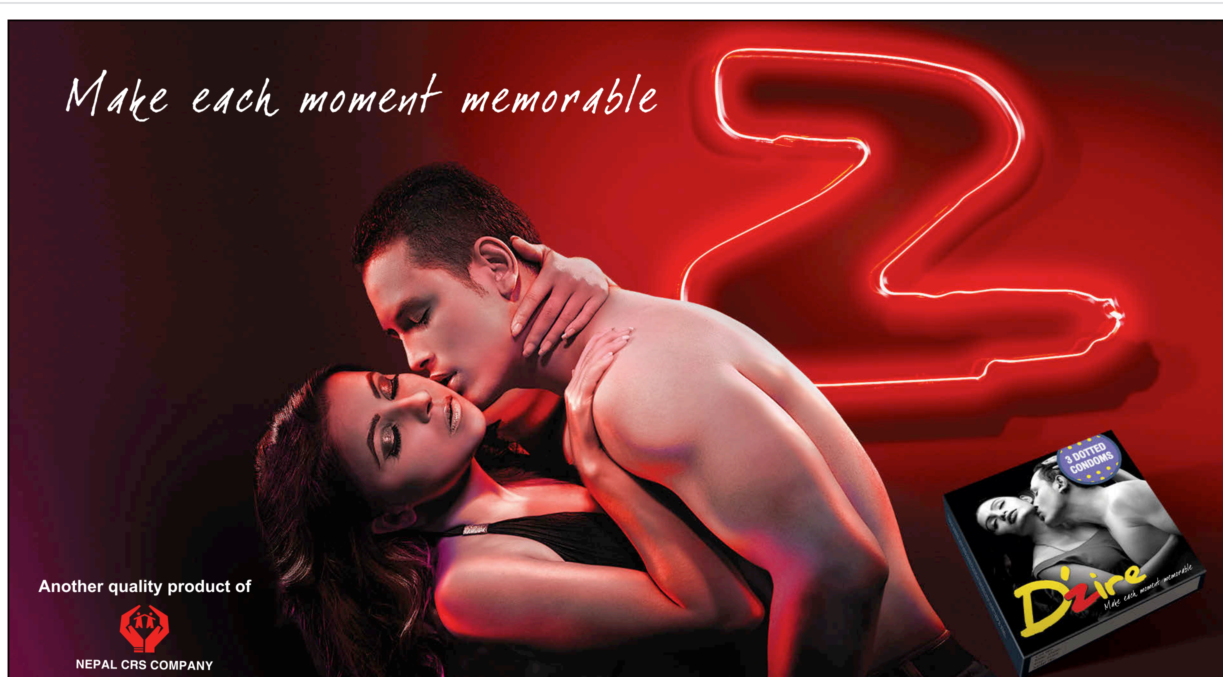
महिला स्वास्थ्य

म २६ वर्षीया गृहिणी हुँ । मेरो महिनावारी सुरुदेखि नियमित थियो, तर अहिले छोरी पाएपछि नियमित भएन । मेरी छोरी एक वर्षकी भइन् । छोरी ६ महिनाकी भएपछि महिनावारी खुल्यो । त्यसपछि दुई महिना नियमित नै भयो, तर यसपटक एकै महिनामा दुई पटक महिनावारी भैसक्यो । मैले के गर्ने होला ? ममा निकै ठूलो समस्या आएको त होइन ?

रू

डा.बालकृष्ण शाह
स्त्री तथा प्रसूति रोग विशेषज्ञ,
मोरङ सहकारी अस्पताल

बच्चा पाइसकेपछि वा नपाउँदै पनि कसै-कसैमा महिना नपुग्दै वा महिनामा दुई-तीन पटक पनि एक-दुई दिन थोरै-थोरै रगत देखा पर्न सक्छ । समान्यत: यो हार्मोनल असन्तुलनका कारण हुन्छ । धेरै महिलामा यो बिस्तारै आफैं निको भएर जान्छ । धेरै रगत खेर गएको अवस्थामा भने उपचार गराउनुपर्ने हुन सक्छ । तुरुन्त सन्तान नचाहने महिलाहरूले यस्तो अवस्थामा पिल्स अर्थात् परिवार नियोजनका लागि प्रयोग गरिने खाने चक्की (निलोकन, सुनौलो गुलाब, ओभरल) खान सक्छन् । पिल्समा भएको हार्मोनले महिनावारीलाई नियमित बनाउनुका साथै परिवार नियोजनको काम पनि गर्छ । यसरी औषधी सुरु गर्नुअघि अन्य कुनै कारण हो कि होइन, परीक्षण गराउनु उपयुक्त हुन्छ । यसका लागि नजिकको स्त्रीरोग विशेषज्ञसँग परामर्श लिनुका साथै केही परीक्षण (अल्ट्रासाउन्ड, थाइराइड आदि) गराउनुहोला ।



फेरिएको भारत-पाकिस्तान समीकरण

विश्वकप क्रिकेट-२०१९ का क्रममा भारत र पाकिस्तानबीचको खेल गत साता सम्पन्न भयो। म्यानचेस्टरको ओल्ड ट्रायफोर्डमा भएको खेलमा भारतले पाकिस्तानमाथि प्रभावशाली जित निकाल्यो। विश्वास गर्न गाह्रो भए पनि पाकिस्तानले अहिलेसम्म भारतलाई विश्वकपका कुनै पनि खेलमा हराउन सकेको छैन। विश्वकपमा भारत र पाकिस्तानबीच अहिलेसम्म खेलिएका सातै खेलमा भारत विजयी हुँदै आएको छ। किन हो पाकिस्तानी टिम विश्वकपमा भारतका अगाडि कमजोर देखिन्छ।

भारत-पाकिस्तानबीचको पछिल्लो खेललाई लिएर अहिले सामाजिक संजालमा खुबै चर्चा भैरहेको छ। नहोस् पनि किन ? विश्व क्रिकेटमा जब यी दुई टिम भिड्छन् त्यसको दर्शक संख्याले एक अरब छुन्छ। पूरा खेलकुद इतिहासमै यत्तिको तनाव र सनसनी पूर्ण खेल विरलै होला। कुनै समय यी दुई देश एउटै थिए, पछि अलग भए। अलग भएपछि उनीहरू सत्रु जस्तै भए। अहिले पनि यी दुई देशबीचको राजनैतिक तथा सामाजिक सम्बन्ध निकै कमजोर स्थितिमा छ। केही समय अघिसम्म त भारतले पाकिस्तानविरुद्धको यो खेल नै वहिस्कार गर्ने हल्ला थियो।

भारतको काश्मिरमा आतंककारी आक्रमण भएपछि त्यसमा पाकिस्तानकै हात भएको निहुँ देखाएर यो खेल नै बहिस्कार गर्नुपर्ने माग भारतमा चर्को थियो। पछि सचिन तेन्दुलकर जस्ता वरिष्ठ पूर्व खेलाडीले त्यसो गर्न नहुने बताए। म्यानचेस्टरमा भएको उक्त खेल अघिसम्म यो विषय सेलाइसकेको थियो। त्यही खेल अघि भारतीय कप्तान विराट कोहलीले भने- खेललाई युद्धको रूप दिनु हुँदैन। यो अरू जस्तै एउटा सामान्य खेल मात्र हो।

यद्यपि सबै दर्शकले उक्त खेललाई त्यसरी लिएनन्। अहिले एउटा तस्बिर भाइरल भैरहेको छ र त्यसमा पाकिस्तानका कप्तान सरफराज अहमद भारतविरुद्धको खेलकै क्रममा हाई काढिरहेका देखिन्छन्। कतिपयले के सम्म लेखेका छन् भने विकेटकिपर अहमदलाई खेलमा कुनै रुचि छैन, त्यसैले उनलाई अल्छि लागिरहेको छ। त्यसको ठीक उल्टो भारतीय कप्तान कोहली भने उक्त तस्बिरमा निकै फुर्तिला र जोसिला देखिन्छन्।

यी त भए सामाजिक संजालका कुरा। खासमा अहिले भारत-पाकिस्तानबीचको क्रिकेटको समीकरण फेरिएको छ। एकातर्फ भारतीय क्रिकेट थप बलियो हुँदै गएको छ भने पाकिस्तानी क्रिकेट कमजोर देखिन थालेको छ। पाकिस्तानी क्रिकेटलाई लिएर एउटै कुरा दोहोऱ्याइन्छ- यो टिमले नियमित रूपमा अनियमित खेल प्रदर्शन गर्छ अर्थात पाकिस्तानी टिमको प्रदर्शन कहिले निकै राम्रो हुन्छ त कहिले निकै खराब।

यस पटकको विश्वकपमै भनौं न, वेस्ट इन्डिजविरुद्धको खेलमा पाकिस्तानको प्रदर्शन निकै कमजोर रह्यो। त्यो लो स्कोरिङ खेल थियो तर त्यस लगतै उसले इंग्ल्यान्डजस्तो उपाधीको बलियो दावेदारलाई हरायो। त्यो भने हाइ स्कोरिङ खेल थियो। यस्तै उतारचढावपूर्ण खेल प्रदर्शन गर्दै पाकिस्तानले केही समय अघि मात्र इंग्ल्यान्डमै भएको च्याम्पियन्स ट्रफी जितेको थियो तर समग्रमा पाकिस्तानी क्रिकेट कमजोर नै भएको मानिन्छ र पाकिस्तानमाथि भारत लगातार बलियो देखिन थालेको छ।

केही वर्ष अघिसम्म मात्र यो समीकरण फरक थियो। सचिन तेन्दुलकरकै समयसम्म पनि यी दुई टिम भिड्दा बढी खेल जित्ने काम पाकिस्तानी टिमले नै गर्थ्यो। अहिले त्यस्तो स्थिति छैन, कोहली जस्तै नयाँ पुस्ताका खेलाडी आएयता भारतले पाकिस्तानलाई जित्ने क्रम बढ्दो छ। महत्त्वपूर्ण प्रश्न, यस्तो किन हुन थाल्यो त भन्ने हो। यसका केही खास कारण छन्। जसमध्ये प्रमुख कारण हो- सन् २००८ देखि भारतमा सुरु भएको इन्डियन प्रिमियर लिग (आईपीएल)।

आईपीएल सुरुभएपछि त्यसमा सहभागिता जनाउन विश्वका अब्बल दर्जाका खेलाडीहरू भारत आए। यसले भारतीय क्रिकेटको स्तर बढाउन मद्दत गऱ्यो। आईपीएलले गर्दा भारतीय टिममा पर्ने खेलाडी मात्र होइन, टिम बाहिर रहने खेलाडीको प्रदर्शन समेत राम्रो हुन थाल्यो। यही आईपीएल खेलेर भारतीय खेलाडी आर्थिक रूपमा निकै सबल भए। आईपीएलकै कारण भारतीय क्रिकेटका भौतिक पूर्वाधार, प्रशिक्षण तथा खेल मानसिकता सबैमा ठूलो सकारात्मक परिवर्तन आयो।

त्यसको ठीक उल्टो परिस्थिति रह्यो, पाकिस्तानमा। पाकिस्तानी खेलाडीलाई आईपीएल खेल्न प्रतिबन्ध छ। त्यसमाथि पाकिस्तानको घरेलु क्रिकेट निकै कमजोर छ। पाकिस्तानको घरेलु क्रिकेट खस्कनुमा केही घटना जिम्मेवार छन्। यसका लागि सन् २००९ मा फर्कनु पर्छ, जति बेला पाकिस्तान भ्रमणमा रहेको श्रीलंकाली टिममाथि आतंककारी आक्रमण भएको थियो। उक्त घटनामा ६ जना सुरक्षाकर्मीको निधन हुनुका साथै ७ जना खेलाडी घाइते भएका थिए। उक्त आक्रमण लगतै श्रीलंकाली टिम घर फर्कियो। त्यसयता कुनै पनि ठूलो टिम पाकिस्तान भ्रमणमा गएका छैनन्। भारत त पाकिस्तान जानेछैन नै, अस्ट्रेलिया, इङ्ल्यान्ड र दक्षिण अफ्रिका जस्ता टिम पनि पाकिस्तान जान इच्छुक छैनन्। त्यसैले त पाकिस्तान आफ्नो घरमा खेल्नु पर्ने सिरिज युएईतिर खेल्न बाध्य छ। आतंककारी आक्रमण भएको वर्षदेखि नै पाकिस्तानी क्रिकेट पनि ओरालो लाग्न थालेको हो, खेल स्तर र आर्थिक दुवै रूपमा।

एकातर्फ खेलाडीले राम्रोसँग खेल्न पाएनन्। अर्कातर्फ पाकिस्तानी क्रिकेट बोर्डको आम्दानी पनि सुक्यो, त्यसैले उसले राम्रो काम गर्न सकेन्। विश्वकप सुरु हुनुभन्दा ठीक अघि पाकिस्तानी टिम निकै खराव लयमा थियो। उसले लगातार एक दर्जनजति एक दिवसीय खेल हारेको थियो। इंग्ल्यान्डलाई हराएपछि मात्र टिमको आत्मविश्वास केही हदसम्म फर्किएको हो। भारतविरुद्धको हारपछि त्यो आत्मविश्वास फेरि कमजोर भएको छ। पाकिस्तान यसपटकको विश्वकपको सेमिफाइनलसम्म पुग्ने सम्भावना निकै कम भैसकेको छ।

तालिमपश्चात् किशोरीहरूको जोस

राजाराम पौडेल

लेकसाइड तेक्वान्दो डोजाङले आफ्नो एकमहिने निःशुल्क आत्मरक्षा तालिम हालै सम्पन्न गऱ्यो। आत्मरक्षा तालिम लेकसाइड तेक्वान्दो डोजाङले वडा कार्यालय पोखरा महानगरपालिका वडा नम्बर ६ को सहयोगमा आयोजना गरेको थियो। तालिममा झन्डै ८० जना सहभागी भएको प्रशिक्षक प्रितम कुँवरले बताए। पोखराको ताल बाराही मावि, पार्दी मावि र श्रीकृष्ण माविका विद्यार्थीलाई निःशुल्क तालिम दिइएको हो। तालिम सरकारी स्कुलमा लक्षित थियो। तालिममा छात्रा मात्र सहभागी थिए। 'छात्रालाई कसैले आक्रमण गर्न खोजे बच्ने उपाए सिकाइयो' उनले भने।

पोखरा महानगरपालिका वडा नम्बर ६ की वडा सदस्य पुष्पा पहारीले वडाको सहयोगमा छात्राहरूका लागि आत्मरक्षा तालिम प्रदान गरिएको जानकारी दिइन्। 'देशमा विभिन्न घटना घटेका कारण त्यसमा बालबालिकालाई सचेत गराउन र कसैले आक्रमण गर्न खोजे तत्काल प्रतिकार गरी बच्न सकून् भनेर यो तालिम आयोजित गरिएको हो,' पहारीको भनाइ थियो। तालिममार्फत किशोरीहरूमा आत्मरक्षा गर्ने कलासँगै आत्मबल बढ्ने उनको अपेक्षा छ। 'घटना नघटून्, किशोरीहरूलाई कसैले आक्रमण गर्न नसकून् भनेर वडाले सपोर्ट गरेको हो,' उनले भनिन्। तालिममा सहभागी किशोरीले तालिमपश्चात् आफूहरूमा आत्मबल बढेको प्रतिक्रिया दिए। उक्त डोजाङमा नियमित रूपमा तेक्वान्दो सिक्ने किशोर-किशोरीहरू पनि छन्। नियमित रूपमा तेक्वान्दो सिक्ने विद्यार्थीले समेत आत्मरक्षा तालिम लिन पुगेकाहरूलाई सहजिकरण गरे।

तालिममा सहभागी अस्मिता दाहालले निःशुल्क रूपमा आत्मरक्षा तालिम लिन पाउँदा खुसी लागेको कुरा बताइन्। यस्तै कक्षा ७ मा अध्ययनरत सिर्जना विष्ट तालिमले आत्मरक्षा गर्ने सीप प्रदान गरेकोमा सन्तुष्ट छिन्। कक्षा ७ मा अध्ययनरत अस्मिता सुनार तालिममा सिकेका कुराले आफैलाई फाइदा गर्ने बताइन्। 'तालिमले आफूलाई कसरी प्रोटेक्ट गर्ने थाहा हुने भएकाले फाइदा भयो,' कक्षा ६ मा अध्ययनरत समीला सुनार भनिन्।

लेकसाइड तेक्वान्दो डोजाङमा नियमित रूपमा तेक्वान्दो सिकाइन्छ। त्यहाँ नियमित तेक्वान्दो सिक्ने झन्डै ६० जना छन्। कञ्चन मगरले तेक्वान्दो सिकेका दुई वर्ष भयो। उनी पोखराको जनप्रिय स्कुलमा अध्ययनरत छिन्। तेक्वान्दो सिकेपछि आत्मबल बढेको उनी बताउँछिन्। 'स्कुल जाँदा-आउँदा कुलोको बाटोबाट आउनुपर्थ्यो, त्यसमा केही खतरा थियो। बाटोमा ट्यापे केटाहरू हुन्थे। पहिले डर लाग्थ्यो, तर अहिले आत्मबल बढेको छ, डर लाग्दैन। कसरी बच्ने भन्ने उपाय सिकेकी छु। -मगरले बताइन्।

लिजा कुँवरले तेक्वान्दो सिक्न थालेको सात वर्ष भैसकेको छ। उनले ममीको प्रेरणाबाट सानै उमेरदेखि तेक्वान्दो सिक्न थालेकी हुन्। सेल्फ डिफेन्सका लागि तेक्वान्दो उपयोगी हुने कुँवरको बुझाइ छ। उनले क्षेत्रीय प्रतियोगितामा ब्रोन्ज मेडल जितिसकेकी छिन्। सफ्टवयर इन्जिनियर बन्ने सपना बोकेकी कुँवर तेक्वान्दो सिक्दा असल बानी व्यवहारसमेत सिकिने कुरा बताउँछिन्।

यस्ता तालिमले बालबालिकामा आत्मबल बढ्ने तथा विभिन्न मुभमेन्टको जानकारी हुन्छ। त्यसका अतिरिक्त शरीरलाई फिट राख्न, माइन फ्रेस गर्न सघाउँछ। तेक्वान्दो तथा आत्मरक्षा तालिमले बालबालिका तथा युवतीमाथि हुने हिंसाका घटना घटाउन सहयोग पुग्ने अपेक्षा गरिएको छ।

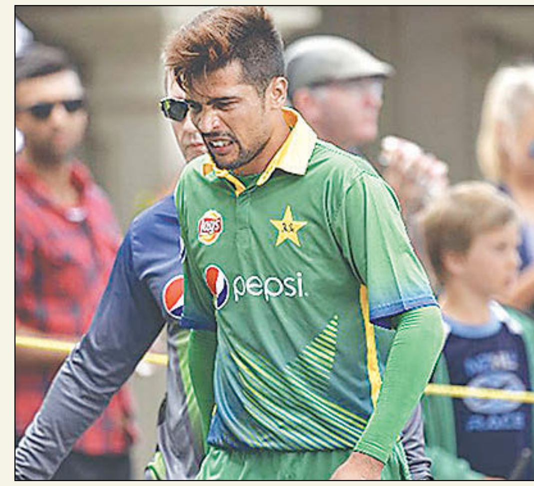
वार्नरको सेन्सर चिपसहितको ब्याट

अस्ट्रेलियाका ब्याट्सम्यान डेभिड वार्नरले आईसीसी विश्वकप क्रिकेट खेल्नका लागि प्रयोग गरिने ब्याटमा एक प्रकारको सेन्सर चिप राखेका छन् । उक्त चिपमा ब्याकलिफ्टको कोणदेखि ब्याटको अधिकतम गतिसम्म सबै आँकडा रेकर्ड हुन्छ । भारतको बैंगलुरुस्थित स्मार्ट क्रिकेट नामक कम्पनीले निर्माण गरेको उक्त चिप हाल वार्नरले मात्र प्रयोग गरिरहेका छन् । यसलाई ब्याटको ह्यान्डलको माथि लगाइएको छ र ब्याटिङ गर्दा यसमा भएका सबै गतिविधि क्लाउड स्टोरेजको सहयोगले मोबाइल एपमा संग्रहित भएर बस्छ । यसका आधारमा आफ्नो ब्याटिङका साथै अन्य गतिविधिमा समेत सुधार ल्याउन सकिन्छ ।

अक्सेनफोर्डको सुरक्षा कवच

यस पटकको विश्वकपमा अम्पायरको जिम्मेवारी पाएका व्यक्तिमध्ये एक हुन्- अस्ट्रेलियाका ब्रुस अक्सेनफोर्ड । भारत र पाकिस्तानबीचको खेलमा फोर्ड नै अम्पायर थिए । ब्रुस अरू अम्पायरको तुलनामा केही फरक छन्, किनभने उनको बायाँ हातमा सुरक्षा कवच हुन्छ । क्रिकेटमा अम्पायरले यस्तो सुरक्षा अपनाएको यो नै पहिलो घटना हो । त्यसलाई उनले ‘अक्स ब्लक’ नाम दिएका छन् । ब्रुसले किन यो उपाय अपनाए त ?

ब्रुसकै शब्दमा एक पटक उनका साथी अम्पायर जोन वार्ड अम्पायरिङ गर्ने क्रममा बल लागेर घाइते भए । उक्त घटनाभन्दा पहिले अम्पायरको सुरक्षाको नाममा क्याप लगाउनुबाहेक अरू कुनै उपाय अवलम्बन गरिँदैनथ्यो । आधुनिक क्रिकेटमा ब्याट्सम्यानले सिधै ताकेर अम्पायरविरुद्ध कडाभन्दा कडा सट प्रहार गर्ने गरेका छन् । त्यसैले ठीक अगाडि उभिने अम्पायर निकै जोखिममा हुन्छन् । त्यसमा चिन्तन गर्दा गर्दै अक्सेनफोर्डले सुरक्षाको उउटा उपाय निकाले र त्यसलाई लागू पनि गरे । उनले यस्तै कवच लगाएर इन्डियन प्रिमियर लिगमा पनि अम्पारिङ गरेका थिए । प्लास्टिकको उक्त कवज बुलेटप्रुफ छ । गोली छेक्न सक्नेले क्रिकेट बल त रोक्न सक्ने नै भयो । अक्सेनफोर्ड भन्छन्, ‘अबको केही समयपछि यो अनिवार्य जस्तै हुनेछ ।’



विज्ञापनमा पाकिस्तानको आपत्ति

स्टार स्पोर्टसले प्रशारण गरेको भारत र पाकिस्तानबीचको खेलका क्रममा धेरै विज्ञापन बजे । सबैले एउटा तथ्य के पनि याद गरेको हुनुपर्छ भने तीमध्ये अधिकांश विज्ञापन कुनै न कुनै रूपमा भारतीय टिमको समर्थनमा देखिन्थे । यतिसम्म त ठीकै थियो, तर एउटा विज्ञापनले पाकिस्तानी टिमप्रति देखाएको हेपाहा व्यवहारमा भने धेरैले चित्त बुझाउन सकेनन् । उक्त विज्ञापनमा भारतीय समर्थकलाई पाकिस्तान समर्थकको बुवा (हिन्दीमा बाप) का रूपमा चित्रण गरिएको छ । यसैलाई लिएर पाकिस्तानी क्रिकेट बोर्डले अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट काउन्सिल (आईसीसी) समक्ष औपचारिक रूपमै गुनासो गरेको छ । यो विषयमा आईसीसीले स्टार स्पोर्टससँग सोधपुछ गर्ने आश्वासन दिएको बताइन्छ ।

रुँदै घर फर्किए

लगातार खराब खेलिरहेको अफगानिस्तान यस क्रममा विवादमा समेत फसेको छ र विवादको केन्द्रमा छन्- विकेटकिपर ब्याट्सम्यान मोहम्मद शहजाद । एक दिवसीय क्रिकेटमा उनी अफगानिस्तानका लागि सबैभन्दा बढी रन बनाउने खेलाडी हुन् । शाहजादले अफगानिस्तानका लागि अहिलेको विश्वकपमा दुई खेल खेले, तर अहिले उनी घर फर्किसकेका छन् र सामाजिक सन्जालमा उनी रोइरहेको तस्बिर भाइरल भैरहेको छ ।

रुन्चे अनुहारकै कारण धेरैले उनीप्रति सहानुभूति पनि देखाएका छन् । भएको के रहेछ भन्दा अस्ट्रेलिया र श्रीलंकाविरुद्धको खेलका क्रममा उनी घाइते भए । उनको घुँडामा गम्भीर चोट लाग्यो । त्यसैले अफगानिस्तानको टिम व्यवस्थापनले उनलाई घर फर्काइदियो, तर शहजादका अनुसार उनलाई चोट पक्कै लागेको छ, तर यो केही दिनको आराममा निको हुने चोट हो । काबुल फर्किएपछि उनले मिडियालाई प्रतिक्रिया दिँदै भनेका छन्- ‘मप्रति ठूलो अन्याय भएको छ र म निकै दुःखी छु । सायद अब म फेरि दोहोऱ्याएर क्रिकेट खेल्दिनँ ।’

भगवान यादव मिस्टर राजधानी

प्रदेश नम्बर-२ स्तरीय शारीरिक सुगठन प्रतियोगिता मिस्टर राजधानीको उपाधि वीरगंजका भगवान यादवले जितेका छन् । आलोक फिटनेश सेन्टर वीरगन्जद्वारा आयोजित प्रदेशस्तरीय शारीरिक सुगठन प्रतियोगितामा उनले उक्त उपाधि चुमेका हुन् । प्रतियोगितामा अवधेश पटेल दोस्रो भए भने श्रीराम कुमार तेस्रो भए । उक्त अवसरमा मोस्ट मस्कुलरको उपाधि विशाल बर्मा तथा बेस्ट पोजरको उपाधि हरेराम रजकले हात पारे ।

प्रतियोगिताको निर्णायक मण्डलमा चार पटकका मिस्टर नेपाल तथा राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्का मुख्य प्रशिक्षक (बडी बिल्डङ) राजेन्द्ररत्न तुलाधर, अन्तर्राष्ट्रिय प्रशिक्षक नरेश मल्ल, राष्ट्रिय प्रशिक्षक रेणुका श्रेष्ठ तथा राजेशरत्न महर्जन सहभागी थिए ।

शंकर आचार्य

वार्नरले भेटे जयकिशनलाई

अस्ट्रेलियाली ब्याट्सम्यान डेविड वार्नरले अहिले केही राहत महसुस गरेको हुनुपर्छ, किनभने उनले प्रहार गरेको बल लागेर घाइते भएका एक नेट बलर चोटमुक्त भएका छन् । दुई साताअघि विश्वकपको तयारीका लागि लन्डन पुगेको अस्ट्रेलियाले अभ्यासका क्रममा केही नेट बलरलाई बोलाएको थियो । त्यसमै एक थिए, जयकिसन, तर यी प्रतिभाशाली र उदीयमान बलर धेरै हदसम्म दुर्भाग्यशाली सावित भए । वार्नरले प्रहार गरेको बल सिधै उनको टाउकोमा लाग्यो र उनी मैदानमै ढले । आफूले प्रहार गरेको बल लागेर बलर घाइते भएको स्थितिमा वार्नरलाई तनाव हुने नै भयो ।

दुई साताको उपचार पछि जयकिशन स्वस्थ्य भएका छन् र उनी अस्ट्रेलिया तथा श्रीलंकाबीचको खेल हेर्न पनि पुगे । त्यही अवसरमा वार्नरले उनलाई भेटेर टिमको जर्सि उपहार दिए जसमा अस्ट्रेलियाली खेलाडीहरूको हस्ताक्षरसमेत थियो ।

केशको सौन्दर्यसम्बन्धी मेगा शो

स्ट्रिक्स प्रोफसनलद्वारा आयोजित केशको सौन्दर्यसम्बन्धी मेगा शो 'हेयर एन्ड बियोन्ड' गत साता सोल्टी होटलमा सम्पन्न भएको छ । उक्त शोमा ७० को दशकमा लोकप्रिय केश विन्यासका विभिन्न शैलीलाई रि-लन्च गरिएको थियो ।

हेयर एन्ड बियोन्डमा अभिनेत्री स्वस्तिमा खड्का शो-स्टपरका रुपमा देखा परेकी थिइन् । उक्त अवसरमा खड्का रेट्रो सजावटयुक्त हेयर स्टाइल प्रस्तुत भएकी थिइन् । समारोहमा अन्य ५ महिला तथा ३ पुरुष मोडल पनि रेट्रो शैलीका हेयरस्टाइलमा देखिएका थिए ।

यही अवसरमा आयोजित हेयर एन्ड बियोन्डको प्रशिक्षण सत्रमा शिरीन मर्चेन्टलाई स्ट्रिक्स प्रोफेसनका प्राविधिक व्यवस्थापक जावेद खानले साथ दिएका थिए । उनीहरूले हेयर स्टाइलिस्ट तथा ब्युटिसियनहरूलाई हेयटिप्स, केश कटाइ, छटाइका साथै केश रंगाउने विधि आदिका सम्बन्धमा विशेष प्रशिक्षणसमेत प्रदान गरेका थिए ।

सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ

लिटिल एन्ड टिन प्रिन्स प्रिन्सेजमा टिम नेपाल

हालै इन्डोनेसियाको पर्यटकीय शहर बालीमा सम्पन्न अन्तर्राष्ट्रिय सौन्दर्य प्रतियोगिता लिटिल एन्ड टिन प्रिन्स प्रिन्सेज-२०१९ मा नेपालबाट सहभागी टिम नेपाललाई प्रतियोगिताको मुख्य उपाधि सहित महत्वपूर्ण सफलता प्राप्त भएको छ । प्रतियोगितामा विशान कटवालले लिटिल प्रिन्सको मुख्य उपाधि सहित मोस्ट कन्फिडेन्ट अवार्ड जितेका थिए । यसैगरी लिटिल प्रिन्सेजतर्फ शैव्या घिमिरे विजेता भइन् भने उनले वेष्ट नेसनल कस्ट्युमको अवार्ड समेत जितेकी थिइन् । टिन प्रिन्सेज्को उपाधिमा पनि नेपालकी वेलिष्मा कटवाल विजयी भइन् । उनले ट्यालेन्ट विधाको अवार्ड समेत हात पारिन् ।

प्रतियोगिताका तीन मुख्य उपाधि वाहेक टिम नेपालले अन्य उपाधि पनि जितेको थियो । जसअनुरुप आध्या कार्कीले कन्जिनियालिटी, प्राप्ति राजभण्डारीले वेष्ट फोटोजेनिक, रिद्धिमा नेपालले एलिगेन्स तथा जेसिका राईले मोस्ट चार्मिङको अवार्ड आफ्नो नाममा सुरक्षित गरे । उक्त प्रतियोगिताका लागि टिम नेपालको चयन, प्रशिक्षण, संयोजन एवं व्यवस्थापन ऱ्याडिएन्ट इभेन्ट म्यानेजमेन्ट एजेन्सीले गरेको थियो ।

शुभबहादुरको एकल स्याक्सोफोनवादन

संगीतकार शुभबहादुर सुनामले यो साता काठमाडौंमा आयोजित एउटा सांगीतिक समारोहमा स्याक्सोफोनमार्फत करिब डेढ घण्टासम्म दर्शकलाई मन्त्रमुग्ध तुल्याए । स्याक्सोफोन वादनमा आधारित आफ्नो एकल सांगीतिक साँझ 'स्याक्समाडौं' मा प्रस्तुत भएका सुनामले दर्जनभन्दा बढी गीतका धुन स्याक्सोफोनमार्फत प्रस्तुत गरेर समारोहलाई संगीतमय बनाएका हुन् ।

कार्यक्रमको शुभारम्भमै स्वागत धुनअन्तर्गत शुभबहादुरले विभिन्न धुन प्रस्तुत गरेर दर्शकको वाहवाही पाए । प्रस्तुतिको पहिलो चरणमा संगीतकार सुनामले नेपाली तथा अंग्रेजी गरी आठवटा गीतका धुन प्रस्तुत गरे । उनलाई सांस्कृतिक संस्थान (राष्ट्रिय नाचघर) का वाद्यवादकहरूले साथ दिएका थिए । विगत ५२ वर्षदेखि स्याक्सोफोन बजाउँदै आएका सुनामले ७ सयभन्दा बढी गीतमा संगीत भरिसकेका छन् । अधिकांश नेपाली गीतमा स्याक्सोफोन बजाउने कलाकार पनि उनी नै हुन् ।

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 ।**