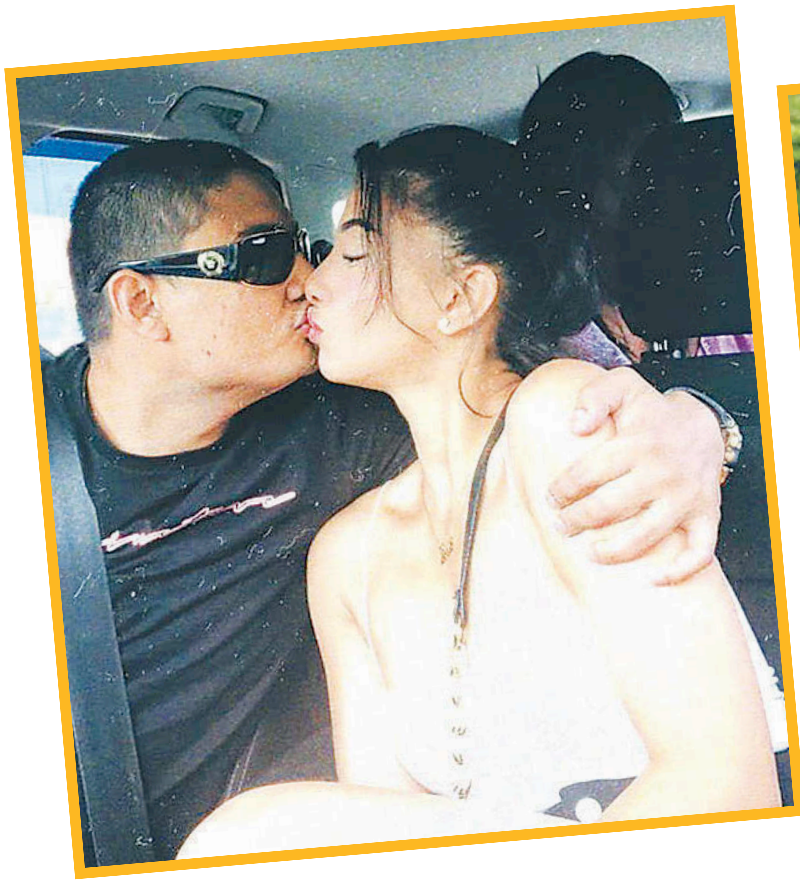
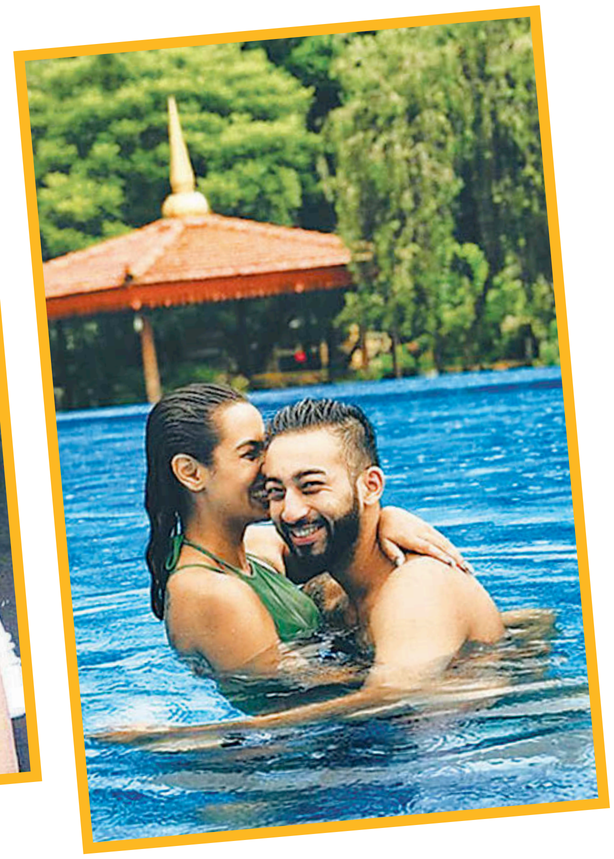
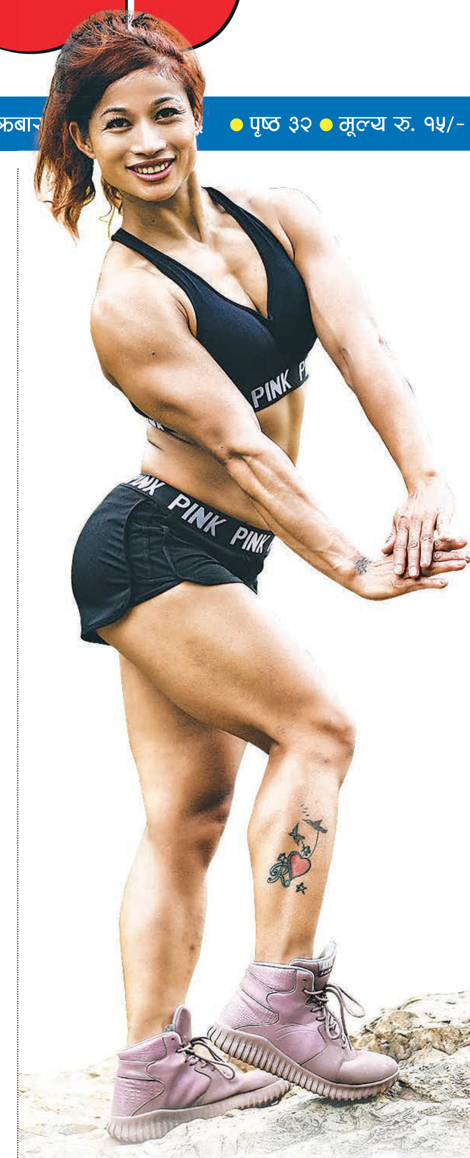
सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.
साप्ताहिक
saptahik.ekantipur.com
• वर्ष २५ • अंक १३ • FRIDAY, 09 AUGUST 2019 • काठमाडौं शुक्रबार • पृष्ठ ३२ • मूल्य रु. १५/-





खुल्दैछ समाज



मध्य पृष्ठमा
रजनी

जुम इन

मूर्तिकार भण्डारी

नरेन्द्र भण्डारी मूर्ति निर्माणको क्षेत्रमा परिचित नाम हो । ४३ वर्षीय भण्डारी राम्रा र मनमोहक मूर्ति बनाउन माहिर मानिन्छन्, यसैकारण पनि उनको यो क्षेत्रमा छुट्टै पहिचान छ । ललितपुर जिल्लाको धापाखेलस्थित मनु आर्ट एन्ड ह्यान्डिक्राफ्ट मूर्ति उद्योग सञ्चालन गरिरहेका नरेन्द्र ढुंगा, माटो, सिमेन्ट तथा धातुका मूर्ति बनाउँछन् । उनी ललितकला क्याम्पसमा मूर्ति विषय अध्यापनसमेत गराउँछन् भने मूर्ति विषयमा पीएचडी पनि गर्दैछन् । भण्डारीले अझैसम्म राष्ट्रिय विभूति भक्ति थापा, बलभद्र कुँवर, अमरसिंह थापालगायत अन्य थुप्रै सहिदका साथै विभिन्न देवीदेवताको मूर्ति निर्माण गरिसकेका छन् ।

सुशान्त ब्रान्ड एम्बेसडर

सोमर्स्वी एप्पल साइडरले युवा गायक सुशान्त केसीलाई यही साउनदेखि एक वर्षका लागि ब्रान्ड एम्बेसडर घोषित गरेको छ । गायक सुशान्त भन्छन्, 'म यो सहकार्यबाट एकदमै आशावादी छु । मलाई देशभरका युवाहरूमाझ सांगीतिक यात्रामार्फत पुग्ने अवसर प्राप्त भएको छ ।' ब्रान्ड एम्बेसडरका रूपमा गायक केसीले धरान, बुटवल, काठमाडौं, पोखरा तथा नारायणगढको सांगीतिक यात्रा गर्ने बताइएको छ ।

जनसरोकार

यो दृश्य काठमाडौंको कुलेश्वर गणेश मन्दिर अगाडिको हो । मूल सडकको बीच बाटोमै खानेपानीको पाइप फुटेर पानी निस्किएको धेरै महिना भैसकेको छ । यसरी पानी निस्किएपछि स्थानीय बासिन्दाहरूले सडकमा गुड्ने सवारीसाधनको प्रवाह नगरी पानी भर्ने गरेका छन् । सडकमा गुड्ने सवारी साधनले गर्दा ठूलो दुर्घटना घट्न सक्ने हुनाले सम्बन्धित निकायले बेलैमा ध्यान दिने हो कि ?

कबिन्द्रमान शाक्यको फेसबुक वालबाट

मिस भुटान यूएस-२०१९ को उपाधि कविता अहंकारीले हात पारेकी छिन् । अमेरिकामा हरेक वर्ष आयोजना हुने हिमालयन फेस्टिभलअन्तर्गत सञ्चालन हुने मिस भुटान यूएस अमेरिकामा रहेका नेपाली भाषीमाझ निक्कै लोकप्रिय प्रतियोगिता हो ।

पेन्सलभेनिया राज्यको पिट्स्बुर्गमा जुलाई २७ र २८ तारिखमा सम्पन्न उक्त प्रतियोगिताकी विजेता कबिता ओहायो सिन्सिनाटककी बासिन्दा हुन् ।

हेम गिरी

गीतकारको खुसी

चर्चित गीत यो सम्झिने मन छ, म बिर्सु कसरीका गीतकार दिनेश अधिकारी मर्निङ वाकका क्रममा पशुपतिमा एक प्रशंसकले आफ्नै गीत अंकित टिसर्ट लगाएको देखेपछि ।

चित्रकलामा लाटोकोसेरो

चित्रकार मीना डंगोलको एउटा अनोठौ स्वभाव छ । हुन त उनको यो स्वभाव उनका स्वर्गीय बुवा पन्छीविद् हीरालाल डंगोलबाट उनमा सरेको हो । दुई वर्षअघि दिवंगत भएका हीरालाल त्यस्ता चित्रकार थिए, जो जंगलमै बसेर चराचुरुङ्गीहरू नियाल्दै उनीहरूका तस्बिर क्यानभासमा उतार्थे । चित्रकार डंगोलले बुवाकै कला पछ्याउँदै चित्रकला थालिन्, तर उनले रोजिन लाटोकोसेरोलाई । उक्त चरा सधैं आक्रामक देखिने भएकाले आफूले त्यही चरालाई चित्रकलाको मुख्य विषय बनाएको डंगोलको भनाइ छ । गत शनिवार काठमाडौंमा आयोजित आफ्नो पहिलो एकल चित्रकला प्रदर्शनीमा कलाकार डंगोलले चरा चुरुङ्गीका झण्डै तीन दर्जन चित्र समावेश गरिन्, जसमा आधाभन्दा बढी चित्र लाटोकोसेरोकै थिए ।

सुखद

नेपाल विद्युत् प्राधिकरणले गत आर्थिक वर्ष २०७५/७६ मा ३ अर्ब २७ करोड रुपैयाँ नाफा आर्जन गरेको छ । प्राधिकरणले यसअघि आव २०७४/७५ मा २ अर्ब ८४ करोड खुद नाफा आर्जन गरेको थियो । २०७३ को भदौसम्म प्राधिकरण ८ अर्ब ८९ करोड नोक्सानमा थियो । कुलमान घिसिङ प्राधिकरणको कार्यकारी निर्देशक नियुक्त भएको तीन वर्षमा प्राधिकरणले यो उपलब्धी हासिल गरेको हो ।

KANTIPUR PUBLICATIONS PVT. LTD.

KMG
KANTIPUR MEDIA GROUP

कान्तिपुर को
करोडपति
सिजन-३
नयाँ सिजन त फेरि करोडपति!

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

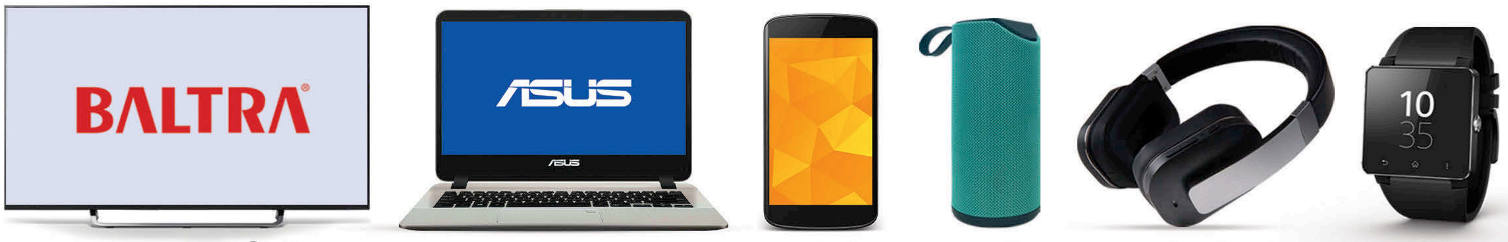
१० लाख मासिक पुरस्कार
१ करोड बम्पर पुरस्कार
१ लाख साप्ताहिक पुरस्कार

* शर्तहरु लागु हुनेछन् ।

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

Shikhar Insurance Happysurance

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



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

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

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

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

We Accept
fonepay payments फटाफट

KANTIPUR DAILY | THE KATHMANDU POST

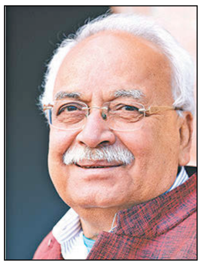
1 Open your mobile banking / eSewa app

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

eSewa
www.esewa.com.np

कान्तिपुर गाथा

रंगमण्डल-२



किशोर नेपाल

१ घण्टा ५ मिनेटदेखि म यो कोठामा एक्लै छु । कसैको प्रभावको नाजायज प्रयोग गरेर मलाई यहाँ रोकिएको छ । १ घण्टा र ५ मिनेट भनेको थोरै समय होइन । यतिबेलासम्ममा त संसारमा थुप्रै मानिसले आत्महत्या गरिसकेका हुन्छन्, ती सबैको सनाखतसमेत भैसकेको हुन्छ । आत्महत्या गर्ने नै हो भने के बेर लाग्छ र ? यौटा मसिनो डोरीलाई सुर्किनो पार्न कति नै समय लाग्छ ? यही साल भनेर यकिन नभए पनि पोहोर या परार साल यौटा हट्टाकट्टा लाहुरे दिउँसो एघारै बजे गोकर्णमा देखिएको थियो । साढे ११ बजे पशुपतिजंगलको बीचको रूखमा कसैले उसलाई झुन्डिइरहेको भेट्टायो । त्यसपछि एउटा मानिस पशुपतिको जंगलमा झुन्डिएर मरेको सूचना सरकारलाई दिन अलिकति पनि समय लागेन । मानिसको जीवन सकिन केही बेर पनि लागेन । साढे १२ सम्म मर्ने मानिसको परिचय पनि खुलिसकेको थियो, तर आत्महत्या- त्यो उसले किन गर्‍यो ? कसैले थाहा पाउन सकेका थिएनन् ।

उचाइमा चार तला उक्लिएको घरको दोस्रो तलामा छु म । मलाई घर साँघुरो लाग्दैन र घरका कोठाहरू फराकिला पनि लाग्दैनन् । यसमा न कुनै सजावट छ, न श्रृङ्गार ! यस्तो लाग्छ, योभन्दा त पशुपतिनाथको मन्दिरछेउकी चियापसल्नी मोहिनीको चियापसलको चिया कोठा धेरै राम्रो छ । कामिनी कौशल, मधुवाला, आशा पारेख, साधना र वैजयन्ती माला । 'खोइ किन हो । यसमा नेपाली हिरोनीको तस्बिरचाहिं छैन,' भन्छे मोहिनी । ऊ यिनै तस्बिरको आड र भरोसामा बाँचेकी छ । ऊ अर्थात् मोहिनी । अभिनेत्रीहरूको तस्बिरको लहरमा उसको पोइको पनि तस्बिर छ । कुनै समय फिल्म इन्डस्ट्रिजको हेड ड्राइभर थियो उसको पोइ । अहिले छैन । केही समय अघिसम्म ऊ मोहिनीको लोग्ने थियो– आज छैन ।

म अहिले जुन कोठामा छु- यो तीन खण्डमा बाँडिएको छ । यसको पहिलो खण्डमा यौटा सानो खालको टेबुल छ । टेबुलमा रेमिंगटन कम्पनीले बनाएको यौटा थोत्रो टाइपराइटर छ । कार्बन पेपरका केही प्रति भुइँमा छरिएका छन् । कोठाको दोस्रो खण्डमा जुन टेबुल राखिएको छ त्यो मझौला खालको छ- त्यसमा एउटा मान्छे बडो दत्तचित्त भएर पढेजस्तै गरी कागजमाथि घोप्टिएको छ । १ घण्टा ५, १०, १५ मिनेट भइसक्यो, उसले टाउको उठाएको छैन । ऊ निदाइसकेको हुनुपर्छ । त्यसको मलाई खासै चासो छैन ।

यो अन्तिम अथवा तेस्रो खण्डमा यौटा ठूलो टेबुल छ । अहिले यो टेबुलमा बस्ने मान्छे आइपुगेको छैन । मलाई उसैसँग भेट्नु छ । यसरी घरको प्रत्येक तलामा खण्ड छुट्टिए पनि, कोठालाई बाँड्ने कुनै बार अथवा कठबार छैन । यो एकछत्त छ ! एकदमै एकछत्त ! यो जुन तेस्रो टेबुल छ– यसको अगाडि लहरै मेच राखिएका छन् । सबैभन्दा अन्तिम लहरमा बेन्च राखिएको छ । तेस्रो टेबुलमा यौटा ह्विलिङ चियर छ । यसको दायाँ भागको यौटा दराजमा पुस्तकहरू छन् । बायाँ भागमा कालो टेलिफोन राखिएको छ । टेबुल रित्तो छ । एउटा पिनको बट्टा पनि छैन । त्यो नभएकाले पनि मेरो यहाँको बसाइ अझ कष्टदायी भएको हो । बीचको टेबुलमा कागजमाथि घोप्टिएर बसेको मान्छेसँग कुरा गर्ने मेरो चाहना छैन । यस्तो अवस्थामा दाँत कोट्याउनु समय बिताउने अर्को विकल्प हुन सक्छ, तर टेबलमा पिन छैन । खल्तीमा सिन्का छैन ।

मोहिनीको कोठा यस्तो छैन । जुन दिन उसको पोइ, हेड ड्राइभर, मरेको थियो, त्यस दिन पनि मोहिनीको कोठामा टन्नै ग्राहक थिए । उसको जेठो छोरोले- जसले उसलाई आमा भनेर कहिल्यै बोलाएन- आएर सुटुक्क भनेको थियो, 'दिदी, बा अस्पतालमा छन् अरे ! रक्सी खाँदाखाँदै अस्पताल लगेको रे ।' मोहिनीले त्यतिबेला विषादरहित बोलेकी थिई– 'मर्न दे' अनि आफ्नो काममा लागेकी थिई । वास्तवमा त्यही साँझ हेड ड्राइभर मरेको थियो ।

हेड ड्राइभर मरेको दुई-चार दिनपछि घरमा यौटा देख्दै घिनलाग्दो आकृति भएको मानिस मोहिनीको पोइ बनेर आयो- दोस्रो पोइ मोहनीको । त्यसपछि मोहिनीका पोइहरू कुन्नी कति जना आए, कति गए, कसैलाई थाहा छैन । मोहिनी भन्छे, 'पोइ मेरो शरीरका लागि चाहिएको होइन, यो ठाउँको सुरक्षाका लागि चाहिएको हो । लोग्नेमान्छे भएको घरमा हम्मेसि पुलिस पसिहाल्दैन । पसे पनि ऊसँगको सम्बन्ध सुमधुर हुन्छ । कसैले होहल्ला र लुटपाट गर्ने आँट गर्दैन ।"

मोहिनीको त्यो अपरिवर्तनीय कोठामा उसका आफ्नै तस्बिरहरू टाँगिएका छन् । त्यसपछि फिल्म स्टार, सती सावित्री, सत्य साई, जय सन्तोषीमाँ, सिरडीका साइबाबा र अरू अखबारका थुप्रै कटिङहरू टाँसिएका छन् । सामान्यतः यो चिया कोठाको आयतन साह्रै कम छ । कहिलेकाहीं मोहिनीको च्यालेन्ज स्वीकार गरेर युवकहरू भित्रिने कोठा त योभन्दा पनि साँघुरो छ धूवाँको रंगले भित्ता कालो भैसकेको ।

पानी दर्किएका बेला भिजेर हिँड्ने युवतीहरूको शरीरमा टाँसिएको पारदर्शी कपडा हेरेर सुख लिन म सक्दिनँ । यौटा निश्चित अठोट बोकेर म आफ्नो घर फर्कन्छु– जहाँ त्रासदी सधैं मलाई पर्खिएर बसेको हुन्छ, जहाँ कालो सर्पले सपनामा सधैं-सधैं मलाई डस्न खोज्छ ।

म कुनै वृत्तमा छैन, मेरो कुनै घर छैन, कुनै परिवार छैन र बाँच्ने समय पनि मेरो आफ्नो छैन । म सम्पूर्ण सन्दर्भहरूबाट मुक्त छु यतिबेला । मलाई चौपट्टै न्यास्रो लागेको छ । यो चौकोर शून्यमा म आफ्नो हातगोडा फैलाउँदै छु । थाहा पाएको छु, तमाम सन्दर्भहरूले मलाई जीवनदेखि सन्त्रस्त मानिस ठहर्‍याएका छन् । मृत्युको अनुभूति मात्र पनि मेरा लागि सुखद भैरहेको छ । हरेक विषयले मलाई वाक्क-ब्याक्क पारेका छन् । बितेका घटनाहरूलाई मैले आफ्नो सहज चेतनाको विस्फोट भनेर मीठो स्वाद भोगेको थिएँ, तर त्यसको चेतनशून्य र तितो वातावरणले मलाई डाँको छोडेर रुने तुल्याएका छन् । म आफ्ना सारा भ्रमबाट मुक्त छु । म समयलाई कोट्याउन खोज्छु– समय सायद महाशून्य हो । यो अहिले म बाँचेको समय त झन् ठूलो शून्य हो ।

(२०३३ सालमा लेखिएको रंगमण्डलले त्यो समयको काठमाडौं सहर र समाजलाई प्रस्तुत गरेको छ । काठमाडौंसँग अनुराग राख्ने पाठकले यसको अलग महत्व छुट्याउने आशा राखिएको छ । –सम्पादक)

पाठक मञ्च

सेलीब्रेटीहरू राजनीतिमा आउनु राम्रो कुरा होइन । कुनै पनि (राजनीतिमा सेलीब्रेटी) कलाकार पार्टीमा लागेर उक्त पार्टीको हित त होला तर देशको हित हुन सक्दैन । सबै तिर नभनौं, तर नेपाल जस्तो देशमा सेलीब्रेटीहरूको भूमिका मानिसलाई आकर्षित गर्ने मात्र हुन्छ । नीति तथा योजना बनाउने काममा उनीहरूले काम गर्ने मौकै पाउँदैनन् ।

प्रभाकर जोशी

यी बडीबिल्डरलाई (कस्ता छन् स्वर्ण पदकधारी बडीबिल्डर) देखेर आशा जागेर आयो । थाइल्यान्डमा हुन लागेको एसिया प्यासिफिक प्रतियोगिताका लागि यी बडीबिल्डरहरूलाई अग्रिम शुभकामना ।

भरत चौंलागाईं

खेलका निम्ति जति शारीरिक अभ्यासको आवश्यकता पर्छ, त्यति नै (नेपाली क्रिकेटमा जरैदेखि समस्या छ) खेलाडीहरू मानसिक रूपमा फिट हुन आवश्यक छ । तर नेपालमा यो कुराको अभाव छ । मानसिक रूपमा खेलाडीहरूलाई कसरी सशक्त बनाउने ? यो प्रश्नको उत्तर पनि प्रशिक्षकहरूलाई थाहा हुनुपर्छ । नेपाली खेलकुदको जटिल विषय भनेको पनि यही हो । विदेशी टिम बलिया छन्, हामी त कमजोर भन्ने हिनताले ग्रस्त छौं ।

भीम थापा

कुर्थाभन्दा पनि अहिले कतिपयले विदेशतिर (सुष्माको आक्रोश) निर्वस्त्र स्नान पनि गर्छन् होला, तर सामाजिक सञ्जालमा उत्तेजक तस्बिरचाहिँ सार्वजनिक गर्दैनन् । अपाच्य तस्बिर आफैंले सार्वजनिक गरेपछि नकारात्मक टिप्पणी आउनु स्वभाविक हो, त्यसलाई सुन्न-पचाउन सक्नुपर्छ ।

हरिकुमार थापा

सहरमा बार्दली रेस्टुराँ छन् र त (सहरमा बार्दली झरी) झरी र परीसगैं बाहिरको दृश्य हेर्न र त्यसको आनन्द उठाउन पाइन्छ । यी क्याफेहरूले गर्दा नै कंक्रिटको जंगल जस्तो काठमांडौ पनि सुन्दर लाग्छ ।

आकाश हमाल

twitter
follow us on
twitter.com/saptahik

Like us on Facebook
facebook.com/kantipursaptahik

समय सन्दर्भ

अधिकारी रवीन्द्र

सुकुटे बिच

एउटा खोलो छ। घुमौटोमा उक्त खोलोले बालुवा थुपारिदिएको छ। भूपरिवेष्टित देशका हामी नागरिकलाई त्यति भए पुगिगो। अझ त्यहीँ दुईवटा खाँबो गाडेर जाली टाँगिएको छ। बिच भलिबल भइगो। अर्को छेउमा लिङ्गे पिङ छ। जत्तिखेर नि दसैंमा झैं मच्चिन पाइने।

'जाउन त कतै घुम्न'-जीवा दाइले कुरा निकाले। साथीहरू रौसिए। इन्टर्नहरू हौसिए। कतिपयचाहिँ जाने र नजाने दोधारमा थिए। त्यही बिच गज्जबको झटारो दियो कसैले- हैट, यस्तो साउने झरिमा न त क्याम्पफायर गर्न मिल्छ, कोसी उर्लिएको बेलामा न र्‍याफ्टिङ गर्न मिल्छ। अन्ततः मिसन सुकुटे बिचमा १२ जना 'इन' भइयो, किनभने हामीलाई गन्तव्यभन्दा याराना र यात्रा महत्वपूर्ण थियो। शनिबार बिदा हुने भएकाले शुक्रबार गएर शनिबार आउने योजनामा सबैको सहमति भयो। मैले र सन्दीपले ठमेल गएर अग्रिम बुकिङ गर्‍यौं। तीन बजे हामी गौशालाबाट गाडी चढ्यौं। एयरपोर्टबाटै अन्ताक्षरी सुरु भइगो- रातो टीका निधारमा। त्यो गाडीमा अर्को एउटा फेमिली ग्रुप पनि थियो। कालो क्याप लगाएका एकजना अधबैंसे दाइ साह्रै नै रसिक थिए। अन्ताक्षरीमा मेसो पर्नासाथ ती दाइ लेब्रो तान्दै पुरानो जमानाका गीत गाउन थालिहाल्थे। साढे दुई घण्टामा सुकुटे पुगेको पत्तै भएन। सुकुटे क्षेत्र होटल तथा रिसोर्टहरूले भरिपूर्ण भैसकेको छ। काठमाडौंबाट केही घण्टामै पुग्न सकिने भएकाले सुकुटे धेरै मानिसको रोजाइमा पर्न थालेको हो।

त्यहाँ पुग्नासाथ हामी अफिसतिर सोझियौं। प्रतिव्यक्ति २ हजार २ सय रुपैयाँ तिर्नुपर्ने रहेछ। एउटा सहयोगीले हामीलाई हाम्रो टेन्ट देखाउनुभयो। १२ जनाको समूह एउटा कटेज र दुईवटा टेन्टमा बसिने भइयो। ती सहयोगी भन्दै थिए- फ्रेश भएर आउनुहोला स्न्याक्स रेडी छ। डिनरचाहिँ ९ बजे सुरु हुन्छ। आज शुक्रबार भएकाले ७ बजेदेखि ११ बजेसम्म डिजे म्युजिकको व्यवस्था छ। उसको कुरा सुनेर वरिपरि बसेका हाम्रो मुहारमा कान्ती छायो। आज नाचिने भइयो। फ्रेस हुने भनेको के नै थियो र ? कपडा खोल्यो, छेउमा रहेको पोखरीमा हाम फाल्यो। त्यो रात रिसोर्टमा ३ सय जना जति गेस्ट थिए। सबैका लागि स्न्याक्स तयार भयो। हामी सबै कुपन देखाउँदै लाइन लाग्यौं। स्न्याक्समा चिकेन सेकुवा विशेष स्वादको थियो। राति ९ बजेसम्म जतिखेर पनि डाइभ हान्न मिल्ने आउटफिटमा बसियो। साँझ परेपछि ठूलो प्रोजेक्टरमा भिडियो हेर्दै, पिउँदै स्वीमिङ गर्न सकिन्थ्यो। त्यसपछि सबै जना तल भोटेकोसी किनारामा फोटो सेसन गर्न भनेर झर्‍यौं। प्रश्नः भोटेकोसीले सबैभन्दा बढी के बगाउँछ ? उत्तर : जुत्ता। नभन्दै एक जनाको जुत्ता बगायो। एकछिन ढुङ्गाको चाङ कसले ठूलो बनाउने भन्ने स्पर्धा चल्यो। साँझ झमक्क भएपछि हामी माथि फर्कियौं। स्वीमिङ फेरि सुचारु भयो। थाकेपछि सानो पुलको माथिपट्टि उचाइमा टेबल राखेर सबैजना वरिपरि बस्यौं। रूखमा बेरिएका बत्तीले फालेका रङ्गिबिरङ्गी प्रकाशका किरण सबैका अनुहारमा ठोक्किएका छन्। डिटेल थाहा नभए पनि हाँसेको र नहाँसेको प्रस्ट थाहा हुन्छ।

अञ्जलीले वाटर बोटल घुमाएर ट्रुथ एन्ड डेयरको शंखघोष गर्छे। अन्त्यमा प्रियङ्काले अन्जान केटोसँग फोन नम्बर मागेपछि खेल बन्द हुन्छ। हामी केहीबेर रिफ्रेसमेन्टका लागि ओर्लन्छौं। 'अँ साँच्ची डिजेले हरिप म्युजिक लगाइरा'छ जाऊँ-जाऊँ छिटो नाच्न'- समीरले हेडबङ सुरु गर्छ। धर्ती फाट्ला जत्रो चर्को संगीतमा तन्नेरा-तन्नेरीहरू भुइँ थर्काउँदै नाचिरहन्छन्। ११ बजेपछि खाना खोलिन्छ, हल्का सेलाएको भए पनि भोकले गर्दा औधी मीठो लाग्छ त्यो डिनर।

एक घण्टा पालैपालो टेबल टेनिस र डार्ट खेलियो। टेन्टभित्र साह्रै गर्मी हुँदो रहेछ, सुत्न सकिएन। बाहिर आएर पुल साइडको म्याट्ट्रेसमा उत्तानो परेर सुतियो। त्यो रात धेरै मानिस सुत्दै नसुति बिहान छर्लंग भयो। ब्रेकफास्टपछि सल्लाह चल्छ- 'बाढी निकै माथिसम्म आ'को छ आज। र्‍याफ्टिङ गर्ने हो ?' केटीहरू मान्ने वाला थिएनन्। ज्यान जाला तर र्‍याफ्टिङ चाहिँ छोडिन्न। लामो फर्म भरेर प्रतिव्यक्ति १ हजार बुझाएपछि गाइड हेल्मेट, ज्याकेट र प्याडल लिएर खोलातर्फ जान सङ्केत गर्छन्। हामी चप्पल बालुवामा फालेर र्‍याफ्टिङका लागि होमिन्छौं। हाम्रो मूल गाइड राजकुमार श्रेष्ठले र्‍याफ्टिङको नियम, अनुशासन र सुरक्षा तथा उद्धारका विषयमा आधा घण्टा अभिमुखीकरण गर्छन्।

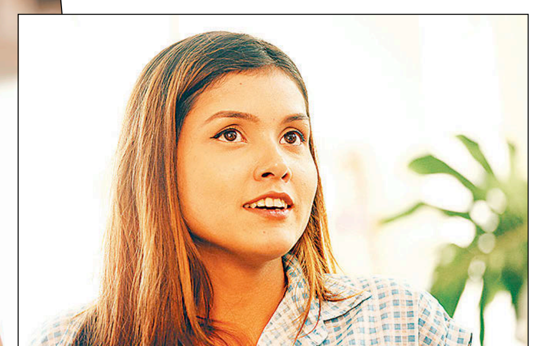
हामी आठजना प्याडल फर्वार्ड चलाउँदै भोटेकोसीसँगै बग्न थाल्यौं। छालले घुमाएर डँडाल्नुमा प्रहार गर्दा हाम्रो अट्टहास र चिच्याहट चुलिन्थ्यो। ठूलो छालमाथि विजय प्राप्त हुनासाथ 'प्याडल हाइफाइ' भनेर गाइडले गोप्रोमा भिडियो कैद गर्थे। हामी सबै जय भोटेकोसी भन्दै फेरी प्याडल घुमाउन थाल्थ्यौं। हल्का सजिलो ठाउँ आएपछि गाइडले हामीमध्येको एक जनालाई झुक्क्याएर भोटेकोसीमा फालिदिन्छन्। त्यसपछि सबैजना हाम फाल्छन्। धमिलो पानीमा र्‍याफ्टको डोरी समात्दै हामी पानीको रफ्तारमा बगिरहन्छौं। त्यो सम्पूर्णतः प्राकृतिक आनन्द थियो। हामी जानीजानी डुङ्गा पल्टाउँछौं। श्रिना डुबेर कायाकले नै रेस्क्यु गर्नुपर्ने अवस्था आउँछ। केही क्षणमा क्विकस्यान्डको दलदलमा उफ्रिन्छौं। त्यसो गर्दागर्दै डेढ घण्टामा दोलालघाट आइपुगिन्छ। त्यहाँबाट पुनः सुकुटे गएर लन्च गरी हामी ३ बजे काठमाडौंका लागि प्रस्थान गर्छौं।

raiv nems@iom . edu . np
Twitter: @raiv nems

> एक घण्टा पालैपालो टेबल टेनिस र डार्ट खेलियो । टेन्टभित्र साह्रै गर्मी हुँदो रहेछ, सुत्न सकिएन । बाहिर आएर पुल साइडको म्याट्ट्रेसमा उत्तानो परेर सुतियो ।

तस्बिर : नवराज बाग्ले

हामी नेपालीलाई पैसाले खासै म्याटर गर्दैन



सर्लाहीकी २३ वर्षीया पूजा रिजाल काठमाडौंमै हुर्किएकी हुन् । पोखरा विश्वविद्यालयबाट बीबीए-बीआईमा ग्राजुएट रिजाल मिस नेपाली ट्राभलर-२०१९ की विजेता हुन् । महिला ट्राभलरहरूलाई ट्राभलिङमा प्रोत्साहित गर्न नेपाल ट्राभलर्सले चलाइरहेको स्वयात्रामा छनौट भएर पूजाले केही समयअघि काठमाडौंदेखि एभरेस्ट बेसक्याम्पसम्म हाइवे रुट पछ्याउँदै एक्लै यात्रा गरिन् । त्यो साहसिक र रोमाञ्चक यात्रापछि उनी पाँच जना प्रतिस्पर्धीको बीचबाट मिस नेपाली ट्राभलर-२०१९ घोषित भएकी हुन् । नेचर र एड्भेन्चर मनपर्ने फरासिली स्वभावकी यात्राकी सौखिन पूजासँग उनको एक्लो यात्राको वरिपरि रहेर जनक तिमिल्सिनाले गरेको कुराकानी :

हाइवेमै हिँडेर बेसक्याम्प जाने योजना कसरी बन्यो ?

म स्वयात्रा-२०१८ का लागि छनौट भएकी थिए । छनौट भएका १४ जनालाई आफूले छानेको नेपालको फरक-फरक ठाउँमा फूल फन्डेड ग्रान्ट, इन्स्युरेन्स आदि सुविधाहरू दिएर पठाइएको थियो । मेरो पहिलो योजना जिरीसम्म ड्राइभ गर्ने र जिरीबाट क्लासिक रुट लिएर एभरेस्ट बेस क्याम्प पुग्ने थियो । म छानिएपछि हाम्रा लागि ब्याग प्याकिङ, सेल्फ डिफेन्स, रिस्क म्यानेजमेन्ट आदिको पाँचदिने तालिम सम्पन्न भयो । उक्त तालिमका क्रममा मैले छानेको सबैले सुनेको एभरेस्ट बेसक्याम्प । मलाई त्यो त्यति च्यालेन्जिङ लागेन । त्यसपछि मैले हाइवे हिँडेरै बेसक्याम्प जान्छु भन्ने निर्णय गरे ।

३३ दिनमा ७ सय किलोमिटर हिँड्नुभयो । कसरी सम्झनुहुन्छ ?

म त्यसलाई एउटा अवसरका रूपमा सम्झन्छु । त्यो अवसर प्राप्त गरेर नहिँडेको भए म जीवनमा सायदै हिँड्थे होला । त्यो मेरा लागि अवसर थियो, जुन मैले सही समयमा लिएँ । आफैंले अवसर क्रिएट गरेर गएजस्तो लाग्छ ।

अरुले अमेरिका, बेलायतजस्ता देशहरु ताकिरहेका बेला किन गाउँघर रोज्नुभयो ?

मलाई ट्रेकिङ निकै मन पर्छ । साथीहरूसँग पहिलो पटक ट्रेकिङमा अन्नपूर्ण बेसक्याम्प गएकी थिएँ । म तराईमा जन्मिएकी, मैले हिमाल र पहाडलाई त्यति नजिकबाट कहिल्यै देखेकी थिइनँ, जति मैले त्यो यात्रामा देखें । एकदमै रमाइलो लाग्यो । त्यही भएर सुरुमा आफ्नै देश घुमौं भनेर यात्रा थालेकी हुँ ।

अन्नपूर्ण ट्रेकिङले तपाईंमा यात्राको रस बसाइदियो होइन त ?

दुई वर्षअघि हामी कलेजका १० जना साथी अन्नपूर्ण ट्रेकिङ गएका थियौं । पहिलो यात्रा थियो, त्यसले मलाई लोभ्यायो । मैले स्वयात्रालाई फ्लो गरिरहेकी थिए, कलेजले बिदा पनि नदिने भएकाले त्यतिबेला मिलेन । त्यसपछि कलेज सकिनेबित्तिकै मैले अप्लाइ गरिहाले । एभरेस्ट बेस क्याम्प एक्लै जाने ड्रिम साकार भयो ।

यात्राका क्रममा कतै पनि डर लागेन ?

लाग्यो नि, डर नलाग्ने भन्ने त कहाँ हुन्छ । डर त जानुभन्दा अघि पनि, जाने बेलामा पनि, हाइवेमा हिँड्दा होस् वा जंगलमा हिँड्दा पनि डर लागिरहेको थियो, तर डर लागेर के गर्नु ?

के कुराको बढी डर लाग्यो तपाईंलाई ?

हाइवेमा हिँड्दा सर्टकर्ट बाटो खोज्ने चक्करमा धेरै समय लाग्थ्यो । मानिसहरू हाइवेमा प्रायः गाडीमै हिँड्छन्, त्यस्तो बाटो पैदलका लागि प्रयोग गर्दैनन् । एक-दुई जना मान्छे मात्र देखा पर्ने, हराइने, एक घण्टाको बाटो कहिलेकाहीँ त तीन घण्टा पनि लागिदिन्थ्यो । रातको समयमा हाइवे अझ डरलाग्दो हुन्छ, त्यसैले रात पर्ला भन्ने कुराको एकदमै डर हुन्थ्यो । अर्को, जंगलमा मानिसहरू देख्दा खुसी हुनुपर्ने हो, तर झन् डर लाग्ने, कसैले फ्लो गरिरहेको छ कि जस्तो हुन्थ्यो ।

३३ दिनको यात्राका क्रममा कहिले जंगलमै रात पर्ने अवस्था आयो कि आएन ?

म सधैं बिहान ८ बजेतिर हिँडिसक्थें, त्यही अनुसार योजना बनाएकी थिएँ । मैले एक महिना रिसर्च गरेर यात्रा योजना बनाएकी हुँ । म कतिबेला निस्कने, कुन-कुन लजमा बस्ने प्रि-प्लान गरेकी थिएँ । कहिले निकै अल्छी लाग्थ्यो, एकपटक ९ बजे निस्किएँ, मुढे पुग्नुपर्ने थियो, मुढेभन्दा ५ किलोमिटर यतापट्टि सिलढुंगादेखि जंगल थियो । त्यहाँ घाँस उम्रिसकेकाले बाटो स्पष्ट थिएन, त्यसैले एक घण्टाको बाटो पार गर्न मलाई साढे तीन घण्टा लाग्यो । त्यतिबेला साढे चार बजिसकेको थियो भने अझै ५ किलोमिटर यात्रा बाँकी थियो, त्यतिबेला मलाई खुब डर लागेको थियो । म ठूलो पाखर पुगें, त्यो अलि झगडा भैरहने ठाउँ पनि हो । यही बसुकी अगाडि बढूँ भन्ने दोधार भयो । एउटा सानो चियापसल खुल्ला थियो, बूढाबूढी हुनुहुन्थ्यो । त्यहाँ गएर चिया पिएँ, लजहरू छन् कि भनेर सोधें, अझै दुई किलोमिटर हिँड्नुपर्छ लज पाउन भन्नुभयो । कहाँ बस्ने भनेर सोचिरा'थें, उहाँहरूले नै मलाई बास दिनुभयो ।

यात्राले सिकाएका कुरा के-के हुन् ?

यात्रा गर्दा मलाई एकदम धेरै अन्तर्क्रिया गर्न मन लाग्छ, तर कहिलेकाहीं एक्लै हिँड्दा कसैसँग बोल्न मन नलाग्दो रहेछ । यति धेरै थाकिसकिएको हुन्छ, यति धेरै बोलिसकिएको हुन्छ, आफ्ना लागि पनि एउटा स्पेस चाहिँदो रहेछ । कति मान्छे एक्लै घुम्न निस्किएको भन्दा पत्याउँदै नपत्याउने । व्याख्या गर्दा-गर्दा हैरान, कहिले त कसैसँग पनि बोलिनँ । प्लानिङमा समस्या आउँछ, एक दिन म खाना खाएर जाने भनेर ११ बजे खाना खाएर हिँडें, झन्डै २२ किलोमिटर हिँड्नु थियो । बिहान ढिलो निस्किएकाले साँझ ६ बजे मात्र खावा पुगें, त्यतिबेला अलि रिग्रेट लाग्यो, किनभने जिरी पुग्ने योजना पूरा भएन । यात्रामा आफ्नो प्लानिङ अनुसार चल्नैपर्दो रहेछ ।

सिंगल यात्रामा निस्कँदा के कुरा ध्यान दिनुपर्दो रहेछ ?

हावामा त निस्कनै हुँदैन । कहिलेकाहीं यात्राको दूरी गुगलका आधारमा मिल्दैन । सर्टकर्ट खोज्न थालियो भने थप समस्या आउँछ । प्रि-रिसर्च निकै महत्वपूर्ण हुन्छ । ब्याग प्याकिङ गर्दा अनावश्यक सामान राख्नै हुँदैन । जति दिनको यात्रामा जाँदा पनि तीन दिनका लागि मात्र प्याक गर्नुपर्दो रहेछ । ग्याजेटले पनि मेरो ब्याग प्याकिङ बढी भएकाले केही लुगा मैले धुलिखेलको लजमै छोडेकी थिएँ । अर्को कुरा, खाना पचाउन सक्नुपर्दो रहेछ । हाइवेमा सबैतिर घरकै खानेकुरा खान पाइन्छ, अलि माथि रिकी फुड, आलु रोटी, याकको बटरजस्ता खानेकुरा खानुपर्छ, जुन पचाउन गाह्रो हुन्छ, तर मैले त सबै पचाएँ । अर्को, हाइ लाग्ने कुरालाई पनि तलैदेखि एडप्ट गर्दै जानुपर्दो रहेछ । राम्रोसँग खाइएन भने विक भइन्छ, अनि हाइले एट्याक गरिहाल्छ । खुट्टा भाँचिनु हुन्न र लेक लाग्नु हुन्न भन्ने कुरामा म एकदमै सचेत थिएँ, त्यसैले जुत्ता पनि राम्रो लगाएर गएकी थिए । ट्रेकिङमा राति हिँड्नु हुँदैन ।

पृष्ठ ७ मा

पृष्ठ ६ बाट

यात्राबाट आफ्ना लागि के लिएर फर्किएजस्तो लाग्छ ?

म यात्राबाट केही परिवर्तन भइनँ। मैले मेमोरी मात्र लिएर फर्किएँ। मलाई हरेक दिनको हरेक क्षणको सम्झना छ। म यात्रामा हरेक पलको फोटो खिच्छु, फोटो, भिडियो खिच्न मलाई मज्जा लाग्छ। त्यसैले मैले पोलोराइज क्यामेरा लिएर गएकी थिएँ, फोटो खिच्नेबित्तिकै प्रिन्ट गरेर फोटो निकाल्न मिल्ने अनि जो-जो मन पर्ने मानिसहरू हुनुहुन्थ्यो, फोटो खिचेर एक कपी उहाँहरूलाई दिन्थेँ, एक कपी आफू राख्थेँ। मलाई मेमोरी क्रियट गर्न मन लाग्छ, त्यसमा बेग्लै प्रकारको एट्याचमेण्ट हुन्छ। यो यात्राले मलाई कन्फिडेन्ट दियो।

यात्राका रमाइला क्षणहरू ?

ती क्षणसँग म भावनात्मक रूपमा जोडिएकी छु। मुढे जाँदाखेरि सर्टकर्टको थकान र धूलैधूलोमाथि निकै भोक लागिरहेको थियो। हाइवेमा ब्याग राखेर बसिराख्या थिए, त्यहाँ वरपर चिया पसलसम्म थिएन। अझै निकै हिँड्नुपर्थ्यो केही खानेकुरा पाउन। अलि पर एक जना बाजे हुनुहुन्थ्यो, केही मायालाग्दो अनि केही डरलाग्दो पनि। उहाँ अम्बाको रूखमा चढ्नुभयो, अम्बा झार्नुभयो अनि मैले मलाई नि दिनु न भनेर मागेँ, तर उहाँ केही बोल्नु भएन, मात्र अम्बा झारेको झार्‍यै, तर झरेपछि सबै अम्बा टिपेर प्लास्टिकमा राखेर मलाई दिनुभयो। मेरा लागि हो भनेर सोध्दा हा हा गर्नुभयो। बाजे त बोल्न नसक्ने हुनुहुँदो रहेछ। मलाई निकै माया लागेर आयो। मलाई त्यस्तो अवस्थामा देखेर उहाँ अम्बाको रूखमा चढ्नुभएको रहेछ। मैले उहाँको फोटो खिचेर दिएँ, उहाँ निकै खुसी हुनुभयो। उहाँ नौलो कुरा (फोटो) देखेर यति खुसी हुनुभयो, अहिलेसम्म मैले त्यस्तो खुसी कसैको आँखामा देखेकी छैन, पछिसम्म उहाँले वाइ गर्दै हात हल्लाइरहनुभयो। अर्को एउटा स्मरणीय घटना आहाल डाँडामा पाँचौं दिनमा हुनुपर्छ, तामाङ फेमिलीकी एक महिलाले मलाई बास दिनुभयो। उहाँहरूले सबै कुरा सोध्नुभयो, मैले भने अनि उहाँलाई म मन परेछ, ल मेरो छोरा इन्जिनियर छ, उससँग विवाह गरेर जानु ह्यान्डसम छ भनेर प्रस्ताव राख्नुभयो। एकछिनपछि त्यो आहाल डाँडाका सबैजसो मानिस जम्मा भए– बुहारी आ'की छ भनेर हेर्न। कति चाँडो कुरा फैलिसकेछ। सानो किचनमा रातिसम्म कुरा गरेर बसेँ। भोलिपल्ट उहाँहरूले नम्बर लिनुभयो, फेरि आउनुहोस् भन्नुभयो। चोला पासमा ढिलो जाँदा एक्लै परेँ, हेर्दै जाँदा नजिक देखिने तर आउँदैन। साढे चार घण्टा लगाएर चढेँ। टुप्पामा पुगेपछि तल हेरेँ, आइसको बाटो छ, हिँड्छु आवाज आउँछ, कड्याक-कुडुक हुन्छ, कस्तो डरलाग्दो आवाज। अझ त्यहाँबाट चिप्लिएर तल आइसफल्समा परेपछि त मान्छे गयो। तल पुगेपछि एउटा ग्रुप भेटे, म पछि-पछि एकदमै छिटो हिँड्न थालेँ। हातखुट्टा कक्रेर, त्यो बेला म रोएकी पनि थिएँ। अर्को लोबुचे पुगेपछि यति चाँडो हिउँ पर्दैन भनेर मानिसहरू अड्कल काटिरहेका थिए, म हिउँ परेको हेर्न गएकी, उनीहरूको कुरा सुनेर एकदमै रिस उठिरहेको थियो। भोलिपल्ट बिहान झ्याल खोल्छु त हिउँ परिरहेको रहेछ। म खुसी हुँदै उफ्रिएँ। त्यसपछि उनीहरूले बेसक्याप न जा भनिरहेका थिए, म आँट गरेर बेसक्याम्प पुगे।

बेसक्याम्प पुग्दा कस्तो महसुस भयो ?

त्यहाँ वरपर हिमाल रहेछन्, अरू खासै केही रहेनछ। त्यसपछि मलाई लाग्यो, यात्राको रमाइलो भनेको डेस्टिनेसन रहेनछ, यात्रा भनेको बाटोको रमाइलो रहेछ। नत्र त्यत्रो दुःख गरेर बेसक्याम्प पुगेँ, त्यहाँको कुनै कुराले छोएन मलाई, बरु बाटोका धेरै क्षणले यात्रालाई अविस्मरणीय बनाए। फर्कंदा भने मलाई घर पुग्न निकै हतारो हुन्छ।

यो यात्रामा कति खर्च भयो ?

बजेट ३६ हजारको थियो, तर मैले २६ हजारमा यो यात्रा सकेँ, १० हजार बच्यो। मेरो त्यति पनि खर्च भएन, किनभने म अफ सिजनमा गएकी थिए। एक्लै नेपाली केटी घुम्न आएकी के पैसा लिनु भनेर कतिले मलाई होस्ट गर्नुभयो। एभरेस्ट ट्रेल निकै महँगो छ। समूहमा र सिजनमा गएको भए त्यति पैसाले मरिगए पुग्दैनथ्यो। मलाई एक्लै देखेकाले मानिसहरूले माया गरेर होस्ट गरे। कतिले नेपाली केटी भनेर अलि सस्तो गरिदिन्थे, कतिले पैसा नै लिँदैनथे।

सबैभन्दा धेरै के खानुभयो ?

दालभात खाए, सबैभन्दा धेरै खाएको कालो दाल र बरेलाको तरकारी। एक त भेजिटेरियन मान्छे माथितिर मासु धेरै हुने। नमीठो भए पनि नभए पनि इनर्जीका लागि जे उपलब्ध छ त्यो खानेपर्थ्यो।

३३ दिने यात्रा कस्ता स्वभावका नेपालीहरू भेटिए ?

हाइवेमा त बवालै है, मानिसहरू अमेजिङ नै लाग्यो। पाँच दिन तामाङ परिवारसँग बसेँ, एक दिन बाहुन परिवारसँग। उनीहरू एकदमै खुल्ला टाइपका, खुल्ला मनका, कुनै अपेक्षा नै नराख्ने। एक्लै आएको भनेपछि छक्कै पर्थे। अफ सिजन भएकाले काम पनि थिएन, आएर बोल्थे। उनीहरू हेल्पफुल थिए, नेपालीपन भएर पनि होला। डोलेबाट गोप्के जाँदा दुई जना ब्रिटिस केटा र एक जना नेपाली गाइड भेटिए। ती गाइड दाइले सँगै जाऊ भन्नुभयो, हुन्छ भनेर हामी गफ गर्दै गैरहेका थियौं। अलिकति अघि गएपछि ब्रिटिसहरूले तिमीले गाइडलाई पैसा तिरेको होइनौ, तिमी बोल्न पाउँदैनौ भने। उनीहरूले पैसा तिरेको गाइडले अरू कसैसँग बोल्न पाउँदैन, बोल्दा पैसा सेयर भएजस्तो सोचे उनीहरूले। मलाई निकै रिस उठ्यो, प्याच्च भनिदिए, 'यत्रो दिनसम्म एक्लै हिँडेर आए अब पनि एक्लै हिँडेर जान सक्छु। मलाई तिमीहरू चाहिँदैन।' दाइलाई पनि थिनीहरूलाई लिएर जानु म आइहाल्छु भने उहाँले खैरेहरू यस्तै हुन् भन्नुभयो। हाम्रोसंस्कृति त त्यस्तो छैन। हामी नेपालीलाई पैसाले खासै म्याटर गर्दैन। विदेशी सबै कुरा पैसामा क्यालकुट गर्छन्।

सुरक्षामा कसरी ध्यान दिनुभयो ?

फस्ट एड ट्रेनिङ नै हुन्छ जानुभन्दा पहिले। मैले एक पोका औषधी लगेकी थिएँ। डायरियादेखि खुट्टामा लगाउने औषधीसम्म। थकाइ मार्नुपर्दा मैले कहिल्यै पिठ्युँबाट ब्याग निकालिन ब्याग अड्याउने वालजस्तो भएको ठाउँमा थकाइ मार्न बस्थेँ, २० सम्म गन्थेँ र फेरि हिँड्न थालिहाल्थे। जुरुक्क उठ्थे हिँड्थे, थचक्क बस्यो भने उठ्नै मन नलाग्ने। निन्द्रा लाग्यो भने हाई एलटिट्युडले समाल्ला भनेर पनि त्यसो गर्थें। चिया खान भने अलिबेर बस्थेँ। पहिले त म चिया नै पिउँदिनथेँ, उक्त यात्राको क्रममा चिया पिउँदा-पिउँदा चिया पिउने बानी नै लाग्यो। मैले धेरै फ्लेवरको चिया पिएँ।

खर्च कसरी जुटाउनुहुन्छ ?

स्व-यात्राबाट पैसा पाएकी थिएँ। त्यसपछि म पुनहिल पनि गएँ। मलाई के लाग्छ भने पहिले डिसिजन लिनुपर्छ, म यो ठाउँमा जान्छु भनेर। माइन्ड मेकअपपछि बल्ल पैसा खोज्ने हो। पहिले नै पैसा खोज्छु अनि जान्छु भन्नेचाहिँ होइन रहेछ। डिसिजन गरिसकेपछि पैसाले रोकिँदो रहेनछ।

रचना

आखिर मनचाहिँ मनै रहेछ

चिकित्सा विज्ञान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान (न्याम्स)का एसोसियट प्रोफेसर डा. अनिल बराल वीर अस्पतालका वरिष्ठ मृगौला रोग विशेषज्ञ हुन् । पोखराको मणिपाल मेडिकल कलेजबाट एमबीबीएस गरेका डा. बरालले न्याम्सबाट जनरल मेडिसिनमा एमडी तथा नेफ्रोलोजीमा डिएम गरेका छन् । कास्कीको लेखनाथमा जन्मिएका ४२ वर्षीय डा. बराल स्कुल पढ्दैदेखि साहित्य अनुरागी भएका थिए । डा. बरालले रचना गरेको 'एउटा खाता' र 'अंगालो भरी' गीत केही समयअघि रिलिज भएका छन् भने अहिले उनी आफ्नो पहिलो एल्बमको तयारीमा छन् ।

तस्बिर : महेश प्रधान

पेसाले चिकित्सक हुनुहुन्छ, गीत पनि लेख्नुहुन्छ । कसरी अभिरुचि जाग्यो ?

पेसाले चिकित्सक भए पनि सबैभन्दा पहिले त म मानिस हुँ । मानव हृदय आफैंमा एकदमै चन्चल र तरंगित हुन्छ । साहित्य, कला, फिल्म, गीतसंगीत तथा रंगमञ्चप्रति आकर्षित नहुने व्यक्ति कोही पनि हुँदैन । चिकित्सकीय पेसा भनेको एउटा व्यवसाय पनि हो, यो दैनिक जीवन धान्ने बाटो हो । आफू खुसी हुने र मन सन्तुष्ट हुने बाटोका रूपमा गीत लेखनमा अभिरुचि जागेको हो ।

गीतले कसरी आकार ग्रहण गर्छ ?

हिजो टिभीमा एउटा कार्यक्रम हेर्दै थिएँ, एक जना व्यक्तिले आफ्ना बुवाका लागि 'तिमीले चाबी लगाएर कुन दराजमा दुःखहरू राखेका छौ, त्यो चाबी पाउन पाए त म खोलेर उडाइदिन्थें' भन्दै थिए । मेरो मनमा चाबी लगाएर राख्ने कुरा हिजोदेखि खेलिरहेको थियो । आज मैले यो अन्तर्वार्ताका लागि कुर्दाकुर्दै एउटा गीत लेखिसकें ।

ताल्चा लगाई लुकाएको तिम्रो दिलमा
मेरो दाबी
फुटाएरै चोरी ल्याउला दिइनौ भने
आफैं चाबी

बाटोमा हिँडिरहेका बेला, बैंक देखिन्छ, विज्ञापन देखिन्छ, अहो भन्ने हुन्छ । त्यस क्रममा पनि गीत निस्कन्छ ।

एउटा खाता खोल्न पाए, आँसु जम्मा
गरिदिने
म नै हुन्थे महिनैपिच्छे सबसे धेरै ब्याज
लिने ।

यसरी भावनाहरू त मनमा आई नै रहन्छन् । लेखिएको कुरा गीतसंगीतको मिटरमा फिट हुन्छ कि हुँदैन, लय मिल्छ कि मिल्दैन भन्ने हो, तर मलाई आजकल गीत लेख्नचाहिँ अलि सजिलो लाग्न थालेको छ । पहिले म कविता, निबन्ध आदि लेख्थें । गीत दुई-चार लाइनको हुने अनि ठ्याक्कै भावना समेट्न सकिने भएकाले राम्रो हुने रहेछ । मेरा लागि पनि यो नयाँ अनुभव भैरहेको छ ।

अहिलेसम्म कतिवटा गीत लेख्नुभयो ?

लेखेकै त १ सयदेखि १ सय ५० जति छन् होला । सबै नै गीत बन्छन् कि बन्दैनन् त्यो त थाहा छैन् । गद्य र छन्दको उति ज्ञान पनि छैन, तर मनमा भावना त पाकिरहन्छ ।

गीत कति बेला र कहाँ लेख्नुहुन्छ ?

म ठ्याक्कै यही कोठा (वीर अस्पतालको आफ्नै क्याबिन) मा लन्च ब्रेकका बेला लेख्छु । परिस्थिति र लाइनहरू त दिमागमा घुमिरहेका हुन्छन् तर अरुबेला खासै फुर्सद हुँदैन ।

गीत लेख्ने इनर्जी कहाँबाट प्राप्त हुन्छ ?

आफूले गरेको कामको थोरै भए पनि सकारात्मक प्रतिक्रिया प्राप्त भयो भने त्यसले मनभित्र छुट्टै खालको तरंग सिर्जना गर्दारहेछ ।

कस्ता गीत सुन्न रुचाउनुहुन्छ ?

म सबै किसिमका गीत सुन्छु । मन पर्ने गीत मेलोडियस, क्लासिकल, रोमान्टिक, आधुनिक कुनै पनि हुनसक्छ ।

कस्ता पुस्तक पढ्न रुचाउनुहुन्छ ?

सिफारिसबाट धेरै किताब पढिन्छ । त्यसबाहेक मदन पुरस्कार जितेपछि मैले त्यो किताब पढ्नैपर्छ । धेरैजसो मानवीय संवेदनाले भरिपूर्ण पुस्तक मन पर्छन् । अहिले मोटिभेसनल पुस्तक पनि पढ्न थालेको छु । मैले सरुभक्तका रचना सानैमा पढेको हुँ ।

फुर्सदमा के गर्नुहुन्छ ?

अहिले त फुर्सद पनि छैनजस्तो अवस्था छ । धेरैजसो फुर्सद लेखनमै खर्च गर्छु । त्यसबाहेक कहिलेकाहीं रियालिटी शोहरू हेर्छु । कहिलेकाही साथीहरूसँगको जमघटमा पनि रमाइलै हुन्छ ।

लेखक त जादुगर नै हो । एउटा शब्दमा प्रेम, दुःख, पीडा कति कुरा समेटिएको हुन्छ हगि ?

एकदमै, मेरो एउटा गीत
त्यस्तै छ ।
तिमी माझी फेवातालको मलाई माझी
हुन मन छ
यो मन सधैं तिम्रै जालमा पर्न पाए हुन्थ्यो भन्छ ।

शिव परियारलाई अर्को एउटा गीत दिएको छु जुन यस्तो छ :

कस्तो रोग लाग्यो मलाई कहीं नभा'को
जगत्मा
जचाउँदा त तिम्रै माया बढी पाइयो
रगतमा ।

तपाईंको विचारमा दुःख, पीडा, प्रेम, बिछोड, आँसु, हाँसो, खुसी आदि के हुन् ?

मलाई यी सबै कुरा सापेक्षिक हुन् जस्तो लाग्छ । एउटाको सुख अर्काका लागि दुःख भैरहेको हुन्छ । एउटाको प्रेम अर्काका लागि विछोड भैरहेको पनि हुनसक्छ । आखिर मनचाहिँ मनै रहेछ ।

प्रस्तुति : जनक तिमिल्सिना

मलाई मनपर्छ

हेमलाई मन पर्ने १० गीत

युवा कवि तथा गीतलाई चलदृश्यमा उतार्ने भिडियो निर्देशक हेम प्रभास आफैंमा पनि एक गम्भीर सङ्गीतप्रेमी हुन् । उनलाई सबैभन्दा बढी मन पर्ने १० गीत र मन पर्ने कारण :

१ आँखैमा रात गल्ली शीतमा तारा डुबे

रचना : रत्नशमसेर थापा
सङ्गीत : नातिकाजी
स्वर : योगेश वैद्य

यो नेपाली सुगम सङ्गीतलाई युग-युगसम्म बचाइराख्ने सामर्थ्य भएको गीत हो । यो गीतमा प्रकृतिलाई मानवीकरण गरिएको छ । झट्ट सुन्दा कविताजस्तो लाग्ने यो गीत जति सुन्दै गयो उति नयाँ बिम्ब निर्माण हुँदै जान्छ ।

२ हजार सपनाहरूको माया लागेर आउँछ

रचना : ईश्वर बल्लभ
सङ्गीत : भक्तराज आचार्य
स्वर : भक्तराज आचार्य

यो सङ्घर्ष र त्यसपछिका अप्राप्तिका क्षणहरूमा पनि मानिसमा ऊर्जा र आशाको सौन्दर्य जगाउने गीत हो । यो गीत पौरख र पसिनामा विश्वास गर्ने हरेक मानिसको सहयात्री बन्न सफल छ ।

३ कुन मन्दिरमा जान्छौ यात्री

रचना : लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा
सङ्गीत : रन्जीत गजमेर
स्वर : रविन शर्मा

यो गीत सामाजिक रुपान्तरणका लागि एउटा क्रान्तिकारी गीत हो । यो गीत आपसी साथ, सहयोग र सहकार्यको भावनाबाट मात्र परिवर्तन सम्भव हुने भएकाले वर्गीय रूपमा निम्न मानिने असहायहरूलाई पनि राज्यको मूलधारमा केन्द्रीकृत गर्नुपर्ने भावले ओतप्रोत छ ।

४ अल्झेछ क्यारे पछ्यौरी

रचना : भूपी शेरचन
सङ्गीत : गोपाल योञ्जन
स्वर : नारायण गोपाल

तत्कालीन नेपाली समाजको कथालाई गीतिचेतनाको लेप लगाइएको यो गीतले घर-माइतीबीचको दूरी र त्यसले एउटी नारीको संवेदनामा पार्ने प्रभावलाई जीवन्त बनाएको छ । कथालाई प्रकृति, संस्कृति र समाजसँगको त्रिकोणात्मक मूल्य प्रदान गरिएको यत्तिको गीत सम्भवतः लेखिएको पनि छैन ।

५ भुल हो तेरो

रचना : गोपाल योञ्जन
सङ्गीत : गोपाल योञ्जन
स्वर : किरण प्रधान

जीवनमा धोका, अपमान र नैराश्यको कालो बादल छाएर मृत्युतर्फ उद्यत हुने जो कोही पनि यो गीत सुनेपछि जीवनको सुदूर क्षितिजबाट फेरि जीवनतर्फ नै फर्कन्छ । यो अत्यन्त आशावादी र जीवनवादी गीत हो ।

६ पर लैजाऊ फूलहरू

रचना : राजेन्द्र थापा
सङ्गीत : नातिकाजी
स्वर : प्रेमध्वज प्रधान

यो गीत प्रेमलाई फरक शिराबाट प्रस्तुत गरिएको सम्भवतः पहिलो गीत हो । प्रेमिल सन्दर्भले आपसमा एकाकार हुन नसक्दा रोनाधोना गर्ने जुन प्रवृत्ति समाजमा हावी भैरहेको थियो र यद्यपि छ, त्यसको विरुद्धमा यो गीत अत्यन्त शक्तिशाली ढङ्गले उभिएको छ ।

७ म सपनाको कुरा गर्छु

रचना : श्रीपुरुष ढकाल
सङ्गीत : आलोकश्री
स्वर : उदीतनारायण झा

यो प्रेममा हदैसम्मको समर्पण भएको नमुना गीत हो । यो स्तरको अन्य प्रेम गीत खासै सुन्न पाइएको छैन ।

८ मेरो पाउमा आज कोही पाउजु बाँध

रचना : गोपाल योञ्जन
सङ्गीत : गोपाल योञ्जन
स्वर : गोपाल योञ्जन, मीरा राणा

शास्त्रीय धारमा प्रस्तुत भएको यो गीतलाई राम्रोसँग ग्रहण गर्न शब्दको लक्षणा र व्यञ्जना तहसम्म पुग्नुपर्ने हुन्छ । सुन्दरताको वर्णन गर्ने सिलसिलामा यो गीतमा उपमा तथा अलङ्कारहरूलाई उत्कृष्ट शैलीमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

९ नमाग मसँग सहारा नमाग

रचना : रमेश क्षितिज
सङ्गीत : भरत लामा
स्वर : राजेश पायल राई

सामाजिक, आर्थिक, भौगोलिक एवं वैचारिक रुपले कसरी वर्ग निर्धारण गर्छ र त्यसको प्रभाव कति असह्य हुन्छ भन्ने सन्दर्भलाई सरल शब्दमा लेखिएको यो गीत पनि एउटा नमुना गीत हो ।

१० पश्चिम रुन्छ महाकाली पूर्व रुन्छ मेची

रचना : माधव घिमिरे
सङ्गीत : सन्तोष श्रेष्ठ
स्वर : शिव परियार

आजको बदलिँदो परिवेशमा मानवता ह्रास हुँदै गएको र भौतिक प्रवृत्ति हावी भैरहेकाले हाम्रो अस्तित्वमाथि नै प्रश्नचिह्न खडा भएको सन्दर्भ उठान गरिएको यो गीत राष्ट्र र राष्ट्रियतालाई शिरमा सजाउने सबै देशभक्त नागरिकले सुन्नुपर्ने गीत हो ।

प्रस्तुति : राधिका अधिकारी

नयाँ विषय र त्यसको तयारी

एकराज सुवेदी

कुन विषय पढ्दा के फाइदा हुन्छ भन्ने सन्दर्भमा धेरै विद्यार्थी अन्यौलमा हुन्छन्। एसईई परीक्षाको नतिजा प्रकाशित भए पछि अब विद्यार्थीहरूलाई कुन संकाय अध्ययन गर्ने भन्ने चासो हुन्छ। अहिले कक्षा ११ र १२ मा साइन्स, म्यानेजमेन्ट, ह्युमानिटिज आदि संकाय छुट्याएर एउटामा अध्ययन गर्ने वातावरण भएकाले केही सहज छ।

यही कुरालाई मनन गरी शिक्षाविद् एवं शैक्षिक क्षेत्रमा क्रियाशील व्यवसायीहरूले विभिन्न प्रकारको सुझाव दिदै आएका छन्। नोबेल एकेडेमीका संस्थापक अध्यक्ष सुरेन्द्र श्रेष्ठ हाल विद्यार्थीहरूका लागि मल्टी च्वाइसको अवस्था भएको बताउँछन्। त्यसैगरी भविष्यमा कुनै एउटा विषयमा विशेषज्ञता हासिल गर्ने गरी अघि बढ्न सक्ने अवस्था छ। 'अहिले नै भविष्यको कार्यक्षेत्र निर्धारण नगरेको र धेरैतिर जान सकिने सम्भावना भएकाहरूले साइन्स अध्ययन गर्नु उपयुक्त हुन्छ' श्रेष्ठ भन्छन्। 'प्लस टुमा साइन्स पढे पछि भविष्यमा ब्याचलर लेभलमा धेरै विषय छनौट गर्न सकिने सम्भावना हुन्छ। यो कुरालाई उच्च माध्यमिक विद्यालय संघ (हिसान) का महासचिव तथा जेभियर इन्टरनेसनल कलेजका प्रमुख कार्यकारी लोकबहादुर भण्डारी पनि स्वीकार्छन्। भण्डारी भन्छन्, 'साइन्स पढे पनि ब्याचलरमा म्यानेजमेन्ट पढ्न सकिन्छ तर म्यानेजमेन्टबाट साइन्समा जान सकिँदैन। त्यसैले शिक्षाको आधार अर्थात फाउन्डेसन निर्माण गर्ने तह भएकाले प्लस टुलाई भविष्यको आधार मान्न सकिन्छ। त्यही आधार निर्माणलाई मध्यनजर गर्दै विषय छनौट गर्न सकिन्छ।'

कान्जिरोवा उच्च माविका कार्यकारी अध्यक्ष कपिलदेव रेग्मी ब्याचलर लेभलमा हाल लोकप्रिय रहेका बीसीए, बीएस्सी सीएसआईटी, बीबीएम, बीबीए बीआई आदि विषयको आधारका लागि प्लस टुमा विषय छनौट गर्न सकिने बताउँछन्। हाल विदेशमा विशेषज्ञता अर्थात स्पेसलाइजेसन मात्र नभएर सुपर स्पेसलाइजेसनका लागि समेत अध्ययन गर्ने चलन बढिरहेको छ। अहिले साइन्स र म्यानेजेमन्ट अनि ह्युमानिटिज मिसिएका विषय समेत अध्ययन गरिन्छ। जस्तो कि बीएस्सी इन एकाउन्टिङ, बीएस्सी इन म्यानेजमेन्ट, स्टिम एजुकेसन, रोबोटिक्स आदि। त्यसैले कुनै विद्यार्थी अलि स्मार्ट छ र भविष्यमा अलि बढी क्षेत्रमा आफ्नो क्षमता देखाउने विचारमा छ भने साइन्स नै उपयुक्त हुने रेग्मीको तर्क छ।

जागिर खाने वा आफ्नै व्यवसाय गर्नेहरूका लागि म्यानेजमेन्ट उपयुक्त हुनसक्छ। कुनै समयमा निकै लोकप्रिय ह्युमानिटिजको स्कोप अहिले नाटकीय रूपमा घटेको छ। यद्यपि ह्युमानिटिजमा पनि प्रशस्तै सम्भावना छन्। इकोनोमिक्स, अंग्रेजी वा नेपाली भाषा, पत्रकारिता आदि हाल पनि राम्रा विषय मानिन्छन्। राम्रोसँग अध्ययन गरेर अघि बढ्ने हो भने जुनसुकै विषय पढ्दा फरक पर्दैन। सबै विषयका आ-आफ्नै सम्भावना हुन्छन्।

अहिले धेरैको रोजाइ कानुन पनि हो। 'इग्नोरेन्स अफ ल इज नट एक्सक्युज्ड' अर्थात कानुनको उल्लंघनलाई माफी दिन सकिँदैन भन्ने भनाइ भएकाले धेरैले कानुन जान्नु आवश्यक छ। यही कारण धेरै सरकारी वा अन्य निकायले कानुनी सल्लाहकार समेत राख्न थालेका छन्। अहिले कानुन अध्ययन-अध्यापन गराउने शैक्षिक संस्थाहरूमा विद्यार्थीहरूको भीड नै देखिन्छ।

एसईई परीक्षाको नतिजा प्रकाशनपछि सबै उत्तीर्ण विद्यार्थीको ध्यान उच्च शिक्षामा केन्द्रित हुन्छ। उनीहरू एउटा खुड्किलो पार गरी अर्को खुड्किलोमा पाइला लम्काउने तयारीमा हुन्छन्। विद्यार्थीले पढ्नुपर्ने बाध्यता पनि छ र पढ्नकै लागि पनि कठिन अवस्था पार गर्नुपर्ने अवस्था समेत छ। यो समय उनीहरूका लागि अन्यौलको समय हो। कतिपय विद्यार्थीले कुन विषय कुन कलेजमा पढ्ने भन्ने कुरा निश्चित गरिसकेका छन् भने कतिपय विद्यार्थीका लागि यो काम अझै बाँकी नै छ।

स्कुल र कलेजबीचको सँघारको यो अवस्थामा उनिहरूमा एक प्रकारको उत्साह पनि छ।

यस्ता उत्साह र उमंगले भरिएका विद्यार्थीहरू अहिले विभिन्न कलेज परिसरमा प्रसस्तै भेटिन्छन्। उनीहरूमा विषय र कलेज छनौटमा केही कमजोरी रहला कि भन्ने डर पनि छ। यो नाम गरेको कलेजमा पढ्न पाए हुन्थ्यो भन्ने रहर विद्यार्थी तथा अभिभावकमा बढ्दै गएको छ। यसमा विज्ञापनको प्रभाव पनि हुन सक्छ। कलेजले पनि विद्यार्थीको रुचिमा प्रभाव पारेको छ। कुनै पनि विषय भविष्यका लागि कति महत्त्वपूर्ण छ भन्ने कुराले विषय छनौटमा सबैभन्दा बढी प्रभाव पार्छ।

'परिणाम जस्तो आए पनि विद्यार्थीले आफ्नो रुचिको विषय र त्यसको स्कोपका बारेमा पहिल्यै बुझ्न सक्छन्।' शिक्षाविद्हरू भन्छन्- 'उनीहरूले आफ्नो लक्ष्य पहिचान गरेको खण्डमा सुरुदेखि नै औपचारिक अध्ययन पनि त्यही विषयमा गर्ने निर्णय लिन सक्छन्।' उनीहरूका अनुसार विकासोन्मुख मुलुकमा मात्र होइन, विकसित मुलुकमा पनि धेरै विद्यार्थीले आफ्नो लक्ष्य निर्धारण गर्न नसक्दा पछि पढेको विषयमा काम नगरी रुचिको क्षेत्रमा काम गरिरहेका उदाहरण प्रशस्तै छन्।

रोजाइका विषयका नाममा समाजमा अत्यावश्यक कतिपय विषय ओझेल पर्दै गएको धेरैले अनुभव गरेका छन्। यसले गर्दा भविष्यमा कतिपय प्रभावकारी विषय बढ्ने क्रम घट्दै जाने हो कि भन्ने चिन्ता समेत छ। शिक्षाविद्हरू इतिहास, भूगोल, मनोविज्ञान जस्ता समाजका लागि आवश्यक विषयको चर्चा हराउँदै गएकोमा चिन्तित समेत छन्। यद्यपि जीवनलाई सहज रुपमा अघि बढाउन एकाउन्टेन्सी, होटल म्यानेजमेन्ट, ट्राभल एन्ड टुरिज्म म्यानेजमेन्ट जस्ता विषयको आवश्यकता छ। समाज विकासका क्रममा सान्दर्भिक विषय अध्ययन गर्नुपर्ने आवश्यकता पनि छ। यद्यपि त्यति मात्र पनि पर्याप्त हुदैन। हेर्दा सामान्य लाग्ने, तर समाज र देशका लागि सान्दर्भिक अन्य विषयतिर समेत सबैको ध्यान जानुपर्ने उनीहरूको तर्क छ।

एसईईसम्मको अध्ययनमा लगभग सबै विद्यार्थीले एकै प्रकारको पाठ्यक्रम अध्ययन गरे पनि एसएलसीपछि रोजाइको संकाय अध्ययन गर्न पाउँछन्। यतिबेलामा विद्यार्थीले जुन संकाय रोज्छन्, उनीहरूको करियर पनि लगभग त्यही क्षेत्रसँग जोडिन्छ। एसईई उत्तीर्ण भएपछि विज्ञान संकाय रोज्ने विद्यार्थीले प्लस टु वा प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण गरेपछि अन्य संकायमा गएर अध्ययन गर्ने अवसर पाए पनि व्यवस्थापन, मानविकी र शिक्षा संकाय अध्ययन गर्नेले विज्ञान संकायमा जान पाउँदैनन्। त्यस्तै व्यवस्थापन संकाय अध्ययन गर्ने विद्यार्थीले स्नातक तहमा मानविकी संकायमा जान पाए पनि मानविकी संकायको विद्यार्थीले व्यवस्थापनमा जान गाह्रो हुन्छ।

यो दृष्टान्तबाट पनि विद्यार्थीले कुन विषय रोज्ने भन्ने निर्णय अहिले नै गर्नुपर्ने देखिन्छ।

कोशिस गरौं : रोजगारी सम्भव छ !!!

४० वर्षको तालीम अनुभव

४०,००० प्रशिक्षार्थीलाई तालीम दिन सफल

CTEVT बाट सम्वन्धन प्राप्त

UCEP dignified living

युसेप नेपाल (UCEP Nepal) द्वारा संचालित सानो ठिमी प्राविधिक शिक्षालयमा भाद्र सत्रको लागि सहुलियत शुल्कमा निम्न रोजगारीमूलक तालीममा भर्ना खुलेको सूचना।

क्र.सं.	तालीम	अवधि
१.	अटोमोबाईल मेकानिक (AUTO MECHANIC)	१२ महिना
२.	अटोमोबाईल डेण्ट-पेन्ट (AUTO DENT-PAINT)	४ महिना
३.	अटोमोबाईल एसी/अटोमोबाईल वायरिङ्ग टेक्निसियन	४/६ महिना
४.	मोटरसाईकल मेकानिक (MOTORCYCLE MECHANIC)	६ महिना
५.	लेथ सेटर अपरेटर (LATHE SETTER OPERATOR)	१२ महिना
६.	स्ट्रक्चरल फेब्रिकेटर (ARC, GAS, TIG/MIG WELDER)	६ महिना
७.	ड्राफ्टम्यानसीप (DRAFTMANSHIP)	१२ महिना
८.	प्रिन्टिङ प्रेस टेक्निसियन (PRINTING PRESS TECHNICIAN.)	१२ महिना
९.	अपसेट प्रेस अपरेटर (OFFSET PRESS OPERATOR)	६ महिना
१०.	विल्डिङ्ग ईलेक्ट्रिसियन/मोटर रिवाइन्डिङ्ग तह १ र २	६ महिना
११.	जुनियर प्लम्बर (JUNIOR PLUMBER)	६ महिना
१२.	मोबाईल फोन रिपेयर टेक्निसियन तह १ र २	४ महिना
१३.	टेलिकम टेक्निसियन (TELECOM TECHNICIAN)	६ महिना
१४.	टेलरिङ्ग (TAILORING)	६ महिना
१५.	एसी फ्रिज/होम एप्लायन्स टेक्निसियन	४/६ महिना
१६.	ब्युटिसियन (BEAUTICIAN)	४/६ महिना
१७.	कुक (GENERAL COOK)	४/६ महिना
१८.	कफि मेकर (BARISTA TRAINING)	१ महिना
१९.	हलुका सवारी चालक (LIGHT VEHICLE DRIVING TRAINING)	१ महिना

फारम भर्ने अन्तिम मिति : २०७६ भाद्र १ गते।

प्रशिक्षार्थीहरूको आवश्यकता अनुसार सहुलियत दरमा छात्रावासको समेत व्यवस्था छ।

UCEP STTS Estd. 1983

सानो ठिमी प्राविधिक शिक्षालय

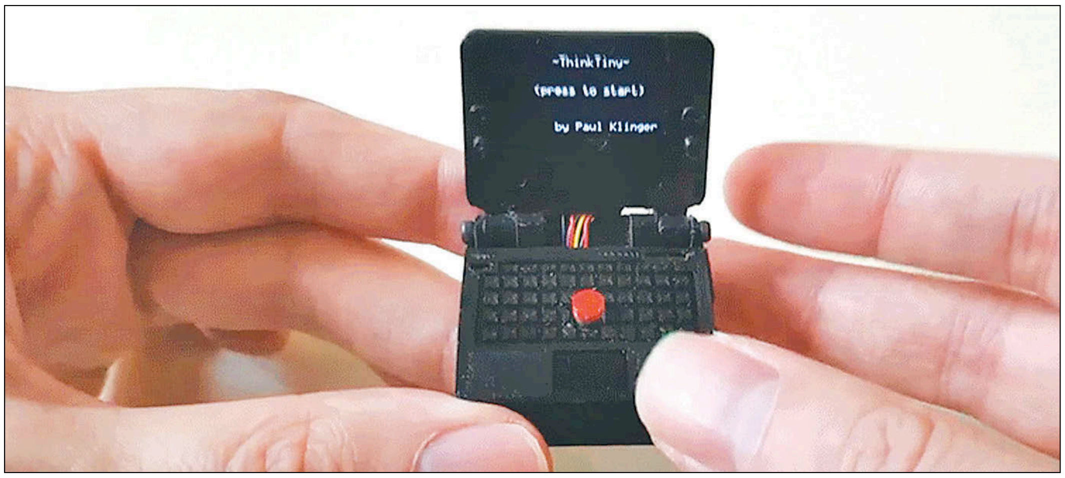
सानोठिमी, भक्तपुर

फोन नं. : ०१-६६३१२७९, ०१-६६३०३८८

www.ucep.org.np

facebook : Sano Thimi Technical School

विश्वको सबैभन्दा सानो ल्यापटप



विश्वको सबैभन्दा सानो ल्यापटप तयार भएको छ जसको स्क्रिन मात्र १ इन्चको छ । थिंक टाइनी नाम दिइएको यो ल्यापटप पोल क्लिन्गरले निर्माण गरेका हुन् । पोलले यसलाई लेनोभो थिंकप्याड ल्यापटपको सानो रूप बताएका छन् । यो ल्यापटपमा शून्य दशमलव ९६ इन्चको डिस्प्ले छ भने यसको किबोर्डको बीच भागमा कर्सर कन्ट्रोलर छ । यो सानो ल्यापटपमा एटीटाइनी १६१४ मिनी कन्ट्रोलर तथा ३ सय एमएएचको ब्याट्री जडान गरिएको छ । यो ल्यापटपमा स्नेक, लुनार ल्यान्डर तथा टेट्रिसजस्ता गेम समेत खेल्न सकिन्छ । क्लिन्गरको मिनी ल्यापटप थिङ्कटाइनी बनाउन १ हप्ताको समय लागेको थियो भने यसको पार्टपुर्जाका लागि करिब ७० डलर खर्च गरिएको थियो । यसमा समावेश गरिएको कस्टम प्रिन्टेड सर्किट बोर्ड बनाउन १५ डलर खर्च लागेको बताइन्छ ।

मंगोलिया जाँदैछन् यी रोबोट

ROBOCON 2019 Ulaanbaatar, Mongolia
ABU ASIA-PACIFIC ROBOT CONTEST

मंगोलियामा हुने एसिया प्यासिफिक रोबोट कन्टेस्ट-२०१९ मा भाग लिन दुई नेपाली रोबोट त्यसतर्फ प्रस्थान गर्ने भएका छन् । मेसेन्जर-१ तथा मेसेन्जर-२ नाम दिइएका ती रोबोट पुल्चोक इन्जिनियरिङ क्याम्पस रोबोटिक्स क्लबका विद्यार्थीहरूले निर्माण गरेका हुन् । नेपालले सन् २००१ देखि यो प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउँदै आएको छ ।

आगामी अगस्ट २५ मा हुने प्रतियोगितामा नेपालका तर्फबाट यी दुई रोबोटले भाग लिनेछन् । पुल्चोक क्याम्पसको इलेक्ट्रिकल तथा इलेक्ट्रोनिक्स तेस्रो वर्षमा अध्ययनरत १९ जना विद्यार्थीको समूहले एक वर्ष लगाएर यो रोबोट तयार पारेका हुन् । समीप श्रेष्ठ, डेनिस खतिवडा, निश्चल नेपाल, नवीन नेपाली, प्रशान्त भट्ट, रिषभमणि शर्मा आदिको समूहले दुईवटा रोबोट बनाएको क्लबका शिशिर पन्तले बताए । ती दुईमध्ये एक स्वचालित र अर्को म्यानुअल रोबोट हो । उक्त रोबोट बनाउन चार लाख खर्च लागेको क्लबले जनाएको छ ।

उक्त प्रतियोगितामा नेपालसहित चीन, भारत, जापान, भियतनामलगायतका १८ देशको सहभागिता रहनेछ । तयारी अवस्थामा रहेका नेपालका दुई रोबोट मंगोलियाको स्वीकृतिपछि त्यसतर्फ लाग्ने पन्तले जानकारी दिए । गत साउन ६ गते देखि नै दुवै रोबोटलाई त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा तयारी अवस्थामा राखिएको छ । रोबोट निर्माण टोली भने भदौ ४ मा मात्र मंगोलिया पुग्ने क्लबले जनाएको छ ।

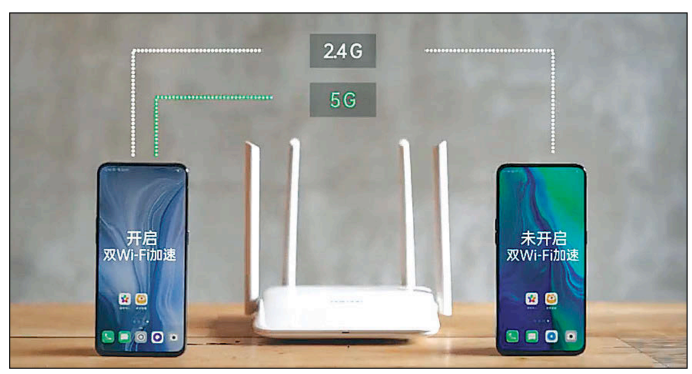
हरेक टिभीमा युट्युब

YouTube

इन्टरनेट र नेटवर्क सेवा प्रदायक वर्ल्डलिंक कम्युनिकेसन्स लिमिटेडले 'अब हरेक टिभीमा युट्युब' अफर ल्याएको छ । उक्त सेवाअन्तर्गत वर्ल्डलिंकको नेटटिभीका प्रयोगकर्ताहरूले अब आफ्नो टिभीमार्फत साथीभाइ वा सपरिवार युट्युबको भरपूर फाइदा उठाउन सक्नेछन् । उक्त सुविधा स्मार्ट मात्र नभएर ननस्मार्ट वा सीआरटी टिभीमा समेत उपलब्ध हुने बताइएको छ । यसबाट ८० भन्दा बढी एचडी च्यानल हेर्ने सुविधा उपलब्ध हुनेछ ।

त्यसैगरी नेटटिभी प्रयोगकर्ताहरूले नियमित टिभी च्यानल कन्टेन्टमात्र नभै आफूलाई मन पर्ने कन्टेन्टहरू युट्युबमार्फत हेर्न सक्छन् । यो सुविधाका प्रयोगकर्ताहरूले युट्युब स्क्रिनलाई आफ्नै स्मार्टफोनबाट टिभीमा कास्ट गर्न सक्छन् । त्यसैगरी नेटटिभीले मोबाइल फोनमा पनि रिमोट एप्लिकेसन उपलब्ध गराएकाले यो सेवा उपभोग गर्न एकदमै सहज छ ।

गेम कलर प्लस र डुअल वाइफाई



ओपोले साङ्घाईमा आयोजित चाइनाजोइ गेमिङ एक्स्पोमार्फत दुईवटा नयाँ प्रविधि गेम कलर प्लस तथा डुअल वाइफाई सार्वजनिक गरेको छ । तीमध्ये गेमकलर प्लसले अति यथार्थवादी इमेजिङ प्रस्तुत गर्छ भने डुअल वाइफाई प्रविधिले नेटवर्कको गतिलाई तीव्र बनाउन सघाउँछ । यी दुवै प्रविधिको उद्देश्य गेमिङ इमेजको गुणस्तरमा जीवन्तता, इन्टरनेटको गति तथा नेटवर्कबीच रोकावटरहित स्विट्चिङमार्फत प्रयोगकर्ताको गेमिङ अनुभवमा अनुकूलन ल्याउनु हो ।

डुअल वाइफाई प्रविधि

ओपोले कलर ओएस-६ प्रयोग हुने स्मार्टफोनका लागि नयाँ डुअल वाइफाई प्रविधिसमेत सार्वजनिक गरेको छ । यसमा समाहित नयाँ फिचरले उपकरणलाई एकसाथ दुई भिन्न सञ्जालसँग सम्पर्क स्थापित गर्नुका साथै स्वतन्त्र रूपमा डाटा प्रेषित तथा प्राप्त गर्न, समग्र कनेक्सन गति समायोजन तथा मोबाइल भिडियो तथा गेम मार्फत प्रयोगकर्ताको अनुभव अनुकूलन गर्न सघाउँछ ।

ओलम्पिकमा टोयोटा रोबोट

सन् २०२० मा जापानको टोकियोमा हुने ओलम्पिक तथा प्याराओलम्पिक खेलका लागि टोयोटाले ७ वटा रोबोट निर्माण गरेको छ । यी रोबोटले दर्शक तथा खेलाडीहरूलाई मनोरञ्जन प्रदान गर्नुका साथै फिल्डमा खटिएका स्टाफहरूलाई सहयोग समेत गर्नेछन् । यी रोबोटले खेल हेर्न आएका अपांगहरूलाई सिटमै खान पुर्‍याउनेदेखि सिट खोज्नसमेत सहयोग गर्नेछन् । ती रोबोटमध्ये मिरायटोबा र सोमायटी नामक मस्कटले मानिससँग कुराकानी पनि गर्ने बताइएको छ । टी-एचआर-३ नामक ह्युमनाइड रोबोटले भ्वाइस कमान्डको पालना गर्छ । टोयोटाले यी रोबोटको डिजाइन मोबिलिटी फर अल कन्सेप्टमा गरेको हो ।

आयो लाइट भर्सनको पब्जी

विश्वभर लोकप्रिय गेम पब्जीले 'पब्जी मोबाइल लाइट' लन्च गरेको छ । पब्जीले लाइट भर्सन सार्वजनिक गरेकाले अब कम र्‍याम भएका मोबाइलमा पनि यो गेम सजिलै खेल्न सकिनेछ । पब्जी मोबाइल लाइट गुगल प्ले स्टोरबाट डाउनलोड गर्न सकिन्छ । लाइट भर्सनको पब्जीमा एकपटकमा ६० जना खेलाडीले खेल्न सक्छन् । उक्त लाइट भर्सन ४०० एमबीको छ । यो भर्सन अहिले भारतमा मात्र डाउनलोड र प्रयोग गर्न सकिन्छ । विस्तारै अन्य देशमा पनि यो सुविधा उपलब्ध गराइने बताइएको छ ।

केवल एक प्रश्न

मन पर्ने व्यक्ति राखी बाँध्न आए के गर्नुहुन्छ ?

तस्बिर : महेश प्रधान

मन पराउने र मन पर्ने धेरै भेटिन्छन्, यदि कोहि खास छन् भने त बाँध्दिनँ, नत्र भने बाँध्छु।
बिनु शाक्य, मोडल

मसँग बहिनीहरूको कमी छैन, धन्यवाद पर्दैन भनिदिन्थें।
अर्जुन तिवारी, छायाँकार

अब आफूले मन पराए पनि उनीहरूले दाजुभाइ सोचेका छन् भने त बाँधिदिन्छु।
बिनोद न्यौपाने, अभिनेता

मेरो एउटा घटना त्यस्तै परेको छ, त्यसैले अहिले जो आउँछ उसलाई धन्यवाद बहिनी भन्दिने हो।
दिनेश काफ्ले, हास्यकलाकार

बिहे नै भैसके पछि त के फरक पर्छ र ? तैपनि हल्का अप्ठ्यारो त लाग्छ होला, तर विवाहित मान्छेले नाइँ भन्न पनि मिलेन।
गम्भीर विष्ट, मोडल तथा कोरियोग्राफर

म त केही नदेख्ने, केहि नसुन्ने हुन्छु होला।
जेबिका कार्की, अभिनेत्री

कुनै समस्या छैन, सजिलै दिदीबहिनी बनाउँछु।
मुकुन भुषाल, अभिनेता

राखी भनेको दाजु-बहिनी, दिदी-भाइको सुमधुर सम्बन्ध हो। यो पवित्र सम्बन्धप्रति गम्भीर भएर मात्र हात दिन्छु।
हरि हुमागाई, छायाँकार

मेरो यो वर्ष जुठो परेको छ, राखी, टीका आदि केही लगाउनु हुँदैन भन्छु।
कविर खड्का, अभिनेता

मायाको अर्को प्रकार मानेर लगाइदिन्छु।
अनुराग कुँवर, कलाकार

यो गर्न खोजेको के हो भनेर सोध्छु।
आर्जेश रेग्मी, नाट्यकर्मी

सुरुमा त बेहोस भइन्छ होला। पछि उठेर हातमा एलर्जी आएको छ। डाक्टरले केहीले छुनु हुन्न भन्या छ भन्छु।
विमल गौतम, गायक

म राखी मेरी बहिनीबाहेक कसैलाई बाँध्न दिन्नँ।
विपिन आचार्य, संगीतकार

त्यो दिन ऐश्वर्या रायको फोन आए पनि उठाउन्न, कुरै खत्तम।
दीपकराज गिरी, अभिनेता

हुँदैन, बरु बिहे गर्नु छ भने औंठी ल्याऊ भन्छु।
डीबी बम्जन, कलाकार

हेर म तिमीलाई मन पराउँछु। राखीचाहिँ नबाँध्नु है भन्दिन्छु।
दीपक ओली, निर्देशक

उसलाई हँसाएर आनन्दले बस्छु।
दुर्गिश थापा, निर्माता

मन परेकी युवती राखी बाध्न आए म त्यो प्रस्ताव अस्वीकार गर्छु, सरी भन्छु। तपाईं र म राम्रो साथी नै ठीक छौं भन्छु।
हिमांशु रायमाझी, गीतकार

अहिलेलाई राखीलाई थाती राखौं भनेर काखी चैं च्याप्छु होला।
हरि पन्त, निर्माता

मजाले बाँधिदिन्छु। किनभने मलाई राखी लगाउन असाध्यै मनपर्छ। मैले गायक प्रताप दासको 'लेखें एउटा गीत'मा राखी बाधिदिएको कथामा भिडियो पनि बनाएको छु।
केदार धिताल, म्युजिक भिडियो निर्देशक

सुरुमा आश्चर्यचकित हुन्थें। माइती र चेलीको सुमधुर सम्बन्धप्रति आदर प्रकट गर्दै राखी बाध्न आउने युवतीलाई चेली मानेर ग्रहण गर्छु।
दीपक बराइली, गायक

तिम्रो भाग्यमा यस्तै रहेछ। के गर्छौ त लौ अब विवाहेत्तर सम्बन्ध राख्नुभन्दा राखी बाध्नु ठीक भन्छु, अनि नाडी दिन्छु।
लोकराज अधिकारी, गीतकार

उसको खुसी नै मेरो खुसी हो भनेर राखी बाँधी हग गरेर पठाइदिन्छु
दुर्गा खरेल, गायिका

मन पराउनुको अर्थ धेरै तरिकाबाट बुझ्न सकिन्छ। जस्तै आफुले कस्तो नजरले मन पराइएको व्यक्ति हो र त्यो व्यक्तिले कस्तो नजरले नजिक हुन् वा अर्कोलाई हेर्छ त्यसमा भर पर्ने कुरा हो। कहिलेकाहीं आफूले मात्रै मन पराएको र उसको मनमा आफूले सोचेजस्तो नभएको हुनसक्छ। त्यो अवस्थामा दाजुभाइ, दिदीबहिनीको पवित्र नाताले जोडिएर एउटा असल मित्रता कायम सकिन्छ वा आफूलाई एकदमै अप्ठ्यारो लागे राखी नबाँध्न पनि सकिन्छ।
कृष्ण काफ्ले, गायक

उनीले मलाई दाइ वा भाइका रूपमा सम्बन्ध बनाउन चाहेपछि मैले नाइँ भन्न मिल्दैन नि। दृष्टि र कोण आ-आफ्नै हुन्छ।
चेतन सापकोटा, संगीतकार

बेहोस् भएको नाटक गर्थें।
मनिषा पोखरेल, गायिका

रक्षा बन्धनजस्तो भावनात्मक अनि आत्मीय कुरा जो कसैले सजिलै मनाउन पाउँदैन। यस्तो अवसरमा मन परेकी युवयुवती हुन् वा अरु कोहि आफ्नो दाजुभाइ सम्झी राखी बाध्न आउनुहुन्छ भने म आफूलाई भाग्यमानी र गौरवान्वित महसुस गरी हाँसी-हाँसी तयार हुनेछु।
दिव्य सुवेदी, छायाँकार

● बिनु शाक्य, मोडल

विदेश अनुभव

हङकङ मलाई प्रिय लाग्छ

तस्बिर : कृष्ण गुरुङ

चलचित्र वडा नम्बर ६ को गीत सुर्केथैली खैलाई आफ्नो सांगीतिक यात्राको माइल स्टोन मान्छन्– गायक राजनराज शिवाकोटी। गीत-रचना, संगीत तथा गायकीलाई एकसाथ बुलन्द रूपमा लान सक्ने राजनका हरेक गीत दर्शक-श्रोताको मुखमा झुन्डिएका छन्। टिपिकल शब्द-संगीतलाई लोकलयमा ढालेर गीतको आकार दिने राजनलाई स्टेजका कार्यक्रमहरूमा भ्याइनभ्याइ छ। विदेशका आधा दर्जन कार्यक्रममा पुगिसकेका राजनले साप्ताहिकका हङकङ संवाददाता अनोज रोक्कासँग आफ्नो विदेश अनुभव यसरी साटे।

१. हङकङ

नेपाली समुदायमा लाहुरे पृष्ठभुमिको देशका रूपमा चिनिएको हङकङ मलाई प्रिय लाग्छ। मैले लगातार तीन पटक सांगीतिक प्रस्तुतिका लागि हङकङ जाने अवसर पाएको छु। हङकङका हरेक जमघटमा बज्ने नेपाली संगीत तथा हङकङमा कार्यरत नेपालीहरूले देखाउने सद्भावले मलाई निरन्तर काम गर्न ऊर्जा प्रदान गर्छ।

२. कोरिया

कोरिया एकपटक मात्र जाने अवसर पाएको छु। रोजगारीका लागि कोरिया पुगेका नेपाली दाजुभाइ, दिदीबहिनीहरूले अतिव्यस्त समयका बाबजुद पनि नेपाली कलाकार तथा संगीतप्रति देखाउने सम्मान एवं मायाले भावुक हुन्छु।

३. दुबई

श्रमजीवी नेपालीहरूको उल्लेख उपस्थिति भएको देश दुबईमा एकपटक जाने अवसर मिल्यो। काम, पैसा कमाउनैपर्ने बाध्यताजस्ता परिस्थितिबीच पनि उहाँहरूको माया नेपाली संगीतको सम्पत्ति हो।

४. कतार

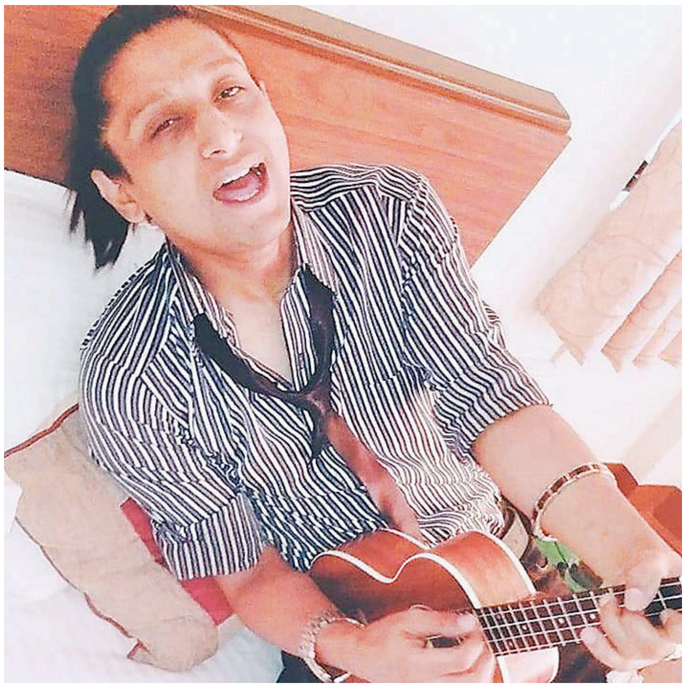
पहिलो पटक कतार जाँदा त्यहाँ भएका नेपालीहरूको सम्मानबाट गौरवान्वित भएँ। कामबाट बचेको समयमा हाम्रो सिर्जनाले उहाँहरूलाई जुन आनन्द दिन्छ त्यसको अनुभूति मैले कतारको स्टेजमा गर्न पाएँ।

५. अस्ट्रेलिया

अस्ट्रेलियामा प्रायः नेपालीहरू शिक्षा र सीपका लागि पुग्नुभएको छ। आफूलाई थप परिष्कृत गर्न वैदेशिक शिक्षा र सीपहासिल गरिरहेका युवाहरूले नेपाली संगीत तथा कलाकारहरूप्रति देखाउनु भएको माया एवं सम्मानले मलाई आफ्नो पेसाप्रति नै सम्मान बढाएको छ।

६. बेलायत

आफ्नो संस्कृतिका लागि मरिमेट्ने नेपालीहरूको जमघट छ बेलायतमा। आफ्नै मुलुकमा कम देखिने संस्कृति एवं परम्परालाई उहाँहरूले विदेशमा जगेर्ना गरेर राख्नुभएको छ। पहिलो पटक बेलायत जाँदा स्टेजमा देखिएको नेपाली वेशभूषा, नौमतीबाजा, सालैजो तथा देउडाको प्रस्तुति देखेर म हर्षविभोर भएको थिएँ।



आफ्नै गीतमा 'क्लेम' आएपछि...

'मेरो यो प्रेम पत्र...' गायक अनिल सिंहको अत्यन्त लोकप्रिय गीत हो । गायक सिंहलाई सांगीतिक क्षेत्रमा स्थापित गराउने थुप्रै गीतमध्येको यो गीत यतिबेला पुनः चर्चामा छ । आफ्नै शब्द, संगीत तथा स्वरको गीतको बजार व्यवस्थापन गर्ने अधिकार गायक सिंहले वर्षौंअघि म्युजिक डटकमलाई सुम्पिएका थिए । अहिले आएर गायक सिंहले उक्त गीतलाई आफ्नो यूट्युबमा अपलोड गरेपछि म्युजिक नेपालको यूट्युब च्यानलले उक्त गीतविरुद्ध 'क्लेम' गरेको छ । म्युजिक नेपालले उसको अधिकारमै नभएको आफ्नो गीतमाथि कपिराइट क्लेम गरेपछि गायक सिंह आक्रोशित भएका छन् । 'यथार्थमा मेरो आक्रोश म्युजिक डटकमविरुद्ध हो, गायक सिंह भन्छन्– 'वर्षौं अघि मैले म्युजिक डटकमलाई मात्र उक्त गीतको अधिकार सुम्पिएको थिएँ । अहिले आएर म्युजिक नेपालले मेरै बौद्धिक सम्पत्ति विरुद्ध युट्यूबमा उजुरी गरेपछि म चिन्तित भएको हुँ ।' गायक सिंहले म्युजिक डटकमसँगको सम्झौता पत्रसहित यसैसाता प्रहरीमा उजुरी दिने बताएका छन् । यससम्बन्धमा म्युजिक डटकमका सञ्चालक राजेश वंशलले भने आफू कलाकारहरूको हकहितका लागि कटिबद्ध रहेको बताएका छन् ।

साउन ३१ देखि द भ्वाइस

गायनमा रियालिटी शो 'द भ्वाइस अफ नेपाल' को दोस्रो संस्करणको प्रसारण आगामी शुक्रबार प्रारम्भ हुने भएको छ । साउन ३१ गतेदेखि उक्त कार्यक्रम प्रत्येक शुक्रबार तथा शनिवार राति ८ बजेदेखि हिमालय टेलिभिजनबाट प्रसारण हुन लागेको हो । एक घण्टा लामो उक्त कार्यक्रम टेलिभिजनको सुपर प्राइम टाइममा प्रसारण हुन लागेको पहिलो रियालिटी शो भएको दाबी गरिएको छ । करिब २२ हजारले अडिसन दिएको उक्त कार्यक्रममा करिब एक सय जना गायक-गायिकाले कोचसामु प्रस्तुति दिएका छन् । प्रतियोगितामा दीप श्रेष्ठ, प्रमोद खरेल, राजु लामा तथा आस्था राउत कोचको भूमिकामा छन् ।

भूपेन्द्रको दोस्रो इनिङ

'भेटिएर छुट्नुभन्दा नभेटिएकै जाती हुन्थ्यो' गीतमार्फत गीतकारका रूपमा स्थापित भएका भूपेन्द्र खड्का पुनः गीत रचनामा सक्रिय भएका छन् । गीतकार खड्काले 'मरिहत्ते...' गीतमार्फत आफ्नो लेखनको दोस्रो इनिङ प्रारम्भ गरेका छन् । गायिका प्रसन्ना पाण्डेले केही अघि उक्त गीत हरि लम्सालको संगीत निर्देशनमा रेकर्ड गराएकी थिइन् । हाल छायांकनमा रहेको दीपेन्द्र के खनालको चलचित्र 'आमा' का गीतहरू पनि गीतकार खड्काले नै रचना गरेका छन् । नेपाल आइडलका उप-विजेता विक्रम बरालले खड्काको शब्द तथा हरि लम्सालको संगीतमा 'माया मारिदे...' शीर्षकको गजल रेकर्ड गराएका छन् । गायिका रेखा शाहले पनि खड्काकै शब्दमा एउटा टप्पा शैलीको गीत रेकर्ड गराइसकेकी छिन् । यसबाहेक गीतकार खड्काले गायक सुगम पोखरेलसंग पनि नयाँ गीति यात्राका लागि सहकार्य गरिरहेका छन् । खड्काकै शब्दमा सुगमले 'सिंजा है जाउँला...' रेकर्ड गर्दैछन् । गीतकार खड्काका गीत संगीतकार अर्जुन पोखरेल, सुवास भुसाल तथा कल्याण सिंहले संगीतबद्ध गर्ने चलचित्रका गीतमा समेत समेटिँदैछन् । ५० को दशकको उत्तरार्द्धदेखि गीति लेखनमा सक्रिय गीतकार खड्का चार वर्षको लेखन विश्रामपछि पुनः सक्रिय भएका हुन् ।

कुराकानी

दोहोरी साँझ संगीत विद्यालय

● कल्पना दाहाल, लोक दोहोरी गायिका

दोहोरीमा गाउन थालेका कति भयो ?

पाँच वर्ष भयो । अहिले म निरमाया दोहोरी साँझमा गाउँदैछु । यो मेरा लागि संगीत विद्यालयजस्तै भएको छ ।

कति कमाउनुहुन्छ ?

रोधीमा गाएर मासिक ३५ देखि ४० हजार कमाउँछु । स्टेज कार्यक्रममा भने २० देखि २५ हजार लिन्छु ।

दोहोरीसाँझको रात्रीकालीन माहोललाई कसरी सम्झनुहुन्छ ?

रमाइलो हुन्छ । यो मेरो रुचिको पेसा हो । तैपनि राति हुने भएकाले गाह्रो त अवश्य नै हुन्छ । अबेलासम्म बस्नुपर्ने भएकाले निद्रा पुग्दैन । त्यहाँको चर्को लाइटले आँखामा समस्या उत्पन्न गर्छ । पाहुनाले खाएको हुक्काको धूवाँले पनि असर पर्छ । यति हुँदाहुँदै पनि म यसमै रमाइरहेकी छु ।

राति कतिबजेसम्म गीत गाउनुहुन्छ ?

१२ बजेसम्म ।

नियमित जानुहुन्छ कि ?

बाहिर कार्यक्रममा गएँ भने नियमित हुँदैन, नत्र त नियमित गैरहेकी हुन्छु ।

दोहोरीको सबैभन्दा रमाइलो पक्ष के हो ?

आफ्नो नयाँ प्रस्तुति दिन पाइन्छ । अझ भन्ने हो भने त मलाई दोहोरी साँझमा भन्दा पनि स्टेज कार्यक्रममा गीत गाउन रमाइलो लाग्छ ।

दोहोरी गायिकाका रूपमा के-कस्ता अप्ठ्यारा झेल्नुभएको छ ?

अप्ठ्यारो केही छैन । राती ढिला हुँदा केही अप्ठेरो हुन्छ, तर जति धेरै दोहोरी गायो त्यही नै गाउन मन लाग्छ ।

एल्बम पनि सार्वजनिक गर्नुभएको छ ?

छ, मैले करिब १५ वटा जति गीत गाइसकेकी छु ।

प्रस्तुति : महेश तिमल्सिना

सम्झनामा मात्र नोर्देन

मुसुमुसु हाँसिदेऊ न लैलै तथा गाजलुले आँखा छोप्ने जस्ता गीतका गायक नोर्देन तेन्जिङ भुटियाको बेलायतको लन्डनमा निधन भएको छ । द हिमालयन ब्यान्डका यी गायकले सन् १९८२ मा फर्की हेर मेरो जीवन...बाट गायन यात्रा प्रारम्भ गरेका थिए । उनले गाएका अन्य गीतमध्ये चिसो बतासले, मलाई धेरै-धेरै माया चाहिन्छ आदि पनि लोकप्रिय मानिन्छन् । केही वर्षअघि रेडियो कान्तिपुरले गायक भुटिया तथा उनको ब्यान्डलाई लाइफ टाइम एचिभमेन्ट एवार्डद्वारा सम्मान गरेको थियो ।

विधेयकमा बहस खोइ ?

गोकर्ण गौतम

चार वर्षअघि ठूलै तामझामका साथ सरकारले राष्ट्रिय चलचित्र नीति पारित गऱ्यो । अझैसम्म त्यसको कार्यान्वयन भने शून्य छ । बरु यसबीच चलचित्र विकास बोर्डका अध्यक्ष निरन्तर परिवर्तन भैरहे । कहिले कांग्रेसनिकट आए, कहिले कम्युनिस्ट, तर नीतिलाई पूरै बेवास्ता । पूर्वएमालेनिकट केशव भट्टराईले बागडोर सम्हालेपछि चाहिँ बोर्ड केही चलायमान हुन थालेको छ, भलै तीन महिनामा कुनै उल्लेखनीय प्रगति देखिँदैन । भट्टराईले चलचित्र नीति कार्यान्वयनलाई प्राथमिकतामा राखेका छन् । त्यही नीतिका आधारमा सरकारले मस्यौदा गरेको विधेयक अब ऐनका रूपमा आउने भएको छ ।

सञ्चारमन्त्री गोकुलप्रसाद बाँस्कोटाले प्रस्तावित विधेयकमाथि विमर्श गर्न आह्वान गरेका छन्, तर चलचित्र क्षेत्रकै मै हुँ भन्नेहरूले पनि स्वदेशी सिनेमाको वर्तमान र भविष्यसँग सीधा सरोकार राख्ने विधेयकप्रति प्रभावकारी राय व्यक्त गरेका छैनन् । जबकि विधेयकमा अनेकौं कमजोरी र घातक व्यवस्था छन्, जसले सिनेमाको प्रगतिलाई छेक्छ ।

जस्तो : विधेयकमा गरिएको 'चलचित्र'को परिभाषामै खोट छ । दफा- २ मा भनिएको छ, 'चलचित्र भन्नाले जुनसुकै भाषा र प्रविधिमा बनेको चलायमान दृश्य देखिने कथानक चलचित्र, वृत्तचित्र, कार्टुन चलचित्र, एनिमेसन चलचित्र, टेलि चलचित्र, चलचित्र नाटक, विज्ञापन चलचित्र र सांगितिक भिडियो लगायत अन्य चलायमान चित्र सम्झनुपर्छ ।' सरसर्ती पढ्दा खासै ख्याल गरिँदैन तर गहिरिएर हेर्दा यहाँ नीति निर्माताको चलचित्रप्रतिको 'अल्पज्ञान' छर्लङ्ग हुन्छ । यो परिभाषाअनुसार त चलचित्र हुन चलायमान दृश्य भए पुग्यो अर्थात् तपाईंले विवाहको दृश्य खिच्नुभयो वा कतै यात्रा गर्दाको, चलचित्र भैहाल्यो । त्यतिमात्र होइन, नाटक, विज्ञापन तथा म्युजिक भिडियोलाई समेत चलचित्र मानिएको छ । यहाँ स्वभाविक प्रश्न उठ्छ– कथावाचनलाई प्रधानता दिने चलचित्रलाई विज्ञापनकै कोटीमा राख्न मिल्छ ? चलचित्रको कुनै विशिष्ट गुण छैन वा हुँदैन ?

यो त परिभाषाको कुरा भयो । सेन्सरमा त अझ डरलाग्दो व्यवस्था छ । अहिलेसम्म राज्यले चलचित्र (निर्माण, प्रदर्शन तथा वितरण) ऐन, २०२६ अनुसार सिनेमालाई हेर्‍यो, व्यवहार गर्‍यो । यो कालखण्डमा राजनीतिक व्यवस्थासमेत परिवर्तन भए तर राज्यले सिनेमालाई पञ्चायती भूतबाट मुक्त गर्न आवश्यक मानेन । उक्त ऐनमा सिनेमालाई मुलतः सरकारको प्रशस्ति गाउने र राजा महेन्द्रको 'एक भाषा, एक भेष'को नीतिलाई बढावा दिने माध्यमका रूपमा संकुचित गरिएको छ । ५० वर्षपछि आउन लागेको ऐनसमेत पञ्चायती धङधडीबाटै ग्रस्त छ । सेन्सरको मामिलामा त पुरापुर उही नीति पछ्याइएको छ । प्रेसमात्र होइन, नाटक, साहित्य, संगीत, पेन्टिङजस्ता सिर्जनामाथि सेन्सरको नाममा कुनै अंकुश छैन, सबै स्वतन्त्र छन् तर चलचित्र सिर्जनाले भने सेन्सरमा पिल्सनुपर्ने । कस्तो नियति ?

घरघरमा टेलिभिजन, युट्युब, नेटफ्लेक्स, अमाजोनमा निर्वाध रूपमा मन लागेको कन्टेन्ट हेर्न पाइन्छ, तर हलमा लाग्ने सिनेमामा 'प्रि-सेन्सर' । जबकि प्रस्तावित विधेयकमै सिनेमालाई सिर्जनशील क्षेत्र भनिएको छ । त्यसो भए सिर्जनामाथि कैंची चलाउन मिल्छ ? यतिसम्म कि सरकारले गठन गर्ने अमुक सेन्सर बोर्डलाई चित्त बुझेन भने चलचित्रको प्रदर्शन नै रोक्न सक्छ । बोर्डले 'काट' भनेको दृश्य नाइँनास्ति नगरी फाल्नुपर्छ । नेपालको संविधानले व्यक्तिको अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतालाई अक्षुण्ण बनाएको छ तर सिनेमामा यस्तो सेन्सरसिप ? दुःखलाग्दो कुराचाहिँ, राज्यले यस्तो निर्मम नीति अख्तियार गर्ने सुर कस्दा फिल्मकर्मीहरूले एकिकृत आवाज उठाउन सकेका छैनन् । अब भोलि आफ्नो फिल्म सेन्सरमा रोकिदा रोइलो मच्चाउन सुहाउँछ ? सिनेमामात्र होइन, युट्युबमा अपलोड गरिने भिडियोसमेत सेन्सर गर्नुपर्ने प्रावधान आउँदैछ नयाँ चलचित्र नीतिमा ।

विधेयकमा फिल्म हलमा राष्ट्रगान बजाउने प्रस्ताव गरिएको छ । मनोरञ्जन मानिने सिनेमा हेर्न जाँदा जबर्जस्ती राष्ट्रगान बजाउने व्यवस्था कतिलाई स्वीकार्य होला ? यसबाट राष्ट्रप्रेम जागृत हुन्छ ? खासमा यसले पनि पञ्चायतकै झझल्को दिन्छ । अर्कातिर, आउन लागेको ऐनमै टेकेर हुनुपर्छ, सञ्चारमन्त्री बाँस्कोटाले वर्षमा १ सय ८० दिन स्वदेशी चलचित्रमात्र चलाउनुपर्ने रटान लिइरहेका छन् । अन्यथा हलमा ताला लगाउनेसम्मको धम्की सुनिन थालेको छ । चलचित्र नीतिमा चाहिँ विदेशी फिल्मलाई सकारात्मक विभेद गर्ने कुरा उल्लेख छ । त्यही नीति कार्यान्वयन गर्न मन्त्रालयले बनाएको समितिले विकास बोर्डलाई दिएको 'एक्सन-प्लान'मा ९० दिन स्वदेशी फिल्म चलाउनैपर्ने भनिएको छ । यस्तो बाध्यकारी व्यवस्थाले स्वदेशी चलचित्रको उत्थान होला ? नेपाली फिल्मको बजार डामाडोल भएको स्तरिय फिल्म नबनेर कि हलले पर्याप्त शो नदिएर, खै मन्थन भएको ? हलमा नेपाली फिल्म मात्र चलेको छ भन्दैमा दर्शक ओइरिहाल्छन् ? यी तमाम प्रश्न अनुत्तरित छन् । यी प्रश्नको जवाफ नखोजी के आधारमा नयाँ नीति बनाउने ? यता सिनेमा चलाउन जबर्जस्ती गर्ने संकेत देखाएसँगै हलवालाहरूको छाता संगठन नेपाल चलचित्र संघका अध्यक्ष प्रदीप के. उदयले सबै हललाई राष्ट्रियकरण गर्न र मन लागेको फिल्म चलाउन सरकारलाई चुनौती दिइसकेका छन् ।

विधेयकमा यतिविघ्न समस्या छन् तर बहस शून्य छ । अझ नीर शाहजस्ता 'लेजेन्ड' ले त सार्वजनिक रुपमै विधेयकप्रति पूर्ण सहमति जनाउँदै त्यसलाई ऐतिहासिक दस्तावेज भनिसकेका छन् । यो पाराले नेपाली चलचित्र कहाँ पुग्ला ?

अर्को एउटा एवार्ड

सुधारिएला गल्ती ?

नेपालमा बर्सेनि चलचित्र र गैरचलचित्रसँग सम्बन्धित झन्डै एक दर्जन एवार्ड वितरण हुन्छन् । स्वदेश वा विदेशमा हुने यी एवार्डका आयोजकहरूले आफ्नो एवार्ड पारदर्शी, निष्पक्ष र धाँधलीरहित हुने दाबी गर्दै आएका छन् । यद्यपि एवार्ड समारोहपछि एवार्डमाथि हुने आलोचना र समीक्षामा ती आयोजकहरू मौन नै रहन्छन् ।

गत साता राजधानीमा टेलिभिजन, अनलाइन तथा प्रिन्ट मिडियामा पत्रकारिता गरिरहेका २१ जना पत्रकारको एक समूहले 'नेफा' शीर्षकको एवार्डको घोषणा गऱ्यो । चलचित्र विकास बोर्ड, नेपाल पर्यटन बोर्ड तथा काठमाडौं महानगरपालिकाले सहकार्य गर्ने यो एवार्डको लागत झन्डै दुई करोड हुने अनुमान गरिएको छ ।

आयोजक संस्थाका प्रमुख समीर बलामी कार्यविधिसहितको एवार्ड आयोजना गर्न लागेकाले एवार्डमा धाँधली, विवाद नआउनेमा आफूहरू

ढुक्क रहेको बताउँछन् । 'हामी सम्भवतः नेपालमै पहिलो पटक कार्यविधिसहितको एवार्ड गर्दैछौं । कार्यविधिअनुसार काम गर्न हामीले १९ वटा उपसमिति पनि बनाएका छौं । यो कार्यक्रममा दर्शकसँगै सरकारी निकायका व्यक्तिहरूको पनि उल्लेख्य उपस्थिति हुनेछ ।'

बलामीका अनुसार दर्शकले पाँच विधामा आफूलाई मनपरेका कलाकार तथा चलचित्र छनौट गर्न पाउनेछन् । समाचार लेखिरहने पत्रकार आयोजक समूहमा भएकाले पनि एवार्ड निष्पक्ष हुनेमा आफूहरू दृढ रहेको समिरको भनाइ छ ।

आयोजक समितिका सदस्य सामीप्यराज तिमल्सेना नेपालमा हुने एवार्डलाई नेपाली पत्रकार तथा सञ्चारकर्मीले आलोचना तथा समर्थन गरिरहेको वर्तमान अवस्थामा त्यो गल्ती सुधार्ने अवसरका रूपमा 'नेफा एवार्ड' को आयोजना गर्न लागेको कुरा बताउँछन् । 'नेपालका एवार्डमा योग्य चलचित्र, कलाकारको ठाउँमा आयोजकले भनसुनकै आधारमा आफूखुसी एवार्ड दिएको हामीले देख्दै र भोग्दै आएका छौं । हामी आफैं आयोजक भएकाले यो एवार्डमा निर्णयको सम्पूर्ण अधिकार जुरीलाई दिएका छौं', सामीप्य भन्छन्, 'उहाँहरूले सही निर्णय लिनुहुन्छ भन्नेमा आशावादी छौं । सही निर्णय लिन सक्नुभएन भने त्यसको भागीदार पनि उहाँहरू नै हुनुपर्नेछ । मेरो बुझाइमा यस्तो एवार्डको आयोजना गर्नु भनेको आगोको भुंग्रामा हात हाल्नु जस्तै हो । त्यसकारण पनि हामी निष्पक्ष, पारदर्शी एवं धाँधलीरहित एवार्ड गर्न प्रतिबद्ध छौं ।'

भविष्यमा स्वदेश र विदेशमा समेत एवार्ड गर्ने योजना बनाएका आयोजकहरूले १४ वटा विधामा निर्णायकहरूका आधारमा र नेपाली चलचित्रप्रति समर्पित एक स्रष्टा, सर्जक वा चलचित्रकर्मीलाई आयोजकको निर्णयबाट 'लाइफटाइम एचिभमेन्ट एवार्ड' प्रदान गर्ने बताएका छन् । यो एवार्डको हरेक ट्रफीमा ३५ तोलादेखि र बढीमा ५० तोलासम्म चाँदी तथा लाइफ टाइम एचिभमेन्ट एवार्डमा १ तोला सुन र नगद १ लाख ११ हजार १ सय ११ रुपैयाँ रहने बताइएको छ ।

एवार्डमा पपुलरतर्फ चलचित्र, अभिनेता-अभिनेत्रीका साथै गायक-गायिका छन् । यस्तै उत्कृष्ट एवार्डतर्फ चलचित्र, निर्देशक, अभिनेता, अभिनेत्, नवनिर्देशक, नवअभिनेता, नवअभिनेत्री, सहअभिनेता, सम्पादक, ध्वनि डिजाइन, पटकथा, छायाँकार, संगीतकार तथा आदिवासी जनजाति चलचित्र रहनेछन् । एवार्डको निर्णायकमा निर्माता तथा निर्देशक आकाश अधिकारी, निर्देशक तथा संचारकर्मी फूलमान बल, छायाँकार विष्णु कल्पित, कलाकार सरिता लामिछाने एवं निर्देशक तथा कलाकार अनुप बराल छन् ।

कामना गरौं– यो एवार्ड पनि हात्ती आयो, हात्ती आयो फुस्सा नहोस् !

विकेन्ड फेस्टिभल

गैरीधारामा तीज मेला

गैरीधारास्थित एलिस रिसेप्सनमा एक्जोटिका तीज मेला हुँदैछ। भोलि शनिबार र पर्सि आइतबार दुईदिन चल्ने उक्त मेला उद्यमी-व्यवसायी महिलाहरूको व्यवसाय प्रबर्द्धनका लागि आयोजित गरिएको हो। मेलामा गरगहना, भाँडाकुँडा, लत्ताकपडा, श्रृंगार सामग्री, मेहन्दी, खाना लगायतका १ सय २५ भन्दा बढी स्टल रहने बताइएको छ। एक्जोटिका मेलाको यो सातौं संस्करण हो, जुन बिहान १० बजेदेखि साँझ ७ बजेसम्म चल्नेछ।

प्लेब्वाइमा तिर्सना

ठमेलको क्लब प्लेब्वाइमा गायिका तिर्सना गुरुङ शनिबार साँझ ७ बजेदेखि आइतबार बिहान ५ बजेसम्म प्रस्तुत हुँदैछिन्। मेलोडियस विकेण्ड शीर्षक दिइएको उक्त सांगीतिक इभेन्टमा कोलाब ब्याण्ड व्यकअप ब्याण्डका रूपमा उपस्थित हुनेछ। ओपनिङ ब्याण्डका रूपमा फ्युजन मन्त्र ब्याण्डले यो रमाइलो साँझको प्रारम्भ गर्नेछ भने डिजेहरू पुनित, याफ्फु तथा अशोकले सहभागीहरूलाई नचाउने जिम्मा लिएका छन्।

विकेन्ड कन्सर्ट

किङ्समा कर्मा ब्याण्ड

दरबारमार्गस्थित किङ्स लाउन्जलमा कर्मा ब्याण्डले लाइभ प्रस्तुति दिँदैछ। यो कन्सर्ट भोलि शनिबार साँझ ६ बजेदेखि राति अबेरसम्म जारी रहनेछ। 'साउन स्प्यास' शीर्षकको उक्त लाइभ कार्यक्रममा खानपिनसँगै संगीतको आनन्द उठाउन पाइनेछ।

विकेन्ड लाइभ

रोटा जिभा डान्स पार्टी

रोटरयाक्ट क्लब डिल्लीबजारले रोटा जिभा डान्स पार्टीको आयोजना गर्दैछ। भोलि शनिबार दरबारमार्गस्थित जुजुवा क्लबमा हुने उक्त डान्स पार्टी दिउँसो ५ बजेदेखि राति १ बजेसम्म चल्नेछ। गरिब तथा जेहेन्दार विद्यार्थीहरूका लागि सहयोग जुटाउन रोटयाक्ट क्लब डिल्लीबजारले हरेक वर्ष यस्तो कार्यक्रम आयोजित गर्दै आएको छ। ओपन फ्लोर डान्स हुने उक्त कार्यक्रममा विभिन्न कलाकारहरूलाई समेत निम्त्याइएको रोटरयाक्ट डिल्लीबजारका अध्यक्ष सुसन धिताल्ले जानकारी दिए। यो डान्स पार्टीमा सहभागी हुन रजिष्ट्रेसन शुल्क ३ सय ५० रुपैयाँ तिर्नुपर्नेछ।

विकेन्ड खाना

झरीमा खानैपर्ने झोल

वर्षाको मौसम अहिले मध्यक्रममा छ। यतिबेला झरीमा भिजिने सम्भावना बढी हुन्छ। यो मौसममा नभिजे पनि वर्षाको चिसोले शरीर गलेको जस्तो र शिथिल हुन्छ। शरीर चिसो हुने हुनाले यो मौसममा झोल कुरा खानुपर्ने कुरा आयुर्वेदले सदियौँदेखि बताउँदै आएको छ भने अहिले आधुनिक चिकित्सा पद्धतिले समेत झोल कुरामै जोड दिन थालेको छ। यो झरीमा आफ्नो रुचिअनुसार केही झोल कुरा खाने हो भने त्यो स्वाद र स्वास्थ्य दुवै दृष्टिले फाइदाजनक हुनेछ।

क्वाँटीको झोल

जनैपूर्णिमाका अवसरमा भिजाएर टुसा उमारिएको अनेकथरीका गेडागुडीका झोल खाइन्छ, जसलाई क्वाँटी भनिन्छ। नेवारी भाषामा क्वाँटीको अर्थ तातो झोल हो। खासगरी वर्षायामको खेतीपाती सकिएको र त्यस क्रममा शरीरले बेहोर्नुपरेको चिसोबाट जोगिन क्वाँटी खाइन्छ। क्वाँटी बनाउन नौ थरीका गेडागुडी (केराउ, सिमी, मास, मुंग, मस्याङ, बोडी, बकुल्ला, राजमा, सानो केराउ) लाई त्यसको गुण अनुरूप परिमाण निर्धारण गरेर एक ठाउँमा मिसाइन्छ। यसरी मिसाइएको गेडागुडीलाई जनैपूर्णिमाभन्दा तीन दिनअघि २४ घन्टा जति भिजाइन्छ। त्यसरी भिजाइएको गेडागुडीलाई पानी ओभाएर उमार्न राखिन्छ। दुई दिनपछि टुसाएको गेडागुडीलाई पानीमा गल्नेगरी पकाइन्छ। यसरी पाकेको गेडागुडीको झोललाई तोरीको तेलमा ज्वानो फुराएर झानिन्छ। यो क्वाँटी अधिकांश मानिसले गहुँको रोटीसँग खान्छन्। जनैपूर्णिमाका दिन खाइने क्वाँटी बनाउने तरिका विभिन्न जाति तथा सम्प्रदायअनुसार फरक-फरक छ। कतिपय समुदायमा यसरी उमारिएको गेडागुडीमा खसीको ताजा मासु पनि हालेर पकाउने चलन छ। खासगरी नेपालको हिमाली क्षेत्रमा बसोवास गर्ने विभिन्न समुदायले गेडागुडीमा सुकुटी मिसाउँछन्।

टोम्याटो सुप

प्यानमा बटर वा घिउ हालेर लसुन, मरिच तथा तेजपात फुराउने। त्यसमा स-साना टुक्रामा काटिएको प्याज, गाजर र गोलभेंडा अलि बढी हाली चलाउँदै पकाउने। स्वादअनुसार नुन र धुलो खुर्सानी तथा पानी हालेर पकाउने। यसरी १०-१५ मिनेट पकाएपछि त्यसलाई हल्का सेलाउन दिने। सेलाएपछि सबै पाकेको कुरालाई मिक्सरमा हालेर ब्लेन्ड गर्ने अनि छान्ने। यसरी तयार पारिएको टोम्याटो सुप वर्षामा निकै स्वादिलो र शरीरलाई न्यानो गर्छ।

हट भेजिटेबल सुप

यो सुप तयार गर्न भेडेंखर्सानी, गाजर तथा बन्दालाई मसिनो गरी काट्ने। कराहीमा हल्का तेल हालेर मरिचको गेडा, ज्वानो अनि जिरा फुराउने, त्यसपछि अदुवाको पेस्ट हालेर भुट्ने। त्यसमा मसिनो गरेर काटेको भेडेंखुर्सानी, गाजर र बन्दाको टुक्रा हालेर चलाउँदै पकाउने। केही गलेपछि गोलभेंडाको झोल हालेर पकाउने, अमिलोले शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने हुनाले कागतीको रसका साथ दुई चिया गिलास पानी हाल्ने। स्वाद अनुसार नुन र सुपलाई बाक्लो बनाउन दुई चम्चा कर्नफ्लोर पानीमा घोलेर हाल्ने। पिरो खान मन छ भने हरियो खुर्सानी वा धूलो खुर्सानी इच्छाअनुसार प्रयोग गर्ने। सबै सामग्री हालेपछि केहीबेर छोपेर पकाउने। झोल केही बाक्लो भएपछि हट भेजिटेबल सुप तयार हुन्छ।

चलचित्र

साइनो

यो साता हलमा चलचित्र 'साइनो' प्रदर्शनमा आउँदैछ । नेपाली चलचित्रकी प्रथम अभिनेत्री भुवन थापा चन्दले निर्माण गरेको यो चलचित्र रमेश थापाले निर्देशन गरेका हुन् । निर्देशक थापा आफ्नो चलचित्र 'साइनो'को तीस वर्ष अघि बनेको चलचित्र 'साइनो'सँग कुनै साइनो नरहेको कुरा बताउँछन् । 'हाम्रो चलचित्र र त्यो चलचित्रबीच केबल नाम मात्र मिलेको हो । त्यसको कथासँग हाम्रो चलचित्रको कथा कही पनि मिल्दैन', थापा भन्छन्, 'हाम्रो चलचित्रले त्रिकोणात्मक अन्तरजातीय प्रेमकथा बोकेको छ । मनसँग मन जोडिने नाता नै साइनो हो भन्ने कुरा देखाउन खोजेका छौं ।' थापाका अनुसार झन्डै एक करोडको बजेटमा निर्माण भएको चलचित्र साइनोको छायांकन काठमाडौं, काभ्रे, दोलखा तथा नुवाकोटमा गरिएको छ ।

निर्देशक थापाले चलचित्रले काठमाडौंसँग जोडिएका जिल्लाको युवाको कथा देखाउने बताए । 'भुवन दिदीलाई मैले २० वर्षदेखि चिन्दै आएको छु । उहाँले चलचित्रका हरेक गतिविधिमा ठूलो सहयोग गर्नुभएको छ । त्यसकारण पनि चलचित्र राम्रो बनेको छ भन्नेमा विश्वस्त छु', उनले भने ।

यही चलचित्रमार्फत मुम्बई तथा काठमाडौंमा अभिनयको प्रशिक्षण दिँदै आएका कलाकार राजकुमार अभिनेताका रूपमा 'डेब्यू' गर्दैछन् । 'मैले मुम्बईमा लामो समय संघर्ष गरे पनि नेपालको बाटो कसरी तय गर्ने भन्ने निश्चित गरेको थिइनँ । मेरा गुरुले नेपाल जानु भनेपछि म नेपाल आएर यहाँको ओस्कर फिल्म कलेजमा अध्यापन गर्न थालें', राजकुमार भन्छन्, 'यही मेसोमा साइनोमा काम गर्ने अफर आयो । नेपालकै प्रथम अभिनेत्री भुवन थापा चन्द दिदीको चलचित्र भनेपछि काम गर्ने जाँगर बढ्यो । एउटा राम्रो टिममा काम गर्न पाएको छु । यो चलचित्रमा म माया पाउने युवकको भूमिकामा छु ।'

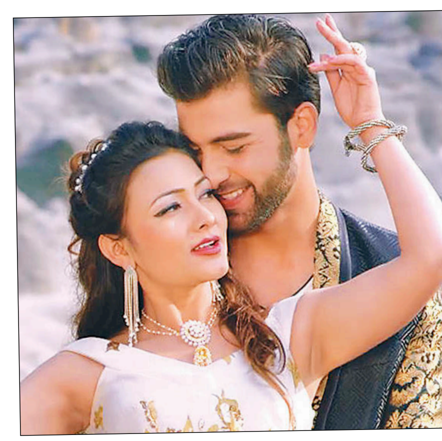
चलचित्रमा राजकुमारको अपोजिटमा अभिनेत्री मिरुना मगर छिन् । चलचित्रमा उनले तामाङ युवतीको भूमिका निर्वाह गरेकी छिन् । 'साइनोमा काम गर्दा पारिवारिक वातावरण पाएँ । हाम्रो सुटिङ युनिटमा पुरुषभन्दा बढी महिला जनशक्ति थिए । त्यसले गर्दा काम गर्न पनि रमाइलो भयो', मिरुना भन्छिन्, 'एउटा इतिहास बोकेको कलाकारले निर्माण गरेको चलचित्रमा काम गर्न पाउनु मेरा लागि पनि गर्वको कुरा हो ।'

चन्द्रविनायक फिल्म प्रोडक्सनको ब्यानरमा निर्मित यो चलचित्रमा नीता ढुंगाना, भुवन थापा चन्द, बसुन्धरा भुषाल, मदनदास श्रेष्ठ, राजा राजेन्द्र पोखरेल, रोयदीप श्रेष्ठ, श्याम राई, रेगन क्षेत्री आदि कलाकारको समेत अभिनय हेर्न पाइन्छ ।

काँचुली

यथार्थपरक सामाजिक घटना समेटिएको चलचित्र 'काँचुली' पनि यसै साता प्रदर्शनमा आउँदैछ । बिजी बर्मा फिल्मस्को ब्यानरमा कला राई प्रस्तुतकर्ता रहेको यो चलचित्रमा शंकर अधिकारी घायलको लेखन तथा निर्देशन छ । निर्देशक अधिकारीका अनुसार चलचित्रमा एक्सनसँगै सन्देश पनि छ । यो चलचित्रमा शुभेच्छा थापा, राजन महर्जन, रविन श्री, सुबास गजुरेल, शर्मिला शर्मा, दीप कुलुङ, राजन श्रेष्ठ, अस्मी थापा, अन्जना ज्योति तथा गोबिन्द लामाले अभिनय गरेका छन् ।

रे



प्रेमकथात्मक चलचित्र 'रे' पनि यसै साता रिलिज हुँदैछ । चलचित्र वृत्तमा 'राते काइँला'का रूपमा परिचित अभिनेता सुनिल थापालाई डनका रूपमा प्रस्तुत गरिएको यो चलचित्रमा दर्शकले अभिनेता दिवस घिताल तथा अभिनेत्री सुजाता थापाको रोमान्स हेर्न पाउनेछन् । चलचित्र निर्देशक दिनेश पौडेलका अनुसार यो चलचित्रले एक्सनसँगै सामाजिक प्रेमकथा प्रस्तुत गर्नेछ । राजेन्द्र त्रिपाठीले निर्माण गरेको चलचित्र रेमा पूर्णिमा लामा, क्रान्ति रसाईली, रक्षा गुरागाई, अभिषेक जोशी आदिको अभिनय छ ।

रंगमञ्च

प्रेरणादायी वैजयन्ती

फरक क्षमता भएका व्यक्तिहरूको जीवन पीडादायक हुन्छ । अर्काको सहारा बिना हिँड्डुल गर्न नसक्ने, खान-लगाउन पनि नसक्ने यस्ता व्यक्तिहरू ह्वीलचेयरमा बसेरै दिन काटिरहेका हुन्छन् । यद्यपि परिवारको स्याहारसुसार र कसैको प्रेम प्राप्त भयो भने यस्ता व्यक्तिहरू सजिलै हिड्न पनि सक्छन् । काठमाडौंको बत्तिसपुतलीस्थित शिल्पी थिएटरमा गत साउन १५ गतेदेखि मञ्चन भैरहेको नाटक 'वैजयन्ती'मा यस्तै फरक क्षमताकी मैना नामकी पात्रको कथा समेटिएको छ ।

नाटकको सुरु मैनालाई राजकीय शैलीको मेचमा राखेर अन्य कलाकारले स्टेजमा ल्याउँछन् । मुहारमा उज्यालो सहित पुतली जस्तै लुक्समा देखिने मैनाको मुहारमा जति उज्यालो पाइन्छ, उनको पृष्ठभूमि त्यत्तिकै मर्मस्पर्शी छ । मैनाको उपचारमा संलग्न डा. अनन्तले मैनाको पृष्ठभूमि बताउँदै गएपछि मैनाका अनेक पीडा र रहस्य दर्शकले क्रमैसँग थाहा पाउँदै जान्छन् ।

आठ वर्षको उमेरमा शारीरिक रूपमा अशक्त भए मैना त्यसयता घरमै ह्वीलचेयरको सहारामा बस्छिन् । उनकी बहिनी र आमाले उनलाई जति माया गरे पनि उनका बुबा मैनालाई देखि सहन्नन् । मदिरापान गरेर घरमा आउने उनका बुबाको आमासँग जहिल्यै झगडा पर्छ । त्यो झगडाको कारण मैना नै हुन्छिन् । आफूलाई गाउँको नेता मान्ने मैनाका बुबा चुनावमा भोट माग्दा पनि आफूले छोरी

मैनाको स्याहार सुसार गरिरहेको भन्दै मतदातालाई ढाँट्छन् । उनका बुबाले मैनासँग कतिसम्म नराम्रो व्यवहार गर्छन् भने छोरीलाई जुस र खानामा समेत विष मिसाएर मार्नेसम्म प्रयास गर्छन् ।

डाक्टर अनन्तको करिअरको पहिलो बिरामी नै मैना हुन्छिन् । मैनाले अनन्तलाई मनपराउँछिन् तर अनन्तको मन भने मैनाकी बहिनी तारातिर जान्छ । अनन्तलाई भित्रभित्रै मनपराउन थालेकी मैनाले अनन्तको उपचार सफल तुल्याउनकै लागि बिस्तारै हिँड्ने प्रयत्न गर्छिन् । उता अनन्तको भने तारासँग अफेयर सुरु भैसकेको हुन्छ । मैना आफू नेपाली चलचित्रका अभिनेत्रीहरू, करिश्मा मानन्धर, प्रियंका कार्की, रेखा थापा जस्तै चिनिने बन्न हिँड्ने प्रयास गर्न थाल्छिन् । उनलाई यो काममा उनकी साथी शमीले सहयोग गर्छिन् । हिँड्ने प्रयासका क्रममा मामा पर्ने एक पात्रले मैनाको अशक्तताको फाइदा उठाउँदै बलात्कारको प्रयास समेत गर्छन् । यो नाटकको अन्त्यतिर मैनाको उदाहरण दिँदै डा. अनन्तले उनलाई 'वैजयन्ती'सँग तुलना गर्छन् ।

यो नाटकमा अभिनय गर्ने सबै कलाकारको अभिनय राम्रो छ । मैनाको चरित्रमा देखिएकी सौभाग्य सिंह(शोभा)को काम प्रशंसनीय छ । काम तारिफयोग्य भए पनि उमेरले अलिक पाको देखिने सौभाग्यको स्थानमा कम उमेरकी कलाकारलाई अभिनय गराउन सकेको भए नाटक अझ प्रभावकारी हुनसक्थ्यो । तै पनि सौभाग्यको अभिनयले उनको पाको उमेरलाई बिर्साइदिन्छ । प्रमुख पात्र सौभाग्यबाहेक मैनाकी आमा बसुन्धरा अर्थात् मन्जु श्रेष्ठ, अनन्त अर्थात् सुदिपजंग कार्की, मैनाकी बहिनी अर्थात् चाँदनी शाही, मैनाकी बुवा खड्ग अर्थात् विजय नेपाल, मैनाकी साथी शमी अर्थात् सञ्जु कार्की तथा मैनाका मामा इन्द्र अर्थात् हेमन तन्डुकारले आफ्नो चरित्रप्रति न्याय गरेका छन् । सौभाग्यकै कथाको यो नाटकको परिकल्पना एवं निर्देशन आशान्त शर्माले गरेका हुन् । यो नाटक साउन २७ गतेसम्म मञ्चन हुने बताइएको छ ।

सूचना र मनोरञ्जनको संगालो
साप्ताहिक
रजनी श्रेष्ठ
CRAZY
411

महिला बडी बिल्डिङकी महिला राष्ट्रिय खेलाडी हुन्– रजनी श्रेष्ठ। ३६ वर्षको उमेरमा पनि आफूलाई अत्यन्त फिट राख्न सफल ५ फिट ३ इन्च अग्ली रजनीले हालै सम्पन्न राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगितामा महिलातर्फको स्वर्ण पदक जितेकी थिइन्। उक्त उपाधि जितेलगत्तै मधुमल्ला, मोरङकी स्थायी बासिन्दा रजनीले काठमाडौंमा सम्पन्न १२ औं दक्षिण एसियाली एथलेटिक्स फिजिक्स प्रतियोगितामा समेत रजत पदक जितेकी थिइन्। साप्ताहिकका लागि चोभारसम्म पुगेर फोटोसेसनमा सहभागी भएकी बडी बिल्डिर तथा एक छोराकी आमा श्रेष्ठसँगको छोटो कुराकानी :

बडी बिल्डिङ गर्न थाल्नुभएको कति भयो ?

करिब ६ वर्षदेखि म बडी बिल्डिङमा सक्रिय छु।

खेलाडी बन्ने उद्देश्यले नै यो क्षेत्र छान्नुभएको हो ?

होइन, सुरुमा त म आफ्ना शरीरमा देखिएको समस्या समाधान गर्न जिम गर्न आएकी थिएँ। जिम गर्दा-गर्दै मेरो शरीरको त्यो समस्या समाधान भयो नै, शरीरको बनावट पनि आकर्षक हुन थालेपछि व्यवसायिक खेलतर्फ आकर्षित भएकी हुँ।

शरीरमा कस्तो समस्या थियो ?

मेरो घाँटीमा स-साना दाना (गिर्खा) आएका थिए। चिकित्सकहरूले त क्यान्सरकै शंका गरेका थिए। जति उपचार गरे पनि निको नभएपछि मेरा श्रीमान् (समीर श्रेष्ठ) ले नै एकपटक जिम गरेर हेर न, कम पो हुन्छ कि भन्ने सुझाव दिनुभयो। उहाँकै आग्रहमा मैले जिम गर्न ज्वाइन गरें। जिम गर्न थालेको केही समयपछि नै ती दाना हराउँदै गए।

दिनको कति घण्टा जिम गर्नुहुन्छ ?

मैले करिब चार वर्षसम्म मित्रपार्कस्थित लाइफ फिजिकल फिटनेसमा हरेक दिन चार-पाँच घण्टा जिम गरें। राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा प्रतिस्पर्धा गर्न थालेपछि भने कालीमाटीस्थित डिभाइन फिजिकल फिटनेस सेन्टरमा जिम गर्न थालेकी छु। अहिले पनि म बिहान २ घण्टा र बेलुका २ घण्टा जिम गरिरहेकी छु।

पहिलो पटक कुन प्रतियोगितामा भाग लिनुभएको थियो ?

दुई वर्षअघि काठमाडौंमा सम्पन्न मिस्टर काठमाडौंअन्तर्गत लेडिज फिटनेसमा प्रतिस्पर्धा गरेर गोल्ड मेडल नै जितेकी थिएं।

जिम गर्दा खानपिन चाहिँ कस्तो हुनुपर्छ ?

दिनको चार घण्टा जिम गरेपछि प्रशस्त आराम गर्नुपर्छ। त्यसैले अहिले म दिउँसो आराम गर्छु। जिम गर्ने क्रममा खानपिनमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ। म प्रायः तरकारीदेखि मासुसम्म उसिनेको मात्र खान्छु।

भविष्यको लक्ष्य के छ ?

उमेरले साथ दिउन्जेल बडी बिल्डिङ खेलाडीका रूपमा सक्रिय भैरहनेछु। त्यसपछि भने महिलाहरूको हक-हित हुने, उनीहरूलाई आत्मनिर्भर बनाउने योजनामा काम गर्नेछु। बडी बिल्डिङ प्रशिक्षकका रूपमा समेत सक्रिय हुन सक्छु।

– कृष्ण भट्टराई

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

तस्बिर : महेश प्रधान
लोकेसन : चोभार, काठमाडौं
मेकअप : अम्बु रुचाल

भिडियोमा मात्र सँगै ?

कुनै बेला अभिनेता पल शाह तथा अभिनेत्री आँचल शर्मालाई दर्शकले चलचित्रको पर्दामा सँग-सँगै देखेका थिए । नाइँ नभन्नु ल-४ बाट प्रारम्भ भएको यो जोडीको अभिनय चलचित्र जोनी जेन्टलम्यान तथा शत्रुगतेसम्म जारी रह्यो । दर्शकहरूले उनीहरूको जोडी मन पराएकै कारण बजारमा उनीहरूको अफेयरको हल्ला समेत चल्यो भने उनीहरूलाई आँप जोडीको उपनाम समेत प्राप्त भयो । जति नै चर्चा भए पनि चलचित्र शत्रुगतेपछि उनीहरूको जोडी चलचित्रमा दोहोरिन सकेको छैन । निर्माता-निर्देशकहरूले उनीहरूलाई किन दोहोऱ्याउन चाहेका छैनन्, बुझ्न सकिएको छैन । किनभने अहिले उनीहरू अलग-अलग चलचित्रमा अनुबन्ध भैरहेका छन् । चलचित्रमा अलग-अलग अभिनय गर्न थालेपछि बजारमा यो जोडीको चर्चा पनि सेलाएको छ । उनीहरूको अफेयरका गसिप पनि कमै आइरहेका छन् । यद्यपि, यी दुईले चलचित्रको साटो म्युजिक भिडियोको अभिनयलाई भने जारी राखेका छन् । भिडियोमा पनि उनीहरूलाई कहिलेसम्म सँगै हुने हुन्, यसै भन्न सकिँदैन ।

केकी र ऋचा आए-गए

सामाजिक सञ्जालमा प्रायः सधैं चर्चामा रहने अभिनेत्री केकी अधिकारीले अभिनय गरेको एउटा चलचित्र गत शुक्रबार प्रदर्शन त भयो, तर दर्शकहरूले उक्त चलचित्र कहिले आयो र गयो पत्तो पाएनन् । रातो गलबन्दी शीर्षकको उक्त चलचित्र सिनेमा हलमा केही दिन पनि टिकेन । चलचित्रमा केकीसँग अभिनेता कोसिस क्षेत्रीको जोडी बाँधिएको थियो । अभिनेत्री ऋचासिंह ठकुरीले डेब्यू चलचित्र 'नाइँ नभन्नु ल' बाट राम्रो क्रेज बनाएकी थिइन् । त्यसपछिका केही चलचित्रमा उनले राम्रै काम पनि गरिन् । यद्यपि, दुई साताअघि प्रदर्शन भएको उनको चलचित्र 'सुपर गार्लें' सुपर फ्लप नै सावित भयो । एक साताको अन्तरमा दुई राम्रा अभिनेत्रीका दुवै चलचित्र नराम्रोसँग फ्लप भए । केकी र ऋचालाई दर्शकले अस्वीकार गर्ने दुई भिन्न कारण छन् । केकी चलचित्रको तुलनामा म्युजिक भिडियोमा बढी रमाउँछिन् । उनका नयाँ भिडियो हप्तैपिच्छेजसो सार्वजनिक भैरहेका हुन्छन् । सामाजिक सञ्जालमा पनि उनी आफ्ना बान्की परेका तस्बिर नियमितजसो अपलोड गरिरहन्छिन् । सामाजिक सञ्जालमै केकीलाई सधैंजसो हेर्न पाएकाले पनि दर्शकहरूले सिनेमा हलसम्म गएर उनलाई हेर्ने जाँगर नचलाएका हुन् कि ? अभिनेत्री ऋचा भने लामो समयपछि दर्शकमाझ आएकी थिइन् । विवाह गरेर घरजम गरिसकेकी यी अभिनेत्रीलाई दर्शकहरूले बिर्सिसकेकाले पनि उनको चलचित्र हेर्ने जाँगर नचलाइएको हुनसक्ने अनुमान गरिन्छ ।

मलाई दिक्क लाग्छ

अनेक समाचारले दिक्क बनाउँछ

चलचित्र 'बुलबुल'बाट नेपालमा राष्ट्रिय अवार्ड तथा श्रीलंकामा सम्पन्न 'सार्क फिल्म फेस्टिभल'मा 'जुरी अवार्ड' पाएपछि अभिनेत्री स्वस्तिमा खड्काको चर्चा चुलिएको छ । स्वस्तिमा यतिबेला आफू अभिनित चलचित्र 'हजार जुनीसम्म'को प्रमोसनमा व्यस्त छिन् । स्वस्तिमाले साप्ताहिकसँग आफूलाई दिक्क लाग्ने विषयमा अनुभव साटेकी छिन् ।

झुट बोल्ने मान्छे

मलाई झुट बोल्ने मान्छे भेट्दा र देख्दा एकदमै दिक्क लाग्छ । नचाहिने कुरा गरेर कसैलाई प्रभावित तुल्याएको देख्दा झन् बढी दिक्क लाग्छ ।

बिहान उठ्न

म कहिल्यै बिहान चाँडै उठ्दिनँ । चलचित्रको छायांकनका बेला चाहिँ काम नै गर्नुपर्ने हुन्छ र उठ्नुपर्छ । अन्यथा अन्य समयमा बिहान सबेरै उठ्न दिक्क लाग्छ ।

अनेक समाचार

सामाजिक सञ्जाल तथा अनलाइन सञ्चारमाध्यममा आइरहने अनेक किसिमका समाचार पढ्दा र सुन्दा दिक्क लाग्छ ।

दोहोरो चरित्र भएका मानिस

दोहोरो चरित्र देखाउने मानिसहरू देखेर दिक्क लाग्छ । सबैसँग ठिक्क पार्ने मानिस पनि त्यस्तै खालका हुन्छन् ।

घरमा धेरै बस्दा

म दिनभरि घरमा बस्न सक्दिनँ । घरमा बस्दा घरको काम गर्ने, टेलिभिजन हेर्ने र नेट चलाउने काम गर्छु तर दिनभरी बसेर गर्न सक्दिनँ । दिनभर घर बस्नुपर्दा पनि मलाई दिक्क लाग्छ ।

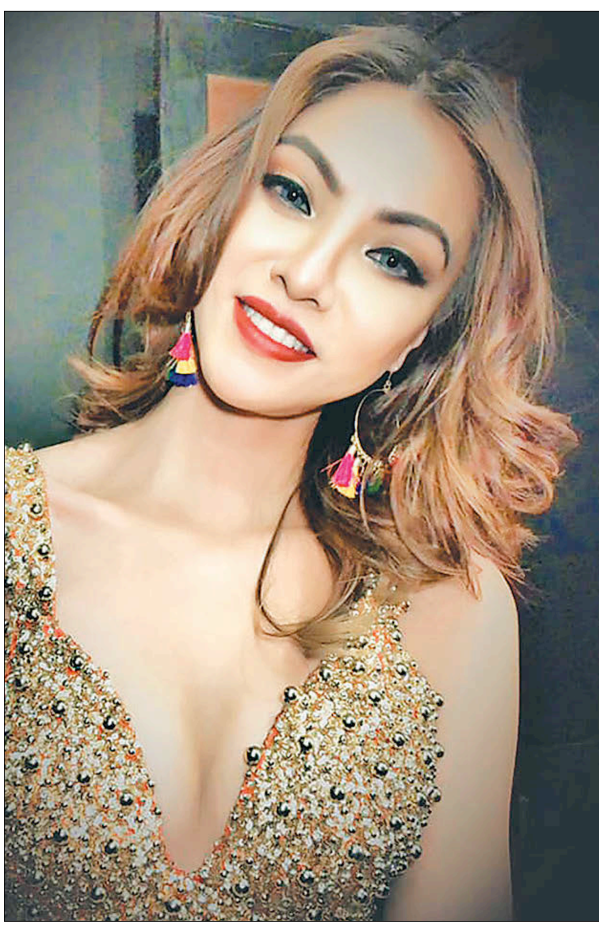
● स्वस्तिमा खड्का, अभिनेत्री

सुवास पनि निर्देशक

निर्माता सन्तोष सेनले 'प्रेमगीत-३' मार्फत निर्देशनको विधामा सक्रिय हुने घोषणा गरेको धेरै भयो । अहिले यो चलचित्र प्रि-प्रोडक्सनमा छ । सेनलाई निर्देशक छेतेन गुरुङले निर्देशनमा सहयोग गर्नेछन् । अघिल्लो साता निर्माता माधव वाग्लेले निर्देशनका रूपमा अघि बढ्ने घोषणा गरे । वाग्लेसँग चलचित्र लुटदेखि चंगाचेटसम्म निर्माण गरेको अनुभव छ । अहिले आएर सफल निर्माता सुवास गिरीले पनि निर्देशनमा हात हाल्ने घोषणा गरेका छन् । गिरी खगेन्द्र लामिछानेको मुख्य भूमिका रहने चलचित्र 'नन्दुलाल' मार्फत निर्देशनमा पदार्पण गर्न लागेका हुन् । गिरी कृ, नोभेम्बर रेन, पर्व आदि चलचित्रका निर्माता हुन् । गिरीले अभिनेता लामिछानेकै आग्रहमा निर्देशनमा हात हाल्ने सोच बनाएका छन् ।

पूजाको चित्त दुखाइ

नेपाली चलचित्रमा आजकाल लगानीभन्दा पनि कलाकारको पारिश्रमिकको चर्चा बढी हुन्छ । अभिनेता तथा अभिनेत्रीबीच कसले बढी पारिश्रमिक लिने भन्ने प्रतिस्पर्धा नै छ । यस क्रममा अभिनेत्री पूजा शर्मा पनि बढी पारिश्रमिक लिने कलाकार हुन् । लन्डनमा छायांकन गरिएको चलचित्र 'सम्हालिन्छ कहिले मन'का लागि १५ लाख पारिश्रमिक लिएकी यी अभिनेत्रीले हालै एक बेनामे चलचित्रका लागि २० लाख पारिश्रमिक लिएको खबर अनलाइन सञ्चारमाध्यमहरूमा राम्रैसँगै छायो । 'सम्हालिन्छ कहिले मन' ताका पारिश्रमिकको सम्झौताको तस्बिर सार्वजनिक भएपछि पूजा त्यसताका मौन नै बसिन्, तर अहिले भने २० लाख पारिश्रमिक लिएको कुरामा भने उनले आफ्नो चित्त दुखाइ सार्वजनिक गरेकी छन् । शर्माले फेसबुकमा 'के मैले अहिलेसम्म कन्फर्म गरेकी छु ? तिमीहरूले अहिलेसम्म मसँग परामर्श गऱ्यौ ? यदि छैन भने त्यो काम गर । मेरो विचारमा तथ्य कुराका लागि पहिले त्यो गर्नुपर्छ ।' भन्दै स्टाटस नै लेखेकी छिन् । दार्जीलिङका निर्माताले निर्माण गर्ने चलचित्र भनी प्रचार गरिए पनि उक्त चलचित्रमा अन्य कलाकार को-को छन्, निर्देशक को छ भन्ने पनि टुंगो छैन ।



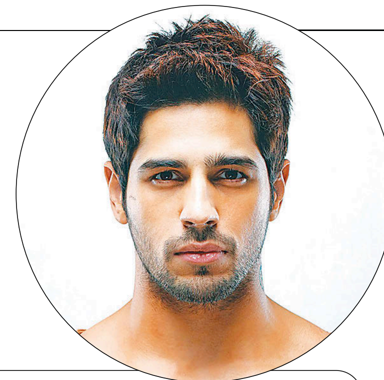
अर्की आइटम डान्सर

अहिले बलिउडका प्रत्येक चलचित्रमा एकवटा आइटम गीत तथा डान्स अनिवार्य रूपमा समावेश गरिन्छ । नेपाली चलचित्रमा भने अहिलेसम्म यसलाई अनिवार्य कन्टेन्ट मानिएको छैन । यद्यपि, कहिलेकहीँ कुनै-कुनै चलचित्रमा आइटम गीत समावेश गरिन्छ, जसलाई दर्शकले रुचाएको पाइन्छ । प्रदर्शनको तयारीमा रहेको चलचित्र 'जाइरा' मा पुरानो चलचित्र 'मनको बाँध' मा समावेश गायिका मीरा राणाको स्वरको 'यो मात चढेको साँझ...' गीतलाई अत्याधुनिक शैलीमा समावेश गरिएको छ । डिजे राजुले गायिका मीना निरौलाको स्वरमा उक्त गीतलाई रिमेक गरेका छन् । गीतको भिडियोमा नयाँ अनुहार तनुजा गुरुङले आकर्षक नृत्य गरेकी छिन् । तनुजाले यही गीतमार्फत रजतपटमा आफ्नो यात्रा प्रारम्भ गरेकी हुन् । उक्त गीतमा तनुजा निकै कामुक तथा आकर्षक देखिएकी छिन् ।

विदेशीकै डर

अभिनेता तथा निर्माता दीपकराज गिरीले आफ्नो आगामी चलचित्र 'छ माया छपक्कै' को प्रदर्शन मिति केही साता अघि सारे । निर्देशक विकास आचार्यले पनि आफ्नो चलचित्र 'हजार जुनी सम्म' को प्रदर्शन मिति एक साता अघि सारे । गत वैशाखमा चलचित्र दाल भात तरकारीले आफ्नो प्रदर्शन मिति दुई साता पछाडि सारेको थियो । नेपाली चलचित्रहरू पूर्व निर्धारित मितिभन्दा एक-दुई साता अघि-पछि प्रदर्शन हुनुको पछाडि बलिउड तथा हलिउडका ठूला ब्यानरका चलचित्रलाई कारक मानिएको छ । यो वर्ष दसैं अघि प्रदर्शन हुने अधिकांश नेपाली चलचित्रको प्रदर्शन मिति तल-माथि भैरहेका छन् । कारण उही हो, एउटै मितिमा प्रदर्शन हुने विदेशी चलचित्र । हलिउडको एभेन्जरसँग जुध्नुपर्ने डरले दाल भात तरकारीको प्रदर्शन मिति सरेको थियो । स्टुडेन्ट अफ द इयर-२ संग डराएर चलचित्र जात्रै जात्रा पनि एक सातापछि धकेलिएको थियो । साउन ३० गते बलिउडको चलचित्र साहो आउने निश्चित हुँदा हजार जुनी सम्मको प्रदर्शन मिति भदौको पहिलो हप्ता पुगेको थियो, तर साहो नै भदौ १३ मा प्रदर्शन हुने भएपछि हजार जुनी सम्म साउनमै प्रदर्शन हुने भयो । साहो भदौ १३ मा आउने भएपछि त्यही दिन प्रदर्शन हुन तयार कबड्डी कबड्डी कबड्डीको प्रदर्शन मिति तीन साता पछाडि धकेलिएर असोज ३ मा पुग्यो । चलचित्र मारुनी भने भदौ १३ मा साहोसँगै भिड्न तयार छ । असोज १५ गते रितिक रोशन र टाइगर श्राफको चलचित्र वार प्रदर्शनमा आउँदैछ । वारका कारण दीपकराज गिरीको छ माया छपक्कै तथा अशोक शर्माको रातो टीका निधारको प्रदर्शन मिति गडबड हुने सम्भावना छ । छ माया छपक्कै असोज १० तथा रातो टीका निधारमा असोज १७ मा प्रदर्शन हुने तय छ । यसरी हलिउड तथा बलिउडका चलचित्रका कारण नेपाली चलचित्रको प्रदर्शन मिति हेरफेर हुँदा दर्शकलाई भने प्रदर्शनको निश्चित मिति थाहा पाउन गाह्रो भैरहेको छ ।

बलिउड



किायाराको पछाडि सिद्धार्थ

चलचित्र कबिर सिंहको सफलतासँगै बलिउडमा स्थापित हुन पुगेकी कियारा आडवाणीको चारैतिर हाईहाई छ। अघिल्लो बुधबार २७ वर्ष पुगेकी कियारा यतिबेला को-स्टार सिद्धार्थ मल्होत्राको हट टार्गेटमा छिन्। अहिलेसम्म कसैसँग कुनै प्रकारको सम्बन्धमा नरहेको दावी गरिरहेकी कियारालाई गत शुक्रबार सिद्धार्थ मल्होत्राले आफूले हुक गर्न चाहेको बताएपछि कियाराको चर्चा एकपटक फेरि चुलिएको हो। एउटा टेलिभिजन च्याट शोमा बोल्दै सिद्धार्थले यतिबेला बलिउडमा माया गर्न र पछ्याउन लायक कोही छ भने तिनी कियारा नै भएको र कियाराका लागि आफू जे गर्न पनि तयार भएको बताएपछि कियारा अप्ठ्यारोमा परेको बताइन्छ। यतिबेला कियारा सिद्धार्थसँग सम्बन्धित प्रश्न पन्छाउँदैमा व्यस्त छिन्।

सही छनौट

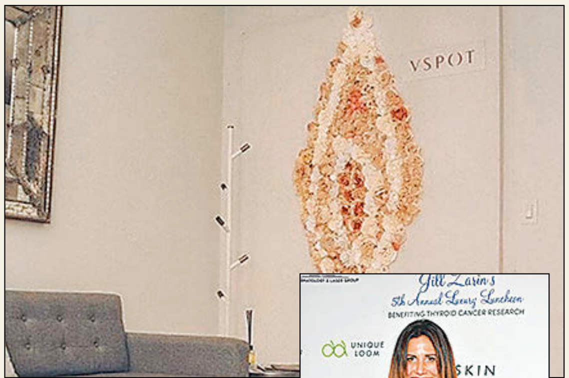
बलिउडले निर्माण गरिरहेको अहिलेसम्मकै सबैभन्दा महँगो चलचित्र वार यतिबेला चर्चामा छ। वारमा ऋत्विक रोशन तथा टाइगर श्राफ मुख्य भूमिकामा छन्। ती दुई अभिनेताका साथ छनौट भएकी वाणी कपुरका बारेमा त्यतिबेला मिडियाको दावी थियो– उनी गलत छनौट हुन्। अहिले वाणीले उक्त चलचित्रमा आफूले निर्वाह गरेको भूमिकासँग सम्बन्धित एक भिडियो इन्स्टाग्राम मार्फत् सेयर गरेकी छिन्। उक्त भिडियो क्लिपमा वाणीको विकिनी अवतार देखेपछि पहिलेका आलोचकहरू भन्न थालेका छन्- वाउ वाणी इज राइट च्वाइस।

विवाद

उडता बलिउड

गत शुक्रबार विकेन्डका अवसरमा करण जौहरले आफ्ना केही मित्रलाई हाउस पार्टी दिए। उक्त हाउस पार्टीलाई करण जौहरले इन्स्टाग्राममार्फत सेयरसमेत गरेका थिए। अहिले उक्त हाउस पार्टी विवादमा छ। पन्जाब विधानसभामा शिरोमणि अकाली दलका विधायक मनजिन्दर सिंह सिरसाले करण जौहरको उक्त हाउस पार्टी खासमा ड्रग्स पार्टी थियो त्यसैले करण जौहरसहित त्यसमा संलग्नहरूका विरुद्ध मुम्बई प्रहरीले मुद्दा चलाउनुपर्छ भन्ने माग गरेपछि उक्त पार्टी विवादमा आएको हो। यो प्रकरणलाई सिरसाले उडता बलिउडको संज्ञासमेत दिएका छन्। उता करण जौहरले उक्त पार्टी ड्रग्स पार्टी नभएको सफाइ दिए पनि सिरसाले उक्त सफाइ झारा टार्ने खालको भएको बताएका छन्। प्राप्त जानकारीअनुसार विधायक सिरसाको उक्त पार्टीप्रतिको रोषको कारण गत वर्ष प्रदर्शित चलचित्र उडता पन्जाबप्रतिको आक्रोश मानिएको छ। उडता पन्जाबमा पन्जाबको नयाँ पुस्ता ड्रग्सको लतमा रहेको चित्रण गरिएको थियो। चलचित्रमा पन्जाबमा व्याप्त ड्रग्सको लतका पछाडि त्यहाँका राजनैतिक दल तथा तिनका नेताहरूको समेत संलग्नता देखाइएको थियो। अहिले सोही चलचित्रको विरोधमा त्यतिबेला उग्र हुन पुगेका सिरसाले बलिउडको ड्रग्स मोहप्रति आफ्नो आक्रोश व्यक्त गरेका हुन्। उक्त हाउस पार्टीमा उडता पन्जाबबाट थुप्रै एवार्ड सेरेमनीमा क्रिटिक्स एवार्ड जितेका साहिद कपुर, रणवीर कपुर, विक्की कौशल, दीपिका पादुकोण, मलाइका अरोडा, अर्जुन कपुर, वरुण धवण, जोया अख्तरजस्ता बलिउड हस्तीहरू उपस्थित थिए।

पहिलो विश्व



यस्तो स्पा खोल्ने तयारी

न्युयोर्कमा 'भिस्पट मेडी स्पा' खोलेर सफलताको स्वाद चाखेकी सिण्डी बारसोप अप बेलायतमा सोही प्रकृतिको स्पा खोल्ने तयारीमा छिन् । हाल देखापरेका सलुनभन्दा पृथक किसिमको सेवा प्रदान गर्ने यो स्पामा योनीको फेसियल (भजासियल) का साथै चरमोत्कर्षमा पुग्ने क्षमता (ओ सट) तथा भंगाकुरको संवेदनशीलता बढाउने जस्ता सेवा उपलब्ध छन् ।

न्युयोर्कमा यो सेवाले लोकप्रियता पाएपछि सिण्डीले त्यसलाई यो वर्ष लण्डनमा तथा अर्को वर्ष दुबईमा बिस्तार गर्ने योजना बनाएकी छिन् ।

यो स्पा खोल्न मेडिकल चिकित्सकहरूको पनि खाँचो हुने हुँदा दक्ष चिकित्सक फेला पर्ने बित्तिकै स्पा खोल्ने काम अघि बढ्ने सिण्डी बताउँछिन् । न्युयोर्कस्थित उनको भिस्पट मेडी स्पामा योनी कसिलो बनाउने, २४ क्यारेट गोल्ड विकिनी वाक्स तथा विभिन्न जडीबुटीको वाफबाट स्टिम दिने काम समेत गरिन्छ ।

एक्लै घुमफिर गर्न छुट

विश्वका धनीमानी मानिस बस्न तथा घुम्न रुचाउने देश साउदी अरेबियाको कानुन भने अपेक्षाकृत उदार छैन । पुरुष र महिलाहरूका लागि धेरै किसिमको कठोर कानुन भएको साउदी अरेबियाले अहिले चाहिँ उदारवादी राष्ट्र हुन चाहेको जनाउ दिन थालेको छ । इस्लामिक मान्यता अनुसार कानुन बनेका कारणले पनि साउदी अरेबियाले चाहँदा चाहँदै पनि धेरै कानुनलाई अहिलेको समय अनुसार तत्काल खारेज गर्न सकिरहेको छैन । महिलाहरूले वुर्का लगाउनै पर्ने, पर-पुरुषहरूसँग बोल्न नपाउने जस्ता धेरै अप्ठ्यारा कानुन त्यहाँ विद्यमान छन् । साउदी अरबका राजकुमारले कठोर देखिने किसिमका कानुनहरूलाई एकपछि अर्को गर्दै खुकुलो पार्न थालेका छन् । महिलाहरूलाई सवारी साधन चलाउन छुट दिएको केही महिनापछि साउदी अरेबियाले महिलाहरूले विदेशको सयर पनि आफ्नो इच्छाअनुसार गर्न पाउने कानुन तयार पारेको छ । यसअघि कुनै पनि महिला साउदी अरेबियाभन्दा बाहिर जानु परेको खण्डमा पुरुष अभिभावकको संरक्षकत्वमा मात्र जान पाउने कानुनी व्यवस्था थियो । अब भने पासपोर्ट बनाउन योग्य साउदी महिलाले आफ्नै राजीखुसीमा विदेशको सयर गर्न सक्नेछिन् ।

ब्वाइफ्रेण्डले गिज्याएपछि

ओलिभा ज्याक्सनको रुचि भनेको आफूले लगाएको नयाँ पहिरनको ब्लग लेख्नु नै थियो । जति पटक उनी नयाँ पहिरन लगाउँथिन्, फोटो खिचेर ब्लग पोस्ट गर्थिन् । उनको पोस्टमा धेरैले कमेन्ट गरे पनि एक व्यक्ति भने सधैंजसो उनको ड्रेस सेन्सको खिल्ली उडाउने काम मात्र गर्थे । २४ वर्षीया ओलिभाको पोस्टमा ती व्यक्ति चिया खाँदा लगाउने टावल, वानपिसलाई टेक्निकल कलर ड्रिमकोट, जाराको पोल्का डट ड्रेसलाई हस्पिटल गाउन जस्ता कमेन्ट गर्थे । ब्लगमा आएका साथीले आफूले लगाएको जुनसुकै पहिरनप्रति धृणा व्यक्त गर्न थालेपछि उनले ती व्यक्ति पत्ता लगाइन् । आखिर उनी रहेछन्, ६ वर्ष अघि स्कुलमा भेट भएका केटा । उनको पालो 'क्लोथ्स् माइ ब्वाइफ्रेण्ड हेट्स' भनेर सोही फोटोलाई इन्स्टग्राममा अपलोड गर्न थालिन् तर भैदियो के भने उनको उक्त पोस्टलाई पनि धेरैले रुचाउन थाले । ओलिभाको पोस्टलाई रुचाएर केही दिनमै १४ हजार फलोअर्स पुगे । उनीहरूले हाल ओलिभाको मजाक उडाउने ती ब्वाइफ्रेण्डकै खिल्ली उडाउन थालेका छन् ।

राजकुमारीको सिको

राजकुमारीले लगाएको, उनले हिँडेको र बोलेको कुराको सिको गर्ने चाहना धेरैमा हुन्छ । कतिपय कुराको सिको गर्न आर्थिक क्षमताले पनि साथ दिनुपर्छ । यस क्रममा अस्ट्रेलियाको ब्रिसवनमा बस्ने ३७ वर्षीया जेनिफर जोम बेलायतका राजकुमार विलियमकी श्रीमती केट मिडेलटोनले लगाएको पहिरनको नक्कल गर्न माहिर छिन् । उनले केटले लगाएको जस्तो पहिरन सन् २०१० देखि नै लगाउन थालेकी हुन् । जेनिफरले केटले लगाए जस्तो पहिरन लगाउन एउटै पहिरनमा साढे २ हजार रुपैयाँदेखि साढे ५ लाख रुपैयाँसम्म खर्च गरेकी छिन् ।

ट्यालेन्ट क्वेस्ट गण्डकी

फेवा डान्सिङ एकेडेमीद्वारा आयोजित ट्यालेन्ट क्वेस्ट गण्डकी-२०७६ को पहिलो संस्करणका लागि ४८ जना प्रतिस्पर्धी छनोट भएका छन् । ट्यालेन्ट क्वेस्टको अडिसनमा म्याग्दी, पर्वत, बाग्लुङ, स्याङजा, लमजुङ, कास्की आदि जिल्लाका युवा-युवती सहभागी भएको कार्यक्रम संयोजक हरि रम्तेलले बताएका छन् । नृत्य क्षेत्रमा अघि बढ्न खोज्ने प्रतिभालाई अवसर सँगै उनीहरूको कलामा निखार ल्याउन प्रतियोगिता आयोजना गरिएको रम्तेलको जिकिर छ । यो प्रतियोगिताले मौलिक लोक संस्कृतिको संरक्षणमा योगदान पुऱ्याउने विश्वास लिइएको छ ।

मिस्टर प्लस साइज नेपाल

विभिन्न प्रकारका सौन्दर्य प्रतियोगिताबीच राजधानीमा मोटो शरीर भएका पुरुषहरूमा केन्द्रित मिस्टर प्लस साइज नेपाल-२०१९ सम्पन्न भएको छ । पहिलो संस्करणको यो प्रतियोगिता मोडल सङ्स नेपालको ब्यानरमा प्रस्तुत गरिएको हो । प्रतियोगितामा समीर लामाले पहिलो मिस्टर प्लस साइज नेपाल-२०१९ को एवार्ड जिते भने नितेश चन्द फस्ट रनर्सअप घोषित भए ।

सुपर टप्स मोडल

मोडलिङ प्रतियोगिताका रूपमा प्रस्तुत नेक्स्ट सुपर टप्स मोडल नेपाल-२०१९ को फाइनल काठमाडौंमा सम्पन्न भएको छ । प्रतियोगितामा सरोज खड्का र विपना थापाले शीर्ष उपाधि जितेका छन् । यसैगरी राहुल जैसवाल र मौसमी शाह फस्ट रनर्सअप घोषित भए भने परी राजले अडियन्स च्वाइसको एवार्ड जितिन् । यो प्रतियोगिता मोडल सङस नेपालको ब्यानरमा संचालन भएको थियो ।

धरानमा मिस एसिया प्यासिफिक

'मिस एसिया प्यासिफिक इन्टरनेसनल नेपाल-२०१९' को प्रदेश नम्बर-१ को अडिसन सुनसरीको धरानमा सम्पन्न भएको छ । उक्त अडिसनमा दमक, पथरी, विराटनगर, धनकुटा, धरान आदि स्थानका युवतीहरू सहभागी थिए । संचारकर्मी एवं नायक सुरजसिंह ठकुरी तथा मिस पूर्वाञ्चल-२०१७ की फस्ट रनर्सअप तथा मोडल सिमरन श्रेष्ठ उक्त अडिसका निर्णायक थिए ।

नेपालमा दोस्रो पटक हुन लागेको मिस एसिया प्यासिफिक इन्टरनेसनल नेपालको आगामी साउन २७ गते सोमबार काठमाडौंमा अन्तिम अडिसन गरेपछि साउन ३० देखि प्रशिक्षण सुरु हुने बताइएको छ । मिस एसिया प्यासिफिक इन्टरनेसनल नेपाल-२०१९ मा विजेता हुनेले फिलिपिन्सको मनिलामा सञ्चालन हुने ५१ औं मिस एसिया प्यासिफिक इन्टरनेसनल-२०१९ मा नेपालको प्रतिनिधित्व गर्न पाउनेछिन् ।

त्यस्तै फस्ट रनर्सअपले मिस टुरिज्म क्विन इन्टरनेसनल-२०१९ मा सहभागिता जनाउन पाउनेछिन् भने सेकेन्ड रनर्सअपले दक्षिण कोरियामा आयोजना हुने मिस ग्लोबल ब्युटी क्विन-२०१९ मा सहभागिता जनाउने छ ।

नरेन्द्र बस्नेत

हेरिटेज फेसन शो

एएसएपी इन्टरटेनमेन्टले होटल ग्रान्ड पोखरामा हेरिटेज अफ फेसन नेपाल शीर्षकको फेसन शो सम्पन्न गरेको छ । फेसन शोमा नेपालका विभिन्न ठाउँका महिला तथा पुरुष गरी २७ जना मोडल सहभागी थिए ।

फेसन शोमा मोडलहरू देविना भट्टराईको 'बुद्ध वाज बर्न इन नेपाल', जानकी कडायतको 'निर्माण कन्सट्रक्सन अफ हेरिटेज', तेजु मगरको 'नेपाल सौन्दर्य' तथा सुपी रसाइलीको 'दरबार' शीर्षकको सिर्जनामा सजिएका थिए । उक्त फेसन शोको कोरियोग्राफी मुस्कान रानीले गरेकी थिइन् ।

निर्धारित समय भन्दा झण्डै दुईघण्टा ढिलो सुरु भएको फेसन शोमा अपेक्षाकृत दर्शक भने थिएनन् । फेसन शोमा नेपाली कल्चरलाई विभिन्न ठाउँ तथा घटनाका आधारमा प्रस्तुत गरिएको थियो । यो फेसन शोको शो-स्टपर कलाकार एवं मोडल प्रशान्त ताम्राकार तथा कर्पोरेट क्विन-२०१९ शीतल थापा थिए ।

हेल्थ एन्ड फिटनेस

पुरुषमा हाइपरटेन्सनको खतरा

महिलाको तुलनामा पुरुषहरूमा उच्च रक्तचापको समस्या बढी देखा पर्छ । महिलाको तुलनामा पुरुषले बढी धूमपान तथा मद्यपान गर्ने भएकाले यस्तो भिन्नता देखिएको विभिन्न अध्ययनहरूले देखाउँदै आएका छन् । केही समय अघिसम्म १४०/९० लाई उच्च रक्तचाप मानिन्थ्यो भने अब नयाँ गाइडलाइन अनुसार १३०/८० लाई नै उच्च रक्तचाप मान्न थालिएको छ । त्यसभन्दा माथि हर्ट एट्याक तथा स्ट्रोकको खतरा बढी हुन्छ । उच्च रक्तचापको सन्दर्भमा अमेरिकी मुटु विशेषज्ञहरूको समूहले जारी गरेको नयाँ गाइडलाइनमा उक्त कुरा उल्लेख छ । उच्च रक्तचापबाट जोगिन आफ्नो जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउनुपर्छ । अमेरिकन हार्ट एसोसिएसन तथा अमेरिकन कलेज अफ कार्डियोलोजीले सूत्रबद्ध रूपमा जारी गरेको गाइडलाइन अनुसार ४५ वर्षभन्दा कम उमेरका पुरुषमा उच्च रक्तचाप हुने सम्भावना तीन गुणा बढी हुन्छ भने ४५ वर्षभन्दा कम उमेरका महिलामा त्यसको संभावना दुई गुणा मात्र हुन्छ ।

रक्तचापमा खानपान

विपिन कार्की
डाइटिसियन

रक्तचाप दीर्घकालीन रोग हो, उचित खानपान एवं व्यवस्थित जीवनशैलीको मदतले यसलाई केही हदसम्म नियन्त्रणमा ल्याउन सकिन्छ । शरीरको सामान्य रक्तचाप १२०/८० हो । रक्तनलीमा रक्तसञ्चार कम वा बढी भए उच्च वा कम रक्तचाप भएको मानिन्छ । रक्तसञ्चार नियन्त्रणमा नभए विभिन्न जटिलता देखापर्न सक्छन् । यसलाई नियन्त्रणमा ल्याउन उचित खानपान आवश्यक छ । कम तथा उच्च रक्तचापलाई सामान्य अवस्थामा राख्न फरक किसिमका खानेकुरा खानुपर्छ ।

के खाने ?

- मानिसमा निर्जलीकरण कम भएको अवस्थामा कम रक्तचापको समस्या देखापर्ने हुनाले शरीरमा पानीको आवश्यक मात्रा कायम राख्न झोलिलो पदार्थ फलफूलको जुसका साथै दैनिक २-३ लिटरसम्म पानी पिउनुपर्छ ।
- तुलसीको पातमा एन्टिअक्सिडेन्ट, भिटामिन सी, पोटासियम तथा म्याग्नेसियम भरिपूर्ण हुने भएकाले बिहान ४-५ वटा पात चुस्दा फाइदा हुनसक्छ ।
- समुद्री खाना जस्तो प्राउन, सालमोन तथा स्रिम्पमा सोडियमको मात्रा उच्च हुने भएकाले कम रक्तचाप भएकाहरूलाई त्यसले फाइदा पुर्‍याउँछ ।
- थोरै तर पटक-पटक कम क्यालोरी भएका खानेकुरा खानुपर्छ । यसले कमजोरी महसुस हुन दिँदैन ।
- चिज, कलेजो, ओलिभ आयल, सुप, जुस, २४ सय मिलिग्रामसम्म नुन, गेडागुडी, अन्डा, माछा जस्ता गरिष्ठ खानेकुरालाई दैनिक खानपानमा समावेश गरे कम रक्तचापबाट मुक्त रहन सकिन्छ ।

रक्तचाप उच्च भएको अवस्थामा

माथिको रक्तचाप १ सय ४० भन्दा माथि र तलको रक्तचाप ९० तल नगए भए उच्च रक्तचाप भएको मानिन्छ । बढी तौल, रक्सीजन्य पदार्थ तथा धूम्रपानको प्रयोग, अधिक नुनको प्रयोग तथा सोडियम भएका खानेकुरा बढी प्रयोग गर्नाले उच्च रक्तचापको खतरा हुन्छ ।

के खाने ?

- नुनको प्रयोग कम गरेर उच्च रक्तचापको जोखिमबाट जोगिन सकिन्छ । विभिन्न किसिमका खानेकुराबाट पनि सोडियम प्राप्त हुने भएकाले बढी नुन प्रयोग गर्नुहुँदैन ।
- दैनिक भोजनमा लेसिलो खानेकुराभन्दा खस्रोपन बढी भएका खानेकुरा जस्तैः स्याउ, केरा, सुन्तला, एभोकाडो, किवी आदि खान सकिन्छ ।
- पोटासियम पाइने खानेकुरा केरा, अनार, बोडी, सुन्तला, दही तथा हरिया सागपात प्रयोग गर्दा पनि सोडियमलाई सन्तुलनमा ल्याउन सकिन्छ ।
- तारेका खानेकुरा खानुहुँदैन । यसैगरी चिल्ला तथा नुनिला खाद्यवस्तु कम प्रयोग गरेर पनि उच्च रक्तचापलाई नियन्त्रणमा ल्याउन सकिन्छ ।

रक्तचापमा व्यायाम

निरोज लामा
फिटनेस डाइरेक्टर
ज्यासमिन फिटनेस एन्ड स्पा

- आफ्नो रक्तचाप धेरै छ भने बिहान र दिउँसो दुईपटक रक्तचाप जाँच गराउनुपर्छ ।
- सन्तुलित आहार, स्वस्थ जीवनशैली, व्यायाम यी तीन कुरा सबैका लागि आवश्यक हुन्छन् ।
- उच्च रक्तचाप भएकाले सबै किसिमका शारीरिक व्यायाम गर्न मिल्छ तर त्यसको लाभ व्यायाम गर्ने तरिका कस्तो छ भन्ने कुरामा निर्भर हुन्छ ।
- एरोबिक, योग, जिम, वेट एक्सरसाइज सबै गर्न सकिन्छ । जुनसुकै व्यायाम गरे पनि व्यायाम बिस्तारै गर्नुपर्छ ।
- जगिङ गर्नुपरे नर्मल जगिङ गर्नुपर्छ । यसैगरी वेट लिफ्टिङ एक्सरसाइज गर्दा कम तौलबाट सुरु गर्नुपर्छ ।
- ट्रेडमिलमा पनि कम स्पिडमा हिड्नुपर्छ । यसका लागि ३-४ को स्पिडबाट सुरु गर्दा उपयुक्त हुन्छ । यसैगरी साइकिलिङ पनि ठिक्कको स्पिडमा गर्नुपर्छ ।
- उच्च रक्तचापका बिरामीका लागि दौड्नुभन्दा हिड्नु फाइदाजनक हुन्छ । बिहान केही समय हिड्नुपर्छ ।
- व्यायामका लागि बिहानको समय प्रभावकारी हुन्छ । व्यायाम गर्नुअघि दुध तथा बिस्कुट खान सकिन्छ । व्यायाम गरेको आधा घन्टापछि ओट्स, अन्डा तथा मल्टिग्रेन ब्रेड खानु उपयुक्त हुन्छ ।
- उच्च रक्तचापका बिरामीले कुनै पनि व्यायाम गर्नुअघि चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ ।

मोडल : सामिक्षा पोखरेल

अटो

ग्रुप राइडिङको क्रेज

एकराज सुवेदी

गत असार महिनाको अन्त्यमा डब्लूआरडब्लूआर अर्थात् विमेन राइडर्स वर्ल्ड रिले नेपाल आइपुग्यो । बेलायतबाट प्रारम्भ भएको उक्त रिले सुनौली हुँदै नेपाल भित्रिएको थियो । भारतीय महिला बाइक राइडरहरूले आफूसँग लिएको बेटन लुम्बिनीमा एक कार्यक्रमका बीच नेपाली महिला राइडरहरूलाई हस्तान्तरण गरे । नेपालको लेगमा हिमालयन जिप्सिजकी राइडर अमान्दा लुइस ग्रेगोरी र राइडर्स युनिफाइड/फोर तथा हिमालयन जिप्सिजकी राइडर मेरिना श्रेष्ठ सहभागी थिए । उनीहरूलाई अस्ट्रेलियाकी राइडर कोलेटल तथा स्पेनकी राइडर मारले साथ दिएका थिए ।

टिम नेपाल पहिलो दिन चितवन र दोस्रो दिन लहान पुगे भने उनीहरू इटहरी हुँदै अन्तिम स्टपका रूपमा काँकडभिट्टा पुगेका थिए । त्यहाँ उत्तर-पूर्वी भारतका लेडी राइडरहरूले बेटन प्राप्त गरे जहाँबाट उनीहरू काँकरभिट्टाबाट बंगलादेशको सिमानासम्म पुगे । मोटरस्पोर्टमा महिलाहरूलाई प्रोत्साहित गर्न यो विश्वव्यापी रिलेको स्थापना गरिएको हो । यसलाई इतिहासकै सबैभन्दा ठूलो मोटरबाइक रिले मानिन्छ ।

फोर नेपाल अर्थात फ्रेन्ड्स अफ रोयल इन्फिल्ड नेपालको आयोजनामा आगामी माघ महिनामा बबएमसी राइडर मेनिया नेपालमै हुने भएको छ । विभिन्न राइडर क्लबहरूले संयुक्त रूपमा आयोजना गर्ने राइडर मेनिया नेपालमा पहिलो पटक हुन लागेको हो । आफूलाई टुर अपरेटरका रूपमा परिचित गराउन रुचाउने राइडर प्रमोद श्रेष्ठ 'गुफी' नेपालका प्रसिद्ध राइडर हुन् । उनी फोर र द हिमालयन इन्फिल्डर्समार्फत तिब्बत तथा नेपालका विभिन्न भागमा अन्य देशका राइडरहरूलाई बाइकमार्फत घुमाउने काम गर्छन् । राइडरहरूलाई एक प्रकारको गाइड टुर गराउँछन् उनी । यसका लागि श्रेष्ठले मेकानिक्स र लजिस्टिक सपोर्ट समेत उपलब्ध गराउँछन् । आफूले विश्वका विभिन्न देशबाट आएका पर्यटकहरूलाई बाइकमै पोखरा, चितवन, मुस्ताङ आदि स्थानमा मात्र होइन, तिब्बतसम्म पुर्‍याउने गरेको श्रेष्ठले बताए । उनी आवद्ध संस्था फोर नेपालले हाल सम्म तेस्रो संस्करणको नेपाल राइडर्स मिट सम्पन्न गरिसकेको छ ।

बाइक राइडरहरूलाई प्रोत्साहित गर्न विभिन्न कम्पनीहरूले समेत क्लब स्थापना गरिरहेका छन् । उनीहरूले एक वा दुई दिनको छोटो यात्राका लागि उनीहरूलाई प्रोत्साहित गर्छन् । नेपालमा टीभीएस बाइक बिक्री-वितरण गरिरहेको जगदम्बा मोटर्सले अपाचे सिरिजका बाइक धनीहरूको एउटा समूह निर्माण गरेको छ । यसको नाम 'एओजी' अर्थात अपाचे ओनर्स ग्रुप राखिएको छ । टीभीएसका अपाचे सिरिजका बाइक रेस मेसिनका रूपमा लोकप्रिय छन् । विशेष गरी रेसिङकै फ्लेवरका साथ डिजाइन गरिएका यी बाइकका सौखिन युवाहरू नै हुन्छन् । यस्ता युवाहरूलाई सधैं सहयोग गर्न पाइयोस् भन्ने उद्देश्यले कम्पनीले विभिन्न राइड कार्यक्रमको संयोजन गर्छ । एओजी राइड नाम दिएर राइडरहरू काठमाडौंदेखि स्वीजरल्यान्ड पार्क, नागार्जुन आदि स्थानसम्म पुगेका छन् । त्यसैगरी राइडरहरू पोखरादेखि स्याङ्जा अनि त्यस्तै विभिन्न स्थानमा पुगेका छन् ।

युवाहरू विशेष गरी शनिबार घुम्न मन पराउने र कम्पनीको लक्ष्य पनि युवाहरूलाई सधैं सहयोग गर्नुपर्छ भन्ने भएकाले उनीहरूका लागि विशेष सुविधा दिँदै आएको जगदम्बा मोटर्सका मार्केटिङ म्यानेजर नवराज कोइराला बताउँछन् । दुई अपाचे राइडर जहाँ भेट भए पनि आत्मीयताको सम्बन्ध होस् भनेर यस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको पनि कोइरालाले बताए ।

रोयल इन्फिल्ड बाइकको नेपालका लागि आधिकारिक वितरक विवेक अटोमोबाइल्सले युवा लक्षित विभिन्न राइड कार्यक्रम समय-समयमा आयोजना गर्ने गरेको छ । कम्पनीले हेरिटेज राइड, ट्रेजर हन्ट राइड, स्याटर्डे राइड, ब्रेकफास्ट राइड, वान राइड आदि आयोजित गर्छ । यी राइड धेरैजसो एक दिनका हुन्छन् वा एक रातसम्म लम्बिन सक्छन् । विशेष गरी रोयल इन्फिल्ड बाइक प्रेमीहरूमा भ्रातृत्वको विकास गर्न यस्ता प्रकारका कार्यक्रम आयोजित गरिने विवेक अटोमोबाइल्सका ब्रान्ड म्यानेजर अनुज मल्ल बताउँछन् । यी सबै प्रकारका राइडमा रोड सेफ्टी र ट्राफिक नियम पालनालाई अनिवार्य गरिएको हुन्छ । त्यसैले बाइकरहरू विभिन्न राइडिङ गियर पहिरेर अनुशासित रूपमा बाइक कुदाउँछन् ।

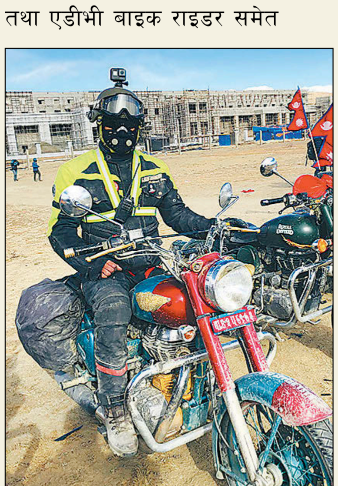
बाइकमा लामो यात्रा सम्पन्न गर्न नासा बुलेट क्लबले निकै महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको छ । उक्त क्लबका राइडरहरू बुलेट अर्थात् रोयल इन्फिल्डका बाइकमा काठमाडौंदेखि रारा, मनाङ तथा उपल्लो मुस्ताङसम्म पुगेका छन् । एक सातादेखि तीन साता लामो यात्रा समेत उनीहरूले यही बाइकमा सम्पन्न गरेका छन् ।

नासा बुलेट क्लबले आगामी सेप्टेम्बर २७ तारिखदेखि विश्व पर्यटन दिवसके अवसरमा नेपालबाट भारतको लद्दाखसम्मको बाइकको यात्रा गर्ने कार्यक्रम तय गरेको क्लबका अध्यक्ष प्रकाश लिम्बुले बताए । यही राइडका लागि अमेरिकामा रहेका हार्ले डेभिडसन बाइक राइडर रसोज श्रेष्ठ समेत नेपाल आउँदै छन् । २० दिनको प्याकेजमा सञ्चालन हुने उक्त राइड बुलेट क्लबका लागि अर्को एउटा उपलब्धि हुने प्रकाशले बताए ।

नेपालका राइडरहरूले समेत विभिन्न समूह निर्माण गरी अरूलाई पनि राइडिङ र रेसिङका लागि प्रोत्साहित गरिरहेका छन् । विभिन्न रेसिङ प्रतियोगिताका विजेता राजकुमार कार्कीको 'वान डाउन फाइभ रेसिङ टिम नेपाल' नामक टिम छ । उनीहरू समय-समयमा सिन्धुली, चितवन, धुलिखेल आदि स्थानमा पुगेर रमाइलो गर्छन् । कार्की भन्छन्, 'हामी रेसिङ सिक्न पनि विभिन्न प्रकारका टिम निर्माण गर्छौं र एक-अर्कासँग नजानेको-नबुझेको कुरा सिक्छौं ।' काठमाडौंमा उनीहरूका ३० जना सदस्य छन् । बुटवल, पोखरा र चितवन गरी करिब ६० जना यो समूहमा आबद्ध छन् ।

पोखरामा बबएमसी राइडर मेनिया

माघ १० देखि १३ सम्म पोखराको पामेमा बबएमसी राइडर मेनिया नेपाल-२०२० हुने भएको छ । उक्त राइडर मेनियामा नेपाल, भारत तथा भुटानका साथै विश्वका विभिन्न देशका करिब ३ हजारभन्दा बढी बाइक राइडरले सहभागिता जनाउने बताइएको छ । विशेष गरी रोयल इन्फिल्ड बाइक राइडर सहभागी हुने उक्त राइडर भेलामा क्लासिक, भिन्टेज तथा एडीभी बाइक राइडर समेत

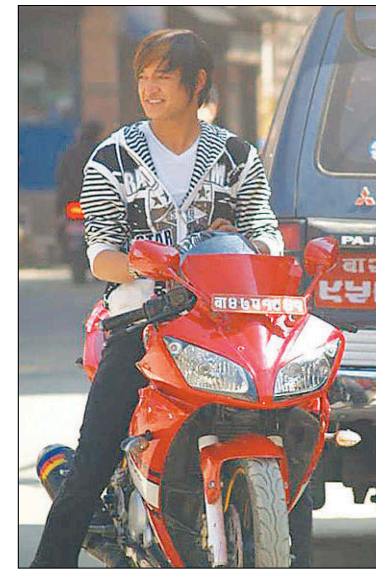


सहभागी हुनेछन् ।

फोर नेपाल अर्थात् फ्रेन्ड्स अफ रोयल इन्फिल्ड नेपालले आयोजना गर्ने यो कार्यक्रम राइडर मेनियाको १९ औं संस्करण हो । बबएमसी अर्थात् ब्रदरहुड अफ बुलेटियर्स मोटरसाइक्लिङ कन्सोर्टियमअन्तर्गत बबएमसी राइडर मेनिया प्रत्येक वर्ष आयोजित गरिँदै आएको छ ।

उक्त कार्यक्रममा मोटरसाइकलसँग सम्बन्धित विभिन्न मनोरञ्जक तथा साहसिक खेल तथा प्रतियोगिताहरू समेत सम्पन्न गरिनेछन् । उक्त अवसरमा नेपालको लोकसंस्कृति, वेशभूषा एवं जातजाति झल्काउने नाचगान तथा झाँकी प्रस्तुत गरिनुका साथै राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय ख्यातिप्राप्त कलाकारहरूद्वारा लाइभ ब्यान्ड तथा डीजेको प्रस्तुतिसमेत समेटिनेछ । सबै गरी २० भन्दा बढी खेल तथा प्रतियोगिता हुने र उत्कृष्ट सहभागीहरूलाई नेपालको हस्तकला प्रवर्द्धनमा टेवा पुर्‍याउने खालको पुरस्कार तथा ट्रफीको व्यवस्था गरिने आयोजकहरूले बताएका छन् ।

एफजेड चलाउन सजिलो



सलोन बस्नेत, अभिनेता

अभिनेता सलोन बस्नेतको पहिचान केबल अभिनयमा मात्र सीमित छैन् । उनी बाइकका विभिन्न मोडल कुदाउने सौख राख्छन् । ११ वर्ष अघिदेखि बाइक कुदाउन थालेका सलोनले हालसम्म विभिन्न ब्रान्डका बाइक चढिसकेका छन् । हालसम्म उनीसँग चारवटा ब्रान्डका बाइक चढेको अनुभव छ ।

पहिलो बाइक

मैले पहिलोपटक कुदाएको बाइक इन्टाइसर हो । हाल म एफजेट चढिरहेको छु । मैले इन्टाइसर पछि पल्सर तथा अपाचे बाइक पनि चलाएँ । मलाई सजिलो चाहिँ एफजेट नै लाग्यो ।

महँगो बाइक

मैले अहिलेसम्म किनेको महँगो बाइक एफजेट नै हो । यो बाइक खरिदमा चार लाख रुपैयाँ खर्च भयो । पल्सर बाइक चाहिँ उपहार पाएको हुँ ।

बाइकका फाइदा

काठमाडौंमा बस्ने जोकोहीका लागि बाइक फाइदाजनक नै हुन्छ । पानी परेको समयमा चाहिँ बाइक कुदाउन निकै अप्ठ्यारो पर्छ ।

बाइकका बारेमा जानकारी

म काठमाडौंमा प्रत्येक वर्ष हुने नाडा अटो शोमा सहभागी हुन्छु । त्यहाँ गएर के-कस्ता नयाँ बाइक आइरहेका छन् भनेर जानकारी लिन्छु ।

बाइक एड्भेन्चर

एड्भेन्चर्स जर्नी पनि रुचाउने भएकाले मैले काठमाडौंबाट जोमसोमसम्मको यात्रा बाइकबाटै सम्पन्न गरेको छु ।

बाइकमा दुर्घटना

बाइकमा म धेरैपटक दुर्घटनामा परेको छु तर निकै गम्भीर दुर्घटना चाहिँ केही वर्षअघि टेकुमा भएको थियो । सिमेन्टको डिभाइडरमा बाइक ठोक्किँदा घाइते भएर चाबहिलको ओम अस्पतालमा झन्डै एक साता बस्नुपर्‍यो ।

कर्पोरेट

नेपालमा धेरै सम्भावना छ

निकिता आचार्य, सिइओ, अर्बान गर्ल एन्ड युजी केक्स

अनलाईन व्यापार गर्ने सोच कसरी आयो ?

२०१२ को कुरा हो । म स्नातक तह तेस्रो वर्षमा अध्ययनरत थिएँ । त्यसभन्दा अघि म अन्तर्राष्ट्रिय वेबसाइटहरू हेरिरहन्थें, जसमा हुने इ-कमर्सले मेरो ध्यान तानिरहेको थियो । त्यसपछि मैले वेबसाइटबाटै यसका आइडियाहरू सिकें । त्यसपछि नेपालमा पनि यस्ता इ-कमर्स छन् कि भनेर सर्च गरें तर खासै फेला परेनन् । त्यसपछि आफैंले सुरु गर्ने सोँच बनाएँ र साथी किरण तिम्सिनासँगको सहकार्यमा अर्बान गर्ल स्थापना भयो ।

सुरुमा कति लगानीबाट गर्नुभयो ?

हामीले १० हजार रुपैयाँबाट सुरु गरेका थियौं ।

सुरुवाती स्टाफ कति थिए ?

हामी दुई जना मात्र । डेढ वर्षसम्म हामी दुइ जनाले मात्र काम गर्‍यौं ।

हाल कति स्टाफ छन् ?

अहिले ५० जना हुनुहुन्छ ।

अर्बान गर्लबाट युजी केक्सको व्यापार गर्ने सोँच कसरी आयो ?

हामीले युजी केक्स २०१४ देखि सुरु गरेका हौं । सुरुमा अन्य बेकरीबाट केक लिएर ग्राहकको माग पूर्ति गर्‍यौं । हामीले अर्बान गर्लमार्फत महिलाहरूका लागि आवश्यक पर्ने विभिन्न एसेसरिज तथा गिफ्ट आइटमहरूको अनलाइन व्यापार गर्दै आएका थियौं । केक पनि एउटा अवसरका लागि गिफ्ट आइटम नै हो । सन् २०१६ देखि भने हामी आफैंले केक बनाउन थाल्यौं ।

अर्बान गर्ल र युजी केकर्सका शाखा कहाँ-कहाँ छन् ?

काठमाडौं र पोखरामा ।

तपाईंले बिजनेसबाट सिकेको कुरा ?

पहिलो कुरा त लगनशीलता नै हो । अहिले हाम्रो कम्पनी जुन गतिमा अघि बढेको छ यो हाम्रो सात वर्षको हरेक दिनको मेहनतकै कारण हो । धेरैजसो मानिस आजको भोलि प्रतिफल खोज्छन् । यद्यपि मेरो सातवर्षे अनुभवले आजको भोलि नै प्रतिफल खोजेर केही पाइँदैन भन्ने कुरा सिकाएको छ । त्यसैले बिजनेसमा सफल हुन मिसन र भिजन बुझेर अघि बढ्नुपर्छ ।

अहिले तपाईंको आम्दानी कति छ ?

अहिले जति आम्दानी हुन्छ त्यति नै लगानी पनि भैरहेको छ । त्यसैले यति नै आम्दानी भयो भन्न सकिँदैन ।

बिजनेसमा चुनौतीहरु पनि त हुन्छन् नि ?

चुनौती त धेरै छन् । पहिलो कुरा त व्यवसाय सुरु गर्नै चुनौती छ । त्यसपछि प्रतिस्पर्धात्मक बजार, दक्ष जनशक्तिको अभाव, जनशक्ति टिकाउन समस्या, लगानीकर्ताको अभावजस्ता अनेकन् चुनौती छन् ।

नेपालमा सम्भावना नदेखेर बिदेसिने युवावर्गलाई के सुझाव दिनुहुन्छ ?

सरकारले पनि नेपालमै बसेर रोजगारीको सिर्जना गर्न खोज्ने युवाहरूका लागि उपयुक्त वातावरण बनाउन सकिरहेको छैन । त्यसैले पनि धेरैजसो युवायुवती बिदेसिन बाध्य छन् । नेपालमा धेरै सम्भावना छ, त्यसैले विदेश जाने मानसिकता बनाउनुभन्दा पहिले नेपालमा आफूले गर्न सक्ने कुरा के-कति छन् बुझेर विदेश भन्दा नेपालमै केही गर्नुस् भन्ने सुझाव दिन्छु ।

प्रस्तुति : महेश तिमल्सिना

नयाँ व्यवसाय सुरु गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुरा

- कुनै पनि व्यवसाय आजको भोलि फस्टाउँदैन, त्यसैले व्यवसायीमा धैर्यता चाहिन्छ
- कम जोखिम लिएर लगानी गर्ने
- पूर्ण समय आफ्नो व्यवसायलाई दिने
- व्यवसाय सुरु गर्नुभन्दा पहिले नै ग्राहकको छनौट गर्न सक्नुपर्छ ।
- व्यवसायको आधिकारिता लिने ।

अनिल बस्नेत, सिइओ
मेट्रो तरकारी

कहाँ के छुट ?

- एनआईसी एसिया बैंक तथा होटल ह्यारिसन प्यालेस विराटनगरबीच छुट सम्झौता भएको छ । अब एनआइसी एसिया बैंकका ग्राहक तथा कर्मचारीले ह्यारिसनको सेवामा ३० प्रतिशतसम्म छुट पाउने बैंकले जनाएको छ ।
- ओम समाज डेन्टल हस्पिटल तथा लुम्बिनी विकास बैंकबीच दन्त रोगको उपचारमा छुटसम्बन्धी सम्झौता भएको छ । सम्झौताबमोजिम लुम्बिनी विकास बैंकका कर्मचारी तथा कार्डबाहक ग्राहकलाई ओम समाज डेन्टल हस्पिटलमा १५ प्रतिशत छुटको व्यवस्था गरिएको छ ।

कर्पोरेट तनाव व्यवस्थापन गर्न सकिन्छ

कर्पोरेट जगत्मा काम गर्ने धेरैजसो कर्मचारी तनावग्रस्त हुन्छन् जसले गर्दा उनीहरूको शारिरीक, मानसिक तथा कार्यकुशलतामा प्रतिकूल असर पारिरहेको हुन्छ । दिनभरि अफिसको अनि घर पुगेपछि घरपरिवारको तनाव समयमै व्यवस्थापन गर्न नसके त्यसले नकारात्मक परिणाम सृजना गर्न सक्छ । त्यसैले तनाव व्यवस्थापनमा जुनसुकै तहका कर्मचारीले समयमै ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ । एक अन्तर्राष्ट्रिय अनुसन्धानले धेरैजसो कर्मचारीले योजनाबद्ध ढंगले काम नगर्दा उनीहरूमाथि तनावको बोझ थपिने कुरा देखाएको छ । त्यसैले आफ्नो घरायसी र कार्यालयको कामलाई योजनाबद्ध ढंगले गर्न सक्ने हो भने उनीहरू तनावको सिकार हुनबाट जोगिन्छन् ।

पहिलो कुरा त तनाव व्यवस्थापन गर्न आफ्नो दैनिकीलाई योजनाबद्ध ढंगले अघि बढाउनुपर्छ । अर्को कुरा कतिपय कर्मचारी अफिस भनेपछि मरिहत्ते गर्छन् । त्यस्ता कर्मचारीले आफ्नो व्यक्तिगत जीवनलाई नै धरासायी बनाइरहेका हुन्छन् । कालान्तरमा यस्ता कर्मचारीमा तनाव सुरु हुन्छ र उनीहरूको दिनचर्या नै बिथोलिन सक्छ ।

कुनै पनि कर्मचारीले अफिसको तनाव र कामलाई अफिसमै छाडेर बाहिरी दुनियाँमा ध्यान दिनु उपयुक्त हुन्छ । जस्तै, साथीभाइहरूसँग भेटघाट गर्ने, परिवारलाई समय दिने वा आफ्नो सोखका कुराहरूमा ध्यान दिने हो भने तनाव वृद्धि हुन पाउँदैन । विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय अध्ययनहरूले शारीरिक तथा मानसिक रूपमा फिट रहन योग, ध्यान, व्यायाम आदि गर्नेहरूको तनाव बिस्तारै घट्दै गएको बताएका छन् ।

योग गुरु डा. चिन्तामणि गौतम दैनिक योग अथवा व्यायाम गर्ने व्यक्तिलाई थकाइ कम लाग्ने र बिहान योग गर्दा दिनभर तनावमुक्त हुने कुरा बताउँछन् । डा. गौतम भन्छन्, 'नियमित योग, ध्यान तथा शारीरिक व्यायाम गर्दा नयाँ उर्जासमेत प्राप्त हुन्छ ।' यस्तै दिनभरि अफिसमा काम गरेर बेलुका घर पुगेपछि सही तरिकाले योग गर्ने हो भने छालामा मृत कोषहरूको ठाउँमा नयाँ कोषको स्थापना हुन्छ । गौतमका अनुसार बेलुका सही तरिकाले गरिने योगले मीठो निन्द्रा दिन्छ र शरिरमा ताजकी पैदा गर्छ जसले सकारात्मक सोचको विकास गर्नुका साथै सन्तुलित व्यवहारमा मद्दत पुर्‍याउँछ ।'

जुनसुकै काम गर्दा रुचीका साथ गर्नुपर्छ, साथै अरुले गरेको कामलाई पनि इज्जत गर्न सकियो भने प्रतिस्पर्धारहित भावनाले काम सम्पन्न हुनसक्छ । यसरी काम गर्दा पनि तनाव कम हुन्छ ।

कर्पोरेट तनावलाई व्यवस्थापन गर्ने थुप्रै उपाय छन्, तर त्यसलाई हामीले पछ्याउन सक्नुपर्छ । अफिस होस् वा घरको तनाव नहुने व्यक्ति को पो होला र ? यद्यपि त्यसलाई व्यवस्थापन गर्न जान्नुपर्छ । तनाव उत्पन्न हुन नदिन घर होस् वा कार्यालय सकारात्मक वातावरण निर्माण गर्नुपर्छ । कार्यालयमा आफ्ना जुनियर, सिनियर कर्मचारीहरूबीच सौहार्दपूर्ण वातावरण बनाउन सक्नुपर्छ । तनावग्रस्त अवस्थामा आफ्नो प्रगति, उन्नति एवं उपलब्धिहरूको विश्लेषण गर्ने बानीले पनि तनावमुक्त गराउँछ । साथै सुख, दुःख जीवनका दुई पाटा हुन् भन्ने बोध गर्ने र दुःख नभएको भए कसरी सुखको अनुभूति गर्न सकिन्थ्यो भन्ने कुरा मनन गनुपर्छ, जसले अफिसियल तनावबाट मुक्त हुन सघाउ पुर्‍याउँछ ।

खुल्दैछ समाज

जनक तिमिल्सिना

दृश्य-१ : अभिनेत्री साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाह प्रेमी देवांश राणासँग इन्डोनेसियाको बालीमा रमाइरहेकी थिइन् । त्यसबीच बालीमा साम्राज्ञी प्रेमी देवांशको अँगालोमा कसिएर अधरपान गरिरहेका तस्बिरहरू सार्वजनिक भए । इन्स्टाग्रामबाट सार्वजनिक भएका ती तस्बिर केही समयमै ट्विटर, फेसबुकजस्ता सामाजिक सञ्जाल तथा अनलाइन पोर्टलहरूका लागि हटकेक बने । समुन्द्री किनारको बालुवामा रोमान्स गरिरहेको अवस्थाका ती तस्बिरको तीव्र आलोचना भैरहेकै बेला प्रेमीसँग कारमा अधरपान गरिरहेको साम्राज्ञीको अर्को तस्बिर सार्वजनिक भयो ।

दृश्य-२ : अभिनेत्री प्रियंका कार्की तथा अभिनेता एवं मोडल आयुष्मान देशराज जोशीको इन्स्टा वालमा पनि बेला-बेलामा उनीहरूको रोमान्सका दृश्य सार्वजनिक भैरहेका हुन्छन् चाहे त्यो स्वीमिङ पुलमा होस् वा कुनै क्याफेमा वा विदेशी भूमिमा । जहाँ यो जोडीले खुलेर रोमान्स मात्र गरिरहेको देखिँदैन, त्यसलाई उनीहरु खुल्लमखुल्ला सेयर पनि गरिरहेका हुन्छन् । केही समय गुपचुप रहेको प्रियंका र आयुष्मानको प्रेम अहिले खुल्ला आकाशमा विचरण गरिरहेको छ ।

दृश्य-३ : गत जेठमा अभिनेत्री मलिना जोशीले प्रेमी सुशान्त प्रधानसँग थाइल्यान्डमा होलिडे मनाएको तस्बिरहरू पनि मिडियामा खुबै छाए । फिटनेस ट्रेनर प्रेमी सुशान्तसँग रोमान्स गरेको दृश्य मलिना स्वयंले आफ्नो इन्स्टाग्रामबाट सार्वजनिक गरिन् । त्यसपछि उनको प्रेमका बारेमा अनेकन गसिप बने ।

कुनै समय प्रेमी-प्रेमिका लुकाउने, आफ्नो निजी सम्बन्धलाई सार्वजनिक आँखीझ्यालबाट अलग्गै राख्ने, त्यसमा सकेसम्म पर्दा हाल्ने नेपाली मनोरन्जन संसार अहिले कसरी खुलिरहेको छ भन्ने कुराको उदाहरण हुन् माथिका यी तीन दृश्य । सुरुमा यस्ता सम्बन्धहरू सार्वजनिक हुँदा करिअर नै चौपट हुने डर हुन्थ्यो । एक समय त प्रेमी सार्वजनिक हुँदा मनोरन्जन संसारमा टिक्न सकिँदैन भन्ने बलियो विश्वास पाइन्थ्यो अभिनेत्रीहरूमा । अभिनेताहरूमा पनि प्रेमिका सार्वजनिक गर्दा आफ्ना महिला प्रशंसक घट्लान् भन्ने चिन्ता हुन्थ्यो ।

त्यस्तो चिन्ता अहिले पनि केही अभिनेता तथा अभिनेत्रीहरूमा विद्यमान छ, तर पछिल्ला केही वर्षयता नयाँ पुस्ताका युवा अभिनेता/अभिनेत्रीहरूको व्यवहारले बिस्तारै त्यस्तो पुरातन मान्यतामा ठूलो प्रहार गरेको छ । केही वर्षअघिसम्म आफ्नो प्रेम-सम्बन्धलाई गुपचुप राख्ने मलिना आफ्नै वालबाट प्रेमी सुशान्त प्रधानसँगको थाइल्यान्डमा रोमान्स गरिरहेका श्रव्य/दृश्य सेयर गर्ने आँट गर्न सक्ने अवस्थामा पुग्नुले नेपाली समाजमा देखिएको खुलापन र स्वतन्त्रताको बयान गर्छ ।

नेपाली समाज पूर्वीय दर्शनमा आधारित बन्द समाज हो । जहाँ कसैसँग हिँड्नु नै चियोचर्चोको विषय हुन्छ । उसको पछिल्तिर नानाथरी कुरा काटिन्छ । त्यही समाजमा २३ वर्षीया अभिनेत्री साम्राज्ञीका अन्तरंग तस्बिर सार्वजनिक भएपछि उत्पन्न तरंगले बजार गर्माए पनि उनलाई त्यसले केही फरक पार्दैन, बरु उनी सहजै भनिदिन्छिन्– 'हात्ती चले बजार, कुत्ता भुके हजार ।'

केही वर्षदेखि निरन्तर चर्चामा रहेको जोडी हो– अभिनेत्री प्रियंका कार्की र अभिनेता आयुष्मान देशराज जोशीको जोडी । यो जोडी आफ्ना रोमान्सका क्षणहरूलाई क्यामेरामा कैद गरेर सामाजिक सञ्जालमार्फत सार्वजनिक गर्न रुचाउँछ । चाहे त्यो स्वीमिङ पुलको दृश्य होस् वा बालीको समुद्र तट । अभिनेत्री प्रियंका र अभिनेता आयुष्मानको इन्स्टाग्राम र फेसबुकमा प्रेमालापका त्यस्ता दर्जनौं तस्बिर फेला पर्छन् ।

साम्राज्ञी, प्रियंका र मलिनाको खुला र स्वच्छन्द व्यवहार बदलिँदो नेपाली समाजको तस्बिर हो, जसलाई सहज र सामान्य तवरमा पचाउन नेपाली समाजलाई अझै केही वर्ष पक्कै लाग्नेछ । होइन भने उनीहरूको अन्तरंग सम्बन्धका त्यस्ता दृश्य तथा बिकिनी अवतारले बजार तात्नुपर्ने कुनै कारण थिएन । सामाजिक सञ्जाल तथा अनलाइनहरूमा यस्ता दृश्य कतिपयलाई पच्न सकिरहेको छैन । त्यसमा सकारात्मक तथा नकारात्मक प्रतिक्रियाहरू आउने क्रम जारी छ, तर ती सबै किसिमका प्रतिक्रियाले न उनीहरूलाई प्रभावित गरेको छ, न त उनीहरूले आफ्नो व्यक्तिगत जीवनमा अरू कसैको 'इन्टरफेयर' नै रुचाएको देखिन्छ ।

यी तीन प्रतिनिधि अभिनेत्रीको व्यवहारले नेपाली मनोरन्जनको दुनियाँलाई मात्र प्रतिनिधित्व गर्दैन, अपितु उनीहरूको व्यवहारले नेपालको नयाँ पुस्तालाई प्रतिनिधित्व गर्छ । त्यसले नयाँ पुस्तामा खुलापनको भोक र त्यसप्रतिको चाहनालाई मात्र दर्साउँदैन, प्रेम, रोमान्स र यौनजस्ता विषयमा नेपाली समाजको बदलिँदो चरित्रलाई समेत इंगित गर्छ । कुनै समय यस्ता कुरामा चियोचर्चो गरेर नथाक्ने नेपाली समाज अहिले आधुनिक र खुल्ला व्यवहारसँग अभ्यस्त हुन थालिसकेको छ । अहिलेको अवस्थामा नेपाली समाजले प्रेम र यौनका विषयमा पनि आफ्नो अनुदार छविलाई बदलिरहेको देखाउँछ ।

नेपाली समाजमा कल्पना नै गर्न नसकिने लिभिङ टुगेदर, विवाहपूर्व युवायुवतीको हिमचिम, विवाहपूर्व युवायुवतीको एक-अर्काको घरमा आवतजावत, प्रि वेडिङ घुमघामजस्ता व्यवहार सामान्य हुन थालेका छन् । समाजशास्त्री निर्मला ढकाल आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक क्षेत्रमा देखिएका परिवर्तनलाई यसको कारण मान्छिन् । ढकाल भन्छिन्- 'युवापुस्ताको बदलिँदो व्यवहारको कारक आर्थिक आत्मनिर्भरता, वैश्वीकरण, सञ्चारमा भएको अभूतपूर्व विकास आदि हुन् ।'

पृष्ठ २७ मा

फेरिंदो शैली

काठमाडौं बालुवाटारका अमित (नाम परिवर्तन) को एमबीए पढ्ने क्रममा सहपाठी दीक्षा (नाम परिवर्तन) सँग प्रेम बस्यो । यसमा उनलाई सुशिक्षित आमाबुवाका सन्तान हुनुको लाभ प्राप्त भयो । अमितले आफू प्रेममा परे लगतै प्रेमिकालाई घरमा लगेर आमाबुवासँग परिचय गराए । उनकी प्रेमिकाका शिक्षित अभिभावकले पनि अहिलेको बदलिँदो परिवेश बुझेका थिए । दुवैका परिवार खुलापनलाई स्वीकार गर्न सक्ने भएकाले प्रेम सम्बन्धपछि दुवैलाई एक-अर्काको घरको ढोका सहज रुपमा खुल्ला भयो । दुवैको सम्बन्धलाई दुवैका परिवारले सहज रुपमा स्वीकार मात्र गरेनन्, उनीहरू दुवैलाई घरमा आवत-जावतमा कुनै रोकावट लगाएनन् । समाजका केही व्यक्तिले विवाहपूर्व अमितको घरमा दीक्षाको आगमनलाई नरुचाए पनि दुवैको परिवारले त्यसमा कुनै ध्यान दिएन ।

अमित र दीक्षा विवाहपूर्व नै घुम्नका लागि गोवादेखि थाइल्यान्डसम्म पुगे । परिवारले त्यसमा पनि कुनै रोकटोक र नाइनास्ति गरेन । बरु, उनीहरूको खर्चको व्यवस्थापनदेखि यात्राको सबै प्रबन्ध परिवारले नै मिलाइदियो । एमबीए सकिएपछि एउटा साइत निकालेर गत असारमा उनीहरूले दुवैको पहिले इन्गेजमेण्ट भयो, त्यसको केही समयपछि नै उनीहरू विवाह-बन्धनमा बाँधिए ।

अमित र दीक्षा मात्र होइन्, अहिले यस्ता दृश्यहरू सामान्य हुँदै गएका छन् । इन्गेजमेन्ट गरेर सँगै बस्ने, विवाह पूर्व लिभिङ टुगेदर बस्नेजस्ता घटना आम भैरहेका छन् । तीव्र सहरीकरण, आधुनिकरण एवं विश्वव्यापीकरणजस्ता कारणले मानिसहरू खुलापनमा अभ्यस्त हुन थालेका छन्, फलस्वरूप कारण विवाहपूर्व दुलहा र दुलही हेर्न समेत नपाइने परम्परागत सामाजिक मान्यताका पर्खालहरू भत्किँदै गएका छन् ।

टिप्पणी

अविरल थापा

उदाङ्ग कि उदार !

तस्बिर : नवराज बाठे

समय परिवर्तनशील छ । हिजो जे कुरा सुनेर देखेर ओहो ! भनेर जिब्रो काढिन्थ्यो त्यो कुरा आज सामान्य लाग्छ । मानिस र समाजको पाचनशक्ति समयसँगै बढ्दै जान्छ । भूमण्डलीकरण, प्रविधिको प्रयोग, सञ्चारमाध्यमको तीव्र विकास एवं स्थानान्तरण आदिका कारण मानिसको जीवनशैलीमा व्यापक परिवर्तन देखा पर्न थालेको छ ।

गाउँघरमा हिजो छोरीलाई समेत पाइन्ट लगाउन नदिनेहरू आज बुहारीले लगाएको समेत सहने भएका छन् भने जिन्दगीभर धोती बेरेका आमा-काकीहरूसमेत कुर्ता-सुरुवालमा सजिन थालेका छन् । समयसँगै मानिसमा चेतनाको विकास हुन्छ । कहिले देखेर सिकिन्छ भने कहिले भोगेर । पहिले छोराछोरी बा-आमा भेट्न विदेश वा सहरबाट गाउँ जान्थे भने अचेल बा-आमाहरू छोराछोरी भेट्न सहरबजार र देशविदेश आउजाउ गर्नुपर्ने बाध्यताको सिर्जना भएको छ । त्यसरी डुल्दा-हिँड्दा बा-आमाहरू वा अघिल्लो पुस्ताको पनि चेतनामा, सोचमा परिवर्तन आउँछ । सहरतिर यस्तो हुँदो रै'छ, विदेशतिर यस्तो लाउँदा रै'छन्, खाँदा रै'छन्, यस्तो सोच्दा रै'छन् भन्ने कुराको प्रभावले उनीहरूको पनि दृष्टिकोण बदलिन्छ । आफूले सबै कुरा अवलम्बन गरिहाल्ने हिम्मत नगरे पनि पछिल्लो पुस्ताले गरेको, लाएको, खाएको कुरालाई सहज रूपमा लिने तथा स्वीकार गर्ने बानी बस्छ ।

हाम्रो समाजको आफ्नै खाले विशेषता र सुन्दरता छ । सबै अरूकै राम्रो, हाम्रोचाहिँ सबै पुराना तथा रुढिवादी भन्ने हुँदैन । अरूको देखासिकी गर्नेजति आधुनिक, आफ्नो संस्कार मान्नेजति पाखे, पुरातनवादी भन्ने भूल गर्नु हुँदैन । लुगा छोटो लगाउँदैमा, प्वाल परेको, टालेको लगाउँदैमा आधुनिक र शरीर ढाक्ने, तडकभडक नगर्ने जति पछौटे भन्ने हुँदैन । कसले के-कस्तो लगाउने भन्ने कुरा उसको निजी चाहना र स्वतन्त्रताको कुरा हो । कसैलाई छोटो सुहाउँछ, कसैलाई लामो, यो शरीरअनुसार पनि हुन्छ । सामाजिक सञ्जालमा धेरैले ख्याल गरेको हुनुपर्छ त्यही मान्छे आफ्नो गाउँठाउँमा हुँदा साधारण पहिरन र सोझो तवरको रहनसहनमा देखिँदै आएकोमा विदेश पुगेपछि अनौठा, छोटा र समाजको आँखामा भद्दा लाग्ने पहिरनमा प्रस्तुत हुन हिचकिचाउँदैन । ए यो पनि सोझो, सोझी भनेको त उस्तै पो रै'छ, ओहो ! यो बुढेसकालमा पनि के ला'को होला, कस्तो लाज पचा'को होला भनेर कुरा काटेको सबैले सुनेकै हुनुपर्छ । खासमा धेरै मानिसले आफ्ना कारणले असहज परिस्थित ननिम्तियोस् र अनावश्यक आलोचना सहनु नपरोस् भनेर पनि समाजको पाचन क्षमताअनुसारकै पहिरन लगाइदिन्छन् र आफ्नो समाजभन्दा पर पुगेपछि आफूले दबाएर राखेको इच्छा पूरा गर्छन् । अरूले पनि उस्तै लगाएको र कुरा काट्ने मानिस पनि नभएपछि आफूमा पनि हिम्मत बढ्छ र उनीहरूले सजिलै त्यसलाई वरण गर्छन् ।

पहिले बुहारीहरूले सासू-ससुराको अगाडि तल कुर्कुच्चासम्म र माथि टाउकोसम्म ढाकेर बस्नुपर्थ्यो, तर आजकाल बुहारीहरूले हाफ पाइन्ट लगाएर हिँडेको र काम गरेको तिनै सासू-ससुराले हेर्नुपरेको छ । आजकाल तेल भिसामा अर्थात् छोराछोरीका सन्तान हेर्न-स्याहार्न धेरै आमाबाबु, सासू-ससुरा विदेश पुग्छन् जहाँको जीवनशैली र आफ्नै छोराबुहारी, छोरीज्वाइँको जीवनशैली एवं लवाइख्वाइ देखेर छक्क पर्दै फर्कन्छन् । घरमा हुँदा सिन्को नभाँच्ने छोरो वा ज्वाइँ विदेशको आफ्नो घर-कोठामा भाँडा सफा गरिरहेकोदेखि लिएर हरकुरामा बुहारीलाई सघाइरहेको भेटिन सक्छ, त्यसैगरी छोरी-बुहारी आधारातमा काम गरेर फर्किरहेकी, छोटा लुगा लगाइरहेकी र सबैका अगाडि खुलेआम सहजै रक्सी पिइरहेकी फेला पर्न सक्छे । यस्तो दृश्यले बा-आमाको सनातन मान्यता तथा शास्त्रीय सोचमा ठूलो घनले बेस्मारी हिर्काउँछ, तर केही समय बस्दा, अरूको पनि देख्दा त्यो त त्यहाँ त जसले पनि गर्ने रै'छन्, आफ्नाले मात्र होइन रै'छ भन्ने पर्छ र सामान्य लाग्दै जान्छ ।

नेपालबाट विदेशमा पढ्न गएका वा काम गर्न गएका धेरै युवायुवती सहजै एउटै फ्ल्याटमा विवाह नगरी खर्चबर्च बाँडेर खुला सम्बन्धमा बसेको पाइन्छ । एक्लै बस्दा आर्थिक भार पर्ने तर सँगै बस्दा सजिलो हुने तथा विचार मिलेपछि सुख-दुःख बाँडेर बस्न पनि सजिलो हुने भएपछि सहज हुन्जेल सँगै बस्नु विदेश र सहरबजारमा समेत अनौठो कुरा रहेन । महँगी र सहरिया जीवनशैलीमा टिक्न यो कतिको रहर होला भने कतिपयको बाध्यता पनि हुन्छ । विवाहअघि नै अन्तरंग सम्बन्ध रहनु अब कुनै आश्चर्यको कुरा रहेन । सहरमा अब त २० वर्ष पुगेको कसैले म कुमार वा कुमारी छु भन्यो भने हँसीमजाकको पात्र र असक्षमता वा अयोग्यताको नजरले हेर्लान् भन्ने पिरलो भैसकेको छ । नाम चलेका तर अविवाहित नारी कलाकार वा अरूले समेत म कुमारी छैन भनेर अन्तर्वातामा बिनाहिचकिचाहट भन्न सक्नु र समाजले त्यसलाई सजिलै पचाउनु समाजमा आएको ठूलो बदलाव हो । पहिले भए अब यसको विवाह हुँदैन, यसले घर-परिवारको इज्जत फाली भनेर रँडाको चल्थ्यो । आफ्नै घरकाले, आफ्नै छोराछोरी र बुहारीहरूले गरेपछि अरूको कुरा काट्दै हिँड्नु पनि भएन । सहरीकरण र भूमण्डलीकरणको प्रभावले अघिल्लो पुस्तालाई तैं चुप मैं चुप बनाइदिएको छ । पहिले विवाहपछि मधुमास मनाइन्थ्यो तर अहिले प्रेमी-प्रेमिका नै खुलेआम विदेश वा देशभित्रै घुम्न जाने र सामाजिक संजालमा प्रदर्शन गर्ने कुरा पनि सामान्य भैसकेको छ । विवाहअगावै केटी केटाकोमा गएर बस्ने र केटा पनि केटीकोमा गएर बस्ने चलन पनि भित्रिइसकेको छ । यी सबै खुला समाजका उपज हुन् ।

मानिसहरू उदाङ्ग हुँदैछन् र समाज मानी-नमानी, जानी-नजानी उदार हुँदैछ । छोटो लगाउनु नै आधुनिक हुनु हो, अरूको जस्तै खाना खानु र देखासिकी गर्नु नै सहरिया, सभ्य भएँ भन्नु हलो काटेर मुङ्ग्रो बनाएजस्तै हो । आफ्ना पहिरन र संस्कारजति सबै मासेर, नासेर आफ्नोपनलाई हेला गरेर, पुरातन भनेर अरूको राम्रो भन्दै हिँड्दा हामी एक दिन नाङ्गेझार हुनेछौं । न हामी उनीहरूजस्तो देखिनेछौं, न आफूजस्तो हुनेछौं । आफ्नो भन्ने केही बाँकी नभएपछि केही पुस्तापछि हाम्रा सन्तति पहिचानविहीन हुनेछन् । हाम्रा संस्कार, रहनसहन, खानेकुरा, लाउने कुरा सबै लोप हुनेछन् र हामी बजारका दास हुनेछौं ।

आधुनिकता भनेको सोच हो, पहिरन होइन । लुगा फुकाल्दैमा र जुल्फी पाल्दैमा मोडल भइँदैन । मकै-भटमास र ढिँडो खाँदैमा पाखे भइँदैन । लोकदोहरी गाउँदैमा गाउँले र डिस्को जाँदैमा सहरिया भइँदैन । अरूको पनि चाखौं, तर आफ्नोलाई रछ्यानमा नफालौं । शरीरमा मात्र होइन, सोच र व्यवहारमा पनि परिवर्तन ल्याऔं । अरूको देखासिकी गर्दागर्दै ऐनामा आफ्नै अनुहार नचिनिएला, बेलैमा होस गरौं ।

उदार हुने नाममा यति उदाङ्ग पनि नबनौं ताकि देखिन बाँकी र देखाउन लायक केही बाँकी नरहोस् !

Facebook.com/abeeralthapa
Twitter@abeeralthapa

"आधुनिकता भनेको सोच हो, पहिरन होइन । लुगा फुकाल्दैमा र जुल्फी पाल्दैमा मोडल भइँदैन । मकै-भटमास र ढिँडो खाँदैमा पाखे भइँदैन । लोकदोहरी गाउँदैमा गाउँले र डिस्को जाँदैमा सहरिया भइँदैन । अरूको पनि चाखौं, तर आफ्नोलाई रछ्यानमा नफालौं । शरीरमा मात्र होइन, सोच र व्यवहारमा पनि परिवर्तन ल्याऔं । अरूको देखासिकी गर्दागर्दै ऐनामा आफ्नै अनुहार नचिनिएला, बेलैमा होस गरौं ।

पृष्ठ २६ बाट

ढकालका अनुसार हुर्किने वातावरण, व्यक्तिगत स्वतन्त्रताको फराकिलो दायरासँगै शिक्षादीक्षाले पनि यसमा निर्णायक काम गरेको छ ।

मनोविद् करुणा कुँवर यसलाई युवापुस्ताले अलि बढी स्वतन्त्रता खोज्दै गएको रूपमा अर्थ्याउँछिन् । कुँवरका अनुसार हाम्रो सामाजिक, सांस्कृतिक संरचनाले बिस्तारै नयाँ कुरा स्वीकार गर्ने क्षमता अभिवृद्धि गर्दै लगेको देखिन्छ । मनोविद् कुँवर भन्छिन्– नयाँपुस्ताका युवायुवतीहरू नयाँ विचार र खुलापनप्रति आकर्षित छन् । उनीहरू व्यक्तिगत स्पेश क्रियट गर्नका लागि स्ट्रगल गर्न पनि तयार देखिन्छन् । डेभलपमेन्ट तथा क्रस कल्चर एडप्ट गर्दै जानु, नयाँ कुरामा घुलमिल, समायोजन हुनुजस्ता कारणले यस्तो परिवर्तनलाई स्वभाविक बनाउँदै लगेको छ ।

केही विश्लेषक भने खुलापनले सामाजिक सम्बन्धहरूलाई कमजोर बनाउने तर्क पनि गर्छन् । कला विश्लेषक प्रकाश सायमी अहिले नेपाली समाजमा बजारु प्रेमको ट्रेन्ड देखिन थालेको दाबी गर्छन् । सायमी भन्छन्, 'हाम्रोमा अहिले बोक्सीले हड्डी उफारेजस्तो बजारु प्रेमको ट्रेन्ड देखिन थालेको छ, जुन कलात्मक हुँदैन । के १६ वर्षमा प्रेम गऱ्यो, २६ वर्ष पुगेर ब्रेकअप भै पछुताउनु नै प्रेम हो ? प्रेम त विवाहपछि हुने कुरा हो, विवाहपछि हुने प्रेम नै बलियो हुन्छ ।'

विवाहमा आएको परिवर्तन

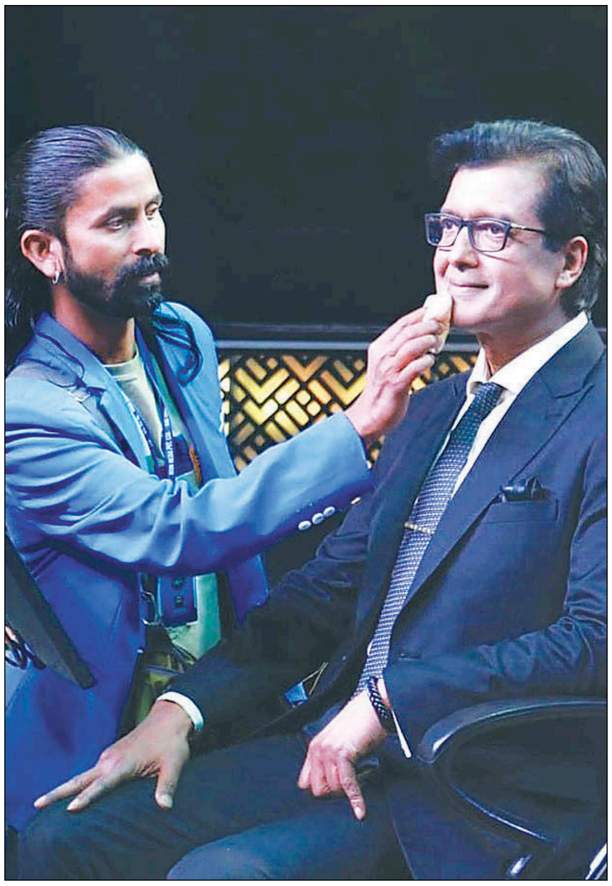
नयाँ पुस्ताको स्वतन्त्रता र खुलापनको मोहले समाजका अन्य विभिन्न सामाजिक, सांस्कृतिक पक्षहरूमा पनि प्रभाव पारेको छ । यौनसम्बन्धमा देखिने सहजता, पुनःविवाह र विधवा विवाहजस्ता विषयमा देखिएको फराकिलो सोच नेपाली समाजमा आएको परिवर्तनको अर्को पक्ष हो । अब यी विषयमा खुला बहस हुन थालेको छ । कुनै समय विधवा विवाह र पुनः विवाहजस्ता विषय नेपाली समाजमा प्रचलनमा थिएनन्, तर अहिले नेपाली समाजका लागि यस्ता कुरा सामान्य हुन थालेका छन् ।

यौन उदारता, पुनः विवाह, विधवा विवाहजस्ता मान्यता नेपाली समाजमा सहज हुनुका पछाडि कुन समाजशास्त्रीय कारणले काम गरेको छ ? समाजशास्त्री मृगेन्द्रबहादुर कार्की भन्छन्– विकसित देशहरूसँगको 'शारीरिक एवं बौद्धिक सम्पर्क'सँगै समाज विज्ञान र राजनीतिमा आएको परिवर्तन नै यसको कारण हो ।

'अहिले टेलिभिजन तथा इन्टरनेटको सुविधा मात्र उपलब्ध छैन, अस्ट्रेलिया, बेलायत, जापान, अमेरिकाजस्ता देशमा नेपालीहरूको ठूलो उपस्थिति छ, त्यसैँग शारीरिक मात्र होइन, बौद्धिक सम्पर्कले मल्पिटल सभ्यताको विकासमा भैरहेको छ,' कार्की भन्छन्, 'पश्चिममा भएको मोर्डन सोसल साइन्सको विकाससँगै महिला को हो, पुरुष को हो भन्ने कुरा रहेन । त्यसबाहेक नेपाली समाजमा विज्ञानमा आएको परिवर्तन तथा राइटबेस राजनीतिक परिवर्तनका कारण पनि यस्ता परिवर्तनहरू देखा परेका हुन् ।' हुन पनि हो, अस्ट्रेलियामा नेपाली समुदाय पाँचौ ठूलो समुदायका रूपमा विकास भएको छ भने जापान, बेलायत, अमेरिका आदि देशमा पनि नेपाली समुदायको ठूलो हिस्सा बसोबास गर्छ । त्यो हिस्साले त्यहाँ आर्जन गर्ने र सिक्ने व्यवहार तथा संस्कृतिले नेपाली समाजको व्यवहार एवं संस्कृतिलाई पनि स्वतः प्रभाव पार्दै लगेको छ ।

अब हाम्रो पालो

साउनमा दाह्री-कपाल नकाट्ने चलन कस्तो लाग्छ ?



साउनको महिनामा कृषिप्रधान मुलुकका मानिसले कृषिकार्यमा बढी समय दिनुपर्ने हुँदा दाह्री-कपाल नकाट्नु ठीकै हो तर सहरिया र काम नभएकाहरूले पनि नकाट्नु बिरालो बाँधेर श्राद्ध गरेजस्तै हो ।

नरिश्वर गौतम

यो चलन होइन, आ-आफ्नो इच्छाको कुरा हो । यसमा यो साउन महिना, त्यो चैत महिना भन्ने हुँदैन । आफ्नो इच्छाले राख्ने र फाल्ने हो । अरूले के भन्लान् भन्नेतिर ध्यान दिनु हुँदैन, किनभने दाह्री-कपाल आफ्ना निजी सम्पत्ति हुन् ।

ब्रहिम विष्ट

यो चलन कसरी चल्न गयो ? किन यो महिना दाह्री-कपाल काट्न हुँदैन भनियो ? भन्ने कुराको धार्मिक एवं वैज्ञानिक कारण नजानी-नबुझी यो प्रश्नको उत्तर दिन कठिन छ । काट्न हुँदैन भन्ने सुनेको हुँ, तर किन हुँदैन ? त्योचाहिँ थाहा भएन ।

यम बी महेश

पहिले-पहिले खेती किसानीमा ध्यानाकर्षण गराउनुपर्ने भएकाले विशेषतः फुर्सद हुँदैनथ्यो, त्यसैले गर्दा यो चलन चलेको हुनसक्छ तर अहिले यो रहर बन्न पुगेजस्तो देखिन्छ ।

पदम श्रेष्ठ

साउन महिनामा भगवान् शिवलाई खुसी पार्न कपाल, दाह्री, नङ आदि नकाट्ने चलन चलाउन खोजिएको हुनुपर्छ । भगवान शिवको प्यारो महिना साउन भएकाले भक्तहरूले शिवप्रति आस्था जगाउन त्यसो गर्न चाहेको हुनसक्छ ।

बोदनाथ पौडेल

मलाई त फिटिक्कै मन परेन । दाह्री-कपाल काट्नु पनि शारीरिक सरसफाइभित्रै पर्ने भएकाले यस्तो चलन बन्द गर्नुपर्छ ।

रमन श्रेष्ठ

साउनदेखि नयाँ आर्थिक वर्ष सुरु हुन्छ अनि खर्च कटौती गर्न माछामासु नखाने, सोमवार व्रत बस्ने अनि दाह्री-कपाल नकाट्ने चलन चलाइएको हुनुपर्छ ।

विजय तिमिल्सिना

सायद साउन महिनामा खेतीपातीको व्यस्तता हुने भएकाले काट्न मिल्दैन भनेर धार्मिक कुरा जोडिएको हुनसक्छ । अहिले आएर यो परम्परा बन्यो ।

प्रेम बुढाथोकी

साउन महिनामा केटीहरू राम्री देखिन मेहन्दी र चुरा लाउँछन् अनि केटाहरू हिरो बन्न कपाल र दाह्री पाल्छन् । मलाई चाहिँ यो चलन खासै केही लाग्दैन ।

किसान लम्साल

त्यस्तो केही लाग्दैन, काम नभएर घरमै बस्नेहरूका लागि हो यो साउन महिनामा कपाल र दाह्री नकाट्ने चलन । स्कुल, कलेज, अफिस र अन्य काममा जानेहरूले त काट्नैपऱ्यो क्यारे !

हरि थापा

राम्रो र सुन्दर देखिनुपर्छ भनेर कम्पनीको हाकिमले फाल्न लगाउनुहुन्छ । दाह्री-कपाल नकाट्ने हो भने त आफ्नो जागिर नै धरापमा पर्छ ।

गोपाल अर्याल

यो चलन सैलुनवालाहरूलाई घाटा गराउने चाला हो ।

ओशन दाहाल

चलेको चलनजस्तै लाग्छ । मैले पनि काट्न छोडेको नौ वर्ष भयो । म त सारै शान्त महसुस गर्छु ।

दिनेश श्रेष्ठ

यो पुरानो प्रचलन मलाई त ठीक लाग्दैन । दिनदिनै दाह्री र १५-१५ दिनमा कपाल नकाटे ड्युटी नै गर्न पाइँदैन, समस्या छ हजुर ।

वसन्त सापकोटा

यो सबै पैसा बचाउने मेलो हो । मलाई त ठीक लाग्छ यो चलन । सैलुनवालाहरूले चाहिँ यो परम्परा ठीक होइन भन्लान् ।

गोविन्द धिमाल

यो पुरानो चलन हो । काट्नेहरूले आफ्नो आवश्यकताअनुसार काटिरहेका हुन्छन् ।

केपी शिवाकोटी

पहिले-पहिले कपाल र दाह्री काट्ने सैलुन पनि हुँदैनथ्यो अनि पैसा पनि हुदैनथ्यो त्यसैले बाठा मानिसहरूले साउनमा कपाल र दाह्री काट्न हुँदैन भन्ने चलन चलाए ।

कृष्ण मैनाली

शिव भगवान्प्रति आस्था हुनेहरूले काट्दैनन् । ठीकै लाग्छ मलाई यो चलन ।

पारस भण्डारी

साउन महिनामा दाह्री-कपाल काट्दैनन् भन्ने कुरा मैले त यही साप्ताहिकबाट थाहा पाएँ । अब मैले के भन्नु ?

किशोर पुन

खै मलाई त त्यस्तो केही पनि थाहा छैन । बजारका सैलुनहरूमा गएर सोधे थाहा होला कि ?

जय नेम्वाङ

साउनमा दाह्री-कपाल काट्नु हुँदैन भन्ने मान्यता भए पनि हिजोआज त सबैले काटेकै देख्छु ।

सागर गुरुङ

१५/२० वर्षपहिले साउन महिनामा धेरै काम हुनथ्यो र काटिँदैनथ्यो । अहिले पैसो नै हुँदैन कसरी काट्नु ?

भीम राना

यो चलन राम्रो होइन । यसले सैलुन खोलेर गुजारा चलाउनेहरूलाई घाटा लाग्छ । त्यसैले यो चलन बन्द गर्नुपर्छ ।

डिल्लीराज पाण्डे

ठीकै लाग्छ, यसले त्यस्तो खासै केही फरक पार्दैन ।

मैबु मियाँ

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

साउन २४ गते : विश्व आदिवासी दिवस ।
साउन २५ गते : विश्व युवा दिवस
बकर इद ।
साउन ३० गते : जनैपूर्णिमा, रक्षाबन्धन ।

मेष

कुनै कार्य सम्पन्न गर्न ढिलाइ नगर्नुहोला अन्यथा पछि परिनेछ । अधुरा चाहना पूरा गर्ने समय आएको छ । आर्थिक क्षेत्रमा प्रभुत्व जमाउन सकिनेछ । रोकिएका कामको गाँठो फुक्ने सम्भावना छ । साताको अन्त्यमा प्रेमिकाले नयाँ प्रस्ताव राख्नेछिन् । सवारी साधन चलाउँदा संयम अपनाउनुहोला ।

वृष

नगरेको गल्तीको दोष आइलाग्ने सम्भावना छ । लेनदेनमा विवादको सामना गर्नुपर्ला । सोमबारपछि भाग्यले साथ दिँदै काममा सफलता हात पर्नेछ । थालिएका प्रयास सकारात्मक रहनेछन् । मठ-मन्दिरको भ्रमणले काम सम्पन्न गर्न थप ऊर्जा दिनेछ । नीलो रंग प्रयोग गर्न सके विभिन्न खालका समस्याबाट जोगिन सकिनेछ ।

मिथुन

नीलो पहिरनले कार्य क्षेत्रमा विशेष लाभ पुऱ्याउनेछ । आफ्ना सिर्जनशील रचनाले प्रतिष्ठित व्यक्तिहरूको मन जित्न सकिनेछ । इष्टमित्रबाट प्राप्त सुझावले भलो गर्नेछ । दोष थुपार्नेहरू प्रशंसा गर्न थाल्नेछन् । सेवाले उचाइमा पुग्न मद्दत गर्नेछ । मन मिल्ने मित्रहरूले नौलो स्थानको भ्रमण गर्ने प्रस्ताव राख्नेछन् । सवारी साधन चलाउँदा होसीयारी अपनाउनुहोला ।

कर्कट

हात लागेका अवसरहरूलाई निरन्तरता दिन सके भविष्यको चिन्ता सहजै निर्मूल हुनेछ । चियोचर्चा गर्नेहरूसँग सावधानी अपनाउनुपर्नेछ । प्रेमी-प्रेमिकाबीच उत्पन्न समस्या समाधान गर्न नयाँ रणनीति आवश्यक देखिन्छ । साताको अन्त्यमा सवारी साधन खरिद गर्न उत्सुक भइनेछ ।

सिंह

परिश्रम तथा लगानीअनुसार व्यवसायले साथ नदिन सक्छ । लामो समयदेखि रोकिएका काम बिनाझन्झट सम्पन्न हुनेछन् । मन पराएकाहरूले दोहोरो भूमिका निर्वाह गर्दा अलमलमा परिनेछ । भविष्यको चिन्ताले सताउन सक्छ । वैदशिक भ्रमणको अवसर हात लाग्नेछ ।

कन्या

मेहनतपूर्वक गरिएको काममा अपजस आइलाग्दा निराशा उत्पन्न हुन सक्छ । योग, ध्यान तथा भ्रमणले तनाव कम गर्न सहयोग पुऱ्याउनेछ । भ्रमणमा भरपुर मनोरञ्जन हुनेछ भने भोजभतेरमा समेत सहभागी भइनेछ । साताको अन्त्यमा विदेशी पहुनासँग भेटघाट हुने सम्भावना छ ।

तुला

सुझाव दिनेहरू प्रशस्तै भेटिनेछन् । भविष्यको चिन्ताले सताउन सक्छ । स्वार्थी साथीहरूका कारण मन खिन्न हुन सक्छ । मनोरञ्जनका क्रममा शारीरिक कमजोरी देखा पर्न सक्छ । जुस तथा पानीको प्रयोग मार्फत त्यस्तो समस्या टार्न सकिनेछ ।

वृश्चिक

नयाँ अवसरले थप मेहनतको अपेक्षा गरेको छ । धार्मिक कामले संयमित रहन प्रेरित गर्नेछ । काम सम्पन्न गर्ने क्रममा अपजसको सामना गर्नुपर्ला, संयमता पूर्वककार्य गर्नुहोला । यात्राको अवसर जुर्न सक्छ । चिसो वातावरणबाट सुरक्षित रहनुपर्नेछ । वेसार रंगको प्रयोगले मानसिक राहत प्रदान गर्नेछ ।

धनु

यो साता आनन्दायक रहनेछ । धैर्यता कायम गरे केही समस्याबाट मुक्ति पाइनेछ । पूण्य कमाउन सकिनेछ । कार्य क्षेत्रका झिना-मसिना झन्झट भने कायम रहन सक्छन् । प्रेमी-प्रेमिकाले स-साना त्रुटि औंल्याउँदा प्रेममा तुषारो लाग्न सक्छ । रातो रंगको पहिरनले ऊर्जा प्राप्त भै कार्य सम्पन्न गर्न सहज बनाउनेछ ।

मकर

प्रतियोगितात्मक कार्यक्रममा पुरस्कृत हुने सम्भावना छ । स्वास्थ्यमा सामान्य गडबडी देखा पर्न सक्छ । नयाँ स्थानको भ्रमण हुनसक्छ । साथीहरू तथा नयाँ कामबाट पर्याप्त लाभ लिन सकिनेछ । सेतो तथा कालो रंगको प्रयोग कमभन्दा कम नै गर्नुहोला । मंगलबार तथा बिहीबार महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न हुनेछन ।

कुम्भ

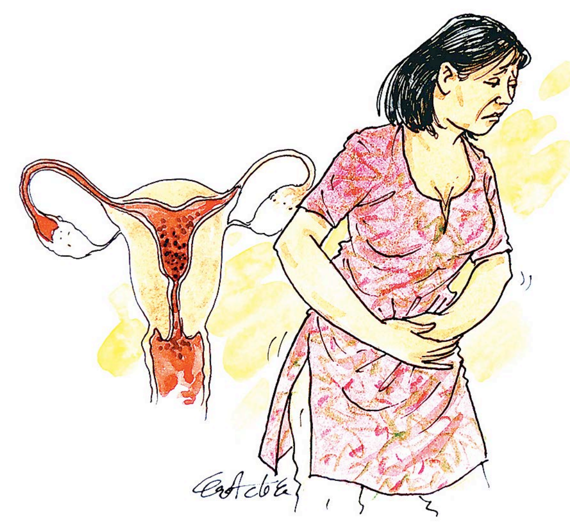
साताको सुरुमा सम्मान एवं पदोन्नतिले उत्साह थप्नेछ । लक्ष्य प्राप्तिको मार्गमा दत्तचित्त भै संलग्न हुँदा अपेक्षा गरेजस्तै सफलता प्राप्त हुनेछ । सामाजिक नेतृत्व वहन गर्ने अवसर नगुमाउनुहोला । अभिभावकहरूले आफ्नो भावनाको बेवास्ता गर्नेछन् । सुनौलो रंग प्रयोग गर्दा सफलतालाई सजिलै आत्मसात् गर्न सकिनेछ ।

मीन

प्रतिस्पर्धीहरूले काम बिगार्ने प्रयास गरे पनि परिणाम आफ्नै पक्षमा हुनेछ । उच्च शिक्षाका लागि चुनिएको विषयले भविष्यको सही बाटो देखाउनेछ । आफ्ना सामु देखा परेका चुनौतीको सामना सजिलैसँग गर्न सकिनेछ । सेतो रंगको प्रयोगले दैनिकीलाई सहज बनाउनेछ ।

महिनावारीसम्बन्धी जान्नैपर्ने कुराहरू

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

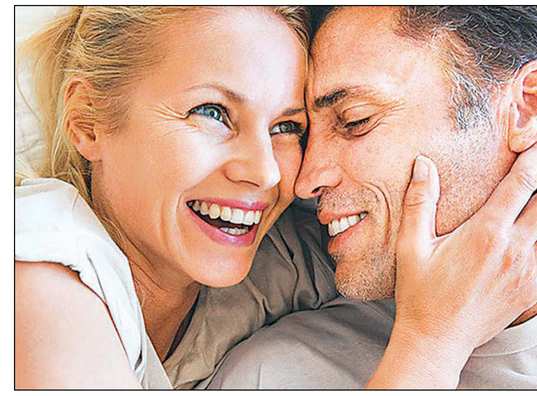


महिलाहरूमा सामान्यतः महिनावारी १३-१४ वर्षदेखि नै सुरु हुन्छ, तर अन्डको निष्कासन तथा पाठेघरको परिपक्वता केही ढिलो हुन सक्छ। महिला परिपक्व भएपछि वा भनौं महिनावारी सुरु हुने भएपछि पाठेघर तथा अन्डाशयमा दुई किसिमका हार्मोन (इस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टेरोन) को उत्पादन हुन्छ। यी दुई हार्मोनले पाठेघरको सङ्कुचन (कन्ट्राक्सन) तथा यसका भित्री तह (इन्डोमेट्रियम) बनाउन, भत्काउन तथा महिनावारी गराउनमा ठूलो भूमिका निर्वाह गरेका हुन्छन्। यी हार्मोनको उत्पादन पाठेघर र अण्डाशयमा भए पनि यसको उत्पादनको नियन्त्रण मस्तिष्कको हाईपोथालामस तथा एन्टेरियर पिट्युटरी ग्रन्थीले गरिरहेका हुन्छन्। महिनावारी हुनुमा यी हार्मोनबाहेक पोषण, वंशाणुगत तथा वातावरणीय पक्षको ठूलो भूमिका हुन्छ। सामान्यतः अण्डाशयले उत्पादन गरेको अण्डको निक्षेदन अर्थात फर्टिलाइजेसन नभएपछि पाठेघरको भित्री तह (इन्डोमेट्रियम) टुक्रिन्छ र महिनावारी हुन्छ।

सामान्यतः १५ वर्षसम्ममा हरेक किशोरीको महिनावारी सुरु हुन्छ, तर केहीमा सामान्य ढिलाई हुँदैमा आत्तिहाल्नु पर्दैन। महिनावारी नहुने समस्यालाई एमोनेरिया भनिन्छ। समयमा महिनावारी नहुने अनेकन् कारण छन्। महिनावारी गराउने तथा सन्तुलन कायम राख्ने संरचना (हाइपोथालामो-पिट्युटरी-ओभरिएन एक्सिस्) मा आएको सामान्य गडबडीले पनि महिनावारी रोक्न सक्छ। कसै-कसैमा क्रोमोजोमको खराबी, पाठेघर वा योनीमार्गको बनौट तथा विकासमा अवरोधले पनि महिनावारी नभएको हुन सक्छ। कुन कारणले गर्दा महिनावारी नभएको हो पत्ता लगाउनुपर्छ। महिनावारी नहुने सबै महिलाले गर्भधारण गर्न सक्छन् भन्न सकिँदैन, तर कारण पत्तालगाएर उपचार गरेको खण्डमा धेरैले सन्तान जन्माउन सक्छन्। किशोर अवस्थामा कसै-कसैमा पाठेघरको परिपक्वता ढिलो हुने तथा हार्मोनको उत्पादनमा असन्तुलन देखा पर्ने हुन्छ।

महिनावारी भैरहेका महिलाहरूको महिनावारी ६ महिनाभन्दा बढी रोकिनुलाई सेकेन्डरी एमोनेरिया भनिन्छ। हुन त शिशुलाई दूध ख्वाइरहेको अवस्थाका साथै गर्भावस्था र वृद्धावस्थामा पनि महिनावारी रोकिन्छ। यसबाहेक अण्डवाहिनी नली, अण्डाशयको संक्रमण, थाइराइड तथा अन्य हार्मोनको असन्तुलन, पोलिसिटिक ओभरियन सिन्ड्रमजस्ता रोगले पनि महिनावारी रोकिन सक्छ। महिनावारी रोकिएको कारण पत्ता लगाउन विभिन्न परीक्षणहरू गर्नुपर्ने हुन्छ। यस्ता धेरै अवस्थामा सामान्य औषधि सेवनबाटै समस्याबाट मुक्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ। केही अवस्थामा भने लामो समयसम्म औषधी सेवन गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

महिनावारीमा तल्लो पेट दुख्नु सामान्य हो, तर अत्यधिक पेट दुख्ने तथा पीडाकै कारणले नियमित कामहरू गर्न नसक्ने भएको अवस्थालाई डिस्मेनोरिया भनिन्छ। ५ देखि १० प्रतिशत महिलामा यो समस्या देखिए पनि किशोरावस्थामा यसले अझ बढी दुःख दिन्छ। मानसिक तनाव तथा सहन नसक्ने हुँदा मात्र डिस्मेनोरिया हुने होइन। पाठेघरको खराबी, भासोप्रेसिन तथा प्रोजेस्ट्रोनजस्ता हार्मोन बढी उत्पादन हुने लगायत अन्य कारणले पनि डिस्मेनोरिया गराउन सक्छ। डिस्मेनारिया भएका धेरैलाई पीडा कम गर्ने सामान्य औषधिले निको बनाउन सक्छ, तर कसै-कसैलाई परीक्षण गरेर अन्य औषधि तथा उपचार दिनुपर्ने हुनसक्छ। महिनावारीमा पीडा भयो भन्दैमा आफुखुसी औषधी सेवन गर्नुचाहिँ उपयुक्त होइन।



महिलाहरूमा उमेरको प्रभाव

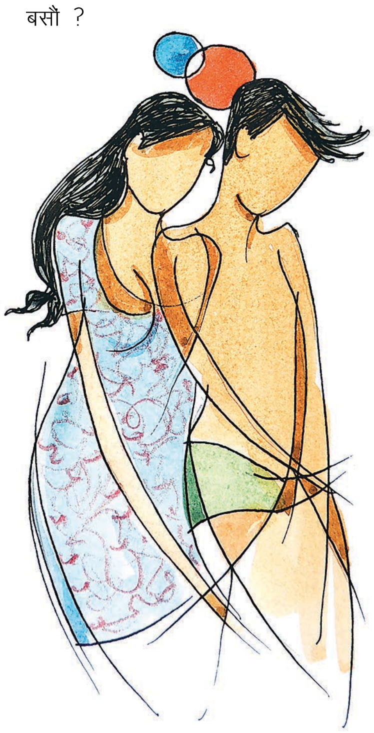
महिलाहरूका हकमा १४ देखि ४८ वर्षसम्मको उमेरलाई यौन सक्रियताको उमेर मानिन्छ। यो समय नै महिलाहरूमा रजस्वला हुने समय पनि हो। महिलाहरूमा हुने रजस्वलाको प्राकृतिक नियम भनेकै उनीहरूमा यौन इच्छा जागृत हुने र सन्तान जन्माउने क्षमता कायम रहनु हो। अमेरिकाबाट प्रकाशित हुने मेनोपाज : द जर्नल अफ नर्थ अमेरिकन मेनोपाज सोसाइटीमा प्रकाशित समाचारअनुसार सामान्य अवस्थामा पनि रजस्वला हुने क्रम बन्द भएपछि महिलाहरूको यौन सक्रियतामा कमी आउँछ। त्यसपछि उनीहरू यौन सम्पर्क राख्ने विषयमा अनिच्छा व्यक्त गर्न थाल्छन्। यस्तो समस्या लगभग संसारभरिकै महिलाहरूमा देखापर्छ। यसको कारण प्राकृतिक नै भएको विज्ञहरूले बताउँदै आएका छन्। यसबाहेक यसका लागि महिलाहरूको उक्त उमेरपछि यौनांगमा देखिने सुख्खापन र त्यसले सिर्जना गर्ने पीडा पनि जिम्मेवार रहेको उक्त अध्ययनले बताएको छ। अध्ययनअनुसार उमेर सँगसँगै देखापर्ने यौन उत्तेजनामा कमीका लागि न्यानोपनको अभाव, निद्रा खल्बलिन सक्ने सम्भावना, सुख्खा योनी, पीडादायक यौनसम्पर्क जस्ता कुराहरू जिम्मेवार हुन्छन्।

यौन जिज्ञासा र समाधान

म २० वर्षको भएं। मेरो लिङ्गको टुप्पो छालाभित्रको वरिपरिको भागमा स-साना बिमिराले एक लाइन घेरिएको छ। विगत १० वर्षदेखि यस्तो छ। उक्त बिमिरा चिलाउने-दुख्ने केही हुँदैन। चिकित्सकलाई देखाउँदा यो हरेक १० जनामध्ये १ जनामा हुन्छ चिन्ता लिनु पर्दैन भनियो। यसबाट यौनसम्पर्कमा कुनै समस्या छैन। के म साँच्चै ढुक्क बसौं ?

पीपीपी

डा. राजेन्द्र भद्रा



लिङ्गमुण्डको corona को पछाडि स-साना sebacious glands (छालामा भएका तैलिय पदार्थ निकाल्ने ससाना ग्रन्थीहरू) हुन्छन् जसलाई Tyson's glands भनिन्छ। यही ग्रन्थीबाट निस्कने तैलीय रस तथा छालावाट झरेका कोषहरू जम्मा हुन गए त्यसैमा जीवाणुको वृद्धि हुन्छ र उक्त सेतो पदार्थ बन्छ। यही सेतो पनीर जस्तो देखिने, एकप्रकारको गन्ध आउने पदार्थलाई smegma भनिन्छ।

पहिलो कुरा त यो सेतो पदार्थ स्वाभाविक रूपमा निस्कने कुरा हो र यसरी सेतो निस्कँदैमा त्यसले कुनै हानी गर्दैन तर यसलाई नियमित रुपमा सफा भने गरिरहनुपर्छ। यस अर्थमा तपाईं ढुक्क हुन सक्नु हुन्छ। चिकित्सकलाई जँचाउँदा पक्कै पनि तपाईंको समस्याको विविध पक्षमा राम्रोसँग जानकारी पाउनुभयो होला।

सूचना

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

ब्रेकअपको साइड इफेक्ट्स

ब्रेकअपको सम्बन्ध भावनासित मात्र हुँदैन, यसको सरोकार शरीरसित पनि उत्तिकै हुन्छ। त्यसैले ब्रेकअपका बेला व्यक्ति पीडामा रहँदा त्यसको दुष्प्रभाव उसको मनका साथै शरीरमा पनि विभिन्न ढंगले देखा पर्छ।

आँखा सुन्निनु : जब मन दुख्छ तब आँखाबाट आँसु आउँछ। कैयन् व्यक्ति रातभरि रुन्छन् जसका कारण भोलिपल्ट उनीहरूको आँखा सुन्निएको देखिन्छ। ब्रेकअप, डिभोर्स वा अन्य कारणले मनमा आहत पुग्दा जब व्यक्ति रुन्छ त्यतिबेला आँखाबाट निस्कने आँसुमा अघिपछिको तुलनामा नुनको मात्र अत्यन्त कम हुन्छ, जबकी शारीरिक चोट वा अरू कारणबाट आँसु निस्कँदा त्यसमा नुनको मात्रा बढी हुन्छ। भावनात्मक रूपमा आहत भएर रुँदा आँखा बढी सुन्निन्छ।

छातीको पीडा : ब्रेकअप वा डिभोर्सजस्तो गम्भीर कुरा हुँदा व्यक्तिले आफ्नो टाउको घुमेको, रिंगटा लागेजस्तो, श्वास-प्रश्वासमा समस्या भएजस्तो महसुस गर्छ जसका कारण उसको छातीमा सहज रूपमा हावा पुग्न पाउँदैन र उसले बेचैनी महसुस गर्छ। यसको कारण भावनात्मक रूपमा पीडा हुँदा छातीमा पीडा महसुस हुनु हो।

निद्रा नआउनु : ब्रेकअपपश्चात् प्रायः व्यक्तिमा निद्रा नआउने समस्या देखा पर्छ, यसको कारण प्रेम सम्बन्ध असफल हुनु हो। यति बेला तनाव बढेर शरीरमा कार्टिसोलको उत्पादन वृद्धि हुन्छ, जसले नकारात्मक प्रभाव पार्छ।

मांसपेसीमा पीडा : युनिभर्सिटी अफ टेक्सासमा गरिएको एक अध्ययनअनुसार, ब्रेकअप पश्चात् मांसपेसीहरू सुन्निन सक्छन्, टाउकाको पीडा वृद्धि हुन्छ भने गर्दनमा स्ट्रेस अनुभव हुन्छ। कैयन् पटक त स्टिफनेस हुन्छ र भन्याङ तल-माथि गर्न पनि गाह्रो पर्छ। यहाँसम्म कि पैदल यात्रामा समेत कठिनाइ महसुस हुन्छ। अनुसन्धानअनुसार सम्बन्धविच्छेद भएका २३ प्रतिशतलाई केही दिनसम्म हिँडेर यता उति गर्न पनि समस्या भएको देखियो भने केहीलाई मांसपेशीमा अत्यन्त पीडा भएको पाइयो।

पाचन तन्त्रको गडबडी : ब्रेकअप पश्चात् मांसपेसीमा पीडाको सम्भावनासँगै शरीरमा भएको कार्टिसोल हार्मोनको प्रवाह पाचनसम्बन्धी अंगहरूमा सर्छ। कार्टिसोलको प्रवाह पाचनसम्बन्धी अंगमा आवश्यकताभन्दा बढी हुँदा भोक कम लाग्छ। यस्तो स्थितिमा डायरिया हुने वा पेट दुख्ने हुन्छ। हार्वर्ड मेडिकल स्कुलमा गरिएको एक अनुसन्धानअनुसार जब व्यक्ति ब्रेकअपबाट गुज्रिन्छ तब उसको मस्तिष्कले भोक मेटाउने हार्मोन उत्पादन गर्छ।

मस्तिष्कमा नकारात्मक प्रभाव : विज्ञहरूका अनुसार जब व्यक्तिले कसैलाई गुमाउँछ उसको मनका साथै मस्तिष्क पनि प्रभावित हुन्छ अर्थात् मन पूर्ण रूपमा आहत हुँदा मस्तिष्कमा समेत समस्या देखा पर्छ।

छालासम्बन्धी समस्या : ब्रेकअप पछिको तनावका कारण शरीरमा स्ट्रेस हार्मोनको स्तर वृद्धि हुन्छ। यसका कारण छालाको चमक हराउन थाल्छ।

इम्युनिटी कमजोर हुनु : ब्रेकअपका बेला मन मस्तिष्कमा नकारात्मक विचार आउँछ। यी नकारात्मक विचारका कारण अवसाद, एक्लोपन एवं तनाव बढ्छ। यस्तो स्थितिमा रोग प्रतिरोधात्मक प्रणालीसमेत कमजोर हुन्छ र बारम्बार बिरामी परिन्छ।

रोजिन शाक्य

छनौटमा दुर्लभ अवसर

सबैभन्दा पहिले नेपाली टिमका गोलरक्षक किरण चेम्जोङको भनाइ, चेम्जोङ भन्छन्, 'हामी सबै उत्साहित छौं, अस्ट्रेलियाको सामना गर्दा इंग्लिस प्रिमियर लिग खेल्ने खेलाडीविरुद्ध प्रतिस्पर्धा गर्ने अवसर प्राप्त गर्नेछौं । हामी उनीहरूको खेल नजिकबाट बुझ्ने प्रयास गर्नेछौं ।' एसियाली फुटबलमा अस्ट्रेलिया निकै बलियो टिम हो र यसका प्रमुख खेलाडी युरोपेली लिगमा खेल्छन्, विशेषतः इंग्ल्यान्डतिर । अस्ट्रेलिया विश्वकपमा लगातार छनौट भैरहेको टिमसमेत हो ।

कस्तो हुन्छ त यस्तो टिमको प्रदर्शन ? सन् २०२० को मार्च ३१ मा यही टिम काठमाडौं आउनेछ र दशरथ रंगशालामा नेपालसँग प्रतिस्पर्धा गर्नेछ । यस्तोमा एकातर्फ नेपाली खेलाडीले ठूलो टिमसँग खेल्ने अवसर पाउनेछ, किनभने नेपालले सामना गरेका टिममध्ये अस्ट्रेलिया अहिलेसम्मकै सबैभन्दा उच्चस्तरको टिम हो । नेपाली दर्शकले पनि आफ्नै आँखाअगाडि अस्ट्रेलियाली टिमको प्रदर्शन हेर्न पाउनेछन् । नेपाली फुटबलका लागि यो ठूलै अवसर हुनेछ ।

नेपाली फुटबल खेलाडीको प्रायः गुनासो हुन्छ, हामीले माथिल्लो दर्जाको प्रतिद्वन्दीसँग खेल्न पाउँदैनौं, त्यसैले हाम्रो खेल स्तर उस्तै रहन्छ । हुन पनि नेपालले दोहोऱ्याएर खेल्ने भनेकै दक्षिण एसियाली टिमविरुद्ध हो । नेपालले दक्षिण एसियाली घेरा तोडेर अन्य ठूला टिमसँग विरलै खेल्न पाएको छ । त्यसैले सन् २०२२ को विश्वकप छनौट नेपाली फुटबलका लागि दुर्लभ अवसरका रूपमा आएको छ ।

भर्खरै विश्वकप छनौटको एसियाली 'ड्र' जारी भएको छ । नेपाल समावेश समूह 'बी' मा छन्– अस्ट्रेलिया, जोर्डन, चाइनिज ताइपेई र कुवेत । यसमध्ये नेपालनै सबैभन्दा तल्लो वरीयताको टिम हो । धेरैको पहिलो प्रतिक्रिया छ– यो नेपालका लागि निकै कठिन समूह हो । यद्यपि छनौटका आठवटै समूह कुनै न कुनै रूपमा कठिन छन् । प्रत्येक समूहमा कुनै न कुनै बलिया टिम छन् । यस्तोमा नेपालका लागि विश्वकप छनौट दुर्लभ अवसर बनेको छ । त्यसैले त नेपाली टिमका प्रशिक्षक योहान कालिन पनि उत्तिकै उत्साहित छन् ।

कालिन भन्छन्, 'स्तरीय टिमविरुद्ध खेल्नु राम्रो हो । युरोपमा खेल्ने खेलाडीले भरिएको अस्ट्रेलियालाई लिएर हामी उत्साहित छौं । हो, अस्ट्रेलियाविरुद्ध खेल्न कठिन हुनेछ, तर यो हाम्रा लागि नयाँ चुनौती हुनेछ ।' नेपालले यसपटक विश्वकप एसियाली छनौटमा सिधैं दोस्रो चरणमा प्रवेश पाएको हो, पहिलो चरण खेल्नै परेन् । नेपालले अब 'होम एन्ड अवे' का आधारमा छनौटका आठ खेल खेल्नेछ र आउने दुई वर्ष राष्ट्रिय टिम लगातार व्यस्त जस्तै रहनेछ ।

वरियताका आधारमा नेपाल समूहकै सबैभन्दा कमजोर टिम हो, तर जति बेला नेपालविरुद्ध यो समूहका टिम दर्शकले भरीभराउ दशरथ रंगशालाको मैदानमा उत्रने छन्, त्यति बेला यो वरियताको अर्थ कम हुन सक्छ । समूहमा सबैभन्दा माथि ४३ औं स्थानमा अस्ट्रेलिया छ र उसले रुसमा भएको पछिल्लो विश्वकप पनि खेलेको थियो । यस्तै जोर्डन ९८ औं, चाइनिज ताइपेई १ सय २५ औं तथा कुवेत १ सय ५६ औं स्थानमा छन् ।

दोस्रो चरणको प्रत्येक समूह विजेता आठ टिमले छनौटको अन्तिम चरणमा प्रवेश पाउनेछन् । यस्तै दोस्रो स्थानमा रहने आठ टिममध्ये उत्कृष्ट चारले पनि छनौटको अन्तिम चरण खेल्नेछन् । यसरी अन्तिम छनौटमा पुग्ने १२ टिमले सिधै सन् २०२३ को एसियाकप खेल्नेछन् । एसियाकपमा खेल्ने बाँकी १२ टिमका लागि फेरि अर्को छनौट हुनेछ । त्यसैले यसपटकको विश्वकप छनौट एसियाकपको सुरुवाती छनौट पनि हो ।

छनौटमा नेपालको खेल कस्तो हुनेछ त ? फरवार्ड नवयुग श्रेष्ठले भनेका छन्, 'हामीले राम्रो मेहनत गर्न सक्यौं भने कुवेत र चाइनिज ताइपेईलाई हराउन सक्छौं । अस्ट्रेलिया र जोर्डन माथिल्लो स्तरका टिम हुन्, यी दुई टिमविरुद्ध रोक्ने रणनीति लिएर खेल्नु पर्ने हुन्छ ।' हुन पनि नेपालले आफ्ना समर्थकमाझ दशरथ रंगशालामा खेल्दा पक्कै पनि कुवेत र चाइनिज ताइपेईविरुद्ध राम्रो नतिजा निकाल्न सक्छ । त्यसैले यसपटकको छनौटमा नेपाली दर्शकको समर्थन पनि एउटा निर्णायक पक्ष हुनेछ ।

तिलोत्तमा लिगमा धनको वर्षा

असोज २५ गतेदेखि सुरु हुने तेस्रो संस्करणको तिलोत्तमा प्रिमियर लिग अब प्रदेशस्तरीय हुने भएको छ । यो निर्णयसँगै प्रतियोगिताको पुरस्कार राशिसमेत वृद्धि गरिएको छ । यो वर्षदेखि विजेताले ४ लाख रुपैयाँ तथा उपविजेताले २ लाख रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन् । त्यसैगरी म्यान अफ दि सिरिजले २० हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन् भने बेष्ट ब्याट्सम्यान तथा बेष्ट बलरले १० हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन् ।

स्वस्तिक श्रेष्ठ

पोखरामा संगम फुटबल एकेडेमी

उभिएर हिँड्ने बेलादेखि नै हो, उनीहरूले बललाई लात्ती हान्न थालेको । बिस्तारै उनीहरू आफ्नो घर-वरिपरिका साथीहरू जम्मा पारेर खेल्न थाले । उनीहरूको मनमा रहर पनि पलायो, फुटबल खेलाडी बन्ने तर कसरी बन्ने थाहा थिएन । फुटबल खेलाडी बन्न त्यति सहज छैन । कडा परिश्रम गर्नुपर्छ भन्ने कुरा बुझेका अभिभावकमा आफ्नो बाबुनानीमा खेल कौशलका बारेमा जानकारी दिने इच्छा पलायो, त्यसपछि फुटबल सिकाउने ठाउँको खोजी गरियो । यसै क्रममा पोखराको संगम क्लबले ग्रासरुटदेखि नै फुटबल प्रशिक्षण गराई खेलाडी उत्पादन गर्ने हेतुले संगम फुटबल एकेडेमी सञ्चालनमा ल्यायो । हालै सञ्चालनमा आएको यो एकेडेमीमा ६० जना बालबालिका भर्ना भैसकेका छन् ।

यहाँ फुटबल सिक्न महिनाको ७ सय रुपैयाँ तिर्नुपर्छ । एकेडेमीमा ७ वर्षदेखि १४ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकालाई बल टच गर्न, पास खेल्न, रनिङ गर्न, सुटिङ, पावर, ओभर ल्याप, टेक्निक, स्किलसहित बेसिक ड्रिल सिकाइन्छ । फुटबलको विकासका लागि क्लबले एकेडेमी सञ्चालनमा ल्याएको संगम क्लबका अध्यक्ष शिव गुरुङ मायाले बताए । संगम क्लब ए डिभिजन लिग खेलिसकेको क्लब समेत हो ।

त्यहाँ पुग्ने बालबालिकालाई शिव गुरुङ, अनिष तामाङ तथा रिम गुरुङले प्रशिक्षण गराइरहेका छन् भने अतिथि प्रशिक्षकका रूपमा राजेन्द्र तामाङले सघाउँदैछन् । यहाँ ७ देखि १२ र १२ देखि १४ वर्षका गरी दुई समूहमा राखेर प्रशिक्षण दिइने गरेको छ । बिहान ६ बजेदेखि ८ बजेसम्म र साँझ ५ बजेदेखि साढे ६ बजेसम्म फुटबल खेल्न सिकाइन्छ । संगम क्लबले अहिले पोखरा महानगरपालिका वडा नम्बर-१३ तथा भद्रकाली गुठीसँगको समन्वयमा खेल मैदानको प्रयोग गरिरहेको छ । ग्रासरुटबाटै सुरु गरियो भने मात्र फुटबलमा नयाँ खेलाडी उत्पादन हुनसक्छन् भन्ने सोचले देशभर नै यसरी ग्रासरुट लेभलमा प्रशिक्षण प्रदान गर्न थालिएको छ ।

राजाराम पौडेल

पारसको अर्को उपलब्धि

अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटमा नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टिमका कप्तान पारस खड्काले अर्को उपलब्धि हासिल गरेका छन् । गत बुधबार अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट परिषद् (आईसीसी) ले सार्वजनिक गरेको नयाँ वरीयतामा टि–ट्वान्टीतर्फ पारस खड्काले २५ औं स्थान प्राप्त गरेका छन् । यसका लागि उनले ९० अंक प्राप्त गरेका थिए । यो वरीयताक्रम खड्काको करियरकै उच्चतम हो ।

आईसीसीको नयाँ वरीयतामा खड्का सहित नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टिमका अन्य दुई खेलाडी सोमपाल कामी र वसन्त रेग्मी पनि छन् । अलराउण्डरतर्फ नेपालका सोमपाल कामी ४९ अंकसहित ६६ औं स्थानमा छन् । त्यसैगरी बलिङतर्फ वसन्त रेग्मी र सोमपाल कामी क्रमशः ७१ औं तथा ७८ औं स्थानमा छन् । आईसीसीको पछिल्लो वरीयताक्रम नेपालका लागि किन पनि महत्वपूर्ण छ भने अलराउण्डरतर्फ पारसले भारतका हार्दिक पाण्ड्या, अफगानिस्तानका राशिद खान, दक्षिण अफ्रिकाका क्रिस मोरिस, वेस्ट इन्डिजका आन्द्रे रसेल, इंग्ल्यान्डका बेन स्टोक्सलाई पछि पारेका छन् । यसैगरी ब्याटिङतर्फ पनि खड्का भारतका महेन्द्र सिंह धोनी र वेस्ट इन्डिजका क्रिस गेलभन्दा अघि छन् । ब्याटिङतर्फ पारस वरीयताक्रमको ६६ औं स्थानमा छन् । यो उनको करियरकै उच्चतम उपलब्धि हो ।

सकियो नेपालको झिनो आस

अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट काउन्सिल (आईसीसी) ले जिम्बावेमाथि प्रतिबन्ध लगाएपछि त्यस्तै निलम्बनको स्थिति बेहोरिरहेको नेपाली क्रिकेटले भने एउटा झिनो सम्भावनाको सपना बुनेको थियो । त्यो थियो, कतै जिम्बावेको अनुपस्थितिमा नेपालले मौका पाउने त होइन ? नेपाल भर्खरै सकिएको एसियाली छनौटमा दोस्रोमा स्थानमा थियो ।

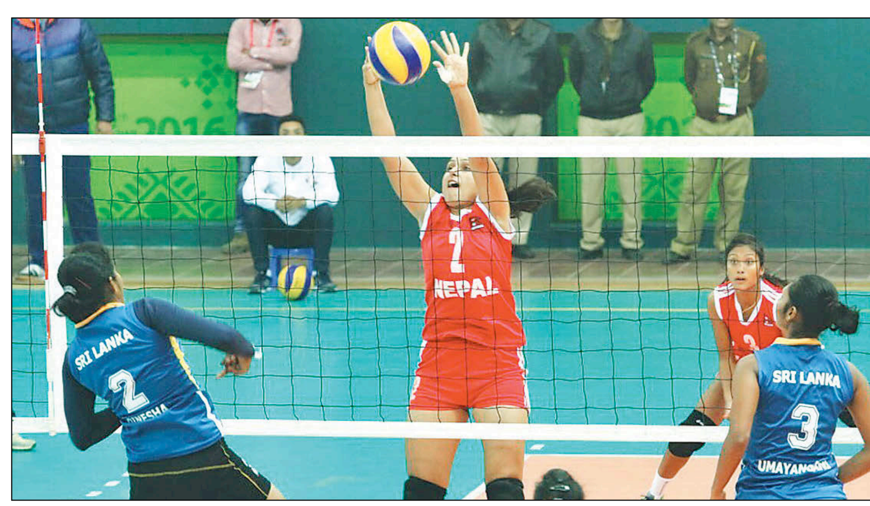
जिम्बावेमाथि प्रतिबन्ध लागेपछि नेपाली क्रिकेट प्रशंसकले के सोचे भने कतै नेपालले ग्लोबल छनौट खेल्न पाउने त होइन ? तर आईसीसीले भने फरक निर्णय गऱ्यो र जिम्बावेको अनुपस्थितिमा उक्त ग्लोबल छनौट खेल्ने भाग्यमानी टिम रहयो– नाइजेरिया । अफ्रिकी छनौटमा नाइजेरिया तेस्रो स्थानमा थियो, केन्या र नामिबयापछि ।

आईसीसीलाई लाग्यो, एसियाको छनौटमा दोस्रो हुने नेपालभन्दा अफ्रिकी छनौटमा तेस्रो हुने नाइजरियामै दम छ ।

जिम्मेवारी नेपालकै

नेपालमा हुने दक्षिण एसियाली खेलकुद जति नजिकिँदैछ, त्यसको तयारीले उत्तिकै गति समातिरहेको छ । यसबीच एउटा नयाँ स्थिति तयार भएको छ र त्यसअनुसार प्रतियोगितामा सहभागी हुने नेपाली टिमका लागि चाहिने खेल सामग्रीको व्यवस्था अब नेपालले नै गर्नुपर्नेछ । त्यसैले अब चाँडै टेन्डर पनि आह्वान गरिनेछ ।

भएको के भन्दा राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्ले खेलाडीले लगाउने पोसाकदेखि खेल्न चाहिने खेल सामग्रीका लागि चिनियाँ सरकारलाई अनुरोध गरेको थियो, तर चिनियाँ सरकारले त्यसमा खासै रुचि देखाएन । यस्तोमा अब नेपालले ती सबै कुराको व्यवस्थापन आफैंले गर्नुपर्ने भएको हो ।



जापानमा खेल्ने सपना

फुटबलमा राम्रो खेलाडी छन् भने उनले आफ्नै देशको फुटबलमा मात्र भर पर्नु पर्दैन । नेपाली फुटबलकै केही उम्दा खेलाडी अहिले पनि विदेशी लिगमा खेलिरहेका छन् । यस्तै विदेशी व्यवसायिक लिगमा बढी व्यस्त हुने खेलाडी हुन्– गोलरक्षक किरण चेम्जोङ । उनले भारत र माल्दिभ्समा व्यवसायिक फुटलब खेलिसकेका छन् ।

अब किरणको नयाँ गन्तव्य हुन सक्छ, जापान । अझ भनौं, किरणको जापानमा फुटबल खेल्ने सपना छ र त्यसका लागि उनी जापान गएर ट्रायल दिने तयारी गर्दैछन् । किरणले जापानको तेस्रो डिभिजनको क्लब फुजिएडा माएफुसीबाट प्रशिक्षणसँगै परीक्षाको समेत अवसर पाएका छन् । चाँडै जापान जाने तयारीमा रहेका किरणले त्यहाँ कम्तीमा तीन साताको प्रशिक्षण पाउनेछन् । भनिरहनु पर्दैन, त्यसले उनको खेल निखार्ने नै छ, किनभने जापानको फुटबल एसियामै अब्बल दर्जाको छ ।

जाँदा-जाँदै

एउटा भिन्न कलामा सन्नी

तस्बिर : नवराज वाग्ले

हस्तकलामा रुचि राख्ने सन्नी शाक्यलाई फोटोग्राफी पनि उत्तिकै मन पर्थ्यो । सानैदेखि हस्तकलासम्बन्धी काम गर्दै आएका सन्नीले फोटोग्राफीको कक्षा समेत लिएका छन् । कलाको मिश्रण नभै फोटोग्राफी उत्कृष्ट हुन सक्दैन भन्ने मान्यता राख्ने सन्नीले विभिन्न कोणबाट विभिन्न विषयका तस्बिर खिच्दा-खिच्दै टोयोग्राफी पनि हुन सक्छ भन्ने कन्सेप्टबाटै यसको सुरुवात गरेका हुन् । आठ महिना लामो मेहनतपछि तयार पारिएका उनका कलालाई बबरमहलस्थित सिद्धार्थ आर्ट ग्यालरीमा आयोजित प्रदर्शनीमा राखिएको थियो । ५३ वटा डिजिटल प्रिन्टको उक्त प्रदर्शनीमा शाक्यले हलिउडका २० जना काल्पनिक सुपरहिरोलाई नेपाली वेशभूषा एवं परिवेशमा प्रस्तुत गरेका थिए ।

कसरी टोयोग्राफीतिर हात हाल्नुभयो ?

फोटोग्राफी गर्ने क्रममा पुतलीलाई छतमा राखेर त्यसको तस्बिर खिची इन्स्टाग्राममा राखेको थिएँ । त्यसलाई धेरैले मनपराए । त्यसपछि मेरो मन टोयोग्राफीतर्फ मोडियो ।

पुतलीप्रति कसरी आकर्षित हुनुभयो ?

मैले व्यक्ति र ठाउँका विविध तस्बिर खिचें । यस क्रममा केही नयाँपन दिऊँ भनेर पसलबाट पुतली किनेर त्यसको तस्बिर खिचेको हुँ, जुन मलाई पनि साह्रै मन परेको थियो ।

तीता-मीठा अनुभव कस्ता रहे ?

विवाह गर्ने उमेरमा पुतली तथा खेलौना किन्न र खोज्न जाँदा साथीभाइहरूले जिस्क्याउँथे । सुरुमा त मेरा बा-आमा पनि डराएका थिए । मैले अरूका कमेन्टमा ध्यान दिन छोडें । मलाई विश्वास थियो यसको रिजल्ट पक्कै राम्रो हुनेछ ।

कन्सेप्टहरू कसरी तयार गर्नुहुन्थ्यो ?

रातभर नसुती कन्सेप्ट तयार गर्थें । कसलाई कुन पहिरन लगाइदिने, के-कस्ता एसेसरिजहरू प्रयोग गर्ने र कुन-कुन ठाउँमा के-कस्ता कन्सेप्ट र कथा जोड्ने थिम बनाइरहन्थें । म हरेक कन्सेप्टमा नेपाली कथा-व्यथा जोड्ने प्रयास गर्थें ।

लोकप्रिय कमिक हिरोहरूलाई नेपाली सम्पदा र पहिरनमा ढाल्ने सोच कसरी आयो ?

सुपरम्यान, बार्बी गर्ल, हल्क, वन्डरफुल लेडी, स्पाइडरम्यानजस्ता पात्रको डिजिटल तस्बिरमै मैले नेपाली चरित्र मिसाएर क्यानभासमा उतारें । बार्बी गर्ल र हकलाई नेपाली नाम 'बार्बी मैँचा' र 'हक चा' दिँदै नेवार समुदायको भेषभूषामा सजाएर खर्पन बोकेको हल्क र कम्मरमा पानीको घैला बोकेकी बार्बी तयार पारे ।

यसबाट नेपाली संस्कृतिमा के-कस्तो प्रभाव पर्छ ?

मैले आफ्ना डिजिटल प्रिन्टका क्यानभासमा काल्पनिक पात्रहरूमार्फत नेपालको सांस्कृतिक एवं प्राकृतिक सम्पदासँगै सामाजिक रहनसहन, नेपाली महिलाको चिनारी, पर्यटकीय स्थल आदि विषयवस्तु प्रस्तुत गरेको छु । मैले बनाएका हलिउड सुपरहिरोहरूको पृष्ठभूमिमा पनि पशुपति, स्वयम्भू, पाटन, भक्तपुर, वसन्तपुर दरबार क्षेत्र, पोखरा आदि देखिन्छन् भने तिनीहरूले बोक्ने साधन पनि नेपाली पहिचान झल्काउने किसिमका छन् ।

प्रदर्शनीबाट उत्साहित हुनुहुन्छ ?

म त एकदमै खुसी छु । प्रदर्शनीमा राखिएका सबै तस्बिर बिक्री भए । अब म यसमा अझ बढी मेहनत गर्नेछु ।

अबका योजना के छन् त ?

अब नेपालका विभिन्न जातिका संस्कृति झल्कने टोयोग्राफी तयार गर्नेछु । भविष्यमा यिनै पात्रहरूलाई लिएर नेपाली संस्कृतिमा आधारित कमिक्स तयार गर्ने योजना छ ।

सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ

KNP Japan Pvt. Ltd.
A SUBSIDIARY OF KANSAI NEROLAC PAINTS

LOW VOC & LEAD FREE
HEALTHY HOME PAINTS

स्वास्थ्यलाई हानिकारक VOC मुक्त, जापानको सर्वोउत्कृष्ट Healthy Home Paints, KNP Impressions मा कुनै पनि हानिकारक Chemical हरुको प्रयोग गरिएको छैन ।

जापानको सर्वोत्कृष्ट HEALTHY HOME PAINTS अब नेपालमा

KANTIPUR INTERNATIONAL COLLEGE

Paid Internship
China, UAE, Thailand, Malaysia, India & many more ...
For Hotel Management

Admission Open
We prepare you for success
With experienced, qualified & renowned foreign degree holders professors/lecturere from Australia, Russia, USA, India & multimedia classroom. KIC envision preparing the graduates who want to get ahead in the value of lifelong learning & leadership in global business organization.

BHM — Bachelor of Hotel Management
BHCM — Bachelor of Hospitality & Catering Management
BBA — Bachelor of Business Adminstration
MBA — Master of Business Adminstration
MHHM — Master of Hotel & Hospitality Mgmt.
BID — Bachelor of Interior Design
BE Civil — Bachelor of Civil Engineering
B.Arch — Bachelor of Architecture

International Membership
CHRIE, Griffith University, IIDA, Harrow International Business School

Kantipur International College
COLLEGE OF MANAGEMENT
Buddhanagar, New Baneshwor
Tel: 4780564, 4783904
COLLEGE OF ENGINEERING
Tel: 5582564, 5582565
www.kantipurinternational.edu.np

नोटः जेहेन्दार तथा विश्वविद्यालय आरक्षित छात्रावृतिको व्यवस्था छ ।

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** ।