सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

साप्ताहिक

saptahik.com.np

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

● वर्ष २५ ● अंक १७ DAY, 06 SEPTEMBER 2019 ● काठमाडौं शुक्रबार, भदौ २०, २०७६ ● पृष्ठ ३२ ● मूल्य रु. १५/-

नेपालीको ढुकुटीमा

ह्याकरका आँखा

मध्यपृष्ठ
निमा अधिकारी

जुम इन

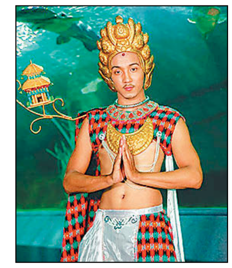
नेपाल चिनाउन यति

आगामी वर्ष सरकारले 'भिजिट नेपाल-२०२०' वर्ष मनाउने क्रममा हिममानव यतिको मस्कट सार्वजनिक गरेको छ । नेपाललाई सर्वोच्च शिखर सगरमाथा तथा बुद्ध जन्मिएको देशका रूपमा चिनाइरहेको अवस्थामा अब नेपाल हिममानव भएको देशका रूपमा पनि चिनिनुपर्छ भन्दै यतिको मस्कट सार्वजनिक गरिएको हो । कलाकार आङछिरिङ शेर्पाले कोरेको यतिको चित्रलाई मूर्तिकार विजय महर्जनले डेढ महिनाको अथक प्रयासपछि मूर्तिमा ढाले । मूर्तिको साँचो तयार भएपछि अहिले यतिका मूर्तिहरू धमाधम तयार भैरहेका छन् । पहिलो चरणमा ३० वटा मूर्ति तयार हुनेछन् भने अर्को वर्षसम्ममा १ सय ८ वटा मूर्ति तयार गर्ने लक्ष्य छ ।

७ फिट अग्लो यतिको मूर्तिलाई नेपाललगायत विदेशमा समेत स्थापना गर्ने योजना कलाकारहरूको छ । विजय भन्छन्-हाम्रो योजनानुसार यतिको मूर्तिमा विभिन्न कलाकारले रंग भर्नुहुनेछ र त्यो मूर्तिलाई इच्छुक व्यक्तिहरूले किन्नु हुनेछ । अहिले हामीले विभिन्न होटल, विमानस्थल तथा ट्राभल एजेन्सीहरूलाई प्रतिमूर्ति ५ लाख रुपैयाँमा बिक्री गर्ने तयारी गरेका छौं भने ३० वटा मूर्ति किन्ने संस्था फेला परिसकेका छन् । अहिले तयार भएको मूर्तिमै आधारित भएर नेपालका चर्चित कलाकारहरूले त्यसलाई क्यानभासमा उतारिरहेका छन् । ती चित्र तयार भएपछि यतिका मूर्तिलाई आगामी अक्टोबरमा प्रदर्शन गरेर एडप्ट गर्ने संस्थालाई हस्तान्तरण गरिनेछ ।

हामी कलाकारहरूलाई यति अलौकिक नै लाग्छ,-विजय भन्छन् । हिमालमा बस्ने अनुमान गरिएको यति नेपालमै छ भन्ने जनविश्वास छ । यतिको वास्तविक तस्विर अहिलेसम्म सार्वजनिक नभए पनि कतिपयले हिममानव यति देखेको दाबी गर्दै आएका छन् । विजय भन्छन्-'मेरो विचारमा यति शान्त प्रकृतिको प्राणी हो । त्यही भएर मेरो यतिको मूर्तिले बुद्धको झझल्को दिन्छ ।'

मनोज मिस्टर मोडल वर्ल्डमा



थाइल्यान्डको चियाङमाईमा सञ्चालित मिस्टर मोडल अफ द वर्ल्ड-२०१९ मा नेपालका मनोजकुमार गुरुङले बेस्ट वाक विधाको एवार्ड जितेका छन् । मनोज किङस्टार क्रिएसनले सञ्चालन गरेको मिस्टर एन्ड मिस आइकन वर्ल्ड नेपाल-२०१९ मा मिस्टर मोडल अफ द वर्ल्ड नेपाल-२०१९ को उपाधि विजेता हुन् ।

आर्या मिस ग्रेट

जापानको ओशाका सहरमा सञ्चालन हुने मिस ग्रेट प्रतियोगिताको पहिलो संस्करणमा नेपालका तर्फबाट १६ वर्षीयाआर्या सिंह राजवंशीले सहभागिता जनाउने भएकी छिन् । आर्यालाई उक्त प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउने कुराको संयोजन एवं व्यवस्थापन परिवर्तन इभेन्ट हाउसले गरेको हो ।

अक्षय उत्कृष्ट १२ मा

मिस्टर वर्ल्ड-२०१९ मा मिस्टर नेपाल-२०१७ का विजेता अक्षय जंग रायमाझी उत्कृष्ट १२ सम्मको यात्रा तय गर्न सफल भएका छन् । द वर्ल्ड्स मस्ट डिजायरेबल म्यान ट्याग लाइनसहितको मिस्टर वर्ल्ड प्रतियोगिताको दसौं संस्करणमा अक्षयले मल्टिमिडिया एवार्ड आफ्नो नाममा सुरक्षित गरेका थिए ।

जनसरोकार

मंगलबार भएको ठूलो वर्षाले जनसरोकारका धेरै किसिमको प्रसंग उठायो । वर्षा रोकिएसँगै यी कुरा पनि सेलाउने पक्का छ, तर यसरी नै चुप लागे अर्को वर्षा पनि फेरि यही समस्या दोहोरिने कुरा पनि भनिरहनुपर्ने विषय होइन ।

चाबहिल-बौद्ध-जोरपाटी सडक निर्माण गर्न दर्जनौं आन्दोलन, चक्काजाम आदि भए । यद्यपि त्यो बाटोको सुधारका लागि अझै पनि कुनै ठोस प्रयास प्रारम्भ हुन सकेको छैन । मंगलवारको वर्षाले बौद्ध-जोरपाटी सडकमा देखिएको यो समस्या राजधानीलगायत धेरै स्थानको एउटा प्रतिनिधि दृश्य मात्र हो । तस्विर : छिरिङको ट्विटरबाट

भिरालो जमिनमा माटो पुरेर ग्रिनहिल सिटी हाउजिङले निर्माण गरेको दुईतले घर वर्षापछि आएको पहिरोमा भत्कियो । यसरी मापदण्ड पूरा नगरी निर्माण गरिएका सयौं घर अझै पनि जोखिममा छन् ।

तस्विर : कुमार सञ्जयको फेसबुकबाट

युट्युब ट्रेण्डिङमा तीज गीत

गीत	गायक / गायिका	भ्यू
१. चिटिक्कै भाछु रे	सिन्धु मल्ल	६५ लाख ९४ हजारभन्दा बढी
२. बीच्च-बीच्चमा	दुर्गेश थापा	६३ लाख ८८ हजारभन्दा बढी
३. अस्ट्रेलिया काण्ड	पशुपति शर्मा, सम्झना भण्डारी	४६ लाख ५९ हजारभन्दा बढी
४. के छ ओए	रबिन लामिछाने, रिना केसी	४३ लाख ७५ हजारभन्दा बढी
५. बुहारी-२	टीका सानु, मनिष खड्का, करिश्मा घर्ती, धनमाया नेपाली	३८ लाख ८० हजारभन्दा बढी
६. सुहायो चौपट्टै	पशुपति शर्मा, राजु ढकाल, देवी घर्ती, सुस्मिता घर्ती	३७ लाख ८७ हजारभन्दा बढी
७. ठेल न बूढी ठेल	रबिन घर्ती, मदन सेञ्चुरी, टीका लामिछाने	३४ लाख २६ हजारभन्दा बढी
८. लर्के भेना	विशाल, शर्मिला रायमाझी र हरिमाया रायमाझी	२४ लाख ६० हजारभन्दा बढी
९. जाले रुमालैमा	गणेश अधिकारी, आरती खड्का	२२ लाख ४३ हजारभन्दा बढी
१०. पातली	कला लम्साल	१९ लाख ३८ हजारभन्दा बढी

(यो वर्ष सार्वजनिक भएका तीज गीतहरु मध्ये तीजको दिनसम्म हेरिएको आधारमा)

समय सन्दर्भ

अभागी प्राणीहरू

अधिकारी रवीन्द्र

> मानिसले किन कुकुर पाल्छ ? कुकुर एउटा राम्रो साथी हो जसले मानिसको दिल बहलाउन मद्दत गर्छ । कुकुर बफादारीताको उत्कृष्ट नमुना हो । कुकुरका उन्नत प्रजातिहरु त भाषा बुझ्ने र साधारण कामहरु गर्नेसमेत हुन्छन् ।

गएको साता दुईवटा नराम्रा समाचारले मिडिया जगतमा प्रश्रय पाए– वीरेन्द्रनगरभन्दा माथि कटकुवा जङ्गलमा भीरबाट खसालेर २४ वटा गाई मारिएको र खोटाङको दिक्तेल नगरपालिकामा भुस्याहा कुकुरको नियन्त्रण गर्ने नाममा निर्ममतापूर्वक लठ्ठीले हानेर कुकुर मारिएको । पृथ्वीमा रहेका हरेक प्राणीहरू प्रकृतिका अमूल्य धरोहर हुन् । कतिपय जनावर मानिसको सह-अस्तित्व बिना बाँच्न सक्दैनन् । जीव जनावरहरूसँगको आपसी स्वस्थ सम्बन्धले मानिसको जीवन पनि आनन्दमय हुन्छ ।

मानिसले किन कुकुर पाल्छ ? कुकुर एउटा राम्रो साथी हो, जसले मानिसको दिल बहलाउन मद्दत गर्छ । कुकुर बफादारीताको उत्कृष्ट नमुना हो । कुकुरका उन्नत प्रजातिहरू त भाषा बुझ्ने र साधारण कामहरू गर्नेसमेत हुन्छन् । उनीहरू मानिससँग परिवारको सदस्यसरह सँगै खाने र सुत्ने पनि गर्छन्, तर जब कुकुरलाई कुनै रोग लाग्छ वा बूढो हुन्छ तब मानिससँगको उसको सहयात्रा समाप्त हुन्छ । निर्दयी मानिसले त्यो प्राणीलाई लगेर कुनै अन्जान ठाउँमा, बाटो वा पार्कमा फर्किन नसक्ने गरी बेवारीस छोडिदिन्छ । अनि ऊ पप्पी वा लुसीबाट अकस्मात् भुस्याहा कुकुरमा परिणत हुन्छ । उसले समयमा खान र सुत्न पाउँदैन । आफ्नो इलाकामा आएको भनेर अरु कुकुरले उसको खेदो गर्छन् । अन्ततः केही दिनमा ऊ अरु जस्तै हुनुपर्छ– फोहोर वरिपरि बस्ने, फोहोर खाने, नयाँ कुकुर आए खेद्ने । यो क्रम चलिरहन्छ ।

अब साँझ बिहान हिँड्नै गाह्रो भो भनेर स्थानीय सरकारकै रोहबरमा के सार्वजनिक रूपमै भिडियोमा देखाए जसरी ती कुकुरको हत्या गर्ने अधिकार मानिसलाई छ ? यो पशु अधिकारकर्मीहरूको मात्र चासोको विषय नभएर सम्पूर्ण सचेत नागरिकको चासोको विषय हुनुपर्छ । यो पशु हिंसा सरकारी तवरबाटै यदा कदा गरिएको उदाहरण पाइन्छ । रूसमा एक वर्षअघि फिफा विश्वकपको पूर्वसप्ताहमा खेल हुने सबै सहरमा सडक कुकुरहरूलाई गोप्य तवरबाट मार्न सरकारले निर्देशन दिएको हुनसक्ने कुरा बाहिरिएको थियो । भारत र पाकिस्तानमा यस्ता घटना प्रशस्तै हुन्छन् । ईरानमा त झन दुई हप्ताअघि मात्र कुकुर हत्याको बिषयलाई लिएर ठूलै प्रदर्शनी भयो । चाहे जसले अवलम्बन गरे पनि नराम्रो चीज नराम्रै हुन्छ ।

सामान्यतः हिंस्रक आनिबानी भएको कुकुरले कुनै मानिसलाई आक्रमण गरिरहेको वा लखेटिरहेको अवस्थामा भेटियो भने मार्न पाइन्छ भनेर अमेरिकाका केही राज्यमा स्वानहत्यामा छुट दिइएको छ । कुनै रोग लागेर जनस्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर गर्न सक्ने अवस्था सिर्जना हुन लागेको छ भने पनि युथेनसिया अर्थात् नदुख्ने औषधीको प्रयोगबाट कुकुरलाई मार्न सकिन्छ भन्ने प्रावधान धेरै देशमा छ र मार्ने भन्दैमा खुलेआम हिसांत्मक गतिविधि प्रदर्शन गर्न पाइँदैन । त्यसका प्रक्रिया हुन्छन्, तर यदि विगतका क्रियाकलाप टोक्ने, लखेट्ने वा बिगो गर्ने एकिन नभैकन मार्न त पाइँदैन नै, अझ लठ्ठी बजारेर तड्पाई-तड्पाई मार्न त पाइँदै पाइँदैन । नगरपालिकाहरूले कुकुर नियन्त्रणका लागि यसरी आवेगमा निर्णय लिनु हुँदैन । यसका लागि दिर्घकालिन योजना आवश्यक हुन्छ । पहिलो कुरा नगरपालिका सफा र स्वच्छ राख्ने, दोस्रो कुरा तत्काल समस्या दिइरहेका कुकुरहरूलाई सुविधाजनक संरक्षण क्षेत्र बनाएर बन्दी बनाउने साथै नगरका बाँकी सम्पूर्ण कुकुरलाई समातेर बन्ध्याकरण गरेर छाडिदिने । त्यसबाट नयाँ पुस्ता सिर्जना हुनबाट रोकिन्छ र यो प्रक्रिया कम्तीमा बर्षमा एकपटक दोहोऱ्याइ रहनुपर्छ ।

गाईको कथा पनि लगभग उस्तै छ । मानिसले नै दूध दिउन्जेल दूध खाने दूध दिन छाडेपछि लगेर बेवारिसे छोडिदिने । गाईले बाछी पायो भने दूधका लागि भनेर हुर्काउने अनि बहर जन्मायो भने त्यसलाई सकेसम्म चाँडो छाडा छोडिन्छ । मानिसले दुईवटा प्रयोजनका लागि गोरु पाल्थ्ये– एउटा हल बनाएर खेतबारी जोत्न अर्को गाईलाई बहर लगाउन । अब अहिले आधुनिक जमानामा गोरुको दुवै प्रयोजन समाप्त भएको छ । ट्र्याक्टरको आगमनले गोरु जोत्ने प्रथा लोप भयो । त्यसैगरी गाईलाई गोरु लगाउनुको साटो हिजोआज सबैले उन्नत बिज राखेर भेटिरिनरीबाट कृत्रिम गर्भाधान गराउँछन् । अब कि त गाइ नै पाल्न रोक लगाउनुपर्‍यो, अन्यथा कुनै समय गोरु जन्मिहाल्छ र गोरु खुला छोड्ने बाहेक के उपाय छ त ? मानिस स्वार्थी प्राणी हो कुनै उपादयता छैन भने जीवनभर गोरु पालेर बस्न सक्दैन । दिनहुँजस्तो सडक दुर्घटना बेहोर्नु, छाडा चौपायाले बालीनाली नष्ट गरेको हेरिरहनु, नगर क्षेत्रभित्र व्यापारीहरूलाई दुःख दिने तथा जथाभावी फोहोर गर्ने जस्ता समस्याहरू झेलिरहनुभन्दा बरु चीन सरकारसँग समन्वय गरेर उतै निकासी गर्ने व्यबस्था मिलाए उत्तम हुन सक्छ । हामी हिन्दू हौ भनेर भावनामा बगेर होइन, यसरी जङ्गलबाट फ्याले निर्मम हत्या गर्नुभन्दा दीर्घकालीन नियन्त्रणका लागि वैज्ञानिक ढङ्गबाट सोचिनुपर्छ ।

facebook.com/ravinems

पहिलो 'शंखध्वनि' प्रतियोगिता

एक्टिभ नाइन नामक संस्थाको आयोजनामा झापाको बिर्तामोडमा शंखध्वनि प्रतियोगिता-२०७६ सम्पन्न गरिएको छ । 'हरेक नयाँ काममा हाम्रो हात' भन्ने नाराका साथ सम्पन्न प्रतियोगितामा भारत, जलपाईगुडीका ८४ वर्षीय मोतिलाल शर्मा घिमिरे प्रथम भए ।प्रतियोगितामा कन्काई नगरपालिकाका सुरेन्द्रकुमार खरेल दोस्रो तथा अर्जुनधारा-७ स्थित अर्जुनधारा संस्कृत वेद विद्यापीठका पिठाधीश अग्निप्रसाद सिग्देल तेस्रो भएका थिए । प्रतियोगितामा आचार्य पण्डित दुर्गाप्रसाद खतिवडा, रघुनाथ अर्याल एवं दामोदर न्यौपानेले निर्णायकको भुमिका निर्वाह गरेका थिए । निर्णायक मण्डलले प्रतियोगीहरूको वेशभूषा, ध्वनि तथा समयको आधारमा विजेता छनोट गरेका थिए । प्रत्येक प्रतियोगीलाई शंख फुक्न २ मिनेट समय दिइएको थियो । प्रतियोगितामा ६३ जनाले सहभागिता जनाएका थिए । आयोजकले शंखध्वनि प्रतियोगिता नेपालमै पहिलो भएको दाबी गरेका छन् भने हरेक वर्षको भदौ १५ गतेलाई शंख ध्वनि दिवस घोषणा गर्न सरकारसमक्ष मागसमेत गरिएको छ ।

विष्णु सुब्बा

इयू फिल्म फेस्टिभल

पोखरामा युरोपियन युनियन (इयू) फिल्म फेस्टिभल-२०१९ सम्पन्न भयो । युरोपियन युनियन नेपालको आयोजनामा पोखरा सभागृहचोकस्थित मिड टाउन ग्यालेरियामा सञ्चालित फेस्टिभलमा कुल ९ फिल्म तथा डकुमेन्ट्री देखाइएको थियो । फेस्टिभलमा बेल्जियमको 'किङ अफ द बेल्जियन्स', इटालीको 'ए सिम्ब्रा', युकेको 'अगेन्स्ट दि ल', पोल्यान्डको 'मुग', स्विडेनको 'सामी ब्लड', जर्मनीको 'वेस्ट्रेन' र 'स्टेगफान जुविज फेयरवेल टु युरोप', डेनमार्कको 'दि डिस्टेन्ट बार्किङ अफ डग्स' तथा नेदरल्याण्डको 'स्ट्रेन्जर इन प्याराडाइज' प्रदर्शन गरिएका थिए । युरोपियन युनियन फिल्म फेस्टिभल वार्षिक रूपमा आयोजना हुने फिल्म फेस्टिभल हो । यसपालि आठौं संस्करणको फेस्टिभल पोखरा र काठमाडौंमा प्रस्तुत भएको हो । यो फेस्टिवलको उद्देश्य युरोपियन संस्कृति चिनाउनु थियो । यो फेस्टिभल काठमाडौंमा भदौ ६ देखि ९ गतेसम्म प्रस्तुत भएको थियो ।

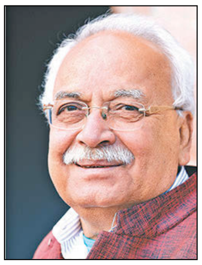
भेडेटारमा जिप फ्लाइ

प्रदेश नम्बर १ मै पहिलो पटक भेडेटार नजिकै काम्फेकमा जिप फ्लाइङ चलाउने तयारी सुरु भएको छ । जिप फ्लाइङ सञ्चालनका लागि सम्भाव्यता अध्ययन सकिएको छ भने डिपिआरका लागि माटो परीक्षण भैरहेको छ । खर्क डाँडाबाट टेक अफ भएको जिप फ्लाइङको ल्यान्डिङ भने कार्कीछापमा हुने बताइएको छ । सम्भाव्यता अध्ययनमा जिप फ्लाइङ सञ्चालन सम्भव हुन्छ भन्ने रिपोर्ट आएकाले थप तयारी सुरु गरिएको सञ्चालक आशिष राईले बताए । डिपिआर तयार भए आगामी दसैंभित्रै व्यवसायिक रूपमा सञ्चालन गर्ने गरी अनुमति लिने प्रक्रिया प्रारम्भ गरिने राई बताउँछन् ।

जिप फ्लाइङको टेकअफ खर्क डाँडा काम्फेकदेखि ३ मिटर उत्तरतर्फ पर्छ । हालसम्मको अध्ययनबाट एरियल डिस्टेन्स १ दशमलव ५ किलोमिटर रहेको पाइएको छ भने डोरी लत्रँदा १८ सय मिटर पुग्नेछ । दुई डाँडाबीचको उचाइको फरक २ सय ५५ मिटर छ । जिप फ्लाइङ नेपालमा पोखरा र धुलिखेलमा मात्र सञ्चालनमा छ । यसअघि असोजको दोस्रो साता धरानमा फ्लाइङ फक्सको समेत परीक्ष ण गरिएको थियो । फ्लाइङ फक्स सुतेर चरा जस्तै उडेर मज्जा लिन सकिने साहसिक खेल हो भने जिप फ्लाइङ बसेर झर्ने खेल हो ।

नरेन्द्र बस्नेत

कान्तिपुर गाथा



किशोर नेपाल

महानगरभित्रको नगर- १

‘डाउन-टाउन’ जोरपाटी

गोकर्णेश्वर नगरपालिकाका मेयर सन्तोष चालिसे भन्छन्– हाम्रो सहरको डाउन एरिया हो, जोरपाटी । अबको केही समयभित्रै, मेयर सन्तोषको शब्दमा फागुन महिनाभित्रै तपाईंले देख्नुहुनेछ जोरपाटीमा नयाँ ढंगको आकाशे पुल । साना व्यवसायी बसेको ठाउँलाई व्यवस्थित तुल्याएर त्यहाँ अग्लो भवन बनाइनेछ- मल्टिस्टोरी बिल्डिङ । त्यही भवनमा नगरपालिकाको कार्यालय बस्नेछ । बाँकी भवन व्यवसायिक प्रयोगमा लगाइनेछ । सन्तोषका थुप्रै सपना जोडिएका छन् यो सहरसँग । उनी यसलाई एउटा रमाइलो र रोचक सहरका रूपमा विकसित गर्न चाहन्छन् । बाग्मतीमा स्टिमरमा चलाउनेदेखि शिवपुरीमा केबलकार चलाउनेसम्मका सपना छन् उनीसँग । कुनै पनि तहका निर्वाचित जन-प्रतिनिधिले सपना देख्नु आवश्यक छ । सपना नदेखेसम्म विकास हुँदैन । यो सत्य हो । सपनाका कुरा त छँदैछन्, समयमा ती साकार होलान् । अहिलेका लागि महानगरसँग जोडिएको गोकर्णेश्वर नगरपालिका पुग्नै मुस्किल छ । नगर प्रवेशमार्ग यति बिग्रिएको छ कि त्यसबाट पार पाउनु कठिन छ । चाबहिलदेखि बौद्ध हुँदै जोरपाटीको सीमा काटेर गोकर्णेश्वरमा छिर्नुस् अथवा गुह्येश्वरीबाट बाग्मती करिडोर समातेर गन्तव्यमा पुग्नुस् : सडकको गति उस्तै छ दुवैतिर । यो हालतमा विकासको कुरा कति सापेक्षिक होला ? मेयर सन्तोष बताउँछन्- ‘यो समस्याबाट हाम्रो नगरपालिका नै पीडित छ । हामी आफैंले सडक निर्माण गर्ने प्रस्ताव गरेका हौं, तर केन्द्रीय सरकारले यसको ठेक्का लगाइसकेकाले हामीले केही गर्न सकेनौं । अब केन्द्रीय सरकारले आउँदो ६ महिनाभित्रै गोकर्णेश्वरका दुवै प्रवेशमार्ग तयार हुने बताएको छ । यता सुन्दरीजलसम्म र उता साँखुसम्म बाटो बनेपछि सहर सबैका लागि सुगम हुनेछ ।’

केही समयअघिसम्म गोकर्णेश्वर नगरपालिका र यसले चर्चेका क्षेत्रहरू कान्तिपुर सहरका ग्रामीण क्षेत्र थिए । बौद्धबजार कट्नेबित्तिकै ग्रामीण क्षेत्र सुरु हुन्थ्यो । साँच्चै भन्ने हो भने बौद्ध नै पनि सहरको अंग थिएन । सहर त चाबहिलमै सकिन्थ्यो । बौद्ध स्तूपवरिपरिको क्षेत्र गुल्जार थियो । स्तूपका दर्शनार्थी र काँठ-कछाडबाट आउने यात्रुलाई लक्षित गरेर खोलिएका मिठाई पसलमा राजनीतिको गफ हाँकेर बस्थे स्थानीय बुद्धिजीवीहरू । देश संघीय शासनमा प्रवेश गरेपछि स्थानीय निकाय बलिया भए । कान्तिपुरका गाउँहरू नगरपालिकाअन्तर्गत संगठित भए । मेयर सन्तोष चालिसे भन्छन्, ‘जतिबेला गोकर्णेश्वर नगरपालिका घोषणा भएको थियो त्यतिखेर कोही पनि खासै उत्साहित थिएनन् । २०७४ सालमा स्थानीय सरकार ऐन लागू भएपछि सबै कुरा बदलियो । नगरपालिकाका एउटै वडाले प्रतिवर्ष ५ करोड धनराशि विकास खर्च पाउने भए । यसले गर्दा विकासका काममा तीव्रता आयो । अहिले विकासको काममा विविधता आएको छ । गोकर्णेश्वर नगरपालिकाका प्रत्येक सडक, गल्ली र चोक कि पीच भएका छन्, कि ढुंगा छापिएका छन । महिलाहरूले सीप विकासका तालिम लिन पाएका छन् । ज्येष्ठ नागरिक तथा बाल-बालिकाको हितमा धेरै काम सुरु भएका छन् ।’

स्वास्थ्यसेवाका हिसाबले गोकर्णेश्वर नगरपालिका अगुवा बन्दैछ । अत्तरखेलमा सञ्चालित शिक्षण अस्पताल महानगरबाहिरको महत्वपूर्ण गन्तव्य भएको छ । बोलचालको भाषामा अत्तरखेल अस्पताल भनेर चिनिने यो शिक्षण अस्पतालले विद्यार्थीलाई शिक्षा र बिरामीलाई उपचार दुवै दिन्छ ।

तस्बिर : नवराज बाल्े

गोकर्णेश्वर नगरपालिकाको क्षेत्र चारैतिर फैलिएको छ । यसको उत्तरमा नुवाकोट जिल्लाको ‘धाप’गाउँ पर्छ, जहाँ बाग्मतीलाई पुनर्जीवन दिने उद्देश्यका साथ पानी संकलन गर्ने बाँध निर्माण भैरहेको छ । यसको दक्षिणमा गुह्येश्वरीको मन्दिर पर्छ भने पूर्वमा थली । हाल नेपाल ट्रस्टको जिम्मामा रहेको गोकर्ण जंगल गोकर्णेश्वर नगरपालिका अन्तर्गत पर्छ । हाल गोकर्णको जंगललाई ‘खुला चिडियाघर’ का रूपमा विकसित गर्ने योजनामा काम भैरहेको छ । गोकर्णेश्वरको पश्चिममा यसको सिमाना प्रसिद्ध स्तूप हो ।

गोकर्णेश्वर नगरपालिका राजस्वका हिसाबले कमजोर छैन । ‘हामी अनावश्यक कर लगाएर जनतामा नगरपालिकाप्रति नै वितृष्णा उत्पन्न गराउने पक्षमा छैनौं । वैज्ञानिक हिसाबले कर उठाउने प्रक्रियामा छौं हामी,’ मेयर सन्तोष भन्छन् । गोकर्णेश्वर नगरपालिकाले बितेको दुई वर्ष वडाहरूको विकासमा आफूलाई केन्द्रित गरेको हो । त्यसबाहेक, गोकर्णेश्वर तीर्थस्थानको विकास, खास गरेर, उत्तर गया क्षेत्रको विकासमा नगरपालिकाले ध्यान दियो । सहरका लागि ‘नगर पिता’हरूले थुप्रै सपना सँगालेका छन । ती सपना साकार हुन समय लाग्नेछ, तर विकासको मजा नै बेग्लै हुन्छ ।

सन्तोषले नगरपालिका सञ्चालनमा खासै अप्ठेरो महसुस गर्नुपरेको छैन । राजनीतिमा निकै भिजेका सन्तोष मेयरको पदमा चुनिएर गोकर्णेश्वरको विकासको नेतृत्व गर्न पाएकोमा खुसी छन् । भन्छन्, ‘छिटै यो नगरपालिका रमणीय पर्यटन क्षेत्र बन्नेछ ।’

पाठक मञ्च

हामी पनि नाच्नुपर्छ बीच्च-बीच्चमा गीत (बीच्च-बीच्चमा) जस्तो यो लेख पनि मीठो छ । समग्रमा सबै विषयवस्तु समेटिएको छ ।

अर्जुन भुजेल

आर्यनलाई झट्का

मैले यो चलचित्रको ट्रेलर आउँदा नै भनेको थिएँ, यो चलचित्रको (आर्यनलाई झट्का) सुरुवात र अन्त्यले नेपाली दर्शकको चित्त बुझाउन सक्दैन । नेपाली चलचित्र बनाउने तरिका, लय, कलाकार छनौट आदि हरेक विधामा अत्यन्तै धेरै काम गर्नु जरुरी छ । चलचित्रमा धेरै महत्वपूर्ण विषयलाई नजरअन्दाज गरिएको छ ।

भीम थापा

मेरा लागि कसैले दिनभर भोकै (तीजमा तपाईंको नाममा कसैले व्रत बस्दा कस्तो लाग्छ ?) बस्दा मलाई दुःख लाग्छ । यति धेरै माया गर्ने मानिसको स्वास्थ्य कहिल्यै नबिग्रियोस् जस्तो हुन्छ ।

साजन आचार्य

हामी नेपालीहरू राज्यलाई कर तिर्न नाइँनास्ति (तीज मनाउने स्वतन्त्रतामा अंकुश) गर्ने अनि चाडपर्वको नाममा फजुल खर्चचाहिँ ऋण लिएरै भए पनि गर्ने ? हाम्रो यो कस्तो चलन ?

लक्ष्मी लिम्बु

बलिउड अभिनेत्री सनी लियोनलाई झन्डै १ करोड रुपैयाँ पारिश्रमिक दिएर नेपाली आइटम गीतमा नृत्य (सनी लियोनको आगमन) गराउँदा नेपाल र नेपालीलाई के फाइदा होला ? विदेशी कलाकारलाई यसरी अवसर दिनुभन्दा स्वदेशी कलाकारलाई अवसर दिनु उत्तम हुन्छ जसले नेपाल र नेपाली कलाकारहरूलाई धेरै सहयोग पुग्छ ।

शम्भु पोखरेल

twitter follow us on twitter.com/saptahik

Like us on Facebook facebook.com/kantipursaptahik

बलिउडको मौसम परिवर्तनशील छ

कुनै बेला बलिउडकी नम्बर एक पार्श्व गायिका अनुराधा पौडवाल यतिबेला भजन गायिकाका रूपमा लोकप्रिय छिन् । वरिष्ठ संगीतकार शम्भुजित बासकोटाको संगीतमा झन्डै आधा दर्जन नेपाली चलचित्रका लोकप्रिय गीतमा स्वर भरिसकेकी गायिका पौडवाल गत शुक्रबार राति काठमाडौं अवतरण गरिन् । संगीतकार बासकोटाकै पहलमा प्रशंसा संरक्षक समूहले शनिबार साँझ आयोजना गरेको 'अनुराधा पौडवाल भजन सन्ध्या' मा प्रस्तुति दिन उनी काठमाडौं आएकी थिइन् । कार्यक्रममा अनुराधासहित उनका गायक तथा गायिका छोरा-छोरी आदित्य तथा कविताले समेत प्रस्तुति दिएका थिए । प्रज्ञा भवनमा आयोजित कार्यक्रममा सहभागिता जनाउने क्रममा साप्ताहिकका कृष्ण भट्टराईसँग कुराकानी गर्दै गायिका पौडवालले सांगीतिक कार्यक्रमका क्रममा नेपाल आइरहने कुरा बताइन् ।

■ अनुराधा पौडवाल, गायिका

यस पटकको नेपाल भ्रमण कस्तो रह्यो ?

छोटो तर मीठो । म छोरा-छोरीसँगै काठमाडौं ओर्लिएकी थिएँ । तीजको पूर्वसन्ध्यामा आयोजित कार्यक्रममा भजन प्रस्तुत गरेको भोलिपल्टै हामी मुम्बई फर्कदै छौं ।

यसअघि पनि नेपाल आउनुभएको थियो ?

म वर्षमा कम्तीमा एकपटक नेपाल आइरहेकी हुन्छु । अघिल्लो वर्ष पनि संगीतकार शम्भुजित बासकोटाको निमन्त्रणामा सांगीतिक कार्यक्रममै सहभागिता जनाउन काठमाडौं आएकी थिएँ । यसपटक पनि मलाई उहाँले नै निम्त्याउनुभएको हो ।

शनिबार साँझको भजन सन्ध्या कस्तो रह्यो ?

अत्यन्त सफल भयो । म लगायत मेरा छोरा र छोरीले करिब डेढ घण्टा राम्रा-राम्रा भजन गायौं । नेपाली दर्शकहरू बडो भलाद्मी हुनुहुन्छ, उहाँहरूले धैर्यतापूर्वक हाम्रो प्रस्तुति सुनेर हामीलाई उत्साहित बनाइरहनुभयो ।

कार्यक्रममा कस्ता गीत प्रस्तुत गर्नुभयो ?

मैले आफ्ना लोकप्रिय भजनहरू प्रस्तुत गरें । हिन्दूहरूको महान् पर्व हरितालिका तीजको पूर्वसन्ध्यामा कार्यक्रमको आयोजना भएकाले शिवस्तुति पनि सुनाएँ । त्यसबाहेक मैले दर्शकहरूले अत्यन्तै रुचाएका केही फिल्मी गीत पनि गाएँ । दिल है कि मानता नहीं, जिए तो जिए कैसे, नजर के साम ने जिगर के पास, धिरे धिरे से मेरे जिन्दगी में आनाजस्ता गीत मैले जहाँ पुगे पनि गाउनेपर्छ । त्यसबाहेक नेपाली चलचित्र युगदेखि युगसम्मको 'तीन पाते डाँडा काटेर...' पनि गाएँ ।

भजन सन्ध्याको थालनी कसरी गर्नुभयो ?

म प्रायः आफ्नो गायन कार्यक्रमको थालनी गायत्री मन्त्र 'ओम भुर भुवस्वह...' बाट गर्छु । काठमाडौंको कार्यक्रममा पनि त्यसै गरें । त्यसपछि मैले शिव भजनसहित मन मेरा मन्दिर, तुने मुझे बुलाया, ओ पालन हार, राधे राधे जपो, यशोमती मइयाँजस्ता लोकप्रिय भजन प्रस्तुत गरें, जसलाई दर्शकहरूले ध्यान दिएर सुन्नुभयो ।

काठमाडौंमा पशुपतिनाथको चरणमा भगवान शिवको भजन प्रस्तुत गर्न पाउँदा कस्तो महसुस गर्नुभयो ?

पशुपतिनाथको चरणमा आएर शिव भजन गाउँदा मलाई असाध्यै खुसी लागेको छ । पशुपतिनाथकै कारण म पटक-पटक नेपाल आइरहन पाउँछु । यसले पनि मलाई असाध्यै खुसी दिन्छ ।

हरितालिका तीजका बारेमा सुन्नुभएको छ ?

किन नसुन्नु ? हामी घरमै यो पर्व मनाउँछौं । गणेशजीको आगमनको अघिल्लो दिन अर्थात् गणेश चौथीको अघिल्लो दिन हामी घरमा शिव-पार्वतीको पूजा-आरधना गरेर तीज मनाउँछौं ।

नेपालसँग तपाईंको सम्बन्ध कति पुरानो हो ?

नेपालसँग मेरो निकै पुरानो नाता छ । सन् १९९० मा जब मैले पहिलो आध्यात्मिक एल्बम 'शप्तसती' तयार पारेकी थिएँ, त्यसको सार्वजनिक समारोहमा शंकराचार्यसहित विश्वभरिबाट गुरुहरू आउनुभएको थियो । नेपालबाट पनि थुप्रै जना आउनुभएको थियो । त्यसभन्दा अघि नै मैले नेपाली गीत गाएर नेपालसँग नाता जोडिसकेकी थिएँ । म अहिले आध्यात्मिक गीत मात्र गाइरहेकी छु, भगवान् पशुपतिनाथ यहीं हुनुहुन्छ । त्यसकारण पनि मेरो नेपालसँगको नाता अटुट छ । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा नेपालसँग मेरो लगाव छ, नेपाल मेरो मुटुको नजिक छ ।

संगीतकार शम्भुजित बासकोटासँगको चिनजान कति पुरानो हो ?

हाम्रो चिनजान भएको धेरै वर्ष भैसक्यो । उहाँको संगीतमा मैले करिब ३१ वर्षअघि नै नेपाली चलचित्र 'युगदेखि युगसम्म' का लागि दुईवटा गीत गाएकी थिएँ । उक्त चलचित्रका 'तीनपाते डाँडा काटेर' तथा 'आँधीले रोक्न सक्दैन' गीत लोकप्रिय पनि भएका थिए ।

बासकोटासँगको सम्बन्धचाहिं कस्तो छ ?

हामी एउटै परिवारका सदस्य झैं छौं । मेरा श्रीमान् अरुण पौडवाल (संगीतकार) सँग पनि उहाँको राम्रो मित्रता छ । उहाँकै कारण म नेपाली सांगीतिक क्षेत्रसँग जोडिन सफल भएकी थिएँ ।

अचेल तपाईं नेपाली गीतमा सुनिनुहुन्न नि ?

अहिले उहाँ (शम्भुजित बासकोटा) हरू गीत लिएर मुम्बई आउनुहुन्न । आउनुभए पक्कै गाउँथें होला । यद्यपि निकट भविष्यमै म नेपाली गीतमा सुनिनेछु । अब नेपाली भाषाको भजन गाउने योजना छ ।

कुनै बेला बलिउडकी नम्बर एक पार्श्व गायिका हुनुहुन्थ्यो, अचेल हिन्दी चलचित्रमा तपाईंलाई सुनिँदैन नि ?

यो समय-समयको कुरा हो । बलिउड चलचित्र उद्योग शाश्वत सत्य होइन । त्यहाँको मौसम परिवर्तनशील छ । उदाहरणका लागि आज एक जना अभिनेता अथवा अभिनेत्री चलिरहेका हुन्छन्, भोलि उनीहरूलाई अर्कैले रिप्लेस गरिसकेका हुन्छन् । भन्नुको अर्थ बलिउड भनेको अनिश्चितताले भरिएको क्षेत्र हो । मैले रोजेको क्षेत्र भनेको आध्यात्मिक क्षेत्र हो । म भगवान्सँग जोडिएर गीत गाउन चाहन्छु, जहाँ मलाई शान्ति मिल्छ, आनन्द मिल्छ । यिनै कारणले मैले बलिउडका चलचित्रका लागि गाउन छाडेकी हुँ ।

बलिउडका चलचित्रकै कारण तपाईंले पद्मश्रीदेखि फिल्मफेयर एवार्ड सम्म जित्नुभएको थियो, त्यही उद्योगप्रति वितृष्णा किन ?

ती पुरस्कारहरू भनेको मैले पाएको सम्मान हो, मेरो पहिचान हो । त्यो मैले पाइसकें । मलाई एक दिन बलिउडको उचाइमा पुगेर नम्बर एक पार्श्व गायिका बन्नु थियो, त्यो म बनें । त्यो उद्देश्य पूरा भएपछि म वास्तविकतामा फर्किएकी हुँ ।

भन्नाले तपाईंलाई बलिउडको जीवनशैली, सेलिब्रेटी जीवन मन पर्दैन ?

मैले त्यस्तो पनि भन्न खोजेकी होइन, यद्यपि मलाई मेरै आध्यात्मिक संगीतको जीवन प्यारो छ ।

अधिकांश दर्शक त तपाईंका फिल्मी गीतकै प्रशंसक छन् नि ?

मलाई त्यस्तो लाग्दैन । श्रोताहरू बिहान ६ बजे उठ्नेबित्तिकै आशिकी फिल्मको 'सासों कि जरुरत है जैसी...' सुन्न मन पराउँछन् जस्तो लाग्दैन, न त उनीहरू एकाबिहानै चलचित्र बेटाको धक धक करने लगा...नै सुन्न रुचाउलान् । त्यसको ठीक विपरीत उनीहरू बिहान उठेर मेरा भजन नै सुन्न रुचाउँछन् । त्यही नै मेरो उपलब्धि पनि हो ।

पुनः बलिउड चलचित्रका गीत गाउने सम्भावना कत्तिको छ ?

मलाई एकपटक बलिउडको उचाइ छुनु थियो, त्यो छोएँ । अब मैले पटक-पटक आफूलाई प्रमाणित गर्न पुनः उचाइ छोइरहनुपर्छ जस्तो लाग्दैन । सर्वोच्च शिखर सगरमाथाको चुचुरोमा एक पटक पुगे पुग्छ, तपाईं हरेक वर्ष सगरमाथाको चुचुरोमा पुग्ने कल्पनासमेत गर्न सक्नुहुन्न । मेरो बलिउडको पुनरागमनको कुरा पनि त्यस्तै हो ।

आफूले गाएका भजनका प्रशंसक कत्तिको भेट्नुहुन्छ ?

म अहिले जहाँ-जहाँ पुग्छु, अधिकांशले मेरा भजन सुनेरै दिनको थालनी गर्ने कुरा बताउँछन् । ती भजन सुनेर आध्यात्मिक रूपमा शान्ति मिलेको बताउँछन् । मेरा लागि योभन्दा ठूलो कुरा केही छैन ।

अहिलेको बलिउडको सांगीतिक ट्रेन्ड तपाईंलाई कस्तो लाग्छ ?

ठीकै छ । अहिले कलाकारहरूको एक्सप्रेसनको शैलीअनुसार गीत बनिरहेका छन् । अहिलेको पुस्ताले मन पराउने शैलीका गीत बनिरहेका छन् ।

भारतमा रियालिटी शोको बाढी आएको छ, ती शोहरूलाई कसरी मूल्यांकन गर्नु हुन्छ ?

त्यसलाई पनि मैले सकारात्मक रूपले लिएकी छु । आज कसैले पनि अर्थात् कुनै पनि प्रतिभाले गीत गाउने मौका पाइन भन्न पाएको छैन । प्रविधिले पनि गायक अथवा गायिका बन्न सजिलो बनाइदिएको छ ।

नेपाली संगीतको चाहिं कसरी मूल्यांकन गर्नुहुन्छ ?

नेपाली गीत-संगीत निकै मेलोडियस हुन्छन् । नेपालमा बन्ने करिब ९० प्रतिशत गीत मेलोडियस नै छन् । त्यसैले मलाई नेपाली गीत-संगीत मन पर्छ ।

पुस्तक

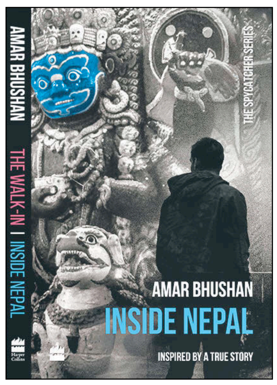
नेपालमा राजतन्त्र हटाउन भारतीय जासुस !

युवराज गौतम

नेपालको राजनीति र शासन व्यवस्थामा भारतीय प्रभाव कति पर्छ भन्ने आधिकारिक वा यथेष्ट प्रमाण छैनन्, तर छिमेकी देश भएका नाताले जो-कसैलाई नेपाल र भारतको राजनीतिप्रति चासो र चिन्ता भने हुने गरेको छ। यसै क्रममा अमर भूषणको हालै प्रकाशित पुस्तक 'इनसाइड नेपाल' मा नेपालमा भारतीय प्रभावलाई स्पष्ट पार्ने प्रयास गरिएको छ।

सशस्त्र विद्रोह गरिरहेको तत्कालीन माओवादीका नेता पुष्पकमल दाहाल 'प्रचण्ड'लाई फकाएर राजतन्त्र हटाउन भारतीय गुप्तचर संस्था 'रअ'को विशेष भूमिका रहेको पुस्तकमा उल्लेख छ। रअके पूर्व विशेष निर्देशक अमर भूषणले हालै सार्वजनिक गरेको उक्त पुस्तकमा पहिले राजतन्त्रलाई संवैधानिक बनाउन र पछि हटाउन गोप्य रूपमा भूमिका खेलेको कुरा बताइएको छ।

यसै साता नेपाली बजारमा आउन लागेको 'इनसाइड नेपाल' २ सय २ पृष्ठको भएको एमाजोन डटकमले उल्लेख गरेको छ। अंग्रेजी भाषाको यो पुस्तकको समीक्षा डीएनए इन्डिया, इन्डियन एक्सप्रेस आदि पत्रिकाले प्रकाशन गरेका छन्। पुस्तकमा



उल्लेखित अंशहरूले नेपालमा रअको प्रभावकारिता सशक्त र खुल्ला रहेको बताउँछ।

पटक-पटक प्रचण्डसँग

पुस्तकमा तत्कालीन अवस्थामा सशस्त्र विद्रोह गरिरहेको माओवादीका अध्यक्ष प्रचण्डलाई रअले पटक-पटक भेटेर राजनीतिक घट्नाक्रमका सम्बन्धमा संवाद गरेको उल्लेख छ। राजनीतिक दलकै बलमा राजतन्त्र हटाउन प्रचण्डसँग रअले पटक-पटक आग्रह गरेको र रअकै डिजाइनमा दलहरू राजतन्त्रविरुद्ध उत्रिएको दाबी पुस्तकमा गरिएको छ।

पहिलो चरणको भेटमा रअका प्रतिनिधिसँग प्रचण्ड निकै सशंकित भएको र पछि फकाउन सफल भएको पुस्तकको दाबी छ। किनभने प्रचण्ड रअका प्रतिनिधिहरूसँग निकै डराएको र असुरक्षित महसुस गरेको उल्लेख गरिएको छ। प्रचण्डले पहिचान लुकाइएका रअ ब्युरो प्रमुख जीवनाथनसँग 'हामी राजाको शासनमा रहन्छौं वा लोकतन्त्रमा जान चाहन्छौं, तपाईंहरू यस विषयमा किन यति धेरै चासो लिनुहुन्छ ?' भनेर प्रश्न गरेको पनि पुस्तकमा बताइएको छ।

राजतन्त्र उन्मूलनमा रअ

नेपालको राजतन्त्रलाई संवैधानिक बनाउन वा उन्मूलन गराउन रअको भूमिका महत्वपूर्ण रहेको पुस्तकमा जनाइएको छ। सन् १९८९-९० मा नेपालको राजतन्त्रलाई संवैधानिक बनाउन सक्रिय भूमिका निर्वाह गरेको र आफू अनुकूल बनाउन हरहमेसा प्रयास गरेको पुस्तकको दाबी छ। पुस्तकमा नक्कली नाममा सक्रिय रअ प्रमुख जीवननाथले नेपालमा गोप्य रूपमा एजेन्टहरू परिचालन गरेको तथा राजा वीरेन्द्रको शासनकालमा विशेष युनिट नै खडा गरेको उल्लेख गरिएको छ। जीवननाथको भूमिका गोप्य रूपमा फरक सिद्धान्त र आस्था बोकेका राजनीतिक दलहरूलाई एकजुट बनाउने र राजतन्त्र फाल्ने थियो। जीवननाथ अरु कोही नभएर अमर भुषण नै भएको पुस्तकमा बताइएको छ।

वि.स. २०४६ सालको जनआन्दोलनताका नै रअले राजतन्त्र हटाउने योजना बनाएको पुस्तकमा जनाइएको छ। सोहीबमोजिम तत्कालीन राजीव गान्धी सरकारले नेपालको आन्दोलनलाई सहयोग गर्ने र राजालाई दबाबमा राख्ने प्रयास गरेको थियो। उक्त पुस्तकको केही समीक्षामा भनिएको छ- त्यसपछि नेपालका सीमा नाकाहरू बन्द गरिएको थियो भने नेपालमा उपभोग्य सामग्रीको हाहाकार भएको थियो। तत्कालीन रअ प्रमुख एके बर्माले नेपालमा सशक्त अभियान चलाउन निर्देशन दिएको र त्यसपछि नेपाली नेताहरूले पटक-पटक रअका प्रतिनिधिहरूलाई भेटेको कुरा उल्लेख गरिएको छ। त्यही बेला राजा वीरेन्द्रले चीनसँग सहयोग मागेको कुरा पनि पुस्तकमा बताइएको छ।

सन् १९६७ मा मध्यप्रदेशबाट प्रहरी सेवामा प्रवेश गरेका अमर भूषण पछि रअमा आबद्ध हुँदै भारत सरकारको सक्रिय गुप्तचर विशेषज्ञका रूपमा स्थापित भएका हुन्। भारत झारखण्डका बासिन्दा भूषणका 'स्वाप टु नोवेअर', 'द जिरो कष्ट मिसन' आदि पुस्तक प्रकाशित छन्।

चर्चा

आफ्नो पहिलो प्रेमलाई कसरी सम्झिनुहुन्छ ?

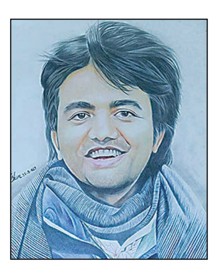
प्रेम, पहिलो, द्वितीय वा तृतीय भनेर कसरी सिलसिला मिलाएर भनौं खै ? जन्मिएपश्चात् जब ममा चेतना भन्ने चिज आयो, आफूलाई आमाको आँचल र बाको काँधमा पाएँ। कोही कसैले पनि बाआमालाई भन्दा बढी प्रेम कसलाई गर्ला र ? झगडा गरे पनि, मिलेपनि हरदिन दाइ र दिदीको साथमा अधिकांश बाल्यकाल र जवानी बित्यो। म उनीहरूलाई पनि आदिकालदेखी प्रेम गर्छु।

जिन्दगी नाउँको यात्रामा मन पराएको र मन पराएका अथवा जेलाई प्रेम भन्ये, ती कतिपय बीच-बीचमा छाडिँदै गएँ। सायद त्यो प्रेम थिएन। श्रीमती जो अहिले छिन्, जसलाई मन पराएँ, प्रेम गरेँ विवाह गरेँ, उनलाई खुब प्रेम गर्छु। पहिलो, दोस्रो, तेस्रो, दर्जा आफ्नो ठाउँमा छ। त्यसो त सबैभन्दा पछिल्लो चोटि जन्मिएको छोराको पनि बाआमा तथा श्रीमतीको भन्दा कम (बढी नै हुँदो हो) माया लाग्दैन। पहिलो प्रेमलाई कसरी सम्झन्छु, योभन्दा महत्वपूर्ण आँखा खोल्दा कसलाई खोज्छु, र आँखा बन्द गर्दा कसलाई देख्छुले धेरै प्रभाव पार्दो रै'छ।

सुविन भट्टराई, आख्यानकार

पहिलो प्रेम सम्झिँदा त मनमा अर्कै तरङ्ग आउँछ नि। मुटुको गति नै अर्कै भैदिन्छ। उनीसँग भेटेका स्थानहरू सम्झँदा त्यहाँ गएर केहिबेर एक्लै भए पनि बसेर आऊँ-आऊँ जस्तो हुन्छ। उनलाई सम्झिनेबित्तिकै ओठमा उनको नाम, आँखामा उनकै चित्र, कानमा उनकै आवाज, हातमा उनको हातको नरम स्पर्श, गोडाहरूमा उनीसँग गरेको यात्राको चाल आउँछ। उनको नाम लिएर कसैले अरू कसैलाई बोलायो भने मात्र पनि म अगाडि उनी उभिन्छिन्। मलाई एकदम मन पराउँछ भनेकी उनले किन होला, मलाई चटक्कै माया मारेकी ?

प्रज्वल अधिकारी, कवि



उसलाई देख्नेबित्तिकै मन खुसीले उफ्रन थाल्थ्यो। आँखाहरू उसलाई हेर्न लालायित हुन्थे। कानहरू उसको बोली सुन्न आतुर हुन्थ्यो। उसलाई देखेको दिनभरि नै मन उत्साहित हुन्थ्यो। उसैसँग जीवन बिताउने कल्पना गरेर मन रमाउथ्यो तर आज ऊ आफ्नै दुनियाँमा छ, म आफ्नै दुनियाँमा। यो आकाशको बादल, घनघोर वर्षा, घामको उज्यालो, जुनताराको शीतलता, धर्तीको हरियाली, फूलहरूको सुगन्ध अनि सुन्दरता, शीतको माला, असीना र हिउँको साम्राज्य, हिमाल र पहाडको लहर जुनसुकै चिजले मेरो साम्नु स्मृतिको सौगात लिएर आउँछन्। लाग्छ त्यो अव्यक्त प्रेम यो हृदयमा अझै बाँचिरहेछ।

भगवती बस्नेत, साहित्यकार

प्रेम पहिलो र अन्तिम भन्ने हुँदैन र म कुनै पनि सम्बन्धलाई शब्दमा सम्झन्न चाहन्नँ। किनभने प्रेमको सुरुवात र अन्त्य पनि हुँदैन। यो जीवनको आरम्भदेखि समापनसम्म अपरम्पार र असंख्यसँग चलिरहन्छ।

शेखर विकल्प, कवि

नियात्रा

औषधीको स्वाद

क्षितिज समर्पण
जाजरकोट

सुदूरको कुनै दुर्गम गाउँमा
आदिम जिन्दगी बाँचिरहेको
कोही भेट्यौ भने,
सम्झनु-ऊ यतैकतै बाँचिरहेछ।

वा,
थोरै रङ मागेर-गुराँससँग
प्रेम मागेर-पैयूँसँग
सपना मागेर-भीरफूलसँग
उज्यालो मागेर-जूनसँग
अनि,
थोरै मुस्कान मागेर-हिमालसँग
कोही बाँचिरहेको भेट्यौ भने,
सम्झनु-ऊ यतैकतै बाँचिरहेछ।

थाहा छैन,
उबेला-
नागरिकता टोलीले गाउँ आएर
टिपेर लगेको उसको नाउँ
यो देशको ढड्डामा सुरक्षित छ
या,
धमिरो लागिसक्यो ?
तर,
कयौंपटक,
आफ्नो फोटो हेर्ने रहर मेटाउन
ऊ हेरिरहन्छ त्यही नागरिकता
र,
वर्षौंदेखि जतनले राखेको छ-सन्दुकमा
उसले धेरै पछि थाहा पाएको हो-
एक थान नागरिकता हुनु मात्र
यो देशको नागरिक हुनु रहेनछ !

चर्चर फाटेका पैतलामा उभिएर
कहिलेसम्म थेगेको हो-
जिन्दगीको अँध्यारो आकाश ?
पहाडबाट सुसाउँदै सुसाउँदै बग्ने
खोला हो कि उसैको रगत ?
वर्षौंदेखि पाखोबारी बगाउने पहिरो-
किन बगाउन सक्दैन दुःखहरू ?
उसैको घरको छानो उडाउने हावाले
किन उडाउन सक्दैन-अभावहरू ?
कतै उत्तर भेटियो भने, बताइदिनू उसलाई।

ऊ भन्छ-
कोही त आऊ एकपटक
र,
लेखिदेउ मेरा दुःखका कथाहरू
छापिदेऊ मेरा अभावका कविताहरू
पोतिदेऊ क्यानभासभरी-
मेरा सपनाका रङहरू
पढिदेऊ मेरो जिन्दगीको लामो अध्याय
र,
निकालेर मीठो धुन-
गाइदेउ कुनै विद्रोहको गीत
यदि, सक्दैनौ भने यो सब गर्न
पुरा गरिदेउ मेरो अन्तिम इच्छा
म मर्नुअघि चाख्न चाहान्छु-औषधीको स्वाद !

अभावसँग निलेको
भोकको गाँसभन्दा मीठो !
वा,
तीन दिन पैदल हिँडेर
सदरमुकामबाट ल्याएको-
चामलको भातभन्दा मीठो !

कस्तो हुन्छ ?
म चाख्न चाहन्छु-औषधीको स्वाद !

डेंगु : लक्षण र उपचार

विश्वव्यापी रूपमा भाइरल भैरहेको ज्वरो डेंगुका नामले पनि चिनिन्छ। प्रारम्भिक चरणमा सामान्य लाग्ने डेंगु उपचारको अभावमा खतरनाक पनि सावित हुनसक्छ। सही समयमा सही उपचार गर्दा डेंगुको प्रकोपबाट जोगिन सकिन्छ।

डेंगु एडिज इजिप्टी नामक लामखुट्टेको प्रजातिको पोथीले टोकेपछि फैलिन्छ। यो प्रजातिको लामखुट्टेको शरीरमा सेतो-कालो धर्सा हुन्छ भने यो अन्य लामखुट्टेभन्दा केही ठूलो हुन्छ। यो लामखुट्टेले प्रायगरी उज्यालोमा अथवा बिहानीपख टोक्छ। वर्षायाम र त्यसपछिको समयमा यो लामखुट्टे निकै ठूलो परिमाणमा देखापर्छ। यो प्रजातिको लामखुट्टे अन्य प्रजातिको लामखुट्टेको तुलनामा धेरै माथिसम्म उड्न सक्दैन। त्यसैले यो लामखुट्टेको प्रकोप धेरैजसो अवस्थामा घरको तल्लो अथवा पहिलो तल्लासम्म मात्र हुन्छ। यो लामखुट्टे मौसमको दुष्चक्रबाट पनि मुक्त छ। पानी जम्ने अवस्था सिर्जना भए यो लामखुट्टे कुनै पनि मौसममा देखापर्न सक्छ र जुनसुकै मौसममा पनि यसले डेंगुलाई विस्तार दिन सक्छ। यो लामखुट्टे प्रतिरोधक भनिएका डीडीटी, मालाथिनजस्ता कतिपय रसायनको प्रभावबाट मुक्त छ। त्यसैले यो लामखुट्टेबाट जोगिने सर्वोत्तम उपाय भनेकै झुल लगाउनु हो।

कसरी फैलन्छ ?

डेंगु एउटा रोगीबाट अर्को रोगीमा फैलने रोग हो। एडिज इजिप्टी नामक लामखुट्टेले एउटा डेंगु पीडित रोगीलाई टोकेपछि अर्को स्वस्थ मानिसलाई टोक्दा यो रोग फैलिन्छ। डेंगु पीडितको शरीरमा रहेको डेंगुको भाइरस लामखुट्टेमार्फत् नै एउटा शरीरबाट अर्को शरीरमा पुग्छ। त्यसैले यो लामखुट्टेको टोकाइबाट बच्नु नै डेंगुबाट जोगिने सर्वोत्तम उपाय हो।

कहिले देखिन्छ ?

एडिज इजिप्टी नामक लामखुट्टेले टोकेको ३ देखि ५ दिनभित्रमा डेंगु ज्वरोको लक्षण देखा पर्न थाल्छ। कतिपयको शरीरमा यो रोगको लक्षण १० दिनपछि पनि देखिन सक्छ।

कति प्रकारको हुन्छ डेंगु ?

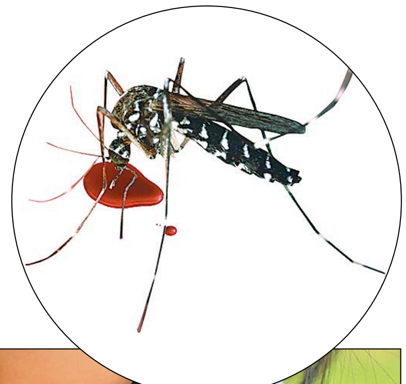
डेंगु सामान्यतः तीन प्रकारको हुन्छ। पहिलो डेंगुलाई साधारण डेंगु भनिन्छ। दोस्रो डेंगुलाई डेंगु हेमरेजिक भनिन्छ भने तेस्रो डेंगुलाई डेंगु सक सिन्ड्रम भनिन्छ।

यी तीनै प्रकारका डेंगुमध्ये दोस्रो र तेस्रो प्रकारका डेंगु बढी खतरनाक मानिन्छ। पहिलो प्रकारको डेंगु उपचारबिना आफैं पनि ठीक हुन सक्छ र यो डेंगुले मानिस मर्ने सम्भावना कमै हुन्छ। तर दोस्रो र तेस्रो प्रकारको डेंगुको लक्षण देखिंदा तत्काल उपचार नगर्ने हो भने मानिसको मृत्युसम्म हुन सक्छ। त्यसैले सबैभन्दा पहिले के थाहा पाउनुपर्छ भने डेंगुको संक्रमण कुन किसिमको हो ?

लक्षण

साधारण डेंगुमा

- चिसो लाग्दा अचानक कडा ज्वरो आउनु,
- टाउको, मांसपेशी तथा जोर्नीहरू दुख्नु,
- आँखाको पछिल्लो भागमा पीडा हुनु, यस किसिमको पीडा आँखा दबाउँदा वा हल्लाउँदासमेत हुन्छ,
- निकै कमजोरी हुनु, भोक नलाग्नु तथा शरीरले असजिलो महसुस गर्दै खानाको स्वाद हराउनु,
- घाँटीमा हल्का पीडा हुनु,
- शरीर खासगरी अनुहार, गर्दन तथा छातीमा हल्का रातो वा गुलाफी रंगको चक्का देखिनु।



हेमरेजिक डेंगुमा

- नाक तथा गिजाबाट रगत आउनु,
- दिसा वा बान्ता हुँदा रगत आउनु,
- छालामा गहिरो किसिमको नीलो-कालो रंगको साना-ठूला चक्काहरू देखिनु,

सक सिन्ड्रम डेंगुमा

- यस्तो डेंगुमा ज्वरोसँगै मानिस निकै अधैर्य हुन्छ,
- कडा ज्वरोसँगै शरीरले चिसो अनुभव गर्छ,
- रोगीले बिस्तारै होस गुमाउन थाल्छ,
- रोगीको नाडी कहिले तीव्र गतिले त कहिले बिस्तारै चल्न थाल्छ,
- रोगीको रक्तचाप अचानक घट्छ।

नोट : डेंगुका कारण कतिपय अवस्थामा मल्टि अर्गान फेलियर पनि हुनसक्छ। यस्तो अवस्थामा मानिसका कोषिकाहरूमा भएको तरल पदार्थ बाहिर निस्कन्छ भने पेटभित्र पानी जम्मा हुन थाल्छ। यसको प्रभाव फोक्सो र कलेजोमा देखिन्छ तथा कतिपय अवस्थामा ती दुवै अंगले काम गर्न छोड्दा मानिसको मृत्युसमेत हुन सक्छ।

कुन-कुन परीक्षण गराउने ?

यदि कडा ज्वरो आए वा जोर्नीहरू दुखे तत्कालै डेंगुसँग सम्बन्धित परीक्षण गराउनुपर्छ। त्यसपछि चिकित्सकको सल्लाहअनुसार पहिले एन्टिजन ब्लड टेस्ट (एनएस-१) गराइन्छ। उक्त परीक्षण गराउँदा कतिपय अवस्थामा पोजेटिभ देखिन्छ। जुन बिस्तारै कम हुँदै जान्छ। डेंगुको शंका लाग्दा गराइने परीक्षण केही ढिलो गराइन्छ भने एन्टिबडी टेस्ट (डेंगु सिरोलजी) गराउनु उत्तम मानिन्छ। डेंगुको परीक्षण गराउँदा ह्वाइट ब्लड सेल्सको टोटल काउन्ट र अलग-अलग काउन्टसमेत गराउनुपर्छ। यो परीक्षणमार्फत रगतमा प्लेटलेट्सको संख्यासमेत पत्ता लाग्छ। डेंगुका यी परीक्षणहरू प्रयोगशालाको सुविधा भएका जुनसुकै अस्पताल तथा ल्याबमा गराउन सकिन्छ। परीक्षणको नतिजा २४ घण्टाभित्रै प्राप्त हुन्छ। यस्तो परीक्षण खाली पेटमा वा खाना खाएर गराउन सकिन्छ।

प्लेटलेट्सको भूमिका

सामान्यतः स्वस्थ मानिसको शरीरमा प्लेटलेट्सको संख्या डेढदेखि दुई लाखसम्म हुन्छ। प्लेटलेट्सले शरीरमा हुने ब्लिडिङलाई रोक्न सहयोग गर्छ। यदि प्लेटलेट्सको संख्या १ लाखभन्दा कम भए त्यसको कारण डेंगु पनि हुन सक्छ। कतिपय अवस्थामा प्लेटलेट्स कम हुनुको अर्थ डेंगु हुनु नै होइन। प्लेटलेट्सको संख्या १ लाखभन्दा कम हुँदा रोगीले तत्काल अस्पताल भर्ना हुनुपर्छ। यदि प्लेटलेट्सको संख्या २० हजारभन्दा तल पुगे त्यस्ता बिरामीलाई प्लेटलेट्स चढाउने आवश्यकता आइपर्न सक्छ। प्लेटलेट्सको संख्या ५० हजारसम्ममा झर्दा पनि कतिपय अवस्थामा ब्लिडिङ नहुन सक्छ। डेंगुको भाइरसले कतिपय अवस्थामा प्लेटलेट्सको संख्यालाई घटाइदिन्छ। यस्तो अवस्थामा चिकित्सकहरूले प्लेटलेट्ससँग सम्बन्धित उपचार गर्छन्। सामान्य अवस्थामा यस्तो उपचार सुरु भएको ३ देखि ४ घण्टामा प्लेटलेट्सको संख्या निर्धारित स्तरमा फर्कन सक्छ।

बालबालिकालाई बढी खतरा

केटाकेटीहरूको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम हुन्छ। उनीहरू धेरैजसो अवस्थामा खेलेरै समय बिताउने हुनाले उनीहरूका सम्बन्धमा अभिभावकहरूले सचेत हुनैपर्छ। यस्ता केटाकेटीहरू घरबाहिर निस्कँदा पूरै बाहुला भएको पहिरन लगाएको हुनुपर्छ। जहाँ उनीहरू खेल्छन् त्यहाँ पानी जमेको हुनु हुँदैन। विद्यालय प्रशासनले पनि यस्ता केटाकेटीको सुरक्षाका लागि विद्यालयमा लामखुट्टे हुर्कने वातावरण निर्माण हुन दिनु हुँदैन। साना केटाकेटीहरूलाई ज्वरो आए वा उनीहरूको शरीरमा रातो कालो धब्बा देखिए तत्काल चिकित्सकलाई देखाउनुपर्छ। बालबालिकाहरूलाई डेंगुको शंका लागे उनीहरूलाई अस्पतालमै राखेर उपचार गराउनुपर्छ किनभने उनीहरूको प्लेटलेट्सको संख्या तीव्र गतिले घट्छ र उनीहरूमा पानीको कमी पनि निकै चाँडो देखापर्छ।

उपचार

- यदि रोगी साधारण डेंगुबाट प्रभावित छ भने उसको उपचार घरमै पनि गर्न सकिन्छ।
- चिकित्सकको सल्लाहअनुसार पारासिटामोलयुक्त क्रोसिनजस्ता औषधी दिन सकिन्छ।
- एस्पिरिन बिल्कुलै दिनु हुँदैन, किनभने यसले शरीरमा प्लेटलेट्सको संख्या घटाउन सक्छ।
- यदि ज्वरो १ सय २ डिग्री फरेनहाइटभन्दा बढी छ भने रोगीलाई पानीपट्टि दिनुपर्छ।
- यस्ता रोगीलाई साधारण खानेकुरा ख्वाउनुपर्छ। ज्वरो आएको अवस्थामा रोगीलाई मन लागे पनि नलागे पनि सामान्य अवस्थाको भन्दा बढी खाना ख्वाउनुपर्छ।
- रोगीलाई बढीभन्दा बढी आराम गराउनुपर्छ।

नोट : रोगीमा दोस्रो वा तेस्रो स्तरको डेंगुको लक्षण देखिए उसलाई तत्काल चिकित्सककहाँ पुर्‍याउनुपर्छ। समयमै उपचार गराउँदा दोस्रो तथा तेस्रो स्तरको डेंगुको उपचार सम्भव हुन्छ।

एलोपेथिक उपचार

सामान्य अवस्थामा एलोपेथिक उपचार गराउँदा रोगीको लक्षण हेरेर वा रगत जाँच गराइसकेपछि मात्र औषधी दिइन्छ। डेंगुका रोगीलाई कुनै पनि अवस्थामा शरीरमा पानीको कमी हुन दिनु हुँदैन। त्यस्ता रोगीलाई बढीभन्दा बढी पानी तथा तरल पदार्थजन्य खानेकुरा जस्तैः कागती पानी, मोही आदि बढीभन्दा बढी ख्वाउनुपर्छ। एलोपेथिक उपचारले रोगीबाट बढीभन्दा बढी आराम माग्छ।

आयुर्वेदिक उपचार

आयुर्वेदमा डेंगुका रोगीहरूका लागि कुनै निश्चित औषधी छैन। यद्यपि डेंगुको प्रकोपबाट जोगिन आयुर्वेदले केही सल्लाह भने अवश्य दिन्छ। आयुर्वेदका अनुसार १ कप पानीमा १ चम्चा गुर्जोको रस, दुई दाना मरिच, तुलसीका केही पात तथा अदुवा मिसाएर उमालेको काँडा पाँच दिनसम्म ख्वाउनुपर्छ। यस्तो काँडामा अलिकति नुन वा चिनी पनि मिसाउन सकिन्छ। यस्तो काँडा दिनको दुईपटक खाना खाइसकेपछि ख्वाउनुपर्छ।

सावधानी

- डेंगुका बिरामीले चिसो पानी, मैदाजन्य खानेकुरा तथा बासी खानेकुरा खानु हुँदैन।
- खानेकुराहरूमा बेसार, ज्वानो, अदुवा एवं हिङ बढीभन्दा बढी प्रयोग गर्नुपर्छ।
- डेंगुको लक्षण देखिए हरियो पातयुक्त तरकारी, कर्कलो तथा काउली खानु हुँदैन।
- हल्का तथा सजिलैसँग पच्ने खाना खानुपर्छ।
- राम्रोसँग पूरा निद्रा सुत्नुपर्छ।
- सकेसम्म धेरै र उमालेर चिसो पारिएको पानी पिउनुपर्छ।
- चिल्लो, पिरो, तारेको तथा मसलायुक्त खाना खानु हुँदैन।

आफैं जान्ने हुनु हुँदैन

- आफ्नो इच्छाले कुनै पनि किसिमको एन्टाबाइटिक वा अरु कुनै औषधी सेवन गर्नु हुँदैन।
- यदि ज्वरो धेरै नै आएको छ भने चिकित्सक कहाँ जानुपर्छ र चिकित्सकको सल्लाहअनुसार नै औषधी सेवन गर्नुपर्छ।
- सामान्य ज्वरो आउँदा पारासिटामोल नै खानुपर्छ, यस्तो अवस्थामा एस्पिरिन वा ब्रुफिनजस्ता पीडानासक औषधी खानु हुँदैन। त्यसले गर्दा रगतमा प्लेटलेट्सको संख्या कम हुन सक्छ।
- सामान्य खोकी लाग्दा जुन पायो त्यही औषधी प्रयोग गर्नु हुँदैन।

अटो

जुम्ल्याहाको
सुपरबाइक ब्लगिङ

एकराज सुवेदी

रुपेन्द्र, लपेन्द्र जुम्ल्याहा थापा दाजुभाइ हुन्। दुबईको चर्को गर्मीमा उनीहरू सुपरबाइकसम्बन्धी भिडियो निर्माण गरिरहेका हुन्छन्। काम पनि उनीहरूको जुम्ल्याहा नै छ। त्यसैले त एक जनाले भिडियो खिच्छन् भने अर्कोले भिडियोका लागि आवश्यक सामग्री तयार पार्छन्।

उनीहरू बिमोटो ब्लग्स नामक युट्युब च्यानलमा हिन्दी मिश्रित नेपाली लवज तथा अंग्रेजी भाषामा विभिन्न जानकारीसहित विशेष गरी दुबईमा भएका विभिन्न बाइकको भिडियो अपलोड गर्छन्। बीमोटो ब्लग्समा बीको अर्थ ब्रदर्स हो। जुम्ल्याहा दाजुभाइले शुरुवात गरेको ब्लग्स अर्थात भिडियो च्यानल भएकाले यसको नाम बीमोटो ब्लग्स राखिएको हो। उनीहरूको च्यानल हाल बाइक क्रेजी युवाहरूबीच लोकप्रिय छ। करिब एक वर्ष पहिले उनीहरूले उक्त ब्लग प्रारम्भ गरेका हुन्।

रुपेन्द्र र लपेन्द्र लमजुङको सुन्दर बजारका स्थायी बासिन्दा हुन्। यद्यपि उनीहरू लमजुङ बसेनन्। उनीहरू बुवाको जागिरका क्रममा बुवासँगै भारतमै हुर्किए। सन् २०१० मा बुवा रिटायर्ड भएपछि स्थायी बसोबासका लागि उनीहरू लमजुङ आए। अहिले बुवा-आमा यतै भए पनि यी जुम्ल्याहा दाजुभाइ भने दुबईमा छन्। उनीहरू नेपाल धेरै बस्न पाएनन्। दिल्ली युनिभर्सिटीबाट एमसीए गरे पछि उनीहरूले वैदेशिक अध्ययनका लागि प्रयास गरे।

भाइ लपेन्द्र दुबईको प्रतिष्ठित कम्पनी अल फुत्तिमको मानव संसाधन विभागमा काम गर्छन् भने दाइ रुपेन्द्र युरोपकै प्रतिष्ठित मानिने वायर इन्जिनियरिङको रिक्रुटमेन्ट स्पेसलिस्ट हुन्। शुक्रबार र शनिबार बिदा हुने भएकाले त्यही समयलाई उनीहरूले ब्लग र भिडियोग्राफीका लागि छुट्याएका छन्। उनीहरू शुक्रबार सुटिङ गरेर शनिबार सम्पादन गरी आफ्नो युट्युब च्यानलमा भिडियो अपलोड गर्छन्। पहिलो पटक सिंगापुरमा सामान्य अफिस क्लर्कका रूपमा कार्य प्रारम्भ गरेका उनीहरू हाल यो अवस्थासम्म आइपुगेका हुन्।

रुपेन्द्र साप्ताहिकसँगको कुराकानीमा भन्छन्, 'बुवाको पैसामा होइन, आफैंले केही गरौं भन्ने सोच थियो। त्यो सोचले अहिले सार्थकता पाएको छ।' स्कुल कलेज पढ्दादेखि नै उनी बाइक र अन्य सवारी साधनका क्रेजी थिए। त्यसैले उनी यसका लागि बुवासँग पनि झगडा गरिरहन्थे। उनको पहिलो बाइक पल्सर १५० थियो, जुन ५ वर्षजति चलाए। रुपेन्द्रमा बाइक र इन्धनसँग खेल्ने सौख नै थियो। घरमा उनी र उनको भाइको छुट्टै कोठा थियो र उनीहरू त्यो कोठालाई बाइकका तस्बिरले सजाउँथे। उनीहरू आफ्नो कोठाबाहेक अन्य स्थानमा पनि यसरी नै बाइकका तस्बिर सजाउन रुचाउँथे।

रुपेन्द्र आफ्नो पहिलो बाइक पल्सर तीव्र गतिमा कुदाउने देखि लिएर स्टन्ट समेत गर्थे।

उनी कामको सिलसिलामा पहिलो पटक सिंगापुर गए। सिंगापुरमा पनि उनले सुपरबाइक राइडरहरूसँग संगत गरे, उनीहरूसँग आइडिया लिइरहे।

थापा विभिन्न अनलाइन सर्च गरिरहन्थे। यसरी सर्च गर्दा र विभिन्न कार्यका लागि आवेदन दिँदादिँदै उनको भाइलाई दुबईबाट कामका लागि अफर आयो। भाइ लपेन्द्र पहिलो पटक दुबई गए। पछि दाइ रुपेन्द्रले पनि दुबईमै काम पाए। अहिले उनीहरूले त्यहाँ काम गर्न थालेको पनि ६ वर्ष पुग्न लागिसकेको छ।

नेपाल जस्तो दुबईका सबै स्थानमा फोटोग्राफी वा भिडियोग्राफी गर्न पाइँदैन। त्यसका लागि विभिन्न निकायबाट स्वीकृती लिनुपर्छ। तस्बिर वा भिडियो लिँदा अन्य कसैको तस्बिर त्यसमा आयो भने उनीहरूले मुद्दासमेत हाल्न सक्छन्। यस्तो अवस्थामा काम गर्न निकै गाह्रो हुन्छ। रुपेन्द्र भन्छन्, 'यो अवस्थामा फोटो वा भिडियो सम्पादन गर्न समेत निकै अप्ठ्यारो हुन्छ। त्यस्तो अप्ठ्यारो अवस्थाको सामना धेरै पटक गर्नुपरेको छ।'

आफूले जानेको आइडिया अरुलाई सेयर गर्न जसलाई पनि आनन्द आउँछ, उनीहरूले त्यही आनन्द लिइरहेका छन्। ब्लग र युट्युब सुरुवात गर्ने उनको रहर भने पछि मात्र पलाएको हो। यसमा पनि अर्को छुट्टै प्रसंग जोडिएको छ। उनीसँग चिनजानको एक भाइले एक दिन उनको क्यामेरा मागेका थिए। उनलाई फोटो तथा भिडियो खिच्न सिकाइदिए पछि तिनै भाइले उनलाई ब्लग वा युट्युब बनाउन प्रेरित गरे। कुराकानीकै क्रममा यी दाजुभाइलाई आइडिया फुर्‍यो। दुबईका अधिकांश कार्य अटोमोबाइलसँग सम्बन्धित हुन्छन्। बजारमा उपलब्ध हुने अधिकांश सुपर कार तथा सुपर बाइक दुबईमै लन्च हुन्छन्। त्यसो भए किन ब्लगिङ नगर्ने ? अनि सुरु भयो ब्लग। त्यसपछि उनीहरूले आफूले किनेका सामानहरूको रिभ्यु पनि दिन थाले।

भाइ लपेन्द्र जहिले पनि स्क्रिनको अगाडि र रुपेन्द्र स्क्रिनको पछाडि। यसलाई उनीहरू दुई भाइको एउटा ग्रुप मान्न सकिन्छ। भिडियोका लागि आवश्यक सिन, ब्याकग्राउन्ड, साउन्ड क्वालिटी, भिडियो क्वालिटी आदि चेक गर्ने कार्य रुपेन्द्रको हुन्छ। स्क्रिन अगाडि लपेन्द्र देखिन्छन् र उनी त्यसका लागि आवश्यक तयारी गर्छन्।

यसबीच उनीहरूसँग सुपरबाइक राइडरहरूको एक समूहले सम्पर्क गर्‍यो। दुबईमा करिब ३ सय देखि ४ सय जना राइडरले समूह बनाएका हुन्छन्। अफरोड, अनरोड आदिका लागि फरक फरक ग्रुप हुन्छन्। एक पटक रफ राइडर नामक सुपरबाइक राइडरहरूको ग्रुपले उनीहरूसँग ब्लग र भिडियो बनाउनुका साथै अन्य विभिन्न कामका लागि सहकार्य गर्न आग्रह गर्‍यो। यो उनीहरूका लागि एउटा अवसर थियो। उनीहरूले निःशुल्क रूपमा उक्त समूहको सदस्यता प्राप्त गरे। उनीहरूको ज्ञानको भण्डार पनि बढ्दै गयो। रुपेन्द्र भन्छन्, 'बाइकको सीसी, इन्जिन आदिका बारेमा जानकारी बढ्दै गयो। बाइक कुन टाइपका र कति प्रकारका हुन्छन् ? बाइकका बारेमा धेरै कुरा थाहा भयो। हामीलाई पनि धेरैले चिन्न थाले।'

युएईमा सक्रिय ग्रुप मध्ये एक लिबर्टी राइडर्सले पनि उनीहरूसँग सम्पर्क गर्‍यो र उनीहरू त्यसको पनि सदस्य भए। त्यसपछि उनीहरूको युट्युब च्यानलका फलोअर्स र सब्स्काइबर समेत बढ्दै गए। उनीहरूले हाल ६ सय सीसीभन्दा माथिका बाइकको ब्लगिङ गर्छन्। रुपेन्द्र भन्छन्, 'नेपालमा पनि काम गर्न पाए हुन्थ्यो भन्ने लाग्छ। यसका लागि हाई क्लासको बाइक, हाई क्वालिटी भिडियो र हाई साउन्ड क्वालिटी चाहिन्छ। नेपाल आएका बेला समय निकालेर गर्न सकिन्छ।'

अमेरिकामा आधारित पुरानो कार अक्सन कम्पनी कोपार्टले उनीहरूलाई फोटोग्राफीका लागि अनुबन्ध गर्नु उनीहरूको सबैभन्दा ठूलो उपलब्धि हो। आफ्नो वेबसाइटको पहिलो पेजमा कोपार्ट कम्पनीले उनीहरूकै फोटोग्राफी प्रयोग गरेको छ।

आफूहरूले पैसा कमाउन भन्दा पनि युवाहरूलाई सुपरबाइकका बारेमा प्रेरणा र ज्ञान दिन ब्लगको प्रयोग गरेको रुपेन्द्र बताउँछन्। कतिपय राइडरले चाहेर पनि सुपरबाइक चलाउन पाएका हुँदैनन्। त्यसैले उनीहरूले यसबाट ज्ञान लिन सक्छन्। अनरोड, अफरोड राइड गर्न चाहने भर्खरका युवाहरूले यसबाट प्रेरणा लिन सक्छन्, आइडिया लिन सक्छन्। यसैका लागि ब्लग प्रारम्भ गरेको थापा दाजुभाइको भनाइ छ।

उनीहरूले यसका लागि धेरै समय खर्चिएका छन् र लामै संघर्ष गरेका छन्। दुबईको ४५ डिग्रीको गर्मीमा भिडियो खिच्नु आफैंमा दुस्साहस मान्न सकिन्छ। हिन्दी लवज मिसिएको नेपाली बोल्दै थापा भन्छन्, 'यो कार्य सजिलो त होइन, धेरै अप्ठ्यारो छ।'

जिन्दगीमा कुनै पनि कुरा त्यति सहज हुँदैन भन्ने थापाको मान्यता छ। आफ्नो उक्त 'ड्रिम' पुरा हुने उनले कल्पनासम्म गरेका थिएनन्। 'ब्लगिङ गरिएला र यति धेरै मानिसले चिन्लान् भनेर सोचिएकै थिएन। आफूमा रुचि जागे पछि कसैले हेरोस् वा नहेरोस्, ब्लग बनाउँदै गयौं।' रुपेन्द्र भन्छन्, 'रुचि जागेपछि केही गर्न हिम्मत आउने र त्यही हिम्मतले अगाडि बढ्न सहयोग गर्ने रहेछ। हिम्मतका साथ एकोहोरो रूपमा एउटा कार्यमा लागे उपलब्धि प्राप्त गर्न सकिने रहेछ। यही कुरा म आफ्ना फलोअर्सलाई भन्न चाहन्छु।'

केवल एक प्रश्न

जनता जान्न चाहन्छन् भनिन्छ, साँच्चै जनता जान्नचाहिं के चाहन्छन् ?

जनता जान्न चाहन्छन्– यो देश कसले चलाउँदैछ ? व्यवस्था त परिवर्तन गरियो, अब अवस्था कहिले परिवर्तन हुन्छ ? सबैका लागि शिक्षा कहिलेदेखि प्रारम्भ हुन्छ ? आफूले तिरेको करबाट हामीले राज्यबाट के-कस्तो सेवा-सुविधा पाउँछौं ? प्रकृतिले दिएको चिजबाहेक हामीले कुन कुरामा विश्वसामु गर्व गर्ने ? जनता यति धेरै कुरा जान्न चाहन्छन् कि आखिर जनताले जान्न नचाहेको कुरा चाहिँ के होला ?

दीपक आचार्य, निर्देशक

जनताले जान्न त धेरै कुरा चाहेजस्तो लाग्छ, तर चाहना र भावनाभन्दा कर्मतिर लाग्नुपर्ने देख्छु । अब केही होला कि भन्ने झिनो आशा छ ।

बिनोद ढकाल, गायक

जनता अहिले वास्तविकता जान्न चाहन्छन्, न्याय चाहन्छन् ।

प्राश्ना शाक्य, गायिका

यो देशमा २०४६ साल पछिका कुन-कुन मन्त्री, सांसद तथा कर्मचारीले अहिलेसम्म कति भ्रष्टाचार गरे भन्ने कुरा जान्न चाहन्छन् ।

विश्व प्रधान, संगीतकर्मी

यो देशका जनताले कहिले न्याय पाउँछन् ? सत्यको जित हुन्छ कि हुँदैन ?

ध्रव न्यौपाने, चलचित्रकर्मी

अब जनता सत्य कुरा जान्न चाहन्छन्, जालझेल धेरै भयो, कि कसो ?

अञ्जना गुरुङ, गायिका

देश कहिलेसम्म अनिर्णयको बन्दी भएर बस्ने ?

विवेक श्रेष्ठ, गायक

जनता सधैं सत्य-तथ्य जान्न चाहन्छन्, हावाका हल्ला र दोषारोपण होइन ।

पूजना स्त्री, अभिनेत्री

यो देशमा न्याय जिउँदै छ कि मरिसक्यो ?

प्रह्लाद तिमिल्सिना, गायक

पत्रकार ऋषि धमलालाई पो थाहा होला कि ?

दृश्य सुवेदी, अभिनेता

खै, ऋषि धमलालाई नै थाहा होला ।

अर्जुन कुमार, चलचित्रकर्मी

जनता सबै कुरा जान्न चाहन्छन्, तर अफसोच कहिल्यै जान्न पाउँदैनन् ।

विनोद बानियाँ, गायक

देशमा शान्ति र समृद्धि कहिले आउँछ भन्ने कुरा जान्न चाहन्छन् ।

डेविड शंकर, गायक

जनता सत्य र तथ्य जान्न चाहन्छन् तर खै जनताले जान्न खोज्या कुरा बाहिर आउँदैन, के गर्नु ?

विवेक खतिवडा, भिडियो जक्की

जनता साउदी, कतार र मलेसियामा कुन-कुन कम्पनीले कति-कति तलब दिन्छन् भन्ने कुरा जान्न चाहन्छन् ।

विकास सुवेदी, निर्देशक

वास्तवमा भन्ने हो भने जनता केही पनि जान्न चाहँदैनन्, जान्न चाहन्छन् त यो देशमा भ्रष्टाचारको अन्त्य अनि सुशासन ।

आलोकश्री, संगीतकार

जनता जान्न चाहन्छन् कि नेपालमा मेट्रो रेल कहिले आउँछ ? नेपालमा कहिले खानेपानी छेलोखेलो हुन्छ ? भनेको बेला राम्रो जागिर पाउने जमाना कहिले आउँछ ? घर-गाडी सजिलै जोहो गर्न सक्ने दिन कहिले आउँछ अनि स्वास्थ बीमा कहिले हुन्छ ?

दीपेन्द्र लामा, निर्देशक

जनता खासमा केही जान्न चाहँदैनन्, जनतालाई यथार्थ कुरा थाहै छ । जनताको नाममा खासमा ऋषि धमलाचाहिँ जान्न चाहन्छन् ।

असिम शाह, निर्देशक

जनता जान्न होइन, अहिलेको विजोग परिस्थितीबाट टाढा भाग्न चाहन्छन् ।

अनुराग कुँवर, चलचित्रकर्मी

यो कुरा उठाउने टिभी कार्यक्रम सञ्चालकको हैसियत ?

उज्ज्वल भण्डारी, उज्जु डालिङ

जनता जान्न चाहन्छन् कि कहिलेदेखि ढुक्क भएर आफ्नो काम सहज रूपमा गर्न सकिन्छ । जनता जान्न चाहन्छन्-हामी नेपालीको जिउ-धन सुरक्षित हुने दिन कहिलेदेखि आउँछ ? जनता जान्न चाहन्छन्-इमान्दार भएर देशको विकास गर्नुपर्छ, जनताको मन जित्ने काम गर्नुपर्छ भन्ने बुद्धि कहिलेदेखि पलाउँछ हाम्रा नेताहरूमा । जनता जान्न चाहन्छन्-नेताहरूले इमान्दार भएर आफ्नो समय देश र जनताका लागि खर्चंदा तिनीहरूको के बिग्रन्छ ? जनता जान्न चाहन्छन् प्रतिभा र सीप भएका युवाहरूले आफ्नै देशमा सरोकारको क्षेत्रमा काम गरेर देशलाई टेवा पुऱ्याउने दिन कहिले आउँछ ?

गजित विष्ट, अभिनेता

सरकारका हरेक राम्रा-नराम्रा पक्ष र सरकारले जनताका पक्षमा सुव्यवस्थाका लागि के-कस्तो पहल गरिरहेको छ भन्ने जान्न चाहन्छन् ? अन्यायका विरुद्ध न्यायका लागि सरकारका कदम कस्ता होलान् भन्ने जान्न चाहन्छन् । हरेक पल-पलको सत्य-तथ्य सूचना, समाचार जान्न चाहन्छन् ।

चिरञ्जीवी भण्डारी, गायक

देशको सामाजिक, आर्थिक, राजनीतिक एवं कला क्षेत्रका बारेमा ताजा र तथ्यपरक कुरा जान्न चाहन्छन् ।

प्रकाश सुवेदी, सञ्चारकर्मी

भ्रष्टाचारी, धोकेवाज, स्वार्थी, पापी, अत्याचारी, राष्टघाती को-को हुन् भन्ने कुरा जान्न चाहन्छन् ।

किरण केसी, हास्य अभिनेता

अत्याचार तथा भ्रष्टाचार गर्नेहरूलाई के-कस्तो कारवाही भयो ? देशको ढुकुटी लुट्ने, पुल, बाटो-घाटो आदि विकास-निर्माणको पैसा लिएर काम नगर्ने र कमिसन खाएर काम दिने कर्मचारीहरूलाई के-के कारवाही भयो ? आदि-इत्यादि कुरा जान्न चाहन्छन् ।

दीपक अधिकारी, चलचित्रकर्मी

यो प्रश्नको सही उत्तर त ऋषि धमलाले नै दिनुहोला ! जहाँसम्म हाम्रो जवाफ छ– जनतालाई धेरै कुरा थाहा छ । जनता जान्न होइन, भन्न चाहन्छन् तर सुन्ने कसले ?

मनोज गजुरेल, व्यंग्यकार

जनता केही जान्न चाहँदैनन्, मात्र रमिता हेरेर हाँस्न चाहन्छन् ।

अराज केशव, संगीतकर्मी

मलाई त हास्य सिरियलको थेगो जस्तै लाग्छ यो 'जनता जान्न चाहन्छन्' भन्ने कुरा । कहिलेकाहीं त जनतालाई चासै नभएको प्रश्नको जवाफ माग्दा पनि यही फुर्को जोडेर ऱ्याख-ऱ्याख पारिरहेको देखिन्छ । साझा खाले भएर होला यो थेगो हरेक बहस, विवाद र छलफलमा समेत प्रयोग गर्न मिल्ने रहेछ । खासमा जनता भने जुनसुकै प्रश्नको यथार्थ र सत्य उत्तर जान्न चाहन्छन्, जुन हाम्रा नेताहरूले कहिल्यै दिँदैनन् ।

दुर्गा पंगेनी, गीतकार

तस्विर : महेश प्रधान

पृथक् सिर्जनामा सत्याकृत ब्यान्ड

नेपाली सांगीतिक क्षेत्रमा पृथक स्वाद पस्किने सांगीतिक समूह बेला-बेलामा स्थापना भैरहन्छन् । तिनै सांगीतिक समूह मध्येको एक हो–सत्याकृत ब्यान्ड । सत्याकृत फाउन्डेसनअन्तर्गत स्थापना भएको यो समूह आध्यात्मिक शैलीका गीत-संगीत तथा भजन सिर्जना गरेर संगीत पारखीहरूमाझ स्थापित भैरहेको छ ।

यो समूहले प्रायः चाडपर्वको अवसर पारेर आफ्ना नयाँ सिर्जनाहरू सार्वजनिक गर्छ । समूहले प्रायः नेपाली मौलिक शब्दहरू प्रयोग गरेर संगीत तथा गीत सिर्जना गरिरहेको छ । त्यसमा पनि वैदिक संस्कृति तथा परम्परामा आधारित गीतहरू तयार पारेर यसले संगीत पारखीहरूको मन जितेको छ ।

उदाहरणका लागि सत्यकृत अघिल्लो वर्षको शिवरात्रीको पूर्वसन्ध्या पारेर सार्वजनिक भएको 'आउ फर्केर...' गीतको म्युजिक भिडियोमार्फत दर्शक श्रोताहरूलाई संगीतको नौलो स्वाद चखाउन सफल रह्यो । उक्त गीतमार्फत सत्याकृत ब्यान्डले नेपालीहरूलाई आत्म स्वरुप तथा शान्ति स्वरूपमा फर्काउने प्रयास गरेको थियो । यो सांगीतिक समूहले भक्ति संगीतको क्षेत्रमा निरन्तर काम गर्दै आएको छ । भक्ति संगीतको क्षेत्रमा आफ्नो छुट्टै पहिचान बनाउन समूहका संगीतकर्मीहरू कटिवद्ध छन् ।

यो समूहको पहुँच नेपालमा मात्र सीमित छैन । केही समय अघि यो समूहले भारतको स्थापित संगीत कम्पनी टी-सिरिजमार्फत 'जय देवी जय' शीर्षकको गीत सार्वजनिक गरेको थियो । उक्त गीतमा ब्यान्डकै संस्थापक सदस्य विजय गौतमको शब्द तथा प्रजित लामाको स्वर तथा संगीत समावेश छ । उक्त गीतको भिडियोलाई गौतमले निर्देशन गरेका थिए ।

'आयातित संस्कार तथा परम्परामा भुलिरहेको अहिलेको नेपाली समाजका लागि आफ्नै सनातन भावले सु-सज्जित गीत प्रस्तुत गर्ने जमर्को गरिरहेका छौं, सत्याकृत प्रतिष्ठानका निर्देशक विजय गौतम 'शाकल्यदेव' भन्छन्– 'हामीले सिर्जना गरेका गीतले हाम्रो मौलिक वैदिक संस्कृति तथा परम्परामा फर्कन ऊर्जा दिनेछ भन्ने आशा गरेका छौं ।' संगीतमार्फत पनि समाजलाई सत्यपथमा डोहोऱ्याउन सकिन्छ भन्ने उद्देश्यका साथ सत्याकृत ब्यान्डले गीत-संगीत उत्पादन गरिरहेको छ ।

अघिल्लो वर्षको शिवरात्रीमा पोखरामा प्रस्तुति दिएपछि चर्चामा आएको यो ब्यान्डले वैदिक भजनकृतन सहितको सांगीतिक कार्यक्रमहरू प्रस्तुत गरिरहेको छ । अध्यक्ष गौतमका अनुसार ब्यान्डको स्थापना कालदेखि नै उनीहरूले मौलिक परम्परा, संस्कृति तथा वैदिक मूल्य मान्यताहरूको संरक्षण गर्दै समाजमा शान्ति एवं सद्भाव कायम राख्ने उद्देश्य लिएका छन् । ब्यान्डले समाजका विकृत पक्षहरूलाई हटाउँदै वैदिक संस्कृतिमार्फत सिर्जित संगीत रचना प्रस्तुत गर्ने अभियान नै चलाएको छ ।

ब्यान्डले सकारात्मक भावसहितका शब्द संयोजन गरी पूर्वेली तथा पश्चिमेली शैलीका लय, सुर तथा वाद्यवादन मिश्रण गरेर गीत-संगीत सिर्जना गरिरहेको छ । यो ब्यान्डले नेपालका विभिन्न सहरहरूका साथै भारत, दुबई, अस्ट्रेलिया जस्ता देशहरूमा पुगेर प्रस्तुति दिइसकेको छ । सत्याकृत ब्यान्डले शास्त्रीय, रक, पप तथा लोकशैलीलाई संयोजन गरी नयाँ संगीत प्रस्तुत गरिरहेको छ । ब्यान्डमा अहिले मादल, सितार, तबला, गितार, हार्मोनियम, पियानो, ड्रमसमेत, सारंगी आदि वाद्ययन्त्र छन् ।

ब्यान्डले सम्पूर्ण मानव जीवनको यथार्थ सत्यलाई अवगत गराउने, प्रेरणा दिने शैलीका, सकारात्मक भाव अभिवृद्धि गर्ने शैलीका गीतहरू सिर्जना गर्ने तथा प्रस्तुत गर्ने कार्यलाई निरन्तरता दिइरहेको छ ।

ब्यान्डले केही अघि मात्र गायक उदितनारायण झाको स्वरमा 'होसमा बेहोसी' गीत तयार पारेको छ, जसमा विजय गौतमको शब्द तथा संगीत सुन्न सकिन्छ । सत्याकृत ब्यान्डले भारतीय गायक कैलाश खेरसँग पनि सहकार्य गरिसकेको छ । ब्यान्डका संगीतकर्मी सुर साधुको शब्द तथा संगीतमा गायक खेरले 'भक्तिका चन्दन...' गाएका छन् । उक्त गीत मुम्बईमै रेकर्ड गरिएको हो । यो ब्यान्डमा विजय गौतम, लक्ष्मण वयलकोटी, सुरज रिजाल, प्रजित लामा, सुर साधु, विदुर न्यौपाने आदि संगीतकर्मी आबद्ध छन् ।

ह्याप्पी बर्थडे

दीपक लिम्बू गत मंगलबार ३६ वर्षमा प्रवेश गरे । सुनसरी जिल्लामा जन्मिएका लिम्बू सन् २००५ मा नेपाली ताराको विजेता भएपछि चर्चामा आएका हुन् । अहिलेसम्म सयौं गीतमा स्वर दिएका लिम्बूका थुप्रै गीत लोकप्रिय छन् । सुमधुर र जादुयी स्वरका धनी दीपकलाई जन्मदिनको अवसरमा उनका साथीभाइ तथा सहकर्मीहरूले यसरी सम्झिएका छन् :

दीपक मलाई असाध्यै प्रिय लाग्छन्, उनको गायन निकै राम्रो छ । उनको स्वरमा जुन मिठास छ त्यो नै उनको महत्वपूर्ण पक्ष हो । दीपक पूरा फिलिङ्समा गाउँछन्, सम्भवतः एउटा राम्रो गायकको सबैभन्दा सबल पक्ष नै यही हो । उनको शब्द उच्चारण पनि धेरै राम्रो छ । दीपकको सांगीतिक उचाइ अझ बढ्दै जाओस् । उनलाई थप सफलता मिल्दै जाओस्– शुभकामना ।

राजनराज शिवाकोटी, गायक/संगीतकार

मलाई दीपक सरल अनि साधारण लाग्छन् । कम बोल्ने उनको बानी छ । उनले र मैले कैयौं अवसरमा सँगै काम गर्ने अवसर पाएका छौं । आवाज नर्मल नै लागे पनि उनमा श्रोताहरूलाई बाँध्न सक्ने क्षमता छ । गायकी साधारण भए पनि उनको टोनमा मिठास छ ।

टेकेन्द्र शाह, भिडियो निर्देशक/एडिटर

दीपक दाइ डिसेन्ट हुनुहुन्छ, डाउन टु अर्थ हुनुहुन्छ । घमन्ड देखाउने स्वभावको हुनुहुन्न । हामीले धेरै गीतसँगै गाएका छौं, धेरैपटक स्टेज पनि सेयर गरेका छौं । हामीले गाएका गीतहरू निकै चर्चित पनि छन् । उहाँसँग गीत गाउने क्रममा नजानेको कुरा सिक्ने अवसरसमेत पाइन्छ । मलाई दीपक दाइको गीत गाउने शैली र टोन मन पर्छ ।

रजिना रिमाल, गायिका

मलाई दीपक राम्रा र कुशल गायक लाग्छन् । स्टेजमा पनि उनी आकर्षक तरिकाले प्रस्तुत हुन्छन् । हामीले थुप्रै गीतसँगै गाउने अवसर पाएका छौं भने स्टेजमा पनि धेरै पटक सँगै गाएका छौं । गीत गाउँदा संयमित भएर मेहनत गरेर गाउने उनको बानी छ । सरल र साधारण स्वभावका दीपकका आउँदा वर्ष अझ सुन्दर हुन्– शुभकामना ।

माण्डवी त्रिपाठी, गायिका

प्रस्तुति : प्रकाश रानाभाट

कमेडी लहर

एक समयमा नेपाल टेलिभिजनमा पारिवारिक टेलिशृंखलाको चाप राम्रै थियो । त्यस्ता शृंखलामा दर्शकको चासो निकै देखिन्थ्यो, तर टेलिभिजनमा कमेडी टेलिशृंखलाको प्रवेश पछि पारिवारिक शृंखला सुस्तायो । एकपछि अर्को कमेडी शृंखलाको आगमनले दर्शकको ध्यान पारिवारिक भन्दा कमेडीतर्फ जान थाल्यो । नेपालको पुरानो टेलिभिजन च्यानल नेपाल टेलिभिजनमा ट्वाक्क टुक्क, तीतो सत्य, मेरी बास्सै, जिरे खुर्सानी, भद्रगोल, झ्यानाकुटी झ्याइँ आदि शृंखला प्रसारण हुन थालेपछि पारिवारिक शृंखला विस्थापितझैं भए ।

नेपाल टेलिभिजनकी कार्यक्रम प्रमुख आरती चटौतका अनुसार दर्शकमाझ कमेडी विधाका शृंखलाप्रतिको रुचि बढी पाइन्छ । 'गत वर्ष कमेडी शृंखला भद्रगोलको टीआरपी सर्वाधिक थियो । हाम्रो टेलिभिजनमा पारिवारिक शृंखला प्रसारण नभएका होइनन्, तर अधिकांश दर्शकले ती पारिवारिक शृंखला मन पराएनन् । उनीहरूले पारिवारिक शृंखला भारतीय फ्लेभरको भएको भन्दै गुनासो गरे', चटौत भन्छिन्, 'यता कमेडी शृंखलामा नेपालीपन, भूगोलका साथै स्थानीय परिवेश समावेश हुने भएकाले पनि यही विधामा उनीहरूको चासो बढ्यो ।'

चटौतले नयाँ आर्थिक वर्षका साथै मागिएको टेन्डरमा कमेडी जनराकै शृंखलाको माग बढी भएको बताइन् । 'कमेडी जनरामा दर्शकको चासो बढी देखिएकाले नेपाल टेलिभिजनले पनि कमेडी फ्लेबरकै शृंखला वा कार्यक्रम बनाउने योजना बनाइरहेको छ', चटौत भन्छिन् ।

नेपाल टेलिभिजनमा कमेडी शृंखला लोकप्रिय भए पनि रमाइलो टिभीमा चाहिँ पारिवारिक शृंखला हेर्ने दर्शक बढी छन् । टिभीका कार्यक्रम संयोजक विकास लामिछाने भन्छन्– रमाइलो टिभीमा तितोपिरो, माइकल ज्याक्सन, शेरेले हँसाउँछ, एकादेशको चुरीफुरी, रोऊँ कि हाँसूँ जस्ता हास्य शृंखला प्रसारण हुन्छन् । 'हाम्रो टिभीमा कमेडी भन्दा पनि पारिवारिक शृंखला मन पराउने दर्शकको संख्या बढी छ । कमेडी शृंखलाको मेकिङप्रति दर्शकहरूको गुनासो छ । क्यामेरा हल्लिने, कलाकारको अभिनयलगायतका विषयमा बढी गुनासो सुनिन्छ', लामिछाने भन्छन्, 'नेपाली पारिवारिक शृंखलाभन्दा पनि भारतीय शृंखला गाउँघरमा अत्यधिक लोकप्रिय छन् । यहाँबाट प्रसारण हुने नेपाली शृंखला दृष्टि र भाग्य आफ्नोको दोस्रो संस्करणलाई दर्शकले जति मनपराएका छन् त्यो भन्दा बढी भारतीय शृंखला आनन्दी र जडौरी मन पराएका छन् । यी शृंखला डिस होम जोडिएका गाउँमा सर्वाधिक लोकप्रिय छन् ।'

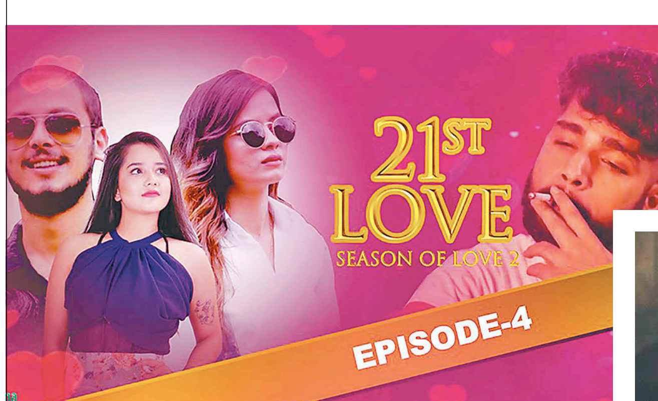
टेलिशृंखलाको कुरा गर्दा नेपालका टेलिभिजनमा रिसानी माफ, हर्के हवल्दार, डिट्ठा सा'ब, ट्वाक्कटुक्क पनि रुचाइएका टेलिशृंखलामा पर्छन् । हास्य शृंखलामा सक्रिय कलाकारहरूले निर्माण गरेका चलचित्रले व्यावसायिक सफलता पाइरहँदा टेलिभिजन तथा युट्युबमा भने दर्शकले नयाँ पुस्ताका कमेडियनहरूको शृंखला बढी रुचाइरहेका छन् ।

वेब सिरिजमा जासुस मामा-भान्जी

युट्युबमार्फत प्रसारण हुने वेब सिरिजहरूले दर्शकको मन जित्न थालेका छन् । टेलिभिजनमा टेलिश्रृंखलाका रूपमा प्रसारण भैरहेका सामग्रीहरू अहिले युट्युबमा वेब सिरिजका रूपमा प्रसारण हुन थालेका

हुन् । यसबीच युट्युबबाट यसै सातादेखि एउटा नयाँ वेब सिरिजको प्रसारण प्रारम्भ हुने भएको छ । डान्स फिभरको प्रस्तुतिमा ओएसआर डिजिटलको युट्युब च्यानलबाट प्रसारण हुने नयाँ वेब सिरिजको शीर्षक हो– जासुस मामा-भाञ्जी । उक्त वेब सिरिज अभिनेता गजित विष्टको अवधारणा, लेखन तथा निर्देशनमा तयार पारिएको हो । संगीतकर्मी प्रदीप बास्तोलाको संगीत निर्देशनको उक्त वेब सिरिजमा गजित विष्ट, आर्शिना भट्टराई, निर्मल शर्मा, अर्चना खनाल, मेलिना ओलि आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् । शिशिर भण्डारी, मञ्जु पौडेल, कमलकान्त मैनाली, कबिर खड्का तथा सुनिल खड्का यो सिरिजमा अतिथि कलाकारका रूपमा प्रस्तुत हुन्छन् । निर्देशक विष्टका अनुसार प्रत्येक शुक्रबार यो वेब सिरिजको नयाँ श्रृंखला युट्युबमा अपलोड हुनेछ ।

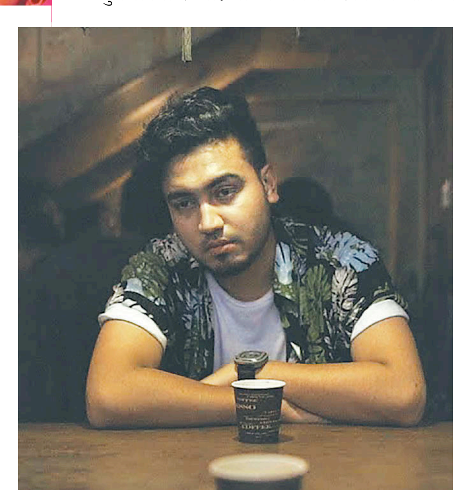
दर्शकको मन जित्दै ट्वान्टी फस्ट लभ



एसियन म्युजिकको आधिकारिक युट्युब च्यानलबाट तीन साताअघि प्रसारण प्रारम्भ भएको वेब सिरिज 'ट्वान्टी फस्ट लभ' (सिजन अफ लभ-२) ले दर्शकको मन जितेको छ । यसअघि उक्त सिरिजको पहिलो सिजनलाई पनि दर्शकले मन पराएका थिए । विभोर पोखरेलद्वारा निर्देशित उक्त वेब सिरिज युवा दर्शकहरूको रोजाइमा परेको छ । युवापुस्ताको प्रेम सम्बन्धमा केन्द्रित उक्त सिरिजको दोस्रो सिजन अन्तर्गत हालसम्म चारवटा श्रृंखला प्रसारण भैसकेका छन् । प्रत्येक शनिबार युट्युबमा अपलोड हुने उक्त सिरिजको पाँचौं श्रृंखला भोलि प्रसारणमा आउँदैछ । उक्त सिरिजमा कविता आले, अनुष्का अधिकारी, संयोग गुरागाईं, स्नेहा पौडेल, रिजन थापा, फिरोज बस्नेत, स्मृति श्रेष्ठ आदि कलाकारले अभिनय गरिरहेका छन् ।

युट्युब ट्रेन्डिङमा साथी

एउटा नेपाली गीतको म्युजिक भिडियो यो साता युट्युब ट्रेन्डिङको पहिलो नम्बरमा आउन सफल भएको छ । गायक सुशान्त केसीको स्वरको 'साथी...' शीर्षकको उक्त गीतको म्युजिक भिडियोलाई गायक केसीले आफ्नै नामको युट्युब च्यानलबाट गत शनिबार अपलोड गरेका थिए । अपलोड भएको केही समयपछि नै युट्युब ट्रेन्डिङमा पर्न सफल उक्त भिडियो करिब दुई दिनसम्म ट्रेन्डिङको दोस्रो स्थानमा रहेर बुधवारदेखि पहिलो नम्बरमा उक्लिन सफल भएको हो । तडक-भडकरहित तथा सानो परिवेशमा छायांकन गरिएको उक्त भिडियोका निर्देशक अमर न्यौपाने हुन् । भिडियोमा कुन्दन शाक्य तथा सुशान्त केसीले अभिनय गरेका छन् । बुधवारसम्म ६ लाख ७० हजार पटक हेरिएको उक्त भिडियोले युट्युबमा ४६ हजार लाइक पाएको छ भने ४ सय डिसलाइक ।



भिडियोले झन्डै २७ सय वटा प्रतिक्रिया प्राप्त गरेको छ । तीमध्ये अधिकांश प्रतिक्रियामा गीतको शब्द, गायकको स्वर तथा भिडियोको प्रशंसा गरिएको छ ।

व्यक्ति एक टिप्पणी अनेक

सामाज्ञीलाई सुझाव

चलचित्र ड्रिम्सबाट रजटपटमा आएकी अभिनेत्री साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाहलाई राम्रो अभिनय गर्ने कलाकारका रूपमा लिइन्छ । उनले अभिनय गरेका प्रायः सबै चलचित्र व्यवसायिक रूपमा सफल छन् । पछिल्लो चलचित्र मारूनीसम्म आइपुग्दा शाहले अभिनय कौशलमा समेत प्रशस्त सुधार ल्याएकी छिन् । नजिकका साथीभाइमाझ मात्र मजाले खुल्ने साम्राज्ञी बेला-बेलामा व्यक्तिगत कारणले विवादमा समेत तानिन्छिन् । यतिबेला उनको नयाँ चलचित्र मारूनी प्रदर्शन भैरहेको छ ।

साम्राज्ञीको अभिनय औसत हो, तर उनमा युवाहरूलाई आकर्षित गर्ने विशेष गुण छ जसलाई हामी ग्ल्यामर भन्छौं, त्यो अन्य अभिनेत्रीको तुलनामा बढी छ । म उनलाई एउटै सुझाव दिन्छु, ग्ल्यामरको बाटो लामो हुँदैन, राम्रो स्क्रिप्ट छान्नुपर्‍यो ।

दीपकराज गिरी, अभिनेता/निर्देशक

हरेक चलचित्रमा चरित्र अनुसार अभिनय फरक-फरक हुन्छ । साम्राज्ञीले हालसम्म अभिनय गरेका चलचित्रमा जुन प्रकारका चरित्र निर्वाह गरेकी छिन्, ती सबै उत्कृष्ट छन्, जीवन्त लाग्छन् । मैले उनका प्रायः सबै चलचित्र हेरेको छु । सबै चलचित्रमा उनले मन छुने अभिनय गरेकी छिन् । व्यक्तिगत जीवनमा पनि उनी पोजेटिभ भाइव भएकी, आत्मसम्मान भएकी युवती हुन् । उनी बिन्दास स्वभावकी छिन् अनि रिजर्भ पनि छिन् । यद्यपि कहिलेकाहीं त्यही रिजर्भ स्वभावका कारण उनी एक्लै पर्छिन् कि भन्ने डर छ ।

पुष्प खड्का, अभिनेता

मलाई साम्राज्ञीको अभिनय एकदमै मनपर्छ । उनको लुक्स, फिगर तथा व्यवहार पनि आकर्षक छ । उनले डाइलग डेलिभरीमा अलि बढी ध्यान दिनुपर्छ । बेला-बेलामा उनको अभिनयमा फिल देखिँदैन, त्यसमा सुधार ल्याउन सकिन् भने उनी देशकै अब्बल अभिनेत्री बन्न सक्छिन् ।

गजित विष्ट, अभिनेता

साम्राज्ञीको मैले जम्मा एउटा मात्र चलचित्र हेरेको छु– ड्रिम्स । पहिलो पटक भए पनि उनले त्यसमा राम्रो अभिनय गरेकी छिन् । व्यक्तिगत रूपमा उनी मलाई निकै स्मार्ट लाग्छिन् । साम्राज्ञी हरेक प्रकारका चुनौती सामना गर्न आफैं सक्षम छिन् जस्तो पनि लाग्छ ।

आर्जन पाण्डे, गायक

युवा पुस्तामाझ साम्राज्ञीको क्रेज लोभलाग्दो छ । उनको अभिनय पनि राम्रो छ । पहिलो चलचित्रको तुलनामा पछिल्ला चलचित्रमा सुधारिएको अभिनय गरेकी छिन् । पब्लिक फिगर भएकाले बेला-बेलामा आउने व्यक्तिगत चर्चाप्रति अलि ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ । अनावश्यक चर्चाले उनकै प्रशंसकहरूलाई नराम्रो लाग्न सक्छ ।

वसन्त निरौला, निर्देशक

मलाई साम्राज्ञीको अभिनय मनपर्छ । मैले उनीसँग निर्देशकका रूपमा काम गरिसकेको छु । उनको कामप्रतिको जिम्मेवारी देखेर म चकित हुन्छु । उनीसंग दिनमा १६ घण्टा काम गर्न सक्ने सामर्थ्य छ । साम्राज्ञी उच्च स्थान बनाइसकेकी कलाकार हुन् । उनी हाम्रो क्षेत्रको गौरव हुन् अनि समाजको संवाहक पनि । त्यही भएर कहिलेकाहीं उनले आफ्ना व्यक्तिगत कुरालाई थोर-बहुत लुकाइदिए राम्रो हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ ।

नवल नेपाल, निर्देशक

साम्राज्ञीको अभिनय पहिलो चलचित्रमा अब्बल थियो, तर दोस्रो चलचित्रयता उनको अभिनय निरन्तर खस्कँदो छ । सुन्दा तीतो लाग्छ, तर सत्य यही नै हो । म उनको शुभचिन्तक हुँ र उनको पहिलो र दोस्रो चलचित्रको लेखक पनि । अहिले उनले आफ्नो ध्यान अभिनयमा भन्दा पनि अरू नै कुरामा लगाएकी छिन्, जुन सबैले महसुस गरिरहेकै छन् । बाजेको पालामा खाएको घीउ, छोरा-छोरीको जीउमा लाग्दैन । अभिनयमा कलाकारले हरेक पटक आफूलाई प्रमाणित गर्नुपर्छ, यो मामिलामा साम्राज्ञी कमजोर हुँदै गएकी छिन् ।

सामीप्यराज तिमल्सेना, चलचित्र लेखक

सरल अभिनय तथा शारीरिक सुन्तरताले अझ राम्रो । उनले चलचित्रमा अभिनय गर्दा 'मैले धेरै पारिश्रमिकका लागि भन्दा पनि राम्रो अभिनयका लागि काम गरेकी छु' भनेको सुन्न पाइयोस् ।

सुमित खड्का, गायक

उनी अभिनयमा अब्बल छिन् । उनले आफूलाई पहिलो चलचित्रबाटै स्थापित गरिसकेकी छिन् । उनलाई सुझाव दिने कुरा त मसँग छैन, तर साम्राज्ञीले मौलिक नेपाली चलचित्रमा अभिनय गरेर दर्शकलाई फरक स्वाद चखाएको हेर्न मन छ ।

सुजन सुवेदी, भिजुअल एडिटर

मेरो गल्ती

प्रेमगीत आफ्नै ब्यानरमा नबनाउनु

चलचित्रमा आउन हतार गर्नु

सुरुवाती दिनमा मैले केही चलचित्र हतारमा गरें जस्तो लाग्छ । यदि मैले ती चलचित्रमा काम गर्नुभन्दा पहिले अभिनय सिकेर मात्र गरेको भए अझ राम्रो गर्न सक्थें कि ?

जसलाई पनि सहजै विश्वास गर्नु

मैले धेरै मानिसहरूसँग संगत गरें तर, केही मानिसप्रति भने उनीहरूको व्यवहार नै नबुझी विश्वास गरें जसले गर्दा अहिले पछुताउनुपरेको छ ।

आमाको कुरा नमान्नु

म बच्चै थिएँ । दसैंका बेला गाउँमा पिङ हालिएको थियो । आमाले पिङ खेल्न नजा' भन्दाभन्दै गएँ । आखिर पिङबाट खसेर टाउकोमा ठूलो चोट लाग्यो । त्यो चोट लागेको ठाउँमा अहिले कपाल पलाउँदैन । त्यसैले त्यतिबेला आमाले भनेको नमानेर ठूलै गल्ती गरेछु जस्तो लाग्छ ।

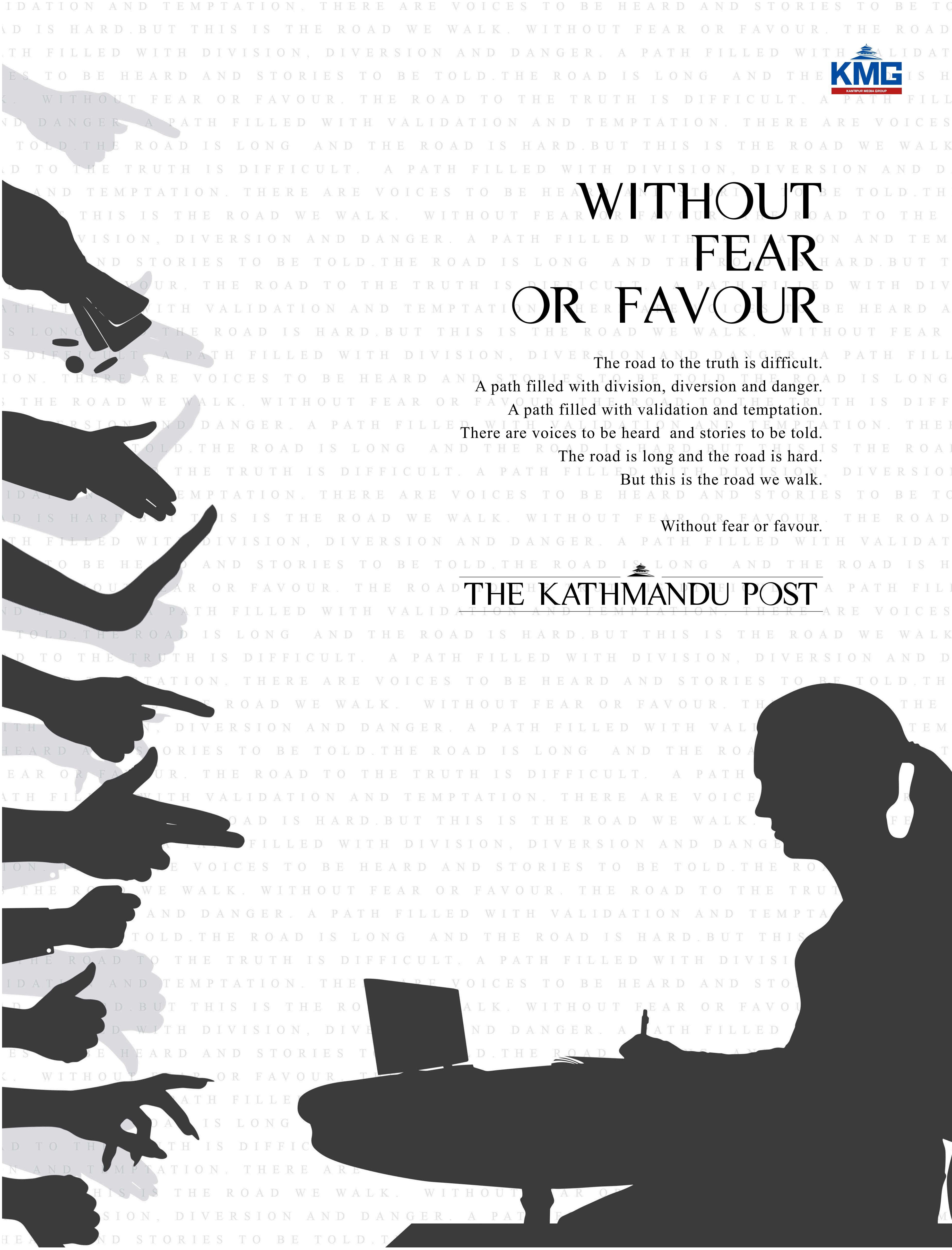
नेपालमै चलचित्र छायांकन नगर्नु

केहि समय अघि चलचित्र 'समालिन्छ कहिले मन'को छायांकन विदेशमा गरियो, जसले गर्दा धेरै दुःखसमेत पाइयो । यदि नेपालमै छायांकन गरिएको भए धेरै राम्रो र स्तरीय काम हुन सक्थ्यो अनि दुःख पनि कम हुन्थ्यो ।

'प्रेमगीत' आफ्नै ब्यानरमा नबनाउनु

चलचित्र प्रेमगीतले मलाई सिने नगरीमा चिनायो । यद्यपि यो चलचित्रलाई आफ्नै ब्यानरमा निर्माण गर्न पाएको भए धेरै राम्रो हुन्थ्यो भन्ने अहिले आएर लाग्न थालेको छ । त्यतिबेला यो कुरामा वास्ता नगरेर ठूलै भूल गरिएछ भन्ने लागेको छ ।

● पूजा शर्मा, अभिनेत्री


KMG
KANTIPUR MEDIA GROUP
WITHOUT FEAR OR FAVOUR
The road to the truth is difficult.
A path filled with division, diversion and danger.
A path filled with validation and temptation.
There are voices to be heard and stories to be told.
The road is long and the road is hard.
But this is the road we walk.
Without fear or favour.
THE KATHMANDU POST

विकेन्ड फेस्टिभल

मनसुन फुड

खानपिनका पारखीहरूका लागि मनसुन फुड फेस्टिबल उपयुक्त हुन सक्छ। गायक सुगम पोखरेलको सुमधुर गायनसँगै विभिन्न परिकारको आनन्द उठाउन चाहनेहरूका लागि भोलि शनिबार रिट्ज मनसुन फेस्टिबलको आयोजना हुँदैछ। ललितपुर बालकुमारीस्थित रिट्ज कलेज अफ इन्जिनियरिङ एन्ड म्यानेजमेन्टको आयोजनामा कलेजमै हुने उक्त फुड फेस्टिबलमा विभिन्न फुड स्टल, गेम्स, लाइभ म्युजिक आदि पनि प्रस्तुत हुनेछन्। यो अवसरमा गायक पोखरेल, डिजे अशोक तथा बीसँगै दुनामिस ब्यान्डले समेत लाइभ प्रस्तुति दिनेछन्। बिहान १० बजेदेखि साँझ साढे ५ बजेसम्म चल्ने मनसुन फुड फेस्टिबलको प्रवेश शुल्क १ सय रुपैयाँ राखिएको छ।

विकेन्ड लाइभ

मेलोडीमा म्युजिक

बिहान ब्रेकफास्ट, दिउँसो खाजा अनि साँझ संगीतको धुन सँगै स्वादिष्ट परिकार खाँदै रम्ने अवसर मिल्छ, पोखरा चिप्लेढुङ्गास्थित मेलोडी क्याफे एन्ड लाउन्ज बारमा। यो लाउन्जबार हालै नयाँ व्यवस्थापनका साथ सञ्चालनमा आएको छ। क्याफेले हरेक साँझ ख्यातिप्राप्त कलाकारहरूका साथ लाइभ म्युजिक प्रस्तुत गर्दै आएको छ। लाइभ म्युजिकमा गायक विनोद बानियाँ, इतु जोजिजू आदि कलाकार प्रस्तुत हुन्छन्। यो क्याफे एन्ड लाउन्ज बारले कार्यालय तथा काममा व्यस्त रहनेहरूलाई मध्यनजर गरी क्याफेले मेलोडी नाइन्टी नाइन स्किमसमेत ल्याएको छ, जसअन्तर्गत खाजाको प्याकेज जम्मा ९९ रुपैयाँमा उपलब्ध हुनेछ। यो क्याफे मा हरेक साँझ ७ बजेदेखि राति ११ बजेसम्म संगीतमा रम्न पाइन्छ।

विकेन्ड फन

कमेडी नाइट

कलाकार सुजन जिम्वा तथा अजिस कायस्थले भोलि शनिबार दरबारमार्गस्थित दरबार क्याफे म्युजिक लाउन्जमा आयोजित कमेडी नाइटमा दर्शक-श्रोताहरूलाई हँसाउँदैछन्। उनीहरूका साथमा अनोजकुमार रानाको सांगीतिक प्रस्तुतिसमेत समेटिनेछ। प्रवेश निःशुल्क रहेको यो इभेन्ट साँझ ६ बजेदेखि रात्रि १२ बजेसम्म चल्ने बताइएको छ।

विकेन्ड फुड

चटामरी @कीर्तिपुर

नेवार समुदायको विशेष परिकार चटामरीको महोत्सव भोलि शनिबार १ बजेदेखि ७ बजेसम्म चल्नेछ भने महोत्सवमा निःशुल्क प्रवेश पाइनेछ। कीर्तिपुर-१० स्थित सिद्धा जोशी नःनीमा हुन लागेको यो इभेन्ट सिद्धा नेवा रेस्टुरेन्टले आयोजना गरेको हो। चटामारी महोत्सवमा अन्य विभिन्न नेवारी परिकारका साथै सांस्कृतिक प्रस्तुतिसमेत समेटिनेछ।

विकेन्ड टेस्ट

भोजपुरे सुकुटी

मासुका सौखिनहरूका लागि भोजपुरे राँगाको सुकुटी रोजाइमा पर्छ। पहाडको राँगाको मासुबाट तयार हुने अझ त्यसमा पनि मिसावट नहुने भएकैले मानिसहरूले भोजपुरे सुकुटी विशेष मन पराएका छन्। यहाँको सुकुटी बास्नादार एवं स्वादिष्ट हुन्छ। परम्परागत पाराले आगोको रागमा सुकाइने हुँदा यसको स्वाद तिख्खर हुन्छ। यो सुकुटी 'फ्रेस' मासुलाई लामो लामो गरी काटेर आगो, घाम वा भट्टीमा सुकाएर तयार पारिन्छ।

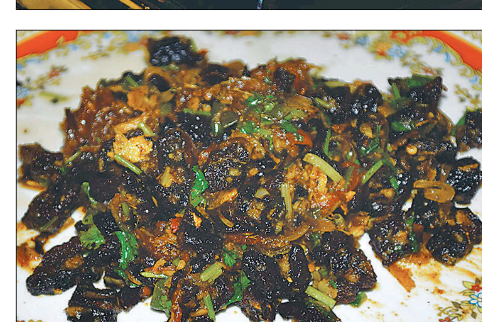
भोजपुर पुग्नेहरूका लागि मासुको परिकार छनौटमा कि त वाचिपा (कुखुराको तिते) कि त राँगाको सुकुटी प्राथमिकतामा रहन्छ। भोजपुरका सुन्तले, टेम्केजस्ता उचाइमा पर्ने रमणीय, प्राकृतिक ठाउँहरूमा सुकुटी र तोङबाको व्यापार खुबै चल्छ।

भोजपुरे सुकुटी अहिले आफन्त तथा साथीभाइलाई कोसेली दिने चलन समेत छ। भोजपुर कोसेली घरका सञ्चालक कमल भुजेलका अनुसार भोजपुरे सुकुटी अधिक मन पराइनुका साथै धरान, धनकुटा, विराटनगर, काठमाडौं हुँदै बेलायत, अमेरिका, हङकङ आदिसम्म पुग्छ। भोजपुरमा प्रतिकिलो २ हजार रुपैयाँमा पाइने यो सुकुटीले अहिले व्यवसायिक रूप लिइसकेको छ।

कसरी पकाउने ?

सुकुटीलाई पानीमा एक घण्टाजति भिजाउनुपर्छ। भिजिसकेको सुकुटीलाई आफूले इच्छाएको साइजमा काट्ने। प्यान अथवा कराईमा तेल तताएर सुकुटीलाई १० मिनेटजति फ्राई गर्ने। फ्राई सुकुटीलाई अर्को प्लेट वा भाँडामा अलग राखी त्यही प्यान वा कराईमा आवश्यकताअनुसार तेल हाली काटेको प्याज फ्राई गर्ने अनि काटेको हरियो खोर्सानी र गोलभेडा, रातो खोर्सानीको धूलो, बेसार, जिराको धूलो तथा नुन हालेर नरम हुने गरी पकाउने। त्यसपछि अदुवा तथा लसुनको पेस्ट हालेर चलाउने र अघि फ्राई गरी अलग राखिएको सुकुटी पनि त्यसैमा मिसाएर चलाउने। सुकुटीको फ्राई खाने भए यत्तिकैमा हरियो धनियाँ छर्केर सर्व गर्न सकिन्छ। ग्रेभी बनाउने हो भने अलिकति पानी हालेर केही समय पकाउनुपर्छ। ग्रेभीमा हरियो धनियाँ छर्केर चलाएपछि सुकुटीको यो परिकार तयार हुन्छ। सुकुटीमा लसुनको मसला जति बढी भयो त्यति नै मीठो हुन्छ। टिम्मुरले यसलाई थप स्वादिलो र तिख्खर बनाइदिन्छ।

विद्या राई



चलचित्र

मारुनी : पृथक् कथामा राम्रो प्रस्तुति

मारुनी एउटा परम्परागत नृत्यको स्वरूप हो । नेपालमा मारुनी नाच विभिन्न चाडपर्वको अवसर पारेर लामो समयदेखि नाचिदै आएको छ । कलिला किशोरहरूलाई किशोरीका पहिरन लगाएर मारुनी बनाई मादलको तालमा पौराणिक कथामा आधारित गीतहरूमा नाचिने नृत्यलाई नै मारुनी नाच भनिन्छ । मगर, गुरुङ, तामाङ, लिम्बु, कुमाल जातिमा विशेष महत्व राख्ने यो नाच प्रायः दसैं-तिहारताका नाचिन्छ ।

शुक्रबारदेखि प्रदर्शनमा आएको चलचित्र 'मारुनी' को शीर्षकमा मात्र ध्यान दिने हो भने यो चलचित्र नृत्यमा आधारित भएको अनुमान गर्न सकिन्छ । यद्यपि, चलचित्रका निर्देशक नवल नेपालले 'मारुनी' मा नृत्य त के, शब्दको समेत उच्चारण गराएका छैनन् । त्यसो भए चलचित्रको शीर्षक मारुनी किन राखियो त ? किशोरलाई किशोरीका परिहन लगाइदिएर नचाइने नाच मारुनी भए जस्तै यो चलचित्रमा एकजना त्यस्ता पात्र छन्, जो जन्मिँदा बालक थिए । युवावस्थासम्म पनि उनी पुरुष नै थिए, तर समय र परिस्थितिले उनलाई कसरी महिला बनाउँछ भन्ने कुरामा चलचित्र मारुनी केन्द्रित छ । चलचित्रमा मारुनी शब्दलाई परिभाषित गर्न भने निर्देशक चुकेका देखिन्छन्, मारुनीलाई उनले बिम्बका रूपमा मात्र प्रस्तुत गरेका छन् ।

पूनम इन्टरटेन्मेन्टको ब्यानरमा निर्माण भएको यो चलचित्रको कथा दुई युवकको मित्रताबाट प्रारम्भ हुन्छ । धनाढ्य परिवारका राज (आयुष प्रधान) आफ्ना साथी यश (पुष्प खड्का) भने पछि हुरुक्कै हुन्छन् । उनीहरू ६ वर्षको उमेरदेखिकै साथी हुन् । सानैदेखि राजले यशलाई सहयोग, माया एवं केयर गर्दै आएका छन् । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा राज यशलाई आफ्नै परिवारको सदस्यभन्दा बढी माया गर्छन् तर, कलेज पुगेपछि उनीहरूको मित्रताको बीचमा मधु (रेबिका गुरुङ) को आगमन हुन्छ । यश र राजले मधुलाई पनि आफ्नै समुहमा सहभागि गराउँछन्, मधु भने यशप्रति अति नै आकर्षित हुन्छिन् । मधुले यशलाई मन पराएको राजलाई मन पर्दैन । आफूहरूबीचको मित्रता एउटी युवतीका कारण नटुटोस् भन्ने उनको चाहना हुन्छ । मधुको बर्थडे पार्टिमा भएको सानो असमझदारीपछि राज गायब हुन्छन् । उनी कहाँ जान्छन्, के गर्छन् सबै अन्यौलमा छन् । त्यसको केही वर्षपछि यश इन्टेरियर डिजाइन गर्ने कम्पनीको मालिक भैसकेका हुन्छन्, तर उनको व्यवसाय बिग्रिरहेको हुन्छ । त्यही बेला यशको कम्पनी तथा जीवनमा एउटी सुन्दर युवती सुमन (साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाह) को आगमन हुन्छ । पहिलो भेटदेखि नै सुमन यशलाई मन पराउन थाल्छिन् । यशले मधुसँग वैवाहिक जीवन प्रारम्भ गरिसकेको थाहा पाएपछि भने सुमन उग्र हुन्छिन् । मधु गर्भवती भएको थाहा पाएपछि सुमनले आत्महत्याको प्रयास गर्छिन् । आत्महत्याको प्रयासकै क्रममा दर्शकले मधुको वास्तविकता थाहा पाउँछन् ।

के सुमनले आत्महत्या गरेर आफ्नो जीवन सिध्याउँछिन् ? के दुई वर्षअघि हराएका राज नै सुमन हुन् ? यदि हुन भने बाल्यकालदेखि नै बालिका जस्तो व्यवहार देखाउने राज कसरी सुमन बने ? यी सबै कुरालाई चलचित्रको उत्तरार्द्धमा निकै रोचक शैलीमा प्रस्तुत गरिएको छ ।

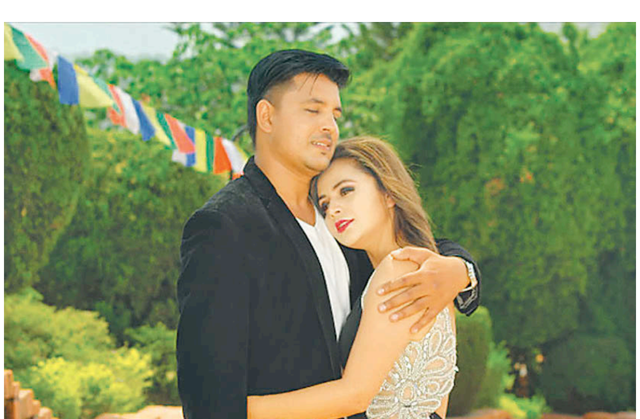
सोझै भन्ने हो भने यो चलचित्रले तेस्रो लिंगीको कथालाई समेटेको छ । सानैदेखि बालिका झैं सिंगारिन मन पराउने, विद्यालयमा समेत बालिकाकै भेषमा नृत्य गर्ने, ठूलो भएपछि ब्यागमा महिलाका भित्री वस्त्र राख्ने, महिलाहरूले प्रयोग गर्ने परफ्यूम प्रयोग गर्ने राज शारीरिक रूपमा पुरुष भए पनि उनको हृदय भने महिलाको छ । कथाको यही नयाँपनलाई दर्शकले मन पराएका छन् ।

यसअघिका केही चलचित्रमा तेस्रो लिंगीलाई हाँसो र ठट्टाको पात्र बनाइए पनि मारुनीमा निर्देशक नेपालले उनीहरूको भावना एवं पीडालाई गम्भीर रूपमा चित्रण गरेका छन्, उनीहरूलाई सम्मान गरेका छन् । निर्देशकले उनीहरूका भावना, व्यवहार एवं भोगाइको सूक्ष्म अध्ययन गरेर चलचित्रमा समावेश गरेको अनुमान गर्न सकिन्छ । मध्यान्तरअघिका केही दृश्रू आवश्यकताभन्दा बढी लामा लागे पनि मध्यान्तरपछि भने चलचित्रले गति लिएको छ ।

अभिनयका दृष्टिकोणले पुष्प खड्का औसत छन् । अभिनेत्री साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाहले विगतका चलचित्रको तुलनामा बढी मेहनत गरेकी छिन् । नयाँ अनुहारहरू आयुष प्रधान र रेबिका गुरुङले राम्रो सम्भावना देखाएका छन् ।

यसबीच, निर्मात्री पूनम गौतमले बुधवार साँझसम्ममा चलचित्रले १ करोड रुपैयाँ ग्रस कलेक्सन गरेको बताएकी छिन् । तीजको अवसर पारेर प्रदर्शन गरिएकाले चलचित्रले अझ बढी व्यवसाय गर्ने अपेक्षा गरिएको थियो, तर बलिउडको ठूलो बजेटको चलचित्र साहोले अधिकांश सिनेमा हल कब्जा गरेपछि मारुनीमाथि त्यसको नकारात्मक प्रभाव परेको छ । यो चलचित्रमा १ करोड ७० लाख रुपैयाँ लगानी भएको बताइन्छ ।

सोच



यो साता प्रेमकथामा आधारित द्वन्द्वप्रधान चलचित्र 'सोच' प्रदर्शनमा आउँदैछ । पूजन सिंह (प्रभाकर प्रकाश) को डेब्यु निर्देशनको चलचित्रमा पूजन आफैं प्रमुख भूमिकामा छन् । चलचित्रमा उनीसहित प्रज्वल गिरी, नीता ढुंगाना, उत्तम केसी, विशाल पहाडी, सोनिका, किरण थापा, रितेश श्रेष्ठ आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् । पूजनकै कथामा तयार पारिएको यो चलचित्रमा गंगा रजक तथा एस डीको लगानी छ ।

पूजन सिंह (प्रभाकर प्रकाश), अभिनेता/निर्देशक

हाम्रो समाजमा महिलाले महिलाकै घर बिगार्ने चलन छ । यो चलचित्रले महिलाले महिलाकै घर नबिगारौं भन्ने सन्देश दिन्छ । कसैले कसैको घर बिगार्दा त्यसले समाजमा नकारात्मक असर पुऱ्याउने भएकाले घर सपार्ने काम गरौं भन्ने कुरा हाम्रो चलचित्रले बोल्छ । यो मेरो पहिलो चलचित्र हो । यसमा मैले अनुभवी कलाकारहरूसँग काम गरेको छु । सबैले राम्रो काम गरेका छन्, आफूलाई दिएको भूमिकालाई सही ढंगले निर्वाह गरेका छन् । यो चेतनामूलक चलचित्र भएकाले पनि सबैको काम प्रशंसनीय छ । हामीले यो चलचित्रको छायांकन काठमाडौं, भक्तपुर तथा ललितपुरका विभिन्न स्थानमा गरेका छौं ।

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक
निभा
अधिकारी

पछिल्ला दुई वर्षदेखि मोडलिङमा सक्रिय छिन्– निभा अधिकारी । काठमाडौंमै जन्मिएर यतै हुर्किएकी निशाले यो अवधिमा झन्डै एक दर्जन टिभिसीमा अभिनय गरिसकेकी छिन् । अधिकारीले आधा दर्जन म्युजिक भिडियोमा समेत अभिनय प्रतिभा प्रस्तुत गरिसकेकी छिन् । ५ फिट ४ इन्च अग्ली निभाको अबको योजना चलचित्रमा डेब्यु गर्ने हो । 'केही चलचित्रबाट प्रस्तावसमेत आइरहेका छन्,' २१ वर्षीया निभा भन्छिन्– 'नारी प्रधान चलचित्रबाट डेब्यु गर्ने रहर छ, हेरौं मेरो रहर कहिले पूरा हुन्छ ?' सोसल वर्कमा स्नातक निशा भविष्यमा समाजसेवामा सक्रिय हुने योजना बनाउँदैछिन् । फुर्सदमा गीत गाउन तथा नृत्य गर्न रूचाउने निभा कभर गीतसमेत गाइरहन्छिन् । उनले गाएका केही कभर गीत फेसबुक तथा युट्युबमा अपलोड गरिएका छन् । साथीभाइ तथा परिवारका सदस्यहरूसँग काठमाडौंका लाउञ्जहरूमा पुग्दास्टेजमा उक्लिएर गीत गाएको अनुभव पनि उनीसँग छ । 'गायन मेरो रूचिको विषय हो, निभा भन्छिन्– तर मेरो प्यासन भने अभिनयमै छ ।

कृष्ण भट्टराई

तस्बिर : महेश प्रधान
लोकेसन : रोयल एम्पायर होटल, गैरीधारा, नक्साल, काठमाडौं
मेकअप : ममता शाही
पहिरन : ग्रेस नेपाल, भाटभटेनी, नक्साल

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

दीपकको कडा सुझाव

ठूलो बजेटका हिन्दी फिल्म चर्को मूल्यमा किनेर नेपालमा प्रदर्शन गरिरहेका चलचित्र वितरकबाट हैरान भएपछि निर्माता तथा अभिनेता दीपकराज गिरीले फेसबुकमार्फत चलचित्र विकास बोर्डलाई एउटा कडा सुझाव दिएका छन् । नेपाली वितरककै कारण दसैंको फूलपातीको दुई दिनअघि बलिउडको ठूलो बजेटको फिल्म 'वार' नेपालमा प्रदर्शन हुने भएपछि 'छ माया छपक्कै' को प्रदर्शन दसैंपछि सार्न बाध्य भएका गिरीले शनिबार एउटा घतलाग्दो स्टाटस लेखेका हुन् । 'चलचित्र विकास बोर्ड विगठन गरे हुन्छ कि ?' भन्ने शीर्षकमा गिरीले लेखेका छन्– 'सरकारको विद्यमान नीतिअनुसार हामीले २ करोड खर्च गरेर नेपाली भाषाको चलचित्र बनाउनुको कुनै अर्थ छैन । नेपाली चलिचत्र खास चल्दा पनि चल्दैनन् अनि राम्रा पनि हुँदैनन् । त्यही दुई करोडमा त शाहरूख खान, सलमानको चलचित्रलगायत एकसे एक विदेशी चलचित्र आउँछन् । ती चलचित्र किनेर ल्याउने, चलाउने । नेपाली चलचित्रभन्दा सुरक्षित पनि छ हिन्दी चलचित्र । राज्यले रातारात सेन्सर गरिदिइहाल्छ, सुविधा दिन्छ, हलहरूले पनि विशेष स्थान दिन्छन्, किन टाउको दुखाउने बेकारमा ? सबै मिलेर नेपाली चलचित्र नबनाऔं, विदेशी फिल्म किनेर चलाउँ । भाषा, संस्कृति भाँडमा जाओस्, व्यापार मुख्य कुरा हो नि । त्यसपछि विकास बोर्ड पनि चाहिन्न, राज्यको खर्च पनि कम हुन्छ । करै उठाउने काम त कर कार्यालयले गरिहाल्छ नि, होइन र ? व्यक्तिगत सुझाव हो है यो ।'

बल्ल आइन् सारा

लामो समयपछि अभिनेत्री सारा शिर्पाइली नयाँ चलचित्रमा अनुबन्धित भएकी छिन् । निखिल उप्रेतीको चलचित्र रुद्रमार्फत रजतपटमा आएकी साराले विगतमा पिँजडा ब्याक अगेन तथा सुश्री सम्पत्तिमा अभिनय गरेकी थिइन् । अघिल्लो वर्ष प्रदर्शनमा आएको चलचित्र सुश्री सम्पत्तिपछि म्युजिक भिडियोहरूमा मात्र देखिएकी साराले अहिले आएर चलचित्र 'गुञ्जन' मा मुख्य अभिनेत्रीको भूमिका निर्वाह गर्न थालेकी हुन् । यो चलचित्रको निर्देशन पुराना द्वन्द्व निर्देशक अष्ट महर्जनले गर्दैछन् । महर्जनको यो पहिलो निर्देशकीय चलचित्र हो । यो चलचित्रमा साराको जोडीका रूपमा प्रितमराज सेन्चुरी प्रस्तुत हुँदैछन् । प्रितमको पनि यो पहिलो चलचित्र हुनेछ । त्यसो त यही चलचित्रमा अभिनेता कबिर खड्का पनि महत्वपूर्ण भूमिकामा प्रस्तुत हुँदैछन् । कबिरले यसअघि चलचित्र 'लम्फू' मा अभिनय गरिसकेका छन् ।

पलको अनुरोध

अभिनेता पल शाह तथा अभिनेत्री आँचल शर्माको प्रेमसम्बन्धले कुनै समय ठूलै हलचल मच्चाउँथ्यो । यद्यपि यो खबर अहिले सेलाइसकेको छ । यसबीच आँचल अर्कैसँग प्रेमसम्बन्धमा रहेको खबर एकाएक बाहिरिएपछि केही दिनयता पलका प्रशंसकहरूले आँचललाई सामाजिक सञ्जालमा गाली गरिरहेका छन् । आफ्ना समर्थकले आँचललाई गाली गरेको देखेपछि पलले केही दिनअघि आफ्नो फेसबुक पेजमा आँचललाई गाली नगर्न अनुरोध गरेका छन् । उनले लेखेका छन्, 'मेरा शुभचिन्तकहरूले लगातार प्रश्न गरिरहनुभएको छ, आज स्पष्ट पार्न चाहन्छु आँचल र म सधैं राम्रो साथी थियौं र रहनेछौं । सबै अफवाह थियो । केही दिनदेखि सामाजिक सञ्जालहरूमा आँचलजीलाई गालीगलौज गरेको देखिरहेको छु, त्यसैले उहाँको नयाँ जीवन र हाम्रो मित्रतालाई गलत बुझेर सामाजिक सञ्जालमा उहाँलाई गाली नगरिदिनुहोला । उहाँको नयाँ जीवनको खबरलाई मसँग जोडेर सामाजिक सञ्जालमा कमेन्ट नगरिदिनुहोला । साथी हौं त्योभन्दा माथि केही थिएन, म आफ्नो करियरमा फोकस छु । हरेक पटक राम्रो चलचित्र दिने मेरो प्रयासमा हजुरहरूको मायाको सधैं अपेक्षा गर्छु । आँप जोडी थियौं, छौं र रहनेछौं । अन्त्यमा उहाँको व्यक्तिगत जीवनमा मलाई नजोडिदिनुहुन म मेरा शुभचिन्तकहरूलाई हार्दिक अनुरोध गर्छु ।'

मेरो बेस्ट फ्रेन्ड

ममीपछि बुझ्ने निमिषा नै हो

चार वर्षदेखि मोडलिङमा सक्रिय रेविका गुरुङले प्रदर्शनरत चलचित्र 'मारुनी'बाट अभिनयमा 'डेब्यु' गरेकी छिन् । यो चलचित्रमा उनले निर्वाह गरेको चरित्रबाट राम्रै प्रशंसा पाइरहेकी छिन् । रेबिकाले साप्ताहिकलाई आफ्ना बेस्ट फ्रेन्डहरूका बारेमा बताएकी छिन् ।

निमिषा अधिकारी

निमिषा मेरी स्कुलदेखिकी साथी हुन् । उनीसँग मेरो पहिलो भेट कक्षा ५ मा पढ्दा भएको थियो । त्यहाँदेखि अहिलेसम्म हामी साथी छौं । मेरी ममीपछि मलाई बुझ्ने भनेकै निमिषाले नै हो । उसले मेरो आँखा पढेर मेरो भावना बुझ्न सक्छे । ऊ मलाई हरबखत सहयोग गर्ने साथी हो ।

प्रबल कँडेल

प्रबलसँग मेरो भेट भएको चार वर्षजति भयो । ऊसँग मोडलिङ करियर सुरु गर्दा भेट भएको हो । उसमा कुनै घमन्ड छैन । उसले मेरो कुरा बुझ्छ । उसमा मप्रतिमात्र होइन, अरू कसैप्रति पनि इगोभाव छैन ।

सञ्जोग रसाइली

सञ्जोगसँग मेरो भेट चलचित्र 'मारुनी'मा काम गर्दाताका एक वर्ष अघि भएको हो । ऊ काममा लगाव राख्ने मानिस हो । ऊ साधारण र सोझो छ ।

निभा अधिकारी

निभासँग पनि मेरो मोडलिङ करियरताका नै चार वर्षअघि भेट भएको हो । उसले मलाई जहिल्यै पनि केही नयाँ काम गर्न मोटिभेट गर्छे । मलाई केही समस्या भयो भने ऊ दौडेर आउँछे ।

रेबिका गुरुङ, अभिनेत्री

सुरक्षाको हिम्मत

अभिनेत्री सुरक्षा पन्त चलचित्रको भूमिका र चरित्रअनुसार अभिनय गर्न सिपालु छिन् । केही महिनाअघि प्रदर्शनमा आएको चलचित्र घरमा गर्भवती महिलाको भूमिका निर्वाह गरेर चर्चामा आएकी यी अभिनेत्री यतिबेला छायांकनको क्रममा रहेको चलचित्र 'आमा'का लागि केश मुण्डन गरेर चर्चामा आएकी छिन् । निर्देशक दीपेन्द्र के खनालद्वारा निर्देशित उक्त चलचित्रको चरित्रका लागि सुरक्षाले केश मुण्डन गरेकी हुन् । चलचित्रमा उनले मिथिला शर्माकी छोरीको भूमिका निर्वाह गरेकी छिन् । एउटी आमा र छोरीको भावनात्मक सम्बन्धमा आधारित भनिएको उक्त चलचित्रमा सुरक्षाको केश मुण्डनसँगै चलचित्रको विषयवस्तुका बारेमा विभिन्न अनुमान गर्न थालिएको छ । सुरक्षाले कथाको मागअनुसार आफ्नो लामो तथा सिल्की केश मुण्डन गरेको बताएकी छिन् । चलचित्रमा केश काट्नुपर्ने दृश्य भएकै कारण आफूले यो कडा कदम चालेको सुरक्षाको भनाइ छ । चलचित्रको करिब ३५ प्रतिशत छायांकन दर्के झरीमै गर्नुपर्ने भएकाले यसको नियमित छायांकन भने हुन नसकिरहेको बताइन्छ ।

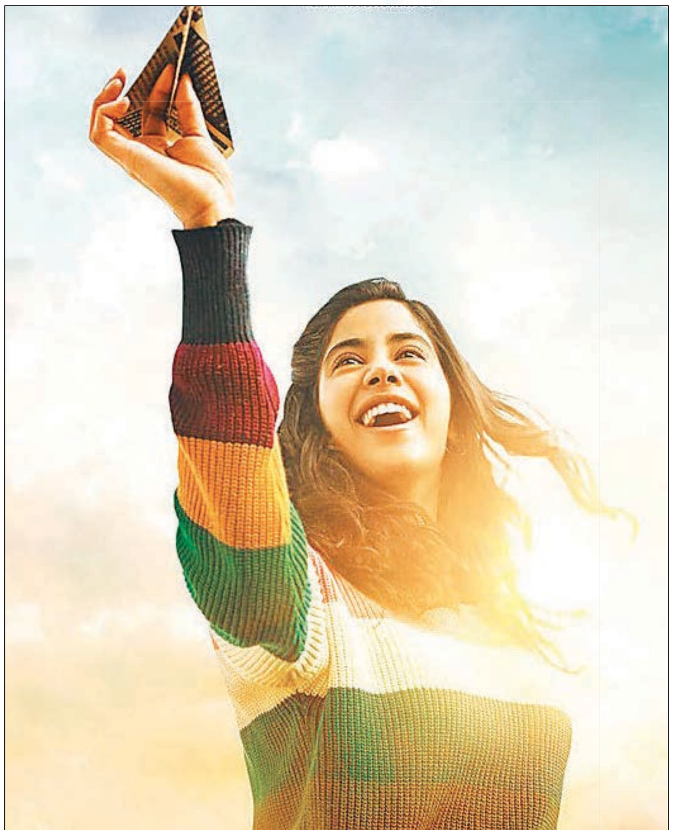
यस्तो पो गोप्यता

अभिनेत्री सुपुष्पा भट्ट पहिलो चलचित्र 'रणवीर' मार्फत नै दर्शकको नजरमा पर्न सफल भएकी थिइन् । व्यवसायिक रूपमा उक्त चलचित्र असफल भए पनि उनले त्यसपछि थुप्रै चलचित्रबाट प्रस्ताव पाइन् । तीमध्ये कुनै पनि चलचित्र स्वीकार नगरेकी सुपुष्पाले एउटा चलचित्रमा भने अभिनय नै गरेको कुरा हालै मात्र सार्वजनिक भएको छ । दसैंपछि प्रदर्शन हुने चलचित्र 'छ माया छपक्कै' का दुई अभिनेत्रीमध्ये सुपुष्पासमेत एक भएको हालै सार्वजनिक चलचित्रको पहिलो गीत 'जुनको जुनेली' को भिडियोबाट स्पष्ट भएको छ । चलचित्रमा दीपकराज गिरीको जोडीका रूपमा केकी अधिकारी प्रस्तुत भएकी छिन् भने जितु नेपालको जोडीका रूपमा सुपुष्पा प्रस्तुत भएकी हुन् । सुपुष्पाले आजका मितिसम्म आफू यो चलचित्रमा अभिनय गरिरहेकी छु भनेर सार्वजनिक गरेकी छैनन् । यद्यपि तीन महिनाअघि उनले सिन्धुली लोकेसन राख्दै दुईवटा तस्विर सार्वजनिक गरेकी थिइन् । अहिले आएर स्पष्ट भएको छ, उनी त्यति बेला छ माया छपक्कैको छायांकनका लागि त्यहाँ पुगेकी थिइन् । अभिनेत्री भट्टले मात्र होइन, चलचित्रका निर्माता/अभिनेता दीपकराज गिरी, अभिनेता जीतु नेपाल, निर्मात्री दीपाश्री निरौला तथा निर्देशक दीपेन्द्र लामासमेत यो कुरा गोप्य राख्न सफल हुनुलाई भने मान्नैपर्छ ।

हिरासतमा छन् शाही

एक जना पूर्व अभिनेता तथा निर्माता/वितरण झन्डै दुई सातादेखि प्रहरीको हिरासतमा छन्, तर चलचित्र क्षेत्र यस विषयमा बेखबर झैं देखिएको छ । दुई वर्षअघि प्रदर्शनमा आएको चलचित्र 'लिलिबिली' बाट प्राप्त भएको शेयर रकम (करिब ८८ लाख रुपैयाँ) लुकाएको आरोपमा निर्माताद्वय मिलन चाम्स तथा सुदीप खड्काले एक वर्षअघि नै महानगरीय अपराध महाशाखा टेकुमा उजुरी दिएका थिए । सोही उजुरीका आधारमा प्रहरीले निर्माता गोविन्द शाहीलाई दुई साताअघि पक्राउ गरेको हो । वितरक शाही चलचित्र लिलिबिलीका निर्माताहरूमध्ये एक हुन् । यो चलचित्रको वितरण पनि उनैले गरेका थिए । यसबीच काठमाडौं जिल्ला अदालतले पछिल्ला दुई सातामा तीन पटक दुई-दुई दिन हिरासतमा राखेर अनुन्धान गर्न अनुमति दिएकोमा पछिल्लो पटक एक हप्ताको समय थपिदिएको छ । अनुसन्धान नसकिएको भन्दै प्रहरीले अघिल्लो विहीबार म्याद थपका लागि शाहीलाई अदालत लगेको थियो । आपराधिक विश्वासघात तथा अपराधिक लाभको मुद्दामा शाहीलाई दुई साताअघि महानगरीय अपराध महाशाखा टेकुले कमलपोखरीबाट पक्राउ गरेको थियो । अहिले उनलाई अनुसन्धानका लागि टेकुमा राखिएको छ ।

बलिउड

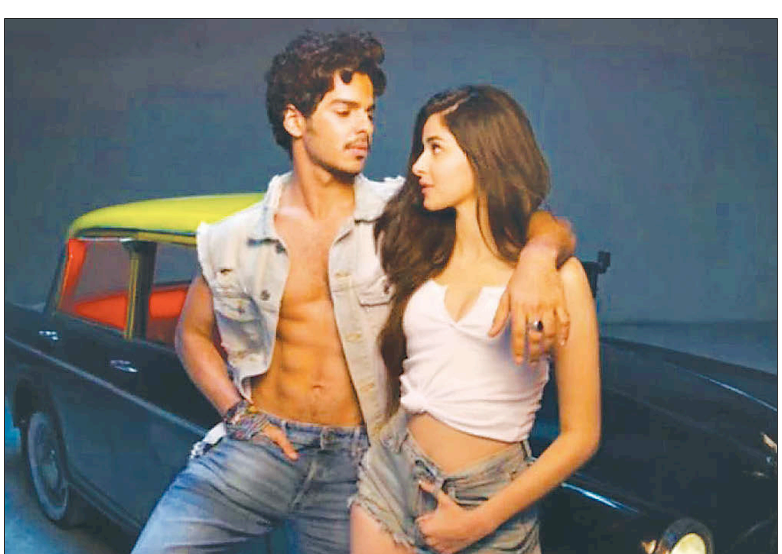


साहोको सफलतापछि

गत शुक्रबार सार्वजनिक भएको बहुप्रतीक्षित चलचित्र साहोको सफलतापछि त्यसकी नायिका श्रद्धा कपुरको फुर्ती निकै बढेको छ । साहोका लागि बलिउडका थुप्रै चलचित्र त्यागेकी श्रद्धाले साहोको सफलतासँगै आफूले आफ्नो ट्यालेन्ट प्रमाणित गरेको दावी गरेकी छिन् । साहोको सुटिङका क्रममा अन्य कुनै पनि गतिविधिबाट टाढा रहेकी श्रद्धा यतिबेला साहोका अभिनेता प्रभासको समेत तारिफ गरेर थाकिरहेकी छैनन् । श्रद्धा र प्रभासको यो साताको व्यस्तताले पनि उनीहरूको केमेस्ट्रीलाई चर्चामा ल्याएको छ । फरक-फरक व्यक्तिसँग डेटिङमा रहेका भनिएका प्रभास र श्रद्धाको पछिल्लो केमेस्ट्रीले बलिउडमा सम्बन्ध बन्न र बिग्रन समय नलाग्ने कुरालाई नै सावित गरिरहेको छ ।

जान्हवीको नयाँ रंग

अहिलेसम्म लभर गर्लको इमेजमा रहेकी जान्हवी कपुर चाँडै फरक भूमिकामा देखिने भएकी छिन् । करण जौहरको धर्मा प्रोडक्ट तथा जी स्टुडियोले निर्माण गरेको वार मुभी गुन्जन सक्सेना : द कार्गिल गर्लमा जान्हवी कपुर पाइलटको भूमिकामा देखिन लागेकी हुन् । यो चलचित्रमा जान्हवीले सन् १९९९ मा भारत र पाकिस्तानबीच कास्मिरको कार्गिलमा भएको ३ दिने युद्धका बेला लडाइँमा घाइते भएका भारतीय सैनिकहरूको उद्धार गर्ने पाइलटको भूमिका निर्वाह गरेकी छिन् । यो चलचित्रले जान्हवी कपुरको अहिलेसम्मको इमेज बदल्ने दावी गरिएको छ ।



एक रातको भेट

भनिन्छ, एक रातको भेटले कतिपय मानिसको जीवनमा ठूलै परिवर्तन ल्याउँछ । यस्तै परिवर्तनमा आधारित एउटा चलचित्र खाली पिली निर्माण हुने भएको छ । फ्ट्ट सुन्दा हास्यरसको छनक दिने खाली पिलीले युवाहरूको नैराश्यपूर्ण जीवनमा एक रातको भेटले ल्याउने परिवर्तनलाई मुख्य विषय बनाएको छ । यो चलचित्रमा ईशान खट्टर तथा अनन्या पाण्डे मुख्य भूमिकामा प्रस्तुत हुँदैछन् । मकबुल खानले निर्देशन गर्ने यो चलचित्रका लागि अन्य कलाकारको छनौट भैसकेको छैन ।

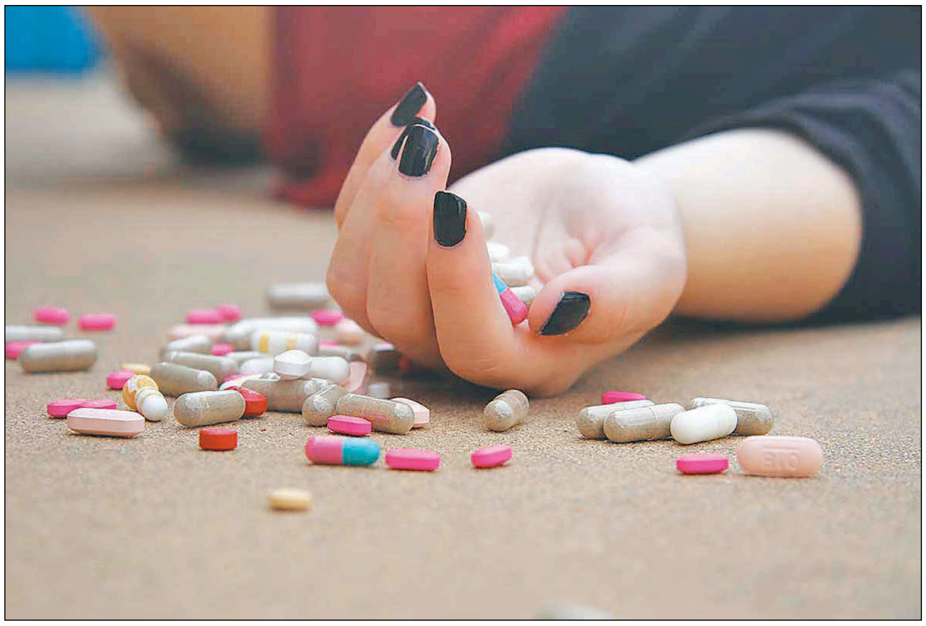
चर्चामा अर्को जोडी

भारतीय क्रिकेटका जानकारहरूका लागि केएल राहुल भारतीय क्रिकेटका ओपनर ब्याट्सम्यान हुन् । तिनै राहुल यतिबेला भारतीय चलचित्रको गसिप बजारमा नयाँ स्टारका रूपमा देखिएका छन् । अहिलेसम्म निधि अग्रवाल नामकी दक्षिण भारतीय चलचित्रकी अभिनेत्रीसँगको रोमान्समा रमाइरहेका राहुल यतिबेला सुनिल सेट्टीकी छोरी आथिया सेट्टीसँगको रिलेसनमा रहेको चर्चाले बलिउड तातेको छ । कुनै बेला अर्जुन कपुरसँग नाम जोडिएकी आथिया सेट्टीले गसिप बजारको यो समाचारप्रति कुनै प्रतिक्रिया दिएकी छैनन् भने राहुल यतिबेला भारतीय क्रिकेट टिमसँग वेस्ट इन्डिजको भ्रमणमा छन् ।

सन्दर्भ : विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस

मृत्युको एउटा प्रमुख कारण : आत्महत्या

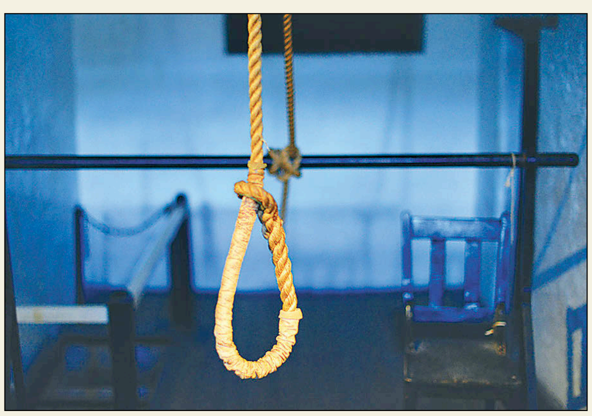
१० सेप्टेम्बर अर्थात् भदौ २४ गते विश्व आत्महत्या रोकथाम दिवस मनाइन्छ । यो दिवस मनाउनुको कारण मानिसहरूलाई आत्महत्याको नकारात्मक पाटोप्रति सचेत गराउनु हो । अन्तर्राष्ट्रिय आत्महत्या रोकथाम संगठनले विश्व स्वास्थ्य संगठन तथा विश्व मानसिक स्वास्थ्य संगठनसँग मिलेर सन् २००३ देखि आत्महत्या रोकथाम दिवस मनाउन थालेको हो । त्यो मिति यता अहिलेसम्म १६ वटा आत्महत्या रोकथाम दिवस मनाइसकिएको छ । यसपटकको आत्महत्या रोकथाम दिवस १७ औं हो । सन् २०११ सम्म संसारका ४० देशमा मात्र मनाइने आत्महत्या रोकथाम दिवस अहिले संसारका लगभग सबै देशमा मनाइन्छ । सन् २००३ मा पहिलो आत्महत्या रोकथाम दिवस मनाउँदा विश्व स्वास्थ्य संगठनले- सुसाइड क्यान बी प्रिभेन्टेड (Suicide can be prevented) अर्थात् आत्महत्यालाई रोक्न सकिन्छ भन्ने नारा दिएको थियो । यो वर्ष अर्थात् सन् २०१९ का लागि विश्व स्वास्थ्य संगठनले आत्महत्या रोकथाम दिवसका सन्दर्भमा Working Together with prevented suicide अर्थात् आत्महत्या रोकथामका लागि सँगसँगै काम गरौं भन्ने नारा दिएको छ ।



सन् १९९९ मा विश्व स्वास्थ्य संगठनले संसारमा मानिसको मृत्युको एउटा प्रमुख कारणमा आत्महत्यालाई पनि स्वीकार गरेपछि त्यसलाई रोक्न केही निश्चित नीति नियम तर्जुमा गरेको थियो । त्यतिबेला विश्व स्वास्थ्य संगठनले विश्वव्यापी रूपमा, क्षेत्रगत रूपमा तथा राष्ट्रगत रूपमा बहुपक्षिय गतिविधिहरू वृद्धि गरेर मानिसमा रहेको आत्महत्याजन्य प्रवृत्तिका विरुद्ध प्रभावकारी पाइला चाल्नुपर्ने निर्णय गरेको थियो । उक्त निर्णयलाई सबै सदस्य राष्ट्रले स्वीकार गर्नुपर्ने र आत्महत्यालाई जघन्य अपराधको श्रेणीमा राख्नुपर्ने कुरा बताइएको थियो । विश्व स्वास्थ्य संगठनको उक्त निर्णयलाई स्वीकार गर्दै संसारका अधिकांश मुलुकले आत्महत्यालाई कसरी रोक्न सकिन्छ भने विषयलाई जनचेतना जगाउन सेप्टेम्बर १० का दिनलाई आत्महत्या रोकथाम दिवस मनाउने निर्णय गरेका थिए ।

आत्महत्या जघन्य अपराध हो कि होइन ? यो विषयमा लामो समयदेखि बहस चल्दै आएको छ । आत्महत्याको प्रयासमा सफल हुने व्यक्तिलाई अपराधी मान्ने कि नमान्ने ? आत्महत्याको प्रयासमा असफल हुने व्यक्तिसँग कस्तो व्यवहार गर्ने ? भन्ने जस्ता प्रश्नमा अहिले पनि संसारको मत विभाजित छ । आत्महत्या गर्ने प्रवृत्ति रोक्न अभियानका रूपमा कार्यक्रमहरू सञ्चालन भैरहेको अहिलेको अवस्थामा कतिपय विज्ञ आत्महत्यालाई अपराध मान्न नहुने र आत्महत्याको प्रयासमा असफल हुनेहरूलाई कानुनको दायरामा ल्याउन नहुने तर्क गर्छन् । उनीहरूको मत छ– आत्महत्या रोकथामका लागि बनाइएका कानुन आफैंमा हास्यास्पद छन् ।

केही तथ्य



- संसारमा हरेक वर्ष १० लाखभन्दा बढी मानिसले आत्महत्या गर्छन् । यो भनेको हरेक १० हजार मानिसमा १ जनाले तथा हरेक ४० सेकेन्डमा एउटा आत्महत्या हुनु हो । यो तथ्यअनुसार हरेक दिन ३ हजार मानिसले आत्महत्या गर्छन् ।
- अहिले प्रतिवर्ष १० लाख रहेको आत्महत्याको दर कायमै रहने हो भने सन् २०२० मा १५ लाख मानिसले आत्महत्या गर्नेछन् ।
- लडाइमा मारिएका वा कुनै अपराधीबाट हत्या गरिएका मानिसहरूको तुलनामा आत्महत्याका कारण ज्यान गुमाउनेहरूको संख्या बढी छ ।
- विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार मानिसको मृत्युको १३ औं प्रमुख कारण आत्महत्या हो । आत्महत्या गर्ने अधिकांश मानिस १५-२४ वर्ष उमेर समूहका हुन्छन् । युवाहरूमा मृत्युको दोस्रो कारण आत्महत्या नै मानिएको छ । यसरी आत्महत्या गर्ने हरेक १ लाखमा साढे ७ जना कलेजका विद्यार्थी हुन्छन् ।
- संसारमा सबैभन्दा बढी आत्महत्या दक्षिण पूर्वी एसिया तथा पश्चिमी प्रशान्त महासागरीय क्षेत्रमा हुन्छ । ती २ क्षेत्रमा मात्र संसारभर हुने आत्महत्याको ५२ प्रतिशत आत्महत्या हुँदै आएको छ ।
- संसारमा सबैभन्दा बढी आत्महत्या श्रीलंकामा हुन्छ । संसारभर हुने आत्महत्याको क्रुड रेट १० दशमलव ७ छ भने श्रीलंकामा यस्तो दर ३५ दशमलव ३ प्रतिशत छ ।
- संसारमा सबैभन्दा बढी आत्महत्या निम्न मध्यम आय भएको समूहका मानिसले गर्छन् । संसारभर हुने आत्महत्याको ४१ दशमलव ४ प्रतिशत आत्महत्या यही समूहका मानिसले गरिरहेका छन् । आश्चर्यको कुरा त के भने त्यसभन्दा तल्लो समूहका अर्थात् निम्न आय भएका मानिसहरूको आत्महत्या दर शून्य दशमलव २ प्रतिशत मात्र छ ।
- आत्महत्या गर्ने हरेक तेस्रो मानिस मानसिक रोगबाट पीडित हुन्छ । त्यसैले मानसिक रोगलाई आत्महत्याको एउटा प्रमुख कारण मानिएको छ ।
- अमेरिकामा मात्र हरेक १ लाखमा १४ जना मानिसले हरेक वर्ष आत्महत्या गर्छन् । अमेरिकामा मानिसको मृत्युको दसौं कारण आत्महत्या नै हो ।
- सन् १९९० मा हरेक १ लाख मानिसमध्ये १२ दशमलव ५ जनाले आत्महत्या गरेका थिए । यो आत्महत्या गर्ने दर अहिले हरेक १ लाख मानिसमध्ये १० दशमलव १० जनामा झरेको छ ।
- आत्महत्याको प्रयास गर्नेहरूमध्ये ४९ दशमलव ८ प्रतिशतले आफैलाई आफैले गोली हान्छन् भने २६ दशमलव ८ प्रतिशत डोरीमा झुन्डिन्छन् । त्यसैगरी १५ दशमलव ४ प्रतिशतले विषपान गर्छन् भने १ दशमलव ७ प्रतिशतले हातको नाडी काट्छन् । आत्महत्याको १ दशमलव २ प्रतिशत माध्यम अरू नै हुने गरेको छ ।

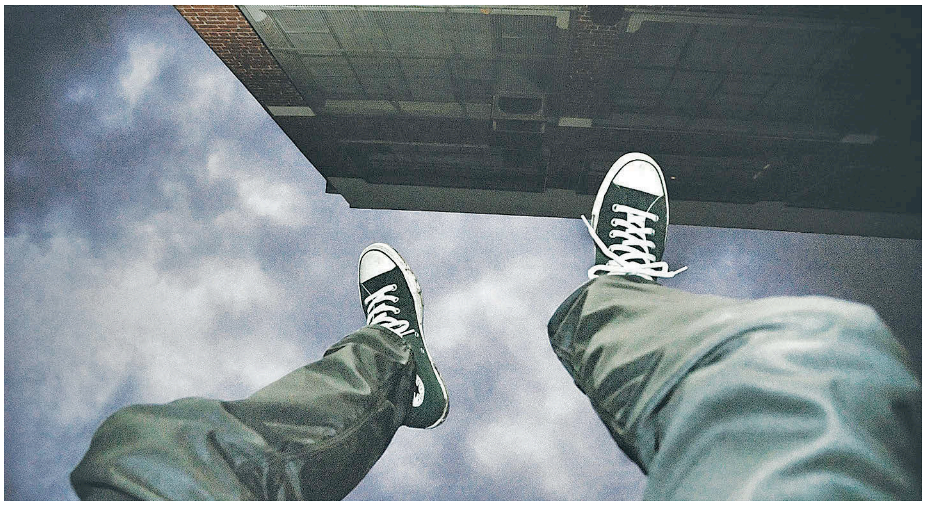
दुई सुन्दर आत्महत्या

आत्महत्या एवं आत्मदाहलाई कहिल्यै राम्रो मानिँदैन । आत्महत्याका दृश्य भयभीत गर्ने किसिमका हुन्छन्, तर केही फोटोग्राफरले आत्महत्या र आत्मदाहका तस्बिरलाई यसरी कलात्मक ढंगले खिचे कि ती दृश्य मानिसको मानसपटलबाट हट्न सकेको छैन । कतिपय पारखीहरू तिनै तस्बिरलाई अहिलेसम्म देखेको आत्महत्या र आत्मदाहको सबैभन्दा आकर्षक तस्बिरसमेत मान्छन् ।

सन् १९४७ मे १ तारिखमा अमेरिकाको इम्पायर स्टेट बिल्डिङबाट हाम फालेर आत्महत्या गरेकी २३ वर्षीया एभेलिन म्याकहालेको तस्बिरलाई अहिलेसम्मकै सर्वाधिक राम्रो आत्महत्या मानिन्छ । बिल्डिङबाट हाम फलेर आत्महत्या गर्दा एभेलिन लुमोसिन गाडीमा बजारिइन् । त्यसले गाडीको छत कुच्चियो भने उनी त्यसमाथि आनन्दपूर्वक सुतेजस्तो देखियो । फोटोग्राफीको विद्यार्थीहुदाँ रोबर्ट विलिसले खिचेको यो तस्बिरलाई लाइफ म्यागजिनले विशेष प्राथमिकतामा राखेर प्रकाशित गरेको थियो ।

भियतनाममा सन् १९६३ मा बौद्ध भिक्षुहरूले गरेको आन्दोलनका क्रममा खिचिएको आत्मदाहको तस्बिर पनि विश्वकै उत्कृष्ट आत्मदाह मानिन्छ । भिक्षुहरूले गरेको आन्दोलनका क्रममा एक भिक्षुले शरीरमा प्रज्वलनशील पदार्थ छर्केर ध्यान गरेको अवस्थामा गरेको आत्मदाहलाई फोटोग्राफर माल्कोम ब्रोनीले आफ्नो क्यामेरामा कैद गरेका थिए । यो तस्बिरले उनलाई पत्रकारिताको सर्वोकृष्ट पुरस्कार पुलित्जर दिलायो भने यो तस्बिरलाई सन् १९६३ को वर्ल्ड प्रेस फोटोले वर्षकै सर्वोकृष्ट फोटोसमेत घोषित गरेको थियो ।

जीवनदेखि भाग्नेहरू



आधुनिक समाजमा आत्महत्या एउटा ठूलो समस्याका रूपमा देखिँदैछ। जीवनमा प्राप्त असफलता, आवेश, असन्तुष्टि, निराशा, मानसिक समस्या, आर्थिक अभावजस्ता विविध कारणले मानिसहरू आफूले स्वयंलाई सिध्याउने बाटो रोजिरहेका छन्। जीवनदेखि भागेर आत्महत्यामार्फत स्वयंलाई भौतिक रूपमा सिध्याउनेहरूको संख्या पछिल्ला वर्षहरूमा थप वृद्धि हुने क्रममा छ।

आत्महत्या न्यूनीकरणका लागि सरकारी तथा गैरसरकारी तहबाट थुप्रै प्रयास भए पनि अहिलेसम्म खासै उपलब्धि भने हुन सकेको छैन, जुन कुरा निरन्तर बढिरहेको आत्महत्या गर्नेहरूको संख्याले प्रमाणित गर्छ।

आखिर के हो आत्महत्या ? किन हुन्छ आत्महत्या ? समाजशास्त्री इमाइल दुर्खिमले आत्महत्यालाई सामाजिक परिघटना भनेका छन्। उनले कुनै पनि आत्महत्याका पछाडि सामाजिक कारण रहने कुरा उल्लेख गरेका छन्। दुर्खिमका अनुसार आत्महत्या सामाजिक, सांस्कृतिक, आर्थिक एवं राजनीति कारणले हुन्छ। समाजशास्त्री डा. मृगेन्द्रबहादुर कार्की मनुष्य देहको अन्त्य गर्नु नै आत्महत्या भएको बताउँछन्। 'मनुष्य देहको अन्त्य गर्ने कुरा नै आत्महत्या हो,' कार्की भन्छन्, 'यो सामाजिक, मानसिक एवं मनोविज्ञानको कुरा पनि हो।' कार्कीका अनुसार जीवनप्रति मानिसको वितृष्णा पलाएका कारण मानिसले आत्महत्या गर्ने हो। 'त्यसमा व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक एवं राज्यसँग जोडिएका विविध कारण होलान्। यी सबै कारणले विरक्त भएर नै आत्महत्या गर्ने हो,' उनी भन्छन्।

मानसिक रोगका चिकित्सक डा. अनन्तप्रसाद अधिकारी व्यक्तिले आफूलाई समाप्त गर्ने विचार आएर कुनै माध्यमबाट जीवन समाप्त पार्ने कार्य नै आत्महत्या भएको बताउँछन्। 'व्यक्तिमा आफूलाई समाप्त पार्ने विचार आउँछ। उसले कुनै माध्यमबाट जीवन समाप्त पार्छ भने त्यस्तो कार्य आत्महत्या हो,' डा. अधिकारी भन्छन्, 'व्यक्ति मानसिक रोगले ग्रसित भएर तनाव झेल्न नसक्ने अवस्थामा पुगेर जीवनलाई सम्पूर्ण रूपमा कालो देख्न थाल्छ र कतै उम्कने बाटो नपाएपछि आत्महत्याको बाटो रोज्छ।' नेपालमा आत्महत्याको ग्राफ निरन्तर उकालो लाग्ने क्रममा छ। नेपाल प्रहरीको तथ्यांकअनुसार पछिल्ला ४ वर्षमा मात्र २० हजार ९ सय ६७ जनाले आत्महत्या गरेका छन्। उक्त अवधिमा आत्महत्या दर औसत वर्षमा ७ दशमलव १५ प्रतिशतले वृद्धि भैरहेको पाइन्छ। यो तथ्यांकलाई विश्लेषण गर्ने हो भने दैनिक औसत १५ जनाको मृत्युको कारण आत्महत्या हुने गरेको छ।

आत्महत्याका कारण ज्यान गुमाउने युवाहरूको संख्या भ्रस्काउने खालको छ। प्रहरीको तथ्यांकमा आधारित रहेर विश्लेषण गर्दा आत्महत्याबाट ज्यान गुमाउने झन्डै १९ देखि ४० वर्ष उमेर समूहका युवा ५६ प्रतिशत छन्। चार वर्षको अवधिमा आत्महत्या गर्नेमध्ये ८ हजार ४ सय ४२ जना महिला छन् भने ११ हजार ९७ जना पुरुष छन्। जसमध्ये १ हजार १ सय ८८ जना बालबालिका छन्, तीमध्ये ५ सय ७ जना बालक एवं ६ सय ८१ जना बालिकाले आत्महत्याका कारण ज्यान गुमाएका छन्।

प्रहरीका अनुसार आपराधिक क्रियाकलापबाट हुने कुल मृत्युमध्ये ४५ प्रतिशत मृत्यु आत्महत्याबाट भएको पाइएको छ। नेपालमा आत्महत्याबाट हुने कुल मृत्युमध्ये १ प्रतिशत मृत्यु आत्महत्या दुरुत्साहनबाट हुने गरेको प्रहरीको विश्लेषण छ।

चार वर्षमा आत्महत्या गर्नेको संख्या

०७५/७६ :	५,७८५
०७४/७५ :	५,३४६
०७३/७४ :	५,१३१
०७२/७३ :	४,७०५
जम्मा :	२०९६७

तथ्यांकहरूको स्रोत नेपाल प्रहरी

आत्महत्याको समाजशास्त्र

डा. मृगेन्द्रबहादुर कार्की
समाजशास्त्री

मनुष्य देहको अन्त्य गर्नु आत्महत्या हो। आत्महत्या किन हुन्छ ? मनुष्य देहप्रति मानिसको वितृष्णा पलाएका कारण मानिसले आत्महत्या गर्ने हो। त्यसमा केही व्यक्तिगत, पारिवारिक, सामाजिक एवं राज्यसँग जोडिएका कारणहरू होलान्। यिनै कारणहरूबाट विरक्त भएपछि मानिस आत्महत्या गर्न पुग्छ। आत्महत्या सामाजिक, मानसिक एवं मनोविज्ञानको कुरा पनि हो। आत्महत्यासम्बन्धी दुई दृष्टिकोण छन्– एक पूर्वीय परम्परागत आध्यात्मिक दृष्टिकोण तथा अर्को वैज्ञानिक दृष्टिकोण। अध्यात्मिक दृष्टिकोणमा आत्महत्या भनेको आत्मघात तथा जघन्य अपराध हो। यो कार्यबाट जन्म-जन्मान्तरसम्म पनि यसबाट मुक्त भइँदैन भन्ने धारणा छ। किनभने, मनुष्य चोलामा आउँदा हामीले यो जीवनमा अघिल्लो जीवनमा गरेको कर्मको दायित्व पूरा गर्नुपर्छ। त्यसलाई पूरा गर्न नसकेर आवेशमा आएर विरक्तिएर, नैराश्य भाव आएर मनुष्य देहको अन्त्य गर्नुलाई हाम्रो धर्मशास्त्रले पाप मान्छ। यही मान्यताका आधारमा हिजोको समाजले आत्महत्या गर्ने मानिसलाई हतोत्साहित गर्थ्यो। त्यसैले आत्महत्या पनि कम थियो।

सुसाइडले जुन सामाजिक क्षेत्र निर्धारण गर्छ, त्यो विज्ञानमा आधारित समाजको कुरा हो। अहिले विज्ञानले यी सबै कुरा केही पनि होइन भन्ने मान्यता स्थापित गरेको छ। विज्ञानले महत्वाकांक्षा र भौतिक सुख सुविधाको कुरा बढाइदियो। त्यसकारण ब्रेक अप भयो, आत्महत्या। परीक्षामा असफल भयो, आत्महत्या। सुख, सुविधा पाएन आत्महत्याको बाटो रोज्ने क्रम बढ्दो छ। यस्ता विभिन्न भौतिक कारणले मानिसहरू सुसाइड गर्न थाले। दुःखबाट पार पाउने उपाय सुसाइड हो भन्ने हुन गयो। पश्चिमतिरको कुरा यहाँ पनि सिकियो। यसमा विज्ञान, प्रविधि एवं सूचनाको विकासले पनि असर गऱ्यो। हिजो र आजको 'म' के हुँ भन्ने कुरा नै फरक छ। केही राजनीतिक आन्दोलनका कारण पनि मानवजीवन वस्तुकरण हुन पुग्यो। मानव जीवनको मूल्य घट्न गयो, जसका कारण केही समययता नेपालमा आत्महत्या अविश्वनीय ढंगले बढेको पाइन्छ। अहिले नेपालमा दिनहुँ १५ जनाले आत्महत्या गर्ने तथ्यांक छ। यसमा गहिरो अध्ययन-अनुसन्धान जरुरी भैसकेको छ।

युवावस्थामा आत्महत्या गर्ने बढी

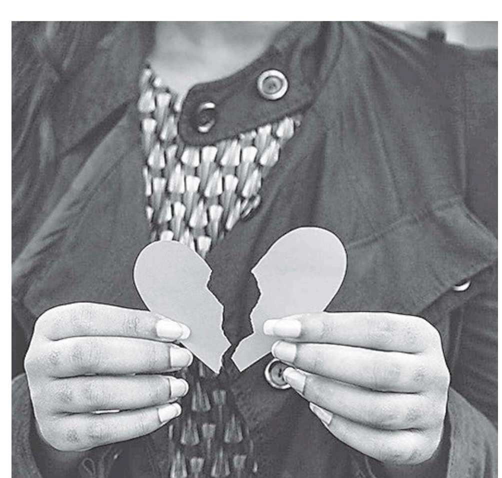
नेपालमा आत्महत्या गर्नेहरूमा सबैभन्दा बढी १९ देखि ४० वर्ष उमेर समूहका देखिन्छन्। त्यसपछि आत्महत्या गर्नेमध्ये ४१ देखि ६० वर्षका छन्। आत्महत्या गर्नेमध्ये १८ वर्षमुनिका ९ प्रतिशत छन्।

१८ वर्षभन्दा मुनि : ९ प्रतिशत
१९-४० वर्ष : ५६ प्रतिशत
४१-६० वर्ष : ३० प्रतिशत
६१ वर्षभन्दा माथि : ५ प्रतिशत

झुन्डिएर	१५,३६१
विष खाएर	५,१२०
हाम फालेर	२३७
आगो लगाएर	९३
डुबेर	८१
औजार तथा हातहतियारबाट	६२
करेन्ट लगाएर	१२
विस्फोटक पदार्थ प्रयोग गरी	१

झुन्डिएर आत्महत्या गर्नेहरू धेरै

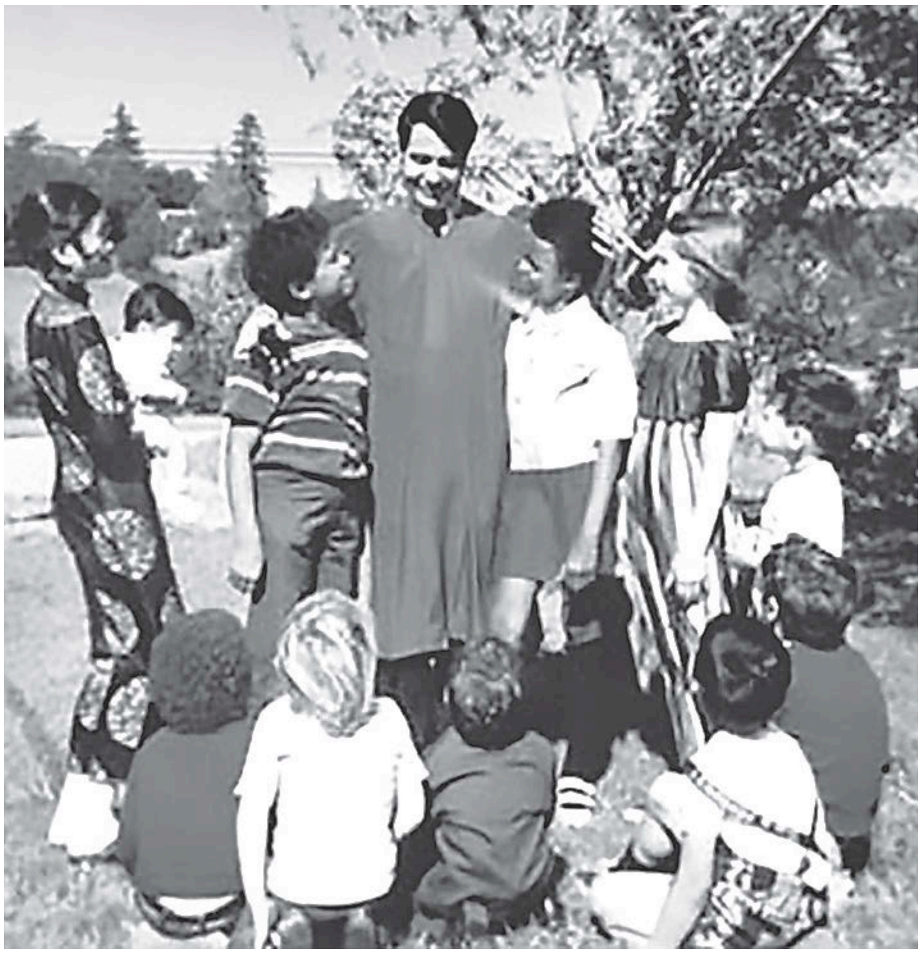
पछिल्ला चार वर्षको तथ्यांक ख्दा नेपालमा सबैभन्दा बढी झन्डै ७३ दशमलव २६ प्रतिशतले झुन्डिएर आत्महत्या गरेको विगत चार वर्षको तथ्यांकले देखाउँछ। त्यसपछि विष खाएर २४ दशमलव ४१ प्रतिशतले आत्महत्या गरेका छन् भने हाम फालेर १ दशमलव १३ प्रतिशले आत्महत्या गरेको पाइन्छ। यस्तै, अन्य विविध तरिका प्रयोग गरेर १ दशमलव २ प्रतिशतले आत्महत्या गरेको देखिन्छ।



आत्महत्याका प्रमुख कारण

आवेश	२४ प्रतिशत
नैराश्यता / रोग	१५ प्रतिशत
पारिवारिक कलह	१५ प्रतिशत
गरिबी	८ प्रतिशत
प्रेममा धोका	५ प्रतिशत
असफलता	२ प्रतिशत
आर्थिक लेनदेन	२ प्रतिशत
व्यवसायिक तनाव	२ प्रतिशत
कारण नखुलेको	२५ प्रतिशत
अन्य	२ प्रतिशत

मानिसले विभिन्न कारणले आत्महत्या गरेको पाइन्छ। मुख्यतयाः सबैभन्दा धेरै आवेशमा आएर आत्महत्या गरेको बताइन्छ। यस्तै, २५ प्रतिशत आत्महत्याको कारण भने खुल्न सकेको छैन। त्यसबाहेक गरिबी, बेरोजगारी, प्रेम वियोग, बढ्दो महत्वाकांक्षा, पारिवारिक कलह, शैक्षिक असफलता एवं व्यवसायिक तनाव, स्वास्थ्य तथा मानसिक समस्याजस्ता कारणले मानिसले आत्महत्या गरेको देखिन्छ।



सामूहिक आत्महत्या

सामूहिक आत्महत्याको पनि लामै इतिहास छ। रोमन सभ्यतादेखि राजा महाराजाको समयसम्म प्रशस्तै सामूहिक आत्महत्या भएको पाइन्छ। कतिपय अवस्थामा युद्धमा पराजित भएपछि कठोर यातना पाइन्छ भनेर सामूहिक रूपमा आत्महत्या गरेको देखिन्छ। केही घटनामा विजेताले पराजित पक्षलाई उक्साएर सामूहिक आत्महत्या गर्न लगाएको पाइन्छ। राजामहाराजाको समयमा देश एकीकरण गर्ने क्रममा यस्ता किसिमका हत्या देखिएपछि विश्वयुद्धको समयमा भने सामूहिक हत्याका घटनाको प्रकृति फरक भयो। दोस्रो विश्वयुद्धमा जर्मन तानाशाह हिटलरले यहुदीहरूलाई विषालु ग्याँस भएको च्याम्बरमा थुनेर सामूहिक हत्या गरे। विश्वयुद्धको समाप्ति पछि सामूहिक आत्महत्याको शैलीमा फरकपन आएको पाइन्छ, जसमा अन्धविश्वासले जरो गाडेको देखिन्छ।

पिपुल टेम्पल

जेम्स वारेन जोन अमेरिकाको नागरिक अधिकारका क्षेत्रमा सक्रिय धार्मिक नेता थिए। उनी मानिसहरूलाई अन्धविश्वासको जालोमा पार्न सक्थे। सन् १९५० मा अमेरिकाको इन्डियानामा पिपुल्स टेम्पल स्थापना गरेका जेम्सले आफ्नो शाखालाई क्यालिफोर्निया, सानफ्र्याँसिस्को हुदैं गुएनासम्म पुर्‍याए। गुएना पुगेका ९ सय १८ जनालाई आफ्नो प्रवचनबाट मोहित पारेर हामीलाई रसियाले कुनै पनि बेला आक्रमण गरेर मार्न सक्छ भन्दै उनले कायरका रूपमा मर्नुभन्दा सामूहिक रूपमा मरेर बहादुरी देखाउन उस्काउँदै विष सेवन गर्न बाध्य तुल्याएका थिए। यो आत्महत्यामा २ सय ७६ जना बालबालिका पनि सम्लग्न थिए। यो घटना सन् १९७८ नोभेम्बर १८ तारिखको दिन भएको थियो।

सोलार टेम्पल

फ्रान्स, स्वीजरल्यान्ड र क्यानाडामा शाखा रहेको सोलार टेम्पलहरूमध्ये फ्रान्सस्थित सोलार टेम्पलले आफ्ना अनुयायीहरूलाई पृथ्वीमा बस्न योग्य भएन। त्यसैले अब अन्तरिक्षको एउटा चम्किलो तारा साइरसमा जानुपर्छ भनेर सन् १९९४ देखि १९९७ सम्म ७४ जनालाई सामूहिक आत्महत्या गर्न प्रेरित गरेको थियो।

हेभेन गेट

स्वर्गको द्वारका रुपमा स्थापना भएको हेभेन गेटले पनि अन्तरिक्षको अर्कै ग्रहमा गएर बसोबास गर्ने भ्रममा पारेर आफ्ना अनुयायीहरूलाई सामूहिक आत्महत्या गर्न बाध्य तुल्याएको थियो। सन् १९९७ को मार्च २४ देखि २७ सम्म क्यालिफोर्नियामा ३९ जनाले अर्कै ग्रहको यात्रा गर्ने भ्रममा सामूहिक आत्महत्या गरेका थिए।

एडम हाउस

बंगलादेशमा सन् २००७ मा भएको एकै परिवारको सामूहिक आत्महत्या पनि धार्मिक कारणबाटै प्रेरित भएको देखिन्छ। ढाकाबाट १ सय २० किलोमिटर उत्तरमा रहेको मेमेनसिंहमा भएको उक्त सामूहिक आत्महत्यामा एउटै परिवारका व्यक्तिले रेलको लिगमा आत्महत्या गरेका थिए। उनीहरूबाट बरामद भएको डायरीमा उनीहरूले क्रिस्चियन धर्मका देवता एडम र इभलाई भेट्न जानका लागि आत्महत्या गरेको कुरा उल्लेख गरेका थिए। कतिपयले उनीहरूले क्रिस्चियन धर्म अंगालेका कारण सामाजिक बहिष्कार सहन नसकेर आत्महत्या गरेको समेत बताएका थिए।

आत्महत्या गर्ने सेलिब्रेटीहरू

अमेरिकाकी ग्ल्यामरस मोडल स्टेफनी एडम्सले सन् २०१८ मा २५ तल्लाबाट हाफ फालेर आत्महत्या गरेकी थिइन्।

क्यानाडामा निर्माण हुने वयस्क चलचित्रकी अभिनेत्री अगुष्ट एमिजले सन् २०१७ मा झुन्डिएर आत्महत्या गरेकी थिइन्।

अमेरिकन राजनीतिज्ञ ब्रान्डन हिक्सोनले यौन हिंसाको आरोपमा मुछिएपछि सन् २०१८ मा आफैंलाई गोली हानेर आत्महत्या गरे।

डिप्रेसनमा परेपछि क्यानाडाका प्रोफेसनल रेस्लर क्रिस बेनोइटले आफ्नी श्रीमती र छोराको हत्या गरेर आफू पनि झुन्डिएर आत्महत्या गरेका थिए।

सन् २००६ मा छोरीको मृत्युपछि डिप्रेसनमा परेका जर्मन फुटबल टिमका गोलकिपर रोबर्ट एन्केले सन् २००९ मा रेलको लिगमा हामफालेर आत्महत्या गरेका थिए।

ब्राजिलका उपन्यासकार एवं कवि भिक्टोर हेरिन्गरले आफ्नो अपार्टमेन्टको झ्यालबाट हाफ फालेर सन् २०१८ मा आत्महत्या गरेका थिए।

ब्रिटिस-अमेरिकी मुलकी बलिउड अभिनेत्री जिया खानले सन् २०१३ मा झुन्डिएर आत्महत्या गरेकी थिइन्।

भारतका धार्मिक गुरु वायु महाराजले सन् २०१८ मा आफ्नो टाउकोमा गोली हानेर आत्महत्या गरेका थिए।

बंगलादेशकी अभिनेत्री मिता नुरले सन् २०१३ मा झुन्डिएर आत्महत्या गरेकी थिइन्।

जनावरले पनि गर्छन् आत्महत्या ?

शीर्षक हेर्दा तपाईंलाई जति अनौठो लागेको छ, जीव वैज्ञानिकहरूलाई पनि यो कुरा अझै पनि त्यत्तिकै अनौठो लागिरहेको छ, आखिर जनावरहरूले कसरी गर्छन् आत्महत्या ? मानिसहरूले आत्महत्या गर्नुको मुख्य कारण तनाव झेल्न नसकेरै हुने तथ्यलाई धेरैजसो मनोवैज्ञानिकले स्वीकार गर्दै आएका छन्। के जनावरहरूमा त्यो स्तरको चेतना हुन्छ ?

प्रश्न जेसुकै भए पनि जनावरहरूले बेलाबेलामा गर्ने आत्महत्याका घटनाले जीव वैज्ञानिकहरूलाई सोच्न बाध्य तुल्याउँछ। समुद्रका माछाहरूले पनि सामूहिक रूपमा आत्महत्या गरिरहेका हुन्छन्। सन् २०१५ मा ब्राजिलको समुद्री तटमा ३३ मेट्रिक टन माछाले सामूहिक आत्महत्या गरेका थिए भने सन् २०१६ मा मात्र ३५ अलग-अलग स्थानमा माछाले सामूहिक आत्महत्या गरेका थिए।

उत्तर अमेरिकाको पश्चिमी तटमा समुद्री पन्छीहरूको सामूहिक शव देखियो। गणना गर्दा त्यहाँ १० हजारभन्दा बढी पन्छी थिए। सन् २०१६ मै अलास्कामा ८ हजारभन्दा बढी सीबर्ड मृत अवस्थामा फेला परे। उनीहरूको शव परीक्षण गर्दा कुनै किसिमको रोग नदेखिए पनि जीव वैज्ञानिकहरूले उनीहरू ग्लोबल वार्मिङ तथा खाद्यान्नको अभावले मरेको आशंका जनाए।

केही जीव वैज्ञानिक जनावरहरूमा पनि आत्महत्या गर्ने व्यवहार बढेको मान्छन्। यसरी आत्महत्या गर्ने जनावरहरूमा स्तनधारी जनावरको संख्या बढी छ। सन् २००५ मा टर्कीमा एकैपटक १ हजार ५ सय भेडाले पहाडबाट हाम फालेर आत्महत्याको प्रयास गरेको घटना सार्वजनिक भएको थियो। उक्त प्रयासमा ५ सय भेडा मरे भने धेरैको अंगभंग भएको थियो।

सन् २००९ को अगस्टमा स्वीजरल्यान्डमा २८ वटा गाईले पहाडवाट हामफालेर आत्महत्या गरे। ती गाईले तीन दिनको अन्तरालमा फरक-फरक समयमा आत्महत्या गरेको तथ्यले वैज्ञानिकहरूलाई चकित तुल्यायो। सन् २०११ मा न्युजिल्यान्डको समुद्री तटमा ६१ वटा ह्वेलले सामूहिक आत्महत्याको प्रयास गरे, जसमध्ये मानिसहरूले १८ वटालाई मात्र बचाउन सके। यो विषयमा जीव वैज्ञानिकहरूले निर्क्योल निकाल्दै भने– ह्वेलहरूमा एउटा विशेषता के हुन्छ भने एउटाले जे गर्‍यो अर्कोले पनि त्यही गर्छ। त्यसैले पनि यो घटना भएको हुन सक्छ।

तस्बिर : इलिट जोशी

नेपालीको ढुकुटीमा ह्याकरका आँखा

■ जनक तिमिल्सिना
■ एकराज सुवेदी

- १३ भदौमा नेपाली बैंकका एटीएम बुथलाई निशाना बनाउँदै चिनियाँ ह्याकरहरुको एक समूह काठमाडौं ओर्लियो । चीनमै योजना बनाएर नेपाल आएको ह्याकरहरुको उक्त समूहले भोलिपल्ट बिदाको दिन पारेर पैसा चोरेर फर्किने योजना मुताबिक नेपाली बैंकका एटीएम बुथहरुमा हमला गऱ्यो तर बैंकका कर्मचारीहरुको सजगता एवं प्रहरी सक्रियता कारण २४ घण्टाभित्रै काठमाडौंका एटीएमहरु रित्याएर फर्किने उनीहरुको योजना सफल हुन सकेन् ।
- ३ कात्तिक ०७४ मा भर्चुअल चोरहरुले एनआईसी एसिया बैंकको स्वीफ्ट ह्याक गरे । तिहारको बिदाको समय पारेर ह्याकरहरुले झन्डै ४१ करोड रुपैयाँ चोरी गरेर विभिन्न ६ देशमा रहेका खातामा ट्रान्सफर गर्ने प्रयास गरे । विभिन्न देशमा पुगेको र पुग्ने क्रममा रहेको उक्त ३६ करोड रुपैयाँ एनआईसी एसियाले फिर्ता ल्याइसकेको छ । जापान पुगेको ५ करोड रुपैयाँ भने फिर्ता ल्याउने प्रक्रियामा रहेको जानकारी राष्ट्र बैंकका प्रवक्ता लक्ष्मी प्रपन्न निरौलाले दिएका छन् ।

बैंकिङ क्राइमका माथिका दुई ठूला प्रतिनिधि घटनाले नेपालीको ढुकुटीमा विदेशी ह्याकरहरू कसरी आँखा लगाइरहेका छन् भन्ने देखाउँछ । नेपाली बैंकहरूको साइबर सुरक्षा प्रणालीमा रहेका छिद्रमार्फत विदेशी ह्याकरहरूले कहिले स्विफ्ट त कहिले एटीएम बुथजस्ता बैंकिङ प्रणालीमा हमला गरिरहेका छन् ।

अझ अचम्म पार्ने तथ्य त के छ भने धेरैजसो विदेशी पर्यटक भेषमा नेपाल छिरेर एटीएम ह्याकिङमार्फत नेपालीहरूको पैसा चोर्ने गरेका छन् । गहन अपराधको अनुसन्धान गर्ने नेपाल प्रहरीको केन्द्रीय अनुसन्धान ब्युरो (सिआईबी)ले ०७० यता मात्रै एटीएमबाट अनधिकृत रूपमा पैसा निकाल्ने १८ जना विदेशी नागरिकलाई पक्राउ गरिसकेको छ । 'विगत ६ वर्षको अवधिमा ११ वटा अप्रेसनमा अनधिकृत रुपमा एटीएमबाटै पैसा चोर्ने १८ जना विदेशीलाई पक्राउ गरेका छौं,' ब्युरोका प्रवक्ता दीपक रेग्मीले साप्ताहिकसँग भने, 'उनीहरू एटीएमबाट अनधिकृत रुपमा पैसा चोर्ने लक्ष्य लिएरै नेपाल आएका देखिन्छन् ।' यही अवधिमा एटीएम फ्रडमा संलग्न ६ जना नेपाली पनि पक्राउ परे । उनीहरूले २ करोड ७७ लाख रूपैयाँभन्दा बढीको हानी गरेको ब्यूरोको रेकर्डमा उल्लेख छ ।

अनधिकृत रूपमा एटीएम ह्याक गरेर पैसा चोर्ने रोमानियन, टर्किस, बुल्गेरियन, माल्दोभियन, भारतीय आदिलाई प्रहरीले पक्राउ गरेको छ । प्रहरी अनुसन्धानमा डाटा ह्याक गर्ने र पैसा चोर्ने ती समूह फरक-फरक पाइएको छ । भर्चुअल चोरहरूले केही त्यस्ता व्यक्तिलाई हायर गर्छन्, जो उनीहरूले छनोट गरेको टार्गेटमा पुगेर उपलब्ध गराएको पिन कोड प्रयोग गरी पैसा चोर्छन् । अनुसन्धानमा सक्रिय एक प्रहरी अधिकृतका अनुसार पैसा चोरेपछि उनीहरूले त्यसलाई निश्चित प्रतिशतका आधारमा आपसमा भागबन्डा गर्छन् ।

गत शनिबार नेपालका एटीएमबाट पैसा चोर्न आएका चिनियाँहरूले वी च्याटमार्फत पिन कोड प्राप्त गरेको तथ्यले पनि यो कुरालाई पुष्टि गर्छ । प्रहरीले झन्डै दुई दर्जन चिनियाँ ह्याकर एटीएमबाट पैसा चोर्न काठमाडौं आएको हुन सक्ने आशंका गरेको छ, तर ६ जना मात्रैं पक्राउ परेका छन् । उनीहरूले बैंक आइडेन्टीफिकेसन नम्बर (बिन) तथा एटीएम प्रयोग सिस्टम ह्याक गरेका थिए । उनीहरूले विभिन्न बैंक एटीएमबाट १ करोड ८९ लाख झिकेको महानगरीय प्रहरी परिसर काठमाडौंका प्रवक्ता होविन्द्र बोगटी बताउँछन् । उनीहरूले विभिन्न बैंक आबद्ध रहेको नेपाल इलेक्ट्रोनिक्स पेमेन्ट सिस्टम (नेप्स) तथा भिसा कार्डको बीचमा रहेर सिस्टम ह्याक गरेका थिए ।

अर्कोथरी भर्चुअल चोरको आँखा भने बैंकको साइबर सिस्टमका कमजोर छिद्रहरूबाट सिस्टम नै ह्याक गर्ने र पैसा आफ्ना खाताहरू पठाउनेमा हुन्छ । ०७४ कात्तिकमा एनआईसी एसिया बैंकमा त्यस्तै भर्चुअल चोरहरूले आँखा गाँडेका थिए । उनीहरूले रकम आफ्नो खातामा पठाउन खोजे सफल हुन सकेनन् । सिआईबीका अनुसार उत्तर कोरियाली ह्याकर समूह 'लजारुस'ले एनआईसीको स्वीफ्ट ह्याक गरेको थियो ।

सर्वसाधारणले सुरक्षित गर्नका लागि बैंकमा राखेको बचतमाथि भर्चुअल चोर, विदेशी ह्याकरहरूले किन आँखा लगाइरहेका छन् त ? राष्ट्र बैंकका पूर्व उप-निर्देशक तथा साइबर सुरक्षाविज्ञ दिवस न्यौपाने कमजोर कानुन, फितलो कार्यान्वयन एवं ह्याकिङको पैसा सहजै लान सकिने देशहरू ह्याकरको रोजाइमा पर्ने बताउँछन् । 'यस्ता योजना प्रायः युरोपियन देशहरूमा बन्छन्,' न्यौपाने भन्छन्, 'कमजोर कानुन र भएपनि फितलो कार्यान्वयन हुने देशहरू उनीहरूको रोजाइमा पर्छन् । ह्याकिङबाट प्राप्त पैसा पनि सजिलै लान सकिने भएकाले उनीहरूको टार्गेटमा नेपालजस्ता देशहरू पर्छन् ।'

अन्तर्राष्ट्रिय टेलिकम्युनिकेसन युनियन (आईटियु)ले सन् २०१८ मा प्रकाशित गरेको ग्लोबल साइबर सेक्युरिटी इन्डेक्समा नेपाल संसारभरमा १०९ औं स्थानमा छ भने क्षेत्रीय स्तरमा २० औं स्थान छ । सन् २०१७ मा भने उक्त रिपोर्टमा नेपाल ९४ औं स्थानमा थियो ।

एटीएममा यसरी हुन्छ ठगी

अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रका विज्ञहरूका अनुसार ह्याकरहरूले डाटा चोरीका लागि कार्ड स्क्रिमिङ, गोप्य क्यामेरा, नक्कली किबोर्डसँगै शोल्डर सर्फर्सजस्ता नयाँ तरिकासमेत अपनाउँछन् । यस्तो अवस्थामा प्रयोगकर्ताको डाटा चोरीका लागि हरेक सम्भव क्षेत्रमा ह्याकरले डिभाइस लगाएर ह्याकिङ गर्ने प्रयास गरिरहेका हुन्छन् । यदि प्रयोगकर्ता सचेत हुने हो भने विभिन्न उपायमार्फत ठगीबाट जोगिन सकिन्छ ।

साइबर सुरक्षा विज्ञ एवं बैंकिङसम्बन्धी तालिम प्रदायक संस्था ट्रस्ट बिजका अध्यक्ष दिवस न्यौपानेका अनुसार विश्वभर एटीएमको पूर्वाधार र यसको सुरक्षामा आक्रमण गर्न चार प्रकारका प्रविधि प्रयोग गरिन्छ । धेरैजसो र सामान्य रूपमा प्रचलित तथा विश्वभर धेरै समूह सक्रिय भएर लागेको पाइएको प्रविधि 'कार्ड क्लोन' हो । यसबाट पैसा निकाल्न धेरै ठूलो सिप र प्राविधिक ज्ञान चाहिँदैन । कुनै मेसिनले कुनै व्यक्तिको कार्डलाई क्लोन गरेर एटीएम स्विचमा आक्रमण गरी यस्तो काम गरिन्छ । यसरी पैसा निकाल्दा व्यक्तिलाई नोक्सानी हुँदैन । यसबाट कार्ड जारी गर्ने बैंक प्रभावित हुन्छ । हालै भएको एटीएम प्रकरणमा यही विधि प्रयोग गरिएको अनुमान न्यौपानेको छ ।

दोस्रो विधिलाई एटीएम कम्प्रोमाइज भनिन्छ । यसमा एटीएम स्विचबाट स्वीकृत नलिई सिधै चाहिएजति पैसा एटीएमबाट निकालिन्छ । यसका लागि मालवेयरको प्रयोग गरिन्छ । त्यसैगरी अर्को विधि एटीएम स्विच कम्प्रोमाइज हो । यसमा सूचना स्विचसम्म पुग्छ, तर स्विचले सबै सूचनालाई स्वीकृति दिन्छ अर्थात् उक्त स्विचलाई नै काम नलाग्ने बनाइन्छ । अन्तिम विधि भनेको पेमेन्ट प्रोसेसर कम्प्रोमाइज हो । यो विधिबाट अत्यन्त कम मात्र आक्रमण हुन्छ । यस्तो आक्रमण हालसम्म खासै भएको छैन । यसरी आक्रमण भए धेरै बैंक तथा ग्राहकको पैसा नोक्सान हुन्छ ।

यी सबै विधिमध्ये पहिलो विधिका लागि कम मात्र सीप भए पुग्छ भने अन्यका लागि प्रशस्त सीप एवं क्षमताको आवश्यकता पर्छ । यी सबै प्रक्रियाका लागि ह्याकरहरूले एटीएम मेसिन राखिएको स्थानमा समेत आवश्यक कार्य गर्छन् । उनीहरूले यसका लागि कार्ड स्क्रिमिङ गर्नुका साथै गोप्य क्यामेरा र नक्कली किबोर्डसमेत प्रयोग गर्न सक्छन् । कतिपय अवस्थामा स्क्रिन समेत ह्याक गरिन्छ ।

तस्बिर : इलिट जोशी

विज्ञहरू नेपाली बैंकको साइबर सिस्टम ह्याकरहरूको निशानामा पर्नुमा कमजोर साइबर सेक्युरिटी सिस्टमलाई पनि जिम्मेवार मान्छन् ।

युटिएस युनिभर्सिटी सिड्नीबाट रिस्क म्यानेजमेन्टमा विद्यावारिधि गरेका डा. प्रमोद पराजुली नेपालमा आइटी क्षेत्रको इन्फ्रास्ट्रक्चर नै कमजोर रहेको बताउँछन् । 'आईटियुलगायतका संस्थाहरूले निकालेको सुचकहरूमा नेपालको साइबर सेक्युरिटीमा निकै कमजोर छ,' डा. पराजुली भन्छन्, 'यसको अर्थ हामीसँग बेसिक इन्फ्रास्ट्रक्चर कमजोर भएका बेला सेक्युरिटी कम छ भन्ने सबैलाई थाहा हुन्छ । विकासोन्मुख देशहरूमा आधारभूत संरचना नै कमजोर हुने भएकाले ह्याकरहरूको पहिलो निशाना यस्तै देशहरू हुन्छन् ।' नेपालका अन्य संस्थाहरूको तुलनामा बैंकिङ सेक्युरिटी बलियो भए पनि अझै अपग्रेड गर्नुपर्ने घटनाक्रमहरूले देखाएको उनले बताए ।

एटीएम ह्याक गर्ने विदेशीहरू मात्र छैनन् । स्वदेशीहरू भने एटीएमको पासवर्ड चोरी गरेर एटीएमबाट अनधिकृत रुपमा पैसाहरू चोर्छन् । केहीले भने विदेशी ह्याकहरूबाट बिटक्वाइनमार्फत पिन कोड किनेर एटीएम सिस्टम ह्याक गरेको पाइन्छ । ०७३ को चैतमा महानगरीय अपराध महाशाखाले विभिन्न विदेशी व्यक्ति, बैंक तथा वित्तीय संस्थाको खाताबाट म्याग्नेटिक स्ट्रिप कार्ड एन्ड रिडर डिभाइस (एमएसआर) को सहायताले क्लोन म्याग्नेटिक कार्ड बनाई झन्डै ३ करोड ३१ लाख रुपैयाँ चोरी गरेको आरोपमा ८ जनालाई पक्राउ गरेको थियो । महानगरीय प्रहरी परिसर काठमाडौंका प्रवक्ता होविन्द्र बोगटी एटीएमबाट अनधिकृत रुपमा पैसा निकाल्ने नेपालीहरूले भने ह्याकिङभन्दा एटीएमको पिन कार्ड चोरेर पैसा चोरी गर्ने गरेको बताउँछन् ।

कसरी गर्ने सुरक्षा ?

सरकारले २०७६ को पहिलो दिनबाटै 'समृद्धिसँग जोडौं नाता, सबै नेपालीको बैंक खाता' भन्ने नाराका साथ अभियान नै चलाएर बैंकिङ प्रणालीलाई प्रोत्साहित गरिरहेको छ । नेपाल राष्ट्र बैंकको तथ्यांकअनुसार ८५ बैंक तथा वित्तीय संस्थामा २ करोड २१ लाख नेपालीको बचत, चल्ती, कल तथा मुद्दती निक्षेप रकम ६ सय ३ अर्ब ३८ करोड बराबरको निक्षेप सुरक्षित छ ।

अहिले डिजिटल बैंकिङमा प्रणाली प्रयोग गर्ने नेपालीहरू पनि बढिरहेका छन् । राष्ट्र बैंकको २०७५ चैत मसान्तसम्मको आँकडाअनुसार नेपालभर ३ हजार १ सय ८८ एटीएम सञ्चालनमा छन् । यस्तै, ६० लाख मोबाइल बैंकिङका ग्राहक छन् भने ८ लाख ९३ हजार इन्टरनेट बैंकिङका ग्राहक छन् । उक्त तथ्यांकअनुसार डेबिट कार्डको संख्या ६२ लाख ८१ हजार तथा क्रेडिट कार्डको संख्या १ लाख १३ हजार पुगेको छ ।

बैंकिङ प्रणालीमा नेपालीको आकर्षण बढिरहेका बेला विदेशी तथा स्वदेशी ह्याकर एवं भर्चुअल चोरहरूको निशानामा बैंकहरूको ढुकुटी पर्न थालेपछि अब कसरी बैंकिङ प्रणालीलाई सुदृढ बनाउने भन्ने विषयमा पनि चिन्ता जाहेर हुन थालेका छन् । साइबर सुरक्षाका सम्बन्धमा काम गर्ने एक नेपाली कम्पनी थ्रेटनिक्सले सन् २०१८ भरि नेपालको साइबर सुरक्षाको अवस्था समेटेर तयार पारेको प्रतिवेदनमा बैंकिङ प्रणाली बलियो बनाउनुपर्ने आवश्यकता औंल्याइएको तथ्य बाहिर आएको छ ।

त्यसो भए सुरक्षा प्रणालीमा के-कस्तो परिवर्तन आवश्यक छ त ? राष्ट्र बैंकका पूर्व उप-निर्देशक न्यौपाने नेपालका बैंकहरूले प्रयोगमा ल्याइरहेको सुरक्षा प्रणालीलाई फुल कन्फिग्रेसन गर्ने र मनिटरिङ चुस्त तुल्याउनुपर्ने कुरामा जोड दिन्छन् । 'नेपाली बैंकहरूको सिस्टमलाई नै दोष दिन त मिल्दैन, राम्रै सफ्टवेयरहरू छन्,' उनी थप्छन्, 'तर, त्यसको फुल कन्फिग्रेसन गर्ने र मनिटरिङमा चुस्तता ल्याउन सकियो भने यस्ता चोरी तथा ह्याकिङका घटना रोकथाम गर्न सकिन्छ ।'

डा. पराजुली पनि नेपालका अन्य संस्थाहरूको तुलनामा बैंकिङ सिस्टम बलियो रहेको न्यौपानेको तर्कसँग सहमत छन् । 'टेक्नोलोजीमार्फत इन्फर्मेसन र सर्भिस प्रोभाइड गरेपछि रिस्क पनि बेहोर्नुपर्छ,' डा. पराजुली भन्छन्, 'नेपालका बैंकहरू जति पनि डिजिटलाइज हुँदै सर्भिस थपिए, त्यति नै रिस्क बढ्छ ।' आक्रमण हुनु नौलो कुरा नभएको बताउँदै उनी थप्छन्, 'सुन घरबाट पनि त चोरी हुन्थ्यो । डिजिटल करेन्सी र इन्टरनेटको जमानामा भर्चुअल चोरी हुनु नयाँ कुरा होइन् । तर, सिस्टममाथि हुने आक्रमणलाई रोक्न आफ्नो सेक्युरिटी प्रणाली पनि समय-समयमा अपडेट गर्नुपर्छ ।'

बैंकहरू आफ्नो सुरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउन के-कस्तो पहल गरिरहेका छन् त ? नेपाल बैंकर्स संघका अध्यक्ष ज्ञानेन्द्र ढुंगाना डिजिटल बैंकिङमा यस्ता घटनाहरू हुने गरेको बताउँदै बैंकहरू पछिल्लो घटनाबाट थप सजग भएको बताउँछन् । 'डिजिटल बैंकिङमा यस्ता घटनाहरू हुन्छन् । घटनाहरूबाट पाठ सिकेर हामी सेक्युरिटी बढाइरहेका छौं,' ढुंगाना भन्छन्-'कहाँ, कसरी, कस्तो ह्याक हुन्छ भन्ने आँकलन नै गर्न सकिँदैन, तर हामी बैंकिङ प्रणालीलाई सुरक्षित राख्न हरसम्भव सजग छौं ।' दसैंको मुखैमा यस्तो घटना भएकाले अब अझ बढी सेक्युरिटी सजगता अपनाइने उनले बताए । त्यसो त ह्याकरहरूले बैंकहरूलाई निशाना बनाउन थालेपछि राष्ट्र बैंकले पनि सबै बैंकलाई साइबर सेक्युरिटी अडिट अनिवार्य गरेको छ ।

एटीएम ठगीसम्बन्धी केही ठूला घटना

सन् २००५ को जुलाईदेखि सन् २००७ को मध्य जनवरीसम्ममा टीजेएक्स कम्पनीका विभिन्न सिस्टममा ४ करोड ५६ लाख भन्दा बढी क्रेडिट कार्डबाट विभिन्न डाटा निकालियो । यसरी गरिएको चोरीका लागि अल्बर्ट गोन्जालेज नेतृत्वको समूह दोषी ठहर भयो । सन् २००९ को अगस्टमा अर्को क्रेडिट कार्ड डाटा चोरीमै गोन्जालेज दोषी ठहरिए । उनीहरूले हार्टल्यान्ड पेमेन्ट सिष्टममा १३ करोडभन्दा बढी क्रेडिट र डेबिट कार्डमार्फत डाटा चोरी गरे । सन् २०१२ मा एडोब सिस्टम ह्याक गरी ४ करोडभन्दा बढी ग्राहकको पेमेन्ट कार्डमा भएका सूचना चोरी गरिएको थियो । उनीहरूले एटीएम कम्प्रोमाइज गरी ग्राहकको नाम, इन्क्रिप्टेड पेमेन्ट कार्ड नम्बरका साथै अन्य सूचना लिएका थिए ।

सन् २०१३ को जुलाईमा चार जना रसियन तथा एक युक्रेनियनले अमेरिकाको न्युजर्सी राज्यमा अमेरिकाकै इतिहासमा सबैभन्दा ठूलो एटीएम ह्याक गरे । यसमा गोन्जालेजले समेत सहयोगीको भूमिका खेलेको बताइएको थियो । यसबाट कमसेकम १ करोड ६० लाख क्रेडिट कार्ड प्रभावित हुनुका साथै ३ करोड डलर भन्दा बढी नोक्सानी भएको थियो । यसबाट सिटीग्रुप, नास्दाक ओएमएक्स ग्रुप, पीएनसी फाइनान्सियल सर्भिसेज ग्रुप, भिसा जोर्डन, क्यारिफोर, जेसी पेन्नी तथा जेटब्लु एयरवेज जस्ता अमेरिकी एवं युरोपेली कम्पनीहरू प्रभावित भएका थिए ।

सन् २०१३ को नोभेम्बर २७ देखि डिसेम्बर १५ सम्म टार्गेट कर्पोरेसनका करिब ४ करोड क्रेडिट कार्डको डाटा चोरी भयो । त्यसैगरी यही वर्षको जुलाई १६ देखि अक्टोबर ३० सम्म नेइमान मार्कुस कम्पनीको कम्प्युटरमार्फत करिब १० लाख पेमेन्ट कार्ड डाटा ह्याक भयो । मालवेयर सिष्टमलाई प्रभावित गरी करिब ११ करोड ग्राहकको डाटा चोरी भयो ।

सन् २०१४ को सेप्टेम्बर ८ मा द होम डिपोले आफ्नो पेमेन्ट सिष्टम कम्प्रोमाइज भएको घोषणा गर्‍यो । यसबाट ह्याकरहरूले ५ करोड ६० लाख क्रेडिट कार्ड नम्बर चोरी गरेको बतायो । सन् २०१६ को मे १५ मा एकै पटक करिब १ सय जना मानिसको विभिन्न समूहले १ हजार ६ सय दक्षिण अफ्रिकी क्रेडिट कार्डको डाटा प्रयोग गरी जापानको टोकियोमा रहेका १ हजार ४ सय कन्भेनिएन्स स्टोरमा ३ घण्टाभित्रै १ करोड २७ लाख डलर भन्दा बढी चोरी गरे ।

सन् २०१८ मा मात्रै क्रेडिट कार्ड एकाउन्टको नियम उल्लंघन भएका २ लाख ९ हजारभन्दा बढी घटना छन् ।

एटीएमबाट रकम निकाल्ने नयाँ शैली

एटीएमबाट रकम निकाल्न विभिन्न दुई शैली प्रयोग हुँदै आएकोमा हाल नयाँ शैली अपनाइएको छ । पहिलो शैलीका रूपमा एटीएम बुथमा प्रयोगकर्ताले चाल नपाउने गरी स्किमर मेसिन जडान गरिन्छ र सर्वसाधारणले कार्ड घुसाउनेबित्तिकै गोप्य डाटा र पिनकोड उक्त स्किमर मेसिनमा तानिन्छ । दोस्रो शैलीका रूपमा प्रविधिमा दख्खल राख्ने व्यक्तिले एक वेबसाइटमार्फत विदेशी एटीएम प्रयोगकर्ताको डाटा खरिद गरेर रकम चोरी गर्छन् । प्रहरीले यो शैलीको प्रयोगबाट रकम निकाल्ने गिरोहलाई गत वर्षको भदौमा सार्वजनिक गरेको थियो ।

हालको घटनामा नेपालको बैंकिङ प्रणालीमै घुसेर लाखौं निकाल्ने प्रयोग भएको पाइएको छ । नेपाल बैंकर्स संघका अध्यक्ष ज्ञानेन्द्र ढुंगानाका अनुसार नेपाली बैंकले चारवटा स्विच प्रयोग गरेर भिसा कार्डको डाटा प्रवाह गर्दै आएको र तीमध्ये एउटा स्विचमा आक्रमण भएको हो ।

कार्ड स्क्रिमिङ

एटीएममा कार्ड घोट्ने स्थानमा ह्याकरहरूले कार्ड रिडर लगाएका हुन सक्छन् । यस्तो अवस्थामा कार्ड घोट्दा कार्डको डिटेल ह्याकरसम्म पुग्न सक्छ । उक्त प्रक्रियालाई कार्ड स्किमिङ भनिन्छ । कार्ड स्किमिङ हुने मेसिनमा कार्ड रिडरको स्पेस सामान्य स्पेसको तुलनामा निकै फराकिलो हुन्छ, त्यसैले यो कुरामा सचेत हुनु आवश्यक हुन्छ ।

गोप्य क्यामेरा

एटीएम बुथमा भएको स्क्रिनको माथिल्लो भागमा ह्याकरले एटीएम पिन वा पासवर्ड चोर्न गोप्य क्यामेरा पनि राखेका हुन्छन् । यो अवस्थामा आफ्नो पिन लगाउने क्रममै प्रयोगकर्ताको डाटा चोरी हुनसक्छ । त्यसकारण एटीएम प्रयोग गर्ने क्रममा यी कुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । स्क्रिनमाथि कुनै सानो प्वाल वा छिद्र भए विशेष सतर्क हुनुपर्छ ।

नक्कली किबोर्डको प्रयोग

ह्याकरहरूले एटीएममा नक्कली किबोर्डसमेत प्रयोग गरिरहेका छन् । यस्तो किबोर्डबाट उनीहरूले प्रयोगकर्ताको पिन नम्बर पत्ता लगाउन सक्छन् । यस्तो किबोर्ड उनीहरूले एटीएममा पहिलेदेखि लगाइएको सक्कली किबोर्ड माथि लगाउँछन् ।

स्क्रिन नै ह्याक

कतिपय अवस्थामा ह्याकरहरूले एटीएम सफ्टवेयरलाई ह्याक गरी स्क्रिनमा भ्रामक म्यासेज पठाउन थाल्छन् । यस्तो अवस्थामा प्रयोगकर्ताले स्क्रिनमा आएको म्यासेज अनुसार कमाण्ड दिन थाल्छन् । यो प्रक्रियामा स्क्रिनमा दुई दुईपटकसम्म पिन कोड टाइप गर्ने अप्सन आउँछ । यदि एटीएम प्रयोग गर्दा त्यस्तो अप्सन आयो भने सचेत हुनुपर्छ । यस्तो एटीएम मेसिन प्रयोग गर्नबाट पनि सक्दो जोगिनुपर्छ ।

एटीएम ह्याक

एटीएममा आधारित मालवेयर एट्याक थप एड्भान्स तरिकाले अघि बढिरहेको छ । एटीएम मेसिनबाट नगद निकाल्न यसको प्रयोग गरिन्छ । पहिलो पटक एटीएम स्किमर मालवेयरको डिजाइन करिब १० वर्षपहिले गरिएको थियो । यस प्रकारको मालवेयरलाई भर्चुअल स्किमर तथा क्यास डिस्पेन्सर गरी दुई भागमा बाँड्न सकिन्छ । स्किमरले कार्डको डाटा, कारोबारको विस्तृत विवरण एवं पिन प्रयोग गरी डाटा चोरी गरिन्छ भने डिस्पेन्सरमार्फत एटीएमबाट सिधै नगद निकाल्न प्रयोग गरिन्छ ।

फरक कन्सेप्टमा फोटो प्रतियोगिता

इटहरीमा तीजको छेको पारेर 'मिस तीज सारी क्विन-२०१९ फोटो कन्टेस्ट' सम्पन्न भएको छ । शनिबार सम्पन्न उक्त प्रतियोगितामा संगीता उप्रेती लम्साल विजेता घोषित भएकी छिन् । संगीतालाई पछ्याउनेमा सिर्जना पोखेल र शर्मिला दाहाल छन् । परिकला मिडियाद्वारा संचालित तथा डीश्री अनलाइनले आयोजना गरेको उक्त फरक कन्सेप्टको फोटो प्रतियोगिताको फाइनलमा ८ जना प्रतिस्पर्धी थिए । प्रतियोगितामा भावना श्रेष्ठ बेस्ट फोटोजेनिक तथा रश्मि राना अर्गनाइज च्वाइसको पुरस्कार जित्न सफल भए । प्रतियोगिताका लागि आयोजकले फोटोसुट र बायोग्राफी भिडियो बनाएर फेसबुक पेज तथा युट्युबमा सार्वजनिक गरेको थियो । त्यही पोस्टको लाइक, सेयर तथा भिडियो भ्युजका आधारमा विजेताहरूको छनौट गरिएको हो ।

मिस आदिवासी जनजाति

मिस आदिवासी जनजाति झापा-२०७६ को उपाधि हल्दिवारी- ३ की कुसुमलता राजवंशीले जितेकी छिन् । भद्रपुरमा शनिबार भएको फिनालेमा भद्रपुर-५ की नेहा सुनुवारले फस्ट रनर्सअप तथा अर्चिता गुरुङले सेकेन्ड रनर्सअपको उपाधि हात पारे । यो प्रतियोगिता नेपाल आदिवासी जनजाति महासंघ नगर समन्वय समिति, भद्रपुरले आयोजना गरेको हो ।

विष्णु सुब्बा

मिस टिन नेपालको उपाधि

काठमाडौं जेसिसद्वारा आयोजित मिस टिन नेपालको फाइनलमा सिन्डी बज्राचार्य विजेता घोषित भएकी छिन् । सिन्डीले प्रतियोगितामा मिस इन्टेलिजेन्टको एवार्ड पनि हात पारेकी थिइन् । प्रतियोगितामा सबिना कार्की फस्ट रनर्सअप भइन् भने पर्सनालिटी विधाको एवार्डसहित प्रज्ञा भण्डारीले सेकेन्ड रनर्सअपको उपाधि जितिन् । यो प्रतिस्पर्धामा सुशीला तामाङ ट्यालेन्ट, अनु बस्नेत पपुलर तथा अडियन्स च्वाइस, प्रतिमा श्रेष्ठ डिसिप्लिन, अभिलाषा खड्का फोटोजेनिक तथा महिमा चन्द ब्युटिफुल स्किन एवार्ड विजेता भएका थिए ।

जेनिशा पोखरा स्टार

पोखरा स्टार-२०७६ को उपाधि ७ कक्षामा अध्ययनरत जेनिशा पुनले जितेकी छिन् । आर्ट अफ कल्चर पोखराद्वारा आयोजित प्रतियोगितामा मोनिका काउचा घर्तीमगर फस्ट रनर्सअप तथा सागसी गुरुङ सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए । अडिसनमा भाग लिएका ६१ जनामध्ये विभिन्न चरण मार्फत छानिएका १५ जनाबीच उपाधिका लागि प्रतिस्पर्धा भएको थियो । उक्त प्रतियोगितामा ९ देखि २२ वर्ष उमेर सम्मका छात्राहरूले सहभागिता जनाएका थिए ।

लिटिल मिस आइडल-२०१९

२३ वटा विद्यालयका ७७ जना छात्रा सहभागी लिटिल मिस आइडल-२०१९ को फाइनलमा क्रिजेन्सा सिलवालले शीर्ष उपाधि जितेकी छिन् । प्रतियोगितामा रचना राई फस्ट रनर्सअप तथा कुन्जा कुँवर सेकेन्ड रनर्सअप छानिएका थिए । प्याब्सन काठमाडौं तथा एक्सन इन्टरटेनमेन्टद्वारा संयुक्त रूपमा आयोजित उक्त प्रतियोगितामा प्रतिस्पर्धीहरू आईसी कलेज अफ आर्ट एन्ड फेसनका विद्यार्थी डिजाइनहरूले तयार पारेको पहिरनमा प्रस्तुत भएका थिए ।

मिस कल्चरल क्विन

मिस पोखरा विश्वविद्यालय कल्चरल क्विन-२०१९ को उपाधि रमिला मगरले जितेकी छिन् । प्रतियोगितामा लक्ष्मी भण्डारी फस्ट रनर्सअप तथा एलिसा श्रेष्ठ सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए भने मिस पपुलारिटीको उपाधि रोजिना कार्कीले जितिन् । प्रगतिशील रोचक समूह जेनिथ गाइजले आयोजना गरेको यो प्रतियोगिताको अडिसनमा २७ जना सहभागी थिए ।

म्युजियममा फेसन शो

सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ

ललितपुरस्थित पाटन म्युजियममा पृथक् शैलीको अन्तर्राष्ट्रिय फेसन शो सम्पन्न भएको छ। म्युजियमभित्रको मौलिक कला, संस्कृति तथा वातावरणमा र्‍याम्प भने निर्माण गरिएको थिएन।

नेपाली फेसन कम्पनी कासाद्वारा आयोजित अन्तर्राष्ट्रिय फेसन रनवे 'डेब्यू-२०१९' शीर्षकको उक्त फेसन शोमा नेपाललगायत यूरोप, अफ्रिका, भारत तथा अमेरिकाका मोडलहरूले क्याटवाक गरेका थिए। फेसन शोमा फिनल्यान्डकी मोडल तथा टेलिभिजन प्रस्तोता एनी कुकोहोभी, इन्डोनेसियाकी मोडल अल्फ्रिडा अलिफिया, मिस युनिभर्स जाम्बिया-२०१८ मेल्बा इमान्युला, मिस इन्डिया अर्थ-२०१८ निशी भारद्वाज तथा मिस एसिया एवं भारतीय मोडल रेवती श्रेत्रीसमेत सहभागी थिए भने मिस नेपाल-२०१८ का विजेताहरू शृंखला खतिवडा, मनिता देवकोटा, प्रिया सिग्देल, रोनाली अमात्य तथा मिस नेपाल सुप्रानेसनल महिमा सिंहले पहिलो पटक फेसन शो मोडलका रूपमा सहभागिता जनाएका थिए। फेसन शोमा मिस नेपाल-२०१६ अस्मि श्रेष्ठ, मिस नेपाल-२०१७ निकिता चन्दक, नेपाली ट्रान्सजेन्डर मोडल अञ्जली लामा, इन्डियाज नेक्सट टप मोडल सविता कार्की तथा मोडल सन्दीपा लिम्बू पनि सहभागी थिए।

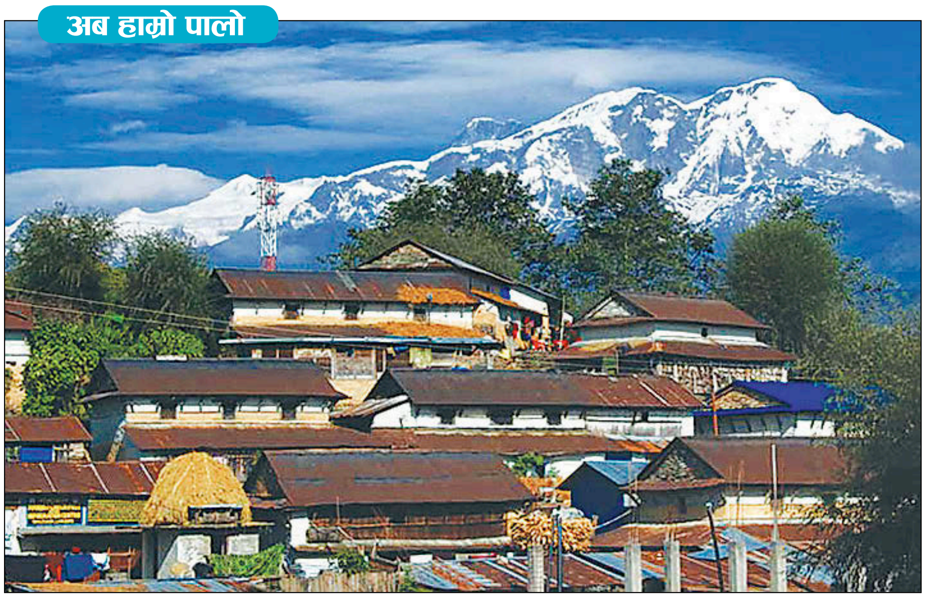
कासाले यही फेसन शोमार्फत कासा म्यानलाई पनि लञ्च गर्‍यो जसमा अभिनेता तथा मोडल अनुपविक्रम शाही, फोटोग्राफर विकास खतिवडा कासा म्यानका रूपमा र्‍याम्पमा प्रस्तुत भएका थिए। फेसन शोमा अटिजमबाट पीडित केही बालबालिकासमेत कासाका पहिरनमा प्रस्तुत भएका थिए। र्‍याम्पमा उनीहरूलाई उनीहरूका आमाहरूले साथ दिएका थिए।

परम्परागत फेसन शोभन्दा पृथक् मानिएको उक्त शोमा नेपाली पहिरनलाई नेपाली सम्पदासँग जोड्ने प्रयास गरिएको कासाकी सञ्चालक तथा फेसन डिजाइनर रमिला नेमकूलले बताइन्। उक्त फेसन शोको मुख्य उद्देश्य नेपाली ब्रान्डलाई अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा पुर्‍याउनुका साथै मेड इन नेपाललाई प्रवर्द्धन गर्नु एवं नेपाली पहिरनमार्फत नेपाली संस्कृतिको प्रबर्द्धन गर्नु थियो।

एसियाज नेक्स्ट टप मोडल तथा किंगफिसर मोडल आस्था पोखरेलले कोरियोग्राफी गरेको फेसन शोको अन्त्यमा नेपालको पहिलो फ्युजन ब्यान्ड त्रिकालले सांगीतिक प्रस्तुति दिएको थियो भने विश्वकै ठूलो फेसन हाउस गुच्चिका अफिसियल फोटोग्राफर मेनुयल स्क्रिमा फेसन शोका विशेष अतिथि थिए।

तस्बिर : महेश प्रधान

अब हाम्रो पालो



दसैंमा घर (गाउँ) फर्कने योजना के-कस्तो छ ?

चाडपर्वले नै वर्षमा एकचोटि घर जाने सु-अवसर जुराउँछ त्यसको सदुपयोग त गर्नैपर्‍यो। यो दसैंमा अमर न्यौपानेको 'गुलाबी उमेर' अनि योगेश राजको 'रणहार' आदि केही पुस्तकका साथ बौद्धिक मनोरन्जन गर्ने योजना छ।

जेबी गाउँले

दसैं-तिहार आउँदा गाउँघरको साह्रै याद आउँछ, मन रुन्छ। बाध्यताले गर्दा यसपालि मात्र होइन, अझै कति वर्ष विदेशमा बस्नुपर्ने हो ?

आकाश माबुहाङ

यस पटकको दसैं पनि परदेशमै बित्ने भयो। नेपालमा भएका घरपरिवार, साथीभाइ, इष्टमित्र सबैलाई शुभकामनासहित देशमा शान्ति-सुव्यवस्था कायम होस् भन्ने प्रार्थना।

शरद

म यसपालि दुई वर्षमा परदेशबाट घर फर्कंदैछु। एकदमै खुसी छु। साथीभाइहरूसँग रमाइलो गर्ने तयारी छ।

सुवास बाँस्कोटा

अरू बेलाको तुलनामा चिटिक्क पर्ने। आफ्नो गाउँ अर्थात् जन्मभूमिमा आफन्तहरूसँग भेटेर मीठो-मसिनो खाने सोच छ।

पुरन भट्टराई

दसैं-तिहार अन्तिमपल्ट कहिले मनाइयो भन्ने कुरा नै स्मृतिबाट हराइसक्यो। यसपालिको दसैं-तिहारचाहिँ छुट्टी मिलेसम्म परिवारसँगै मनाउने सोचमा छु।

ध्रुवप्रसाद सापकोटा

दस वर्षपछि गाउँमा दसैं मनाउने योजना छ। भव्य र सभ्य रुपमा बबाल दसैं मनाइन्छ।

समय अधिकारी

धेरै समयदेखि नभेटेका आफन्त एवं साथीभाइहरू भेटेर आफ्नो मनको कुरा सुनाउने र मासु खाएर रमाउने योजना छ।

उपहार बोहरा

यो दसैंमा चाहिँ घर फर्कने योजना छ। धेरै वर्ष भयो, परिवारसँग बसेर दसैं नमनाएको। रमाइलो गरेर धूमधामसँग दसैं मनाइन्छ।

विनोद

दसैंमा घर जानु छ भन्ने खुसीभन्दा पनि घर कसरी जाने भन्ने चिन्ता बढी छ। राजधानीबाट सुदूरपश्चिमसम्म जान दोब्बर भाडा तिरे पनि सहज र सुरक्षित यात्रा गर्न पाइँदैन।

अरुण भाट

यो वर्ष टीका छैन, के गर्न जानु र गाउँ पनि। यो दसैंमा काठमाडौंमै रमाइलो गर्नुपर्ला।

जीवन क्षेत्री

दसैंमा घर आउने वातावरण बनाएको नयाँ भिसा नलागेर रद्द भयो। त्यसैले अब विदेशमै ड्युटी गर्ने। परदेशी जिन्दगी के दसैं, के तिहार ? कानो गोरुलाई औंसी न पूर्णेजस्तो।

नारायण बस्नेत

आफू त गाउँमै छु। अब कुन गाउँ जाऊँ खोइ ? बरु ससुरालीचाहिँ सहरतिर छ।

मुकेश बस्ती

यो साल आफू जन्मिएको गाउँको घाराको चिसो पानी खाँदै साथीहरूसँग बसेर भव्य तरिकाले दसैं मनाउने विचार छ।

भीम गुरुङ

कहिले घर गएर कति बेला गाउँको स्वच्छ हावा, शान्त वातावरण, हरियाली वनजंगल, कुवाको पानी र डाँडाबाट झरेको झरनासँग मीत लगाउनु जस्तो भएको छ।

होमराज ढुंगेल

अष्टमीका दिन बाइकमा सररर सिन्धुलीको बाटो हुँदै घर जाने योजना बनाएको छ।

एलिश कार्की

कम्पनीले छुट्टी दिए महँगो टिकट काटेर भए पनि दसैं मनाउन घर फर्कने योजना छ।

कुमार श्रेष्ठ

दसैंका अवसरमा विभिन्न छुट अफर पाइने हुँदा एउटा बाइक किन्ने योजना छ। त्यसपछि त्यही बाइकमा भेडेटारको चिसो हावा खाँदै अनि धनकुटाको दृश्य नियाल्दै भोजपुर पुग्ने सपना छ।

धनकुमार योञ्जन

यो वर्ष दसैंमा विदेश भ्रमण गर्ने योजना छ। सधैं काममा व्यस्त भएर होला, यो वर्ष बाहिरी दुनियाँ नियाल्न मन छ।

मिलन मगर

नेपालमै बसेर दसैंमा गाउँ गइएन भने त त्योजस्तो नमज्जा त के होला र ? फूलपातीको एक दिनअघि गाउँ गएर दसैं मनाउने विचार छ।

रेशम श्रेष्ठ

घरमा खसी काटेर परिवारसँग बसी टन्न मासु खाने योजना छ।

रश्मि तिवारी

यो दसैं यस्तै भयो। घर जाने भन्ने कुरा पनि सपनामै सीमित रह्यो। भविष्य खोज्ने सपनामा घर-परिवार अनि साथीभाइ सबै छुटे।

मोहन गौतम

घर फर्कन त मन थियो, तर दसैं-तिहारपछि मात्र बिदा पाइएला जस्तो छ। त्यसैले त्यस्तो खासै योजना केही छैन।

अर्जुन दुलाल

ओली सरकारको पानीजहाज चढेर घर फर्कने योजना बनाएको छु।

सुशील कटुवाल

म त गाउँमै छु तर गाउँ आउने साथीहरूलाई ३ बुक तास लिएर आऊ है भन्ने योजना छ।

दीपक तामाङ

दसैंमा घर फर्कने कोसिस गरिरा'छु। मिलेसम्म दसैंमा, मिलेन भने ल्होसारमा चाहिँ जसरी भए पनि आउनेछु।

जी आर लामा

के गाउँ जानु र ? नेताहरूले गाउँगाउँमा सिंहदरबार लगेर गाउँ नै बाँकी राखेनन्।

राकेश सुवेदी

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

भदौ २० गते : महालक्ष्मी व्रत आरम्भ।
भदौ २२ गते : निजामती सेवा दिवस।
भदौ २३ गते : हरिपरिवर्तिनी एकादशी व्रत।

मेष

आर्थिक पक्ष सबल रहनुका साथै भौतिक सुखका साधनहरू जुट्नेछन्। आफ्ना लागि गरिएको प्रयत्नले सार्थक परिणाम दिलाउनेछ। तपाईंको विशेष प्रस्तावलाई साथीहरूले अनुमोदन गर्नेछन्। रोकिएका काम बन्नाले थप ऊर्जा जाग्नेछ। अध्ययनका लागि विदेश जाने प्रक्रिया अघि बढ्न सक्छ।

वृष

भविष्यका निम्ति जग बसाउने अवसर जुट्नेछ। प्रेमी-प्रेमिकाको आग्रह मुताबिक सर–सामान जोहो गर्दा प्रेमको गाँठो अझ कसिलो हुन सक्छ। पैत्रिक सम्पत्ति उपयोग गरी थप सवारी साधन खरिद गरिनेछ। मनोरञ्जनमा सहभागी हुँदा समयको ख्याल राख्नुहोला। नयाँ अवसरलाई बेवास्ता गर्दा पछुताउनुपर्ला।

मिथुन

चुनौतीहरू क्रमश: कम हुँदै जानेछन्। लामो दूरीको यात्रामा अनावश्यक झन्झटले पिरोल्नेछ। विविध प्रकारका सवारी साधनप्रति आकर्षित भइनेछ। पारिवारिक सुख-सुविधाका निम्ति विभिन्न सामग्रीको खरिदमा खर्च गर्नुपर्ने हुन सक्छ। पहेंलो रंगको प्रयोगले समस्या पहिचान गर्न सहज बनाउनेछ।

कर्कट

विदेश यात्राको योग छ। नयाँ कार्य सम्पन्न गर्न थप लगानी आवश्यक हुनेछ। प्रेमी-प्रेमिकाले एक-अर्काको स-साना गल्ती औंल्याउनु चित्त दुखाइको विषय हुनसक्छ। अपेक्षाअनुरूपको नतिजा प्राप्त गर्न अझै केही समय कुर्नुपर्नेछ। सामान्य स्वास्थ्यमा बाधा उत्पन्न भए पनि दुई-चार दिनपछि स्वत: अनुकूल हुनेछ।

सिंह

राज्यस्तरबाट महत्वपूर्ण अवसर प्राप्त हुन सक्छ, जिम्मेवारी प्राप्त गर्न केही समय कुर्नुपर्नेछ। स्थान परिवर्तनको योगसमेत छ। पुराना कामबाट विशेष फाइदा मिल्नेछ। वैदेशिक कार्यमा अघि बढ्दा अभिभावकहरूको रुचिको ख्याल गर्नुहोला। स्वास्थ एवं समयप्रति विशेष ध्यान पुर्‍याउनुपर्नेछ।

कन्या

तपाईंको व्यक्तित्वबाट प्रभावित हुनेहरू बढ्नेछन् भने उन्नति देख्नेहरू छक्क पर्नेछन्। प्रेमको बन्धन कसिन सक्छ। स्वदेशमै उपलब्धि हात पार्न विदेशिएका साथीहरूबाट सुझाव लिनुहोला। पुर्ख्यौली धन खर्च गरी निर्माण कार्य सम्पन्न गरिनेछ। साथीहरूसँग मनोरञ्जन तथा भ्रमणमा सामेल हुन पाइएला।

तुला

साताको सुरुका दिनहरूमा खानपान तथा दैनिक जीवनचर्यामा ध्यान नदिँदा स्वास्थ्यले साथ नदिन सक्छ। परोपकारी भावना वृद्धि भै अपाङ्ग तथा वृद्धवृद्धाहरूको सेवामा समय व्यतीत गरिनेछ। आफूसँग भएको क्षमता प्रदर्शन गर्दा ठूलाबडाबाट आशीर्वाद प्राप्त भै मन प्रफुल्लित हुनेछ। सप्ताहन्तमा कामको चाप बढ्ने सम्भावना छ।

वृश्चिक

लगानीअनुरूप प्रतिफल हात पार्न राम्रै प्रयास गर्नुपर्नेछ। सभा-सम्मेलनहरूमा सहभागी हुने अवसर जुट्नेछ। आफ्नो हठ गर्ने बानीले परिवारमा मनमुटाव सिर्जना गर्न सक्छ। अभिभावकको सुझावअनुरुप व्यवसाय गर्दा प्रशस्त मुनाफा कमाउन सकिनेछ। सेतो तथा रातो रंगको अनुसरणले काम सम्पन्न गर्न सहज हुनेछ।

धनु

सांस्कृतिक कार्यक्रममा सहभागी हुँदा मानसिक तनाव कम हुनेछ। श्रीमान्-श्रीमतीबीचको खटपट अभिभावकहरूको चासोले मत्थर पार्नेछ। उत्ताउलोपनले परिणाममुखी कार्य गर्न ढिलाइ हुन सक्छ। नगद सापटी लिएकाहरूले धोका दिँदा समस्यामा पर्न सकिनेछ।

मकर

विपक्षीको खरो आलोचनाले मन खिन्न हुनेछ। मंगलबारपछिका दिन अनुकूल रहनेछन्। विशिष्ट व्यक्तिसँगको भेटघाटले नौला कुरा सिक्ने अवसर जुटाउनेछ। नयाँ मित्रहरू आफूप्रति आकर्षित भएको अवस्थालाई सार्थक परिणाममा पुर्‍याउने प्रयत्न गर्नुहोला। यात्रामा संयम अपनाउनुपर्नेछ।

कुम्भ

स्वरोजगार हुँदा हर्षले गदगद भइनेछ। केही दिनको अन्तरमा अन्य अवसरसमेत फेला पर्न सक्छन्। आफन्त तथा प्रशंसकहरूलाई फरक अनुभूति प्रदान गर्न सकिनेछ। परोपकारमा सक्रिय हुँदा आत्मसन्तुष्टि प्राप्त हुनेछ। तपाईंको सामाजिक सक्रियताले परिवारकै प्रतिष्ठा वृद्धि गराउनेछ।

मीन

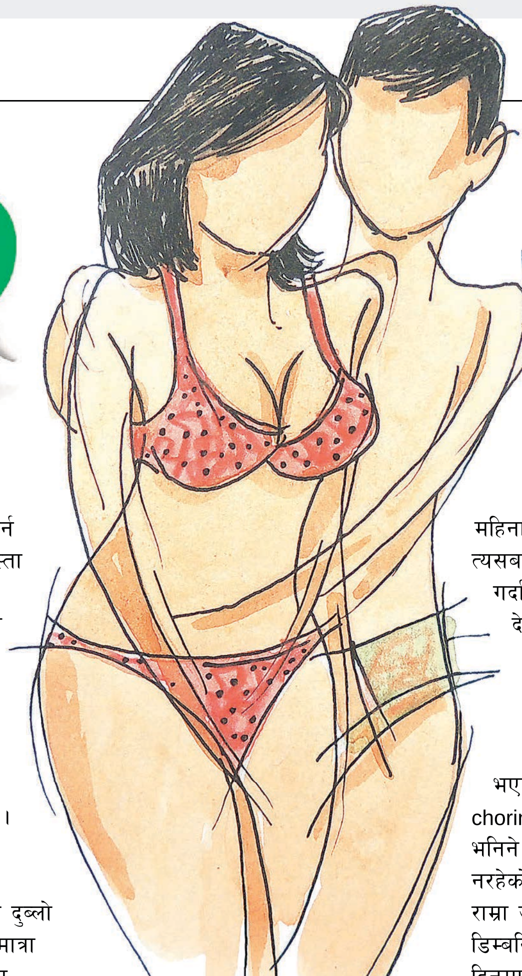
आफ्नै जुक्ति-बुद्धिको सहाराले नयाँ कार्य सम्पन्न गर्न सकिनेछ। आफ्नो काम फत्ते गर्न गोपनीयतामा हेक्का राख्नुहोला। व्यवसायिक योजना तर्जुमा गर्दा विदेशी साथीहरूको साथ पाइनेछ। प्रेमी-प्रेमिकाको आग्रह स्वीकार गर्दा विशेष फाइदा पुग्न सक्छ। विचार नगरी अरूलाई वचन दिँदा आलोचित हुने सम्भावना छ।

यौन जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भट्टा

म (केटी) श्रीमान्सँगको सम्बन्धमा छु । मेरो महिनावारी रोकिएको छ । मैले गर्भ बसेको हो कि होइन भनेर आफैंले जाँच गरें । त्यसमा नकारात्मक (गर्भ नरहेको) नतिजा आयो । यद्यपि पाँच महिनादेखि मेरो महिनावारी भएको छैन । मेरो समस्या के होला ? मैले महिनावारी नियमित गराउन के गर्नुपर्ला ? म तत्काल सन्तान जन्माउन चाहन्नँ । त्यसका लागि के गर्नुपर्छ ?

पी.



महिनावारीको सञ्चालन

मस्तिष्कको hypothalamus भन्ने भाग, पिटचुटरी ग्रन्थि तथा डिम्बाशयवबाट निस्कने हार्मोनले महिनावारीलाई सञ्चालन गर्छ । Hypothalamus बाट gonadotropin releasing hormone जसको प्रभावमा पिटचुटरी ग्रन्थिले follicular stimulating hormone (FSH) तथा luteinizing hormone (LH) निकाल्छ ।

FSH को प्रभावले डिम्ब परिपक्व हुन्छ, तर पनि प्रोजेस्टेरोन तथा इस्ट्रोजनको मात्रा कम हुने भएका पाठेघरको भित्री तह तुहिन्छ र ३-६ दिनसम्म महिनावारीको रगत बग्छ । त्यसपछि इस्ट्रोजनको मात्रा बढ्छ र hypothalamus लाई LH अत्यधिक मात्रामा निकाल्न मद्दत गर्छ अनि डिम्बाशयवाट डिम्ब निष्कासन हुन्छ । डिम्बाशयवाट डिम्ब निस्किएको ठाउँ (corpus luteum) ले प्रशस्त मात्रामा प्रोजेस्टेरोन तथा इस्ट्रोजन निकाल्छ र यसको प्रभावले पाठेघरको भित्री तह निसेंचित डिम्बलाई ग्रहण गर्न अझ बाक्लो बनाई उपयुक्त बनाउँछ । यदि डिम्ब निषेचित भएन भने प्रोजेस्टेरोन र इस्ट्रोजनको मात्रा एक्कासि झर्छ, जसको असरले पाठेघरको भित्री तह फेरी तुहिन थाल्छ र अर्को महिनावारी सुरु हुन्छ ।

जाँचमा गर्भ नदेखाए पनि महिनावारी किन नभएको होला ?

यो कुरा पक्कै हो कि गर्भ बस्नु महिनावारी रोकिने प्रमुख कारण हो त्यसैले नियमित यौनसम्पर्क हुने व्यक्तिको महिनावारी रोकिँदा हामी सबैभन्दा पहिले गर्भ रहेको शंका गर्छौं । माथि उल्लेखझैं यो विशेष गरेर मस्तिष्क अनि प्रजनन अङ्गवाट नि:सृत हुने विभिन्न रागरस (हार्मोन) हरूको जटिल प्रक्रिया हो । कतिपय स्थितिमा गर्भ नै नरहे पनि महिनावारी रोकिन सक्छ । त्यसका केही प्रमुख कारणको चर्चा गरौं ।

तौलमा आएको परिवर्तन : व्यक्तिको तौल धेरै चाँडो मोटायो वा दुब्लायो भने महिनाको रागरसको सन्तुलनमा केही गडबडी आउँछ र महिनावारी नहुने स्थिति सिर्जना हुन सक्छ, तर केही समयपछि नै यो बिस्तारै ठीक भएर जान्छ । यसबाहेक तौल अति नै कम राख्न खाना नै नखाने किसिमको मानसिक समस्या जस्तै aneroxia भएका महिलामा पनि बोसोको मात्रा यति धेरै कम हुन पुग्छ कि डिम्ब निष्कासन तथा महिनावारी नै नहुने स्थिति आउँछ ।

तनाव : अहिले हाम्रो जीवनशैली धेरै नै तनावपूर्ण बन्न पुगेको छ । तीव्र तनाव लामो समय सम्म भोग्नुपर्दा महिनावारी रोकिन्छ । अति नै तनावमा हुँदा एड्रेनालिन अनि कर्टिसोल जस्ता हार्मोन निस्कन्छन्, जसले हामीलाई त्यस किसिमको परिस्थितिको सामना गर्न सघाउँछ । महिलाको सन्दर्भमा यस्ता हार्मोन अत्यधिक निस्कदा त्यसको प्रभाव महिला हार्मोनहरू इस्ट्रोजन तथा प्रोजेस्टेरोनको उत्सर्जनमा नकारात्मक रूपमा पर्छ । यसरी इस्ट्रोजन तथा प्रोजेस्टेरोनको पर्याप्त मात्रामा उत्सर्जन नहुँदा महिलाको महिनावारी गडबड हुने वा भनौं चाँडो वा ढिला हुने हुन्छ । अर्कातिर रक्तस्रावको मात्रामा पनि फरक आउन सक्छ ।

अत्यधिक व्यायाम : विशेष गरी दुब्लो व्यक्ति, जसको शरीरमा बोसोको मात्रा निकै कम छ, ले अत्यधिक व्यायाम गरेको स्थितिमा पनि महिनावारीमा गडबडी हुन अथवा रोकिन सक्छ ।

प्रोल्याक्टिनको अधिक मात्रा : विशेष गरेर स्तनपान गराइरहेका महिलामा प्रोल्याक्टिन हार्मोन बढी हुन्छ र त्यसैले स्तनपान गराइरहेका महिलाको महिनावारी नहुनुमा मूख्य भूमिका खेलेको हुन्छ, तर स्तनपान नगराइरहेका महिलामा यो हार्मोनको मात्रा बढी रहेको स्थितिमा स्तनको मुन्टोबाट दूधजस्तो रस निस्कन्छ ।

थाइराइड ग्रन्थिको समस्या : थाइराइड ग्रन्थिले शरीरको मेटाबोलिज्म सञ्चालन गर्ने हार्मोनको उत्सर्जन गर्छ । यसको अधिक उत्सर्जन हुने (hyperthyroidism) वा कम उत्सर्जन हुने (hypothyroidism) दुवै स्थितिमा महिनावारीमा गडबडी वा रोकिने स्थिति सिर्जना हुन सक्छ ।

डिम्बाशयको खराबी : विशेष गरी डिम्बाशयमा पानीको गोला (cyst) हुने स्थिति Polycystic Ovary Syndrome मा पनि महिनावारी रोकिने वा गडबडी हुने स्थिति सिर्जना हुन सक्छ । उमेर नलेखे पनि सम्भवत: तपाईंमा यो स्थिति लागू नहुन सक्छ । त्यसबाहेक पाका महिलाहरूको महिनावारी बन्द हुन्छ र त्यसभन्दा पहिले महिनावारी रोकिने-हुने क्रम चल्छ । त्यसबाहेक केही स्थितिमा पिसाब जाँच गर्दा पनि गर्भ रहेर पनि गर्भ नरहेको देखाउन सक्छ ।

Pregnancy test का लागि पिसाब जाँच

महिला गर्भवती हुने प्रक्रिया सुरु भएसगै बढ्ने एक किसिमको human chorinonic gonadotropin (hCG) भनिने हार्मोनको परीक्षण गरेर गर्भ रहे नरहेको नतिजा निकालिन्छ । अचेल राम्रा जाँच गर्ने साधनको सहयोगले डिम्बनिषेचन भएको यस्तै आठौं वा नवौं दिनमा यो हार्मोनको मात्रा पहिचान गर्न सकिन्छ । डिम्ब निष्कासन भएको यस्तै १४ दिनमा महिनावारी हुन्छ, तर महिला गर्भवती भए महिनावारी हुँदैन । गर्भवती हुँदा hCG को मात्रा यस्तै प्रत्येक दुई दिनमा दोब्बर हुन्छ र यस्तै ६०/७० दिनमा सबैभन्दा बढी हुन पुग्छ र बिस्तारै कम हुन थाल्छ । यो परीक्षण गर्दा शरीरमा पर्याप्त मात्रामा हार्मोन भए ठीक नतिजा दिन्छ, त्यसैले डिम्ब निषेचनको यस्तै १० दिन वा त्यसपछि परीक्षण गराउनु उपयुक्त हुन्छ । यदि यो हार्मोन पर्याप्त मात्रामा नभै परीक्षण गराए नकारात्मक परिणाम आउन सक्छ । महिनावारीको समस्या निरन्तर कायम रहे स्त्रीरोग विशेषज्ञ सम्पर्क राख्नु उचित हुन्छ ।

सूचना

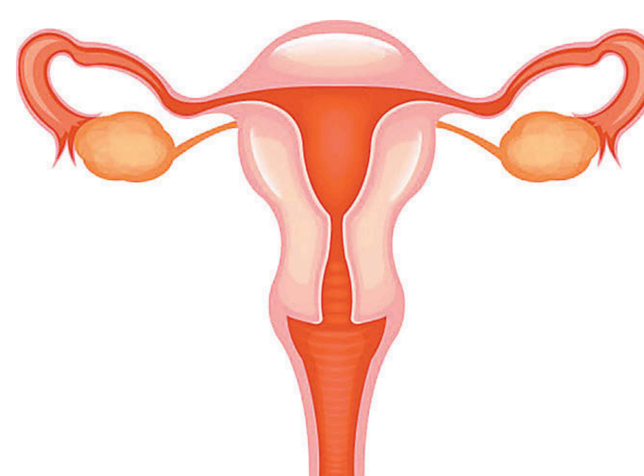
तपाईंहरूको यौन र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी कुनै समस्या छ भने हामीलाई saptahikhealth@kmg.com.np मा इमेल गर्नुहोस् । हामी सम्बन्धित डा. बाट समाधान दिनेछौं ।

यौन जीवन : केही तथ्य

- धेरै महिलासँग सम्बन्ध राख्ने पुरुषहरू यौन क्रियाकलापलाई महत्वपूर्ण त मान्छन् नै, तर महिला साथीसँगको सम्बन्धबाट कहिल्यै सन्तुष्ट हुन सक्दैनन् ।
- नीलो आँखा हुने पुरुष त्यस्तै आँखा हुने महिलालाई मन पराउँछन्, तर उनीहरूबाट जन्मिएको शिशुको आँखा पनि नीलो भए त्यसलाई राम्रो मान्दैनन् ।
- महिलाहरू महिनावारीको ठीक अघि पूर्ण यौनआनन्द लिन्छन्, उक्त समयमा उनीहरूको रक्तसञ्चार वृद्धि हुन्छ ।
- कलेज जीवनमा यौन क्रियाकलापमा बढी सक्रिय युवा अपवादबाहेक कुनै न कुनै समयमा डिप्रेसनमा पर्छन् । जबकि कलेज जीवनमा यौनसम्पर्क नगर्ने विद्यार्थीहरू सामान्य रहन्छन् ।
- जुन युवतीले आफू वरपर रहेका मानिसको भावना एवं आवश्यकता बुझ्न सक्छिन्, ती युवती राम्रो यौनसाथी सावित हुन्छिन् ।
- यौन क्रियाकलापका दौरान महिलाहरू कल्पनाशील हुन्छन् । यो समयमा उनीहरूलाई पूर्ण यौन सन्तुष्टि मिल्यो भने महिला-पुरुषको सम्बन्ध दह्रो हुन्छ ।
- एउटा तन्नेरी पुरुष एक रातमा औसत ५ देखि ७ पटक उत्तेजनामा आउँछ ।
- सातामा दुईदेखि तीन पटक यौनसम्पर्क गर्ने महिला-पुरुषमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढी हुन्छ ।
- रोमान्टिक उपन्यास पढ्ने युवतीहरूले त्यस्ता उपन्यास नपढ्ने युवतीको तुलनामा बढी यौन आनन्द उठाउँछन् ।

आङ खस्न नदिन

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



पाठेघर महिलाहरूको एउटा महत्वपूर्ण प्रजनन् अङ्ग हो । भित्र खाली अनि बाहिरबाट हेर्दा नासपती आकारमा रहेको मासुको डल्लोजस्तो देखिने पाठेघर, तल्लो पेटमा पिसाबथैली र मलाशयको बीचतिर हुन्छ । पाठेघर नभएका महिला आमा बन्न सक्दैनन् र हरेक मानिसको जन्म पाठेघरबाटै भएको हुन्छ । यस बाहेक पाठेघरको भित्रितह टुक्रिएर महिनावारी हुने अनि केही हार्मोनको उत्पादन र सन्तुलनमा पनि यसले मद्दत पुऱ्याउँछ । यहि पाठेघर आफ्नो स्थानबाट तल आउनु र कुनै-कुनै अवस्थामा योनिमार्ग हुँदै बाहिर आएर झुन्डिने समस्यालाई आङ खसेको भनिन्छ । आङ खस्नुको पछाडि कुनै न कुनैतिरबाट गर्भ नै जोडिएको पाइन्छ । कम उमेरमा विवाह गर्नु, कम उमेरमै बच्चा जन्माउनु, धेरै बच्चा जन्माउनु, जन्मान्तर कम गर्नु अनि सुत्केरी अवस्थामा गाऱ्हो काम गर्नु, भारी बोक्नु आङ खस्नुका प्रमुख कारण हुन् । कुपोषण, कब्जियत, धूम्रपानको सेवन, दमखोकी, बच्चा जन्मिएलगत्तै यौनसम्पर्क, मोटोपन जस्ता समस्याले पनि आङ्ग खस्ने समस्या देखा पर्ने अध्ययनहरूले देखाएका छन् ।

आङ खस्नबाट पूर्ण रूपमा रोकिन्छ भन्ने छैन, तर केही सजग भएर सावधानी अपनाए त्यस्तो सम्भावना कम हुन्छ ।

- २० वर्ष नपुगी विवाह नगर्ने, विवाह गरे पनि २० वर्ष नपुगी सन्तानको योजना नबनाउने ।
- गर्भावस्थामा स्वास्थ्यमा राम्रो ध्यान पुऱ्याउने, नियमित परीक्षण गराउने, गाऱ्हो काम नगर्ने तथा भारी नबोक्ने ।
- घरमा प्रसव नगराउने, व्यथा लामो समय लगाएर नबस्ने ।
- प्रसवपछिको ४२ दिन अत्यन्त महत्वपुर्ण समय हो । यो समयमा पटुका बाध्ने, गाऱ्हो काम नगर्ने तथा भारी नबोक्ने, यौनसम्पर्क नगर्ने एवं खानपान तथा सरसफाइमा राम्रो ध्यान पुऱ्याउने ।
- धूम्रपान नगर्ने ।
- उच्च रक्तचाप, कब्जियत, दीर्घखोकी, दम आदि रोगको समयमै उपचार गराउने ।
- मोटोपन नियन्त्रणका साथै नियमित व्यायाम गर्ने ।

नेपाली फुटबलमा पुस्तान्तरण

अबको केही दिन नेपाली फुटबल निकै व्यस्त हुनेछ र यो नेपाली टिमका प्रशिक्षक योहान कालिनको पहिलो वास्तविक परीक्षा पनि हुनेछ । चार मैत्रीपूर्ण अभ्यास खेलपछि उनको नेतृत्वमा नेपालले विश्वकप छनौट खेल्दैछ । हिजो मात्र नेपालले कुवेतविरुद्ध यसपटकको छनौटको पहिलो खेल खेल्यो । अब मंगलबार चिनियाँ ताइपेयविरुद्ध खेल्नेछ । यो एसियाकपको छनौट खेल पनि हो ।

यो प्रतिस्पर्धाले अबको केही वर्ष नेपाली राष्ट्रिय टिमले कस्तो बाटो तय गर्नेछ भन्ने कुरा तय गर्नेछ । किन भन्दा नेपाली राष्ट्रिय टिममा फेरि एकपटक पुस्ता हस्तान्तरणको समय आएको छ । केही दिनअघि मात्र नेपालले मलेसियाको सुपर लिग च्याम्पियन जोहार दारुलविरुद्ध खेलेको थियो र त्यसमा विश्वकप छनौटका लागि घोषित टिमका अधिकांश पुराना खेलाडी थिएनन् । त्यसको एउटा कारण थियो, पुराना खास-खास खेलाडीलाई आराम दिइनु ।

अर्को कारण हो, केही खेलाडी विदेशी व्यवसायिक लिगमा पनि व्यस्त थिए अनि केही खेलाडी वास्तवमै रोजाइमा परेनन् । त्यसमा सबैभन्दा अगाडि छन्, नेपाली टिमका लागि सर्वाधिक क्याप जितेका विराज महर्जन । त्यसमाथि उनी कप्तान पनि हुन् । उनले नेपालका तर्फबाट ७२ पटक खेलिसकेका छन् । त्यसो त उनी अहिले पूर्णतः फिट स्थितिमा छैनन्, तर मुख्य तथ्य के हो भने अब नेपाली टिममा यी डिफेन्डरको विकल्प दिन सक्ने खेलाडी तयार भैसकेका छन् ।

विराजको राइट ब्याक पोजिसनमा खेल्न सक्ने उनी जत्तिकै अथवा उनी भन्दा राम्रा खेलाडी अहिले उपलब्ध छन् । यस्तोमा प्रशिक्षक कालिनले धेरै हदसम्म जोमिख मोल्नु नै ठीक माने । उनले भनेका छन्, 'प्रशिक्षकमा केही राम्रा खेलाडी अगाडि आएका छन् । टिममा स्थान बनाउने राम्रा खेलाडीले नै हो ।' यसको सिधा-सिधा अर्थ हो, अब विराजको खेल जीवन लगभग अन्त्यतिर पुगेको छ । होइन, उनले आफ्नो खेल जीवनलाई अझ लम्ब्याउन चाहन्छन् भने नयाँ खेलाडीसँग कडा प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्नेछ ।

यसका लागि उनी आफैंले पनि कडा मेहनत गर्नुपर्नेछ । साँच्चै उनको अनुपस्थितिमा कसले नियमित रूपमा कप्तानी गर्नेछन् त ? यसको उत्तरका रूपमा प्रशिक्षक कालिनले गोलरक्षक किरण लिम्बूलाई अवसर दिएका छन् । किरणसँगै अर्का अनुभवी खेलाडी रोहित पनि अवसरको पर्खाइमा छन् । रोहित इन्डोनेसियाको लिगमा ब्यस्त रहनु र किरण जापानी लिगका लागि ट्रायल दिन जान लागेकाले यी दुवै खेलाडी मलेसिया गएनन् ।

मलेसियाली क्लबविरुद्धको खेल नयाँ र युवा खेलाडीका लागि अर्को परीक्षा रह्यो । अहिले सबैभन्दा बढी नयाँ अनुहारले भरिएको क्षेत्र हो, डिफेन्स । त्यसमा अनन्त तामाङलाई छाडेर लगभग सबै नयाँ छन्, सरोज दाहाल, अजित भण्डारी, दिनेश राजवंशी, देवेन्द्र तामाङ तथा सुमन अर्याल । रजिन धिमाल पनि केही समयपछि नेपाली टिमका फर्किएका हुन् । अन्यथा नेपाली टिममा सबैभन्दा बढी अनुभवी खेलाडी रक्षापंक्तिमै हुन्थ्यो ।

मिडफिल्डमा रोहतपछि सुजल श्रेष्ठ, अञ्जन विष्ट, विक्रम लामा र विशाल राई मात्र अनुभवी छन् । त्यसपछिका सुनिल बल, रवि पासवान, हेमन गुरुङ, तेज तामाङ तथा सन्तोष तामाङलाई नयाँ अनुहारनै मान्न सकिन्छ । अग्रपंक्तिमा कम उमेरका भए पनि विमल घर्तीमगरसँग नेपालबाट खेलेको राम्रै अनुभव छ । यस्तै स्थिति नवयुग श्रेष्ठको पनि छ । अहिले नेपाली टिममा नयाँ फरवार्डका रूपमा अभिषेक रिजालको पनि उदय भएको छ ।

राष्ट्रिय महिला भलिबलको उपाधि पुलिसलाई

राष्ट्रिय महिला भलिबल प्रतियोगिताको उपाधि विभागीय टोली नेपाल पुलिस क्लबले जितेको छ । नव आदर्श सामुदायिक विकास समाजको आयोजनामा पोखराको लामाचौरमा सम्पन्न प्रतियोगिताको फाइनलमा पुलिसले न्यू डाइमन्ड एकेडेमी काठमाडौंलाई सोझो ३ सेटमा पराजित गर्दै उपाधि जितेको हो ।

कोपिला उप्रेतीको कप्तानीमा मैदानमा उत्रिएको पुलिसले ललिता नाथको कप्तानीमा रहेको न्यू डाइमन्डलाई २५-१६, २५-१४ तथा २५-२० को सेटमा पराजित गरेको थियो ।

प्रतियोगिताको उत्कृष्ट खेलाडी नेपाल पुलिसकी मनीषा चौधरी घोषित भइन् भने पुलिसकी सुशीला थापा उत्कृष्ट सेटर, गण्डकी प्रदेशकी रश्मिता दुरा उत्कृष्ट लिब्रो, उत्कृष्ट स्पाइकर पुलिसकी कोपिला उप्रेति, उत्कृष्ट सर्भर न्यू डाइमन्डकी झरना श्रेष्ठ, उत्कृष्ट क्विकर गण्डकी प्रदेशकी पवित्रा सेन्चुरी, उत्कृष्ट ब्लकर पुलिसकी पुष्पा चौधरी घोषित भए ।

इन्द्रराज्यलक्ष्मी माविको परिसरमा भएको प्रतिस्पर्धामा घरेलु टिम गण्डकी प्रदेश तेस्रो भयो । गण्डकी श्रीराम खेलकुद विकास समिति दाङलाई २५-१३, २५-२० र २५-१८ को सेटमा पराजित गर्दै तेस्रो भएको हो । यो प्रतियोगितामा ६ टिमको सहभागिता थियो ।

खेलपश्चात् प्रतिक्रिया दिँदै न्यू डाइमन्डका प्रशिक्षक कुमार राईले ब्लकिङ तथा डिफेन्समा भएका कमजोरीका कारण आफुहरू पराजित भएको कुरा बताए । न्यू डाइमन्डबाट खेलेकी सिपोरा गुरुङले आफुहरूले सोचेअनुरूप फाइनल खेल्न नसकेको बताइन् । गुरुङ करिब ३ वर्षपछि भलिबलको कोर्टमा फर्किएकी हुन् । पुलिसका प्रमुख प्रशिक्षक रुपेश विष्टले आफूहरूसँग अनुभवी तथा राष्ट्रिय बिच भलिबल खेल्ने तीन जना खेलाडी भएकाले पनि जित सहज भएको बताए ।

राजाराम पौडेल

झापामा मिस्टर ग्यालेक्सी

झापाको बिर्तामोडमा सम्पन्न दोस्रो मिस्टर ग्यालेक्सी बडिबिल्डिङ च्याम्पियनसिपको उपाधि त्रिभुवन आर्मी क्लबका रमेश कार्कीले जितेका छन् । प्रतियोगिताको उपविजेता ग्यालेक्सी फिटनेस बिर्तामोडका सुमन लिम्बू भए । ग्यालेक्सी फिटनेसले आयोजना गरेको यो प्रतियोगिताको फाइनलमा कार्की ७० किलो तौलभन्दा माथि र लिम्बू ७० किलो तौल समूहबाट विजेता हुँदै ओभर अल राउण्डमा प्रवेश गरेका थिए । प्रतियोगितामा बेसिक जिम उर्लाबारीका सञ्जीव मगर तेस्रो भए । उनी ६५ किलो तौल समूहको विजेता थिए ।

सहभागी ३७ जना खेलाडीमध्ये झापाका हर्कबहादुर राई मस्ट मस्कुलर तथा न्यू सेप जिम एन्ड फिटनेस इटहरीका दीपक सरदार बेस्ट पोजर घोषित भए । उक्त प्रतियोगिताका क्रममा १२ औं दक्षिण एसियाली बडी बिल्डिङमा रजत पदक जितेकी रजनी श्रेष्ठले डेमोस्ट्रेसन शो दिएकी थिइन् । मिस्टर काठमाडौं तथा मिस्टर हिमालयकी समेत विजेता रजनीले शारीरिक सुगठनको क्षेत्रमा महिलाहरूलाई उत्प्रेरणा प्रदान गर्न आफूले प्रस्तुति दिएको कुरा बताइन् ।

विष्णु सुब्बा

ज्ञानेन्द्रलाई के भयो ?

केही समय नै भयो, नेपाली क्रिकेटको आधार मानिएका ज्ञानेन्द्र मल्लले लय समात्न नसकेको, पछिल्ला केही खेलमा नेपालका लागि खेल्दा अधिकांश समय उनको प्रदर्शन कमजोर देखिएको छ । यस्तोमा आलोचना पनि सुरु भएको थियो, ज्ञानेन्द्रले खराव खेल्दा पनि किन नियमित अवसर पाइरहेका छन् ? यिनै ज्ञानेन्द्रले अहिले नेपालले ओमानमा खेल्न लागेको एउटा प्रतियोगिताका लागि आफू उपलब्ध हुन नसक्ने बताएर सबैलाई चकित पारेका छन् । ओमानमा ५ टिमको टी-ट्वान्टी क्रिकेट हुँदैछ । उप-कप्तानको भूमिकामा समेत रहेका ज्ञानेन्द्रले उक्त प्रतियोगिताको पूर्वसन्ध्यामा किन यस्तो निर्णय लिए ? यसका पछाडि विज्ञहरूको आ-आफ्नै धारणा छ । भन्न त ओमान नजानुका पछाडि ज्ञानेन्द्रको व्यक्तिगत कारण भएको पनि बताइन्छ । ज्ञानेन्द्र सम्भवतः केही समय आराम गर्न चाहन्छन् अथवा उनले आफ्नो ध्यान उत्कृष्ट लय समात्नेतर्फ केन्द्रित गर्न चाहेका हुन् कि ? यद्यपि यो अहिले कौतूहलकै विषय भएको छ ।

तेस्रो पटक पिता

नेपाली क्रिकेटमा शक्ति गौचनको योगदान निकै राम्रो छ । सक्रिय खेल जीवनबाट संन्यास लिएयता उनको चर्चा केही कम भएको थियो, तर गत साता उनी फेरि समाचारमा आए र त्यसको कारण व्यक्तिगत थियो । शक्ति बुबाको मुख हेर्ने दिनमै तेस्रो पटक पिता भएका छन् र उनले यो खुसी सामाजिक सञ्चालमार्फत सबैलाई सुनाए । शक्तिकी जीवन साथी कविताले बुटवलको लुम्बिनी अञ्चल अस्पतालमा छोरालाई जन्म दिएका हुन् । शक्ति र कविताको यो तेस्रो सन्तान हो । उनीहरूका दुई छोरी छन्– सदीक्षा र कस्तुर । शक्ति र कवितबीच १५ वर्षअघि विवाह भएको थियो ।

मनिकालाई अन्तर्राष्ट्रिय पदक

तङ्-इल मो-दो संघ नेपालकी खेलाडी मनिका सुनारले अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा स्वर्ण पदक जितेकी छिन् । १ सय ६ राष्ट्रको सहभागिता रहेको उक्त प्रतियोगितामा ३ हजार ५ सय ६५ खेलाडी प्रतिस्पर्धामा थिए । तङ्-इल मो-दो संघ नेपालका अध्यक्ष सन्तोष कुमार पौडेलको नेतृत्वमा ६ जना नेपाली खेलाडीको सहभागिता रहेकोमा गोरखाकी मनिका सुनारले महिला काता (बोन) मा स्वर्ण पदक जितेकी हुन् । कोरियाली सरकारको स्वीकृतिमा दक्षिण कोरियामा २०१९ छन्डजु वर्ड मार्शल आर्ट्स मास्टरसिप सम्पन्न गरिएको हो ।

भाग्यमानी सुजल

कुनै पनि खेलाडीको सपना हुन्छ– आफ्नो देशको प्रतिनिधित्व गर्दै खेल्ने । त्यसरी खेल्न पाएपछि अझ ठूलो सपना हुन्छ, देशकै कप्तानी गर्ने । यस्तै सपना बुनेका खेलाडी हुन्, फुटबलका सुजल श्रेष्ठ । विश्वकप छनौट तयारीमा रहेको नेपालको राष्ट्रिय टिमले हालै मलेसियाको जोहार दारुम टाजिमविरुद्ध मैत्रीपूर्ण खेल खेल्यो । मलेसियाली लिग च्याम्पियन क्लबविरुद्ध उत्रिएको टिमका कप्तान थिए, तिनै सुजल । टिमको नेतृत्व गर्न पाएकोमा सुजल जति खुसी थिए, उनी त्यत्तिकै भाग्यमानी पनि रहे । नियमित कप्तान विराज महर्जनदेखि वरिष्ठ खेलाडी किरण चेम्जोङ टिममा नरहेको स्थितिमा सुजलले नेतृत्वको उक्त मौका पाएका हुन् । सुजलकै शब्दमा कुनै दिन नेपालको कप्तान हुन्छु भनेर सोचेकै थिइन, तर जति बेला यो मौका आयो, मेरो खुसीको सीमा रहेन ।

वसन्तको उडान

धेरैले अझै पनि सम्झन्छन्, वसन्त गौचन रोएको दृश्य । काठमाडौंमा भएको आठौं दक्षिण एसियाली खेलकुदको फुटबल फाइनलमा नेपाल पराजित भएपछि वसन्त मैदानमै रोएका थिए । अहिले तिनै वसन्तले फुटबल प्रशिक्षकका रूपमा राम्रै उडान भरिरहेका छन्, त्यो पनि फुटबलमा शक्तिशाली देश जापानमा । वसन्त जापानको फुटबल संघबाट आधिकारिक मान्यता प्राप्त प्रशिक्षक हुन् । उनी जापानको नाम चलेकै फुटबल एकडेमीसँग आवद्ध छन् । वसन्त केही दिनअघि इंग्ल्यान्ड पुगे, आफ्नो किशोर टिम लिएर । त्यसक्रममा उनको टिमले म्यानचेस्टर युनाइटेड, एस्टन भिल्ला, क्रिस्टल प्यालेसजस्ता क्लबविरुद्ध खेल्ने अवसर पाएको थियो । वसन्त आफैं यो उपलब्धिमा निकै खुसी छन् ।

जाँदा-जाँदै

जीवनसाथी रोजिसकेको छु

अछाममा जन्मिएका टंक तिमिल्सिना सुदूरपश्चिमको गायनमा चर्चित नाम हो । विगत आठ वर्षदेखि गीत-संगीतमा सक्रिय तिमिल्सिनाले करिब १ सय ५० भन्दा बढी गीत गाइसकेका छन् । देश तथा विदेशका स्टेज कार्यक्रमहरूमा निकै व्यस्त रहने तिमिल्सिनासँग अनामनगरमा साप्ताहिककर्मी महेश तिमल्सिनाको जम्काभेट :

केमा व्यस्त हुनुहुन्छ ?
यतिबेला अफसिजन हो । अहिले स्टेज कार्यक्रम त्यति छैनन् । त्यसैले नयाँ गीत-संगीत सिर्जनामा व्यस्त छु ।

भर्खरै २४ वर्षको भएँ भन्नुहुन्छ, सानै उमेरमा ठूलो प्रगति गरेजस्तो लाग्दैन ?
लाग्छ, अहिले मलाई देशभरका दर्शक-श्रोताले नोटिस गर्न थाल्नुभएको छ, तर पश्चिममा भने मैले छोटो समयमै ठूलो प्रगति गरें भन्ने लाग्छ । यतिमात्र नभएर मैले सुदूरपश्चिमको गीत-संगीतलाई माथि उठाउन ठूलै मेहनत गरेको छु । त्यसमा गर्व पनि लाग्छ ।

यो प्रगतिको रहस्य के हो ?
नयाँपन, एकै खालका गीत आइरहेका बेला मैले फरक स्वाद दिएँ । मौलिक गीत-संगीतमा अलिकति आधुनिकता दिएकाले सबैले रुचाउनुभयो ।

गीत गाउन थालेको कति भयो ?
गाउँघर, मेलापात तथा विद्यालयका कार्यक्रमहरूमा गाउँदा मेरो स्वरलाई धेरैले रुचाउनुहुन्थ्यो । समयक्रमसँगै म नेपालगन्जको रेडियो भेरी आवाजमा काम गर्न थालें । नेपालगन्जमा धेरै मेला महोत्सव हुन्थे । त्यतिबेला म कलाकारहरूलाई अन्तर्वार्ताका लागि आफ्नो कार्यक्रममा बोलाउँथे । त्यसपछि उनीहरूबाटै प्रेरित भएर व्यावसायिक रूपमा गीत गाउन थालेको हुँ ।

सुदूरपश्चिममा त तपाईंको क्रेज अत्यधिक छ होइन ?
छ, सुदूरपश्चिममा लोकसंगीतका पारखी प्रशस्तै हुनुहुन्छ । सुदूरपश्चिममा हामीभन्दा अग्रज गायकहरू पनि हुनुहुन्छ, तर उहाँहरूका धेरैजसो गीत कर्णाली तरेर यता आएनन् । फेरि त्यतिबेला एउटै किसिमको गीत आएको हुनाले दर्शक-श्रोताहरूले नयाँ स्वादको देउडा खोजिरहेका थिए । त्यही बेला गीत-संगीतमा मेरो प्रवेश भयो । मैले केही फरक गरौं भनेर अर्कै धारमा गीत-संगीत सिर्जना गरें । मेरो सिर्जनालाई दर्शक-श्रोताहरूले अत्यधिक रुचाइदिनुभयो ।

कमाइ कति छ ?
ठीकै छ, परिवारको सबै जिम्मेवारी मेरै काँधमा छ । अफसिजनमा कमाइ शून्य नै हुन्छ । मेला-महोत्सव चलेका बेलाचाहिँ मासिक ५ लाख रुपैयाँसम्म कमाउँछु ।

सुदूरपश्चिमको संगीतलाई मूलधारको संगीतसँग कसरी तुलना गर्नुहुन्छ ?
सुदूरपश्चिमको संगीतले एउटा छुट्टै भेग पाएको छ, जसरी भारतमा साउथ इन्डियन भनिन्छ । गीत-संगीतमा सुदूरपश्चिम धेरै अगाडि छ । त्यहाँ थुप्रै प्रतिभा छन् । त्यसैले सुदूरपश्चिमको गीत संगीतलाई मूलधारको संगीतसँग तुलना गर्न मिल्दैन ।

ह्यान्डसम हुनुहुन्छ, प्रेम प्रस्ताव कतिको आउँछन् ?
प्रेम प्रस्तावको त ओइरो नै लाग्छ । यो सबै मलाई गीत-संगीतले दिएको वरदान हो । यो प्रेम टंक तिमिल्सिनालाई भन्दा पनि मेरो स्वरलाई गरिएको हो ।

तपाईं प्रेमसम्बन्धमा हुनुहुन्छ ?
जीवन बिताउन माया गर्ने मान्छे त अवश्य चाहिन्छ । उमेरकै कुरा गर्ने हो भने पनि हाम्रो गाउँघरतिर १८ देखि २० वर्षसम्म अधिकांशको विवाह भैसक्छ । मेरै उमेरका साथीहरूको कुरा गर्ने हो भने धेरैजसो बाबुआमा भैसके । त्यसैले अब आफ्नो पनि बेला भयो भन्ने लागेर आफूलाई उपयुक्त हुने जीवनसाथी रोजिसकेको छु ।

विवाह कहिले गर्ने योजनामा हुनुहुन्छ ?
सबै कुरा मिल्यो भने २०७७ साल मंसिरमा ।

एउटै मञ्चमा २० बेहुली

इटहरीमा २० जना बेहुली एकसाथ मञ्चमा उत्रिँदा धेरै आश्चर्यचकित भए । प्रायःजसो एकमात्र बेहुली देखिरहेका दर्शकहरूलाई यति धेरै बेहुली एकसाथ देख्दा अचम्म नलाग्ने कुरै थिएन । यो दृश्य थियो प्रदेश नम्बर १ स्तरीय बेहुली मेकअप प्रतियोगिताको । केही क्षणमा विजेताको नाम घोषणा गरियो । प्रतियोगितामा रुबिना श्रेष्ठ उपाधि जित्न सफल भइन् । सहभागी २० जना प्रतिस्पर्धीलाई पछि पार्दै उनले उपाधि चुमेकी हुन् ।

उक्त अवसरमा पूजा लिम्बू दोस्रो तथा नानीमा राई तेस्रो भए । यो प्रतिस्पर्धा पेस्को मेकअफ स्टुडियो तथा सिर्जना ब्युटिपार्लरले संयुक्त रूपमा आयोजना गरेका थिए ।

नरेन्द्र बस्नेत

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

LOW VOC & LEAD FREE
HEALTHY HOME PAINTS

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

जापानको सर्वोत्कृष्ट HEALTHY HOME PAINTS अब नेपालमा

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 ।