

# साप्ताहिक

वर्ष २५ • अंक २१

FRIDAY, 04 OCTOBER 2019

काठमाडौं शुक्रबार, असोज १७, २०७६ • पृष्ठ ३२ • मूल्य रु. १५/-



दसैंका साथी पुस्तक

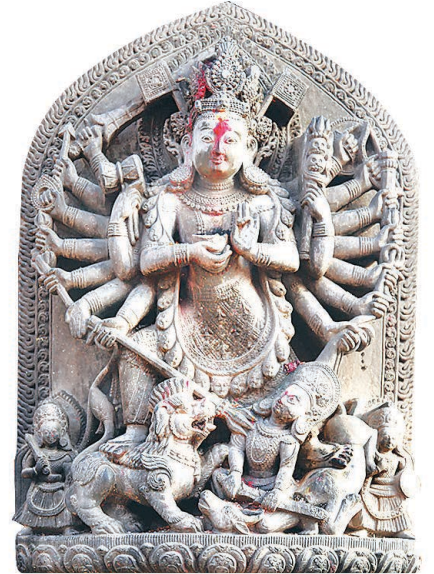
दसैंका ककढेलहरू

को बढी मासु खाउछन्

दीपकका दसैं किरसा

## साक्षात् रूप

### मंगलमय शुभकामना



महान् पर्व बडादसैंका अवसरमा समस्त पाठक, वितरक, विज्ञापनदाता एवं शुभेच्छुकहरूप्रति माता दुर्गा भवानीको कृपा सदैव कायम रहोस् भन्ने मंगलमय शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

### साप्ताहिक

कान्तिपुर मिडिया ग्रुप

बडादसैंको बिदाका कारण साप्ताहिकको आगामी अंक कात्तिक १ गते प्रकाशित हुनेछ ।



www.joypersonalcare.com



प्रत्येक ३४० एम.एल. जोय हेयर फ्रुट्स सेम्पुको खरिदमा रु. १५२ बराबरको जोय केराटिन प्रोटीन कन्डिसनर सित्तैमा\*

Available in  
**Hairfall Defense**  
Conditioning Shampoo  
with Pomegranate & Strawberry

**Hair Dryness Control**  
Conditioning Shampoo  
with Lemon & Olives

**Long & Silky**  
Conditioning Shampoo  
with Apricot & Peach

**Shining Black**  
Conditioning Shampoo  
with Amla & Black Grapes

\*conditions apply

## जुम इन



## विजेता रजनी

मोरङकी रजनी श्रेष्ठले इन्डोनेसियाको बतमामा सञ्चालित ५३ औं एसियाली शारीरिक सुगठन तथा फिजिक स्पोर्ट्स च्याम्पियनसिपमा नयाँ इतिहास रचेकी छिन् । ५५ किलोग्राम तौल समूहबीचको प्रतियोगितामा उनले रजत तथा ३० वर्षभन्दा माथिको समूहमा कांस्य पदक हात पारेकी थिइन् । ३६ वर्षिया रजनीले ५५ किलोग्राम तौल समूहबीच भएको प्रतिस्पर्धामा भारतकी ब्रम्हचारी अमला प्रदीपलाई परास्त गरेकी थिइन् भने स्वर्ण पदकका लागि भएको प्रतिस्पर्धामा भियतनामकी तोन होयाङ खान लानसँग पराजित भएकी थिइन् । फरक-फरक विधामा भएको दुवै प्रतिस्पर्धामा उनले भारतकी ब्रम्हचारीलाई हराएकी हुन् । प्रतियोगितामा २८ राष्ट्रका ३ सय ५८ खेलाडी सहभागी भएका थिए भने ५४ विधामा प्रतिस्पर्धा गराइएको थियो ।

## अशोकलाई अन्तर्राष्ट्रिय अवार्ड

अन्तर्राष्ट्रिय मार्शल आर्ट्स महासंघ, स्विट्जरल्यान्डद्वारा नेपालका अशोककुमार श्रेष्ठलाई 'सिनियर मास्टर अफ द इयर-२०१९' तथा 'एक्सेलेन्ट एजुकेशनल वर्क्स अफ मार्शल आर्ट्स-२०१९' को गोल्ड अवार्डद्वारा पुरस्कृत गरिएको छ । श्रेष्ठलाई मार्शल आर्ट्समा विशिष्ट योगदान पुऱ्याएका प्रशिक्षक तथा खेलाडीहरूलाई सम्मान गरिने कार्यक्रम 'स्विस हल अफ अनर-२०१९' मा पुरस्कृत गरिएको हो । श्रेष्ठ नेपाल क्योकुसिन-सेइसिन काईकान कर्राँते संघका अध्यक्ष हुन् । श्रेष्ठलाई मार्शल आर्ट्सको क्षेत्रमा २५ वर्षभन्दा बढी सेवा गरेको अनि विभिन्न राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय कर्राँते सेमिनारहरूमा सहभागी भै प्रशिक्षक तथा रेफ्रीको भूमिका निर्वाह गरेका कारण सम्मानित गरिएको बताइन्छ । उक्त कार्यक्रममा अमेरिका, युरोप, एसिया आदिका ३६ वटा राष्ट्रका प्रतिनिधि सहभागी थिए ।



## तथ्यांक

चाडपर्वमा नागरिकको सुरक्षाका निम्ति देशभर ४२ हजार प्रहरी खटिएका छन् । दसैँ, तिहार, नेपाल संवत् तथा छठ पर्वमा सुरक्षाका लागि उपत्यकासहित ७ वटै प्रदेशमा ४२ हजार ६ सय १९ जना प्रहरी परिचालन गरिएको बताइएको छ । प्रहरी मुख्यालयका अनुसार सुरक्षा योजनाअन्तर्गत ११ हजार ४ सय १ प्रहरीलाई हतियारसहित फिल्डमा, १३ हजार ५ सय १६ प्रहरीलाई लाठीसहित तथा ४ देखि ६ जनासम्मको समूहलाई मातहत क्षेत्रको गस्तीमा परिचालन गरिएको छ भने देशभर ९१ स्थानमा नागरिक सहायता कक्ष स्थापना गरिएको छ ।

## परिचालित प्रहरी

प्रदेश-१ : ७,७७१ जना  
 प्रदेश-२ : ५,७७४ जना  
 प्रदेश-३ : ४,०६५ जना  
 गण्डकी : ४,२२० जना  
 प्रदेश-५ : ७,१४३ जना  
 सुदूरपश्चिम : ४,०१२ जना  
 कर्णाली : ३,४७८ जना  
 उपत्यका : २,०८३ जना



## मिस ग्रान्ड इन्टरनेसनल

आगामी अक्टोबर २५ मा भेनेजुएलामा सञ्चालन हुने मिस ग्रान्ड इन्टरनेसनल-२०१९ मा निशा पाठकले नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दैछिन् । पद्म कन्या कलेजबाट विजेतास एडमिनिस्ट्रेसनमा स्नातक गरेकी २२ वर्षिया निशा सौन्दर्य प्रतियोगिताका लागि नयाँ नाम होइन । यसअघि घरेलु प्रतियोगिता मिस ग्लोबल



इन्टरनेसनल-२०१४ की विजेता निशा अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता मिस हेरिटेज इन्टरनेसनल-२०१५ मा थर्ड रनसअप भएकी थिइन् । निशा मिस नेपाल-२०१९ की मिस कनिफडेन्ट एवार्ड विजेता पनि हुन् । यसैगरी हालै सेप्टेम्बर ८ देखि १३ सम्म भियतनाममा सञ्चालित मिस्टर एन्ड मिस कल्चर वर्ल्ड इन्टरनेसनल-२०१९ मा उनी फस्ट रनसअप भएकी थिइन् । निशा सञ्चारकर्मीका साथै फेसन कोरियोग्राफर तथा कार्यक्रम उद्घोषिकाका रूपमा सक्रिय छिन् ।

## भारपात होइन जमरा

- जमरामा क्लोरोफिन, अमिनो एसिड, मिनरल्स, भिटामिन ए, भिटामिन बी कम्प्लेक्सजस्ता तत्व पाइन्छन् ।
- सात वा नौ दिनको जमराबाट तयार पारिएको भोल नियमित सेवन गर्नाले उच्च रक्तचाप, क्यान्सर तथा मधुमेहजस्ता रोगका विरामीलाई लाभ मिल्छ ।
- जमराको जुसमा सोडियम हुने भएकाले यसले जलवियोजनको समस्या भएकाहरूलाई फाइदा पुऱ्याउँछ भने शरीरका नसाहरूलाई सन्तुलित राख्छ ।
- जमराको जुसले शरीरमा रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने काम गर्छ । यसको प्रयोगले छाला तथा पेटको रोग एवं वायु विकारजस्ता समस्या समाधान हुन्छन् ।
- जमराको प्रयोगबाट हाड, पेट, आन्द्रा तथा छालाको रोगको सफल उपचार सम्भव छ ।
- जमराको जुसको सेवनले मुख तथा दाँतसम्बन्धी समस्या हटाउन, रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रित गर्न, पाचन यन्त्र बलियो बनाउन तथा कलेजोलाई स्वस्थ राख्न सहयोग मिल्छ ।



# सानैमै रमाइलो

## राजाराम पौडेल

दसैँमा पिड खेल पाइने । चंगा उडाउने, नयाँ लुगा लगाउने, मीठो खाने, मामाघर जाने लगायतका कारणले वाल्यकालको दसैँको रौनक युवा तथा वृद्ध अवस्थामा भन्दा फरक हुन्छ । विद्यालय विदा हुने ठूलाबडाको हातबाट टीका थाप्ने, आशीर्वाद ग्रहण गर्ने, दक्षिणा बटुल्ने आदि कारणले समेत विगतमा यसको छुट्टै रौनक हुन्थ्यो । कलाकार माओत्से गुरुङ वाल्यकालको दसैँ रमाइलो हुने अनुभव सुनाउँछन् ।

गायक विनोद वानियाँ वाल्यकालको दसैँ अनुभव सुनाउँदै भन्छन्- 'दसैँ सबैलाई मनपर्ने चाड हो । अझ बालबालिकाहरूका लागि त स्पेसल नै हुने भयो । सानो छँदाको दसैँ भन्नेवित्तिकै नयाँ कपडा, मीठो खाना, पिड, टीका आदिको सम्झना आउँछ । गाउँ डुलेर आफन्त र ठूलाबडाको हातबाट टीका लगाउनु तथा आशीर्वाद थाप्नुको मज्जा बेग्लै हुन्थ्यो । त्यसमाथि दक्षिणा पाउँदाको खुसी त वर्णन नै गर्न सकिँदैन ।'

लोकदोहोरी गायिका तुलसी क्षेत्री भने टीका लगाएको, आमाको हात समाएर मामाघर गएको, पिड खेलेको स्मरणका कारण वाल्यकालको दसैँ रमाइलो लाग्ने कुरा बताउँछन् । पप ब्यान्ड डीमर्चाका मेन भोक्लिस्ट भास्करध्वज श्रेष्ठ भन्छन्, 'मेरो वाल्यकाल निकै रमाइलो थियो ।

त्यसमा पनि दसैँ जस्तो ठूलो चाडको बेला स्कुल छुट्टी हुने, चंगा उडाउन पाइने, साथीभाइसँग मन्दिर जाने, च्याङ्गा काट्ने जस्ता क्रियाकलापले मन साँढै रमाउँथ्यो । दसैँको रमाइलो पक्ष भनेको दक्षिण पाउने र त्यो दक्षिणाबाट मिठाई किनेर खाने पनि थियो । त्यो समयमा दसैँको रौनक नै छुट्टै हुन्थ्यो ।'

लोकदोहोरी कलाकार तथा रेकर्डिस्ट तारानाथ आचार्यको वाल्यकालको दसैँ अनुभव छ 'जान्ने समयदेखि नै दसैँमा स्कुल विदा हुनासाथ हामी बाबियो संकलन गर्न गाउँ पस्थ्यौं । लठ्ठा बाट्ने काम भने सिनियर दाइ तथा बा लाई अनुरोध गरेर पिड हाल्न लगाउँथ्यौ । दसैँको दिन बा-आमाको हातको टीका लगाएर मामाघर जान्थ्यौं ।'

गुरुङ चलचित्रका कलाकार राजेश गुरुङले वाल्यकाल मनाएको दसैँ अनुभव सुनाउँदै भने, 'वाल्यकालको दसैँ मैले गाउँमै मनाए । दसैँ आउने बेलामा घर सिँगाने कमेरो तथा गेरु खोज्न जानुपर्थ्यो । विहान कमेरो खन्न निस्किए पनि दिनभरिमा २-३ किलो पनि पाउन मुस्किल हुन्थ्यो । भोकको पनि वास्ता नगरी साथीहरूबीच कसले धेरै कमेरो निकाल्ने भन्ने होडवाजी चल्थ्यो । गेरु पाइएन भने रातो माटोले घर लिप्यौं । रातो माटो निकाल्ने ठाउँमा सुरुङ भएकाले सुरुङ भत्किएर कतिपय त घाइतेसम्म हुन्थे । एक-दुई जनाको त ज्यान पनि गएको थियो । घर सिँगाने



काम सकिएपछि नुन-तेल किन्न हामी वालिङ जान्थ्यौं । त्यहाँ नुन-तेल र एक जोर नयाँ कपडा किनेपछि म भकुन्डेसम्म साइकल कुदाउँथे । दुई-तीन घण्टासम्म भोकले लखतरान परेको ज्यानमा ३ रुपैयाँको माछा खाएर ढिक्का नुन अनि तेल बोकी घरतिर आइन्थ्यो । घर गएर आफुले दिउँसो किनेको कपडा हेर्दै अनि सुँधै बसिन्थ्यो । सायद त्यतिबेलाको कपडाको बास्ना अलि छुट्टै हुन्थ्यो कि ?'

लोकदोहोरी गायक तारापति सुवेदी भन्छन्, 'वाल्यकालमा दसैँको छुट्टै महत्व हुन्थ्यो । मामाघर जाने रहर अति हुन्थ्यो, पिड खेल्ने साथीभाइ मिलेर घुम्ने, रमाइलो गर्ने, नयाँ लुगा लगाउने कुरा आफ्नो ठाउँमा छँदैछ, बाबा-आमासँग च्याङ्गा

काट्ने होइन ? मासु खाने होइन ? भनेर किचकिच गरिन्थ्यो । घरमा रङ रोगन गर्न दिदी-आमा कमेरो माटो लिन टाढा-टाढा जानुहुन्थ्यो, हामीचाहिँ पछि लाग्थ्यो । कति हो कति रमाइलो लाग्थ्यो तर अहिलेको दसैँमा केही महसुस हुँदैन ।'

गायक रामभक्त जोर्जिजु वाल्यकालको दसैँ अनुभव सुनाउँदै भन्छन्, 'वाल्यकालको दसैँको रौनक भन्नु नै टीका थापेर पैसा जम्मा गर्नु, राम्रो कपडा लगाउनु, मासु खान पाउनु, भन्डा बुर्जा खेलाएर पैसा बटुल्नु अनि साथीभाइहरूसँग मिलेर तास खेल्नु थियो ।'

पोखरेली युवा सांस्कृतिक परिवारका पूर्व अध्यक्ष दीपक समीपले आफ्नो वाल्यकालको दसैँको बेलाविस्तार यसरी

लगाए- हामी बेसीको घर (सोतीपसल, लमजुङ) नभर्दैको कुरा हो, गाउँको घरसँगै (देउराली, सूर्यपाल, लमजुङ) पश्चिमपट्टि रहेको वारीमा माडले खाबो गाडेर बाबियो र पाट मिसाएर बनाइएको डोरीको पिड हालिन्थ्यो । तताहरूसँगै पिड खेलेको धुमिल-धुमिल सम्झना छ । त्यतिबेला सुरु-सुरुमा पिड खेल्दा म डराएँ पनि होला तर त्यसको चाहिँ सम्झना छैन । जति सम्झन खोजे पनि मरि गए त्यो स्मृति फिटिक्कै दिमागमा आउँदैन । बरु सम्झना आउँछ त डोरीमा चकटी, थकी राखेर पिड खेलेको । पछाडिबाट तताहरूले हल्लाइदिएको । पिडको डोरी खाबो कटेर अलि पर जादा खुट्टा तनक्क तन्काएको, खाबो वर तिर आउँदा खुट्टा खुम्च्याएको ।

Introducing...

# Quista PRO

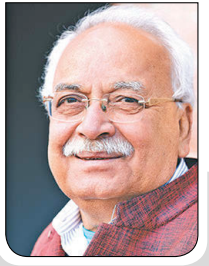
Whey Protein Power Blend with Herbal Actives

EXCLUSIVELY PROMOTED TO DOCTORS

POWER HERBS BEST RESULTS

PDCAAS	Whey Proteins /serving	Essential Amino Acids /serving	BCAAs Whey Proteins /serving	Glutamine & Glutamic Acid /serving	Whey Peptides /serving
of 1	22g	10.3g	5.0g	3.1g	550mg

कान्तिपुर गाथा



किशोर नेपाल

# दसैंको घट्टो रौनक



दसैंको छैटौं दिन भैसक्यो आज । तैपनि चाडको रौनक देखिएको छैन अर्थात् रंगीचंगी बजार छ, मानिसहरूको लस्कर छ, शक्तिपीठहरूको चर्चा छ, तर एउटा राष्ट्रिय स्तरको सांस्कृतिक उत्सवका लागि चाहिने वातावरण अहिलेसम्म बनिसकेको छैन ।

सवैभन्दा पहिले त सरकारले दसैंजस्तो राष्ट्रिय उत्सवलाई निरन्तर खुम्च्याइरहेको छ । पन्ध्र दिन लामो यो सांस्कृतिक उत्सवको पहिलो दिन गरिने शुभारम्भको साइत मानिने उत्सव घटस्थापनाको विदा काटिएको छ । हो, देशमा परिवर्तन भएको छ । त्यसको अर्थ उत्सवहरूको महत्व घटेको होइन । भर्खर मात्र गुठी विधेयकका विरुद्ध भएको विरोध प्रदर्शनलाई सरकारले विसर्जित गरेको छ । अहिलेको सरकार आफ्नो सांस्कृतिक सम्पदाको महत्व स्थापित गर्नुमा भन्दा विदेशी चरित्रको चर्चामा बढी चासो देखाउँछ । हाम्रा सांस्कृतिक अवयवहरू खुस्किए भने देश कति फुस्रो र कुरूप देखिएला ? त्यसको चिन्ता कसैलाई छैन ।

विभिन्न कालखण्डमा, नेपाली जनताले दसैं अर्थात् विजयादशमीलाई ठूलो उत्सवका रूपमा मनाउँदै आएका छन् । समयको अन्तरालमा दसैंको रौनक हराउँदै गएको छ । जनताले दसैंको महत्व बुझ्न छाडेको छ । उहिलेको कुरा छाडौं, जब जनताको टिप्पणी हुन्थ्यो, 'आयो दसैं ढोल बजाइ, गयो दसैं ऋण बोकाइ ।' अहिले पनि दसैं आउँछ, ढोल बजाएर आउँछ, तर जनसंख्याको बढ्दो चापले दसैंको आगमनमा बजेको ढोलको आवाज सुनिँदैन वा मन्द सुनिन्छ । चाड मनाउने सुरमा मानिसहरू बजारभरि निरुद्देश्य बत्तासिएका छन् । कसैलाई के पुगेको छैन, कसैलाई के ? पैसाको

मूल्य खस्किएको छ । मानिसका लागि चाड-पर्वको गरिमा राख्ने भन्दा जीवन धान्ने प्रश्न अहम् भएको छ । यस्तो परिस्थितिमा कता मनाउने दसैं ?

हो, त्यो एक समय थियो जब सहर सानो थियो । मानिसहरू सामान्य थिए । चाहना बढी भए पनि सन्तोषमा बाँच्थे मानिसहरू । दसैंका लागि सरकारका एजेन्सीहरूले रासनमा उसिनेको चामल, नैनसुतको कपडा, सुपथमूल्यको पसल खोलेर नून, तेल र चिनी उपलब्ध गराउँथे सहरका गरिब जनतालाई । राजाले आफ्नो नेतृत्वको निर्दलीय राजनीतिक व्यवस्थाका कारण सहरका सामान्य जनता नभड्किउन् भनेर दसैं-तिहारजस्तो चाड-पर्वमा आफ्नो खुबी देखाउने प्रयत्न गर्थे । त्यो जमाना अर्कै थियो । अहिलेको जमाना अर्कै छ । त्यतिबेलाको दसैंले मानिसलाई ऋणको भारी बोकाउँथ्यो । त्यो भारी अपेक्षाकृत सानो हुन्थ्यो । यति बेलाको दसैंले पनि भारी त ऋणकै

बोकाउँछ, यो भारीले धेरैजसो मानिस उठ्नै नसक्ने गरी थिचिन्छ ।

मानिस प्रजावाट जनता र जनतावाट उपभोक्तामा रूपान्तरित भैसकेका छन् । संसारका अन्य देशमा उपभोक्ताले आफ्नो रुचिअनुसारको सामान खरिद गर्न पाउँछ । चित्त नबुझे फर्काउन पाउँछ । त्यतिले नपुगे उपभोक्ताको आफ्नै अदालत हुन्छ । त्यहाँ गएर मुद्दा लड्न पाउँछ । त्यो अधिकार यहाँ यो देश र यो देशका कुनै पनि सहरमा उपलब्ध छैन । यहाँ त उपभोक्ता अहिले पनि प्रजा नै हो । राजाको शासनमा त विशेष अवसरहरूमा विशेष व्यवहार हुन्थ्यो । अहिले त त्यस्तो व्यवहार पनि हुँदैन ऊसँग । उपभोक्ताका पक्षमा बोल्नेहरू विचौलिया बढी अधिकारकर्मी कम छन् ।

हो, बजारको विस्तार भएको छ, संसारमा । हाम्रो बजारमा मित्रराष्ट्र चीनका उत्पादनहरूको थुप्रो लागेको छ । फेसनका एक्से एक आइटम उपलब्ध

छन् । गला खुलेका, गला बन्द भएका । कुम खुलेका र कम्मर छिनेका । सस्तो पनि उतिकै छ । नेपाली रुपैयाँ ६ सयमा लिंगरीदेखि लेहंगासम्म । कमजदेखि कोटसम्म । मात्र ६ सय रुपैयाँ । पसलमा मानिसको भीड छ । च्यात्तिको, टुटेको, फुटेको सामान पनि सक्छ । राम्रोसँग हेर्छ ग्राहकले । एक त 'भेड इन चाइना, आज छ भोलि छैन' भन्ने भनाइ व्यापक छ । त्यसमा पनि रु. ६ सयको सामान पसलेले फिर्ता लिँदैन । साहुजी भन्छ, 'चीन पनि उस्तै हो । राम्रा सामान उता अमेरिका-बेलायत पठाउँछ । हामीले त किलोमा जोखेर ल्याउने हो । घडी ल्याए पनि, कपडा ल्याए पनि ।' साहूलाई थाहा छ, नेपालीहरूले राम्रो र दही सामान खोज्छन् । चीनले त्यस्तो सामान बनाउँदैन । आखिर चीन समाजवादी देश भए पनि उपभोक्ता समाज हो, कन्ज्युमर सोसाइटी । यो सोसाइटीले एकातिर समाजवादलाई अक्षुण्ण राख्नु छ, भने

अर्कातिर देशको व्यापार-व्यवसाय बढाउनु छ । चीनले हाम्रो सहरमा हाईस्पीड रेल चलाउने सम्भावना छ । उसको वीआरआई योजनाले हामीलाई सम्पन्न बनाउने सपना देखाएको छ ।

हो, परिवर्तन भैसक्यो । धेरै कुरामा आमूल परिवर्तन भैसक्यो । हामीले हाम्रो तन्नेरी उमेरमा जसरी दसैं मनायौं, त्यसको परिकल्पना नै नगरौं अहिले । त्यो दन्त्यकथाजस्तो सुनिन्छ, आजको सन्दर्भमा । हो, नवरात्रि त आज पनि मनाइन्छ । अहिले हामीले नौ दिन लगाएर गर्ने शक्तिपीठको दर्शन एकै दिनमा हुन्छ । उतिबेला गुह्येश्वरी, भुवनेश्वरी, नवदुर्गा, वनकाली, मंगला गौरी हुँदै भद्रकाली, संकटा, महाकाल, शोभा भगवती र इन्द्रायणीको दर्शन गरेर फर्कदा विहान बित्थ्यो । अहिले मन्दिरको लाइनमा जीवन बित्ला भन्ने डर हुन्छ, मानिसको मनमा । उतिबेला भिसिमिसेमा नवरात्रि भ्रमणको उद्देश्यसँग मानिसको मन र मोह टाँसिएको हुन्थ्यो । फूलहरूले ढकमक्क छोपेको कान्तिपुर सहरको रौनक हेर्न लायक हुन्थ्यो । त्यतिबेलाको मिर्मिरे उषामा धेरैले औंठी साटेका हुन्थे । समाज खुला नहुँदा तीमध्ये अधिकांश औंठीको प्रयोग हुँदैनथ्यो ।

अहिलेको छट्टा बेग्लै छ । प्रेम गर्नकै लागि दसैंको नौरथाको मिर्मिरे उषा पर्खनु पर्दैन । प्रेम बजारभरि उपलब्ध छ । यति हो, त्यसको परिभाषा छैन । सबै कुरा बेलायती भएपछि प्रेम बेलासपुरी कसरी होस् त ? चाड-पर्वका चमत्कारिक विशेषता ओभरलमा परेका छन् । गुठीहरूको आम्दानी सुकेको छ । बाजा-गाजाका साथ नौ दिनसम्म नवरात्रिको खुसी मनाउने चलन विरानो भैसकेको छ । अब त चाड-पर्वका दृश्यहरू प्राइभेट शो बन्दैछन् । टिकटमा दसैंको नजरा देखाएर मौलिकताको खिल्ली उडाउने चलन बढ्दैछ सहरमा । यो दुःखद विषय हो । यति रमाइलो चाडका बेला यस्ता विषयहरूको चर्चा नगरेकै बेस । महाकाली, महालक्ष्मी तथा महासरस्वतीले तपाईं-हामी सबैको कल्याण गरुन् । दसैंको शुभकामना ।

पाठक मञ्च



आइरन म्यानको हत्या (फर्कने भयो आइरन म्यान) गरिएको होइन । त्यो उनको सुसाइट थियो । इन्फिन्टि स्टोन प्रयोग गर्दा आएको न्याडिसनका कारण उनको मृत्यु भएको हो । आइरन

म्यानलाई कसैले मारेको होइन । अब उनी फर्केर आउँदैनन् । चलचित्रमा पहिलेका दृश्य देखाइने भएका कारण फेरि उनलाई देखाउन लागिएको हो ।

**विकास अधिकारी**

नेपाली अभिनेत्रीहरूबीच सामाजिक (इन्स्टामा खुलिन् अदिती) सञ्जालमा खुल्ने प्रतियोगिता नै चलेजस्तो छ । केही समयअघि अभिनेत्रीद्वय साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाह तथा स्वास्तिमा खड्काले यस्तै किसिमका तस्वीर सामाजिक सञ्जालमार्फत सार्वजनिक गरेका थिए । अहिले अदिती बुद्धाथोकिले गरिन्छन् । यसरी सामाजिक सञ्जालमा तस्वीर सार्वजनिक गर्नुको सट्टा आफ्नो ननिखारिएको अभिनयमा ध्यान दिए कति राम्रो हुन्थ्यो ?



प्रभाकर श्रेष्ठ



ठेट्टो मकैघरका बारेमा (इन्जिनियरको ठेट्टो मकैघर : मकैका १५ परिकार) पढेपछि मुखबाट पानी आयो । कतिबेला मकैघर जामजस्तो भयो । अर्को कुरा, मकैको पनि मःम हुँदो रहेछ भन्ने कुरा पनि यही स्तम्भबाट जानकारी प्राप्त भयो ।

**किरण भण्डारी**

पटक-पटक रामायणमा आधारित (रामायणको कुरा) टेलिचलचित्र बने पनि चलचित्र भने कमै मात्रामा बन्थे । फेरि राम्रो ब्यानरमा रामायण बन्न लागेको कुराले उत्साहित तुल्याएको छ । ठूला स्टारहरूलाई लिएर ठूलै लगानीमा निर्माण गर्न लागिएको यो चलचित्रलाई- शुभकामना ।

**चाँदनी तुलाधर**

चलचित्र रातो टीका निधारमा (अशोकको रातो टीका निधारमा) फेद न टुप्पोको लाग्यो । यो चलचित्रको शीर्षकको खास अर्थ के हो भन्ने कुरा कतै बुझ्न सकिँदैन, त्यस्तै चलचित्रको मुख्य विषय के हो भन्ने कुराको भेउ पाउन पनि गाह्रो पर्छ । चर्चित गीत रातो टीका निधारमाको शीर्षक सापटी लिएर निर्माण गरिएको यो चलचित्रले उक्त गीतको क्रेडिटसम्म चुक्ता गर्न सकेको छैन, साउँको त कुरै छाड्म ।

दिपेश बराल

Like us on Facebook  
facebook.com/kantipurseptahik

follow us on twitter.com/saptahik



## चाहेर पनि सबै इन्द्रिय ...

पृष्ठ ५ बाट

यी सबैका बीच केही सकारात्मक पक्ष पनि त होला नि ?

अवश्य छन् । पछिल्ला केही वर्षदेखिको दसैमा एउटा कुराचाहिँ सुधारिएको छ, त्यो हो- आन्तरिक पर्यटन । नेपालीहरू अहिले दसैका अवसरमा घुमफिरमा निस्कन थालेका छन्, घरबाट बाहिर जान थालेका छन् ।

अत्यन्त रमाइलो गरी मनाएको दसै ?

म काठमाडौं जिल्लाको दहचोकमा हुर्किएको मान्छे । हाम्रो गाउँमा भण्डे ८-९ वर्ष अधिसम्म हरेक दसै अत्यन्तै रमाइलो गरि बित्थ्यो । दसै आएपछि दिनभरी साथीभाइसंग रमाइलो गरिन्थ्यो । घरमा खसी काटिन्थ्यो (त्यतिबेला म मांसाहारी थिएँ), त्यसले घरे रमाइलो हुने भैगयो । साँझ परेपछि गाउँमा शहर तथा विदेशबाट को-को आएका छन्, सबै एउटा चिया पसलमा भेला भइन्थ्यो । भन्डै ५०-६० जना भेला भएपछि त्यही पसलबाट जे-जे किनेर खाए पनि भयो । सबैसँग पैसा हुन्थ्यो, अझ विदेशबाट आएका साथीहरूले त खुल्लै खर्च गर्थे । त्यसपछि मध्यराततिर मादल लिएर बसिन्थ्यो । बिहान ४-५ बजेसम्म नन-स्टप गीत गाउने, नाचगान गर्ने क्रम जारी रहन्थ्यो ।

माछा-मासु खान छाडेको कति भयो ?

सात वर्षजति भयो चटकै छाडेको । अधिल्लो वर्षसम्म अन्डाचाहिँ खान्थे, अहिले त त्यो पनि बन्द छ ।

अचानक मासु छाड्ने निर्णय गर्नुभयो ?

मनैले खान मानेन । मासु खान छाड्नुअघि मलाई के लाग्यो भने जिन्दगीमा धेरै पाप गरियो । म आध्यात्मिक मान्छे । मन न हो, यसलाई वशमा राख्न सकिँदैन । कतिपय कुरा मन नलाग्दा-नलाग्दै पनि गरियो होला । व्यक्तिले चाहेर पनि सबै इन्द्रियलाई नियन्त्रणमा राख्न सक्दैन । इन्द्रियहरूलाई छाडा छोडेपछि त्यसले एउटा न एउटा गल्ती गरिरहन्छ । त्यसको पश्चाताप हुने भनेको मनलाई नै हो, आफैलाई नै हो । त्यस्ता घटनाहरू धेरै आए । धर्मले के गर्छ भन्दा इन्द्रियहरूले गरेका गल्तीहरूप्रति पश्चाताप गर्ने मौका प्रदान गर्छ । मैले यस्तै-यस्तै सोचें । अब अलि बढी धार्मिक हुनुपर्छ, माछा-मासु खान छाड्नुपर्छ भन्ने लाग्यो । त्यसैले चटकै छाडिदिँ ।

मासुबिनाको दसै अलि खल्लो-खल्लो भएन ?

पहिलो वर्ष त निकै खल्लो भयो । त्यसपछि बानी पर्दै गयो । अहिले मेरो जिब्रोले मासुको स्वाद बिसर्सकेको छ । अहिले मलाई मासु नै गन्हाउँछ ।

तपाईं एकताका तास पनि भयंकरी

खेल्नुहुन्थ्यो, अहिले कस्तो छ अवस्था ? अहिले छैन, खै के भो, के भो ? अहिले त म विग्रिएँ । कुनै बेला म तीन दिनसम्म लगातार, घरे नगै तास खेल्ने मान्छे हुँ । सुरु-सुरुमा गाउँका साथीहरूसँग खेलियो, पछि कलाकार साथीहरूसँग खेलियो । पछि-पछि त म क्यासिनो पनि जान थालेको थिएँ । प्रहरीले कडाइ गर्न

थालेपछि मात्र क्यासिनो जान छाडेको थिएँ । क्यासिनोमै सुतिदिने अवस्थासम्म थियो । म त्यो लेभलको जुवाडे थिएँ । अहिले पत्याउनुहुन्न होला, म्यारिज खेल्न तास समाउनेबित्तिकै मलाई निद्रा लाग्छ । करिब सात वर्षदेखि मैले तास खेलेको छैन, मनै लाग्दैन । म आफ्नै जात (जोगी) मा आउँला जस्तो भैसकेको छ । मलाई लाग्छ, अहिले मसँग मेरा पूर्वजहरू पनि खुसी होला ।

सबै कुरा त्यागदै जानुभएको छ, तपाईं रमाइलोचाहिँ कसरी गर्नुहुन्छ ?

म अहिले एकदमै व्यवसायिक (प्रोफेसनल) भएको छु । कामप्रतिको पागलपन बढेको छ । बिहान उठेदेखि राति नसुञ्जेलसम्म मेरो सम्पूर्ण ध्यान काममै मात्र हुन्छ । हरेक क्षण राम्रो भन्दा राम्रो काम कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने कुरामै मेरो ध्यान केन्द्रित भएको छ । बीचमा चाडपर्वका बेला अनि तनाव बढेका बेला एक-दुई स्टिक गाँजा खान थालेको थिएँ, अहिले त्यो पनि बन्द गरेँ । पहिले-पहिले राम्रै मदिरापान गर्थेँ, ज्यान मोटाउन नरोकिएपछि त्यो पनि छाडिदिँ । अहिले आएर मैले के बुझें भने रमाइलो भन्ने कुरा मनमा हुँदो रहेछ । रमाइलो पनि उमेरअनुसार फरक हुने रहेछ । बाल्यकालमा तपाईंलाई लंगुर बुर्जाले रमाइलो गराउँथ्यो, अहिले गराउँदैन । मलाई कुनै बेला तासले रमाइलो गराउँथ्यो, अहिले गराउँदैन । म कुनै बेला एक फुल रक्सी खाएर लड्ने मान्छे, आज मलाई एक फुल रक्सी खाने मानिसलाई गालामा थप्पड हान्न मन लाग्छ । आज मलाई मन्दिरमा रमाइलो लाग्न सक्छ । बिहान मर्निङ वाक गर्दा रमाइलो लाग्छ । ब्याक टु ब्याक राम्रो काम गर्न पाउँदा रमाइलो लाग्न थालेको छ । अहिले मैले जति धेरै राम्रा कृति तयार पार्न सकेँ, ती सबै मसँगै जाँदैनन्, यही छाडेर जाने हो भन्ने कुरा सोचेर अझ राम्रो काम गर्न मन लाग्छ, जसले मलाई रमाइलो दिन्छ । त्यसबाहेक मलाई सिनेमा हलमा गएर चलचित्र हेर्न पाउँदा रमाइलो लाग्छ । म हरेक साता प्रदर्शन हुने हिन्दी चलचित्र नछुटाइ हेर्छु भने राम्रा ब्यानरका नेपाली चलचित्र पनि हेरिरहेको हुन्छु ।

सबै नेपाली चलचित्रचाहिँ किन हेर्नुहुन्छ ?

ढाँट्नु हुँदैन, ८० प्रतिशत नेपाली चलचित्र हेर्दा सियोले घोपेको जस्तो पीडा हुन्छ । अर्थात् अहिले प्रदर्शन भैरहेका नेपाली चलचित्रमध्ये ८० प्रतिशत चलचित्र हेर्नु भनेको पीडा निम्त्याउनु मात्र हो ।

अहिले तपाईंलाई नेपाली चलचित्रको ब्रान्ड मान्न थालिएको छ नि ?

सकारात्मक सोच भएकाहरूले मान्नुभएको छ, नकारात्मक सोच भएकाहरूले यसलाई अर्को एंगलबाट हेर्छन् । वास्तवमा म आफैँ लर्निङ फेजमा छु अर्थात् सिक्किरहेको छु । विदेशमा चलचित्र निर्माताहरूको चलचित्र निर्माणप्रति जुन पागलपन छ, त्यो पागलपनको सिको गरिरहेको छु । त्यो सिको गर्दा मलाई यो उपाधि मिल्यो, जसमा म सन्तुष्ट छु । सिको गर्दा त यत्तिको सफलता मिल्यो भने मैले पुरै



सिकेँ भने कस्तो होला भन्ने सोचन थालेको छु । मेरो आलोचना गर्नेहरू चाहिँ के भन्छन् भने यसले सिनेमामा कमेडी ट्रेन्ड ल्याइदियो, मानौँ कमेडी ट्रेन्ड ल्याउनु अपराध नै हो । उनीहरूको भनाइमा हामीले निर्माण गर्ने चलचित्रमा कलात्मकताको अभाव छ । मलाई मेरा बारेमा सकारात्मक र नकारात्मक टिप्पणी गर्नेहरू बराबर छन् जस्तो लाग्छ । म दुवैका कुरा सुन्छु । यद्यपि म के भन्छु भने अहिले नेपालमा सबैभन्दा चलेको नेपाली चलचित्र कुन हो ? भनेर सोध्यो भने त्यसको जवाफमा बलिउडको 'बाहुवली' भन्नु पर्दैन । हाम्रै नेपाली चलचित्रको नाम लिन सकिने अवस्था आएको छ ।

त्यसो भए यतिबेला नेपाली चलचित्र उद्योग कहाँ छ ?

कमजोर अवस्थामा छ । चारदेखि पाँच जनाभन्दा बढी निर्मातामाथि विश्वास नै गर्न सकिँदैन । ती चार-पाँच जनाबाहेक अन्य निर्माताले बनाएका चलचित्र हेर्नुपर्ने भन्ने टर्चर नै महसुस गर्नुपर्ने अवस्था छ । हामीसँग अहिले पनि व्यवसायिकताको अभाव भएका व्यक्तिहरूले चलचित्र बनाउने क्रम जारी छ । चलचित्र बनाउने मान्छे, चलचित्र निर्माणमा पागल हुनुपर्छ । बिहानदेखि बेलुकासम्म चलचित्र राम्रो बनाउने विषयमा चिन्तन गर्ने व्यक्तिको अभाव छ । यहाँ त तीनवटा फाइट, दुईवटा गीत, तीनवटा कमेडी दृश्य राखेर कसरी फर्मूलामा आधारित चलचित्र चल्छ, त्यतामात्र ध्यान दिने निर्माताहरूको संख्या बढी छ । पहिलो कुरा त कन्टेन्टमै मेहनत छैन, त्यसैले म हाम्रो क्षेत्र नै कमजोर छ, भन्ने निष्कर्षमा पुगेको हुँ । यही अवस्था जारी रहयो भने दुई-तीन जना निर्माताले मात्र नेपाली चलचित्र उद्योगलाई धान्न

सक्दैनन् । अनि एक दिन नेपाली चलचित्र पनि निर्माण हुन्थे भनेर कुरा गर्ने दिन आउँछ । यद्यपि, ती चार-पाँच जना निर्माताले नेपाली चलचित्र उद्योगलाई मर्न दिएका छैनन् । एकताका राजेश हमालले नेपाली चलचित्रलाई गति दिनुभएको थियो, दयाराम दाहाल, शिव रेग्मीहरूले यसलाई एक दशकसम्म डोहोर्न्याइदिनुभयो । त्यसपछि चलचित्र क्षेत्र करिब-करिब मृत प्रायः थियो । निश्चल बस्नेतले यसलाई पुनः ब्युँत्याए । निश्चलको ट्रेन्ड पनि कमजोर भैसकेको थियो, तर पछिल्लो ६-७ वर्षदेखि हामीले छक्का पञ्जाको ट्रेन्ड भित्र्यायौँ, जसले नेपाली चलचित्रको व्यवसायिक धारलाई उचाइ प्रदान गर्न सफलता पाएको छ अर्थात् हामी अहिले टिकेने काम मात्र गरिरहेका छौँ । नेपाली चलचित्र पनि गज्जबका हुन्छन् भनेर हाम्रो स्क्रिप्ट विदेशी चलचित्र निर्माताले खरिद गर्ने दिन कहिले आउला ? हाम्रा चलचित्रलाई विदेशी भाषामा रिमेक गर्ने ट्रेन्ड कहिले सुरु होला ? अब हामीले यो लाइनमा सोच्ने बेला आएको छ ।

तपाईंहरूले ल्याएको कमेडी ट्रेन्डको अरूले पनि नक्कल गर्न थाले नि ?

अहिले बनिरहेका अधिकांश चलचित्र छक्कापञ्जाजस्तै छन् । त्यसले चलचित्र क्षेत्रलाई विध्वंसतर्फ लान्छ । पहिले पनि हामीले टेलिभिजनमा तीतो सत्य गयौँ, सबै सिरियल तीतो सत्यजस्तै बने । त्यसपछि हास्यशृंखलाको क्रेज नै घट्यो । म के भन्छु भने तपाईं दीपकराज गिरीजस्तै बन्न चाहनुहुन्छ भने दीपकराजभन्दा माथि बढ्ने सक्नुहुन्छ । कान्तिपुरको नक्कल गरेर कोही पनि कान्तिपुर बन्न सक्दैनन्, कान्तिपुरले एक वर्ष भ्रु म्याटर दिए पनि कान्तिपुर

कान्तिपुर नै रहन्छ । त्यो भनेको ब्रान्ड हो । सिर्जनाशीलताको अभावमा यो सब भैरहेको छ । अरू विधामा हात हाल्यो भने चल्दैन भन्ने सोचको उपज हो । मैले अहिले आफैँले प्रयोग गरेको छु, चलचित्र 'छ माया छपक्कै' मार्फत । चलचित्रको ट्रेलरमा मैले कहिँ कतै हँसाएको छैन, न त म आफैँ हँसेको छु । म पुरै गम्भीर छु । यसपटक मैले चलचित्रमा हँसाएको छैन, मेरा वरिपरिका कलाकारले हँसाएका छन् । मैले अहिले आएर पनि रिक्स लिन सकिन भने कहिले लिनै ?

अन्त्यमा, चलचित्र 'छ माया छपक्कै' कस्तो बनेको छ त ?

यदि तपाईं छक्का पञ्जाको फ्लेवर खोज्दै 'छ माया छपक्कै' हेर्न आउनुहुन्छ भने दुःखी भएर फर्कनु हुनेछ, किनभने यो कमेडी चलचित्र होइन । यद्यपि, यसले चलचित्रका रूपमा हँसाउछ पनि, रुवाउँछ पनि, घरी-घरी सोच पनि बाध्य बनाउँछ । यो चलचित्रमा हामीले एक प्रकारको रिस्क मोलेका छौँ । यसपटक हामीले चलचित्रमा नाच्ने गाउने गीत राखेको छैनौँ । आलोचकहरूले हाम्रो चलचित्रमा जुन कलात्मकताको अभावको कुरा उठाएका थिए, तुलनात्मक रूपमा त्यो कलात्मकता छ माया छपक्कैमा बढी पाउनेछन् । यसमा लयात्मक कमेडीको प्रयोग कम छ । चलचित्रमा दर्शकलाई हँसाउन सिन क्रिएट गरिएको छैन, सिन आफैँले दर्शकलाई हँसाउँछ । सिचुएसनल कमेडी भए पनि यो विशुद्ध कमेडी चलचित्र होइन । चलचित्रमा हामीले गाउँमा घटिरहने सत्य घटना पनि समेटेका छौँ, राजनीतिक पृष्ठभूमिलाई समावेश गरेका छौँ । समग्रमा हामीले एउटा मौलिक चलचित्र निर्माण गर्ने प्रयास गरेका छौँ ।

## केवल एक प्रश्न

# तपाईंले पाएको स्मरणीय आशीर्वाद के हो ?



धेरै नसुत्नु भन्ने आशीर्वाद निकै रमाइलो लाग्छ ।

### सृष्टि खड्का, मोडल

त्यस्ता आशीर्वाद धेरै छन् । त्यसमध्ये आफ्नो प्रगतिका लागि अभिभावहरूले सदैव आशीर्वाद दिएको म कहिल्यै भुल्न सकिदैन ।

### श्याम कार्की, गायक

सन्तानले डाँडाकाँडा ढाकून् भन्ने अग्रजहरूको आशीर्वाद तथा अहिलेको परिस्थिति सम्झदा खुब रमाइलो लाग्छ ।

### दिनेश काफ्ले, हास्यकलाकार

प्रायः सबैले आयु द्रोण सुतेपछि साइलेन्स मोडमा मन्त्र पढ्नुहुन्छ । अफ रमाइलो त कति जनाले एजुकेसन पढिरहेको मानिसलाई डाक्टर बनेस् भन्नुहुन्छ । प्रायः सबै आशीर्वाद रमाइला र स्मरणीय नै हुन्छन् ।

### सुमन कार्की, हास्यकलाकार

सन्तानले डाँडाकाँडा ढाकून् भन्ने आशीर्वाद निकै रमाइलो लाग्छ ।

### सञ्चिता लुईटेल, अभिनेत्री

जुम्ल्याहा सन्तान जन्माउनुपर्छ । एकचोटि दुःख गरेपछि फेरि दुःख गर्नु नपरोस्- यो आशीर्वाद मेरा लागि कमेडी नै सावित भएको छ ।

### खुमन अधिकारी, गायक

मैले जान्ने भएदेखि नै धेरैजसो मान्यजनबाट डाक्टर-पाइलट भएस् भन्ने आशीर्वाद प्राप्त गर्न थालेको हुँ । कलाकारितामा लागेको पनि १७ वर्ष पुग्न आट्यो । उहाँहरू अझै पनि त्यही डाक्टर-पाइलट भएस् भन्ने आशीर्वाद दिँदै हुनुहुन्छ ।

### वैकुण्ठ महत, गायक

हाम्रो गाउँमा एक जना बुवा हुनुहुन्छ,

उहाँले टीका लगाइदिँदा सधैं एउटै आशीर्वाद दिनुहुन्छ, त्यो सम्झँदा निकै रमाइलो लाग्छ ।

### जेम्स विसी, मोडल

भन्नुचाहिँ राम्रो भन्नुभएको त्यो पनि हजुरबुवाले टीका लगाइदिँदा-कागजस्तो बाटो हुनु भनेर उहाँले आशीर्वाद दिएको सम्झँदा निकै रमाइलो लाग्छ ।

### जेविका कार्की, अभिनेत्री

म सानैदेखि डाइरेक्टर हुन चाहन्थेँ, तर सबैले डाक्टर-इन्जिनियर भएस् भन्थेँ, जुन मलाई आशीर्वाद नै लाग्दैनथ्यो ।

### लक्ष्मण पौडेल, निर्देशक

राहत बाँड्न तराई गएका बेला सबैले मासुभात खाए, मैले चाहिँ हिँडो-साग खाएको देखेर साउनीकी आमाले किन मासु नखा'को भनिन् । मैले तौल घटाउन भनेको, एकछिनमा पूजाको थाली बोकी टीका लगाइदिँदै, ल वावु अहिलेको भन्दा आधा तौल होस् अनि यहाँ आएर टन्न मासु भात खान मिल्ने भन्ने आशीर्वाद दिइन् । मलाई यो आशीर्वाद बडो रमाइलो लागेको थियो ।

### निर्मल शर्मा, अभिनेता

परिवारका धेरैजसो सदस्य चलचित्र उद्योगमा भएकाले म त्यही वातावरणमा हुँकिएँ । सानैदेखि कलाकार बन्ने इच्छा थियो । म वाल्यकाल बेलादेखि नै नक्कली थिएँ । घरमा पनि सबैले ठूलो भएपछि हिरोइन बन्छे, भन्नुहुन्थ्यो, त्यही भएर होला हरेक चाडबाडमा हजुरआमा, बुवा, ठूलोबुवा, दादा सबैले टीका लगाइदिँदा टप हिरोइन बन्नु भन्नुहुन्छ । उहाँहरूको यो आशीर्वाद

सुन्दा रमाइलो पनि लाग्छ ।

जाहन्वी बस्नेत, अभिनेत्री  
गाउने आवाज वर्षौं सुक्दा यशुको नाममा प्रार्थना गरेपछि कहिल्लै नसुक्ने आवाज पाएँ । प्रभुको यो आशीर्वाद कहिल्लै भुल्न नसक्ने र ज्यादै आनन्दित तुल्याउने आशीर्वाद हो ।

अञ्जु पन्त, गायिका  
सन्तानले डाँडाकाँडा ढाकून् ।

### राजाराम गौतम, निर्देशक

सुनिल पोखरेल सरले दसैको टीकामा, असल सपना देख्नु अनि त्यसलाई पूरा गर्न दिलो ज्यानले काम गर्नु भनेर दिएको आशीर्वाद मेरो जीवनकै अविस्मरणीय आशीर्वाद हो ।

धिताल चिरिच्याँट, हास्यकलाकार  
वाजेले आशीर्वाद दिँदा लाहुरे हुनु कर्नेल-जर्नेल हुनु सन्तानले डाँडादेखि समुन्द्रसम्म ढाकून् भन्नु हुन्थ्यो ।

सन्तोष सेन, निर्माता  
बूढापाकाबाट टीका लगाउँदा सन्तानले डाँडाकाँडा ढाकून् भन्ने आशीर्वाद पाएको छु । उहाँहरूको आशिषलाई मूर्त रूप दिने प्रयास जारी छ, मेरो ।

लक्ष्मण सुवेदी, रंगपत्रकार तथा निर्देशक  
तास खेल्दा टन्ने जित्नु, जितौरी अलिअलि हामीलाई पनि दिनु ।

मुकुन भुषाल, अभिनेता  
काठमाडौं आएर संगीत सिकेको चार वर्ष भैसकेको थियो । त्यो वर्षको दसैमा हजुरआमाले मलाई आशीर्वाद दिँदा-मेरो नातिले गीत गाएको टिभीमा देख्न पाइयोस् भनेर हौसला स्वरुप



दिएको आशीर्वाद म कहिल्यै विसर्त्त ।

रामचन्द्र काफ्ले, गायक  
गर्लफ्रन्डले डाँडाकाँडा ढाकून् भन्ने आशीर्वाद ।

### शंकर वीसी, मोडल तथा निर्देशक



तस्वीर : नवराज बास्ने

मलाई यस्ता कुरा साधारणतयाः त्यसै बोलिने औपचारिक कर्मकाण्ड मात्र लाग्ने भएका कारण यसमा कहिल्यै ध्यान दिइन् । तैपनि बल गरेर सम्झँदा ८/९ वर्षको उमेरको कुरा स्मरणमा आउँछ । नारायणी अन्चल प्रहरी प्रमुख पिताकासाथ वीरगन्जमा बस्दा म माईस्थानको त्रिभुवन हनुमानस्थानमा पढ्थेँ । स्कूलका शिक्षक परमानन्द भाले आफू बसेको पोखरियाको मन्दिरमा म र दाजुलगायत केही अरुलाई बिहानै ट्युसन पढाउनु हुन्थ्यो । गुरु आफैँ पुजारी पनि भएकाले पुजापछि बरान्डाको भित्तामा पूर्व फर्केर पढिरहेका हामीलाई टीका-प्रसाद दिँदै दिएको आशीर्वाद भने स्मरणमा छ । सफेद धोती लगाएका ऋषिजस्ता देखिने अग्ला परमानन्द भ्ना मलाई छोटकुर र दाईलाई बडकू भन्नुहुन्थ्यो । म उहाँको असाध्यै प्रिय थिएँ । उहाँ मलाई टीका लगाइदिँदै भन्नुहुन्थ्यो-छोटकुर तु एक दिन बहुत बडका आदमी बनेगा । थाहा छैन उहाँको आशीर्वाद लाग्यो कि लागेन, तर २०५२ मा महासेनानी (फर्स्ट क्लास) भएपछि मैले आफ्नो पहिलो काम वीरगन्ज जाने गरे र १९ सालपछि सम्पर्क टुटेका गुरु परमानन्द भ्नाको खोजखबर गरेँ, तर भोलिपल्ट बिहान अचानक उहाँ आफैँ म बास बसेको ब्यारेकमा आउनुभयो । ३३ वर्षपछि भेटिएका पूरा गलेका ती वृद्ध गरिव देहातीमा मैले कुन दिव्यता देखेँ थाहा भएन, तर मातापितालाई नि ढोग्ने चलन नभएको म सडकमै उहाँको धूलो जुतामै खुट्टा ढोग्न पुगेँ । गुरु रुन थाले । वरिपरिका सैनिकहरू छक्क परे हाम्रो त्यत्रो ठूला करसापले सडकमै यो गरिव देहातीको च्यात्तिएको धूलो जुतामा ढोगे भनेर । १० वर्षको बच्चामा पाएको गुरुको आशीर्वादको मैले यसरी दक्षिणा चढाएँ कि चढाउन सकिँ, आज आशीर्वादको मूल्यको वजन जोख्दैछु ।

राजेन्द्र थापा, गीतकार

अनुभव



■ रेखा शाह, गायिका

# पहिरन एडिक्ट

म लुगाको एकदमै सौखिन छु। म बढीजसो लुगाकै सपिड गर्छु। मेरो घरमा तीनवटा दराज छन्। ती दराजमा पनि लुगा अटेका छैनन्। मेरो एउटा बानी के छ भने म दिनमा तीन जोर लुगा फेर्छु। यो मेरो विकनेस पनि होला तर अरूको जस्तो लुगा फेर्नेविकिकै फेसबुकमा सेल्फी राखिदैन। मेरो घरमा भएको लुगा फेरि-फेरि लगाउने नै हो भने ३ सय ६५ दिनमा पनि सकिदैन। म डिङ्क्स, स्मोक आदि केही गर्दिन। त्यसकारण पनि म लुगाको एडिक्ट भएकी हुँ कि ? स्ट्रेस फिल भयो भने म सपिड गर्छु। अहिले दसैका लागि किन्नुपर्ने अवस्था त छैन तर पनि दसै भनेर दुई-चार जोर लुगा किन्ने योजनामा छु। दसै सांस्कृतिक पर्व भएकाले म यही संस्कृतिसँग मिल्ने रंगका पहिरन लगाउँछु। यतिबेला म रातो, पिंक, रेनी पिंक तथा ब्राइड बढी प्रयोग गर्छु। साडी र कुर्ता मलाई विशेष मनपर्छन्। म ग्रेस बूटिक, दरबारमार्ग, सियोधागो बूटिक, कृपण्डोल, उषा स्टाइलिस कलेक्सन, खड्डी बूटिक, ओहनी बूटिक, द युनाइटेड कलर अफ वेनेटोनबाट पहिरन लिन्छु। मलाई विदेशबाट गिफ्ट पनि आउँछ। गिफ्ट नपठाउनेहरूले मेरो बैक एकाउन्टमा पैसा हालिदिनुहुन्छ। त्यही पैसाले म आफ्नो रुचिका पहिरन खरिद गर्छु। मैले छोरालाई यसपटक दुई जोर सर्ट-पाइन्ट किनिदिएको छु। छोराको फेसबुकमा मलाई यो लुगा चाहियो भनेर इनबक्स गरिदिन्छ। घरमा आमा-हजुरआमा भएकाले म उहाँहरूका लागि पनि लुगा किनिदिन्छु। सानो छुँदा मेरा लागि उहाँहरूले धेरै गर्नुभएको छ। अहिले उहाँहरूका लागि केही गर्न पाउँदा खुसी लाग्छ।



■ किरण केसी, अभिनेता

# खसीको मासु प्रेमी

म सानैदेखि खसीको मासुको फ्यान हुँ। पहिले-पहिले दसैमा गाउँ घुमेर खसीको भाग मासु ल्याएर घरमा पकाएर खान्थ्यौं। भाग मासुमा आन्द्रा, फोक्सो, कलेजो, टाउकोसँगै खसीका अन्य भागहरू हुने भएकाले त्यो मासु मलाई असाध्यै मन पर्थ्यो। यद्यपि म पशु हत्याको घोर विरोधी हुँ। शास्त्रमा कतै पनि बली चढाउनुपर्छ भनेर लेखिएको छैन। त्यसकारण पनि मलाई काटमार मन पर्दैन। १५-२० वर्षअघि आफ्नै घरमा खसी-बोका हालिन्थ्यो। त्यति बेला हाम्रो घरमा नौवटा गाडी थिए। हामी बोका काटेर ती गाडीको पूजा गर्थौं तर अहिले घरमा खसी काट्दैनौं। म अहिले आफैँ हिंसा नगरी मासु खान्छु। म धेरै रेड मिट खान्छु, प्रायः खसी र कुखुरा नै खान्छु। बफ नखाएको पनि धेरै भयो। म नून तथा जिरामा चोपेर टाउको ब्वाइल खान रुचाउँछु। आन्द्रा भुँडी, चरर, पटपट पारेर मासु नै चर्किने गरी पकाइएको भुटन पनि असाध्यै मनपर्छ। त्यसमा कलेजो मिसिएको छ भने अफ गज्जब हुन्छ। कवाब मलाई मन पर्ने अर्को खान्की हो। पक्कु तथा भित्र्यासमा सिलौटामा पिँधेको जिरा हालेर खायो भने कति मज्जा आउँछ ? हामी अष्टमीको दिन घरमै भुटन, कलेजो, फोक्सो फ्राइ, चिउरा, कवाब, मुला, केराउ तथा काँक्राको अचार खान्छौं। यो दिन हामी पानीको सट्टामा मोही पिउँछौं। त्यस दिन इष्टमिन्न, छिमेकी, साथीभाइ सबैलाई बोलाएर रमाइलो गर्छौं। मेरो घरमा मदनकृष्ण श्रेष्ठ, हरिवंश आचार्य, जितु नेपाल, दीपकराज गिरी, दीपाश्री निरौला, अनुराग कुँवर आदि कलाकारहरू आएर दसैको रमाइलो गरिसक्नुभएको छ। पहिले-पहिले जाँड-रक्सी मज्जाले खाइन्थ्यो। ट्याक्के भन्नुपर्दा जाँड-रक्सीको घ्याम्पो थिएँ म। अहिले जाँड-रक्सी नछोएको पनि १८-१९ वर्ष नै भैसकेको छ।

# शाकाहारी भोजन

म सानैदेखि शाकाहारी हुँ। बीचको केही समय शरीरमा तागत हुन्छ भनेर खाने प्रयास पनि गरेको थिएँ तर बाई गड रिटर्न्स भनिन्छ नि, अन्त्यमा म शाकाहारी जीवनमै फर्किएँ। मलाई जनावरको अत्यधिक माया लाग्छ। त्यही जनावरलाई काटेर, मारेर त्यसको मासु खाने इच्छा हुँदैन। शाकाहारी मान्छे एककासि मांसाहारी हुँदा विरामी हुन्छन् भन्ने सुनेको थिएँ तर मेरो हकमा त्यस्तो केही भएन। त्यो समयमा मासु धेरै पचैनथ्यो। यद्यपि मानिसहरूले मासु खाएको देख्दा मलाई दिगमिग लाग्दैन। आफू शाकाहारी भए पनि मेरो छेउमा बसेर जोकसैले मासु खाँदा म घिन मान्दिनँ। मलाई जुनसुकै शाकाहारी परिकार मनपर्छ। विशेषतः सागसब्जी बढी खाँदा शरीर फुर्तिलो हुन्छ। शाकाहारी हुँदा स्वस्थभन्दा पनि स्ट्रेस कम हुन्छ। यसले शरीरलाई रिफ्रेस बनाउँछ। मलाई विदेशका दुई स्थानमा चाहिँ निकै गाढो भएको थियो। धेरैले मलाई सात तलाबाट हामफाल्ने कलाकार सम्भन्छन् तर म स्काई ड्राइभर हुँ। स्काई ड्राइभिड भनेको प्लेनबाट हामफाल्ने काम हो। थाइल्यान्डमा स्काई ड्राइभिडको तालिम लिन जाँदा त्यहाँ शाकाहारी खाना पाइँदैन भन्ने जानकारी थिएन। विहानैदेखि तालिम लिनुपर्थ्यो। त्यति बेला खाली पेट नै बस्नुपर्ने अवस्था थियो। पछि नजिकै इन्डियन रेस्टुराँ छ भन्ने कुरा थाहा पाएपछि त्यहाँ पुगेर शाकाहारी खानेकुरा खाएको थिएँ। त्यस्तै जापानको डिज्नी रिपोर्टमा पनि शाकाहारी खाना नपाएपछि हटडगमा भएको मासु हटाएर त्यसको ब्रेड मात्र खाएको थिएँ।

■ निखिल उप्रेती, अभिनेता





दसैको रंग

पूजा

हिन्दूहरूका लागि दसै विशेष महत्त्वको चाड हो । आसुरी शक्तिमाथि दैवीय शक्तिको विजयका प्रतिकका रूपमा मनाइने दसैको पहिलो दिन घटस्थापनामा घरघरमा देवीको घट स्थापना गरेर जमरा राखिन्छ । त्यसपछि हरेक दिन चण्डी पाठ गरिन्छ । दसैको सातौं दिन घरघरमा फूलपाती भित्र्याइन्छ । आठौं दिन कालरात्रिका रूपमा महाअष्टमी, नवौं दिन महानवमीको पूजा गरेर दसौं दिन देवीको प्रसादका रूपमा जमरा तथा टिका लगाइन्छ । दस दिनसम्म मनाइने यो पर्वका अवसरमा हरेक दिन देवीको मन्दिरमा विशेष पूजाआजा हुन्छ ।



# नवदुर्गाका नौ रूप

आसुरी शक्तिमाथि दैवी शक्तिको विजयको प्रतीकका रूपमा मनाइने दसैमा घटस्थापनादेखि नवमीसम्म शक्तिस्वरुपा देवी दुर्गाको विशेष पूजा-अर्चना गर्ने परम्परा छ । नवरात्रको नौ दिन पूजा गरिने भगवती दुर्गाका नौ रूपको समूहलाई नवदुर्गा भनिन्छ । दुर्गाका नौ रूप र तिनीका विशेषता एवं पूजा विधि :



**शैलपुत्री**  
नवरात्रको पहिलो दिन पूजा गरिने देवीको नाम शैलपुत्री हो । हिमालय पर्वतकी पुत्रीका रूपमा जन्मिएकीले यिनको नाम शैलपुत्री रहन गएको हो । दैत्यराज शुम्भ र उसको भाइ निशुम्भले यौन हिंसा गर्न चाहेपछि यी देवीले उनीहरूको वध गरेकी थिइन् । यी देवीको पूजा गर्दा पहेंलो वस्त्र धारण गर्नुपर्ने मान्यता छ । यसका साथै

यी देवीलाई पहेंलो फूल चढाउँदा शुभ फल प्राप्त हुन्छ भनिन्छ ।  
**ब्रह्मचारिणी**  
दसैको दोस्रो दिन देवीको ब्रह्मचारिणी स्वरुपको पूजा गरिन्छ । भगवान् शिवसँग विवाह गर्नुअघि पार्वती ब्रह्मचर्यमा रहेकीले उनको नाम ब्रह्मचारिणी रहेको हो । ब्रह्मचारिणी देवीलाई हरियो रंग

प्रिय भएकाले उनको पूजा गर्दा हरियो वस्त्र लगाएर हरियै फूलपातीले पूजा गर्नुपर्ने मान्यता छ ।  
**चन्द्रघण्टा**  
चन्द्रघण्टा नामले प्रशिद्ध देवीको यो स्वरुपबाट दैत्यहरू सबैभन्दा बढी त्रस्त भएकाले उनको नाम चन्द्रघण्टा रहन गएको हो । नवरात्रको तेस्रो दिन गरिने

चन्द्रघण्टा देवी सतत र निरन्तरको प्रयासपछि सफलता पाइन्छ भन्ने कुराको प्रतीक हुन् । यी देवीको पूजा गर्दा रंगीचर्गी वस्त्र धारण गर्नुपर्ने तथा १ सय ८ थरीका फूल प्रयोग गर्नुपर्ने मान्यता छ ।

**कुष्माण्डा**  
सूर्यको भैँ तेज अनि आठ हात भएकी, रागतले भरिएका दुई कलश धारण गरेकी देवी कुष्माण्डा अनाहक अरूको जीवन लिनु हुन्न तर शत्रुलाई त्यसै छाड्नु हुँदैन भन्ने कुराको प्रतीक हुन् । नवरात्रको चौथो दिन पूजा गरिने यी देवीको अट्टहासमा ब्रह्माण्डको उत्पत्ति र विनाश हुने भएकाले यी देवीलाई कुष्माण्डा भनिएको हो । देवी कुष्माण्डाको पूजा गर्दा सुन्तला रंगको वस्त्र धारण गर्नुपर्छ भने सुन्तला रंगकै फूल प्रयोग गर्नुपर्छ ।

**स्कन्द माता**  
देवीको पाँचौं स्वरुप मानिने स्कन्द माता कुमार कार्तिकेयकी आमा हुन् । पाँचौं दिन पूजा गरिने यी देवी सन्तानलाई कसरी पालनपोषण गर्ने भन्ने कुराको प्रतीक मानिन्छिन् । यी देवीको पूजा गर्दा सेतो वस्त्र धारण गर्नुपर्छ भने फूल पनि सेतै रंगको खासगरी कमलको फूल प्रयोग गरिन्छ ।

**कात्यायनी**  
छैटौं दिन पूजा गरिने देवीको नाम कात्यायनी हो । महर्षि कात्यायनको आग्रहमा देवीले महर्षि कात्यायनकी छोरीका रूपमा जन्म लिएकीले यी देवीको नाम कात्यायनी रहन गएको हो ।

महिषासुरको वध गरेकीले यिन देवीलाई महिषासुरमर्दिनी पनि भनिन्छ । यी देवीको प्रिय रंग रातो हो त्यसैले मानिसहरू यी देवीलाई बली चढाउँछन् । कात्यायनीको पूजा गर्दा पनि रातै रंग प्रयोग गर्नुपर्ने मान्यता छ ।

**कालरात्रि**  
कालो वर्ण भएकी देवीको सर्वाधिक भयानक स्वरुप कालरात्रिको पूजा नवरात्रको सातौं दिन गरिन्छ । नकारात्मक ऊर्जा विनाश गर्ने यी देवी अन्याय विरुद्ध प्रतिकारको प्रतीक हुन् । यी देवीको पूजा गर्दा नीलो रंगको वस्त्र धारण गरेर निलै रंगको फूल प्रयोग गर्नुपर्ने मान्यता छ ।

**महागौरी**  
देवीको आठौं स्वरुप महागौरीको पूजा महाअष्टमीका दिन गरिन्छ । भगवान् शिवकी प्रिया यी देवीको पूजा गर्दा गुलाफी रंगको वस्त्र धारण गर्नुपर्ने मान्यता छ । यी देवी अलौकिक सौन्दर्यकी स्वामिनी पनि हुन् ।

**सिद्धिदात्री**  
नवरात्रको नवौं तथा अन्तिम दिन पूजा गरिने देवीको स्वरुपलाई सिद्धिदात्री भनिन्छ । यी देवीले भक्तजनलाई चिताएको फल दिने भएकीले उनलाई सिद्धिदात्री भनिएको हो । देवी सिद्धिदात्रीको पूजा गर्दा बैजनी रंगको वस्त्र धारण गर्नुपर्ने र बैजनी तथा निलो रंगका फूलहरू प्रयोग गर्नुपर्ने मान्यता छ ।  
**रत्नबहादुर बस्नेत**

## दसैको रंग

## टीका - जमरा

दसैको मुख्य आकर्षण मान्यजनको हातबाट लगाइने दहीले मुछेको रातो टीका र जमरा हो । टीकासंगै आशीर्वाद प्रदान गरिन्छ । टीका जमरा र आशीर्वादसंगै मावली, बुढो मावली, ससुरालीका मान्यजनबाट प्राप्त दक्षिणाको पनि विशेष महत्त्व हुन्छ । धार्मिक मान्यताअनुसार दैत्य महिषासुरको अत्याचार सहन नसकी दुर्गा भवानीले कालीको रूप धारण गरेर उसको बध गरेपछि विजय उत्सव मनाइएको दिन रातो टीका तथा जमरा लगाइन्छ ।



## शैलपुत्री

## ओठली डिफेन्स

मैतीदेवीकी सन्जु महर्जनको दिनचर्या केही वर्षयता फेरिएको छ । कराँतेकी ब्याक बेल्ट डान सन्जुको ध्यान आममानिसमा आत्मरक्षा अर्थात् सेल्फ डिफेन्सप्रति सकारात्मक धारणा कसरी जगाउन सकिन्छ भन्नेमा छ । त्यसैले उनी आफ्नो समूहमार्फत बालबालिकादेखि वृद्धवृद्धासम्मलाई सेल्फ डिफेन्स सिकाउनमै व्यस्त छिन् । नेपाल सेल्फ डिफेन्स संघको ब्रान्ड चिफ तथा मुख्य प्रशिक्षक सन्जु सिनामंगलमा संघको शाखा मार्फत दैनिकजसो 'सेल्फ डिफेन्स' प्रशिक्षण दिइरहेकी हुन्छिन् ।

१२ वर्षको उमेरमा कराँते यात्रा प्रारम्भ गरेकी सन्जुले २०५७ सालमा राष्ट्रिय संघमार्फत कराँतेको प्रशिक्षण लाइसेन्स लिइन् । यो अवधिमा उनले राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय गरी फ्रन्ट ३४ वटा प्रतियोगिताको अनुभव बटुलिन् भने ती प्रतियोगितामा उनी कहिल्यै पदकविहिन भइन् । प्रशिक्षकको लाइसेन्स पाएपछि उनले सिनामंगलमा नेपाल सेल्फ डिफेन्स संघको शाखा खोलेर आत्मरक्षासम्बन्धी प्रशिक्षण दिन थालिन् ।

उनको प्रशिक्षण केन्द्रमा सुकुम्बासी बस्तीका बालबालिकाहरूले समेत प्रशिक्षण लिइरहेका थिए । तीमध्ये एक बालिकाको जीवनमा घटेको एउटा घटनाले उनलाई आत्मरक्षासम्बन्धी प्रशिक्षणलाई देशव्यापी बनाउन प्रेरणा दियो । 'त्यो समूहमा रहेकी एक बालिकालाई हामीसँग प्रशिक्षण लिएको दुई दिनपछि घरमा एक जना आफन्तले यौनहिंसाको प्रयास गरेछ । त्यो समयमा बालिकाले हामीले दुई दिनमा सिकाएको आत्मरक्षासम्बन्धी सूत्र अपनाएर आफूलाई सुरक्षित गरिन्', सन्जुले उत्साहित हुँदै भनिन्, 'उनको परिवारले तपाईंहरूले सिकाएको कलाकै कारण छोरी जोगिइन् भनेपछि मेरो मनमा आत्मरक्षासम्बन्धी शिक्षालाई किन देशव्यापी नबनाउने भन्ने कुरा क्लिक भयो ।'

आम मानिसले आफूमाथि कहिकतैबाट भौतिक आक्रमण हुन लागेको अवस्थामा आफू सुरक्षित हुन गरेको प्रतिकारलाई 'सेल्फ डिफेन्स' सम्झन्छन्, तर सन्जुको अनुभवमा आत्मरक्षा अलिक फरक विषय हो । 'भौतिक आक्रमणको प्रतिकार मात्र आत्मरक्षा होइन । हेर्ने नजर, बोल्ने शैली, भैपरी आउने

अवस्थामा हात र खुट्टाको चलायमान शैलीको प्रतिकार पनि आत्मरक्षा हो', सन्जु अर्थाउँछिन्, 'जस्तो कार्यालय वा कुनै ठाउँमा तपाईंलाई आँखा घुमाएर, अनुहारको हाउभाउले नराम्रो व्यवहार देखाउन खोजिरहेको छ भने त्यो अवस्थामा आफ्नो सुरक्षा कसरी गर्ने भन्ने तरिका नै आत्मरक्षा हो । हामी प्रशिक्षार्थीलाई त्यो विधि सिकाउँछौं । बोलेर भन्दा बेवास्ता गरेर पनि आत्मरक्षा गर्न सकिन्छ भन्ने ज्ञान दिन्छौं ।' सन्जुका अनुसार यस्तो कक्षा लिनेमा पुरुषको तुलनामा महिला बढी छन् ।

सन्जुका अनुसार आत्मरक्षाको प्रशिक्षण शैली आफ्नै किसिमको हुन्छ । उनको केन्द्रमा आउने प्रशिक्षार्थीलाई पहिलो चरणमा वार्म अप गराइन्छ । 'वार्म अपमा सहभागीहरूलाई गीत-संगीतको वातावरणमा रमाउन लगाउँछौं । उनीहरू आ-आफ्नै शैलीमा नाच्छन् । उनीहरूले नाचेको दृश्यलाई हामी सूक्ष्म रूपले अध्ययन गर्छौं', सन्जु खुल्छिन्, 'प्रशिक्षार्थीको नृत्य, उसको शारीरिक हाउभाउ, हातखुट्टाको चालमान स्थिति एवं दिशा नियाल्छौं । अनि कसलाई कस्तो किसिमको प्रशिक्षण दिन आवश्यक छ भन्ने मूल्यांकन गर्छौं र त्यसैअनुसार प्रशिक्षण दिन्छौं ।'

उनीहरूले न्यूनतम तीन दिनदेखि अधिकतम एक सातासम्मको प्रशिक्षण प्रदान गर्छन् । राम्रैसँग प्रशिक्षण लिन चाहनेहरूका लागि तीन महिनाको पनि प्याकेज पनि छ । 'प्रशिक्षणका लागि खेलाडी नै हुनुपर्छ भन्ने छैन । हामीकहाँ डाक्टर, नर्स, पाइलट तथा व्यापारीहरू पनि प्रशिक्षण लिन आइरहेका छन् । कन्चनपुरकी निर्मला पन्तमाथि भएको बलात्कारपछिको हत्या प्रकरणपछि आत्मरक्षाको तालिम लिन आउनेहरूको संख्या उल्लेख्य रहेको सन्जु बताउँछिन् । 'हाम्रो चाहना हिंसा न्यूनीकरण होस् भन्ने नै हो ।' सन्जु थप्छिन् ।

सन्जुको समूहले सिनामंगलमा संस्था स्थापना गरेयता २० हजारभन्दा बढीले यो तालिम लिइसकेका छन् भने यिनै जनशक्तिमार्फत २६ वटा जिल्लामा शाखा विस्तार गरिसकिएको छ । उनीहरूले मेची-काली अभियान सञ्चालन गरेर सातै प्रदेशका १९ जिल्लामा कार्यक्रम सम्पन्न गरेका छन् ।

■ नेमिष गौतम



## दसैको रंग

## मालश्री

गाउँघरमा मालश्री धुन गुञ्जन थालेपछि दसै आएको छनक पाइन्छ । घटस्थापनाका दिनदेखि रेडियो, टेलिभिजनमा समेत यो धुन बजाइन्छ । सितार, तानपुरा तथा तबला आदि बाजाको सम्मिश्रणबाट बज्ने धुनले हर्ष एवं उल्लासको सन्देश दिइरहेको हुन्छ । त्यसबाहेक पञ्चेबाजा, मादल, सारंगी, मुरली आदिबाट पनि मालश्री धुन निकाल्ने प्रचलन छ । मालश्रीलाई दसैको धुन पनि भनिन्छ । यो धुन दसैको ल्यान्डमार्क नै सावित भैसकेको छ ।



## ब्रह्मचारिणी

## उदाहरणीय ममता

वि.सं. २०७२ को विनाशकारी भूकम्पले धेरैलाई घरबारविहीन र बेसहारा बनायो । सिन्धुपाल्चोक र गोरखामा बढी बालबालिका टुहुरा र बेसहारा भए । तिनै बेसहारा बालबालिकाको सहारा भएकी छिन्— रीता कार्की । एउटी वयस्क युवतीको इच्छा-आकांक्षा फराकिला हुँदै जान्छन्, विवाह, घरजम, सन्तान प्राप्त आदि, तर उमेरले ३४ वर्ष पुगेकी कार्की भने कर्मआमा भएकी छिन् । संन्यास धारणपछि, गुरुमाता साध्वी देवकृपा भएकी कार्की भन्दिन्, 'विवाह गर्नुपर्छ, घरजम गर्नुपर्छ, सन्तान जन्माउनुपर्छ भन्ने सोच कहिल्यै आएन र कुनै पश्चाताप पनि छैन, किनभने मैले जन्माएको भए एक-दुईवटा सन्तान जन्माउँथे होला तर भगवान्को कृपाले अहिले ५० जना सन्तानले मेरो काख भरिएको छ । म यो स्नेहको वर्णन गर्न सकिदैन ।'

आफैले नजन्माएका सन्तानमाथि स्नेह लुटाउने रीता आखिर कसरी आइपुगिन् यो बाटोमा ? करिब १२ वर्षअघिको कुरा हो, उनी चाबहिलस्थित पशुपति बहुमुखी क्याम्पसमा स्नातक तह अध्ययन गर्दै थिइन् । त्यही बेला एक महिनाको शिक्षक प्रशि क्षण तालिम चल्थो । उनले यो तालिम लिएर बाँकी रहेको समय आफ्नो शरीरको मोटोपन घटाउने उद्देश्यले पतञ्जली योग पीठमा योग गर्न थालिन् । उनले १ सय १० घण्टा योग तालिमसमेत लिइन् । शिक्षक प्रशिक्षण तालिम सकिएपछि उनी पशुपति शिविरमा योग सिकाउन थालिन् । योग गरेपछि, कतिपय

रोगका विरामीहरू ठीक भयो भन्दै आउन थाले । यसरी आफूले गरेको सेवामा धेरैलाई राम्रो हुँदै गएपछि आफूमा थप सेवा गर्ने हौसला मिल्दै गएको कार्की बताउँछिन् । त्यसपछि उनी योग सिकाउने उद्देश्यले देशका थुप्रै जिल्ला पुगिन् ।

समयक्रमसँगै गुरुहरूको आदेशअनुसार उनी दर्शनशास्त्रको अध्ययनका लागि पतञ्जली योगपीठ कन्या गुरुकुल हरिद्वार पुगिन् । उनी हरिद्वारमा रहँदै २०७२ साल वैशाखमा टुँडिखेलमा योग शिविरको आयोजना गरिएको थियो, तर शिविर सुरु भएको दुई दिनमै महाभूकम्प गयो, जतिबेला स्वामी रामदेवजी महाराज र आयुर्वेद शिरोमणि बालकृष्ण आचार्य नेपालमै थिए । उनीहरूले सिन्धुपाल्चोक तथा गोरखाको कारुणिक अवस्था अवलोकन गरे । त्यहीँ आचार्यले भूकम्पमा आमावुवा गुमाएर बेसहारा भएका बालबालिकाको पालपोषण गर्नु भन्ने उद्घोष गरे । त्यसपछि गुरुले त्यस्ता बालबालिकाको पालनपोषण एवं हेरचाह गर्ने जिम्मेवारी लिन रीतासँग अनुरोध गरे । गुरुको त्यही आदेश सिरोरपर गरी अहिले आमाको भूमिका निर्वाह गरिरहेको कार्की बताउँछिन् ।

भनिन्छ, जन्म दिनेभन्दा कर्म दिने ठूलो हुन्छ । कर्म दिएर मात्र हुँदैन, ती आमामा ममता पनि हुनु आवश्यक छ । गुरुहरूकै प्रेरणाले आफूमा ममताको विजारोपण भएको कार्की बताउँछिन् । विगत ४ वर्षदेखि ५० बालबालिकाको सहारा बनेकी रीतालाई सुरु-सुरुमा भने निकै गाह्रो भयो । ती बालबालिका विभिन्न



समुदायका भएकाले पनि निकै गाह्रो भएको रीता सम्झन्छिन् । 'सुरुसुरुमा कतिपय बालबालिका आफ्ना आमावुवा सम्झेर कुनामा बसेर रुन्थे । कार्की भन्छिन्, 'विभिन्न समुदायबाट आएका बालबालिका छन्, तीमध्ये गोरखाबाट आएका कतिपय बालबालिका त सुरुमा नेपाली नै बुझ्दैनथे, त्यसैले धेरै गाह्रो भयो तर अहिले ती बालबालिका नेपाली बोल्न सक्ने भएका छन्, उनीहरू वेदका मन्त्र, गीता वाचनका साथै यज्ञ गर्न सक्ने भैसकेका छन् ।' आफ्ना सन्तान हुकँदै जाँदा कुनचाहिँ आमा खुसी

नहोस् ? यतिबेला रीता पनि निकै खुसी देखिन्छिन् । यिनीहरूको प्रगति नै कर्म दिने आमाको सबैभन्दा खुसीको क्षण हुँदा रहेछ । रीता भन्छिन्, 'तर कहिलेकाहीँ बच्चाहरू विरामी हुँदा निकै चिन्ता लाग्छ, बच्चाहरू बाहिर जाँदा केही हुने पो हो कि, अहिले डेंगुको महामारी छ, बच्चाहरूमा डेंगु पो लाग्ने हो कि, अब ठूला भए भ्रगडा पो गर्ने हुन् कि भन्ने पीर भैरहन्छ ।' रीताको ममताले जितेर यतिबेला उनका कर्म सन्तानले विगतमा उनीहरूको जीवनमा परेको दुर्घटना क्रमशः विसँदै गएका छन् ।

आफैले नजन्माएका सन्तानमाथि स्नेह लुटाउने रीता आखिर कसरी आइपुगिन् यो बाटोमा ? करिब १२ वर्षअघिको कुरा हो, उनी चाबहिलस्थित पशुपति बहुमुखी क्याम्पसमा स्नातक तह अध्ययन गर्दै थिइन् ।

## दसैको रंग

## बलि

दसैमा देवीको मन्दिरमा दिइने बलिको आफ्नै महत्त्व छ । खासगरी कालरात्रिका रूपमा दसैको आठौं दिन दुर्गा भवानीको पूजाआजा गरी बलि दिइन्छ । कतिपय समुदायले नवमीका दिन पनि बलि दिन्छन् । बलि दिदा दुर्गा भवानीको विशेष पूजा आराधना र दुर्गा सप्तशती एवं देवीस्तोत्र पाठ गरिन्छ । पशुबलि नदिनेहरूले कुभिन्डो र नरिवल बलिका रूपमा चढाउँछन् ।



## चन्द्रघटा



## रश्मिको उडान

हिम्मतिलाहरू अवसरका लागि पहाड फोर्छन् र बाहुबलमा सफलताको शिखरमा पुग्छन् । क्षमता र योग्यताबाट आकर्षण उचाइ बनाउँछन् । कञ्चनपुर महेन्द्रनगर-१८ की ३१ वर्षीया रश्मि पन्त त्यस्तै युवा महिला हुन् । कम उमेरमै प्रभु बैँकका २१ सय बढी कर्मचारीको विभागीय नेतृत्व गरिसकेकी पन्त अहिले चिफ कर्पोरेट प्लानिङ अफिसर छिन् ।

न्यायाधीश बुवा हेमराज पन्त तथा आमा मिना पन्तका ४ छोराछोरीमध्ये जेठी हुन् रश्मि । अध्ययनमा सधैं अब्बल रश्मिले २०५९ सालमा एसएलसीमा कञ्चनपुर जिल्ला टप गरेकी थिइन् । काठमाडौं युनिभर्सिटी स्कूल अफ म्यानेजमेण्टबाट सन् २०१३ मा एमबीए उत्तीर्ण गरेकी रश्मिले केवल चार वर्षमै 'क' श्रेणीको बैँकको उच्च तहसम्मको यो मुकाम हासिल गरेकी हुन् । सुन्दा पत्याउन गाह्रो पर्छ, तर कुनै समय आईटी विज्ञ बन्ने सपना पालेकी पन्त मन नलाग्दा-नलाग्दै सन् २०१५ मा प्रभु बैँकमा अफिसर तहको कर्मचारीका रूपमा भित्रिएकी थिइन् । त्यसअघि उनले ६ महिना एफएनसीसीआईमा कन्सल्ट यान्टका रूपमा काम गरेको अनुभव सँगालेकी थिइन् ।

प्रभु बैँकमा उनले सुरुमा अफिसरका रूपमा प्लानिङमा काम गरिन् । म्यानेजमेण्टलाई उनको क्षमतामाथि विश्वास भयो । पन्तले भनिन्, 'सुरुमा बैँकको मोनोटोनस जागिर खाने पक्षमा थिइँ, तर यहाँ आएपछि फरक लाग्यो । नयाँ-नयाँ काम गर्न पाएपछि मलाई बैँकको जागिर छोड्न मन लागेन ।' यसले बैँकको जागिरलाई केही समयमै बाइबाइ गरेर पिएचडी गर्न विदेश उड्ने उनको योजनामा समेत ब्रेक लाग्यो ।

वरु, आन्तरिक प्रतिस्पर्धामा उनले एकपछि अर्को फडको मार्दै गइन् । बैँक म्यानेजमेन्टले पनि उनलाई एकपछि अर्को अवसर दिँदै गयो । कर्पोरेट प्लानिङ, एचआर प्रमुख हुँदै पछिल्लो चार वर्षमा उनी प्रभु बैँकको चिफ कर्पोरेट प्लानिङ अफिसर पदमा पुगिन् । अहिले उनी बैँकको कर्पोरेट अफेयर्स, एचआर, प्लानिङ तथा रिसर्च हेर्छिन् । 'जिम्मेवारी थपिँदै गएपछि काम अझ डाइभर्स भयो,' पन्त कन्फिडेन्ट देखिइन्, 'व्यक्तिगत रूपमा सहज तवरले काम गर्न पाइन्छ, आफ्

ना धारणा पनि राख्न पाइन्छ । त्यसले गर्दा काम गर्न सहज भएको छ ।'

एउटा ठूलो बैँकको यो जिम्मेवारीमा रहँदा पनि उनी आफ्नो भूमिकालाई सहज ढंगले निर्वाह गरिरहेकी छिन् । पन्तले सम्भाल्ने जिम्मेवारी कति चुनौतीपूर्ण छ ? 'अहिले मलाई निकै रमाइलो लागिरहेको छ, यसअघि वर्क लोड नपुगेजस्तो भैरहेको थियो,' युवा बैँकर पन्तले उत्साहित हुँदै सुनाइन्, 'जुन हिसाबले म्यानेज भैरहेको छ, त्यो धेरै अप्टिमिजस्तो पनि लाग्दैन ।' फरक पृष्ठभूमि र संस्कृतिबाट आएका ठूलो संख्याका स्टाफसँग डिल गर्नुपर्ने चुनौतीपूर्ण बाटोबाटै उनी यो तहमा पुगेकी हुन् । कर्पोरेट सेक्टरको उच्च तहमा काम गर्न आफूमा के खुबी हुनुपर्दो रहेछ ? 'डिलिड र नेटवर्क नै हो,' रश्मि भन्छिन्, 'डाइभर्स नेचर हुन्छ, एउटै नेचरले सबैसँग डिल गर्छु भनेर हुँदैन । इन्टरनल वा एक्सटरनल स्टेकहोल्डर सबैसँग उनीहरूकै वयमा डिल गरिदिनुपर्ने हुन्छ । त्यसअनुरूप डिल गर्न सकिएन भने ब्याकफायर हुन्छ ।'

युवा महिला त्यो पनि यति कम उमेरमै उपल्लो तहमा पुग्ने रश्मि सम्भवतः कमै नेपाली युवा महिलामा पर्छिन् । महिलाले चुनौतीपूर्ण काम गर्न सक्दैनन् भन्ने पुरुष विचारधारा हावी रहेको समाजमा रश्मिजस्ता युवती उदाहरण नै हुन् । 'आफूमाथि आइपरेको जिम्मेवारी म कहिल्यै पूरा गर्न सकिदैन भन्ने सोचिदैन,' व्यवस्थापनले दिएका हरेक जिम्मेवारी स्वीकार गर्न पछि नपर्ने पन्त भन्छिन्, 'कतिपय कुरामा पहिल्यै नै आइडिया नहोला, सबै कुरामा पहिल्यै आइडिया हुनुपर्छ भन्ने पनि छैन । डे वानमा पनि मलाई बैँकडसम्बन्धी कुनै अनुभव थिएन, समग्र बैँकको प्लानिङ हेर्ने जिम्मेवारी पाएपछि कसरी गर्ने होला भन्ने मनमा थियो, तर मैले आई क्यान भनें र पर्फम पनि गरिरहेकै छुजस्तो लाग्छ ।'

रश्मिले यो उचाइ हासिल गर्नुका पछाडि उनको दृढता, हिम्मत एवं योग्यताले काम गरेको छ । 'म यो गर्न सक्छु भनेर नै अघि बढिरहेकी हुन्छु,' रश्मि आत्मविश्वासी देखिइन्, 'अझ नयाँ जिम्मेवारी दिइए पनि म पछि हट्दिनँ ।'

■ जनक तिमिल्सिना



## दसैको रंग

## पिड

दसैको एउटा प्रमुख आकर्षण लिंगे र रोटे पिड पनि हो । गाउँघरतिर पाखाबारीमा भएका बाबियो काटेर सुकाउने अनि डोरी बाट्ने र सबैलाई पायक पर्ने स्थानमा लिङ्गे पिड गाड्ने चलन छ । हिजोआज सहरतिर पनि पैसा उठाएर पिड गाडिन्छ । विजयादशमीको दिन मान्यजनको हातको टीका लगाएर केही क्षण भएपनि धर्ती छोड्नुपर्ने विश्वासका कारण पनि पिड खेल्ने प्रचलन जिवितै छ ।



## कुष्माण्डा

## जीवनदायिनी सुजिता

त्रिभुवन विश्वविद्यालयको शिक्षण अस्पतालमा सर्जरी विभागअन्तर्गत ब्रेस्ट थाइराइड युनिट छ । जहाँ ब्रेस्ट क्यान्सरका विरामीको उपचार हुन्छ । त्यही युनिटमा दैनिक औसत ७०-८० जना विरामी हेर्छिन्—डा. सुजिता हीराचन । उनी त्रिवि शिक्षण अस्पतालकी कन्सल्ट्यान्ट सर्जन हुन् । मुलुकमा औलामा गन्नु सकिने थोरै महिला सर्जनमध्ये एक डा. हीराचन मुस्ताङको चर्चित गाउँ माफामा जन्मिएकी हुन् ।

सन् २००० मा एमबीबीएस पढ्न उनी बंगलादेश पुगिन् । सन् २००४ मा उनले बंगलादेशको ढाका युनिभर्सिटीबाट एमबीबीएस सकिन् । काठमाडौं फर्किएपछि एक वर्ष इन्टर्न र दुई वर्ष करार सेवामा गरी तीन वर्ष उनले वीर अस्पतालमा सेवा गरिन् । त्यसपछि उनी विशेषज्ञता हासिल गर्न काठमाडौं युनिभर्सिटीअन्तर्गतको कलेज अफ मेडिकल साइन्सेज भरतपुर गइन् । भरतपुरबाट उनले २०१२ मा मास्टर्स इन सर्जरी (एमएसएस) गरिन् ।

भनिन्छ, हुने विरुवाको चिल्लो पात । सामाजिक कार्यमा क्रियाशील रहने डा. हीराचन स्कुल जीवनमै युनिसेफजस्ता संघसंस्थामार्फत चाइल्ड एक्टिभिस्टका रूपमा गर्ल ट्राफिकिङ आदि समस्याका क्षेत्रमा सक्रिय थिइन् । 'सवैले जीवनका सारभूत कुरा पाउनुपर्छ जस्तो लाग्थ्यो,' उनले भनिन्, 'सडक बालबालिकाहरूले पढ्न, लेख्न र राम्रो जीवन जीउन पाउनुपर्छ भन्थान्थे ।'

चिकित्सक भएर विरामीको ज्यान जोगाउने उनको नियमित ड्युटी त छँदै थियो । डा. हीराचन रेजिडेन्ट डाक्टरका रूपमा चितवनमा रहँदाको एउटा कारुणिक घटनाले उनलाई जीवनदायिनी बनाउने अर्को मार्ग तय गर्न भकभकयो । केही वर्षअघि चितवनको ग्रामीण भेकबाट उपचार गर्न आएकी भर्खरकी एक युवतीको ज्यान जोगाउन नसकिएको थकथकी उनमा अहिले पनि उस्तै छ । ब्रेस्ट क्यान्सर भएकी युवतीलाई उनले अप्रेसन गर्न सुझाएकी थिइन्, तर ती किशोरी ८-९ महिनापछि मात्र अस्पताल आइन् । त्यतिबेलासम्म उनको क्यान्सर सर्वैतिर फैलिइसकेको थियो । 'मलाई अहिले पनि ती विरामीलाई

राम्रोसँग सम्झाउन सकिन् कि भन्ने लागिरहन्छ,' डा. हीराचन भन्छिन् ।

उक्त घटनापछि डा. सुजिता ब्रेस्ट क्यान्सरमा फरक ढंगले काम गर्न लागि परिन् । सन् २०१४ मा त्यही हुटहुटीको सार्थक परिणाम— ब्रेस्ट क्यान्सर फाउन्डेसन स्थापना भयो । मन मिल्ने साथीहरू डा. सोनिया, डा. एन्जला, डा. विजय, डा. रितेश, डा. निरसरा तथा डा. अनु मिलेर आफ्नो तलबको केही रकम हालेर उनीहरूले उक्त फाउन्डेसन स्थापना गरे । डा. सुजिता अध्यक्ष रहेको उक्त फाउन्डेसनले ब्रेस्ट क्यान्सरसम्बन्धी जनचेतना अभिवृद्धिमा काम गर्नुका साथै स्तनको सुरक्षा तथा स्वास्थ्य परीक्षणका क्षेत्रमा काम गर्छ । उनी अहिले उक्त संस्थाको गतिविधिलाई मुलुकका सबै गाउँमा पुऱ्याउने योजनामा छिन् ।

विरामीको जीवन बचाउने सार्थक प्रयासमा डटिरहेकी डा. हीराचनलाई सबैभन्दा बढी के कुराले खुसी तुल्याउँछ ? 'विरामीको इमोनसल यात्रा मैले देखेकी हुन्छु, अप्रेसन गर्नुभन्दा अगाडि विरामी रुन्छन्, अप्रेसन गरेपछि निको हुँदासम्मको इमोनसल जर्नीको साक्षी हुन्छु म, जब विरामी ठीक भएर डिस्चार्ज गर्छु, त्यो क्षणले मलाई सबैभन्दा बढी खुसी दिन्छ,' डा. हीराचन भन्छिन् । रोगलाई मात्र होइन, परिवार र आफन्तलाई काउन्सिलिङ गर्नुपर्ने जस्ता धेरै कुरा चिकित्सकले सम्हाल्नुपर्छ, हाम्रो नेपालमा । 'विरामीले आफ्नो सबैभन्दा नजिकको साथीलाई नभनेको कुरा पनि हामीलाई भन्छन्, विरामीको अनौठो विश्वास हामीमाथि हुन्छ,' यी युवा चिकित्सक आफ्ना खुसीका क्षणहरू सम्भन्धिन्छन्, 'हरेक चिकित्सकको खुसी आफ्नो विरामी निको हुनुसँग जोडिएको हुन्छ ।'

जीवन बचाउने चिकित्सकहरूका लागि सबैभन्दा गाह्रो क्षण कुन हो त ? उनी आफ्नो ओपीडी कक्षतर्फ आँखा डुलाउँदै भन्छिन्, 'ओपीडीमा बस्दा कैयौं इमोनसल क्षणहरूको सामना गर्नुपर्छ । विरामीलाई तपाईंलाई क्यान्सर भएको छ भनेर जानकारी दिन निकै गाह्रो हुन्छ । यसलाई हामी ब्रेकिङ ब्याड न्युज भन्छौं, वास्तवमै त्यो क्षण एकदमै जटिल हुन्छ ।'

■ जनक तिमिल्सिना



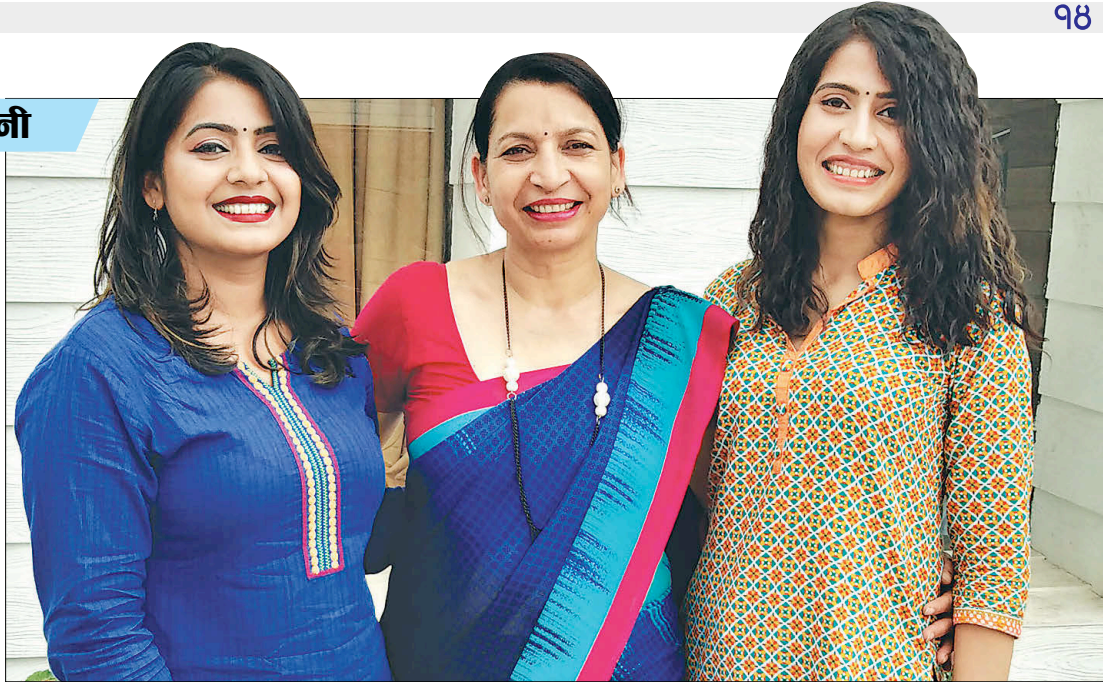


स्कन्दमाता



कात्यायनी

# करुणामयी आमा, सफल छोरी



०६७ साल । असोज महिनाको एक दिन ।

सप्तरीकी किशोरी नेहा भुवाका लागि सुनौलो दिन थियो त्यो । उनले त्रिभुवन विश्वविद्यालय चिकित्सा अध्ययन संस्थान (आइओएम)को एमबीबीएस इन्ट्रान्स टप गरेकी थिइन् । हतार-हतार आफ्नो सफलता आमालाई सुनाइन्, 'ममी मैले एक नम्बरमा नाम निकाले ।' रानी भुवा अर्थात् उनकी आमा पेसाले अंग्रेजी शिक्षिका हुन् ।

छोरीले एमबीबीएस प्रवेश परीक्षा टप गर्नुको मूल्य उनलाई थाहा नहुने कुरै थिएन । यद्यपि छोरीको यति ठूलो उपलब्धिमा पनि उनी मौन रहिन् । नेहालाई लागेको थियो— आमा खुसीले गद्गद हुनुहोला । आफूलाई अंगालो मारेर चिच्चाउँदै बधाई दिनुहोला, तर आमाले भने केही नभएजस्तै गरिन् ।



नेहाले आफ्नो कौतूहलता धेरै बेर बाँधेर राख्न सकिन्थे । सोधिहालिन्, 'तपाईंको कुनै रियाक्सन नै छैन त, किन ममी ?' रानीले छोरीको त्यो प्रश्न पनि नबोलेरै टारिदिइन् । छोरीले त्यति काम गर्न सक्छे, भन्ने उनलाई थाहा थियो । 'दयाट वाज भेरी अबियस, यु वील डु इट,' उनले अलिबेरपछि यति मात्र भनिन्, 'म धेरै खुसी छु छोरी ।'

त्यसको अर्को वर्ष अर्की छोरी श्रेयाले त्यस्तै सफलता दोहोर्‍याइन् । उनले पनि आइओएममै एमबीबीएस इन्ट्रान्समा छैटौं नम्बरमा नाम निकालिन् । दुवै छोरीले आफूले परिश्रमको बलमा छात्रवृत्तिमा डाक्टर बन्ने बाटो निश्चित गरे । नेहाले सन् २०१६ तथा श्रेया २०१७ मा चिकित्साशास्त्र अध्ययन संस्थानबाट छात्रवृत्तिमा एमबीबीएस पूरा गरेर सफल छोरीको उदाहरण प्रस्तुत गरेका छन् । लाखौं रकम खर्च गर्नुपर्ने एमबीबीएस दुवैले छात्रवृत्तिमा पूरा गर्दा भन्दा ५ लाख मात्र खर्चिए । 'नत्र त पढ्ने सकिँदैनथ्यो होला,' श्रेया भन्छिन् ।

एमबीबीएस सकेपछि डा. नेहा र डा. श्रेया दुवैले एक वर्ष शिक्षण अस्पतालमै इन्टर्न गरे । त्यसपछि डा. नेहाले काभ्रेको सुनथान तथा ललितपुरको लुभुमा काम गरिन् । डा. श्रेया भने इन्टर्नपछि काभ्रेको खोपासी प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रमा भन्दा डेढ वर्षदेखि सेवारत छिन् । अहिले रानी र उनका सरकारी जागिरे श्रीमान लक्ष्मण भुवाका दुवै छोरी इन्टर्न सकेर विशेषज्ञताको तयारीमा छन् ।

दुवै दिदीबहिनीको लक्ष्य सर्जन बन्ने छ । चिकित्सा विज्ञानमा महिलाहरूको कम रोजाइमा पर्ने च्यालेन्जिङ क्षेत्र मानिन्छ— सर्जरी । चुनौतीसँग खेल्ने र नयाँ काम गर्न चाहने स्वभावकै कारण

दुवै दिदीबहिनीले सर्जन बन्ने निधो गरेका हुन् । 'सर्जन बन्न कसै-कसैले मात्र सक्छन् भन्ने थियो,' डा. श्रेया भन्छिन् । उनलाई बीचमै रोक्दै छोरीको कुरा सुनिरहेकी आमा रानीले कारण खुलाइन्, 'थिनीहरूमा पनि मजस्तै केही फरक, नौलो र चुनौतीपूर्ण काम गरौं भन्ने भावना छ । सबैले नगरेको गर्नुपर्छ, सबैले गरेको त के मतलब भयो र ?' श्रेयाले आफूहरूले रोजेको यात्राका सम्बन्धमा थपिन्, 'पहिलेदेखि नै केही ठूलो र फरक गरौं भन्ने थियो । अरुमा विरामीलाई औषधि दिएपछि ठीक हुने नहुने ग्यारेन्टी हुँदैन, तर सर्जनले आन्द्रामा प्वाल छ भने सिलाएकै हुन्छ । त्यो काम आफैले देखिन्छ । त्यसको एउटा बेग्लै र अर्कै लेभलको सन्तुष्टि हुँदो रहेछ ।'

२७ वर्षीया डा. नेहा त विशेषज्ञता हासिल गर्ने लक्ष्य लिएर मास्टर्स इन सर्जरी (एमएस) गर्न केही साताअघि मात्र जर्मनी उडिसकेकी छिन् । २६ वर्षीया डा. श्रेया अहिले काभ्रेको खोपासीमै काम गरिरहेकी छिन् । उनको पनि सर्जरीमा विशेषज्ञता हासिल गर्ने लक्ष्य छ ।

सयौं युवाले पछ्याउने सफलताको सूत्र के हो त ? 'पहिलेदेखि नै एम्बिसन र गोल के हो निश्चित गर्नुपर्छ, अनि त्यसैमा लागिपर्नुपर्छ, गोल एचिभ गर्नुछ भने त्यसमा शतप्रतिशत दिनुपर्छ,' जर्मनीबाट इमेल कुराकानी गर्दै डा. नेहाले भनिन् । 'सफलताको मुख्य सूत्र इच्छा हुनुपर्छ, इच्छापछि त्यसलाई प्राप्त गर्ने साधन हुनुपर्छ,' डा. श्रेयाले भनिन्, 'पढेर मात्र हुँदैन, बुझेर पढ्ने बानीको पनि विकास

गर्नुपर्छ ।' डा. नेहाले परिवारमा आमा र बुवाले जसरी हुर्काए त्यसले नै आफूहरूलाई सदैव सफलताका लागि मोटिभेट गर्ने र प्रेरणा भनेर काम गरेको बताइन् ।

दुवै छोरीको उत्कृष्ट नतिजाले अभिभावकहरूलाई पनि उत्तिकै खुसी तुल्याएको छ । इन्ट्रान्सको त्यो दिन छोरीको खुसी मनभित्रै समेटेकी ४९ वर्षीया आमाले साप्ताहिकसँगको कुराकानीका क्रममा त्यो क्षणको भाव लुकाउन सकिन्थे । 'मसँग त व्यक्त गर्ने कुनै शब्द नै छैन,' छोरीहरूको सफलताले कस्तो अनुभूति भैरहेको छ भन्ने प्रश्नमा उनले भनिन्, 'ठूली छोरीले नम्बर एकमा नाम निस्किएको कुरा सुनाउँदा मैले कुनै रियाक्सन नै गर्न सकिनँ । मैले जसरी उनीहरूलाई हुर्काएँ, सदैव उनीहरूले गर्न सक्छन् भन्ने लाग्थो । छोरीहरूको लगनशीलता, मेहनत अनि समर्पण पनि देखिरहेकी थिएँ, यस्ता विद्यार्थीले निकालेनन् भने कसले निकाल्छ भन्ने लाग्थो ।' आफूले सिकाएको हरेक कुरा छोरीहरूले जस्ताको तस्तै फलो गरेको उनले बताइन् ।

एउटी आमालाई लागेको सबैभन्दा खुशीको क्षण के हो ? 'मलाई त बच्चाहरूले जे खोजिरहेका छन् त्यो कुरा उनीहरूले प्राप्त गरे भने त्यो भन्दा ठूलो कुरा केही होला जस्तो लाग्दैन,' रानीले भनिन् 'त्यो ठूलो, सानो जेसुकै होस् ।' डा. नेहा आमालाई सपना पूरा गर्नुसँग सन्ततिको खुसी पनि जोडिएको जिकिर गर्छिन् । 'सानैदेखि ममी डयाडीलाई खुसी पार्न पाए हुन्थ्यो भन्ने लाग्थो । हामी डाक्टर भयौं भने ममी-डयाडीका लागि सबैभन्दा ठूलो खुसी हुनेछ

भन्ने सोच्थे, यही कुराले सधैं मोटिभेट गरिरहन्थ्यो,' डा. नेहाले भनिन्, 'हामी दुवै जना स्कुलरसीपमा पढेर डाक्टर बन्न सफल भयौं । आमालाई सपना पूरा गर्न सकेकोमा एकदमै खुसी लागिरहेको छ ।'

हुन त सन्तानको खुसीका लागि रानी भुवाको संघर्ष पनि कम छैन । उनले छोराछोरीकै पठनपाठनमा सहयोगी होस् भनेर लामो समय आफूले स्कुल चलाइन् । त्यसपछि उनी सेन्ट जेभियर्स स्कुलमा अंग्रेजी शिक्षिका रूपमा काम गरिरहेकी छिन् । आमाले नै चलाएको द इम्पेरियल एकेडेमी (जसबाट उनी केहीवर्षअघि अलग भैसकेकी छिन्) मै नेहाले ७ कक्षासम्म पढिन् भने श्रेयाले त्यही स्कुलबाट एसएलसी उत्तीर्ण गरेकी हुन् ।

भनिन्छ, घर बलियो हुन जग बलियो बनाउनुपर्छ । रानीले पनि आमा भएर छोरीहरूको भविष्य बलियो बनाउन सानैदेखि उचित लालनपालन एवं शिक्षादीक्षामा विशेष जोड दिइन् । परिणाम, उनका दुवै छोरीले लगातार एकपछि अर्को राम्रो गर्दै गए । दुवैले गोल्डनगेट कलेजबाट पूर्ण छात्रवृत्तिमै प्लस टु सके भने एमबीबीएसको तयारीका लागि पनि सबै शुल्क कलेजले नै बेहोरिदिएको डा. श्रेया बताउँछिन् । संघर्षशील आमा र सफल छोरीहरूको यो कथा साप्ताहिकले दुर्गाका नौरूपमध्ये स्कन्दमाता अर्थात् करुणामयी आमालाई सपना पूरा रानी तथा कात्यायनी अर्थात् सफल छोरीका रूपमा डा. नेहा र डा. श्रेयालाई समेटेको हो ।

■ जनक तिमिल्सिना



सिद्धिदात्री

## दानवीर बनिता

मानिसको मृत्यु भएपछि पार्थिव शरीरलाई आ-आफ्नो धर्म परम्पराअनुसार अन्तिम संस्कार गरिन्छ । संस्कार जे-जसरी पूरा गरिए पनि शरीर नष्ट नै हुन्छ । मानिस मरेपछि पनि खास परिस्थितिमा शरीरका अंगहरूले काम गर्न सक्छन् । ती अंग अरूको शरीरमा प्रत्यारोपण भए उपकार नै हुन्छ । मरेपछि पनि उपकार ? यो कुराले बनिता कँडेलको मन छोयो ।

बनिता भरतपुर महानगरपालिका-११ बसेनी कोलटाँडीमा बस्छिन् ।

भरतपुरमा युवाहरूको समूह छ, हामी युवाहरू अर्थात् वी आर युथ । छोटकरीमा यसलाई वे (डब्ल्यूएवाई) ग्रुप पनि भनिन्छ । वे ग्रुप भरतपुर क्षेत्रमा सरसफाइका लागि नाम कमाएको युवाहरूको समूह हो । बनिता त्यही समूहमा आवद्ध छिन् । सरसफाइ मात्र नभएर यसले विभिन्न सामाजिक काम पनि गर्दै आएको छ ।

बनिताले रक्तदान, आँखा दान, मिर्गौला दान आदिका सम्बन्धमा सुन्दै आएकी थिइन् । उनले अंगदानका बारेमा पनि जानकारी बटुल्न थालिन् ।

अध्ययन गर्दै जाँदा अंगदानजस्तो ठूलो दान केही होइन जस्तो लाग्न थाल्यो । त्यसपछि कँडेलले गएको वैशाख २९ गते चितवन मेडिकल कलेजमा गएर अंगदानसम्बन्धी घोषणामा औपचारिक सहीछाप गरिन् ।

उनी अंगदानको औपचारिक घोषणा गर्ने चितवनकै पहिलो व्यक्ति भइन् । भरतपुरको सप्तगण्डकी घोषणा गर्ने चितवनकै पहिलो व्यक्ति भइन् । भरतपुरको सप्तगण्डकी क्याम्पसमा पत्रकारीता विषय लिएर स्नातक पहिलो वर्षमा अध्ययनरत बनिता बाबु विष्णु तथा आमा मायादेवीका तीन सन्तानमध्ये जेठी

हुन् । उनका दुई भाइ छन् ।

'त्यस्तो ठूलो कुरा सोचेर-सम्प्रेर भन्दा पनि राम्रो काम गरौं भनेर यो निर्णय लिएकी हुँ । अरूले गरेका, अरू देशमा भएका राम्रा कामहरू गर्न किन हिचकिचाउने भन्ने लाग्छ । मेरो यो भावनामा परिवारले पनि साथ दिएको छ । त्यसैले आँट गरेकी हुँ,' बनिताले भनिन् । बनिताले मृत्युपछि आफ्ना अंगहरू मृगौला, मुटु, फोक्सो, कलेजो तथा सानो आन्द्रा दान गर्ने इच्छापत्रमा औपचारिक हस्ताक्षर गरेकी हुन् ।

■ रमेशकुमार पौडेल



## महाकाली

## साहसी मान्यता

टि कित्सा शिक्षाका लागि कलेजले लिन पाउने शुल्कको सीमा सरकारले नै निर्धारण गरेको छ। निजी मेडिकल कलेजहरूले यो सीमा स्वीकार नगरी थप शुल्क लिँदै आएका छन्। यस्तो अतिरिक्त शुल्कविरुद्ध भरतपुरस्थित चितवन मेडिकल कलेजका विद्यार्थीले भदौको दोस्रो साता आन्दोलन सुरु गरे। आन्दोलनको रापकै कारण कलेज सञ्चालकहरूले सरकारले तोकेको भन्दा बढी शुल्क लिएको कुरा स्वीकार गरे। चितवन जिल्ला प्रशासनमा भएको वार्तामा कलेज सञ्चालकहरूले कात्तिक १८ गते भित्र अतिरिक्त शुल्क फिर्ता गर्ने सहमति गरेका छन्।

चितवन मेडिकल कलेजमा भएको आन्दोलनमा चर्चाको केन्द्रमा रहिन्—मान्यता थापा। भरतपुर महानगरपालिका-९, शरदपुर घर भएकी मान्यता चितवन मेडिकल कलेजमा एमबीबीएस तेस्रो वर्षकी विद्यार्थी हुन्। चिरिञ्जिवी थापा तथा मनु खड्का थापाका दुई सन्तानमध्ये जेठी मान्यता वि.सं. २०५४ को वैशाख ६ गते जन्मिएकी हुन्।

सानैदेखि औषधि र उपचार विधिसम्बन्धी विषयकी जिज्ञासु मान्यता एमबीबीएसको कक्षमा बस्न पाएको दिन निकै गौरवपूर्ण लागेको बताउँछिन्। यद्यपि त्यसमा खुसी मात्र हुनुपर्ने अवस्था थिएन। मुख्य कुरा, मेडिकल कलेजहरूले सरकारले तोकेको शुल्कभन्दा बढी पैसा असुलिरहेका थिए। त्यस्तो व्यवहार

देखेपछि अन्यास सहनु हुँदैन भन्ने दृष्टिकोण बोकेकी मान्यताको मनमा कम्पन हुन थाल्यो, मान्यताको मनमा अन्यायविरुद्ध जाग्ने अठोट पलायो।

उनी कलेज भर्ना भएकै वर्ष डा. गोविन्द केसीको सत्याग्रह उत्कर्षमा थियो। डा. केसी मेडिकल शिक्षामा माफियाकरण हावी भयो भन्दै अनशनमा थिए। डा. केसीसँग सहमति गरेर सरकारले मेडिकल शिक्षामा थिति बसाउन खोज्यो। शुल्क र मापदण्डका विषयहरू निर्धारण भए, तर कलेजमा ती कुरा लागू भएनन्। मान्यतालाई लाग्यो कलेजमा माफियाको मनोबल यथावत् नै रहेछ। सरकारले निर्धारण गरेको भन्दा ६ लाख अतिरिक्त शुल्क लिने र समयमा नतिरे २ लाख रुपैयाँ ब्याज जोडेर लिने प्रवृत्ति देखेपछि उनले सहनै सकिनन्।

उनीसँग पनि तोकिएको भन्दा पाँच लाख रुपैयाँ बढी शुल्क लिइयो। किन यसरी अतिरिक्त शुल्क लिएको भनेर सोध्दा अभिभावकलाई फोन गरेर तनाव दिन थालियो। विद्यार्थीले आन्दोलन नगरेका होइनन्, तर जहिल्यै कलेज प्रशासन हावी भयो। यो वर्ष उनीहरूले अलि फरक गर्न खोजे चिकित्सा शिक्षा संघर्ष समिति बनाएर देशभरि आन्दोलनको वातावरण तयार गर्न खोजे। भदौ ११ मा गठन भएको संघर्ष समितिमा मान्यता सदस्य थिइन्।

मान्यता त्यसअघि कुनै राजनैतिक वा

सामाजिक अभियानसँग कहिल्यै जोडिएकी थिइन्, तर मेडिकल शिक्षामा भएको माफियाकरणका कारण उनी राम्रो पढ्ने व्यक्ति मात्र बन्न खोजिनन् नबुझेका साथीहरूलाई कुरा बुझाएर आन्दोलनमा समेट्ने, बुझेका अग्रज साथीहरूको अभियानलाई व्यवस्थित गराउने जिम्मेवारी सम्हालिन, तर मेडिकल सञ्चालकहरू जसलाई मान्यता माफिया नै भनेर सम्बोधन गर्छिन् कमका थिएनन्।

विद्यार्थीले आन्दोलन चलाएको लामो समय भए पनि न स्थानीय प्रशासन न केन्द्रीय निकाय कसैले उनीहरूको आवाज सुनेनन्। चितवन मेडिकल कलेजविरुद्ध विद्यार्थीहरूले भदौ १५ गतेदेखि सडक संघर्ष नै सुरु गरे। भदौ २६ मा पुलिसले आन्दोलनरत विद्यार्थीहरूलाई गिरफ्तार गर्‍यो। मान्यता पनि १२ घण्टा प्रहरीको हिरासतमा बसिन्। यसले आन्दोलनकारीहरूलाई अझ सशक्त हुन अभिप्रेरित गरेको मान्यताले बताइन्। मान्यता खुलेरै कलेज सञ्चालकको गलत क्रियाकलापविरुद्ध बोल्न थालिन्। निरन्तर आन्दोलनको प्रभावकै कारण असोज ४ मा कलेज सञ्चालकहरू विद्यार्थीबाट लिएको अतिरिक्त शुल्क फिर्ता गर्ने सहमति पत्रमा हस्ताक्षर गर्न बाध्य भए। पछिल्लो पुस्ताले केही गर्दैँन अन्याय पनि चुपचाप सहन्छ भन्ने मत बलियो भैरहेका बेला मान्यताले युवा पुस्ता अन्यायविरुद्ध जागरुक छ भन्ने नमुना प्रस्तुत गरिन्।

■ रमेशकुमार पौडेल



## महागौरी

## सुन्दर मनिता

सुन्दरी मनिता देवकोटा बाहिरबाट भट्ट हेर्दा मात्र सुन्दर छैनन्, उनकै शब्दमा उनी भित्रबाट पनि उत्तिकै सुन्दर छिन्। 'मैले गर्ने काम, क्रियाकलाप तथा गतिविधि आदिका कारण भने मलाई सुन्दर भन्न सक्नु हुनेछ,' २३ वर्षीया मनिता भन्दै थिइन्— 'बाहिरबाट हेर्दा त म औसत नेपाली नारीजस्तिकै छु, ममा त्यस्तो प्रशंसा नै गर्नुपर्ने सुन्दरता छैन।' बाहिरबाट सुन्दर देखिए पनि नदेखिए पनि आफू 'डाउन टु अर्थ' स्वभावको भएकी मनिताको भनाइ छ। 'म निकै हम्बल छु, मलाई लाग्छ यही नै मेरो सौन्दर्य हो,' मनिता भन्छिन्।

५ फिट ८ इन्च अग्लो मनिता देवकोटाका अनुसार— 'म सुन्दरभन्दा पनि मेरो व्यक्तित्वचाहिँ आकर्षक छ भन्न सक्छु।' मनितालाई बाहिरी सौन्दर्यप्रति खासै रुचि छैन, न त उनी राम्रो भएर हिँड्नुपर्छ भन्ने कुरामा विश्वास गर्छिन्। यद्यपि मनितालाई विछट्टै राम्रो मान्नेहरूको कमी छैन। अरलो कद मात्र होइन, मिलेको अनुहार, चम्किला आँखा अनि गोरो छालाले नै उनको बाह्य आवरणलाई सुन्दर बनाएको छ।

सुन्दरता मात्र मनिताको परिचय होइन। उनी सन् २०१८ को मिस नेपालबाट मिस नेपाल यूनिभर्स-२०१८ को उपाधि जित्न सफल सुन्दरी समेत हुन्। उक्त उपाधिसँगै मनिताले अधिल्लो वर्ष थाइल्यान्डमा सम्पन्न मिस यूनिभर्स-२०१८ मा आफूलाई उत्कृष्ट १० मा उभ्याइन्। उक्त सफलतासँगै मनिता नेपाललाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा समेत

प्रभावकारी प्रतिनिधित्व गर्न सफल भइन्। मिस नेपालको उपाधि विजेता भएपछि उनी नेपालका ग्रामीण क्षेत्रमा महिनावारी तथा स्यानिटरी हेल्थसम्बन्धी स्वास्थ्य जनचेतना फैलाउने कार्यमा सक्रिय छिन्।

मनिताको सौन्दर्यको रहस्य के होला ? साप्ताहिकको एउटा जिज्ञासामा उनले भनिन्— 'म अमेरिकामा हुँकिएकी नेपाली चेली भए पनि मेरो जीवन शैली अत्यन्त सरल छ। त्यही सरल जीवनशैलीका कारण म यहाँसम्म आइपुगेकी छु।'

जनावरप्रेमी मनिता आफूलाई स्वस्थ, फिट तथा सुन्दर राख्न खानपिनमा अलि बढी नै ध्यान दिन्छिन्। उनी बिहान उठेर ब्रेकफास्टमा ओटमिल अथवा सातु खान्छिन्। दिउँसो लञ्चमा क्वाँटीको भोल पिउँछिन्। राति उनी हरियो सागसब्जीसँग रोटी खान्छिन्। 'म भात निकै कम खान्छु,' मनिताका अनुसार उनी हप्तामा तीन छकमात्र भात खान्छिन्। 'हरेक छक भात खाँदा तौल बढ्छ,' मनिता भन्छिन्— हरेक व्यक्तिले आफूलाई स्वस्थ राख्ने हो भने भात कम खाएकै राम्रो। भातको साटो खानामा तरकारी तथा दालमा जोड दिनुपर्ने मनिताको सुझाव छ। मनिता घरबाट हिँड्ने बेलामा आफ्नो ब्यागमा दुई प्रकारका खानेकुरा कहिल्यै छुटाउँदैनन्—चुकन्दर र गाजर। दिउँसो भोक लागेका बेला त्यही कुरा खाएर भोक मेटाउँछिन्।

मनिता आफ्नो सौन्दर्य सुरक्षाको प्रसंगमा पनि निकै सचेत छिन्। 'म नियमित रूपले स्किन केयर गर्छु,' देवकोटाका अनुसार उनी

महिनामा दुई पटक स्किन केयरका लागि विशेषज्ञकहाँ पुगिरहन्छिन्। 'काठमाडौंको धूवाँ, धूलो तथा वातावरणले हाम्रो अनुहारको छालालाई विगारिरहेको हुन्छ, त्यसैले पनि छालाको हेरचाहका लागि नियमित रूपमा विशेषज्ञमार्फत आफ्नो छालाको स्याहार गर्नुपर्छ,' मनिता भन्छिन्।

पहिरनको प्रसंगमा पनि मनिता खासै चुजी छैनन्। उनलाई क्याजुअल वेयर मनपर्छ। त्यसैले उनी प्रायः जिन्स तथा टिसर्टमै हिँड्न रुचाउँछिन्। औपचारिक समारोहहरूमा भने उनी स्मार्ट क्याजुअल वेयर लगाउँछिन्। बाहिर निस्कनुअघि करिब १५ मिनेटमात्र मेकअपलाई छुट्याउँछिन्। मेकअपमा पनि उनी निकै कम सौन्दर्य प्रशाधन प्रयोग गर्छिन्। 'मोइश्चराइजर, सन्स क्रिम, मस्करा तथा लिपस्टिकमात्र लगाउँछु,' मनिताले भनिन्।

यसबाहेक उनी हरेक दिन बिहान करिब आधा घण्टा योग गर्छिन्। हप्ताको पाँच दिन जिम पनि जान्छिन्। मनिता आठ वर्षकै उमेरमा १५ वर्षअघि अमेरिका पुगेकी थिइन्। डेढ वर्षअघि गोरखामा बसोबास गर्ने हजुर बुवा-हजुर आमालाई भेट्न नेपाल आएकी बेला उनले मिस नेपालको अडिसन खुलेको जानकारी पाइन्। एकपटक प्रयास गरौं न त भन्ने उद्देश्यले उनले मिस नेपालको अडिसनमा सहभागिता जनाइन्। छोटो समयका लागि नेपाल आएकी मनितालाई उक्त प्रतियोगिताको सफलताले लामो समयका लागि नेपालमै रोकेर राखेको छ।

■ कृष्ण भट्टराई



सुघना र मनोरञ्जनको संगालो

# साप्ताहिक

ह्यापी

प्रीति पौडेल  
आस्था साख





दसै



तस्विर : महेश प्रधान

लोकेशन : एम्बेसी रेस्टुरेन्ट, लाजिम्पाट

पहिरन : कुसुम बुटिक, लाजिम्पाट

Log on to :

facebook



[www.facebook.com/kantipursaptahik](http://www.facebook.com/kantipursaptahik)

# पुस्तक : दसैंको साथी

लेखिष गौतम

दसैं भन्नासाथ सामान्यतः भेटघाट, आशीर्वाद, मन्दिरमा भगवानको दर्शन, जुवातास, मदिरापान, खानपिन तथा घुमघाम नै दिमागमा आउँछ। यो समयमा कम्ती मात्रको ध्यान पुस्तकमा जान्छ, यद्यपि अरू बेला दैनिक कामको दौडधूपमा बित्ने हुँदा दसैंको विदामा पुस्तक पढ्ने जमात बढ्दै गएको छ। यही कुरालाई मध्यनजर गर्दै काठमाडौंमा रहेका पुस्तक प्रकाशक संस्थाले धमाधम नयाँ पुस्तक बजारमा ल्याइरहेका छन्। कतिपयले त पुराना पुस्तकलाई पुनर्मुद्रण गरेर विक्रेतामाझ पुऱ्याइसकेका छन्।

पछिल्ला वर्षमा राम्रा लेखकको पुस्तक प्राथमिकताका साथ प्रकाशन गरिरहेको बुकहिल पब्लिकेसनले दसैंलाई लक्षित गर्दै चैतन्य मिश्रको 'लोकतन्त्र र आजको मार्क्सवाद', साहित्यकार सरुभक्तको 'प्रतिगन्ध', प्राध्यापक तथा लेखक सञ्जीव उप्रेतीको 'हंस' बजारमा ल्याएको छ। 'साहित्यकार सरुभक्तले उपन्यास 'चुली' लेखेको १५ वर्षपछि 'प्रतिगन्ध' र सञ्जीवले उपन्यास 'घनचक्र' लेखेको १२ वर्षपछि 'हंस' बजारमा आएको हो। दसैंमा गरिने सपिडमा पुस्तक पनि नछुट्ने वस्तु भैसकेका छन्। वर्षमा एक-दुईवटा पुस्तक पढ्ने न भन्ने मनोविज्ञानको विकास भैसकेको छ, बुकहिल पब्लिकेसनका भूपेन्द्र खड्का भन्छन्, 'दसैंमा पुस्तक उपहार दिने चलन पनि फस्टाएको छ। खास गरी

यो समयमा पाठकहरूले राम्रा लेखकको फिक्सन, ननफिक्सन, बायोग्राफी जस्ता पुस्तक बढी रुचाउँछन्।' अधिल्लो वर्ष दसैंको छेकोमा पूर्व प्रधानन्यायाधीश सुशीला कार्कीको आत्मकथा 'न्याय' प्रकाशन गरेको बुकहिलले नारायण ढकालको 'प्रेतकल्प', सञ्जीव उप्रेतीको 'घनचक्र', तीर्थबहादुर श्रेष्ठको 'नेपाल नखुलेका पाटाहरू', मनु ब्राजाकीको 'तिमी स्वास्नी र म' तथा गुरुप्रसाद मैनालीको 'नासो' रिप्रिन्ट गरेर बजारमा ल्याइसकेको छ।

फाइन प्रिन्टले दसैंलाई लक्षित गर्दै डा. सन्दुक रुइतको जीवनी 'सन्दुक रुइत' बजारमा ल्याएको छ। अस्ट्रेलियन पत्रकार अली गिपरले लेखेको यो पुस्तकलाई लेखक खगेन्द्र संग्रोलाले नेपालीमा अनुवाद गरेका हुन्। त्यस्तै फाइन प्रिन्टले प्रकाशन गरेको मदन पुरस्कार विजेता अमर न्यौपानेको कृति 'गुलाबी उमेर' पनि बजारमा आइसकेको छ। 'दसैंमा मानिसलाई फुसद पनि हुने र हातमा पनि राम्रै पैसा हुने भएकाले प्रायःले पुस्तक किनेर लान्छन्। अझ गाउँ वा विदेश जाँदा पुस्तकलाई कोसेलीका रूपमा लाने चलन पनि पुस्तकको बजार फस्टाउँदै गएको छ', फाइन प्रिन्टका प्रकाशक अजित बराल भन्छन्, 'हाम्रो प्रकाशन स्थापना भएको १२ वर्ष भयो। १२ वर्षको अनुभवले दसैंमा अधिकांश पाठकले राम्रा पुस्तक पढ्न रुचाउने पाएका छौं। त्यसकारण पनि अन्य समयको तुलनामा दसैंमा पुस्तक विक्रीको फूलो केही न केही बढी हुन्छ।' नेपालिय भन्नासाथ धेरैले सांगीतिक 'पलेटी' शृंखला तथा लोक रक ब्यान्ड

नेपथ्यलाई सम्भन्छन्। यद्यपि नेपालको पहिचान त्यतिमै मात्र सीमित छैन। नेपालिय आफैमा पुस्तक प्रकाशक संस्था पनि हो। नेपालयले प्रकाशन गरेका केही पुस्तकले मदन पुरस्कारसमेत प्राप्त गरिसकेका छन्। यो पब्लिकेसनले दसैंको मौका पारेर साहित्यकार तीर्थ श्रेष्ठको कविता संग्रह 'धसैंधसाको चक्रव्यूहहरू', कालीप्रसाद रिजालको संस्मरण 'काँडामा हाँसेको जिन्दगी', मञ्जुलको गीति यात्रा संस्मरण 'सम्भन्नाका पाइलाहरू' तथा प्राध्यापक केआर खम्बूको आत्मकथा 'छायाँको लस्कर' सावजनिक गरेको छ। पब्लिकेसनका सिइओ सेजन मास्के पुस्तक प्रकाशक एवं विक्रेताका लागि दसैं राम्रो सिजन भएको दावी गर्छन्। 'पुस्तक मेला आयोजना गर्नुअघि नै पुस्तक विक्री गर्ने र पढ्ने माहौल बनिसकेको हुन्छ। दसैंमा लामो विदाका साथ बोनस पनि आउने भएकाले त्यो बोनसलाई अधिकांशले सपिडसँगै पुस्तक खरिदमा खर्च गर्छन्', मास्के भन्छन्, 'कस्तो पुस्तक बढी विक्री हुन्छ भन्ने कुरा उपभोक्ताको छनौटमा भर पर्छ।' पुस्तक प्रकाशनमा रत्न पुस्तक भण्डारको लामो इतिहास छ। वि.सं. २००२ मा स्थापना भएको यो प्रकाशन गृहले बालकदेखि पाको उमेरसम्मका पाठकका लागि विभिन्न किसिमका पुस्तक प्रकाशन गर्दै आएको छ। भण्डारले दसैंको छेको पारेर युवराज नयाँघरेको 'तन्खया', विश्वराज अधिकारीको 'अचम्म', रत्नकै 'रत्न नेपाली बृहत् समालोचना सैद्धान्तिक खण्ड' जस्ता पुस्तक बजारमा ल्याइसकेको छ। प्रबन्धक गोविन्द श्रेष्ठ



दसैंताका पुस्तक विक्री बढ्ने अनुभव सुनाउँछन्। 'अन्य समयको तुलनामा दसैंमा मानिस फुसर्दिला हुन्छन्। यतिबेला उनीहरूको आयस्रोत पनि बढेको हुन्छ', गोविन्द खुल्छन्, 'पाठकको उमेर अनुसार उनीहरू आफ्ना स्वादका पुस्तक छान्छन्। अहिलेको युवा पुस्ता फिक्सन र ननफिक्सन रुचाउँछन् भने बूढापाकाहरूको चासो राजनीति एवं धार्मिक पुस्तकमा छ। अर्को पुस्तक प्रकाशक बुलबुल पब्लिकेसनले दसैंलाई नै लक्षित गरेर पूर्व सैनिक चन्द्र कटुवालको 'सिपाहीको डायरी', औषधी व्यवसायी ध्रुवकुमार शर्माको उपन्यास 'अन्तरमनको आवाज', ध्रुवकुमारको 'खोज', गोपाल गुरागाईका 'ती दिनहरू' जस्ता पुस्तक बजारमा ल्याइसकेको छ। 'दसैंमा पुस्तकको विक्री भन्दा ४० देखि ५० प्रतिशतसम्म बढ्छ। मानिसहरू लामो छुट्टीमा हुने भएकाले पनि यतिबेला पुस्तक पढ्नेहरूको जमात राम्रै हुन्छ', बुलबुलका अच्युत घिमिरे भन्छन्। प्रजातान्त्रिक आन्दोलनका योद्धा दुर्गा सुवेदीको पुस्तक 'विमान विद्रोह'बाट

चर्चामा आएको किताब पब्लिसर्सले यसपटकको दसैंमा कुनै पनि पुस्तक प्रकाशन गरेको छैन। अधिल्लो वर्ष राजेन्द्र पराजुलीको 'अघोरी' र दुर्गाको 'विमान विद्रोह' प्रकाशन गरेको पब्लिसर्सले यसपटक भने आराम लिएको छ। 'यसपटक किताबको काम गर्न भ्याइएन। बजारमा धेरै प्रकाशन गृहका पुस्तकहरू आइरहेकाले त्यसमा थप गर्दा दबाव बढ्छ भनेर पुस्तक बाहिर ल्याएनौं', पब्लिसर्सकी कल्पना ढकाल भन्छन्, 'यो समयमा मानिसहरू सपिड मुडमा हुन्छन्। त्यो मुडमा उनीहरूको नजर पुस्तकमा पनि पर्छ, तर कस्तो किसिमको पुस्तक किन्छन् भन्ने चाहिँ यकिन हुँदैन।' एक समय पुस्तकलाई ज्ञानको भण्डार मानिन्थ्यो। अहिले पुस्तक फुसर्दको साथी जस्तै भएको छ। किनभने यात्रामा होस्, घरमा बस्दा होस्, कतै घुम्न निस्कँदा होस् वा घरमा शोक परेको अवस्था नै किन नहोस् मानिसहरू पुस्तकमै रमाइरहेका हुन्छन्। अझ दसैंमा घरमै बसेर समय विताउन चाहनेहरूका लागि पुस्तक सच्चा साथी नै सावित हुन्छ।

## लघुकथा



तुलसीहरि कोइराला

मज्जाले सपिएको केराको थुम्पोबाट बुझ्गो पसाउँदा साहिलो थापाकहाँ निककै खुसियाली छायो। दसैंलाई हुने हो कि होइन भन्ने चिन्ता गर्दै सबैले औंला भाँचे र ट्याककै पाक्ने टुङ्गोमा पुगे। पोहोर त निकै घरी थिए र चाडवाड टार्न सजिलो भएथ्यो। यसपालि भने वल्ल एकघरी पसायो। कसरी चाडवाड धपाउने हो भन्ने चिन्ताले थापा दम्पतीलाई पिरोल्यो। 'यसपालि एकघरी मात्र छ, कसैलाई बेच्नु हुँदैन नि, आफै खानुपर्छ है वा' केटाकेटीले बुझ्गो निस्कदैदेखि न्याल चुहाए। 'तीज आउन लाग्यो, धानको गोडो छैन, कसरी मनाउने होला?' थपनीले थापालाई सम्झाई। केही जवाफ नदिई बाहुन गाउँतिर भन्थो थापा। माइला

## भप्री केरा



मुखियाकहाँ गएर दसैंलाई भप्री केरा कबोली पाँच पाथी धान हत्यायो। -सोइश्राद्ध आउन लागेपछि थपनी फेरि कराई। डाँडाघरे बाहुनकहाँ गएर भप्री केरा कबोली थापाले छ, पाथी धान कुम्स्यायो। -दसैं आउन लागेपछि थपनीले उसै गरी चिन्ता व्यक्त गरी। गदेडाँडा बाहुनकहाँ गएर भप्री केराको बखान गरी थापाले सात पाथी धान हत्यायो र उकालो लाग्यो। दसैंमा भप्री केरा खान थापालाई धान दिनेहरूलाई उसले 'केरा चोरी हुनसकछ, नौरथा लादै लिन आइहाल्नु है' भनेकाले धान दिएर केरा आफ्नो बनाएकाहरू डोकानाम्लो बोकेर एकपछि अर्को उकालो लान थाले।

केरा लिन आएका माइला मुखियालाई देखासाथ साहिलो थापा डाँको छोडेर रुन थाल्यो। उसले रुँदै चोरले राति नै केरा काटेर लगेको थुम्पो देखाइदियो। उसले चोरका सात पुस्तासम्मलाई पुग्ने गरी गाली पनि गऱ्यो। 'खुइय' गर्दै माइला मुखिया ओरालो भरे। यही क्रम साँभ र भोलिपल्ट विहान आएकाहरूमा पनि दोहोरियो। निककै दुःखमनाउ गर्दै रिक्तो बोरा र डोको लिएर ओरालो भरेर केरा लिन आएकाहरू। साहिलो थापाको घरमा पनि यसपालिको दसैंमा निककै खुसियाली छायो। गिलिककै पाकेको भप्री केरा दही-चिउरासँग मुछेर केटाकेटीले रमाई-रमाई खाएको देखि मुसुकक मुस्कुराए थापा दम्पती।

## दसैंको आयु



सुवास खनाल

ऊ सहरमा बस्थ्यो। दसैंमा गाउँ पस्यो। पढ्न बसेको थियो। दसैंमा त गाउँ जानैपर्छ भन्ने सम्झयो र गाउँ गयो। यसरी जाँदा उसले गाउँमा दाजुहरू भेटेन। सबै विदेश उडेका थिए। कतिका त श्रीमान्-श्रीमती नै विदेश। बच्चाबच्ची र बूढाबूढी मात्र घरमा। पिड खेल्ने ठाउँमा सुगठिला ज्यान भएका भाइहरू भेटेन, ती सबै विदेश पसेका थिए। गाउँमा मेलापर्वमा मान्छे पाइन्नन् भन्ने सुन्थो। हुँदाहुँदा गाउँका नातामा टाढैका तर सबैले उही नामले चिनिने जन्तरे काका बित्दा लासलाई काँध हाल्ने चार मलामी धौ-धौले जुटेको कथा सुन्थो। यता टीका लगाएर आशिष दिने हातहरू रिक्ता भएको देख्यो। उता विदेशमा खाली बस्ने निधारहरूका बारेमा चिन्तन गऱ्यो र अन्तमा अब यही तालले दसैंको आयु लामो नहुने निष्कर्ष निकाल्यो। उसले सोच्यो- दसैंलाई विजयको प्रतीकभन्दा विछोडको स्मरण गर्ने दिनको रूपमा परिभाषा दिनुपर्ने बाध्यता। उसले आफू पनि विदेश नजाने र अरूलाई पनि देशमै केही गर्न प्रेरित गर्ने सोच बनायो। उसलाई लाग्यो-सबैमा यही सोच आए दसैंको आयु बढ्नेछ।

## स्मृति



गणश्याम अस्तित्व

## नयाँपात्रो, दसै र राता दिनहरू



वैशाख सकिनै लाग्दा बल्ल नयाँ भित्तेपात्रो गाउँमा आइपुग्थ्यो। वैशाख सुरु नहुँदै त पात्रो के छापिदो हो र? मलाई त्यस्तो लाग्थ्यो। नयाँ वर्ष आउनुसँग कुनै रुचि थिएन। रुचि थियो त बरु नयाँ भित्तेपात्रो आउनुसँग थियो।

'काठमाडौं' भन्ने नाम जानिसकेको थिएँ। यसोउसो गफमा यो नाम जोड्दा पनि अर्कै ऊर्जा आउँथ्यो मनमा। बरु 'काठमाण्डु' पो भनिए हो! काठमाडौंलाई 'घाटमाण्डु' भनेर जान्नु त ६ महिना काठमाण्डुको संगत जरुरी छ। त्यसपछि बल्ल यसको असली परिचय पाइन्छ।

काठमाडौं पर रहेर हृदयको आँखाले हेर्दा त कि पशुपति नै देखिन्छ, कि स्वयम्भू नै देखिन्छ। हृदयले मात्र देख्न सक्ने यति परको ठाउँबाट पात्रो आउन जाबो एक महिना त लाग्ने नै भयो।

नयाँ भित्तेपात्रो कहाँ सबैको पहुँचमा हुनु र? गाउँमा जस्ताले छोपेको घरमुनी कोही बस्थ्यो भने ती शिक्षकहरू नै हुन्थे। ती शिक्षकहरूकै घरमा भुन्डिन्थे नयाँ-नयाँ भित्तेपात्रोहरू पनि। भित्तेपात्रो भुन्डिने भित्ताहरू कति भाग्यमानी! अहो! कोठाका भित्ताहरूको गहना नै थिए ती पात्रोहरू। तर त्यसरी सरका घरहरूको भित्तामा मात्र भुन्डिने भित्तेपात्रोहरू पनि हाम्रो आँखाको पहुँचमा थिएनन्।

आफूलाई पढाउने सरको घर अघिको बाटो भएर हिँड्न त मुटुको तौल बढाउनुपर्थ्यो भन्नु घरमा त के थिए, थिए। कोठामा त के थिए, थिए। भित्तामा त के थिए, थिए। लाग्थ्यो, बाघहरूसँग जम्काभेट होस्, सरहरूसँग नहोस्।

भगवान्का तस्विहरू टाँसिएका ती पात्रोहरू पशुपतिबाटै आउँछन् जस्तो लाग्थ्यो। अलिक पछि जब छ-सात कक्षामा पढ्ने भइयो तब बाजे घर बस्दाका बखत हाम्रै घरमा पनि भुन्डिनु थाले भित्तेपात्रोहरू। भित्तेपात्रोमा सेता दिनहरू त्यति प्रिय लाग्थेनन्। सेता दिनहरू दुःखका दिनहरू हुन् भन्ने लाग्थ्यो। ती सेता दिनहरू नै थिए काला दिनहरू। म पात्रोमा खोजी बस्थे राता दिनहरू।

मलाई ती वर्षहरूमा थाहा भएन लगनका दिनहरू कुन-कुन हुन्? कुन दिन कुन तिथि पर्छन्? कुन दिन सराढे गर्छन्? कुन दिन पूजा लगाउने? कुन दिन लाखवती बाल्छन्? कुन चन्द्रमास? कुन सूर्यमास? मलाई केही थाहा थिएन। बस, केवल खोजी बसिन्थ्यो त तीज कहिले पर्छ? कहाँनेर छ रातो दिन? दसैको पन्ध्र दिन भेटिने राता दिनहरू कता छन्? तिहार भेटिने राता दिनहरू कता छन्? राता दिन नै आफ्ना दिन हुन् भन्ने लाग्थ्यो।

साउनको पहिलो हप्ता असाेर खेत रोपिसकेपछि तीजको नाच सुरु हुन्थ्यो हाम्रो घरमा। मलाई आफ्नै घरमा नाच गर्न त्यति रुचि लाग्दैनथ्यो। घर भन्दा बाहिर जान नपाइने/नपर्ने तीज कसरी रमाइलो हुनु!

राति तीजको नाच हेर्न टाढाटाढा पुग्ने चलन थियो। टाढाटाढाबाट हाम्रो घरमा पनि भुम्मिन्थे मानिसहरू। मलाई खै किन हो त्यति निको लाग्दैनथ्यो। घरमै नाच परे पनि म भने

केटाहरूसँग अरु गाउँमा पुग्ने नाच हेर्न।

जाँड खानु, मात्तु, चुरोट तान्नु यी फेसन थिए। यस्तो फेसन गर्ने उपयुक्त थलो घर थिएन। घर बाहिर धर्कलिन्ये तीजको नाच पर्दाका रातहरू। ती अँध्यारोमा शो गर्ने फेसन थिए। तीनै अँध्यारा रातहरूसँगै हराए। त्यो फेसन जीवन शैली बनेन। जीवन नै अँध्यारोमा जानबाट जोगियो।

तीजको नमिठो अर्को पक्ष त त्यो थियो नयाँ लुगा लगाउने हिसाबले तीज केटाहरूलाई आउँदैनथ्यो। तीज छोराहरूलाई आउँदैनथ्यो। दिदी र बहिनीलाई मात्र आउँथ्यो तीज। मलाई खुब ईर्ष्या हुन्थ्यो उनीहरूको। लाग्थ्यो, कहिलेकाहीँ त तीजभन्दा अघि दसै आउनु नि!

चाडपर्वको मौसम सुरु हुनु नै गुच्चा खेल्ने मौसम सुरु हुनु थियो। तीजसम्म नगद चल्ने हाम्रो गुच्चा खेलाई त्यसपछि दसैलाई अन्तिम भाका राखेर उधारो खेल चल्थ्यो।

हामी तीजको केही दिनपछि गोठालो गएका थियौं। माधव दाजु, विष्णु दाजु र शुक्रदेव सोल्टी हुँदापाटनेर गुच्चा खेल्नेहरू थिए। मैले चोटधारा पुच्छारबाट चिच्याएँ। कसैगरी मैले उनीहरूको प्रतिक्रिया पाइँँ। यसरी खेलमा मग्न थिए उनीहरू मैले कसैगरी उनीहरूको ध्यान खिचन सकिनँ।

अवाक् भएँ। केही बेरपछि सोचें। अब एउटा ढुंगा टिपेर नजिकैको पीपलबोटमा फँयाउनुपर्छ। कम्तीमा गाली त गरुन्, तर बोलुन्। ढुंगा टिपेर फँयाके पनि। त्यो ढुंगाले पीपलबोट देखेन। दुई रोपनी क्षेत्रफल बढी ओगटेको पीपलबोट नदेखे ढुंगाले शुक्रदेव सोल्टीको टाउको देखेछ। सोल्टी चिच्याउन थाले। तीन जनाको ६ वटा हातले सोल्टीको टाउको च्यापन थाले उनीहरू। मेरो होस उड्यो।

अब मलाई उनीहरूको आवाज सुन्नु थिएन। गाली सुन्नु थिएन।

चोटधाराको त्यो पुच्छारबाट सिधै भरे दुई मिनेट लाग्दैन। त्यो छोटो बाटोले मलाई काम नदिने भयो। म जंगलैजंगल हुँदै कुलाबाँद पुगे। करिब बीस मिनेटपछि, म उनीहरू भएको ठाउँमा आएँ। मैले केही जुक्ति लगाएँ। पहिलो, मैले ढुंगाले हानेको होइन भन्नेछु। दोस्रो, सोल्टीलाई दसैमा तिर्ने गरी लगाएको पैतीस रूपैयाँ उधारो चुक्ता गरिदिनेछु तर एउटा सर्त रहनेछ, कसैलाई भन्न पाइनेछैन। जब त्यहाँ पुगे उनीहरू चुपचाप बसेका थिए।

'मैले हानेको होइन है।' उनीहरू केही नबोल्दै म बोलिहालेछु। भुट लुकाउन पहिल्यै मैले सत्य ओकलें।

सोल्टी मभन्दा बलिया थिए। म भन्दा एक

महिना कान्छा उनी एक वर्ष जेठा जस्ता लाग्थे। उधारो पैतीस रूप्येले धन्न कमजोर बनायो उनलाई। मैले सरी भने। पैतीस रूप्ये चुक्ता गरिदिए। उनी पनि गदगद। म पनि गदगद।

एस.एल.सी. नसकनुजेलसम्म कहिल्यै दसैमा आफैले छानेर नयाँ कपडा लगाउन पाइएन। सधै पन्जावबाट आउने नयाँ कपडाले दसै धर्कलियो। मेरो विद्यालय जीवनभर दसैमा बुवा कहिल्यै घरमा भएको याद छैन। आजकाल आफै जागिरे भएपछि बल्ल बुझ्न थालेको छु त्यसको कारण। म १२-१४ वर्षको हुँदो हुँ। त्यसै पनि बढ्ने उमेर। शरीरलाई फिट हुने कपडा कहिल्यै शरीरले ओड्न पाएन।

दसै आउनु केही अघि पन्जावबाट मलाई नयाँ कपडा आउने भए। गाउँको एक दाजुले बुवासँग गफ चुटेछन्। 'घने त तपाईं आउनुभन्दा एक भित्ता अग्लो भा'को छ।' बुवा खुसीले गदगद भएर अर्को साल फेरी एक भित्ता बढ्छ भन्ने सोचेर त्यही अनुसार जिन्स पाइन्ट र जुता किन्नुभएछ। दसै मान्न घर आउने लाहुरेले कपडा ल्याएर दिए।

हतेरिका! यसो हेर्छु त दुईटै खुट्टा एउटै जुतामा अट्ने जत्रा जुता छन्। पाइन्टको पनि एकेतिर दुई खुट्टा अट्छन्। कपडा नयाँ भएर के गर्नु! ठीक भएनन्। खुब मुर्मुर्एँ म, रिसाएँ। दसै नआइदिए हुन्थ्यो भन्ठाने म। वैशाखदेखि पर्खिएको दसै नवदुर्गा सुरु भएपछि, नआए हुन्थ्यो भन्ने लाग्यो।

अष्टमी आयो। म त्यो पाइन्ट र जुता लगाएर खुग्रीमा लाग्ने मेला हेर्न जान सकिन।

नवमी, गाउँमाथि कोटघरमा मेला लाग्ने दिन। मन कहाँ मान्थ्यो। आमाले भन्नुभयो, 'तेरा जुताभित्रका खुट्टा कत्रा छन् भन्ने कस्ले देख्छ? पाइन्ट फर्काएर लगा अनि मिल्छ नि!' मैले त्यसै गरेँ।

मेडडीजस्तो पाइन्ट लगाएँ। लुरे थिएँ म। खुट्टा कहाँ नाच्छन्, पाइन्ट कता नाच्छ, पत्तै भएन। जुतामा खुट्टा कता छन्, त्यो पनि पत्तो थिएन।

कोही हाँसे पनि मलाई नै हेरेर पो हाँसे कि लान थाल्यो। मान्छेले कुरा गरेको देखे पनि मेरै कुरा पो गरिरहेका छन् कि भन्ने लाग्यो। मैले घरीघरी आफैलाई हेरिरेहें।

मानिसहरू जम्मा हुने भीडमा भन्दा पनि गुच्चा खेल्ने साथीहरूसँग नवमी विताए। उनीहरूसँग गफ चुटे, 'पाइन्ट भनेपछि, यस्तो हुनुपर्छ। एक किलो चिनी अट्ने खल्ली छ। जाबा दयाकहरू जति पनि अट्छन्। छ, तिमोको? ठूला लुगा लगाएपछि, छिटो ठूलो भइन्छ।'।

## दसै



दी दर्पण

कागले आँगनमै आएर खबर छोडेर गएको छ

दसै आयो परदेशी आउनेछ, खुसी आउनेछ। एक लौरो आउनेछ, एकली आमको थर-थर कापिरहेका हातहरूको भरथेग गर्नेछ। एक पिता आउनेछन्, केटाकेटीहरूको आडले लुगा फेर्नेछ। एक संगी आउनेछ, गाउँ मुस्कुराउनेछ, सिन्दूर आउनेछ, सिउँदो लजाउनेछ

तिमीलाई थाहा छ, परदेशी? कमेरो र गेरु माटोले घर पोतेको छु एभरेडी ब्याट्रीको कालो धुलोले दैलो र भूयाल रंगाएकी छु तिमी देश फर्कदा कसैको नजर नलागोस् भनेर तिमीले मलाई मायामा बेरेजस्तै फनक्क बेरिएको सेल एक ढकिया तिप्रै लागि साँचेकी छु।

तिमीलाई पहिलो, खस्रो काँक्राको खदिको अचार खुबै मन पर्छ, है माभ्रपाटामा फलेको तोरीको पिनामा मेरो माया मिसाएर खाँदिराखेकी छु काँक्राको दुई डिव्वा अचार तिमी गएकै दिशाबाट हरेक विहान उदाउने घाममा सुकाएर राखेकी छु लाग्छ, घामको प्रकाशसँगै हरेक विहान तिम्रो प्रेम पनि मिसिएर आएको छ, पूर्वबाटै

तिमीलाई थाहा छ, परदेशी? तिमीले गर्भमा छोडेर गएको निसानी छोरी भएर जन्मिएकी छे, वामे सछें, तोते बोल्छे, आमा-दादा भन्छे, तर बाबा भन्दैन तिमी नभएर होला

परार दसैमा तिमीले लाइदिएको निधारभरिको अक्षेता शिरभरिको जमरा यही धोतीको टुप्पोमा पोको पारेर साँचेकी छु तिम्रो प्रेम सम्झेर

पोहर दसैमा तिम्रो तस्वि अगाडि राखेर त्यही अक्षता र जमराले शिर पवित्र बनाए मन शीतल बनाए

यसपालि दसैमा तिमी आउने खबरले मन उथुल-पुथुल भैरहेछ, तिमी, तिम्रो अँगालो आफन्त, प्रियजन आशिष, दक्षिणा, आशीर्वाद निधारभरि अक्षेता चर्खे पिड, शिरभरि जमरा

गराहरूमा लह लह भुलेको धानका बालाहरूसँगै आँगनको डिलमुनि फुलेका सयपत्री र मखमलीहरूसँगै तिमी घर फिर्ने खबरले तिमी देश फिर्ने खबरले विर्सिएको छ, आँसु चुहाउन बादलले छोडेको छ, रुन आकाश मुस्कुराएपछि, म मुस्कुराएको गाउँ।

# वुमेन्स बिकिनी एन्ड फिजिक च्याम्पियनसिप



पोखरामा गएको शनिवार महिलालाई मात्र लक्षित शारीरिक सुगठन प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ । गोर्खाज क्लासिकद्वारा आयोजित राष्ट्रिय स्तरको पहिलो संस्करणको वुमेन्स बिकिनी एन्ड फिजिक च्याम्पियनसिप-२०१९ मा दुई विधामा प्रतिस्पर्धा

भएको थियो, जसमा फिजिक च्याम्पियनसिपतर्फको उपाधि सुजिता मानन्धरले जितिन् । फिजिकतर्फ काठमाडौं केज टोटल फिटनेसकी रोजी लामा फस्ट रनर्सअप तथा फिटनेस स्टपकी सनम मूलगुठी सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए ।

पोखरा सभागृहमा सञ्चालित प्रतियोगिताअन्तर्गत बिकिनी च्याम्पियनसिपतर्फ रुपा केसीले बाजी मारिन् । यो विधामा सपना गुरुङ फस्ट रनर्सअप तथा याङदोङ लामा सेकेन्ड रनर्सअप भएका थिए । प्रतियोगितामा सेप अप जुम्बा फिटनेसका

तर्फबाट जुम्बा नृत्य तथा आईएफबीवी प्रोकार्ड विजेता विनिता राईको प्रस्तुति पनि आकर्षणमा रहे । अबदेखि यो प्रतियोगिता हरेक दुई-दुई वर्षमा सञ्चालन गरिने गोर्खाज क्लासिकका अध्यक्ष कुमार गुरुङले बताएका छन् ।



## ढाकाको ब्राइडल शो

ललितपुर कुपन्डोलस्थित म्याक्सिमस ब्याङ्कवेट एन्ड इभेन्ट्स गएको शनिवार फेसनमय रह्यो । फरक शैलीको उक्त फेसन रनवेमा बेहुला-बेहुलीका रूपमा सजिएका मोडलहरूले विभिन्न स्टाइल, डिजाइन तथा स्वरूपका ब्राइडल वेयर प्रदर्शन गरेका थिए । उक्त कार्यक्रम ढाका रनवे विथ ब्राइडल शो शीर्षकमा संचालन भएको थियो । कार्यक्रममा करिब तीन दर्जन मोडलले डिजाइनर मनिष राई, विजय गौतम, मार्शल मार्शला, मुकु बुटिक तथा अर्बान भोग नेपालका ब्राइडल एवं वेडिङ पहिरनहरू प्रदर्शन गरेका थिए । ढाका इभेन्ट्सद्वारा आयोजित उक्त कार्यक्रममा पूर्व मिस नेपाल अशिम श्रेष्ठ, अभिनेत्री एवं मोडलत्रय पारमिता आरएल राणा, सुजना रेग्मी तथा करुणा श्रेष्ठका साथै सुपर मोडल सविता कार्की शो स्टपरका रूपमा प्रस्तुत भएका थिए ।

## विनर फेसन शो



विभिन्न सौन्दर्य प्रतियोगिताका भन्डै दुई दर्जन विजेता एकसाथ मोडलका रूपमा प्रस्तुत हुँदा राजधानीको ठमेलस्थित छायाँ सेन्टरमा फरक किसिमको वातावरण देख्न पाइयो । टाइटल विनर फेसन शो शीर्षकमा सञ्चालित उक्त फेसन कार्यक्रममा मोडलका रूपमा प्रस्तुत भएका विभिन्न ताजधारीले फेसन डिजाइनर ममता बस्नेत, अनु श्रेष्ठ, रिना कायस्थ, रचना शर्मा तथा सरस्वती काफ्लेका पहिरनहरू आकर्षक ढंगमा प्रस्तुत गरेका थिए । भ्रमण वर्ष मुख्य थिम रहेको शोमा नेपाली परिवेशको भेषभुषा, परिकार एवं संस्कृति फल्कले पहिरन भने आईसी कलेजका फेसन डिजाइनरहरूले ढाका एवं कल्चरल सिक्वेन्सअन्तर्गत प्रस्तुत गरे ।

उक्त कार्यक्रमको बीच-बीचमा योगेश काजी, नन्दा वस्याल, यमन श्रेष्ठ, वुनु राई, महादेव त्रिपाठी जादुगर, विनोद ढकाल, सारिका घिमिरे, सुशीला थापा आदिले सांगीतिक एवं मनोरञ्जक प्रस्तुति दिएका थिए ।



# ड्रेस टु इम्प्रेसका विजेता

१२ फिटभन्दा लामो फ्लोरल प्रिन्टको सेतो गाउन तयार गरेकी महेश्वरीनाथ योगीले ड्रेस टु इम्प्रेस सिजन टूको उपाधि जितेकी छिन् । यसैगरी डार्क एन्ड लाइट अवधारणाअन्तर्गत कालो रंगको पहिरन तयार पारेकी श्रेया पुन मगरले फस्ट रनर्सअप तथा इन्ट्रेणीको अवधारणामा तयार गरिएको सप्तरंगी गाउनबाट उर्मिला तामाङले सेकेन्ड रनर्सअपको पुरस्कार प्राप्त गरे ।

शनिवार नक्साल भाटभटेनीस्थित आम्रपाली ब्याङ्कवेटामा सम्पन्न ड्रेस टु इम्प्रेस शीर्षकको उक्त फेसन डिजाइनर प्रतिस्पर्धामा काठमाडौंस्थित वागबजार तथा ललितपुरस्थित कुमारीपाटीमा अवस्थित इन्टरनेसनल इन्टिच्युट अफ फेसन एन्ड टेक्नोलोजीका ६४ जना विद्यार्थी डिजाइनरले तयार पारेका पहिरन प्रस्तुत गरिएको थियो ।



# एनभोग-७

हाउस अफ फेसनले आफ्नो वार्षिक फेसन कार्यक्रम एनभोगको सातौं श्रृङ्खला सम्पन्न गरेको छ । मोडलहरूबीचको उक्त प्रतिस्पर्धा ठमेलस्थित छायाँ सेन्टरमा प्रस्तुत गरिएको थियो । कार्यक्रममा प्रशान्त केसी तथा सिमरन शाक्य हाउस अफ फेसनको ब्रान्ड एम्बेसडरका रूपमा विजेता घोषित भए भने सन्जय गुरुड र प्रिया शर्मा फस्ट रनर्सअप भए । यसैगरी सपन मगर र



जुनी तामाङले सेकेन्ड रनर्सअप तथा अब्दुल रहमान मिया र जेसिका पोखरेलले कमर्सियल एम्बेसडरको एवार्ड हात पारे । उक्त अवसरमा सहभागी मोडलहरूले आरती खड्का,

सन्ध्या माझी र निमा लामा, होरी डिजाइन, लाटिडो लेदर, चुपलाग स्टुडियो, भावना खड्का तथा हाउस अफ फेसन स्टोरका पहिरनमा आकर्षक प्रस्तुति दिएका थिए ।

# विमलालाई उपाधि

सेप अप जुम्बा एन्ड एरोबिक फिटनेस सेन्टरले आयोजना गरेको तेस्रो संस्करणको मिस एन्ड मिसेज फिटनेस पोखरा-२०१९ को उपाधि विमला शेरचनले जितेकी छिन् । जिके इन्टरनेसनलद्वारा प्रस्तुत उक्त प्रतियोगितामा सविना पुन फस्ट रनर्सअप तथा लक्ष्मी गुरुड सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए भने भ्युअर्स च्याइसको पुरस्कार सन्तोषी कुँवर तथा बेष्ट फोटोजेनिकको पुरस्कार विनिता ल्वागुनको हातमा पर्‍यो । होटल पोखरा ग्रान्ड, विरौटामा सञ्चालित फाइनलमा १२ जना सहभागी थिए ।



# मिस्टर ह्यान्डसम नेपाल-२०१९

युवाहरूमा लक्षित बौद्धिकता एवं व्यक्तित्व मूल्यांकनको प्रतियोगिता मिस्टर ह्यान्डसम नेपाल-२०१९ मा अभिषेक खड्का शीर्ष उपाधि जित्न सफल भएका छन् । प्रतियोगितामा तीर्थ श्रेष्ठ फस्ट रनर्सअप तथा प्रवीण मुगाती सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए । अमेजन इन्टरटेनमेन्टले आयोजना गरेको उक्त प्रतियोगिताको कोरियोग्राफी दिक्पाल कार्कीले गरेका थिए ।

# मिस नेपाल आइडल-२०१९

जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरमा प्रस्तुत गरिएको मिस नेपाल आइडल-२०१९मा डीमा ल्हामु शेर्पाले मिस नेपाल आइडल-२०१९ को उपाधि जितेकी छिन् । प्रतियोगितामा स्माइल र मोस्ट पपुलर एवार्डसहित प्रतीक्षा परियार फस्ट रनर्सअप, फोटोजेनिक एवार्डसहित हाना वान्तवा सेकेन्ड रनर्सअप तथा ट्यालेन्ट एवार्ड सहित मुनाम मल्ल ठकुरी सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए । यो प्रतियोगिताको कोरियोग्राफी हिमानी सुब्बाले गरेकी थिइन् ।



# मिसेज ग्लोबल नेपाल

विवाहित महिलाहरूमा केन्द्रित मिसेज ग्लोबल नेपाल-२०१९ को उपाधि देवी पुनले जितेकी छिन् । उनले पब्लिक च्याइस तथा पर्सनालिटी विधाको एवार्ड पनि हात पारेकी थिइन् । प्रतियोगितामा मोस्ट कन्फिडेन्ट एवार्डसहित रमा मुग्ग्रेती फस्ट रनर्सअप तथा मोस्ट एक्टिभ एवार्डसहित पनिता राई सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए । जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरमा सम्पन्न यो प्रतियोगिताको आयोजना अमेजन इन्टरटेनमेन्टले गरेको थियो ।



# गर्ल्स डान्स च्याम्पियन



पोखरामा आयोजित छैटौं संस्करणको एमडि गर्ल्स डान्स च्याम्पियनसिप-२०१९ को उपाधि बेनीकी शिक्षा गर्वुजा मगरले जितेकी छिन् । शिक्षा पोखरा उद्योग वाणिज्य संघको हल गैहापाटनमा भएको अन्तिम प्रतिस्पर्धामा पुगेका ५ जनामध्येबाट उत्कृष्ट घोषित भएकी हुन् । प्रतियोगितामा रुपाकोटकी नेहा गुरुड फस्ट रनर्सअप तथा आयुष्मा घले सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए । फाइनलमा पुगेकी लमजुङकी नेहा गुरुडले डिस्लिपीनको पुरस्कार जित्दा किनि गर्वुजाले स्टेज कभरको पुरस्कार हात पारिन् । यो कार्यक्रमको थप आकर्षणमा अप्रतियोगी नृत्य तथा गायनसमेत रहे ।

समय सन्दर्भ

# पशु-बलि कि बधशाला



अधिकारी रविन्द्र

चाहे आर्मीको ब्यारेकमा होस् चाहे देशका ठूलूला शक्तिपीठहरूमा, विजयादशमीका अवसरमा ठूलो संख्यामा पशुबलि दिइन्छ। बलि प्रथाका अनुयायी प्रायः हिन्दू धर्मका शाक्त सम्प्रदायका मानिस हुन्छन्, जसले देवीको उपासनाको अन्तिम रूप नै बलि हो भन्ने विश्वास राख्छन् तथापि प्रकृत वा पृथ्वीलाई देवता मान्ने समूहका सदस्यहरूले पनि बलिको परम्परालाई अङ्गिकार गर्दै आएको पाइन्छ। दसैँमा हिन्दूहरूले बलि त दिन्छन् तर हिन्दू धर्मका मूल ग्रन्थ भागवत् गीता तथा अन्य थुप्रै पुराणमा बलिलाई निषिद्ध नै गरिएको छ।

कालिका पुराणमा खसी-बोकाको रगत देवीलाई अर्पण गर्ने बलि र हात्तीको रगत अर्पण गर्नेलाई महाबलि भनिएको छ। त्यस्तै ऋग्वेदका विभिन्न खण्डमा अश्वमेध यसका रूपमा घोडाको बलिको व्याख्या गरिएको पाइन्छ, भने ज्योतिस्तोमामा विभिन्न तीन पशुको बलि एकसाथ दिइन्छ। अग्निसोमिया भन्नाले बलि दिने अघिल्लो दिन सोमरस भगवानलाई चढाउने र अर्को दिन बलि

दिने भन्ने बुझिन्छ। सवनिया बलिमा दिनभरि नै अग्निमा बलि चढाइन्छ। बलि मूलतः तीन किसिमका हुन्छन्। सात्विक : जसमा अक्षता, फूल, केसरी, फलफूल (नरिवल, घिरौला वा फर्सी) आदि काटेर चढाइन्छ। राजसी : जसमा सत्विक विधिमा पशु रगत पनि मिसाएर चढाइन्छ। तामसी : यसमा सात्विक र राजसी विधिका साथ रक्सीसमेत चढाइन्छ। रामायणमा राम चक्रवर्ती राजा भएपछि अश्वमेध यज्ञ गरेका थिए भने युधिष्ठिरले पनि कुरुक्षेत्रको युद्ध जितेपछि चक्रवर्ती राजा हुन अश्वमेध यज्ञ गरेका थिए। अनुबन्ध बलिमा बरुण देवतालाई गोरुको बलि दिइन्थ्यो। यजुर्वेदमा पनि पशुबलिका विधि विधान तथा मन्त्रहरूको व्याख्या गरिएको पाइन्छ, जसमा सेतो बाखा वायुलाई, बाछो सरस्वतीलाई, गोरु इन्द्रलाई, नपुङ्सक बनाइएको गोरु बरुणलाई अर्पण गरिएका कथाहरू छन्।

वास्तवमै पशुबलि एउटा ठूलो अनुष्ठान भएकाले यसका लागि मेहनत र खर्च पनि ठूलै चाहिन्छ, र त सम्पूर्ण विधि विधान पुन्याएर बलि दिने परिवार राजकीय वा ठूलै खान्दानको हुनुपर्थ्यो। पशुबलिको परम्पराले विशेषतः पशु हिंसाभन्दा पनि शक्तिको पूजा-आराधनालाई मात्र महत्वमा राखेको पाइन्छ। हिन्दू धर्ममा बलिको प्रक्रियामा खास गरी भट्टका वा मार हान्ने विधि प्रयोग हुन्छ, जसमा एकै पटक खुकुरी वा तरवारले घाँटी

“

वधशालामा विधिवत् रूपमा काटिएको मासु हाइजेनिक पनि हुन्छ। त्यसैले मन्दिरमा सात्विक बलि दिनुहोस् अनि घर वा निजी स्थानमा राजसी बलि दिनुहोस्, यसबाट स्वस्थकर मासु पनि खान पाइन्छ।

छिनाउनुपर्छ। मुस्लिम समुदायमा घाँटी रेटेर बलि दिइन्छ, जसलाई हलाल वा जविया भनिन्छ।

भागवत् गीतामा भगवान श्रीकृष्णले पशु हिंसा नगर्न भनेका छन् तर पनि बलि दिएको खण्डमा आफूले स्वीकारचाहँ गर्ने किनभने बलि चढाइएको पशुको आत्मामा पनि आफू हुने कुराको सङ्केत गरेका छन्। शाक्त अनुयायीहरूले काली, भवानी वा दुर्गाको पूजामा कुखुराको भाले, हाँस, बोका, राँगोका साथै अन्य

पशुपन्छी पनि बलि दिन्छन्। दक्षिण भारतका तामिलहरूमा मुरुगुन देवताका लागि पशुबलि दिने परम्परा छ। नेपालको वारा जिल्लामा हुने गढिमाइको मेला वृहद् संख्यामा हुने पशुबलि विश्वकै उदाहरण हो, जुन केही वर्षयता विश्वव्यापी विरोधका कारण रोकिएको छ।

माथिका उदाहरण बलिको परम्परा समाजमा परम्परागत रूपमा चल्दै आएको छ भन्ने दृष्टान्त दिन प्रस्तुत गरिएको हो। संस्कार र परम्परा जसरी चलायो त्यसरी नै चल्दै जाने कुरा हुन्। हामी सोच्न सक्ने प्राणी हौं त्यही भएर ठीक-बेठीक उचित अनुचित राम्रोसँग नियालेर परम्परालाई निरन्तरता दिनुपर्छ। राम्रोलाई आत्मसात गर्ने र भावी पुस्तालाई सिकाउँदै जाने तथा नराम्रोलाई परिष्कृत गर्दै लाने काम हामीले सबैले गर्नुपर्छ। हो, बलिको सन्दर्भ यदाकदा धार्मिक ग्रन्थहरूले जोडे पनि मानिसले भक्ति गर्न बलि दिनपर्छ भनिएको छैन। पवित्र धर्मस्थलमा रगतको दृश्य निश्चय नै राम्रो होइन। मानिसको खाद्य आवश्यकतालाई धर्मसँग छुट्याउने नमिल्ने गरी जोडनु हुँदैन।

मन्दिर सार्वजनिक स्थल हो। त्यसमा सार्वजनिक सरोकारको काम हुनुपर्छ। तपाईं आफ्नो व्यक्तिगत मनोकामना पूरा गर्न आफ्ना निजी बोका वा कुखुरा लगेर त्यस्ता ठाउँमा काट्न पाउनु हुन्न। आफ्नो घरमा तपाईंले व्यक्तिगत रूपमा निर्माण गरेको मन्दिर छ भने ठीकै छ,

त्यहाँ बलि दिनुस् तर सार्वजनिक स्थानमा रहेको मन्दिरमा रगतको खोलो बगाएर मासु नखाने, रगत देख्न नसक्ने, हिंसा नरुचाउने मानिसले मन्दिर परिसर जानै नहुने स्थितिको सिर्जना नगरिदिनुहोस्।

अहिंसाका हिमायती बौद्धमार्गीहरू पनि त्यो मन्दिरमा पुग्छन्। बालबच्चाहरूका साथै विश्वभर छरिएर रहेका शान्तिप्रेमीहरू पनि दर्शन गर्न वा भगवान् प्रति आस्था व्यक्त गर्न मन्दिर पुग्छन्। के अब तिनीहरू सबैले एउटा पशु हत्याको साक्षी बन्नुपर्ने? सार्वजनिक स्थानमा हत्याको यस्तो तमासा देखाउनु उपयुक्त पनि होइन। स्वस्थकर मासु खाने हो भने पनि वैज्ञानिक पशु वधशालामा लगेर पशु बलि दिन सकिन्छ। मन्दिर एवं खुला सार्वजनिक स्थानमा पशु बलि दिने क्रममा कति किरा तथा नीला भिङ्गाहरू आउँछन्, सबैले देख्दै आएको कुरा हो। अनियन्त्रित रूपमा चढाइएका रगत, फालिएका मासुका विकार एवं आन्धा-भुँडी पखालेर विसर्जन गरिएका विकारले वातावरणलाई कति प्रदूषित तुल्याउँछन्, हेक्का राख्नुभएको छ? वधशालामा विधिवत् रूपमा काटिएको मासु हाइजेनिक पनि हुन्छ। त्यसैले मन्दिरमा सात्विक बलि दिनुहोस् अनि घर वा निजी स्थानमा राजसी बलि दिनुहोस्, यसबाट धार्मिक एवं सामाजिक सहिष्णुतालाई पनि खलल पाँदैन र चाडबाडमा स्वस्थकर मासु पनि खान पाइन्छ।

ravinems@iom.edu.np



डा. ज्योती पाण्डे

# जीवनमा खुसी भर्ने कला

नेपाली पात्रो र तिथिअनुसार यो वर्षको दसैँ असोज महिनामा परेको छ भने अन्तर्राष्ट्रिय ग्रामीण महिला दिवस र विश्व हात धुने दिवस पनि असोज महिनामै पर्ने रहेछन्। हिन्दू धर्मावलम्बीहरूको प्रथम ठूलो पर्व मानिने दसैँ, यसको रौनक एवं महत्वसँगै महिलाहरूको भूमिका, सक्रिय सहभागिता र अझ विशेषगरी नवस्थाभरि आराधना गरिने नवदुर्गा अर्थात् नारीशक्तिको महत्वलाई हेर्नै भन्ने अस्तित्वगत रूपमा महिलाको स्थान छर्लङ्ग हुन्छ।

पर्व सुरु हुनासाथ प्रत्येकको मनमा एउटा तरङ्ग उत्पन्न हुन्छ, उत्साह थपिन्छ र शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक रूपमै एक किसिमको हर्षोल्लास सिर्जना हुन्छ। यसको अर्थ पर्वले हाम्रो जीवनमा खुसी थप्ने काम गर्छन्। यद्यपि सबैको हकमा, सधैं खुसी नै ल्याएको छ कि नजानिँदो तरिकाले बन्धन, थप आर्थिक भार र शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक असर गरेको छ भन्ने कुरा हामी कसरी पर्व

मनाउँछौं भन्ने कुराका आधारमा तय हुन्छ।

अझ खुलेर भन्नुपर्दा सहरमा बस्नेहरूका लागि दसैँ उत्सव बनेको होला तर ग्रामीण भेगमा बस्नेहरूका लागि दशा पनि हुन सक्छ। 'आयो दसैँ ढोल बजाई, गयो दसैँ ऋण बोकाई' भन्ने स्थिति कयौँ परिवारमा अझै पनि कायमै छ र यसले महिलाहरूलाई नजानिँदो तरिकाले तनाव दिएको हुन्छ। एकातिर पर्व र उत्सवको माहोल हुन्छ भने अर्कातिर भित्तेपात्रोमा अंकित भएभैं हाम्रा ग्रामीण जनतालाई हात धुन सिकाउनुपर्ने अवस्था यथावत् छ। हात धुने र सरसफाई अनि सामान्य स्वास्थ्यका बारेमा आवश्यक जानकारीबाट समेत हाम्रा आमजनता वञ्चित छन्।

हामीले वैदेशिक दातुनिकाय एवं गैरसरकारी संस्थालाई जति नै नकारात्मक रूपमा लिए पनि तिनै आयोजनाले ग्रामीण क्षेत्रमा गएर हात धुने, चर्पी बनाउने, स्कूल बनाइदिने, बालविवाह, छुवाछूत तथा छाउपडीको अन्त्य एवं महिला सशक्तीकरणका कार्यक्रमलाई अधि बढाउँदै आएको तथ्यांक उदाहरणीय रूपमा हाम्रो सामु छ। सहरको तथ्यांक र विकासको

उदाहरणले मात्र ग्रामीण क्षेत्रका जनता र विशेषगरी लैंगिक विभेदका कारण पछाडि परेका महिलाहरूलाई न्याय हुने छैन।

नेपाली समाजमा दसैँ विशेषगरी खाने अनि खाउने पर्वका रूपमा चिनिन्छ। त्यसमा पनि मासुको प्रयोग बढी हुन्छ। नवदुर्गा शक्तिकी स्वरूप भनेर जसरी धर्मको मान्यता छ, त्यसैगरी शरीरको पनि आफ्नै धर्म छ। शरीरलाई काम गर्न पनि शक्ति चाहिन्छ तर धेरै खाएर, मासु मात्र खाएर वा जे पनि खाएर शरीरमा शक्ति आउँदैन। के खाने, के नखाने, कति खाने, कहिले खाने यसको आफ्नै अनुशासन र नियम छ भन्ने कुरा जान्नु शरीरको धर्म थाहा पाउनु हो। मानिसको शरीरको बनोट, प्रकृति, स्वभाव एवं पाचनप्रणाली मासुका लागि बनेको होइन। मानिस किन विरामी हुन्छ? किन असहजताको अनुभूति गर्छ? किनभने उसको खानपान शरीर सुहाउँदो हुँदैन। प्रेम, हार्दिकता, प्राकृतिक रूपमा तयार भएको र अपनत्वले बनेको भोजन ग्रहण गर्न पाएन भने, स्वच्छ र प्रेमपूर्ण वातावरण पाएन भने मानिस विरामी पर्छ। अनेक किसिमका भाइरल र कडा रोग लाग्नुको मुख्य कारण खानपान र वातावरण नै हो। किनभने खानपान

र वातावरणले मानिसको मनस्थितिमा सीधै असर गर्छ। मनस्थिति शान्त र स्वस्थ भएन भने कोही पनि प्रसन्न रहन सक्दैनन्। मनस्थिति शान्त नभएपछि क्रोध बढ्छ, तनाव उत्पन्न हुन्छ र विचारहरू नकारात्मक हुन थाल्छन्। हात धुने सिकाइ होस् वा खानपानको कला, यसले स्वास्थ्य र महिलाको भूमिकालाई संकेत गर्न खोजेको छ। महिला सशक्तीकरण भनेकै महिलालाई दिइने ज्ञान, महिलाले लिने ज्ञान, स्वतन्त्रता, स्वास्थ्य, परिवार सबै पक्षसँग जोडिएर आएको हुन्छ।

दसैँको मर्म र महत्व ग्रामीण महिलाले थाहा पाएका छन् कि छैनन्? समाजले महिलाहरूप्रति अनेकौँ विभेद गरे पनि हिन्दू संस्कृतिले उच्च स्थानमा राखेको छ। महिलालाई हिन्दू संस्कारले जति अरु कुनै संस्कारले सम्मान गरेको पाइँदैन। पुरातनवादी सोचले महिलाहरू विभेदमा परेका हुन्। हिन्दू धर्मशास्त्रमा महिलालाई शक्तिकी देवी दुर्गा, धनकी देवी लक्ष्मी तथा विद्याकी देवी सरस्वती मानिएको छ। महिला शक्ति, धन र विद्या सबैकी प्रतीकात्मक स्वरूप हुन्। यी सबै कुरा महिलाबाटै प्राप्त हुन्छ। पहिलो ज्ञान महिलाबाटै प्राप्त हुन्छ। महिला प्रकृति

हुन्, जुन निरन्तर चलायमान छिन्, परिवर्तनशील छिन्। पुरुषहरू स्थिर हुन्छन्। स्थिर जातिलाई ज्ञान, सम्पत्ति, विद्या सबै कुरा प्रकृतिबाट प्राप्त हुन्छ। संस्कारले नै महिलालाई दिने र पुरुषलाई लिने बनाएको छ।

पर्व र महिला भन्नासाथ महिलाको भान्सामा कस्तो खाना बन्छ, त्यसअनुसार त्यो परिवारको स्वास्थ्य एवं मनस्थिति निर्धारण हुन्छ। अत्यधिक मासु, मैदाबाट निर्मित भोजन तथा तैलीय एवं मसलाजन्य खानेकुराले स्वास्थ्यलाई क्षति नै पुऱ्याउँछ। मनोभाव सुन्दर बनाउन मनुष्योचित भोजन नै गर्नुपर्छ। मौसमअनुसारका तरकारी, फलफूलजस्ता प्राकृतिक आहारको सेवनले नै जीवनमा ऊर्जा प्राप्त हुन्छ। सुख, शान्ति र आनन्द भित्रबाट प्रस्फुटन हुन्छन् भन्ने कुरा सबैलाई थाहै छ र त्यसका लागि स्वस्थ खानपान पहिलो प्राथमिकतामा पर्छ। पर्व, संस्कार, महिला र स्वास्थ्यको कुरा गर्दा यी विविध आयामलाई छुटाउनु हुँदैन। यस्ता जीवनोपयोगी ज्ञान ग्रामीण महिलाहरूबीच पनि बाँड्न सकियो भने उनीहरूको जीवनशैलीमै परिवर्तन आउनेछ। जीवनशैली स्वस्थ राख्ने चेतनामूलक ज्ञान फैलन सकेको खण्डमा मात्र जीवनलाई खुसीका साथ हेर्ने कला प्राप्त हुन्छ।

**फेसबुक फण्डा**



भूतको भिनाजु

आज कवाडीलाई किताब बेचिदिएको जम्मा १६ केजी पहेछु ।

अध माइक्रोमा एउटी केटी मुस्कान दिँदादिँदा थाकी, तर मैले ज्यान जाला आफ्नो सिट छाडिनँ । ठीक गरेँ नि होइन त ?

उसले भगवान शिव जस्तो पति चाहियो भनि त्यसपछि म गाँजाभाड खाएर नाचन थालें, बाघको छाला कम्मरमा बाँधें, प्लास्टिककै भए पनि साँप खोजेर घाँटीमा बेरें, केही लागेन त्रिशूल पनि भिरेर हिँड्न थालेको थिएँ अन्तिममा बहुला भनेर छोडेर गै ।

सामान्य मान्छे : कत्रो गड्याडगुडुडु हौ, सातै लान्छ क्या हो ?

साहित्यकार : आज आकाशमा पनि भयंकर युद्ध भयो । सबैभन्दा बढी हतियार इन्द्रले प्रयोग गरेजस्तो थियो ।

म बौद्धमा बसेर बृद्धजस्तो बन्ने छाँटकाँट छैन, तर तिमी पुतलीसडकमा बसेर पुतलीजस्तो भइसकिछौ ।

तरकारी को चैं भोल मात्रै चाख्दा हुने, मासुको चाहिँ चोक्टा नै किन चाख्नुपर्ने ?

जँड्याहाले जँड्याहाको मर्म बुझ्ने भने हुक्क हुनुस् कि रक्सी ब्रान्डेड रै'छ ।

भोलिको दिन फलानाकी एक्स भनेर चिनिनुभन्दा त सिंगल नै बस्नु ठीक ।

हाम्रो माग लभ परेको दुई दिन नहुँदै बूढाबूढी भन्नेहरूलाई चाँडै वृद्ध भत्ता मिलाइदिनुपर्ने सरकार ।

यदि रूप मात्र ठूलो कुरा हुन्थ्यो त संसारका आधाभन्दा बढी मानिसको विवाह नै हुन्थ्यो । मेरो त भयो भनेसि तिम्रो नि हुन्छ । हुक्क होऊ प्रिय ।

रक्सी र चुरोटमा सक्ने पैसा ? श्रीमतीको सेनेटरी प्याड अनि बच्चाको सन्तुलित आहारमा खर्च गर्नुस् महाशय,

आफू पनि स्वस्थ अनि परिवार पनि सुरक्षित हुन्छ ।

व्वाइफ्रेंडलाई बाबा भन्नेहरूले व्वाइफ्रेंडको भाइलाई चैं काका भन्छन् कि भन्दैनन् ?

हिजै विहे गरेर बूढीको फोटो फेसबुकमा हाल्या थिएँ । कुनचाहिँ असतिले कमेन्टमा गो लेख्नेछ । बूढी पोइला गईन् हेर्नुस् ।

एउटा भ्नापाली र अर्को स्याङ्जाली रेस्टुरेन्टमा खाजा खान गएछन्, बिलचाहिँ वेटर ले तिरिरेछ ।

मेरो राजा, मेरो राजा भन्थी ! ज्ञानेन्द्र नै बनाएर गौ, न दरबार भो, न घरबार नै रहयो ।

शंकाको पनि लिमिट हुन्छ नि ! मन्दिरमा छु भन्दा नि साइडको भगवानलाई फोन देऊ त रे ।

जिन्दगीमा धेरै थोक गरियो, तर यो जिन्स पाइन्ट कम्मर भन्दा तल लगाएर भित्रको कट्टु चैं कहिल्यै देखाइएन ।

प्रेम पनि बडो अचम्मको हुँदो रहेछ यार !

जसले लात हानेर गई, कहिल्यै नफर्किने गरी, अझै उसैको प्रतीक्षा गर्न मन लाग्छ । न फर्किहाल्ने पो हो कि भनेर ।

कति माया गर्छु तिम्लाई, त्यो नसोध प्रिये । उता तिम्लाई पिरियड हुँदा यता मेरो पेट दुख्छ ।

शिक्षक :ओछ्यानमा चिया पोखियो, यसलाई आफ्नो मातृभाषामा भन । विद्यार्थी : मातृभाषा अर्थात आमाको भाषा होइन सर,

साले ककुर, तेरो त्यत्रो टोड्के परेको आँखा काँ छ ?? तेरो किचिली परेको आँखाले हेरेर खान सक्दैनस् ? पख, वाउ आउन त दे, तेरो ढाड भाँचन नलगाई कहाँ छाड्छु र ??

डियर एक्स हजारौं केटालाई बाँड्न मिल्ने तिम्रो त्यो माया । माया हो कि सत्यनारायणको प्रसाद ??

तास खेल्दा रानी चाहिएको थियो, मैले पर्सबाट निकालेर तिम्रो फोटो हालिदिए भेलेी भयो भन्दै छुन् साथीहरू ।

सबैभन्दा अभागी केटा त्यो हो जसले केटीलाई लिफ्ट दिएको दिन ट्राफिकले चेक गर्छ र ऊसँग लाइसेन्स हुँदैन ।



**दसैं तिहार Offer**  
म संग **Chat** गर्नुहोस् र जित्नुहोस्

- 10 लाख पर्ने कारको फोटो
- म संग Dinner गर्ने मौका, त्यो पनि तपाईंकै घरमा
- मलाई मुस्ताङ घुमाउने मौका
- अनी 3 जना Lucky Winner लाई मेरो फोन मा रिचार्ज हाल्दिने मौका

**महलमा बस्नेहरूलाई के थाहा दशैंको बेलामा गाउँ घरमा**

**यसरी घर लिजुको मज्जा अनि रमाइलो**

ससुरालिले दिएको दक्षिणा जति सबै तासमा हारेर फेरि टीका लगाउन गको

**झन्डै मारिनन् सासुले**

दुबो मौलाएको झै मौलाउनु घरमा बुडि र बच्चा हुदाहुदै पनि

**Facebook मा I am single लेखेर नबौलाउनु**

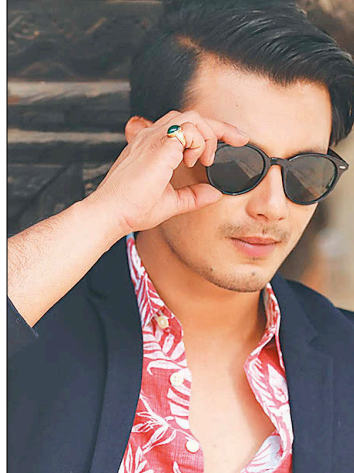
यसपालि दशैंको दक्षिणा जम्मा गरेर राख्नु है काब्छि

**मंसिर लाग्दैछ भाग्न पर्ने अवस्था पनि आउन सक्छ**

भन्ने बेला मा चाहिँ कान्छी बैनी कान्छी छोरी भन्ने

**दसै आइ सक्यो अझै कसैले shopping नगर्दिनि**

# सेलिब्रेटीको दसैं सेलिब्रेसन



कृष्ण मट्टराई

संगीतकार शिखर सन्तोष यसपटकको दसैं अस्ट्रेलियामा मनाउँदै छन् । सांगीतिक कार्यक्रममा सहभागिता जनाउन केही समयदेखि अस्ट्रेलियामै भएका संगीतकार सन्तोषले दसैंको विदामा साथीभाइ तथा आफन्तहरूसँग भेटघाट गर्ने योजना बनाएका छन् । दसैंको विदालाई खानपिन- मदिरापानभन्दा पनि आपसी भेटघाट र सुख-दुःख साटोर रमाइलो बनाउन सकिने सन्तोषको बुझाइ छ । त्यसो त दसैंको विदाकै क्रममा उनी केही नयाँ धुन पनि सिर्जना गर्दैछन् । 'फुर्सदमा गरिएको कामको परिणाम निकै राम्रो हुने मेरो अनुभव छ, सन्तोष भन्छन्- 'दसैंका विदालाई म सिर्जनात्मक काममा पनि खर्च गर्दैछु ।'

गायिका अनिता चलाउने दसैंको लामो विदामा आफ्नै घर बर्दिया पुग्छन् । 'यस पटक पनि म घर जान्छु,' गायिका चलाउने भन्छन्- 'घर पुगेपछि परिवारका सदस्यहरूसँग घुम्न कतै जाने योजना बनेको छ ।' त्यसो त टीकाको अधिल्ला दिनहरूमा उनी बर्दियामै आयोजना हुने सांगीतिक कार्यक्रममा समेत सहभागी हुँदै छिन् ।

निर्देशक जनक खड्का भन्छन्- 'सम्पूर्ण आफन्तसँग भेटघाट पाइने यो पर्व विदा सदुपयोग गर्ने त्यस्तो ठूलो कुनै योजना छैन । निर्देशक खड्काले यसै पटकको विजयादशमीदेखि एउटा नयाँ उपन्यास लेखन प्रारम्भ गर्ने योजना बनाएका छन् । त्यसपछि उनले एस्ट्रोलाजीसम्बन्धी जानकारी लिन ८८ वर्षीय हजुरबुवासँग केही समय बिताउनेछन् ।

संगीतकार सन्तोष श्रेष्ठ आफ्नै गाउँको दसैं रमाइलो हुने धारणा व्यक्त गर्छन् । 'दसैंको लामो विदामा काठमाडौंवाट गाउँ फर्किएर ग्रामीण परिवेशमा रमाउन साह्रै मज्जा लाग्छ, संगीतकार श्रेष्ठ भन्छन्- 'वर्षभरि भेटघाट हुन नपाएका आफन्तसँग भेटघाट गर्ने अवसर पनि यही नै हो ।' संगीतकार श्रेष्ठले त्यसपछि बाँकी रहेको समयका लागि केही राम्रा पुस्तक किनेका छन्, तीनै पुस्तक पढेर दसैं विदा सदुपयोग गर्ने योजना बनाएका छन् ।

चलचित्र वितरक गोपाल काजी कायस्थ दसैंको लामो विदा कुनै पनि कुराको तनाव नलिई रमाइलोसँग

सदुपयोग गर्नुपर्ने कुरामा जोड दिन्छन् । 'तनाव लिनलाई वर्षभरि छँदैछ नि, कायस्थ भन्छन्- 'दसैंमा माता भगवतीको आशीर्वाद लिँदै आफन्त तथा साथीभाइहरूसँग रमाइलो गर्ने हो, तर त्यस्तो रमाइलोका क्रममा जुवा र मदिरावाट भने टाढै बस्नुपर्छ ।'

'काम त हामी वर्षभरि नै गरिरहेका हुन्छौं,' यस्तै बेला गाउँ जाने, आफन्त एवं साथीभाइहरू भेट्ने, उनीहरूका कुरा सुन्ने, आफ्ना कुरा सुनाउने काम गर्नुपर्छ । 'दसैंका अधिल्ला दिनहरूमा सांगीतिक कार्यक्रममै व्यस्त छु,' गायक दीपक लिम्बू भन्छन्- 'त्यसपछि गाउँ जाने, दुई-चार दिन बस्ने अनि साथीभाइ तथा आफन्तहरूसँग रमाइलो भेटघाट गर्दै दसैं मनाउने योजना बनाएको छु ।'

चलचित्रकर्मी मोहन निरौलाको दसैं मनाउने आफ्नै शैली छ । 'दसैंमा पहिलेदेखि नै कालीको जप गर्दै आएको छु, यसपटक पनि त्यसलाई निरन्तरता दिन्छु, मन्दिर जान्छु, निरौला भन्छन्- 'त्यसवाट बचेको समय लेखन काम गर्छु । यसपटकको दसैं विदामा एउटा चलचित्रको स्क्रिप्ट पूरा गर्नुपर्नेछ ।' त्यसवाहेक निरौलाले दसैंमा साथीहरूसँगको भेटघाटलाई नियमितता दिने योजना पनि बनाएका छन् ।

'रमाइलोचाहिँ खासै गर्दिनँ, शाकाहारी भएकाले अलि फरक प्रकृतिको हुन्छ, मेरो दसैं,' निरौला भन्छन्- 'त्यसैले सिर्जनात्मक काम गरेरै दसैंको विदा सदुपयोग गर्छु ।'

अभिनेता तथा निर्देशक निर्मल शर्माको दसैं निकै रोचक हुन्छ । 'हामी दसैंमा मारकाट गर्दैनौं, जुवातासको चलन पनि छैन । दसैंको सप्तमीको दिनसम्म हरेक दिन दुर्गामाताको मन्दिर जान्छु । साँभ छोराहरूसँग घरको छतमा गएर चंगा उडाउँछु । बाल्यकालको जस्तो नयाँ लुगाको खासै रहन छैन । घरमा कसैले खसी नखाने भएकाले दसैंमा हाम्रो घरमा कुखुराको मासु र माछामात्र पाक्छ । अष्टमीको दिन बुवाको एकछाकी पछि, नवमीको दिन श्राद्ध,' शर्मा भन्छन्- 'त्यसैले टीकाको दिनदेखि मात्र हामीलाई दसैं लाग्छ । हाम्रो परिवार निकै ठूलो भएकाले दसैंको टीकाटालामै धेरै समय बिच्छ । ३७ वटा घरमा टीका लगाउन जानुपर्छ ।' शर्माले दसैंको विदामा गर्ने कार्यको बेलाविस्तार लगाउँदै

भने- '१ सय ६० जान त हाम्रो घरमै आउँछन्, ममीका ७ दिदी-बहिनी अनि दिदी-भिनाजु, भान्जा-भान्जी, बुवाका ५ दाजुभाइ अनि उनीहरूका सन्तान, ससुराली परिवार सबैतिर भ्याउँदै पछि त्यसक्रममा दक्षिणा पनि राम्रै जान्छ, तर ससुरालीतिरवाट टाँसे उठ्छ पनि ।'

निर्देशक वसन्त निरौला भने दसैं रमाइलोसँग मनाउनुपर्छ भन्ने पक्षमा छन् । 'बल्ल-बल्ल वर्षमा एक पटक लामो विदा हुन्छ, यतिबेला पनि घुमघाम नगरे, आफन्तहरूसँग भेटघाट गर्दै रमाइलो नगरे कहिले गर्ने ? निरौला प्रश्न गर्दै भन्छन्- 'खाने, पिउने, तास खेल्ने...दसैं भनेकै रमाइलोका लागि त हो नि ।'

गायक भरत सिटौलाले भने दसैंका लागि केही विशेष योजना बनाएका छन् । सिटौला भन्छन्- 'यसपटकको दसैं विदामा केही हेर्ने पर्ने सिनेमा हेर्नुपर्नेछ । पुस्तक किनेर थन्क्याउने काम मात्रै भएको छ । त्यसैले केही पुस्तक पढेर सिध्याउँछु । त्यसवाहेक मेरा केही कम्पोज अधुरा छन्, तिनीहरूलाई पनि पुरा गर्नु पर्नेछ । केही घुम्नैपर्ने ठाउँ पुग्ने रहन छ, हेर्दै जाऊँ के-के गर्न भ्याइन्छ ?'

अभिनेता नीराजन प्रधानको विचारमा अधिकांश मानिस वर्षभरि कामको व्यस्तताका कारण परिवार तथा आफन्तहरूसँग राम्रोसँग भेटघाट गर्न अथवा कुराकानी गर्न भ्याउँदैनन् । त्यसैले यही दसैं विदाको अवसर पारेर प्रायः धेरै जसो परिवार एवं आफन्तहरूसँगै रमाउन चाहने प्रधानले अनुभव गरेका छन् । 'म पनि यो दसैंमा परिवारका सदस्यहरूसँगै खुसी बनाउने प्रयास गर्नेछु,' प्रधान भन्छन् ।

साहित्यकार डी.आर.भन्छन्- 'यसपटकको दसैंको विदामा घुम्न जाने विचार थियो, तर मनले मानेन । आमाको केही महिनाअघि निधन भएकाले यसपटकको दसैंको विदा पुस्तक पढेर बिताउने योजना बनाएको छु ।'

संगीतकर्मी प्रकाश लेप्चा भने दसैंको विदामा अनाथ एवं वृद्धाश्रम पुगेर उनीहरूको सेवामा केही गर्ने योजनामा छन् । 'भेटघाट र रमाइलो गर्ने कुरा त छँदैछ,' लेप्चा भन्छन् ।

संगीतकर्मी अराज केशव भन्छन्- 'दसैं विदा केवल परिवार, आफन्त एवं गाउँघरका साथीहरू तथा कुलदेवताका लागि छुट्टयाएको छु ।' केशव दसैं

विदालाई रमाइलो गरेर सदुपयोग गर्ने पक्षमा छन् । 'रमाइलो आफैले नै क्रिएट गर्नुपर्छ, त्यसपछि त्यसै रमाइलो हुन्छ,' उनको भनाइ छ ।

रेडियो जक्की बबिना पौडेलको तर्क अलि बेग्लै छ । पौडेल भन्छन्- 'दसैंमा त थकाइ मान्ने हो ।' वर्षभरि काम गरेर थाकेको शरीरलाई आराम दिने मौका नै दसैं भएको उनको भनाइ छ । 'त्यस क्रममा तास खेल्ने अनि खसीको मासु खाने, बबिनाको योजना छ ।

अभिनेता जितु नेपाल फूलपातीको दिनसम्म विदेशमै हुनेछन् । जितु भन्छन्- 'मलाई फूलपातीपछि मात्र दसैं लाग्नेछ । त्यसपछि भने परिवारका सदस्यहरूसँगै रमाइलो गर्ने हो । जितुका अनुसार दसैंको विदामा घुमघाम गर्न जाँदा पनि रमाइलो हुन्छ । प्रायः वर्षभरि नै घुमघाम गरिरहने भएकाले यसपटक लेखक अमर न्यौपानेको 'गुलाबी उमेर' पढेर दसैं विदाको सदुपयोग गर्ने नेपालले बताए ।

कलाकार तथा सञ्चारकर्मी गुरुड सोल्टी (नवीन गुरुड) ठट्टीशैली शैलीमा भन्छन्- 'टन्न खाने, मोज गर्ने भनौं भने गर्लफ्रेंडले भुँडे नहुनु भनेर थेट दिएकी छिन् । त्यसैले दसैंको लामो विदामा आएर घुम्ने, घुमाउने । यसो गर्दा विदाको पनि सदुपयोग, सरकारको भ्रमण वर्ष २०२० पनि हिट...आफू पनि फिट, गर्लफ्रेंडले पनि भन्नेछिन्- डन्ट गो अवे, कम नियर एन्ट सिट...'

अभिनेता तथा मोडल प्रशान्त ताम्राकारको विचारमा दसैंमा परिवार एवं साथीहरूसँगै समय बिताउनुपर्छ, किनभने वर्षभरि कामको व्यस्तताका बीच उनीहरूलाई समय दिन पाइएको हुँदैन । 'त्यस क्रममा मन्दिरमा पूजा, घुमघाम, भेटघाट अनि तास खेलेर पनि रमाइलो गर्ने योजना त छँदैछ, ताम्राकार भन्छन्- 'रोकिएका काम पूरा गरेर, घर सफा गरेर अनि रिल्याक्स गरेर पनि दसैंको विदा सदुपयोग गर्न सकिन्छ ।'

अभिनेता दिनेशजंग खड्काका अनुसार दसैंलाई आफन्तहरूसँग भेटघाट गरेर तथा नयाँ ठाउँको भ्रमण गरेर सदुपयोग गर्नुपर्छ । 'रमाइलोका लागि तासने खेल्नुपर्छ, मदिरा नै पिउनुपर्छ, भन्ने छैन,' खड्का भन्छन्- 'मलाई त तासमा रुचि नै छैन, त्यसैले म दसैं विदामा वर्षभरी भेट हुन नसकेका साथीभाइ एवं आफन्तहरूसँग भेटघाट गर्छु, कुराकानी गर्छु, नपुगेको ठाउँ पुग्ने प्रयास गर्छु ।'

रेडियोकर्मी कल्याण गौतम (डियर कल्याण) ले बुवाको निधन भएकाले अधिल्ला वर्षको दसैं मनाउन पाएका थिएनन् । भरखरै उनले बुवाको वार्षिकी सकेका छन् । 'त्यसैले यसपटकको दसैंमा परिवारका सदस्यहरू दाडमा जम्मा भएर दसैं मनाउने अनि ८८ वर्षकी आमाको हातको टीका लगाउने कार्यक्रम छ, कल्याण भन्छन्- 'दसैंलाई घुमघाम अनि भेटघाटले नै रमाइलो बनाउँछ, तर, खानपिनमा भने ध्यान दिनुपर्छ ।' कल्याण यो मौकामा सञ्जीव उप्रेतीको हंशलगायत केही नयाँ पुस्तक पनि पढ्ने विचारमा छिन् ।

अभिनेता विकास चापागाई लामो समयपछि गृहनगर विराटनगर पुग्दैछन् । धेरै समयपछि आफ्नो जन्मस्थल पुग्दाको रोमाञ्चकता बेग्लै हुने उनको तर्क छ । पुराना साथीभाइ एवं परिवारका सदस्यहरूसँगको भेटघाटले नै दसैंलाई रमाइलो बनाउने चापागाईले बताए । संगीतकर्मी रवि मल्ल आफ्नै गाउँ तनहुँको नारुड पुग्दैछन् । साथीभाइ तथा आफन्तहरूसँग भेटघाट गरेर दसैं मनाउने मल्लको योजना छ । 'केही पुस्तक पनि खरिद गरेको छु,' मल्ल भन्छन्- 'फुर्सदमा तीनै पुस्तक अध्ययन गर्नेछु ।'

गायक उदेश श्रेष्ठ दसैंको नवमीको दिनसम्मै कन्सर्टमा व्यस्त छन् । त्यसैले उनलाई टीकाको दिनदेखि मात्र दसैं लाग्नेछ । 'आफन्तहरूसँगै टीका ग्रहण गर्दैमा दसैं बिच्छ, जस्तो छ,' श्रेष्ठ भन्छन्- 'बाँकी केही दिन साथीभाइ एवं परिवारबीच खाइपिइ गरेर तास खेल्दै बिताउनेछु ।'

मोडल तथा कलाकार दृश्य सुवेदी पनि दसैंको लामो विदालाई भेटघाटमै सदुपयोग गर्दैछन् । दसैंकै अवसरमा उनले अभिनय गरेको एउटा वेब सिरिज प्रदर्शनमा आउँदैछ, भने अर्को एउटा वेब सिरिजका बारेमा पनि यही विदाकै मौकामा छलफल गर्ने उनको योजना छ ।

चलचित्रकर्मी रोहित अधिकारीको विचारमा दसैंमा घुमघामलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ । उनी प्रायः दसैंमा कुनै-कुनै नयाँ स्थानमा पुगिरहेका हुन्छन् ।

मोडल जोर्डन राजभण्डारी परिवारसँग रमाइलो गर्दै तथा घुमघाम गरेर दसैं विदाको सदुपयोग गर्दैछन् । राजभण्डारी भन्छन्- 'परिवारका सदस्यहरू भेला भएर वार्बेक्यू गर्ने, तास खेल्ने अनि नयाँ-नयाँ ठाउँ घुम्न जाने ।'



# खेलाडीहरूको खानपिन

**खे**लाडीहरूको खानपान सामान्य मानिसको तुलनामा केही फरक हुन्छ। अन्य मानिसको तुलनामा अतिरिक्त शक्ति चाहिने हुनाले खेलाडीहरू त्यही अनुसार खानपानको तालिका बनाउँछन्। प्रशिक्षण तथा खेलको समयमा खेलाडीहरू आफ्नो भोजनमा तुलनात्मक रूपमा बढी ध्यान दिन्छन्। फुसदमा नेपाली खेलाडीहरू विभिन्न माध्यमबाट मनोरञ्जन लिइरहेका हुन्छन्। खेल र प्रशिक्षणमा हुँदा पौष्टिक आहार एवं भिटामिनमा मात्र केन्द्रित हुने खेलाडीहरू फुसदमा भने आफ्नो

रुचिअनुकूलको परिकारका लागि विभिन्न रेस्टुरा पुग्छन्।

नेपाली फुटबलका पूर्व कप्तान तथा राष्ट्रिय टिमका प्रशिक्षक राजुकाजी शाक्यलाई नेवारी परिकार निकै मन पर्छ। अन्य परिकारको तुलनामा उनी नेवारी परिकार नै बढी खान्छन्। बाहिरको भन्दा घरमै तयार गरिने खानेकुरा रुचाउने शाक्य भन्छन्- 'बाहिरको खानेकुरा सन्तुलित नहुने हुँदा मलाई घरकै खाना ठीक लाग्छ।'

क्रिकेटर शक्ति गौचन पनि सामान्य खानामै रुचि राख्छन्। उनी दाल, भात, तरकारी नै खान रुचाउँछन्। गौचनलाई भिन्डी (रामतोरिया) को तरकारी विशेष मन पर्छ। उता युवा क्रिकेटर वसन्त रेग्मी पनि नेपाली खाना दाल, भात, तरकारी नै बढी रुचाउँछन्।

खानामा आलु-भुजिया उनलाई विशेष मन पर्छ। वसन्त भन्छन्- 'मांसाहारी परिकारमा मलाई खसीको लेदो मासु विशेष मन पर्छ, सातामा दुई पटकसम्म खसीको मासु खाएकै हुन्छु।' राष्ट्रिय महिला क्रिकेट टिमकी कप्तान रुबिना क्षेत्री खानपिनकी पारखी हुन्। थकाली खाना उनको सबैभन्दा प्रिय खाना हो। सातामा चारदेखि पाँच पटकसम्म थकाली खाना खाने रुबिना बताउँछन्। क्रिकेटर शरद भेषवाकर

पनि साधारण दाल, भात, तरकारी नै रुचाउँछन्, तर त्यस्तो खानामा उनलाई अचार अनिवार्य चाहिन्छ। शरद भन्छन्- 'म अन्य खानेकुरा पनि खाइरहेको हुन्छु तर नेपाली खाना नै सबैभन्दा मन पर्छ।'

राजुकाजी म:म भनेपछि हरुकै हुन्छन्। सानैदेखि म:मका पारखी शाक्य भन्छन्- 'वफ म:म मेरो पहिलो रोजाइ हो। सातामा तीनदेखि चार पटकसम्म म खाजाका रूपमा म:म नै खान्छु।

शक्ति पनि म:मकै पारखी हुन्। उनी खाजाका रूपमा धेरैजसो अवसरमा म:म नै खान्छन्। 'घरमा श्रीमतीले बनाएको म:म मलाई असाध्यै मन पर्छ।' म:मबाहेक उनी डोसा तथा विभिन्न प्रकारका मिठाई पनि उत्तिकै रुचाउँछन्। कुखुराको मासु बढी मन पराउने रुबिना ड्रम स्टिक भनेपछि भुतुकै हुन्छन्। फुसद हुँदा दिनमा कम्तीमा एक पटक कुखुराको मासु खाने रुबिना प्रशिक्षणका क्रममा भने शाकाहारी हुन्छन्।

उता वसन्त खसीको मासुका पारखी हुन्। खसीको मासुमा पनि वसन्तलाई सुकुटी र कलेजो फ्राई विशेष मन पर्छ। उनी हरेक साताजसो यस्ता परिकार खाइरहेका हुन्छन्। शरदलाई जुस नै बढी मन पर्छ। जुसमा पनि उनी नरिवल-पानी तथा तर्बुजाको जुस विशेष रुचाउँछन्। मिल्क सेक पनि उनलाई मन पर्ने पेय हो।

बाहिरका खानेकुरा आफ्नो शरीरका लागि सन्तुलित नहुने र त्यति मन नपर्ने भएका कारण रेस्टुरा जाने बानी नरहेको

राजुकाजी बताउँछन्। जानैपरे कुनै इभेन्टको अवसर पारेर वर्षको एक-दुई पटक रेस्टुरा जाने शाक्य भन्छन्- मलाई मन पर्ने रेस्टुरा यही नै हो भन्ने छैन।

रुबिना खेल तथा प्रशिक्षणबाट फुसद पाएका बेला आफ्नो घर भापाको दार्जीलिङ होटल तथा खेलका लागि काठमाडौं आएका बेला सुन्दारास्थित रोयल थकाली पुग्छन्। भापाको रोयल निर्वाण तथा धारी रेस्टुरा पनि उनी पुगिरहने रेस्टुरा हुन्।

शक्ति फुसदका बेला भैरहवाको पत्थरडाँडास्थित मिड प्वाइन्ट रेस्टुरा तथा कस्तुरी मिष्ठान्न भण्डार पुग्छन्। शक्ति भन्छन्- 'मांसाहारी परिकार खानुपरे मिड प्वाइन्ट जान्छु। त्यहाँका सेफहरूले मेरो स्वास्थ्यलाई ध्यानमा राखेर मलाई मन पर्ने परिकार तयार गरिदिन्छन्। कस्तुरीमा चाहिँ म शाकाहारी खानेकुरा विशेष गरी डोसा तथा मिठाई खान जान्छु।

भैरहवास्थित क्लासिक जिरो प्वाइन्ट टु वसन्त समय-समयमा गैरहने रेस्टुरा हो। त्यहाँ उनी परिवार तथा साथीभाइका साथ पुग्छन्। जुस बढी मन पराउने शरद साथीभाइ तथा परिवारसँग काठमाडौंको आँगन तथा गुलाब रेस्टुरा पुग्छन्। आफूलाई मनपर्ने परिकारहरू पाइनुका साथै राम्रै वातावरण भएका कारण समय निकालेर ती रेस्टुरा पुग्ने शरद बताउँछन्।

■ प्रकाश रानाभाट

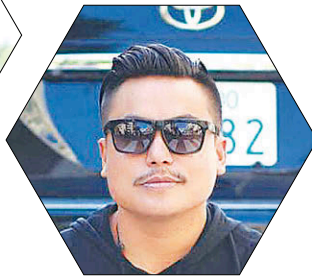
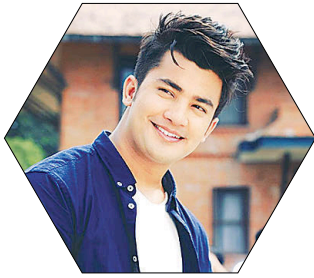


## विश्व विजेताको खानकी

सन् २०१८ का मिस्टर वर्ल्ड बडीबिल्डर महेश्वर महर्जनलाई सामान्य अवस्था (प्रतियोगिता नभएको समय) मा सबैभन्दा मन पर्ने खाना दाल, भात, तरकारी हो। नेपाली परिकार नै मन पराउने महर्जन कहिलेकाहीँ त दिनमा ३ पटकसम्म दालभात खान्छन्। आफ्नो शरीरलाई निकै ध्यान दिने महर्जन हरेक दुई घण्टाको अन्तरमा केही न केही खान्छन्। शरीरको तौलअनुसार खानेकुरा खानुपर्ने भएकाले महर्जन प्रतियोगिताअघि आफ्नो ७५ किलोग्रामको शरीरलाई तयारी अवस्थामा राख्न विहान ब्रेकफास्टमा पोर्क मिल श्री स्पुन, १ गिलास चना र केराउ, ४ देखि ५ वटा उसिनको अन्डा, माछा अथवा कुखुराको मासु तथा ब्याक कफी खान्छन्। महर्जनको लन्चमा उनी ब्राउन राइस, कुखुराको मासु तथा चम्सुर-पालुङ्गो खान्छन्। उनको डिनरमा ब्राउन राइस, रोटी, ढिँडोमध्ये एक, भेजिटेबल सलाद वा फ्रुट सलाद तथा कुखुराको मासु हुन्छ।

## टेष्ट

## कहाँको के मीठो ?



हास्यकलाकार सन्दीप क्षेत्री कहिले कार्यक्रमका लागि त कहिले घुमफिरका क्रममा धेरै ठाउँमा पुगिरहेका हुन्छन् । खानपिनका सौखिन सन्दीपले अहिलेसम्म नेपालका अधिकांश जिल्लामा पाइला टेकिसेकेका छन् । उनलाई नेपालगन्जको रावडी तथा विरयानी सबैभन्दा मन परेको परिकार हो । क्षेत्री नेपालगन्ज पुगेका बेला सकभर यी दुई परिकार कहिल्यै मिस गर्दैनन् । त्यसबाहेक उनलाई पोखराको जेठो बूढो चामलको भात मन पर्छ । त्यस्तै, उनलाई वीरगन्जको पुरी-तरकारी, जिलेबी तथा चाट असाध्यै मनपर्छ । जिलेबी, पुरी, तरकारी खाँदा तरकारी थपी-थपी दिन्छन् । मलाई वीरगन्जका यी खानेकुरा विशेष लाग्छन्, उनले भने । पेय पदार्थमा सन्दीपलाई धम्मसको भ्वाइँखुट्टे तथा पोखराको डढेको दूधको चिया विशेष स्वादिलो लाग्छ ।

यात्रा गर्न मन पराउनेहरूका लागि प्राकृतिक सुन्दरता, एडभेन्चरसँगै खानपिन विशेष पक्ष हुन्छ । अभिनेत्री आँचल शर्मा पनि धेरै ठाउँ पुगिसकेकी छिन् । पोखराको पामेको माछाका परिकार उनलाई निकै मन पर्छ । पोखरा पुगेका बेला उनी पामेको माछाको स्वाद चाखेरै फर्किन्छन् । त्यस्तै उनलाई काठमाडौंको म:म

तथा पिज्जा पनि स्पेसल लाग्छ । आँचलको खानपिनमा प्रायः जता गए पनि नछुट्ने कुरा भनेको दाल, भात तथा तरकारी हो ।

अभिनेता आकाश श्रेष्ठ खानेकुरामा निकै सचेत छन्, तर पनि उनलाई पोखराको थकाली खाना साह्रै मन पर्छ । श्रेष्ठलाई पोखराको थकाली खाना अन्य ठाउँको थकाली खानाको तुलनामा बढी स्वादिलो लाग्छ । कामको सिलसिला तथा घुमफिरका लागि पोखरा पुगेका बेला आफूले थकाली खाना नै खाने आकाश बताउँछन् । त्यस्तै उनलाई भक्तपुरको जुजु धो पनि निकै मनपर्छ ।

गायक हिमाल सागर पनि खानपिनमा रुचि राख्छन् । कार्यक्रमको सिलसिलामा प्रायः बाहिर हुने हिमालको स्थान विशेष परिकार छन् । धनगढी गएका बेला उनी हाँसको छोइला खान्छन् । हिमाल भन्छन्- धनगढीको विशेष परिकार नै यहाँ भएकाले होला त्यहाँ पुगे जो कोहीले भरसक हाँसको छोइला छुटाउँदैनन् । त्यस्तै अन्डा करी पनि त्यहाँको स्पेसल भेराइटी हो ।

हिमाल कैलालीको टीकापुर पुग्दा घोगीको मासु खान रुचाउँछन् । घोगीको मासुमा प्रोटीन तथा भिटामिन बढी हुने भएकाले आफूलाई यसको मासु मनपर्ने उनी बताउँछन् ।

हिमाललाई धरानको कालो बंगुर तथा खसीको सेकुवा निकै मनपर्छ । अफ्र कालो बंगुरको कान र पुच्छर फ्राई निकै स्वादिलो हुने हिमाल बताउँछन् ।

हिमाललाई भ्वापाको भक्का मन पर्छ । भन्छन्- भक्का जाडो मौसमको स्पेसल परिकार हो । भक्का चिल्लो रहित र हाइजेनिक हुनुका साथै असाध्यै स्वादिष्ट हुन्छ । पेय पदार्थमा उनलाई भ्वापाकै उखुको जुस मीठो लाग्छ, भने इलामको छुर्पी तथा ललिपप विशेष लाग्छ । डढेको कुराउनीबाट बनाइने इलामको ललिपप आफूलाई निकै मनपर्ने उनी बताउँछन् । त्यस्तै पाचँथर र धनगढीको माछा, नेपालगन्जको बढाईको पोलेको मासु पनि हिमाललाई विशेष लाग्छन् । हिमाल भन्छन्- बढाई चरा निकै सानो भए पनि महँगो पर्ने तर यसको मासुमा बढी प्रोटीन हुने तथा त्यसले जाडो मौसममा शरीर तताउने भएकाले नेपालगन्जमा म लगायत धेरैको च्वाइस बढाईको मासु हुन्छ ।

राइडर जिस्वाँ तुलाधर ट्रेकिङका लागि कहिले कता त कहिले कता पुगिरहेकी हुन्छन् । उनलाई पुनहिलको मकै र फापरको गुरुड रोटी मनपर्छ । त्यस्तै धोरेपानीको प्यान केक, दाल, भात, तरकारी, फ्राई राइस

तथा त्यहाँ घरमै पीठोबाट तयार पारिएको लोकल चाउचाउ स्पेसल लाग्ने तुलाधर बताउँछिन् । जिस्वाँ भन्छिन्- एबीसी बेस क्याम्पमा पाइने लसुनको सुप, मार्दीको लो क्याम्पको मकै, हाई क्याम्पको कोरियन चाउचाउ विशेष परिकार हुन् । सिन्धुपाल्चोकको मेलम्चीको आलुको तरकारी तथा पोलेको आलु पनि मीठो हुन्छ । जोमसोम पुगेका बेला भने उनी चौरीको दूधको चिया पिउँदा आनन्द आउने कुरा बताउँछिन् । यो चिया घुउ र नुन हालेर तयार पारिने हुँदा अरु चियाभन्दा विशेष हुन्छ ।

लोकदोहोरी गायिका राधिका हमाल पाल्पाको चुकौनी भने पछि हरुकै हुन्छिन् । यो उनलाई सबैभन्दा मनपर्ने परिकार हो । त्यस्तै सुदूरपश्चिमको डोटी जिल्लामा पाइने बाँडा पनि उनलाई निकै मनपर्छ । मासको पीठोबाट ध्युमा पकाइने यो परिकार ज्यादै मीठो हुने हमालले बताइन् । जुम्लाको मार्सी धानको चामलबाट बनेको खाना उनलाई विशेष लाग्छ । त्यहाँको स्याउको सुकुटी, कालो सिमीको दाल तथा टिम्बुरको अचार पनि विशेष हुन्छन् । रोल्पाको सिस्नो, हिँडो तथा लोकल गोलभेंडाको अचार उनलाई स्पेसल लाग्छ ।

लोकदोहोरी गायक कुलेन्द्र विश्वकर्मालाई स्याङ्जा पुग्दा बंगुरको मासुबाट बनेका परिकार खान मन लाग्छ भने पोखराको थकाली खाना तथा अर्घाखाँचीको कालिजको मासु अनि खसीको भुटन मीठो लाग्ने उनी बताउँछिन् । त्यसैगरी कुलेन्द्रलाई पाल्पाको चुकौनी तथा बूटवलको खसीको सेकुवा पनि साह्रै स्वादिष्ट लाग्छ ।

संगीतकार अर्जुन पोखरेल खानेकुराका पारखी नै हुन् । कहीं-कतै घुम्न निस्कँदा उनी स्थानीय स्वाद के पाइन्छ भनेर सोधखोज गर्छन् । पोखरेल चितवन जाँदा प्रायः मलेखुको माछाको स्वाद लिन छुटाउँदैनन् । 'मलेखु माछाका लागि आफैमा ब्राण्ड बनिसकेको स्थान हो । त्यसकारण यहाँको जस्तो स्वाद अन्य स्थानमा पाइँदैन । चितवन पुगेपछि नछुट्ने भनेको त्यहाँको तास नै हो', अर्जुन सम्भन्छन्, 'चितवनको नारायणी नदी किनारको एक रिसोर्टमा हप्ताको एकपटक बँदेलको परिकार उपलब्ध हुन्छ । चितवनमा हाम्रो एउटा समूह छ । म चितवन पुगेपछि त्यो समूहसँग बँदेलको परिकारको स्वाद लिन म उक्त रिसोर्ट पुगेकै हुन्छु । त्यहाँ नारायणी नदीको रमणीय दृश्य

हेर्दै खानेकुरा खाँदाको आनन्द अन्त कतै पाइँदैन ।'

सुटिड होस् वा कार्यक्रम, निर्देशक तथा कलाकार दीपक आचार्यको व्यस्तता उस्तै हुन्छ । जति व्यस्त भए पनि उनी आफू पुगेको स्थानको विशेष परिकार खान छुटाउँदैनन् । 'मलाई भ्वापाको भक्का, इलामको ललिपप, सप्तरी, मौलीको खसीको परिकार अनि सिन्धुलीको जुनार विशेष मन पर्छन् । भ्वापाको भक्काको स्वाद अन्त कतै पाइँदैन । अफ्र लोकल टमाटरको चटनीको त कुरै नगर्ने, दीपक सम्भन्छन्, 'मलाई तोरीको गुन्द्रुक र मोही पनि असाध्यै मनपर्छ । मेले घरमै तोरीको गुन्द्रुक राखेको छु । बाहिर जाँदा कहीं कतै तोरीको गुन्द्रुकको परिकार पाइन्छ, भन्ने थाहा पाएँ भने

कहिल्यै छुटाउँदैन ।'

सांगीतिक कार्यक्रमका लागि काठमाडौं बाहिर जाँदा गायिका मिना निरौला मासुको परिकार छुटाउँदैनन् । केही समय अघि गायक राजेशपायल राईसहितको समूहसँग बूटवल पुग्दा उनले त्यहाँ पहिलोपटक कालिजको स्वाद चाखिन् । 'पोखराको थकाली खानाको स्वाद कहिल्यै बिसन्ने । पोखरामा महिलाहरूले खोलेको मन्त्र रेस्टुराँमा पहिलोपटक थकाली खाना खाएपछि त्यसयतया पोखरा जाँदा त्यो रेस्टुराँको खाना छुटेको छैन । मीना भन्छिन्, 'मलाई चितवनको तास पनि निकै मनपर्छ । काठमाडौं, अनामनगरस्थित भेटघाट रेस्टुराँको तास पनि स्वादिलो हुन्छ ।'

## कुन चीजको कुन भाग मीठो ?



मासुबाट बनेका परिकार माँसाहारीहरूलाई सबैभन्दा मीठो लाग्ने खानेकुरा हुन् भन्दा फरक नपर्ला । कुन जीवको मासु कसलाई बढी मनपर्छ, भन्ने कुरा भने व्यक्तिको रुचि अनुसार फरक-फरक हुन्छ । मासु खान रुचाउने मानिसहरूमध्ये पनि केको मासु, कुन भागको मासु तथा कुन परिकार भन्ने कुरामा पनि भिन्न-भिन्न रुचि हुन्छन् । नक्कली धमलाका रूपमा परिचित सुमन कार्कीलाई सबैभन्दा बढी मन पर्ने खसीको मासु नै हो । कार्की खसीको मासु भनेपछि भुतुकै हुन्छन् । उनी सातामा दुई पटकसम्म खसीको मासु खान्छन् । कार्कीलाई खसीको मासुमा पनि फिला बढी मन पर्छ । कार्की भन्छन्- फिलाको सेकुवा तथा तास साह्रै मीठो लाग्छ । चलचित्र निर्देशक श्याम भट्टराईलाई पनि अरु परिकारको परिकार उपलब्ध हुन्छ । चितवनमा हाम्रो एउटा समूह छ । म चितवन पुगेपछि त्यो समूहसँग बँदेलको परिकारको स्वाद लिन म उक्त रिसोर्ट पुगेकै हुन्छु । त्यहाँ नारायणी नदीको रमणीय दृश्य

चलचित्र लेखक शिवम अधिकारीलाई पनि खसीको ह्याकुला नै मनपर्छ । अधिकारीलाई खसीको ह्याकुलालाई रातो बनाई फ्राई गरेर तयार पारिएको मासु अफ्र विशेष लाग्छ । कलाकार विजय बराललाई कुखुराको मासुमध्ये छातीको रोस्ट अन्य परिकारको तुलनामा बढी स्वादिलो लाग्छ । कुखुराको छातीको मासु खान सजिलो हुने भएकाले मन परेको बराल बताउँछन् । निर्देशक वसन्त अधिकारीलाई खसी नै स्वादिलो लाग्छ । अधिकारी भन्छन्- म त खसीको ह्याकुलोको पारखी नै हुँ । खसीको मासुमध्ये ह्याकुलोमा बोसो र मासु दुवै हुने भएका कारण मलाई ह्याकुलो मन परेको हो । गायक तथा अभिनेता बाबु बोगटीको रोजाइ भने केही भिन्न छ । बोगटी मासुभन्दा माछा खान रुचाउँछन् । मासुभन्दा पनि माछामै आफ्नो मन गएको उनी बताउँछन् । माछामा पनि उनलाई टाउको बढी स्वादिलो लाग्छ ।

# कसले बढी खाँछन् मासु ?

शरीरलाई स्वस्थ एवं निरोगी बनाउने बहानामा होस् वा वातावरण सन्तुलन कायम गर्न होस् वा प्राणीको अधिकार रक्षा गर्न अहिले मासु नखाने एक किसिमको लहर नै चलेको छ। अझ पछिल्लो पटक आएको 'मिट फ्री मन्डे' ले सोमबार मासु नखाने चलन भाइरल नै भैरहेको छ।

यस्ता अभियानले मासुको खपतमा व्यक्तिगत रूपमा कमीसमेत ल्याएको पाइन्छ। मासु बढी खपत गर्ने अमेरिकनमध्ये एकतिहाइ व्यक्तिले अहिले मासु कम खाने वा एउटा मात्र प्राणीको मासु खाने निर्णय गर्न थालेका छन् भने सोही अनुपातमा बेलायतीले पनि आफुले पहिले खाइरहेको मासुको मात्रामा व्यापक कटौती गरेको तथ्यांकले देखाएको छ।

मासु कम खाने अभियान व्यापक रूपमा बढिरहेको छ। शाकाहारी अभियन्ताहरूले मासु खानुका बेफाइदालाई व्यापक तथा प्राणी रक्षाको अभियानलाई तीव्र बनाउनुले पनि मांसाहारीहरूमा मासुप्रति

वितृष्णा पैदा भएको पाइन्छ। यद्यपि तथ्यांक केलाउने हो भने मासुको खपत भने निरन्तर बढिरहेको छ। यसको कारण जनसंख्या वृद्धि पनि हो। पछिल्ला ५० वर्षमा मासुको खपत अत्यधिक बढेको छ। सन् ६० को दशकमा विश्वमा वार्षिक ७० अर्ब किलो मासु खपत हुन्थ्यो भने सन् २०१७ मा त्यो ३ खर्ब ३० अर्ब किलो पुगेको छ। मासुको खपत बढ्नुको कारण जनसंख्या वृद्धि मात्र नभएर मानिसको आम्दानी बढ्नु पनि हो। अधिकांश देशमा सन् ६० को तुलनामा दोब्बरले जनसंख्या वृद्धि भएको छ भने मानिसको आम्दानी तेब्वरले बढेको छ।

सन् २०१३ को तथ्यांकअनुसार अमेरिकन तथा अस्ट्रेलियनहरू सवैभन्दा बढी मासु खानेमा पर्छन् भने न्युजिल्यान्ड तथा अर्जेन्टिनाका नागरिकहरू पनि वार्षिक १ सय किलोभन्दा बढी मासु खानेमा पर्छन्। यो हिसाबले हेर्ने हो भने यी देशका मानिसले प्रत्येक वर्ष ५० वटा कुखुरा बराबरको मासु खाएको पाइन्छ।



पश्चिम युरोपका मानिसहरू उनीहरूको तुलनामा केही कम मासु खाँछन्। त्यहाँका नागरिकले वार्षिक ८० देखि ९० किलो मासु खाँछन्। मासुको खपतमा आर्थिक हैसियतले पनि प्रभाव पार्छ। युरोप, अमेरिका तथा अस्ट्रेलियाको तुलनामा आर्थिक रूपमा बढी गरिवी भएको अफ्रिकामा मासुको खपत निकै कम छ। जस्तो इथोपियाका वासिन्दाले वार्षिक ७ किलो, रूवान्डाकाले ८ किलो तथा

नाइजेरियाकाले ९ किलो मासु खाने गरेका छन्।

सन् ६० को दशकमा गरिव राष्ट्रका रूपमा रहेका केही देशले सन् १९९० पछि आर्थिक प्रगति गर्दै गएकाले उनीहरूमा मासुको खपत पनि बढेको छ। जस्तो सन् ६० को दशकमा प्रत्येक चिनियाँले प्रतिवर्ष ५ किलो मासु खान्थे भने ८० को दशकमा २० किलो र अहिले ६० किलोभन्दा बढी खाने गरेका छन्। यस्तै ब्राजिलियनले सन् ६० को दशकमा २६ किलो

## काठमाडौंवासीले कति खाँछन् ?

काठमाडौं उपत्यकाका वासिन्दाले चाडपर्वका बेलाबाहेक अरूबेला सवैभन्दा धेरै कुखुराको मासु खाँछन्। वाणिज्य विभागले हालै सार्वजनिक गरेको तथ्यांकअनुसार काठमाडौं उपत्यकामा दैनिक ३ लाखदेखि ३ लाख ५० हजार किलो कुखुराको मासु खपत हुन्छ भने दैनिक १ हजार २ सय खसी तथा ८ सय राँगा एवं भैसी काटिन्छ। अहिले वंगुरको मासुका पारखीहरूको संख्या बढेका कारण काठमाडौं उपत्यकामा मासुका लागि दैनिक ६ सय वटा वंगुर/सुंगुर काटिन्छन्। यसैगरी स्थानीय उत्पादन नभए पनि विभिन्न स्रोतबाट संकलन गरिएका लगभग ५ हजार किलो माछा पनि उपत्यकामा खपत हुने गरेको छ।

यो तथ्यांकअनुसार उपत्यकावासीले प्रतिदिन प्रतिव्यक्ति औसत ३७ ग्राम माछा-मासु खपत गर्ने गरेका छन्। यस हिसाबले उपत्यकावासीले प्रत्येक वर्ष प्रतिव्यक्ति मोटामोटी १३ किलो ६ सय ग्राम मासु (माछासमेत) खपत गर्छन्। यही तथ्यांकअनुसार कुखुराको मासु प्रतिदिन प्रतिव्यक्ति औसत साढे ८ ग्राम, खसीको मासु प्रतिदिन प्रतिव्यक्ति औसत १ ग्रामभन्दा कम, राँगाको मासु प्रतिदिन प्रतिव्यक्ति औसत १६ ग्राम, वंगुरको मासु प्रतिदिन प्रतिव्यक्ति औसत डेढ ग्राम तथा माछा प्रतिदिन प्रतिव्यक्ति औसत १ ग्राम भएको पाइन्छ।

मासु खान्थे भने अहिले उनीहरूको मात्रा बढेर करिब १ सय किलो पुगेको छ। यता केही देशले विकासमा फड्को मारे पनि धार्मिक आस्थाका कारण त्यहाँ मासुको

खपत खासै बढ्न सकेको छैन। सन् ६० को दशकमा भारतमा प्रतिव्यक्ति ४ किलोग्राम मासु खाने गरिएकोमा अहिले पनि यो मात्रा यथावत जस्तै छ।

## सबैभन्दा बढी परिकार बढ्ने म्ये ला

खानाका पारखी तथा अनुसन्धानकर्ताहरूका अनुसार कुनै पनि एउटा जनावरबाट सबैभन्दा बढी फरक किसिमको परिकार बन्छ भने त्यो नेवारी समाजमा लोकप्रिय राँगाको मासु अर्थात् म्ये लाकै बन्छ। राँगाको मासुमा गरिएको एक अनुसन्धानअनुसार एउटा राँगाको मासुबाट ६४ किसिमका परिकार तयार गरिन्छ। यो संख्या अझ बढी हुने अनुसन्धानकर्ताहरूको अनुमान छ। राँगाका कतिपय परिकार त लोप भैसकेका छन् भने कतिपय लोप हुने अवस्थामा छन्।



राँगाको मासुको परिकारमा लामै अनुसन्धान गरेकी उमा श्रेष्ठले यही विषयमा पुस्तक समेत तयार पारेकी छिन्। उक्त पुस्तकमा उनले राँगाको शरीरमा ६७ भाग हुने तथा परिकार भने ६४ किसिमका (केही लोप भएकालाई छोडेर) बन्ने कुरा उल्लेख गरेकी छिन्। नेवार समुदायमा जन्म देखि मृत्यु संस्कारसम्म राँगाको मासु चल्ने हुनाले यो समुदायका अधिकांश सदस्यले यसको राँगाको मासु खाँछन्। श्रेष्ठले आफ्नो पुस्तकमा राँगाको ६४ परिकारलाई ३४ प्रकारले पकाउन मिल्ने कुरा बताएकी छिन्।

राँगाको मासुको मुख्य परिकार

त:खा तथा सन्याखुना हो। दसैँदेखि श्रीपञ्चमीको विचमा तयार पारिएको त:खालाई पकाएर जमाइन्छ, अनि त्यसबाट आएको भोजमा अनिवार्य हुनै पर्ने परिकार भनेको दायेका ला हो। यो परिकार पस्किएपछि मात्र नेवारी भोज सुरु हुन्छ।

राँगाको मासुलाई उर्सिनेर खानयोग्य बनाइयो भने त्यसलाई मनाला र फ्राई गरे पुकाला भनिन्छ। पुकाला पनि २० किसिमको हुन्छ। राँगाको मासुमा

अहिले सबैभन्दा लोकप्रिय परिकार छुव्यला हो। छुव्यला पनि एक दर्जन किसिमका छन्, जस्तो त:कू छुव्यला, मखमल छुव्यला, मना छुव्यला, रेसम छुव्यला, हाक छुव्यला, भाजं छुव्यला आदि।

साँधेको राँगाको मासुलाई वालेगु र स्टिमलाई हायेला भनिन्छ। राँगाको मासुलाई पकाएर अर्कै मासुको स्वाद पनि निकालिन्छ। यसलाई भेडाको मासुको स्वाद आउने बनाइयो भने बायाँ ला भनिन्छ, भने हाँसको मासुको स्वाद आउने बनाए हैयला भनिन्छ।

## के-के पाइन्छ खसीको मासुमा

अधिकांश चिकित्सकदेखि स्वास्थ्य सल्लाहकारहरूले खसीको मासु नखान सल्लाह दिँदै आएका छन्। खसीको मासु चिल्लो हुन्छ, रातो मासु खानु हुँदैन यो खायो भने यस्तो हुन्छ उस्तो हुन्छ आदि इत्यादि। यी कुरालाई वास्ता नगर्ने हो भने खसीको मासु अरु केही जनावरको मासुको तुलनामा बढी गुणकारी छ।

- खसीको मासुमा अरु जनावरको मासुको तुलनामा कम क्यालोरी हुन्छ।
- रातो मासुमा स्याचुरेटेड चिल्लो पदार्थ भएका कारण यसले कोलेस्ट्रॉल बढाएर

मुटुमा समस्या सिर्जना गर्छ भनिन्छ, तर खसीको मासुमा अरु जनावरको मासुको तुलनामा कम स्याचुरेटेड चिल्लो पदार्थ हुने भएकाले मुटुका विमारीले अरु मासुभन्दा

खसीको खानु बढी उपयुक्त हुन्छ।

- खसीको मासुमा कुखुराको मासुको तुलनामा बढी आइरन हुन्छ। त्यसैले महिलाहरूले खसीको मासु खानुलाई फाइदाजनक मानिन्छ। शरीरमा आइरनको मात्रा कम भए एमिनियाको समस्या सिर्जना हुन्छ।
- खसीको मासुमा पर्याप्त प्रोटीन हुन्छ। प्रोटीन शरीरलाई चाहिने अत्यावश्यक तत्व हो।
- खसीको मासुमा भिटामिन वि पाइन्छ। यसले शरीरको बोसो पगाल्न मद्दत गर्छ। त्यसैले तौल घटाउन चाहने व्यक्तिले खसीको मासु पनि खान सक्छन्।
- खसीको मासुमा भएको भिटामिन वि १२ ले छालालाई स्वस्थ एवं आकर्षक बनाउन मद्दत गर्छ।



## परिकार

## मासुका घरेलु स्वाद

दसैका अवसरमा अधिकांश नेपालीको घरमा खसीका विभिन्न परिकार पाकछ । दसै मनाउने र नमनाउने दुवै थरीले यो अवसरमा विभिन्न किसिमका परिकार खान्छन् । कुनै पनि परिकार बनाउनुअघि त्यसका बारेमा सामान्य जानकारी राख्नैपर्छ भने यस्ता परिकार बनाउँदा स्वास्थ्यको पनि विशेष ख्याल राख्नुपर्छ । खसीको मासु खान एक वर्षदेखि डेढ वर्षको खसीको मासु राम्रो मानिन्छ । अर्को कुरा, आफूले खाने परिकारअनुसार नै मासु छान्नुपर्छ । सामान्यतया: पोलेर वा तारेर खान खसीको अगाडिको पाताको मासु, पक्कु वा भोल मासुका लागि गर्दन र पुट्टाको मासु तथा उसिनेर खान ह्याकुला र फिलाको मासु उपयुक्त मानिन्छ । स्थानीय जातका लसुन, अदुवा तथा खुर्सानी प्रयोग गर्दा त्यसले मासुको स्वाद बढाउँछ । कतिपय परिकारमा प्याजको बढी प्रयोगले मासुको स्वादलाई बिगार्ने मात्र नभै त्यस्तो मासु धेरै दिनसम्म राख्न मिल्दैन तसर्थ मासुको परिकारमा प्याजको प्रयोग गर्नु नै बेस हुन्छ । मासुका लागि मसलाका रूपमा दालचिनी, त्वाङ, सुकमेल, अलैंची, जाइफल, जाइपत्री, जिरा, धनियाँ, तेजपात, पिपला, मरिच तथा टिम्मुर परिकारअनुसार प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

## गर्दनको छोयला



**सामग्री :** गर्दनको छालासहितको मासु, टिम्मुरको धूलो, भुटेको तोरीको तेल १ सय ग्राम, सुठो एक चिया चम्चा, पिसेको अदुवा एक चिया चम्चा, हरियो लसुन एक कल्ली, नुन स्वादअनुसार हरियो खुर्सानी दसवटा, गोलभेंडा चारवटा ।

**विधि :** खसीको गर्दनको मासुलाई सजिलोसँग छुट्टिने गरी हाड फोडेर फैलाउने । त्यसपछि उक्त मासुलाई जालीमा राखेर आगोको भुग्रामा फर्काइ-फर्काइ पाक्ने गरी पोल्ने । पाकेपछि भिक्ने एक-एक इन्चको टुक्रा पार्ने । त्यसपछि नुन, सुठो (अदुवा) तथा लसुनको लेदोमा मोल्ने । त्यसमा पोलेको गोलभेंडामा हरियो खुर्सानी हालेर मोल्ने । अन्त्यमा काटेको हरियो लसुन, टिम्मुरको धूलो तथा कागतीको रस हालेर फेरि मज्जासँग मोल्ने । त्यसपछि भुटेको तोरीको तेल हालेर फेरि मोल्ने । यो ड्रिक्सँग खाने परिकार हो । पिरोका लागि खुर्सानीको मात्रा आवश्यकताअनुसार बढाउन सकिन्छ ।

## साँधेको टाउकाको मासु



**सामग्री :** खसीको एउटा टाउको, नुन स्वादअनुसार, अदुवा ५० ग्राम (मसिनो गरी काटिएको), लसुन ५० ग्राम (मसिनो गरी काटिएको), अदुवाको लेदो एक चम्चा, लसुनको लेदो एक चम्चा, भुटेर पिसेको जिराको धुलो तीन चम्चा, दुईवटा कागतीको रस, प्याज चारवटा, तोरीको तेल १ सय ग्राम ।

**विधि :** खसीको टाउकोलाई दुई फ्याक बनाउने । गिदी भिक्ने पाक्ने गरी उसिन्ने । त्यसपछि हड्डी र दाँत छुट्ट्याउने अनि स-साना टुक्रा बनाएर त्यसमा माथि भनिएका मसाला हालेर मोल्ने । त्यसपछि तोरीको तेल धुवाँ आउने गरी तताएर मेथीको दाना तथा मसिनो गरी काटिएको लसुनको टुक्रा फुराएर भान्ने ।

## भरेको फोक्सो



**सामग्री :** खसीको एउटा नफुटेको फोक्सो, चारवटा अन्डा, मैदा २ टेबुल चम्चा, बेसार एक चम्चा, नुन स्वादअनुसार, जिराको धूलो एक चम्चा ।

**विधि :** सबैभन्दा पहिले २ लिटर पानीमा मैदा र अन्डा मिसाएर फिट्ने । त्यसपछि बेसार नुन तथा जिराको धूलोलाई उक्त घोलमा हालेर फेरि फिट्ने । यसरी फिट्दा मैदा अन्डाको घोल पानी जस्तै पातलो हुनुपर्छ । त्यसपछि उक्त घोललाई फोक्सोमा भर्ने । यसरी भर्दा फोक्सोलाई फुक्दै भर्नुपर्छ । जब यो घोल भरिएर फोक्सो फुलेर कडा भएर आउँछ त्यसपछि उक्त फोक्सोको मुख राम्रोसँग बन्द गर्नुपर्छ । यसरी बन्द गर्दा मुखको पिठो अथवा आलु प्रयोग गर्न सकिन्छ । त्यसपछि उक्त फोक्सो अटाउने भाँडोमा फोक्सो आधा डुब्ने गरी आधा घण्टासम्म हल्का आँचमा उमाल्नुपर्छ । फोक्सो पाकेपछि त्यसलाई आगोबाट भिक्ने सेलाउन दिने । सेलाएको फोक्सोलाई फिगर चिप्स वा स्लाइस आकारमा काटेर हल्का तेलमा तार्ने । त्यसपछि प्लेटमा सजाएर सभ गर्न । कसैकसैले यसलाई डिप फ्राइ गरेर वा चिल्ली बनाएर पनि खान्छन् ।

## कानको सलाद



**सामग्री :** खसीको कान २ वटा, सेतो भेनेगर ३० मिलिलिटर मह ४५ मिलिलिटर, नुन २ चिम्टी, खुर्सानीको धूलो १ चिम्टी जैतुनको तेल ६० मिलिलिटर, सलाद साग २ मुठा, एउटा सुन्तला (टुक्रा पारिएको), एक मुठा हरियो लसुन (टुक्रा पारिएको), बोक्रा छोडाइएको ठूलो बढाम १ सय ग्राम ।

**विधि :** सबैभन्दा पहिले खसीको कानलाई हल्का आगोमा पोलेर रौ सफा गर्ने, त्यसपछि स-साना टुक्रा बनाउने अनि एउटा प्यानमा राखेर मध्यम आँचमा कानका टुक्रा कुरकुरे हुँदासम्म भुट्टने । त्यसपछि त्यसमा भिनेगर, मह, भुटेको तोरी, नुन तथा तोरीको तेल हालेर मोल्ने । त्यसपछि सलाद साग, सुन्तला, हरियो प्याज एवं बढामका टुक्राहरूले सजाएर सभ गर्न ।

## पुच्छरको सुप



**सामग्री :** एउटा खसीको पुच्छर (जोर्नीहरूबाट काटेर टुक्रा पारिएको), मैदा २ टेबुल चम्चा, सूर्यमुखीको तेल ४ टेबुल चम्चा (तार्नका लागि), प्याज २ वटा मसिनो गरी काटिएको, गाजर ३ वटा टुक्रा, सेलेरी स्टिक २ टुक्रा, लसुन २ पोटी, गोलभेंडाको लेदो २ टेबुल चम्चा, रेड वाइन १ बोतल ।

**विधि :** खसीको पुच्छरलाई मैदामा बेर्ने । त्यसपछि एउटा ठूलो भाडामा तेल तताउने र त्यसमा पुच्छर राम्रोसँग पाक्ने गरी भुट्टने अनि एकातिर राख्ने । त्यसमा माथि भनिएका सबै तरकारी हालेर रंग नबदलिँदासम्म पकाउने अनि गोलभेंडाको लेदो र मसलाहरू हाल्ने । त्यसमा पकाएर राखिएको मासु हाली रेडवाइन मिसाउने अनि केही पानीका साथ मध्यम आँचमा १५ मिनेटजति पकाउने । यो सुप ममसँग बढी स्वादिलो हुन्छ ।

## भुटेको गिदी-जिब्रो



**सामग्री :** खसीको एउटा सिंगो गिदी तथा जिब्रो, लसुन र अदुवाको लेदो एक चिया चम्चा, मसिनो गरी काटिएको हरियो खुर्सानी २ वटा, गरम मसला आधा चिया चम्चा, १ मुठा मसिनो गरी काटिएको हरियो धनियाँ, तेल २ टेबुल चम्चा, नुन स्वादअनुसार ।

**विधि :** सबैभन्दा पहिले गिदीलाई सफा पानीले धोएर एकातिर राख्ने । त्यसपछि खसीको सिंगो जिब्रोलाई तातोपानीमा डुबाएर त्यसको बाहिरी आवरण चक्कले खुर्केर फाल्ने । त्यसपछि उक्त जिब्रोलाई पातलो स्लाइस हुने गरी काट्ने । त्यसपछि एउटा ननस्टिक प्यानमा तेल तताएर स्लाइस काटिएको जिब्रोलाई मध्यम आँचमा रातो-खैरो हुँदासम्म भुट्टने । त्यसमा टुक्रा पारी काटिएको गिदी मिसाएर गल्दासम्म भुट्टने । त्यसपछि नुन, लसुन तथा अदुवाको लेदो, गरम मसला, काटिएको खुर्सानी एवं गरम मसला हालेर केही मिनेट पकाउने । पाकेपछि मसिनो गरी काटिएको हरियो धनियाँ छर्केर सभ गर्न ।

## ककटेल

## पारखीका रोजाई

## मोजिटो

**सामग्री :** कागती ६ देखि ८ टुक्रा, पुदिना ८ देखि १० पत्ता, चिनी २ चम्चा, उम्दा गुणस्तरको डार्क रम ६० मिलिलिटर, सोडा आवश्यकताअनुसार ।

**विधि :** एउटा कचौरामा कागती, चिनी तथा पुदिनालाई मुडल गर्ने, त्यसमा ६० मिलिलिटर रम अनि त्यसपछि आइस हाल्ने । माथिबाट सोडा हाली ग्लासमा राखेर सभर्न गर्ने ।



प्रकाश अधिकारी  
म्यानेजर / बेभरेज इन्स्ट्रक्टर

रमेश क्षेत्री  
इभेन्ट म्यानेजर / प्राक्टिकल इन्स्ट्रक्टर  
डिम्स इष्टिच्युट अफ हस्पिट्यालिटी म्यानेजमेन्ट, मध्य बानेश्वर

तस्बिरहरु : नवराज वाऱले

## ब्ल्याकबेरी पन्च

**सामग्री :** राम्रो गुणस्तरको डार्क रम ६० मिलिलिटर, कागतीको रस २५ मिलिलिटर, सुन्तलाको रस ३० मिलिलिटर, भुईँकटहरको रस ३० मिलिलिटर, ब्ल्याकबेरी सिरप १५ मिलिलिटर ।

**विधि :** सबै सामग्रीलाई मिक्सरमा बरफका टुक्रासँग घोलेर ग्लासमा खन्याई सभर्न गर्ने ।



## ब्लु लगुन

**सामग्री :** भोड्का ६० मिलिलिटर, कागतीको रस १५ मिलिलिटर, ब्लु काराओके सिरप १५ मिलिलिटर, स्प्राइट (टपअपका लागि) ।

**विधि :** एउटा ग्लासमा टन्न बरफका टुक्रा राख्ने, त्यसपछि त्यसमा भोड्का, कागतीको रस तथा ब्लु काराओके सिरप हाली अन्त्यमा स्प्राइटले भर्ने अनि सभर्न गर्ने ।



## मिन्ट जुलेप

**सामग्री :** उम्दा गुणस्तरको ह्विस्की ६० मिलिलिटर, ६देखि ८पटा पुदिनाको पात, चिनी २ चम्चा

**विधि :** उपरोक्त सबै सामग्रीलाई एउटा सिसाको कचौरामा बरफका टुक्रासँगै राखेर राम्रोसँग चलाई ग्लासमा खन्याएर सभर्न गर्ने ।

## पिंक सावर

**सामग्री :** गुणस्तरीय भोड्का ४५ मिलिलिटर, कागतीको रस १५ मिलिलिटर, ग्रेनाडाइन सिरप १० मिलिलिटर, चिनीको रस १० मिलिलिटर

**विधि :** सबै सामग्रीलाई मिक्सरमा बरफका टुक्रासँग राखेर राम्रोसँग घोली ग्लासमा खन्याएर सभर्न गर्ने ।



## ह्विस्की सावर

**सामग्री :** गुणस्तरीय ह्विस्की ६० मिलिलिटर, कागतीको रस १५ मिलिलिटर, सुगर सिरप १५ मिलिलिटर, अण्डाको सेतो भाग १५ मिलिलिटर ।

**विधि :** एउटा सिसाको कचौरामा सबै सामग्रीलाई बरफका टुक्रासँग राखेर राम्रोसँग चलाउने, त्यसपछि एउटा ग्लासमा ह्विस्की हाली ती सामग्रीलाई माथिबाट खन्याएर सभर्न गर्ने ।



## साइपिरोस्का

**सामग्री :** उम्दा गुणस्तरको भोड्का ६० मिलिलिटर, कागती ६ देखि ८ टुक्रा, चिनी २ चम्चा

**विधि :** एउटा ग्लासमा भोड्का राख्ने, त्यसपछि बरफका टुक्रा चिनी तथा कागतीको स्लाइस हालेर सभर्न गर्ने ।

## पिंक जिन्

**सामग्री :** उम्दा गुणस्तरको ड्राइ जिन् ६० मिलिलिटर, कागतीको रस १५ मिलिलिटर, ग्रेनाडाइन सिरप १० मिलिलिटर, चिनीको रस १० मिलिलिटर ।

**विधि :** सबै सामग्रीलाई मिक्सरमा बरफका टुक्रासँग राखेर राम्रोसँग घोली ग्लासमा खन्याएर सभर्न गर्ने ।

हेल्थ

# चाडपर्वको खानपानमा सावधानी

चाडपर्वका बेला धेरैजसोको घरमा रातो मासु पाक्छ। रातो मासुअन्तर्गत खसी, बोका, बंगुर, बँदेल, राँगा आदिको मासु पर्छन्। लामो छुट्टी हुने भएकाले दसैँका बेला धेरै मानिस घरमै बस्ने भएकाले खाना राम्रोसँग पचन पाउँदैन। चाडपर्वमा आफ्नो स्वास्थ्यलाई ध्यान दिएर खानपान गर्नुपर्छ। यसका लागि डाइटिसियन रश्मी बजिमय श्रेष्ठको सुझावः

- ग्याँस्ट्रिकको समस्या भएकाहरूले चिल्लो तथा बोसोयुक्त एवं तारेको मासु खानु हुँदैन। विरामी वा दीर्घ रोगीले सकेसम्म

उसिनेको मासुमा लसुन, जिराको धूलो, बेसार, नुन तथा थोरै ओलिव ओयल हालेर खानुपर्छ।

- मधुमेहका विरामीका लागि रातो भन्दा पनि सेतो मासु तथा माछा उपयुक्त हुन्छ। मधुमेहका विरामीले २० देखि २५ प्रतिशत क्यालोरी प्रोटिनबाट लिनुपर्छ।
- उच्च रक्तचापका विरामीले तोकिएको मात्रा भन्दा बढी रातो मासु खानु हुँदैन। किनभने यसमा स्याचुरेटेड फ्याट बढी हुन्छ। यसले गर्दा कोलेस्टेरॉल तथा ट्राइग्लिसिरोइड बढ्छ। फलस्वरूप मुटुमा असर पर्ने

- जोखिम हुन्छ।
- मुटुरोगीले आफ्नो स्वास्थ्यलाई बेवास्ता गरी चिल्लो तथा पीरो खानेकुरा बढी खाए उच्च रक्तचापका साथै स्ट्रोकसमेत हुन सक्छ। यसैगरी मुटुको नशा साँघुरिएका विरामीले पनि रातो मासु खानु हुँदैन। यस्ता विरामीले कुखुरा तथा माछा ग्रिल गरेर खानु लाभदायक हुन्छ।
- युरिक एसिडका विरामीले पनि रातो मासु खानु हुँदैन। यसमा भएको प्युरिन कन्टेन्टले युरिक एसिड बढाउँछ। युरिक एसिडका विरामीका लागि माछा लाभदायक हुन्छ।
- मिर्गौलाका विरामीले रातो मासु, प्रोटिन तथा पोटासियमयुक्त खाना कमै मात्रामा खानुपर्छ।
- कोलेस्टेरॉलका विरामीले रातो मासु, कलेजो तथा फोक्सो खानु हुँदैन। गेडागुडी, कुखुराको मासु तथा माछा नतारी थोरै तेलमा बेक गरेर खानु लाभदायक हुन्छ। यस्ता विरामीले हरियो तरकारी तथा सागपातमा पनि उत्तिकै जोड दिनुपर्छ।
- कलेजोका विरामीले कलेजोलाई

असर पार्ने खानेकुरा अल्कोहल तथा मासु खाँदा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ। रक्तअल्पता भएकाहरूका लागि कलेजो फाइदाजनक हुन्छ, किनभने यसमा प्रशस्त मात्रामा आइरन हुन्छ।

**अपच भए के गर्ने ?**  
मासु खाएपछि मेवाका केही टुक्रा खाए राम्रोसँग पचछ, भने भोलि कुरा तथा पानी प्रशस्त मात्रामा पिउनुपर्छ। खानेकुरा खाएपछि व्यायाम गर्नुपर्छ। यस्तो स्थितिमा ग्रिन सलाद तथा ज्वानो-पानीमा वीरेनुन हालेर पिउन सकिन्छ।

**शारीरिक अभ्यास पनि**  
यतिबेला सबैजसो फेस्टिभ मूडमा हुन्छन्। मासु तथा अन्य खानेकुरा खाने तथा बसी-बसी तास खेल्ने क्रममा शारीरिक व्यायाम हुन पाउँदैन। यसले गर्दा शरीरमा कोलेस्टेरॉल तथा ट्राइग्लिसिरोइडको मात्रा बृद्धि हुन्छ। खानाका साथै शारीरिक अभ्यास गरेर खाएको कुरा पचेर शरीरलाई फाइदा मिल्छ। घरमै पनि विभिन्न किसिमका शारीरिक व्यायाम गर्न सकिन्छ।



## टीकाको साइतमा महिनावारी

डा. बालकृष्ण साह आफैँमा विवादास्पद छ। महिनावारी नियमित भएका महिलाहरूमा महिनावारी हुने मिति अनुमान गर्न सकिन्छ। यस्ता महिलाहरूको टीकाको शुभ साइतमा महिनावारी हुने सम्भावना रहेको अवस्थामा यसलाई केही दिन सार्न वा महिनावारी हुन रोक्न सकिन्छ। यो अवस्थामा महिनावारी हुने दिनभन्दा एक-दुई दिनअघि बजारमा उपलब्ध हुने प्रोजेस्टिन चक्की प्रयोग गर्न सकिन्छ। परिवार नियोजनका लागि प्रयोग गरिने खाने चक्की पिल्समा पनि इस्ट्रोजेन तथा प्रोजेस्टोन हार्मोन हुन्छ। यस्ता चक्की नियमित रूपमा थोरै अवधि (दुई-चार दिन) मात्र प्रयोग गर्दा महिनावारी अनियमित हुने तथा अन्य गडबडी हुन सक्ने सम्भावना भएकाले औषधी प्रयोग गरेर महिनावारी सार्नु उपयुक्त होइन।

महिनावारी हुनु भनेको एउटा सामान्य शारीरिक प्रक्रिया मात्र हो। शारीरिक रूपमा परिपक्वता आएपछि मुख्यतयाः इस्ट्रोजेन र प्रोजेस्टोन हार्मोनले गर्दा पाठेघरको भित्री तहमा आएको परिवर्तन तथा उक्त तह टुक्रिएका कारण महिनावारी हुन्छ। महिनावारी हुनुका पछाडि हाइपोथालामस, पिट्युटरी ग्रन्थि, अण्डाशय तथा पाठेघरको आ-आफ्नै किसिमको भूमिका हुन्छ, तर यो प्राकृतिक प्रक्रियालाई अपवित्र मान्ने गरिएको छ र महिनावारी भएको अवधिलाई 'नछुने' समेत भनिन्छ। सामान्यतः यतिबेला कुनै पनि धार्मिक तथा सांस्कृतिक कार्यमा सहभागी नहुने तथा कसैलाई छुने चलन नभएको वा छोएको नचल्ने भएकाले पनि नछुने भनिएको हुनुपर्छ, जुन

# यो साताको राशिफल



**मेष**  
मान्यजनको आशीर्वादले लक्ष्यमा पुग्न ऊर्जा प्रदान गर्नेछ। मनोरञ्जनका क्रममा महत्वपूर्ण कार्यहरू छुट्न सक्छन्। मन मिल्ने साथीहरूले आर्थिक सहयोगको अपेक्षा राख्नेछन्। परिस्थिति बुझेर अघि बढ्नुहोला। परिचित तथा अपरिचित मित्रजनबाट यथेष्ट शुभकामना पाइनेछ।



**वृष**  
साताको सुरुका दिन मनोरञ्जक रहनेछन्। साथीभाइसँग भ्रमणमा जान अभिभावकहरूले बन्देज लगाउन सक्छन्। साताको अन्त्यमा चिसोबाट टाढा रहनु नै बेस हुन्छ। आहार-विहारका क्रममा संयम अपनाउनु होला। मिष्ठान्न भोजन तथा भेटघाटको आनन्द प्राप्त हुनेछ।



**मिथुन**  
सबैको नजर तपाईंमाथि नै पर्नेछ। नौला परिकारको रसास्वादन गर्न पाइनेछ। विदेशबाट फर्किएका साथीभाइहरूसँगको भेटघाट रमाइलो रहला। विविध स्थानको भ्रमण हुनसक्छ। मौसमी फेरबदलबाट आइलाग्ने सानातिना शारीरिक पीडाले पिरोलने सम्भावना छ, सावधानी अपनाउनुहोला।



**कर्कट**  
मन पर्ने व्यक्तिहरूसँगको भेटघाटका कारण साता उत्साहप्रद रहनेछ। सेवामूलक काम गरेर नाम, दाम एवं प्रतिष्ठा कमाउन सकिनेछ। खर्च भए पनि टाढाको रमाइलो यात्रा गर्ने अवसर जुट्न सक्छ। स्वास्थ्यको विशेष ख्याल गर्नुपर्नेछ। राति अवेरसम्म बाहिर रहँदा विशेष सावधानी अपनाउनु होला।



**सिंह**  
शनिवारपछिका दिनहरूमा पूण्य आर्जनतर्फ आकर्षित भइनेछ। पारिवारिक ज्येष्ठ सदस्यहरूको सुझावबाट समस्या पहिचान गरी त्यसको निराकरणसमेत गर्न सकिनेछ। खानपानको असावधानीले स्वास्थ्यमा समस्या देखा पर्न सक्छ। पर्याप्त मात्रामा पानी सेवन गर्दा स्वास्थ्य अनुकूल रहनेछ।



**कन्या**  
ठूलाबडाको सान्निध्य पाएर मन प्रफुल्लित हुनेछ। आफूसँग भएको क्षमता प्रदर्शन गर्ने अवसर जुट्न सक्छ। परोपकारी कार्यमा मन जानेछ। खानपान तथा दैनिक जीवनचर्यामा ध्यान दिँदा स्वास्थ्यले साथ नदिन सक्छ। सप्ताहन्तमा खरानी रंगको पहिरनले थप आम्दानी गर्न सहयोग पुऱ्याउनेछ।



**तुला**  
पुण्य आर्जनको काममा सरिक हुन पाइनेछ। साथीसङ्गैहरूसँगको भ्रमण, खानपान तथा फेसनमा केही खर्च गर्नुपर्ने हुन सक्छ। घरायसी सामग्री खरिदमा पारिवारिक मतान्तर देखा परे पनि खानपान, वस्त्र एवं आधुनिक उपकरणहरू खरिद गर्न मत मिल्नेछ।



**वृश्चिक**  
विदेशी पाहुनाले दिएको उपहार देखेर छरछिमेकहरूसमेत लोभिनेछन्। पारिवारिक जमघटमा तपाईंको मांगलिक कार्य सम्पन्न गर्ने तिथि तय हुने सम्भावना छ। साथीहरूसँग रमाइलो गर्दै साता व्यतीत गर्न पाइनेछ। पारिवारिक सदस्यहरूको संलग्नतामा भ्रमणसमेत हुनसक्छ।



**धनु**  
सामाजिक तथा सांस्कृतिक समारोहहरूमा सहभागी भइएला। विशिष्ट व्यक्तिहरूसँग परिचित हुन पाइनेछ। अपरिचित स्थान तथा राति यात्रा गर्दा सावधानी अपनाउनुहोला। साताको मध्यदेखि पारिवारिक वातावरणमा खुसी छाउनेछ। रुचिअनुरूप भोजन गर्दा स्वास्थ्य ठीक रहनेछ। विविध स्थानको यात्रा पनि हुनसक्छ।



**मकर**  
विपरीत लिंगी साथी चिढिने सम्भावना छ। सोमवारपछिका दिनमा धार्मिक भ्रमणमा संलग्न हुँदा आत्मविश्वास बृद्धि हुनेछ। मन लोभ्याउने पहिरन खरिद गर्ने क्रममा बढी मूल्य तिर्नुपर्ने हुन सक्छ। मन मिल्ने साथीहरूसँग सामूहिक लगानीको प्रस्ताव अनुमोदन हुने सम्भावना छ। योजना कार्यान्वयनमा ढिलाइ गर्दा आफैँ पछि परिनेछ।



**कुम्भ**  
आतिथ्यपूर्ण सम्मानमा सरिक भइनेछ। प्रशस्त आम्दानी हुने कार्यमा सम्भौता गर्ने समय नजिकै छ। अपरिचित व्यक्तिबाट प्रेमको प्रस्ताव प्राप्त हुने सम्भावना टरेको छैन। अभिभावकहरूको सुझाव अनुरूप निर्णय गर्नुहोला। अपेक्षाभन्दा राम्रो आम्दानी छ। साताको अन्त्यमा पारिवारिक जमघटमा रमाउँदा अनावश्यक खर्च होला।



**मीन**  
पुराना साथीभाइसँग भेटघाट हुने संयोग जुनेछ। आकस्मिक रूपमा नगद तथा जिन्सी प्राप्त हुने सम्भावना छ। कम बोली धैर्यधारण गर्न सके धेरै कार्य सम्पन्न गर्न सकिनेछ। सञ्चित धन मनोरञ्जक कार्य तथा भ्रमणमा खर्च होला। अनावश्यक रूपमा साइनो गाँस्नेहरूबाट सजक रहनुमै कल्याण छ।



रामप्रसाद सिटौला  
(फलिप्त ज्योतिष)

- यो साता**
- असोज १७ गते विश्व पशु दिवस
  - असोज १८ गते फूलपाती
  - विश्व शिक्षक दिवस
  - असोज २१ गते विजयादशमी
  - असोज २२ गते पापांकुशा एकादशी
  - विश्व हुलाक दिवस
  - असोज २३ गते मानसिक स्वास्थ्य दिवस
  - असोज २४ गते विश्व दृष्टि दिवस
  - प्रवासी नेपाली दिवस
  - असोज २६ गते कोजाग्रत पूर्णिमा
  - प्राकृतिक प्रकोप नियन्त्रण दिवस



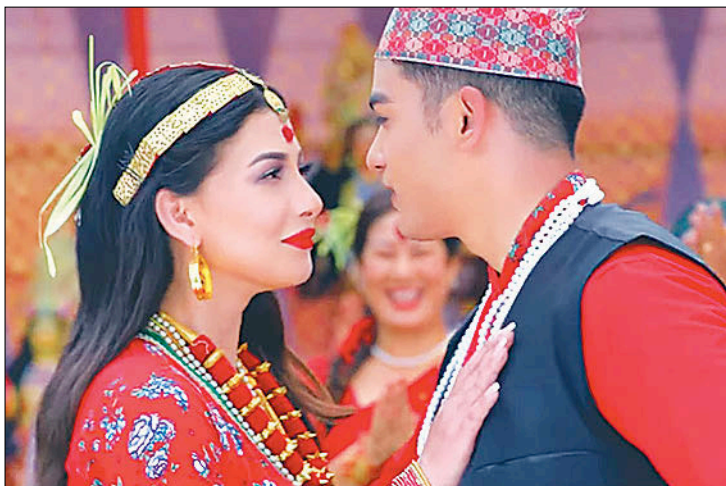
## चलचित्र

## रंग नमिलेको रातो टीका निधारमा

फिल्म २२ वर्ष अघि निर्माण भएको चलचित्र 'अल्लोरे'को गीत 'रातो टीका निधारमा'ले दर्शकमाझ जति राम्रो छाप छोडेको थियो, त्यही गीतको शीर्षकमा निर्माण भएको चलचित्र 'रातो टीका निधारमा'ले खासै राम्रो छाप छोडेन। चलचित्रको कथा आकाश (अंकित) र दृष्टि (साम्राज्ञी) वरपर नै घुम्छ। एक शैक्षिक परामर्श केन्द्रका एजेन्ट आकाश डिपेन्डेट भिसामा विदेश जानेहरूका लागि नक्कली विवाहको प्रबन्ध मिलाइदिन्छन्। यता दृष्टि विदेशमै अध्ययन गर्ने सोचका साथ अमेरिका उड्ने ध्याउन्मा हुन्छन्। यही बेला ग्रीन कार्ड होल्डर एक युवासँग विवाह गरेर उनी अमेरिका उड्छिन्। दृष्टिलाई भित्रभित्रै मनपराइरहेका आकाश दृष्टि अमेरिका उडेपछि विरक्तिन्छन्।

अमेरिकामा पतिसँग बसिरहेकी दृष्टि पतिसँगकै सल्लाहमा स्वदेश फर्किएर गाउँमा केही काम गर्ने योजना बनाउँछिन्, तर अचानक पतिको निधन भएपछि उनी स्वदेश फर्किन्छन्। दृष्टिले श्रीमानको इच्छा पूरा गर्न गाउँमै उद्यम गर्नुपर्छ भन्ने उद्देश्यका साथ गाउँमा जागरण अभियान चलाउँछिन्। जसरी भए पनि विदेश जाने योजना बनाइरहेका आकाशलाई भने दृष्टिले जागरण अभियान चलाएको मन पर्दैन। त्यसैले उनीहरूबीच द्वन्द्व सुरु हुन्छ।

निर्देशक शर्माले बलियो विषयवस्तु



समाए पनि कमजोर पटकथा तथा प्रस्तुतिका कारण यो चलचित्र तन्दुरुस्त बन्न सकेको छैन। प्रमुख कलाकारद्वय अंकित एवं साम्राज्ञीको अभिनय पनि जमेको छैन। चलचित्रमा दर्शकलाई सस्पेन्स वा उत्साहित बनाउने न टवीस्ट नै छ, न त क्लाइमेक्स नै। अंकितको अभिनय नियाल्दा अभिनयमा स्थापित हुन उनले अझै लामै संघर्ष गर्नुपर्ने देखिन्छ।

चलचित्रको कथाले वर्तमान समाजमा चलिरहेको युवाजमात विदेसिने चलनलाई जीवन्त रूपमा प्रस्तुत गरेको छ। यो चलचित्रमा युवाहरूलाई विदेसिन बाध्य बनाउने कन्सल्टेन्सीको गतिविधि, डिपेन्डेट भिषाको चलखेल आदि

विषयलाई ज्वलन्त रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ।

चलचित्रले सामाजिक विषय उठान गरे पनि केही विषयमा भने चुकेको पाइन्छ। अहिले पनि ग्रामीण महिलाहरू खेतमा खनजोत गर्दा, गोठमा गाइवस्तुको काम गर्दा प्रायः नमिलेको मैलो पहिरन लगाउँछन् तर चलचित्रमा दृष्टिले चिटिक्क परेको पहिरनमा हलो जोतेको देखाइएको छ भने आकाश पनि राम्रै दर्शकलाई पचन सक्दैन।

दसैको छेकोमा प्रदर्शित यो चलचित्रलाई दर्शकले राम्रो साथ देलान् भन्ने आम चलचित्रकर्मीको अपेक्षा थियो।

## छ माया छपक्कै

बडादसैको मौका पारेर आगामी असोज २४ गते चलचित्र 'छ माया छपक्कै' प्रदर्शनमा आउँदैछ। दीपेन्द्र लामाद्वारा निर्देशित यो चलचित्रले राजनीतिसँगै प्रेमीप्रेमिकाबीचको उमेर अन्तरले सिर्जना गर्ने समस्या चित्रण गरेको छ। रोहित अधिकारी निर्माता रहेको यो चलचित्रमा दर्शकले पहिलो पटक अभिनेता दीपकराज गिरीलाई राजनीतिक नेताका रूपमा हेर्न पाउनेछन्।

निर्देशक लामाका अनुसार उनले यो चलचित्रमा राजनीतिसँगै प्रमुख पात्र जोडीको उमेर अन्तरले ल्याउने उतारचढाव देखाएका छन्। चलचित्रमा परिपक्व कमेडी छ। हँसाएर मात्र मनोरन्जन हुँदैन। गम्भीर विषयमा दर्शकहरूलाई हँसाउन सक्तियो भने त्यो अझ लाभदायक हुन्छ, उनी भन्छन्।

अभिनेता दीपकराज गिरी 'छ माया छपक्कै'लाई राजनीतिक पृष्ठभूमि बोकेको प्रेमकथा भन्न रुचाउँछन्। 'ट्रेलर सार्वजनिक भएपछि केही पत्रकार तथा दर्शकले यो चलचित्रलाई हामीले यसअघि निर्माण गरेको चलचित्र 'बडा नम्बर-६' सँग तुलना गरे, तर त्यसको कथा र यसको कथामा कुनै

समानता छैन। यसमा अभिनय गर्ने सबै कलाकारको काम राम्रो छ, उनले भने। यो चलचित्रबाट पनि दर्शकले हास्य खुराकसँगै सन्देश पनि पाउने दावी गरे।

चलचित्रका निर्माता रोहित अधिकारी आफूलाई कथाले तानेकाले यसमा लगानी गरेको बताउँछन्। 'यो चलचित्रको मुख्य आकर्षण कथा नै हो। छ माया छपक्कैको ट्रेलरमा राजनीतिको रंग देखियो भन्ने कुरा पनि सुनियो। चलचित्रमा केही राजनीति त छ, तर पूर्ण रूपमा भने छैन', रोहित भन्छन्, 'हास्यप्रधान प्रेमकथात्मक चलचित्र भएकाले दर्शकले प्रयाप्त मनोरन्जन प्राप्त गर्नुहुनेछ।'

चलचित्र छ माया छपक्कैमा केकी अधिकारी, जितु नेपाल, केदार घिमिरे, अनुराग कुँवर, प्रकाश घिमिरे, सुपुष्पा भट्ट आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन्।



## दसै लक्षित छोटो चलचित्र



हुन्। यो चलचित्रमा गोमा थापा, उदय बुढाथोकी तथा रेखा थापा मुख्य भूमिकामा छन्। १४ मिनेट लामो चलचित्र विधवाको दसैको निर्माण दीक्षान्त मुभिज क्रिएसनले गिरेको हो। डी नेपालकै युट्युब च्यानलमा 'गरिबको दसै' शीर्षकको अर्को छोटो चलचित्र पनि अपलोड गरिएको छ।

रिमभिम फिल्मसले दसै सिरिजका रूपमा 'गरिबको दसै' शीर्षकको छोटो चलचित्र तयार पारेको छ। रिमभिम फिल्मसको युट्युब च्यानलमा अपलोड गरिएको उक्त चलचित्रलाई किसन गाहा मगरले निर्देशन गरेका हुन्। यो चलचित्र युट्युबमा ३ लाख पटक हेरिसकिएको छ।

परेली फिल्मसले 'रातो टीका' शीर्षकको टेलिफिल्म तयार पारेको छ। परेली फिल्मसकै युट्युब च्यानलमा अपलोड गरिएको मिलन कार्कीद्वारा निर्देशित यो टेलिफिल्ममा दसै मनाउन परदेशबाट स्वदेश आएको एउटा छोराको कथा

समेटिएको छ, जसले घर नपुग्दै आमालाई गुमाउँछ।

पिएस मिडियाले 'कालो दसै' शीर्षकको छोटो चलचित्र आफ्नो युट्युब च्यानलमा अपलोड गरेको छ। धनीको दसै तथा गरिबको दशालाई आधार बनाइएको यो चलचित्रलाई निराजन पाण्डे तथा विष्णु रिजालले निर्देशन गरेका हुन्।

डि दोस्ताना फिल्मस भवानी शंकर नामको युट्युब च्यानलले 'यो कस्तो दसै' शीर्षकको छोटो चलचित्र अपलोड गरेको छ। भवानी शंकरले निर्देशन गरेको यो चलचित्रमा कृष्ण उपाध्याय, राजकुमार शर्मा, टेकप्रसाद ढकाल, दिवाकर शर्मा, गणेश दर्जी, कृष्ण कार्की आदिले अभिनय गरेका छन्।

बवाल कमेडी नेटवर्कले आफ्नो युट्युब च्यानलबाट 'परदेशीको दसै' शीर्षकको छोटो चलचित्र ल्याएको छ। आरबी शर्माद्वारा निर्देशित उक्त चलचित्रमा ज्ञानबहादुर खड्का, आरबी शर्मा, प्रसन्ना महत,

निरज मोक्तान आदिले अभिनय गरेका छन्।

सञ्जीवनी इन्टरटेन्मेन्टको युट्युब च्यानलमा 'गरिवी दसै' शीर्षकको चलचित्र अपलोड गरिएको छ। सन्तोष पौडेलद्वारा निर्देशित उक्त चलचित्रमा ज्ञानु बोहोरा, मिनु पौडेल, मनिषा श्रेष्ठ, रोशन पुडासैनी आदिले अभिनय गरेका छन्। यही च्यानलमा 'पापी दसै' शीर्षकको अर्को चलचित्र पनि अपलोड गरिएको छ। सञ्जीवनी मिडियाले नै 'अंधारो फूलपाती' शीर्षकको चलचित्र अपलोड गरेको छ। यो चलचित्रलाई पनि सन्तोष पौडेलले नै निर्देशन गरेका हुन्।

जनआवाज नेपालको युट्युब च्यानलमा चलचित्र 'कालो दसै' पनि अपलोड गरिएको छ। सून थापाद्वारा निर्देशित यो चलचित्रमा पीताम्बर रिजाल, सम्भना डीसी, सिर्जु केसी, वसन्त बुढाथोकी, रोजन रोक्का आदिले अभिनय गरेका छन्।

आदेश इन्टरटेन्मेन्टको युट्युब च्यानलमा 'दसै : त्यो कालो

दिन' शीर्षकको चलचित्र अपलोड गरिएको छ। आदेश जिसीद्वारा निर्देशित यो चलचित्रमा पूर्ण जिसी, हिमा जिसी, आदेश जिसी, आशिष जिसी, विजय श्रेष्ठ आदिले अभिनय गरेका छन्।

मनास्लु इन्टरटेन्मेन्टको युट्युब च्यानलले दसैलाई लक्षित गर्दै दमाइको दसै सार्वजनिक गरेको छ। सुनिता नगरकोटी, प्रमिला घलान, किरण परियार, अनिल तामाङ आदिले निर्देशन दमाइको दसैको निर्देशन गौतम पोखरेलले गरेका हुन्।

जल राप्ती डिजिटलको युट्युब च्यानलमा 'दमाइको कुपुत्र दसै' शीर्षकको चलचित्र अपलोड गरिएको छ। गणेशबाबु वीकेद्वारा निर्देशित उक्त चलचित्रमा गणेश बाबु, लीला थापा, आयुष परियार, मया लामा, प्रसन ओली आदिले अभिनय गरेका छन्।

यसैगरी वीएनएस इन्टरटेन्मेन्टको युट्युब च्यानलमा उपलब्ध 'यसपालिको दसै' शीर्षकको छोटो चलचित्रको निर्देशन सुदर्शन ढकालले गरेका हुन्।

जाँदा-जाँदै

# हिसाब-किताब गरेको छैन

फुलन्देकी आमा मुन्द्रेको कमेडी क्लबमा धेरै जनाबाट रुचाइएकी पात्र हुन् । उट्यौली पाराका उनका रमाइला भिडियोहरु सामाजिक सञ्जालमा निकै मन पराइन्छ । परम्परागत लिम्बू पहिरनमा अधबैसे महिलाको भूमिकामा देखिने ती युवा हुन्- भोजपुरका उमेश राई । वैदेशिक रोजगारीबाट फर्किएको दुई वर्षमै उनले नसोचेको माया एवं सफलता प्राप्त गरेका छन् । युवापुस्ताका प्रिय कलाकार उमेश (फुलन्देकी आमा) सँग प्रकाश रानाभाटको जम्काभेट :

**के-केमा छ व्यस्तता ?**

अहिले नेपाल भित्रका स्टेज कार्यक्रमहरू, गदै आएको मुन्द्रेको कमेडी क्लब तथा म्युजिक भिडियोहरूमा व्यस्त छु । बेलाबेला देशवाहिरका कार्यक्रमहरूमा पनि पुगिरहेको हुन्छु ।

**पुरुष भएर पनि महिलाको रूपमा चाहिँ किन प्रस्तुत भएको नि ?**  
कार्यक्रममा केही रोचकता ल्याउन तथा नयाँ प्रयोग गर्ने सोचले महिलाको भूमिकामा देखिएको हो । प्रायः सबैजसो कार्यक्रममा कलाकारहरू आफ्नो वास्तविक रूपमै प्रस्तुत हुन्छन् । केही नौलो र छुट्टै गरौं भनेर फुलन्देकी आमाका रूपमा प्रस्तुत भएको हुँ ।

**वास्तविक रूपमा बाहिर हिँड्दा त शुभचिन्तकहरूले चिन्दैनन् होला होइन ?**

सुरुसुरुमा चिन्नु हुन्थ्यो । बाहिरतिर देखा यो केटा त फुलन्देकी आमाजस्तै रहेछ, त्यस्तै देखिन्छ भनेको सुन्थे । हिजोआज भने धेरैले चिन्नुहुन्छ ।

**यो क्षेत्रमा चाहिँ कसरी आउनुभयो ?**

नेपाल आइसकेपछि मैले फुलन्देकी बाउ र आमा बनेर तयार पारेको भिडियो धुम्सु दाइले पनि हेर्नुभएको रहेछ । उहाँले भेटम् भन्नुभयो । उहाँसँग भेटेपछि हास्य टेलिचलचित्र 'गज्जब छ वा' मा काम गर्ने अवसर मिल्यो । त्यहाँ काम गर्दागर्दै जितु नेपाल दाइसँग भेट भयो । उहाँ कमेडी क्लबको तयारीमा हुनुहुँदो रहेछ । त्यहाँ मैले फुलन्देकी आमाको चरित्रमा काम थाले, जसलाई धेरैले रुचाउनुभयो ।

**फुलन्देकी आमाको चरित्रचाहिँ कसरी निर्माण गर्नुभयो ?**

हडकडमा बस्ने एकजना दाईले पुर्वेली लवजमा फुलन्देकी बाउ बनेर बोलेको अडियो म्यासेन्जरमा पठाइरहनुहुन्थ्यो । मैले त्यसलाई अलि पृथक् तरिकाले फुलन्देकी बाउ र आमा बनेर भिडियो तयार पारी फेसबुकमा राखे । त्यो भिडियो धेरैले रुचाए । धुम्सु

दाइले 'गज्जब छ' का लागि कुरा गरेपछि मैले त्यो लवजलाई फुलन्देकी आमाका रूपमा प्रस्तुत गरेँ । त्यो चरित्रका लागि सुहाउँदो पहिरन तथा आनीबानीको विकाससमेत गरे ।

**कलाकारितामा आउनुभन्दा पहिले के गर्नुहुन्थ्यो ?**

दुई वर्षअघि वैदेशिक रोजगारीको सिलसिलामा साउदी अरब गएको थिएँ । त्यहाँ म स्टोर किपरको काम गर्थेँ । त्यहाँ रहँदा पनि म मोबाइलको सहयोगमा सानोतिनो हास्यप्रधान भिडियो निर्माण गर्थेँ ।

**कलाकार बन्नु भनेर कहिल्यै सोच्नु भएको थियो ?**

कहिल्यै सोचिन, यदि सोच्ने भने बाहिर किन पो जान्थे र ? नेपालमै कलाकार बन्न मेहनत गर्थेँ नि, यद्यपि म सानैदेखि अरूले बोलेको नक्कल गर्थेँ । त्यहीँ बानी नै मेरा लागि सञ्जीवनी साबित भयो ।

**तपाईंको लक्ष्य ?**

अब कलाकारिताको क्षेत्रमा

गर्निरहने र यसैमा केही गर्ने सोच छ । यो क्षेत्रलाई आफ्नो कर्मले थप उचाइमा पुऱ्याउन मन छ । आफूलाई निखाउँ कला र कलाकारिताको विकासमा लाग्ने योजना छ ।

**अभिनयबाहेक अन्य रुचि के-केमा छ ?**

गीत, संगीत तथा सामाजिक कार्यहरूमा पनि रुचि छ ।

**तपाईंको पारिवारिक स्थिति के-कस्तो छ ?**

बढेको छोरा भएपछि घरपरिवारमा आफ्नो भूमिका त निर्वाह गर्नेपऱ्यो, तर घरमा अहिले ठीकै छ । आमाबुवाले सकेको आफैँ गरिरहनुभएको छ । मैले पनि सोचविचार गरेर आफ्नो कर्तव्य निर्वाह गरिरहेको छु ।

**मासिक आम्दानी कति छ ?**

अहिलेसम्म यतिउति भनेर हिसाब-किताब गरेको छैन । जे होस् आफूलाई पुगेको छ । म सन्तुष्ट छु ।



**खर्चचाहिँ के-केमा गर्नुहुन्छ ?**

लत्ताकपडाको किनमेल तथा साथीभाइ भेटघाटमै खर्च गर्छु । धेरै चाहिँ लत्ताकपडामै खर्च हुन्छ ।

**कलाकारिताबाहेक आम्दानीको अन्य स्रोत पनि छ ?**

मुख्य स्रोत नै यहीँ हो । अरू त्यस्तो केही छैन । फुलन्देकी आमा नामको एउटा युट्युव

च्यानल छ । त्यसबाट आएको केही पैसाले यताउता गर्न पुग्छ ।

**कसैको प्रेम सम्बन्धमा हुनुहुन्छ ?**  
आजसम्म कसैको प्रेममा परेको छैन ।

**प्रस्ताव त आउँछन् होला नि ?**

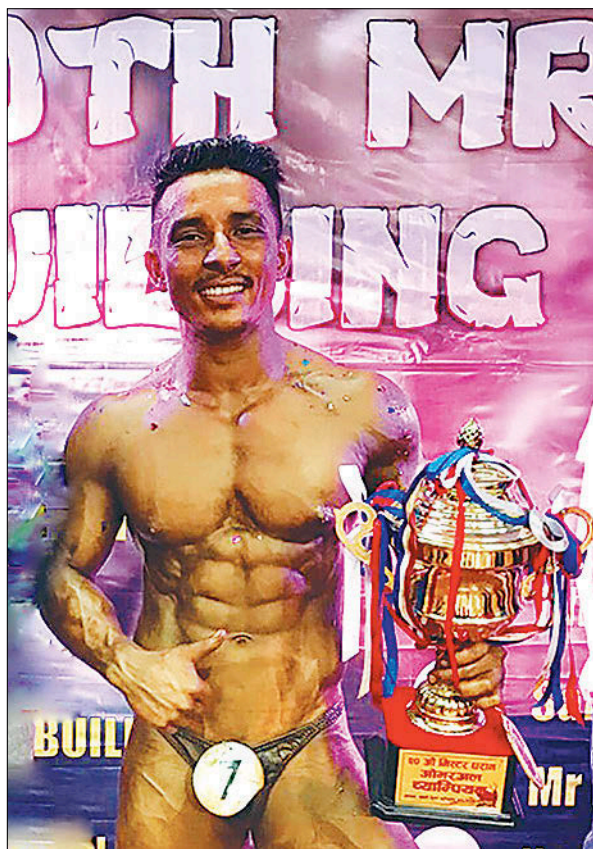
धेरैले प्रस्ताव राख्नुहुन्छ । अहिलेसम्म दोधारमै छु । अबचाहिँ रोज्ने विचारमा छु ।

## उत्तम २० औं मिस्टर धरान

मिस्टर धरान शारीरिक सुगठन च्याम्पियनसिप-२०१९ मा उत्तम खत्री विजेता भएका छन् । बडिबिल्डिङ तथा फिटनेस संघले आयोजना गरेको उक्त प्रतियोगितामा एनीटाइम फिटनेस धरानका खत्री ६५ किलो तौल समूहमा विजेता बन्दै ओभरअल राउन्डमा जित हासिल गरेका हुन् । यसैगरी प्रतियोगितामा धरान फिटनेस क्लबका ऋतिक घिमिरे दोस्रो भएका छन् । घिमिरे ७० किलो तौल समूहमा प्रथम भएका थिए भने भिजन फिटनेसका विनोदकुमार नेपाली तेस्रो भए । नेपालीले ६० किलो तौल समूहमा प्रथम स्थान हासिल गरेका थिए ।

उक्त प्रतियोगितामा वीरगंजमा सम्पन्न रेन्वो क्लासिक मेन्स फिजिकमा नेपाल विजेता अवतार श्रेष्ठलाई सम्मान गरिएको थियो भने विभिन्न सांगीतिक प्रस्तुति समेत समेटिएको थियो ।

■ सब्जु राई



## ललितलाई कपिलवस्तुश्री

कपिलवस्तुश्री राष्ट्रिय शारीरिक सुगठन प्रतियोगिताको उपाधि भापाका ललित धिमालले जितेका छन् । बुद्धस्थल तिलौराकोटमा गत शनिवार सम्पन्न प्रतियोगितामा ३२ वर्षीय धिमालले विभिन्न ६ तौल समूहमा प्रथम भएकाहरूलाई उछिन्दै च्याम्पियन अफ द च्याम्पियनको उपाधि हात पारेका हुन् । उनी ७५ किलोभन्दा माथिको तौल समूहमा प्रथम भएका थिए ।

उक्त प्रतियोगिताको ५५ किलो तौल समूहमा कपिलवस्तुका सुरेन्द्रप्रसाद बर्मा, ६० किलो तौल समूहमा कास्कीका विकास तामाङ, ६५ किलो तौल समूहमा भापाका सुमन लिम्बू, ७० किलोतौल समूहमा रुपन्देहीका विनोद सुनार, ७५ किलो तौल समूहमा रुपन्देहीका अनिश थापा एवं ७५ किलो भन्दा माथिको तौल समूहमा भापाका ललित धिमाल प्रथम भए ।

ओभेलमा परेको बुद्धस्थल तिलौराकोटको प्रचारप्रसारका लागि यो प्रतियोगिता आयोजित गरिएको कार्यक्रम संयोजक जीवन गिरीले बताएका छन् ।

■ मनोज पौडेल

