कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

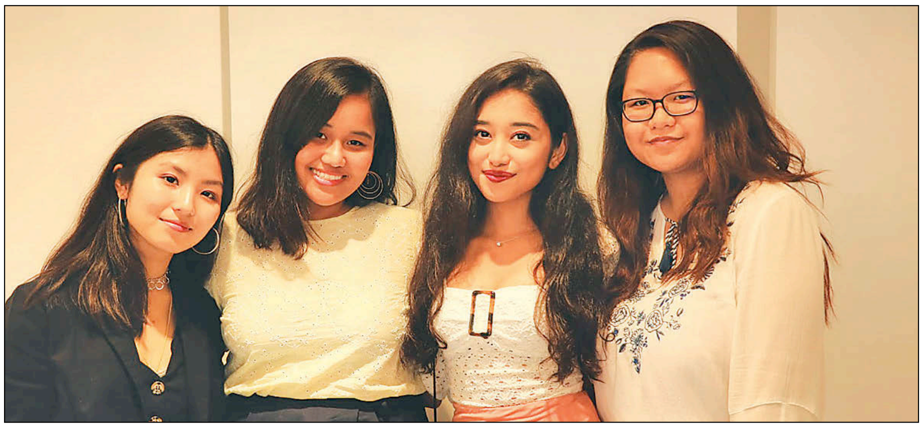
साप्ताहिक

saptahik.com.np

● वर्ष २५ ● अंक २४ ● FRI[illegible]VEMBER 2019 ● काठमाडौं शुक्रबार[illegible]७६ ● पृष्ठ ३२ ● मूल्य रु. १५/-

जुम इन

आमाको कोसेली



हङकङमै जन्मिएका विद्या श्रेष्ठ, सइच्छा गुरुङ तथा स्यारन राई अहिले हङकङ विश्वविद्यालयमा स्नातक तह अध्ययन गरिरहेका छन्। आफ्नो समुदायका लागि केही गर्ने अठोट लिएका यिनै युवतीहरूले सुरु गरेका हुन्- आमाको कोसेली।

आमाको कोसेली गैरनाफामूलक संस्था हो, जसले हङकङको नेपाली समुदायमा जनचेतना फैलाउनुका साथै सामाजिक क्षेत्रमा अप्ठ्यारोमा परेकाहरूका लागि निःशुल्क सहयोग गर्ने उद्देश्य लिएको छ। त्यसका लागि संस्थाले वर्कसप, तालिम, सडक नाटक प्रदर्शन आदिलाई निरन्तरता दिइरहेको छ।

हङकङको नेपाली समाजभित्र कहालीलाग्दा विवशता तथा पीडाहरू छन्, टिम संयोजक विद्या भन्छिन्– घरेलु कामदारका रूपमा हङकङ आएका नेपाली दिदीबहिनीहरूका अनेकन पीडा न उनीहरू बताउन सक्छन्, न उनीहरूलाई त्यस्ता निकायहरूका बारेमा जानकारी नै छ। त्यस्ता महिलाहरूलाई सक्षम बनाउन र सहयोग गर्नकै लागि हामी संस्थामार्फत एकजुट भएका हौं।

आफ्नो देश र समाज बुझ्न अध्ययनसँगै त्यसलाई प्रत्यक्ष महसुस पनि गर्न सक्नुपर्छ भन्ने निष्कर्ष निकाल्दै उनीहरू नेपालका विकट गाउँहरूसम्म पुगे। श्रेष्ठ भन्छिन्– त्यस क्रममा हामीले छाउपडी प्रथालाई नजिकबाट नियाल्ने अवसर पायौं। हामीले पश्चिम नेपालका विभिन्न गाउँमा पुगेर रजस्वला हुँदा लगाउने सेनेटरी प्याड बनाउने विधि एवं प्रयोगको उपयोगिताका सम्बन्धमा त्यहाँका युवाहरूलाई जानकारी प्रदान गर्‍यौं।

अनोज रोक्का

करोडको कारोबारमा युवा किसान

२९ वर्षीय सुदर्शन पन्त पाल्पामा युवा किसानका रूपमा चिनिन्छन्। २०६९ सालमा २५ रोपनीबाट तरकारी खेती सुरु गरेका पन्तले अहिले ७० रोपनी जग्गामा व्यवसायिक तरकारी खेती गरिरहेका छन्। पन्तले तरकारी खेतीबाट वार्षिक डेढ करोड रुपैयाँको कारोबार गर्छन् भने अहिले उनी धेरै युवाका लागि प्रेरणाको स्रोतसमेत भएका छन्। उनले इजरायली प्रविधि ड्रिप एन्ड मल्चिङ र एन्टी हेल स्टोन नेट हाउस प्रविधिअनुरूप व्यवसायिक तरकारी खेती गर्दै आएका छन्। बुटवलमा स्नातक पढ्ने क्रममा भारतबाट आउने तरकारी किनेर खानुपरेपछि गाउँमै केही गर्नुपर्छ भन्ने सोचका साथ तरकारी खेतीमा लागेको पन्त बताउँछन्। पन्तको फार्म नेपालमा सबैभन्दा बढी भेँडे खुर्सानी उत्पादन गर्ने फार्मका रूपमा समेत चिनिन थालेको छ।

तथ्यांक

सरकारले चालू आर्थिक वर्षको पहिलो दुई महिनामा ५९ अर्ब ३९ करोड खर्च गरेको छ। अर्थ मन्त्रालयका तथ्यांक अनुसार सरकारले कुल खर्चमध्ये चालू खर्चमा ५३ अर्ब ६६ करोड तथा विकास बजेटमा ५ अर्ब १३ करोड रुपैयाँ खर्च गरेको हो। चालू आर्थिक वर्षको पहिलो २ महिनामा सरकारले प्रदेश तथा स्थानीय तहलाई वित्तीय हस्तान्तरण शीर्षकमा १८ अर्ब ४६ करोड रुपैयाँ अनुदान शीर्षकमा पठाएको छ। त्यस्तै यसबीच सरकारले करतर्फ १ खर्ब १९ अर्ब ६३ करोड रुपैयाँ तथा गैरकर राजस्व शीर्षकमा १३ अर्ब ९२ करोड गरी जम्मा १ खर्ब ३३ अर्ब ५५ करोड रुपैयाँ राजस्व संकलन गरेको छ।

निःशुल्क खाना र नाना

समाजमा धेरै मानिस एक छाक खाना र नानाबाट वञ्चित छन्। यस्तै निमुखालाई लक्षित गरी बुटवलका युवाहरू एक छाक खाना र नाना सहयोगको अभियानमा जुटेका छन्। गोर्खाली युवा सशक्तीकरण संस्था नेपाल रुपन्देहीले अनाथ-अपाङ्ग आश्रमबाट सुरु गरेको योअभियान अहिले विपन्न तथा असहाय व्यक्तिहरूलाई निःशुल्क खाना ख्वाउने र कपडा बैंकमार्फत कपडा वितरणसम्म पुगेको छ। संस्थाका अध्यक्ष भरत पुरी भन्छन्– हामीले एक छाक खाना र लगाउने कपडा दिने काम गरिरहेका छौं। बुटवलको पुष्पलाल पार्कमा हरेक शनिबार बेलुका ४ बजे निःशुल्क खाना ख्वाउने गरिएको छ। हरेक साता एक जना दाताबाट सहयोग हुँदै आएको उक्त कार्यक्रमअन्तर्गत पहिलो साता ५० जनालाई खाना ख्वाइएको थियो। आठौं सातामा पुग्दासम्म उक्त संख्या लगातार बढिरहेको छ। संस्थाले बुटवल बसपार्कमा कपडा बैंकसमेत सञ्चालनमा ल्याएको छ, जहाँबाट विपन्न तथा असहाय व्यक्तिहरूले निःशुल्क कपडासमेत लिन सक्छन्।

स्वस्तिक श्रेष्ठ

जनसरोकार

भीआईपी शौचालय

प्रायः सबै सार्वजनिक स्थानमा महिला तथा पुरुषका लागि छुट्टाछुट्टै शौचालयको व्यवस्था गरिएको हुन्छ, तर मुस्ताङ जिल्लास्थित मुक्तिनाथ मन्दिर परिसर भित्र विशिष्ट व्यक्तिका लागि भीआईपी शौचालयको व्यवस्था गरिएको छ। मन्दिरमा भएको पुरुष तथा महिला शौचालय पसि नसक्नु छ। ती शौचालय न सफा नै छन् न त्यसको सरसफाइ नै गरिन्छ। त्यहाँ पानीदेखि लिएर साबुनसम्मको व्यवस्था छैन। देशमा लोकतन्त्र स्थापना भैसकेपछि सार्वजनिक शौचालयलाई दुरावस्थामा छोडेर शासकहरूका लागि छुट्टै शौचालयको व्यवस्था गर्नु आफैंमा आश्चर्य चकित तुल्याउने काम हो। मन्दिर जस्तो पवित्र ठाउँमा जहाँ सबै समान आस्था र पवित्र मन बोकेर जान्छन् शौच गर्नका लागि पनि भीआईपी शौचालय निर्माण गरेर भेदभाव गर्नु कत्तिको उचित होला ? समुद्र सतहबाट करिब १२ हजार फिट उचाइमा अवस्थित मुक्तिनाथ मन्दिरको दर्शन गर्न आउने भक्तजन मन्दिर भित्रको यस्तो दृश्य देखेर खिन्न हुँदै फर्कन्छन्।

तस्बिर : नारायण गाउँले

नेपालमा प्रतिवर्ष शून्य दशमलव ०५६ डिग्रीले तापक्रम बढिरहेको छ भने वर्षा ५ देखि १० प्रतिशतले बढिरहेको जलवायु तथा मौसम विज्ञान विभागको प्रतिवेदनले देखाउँछ। जलवायु परिवर्तनको मुख्य कारण वातावरणमा भएका निश्चित हरितगृह ग्याँसहरू (कार्बनडाईअक्साइड, मिथेन, आदि) को मात्रामा भएको उल्लेख्य वृद्धिलाई मानिएको छ। यसले पृथ्वीको तापमान वृद्धि गरेको छ।

संसारमा प्रत्येक नागरिकले औसतमा वार्षिक ४ हजार ८० किलो हरितगृह ग्याँस उत्सर्जन गर्छन्। गाईबाट मात्र प्रतिवर्ष ३ हजार ५ सय किलो, बाख्राबाट ३ सय ७० किलो, प्रत्येक १ सय घण्टा कम्प्युटर प्रयोगबाट ९ किलो, प्रतिवर्ष टेलिभिजनको प्रयोगबाट २३ किलो, औसतमा एक वर्षमा अमेरिकी खानाबाट २ हजार १ सय ९० किलो, मांसाहारी खानाबाट १ हजार २ सय २० किलो तथा शाकाहारी भोजनबाट १ सय ९० किलो हरितगृह ग्याँस उत्सर्जन हुन्छ।

जलवायु परिवर्तनको जोखिमको कुरा गर्ने हो भने सन् २१०० सम्ममा पृथ्वीको औसत तापक्रम ६ दशमलव ४ डिग्रीले बढ्नेछ। तापक्रम २ दशमलव ५ डिग्री मात्र बढ्दा पनि संसारका ३० प्रतिशत प्रजाति लोप हुनेछन्। सन् २१०० सम्ममा समुद्री सतह ४३ सेन्टिमिटरले बढ्नेछ। २०५० सम्ममा आर्कटिकको सम्पूर्ण हिउँ पग्लनेछ। हरेक वर्ष ६ मध्ये १ देशले खाद्यान्न संकट झेल्नुपर्नेछ भने ३ देखि ७ बिलियन मानिस पानीको हाहाकारमा पर्नेछन्।

(मधेस दर्पण फिचर सेवा)

प्रिया मिस कस्मोपोलिटन

गत अक्टोबर २५ अर्थात् कात्तिक ८ गते शुक्रबार मलेसियास्थित मारियोट पुत्रजया होटलमा सम्पन्न मिस कस्मोपोलिटन वर्ल्ड-२०१९ को ग्रान्ड फिनालेमा नेपालकी प्रिया रानी लामा विजेता हुँदै इतिहास रच्न सफल भएकी छिन् । विश्वका ३१ देशका सुन्दरीलाई पछि पार्दै प्रिया मिस कस्मोपोलिटन वर्ल्डको पाँचौं संस्करणको विजेता भएकी हुन् । प्रतियोगितामा मलेसियाकी क्रिस्टिन चाइ फस्ट रनर्सअप तथा नेदरल्यान्डकी मारिट बिट्स सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भएका थिए । प्रियाले प्रतियोगिताअन्तर्गतको ट्यालेन्ट एवार्डमा फस्ट रनर्सअप तथा बेस्ट नेसनल कस्ट्युम विधाको एवार्डसमेत हात पारेकी थिइन् ।

अन्तर्राष्ट्रिय सौन्दर्य प्रतियोगितामा यसअघि प्रियाले भारतको नयाँ दिल्लीमा सञ्चालित फेस अफ ब्युटी इन्टरनेसनल-२०१८ मा टप ट्वेन्टीसम्मको यात्रा तय गरेकी थिइन् । मिस पूर्वाञ्चल-२०१० की फस्ट रनर्सअप प्रिया रानी लामा हाल मोडल तथा कोरियोग्राफरका रूपमा सक्रिय छिन् भने उनी टेलिभिजन प्रस्तोता पनि हुन् । माइको बाइलोजीमा स्नातक गरेकी प्रियाले मिस नेपाल-२०१० मा सहभागिता जनाएकी थिइन् भने उनी मिस नेपाल-२०१५ पुनः सहभागी भएकी थिइन् ।

मिस कस्मोपोलिटन वर्ल्ड-२०१९ को विजेता भएसँगै प्रिया अन्तर्राष्ट्रिय सौन्दर्य प्रतियोगिताको उपाधि नेपाल भित्र्याउने चौथो सुन्दरी भएकी छिन् । यसअघि आयुषा श्रेष्ठले वर्ल्ड मिस युनिभर्सिटी-२००३, जेनिता लामाले पेजेन्ट अफ द वर्ल्ड-२०१६ तथा युनिता खत्रीले मिस वर्ल्ड डाइभर्सिटी-२०१८ को शीर्ष उपाधि जितेका थिए ।

मिस एसिया एवाईसमा रुबिष्का

काठमाडौं नक्साल निवासी १८ वर्षीया रुबिष्का श्रेष्ठ मिस एसिया एवार्ड्स-२०१९ मा नेपालका तर्फबाट प्रतिस्पर्धा गर्दैछिन् । यसका लागि उनी भियतनाम प्रस्थान गरेकी छिन् । भियतनाममा यही अक्टोबर २८ देखि नोभेम्बर ४ सम्म सञ्चालन हुने यो प्रतियोगिताका लागि रुबिष्काले विश्वका ३० भन्दा बढी मुलुकका सुन्दरीसित प्रतिस्पर्धा गर्नेछिन् ।

मोडल हन्ट नेपाल-२०१८ की फस्ट रनर्सअप रुबिष्काले फेसन एन्ड मोडल एवार्ड्स-२०७६ मा बेस्ट फिमेल मोडलको एवार्ड प्राप्त गरेकी थिइन् भने कोरियामा सम्पन्न पाँचौं लक्जरी ब्रान्ड मोडल एवार्ड्स, ग्लोबल फेसन विक-२०१८ मा ब्रान्ड हनररी एम्बेसडरको एवार्ड जितेकी थिइन् । १० जोड २ अध्ययनरत रुबिष्का ५ फिट ८ इन्च अग्ली छिन् । भविष्यमा कस्मेटोलजिस्ट बन्ने लक्ष्य लिएकी श्रेष्ठ बास्केटबल, मेकअप, पौडी तथा पब्लिक स्पिकिङमा रुचि राख्छिन् ।

किड्स अफ द इयर

बालबालिकाहरूको सौन्दर्य प्रतियोगिता किड्स अफ द इयर-२०१९ को सिनियरतर्फको उपाधि सानवी स्वाँरले जितेकी छिन् । शनिबार राष्ट्रिय नाचघर जमलमा सम्पन्न प्रतियोगिताको फाइनलमा सानवीले उक्त उपाधि हात पारेकी हुन् । यसैगरी संस्कृति पाण्डेले जुनियर बालिकातर्फको उपाधि हात पारिन् भने बालकतर्फको उपाधि चिराग बजगाईंले जिते । विजेता तीनै जनाले अन्तराष्ट्रिय सौन्दर्य प्रतियोगितामा नेपालको प्रतिनिधित्व गर्ने बताइएको छ । रेडियन्ट इभेन्ट म्यानेजमेन्ट एजेन्सीले आयोजना गरेको उक्त प्रतियोगितामा ९ देखि १४ वर्षसम्मका १४ बालक तथा ३२ बालिकाले सहभागिता जनाएका थिए, जसमा बालिकातर्फ ९ देखि १२ वर्षसम्मकाले जुनियरतर्फ तथा १२ देखि १४ वर्षसम्मकाले सिनियरतर्फ प्रतिस्पर्धा गरेका थिए ।

नेपाल-अफ्रिका फिल्म फेस्टिबल

कलेज अफ जर्नालिज्म एन्ड मास कम्युनिकेसनले नेपाल तथा अफ्रिकाको चलचित्र संस्कृति आदान-प्रदानका लागि हरेक वर्ष 'नेपाल-अफ्रिका चलचित्र महोत्सव' को आयोजना गर्दै आएको छ । यसै क्रममा कात्तिकको तेस्रो साता सातौं संस्करणको 'नेपाल-अफ्रिका चलचित्र महोत्सव-२०१९' हुने भएको छ ।

सांस्कृतिक संस्थान जमलको सहकार्यमा यो महोत्सव यसपटक यही कात्तिक १६ गतेदेखि १८ गतेसम्म तीन दिन जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरमा सञ्चालन हुनेछ । यो स्वदेशी तथा अफ्रिकी चलचित्र प्रदर्शन गरिने दक्षिण एसियाकै पहिलो चलचित्र महोत्सव हो । यो अफ्रिकालाई उनीहरूकै लेन्सबाट उनीहरूको चलचित्रमार्फत हेर्ने एउटा अवसर भएको कलेजकी प्रिन्सिपल मञ्जु मिश्रले बताएकी छिन् । मिश्रका अनुसार यस पटक नेपाल र अफ्रिकाका गरी २५ वटा लामा तथा छोटा चलचित्र, वृत्तचित्र एवम् कार्टुन चलचित्र चयन गरिएको छ । यसपटक अफ्रिकाका नाइजेरिया, केन्या, घाना, साउथ अफ्रिका, जिम्बाबे, सेनेगल, मालवी, इजिप्ट/नर्वे/जर्मनी तथा बेलायतका चलचित्र महोत्सवमा सहभागी छन् ।

मिस नेपाल युरोप

आगामी जनवरीमा बेल्जियमको ब्रसेल्समा मिस नेपाल युरोप प्रतियोगिता आयोजना हुने भएको छ । ड्रिम्स नेपालले मिस नेपालको आयोजक संस्था हिडेन ट्रेजरसँग आधिकारिक सम्झौता गरेर उक्त प्रतियोगिता युरोपमा आयोजना गर्न लागेको हो ।

मिस नेपाल युरोप आयोजना गर्न ड्रिम्स नेपालकी अध्यक्ष योगिता थापा र हिडेन ट्रेजरका अध्यक्ष दिवाकर राजकर्णिकारबीच काठमाडौंमा सम्झौता भएको हो । उक्त सम्झौताअनुसार मिस युरोपको उपाधि जित्ने सुन्दरीले मिस नेपालको फाइनल राउन्डमा सोझै प्रवेश पाउनेछिन् । उक्त प्रतियोगितामा सहभागी हुन चाहने युवतीका लागि मिस नेपालले तोकेको मापदण्ड लागू हुने अध्यक्ष थापाले जानकारी दिइन् । थापाका अनुसार उक्त प्रतियोगिताका लागि फ्रान्सलगायत केही देशमा अडिसन सम्पन्न भैसकेको छ । युरोपका विभिन्न राष्ट्रमा करिअर बनाउन संघर्षरत युवतीहरूलाई लक्षित गरेर आयोजना हुन लागेको यो प्रतियोगिताको उपाधि जित्ने युवती नेपाल भ्रमण वर्ष-२०२० को सद्भावना राजदूतसमेत नियुक्त हुने छिन् ।

एलिनालाई मिस कलेजको उपाधि

मिस कलेज पोखरा-२०१९ को उपाधि पोखरा लामाचौरकी एलिना श्रेष्ठले जितेकी छिन् । शुक्रबार राति पोखरा उद्योग वाणिज्य संघको हलमा सम्पन्न फाइनलमा श्रेष्ठले उक्त उपाधिसहित तीनवटा सबटाइटल पनि हात पारिन् ।

एचबी प्रोडक्सनले आयोजना गरेको यो प्रतियोगितामा सिम्रन बानियाँ फस्ट रनर्सअप तथा रोजिना विश्वकर्मा सेकेन्ड रनर्सअप भए भने भ्युअर च्वाइसको पुरस्कार करिना परियार एवं अर्गनाइजर च्वाइसको पुरस्कार सिर्जना केसीले प्राप्त गरे । मिस कलेज पोखराका लागि १० जनाबीच प्रतिस्पर्धा भएको थियो ।

राजाराम पौडेल

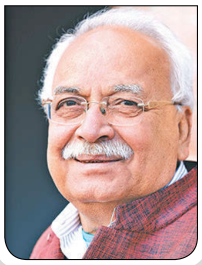
मिस गण्डकी सिर्जना

छैटौं संस्करणको मिस गण्डकीको उपाधि गोरखाकी सिर्जना मगरले जितेकी छिन् । शुक्रबार अबेर राति भएको प्रतिष्पर्धामा सहभागी १५ प्रतियोगीमध्ये मगर अब्बल घोषित भएकी हुन् । एसट प्रोडक्सनले आयोजना गरेको उक्त प्रतियोगितामा अर्चिड रोज पुरी फस्ट रनर्सअप तथा कविता श्रेष्ठ सेकेन्ड रनर्सअप भएका थिए ।

कान्तिपुर गाथा

तिहार, र्‍याप र अधिकार

किशोर नेपाल



यसपालाको तिहारमा मज्जा आयो । खल्तीमा पैसा नभए पनि मज्जा आएको तिहार यसैपाला थियो । तिहारको मज्जा लिन खल्तीमा पैसा हुनै पर्ने भ्रम टुटेको पनि यसै वर्ष हो । राप नभएको घाम, ताप नपुगेको ज्यान । बाटामा साथीभाइहरू र्‍याप गाउँदै थिए । सुनियो,

‘माला किन्न गएको छोटो माला पायो
दाख छोहरा, काजु मसला मुसाले खायो
मिठाईमा फोहोर पस्यो, जलेबी हरायो
गुणस्तरको हाकिम सित्तैंमा करायो ।
ठूल्ठूला बिमिरो सडकमा हरायो
पशुपतिको बाँदरले कटुस टिपी खायो ।’

यो एउटा नमुना थियो र्‍याप गीतको ।

र्‍यापरहरू गाउँदै थिए । उनीहरूको आवाज चर्किंदै थियो- हामी मान्छे नै खत्तम । हामी मान्छे नै खत्तम । हामी मान्छे नै खत्तम ।

सुनेर तन्नेरीहरूको भीड रमायो- हामी मान्छे नै खत्तम । हामी मान्छे नै खत्तम ।

पिच्च, पिच्च- सरकार बोल्यो कसैले नांगो हिँड्छु भन्दैमा त्यसलाई नांगै हिँड्न दिन सकिँदैन । पिच्च, पिच्च ।

पिच्च, पिच्च- हातमा लामपाते माड्दै पुलिसले पनि समाज र संस्कृतिको कुरा निकाल्यो । भन्यो समाज र संस्कृतिको रच्छे हामीले नगरे कसले गर्ने ? सारा मुद्दा थाती राखेर, प्राथमिकताहरू पर सारेर, प्रहरी गायक खोजी हिँड्छ, कविको कठालो समात्छ । कान्तिपुरको पत्रकार जनक सापकोटाले ट्विटमा लेख्यो । क्या गज्जब लेख्यो ।

समृद्धिको काठमाडौं-केरुङ राजमार्गमा दौडी रहेको सरकार र्‍यापमा अलमलियो । भनौं र्‍यापले सरकारलाई अल्मल्यायो । र्‍यापरहरूले भने, हाम्लाई राजमार्ग चाहिन्न । हामीले गाउने गीतमाथि रोक लाउन पाइन्न । एक हुल मानिसले सरकारको गिल्ला गरे- र्‍याप नसुन्नेले भजन सुने त सक्किगो नि !

दाँतका डाक्टर दिनेश कार्कीले अंग्रेजी भाषामा फेसबुक स्टेटस लेखे :

रेपर्स वाक स्कट फ्री,
र्‍यापर्स गेट अरेस्टेड,
नेपाल !
३ जय नेपाल

डाक्टरको स्टेटसलाई राजेश मिश्र र अन्य दुई जनाले मन पराए ।

पुलिस थानामा थुनिएका र्‍यापर समीर घिसिङ भिटेनलाई डेंगु लागेको भए के हुन्थ्यो ? यो नालायक सरकारले कहिल्यै सोचेको छ ? आखिर डेंगु, मलेरिया र हैजाको सुरुवात हुने नै थानाबाट हो । यो सत्यलाई कसैले झूठो सावित गर्न सक्दैन ।

मन्त्रीजी सुर्ती सेवन गर्छन् कि क्या हो ? पिच्च, पिच्च । थुकेको थुक्यै छन् । कसैले हेर्‍यो भने भनी देलानजस्ता छन्- हामी यस्तै त हो नि ब्रो ! मन्त्रीजी रमाइला भए पनि बानी बेहोरा खतम छ । अचेल नियमित बर्बराउँछन्- हेप्नी ? दुइतिहाइलाई हेप्नी ?

तेइ त ! दुइतिहाइलाई हेप्नी ?

मण्डलामा र्‍यापरहरूको भेला भयो भने अहिलेको समयलाई कसरी व्याख्या गर्लान ?

सृष्टिमा बबाल, डेंगुको कमाल, जेब्राक्रसको प्रयोग गर्ने पत्रकार, घाइते हुने पत्रकार, जनता के जान्न चाहन्छन् ? थाहा छैन पत्रकार, मण्डलामा हाहाकार, हामी यस्तै त हो नि ब्रो !

हो हामी यस्तै त हो नि ब्रो !

अनुप काफ्ले काठमाडौं पोष्टका सम्पादक हुन भन्ने धेरै र्‍यापरलाई थाहा छैन होला । उनले नेपालीले बुझ्नै पर्ने कुरा ट्विट गरेका छन् । उनको भनाइको सार छ- नेपाली जनताले भिटेनको गीत, दुर्गेशको संगीत र प्रनेशको ख्याल-ख्याल मन पराउनु पर्दैन । यति बुझे पुग्छ, जनताले के गाउने के नगाउने ? यो सरकारले भन्ने कुरो होइन । जनता सिद्धान्तमा अडिनुपर्छ ।

तर, दुनियाँ त्यस्तो छैन । जस्तो कि, सबै आमाबाबु आफ्ना छोराछोरीले पौष्टिक खानेकुरा खाउन भन्ने चाहन्छन् र ‘टु मिनट इन्स्ट्यान्ट’ चाउचाउ किनेर ख्वाउँछन् । छोराछोरीले अरू खानेकुराको स्वादै थाहा पाउँदैनन् । गैरसरकारी एफएम रेडियोमा र्‍यापरको आवाज घन्की रहेको हुन्छ- ‘सधैं चाउचाउ खाउँ भन्छ, सधैं चाउचाउ खाउँ भन्छ । तिहारको बेला सेल रोटी खान्न भन्दै पिच्च पिच्च गर्छ । सधैं चाउचाउ खाउँ भन्छ, सधैं चाउचाउ खाउँ भन्छ । पिच्च पिच्च गर्छ ।’

अनि, अनुपको ट्विटमा एउटा ‘भिषा’ भन्ने र्‍यापरले जवाफ दिएछ : अंकल, मन हुनेले सडकमा नांगै हिँडौं, हेर्न मन नहुनेले आँखामा कालोपट्टी बाँधेर हिँड्छन् ।

कति महान विचार । कुनै दिन साँच्चै त्यस्तो भयो भने कि त सबैले आँखामा कालोपट्टी बाँधेर हिँड्लान, कि त सबै नांगै हिँड्लान ।

पाठक मञ्च

नेपाली खेलाडीहरूको प्रगति देख्दा, सुन्दा (एकै महिनामा करोड) यो मन त्यसै रमाएर आउँछ । एउटा युवा भएर पनि होला अर्को क्रिकेट प्रेमी भएर पनि होला नेपाली खेलसँगै खेलाडीहरूको स्तर बढ्दा आनन्दको अनुभूति भैरहेको छ । पारस खड्काले एउटा उचाइमा पुर्‍याएको नेपाली क्रिकेटलाई सन्दीप लामिछानेले अर्को उचाईमा पुर्‍याउन सकून् भन्ने शुभकामना ।

रमेश विश्वकर्मा

अघिल्लो साता साप्ताहिकमा प्रकाशित कभर स्टोरी (पोस्टबाट पैसा) नेपालका सेलिब्रिटीहरूको अहिलेको आम्दानीको अर्को स्रोत सामाजिक सञ्जाल हो । अन्य देशका सेलिब्रिटीहरूले पनि आफ्नो सामाजिक सञ्जालमा विज्ञापन गरेर मनग्य कमाइ गर्दै आएका छन् । आम्दानीका यस्ता स्रोतका कारण कलाकारहरू पलायन हुने क्रम रोकिनेछ भन्ने विश्वास गरेको छु ।

भुवन उप्रेती

सेलिब्रिटीहरूको प्रेमको पनि (वर्षा पनि प्रेममा) के कुरा गर्नु ? कहिले को सँग कहिले कोसँग सम्बन्ध गाँसिरहेका हुन्छन् । नेपालमा प्रेम सम्बन्धको हल्ला चलाएर रमाउने कलाकार पनि उत्तिकै छन् । कलाकारहरूको तुलनामा सर्वसाधारणको प्रेम बढी प्रगाढ हुन्छ । त्यसैले यस्ता कुरामा मलाई त्यति रुचि लाग्दैन् ।

अमृता तामाङ

नेपालीहरू खुल्ला हृदयका साथै (रूखको बीचमा यस्तो घर) सिर्जनशील पनि छन् भने कुराको एउटा उदाहरण हो यो । छिमेकी दाजुभाइले कम लगानीमा यति राम्रो घर तयार गरेछन् । धनकुटाका बासिन्दाहरूको गन्तव्य बनेको यो ट्री हाउस देशका अन्य भेगका मानिसको पनि गन्तव्य बनोस्- शुभकामना ।

गणेश धामी

नेपालका पुराना मिठाई पसलका बारेमा तयार पारिएको लेखले नेपाली मिठाईको इतिहास तथा अहिलेको अवस्थाका सम्बन्धमा जान्ने अवसर मिल्यो । लामो समय अघिदेखि आफ्नै मौलिकता बोक्दै आएको मिठाई भारतीय मिठाईका कारण पछि परेको तथा लोप हुने अवस्थामा पुगेको जानकारी पाउँदा दुःखी भएँ । अब नयाँ पुस्ताले नै यस विषयमा चासो दिएर संरक्षणतर्फ लाग्ने कि ?

प्रज्वल रिमाल

twitter follow us on twitter.com/saptahik

Like us on Facebook facebook.com/kantipursaptahik

साप्ताहिक कुराकानी

अमेरिका पुग्दैमा चमत्कार हुने होइन

डोटीको चुडीमा जन्मिएका **वासुदेव फुलारा**को बाल्यकाल चरम गरिबीमा बितेको थियो । हालको शिखर नगरपालिका-६ मा पर्ने चुडीको सामान्य परिवारमा जन्मिएका फुलाराले उच्च शिक्षा हासिल गर्न घरेलु कामदारसम्म हुनुपरेको थियो । उनले काठमाडौंको नेपाल ल क्याम्पसमा एलएलबीदेखि एलएलएमसम्मको खर्च जुटाउन नेपाल परिवार नियोजन संघमा कार्यालय सहयोगीको जागिर खाए भने त्यतिले नपुगेपछि धान फल्ने खेत समेत बेचे । फुलाराले सन् २००१ मा त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट कानुनमा स्नातकोत्तर टप गरेका थिए । सन् २००५ मा अमेरिका पुगेपछि भने उनको जीवनमा परिवर्तन देखा पर्न थाल्यो । फुलाराले अमेरिका पुगेपछि कार्डोजो ल स्कुलबाट मास्टर्स इन ल गरे । त्यसपछि अमेरिकामा कानुनी रूपमा काम गर्न थालेका वासुदेवले अहिले अथक परिश्रमको बलमा राम्रो स्टाटस बनाएका छन् । उनको न्युयोर्कको अति व्यस्त ठाउँ टाइम स्क्वायरको चर्चित भवन पारामाउन्ट बिल्डिङमा ल अफिसेस अफ बासु डी फुलारा पिसी नामको अफिस छ । फुलारा टाइम्स स्क्वायरको कोर एसियामा अफिस हुने सम्भवतः एक्ला नेपाली हुन् । नेपाली समाज, त्यहाँका नेपालीहरूको अवस्था, अमेरिकी समाज तथा नेपालीहरूका समस्या आदिका बारेमा नजिकबाट परिचित फुलारासँग साप्ताहिकका लागि मुकुन्द बोगटी तथा जनक तिमिल्सिनाको कुराकानी :

के कारणले अमेरिका संसारभरिकै मानिसहरूका लागि ग्ल्यामरस देश मानिन्छ ?

आधारभूत आवश्यकता पूर्ति भएको देश भएकाले अमेरिका सबैका लागि ग्ल्यामरस छ । खानेपानी, सडक, स्वास्थ्य, शिक्षा तथा विकास इन्जिनियरिङजस्ता कारणले अमेरिका आकर्षक ठाउँ भएको हो । अमेरिकाको लाइफस्टाइल नै हेल्दी छ, नेपालबाट अमेरिका गयो भने १० वर्ष आयु बढ्छ आधारभूत आवश्यकता जुन विकासशील देशहरूमा छैनन्, ती सबै अमेरिकामा छन् । अमेरिकामा निःशुल्क शिक्षाको व्यवस्था छ, स्वास्थ्यमा पनि नागरिकको सहज पहुँच छ । अमेरिकामा धनीले मात्र पढ्न पाउने, गरिबले नपाउने भन्ने हुँदैन । सबैले समान शिक्षा हासिल गर्न पाउने अवसर छ । भनिन्छ, जहाँ काम गरे पनि एक पटक अमेरिकामा गएर पढ्नुपर्छ । एजुकेसन, इन्जिनियरिङ, डेभलमेन्ट तथा आधारभूत आवश्यकताको सहज पूर्ति नै अमेरिकाको ग्ल्यामरको कारण हो । आधारभूत आवश्यकता पूरा हुन र अमेरिकाको जस्तो स्तरमा पुग्न नेपाललाई अझै ५० वर्ष लाग्छ । हामी अहिले रेलको कुरा गरिरहेका छौं, अमेरिकामा त्यो सबै छ, तिनै कुरा अमेरिकाका ग्ल्यामर हुन् । अध्ययन सकेपछि सहज रूपमा रोजगारी प्राप्त गर्न सकिन्छ । अमेरिकामा ३ प्रतिशत मात्र बेरोजगार छन् । यी विविध कारणले नेपालीहरू मात्र होइन, संसारभरका मानिस अमेरिका पुग्न लालायित हुन्छन् ।

अमेरिकाले त्यति धेरै अवसर कसरी क्रिएट गरेको छ ?

त्यो उनीहरूले अहिले भर्खरै हासिल गरेको कुरा होइन, उनीहरूको लामो इतिहास छ । अमेरिका इन्डिपेन्डेन्ट भैसकेपछि सिंगो अमेरिकालाई ५० वटा स्टेटमा विभाजन गरेर सबै स्टेटमा एउटै खालको इन्फास्ट्रक्चर विकास गरियो । उनीहरूको विकास मेन्टालिटी नै सबैको उत्तिकै विकास गर्नुपर्छ भन्ने छ, तर नेपालमा त सबै कुरा केन्द्रमुखी छ । एकातिर काठमाडौं केन्द्रित विकास मेन्टालिटी छ भने जिल्लातिरका मानिसहरू पनि काठमाडौं हुत्तिने क्रम छ, अमेरिकामा त्यस्तो छैन । कुनै पनि मानिस एलास्का गएर बस्न सक्छ, क्यालिफोर्निया गएर बस्न सक्छ, वासिङ्टन गएर बस्न सक्छ, त्यो मेन्टालिटी उनीहरूमा छ । उनीहरूमा प्रत्येक ठाउँको उत्तिकै विकास गर्नुपर्छ भन्ने सोच छ । जुन १९ औं शताब्दीबाटै सुरु भएको पाइन्छ । नेपाल अमेरिकाबाट झन्डै १ सय वर्ष पछाडि छ । नेपालमा त्यस्ता कुरा सुरु भएका छैनन् । अमेरिकाको विकास हेर्दा ५० वटा स्टेटमध्ये कुनै पनि कुनैभन्दा कम छैनन् ।

अमेरिकीहरूको समानान्तर विकासको सूत्र के रहेछ ?

त्यो इन्जिनियरिङ नै हो । यसमा थट प्रोसेसको कुरा पनि छ, इन्भेन्सनको कुरा छ, उनीहरूको मेन्टालिटी रिसर्चमुखी छ । एउटा भागको विकास गरेर अर्को भागलाई त्यत्तिकै छाडिदिनुपर्छ भन्ने मेन्टालिटी छैन, सुरुदेखि नै । अर्को विकासक्रममा अनुशासन पनि चाहिन्छ, अमेरिकीहरूमा उदाहरणीय अनुशासन पनि छ । कानुन बनाएर मात्र हुँदैन, त्यसको कार्यान्वयन पक्ष पनि बलियो हुनुपर्छ । अर्को नेपालमा धनी-गरिब भनेर छुटयाइन्छ, अमेरिका त्यसरी छुट्याइँदैन । सबैलाई धनी बनाउनुपर्छ भन्ने प्रिन्सिपल अमेरिकामा छ । भौतिकसँगै मानसिक विकासमा पनि उनीहरूले उत्तिकै जोड दिएका छन् । मानसिक तौरतरिकामा पनि उनीहरू एकदमै बलिया छन् ।

अमेरिकीहरू आफ्नै देशभित्र भयभीत पनि छन् । त्यसको कारण के हो ?

त्यो राजनीतिक कारणले हो । मैले अमेरिकामा सबै कुरा सकारात्मक मात्र छ भन्न खोजेको होइन, केही समस्या पनि छन् । अमेरिकामा पनि कोही रिपब्लिकन छन्, कोही डेमोक्र्याट छन् ।

पृष्ठ ७ मा

अमेरिका छिर्न ज्यानै धरापमा

"अवैध बाटोबाट अमेरिका छिर्नेहरुको कथा साँच्चिकै दर्दनाक छ । दलालहरुले एउटै रुट प्रयोग नगरी फरक-फरक बाटो हुँदै मानिसहरुलाई अमेरिका पुऱ्याउने काम गर्दै आएका छन् । हवाई, जल तथा स्थलमार्ग जुनसुकै बाटो प्रयोग गरे पनि अमेरिका पुग्नेहरुको अन्तिम बिन्दु भने मेक्सिको नै हुने गरेको छ । उनीहरु खोला वा पर्खाल नाघेर अवैध रुपमा मेक्सिकोबाट अमेरिका प्रवेश गर्छन् ।

■ शिव शर्मा

अमेरिकाको सपना नदेख्ने कमै हुन्छन् । घुमघामका लागि होस् वा यतै आएर बसोबास गर्ने चाहना राख्ने नेपालीहरू प्रशस्तै छन् । डलर कमाउने सपनाले धेरैलाई अमेरिकाप्रति लोभ्याउँदै आएको छ । बर्सेनि वैध रूपमा अमेरिका प्रवेश गर्ने नेपालीहरूको संख्या बढ्दो छ । दलाललाई लाखौं बुझाएर ज्यानै जोखिममा पारी अवैध रूपमा अमेरिका प्रवेश गर्ने नेपालीहरू पनि त्यत्तिकै छन् । नजानेर मात्र होइन, जानी-जानी गैरकानुनी रूपमा अमेरिका आउने चाहना राख्ने नेपालीहरू दिनानुदिन बढिरहेका छन् । त्यही चाहना राख्नेहरूमध्ये एक थिए– खगेश्वर केसी । रोल्पा को विकट गाउँमा जन्मिए पनि उनी काठमाडौंमै बसेर उच्च शिक्षा हासिल गर्दै कलेजमा अध्यापनरत थिए । यद्यपि पढाउने पेसाबाट उनी खासै सन्तुष्ट भने थिएनन् ।

तीन छोराछोरीका बाबु केसीको कमाइले काठमाडौंमा डेरा भाडा र बच्चाबच्चीलाई खुवाउने-पढाउने लगायतका आर्थिक भार थेग्न सक्ने अवस्था थिएन । उनलाई अनायासै अमेरिका जाने प्रस्ताव आयो । पहिले त उनले पत्याएनन् । सहजै अमेरिकाको भिसा पाइँदैन भन्ने पनि उनलाई थाहा थियो ।

गैरकानुनी बाटोबाट उनलाई अमेरिका पुऱ्याउने प्रस्ताव आएको रहेछ । सुरुमा त उनी टकटकिए । जोखिम मोलेर जान तयार भएनन् । साथीमार्फत परिचित भएका एजेन्टले सहजै अमेरिका छिराउने कुरा बताएपछि उनी तयार भए ।

अहिले जोकोहीलाई बोलिभिया, ब्राजिल, कोलम्बिया, पनामा, निकारागुवा, होन्डुरस, ग्वाटेमाला अनि मेक्सिको हुँदै झन्डै ८ महिनाको कष्टकर यात्रापछि अमेरिका आइपुगेको व्यथा सुनाउँछन् केसी । घनाजंगल, समुद्र तर्दै अनि हतियारधारी जत्थाको सामना गर्दै उनी अमेरिका प्रवेश गरेको पनि पाँच वर्ष भैसकेको छ । केसी त्यसक्रममा तीन महिना जेल पनि बसे । बल्लतल्ल अमेरिका आइपुगेका केसीले यसबीच झन्डै ६० लाख रुपैयाँ स्वाहा पारे । अझै पनि उनले कानुनी रूपमा अमेरिकामा बस्न पाएका छैनन् ।

केसीले ग्रिनकार्डका लागि पेस गरेको कागजपत्र अहिलेसम्म त्यत्तिकै छ । ऋण खोजेर अमेरिका आएका केसीलाई अहिले त्यो पैसा तिर्दै ठिक्क छ । 'अब ग्रिनकार्ड पाउने र कहिले कमाउने ? उनले निया स्रो मान्दै भने- 'दशा लागेर पो अमेरिका आइएछ ।' खगेश्वरले अहिले अमेरिकाको कडा अध्यागमन नीतिका कारण लुकेर बस्न पनि हम्मे-हम्मे हुन थालेको दुखेसो पोखे ।

गैरकानुनी रूपमा अमेरिका आउनेहरूलाई त्यति सजिलो छैन । दल लहरूले बाटो-बाटोमा सेटिङ मिलाउँदै र पैसाको बार्गेनिङ गर्दै अघि बढाउँछन् । उनीहरूले भने अनुसारको पैसा भएन भने अघि बढ्न नदिने अवैधानिक रुपमा अमेरिका आउने सबैजसोको अनुभव छ । यसरी अवैधानिक रूपमा अमेरिका आउने कतिपय बीच बाटोबाटै फर्काइएका पनि छन् भने केहीले ज्यानसमेत गुमाएका छन् । कतिपयले समुद्रमा डुंगा पल्टेर जलसमाधी लिएका छन् । केहीबीच बा टोमै अलपत्र परेको कथा त्यही रुटबाट अमेरिका आइपुग्नेहरू सुनाउँछन् ।

दलालहरूले ट्रकमा कोचेर, जंगलको बाटो हिँडाउँदै, महासागरहरू तार्दै भोकै-प्यासै मानिसहरूलाई अमेरिका छिर ाउने गरेका छन् । कतिपय त मानव तस्करहरूको चंगुलमा परेर विभिन्न देशमा बन्धक समेत बनाइएका छन् । केही वर्षअघि २३ जना नेपालीलाई अमेरिका पुऱ्याउने भन्दै थाइल्यान्ड हुँदै नाइजेरिया पुऱ्याएर बन्धक बनाइए को थियो । यसरी आउनेहरूले जंगली जनावरहरूको सामनालगायत अन्य विभिन्न समस्या भोग्नुपर्ने एक वर्षअघि मुस्किलले ज्यान जोगाएर अमेरिकाको टेक्सस आइपुगेका स्याङ्जाका हर्कबहादुर खत्रीले बताए । चूक पोखिएजस्तो अँध्यारो जंगलमा कतिपटक जंगली जनावरको सामना गरियो, गन्ती भएन,' उनले भने- 'तर एकपटकचाहिँ झन्डैले ज्यान गएन ।' उनले लुकीछिपी अमेरिका आउने बाटो सजिलो नभएको बताए । ज्यानको माया चैं मारेर आउनुपर्ने रहेछ, खत्री भन्दै थिए- यो सब थाहा पाएको भए त आउने पनि थिइन् ।'

यसरी अमेरिका आउँदा बाटोमा भोगिने ठक्कर-हन्डर त छँदैछ । फेरि अमेरिका छिरेपछि पनि कागजपत्र नहुँदाको सास्तीको अर्को कथा सुरु हुन्छ । राम्रो काम नपाइने र लुकीछिपी हिँड्नुपर्ने त्रास आफ्नो ठाउँमा छँदैछ ।

यस्तै ऋणधन गरेर भारत हुँदै विभिन्न देशको कठोर यात्रा पार गर्दै अमेरिका पुगेका पोखराका चित्रबहादुरलाई दुई वर्षअघि डिपार्टमेन्ट अफ होमल्यान्ड सेक्युरिटीले विमान चार्टर गरेर नेपाल डिपोर्ट गरेको थियो । त्यतिबेला चित्र सहित अन्य चार जना नेपाली डिपोर्टमा परेका थिए । यसरी ज्यान धरापमा राखेर अमेरिका प्रवेश गर्नेहरूको संख्या बढे पनि ट्रम्प सरकारको कडा अध्यागमन नीतिका कारण लुकीछिपी आउनेहरूलाई डिपोर्ट गर्ने क्रम पनि त्यत्तिकै बढेको छ । दलाललाई ४० देखि ८० लाख रुपैयाँसम्म बुझाएर अवैध बाटोबाट अमेरिका छिर्नेहरूको कथा साँच्चिकै दर्दनाक छ । दलालहरूले एउटै रुट प्रयोग नगरी फरक-फरक बाटो हुँदै मानिसहरूलाई अमेरिका पुऱ्याउने काम गर्दै आएका छन् । हवाई, जल तथा स्थलमार्ग जुनसुकै बाटो प्रयोग गरे पनि अमेरिका पुग्नेहरूको अन्तिम बिन्दु भने मेक्सिको नै हुने गरेको छ । उनीहरू खोला वा पर्खाल नाघेर अवैध रूपमा मेक्सिकोबाट अमेरिका प्रवेश गर्छन् ।

यसरी लुकीछिपी अमेरिका आउनेहरू सामान्य व्यक्ति मात्र नभै पढेलेखेका तथा सरकारी जागिर खाएकाहरूसमेत छन् । अमेरिका छिरेपछि पनि वकिललाई पैसा खुवाएर केस लड्नुपर्छ, डेढ वर्षअघि अमेरिका आएका तनहुँका वेदशरण कार्कीले भने- वकिलले भनेजति पैसा दिनुपर्छ, नत्र मुद्दा नै लड्न मान्दैनन् । बाटोमा ठगिनु त छँदैछ, अमेरिका आइसकेपछि पनि ठगिनुपरेको उनको अनुभव छ । मुलुक चरम द्वन्द्वमा हुँदा होस् वा भूकम्पपछिको विपत्तिमा होस्, थुप्रै नेपाली अवैध रूपमा अमेरिका प्रवेश गरी यतै बसेका छन् । द्वन्द्वकालमा त धेरैले विद्रोहीको समस्या देखाएर सजिलै ग्रिनकार्ड समेत हात पारे । भूकम्पपछि पनि नक्कली पीडित बनेर अमेरिकामा शरण लिनेहरू पनि देखिए । विभिन्न कार्यक्रमको बहानादेखि लिएर घुम्न आउनेहरूसम्म अधिकांशतः यतै लुक्ने गरेका छन् । कार्यक्रमको सिलसिलामा यता आएर नफर्किने पेसाकर्मी तथा कलाकार पनि उत्तिकै छन् ।

बर्सेनि अवैध रुपमा अमेरिका प्रवेश गर्ने नेपाली सयौं भए पनि हजारौंको संख्यामा कागजातविहीन नेपाली अमेरिकामै सेटल भएको बताइन्छ । यद्यपि यसको आधिकारिक तथ्यांक कसैसँग पनि छैन । अमेरिकाको एक समाचार एजेन्सीको तथ्यांकअनुसार एसियाली मुलुकका झन्डै १० लाख आप्रवासी अवैध रुपमा अमेरिकामा बस्दै आएका छन्, जसमा भारतीयहरूको संख्या सबैभन्दा बढी छ भने नेपालीहरूको संख्या ४० हजार भन्दामाथि भएको अनुमान गरिन्छ । कानुनी रूपमा अमेरिका बस्ने नेपालीहरूको संख्या ४ लाखको हाराहारीमा रहेको तथ्यांक छ । अवैध रुपमा आए पनि ग्रिनकार्ड प्राप्त गर्ने नेपालीहरूको संख्या पनि बढ्दो छ । राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पले आप्रवासी नीतिमा कडाइ गरेपछि यसरी ग्रिनकार्ड पाउनेहरूको संख्या घट्दै गएको छ । अहिले त गैरकानुनी रूपमा बस्दै आएका आप्रवासीलाई फिर्ता पठाउन आईसीईले धरपकड समेत गर्न था लेको छ । अमेरिकाको इमिग्रेसन एन्ड कस्टयुम्स इन्फोर्समेन्टको तथ्यांकअ नुसार २०१८ मा २ लाख ८६ हजार ८५ जनालाई उनीहरूकै मुलुक फिर्ता पठा इएको छ भने त्यसमा के-कति नेपाली फिर्ता पठाइए भन्ने विषयमा आधिकारिक तथ्यांक फेला पर्न सकेको छैन ।

अमेरिका पुग्दैमा ...

पृष्ठ ५ बाट

नेटिभ अमेरिकन र बाहिरबाट जाने अमेरिकनहरूमा पनि केही समस्या छ । बन्दुकको समस्यासँगै शान्ति सुरक्षाका कुराहरू पनि छन् । सबै कुरा बलियो छ भन्ने होइन । यद्यपि विकासका दृष्टिकोणले अमेरिका निकै बलियो छ । त्यससँगै सामाजिक विकृतिहरू पनि छन् ।

नेपालबाट अमेरिका जाने मुख्यतया दुई वर्ग छन् । एउटा विद्यार्थी र अर्को अमेरिकामा चमत्कार हुन्छ भनेर जाने मध्यम उमेरको समूह । उनीहरूलाई के सुझाव दिनुहुन्छ ?

अमेरिका पुग्दैमा चमत्कार हुँदैन, डिभी पर्दैमा चमत्कार भैहाल्ने होइन । अमेरिका गएर पढ्न सक्ने र रोजगारी सिर्जना गर्न सक्नेका लागि मात्र चमत्कार हुन सक्छ । त्यस्तो चमत्कार गर्न पनि २० वर्ष लाग्न सक्छ । अमेरिका जाँदैमा, डिभी पर्दैमा वा ग्रिनकार्ड पाउँदैमा चमत्कार हुँदैन, त्यहाँ गएर कडा मेहनत गर्नुपर्छ । १८-२० घण्टा काम गर्नुपर्छ, फिजिकल कामहरू त्यस्तै हुन्छन्, मेन्टल प्रेसर पनि धेरै हुन्छ । नेपालबाट प्लस टु गरेर अमेरिका गएको छ र त्यहाँ काम गर्दै पढ्ने हो भने जिन्दगीभरिका लागि दुःख मात्र पनि हुन सक्छ । दुःख गर्न भौतिक क्षमता पनि चाहिन्छ । अमेरिका गएर पढ्न सक्यो, राम्रो डिग्री लिएको छ, टेक्नीकल्ली स्ट्रोङ माइन्डेड छ भने मात्र चमत्कारको बाटो खुल्न सक्छ । अहिले पनि अमेरिकामा प्रेसरमा काम गर्ने र डिप्रेसनमा गएका थुप्रै नेपाली छन् । काम गर्न नसक्नेलाई अमेरिकामा धेरै गाह्रो छ भने अनुसन्धानकर्ता तथा एकेडेमिसियनहरूलाई अवसर छ ।

छात्रवृत्तिमा अमेरिका जाने विद्यार्थीहरूका लागि कस्तो स्थिति छ ?

पूर्ण छात्रवृत्तिमा गएका विद्यार्थीहरूलाई त्यति समस्या पर्दैन, तर एकेडेमिक डिग्री सकेपछि पनि अमेरिकामै बस्ने हो भने त्यसको विकल्प ग्रिनकार्ड नै हो । छात्रवृत्ति पाएका कतिपय विद्यार्थी पनि आउट अफ स्टाटस भैरहेका हुन्छन् । अमेरिकाको जीवनशैली महँगो छ, त्यस्ता विद्यार्थीले सुरुदेखि नै म अमेरिकामा पढ्न सक्छु भनेर मेन्टल्ली तयार हुनुपर्छ । अन्डरग्राजुयट डिग्री गर्न तीन-चार वर्ष लाग्छ, त्यतिबेलासम्म के गर्ने भन्ने निश्चित हुनुपर्छ । अर्को, कुरा त्यहाँ गएका विद्यार्थीहरूमा कानुनी समस्या पनि देखिन्छ, लुकेर काम गऱ्यो भने आउट अफ स्टाटस भइन्छ । भ्वाइलेसन गर्नु भएन । स्टाटस बचाए मात्र भविष्यमा ग्रिनकार्ड प्राप्त गर्न वा अमेरिकामा लामो समयसम्म टिक्ने आधार हुन्छ ।

अमेरिकी शिक्षाको सुन्दरता के हो ?

अमेरिकाको एजुकेसनको ब्युटी भनेकै सेल गर्नु हो । त्यहाँको एजुकेसन संसारभर सेल हुन्छ । अमेरिकाले एजुकेसनमा जुन क्वालिटी बनाएको छ, त्यो संसारभर सेल हुन्छ । अमेरिकी शिक्षाको ब्युटी भनेकै त्यही हो ।

अध्ययन गर्न गएका नेपाली विद्यार्थीहरूको अवस्था कस्तो छ ?

नेपालीहरूको अवस्था राम्रो पनि छ, समस्यामा भएका नेपालीहरू पनि थुप्रै छन् । कुनै त्यस्तो ठोस तथ्यांक त छैन, तर मेरो अनुमानमा सबै गरी ५-६ लाख नेपाली अमेरिकामा होलान् । पढ्ने विद्यार्थीले राम्रो मेहनत गरेको खण्डमा भ्वाइलेसनमा नपरेका, स्टाटस बचाएर जाने, त्यहाँ गएर राम्रो पढ्न सक्ने विद्यार्थीहरूका लागि अमेरिका सुनौलो अवसर हुन सक्छ । अमेरिकामा मैले ८-१० वर्षयता राम्रो गरेर अघि बढेका विद्यार्थी प्रसस्तै देखेको छु ।

त्यहाँका नेपाली विद्यार्थीहरू कस्तो समस्या लिएर तपाईंकहाँ पुग्छन् ?

म इमिग्रेसनसम्बन्धी सबै कुरा हेर्छु । त्यहाँ नेपालीहरूको एउटा मात्र समस्या छैन । केही नेपाली सेटल पनि भैसकेका छन्, ग्रिनकार्ड पाएपछि खासै कानुनी समस्या हुँदैन । उहाँहरूले राम्रो काम गर्दै जानुभएको छ । हामीकहाँ आउने विद्यार्थीसहित अरू कतिपय नेपालीमा स्टाटसको समस्या छ । नेपालमा इमिग्रेसनसम्बन्धी स्कोप छैन, तर अमेरिकामा १ सय ८५ भन्दा बढी देशका मानिस छन् । ती सबैको पहिलो चिन्ता अमेरिकामा कसरी लामो समयसम्म बस्न सकिन्छ भन्ने नै हुन्छ । विद्यार्थी भिसा त टेम्पोरी हो, त्यसमा चार वर्ष अमेरिका बस्न सकिन्छ, काम गर्न पाइँदैन, तालिमको निश्चित समयमा मात्र काम गर्न दिइन्छ । ग्रिनकार्ड कसरी लिने, अमेरिकामा कसरी लामो समय बस्ने भन्ने समस्या लिएर नेपालीहरू हामीकहाँ आउँछन् । अर्को, हामीकहाँ आउने व्यापारी वर्ग पनि छ, अमेरिकामा कसरी बिजनेस गर्ने, कसरी ग्रिनकार्ड प्राप्त गर्ने भन्ने चासो हुन्छ उनीहरूको । अर्का थरी बिचौलियामार्फत ५०-६० लाख खर्च गरेर बोर्डरमा समातिएर डिटेन्सनमा परिरहेको हुन्छन् । उनीहरूलाई डिटेन्सनबाट रिलिज गराउने कानुन पनि छ, म त्यसमा नेपालीहरूका लागि डिफेन्स पनि गरिरहेको हुन्छु । अहिले पनि झन्डै २ देखि ४ सय नेपाली अमेरिकाको जेलमा भएको अनुमान गरिन्छ । हामी जेलमा परेकाहरूको डिटेन्सनका केस पनि हेर्छौं । परिवारलाई नै अमेरिका झिकाउने केसहरू पनि हेर्छौं । नेपालीहरूको मुख्य समस्या सेटलमेन्ट कसरी हुने, ग्रिनकार्ड कसरी बनाउने, स्थायी रूपमा कसरी बसोबास गर्ने, अमेरिकामा कसरी उन्नति गर्ने भन्ने खालका हुन्छन् । मैले डिपोर्टेसन, सालमका केसहरूमा अदालतमा बहस गर्ने काम पनि गरेको छु ।

लाखौं खर्चेर गैरकानुनी तरिकाले अमेरिका जाने कदम कति उचित हो ?

बिचौलियाहरूलाई ८० लाखसम्म तिरेर अमेरिकामा जानु मुर्खता र गैरकानुनी हो । मानव तस्करी वा बेचबिखन गरेर अमेरिका पुऱ्याउने क्रम रोकिनुपर्छ । यदि यस्तो काम रोकिएन भने ८० लाख पनि डुब्ने, जीउज्यानको जोखिम हुने र भोलि कहिल्यै अमेरिका आउन नदिने वातावरण बन्न सक्छ । अहिले अमेरिकाको कानुन पनि कडा छ । अमेरिका गैरकानुनी तरिकाले जानै दिनु हुँदैन । कानुनी रूपमै अमेरिका पुग्ने दर्जनौं उपाय छन् । गैरकानुनी बाटोबाट अमेरिका छिर्ने प्रयास गर्दा गरिबको छोराको ८० त लाख जान्छ-जान्छ, ऊ डिप्रेसनको सिकार समेत हुनसक्छ, उसले आत्महत्यासम्म गर्न सक्छ । दलालको फन्दामा परेपछि अरू कुनै देशमा बेचिन सक्छ, त्यो भैरहेको पनि छ । यस्तो बाटोबाट अमेरिका पुग्ने-नपुग्ने ग्यारेन्टी हुँदैन । महिलाहरूको त बाटोमा दलालहरूबाट शारीरिक शोषणसमेत हुने गरेको छ । नेपालबाट मेक्सिकोसम्म पुग्दा २०-२५ वटा देश पार गर्नुपर्छ, बिचौलियाहरूले बीच-बीचमा पैसा माग्छन्, पैसा दिन सकेन भने बीचैमा छाडिदिन्छन् । यसरी विभिन्न देशमा कतिपय नेपाली अलपत्र परेका छन् । नेपालसँग आफ्ना नागरिक कति बाहिर गैरहेका छन् भन्ने रेकर्डसम्म छैन, त्यसमा ध्यान दिनुपर्छ । गैरकानुनी रूपमा अमेरिका पुगे देश निकाला हुने सम्भावना पनि हुन्छ ।

त्यहाँ कुन-कुन क्षेत्रमा बढी अवसर छ ?

यो नै क्षेत्र भन्ने छैन, सबै सेक्टरमा अवसर छन् । नेपालमा इन्जिनियर र डाक्टर मात्र बन्नुपर्छ भन्ने सोच छ । अमेरिकामा त्यस्तो छैन, अमेरिकामा तपाईंसँग सिप, डिग्री र क्षमता छ भने जुनसुकै क्षेत्रमा पनि आफ्नो सीप-डिग्री सेल गर्न सकिन्छ । अमेरिकामा आफूलाई मनपर्ने पेसा छनौट गर्न सकिन्छ । सबै डिग्री सेल हुन्छन्, त्यसैले त अमेरिकामा ९७ प्रतिशत रोजगारीको अवसर छ । क्षमता भएकाहरूका लागि अवसरको खानी हुनु नै अमेरिकाको सौन्दर्य हो । आइटी, इन्जिनियरिङ, कानुन मात्र होइन, जुनसुकै सेक्टरमा काम छ । सबै पेसा अर्थात् भुइँ बढार्नेदेखि राष्ट्रपतिसम्म सबैको उत्तिकै सम्मान हुन्छ ।

अमेरिका जाने उपाय के-के हुन् ?

नन इमिग्रेन्ट भिसाहरू जसलाई हामी अस्थायी भिसा भन्छौं । इमिग्रेन्ट भिसा, ग्रिनकार्डका लागि दिने भिसाहरू पनि छन् । ग्रिनकार्डका लागि पनि दर्जनौं भिसा छन् । वेलनोन व्यक्तिहरूलाई दिने भिसा पनि छ भने असाधारण प्रतिभा भएका व्यक्तिले ग्रिनकार्डका लागि आवेदन गर्न सक्ने व्यवस्था पनि छ । अनुसन्धानमा लागेकाहरूका लागि इबी वान भिसा छ । नाम चलेका व्यक्तिहरूले सीधै ग्रिनकार्डका लागि आवेदन दिन सक्ने व्यवस्था पनि छ । इबी वानदेखि इबी फाइभसम्मका विभिन्न भिसा छन् । ग्रिनकार्ड होल्डरले परिवारका लागि पनि भिसा फाइल गर्न पाउने व्यवस्था अमेरिकी कानुनमा छ । स्टुडेन्ट भिसा, तालिम, एक्सचेन्ज भिजिटर भिसाजस्ता भिसाहरू पनि छन् । आई भिसा यहींको अफिसले उता काम गर्ने गरी पठाएको व्यक्तिलाई दिइने भिसा हो । ए वानदेखि दर्जनौं भिसा छन् । जाने स्पष्ट उद्देश्य भए कानुनी तवरबाटै सहजै अमेरिका प्रवेश गर्न सकिन्छ तर ओभरस्टे गर्नेहरूले कानुनी झमेला बेहोर्नुपर्छ ।

डिभी परेर पुग्ने नेपालीका समस्या के-कस्ता छन् ?

डिभी व्यक्तिगत रूपमै भर्नुपर्छ, तर यहाँ डिभी भर्ने एजेन्टहरू छन्, त्यो वैधानिक होइन । डिभी भर्ने सेन्टरबाट भरियो भने डिभी पर्छ भन्ने अन्धविश्वास छ । डिभी फाइल गर्दा विवाहितले अविवाहित भनेर फाइल गरेको थुप्रै केस छन् । त्यो कुराले अमेरिकामा समस्या हुन्छ । अमेरिकाको कानुनअनुसार कुनै पनि कुरा मिस रिप्रजेन्टेसन गर्न मिल्दैन, फ्रड गर्न मिल्दैन, गलत बोल्न मिल्दैन । यो कुरा अमेरिकामा एकदमै कडाइका साथ लागू छ । नेपालमा कसैले श्रीमतीको उल्लेख गऱ्यो भने डिभी पर्दैन भन्ने अन्धविश्वास छ । त्यही कुराले नेपालीहरूलाई पछि समस्यामा पारिरहेको हुन्छ । डिभी परेका व्यक्तिहरू सिंगल भनेर जाने पछि सिटिजनसिप फाइल गर्दा उहाँहरूको सिटिजन बदर हुने मात्र होइन, ग्रिनकार्ड नै बदर हुने सम्भावना पनि हुन्छ । यस्तो झुटो विवरण पेस गर्दा पछि डिपोर्टेसनमा समेत पर्न सकिन्छ । कुनै पनि कुरा लुकाएर अमेरिका जानु हुँदैन । म्यारिड व्यक्तिलाई अनम्यारिड र अनम्यारिडलाई म्यारिडभन्दा डिभी पर्ने होइन ।

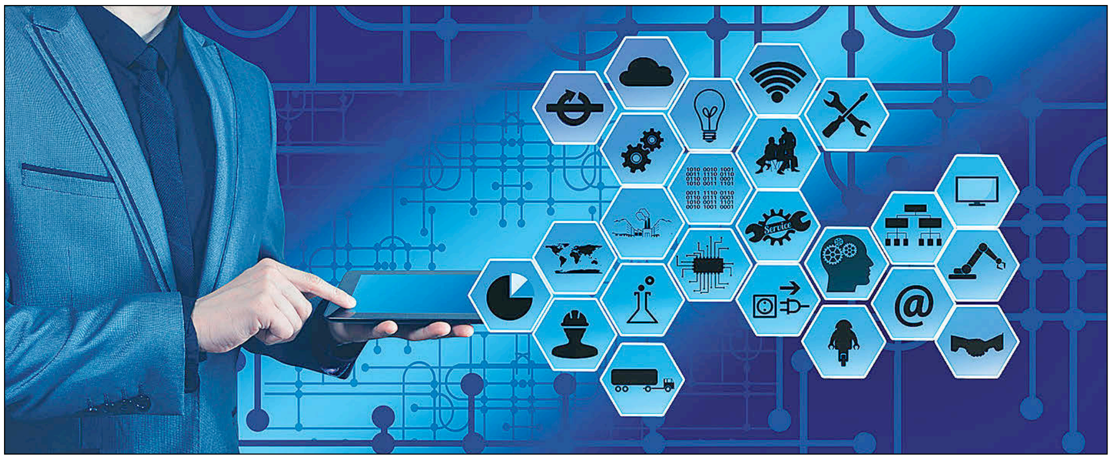
नेपालीहरूको दोस्रो पुस्ताको अवस्था तथा उनीहरूको सोच्ने शैली कस्तो छ ?

यसमा दुई प्रकारका नेपाली फेला पार्न सकिन्छ । एउटा मजस्तो- मैले मेरा दुईवटा बच्चाबच्चीलाई नेपाली भाषा, संस्कृतिका बारेमा बारम्बार बताइरहेको छु । १३ वर्षकी मेरी छोरी अमेरिकामै हुर्किएकी हो, अर्को ६ वर्षको छोरा छ, उनीहरू पर्फेक्ट नेपाली बोल्छन् । उनीहरूलाई हामीले सबै नेपाली संस्कार सिकाएका छौं । मैले उनीहरूमा नेपालको माया भर्ने प्रयास पनि गरेको छु । यसरी संस्कृति ग्याप नहुने गरी थुप्रै नेपालीले आफ्ना सन्तान हुर्काइरहेका छन् । यसरी हुर्काइएका बालबालिकामा नेपालप्रतिको माया-ममता कम हुँदैन । अर्को खालको नेपाली वर्ग पनि छ । त्यो वर्गले अमेरिकामा आफ्ना छोराछोरीलाई नेपालका बारेमा केही बताउँदैनन् । फलस्वरूप सांस्कृतिक एवं कम्युनिकेसन ग्याप सिर्जना हुन्छ । नेपाली बोल्न नसक्नेहरू पनि छन्, त्यसलाई कम्युनिकेसन ग्याप भन्न सकिन्छ । नेपालीपन जोगाउन अभिभावकको भूमिकामा कमी कमजोरी भएको पाइन्छ । अमेरिकामा भएको दोस्रो पुस्ता हामीभन्दा टेन टाइम फास्ट छ । उनीहरू अमेरिकी शैलीमा तयार भैरहेका छन् । टेक्नोलोजी र इन्भेन्सको एज, सोसल मिडियाको प्रभाव, अमेरिकी एजुकेसनको प्रभावले पनि त्यसमा काम गरेको छ । अमेरिकी लर्निङ म्याथड नै एडभान्स छ । तीव्र रूपमा वृद्धि भैरहेको उनीहरूको क्षमतामा अभिभावकहरूको भूमिका नेपालका लागि भोलिका दिन केही योगदान गर्न सक्ने माध्यम बन्न सक्छ । आउने १० वर्षमा अमेरिकाको सबै सेक्टरमा दोस्रो पुस्ताको नेपाली देखिनेछ । उनीहरूको विकास नै त्यही आधारमा भैरहेको छ ।

त्यहाँका नेपालीहरूको स्टाटस कस्तो छ ?

अमेरिकामा वर्ग छुट्याइँदैन । यद्यपि अमेरिकामा अनस्किल्ड नेपाली धेरै छन् । प्लस टु गरेर डिभी भरेर अमेरिका पुगी ग्रिनकार्ड लिएर मात्र पुग्दैन । डिभी भर्नुअघि तालिम लिएर जानुपर्छ । जुन सेक्टरमा आफूले राम्रो गर्न सक्ने हो, त्यही सेक्टरको तालिम लिनुपर्छ । अमेरिकाको मार्केट सर्च गर्ने, जब ओरेन्टेड सेक्टर के-के हुन सक्छन् भन्ने कुरा अहिले गुगल सर्च गरे पनि जानकारी पाइन्छ । डिभी भरेर अनस्किल जाने अनि कम्प्युटर तथा भाषागत समस्या पनि छ भने अमेरिकामा ठूलै संघर्ष गर्नुपर्छ । सबै नेपाली प्रोफेसनल जबमा छैनन्, ६०-७० प्रतिशत नेपाली सामान्य प्रकारको काम गरेर जीविकोपार्जन गरिरहेका छन् । त्यो कामले पनि २-४ सय डलर नेपालमा पठाउन त सकिन्छ तर त्यसलाई अलि माथि उठाउने तरिकाले तालिम लिने, उता गएर पढ्ने मात्र हो भने नेपालीहरूको जीवनस्तर अलि माथि पुग्छ । होइन भने १-२ लाख नेपालमा पठाउने र जीवन त्यही गुजार्नेहरूको भीड पनि अमेरिकामा देख्न सकिन्छ । त्यो नकारात्मक भने होइन, किनभने नेपालमा त ४० हजारको जागिर पनि पाइँदैन । अमेरिकामा २-४ हजार डलर त एक महिनामै कमाइन्छ जसमध्ये आधा पैसा नेपाल पठाउन सकिन्छ । त्यसलाई सकारात्मक नै मान्नुपर्छ । अझ स्किलफुल भएर जाँदा अमेरिकाको बसाइ र कमाइ दुवै राम्रो हुन्छ ।

इन्टरनेट विकासको ५० वर्ष



अक्टुबर २९, १९६९ मा एआरपी नेटले प्रेषित गरेको पहिलो सन्देश आजको नेटवर्क संसारका लागि जग थियो। अहिले ५० वर्षपछि ४ अर्बभन्दा बढी मानिससँग इन्टरनेटको पहुँच छ र आईपी नेटवर्कमा जडान भएका उपकरणहरूको संख्या विश्वव्यापी जनसंख्याको तुलनामा दोब्बर छ।

एआरपी नेट अमेरिकाको सैन्य शाखाबाट आएको हो, जसले यसमा लगानी गरेको थियो। जब एआरपी नेट सिर्जना गरिएको थियो यसले ५ वटा साइटलाई जोडेको थियो– यूसीएलए, स्यानफोर्ड, युसी सान्ता बार्बरा, उताह विश्वविद्यालय तथा बीबीयन टेक्नोलोजिज्।

इन्टरनेट वर्ल्ड स्याटिक्सका अनुसार आज विश्वव्यापी रूपमा ४ दशमलव ४ अर्ब इन्टरनेट प्रयोगकर्ता छन्। अमेरिकाबाट सञ्चालित इन्टरनेटको माध्यमबाट विश्व नै परिवर्तन भएको छ र आज विश्वको जनसंख्याको आधाभन्दा बढी यसमा प्रवेश गरिसकेको छ। यहि सन्दर्भमा इन्टरनेटको भविष्यका सम्बन्धमा विभिन्न अनुमान लगाउन थालिएको छ।

स्मार्टफोनले कम्प्युटरलाई ओभरटेक गर्दै

अहिले स्मार्टफोनबाट इन्टरनेट प्रयोग गर्ने मानिसहरूको संख्या बढ्दो छ र आउने वर्षहरूमा यो संख्या अझ बढ्नेछ। सन् २०१८ मा इन्टरनेट प्रयोगकर्तामध्ये ४१ प्रतिशतले डेस्कटप प्रयोग गर्थे भने अब २०२२ सम्ममा १९ प्रतिशत मात्र हुने अनुमान गरिएको छ।

इन्टरनेटमा सुरक्षा जोखिम

आज इन्टरनेटमा जडित प्रणालीहरूविरुद्धको आक्रमण गणना नै गर्न नसकिने अवस्थामा छ। सुरक्षा जोखिमका कारण पीडित संघ-संस्थाको वित्तीय अवस्था पनि त्यत्तिकै नाजुक भएको छ। विश्वव्यापी रूपमा डाटा उल्लंघनको लागत, विगतका वर्षहरूको तुलनामा १२ प्रतिशतले वृद्धि भएको छ।

सोसल मिडियाको लहर

सुन्दा आश्चर्य लाग्न सक्छ, फेसबुकमा हरेक सेकेन्डमा ८ वटा नयाँ प्रोफाइल बन्छन्। यसका १ दशमलव ५९ अर्ब दैनिक प्रयोगकर्ता छन्, जसमध्ये १ अर्ब प्रयोगकर्ताले मोबाइल प्रयोग गर्छन्। ट्विटरमा प्रत्येक सेकेन्ड औसतमा ६ हजार ट्विट हुन्छन् भने हरेक दिन ५० करोडभन्दा बढी ट्वीट हुन्छन्। इन्टरनेटमा दैनिक ४० लाख भन्दा बढी ब्लग पोस्ट हुन्छन्। विभिन्न माध्यममा प्रकाशित सामग्री बाट के थाहा हुन्छ भने औसतमा २ दशमलव १ अर्ब भन्दा बढी मानिस फेसबुक, इन्स्टाग्राम, ह्वाट्सएप अथवा म्यासेन्जरमध्ये कुनै एक हरेक दिन प्रयोग गर्छन्।

अनलाइन खोजी र किनमेल

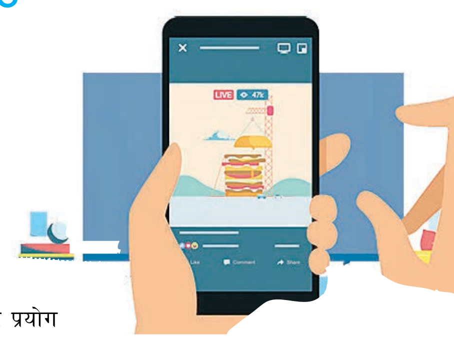
उद्योग सञ्चालकहरूको अनुमानमा प्रत्येक दिन ५ अर्बभन्दा बढी पटक गुगल सर्च गरिन्छ, जसमध्ये मालसामान किनबेचको हिस्सा झन्डै आधा छ। अहिले ई-कमर्स एकदमै फस्टाउँदो अवस्थामा छ। सन् १९९० को मध्यदेखि अनलाइन खोजी र किनमेल बढेको छ जसले कुल खुद्रा बजारको ठूलो हिस्सा ओगट्दै आएको छ। सन् २०१८ को अन्त्यमा उपभोक्ताहरूले कुल बिक्रीको २८ प्रतिशत अनलाइनबाटै गरेको बताइन्छ।

खल्ती ५ लाखभन्दा बढी डाउनलोड

डिजिटल भुक्तानी सेवा प्रदायक 'खल्ती' को एन्ड्रोइड एप डाउनलोड गर्नेहरूको संख्या ५ लाख नाघेको छ। नेपाली युवा उद्यमीहरूको समूहले सन् २०१७ मा स्थापना गरेको 'खल्ती' डिजिटल भुक्तानी सेवा प्रदान गर्ने स्टार्टअप कम्पनी हो। बजारमा आएको दुई वर्ष र केहि महिनाको छोटो अवधिमै खल्तीले यो कोसेढुंगा पार गरेको हो।

सन् २०१७, जनवरी २६ मा नेपाली बजारमा आएको खल्ती एप उदीयमान तथा रुचाइएको पेमेन्ट गेटवे हो। खल्तीको मोबाइल एप तथा वेबसाइट प्रयोग गरी मोबाइल रिचार्ज, बिजुली र पानीको बिल भुक्तानी, इन्टरनेट तथा डीटीएचको बिल भुक्तानी, बिमा शुल्क भुक्तानी, फिल्म टिकेटिङ, प्लेन टिकेटिङ, इभेन्ट्स टिकेटिङ, होटेल रुम बुकिङ आदि गर्ने, इ-कमर्स मार्फत किनिएको सामानको भुक्तानी, दैनिक पत्रिकाहरूको ग्राहक-शुल्क तिर्ने जस्ता थुप्रै सेवा उपभोग गर्न सकिन्छ।

टिभी स्ट्रिमिङ डिभाइस



फेसबुकले छिट्टै नै टिभी स्ट्रिमिङ डिभाइस ल्याउने भएको छ। प्रयोगकर्तालै उक्त डिभाइसलाई टिभीमा जोडेपछि अनलाइन कन्टेन्ट प्रयोग गर्न सक्नेछन्। उक्त डिभाइस अमेजन फायरस्टिक जस्तै हुनेछ। यसमा माइक्रोफोन, स्पिकर तथा एउटा क्यामेरा हुनेछ। यसबाट भिडियोका साथै अगमेन्टेड रियालिटीको अनुभव गर्न सकिनेछ। उक्त डिभाइस एन्ड्रोइडको कस्टमाइज्ड भर्सनमा आधारित रहने बताइएको छ। फेसबुकले कन्टेन्टका लागि नेटफ्लिक्स, डिज्नी तथा एचबीओ जस्ता कम्पनीसँग सम्पर्क गरिरहेको छ। यसको सबैभन्दा सानो डिभाइसको अन्तर्राष्ट्रिय बजार मूल्य १ सय ९९ डलर हुनेछ भने पोर्टल प्लस डिभाइसको अन्तर्राष्ट्रिय बजार मूल्य ३ सय ९९ डलर हुनेछ।

पिक्सेल सिरिजको नयाँ स्मार्टफोन

गुगलले आफ्नो पिक्सेल सिरिजको नयाँ फ्ल्यागसिप स्मार्टफोन आगामी अक्टोबरमा लन्च गर्ने भएको छ। रिपोर्टअनुसार गुगलले पिक्सेल ४ तथा पिक्सेल ४ एक्सएल गरी दुई भेरिएन्टमा स्मार्टफोन उपलब्ध गराउनेछ। हाले सार्वजनिक भएको यसको तस्बिरका आधारमा यो गुगलका लागि महत्वपूर्ण डिभाइस हुने अनुमान गरिएको छ। यसको पछिल्लो भागमा १६ एमपीको क्यामेरा हुनेछ, जसमा एक टेलीफोटो लेन्स तथा अर्को वाइड एंगल लेन्स रहनेछ। यसमा १ सय २८ जीबी इन्टरनल स्टोरेज हुनेछ। त्यसैगरी ६ जीबी र्‍यामका साथ यसमा राम्रो पर्फमेन्सका लागि स्न्यापड्रागन ८६५ प्रोसेसर जडान गरिएको छ।

चीनमा लोकप्रिय फेसियल पेमेन्ट

हामी अझै पनि डेबिट कार्ड, क्रेडिट कार्ड आदिबाट पैसा भुक्तानी गर्ने विधि सिक्दैछौं भने स्मार्टफोन र डिजिटल वालेट आउने कल्पना गर्दैछौं, तर चीनमा भने अनुहार पहिचान गरेर सामान खरिद गर्ने चलन बढिरहेको छ। चीनको ई-कमर्स कम्पनी अलिबाबाको सहयोगी कम्पनी अली-पे यसमा अग्रणी छ। चीनका करिब एक सय सहरमा अलि-पेले फेसियल रिकग्निसन प्रविधि प्रयोग गरिरहेको छ। टेनसेट पनि यसमा अगाडि छ। मानिसहरू पसलमा भएको क्यामेरा अघिल्तिर उभिन्छन् र पेमेन्ट गर्छन्। यसका लागि उनीहरूले आफ्नो अनुहारलाई बैंक एकाउन्ट वा डिजिटल पेमेन्ट सिस्टमसँग लिंक गराउनु पर्छ। चीनमा करिब एक वर्षपहिले यस प्रकारको सेवा प्रारम्भ भएको थियो।

ओपो ए नाइन-२०२०

ओपोले आफ्नो लोकप्रिय ए सिरिजअन्तर्गत जेन जी पुस्ताका लागि विशेष लक्षित नयाँ स्मार्टफोनहरू सार्वजनिक गरेको छ। सार्वजनिक भएका ए नाइन-२०२० तथा ए फाइभ-२०२० दुवै मध्यमवर्गीय स्मार्टफोन बजार लक्षित उत्पादन हुन्। तथापि अत्याधुनिक सुविधा तथा फिचर्स सम्मिलित यी दुवै फोनमा उत्कृष्ट फोटोग्राफी क्षमता, सुन्दर डिजाइन तथा लामो समय टिक्ने ब्याट्री उपलब्ध गराइएको छ। फोटोग्राफीका लागि उत्कृष्ट क्यामेरा, बोक्दा प्रिमियम अनुभव दिन आकर्षक डिजाइन र निरन्तर लामो समयसम्म बिना कुनै समस्या चलाउन सकिने ब्याट्री क्षमतासहितका यी दुवै फोन बहुसंख्यक उपभोक्तालाई एकसाथ समेट्ने सोचका साथ तयार पारिएको बताइएको छ।

केवल एक प्रश्न

बिहानै नकारात्मक समाचार सुन्दा कस्तो लाग्छ?

अरूलाई जस्तै मलाई पनि नराम्रो त लागिहाल्छ नि ।

गौरव पहारी, अभिनेता

हरेक दिन यस्ता नकारात्मक समाचार पढ्दै आएको छु । अब त बानी परिसक्यो । अहिले त एकाबिहानै त्यस्ता समाचार सुन्नु परेन भनेचाहिँ अचम्म लाग्छ ।

दीपकराज गिरी, अभिनेता

यस्तो राम्रो देशमा कस्तो नराम्रो खबर ? यसमा कसको कमजोरी होला ? यस्ता कुरालाई हाम्रो देशले समाधान गर्नै नसकेको हो त ? भन्ने प्रश्न मनमा उठ्छ ।

अमर रञ्जित, खेलाडी

पहिलो कुरा म त्यस्ता समाचार सुन्दै सुन्दिनँ, हेर्दै हेर्दिन यदि कहिलेकाहीँ सुनिहालें अथवा पढिहालें भने आफैं पोजिटिभ हुने प्रयास गर्छु ।

सञ्चिता लुइँटेल, अभिनेत्री

मेरो मनमा दिनभरि त्यही कुरा खेलिरहन्छ ।

अर्जुन तिवारी, छायाँकार

त्यस्ता नकारात्मक समाचार सुनें वा पढें भने आजको दिन नराम्रो जाने भयो भन्ने हुन्छ ।

लक्ष्मण पौडेल, निर्देशक

सकेसम्म कुनै पनि नकारात्मक कुरा बिहान मात्र होइन, कहिल्यै सुन्नु नपरोस् तर विडम्बना ! प्राय मिडिया भनूँ वा मानिसहरू नकारात्मक कुराकै खोजीमा हुन्छन् । उनीहरू नकारात्मक कुराहरू पढ्न, सुन्न वा सुनाउनमै उत्सुक हुन्छन् । खै किन हो ?

आनन्द राई, संगीतकार

मनमा दिनभरि त्यही समाचार बजिरहेजस्तो लाग्छ । आफ्नो काममा पनि त्यसले बाधा दिइरहन्छ ।

अमर न्यौपाने, साहित्यकार

एकाबिहानै नकारात्मक समाचार सुन्नुपर्‍यो भने चित्त दुख्छ । मलाई सधैं सकारात्मक सोच राखेर अघि बढ्नुपर्छ भन्ने लागिरहेको हुन्छ । त्यसैले बिहानै नराम्रो समाचार सुन्दा मन दुख्छ ।

सरिता लामिछाने, अभिनेत्री

जिन्दगी यस्तै हो दुःख र सुखको संगम, राम्रो र नराम्रोको खेल । त्यसैले बिहानै नकारात्मक समाचार सुन्नुपर्‍यो भने शान्त हुँदै प्रार्थना गर्छु ।

झरना थापा, अभिनेत्री

त्यो दिनभरि नै नकारात्मक सोच आइरहन्छ ।

नवराज पन्त, गीतकार

मनमा नरमाइलो लाग्छ । जिन्दगीमा मरेर लानु केही छैन भन्ने फिल हुन्छ । सकारात्मक सोच लिएर बाँचौं भन्ने लाग्छ । त्यस्ता समाचार सुनेपछि आफूले गरेका गल्तीहरू पनि सम्झन्छु ।

दिनेश काफ्ले, हास्यकलाकार

त्यो दिनभरि नै फ्रेस हुन सक्दिनँ ।

सुशीला गौतम, गायिका

खासमा समाचार कस्तो हो, त्यसले प्रभाव पार्छ । म हरेक कुरालाई सकारात्मक रूपमा सोच्छु, त्यसकारण त्यस्तो धेरै टेन्सन हुँदैन । यदि मानवीय समवेदना, क्षतिको खबर हो भनेचाहिँ मन अमिलो भएर आउँछ, आँखा रसाउँछ अनि मन पोलिरहन्छ ।

रजनी केसी, अभिनेत्री

नरमाइलो लाग्छ । त्यो दिन नै गतिलो हुँदैन । हरेक बिहान सकारात्मक कुराबाट सुरु गर्न मन लाग्छ तर कतिपय बिहान नकारात्मक समाचार सुनिहालिन्छ । त्यस्ता समाचारले दिनभरको काम बिथोलिन्छ ।

दीपिका प्रसाईं, अभिनेत्री

नकारात्मक समाचार सुन्नु वा पढ्नुपर्दा सुरुमा त त्यो समाचार साँचो नभैदियोस् जस्तो लाग्छ । यदि सत्य नै रहेछ भने त्यसको प्रकृतिअनुसार दुःख व्यक्त गर्छु ।

राधिका हमाल, गायिका

निकै डर लाग्छ, अब केही भै पो हाल्ने हो कि भनेर ।

सृष्टि खड्का, मोडल

नकारात्मक समाचारले दिनभरि नै मन खाइरहन्छ ।

बिमल अधिकारी, मोडल

आत्तिन्छु । यस्ता घटना कसैप्रति नघटोस् भनेर मनमनै प्रार्थना गर्छु । बिहानै नकारात्मक समाचार सुने वा पढें भने दिनभरि राम्रोसँग काम गर्न सक्दिनँ ।

मन्जिल बस्नेत, मोडल

आजभोलि बरु सकारात्मक समाचार सुन्दा अचम्म लाग्न थालेको छ, हरदिनजस्तो बिग्रिएको, भत्किएको, तोडेको, फोडेको अनि घिनलाग्दा समाचारहरू नै बिक्ने चलन छ । नेताहरू मात्र होइन, हामी जनतामा पनि चेतना र संवेदनशीलताको कमी हुँदै गएको पाइन्छ ।

निर्मल शर्मा, हास्य अभिनेता

अंग्रेजीमा एउटा भनाइ छ, मर्निङ शोज द डे, तर जब दिनको बिहानी नै नकारात्मक खबर वा समाचारबाट हुन्छ, तब वाक्क, दिक्क, लाग्छ । नराम्रा खबर सुन्नु, पढ्नु नपरोस् भन्ने कामना गर्नु शिवाय अर्को विकल्प छैन ।

मीनराज वसन्त, साहित्यकार

सकारात्मक समाचारले ऊर्जा, जोस एवं जाँगर दिन्छ भने नकारात्मक समाचारले निराश हुन्छु ।

पूर्णिमा लामा, अभिनेत्री

यो देशमा राम्रो, सुखद समाचार नै हुँदैन, कि सञ्चारमाध्यमको ध्यान नकारात्मकतातिर बढी गएको हो ? भन्ने प्रश्न मनमा उठ्छ ।

धिताल चिरिच्याट्ट, हास्यकलाकार

नरमाइलो लाग्नुका साथै काम गर्ने मुड नै हराउँछ ।

बाबु बोगटी, गायक

बिहानी भनेको दिनको सुरुवात हो । त्यो अति खुसीको पल हुन्छ । कलिलो मन अनि कलिलो सोचका साथ नयाँ दिनको उदय भैरहेका बेला नकारात्मक समाचार सुन्दा नरमाइलो लाग्नु स्वाभाविक हो । त्यो पलले दिन नै अन्धकारमय बनाउँछ ।

श्रीदेव भट्टराई, अभिनेता

शरीर गलेजस्तो हुन्छ अनि नियतिलाई कसले थुनछेक गर्न सक्छ र भन्दै फेरि यस्तो नहोस् भन्ने प्रार्थना गर्छु ।

राजनराज शिवाकोटी, गायक तथा संगीतकार

हिजोआज धेरैजसो विदेशमा कार्यक्रम परेकाले विश्वकै धनी राष्ट्रहरूको भ्रमण गरिरहेको छु । यसक्रममा ती देशहरूका बारेमा धेरै कुरा अनुभव गर्न पाइयो । ती देशका सबै जनता मनैदेखि खुसी भएको देखें, हरेक कुरा सरकारले बनाएको सिस्टममा चलेको छ । नेपालमा जस्तो हत्या-हिंसा त कल्पनाबाहिरको कुरा हो, कसैले सोंच्न पनि सक्दैन । दिनदिनै त्यस्तो घटना घटेको मैले कहिल्यै सुनिनँ । यता हाम्रो देशमा नकारात्मक समाचारलाई प्राथमिकता दिने क्रम बढ्दो छ । यस्ता खबर सुन्दा मलाई साह्रै नरमाइलो लाग्छ अनि त्यो दिन नै उदास रूपमा बित्छ ।

कृष्ण काफ्ले, गायक

ठ्याक्कै मनमा यही कुरा उठ्छ भन्ने हुँदैन । नकारात्मक पनि कस्तो खालको समाचार हो भन्ने हुन्छ । मनमा जस्तोसुकै कुरा खेल्न सक्छ । जे होस्, त्यो दिन मेरो आफ्नो काम भन्दा पनि कसरी भयो किन भयो भन्ने विषयमै मनमा कुरा खेलिरहन्छ ।

चक्र बम, गायक

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक
फ्रन्टपेज मनोरञ्जन साइन्स एण्ड टेक्नो खेलकुद अन्तरवार्ता
सूचना तथा मनोरञ्जनको सँगालो साप्ताहिक पत्रिकाको आधिकारिक वेबसाइट
www.saptahik.com.np
GET IT ON Google Play
Available on the App Store

संगीत

सक्रियता बढाउँदै आरके स्क्वायर ब्यान्ड

राजाराम पौडेल

आरके स्क्वायर पप रक प्यार्टन गीत गाउने ब्यान्ड हो । यसको स्थापना सन् २०१५ को अन्त्यमा बेलायतमा भएको हो । यो ब्यान्डमा दुई जना मात्र सदस्य छन् । भोकल र कम्पोजमा राज क्षेत्री तथा गितारिष्टमा केवल गुरुङ । यी दुवै जनाको जन्मस्थान पोखरा हो । केवलको रामबजार मिलन टोल अनि राजको तल्लो रामबजार । यद्यपि उनीहरूको भेट भने बेलायतमै भएको हो ।

दुवैको संगीतमा उस्तै रुचि थियो । अनि यी दुईको टिम जुट्यो । त्यसअघि केवल अर्को ब्यान्डमा थिए । राज एकल रूपमै संगीतमा सक्रिय थिए । त्यतिबेला लन्डनमा नेपालीहरूले नेपाली संगीतलाई लक्षित गरेर त्यतिसारो कार्यक्रम गरिरहेका थिएनन् । उनीहरूले एउटा ट्रेन्ड ल्याइदिए । युकेको प्लमस्टिड भन्ने ठाउँमा हरेक शुक्रबार पबमा नेपाली म्युजिक सुनाउने, उनीहरूको करियर त्यहींबाट सुरु भयो ।

आफ्ना गीत पर्याप्त थिएनन् त्यसैले उनीहरू त्यहाँ कभर गीत सुनाउँथे । पछि उनीहरूमा कभर नगर्ने भन्ने सोच आयो । गीत तयार गरी पहिलो एल्बम निकाले । उनीहरूको पहिलो गीत 'लौन हो' जुन २०१६ मा लन्डनस्थित ब्रेन्डेड स्टुडियोमा रेकर्ड भएको थियो । त्यसमा ६ वटा ओरिजिनल गीत समावेश थिए जसले बिस्तारै यो ब्यान्डलाई चर्चामा ल्यायो । त्यतिबेला युके पुग्ने धेरै नेपाली कलाकारसँग काम गरे उनीहरूले । राष्ट्रिय स्तरका आर्टिस्टहरूसँगको भेट एवं सहकार्यले उनीहरूमा परिपक्वता थपिँदै गयो । ती कलाकारसँग बेलायत टुर गर्ने क्रममा उनीहरू आफ्ना ओरिजिनल गीत पनि सुनाउँथे ।

'राष्ट्रिय स्तरका आर्टिष्टहरूले तपाईंहरूको काम राम्रो छ । नेपाल आउनुहोस्, यहाँ युकेको कामले मात्र पुग्दैन । तपाईंहरूका गीत राम्रा छन् भन्नुहुन्थ्यो' ब्यान्डका भोकलिष्ट राज क्षेत्रीले भने । यसबाट उनीहरू हौसिए । केही गर्न सक्छौं भन्ने आत्मबल पनि बढ्यो । सन् २०१७ मा उनीहरू बेलायतबाट नेपाल आए नेपाल टुरका लागि । यो पहिलो एल्बमको लन्च टुर थियो । कार्यक्रम अपेक्षाअनुरूप नै सफल भयो । त्यतिबेला उनीहरू नेपालका थुप्रै सहर पुगे ।

उनीहरूले अझै आफ्ना मौलिक गीतको कमीको महसुस गरे । सेकेन्ड एलबम रिलिज गरौं भन्ने हुटहुटी बढ्यो । किनभने कभरभन्दा ओरिजिनललाई पुस गर्नुपर्छ भन्ने उनीहरूको धारणा थियो । त्यसैले उनीहरूले वर्ष २०१८ लाई एल्बमका लागि समय दिए अनि सन् २०१९ मा दोस्रो एलबम 'सुनचरी' निकाले । अहिले फेरि टुरलाई नै फोकस गरी उनीहरू नेपालका विभिन्न ठाउँमा पुगिरहेका छन् ।

संगीतमा केही गर्न १२ वर्षपछि केवल र ९ वर्ष पछि राज नेपाल फर्किएर कस्सिएर लागिपरेका छन् । पार्ट टाइम काम गर्दै पढेका राज र केवल पछि अन्य काम छोडेर संगीतमै लागे । अहिले नेपालका मेजर सिटीका अतिरिक्त भित्र-भित्रका ठाउँमा समेत पुग्ने योजनाका साथ टुरमा हिँडिरहेका राज र केवल २२ वटा ठाउँमा कार्यक्रम गर्ने योजनामा छन् । केही ठाउँमा कार्यक्रम सम्पन्न भैसकेको छ भने थप ठाउँबाट पनि कुरा आएको उनीहरूको भनाइ छ । यो टुरमा उनीहरूले केही समयअघि रिलिज भएको आफ्नो दोस्रो एल्बम 'सुनचरी'को प्रमोसन गरिरहेका छन् । अब भने एल्बमभन्दा पनि सिंगल गीतमा जोड दिने उनीहरूको योजना छ ।

अब बढी समय नेपालमा दिने उनीहरूको सोच छ । 'आउने जाने भैरहेको छ । अब हामी नेपालमै केही गर्छौं । लामो समय नेपालमै बस्ने हो,' -केवलले भने । ब्यान्डमा हामी दुई जना मात्र छौं, तर साउन्डचाहिँ पूरै ब्यान्डको आउँछ । यो वेस्टन टेक्नोलोजी हो । हामी अलिकति नयाँ तरिकाले गैरहेका छौं, -राजले जानकारी दिए । ब्यान्डका गीत राजले लेख्छन्, कम्पोजिसन तयार गर्छन् अनि गाउँछन् । म्युजिक भर्ने लगायतका काम केवलले पूरा गर्छन् अनि दुई जना बसेर त्यो गीतलाई पोलिस गर्छन् । केवल काठमाडौंको सुन्धारामा होटल पनि चलाउँछन् । राजको आफ्नै प्रोजेक्ट अनि फेमिली बिजनेस पनि छ । राजले युकेबाट एमबीए सकेका छन् भने केवलले म्युजिकमा ब्याचलर पूरा गरेका छन् ।

अहिले नेपाली संगीतमा ट्रेन्डिङको भुत चढेकोमा उनीहरू सन्तुष्ट छैनन् । राम्रो गीत भन्दा पनि नेपालमा अहिले अचम्म-अचम्मका गीत चलिरहेको उनीहरूको तर्क छ । ट्रेन्डिङमा नपर्ने आर्टिस्टले ठाउँ नपाउने चलन छ । राम्रो आर्टिस्टलाई ट्रेन्डिङले बिगारेको छ । गीत बजाउन मिडियाले समेत पैसा मागेको तितो अनुभव उनीहरूसँग छ ।

तस्बिर : कृष्ण गुरुङ

मलाई मनपर्छ

मिलन नेवारका १० गीत

म आफूलाई फिट राख्न संगीतसँगै सकारात्मक सोच राख्छु, - गायिका मिलन नेवार भन्छिन् । सिक्किमबाट संगीतको श्रीगणेश गरेकी मिलनले सयौं गीतमा आवाज भरिसकेकी छिन् । आफ्नो सुमधुर आवाजको बलमा लाखौं प्रशंसक कमाएकी मिलनले सांगीतिक प्रस्तुतिका लागि हङकङ पुगेका बेला साप्ताहिकका संवाददाता **अनोज रोक्का**सँग आफ्ना प्रिय १० गीतसम्बन्धी जानकारी दिइन् ।

जहिलेसम्म संसारमा

विजय कट्टेलको रचना र संगीतमा तयार भएको यो गीत मेरो मिलन एल्बममा समावेश पहिलो प्रमोसनल गीत हो । मेरो संगीतप्रतिको मोह र दर्शकको माया एकसाथ मिसिएको यो गीत अहिले सुन्दा पनि उस्तै प्रिय लाग्छ ।

काले धूवाँ उडाउँदै

यो गीत सिक्किमको जबरजस्त हिट गीतमध्ये एक हो । यसमा विजय कट्टेलले सिक्किमको रमणीयता प्रस्तुत गर्नुभएको छ । शब्द तथा संगीतको माधुर्यताले होला, यो गीत सुन्दा म सिक्किमको रमणीयतामा हराउँछु ।

जसलाई मुटुको अंश

सुमन समर्पितको शब्द एवं बीबी अनुरागीको संगीतमा तयार भएको यो प्यार्टनको गीत मैले पहिलो पटक गाएकी थिएँ जसलाई दर्शक-श्रोताले अत्यधिक मन पराइदिनुभयो । अहिले सुन्दा गीतमा मैले फिल दिएर गाएकी रहेछु जस्तो लाग्छ ।

आवाज देऊ मलाई

शब्दमणि एल्बममा समावेश यो गीत कमल खत्रीको संगीत तथा योगेन्द्रमणि दाहालको शब्दमा तयार भएको थियो । यो मेलोडियस गीतको शब्द तथा टोनले मेरो मुटु छुन्छ ।

गाला रातै

राजेन्द्र थापाको शब्द तथा वसन्त सापकोटाको संगीतमा चलचित्र नोटबुकमा समावेश यो गीतबाटै म दर्शक-श्रोताहरूको प्रिय भएकी हुँ । यो गीत मेरा लागि चलचित्र पार्श्व गायनको टर्निङ प्वाइन्ट पनि साबित भयो । जहाँ पुगे पनि म स्टेजमा यो गीत नगाई सुख पाउँदिनँ ।

रिमझिम साउनमा

हालसालै रेकर्ड गरिएको यो गीत सेमी क्लासिकल भर्सनमा छ । केही फरक प्रकारका गीत पनि गरौं भन्ने चाहनाअनुरूप तयार गरिएको यो गीत दर्शकहरूका लागि नयाँ टेस्ट हुनसक्छ ।

कुले दाइ

चलचित्र सरौतोमा समावेश यो गीत मैले राजनराज शिवाकोटीसँग गाएको छु । उहाँकै शब्द, संगीतको यो गीत नाचौं-नाचौं लाग्ने खालको छ ।

मुकुलुममागे सेवारो

उत्तमजंग लिम्बूको संगीत तथा विष्णु इङ्नामको शब्दमा तयार पारिएको यो गीत लिम्बू भाषामा छ । यो गीत गाउन मैले निकै मेहनत गरेकी छु, गीतमा लिम्बू टोन र मेलाडीलाई सशक्त बनाउन गरेको प्रयास श्रोताहरूले मन पनि पराउनुभएको छ ।

ङोल्स्यो रामरानी

म विभिन्न भाषाभाषीको गीत गाउन असाध्यै रुचाउँछु । नौलो भाषा र संगीतमा फिल गर्दै गाउनुको आनन्द छुट्टै छ । फरक-फरक भाषाको गीत गाएर पनि होला, म सबै समुदायमा प्रिय छु । गुरुङ चलचित्र रामरानीमा समावेश यो गीत मनोज गुरुङ र मैले गाएका छौं ।

स्लोली स्लोली

वसन्त सापकोटाको संगीत तथा अमृता नेपालको शब्दको चलचित्र कालीमा समावेश यो गीत प्रह्लाद तिम्सिना र मैले गाएका हौं । स्टेजमा यो गीत गाउँदा ननाच्ने दर्शक छैनन् ।

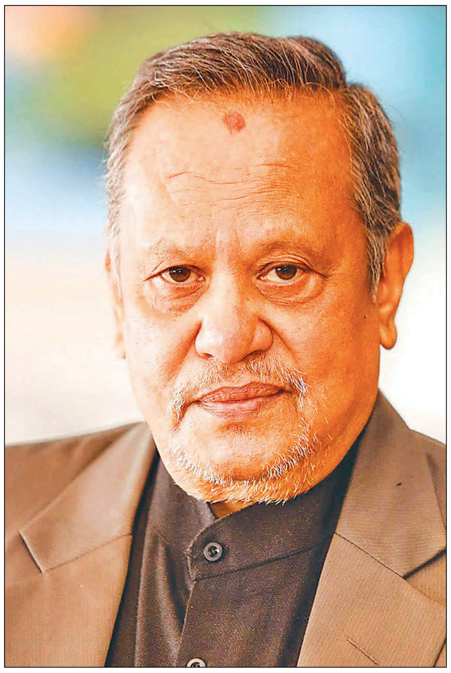
The prime minister says fewer people have to wear dust masks since he's taken office. But pictures don't lie, and neither do numbers. The Post will bring you both, without fear or favour. See upto-the-minute status of air quality in major cities across the country at :

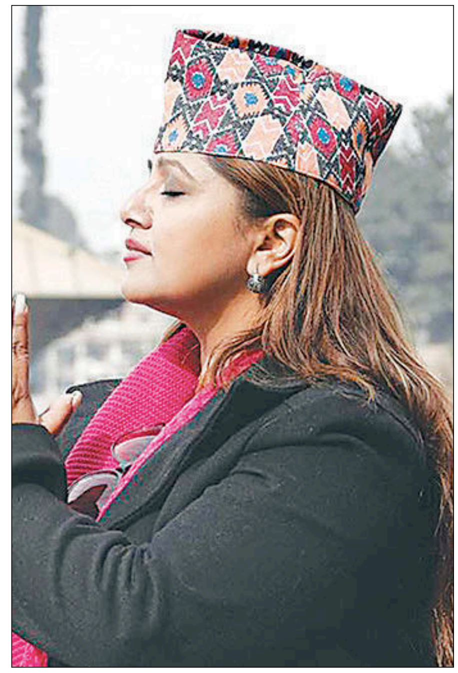
kathmandupost.com/airquality

THE KATHMANDU POST
WITHOUT FEAR OR FAVOUR

फिचर

खोइ कथा, खोइ दर्शक ?





■ नेमिष गौतम

झन्डै महिना वा वर्ष दिन लगाएर निर्माताले जति उत्साहका साथ चलचित्र निर्माण गर्छन्, केही अपवादबाहेक त्यो उत्साह चलचित्र प्रदर्शनको सुरुवाती दिनदेखि नै निरुत्साहमा रूपान्तरण हुन्छ । निरुत्साह यस अर्थमा कि चलचित्र प्रदर्शनमा आएको दिन अर्थात् शुक्रबार उक्त चलचित्र हेर्न कमैमात्र दर्शक हल पुग्छन् । हातमा गन्न सकिने चलचित्रमा मात्र दर्शकको ध्यान केन्द्रित भए पनि बाँकी चलचित्रमा दर्शक उपस्थिति पातलै हुन्छ । विश्वव्यापीकरण, बढ्दो प्रविधि एवं सामाजिक सन्जालको विकासले तिनै दर्शकको चासो स्वदेशीभन्दा पनि विदेशी चलचित्रमा बढ्दै गएको छ । त्यसैले नेपाली चलचित्रमा लामो समयदेखि चल्दै आएको बहस नै नेपाली चलचित्र हेर्न दर्शक किन हलसम्म आउँदैनन् भन्ने नै हो ।

अभिनेता नीर शाह युवापुस्ताका दर्शकले राम्रा चलचित्र हेर्न चाहे पनि त्यस्तो चाहना पूरा हुन नसकेको बताउँछन् । राम्रा चलचित्रकर्मीको चलचित्रमा दर्शक बढ्नु र अन्यमा त्यस्तो नदेखिनुको कारण पनि यही भएको उनको बुझाइ छ । 'उदाहरण हेर्ने हो भने निश्चल बस्नेत, दीपकराज गिरी आदि आफूलाई ब्रान्डका रूपमा स्थापित गरिसकेका चलचित्रकर्मीका चलचित्रमा दर्शकको चाप राम्रो हुन्छ । किनभने उनीहरू राम्रो कथा, पटकथा एवं संवादको मिश्रण गरेर चलचित्र निर्माण गर्छन् । दर्शकमा पनि उनीहरूले राम्रो चलचित्र बनाउँछन् भन्ने विश्वास छ । त्यो विश्वासलाई उनीहरूले तोड्न दिएका छैनन्', शाह भन्छन्, 'उनीहरूको निर्देशनमा पनि उत्तिकै मेहनत देखिन्छ । दर्शकले टिकट काटेर चलचित्र हेर्दा पैसा खेर गएको अनुभव गर्नु हुँदैन, तर नेपालमा चलचित्र निर्माण शैली फरक छ । यहाँ कथालाई भन्दा पनि कलाकारमा ध्यान दिइन्छ । जसले गर्दा राम्रो कथामा चलचित्र बन्न सकिरहेका छैनन् ।'

नीरको अनुभवमा चलचित्र बनाउन कडा परिश्रम आवश्यक हुन्छ, तर त्यो परिश्रम नेपाली चलचित्रमा कमै देखिन्छ । 'राम्रो चलचित्र बनाएपछि त्यसमा दर्शक आकर्षण गर्न सक्ने क्षमता चाहिन्छ । यो कुरा केही चलचित्रकर्मीमा मात्र पाइन्छ', नीर खुल्छन्, 'सञ्चारमाध्यममा बेला-बेलामा कलाकारको पारिश्रमिकको कुरा पनि उठ्छ । त्यसमा कसले कति पारिश्रमिक लियो भन्ने समाचारले प्राथमिकता पाउने गरेको छ । आज २० लाख पारिश्रमिक लिएँ भन्ने कलाकार भोलि २ लाखमा पनि बिकेन भने त्यो त राम्रो भएन नि । यस्तो समाचारले त चलचित्र क्षेत्रमा आउन चाहने नयाँपुस्तालाई 'ओहो चलचित्रमा काम गर्दा त धेरै पारिश्रमिक पाइदो रहेछ' भन्ने भ्रम पर्छ ।' नीर अब चलचित्रकर्मीले कलाकारलाई नभई राम्रो कथा लेख्ने लेखकलाई २० लाख पारिश्रमिक दिनुपर्ने जिकिर गर्छन् ।

> नेपाली लेखकले लेखेका कथा एकसे एक राम्रा छन्, तर यहाँ मेकिङमा समस्या छ । जति नै राम्रो स्क्रिप्ट लेखेर दिए पनि मेकरले त्यो स्क्रिप्टप्रति न्याय गर्न सकेका छैनन्, सामिप्यराजको बुझाइ छ, जहाँसम्म दर्शकको कुरा छ, दर्शक भनेका ग्राहकजस्तै हुन् । उनीहरूलाई आफ्नो लगानीबाट अधिकतम सन्तुष्टि लिने अधिकार छ ।

चलचित्र लेखक सामिप्यराज तिमल्सिनाको बुझाई नीरको भन्दा अलिक फरक छ । 'नेपाली लेखकले लेखेका कथा एकसे एक राम्रा छन्, तर यहाँ मेकिङमा समस्या छ । जति नै राम्रो स्क्रिप्ट लेखेर दिए पनि मेकरले त्यो स्क्रिप्टप्रति न्याय गर्न सकेका छैनन्', सामिप्यराजको बुझाइ छ, 'जहाँसम्म दर्शकको कुरा छ, दर्शक भनेका ग्राहकजस्तै हुन् । उनीहरूलाई आफ्नो लगानीबाट अधिकतम सन्तुष्टि लिने अधिकार छ । त्यसकारण उनीहरूले आफूलाई मन परेको सामान छानेर खरिद गर्छन् । जहाँसम्म हलिउड र बलिउड भन्ने कुरा छ, कुनै पनि पसलमा गएको ग्राहक उसले किन्न चाहेको सामानबाट सन्तुष्ट छ भने उसले कुन देशमा उत्पादन भएको हो भन्ने कुरा हेर्दैन ।'

सामीप्यका अनुसार विश्वव्यापीकरण र सूचना प्रविधिले गर्दा विश्वका जुनसुकै देशमा चलचित्र दर्शकले एक क्लिककै भरमा हेर्न सक्छन् । 'राम्रो चलचित्र हेर्न चाहने दर्शकले देशको छनौट गर्दैनन् । यद्यपि नेपालमा चाहिँ राम्रो कथा भए पनि राम्रो चलचित्र दिन सकेका छैनौं', उनको दाबी छ, 'अब चलचित्रकर्मीले राम्रो चलचित्र कसरी बनाउने भन्ने विषयमा चिन्तन गर्नुपर्ने आवश्यकता छ ।'

कुनै समय नेपाली चलचित्रमा पोखरा र चोभार छुटाउनै नहुने लोकेसन थिए, तर अहिले चोभार त खासै देखिँदैन्, पोखरा पनि कमै मात्र देखिन्छ । अहिले चलचित्रकर्मीको ध्यान 'भर्जिन लोकेसन' तिर जान थालेको छ । त्यही कारण उनीहरू नेपालको हकमा मनाङ, मुस्ताङ, रसुवा आदि हिमाली जिल्लासँगै विदेशमा अमेरिका, बेल्जियम, अस्ट्रेलिया, बेलायत आदिसम्म पुगेर आफ्नो चलचित्रको छायांकन गरिरहेका छन् । यद्यपि नाम चलेका कलाकार तथा राम्रा लोकेसनमा चलचित्र खिच्दा पनि दर्शकको आकर्षण बढ्न सकेको छैन ।

चलचित्र 'कबड्डी'लाई ब्रान्डका रूपमा स्थापित गरेका निर्देशक रामबाबु गुरुङ बढ्दो प्रविधिको प्रयोगका कारण नै दर्शक घटेको दाबी गर्छन् । सामाजिक सन्जालको प्रयोग तथा हेरेर मनोरञ्जन गर्ने माध्यमको विस्तारसँगै दर्शकमा आएको चेतनाले पनि नेपाली चलचित्रका दर्शक घटेको उनको बुझाइ छ । 'अहिले मिडिया नै प्रत्येक मानिसको हातमा छ । अहिले दर्शकहरू हलमा भन्दा पनि नेटफि्लक्स, युट्युबमा बढी छन्', रामबाबु भन्छन्, 'जसका कारण अहिले बनिरहेका चलचित्रमाथि चुनौती थपिएको छ । किनभने चलचित्रको विकल्प के छ भन्ने पनि छैन । अहिलेका दर्शकले कुन चलचित्रमा कुन कलाकार छ भन्नुभन्दा पनि कन्टेन्ट कस्तो छ भन्ने कुरामा ध्यान दिन थालेका छन् ।'

रामबाबु चलचित्रमा दर्शक विभाजनको असर पनि परेको तर्क गर्छन् । 'चलचित्र निर्माण नहुँदै कुन दर्शकका लागि चलचित्र बनाइएको हो भनेर विभाजन जस्तै गरिन्छ । सिंगल थिएटर कि मल्टिप्लेक्स भन्ने रोगले पनि दर्शकमा असर परेको छ', रामबाबु खुल्छन्, 'जसले जे भने पनि मुख्यकुरा कथा नै हो । राम्रो कथालाई राम्रोसँग प्ले गर्न सकियो भने त्यो चलचित्रमा पक्कै दर्शक अभाव हुँदैन ।'

चलचित्र 'छक्कापन्जा' सिरिजको निर्देशन गरी आफूलाई अब्बल निर्देशक साबित गरिसकेकी कलाकार तथा निर्देशक दीपाश्री निरौला दर्शकलाई चलचित्रमा बाँध्न नसक्नु नै चलचित्रकर्मीको कमजोरी मान्छिन् । 'हामी बजेट, कलाकार, लोकेसन, प्रविधि सबै किसिमले उच्च स्थानमा छौं, तर कथामा कमजोर छौं । दर्शकलाई बाँध्नै सकिएको छैन । राम्रो कथा, पटकथा तथा संवाद नभै उनीहरूलाई मनोरन्जन प्रदान गर्न सकिँदैन', दीपाश्री भन्छिन्, 'हामी प्रस्तुतिमा लुज छौं । भारतमा पनि वर्षेनी सयौं चलचित्र बन्छन्, तर केही चलचित्र मात्र चल्छन् । त्यसको कारण पनि कमजोर प्रस्तुति नै हो ।'

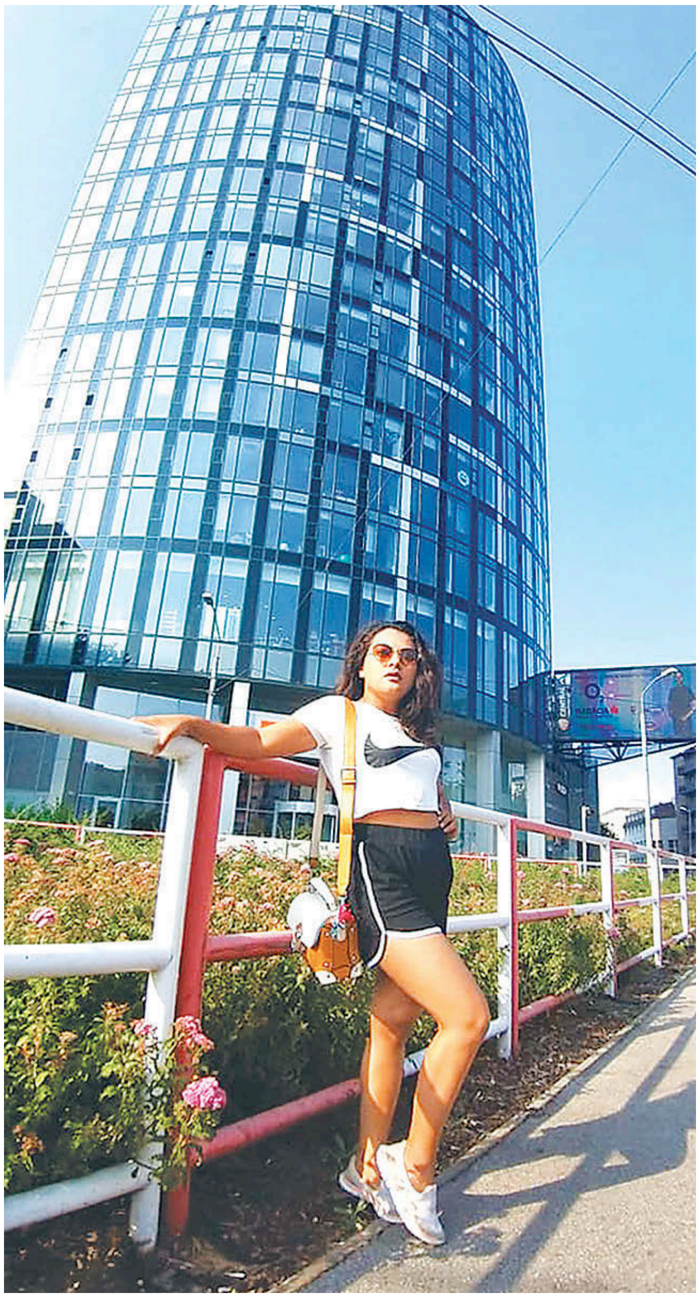
दीपाश्रीको अनुभवमा नेपाली चलचित्रका लागि राम्रो कथा लेखिए पनि त्यसको प्रस्तुतीकरणमा भने निर्देशक चुकेका छन् । 'पहिलो कुरा कस्तो कथामा चलचित्र बनाईंदैछ भन्ने कुरा निर्देशकलाई जानकारी हुनुपर्छ, अन्यथा कथा एउटा, प्रस्तुतीकरण अर्को हुनसक्छ । अर्को कुरा, हामीलाई चलचित्रको धार नै थाहा छैन् । कमेडी हो भने कमेडी, सेन्टिमेन्टल हो भने सेन्टिमेन्टल हुनुपर्‍यो । कमेडीमा सेन्मिेन्टल घुसायो भने दर्शकलाई त्यो पच्दैन । चलचित्र यथार्थपरक पनि हुनुपर्छ' -उनी भन्छन् ।

चलचित्र निर्देशक दिनेश डिसी विश्वव्यापी रूपमा चलचित्र बनाउने ट्रेन्ड एउटै हुने बताउँछन् । ट्रेन्ड एउटै भए पनि कसले राम्रो बनायो वा कसले नराम्रो बनायो भन्नेमा दर्शकको चासो रहने डीसीले बताए । 'मुख्य कुरा चलचित्र बनेपछि त्यसको मार्केटिङ क्याम्पेन कसरी गर्ने भन्नेमा हामी कमजोर छौं । क्याम्पेन गर्ने शैली नै पुरातन किसिमको छ', दिनेश भन्छन्, 'हामी बालबालिका लागि भनेर चलचित्र बनाउँछौं, तर त्यसको क्याम्पेनचाहिँ सबै उमेरका समूहमाझ गर्छौं । जुन वर्गका लागि चलचित्र निर्माण गरिएको हो, त्यो वर्गलाई क्याम्पेनको टार्गेट बनाउँदैनौं ।'

दिनेश चलचित्रकर्मीहरू कथामुखी भन्दा पनि पैसामुखी भएकाले राम्रो चलचित्र बन्न नसकेको ठोकुवा गर्छन् । 'चलचित्र निर्माताहरूको प्राथमिकता कथा भन्दा पनि पैसामा हुन्छ । कसले राम्रो पैसा इन्भेस्ट गर्छ भनेर उहाँहरू पैसा भएको मान्छे खोज्न थाल्नुहुन्छ । मान्छे भेटिएपछि मात्र कथातिर ध्यान दिनुहुन्छ । यो पनि अर्को कमजोरी हो', डीसीको दाबी छ, 'पहिले राम्रो कथा खोजेर त्यो कथालाई न्याय दिन सक्ने पैसा खोजी गर्न सके मात्र राम्रा चलचित्र बन्ने वातावरण हुन्छ ।'

चलचित्र मनोरञ्जनको माध्यम हो । पैसा तिरेर टिकट काटी चलचित्र हेर्न हल पुग्ने दर्शकले पहिले मनोरञ्जन अनि मात्र सन्देश खोज्छन् । मनोरञ्जन र सन्देशका नाममा मनगढन्ते कथामा चलचित्र निर्माण गर्दा त्यसको जति असर दर्शकलाई पर्छ, त्योभन्दा बढी असर निर्माता स्वयंलाई पर्छ ।

सामाजिक सञ्जाल



युरोप भ्रमण : युरोप भ्रमणमा रहेकी अभिनेत्री सुप्रिया कटवाल ।

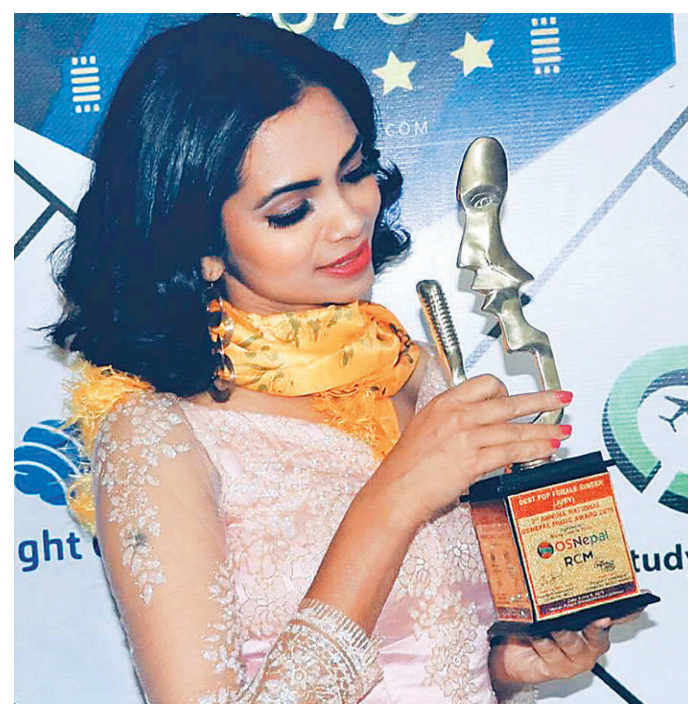
मलाई एकदमै मन परेका कलाकार कामेश्वर चौरसियाले हालसालै खोलेको रोटी पसलमा खाजा खाने मौका मिल्यो आज । कामेश्वरले आफैं रोटी बनाउँदै बेचेको देखेर ज्यादै प्रभावित भएँ । आउनुहोस्, हामी पनि काम गरेर खाउँ, काम सानो-ठूलो केही हुँदैन ।

निर्मल शर्माको वालबाट

मिडिया हब र सक्किगोनी हास्य टेलिसिरियलबीच उत्पन्न विवाद दुवै पक्ष बसी आपसी समझदारीमा टुंग्याइएको छ । हास्य टेलिसिरियल भद्रगोल र सक्किगो नि यहाँहरूले नियमित रुपमा हेर्न पाउनुहुनेछ । कलाकार र सर्जकको मिडिया हबले पनि सम्मान गर्ने र सर्जक कलाकारले पनि मिडिया हबको योगदान एवं सहयोगको सम्मान गर्दै अघि बढ्ने प्रतिबद्धता जाहेर गर्छौं । पछिल्लो समयमा उत्पन्न विवादित विषय यहीं टुंगिएको र आगामी दिनमा यो विषय दुवै पक्षले नउठाउने सहमति भएको जानकारी गराउँछौं । प्रत्यक्ष अप्रत्यक्ष रुपमा मिडिया हब तथा सक्किगो नि सिरियलप्रती देखाउनुभएको सहानुभूति, माया एवं सद्भावप्रति सम्पूर्णमा कृतज्ञ छौं ।

कुमार कट्टेलको वालबाट

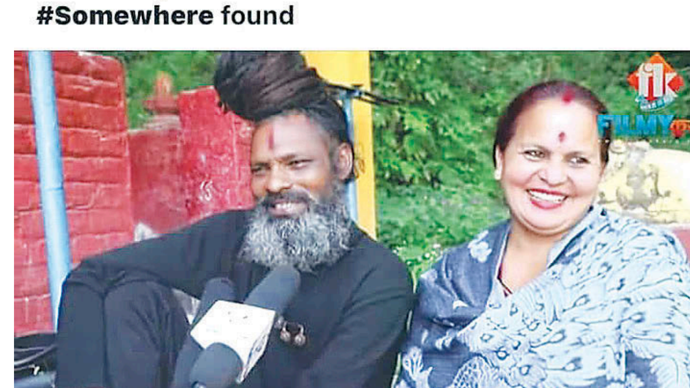
सुन्दरीको जंगल सफारी : चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जमा जंगल सफारी गर्ने क्रममा मिस नेपाल-२०१८ शृङ्खला खतिवडा ।



जीवनको पहिलो म्युजिक अवार्ड हो, ओएस नेपाल म्युजिक एवार्ड-२०७६ । आउन माया भेटौं न गीतबाट उत्कृष्ट पप गायिका जुरी एवार्ड प्राप्त गर्न सफल भएँ । जुरीलगायत गीतसँग जोडिदिनु भएका सबैप्रति आभारी छु ।

योजना पुरीको वालबाट

कमरेडहरु भन्थे ," जोगीको घरबार हुदैन ,
कम्युनिस्टको दरबार हुदैन " तर बिडम्बना जोगिको घरबार पनि
देखियो , कम्युनिस्टको दरबार पनि देखियो "
#Somewhere found



विकेन्ड ल

ठमेलमा नरेन

गायक नरेन लिम्बूले भोलि शनिबार ठमेलको क्लब फेर नहाइटमा सांगीतिक प्रस्तुति दिँदैछन् । लिम्बूको गायनमा क्लबका अन्य डिजेले समेत साथ दिनेछन् । बेलुका ८ बजे प्रारम्भ हुने यो कार्यक्रम बिहान ५ बजेसम्म चल्ने बताइएको छ । क्लबले कार्यक्रममा प्रवेश गर्न कुनै शुल्क निर्धारण गरेको छैन । सुगम संगीतमा रुचि हुने त्यसमा पनि नरेनका शुभचिन्तकहरूका लागि यो साँझ स्मरणीय हुनसक्छ ।

स्वप्न सुमन चितवनमा

स्वप्न सुमन आज शुक्रबार चितवनको भरतपुर-१० स्थित स्नोक्स फुड एण्ड पबले अयोजना गरेको म्युजिकल नाइटमा प्रस्तुत हुँदैछन् । बिहान ७ बजेदेखि दिउँसो १२ बजेसम्म चल्ने उक्त कन्सर्टको भिआइपी टिकट शुल्क १ हजार तथा नर्मल टिकट शुल्क ५ सय रुपैयाँ राखिएको छ ।

विकेन्ड फुड

छठका तीन परिकार

छठ नेपालको तराई क्षेत्रमा हिन्दू समुदायले धूमधामका साथ मनाउने लोकप्रिय पर्व हो । यो पर्वमा षष्ठी भगवतीको पूजा गरी पति, पुत्र तथा परिवारको कल्याणको कामना गरिन्छ । शुद्धतासँग जोडिएको यो पर्व पञ्चमीका दिनदेखि व्रत बस्ने महिला तथा पुरूषले निष्ठापूर्वक पवित्र जलाशयमा स्नान गरी बेलुकीपख दूध, चामल र गुडको खीर पकाई प्रसादका रूपमा आफूले खाने र व्रत नबस्ने परिवारका सदस्यहरूलाई समेत ख्वाउने चलन छ । छठ पर्वका तीन शुद्ध परिकार :

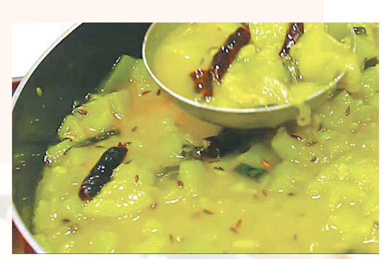
खीर

१ सय ग्राम बासमती चामललाई दुई/तीन पटक राम्रोसँग पखाल्ने । पकाउने भाँडोमा एक चम्चा घिउ तताउने अनि पखालेर राखेको चामल हाल्ने । एक दुई मिनेट राम्रोसँग चलाएर पकाएपछि चामलभन्दा दोब्बर पानी हाल्ने । उक्त चामललाई बीच-बीचमा चलाउँदै पकाउनुपर्छ । ८ मिनेट अर्थात् ९० प्रतिशत चामल पाकेपछि २ सय ५० ग्राम सख्खर मिसाउने । खिरलाई स्वादिष्ट बनाउन २ दाना सुकमेलका टुक्रा हाल्ने अनि ५ मिनेट सानो आँचमा पकाउने । त्यसपछि नर्मल तातोमा ल्याउने । केही समयपछि त्यसमा उमालेर सेलाएको दूध मज्जासँग मिसाउने । खिरको स्वाद बढाउन नरिवल, बदाम, पिस्ता, काजुजस्ता ड्राइफुड प्रयोग गर्नुपर्छ ।

घिउ-भात र लौकाको तरकारी

२ सय ५० ग्राम चामललाई राम्रोसँग पखाल्ने । त्यसको दुई भाग पानी अर्थात् ५ सय ग्राम पानी तताउने । पानीलाई मनतातो हुन दिने । त्यसपछि त्यसमा चामल खन्याई एक चम्चा घिउ पनि मिसाउने । छोपेर ५-५ मिनेट ठूलो तथा सानो आँचमा पकाउने ।

लौकालाई एकदमै शुद्ध मानिने भएकाले छठ पूजामा लौकाको पूजा गरिन्छ । लौकाको तरकारीका लागि नरम खालको लौका लिने । बाहिरको बोक्रा हटाएर स-साना टुक्रा पार्ने । स्वादअनुसार मसलाहरू हालेर सानो आँचमा प्रेसर कुकरमा ३/४ सिट्ठी पकाउने । अर्को फ्राइ प्यानमा २ चम्चा तेल तताएर आधा चम्चा जिरा, हरियो तथा रातो खुर्सानीको टुक्रा फुराउने । फुराइएको प्यानको मसलाले पाकेको लौका झाँनेर राम्रोसँग मिसिने गरी चलाउने अनि त्यसपछि पाँच मिनेट पाक्न दिने ।



ठेकुवा

तीन कप मैदा तथा डेढ कप चिनीमा सुकमेलको एक चम्चा धूलो मिसाउने अनि त्यसमा तिन चम्चा घिउ, नरिवलको धूलो आधा कचौरा, आधा गिलास मनतातो दूध, ५ चम्चा तेल हाली राम्रोसँग मोलेर डो बनाउने । उक्त डोलाई २० मिनेट छोपेर राख्ने । त्यो डोवाट स-साना गोला टुक्रा बनाएर चक्कु वा चम्चाले विभिन्न डिजाइन दिने । डोको मात्रा अनुसार कराईमा तेल तताउने र मध्यम आँचमा खैरो हुन्जेल ८-१० मिनेट फर्काउँदै पकाउने । यसरी पकाइएको ठेकुवा लामो समयसम्म राखेर खान सकिन्छ ।

चलचित्र

बादशाह जुट

आफूलाई बादशाह मान्ने दुई युवकको कथा समेटिएको चलचित्र 'बादशाह जुट' आज शुक्रबारदेखि प्रदर्शनमा आउँदैछ। सुशील श्रेष्ठ एवं अमिर गौतमले प्रमुख भूमिका निर्वाह गरेको यो चलचित्रमा सुशील पत्रकार तथा आमिर प्रहरीको भूमिकामा छन्।

अभिनेता श्रेष्ठका अनुसार चलचित्रमा उनको चरित्र ब्रेकिङ न्यूज दिन लालयित पत्रकारको छ। 'समाचारको खोजीमा व्यस्त रहने चरित्र निर्वाह गरेको छु जसको उद्देश्य राम्रो काम गरेर सबैमाझ चिनिनु हो', सुशील भन्छन्, 'यो चलचित्रमा मलाई दर्शकले मेरा अघिल्ला चलचित्र भन्दा भिन्न रूपमा देख्नुहुनेछ। मैले यो चलचित्रमा अभिनय गर्ने अर्को कारण यसको कथा पनि हो।' यसअघिका चलचित्रमा सहरीया हेण्डसम चरित्रमा देखिएका सुशील यो चलचित्रमा साधारण लुक्समा प्रस्तुत हुँदैछन्। चलचित्रकै लागि उनले १२ केजी तौल घटाएका छन्।

चलचित्रमा निर्देशक जोनी सिंह राणाको 'डेब्यू' निर्देशन छ। 'मेरो पहिलो चलचित्र भए पनि मैले सतप्रतिशत काम गरेको छु। चलचित्रले देशमा केही गर्न खोज्ने युवा प्रहरी तथा पत्रकारको कथालाई समेटेको छ', निर्देशक राणा भन्छन्, ट्रेलरमा आतंकवादी आक्रमणको कथामा आधारित चलचित्र लागे पनि यसमा त्यस्तै कथा भने छैन।' उनले चलचित्रमा दुई युवाको बादशाह बन्ने संघर्ष र बादशाह बन्न कस्तो काम गर्नुपर्छ भन्ने कुरा प्रस्तुत गरिएको बताए।

अर्का अभिनेता अमिरले चलचित्रमा आफू अन्य प्रहरीको तुलनामा अलिक फरक रूपमा प्रस्तुत हुने कुरा बताए। 'आफूलाई सिंघम शैलीमा कसरी उतार्ने भन्ने मनोविज्ञान भएको प्रहरीको चरित्रमा देखिएको छु। मेरो चरित्र अलिक फन्नी किसिमको पनि छ', अमिर भन्छन्।

समीक्षा

फितलो देखियो पोइ पर्‍यो काले

गत साता प्रदर्शनमा आएको चलचित्र 'पोइ पर्‍यो काले'का लेखक तथा निर्देशक शिशिर राणा चलचित्र रिलिज हुनु केही दिन अघिमात्र साप्ताहिकसँग चलचित्रको कथाका सम्बन्धमा बताउँदै थिए। 'म ६-७ वर्षको हुँदा नै चलचित्रको कथा दिमागमा आइसकेको थियो। मेरी आमाले सानीमाका लागि केटा हेर्नुभएको थियो। हुनेवाला सानुबुवा कालो वर्णको हुनुहुन्थ्यो। सानो बुवा हेर्न आउने भएपछि आमाले सानोबुवाका बारेमा बताउनुभएको थियो', उनले भनेका थिए, 'यो चलचित्र बनाउने घोषणा भएपछि मैले सानोबुवा र सानीमालाई चलचित्रको कथा तपाईंहरूसँग केही हदसम्म मेल खान्छ भन्ने जानकारी गराएको थिएँ। उहाँहरूले चलचित्र हेर्ने इच्छा जाहेर गर्नुभएको छ।'

चलचित्र हेर्दा उनले भनेका कुरामा एकरूपता पाइन्छ। कुनै पनि चलचित्र त्यसको कथाले मात्र राम्रो हुँदैन। कथाअनुसार कलाकारको अभिनय पनि राम्रो छ भने त्यो चलचित्रलाई दर्शक तथा समीक्षकले मन पराउँछन्। यी दुवै मामिलामा चलचित्र कमजोर देखियो भने दर्शक तथा समीक्षक दुवै लाई मानसिक तनाव हुन्छ। चलचित्र 'पोइ पर्‍यो काले'मा नाम चलेका कलाकारको अभिनय भए पनि कथाअनुसार कलाकारले अभिनय गर्न नसक्दा चलचित्र फितलो बनेको छ।

चलचित्रको कथा 'कालो' मानिसलाई घृणा गर्ने पूजा(पूजा शर्मा) र मनले सफा भए पनि रूपले कालो वर्णका गौरव (सौगात मल्ल) को विवाहको दृश्यबाट सुरु हुन्छ। कलेज अध्ययनरत पूजा आफूजस्तै गोरो र स्मार्ट केटासँग विवाह गर्न चाहन्छिन्। बाबुआमाले खोजिदिएको केटा भनेर केटाको फोटो नै नहेरी विवाहका लागि तयार भएकी पूजाले जग्गेमा गौरवले सिन्दुर हालिदिएपछि मात्र गौरवको अनुहार देख्छिन्। कालो वर्णलाई घृणा गर्ने पूजा आफ्नै पति कालो देखेपछि बाबुआमासँग रिसाउँछिन् र गौरवसँग बस्न नसक्ने कुरा बताउँछिन्। यद्यपि बाबुआमाले सम्झाएपछि उनी गौरवसँग बस्न राजी हुन्छिन्।

पूजा कालो वर्णप्रति घृणा गर्छिन् भन्ने उनका साथीहरूलाई पनि थाहा हुन्छ। त्यसैले कलेजका एक कालो वर्णका पुरुष साथीले राखेको प्रेमप्रस्ताव उनले अस्वीकार गरिसकेकी छिन्। चलचित्रमा गौरवको भाइको भूमिकामा नील (आकाश श्रेष्ठ) ले अभिनय गरेका छन्। रूपले गोरा नील र काला गौरव खुबै मिल्छन्। यही मिल्ने स्वभावकै कारण केही समयका लागि नीलले पूजाको पति बनेको अभिनय गर्नुपर्ने अवस्था आउँछ। यद्यपि त्यो अभिनयले चलचित्रको कथामा केही ट्विस्ट आउँछ। त्यो ट्विस्ट थाहा पाउन चलचित्र नै हेर्नुपर्ने हुन्छ।

सृजनामाथिको हस्तक्षेपविरुद्ध

एयरफोन लाएर मेटा-म्युजिकको समेत मज्जा लिइरहेको एउटा जेनेरेसन तपाईं जहीं-तहीं देख्नुहुन्छ। अप्राप्ति, स्वप्नान्त्य, निरुत्साह आदिले चरम डिप्रेसनमा गुज्रँदै गरेको एउटा पुस्ता समाजको सब थोकसित वितृष्णा पालिरहेको छ। एटम-बमको विम्ब घनीभूत सवार छ तिनमा। आइ हेट पोलिटिक्सको नीतिकथा उनीहरूको आफ्नै पाराको छ। ज्याज, ब्लुज, पप, हिप-प, र्‍याप यी सबमा उनीहरू आफ्नो कुण्ठा व्यक्त गरिरहेका छन्। स्वाभाविक रूपमा ती कुण्ठाहरू भद्दा लाग्ने खालका पनि छन्। हाम्रो सोझो अर्थमा अश्लील पनि होलान्, छन्। हो, यसैको प्रतिविम्बमा आएका हुन् दुर्गेश, भिटेनहरूका अभिव्यक्ति। एक पिर्का नै सही, हाम्रो समाजको थेत्तरो मनोविज्ञान भने अवश्य हुन् तिनका भाव। तब, समाजमा भुसको आगो त सल्किरहेकै छ। घरिघरि झिल्को उठ्छ। यस्तै झिल्कोलाई उदाहरण लिने हो। यस्तो बेला नै सोच्ने हो, चिन्तन गर्ने हो। कोरा आदर्शले स्वैर-शासन त गरिएला। सबैलाई परम्परागत शासकीय मानकको चौघेराभित्र त बाँधिएला, तर तपाईं शासकीय शानको अधिनायक लादिरहने, शासितहरूले तपाईंको भजन गाइरहनुपर्ने ? यस्तो त हुँदैन। केवल आक्रोश मात्रै, आवेग मात्रै ठान्ने हो भने त के बहस हुन्छ ? तर्कहीन तर्क त जसै उठ्लान्। प्रतिरोधका भाषाहरूलाई गम्भीर भएर चिन्नु र खुट्याउनुपर्ने हुन्छ। झट्ट हेर्दा, सुन्दा शब्द प्रयोगमा देखिने भद्दापना कतै प्रतिरोधी चेत, आलोचनात्मक चेतले पो आएका छन् कि भन्ने पनि निफन्नुपर्छ। सिर्जनशील युवाशक्तिलाई चौबर ब्याजको औंठाछाप लगाउँदै विदेशिन बाध्य पार्ने अनि देश फर्क युवा, देश फर्क भन्दै स्याड सङको आलाप गाउने कुरा झनै घिनौना हुन्छ। पहिले समाजका वर्ग-विभेदका

जराहरू खोजौं। हुने खाने र हुँदा खानेहरूको असमानताको अन्त्यका लागि अभियान थालौं। सुरुमै गरिबहरूका लागि एउटा शिक्षा र धनीहरूका लागि छुट्टै शिक्षाको भेद तयार गर्ने, स्वास्थ्यमा उही दलालीलाई अझ भाउ दिने अनि त्यसैबाट उम्रेका वितृष्णाका स्वरहरूलाई अराजकताको ट्याग लगाउने काम झनै कति छाडा छ। सभ्य समाजको तीव्र चाह जोसुकैमा हुन्छ, त्यसको व्यवस्थापन गर्नु सुन्दर कुरा हो, तर व्यवस्थापन पहिले कणहरूबाटै सुरु गरौं न, कल्ले रोकेको छ ? असांस्कृतिक बन्ने भन्दा असांस्कृतिक बनाउनेहरूलाई पहिले सुधार्ने हो। यस्तो असांस्कृतिक बनाउने पद्धतिलाई नष्ट गरुन् त, त्यसपछि दुर्गेश, भिटेनहरूले तपाईंले सोचेभन्दा श्लील अभिव्यक्ति दिन थालिहाल्नेछन्।

राजन मुकारुङ

अरूलाई अश्लील करार गर्ने सरकार आफ्नो राजनीतिक अश्लीलता छोप्न सर्जकहरूलाई जिस्क्याइरहेको छ। सिर्जनाका बहुआयामिक धार हुन्छन्, जसका श्रोता-दर्शक फरक हुन्छन् भनेर नबुझ्नु जत्तिको अज्ञानता अरु के होला ? आफू असफल हुन थालेपछि मुद्दाहरूलाई डाइभर्ट गर्दै जानु अधिनायक राज्यको चरित्र हो।

फणीन्द्र संगम

सरकार : दुर्गेश, भिटेनका गीतहरू परिवारसँग बसेर सुन्न सक्नुहुन्छ ? त्यसैले समातेको। जनता : नेताहरूले गरेको भ्रष्टाचार, अपराध र दलाली अनि बाँडेका झूटा आश्वासनहरू परिवारसँगै बसेर सुन्न र हेर्न सकेका छैनौं। तिनीहरूलाई पनि समातेर खोरमा हाल्न सक्छौ ? सबैलाई बराबर हुनुपर्छ महोदय।

सुमन काफ्ले

यदि केपी ओली सरकार पहिले नै आउँथ्यो भने केस नं.४२० गाउने लाहुरे पनि जेल जान्थ्यो यार !

योगेन्द्र कार्की

गीत-संगीत भनेको पशुपतिमा पुजारीले वाचन गर्ने भागवत्-गीताजस्तो सु-सांस्कृतिक हुँदैन। गीत-संगीत भनेको सिर्जनाको स्वच्छन्दता पनि हो। यस्तो सिर्जनात्मक स्वच्छन्दता कहिलेकाहीं अराजक रूपमा उपस्थित हुन सक्छ। सस्तो लोकप्रियताका लागि र्‍यापर भिटेन लगायतमाथि प्रहरीको हस्तक्षेप हास्यास्पद छ।

दिल निशानी मगर

हरेक गीत सरकारलाई मन पर्नैपर्छ भन्ने छैन। गीत मन परेन भने कान थुन्ने हो, गायक होइन।

रवि मिश्र

कुनै दिन सरकारका प्रवक्ताले भन्न सक्छन्–' रेस्टुरेन्ट/बारमा रक्सी बेच्नी ? डिस्को/क्लबमा नाच्नी ? केटी भएर ब्वाइज कट काट्नी ? सरकारलाई हेप्नी ? सक्कली वर्दी लगाएर नक्कली इन्काउन्टर गरी फुली बढाउनेलाई छोडेर नक्कली वर्दी लगाएका र्‍यापरलाई समात्नी ? जनतालाई हेप्नी ?

रवि लामिछाने

एउटा डान्सबारमा सबै परिवारसहित गएर खाना खान सकिन्छ, त्यहाँ जाने-नजाने त्यो परिवारको निर्णय हो। त्यस्तै गीत-संगीत सुन्ने निर्णय पनि आफ्नो हुनुपर्छ, प्रतिबन्ध नै लगाउने हो भने सबैमाथि लगाउनुपर्छ, एउटामाथि मात्र नियम थोपर्नु हुँदैन।

प्रकाश पौडेल

भिटेनलाई पक्राउ गरी सरकारले सिर्जनात्मक अभिव्यक्ति/स्वतन्त्रतामाथि लगाम लाउने नौटंकी नगरे हुने। लाग्छ, सरकार स्वयं नाङ्गो नाचका लागि तल्लीन छ। संगीतको हरेक विधाको आ-आफ्नै स्वाद, विशेषता र विशिष्टता हुन्छ। भिटेनबाट भजन-कीर्तनको अपेक्षा राख्नु र नारायण गोपालबाट ह्याभी मेटलको अपेक्षा राख्नु उस्तै-उस्तै हो नानू ! सरकारले पक्राउ गर्नुपर्ने व्यक्तिहरू र प्राथमिकता अरू धेरै छन्। जीरा धनियाँमा किन अल्झिरा ? हामी यस्तै त हो नि ब्रो।

नोर्गेन नोर्बू

सरकारका सबै काम, पुलिसको सबै ड्युटी सकिएको र बचेखुचेका अपराधी र समाजका दुस्मन गायकहरू पक्राउ परी देशमा नैतिकताको धान झुलेकोमा सबैलाई बधाई।

यज्ञश

र्‍यापमा माधव घिमिरेको अलंकार खोजेर हुँदैन। र्‍याप संगीतको जनरा बुझेमात्र भिटेनलाई बुझ्न सकिन्छ। संस्कृतिका ठेकेदारहरूले के बुझ्न जरुरी छ भने र्‍यापरलाई थुनेर समाज स्वच्छ हुँदैन। हाम्रो समाज र सत्ताको खराबी अरु ठाउँमा छ।

नारायण अमृत

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक

प्रदर्शनको तयारीमा रहेको चलचित्र 'लभ यू हमेशा' बाट रजटपटमा पदार्पण गर्न लागेकी नयाँ अनुहार हुन्– ऋचा थापा । कीर्तिपुरमा जन्मिएकी ऋचाले यो चलचित्रमा अभिनय गर्नुअघि करिब दुई दर्जन म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरिसकेकी छिन् । पहिलो चलचित्रमा अभिनेता यशराज गराचसँग अनस्क्रिन रोमान्स गरेकी ऋचाले अभिनयमै करियर बनाउने लक्ष्य लिएकी छिन् । नृत्यमा अब्बल ऋचा फुर्सदमा यात्रा गर्न रूचाउँछिन् ।

कृष्ण भट्टराई

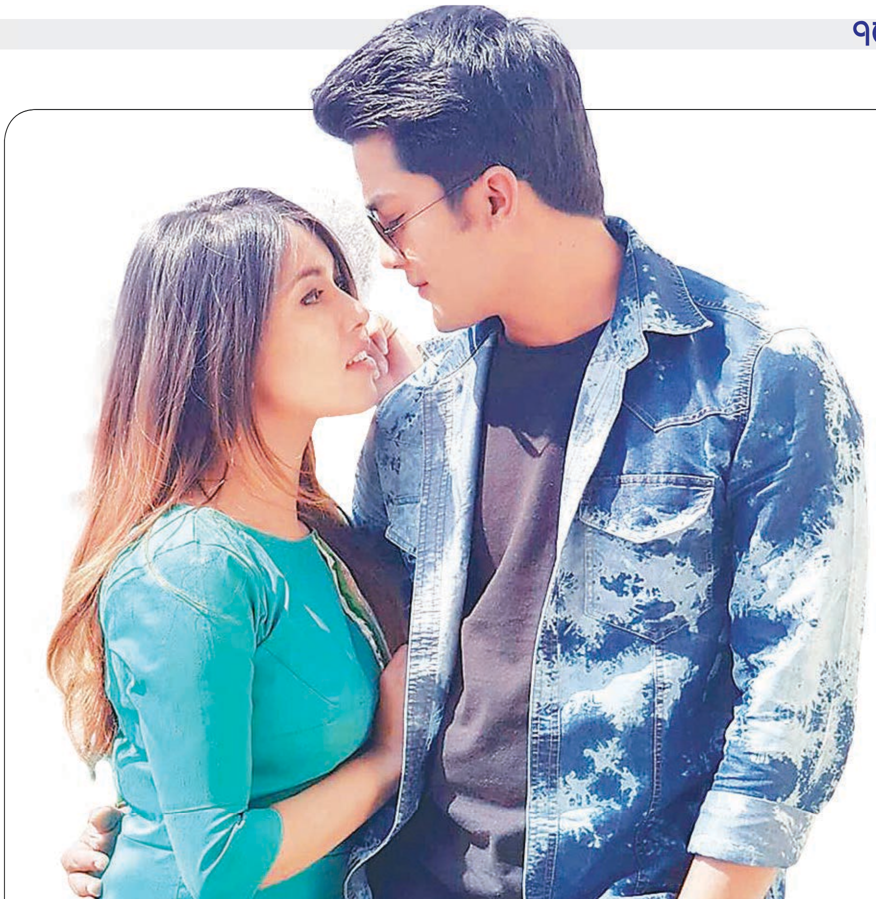
ऋचा थापा

तस्बिर : महेश प्रधान
लोकेसन : डाइनिङ पार्क, मध्यबानेश्वर
मेकअप : ऋचा थापा

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

तौल बढाउँदै-घटाउँदै

नेपाली चलचित्रका अभिनेता सुशील श्रेष्ठले हिरो भएपछि मात्र अभिनय सिके । किनभने उनलाई एकैचोटि चलचित्रको अफर आएको थियो । 'त्यतिबेला म म्यान हन्टमा थिए । सुनिल दाइले फोटोहरू हेर्नुभयो । मलाई लव नम्बरका लागि अफर आयो । डेनमार्कमा सुटिङ थियो । मौसमले गर्दा सुटिङ भएन । त्यसपछि मलाई होस्टेल रिटर्न्सबाट अफर आयो,' श्रेष्ठले बताए । उनले होस्टल रिर्टन्समा काम गरे । चलचित्रले सफलता पायो, तर उनी आफू भने खुसी थिएनन् । किनभने उनले चलचित्रमा आफ्ना कमजोरीहरू फेला पारे । 'मेरा गड फादर कोही थिएनन् । मलाई अभिनयमा गाइड गर्ने कोही थिएन । एक्टिङका बारेमा थाहा थिएन । सबैको सोच हिरो बन्ने भन्ने हुन्छ, मेरो पनि थियो । इन्ट्रीसमेत भएँ । आफ्नो अभिनय हेरें । गल्ती देखें, त्यसैले खुसी थिइनँ ।' उनले थपे । त्यसपछि उनले अभिनय सिक्ने निचोडमा पुग्दै एक्टर्स स्टुडियो ज्वाइन गरे । त्यही बेला सायद-२ बाट अफर आयो । सायद-२ को सुटिङ सकिएलगत्तै उनले कारखानामा काम गरे । बिस्तारै उनको अभिनयमा सुधार हुँदै आयो । कात्तिक १५ गते प्रदर्शनमा आउने बादशाह जुटपछि उनको अर्को चलचित्र लव डायरी आउँदैछ । सुशील ९५ केजीका थिए, चलचित्र बादशाह जुटका लागि उनले १२ केजी तौल घटाए भने लव डायरीका लागि उनले आफ्नो तौल बढाएका थिए ।



पूजाको स्पष्टीकरण

अभिनेत्री पूजा शर्माले अभिनेता आकाश श्रेष्ठसँग आफ्नो सम्बन्ध असल साथीका रूपमा मात्र सिमित भएको स्पष्ट पारेकी छिन् । चलचित्र 'पोइ पऱ्यो काले' मा पूजा र आकाशले अनस्क्रिन रोमान्स गरेका छन् । त्यसो त त्यसअघि पनि उनीहरू दुवैले स्क्रिन सेयर गर्दै आएका छन् । वास्तविक जीवनमा समेत उनीहरूलाई प्राय: सँगै देखिन्छ । यिनै कारणले चलचित्रवृत्तमा पूजा र आकाश एक-अर्काको प्रेममा भएको चर्चा चलेको थियो । हालै एक सार्वजनिक समारोहमा पूजा भन्दै थिइन्– 'आकाशसँग मेरो केमेष्ट्रि सुहाउने भएकाले बजारमा हाम्रो प्रेमको चर्चा चलेको हुनसक्छ ।' पूजाले भनेकी छिन्– 'हामी प्रेममा छैनौं । आकाश र म मिल्ने साथीमात्र हौं ।'

सृष्टिको हात माग्दै सौगात

अभिनेता सौगात मल्ल तथा अभिनेत्री सृष्टि श्रेष्ठबीचको प्रेम कुनै नौलो कुरा होइन । यो जोडीले अभिनय गरेको चलचित्र 'पोइ पऱ्यो काले' गत शुक्रबार प्रदर्शनमा आएको छ, तर उनीहरू भने बेलायतमा छन् । सौगात र सृष्टि किन बेलायत पुगे भन्ने कुरा बाहिर आएको छैन । यसलाई कतिपयले प्रेमिल जोडीको घुमघाम भनेका छन् भने धेरैजसोले उनीहरू विवाहको छिनोफानो गर्न त्यहाँ पुगेको अनुमान गरिरहेका छन् । भनिन्छ- यो जोडीको छिट्टै विवाह हुने सम्भावना छ । लामो समयदेखि सँगै बस्दै आएको यो जोडीको पछिल्लो गतिविधि हेर्दा पनि उनीहरू विवाह गर्ने मनस्थितिमा पुगेको पाइन्छ । त्यसैले पनि सौगात सृष्टिको हात माग्न बेलायत पुगेका हुन सक्छन् ।

फटाफट

कृति बाहिर गएको छैन

साहित्यकार झमककुमारी घिमिरेको मदन पुरस्कार प्राप्त कृति 'जीवन काँडा कि फूल'मा आधारित रहेर चलचित्र 'जीवन काँडा कि फूल' निर्माण गरिएको छ । कात्तिक २२ गते प्रदर्शनमा आउने यो चलचित्रमा विनोद विष्टको निर्माण तथा निर्देशन छ ।

कृतिमाथि चलचित्र बनाउने सोच कसरी आयो ?
झमकजीको पुस्तक पढेपछि उहाँको संघर्षको कथाले मलाई छोयो । हाम्रो संघर्ष र झमकजीको संघर्ष फरक छ । हामी आफ्नो हात, गोडाको बलबुतामा काम गरिरहेका छौं, तर झमकजी न त हिँड्न सक्नुहुन्छ, न त हामीले लेखे जसरी लेख्न सक्नुहुन्छ । उहाँको संघर्ष कथा प्रशंसनीय छ । उहाँमार्फत उहाँजस्तै अरूलाई पनि प्रेरणा प्रदान गर्ने उद्देश्यले यो चलचित्र निर्माण गरिएको हो ।

जीवन काँडा कि फूल नै किन रोज्नुभयो ?
यो कृति आफैमा एउटा विशिष्ट कृति हो । धनकुटाको गाउँकी एउटी केटीले घरको आँगनमा बसेर धूलो, माटोमा लेखेर अहिले डक्टरेटको उपाधि पाइसकेकी छिन् । आफ्नै बलबुतामा शिक्षा लिएर यो उपलब्धि हासिल गर्नु चानचुने कुरा होइन ।

झमकको अनुमति लिन गाह्रो भयो होला नि ?
हो, यो चलचित्र बनाउने अनुमति लिन निकै समय लाग्यो । किनभने यो पुस्तकमा चलचित्र बन्छ कि बन्दैन भन्नेमा झमकजी आफैंमा अन्यौलता थियो । मैले पुस्तकमा रहेका सबै कुरा समेटेर चलचित्र बनाउँछु भनेर फाइनल गर्न झन्डै ८ महिना लाग्यो । चलचित्रको स्क्रिप्ट लेख्ने क्रममा उहाँले धेरै पटक त्यसमा करेक्सन गर्नुभयो ।

बायोपिक चलचित्र बनाउनु कत्तिको चुनौतीपूर्ण हुँदो रहेछ ?
बलिउडमा यस्तो चलचित्रको निर्माण चुनौती मानिँदैन, तर हामीकहाँ भने चुनौती छ, किनभने स्क्रिप्ट फाइनल भएपछि कथालाई न्याय दिनसक्ने कलाकारको आवश्यकता थियो । मलाई स्क्रिप्टमा भन्दा पनि कलाकार छनौट चुनौतीपूर्ण लाग्यो । कुनै सामान्य मानिसको संघर्षको कथा भए नाम चलेको सेलिब्रेटी लिन सकिन्थ्यो, तर कथा फरक भएकाले त्यसैअनुरूप कलाकार खोज्यौं ।

पात्रको छनौट कसरी गर्नुभयो ?
यो चलचित्रमा झमकको १३ वर्षसम्मको संघर्ष र ठूलो भएपछिको संघर्ष प्रस्तुत गरिएको छ । उपयुक्त पात्र छनौटका लागि अडिसन गरियो । बाल्यकालकी झमकको चरित्रमा सिलिगुडीकी अवस्था थापालाई छान्यौं । हामीलाई अभिनय गर्ने भन्दा पनि फ्लेक्जिबल शरीर भएको व्यक्ति चाहिएको थियो । जो खुट्टाले लेख्ने, घस्रेर हिँड्न सक्ने होस् । अवस्था राम्रो नाच्न सक्ने भएकाले पनि उनमा बाल्यकालकी झमकको गुण पायौं । वयष्क झमकको भूमिकाचाहिँ काठमाडौं थिएटर भिलेजकी रोजिता बुढाचार्यले निर्वाह गरेकी छिन् ।

विनोद विष्ट, निर्माता/निर्देशक

यो कृतिका धेरै पाठक छन् । उनीहरूले पुस्तकको सन्तुष्टि चलचित्रबाट पाउलान् ?
म कृति बाहिर गएको छैन । कृति भित्र रहेका धेरैभन्दा धेरै कुरालाई समेट्ने प्रयास गरेको छु । मेरा साथीहरूले यो बायोपिकलाई व्यवसायिक बनाउनु भनेर सुझाव नदिएका होइनन् । मलाई झमकले सम्झिएको भन्दै लोकगीत हाल्न पनि सुझाव दिइएको थियो, तर मैले यसमा त्यस्तो गीत हाल्न सकिनँ किनभने झमकजीले कहिल्यै गीत सम्झिएको कुरा पुस्तकमा उल्लेख गर्नुभएको छैन ।

मेरो मूल्यांकन

सुमी भर्सटायल छिन्

छायाँकारबाट चलचित्र निर्देशकका रूपमा पदार्पण गरेका हरि हुमागाईंको पहिलो चलचित्र सरौतो प्रदर्शनका लागि तयार छ । यही चलचित्रबाट मोडल सुमी मोक्तान अभिनेत्रीका रूपमा दर्शकमाझ आउँदैछिन् । निर्देशक हुमागाईंले अभिनेत्री मोक्तानको मूल्यांकन यसरी गरेका छन् ।

कन्फिडेन्ट
उनी काममा मेहनत गर्छिन् । जस्तोसुकै भूमिकामा पनि प्रशस्त आत्मविश्वास देखाउँछिन् ।

अभिनय
पहिलो चलचित्रमै उनले अभिनयमा राम्रो सम्भावना देखाएकी छिन् भने उनी भर्सटायल पनि छिन् ।

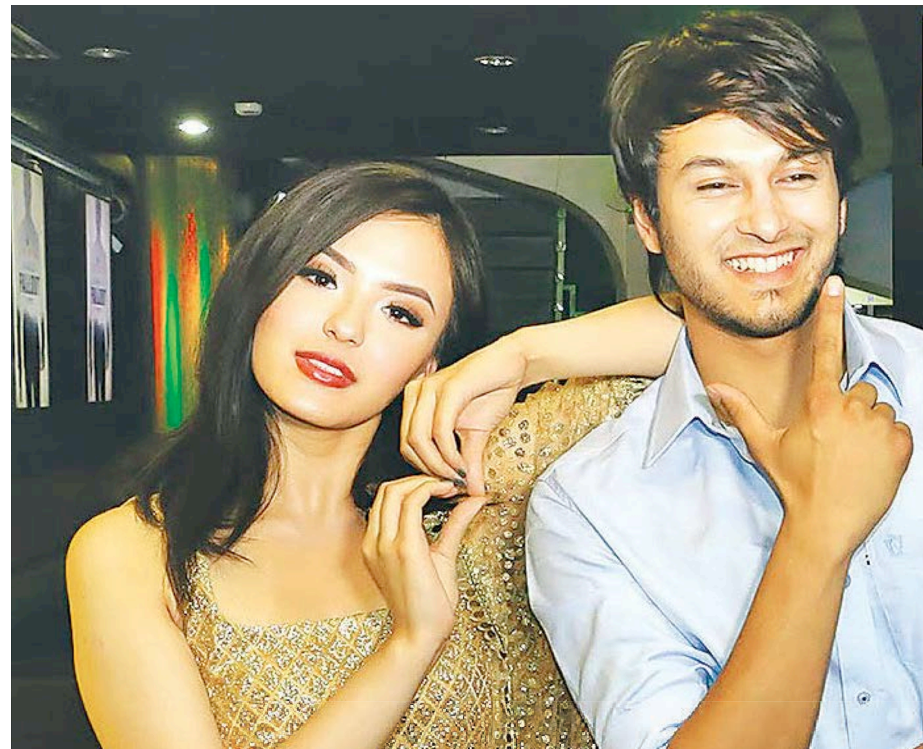
एक्सन
प्रायःजसो अभिनेत्री एक्सन दृश्यमा कमजोर मानिन्छन् । यद्यपि सुमीले यो कुरालाई गलत साबित गरिदिएकी छिन् ।

टाइमिङ
समयलाई महत्व दिनु उनको सकारात्मक पक्ष हो ।

तथ्यपरक
उनी कहिल्यै झूटो बोल्दिनन् भने कुनै कुरा मनमा राख्दिनन् ।

निश्चलको आक्रोश

ठूलो बजेटका हिन्दी चलचित्र प्रदर्शन हुने भएपछि नेपालका अधिकांश सिनेमा हलले नेपाली चलचित्रलाई हेला गर्छन् । त्यसको पछिल्लो सिकार भएका छन् निर्माता तथा अभिनेता निश्चल बस्नेत । निश्चल आफैंले लगानी गरेको चलचित्र 'घामड शेरे' लाई गत शुक्रबार प्रदर्शन गर्ने सम्पूर्ण तयारी पूरा गरेका थिए । यद्यपि दर्शकहरूको आकर्षणमा रहेको चलचित्र प्रदर्शन हुने चेन क्यूएफएक्सले घामड शेरेलाई जम्मा चारवटा मात्र शो दिएपछि निश्चलले चलचित्रको प्रदर्शन मिति दुई सातापछि सार्ने निर्णय गरे । त्यसअघि उनले फेसबुकमा एउटा स्टाटस लेख्दै चलचित्र प्रदर्शन प्रणालीका विरुद्ध आक्रोश समेत व्यक्त गरे । बुधवार राति उनले लेखेको स्टाटसमा भनिएको छ– 'कृपया मेरो अगाडिचाहिँ नेपाली फिल्मको प्रगतिका लागि काम गरिरहेका छौं भन्ने शब्द अहिलेका डिस्ट्रिब्युटर, हलवाला साहूहरू तथा मसँग राम्रो चिनजान भएका केही चलचित्रकर्मीले मसँग नगर्नुहोला । हुनसक्छ, हामी चलचित्र प्रदर्शनअघि नै असफल भयौं होला, तर उहाँहरूको नजरमा यो फिल्म के रैछ, स्पष्ट भयो । अहिले आएर म गम्भीर भएर सोच्दैछु, भविष्यमा म आफ्नो फिल्मलाई कसरी प्रदर्शन गर्नेछु ? भनेर' अक्षय कुमारको 'हाउसफुल-४' पनि शुक्रबार नै प्रदर्शन हुने भएपछि क्यूएफएक्सले घामड शेरे तथा पोइ पर्‍यो कालेलाई निकै कम शो उपलब्ध गराएका थिए ।



बढ्दैछ दूरी

चलचित्रको पर्दामा अत्यन्त रुचाइएको जोडी हो– प्रदीप खड्का तथा जस्सीता गुरुङको जोडी । चलचित्र 'लिलिबिली' को यो जोडीले दर्शकको मन मात्र जितेन, चलचित्रलाई पनि सफल बनायो । उनीहरूको जोडीलाई दर्शकले मात्र मन पराएका होइनन्, उनीहरू आफैंले पनि एक-अर्कालाई मन पराएका थिए । चलचित्रको छायांकनका क्रममा दुवै एक-अर्कासँग नजिकिएको चर्चासमेत चलेको थियो । त्यही उत्साहका साथ उक्त जोडीले दोस्रो चलचित्र 'लभ स्टेसन' मा अभिनय गर्‍यो, तर विडम्बना लभ स्टेसन फ्लप भयो । दोस्रो चलचित्र फ्लप भएसँगै जस्सीता बेलायत फर्किइन् भने प्रदीप आफ्नै काममा व्यस्त भए । उक्त चलचित्रको असफलताको प्रभाव उनीहरूको सम्बन्धमा समेत पर्‍यो अर्थात् दुवै टाढा भए । यसबीच जस्सीतालाई निर्देशक रेनशा बान्तवा राईले चलचित्र 'आई एम ट्वान्टी वान' का लागि प्रस्ताव राखिन्, जसमा उनको जोडी बन्दै थिए अभिनेता धीरज मगर । धीरज तिनै व्यक्ति हुन् जोसँग जस्सीताको बेलायतमै कुनै बेला अफेयर थियो । जस्सीता लिलिबिलीमा आबद्ध भएपछि उनीहरूको अफेयर टुट्यो, तर अहिले आएर उनीहरूलाई नजिक गराउने माध्यम भएको छ– चलचित्र आई एम ट्वान्टी वान । सुरुमा प्रदीपले जस्सीतालाई उक्त चलचित्रमा काम नगर्न आग्रह गरेका थिए, तर उनले मानिनन् । यही चलचित्रको वर्कसपका लागि जस्सीता अहिले नेपालमै छिन्, तर उनले प्रदीपसँग कुनै पनि माध्यम सम्पर्कबाट गरेकी छैनन् अर्थात् प्रदीप र जस्सीताको दूरी साँच्चिकै बढेको छ ।

आफ्नै भर

अभिनेत्री नीता ढुंगानाले हालसम्म दर्जनौं चलचित्रमा अभिनय गरिसकेकी छिन्, तर उनले अभिनय गरेका एक-दुईबाहेक प्रायः सबै चलचित्र व्यवसायिक रूपमा असफल सावित भएका छन् । '६ एकान ६' बाहेक नीताका अन्य चलचित्रले उत्कृष्ट व्यवसाय गर्न सकेका छैनन् । पछिल्लो पटक नीताले अभिनय गरेका दुई चलचित्र छोटो समयको अन्तरमा प्रदर्शनमा आए । साइनो तथा रातो टीका निधारमा करिव एक महिनाको अन्तरमै प्रदर्शन भए पनि दुवै चलचित्रले व्यवसायिक रूपमा असफलता प्राप्त गरे । नीताले साइनोबाट ठूलो आशा राखेकी थिइन्, तर हात लाग्यो निराशा । अहिले आएर नीता आफैंले चलचित्र निर्माण गर्ने घोषणा गरेकी छिन्, जसमा उनी आफैं मुख्य भूमिकामा प्रस्तुत हुनेछिन् । 'माया' शीर्षकको उक्त चलचित्रलाई समुन्द्र भट्टले निर्देशन गर्ने पक्का भएको छ ।

बलिउड

विवाह गर्दै आलिया र रणवीर

केही दिनअघि आफ्नो विवाहको नक्कली निमन्त्रणा पत्र सार्वजनिक भएलगत्तै आलिया भट्ट र रणवीर कपुर विवाह गर्ने निर्णयमा पुगेको समाचार सार्वजनिक भएको छ। दुवैको पारिवारिक सूत्रका अनुसार उनीहरूबीच नोभेम्बरको पहिलो साता विवाह हुन सक्छ। आलिया र रणवीरको विवाहको औपचारिक कार्यक्रम फ्रान्समा हुनेछ भने रिसेप्सन पार्टी मुम्बईमा हुने बताइएको छ। मुम्बई रिसेप्सनका लागि कपुर परिवारले सेफ ऋतु डालमियालाई क्याटरिङसँग सम्बन्धित जिम्मेवारी दिएको बताइन्छ। आलिया र रणवीर दुवै अहिले चलचित्र ब्रह्मास्त्रको सुटिङ प्याकअप गरेर लन्डनमा छुट्टी मनाइरहेका छन्।

क्रिकेटरको अर्को जोडी

भारतका क्रिकेट खेलाडीहरूले चलचित्रकी अभिनेत्रीहरूसँग लगनगाँठो कस्ने चलन पुरानै हो। शर्मिला टैगोरदेखि अनुष्का शर्मासम्मको कथा हामी सबैलाई थाहा छ। यो शृंखलामा जोडिन आइपुगेकी छिन् दक्षिण भारतकी चर्चित अभिनेत्री अश्रिता सेट्टी। इन्द्रजित, उदयम एनएचफोर, ओरु कन्नियम, मुनु कलाबानीकलुम जस्ता चर्चित तमिल चलचित्रमा अभिनय गरिसकेकी अश्रिताले आफ्ना बरका रूपमा भारतीय क्रिकेट टिमका मध्यक्रमका ब्याट्सम्यान मनिष पाण्डेलाई रोजेकी छिन्। यी दुईको विवाह आगामी डिसेम्बर २ र ३ मा मुम्बईमा हुने बताइएको छ।

फेरि टुट्यो अर्को जोडी

बलिउडमा जोडी बन्ने क्रम चलिरहन्छ। जोडी जसरी बन्छ त्यसरी नै टुट्छ पनि। बलिउडमा कार्तिक आर्यन र सारा अलि खानको जोडी चर्चामा थियो, तर केही साताअघि उनीहरूबीच बिना कुनै खटपट अचानक गतिरोध सिर्जना भएपछि उनीहरूले अलग-अलग बाटो रोजे। उनीहरूको यो निर्णयमा व्यक्तिगत सोचभन्दा पनि चलचित्रमा देखिएको व्यस्ततालाई जिम्मेवार मानियो। यद्यपि कात्तिक र साराबीच अनन्या पाण्डे आएपछि उनीहरूको सम्बन्धमा विश्राम लागेको हो। कार्तिक र साराको रोमान्स उत्कर्षमै रहेका बेला अनन्याले कार्तिकसँग पति, पत्नी और वह नामक चलचित्रमा अभिनय गर्ने मौका पाएकी थिइन्। त्यसपछि अनन्याले आफूले कार्तिकलाई हुकअप गर्न चाहेको विवादास्पद बयान दिएकी थिइन्। अनन्याको यस्तो बयानपछि झस्किएकी साराले कार्तिकलाई सोझो शब्दमा आफू वा अनन्यामध्ये एकलाई रोज्न आग्रह गरेपछि कार्तिकले अनन्यालाई रोजेको बताइन्छ। रमाइलो कुरा पति, पत्नी और वह मा पनि अनन्या वहकै अर्थात् कार्तिकसँग विवाहेत्तर सम्बन्ध निर्वाह गर्ने युवतीको भूमिकामा छिन्।

बलिउडमा शाकाहारीको लहर

मानिसको खानेकुरामा कसैले विवाद गर्नु हुँदैन भनिन्छ, तैपनि त्यस्तो विवाद भैरहन्छ। यस्तो विवाद प्रायः गरेर शाकाहारी वा मांसाहारी कुनचाहिं खाना राम्रो हो भन्ने कुरामा हुन्छ। कतिपय मानिस जन्मजात शाकाहारी हुन्छन् भने कतिपय समयसँगै मांसाहार त्यागेर शाकाहारी बन्छन्। यसरी शाकाहारी बन्नेमा नाम चलेका अभिनेता-अभिनेत्रीहरू पनि छन्। कुरा बलिउडको हो। बलिउडका अधिकांश कलाकार मांसाहारी नै हुन्। तैपनि बलिउडका केही ठूला नाम भने शाकाहारी छन्। यस्तो नाममा सबैभन्दा अगाडि आउँछन्- अमिताभ बच्चन। अमिताभलाई फलो गर्ने शाकाहारी अभिनेतामा आमिर खान, शाहिद कपुर, आर माधवन, विद्युत जामवाल तथा जोन अब्राहम अग्रपंक्तिमा पर्छन्। यीमध्ये पनि विद्युत जन्मजातै शाकाहारी हुन् भने अरू कलाकार पछि शाकाहारी भएका हुन्।

शाकाहारी हुने अभिनेत्री पनि कम छैनन्। यस्ता शाकाहारी अभिनेत्रीलाई करिना कपुरले नेतृत्व गरिरहेकी छिन्। करिनालाई पछ्याउने अभिनेत्रीहरूमा कंगना रनौत, सोनम कपुर, ज्याकलिन, सोनाक्षी सिन्हा, अनुष्का शर्मा, आलिया भट्ट तथा विद्या वालन छन्। यीमध्ये ज्याकलिन फर्नान्डिज जन्मजात शाकाहारी हुन् भने आलिया रणवीर कपुरको संगतमा आएपछि उनकी दिदी करिना कपुरबाट प्रभावित भएर शाकाहारी भएकी हुन्। शाकाहारी बन्ने पछिल्लो अभिनेत्री हुन्– अनुष्का शर्मा। उनी विराट कोहलीसँग विवाह गरेपछि मात्र शाकाहारी भएकी हुन्।

हलिउड

फर्किन् ब्रिटनी

हलिउडकी नायिका तथा गायिका ब्रिटनी स्पेयर्सलाई तपाईं हामीले पक्कै बिर्सिएका छैनौं । कुनै समय सर्वाधिक रुचाइएकी यी गायिका आफ्नो पुरानो प्रसिद्ध लुकका साथ फेरि आफ्नो प्रोफेसनमा फर्किएकी छिन् । यसका लागि ब्रिटनीले एउटा भिडियो सेयर गर्दै भनेकी छिन्- सायद ब्लेन्ड्सहरू धेरै रमाइला हुन्छन् । मेरो अहिलेको लुक प्रोफेसनल वा हलिउडको प्रचलित मेकअप होइन, वास्तविक हो । म आफ्नो प्रोफेसनमा फेरि फर्किएकी छु । उक्त भिडियोमा ब्रिटनीलाई एउटा सेतो रंगको ट्युब टपमाथि सर्ट लगाएको अवस्थामा देखिन्छ ।

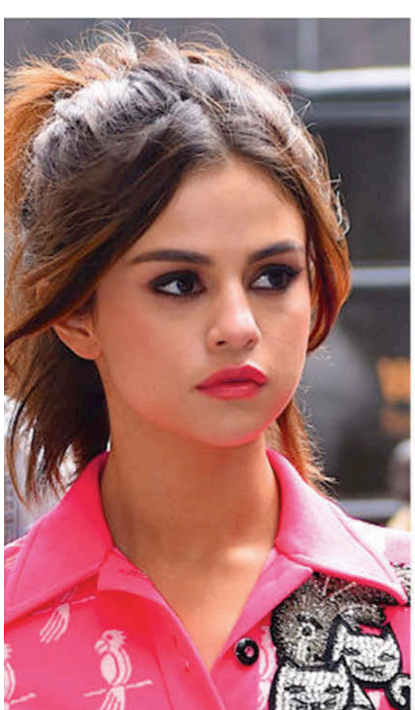
फर्किंदै विन डिजल

हलिउडका एक्सन स्टार विन डिजल लामो समयपछि चलचित्रमा देखा पर्ने भएका छन् । समाचारअनुसार विनले सुपर हिरोको कथामा आधारित ब्लड सट शीर्षकको चलचित्रमार्फत पुनरागमन गर्न लागेका हुन् । यो चलचित्रको सुटिङ लगभग सकिएको र यसमा विनले मरिसकेको पात्र फेरि फर्केर आफ्नो अधुरो अभियानलाई पूरा गर्ने भूमिका निर्वाह गरेको बताइन्छ । चलचित्रका निर्देशक डेभ विल्सनका अनुसार यो चलचित्रका मुख्य पात्र सिपाही रेको भूमिकाका लागि नानो प्रविधिको प्रयोग गरिएको छ । स्मरणीय छ ब्लड सटको चरित्र यसअघि सन् १९९२ मा शृङ्खलाबद्ध कमिक्सका रूपमा प्रचलनमा आएको थियो, जुन पात्र त्यतिबेला अमेरिकी बालबालिकाहरूमा निकै लोकप्रिय थियो ।

पोस्टरको मूल्य

एउटा चलचित्रको सामान्य पोस्टरको मूल्य कति होला ? त्यो पनि पुरानो चलचित्रको । हामी

सबैलाई अचम्ममा पार्ने गरी लन्डनमा रहेको चलचित्रसम्बन्धी एक ग्यालरी सोथबीले सन् १९३३ मा सार्वजनिक भएको किंगकंग र सन् १९४१ मा सार्वजनिक भएको द माल्टेज फाल्कन चलचित्रका पोस्टर अविश्वसनीय मूल्यमा लिलाम गरेको छ । समाचारअनुसार किंगकंगको पुरानो पोस्टरले ६० हजार डलर प्राप्त गरेको छ भने द माल्टेज फाल्कनको पुरानो पोस्टरले ३० हजार डलर पाएको छ । यी दुवै मूल्य अहिलेसम्म भएका लिलामीमा कुनै पनि चलचित्रको पोस्टरले पाएको सबैभन्दा उच्च मूल्य हो ।



प्रेमयुद्धपछि गीतयुद्ध

जस्टिन बिबर र सेलेना गोमेज हलिउडका सेन्सेसनल स्टार मानिन्छन् । सन् २००९ देखि रिलेसनमा रहेको यो जोडीको ब्रेकअप सन् २०१८ को मार्च महिनामा हुँदा धेरैलाई दुःख लागेको थियो । सेलेनासँगको आफ्नो सम्बन्ध समाप्त गरेपछि जस्टिन बिबरले अर्की गायिका-अभिनेत्री हेली बाल्डविनसँग सम्बन्ध बढाए । उनीहरूको सम्बन्ध विवाहसम्म पुग्यो । उनीहरूले गत सेप्टेम्बरमा वैधानिक रूपमै विवाह गरे । जस्टिन र हेलीको विवाहपछि दुःखी भएकी सेलेनाले एउटा म्युजिक भिडियो जारी गरिन्, जसको बोल थियो- लस यु टु लभ मी । यो गीतमा सेलेनाले जस्टिनसँगको आफ्नो सम्बन्धको व्याख्या गरेकी थिइन् । उक्त म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएलगत्तै हेलीले पनि आफ्ना श्रीमान्मा आँखा नलगाउन चेतावनी दिँदै अर्को म्युजिक भिडियो सार्वजनिक गरिन् । जसको बोल थियो- आई किल यु इफ... । अहिले यी दुवै गीत चार्ट बुस्टरमा उपल्लो र्‍यांकमा छन् ।

र्‍याम मोडलिङका Queen

अग्लो सुन्दर स्लिम फिगर, बान्की परेको जिउडाल, आकर्षक हिंडाइ, सम्मोहित गर्न सक्ने हाउभाउ, आत्मविश्वासले भरिपूर्ण प्रस्तुति, आवरणीय व्यक्तित्व आदि विशेषताले कुनै पनि फेसन शोको र्‍याम्प वा रनवेमा फेसन डिजाइनरको सुन्दर परिकल्पना एवं सिर्जनात्मक पहिरनलाई प्रस्तुत गर्ने मोडलको छविलाई परिभाषित गर्छ । फेसन शोहरूमा सक्रिय सुन्दरीहरूको निरन्तरता, हालको सक्रियता, चर्चा एवं नेपाली परिवेशमा स्तरीय तथा उत्कृष्ट मानिएका फेसन शोहरूमा उनीहरूको उपस्थितिलाई उनीहरूको मूल्यांकनको मुख्य आधार मानिन्छ भने व्यक्तित्व एवं पर्फमेन्स त आफ्नो ठाउँमा छँदै छ । साप्ताहिकले कोरियोग्राफर / फेसन पत्रकार **रोजिन शाक्य**को सहयोगमा पहिलो पटक नेपालका उत्कृष्ट र्‍याम्प मोडलहरूलाई समेट्ने प्रयास गरेको छ ।

आस्था पोखरेल
शिक्षा संग्रौला

शिक्षा शाक्य
सुदीपा पाठक

आस्था पोखरेल

नेपाली र्‍याम्प मोडलिङमा सुपर मोडलको दर्जा पाएकी आस्था पोखरेल घरेलु मोडलिङ वृत्तमा मात्र नभै अन्तर्राष्ट्रिय परिवेशमा समेत सफल नाम हो । आस्थाले भारतीय टेलिभिजन एनडिटिभी गुड टाइम्सद्वारा संचालित र सोही टेलिभिजनमा रियालिटी शोका रूपमा वर्ष २०१४ मा प्रसारित 'किङफिसर सुपरमोडल्स टू' को विजेता हुँदै आफ्नो मोडलिङ करियरमा ठूलो फड्को मारेकी हुन् । 'किङफिसर सुपरमोडल्स टु' को विजेता भएसँगै आस्था 'किङफिसर क्यालेन्डर-२०१५' को डिसेम्बर महिनाको पानामा देखा परेकी थिइन् । आस्था टाइम्स मोस्ट डिजाइरेबल वुमेन-२०१४ को उत्कृष्ट पचासको सूचीमा समेत परेकी थिइन् । आस्थाले सन् २०१५ को लेक्मे फेसन सप्ताहको समर रिसोर्ट-२०१५ मा पनि क्याटवाक गरेकी थिइन् ।

५ फिट साढे ९ इन्च अग्ली आस्थाले 'एसियाज नेक्स्ट टप मोडल' शीर्षकको अन्तर्राष्ट्रिय रियालिटी शोमा समेत सहभागिता जनाएकी छिन् । सिंगापुरमा सम्पन्न उक्त रियालिटी शोमा उनले टप फाइभसम्मको यात्रा तय गरेकी थिइन् । आस्थाले सुपर मोडल इन्टरनेसनल-२०१३ को उपाधि हात पारेपछि बैंककमा सम्पन्न सुपर मोडल इन्टरनेसनल-२०१३ मा नेपालका तर्फबाट सहभागिता जनाएकी थिइन् । नेपाल फेसन सप्ताह, ट्रेन्डसेटर, आइसी डिजाइनर्स रनवेजस्ता नेपालका ए क्लास फेसन शोहरूमा हाइलाइट हुँदै आएकी आस्थाले मिस नेपाल-२०१४ मा टप फाइभसम्मको यात्रा गरेकी थिइन् ।

सविता कार्की

नेपालमा आयोजित प्रायः सबै प्रतिष्ठित फेसन शोहरूमा आफ्नो उपस्थिति जनाएर ख्याति कमाएकी सविता कार्कीको व्यवसायिक मोडलिङको दायरा इन्डियाज नेक्सट टप मोडल सीजन थ्रीमा प्रवेश पाएपछि थप चुलिएको हो । प्रतिस्पर्धा प्रारम्भ भएदेखिको समग्र यात्रा, प्रस्तुति एवं प्रभावकारिता सँगै फाइनलको र्‍याम्प वाक, फोटोसुट एवं पर्फमेन्सका आधारमा विजेता चयन गरिएको इन्डियाज नेक्स्ट टप मोडल सीजन थ्रीमा सविता फस्ट रनर्सअप भएकी थिइन् । इन्डिया नेक्स्ट टप मोडल सीजन थ्रीको फस्ट रनर्सअपसम्मको यात्रा तय गर्ने सविता उक्त प्रतिस्पर्धामा सहभागी पहिलो नेपाली मोडल हुन् ।

नेपाल फेसन सप्ताह देखि क्लासिक डायमन्ड ज्वेलर्सको टाइमलेस पारागन ज्वेलरी फेसन शोजस्ता वृहत् र्‍याम्प शोमा देखा परिसकेकी सविता कहलिएकी र्‍याम्प सुन्दरी हुन् । ५ फिट ८ इन्च अग्लो स्लिम फिगरकी २३ वर्षीया सविताको सौन्दर्यले विभिन्न म्यागजिनको शोभा बढाइसकेको छ ।

शिक्षा संग्रौला

नेपाली र्‍याम्प मोडलिङमा चर्चामा रहेको अर्को नाम हो– शिक्षा संग्रौला । लिरिल फ्रेस फेस-२०१४ को विजेता भएसंगै मोडलिङको संसारमा चिनिन थालेकी शिक्षा नेपाल फेसन सप्ताह, क्लासिक डायमण्ड ज्वेलरी फेसन शोदेखि मिस नेपाल-२०१८ सम्मको प्रतिस्पर्धी रहिसकेकी छिन् । शिक्षाले टेलिभिजन, म्युजिक भिडियो, विज्ञापन, फेसन शो आदि सबै क्षेत्रको अनुभव संगालेकी छिन् । नारी, एम एन्ड एसलगायतका म्यागाजिनको कभर गर्ल भैसकेकी शिक्षा अन्तर्राष्ट्रिय ब्रान्ड पोलिसको नेपालका लागि ब्रान्ड एम्बेसडर समेत हुन् ।

अल्का राई

अल्का राईका रूपमा परिचित अलहाङ राई नेपाली रनवे मोडलिङमा अर्को स्थापित नाम हो । नेपाल फेसन सप्ताहबाट आफ्नो मोडलिङ करियरलाई गति दिएकी अग्लो स्लिम फिगरकी अल्काले करिब तीन वर्षको मोडलिङ यात्राका क्रममा थुप्रै र्‍याम्प शोमा उपस्थिति जनाएकी छिन् । अल्काले अनेकन फोटोसुट, म्यागजिन कभर, म्युजिक भिडियोदेखि क्लासिक डायमण्ड ज्वेलरी फेसन शो, नेपाल फेसन सप्ताह हुँदै दक्षिण कोरियामा सम्पन्न एसिया मोडल फेस्टिभल-२०१६ को अनुभवसमेत सँगालिसकेकी छिन् ।

मुना गौचन

दर्जनौं पटक फेसन शोमा प्रस्तुत भैसकेकी ५ फिट ५ इन्च अग्ली २२ वर्षीया मुना गौचन कहलिएकी र्‍याम्प मोडल हुन् । उनी फेश अफ क्लासिक डायमण्ड-२०१७ की विजेता हुन् । विभिन्न टिभी तथा छापा विज्ञापनमा छाइसकेकी मुना चपली हाइट टू, जालो तथा जालो रिटर्नस्मा अभिनेत्रीका रूपमा प्रस्तुत भैसकेकी छिन् । एम एन्ड एस, नारी, साप्ताहिक, वाउ, भोअ, वेभ आदि म्यागजिनको शोभा बढाइसकेकी मुनाले थुप्रै म्युजिक भिडियोमा समेत अभिनय गरिसकेकी छिन् । चिटिक्क मिलेको जिउडाल, शालीन, आकर्षक तथा सुन्दर अनुहारकी धनी मुना बोल्ड एवं स्टाइलिस तथा सौम्य-शालीन दुवै छविमा प्रस्तुत हुन सक्ने खुबी राख्छिन् । उनी मिस इको इन्टरनेसनल नेपाल-२०१९ की विजेता हुन् ।

अरुणी वाइबा

आइसी डिजाइनर्स रनवे, क्लासिक डायमण्ड ज्वलेरी फेसन शो, आइसी डिजाइनर्स रनवे शो लगायत कहलिएका डिजाइनरहरूका फेसन शोको शोभा बढाइसकेकी अरुणी वाइवाले मिस मंगोलमार्फत ग्ल्यामर क्षेत्रमा पदार्पण गरेकी हुन् । कोरियामा सम्पन्न एशिया मोडल फेस्टिभल-२०१७ मा सहभागी भएर अन्तर्राष्ट्रिय रनवेको अनुभव सँगालेकी अरुणी नारीलगायतका म्यागजिनको कभरमा देखापरिसकेकी छिन् ।

सोनी श्रेष्ठ

फेस अफ क्लासिक डायमण्ड-२०१७ की फस्ट रनर्सअप सोनी श्रेष्ठ अहिलेकी चल्तीकी मोडलका रूपमा चिनिन थालेकी छिन् । विभिन्न म्यागजिनको कभर फेस बनिसकेकी सोनीले क्लासिक डायमण्ड ज्वेलरी फेसन शो, नेपाल फेसन सप्ताह, आइसी डिजाइनर्स रनवे, दलजित सुदान रनवे आदि प्रतिष्ठित फेसन शोमा आफूलाई प्रस्तुति गरिसकेकी छिन् ।

सोरु बराइली

फेस अफ क्लासिक डायमण्ड-२०१७ की सेकेन्ड रनर्सअप सोरु बराइलीलाई उनको अग्लो जिउडाल तथा आकर्षक व्यक्तित्वले निकै सहयोग गरेको छ । नेपाल फेसन सप्ताह-२०१८ को मोडल रहिसकेकी सोरु क्लासिक डायमण्ड ज्वलेरी फेसन शोलगायत केही फेसन शोमा प्रस्तुत भैसकेकी छिन् ।

समृद्धि रावल

एनभोग फाइभ, फेस अफ हाउस अफ फेसनकी विजेता समृद्धि रावल पनि नेपाली रनवे मोडलिङमा जम्दै छिन् । नेपाल फेसन सप्ताह-२०१८ को रनवेमा आफ्नो जादू छर्न सफल समृद्धिले दलजित सुदान रनवेसहित अन्य महत्वपूर्ण फेसन शोहरूमा आफ्नो उपस्थिति जनाइसकेकी छिन् । समृद्धि विभिन्न म्यागजिनमा कभर गर्लका रूपमा समेत देखा परिसकेकी छिन् ।

सुदीपा पाठक

मिस नेपाल-२०१५ की प्रतिस्पर्धी सुदीपाले आफूलाई रनेव मोडलका रूपमा उभ्याएकी छिन् । नेपाल फेसन सप्ताहदेखि दलजित सुदान रनवेसहित अनेकन् फेसन शोमा आफ्नो दरिलो उपस्थिति जनाइसकेकी सुदीपालाई उनको अग्लो जीउडाल एवं आकर्षक मुहारले र्‍याम्पको आकर्षण बन्न सहयोग गरेको छ ।

सन्दीपा लिम्बू

मिस नेपाल-२०१६ की सहभागी सन्दीपाले फेस अफ नेपाल-२०१७ को विजेताका रूपमा दक्षिण कोरियामा संचालित एसिया मोडल फेस्टिभलमा सहभागिता जनाएकी थिइन्, जसमा उनले एसिया मोडल फेस्टिभल फेस अफ एसिया जेजु एयर अवार्ड जितेकी थिइन् । अग्लो शरीर तथा कन्फिडेन्ट लुक्सकी सन्दीपासँग नेपाल फेसन सप्ताहको अनुभवसमेत छ ।

हिसिला महर्जन

लिरिल फ्रेस फेस-२०१७ की विजेता हिसिला महर्जन अन्य कहलिएका रनवे मोडलजत्तिकै अग्लो शरीरकी धनी भने होइनन् । यद्यपि उनको आकर्षक व्यक्तित्व, स्लिम फिगर तथा पर्फमेन्सले उनलाई अहिलेका चल्तीको र्‍याम्प मोडलमा उभ्याएको छ । हिसिलाले ग्ल्यामर क्षेत्रमा प्रवेश गरेको थोरै समयमै थुप्रै फेसन शो तथा डिजाइनर्स रनवे आदिमा आफ्नो उपस्थिति जनाइसकेकी छिन् । महर्जन डिजाइनर अफ द इयर शीर्षकको वृहत् डिजाइन् प्रतिस्पर्धाका लागि पनि छनोट भैसकेकी छिन् । म्यागजिन कभर, विज्ञापन तथा म्युजिक भिडियो आदिसमेतमा उनको उपस्थिति देखिन्छ ।

नेहा बानु

अग्लो स्लिम फिगर तथा सुन्दर मुहारकी धनी नेहा बानु छोटो समयमै मोडलिङ क्षेत्रमा परिचित नाम हो । रनवे मोडलका रूपमा सक्रिय हुँदै आफूलाई फिट मोडलका रूपमा स्थापित गरेकी नेहाले क्लासिक डायमण्ड ज्वेलरी फेसन शोलगायत अनेकन् फेसन शोमा आफ्नो बलियो उपस्थिति जनाइसकेकी छिन् ।

शिक्षा शाक्य

ईमेज मेगा मोडलको पछिल्लो श्रृङ्खलाको टप थ्रीमध्येकी एक शिक्षा शाक्य नेपाली रनवे मोडलिङमा सक्रिय सुन्दरी हुन् । नेपाल फेसन सप्ताहदेखि किङफिशर नेपाल फेसन शो तथा आर्शिया काउचरमा र्‍याम्प नापिसकेकी शिक्षाले थुप्रै पटक कहलिएका डिजाइनरका लागि क्याटवाक गरिसकेकी छिन् ।

अदिति अधिकारी

नेक्स्ट मोडल्स नेपालद्वारा आयोजित मोडल हन्ट नेपाल-२०१८ को विजेता भएसँगै स्लिम फिगरकी धनी अदिति अधिकारीले मोडलिङ करियरमा राम्रै छलाङ मारेको पाइन्छ । कोरियाको इन्चिनमा सम्पन्न पाँचौं लक्जरी ब्रान्ड मोडल एवार्ड, ग्लोबल फेसन विक-२०१८ मा सहभागिता जनाएकी अदितिले त्यहाँ 'फेसनिस्टा एन्ड ब्रान्ड अनररी एम्बेसडर फर जे जुन कस्मेटिक प्रोडक्ट' एवार्ड प्राप्त गरेकी थिइन् भने हालै भारतको नयाँ दिल्लीमा संचालित मिस सुपर मोडल ग्लोबमा सेकेन्ड रनर्सअप भएकी थिइन् । अदिति दलजित सुदान रनवे, इबिजा फेसन नाइट हुँदै डिजाइनर अफ द इयरका लागिसमेत अनुबन्धित भएकी छिन् ।

सन्दीपा लिम्बू

मुना गौचन

सविता कार्की

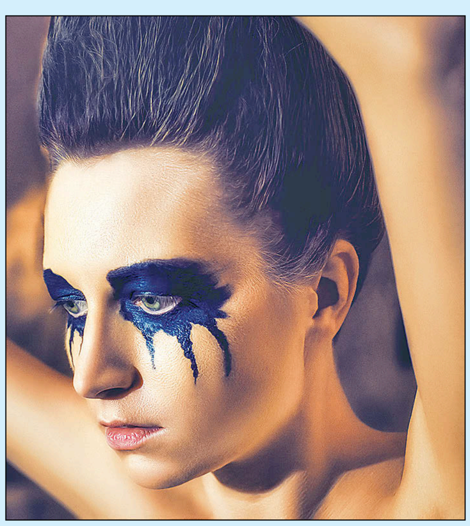
नेहा बानु

अल्का राई

पहिलो विश्व

मनाइयो हलोविन

मृत व्यक्तिहरूको आत्मालाई देश, समाज तथा धर्मअनुसार फरक-फरक किसिमले सम्भने परम्परा छ। पश्चिमी क्रिष्टियनहरूले सन्त हलोज एवं आफ्ना पूर्खाहरूलाई सम्भने परम्परा हलोविन अहिले विभिन्न देशमा समेत अनुशरण हुन थालेको छ। कतिपय स्थानमा परम्पराअनुसार हलोविन मनाइन्छ भने कतिपय देश तथा समाजमा यसलाई उत्सवका रूपमा मनाइएको पाइन्छ। यो वर्षको हलोविन पर्व हिजो बिहीवार अक्टुबर ३१ तारिखमा विभिन्न देशमा मनाइयो। यो पर्व मनाउनेहरू भूतको जस्तो पहिरन लगाउँछन्, पाकेको फर्सीमा विभिन्न आकृति बनाउँछन्, एकान्तमा आगो बाल्छन् अनि आत्मासँग सम्बन्धित कथाहरू सुनाउँछन्। विभिन्न समयमा हलोविन पर्व मनाइएका केही तस्बिर :

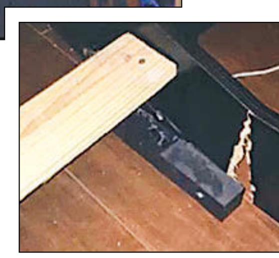


आयो गुलाव स्नानको परम्परा

पहिले चलन र परम्परा समाज एवं धर्मले निर्धारण गर्थे, अहिले सामाजिक सञ्जालले। हिजोआज सामाजिक सञ्जालले विभिन्न किसिमका चलन चलाउन थालेको छ जसअनुरूप पछिल्लो समयमा देखिएको चलन हो-'गुलाव पोज'।

यो चलनअनुसार प्रयोगकर्ताहरूले गुलावको फूलबीच वाथ टवमा नुहाएको वा रिल्याक्स गरेको तस्बिर आफ्नो इन्स्टाग्राम एकाउन्टमा पोस्ट गर्छन्। छालाको सौन्दर्य बढाउने गुलावमा बसेर नुहाउँदै आफ्नो सौन्दर्य देखाउनुपर्ने चलन अहिले अस्ट्रेलिया, युरोप तथा अमेरिकाका इन्स्टाग्राम प्रयोगकर्ताहरूमाभ्क व्यापक भएको छ।

टिभी अदालतमा जरिवाना



अस्ट्रेलियन टेलिभिजनबाट एउटा रियालिटी कार्यक्रम प्रसारण हुन्छ जसको शीर्षक छ- 'अस्ट्रेलियन टिभी कोर्ट'। यो कार्यक्रममा विभिन्न वास्तविक घटनामा आधारित भएर अदालतको जस्तो बहस चलाई न्याय-निसाफ गरिन्छ। यो कार्यक्रमको पछिल्लो एपिसोड छायांकन गर्ने क्रममा अनौठो घटना सार्वजनिक भयो। टिभीको अदालतमा प्रस्तुत हुँदै आमा निकोलीले आफ्नी छोरी रियानोनले खाट भाँचेको र त्यसको क्षतिपूर्ति नतिरेको जिकिर गरिन्। भएको के रहेछ भने निकोली घरमा नभएको मौका पारेर रियानोनले आफ्ना श्रीमान्लाई आमाको घर लगेकी रै'छिन्। घरमा कोही नभएको मौका पारेर ती नवविवाहित जोडीले आमाको खाटमा शारीरिक सम्बन्ध राखेछन्। शारीरिक सम्बन्ध राख्ने क्रममा आमाको खाट भाँचियो। रियानोनले उक्त खाट आफूले भाँचेको कुरा भन्न पनि सकिनन्। आमाले छोरीले नै भाँचेको हुँदा आफूलाई नयाँ खाट किनिदिन माग गरिन्। उनको तर्कलाई मनासिव मानेर टिभी अदालतले पनि आमाको पक्षमा फैसला गर्दै छोरीलाई २ लाख ३३ हजार रुपैयाँ जरिवाना गर्ने फैसला सुनायो।

अब भइन्छ मालामाल

बियंका र ब्रिगेटी रोसिसानो दिदी-बहिनीलाई महिलाहरूको झोल्लिएको स्तन देखेर निकै चिन्ता लाग्थ्यो। उनीहरूलाई आफ्नो स्तन पनि यसैगरी झोल्लिए कुरुप देखिने डर थियो। त्यसपछि उनीहरू भविष्यमा देखिने यस्तो समस्या कसरी समाधान गर्न सकिन्छ भनेर विभिन्न उपायको खोजीमा लागे। यसबीच उपाय पनि निस्कियो– एउटा टेप। हार्डवेयर पसलमा पाइने टेपलाई बाँधेर किम कार्दशिनले आफ्नो स्तनलाई कसिलो बनाउने कुरा सुनेका यी दिदी-बहिनीले त्यसैलाई परिष्कृत गरे। काँधमा टाँसेर लगेको टेपलाई स्तनमा पुऱ्याएर टाँस्दा झोल्लिएको स्तन कसिलो भएको पाएपछि उनीहरूले उक्त टेपको नाम राखे 'ब्रेस्ट लिफ्ट इन बक्स'। एक दिनलाई काम गर्ने उक्त टेप केही महिलालाई प्रयोगपछि धेरै रुचाए। अहिले बियंका र ब्रिगटीले यो टेपलाई 'बोबी टेप' नाममा बजारमा उतारेका छन्। अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा एक बट्टाको २ हजार रुपैयाँभन्दा बढी पर्ने यो टेपप्रति महिलाहरूको रुचि बढे उनीहरू चाँडै अर्बपति बन्ने पक्का छ।

फेसबुक फन्डा

जीवन भट्टराई

संकलक

कुरा बुझ्नु भो त !

प्रस्तुती : योगेश कुमार खपाङ्गी
yogeshkhapangi@gmail.com

खडानन्द र पत्नीको घमासान झगडा भयो । एक दिन, दुई दिन, तीन दिन भयो खडानन्द पत्नीसँग बोलेनन् ।

पत्नी : (हातमा मेटासिडको बोत्तल लिएर) (हेर अब म १० सम्म गन्छु, त्यति गन्दा पनि बोलेनौ भने यो बिष पिइदिन्छु म, १, २, ३, ४, ८

खडानन्द : (चुपचाप)

पत्नी (बोल्दैनौ साँच्चै ?

खडानन्द ? (फेरि पनि चुपचाप)

पत्नी : नबोल्ने नै हो साँच्चै ? (घचघच्याउँदै) नबोल्ने नै हो तिमी ?

खडानन्द : गिन्ती गर छिटो गिन्ती, १० भनिहाल खुरुक्क, खेल खत्तम गरिहाल ।

पत्नी : धन्यवाद, तिमी बोल्यौ, अब म यो विष पिउँदिन ।

खडानन्द छिमेकीसँग मिक्सर माग्न गए ।

छिमेकी : दाजु, यही आएर युज् गर्नुस् न ल ।

(भोलिपल्ट तिनै छिमेकी खडानन्दकहाँ कुचो माग्न पुगे)

खडानन्द : भाइ, यहीं आएर प्रयोग गर ल ।

---

१० कक्षाका विद्यार्थी खडानन्द र साथी हरिबोल ।

खडानन्द : भोलि हाम्रो स्कुल छुट्टी हुन्छ होला ।

हरिबोल : किन र ?

खडानन्द : पत्नी कस्ती हुनुपर्छ ? भन्ने विषयमा हेडसरले एकघण्टा प्रवचन दिनुभाको'थ्यो नि, मैले मोबाइलमा रेकर्ड गरेर म्यासेन्जरबाट पठाइदिएको छु म्याडमलाई ।

खडानन्द र सालीको गफ ।

खडानन्द : मै मुर्ख हुँ, तिम्लाई छोडेर तिम्री दिदीसँग विवाह गर्ने ।

साली : अँ, मलाई त अन्धी नै सम्झिनुभो कि क्या हो भिनाजु ? दिदीलाई हेऱ्या बेला मैले चाहिं तपाइलाई देख्या थिइन र ????

स्कुलको कक्षाकोठामा खडानन्द ।

खडानन्द : ल, आज सबैले आफू-आफूमा लुकेको विशेष क्षमता र खुबीका बारेमा बताउने, लु भन् बिर्खे, तेरो विशेष क्षमता के हो ?

बिर्खे : कुनै पनि कुरा कसैलाई नभनी धेरै समयसम्म आफ्नै मनमा राख्न सक्नु मेरो विशेष क्षमता हो सर ।

खडानन्द : एउटा उदाहरण दे त ।

बिर्खे : तपाईंकी छोरीको प्रेमपत्र मेरो झोलामा राखेको २ महिना भयो, तर मैले आजसम्म कसैलाई भनेको छैन ।

खडानन्दको सोच, चौधरी ग्रुपले पिङ हाल्यो भने, त्यो पिङको नाम सी जी पिङ हुन्छ होला है ।

सो अप गर्नुको पनि लिमिट हुन्छ नि यार, लभ म्यारिज गरेर पनि हनिमुन जान्छन् ?

खडानन्द : छोरी तिमी ठूली भएर के गर्छौ नि ?

छोरी : ठूली हुन्जेलसम्म नकुर्ने म त चाडै बिहे गर्ने हो ।

खडानन्द : छोरी यो एकदम गलत कुरा हो, यसरी सानै उमेरदेखि कसैको कुभलो चिताउनु हुन्न ।

यो बिर्सने बानीले पनि हैरान बनायो । तिमी बाहेक अरू केटीलाई हेर्दिन भन्छु तर बिर्सन्छु ।

ब्रेकिङ न्युज

दक्षिणा कम भएको भन्दै भान्जीले गरिन् खडानन्दलाई फेसबुकमा ब्लक ।

पैसा गन्दै खडानन्द टीका लगाएर आएको दक्षिणाले सेकेन्ड ह्यान्ड भए पनि बाइक किनौला भनेको त पाएको दक्षिणा हेर्दा त हेलमेट पनि नआउला जस्तो छ ।

एउटा अन्डरवेयर किन्दा त पार्टी दे भन्छन् केटाहरू त्यसैले गएको दसैंमा नयाँ लुगा किनेर पनि हल्ला गरिएन ।

पैसा ठूलो कुरा होइन आशीर्वाद दिनुस् भन्दै टीका थाप्ने बित्तिकै हत्त न पत्त ट्वाइलेट गएर खामको पैसा हेर्नेहरूको तुजुक पनि रमाइलै हुन्छ ।

छतमा सुकाएको कपडा र फेसबुकका गर्लफ्रेन्ड उस्तै-उस्तै हुन् जतिबेला पनि उड्न सक्छन् ।

इतिहासबाट

चंगेज खान (सन् ११६२-१२२७)

हामी चंगेज खानलाई मंगोल लडाकुका रूपमा चिन्छौं । वास्तवमा चंगेज खान नै यो संसारमा सबैभन्दा ठूलो साम्राज्यका निर्माता थिए । धेरै मानिसलाई के भ्रम छ भने चंगेज खान एक मुस्लिम आक्रमणकारी हुन् । वास्तवमा चंगेज खान मुसलमान थिएनन् । उनको वास्तविक नाम तेमुजिन यंगुसी बगातुर थियो । उनका पिता मंगोलहरूको एउटा सानो कबिलाका सरदार थिए । चंगेज खान १० वर्षका हुँदा उनको पिताको मृत्यु भएको थियो ।

आफ्ना पिताको मृत्युपछि आफ्नो कबिलाको सरदार बनाइएका चंगेज खानले सबैभन्दा पहिले आफ्नो कबिलालाई संगठित गर्ने र आफ्ना भेंडा तथा घोडाको चरण क्षेत्र विस्तार गर्ने कुरामा ध्यान दिए । त्यसका लागि उनले थुप्रै स-साना कबिलाहरूसँग युद्ध गर्नुपरेको थियो । ती युद्धमा सफलता पाएपछि उनको कबिलाले उनलाई कागानको उपाधि दिएको थियो । कालान्तरमा अपभ्रंश हुँदै त्यही कागान खान शब्दमा रुपान्तरण भयो ।

धेरै मानिस सोच्छन्, चंगेज खानले युवा अवस्थामै आफ्नो कबिलाको विस्तार गरेको हुनुपर्छ तर त्यसो होइन, आफ्नो कबिलालाई संगठित गरिसकेपछि विश्व विजय गर्ने अभियानमा निस्कँदा चंगेज खान ४४-४५ वर्षको भैसकेका थिए । ६४ वर्षको उमेरसम्म युद्धभूमिमा बिताएका चंगेज खानले आफ्नो समयमा ३ करोड ३० लाख वर्गकिलोमिटरको क्षेत्रफललाई आफ्नो साम्राज्यमा समाहित गरेका थिए, जुन पृथ्वीको स्थल भूभागको २२ प्रतिशत हो । इतिहासमा यति ठूलो क्षेत्रफलमा कसैले पनि शासन गरेको अर्को उदाहरण छैन । चंगेज खानको साम्राज्य उत्तरी जापान सागरदेखि पोल्यान्डसम्म फैलिएको थियो । त्यसभित्र दक्षिणी रूस, इरान, अफगानिस्तान, इराक, टर्कीजस्ता मुलुकहरू समाहित थिए ।

आफ्नो साम्राज्य बिस्तारका क्रममा चंगेज खानले लगभग ४ करोड मानिसको हत्या गरेका थिए । त्यो जनसंख्या भनेको त्यतिबेलाको पृथ्वीको कुल आवादीको ११ प्रतिशत हो । खानले आफ्नो विजय अभियानका क्रममा बुखारा, समरकन्द, तेहरान, बेइजिङ, बगदाद, स्तानबुलजस्ता त्यतिबेलाका नामी सहरलाई लगभग जनसंख्या विहीन बनाइदिएका थिए ।

सन् १९५० को प्रारम्भतिर रूसको एउटा स्वास्थ्य संस्थाले मंगोलहरूको जिन (वंशाणु) माथि गरेको एक अध्ययनअनुसार मंगोलिया र त्यसका वरिपरिका भूभागमा बसोबास गर्ने लगभग १ करोड ६० लाख पुरुषमा चंगेज खानको वंशाणु फेला परेको थियो । वंशाणुको यो मात्रालाई महिलाहरूमा पनि बिस्तार गर्ने हो भने अहिले पनि यो संसारमा चंगेज खानका ३ करोडभन्दा बढी वंशज भेटिन्छन् जुन उनको मूल देश मंगोलियाको अहिलेको जनसंख्याभन्दा बढी हुन्छ ।

साहित्य

भान्सामा साहित्यकार

बिहान उठी पानी ल्याउँछु, तिमी कुचो लाउनु
भात म पकाइदिन्छु, तिमी लुगा धुनु
बराबर तिम्रो मेरो माया बराबर

हरिवंश आचार्यले गाएजस्तै अहिले महिला र पुरुष सराबरी घर-भान्साको काममा खट्ने गरेका छन् । कुचो लगाउने, भाँडावर्तन माझ्ने, खानपिन पकाउने, लुगाफाटो धुने कामलाई कुनैबेला महिलाको पेवा भनिन्थ्यो । अहिले भने उक्त धारणामा ठूलो परिवर्तन देखा पर्न थालेको छ ।

प्रस्तुती : सुजाता मुखिया

खाना आफैं पकाउँछु

अमर न्यौपाने

मदन पुरस्कार विजेता साहित्यकार अमर न्यौपानेले १० वर्षकै उमेरमा खाना बनाउन सिकेका थिए । घरमा महिनावारी हुँदा बार्ने चलन भएकाले उनले सानै उमेरदेखि खाना बनाउन थाले । त्यसपछि काठमाडौंमा डेरा गरेर बस्न थालेपछि आफैं खाना बनाउनुपर्थ्यो । अहिले पनि उनी आफैं खाना पकाउँछन् । घरमा मासु पकाउनुपरे आमा-बुवाले उनैलाई अघि सार्नुहुन्छ । दिदीले पकाएको सुख्खा रोटी र आफूले पकाएको सब्जी मिठो मानेर खानुहुन्छ । त्यसैले पनि न्यौपाने दसैंमा खसीको मासु आफैं पकाउँछन् ।

आफ्नै करेसाबारीमा भएको सब्जी आफै टिपेर धोइपखाली गरी पकाउँछन् । भान्सामा नुन, तेल, मरमसला सकिए बजारबाट आफैं किनेर ल्याउँछन् । भाडा माझ्ने, कुँचो लगाउने, लुगा धुने सबै काम न्यौपाने आफैं गर्छन् ।

कहिलेकाहीं पकाउँदै काम गर्दा खाना डढ्छ । काममा भुलिदा दुई पटक नुन हालेर सब्जी चर्को भएको अनुभव पनि छ उनीसँग । दाल पकाउँदा दाल नहाली पानी मात्र उमालेका पनि छन् । एकपटक ग्याँस सानो बनाएर दुध बसालेर ल्यापटपमा काम गर्दा दुध सुकेर कुराउनी भएको छ । पानी उमालेर बिर्सदा पानी सुकेर भाँडा डढेको पनि छ ।

न्यौपाने अनावश्यक सामान जोड्न मन नलाग्ने भएकाले अति आवश्यक सामान मात्र किन्छन् ।

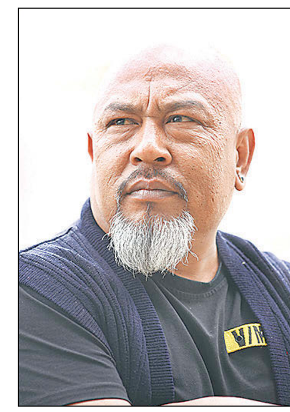
युट्युबमा हेरेर पकाउँछु

सुबिन भट्टराई

युवा साहित्यकार सुबिन भट्टराई नेपाली भान्सामा पाक्ने सबै किसिमका परिकार बनाउन आए पनि कहिलेकाहीं मात्र डाढू-पन्यु समाउँछन् । दाल-भात पकाउन उनलाई खासै जाँगर चल्दैन, तर फरक किसिमको खाना, खाजा, मासु आदि चाहिँ पकाउँछन् । भट्टराई कामबाट फुर्सद मिल्नासाथ युट्युबमा हेरेर पकाउन थाल्छन् । नयाँ-नयाँ परिकार बनाउन युट्युबबाटै सिक्छन् । भान्सामा के पाक्दैछ भनेर हेर्छन । संयुक्त परिवार भएकाले सबैलाई पकाएर भने ख्वाउदैनन् ।

भान्सामा सामान छ-छैन पकाउने बेलामा मात्र थाहा हुन्छ उनलाई । भट्टराई घरको सबै काम गर्ने मानिस भए पनि बिदा भएका बेला आफ्नो कोठा सफा गर्छन्, मिलाउँछन् । भट्टराईकी श्रीमती पनि कोठा सफा गर्छिन् र उनी त्यसमा श्रीमतीलाई सघाउँछन् । बजारमा नयाँ सब्जी वा खान मन लागेको कुरा किनेर ल्याउँछन् । नयाँ किताब देख्नेबित्तिकै किनेर ल्याउँने भट्टराईलाई ती पुस्तक मिलाएर राख्न पनि जाँगर चल्छ । यद्यपि पढिसकेपछि भने अल्छी लाग्छ, त्यसैले पुराना किताबहरूचाहिँ भद्रगोल हुन्छन् ।

खाना पकाउन मज्जा आउँछ



कुमार नगरकोटी

अविवाहित हुँदा भान्साको सबै काम गर्ने कुमार नगरकोटीको घरको काम विवाहपछि भने उनकी श्रीमतीले गर्दै आएकी छिन् । उनलाई खाना पकाउन एकदमै मज्जा लाग्छ । नगरकोटीले बनाएको खाना सबैले मन पराएर खान्छन् । यद्यपि उनलाई एक्लै बनाएर खान अल्छी लाग्छ । एक्लै पकाएर कहिल्यै खाँदैनन् । पहिले साथीहरूलाई बोलाएर ख्वाउँथे । साथीहरू मैले पकाएको मीठो मानेर खान्थे र प्रशंसा गर्थे । पहिले-पहिले आफू सेफ हुनुपर्ने हो जस्तो पनि लाग्थ्यो नगरकोटीलाई ।

अहिले पनि कहिलेकाहीं श्रीमती र छोरालाई पकाएर ख्वाउँछन् । उनलाई खसीको मासु एकदमै मिठो गरि पकाउन आँउछ । लेखनमा व्यस्त हुने भएकाले नगरकोटी अहिले भान्सामा समय दिन पाउँदैनन् । उनको भान्सामा आलुको परिकार र मासुमात्र पाक्छ । सागसब्जी कमै पाक्छ । उनलाई सागसब्जी खासै मन पर्दैन । नगरकोटीलाई भान्सामा नुन सकिएको थाहा हुन्छ । उनी भान्सामा प्रयोग हुने सामानहरू आफै किनेर ल्याउँछन् । नयाँ मरमसला देख्ने बित्तिकै किनिहाल्छन् ।

नगरकोटीको छुट्टै कोठा छ जहाँ उनी लेख्ने-पढ्ने काम गर्छन् । उनको कोठा भद्रगोल हुन्छ । यद्यपि उनलाई अस्तव्यस्त कोठा नै मनपर्छ ।

गुलाबी प्रणयको दस्तावेज, मेरो पहिलो प्रेम

रञ्जना निरौला

कुमारी मनमा प्रेमको पहिलो आरोहण । पहिलो प्रेम लाग्छ, प्रेम भावना मात्र नभै शाश्वत अस्तित्व हो सबैको जीवनमा । त्यो प्रथम पाइला मेरो स्मृतिमा सधैं ताजा, प्रिय र रुमानी छ । पहिलो प्रेमको स्मृतिले सधैं मलाई किशोरी बनाउँछ । जति उमेरको सिँढी उक्लन्छु उति प्रिय र नयाँ लाग्छ त्यो अतित अनि म आफूलाई नवयौवना महसुस गर्छु । माघको चिसो दिन, कलेजको छतमा घाम ताप्ने क्रममा परिचय भएको थियो ऊसँग । रातो सर्ट र मसिनो गरी राखेको जुंगा अहिलेजस्तै लाग्छ हाँसेर गरेको परिचय । २१/२२ को ऊ र म १८/१९ की । कविता लेख्थें म, ऊ पनि लेख्थ्यो । दुई-चार दिनपछि एक दिन एउटा कविता सुनाउँदै भन्यो कस्तो छ ? माया र चाहनाले भरिएको गुलाबी प्रणयको दस्तावेज जस्तै सुन्दर थियो त्यो कविता । त्यतिबेला धेरैजसो प्रेमका कविता र गीत नै प्रिय लाग्थे मलाई ।

कति राम्रो कविता मैले प्रशंसा गरें । मोबाइल-इन्टरनेट थिएन । फोन पनि सामान्य थिएन । कलेजमा भेट हुने अनि फर्कदा केही बरसम्म सँगै, त्यसपछि बाटो अलग । दिनभरि कल्पनामा रमायो, कलेजमा गरेका कुरा सम्झियो, आफैँसँग हाँस्यो । कलेजबाट फर्कदा उसले कानै छेउमा आएर भनेको थियो– यो कविता तिम्रो लागि लेखेको है । अनौठो तरिकाले मन चिसो भएको थियो । म हाँसेकी थिएँ, सायद लजाएँ पनि । त्यो दिन संसार एकदम राम्रो गुलाब लाग्यो, घर पुगेर धेरै पटक ऐना हेरें र धेरै पटक कविताका लाइनहरू सम्झने प्रयास गरें । अर्को दिनदेखि कलेजमा ऊसँग अरूका अगाडि बोल्न अप्ठ्यारो लाग्यो । जति बेला हेरे पनि ऊ मलाई नै हेरिरहेको हुन्थ्यो, मेरा आँखा पनि उसैलाई खोज्थे ।

सायद त्यो माया थियो । एक दिन एउटा चिठ्ठी मेरो किताबमा राखिदिएछ । आजसम्म मलाई कुनै साहित्य त्यति राम्रो लागेको छैन जति त्यो राम्रो लाग्यो । हजारौं पटक पढें, हजारौं पटक पत्याएँ तर कहिल्यै अघाइनँ । मैले त्यो पत्रको प्रतिउत्तर लेखिनँ, केवल ऊसँग भेट हुँदा मुस्कुराएँ मात्र । यसै पनि सुन्दर थियो ऊ । मलाई साह्रै मन पर्थ्यो । जति हेर्‍यो उति राम्रो लाग्थ्यो । ऊ छेउछाउ आएको रमाइलो लाग्थ्यो । उसको आवाज एकदमै मीठो थियो, कहिलेकाहीं साथीहरूको भीडमा गीत पनि गाउँथ्यो । कलेज पुग्नको हतार, ऊ आ'को छ कि छैन नजानिँदो गरी खोज्नको हतार । हामी जम्मा पाँच मिनेट सँगै पैदल हिँड्थ्यौं होला, त्यो पनि समूहमा, त्यति छोटो बाटो कति रमाइलो, चार लाइन नबोल्दै टुङ्गिने । मनमा लाग्थ्यो, कहिल्यै नटुङ्गियोस् । आँखैले धेरै कुरा गर्ने ती थोरै दिनले रमाइलो धेरै दिएर गए ।

पढाइ चल्दै थियो । जीवनको अन्तिमसम्मका सपना हामीले सँगै देख्न थालेका थियौं । जीवनका उकाली-ओरालीमा दुःखसुखको मेलापात गरेका मीठा कल्पना पनि । सोचेजस्तो जिन्दगी हुँदैन भन्छौं, सायद हामी बनाउन चाहँदैनौं । कलिलो दिमाग, कमलो मुटु । त्यहीँ कहीँ हामी अलमलियौं । अझ भनौं भने मैले नै हिम्मत गर्न सकिन सायद । अहिले पनि आफूलाई एकदम कमजोर महसुस गर्छु त्यो समयकी म ।

त्यस्ता सुखद अनुभूतिहरूबाट, मीठामीठा सपनाका बगैंचाबाट, मन पर्ने मान्छे र उसको मायाबाट बाहिरिएर कसरी आफूलाई फकाएँ होला, अचम्म लाग्छ । त्यो पल दोहोरिन्न । दोहोरिएर फेरि फेरि कोहीसँग आए पनि पहिलो प्रेमको जस्तो अनुभूति रहन्न । परपरसम्म सँगै हिँडने भनेर संयुक्त सपना देखे पनि, एउटा बाटो है तिम्रो र मेरो भनेर बाटो खने पनि, एक-अर्कालाई असाध्यै मन पराए पनि हामी एक वर्षभन्दा बढी सँगै हिँड्न पाएनौं । आम युगलको प्रेम कहानीजस्तै भयो हाम्रो पनि । त्यही पाँच मिनेट हिँडेपछि आउने दोबाटोमा हामी छुट्टियौं र मिसियौं भद्रगोल संसारको आ-आफ्नै जञ्जालमा । एक दिन मात्र पनि मन खोलेर घण्टौं कुरा भएन । एक दिन तिमीबिना बाँच्न सक्दिन भनेर घुर्की लगाइएन । कुनै वाचा कसम खाइएन । बिनासर्त, बिना कसम नै माया सुन्दर हुँदो रहेछ । कुनै अपेक्षाबिना गरिएको मायाले सकारात्मक ऊर्जा र मनलाई भावनात्मक संकटबाट जोगाउने रहेछ । कुनै दिन हात समाएर दुई पाइला सारिएन, तर त्यो प्रेम नै थियो । आज पनि उसले पठाएको प्रेमपत्रको अन्तिम हरफ कण्ठै छ, तिमीलाई सुख दिन सक्दिनँ तर कहिल्यै नरुवाउने हिम्मत गर्छु । तिम्रा शब्दहरूको शीर्षकमा यौटा कविता नै लेखेको छु मैले । आज पनि तिनै शब्दको स्मृतिमा म वैभव अनुभव गर्छु । संसारको सबैभन्दा मीठो आनन्द आभास गर्छु । कसैलाई खुसी दिन साथ मात्र महत्वपूर्ण नहुँदो रहेछ, कुनै शब्द पनि काफी हुने रहेछ । त्यो मेरो पहिलो प्रेमको स्मृतिले मलाई आनन्द दिन्छ, ऊर्जा दिन्छ र म आफैँसँग भन्छु– कास ! फेरि फर्केर त्यहाँ पुग्न पाए ?

हेल्थ/फिटनेस

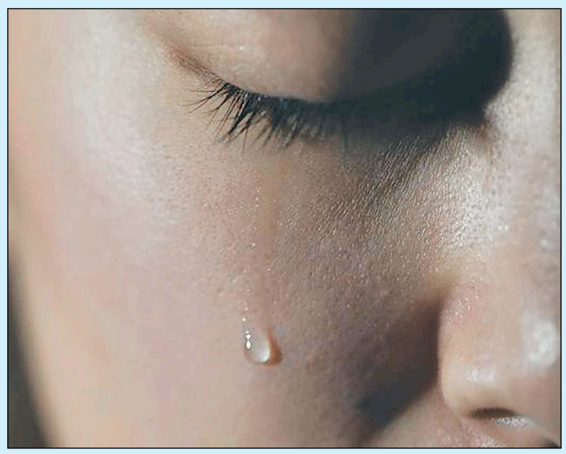
मोटोपनबाट पीडित हुनुहुन्छ ?

आलुले सहयोग गर्न सक्छ

आलु कार्बोहाइड्रेडको स्रोत हो । आलु खाए मोटाइन्छ अर्थात् यसको सेवनले तौल बढाउँछ भन्ने आमधारणा रहँदै आएको छ । त्यसैले धेरैजसो मानिस तौल कम गर्न आलु खान हच्किन्छन् । यद्यपि यस्तो अवधारणका ठीक विपरित पछिल्लो वैज्ञानिक अनुसन्धानले के भन्छ भने आलुका साथमा सन्तुलित आहारसम्बन्धी नियम पछ्याउँदा त्यसले वजन बढाउने होइन, कम गर्न मद्दत गर्छ । आलुमा आधारित सन्तुलित आहार सेवन गर्दा केही नियम भने पालना गर्नुपर्ने हुन्छ, जसले शरीरमा चमत्कारिक परिवर्तन ल्याउँछ । यसका लागि दुई सातासम्म साताको तीनदेखि पाँच दिन सादा आलु मात्र खानुपर्छ । यो समयावधिमा आलुलाई काँचै कोरेर, उसिनेर वा पोलेर खान सकिन्छ । यसरी प्रत्येक दिन लगभग एकदेखि साढे दुई किलोसम्म आलु खाँदा शरीरले पर्याप्त मात्रामा कार्बोहाइड्रेट लगायतका पौष्टिक तत्वहरू प्राप्त गर्छ, जुन शरीरका लागि लाभदायक मानिन्छ । यसरी आलु खाँदा एकैपटक नखाई केही घन्टाको फरकमा खानुपर्छ, एकैपटक धेरै आलु खानु हुँदैन ।

रुनुहोस्

धेरै मानिस मोटोपन घटाउन विभिन्न उपाय अपनाउँछन्, तर अब साँझको समयमा रोएर पनि तौल घटाउन सकिने तथ्य पत्ता लागेको छ । सुन्दा अनौठो लागे पनि एक अध्ययनको रिपोर्टमा उक्त कुरा उल्लेख छ । एसियन वानमा प्रकाशित समाचारअनुसार रुँदा हाम्रो शरीरमा कर्टिसोन नामक हार्मोन बन्छ । शरीरमा उक्त हार्मोनको स्तर बढ्दा तौल घट्छ । त्यसैगरी जब हामी तनावको स्तर बढेर रुन्छौं, आँसुको माध्यमबाट विषालु पदार्थहरू शरीरबाट बाहिर जान्छन् र त्यसले तौल घटाउन सहयोग गर्छ । विशेष गरी साँझ ७ देखि १० बजेको बीचमा रुँदा तीव्र रुपमा तौल घटेको पाइएको छ, तर रोएको नाटक मात्र गर्दा भने शरीरमा कुनै असर पर्दैन अनि तौल पनि घट्दैन ।



मुटु रोग र रक्तचाप

- मुटुबाट रगत पम्प भएर शरीरका सम्पूर्ण भागमा सञ्चार हुने क्रममा रगतले रक्तनलीको लचकतामा एक प्रकारको चाप पैदा गर्नुलाई रक्तचाप मानिन्छ ।
- चिकित्सकहरूका अनुसार अहिले नेपालमा मात्र नभएर विश्वभर नै उच्च रक्तचापका बिरामीहरू बढ्दै गएका छन् । विश्व स्वास्थ्य संगठनको तथ्यांक अनुसार एक वर्षमा मुटु तथा रक्त नलीका रोगबाट १ करोड ७० लाख मानिसको मृत्यु हुने गरेकोमा उच्च रक्तचापका कारण करिब ९४ लाख मानिसको मृत्यु भैरहेको छ ।
- महिलाको तुलनामा पुरुषलाई मुटुरोगको बढी जोखिम हुन्छ ।
- ४५ वर्षभन्दा कम उमेरका महिलामा मुटुरोग न्यून छ भने ५० वर्षसम्मका महिलालाई मुटुरोग लाग्ने सम्भावना कम हुन्छ । महिलामा महिनावारी सुक्नुभन्दा अघि हार्मोनका कारण मुटुमा ब्लकेज हुन पाउँदैन । त्यसैले महिलामा यो उमेरमा मुटुरोगको सम्भावना कम देखिएको हो, तर धूम्रपान गर्ने महिलाको हकमा भने यो नियम लागू नहुन सक्छ ।
- ५५ देखि ६० वर्षको उमेरपछि महिलामा पनि पुरुषको जस्तै मुटुरोगको जोखिम हुन्छ ।
- महिला तथा पुरुषमा मुटुरोगका लक्षण फरक-फरक हुन सक्छन् । महिलाको इसिजी गर्दा पनि मुटुरोगको अस्पस्ट लक्षण देखा पर्न सक्छ ।
- तनाव तथा रिस मुटुरोगको लुकेको कारण हो । त्यसैले रिसाउने, झर्किने तथा तनावमा बस्ने आदि काम गर्नु हुँदैन ।

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला

(फलित ज्योतिष)

यो साता

कात्तिक १६ गते
छठ पर्व

कात्तिक १७ गते
रविसप्तमी

कात्तिक २० गते
कुष्माण्ड नवमी

कात्तिक २१ गते
बलम्बुमा महालक्ष्मी यात्रा

मेष

कसैको सहयोगबिनै रोकिएका कार्य सम्पन्न हुनेछन् । प्रेमी-प्रेमिकासँगको चित्तदुखाइ केही समय लम्बिने सम्भावना छ । परिवारका सदस्यहरूबीच किचलो उत्पन्न भै तिक्तता बढ्नेछ । व्यवहारिक कठिनाइ पहिचान गरी ठूला-बडाबाट सल्लाह-सुझाव लिए फाइदा होला ।

वृष

विवेक नपुर्‍याई हतारमा गरिएको कार्यले नोक्सान पुर्‍याउला । जिम्मेवार भै व्यवहार गरे समस्याबाट स्वतः मुक्त भइनेछ । मेहनत तथा लगनशीलताको प्रशंसा हुनेछ । आम्दानी हुने विविध व्यवसाय सञ्चालन गर्न पारिवारिक मत मिल्नेछ । सेतो रंगको प्रयोगले थप ऊर्जा प्रदान गर्नेछ ।

मिथुन

विद्वान्हरूको संगतमा नयाँ कुरा सिक्ने अवसर प्राप्त होला । मेहनतले कामको अवसर जुटाउन सक्छ । दिगो फाइदा हुने कार्य वा रोजगारी हात लाग्ने सम्भावना छ । आफ्नै बलबुतामा आवश्यक साधनहरूसमेत जुटाउन सकिनेछ । मंगलबारपछि सहयोगको नाटक गर्नेहरूले झुक्याउन सक्छन् ।

कर्कट

सामाजिक जिम्मेवारी पूरा गर्दा आफ्नो पहिचान सुदृढ हुनेछ । व्यापार-व्यवसायबाट अपेक्षाभन्दा बढी लाभ मिल्नेछ । आम्दानीका थप स्रोत फेला पर्न सक्छन् । अध्ययन-अध्यापनमा प्रगति हुनेछ । सहकर्मीहरूसँगको वैचारिक मतभिन्नतामा आफन्तले सहयोग पुर्‍याउनेछन् ।

सिंह

परिस्थिति रमाइलो भए पनि भविष्यको चिन्ताले सताउन सक्छ । प्रेममा अविश्वास जाग्न सक्छ । सद्विचारले अभिप्रेरित हुनेहरूलाई भने फाइदै हुनेछ । मनको भय उत्साहमा परिणत होला । सप्ताहान्तमा यात्राको साइत जुर्नुका साथै धेरैको भलाइ हुने कार्य गर्न सकिनेछ ।

कन्या

पारिवारिक लगानीमा गरिएको कामले राम्रो मुनाफा दिनेछ । अरूलाई छिटो विश्वास गर्दा प्रेमी-प्रेमिका चिढिने सम्भावना छ । मनोरञ्जन तथा भोजभतेरमा सहभागी हुँदा स्वास्थ्यको विशेष ख्याल गर्नुहोला । साताको अन्त्यमा दान, पुण्य आदि परोपकारी कार्यमा संलग्न हुँदा आत्मविश्वास प्राप्त हुनेछ ।

तुला

विभिन्न निकायबाट रोजगारीको प्रस्ताव प्राप्त हुँदा मन प्रफुल्लित हुनेछ । मौसमी फेरबदलले स्वास्थ्यमा असर पार्न सक्छ । सोमबार तथा मंगलबार सतर्कतापूर्वक काम गर्नुहोला । मठ मन्दिरको यात्रामा समय खर्चंदा तनावमुक्त भइनेछ । साताको अन्त्यमा फजुल खर्चले पिरोल्नेछ ।

वृश्चिक

प्रेमी-प्रेमिकाबीचको सम्बन्धमा चिसोपन सिर्जना हुन सक्छ । विदेश जाने प्रक्रिया अघि बढाउँदा बढी खर्च भए पनि सफलता हात लाग्नेछ । बलमिच्याइँले काम बिग्रने सम्भावना छ । प्रयास दोहोर्‍याए कतिपय काम सम्पन्न गर्न सकिनेछ । मन पुण्य आर्जनतर्फ आकर्षित हुनेछ ।

धनु

प्रतिभा प्रदर्शन गरी नाम कमाउने योग छ । मन पराउने साथीहरू तपाईंलाई भेट्न आतुर छन् । घरायसी व्यवहारमा संलग्न नहुनुमै आफ्नो भलो छ । थप जिम्मेवारी वहन गर्दा जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउन सकिनेछ । लामो समयसम्म सवारी साधन चलाउँदा विशेष हेक्का राख्नुहोला ।

मकर

सभा-सम्मेलनमा भाग लिँदा समयको ख्याल गर्नुहोला । विपक्षीहरूले कुरा काट्दा आफैंलाई फाइदा हुनेछ । उपहारसहित भेटन आउनेहरूले गहकिलो जिम्मेवारी दिलाउनेछन् । खानपिनको गडबडीले स्वास्थ्य बिगार्न सक्छ । साताको अन्त्यमा लाभदायक यात्रा हुनुका साथै शुभ समाचार प्राप्त हुने सम्भावना छ ।

कुम्भ

काम गर्दा विवेक पुर्‍याए झमेलाहरू स्वतः निर्मूल हुनेछन् । प्रतिष्ठा एवं पदोन्नतिको अवसरलाई चुनौतीका रूपमा आत्मसात् गर्नाले नयाँ उचाइमा पुगिनेछ । मन पराउनेहरूसँग कम बोल्नु नै उपयुक्त हुन्छ । खरानी रंगको पहिरनले आशीर्वाद बर्साउनेछ ।

मीन

तपाईंको व्यक्तित्वबाट प्रभावित हुनेहरू उपहारसहित भेट्न आउन सक्छन् । विपक्षीहरूले तपाईंको छवि बिगार्ने प्रयास गरे पनि आफैंलाई फाइदा हुनेछ । टाढा रहेका मित्रहरूले विशेष जिम्मेवारी दिँदा उत्साहपूर्वक कार्य सम्पन्न गरिनेछ । पारिवारिक वादविवादमा सचेत हुँदै निर्णय दिनुहोला ।

रोमाञ्चकता सञ्चार गरौं

प्रतिस्पर्धा, क्यारियरप्रति बढ्दो झुकाव, आरामदायक जीवनशैलीको चाहनासँगै आजभोलि युगल जोडीको रोमान्टिक सम्बन्ध बिस्तारै नीरस हुँदै गएको पाइन्छ । यसले उनीहरूको यौनजीवनलाई पनि उत्तिकै प्रभावित तुल्याउँछ । युगल जोडीको अन्तरंग क्षणहरूमा पर्दै गएको प्रभावको पछाडि प्राइभेट सेक्टरको बढ्दो वर्किङ आवर जिम्मेवार देखिएको छ, जसले व्यक्तिको स्वास्थ्य त प्रभावित भएको छ नै, त्यसको नकारात्मक प्रभाव यौन जीवनमा समेत देखिएको छ । बेलायतमा गरिएको एक सर्वेक्षणअनुसार धेरै लामो समयसम्म काम गर्ने हरेक पाँचमध्ये एक कर्मचारीको यौन जीवन लगभग अन्त भएको पाइयो ।

लामो वर्किङ आवरले निम्न तरिकाबाट युगल जोडीको अन्तरंग जीवनमा प्रभाव पार्छ ।

- प्रेमपूर्ण अन्तरंग क्षणका लागि समयको कमी
- थकानका कारण यौनप्रति रुचि घट्दै जानु
- चरम सन्तुष्टिको अनुभूति नहुनु
- शयन कक्ष वा बेडमा रिल्याक्स महसुस नहुनु
- इन्टरकोर्सका क्रममा महिलामा ल्युब्रिकेसनको समस्या हुनु
- पुरुषको उत्तेजनामा समस्या
- तनावका कारण पार्टनरलाई सन्तुष्ट तुल्याउन नसक्नु वा पार्टनरबाट सन्तुष्ट नहुनु
- यौन क्रियाका बेला नयाँ प्रयोगका लागि उत्साहित नहुनु
- कामेच्छामा कमीका कारण पार्टनरसित दूरी बढ्नु

यतिबेला आफ्नो पर्सनल जीवनलाई सही ट्र्याकमा ल्याउन आफ्नो क्यारियरसित सम्झौता गर्ने सम्भावना कमै हुन्छ तर आफ्नो पर्सनल र प्रोफेसनल लाइफका बीच तालमेल बसाउन प्रयास भने अवश्य गर्न सकिन्छ ।

इमान्दार रहनुपर्छ

पूरा साताको व्यस्त सेड्युलका कारण यदि प्रेमका ती विशेष पलहरूको आनन्द उठाउन समय छैन भने प्रेमपूर्ण स्पर्श र साथ मात्र पनि पार्टनरका लागि पर्याप्त हुनसक्छ । पार्टनरसित आफ्नो मनको कुरा सेयर गर्नुपर्छ । यसबाट उनलाई तपाईं उनको नजिक रहेको आभास हुन्छ । यदि जोडीले एक-अर्कासित कुराकानी नै गरेनन् भने अवश्य पनि उनीहरूबीच दूरी बढ्छ । अतः विकेन्डमा यौन जीवनका लागि समय निकाल्न सक्नु हुन्न भने कम्तीमा पार्टनरसित कुरा गर्ने समय निकाल्नु आवश्यक छ । यसबाट दुवै जनालाई एक-अर्काको व्यस्तता र बाध्यताका सम्बन्धमा जानकारी हुन्छ र एक-अर्काका लागि समय प्राप्त नभएकोमा एक-अर्कासित गुनासो पनि रहँदैन ।

अटेन्सन दिऔं

सम्बन्धमा न्यानोपन कायम राख्न इमान्दारिता मात्र पर्याप्त हुँदैन । पार्टनरलाई ध्यान दिनु, उसका बारेमा कति ख्याल राखिन्छ भन्ने कुरामा उनलाई महसुस गराउनु पनि जरुरी हुन्छ । यौन जीवनको कमी पूर्ति गर्न पार्टनरलाई अटेन्सन दिनु धेरै हदसम्म जरुरी हुन्छ र यसले सकारात्मक प्रभाव पनि पार्छ ।

आफ्नो भाषामा ध्यान दिऔं

कैयन् पटक हामी घरमा पनि अफिसमा बोल्ने जस्तो भाषा प्रयोग गर्छौं, जुन सही होइन । अफिसमा आफूभन्दा जुनियरलाई निर्देशन दिएजस्तो भाषा-शैली आफ्नो पार्टनरसितको कुराकानीमा प्रयोग गर्नु गलत हो । यसबाट पार्टनरको भावनामा चोट पर्ने सम्भावना हुन्छ । यदि तपाईं स्वस्थकर रोमान्टिक जीवन चाहनुहुन्छ भने घर पुगेपछि अफिसलाई बिर्सनु नै राम्रो हुन्छ ।

बिदामा अफिसलाई बिर्सनु

यदि तपाईं आफ्नो प्रेममय सम्बन्धमा मिठास र सुमधुरता कायम राख्न चाहनुहुन्छ भने सप्ताहन्त र बिदाका बेला आफ्नो पार्टनरलाई प्राथमिकता दिनु राम्रो हुन्छ । उनलाई मनपर्ने क्रियाकलापमा सहभागी बन्नुहोस् र बढीभन्दा बढी समय उनीसँगै व्यतीत गर्ने प्रयत्न गर्नुहोस् । त्यो एक दिन उनीप्रति नै समर्पित गर्नुहोस् । यसले आपसी सम्बन्धमा प्रगाढता बढाउने कार्य त गर्छ नै, आफ्नै सप्ताहभरिको कामको थकान र तनाव पनि हट्छ । यतिबेला अफिसको काममा ध्यान दिनु ठीक होइन ।

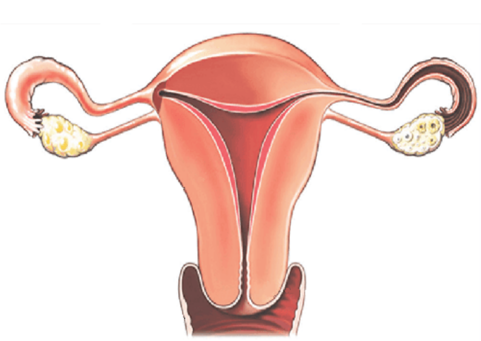
सेक्सलाई बनाऔं स्पेसल

दैनिक रोमान्टिक क्षण व्यतीत गर्न सम्भव नहोला, तर जब-जब पनि समय प्राप्त हुन्छ, त्यसलाई स्पेसल बनाउन अधिकतम प्रयास गर्नुपर्छ । यौन जीवनलाई रोमाञ्चक बनाउन नयाँ प्रयोग गर्ने कुरामा उत्साहित रहनुपर्छ ।

रोजिन शाक्य

कतिपय महिलामा यौनांग चिलाउने समस्या हुन्छ । कहिलेकाहीं यसरी यौनांग चिलाउनुलाई सामान्य मानिए पनि लामो समयसम्म समस्या कायम रहे त्यो दीर्घ रोगको कारण हुन सक्छ । महिला यौनांग धेरै कारणले चिलाउन सक्छ । तीमध्ये प्रमुख कारण योनि राम्रोसँग सफा नहुनु हो । त्यसबाहेक जथाभावी यौनसम्पर्क राख्दा पनि यस्तो समस्या देखा पर्छ ।

कारण



- कतिपय महिलामा अनावश्यक तनावका कारणले पनि यौनांग चिलाउँछ ।
- केही अप्राकृतिक वा प्राकृतिक तत्त्वको संक्रमणका कारणले पनि यौनांग चिलाउँछ । यस्तो अवस्थामा योनिको वरिपरि सेतो दहि जस्तो ढुसी जम्मा हुन्छ ।
- जथाभावी यौनसम्पर्क राख्दा यौनांग रोगसँग लड्ने क्षमतामा ह्रास आउँछ । यस्तो अवस्थामा अरूलाई भन्दा पनि मधुमेहबाट पीडित महिलाहरूमा संक्रमण हुने सम्भावना हुन्छ ।
- यौनांग छाला सुख्खा भएको अवस्थामा पनि यौनांग चिलाउँछ । त्यसैले यौनांग वरिपरिको छालालाई सुख्खा हुन दिनु हुँदैन ।
- संक्रमण, चोटपटक, महिनावारी बन्द हुनुजस्ता कारणले पनि यस्तो समस्या देखा पर्न सक्छ ।
- कुनै रसायनिक पदार्थ (पफ्र्युम)को प्रयोगका कारण यो समस्या सिर्जना भएको हो भने त्यस्तो पफ्र्युमको प्रयोग बन्द गर्नुपर्छ ।
- कतिपयलाई बाथटब वा स्वीमिङपुलमा नुहाउँदा पनि यौनांग चिलाउने समस्या देखा पर्न सक्छ । त्यसैले सकेसम्म बाथटब वा स्वीमिङपुलमा नुहाउनु हुँदैन ।
- सुतीको अन्तर्वस्त्र प्रयोग गर्नुपर्छ । राति सुत्दा सकेसम्म अन्तर्वस्त्र प्रयोग गर्नुहुँदैन ।
- समस्या समाधान नभएसम्म शारीरिक सम्पर्कबाट टाढै रहनुपर्छ ।

समाधान

- सबैभन्दा पहिले समस्याको कारण पत्ता लगाउनुपर्छ ।

महिनावारी भएका बेला के गर्ने ?

- ताजा फलफूल बढी खानुहोस् । यसमा भएको भिटामिन 'सी' र 'ए' ले योनिमार्गलाई स्वस्थ राख्न मद्दत गर्छ । साथै प्राकृतिक रेशाहरूले आन्द्राको चाल पनि राम्रो गर्ने भएकाले फलफुल नियमित खानुपर्छ ।
- दैनिक ८ देखि १० ग्लास अर्थात् ४ लिटरभन्दा बढी पानी पिउनुहोस् । यस्तो अवस्थामा मद्यपानले यिष्टको वृद्धि गराउने भएकाले मदिरालगायत चिया, कफी पनि कम सेवन गर्नुहोस् ।
- धेरै गुलियो खानेकुरा तथा दुधबाट बनेका परिकारले योनिमार्गका जीवाणुको वृद्धिमा मद्दत गर्छन्, त्यसैले यस्ता खानेकुरा कम खानुपर्छ ।
- सरसफाइमा सजग हुनुहोस् । सधैं आफ्नो यौनाङ्ग सफा राख्नुहोस्, तर धेरै पखाल्ने काम नगर्नुहोस् ।
- सधैं अगाडिबाट (योनिमार्गतिरबाट) पछाडि (मलद्वारतिर) पखाल्नुहोस् । यसले मलद्वारमा भएको जीवाणुलाई योनिमार्गमा तथा पिसाब नलीमा जानबाट रोक्छ ।
- योनिमार्ग सफा गर्न महङ्गो अनि बास्नादार साबुन वा सेम्पु नै चाहिँदैन । सामान्य साबुन वा कम क्षार भएका भजाइनल वासले पनि राम्रो सफाई गर्न सकिन्छ ।
- सुगन्धयुक्त प्याड तथा योनिमार्गको छेउछाउमा पाउडर प्रयोग गर्नु उपयुक्त होइन ।
- पीडा कम गर्न हट रबर ब्यागको प्रयोग वा चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम दुखाइ कम गर्ने औषधि सेवन गर्न सकिन्छ ।
- धेरै रगत गए वा धेरै दिन सम्म रगत गए चिकित्सकसँग परामर्श लिनुपर्छ ।

खेलकुद

नेपाली भलिबल कतातिर ?

मीठा-मीठा र ख्याल-ख्यालका कुरा गर्न रुचाउने अध्यक्ष शर्माले नेपाली भलिबललाई एक स्थानसम्म त पुऱ्याए, तर उनको नेतृत्वको कार्यसमिति त्यस्तो छैन, जसले थप काम गर्न सकोस् । संघमा भित्रसम्म पहुँच भएकाहरूको कुरालाई मान्ने हो भने यसमा अझै धेरै कमी-कमजोरी विद्यमान छन्, संघ आफैं व्यवसायिक हुन सकेको छैन् । यो खेलमा धेरै प्रायोजक पनि भित्रिएका छन्, तर त्यसको सही व्यवस्थापन हुन सकेको छैन ।

कुनै पनि देशको राष्ट्रिय खेल भनेर कुनै एक खास खेललाई बढी महत्त्व दिनु ठीक छ कि छैन, यो बहसकै विषय हो । नेपालको राष्ट्रिय खेलका रूपमा भलिबललाई चयन गरिएको धेरै भएको छैन । औपचारिक रूपमै भलिबल नेपालको राष्ट्रिय खेल हो अथवा होइन भन्ने विषयमा पनि एक प्रकारको अन्यौल छ, किनभने अझै पनि सबै प्रक्रिया ऐनअनुसार पूरा भैनसकेको मानिन्छ, तर एउटा तथ्य के निश्चित छ भने नेपालमा सर्वाधिक लोकप्रिय खेलमध्ये भलिबल शीर्ष स्थानमै छ ।

यो खेलको जत्तिको प्रतियोगिता अरू खेलमा विरलै भएका होलान् । यो खेलले जत्तिको लगातार चर्चा र समाचारमा स्थान अरू खेलले कमै पाएका हुन्छन् । सायद यो नै भावनात्मक रूपमा भलिबल नेपालको राष्ट्रिय खेल हो भन्ने प्रमाण हुन सक्छ । त्यसभन्दा ठूलो तथ्य त के हो भने नेपाली खेलकुद बजारमा भलिबल मज्जाले बिक्छ । फुटबल र क्रिकेटपछि भलिबल नै त्यस्तो खेल हो, जसमा दर्शकहरूले टिकट काटेर खेल हेर्न पटक्कै कन्जुस्याइँ गर्दैनन् ।

त्यसो भए नेपाली खेलकुदमा भलिबललाई मज्जाले बजारीकरण गर्न सकिन्छ त ? भलिबलको अबको बाटो के हुन्छ ? भलिबल नेपालको राष्ट्रिय खेल भयो भनेर यत्तिमै खुसी मानेर बस्ने कि अगाडि बढ्ने ? नेपाली भलिबलको यथास्थितिलाई नै खुसीले स्वीकार गर्ने कि यसलाई थप विकास एवं विस्तार गर्ने ? यी नेपाली भलिबलले सामना गरेका प्रश्न हुन् । केही समयअघि नेपालले एभीसी एसियन सेन्ट्रल जोन भलिबल च्याम्पियनसिप आयोजित गऱ्यो । यो नै नेपालले आयोजना गरेको अहिलेसम्मकै सबैभन्दा ठूलो र वृहत अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता हो ।

त्यहाँ पनि स्पष्ट रूपमा देखियो, नेपालमा भलिबलको क्रेज राम्रै छ । नेपालले खेलेका खेलमा दर्शकको घुँइचो थामिनसक्नु थियो । बरु गुनासो के थियो भने पैसा तिरेर पनि राम्रोसँग खेल हेर्न सकिएन । यहाँ नेपाली भलिबलका स्टार खेलाडी मानबहादुर श्रेष्ठको भनाइ सापटी लिनु ठीक हुन्छ । श्रेष्ठ भन्छन्, 'केही वर्षयता नेपालमा भलिबलको लोकप्रियता मज्जाले बढेको छ । दर्शकको बाक्लो उपस्थिति यसको सबैभन्दा ठूलो प्रमाण हो ।'

लामो तर कमजोर इतिहास

२०७४ जेठ ८ को मन्त्रिपरिषद्को बैठकले निर्णय गरेको थियो, भलिबल नै नेपालको राष्ट्रिय खेल हो । यसका पछाडि प्रस्तुत गरिएका तर्क थिए, यो नेपालको भौगोलिक विकटतामा पनि राम्रैसँग खेल्न सकिन्छ । अन्य खेलको तुलनामा यसमा थोरै लगानी भए पुग्छ अनि यसको पहुँच पूरा देशमा छ । हुन पनि यी सबै दाबी सत्य हुन् । फेरि नेपालमा भलिबलको इतिहास पनि निकै लामो छ, तर गर्व गर्न लायक इतिहास भने कोर्न सकिएको छैन ।

खासै धेरै वर्ष भएको छैन, नेपालमा भलिबलले अहिलेको गति समातेको, १४ वर्षअघिसम्म पनि नेपालमा एउटै घरेलु प्रतियोगिता हुन गाह्रो हुन्थ्यो र यी सबैको अपजस नेपाल भलिबल संघका तत्कालीन अध्यक्ष गंगाबहादुर थापाले लिनैपर्ने हुन्छ । नेपाली भलिबलले चाहेजत्तिको विकास गर्न नसकेको दोष उनैलाई जान्छ, किनभने थापाले यो संघमा अध्यक्ष कायम रहन उत्सुकता त देखाए, तर प्रतियोगिता गर्न कुनै रुचि देखाएनन् ।

त्यो त्यस्तो समय थियो, जति बेला नेपाली भलिबल लगभग मृत स्थितिमा थियो । त्यसयता संघमा आए, दानबहादुर तामाङ । अध्यक्षका रूपमा उनी संघमा आएपछि भलिबलले गति लिन थाल्यो । एकपछि अर्को प्रतियोगिता हुन थाले । कहिले कहाँ कुन प्रतियोगिता, सेमिनार, प्रशिक्षण हुन्छ भनेर भलिबलको क्यालेन्डर नै तयार गरियो । त्यसबीच नेपाली भलिबललाई उकास्न निजी क्षेत्रको पनि उत्तिकै योगदान रह्यो । त्यसपछि भलिबलले लिएको गतिमा थप तीव्रता ल्याउने काम गरे, नयाँ तथा अहिलेका अध्यक्ष मनोरञ्जन शर्माले ।

शर्माको नेतृत्वमा यो खेलले फड्को नै माऱ्यो । अध्यक्ष शर्माले नै भलिबललाई राष्ट्रिय खेल घोषणा गर्नु पर्छ भनेर अथक प्रयास गरे अनि उनकै परिश्रमको परिणामस्वरूप नेपालले एभीसी एसियन सेन्ट्रल जोन भलिबल च्याम्पियनसिपको आयोजना गर्ने अवसर पायो । यो त्यही प्रतियोगिता हो जसले प्रस्ट पारेको छ, अब यहाँबाट अघि बढ्ने हो भने व्यवस्थापन अझ चुस्त हुनुपर्छ । नेपाली भलिबललाई सफलतासम्म पुऱ्याउन यत्तिको व्यवस्थापनले पुग्दैन ।

मीठा-मीठा र ख्याल-ख्यालका कुरा गर्न रुचाउने अध्यक्ष शर्माले नेपाली भलिबललाई एक स्थानसम्म त पुऱ्याए, तर उनको नेतृत्वको कार्यसमिति त्यस्तो छैन, जसले थप काम गर्न सकोस् । संघमा भित्रसम्म पहुँच भएकाहरूको कुरालाई मान्ने हो भने यसमा अझै धेरै कमी-कमजोरी विद्यमान छन्, संघ आफैं व्यवसायिक हुन सकेको छैन् । यो खेलमा धेरै प्रायोजक पनि भित्रिएका छन्, तर त्यसको सही व्यवस्थापन हुन सकेको छैन । अझ भनौं, संघले सिक्नुपर्ने कुरा धेरै छन् ।

शर्मा आफैं पनि भन्छन्, 'हामीले धेरै काम गरेका छौं र निश्चित छ, हामीले गर्नु पर्ने काम अझ धेरै छन् ।' संघको व्यवस्थापक कमजोर रहनु नेपाली भलिबल विकासका लागि सबैभन्दा ठूलो समस्या हो । अबको केही समयमा संघमा नयाँ नेतृत्व आउनेछ, किनभने नयाँ कार्यसमितिको निर्वाचन नजिकै छ । नयाँ नेतृत्वमा को आउने छन् त ? प्रश्न अहिले नै उठ्न थालेको छ । सबै मान्छन्, अबको नेतृत्व अझ व्यवसायिक हुनु पर्छ, अहिलेको जस्तो सोचले मात्र पुग्दैन ।

कच्चा अन्तर्राष्ट्रिय पहुँच

नेपाली भलिबल आफैंमा कहाँ छ ? दक्षिण एसियाकै कुरा गर्दा अहिले तत्काल नेपालले जतिसुकै मेहनत गरे पनि जित्ने भनेको बढीमा कांस्य पदक हो । नेपालले अहिलेसम्म दक्षिण एसियाली खेलकुदमा हात पारेको सबैभन्दा ठूलो उपलब्धि भन्नु नै कांस्य पदक हो । नेपाली भलिबल यही कांस्य पदकको उपलब्धिभन्दा माथि उठ्न सकेको छैन् । यो महिला र पुरुष दुवै विधाको समान कथा हो ।

नेपाली भलिबलको अर्को समस्या हो, नेपालमा जतिसुकै घरेलु प्रतियोगिता भए पनि त्यसले यो खेलको लोकप्रियता त बढाएको छ, तर स्तर बढाएको छैन । एभीसी एसियन सेन्ट्रल जोन भलिबल च्याम्पियनसिप खेलेको नेपाली टिमका प्रशिक्षक थिए, हान आबडी । यी डच प्रशिक्षक अहिले आफ्नो जिम्मेवारी पूरा गरेर स्वदेश फर्किसकेका छन् तर उनले भनेका कुराले नेपाली भलिबल कहाँ छ, त्यसलाई ठीकसँग देखाउँछ । हान भन्छन्, 'नेपाली भलिबलले गर्नु पर्ने धेरै छ ।'

त्यही प्रतियोगिताकै क्रममा यी प्रशिक्षकले अनुभव गरेको तथ्य के पनि हो भने नेपाली खेलाडीहरूलाई अन्तर्राष्ट्रिय एक्सपोजरकै कमी छ । नेपाली खेलाडीले धेरै भन्दा धेरै घरेलु प्रतियोगिता त खेल्छन्, तर त्यसको तुलनामा अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता खेलेको अनुभव छैन । सबैलाई के राम्रोसँग थाहा छ भने घरेलु प्रतियोगिता खेल्नु र त्यसकै आधारमा अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता खेल्नुमा आकाश जमिनको अन्तर छ । अबको नेपाली भलिबलको चुनौती भनेको यही हो– अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता मज्जाले खेल्न सक्ने टिम तथा खेलाडी तयार पार्ने ।

यो खेलले एउटा निश्चित यात्रा पक्कै पनि तय गरेको छ, यसका लागि सहयोग गर्ने सबै धन्यवादका पात्र छन्, तर यहाँबाट पनि अघि बढ्ने हो भने यतिले मात्र पुग्दैन । गर्नुपर्ने काम धेरै छन् । सबैभन्दा ठूलो कुरा संघ आफैंमा व्यवसायिक हुनुपर्छ अनि संघले त्यसै अनुरूप व्यवसायिक टिम बनाउनुपर्छ । यी सबैलाई थाम्न सक्ने नेपाली भलिबल प्रेमी भने धेरै छन् र उनीहरूकै धारणा हो– नेपाली भलिबलले अझ विकास गरोस् ।

बालबालिका ह्यान्डबलमा

उनीहरू फरक-फरक विद्यालयमा अध्ययनरत छन् । सबै ह्यान्डबल खेल्न रुचाउँछन् । कसैले यसअघि नै प्रतियोगितामा भाग लिएर अनुभव हासिल गरिसकेका छन् । कोही भने पहिलो पटक प्रतियोगितामा भाग लिन पुगेका हुन् । त्यसैले उनीहरू सबै उत्साहित देखिन्छन् । उनीहरूको खेल कौशलमा निखार ल्याउन प्रशिक्षकले सहजीकरण गरिरहेका छन् । प्रशिक्षकको प्रशिक्षण एवं आफ्नो मेहनतका कारण खेल कौशलमा सुधार आएकोमा छात्रछात्राहरू पनि प्रफुल्लित देखिन्छन् । यो दृश्य हो पोखरा, सिमलचौरस्थित लिटिल स्टेप माध्यमिक विद्यालयको । लिटिल स्टेपले छात्र-छात्रा ह्यान्डबल प्रतियोगिता आयोजना गरेर विद्यार्थीमा खेल्ने, हेर्ने र सिक्ने अवसर प्रदान गरेको थियो ।

लिटिल स्टेपले विगत १० वर्षदेखि निरन्तर ह्यान्डबल प्रतियोगिताको आयोजना गर्दै आएको छ । यो प्रतियोगिताले ह्यान्डबल खेल्ने १२ वर्षमुनिका बालबालिकालाई प्लेटफर्म प्रदान गर्छ । यसमा पोखराका विभिन्न विद्यालयका १२ वर्षमुनिका ५ कक्षासम्म अध्ययरत छात्रा-छात्रा मात्र सहभागी हुन्छन् । प्रतियोगितामा छात्रतर्फ गण्डकी बोर्डिङ स्कुल तथा छात्रातर्फ माउन्ट अन्नपूर्ण आवासीय मावि विजेता भएका थिए ।

नयाँ-नयाँ साथीहरूसँग खेल्न पाउँदा मात्र होइन, विभिन्न स्कुलमा अध्ययनरत विद्यार्थीको खेल कौशल हेर्न तथा आफ्ना गल्ती-कमजोरी सुधार्ने अवसर पाउँदा छात्रछात्राहरू निकै हौसिए । सबैको लक्ष्य अनुभव हासिल गर्ने र विजेता बन्ने नै हो, तर सबै विजेता बन्न सम्भव थिएन ।

बीएमजी स्कुलमा कक्षा ५ मा अध्ययनरत विनिसा गुरुङ पहिलो पटक प्रतियोगितामा भाग लिन पाएकोमा निकै खुसी थिइन् । सिर्जना आवासीय माविमा कक्षा ५ मा अध्ययनरत डेविड क्षेत्रीले प्रतियोगितामा भाग लिँदै नयाँ-नयाँ साथीहरूसँग भेट्न तथा खेल कौशल सिक्न पाउँदा रमाइलो लागेको बताए । जीबीएसमा अध्ययनरत प्रज्वला पण्डितले साथीहरूसँग मिलेर खेल्न पाउँदा उत्साहित भएको प्रतिक्रिया दिइन् ।

पोखरामा ह्यान्डबल खेलप्रतिको आकर्षण बढिरहेको छ । यहाँ ह्यान्डबलका लागि चाहिने पूर्वाधार समेत निर्माण भैरहेका छन् । यसले नयाँ खेलाडी उत्पादनमा मात्र नभएर यसतर्फको आकर्षणमा समेत वृद्धि गरेको छ । अहिले पोखराका झण्डै ७० वटा स्कुलमा ह्यान्डबल खेलिने दक्षिण एसियाली ह्यान्डबल महासंघका उपाध्यक्ष एवं नेपाल ह्यान्डबल संघका अध्यक्ष तेज बहादुर गुरुङले बताए । नेपाल ह्यान्डबल संघको उद्देश्यअनुसार स्कुल लेभलबाट ग्रास रुटमा ह्यान्डबल खेलाडी उत्पादनसँगै उनीहरूको वृत्ति विकासका लागि विभिन्न तालिम एवं प्रतियोगिताको आयोजनाले सकारात्मक परिणाम दिन थालेको गुरुङको जिकिर छ । पोखरामा विद्यालय स्तरका २ सय टिमको महोत्सव आयोजना गर्ने तयारीसमेत भैरहेको गुरुङले जानकारी दिए ।

बालबालिकामा मात्र नभएर विभिन्न तहगत प्रतियोगिताको आयोजनाले नेपालमा ह्यान्डबल खेल लोकप्रिय भैरहेको छ । यसको विकासमा राज्यले गरेको लगानीमा भने सन्तुष्ट हुने अवस्था छैन । ह्यान्डबलको विकासका लागि बृहत् रूपमा लाग्नुपर्ने र सोही अनुसारका पूर्वाधार निर्माण गर्नुपर्ने आवश्यकता छ ।

खेल्दा रमाइलो हुने तथा हौसला बढ्ने भएकाले नियमित पढाइका अतिरिक्त यस्ता खेल गतिविधिले बालबालिकामा नयाँ ऊर्जा सञ्चार गर्छ । प्रतियोगितामा पदक जित्नुभन्दा पनि हरेक सहभागी खुसी हुने खालका उत्प्रेरणामूलक सन्देश दिनसक्ने बालबालिकाको विकासमा सकारात्मक प्रभाव पर्छ । ह्यान्डबल खेलको तल्लो स्तरबाटै भैरहेको विकासले विद्यार्थीहरूको शारीरिक, मानसिक एवं बौद्धिक विकासमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने लिटिल स्टेप माध्यमिक विद्यालयका संस्थापक निर्देशक शेरबहादुर गुरुङले बताए ।

नेपालमा वि.सं. २०३८ सालमा ह्यान्डबल खेल भित्रिएको हो । अहिले पोखरा, उदयपुर, सुर्खेत, कैलाली, काठमाडौं आदि ठाउँका अतिरिक्त नेपाली सेना तथा सशस्त्र प्रहरीमा यो खेल नियमितजसो खेलिँदै आएको छ ।

राजाराम पौडेल

प्रथम एसिया कप खुल्ला

अन्तर्राष्ट्रिय फुल कन्ट्याक्ट कराँते प्रतियोगिता हुने

नेपाल क्योकुसिन-सेइसिन काइकान कराँते संघले आगामी पुस १८ र १९ गते प्रथम एसिया कप खुल्ला अन्तर्राष्ट्रिय पुरुष तथा महिला फुल कन्ट्याक्ट कराँते प्रतियोगिता-२०७६ आयोजना गर्ने भएको छ । संघले उक्त अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताले नेपाल भ्रमण वर्ष-२०२० लाई समेत टेवा पुऱ्याउने जनाएको छ ।

नेपाल क्योकुसिन-सेइसिन काइकान कराँते संघका अध्यक्ष तथा नेपाल शाखा प्रमुख सिहान अशोककुमार श्रेष्ठका अनुसार प्रथम एसिया कप खुल्ला अन्तर्राष्ट्रिय पुरुष तथा महिला फुलकन्ट्याक्ट कराँते प्रतियोगितामा विभिन्न ७/७ तौल समूह गरी जम्मा १४ समूहमा प्रतियोगिता सञ्चालन गरिनेछ । प्रतियोगितामा नेपाल, भारत, जापान, फिलिपिन्स, स्पेन, मोरोक्को, श्रीलंका, कम्बोडिया, बंगलादेश, चीन, उरुग्वे, इटाली, स्वीजरल्यान्ड, पाकिस्तान, इन्डोनेसिया, बेलायत, इरान, नेदरल्यान्ड, ब्राजिल, चिली, अस्ट्रेलिया, अल्जेरिया, आर्मेनिया, भुटान, जर्मनी, दक्षिण अफ्रिका, थाइल्यान्ड गरी कम्तिमा २५ देशका पुरुष तथा महिला खेलाडीहरू गरी करिब ६ सय जना खेलाडीहरूको सहभागिता रहने बताइएको छ ।

प्रतियोगितामा सहभागी खेलाडीहरूले १४-१४ वटा स्वर्ण, रजत तथा कांस्य पदकका लागि प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् । विजेता खेलाडीहरूलाई शिल्ड, मेडल, प्रमाणपत्र तथा नगद पुरस्कारहरू व्यवस्था गरिएको छ भने मुख्य आकर्षकका रूपमा खुल्ला तौल समूहमा खेल्ने स्वर्ण पदक विजेता पुरुष तथा महिलालाई १ लाख रुपैयाँ नगद पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ । उक्त प्रतियोगिताको इभेन्ट व्यवस्थापन एन.एफ.एच. इभेन्ट्सले गर्ने बताइएको छ ।

फिटनेस सेन्टरमा आकर्षण

युवाहरू शारीरिक रूपमा फिट हुन चाहन्छन् । कसिलो मसल्स तथा पेटमा सिक्स प्याक बनाउने रहर धेरैमा हुन्छ । फिट शरीरमा लगाइएको पहिरन अझ बढी खुल्ने भएकाले पनि धेरैको चाहना शरीरलाई आकर्षक बनाउने हुन्छ । यही चाहना पूरा गर्न फिटनेस सेन्टरमा युवाहरूको भीड लाग्छ । यो शरीर बनाउने सोखमा मात्र सीमित छैन । रुपन्देहीमा युवाहरू बिस्तारै व्यवसायिक रूपमा समेत यसमा संलग्न हुँदैछन् ।

अहिलेका अधिकांश फिटनेस सेन्टरमा सुविधायुक्त मेसिन उपलब्ध छन्, जुन लगानीका हिसाबले महँगा भए पनि व्यायाममा प्रभावकारी मानिन्छन् । एउटा सामान्य फिटनेस सेन्टरमा पूर्वाधारबाहेक पनि न्यूनतम १० लाख रुपैयाँभन्दा बढी लगानी गर्नुपर्ने हुन्छ ।

रूपन्देही जिल्लामा सानाठूला गरी ३ दर्जनभन्दा बढी जिम हाउस तथा फिटनेस सेन्टर छन् । फिटनेस सेन्टर खुल्ने क्रमसँगै खेलाडी उत्पादनमा समेत वृद्धि भैरहेको छ । साँझ-बिहान २ घण्टाका दरले नियमित कसरत गरे कम्तीमा ३ महिनामा राम्रै उपलब्धि हासिल गर्न सकिने बुटवल फिटनेस एन्ड जिम हाउसका सञ्चालक तथा खेलाडी विजेन्द्रमान श्रेष्ठ बताउँछन् । कसरत गर्दा उचाइ बढ्दैन, हड्डी खिइन्छ भन्ने गलत धारणा पहिले भए पनि अहिले त्यो तोडिसकिएको छ । अझ कुलतमा लागेका युवाहरूलाई

सही मार्गमा फर्काउन फिटनेस सेन्टर सहयोगी सिद्ध हुने उनको तर्क छ । युवाहरू शरीर फिट राख्ने मनसायले फिटनेसमा आउने उनले बताए । 'प्रोफेसनल खेलाडी बन्ने सोचले आउने युवाहरू अलि कम छन्,' -श्रेष्ठ भन्छन् । सबै उमेरका मानिसहरू अहिले व्यायाममा आकर्षित छन् । शरीर फिट राख्न बिहान एक घण्टा व्यायाम गरे पुग्ने श्रेष्ठ बताउँछन् । व्यवसायिक खेलाडी नै बन्ने हो भने अलि बढी मेहनतको आवश्यकता पर्ने श्रेष्ठको तर्क छ । नियमित र निरन्तर कसरतका साथै खेलाडीलाई आवश्यक पर्ने पौष्टिक खानाको खर्च धान्न सामान्य व्यक्तिलाई कठिन हुने श्रेष्ठ बताउँछन् ।

भालुभैरव जिम हाउसले आफ्नो चौथो शाखा बुटवलमा खोलेको छ । काठमाडौंमा ३ वटा शाखा रहेको उक्त जिम हाउसले बुटवलका युवाहरूको क्रेजलाई मध्यनजर गर्दै त्यहाँ शाखा विस्तार गरेको हो । युवाहरूलाई प्राविधिक सहयोग गर्ने लक्ष्यसहित भालुभैरवको शाखा खोलेको जनाउँदै सञ्चालक जीवन गिरी भन्छन्– शारीरिक व्यायामका लागि दक्ष प्रशिक्षकको निकै ठूलो महत्व हुन्छ । गिरीका अनुसार फिटनेसका लागि खेलाडीमा लगाव र निरन्तरता चाहिन्छ । सहरका धेरैजसो व्यक्ति कुर्सीको काममा व्यस्त हुँदा पेट बढ्ने समस्या सिर्जना हुने भएकाले पनि फिटनेस सेन्टर उपयोगी सावित हुन थालेका हुन् ।

प्रदेशस्तरीय शारीरिक सुगठनमा उपाधि जितेका तथा निर्वोध जिम एन्ड फिटनेस सेन्टरका सञ्चालक चन्द्रमान श्रेष्ठ अहिले प्रशिक्षकका रूपमा खेलाडी उत्पादनमा लागेका छन् । हरेक बिहान र साँझ उनी फिटनेसका कक्षामा व्यस्त हुन्छन् । महिलाहरूका लागि विशेष जुम्बा कक्षाहरू सञ्चालन गरिँदै आएको श्रेष्ठले बताए । उद्योगपति, व्यवसायिक घरानाका सदस्यहरू, शिक्षकलगायत विभिन्न पेसा-व्यवसायका मानिसहरू फिटनेस सेन्टर पुग्छन् । ठूला होटलहरूले फिटनेस सेन्टरलाई आफ्नो होटलकै एउटा पाटोका रूपमा लिन थालेकाले प्रशिक्षकहरूले थप रोजगारी पाएको खेलाडीहरू बताउँछन् । रुपन्देहीका ड्रिमल्याड रिसोर्ट, टाइगर रिसोर्ट, क्लब डेनेभो, रेडसन होटलजस्ता अधिकांश होटलमा फिटनेसको सुविधा उपलब्ध छ ।

स्वस्तिक श्रेष्ठ

जाँदाजाँदै

नोटको बिटाले मात्र आमाको आँसु पुछिँदैन

स्पष्ट तथा प्रखर वक्ता हुन्- रमेश प्रसाईं । अद्‌भुत वाक्‌कलाले नै उनलाई पब्लिक स्पिकर नेपाल सिजन-२ को विजेता बनायो । देशभरिका ११ सय युवालाई पछि पार्दै विजेता भएका प्रसाईं अहिले सञ्चारमाध्यमहरूमा आफ्नो कौशल देखाइरहेका छन् । जन्मजात आफ्नो दृष्टि गुमे पनि संसारका हरेक कुरालाई हृदयबाट महसुस गरी सत्य, तथ्यसँग नजिक हुँदै प्रखर अभिव्यक्ति दिने रमेश वाक्‌कलासँगै कविता लेखन एवं गीत-संगीतमा समेत सक्रिय छन् ।

एक समय युट्युबमा खुबै चर्चित हुनुभयो होइन ?
हो, त्यो एउटा कालखण्ड थियो, युट्युबका हरेक नेपाली च्यानलमा मेरो अन्तर्वार्ता आएकै हुन्थ्यो ।

किन कम गर्नुभयो ?
त्यो मेरा शुभेच्छुकहरूको मप्रतिको माया एवं सद्‌भाव थियो भन्ने लाग्छ । कुनै पनि मानिसले घमन्ड र अहंकार गर्नुपर्ने कुनै कारण छैन । मैले चर्चित व्यक्तित्वहरू पलायन भएको पनि देखेको छु । मानिसको रुचि नै नयाँ र नौलो चिज तथा वस्तुको खोजीमा हुन्छ । म त्यो समयको पर्खाइमा छु जुन समय नयाँ विषय र सोच आओस् । नयाँ कुरा बोल्न नयाँ विषय चाहिन्छ, नयाँ विषयका लागि नयाँ समय चाहिन्छ ।

दर्शकहरूको प्रतिक्रिया र सफलतालाई कसरी हेरिरहनुभएको छ ?
मलाई समाजको वास्तविकता र तथ्यमा आधारित भएर बोल्न मन लाग्छ, त्यो म निरन्तर गरिरहन्छु, जसका कारण म चिनिएको छु ।

व्यक्तिगत रूपमा कस्ता प्रतिक्रिया पाउनुहुन्छ ?
संसारको मज्जा र जीवनको सन्तुष्टि नै विविधतामा छ । हामी सबैले आ-आफ्नो दखल र दक्षतामा विश्वास गर्नुपर्छ । म इमान्दार भएर मेरो ब्रह्मले देखेको कुरा समाज र देशको पक्षमा बोल्छु, सायद यही नै मेरो विशेषता हो । अझ सबैको सकारात्मक प्रतिक्रियाले मलाई ऊर्जा प्रदान गर्छ ।

वाक्‌कलाका लागि आफूलाई कसरी परिष्कृत गर्नुहुन्छ ?
मेरो अध्ययनको पहिलो स्रोत रेडियो र इन्टरनेट नै हो । सबै पुस्तक ब्रेल लिपिमा उपलब्ध नभएका कारण म रेडियोलाई आफ्नो ज्ञानको स्रोत मान्थे । पछिल्लो समय इन्टरनेटसँग पनि आफूलाई अभ्यस्त बनाउँदैछु ।

तपाईंको दृष्टि कसरी गुम्यो ?
मेरो दृष्टि जन्मजात नै गुमेको हो । संसारमै दुर्लभ रूपमा पाइने वर्थ डिफेक्ट हो यो । डा. सन्दुक रुइतका अनुसार आजसम्म यसको अप्रेसन विश्वका कुनै पनि डाक्टरले गरेका छैनन् ।

कार्यक्रमको सिलसिलामा विभिन्न ठाउँहरूमा पुग्नुहुन्छ, भेटिएका नयाँ मानिसहरूको व्यवहार एवं आचरण कसरी महसुस गर्नुहुन्छ ?
वास्तवमा म कसैको आवाजबाट उसको मप्रतिको व्यवहार एवं सोच आँकलन गर्छु । मेरो मूल्याङ्कनले कहिलेकाहीं मात्र मात खाने गरेको छ । हरेक मानिसको बोलीमा एक प्रकारको कम्पन हुन्छ, बोलीले धेरै कुरा मूल्याङ्कन गर्न सघाउँछ । शरीरभन्दा प्रमुख मानिसको स्वभाव हो । शरीर त परिवर्तनशील छ, तर सोच र स्वभाव नै मानिसको प्रमुख पहिचान हो । म चिप्लो बोलीमा कुटीलता र स्वार्थ घुलित भएको पाउँछु भने रुखो बोली सुन्दा नराम्रो लागे पनि त्यसमा सत्यता मिसिएको पाएको छु ।

विदेश जाने युवाहरूप्रति तपाईंको धारणा कस्तो छ ?
धेरैले विदेश जानेहरूलाई भागेको भन्छन् तर मलाई त्यस्तो लाग्दैन । देशभित्र बसेर देशलाई लुट्नु-चुस्नुभन्दा विदेशमा बसेर देश धान्नु ठूलो कुरा हो । नेपालमा बसेर प्राकृतिक प्रकोपबाट पीडित भएकाहरूको समेत रगत चुस्न पल्किएकाहरूको तुलनामा विदेशमा बसी आफ्नो छाक काटेर ती पीडितहरूको पेट भर्ने प्रयास गर्नु ठूलो कुरा हो । यद्यपि नोटका बिटाले मात्र आमाको आँसु पुछिँदैन । अब विदेशको सीप र सम्पन्नतालाई आफ्नो माटोमा खर्चिनुपर्‍यो ।

प्रसङ्ग बदलौं, तपाईंको रुचि कविता लेखन र संगीतमा पनि छ होइन ?
कविता लेखन वाककलाकै अर्को पाटो हो भने, संगीत र मेरो गायकी सबैको मायाको परिणाम हो । विद्यालयमा पढ्‌दाताका रहरमा गाइयो । पछि दृष्टिविहीन साथीहरूले चोकचोकमा वाद्यवादनसहित गीत प्रस्तुत गर्नु हुन्थ्यो तर बाध्यताले । पछि-पछि मलाई जसले जहाँ भेटे पनि गीत गाउन अनुरोध गर्न थाले । त्यो मेरो गायनकलाको सम्मानभन्दा पनि अपमान हो भन्ने लाग्न थालेपछि जीवनमा कहिल्यै गाउँदिनँ भनेर आफूलाई सम्हालेको थिएँ । पब्लिक स्पिकरको विजयी भएसँगै रमाइलोका लागि गाएको थिएँ, सबैले ऊर्जा दिइरहनुभएको छ ।

रमेश प्रसाईंको भोगाइमा प्रेम के हो ?
प्रेम मानवजीवनको अन्तिम सत्य हो, जसका लागि मानिसले संसार त्याग्न सक्छ ।

त्यो प्रेम आफ्नो जीवनमा महसुस गर्नुभएको छ ?
म त्यसको प्रतीक्षामा छु ।

आफ्ना प्रशंसकहरूलाई के सन्देश दिनुहुन्छ ?
महिला र पुरुषबीच समागम हुँदा पुरुषको १ लाख शुक्रकीट महिलाको डिम्बमा प्रवेश हुन्छ । तीमध्ये ९९ हजार ९ सय ९९ मरेर जान्छन् र एउटा शक्तिशाली शुक्रकीटले जीवन्तता पाउँछ, त्यो म हो, तपाईं हो । हामी आफ्नो जीवन प्रारम्भ नहुँदै विजयी भएर आएका छौं, त्यसैले कहिल्यै हार नमानौं ।

अनोज रोक्का
तस्बिर : कृष्ण गुरुङ

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