

साप्ताहिक

शुक्रबार, मंसिर २०, २०७६ • पृष्ठ ३२ • मूल्य रु. १५/-



कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.



यस मित्र

- सागाका शानहरु
- स्वर्ण सुन्दरीहरु (ब्लोअप)
- रहस्यमै सामूहिक हत्याकाण्ड



पापाराजीले नदेखेको प्रेमकथा

पृष्ठ २८

ब्याचलर पार्टी

पश्चिमी संस्कृतिको भोक

पृष्ठ २२



Register and download forms from: www.megamodel.imagekhabar.com



FOR MORE INFORMATION

facebook.com/image.megamodel



follow our instagram page

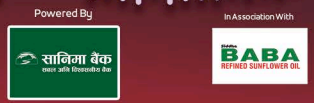
imagechannelsmegamodel

Forms are also available at **Image complex, Panipokhari.**
Winner gets a cash prize of **5 Lakh Rupees** and many exciting gift hampers.

Kathmandu auditions are on: **7th, 8th, 14th & 15th December, 2019.**
11:30 onwards at **Hotel Akama, Dhumbrahi**
Be there with your forms!



Radio Kantipur NATIONAL MUSIC AWARDS 2076



रेडियो कान्तिपुर प्रस्तुत गर्दछ

नेपालको सर्वोत्कृष्ट सांगीतिक अवार्ड

देशका सर्वोत्कृष्ट कलाकारहरूको सम्मान

मङ्सिर २७, २०७६ (डिसेम्बर १३, २०१९)

विधा तथा मनोनितहरू

वर्षको उत्कृष्ट नव कलाकार

| | | | | |
|--------------------------|----------------------|------------------------|----------------------|-----------------------|
| | | | | |
| मस्तो हरी विक्रम बराल | समाचार सुमित पाठक | रो गौरव तारा तिवारी | अनुरा सलिन-अभिषेक | नीरो बोलीने रवि ओड |

वर्षको उत्कृष्ट गीतकार

| | | | | |
|-------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------|
| | | | | |
| दिनेश हाल विरवद पाठक | रो कुरा गोप्य एकनाथरायण भाग्यारी | बाबाको टोपी गोविन्द हुमागाई | पराने दिनछु प्रल्हाद शाह | कमल बजार आनन्द अधिकारी |

वर्षको उत्कृष्ट संगीतकार

| | | | | |
|--------------------------------------|----------------------|----------------------------|----------------------------|------------------------------|
| | | | | |
| बाबाको टोपी कर्मा ग्याल्जेन बरजान | सुनमना आशिष अवरिल | गाथा गरि दे हरि लक्ष्मण | गाथाको तिरिना सचिन सिंह | समाचार कालीप्रसाद बारकोटा |

वर्षको उत्कृष्ट लोक गायिका

| | | | | |
|--------------------------|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| | | | | |
| लोनी आखा लक्ष्मी मल्ल | लाउरे गाथा सरिता कार्की | गाथाको आल देवी घर्ती मगर | गुरेगा घिनी सुनिता दुलाल | मलबन्दी शान्तिश्री परिचार |

वर्षको उत्कृष्ट लोक गायक

| | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------|------------------------------|----------------------------|
| | | | | |
| सालको पात कुलेन्द्र विश्वकर्मा | सोसांली उल्ले विष्णु मुकारुण राई | मलबन्दी प्रकाश सपुत | चौतारीको घर विक्रम परिचार | लालुगाई सन्दिप न्यौपाने |

वर्षको उत्कृष्ट पार्श्व गायक

| | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------|
| | | | | |
| जान न माया जान दीपक बज्राचार्य | जिन्दगी नै जन्दिन सुगम पोखरेल | वसन्ती चरी रुपक डोडेल | रहर र सरे सुगम पोखरेल | ले ले केतन क्षत्री |

वर्षको उत्कृष्ट पार्श्व गायिका

| | | | | |
|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------|
| | | | | |
| सवित्री कि बाजे दीपा लामा | पहिलो मनबन्दा बिन्दु परिचार | जिन्दगी नै जन्दिन प्रविशा अधिकारी | घाम जुन रेखमा पुन | परान अञ्जु पन्त |

वर्षको उत्कृष्ट राष्ट्रिय गीत

| | | | | |
|-------------------------|---------------------------------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| | | | | |
| छाती मरी | हामी हाँसे पो देश हाँसेछ | न बिस्र है | पूर्वबाट | यो हो मेरो देश |
| छाती मरी महेशा पाडेल | हामी हाँसे पो देश हाँसेछ शैलवद शरद | न बिस्र है चितमान गुरुङ | पूर्वबाट अर्जुन रसाईली | यो हो मेरो देश कृष्ण खतिवडा |

वर्षको उत्कृष्ट पप गायक

| | | | | |
|------------------------|----------------------|-------------------------------|------------------------|-----------------------|
| | | | | |
| कर्णाली सुगम पोखरेल | अनुरा स्वप्न सुमन | हृदयी गाथा निवेशजंगा कुँवर | हजारौं सजनराज बैद्य | अलि अलि प्रताप दास |

वर्षको उत्कृष्ट पप गायिका

| | | | | |
|----------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------|---------------------------|
| | | | | |
| रु गले रु गले पूजा थापा | कमल बजार टीका प्रसाई | न दानी रु समृद्धि राई | रु निकिता थापा | बाकीमा फुली आस्था राउत |

पिपल्स च्वाइस अवार्ड

| | | | | |
|--|------------------------------|---|---|---|
| | | | | |
| सालको पात कुलेन्द्र विश्वकर्मा विष्णु माथी | रो कुरा गोप्य प्रमोद खरेल | रेखन वरना टंक बुढाथोकी निरुता बानियाँ | मलबन्दी प्रकाश सपुत शान्तिश्री परिचार | ओ मेवा बुजेश श्रेष्ठ वर्षा कर्माचार्य |

वर्षको उत्कृष्ट सांगीतिक समूह

| | | | | |
|--------------------------|--------------------|--|---|-------------------------------|
| | | | | |
| लाम्दे मन्त्र ब्याण्ड | मदीगाई आइडरसाईड | हाम हरी अमरा एण्ड दी स्टीम इन्डिजन्स | धरपर दीपक बज्राचार्य एण्ड दी रिटम ब्याण्ड | सन्तान वृत्ति एण्ड रिभाइबल |

उत्कृष्ट आधुनिक गायक

| | | | | |
|-----------------------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| | | | | |
| जिस्कउंते म सुमन श्रेष्ठ | वाइनाको रेल सन्तोष लामा | सुनमना नरेन्द्र प्यासी | मेरो मानको शिव परिचार | दिनीलाई मनपराए विश्व नेपाली |

उत्कृष्ट आधुनिक गायिका

| | | | | |
|---|------------------------------|------------------------|---------------------------|------------------------------|
| | | | | |
| सुनमनामा कमाउ दिनी सांगीता राजा प्रधान | मले लोकाउने वानिका प्रधान | दिनी सौ निकिता थापा | असमाना रीमा गुरुङ होडा | अव रतेडेर जाने अञ्जु पन्त |

उत्कृष्ट युगल गीत

| | | | | |
|--|---------------------------------------|---|---|---|
| | | | | |
| आए म त परेर विरिचोक सुजाता उपाध्याय विश्व नेपाली | हेर न काखी राज खड्कु मेलिना राई | कमल बजार सञ्जिव पञ्जुली टीका प्रसाई | ओ मेवा बुजेश श्रेष्ठ वर्षा कर्माचार्य | लेउ न भाउ लेउ टंक तिमलि-सना छलिना चौहान |



तपाईंको मनपर्ने कलाकारलाई भोट गर्नका लागि

NMA <SPACE> AWARD CODE टाईप गरी 33001 मा SMS गर्नुहोस् ।



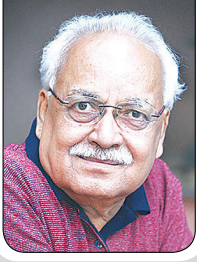
Medical Partner Online Health Partner Insurance Partner



Celebration Partners



कान्तिपुर गाथा



किशोर नेपाल

सहरको नयाँ ठेगाना

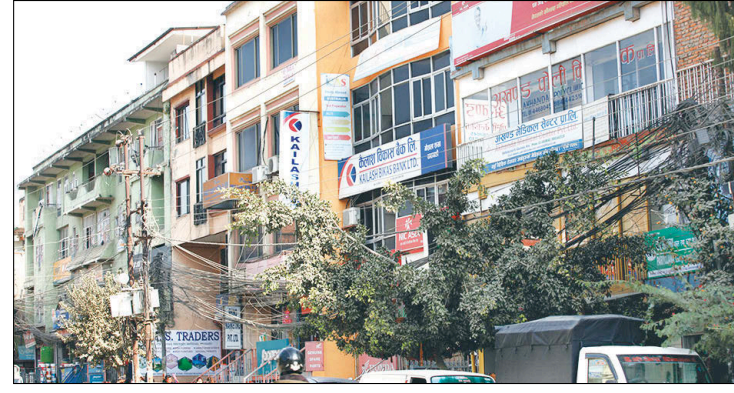
पुनःस्थापनापछि सहरका परिभाषा बदलिए। समाचारका लागि न्युरोड वा नयाँ सडक नै धाउनुपर्ने बाध्यताको अन्त्य भयो। समाचारका केन्द्रहरू विकेंद्रित भए। नयाँ सडकमा मानिसको आवागमन कम हुन थाल्यो। दरबार मार्गको महत्व बढ्यो।

पुतलीसडक अर्को हबका रूपमा उदाउन थाल्यो। चहल-पहल बढ्दै गयो। साँझको ठेगाना बन्यो पुतलीसडक। सेकुवा, गीत-गजल र मनोरन्जनका विविध पक्षको केन्द्र। त्यसबेलासम्म बत्तीसपुतली रोडको नामकतै थिएन। अचेल पुरानो वानेश्वर चोक भनिने 'नयाँ सत्तल' देखि गौशालासम्म जम्मा १४०० पाइलाको यो सडक किनारामा एउटै परिचित ठेगाना थियो, द्वारिका'ज। बाहिरबाट सधैं ढोका बन्द रहने द्वारिका होटलका बारेमा मानिसहरूलाई केही थाहा थिएन। अहिले यो होटलको नाम नसुन्ने कोही नहोला सहरमा। कान्तिपुरको 'हेरिटेज' भइसकेको छ, द्वारिका'ज। यसको उत्तरपट्टी एउटा गल्ली थियो- अपूर्व। अहिले त्यो गल्लीको विस्तार भएको छ सडकका रूपमा। तै पनि, सडक पूरै खुलेको छैन। बीचको एउटा घरले डिष्टर्व गरेको छ।

नयाँ सत्तल अर्थात् पुरानो वानेश्वर चोकदेखि गौशालासम्मको सडकको नामाकरण भएको छैन। मानिसहरू 'बत्तीसपुतलीमार्ग'का रूपमा चिन्छन् यसलाई। एकताका, केशव स्थापित थिए

नगर पिता। उनको पालामा विभिन्न गल्ली र सडकको नामाकरण भएको थियो। इतिहास शिरोमणि बाबुराम आचार्यको निवास अगाडिको सडकको नाम अर्का इतिहासकार सूर्यविक्रम ज्ञवालीको नाममा नामाकरण गर्ने महानगरपालिकाको कल्पनाशीलता त्यसै बेला देखिएको थियो। स्थापितकै समयमा यहाँको एउटा गल्लीको नामाकरण कविशिरोमणिका नाममा गरियो- लेखनाथ पौड्याल मार्ग। त्यो सानो गल्लेउँडो, जुनपछि मार्ग भयो, त्यसका बारेमा स्वयम् कवि शिरोमणिलाई समेत केही थाहा थिएन होला। त्यस यता गल्ली र सडकका नामाकरण भएका छैनन्। अहिलेका लागि यो बत्तीसपुतली रोड नै पर्याप्त छ, परिचयका लागि। त्योभन्दा पर कतै जानुपर्ने जरुरत नै छैन।

बत्तीसपुतली सडक महत्वपूर्ण विजनेस डिष्ट्रिक्ट भइसकेको छ। यसलाई बैंक रोड भने पनि खासै फरक परी हालैन। गौशालाको जेन्नाक्रसिडबाट सडक-पेटीको बाटो वानेश्वर चोकतिर हिँडदा सबभन्दा पहिले भेटिन्छ- सेन्चुरी बैंक। त्यसपछि सानिमा, कृषि विकास, कैलाश, एनआईसी, वीओके, माछापुच्छ्रे, हिमालयन, रावा, एनआईबील, एसवीआई- सडकको दुवैतर्फ बैंक नै बैंक। सडकको अर्कोतर्फ अर्थात् नयाँ सत्तलबाट भीमसेन गोलातिर जाने सडकमा पनि सिद्धार्थ, देवविकास, प्राइम कमर्सियल र नविल बैंक। सहकारीको



■ बदलिएको बत्तीसपुतली।

संख्या पनि त्यति नै।

नयाँ सत्तलबाट गौशाला जाने यो सडकलाई कफी स्ट्रुटभन्दा पनि फरक नपर्ला। बत्तीसपुतलीका स्थानीयवासिन्दा कति शौखिन छन् अर्ग्यानिक कफीका? त्यो त थाहा भएन। तर, यो स्ट्रुटमा कफी पसल थुप्रै छन्। पहिले तन्नेरीहरूले मन पराएको 'जस्ट बेक' रेस्टुराँ अब छैन। त्यहाँ देशकै प्रतिष्ठित कफी उद्योग हिमालयन जाभाले कफी पसल खोलेको छ। जाभाको कफीको गेडा (वीन्स) भुटने रोष्टरी र बरिष्ठा स्कुल पनि त्यहीं सञ्चालित छ। त्यसपछि आउँछ हाइल्यान्ड विन्स कफी। कफीको मौलिक स्वादका लागि यो कफी पसल प्रसिद्ध छ। अलि अगाडि बढेपछि आउँछ वाजेको सेकुवाको सिष्टर कन्सर्न नूरी कफी। त्यसको अगाडि तपस होटलको कफी लाउन्ज। त्योभन्दा अगाडि शिल्पीको कफी घर। अलि अगाडि बढेपछि एकातिर खुसी र अर्कोतिर क्यानोभा। त्यसपछि द्वारिकाको कफी अनि अनुपम फुडल्याण्डको कफी। त्यसपछि इम्पेरियल होटलको कफी।

नयाँ सत्तल अर्थात् वानेश्वर चोक। कुनै जमानामा नयाँ सत्तलको दायोपट्टी भागमा एउटा सानो पसल थियो तरकारी, फलफूल र खुदरा सामानको। जुठेको पसलका नामले लोकप्रिय थियो यो पसल। पसलको बायाँपट्टी पुलिस चौकी थियो। स्कुल जाने केटाकेटीहरू जुठेको पसलमा नरिवल 'पिप्लामेट', गुच्चापिपी, तिलोरी, खट्टेपा, लट्टेपा खजुरी किनेर रमाउने गर्थे। अहिले नयाँ सत्तल छैन। पञ्चायतकालमा पञ्चहरू सत्तल, पाटी र गौचर बेचेर आफ्नो पारिश्रमिकको जुगाड गर्थे। त्यही बेला नयाँ सत्तल कसैले निजी बनायो। पुरानो जमानाको धेरै कुरा हराएका छन् सहरको यो भेगबाट। सम्पदा संरक्षणमा लागेकाहरूका लागि यो अनुसन्धान को विषय हो।

यो बजार हो, रमाइलो बजार। पहिले कान्तिपुरको पूर्वी छेउमा पर्ने यो बजार अहिले व्यावसायिक समृद्धिको केन्द्र बनेको छ। वानेश्वर-बत्तीसपुतलीका रैथानेहरू यहाँबाट पलायन भइसकेका छन्। पुरानो समयको केही बाँकी छैन। सबै नयाँ छ, र पनि मानिसलाई नयाँकै खोजी छ।



चिसो?
बन्द नाक?

Cold Balm
RAPID ACTION



बन्द नाकबाट राहत दिन्छ, बन्द नाक खोल्छ



शिरदर्द?
शरीरको दुखाई



Pain Balm
STRONG

दुखाईबाट तत्काल राहत

Himalaya
SINCE 1930

फिचर



004

टिनएज फेन्टासी

■ सुजाता मुखिया



टिनएज यस्तो उमंग र ऊर्जाले हराभरा उमेर हो, जसले हरेक कुरालाई सम्भव मात्र देख्छ । आफूले सोचेका र चाहेका कुराहरू पूरा हुन्छ भन्ने लाग्छ । त्यसैले उनीहरू सप्तरंगी परिकल्पनामा मग्न रहन्छन् । उमंगित र चञ्चल हुन्छन् ।

अनेकथरी कल्पनाको तानाबाना बुन्ने, असीमित आकांक्षामा तैरिने, आफैमा मग्न रहने उमेर हो, टिनएज । किशोरपुस्ताकै मनोविज्ञानमा आधारित उपन्यास लेखेका अमर न्यौपाने भन्छन्, 'टिनएजका आँखामा एकदमै ठूलो सपना हुन्छ । टिनएज काल्पनिक हुन चाहन्छन्, किनभने उनीहरू असम्भव जस्तै लाग्ने कल्पनाहरूलाई सम्भव आँखाले हेर्छन् ।'

टिनएज यस्तो उमंग र ऊर्जाले हराभरा उमेर हो, जसले हरेक कुरालाई सम्भव मात्र देख्छ । आफूले सोचेका र चाहेका कुराहरू पूरा हुन्छ, भन्ने लाग्छ । त्यसैले उनीहरू सप्तरंगी परिकल्पनामा मग्न रहन्छन् । उमंगित र चञ्चल हुन्छन् । २३ वर्षे 'यापर समीर घिसिङ' अर्थात् भिटेन भन्छन्, 'म प्रायः टिनएजका बेला पूरै नहुने सपनासमेत सोचें र त्यसमै मग्न भएर आनन्द लिन्थे । अहिले पनि म विश्वकै चर्चित 'यापर बन्ने सपना देख्छु ।'

टिनएजलाई लेखक न्यौपानेले 'गुलाबी उमेर' को संज्ञा दिँदै लेखेका छन्, 'वादलभै उडेको सपनालाई कपास सम्झिएर धागो बनाउने अनि बारबार बुन्ने र उधाने उमेर पनि यही हो ।'

आफ्नो जीवनका सम्बन्धमा, भविष्यका सम्बन्धमा, प्रेमका सम्बन्धमा, करियरका सम्बन्धमा उनीहरू सुनौलो सपना बुन्छन् । तर, एउटा सपना परिपक्व हुन नपाई फेरि अर्को सपनामा फड्को मार्छन् । यसरी उनीहरू सपनाको सागरमा तैरिरहन्छन् । 'यापर भिटेन आफ्ना किशोरवय सम्झँदै भन्छन्, 'पढ्न मन नलाग्ने तर ठूलठूला सपना देखें । साथीभाइसँग हाउडे गफ लगाउँदै बसिन्थ्यो । कहिले पार्टीमा, कहिले 'याप गाउँदै हिँडिन्थ्यो ।'

तर उमेर बढ्दै गएपछि उनलाई लाग्यो, 'सपना देखेर मात्र हुँदैन, प्यासन पनि हुनुपर्छ । डेडिकेसन हुनुपर्छ ।' किशोरवयमा गरिने परिकल्पनालाई उनी गलत र भ्रम मान्दैनन् । भिटेन भन्छन्, 'संसार नै बदल्न त सकिँदैन, तर त्यस्तै सोच राख्नुपर्छ । जहिले पनि ठूलो सपना नै देख्नुपर्छ ।'

यो एक स्वप्निल उमेर हो । त्यसैले त उनीहरू यथार्थ एवं वास्तविकताको धरातल छाडेर बेग्लै दुनियाँमा हराइरहेका हुन्छन् । मनोपरामर्शदाता रमा कार्की भन्छन्, 'दिवास्वप्न किशोरावस्थाको एउटा फरक खालको अनुभव हो, जसमा किशोरावस्थाको केटा वा केटीमा विभिन्न भावनात्मक, वैचारिक सोचको विकास हुन्छ । ती सोचहरूले नै उनीहरूलाई पछि गएर परिपक्व वा जिम्मेवार ब्याक्ति बनाउन मद्दत गर्छ ।'

ग्लोबल कलेज अफ म्यानेजमेन्टमा अध्ययनरत १७ वर्षीय पल पराजुलीको परिकल्पना अनौठो छ, यदि त्यसो



भइदिएको भए, यो पुरा ब्रह्मान्डमा बोलिने भाषा एउटै हुन्थ्यो। सबै कुरा सहज र सरल हुने उनको बुझाइ छ। उनको सपनाले पखेटा हालिसकेको छ। उनको सपना हो, सेलिब्रिटी सेफ बन्ने। जेम्मी ओलिभरलाई आफ्नो आदर्श बनाएका उनी विश्वको सबै स्वाद नेपाल भित्र्याउने कल्पना गर्छन्। उनको ग्लोबल कलेजमै अध्ययनरत प्रकृति श्रेष्ठ आफूलाई कसरी रुपवती बनाउने भनेर कल्पन्छन्। कतिसम्म भने, आफ्नो शरीरका अंगहरूलाई प्लास्टिक सर्जरी गरेर आकर्षक बनाउने आकांक्षा राख्छन्।

१२ देखि १९ वर्षको उमेर-चरण

इमोसनल परिवर्तन न त उनीहरू बुझ्न सक्छन्, न त पहिचान नै गर्न सक्छन्।

ठीक यही उमेरमा अभिभावकले उनीहरूमाथि निगरानी र चासो राख्न थाल्छन्। एकातिर अभिभावकको निगरानी, अर्कातिर उड्न खोज्ने मन। एकातिर करियर र पढाइको चाप, अर्कातिर सप्तरंगी सपना। किशोरवयमै दौडिरहेका प्रथम खनाल भन्छन्, 'अभिभावकले त यहाँसम्म गरिदिनुभयो, म उहाँहरू जतिको लेभलमा पुग्न सक्छु कि सकिदैन, सकिँ भने के हुन्छ होला, समाजले के भन्छ होला, अभिभावकले के भन्ना भन्ने सोच

लेखक न्यौपाने टिनएजलाई कल्पनिक उमेर मान्छन्। कल्पनालाई उनी आविष्कार मान्छन्। न्यौपाने भन्छन्, 'कल्पना भनेको एकदमै महत्त्वपूर्ण कुरा हो। जस्तो कि जहाज बनाउनेले पनि जहाज बनाउनुभन्दा पहिला जहाजको कल्पना गरेका हुन्छन्।' यो सबैभन्दा तरल उमेरसमेत भएकाले किशोरहरू जता पनि बहकिने र बग्ने गर्छन्। त्यसैले उनीहरूलाई सही बाटो औल्याइदिनुपर्ने खाँचो रहेको बताउँछन्।

टिनएजमा शारीरिक तथा मानसिक परिवर्तन आउँछ, जसले मनमा अनेक किसिमको

करियरप्रतिको चिन्ता, साथीहरूको प्रभाव, बुलिङ, रक्सी एवं मादक पदार्थको कूलत, इटिड डिसअर्डर, हिंसा, अभिभावक र परिवारको नियन्त्रणले गर्दा उनीहरूमा एक प्रकारको बेग्लै परिस्थितिको सिर्जना भइरहेको हुन्छ।

मनोपरामर्शदाता कार्की भन्छन्, 'भविष्यका बारेमा विभिन्न परिकल्पना हुने हुँदा अभिभावकले आफ्ना छोरा वा छोरी कस्ता संगतमा जाँदै छन् भन्ने कुरामा चाहिँ अवश्य पनि ध्यान दिनु आवश्यक छ।' अहिलेको पुस्ताको जीवनशैलीमा इन्टरनेट र डिजिटल डिभाइस प्रमुख हिस्सा

टिनएजका आँखामा एकदमै ठूलो सपना हुन्छ। टिनएज काल्पनिक हुन चाहेछन्, किनभने उनीहरू असम्भव जस्तै लाग्ने कल्पनाहरूलाई सम्भव आँखाले हेर्छन्।

- अमर न्यौपाने, साहित्यकार




चरणमा व्यस्त अनि पश्चिमा जीवनशैलीको विकास हेर्दा हामी प्रेम, यौन र गर्भपतनमा धेरै पछाडि नरहेको देखिन्छ।

१७ वर्षीया प्रकृति श्रेष्ठलाई अहिलेको टिनएज भोलिका बारेमा सोच्छन् जस्तो लाग्दैन। उनीहरूले 'लाइफ इज सर्ट' फर्मुला पछ्याइरहेका छन्। उनी भन्छन्, 'त्यसैले उनीहरू जहिले पनि मस्तीको मुडमा रमाउन चाहन्छन्।' हाम्रो देशमा टिनएजसको मानसिक वा मनोसामाजिक पाटोलाई त्यति धेरै ध्यान दिइएको पाइँदैन र अझै पनि धेरैजसो परिवारमा पुरातन शैलीअनुसार अभिभावकले आफ्नै विचार लादेको पाइएको छ। अझ किशोरावस्थामा हुने शारीरिक र मानसिक परिवर्तनका कुरालाई विद्यालयस्तरदेखि नै उठाउन सकियो भने ती किशोर-किशोरीहरूले आफूलाई आफैले सहयोग गरी संयम हुन सिकने उनको भनाइ छ।

टिनएजसले आफ्नो जीवनलाई नै प्रयोगशालाजस्तो बनाएको हुन्छ। हरेक कुराको प्रयोग गरेर हेर्न चाहन्छन्, चाहे त्यो खानपानको कुरा होस् वा फेसनको। कस्तो लुगाले आफूलाई सुहाउँछ, कसरी स्टाइलिस देखिन्छ, कस्तो हेयरस्टाइल बनाउने भन्ने कुरामा पनि उनी आफैमाथि प्रयोग गरिरहेका हुन्छन्। एक हिसाबले उनीहरू हरेक कुरामा अस्थिर हुन्छन्। कुनै पनि कुराको निर्णय र टुंगोमा पुग्न सकिरहेका हुँदैनन्। त्यसैले आफ्नो धेरैजसो समय उनीहरू आफैमाथि नयाँ-नयाँ प्रयोग गरेर बिताइरहेका हुन्छन्।

विद्यार्थी सन्दीप आचार्य भन्छन्, 'टिनएजमा सपनामात्र नभएर त्यो सपनालाई कसरी साकार बनाउने प्रेसर पनि हुन्छ। सपना त सबैले देख्छन् तर साकार गर्नका लागि जुन मोटिभेसन, प्रयास चाहिन्छ, कसरी त्यसलाई निरन्तरता दिने भन्ने कुरा सोचिन्छ।'।

टिनएज अर्थात् किशोरावस्था हो, जुन आफैमा संवेदनशील मोड पनि हो। यतिबेला उमेर हुन्छ, ऊर्जा हुन्छ, उमंग हुन्छ, उत्साह हुन्छ। संसारका सबै कुरा पाउँछु र जित्छु भन्ने आँट हुन्छ। नयाँ बानेश्वरस्थित नोबेल एकेडेमीमा पढ्दै गरेकी १७ वर्षीया इच्छा खतिवडा सुनाउँछन्, 'अहिलेसम्म कसैले गर्न नसकेको काम गरौं भन्ने लाग्छ।' उनकै सहपाठी सन्दीप आचार्य पनि भविष्यका बारेमा अनेक-अनेक कल्पनामा डुब्छन्। 'आफ्नो जीवनका बारेमा यस्तो कल्पना गरिन्छ कि त्यो पूरा हुने हो वा होइन भनेर डर पनि लाग्छ,' सन्दीप सुनाउँछन्।

भावनात्मक र शारीरिक हिसाबले यो एक उथलपुथलको उमेर पनि हो। यतिबेला भावना मात्र होइन, शरीर पनि तीव्र परिवर्तनबाट गुज्रिरहेको हुन्छ। जस्तो कि, यौनाङ्गको विकास हुने, मासिक स्राव सुरु हुने, विपरितलिंगीप्रति आकर्षण बढ्ने र शरीरको रुपरेखा नै बदलिँदै गएको हुन्छ।

परामर्शदाताहरू भन्छन्, 'टिनएज एक खतरनाक उमेर हो, किनकि यो समयमा बच्चा न बच्चा रहन्छ, न त वयस्क नै भएका हुन्छन्। आफ्नो शरीरमा आएको शारीरिक, हार्मोन र

उथलपुथल मच्चाउँछ। उनीहरू एकैसाथ धेरै किसिमको परिस्थितिबाट गुज्रिरहेका हुन्छन्। सबै किशोर-किशोरीहरूको आ-आफ्नै स्वभाव हुन्छ, त्यसैले हामीले उनीहरूलाई अर्को किशोरसँग दाँजे भन्दा पनि आवश्यक वा वैचारिक रूपले समर्थन गर्नुपर्छ। किनभने किशोरावस्थामा आउने विभिन्न भावनात्मक परिवर्तनलाई सकारात्मक तवरले व्यवस्थापन गर्न नसक्दा देखिने नकारात्मक प्रतिफलको रूप आत्महत्या हो। पल पराजुली भन्छन्, 'यो उमेरमा जे गर्न पनि आँट आउँछ। कसरी, के, किन भन्ने थाहा छैन तर पनि गर्नुपर्ने। यो उमेरलाई सही तरिकाले जिउन सकियो भने सबैभन्दा आनन्दमय हुन्छ। नगरेको कुरा सबै गर्ने हो तर लत नै बनाउन हुँदैन। उनी थप्छन्, 'सही र गलतबीचको फरक बुझ्ने लाइफ ड्र्यामेज होइन म्यानेज हुन्छ।'।

मनोपरामर्शदाता रमा कार्की सुभाउँछन्, 'यस दौरानमा उनीहरूले आफ्नो सोचलाई सही तरिकाले व्यवस्थापन गर्न जानेनु वा वातावरण पाएनु भने दुर्घटना पनि हुन सक्छ।' किशोरावस्थामा आइपर्ने विभिन्न खालका परिस्थिति जस्तै प्रेम, यौन,

वनेको छ। यसको नराम्रो असर टिनएजलाई परेको छ। डिजिटल डिभाइसको नकारात्मक असरका कारण टिनएजस मानसिक तनावको सिकार हुन्छन्।

अमेरिकामा 'सान डिगो स्टेट युनिभर्सिटी' ले गरेको अध्ययनले टिनएजसमा स्मार्ट फोनको लतले उनीहरूको जीवन खतरामा रहेको देखाएको छ। रिपोर्टमा चेतावनी दिँदै स्मार्टफोन र कम्प्युटरको धेरै प्रयोगले टिनएजस डिप्रेसनको सिकार हुने बताएको छ। यही डिप्रेसनले उनीहरूलाई आत्महत्या गर्न बाध्य पारिरहेको पनि रिपोर्टमा उल्लेख गरिएको छ।

यो उमेरका कतिपय पढाइका साथसाथै पैसा कमाउने होडमा पनि लाग्छन्। च्याटिङ, ट्विटर, फेसबुक, धूम्रपान, मद्यपान, यौनजस्ता कुरामा समय विताउँछन्। आफ्नो समस्या आमाबुवालाई बताउन डराउँछन्। यसकारण उनीहरू तनावमा रहन्छन्।

सन् २००८ मा गरेको अध्ययनले अमेरिकामा हुने कुल गर्भपतनमध्ये १८ प्रतिशत किशोरी रहेको देखाएको थियो। 'अमेरिका र नेपालको अवस्था एउटै नहोला,' स्त्री तथा प्रसूति रोग विशेषज्ञ डा. बालकृष्ण शाह भन्छन्, 'तर पछिल्लो

वनेको छ। यसको नराम्रो असर टिनएजलाई परेको छ। डिजिटल डिभाइसको नकारात्मक असरका कारण टिनएजस मानसिक तनावको सिकार हुन्छन्।

अमेरिकामा 'सान डिगो स्टेट युनिभर्सिटी' ले गरेको अध्ययनले टिनएजसमा स्मार्ट फोनको लतले उनीहरूको जीवन खतरामा रहेको देखाएको छ। रिपोर्टमा चेतावनी दिँदै स्मार्टफोन र कम्प्युटरको धेरै प्रयोगले टिनएजस डिप्रेसनको सिकार हुने बताएको छ। यही डिप्रेसनले उनीहरूलाई आत्महत्या गर्न बाध्य पारिरहेको पनि रिपोर्टमा उल्लेख गरिएको छ।

यो उमेरका कतिपय पढाइका साथसाथै पैसा कमाउने होडमा पनि लाग्छन्। च्याटिङ, ट्विटर, फेसबुक, धूम्रपान, मद्यपान, यौनजस्ता कुरामा समय विताउँछन्। आफ्नो समस्या आमाबुवालाई बताउन डराउँछन्। यसकारण उनीहरू तनावमा रहन्छन्।

सन् २००८ मा गरेको अध्ययनले अमेरिकामा हुने कुल गर्भपतनमध्ये १८ प्रतिशत किशोरी रहेको देखाएको थियो। 'अमेरिका र नेपालको अवस्था एउटै नहोला,' स्त्री तथा प्रसूति रोग विशेषज्ञ डा. बालकृष्ण शाह भन्छन्, 'तर पछिल्लो

‘भविष्यका बारेमा विभिन्न परिकल्पना हुने हुँदा अभिभावकले आफ्ना छोरा वा छोरी कस्ता संगतमा जाँदै छन् भन्ने कुरामा चाहिँ अवश्य पनि ध्यान दिनु आवश्यक छ।’

आउँछ।' १७ वर्षीया अनुजा खड्का चाहिँ आमाबुवाका कारण आफ्नो इच्छा दबाउनुपर्नेको बताउँछन्। उनलाई नाच मन पर्छ। तर, परिवार यसमा राजी छैनन्। अनुजा भन्छन्, 'मेरो व्यक्तिगत इच्छा, चाहना नाचगानमा छ तर मेरो परिवारलाई मन पर्दैन। साथै परिवारलाई कम्बन्स गर्न सकेको भए मैले आफ्नो रहर पूरा गर्न पाउँथे।' यद्यपि उनी अहिले आफ्नो पढाइ र करियरमा केन्द्रित छिन्। राम्रो काम गरेर प्रसिद्धि कमाउन चाहन्छन्।

कोशिस गरौं : रोजगारी सम्भव छ !!!

४० वर्षको तालीम अनुभव

४०,००० प्रशिक्षार्थीलाई तालीम दिन सफल

CTEVT बाट सम्बन्धन प्राप्त

युसेप नेपाल (UCEP Nepal) द्वारा संचालित सानो ठिमी प्राविधिक शिक्षालयमा पौष महिनाको लागि सहूलियत शृङ्खला निम्न रोजगारीमूलक तालीममा गर्ना खुलेको सूचना।

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

कक्षा सञ्चालन हुने मिति : २०७६ पौष ८ गते।

प्रशिक्षार्थीहरूको आवश्यकता अनुसार सहूलियत दरमा छात्रावासको समेत व्यवस्था छ।

सानो ठिमी प्राविधिक शिक्षालय
सानोठिमी, भक्तपुर
फोन नं. : ०१-६६३१९७८, ०१-६६३०३८८
www.ucep.org.np
facebook : Sano Thimi Technical School

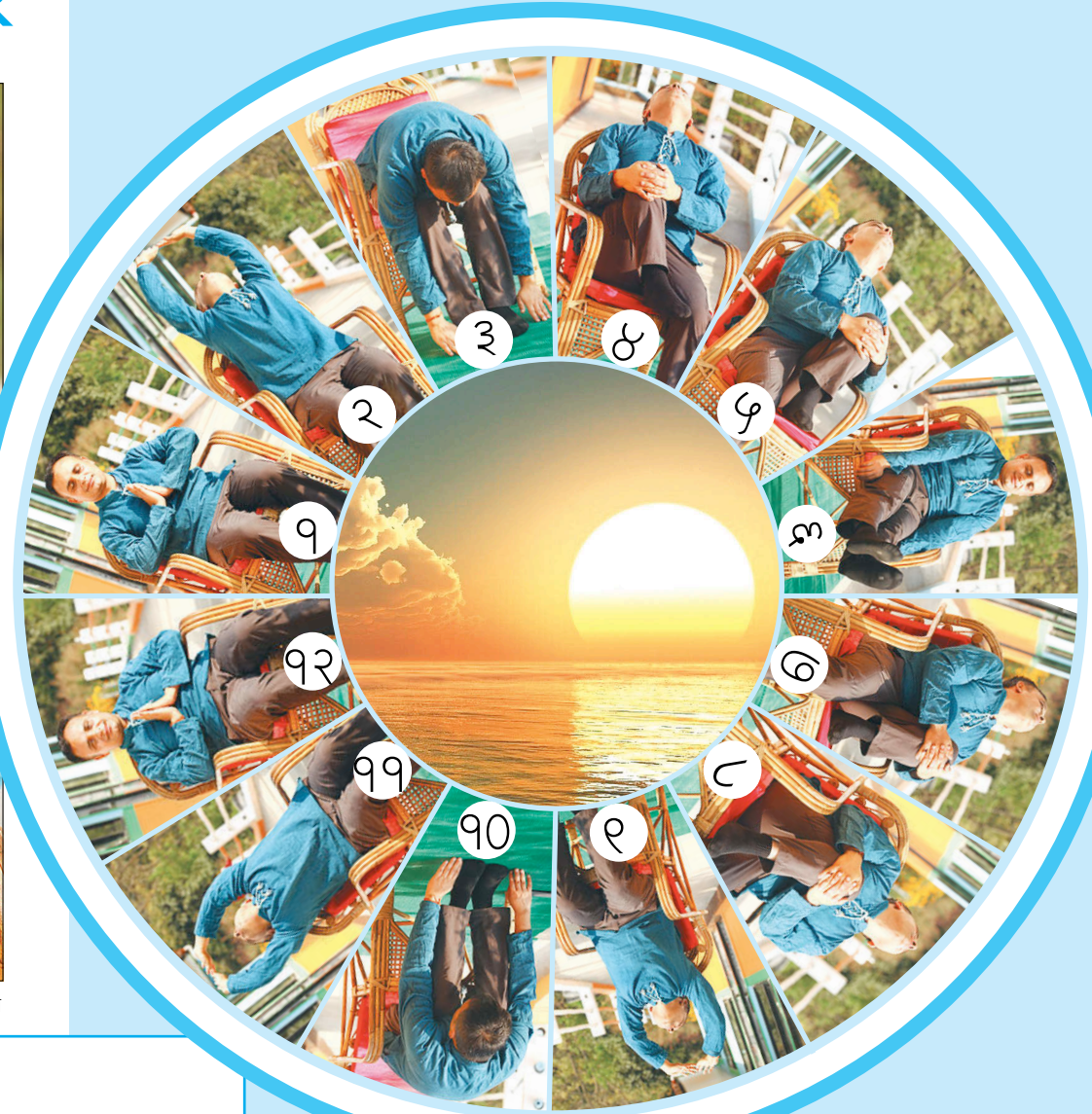
जुम इन

कुर्सीमा सूर्य नमस्कार



■ डा. विनोद घिमिरे, योग तथा पुनर्स्थापना

बाह्र आसन



तस्विरहरु : नवराज वार्ले

कस्तो बेलामा गर्ने ?

कुर्सी सूर्य नमस्कार गर्नका लागि सकेसम्म खाली पेट भएको हुनुपर्छ। कार्यालयका कर्मचारीहरूले खाना खाएको तीन घण्टापछि गर्नु उपयुक्त हुन्छ। यो योग गर्दा मिलेसम्म शान्त ठाउँको प्रयोग गर्नुपर्छ। योगको समयमा इलेक्ट्रोनिक सामानको प्रयोग गर्नु हुँदैन। यदि ढाडको नशा च्यापिएको अवस्था, गर्भवती, हार्नियाका रोगी तथा महिनावारी भएका बेला नगर्दा उत्तम हुन्छ।

पहिलो

कुर्सीमा बसेर दुवै हात जोडेर नमस्कार गर्ने।

दोस्रो

लामो सास तान्दै दुवै हात टाउकोमाथि लैजाने।

तेस्रो

सास छोड्दै अगाडि झुकेर दुवै हातले जमिन छुने प्रयास गर्ने।

चौथो

दायाँ घुँडा खुम्च्याउँदै छातीमा जोड्ने, त्यसपछि दुवै हातले दायाँ घुँडाभन्दा मुनि समाई टाउको पछाडि लैजाने।

पाँचौं

दायाँ घुँडा भुईँमा राखी बायाँतर्फ पनि त्यही काम दोहोर्‍याउने।

छैटौं

दुवै हातले कुर्सीको भागलाई समाई दुवै खुट्टा अगाडि सीधा तन्काउने।

सातौं

दुवै खुट्टा भुईँमा राखी दुवै हात टाउकोमाथि लगेर तन्काउने।

आठौं

अगाडि झुकेर दुवै हातले जमिन छुने प्रयास गर्ने।

कुर्सी सूर्य नमस्कारका फाइदा

- यसको प्रयोगले शरीरका जोर्नीहरूमा लचकता बढाउन सहयोग गर्छ।
- कुर्सी योगले मानिसको तनाव हार्मोन (कोर्टिसोल) को मात्रा घटाई विश्राम प्रदान गर्छ।
- यसले मानिसलाई तन्दुरुस्त, निरोगी, तथा दिनभर ताजा महसुस गराउँछ।
- यो योगले रक्तसञ्चार सही ढंगले गराउने, पाचन क्रियामा सहयोग गर्ने काम गर्छ।
- चर्मरोग बाट बचाउँछ।
- कार्यालय तथा घरमा पनि कुर्सीको प्रयोग गरी योग गर्न सकिन्छ।

नवौं

दायाँ घुँडालाई खुम्च्याउँदै छातीमा जोड्ने, त्यसपछि दुवै हातले बायाँ घुँडाभन्दा मुनि समाई टाउको पछाडि लैजाने।

दसौं

दायाँ घुँडा खुम्च्याउँदै छातीमा जोड्ने, त्यसपछि दुवै हातले दायाँ घुँडाभन्दा मुनि समाई टाउको पछाडि लैजाने।

एघारौं

दुवै खुट्टा भुईँमा राखी दुवै हात टाउको माथि लगेर तन्काउने।

बाह्रौं

कुर्सीमा बसेर दुवै हात जोडेर नमस्कार गर्ने।

मध्यनजर गरेर योग तथा पुनर्स्थापना विशेषज्ञ डा. विनोद घिमिरेले कुर्सी सूर्य नमस्कारको शैलीलाई अहिले प्रयोगमा ल्याएका छन्। यो शैलीबाट बुढ्यौली तथा शारीरिक रूपमा कठिन अभ्यास गर्न नसक्ने बिरामीहरूले पनि सूर्य नमस्कार गर्न सक्छन्।

कार्यालयमा अधिक समय मानिसहरू कुर्सीमा बसेर बिताउँछन्, जसका कारण उनीहरू आँखा, घाँटी, कम्मर, हाडजोर्नीजस्ता रोगबाट पीडित भएका छन्। त्यसैले यस्ता रोगबाट बच्न तथा यसको प्रभावलाई कम गर्न कुर्सी योग उपयोगी हुने डा. घिमिरे बताउँछन्। कुर्सी सूर्य नमस्कारको १२ वटा आसन छन्। यो विधिबाट तनाव हटाउन सकिने तथा शरीरमा ताजापन ल्याउन सकिन्छ। कुर्सी योगको अवधारणा २० औं शताब्दीमा आइसके पनि त्यसको प्रयोग नभएका कारण कर्मचारीहरूलाई व्यायामका लागि यो आसन उपयुक्त हुने भएकाले पछिल्लो समय विभिन्न ठाउँहरूमा उनले यो आसन सिकाउँदै आइरहेका छन्।

प्रस्तुति : प्रकाश राणाभाट

सूर्यलाई उपासना गर्ने हेतुले प्राचीन समयदेखि नै मानिसहरूले सूर्य नमस्कार गर्दै आइरहेको पाइन्छ। नेपालीहरूले मनाउने छठ पर्व यसैको एउटा उदाहरण हो।

विगतमा सूर्य नमस्कार गर्नुमा कुनै वैज्ञानिक कारण नभेटिए पनि मानिसहरूले सांस्कृतिक तथा धार्मिक दृष्टिकोणले कुर्सी सूर्य नमस्कार गर्दै आइरहेका थिए। समयको उतारचढावसँगै विस्तारै हरेक कुराको विकास भएपछि, विकसित देशहरूले सूर्य नमस्कारमा रिसर्च गर्न थाले। विभिन्न रिसर्चबाट सूर्य नमस्कारको सकारात्मक प्रभाव मानिसको शरीरमा पर्ने कारण भेटिएपछि, यसलाई मानिसहरूले योग र व्यायाममा फर्कत पछ्याउन थालेको पाइन्छ।

यद्यपि अहिलेको व्यस्त समयमा मानिसहरू फेरि विस्तारै यो कुराबाट टाढा रहेका छन्। अहिलेको व्यस्त समयका कारण केवल आफ्नो काममा ध्यान दिने हुनाले मानिसहरू मानसिक तथा शारीरिक विभिन्न समस्याबाट ग्रसित भएका छन्। यस्तै व्यस्त मानिसहरू जो विशेष गरी कर्पोरेट सेक्टरमा काम गर्छन्, उनीहरूलाई

समाचार

दुई ट्यालेन्ट शो

नेपाल फेसन होमले आयोजना गर्दै आइरहेको बालिका तथा किशोरीहरूको सौन्दर्य तथा प्रतिभा प्रदर्शन गर्ने प्रतियोगिता 'किड क्विन नेपाल-२०१९' का प्रतिस्पर्धीले आ-आफ्नो प्रतिभा प्रस्तुत गरेका छन्। शनिवार प्रजाभवनमा आयोजित ट्यालेन्ट शोमा २२ जना प्रतिस्पर्धीले आ-आफ्नो प्रतिभा प्रदर्शन गरेका हुन्। प्रतियोगितामा सहभागी काठमाडौंका विभिन्न विद्यालयमा अध्ययनरत बालिका तथा किशोरीहरूमध्ये अधिकांशले ट्यालेन्ट शोमा नृत्य प्रदर्शन गरे। तीमध्ये केहीले गीत गाए भने केहीले खेल कौशल प्रस्तुत गरे। केही प्रतियोगीले गायनसमेत पस्केका थिए। उक्त अवसरमा नेपाल फेसन होमले प्रकाशित गरेको नेपाल संवत् १९४० को क्यालेन्डरसमेत विमोचन गरिएको थियो।

यसैगरी, ग्रेस इन्टरनेसनलले आयोजना गरिरहेको 'फेस अफ प्लस टु-२०१९' का प्रतियोगीले आ-आफ्नो प्रतिभा प्रस्तुत गरेका छन्। किशोर-किशोरीहरूको सौन्दर्य तथा प्रतिभा प्रदर्शन गर्ने यो प्रतियोगितामा किशोरतर्फ १८ जना र किशोरीतर्फ १४ प्रतियोगीले आफ्नो प्रतिभा प्रस्तुत गरेका थिए। प्रतियोगीले नृत्य, गीत, कविता, अभिनय, आर्टलगायतका आ-आफ्ना प्रतिभा प्रस्तुत गरेका थिए।

विन्ध्यवासिनीमा सालको पातको वर्चस्व



सौ संस्करणको विन्ध्यवासिनी म्युजिक एवार्डमा लोकप्रिय गीत 'सालको पात टपरी हुने' ले सर्वाधिक एवार्ड जित्न सफल भएको छ। शनिवार काठमाडौंमा आयोजित एउटा विशेष सांगीतिक समारोहमा उक्त गीतले सर्वाधिक चारवटा एवार्ड जित्न सफल भयो। लोकगायक कुमार बस्नेतलाई १ लाख रुपैयाँ राशिको लाइफटाइम एचिभमेन्ट एवार्ड प्रदान गरिएको उक्त समारोहमा कुलेन्द्र विश्वकर्मा र वसन्त थापाको सालको पात... गीतले सबैभन्दा धेरै एवार्ड जित्न सफल भएको हो। उक्त गीतबाट गीतकार नवराज पन्त, गायक कुलेन्द्र विक, संगीतकार वसन्त थापा तथा भिडियो निर्देशक शिव विकले एवार्ड जित्न सफल भएका हुन्।

सञ्चारकर्मी राजेश खनाललाई कला पत्रकारिता सम्मानद्वारा सम्मानित गरिएको उक्त समारोहमा विभिन्न ३१ विधामा एवार्ड प्रदान गरियो। समारोहमा गोधूलिमा गीतबाट दिलीप योञ्जन तामाङले सर्वोत्कृष्ट गीतको एवार्ड पाए। सुमनकुमार श्रेष्ठले जिस्क्याउँथे म गीतबाट सुगम संगीततर्फ सर्वोत्कृष्ट गायकको एवार्ड जित्ने भने

लोभ्याउने गीतबाट बानिका प्रधानले सुगम संगीततर्फको सर्वोत्कृष्ट गायन महिलाको एवार्ड जित्नु। सम्भनामा नआऊ तिमि गीतबाट आशिष अविर्लले सुगम संगीततर्फको सर्वोत्कृष्ट संगीतको एवार्ड जित्ने भने जूनको आँसु गीतबाट सुवास संगम राईले सुगम संगीततर्फको सर्वोत्कृष्ट रचनाको एवार्ड जित्ने। कति लेखे आफ्नै गीतबाट पद्ममा लिखा मगरले सर्वोत्कृष्ट महिला गीतकारको एवार्ड जित्नु भने यही गीतबाट कमल सौरागले सर्वोत्कृष्ट एरेन्जरको एवार्ड हात पारे आनन्दराज खनालले 'तिम्रो साथ' बाट सुगम संगीततर्फको सर्वोत्कृष्ट एल्बमको एवार्ड जित्ने।

सचिन रौनियारले ए मान्छे गीतबाट सर्वोत्कृष्ट पप गायन पुरुषको एवार्ड जित्ने भने के पो नमस्ला गीतबाट छुनु गुरुङले सर्वोत्कृष्ट पप गायन महिलाको एवार्ड जित्नु। किन-किन मीठो गीतबाट राजेश थापाले सर्वोत्कृष्ट पप संगीतको एवार्ड जित्ने भने राज खम्बु र मेलिना राईले कर्कले पात गीतबाट सर्वोत्कृष्ट यूगल गायनको एवार्ड जित्न सफल भए।

बुधबारदेखि किम्फ

आउँदो बुधबारदेखि काठमाडौं अन्तर्राष्ट्रिय पर्वतीय फिल्म महोत्सव (किम्फ) प्रारम्भ हुने भएको छ।



प्रदर्शनीमार्गस्थित राष्ट्रिय सभागृह तथा नेपाल पर्यटन बोर्डको हलमा आयोजना हुने १७ औं संस्करणको किम्फ पाँच दिनसम्म सञ्चालन हुनेछ।

यसपटकको किम्फमा विभिन्न २९ देशका ६६ वटा चलचित्र प्रदर्शन हुनेछन्, जसमध्ये नेपाली पानारोमाअन्तर्गत १४ वटा चलचित्र प्रदर्शन हुँदैछन्।

नेपाली पानारोमाअन्तर्गत सरला थापाको ब्रिटेन्स लोन्ली गोर्खाज, गणेश पाण्डेको सह-श्रीमान, निपिल शर्माको अटिसार्गा, धोडप छिरिङको आमा खुन्डो, सुमन सापकोटाको अठारौं, धनराज बर्कोटेको एउटा रूखको पीडा, केदार श्रेष्ठको जुनको जुता, प्रसिस बज्राचार्यको कोक्रो, पहिचान, फूर्वा, साइलेन्स प्लज, रंगहीन पुतली, द कलरलेस तथा तिर्खा जस्ता चलचित्र प्रदर्शन हुनेछन्।

महोत्सवमा प्रदर्शन हुने चलचित्रहरूमध्ये १७ वटा चलचित्र प्रतिस्पर्धात्मक विधामा छन् भने ३२ वटा चलचित्र गैर-प्रतिस्पर्धात्मक विधामा छन्। महोत्सवको अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिस्पर्धामा पहिलो, दोस्रो र तेस्रो हुनेले क्रमशः २ लाख, १ लाख ५० हजार र १ लाख रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन्।

नेपाल पानारोमाअन्तर्गत उत्कृष्ट हुने कथानक (फिक्सन) तथा गैरकथानक (नन-फिक्सन) चलचित्रलाई क्रमशः १ लाख र ७५ हजार रुपैयाँ प्रदान गरिनेछ।

रंग महोत्सवमा दुई नेपाली नाटक



भारतको नयाँ दिल्लीमा अर्को महिना आयोजना हुने भारत रंग महोत्सव थिएटर फेस्टिबल-२०२० मा दुई नेपाली नाटक मञ्चन हुने भएका छन्। सुशीला आर्ट्स एकेडेमीले उत्पादन गरेको नाटक 'कुमारी एन्ड द विस्ट' तथा मण्डला थिएटरको नाटक 'महाभोज' उक्त महोत्सवमा मञ्चन हुनका लागि छनोट भएका हुन्।

काठमाडौंमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा सुशीला आर्ट्स एकेडेमीकी निर्देशक युलिया कोइरालाले भारतको नयाँ दिल्लीमा आयोजना हुने भारत रंग महोत्सव थिएटर फेस्टिबलमा मञ्चन हुनका लागि आफ्नो एकेडेमीको नाटक छनोट हुनु आफैमा ठूलो उपलब्धि भएको बताएकी छिन्। एकेडेमीले पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गर्दै उक्त महोत्सवमा मञ्चन हुने नाटकका कलाकार तथा निर्देशकहरूको परिचय गराइएको थियो। नयाँ दिल्लीस्थित नेसनल स्कुल अफ ड्रामामा आयोजना हुने महोत्सवमा ७१ वटा अन्तर्राष्ट्रिय नाटकले मञ्चनको निवेदन दिए पनि केवल १० वटा मात्र छनोट भएको बताइन्छ। तीमध्ये दुईवटा नेपाली नाटक परेका हुन्। 'कुमारी एन्ड द विस्ट' नाटक काठमाडौंमा सन् २०१८ को अक्टोबरमा मञ्चन गरिएको थियो। यो नाटक जीवित देवी कुमारी तथा कुमारी प्रथासँग सम्बन्धित छ। 'महाभोज नाटकलाई पनि यसअघि मण्डला थिएटरले काठमाडौंमा मञ्चन गरिसकेको छ।

'कुमारी एन्ड द विस्ट' नाटक 'नेपाली अध्यात्मजगतको इतिहास' पुस्तकबाट निकालिएको कथामा आधारित छ। उक्त पुस्तक महेश्वर जुजू राजोपाध्यायले लेखेका हुन्। यो नाटकको लेखन तथा निर्देशन कविता श्रीनिवासनले गरेकी हुन्।

भिडियो च्यालेन्ज-२०२० को घोषणा



यसपटकको यो प्रतियोगिता ठीक १ सय दिन चल्नेछ। सहभागी हुन चाहने प्रतियोगीले डिसेम्बर १ देखि मार्च ९ सम्म आफ्ना भिडियोहरू पठाइसक्नुपर्ने बताइएको छ। सहभागी वृत्तचित्रको गुणस्तर न्यूनतम फुल एचडी तथा समय अधिकतम ५ मिनेटको हुनुपर्ने बताइएको छ। प्रतियोगीहरूले फाउन्डेसनको वेबसाइटमा रेजिस्ट्रेसन फर्म भरी गुगल ड्राइभबाट भिडियो पठाउन सक्नेछन्। निर्णायक मण्डलले आएका भिडियोमध्येबाट १० विधागत एवार्डका लागि ७० वटा भिडियो मनोनयन गर्नेछन्। छनोटमा परेका १० उत्कृष्ट भिडियोलाई आगामी अप्रिलमा वृहत् कार्यक्रम गरी पुरस्कार वितरण गरिनेछ।

यसपटकको सर्वोत्कृष्ट भिडियोले नगद ५ लाख रुपैयाँ पुरस्कार पाउनेछ भने पब्लिक च्वाइस एवार्ड विजेताले नगद ३ लाख रुपैयाँ पाउनेछन्। प्रतियोगिताका विजेताहरूलाई वेस्ट डिरेक्टर, वुमन भिडियो मेकर अफ द इयर, फ्युचर स्टार अफ द इयर, मस्ट पोटेन्सियल डिस्टिनेसन, मस्ट एनरजेटिक भिडियो मेकर, वेस्ट स्क्रिप्ट भ्वाइस ओभर, वेस्ट सिनेमाटोग्राफर तथा वेस्ट एडिटर विधामा पुरस्कृत गरिनेछ।

यसअघि पहिलो प्रतियोगिता गत जनवरी १ देखि मे ३१ सम्म चलेको थियो। उक्त भिडियो च्यालेन्जमा सातै प्रदेशबाट विभिन्न विधामा १ सय ३२ वटा भिडियो सहभागी भएका थिए, जसमा विभिन्न ८ विधाका विजेताहरूलाई एक कार्यक्रमको आयोजना गरेर पुरस्कृत गरिएको थियो।

लिटिल आइडलका विजेता



कार्की, मेरिना लिम्बू तथा अनुपम चौलागाईंले फस्ट रनर्सअप तथा पूर्णिमा तामाङ, देवेञ्जना बरियात तथा मार्विन तामाङले सेकेन्ड रनर्सअपको उपाधि जित्न सफल भएको प्रतियोगिताका इभेन्ट म्यानेजर शैलेन्द्र के. श्रेष्ठले जनाएका छन्।

ट्रेवल फेसन कन्सनले आयोजना गरेको बालबालिकाहरूको सौन्दर्य तथा प्रतिभा मापन गर्ने प्रतियोगिता लिटिल आइडल नेपाल-२०१९ को उपाधि प्रियंका बस्नेत, स्याफ्रन श्रेष्ठ तथा रक्षक दहालले जितेका छन्। १७ जना बालिका तथा किशोरी र ६ जना बालकले भाग लिएको उक्त प्रतियोगितामा सोमी

वी विल राइज फाउन्डेसनले दोस्रो संस्करणको राष्ट्रव्यापी अभियान 'मेरो गाउँ, मेरो ठाउँ भिडियो च्यालेन्ज-२०२०' को घोषणा गरेको छ। देशभरि ओभरलेमा रहेका पर्यटकीय स्थलहरू उजागर गर्ने उद्देश्यले यो प्रतियोगिता आयोजना गर्न लागिएको फाउन्डेसनका निर्देशक निर्मल श्रेष्ठले बताएका छन्। पर्यटकीय दृष्टिकोणले प्रचुर सम्भावना भएर पनि ओभरलेमा परेका कुनै पनि महत्त्वपूर्ण प्राकृतिक, सांस्कृतिक सम्पदा, वेशभूषा, जातजातिको पहिचान, खानपान, कला-संस्कृतिलगायतका विषयवस्तुमा केन्द्रित रही वी विल राइज फाउन्डेसनद्वारा यो प्रतियोगिताको घोषणा गरिएको हो।

सूचना प्रतिधि

जोरिमबारे पूर्वसूचना दिने सेन्सर



टायर निर्माण कम्पनी पिरेलीले आधुनिक प्रविधिको सेन्सरको महत्तले बाटोको अवस्था कस्तो छ भनेर थाहा पाउने टायरको निर्माण गरेको छ। पिरेलीले डिजाइन गरेको यो टायरमा फाइभ जी कनेक्ट गरेर बाटोको अवस्थाका बारेमा जानकारी लिन सकिनेछ। योसँगै अन्तर्राष्ट्रिय टायर कम्पनीहरूमध्ये पिरेली यस्तो प्रकारको सेन्सर बनाउने पहिलो कम्पनी बनेको छ। ड्राइभर तथा कार निर्माताहरूलाई मध्यनजर गर्दै यो सुविधाको विकास गरेको कम्पनीले बताएको छ। यो सेन्सरले बाटोमा हुने खतरा, खराब ग्रिप, बाटोमा जम्मा भएको पानीबाट हुन सक्ने दुर्घटनाका बारेमा पूर्वजानकारी दिने काम गर्छ।

हुवावेको जीटीटु वाच बजारमा

हुवावे कम्पनीले गत बिहीबारदेखि आफ्नो नयाँ प्रोडक्टका रूपमा जीटीटु स्मार्ट वाच बजारमा ल्याएको छ। डिसेम्बर ५ तारिखमा हुवावेले यो प्रोडक्ट सार्वजनिक गरेको हो। कम्पनीले यो वाचमा एक्सलेरोमिटर, जायरोस्कोप, जियोमैग्नेटिक, अप्टिकल हार्ट रेट, एम्बिएट लाइट, एयर प्रेसर तथा क्यापासिटिभ सेन्सरजस्ता फिचरहरू समावेश गरेको छ। यो वाचलाई एन्ड्रोइड तथा आईफोन दुवै फोनमा जडान गर्न सकिन्छ। हुवावेले यो वाच एमेजोन तथा फ्लिपकार्डको वेबसाइटबाट खरिद गर्न मिल्ने व्यवस्था गरेको छ। वाचमा १ दशमलव ३९ इन्चको डिस्प्ले रहेको छ भने ४२ ग्राम तौल छ। यो वाच ब्ल्याक, गोल्ड तथा ग्रे कलरमा उपलब्ध छ। किरिन ए वान प्रोसेसर रहेको वाचमा डबल ब्लुटूथ कनेक्सनको सुविधासमेत छ, जसमा ब्लुटूथ लो इन्र्जी तथा ब्लुटूथ वायरलेस डिभाइस रहेका छन्। उक्त डिभाइसले फोनको अडियो क्वालिटीलाई राम्रो बनाउने काम गर्छ भने ब्याट्रीसमेत खपत गर्नेछ। कम्पनीले यो वाच वाटर प्रूफ रहेको तथा फिटनेस तथा ट्रेकिङका समयमा वाच प्रयोग गरेर विभिन्न जानकारीका बारेमा थाहा पाउन सकिने बताएको छ। हुवावेको यो वाचको मूल्य नेपालमा ३२ हजार २ सय रुपैयाँ पर्छ।



नेपालमा आयो वान प्लस ७ टिप्रो

वान प्लसका प्रयोगकर्ताहरूका लागि खुसीको कुरा छ। वान प्लस ग्लोबल मोबाइल टेक्नोलोजी कम्पनीले आफ्नो नयाँ प्रोडक्टका रूपमा वानप्लस ७ टिप्रो स्मार्टफोन नेपालमा सार्वजनिक गरेको छ। यो मोबाइलमा ६ दशमलव ६७ इन्चको फ्लुइड एमोलेड रिजोलुसन, ५ कर्निङग गोरिला ग्लास र ९० एचजेड डिस्प्लेको साथमा १९ दशमलव ५:९ स्क्रिन रेशियो रहेको छ। त्यस्तै २ सय ५६ जीबी यूएफएस, ३.० स्टोरेज, १६ एमपी फ्रन्ट क्यामेरा, ४८ एमपी मेन क्यामेरा, १६ एमपी अल्ट्रावाइड, तीन गुणा अप्टिकल जुम, ओआईएस डुअल एलईडी फ्ल्यास, एचडीआर र पानारोमाजस्ता विशेषताहरू रहेका छन्। स्न्यापड्रेगन ८५५ अक्टा कोर प्रोसेसर रहेको यो मोबाइल एन्ड्रोइड १०.० तथा अक्सिजन ओएस १०.०.४ मा चल्छ। मोबाइलको सुरक्षाका हिसावले यसमा ०.२८ सेकेन्डको फेस अनलक तथा अन्डर डिस्प्ले फिङ्गरप्रिन्ट राखिएको छ। वानप्लस ७ टिप्रोको मूल्य ९९ हजार ९ सय ९९ मा निर्धारण गरिएको छ।



फेसबुकको फोटो गुगलमा सार्न सकिने



फेसबुकले आफ्ना प्रयोगकर्ताहरूका लागि नयाँ फिचरको व्यवस्था गरेको छ। अब फेसबुक प्रयोगकर्ताले आफ्नो फेसबुकमा भएको फोटो तथा भिडियो गुगल फोटोजमा सार्न सक्ने भएका छन्। सन् २०२० बाट विश्वका सबै प्रयोगकर्ताबीच लागू गर्न बताउँदै फेसबुकले यसको सुरुवात आयरल्यान्डबाट गरेको छ। सन् २०१८ मा फेसबुकले घोषणा गरेको डाटा ट्रान्सफर योजनाअन्तर्गत यो नयाँ टुललाई लिइएको छ। फेसबुकले यो फिचरको उद्देश्य प्रयोगकर्ताका लागि भिन्न तथा सबै प्रकारका सेवाबीच सुरक्षित तवरले एउटा एपबाट अर्को एपमा डाटा ट्रान्सफर गर्नु बताएको छ।

कृत्रिम गर्भाधानबाट जन्मियो भ्यागुताको बच्चा

अमेरिकाको अटेक्सासस्थित फोर्ट वर्थ जुमा ओलाफ नामक भ्यागुता प्रजातिको नयाँ बच्चा जन्माइएको छ। मिसिसिपी स्टेट युनिभर्सिटीको सहकार्यमा जन्माइएको उक्त बच्चालाई इन-भिट्रो फर्टिलाइजेसन अर्थात् कृत्रिम गर्भाधान प्रविधिबाट जन्माइएको हो। यसलाई ६ वटा जंगली भ्यागुताको वीर्यलाई दुईवटा अर्को भ्यागुताको अण्डासँग मिसाएर जन्माइएको हो। प्युटोरिकोमा रहने यी भ्यागुता प्रजाति संकटापन्न अवस्थामा छन् र यिनको संरक्षणका लागि यो नयाँ प्रविधि निकै उपयोगी हुने अनुमान गरिएको छ। केवल ६ ग्रामको ओलाफको आजकाल निकै चर्चा चुलिएको छ।



हार्ले डेभिडसनका २ मोटरसाइकल नेपालमा

भारतीय मोटरसाइकल हार्ले डेभिडसनको छुटाछुट्टै सीसीका दुईवटा मोटरसाइकल नेपाल भित्रिएको छ। मोटरसाइकलको आधिकारिक वितरक आईएमई अटोमोटाइभ्सले इन्ट्री लेभलका स्ट्रिट ७५० तथा स्ट्रिटरोड ७५० मोटरसाइकललाई नेपाल भित्र्याएको हो। उक्त बाइकहरूमा २ लिक्विड कुल्ड सिलिन्डर, ४ वटा भल्भ तथा ७४९ सीसीको इन्जिन रहेको छ भने ६ स्पिडको गियर बक्स जडान गरिएको छ। मोटरसाइकलमा फ्युल वार्निङ इन्डिकेटर, लो ओयल इन्डिकेटर, वार-इन्ड मिरर, एनालग स्पिडोमिटर, बेल्ट राइड, पिलियन सिट, इन्जिन किल स्विच, डिजिटल ट्रिप मिटर आल्मुनियम अलोय हिवल, टियरड्रप फ्युल ट्याङ्कजस्ता विशेषता रहेका छन्। स्ट्रिट ७५० को लम्बाइ २२१४ एमएम, सिटको हाइट ६५२ एमएम, ग्राउन्ड क्लियरेन्स १४४ एमएम तथा हिवल वेस १५१८ एमएम, फ्रन्टमा २९२ एमएम तथा रियरमा २६० एमएमको डबल क्यालिपर डिस्क ब्रेक रहेको छ। त्यस्तै स्ट्रिटरोड ७५० को लम्बाइ २१३१ एमएम, सिटहाइट ७५६ एमएम, ग्राउन्ड क्लियरेन्स २०५ एमएम, हिवल वेस १५०८ एमएम, फ्रन्टमा ३०० एमएम तथा रियरमा २६० एमएमको सिंगल डिस्क ब्रेक रहेको छ। नेपाली बजारमा हार्ले स्ट्रिटको मूल्य २३ लाख तथा स्ट्रिटरोडको मूल्य २७ लाख रुपैयाँ पर्छ। यी बाइकहरू काठमाडौंको गैरीधारास्थित हार्ले डेभिडसनको शोरूममा उपलब्ध छ।

केवल एक प्रश्न

पहिलो पटक हवाई यात्रा गर्दा तपाईंलाई कस्तो अनुभव भयो ?

पहिलो पटक मात्रै होइन अहिले यात्रा गर्दा पनि मलाई यति धेरै मान्छे बोकेर यो जहाज आकाशमा कसरी उड्न सक्छ होला जस्तो लाग्छ ।

अविरल थापा, चलचित्र निर्माता

त्यो पोखरादेखि काठमाडौंसम्मको हवाई यात्रा थियो । सुरुमा मनमा डर हावी थियो, त्यसपछि रोमाञ्चकता । जब जहाजले उडान लियो, तलतल देखिएको बादल र हिमालका दृश्यले एकछिन त लड्जस्तो भएको अझै पनि याद छ ।

सरस्वती प्रतीक्षा, लेखक

पहिलो पटक भएका कारणले होला के होला कस्तो महसुस होला भन्ने लागिरह्यो प्लेन नउडेसम्म । त्यसैले आँखा चिम्लेर गरेर बसे । उडेपछि रमाइलो लाग्यो ।

काजिश श्रेष्ठ, निर्देशक

पहिलो पटक प्लेनमा सवार भई काठमाडौंबाट नेपालगन्ज उडेको थिएँ । अरू बेला भण्डै दुई दिन लाग्ने यात्रा एक घण्टा नपुग्दै तय गरेको थिएँ । यति कम समयमा नै भूगोल तथा मौसमको अभूतपूर्व परिवर्तनले तीव्र आश्चर्य, हर्ष र महसुस भएको सम्झना अझै ताजै छ मेरो मानसपटलमा ।

प्रदीप बास्तोला, अभिनेता

फस्ट टाइम डोमेस्टिक प्लेन चढेको थिएँ, त्यो पनि सेक्युरिटीबाट अलमल भएको थिएँ । अनि प्लेनको टरबुलेन्सले सातो गएको थियो । त्यसपछि पनि धेरै यात्रा गरेँ । अहिले टरबुलेन्समा त त्यस्तो केही लाग्दैन तर त्यान्डिडमा गर्ने बेलामा चाहिँ अझै पनि डर नै लाग्छ ।

शिवानी भट्टराई, भिजे

सुरुमा चढ्दा धेरै उत्साहित भएकी थिएँ तर चढिसकेपछि अनौठो अनुभव भयो । डर पनि लाग्यो ।

प्रिया भण्डारी, गायिका

पहिलो पटक भएर होला धेरै नै डराएँ । अब कहिल्यै चढ्दिन भन्ने फिल पनि भयो तर पछि-पछि बानी पर्दै गयो ।

ममता अधिकारी, मोडल

पहिलो चोटि हवाई जहाजमा बस्न पाएँ भनेर खुसी लाग्यो, तर जब प्लेन उड्यो डर पनि लाग्यो । करिब एक घण्टाको रोमाञ्चक क्षणमा धेरै खुसी थोरै

डर अनि कौतूहलपूर्ण यात्रा भयो ।

रामलाल जोशी, लेखक

मैले पहिलो पटक हवाई यात्रा २००८ को डिसेम्बरमा गरेको थिएँ । त्यो यात्रा विराटनगरबाट काठमाडौंसम्मको थियो । सुरुमा म हवाईजहाज

र नदीहरू पार गर्दाचाहिँ रमाइलो भयो । सधैं हामीमाथि हुने बादलहरूलाई आफू मुनि पारेर लुकामारी खेल्दा भन्ने मज्जा भयो । जहिले टेकेर हिँडेको पृथ्वीलाई नटेकी हेर्न पाएँ । आनन्द लाग्यो ।

शैल सुमन सिलवाल, पत्रकार



सन्दर्भ : अन्तर्राष्ट्रिय नागरिक उड्डयन दिवस

चढेपछि नै डराएको थिएँ । किनभने मलाई आकाशमा जहाज देख्दा पनि डर लाग्थ्यो ।

निमेश गुरुङ, खेलाडी

नेपालको हिमाल, पहाड, तराई तिनै क्षेत्र देख्दा जति ठूलो छ, नेपाल भन्ने सोचेको थिएँ पहिले, त्यति रैनछ भन्ने लाग्यो ।

अर्बिन भट्टराई, गायक

सुटिडका लागि काठमाडौंबाट भरतपुर गएको थिएँ । तर, मौसमको कारण प्लेन समयमा उड्न सकेन । प्लेन डिले भयो । सुटिडका लागि सबैभन्दा अगाडि नै गइसक्नुभएको थियो । मचाहिँ ढिलामाथि फर्नु ढिला भएँ अनि त्यो सुटिड भोलिपल्ट भयो । त्यसैले अनुभवभन्दा पनि मैले गर्दा सुटिड क्यान्सल भयो भन्ने कुरा मात्र मनमा खेल्थो ।

लामश शर्मा, मोडल

राइट ब्रदर्सले राइट काम गरेका रहेछन् भन्ने लाग्यो । सुरुमा कुनै पनि अनुभव नभएका कारण यात्रा कस्तो होला भन्ने कौतूहलता त थियो नै तर आकाशमा उड्दा

पहिलो पटक हवाईजहाज अन्तर्राष्ट्रिय यात्राका लागि चढेको थिएँ । मनमा अलिअलि डर भए तापनि ठूलो मान्छे भइएछ क्यारे भन्ने लाग्यो । जहाजभित्र एयरहोस्टेज आउँदा आबुइ होटलको जस्तो वेटर आउँदो रहेछन् भन्ने लागेको थियो । के गर्नु हामी नेपालीहरूको वास्तविकता अझै अरूको भन्दा धेरै भिन्न छ । संसार कहाँ पुगिसक्यो । तर, त्यहीँ मान्छेले बनाएको हवाईजहाजमा कैयौँ नेपाली अझै पनि राम्रोसँग चढ्न र बस्न जान्दैनन् । यस्तै छ हामी नेपालीहरूको विडम्बना !

कृष्ण रेउले, गायक

धेरै नै डर लागेको थियो । मेरो फिगर क्रस र आँखा दुइटै बन्द थियो । यात्राको बीचमा के-के भयो केही थाहा छैन । एकैचोटि त्यान्ड भइसकेपछि आँखा खोलेको थिएँ ।

पूजन घिमिरे, मोडल

पोखराबाट काठमाडौं उड्दा हिमाल साइडमै सिट पत्थो । मौसम खुलेकाले हिमशृंखला हेर्न कम्ता मज्जा आएन । त्यान्ड गर्ने बेलाचाहिँ

भगवान्लाई सम्झेको थिएँ ।

रञ्जन अधिकारी, पत्रकार

पहिलो उडान नै वैदेशिक यात्राका लागि थियो । त्यसैले जहाजमा यात्राको भन्दा पनि उता पुगेर के हुने हो, कसो हुने हो भन्ने कुरा मात्र सोचेर यात्रा सकियो ।

उमेश राई (फुलन्देको आमा), हास्य कलाकार

मेरो पहिलो हवाई यात्रा थाइल्यान्डतर्फको थियो । त्यो यात्राचाहिँ सांगीतिक कार्यक्रमका लागि थियो । मनमा एउटा छुट्टै रमाइलो र उत्सुकता त थियो तर प्लेन उडेदेखि त्यान्ड नगरुन्जेलसम्म साह्रै डर लागेको थियो । बीच-बीचमा टर्बुलेन्सहरू भएर प्लेन हल्लिँदा त मुटुले ठाउँ नै छोडेको थियो । ३ घण्टासम्मको हवाई यात्रामा डर अनि रमाइलोको मिश्रण थियो ।

निराजन कँडेल, गायक

म सधैं आकाशको माथिबाट सहरको भ्यू कस्तो देखिएला भनेर कल्पना गर्थेँ । त्यसैले जहाज चढेका बेला मज्जाले आँखा दुखुन्जेल सहरको सुन्दर दृश्य हेर्छु भन्ने सोच्येँ । जहाज चढ्ने दिन पनि आयो । दिउँसोको टिकट काटे । किनभने सूर्यको चम्किलो लाइटमा भ्यूहरू राम्रो देखिन्छ भनेर । तर, दुर्भाग्य प्लेन नै डिले भयो । अनि मैले कल्पना गरेको सबै कुरा भताभुङ्ग भयो । म अहिले पनि जबजब जहाजको यात्रा गर्छु, यही कुरा सम्झन्छु । त्यसैले अरू कुराको महसुस गर्नुभन्दा पनि मेरो पहिलो अनुभव नै भ्रुण भयो ।

विमलेश अधिकारी, अभिनेता

पहिलोपल्ट हवाई यात्रा गर्दा जो छेउमा पर्नु भा'थ्यो उहाँको पनि पहिलोपल्ट रैछ । म त यसै एक्साइटेट थिएँ, उहाँ मभन्दा पनि ओभर एक्साइटेट हुनुभएछ । हाम्रो उस्तै कलरको लगेज थियो । उहाँले ट्याग नहेरी मेरो लगेज बोकेर जानुभएछ । अनि लगेज लिन त्यही दिन बेलुका उहाँको घर जानुपत्थ्यो ।

संयोग गुरागाई, कलाकार

मेरो पहिलो हवाई यात्रा काठमाडौंदेखि पोखरासम्मको थियो । पहिलो पटक यात्रा गर्दा केही डर, केही उत्साहित हुनु त स्वाभाविक नै हो । तर, सुन्नमा आए जस्तो डोमेस्टिक प्लेनहरू धेरै हल्लिने, यात्रा गर्दा गार्हो हुने, व्यवस्थित नै नहुने भन्नेचाहिँ नहुँदो रहेछ ।

वसन्त विश्वकर्मा, गायक

मलाई त पिड खेलेजस्तो अनुभव भयो अनि रमाइलो तर बेला-बेलामा डर पनि । अन्तिममा चाहिँ मैले पनि प्लेन चढे है भन्ने महसुस भयो ।

संजोग बस्याल, आर जे

मेरो पहिलो हवाई यात्रा मलेसियाका लागि थियो । सुरुमा सिट बेल्ट बाँध्न पनि नआएर हैरान भन्थ्यो । डर अनि लाज पनि लागिरा'थ्यो । जब प्लेन उड्यो म त बेहोस हुन्छु कि क्या हो जस्तो भयो । चक्कर आएर भमिट आउला जस्तो भयो ।

सिन्धु मल्ल, गायिका

हयाप्पी बर्थ डे

पूर्व मिस्टर नेपाल तथा छालारोग विशेषज्ञ डाक्टर आयुष्मान घिमिरेको भोलि शनिबार जन्मदिन परेको छ । त्यस्तै गीतकार दिनेश अधिकारी तथा गायक तिलकबम मल्लको पनि भोलि नै जन्मदिन हो । गायिका आगन्तुक स्रेलले पनि शनिबार आफ्नो जन्मोत्सव मनाउँदै छिन् । यी कलाकारहरूको जन्मदिनको विशेष अवसरमा उनका साथीभाइ तथा सहकर्मीहरूले साप्ताहिकमार्फत दिएका शुभकामना तथा प्रतिक्रियाहरू :

आयुष्मानसँग
मेरो बाक्लो संगत छ । म उनलाई नजिकबाट चिन्छु । आयुष्मान मान्छे एक भएर पनि उनलाई चिनाउने धेरै विधा छन् । यद्यपि म उनलाई कुशल डाक्टर भन्न रुचाउँछु । मोडलिङ तथा कलाकारिता उनको सोख मात्र हो । डाक्टरी उनको पेशा हो । उनी आफ्नो पेशामा धेरै बफादार छन् । उनी धेरै सहयोगी भावना भएका मान्छे लाग्छन् । म उनलाई आगामी दिनहरूमा धेरैभन्दा धेरै सामाजिक कार्यमा सहभागिता जनाउँदै आफ्नो कर्मबाट समाजको उत्थान गर्नु भन्न चाहन्छु ।



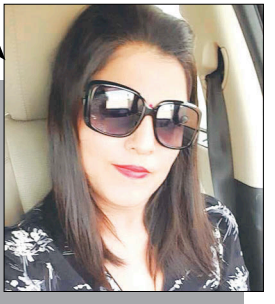
निर्मल शर्मा, कलाकार तथा निर्माता

दिनेश अधिकारीसँग
धेरै पटक गीतहरूमा सहकार्य गर्ने मौका मिलेको छ । हामी दुवैले एक-अर्काका गीतमा काम गरेका छौँ । त्यो हिसाबले पनि मलाई उहाँ सिद्धहस्त तथा कुशल गीतकार लाग्छ । नेपाली साहित्यमा उहाँले आफ्ना रचनाहरूमार्फत अतुलनीय योगदान पुऱ्याउनुभएको छ । नेपाली संगीत आज यो स्थानसम्म आउनुमा उहाँ पनि जोडिनुहुन्छ । हिजो नारायणगोपालको पालादेखि आजको यो समयसम्म पनि उहाँले रचना गरेका अधिकांश गीत लोकप्रिय छन् । उहाँलाई जन्मदिनको अवसरमा दीर्घायुको कामना ।



आलोक श्री, संगीतकार

आगन्तुक
स्लेख 'वनमा फुल्यो फूल' भन्ने गीतबाट सांगीतिक क्षेत्रमा अलि भिन्न शैलीबाट प्रवेश गरेकी गायिका हुन् । मैले उनलाई त्यही गीतबाटै नोटिस गरेको हो । करियरका हिसाबले उनी धेरै सम्भावना बोकेकी कलाकार हुन्, तर पछिल्लो समय त्यति सक्रिय छैनन् । उनले यो कुरामा चाहिँ ध्यान दिनुपर्छ । मलाई उनको गायकी तथा स्वर अलि भिन्न तथा मौलिक लाग्छ । उनी रमाइलो स्वभावकी छिन् । उनलाई रमाइलो गरिरहनुपर्छ । त्यस्तै बोलीचालीमा पनि उनी फ्रेन्डली छिन्, अनि सरल र सालिन पनि ।



धीरज राई, गायक

तिलक बम
मल्ल र मवीच दाजुभाइको सम्बन्ध छ । उहाँको र मेरो संगत १२/१३ वर्ष पहिलेदेखिको हो । नेपालमा हुँदा उहाँको र्कर्डिङ स्टुडियोमा गएर गीत गाउने गरिन्थ्यो । अहिले त उहाँ नेपालबाहिर हुनुहुन्छ । उहाँको गीत तथा गायकीको कुरा गर्ने हो भने उहाँका थुप्रै गीत चर्चित छन् । मलाई त उहाँ आफ्नो समयको राम्रो गायक लाग्छ । व्यक्तित्वत आनीबानी पनि उहाँका राम्रा छन् । सबैसँग घुलमिल हुने मिलनसार स्वभावको हुनुहुन्छ । अहिले विभिन्न कारणवश गीत-संगीतलाई निरन्तरता दिन सक्नुभएको छैन । ती कारणहरूलाई हटाउँदै आफ्नो सांगीतिक यात्रालाई अगाडि बढाउनुहोला भन्न चाहन्छु ।



उदेश श्रेष्ठ, गायक

कलिउड



चलचित्र एवार्डको कुरूप पाटो

‘कलाकारले कस्तो मान्छे जुरीमा बसेको छ भनेर हेरेर मग्ने गर्दारहेछन् । मेरो बानी बेहोरा चालचलनले गर्दा कलाकारले त्यो आँट गर्दैनन् मग्ने लागेको थियो’

लक्ष्मीनाथ शर्मा, निर्देशक / जुरी



एवार्डहरूले गरिमा कायम गर्न नसकेको गुनासो यत्रतत्र सुनिन्छ । कला र सौन्दर्यलाई मुख्य मापन बनाएर दिइने चलचित्र क्षेत्रका अवार्डहरूको भित्री कथा त भन्नु नमिठा सुनिन्छन् ।

नेमिष गौतम

हालै जापानमा भएको सूर्य इन्टरनेसनल एवार्डले सामाजिक सञ्जालमा निकै चर्चा पायो । सिट खाली भएको एवार्ड हलको तस्वीर सामाजिक सञ्जालमा सार्वजनिक भएपछि दर्शक उपस्थितिका विषयमा दोहोरी नै चल्थो । एवार्डमा सहभागी चलचित्रकर्मीले कार्यक्रम सुरु नहुँदैको तस्वीर भनेर ढाकछोप एकातिर गरे भने अर्कोतिर चलेका कलाकारको कार्यक्रममा दर्शक उपस्थिति खटकिने विषय बन्यो ।

सूर्य इन्टरनेसनलका समिर बलामी एवार्डमा सोचे भन्दा कम सहभागिता भएको कुरालाई स्वीकार्छन् । ‘हामीले जुन संख्यामा दर्शक उपस्थिति होला भनेर एवार्ड गरेका थियौं । त्यो संख्या पुग्न सकेन । जापानमा नेपाली संस्थावीच गुटबन्दीको अवस्था देखियो’, उनी भन्छन्, ‘तर बाहिर आएको हल्ला र तस्वीर जस्तो चाहिँ होइन । त्यो तस्वीर कार्यक्रम शुरु हुनुभन्दा भन्दा दुई घण्टा अगाडिको हो ।’

कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि चलचित्र विकास बोर्डका अध्यक्ष केशव भट्टराई पनि जापानको एवार्ड सामाजिक सञ्जालमा

आएका तस्वीर भन्दा फरक रहेको बताउँछन् । ‘बाहिर प्रचारमा जापान एवार्डमा दर्शक नै भएनन् भन्ने भए पनि वास्तविकता त्योभन्दा फरक थियो’, केशव भन्छन्, ‘सोचभन्दा कम दर्शक भएपनि एवार्ड भव्य र सभ्य भयो ।’

एवार्डमा सहभागी निर्देशक दीपेन्द्र लामा पनि नचाहिने कुराको बढी चर्चा भएको ठोकुवा गर्छन् । ‘मुख्य कुरा एवार्ड कार्यक्रममा दर्शक कति आएभन्दा पनि एवार्ड कसले पायो भन्ने कुराले प्राथमिकता पाउँछ । एवार्डमा दर्शक आउन सकेनन् भन्नु गलत हो’, दीपेन्द्र भन्छन्, ‘राम्रो काम, राम्रो चलचित्र बनाउनेलाई आयोजकले सम्मान गर्ने हो । तर दर्शक नै आएनन् भनेर हल्ला फिजाउनु चाहिँ बर्दियत नै देखियो ।’

पछिल्ला केही वर्षयता नेपाली चलचित्रका एवार्डहरूको गन्तव्य विदेश हुन थालेका छन् । रोजगारीका लागि विदेशमा बस्ने नेपालीको बाक्लो जमघट हुने देश आयोजकको रोजाईमा बढी पर्ने गरेको छ । सन् २००९ मा बक्स अफिस इन्टरनेसनल ग्रुपले दुबईमा ‘बक्सअफिस फिल्म फेयर एवार्ड’को आयोजना गरेको थियो । चार वर्षपछि सन् २०१३ मा

नेपाल चलचित्र प्राविधिक संघ(नेफ्टा)का तत्कालीन अध्यक्ष मनोज केसीको नेतृत्वमा मलेसिया, सन् २०१४ मा हङकङ र सन् २०१५ मा कतारमा ‘नेफ्टा एवार्ड’ सम्पन्न भयो । त्यसअघि नेपालमै एवार्ड गरिरहेको नेफ्टाले पहिलोपटक विदेशी भूमिलाई रोजेको थियो । ‘तत्कालीन समयमा मलेसियामा नेपाली चलचित्रको प्रदर्शन अवस्था राम्रो थियो । त्यहाँ नेपालीको संख्या पनि उल्लेख्य थियो’, केसी भन्छन्, ‘नेपाली चलचित्रलाई अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा प्रवर्द्धन गर्न पनि एवार्डभन्दा अर्को उत्तम विकल्प थिएन । हामीले मलेसियाबाट एवार्ड कार्यक्रम सुरु गरेपछि अन्य एवार्ड आयोजकले विदेशी भूमिमा एवार्ड कार्यक्रम गर्न थाले ।’

छायाँकवि क्रिएसनले आगामी डिसेम्बर १३ मा यूएईको दुबईमा ‘दोस्रो अन्तर्राष्ट्रिय छायाँकवि अनर्स एवार्ड-२०१९’ को आयोजना गर्दैछ । क्रिएसनका अध्यक्ष शान्तिप्रिय आफूहरू घुमघामसँगै एवार्ड पनि गर्ने उद्देश्यले दुबई जान लागेको बताउँछन् । बिना कुनै जुरी एवार्ड दिने निर्णयमा पुगेको बताउँदै उनी थप्छन्, ‘पुरस्कार दिनकै लागि कुनै जुरी वा आधार बनाइरहनुपर्दैन । यो हाम्रो स्वविवेक

पछिल्ला केही वर्षयता नेपाली चलचित्रका एवार्डहरूको गन्तव्य विदेश हुन थालेका छन् । रोजगारीका लागि विदेशमा बस्ने नेपालीको बाक्लो जमघट हुने देश आयोजकको रोजाईमा बढी पर्ने गरेको छ ।

निर्णय हो ।’उनी नेपालमै बसेरिन् आयोजना भइरहने ‘छायाँकवि डि सिने एवार्ड’का पनि आयोजक हुन् । यो एवार्डमा चाहिँ जुरीले विजेताको छनोट गर्छ ।

त्यसो त चलचित्र क्षेत्रमा मात्रै होइन, अरु विधाका एवार्डहरूको पनि विवादित हुने गरेका छन् । एवार्डहरूले गरिमा कायम गर्न नसकेको गुनासो यत्रतत्र सुनिन्छ । भन्नु चलचित्र क्षेत्रका एवार्डहरूमा विवाद अझ बढी नै हुने गरेको पाइन्छ । कलाकारको कला योग्यताको सम्मानभन्दा विदेश घुम्ने, जुरीसमेत नराखी निश्चित व्यक्तिहरूको

रुचिमा एवार्ड वितरण गर्ने प्रवृत्ति विवादको जड हो ।

कतिसम्म सुनिन्छ भने, विदेशमा एवार्ड पाउने निश्चित भएमात्रै सहभागी हुने कुरा स्वयं कलाकारहरू नै पनि आयोजकसंग शर्त राख्ने गरेका छन् । ‘एवार्ड पाउने भएमात्रै जाने, नत्र नजाने’, हालै जापानमा भएको कार्यक्रम अधि पनि कतिपय मनोनयनमा परेका कलाकारले वार्गेनिङ गरेको आयोजकको दावी छ । आयोजक बलामी भन्छन्, ‘एवार्ड लिएवापत पैसा दिन्छु त भनेनन् तर कतिपयले पाउने भएमात्रै जान्छु भन्दै फोन चाहिँ गरेका थिए ।’

शान्तिप्रिय पनि एवार्ड र आर्थिक लेनदेनको सेटिङ हुने गरेको बताउँछन् । भन्छन्, ‘एउटा एवार्ड दिलाई दिनुपथ्यो भनेर मलाई पनि प्रस्तावहरू आउने गरेका छन् तर म एवार्ड निष्पक्ष र धाँधलीरहित होस् भन्ने चाहान्छु । प्रलोभनमा पर्दिन ।’ यस्तो प्रलोभन दिनेहरूमध्ये धेरैमा अमेरिका मोह देखिन्छ । दलाल वकिलमार्फत अमेरिकाको ग्रीनकार्डमा अप्लाई गर्ने अनि पैसाको बलमा एवार्ड लिएर त्यो प्रक्रियालाई सहज बनाउने प्रवृत्ति बढेको छ । ‘ग्रीनकार्डको मोह राख्ने कलाकारले आर्थिक प्रलोभन देखाउन थालेका छन्’, उनी थप्छन्, ‘अहिले काम गर्नेभन्दा पनि एवार्ड खोज्ने धेरै भए । केही एवार्ड त ग्रीनकार्डवालाले नै टिकाइदिएका छन् ।’ नेफ्टाका पूर्वअध्यक्ष केसी आफूले पनि

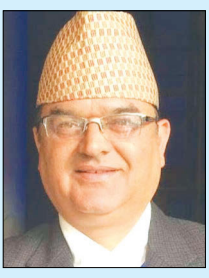
कलाकारले एवार्ड पाउन लागि खर्च गर्ने गरेको सुनेको मात्रै तर तथ्यगत रूपमा थाहा नपाएको बताउँछन् । 'एवार्डका लागि हामीले जुरी राखेका छौं । जुरीलाई एवार्डको सबै निर्णयको अधिकार दिएका हुन्छौं । हामी उनीहरूको निर्णयमा हस्तक्षेप गर्दैनौं', उनी भन्छन्, 'प्रलोभन दिनेलाई हामी निरुत्साहित गर्छौं ।'

सिनेमा सर्कल नेपालका दिनेश डिसी आफ्नो एवार्डमा अहिलेसम्म कोही कलाकारले पनि भनसुन वा दबाव नदिएको बताउँछन् । 'मेरो व्यक्तिगत चरित्रको कारण पनि हुनसक्छ, हालसम्म कोही कलाकारबाट त्यस्तो प्रस्ताव आएको छैन', उनी भन्छन्, 'मेरो मान्यता जो राम्रो हो, उसले पाउनुपर्छ भन्ने हो । जुरीले निर्णय लिँदा पनि उनीहरूले त्यो निर्णय यस आधारमा भयो भनेर लजिक दिन सक्नुपर्छ ।'

अन्तर्राष्ट्रिय कलाकार समाज(इनास)ले नेपालमा वर्षेनी एवार्ड आयोजना गर्दै आएको छ । इनासका एसिया संयोजक तथा गीतकार लोकराज अधिकारी एवार्डका लागि कलाकारले घुर्की लगाउने गरेको स्वीकार्छन् । 'तीनवटा संस्करणको एवार्ड गरिरहँदा मैले थाहा पाएसम्म कलाकारले आर्थिक प्रलोभन चाहिँ देखाएका छैनन्', उनी भन्छन्, 'तर, उनीहरू आफूले एवार्ड पाउने भए मात्र एवार्ड समारोहमा सहभागिता जनाउने घुर्की लगाउँछन् ।'

नेपालमा चलचित्र र संगीतसम्बन्धी एवार्ड आयोजना गर्ने लहर नै चलेको छ । कुनै एक संस्था स्थापना गरेर सो संस्थालाई आयोजक बनाएर एवार्ड गर्ने परिपाटी बढेको छ । एवार्डका लागि फाराम लिन आह्वान गर्ने, फाराम भर्दा त्यसवापत शुल्क लिने, एवार्डका लागि प्रायोजक खोज्ने, फाराम भरेपछि मनोनयनमा परेका कलाकारलाई फोन गरेर पैसाको बार्गेनिङ गर्ने चलन छ । 'केही महिना अघि म एक एवार्डको मनोनयनमा परेको थिएँ । मनोनयनमा परेपछि आयोजकले फोन गरेर केही आर्थिक सहयोग गर्नुहोस्, अनि एवार्ड पनि पाउनुहुन्छ भनेर फोन गरे',

‘अहिले बोर्ड दुई जयाँ स्थानमा क्षेत्रीय स्तरको चलचित्र महोत्सव आयोजनाको तयारीमा जुटेकाले तत्कालका लागि सहयोगको काम पनि बन्द गरिएको छ ।’



केशव भट्टराई, अध्यक्ष, चलचित्र विकास बोर्ड


थियो', भट्टराई भन्छन्, 'अहिले बोर्ड दुई नयाँ स्थानमा क्षेत्रीय स्तरको चलचित्र महोत्सव आयोजनाको तयारीमा जुटेकाले तत्कालका लागि सहयोगको काम पनि बन्द गरिएको छ ।'

बोर्डले दिने सहयोग बाहेक विभिन्न प्रायोजकहरूबाट खर्चको व्यवस्था गरेर एवार्ड कार्यक्रम गरिन्छ । नेफ्टाका तत्कालीन अध्यक्ष केशीका अनुसार, मलेसिया, हङकङ र कतार तिनै स्थानमा भएका एवार्डमा स्थानीय प्रायोजकबाट प्रायोजन भएको थियो । 'नेपाल र एवार्ड भएको स्थानमा व्यवसायगत नेपालीको प्रायोजनमा भिसा, होटल र टिकटको व्यवस्था गरिएको थियो', केशी भन्छन्, 'हामीले यहाँबाट मनोनयनमा परेका कलाकारलाई लगेका मात्र हौं ।'

छायाछविका शान्तिप्रिय टाभल एजेन्सीको प्याकेजमा आफूहरू दुबई जान लागेको बताए । 'अघिल्लो संस्करणमा पनि हामी प्याकेजमै थाइल्यान्ड गएका थियौं । यसपटक पनि त्यही कामलाई निरन्तरता दिएका हौं', उनी भन्छन् ।

सूर्य इन्टरनेसनल एवार्डका बलामी जापान जान र आउने सम्पूर्ण खर्च आयोजकले नै बेहोरेको बताउँछन् । 'नेपालमा भिसा प्रोसेसिङदेखि लिएर जापानमा बसाई अवधिको सम्पूर्ण खर्च आयोजकले नै बेहोरेको हो', उनी भन्छन्, 'हामीले यहाँबाट कलाकार लाने चाँजोपाँजो मिलाएका हौं । जापानमा आयोजकले प्याकेजमै कार्यक्रम राखेकाले त्यही प्याकेजअन्तर्गत कलाकारको बसोबास, खानपान, घुमघामको व्यवस्था

‘अहिले काम गर्नेभन्दा पनि एवार्ड खोज्ने धेरै भए । केही एवार्ड त ग्रीनकार्डवालाले नै टिकाइदिएका छन् ।’



शान्तिप्रिय, अध्यक्ष, छायाछवि क्रियसन

एकजना गायकले भने, 'म अचम्ममा परें । कलाकारले एवार्ड पाउन पनि पैसै तिर्नुपर्ने रहेछ ।'

सबैजसो एवार्ड कार्यक्रमको आर्थिक जोहो, व्यावसायी, विदेशका स्थानीय प्रायोजकले गर्छन् । चलचित्र विकास बोर्डले पनि केही सहयोग गर्छ । बोर्डका अध्यक्ष केशव भट्टराईका अनुसार भन्डै महिना दिनअघि बोर्डले सहकार्य गरेर काम गर्नका लागि एउटा सूचना प्रकाशन गरेको थियो । 'त्यो सूचनाका आधारमा सहकार्य गर्नका लागि केही एवार्ड, तालिम, गोष्ठी, चलचित्र महोत्सव गर्नका लागि प्रस्ताव आएका थिए । त्यसै प्रस्तावका आधारमा हामीले कार्यक्रम हेरेर एक लाख, दुई लाखदेखि पाँच, सात लाखसम्म आर्थिक सहयोग गरेका

मिलाइएको थियो ।'

लाखौं खर्च गरेर एवार्ड आयोजना गरे पनि आयोजकलाई चाहिँ के फाइदा हुन्छ ? यो सबैको प्रश्न हो । एवार्ड समारोहमा सहभागिता जनाउने चलचित्रकर्मी हुन् वा सर्वसाधारण दर्शक सबैले एवार्डको तामझाम देखेकै हुन्छन् । भट्ट हेर्दा एवार्ड आयोजकले एवार्डबाट राम्रै पैसा कमाउँछन् भन्ने बुझाई छ तर आयोजक भने यो कुरालाई नकार्छन् ।

छायाछविका शान्तिप्रिय एवार्डबाट आयोजकले मनग्यै पैसा कमाउँछन् भन्ने सोच राख्नु गलत भएको दावी गर्छन् । 'एवार्डमा प्रायोजकको राम्रो उपस्थिति भयो भने मात्र आयोजकलाई फाइदा हुन्छ । प्रायोजक कम भयो भने घाटा सहै भए पनि कार्यक्रम गर्नुपर्ने अवस्था

आउँछ', उनी भन्छन्, 'एवार्ड समारोहको रौनक हेर्दा आयोजकले राम्रै पैसा पाएका रहेछन् भन्ने सोच्छुन् । तर, वास्तविकता त्योभन्दा फरक हुन्छ ।'

इनासका लोकराज तेस्रो संस्करणमा आइपुग्दा सिक्किमको इनास एवार्डबाहेक अन्य एवार्ड सरसहयोगबाट गरेको खुलाउँछन् । 'हामीले सिक्किममा प्रायोजक पाएका थियौं । तर त्यो एवार्डमा पनि घाटा नै बेहोर्नुप्यो', लोकराज भन्छन्, 'सिक्किमको एवार्डबाहेक अन्य एवार्डमा एनआरएनबाट प्राप्त सहयोगले नै सम्पन्न गरेका हौं । हामीले उहाँहरूलाई पैसा नमागिकन उहाँहरूले स्वेच्छाले नै हामीलाई आर्थिक सहयोग गर्नुभएको हो ।'

एवार्ड पाउनकै लागि कलाकारले आयोजकलाई मात्र होइन, एवार्डको जुरीलाई पनि घुमाउरो पाराले भन्ने गर्छन् । २०११ सालदेखि एवार्डको जुरी बन्दै आएका पुराना पत्रकार विजयरत्न तुलाधर एवार्डलाई पनि कलाकारले घुमाउरो पाराले आफ्नो पक्षमा निर्णय गर्न आग्रह गर्ने गरेको खुलाउँछन् ।

'कलाकारसँग मेरो त्यस्तो घनिष्ठ र गहिरो सम्बन्ध त छैन । भेटघाटमा हाइहेल्लो र गफमात्र गर्ने हो । कलाकारले सिधै एवार्ड मलाई दिनुप्यो त भन्दैनन्', उनी भन्छन्, 'कहिलेकाहीँ उनीहरू 'दाइ मैले यो चलचित्रमा धेरै मेहनत गरेको छु । मेहनतका कदर गरिदिनुप्यो' भन्ने गरेका छन् । तर, पछिल्लो वर्षमा यसो भन्ने क्रम धेरै हदसम्म घटेको छ ।'

निर्देशक लक्ष्मीनाथ शर्मासँग चलचित्र करियरमा भन्डै दर्जन बढी एवार्डको जुरीको अनुभव छ तर उनको अनुभव विजयरत्नको भन्दा अलिक फरक छ । 'कलाकारले कस्तो मान्छे जुरीमा बसेको छ भनेर हेरेर भन्ने गर्दा रहेछन् । मेरो बानी बेहोरा चालचलनले गर्दा कलाकारले त्यो आँट गर्दैनन् भन्ने लागेको थियो', उनी भन्छन्, 'तै पनि कहींकतै भेट भएको अवस्थामा ठट्टै ठट्टामा 'यसपालि हामीलाई दिने होला नि सर भन्न चाहिँ भन्छन् । धेरै फेस्टिभलमा आयोजकसँग बार्गेनिङ गर्छन् भन्ने सुनेको छ । तर, मेरो हकमा चाहिँ अहिलेसम्म त्यस्तो भएको छैन र नहोस् पनि ।'

कलाकार तथा निर्देशक मोहन निरौलासँग पनि धेरै एवार्डमा जुरी बसेको अनुभव छ । उनले नेफ्टा एवार्डमा भन्डै ६ वर्ष, डी सिने एवार्डमा ११ वर्ष र चलचित्र विकास बोर्डले प्रदान गर्ने 'राष्ट्रिय चलचित्र पुरस्कार'मा एक पटक जुरीका रूप काम गरिसकेका छन् । 'मनोनयनमा परेका एक दुईजना कलाकारले सामान्य सोधपूछ गर्छन् । उनीहरू सिधै मलाई नै एवार्ड दिनुप्यो त भन्दैनन् । दाइ पनि जुरी हुनुहुँदो रहेछ, मेरो पनि चलचित्र मनोनयनमा परेको छ भन्छन्', उनी भन्छन्, 'उनीहरूले सिधै एवार्ड आफूलाई दिनुप्यो नभने पनि एवार्ड पाइयोस् भन्ने चाहना चाहिँ राख्छन् ।'

छायाछवि डी सिने एवार्ड
(छायाछवि क्रिएसन)



इन्फा
(इन्टरनेसनल नेपाली फिल्म एकेडेमी)



सिजी कामना एवार्ड
(कामना प्रकाशन प्रालि)



एनएफडीसी एवार्ड
(नेपाल चलचित्र विकास कम्पनी)



अन्तर्राष्ट्रिय छायाछवि अनर्स एवार्ड
(छायाछवि क्रिएसन)



राष्ट्रिय चलचित्र पुरस्कार
(नेपाल चलचित्र विकास बोर्ड)



नेफ्टा
(नेपाल चलचित्र प्राविधिक संघ)



इनास एवार्ड
(अन्तर्राष्ट्रिय कलाकार समाज)



एभरेष्ट इन्टरनेसनल फिल्म एवार्ड
(एभरेष्ट इन्टरटेनमेन्ट)



बक्सअफिस फिल्म फेयर एवार्ड
(बक्स अफिस इन्टरनेशनल ग्रुप)



एलजी सिने सर्कल एवार्ड
(सिनेमा सर्कल नेपाल)



सूर्य इन्टरनेसनल एवार्ड
(सूर्य कर्पोरसन लिमिटेड)



संगीत

मुम्बईमा संघर्ष गरिरहेकी नेपाली गायिका

रि-रेकर्ड गर्ने भने केही गीत बिल्कुलै नयाँ छन् । तीमध्ये अधिकांश गीतमा संगीतकार महेश ज्ञवालीको संगीत निर्देशन छ ।

उनी मुम्बईको व्यस्त सांगीतिक जीवनबाट जब-जब काठमाडौं आउँछिन्, तब-तब उनलाई हवाटसएपमा मुम्बईका ठूला संगीतकारको फोन आउँछ । 'यो पटक पनि त्यस्तै भयो, गायिका शर्माले हवाटस एपको कल डिटेल् देखाउँदै भनिन्- 'भर्खरै मुम्बईबाट स्थापित संगीतकार साजिद-वाजिदको फोन आएको थियो, मुम्बई पुग्नेबित्तिकै स्टुडियोमा भेट्न बोलाउनुभएको छ । सायद राम्रै गीत पाउँछु होला ।'

दर्जनौं हिन्दी चलचित्रका कुशल संगीतकारको जोडी हो साजिद-वाजिद । यी व्यस्त संगीतकारले नेपाली गायिका शर्मालाई किन सम्झिए त ? गायिका शर्माले अनुमान गर्दै भनिन्- 'केही दिनअघि मैले आफ्नै युट्युब च्यानलमा नयाँ हिन्दी चलचित्र

हिन्दी चलचित्र
डेन्जर्स किलर
सिद्धार्थ
कटेज नम्बर ७

हिन्दी धारावाहिक
महाराणा प्रताप
वन्दिनी
जी ले जरा
दिया और बाती
पवित्र रिस्ता

नेपाली चलचित्र
देश द्रोही
पाहुना
उपहार
आमाको आशीर्वाद
भाग्य
भरोसा
कुसुमे रुमाल २
लूट २
मिस्टर भोले

आयोजित सांगीतिक कार्यक्रममा सहभागिता जनाइसकेकी छिन् । 'मैले हिन्दी, भोजपुरी, मराठी, पञ्जाबी, हरियाणी, मैथिली, उडिया, आसामी, बंगाली तथा दक्षिण भारतका आधा दर्जनभन्दा बढी भाषाका गीत गाइसकेकी छु, गायिका शर्मा भन्छिन्- 'मणिपुरी भाषाको गीत मात्र गाउन बाँकी छ ।'

गायिका शर्मालाई सांगीतिक रूपमा व्यस्त बनाउने काम विज्ञापनका जिगलहरूले समेत गरेका छन् । भारतमा एउटा विज्ञापन बनेपछि त्यहाँका प्रायः सबै क्षेत्रीय भाषामा डबिङ गरिन्छ । 'विज्ञापनको डबिङ गर्नेहरूले मलाई पहिलो प्राथमिकतामा राखेका छन्,' गायिका शर्मा भन्छिन्- 'मैले गाएका केही विज्ञापन त नेपाली टेलिभिजन च्यानलमा समेत प्रसारण भैरहेका छन् ।' गायिका शर्माले विज्ञापनका जिगललाई आफ्नो 'गरिखाने माध्यम' नै बनिस्केकी बताएकी छिन् ।

एकता कपुरले निर्माण गरेका दर्जनौं हिन्दी धारावाहिकका लागि गायिका शर्माले स्वर प्रदान गरिसकेकी छिन् । जिले जरा, दिया और बाती, रावण, महाभारत (नयाँ) आदि धारावाहिकमा उनले टाइटल सङ्ग नै गाउने मौका पाएकी छिन् । उनले व्याकग्राउन्ड स्कोर गरेका हिन्दी धारावाहिकको संख्या ५० भन्दा बढी छ ।

गायिका शर्मालाई मुम्बईमा व्यस्त बनाउने अर्को माध्यम हो- दक्षिण भारतीय चलचित्र । ती चलचित्रहरू हिन्दी भाषामा डबिङ गरिएपछि विभिन्न टेलिभिजन च्यानलमा प्रसारण गरिन्छ, भने युट्युबमा समेत अपलोड गरिन्छ । ती चलचित्रमा समावेश गरिएका गीतहरूसमेत हिन्दी भाषामा तयार पारिन्छ । ती गीतका लागि गायिका शर्मालाई समेत सम्झने गरिन्छ । उनले हालसम्म दर्जनौं दक्षिण भारतीय चलचित्रको हिन्दी संस्करणका लागि पाश्र्व गायन गरिसकेकी छिन् ।

बलिउडका संगीतकारहरूसँग पनि उनको सम्बन्ध राम्रो भइरहेको छ । 'मैले काम गरेका ठूला संगीतकर्मीहरूसँग प्रियता एक हुन्,' गायिका शर्मा भन्छिन्- 'उहाँसँग मैले हिन्दी चलचित्र बर्फीको शीर्षक गीतका लागि काम गरेकी थिएँ, तर दुर्भाग्य चलचित्र प्रदर्शन भएपछि मैले गाएको नेपाली भर्सनलाई हटाइएछ ।'

भारतमा रियालिटी शोको लोकप्रियता शिखरमा छ । गायिका शर्माले पनि सारेगमपमा प्रतिस्पर्धा गर्ने योजना बनाएकी थिइन्, यद्यपि आफ्नो नियमित संगीतकर्मलाई धेरै समय दिनुपर्ने भएकाले उनले रियालिटी शोका लागि समय दिने भ्याइन् ।

भारतीय गायकहरू सोनु निगम, अरमान मलिक, शाहिद मालियासहित नेपाली संगीतकर्मीहरू उदित नारायण भा, मुरलीधर, शिखर सन्तोष आदिसँग सहकार्य गरिसकेकी गायिका शर्माले मुम्बईमै रहेर मिस्टर भोले, उपकार, पाहुना, लूट-२ आदि चलचित्रका गीतहरू गाइसकेकी छिन् ।

'मुम्बईमा कलाकारलाई देश र भेषअनुसार भेदभाव गरिँदैन, गायिका शर्माको अनुभव छ- 'त्यहाँ केवल प्रतिभाको कदर गरिन्छ, म कुन देश अथवा कुन शहरबाट आएकी हुँ भन्दा पनि मेरो गायन क्षमता कस्तो छ भन्ने कुरामात्र हेरिन्छ ।'

यसपटकको नेपाल बसाइका क्रममा गायिका शर्माले आफ्नो एउटा नयाँ गीतको म्युजिक भिडियोमा समेत काम गर्ने मौका पाइन् । 'कानैमा भुम्का हातमा कंगन...' शीर्षकको उक्त गीतको म्युजिक भिडियो प्रसारणको क्रममा छ, जसमा उनकै स्वर सुन्न सकिन्छ ।

पछिल्लो समयको नेपाली सांगीतिक क्षेत्र प्राविधिक रूपले सबल बन्दै गइरहेकोमा खुसी व्यक्त गर्दै गायिका शर्मा भन्छिन्- 'संगीतमा साउन्डको ठूलो भूमिका छ । नेपालमा अहिले राम्रा एरेञ्जर तथा प्रोग्रामरहरूले गुणस्तरीय गीत-संगीत सिर्जना गरिरहनुभएकोमा असाध्यै खुसी लागेको छ ।'

‘संगीतमा साउन्डको ठूलो भूमिका छ । नेपालमा अहिले राम्रा एरेञ्जर तथा प्रोग्रामरहरूले गुणस्तरीय गीत-संगीत सिर्जना गरिरहनुभएकोमा असाध्यै खुसी लागेको छ ।’

मरजवाँको 'तुम हि आना' गीतको कभर गरेको भिडियो अपलोड गरेर त्यसको लिंक साजिद-वाजिदलाई पठाईदिएको थिएँ । मेरो गायकी मन परेकाले उहाँहरूले मसँग भेट्न खोज्नुभएको रहेछ । उहाँको निम्तोले म उत्साहित भएकी छु ।

गायिका शर्माले आफ्नै नामको युट्युब च्यानलमा हिन्दी गीतलाई कभर गरेको यो पहिलो पटक होइन । उनले धेरैबटा नयाँ-पुराना गीतलाई कभर गाएर उक्त च्यानलमा अपलोड गरिसकेकी छिन् । 'कभर गीतहरूमाफत हाम्रो प्रतिभा स्थापित संगीतकारसमक्ष पुऱ्याउन सहज भैरहेको छ, जमुना भन्छिन्- 'विगतमा पनि मैले कभर गीतमाफत नै केही राम्रा प्रोजेक्टहरू पाएकी थिएँ ।'

गायिका शर्मा करिब १३ वर्षदेखि मुम्बईमा छिन् । संगीतकर्मी श्रीमान् प्रमोद तिमिल्सिनासँगै उनी शास्त्रीय संगीतको प्रशिक्षण लिन मुम्बई पुगेकी थिइन् । त्यसअघि उनी नेपालमा छँदै गायिकाका रूपमा सक्रिय थिइन्, सँगसँगै संगीतको प्रशिक्षणमा समेत व्यस्त थिइन् । 'शास्त्रीय संगीतमा अझै धेरै सिक्ने इच्छा थियो, त्यसैले म संगीतमा थप सिक्नका लागि मुम्बई गाएकी थिएँ,' उता जानुअघि नै 'स्पन्दन' शीर्षकको पहिलो एकल एल्बम सार्वजनिक गरिसकेकी गायिका शर्मा भन्छिन्- 'सिक्दा-सिक्दै उतैको सांगीतिक परिवेशमै घुलमिल भएँ ।'

यो अवधिमा गायिका शर्माले भारतका प्रायः सबै प्रान्तीय भाषाका गीत गाइसकेकी छिन् । भारतका प्रायः सबै सहरमा

कृष्ण भट्टराई

कोलकातामा आयोजना भएको एउटा कन्सर्टमा सहभागिता जनाएपछि मुम्बईको सांगीतिक क्षेत्रमा व्यस्त भैरहेकी नेपाली गायिका जमुना शर्मा तिहार मनाउन माइतीघर काठमाडौं आइन् । वर्षमा एकपटक काठमाडौं आउँदा उनी नेपाली गीतहरू रेकर्ड गर्ने योजनासहित आउँछिन् । यसपटक पनि त्यसै गरिन् । यो पटक उनी करिब एक महिना काठमाडौंमा रहिन् । यो अवधिमा उनले भन्डै डेढ दर्जन नयाँ नेपाली गीत रेकर्ड गराउन भ्याइन् ।

अघिल्लो साता मुम्बई उड्नुअघि साप्ताहिकसँगको कुराकानीका क्रममा उनी भन्दै थिइन्- 'यसपटक मलाई रिबेल क्रिएसनले थुप्रै गीत गाउन प्रस्ताव गर्‍यो । तीमध्ये कतिपय गीत

हलिउड

सेलेनाको आलोचना

हलिउड अभिनेत्री तथा गायिका सेलेना गोमेज यतिबेला भारतीय प्रशंसकहरूको आलोचनाको शिकार भएकी छिन् । कारण हो उनको एउटा तस्बिर । वास्तवमा सेलेनाले हालै एउटा फोटोसेसन गराएकी थिइन् । सेलेनाको उक्त फोटोसेसन पुस्तकालयभित्र गरिएको थियो, त्यो पनि किताबहरूमा टेकेर । सेलेनाको उक्त तस्बिर सार्वजनिक भएलगत्तै भारतीय प्रशंसकहरूले त्यसलाई टूल बनाइदिए । एक जना प्रशंसकले लेखे- 'हे भगवान्, यिनले सरस्वती मातामाथि खुट्टा राखिन् ।' अर्का प्रशंसकले लेखे- 'हाम्रो देशमा यिनको पूजा गरिन्छ ।' तेस्रा प्रशंसकले लेखे- 'भुक्किएर खुट्टा लाग्दा त हामी माफी माग्छौं, यिनले किताबहरूमाथि खुट्टा राख्ने हिम्मत कसरी गरिन् । यिनलाई पाप लाग्छ ।' पछिल्लो समय सेलेना गोमेज बडी सेमिडमाथि टिप्पणी गरिरहेकी छिन् । गिभिड ब्याक जेनेरेसनको एउटा शृंखलामा सेलेनाले आफ्नो तौलका कारण मानिसहरूले गरेका टिप्पणीहरूले कसरी आफ्नो मानसिक स्थिति तथा उनको स्वास्थ्यलाई प्रभावित गरेको थियो । आफ्नो शरीरको बढ्दो बजनका कारण आफूले बडी सेमिडको सिकार हुनुपरेको उनको गुनासो छ । मानिसहरूले उनको मोटो ज्यानको खिल्ली उडाएको उनको आरोप छ । सेलेना करिब पाँच वर्षपछि आफ्नो नयाँ एल्बम सार्वजनिक गर्ने तयारी गरिरहेकी छिन् ।

ऋणले डुबेकी अभिनेत्री

हलिउड अभिनेत्री केटी प्राइस अचानक सडकमा आइपुगेकी छिन् । लन्डनको एउटा अदालतले उनलाई 'बैंक करप्ट' घोषित गरिदिएको छ । उनले चेतावनीका बावजूद बैंकको हजारौं पाउन्ड ऋण चुक्ता गरेकी थिइन् । उनीमाथि बैंकको कुल कर्जा ६ सय करोड रुपैयाँभन्दा बढी छ । पाँच सन्तानकी आमा तथा मोडल केटीले आफ्नो ससेक्सस्थित मकी मेन्सन नामको आलिशान बंगलासमेत गुमाउने सम्भावना छ । केटी प्राइसले उक्त बंगला सन् २०१४ मा करिब १२ लाख युरोमा किनेकी थिइन् । उक्त बंगलाको हालको मूल्य १६ लाख युरोभन्दा बढी हुने बताइन्छ । बैंकको ऋण चुक्ता नगरेको आरोपमा उनको यो बंगला नै लिलामीको प्रक्रियामा छ । यसैलाई बेचेर यी अभिनेत्रीद्वारा लिइएको ऋण चुक्ता गर्ने बैंकको योजना छ ।

पामेलाको पत्र

हलिउड अभिनेत्री पामेला एन्डरसनले भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीलाई एउटा पत्र लेखेकी छिन् । उनले प्रदूषणका कारण भारतको अवस्थाप्रति चिन्ता जनाएकी छिन् । साथै पामेलाले मोदीसँग शाकाहारी खानालाई प्रोत्साहन गर्नसमेत आग्रह गरेकी छिन् । दिल्लीमा गम्भीर वायु प्रदूषणमाथि उनले भनेकी छिन्- 'त्यहाँ रहने प्रत्येक जीवका लागि म चिन्तित छु । मलाई मानिसहरूका साथ-साथै जनावरहरूको पनि चिन्ता छ, जो आफ्नो अनुहारमा मास्क लगाउन सक्दैनन् ।' पामेलाले पिपुल फर द इथिकल ट्रिटमेन्ट अफ एनिमल्स (पेटा) मार्फत मोदीलाई उक्त पत्र लेखेकी हुन् । पामेलाले मोदीसँग सबै सरकारी बैठक तथा कार्यक्रमहरूमा केवल शाकाहारी खानामात्र पस्किनका लागि समेत आग्रह गरेकी छिन् । वेवाच शृंखलाबाट चर्चामा आएकी पामेलाले ग्लोबल वार्मिड तथा प्रदूषणलाई आजको विश्वको ठूलो समस्या भएको उल्लेख गरेकी छिन् । उनले सन् २०५० सम्ममा ३६ करोड भारतीय परिवर्तित वातावरणबाट नराम्ररी प्रभावित हुने तर्कसमेत प्रस्तुत गरेकी छिन् ।

न्यूड सिनमा छैन पश्चाताप

एमिलिया क्लार्क चर्चित वेब सिरिज 'ग्रेम अफ थ्रोन्स' मा डेनेरियस टार्गेनियनको चरित्र निर्वाह गरेर दर्शकको मन जित्न सफल भएकी हलिउड अभिनेत्री हुन् । उक्त सिरिजमा क्लार्कको अभिनयलाई मन पराइएको थियो । यद्यपि, उक्त सिरिजमै उनको न्यूड सिनलाई लिएर सधैं चर्चासमेत हुने गरेको छ । अहिले आएर क्लार्कले उक्त सिनका बारेमा आफ्नो धारणा सार्वजनिक गरेकी छिन् । हिट म्यागेजिनलाई एउटा अन्तर्वार्ता दिँदै क्लार्कले भनेकी छिन्- 'छायांकनको क्रममा हामी सधैं रमाइलो गर्थौं, अत्यधिक मदिरापान गर्थौं, क्रिसमस मार्केटको सिनमा मात्र होइन, अरू ठाउँमा पनि हामीले मस्ती गरेका थियौं ।' त्यसो क्लार्कले न्यूड सिन आफूले इच्छाले नभई दबावमा आएर गर्नुपरेको समेत उल्लेख गरेकी छिन् । 'मलाई न्यूड सिन गर्न अथवा सिरिज छाडेर जाने विकल्प दिइएको थियो, उनी भन्छिन्- 'मैले पहिलो विकल्प रोजें ।' उनले पहिलो सिजनको समयमा न्यूड सीन दिन निकै असहज भएको समेत बताएकी छिन् । अहिले आएर आफूले उक्त सिन दिएको कुनै पश्चाताप नभएको समेत उनको भनाइ छ । ग्रेम अफ थ्रोन्सको आठौं तथा अन्तिम सिन गत अप्रिल महिनामा प्रसारण भएको थियो ।

समीक्षा

कथा बिग्रीएको सरौतो

सरौतोको अर्थ सुपारी काट्ने हतियार हो। यही नाममा हाल चलचित्रघरमा चलचित्र 'सरौतो' प्रदर्शन भइरहेको छ। चलचित्रको कथा एक युवतीले आफ्ना बाबुआमाको हत्याको लिन बदला वरपर घुमेको छ। चलचित्रमा वाणी चरित्रमा देखाएकी अभिनेत्री सुमी मोक्तानले बाल्यकालमै हतियारधारीको आक्रमणबाट बाबुआमा गुमाएपछि उनको मनमा पैदा भएको द्वन्द्व र बदलाको भावनालाई चलचित्रले देखाएको छ।



छायाकार हरि हुमागाईको 'डेब्यु' निर्देशनमा बनेको चलचित्रलाई निर्देशकले सही गन्तव्य दिन सकेका छैनन्। चलचित्रको कथा अघि बढिरहेका बीच-बीचमा आउने फ्ल्यासब्याकले दर्शकले कथावस्तु थाहा पाइसकेका हुन्छन्। चलचित्रमा खड्किएको इमोसनल पाटो एकदमै कम छ, जसका कारण पनि दर्शक चलचित्र हेरिरहेका आफूलाई होल्ड गर्न सक्दैनन्। यो कुरामा निर्देशक हुमागाई चुकेका छन्। चलचित्रको राम्रो पक्ष भनेको चलचित्रको एक्सन र सुमीको अभिनय नै हो। बोल्त नसक्ने चरित्रलाई सुमीले न्याय दिएकी छन्। अन्य कलाकारहरूको अभिनय औसत छ।

रोमाञ्चक कलाइमेक्स औसत प्रस्तुति



नेपाली संगीत तथा साहित्यमा दर्जिलिङले थुप्रै स्रष्टा जन्माएको छ। अहिले आएर चलचित्रमा पनि दर्जिलिङले सर्जकहरू जन्माउन थालेको छ। त्यसको पछिल्ला पात्र हुन् निर्देशक भास्कर प्रधान। दर्जिलिङका रैथाने चलचित्रकर्मी प्रधानले निर्देशन गरेको नेपाली चलचित्र लभ यू हमेशा अघिल्लो शुरुवारदेखि देशव्यापी प्रदर्शनमा आयो। त्रिकोणात्मक प्रेम कथामा आधारित उक्त चलचित्र व्यवसायमा भने चिप्लिएको छ। मल्टिप्लेक्समा खासै शो नपाएको उक्त चलचित्रले प्रेमको पुरानै स्वरूपलाई नयाँ शैलीमा भन्ने प्रयास गरेको छ। नेपालमा प्रदर्शन हुनुअघि भारतका केही सहरमा प्रदर्शन भएको उक्त चलचित्रको छायांकन काठमाडौं तथा कालिङपोडमा गरिएको छ। लोकेसनका हिसाबले चलचित्रका दर्शकले नौला दृश्यहरू हेर्न पाएका छन्।

चलचित्रको केन्द्रित भूमिकामा अभिनेता एजराज गराच छन्। उनी पेसाले चिकित्सक हुन्, यद्यपि उनी आफैँ विमारी छन्। ब्रेन ट्यूमर भएकाले उनको निधन निश्चित छ। आफू यो संसार छाड्दैछु भन्ने कुरा थाहा पाएका उनी जीवनदेखि निराश हुँदैन्नु, उल्टै आफूलाई भीर बाट खसाउन लगाएर आफ्नी प्रेमिकाको बाल्यकालमै बन्द भएको बोली फिर्ता गराउन सफल हुन्छन्। फिलिपिन्समा छायांकन गरिएका चलचित्रका दुई गीत कर्णाप्रिय छन्। सुन्दर लोकेसनले ती गीतलाई दर्शनीय बनाएको छ। पुराना छायांकन शिव ढकालले आफ्नो अनुभवलाई चलचित्रका दृश्यमा सुन्दर शैलीमा कैद गरेका छन्।

चलचित्र

माछा माछा र माया पिरिम



शुक्रवारबाट हलमा दुई चलचित्र 'माछा माछा' र 'माया पिरिम' रिलिज हुँदैछन्। सुनिल गुरुङ निर्देशित चलचित्र 'माछा माछा' मा सौगात मल्ल, नम्रता श्रेष्ठ, विजय बराल, अनोज पाण्डे, माओत्से गुरुङ, प्रवीण खतिवडा, सरिता गिरी, भोलाराज सापकोटा, पुष्कर गुरुङ, कमलमणि नेपाल, ध्रुव कोइराला, वसन्त भट्टरायतका कलाकारको अभिनय गरेका छन्।

चलचित्रका निर्देशक गुरुङकै लेखन छ। उनले चलचित्रको कथा भूकम्पभन्दा अघि नै तयार पारेको बताए। 'यो कथा भूकम्पअघि नै तयार भएको थियो। यो कथामा चलचित्र बनाइने भएपछि निर्माण टिमसँगको सल्लाहमा पुनः लेखेर चलचित्र छायांकन गरेका हौं,' निर्देशक गुरुङले भने, 'चलचित्रले एकअर्कालाई साथ नदिने तीन साथीको कथालाई प्रस्तुत गर्नेछ। उनीहरू एकापसमा सँगै काम गरे पनि उनीहरू एकअर्काप्रति कहिल्यै सहमत हुन सक्दैनन्।'

चलचित्रका निर्माता रामबाबु गुरुङले चलचित्रको स्क्रिप्ट राम्रो



बनेकाले दर्शकले मन पराउनेमा आफू विश्वस्त रहेको बताए। 'चलचित्रको कथावस्तु रमाइलो किसिमको छ। दर्शकले चलचित्रबाट मज्जा लिनुहुनेछ भन्नेमा हुक्क छौं,' उनले भने। सिनेमा आर्टको प्रस्तुतिमा नौमती इन्टरटेनमेन्टले निर्माण सहकार्य गरेको चलचित्रमा रामबाबु गुरुङसँगै अभिनेता दयाहाङ राईको पनि लगानी छ। मणिराम पोखरेल कार्यकारी निर्माता रहेको चलचित्रमा शिवराम श्रेष्ठको छायांकन, अनुपम शर्माको संगीत, निमेष श्रेष्ठको सम्पादन र प्रवीण सिंहको कोरियोग्राफी छ।

त्यस्तै टेक पौरखी राईले निर्देशन गरेको चलचित्र 'माया पिरिम'मा कोसिस क्षेत्री र किरण चन्द प्रमुख भूमिकामा छन्। चलचित्र 'मट्टीमाला' बाट निर्देशनमा 'डेब्यु' गरेका टेकले दोस्रो चलचित्रसम्म आइपुग्दा आफूमा प्राविधिक र गुणस्तरियतामा सुधार आएको बताए।

समाचार

यस्तो छ मनोनयन



रेडियो कान्तिपुरले अर्को शुक्रवार प्रदान गर्ने नेसनल म्युजिक एवार्ड-२०७६ को मनोनयन सूची सार्वजनिक गरिएको छ। यसपटकको एवार्डका लागि विभिन्न १५ विधामा मनोनीत भएका संगीतकर्मीहरूको उत्कृष्ट पाँचको सूची सार्वजनिक गरिएको हो। एवार्डको बेस्ट न्यू सिंगर विधामा विक्रम बराल (कस्तो दूरी), सुमित पाठक

(समाचार), तारा तिवारी (यो मौसम), सलिन-अभिषेक (भरी) तथा रवि ओड (मीठो बोलीले) मनोनीत छन्।

बेस्ट लिरिसिस्ट विधामा वीरेन्द्र पाठक (तिम्रो हाल), एकनारायण भण्डारी (यो कुरा गोप्य), गोविन्द हुमागाई (बाबाको टोप), प्रह्लाद शाह (परानै दिन्छु) तथा आनन्द अधिकारी (कर्क नजर) मनोनयनमा परेका छन्।

बेस्ट म्युजिक डाइरेक्टरको विधामा

कर्मा ग्याल्जेन बम्जन (बाबाको टोपी), आशिष अविरल (सम्भन्ना), हरि लम्साल (माया मारि दे), सचिन सिंह (मायाको तिसना) तथा कालीप्रसाद बासकोटा (समाचार) मनोनीत छन्।

बेस्ट सिंगर (फिमेल-लोक) विधामा लक्ष्मी मल्ल (लोभी आँखा), सीता कार्की (लाउँछ माया), देवी घर्तीमगर (मायाको जाल), सुनिता दुलाल (मुखैमा चिनी) तथा शान्तिश्री परियार (गलबन्दी) मनोनयनमा परेका छन्।

बेस्ट सिंगर (मेल-लोक) विधामा कुलेन्द्र विश्वकर्मा (सालको पात), भीषण मुकारुड राई (खोर्सानी डल्ले), प्रकाश सपूत (गलबन्दी), विक्रम परियार (चौतारीको वर) तथा सन्दीप न्यौपाने (लालुमै) मनोनीत छन्।

बेस्ट प्लेब्याक सिंगर (मेल) विधामा दीपक बज्राचार्य (जाम न माया जाम), सुगम पोखरेल (जिन्दगी नै भन्दैन), रुपक डोटेल (वनकी चरी), सुगम पोखरेल (रहर छ सँगै) तथा केतन क्षेत्री (लैलै) मनोनयनमा छन्।

बेस्ट प्लेब्याक सिंगर (फिमेल) विधामा

दीपा लामा (सक्दिने कि बाँच्न), विन्दु परियार (पहिलो नम्बरमा), प्रविशा अधिकारी (जिन्दगी नै भन्दैन), रेशमा पुन (घाम-जून) तथा अञ्जु पन्त (परान) मनोनयनमा परेका छन्।

बेस्ट नेसनल सड विधामा महेश पौडेल (छातीभरि), शैलेन्द्र शरद (हामी हाँसे पो देश हाँस्छ), चितमान गुरुङ (नविस है), अर्जुन रसाईली (पूर्वबाट) तथा कृष्ण खतिवडा (यो हो मेरो देश) मनोनीत छन्।

बेस्ट सिंगर (पप-मेल) विधामा सुगम पोखरेल (कर्णाली), स्वप्न सुमन (क्रमशः), नितेशजंग कुँवर (हर्टली माया), साजनराज वैद्य (हतारिदै) तथा प्रताप दास (अलि-अलि) मनोनयनमा परेका छन्।

बेस्ट सिंगर (पप-फिमेल) विधामा पूजा थापा (छ भने छ भन), टीका प्रसाई (कर्क नजर), समृद्धि राई (म दामी छु), निकिता थापा (रड) तथा आस्था राउत (नाकैमा फूली) मनोनीत छन्।

पिपुल च्याइस एवार्ड विधामा कुलेन्द्र विक र विष्णु माभी (सालको पात), प्रमोद खरेल (यो कुरा गोप्य), टंक बुढाथोकी र

निरुता बानियाँ (रेबन चस्मा), प्रकाश सपूत र शान्तिश्री परियार (गलबन्दी) तथा वृजेश श्रेष्ठ र वर्षा कर्माचार्य (ओ मैचा) मनोनयनमा परेका छन्।

बेस्ट ब्यान्डको विधामा मन्त्र ब्यान्ड (लाहुरे), अन्डरसाइड (गढीमाई), अभया एन्ड दि स्टिम इन्जन्स (हावा-हुरी), दीपक बज्राचार्य एन्ड दि रिदम ब्यान्ड (वरपर) तथा मुक्ति एन रिभाइवल (स्वतन्त्र) मनोनीत छन्।

बेस्ट सिंगर (आधुनिक-मेल) विधामा सुमन श्रेष्ठ (जिस्काउँथे म), सन्तोष लामा (चाइनाको रेल), नरेन्द्र प्यासी (सम्भन्ना), शिव परियार (मेरो भागको) तथा विश्व नेपाली (तिमीलाई मन पराएँ) मनोनयनमा परेका छन्।

बेस्ट सिंगर (आधुनिक-फिमेल) विधामा संगीता राना प्रधान (सम्भन्नामा नआऊ तिमि), बानिका प्रधान (मनै लोभ्याउने), निकिता थापा (तिमी सँगै), रीमा गुरुङ होडा (आँखाका) तथा अञ्जु पन्त (अब छोडेर जाने) मनोनीत छन्।

बेस्ट डोट एडको विधामा सुजाता उपाध्याय र विश्व नेपाली (आएँ म त परेर चिटिक्के), सञ्जीव पराजुली र टीका प्रसाई (कर्क नजर), वृजेश श्रेष्ठ र वर्षा कर्माचार्य (ओ मैचा) तथा टंक तिमिलिसिना र एलिना चौहान (लेऊ न माउ लेऊ) मनोनयनमा परेका छन्।

सुचना र मनोरञ्जनको संगालो

साप्ताहिक

SILK
GLAMOR
LUXURY INTERIOR EMULSION





Glamor icon of the week स्वर्ण सुन्दरीहरू

तेक्वान्डोको पहिलो दिन नेपाललाई स्वर्ण पदक दिलाउने स्वर्ण सुन्दरीहरू प्रशंसा क्षेत्री, सुशीला राई, नीता गुरुङ, सिना लिम्बु मादेन, स्वस्तिका तामाङ, निशा दर्नाल, पार्वती गुरुङ, आयशा शाक्य र सन्जला तिमिल्सना ।



तस्विर : महेश प्रधान

Log on to :

facebook



www.facebook.com/kantipursaptahik

यौन जिज्ञासा



डा. राजेन्द्र भट्टा

म २० वर्षीय पुरुष हुँ । मेरो विवाह भएको छैन । मेरो समस्या भनेको स्वप्नदोष हो । पहिला महिनामा दुई-तीन पटक हुन्थ्यो भने अहिले पाँच-छ पटक हुने गर्छ । कतिसम्म भएको ठीक होला ? यो के कारणले हुन्छ ? केही असर गर्छ कि गर्दैन ? यसको औषधी प्रयोग गर्दा ठीक होला त ? म दुब्लो पनि छु । मेरो दुब्लोपनको कारण यही हो त ? यसलाई कसरी कम गर्न सकिन्छ ?

आई.

उत्पादन हुन थाल्छ । स्वाभाविक रूपमा यसले बाहिर निस्कने बाटो खोज्छ । यौनचाहना प्रबल हुन थालेपछि एक किसिमको यौन तनाव बढ्न थाल्छ, जसलाई शान्त पार्नु पनि स्वाभाविक कुरा नै हो । प्राकृतिक रूपमा नै व्यक्तिले यौन सपना देख्छ र वीर्य स्वलन तथा यौन चरमसुख प्राप्तिको स्थितिसम्म पुग्दछ ।

कति पटक ठीक ?

कति पटक हुनु सामान्य हो भन्ने कुरा भन्न सजिलो छैन । यो व्यक्ति-व्यक्तिअनुसार फरक पर्ने गर्छ । किशोरावस्था वा युवावस्थामा यौनभावना तथा व्यग्रता तीव्र हुन्छ र चेतन मनको धेरैजसो भाग यौनसम्बन्धी कुरा सोचेर बिताउने गर्छन् । तपाईंमा यौन तनाव बढी भएकाले यो धेरै हुनुलाई अन्यथा लिनुपर्छ भन्ने लाग्दैन ।

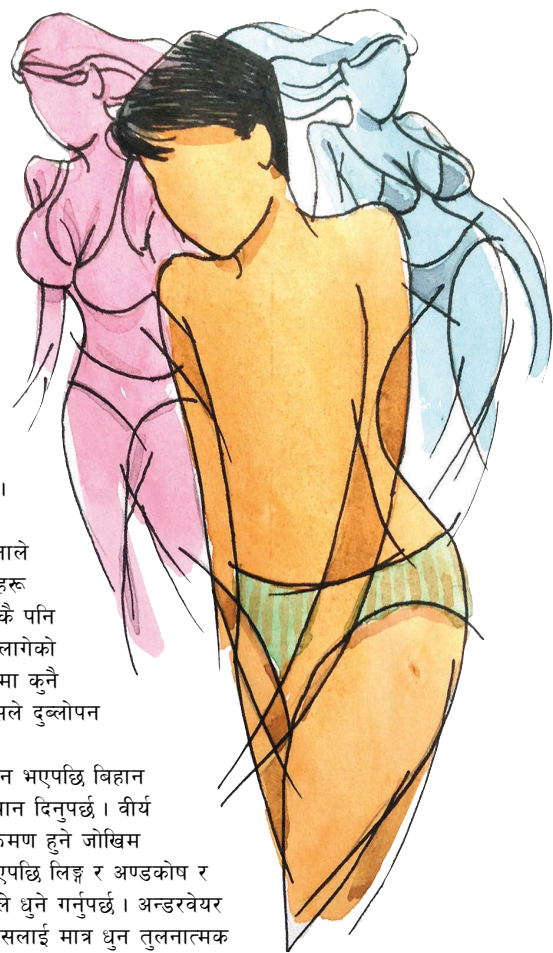
उपचार के होला ?

स्वप्नदोष भनिए पनि यो कुनै विकार वा खराबी होइन । त्यसैले यसको कुनै उपचार आवश्यक पर्दैन । तपाईंले हस्तमैथुन वा यौनसम्पर्क गर्ने गरे/नगरेको केही लेख्नुभएको छैन । यसरी निकै यौनसपना देख्नुले यौन तनाव शान्त पार्न तपाईंको प्रयास पर्याप्त नभएको हुन सक्ने कुरालाई संकेत गर्छ । विचार गर्नुपर्ने कुरा के

हो भने यौनसम्पर्क वा हस्तमैथुन सामान्य रूपमा राखिँदा यो केही कम भए पनि निर्मूल नै नहुन सक्छ । अचेलका केही अनुसन्धानमा यौन सपना देख्ने व्यक्तिहरूमा टेस्टेस्टेरोनको मात्रा बढी हुने देखिएको छ ।

पूर्वीय समाजमा भएको वीर्य खेर जान दिनु हुन्न भन्ने सोच हुँदा वीर्य खेर गएमा कमजोरी हुने, जीवन शक्तिमा न्हास आउने विश्वास राखिन्थ्यो । स्वप्नदोषबारे उचित तथा सही जानकारी नपाउने हुनाले कतिपय किशोर तथा युवाहरू गहिरो चिन्तामा पर्छन् । पक्कै पनि आफूलाई कुनै गम्भीर रोग लागेको भन्ने ठान्छन् । आफैंको यसमा कुनै हानिकारक असर हुँदैन । यसले दुब्लोपन पनि गराउँदैन ।

यसरी निद्रामा वीर्य स्वलन भएपछि बिहान उठेर सरसफाइमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ । वीर्य यौनाङ्ग क्षेत्रमा रहिरहेमा संक्रमण हुने जोखिम बढी हुन्छ । त्यसैले बिउँभिएपछि लिङ्ग र अण्डकोष र वरिपरिका क्षेत्र साबुन-पानीले धुने गर्नुपर्छ । अन्डरवेयर वा कटटु लगाएर सुतेमा त्यसलाई मात्र धुन तुलनात्मक रूपमा सजिलो हुन्छ, तन्नामा पनि पर्दैन ।



यो साताको राशिफल



रामप्रसाद सिटौला

(फलित ज्योतिष)

यो साता



मेष

नयाँ अवसरको खोजीमा हुनुहुन्छ भने केही दौडधूप गर्नेपर्ने हुन्छ । आ-आफ्नो स्तर तथा हैसियत मुताबिक थप मेहनत गर्दा नै भविष्य सुनिश्चित हुनेछ । विदेश जाने प्रयत्न सफल पार्न केही समय कुर्नुपर्ला । खराब आचरण र संगतबाट टाढै रहँदा आफ्नो कल्याण हुनेछ ।



वृष

धैर्यपूर्वक गरेका कामलाई विशिष्ट व्यक्तिले उच्च मूल्यांकन गरी सेवा गर्ने अवसर दिलाउन सक्ने सम्भावना टरेको छैन । नयाँ कार्य सम्पन्न गर्न तन, मनबाट नै ऊर्जा थपिएको अवस्था छ । सकारात्मक सोचलाई अवसरले साताभरि निरन्तर पिच्छा गर्नेछ । रोजगारीमा सफलता प्राप्त हुन नारायणको सेवा गर्नुहोला ।



मिथुन

मनग्य लगानी गरी थालिएको कामले उल्टो परिणाम दिलाउँदा निराश उत्पन्न हुनसक्छ । अचानक प्रेम प्रस्ताव आइलाग्न सक्छ, परिस्थिति अनुकूल निर्णय गर्नुहोला । मनोरञ्जनमा सहभागी हुँदा समय तथा स्वास्थ्यप्रति ध्यान दिनुपर्नेछ । साताको अन्त्यमा आर्थिक समस्याले पिरोल्न सक्छ ।



कर्कट

तपाईंको व्यक्तित्व तथा उन्नति देखेहरू लोभिनेछन् । भिना-मसिना प्राविधिक कारणले रोकिएका कामहरू स्वतः अधि बढ्नेछन् । आफूलाई भित्रभित्रै मन पराउनेले केही समयको अन्तरपछि परिस्थितिवश स्वतः भावना व्यक्त गर्ने सम्भावना छ । विलाशी तथा महँगा सामग्री खरिद गर्दा होस पुऱ्याउनुहोला ।



सिंह

आफ्नो व्यवसायलाई उचाइमा पुऱ्याउन अभिभावकको सहयोग तथा सुझाव अनुसरण गर्नु लाभदायक देखिन्छ । शुभकार्यका लागि आवश्यक सामग्री किनमेलमा समय खर्चनुपर्नेछ । भ्रमणका क्रममा खानपानको असावधानीले स्वास्थ्यमा समस्या देखा पर्न सक्छ । सवारी साधन चलाउँदा संयम अपनाउनुहोला ।



कन्या

सल्लाहबेगर आफ्नो निर्णयले आर्थिक कारोबार गर्दा अष्टयारो पर्न सक्छ । सामाजिक परोपकार तथा सरसफाइका कार्यमा संलग्न भइनेछ । पहेंला धातु तथा विलासिताका सरसामानप्रति मन आकर्षित हुनेछ । अवेरसम्म बाहिरी यात्रा गर्दा स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोला ।



तुला

असहज परिस्थितिबाट उम्कन अपेक्षाभन्दा बढी मेहनत तथा समय दिनुपर्नेछ । साथीहरूले समस्याको गाँठो फुकाउन सहयोग गर्नेछन् । खानपान तथा मनोरञ्जनमा संयमित रहनु नै उपयुक्त हुन्छ । प्रेमी-प्रेमिकाको प्रस्ताव अविस्मरणीय हुनेछ । साताको अन्त्यतिर आर्थिक भार बढेर ऋणको चपेटामा पर्न सकिन्छ ।



वृश्चिक

आर्थिक क्षेत्रमा प्रभुत्व जमाउन सकिनेछ । हितैषीका नौला प्रस्ताव सुन्दा मन परिवर्तन गर्ने दोहोरो मनस्थितिमा पुगिनेछ । समयमा नै होस पुऱ्याउँदा दुवै जनाको कल्याण हुनेछ । स्वास्थ्यसम्बन्धी गडबडीले सताउन सक्नेछ । साताको अन्त्यमा दिगो लगानी गर्न प्रशस्त अवसरहरू पाउँदा उत्साह जाग्नेछ ।



धनु

विपन्नहरूलाई सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्दा सामाजिक प्रतिष्ठा आर्जन गरिनेछ । आफूले गरेको कार्य सफल भई प्रेमिकाबाट बर्धाई पाउँदा अविस्मरणीय क्षण बन्नेछ । आफ्नो परिचय अझ विस्तृत बनाउने अवसर पाइनेछ । उपहारका साथ भेट्न आउनेहरूसँग सावधानी अपनाउनुहोला ।



मकर

अभिभावकको समर्थन बेगर गरिएका सामाजिक नेतृत्वले विवादमा पुऱ्याउने सम्भावना छ । प्रेमिकाले नौला स्थानहरूमा भ्रमण गर्ने आकस्मिक प्रस्ताव राख्न सकिन्छ, भावनाको कदर गर्नुपर्नेछ । सवारी साधन चलाउँदा विवेक पुऱ्याउनु आवश्यक छ । साताको अन्त्यमा स्वास्थ्यप्रति ख्याल गर्नुहोला ।



कुम्भ

भौतिक साधनको उपयोग गरी अरूलाई आकर्षित गर्न सकिनेछ । आफूले मन पराएको साथीको भावना कदर गर्नु उचित हुनेछ । सेतो रंगलाई पछ्याउँदा सोचेभन्दा छिटो सफलता प्राप्त हुनेछ । मित्रहरूको वचन परिवर्तनले आर्थिक हैरानी बेहोर्नुपर्ने हुनसक्छ । नयाँ स्थानका भ्रमणमा मनोरञ्जन गरिनेछ ।



मीन

सरकारी तथा निजी क्षेत्रबाट रोजगारीका अवसरहरू आइलाग्ने सम्भावना छ । काममा अवरोध खडा गर्नेहरू सलबलाउन सक्छन्, गोपनीयतामा ध्यान दिनुपर्नेछ । व्यवसायमा उत्तरदायक आए पनि स्थिर धन आर्जन गर्ने संयोग टरेको छैन । उद्योगधन्दा तथा व्यवसायबाट फाइदा नै हुनेछ ।

अपराध

रहस्यमै रहे सामूहिक हत्याकाण्ड



• आरुबोटे, पाँचथरमा हत्याकाण्ड भएको घर ।



• भोजपुर घटनाका पीडितहरू ।



• भोजपुर घटनामा मारिएकाहरू ।

माधव घिमिरे, विराटनगर

सुन्दै आइ सिरिङ्गा हुने परिवारको हत्या, निर्दोष बालबालिकाको हत्याजस्ता घटना पछिल्लो समय बढिरहेका छन्। खुकुरीले रेटेर अनि कतिपय घटनामा घरेसहित जलाएर हत्या गरिएका उदाहरण प्रशस्त छन्। खासै ठूलो कारण नदेखिए पनि किन र कसले हत्या गर्‍यो भन्ने ठोस प्रमाण जुटाउन प्रहरी असफल भएका धेरै काण्डको लामै सूची बन्छ। किन पत्ता लाग्दैनन् त अपराधी ?

प्रहरी अधिकारीहरू कतिपय अवस्थामा लामै अनुसन्धानबाट पनि अपराधी पत्ता नलाग्ने दाबी गर्छन्, तर कति घटनामा प्रहरीको बेवास्ता मुख्य कारण देखिने गरेको छ।

जस्तो, भोजपुरको एक घटना, जहाँ तीन बालबालिकाको मृत्युबारे प्रहरीकै बेवास्ताका कारण अनुसन्धान रोकिएको छ। स्थानीय तह निर्वाचनताका अरुण गाउँपालिका-३, प्याउलीका १४ वर्षीय रञ्जीव सापकोटा, १३ वर्षीया सुष्मा फुयाँल र ८ वर्षीय प्रदीप फुयाँलको 'शंकास्पद मृत्यु' भएको थियो। २०७४ असार १० गते साँझ हराएका तीनै जना बालबालिका १२ गते मरेडडाँडास्थित तोरन कार्कीको माछापोखरीमा मृत फेला परेका थिए।

भइरहेकै छ, उनको बनाइ छ। घटनालगत्तै प्रहरीको केन्द्रीय अनुसन्धान ब्युरो (सीआईबी) र तत्कालीन क्षेत्रीय अनुसन्धान ब्युरो विराटनगरको सहयोगमा अनुसन्धान गरिएको थियो। घटनाबारे जिप्रका, भोजपुर र क्षेत्रीय अनुसन्धान ब्युरो, विराटनगरले महिना दिनसम्म अनुसन्धान गरेका थिए।

अनुसन्धान ढिलो र शंकास्पद बन्दै गएको स्थानीयको गुनासोपछि अनुसन्धान अधिकृत दधिराम न्यौपाने नेतृत्वको सीआईबी टोलीले घटनास्थलमै पुगेर एक सातासम्म अनुसन्धान गरेको थियो तर, यो घटनाका दोषी अझै पत्ता लागेका छैनन्। घटनापछि बालबालिका गुमाएका परिवार भोजपुर छाडेर सुनसरीको इटहरी बसाइँ सरेको छ।

परिवारै सखाप भएका, सामूहिक हत्या अनि आगजनी गरी परिवारसहित जलाएका अनेक घटनाका दोषी अझैसम्म प्रहरीले पत्ता लगाउन सकेको छैन। प्रहरी, प्रशासन, मन्त्री र प्रधानमन्त्रीसम्म पुगेर रोइ-कराइ गुहार माग्दामाग्दा कतिपय पीडित परिवारले अब आस मान्न थालेका छन्। घटना अनुसन्धानमा प्रहरी निष्कर्षमा पुग्न नसक्नु अनि दोषी पत्ता नलाग्दा पीडित थाकेका छन्।

मोरेडको कानेपोखरी-३, हरकपुरमा दुई वर्षअघि मध्यराति घरसहित जलेर परिवारका चार जनाको मृत्यु भयो। आफन्तले कसैले आगजनी गरिदिएको भन्दै उजुर गरे। यसका आधारमा प्रहरीले अनुसन्धान पनि गर्‍यो तर दोषी पत्ता लगाउन सकेन। न त घटनाको कारण नै प्रस्ट भयो। दसैँ आउन लाग्दा भएको उक्त घटनामा ८६ वर्षीया गंगामाया राई, उनका ५६ वर्षीय छोरा चन्द्रकुमार राई, छोरी ४९ की

पार्वता तामाङ र ४६ वर्षीया बहिनी विष्णुकुमारी मारिएका थिए।

दुईतले घरको चारैतर्फबाट एकसाथ आगो दन्किनु र घरमा रहेका चारै जनाको मृत्यु हुनु रहस्यमय भएको आफन्तको दाबी छ। आफन्तले शंका गरेका परिवारभित्रैका सदस्य कानेपोखरी-४ का रामबहादुर तामाङ बेलबोटेलाई त्यसै बेला नियन्त्रणमा लिएर सोधपुछ गरी केही समयमै छाडेको थियो। उनी मृतक पार्वताका पति हुन्। केही शंकास्पद व्यक्तिबारे जानकारीसमेत दिइए पनि अनुसन्धान गम्भीर रूपले हुन नसक्दा वास्तविकता पत्ता लाग्न नसकेको मृतक गंगामायाकी छोरी

इन्दिरा राईको गुनासो छ।

गत वर्ष भ्वापाको शिवसताक्षी नगरपालिका-७, लालभोडास्थित एक घरमा राति आगो लाग्दा परिवारका चार जनाको मृत्यु भयो। यो घटनाको पनि प्रहरीले वास्तविकता बाहिर ल्याउन सकेको छैन। घटनामा जलेर ३४ वर्षीय लक्ष्मण खनाल, उनकी श्रीमती २९ वर्षीया राधिका, छोरी ४ वर्षीया चन्द्रा र ५ महिनाका छोरा टीकारामको मृत्यु भएको थियो। काठको दुईतले घरको चारैतर्फबाट एकैपटक आगो दन्किएको देखेका गाउँलेले आगलागी नभई नियोजित आगजनी भएको बताउँदै आएका छन्।

शिवसताक्षीमा २०६१ मा

संग्राम खड्काको घरमा आगलागी हुँदा उनीसहित परिवारका ५ जनाको जलेर मृत्यु भएको थियो। ०६९ सालमा साविक सतासीधाम गाविसको दूधे बजारमा मर्निका खरेल भट्टराईको घरमा आगलागी हुँदा उनीसहित दुई छोराको जलेर मृत्यु भएको थियो। यी घटना पनि शंकास्पद भएको भन्दै आफन्तले उजुरी गरे पनि वास्तविकता पत्ता लाग्न सकेको छैन।

केही महिनाअघि पाँचथरको आरुबोटेमा दुई परिवारका ९ जनाको एकै रात हत्या भयो। स्थानीय बमबहादुर फियाकसहित परिवारका चार जना र बमबहादुरका ज्वाइँ धनराज सेर्मासहित परिवारका पाँच जनाको खुकुरीले शरीर क्षतविक्षत हुने गरी काटेर हत्या गरिएको थियो।

घटनाकै राति भुन्डिएर आत्महत्या गरेका ती परिवारका ज्वाइँ मानबहादुर माखिमले हत्या गरेको भन्ने प्रहरीले ठहर गरेको छ। ठोस प्रमाण नपाइए पनि स्थानीय र आफन्तसंगको कुराकानी र प्राप्त प्रमाणका आधारमा प्रहरीले यस्तो ठहर गरेको हो।

प्रहरी उपरीक्षक (एसपी) उमा चतुर्वेदी नेतृत्वको प्रहरीको केन्द्रीय अनुसन्धान ब्युरोको टोलीले साताभन्दा बढी समय घटनास्थलको अध्ययन गरेको थियो। तत्काल प्राप्त प्रमाण, आफन्त र स्थानीयसंगको कुराकानीका आधारमा घटनामा एक जनाभन्दा बढीको संलग्नता नदेखिएको चतुर्वेदीको भनाइ छ। उक्त टोलीले मानबहादुर नै घटनाका कारक रहेको ठहर गर्दै प्रतिवेदन माथिल्लो निकायमा दिएको छ।

२५ वर्षअघि पाँचथरको लुङरुपा-९, टिम्बुरेमा भएको दुलाल परिवार हत्यामा संलग्न भने कुकुरको सहयोगमा पत्ता लगाइएको थियो। २०५० वैशाख

१७ गते बेलुका तत्कालीन नेकपा एमालेका सचिव रहेका कुबेरप्रसाद दुलाललाई पार्टीको बैठक छ, भनी केही मानिस बोलाउन आएका थिए। रातको समयमा खालोपारि नागिनमा पुर्‍याएर पानी बगाउने कुलोमा वीभत्स हत्या गरेको अहिले इलाममा रहेका परिवारका सदस्य होम दुलाल बताउँछन्।

कुबेरलाई मोरेर फर्किएपछि श्रीमती सरस्वती र छोरी कृष्णसँगै छोराहरू उमेश र उद्धवको हत्या गरिएको होमले बताए। पारिवारिक हत्याका अभियुक्त पत्ता लगाउन प्रहरीले कुकुरको सहयोग लिनुपरेको थियो। कुकुरले कुबेरका दाजु पर्ने ओमनाथलाई संकेत गरेपछि पुरानो रिसइवीका कारण हत्या गरेको स्विकारेका थिए। उनीसँगै ७ जनाले ओमनाथले आर्थिक

प्रलोभनमा पारेर हत्या गराउन लगाएको बयान दिएका थिए। उनीहरूलाई अदालतले जनही २० वर्ष कैद सजाय सुनाएको थियो। यो घटनामा सामूहिक बलात्कारसमेत भएको थियो। उनीहरू ३ वर्षअघि कैद भुक्तान गरी जेलबाट छुटेका थिए। सामूहिक हत्याका घटनाको सुरुमा सक्रिय रूपमा अनुसन्धान गरिए पनि पछिल्लो समय त्यता ध्यान नगएको एक प्रहरी अधिकृतले बताए। प्रदेश प्रहरी कार्यालयका ती अधिकृतका अनुसार काठमाडौँबाट समेत विशेष टोली खटिएर अनुसन्धान गरिएकाले स्थानीय प्रहरीले सहयोग गर्ने गरे पनि आफैँ फेरि त्यसमा अनुसन्धान गर्ने क्रम घटेको छ।

प्रदेश १ प्रहरी कार्यालयका अनुसार गत वर्ष प्रदेश १ का १४ जिल्लामा ४ हजार २ सय ३१ आपराधिक घटना भएका छन्। प्रदेश प्रहरी कार्यालयका अनुसार तीमध्ये हत्याका ७२ र ज्यान मार्ने उद्योगका १ सय १८ घटना भएका थिए।



राजेन्द्रसिंह भण्डारी पूर्व एआईजी, नेपाल प्रहरी

ठूला अपराध/सामूहिक हत्या घटनाका दोषी किन पत्ता लाग्दैनन् त ? नेपाल प्रहरीको केन्द्रीय अनुसन्धान ब्युरोका संस्थापक निर्देशक पूर्व एआईजी राजेन्द्रसिंह भण्डारीका अनुसार सामूहिक हत्या घटनामा प्रत्यक्षदर्शी अभाव हुने गरेको छ। यस्ता हत्या आवेशप्रेरित र मनसाययुक्त पनि हुने भएकाले कतिपय घटनामा दोषी समेत हुने मृतकसँगै यथार्थ कुरा हराएर जान्छ। कतिपय घटनामा पेसेवर आपराधिक समूहको संलग्नता हुन्छ र

'साधनस्रोतको अभाव मुख्य कारण'

प्रमाण नष्ट गरिन्छ। 'कतिपय ठूला घटनाका दोषी लामै समयपछि पनि पक्राउ परेका उदाहरण छन्,' भन्छन्, 'तर प्रमाण नभेटिने, प्रत्यक्षदर्शीको अभाव हुने अनि सम्भावित दसी प्रमाण नरहने गरी नष्ट गर्ने अवस्थामा भने दोषी पत्ता लगाउन सहज हुँदैन।'

गम्भीर किसिमका अपराध अनुसन्धानका लागि दक्षता, क्षमता र साधनस्रोतको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। भण्डारी नेपाल प्रहरीका अनुसन्धानकर्मीहरूमा यसको कमी रहेको बताउँछन्। 'दक्ष, व्यावसायिक र क्षमतावान् जनशक्ति तयार गर्न लगानी गर्नुपर्छ,' उनी भन्छन्- 'अभावै अभावको अवस्थामा गतिलो परिणाम निकाल्न सकिँदैन।'

अनौठो संस्कृति

चिच्याएर पति माग्ने ताल

माघव अर्याल, पाल्पा

चिच्याएर वर माग्दा मनले चिताएको पुछ्छ भन्ने धार्मिक विश्वास सत्यवती तालमा छ। चुरे र महाभारत क्षेत्रको सिमानामा पर्ने यहाँ सानो ताल छ। यति मात्र होइन, सत्यवती बाजेबज्यैको मन्दिर पनि छ। तालक्षेत्रमा तीन पटकसम्म कराउँदै वर माग्दै चिच्याएर घुम्ने गरिन्छ। तिनाउ गाउँपालिका-४, कोलडाँडा सत्यवती जंगलको बीच तालमा कात्तिकमै पूर्णमा परेका बेला बढी भीड लाग्छ।

यहाँ दिउँसोभन्दा मध्यरातमा भीड लाग्छ। राति चिच्याएर वर माग्दा पाइने जनविश्वास छ। मध्यरातमा जोग परेका बेला सत्यवती बज्यैले मागेको वर पुन्याइदिने भएकाले नै आफू आएको कास्की पोखराबाट आएका रञ्जना क्षेत्रीले बताइन्। 'मागेको कुरा पुन्याउने भएकाले नै आएका हौं,' उनले भनिन्— 'गाउँका धेरै जना आएर मनोकामना पूरा भएको बताएपछि म पनि आएका हुँ।' कसरी वर माग्ने भन्ने अन्यालमा रहेकी उनले चिच्याउन लाज लाग्ने बताइन्।

मन्दिर व्यवस्थापन समितिका अनुसार विगतमा भन्दा यस वर्ष दुई रात अत्यधिक भीड बढ्यो। सत्यवती ताल र मन्दिर दर्शन गर्न भन्डै तीन घण्टा उकालो चढ्नुपर्छ। मेला भर्न त्यहाँ पुगेकी रुपन्देहीकी विष्णु डुम्रेले रातभर भीड लागेको बताइन्। 'दिउँसोभन्दा बेलुकी र राति थामिनसक्नु भीड देखियो,' उनले भनिन्— 'राति र विहानसम्म भीड लाग्दो रहेछ।'



सत्यवती ताल

पूर्णमा कात्तिकमै परेकाले 'जोग परेको' भनिन्छ। मेलामा सत्यवती देवीको मन्दिरमा पूजा र दर्शन गर्ने गरिन्छ। नजिकै रहेको सत्यवती तालमा पाती, बाँसको लिंगो गाडेर पूजा गर्ने चलन छ। 'ताल र मन्दिर वरपर विजुली बत्ती जडान, सरसफाइ र बाटोको बीचबीचमा सूचनामूलक बोर्डसमेत राखिएको छ,' समितिका सचिव लालबहादुर दर्लामीले भने। विगतमा भन्दा यस वर्ष धेरै श्रद्धालुले सत्यवती बज्यैको दर्शन गरेका छन्। आयोजकले ३ लाख अनुमान गरे पनि १ लाख बढी नै श्रद्धालु तालमा पुगेका थिए।

धार्मिक महत्त्वकै कारण पाल्पा, रुपन्देही, स्याङ्जा गुल्मी, अर्घाखाँची, नवलपरासी, कपिलवस्तु, दाङ, कास्की, काठमाडौंलगायत भारतका गोरखपुर, लखनउ, नौतनहवाबाट समेत यहाँ मेला भर्न आएका थिए। सत्यवती माईले कान नसुन्ने भन्ने जनविश्वास रहेको हुँदा



मध्यरातमा लागेको मेला

त्यहाँ गई बेस्सरी चिच्याएर वर माग्नुपर्ने स्थानीयको बुझाई छ। चिच्याई-चिच्याई वर मागेर पछाडि नफर्की घरतिर लाग्ने चलन रहेको समितिका पूर्वअध्यक्ष तथा पूजा व्यवस्थापन समितिका संयोजक सुनवीर गाहाले बताए।

जनुश्रुतिअनुसार कान नसुन्ने एउटी बहिरी वृद्ध आईमाई जगप्रन्चदेखि वाक्क भएर सत्यवती डाँडाको घनघोर जंगलमा तपस्या गरी बस्थिन्। नियम-निष्ठामा अटल वृद्धले एक दिन भगवान् को दया, अनुग्रहले सिद्ध शक्ति प्राप्त गर्न सफल भइन्। वृद्ध शरीर सोही तालमा सदाका लागि विलीन भएर अहिले पनि प्रेतात्मा त्यही तालको सेरोफेरो घुमिरहेको आस्था र जनविश्वास रहेको तिनाउ गाउँपालिकाका अध्यक्ष ओमबहादुर घर्तीले बताए।

प्रदेश नम्बर ५ का उद्योग, वन, वातावरण तथा पर्यटन मन्त्री लीला गिरीसमेत पूर्णमाको अवसरमा तालमा पुगेका थिए। गाउँपालिकाले यस वर्ष सत्यवती तालमा लाग्ने मेलाको जोग परेकाले पूर्णमा स्थानीय विदा दिएको प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत

जानुराम पनेरुले बताए।

रुपन्देहीको बुटवल-१४ की केशरा पाण्डेय तीन वर्षपछि तालमा मेला भर्न पुगेकी थिइन्। आफूले चिच्याएर भाकल गरेर पुगेपछि उनले पुनः तालमा आएको बताइन्। उनी तेश्रो पटक यसरी चिच्याएर वर माग्नु आएका हुन्। 'मैले मागेको वर पूरा भयो अनि पुनः आएका हुँ' उनले भनिन्— 'पहिलाभन्दा धेरै सहज भए पनि अहिले भीड अत्यधिक बढेको छ।' उनले भोलुङ्गो पुल र मोटरबाटो व्यवस्थापनमा ध्यान दिन स्थानीय तह र मन्दिर व्यवस्थापन समितिलाई सुझाव दिइन्। शनिवार, आइतवार र सोमवार तालक्षेत्रमा मध्यरातमा अत्यधिक भीड लाग्यो। दिउँसो सुनसानजस्तै बनेको तालक्षेत्र बेलुकीपखबाट मान्छेको घुइरो लाग्यो।

पाण्डेय मात्र होइन, गुल्मीका ऋषिराम अर्जेल पनि पहिलो पटक सत्यवती तालको राति लाग्ने मेला भर्न पुगे। उनलाई लागेको थियो, सहज रूपमा मेला भर्न पाइन्छ। सिद्धार्थ राजमार्गको भुम्सा पानी मिलकै भीड छिचोल्न उनलाई हम्मे भयो। तिनाउ खोलामा

तालक्षेत्रमा जाने भोलुङ्गो पुल चुँडिएलाजस्तो देखेपछि भुम्साबाट अर्को बाटो रोजे। 'यति ठूलो भीड लाग्ने भएपछि वैकल्पिक बाटोको पनि व्यवस्थापन गर्नुपर्ने हो,' सत्यवती तालमा लाग्ने कार्तिके पूर्णमाको मेला भर्न पुगेका अर्जेलले भने— 'राति लाग्ने मेलामा यति ठूलो भीड मैले देखेकै थिइँन।'

तीन घण्टा उकालो हिँड्नुपरे पनि बाटोमा जाने र आउनेको लस्कर थियो। अधिकांश तराईका वासिन्दा रातभर हिँडेर ताल पुगेका थिए। भारतको गोरखपुर, गोण्डासम्मका श्रद्धालु हिँडेरै सत्यवती पुगेका थिए। सयौंको संख्यामा लाइन लागेर चिच्याउँदै मेला भर्न राजमार्गदेखि दुई घण्टा ठाउँ उकालो चढेर आएको वडाध्यक्ष दानबहादुर गाहाले बताए। कोलडाँडा सत्यवती मन्दिर र ताल परिसरमा परम्परागत रूपमा मेला लाग्छ। भाकलअनुसार पूजा गर्ने, बलि चढाउने र परेवा उडाउने गर्छन्।

मेटी ठाउँ ६ दिन

चिच्याएर वर माग्ने सत्यवती

तालमा लागेको मेलामा दानपत्रमा भएको पैसा गन्ने ६ दिन लागेको छ। तीन दिनको सत्यवती मेला मेला सञ्चालनबाट यस वर्ष १४ लाख ७८ हजार रुपैयाँ उठेको छ। तीन दिने मेलामा समितिले ५ लाख ११ हजार रुपैयाँ खर्च भएको छ। बाँकी बजेटबाट समितिले ३० प्रतिशत गाउँपालिकालाई दिनुपर्छ। अधिल्ला वर्ष मेलाबाट उठेको रकम सरसफाइ, मर्मत र पुजारी व्यवस्थापनलगायत व्यवस्थापकीय खर्च हुने गरेको समितिले जनाएको छ। ६/७ स्थानमा रहेका दानपत्रमा संकलन भएको रकम निकालेर मिलाउन दैनिक १० जना जनशक्ति परिचालन भएका थिए।

सत्यवती ताल संरक्षण तथा विकास समितिका अध्यक्ष तिलवीर रानाका अनुसार मन्दिर वरपरको सरसफाइ, प्रसाद संकलन, पैसा मिलाउने लगायतका काममा व्यस्त हुनुपरेको छ। सोही श्रद्धालुले चढाएको रकम संकलन गरी गनिएको समितिका सचिव लालबहादुर दर्लामीले बताए। समितिका सबै पदाधिकारी, सदस्य मिलेर गन्ने काम गर्छन्। अधिकांश श्रद्धालुले दानपत्रमा राखे पनि कतिपयले बाहिर फालेका थिए। तालको वरिपरि सबै स्थानमा पैसा भेटिएको छ।

स्थानीय र नेपाली सेनाको गोरखदल गणबाट समेत सेनाको टोली गएर सरसफाइ र पैसा संकलन गरेको छ। तालमा पैसा फाल्नेहरूसमेत अधिक हुन्छन्। तालको पैसा निकाल्न सकिएको छैन। ५, १०, २०, ५०, सय, ५ सय र हजारका नोट भेटिएको सचिव दर्लामीले बताए। 'नोटहरू कच्चाकुकुचु हुने र अक्षताले भिजेको अवस्थामा भेटिएका छन्,' उनले भने— 'कतिपय नोट धोएर सुकाउनुपर्ने हुन्छ।'

नोट मिलाउन र गन्नेका लागि कम्तीमा ६ दिन लाग्छ। यसपटक भेटी बढी उठेको छ। मन्दिर पूजा व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष सुनवीर गाहाका अनुसार गत वर्षभन्दा ५ गुणा बढी श्रद्धालु त्यहाँ पुगेका थिए। समितिले पसलहरूबाट समेत भाडा संकलन गर्छ। उसले सरसफाइलगायतको खर्च पनि जोगाएको छ। अधिल्लो वर्षदेखि नेपाली सेनाको गोरखदल गणका सैनिकले गएर सरसफाइ गर्ने गरेको छ। गणका प्रमुख सेनानी सुरज थापाका अनुसार ३० जना सकलदर्जा पुगेर सत्यवती ताल क्षेत्रवरपरको सरसफाइ गरेर फर्किएको छ। 'ताल, मन्दिरहरूको सरसफाइ र संरक्षणमा हामीले सहयोग गर्दै आएका छौं,' उनले भने— 'पैसा गन्ने पनि सहयोग माग्ने दिन तयार थियौं।'

गुरुयोजना बन्थ्यो

बजेट छैन

पर्यटकीय स्थल सत्यवती तालको गुरुयोजना बनेको छ। गुरुयोजनाअनुसार १० करोड रुपैयाँभन्दा बढी खर्च हुन्छ। सत्यवती ताल संरक्षण तथा विकास समितिसँग बजेट १० लाख रुपैयाँ पनि छैन। गाउँपालिकाले बनाएको गुरुयोजनाको अन्तिम रूप समितिका पदाधिकारीले नै देख्न पाएका छैनन्।

गुरुयोजना तालको सौन्दर्यकरण, विशाल मन्दिर, वरिपरिको बाटो र फूलबारीका साथै विभिन्न स्थानबाट तालमा जाने बाटो बन्नेछ। यस बाहेक वरपरको क्षेत्रलाई पनि

सौन्दर्यकरण गर्ने गुरुयोजनामा उल्लेख छ। वर्षभरि पानी अडिने गरी पानीको व्यवस्थापन, तालको बीचमा पनि सानो मन्दिर बनाउने गुरुयोजना छ। वरपरको गाउँलाई होमस्टेको अवधारणा अधि सारेर अहिले १० घरमा होमस्टे सुरु भइसकेको छ। समितिका अध्यक्ष तिलवीर रानाका अनुसार समितिसँग बजेट नभएकाले पनि अहिलेसम्म काम सुरु गर्न सकिएको छैन। 'गुरुयोजना अधिल्लो वर्ष बनाएको हो,' उनले भने— 'केही काम गर्न नसकिने जस्तो लागेर अबै फाइनेल गर्न सकिएको छैन।'



GLUTTONY IS NOT A SIN,
IT'S A FULL-TIME JOB

Join us each week as Hantakali tears into everything from Dharaney kalo bangur and haku choila to, occasionally, an overconfident, overcooked pasta. We pay for the food we eat, and we'll tell you if it's worth it—without fear or favour.

kathmandupost.com/food


THE KATHMANDU POST
WITHOUT FEAR OR FAVOUR

आवरण



ब्याचलर पार्टी

पश्चिमी संस्कृतिको भोक

जनक तिमिल्सिना

मधुरो प्रकाश भएको कोठामा मधुर संगीत बजिरहेछ। पाँच जना सुन्दरी सेतो पहिरनमा सजिएका छन्। तीमध्ये दुईजना आँखा चिम्ले पारेर बसेकी एक हिस्सी परेकी युवतीलाई तयार पाउँछन्— जसलाई पहिचानिएको घुम्टोको पछाडि 'ब्राइड टु बी' लेखिएको छ। घुम्टो लगाइदिएपछि युवतीलाई आँखा खोल्न लगाइन्छ। जब उनी आँखा खोल्छन्, अगाडि ऐनामा आफूलाई देखेबित्तिकै सरप्राइज भावमा बोली फुट्छ— 'वाउ !' सखीहरू युवतीलाई पुनः आँखा बन्द गर्न लगाउँछन्, हिँडाउँदै अर्को एउटा कोठामा पुऱ्याउँछन्। जहाँ ठाउँ-ठाउँमा 'ब्राइड टु बी' लेखिएको छ, भुईँ र भित्तामा वेलुनै वेलुन छन्। एक टेबलमा पेप्सी र स्याम्पेनका बोतलसँगै थरीथरीका 'पार्टी प्रोजेक्ट'हरू छन्। अर्को टेबलमा केकसँगै मैनबत्तीहरू जलिरहेछन्। आँखा बन्द

गरेर ल्याइएकी युवतीका लागि यो अर्को सरप्राइज हुन्छ। उनलाई केक काट्न लगाइन्छ। त्यसपछि क्यामरा बज्छ— खिचिक्क खिचिक्क। क्षणभरमै एउटा स्याम्पेनको बोतल फोडिन्छ, उनीहरू स्याम्पेनको चुस्की लगाउँदै 'लाउड म्युजिक' मा नाच्न थाल्छन्। यो कुनै वर्थ डे सेलिब्रेसन वा पार्टी होइन, बरु भोलि शनिवार (२१ मंसिर) मा विवाह गर्न लागेकी अभिनेत्री ऋचा शर्माको हालै पोखरामा भएको 'सेक्रेट ब्याचलर पार्टी' सेलिब्रेसनको दृश्य हो। 'वेस्टी'को विवाहपूर्व अभिनेत्रीद्वय प्रियंका कार्की र केकी अधिकारीले उक्त सरप्राइज पार्टीको आयोजना गरेका हुन्। पोखरास्थित एक रिसोर्टमा भएको ब्याचलर पार्टीमा ऋचासँगै प्रियंका र केकीले रातभरि मस्ती गरे, एकल जीवनका सुख दुःख साटे। 'एकदमै रमाइलो भयो। केकी र मैले नै ऋचालाई सरप्राइज ब्याचलर पार्टी दिएका हौं', नायिका प्रियंका कार्की भन्छिन्, 'बाहिर कतै

पनि नगएर रिसोर्टभित्रै बसेर साउना, स्टिम, गफगाफ र खानपानमै रमायौं।' पोखरामा उनीहरूले तीन दिन बिताए। सेलिब्रेसनमा तीन जना अभिनेत्री, डिजाइनर शिवांगी प्रधान र ऋचाकै बहिनी निरा जोशी थिए। ब्याचलर पार्टी सेलिब्रेट गरेर फर्किएकी ऋचा विवाह नजिकिँदै जाँदा स्ट्रेस बढ्न थालेपछि साथीहरूले पार्टी दिएको बताउँछिन्। 'निकै रमाइलो भयो, दुःख सुख साट्यौं। नाच्यौं, गायौं, रमाइलो गर्ने सबै कुरा गर्‍यौं,' उनी भन्छिन्, 'मान्छेहरू ब्याचलर पार्टी भनेपछि वाइल्ड सोच्छन्। तर, त्यस्तो होइन। हामी साथीहरूबीचमा समय बिताउन नपाएको पनि धेरै भएको थियो। धेरै समयमा भेटे पनि एकअर्कामा दुःख सुख साट्ने साथीहरू हौं। त्यो भएर पनि रमाइलो भयो।' अझ रमाइलो कुरा त के छ भने, उनीसँग विवाह गर्न लागेका लविम मलका जनरल म्यानेजर दिपेक्षविक्रम राणा पनि एक महिनाअघि साथीहरूले बैककमा दिएको

ब्याचलर पार्टीमा सेलिब्रेसन गरेर फर्किएका थिए।

फागुन ०७५ मा बैतडीका ३१ वर्षीय दिव्य देवले लभ म्यारिज गरे। विवाहको तीन दिन पहिले उनका साथीहरूले उनका लागि ब्याचलर पार्टीको आयोजना गरेका थिए। नक्सालको एक रेस्टुराँमा भएको उक्त पार्टी अर्को पनि उनको दिमागमा झलझली आइरहेछ। 'विवाहपूर्व साथीहरूले ब्याचलर पार्टीका रूपमा मलाई ट्रिट दिए,' थिएटर आर्टिस्ट दिव्य भन्छन्, '१२ जना जति जम्मा भएका थियौं, साथीहरू मिलेर ड्रिक्स, गफगाफ र खानपान गरेर रमाइलो गर्‍यौं।' पार्टीमा उनका बेस्ट फ्रेंडहरूले दिव्य र उनकी प्रेमिकाका बारेमा आ-आफ्नो मनमा लागेका कुरा पनि दिल खोलेर सेयर गरे। उनका बेस्ट फ्रेंड उत्पल भ्ना चार-पाँच दिनअगाडि भारत गएका कारण उनी निकै दुखित थिए। तर, साँझ ७ बजेतिर त्यही ब्याचलर

पार्टीमा उत्पल सुटकेस बोकेर एयरपोर्टवाटै सरप्राइज दिन आइपुगे। 'त्यो पल यादगार रह्यो,' उनी सम्भन्छन्।

गत साउनको अन्तिम साता जनकपुरकी पवित्रा सुनुवार र उनका साथीहरू मिलेर स्कुलमेट रेवा श्रेष्ठका लागि ब्याचलर पार्टी दिए। असोजमा विवाह गर्न लागेकी रेवालालाई पछिसम्म सम्भन्ने गरी उक्त पार्टीको आयोजना गरिएको थियो। 'जनकपुरमा हामीसँगै स्कुल पढेका साथी हौं,' पवित्रा भन्छिन्, 'भूमिखेलस्थित बुज वेलीमा हामी १५ जना साथीले उनका लागि त्यो ब्याचलर पार्टीको आयोजना गरेका थियौं।' रेवाको ब्याचलर पार्टीमा उनीहरूले ड्रिक्स गरे, खानपान गरे, नृत्यसँगै क्लब गएर पनि रमाइलो गरे। 'जो ब्राइड हो, उसका लागि हामीले दिएको पार्टी हो, सरप्राइज विफोर म्यारिज। सिंगल लाइफ एक्सपिरियन्स गरायौं,' भन्छिन्, 'हामीले जतिसक्दो स्मरणीय बनाउने प्रयास गर्‍यौं।'।

पश्चिमा समाजमा चल्तीमा रहेका ब्यालेन्टाइन, अंग्रेजी नयाँ वर्ष, क्रिसमस इभजस्ता कुरा नेपाली समाजको बदलिँदो जीवन पद्धति बन्न थालेका छन्। त्यसमा थपिएको छ— 'ब्याचलर पार्टी।' केही समयभित्रै वैवाहिक जीवनमा बाँधिन लागेका बेहुला/बेहुलीका लागि उनका घनिष्ठ साथीहरू मिलेर आयोजना गर्ने यस्तो पार्टी युरोप, अमेरिकाजस्ता पश्चिमा देशहरूतिर बढी प्रचलनमा छ। पछिल्ला वर्षमा भारतमा पनि 'ट्रेन्ड'कै रूपमा विस्तार भइरहेको यस्तो पार्टी हाफोमा पनि भित्रिएको छ।

पाँचौं शताब्दीमा स्पार्टनसहरूले बेहुलाको विहे हुनुअघिको अन्तिम दिन बेहुलाका सबै साथीहरूसँगै बसेर डिनर र रोस्ट खुवाएर विताउने गर्थे। यसलाई नै संसारको सबैभन्दा पुरानो 'ब्याचलर पार्टी'का रूपमा लिइन्छ। 'ब्याचलर पार्टी' भन्ने शब्दको प्रयोग सन् १९२२ मा पहिलो पटक विलियम च्याम्बर्स जर्नल अफ लिटरेचर साइन्स एन्ड आर्टमा गरिएको थियो। उक्त शब्दलाई 'जोली ओल्ड पार्टी'को रूपमा व्याख्या गरिएको थियो। 'ब्याचलर' शब्द भने १४ औं



दिव्य देव आफ्नो ब्याचलर पार्टीमा साथीहरूसँग ।

शताब्दीदेखि प्रचलनमा आएको हो। जिओफ्रे चौसरको द क्यान्टेवरी टेल्समा अविवाहित व्यक्तिलाई सम्बोधन गर्न उक्त शब्द प्रचलनमा ल्याएको विकिपिडियामा उल्लेख छ। यसको वास्तविक अर्थ प्रशिक्षणमा रहेको एउटा जवान भन्ने लाग्थ्यो।

सन् १९८० देखि अमेरिका हुँदै जर्मनी, फ्रान्स, इजरायल, बेलायत, आयरल्यान्ड, क्यानाडा, दक्षिण अफ्रिका, थाइल्यान्डजस्ता देश हुँदै दक्षिण एसियन देशहरूमा विस्तारित ब्याचलर पार्टीको ट्रेन्ड विस्तार भएको हो। बेहुलाका घनिष्ठ साथीले आयोजना गर्ने भएकाले यस्तो पार्टीमा सबै कुराको व्यवस्था उनीहरूले नै गर्छन्। बेहुलाले केही पनि तिर्न नहुने नियम पश्चिमा देशमा पाइन्छ। बेहुलाले यस्तो पार्टीमा जे गर्न इच्छा व्यक्त गर्छ त्यो उसका साथीहरूले पूरा गरिदिनुपर्ने मान्यता पनि छ। यस्ता पार्टीमा क-कसलाई बोलाउने भनेर बेहुलाको अनुमति लिनुपर्छ। पार्टी तबसम्म सकिँदैन, जबसम्म बेहुलाले पार्टी सकेको घोषणा गर्दैन। ब्याचलर पार्टीमा सबै बेहुलाको चल्छ।

सुरुमा विवाह हुन लागेका बेहुलाका साथीहरूले मात्रै गर्ने ब्याचलर पार्टी पछिल्लो समयमा बेहुलीका साथीहरूले पनि गर्ने गरेका छन्। नेपालमा बेहुलाका साथीले होस् वा बेहुलीका दुवैले आयोजना गरेको पार्टीलाई ब्याचलर पार्टी भनिन्छ। तर, बेहुलाका नजिकका साथीले बेहुलालाई दिने पार्टी ब्याचलर पार्टी हो भने बेहुलीका नजिकका साथीहरूले बेहुलीलाई दिने पार्टी ब्याचलोरेट पार्टी भनिन्छ।

सहरका पहेलेखेका युवा-युवतीहरू गृहस्थी जीवनमा प्रवेश गर्न लागेका आफ्ना घनिष्ठ बेहुला/बेहुली दौतरीका लागि ब्याचलर पार्टी दिने गर्छन्। उनीहरू केही दिनपछि विवाह गर्न लागेका साथीलाई बोकेर कतै बाहिर निस्केर विवाहपूर्वको केही दिन र रातलाई स्मणीय बनाउँदै यस्ता ब्याचलर पार्टी गर्छन्। कुनै नयाँ ठाउँ, रेस्टुराँ, होटल तथा रिसोर्टमा पुगेर वाइल्ड सेलिब्रेसन चल्छ। अविवाहिता साथीमाथि थपिने जिम्मेवारीपूर्वको अन्तिम सेलिब्रेसनका रूपमा तन्नेरीहरू ब्याचलर पार्टी गर्छन्।

त्रिचन्द्र क्याम्पसकी समाजशास्त्रकी लेक्चरर निर्मला ढकाल आर्थिक रूपमा आत्मनिर्भर युवा पुस्तामा यो चलन लोकप्रिय र बढ्दो क्रममा रहेको बताउँछन्। 'जसको उद्देश्य पूर्ण मनोरञ्जन मात्र हो। राम्रा राम्रा पक्षसँग सरोकार नराख्ने यो प्रचलनले मनोरञ्जन र एउटा गृहस्थ जीवनमा प्रवेश गर्नु अगाडि आफ्ना साथी सर्कलसँग पूर्ण

समय बिताउने नै हो,' उनी भन्छन्, 'विवाहित जीवनका नीति, नियम, अनुशासन र जिम्मेवारी वहन गर्नु अगाडि एकल जीवनको स्वतन्त्रता उपभोग गर्न यो पार्टी गरिन्छ।'

एक वर्षअघि मात्रै ब्याचलर पार्टीको अनुभव साँगलेका दिव्यलाई पनि त्यही लाग्छ। 'यो साथीहरू बिहेको पूर्वसन्ध्यामा एक ठाउँमा जम्मा हुने र रमाइलो गर्ने अवसर हो,' दिव्य भन्छन्, 'वेस्टर्न कल्चरमा विवाह भनेपछि लाइफ लड कमिटमेन्ट हुन्छ, अनम्यारिड लाइफको लाष्ट सेलिब्रेसन ब्याचलर पार्टी हो।'

पश्चिमा देशहरूको जीवन पद्धतिका रूपमा रहेको ब्याचलर पार्टीलाई नेपालसम्म ल्याइपुऱ्याउन त्यहाँ बस्ने नेपालीको धेरथोर भूमिका छ। ब्याचलर पार्टीप्रति नेपाली युवाहरूको आकर्षणको यो मात्रै कारण होइन, त्यो भन्दा जिम्मेवार इन्टरनेटको अभूतपूर्व विकास र मिडियाहरू हुन्। पश्चिमा देश र भारतमा हिरो/हिरोइनले विवाह पूर्व गर्ने ब्याचलर पार्टीले पनि नेपाली मिडियाहरूमा बाक्लै कभरेज पाउने गरेका छन्। औलामा संसार नियाल्ने आजको आधुनिक पुस्ताका युवा/युवती त्यसैको सिको गर्दै ब्याचलर पार्टी गर्छन्।

पश्चिमी समाजको सांस्कृतिक प्रभाव विश्वव्यापी फैलिँदो क्रममा छ। आधुनिकीकरण, सहरीकरण र विश्वव्यापीकरणजस्ता विश्वव्यापी मान्यताहरूले पनि पश्चिमा समाजका यस्ता सांस्कृतिक प्रचलनलाई नेपालीको जीवनसम्म ल्याइपुऱ्याउन भूमिका खेलेका छन्। समाजशास्त्री डा. मृगेन्द्रबहादुर कार्की आधुनिकीकरण नाममा आफ्नो सबै मौलिक जीवनपद्धतिहरू उखेलेर फालिएका कारण पश्चिमा जीवनपद्धति नेपाली समाजको चलन बन्ने पुगेको बताउँछन्। 'आधुनिकीकरण क्रममा हाम्रो परम्परागत रुटका राम्रा पक्षहरूलाई फाल्नुपर्ने हो तर, हामीले राम्रा/राम्रा सबै पक्षलाई काटेर फाल्यौं,' डा. कार्की भन्छन्, 'पश्चिमा जीवन पद्धतिका सबै कुरा राम्रो भनेर अपनायौं।' उनका अनुसार राज्य व्यवस्था, शैक्षिक, राजनीतिक सबै क्षेत्रमा पश्चिमाहरूले अनुसरण गरेको नीति लागू गर्दै एकैकाले पश्चिमी जीवनपद्धति नेपालीका लागि आफ्नो हुँदै गएको हो।

खासगरी, न्युयोर्क, लन्डन र पेरिसतिरका पश्चिमाहरूले मनाउने उत्सवहरू क्षणभरमै कस्मोपोलिटन सहरका रूपमा विकास हुँदै गरेको काठमाडौं सिको गर्छ। त्यसपछि पोखरा,

बुटवल, चितवन, भैरहवा, धरान, विराटनगर, नेपालगञ्ज र धनगढीजस्ता सहरका युवायुवतीमा त्यो प्रसार हुँदै जान्छ। नेपाल पार्टी प्लानरका एमडी राजन मानन्धर ब्याचलर पार्टी पछिल्लो समय नेपालमा पनि ट्रेन्डकै रूपमा देखिन थालेको बताउँछन्। 'नेपालमा ब्याचलर पार्टी नयाँ ट्रेण्डका रूपमा देखिँदैछ,' उनी भन्छन्, 'काठमाडौंजस्ता सहरमा यस्ता पार्टी गर्नेहरूको संख्या बर्सेनि बढिरहेको देखिन्छ।'

ब्याचलर पार्टी मध्यम र अझ उच्च वर्गीय सहरी युवापुस्ताको रोजाइ भएको देखिन्छ। खासगरी कर्पोरेट हाउसमा काम गर्ने, राम्रो आम्दानी भएका, देश-देशान्तमा निस्किएका युवायुवतीहरूले यस्ता पार्टीहरू आयोजना गर्छन्। ब्याचलर पार्टीमा ओभरनाइट बस्ने, केक काट्ने, म्युजिक र नृत्यमा रमाउने, रक्सी तथा वाइनको चुस्की लगाउने, नयाँ, अलग र आकर्षक पहिरनमा फोटो सुट गर्ने, क्लब र डान्सबार जानेजस्ता चलन नेपालमा देखिन्छ। ब्याचलर पार्टीमा रक्सी र वाइनको चुस्की लगाएर फिट्टु भएर रमाइलो गर्नमा पनि नेपाली युवायुवतीहरू पछि छैनन्।

पश्चिमा देशहरूमा ब्याचलर पार्टी सेलिब्रेट गर्नेहरू खानपिन र नाचगानभन्दा अझ धेरै इन्जोयमेन्टका तरिकाहरू अपनाउँछन्। त्यहाँका ब्याचलर पार्टीमा देखिने कतिपय तडक-भडक भने नेपाली समाजमा अझै पाच्य छैनन्। पश्चिमाहरू ब्याचलर पार्टीमा एकदमै धेरै रक्सी खाने, न्युड युवा-युवतीसँग रमाउने, नाचगान गर्ने, भेज ननभेज गफगाफ र छेडखानीमा रमाउने, ह्याडओभर गर्ने, जुवातास खेल्ने, कन्सर्ट, हान्टिङ, फिसिङ, घुमघाम, गल्फ, रक्सी पिउने प्रतिस्पर्धा



रेवा श्रेष्ठको ब्याचलर पार्टीमा सहभागीहरू ।

टिप्पणी

पश्चिमा सिको



डा. मृगेन्द्रबहादुर कार्की

अहिले हामी नेपाली कलमी गरिएको रूखजस्तै भएका छौं, जरो मात्रै आफ्नो अरू सबै अनुहार पश्चिमको ब्याचलर पार्टीका सन्दर्भमा चर्चा गर्दा यसलाई तीनवटा सिद्धान्तमा बाँडेर हेर्न सकिन्छ। हाम्रो अहिले राज्य निर्माण हुनुभन्दा अगाडि पनि यहाँ राज्यहरू थिए। नेपाल हुनुभन्दा पनि अगाडि पनि थुप्रै राज्य थिए। अहिलेको नेपाल त सन् १८१५ को सुगौली सन्धिपछि अस्तित्वमा आएको हो। त्योभन्दा अगाडि पनि सभ्यता, संस्कृति थिए। त्योभन्दा पहिले पनि जीवन जगतलाई निर्दिष्ट गर्ने पद्धतिहरू थिए। परिवार कस्तो हुनुपर्छ, व्यक्तिले परिवारमा कसरी भूमिका खेल्ने, विवाह अगाडि व्यक्तिको भूमिका के हुने, विवाहपछिको भूमिका कस्तो हुनेजस्ता कुराहरू गीता, रामायण र महाभारत र मुच्युमवाट निर्दिष्ट थिए।

आधुनिक राज्यमा आइसकेपछि जीवन पद्धतिको दर्शन पश्चिमबाट लियो। पश्चिमबाट के लियो, शिक्षा नीति पश्चिमबाटै, विकास नीति पनि पश्चिमबाटै, राज्य कस्तो खालको हुनुपर्छ, भन्ने अवधारणा पनि पश्चिमबाटै। यसले हामीलाई पश्चिमीकरण गर्दै गयो।

अहिलेको अवस्था त शारीरिक जीउ चाहिँ नेपाली, कन्सेप्टुअल वीड सबै पश्चिमबाट। ४/५ सय वर्षदेखि हामी पश्चिमबाट प्रभावित हुँदै आएका छौं। त्यो प्रभावित भइसकेपछि हामीले

गर्ने गर्छन्। कतिपय ब्याचलर पार्टीमा वार गर्ल र वार ब्याइहरूसमेतलाई ल्याएर मस्ती गर्ने प्रचलन पनि त्यहाँ छ।

नेपालमा रमाइलो गर्ने बहाना र स्मरणीय बनाउन गरिने यस्ता ब्याचलर पार्टीहरू अलि सभ्य देखिन्छ।

नेपालीहरूले गर्ने ब्याचलर पार्टीहरूमा आर्थिक स्थिति, ग्याड, वातावरण सबैलाई ध्यान दिइएको पाइन्छ। यस्ता पार्टीहरूमा

पश्चिमतिरका मूल्य मान्यतालाई ग्रहण गर्न थाल्यौं। संस्कृति ग्रहणको मुख्य आधार स्तम्भ समाजको प्रबुद्ध वर्ग हो, जो अनुभवले खारिँदै गएको हुन्छ। हामीले त्यो प्रबुद्ध वर्गमा पुरानो आधुनिकीकरणको रुटमा खोज्ने हो। तर, अहिले हामीले त सबै पश्चिमी रुट अनुसरण गरिरहेका छौं।

त्यसैले अहिलेको समाज दुविधाजस्तो पनि छ। सम्पूर्ण नीतिहरू पश्चिमबाट लिएका हुँदा पश्चिमी चलनले प्रभावित भइरहेको छ। हिजो प्रबुद्ध वर्गलाई राखेर परिवार प्रशिक्षित गरिन्थ्यो, अहिले प्रबुद्ध वर्गलाई हामीले वृद्धाश्रममा पठाउन थाल्यौं। प्रबुद्ध वर्गको ज्ञान, उनीहरूभित्रको मौलिक सभ्यताको भण्डारलाई आफूबाट अलग गरेर हाम्रो रोलमोडल पश्चिमलाई बनायौं। जसका कारण पश्चिमका सबै जीवन पद्धति हाम्रा लागि स्वभाविक बन्दै गए। हामीले विश्वविद्यालयहरूमा एरिस्टोटल, माक्स वैवरलाई पढायौं, जनक र गार्गीलाई पढायौं। उनीहरूलाई पढाउन हामीले फरक ढाँचाहरूको विकास गर्नुपर्ने भयो। त्यसतर्फ हामीले लागेौं, पश्चिममा जे चलिरहेको छ, त्यसैलाई कपी गर्नुपर्ने।

आधुनिकीकरणमा हाम्रो परम्परागत रुटका राम्रा पक्षहरूलाई फाल्नुपर्ने हो। तर, हामीले राम्रा राम्रा सबै पक्षलाई काटेर फाल्यौं।

(डा. कार्की समाजशास्त्री हुन् ।)

हजारदेखि लाखसम्म नेपाली युवा-युवतीहरूले खर्चेर गर्छन्। कुस्त पैसा खर्च गर्न सक्ने उच्च वर्ग र घरानिया परिवारका युवा/युवतीहरू थाइल्यान्ड, सिंगापुर, दुबईतिर पनि आफ्नो बेहुला/बेहुली साथीका लागि ब्याचलर पार्टीको आयोजना गर्छन्। नेपालमा खासगरी यस्तो पार्टीप्रति मध्य र उच्च वर्गका युवा-युवतीहरूको बढी आकर्षण छ।

आवरण



तस्वीर : महेश प्रधान

पापाराजीले नदेखेको प्रेमकथा

महेश तिमल्सिना

ब्याचलर पार्टी सेलिब्रेट गरेर 'स्ट्रेस रिलिज' गरेकी अभिनेत्री ऋचा शर्मा विवाहको भागदौडमा व्यस्त छिन् । २१ मंसिरमा विवाहको चटारोमा व्यस्त यी अभिनेत्रीले हालैको एक दिन 'लभस्टोरी' सुनाउन समय निकालिन् ।

'स्टार हिरोइनको अफेयर्स कसरी गोप्य रहयो?', नक्सालस्थित काल्म रेस्टुरांमा प्रेमीसँगै आएका ऋचा खुलिन्, 'गोप्य होइन, हाम्रोमा पापाराजीको कमी रहेछ । खोज्ने पत्रकार रहेनछन् ।'

डेढ वर्ष पनि बढी भइसकेछ, ऋचाले लविम मलका जनरल म्यानेजर दिपेक्ष विक्रम राणासँग 'डेट' गरेको । काठमाडौंका चल्तीमा रेस्टुरां, लाउन्जलगायत धेरै ठाउँमा यी जोडीसँगै जान्थे । नजिकका साथीहरूलाई पनि 'डेट' गरेको थाहा थियो । 'हामी यही रेस्टुरांमा पनि कयौंपल्ट आएका छौं', ऋचा र दिपेक्ष दुवैले बताए, 'तर मिडियाले हाम्रो गतिविधिलाई फलो नै गरेन ।'

मिडियाले चाल नपाए पनि यो जोडीको 'लभ अफेयर्स' भाँगीदै गयो । र, काठमाडौंका क्याफे, मल र वरपरका डाँडाकाँडामा विकसित सहचार्य र च्याटरूममा बढेको घनिष्टता अब विवाहमा परिणत हुँदैछ ।

आजभन्दा ठ्याक्कै ५ सय ४० दिनअघि पहिलो पटक लविम मलमा आफ्नै निर्माणमा बनेको चलचित्र 'सुनकेशरी' प्रमोसनका क्रममा त्यही मलका जनरल म्यानेजर दिपेक्ष विक्रम राणासँग ऋचाको भेट भएको थियो ।

व्यावसायिक कामको क्रममा दिपेक्षसँग ऋचाको भेटघाट जुराइदिने 'पुल' थिए-नकिम उद्दिन । उनले नै ऋचालाई लविममा प्रमोसनका लागि त्यहाँका जिएम दिपेक्षलाई भेट्न भनेका थिए । 'सन् २०१८ को मेमा हामीहरू पहिलो पटक भेटेका थियौं 'सुनकेशरी'को प्रमोसनका क्रममा,' ऋचाले पहिलो भेट सम्झिइन् ।

भनिन्छ, जीवनको पासा पल्टिन त्यही एक पल काफी हुन्छ । अहिले वैवाहिक जीवन बिताउने निर्णयसम्म पुग्न ऋचा र दिपेक्षलाई पनि त्यही एक पलको भेट काफी बन्यो । 'त्यो एकदमै छिटो र छोटो भेट थियो । म लविम मल बाहिर गाडी पार्क गरेर बसिरहेकी थिएँ, फोन गरें, उहाँ बाहिर आउनुभयो । मैले उहाँलाई यति प्रमोसनका कामहरूका लागि सहयोग गर्दिनुस् न भनँ । उहाँले हुन्छ, भन्नुभयो । म निस्किएँ ।'

त्यो भेटपछि नै उनीहरू च्याटरूममा कुरा गर्न थाले, भेटघाट बाकिदै गए । क्रमशः घनिष्टता विकसित हुँदै गयो । त्यही घनिष्टताले तीन महिना नबित्दै उनीहरूबीच लभ अफेयर्स सुरु भयो । तर, नबोलिएको र केही नभनिएको लभ अफेयर्स । 'एसक्लुसिभ डेट गर्न थालेको भने २०१८ को सेप्टेम्बरपछि हो,' दिपेक्षले थपे, 'हाम्रो भोगाई र रोजाइहरू पनि उस्तै-उस्तै छन् । साना-साना कुराहरू पनि मिल्छ । सानो कुरामा पनि खुसी हुने दुवैको बानी छ ।'

बाहिर कोकोनटजस्तो खस्रो र रुढ देखिने दिपेक्षसँग सुरुमा भेट्दा ऋचालाई कहिल्यै जीवन बिताउला भन्ने लागेको थिएँ । तर, जब उनीहरू घण्टौं च्याटरूममा कुरा गर्न थाले, रेस्टुरांहरूमा

डेट गर्न थाले, ऋचाको मनमा दिपेक्षको तस्वीर गाढा बन्दै जान थाल्यो । 'दिपेक्ष विक्रम राणा भनेको एकदमै हाउडे मान्छे हो,' ३२ वर्षीया ऋचा भन्छिन्, 'खासमा मेरो त्यही हाउडे दिपेक्षसँग लभ परेको हो, अहिले तपाईंको अगाडि भएको दिपेक्षसँग होइन । त्यो अति रमाइलो मान्छे नै मैले मन पराएकी हुँ ।' ऋचालाई दिपेक्षको फन पार्ट एकदमै मन पर्छ, जो उनका साथीहरूको बीचमा हुँदा प्रकट हुन्छ ।

दुवै जनाको छवि बाहिरबाट हेर्दा अलि बोल्ड छ । दुवै टफ-टफ जब ठोक्किए, त्यसपछि मुलायम प्रेमाभाव उनीहरूको मनमा टुसाउन थाल्यो । 'त्यही कुराले हामीलाई एकअर्कामा क्लिक गराएको हो,' ३७ वर्षीय दिपेक्ष बोले, 'एउटै भोगाई, एउटै पृष्ठभूमि र समान रुचिका कारण हामीले एकअर्कालाई रोज्यौं ।' उनले आफूहरूबीचमा रहेका केही समानता र केही फरकपनले नै 'समानता क्रियट' गरेको बताए ।

दिनादिनै हुने भेटघाट, साथीहरूसँगै हुने पार्टीका आनन्द र काठमाडौंमा हुने डेटले उनीहरूबीच अफेयर्स त विकसित गरेको थियो नै । तर, विवाहका विषयमा चाहिँ दुवै अनभिज्ञ थिए । ऋचाले परिवारका मानिससँग आफूले एउटा केटासँग डेट गरिरहेको र पर्पोज गरेमा आफूले स्वीकार्न सक्नेसम्मको कुरा गरेकी थिइन् । दिपेक्षले भने यो बीचमा विकसित घटनाक्रमले विवाहको खाका बनाउँदै थिए, त्यो विवाहको योजना उनले आफ्नी आमालाई पनि सुनाएका थिए । उनीहरूले यो बीचमा एकअर्काका पारिवारिक सदस्यलाई पनि भेटिसकेका थिए । तर, ऋचाले विवाह बारे सोचिसकेकी थिइन् ।

डेट गर्न थालेको ७ महिनापछि १८ मार्च सन् २०१९ । भूमिखेलस्थित होटल भिभान्तामा दिपेक्षको सप्रराइज बर्थ डे पार्टी थियो । त्यहीँ दिपेक्षका दिदीभिनाजु र साथीभाइहरूको जमघट थियो । दिपेक्षको बर्थ डेमा ऋचा निम्तालु नबन्ने कुरै भएन । ऋचा पनि पार्टी वेयरमा सामान्य तवरले गइन् । पार्टीमा ऋचाको प्रवेशमै कतिले भनिहाले, 'आज किन यति सिम्पल ड्रेसमा आएको साडी लगाएर आउनु पर्दैन ?'

उनलाई किन यस्तो भनिरहेका छन् भन्ने लागिरहेको थियो । तर, पार्टीमा वेलकम गरिसकेपछि ऋचालाई हात समाएर डोच्याउँदै दिपेक्ष अलि भय्याडमा उक्लिए । यतिवेला दिपेक्ष आफैँ रातोपिरो र नर्भस थिए । बर्थ डेको केक पनि काटिएको थिएन । ऋचाको धड्कनको के कुरा । टाकुरैमा पुगेर धड्किन थालिसकेको थियो । 'त्यतिवेला अब चाहिँ यहाँ केही हुँदैछ भनेर मेरो मुटु जोडले टुकटुक भयो, सबै साथीहरूले फोन भिके,' ऋचा आफ्नो इन्जोमेन्ट सम्झिन्छिन्, 'त्यही क्रममा उहाँले १ सय ४४ वर्ष पुरानो औँठी मेरो औँलामा लगाइदिनुभयो । त्यो बेला म ब्याक थिएँ । कसैको रिड लगाउनु भनेको मेरो जीवनकै ठूलो डिजिजन थियो ।' ऋचाले आफ्नो इन्जोमेन्ट यसरी आउला भनेर सोचेकै थिइन् ।

भय्याडमा नै ऋचालाई दिपेक्षले १ सय ४४ वर्ष पुरानो आफ्नी हजुरआमाको डाइमन्डको रिड पहिच्याउँदै प्रस्ताव राखे-यु वील म्यारी मी । सप्रराइज बर्थ डेका लागि भिभान्त पुगेकी ऋचाका लागि अर्को ठूलो अकस्मात परेपछि बोली

फुटेन । दिपेक्षले जे-जे भने उनले टाउको हल्लाउँदै गइन् । ऋचा यतिसम्म नर्भस थिइन् कि दिपेक्षले हातको औलामा रिड लगाइदिँदा पनि चाल पाइएनन् ।

यति भइसकेपछि ऋचा फटाफट बाथरुम हिँडिन् । 'म इमोसनल पनि भएको थिएँ । ट्वाइलेटमा गएर त्यो रिड आधाघन्टासम्म हेरेँ,' उनले भनिन्, 'त्यो बेला रिड हेरेको भन्दा पनि जिन्दगीको अर्को क्षण कल्पना गरे । रिड त पित्तलकै दिएको भए पनि मलाई त केही थिएन । म त्यस्तो डिमान्डेड मान्छे पनि होइन । तर, यो कुलको १ सय ४४ वर्ष पुरानो भनेपछि अब चाहिँ म अर्को फेमिलिको पार्ट हुँदैछु भन्ने रियालिटीले आफैँलाई हिट गरेको जस्तो भयो ।'

ऋचा बाथरुमबाट फर्केपछि दिपेक्षका साथीहरूले उनलाई व्यङ्ग्य गर्न थाले- 'ओहो कति ठूलो डाइमन्ड दिएको । घुँडा टेक्नुअघि नै तिमी एस भनिदिने ।' तर, ऋचाले कुनै जवाफ फर्काइएनन् । 'त्यही दिन हामीले इन्जमेन्ट गरेका हौं । हामीले इन्जमेन्ट पनि एकदमै प्राइभेट गरेका थियौं,' उनले भनिन्, 'यतिसम्मकी इन्जमेन्टमा सहभागी हुनुभएका साथी आफन्तलाई यो भिडियो फोटो कहीं नजाओस् भनेर रिक्वेस्ट गरेका थियौं ।'

दिपेक्षले आमाबुवासँग ऋचासँगको इन्जमेन्टका लागि सरसल्लाह गरेका थिए । ऋचाले भने पहिलो पटक दिदीलाई आफ्नो औलामा दिपेक्षले लगाइदिएको रिडको फोटो खिचेर पठाइन् । यसपछि यो कुरा ऋचाको परिवारसमक्ष पुग्यो । ऋचाको हातमा दिपेक्षको रिड परेको एक महिनामा उनकी आमाले दिपेक्षलाई भेटिन् । यसपछि मान्यजनहरूसँग पनि दिपेक्षले भेटघाट गराइन् । परिवारबीच



भेटघाटपछि ऋचा र दिपेक्षको विवाह गरिदिने विषयमा दुवै परिवार सहमत भए । त्यसपछि दिपेक्षकी आमाले

ऋचाको घरमा सगुन ल्याइन् । अफेयर्स हुँदै इन्जमेन्टसम्म पुगेको ऋचा र दिपेक्षको सम्बन्धमा विवाहको नयाँ बहस सुरु भयो । लगन जुराउन परिवारबीच सहमति भएपछि साइत हेर्न थालियो । उनीहरूको परिवारले गत असारमा विवाह गरिदिने मनस्थिति बनाएका थिए । तर, लगन नजुरेपछि २१ मंसिरका लागि ऋचा र दिपेक्षको विवाह तय भयो ।

हुन त दिपेक्षले ४ वर्षअघि पहिलो पटक ऋचालाई देखेका थिए, जतिबेला उनी होटल अन्नपूर्णमा फुड एन्ड बेभरेज डाइरेक्टरका रूपमा काम गर्थे । 'मैले उसलाई देखेको करिब ४ वर्ष भयो । काठमाडौंजस्तो सानो ठाउँमा हाइ हेल्लो रिलेसन त जोसँग पनि हुन्छ, त्यतिबेला हाम्रो रिलेसन त्यस्तै थियो । उसलाई म एक्ट्रेस हो भनेर चिन्थे,' उनले भने ।

दुवैको आफ्नै यात्राहरू थिए- ऋचा अभिनेत्री भएकाले आफ्नै वाटोमा, दिपेक्ष होटलियर भएकाले अर्को वाटोमा । ऋचाले पनि दिपेक्षलाई अलिअलि चिनेको त्यही बेलादेखि नै हो । 'मैले पनि उहाँलाई अन्नपूर्णमा हुँदा होटलियर भनेर चिन्थे,' ऋचाले थपिन्, 'मलाई दिपेक्ष विक्रम राणा भनेको अन्नपूर्ण होटलको एफ एन्ड वीको हेड हो भन्ने थियो ।' सामान्य हाइहेल्लो स्तरको चिनजान भए पनि उनीहरूबीच बोल्ने, बाहिर भेट्ने कहिल्यै भएन ।

बलिउड/हलिउडतिर सेलिब्रिटीहरू डेस्टिनेसन विवाहप्रति बढी आकर्षित छन् । अहिलेकी चर्चित अभिनेत्री ऋचा शर्माको विवाह समारोह कस्तो हुँदैछ त ? ऋचाले सुरुमै आफूहरूलाई एकदमै ठूलो र तडक-भडकपूर्ण विवाह गर्ने इच्छा नभएको बताइन् । '१ सय ५० जनाजति नजिकका पारिवारिक सदस्य लिएर कतै टाढा गएर डेस्टिनेस वेडिङ गरौं भन्ने



ऋचा फटाफट बाथरुम हिँडिन् । 'म इमोसनल पनि भएको थिएँ । ट्वाइलेटमा गएर त्यो रिड आधाघन्टासम्म हेरेँ,' उनले भनिन्, 'त्यो बेला रिड हेरेको भन्दा पनि जिन्दगीको अर्को क्षण कल्पना गरे । रिड त पित्तलकै दिएको भए पनि मलाई त केही थिएन । म त्यस्तो डिमान्डेड मान्छे पनि होइन । तर, यो कुलको १ सय ४४ वर्ष पुरानो भनेपछि अब चाहिँ म अर्को फेमिलिको पार्ट हुँदैछु भन्ने रियालिटीले आफैँलाई हिट गरेको जस्तो भयो ।'

पनि इच्छा थियो,' उनले भनिन्, 'अफ माछापुच्छ्रेलाई साक्षी राखेर विवाह गर्ने एकदमै इच्छा हो ।' तर, विविध कारणले उनीहरूको त्यो योजना भने पूरा भएन । ऋचा र दिपेक्ष पारिवारिक सदस्य, आफन्त र नजिकका केही साथीभाइको उपस्थितिमा २१ मंसिरमा बूढानिलकण्ठस्थित पार्क भिलेज रिसोर्टमा विवाह गर्दैछन् । उक्त विवाह समारोहमा २ सय जनाजतिको सहभागिता हुनेछ । विवाह साढे ८ बजे उनको स्वयंम्बर तय भएको छ ।

नेपाली शैलीमा डेकुरेसन गरिएको मण्डपमा ऋचा बेहुलीकै रूपमा लालीगुराँसे लालीगुराँस भएको ब्राइडल वेयरमा देखिनेछन् । 'दुलही भइसकेपछि कति चीजहरू गर्न रहर लाग्दोरहेछ,' ऋचाले दुलही बन्न लाग्दाको अनुभव सुनाइन्, 'आफैँ हिरोइन भएकाले पनि

यस्तो गरौं न, अनुष्का शर्माको गरेजस्तै गरौं न भन्ने लाग्दोरहेछ ।' तर, कतैबाट प्रभावित नदेखियोस् भनेर नेपाली डिजाइनर शिवांगी प्रधानले डिजाइन गरेको ब्राइडल वेयरमा उनले पहिरेनेछन् ।

बाहुन, क्षेत्रीको भन्दा राणाहरूको विवाहशैली फरक हुने भएकाले उनको विवाहमा केही फलक राणा शैलीको विवाहको पनि मिक्सम्याच गरिएको छ । राणाहरूको विवाह उसो त राति नै गर्ने चलन छ तर ऋचा स्वयंमूले नै दिपेक्षकी आमालाई कन्भिन्स गरेर विवाह गर्न लागेकी हुन् । एकदमै नेपाली शैलीमा विवाह हुँदैछ,' उनले थपिन् । त्यसपछि दिपेक्षले बूढानिलकण्ठको पार्क भिलेजमा रिसेप्सन दिँदैछन् भने ऋचाले ठमेलस्थित होटल एलफुटमा । जसमा उनीहरूले आफन्त, साथीभाइ र करिबरसँग जोडिएकाहरूलाई निमत्याएका छन् ।

को हुन दिपेक्ष ?

दिपेक्ष काठमाडौंको डिल्लीबजारमा राणा परिवारमा जन्मिएका हुन् । उनी नेपाली सेनाका पूर्वपूतनापति दीपक विक्रम राणाका छोरा हुन् । उनकी आमा भने लिंकन स्कुलमा ३२ वर्षदेखि अध्यापन पेसामा संलग्न छिन् ।

दिपेक्षले काठमाडौंको लिंकन स्कुलमै प्रारम्भिक शिक्षा हासिल गरेका हुन् । सिंगापुर होटल एन्ड टुरिज्म एजुकेशन सेन्टर सिंगापुरबाट होटल म्यानेजमेन्टमा डिप्लोमा गरेका उनले अमेरिकाको जोन्सन एन्ड वेल्स युनिभर्सिटीबाट होटल म्यानेजमेन्टमा ब्याचलर्स तथा फाइनान्स एन्ड मार्केटिङमा मास्टर्स गरेका छन् । अमेरिकामा रहँदा उनले केही समय लाप्रिमा क्याफे, अडिनोज रेस्टुराँ, फयाट्टी म्याकिजमा म्यानेजरका रूपमा काम गरे । यस्तै, स्टेट अल्ट्रा लाउन्जमा ५ महिना एसिस्टेन्ट जनरल म्यानेजरका रूपमा काम गरेका उनले ३ वर्ष ५ महिना



जनरल म्यानेजरका रूपमा काम गरे । सन् २०१२ मा नेपाल फर्किएपछि उनी होटल अन्नपूर्णमा फुड एन्ड बेभरेज म्यानेजरका रूपमा दुई वर्ष सक्रिय रहे । त्यसपछि उनको पदोन्नति फुड एन्ड बेभरेजको डाइरेक्टरमा भयो । सन् २०१६ देखि उनी लविम मलको जनरल म्यानेजरका रूपमा कार्यरत छन् ।

खेलकुद



सागका 'शान'हरु

हिमेश बजाचार्य

१३ औं दक्षिण एशियाली खेलकुद प्रतियोगिताको उदघाटन समारोह भएको १२ घण्टा बिच नपाउँदै नेपालका खेलाडीहरुले एकपछि अर्को गर्दै नेपाललाई स्वर्ण पदकको खुसी दिन थाले । रजत पदक जितेर पदकको खाता खोलेको नेपालका लागि त्यसको केहीबेरमै कर्राँते खेलाडी मण्डेकाजी श्रेष्ठले स्वर्ण दिलाए । कर्राँतेले नेपालको स्वर्ण पदकको खाता खोलेको केहीबेरमै तेक्वान्दोका कमल श्रेष्ठले पनि स्वर्ण जिते ।

पहिलो दिनको पदक तालिकालाई हेर्दा नेपालले स्वर्ण पदकको तालिकामा आफूलाई शीर्षस्थानमा राखेपनि नेपालका कर्राँते खेलाडी र तेक्वान्दो खेलाडीबीच कसले बढी स्वर्ण पदक जित्ने भन्ने प्रतिस्पर्धा नै भयो । यो बीचमा कर्राँतेका मण्डेकाजी श्रेष्ठले नेपाललाई

एउटै सागमा दुई स्वर्ण पदक जित्ने खेलाडीमा उभ्याए भने त्यसको केही समयपछि तेक्वान्दो खेलाडी आयशा शाक्यले पनि दुई स्पर्धामा स्वर्ण पदक जितेर एउटै सागमा दोहोरो स्वर्ण पदक जित्ने पहिलो नेपाली खेलाडी बनिन् ।

सागको पहिलो दिनमै तेक्वान्दो र कर्राँतेले ७/७ स्वर्ण पदक जित्न सफल भयो भने यो क्रममा टायथलन खेलाडी सोनी गुरुङले पोखराबाट अर्को स्वर्णको खुसी खबर प्रवाहित गरिन् । दोस्रो दिनदेखि प्रारम्भ भएको उसु खेलले पनि नेपाललाई स्वर्ण दिलायो भने एथलेटिक्समा धाविका सन्तोषी श्रेष्ठ सागमा स्वर्ण पदक जित्ने पहिलो नेपाली खेलाडी बनिन् । ५० स्वर्ण पदक जित्ने लक्ष्यका साथ मैदानमा उत्रिएको नेपालले बुधबार साँझ यो समाचार तयार पारुन्जेल २९ स्वर्ण पदक जितेर शीर्ष स्थानमा कब्जा जमाएको छ ।



सीनामादेन लिम्बू, तेक्वान्दो

नेपाली तेक्वान्दोको पोम्सेका उदयमान खेलाडी हुन्, सीनामादेन लिम्बू । केही समययता नियमित रूपमा राम्रो प्रदर्शन गर्दै आएकी सीनामादेनले कसैलाई निराश पनि पारिन् र जितिन्, पोम्सेको महिला एकल १७ देखि २३ वर्ष उमेर समूहका स्वर्ण । उनले आफ्नो खेल जीवनको पहिलो ठूलो सफलताका लागि भारतीय प्रतिद्वन्द्वीलाई पराजित गरेकी हुन् । पोम्सेबाट नेपालका लागि स्वर्ण जित्ने उनी पहिलो महिला खेलाडी पनि रहिन् ।



पार्वती गुरुङ, तेक्वान्दो

तेक्वान्दोको पोम्सेबाट भित्रिएको अर्को स्वर्ण रह्यो, पार्वती गुरुङको नाममा । उनले महिला एकलको २३ देखि २९ वर्ष उमेर समूहमा यो सफलता प्राप्त गरेकी हुन् । स्वर्ण पदकको यात्रामा पार्वतीले बलियो चुनौती भने सामना गर्नु परेको थियो । उनले ८.२५० अंक प्राप्त गरेकोमा दोस्रो स्थानमा आएकी श्रीलंकाली खेलाडी थिकसिका जयावीरुले ८.०३० अंक हात पारेकी थिइन् । तेस्रो स्थानमा आएकी भारतकी हर्षा सिंह पनि धेरै टाढा रहिन्, उनले ८.०३० अंक जितिन् ।

कुसुम खड्का, कर्राँते

नेपाली कर्राँतेकी अर्की उदयमान खेलाडी हुन् कुसुम खड्का । त्यसलाई प्रमाणित गर्दै उनले महिलाको कुमुते ४५ केजी तौल समूहमा स्वर्ण पदक जित्न पनि सफल रहिन् । यसका लागि उनले आफ्ना प्रतिद्वन्द्वीबाट कडा चुनौतीको पनि सामना गर्नुपर्थ्यो । फाइनलमा उनले बंगलादेशी खेलाडी बोर्नालाई ३-२ ले हराएकी थिइन् । यसअघि उनले श्रीलंकाली खेलाडी सेनारथ अर्चासिंगेलाई ७-६ ले हराएकी थिइन् । यसक्रममा उनले निकै संघर्षपूर्ण खेल प्रस्तुत गर्नुपरेको थियो ।



आयशा शाक्य, तेक्वान्दो

आयशा शाक्यले यसपल्टको सागमा व्यक्तिगत स्वर्ण जितिसकेपछि उनी यो प्रतियोगितामा तेक्वान्दोका सबैभन्दा सफल महिला खेलाडी भएकी छिन् । संयोग कस्तो भने उनका श्रीमान दीपक विष्ट साग इतिहासकै नेपालका सबैभन्दा सफल खेलाडी हुन् । यो अर्थमा नेपालमा सबैभन्दा सफल खेल जोडी उनीहरू नै भएका छन् । स्वर्ण जित्ने अभिलाषाका लागि आयशाले यसपल्ट पोम्सेका खेलाडीका रूपमा आफूलाई परिणत गरेकी थिइन् ।

यसअघि उनले सागमा जितेका पदक फाइटबाट थियो । अहिले भने उनले महिला एकल २९ वर्षमाथिको तौल समूहमा स्वर्ण जितिन् र यसका लागि भारत र श्रीलंकाली खेलाडीलाई पराजित गरिन् । आयशाले यो प्रतिस्पर्धामा ७.९४ अंक प्राप्त गरिन् भने दोस्रो भएकी भारतीय खेलाडी प्रजक्ता प्रकाशले ७.६४ अंक प्राप्त गरिन् । यससँगै आयशाले सागमा जितेको स्वर्ण दुई भएको छ भने उनकै नाममा दुई रजत पदक पनि रहेको छ । यसैक्रममा दुई छोराका आमा आयशा नेपाली महिला खेल क्षेत्रका लागि प्रेरणाका पात्र पनि बनेकी छिन् ।

लक्ष्मण तामाङ, कर्राँते

नेपालले कर्राँतेमा यसपल्ट जितेको यो चौथो स्वर्ण रह्यो र यसको श्रेय जान्छ, लक्ष्मण तामाङ । यो भने कुमुतेबाट आएको पहिलो स्वर्ण रह्यो । उनले ५४ केजी मुनिको तौल समूहमा फाइनलमा बंगलादेशका मोहम्मद मुस्तफालाई पराजित गरे । उनको जितको अन्तर १-० मात्र रह्यो । दुवै खेलाडी फाइनलमा सुरक्षित मनस्थितिले आलंका थिए र दुवैले एकअर्काविरुद्ध आक्रमण गर्ने प्रयास गरेनन् । नतिजा लक्ष्मणले ल्याएको एक अंक नै स्वर्ण पदकका लागि पर्याप्त रह्यो ।



मण्डेकाजी श्रेष्ठ, कराँते

मण्डेकाजी श्रेष्ठले नेपाली कराँतेमा समय बिताएको धेरै भइसकेको थियो, तर कुनै ठूलो सफलता भने उनको नाममा थिएन। एक प्रकारले उनी अभाग्यशाली खेलाडी पनि थिए। उनको खेल जीवनमा कहिले के हुन्थ्यो त कहिले के। यस्तोमा डर थियो, कतै उनको खेल जीवन यतिकैमा सकिने त होइन? यसपल्टको साग उनका लागि अन्तिम मौका थियो। आखिरमा उनले मेहनतको फल प्राप्त गरे नै। पुरुष कातामा उनी आखिरमा स्वर्ण जित्न सफल रहे।

फाइनलमा उनले पाकिस्तानका नियमातुल्लाहाई हराए। मण्डेकाजीले २६.७२ अंक प्राप्त गरेकोमा उनका पाकिस्तानी प्रतिद्वन्दी २४.९२ अंकमै सीमित भए। यसअघि उनले बंगलादेशका मोहम्मद हसन खानलाई हराएका थिए। अब भने मण्डेकाजीले आफ्नो खेल जीवनलाई लिएर राहत महसुस गर्न सक्ने छन् र भन्ने सक्नेछन्, अब म पनि पदक विजेता हुँ। यही सागदेखि उनको खेल जीवनमा रहेको पीडाका संगालो अन्ततः सकिएको छ।



महिला टिम स्पर्धा पोम्से, तेक्वान्दो

पोम्सेबाट प्राप्त यो अर्को टिम स्वर्ण रह्यो र यो २३ देखि २९ वर्ष उमेर समूहको रह्यो। यस टिममा समावेश खेलाडी थिए, नीता गुरुड, प्रंशसा क्षेत्री र सुशीला राई। स्वर्ण पदक जित्ने क्रममा टिमले ७.९२० अंक प्राप्त गरेका थिए। यो समूहमा श्रीलंकाली टिम दोस्रो स्थानमा रह्यो। त्यस टिमले ७.८१० अंक प्राप्त गरेको थियो। यो स्वर्णसँगै तेक्वान्दोको पोम्सेमा नेपालको लगभग एकपक्षीय वर्चस्व रह्यो र नेपाली खेलाडीसामु अरु फिक्का रहे।

तेक्वान्दोको थपिएको विधाबाट अर्को सफलता रह्यो, महिला टिम स्पर्धामा प्राप्त यो स्वर्ण। यो सफलता १७ देखि २२ वर्षको उमेर समूहका प्राप्त भएको हो र यसमा सहभागी खेलाडी थिए, निशा दर्नाल, स्वस्तिका तामाङ र सन्जिवा तिमल्सिना। उनीहरूले यो पदकका लागि भारतीय टिमलाई पछाडि छाडेका थिए। नेपालले यस विधामा ७.९८० अंक प्राप्त गरेका भारतीय टिम निकै नजिक रह्यो। उसले ७.९७० अंक प्राप्त गरेको थियो।

सोनी गुरुड, ट्रायथलन

यसलाई सुखद विवाद मान्दा हुन्छ, तर सबैले सोध्न खोज्ने प्रश्न हुनेछ, यसपल्टको सागमा पहिलो स्वर्ण जित्ने खेलाडी को हो त? मण्डेकाजी श्रेष्ठ कि सोनी गुरुड। मण्डेकाजीले स्वर्ण जित्ने क्षण अथवा त्यसभन्दा अगाडि सोनीले पोखरामा स्वर्ण जित्नु, ट्रायथलनमा। एउटा तथ्य के निश्चित छ भने उनी कम्तीमा महिलातर्फ नेपाललाई स्वर्ण दिलाउने पहिलो खेलाडी भने हुन्। एक प्रकारले उनले स्वर्ण जित्ने तय जस्तै थियो, यस्तो अपेक्षा थियो उनीमाथि।

ट्रायथलनमा फेवातालमा सात समय मिटर पौडी, त्यसपछि २० किलोमिटर साइकिल र पाँच किलोमिटर दौड थियो। त्यसलाई उनले १ घण्टा १३ मिनेट र ४५ सेकेन्डमा पूरा गरिन्। यसक्रममा उनले भारतीय र श्रीलंकाली खेलाडीबाट चर्को प्रतिस्पर्धाको सामना गर्नु परेको थियो। तर योजनाबद्ध ढंगले अगाडि बढेकी सोनीलाई कसैले उछिन्न सकेनन्। यो सफलता पछाडि लुकेको छ, उनको लगातारको मेहनतदेखि पुरानो साइकलका कथा पनि।



आयशा शाक्य र संजीवकुमार ओम्का, तेक्वान्दो

यो यसपल्टको सागमा आयशा शाक्यले जितेको दोस्रो स्वर्ण रह्यो र यसमा उनलाई साथ दिने खेलाडी थिए, संजीवकुमार ओम्का। यससँग आयशाले सागमा जितेको स्वर्णको सख्या तीन पुगेको छ। संजीवकुमारको भने यो पहिलो स्वर्ण हो। उनीहरूले पोम्सेको २९ वर्ष माथिको उमेर समूहको जोडीमा ८.१६० अंकसहित पहिलो स्थान हात पारे। पाकिस्तानका महारून निशा र साहबाज अहमदको जोडीलाई दोस्रो स्थानमा छाडे। त्यो जोडीले ७.८६० अंक प्राप्त गरेको थियो। यो अर्थमा आयशा र संजीवकुमारको जित सहज रह्यो।



महिला टिम काता, कराँते

कातामा नेपाली कराँतेमा सुरुदेखि बलियो हो। यो बलियोपन महिला टिम कातामा बढी छ र त्यसै कारणले नेपालले हात पार्नो, यही विधामा स्वर्ण। नेपाली टिमका तीन खेलाडी थिए, निर्मला तामाङ, सुरु कार्की र संगीता मगर। उनीहरूले पहिलो स्थानको होडमा पाकिस्तानी टिमलाई हराएका थिए। नेपाली टिमले २४.८८ अंक प्राप्त गरेको थियो भने दोस्रो हुने पाकिस्तानको नाममा रह्यो, २३.०३। नेपाली टिमले स्वर्णका लागि खासै चर्को प्रतिस्पर्धा सामना नै गर्नु परेन।



अनु अधिकारी, करारिँ

स्वर्ण पदकका लागि सबैभन्दा उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्ने खेलाडी रहिन्, अनु अधिकारी। उनी अहिलेको पुस्ताका नेपाली करारिँ खेलाडीमध्ये सबैभन्दा उत्कृष्ट मानिन्छ। उनीसँग पर्याप्त अनुभव पनि छ। यसअघिका केही प्रमुख प्रतियोगितामा सफलताको नजिक पुगेर पनि निराश हुनुपर्ने खेलाडी रहेकी थिइन्, यी अनु। तर, यसपल्टको सागमा उनले यस्तो गल्ती दोहर्‍याउने काम गरिन्। यसअघि उनी ११ सागमा रजत पदकमै सीमित भएकी थिइन्।

तर, यसपल्ट महिला कुमुतेको ५० केजी तौल समूहको फाइनलमा उनले श्रीलंकाली खेलाडी डन पाउलुलाई सजिलै ८-० ले पछाडि छाडेर टेक्निकल जित निकालिन्। फाइनलमा उनी यस्तो जित निकाले एक मात्र खेलाडी रहेकीछिन्। यसअघि सेमिफाइनलमा पनि उनले यस्तै टेक्निकल जित निकाले क्रममा बंगलादेशकी फमिदा अख्तरलाई ८-० ले पछाडि छोडिन्। त्यस अर्थमा अनुको जित सर्वाधिक एकपक्षीय र उत्तिकै प्रभावशाली दुवै रहयो।



कमल श्रेष्ठ, तेक्वान्दो

नेपाली तेक्वान्दोका अनुभवी खेलाडीमा पर्छन्, कमल श्रेष्ठ। संगीता वैद्य र दीपक विष्टको पुस्तापछिका सुरुआती खेलाडीमा पर्छन्, उनी। यिनै कमलले तेक्वान्दोबाट नेपालका लागि स्वर्ण भित्र्याउने महत्त्वपूर्ण काम गरे। उनले तेक्वान्दोको पोम्सेतर्फ पुरुष एकल २३ देखि २९ वर्षको उमेर समूहमा स्वर्ण जित्न सफल भएको हुन्। संयोग कस्तो भने यसपल्टको सागदेखि मात्र तेक्वान्दोको यो विधा सागमा भित्रिएको हो र उनले यसको भरपुर फाइदा लिए।

उनले स्वर्ण जित्नेक्रममा भारतका राहुल जैनलाई दोस्रो स्थानमा छाड्न सफल रहे। उनले ८.२७० अंक प्राप्त गरेकोमा राहुल ८.२०० मै सीमित भएका थिए। यसले पनि देखाउँछ, उनले कति धेरै प्रतिस्पर्धाको सामना गर्नु परेको थियो भनेर। खेलपछि उनको प्रतिक्रिया पनि उत्तिकै रोचक थियो। उनको खुसी हेरिनसक्नु थियो, जुन स्वभाविक पनि थियो। उनले भने- 'तेक्वान्दोबाट यसपल्टको सागमा पहिलो स्वर्ण दिने खेलाडीका रूपमा सम्झने छुन्, त्यसमा खुसी छ।'।

पुरुष टिम काता, करारिँ

आयशा शाक्य जस्तै नेपालका लागि आफ्नो विधाका दोस्रो स्वर्ण जित्ने खेलाडी रहे, करारिँका मण्डेकाजी श्रेष्ठ। उनी सम्मिलित समूहले पुरुष टिम कातामा पहिलो स्थान हात पारे। उनलाई यसमा साथ दिने अन्य खेलाडी थिए, प्रविण मानन्धर र महसुस तामाङ। उनीहरूको टिमले स्वर्णका लागि २५.५४ अंक हासिल गरेको थियो। यसक्रममा उनीहरूले बंगलादेशी टिमबाट बलियो चुनौतीको पनि सामना गर्नुपरेको थियो। श्रीलंकाली टिमले २५.२८ अंक प्राप्त गरेको थियो।



आँसुले भिजेको कोर्ट

खेलमा खुसी र हाँसो मात्र हुन्छ। त्यसमा दुःख र पीडा पनि हुन्छ। अनि कहिलेकाहीँ यही दुःख र पीडामा पनि सफलता लुकेको हुन्छ। १३ औं दक्षिण एसियाली खेलकुद (साग) मा भलिबल सबैभन्दा पहिले सुरु भएको थियो। त्यसैले प्रतिस्पर्धा सकिनेको पहिलो खेल पनि भलिबल नै रहयो। पुरुष र महिला विधा दुवैको स्वर्ण भारतको नाममा रहयो। पुरुषतर्फ भारतले फाइनलमा पाकिस्तानलाई हराएको थियो। महिलातर्फ भने भारतसँग फाइनलमा पराजित टिम रहयो, नेपाल।

नेपाल त्यो निर्णायक खेलमा के पराजित रहयो, नेपाली खेलाडीले आफ्नो भावना लुकाउन सकेनन्। त्यो त्यस्तो क्षण थियो, जति बेला दशरथ रंगशालाको कभर्ड हलको कोर्ट आँसुले भिजेको थियो। पूरा कथा साग सुरु हुनभन्दा धेरै अगाडि सुरु हुन्छ। केही वर्ष भयो, नेपाली भलिबल खुबै सक्रिय हुन थालेको। विशेषतः महिला भलिबल लगातार सक्रिय रहयो। यसबीच केही विवाद पनि निस्क्ये, केही राम्रा नतिजा पनि तर महिला भलिबल अगाडि बढिरहयो, रोकिएन। नेपाली महिला भलिबललाई बलियो बनाउन धेरैले योगदान गरे, कसैले आफ्नो खेल जीवन दिएर त कसैले कोर्ट बाहिरबाट अनेक थरीले सहयोग गरेर। त्यसैले पनि महिला भलिबल



महत्वाकांक्षी पनि बनेको थियो। उसलाई लागेको थियो, अब नेपालले सागमा स्वर्णका लागि दावेदारी प्रस्तुत गर्न सक्छ। जगदीश भट्टको प्रशिक्षण र अरुणा शाहीको नेतृत्वमा रहेको टिमले त्यही काम गरेर देखायो, जुन अपेक्षा गरिएको थियो। नेपालले सुरुमा सजिलै माल्दिभ्सलाई हरायो। त्यसपछि, नेपाल लिग चरणमा फेरि एकपटक भारतको हातबाट पराजित रहयो। त्यसमा कसैले खासै ध्यान दिएनन्, किनभने यो हारपछि पनि नेपालको सबै खाले सम्भावना खुला नै थियो। त्यस लगत्तै सेमिफाइनल सावित खेलमा नेपालले श्रीलंकालाई

हराउन सफल रहयो। सागको इतिहासमा नेपालले यसअघि हात पारेको सबैभन्दा ठूलो सफलता भन्नु नै कांस्य थियो। यस्तोमा त्यो पनि ठूलो उपलब्धि थियो, कम्तीमा रजत जित्ने निश्चित भएको स्थिति। अरुणा भन्दै थिइन्, नेपाली महिला भलिबल ऐतिहासिक मोडमा पुगेको छ, जहाँ हामी अद्वितीय सफलता चुम्न सक्छौं। फाइनलमा नेपालले त्यो प्रतिद्वन्द्वी पाएको थियो, जसले पछिल्लो समय एसियाली भलिबलमै पनि राम्रो गर्न थालेको छ। एसियाली महिला भलिबलमा भारतको वरियता राम्रो छ। त्यसैले फाइनलमा नेपालले पहिलो सेट

गुमाउँदा धेरैले लागेको थियो, तर अब नेपाल सजिलै पराजित हुन्छ। तर, ठीक त्यहीनिर देखियो, त्यो सबै मेहनतको फल जुन केही वर्ष अगाडिदेखि तयारीका रूपमा सुरु भएको थियो। नेपालले त्यसपछि लगातार दुई सेट जित्यो। अब लागि रहेको थियो, नेपालले वास्तवमै स्वर्ण जित्न सक्छ। तर, अन्त्यमा त्यस्तो पनि भएन। अन्तिम दुई सेटमा भारतले व्यावसायिक खेलको नमुना पेस गर्‍यो र खेल आफ्नो पक्षमा पार्न सफल रहयो। भारत पाँच सेटको खेलमा विजयी रहेको स्थिति थियो, त्यो जति बेला खेल सकियो, नेपाली

खेलाडीले आफ्ना आँसु रोक्न सकेनन्। त्यो खेललाई हजारौंले कभर्ड हलमै हेरिरहेका थिए, अनि लाखौंले टिभीमा। नेपाली भलिबल मन पराउने सबै भावविह्वल भए। तर, प्रशिक्षक भट्टले भनेको नै ठीक थियो, नेपाल स्वर्ण पदक जित्नेको त पुग्यो, तर सकेन। तर, रजत पदक पनि त कम्ती ठूलो उपलब्धि थिएन। के यस्तो सम्भव हुन्छ भनेर आजभन्दा केही वर्षअगाडि सोचन सकिन्छ्यो त? आवश्यक पनि सकिन्न थियो। त्यसैले सागको इतिहासमा नेपाली महिला भलिबल टिमले तय गरेको यो यात्रालाई सबैले लामो समय

सम्झेर राख्ने छन्। पुरुष भलिबलको कथा भने पुरानै रहयो, यो भने प्रस्ट के पनि भएको छ भने नेपाली पुरुष भलिबलले महिला जित्नेको सफलता हात पार्ने हो भने पनि अझै निकै लामो यात्रा तय गर्नुपर्ने छ। नेपालले यसपल्ट बंगलादेशविरुद्धको पहिलो खेल पाँच सेटले गुमाएको थियो। यही खेलले नेपालको पदक सम्भावना समाप्त भएको थियो भन्दा हुन्छ। त्यसपछि, त नेपालले भारतविरुद्ध केही पनि गर्न सकेन। पुरुष भलिबलमा अझै धेरै सुधार आवश्यक छ, सागले उही भन्छ।



Raj Kumar Thapa@malekhu24

१३ औं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा सुनिता महर्जनले कर्राँतेमा स्वर्ण पदक जितिन् । लगत्तै उनी बुवाको अँगालोमा बाँधिइन् । उनको जितमा बुवाका आँखा रसाए । बुवासँगै उनका आँखा पनि भिजे ।

Chudamani@Manzilgautam

केटीहरूले भलिबलचाहिँ खत्रै खेल्छन् है ।

Anil Pratap Adhikari@AdAnilPratap

३१ स्वर्ण जिते पनि अन्तिममा फुटबलमा बंगलादेशसँग फाइनल हार्दा रुन मन लागेको त्यो बेला । हरि खड्का रोएको लाइभ देखा त्यो बेलाको फुच्चेले कसरी मन थाम्नु ?

चिस्या मगर@somumagar55

सामाजिक सञ्जालमा नेपालको साग भारतलाई र भारतको प्याज नेपाललाई गजब महँगो सावित ।

कुसुम@k_sirmal

काठमाडौंमा मारामार साग चलिरा' वेलोँ आफूले यता गुन्द्रुको भोलले छक टानुँ परि'र'छ ।

Dayaram_Pandey@pandey_dayaram

भारतीय खेलाडीले खेल जिते, नेपाली खेलाडीले मन जिते । साग, भलिबल ।

Khilak Budhathoki@KhilakB

मेडलजति त हाम्रै खेलाडीले मात्रै लिइरहेका छन् त अरू देशका खेलाडी नै नआएको जसरी । जे होस्, नेपालीले गर्छ, खेलकुदमा प्रगति ।

Er.Jitendra Mahara@mr_mahara

सन् ९५ को सागको कुस्तीमा स्वर्ण जितेका जनक यादव गाउँकै खोलामा परिवार पाल्न गिट्टी, बालुवा चालिरहेका छन् । स्वर्ण पदकमा ह्याट्रिक गरेका बैकुण्ठ मानन्धर सिकिस्त हुँदा खर्च अभावले छटपटिए । आफ्ना अग्रजको यो हालत देखा देख्दै पनि यो सागमा देशलाई स्वर्ण पदक दिलाउने सबै खेलाडीहरूमा नमन ।

सानी महारा@sanimahara

को-को रंगशालाबाट, को-को घरबाटै हेर्दै हुनुहुन्छ साग ? अनि को-को अफिसबाट, को-को खाजा पसलबाट ?

Kiran K.C.@KiranPyuthan

साग खेलको प्रारम्भिक नतिजा सम्भन लायक । धेरै बधाई ।

Prakash Guragain@GuragainP

यति ठूलो प्रतियोगिता हुनु तर लाइभ नहुनु । के

सफल आयोजना भनेर नाक फुलाउनु हो ?

सरोज@smarasini1

एकपटक रिफ्रेस गर्दा एउटा स्वर्ण प्राप्त भै'राछ त ।

Arijun Bista@Abi_Jee

विहानसम्म देश लुट्नेहरूले जितेका थिए, अहिले देशले जितिरहेको छ ।

सितामोल@dhakalprab

जाडो बढ्दो छ, चट्ट आज बेलुका सागको सुकुटीको सुप बनाएर खाइन्छ । देशभर सागकै माहोल जो चलेछ । सरकारको कामको बेजोड समर्थनमा ।

Lang Lang Nepal@Lang_lang_Nepal

कसले भन्छ नेपाल कृषिप्रधान देश हेन भनेर ? हिजोसम्म सोसल मिडिया प्याजले भरिभराउ थियो, आजदेखि सागको वहसले ।

Dinesh Yadav@dineshy3

जताततै साग, साग ! एक मित्रसँग दशरथ रंगशालामा प्रवेश गर्न पास कसरी उपलब्ध हुन्छ ? जिज्ञासा मात्र के राखेको थिएँ, बम्किहाले । भने- 'यस्ता कुरा नगर्नुस्, टिक्टरमा नामसहित हाइदिन्छु, मेरो टिक्टर पढ्नु भएन ।' पास माग्नेहरूबाट तिनी कति आजित रै'छन्, टिक्टरलाई हतियार बनाउन तम्तयार छन् ।

Jagadish Tiwari@TiwariJagadish

दाल, भात, तरकारी र परिवारको आधारभूत आवश्यकता परिपूर्ति गोल्ल मेडलभन्दा कैयौँ गुणा माथि हुन्छ । साग खेलकुद ।

Pramod Kharel@kharel777

ध्यानजति जम्मे साफ गेमतिर भएँस यता अर्को इतिहास बनेको त चालै पो पाइन्छ...बल्ल पो हेर्दैछु...बाफ रे मेस्सी ।

Badri Sapkota@badrisapkota8

भिजिट नेपाल-२०२० को मुखमा साफ गेम हुँदै गरेको छ, यसलाई कसरी सफल बनाउने, सबैले सोचौँ, ताकि २०२० सफल होस् ।

थापा कान्छे@Thapakano159

भगडा बवालमा त हामी नेपाली सधैं अगाडि नै हो नि, नपत्याए चलिरहेको साफ गेममा हेर्नुस् न । देशलाई पदक जिताउनुहुने सबैलाई हार्दिक बधाई अनि पदक नपाउने खेलाडी साथीहरू पनि हेरेस नखानुहोला, अर्को पटक राम्रो तयारी गरेर आउनुपर्छ ।

काकी कृष्णहरि@krishna531k

साफ गेमको समापन भा' बेला भारत प्रथम भएन भने मात्रै खुसी मनाउने हो बाबी हामी त ।



'हामी धनी होइन, हामी गरिव छौं, हामी गरिव नै हौं, मेरो बुवा बाहिर खाडीमा बसेर हाम्रो परिवारका लागि धेरै संघर्ष गर्नुहुन्छ । म अहिले बुवालाई सम्झिरहेकी छु ।' (काजल श्रेष्ठ, साग स्वर्ण विजेता, तेक्वान्डो)

'उहाँ (स्व. गिरिजाप्रसाद कोइराला) ले मलाई छोराछोरीलाई मिठाई किन्दिनु भनेर पैसा दिनुहुन्थ्यो । म त्यो पैसा छोरीलाई दिएर डाइट खान भन्थेँ ।' (नाति महर्जन, साग स्वर्ण विजेता कर्राँते खेलाडी सुनिता महर्जनकी बुवा)

हाम्रा अद्वितीय सफलताहरूका निमित्त अतुलनीय त्याग गर्नुहुने सम्पूर्ण प्रेरणादायी बुवाहरूलाई नमन । राष्ट्रले चिनोस् । हाम्रा खेलाडीहरू र उनका परिवारहरूको जीवनस्तर बदलियोस् ।

केकी अधिकारी

सुदूरपश्चिमको एउटा साधारण परिवारबाट आएर तेक्वान्डो खेलमार्फत दक्षिण एसियाली खेलकुदमा चार पटक स्वर्ण जित्नु, एसियाली खेलकुदमा दुई पटक कांस्य पदक जित्नु र छनोट भएर ओलम्पिक खेलु मेरा लागि सपना पूरा हुनुभन्दा पनि बढी हो । यस क्रममा मेरो परिवार, सम्पूर्ण गुरुहरू, साथीभाइ, समर्थक र सञ्चारमाध्यमको भूमिका महत्त्वपूर्ण रहेको छ । खेल जीवनबाट विश्राम लिइसकेको वर्षौपछि स्वदेशमा

आयोजना भएको १३ औं सागको उद्घाटनमा आज दीप प्रज्वलन गर्ने अर्को अवसर पाउनु यी सबै सफलताको सम्मानका रूपमा लिएको छु । म आज जहाँ छु यो सबै खेलक्षेत्रका कारण सम्भव भएको छ । मैले जीवनमा कहिल्यै पछाडि फर्केर हेर्ने परेन । म आज पनि गर्वका साथ भन्छु, खेल क्षेत्रमा लाग्नु मेरो जीवनको सबैभन्दा सही निर्णय थियो । त्यसैले मैले साग उद्घाटनमा यो अवसर पाएँ । यो अवसर दिने नेपाल सरकार, राष्ट्रिय खेलकुद परिषद, नेपाल ओलम्पिक कमिटी, खेलकुद परिवार, नेपाल राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय खेलाडी संघप्रति आभार र यो यात्रा सफल बनाउन सहयोग पुऱ्याउने मेरो परिवार, मेरा प्रशिक्षकहरू, आफन्त, साथीभाइ र पत्रकार मित्रहरू, सम्पूर्ण सहयोगीप्रति आभार व्यक्त गर्न चाहन्छु ।

दीपक विष्ट

१३ औं साग खेल भइरहेका बेला दशरथ रंगशालामा नेपाली दर्शकहरूको भरिभराउ छ, तर केही दर्शक यस्ता छन्, जसलाई खेडा भर्खरका युवा जेन्टलम्यानजस्तो तर उनीहरूको हर्कत हेर्दा असभ्य र आपत्तिजनक छ । यो देश विकास नहुनुमा नेताहरूको मात्र दोष छैन । यहाँ त हामीजस्ता सभ्य नागरिकले पनि आफ्नो सभ्यताको परिचय दिन सक्नुपर्छ । तब वन्नेछ देश अनि हाम्रो समाज र हामी पनि । जय देश ।

क्रान्ति दोड



नारी

मंसिर अंक



मधुमासको मौसम

कन्सेप्ट एकीकृत बस्तीको

घरमै व्यायाम

जताततै योग

गर्भावस्था सेलिब्रेसन

प्रजनन स्वास्थ्य अधिकार

विन्टर डिप्रेसन

विवाह सौन्दर्य र फेशन

जमाना म्यारिज काउन्सिलिङको

@narimagazine | narimagazine

बजारमा उपलब्ध छ।

narimag.com.np | narimagazine | @narimagazine

खेलकुद



के खाँदै खेलदैछन् ?



■ मुकुन्द बोगटी

१३ औं साग खेलकुदको बन्द शिविरमा रहेका कर्राँते खेलाडीहरू कठिन प्रशिक्षण गरेर शरीरबाट निश्चक हुने गरी पसिना बगाइरहेका थिए। प्रशिक्षण सकेर उनीहरू सोभै आफू बसेको होटलको डाइनिङ हलमा गए। होटलले मेन्युअनुसार उनीहरूलाई एक बाउल सुप, दुई पिस पाउरोटीको टोस्ट र एक गिलास चिया बनाएर राखिएको थियो। प्रशिक्षणबाट लखतरान भएका खेलाडीहरूले होटलको मेन्युअनुसारको खाना खाए।

आयोजकले व्यवस्था गरेको बजेट मेन्युअनुसार होटलले तयार पारेको उक्त खाना त्यो अवस्थामा खेलाडीको शरीरलाई चाहिने पोषक तत्वले भरिपूर्ण थियो कि थिएन भन्ने विषयमा खेलाडी, प्रशिक्षक, होटल व्यवस्थापन र आयोजक समिति कोही पनि जानकार थिएनन्। प्रशिक्षण गरेर भोकाएका बेला उक्त खाना खेलाडीहरूलाई अमृतसमान भइरहेको थियो र उनीहरूले मज्जा मान्दै खाइरहेका थिए।

बन्द शिविरमा होस्, प्रतिस्पर्धाका बेला होस् वा अरू बेला गरिने अभ्यासका क्रममा नै किन नहोस्, नेपाली खेलाडीहरूको खानपिन शैलीको चर्चा हुने गर्छ। खानपिनको चर्चा चल्दा खेलाडीहरूको खानपिनमा पोषक तत्वको मात्रा कस्तो छ भन्ने विषयमा बहस हुँदैन, खानेकुरा कति पटक खान पाएका छन् भन्ने विषयलाई मुख्य प्राथमिकतामा राख्ने गरिन्छ।

१३ औं सागमा सहभागी भएका खेलाडीहरूको आवास तथा बसोबासका संयोजक विनोद उप्रेती भन्छन्- हामीले यसपटकको साग खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी हुने खेलाडीहरूलाई तीनदेखि पाँचतारे होटलमा राखेका छौं। उनीहरूले पनि आफ्नो होटलको गुणस्तरअनुसारकै खानेकुराको व्यवस्था न्यूनतम तीन पटक गरेका छन्।

पोषणविद्हरूले केही समय नेपालका नाम चलेका खेलाडी र प्रशिक्षकहरूमा उनीहरूले गर्ने खानपिन शैलीको विषयमा

गरेको सर्वेक्षणमा अधिकांश खेलाडीले खेल खेल्नुअघि र खेल खेलेपछि अण्डा, चना, विस्कट, पाउरोटी र कालो चिया खाने गरेको बताएका थिए। खेलाडीहरूलाई पनि प्रशिक्षकहरूले शरीरमा तागत बढाउन यही खानेकुरा नै खान सल्लाह दिने गरेको सर्वेक्षणमा पाइएको थियो। कर्राँते खेलका प्रशिक्षक कुशल श्रेष्ठ भन्छन्, 'खेलाडीलाई हामीले अनुभव गरेर जानेको कुरा सिकाउने हो। हामीले उनीहरूलाई प्रशिक्षणका बेला जंकफुड र अरू बेफाइदा गर्ने खानेकुरा खानबाट रोक्ने प्रयास गरिरहेका मात्र हुन्छौं।'

तागत बढ्ने नाममा चना र अण्डा। भोक मार्ने नाममा पाउरोटी, विस्कट र चिया खाएर खेल्नुपर्ने नेपाली खेलाडीहरूको बाध्यता रहेको धेरै खेलाडी बताउँछन्। यो नेपाली खेलकुदको खानाकै ट्रेन्ड देखिन्छ। रंगशालाबाहिर रहेका अधिकांश होटलको खानाको मेनुमा चना, अण्डा, हरियो केराउको तरकारी, सेल, मालपुवा र चिया नै रहने गरेको छ। प्रशिक्षण गरेर आएपछि खेलाडीहरूको पहिलो रोजाइको खानपिन नै यिनै परिकार हुने गरेको छ। 'हामीभन्दा अगाडिका खेलाडीहरूले पनि यही खानेकुरा खाएर

उनीहरूको शारीरिक संरचना जस्ता कुरालाई विश्लेषण गर्ने हो भने यो तारे होटलको खाना खेलाडीहरूको शरीर र खेल सुहाउँदो नरहेको पोषणविद् अनुश्री आचार्य बताउँछन्। सामान्य अवस्थामा सामान्य मानिसले आफ्नो शरीरलाई के कुराको आवश्यकता छ भन्नेकुरा सामान्य खानपिनबाट प्राप्त गर्न सक्दैनन्। अझ खेलाडीहरूको खेलअनुसार उनीहरूले पाइरहेको खानपिनबाट प्राप्त गर्नै कुरा अहिलेको अवस्थामा भन्ने जटिल हुन्छ। यस्तो अवस्थामा उनीहरूले वर्न गर्ने क्यालोरी, प्रोटीन, मिनरल जस्ता कुरामा सन्तुलन ल्याउन सके उनीहरूको क्षमता अझ बढ्ने देखिन्छ।

१३ औं सागमा सहभागी भएका खेलाडीहरूलाई पोषणको विषयमा छोटो समय काउन्सिलिङ गरेकी पोषणविद् अनुश्री आचार्य भन्छन्- 'हाम्रो खेलकुदको क्षेत्रमा एउटा खेलाडीलाई खानपिनले कस्तो किसिमको फाइदा पुऱ्याउँछ भन्ने विषयमा जानकारी धेरै नै कम रहेको पाए। खेलाडीहरूको खानपिन शैली पुरानै रहेको छ। यसलाई व्यवस्थित गर्न सकेमा खेलाडीलाई प्रतियोगितामा सफलता दिलाउन सकिनुका साथै भविष्यमा

'हाम्रो खेलकुदको क्षेत्रले एउटा खेलाडीलाई खानपिनले कस्तो किसिमको फाइदा पुऱ्याउँछ भन्ने विषयमा जानकारी धेरै नै कम रहेको पाए।'

अनुश्री आचार्य, पोषणविद्



खेले, कतिले सफलता पाए अनि हामीले पनि प्रशिक्षणका बेला यही खानेकुरा खानुपर्दो रहेछ भनेर देखेर सिक्यौं। म पनि त्यसै गर्थेँ, सागमा ४ स्वर्ण पदक विजेता तेक्वान्दो खेलाडी दीपक विष्ट भन्छन्।

ठूला प्रतियोगिताको मुखमा तारे होटलको बसोबास र खानपिनलाई व्यवस्थापकीय दृष्टिकोणले राम्रो देखिए पनि खेलाडीहरूले खेल्ने खेल,

निरोगीसमेत बनाउन सकिन्छ।'

कुनै पनि खेलकुद प्रतियोगितामा सहभागी हुने खेलाडीहरूलाई पहिलो चरणको तयारी गर्न जब ट्रेनिङमा राखिन्छ यो बेला उनीहरूको शरीरको स्टामिना, मांसपेशीको विकास गर्नुपर्ने हुन्छ र उनीहरू वढी एक्सरसाइज गर्ने गर्छन्। यस्तो बेला उनीहरूले खेल्ने खेल, उचाइ र तौलअनुसार क्यालोरी पुग्ने किसिमको

पृष्ठ ३१ मा

'हाम्रो डाइट नै अण्डा र चना'



दीपक विष्ट

तेक्वान्दो प्रशिक्षक, साफ स्वर्णपदक विजेता

म तेक्वान्दो खेलमा आउने बेला मलाई खेलमा खानपिनले कस्तो फाइदा गर्छ भन्ने कुराको पटककै ज्ञान थिएन। यो कुरा अहिले पनि खेलकुदको क्षेत्रमा आउने अधिकांश नयाँ खेलाडीमा लागू हुन्छ। खानेकुराको महत्त्व भनेकै पेट भर्ने खाद्यपदार्थ भन्ने मात्र हुन्थ्यो। खानेकुरामा मलगायत मेरा समकक्षी सबै खेलाडीले खाने भनेको दाल, भात, तरकारी र अचार नै मुख्य हुन्थ्यो। मासु भनेको यसो सातामा एक पटक मात्र हुन्थ्यो।

मासुको कुरा गर्दा हामी खेलाडी अवस्थामा रहँदा खाना धौधौ नै हुन्थ्यो। आफ्नो पकेट खर्चले नभ्याउने भएपछि मासु खान कतिपय अवस्थामा अरूको आशामा पनि बस्नुपर्थ्यो। यसो साथीभाइले माया देखाएर मम खुवाए निकै खुसी पनि हुन्थ्यौं।

पदक जित्नुभन्दा अगाडि संघर्षका बेला म डेरामा बस्थेँ। अण्डा र चनाको भरमा रंगशालामा ट्रेनिङ गर्थौं। रंगशालामा नारायण दाइको पसलमा चना, अण्डा, केराउ, सेल आदि पाकेको हुन्थ्यो। आफ्नो खर्च गर्ने क्षमताअनुसार डाइट प्लान बन्ने गर्थ्यो। पैसा हुनेले दुईवटा अण्डा खान्थे भने नहुनेले चना र एउटा अण्डामै चित्त बुझाउनुपर्थ्यो, अनि कोठामा गयो, स्टोभ जलाएर आफैँ खाना पकाएर खानुपर्थ्यो। थकाइ कम भएका बेला त दाल, भात, तरकारी पकाएर खान्थे भने ट्रेनिङले धेरै थकाएको बेलामा धेरै कुरा पकाउन मन नलाग्ने हुन्थ्यो, यस्तो बेलामा खिचडी पकाएर खाने गर्थेँ। हाम्रो ट्रेनिङ विहान र बेलुका हुने हुनाले मेरो खानपिनको शैली प्रायः यस्तै किसिमको हुन्थ्यो। मासु किन्ने पैसा भएका बेला मासु पनि ल्याएर पकाएर खान्थेँ। सेना, प्रहरी र सशस्त्रका खेलाडीहरू ब्यारेकमा बस्थे, उनीहरू मेसमा जे पाक्छ त्यही खाएर खेल्थेँ भने हामीजस्ता काठमाडौंबाहिरबाट आएका खेलाडीहरू जो डेरामा बसेका हुन्थ्यौं, उनीहरू आफैँले पकाएर खानुपर्थ्यो भने यहीँका स्थानीयहरू घरकै खाना खान्थे।

जब हामी प्रतियोगिताको तयारीमा हुन्थ्यौं, हाम्रो खानपिनको परिकारमा भने परिवर्तन आउँथ्यो। हाम्रो पालामा प्रतियोगिता खेल्ने बेलामा राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्ले भत्ताको व्यवस्था गरेको हुन्थ्यो। भत्ताको रकम हेरेर खानपिन गर्थौं। कुनै होटलले उक्त भत्ताभित्र जति पनि खान दिन्छ, भन्थो भने खेलाडीहरूले खानपिनको खुराक बढाउँथेँ। जस्तो अण्डा एउटाको ठाउँमा दुई-तीनवटा खाने, जुस बढी पिउने, मासु थपेर खाने, फलफूल दुई-तीनवटा बढी खाने जस्ता काम हुन्थ्यो। यदि बजेट थोरै छ र पुगेन भने खानपिन पनि सोहीअनुसार कम हुने गर्थ्यो।

हाम्रो पालामा सातामा एकपटकजस्तो मासु खान पाइने अवस्था थियो। घरबाट पठाएको पैसा जोगाएर मासु खानुपर्ने अवस्था थियो। पछि पदक जितेर आफैँले पनि कमाउन सक्ने भएपछि मासु र खानपिनमा भेराइटी हुन थाल्यो। म स्वादका लागि पिज्जा, बर्गर र जंकफुडहरू पनि बेलाबेलामा खाने गर्थेँ, तर ती

खानाले मेरो खेल जीवनमा असर गर्छ भन्ने कुराको मलाई पटककै जानकारी थिएन। ती खानाहरू केवल स्वादका लागि मात्र हुने गरेको कुरा अहिले मैले बुझेको छु, जसका कारण हामीले अहिले क्याम्पमा रहेका खेलाडीहरूलाई त्यस्ता किसिमका खानेकुरा नखानै लगाएका छौं। अहिले त उनीहरू हाम्रो निरीक्षणमा रहेका कारण खान पाएका पनि छैनन्, तर खेल सकिएपछि उनीहरू आ-आफ्नो ठाउँमा जान्छन् र उनीहरू के खान्छन् भन्ने कुरा हामीलाई थाहा नै हुँदैन।

खेलाडीहरूलाई खेलकुदमा कस्तो किसिमको खानपिन हुनुपर्छ भन्ने ज्ञानको कमी नै रहेको छ, तर विदेशतिर खेल प्रशिक्षणलाई जति मेहनत गरिन्छ, त्यति नै खेलाडीहरूको खानपिनप्रति सजग हुने चलन छ। १३ औं सागलाई भनेर वैदेशिक प्रशिक्षण गर्ने क्रममा हाम्रो टिम मलेसिया र चीनमा गयो। त्यहाँ प्रशिक्षण जहाँ गयौं, त्यहीँको मेसमा हाम्रो लागि खाना बन्थ्यो। उनीहरूले हाम्रो आवश्यकता हेरेर एक साताको खानाको चार्ट नै बनाउँथे र सोहीअनुसार खेलाडीहरूलाई खाना खुवाउँथे।

यसपटक सागमा खेलाडीहरूको खानपिन तारे होटलमा रहेको छ र वफेट सिस्टम छ, जसका कारण खेलाडीले मनले चाहेअनुसार खान पाएका छन्। उनीहरूले यसपटक पाएको खानेकुराको भेराइटी उनीहरूको खेलअनुसार कतिको छ भन्ने विषयमा हाम्रो चासो जान सकेको छैन। खानपिनको सुविधा राम्रो छ भन्नेमै हाम्रो खेलाडीहरू खुसी भइरहेका पनि होलान्।

खेलकुदमा खानपिनको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरा मैले पछि मात्र बुझेको हुँ। जस्तो हाम्रो जस्तो खेलमा खेलाडीअनुसार दैनिक ४ देखि १० हजार क्यालोरी शक्ति नष्ट भइरहेको हुन्छ। यो अनुसारको खानपिन उनीहरूले खाइरहेका छन् कि छैनन् भनेर निरीक्षण गर्ने निकाय छैन। मेरे कुरा गर्ने हो भने मैले खेल खेल्ने बेलामा मेरो ट्रेनिङ धेरै नै हुन्थ्यो। शरीरले खर्च गरेको शक्तिअनुसारको खानपिन नभएका कारण मैले चोटको सामना गर्नुपर्छ। शरीरले नष्ट गरेको शक्तिअनुसार त्यो बेलामा मेरो डाइट प्लान नै थिएन। यही कारणले मेरो दुवै घुँडाको लिगामेन्ट च्यातिएका कारण अपरेसन गर्नुपर्छ। एउटा घुँडाको त तीन-तीन पटक शल्यक्रिया गर्नुपर्छ। मेरो घुँडाको लिगामेन्ट च्यातिनुको कारण डाइट र न्युट्रिसन नपुगेरै भएको भन्ने कुरा पछि थाहा पाए।

पृष्ठ ३० बाट

खानपिन गराउनेपर्छ। जब खेलाडीहरू बन्द शिविरमा हुन्छन् उनीहरूको प्रशिक्षण पहिलाको भन्दा कठिन हुँदै जान्छ र उनीहरूलाई स्ट्रेस पनि भइरहेको हुन्छ। यो बेलामा उनीहरूलाई दिनुपर्ने खाना फेरि फरक हुन्छ, अनि प्रतियोगिताको समयमा उनीहरूले पहिला विकास गरेको क्षमतालाई जोगाउने, शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउने तथा तनाव कम गर्नुपर्ने हुनाले प्रतियोगिताको समयमा दिइने खानपिन फरक गर्नुपर्छ। खेल सकिएपछि उनीहरू आ-आफ्नो ठाउँमा फर्किन्छन् यस्तो अवस्थामा उनीहरूले गर्नुपर्ने खानपिन पनि फरक हुनुपर्छ।

सागको तयारीमा रहेका केही खेलाडी आफूले भेट्टा उनीहरूको खानपिन शैली अव्यवस्थित पाएको आचार्य बताउँछन्। कतिपय खेलाडीले पानीपुरी, चटपटे र काँचो चाउचाउ खाजाका रूपमा खाने गरेको समेत बताए।

यसपटकको सागको आयोजकका हैसियतले नेपालले खेलाडीहरूलाई धेरै नै सुविधा दिएको देखिन्छ, तर उनीहरूले कतिखेर के-के खाइरहेका छन् भन्ने विषयमा जानकारी भने छैनन्। चिकित्सकहरूले के खान हुन्छ, के खान हुँदैन भन्ने कुरामा जानकारी दिनुहुन्छ, तर त्यो सल्लाह खेलाडीले खेल्ने खेल, उनीहरूको शरीरको बनावट आदिलाई विश्लेषण भने गर्न सकिँदैन भन्छन् पोषणविद् आचार्य। यस्तो बेलामा डाइटिसियनलाई पनि सहभागी गरेर अगाडि गए खेलाडीहरूले अझ बढी उच्च क्षमता प्रदर्शन गर्न सक्छन्।

सागमा सहभागी भएका खेलाडीहरूलाई अहिले उनीहरू बसेको तारे होटलले ब्रेकफास्टमा ब्रेड, जाम, अण्डा, टोस्ट, सरेज, फ्रूट्स, जुस तथा दूधको व्यवस्था गरेको छ भने लन्ज र डिनरमा बफेट राखेको छ, जसमा दाल, भात, तरकारी, मासु, मिठाइ आदि छ। यी खाना खेलाडीले होटलको बसाइ अवधिमा खाने गर्छन्। पूर्वखेलाडी तथा हाल साग गेमको प्राविधिक रहेका दिवाकरलाल अमात्यको अनुभव भने बेग्लै छ, 'क्लोज क्याम्पमा बसेका बेलाको खानपिन र प्रतियोगिताका बेला खाइने खानपिनको बनावट नै फरक हुन्छ, जसका कारण खेल करिअरमा प्रतियोगिताअघि मैले धेरै खानपिनको समस्या भोगेको छु। हामी नेपाली खेलाडीहरू खेलअनुसारको खानपिन शैली कस्तो हुनुपर्छ भन्ने विषयमा जानकारी नै छैनौं भन्दा हुन्छ। अझ अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताका बेला होटलमा दिइने खानाको भेराइटी यति धेरै हुन्छ कि यो पनि खाऊ, त्यो पनि खाऊ हुन्छ। मासुकै धेरै थरी परिकार हुन्छन् अनि

खायो भोलिपल्टदेखि पेट बिग्रने समस्या भइहाल्छ अनि प्रतियोगितामा राम्रो नतिजा आउने सक्दैन।'

अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा सहभागी गराउँदा होस् वा खेलाडी तयारी गर्दा नै किन नहोस्, अहिले खेलाडीहरूलाई प्रशिक्षणका लागि जति तयारी गरिन्छ त्यति नै उनीहरूको खानपिनलाई पनि ध्यान दिने चलन छ। खेलाडी तयारी गर्दा प्रशिक्षक, चिकित्सक, फिजियोथेरापिस्टसँगै डाइटिसियन राख्ने चलन छ। यसपटकको सागमा केही डाइटिसियनले काउन्सिलिङ मात्र गर्न पाए, तर उनीहरूको खानपिनको निरीक्षण भने गर्न पाएनन्। खेलाडीहरूको खानपिन शैलीको निरीक्षण सम्बन्धित खेलकै प्रशिक्षकहरूले गरे। करिँतका प्रशिक्षक कुशल श्रेष्ठ भन्छन्- 'हाम्रो ध्यान भनेको खेलाडीले राम्रो खानेकुरा खाएर विरामी नपरुन् भन्ने विषयमा सचेत गराउने बाहेक अरु केही गर्न सक्दैनौं। हामीले सिकाउने भन्ने कुरा हाम्रो विगतको अनुभवले नै हो।'

कुनै पनि प्रतियोगितामा सफलता पाउने भनेको खेलाडीमा रहेको क्षमता र उनीहरूमा रहेको कुशलताले नै हो। यो सबै कुरा उनीहरूले प्रशिक्षण र प्रतियोगिताको अनुभवले पाउँछन्, तर खेलकुदका नीति-निर्माताहरूलाई यो सबै गराउनुमा खानेकुराको हात छ भन्ने कुरामा कसैले बुझाउन नसकेको पोषणविद् आचार्य बताउँछन्। पूर्वखेलाडी अमात्यको अनुभव पनि अलग्गै छ। जस्तो हामीकहाँ भारोत्तोलन खेल्ने खेलाडीले के खानेकुरा बढी खानुपर्छ वा म्याराथन धावकले कुन खानेकुरा बढी खानुपर्छ भन्ने खेलकुद जनचेतना नै छैन।

दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगिता सागकै चर्चा गर्दा यो क्षेत्रमा खेल्ने खेलाडीहरूको खानपिनको शैली लगभग उस्तै किसिमको छ। भारत, पाकिस्तान, श्रीलंकाले राम्रा खेलाडीहरूको खानपिनको निरीक्षण गर्न डाइटिसियनको व्यवस्था गरिसकेका छन्। त्यस्ता खेलाडीहरूलाई उनीहरू एसियाड, राष्ट्रमण्डल र ओलम्पिक प्रतियोगितामा उतार्ने गर्छन्। यस्ता प्रतियोगिताहरूमा उनीहरूले पाउने पदक सफलता पनि बढाउँदै गएका छन्। हामी सागभन्दा माथि आयोजना हुने प्रतियोगितामा सफलता पाउनबाट चुकिरहेका छौं। यसका कारण अरु भए पनि खानपिनको शैलीलाई वैज्ञानिकीकरण गर्न नसक्नु पनि हो भन्छन् आचार्य। अमात्यको अनुभवमा अहिले अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा खेल्न जाने धेरै देशले आफ्नै डाइटिसियन र कुक लिएर जाने गरेका छन्, जसका कारण उनीहरू खानेकुरामा धेरै नै सजग हुन थालेका छन्।



खेलाडीको खुराक



केपी लम्साल

यतिबेला १३ औं दक्षिण एसियाली खेल नेपालमा चलिरहेको छ। खेल क्षेत्रको यो माहौलसँगै खेलको विकाससँग सम्बन्धित विषयहरूमा वहस पनि भइरहेका छन्। नेपाली खेल जगतमा कम महत्त्व पाएको तर अत्यन्तै महत्त्वपूर्ण विषय हो- खेलाडीहरूको पोषण व्यवस्थापन। कुनै पनि खेलाडीलाई अब्बल खेल प्रदर्शनका लागि बलियो आत्मबल, कुशल प्रशिक्षण तथा असल खानपान र जीवनशैली मुख्य कुरा हुन्। खानपान र जीवनशैलीको व्यवस्थापन अर्थात् उचित पोषण व्यवस्थापनले खेलाडीको खेलकौशल मात्र होइन, खेल जीवनपश्चात्को बाँकी जिन्दगीको स्वास्थ्यलाई समेत फाइदा पुग्छ। अभ्यासका बेला, खेल खेल्नुअगाडि वा पछाडि कस्तो खाना, कति मात्रामा, कसरी खाने, कस्तो जीवनशैली अपनाउने भन्ने कुराले खेलाडीको स्वास्थ्य र खेल प्रदर्शन निर्धारण गर्छ। हामीकहाँ पूर्वखेलाडीहरू मुटु रोगी भएको, मधुमेह भएको, हाडका रोगी भएको, हृदयाघात भएर ज्यान गएको जस्ता दृष्टान्तहरू पोषण व्यवस्थापन गर्न नसक्दाकै उपज हुन्।

खेलाडीलाई उचित पोषण भएन भने तत्कालीन रूपमा उसको खेल अब्बलता खस्किन्छ भने दीर्घकालीन रूपमा विभिन्न खालका स्वास्थ्य समस्याहरू देखा पर्छन्। खेलको अभ्यासका बेला, प्रतियोगिताका दौरान, खेलपश्चात् वा विश्रामको अवधिमा खेलाडीले आफ्नो खानपान र जीवनशैलीमा ध्यान दिएनन् भने खेल स्टाभमा हास आउनुका साथै न्यून वा अधिक पोषणका कारण दीर्घरोग निम्तिन्छन्।

पोषणको असन्तुलनले खेलाडीहरूमा खेलका दौडान चाँडै थकान महसुस हुने, खेलमा राम्रो ऊर्जा नपाउने, रिंगटा लाग्ने, शरीर भ्रमभ्रमाउने, श्वास-प्रश्वासमा गडबडी, जलवियोजन,

मांसपेशी र जोर्नीहरू दुख्ने आदि समस्या देखिन्छ। खानपानमा ध्यान नदिँदा तौल अधिक वा कम हुने र त्यससँग जोडिएका विभिन्न समस्या देखिन्छन्। दीर्घकालमा मुटु रोग, मधुमेह, हाडजोर्नीको समस्या, हृदयाघात आदि देखिन सक्छ।

विशेष गरी बल प्रयोग गरेर खेल्नुपर्ने खेलका खेलाडीहरूको शरीरको संरचना (बोसो र मांसपेशीको अनुपात) ले उनीहरूको प्रदर्शनमा ठूलो महत्त्व राख्छ। खेलका दौरान आवश्यक ऊर्जाको सहज आपूर्तिका लागि शरीरमा बोसो र मांसपेशीको अनुपात, उचित तौल कायम राख्नुपर्छ। उदाहरणका लागि बक्सिङ खेल्ने पुरुष खेलाडीको शरीरमा ९ देखि ११ प्रतिशत चिल्लो पदार्थ (बोसो) हुनु राम्रो मानिन्छ, जब कि त्यही उमेरको सामान्य पुरुषका लागि २० प्रतिशतसम्म बोसोको मात्रालाई सामान्य मानिन्छ। अतः सामान्य मानिसका लागि तौलको अवस्था पत्ता लगाउन प्रयोग गरिने बीएमआई (शरीर पिण्ड सूचकांक)ले खेलाडीका लागि उचित नतिजा नदिन सक्छ। उनीहरूका लागि शरीरमा बोसो र मांसपेशीको अनुपात मुख्य कुरा हो।

विशेष गरी खेलाडीको शारीरिक पोषणमा खानाको क्यालोरी, प्रोटीन, भिटामिन बी १२, भिटामिन ए, सी, ई, क्याल्सियम, आइरन, जिंकजस्ता पोषक तत्वले धेरै महत्त्व राख्छन्। नेपालजस्ता मुलुकमा करिब ४२ प्रतिशत प्रजनन उमेरका महिलाहरूमा आइरन, क्याल्सियम जस्ता खनिजको कमी देखिएकाले विशेष गरी महिला खेलाडीहरूका लागि आइरन र क्याल्सियमको सन्तुलन राख्नु महत्त्वपूर्ण हुन्छ। खेलाडीहरूका लागि स्वस्थ प्रोटीनको उचित मात्राको उपभोगले ठूलो अर्थ राख्छ। खेल खेल्नुभन्दा अगाडि सामान्यतः भोको पेट वा टन्न अघाएको पेटमा नखेल्ने, शरीरमा ग्लाइकोजनको मात्रा सन्तुलित राख्ने, खेल सुरु हुनुभन्दा करिब

२ घण्टाअगाडि १ देखि ४ ग्राम कार्बोहाइड्रेट प्रतिकेजी शारीरिक तौल बराबरको खाना खाने, कम चिल्लो पदार्थ भएको खाना खाने, धेरै फाइबर भएको तथा ग्याँस उत्पादन गर्ने खाना खानु हुँदैन। स्वस्थ खेल जीवनका लागि रक्सी तथा धूमपानबाट टाढा बस्नुपर्छ। बजारमा डाइटरी सप्लिमेन्टका नाममा आएका वस्तु विज्ञापनका भरमा खानु हुँदैन। खानैपर्ने भए पोषणविद्को सल्लाहमा मात्र खाने हो भने पनि त्यसको उपयोगिताबाट फाइदा लिन सकिन्छ। विशेष गरी इनर्जी ड्रिंक्स र प्रोटीन कन्सन्ट्रेटका नाममा बजारमा आएका सप्लिमेन्टहरू जथाभावी खाँदा स्वास्थ्यमा उल्टो असर पर्न सक्छ।

खेलाडीहरूका लागि खेल वा अभ्यास सकिएपछि खाने खानाले पनि ठूलो महत्त्व राख्छ। खेलका दौरान पसिनाका माध्यमबाट इलेक्ट्रोलाइटहरू नष्ट हुने भएकाले खेल पछाडि खाइने खानामा सोडियम, पोटासियमजस्ता खनिजको मात्रा पनि आवश्यकताअनुसार सन्तुलनमा राख्नुपर्छ। खेलका दौरान पिइने पानीमा समेत यस्ता इलेक्ट्रोलाइटको केही मात्रा राख्न सकिन्छ। शारीरिक कसरत हुने खेल खेलेको १ देखि २ घण्टाभित्र सजिलै शोसिन सक्ने खालको कार्बोहाइड्रेटयुक्त तरल खाना खाँदा रगतमा चिनीको मात्रा सन्तुलनमा राख्न सहयोग पुग्छ। १ दशमलव २ देखि २ ग्राम प्रतिकेजी शारीरिक तौल प्रतिदिन बराबरको प्रोटीन, सन्तुलित मात्रामा कार्बोहाइड्रेट र चिल्लो पदार्थ पर्ने गरी खानाको योजना बनाउनुपर्ने हुन्छ। खेलको प्रकृति, खेलाडीको अवस्था, उमेर, लिंग, तौल उचाइ आदिले हरेक खेल र खेलाडीअनुसार पोषण आवश्यकता फरक पर्ने हुँदा खेलअनुसारको पोषण मार्ग दर्शन बनाउन र उचित परामर्शका लागि पोषणविद्हरूको व्यवस्था गर्नु आवश्यक देखिन्छ।

(लम्साल पोषणविद् हुन्।)



जाँदाजाँदै



‘राष्ट्रिय भण्डा फहराउने धोको पूरा भयो’



जीवनको सफलतामा उहाँहरूको नाम सम्मानित रूपमा रहनेछ। मेरो खेल करिअरलाई पछिल्लो पटक हौसला दिनेमा मेरी श्रीमती पनि छन्। हामीबाट जन्मिएकी छोरीको आगमन भएपछि मेरो जीवनको सफलता तीव्र रूपमा अगाडि बढिरहेको कारण मेरी छोरीले मेरो भाग्यलाई अझ बढाएको जस्तो लागिरहेको छ। त्यसैले मैले मेरो सफलताको श्रेय उनीहरूलाई नै दिनेगर्छु।

के-के योजना बनाउनुभएको छ ?
मलाई दबाव पर्छ भनेर मेरो खेल हेर्न बुवा आउन सक्नुभएन। श्रीमती र छोरी आएका थिए। टोलका बाल्यकालदेखिका साथीहरू छन्। उनीहरू मेरो

सफलताप्रति निकै खुसी छन्। उनीहरूसँग खुसी बाँड्न बाँकी छ। हामी टोले साथीहरू उपत्यकाको विभिन्न ठाउँमा घुम्न जाने खानपिन गर्ने रमाइलो गर्ने गर्थ्यौं। धेरै भयो यो मौका नआएको, अब उनीहरूसँग डाँडाकाँडाका केही ठाउँहरू घुम्न जाने योजनामा छौं।

नेवारी बस्तीमा हुर्किनुभयो ? खानपिनको निकै सौखिन हुनुहुन्छ होला जस्तो छ नि ?
मेरो बुबाले हामीलाई हुर्काउन मध्यपुर ठिमीमा होटल सञ्चालन गर्नुभएको थियो। नेवारी खाना पाइने यो होटलकै खानेकुरा खाएपछि स्वाद पनि यसकै बस्ने भइहाल्यो। मलाई राँगोको छोएला अतिनै मन

पर्छ, जसको कारण हामी डाँडाकाँडा घुम्न जाँदा हाम्रो प्राथमिकतामा खानेकुराहरू नै पर्ने गर्छन्।

अहिले पाउनुभएको सफलतालाई अब कहाँसम्म लाने सोचमा हुनुहुन्छ ?

यो सफलताले मलाई राष्ट्रप्रति अझ केही गर्ने हौसला मिलेको छ। अब जुन प्रतियोगिता आउँछ, त्यसका लागि पनि मैले पदक जित्ने किसिमले तयारी गर्ने पर्ने भएको छ। यसका लागि म तयार पनि हुन्छु।

तपाईंको विवाह एरेन्ज कि लभ ?
हाम्रो भेट फेसबुकबाट भएको हो ? त्यो भेट लभ हुँदै एरेन्जमा परिणत भयो। उनी पेशाले बैकर हुन्।

अंग्रेजी बार मण्डे अर्थात् सोमबारको दिन कर्राँते खेलको पहिलो दिनकै स्पर्धामा नेपाली कर्राँतेका राष्ट्रिय खेलकुदकाजी श्रेष्ठ (३५) ले नेपाललाई १३ औं सागमा पुरुष कातामा पहिलो स्वर्ण पदक दिलाए। उनको सफलताले नेपाली खेलकुदको क्षेत्र तरंगीत भएकै अवस्थामा श्रेष्ठले पुनः अर्को सफलता टिम कातामा पनि दिलाए। एउटै सागमा नेपाली खेलकुदले दोहोरो स्वर्णको सफलताको स्वाद पहिलो पटक चखाउने मण्डेकाजी श्रेष्ठसँग **मुकुन्द बोगटी**ले जारेको कुराकानी।

तपाईंको फ्यामिलीका सदस्यहरू खेलकुदको क्षेत्रमा त छैनन्। तर, तपाईंले नेपाली खेलकुदको क्षेत्रलाई ठूलै सफलता पो दिलाउनुभयो ?
हाम्रो घर मध्यपुर ठिमीको छेउमै कर्राँते सिकाउने डोजाड थियो। त्यो डोजाडमा खेलेको कुराहरू म सानोमा लुकीलुकी हेर्ने र त्यस्तै नक्कल गर्ने गर्थे। एक दिन बुबाले मैले आफैँ कर्राँते खेल्नहेको देखेपछि, मलाई १० वर्षकै उमेरमा कर्राँते खेल गर्न भर्ना गरिदिनुभयो। कर्राँतेको हरेक वेल्ड टेस्ट गर्दा म पहिलो हुँदै गए। अनि म कुनै दिन नेपालको भन्डा फहराएर देखाउँछु भन्ने भावना आएपछि ममा खेलाडी बन्नु भन्ने भावना आयो। एसएलसी सकेपछि, खेलप्रतिको लगाव अझ बढ्दै गयो।

कर्राँते त मारपिटको खेल मानिन्छ ? तपाईंको स्वभावचाहिँ कस्तो छ ?
कर्राँतेलाई बाहिरबाट हेर्दा मारपिटको खेल मानिए पनि यसभित्र रहेको खेल कलाले मानिसलाई अनुशासित बनाउँछ। म कर्तिको अनुशासित छु भन्ने कुरा अहिले जितेको सफलताले

पनि पुष्टि गरेको छ।

तपाईंलाई कर्राँतेमा निकै इच्छा भएको खेलाडी मानिन्छ नि ?
कर्राँते खेलबाटै मैले सानोमै राष्ट्रिय भन्डा फहराउने धोको राखेको थिए। यो धोकोलाई मैले पूरा गर्छु भनेर नेपालमा भएका राष्ट्रिय खेलहरूबाट प्रमाणित गरिसकेको थिएँ। ११ औं साग गेममा म छनोट भएर वैदेशिक प्रशिक्षणमा थिएँ। मलाई कर्तिके साग होला र पदक जितेर नेपालको भन्डा फहराउला जस्तो भएको थियो। अन्तिम समयमा मैले खेल्ने र अरू साथीहरूले खेल्ने ५ वटा तौल समूहको खेल नहुने भएपछि, सागमा स्वर्ण जित्ने मेरो सपना तुहियो। १२ औं सागमा केही होला भन्ने आशा थियो। यो सागमा पनि कर्राँते नभएपछि, म निकै निराश भएको थिएँ। तर, घरपरिवारले प्रतियोगिता फेरि आउँछ, तिमी मेहनत गर्न नछोड भनेपछि, १३ औं साग आयो र वर्षौंको सपना पूरा गर्न सकें।

१३ औं सागको पहिलो स्वर्ण पदक जित्दा कस्तो लाग्यो ?

मभन्दा अगाडि कर्राँतेको एक बहिनीले रजत जितेपछि, मलाई स्वर्ण जित्छु भन्ने आत्मविश्वास बढ्दै आयो। उनीपछि, मेरो पालो आयो र मैले जिते। स्वर्ण पदक जिते पनि नेपालको तर्फबाट पहिलो स्वर्ण जितेको भन्ने थाहा थिएन। पछि, साथीहरूले भनेपछि, थाहा पाए। यसले मलाई थप हौसला मिल्यो र अर्को टिम कातामा पनि जित्छु भन्ने भावना आयो नभन्दै एउटै सागमा दोहोरो स्वर्ण पदक पनि जित्न सफल भएँ।

निराशाबाट गुञ्जिएर सफलताको शिखर चुम्दा कस्तो लाग्यो ?

यो पदक जित्न खेल्ने मैले भए पनि मलाई यो अवस्थामम्म आइपुग्न धेरैले मेहनत गर्नुभएको छ। जस्तो बुबाले सायद मलाई कर्राँतेमा भर्ना नगरिदिएको भए म खेलाडी बन्ने थिइन। मलाई कर्राँतेको पहिलो स्टेप ठिमी डोजोमा सिकाउने सजग श्रेष्ठ, सागको तयारीमा मलाई प्रशिक्षण गराउने गंगाराम महर्जन, राष्ट्रिय टिमका प्रशिक्षकहरूको मेहनत, नेपाल प्रहरीको टिम नभएको भए म केही हुने थिइन। मेरो

Dabur Gulabari
Rose Ka Daily Dose.
Make the essence of roses a part of your daily beauty ritual for skin that blushes with glow.