कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.
सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक
saptahik.com.np
● वर्ष २५ ● अंक ४०   ● FRIDAY, 21 FEBRUARY 2020   ● शुक्रबार, फागुन ०९, २०७६   ● पृष्ठ ३२ ● मूल्य रु. १५/-

गाँजा
बुटी कि विष ?
बढ्दै छ प्रतिबन्ध फुकाउने बहस

तस्बिर : महेश प्रधान

फेसन

वेडिङ बुटिक अफ दि इयर

संयुक्तालाई बेलायती एवार्ड

■ सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ

नेपाली फेसनमा नाम र दाम दुवै कमाएकी डिजाइनर हुन् संयुक्ता श्रेष्ठ । १६ वर्षदेखि यस क्षेत्रमा सक्रिय उनी सेलिब्रेटीका लागि फेसन डिजाइन गर्न माहिर छिन् । पत्रपत्रिकामा उनैले डिजाइन गरेका पहिरन लगाएर गरिएको फोटोसुट थुप्रै छापियो । मिस नेपालहरू पनि उनले डिजाइन गरेका पहिरनमा आकर्षित हुन्थे ।

सधैं नयाँ गर्ने र धेरैमाझ चिनिने सोच उनीमा थियो । त्यही सोचले उनलाई लन्डन पुर्‍यायो, जहाँ उनले ब्राइडल वेयरलाई आफ्नो थिम बनाइन् र त्यसैमा परिचय पनि ।

पूर्वी र पश्चिमा अवधारणा मिसाउनु उनको विशेषता हो । त्यो उनका लागि प्लस प्वाइन्ट भयो । उनले बेलायतको फेसन डिजाइनिङको क्षेत्रमा प्रतिष्ठित मानिने वेडिङ बुटिक अफ दि इयर–२०२० को एवार्ड पाएकी छन् ।

लन्डनमा बेहुली बुटिक सञ्चालन गरिरहेकी डिजाइनर श्रेष्ठले बेलायतका ११ ब्राइडल फेसन डिजाइनरलाई पछि पार्दै एवार्ड हात पारेकी हुन् । एवार्डका लागि विजेता चयन आह्वान गरिएको अनलाइन भोटिङमा उनलाई सबैभन्दा धेरैले रूचाए । यसलाई संयुक्ताले जीवनकै सबैभन्दा खुसीको पल बताएकी छन् । मेहनत र धैर्यताको परीक्षामा आफू उत्तीर्ण भएको अनुभव उनले सुनाइन् ।

लन्डन कलेज अफ फेसनबाट फेसन डिजाइनिङमा ग्राजुएट संयुक्ताले डिजाइन गरेका पहिरनहरू विश्व चर्चित सेलिब्रेटीहरूले लगाइसकेका छन् । चर्चित गायिका लरा राइट, फिथ हार्मोनीदेखि भिक्टोरिया सेक्रेटकी सुपर मोडल क्यान्डिस स्वानिपोएलसम्म संयुक्ताका डिजाइनमा सजिएका छन् । थुप्रै देशमा फेसन शोसमेत गरिसकेकी उनको डिजाइन लन्डनको फेसन म्युजियममा समेत राखिएको छ । जहाँ एलेक्जेन्डर म्याकक्विन, भीभीएन वेस्ट वुडलगायतका विश्वप्रख्यात डिजाइनरका डिजाइन छन् ।

उनको डिजाइनले बेलायतको वेल्स, उत्तरी आयरल्यान्ड तथा गणतन्त्र आयरल्यान्डका लक्जरियस बुटिकहरूमा बजार जमाएको छ । सस्टेनेबल लक्जरी डिजाइनरका रूपमा समेत परिचित उनका फेब्रिकहरूमा केमिकल प्रयोग हुँदैन । त्यसैले ती वातावरणमैत्री हुन्छन् ।

सन् २००४ मा बेलायत जानुअघि नेपालमै रहँदा पनि उनले मिस वर्ल्ड, मिस युनिभर्स, इन्डियन आइडललगायतका लागि ड्रेस डिजाइन गरेकी थिइन् । उनी कान्तिपुर पब्लिकेसनको 'नारी' मासिकको नियमित फेसन स्तम्भकारसमेत हुन् ।

फेसन डिजाइनिङमा संयुक्ताले प्राप्त गरेको सफलता कैयौं चर्चित अन्तर्राष्ट्रिय फेसन म्यागेजिन र टेलिभिजनहरूमा फिचर भएको छ । उनी लन्डनको प्रतिष्ठित सोर्स एवार्डबाट पनि सम्मानित भइसकेकी छिन् । उनलाई सोर्स एवार्डअन्तर्गत ग्लोबल एवार्ड्स फर सस्टेनेबल फेसनमा हाइली कमेन्डेड ब्रान्ड लिडर डिजाइन एवार्ड प्रदान गरिएको थियो ।

वेडिङ बुटिक अफ दि इयर, २०२० एवार्ड पाउँदा कस्तो अनुभूति भयो ?

बेलायतमा रहेका दुलहीहरूबाटै छनोटमा परिने यो एवार्ड पाउनु चानचुने कुरा पक्कै होइन । जब नोमिनेसनमा परेको खबर आयो, एकछिन त बोल्नै सकिनँ । एक त नेपाली समुदायबाट गएकी, त्यसमा पनि मजस्ता डिजाइनर त कति–कति ? तर मेरा ग्राहकहरूले मलाई विश्वास गरी, मेरो काम रुचाई नोमिनेसन गरिदिनुभयो । भोटिङमार्फत एवार्ड पाउँदा भाग्यमानी ठानें ।

एवार्ड हात पर्दा सबैभन्दा पहिला के कुरा सम्झनुभयो ?

परिवार र नेपाललाई सम्झें । मैले फेसन डिजाइनिङ सुरु गर्दा नेपाली सेलिब्रेटी, मिडिया र ग्राहकले साथ नदिएको भए यो दिन आउने थिएन भन्ने कुरा मनमा आइरह्यो । त्यसैले यो एवार्ड नेपालका लागि समर्पित गर्न चाहन्छु ।

नेपालबाट लन्डन गएर काम सुरु गर्दा कत्तिको गाह्रो थियो ?

कठिन परिस्थिति नभई ठूलो सफलता पाउन सकिँदैन । लन्डनमा बुटिक खोल्नु मेरो ठूलो सपना थियो । सच्चा मनले देखेको सपना पूरा हुन्छ भनिन्छ नि । मेरो हकमा त्यस्तै भयो । मैले देखेको सपनालाई ठाउँ र रुचिअनुसार थिम बनाएर पूरा गर्न मिहिनेत गरें । मैले एसियन दुलहीहरूलाई लक्षित गरेकाले नयाँपन देखियो । त्यही भएर छोटो समयमै आफ्नो सिर्जना देखाउने र पहिचान बनाउने मौका पाएँ ।

स्वाद

मःम मोह

■ राधिका अधिकारी

मःमका पारखी हुन् संगीतकार अर्जुन पोखेल । 'जहाँ गए पनि मःम मिस गर्छु' उनी भन्छन्, 'नेपाल हुँदा एक दिन मःम नखाँदा के बिर्सें, के बिर्सें जस्तो हुन्छ ।' अभिनेता भुवन केसीलाई पनि मःम उत्तिकै मन पर्छ । उनको रोजाइमा तिब्बतीयनका साथै नेवारी खाजाघर र सडकपेटीमा पाइने मःम पर्छ ।

पोखेल र केसीमात्रै होइनन्, मःम रुचाउने नेपाली अधिक छन् । चाहेअनुसारको स्वाद । तुलनात्मक रूपमा छिटो, सजिलो, सहज र सस्तो । त्यसैले नेपाली खाजाको मेनुमा मःम अनिवार्यजस्तै बनेको छ ।

खाजामात्रै होइन, खानाकै रूपमा मःम खाने पनि धेरै छन् । महाबौद्धको मःम पसलमा दिउँसो १२ बजे भेटिएका काभ्रेका सुमन तामाङ खानाकै रूपमा मःम खाइरहेका थिए । उनले ठट्टा गर्दै भने, 'मःम खाँदा रोटी, तरकारी, मासु एकैचोटी खान पाइन्छ नि त ।'

संगीतकार न्हुु बज्राचार्यले पनि धेरै पटक लन्च र डिनरमा मःम खाएका छन् । 'भोकाएर जुनसुकै रेस्टुराँ पसे पनि मःमले जति छिटो भोक अरू खाजाले मेट्छ जस्तो लाग्दैन,' उनी सुनाउँछन्– 'फुटबल खेलेर थाकेका बेला मासं गल्लीमा कुपन लिई लाइनमा बसेर मःम खाँदा बेग्लै फुर्ती आउँथ्यो ।' रञ्जना हलअगाडि पाइने आरसी मःमको स्वाद खोज्ने उनी म्याजिक मःमका फ्यान हुन् ।

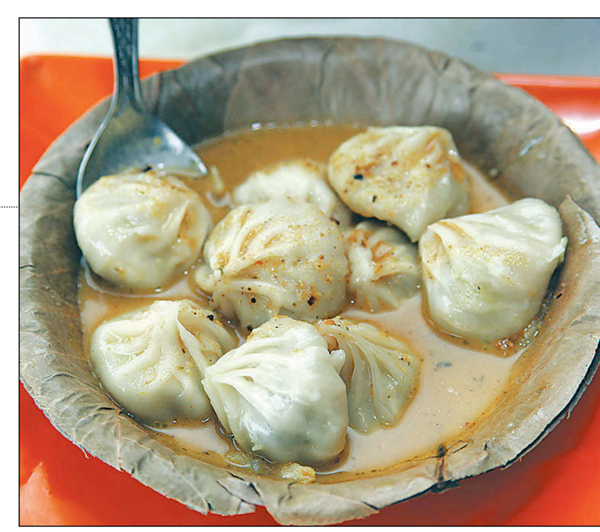
उनीजस्तै महाबौद्ध ओटुका स्थानीय सर्विन शाक्य पनि रञ्जना हल अगाडि पसलको मःम खाएर पल्किएका हुन् । त्यसबेला गोलो आकारको बफ मःम २ रुपैयाँ प्लेटमा पाइन्थ्यो । '५ डल्ला मःम खाएपछि अघाउँथें,' सर्विनले सुनाए । मःमका लागि टोकन लिएर घण्टौं लाइन बसेकोदेखि खल्तीमा मःमका डल्ला हालेर रस चुस्दै हिँड्ने गरेकोसम्म अनुभव छ उनको ।

अहिले बजारमा पाइने मःमको स्वादले नतानेपछि उनी सातामा एकचोटि घरमै बनाएर खान्छन् । उनकी छोरी पनि 'होममेड मःम'की पारखी हुन् ।

त्यसो त मःमको स्वाद किमा र अचारले निर्धारण गर्छ । गीतकार एकनारायण भण्डारीले एक दिन अचारबिनै मःमका डल्ला खाएछन् । त्यसपछि उनलाई मःम खानै मन लागेन । तर, पछि मीठो अचारसित खाँदा उनी मःममा पल्किए ।

पछिल्लो समय धेरै प्रकारका मःम बजारमा पाइन्छ । क्वाँटीको झोलमा डुबाएर बेच्न थालिएको मःमको पछिल्लो स्वरूप झोल मःमका रूपमा विकास भएको छ । यसका पारखी बढ्दै छन् । अहिले आधा फ्राइ तथा आधा स्टिम भएको कोथे मःम पनि उत्तिकै प्रचलनमा रहेको व्यवसायी आनन्द महर्जन बताउँछन् । त्यसैगरी सी मःम, फ्राइ मःम, तन्दुरी मःम, ग्रीन मःम, पनिर मःम, खुवा तथा चिज मःम, फिस मःमका साथै केरा मःमसम्म बन्न थालेका छन् ।

मःम व्यवसायले रोजगारीलाई पनि उत्तिकै सहयोग पुर्‍याएको छ । काठमाडौं त्रिपुरेश्वरका राम महर्जन त्यसैका एक उदाहरण हुन् । पद्मकन्या क्याम्पसअगाडि ६ वर्षदेखि मःम क्याफे चलाउँदै आएका उनी वैदेशिक रोजगारीमा जान चाहन्थे । तर, उनको छातीमा दाग देखिएपछि नेपालमै केही गर्ने सोचे । त्यसपछि मःम पसल सुरु गरे, जसबाट उनी परिवार धानिरहेका छन् ।

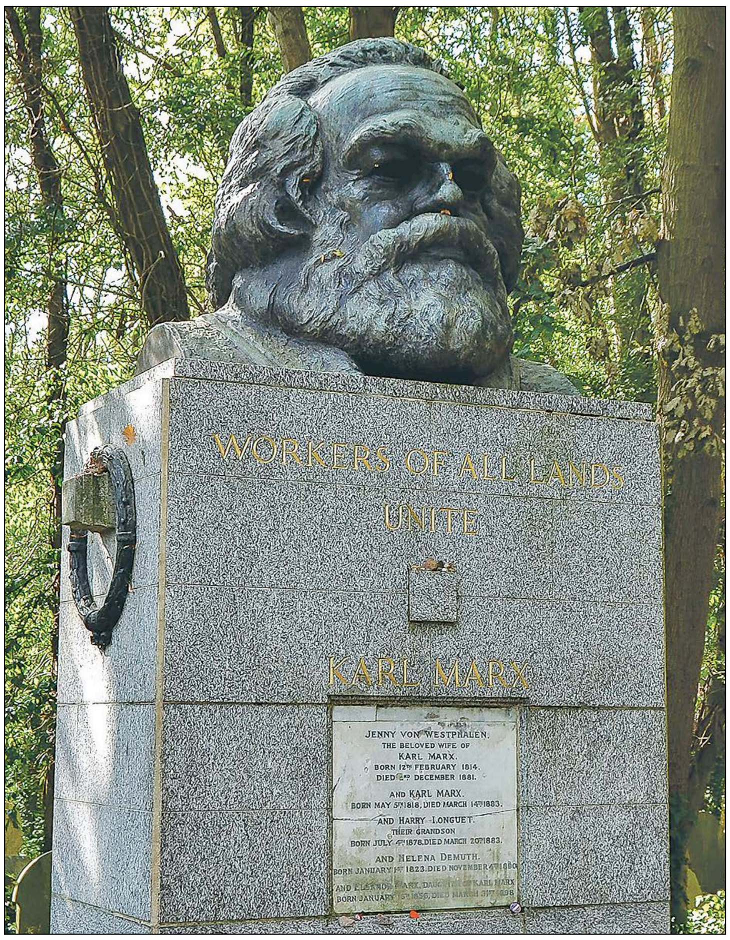


तु. चाहियो
म्युजिक भिडियोको लागि मोडेल
टेलिचलचित्रको लागि कलाकार
फोन नं.
९८४०६९९८९५

अन्तर्राष्ट्रिय

मृत्युपछि पनि मार्क्स निगरानीमा

विश्वप्रसिद्ध दार्शनिक कार्ल मार्क्सको चिहानमा भिडियो क्यामेरा जडान



■ उत्तरी लन्डनको हाइगेट सेमेट्रीमा रहेको कार्ल मार्क्सको चिहान रहेको यो स्मारकमा अघिल्लो वर्ष दुई पटकसम्म तोडफोड भएको थियो । तस्बिर : सटरस्टक

■ एलियन पेल्तिएर

कार्ल मार्क्सको आत्मा त सायद चीरशान्तिमा छ, तर उनी भने यतिखेर सातै दिन चौबीसै घण्टा सीसी क्यामेराको निगरानीमा छन् । उत्तरी लन्डनको हाइगेट सेमेट्रीमा रहेको उनको चिहानमा अघिल्लो वर्ष दुई पटकसम्म तोडफोड भएपछि मार्क्स समाधि कोषले डिसेम्बरमा स्मारकमा भिडियो क्यामेरा जडान गर्ने निर्णय गर्‍यो । अहिले छेवैको रूखमा क्यामेराहरू झुन्ड्याइएका छन् । दशकौंदेखि राखिएको यो प्रसिद्ध स्मारकमा अब कुनै आक्रमण नहुने कोषको अपेक्षा छ ।

समाधिस्थलहरूमा क्यामेरा राखिनु दुर्लभ घटना हो । प्रख्यात व्यक्तिहरूका केही समाधिस्थल मात्रै त्यसरी निगरानीमा राखिएका छन् । पेन्सिलभेनियामा रहेको एन्डी वारहोलको चिहान अनलाइन निगरानीमा छ । खासगरी, केही विशिष्ट चिहानमा मात्रै क्यामेरा राखिन्छन् । संसारमा सबैभन्दा धेरै पर्यटक आइपुग्ने समाधिभूमि हो- लन्डनको हाइगेट । र, यहाँ मार्क्सको चिहान नै पहिलो हो, जो सीसी क्यामेराको निगरानीमा राखिएको छ । तर, सहरका अरु हरक्षेत्रमा भने भिडियो-निगरानी अनिवार्य जस्तै छ ।

मार्क्सका सन्दर्भमा के देखिन्छ भने उनी निगरानीबाट उम्कनै सकेनन् । १९ औं शताब्दीमा लन्डनमा बसेका बखत प्रसियाली जासुसहरूले आफूलाई पछ्याइरहेको उनले लेखेका छन् । ब्रिटिस सुराकीहरूले पनि उनका झ्यालढोकालाई 'शंकाभन्दा पनि बढी' चियो गर्थे । हालै झरी परिरहेको एउटा मध्याह्नमा समाधि हेर्न केही दर्शक आइपुगेका थिए । चिहानको पनि निगरानी गरिरहेको सीसी क्यामेरा देखेर तिनीहरूले मार्क्सको नियतिमाथि कटु व्यंग्य मिसिएको खिसिटिउरी गरे ।

आइतबारे घुमघाममा हाइगेटमा निस्केका लन्डननिवासी पल बेन्टन (३९)ले यसलाई लाजमर्दो घटना बताए । 'लापरवाही र मूर्ख काम'का कारण चिहानको निगरानी गरिरहनुपरेको उनको भनाइ छ । हाइगेटका ५३ हजार चिहानहरूमा समाधिस्थ १ लाख ७० हजार मान्छेमध्ये मार्क्स नै सम्भवतः सबैभन्दा प्रसिद्ध छन् । र, यो समाधिस्थलको मुख्य आकर्षण पनि यही हो । 'मार्क्स यहाँका स्टार हुन्,' हाइगेट सिमेट्री मितेरी कोषका प्रमुख इयान डुंगभेलले भने, 'यो उन्नाइसौं शताब्दीको चिहानभूमिमा वार्षिक १ लाख तीर्थालु र पर्यटकहरू आउजाउ गर्छन् । तिनीहरूमध्ये मार्क्सकै समाधि हेर्न आउने धेरै हुन्छन् ।'

विश्वप्रसिद्ध 'कम्युनिस्ट घोषणापत्र'का लेखक मार्क्सको १२ फिट अग्लो स्मारकको पाउमा हालै रातो मैनबत्ती, मार्गुएराइट डेइजी नामको फूल र फासीवादविरोधी स्टिकरहरू राखिएका छन् । सन् २०१९ को जनवरीमा मार्क्स र उनको परिवारका सदस्यहरूको नाम कुँदिएको सिंगमरमर फुटाइयो । त्यसको दुई सातापछि स्मारक भित्तामा 'घृणाको सिद्धान्त' र 'नरसंहारको वास्तुकला' लेखियो, जथाभावी रातो रङ पोतियो र अगाडिको भाग तोडफोड पनि गरियो ।

स्मारकसम्बन्धी जिम्मेवार संस्था मार्क्स समाधि कोषले त्यही तोडफोडपछि क्यामेरा जोड्ने निधो गर्‍यो । ऐतिहासिक क्षेत्रको संरक्षणमा काम गर्ने हाइगेट सिमेट्री मितेरी समूह र ऐतिहासिक इंग्ल्यान्ड नामक सार्वजनिक संस्थासँगको समझदारीपछि कोषले मार्क्सको चिहानमाथि सिसिटिभी क्यामेरा राखेको हो ।

'कसैका लागि मार्क्स प्रेरणाको महान् स्रोत हुन् र अरू कतिले सबै भयावह चिजको जिम्मेवार उनैलाई ठान्छन्', डुंगभेलले भने, 'तर, उनी त मरिसके । उनी चिहानमुनि छन् । जो मरिसक्यो, उसलाई सम्मान नगर्नेहरू उसको चिहानसमेत चिथोरिरहेका छन् । यो दुःखद् कुरा हो ।' यद्यपि, मार्क्स इतिहासका एकदमै प्रभावशाली चिन्तकका रूपमा सुपरिचित छन् । उनको विरासत बुझ्न जटिल छ । कतिले त उनको विचारका नाममा भएका कुरातमा मार्क्सलाई नै मुछ्ने गरेका छन् ।

मार्क्स सन् १८१८ मा जर्मनीमा जन्मे । तर, सन् १८४९ मा लन्डन आइपुगेपछि उनको पाको उमेरको धेरै समय त्यहीं बित्यो । उनले प्रसिद्ध ग्रन्थ 'पुँजी'को अध्ययन-अनुसन्धान र लेखनको धेरै काम ब्रिटिस म्युजियममा गरे । र, लन्डनमा छँदा जसरी उनी समाजवादी आन्दोलनको विकासमा सहभागी भए, त्यसरी नै त्यस समयका बेलायती चिन्तकहरूसँग पनि उनी घनिष्ठ रूपमा जोडिए । सन् १८८९ मा मार्क्सको मृत्यु हुँदा हाइगेट बाटोछेउको एउटा सामान्य छपनीमुनि उनको शव गाडिएको थियो । मलामी पनि जम्माजम्मी एक दर्जन मान्छे थिए । दशकौंपछिसम्म उनको चिहानप्रति कसैको मतलब थिएन । मार्क्सको चिहान त्यतिन्जेलसम्म बढ्दो झारजंगलभित्र लुप्तप्रायः थियो, जब सन् १९५४ मा त्यो समाधिलाई देखिने ठाउँतिर सार्ने र त्यहाँ स्मारक थप्ने काम भएको थिएन । त्यहाँ मार्क्ससँगै उनकी श्रीमती, एक छोरी, दुई नातिनातिना र एक जना घरेलु सहयोगी पनि गाडिएका थिए ।

ग्रेनाइटको विशाल चिहानढुंगामा मार्क्सको कांस्यमूर्ति बनाइएको छ । ब्रिटिस मान्यताअनुसार यो मूर्ति विशिष्ट ऐतिहासिक महत्त्वको संरचनाभित्र सूचीकृत छ । त्यहाँ शिलालेखमा उनको लेखनबाट उद्धृत गरिएका प्रसिद्ध दुई हरफहरू लेखिएका छन्- 'संसारभरिका ज्यामीहरू एक होऊ' र 'दार्शनिकहरूले पारा-पारामा यो जगतको व्याख्या गरे । तर, खास्सा कुरा यो फेर्नु हो ।'

यो समाधिस्थलको पूर्वी कुनाको पछिल्लो लहरमा रहेको सबैभन्दा उल्लेखनीय चिहान हो- मार्क्सको । त्यहाँ पुग्ने आगन्तुकहरूले झारपातहरूले ढाकिएको, रुखहरूका हाँगाबिँगा भाँचिइरहेको, जराजुरी उखेलिएको ठाउँमा आफूलाई पाउँछन् । मार्क्सको चिहान लामो समयदेखि एउटा तीर्थस्थलका रूपमा रहेको छ । लन्डनस्थित मार्क्स स्मृति पुस्तकालयकी सचिव तथा मजदुर इतिहासकी प्राध्यापक मेरी डेभिसका अनुसार खासगरी चीन र क्युबाजस्ता देशका प्रतिनिधिहरू मार्क्सको वार्षिकी पारेर उनीप्रति श्रद्धा व्यक्त गर्न यहाँ आउने गर्छन् ।

यो क्षेत्र प्रतीकात्मक रूपमा अन्तिम बिसाउनी खोज्नेका लागि रोज्जा ठाउँ बनेको छ । मार्क्स मात्रै होइन, इराक, सर्बिया र दक्षिण अफ्रिकालगायत देशका कम्युनिस्ट पार्टीका पूर्वसदस्यहरू पनि यहीं गाडिएका छन् । ती चिहानहरू पनि बिस्तारै रेखदेखमा पर्न सक्छन्, किनभने तिनीहरूको प्रसिद्ध छिमेकीलाई त क्यामेराहरूले निगरानी गरिरहेकै छन् । 'मार्क्सले यहाँ अनुयायीहरूको फौज नै निम्त्याए', प्राध्यापक डेभिसले भनिन्, 'यो त्यस्तो ठाउँ भयो, जसलाई वामपन्थीहरू गाड्ने ठाउँका रूपमा छानियो ।'

अघिल्लो वर्ष तोडफोड हुनुअघि पनि मार्क्सको चिहान अशान्त छँदै थियो । सन् १९६० मा पहेंलो रङमा दुई स्वस्तिक चिह्न पोतेर जर्मन भाषामा मार्क्स (उनको जातीय पृष्ठभूमि यहुदी थियो) नाजी अपराधी एडोल्फ इसम्यानलाई प्रेम गर्थे भन्ने लेखियो । त्यस्तै सन् १९७० मा स्मारकको जगमा पाइप बम विस्फोट भयो र स्मारकमा थुप्रै स्वस्तिक चिह्न पोतिए । त्यतिबेला मार्क्समूर्तिको टाउकोमा कसैले अर्को बम राख्न खोजेको प्रहरी अधिकारीहरूको भनाइ छ, त्यतिबेला मूर्तिको नाकमा काटिएको भाग अहिले पनि देख्न सकिन्छ । 'यो स्मारक बनाउने समाजवादी मूर्तिकार लाउरेन्स ब्राडशाले मूर्तिमा भएको आक्रमणको पत्तो पाए, जुन ग्रेनाइटमा उनले बनाएका थिए', मितेरी कोषका डुंगभेलले भने, 'यो चिहानले पनि नपाउनु गोता पाएको छ ।'

सन् १९७० मा भएको आक्रमण होस् या अघिल्लो वर्षको तोडफोड, कुनै पनि घटनाका सन्दिग्धहरूलाई पक्राउ गरिएन । डुंगभेलले क्यामेरा कसरी त्यहाँ राखिए, तिनको भाउ कति परेको हो भन्नेबारे विस्तारमा बोल्न चाहेनन् । पुनर्स्थापना गर्ने बेलामा हटाइएको मार्बलाकित नामपाटीले नैमार्क्सको चिहान चिनाउँछ, जुन फेरि राखिएको छ । ब्रिटेनको कम्युनिस्ट पार्टी तथा मार्क्स समाधि कोषकी अध्यक्ष लिज पाइनेले मूर्तिको फुटेको फलक छिटै फेरिने बताइन् । उनले समाधिक्षेत्रको सुरक्षाका लागि क्यामेरा जोड्नु नै उत्तम उपाय भएको जनाइन् । 'हामीले 'केही पनि नगर्ने' विकल्प रोजेनौं, चिहानलाई बन्द घेरामा राख्नु पनि विकल्प थिएन', पाइनेले भनिन्, 'हामीले स्मारकलाई यही स्थानमा राख्ने संकल्प गर्‍यौं र सक्दो उच्चतम गुणस्तर दिन प्रतिबद्ध छौं ।'

'यी क्यामेराहरूले मार्क्सलाई नियालिरहेका होइनन्,' कम्युनिस्ट पार्टी प्रमुख पाइनेले भनिन्, 'बरु आफूलाई लोकतान्त्रिक भन्ने देशको मुटुमा यिनले तिनीहरूलाई निगरानी गरिरहेका हुन्, जो मार्क्सको विरासत ध्वस्त पार्न आउन सक्छन् ।' जे होस्, वेस्ट मिनिस्टर विश्वविद्यालयमा मिडिया इतिहासका प्रोफेसर तथा राजनीतिक लेखनका लागि अरवेल पुरस्कारका निर्देशक ज्याँ सेटन भन्छन्, 'मार्क्ससम्बन्धी कस्तो विरोधाभासपूर्ण सत्य, जो व्यक्तिवादविरोधी थिए, असल उद्देश्यका लागि व्यक्तिहित त्याग्नुपर्छ भन्ने सामूहिक विचारका महान् प्रवर्तक थिए, आज त्यही व्यक्ति सबैभन्दा बढी संरक्षित हुनुपरेको छ ।'

हाइगेट घुम्न आउने केही पर्यटकका दृष्टिमा मार्क्स-चिहानछेउ जोडिएका क्यामेराहरू दुःखदायी तर नभई नहुने झुर चिज हुन् । 'कसले चाहन्छ र सधैंका लागि यसरी आफ्नो चिहान निगरानी गरियोस् भनेर ?' आफूलाई मार्क्स-अनुरागी बताउने ब्राजिलबाट आएका वकिल जर्मानो जेङ्कनर (२४) ले भने । तर, उनले फेरि थपे, 'कम्तीमा उनी यहाँ उभिएकै छन्, जे-जसरी जोगाइएको भए पनि !'

स्रोत : न्युयोर्क टाइम्स

> मार्क्स निगरानीबाट उम्कनै सकेनन् । १९ औं शताब्दीमा लन्डनमा बसेको बखत प्रसियाली जासुसहरूले आफूलाई पछ्याइरहेको उनले लेखेका छन् । ब्रिटिस सुराकीहरूले पनि उनका झ्यालढोकालाई 'शंकाभन्दा पनि बढी' चियो गर्थे । अहिले चिहानको पनि निगरानी गरिरहेको सिसिक्यामेरा देखेर केही दर्शकले मार्क्सको नियतिमाथि कटु व्यंग्य मिसिएको खिसिटिउरी गरे ।

फिटनेस

तस्बिर : नवराज बाग्ले

मोडल : इरिना राजभण्डारी, तस्बिर : महेश प्रधान

किन गर्ने मर्निङ वाक ?

महेश तिमल्सिना

काठमाडौंको गौशालास्थित भण्डारखाल मर्निङ ट्र्याकमा एकाबिहानै हिँडिरहेका भेटिए– विनोद गौतम । उनी बिहानी समयमा नियमित हिँड्न थालेको झन्डै १५ वर्ष बितिसक्यो । भीमसेनगोला घर भएका उनी हरेक बिहान २ घण्टा हिँड्दा रहेछन् । चिसो मौसममा ७ बजे घरबाट निस्कने उनी गर्मीमा ४ बजे नै निस्कन्छन् । पहिले घरबाट एयरपोर्ट हुँदै वनकालीसम्म दौडिन्थे, तर दुर्घटनाका कारण शरीरमा समस्या भएपछि दौडिन भने छाडेका छन् । केही वर्षयता मधुमेहबाट पीडित ५५ वर्षीय गौतम भन्छन्, 'शरीरमा रोग देखा परेपछि त झनै हिँड्न थालेको छु । यसले मधुमेहलाई पनि नियन्त्रण गरेको छ ।'

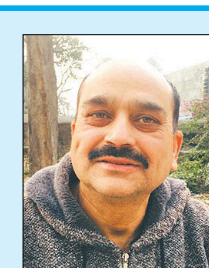
मर्निङ वाकले शारीरिक र मानसिक स्वास्थ्यमा राम्रो प्रभाव पारेको अनुभव गर्ने गौतम एक्ला होइनन् । बझाङ घर भएर हाल सिनामंगल बस्दै आएकी आस्था जोशी अर्की प्रतिनिधि हुन् । दुई वर्षदेखि निरन्तर मर्निङ वाक गर्दै आएकी उनी निद्रा खुल्नेबित्तिकै घरबाट निस्किहाल्छिन् । कैलाशडाँडा र वनकाली घुम्छिन् र फर्किन्छिन् । मर्निङ वाकको थुप्रै फाइदा उनले अनुभव गरेकी छिन् । नेपाल ल क्याम्पसमा अध्ययनरत २१ वर्षीया उनी सुनाउँछिन्, 'मर्निङ वाक गरेपछि शरीर फिट हुन्छ । अल्छी लाग्दैन । मीठो निद्रा पर्छ । मानसिक रूपमा स्वस्थ अनुभव हुन्छ ।'

आस्थाजस्तै निरन्तर मर्निङ वाक गर्छन् सर्लाहीका प्रदीप अधिकारी । ४० कटिसकेका उनको 'फिट एन्ड फाइन' शरीर देखेर उनका साथीहरू तारिफ गर्छन् । 'मेरै उमेरका साथीहरू मभन्दा १० वर्ष जेठा देखिन्छन्,' उनी भन्छन्, 'म नियमित मर्निङ वाक गर्छु, शरीर फिट छ ।' त्यसो त उनी मर्निङ वाकसँग जिम पनि नियमित जान्छन् ।

सहरको व्यस्त जीवन, अव्यवस्थित खानपान, तनावयुक्त वातावरण, धूवाँधूलोसहितको जीवनशैलीले स्वास्थ्यमा देखिने समस्यालाई मर्निङ वाकले राहत दिएको अनुभव सुनाउने सहरवासी धेरै छन् ।

> सहरको व्यस्त जीवन, अव्यवस्थित खानपान, तनावयुक्त वातावरण, धूवाँधूलोसहितको जीवनशैलीले स्वास्थ्यमा देखिने समस्यालाई मर्निङ वाकले राहत दिएको अनुभव सुनाउने सहरवासी धेरै छन् ।

> 'शरीरमा रोग देखा परेपछि त झनै हिँड्न थालेको छु । यसले मधुमेहलाई पनि नियन्त्रण गरेको छ ।'



बिनोद गौतम

मर्निङ वाकबारे चिन्ता

मर्निङ वाकका यी फाइदाको चर्चा गरिरहँदा धेरैजसो मानिस चिसो मौसममा मर्निङ वाकमा ननिस्कने गरेको तथ्य पनि बिर्सनु हुँदैन । चिसो मौसममा मर्निङ वाक गर्नु स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले राम्रो हो कि होइन भन्नेमा धेरैलाई दुविधा छ । नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद्ले करिब चार वर्षअघि गरेको अनुसन्धानले झन् त्यसमा बल दियो, जसले चिसो मौसममा बिहान र बेलुका प्रदूषण बढी हुने देखाएको थियो । त्यही प्रदूषणलाई देखाएर कतिपयले बिहान हिँड्न

> 'मर्निङ वाक गरेपछि शरीर फिट हुन्छ । अल्छी लाग्दैन । मीठो निद्रा पर्छ । मानसिक रूपमा स्वस्थ अनुभव हुन्छ ।'
>
> आस्था जोशी

> नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद्ले करिब चार वर्षअघि गरेको अनुसन्धानले झन् त्यसमा बल दियो, जसले चिसो मौसममा बिहान र बेलुका प्रदूषण बढी हुने देखाएको थियो ।

छाडे । परिषद्का अनुसन्धान प्रमुख डा. मेघनाथ धिमाल भन्छन्, 'चिसो मौसममा खासै पानी पर्दैन । त्यसैले मंसिरदेखि फागुन–चैतसम्म बिहान–बेलुका वातावरणीय प्रदूषण हुन्छ । यो अवधिमा मर्निङ वाक गर्नेले सावधानी अपनाउनुपर्छ ।' वर्षा सुरु भएपछि भने प्रदूषण घट्ने उनी बताउँछन् ।

त्यसो त जाडोको अवधिमा चिसोले असर गरेर मर्निङ वाक छोड्ने पनि छन् । चाबहिलका माधव दाहाल दम्पतीले चिसो मौसमकै कारण मंसिरदेखि माघसम्म मर्निङ वाक गर्न छाडे । 'चिसोमा बिहान हिँड्दा हातगोडाका जोर्नीहरू दुख्न थाले,' ५६ वर्षीय दाहाल भन्छन्, 'चिसोकै कारणले होला भनेर करिब ३ महिना मर्निङ वाक गरिनँ ।' तर चिसो कम हुँदै गएपछि मर्निङ वाकलाई निरन्तरता दिन थालेका छन् । दिउँसो कार्यालयमा व्यस्त हुने उनी मर्निङ वाक गरेको र नगरेको दिनमा शरीरको स्फूर्ति बेग्लै हुने बताउँछन् । मर्निङ वाक नै नगरेको दिन पनि उनी करिब १ घण्टा हिँड्छन् ।

मुटुरोग विशेषज्ञ डा. ओममूर्ति अनिलचाहिँ हिंड्नका लागि समय र तापक्रमले केही पनि फरक नपार्ने बताउँछन् । बिहानको समयमा हिँड्नु स्वास्थ्यका लागि अझ लाभदायक हुने उनको तर्क छ । उनी भन्छन्, 'बिहान खाली पेटमा हिँड्दा कुनै जोखिम हुँदैन ।' यद्यपि चिसो मौसममा घाम उदाएपछि हिँड्न सुझाव दिन्छन् । त्यसो गर्दा चिसोले असर गर्ने सम्भावना नहुने उनको भनाइ छ ।

मर्निङ वाकमा सुरक्षा जोखिम

गत मंसिर ८ मा मर्निङ वाकमा निस्किएका बसुन्धरास्थित इशान बाल तथा महिला अस्पतालका चिकित्सक प्रभु जोशी सडक दुर्घटनामा परे । बानेश्वरमा बाटो काट्ने क्रममा सवारी साधनले ठक्कर दिँदा उनको घटनास्थलमै मृत्यु भयो । यो त एउटा उदाहरण मात्र हो । बाटो काट्दा मात्रै होइन, सडकको छेउबाट हिँड्दासमेत सवारीको ठक्करले पैदल यात्रुले ज्यान गुमाइरहेका छन् ।

यस्ता उदाहरण धेरै छन् । सडक सुरक्षा विज्ञ आशिष गजुरेल सडकमा छुट्टै फुटपाथ नभएका कारण पैदलयात्रुले ज्यान गुमाइरहनुपरेको बताउँछन् । सहरका सबै स्थानमा मर्निङ वाकका लागि छुट्टै वा खाली स्थान नहुँदा सडक नै प्रयोग गर्नुपर्ने बाध्यता अधिकांशको छ । त्यसो हुँदा दुर्घटनाको त्रास बोकेर मर्निङ वाक गर्नुपर्ने बाध्यता छ ।

'यतातर्फ राज्यले ध्यान दिनुपर्छ,' प्रदीप अधिकारी भन्छन्, 'नियमित मर्निङ वाक गर्न चाहनेका लागि राज्यले खुला ठाउँको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।'

हिँड्नै बनेको हो मानव शरीर

डा. ओममूर्ति अनिल
मुटुरोग विशेषज्ञ

मानवको विकासक्रम हिँडाइसँग जोडिन्छ । खानाको खोजीमा दिनहुँ ४० देखि ५० किलोमिटरसम्म हिँड्दै मानिसको विकास भएको छ । मरुभूमिमा घोडाभन्दा बढी मानिस हिँड्न सक्छ । मानिसको पसिनाले शरीरलाई सन्तुलित गर्छ र नियमित हिँड्न सक्छ । यसरी हिँड्नका लागि बनेको मानव शरीरले हिँड्न छोड्दा अनेक रोग लाग्छ ।

मर्निङ वाकले मानवको त्यही हिँडाइको आवश्यकता पूरा गर्छ । नियमित मर्निङ वाक गर्दा शरीरमा विभिन्न रसायन उत्पन्न हुन्छन्, जसले एन्जाइटी/डिप्रेसनबाट बचाउँछ, शरीरमा स्फूर्ति ल्याउँछ । शरीरबाट इन्डोर्फिन भन्ने रसायन रिलिज हुँदा ताजापन र उत्साह पैदा गर्छ । हड्डी, मांसपेशी, पाचन प्रणाली, मुटु, रक्तसञ्चार प्रणाली, स्नायु प्रणालीदेखि मानसिक अवस्थालाई समेत स्वस्थ राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ । आधुनिक विकासले मानिसलाई कम हिँडाइरहेको छ । यसले दिनानुदिन मानिसमा रोग बढिरहेको छ । त्यसैले हिँडाइलाई पहिलो प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ ।

कुन बेला हिँड्ने ?

जुन बेला फुर्सद मिल्छ, त्यही बेला हिँड्नुपर्छ । बिहान, बेलुका वा दिउँसो, जुन बेला हिँडे पनि केही फरक पर्दैन । यसमा समय वा तापक्रमले केही फरक पार्दैन । दिउँसो अन्य काममा व्यस्त हुँदा हिँड्न नभ्याइन सक्छ, त्यसैले बिहानको समय छुट्याउँदा उत्तम हुन्छ । साथै, प्रेसर, मुटुरोग, मोटोपना र रक्तसञ्चारमा गडबडी भएका मान्छेहरूलाई खाना खाएपछि हिँड्न गाह्रो हुन्छ । त्यसैले त्यस्ता मान्छेहरूले बिहान खाली पेटमा अलिकति पानी खाएर हिँड्नु राम्रो मानिन्छ । स्वस्थ मान्छे भने खाना खाएर पनि हिँड्न सक्छन् ।

चिसोमा मर्निङ वाक

चिसो महिनामा प्रदूषण एटमस्फेरिक लेयरमा बस्छ । त्यहाँभन्दा माथि जान पाउँदैन । त्यसले हाम्रो श्वासप्रश्वासमा असर पर्ने कुरा सही हो । त्यसैले चिसो मौसममा घाम उदाएपछि हिँड्दा प्रदूषण कम भइसकेको हुन्छ र चिसोको जोखिम पनि रहँदैन । अर्को कुरा, भित्री सडकहरूमा हिँड्ने हो भने प्रदूषणले कम असर गर्छ ।

कति हिँड्ने ?

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लुएचओ)का अनुसार १८ वर्षभन्दा माथिका वयस्कहरूले कम्तीमा दैनिक ३० मिनेट र हप्तामा ५ दिन हिँड्नुपर्छ । त्यस्तै हप्तामा २ दिन मसल्सको एक्सरसाइज गर्नुपर्छ । यो कम्तीमा हो । हामीचाहिँ दैनिक एक घण्टा हिँड्नुपर्छ र बच्चाहरूले एक घण्टाभन्दा बढी हिँड्नुपर्छ भन्छौं । वृद्धवृद्धाहरूले त दैनिक २ घण्टा हिँड्न जरुरी छ । उनीहरूको गति कम हुन्छ, त्यसैले बढी हिँड्नुपर्छ ।

सबैले औसतमा एक घण्टा हिँड्न जरुरी छ । स्वस्थ मान्छेलाई रोग लाग्न नदिनका लागि, रोगी मान्छेलाई रोगलाई नियन्त्रण गर्नका लागि दिनमा एक घण्टा हिँड्नु राम्रो हो । सकिँदैन भने कम्तीमा आधा घण्टा भए पनि फटाफट हिँड्नुपर्छ । ब्लडप्रेसर, सुगर वा कोलेस्ट्रोल छ भने त एक घण्टा हिँड्नैपर्छ । ३० मिनेटमा ३ किलोमिटर हिँड्नु राम्रो मानिन्छ । नसक्नेले बिस्तारै हिँड्नु पनि राम्रो हो, तर जसले हिँड्न सक्छ, उसले सकेसम्म छिटो हिँड्ने कोसिस गर्नुपर्छ ।

हिँड्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी

हिँडिरहेको समयमा हड्डीको समस्या, रिंगटा लाग्ने, मुटुको धड्कन बढ्ने जस्ता समस्या आइरहेको छ भने चिकित्सकसँग सल्लाह लिनुपर्छ । तर हिँड्न भने रोक्नु हुँदैन । यस्तै, नियमित हिँड्ने मानिसले शरीरमा पानीको कमी हुन दिनु हुँदैन । कुनै रोगको औषधि खाइरहेको छ भने कति हिँड्न जरुरी छ भनेर डाक्टरसँग सल्लाह लिनुपर्छ ।

काठमाडौंको सवालमा बिहान हिँड्दा केही सावधानी भने अपनाउनैपर्छ । अँध्यारोमै मर्निङ वाकका लागि निस्कँदा कुकुरले टोक्ने, गाडीले किच्ने, सर्पले टोक्ने र लड्नेजस्ता खतरा हुन्छन् । यी कुरामा होस पुऱ्याएर हिँड्नुपर्छ ।

(कुराकानीमा आधारित)

प्रविधि

इनोभेटिभ जेनेरेसन

प्रविधिको विकाससँगै यसमा युवापुस्ताको चासो बढ्दै गइरहेको छ । केही इनोभेटिभ युवाहरु छन्, जो आफ्नो सपना पूरा गर्न निरन्तर लागिरहेका छन् ।

■ समर्पण श्री

जब रोबोटले रिबन काटेर कार्यक्रमको उद्घाटन गरियो, तब माथिबाट ड्रोनले पुष्पवृष्टि गरिदियो । यो रोचक दृश्य थियो गत शुक्रबार क्यान फाउन्डेसनले भृकुटीमण्डपमा आयोजना गरेको इन्फोटेक-२०२० को । यो परिणाम थियो पछिल्लो समय विकास भइरहेको आर्टिफिसियल इन्टिलिजेन्स (एआई) प्रयोगको । जसलाई नेपालका युवाहरू पछ्याइरहेका छन् । उद्घाटनमा प्रयोग गरिएको ड्रोन र रोबोट तिनै युवाहरूको देन हो । तिनैमध्ये एक हुन्– रामकृष्ण यादव । २४ वर्षीय यादव इलेक्ट्रोनिक्स एन्ड कम्प्युटर इन्जिनियरिङका विद्यार्थी हुन् । चार वर्षदेखि ड्रोनमा काम गरिरहेका उनले दुई दर्जनभन्दा बढी ड्रोन बनाइसकेका छन् । उद्घाटनमा प्रयोग गरिएको ड्रोन उनैले बनाएका हुन् ।

> अहिले उनीहरुको एउटा इनोभेटिभ सर्कल छ, जसमा दारी ग्याङ, मिम नेपाल, रुटिन अफ नेपाल बन्द, डब्लूआरआर, ट्रोल नेपाल जस्ता विभिन्न समूहका साथी छन् ।

सानैदेखि इन्जिनियरिङतिर चासो राख्ने यादवले कलेजका सुरुवाती दिनमा ब्लुटुथ कन्ट्रोल रोबोट बनाए । उनी अहिले ड्रोनलाई फोटोग्राफीमा मात्र नभई नेपालको व्यावसायिक कामका लागि प्रयोगमा ल्याउनुपर्छ भन्ने अभियानमा छन् । 'नेपालको दुर्गम भेगमा औषधि अभावले मानिसहरूको अकालमा ज्यान जान्छ । त्यसैले एउटा डाँडाबाट अर्को डाँडामा औषधि लैजान ड्रोनले भूमिका खेल्छ भने यो ठूलो उपलब्धि पनि हो,' उनी भन्छन् ।

उनका अनुसार नेपालको सन्दर्भमा मेडिकल, कृषि र मिलिटरी क्षेत्रमा ड्रोनको प्रयोग गर्न सकिन्छ । उनीहरूको समूहले एप्लिकेसन बेसमा मेडिकल र एग्रिकल्चर ड्रोनहरू बनाइरहको यादव बताउँछन् ।

कक्षा ११ मा कम्प्युटर इन्जिनियरिङ अध्ययन गर्दै गरेका निराजन रिमाल इन्फोटक प्रदर्शनीमा भिजिटरलाई इनोभेसनबारे बताइरहेका थिए । 'यो विज्ञापन गर्ने नयाँ प्रविधिको माध्यम हो । जो ग्लोबजस्तै देखिन्छ । विज्ञापनमा चासो नहुनेलाई पनि कलात्मक तरिकाले उत्सुकता थपिदिन्छ,' स्टलमा आएका आगन्तुक निराजनलाई सुनिरहेका थिए । कलेजको पढाइसँगै प्रयोगात्मक सिकाइमा लगाव राख्दा आफूलाई रुचि लाग्ने निराजन बताउँछन् । 'कलेजमा पढिरहँदा यसलाई कहाँ प्रयोग गर्ने भन्ने लाग्थ्यो । यसलाई अप्लाई गर्ने उपयुक्त ठाउँ र अवसर पायो भने धेरै जानिँदो रहेछ,' उनी भन्छन् ।

निराजन विभिन्न संस्थासँग आबद्ध भएर भूकम्प तथा बाढीपहिरोमा उद्धारका लागि रोबोट कसरी प्रयोग गर्ने भन्नेबारे सोचिरहेका छन् ।

इन्फोटेकमा युवाहरूले हात नहुनेहरूका लागि उपयोगी यान्त्रिक हात, रेस कम्पिटिसनका लागि नयाँ संरचनासहितको गो कार्टलगायतका इनोभेसन प्रदर्शनमा राखेका थिए । गो कार्ट मेकानिकल इन्जिनियर सोसाइटीका विद्यार्थीले बनाएका हुन् ।

सामाजिक सञ्जालबाट जुटेका युवा

२०७२ सालतिर सामाजिक सञ्जालमा सक्रिय थिए इनोभेटिभ एक्सपोजर उपेन्द्र ढुंगाना । त्यतिबेला ख्वप: कलेजमा इलेक्ट्रोन एन्ड कम्युनिकेसन अध्ययन गर्दै थिए उनी । ट्रोल बनाउन रुचि राख्थे । ट्रोल नेपाल भन्ने फेसबुक समूहमा आबद्ध थिए । चलचित्रका कलाकारका ट्रोल बनाएर फन्डा गर्न माहिर थिए । उनले बनाएका राजनीतिक नेताहरूको ट्रोल पनि भाइरल हुन्थ्यो ।

> 'हामीलाई चाहिएको कुरा अरुलाई बुझाउनु भन्दा आफैं निर्माण गर्न लाग्यौं भने त्यसको महत्व हुन्छ'
>
> उपेन्द्र ढुंगाना, इनोभोटिभ एक्सपोजर

उपेन्द्रले सुरुमा कालोपोथी र गाजलु भन्ने फिल्मको ट्रोल बनाए । त्यसपछि अन्य फिल्म तथा कलाकारको बनाउँदै गए । यी सब उनले केवल रमाइलोका लागि गरिरहेका थिए । तर, यसले चलचित्र प्रवर्द्धन भइरहेको थियो । त्यसैले कलाकारले उनलाई सम्पर्क गर्न थाले । फिल्म प्रवर्द्धनमा आग्रह गर्न थाले । त्यसपछि उनलाई लाग्यो- अब म यही काम गर्छु ।

ट्रोल नेपालजस्तै अर्को पेज थियो मिम नेपाल, जसमा उनीजस्तै टेक्नोलोजी पढिरहेका युवा साथीहरू आबद्ध थिए । त्यसपछि उनले ती साथीहरूसँग सम्बन्ध बढाए र आफ्नो आइडियाबारे भने । यसरी सामाजिक सञ्जालमा सक्रिय विभिन्न समूहका साथीहरूलाई एक-अर्कामा जोड्न उपेन्द्र सफल भए ।

अहिले उनीहरूको एउटा इनोभेटिभ सर्कल छ, जसमा दारी ग्याङ, मिम नेपाल, रुटिन अफ नेपाल बन्द, डब्लूआरआर, ट्रोल नेपाल जस्ता विभिन्न समूहका साथी छन् । 'सामाजिक सञ्जाललाई दुरुपयोग गर्नेहरू पनि छन् । तर, हामीले प्रविधिको काम गर्नु थियो । सामाजिक सञ्जाललाई बलियो माध्यम बनायौं,' उपेन्द्र भन्छन् ।

पढाइसँग जोडेर फेसबुक पेजलाई सक्रिय बनाएपछि उनीहरू सफल पनि भइरहेका छन् । क्यान-इन्फोटेकमा रोबोटिक्स प्रदर्शनीमा तिनै सामाजिक सञ्जालबाट सक्रिय थिए ।

रोबोटिक्स इभेन्टमा काम गर्न सुरुमा निकै समस्या भयो उनीहरूलाई । 'काम गर्दा सोचेजस्तो सामान नै पाइँदैनथ्यो । कतिपय सामान विदेशबाट महिनौं लगाएर मगाउनुपर्थ्यो अनि बनाउन नै वर्ष दिनसम्म लाग्थ्यो,' उपेन्द्र भन्छन् ।

यही क्रममा उनीहरूले ब्याटल रोबोट भन्ने पेज बनाएर त्यसबाट आफ्नो कामको प्रोमोट गर्न थाले अनि उनीहरूले गर्ने गतिविधिलाई त्यहाँबाट अपडेट गर्न थाले । साउथ वेस्ट्रन कलेजका विद्यार्थीहरू पनि थिए समूहमा । पछि सोही कलेजलगायत अन्य संस्थाहरूले गतिविधिमा साथ र प्लेटफर्म दिँदै गए ।

नयाँ पुस्ता, नयाँ गतिविधि

२०१७ सालदेखि उपेन्द्र लगायतका युवा क्यान-इन्फोटेकमा सहभागी हुँदै आएका छन् । जहाँ उनीहरूले रोबोट प्रतियोगिता गर्ने चाहना पनि पूरा गरे ।

कलेजमा पढ्दा एक/दुइटा इभेन्टमा मात्र सहभागी हुन पाउने विद्यार्थीका लागि अहिले प्लेटफर्म बढ्दै गएको उपेन्द्र बताउँछन् । 'हामी सात सेमेस्टरदेखि मात्र रोबोटिक्स प्रतियोगितामा जान पाउँथ्यौं ।

> उनीहरूले अन्य क्षेत्रमा पनि सहयोग गर्ने गरेका छन् । कहिले मेडिकल क्षेत्रमा डाक्टरहरूलाई सहयोग गर्छन्, कतिपय ठाउँमा हेल्थ क्याम्प गरेर सहयोग गर्छन् ।

वर्षको एक-दुइटा मात्र इभेन्ट हुन्थ्यो । एपमा त हरेक दिन अपडेट गर्नुपर्थ्यो । एक-दुई इभेन्टमा गएर कहिले अपडेट हुने ? यही कारण इभेन्टका लागि हामीले प्लेटफर्म खोज्दै र बनाउँदै गयौं,' उपेन्द्रले सुनाए ।

२०२० को सुरुवातमै उनीहरूको समूह उपत्यकाबाहिर पनि गयो । सधैं एउटै इभेन्ट गर्दा निरश अनुभव गरेका उपेन्द्र बाहिर जिल्ला जाँदा दंग परे । कारण, उपत्यकामा पुरानो लागेको कुरा बाहिरी जिल्लाका लागि बिल्कुल नौलो थियो, जसले गर्दा कामको मूल्य पनि बढ्यो ।

'इटहरी, वीरगन्ज, बुटवलमा हामीले आफ्नो कामको प्रशंसा पायौं । यसैकारण पछिल्लो समय धेरै ठाउँबाट आग्रह आइरहेका छन्,' उपेन्द्र सुनाउँछन् । कसैले वास्ता नगरेको कुरामा पछिल्लो समय चासो बढ्दै गइरहेकोमा उनको समूह उत्साहित छ । यतिमात्र होइन, उनीहरूले अन्य क्षेत्रमा पनि सहयोग गर्ने गरेका छन् । कहिले मेडिकल क्षेत्रमा डाक्टरहरूलाई सहयोग गर्छन्, कतिपय ठाउँमा हेल्थ क्याम्प गरेर सहयोग गर्छन् ।

यो अभियानमा निरन्तर नयाँ पुस्तालाई जोड्न सके प्रविधिको विकास अझै तीव्र हुने उपेन्द्रको दाबी छ । सँगसँगै इनोभेसनलाई व्यावसायिक रूपमा प्रयोग गर्नुपर्ने उनको धारणा छ । त्यसका लागि भने लगानीको अभाव रहेको उनी बताउँछन् । 'अहिले व्यक्तिगत खर्चबाट कामहरू गरिरहेका छौं । तर, सधैं सम्भव पनि हुँदैन । लगानीको पाटोमा समस्या नभए धेरै काम निर्धक्क गर्न सकिन्थ्यो,' उपेन्द्र सुनाउँछन् ।

नास्टमा नयाँ प्रविधि भवन

VIEW FROM PARKING

COURTYARD VIEW

> भवनमा एयर सावर रहनेछ । हावाबाट नुहाउने यो प्रविधि प्रयोग गरेर मात्र प्रयोगशालामा जान सकिने छ ।

अनुसन्धानका लागि यस्तो उपयुक्त थलो होस्, जहाँ विज्ञान र प्रविधिका हरेक सुविधा उपलब्ध हुनेछ । नेपालमै रहेर विज्ञान र प्रविधि क्षेत्रमा उन्नत काम गर्न चाहने वैज्ञानिकको सपना र गुनासो दुवै हो यो । नेपाली वैज्ञानिक यही सपना देख्छन् र यही गुनासोसहित विदेश पलायन हुन्छन् ।

नेपाल विज्ञान तथा प्रविधि प्रज्ञा प्रतिष्ठान (नास्ट)ले यसलाई सम्बोधन गर्ने कदम चालेको छ, जसअन्तर्गत ललितपुरको खुमलटारमा अनुसन्धानमैत्री अत्याधुनिक भवन निर्माण गरिरहेको छ ।

२०७४ असार १८ बाट निर्माण सुरु गरिएको उक्त भवनले नास्टको प्रविधि संकायलाई विस्तार गर्नेछ । नास्टका प्रवक्ता तथा वरिष्ठ प्राविधिक अधिकृत सुरेशकुमार ढुंगेल भन्छन्, 'अहिले प्रविधि संकाय प्रशासनिक भवनको एउटा तलामा सीमित छ । यसमा जटिल प्रकृतिको काम हुने भएको हुँदा भवनको हुँदा छुट्टै भवनको आवश्यकता थियो । त्यसैलाई मध्यनजर गरेर भवन निर्माण थालिएको हो ।'

भवन निर्माणपछि जुन कुनै समयमा अनुसन्धानका काम सुविधाजनक ढंगले गर्न सकिने नास्टले जनाएको छ । ढुंगेल विस्तारमा बताउँछन्, 'अनुसन्धान लगातार भइरहेको प्रकृतिको काम हो । यसको कुनै समय सीमा हुँदैन । त्यसका लागि विकसित देशमा जस्तै वातावरण नेपालमा नै बनाउन खोजिएको हो ।'

त्यसका लागि अनुसन्धान गर्नेका लागि हरेक ल्याबमा सुत्नका लागि ओछ्यान, खानका लागि भान्सा, मिटिङ हलका साथै आवश्यकताअनुसारका सम्पूर्ण सुविधा उपलब्ध हुनेछन् । भवन नेपालका लागि नमुना हुने ढुंगेलको दाबी छ ।

यस्तो बन्दैछ भवन

भवनमा हरियो रङ प्रयोग गरिनेछ, जसको वरिपरि बगैंचा रहनेछ । भवन निर्माण परियोजना प्रबन्धक सुवास पौडेलका अनुसार त्यहाँ उपयोग हुने वैकल्पिक ऊर्जा पनि सोही भवनबाट उत्पादन हुनेछ ।

भवनमा सेन्ट्रल एयर कन्डिसन सिस्टम रहनेछ । 'भवनभित्र पसिसकेपछि भित्रको वातावरण र तापक्रम सबै एउटै हुन्छ । तापक्रम सन्तुलन गर्नका लागि क्याभिटी वाल बनाइनेछ' पौडेल भन्छन्, 'जसमा दुई तहका पर्खालबीच खाली ठाउँ हुन्छ । त्यसले एउटाको तापक्रम अर्कोमा सर्न दिँदैन ।'

भवनमा एयर सावर रहनेछ । हावाबाट नुहाउने यो प्रविधि प्रयोग गरेर मात्र प्रयोगशालामा जान सकिने प्रबन्धक पौडेल बताउँछन् । 'भित्र जानुअगाडि आफूले लगाएको सबै लुगा परिवर्तन गरिन्छ । त्यसका लागि चेन्जिङ रुम पनि हुनेछ । एयर सावर गरेर भित्र छिरेपछि शरीर धूलोरहित हुनेछ अनि मात्र अनुसन्धानकर्ता भित्र गएर आफ्नो काम गर्न सक्नेछन्', पौडेलले जानकारी दिए ।

भवनभित्र सम्पूर्ण सुरक्षा प्रविधि जडान गरिने प्रबन्धक पौडेल बताउँछन् । भवनका पाँच तलामध्ये चार तलामा प्रयोगशाला रहनेछन् ।

नास्टमा हाल न्यानोटेक्नोलोजी, बायोइनर्जी, स्मल हाइड्रो, विन्ड एनर्जी, इन्डिजिनियस, डिजास्टर म्यानेजमेन्टलगायतका ल्याब छन् । भवन तयार भएपछि केही नयाँ ल्याबसमेत थपिनेछ । भवनमा दुइटा लिफ्ट हुनेछन्, एउटामा मान्छे र अर्कोमा उपकरण आवतजावत गराइनेछ । भवनलाई अपांगमैत्री बनाइनेछ । करिब २७ करोड बजेट रहेको निर्माणाधीन भवन ४५ हजार वर्गाकार क्षेत्रफलमा फैलिनेछ ।

वैज्ञानिक फर्काउने लक्ष्य

नेपालका वैज्ञानिक कति स्वदेशमा क्रियाशील छन् र कति पलायन भए, यसको तथ्यांक छैन । तथापि, नास्टले नेपाली वैज्ञानिकहरूको तथ्यांक संकलन गर्ने काम गरिरहेको छ । ढुंगेल भन्छन्, 'नेपाली वैज्ञानिकहरूको सम्पूर्ण तथ्यांक संकलन गरिरहेका छौं । केही महिनापछि सार्वजनिक गर्नेछौं ।' देशका राम्रा जनशक्तिलाई यहीं काम गर्ने वातावरण बनाउन पनि भवनले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने उनको बुझाइ छ ।

भवन निर्माण भइरहँदा विदेशमा रहेका नेपाली वैज्ञानिकहरूले सकारात्मक आशा व्यक्त गरेका छन् । 'नेपालमै आएर अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको अनुसन्धान गर्न सकिने भयो भन्ने प्रतिक्रिया आएको छ । यसमा हामी सचेत र प्रतिबद्ध पनि छौँ,' उनले भने ।

२०७७ असार १७ सम्म भवन निर्माण गरिसक्ने लक्ष्य लिइएको इन्जिनियर पौडेल बताउँछन् । अहिले करिब ७५ प्रतिशत काम सम्पन्न भइसकेको छ । नास्टका अनुसार नयाँ भवनमा २ सयदेखि ३ सय जनासम्म कर्मचारी राखेर अनुसन्धान गर्न सकिनेछ ।

सहकार्य गर्न सजिलो

नास्टले विदेशी प्रोजेक्टहरूमा सहकार्य गर्दा प्रायः भोग्नुपरेको नमीठो अनुभव थियो टेक्नोलोजी भवनको अभाव । भवन अभावकै कारण कतिपय सम्झौता गुमाउने अवस्थामा समेत पुगिएको ढुंगेल बताउँछन् ।

'विदेशीहरूले सहकार्यका लागि पहिले हेर्ने भनेको भवन हो । भवन नभई सहकार्य हुन्नथ्यो । तर, प्रविधिको छुट्टै भवन नहुँदा सम्झौतामा पनि प्रभाव पारेको थियो । प्रशासनिक भवनमै काम हुँदा उनीहरूले विश्वास गर्न गाह्रो मानेका थिए,' प्रवक्ता ढुंगेलले भने । भवन निर्माणपश्चात् विदेशी लगानी तथा प्रोजेक्टसमेत भित्र्याउन सकिने ढुंगेलको दाबी छ ।

फिल्म

कमजोर कमब्याक

एक समयका चर्चित अभिनेताहरू बिसाइ फेरेर चलचित्रमा त फर्किए, तर दर्शकको मन जित्न सकेनन्

■ अनिल यादव

दुई साताअघि हलमा एकसाथ दुई नेपाली चलचित्र रिलिज भए- विपिन कार्कीको 'सेल्फी किङ' र विराज भट्टको 'साइलो' । 'सेल्फी किङ' मा ट्रेलर रिलिज हुँदै चर्चा कमाएको एउटा संवाद छ- 'यो स्टारडम, सेलिब्रेटी, पपुलारिटी, फेम भन्ने कुरा छ नि, मूतको त्यानोजस्तो मात्रै हो । एकछिन तातो हुन्छ, मज्जा आउँछ । एकछिनपछि घिन लाग्न थाल्छ, गनाउँछ ।' 'साइलो' रिलिजको पूर्वसन्ध्यामा अभिनेता विराज भट्ट प्रतिस्पर्धी चलचित्रको यो डायलगसँग सहमत थिएनन् । उनले भनेका थिए, 'यी सब वाहियात डायलग हुन् । एउटा कलाकारको स्टारडम कहिल्यै सकिँदैन ।'

लगातार ५ वर्ष भोजपुरीमा काम गरेपछि 'जय पर्शुराम' मार्फत नेपालीमा फर्किएका उनी कमब्याक चलचित्र फ्लप भएको तीन वर्षपछि पनि यस्तै ठानिरहेका थिए । पहिलो कमब्याक चलचित्र असफल भएपछि फेरि भोजपुरीतिरै फर्किएका उनी तीन वर्षपछि पुनः नेपाली दर्शकमाझ आएका थिए । तैपनि आफूलाई नेपाली चलचित्रको 'बाघ'को संज्ञा दिँदै भनिरहेका थिए, 'म कतै हराएको थिइनँ । मात्रै जंगल परिवर्तन भएको थियो । अहिले फेरि आफ्नै जंगलमा आएको छु ।'

यतिमात्रै होइन, उनको थप दाबी थियो- 'नेपालमा एक्सन हिरोहरू नै थिएनन्, त्यसैले एक्सन चलचित्र चलेनन् । अब म आएँ, केही हुन्छ ।' तर, यति आत्मविश्वासका साथ रिलिज भएको उनको यो चलचित्रले एकाध हलमा एकाध शो हाउसफुल गर्नबाहेक अरू केही गर्न सकेन । अझ मल्टिप्लेक्स हलहरूले त चलचित्र नचल्ने ठानेर सुरुमै शो संख्या घटाइदिए । झन् क्युएफएक्स चेनले त 'सेल्फी किङ' लाई ३५ शो दिँदा यो चलचित्रलाई ११ शोमात्रै दिएको थियो । चलचित्र समीक्षकले समेत चलचित्रको आलोचना गरे । र, यसरी व्यापार र समीक्षा दुवै हिसाबले विराजको यो चलचित्र यसअघिको जस्तै कमजोर देखियो ।

○ ○ ○

अब फर्कौं चार वर्षअघि । लामो समयको आरामपछि 'वागमती' मार्फत अभिनेता राजेश हमाल नेपाली चलचित्रमा कमब्याक हुने घोषणा भयो । तामझामपूर्ण घोषणापछि धेरैलाई लाग्यो- 'अब नेपाली चलचित्रमा राजेश दाइको दमदार कमब्याक हुने भयो ।' चलचित्रमा निरन्तर काम गरेको करिब २७ वर्षपछि आराम लिएका राजेशलाई पनि कमब्याक हुँदा त्यस्तै लागेको थियो । कारण, चलचित्र बन्नुअघि यसको तडकभडक नै त्यस्तै थियो । निर्देशक मात्रै होइन प्राविधिकको ठूलो टिम पनि साउथ इन्डियाबाटै ल्याइएको घोषणा गरिएको थियो । चलचित्रको बजेट पनि २ करोड सुनाइएको थियो ।

यसरी तयार गरिएको चलचित्र रिलिज भएपछि 'सुपरफ्लप' भयो । यसले निर्मातालाई मात्रै होइन, राजेशलाई समेत निराश बनायो । तैपनि राजेशले हार मानेनन् । त्यसको केही समयलगत्तै उनी फेरि अर्को चलचित्रसँग जोडिए, 'शकुन्तला' । भूमिका बदल्दै आफूलाई महिला अवतारमा प्रस्तुत गरे । उनलाई लाग्यो, यो महिला अवतारलाई दर्शकले स्विकार्लान् । तर, फेरि नतिजा उही निराशाजनक निस्कियो । त्यसपछि अहिलेसम्म कमब्याक हुन नसकेका राजेश भन्छन्, 'ती दुई चलचित्रपछि म निराश भएँ, त्यसैले सतर्कता अपनाइरहेको छु । अब म आफ्नो समय सुहाउँदो भूमिका आयो भने मात्र चलचित्र खेल्छु । चलचित्र गर्नका लागि मात्र त अब म चलचित्र गर्दिनँ ।'

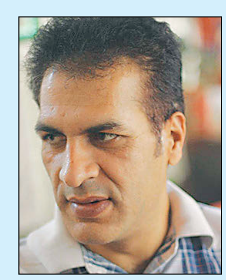
○ ○ ○

धेरै कलाकार छन्, जो बजारमा चल्दाचल्दै चलचित्र क्षेत्रबाट टाढा भए । केही यस्ता पनि छन्, जसले केही समय आराम गर्ने बहाना सुनाउँदै चलचित्रबाट विश्राम लिए । पछिल्ला केही वर्षयता यसरी विभिन्न बहानामा हराएका कलाकारहरू अहिले नेपाली चलचित्र क्षेत्रमा फर्कने क्रम बढेको छ । तर, के उनीहरूसँगै उनीहरूको पुरानो क्रेज पनि फर्किरहेको छ त ?

उनीहरूको 'कमब्याक करिअर' रिभ्यु गर्दा थाहा हुन्छ, प्रायः सबैको परिणाम उस्तै छ- कमजोर, उनीहरूको सिनेमा जस्तै, सिनेमाले गरेको व्यापारजस्तै । चलचित्र समीक्षक अनुप सुवेदीका अनुसार एक समय चम्किएका स्टारहरूको कमब्याक कमजोर हुनुपछाडिको कारण उनीहरू परिवर्तन हुन नसक्नु नै हो ।

'बजारले सधैं एउटै कुरा रुचाउँदैन । समयअनुसार बजारको रुचि परिवर्तन भइसक्यो,' उनी भन्छन्, 'तर, जो कमब्याक भए उनीहरू बजारमा स्वाद परिवर्तन भइसक्दा पनि पुरानै कुरा बोकेर आए । यसरी सफल हुने कुनै सम्भावना थिएन र भएनन् पनि । अहिलेको ट्रेन्डअनुसारको कथा र अभिनय शैली लिएर आएको भए राम्रो हुन सक्थ्यो ।'

चलचित्र समीक्षक एवं निर्देशक मनोज पण्डितसमेत सुवेदीको मतसँग सहमत छन् । 'दर्शक र चलचित्रकर्मी दुवैमा सिनेमा साक्षरता निकै कम भएका बेला जन्मिएका स्टारहरू अहिले आफूलाई कमब्याक भनिरहेका छन्,' उनको विश्लेषण छ, 'हिजो हिन्दी चलचित्रलाई महान ठानेर त्यसैको कपी गर्दै नेपाली सिनेमा बनाइन्थ्यो । र, तिनै चलचित्रमा अभिनय गरेर स्टार बनेकाहरू आज पनि त्यही पुरानै मनोविज्ञान बोकेर आइरहेका छन् । अहिले नेपाली दर्शकमा चलचित्र साक्षरता बढिरहेको छ, विकल्पहरू प्रशस्तै छन् भन्ने नबुझी आउँदा उनीहरू चिप्लिरहेका हुन् ।'

> 'जो कमब्याक भए, उनीहरू बजारमा स्वाद परिवर्तन भइसक्दा पनि पुरानै कुरा बोकेर आए ।'
>
> 
>
> अनुप सुवेदी, फिल्म समीक्षक

को-कसरी फर्किए ?

राजेश र विराज उदाहरण मात्रै हुन्, लामो समयपछि चलचित्रमा 'कमब्याक' हुने कलाकारको सूची लामै छ । सुरु गरौं 'एक्सन किङ'बाटै । 'वागमती' चलचित्रबाट अभिनेता शिव श्रेष्ठ पनि नेपाली चलचित्रमा फर्किए । यसको प्रचार-प्रसार व्यापक भएको थियो । तर, परिणामले राजेशसँगै उनी पनि निराश भए । त्यसपछि छोरा शक्तिलाई समेत डेब्यु गराउने तयारीसहित आफैं चलचित्र निर्माण गर्ने घोषणा समेत गरे- 'एउटा यस्तो प्रेमकहानी ।'

चलचित्रका लागि १ करोडभन्दा बढी लगानीसमेत भयो । तर, डेढ वर्ष बितिसक्दा पनि उनको यो चलचित्र पूरा बन्न सकेको छैन । न आज चलचित्र जगत्मा उनको हिजोजस्तो खोजीनीति नै छ । न उनको चलचित्रलाई लिएर दर्शकमा चासो नै छ ।

२० वर्षअघि 'पिंजडा' चलचित्रमा सात तलाबाट हामफालेपछि एकाएक स्टार भएका थिए- अभिनेता निखिल उप्रेती । त्यसपछि करिब १० वर्षसम्म निरन्तर चलचित्रमा काम गरेर उनी एकाएक हराए । बजारमा खबर सुनियो- उनी बलिउडमा प्रवेशको प्रयास गर्न मुम्बई पुगे ।

प्रयास सफल भएन । बलिउड चलचित्र नगरीकनै मुम्बई पुगेको पाँच वर्षपछि उनी नेपाल फर्किए, सन् २०१५ मा । आफूलाई दर्शकले एक्सनमै रुचाएको भन्दै उनले कमब्याक गरेको चलचित्रको विधा पनि एक्सन नै थियो- 'भैरव' । चलचित्रले मल्टिप्लेक्सको हल नपाए पनि सिंगल थिएटरमा 'ओपनिङ' दर्शक राम्रै पायो तर अपेक्षित होइन ।

यो चलचित्रपछि पनि उनले थुप्रै एक्सन चलचित्र गरे, 'लुटेरा', 'किङ', 'निर्भय', 'राधे' लगायत । तर चलचित्रले सोचेजस्तो परिणाम नदिएपछि अहिले उनी सुस्ताएका छन् । उनी चलचित्र क्षेत्रमा 'कमब्याक' त भए तर अहिले न उनको पहिलेजस्तो चर्चा छ, न माग ।

लगातार बनाएका एक्सन चलचित्र दर्शकले सोचे जसरी नहेरिदिएपछि सायद उनी अहिले निराश छन्, त्यसैले खासै चलचित्र गरिरहेका छैनन् । 'नाच्न जान्ने हिरो'को ट्याग पाएका दिलीप रायमाझी चलचित्र 'दर्पणछायाँ' खेल्दाताका निकै हिट थिए । रोमान्टिक हिरोका रूपमा उनलाई रुचाइएको थियो । तर, अभिनय गरेर जीविकोपार्जन गर्न नसकिने महसुस भएपछि उनी एक्कासि अमेरिका भासिए । कम प्रचारसहितका चलचित्रमार्फत फर्किएर त आए तर उनको दोस्रो विनिङ सफल हुन सकेन । 'चर्खा', 'रमिता', 'कहींकतै' लगायत अनेक चलचित्र गरिसके तर अझै 'दर्पणछायाँ' ले दिलाएको त्यो उचाइ फेरि भेट्न सकेका छैनन् ।

'अहिले कमब्याक भइरहेका कलाकारहरू हिजो मलाई जस्तो भूमिकामा दर्शकले मन पराएका थिए, आज पनि त्यस्तै गऱ्यो भने मन पराउँछन् भन्ने मनोविज्ञानबाट अब मुक्त हुनुपर्छ,' चलचित्र समीक्षक पण्डित भन्छन्, 'अब निखिल उप्रेती, विराज भट्ट र दिलीप रायमाझीहरूले मलाई अझै दर्शकले सात तलाबाट हामफालेको, १० जना गुन्डालाई किक हानेको र छमछमी नाचेको मन पराउँछन् भन्ने मनोविज्ञान त्याग्नुपर्छ । नत्र सिनेमाका मामिलामा दर्शक साक्षर भइरहेको यो अवस्थामा त्यो पुरानो समय फर्किने चान्स छैन ।'

आफू चलिरहेकै बेला चलचित्र क्षेत्रलाई माया मारेर मुम्बई पुगेकी अर्की

अभिनेत्री हुन्, निरुता सिंह। चलचित्र क्षेत्रमा खराब मान्छेहरू प्रवेश बढेपछि आफूले चलचित्र खेल्न छाडेको बताउने उनी लामो समयपछि दुई वर्षअघि 'नाइँ नभन्नु ल ५' बाट नेपाली चलचित्रमा फर्किइन्। तर, यो चलचित्रमा उनको केमियो रोलमात्रै थियो। त्यसपछि महजोडीले बनाए, 'दाल भात तरकारी'। जहाँ उनी हरिवंश आचार्यको जोडीका रूपमा प्रमुख भूमिकामा देखिइन्। निर्माण युनिटको दाबीअनुसार चलचित्रले व्यापार त राम्रै गर्‍यो। तर, अधिकांश समीक्षकले चलचित्रसँगै निरुताको अभिनय कमजोर रहेको भन्दै आलोचना गरे।

निरुता स्वयम् स्वीकार्छिन्, 'आफ्नो अभिनय देखेर मलाई लाज लाग्छ। भगवान ! मान्छेले मलाई कसरी चलचित्रमा काम दिएको भन्ने लाग्छ। आजसम्म पनि म मेरो अभिनयबाट कहिल्यै सन्तुष्ट भइनँ।' निरुताको 'कमब्याक'ले उनको करिअरमा कुनै कमाल गर्न सकेन। त्यसैले निरुता चित्त बुझाउँछिन्, 'अहिले नयाँ पुस्ताहरू आइरहेका छन्, यसमा मैले डाह गर्नुको कुनै अर्थ छैन।' र, यही सत्य स्वीकारेर अहिले निरुता मुम्बई फर्किसकेकी छिन्।

चलचित्र क्षेत्र छाडेर लामो समय अमेरिका बिताउने कलाकार धेरै छन्। करिष्मा मानन्धर, सरोज खनाल, रमेश उप्रेती, गौरी मल्ल लगायत तिनैमध्येका हुन्।

करिष्मा त करिब ९ वर्ष अमेरिका बसेर नेपाल फर्किएकी थिइन्। तर, उनको कमब्याकले पनि कुनै जादु गर्न सकेन। आफ्नै लगानीमा 'फागु' चलचित्रसमेत निर्माण गरिन् उनले। तर, फ्लप भयो। त्यसपछि निराश उनी अचेल अभिनयमा सक्रिय छैनन्। तैपनि 'सदावहार अभिनेत्री'को ट्यागसहित कार्यक्रममा आतिथ्यता ग्रहण गर्दै रमाइरहेकी छिन्। १५ वर्ष अमेरिका बसेर नेपाल फर्किएका सरोज खनाल अहिले चलचित्र त पाइरहेका छन् तर पहिलेजस्तो 'हिरो' बनेर होइन, हिरोको बाबु बनेर। समयअनुसारको परिवर्तन भन्दै यसमै रमाइरहेका छन्।

एक समय चल्तीका 'चकलेटी हिरो' थिए, रमेश उप्रेती। चकलेटी चलचित्रका दर्शकले रुचाइरहेकै बेला अमेरिका हराए। सात वर्षपछि चलचित्र 'ब्रासलेट' मार्फत कमब्याक त भए तर चलचित्र सुपरफ्लप भयो। तैपनि निराश भएनन्। आफ्नै लगानीमा दोस्रो चलचित्र बनाए, 'ऐश्वर्य'। र, भन्न थाले- 'योचाहिँ मेरो कमब्याक चलचित्र हो।' चलचित्रले धमाकेदार व्यापार त गरेन तर औसतमा चित्त बुझाउने बाटो खोलिदियो। यो चलचित्र रिलिज भएको दुई वर्ष भइसक्यो तर रमेश अझै चलचित्रमा देखिएका छैनन्। यसले प्रस्ट संकेत गर्छ, उनको कमब्याक पनि धमाकेदार हुन सकेन। भइदिएको भए सायद यतिखेर उनीसँग चलचित्रको ताँती हुन्थ्यो।

कमजोर किन ?

चलचित्र क्षेत्रका कलाकार जो फेरि पहिले जसरी धमाल मच्चाउँछु भन्ने अपेक्षासहित फर्किए, उनीहरू कसैले आफ्नो पुरानो क्रेज फर्काउन सकेनन्। न अहिलेको चलचित्र पुस्ताले उनीहरूलाई स्विकार्‍यो।

'यदि पात्र निर्माणमा उनीहरू आधुनिक भइदिएको भए, समयअनुसार आफूलाई अपग्रेड गर्न तयार भइदिएको भए, चलचित्रको सिर्जनात्मकतामा ध्यान दिएको भए आज पक्कै ती कमब्याक भएका कलाकारहरूको नतिजा सुखद हुने थियो,' चलचित्र समीक्षक पण्डित भन्छन्, 'तर, यहाँ त स्टारडमकै धमास ज्यादा भयो, मैले जे जानेको छु त्यो नै सबथोक हो भन्ने भ्रम ज्यादा भयो, म जे गर्नु सक्छु त्यो नै दर्शकले रुचाउँछन् भन्ने आत्मविश्वास बढी भयो। र, यही कारण उनीहरूको कमब्याक कमजोर भइरहेको हो।'

कमब्याक भएका कलाकारको चलचित्र हेर्दा देखिन्छ पनि त्यस्तै। उदाहरणका लागि विराजकै नयाँ चलचित्र 'साङ् लो'लाई लिन सकिन्छ। चलचित्र रिलिज हुनुअघिसम्म उनले ठूलै फुर्तीफार्तीसहित दाबी गरेका थिए, 'नेपालमा म जत्तिको एक्सन गर्ने हिरो नै छैन।'

तर, उनको चलचित्र हेर्दा त्यहाँ अनावश्यक फाइटहरूको कलेक्सन र उनको सिक्स प्याक बडीबाहेक अरू केही छैन्। ५ वर्ष भोजपुरी सिनेमामै हराएका उनलाई थाहा हुनुपर्ने हो, 'नेपाली चलचित्रका लागि यो फर्मुला अब बासी भइसक्यो।' तैपनि चलचित्र समीक्षक पण्डितले भनेझैं उनमा पुरातन मानसिकता नै हावी देखियो। विराज मात्रै होइन, अधिकांश कलाकार पुरानै मनोविज्ञानबाट निर्देशित देखिन्छन्। निखिल, दिलीप, राजेश, करिश्मा, विराज सबैका कमब्याक चलचित्र हेर्दा लाग्छ, उनीहरू फर्किन त फर्किए तर आफूलाई समयअनुसार अपग्रेड गर्न सकेनन्। चलचित्र निर्माण र चरित्र निर्वाहको पुरानो ढर्रालाई समयसँगै छाड्न सकेनन्।

'कलाकारहरू मान्छन्, हामी सधैं जीवित हुन्छौं, सधैं शक्तिशाली हुन्छौं तर यो भ्रम हो। किनभने खासमा कलाकार होइन, उनीहरूले निर्वाह गर्ने पात्रचाहिँ सधैं बाँच्ने हो, सधैं शक्तिशाली हुने हो,' चलचित्र निर्देशक पण्डितको टिप्पणी छ, 'कलाकारले आफ्नो नाम, आफ्नो स्टारडमभन्दा महत्त्वपूर्णचाहिँ पात्र हुन्छ भन्ने बुझ्न सकेको भए सायद उनीहरूको कमब्याक सफल हुन सक्थ्यो। किनभने त्यतिबेला उनीहरूको ध्यान पात्र निर्माणतर्फ हुन्थ्यो। तर, यहाँ त हिजो मैले घ्यू खाएको हो त्यसैले आज पनि बलियो हुनुपर्छ भन्ने मनोविज्ञान हावी छ। र, यही मनोविज्ञानले उनीहरूलाई डुबाइरहेको छ।'

जो तयारीमा छन्

अझै केही पुराना कलाकार कमब्याकको तयारीमा छन्। राजेश हमालदेखि करिश्मा मानन्धर सबै उचित समय र स्क्रिप्टको पर्खाइमा रहेको बताउँछन्। क्रिकेटर शरद भेषवाकरसँग विवाह गरेपछि अभिनेत्री निशा अधिकारी पनि चलचित्रबाट टाढा छिन्। २१ महिनाअघि अमेरिकामा छोरा जन्माएकी उनीसमक्ष अहिले प्रश्न उठेको छ- 'कमब्याक कहिले हुने ?' उनको जवाफ छ, 'म अहिले फुलटाइम मदर भएर बसिरहेको छु। अब विस्तारै कमब्याक गर्ने सोच छ। वान्स एन आर्टिस्ट, अलवेज एन आर्टिस्ट।'

कमब्याकको तयारीमा रहेका नयाँ कलाकारलाई चलचित्र समीक्षक सुवेदीको सुझाव छ, 'यदि कोही फेरि कमब्याक हुन चाहन्छ भने उसले बजारको ट्रेन्डअनुसार आफूलाई ढालेर, सिकेर नयाँ कुरासहित आउन सक्नुपर्छ। नत्र हालत अरुकोजस्तै कमजोर नै हुन्छ।'

टिप्पणी

स्टारडमकै धमासले असफल

मनोज पण्डित
फिल्म समीक्षक/निर्देशक

हिजो जस्ता चलचित्रहरू चल्थे, ती एकदमै कमजोर थिए। ती चलचित्रहरूलाई सिर्जनात्मक कसीमा तौलेर हेर्ने हो भने उच्च कोटीका थिएनन्। ०५२/०५३ साल पछाडि हामीले अत्यन्तै कमजोर चलचित्रहरू पायौं र दर्शकले त्यसैमा चित्त बुझाउनुपर्ने बाध्यता भयो। यस अवधिमा खासगरी हिन्दी चलचित्र कपी गरेर नेपाली बनाइन्थे। ती कालखण्डमा जन्मिएका 'स्टार'हरू जसको हामी अहिले कमब्याकको चर्चा गरिरहेका छौं, उनीहरूसँग चलचित्रको अत्यन्तै कम ज्ञान थियो।

चलचित्र साक्षरता कम भएका मान्छेहरू चलचित्र बनाइरहेका थिए। र, त्यतिबेला जसले स्टारडमको कुरा गरिरहेको थियो, खासमा उनीहरू नै नेपाली चलचित्रको विकासमा बाधक थिए। र, ०५२ सालपछिका दुई दशक त नेपाली चलचित्र क्षेत्रका लागि 'कालो समय' नै बन्यो। यो समयमा कलाकार, निर्देशकमात्रै होइन, दर्शकहरूमा पनि चलचित्र साक्षरता एकदमै कम थियो। यसबेला हिन्दी चलचित्रलाई महान् मानेर त्यसैको कपीमा बनेका चलचित्रहरूमा अभिनय गरेर स्टार बनेका ति कलाकारहरू 'कमब्याक' हुँदा सफल हुने त चान्स नै छैन।

अहिले त दर्शकहरूमा चलचित्र साक्षरता बढिरहेको छ। उनीहरूसँग जस्तो खोजे त्यस्तै विकल्प छन्। यस्तो अवस्थामा त्यही पुरातन मनोविज्ञान बोकेर चलचित्र फर्किएका कलाकारहरू असफल हुनु स्वाभाविक हो। अर्को कुरा, अहिले केही थिएटरबाट आएका एक्टर बाहेक अधिकांश कलाकारलाई कथा के हो, बलियो कथा कस्तो हुन्छ, बलियो पात्र कस्तो हुन्छ, पात्रहरूले कस्तो-कस्तो तत्त्व बोकेको हुनुपर्छ इत्यादि कुराको ज्ञान नै छैन। यदि त्यो ज्ञान हुँदो हो त उनीहरू जुनसुकै कालखण्डमा आए पनि त्यो पात्रलाई बलियो बनाउन काम गर्थे र पात्र बलियो भएको अवस्थामा कथाको निर्माणमै महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्थे। त्यसपछि उनीहरू कलाकारभन्दा माथि उठेर सर्जक हुन्थे र चलचित्रको सिर्जनाशीलतामै अहम् भूमिका खेल्न सक्थे।

हाम्रो विडम्बना भन्नुपर्छ, हिजोको चलचित्र मेकिङका बेला कलाकारलाई त के निर्देशकलाई समेत यी कुराको आवश्यकता पर्थेन। क्यामेरामा उभिन सक्ने, अलिकति बलिष्ठ, दुई/चारवटा स्टेप नाच्न जान्ने भएपछि निर्माता/निर्देशकसँग पहुँच भयो भने र खल्तीमा केही पैसा भयो भने कलाकार बनिन्छ भन्ने मानसिकता थियो। धेरैजसो कलाकार 'पर्फमिङ आर्ट'मा प्रशिक्षित थिएनन्।

त्यो समय धेरैजसो कलाकार कि डान्स सेन्टरबाट आइरहेका हुन्थे, कि ज्यान बनाएर जिम हलबाट। तर, नाच्न जान्नु, सुगठित शरीर बनाउनु र पात्रको अभिनय गर्नु त नितान्त फरक कुरा हो। यो त सिद्धान्तसँग जोडिने कुरा हो।

अब यस्तो अवस्थामा जन्मिएका स्टारहरू आज फर्किंदा पनि उही मानसिकता बोकेर फर्किरहेका छन्। आज पनि त्यस्तै चलचित्र चल्छ भन्ने ठानिरहेका छन्।

कलाकारहरू मान्छन्, हामी सधैं जीवित हुन्छौं, सधैं शक्तिशाली हुन्छौं। तर, यो भ्रम हो। किनभने खासमा कलाकार होइन, उनीहरूले निर्वाह गर्ने पात्रचाहिँ सधैं बाँच्ने हो, सधैं शक्तिशाली हुने हो, राम्रोसँग निर्वाह गरेको खण्डमा। कलाकारले आफ्नो नाम, आफ्नो स्टारडमभन्दा महत्त्वपूर्णचाहिँ पात्र हुन्छ भन्ने बुझ्न सकेको भए सायद उनीहरूको कमब्याक हुन सक्थ्यो। किनभने त्यतिबेला उनीहरूको ध्यान पात्र निर्माणतर्फ हुन्थ्यो।

तर, यहाँ त हिजो मैले घ्यू खाएको हो, त्यसैले आज पनि बलियो हुनुपर्छ भन्ने मनोविज्ञानले उनीहरूलाई डुबाइरहेको छ। दर्शक अहिले चलचित्रमा स्टार होइन, पात्र हेर्न खोजिरहेका छन्। चलचित्रलाई लिएर संसारमा दुइटा भनाइ छन्। एकथरी भन्छन्- 'रिपिटेसन' चल्छ, अर्कोथरी भन्छन् यस्तो चल्दैन। तर, मेरो दृष्टिकोणमा एउटै कुरा १० पल्ट कोच्याउन खोज्यो भने त्यो चल्दैन। अझ कला साहित्यको हकमा त उही स्वाद सधैं काम लाग्दैन। उदाहरण, शाहरूख खानलाई 'दिल्वाले दुल्हनिया लेजाएंगें' फिल्ममा जस्तै अझै पनि रोमान्टिक हिरोको भूमिकामा देखाउँदा चल्छ भन्ने मनोविज्ञानले अहिले शाहरूख फसादमा छन्। त्यस्तै नेपालमा दिलीप रायमाझीलाई 'दर्पणछायाँ' जस्तै भूमिकामा दोहोर्‍याउन खोज्दा उनीहरू डुबे।

अब निखिल उप्रेतीले मैले सात तलाबाट हाम फालेको अझै दर्शक हेर्न रुचाउँछन् भन्ने मनोविज्ञानलाई परै राख्नुपर्छ। विराज भट्टले मलाई अझै दर्शकले १० जना गुन्डालाई किक हानेको मन पराउँछन् र दिलीप रायमाझीले मलाई अझै दर्शकले नाचेको हेर्न चाहन्छन् भन्ने मनोविज्ञान त्याग्नुपर्छ।

यदि पात्र निर्माणमा आधुनिक भइदिएको भए, समयअनुसार आफूलाई अपग्रेड गर्न तयार भइदिएको भए, सिर्जनात्मकता ध्यान दिएको भए आज पक्कै ती कमब्याक भएका कलाकारहरूको नतिजा सुखद हुने थियो। तर, यहाँ त स्टारडमकै धमास ज्यादा भयो, मैले जे जानेको छु त्यो नै सबथोक हो भन्ने भ्रम ज्यादा भयो, म जे गर्न सक्छु त्यो नै दर्शकले रुचाउँछन् भन्ने आत्मविश्वास बढी भयो। र, यही कारण उनीहरूको कमब्याक कमजोर भइरहेको हो जस्तो लाग्छ।

KMG
KANTIPUR MEDIA GROUP
नेपाल म्यागजिन
अब नयाँ वेबसाइट
र एपमा
बदलिँदो नेपालको अन्तर्कथा
@NepalMagazine
nepalmag.com.np
GET IT ON Google Play
ने
Download on the App Store

हलिउड

जेनेटको जनावर प्रेम

अमेरिकी गायिका जेनेट ज्याक्सन जनावरप्रेमी गायिकाका रूपमा चिनिन्छन् । एक समय उनका वरपर निकै संख्यामा जनावर हुन्थे । हालै जेनेटले 'द टुनाइट शो स्टारिङ जिमी फैलोन' नामक शोमा आफ्नो जनावर प्रेमबारे खुलाएकी छन् । उनले जनावरसँग आफूले लामो समय बिताएको र त्यो क्षण आफ्ना लागि निकै स्मरणीय रहेको खुलाएकी हुन् । 'हामीसँग एक हरिणको बच्चा, जंगली भेडा, मयूर र एक जिराफ थियो । मेरो काम उनीहरूलाई खाना खुवाउनु र उनीहरूको सफाइ गर्नु थियो', उनले भनेकी छन्, 'तर अहिले व्यस्तताका कारण उनीहरूलाई पूर्ण समय दिन सकेको छैन । उनीहरूको स्याहारमा म निकै थकित हुन्छु । मलाई सुत्नका लागि पनि सही समय मिलेको छैन ।' उनले आफ्नो आमाले जनावरको स्याहार गरेको देखेर आफू प्रेरित भएको बताएकी छन् । उनले आगामी दिनमा पनि आफूले जनावरको सेवा गरिरहने उल्लेख गरेकी छन् । आफूले जनावरलाई स्याहारसुसार गरे पनि अन्यले आफ्नो कार्यमा मद्दत नगरेको देख्दा आफूमा खिन्नता आएको बताइन् ।

स्वार्थी केटी

रियालिटी शो 'अमेरिकन आइडल'की निर्णायक गायिका केटी पेरी चाँडै विवाह–बन्धनमा बाँधिँदै छिन् । विवाह गर्न लागेका पुरुष वा महिलाले आफ्ना साथीभाइलाई बोलाउने चलन रहे पनि केटी भने यो मामलामा फरक निस्किइन् । उनले रियालिटी शोका अन्य निर्णायक साथीद्वय लियोनेल रिची र ल्यूक ब्रायनलाई विवाहमा बोलाएकी छैनन् । केटी चाँडै नै अभिनेता प्रेमी ओरलेन्डो ब्लूमसँग लगनगाँठो कस्दै छिन् । केटीले आफूले लियोनेल र ल्यूकलाई 'अफोर्ड' गर्न नसक्ने भएर नै विवाहमा नबोलाएकी खुलाएकी छन् । 'मेरो विवाह निकै भव्य किसिमले हुनेछ । म विवाहलाई लिएर हरेक कोणबाट सोच्न सक्दिनँ । म शान्त छु र केही गम्भीर पनि छु । १४ फेब्रुअरीमा इन्गेजमेन्ट पछि मैले १९ फेब्रुअरीका लागि विवाहको भेन्यू बुक गरिसकेको छु ।' केटी र ब्लुम दुवै डिभोर्सी हुन् । यसअघि ब्रिटिस कमेडियन रसेल ब्रान्डसँग विवाह गरेकी थिइन् भने ब्लूमले पनि मोडल मिरान्डा केरसँग विवाह गरेका थिए । ब्लूमको एक ६ वर्षका छोरा पनि छन् ।

बच्चासँगै भविष्य

हलिउड अभिनेत्री जेनिफर एनिस्टनले आगामी दिन आफूले बच्चाका साथ बिताउने बताएकी छन् । जेनिफरले हालसम्म आफ्नो कुनै सन्तान नभए पनि आगामी दिन धेरै बच्चासँग समय बिताउने चाहना राखेकी हुन् । 'म आफैं के गर्छु भन्ने कुरा आफैं पनि देख्न सक्दिनँ । यो मेरो दिमागको एउटा छोटो स्किनसटजस्तै हो । जहाँ बच्चा रोएको आवाज, उनीहरूको हाँसो र उनीहरू दौडिएको देख्न सक्छु । अभिनेत्री नेन्सी डो ओर र जोन एनिस्टनकी छोरी उनी चाँडै आमा बन्न चाहन्नन् । उनले आफू आमा नबने पनि आफूले स्याहार्ने बच्चाको पालनपोषण कसरी गर्ने भन्ने योजना बनाइसकेको खुलाएकी छन् ।

श्रीमान् कुट्ने एम्बर्ड

सन् २०१७ मा अलग्गिएका जोडी एम्बर्ड हर्ड र जोनी डेप पुनः एकपटक चर्चामा आएका छन् । उनीहरूको सम्बन्धका बारेमा एक अडियो टेप वेबसाइटमा सार्वजनिक भएपछि जोडीबारे गोप्य रहस्य बाहिर आएको छ । 'एक्वामेन' अभिनेत्रीले विवाहको १८ महिनापछि डेपले आफूलाई कुटपिट गरेको भन्दै अदालतमा सम्बन्ध–विच्छेदको मुद्दा दायर गरेकी थिइन्, तर अहिले सार्वजनिक अडियोमा भने उनले डेपलाई कुटेको खुलेको छ । 'मलाई खेद छ कि मैले तपाईंलाई सही किसिमले थप्पड हिर्काउन सकिनँ । मैले तपाईंलाई कुटेको थिएँ, तर पन्च गरेको जस्तो थिएन । मलाई थाहा थिएन कि मेरो हातको गति कस्तो थियो । मैले तपाईंलाई चोट पुऱ्याइनँ', सार्वजनिक अडियोमा उनले भनेकी छन् । केही समयअघि मात्र डेपले ऐम्बरका विरुद्ध आफूमाथि घरेलु हिंसाको आरोपमा ५० मिलियन डलरको मानहानिको मुद्दा दर्ता गराएका छन् ।

बलिउड

हमरा एक ठो सवाल है...
~ पीके (पीके)

MARCH

1	8	15	22	29
2	9	16	23	30
3	10	17	24	31
4	11	18	25	
5	12	19	26	
6	13	20	27	
7	14	21	28	

क्यालेन्डरमा आमिर खान

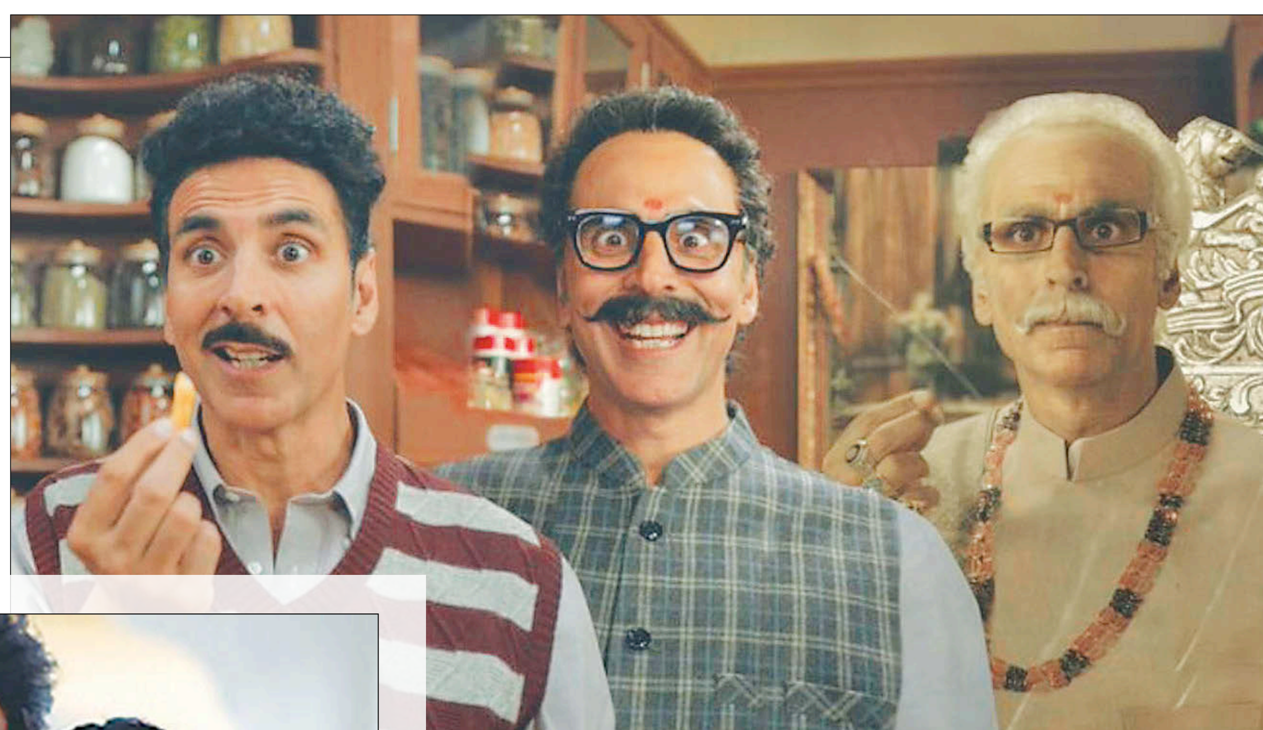
अभिनेता आमिर खान चलचित्रमा फरक-फरक गेटअपमा अभिनय गर्न रुचाउने कलाकारका रूपमा चिनिन्छन् । यिनै अभिनेताका एक कार्टुनिस्ट फ्यान मनोज सिन्हाले एक क्यालेन्डरमा उनको विभिन्न चित्रलाई कार्टुनका रूपमा उतारेका छन् । मनोजले क्यालेन्डरमा आमिर अभिनीत चलचित्र ‘पीके’, ‘अन्दाज अपना अपना’, ‘दंगल’, ‘गजनी’, ‘३ इडियट्स’, ‘दिल चाहता है’, ‘सिक्रेट सुपरस्टार’, ‘लगान’, ‘तारे जमिन पर’ र उनको आगामी चलचित्र ‘लाल सिंह चड्डा’मा निर्वाह गरेको चरित्रलाई कार्टुनका माध्यमबाट उतारेका छन् । आमिरको चलचित्र ‘लाल सिंह चड्डा’ आगाामी डिसेम्बरमा रिलिज हुँदैछ । चलचित्रलाई आमिरले नै निर्माण गरेका हुन् । यो चलचित्र सन् १९९४ मा रिलिज हलिउडको हिट चलचित्र ‘फरेस्ट गम्प’को हिन्दी रिमेक हो । चलचित्र ‘लाल सिंह चड्डा’मा करिना कपूर र तमिल स्टार विजय सेतुपतिको पनि अभिनय छ ।

रोमान्टिक माधुरी

अभिनेत्री माधुरी दीक्षितले बलिउडमा झन्डै एक दशकसम्म राज गरिन् । अहिले पनि उनी फ्यानका लागि उति नै लोकप्रिय छिन् । पर्दामा आए पनि पर्दाबाहिर रहे पनि उनको चर्चा सेलाउँदैन । भ्यालेन्टाइन दिवसमा माधुरी पुनः आफ्नो भनाइका कारण चर्चामा आएकी छन् । चलचित्र ‘गन्स अफ बनारस’को ट्रेलर सार्वजनिक कार्यक्रममा उनलाई पत्रकारले पति कत्तिको रोमान्टिक छन् भनेर प्रश्न सोधेका थिए । ‘मेरा पति निकै रोमान्टिक छन् । मेरो अनुहारमा आएको खुसी पनि पतिकै कारणले हो’, उनले भनेकी छन् । माधुरीलाई बलिउडमा ‘हाजिर जबाबी’का रूपमा पनि चिनिन्छन् । हरेक प्रश्नको उनले तर्कसहित जवाफ दिन्छिन् । उनले आफ्ना लागि हरेक दिन विशेष हुने भएकाले हरपल आफू रोमान्टिक हुने गरेको बताएकी छन् ।

अक्षयका तीन रूप

बलिउड अभिनेता अक्षय कुमारले हालै सामाजिक सन्जालमा एक तस्बिर सार्वजनिक गरे । तस्बिरमा यी अभिनेताका तीन रूप देखाइएको छ । पहिलो पटक अक्षयको तीन रूप बाहिर आएको हो । यो चलचित्रका लागि हो या कुनै ब्रान्डका लागि हो भन्ने केही खुलाइएको छैन । तीन तस्बिरमा अक्षयलाई छोरा, पिता र हजुरबुवाको लुक्समा देखाइएको छ । अक्षयको तस्बिर शैली हर्दा उनले कुनै पारिवारिक खानेकुरामा अभिनय गरेको अनुमान गरिएको छ ।

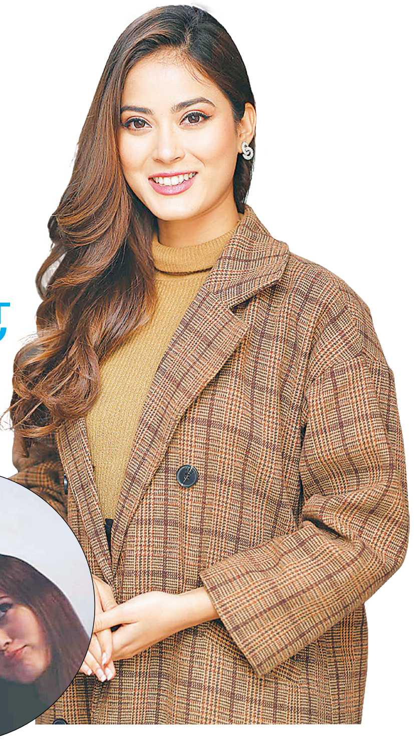


अलग्गिए इशान-जान्हवी

केही दिनअघि सामाजिक सन्जालमा बलिउड अभिनेत्री जान्हवी कपुर र उनका पूर्वप्रेमी अक्षत राजनको एक भिडियो भाइरल भयो । वर्तमान प्रेमी इशान खट्टरसँगको रोमान्समा रहेकी जान्हवी पूर्वप्रेमी अक्षतसँग नजिकिएको भिडियो सार्वजनिक भएपछि यो कुरा इशानलाई सह्य भएन । चलचित्र ‘धड्क’बाट अभिनयमा डेब्यु गरेका इशान र जान्हवी यो चलचित्रपछि निकै नजिकिएका थिए, तर जान्हवीको अक्षतसँग आत्मीयता बढेपछि इशानले जान्हवीसँगको सम्बन्धलाई तोडेका छन् । इशान अभिनेता शाहिद कपुरका सौतेला भाइ हुन् । परिवार र अक्षतसँग बढी समय दिएपछि इशानले जान्हवीबाट अलग्गिने निर्णय लिएका हुन् । चलचित्र ‘धड्क’ रिलिज पछि इशान र जान्हवी प्रायः सँगै घुम्न निस्कन्थे, तर जान्हवीको जीवनमा अक्षतको पुनः प्रवेश भएपछि इशानले जान्हवीबाट अलग्गिने निर्णय लिए ।

कलिउड

सिसनसँग श्रृंखलाको भ्यालेन्टाइन डेट



केही समययता पूर्व मिस नेपाल श्रृंखला खतिवडा भ्लगर सिसन बानियाँसँग प्रेममा रहेको चर्चा बजारमा खुब चलिरहेको थियो । तर, दुवै यसलाई स्वीकार गरिरहेका थिएनन् ।

टर्कीको इस्तानबुल भ्रमणमा रहेका बेला श्रृंखलाले सिसनसँग छातीमा टाउको राखेको तस्बिर बाहिरिएपछि यो अफेयर हल्लाले झन् ठूलो आकार लियो । तैपनि श्रृंखलाले स्वीकारिनन् ।

केही हप्ताअघि कमेडी च्याम्पियनको शोमा श्रृंखला अतिथि बनेर पुग्दा प्रतिस्पर्धी सुमन कोइरालाले 'सिसन बानियाँले उडाएको कुरा पनि नराम्रो हुन्छ र ?' भन्दै व्यंग्य गरे तैपनि उनी केही बोलिनन्, बस् पेट मिचिमिची हाँसिन् । प्रेम स्विकार्न सायद उनी भ्यालेन्टाइन्स डे कुरिरहेकी थिइन्, त्यसैले त फेब्रुअरी १४ मा उनले इन्स्टाग्राममा सानो भिडियो क्लिप राखिन् र लेखिन्, 'एक्साइटिङ डेट फर अस' । भिडियोमा सिसन विस्तारै उनको पछाडि देखापर्छन् । 'प्रेमको योभन्दा मीठो घोषणा अरू के हुन सक्छ र,' बजारमा अहिले यो जोडीलाई शुभकामना दिनेहरू बढेका छन् ।

विवाहअघि नै घर

अन्ततः अभिनेत्री प्रियंका कार्की तथा अभिनेता आयुष्मान देशराज जोशीको लगनगाँठो कसिने मिति तय भएको छ । प्रियंकाले इन्स्टाग्राममार्फत यही फागुन १५ गते आयुष्मानसँग लगनगाँठो कस्ने घोषणा गरेकी हुन् । यसअघि उनीहरूले फागुन १७ मा विवाह गर्ने योजना बनाएका थिए, तर ज्योतिषले दुई दिनअघिकै साइत शुभ हुने बताएपछि उनीहरूले पूर्वनिर्धारित मितिभन्दा दुई दिनअघि नै विवाह गर्ने निर्णय गरेका हुन् । यसअघि दुई पटक इन्गेजमेन्ट गरिसकेको यो जोडीले विवाहअघि नै ललितपुरको भैंसेपाटीमा आफ्ना लागि घरसमेत किनिसकेको छ । यतिबेला उनीहरू त्यही घर सजाउन लागिपरेका छन् । विवाहपछि उनीहरू त्यही नयाँ घरमा बस्नेछन् । प्रियंकाले अभिनय गरेको पछिल्लो चलचित्र हो– लक्का जवान । त्यसपछि उनले कुनै पनि चलचित्र साइन गरेकी छैनन् । आगामी चैतदेखि मात्र आफू पुनः अभिनयमा फर्किने प्रियंकाले स्पष्ट पारेकी छन् ।

बिहेपछि सन्यास !

चलचित्रको पर्दामा आफ्नो जोडीसँग विवाह हुन नसके पनि अभिनेत्री रिश्मा गुरुङले वास्तविक जीवनमा भने लगनगाँठो कसेकी छिन् । चलचित्र कबड्डीमार्फत अभिनेत्रीका रूपमा चलचित्र क्षेत्रमा आएकी अभिनेत्री गुरुङ पछिल्लो पटक सोही चलचित्रको तेस्रो भागमा समेत देखिएकी थिइन् । उनले पोखरामा आफ्नै प्रेमी सन्दीप गुरुङसँग लगनगाँठो कसेकी हुन् । केही गुरुङ चलचित्रमा समेत अभिनय गरेकी रिश्माले कबड्डी श्रृंखलाबाहेक अन्य चलचित्रमा अभिनय गरेकी थिइनन् । वैवाहिक जीवनमा बाँधिएसँगै रिश्माले चलचित्रको अभिनयलाई निरन्तरता नदिने निर्णयसमेत गरेकी छिन् । चलचित्र क्षेत्र सोचेजस्तो नभएकाले आफूले यो क्षेत्रलाई निरन्तरता नदिने उनले यसअघि नै बताइसकेकी थिइन् । यद्यपि, उनले कबड्डी-४ मा भने अभिनय गर्ने तथा त्यससँगै चलचित्र क्षेत्रबाट संन्यास लिने योजना बनाएकी छिन् ।

फेरि चोरीको बात

फिल्म निर्देशक सुदर्शन थापालाई चोरीको आरोपले पछ्याइरहेको छ । डेब्यु फिल्म 'मेरो एउटा साथी छ' बनाउँदा कोरियन फिल्म 'मिलिनियर्स फस्ट लभ'को हुबहु नक्कल गरेको खुल्यो । यसअघिको फिल्म 'रामकहानी' पनि थाई फिल्म 'पीमक'सँग आरोप लाग्यो । र, अहिले फिल्म रिलिज नहुँदै 'म यस्तो गीत गाउछु-२'लाई पनि चोरीको बात लागेको छ । अघिल्लो साता रिलिज भएको यो फिल्मको ट्रेलरलाई धेरैले बलिउड फिल्म 'आशिकी-२'बाट चोरिएको भन्दै आलोचना हुन थालेको छ ।

युट्युब कमेन्टमा दर्शकले बलिउड फिल्म 'आशिकी २'बाट चोरिएको भन्दै ट्रेलरको आलोचना गरेका छन् । तर, सुदर्शन र फिल्मका लेखक शिवम अधिकारी भने यसलाई स्वीकार गरिरहेका छैनन् । उनीहरू आरोपको सिधै खण्डन गर्छन् । प्रेमकथा भएकाले सामान्य केही मिले पनि पूरै कथा नमिल्ने तर्क लेखक अधिकारीको छ भने निर्देशक थापाले फेसबुकमै लेखेका छन्, 'आरोप लगाउनेलाई ठूलो आत्मग्लानि हुनेछ ।' खास कुरा के हो, चलचित्र प्रदर्शनमा आएपछि खुल्ने नै छ ।

साप्ताहिक
सूचना तथा मनोरञ्जनको सँगालो साप्ताहिक पत्रिकाको आधिकारिक वेबसाइट
www.saptahik.com.np
GET IT ON Google Play
Available on the App Store

सामाजिक सञ्जाल

फर्गेट यस्टर्डे

सोझो बाहुन@Nabin00017
नाम कृष्ण छ भन्दैमा बुढेसकालमा पनि गोपिनी खेलाउँदै हिंड्ने महरा बाले न्याय पाएछन्।

Sharmila Gyawali@GSharmila01
अब महरा सर मञ्चमा उभिनुहुन्छ। नैतिकता, सदाचारको प्रवचन दिनुहुन्छ।

KP Dhungana@kpdhungana
गलत तथ्यमा टेकेर आउने न्यायले अदालतकै रंग उडाउँछ। जस्तो महरा केसमा कोठामा गएको नदेखिएको भन्दै आएको सफाइ। जबकि कैयौं प्रमाणले कोठामा गएको त देखाउँछ। बरु कोठामा जाँदैमा बलात्कार प्रयास हुन्न भन्नेतिर लाग्या भए पत्याउने प्रतिशत बढी हुन्थ्यो कि !

Ananta Koirala@anantabrt
अमेरिकाले जसरी एमसीसी पास गराउन सरल, सहृदयी, कोमल मन र मीठो बोलीका मान्य महरा कमरेडलाई फसायो, पूरै सीआईए लागेर जसरी उहाँलाई सिध्याउने खेल रचियो। तर, अन्त्यमा न्यायमूर्तिहरूले अमेरिकी षड्यन्त्रको पर्दाफास गरिदिनुभयो। नेपालमा न्याय जिम्दो रहेको यो उम्दा उदाहरण हो।

बेसिघरे@329shankar
महरा छुटे। भन्न खोज्लान्– सत्यको जित भो। तर बुझ्नु– सत्ताको जित भो।

Jagan Karki@jaganbimal
महरा सर जेलबाट छुटेपछि नाचगान गीत पनि बजारमा आइसकेछ– फर्गेट यस्टर्डे।

झाँक्री बा@BishwaBlackboy
महरा– फर्गेट यस्टर्डे, विष्णु पौडेल– फर्गेट ८ आना, प्रचण्ड– फर्गेट १७ हजार, बादल– फर्गेट निर्मला, बिना मगर– फर्गेट मेलम्ची...बाँकी भए थपौं है।

कजिनी@MissusRTT
समाचार त महरा अपुग प्रमाणको भरमा सफाइ पाएर रिहा हुने पनि आउँछ। रक्षा मन्त्री हेलिकप्टरमा कालापानीमाथि दुई फन्को लगाएर फर्किएको पनि आउँछ। हुम्लामा मौसमी रुघाखोकीले दर्जन बढीको ज्यान गएको पनि बन्छ। साना बालिका शिक्षकबाट मोलेस्ट भएको आउँछ। देख्ना नहीं है क्या @kpsharmaoli ?

केसी चोभारे@chovare
कहिले के काण्ड कहिले के, हिजोसम्म महरा काण्ड थियो, आज मास्क काण्ड आइसकेछ। अरू कुराको अभाव भए पनि काण्डको चैं कमी छैन यो देशमा।

n3s4nt@nesantx
महरा : जेल त पूरै अँध्यारो छ त ? पुलिस : सबै ठाउँमा कहाँ रोशनी हुन्छ त नेताज्यू !

Janak Aryal@janakaryalg
रोशनी म्याम त दोषी हुने कुरै भएन, महरा सर निर्दोष अदालतले सफाइ दिइसक्यो। अब दोषी को त– प्रहरी, पत्रकार, रक्सी कि हामी जनता ?

गोपाल लम्साल@GopalGopalgita1
थोरैलाई थाहा होला एमसीसीविरुद्ध बोलेको कारणले तै महरालाई फसाइएको थ्यो। अहिले एमसीसीले नेपालको कानुन नै किन्यो या महरालाई, यो भविष्यमा महराको प्रस्तुतिले अवगत हुनेछ।

Chyaban Ghimire@chghimire
महरा फर्गेट यस्टर्डे भन्दै सफाइसाथ छुटे।

चुनामणिको मुद्दाको अन्तिम फैसला हुँदैछ। सिद्धबाबा फरार। बम्जन फरार। सुनकाण्डका हिजोमात्रै गोरेकी श्रीमतीसहित चार जना धरौटीमा छुटे। बालकृष्ण छुटेकै हुन्। सुशासनमा पप्पुलगायतका कम्पनी जरिवाना, सजाय केही नभई कालोसूची (छुट्टी) मा जान्छन्।

सम्झना@CutysamjaNa
मैले सुरुदेखि नै महरा निर्दोष हुन सक्छन्, अब यो अदालत गयो, अदालतको फैसला नै अन्तिम हुन्छ भनेकी थिएँ। तर, आज फैसलाको पाठ हेर्दा अदालतले जसरी महरा उनको कोठामा नगएको, औंठा नमिलेको जस्तो तर्क गर्‍यो, मलाई शंका लाग्यो। महरा उनको कोठामा गएको त पुष्टि नै छ। बरु बलात्कार नगरेको चाहिं हुन सक्छ।

TKC@thakurkc
कृष्णबहादुर महरा त अब छाती फुलाएर, सानले भोलिदेखि अफिस जालान्। तर ती मगज खुस्किएकी रोशनी शाहीले के गर्लिन् ? कि जागिर खुस्किसक्यो ? नेपाली समाज न हो, केटी मान्छेलाई गाह्रो छ है, खुरुखुरु अफिस आउन वा जान। सबैले औंला तेर्साइहाल्लान्। खास्खुस् कानेखुसी गर्ने होलान्। कुरा त काटिहाल्छन्। अनि।

Gaule Dai@dai_gaule
नेकपा भित्र– ओली, दाहाल, नेपाल, खनाल र गौतमपछि पार्टी र सरकार हाँक्ने उत्तराधिकारीहरूको लाइन (रावल, महरा, पोखरेल र बादल) शंखपार्कतिरको चर्चा। कंग्रेस र कम्युनिस्टबाट प्रम हुनेहरूले जुन अग्निपरीक्षा पास गरेका छन्, त्यो महराले नि गर्‍यो रे। अरू कुरा सुन्न सकिएन।

वशिष्ठ@Basistha10
महराले रोशनीको कोठासम्म पुगेर सानातिना हर्कत बलात्कारको प्रयास थिएनन्। अक्सर भालेले पोथीहरूको अघिल्तिर घुम्दै, पखेटाले छेकेर नाच्ने रासलीलापूर्वको क्रीडा मात्र थियो। नेपालको कानुनले आफ्नो स्वास्नीलाई त्यति गरे लोग्ने जेल जानुपर्छ, तर प्रेमीले गरेछ। हा हा हा। कानुन।

Vishnu Dhakal@VishnuDhakal11
पञ्जायती कालखण्डमा पेचिंदो बहस हुन्थ्यो। 'निरंकुशको अन्त्य कि निरंकुशताको' हेर्दा खासै फरक नदेखिने यो दुवै शब्दवारे केहीले एउटै त हो भन्थे। राजतन्त्र लच्छित यी शब्दहरूको महत्त्व आज झनै बढेको हो कि ? मालिक खुसी पारे सत्ता, भत्ता, नपारे/नरुचाइए महरा भन्नेहरूको अब जित भन्ने कि हार।

सफल सेर्पाली@siyonking
न्याय मात्रै होइन महरा सरलाई क्षतिपूर्ति कल्ले दिन्छ अब ? कि फर्गेट यस्टर्डे भन्ने हो सरकारले।

Shraddha aryal@ShraddhaAryal
महरा छुटेपछि रोशनीको प्रतिक्रिया : उहाँ निर्दोष हुनुहुन्थ्यो।

कृष्णांशी@Krishnangshi
कृष्णबहादुर महरा निर्दोष सावित भए। अब उनले पुनः सभामुखको कार्यभार पाउँछन् कि पाउँदैनन् ? नेपालका कानुन। यो मुद्दा कहिलेदेखि कमजोर थियो, त्यसमाथि ठूलै चलखेल भयो। क्यान्टोन्मेन्ट, सुन तस्करीका भुरा माछा, चिनियाँसँग मागेको ५० करोडका अपराधमा माओत्सेतुङ जलले चोखिसकेकै छन्।

नामको प्रकाश@euto_manuwa1023
तिमी पानी बन प्रिय, म छहरा बनिदिउँला, तिमी रोशनी बन प्रिय, म महरा बनिदिउँला।

केवल एक प्रश्न

शिवरात्रिमा गाँजा खाएको अनुभव छ ?

अहिलेसम्म अनुभव लिएको छैन । खाने साथीहरूसँग चाहिँ बसेको छु । त्यसको गन्ध थाहा पाएको छु ।

सौरभ श्रेष्ठ, इभेन्ट आयोजक

मैले अहिलेसम्म गाँजाको अनुभव लिएको छैन । धेरै गाँजा खाने साथीहरू छन् । उनीहरूलाई पनि नखान सुझाव दिन्छु । यसले फाइदा गर्दैन ।

श्रीराम अर्याल, सञ्चारकर्मी

मैले अहिलेसम्म आठ-नौ पटक गाँजा लिएको छु । तर, म नियमित सेवनकर्ता होइन । त्यसमा पाँच पटकको चाहिँ अलिक नरमाइलो अनुभव छ । बाँकी चार पटक रमाइलो भएको छ ।

जितेन्द्र खतिवडा, व्यवसायी/निर्माता

धेरै अगाडि कलेज पढ्दा लगभग २०५५ सालतिरको कुरा हो । त्यो वर्षको शिवरात्रिमा प्रसादका रूपमा गाँजा खाएको छु । हामी चार-पाँच जना साथीभाइ मिलेर पशुपति गएका थियौं । पशुपतिका बाबाहरूसँग भाङ र गाँजा मागेर खाएका थियौं । त्यसले यति धेरै लागेछ कि साँझ सुतेको, २४ घण्टापछि मात्र ब्युँझिएछु । त्यसपछि कहिल्यै गाँजा खाइनँ ।

गणेशप्रसाद उपाध्याय, गीतकार

खासमा म चुरोट पनि नखाने मान्छे, तर सानो छँदा गाउँका दाइहरूले शिवरात्रिमा यो खाएन भने त भगवान् रिसाउँछन्, त्यसैले जसरी नि खानुपर्छ भनेर खुवाएका थिए । खाएपछि पूरै तिरिमिरी भएको थियो । सम्झँदा रमाइलो लाग्छ त्यो पल ।

सशांक कँडेल, गायक

एक सर्को तान्दा पनि डरले हत्त न पत्त आफ्नो कोठामा गएर चुकुल लगाएर सिरकमा गुटुमुटु हुनुपर्छ मलाई । झन् हजारौंको भीडमा गाँजा खाएर छिर्ने कल्पना यो जुनीमा चाहिँ गर्न सकिनँ मैले ।

श्याम भट्टराई, निर्देशक

एकचोटि साथीले खुवाएको थियो । त्यो दिन दिनभरि नै हाँसिरहें । एउटै मान्छे दुइटाजस्तो देखिन्थ्यो ।

सुनिलसिंह ठकुरी, गायक

मैले पहिलो पटक नै गाँजा खाएको थिएँ । गाँजा खाँदा त कस्तो भोक लाग्ने रहेछ । भोकको सुरमा मैले एक माना चिउरा खाएछु । त्यो चिउरामा घुन कीरा पनि परेको रहेछ । यो घटना कहिल्यै बिर्सन्नँ ।

सपन श्रेष्ठ, गायक

गाँजा त खाएँ तर कति खाएँ भन्नेचाहिँ गनिएन । निकै रमाइलो हुँदो रहेछ ।

श्यामसुन्दर गिरी, सञ्चारकर्मी

जीवनमा हरेक चिजको अनुभव लिनुपर्छ भन्ने लाग्छ । गाँजा खाएको अनुभव पनि राम्रै छ । जब गाँजा तानें, त्यसको एकै छिनपछि त संसार नै अर्को लागेर आयो । अरू साथीहरू बोल्छन्, आफूलाई बोल्नै मन नलाग्ने । सुन्यो, टाउको हल्लायो । सायद मलाई गाँजा धेरै लागेर होला । यो माया, मोह, धन, सम्पत्ति भन्ने केही होइन रहेछ भन्ने लागेर आउँदो रहेछ । जब गाँजाले छोड्यो, ओहो ! मेरो त आज महत्त्वपूर्ण अन्तर्वार्ता पो थियो, छुटेछ भन्ने भो ।

श्यामहरि शिवभक्ति, सञ्चारकर्मी

मैले अहिलेसम्म दुई पटक मात्र गाँजा खाएकी छु । अरूले गाँजा खाएको किस्सा सुनाउँदा मलाई पनि गाँजा खान मन लागेको थियो । गाँजा खाइसकेपछि गाँजा लागेको हो कि भन्दै निदाएछु । बिहान उठ्दा त जस्ताको तस्तै ।

सिर्जना सुब्बा, रंगकर्मी

दुई वर्षअगाडि गाँजा र धतुरो होस उड्ने गरी यति खाइएछ कि त्यसले त एकोहोरो नै बनायो । मलाई हाँसेको हाँस्यै बनायो । म धेरै नहाँस्ने मान्छे हुँ, तर गाँजा खाएर हाँसेको हाँस्यै गर्दा साथीहरू अचम्ममा परे ।

सन्तोष सेन, निर्माता/निर्देशक

मैले अहिलेसम्म गाँजा खाएको अनुभव लिएकौ छैन ।

रन्जित पौडेल, मोडल

अलि पहिल्यै शिवरात्रिमा गाँजा खाएको अनुभव छ, गाँजा खाँदा आफू अगाडिको सबै चिज आफूसँगै घुमेको अनुभव र ढुंगा भएको ठाउँमा खाल्डो र खाल्डोमा पहाडजस्तो देखिएको अनुभव ताजै छ । त्यो भन्दा नि अचम्म, ६ जना परिवारलाई बनाएको खाना एक्लैले खाएछु, पछि ममीले भन्दा अचम्ममा परेको सम्झना छ ।

आरसी कोइराला, संस्थापक अध्यक्ष, एभरेस्ट कल्चरल ग्रुप

छैन, तर गाँजा खाएको मेरो नजिकको साथीलाई मैले देखेको छु । गाँजा खाएपछि मान्छे मर्ने गरी हाँस्छ ।

राजबहादुर साने, निर्देशक

म चुरोट र गाँजा नखाने मान्छे । शिवरात्रिमा गाँजा नखाए पनि बियर खाएर रमाइलो गरेको छु । गाँजा खाएर रमाइलो गर्दै गरेका साथीहरूलाई आफूले पनि गाँजा खाएर मातेको भान पार्न बडो नाटक गर्नुपरेको थियो ।

रमेश दाहाल, गीतकार

झुक्याएर लड्डुमा मिसाएको खाएको छु । लड्डु देखेर साथीले कपाकप खाइदिएपछि दिनभर शिवरात्रिमा हाँसेको याद आउँछ ।

रेवत राई, गायक

मैले अहिलेसम्म गाँजाको अनुभव लिएको छैन ।

राजकुमार महतो, अध्यक्ष, भोर

बेहोस हुने गरी खाएको छु । खाएपछि रुँदै-हाँस्दै, रुँदै-हाँस्दै गरेको छु । त्यसपछि कहिल्यै खाइनँ ।

राम थापा 'अविरल', गीतकार

आजसम्म गाँजा, भाङ, धतुरो सेवन गरेको छैन हजुर !

ओमप्रतीक गुरुङ, निर्देशक

ठ्याक्कै गाँजा खाएको अनुभव त छैन, तर गाउँमा हुँदा रातभरि भजन-कीर्तन हुन्थ्यो । चामलको पीठोबाट बनेको परिकार प्रसाद भनेर बाँडिएको थियो । चिनी मिसाइएको मीठो । मागी-मागी खाइयो । बिहानपख त झ्याप । त्यहाँ गाँजा मिसाइएको रहेछ । दुई दिनसम्म सुतियो ।

प्रकाश सपूत, गायक

मैले आजसम्म गाँजा खाएकै छैन र अरूलाई पनि नखाने सल्लाह दिन्छु, जसले जे भने पनि यो नशा हो, स्वास्थ्य बिगार्छ बिगार्छ, यसलाई औषधि मान्ने हो भने साइन्स किन चाहिन्थ्यो ?

निर्मल शर्मा, चलचित्रकर्मी

मैले अहिलेसम्म गाँजा खाएको अनुभव गरेकी छैन ।

सरु गौतम, गायिका

आमाले प्रसादका रूपमा बिहान बर्फी बनाउनुभएको थियो । त्यसमा गाँजा मिसाएको छ भन्ने मलाई थाहा थिएन । आमा बाहिर बजार गएका बेला मलाई खाऊ भनेर बर्फीको छेउ-छेउ काटेर खुवाए । त्यो खाँदा खुबै गाँजा लागेको थियो । त्यसपछि यस्तो भयो के भन्नु, हिँड्दा खाल्डाखुल्डी देखें । जबकि बाटोमा खाल्डो नै रहेनछ । कसैले बिस्तारै बोल्दा पनि ठूलो आवाज सुनिँदो रहेछ ।

जुनु गौतम, गायिका

जिन्दगीमा एकपटक केदार घिमिरे 'माग्ने बूढा', यमन श्रेष्ठ र सन्देश लामिछाने मिलेर केदारजीकै घरमा खाएका थियौं । म करिब तीन दिनसम्म सुतेको सुत्यै भएँ । गाँजा लागेपछि उठ्न अल्छी लाग्ने, एकातिर हेरेपछि दिनभर त्यही मात्र हेरौं जस्तो लाग्ने, अन्त हेर्न अल्छी लाग्ने, सम्झँदा अझै पनि अचम्म लाग्छ । कुनै पनि बहानामा नशा सेवन गर्दिनँ भन्ने प्रण गरेको छु । शिवरात्रिको शुभकामना !

दीपक आचार्य 'काकु', निर्देशक

शिवरात्रिमा भाङ खाएको अनुभव छ, खाएर घर हिँडेको ठमेल पुगेछु पछि थाहा भो कि म त घर पो हिँडेको थिएँ । मेरो घर ठमेल होइन, बानेश्वर पो हो भन्ने थाहा पाएपछि त्यसयता कहिल्यै भाङ खाने आँट गरिनँ ।

सरिता गिरी, रंगकर्मी

मैले अहिलेसम्म गाँजाको अनुभव लिएको छैन ।

डा. रेखा थापा, कस्मेटोलोजिस्ट

नखाएको अनुभवचाहिँ छैन । साँच्ची शिवरात्रिमा गाँजा नखाँदाचाहिँ कस्तो होला ? एकपल्ट नखाएर हेर्नुपर्ला ।

दीपकराज गिरी, अभिनेता

छ, कान्तिपुर टेलिभिजनको प्रत्यक्ष प्रसारणका लागि गएका बेला चाखेको थिएँ । अलि धेरै नै तानिएछ । कहिल्यै नखाएको मान्छे । सुरुमा त रमाइलै भयो, पछि जति हिँडे पनि आफ्नै घर जाने बाटो भेटिनँ । रातभर हिँड्दा पनि घर नदेखेपछि अफिसको ड्राइभरले दुई-तीन बजेतिर घर पुर्‍याइदिए । बेडमा सुतेरै पूरा संसार घुमे । पूरै उडेको उड्यै ।

आरके धिताल, मिडिया पर्सनालिटी

आफूले खाएको अनुभवचाहिँ छैन, तर म नेपालमा हुँदा कक्षा नौमा गाँजा खाएर लठ्ठ भएका केटी साथीहरूले मम खाएको सबै बिल तिर्नुपरेको थियो । मम खाएर उनीहरूले बान्तापछि त्यसलाई पनि सफा गर्नुपरेको थियो । दुःख कतिसम्म पाइयो भने सबै साथीलाई मैले नै घर छोडिदिएँ । त्यसैले मलाई यो गाँजा, भाङ भन्ने कुरा कहिल्यै चाख्न पनि मन लागेन ।

युनिष अर्याल, सामाजिक अभियन्ता

प्रायःजसो मानिसहरू शिवरात्रिमा गाँजा अथवा भाङ खाएर शिवजीलाई खुसी पार्ने भन्ने सुनेको छु । मचाहिँ प्रसादका रूपमा भाङको लड्डु खाए पनि गाँजा भने अहिलेसम्म खाएको छैन, तर अघिल्लो साल साथीहरू भाङले मातेर रातभरि समातेर राख्नुपरेको, ट्वाइलेट लानु परेको अनि बान्ता सोर्नुपरेको नमीठो यादचाहिँ अब कहिले नआओस् जस्तो लाग्छ ।

निराजन थापा, मोडल

शिवरात्रि मनाउन आफैंले गाजा खाएको अनुभवचाहिँ छैन । बरु साथीभाइले शिवरात्रिको प्रसाद भनेर दिएको लड्डुले चाहिँ झ्याप पारेको अनुभव छ । लौ शिवजीको प्रसाद भनेर मीठो मानी-मानी खाइहालियो, पछि पो थाहा भयो, शिवरात्रिका बेला दिइने प्रसादरूपी लड्डुमा त गाँजा मिसाएको रहेछ र पो झुम बनाएछ ।

प्रकाशचन्द्र परियार, नेता, साझा पार्टी

गाँजा नै त खाएको छैन, तर थुप्रै साथीको गाँजा खाने साथीको साथी भएको छु । खाने अक्सर साथीहरू झेलेको छु ।

प्रदीपकुमार चौधरी, रंगकर्मी

जीवनमा गाँजा, चरेस उस्तै लाग्थ्यो, जस्तोसुकै अवसर या उत्सवमा खान नपरोस् भन्ने थियो तर स्नातक अध्ययन गरिरहेको अवधिमा सँगै अध्ययनरत साथीहरूले जबर्जस्त प्रसादको रूपमा खानैपर्ने भनी बाध्य बनाए । अन्तिममा जीवनमा ननाचेको म मन्दिर ४ घण्टा एकोहोरो नाचेछु, थाहा पाउँदा साथीहरू घर गई मलाई लिन आएका रहेछन्, त्यसयता प्रसादकै रूपमा पनि खान मन लाग्दैन ।

दिपेन भेटुवाल, सञ्चारकर्मी

गाँजै खान्छु भनेर त खाएकी छैन, तर यसको बास्ना थाहा छ र मन पर्छ । मीठो सुगन्ध आउँछ । बरु यसको भगवान्लाई चढाउने धूप बनाए शिवजीको पूजा गर्न यही सल्काउँथे । आखिर शिवजीको प्रिय बुटी यही त हो ।

सुशीला पाठक, गायिका

गाँजाभन्दा पनि भाङ खाएकी छु । ६ वर्षअघिको कुरा हो । दीपक दाइ (दीपकराज गिरी) र दीपाश्री निरौलासँग म कान्तिपुर एफएम गएको थिएँ । शिवरात्रिका दिन त्यतिखेर खाँदा यस्तो भयो कि खालि सबै घुमाएजस्तो लाग्यो । जति खाए पनि भोक लागेको लाग्यै । पाटनमा गएर यति बारा खाएँ कि अहिले सम्झँदा पनि कस्तो-कस्तो लाग्छ । त्यसपछि कहिल्यै खाइनँ ।

कविता गेलाल, कलाकार

अनुभव छ भनूँ कि छैन भनूँ । गाँजा त कहिल्यै खाएको छैन । तर, साथीहरूको लहैलहैमा लागेर चुरोट खान सिक्नचाहिँ खोजेको थिएँ । सिक्ने दिन पनि शिवरात्रि परेछ । त्यो दिन गाँजा मिक्स भएको चुरोट ट्राई गर्दा खोक्दा-खोक्दा एकदम गाह्रो भयो, अनि कहिले पनि चुरोट खानेबारे सोचिनँ ।

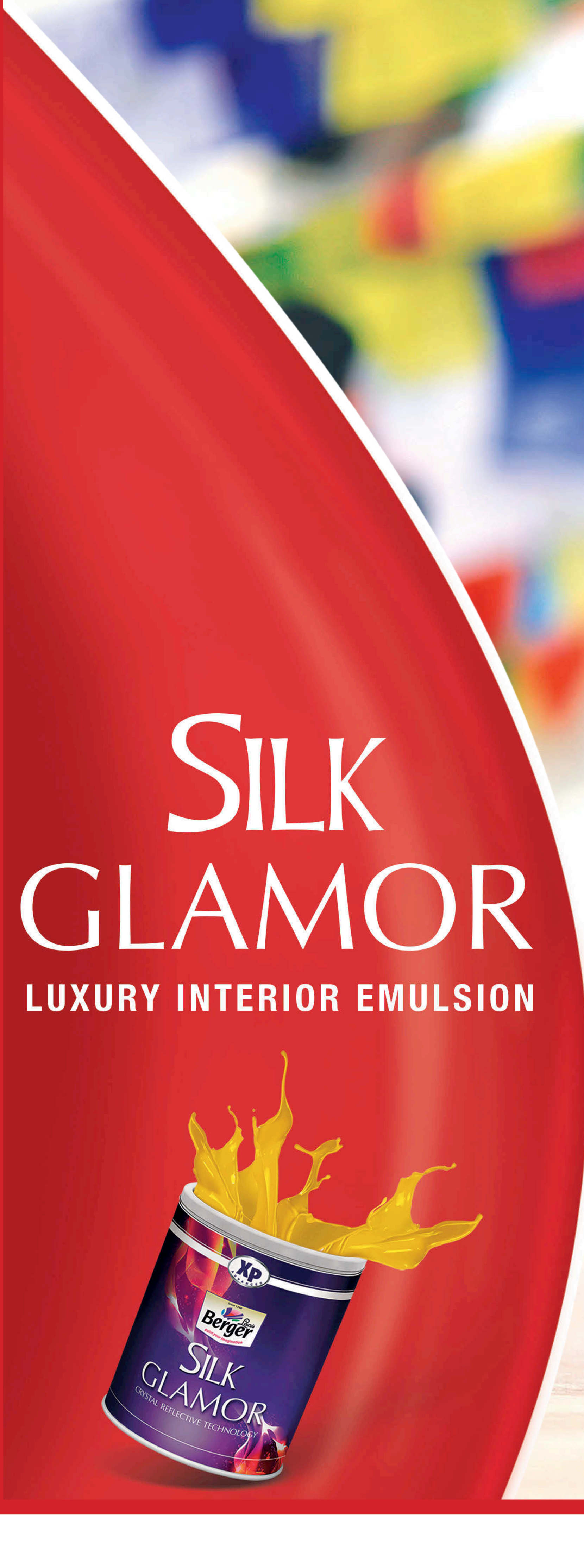
निकेश खड्का, निर्देशक

आजसम्म आफूले गाँजा नखाएकाले यसको मज्जा के हो र कस्तो अनुभव हुन्छ भन्ने अनुमान गर्न त सक्दिनँ, तर साथीभाइहरूले गाँजा खाएर लठ्ठै परेर रमाइलो गरेको देख्दा पक्कै पनि एक किसिमको छुट्टै मज्जा हुन्छ होला जस्तो लाग्छ ।

कृष्ण काफ्ले, गायक

जय शम्भो । शिवजीको भक्त हुँ । आफूले खाएको छैन । शिवरात्रिमा अरूले खाएको हेरेर इन्जोय गर्छु ।

सञ्चिता लुइँटेल, अभिनेत्री



छ्योकी जन्मेको दोलखा रोल्वालिङमा धेरैको आर्थिक स्रोत नै आरोहण हो । सुन्दर हिमालहरूले घेरिएको बस्तीमा हुर्किनुले पनि होला, उनमा हिमालप्रतिको मोह दिन-प्रतिदिन बढ्दै गयो । सगरमाथा पुग्ने उनको सपनालाई पासाङ ल्हामुको मृत्युको खबरले उनलाई अझै तान्यो । यसैबीचमा उनले ६ हजारसम्मका थुप्रै हिमाल चढिन् । कलेज पढ्न काठमाडौं आएपछि उनी साथीहरूको लैलैमा कोरियातिर लागिन् । त्यहाँ गएपछि उनमा नेपाल र हिमालप्रतिको मोह बढेको सुनाइन् । सगरमाथा र बुद्धबारे जानकार विदेशीहरू नेपालबारे अनभिज्ञ पाउँदा विदेश बसिरहन सकिनन् । सन् २०१७ मा नेपाल फर्किएकी छ्योकीले सन् २०१८ मा सगरमाथा चढिन् । सगरमाथाको टुप्पोमा पुग्दाको अनुभव सुनाइन्, 'बादल, हिमालहरू तल-तलजस्तो, आकाश नै छोएजस्तो, त्यो क्षण मेरा लागि स्वर्ग पुगेजस्तो भयो । अब हिमाल नै मेरो धैर्यता हो र आय आर्जनको मार्ग पनि ।' उनी अहिले ट्रेकिङ गाइडका रूपमा पनि कार्यरत छिन् । आफूलाई जुन क्षेत्रमा रमाइलो लाग्छ त्यसैमा लाग्दा शतप्रतिशत सफलता मिल्ने उनको अनुभव छ ।

जब उनी सगरमाथा चढेर फर्किन्, उनको अनुहार हिउँले खाएर घाउ र कालो दागैदाग थियो । सबैले 'ओहो ! कस्तो रूप बिग्रिएछ त ?' भन्ने प्रतिक्रिया गरे, तर छ्योकीलाई त्यसले केही असर गरेन । बरू त्यही घाउ र दाग नै उनलाई सुन्दर लाग्यो ।

राम्री देखिन कसलाई पो मन लाग्दैन र ? म अरू आरोहीभन्दा अलि नक्कली पनि छु तर यसरी हेबी मेकअप भने पहिलो पल्टै गरेको बताइन् । फोटो हेरेर दंग पर्दै उनले भनिन्, 'ओहो ! हामीजस्तो हिमाल चढ्ने शेर्पिनी पनि मेकअपमा राम्री देखिँदो रहेछ ।'

सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक
Since 1760
Berger
Paint your imagination
Glamor icon
of the week
छ्योकी शेर्पा, पर्वतारोही
Log on to :
facebook
www.facebook.com\kantipursaptahik
तस्बिर : महेश प्रधान
मेकअप तथा हेयर : रिभाइभ स्पा एन्ड ब्युटी सैलुन, बौद्ध
लोकेसन : बौद्ध परिसर, काठमाडौं

आवरण

गाँजा बुटी कि विष ?

बढ्दै छ प्रतिबन्ध फुकाउने बहस

तस्बिर : महेश श्रेष्ठ

■ कृष्ण आचार्य/सुजाता मुखिया

नेपालमा कति मानिसले गाँजा खान्छन् भन्ने कुनै अभिलेख छैन, तर हरेक गाउँमा रैथाने गाँजाका अम्मलीहरू थुप्रै भेटिन्छन् । सरकारद्वारा गाँजा प्रतिबन्धित भएका कारण यसको ओसारपसार लुकीछिपी हुन्छ । बिक्रीमा घोषित प्रतिबन्ध छ तर सहरमा किनबेच रोकिएको छैन । यसको खेती गर्नु गैरकानुनी हुन्छ । त्यसकारण प्रहरीले बेला-बेला गाँजा नष्ट अभियान चलाउँछ ।

पछिल्ला दिनमा गाँजामाथि लगाइएको कानुनी प्रतिबन्ध फुकाउने-नफुकाउनेबारे बहस बढ्दो छ । गत महिना प्रतिनिधिसभाका ५० जना सांसदले गाँजामा लगाइएको कानुनी प्रतिबन्ध फुकुवा गर्न संसदमा सार्वजनिक महत्वको प्रस्ताव नै दर्ता गरे । यसपछि गाँजा-बहसले सार्वजनिक छलफलको विषय बन्ने मौका पायो । प्रस्तावक रहेका सत्तारुढ दल नेकपाका सांसद् विरोध खतिवडाले प्रतिनिधिसभामा बोल्दै गाँजालाई वैधानिकता दिनुपर्ने माग गरेका थिए । नेपालको आर्थिक तथा सामाजिक विकासका लागि गाँजामाथिको प्रतिबन्ध फुकुवा गरेर व्यावसायिक खेती गर्नुपर्ने उनको जिकिर थियो ।

नेकपाका अर्का नेता केशव स्थापित पनि लामो समयदेखि गाँजामाथि प्रतिबन्ध फुकुवा माग गर्दै आएका छन् । स्थापितले त यसलाई समृद्धिको मुद्दासँग जोडेर चर्चा गर्दै आएका छन् । उनी भन्छन्, 'कुनै समय एक अमेरिकी डलर बराबर नेपाली ६ रुपैयाँ हुन्थ्यो । आज १ सय १५ रुपैयाँ पुगेको छ । उनीहरूले हामीसँग भएको प्राकृतिक स्रोतमाथि प्रतिबन्ध लगाएर त्यसको उत्पादन आफैंले गरिरहेका छन् । यसरी हामी झन्पछि झन् गरिब र उनीहरू धनी भइरहेका छन् ।'

२०३३ सालअघि नेपालमा गाँजाको कारोबार खुला थियो । त्यसपछि कानुन बनाएर लगाएको प्रतिबन्धको४३ वर्षपछि गाँजा फुकुवाको आवाज संसदमा उठेको हो, जसको खुलेर विरोध गर्नेहरू खासै देखिएका छैनन् । प्रतिपक्ष कांग्रेसले आधिकारिक धारणा व्यक्त नगरे पनि केही नेता गाँजा फुकुवा गर्नुपर्ने पक्षमा देखिएका छन् । त्यसैमध्येका एक हुन् कांग्रेस नेता ऋषिकेशजंग शाह । उनी गाँजा प्रतिबन्ध फुकुवा गर्नुपर्छ भनेर खुलेरै लागेका छन् । 'यस विषयमा खुलेर वकालत गर्नेमा पार्टीमा अहिले एक्लोजस्तै छु' उनी भन्छन्, 'संसदमा उठेको गाँजा फुकुवाको मुद्दामा कांग्रेसले सहमति जनाउनुपर्छ भन्ने मेरो धारणा छ । नेकपाले संसदमा कुरा उठायो भन्दैमा यसलाई उसको मात्र मुद्दा सम्झिएर राम्रो काममा साथ दिनबाट हामी पछि हट्नु हुँदैन ।'

नेपाली गाँजा बजार

'यहाँ गाँजा र चरेस पाइन्छ ।'

प्रतिबन्ध हुनुअघिसम्म वसन्तपुर, झोंछे एवं ठमेल क्षेत्रमा यस्तै साइनबोर्ड देखिन्थे । त्यतिबेला पान-सुपारी जस्तै गाँजाको बेचबिखन हुन्थ्यो । खुलमखुला, निर्वाध । गाँजाको धुँवामा मन-मग्न हुनकै लागि पश्चिमा मुलुकका तन्नेरीहरू नेपाल भित्रिन्थे । त्यससँगै जिन्स, गिटार र पप संगीत भित्रियो, जो हिप्पी संस्कृतिका रूपमा परिचित छ ।

त्यस समयको आसपास नेपालमा उत्पादित गाँजा दक्षिण एसियाली मुलुकमा निर्यात हुने गरेका विभिन्न तथ्यांक उपलब्ध छन् । २००८ सालमा खाद्य तथा कृषि मन्त्रालयले प्रत्येक जिल्लामा १० विगाहा जग्गामा गाँजाको खेती गर्न आह्वान गरेको थियो । त्यसअघि नागरिकले आफ्नो इच्छाअनुरूप गाँजा खेती गर्दै आएका थिए । १८७५ मा फ्रान्सिस ह्यामिल्टनद्वारा लिखित पुस्तक 'एन अकाउन्ट अफ द किङ्न्डम अफ नेपाल' मा नेपालको गाँजा खेतीबारे पनि उल्लेख गरिएको छ । सो समयमा नेपालमा अत्यधिक मात्रामा गाँजा खेती हुन्थ्यो । यो नेपाली समाजको आर्थिक उपार्जनको एक माध्यम भएकोसमेत पुस्तकमा उल्लेख छ ।

नेपालको तराई-मधेशसँगै मध्य र

> २००८ सालमा खाद्य तथा कृषि मन्त्रालयले प्रत्येक जिल्लामा १० विगाहा जग्गामा गाँजाको खेती गर्न आह्वान गरेको थियो ।

शिवरात्रिमा गाँजा निषेध छ

घनश्याम खतिवडा
कार्यकारी निर्देशक, पशुपति विकास कोष

पशुपति क्षेत्र धार्मिक एवं सांस्कृतिक महत्व बोकेकाले यहाँ लागूजन्य पदार्थको सेवनमा रोक लगाइएको छ । समाजलाई विकृत बनाउने किसिमका गाँजा, भाङ्ग धतुरोलाई वर्जित गर्नुपर्छ । सधैं जसो यो पटक पनि प्रतिबन्ध लगाइएको छ । पशुपति आसपासका क्षेत्रमा गाँजा किनबेच गरिएको भेटिएमा कारबाही हुनेछ ।

हुनसक्छ, भगवान शिवले भाङ्ग धतुरो सेवन गरे होलान् । भगवान् स्वयम् अग्नि हुन् त्यसैले भगवान्ले सबै कुरा पचाउनुहुन्थ्यो भन्ने धार्मिक मान्यता छ । शिवजी र भाङ्ग धतुरोबीच फरक ढंगले अर्थ खोजिनुपर्छ । तर, भगवान् शिवजीले भाङ र धतुरो खाए भन्दैमा हामीले त्यसलाई प्रसाद मान्नु गलत हो । किनभने हामीले गाँजाको औषधिय महत्व एवं मूल्यलाई बुझ्ने भन्दा पनि त्यसको नसामा डुब्ने प्रवृत्ति अपनायौं । गाँजा सेवन गर्नुपर्छ भनेर पुराण वा कहि कतै लेखिएको छैन ।

पश्चिम पहाडका जिल्लामा प्रसस्त मात्रामा उत्पादन हुने गाँजा दोस्रो विश्वयुद्धदेखि विदेशमा ब्रान्डका रूपमा बिक्री वितरण सुरु भएको इतिहासमा उल्लेख छ । सन् १९६० को दशकमा स्वतन्त्रताको नारासहित हिप्पी युगको सुरुवात भयो । युरोप, ग्रीस, टर्की, इरान, अफगानिस्तान, पाकिस्तान, भारत हिप्पी यात्रा नेपाल आइपुग्यो । हिप्पी ट्रेलमा गाँजाको अत्यधिक व्यापार हुन थालेपछि पश्चिमा देशले हिप्पी ट्रेलका देशलाई गाँजामा कडाई गर्न निर्देशन दिए । त्यसपछि नेपालले पनि २०१७ सालमा आएको नार्कोटिक महासन्धिमा हस्ताक्षर गरेर गाँजामाथि प्रतिबन्ध लगायो । हिप्पी बनेर नेपाल आएका अमेरिकीहरू आलू औषधमा लठ्ठिएर यतै बस्न थालेपछि अमेरिकाले नेपालमाथि यस्तो प्रतिबन्ध लगाउन दबाब दिएको थियो ।

मर्सी कर्प्सले आफ्नो रिपोर्टमा गाँजामाथिको सरकारी प्रतिबन्धलाई माओवादी जनयुद्धको एउटा कारण भएको उल्लेख गरेको छ । गाँजामा निर्भर रहेका परिवारमाथि प्रतिबन्धले आर्थिक संकट आएको र उनीहरू जनयुद्धमा होमिएको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । प्रतिवेदनमा भनिएको छ, '३० वर्षअघिसम्म नेपालको पश्चिम पहाडी भाग सम्पन्न क्षेत्र थियो । उनीहरूसँग वर्षभरिलाई चाहिने खाद्यान्न, नुन, तेल र परिवारका हरेक सदस्यका लागि एक जोडीभन्दा बढी लत्ताकपडा, चाँदीको सिक्काले बनेका हार र बाला, सुनका आभूषण किन्न पर्याप्त पैसा हुन्थ्यो ।' त्यो पैसा उनीहरूले गाँजाको कारोबारबाट प्राप्त गर्ने गरेको प्रतिवेदनमा लेखिएको छ । जसअनुसार सन् १९३० को सुरुवातदेखि १९७० सम्म रेड जोन नेपाली गाँजाको प्रमुख उत्पादनकर्ता थियो, जसको गुणको विश्वभर चर्चा हुन्थ्यो । दोस्रो विश्वयुद्धको दौरान नेपाली गाँजा भारतमा प्रमुख निर्यात बनिसकेको थियो । रेड जोनका जंगलहरूमा नै गाँजाका बोटहरू उम्रन्थे भने कम जनसंख्या भएको उत्तरी रुकुमका सबै भाग, उत्तरी रोल्पाका धेरै जसो भाग र पूर्वी सल्यान र सुर्खेतका केही साना क्षेत्रहरूमा गाँजाका बोटहरू पाइन्थे । बोटका बोक्राहरू पारम्परिक रूपमा डोरी बनाउन प्रयोग गरिन्थ्यो भने त्यसबाट निस्कने खस्रो रेशमलाई झोला र राम्रो रेशमलाई मगरहरूको पारम्परिक पहिरन बुन्न प्रयोग गरिन्थ्यो । गाँजाको दाना चट्नी र अचारको मसला बन्थ्यो ।

आजभन्दा ४३ वर्षअघि गाँजामाथि प्रतिबन्ध लागेपछि औषधिहरूको उत्पादनसँगै यसको निर्यात पनि बन्द भयो । गाँजा खेती र उत्पादन हुन छाड्यो ।

नेपालमा प्रतिबन्ध र विश्व अभ्यास

लागू औषध (नियन्त्रण) ऐन, २०३३ को दफा ४ (क) मा गाँजाको खेती गर्न, उत्पादन गर्न, तयारी गर्न, खरिद गर्न, बिक्री वितरण गर्न, निकासी वा पैठारी गर्न, ओसार-पसार गर्न, सञ्चय गर्न वा सेवन गर्न प्रतिबन्ध लगाइएको उल्लेख छ । जसअनुसार गाँजा सेवन गर्ने व्यक्तिलाई एक महिनासम्म कैद र दुई हजारसम्म जरिवानाको व्यवस्था गरिएको छ । यसको व्यवसाय वा कारोबार गर्ने व्यक्तिलाई गाँजाको परिणामअनुसार हदसम्म जन्मकैद र ५ लाख रुपैयाँसम्म जरिवानाको व्यवस्था गरिएको छ ।

ऐनमा भाङ, गाँजा मूलका जुनसुकै बोट, पात, फूलका साथै बोटबाट आउने चोप, खोटो र चरेसलाई लागूऔषध किटान गरेको छ । यी चिज मिसाएर

> अहिले विश्वका ६५ भन्दा बढी देशले गाँजामाथिको प्रतिबन्ध हटाइसकेका छन् । छिमेकी देश भारतले गाँजा खेतीबाट वार्षिक ६ खर्ब आर्थिक उपार्जन गरिरहेको विभिन्न तथ्यांकले देखाएको छ ।

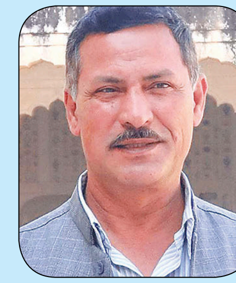
> हिप्पी ट्रेलमा गाँजाको अत्यधिक व्यापार हुन थालेपछि पश्चिमा देशले हिप्पी ट्रेलका देशलाई गाँजामा कडाई गर्न निर्देशन दिए ।

> 'गाँजाजन्य आयुर्वेदिक औषधि रातोबरीले २०४६-४७ सालतिर छाडापखालाको प्रकोप फैलिएको बेला प्रकोप नियन्त्रणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको वैद्यखानाको अभिलेखमा उल्लेख छ ।'

वंशदीप खरेल, वैद्यखाना प्रमुख

टिप्पणी

गाँजा समृद्धिको आधार बन्न सक्छ


विरोध खतिवडा
प्रतिनिधिसभा, सांसद

अमेरिका लगायतका केही मुलुकले गाँजालाई लागू औषधका रूपमा दर्ज गरेका कारण त्यसको प्रभावमा नेपालजस्ता साना मुलुकहरू पनि गरे । त्यसो गरेबापत त्यतिबेला कसैले केही लाख डलर पाएको हुन सक्छन् । हजारौं वर्षदेखि धार्मिक, आयुर्वेदिक पक्षसँग जोडिएको वनस्पतिमा प्रतिबन्ध लाग्नु त्यतिबेलाको कुरा थियो । विश्वभर प्रतिबन्ध लागेको चिज हामीजस्तो मुलुकले खोल्ने कुरा पनि थिएन । तर, अहिले अमेरिका, क्यानाडा र जर्मनीलगायतका मुलुकले आफ्ना किसानलाई मकै, कपास खेती बन्द गरेर गाँजा खेती गर्न प्रोत्साहन गरिरहेका छन् । गाँजा उत्पादन गर्ने यस्ता मुलुक ६५ पुगिसकेका छन् ।

उनीहरूले गाँजाको खेती गरेर आर्थिक उपार्जन गरिरहेका छन् भने हामीलाई त यो कुरा प्रकृतिले नै दिएको छ । मेचीदेखि महाकालीसम्म तराई, हिमाल र पहाडमा गाँजा उत्पादन हुन्छ । प्रतिबन्धमा अगुवाइ गर्ने देशले यसलाई आम्दानीको स्रोत बनाइरहेको सन्दर्भमा हामीले पनि त्यही नियम, त्यही कानुन, त्यही सम्झौता र त्यही विधि प्रयोग गरेर हाम्रा गरिब किसानको आम्दानीको स्रोत किन नबनाउने ? गाँजाको उत्पादन गर्दा अब हामी एन्टी करेन्ट हुँदैनौं ।

अहिले सम्पन्न मुलुक र हामीजस्ता विकासोन्मुक मुलुकबीच ठूलो विभेद छ । सम्पन्नले हिजो प्रतिबन्ध लगाएर अहिले खेतीमार्फत डलर कमाइरहेका छन् भने हाम्रा किसान जेल जानु परिरहेको छ । शिक्षा, स्वाथ्य, मानव अधिकारको चिन्ता गर्ने मुलुकहरूले आफ्नो कानुन र नियमभित्र रहेर खाँजा खुला गरिरहेका छन् । हामीचाहिँ विकृति ल्याउँछ कि भनेर पछि हट्न त भएन नि । मान्छे लड्छ भनेर हिँड्दै नहिँड्ने भन्ने कहिँ हुन्छ !

सरकारको नियमन र निगरानीमा तोकिएको क्षेत्रमा उत्पादन गर्ने गरी गाँजा फुकुवा गरेर हामीले आर्थिक लाभ लिनुपर्छ । यसबाट आयुर्वेदिक तेल बन्छ । बोक्राबाट कपडा बन्छ । स्टिलभन्दा बलियो र कीराले नखाने घरको भित्ता बन्छ, झोलालगायतमा सामग्री बन्छन् । विश्व स्वास्थ्य संगठनले बनाएको समितिले हिरोइनले मानव शरीरलाई ९० प्रतिशत असर गर्छ भनेको छ, कोकिनले ७० प्रतिशत र चुरोट-रक्सीले ३५ प्रतिशत असर गर्छ भनेको छ । तर, गाँजालाई ९२ प्रतिशत औषधिजन्य वनस्पतिका रूपमा लिएको छ । २ प्रतिशत यसको लठ्याउने पक्षलाई पनि मानव शरीरलाई कुनै हानी गर्दैन । त्यसैले गाँजा प्रतिबन्ध नफुकाउनुपर्ने कुनै कारण छैन । यसले विकृति निम्त्याउँछ भने त्यस्तो विकृति रोक्ने काम राज्यको हो ।

अहिले पनि गाँजा प्रतिबन्ध छ । तर, कुन गाउँ र सहर छ जहाँ गाँजा पाइँदैन ? कुनै छैन । प्रतिबन्ध लगाइएका हरेक चीजको उल्लंघन गर्ने मान्छे पनि हुन्छन् । भ्रष्टाचार गर्न पाइँदैन भन्ने कानुन छ । तर, भ्रष्टाचार भइरहेको छ । त्यसलाई रोक्ने काम राज्यको हो ।

गाँजालाई व्यावसायिक रूपमा खेती गर्ने हो भने यसमा युवा आकर्षित भएर वैदेशिक रोजगारीलाई रोक्ने देखिन्छ । वैदेशिक रोजगारीमा गएको मानिसको गाउँ घरमा प्रसस्त जग्गा जमिन खाली छ । ४ रोपनी जग्गामा गाँजा खेती गर्ने हो भने उसले विदेशमा १० वर्षमा कमाउने पैसा यहाँ एक वर्षमा कमाउँछ । हामी हाइड्रोपावरबाट कमाउने भनिरहेका छौं । त्यसका लागि २० वर्ष लाग्छ । त्यो पनि प्रतिव्यक्तिमा पुग्दैन । तर, गाँजा प्रत्येक व्यक्तिको घर-घरमा मात्र नभएर हात-हातमा पैसा पुग्छ । त्यो पनि बिना लगानी ।

तेल हुनेले तेल बेच्छ, हीरा हुनेले हीरा बेच्छ, खानी हुनेले कोइला बेच्छ । जसलाई प्रकृतिले जे दिएको छ, त्यही बेच्ने हो । हामीलाई गाँजा दिएको छ भने बेच्न किन नपाउने ? अहिले चोरी-चकारीका माध्यमले हामीकहाँ गाँजाको कारोबार भइरहेको छ । किसानले प्रतिकिलोग्राम ४-५ हजार रुपैयाँमा बेचिरहेका छन् । बिचौलियाले २५ हजारसम्म लिएको सुनिन्छ । तर, यही गाँजा डिल्ली र बम्बईमा प्रतिकिलोग्राम ४ देखि ५ लाखसम्म बिक्री भइरहेको छ । ल हेर्नुस् त हाम्रोमा हजार उता लाख !

हाम्रोमा वैध भयो भने ४ लाख नपाए पनि कम्तीमा ३ लाख त पाउलान् । भारतमा ५ लाखमा बिक्री हुन्छ भने नेपालबाट ३ लाखमा कसो नलग्लान् ! अझ युरोप, अमेरिका पुऱ्याउन सक्ने हो भने ३०-४० लाख पर्न सक्छ । घरमा सुतेर बस्नेले वार्षिक २ लाख कमाउन सक्छ, जाँगर गर्नेले १० लाख कमाउन सक्छ । देशको समृद्धिको आधार गाँजा खेती बन्न सक्छ । यस्तो चिजमा हामीले अब ढिला गर्नै हुँदैन ।

बनाइने औषधिलाई पनि ऐनमा लागू औषधकै श्रेणीमा राखिएको छ ।

तर, अहिले विश्वका ६५ भन्दा बढी देशले गाँजामाथिको प्रतिबन्ध हटाइसकेका छन् । छिमेकी देश भारतले गाँजा खेतीबाट वार्षिक ६ खर्ब आर्थिक उपार्जन गरिरहेको विभिन्न तथ्यांकले देखाएको छ । थाइल्यान्डमा पनि हालसालै गाँजामाथिको प्रतिबन्ध फुकुवा गरेर औषधिका रूपमा प्रयोग गर्न तथा खेती गर्न खुला गरिएको छ । क्यानाडामा वि.सं. १९७९ मा प्रतिबन्धित गाँजा वि सं. २०५७ देखि औषधि प्रयोजनका लागि खुला गरियो । दक्षिण अफ्रिकाको संवैधानिक अदालतले त हालसालै गाँजाको व्यक्तिगत प्रयोग र खेतीमा प्रतिबन्ध लगाउनु 'नागरिकको संवैधानिक अधिकारमाथिको हस्तक्षेप हुने' फैसला गरेको थियो ।

नेपालले अमेरिका तथा युरोपेली देशको लहलहैमा लागेर यसरी गाँजामाथि प्रतिबन्ध लगाएको तर्क यतिबेला बहसमा छ । ती देशहरू आफैंले गाँजामाथिको प्रतिबन्ध फुकुवा गर्नुलाई त्यसको प्रमाण मानिएका छ । पश्चिमा देशहरूले गाँजामाथि प्रतिबन्ध लगाएर अन्य देशलाई दबाब दिएको नेकपा सांसद विरोध खतिवडाको तर्क छ । उनी भन्छन्, 'अहिले उनीहरूले गाँजाखेती फुकुवा गरेर राम्रै आयआर्जन गरिरहेका छन् । हामी भने उनीहरूले देखाएको पुरानो बाटोमा हिँडेर राम्रै सम्भावना पनि गुमाइरहेका छौं ।'

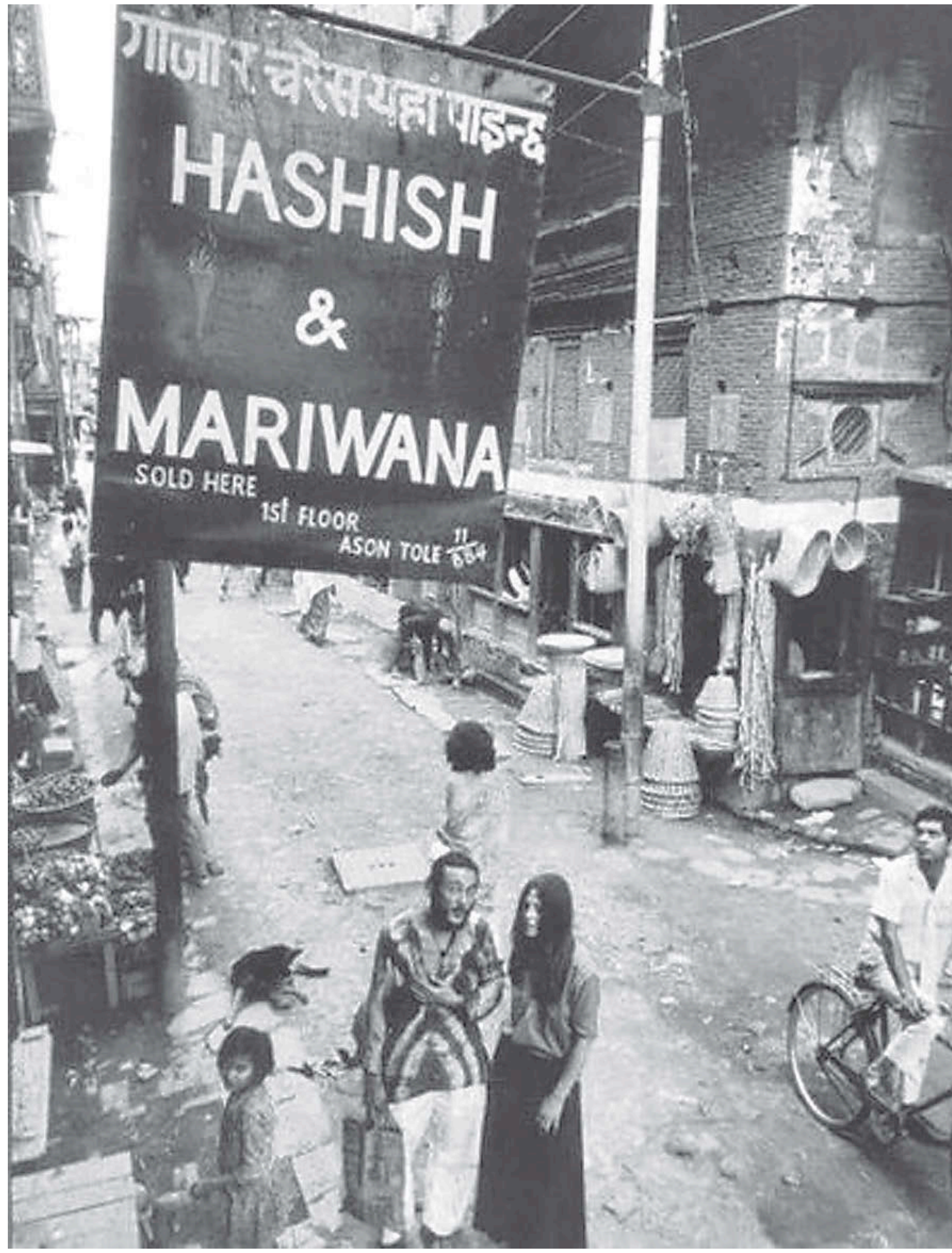
नेपालले राष्ट्रसंघको महासन्धि भन्छन्, 'त्यसपछि संयुक्त राष्ट्रसंघले नेपाललाई पत्र पठाएको रहेछ । गिरिजाप्रसाद कोइराला प्रधानमन्त्री हुँदाको त्यो समयमा त्यसका लागि केही चहलपहल पनि सुरु भएको रहेछ । तर, छिमेकीहरू रिसाउँछन् भनेर हो कि किन हो प्रक्रिया अगाडि नबढेर थन्किएछ ।' जानकारहरूका अनुसार त्यतिबेला नेपालमा गाँजामाथि प्रतिबन्ध लागेपछि भारतको गाँजाले बजार पाएको थियो । त्यसैले नेपालमा प्रतिबन्ध फुकुवा नगर्न भारतको दबाब थियो ।

गाँजा : औषधि कि लागूऔषध ?

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ले गरेको अनुसन्धानले गाँजालाई ९८ प्रतिशत औषधिजन्य वनस्पति हो भनेर प्रमाणित गरेको छ । यसको बोटानिकल नाम क्यानाबिस स्याटिवा हो । आयुर्वेदमा समेत गाँजाको औषधिय महत्व छ ।

आयुर्वेदका अनुसार गाँजालाई दुखाइ कम गर्न, श्वास-प्रश्वास, दम, खोकी, नाकबाट पानी बगिरहने, पाचन प्रक्रियासम्बन्धी समस्याहरूमा औषधिका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । औषधि बन्ने क्रममा २५ सय बढी औषधिमा कुनै न कुनै प्रकारले गाँजाको प्रयोग भइरहेको छ ।

अथर्व वेदअनुसार पाँच आधारभूत वनस्पतिमा गाँजा पर्छ । यसले स्वतन्त्रता, खुसी र एकाग्रता प्रदान गर्छ । विभिन्न रोग लाग्दा गाँजाको पात, फूल र फल खुवाउने चलन पनि छ । गाँजाको फल भाङ्ग पनि स्वास्थ्यवर्द्धक मानिन्छ ।



हिप्पी युगमा ठमेलमा खोलिएको गाँजा बिक्री केन्द्र ।

> 'गाँजाको दुर्व्यसनीका कारण थुप्रै अपराधका घटना भएका छन्, परिवारमा विखण्डन आएको छ, युवा पुस्ता सामाजिक दायित्वबाट बिमुख भएका छन् । त्यसैले गाँजामाथिको प्रतिबन्ध फुकुवा गर्दा प्रशस्त गृहकार्य गर्नुपर्ने देखिन्छ ।'

शैलेश थापा क्षेत्री
प्रहरी प्रवक्ता

'सिङ्गल कन्भेन्सन अन नार्कोटिक ड्रग्स १९६१' मा हस्ताक्षर गरेको छ । जहाँ गाँजालाई हिरोइनजस्तै कडा लागूऔषधको दर्जा दिइएको छ । केही देशले गाँजाजन्य औषधि बनाउने शर्तमा सो महासन्धिमा हस्ताक्षर गरेका छन् । क्यानाडाले मेडिकल र गैरमेडिकल दुवै उद्देश्यमा गाँजाजन्य पदार्थको प्रयोगमा छुट पाउने सर्तमा सो सन्धिमा हस्ताक्षर गरेको थियो । नेपालले भने महासन्धिमा रहेका सबै शर्तहरू कबुल गरेको छ । त्यसैले, नेपालमा गाँजा फुकुवा गर्नका लागि लागूऔषध (नियन्त्रण) ऐन, २०३३ परिमार्जन गरेर मात्र हुँदैन । नार्कोटिक महासन्धिमा पनि आवेदन दिनुपर्छ ।

नेपाललाई गाँजामाथि प्रतिबन्ध लगाउन दबाब दिएको संयुक्त राष्ट्रसंघले पछि गाँजालाई वैद्यानिकता दियो । कोफी अन्नान संयुक्त राष्ट्रसंघको महासचिव हुँदा २०६० सालतिर अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा गाँजाको अनुसन्धान गर्न लगाएका थिए । त्यतिबेला विश्वको सबैभन्दा उच्चतम गाँजाको क्वालिटी नेपाल र थाइल्यान्डको गाँजामा भेटिएको थियो । सांसद खतिवडा कोलेरा, कोलाइटिज, मानसिक रोग, रुघाखोकी, ज्वरो आदिमा गाँजाको थोरै मात्रा हालेर औषधि बनाइन्थ्यो । गाँजा मानिसलाई मात्र नभएर जनावरका लागि पनि फाइदाजनक मानिन्छ । गाउँघरमा गाईवस्तु बिरामी हुँदा गाँजाको पात खुवाउने चलन छ । एक व्यक्तिले ६० देखि १ सय २५ एमजीसम्म गाँजा खाँदा स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुँदैन ।

सिंहदरबार वैद्यखानाको अभिलेखअनुसार आयुर्वेदमा गाँजालाई 'विजया' नामले चिनिन्छ । जसबाट बनेका औषधिको प्रयोगले मानसिक रोग, शीघ्र स्खलन, अनिद्रा, झाडापखाला, अत्यधिक पीडाजस्ता रोग तथा समस्याको निराकरण हुन्थ्यो । गाँजाको कण मिसाएर तयार पारिने 'मोदनानन्द मोदक' मानसिक रोग, 'रातोबरी' छाडापखाला, 'त्रिभुवन कृति रस' ज्वरो आएको, 'नारदीय लक्ष्मीविलास रस' नाकबाट पानी बग्ने र 'सर्पगन्धा' उच्च रक्तचापका बिरामीका लागि औषधि हुन् । शीघ्र स्खलन रोक्नका लागि 'पूर्णचन्द्रोदय रस' र 'भोग सुन्दरीको टीका' नामक औषधि विशेष महत्वका छन् ।

वैद्यखानाका प्रबन्ध निर्देशक वंशदीप खरेल २०३२ सालसम्म वैद्यखानाले गाँजाबाट बनेका थुप्रै औषधिहरू बनाउने गरेको भए तापनि प्रतिबन्धपछि त्यस्ता औषधिको उत्पादन बन्द भएको बताउँछन् । भन्छन्, 'प्रतिबन्धपछि स्टोरमा बाँकी रहेका औषधि केही समय बिक्री भयो । रातोबरीले २०४६-४७ सालतिर छाडापखालाको प्रकोप फैलिएको बेला प्रकोप नियन्त्रणमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको वैद्यखानाको अभिलेखमा उल्लेख छ ।' दुई चक्की प्रयोग गरेको खण्डमा यो औषधिमा कडा झाडापखाला तत्कालै रोक्नसक्ने क्षमता रहेको उनले जानकारी दिए । फलु चलेको बेलामा पनि गाँजाबाट बनेका औषधिको प्रयोग उत्तम रहेको अभिलेखमा उल्लेख छ ।

> कुनै समय गाँजाबाट बनेका औषधिको प्रयोगले मानसिक रोग, शीघ्र स्खलन, अनिद्रा, झाडापखाला, अत्यधिक पीडाजस्ता रोग तथा समस्याको निराकरण हुन्थ्यो ।

गाँजा रोप्ने कि मास्ने ?

गाँजाको सन्दर्भमा नेपाली समाज द्विविधाग्रस्त छ । एकथरी भन्छन्, यो औषधिय महत्वको वनस्पति हो । अर्काथरीले यसलाई लागूऔषधका रूपमा व्याख्या गर्छ । आयुर्वेद शिक्षण अस्पतालका प्रमुख डिबी रोका गाँजाको औषधिय महत्वमा जोड दिन्छन् । यसबारे नेपाली परम्परागत ज्ञान मासिने वा चोरिने अवस्थामा रहेक ाले व्यवस्थित गर्दै लानुपर्ने बताउँछन् । उनी भन्छन्, 'यस्तो मूल्यवान चिजको महत्व नबुझेर यसमाथि अझै पनि प्रतिबन्ध लगाइराख्ने हो भने हामीले समृद्धिको कल्पना नगरे पनि हुन्छ ।' समाजमा यसले असर पुऱ्याउने अवस्थामा गाँजाको प्रयोगका सम्बन्धमा कानुनी रूपमा कडाइ गरेर जानुपर्ने उनको भनाइ छ ।

गाँजाका उपयोगिताबारे आयुर्वेद क्याम्पस कीर्तिपुरमा पढाइसमेत हुन्छ । स्नातक तहका दिर्देगुण विज्ञान र भाव प्रकाश किताबमा गाँजाको आयुर्वेदिक उपयोगिताबारे प्रष्टरूपमा लेखिएको छ । तर, उनीहरूले आफूले पढेका कुरालाई व्यावहारिक रूपमा प्रयोगमा ल्याउन सकेका छैनन् । वैद्यखानाका प्रबन्ध निर्देशक खरेल फुकुवा भएको खण्डमा गाँजाको प्रयोग गरेर औषधिजन्य वस्तुको उत्पादन गर्न आफूहरू सक्षम रहेको बताउँछन् ।

प्रहरी प्रवक्ता शैलेश थापा क्षेत्री भने गाँजा फुकुवा गर्दा औषध दुर्व्यसनीलाई सहजता हुने बताउँछन् । उनी दुर्व्यसनीका कारण थुप्रै अपराधका घटना भएको, परिवारमा विखण्डन आएको र युवा पुस्ता सामाजिक दायित्वबाट बिमुख भएकाले गाँजामाथिको प्रतिबन्ध फुकुवा गर्दा प्रशस्त गृहकार्य गर्नुपर्नेतिर औंल्याउँछन् । उनी भन्छन्, 'फुकाउने नै हो भने नियन्त्रण कसरी गर्ने भन्ने कुरामा पहिल्यै प्रष्ट हुनुपर्छ र सोहीअनुसारको नीति-नियम पनि बन्नुपर्छ ।'

आवरण

तस्बिर : सटरस्टक

किन औषधि ?

गाँजा फाइदाजनक छ या छैन भन्ने विषयमा वैज्ञानिकहरूबीच नै विवाद छ। यस सन्दर्भमा भएका करिब पाँच दर्जनभन्दा बढी अनुसन्धान अध्ययन गर्दा ६ सय ८५ तथ्यले गाँजाको फाइदाको पक्षमा वकालत गरेका छन्। २ सय ३५ तथ्यले तटस्थ र ८५ तथ्य बेफाइदामा देखिएका छन्।

गाँजालाई औषधिका रूपमा नियन्त्रित तवरले प्रयोग गर्दा स्वास्थ्यको क्षेत्रमा फाइदा पुऱ्याउने देखिन्छ। साथै यसमा केही बेफाइदा पनि जोडिएका छन्।

गाँजा ‘म्यारुवाना’ का रूपमा विश्वबजारमा प्रख्यात छ। यसमा १ सयभन्दा बढी रसायन तत्त्व पाइन्छन्। गाँजामा पाइने टेट्राहाइड्रो क्यानाबिनोल (THC) र क्यानाबिडोल (CBD) तत्त्वलाई औषधिका रूपमा प्रयोग गरिएको पाइन्छ। टीएचसीले गाँजा सेवन गर्दा अलौकिक संसार पुगेको महसुस गराउँछ। त्यसैले गाँजा सेवन गर्दा मस्तिष्क आफ्नो काबुमा कमै हुने गर्छ। अल्जाइमर, पाचन प्रक्रियाको समस्या, एनोरेजिया, छारेरोग, सिजोफ्रेनिया, दीर्घकालीन मांसपेशीको दुखाइ कम गर्न, क्यान्सरका ट्युमर कोषिकालाई मार्न गाँजाको सीमित प्रयोग गर्न सकिने वैज्ञानिक तथ्यले बताएको छ। गाँजाको दानालाई अचारका रूपमा प्रयोग गर्दा पाचन प्रक्रियामा सहयोग पुऱ्याउँछ।

धूमपानजस्तै गाँजालाई पनि सल्काएर प्रयोग गरिने प्रचलन बढ्दै गएकाले यसले फोक्सोमा भएका एलभियोलाई खुम्च्याउने, श्वास-प्रश्वासमा समस्या पुऱ्याउने, मुटुको धड्कन बढाउने, आँखा रातो र ठूलो हुने र रक्तचाप कम हुने गर्छ। यसैगरी यसको अधिक सेवनले मानसिक रोग, डिप्रेसनको सिकार हुने जस्ता बेफाइदा पनि देखिन्छ।

आयुर्वेदमा गाँजालाई उप-विषको हिसाबमा लिइन्छ। जुनसुकै उपविषलाई शुद्धीकरण गरेर मात्र प्रयोग गरिन्छ। यसका लागि गाँजालाई एउटा कपडामा बाँधी दूधमा माथिबाट राखेर पकाइन्छ। दुई-तीन घण्टा पकाएपछि पानीले पखालेर सुकाउनुपर्छ। त्यसपछि गाईको घिउमा भुटेर प्रयोग गर्नुपर्छ। यसो गरेमा गाँजामा हुने मादकता कम हुन्छ। यसले निद्रा पनि राम्रो लाग्छ।

यस्तो गाँजा दिनहुँ २ सय ५० देखि ५ सय मिलिग्रामसम्म (एक रति) खान सकिन्छ। यसरी नियमित खाँदा पनि लाग्दैन। आयुर्वेदिक औषधि बनाउँदा गाँजाको प्रयोग पनि गरिन्छ। शीघ्र स्खलन, पखाला लागेको, अनिद्रामा पनि यसले फाइदा पुऱ्याउँछ। सम्बन्धित चिकित्सक तथा सम्बन्धित साधकसँगको सल्लाह तथा निगरानीमा मात्र यसको सेवन गर्नु उपयुक्त हुन्छ।

> “आयुर्वेदिक औषधी बनाउँदा गाँजाको प्रयोग पनि गरिन्छ । शीघ्र स्खलन, पखाला लागेको, अनिद्रामा पनि यसले फाइदा पुऱ्याउँछ । सम्बन्धित चिकित्सक तथा सम्बन्धित साधकसँगको सल्लाह तथा निगरानीमा मात्र यसको सेवन गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

फाइदा र बेफाइदा

डा. विनोद घिमिरे
आरोग्य नेपाल, लामा टार

गाँजालाई चेतनाको फरक अनूभूतिका निम्ति प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ। दिमाग शान्त र पीडारहित पार्ने माध्यमका रूपमा पनि गाँजा प्रयोग भइरहेको देखिन्छ। शिवरात्रिमा शिवको प्रसादका रूपमा गाँजालाई लिइने परम्परा पहिलेदेखि नै रहिआएको छ। त्यसैले यो दिन मिठाई वा लड्डुमा गाँजा राखेर खाने परिपाटी रहिआएको छ। नेपालमा धेरैजसोले एडिक्सनका हिसाबले चुरोटमा राखेर खाने गर्छन्।

फाइदा

- गाँजामा २ सय रसायन हुन्छन्, जसमध्ये टिएचसीले भावना परिवर्तन हुने, मुड फ्रेस गराउने र धारणा परिवर्तन गराउने काम गर्छ।
- डिप्रेस भएको मानिसलाई सुरुमा ‘हाइ’ हुन्छन्। त्यसपछि उनीहरूको ‘मुड फ्रेस’ हुन्छ।
- कम समयलाई पनि लामो महसुस गराउँछ।
- गाँजाले खानेकुरामा रुचि बढाउँछ। एचआईभी एड्स लागेकाहरूलाई खानाको रुचि कम हुन्छ, उनीहरूलाई खानाको रुचि बढाउन पनि गाँजा सहयोगी हुन्छ भन्ने धारणा रहेको छ।
- आँखाको प्रेसर पनि कम हुन्छ।
- जोर्नीको पीडा र दिसासम्बन्धी समस्यामा फाइदा पुऱ्याउँछ।
- पाचनप्रणाली राम्रो हुन्छ। छारेरोगीलाई पनि फाइदा पुऱ्याउँछ।
- क्यान्सरमा किमोथेरापीपछि हुने बान्तालाई पनि यसले कम गर्छ भन्ने मान्यता रहिआएको छ।
- गाँजा खाएर झैझगडा गर्ने कम हुन्छन्, सिर्जना पनि प्रस्फुटन हुन्छ।

बेफाइदा

- लामो समयसम्म गाँजा प्रयोग गर्दा मानसिक रोग लाग्न सक्छ।
- यसको प्रयोग निरन्तर गरेमा तौल कम हुन्छ।

गाँजा तथ्य

विपिन कार्की
डाइटिसियन

- पहिले गाँजा भन्नासाथ नकारात्मक रूपमा र खतरनाक लागू औषधका रूपमा लिइने भए पनि समयसँगै यो अवधारणा परिवर्तन भएको छ।
- नेपालमा अहिले पनि गाँजालाई लागूऔषधका रूपमा हेरिन्छ। गाँजा भन्नासाथ नाक खुम्च्याउने परिपाटी अहिले पनि कायम छ।
- जबदेखि मानिसलाई गाँजाबारे थाहा भयो, तबदेखि नै यसको प्रयोग तथा ओभर डोजबाट कसैले पनि ज्यान गुमाएका छैनन्।
- सन् २०१० मा ल्यान्सेटमा प्रकाशित लेखअनुसार ड्रग एक्स्पर्टले गरेको अध्ययनअनुसार चुरोट र रक्सीको असरभन्दा गाँजाको असर तुलनात्मक रूपमा कम हुन्छ।
- विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार गाँजा वा भाङमा औषधीय गुण हुन्छन्। विश्वका करिब २ दशमलव ५ प्रतिशत जनसंख्याले गाँजा वा भाङ खान्छन्।
- गाँजा खाएपछि सिर्जनामा केन्द्रित हुन सहज हुने भएकाले धेरै गायकले पनि यसको प्रयोग गर्ने गरेका छन्।
- गाँजाको हेम्स प्लान्टबाट लुगा बनाउन सकिन्छ।

आवरण

काठमाडौंमा विदेशी गाँजा

क्यानडा र अमेरिकाबाट तस्करी भएर स्कंक नामक नयाँ ब्रिडको 'खराब स्तरको भ्रम सिर्जना गर्ने' गाँजा काठमाडौंमा भित्रिन थालेको छ । सुरक्षा अधिकारीहरू 'पार्टी ड्रग'का रूपमा प्रयोग हुने यस्तो गाँजाको असर निकै खराब हुने बताउँछन् ।

■ जनक तिमिल्सिना

गत कात्तिकमा पाँचखाल, काभ्रेका ३८ वर्षीय अच्युत त्रिपाठीले बोकेको अडियो म्युजिक सिस्टममाथि प्रहरी शंकाको सुई सोझिन्छ । उक्त अडियो म्युजिक सिस्टम काठमाडौंस्थित डिलाइट होटलमा लगेर लुकाउने क्रममा चेकजाँच गर्दा १ किलो ४ सय ग्राम गाँजा फेला पर्छ ।

अनुसन्धानका क्रममा गाँजा फ्लाई दुबई एयरको 'एयर कार्गो' मार्फत क्यानडाबाट आएको पुष्टि हुन्छ । गाँजा कारोबारमा डिलाइट होटलका सञ्चालक सुरेन्द्र पाण्डे र राजेन्द्र पाण्डेको समेत हात रहेको खुलेपछि प्रहरीले पक्राउ गरेर थप 'नेक्सस' खोतल्न थाल्छ । होटल गोदामबाट थप गाँजा र चरेस बरामद हुन्छ भने आयाततर्फको पारवहन गोदामबाट अर्को त्यस्तै अमेरिकाबाट पठाएको अडियो म्युजिक सिस्टमभित्र २ केजी गाँजा भेटिन्छ । अनुसन्धानबाट सुरेन्द्र र राजेन्द्र क्यानडा र अमेरिकाबाट गाँजा नेपाल भित्र्याउने कारोबारी रहेको तथ्य खुल्छ ।

प्रहरीका लागि विदेशबाट 'नयाँ ब्रिड'को गाँजा नेपाल भित्रिने गरेको यो नौलो घटना थियो । लागूऔषध नियन्त्रण ब्युरोका अधिकारीहरू पनि यो घटनाबाट अचम्मित भए । विदेशी गाँजाका कारोबारी नै पक्राउ परेपछि विदेशबाट आयात हुने गाँजा तस्करी रोकिने अनुमान प्रहरीको थियो, तर चार महिना नबित्दै उक्त अनुमान त्यतिबेला गलत सावित भयो, जब एक साताअघि सुन्धाराबाट अमेरिकाबाट ल्याइएको साढे दुई किलो 'नयाँ ब्रिड'को त्यस्तै गाँजासहित दुई नेपाली समातिए । 'नेचुरल न्युट्रेसन सोलुसन' नामक प्याकमा भेटिएको अमेरिकी गाँजाको कनेक्सन भारतसम्म देखियो । समातिएका व्यक्तिलाई 'टुल्स'का रूपमा प्रयोग गर्दै प्रहरीले दुई जना भारतीयलाई काठमाडौं बोलायो । प्रहरीले ती दुईलाई पक्राउ गरेर थप अनुसन्धान जारी राखेको छ ।

नेपालमा क्यानडा र अमेरिकाबाट कार्गो तथा कुरिअरमार्फत 'स्कंक ब्रिड'का गाँजा भित्रिने नयाँ ट्रेन्ड देखा परेको बुझ्न यी दुई घटना नै काफी छन् । लागूऔषध नियन्त्रण ब्युरोमा रहेर काम गरिसकेका नेपाल प्रहरीका अवकाशप्राप्त डीआईजी हेमन्त मल्ल आफूहरूले काम गर्दा विदेशबाट 'नयाँ ब्रिड'का गाँजा गैरकानुनी रूपमा नेपाल भित्रिने ट्रेन्ड नरहेको बताउँछन् । भन्छन्, 'अमेरिका र क्यानडाबाट यस्ता ब्रिडका गाँजा नेपाल भित्रिन थालेको यो एकदमै नयाँ ट्रेन्ड हो, त्यतिबेला यस्तो थिएन ।' क्यानडा र अमेरिकाका पनि केही राज्यमा गाँजा खुला छ । ती देशहरूबाट स्वास्थ्यका लागि निकै खराब मानिएको स्कंक नामक गाँजाको कारोबार नेपालसम्म हुनुलाई सुरक्षा अधिकारीहरूले गम्भीर चुनौतीका रूपमा लिएका छन् ।

त्यसको कारण नयाँ ब्रिडको यो विदेशी गाँजामा रहेको खराब प्रभाव पनि हो । अधिकारीहरूका अनुसार गाँजाको फूललाई नष्ट हुन नदिएर बनाइएको 'स्कंक ब्रिड'को यो गाँजामा सामान्य गाँजाको तुलनामा मुख्य नशालु पदार्थ टीएचसी कन्टेन्ट १५ देखि ४० प्रतिशतभन्दा बढी हुन्छ । गाँजामा हुने औषधीय गुण फालिएको

के हो विदेशबाट आउने स्कंक ?

नेपाली गाँजा पात र फूलहरू मिसाएर बनाइन्छ । यसमा कम प्रभाव हुन्छ । तर, यो स्कंक ब्रिडको गाँजा फूलहरू नष्ट हुन नदिएर बनाइएको हुन्छ । फूल नष्ट हुन नदिएर झुप्पा बनाइन्छ, यो फूलहरूको समूह हो । नेपाल प्रहरीका पूर्व डिआईजी मल्लका अनुसार यसमा टीएचसी कन्टेन्ट १५ देखि ४० प्रतिशतभन्दा बढी हुन्छ । गाँजामा हुने औषधीय गुण फालिएको हुन्छ । यसले जे कल्पना गरिन्छ, त्यही देखाउँछ ।

यो गाँजा अमेरिका र क्यानडातिरबाट अरू देशका गइरहेको छ । अमेरिकाभन्दा पनि क्यानडाबाट बढी युरोप र मध्यपूर्वका देशहरूमा यसको सप्लाई भएको देखिन्छ । यो गाँजाको नयाँ ब्रिड हो । यसलाई युवाहरूले 'पार्टी ड्रग'का रूपमा प्रयोग गर्ने गरेका छन् । नेपाली गाँजामा कम भ्रम दिने र निद्रा लगाउने विशेषता हुन्छ, त्यसको प्रभाव तल्लो लेभलमा कन्ट्रोल गर्न सकिने खालको हुन्छ । क्यानडातिरबाट आउने गाँजाको प्रयोग गर्नेहरूमा खराब स्तरको भ्रम सिर्जना हुन्छ । यसको प्रभाव दिमागमा लामो समयसम्म रहन्छ ।

हुने प्रहरी अधिकारीहरूको दाबी छ। 'पार्टी ड्रग'का रूपमा प्रयोग हुने यस प्रकारको गाँजाको प्रभाव अझ लामो समयसम्म हुने र खराब भ्रम सिर्जना गर्ने जानकारहरू बताउँछन्। साइकोयाट्रिक डा. अजय रिसाल धेरै खाएको अवस्थामा भने गाँजाले खराब भ्रम सिर्जना गर्ने बताउँछन्। भन्छन्, 'धेरै खाएको अवस्थामा भ्रमित गर्ने र खराब किसिमको भ्रम सिर्जना गर्ने हुन्छ।'

त्यसो भए यस्तो 'खराब भ्रम सिर्जना गर्ने' विदेशी गाँजाका प्रयोगकर्ताहरू को हुन् त ? के नेपालमा पनि विदेशबाट आउने नयाँ ब्रिडका गाँजाका प्रयोगकर्ताहरू छन् ? प्रहरीले क्यानडाबाट गाँजा आउन थालेको घटनालगत्तै यसमाथि अनुसन्धान अगाडि बढाएको थियो। डिलाइट होटलका सञ्चालकले अमेरिका र क्यानडाबाट मगाएको विदेशी गाँजा डिस्को र क्लबहरूमा सप्लाई गर्ने, ठमेल र पोखरामा पनि बिक्री गर्ने गरेको भेटिएको थियो। यसबाहेक नेपालमा बेला-बेलामा हुने ट्रान्सपार्टीहरूमा यस्तो गाँजाको प्रयोग हुन्छ। 'अमेरिका र क्यानडाबाट मगाएको गाँजा नेपालको भन्दा १० गुणा महँगो यसलाई कानुनी रूपमै नियन्त्रण गरिँदै आइएको छ। नेपालको हुलाक र भन्सार संरचनाका कमजोर छिद्रहरू प्रयोग गर्दै आइपुग्ने विदेशी हानिकारक गाँजा धेरैजसो भारतमा जाने, त्यसबाहेक केही नेपाल र थोरै गाँजा युरोपियन देशहरूदेखि चीन र हङकङसम्म पनि पुग्ने गरेको प्रहरी अधिकारीहरूको दाबी छ। नेपालमा क्यानडा र अमेरिकाबाट विदेशी घातक गाँजा आयात र प्रयोग हुने छिद्रहरू टाल्नुपर्ने जिम्मेवारी प्रहरीमाथि थपिएको छ। अमेरिका र क्यानडाबाट आउने यस्तो रिफाइन गरिएको गाँजा ओसार-पसार रोक्न आफूहरू सक्रियतापूर्वक लागेको लागूऔषध नियन्त्रण ब्युरोका प्रवक्ता तथा एसपी वीरेन्द्रकुमार बस्याल बताउँछन्। 'कुरिअर गरेर अमेरिका र क्यानडाबाट गाँजा भित्रिने गरेको पाइएको छ,' बस्याल भन्छन्, 'यसलाई निस्तेज गर्न ब्युरो लागिरहेको छ।' उनका अनुसार यसरी भित्रिने रिफाइन गरिएको गाँजा धेरैजसो भारत जाने गरेको देखिन्छ।

विदेशी रिफाइन गरिएको गाँजा ओसार-पसारको ट्रान्जिटका रूपमा नेपाल किन प्रयोग भइरहेको छ त ? प्रवक्ता बस्याल तेस्रो विश्वका देशहरूमा

> कुरिअर गरेर अमेरिका र क्यानडाबाट गाँजा भित्रिने गरेको पाइएको छ । यसलाई निस्तेज गर्न ब्युरो लागिरहेको छ ।
>
> वीरेन्द्रकुमार बस्याल
>
> प्रवक्ता, लागूऔषध नियन्त्रण ब्युरो

हुन्छ,' अनुसन्धानमा संलग्न एक प्रहरी अधिकारी भन्छन्, 'त्यो नेपालका सामान्य मानिसहरूले त किन्नै सक्दैनन्।' पूर्व डीआईजी मल्ल यस्तो गाँजा अमेरिका र क्यानडाबाट आएका पर्यटकहरू, त्यही बसेर नेपाल फर्केका केही पैसावाला नेपालीहरूले प्रयोग गरेको हुन सक्ने अनुमान गर्छन्। 'स्कंक ब्रिडको गाँजा क्यानडाबाट गैरकानुनी रूपमा आइरहेको देखिन्छ, त्यो तस्करी भएर नै आएको हो,' उनी भन्छन्, 'यो गाँजा त्यहाँ हुँदा लतमा परेका क्यानेडियन, अमेरिकन पर्यटक वा काम र अध्ययनको सिलसिलामा क्यानडा र अमेरिकामा बसेर फर्किएका नेपाली सौखिन हुन सक्छन्।' पहिलो घटनाको कनेक्सन पोखरातिर पनि देखिएकाले ती देशका पर्यटकहरूलाई नै लक्षित गरेर यसको कारोबार नेपालमा पनि हुन थालेको अनुमान पनि एकथरीको छ।

७० को दशकअघि खुल्ला रहेको गाँजा अहिले नेपालमा प्रतिबन्धित छ। लागूऔषध नियन्त्रण ऐन-२०३३ अनुसार सहज वातावरण हुने भएकाले उनीहरू नेपालजस्तो तेस्रो विश्वका देशलाई ट्रान्जिटका रूपमा रोज्ने गरेको दाबी गर्छन्। अहिले गाँजा नियन्त्रणका लागि कानुन पर्याप्त रहे पनि म्यानपावर र टेक्निकल कुराको अभाव प्रहरीसँग छ। गृह मन्त्रालय र प्रहरीको लागूऔषध अनुसन्धान ब्युरोले ड्रग एनालाइजर मेसिन ल्याउने प्रयास गरिरहेका छन्। ब्युरोका प्रवक्ता बस्याल भन्छन्, 'म्यानपावर कमी छ, दुरदराजमा हिँडेर जानुपर्छ। मेसिन र टेक्नीकल कुरा पर्याप्त छैन। मेडिकल किट त, छ तर टेस्ट किटको अभाव छ।'

खुला गर्ने बहसमा छुटाउन नहुने पक्ष

२०७५ मंसिरमा 'बर्थ डे सेलिब्रेसन'का लागि हिँडेका ४२ जना किशोर/किशोरी गोंगबुको होटलमा गाँजा तान्दै गरेको अवस्थामा पक्राउ परे। ८ देखि १२ कक्षासम्म अध्ययन गरिरहेका १३ देखि १८ वर्षका ती किशोरी/किशोरीमध्ये ३२ जनाबाट प्रहरीले गाँजा बरामद गरेको थियो। होटलको कोठा बुक गरेर गाँजा तानिरहेको अवस्थामा उनीहरू प्रहरी फन्दामा परेका थिए। यो त एक उदाहरण मात्र हो। प्रहरीले कानुनअनुसार प्रतिबन्धित गाँजा नियन्त्रण गर्ने क्रममा यस्ता कैयौं घटना सतहमा आएका छन्। प्रहरीले सन् २०१७ देखि २०१९ सम्ममात्रै १८ हजार २ सय ३५ किलो गाँजा बरामद गरेको छ। यो अवधिमा दर्जनौं संख्यामा गाँजा कारोबारीहरू पक्राउ परेको प्रहरीले जनाएको छ, जसमा गाँजा कारोबारमा संलग्न केही विदेशीहरूलाई पनि प्रहरीले पक्राउ गरेर मुद्दा चलाएको छ।

अर्को रोचक तथ्यले गाँजाको प्रयोग सवारी चलाउनेहरूले गर्ने गरेको देखाएको छ। जिल्ला ट्राफिक कार्यालय कास्कीले ०७५ चैत १४ गते पोखरा महानगरपालिका वडा नं. २७ डाँडाको नाकस्थित पृथ्वी राजमार्ग १९ वटा सवारीका चालकहरूलाई चेकचाँजपछि पिसाब परीक्षण गर्दा ५ जनाले गाँजा सेवन गरेको पाइयो, जुन कुल परीक्षणमा २६ दशमलव ३१ प्रतिशत हुन आउँछ। जिल्ला ट्राफिक कास्कीका सूचना अधिकारी जितजंग कार्की लागूऔषधले सडक दुर्घटनाको जोखिम बढाउने बताउँछन्। 'यो त एकदमै संवेदनशील कुरा हो,' उनी भन्छन्।

संसद्मा गाँजा खुलाको बहस गर्दा यस्ता घटनाहरूलाई पनि ध्यान दिनुपर्नेमा सरोकारवालाहरूको जोड छ, जसले गाँजा खुला गर्दा अपनाउनुपर्ने सतर्कताको आवश्यकता टड्कारो देखाउँछ। पूर्वीय समाजको आयुर्वेद चिकित्सामा औषधिका रूपमा प्रयोग हुने गाँजामा विभिन्न अनुसन्धानबाट पनि औषधीय गुणहरू रहेको देखिएको छ। यही औषधीय गुणमा जोड दिँदै नेपालमा पनि गाँजा खुला गर्नुपर्ने बहस चलिरहेको छ। मानसिक समस्या भएकालाई लठ्याउने र शारीरिक दुखाइ भएकाले 'पेनकिलर'का रूपमा पनि गाँजाको प्रयोग गर्ने गरेको पाइन्छ।

गाँजा खुला गरिएका उरुग्वे, नेदरल्यान्ड, अमेरिका, क्यानडा, चिली, मेक्सिको, स्पेनजस्ता देशहरूको उदाहरण दिँदै नेपालमा पनि खुला गरिनुपर्ने बहस चलिरहेको छ। प्रतिनिधिसभाका सांसद विरोध खतिवडाले गाँजा खुला गर्नुपर्ने बहस संसद्मै छेडेका छन् भने प्रदेशसभा सांसद तथा काठमाडौं महानगरपालिकाका पूर्वमेयर केशव स्थापित त लामो समयदेखि नेपालमा गाँजा खुला गर्नुपर्ने कुराको पैरवी गरिरहेका छन्।

एक प्रहरी अधिकारी भने त्यत्तिकै गाँजा खुला गर्न नहुने जोड दिन्छन्। अहिलेकै अवस्थामा गाँजा खुला गरिए यसको मिसयुज बढी हुने चिन्ता उनको छ। नाम उल्लेख नगर्ने सर्तमा साप्ताहिकसँगको कुराकानीमा एक उच्च प्रहरी अधिकारीले प्रश्न गरे, '१६ वर्षका बच्चालाई गाँजा दिएर भोलेनाथको प्रसाद भन्नु कसरी उचित हुन सक्छ ? पहिले खेतबारीमा काम गरेर शरीर दुख्ने समस्या भएका बूढापाकाले सुत्ने बेलामा खान्थे। अहिले जमाना त्यस्तो छैन, यसको 'मिसयुज'ले निम्त्याउने खतरातर्फ ध्यान दिने कि नदिने ?' कलिला किशोर-किशोरी र चालकहरूले प्रतिबन्धित अवस्थामै जुन हिसाबले गाँजाको प्रयोग गरेको देखिन्छ, त्यसले अझै यसमा सचेतनाको आवश्यकता बढाएको छ।

तस्बिर : सटरस्टक

४ वर्षमा १० लाख बोट नष्ट

विदेशी गाँजाको नेपालमा ओसार-पसार हुन थालेको नयाँ ट्रेन्ड एकातर्फ देखिँदैछ। अर्कातर्फ सन् ७० को दशकमा विदेशी दबाबमा प्रतिबन्ध लगाइएको गाँजाको अहिले पनि नेपालका धेरै जिल्लामा खेती हुने गरेको छ। प्रहरीले बर्सेनि गाँजाखेती गर्ने किसानहरूको बारीमै पुगेर गाँजा फँडानी गर्छ, तर पनि धेरै जिल्लामा यसको व्यावसायिक खेती रोकिएको छैन। नेपालमा गाँजाको बर्सेनि ठूलो कारोबार हुने गरेको छ। तर, यसको वास्तविक आँकडा कसैसँग छैन। अमेरिका निवासी खाद्य वैज्ञानिक नारायण घिमिरेले एक लेखमा प्रस्तुत गरेको अनुमानित आँकडाअनुसार खुद्रा गाँजाको कारोबार झन्डै २० करोड डलरको हाराहारीमा छ। प्रहरीका अनुसार ब्ल्याक मार्केटमा कारोबारीहरूले नेपाली गाँजा प्रतिकिलो ३५ हजार रुपैयाँसम्ममा किनबेच गर्ने गरेको पाइएको छ। विदेशबाट आउने गाँजाको मूल्य भने प्रतिकेजी २ लाखसम्म पर्ने गरेको बताइन्छ।

लागूऔषध नियन्त्रण ब्युरोको पछिल्लो चार वर्षको तथ्यांकअनुसार प्रहरीले १० लाख ७१ हजार ९ सयभन्दा बढी गाँजाको बोट नष्ट गरेको छ। गाँजा नियन्त्रणका क्रममा कहिले खेती गर्नेहरूसँग त कहिले गाँजा तस्करसँग प्रहरीको झडप र गोली हानाहान भएको पनि पाइन्छ। गत साउनमा मकवानपुरको मनहरि गाउँपालिकामा गाँजा तस्कर र प्रहरीबीच झडप भएको थियो, त्यही क्रममा प्रहरीले एक जनालाई पक्राउ गरेको थियो। ब्युरोले पछिल्ला दुई आर्थिक वर्षमा ३४ जिल्लामा गाँजाखेती फँडानी गरिएको उल्लेख छ, जसमा कास्की, तनहुँ, बाग्लुङ, गोरखा, अर्घाखाँची, बैतडी, नुवाकोट, दोलखा, पाल्पा, पूर्वी रुकुम, पश्चिम रुकुम, लमजुङ, स्याङ्जा, म्याग्दी, पर्वत, मनाङ, सप्तरी, सिराहा, सिन्धुली, महोत्तरी, मकवानपुर, रौतहत, बारा, पर्सा, धनुषा, सर्लाही, सुर्खेत, जाजरकोट, दाङ, काठमाडौं, नवलपुर, डोटी, हुम्ला र रोल्पा जिल्ला रहेका छन्।

नेपालमा गरिएको गाँजाखेतीको बजार भने भारत नै हो। खुला सीमाको फाइदा उठाउँदै गाँजाखेती गर्नेहरू यसलाई भारतमा विभिन्न ठाउँमा ओसार-पसार गर्ने गर्छन्। मुख्य गरी भारतको नयाँदिल्ली, मुम्बई र कोलकातामा नेपालबाट गाँजा तस्करी हुन्छ। नेपाली गाँजाको दोस्रो बजार चीनलाई मानिन्छ। यसबाहेक सिंगापुर, हङकङ, मलेसिया, जापान, टर्की, क्यानडा, युरोप र ग्रिसमा पनि नेपाली गाँजा पुग्ने गरेको प्रहरी अधिकारी बताउँछन्।

कुन वर्ष कति बोट फँडानी

आर्थिक वर्ष	बोट
२०७३/०७४	१७,७६२
२०७४/०७५	९,४६४
२०७५/०७६	१,९८,४९२
२०७६/०७८	८,४६,१९८
जम्मा	**१०,७१,९१६**

स्रोत : लागूऔषध नियन्त्रण ब्युरो

कान्तिपुर पब्लिकेसन्स २८ औं वर्षमा

काठमाडौं– कान्तिपुर पब्लिकेसन्स २८ औं वर्षमा प्रवेश गरेको छ। थापाथलीस्थित कान्तिपुर मिडिया ग्रुपको कर्पोरेट कार्यालय, सेन्ट्रल बिजनेस पार्क परिसरमा पब्लिकेसन्सले बुधबार एक समारोहसहित वार्षिकोत्सव मनाएको हो।

समारोहलाई सम्बोधन गर्दै ग्रुपका अध्यक्ष कैलाश सिरोहियाले नेपालका ठूला-ठूला राजनीतिक आन्दोलन र परिवर्तनमा कान्तिपुरले सधैं महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको बताए। अभिव्यक्ति स्वतन्त्रताको प्रतिकूल अवस्थासँग जुध्दै कान्तिपुर अघि बढेको बताउँदै उनले भने, 'हामीले बेलाबेलामा थुप्रै धम्की र चेतावनीको सामना गर्नुपरेको छ। ती सारा धम्की तथा व्यवधानलाई चिर्दै निर्भीक पत्रकारितामा हामी अगाडि बढेका छौं।' उनले सबैको साथ-सहयोगमा निरन्तर निर्भीक पत्रकारिताको यात्रामा अघि बढ्ने प्रतिज्ञा दोहोऱ्याए।

कान्तिपुर दैनिकका प्रधान सम्पादक सुधीर शर्माले पछिल्लो समय पत्रकारिता क्षेत्रमा केही अवरोध सिर्जना भएको चर्चा गरे। 'चुनौतीलाई चिरेर कसरी अघि बढ्ने भन्ने हाम्रो प्रश्न छ। १० वर्षअगाडि जसरी कान्तिपुरमा पत्रकारिता गरियो, अब त्यो ढंगले गरेर हुन्न। छुट्टै ढंगले अघि बढ्नुपर्ने दबाब छ,' उनले भने। त्यसका लागि पछिल्लो समय समाजसँग प्रत्यक्ष संवादको सुरुवात गरेको उनको भनाइ थियो। पत्रिकाले डिजिटल स्वरूपलाई पनि फरक र सशक्त ढंगले अगाडि बढाउने प्रयत्न गरिरहेको उल्लेख गरे।

द काठमाडौं पोस्टका प्रधान सम्पादक अनुप काफ्लेले मिटू आन्दोलन, भ्रष्टाचारलगायतका धेरै विषयमा खोजमूलक र प्रभावकारी रिपोर्टिङ गरेको बताए। 'हामीले निडर भएर धेरै मुद्दा उठायौं। निष्पक्ष पत्रकारितालाई मूल ध्येय मानेर कार्यसम्पादन गऱ्यौं,' उनले भने। काफ्लेले आफू द काठमाडौं पोस्टबाट बिदा भएको पनि घोषणा गरेका थिए।

साप्ताहिककर्मी तिमल्सिना पुरस्कृत

साप्ताहिककर्मी महेश तिमल्सिना साप्ताहिक/नारीअन्तर्गत 'इम्प्लोई अफ द इयर' बनेका छन्। कान्तिपुर पब्लिकेसन्सले २७ औं वार्षिक उत्सवको उपलक्ष्यमा उनलाई पुरस्कृत गरेको हो।

साप्ताहिक तथा नारी मासिकका सम्पादक राजाराम गौतमले कान्तिपुर अहिले अवसर र चुनौती दुवैको बीचमा रहेको बताए। 'कान्तिपुर समाज परिवर्तनमा उल्लेखनीय योगदानसहित सारथि बनेर अघि बढेको छ। अनुदार शासकले पैदा गरेका अप्ठेरासँग भिड्दै आएको छ,' उनले भने, 'त्यसलाई चिर्दै अघि बढ्नुको विकल्प छैन।' नारी र साप्ताहिकले सामाजिक मुद्दालाई सशक्त ढंगले उठाउँदै आएको र त्यसमार्फत समाजको सांस्कृतिक समृद्धिमा योगदान दिन आफूहरू कटिबद्ध रहेको उनले उल्लेख गरे।

नेपाल साप्ताहिकका सम्पादक वसन्त बस्नेतले समृद्धिको एजेन्डा लिएर भोट माग्नेहरूले नै बाटो बिराएर अहिले अभिव्यक्ति स्वतन्त्रतामा अवरोध खडा गरिरहेको बताए। अवरोधसँग भिड्दै आफूहरूले जनताको पक्षमा उभिएर सत्तालाई दबाब दिँदै सचेत बनाउने काममा लागिरहेको उनको दाबी थियो। 'नेपालले राजधानी र राजधानीबाहिरका विभिन्न इस्युहरूमा कभर स्टोरी बनाएको छ। डिजिटल पाटोमा पनि फरक र समयानुकूल परिष्कृत काम गर्दै गइरहेको छौं,' सम्पादक बस्नेतले भने।

वार्षिक उत्सवका अवसरमा पब्लिकेसन्सले विभिन्न विभागमा काम गर्ने पत्रकार तथा कर्मचारीमध्येबाट उत्कृष्ट छनोट गरी एवार्डसमेत प्रदान गरेको थियो। वार्षिकोत्सवका अवसरमा आयोजित विभिन्न खेल प्रतियोगिताका विजेताहरू पनि पुरस्कृत भएका थिए।

निफमा 'बुलबुल'लाई ६ एवार्ड

काठमाडौं– नेपाल फिल्म एन्ड कल्चरल एकेडेमीले राजधानीमा आयोजना गरेको 'नेपाल अन्तर्राष्ट्रिय फिल्म फेस्टिभल' (निफ) को तेस्रो संस्करण सोमबार सम्पन्न भएको छ।

राष्ट्रिय सभागृह, पर्यटन बोर्ड र सर्वनाम थिएटरमा पाँच दिनसम्म चलेको फेस्टिभलमा नेपाल पनोरमाको फिचरतर्फ उत्कृष्ट फिल्म, उत्कृष्ट निर्देशक, उत्कृष्ट पटकथा, उत्कृष्ट अभिनेत्री, जुरी एवार्ड पुरुष र महिला गरी ६ वटा एवार्ड चलचित्र 'बुलबुल'ले हात पारेको छ। फिल्मबाट विनोद पौडेलले पटकथा र निर्देशकको एवार्ड जित्दा अभिनेत्री स्वस्तिमा खड्का उत्कृष्ट अभिनेत्री, अभिनेता मुकुन भुसाल जुरी एवार्ड पुरुष र अभिनेत्री लक्ष्मी बर्देवा जुरी एवार्ड महिला घोषित भए।

त्यस्तै दीपेन्द्र लामा निर्देशित चलचित्र 'गोपी'ले राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय विधातर्फ जुरी एवार्ड पाउँदा चलचित्रबाट बिपिन कार्कीले उत्कृष्ट अभिनेता र छायाँकार शैलेन्द्र डी कार्कीले उत्कृष्ट छायाँकारको एवार्ड उचाले। त्यस्तै केदार श्रेष्ठ निर्देशित 'जुनको जुत्ता'ले नेपाली सर्ट फिल्मतर्फको जुरी एवार्ड जित्यो। नेपाली सर्ट फिल्मतर्फको एवार्ड प्रविनकुमार राउत निर्देशित 'कलम'ले पायो।

यसैगरी युक्रेनको छोटो चलचित्र 'अन्ना'ले इन्टरनेसनल सर्ट फिल्मतर्फको जुरी मेन्सन एवार्ड जित्यो। सर्ट फिल्मतर्फको जुरी मेन्सन एवार्ड श्रीलंकाको 'दि अदर हाफ'ले जित्यो भने बहुपति प्रथाको कथा समेटिएको गणेश पाण्डे निर्देशित 'को हस्बेन्ड' डकुमेन्ट्री विधातर्फ उत्कृष्ट घोषित भयो। माउन्ट एभरेस्ट एवार्ड नाम दिएको यो पुरस्कारको राशि १ हजार अमेरिकी डलर छ। एनिमेटेड विधाको एवार्ड चीनको 'स्प्रिट अफ दि डइड गर्ल'ले पायो। मञ्जुश्री एवार्ड नाम दिएको यो पुरस्कारको राशि ७ सय अमेरिकी डलर छ। अन्तर्राष्ट्रिय सर्ट फिल्मको विधातर्फ भारतीय चलचित्र 'नुरी' उत्कृष्ट ठहरियो। भारत-पाकिस्तान सिमानामा चेपिएकी एक युवतीको कथा पेस गरिएको चलचित्रले 'बाग्मती एवार्ड'सँगै ५ सय अमेरिकी डलर राशिको पुरस्कार पायो। निफको सबैभन्दा ठूलो पुरस्कार गौतम बुद्ध एवार्ड टर्कीको 'ट्रयाप'ले पायो। जितसँगै फिल्मले १५ सय अमेरिकी डलर हात पार्यो।

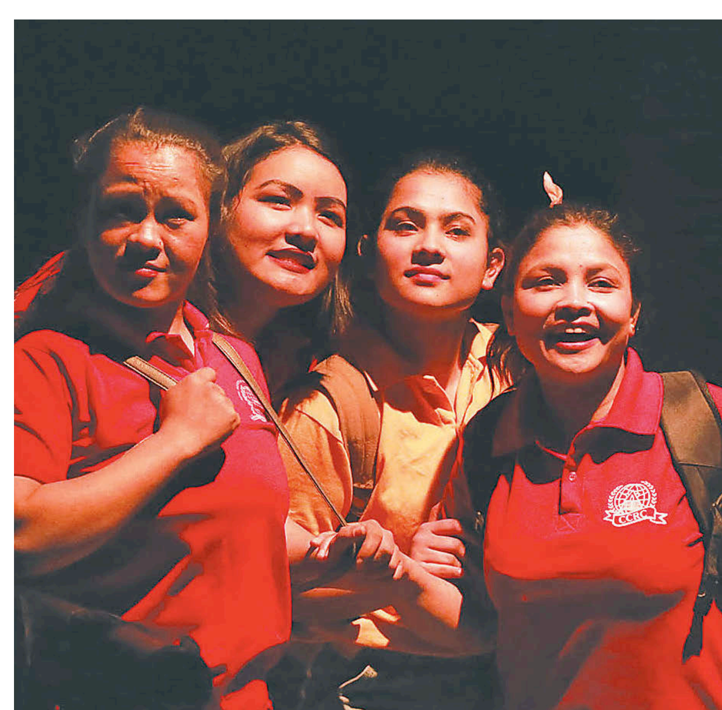
निफमा फिचर फिल्मतर्फको निर्णायकको नेतृत्व प्रकाश भ्mाले गरेका थिए भने उनलाई मन्जुकुमार श्रेष्ठ, गौरी मल्ल, जाओ पाउलो मकाइदो र थिबाउट ब्राकले साथ दिएका थिए। श्रीलंकाका डकुमेन्ट्री निर्माता अनोमा राजाकरुणाले नेतृत्व गरेको डकुमेन्ट्री विधातर्फको जुरी सदस्यमा करुण थापा, युनी हाडी सदस्य थिए।

शैली थिएटरमा 'सेतो कपाल'

काठमाडौं– रातोपुलस्थित शैली थिएटरमा नाटक 'सेतो कपाल' मञ्चन भइरहेको छ। डार्क कमेडी विधाको उक्त नाटकमा एक थिएटर कलाकारको संघर्ष प्रस्तुत गरिएको छ।

फागुन २ गतेदेखि मञ्चन सुरु भएको नाटकमा शेर शाही, निमा पाण्डे, सुदिन लुइँटेल, रविन तामाङ, करिश्मा केसी, सुरेन्द्र क्षेत्री, ज्योति राई, बालकृष्ण रिजाल, कुमार जोशी, रिया चौधरी, मीरा केसी, नोरचेन लामालगायतका कलाकारको अभिनय छ। देवेन्द्र बब्लुको ध्वनि परिचालन रहेको नाटकमा विशाल घिमिरेले प्रकाश परिचालन गरेका छन्। नाटकको लेखन तथा निर्देशन रंगकर्मी विजय विस्फोटले गरेका छन्।

उक्त नाटक दस वर्षअघि गुरुकुलमा पहिलो पटक मञ्चन भएको थियो। त्यतिबेला कलाकार विपिन कार्की, कमलमणि नेपाल, भोला सापकोटा, राजकुमार पुडासैनी, पशुपति राई, सरस्वती चौधरीलगायत कलाकारले अभिनय गरेका थिए। नाटक बुधबारबाहेक हरेक दिन साँझ ५ बजेबाट मञ्चन भइरहेको छ। नाटक १७ गतेसम्म मञ्चन हुनेछ।

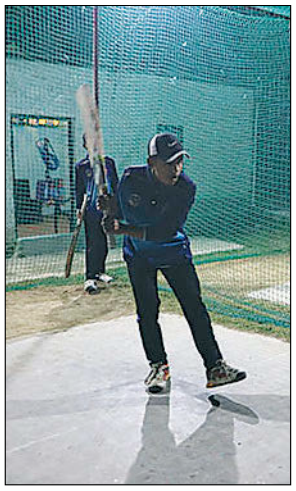


समाचार

कृत्रिम प्रकाशमा क्रिकेट

बुटवल- रञ्जित खड्का दिनभर पढाइमा व्यस्त हुन्छन् । जब साँझ पर्छ तब क्रिकेट सिक्न पिचमा पुग्छन् । करिब दुई घण्टा क्रिकेट सिकेपछि घर फर्कन्छन् । वेस्टन क्रिकेट एकेडेमीले रातको समयमा पनि क्रिकेट सिकाउन थालेपछि उनलाई निकै सहज भएको छ ।

'रातको समयमा पनि क्रिकेट सिक्न पाउँदा खुसी लागेको छ,' जिल्लामा हुने प्रतियोगितामा ओपनर ब्याट्सम्यानका रूपमा प्रस्तुत हुँदै आएका रञ्जित भन्छन्, 'साँझको सिकाइ निकै प्रभावकारी भएको छ ।'



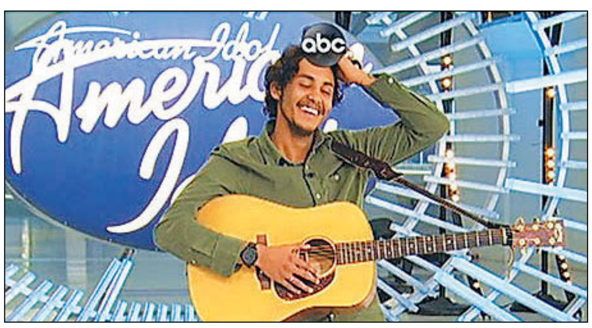
स्थानीय क्रिकेट प्रतियोगितामा बलिङ गर्दै आएका सन्देश सुनार पनि हरेक साँझ क्रिकेट सिक्न पिच पुग्छन् । ग्रागी बोर्डिङ स्कुलको कक्षा ८ मा अध्ययनरत उनी पनि दिनभर स्कुलमै व्यस्त हुन्छन् । साँझ सिक्न पाउने भएपछि आफ्नो खेलस्तरमा सुधार आएको उनको अनुभव छ ।

करिब दुई कठ्ठा क्षेत्रफलमा निर्माण भएको पिचमा राति क्रिकेट अभ्यास गराउन ६ वटा हेलोजन लाइटको व्यवस्था गरेको छ । पिचमा हरेक साँझ साढे ६ बजेदेखि करिब दुई घण्टा नियमित प्रशिक्षण हुन्छ । प्रशिक्षणमा सहभागीलाई अनुभवी एवं दक्ष प्रशिक्षकले प्रशिक्षण दिँदै आएका छन् । नेपाली क्रिकेटबाट सन्यास लिएका शक्ति गौचन, राहुल विकलगायत खेलाडीले एकेडेमीमार्फत जिल्लामा क्रिकेटको विकासमा विभिन्न काम गर्दै आएका छन् । उक्त एकेडेमीमा अहिले ४० जना क्रिकेटप्रेमीले प्रशिक्षण लिइरहेका छन् । बुटवलमा मात्रै एक दर्जन बढी क्रिकेट एकेडेमी सञ्चालित छन् ।

'दिउँसो भन्दा साँझ र विकानको सिकाइ बढी प्रभावकारी हुन्छ' प्रशिक्षक एवं वेस्टन क्रिकेट एकेडेमीका सल्लाहकार राहुल विक भन्छन्, 'दिनभर व्यस्त हुनेका लागि साँझ कृत्रित प्रकाशमा सिकाउँदा निकै राम्रो नतिजा आउन थालेको छ ।'

दिनभर व्यस्त हुने 'क्रिकेट प्रेमी'का लागि एकेडेमीले कृत्रिम प्रकाशमा प्रशिक्षण दिन थालेपछि बुटवलका युवा खुसी भएका छन् ।

स्वस्तिक श्रेष्ठ



अमेरिकन आइडलमा नेपाली

टेक्सस- नेपाली युवा दिवस पोखरेल अमेरिकन आइडलको उत्कृष्ट २० मा पर्न सफल भएका छन् । आइतबार राति एबीसी टेलिभिजनबाट प्रसारित टेलिभिजन शोमा निर्णायकको मन जित्दै दिवस अमेरिकन आइडलको उत्कृष्ट २० मा पर्न सफल भएका हुन् ।

दिवसले तीन जना निर्णायकको मन जित्न सफल भए । उनलाई निर्णायकले प्रशंसा गर्दै 'संगीतको संसार'मा स्वागत गरे । २१ वर्षीय दिवसले गीत-संगीतको क्षेत्रमा काम गर्ने बाल्यकालदेखि सपना पूरा भएको भन्दै खुसी व्यक्त गरे ।

अडिसन राउन्डबाट चुनिँदै उनी अमेरिकन आइडलको उत्कृष्ट २० मा पुगेका हुन् । काठमाडौंका दिवस विद्यालयस्तरको पढाइ सकेर ६ वर्षअघि अमेरिका आएका थिए । अमेरिकाको केन्सस राज्यमा बस्दै आएका दिवसको अहिले चौतर्फी चर्चा छ ।

पूर्वेली म्युजिक एवार्ड

मोरङ- इटहरीमा पहिलो 'पूर्वेली म्युजिक एवार्ड' हुने भएको छ । आगामी फागुन १४ गते हुने कार्यक्रममा २२ विधामा एवार्ड प्रदान गरिनेछ । वर्षका उत्कृष्ट नयाँ गायक, गीत, प्रस्तुति (पुरुष-महिला), आवाज, संगीत, शब्द र लयका सर्जक तथा कलाकारलाई एवार्ड प्रदान गरिनेछ ।

त्यस्तै विभिन्न भाषाका उत्कृष्ट गीत, भिडियो, अभिनय गर्नेलाई लाइफटाइम अचिभमेन्ट एवार्ड प्रदान गरिने आयोजकले जनाएको छ ।

नेपाली लोकगीत-संगीतको संरक्षण एवम् सम्बर्द्धनका लागि कार्यक्रम आयोजना गरिएको आयोजक संस्था पूर्वेली मिडिया नेटवर्कका प्रबन्ध निर्देशक सुरेशचन्द्र दाहालले बताए ।

संस्कृतिका लागि पाल्पा महोत्सव

पाल्पा- तानसेन नगरपालिका, दमकडा खेल मैदानमा बिहीबारदेखि पाल्पा महोत्सव सुरु भएको छ । महोत्सव उद्घाटनका दिनदेखि दैनिकजस्तै विभिन्न जातीय समुदायले प्रयोग गर्ने वेषभूषासँगै मौलिक सांस्कृतिक झलक प्रस्तुत भइरहेका छन् ।

स्थानीय जाति, भाषा, धर्म तथा संस्कृति संरक्षण र भ्रमण वर्ष-२०२० को प्रचार–प्रसारका लागि महोत्सव आयोजना गरिएको पाल्पा व्यापार संघका अध्यक्ष चिरञ्जीवि पोखरेलले बताए । 'पाल्पाको समृद्धिको आधार : कृषि, पर्यटन र व्यापार' भन्ने भन्ने मूल नारा दिइएको महोत्सव फागुन ११ गतेसम्म चल्नेछ । महोत्सवमा स्थानीय संस्कृति झल्किने घाटु नाच, ठूलो नाच, सोरठी, कउवा ख्याली, भजन, रोइला, चुट्का, फागु नाच, लाखे नाच, भ्याउरे प्रस्तुत गरिनेछ ।

महोत्सवमा कृषि, घरेलु तथा साना उद्योगबाट उत्पादित वस्तु, कृषि प्रदर्शनी, वेतबाँस, विभिन्न औद्योगिक उत्पादनको प्रदर्शनी तथा बिक्री-वितरण भएको महोत्सव प्रचार-प्रसार समितिका संयोजक रेखीराम रानाले जानकारी दिए । महोत्सवमा ५ करोड बराबरको कारोबार हुने आयोजकको अनुमान छ ।

माधव अर्याल

सुस्मिता र चिनीमायालाई ताज

काठमाडौं– 'मिस एन्ड मिसेस गुरुङ- २०२०' को ताज मिस सुस्मिता गुरुङ र मिसेस चिनीमाया गुरुङले पहिरिएका छन् । मिस गुरुङतर्फ फर्स्ट रनसअप निशानी गुरुङ र सेकेन्ड रनर्सअप जोनिशा गुरुङ भइन् । जोनिशाले फेसबुक च्वाइस एवार्ड पनि हात पारिन् । त्यस्तै मस्ट पपुलरमा धनमाया गुरुङ, अर्गनाइजर च्वाइसमा सरिता गुरुङ र चाहना गुरुङ तथा भ्युवर्स च्वाइसमा सुस्मिता गुरुङ चुनिए ।

मिसेस गुरुङतर्फ भने फर्स्ट रनर्सअप एवं मस्ट पपुलरमा पुजा गुरुङ, सेकेन्ड रनर्सअपमा लीलादेवी गुरुङ र थर्ड रनर्सअपमा प्रेम कुमारी गुरुङ छानिए । अर्गनाइजर च्वाइस विमाया गुरुङ र होममाया गुरुङ, भ्युअर्स च्वाइस मनमाया गुरुङ र फेसबुक च्वाइसको उपाधि रोशनी गुरुङले जित्न सफल भए । विजेताले नगद पुरस्कारसहित ट्रफी, क्राउनलगायत अन्य गिफ्ट पाए ।

गुरुङ जातिको कला संस्कृति वेशभूषा र रीतिरिवाज संरक्षण तथा सम्बर्द्धन गर्ने उद्देश्यले उक्त प्रतियोगिताको आयोजना गरिएको आयोजक एसके इन्टरटेनमेन्ट प्रालिकी अध्यक्ष शान्त तामाङले बताइन् । केही दिनअघि काठमाडौं जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरमा उक्त प्रतियोगित भएको थियो । दुई वर्षदेखि 'मिस एन्ड मिसेस गुरुङ' प्रतियोगिता भइरहको छ ।

प्रतियोगितामा सहभागीले फेसन कोरियोग्राफर रोजिन शाक्यबाट प्रशिक्षण लिएका थिए ।

भारतीलाई एवार्ड

काठमाडौं- वर्षको सर्वोत्कृष्ट गीतको एवार्ड गायक अमृत भारतीले हात पारेका छन् । केही दिनअघि ज्योति फिल्म्सले काठमाडौंमा आयोजना गरेको कार्यक्रममा भारतीले उत्कृष्ट गीतका लागि एवार्ड पाएका हुन् । उनले 'मेरो प्यारो सिन्धुपाल्चोक' बोलको गीतबाट एवार्ड जितेका हुन् । कार्यक्रममा विभिन्न ४६ विधाका सर्जक तथा कलाकारलाई एवार्ड प्रदान गरिएको थियो ।

KMG
KANTIPUR MEDIA GROUP

WITHOUT FEAR OR FAVOUR

The road to the truth is difficult.
A path filled with division, diversion and danger.
A path filled with validation and temptation.
There are voices to be heard and stories to be told.
The road is long and the road is hard.
But this is the road we walk.

Without fear or favour.

THE KATHMANDU POST

स्वास्थ्य

टिनएजरलाई डिस्मेनोरिया

डा. सुमनराज ताम्राकार

अधिकतर टिनएजरमा महिनावारीको सुरुवातीसँगै देखापर्ने मुख्य समस्यामा डिस्मेनोरिया पर्छ। मेडिकल भाषामा महिनावारीको बेला सानो पेट दुख्ने समस्यालाई डिस्मेनोरिया भनिन्छ। तर, यसले व्यावहारिक रूपमा किशोरी वा महिलाको दैनिक क्रियाकलापमा असर पुग्ने गरी हुने पीडादायी महिनावारीलाई बुझाउँछ। बिना कुनै कारण (प्राथमिक प्रकारको) वा स्त्री जनेन्द्रियमा कुनै समस्या भएर (सेकेन्डरी प्रकारको) टिनएजरहरूमा पीडादायी महिनावारी (डिस्मेनोरिया) हुनसक्छ।

प्राथमिक प्रकारको डिस्मेनोरियामा स्त्री जनेन्द्रियमा स्पष्ट रूपमा कुनै समस्या देखिँदैन। करिब ५ देखि १० प्रतिशत किशोरी वा महिलाहरूमा यस्ता खाले डिस्मेनोरिया हुन्छ। पिल्स चक्की तथा ब्रुफेन, एस्पिसिनजस्ता कतिपय पीडा कम गर्ने औषधिको प्रादुर्भाव पछि यस्ता खाले डिस्मेनोरियाबाट उल्लेखनीय राहत मिलेको छ।

प्रायशः किशोरीवस्थामा हुने र डिम्ब निस्कने खालको महिनावारीसँग सम्बन्धित प्राथमिक प्रकारको डिस्मेनोरियामा सानो पेट दुख्न सुरु हुनाको कारण ठ्याक्कै थाहा छैन। गर्भावस्था तथा योनिद्वारबाट सुत्केरी भएपछि निराकरण हुने यस्ता खाले डिस्मेनोरिया अनियमित प्रकारको पाठेघरको खुम्च्याइ तथा पाठेघरमा अक्सिजन अभाव हुनाले हुने गरेको विश्वास गरिएको छ।

किशोरीवस्थामा हुने मानसिक तनाव, चिन्ता एवं पीडा खप्न सक्ने क्षमतामा कमीका साथै पाठेघरको मुख साँघुरिने, जन्मजात रूपमा पाठेघरमा हुने खराबी, महिनावारीको बेलामा अत्याधिक मात्रामा भ्यासोप्रेसीन (पाठेघर खुम्च्याइलाई बढाउने रासायनिक पदार्थ) तथा प्रोस्टाग्लान्डिन (पाठेघरको मध्यम तहमा रक्त सञ्चार घटाउने) को उत्पादनले गर्दा प्राथमिक प्रकारको डिस्मेनोरिया हुन्छ।

महिनावारी सुरु भएको २ वर्षसम्म यस्ता खाले डिस्मेनोरिया हुनसक्छ। प्रभावित किशोरीकी आमा तथा दिदीलाई पनि यस्तै समस्या भएको हुन सक्छ। सम्भ्रान्त परिवारकी महिलामा यस्तो समस्या बढ्ता देखिन्छ।

प्राथमिक प्रकारको डिस्मेनोरिया महिनावारी सुरु हुनु केही घण्टा अगाडिदेखि वा महिनावारीको सुरुवातसँगै सानो पेट दुख्ने कार्य सुरु भई २४ घण्टासम्म रहन सक्छ। तल्लो पेटमा केन्द्रित हुने यस्तो पीडा ढाडतिर वा भित्री तिघ्रातिर सर्न सक्छ। पीडासँगै वाकवाकी लाग्ने, उल्टी हुने, थकान महसुस हुने, टाउको दुख्ने हुनसक्छ। पेट वा जनेन्द्रियको आन्तरिक जाँचमा त्यस्तो कुनै खराबी भेटिँदैन।

प्राथमिक प्रकारको उपचारका लागि किशोरीको स्वास्थ्यस्थिति सुधार्न पोसिलो खानेकुरामा ध्यान दिनुका साथै पीडाको कारणबारे प्रस्ट्याउने, ढाडस दिनेलगायत मानसिक टेवा दिनुपर्छ। यस्तो बेला खेलकुद, टेलिभिजन, योगालगायतका आफ्ना रुचिकर कार्यमा संलग्न हुनुपर्छ। नियमित रूपमा दिसा गरी तल्लो आन्द्रा खाली राख्नुपर्छ। मेफेनेमिक एसिड, ब्रुफेन, नेप्रोक्सिनलगायत पीडा कम हुने औषधिहरू महिनावारी भएको केही दिनसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ।

अविवाहित बाहेक परिवार नियोजन चाहने, बढ्ता रक्त बहाव हुने तथा पीडा कम हुने औषधिबाट पनि उल्लेखनीय सुधार नभएकामा पिल्स चक्की चलाउन सकिन्छ। कसै कसैलाई पाठेघरको मुख फुकाउने तथा स्नायु प्रणाली शिथिल बनाउने सामान्य शल्यक्रियाको जरुरत पर्न सक्छ।

सेकेन्डरी प्रकारको डिस्मेनोरियामा स्त्री जनेन्द्रियमा भएको समस्याको कारण पीडादायी महिनावारी हुन्छ। महिनावारी अगाडि स्त्री जनेन्द्रिय (पुठ्ठाभित्रको आन्तरिक अङ्ग) हरूमा रक्त सञ्चार बढ्नाले यी अङ्गहरूमा तनाव बढ्छ र पीडा महसुस हुन्छ।

जीर्ण प्रकारको स्त्री जनेन्द्रियसम्बन्धी संक्रमण, सानो पेट वरिपरि रगत जम्ने समस्या (इन्डोमेट्रिओसिस), उमेर पुगेका महिलामा पाठेघर समग्रमा बढ्ने स्थिति (एडेनोमायोसिस), पाठेघरमा मासु पलाउने समस्या (फाइब्रोइड), पाठेघरको भित्री तहबाट मासु झोलिने समस्या (पोलिप) तथा पाठेघरमा राखेको कपर टीका कारण यस्तो खाले डिस्मेनोरिया हुन्छ।

यस्तो प्रकारको डिस्मेनोरिया करिब ३० वर्ष नाघेको एवं बच्चा पाइसकेका महिलालाई हुन्छ। यस्तो खालको पीडा तल्लो पेट र ढाडमा हुन्छ। प्रायसः महिनावारी सुरु हुन ३ देखि ५ दिन अगाडि पेट दुख्न सुरु भई महिनावारीमा रगतको बहावसँगै पीडा कम हुन्छ। पीडाको सुरुवात तथा अवधी पीडाको कारक तत्वमा भर पर्छ।

यसमा वाकवाकी लाग्ने, टाउको दुख्ने जस्ता अन्य लक्षण चिन्ह हुँदैन। तर, पाठेघरमा अन्तरनिहित कारण जस्तै कि इन्डोमेट्रिओसिस, एडेनोमायोसिस, फाइब्रोइड तथा पोलिप आदिका छुट्टै लक्षण चिन्ह पनि देखा पर्छ। पेट तथा जनेन्द्रियको आन्तरिक परीक्षण एवं अल्ट्रासाउन्ड, ल्याप्रोस्कोपीलगायतका परीक्षणहरूबाट कारक तत्व निर्क्योल गर्न सकिन्छ।

कारक तत्त्वलाई लक्षित गरी उपचार गर्नुपर्छ। अधिकांश समस्यालाई शल्यक्रियाको जरुरत परे पनि समस्याको गम्भीरता, प्रताडित व्यक्तिको उमेर तथा बच्चा पाउने चाहनाअनुसार उपचारको छनोटमा भिन्नता आउँछ। शल्यक्रिया नगरुन्जेल वा शल्यक्रिया गर्ने उपयुक्त समय पर्खुन्जेल औषधि सेवनबाट पनि यस्तो खाले डिस्मेनोरियालाई काबुमा नियन्त्रणमा राख्न सकिन्छ।

घरेलु उपचार

तल्लो पेट दुख्ने समस्या (डिस्मेनोरिया) बाट छुट्कारा पाउन कतिपय घरेलु उपायहरू अपनाउन सकिन्छ। तल्लो पेटको कडा मांसपेशी नरम बनाउन हलुका तरिकाले मालिस गर्न सकिन्छ। तल्लो पेट वा ढाडमा सेक्न तातोपानीलाई रबरको थैली वा शिशाको बोतलमा राखेर वा बाक्लो कपडा तातोपानीमा भिजाएर प्रयोग गर्न सकिन्छ। अदुवा पानी तताएर पिए आराम मिल्छ। आफ्नो दैनिक क्रियाकलाप जारी राख्न सकिन्छ। व्यायाम र घुमफिर गर्नाले आफ्नो ध्यान अन्यत्र मोडिने हुनाले फाइदै पुग्छ। यतिले पनि आराम नपुगे नजिकको स्वास्थ्यकर्मी वा चिकित्सकसँग परामर्श गर्नुपर्छ।

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला

(फलित ज्योतिष)

यो साता

फागुन ९ गते
महाशिवरात्रि

फागुन १२ गते
ग्याल्पो ल्होसार

मेष

मनोरञ्जन तथा उपहार प्राप्त गर्न पाइनेछ। मित्रको सहयोगबाट हौसला प्राप्त हुनेछ। समय अनुकूल छ। आफूसँग भएका क्षमता प्रदर्शन गर्ने अवसर मिल्नेछ। धन लाभ होला। अभिभावकबाट प्राप्त सुझावले अधुरा कार्य पूर्ण गर्न सहयोग पुग्नेछ। साताको अन्त्यमा परोपकार कार्यमा रुचि बढ्नेछ।

वृष

रचनात्मक कार्यद्वारा अरूको मन जित्न सक्नुहुनेछ। सेतो वस्त्रको पहिरनले नसोचेको परिणाम हात लाग्नेछ। नयाँ अनुहारका मित्रले तपाईंलाई खुलेर प्रशंसा गर्ने छन्। विदेश भ्रमणको अवसर आइलाग्न सक्छ। मेहनतबाट गरिएका कार्यले उचित स्थान प्राप्त गरी पदोन्नतिको ढोका खोल्नेछ।

मिथुन

तपाईंको व्यक्तित्व मन पराउनाले उपहारसहित भेट्न आउन सक्छन्। दुविधा हुँदाहुँदै पनि उचित मार्ग पहिचान गर्न सक्नुहुनेछ। धन लाभ होला। विपक्षी मित्रहरूले तपाईंको छवि बिगार्ने प्रयास गरे पनि आफूलाई फाइदा नै पुग्नेछ। नसोचेको जिम्मेवारी आइलाग्नाले उत्साहपूर्वक कार्य सम्पन्न गरिनेछ।

कर्कट

सामाजिक क्षेत्रमा कार्य गर्ने अवसर मिल्नेछ। जटिल कार्यद्वारा प्रतिष्ठा प्राप्त हुनेछ। नयाँ स्थानहरूको भ्रमण गर्नाले खर्च वृद्धि हुने परिस्थितिमा आवश्यक खर्चको जोहो गर्नुपर्नेछ। मन पराउने साथीले दोहोरो कुरा गरी नैराश्यता उत्पन्न गराउन सक्छन्, ढिलो नगरी निर्णय गर्दा लाभ पुग्न सक्छ।

सिंह

छोटो समयमा परिचित साथीहरूसँग मनोरञ्जन तथा यात्रा गर्ने अवसर जुर्नेछ। लेखन तथा प्रभावशाली कार्यले उचित स्थान पाउनेछ। स्वास्थ्यमा गडबडी आउन सक्छ। सञ्चित धन खर्च गरी आभूषण गहना खरिद गर्न पारिवारिक मत मिल्नेछ। धार्मिक तथा सामाजिक क्षेत्रमा गरेका कार्यबाट प्रतिष्ठा प्राप्त हुनेछ।

कन्या

मन पराउने साथीको दोहोरो मनस्थिति भएकाले मन खोलेर कुरा गर्न सकेका छैनन्। आफूले गरेका प्रयत्न परिणाममुखी हुनेछ। कार्य सञ्चालनमा आइलागेका बाधाहरू फुकुवा हुनेछन्। सरोकार नभएका कार्यले फजुल खर्च बढाउनेछ। भौतिक साधन खरिद गर्ने अवसर मिल्नेछ, ढिलो निर्णय नगर्नुहोला।

तुला

अन्योलका बीच उन्नतिको मार्ग प्रशस्त हुनेछ। होसियारपूर्वक गरेका कार्यबाट पर्याप्त दाम आर्जन गर्न सकिनेछ। काममा सफलता मिल्ला। रोजगारीका नौला अवसर प्राप्त हुनेछन्। सेतो रंगको पहिरनले परिणाम नजिक पुग्न मद्दत गर्नेछ। विश्वासपात्रलाई वचन दिँदा संयम अपनाउनुहोला।

वृश्चिक

द्रुत गतिमा गरेका कार्यले नै उचाइमा पुऱ्याउनेछ। नयाँ रोजगारीको क्षेत्रमा प्रतिस्पर्धाद्वारा सोचेजस्तो परिणाम हात पर्नेछ। विपरीतलिंगीबाट नौला प्रस्ताव आउन सक्छन्। खानपानको समयतालिका फेरबदल भई स्वास्थ्य बाधाले सताउन सक्छ। साताको अन्त्यमा अवरोध निर्मूल भई प्रेरणादायक कार्य सम्पन्न हुनेछ।

धनु

प्रतिस्पर्धीहरू सक्रिय हुनाले चनाखो रहनुहोला। अभिभावकको रुचिको ख्याल गर्दै आफ्ना प्रस्ताव राख्नुहोला। धार्मिक कार्यहरूद्वारा मानसिक राहत महसुस हुनेछ। नसोचेको जिम्मेवारी आइलाग्नाले विचार पुऱ्याए अवसर मिल्नेछ। सोमबार र मंगलबार सतर्कतापूर्वक कार्य सम्पन्न गरे उचितहोला।

मकर

आलस्यता उत्पन्न भई दैनिक कार्य ओझेलमा पर्न सक्छन्। साथीहरूले समस्याको गाँठो फुकाउन सहयोग गर्नेछन्। खानपान तथा मनोरञ्जनतर्फ संयम रहनु नै बेस होला। प्रेमिकाको घुम्न जाने प्रस्ताव स्विकार्दा अविस्मरणीय क्षण बन्नेछ। साताको अन्त्यतर्फ आर्थिक भारको महसुस हुन गई सापटीको चपेटामा पर्न सकिन्छ।

कुम्भ

पाहुनासँग रमाउँदै विशेष परिकारको आनन्द लिन पाइनेछ। पहिरनले अरूको मन लोभ्याउन सकिनेछ। दिगो लगानीले गतिलो आम्दानी हात लाग्नेछ। रोकिएका कार्यमा पुनः प्रयत्न गर्दा सफलता मिल्नेछ। विपक्षीले ससाना त्रुटि औंल्याउन सक्छन्, ध्यान दिनु नै उचित हुनेछ। साताको अन्त्यतिर फजुल खर्चले पिरोल्नेछ।

मीन

सहयोगका हात बढ्नाले आर्थिक हैरानी बेहोर्नुपर्नेछैन। प्रेमिकाको सहयोग र सद्भावबाट नै उचाइमा पुग्न सकिनेछ। विशिष्ट व्यक्तिसँगको समागमले नौला कुरा सिक्ने अवसर मिल्नेछ। अध्ययनका क्रममा विदेश जाने अवसर जुट्नेछ। खराब आचरण हुनेहरूबाट टाढा रहँदै प्रतिष्ठा जोगाउन गोपनीयतामा हेक्का राख्नुहोला।

Radio Kantipur
KMG
Radio Kantipur
Presents
Sanima Life Insurance
96.1 MHZ
101.8 MHZ
RADIO ON WHEELS
Unlimited Music
with lots of Games and Fun.
POWERED BY
Citizens Bank
SERVO WORLD-CLASS LUBRICANTS 100% PERFORMANCE. EVERYTIME.
IN ASSOCIATION WITH
SKYWORTH
connect IPS pay direct from bank
धरान | फाल्गुन ३
इटहरी | फाल्गुन ४
दमक | फाल्गुन ५
बिर्तामोड | फाल्गुन ६
विराटनगर | फाल्गुन ७
जनकपुर | फाल्गुन ९
वीरगञ्ज | फाल्गुन ११
हेटौंडा | फाल्गुन १२
नारायणगढ | फाल्गुन १३
बुटवल | फाल्गुन १४
नेपालगञ्ज | फाल्गुन १६
धनगढी | फाल्गुन १८
सुर्खेत | फाल्गुन २०
पोखरा | फाल्गुन २२
काठमाडौं | फाल्गुन २४
कलाकारहरु
रामचन्द्र काफ्ले
जुनु रिजाल काफ्ले
मीना निरौला
उद्घोषकहरू
श्रीजल रूपाखेती टिभी उद्घोषक
नीलम चन्द टिभी उद्घोषक
महेश लिम्बु रेडियो उद्घोषक
दीपाञ्जली लामा रेडियो उद्घोषक
MEDIA PARTNER
साप्ताहिक
CALL
Title Sponsor
Sanima Life Insurance
Powered By
Citizens Bank
SERVO WORLD-CLASS LUBRICANTS 100% PERFORMANCE. EVERYTIME.
In Association With
SKYWORTH
connect IPS pay direct from bank
Media Partner
साप्ताहिक
CALL
Remit Partner
City Express Money Transfer
Laundry Partner
Xtraa Neem Laundry Soap
Skin Care Partner
AURA BEAUTY SOAP
Celebration Partners
2pm Noodles #LIFEXAAWESOME
CHANDRAGIRI HILLS WHERE WISHES COME TRUE
Event Partner
brand works

खेलकुद

विश्वास गुमाएको सफा लिग

हिमेशरत्न बज्राचार्य

सहिद स्मारक लिग 'ए' डिभिजन लिग-२०७६ का खेल, जसले प्रेस बक्समा बसेर हेरेको हुनुपर्छ, त्यहाँ गज्जब-गज्जबका दाबी सोभ्रिएर आउने गर्छन् । जस्तो, आजको खेलको नतिजा यस्तो हुनेछ । खेलअगाडि नै नतिजा ? यही त समस्या हो, नेपाली लिग फुटबलको । निकै लामो इतिहास भएको प्रतियोगिता हो, सहिद स्मारक लिग । अनि यसकै सबैभन्दा खराब पाटो हो, खेल मिलोमतो अर्थात् म्याच फिक्सिङ । यसको इतिहास पनि उत्तिकै पुरानो छ ।

पुरानो पुस्ताका खेलाडी र क्लब पदाधिकारीसँग कुराकानी गर्नुपर्छ, उनीहरू हाकाहाकी भन्ने गर्छन्, यो-यो खेलको नतिजा त पहिले नै तय थियो । विशेषत: ०६० सालपछिका लिगको लोकप्रियता जहाँ अकासिएको थियो, त्यहीं खास-खास खेलमा म्याच फिक्सिङ भएको मानिन्छ, भलै यसका लागि ठोस प्रमाण पेस गर्न सकिन्न । केही क्लबले आफ्नो स्वार्थका लागि खेलको नतिजा पहिले नै तय गर्ने गरेका छन् । केहीले त पैसा लिएर नै हार्न तयार भएका पनि छन् ।

पोहोर सालको लिगका विजेता रह्यो, मनाङ-मर्स्याङ्दी । उसका प्रशिक्षक सुमन श्रेष्ठले क्लबले उपाधि जित्ने निश्चितजस्तै देखिएपछि भनेका थिए, 'अब अन्य खेलका नतिजाहरू तलमाथि भएनन् भने च्याम्पियन बन्ने टिम हाम्रै हो ।' उनी मात्र होइन, अन्य केही प्रशिक्षक र खेलाडीले पनि पत्रकारसामु सोभ्रै भनेका छन्, नतिजा मैदानमै मात्र तय हुन्न, खासमा नतिजा मैदानबाहिर तय हुन्छ । गत वर्षको त्यही लिगका लागि थ्रीस्टारले बलियो टिम बनाएको थियो ।

तर उसले उपाधि जित्न सकेन । त्यसैले उसले यसपल्टको लिगमा औसत टिम मात्र बनायो । कारण ? थ्रीस्टारले प्रस्तुत गर्ने गरेको तर्क हो, ठूला भनिएका केही खेलाडीमाथि नै विश्वास गर्न सकिन्न, उनीहरू पैसामा मज्जाले बिक्ने गर्छन् । अब प्रश्न, के यसपल्टको लिगमा पनि खेल मिलोमतो भए होलान् त ? यसको ठ्याक्कै उत्तर सजिलो छैन, तर यत्ति भने पक्कै भन्न सकिन्छ, यसअघि भएका लिगका तुलनामा यसपल्टको प्रतियोगिता धेरै सफा रह्यो ।

यसपल्ट पनि केही प्रशिक्षकले घुमाउरो पारामा खेल मिलोमतो भएको दाबी गरे, आफूअनुकूलको नतिजा नआएपछि । यस्तै यस्तै-दाबी संकटा, एपीएफ र सरस्वतीका प्रशिक्षकबाट आएको थियो । तर, यी सबै त्यस्तै हल्लाका भरमा भनिएका दाबी हुन्, जसरी यस्तै हल्ला प्रेस बक्समा आउने गर्छन् । फेरि यस्तै प्रशिक्षकले खेल मिलोमतोको दाबी गर्ने गर्छन्, जसको छविमा दाग छ र उनीहरू नै यही खेल मिलोमतोका लागि बढी बदनाम र गन्हाउने खालका छन् ।

यही लिगका क्रममा सबैभन्दा ठूलो मुद्दा बन्यो, दर्शक अभावको । केही खेलमा त दर्शक नै थिएनन् भन्दा हुन्छ, त्यसमाथि महँगो टिकट । आखिरमा दर्शकले किन पो लिगका खेल हेर्न आउँछन्, जति बेला यी खेलमा सधैं खेल मिलोमतोको गन्ध हुन्छ । यसपल्ट पनि एपीएफ र फ्रेन्ड्स, सरस्वती र हिमालयन शेर्पाबीचको खेलको नतिजालाई लिएर आशंका गर्ने धेरै कारण छन् । त्यसमाथि सरस्वतीले हिमालयनलाई हराएको खेल विवादमै पर्‍यो ।

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

त्यो खेलअगाडि सरस्वतीका कप्तान रहेका दिपेश श्रेष्ठले ख्यालख्यालमै सही हिमालयन शेर्पाका गोलरक्षक किशोर गिरीलाई फोनमा खेल मिलोमतोको प्रस्ताव राखेका थिए । पछि दिपेश कारबाहीमै पनि परे र लिगका बाँकी खेल खेल्नबाट प्रतिबन्धमा परे । सहिद स्मारक लिगमा खेल मिलोमतोको आरोपमा खेलाडीमाथि कारबाही भएको यो नै पहिलो अवसर हो । यी दुई खेलका नतिजा जस्तै भए पनि अझै दाबी गर्न सकिन्छ, यसपल्टको लिग धेरै हदसम्म सफा नै रह्यो ।

तर समस्या रह्यो, विश्वासको । यी दुई खेलको नतिजाबारे शंका हुनुपछाडि पनि विश्वासकै कमी रह्यो । यसअघिका लिगमा केही न केही खेल मिलेर खेलेको हुनाले नेपाली दर्शकले यसपल्टको लिगलाई लिएर पनि विश्वास नै गर्न सकेनन् । त्यसैले नेपाली फुटबल भनेपछि हुरुक्क हुनेहरू पनि टिकट काटेर खेल हेर्न गएनन् । यो त कर्मको सिद्धान्तकै खेल जस्तो भयो । केही क्लब, खेलाडी र प्रशिक्षकले गरेको खराब कामको चर्को मर्का समग्र नेपाली फुटबलमै पर्‍यो । यसपल्टको लिग सफा त धेरै रह्यो, तर समस्या के भने यसलाई विश्वास गर्ने पो कसरी ?

च्याम्पियन मछिन्द्र

नेपाली फुटबलका दुई ठूला शक्ति हुन्, मनाङ-मर्स्याङ्दी र थ्रीस्टार । अचेल पुलिस पहिलेजस्तो बलियो टिम रहेन । मनाङ र थ्रीस्टारले यसपल्ट खासै बलियो टिम बनाएनन् । यसपछाडि जस्तै ठूला तर्क प्रस्तुत गरिए पनि यसको एउटा प्रमुख कारण हो– यी दुई क्लबका प्रमुख-प्रमुख खेलाडीलाई अनुबन्ध गर्ने काम गरेको थियो, मछिन्द्रले । भित्री काठमाडौं जनबहालको यो क्लबले सुरुदेखि नै लिग जित्ने उद्देश्य राखेको थियो र यसका लागि खेलाडीमा खर्च गर्न कन्जुस्याइँ गरेन ।

विशेषत: पूर्वेली खेलाडीले भरिएको

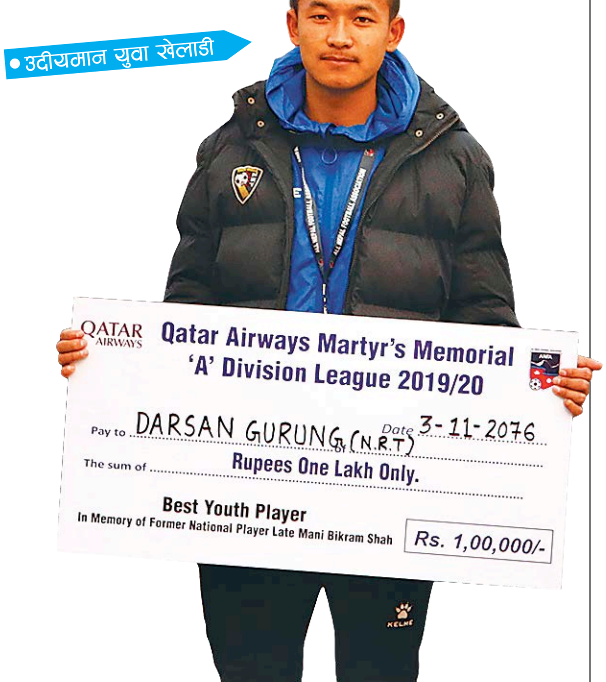
अहिलेसम्मका विजेता

वर्ष	क्लब
२०११	महावीर
२०१२	पुलिस फोर्स
२०१३	पुलिस फोर्स
२०१४	आर्मी-११
२०१७	एनआरटी
२०१९	एनआरटी
२०२०	विधा व्यायाम
२०२३	महावीर
२०२४	फ्रेन्ड्स युनियन
२०२५	देउराली
२०२६	महावीर
२०२७	देउराली
२०२८	आरसीटी
२०२९	आरसीटी
२०३०	आरसीटी
२०३२	ब्वाइज युनियन
२०३३	सुनाखरी एथ्लेटिक
२०३४	अन्नपूर्ण
२०३५	न्युरोड टिम
२०२६	आरसीटी
२०३७	संकटा
२०३८	आरसीटी
२०३९	अन्नपूर्ण
२०४०	संकटा
२०४१	आरसीटी
२०४२	संकटा
२०४३	मनाङ-मर्स्याङ्दी
२०४४	मनाङ-मर्स्याङ्दी
२०४६	मनाङ-मर्स्याङ्दी
२०५२	एनआरटी
२०५४	थ्रीस्टार
२०५७	मनाङ-मर्स्याङ्दी
२०६०	मनाङ-मर्स्याङ्दी
२०६१	थ्रीस्टार
२०६२	मनाङ-मर्स्याङ्दी
२०६३	पुलिस
२०६६/०६७	पुलिस
२०६८	पुलिस
२०६९	थ्रीस्टार
२०७०	मनाङ-मर्स्याङ्दी
२०७५	मनाङ-मर्स्याङ्दी
२०७६	मछिन्द्र

उत्कृष्ट खेलाडी

दर्शन गुरुङ
(एनआरटी)

● उदीयमान युवा खेलाडी



दीप कार्की
(मनाङ-मर्स्याङ्दी)

● गोलरक्षक

अनन्त तामाङ
(थ्रीस्टार)

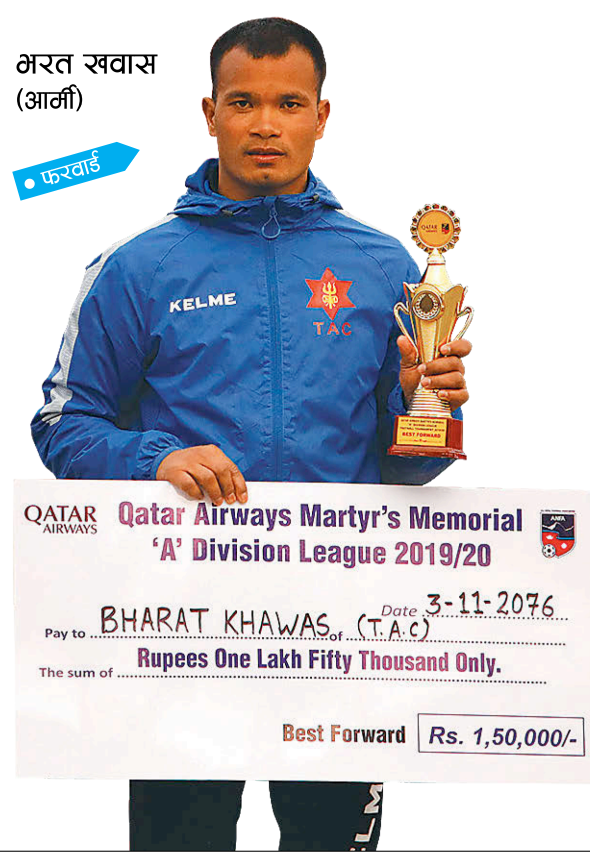
● डिफेन्डर

विशाल राई "बी"
(मछिन्द्र)

● मिडफिल्डर

भरत खवास
(आर्मी)

● फरवार्ड



प्रवेश कटुवाल
(मछिन्द्र)

● प्रशिक्षक

टिमका प्रशिक्षक पनि पूर्वेली नै थिए, प्रवेश कटुवाल। लिग सुरु हुनअघि प्रश्न थियो, के स्टार खेलाडी अनुबन्ध गर्दैमा लिग जित्न सकिन्छ र? अथवा प्रश्नको स्वरूप यस्तो पनि थियो, के खर्च गर्ने आँट गर्दैमा लिग जित्न सकिन्छ र? मछिन्द्रका अध्यक्ष त प्रमोद कंसाकार हुन्, तर यसपल्टको टिम तयार पार्न सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण व्यक्ति हुन्, व्यवस्थापक अनिल श्रेष्ठ। उनले अहिलेको मछिन्द्र टिम बनाउन ठूलै महत्त्वाकांक्षा देखाए।

तर एउटा ठूलो समस्या के थियो भने लिग सुरु हुनुअगाडि नै मछिन्द्रको एक अंक काटिइसकेको थियो। पोहोरको लिगमा पुछारबाट दोस्रो रहेकाले यो सजाय दिइएको थियो। अब संयोग हेरौं न, गत वर्षका लिगमा रेलिगेसनको व्यवस्था गरिएको भए, यो टिमले यसपल्ट ए डिभिजन नै खेल्ने थिएन। तर, यसपल्ट यही क्लबले राम्रो टिम बनायो र जित्यो, यसपल्टको सहिद स्मारक लिग। उपाधिसँगै उसको हातमा पऱ्यो, ५० लाख रुपैयाँ।

खासमा मछिन्द्रको प्रदर्शन नै च्याम्पियन टिमको जस्तो रह्यो। सुरुवाती ६ खेलसम्म उसको प्रदर्शन ठिकै रह्यो। सातौं चरण आएर मछिन्द्र हिमालयनसँग पराजित भयो। डर थियो, कतै मछिन्द्र चिप्लिने त होइन? तर यसपछिका ६ खेल उसले लगातार जित्यो। यसमा मछिन्द्रले पुलिस, थ्रीस्टार र आर्मीलाई हरायो। आर्मीविरुद्धको खेल त अन्तिम नै थियो, निर्णायक पनि।

लिग तथ्यांक

कुल टिम :	१४
कुल खेल :	९१
पहेँलो कार्ड :	२ सय ३१
रातो कार्ड :	१८
कुल गोल :	२ सय १० (औसत २ दशमलव ३)
ह्याट्रिक :	दुई
सहभागी कुल खेलाडी :	३ सय ५८

समीकरण थियो, उपाधि जित्ने हो भने मछिन्द्रले त्यो खेल जित्नैपर्छ ।

अन्यथा आर्मीले जितेमा अथवा बराबरीमा पनि उपाधि मछिन्द्रको हुने छैन । आर्मीको प्रदर्शन पनि त यसपल्ट च्याम्पियन टिमकै जस्तो रह्यो, खाली उसले अन्तिम खेलमा आफूलाई सम्हाल्न सकेन । आर्मीले दोस्रो चरणमा मनाङविरुद्धको एउटा खेल गुमाएको थियो । त्यसयता थ्रीस्टार र पुलिसमाथि सानदार जित रच्यो । खासमा भन्ने हो भने यसपल्ट पूरा लिगमा सबैभन्दा अब्बल दर्जाको खेल प्रदर्शन गर्ने टिम कुनै थियो भने त्यो आर्मीको थियो, मछिन्द्रको तुलनामा पनि ।

थ्रीस्टारविरुद्धको खेलमा सन्तोष तामाङले लिगमा पुनरागमन गरे । उनी के आए, आर्मीको खेल प्राविधिक रूपमा अब्बल दर्जाको रह्यो । आठौं चरणमा एनआरटीविरुद्धको खेल गोलरहित बराबरीमा टुंग्याउनु उसका लागि ठूलो मूल्यको नतिजा रह्यो । त्यसयता पनि आर्मीले लगातार चार खेल त जित्यो, तर निर्णायक खेलमा भने फितलो साबित भयो । दशरथ रंगशालामा भएको अन्तिम खेलमा मछिन्द्र १-० ले विजयी रह्यो । संयोग कस्तो भने यो एकमात्र गोल पनि आत्मघाती रह्यो, विकास तामाङको नाममा ।

आर्मीले ०६३ को लिगमा पनि अन्तिम खेल गुमाएर लिग उपाधि जित्नबाट वञ्चित रहेको थियो । यसपल्ट पनि आर्मीलाई भाग्यले साथ दिएन । आर्मीका प्रशिक्षक हुन्, नवीन न्यौपाने । उनी अहिले उपलब्ध प्रशिक्षकमध्ये सबैभन्दा बढी प्राविधिक ज्ञान भएका हुन्, यसमा कुनै शंका नगरे हुन्छ, तर अन्तिम खेलमा उनले कुनै प्रकारको जादु गर्न सकेनन् । आर्मी निकै नजिक रहेर पनि उपाधिबाट वञ्चित रह्यो, तर यसकै मूल्यमा मछिन्द्र भने सफल रह्यो, नयाँ गर्विलो इतिहास रच्न ।

फितलो फुटबलस्तर

यसपल्टको लिगका क्रममा उठेको अर्को सबैभन्दा ठूलो प्रश्न हो, नेपाली फुटबलको स्तर त कमजोर पो रहेछ, प्राविधिक रूपमा ढंगले फुटबल खेल्ने खेलाडीकै कमी छ । किन यस्तो होला ? मछिन्द्र र आर्मीले छाडेर अन्य कुनै टिमले आधुनिक फुटबलको सिद्धान्तअनुसार खेल्न सकेनन् । पुलिस कुनै समय नेपाली फुटबलको सबैभन्दा ठूलो शक्ति थियो, अब त्यो शक्ति विस्तार कमजोर हुन थालेको छ । यसपल्ट पुलिसले पुरानो जमानाका खेलाडी अनन्त थापाको प्रशिक्षणमा खेलेको थियो ।

उनले पनि माने, नेपालमा केही सीमित संख्यामा खेलाडी मात्र राम्रा छन्, अरू त औसत मात्र छन् । उनको भनाइ थियो, 'अहिलेको आधुनिक फुटबल प्रशिक्षकको खेल भइसकेको छ । प्रशिक्षकले नै तय गर्छ, टिमले कस्तो खेल्नेछ भनेर । तर, हाम्रोमा त्यस्ता बुझ्न सक्ने खेलाडीको कमी छ, अझ छैन भन्दा पनि हुन्छ ।' यही तथ्यमा थ्रीस्टारका प्रशिक्षक मेघराज केसी पनि सहमतजस्तै रहे । अझ उनले के पनि दाबी गरे भने राम्रा खेलाडीकै कमीले अहिलेको लिग औसत मात्र देखिएको हो ।

उनको भनाइ थियो, 'नेपाली फुटबलमा सानै उमेरदेखि प्राविधिक फुटबल कसरी खेल्ने भनेर सिकेका खेलाडी निकै कमी छन् । यसमध्ये धेरै खेलाडी मछिन्द्र र आर्मीमै रहे । लिगका अन्य क्लबले बाँकी केही राम्रा खेलाडी पाए । यही कारण त हो, अधिकांश टिमको प्रदर्शन राम्रो हुन नसकेको । नेपाली फुटबलमा राम्रा भन्न मिल्ने खेलाडीकै कमी छ भने टिमले मात्र राम्रो खेल्छ भनेर कसरी अपेक्षा गर्ने ?' नेपाली फुटबलमा १४ टिमको माथिल्लो डिभिजन धान्नै गाह्रो रहेको उनको तर्क थियो ।

च्यासलका युवा प्रशिक्षक हुन्, बालगोपाल साहुखल । उनी सन्तोष साहुखलका आफ्नै दाजु पनि हुन् । उनले पनि माने, आधुनिक विश्व फुटबल कहाँबाट कहाँ पुगिसक्यो, तर नेपालमा अझै पनि पुरानै पाराले फुटबल खेलिन्छ । जहाँ निकै बलियोसँग बल प्रयोग गर्न पायो भने त्यसैलाई राम्रो मानिन्छ । अचेलको फुटबलमा एकपछि अर्को पास खेलेर आक्रमण गरिन्छ, सकेसम्म बलमाथिको नियन्त्रण गुमाउने काम गरिँदैन । तर, नेपालमा बल क्लियर गर्न पाए पुग्यो, भलै त्यसले तय गर्ने दिशा कस्तो छ, मतलब हुन्न ।

नेपाली फुटबलको स्तर किन खस्किएको छ त ? यसको सबैभन्दा राम्रो उत्तर त एनआरटीका प्रशिक्षक राजुकाजी शाक्यले दिने प्रयास गरे । एनआरटीको अन्तिम खेल हिमालयनविरुद्ध थियो र त्यस खेलमा आफ्नो टिम पराजित भएपछि निकै भावुक भएर उनी मिडियासामु प्रस्तुत भए । उनले निकै लामो बोले, तर जति बोले, ठीक बोले । उनको भनाइ विश्लेषण गर्ने हो भने त्यसले देखाउँछ, नेपाली फुटबल कता गइरहेको छ र किन कमजोर छ भनेर ।

उनले भनेका थिए, 'मैले अभ्यासका बेला खेलाडीलाई एक थोक सिकाएको हुन्छु, मैदानमा खेलाडीले त्यसको ठीक विपरीत खेल्ने गर्छन् । मलाई त दिक्क लागेर आउँछ र फुटबल नै छाडिदिऊँ जस्तो लाग्छ । मेरो त मन नै रुन्छ । खेलाडीले मलाई बुझ्न नसकेको हो कि मैले उनीहरूले मलाई बुझ्न नसकेको हुँ, म त्यो नै भन्न सक्दिनँ । खेलमा हार-जित हुन्छ नै, तर कम्तीमा खेलाडीले फुटबल त राम्रोसँग खेल्नुपर्छ । अधिकांश खेलाडीमा फुटबल सोच नै कमजोर छ ।'

खेलाडीमा ठीक समयमा निर्णय गर्न सक्ने क्षमताको पनि कमी रहेको उनको भनाइ थियो । 'बाहिरबाट लगातार कराइरहनुपर्छ, त्यो राम्रो होइन । खेलाडीले सिक्ने प्रयास गर्नुपर्छ, तर यसमै समस्या छ । घमन्ड गरेको होइन, तर खेलाडी र प्रशिक्षक दुवै भूमिकामा निकै मेहनत गर्छु । तर अहिलेका खेलाडीले त्यसो नगर्दा मेरो मन रुन्छ । म सबै खेलाडीलाई भन्छु, अभ्यासमा खेलाडी गम्भीर हुनैपर्छ र त्यसलाई उत्तिकै गम्भीर भए मैदानमा उतार्नुपर्छ । तर, हाम्रा खेलाडी यस्ता पक्कै पनि छैनन्'- उनले भने ।

अबको लिग कस्तो ?

लिग आयोजना कमिटीका प्रमुख हुन्– पूर्व खेलाडी विज्ञानराज शर्मा । उनको भनाइ थियो, 'हामीले यसपल्टको लिगमा धेरै सुधार गर्ने प्रयास त गऱ्यौं, तर अझै सुधार गर्नुपर्ने पक्ष धेरै छन् ।' पोहोरको लिगमा रेलिगेसनको व्यवस्था नै थिएन र यो लिग संरचनामाथि सबैभन्दा ठूलो प्रहार थियो । त्यसैले त यसलाई सधैं कलंकको लिग भनेर सम्झिनेछ । यसपल्ट पनि जम्माजम्मी एकै टिम मात्र रेलिगेसनमा पर्ने नियम बनाइयो र यसमा अभाग्यशाली टिम रह्यो, सरस्वती ।

लिगमा सहभागी टिमको संख्या थियो– १४, तर रेलिगेसन भने एकै मात्र टिम ।

नेपाली लिग फुटबलको सबैभन्दा ठूलो समस्या हो, यसमा एकरूपता नहुनु । कहिले कस्तो लिग त कहिले कस्तो लिग ? कुनै देशको फुटबलको सबैभन्दा ठूलो आधार नै लिग हुने गर्छ । लिग भएन भने कुनै पनि देशको फुटबल कसरी उँभो लाग्न सक्छ र ? यस्तो भनिँदा पनि लिग फुटबल गर्न भने सजिलो छैन । निकै गाह्रो छ । यही कारणले नेपाली फुटबल प्रायः माथ खाने गर्छ । ०६० सालको लिगमा १२ टिम थिए, ०६१ मा १३ टिम भए । ०६२ मा बढेर १५ पुग्यो । फेरि ०६३ मा १४ टिम भयो ।

लिगको ०६८ मा टिमको संख्या बढेर १८ पुग्यो । फेरि लिग कहिले डबल राउन्ड रोबिनका आधारमा भएको छ भने कहिले सुपर सिक्सका आधारमा । धेरैको निचोड हो, नेपाली फुटबलका लागि धेरै टिमको लिग ठीक छैन । खाली १० अथवा १२ टिमको लिग भयो भने राम्रो । यसले खेल पनि कम हुनेछन्, अनि राम्रा खेलाडीको संख्या पनि सबैलाई पुग्ने गर्छ । तर दुःख के भने अखिल नेपाल फुटबल संघभित्र राजनीतिका कारण अझै केही वर्ष ए डिभिजन खेल्ने टिमको संख्या घट्ने छैन ।

तर केही वर्षमा त्यस्तो निश्चित बिन्दु स्थापित नगरेर सुखै हुन्न, जति बेला एसियाली फुटबल महासंघ (एएफसी) ले तय गरेको क्लब लाइसेन्सिङको व्यवस्था लागू गर्नुपर्ने नै हुन्छ । अबको केही वर्षमा माथिल्लो डिभिजनको लिगमा सहभागी हुने टिमको संख्या घटाएर निश्चित गरिनेछ, १० अथवा १२ को हाराहारीमा मात्र । क्लब लाइसेन्सिङको व्यवस्थाअनुसार क्लबले माथिल्लो डिभिजन खेल्न खास-खास सर्त लागू नै गर्नुपर्ने हुन्छ । अनि क्लब व्यावसायिक मोडलमा जानैपर्छ ।

अनि त्यस्तो दिन अब धेरै टाढा छैन, जति बेला आर्मी, पुलिस र एपीएफजस्ता विभागीय टिमले लिग फुटबल खेल्न पाउनेछैनन्, किनभने उनीहरू बिजनेस मोडलमा जान सक्दैनन् । यसपल्टको लिगमा सहभागी कुनै पनि टिमले क्लब लाइसेन्सिङअनुसार आफूलाई ढालेका छैनन्, त्यसैले त लिग विजेताका रूपमा मछिन्द्रले एएफसीको कुनै पनि क्लब प्रतियोगितामा खेल्ने छैन, त्यसैले पनि एन्फालाई ढिलो चाँडो लिगलाई एकरूपता नदिएर सुखै छैन ।

सर्वाधिक गोल गर्ने गोल खेलाडी

- ९ आशिष लामा (एपीएफ)
- ७ सन्तोष साहुखल (च्यासल)
- ७ काजिम बुसारी (सरस्वती)
- ६ अञ्जन बिष्ट (मनाङ-मर्स्याङ्दी)
- ६ नवयुग श्रेष्ठ (आर्मी)
- ६ विमल राना (मनाङ-मर्स्याङदी)
- ५ विजय श्रेष्ठ (हिमालयन शेर्पा)

अन्तिम लिग तालिका

क्लब	अंक
मछिन्द्र	३१
आर्मी	२९
मनाङ	२८
थ्रीस्टार	२६
पुलिस	२०
जावलाखेल	१९
संकटा	१८
एनआरटी	१५
च्यासल	१५
हिमालयन	१४
फ्रेन्ड्स	१४
एपीएफ	९
बीबीसी	९
सरस्वती	४

जाँदाजाँदै

पितृसत्तात्मक सोच मसँग पनि हुन सक्छ

निवर्तमान उपसभामुख शिवमाया तुम्बाहाङ्फे सोमबार कानुनमन्त्री नियुक्त भएकी छन् । तत्कालीन सभामुख कृष्णबहादुर महराले संसद् सचिवालयकै महिला कर्मचारीलाई यौन दुर्व्यवहार गरेको आरोपमा राजीनामा दिएपछि तुम्बाहाङ्फे उक्त पदको आकांक्षी थिइन् । सभामुखमा सत्तारूढ दलबाट अग्निप्रसाद सापकोटा चयन भइसकेका छन् । दुर्व्यवहारको आरोप लागेका महराले सोमबार अदालतबाट सफाइ पाएकै दिन तुम्बाहाङ्फेले मन्त्रीको जिम्मेवारी पाएकी हुन् । नवनियुक्त कानुनमन्त्री तुम्बाहाङ्फेसँग साप्ताहिकका लागि बिनु सुवेदीले गरेको कुराकानी :

तपाईं आफूलाई सभामुखको स्वाभाविक उम्मेदवार दाबी गरिरहनुभएको थियो । तर, त्यहाँ नभएर कानुनमन्त्री नियुक्त हुनुभएको छ । यो तपाईंको सफलता हो कि असफलता ?

म उपसभामुख हुँदा जुन खालको भूमिका निर्वाह गरेको थिएँ, त्यसका आधारमा रिक्त सभामुख पदमा जान पाउने स्वाभाविक प्रक्रिया हो भन्ने मेरो विषय थियो । त्यही अनुसार दाबी पनि गरेको थिएँ । प्रतिनिधिसभा र दल फरक हुन् भन्ने मेरो बुझाइ हो । त्यो बेलामा प्रतिनिधिसभाको मुख्य पद रिक्त थियो । त्यो बेला प्रतिनिधिसभालाई रिक्त गराएर नेतृत्वविहीन बनाउन हुन्न भन्ने मेरो एजेन्डा थियो । सत्तापक्षले नै सभामुख पद लिन्छ भन्ने हामीलाई थाहा थियो । सत्तापक्षले उम्मेदवार तय गरिसकेपछि मार्गप्रशस्त मैले गर्छु भनेको थिएँ । त्यही आधारमा मैले छोडें पनि । माघ ६ गते उपसभामुख पदबाट राजीनामा दिएँ । त्यो दिनदेखि सभामुख बन्न पाउने मेरो दाबी पनि सकियो । त्यही बेला मैले के भनेको थिएँ भने मैले जुन कुरा स्थापित गर्न चाहेको थिएँ प्रतिनिधिसभा सार्वभौम संस्था हो र यो स्वतन्त्र छ भन्ने मान्यता थियो, त्यो भयो पनि । माघ ६ गते नै मैले मेरो ट्र्याक चेन्ज गर्छु भनें । बाहिर निस्किसकेपछि आफ्नो भूमिका के हो भन्ने विषयमा सोचविचार गरें । प्रतिनिधिसभा सदस्यको हैसियतमा मेरो भूमिका एउटा हुन सक्छ, बाँकी पनि मेरो भूमिका हुन सक्छ भन्ने उद्घोष त्यतिबेलै गरेको थिएँ । म राजनीतिक क्षेत्रमा काम गरेको व्यक्ति भएकाले मेरो कार्यक्षेत्र त यहीं रहन्थ्यो । मानिस जहिले पनि चलायमान बन्नुपर्‍यो । त्यसका लागि वातावरण र अवसर चाहिन्छ । यहाँ पनि मन्त्रालय सम्हाल्नका लागि आवश्यकता थियो, आवश्यकताअनुसार मलाई जिम्मेवारी दिएपछि यो क्षेत्रमा प्रवेश गरें । मैले मन्त्रालयमा के काम भइरहेको छ भन्ने पनि बुझेको छु । मैले अपडेट हुनुपर्ने कुरामा भएको छु । बाँकी काम कसरी गर्ने भन्ने योजना बनाउँदै छु ।

उपसभामुखबाट राजीनामा दिंदै गर्दा यहाँले भन्नुभएको ट्र्याक चेन्ज भनेको मन्त्री हुन्छु भन्ने नै थियो ?

थाहा भएको भए त मैले त्यही बेला बताइदिन्थें । तर मलाई के मात्रै थाहा थियो भने मेरो ट्र्याक चेन्ज हुँदैछ, लक्ष्यमा म यू-टर्न गर्दै छु । सांसदको हैसियतको जिम्मेवारी त छँदैछ । बाहिर कसरी काम गर्दैछु भन्ने त बाहिरिएपछि एक खालको व्यक्तिगत योजना बनाउन थालें । म नयाँ भूमिकामा जान्छु भनेकै हो, भूमिका के हुन्छ भन्ने थाहा थिएन । त्यसैले आफ्नै ढंगले योजना बनाएको थिएँ । हामी संघीयतामा मोडिएपछि नेपालमा संसद्भित्र महिलाको सहभागिता र अवस्था कस्तो छ, भूमिका के छ भन्ने विषयमा अनुसन्धान गर्ने योजना बनाएको थिएँ ।

सभामुखमा दाबी गर्दा तपाईंको पक्षमा एउटा माहौल बनेको थियो । अहिले मन्त्री भइसकेपछि मन्त्रीसँग सभामुख साट्नुभएजस्तो देखियो नि ?

त्यस्तो होइन । माघ ६ गतेसम्म परिस्थिति अर्कै थियो । त्यतिखेर स्वभावैले म सभामुख बन्ने पृष्ठभूमि नेकपा नै थियो । त्यो दलले सभामुख मैले लिन्छु र अर्को उम्मेदवार तय गर्छु भनेपछि मैले राजीनामा दिनै पर्थ्यो, दिएँ । त्यतिखेर हरेक कारणले (कारण के हो त पार्टीले जवाफ दिन्छ मलाई थाहा पनि छैन) उपसभामुखलाई सभामुख बनाउन सकेन । त्यो पार्टीको कुरा हो, त्यसको जवाफ अहिले मसँग छैन । मेरो दाबी त थियो, पूरा भएन । त्यो भूमिका, त्यसबाट बाहिरिएपछि र अहिले मन्त्रालय सम्हाल्दाको अवस्था फरक हो ।

त्यसबेला दुई अध्यक्षले मन्त्री हुन आग्रह गर्दा 'सभामुख पदसँग मन्त्री साट्दिनँ' भन्नुभयो भन्ने कुरा बाहिरिएको थियो । अहिले त मन्त्री बन्न सहमत हुनुभएछ है ?

उहाँहरूले मलाई त्यस्तो प्रस्ताव गर्नुभएकै थिएन । मन्त्री बन्ने अफर गर्दा मानेन भन्ने कुरा खुब चर्चा भयो । तर मैले त प्रतिनिधिसभालाई नेतृत्वविहीन बनाएर छाड्न हुन्न भनेको हुँ । संविधानले उपसभामुख र सभामुखमध्ये दुवै रिक्त हुने परिकल्पना गरेको छैन । मैले यसैलाई नै आधार मानेको हो र राजीनामा दिन्न भनेको हो ।

अहिले मन्त्री बन्ने प्रस्ताव कसरी आयो ?

मैले त पत्रकारबाटै थाहा पाएँ । 'तपाईं त मन्त्री हुँदै हुनुहुन्छ, बधाई छ' भनियो । मैले 'मलाई त थाहा छैन' भनें । त्यसपछि सञ्चारमन्त्रीको फोन आयो, उहाँले जानकारी दिनुभयो र शीतल निवास (राष्ट्रपति निवास) बाट फोन आयो ।

प्रधानमन्त्रीले केही भन्नुभएको थिएन ?

भन्नुभएको थिएन । ६ गते यता त मैले कसैसँग कुरा पनि गरेको थिइनँ । अपझ्झट खबर आएको हो ।

कानुन बनाउने मन्त्रालयमा पुग्नुभएको छ । सरकारले बनाएका विधेयकहरू विवादमा तानिएका छन् । यो विषयलाई कसरी हेरिरहनुभएको छ ?

गुठी विधेयक त फिर्ता नै लिनुपर्‍यो । सञ्चारका विषयमा छलफल र बहस भयो । छलफल हुनै पर्छ । यस्ता विषयमा सरोकारवालासँग धेरै छलफल गर्नुपर्छ । मेरो कानुन मैले नै बनाउने हो भनेर नागरिकले आत्मसात् गरेको कुरा स्विकार्नुपर्छ । जनताले त 'हामीले भनेको कानुन बनाऊ र हामीलाई शासन गर' भनेको न हो । त्यहीअनुसार छलफल गर्नुपर्छ र कानुन निर्माण अघि बढाउनुपर्छ ।

विधेयकको मस्यौदा गर्दा सरोकारवालासँग छलफल नगरिनु कमजोरी होइन ?

हाम्रो विधि नै के हो भने संसद्मा विधेयक तयार भएर समितिमा जान्छ र समितिमा नै दफाबार छलफल हुन्छ । एकसरो ड्राफ्ट लगिसकेपछि समितिमा नै व्यापक छलफल हुन्छ । मस्यौदा गर्दैमा सबै छलफल गर्ने भन्दा पनि संसद्मा नै गएर छलफल गर्ने हो । विधेयक संसद्मा दर्ता गर्दैमा सबै बिग्रिन्छ भन्ने होइन नि त ।

कानुन निर्माणकै सन्दर्भमा नै, मौलिक हकसम्बन्धी अधिकांश ऐन पोहोर बनिसकेका भए पनि नियमावली नबनेका कारण कार्यान्वयनमा आउन सकेका छैनन् । यसमा तपाईंले केही सोच्नुभएको छ ?

मैले मन्त्रीको पदभार ग्रहण गर्दा मेरो पहिलो निर्णय नै मौलिक हकसँग जोडिएका कानुनको नियमावली बनाइहाल्ने भन्ने थियो । नियमावली बनाउन सम्बन्धित मन्त्रालयले कति काम गरेको छ ताकेता गर्ने काम भएको छ । सम्बन्धित मन्त्रालयमा मंगलबार नै पत्र पठाइसकिएको छ । छिटोभन्दा छिटो ऐन कार्यान्वयनका लागि हामीलाई आवश्यक पर्ने नियमावली तुरुन्त नै बन्नुपर्छ । जतिसक्दो छिटो सबै नियमावली बन्छन् र मौलिक हकसम्बन्धी ऐनहरू कार्यान्वयनमा आउँछन् ।

कानुन मन्त्रालयले नै बनाउने संक्रमणकालीन न्यायसम्बन्धी ऐनको संशोधित विधेयक पनि यसअघि नै आउने भनिएको थियो । तर अहिलेसम्म मस्यौदासमेत तयार भएको छैन । यस्तो हुनुको कारण के रहेछ ?

त्यो विषयमा मैले बुझ्न पाइसकेको छैन । त्यो कहाँसम्म पुगेको छ भनेर सोधिहाल्छु ।

पछिल्लो समय कानुनमन्त्री फेरिएका फेरियै छन् । तपाईंले आफ्नो कार्यकाल कस्तो हुन्छ भनेर सोच्नुभएको छ ?

मेरो कार्यकालमा मौलिक हकसम्बन्धी नियमावली बनाउने काम सम्झिन लायक काम हुनेछ ।

उपसभामुखबाट बाहिरिने बेलामा 'राजसंस्थाभन्दा पनि पितृसंस्था बलियो रै'छ' भन्नुभएको थियो । अहिले आवश्यकताले मन्त्री भएको भन्नुभएको छ । अहिलेको आवश्यकता र त्यो बेला तपाईंले भन्नुभएको पितृसत्ताबीचमा केही तालमेल छ ?

पितृसत्ताको कुरा मैले यत्तिकै बोल्देको कुरा होइन । हामीले नेपालको इतिहास अध्ययन गर्दा मल्लकाल, शाहवंशीय काल, राणाकालदेखि अहिलेसम्म हेर्दा शासनसत्ता सञ्चालनको सन्दर्भमा महिलाहरूको हातमा जिम्मेवारी आइपुग्दा समेत पुरुषहरूले नै शासन गरेको इतिहास छ । अलिक पछि आफ्नो छोरा नाबालक छ भने पनि आमाले सहयोग गरेको केही देखिएको छैन । पुरुषले नै नेतृत्व गर्ने देखियो । नेपाली जनताले राजसंस्था त फाले, राज्य सञ्चालनको तौरतरिका त बदलियो तर हरेक शासनकालमा पितृसत्ता भने जोडिएरै आयो, जसलाई हामीले अहिले पनि फाल्न सकेका छैनौं । मेरो ४० वर्षको राजनीतिक यात्रामा मैले पनि भोगेको पीडा हो । यो प्रतिनिधिमूलक कुरा हो, जसकारण मलाई राजसंस्थाभन्दा पितृसत्ता बलियो लागेको हो । जुन हाम्रो दलहरू, राज्यका हरेक निकाय, कर्मचारीतन्त्र पनि छन् ।

राजनीतिक नेतृत्वमा पितृसत्तात्मक सोच भइरहनुको मूल कारण के भेट्नुभो त ?

मुख्यत: हामीले आफैंलाई परिवर्तन गर्न सकेनौं । पितृसत्ता फाल्न त प्रत्येक व्यक्तिको दिमाग र चेतनामा परिवर्तन हुनुपर्‍यो र त्यहाँभित्र रहेको सोच फाल्न सक्नुपर्‍यो । कतिपय बेलामा काम गर्दै जाँदा पितृसत्तात्मक सोचको अवशेष मसँग पनि हुन सक्छ । यही समाजले हुर्काएको न हो हामीलाई ।

मन्त्री भएका बेला त्यो सोच भत्काउन के भूमिका खेल्नुहुन्छ ?

मन्त्रीले नै के गर्छ भन्ने कुरा विचार गर्नुपर्छ हेर्नुस् । सारमा भन्नुपर्दा पितृसत्तात्मक सोचविरुद्ध नागरिकको हैसियतले मैले काम गर्नैपर्छ । अहिले महिलाको अवस्था एकदमै अप्ठ्यारो छ । यद्यपि पहिलेभन्दा अहिले केही परिवर्तन भएको छ । महिलाको सहभागिता चाहिन्छ, लिंगका आधारमा विभेद गरिनेछैन भन्ने कुरा संविधानमा लेख्नु पनि परिवर्तनको संकेत हो । महिलामाथि भएको विभेदविरुद्ध महिला पुरुष दुवैले बोल्नुभएको छ । तर, व्यवहारमा भने आउन सकेको छैन ।

कानुनले धेरै कुरा बदल्न सक्छ, नियम बनाउन सक्छ, तर नियतमा भएको पितृसत्ता बदल्न त कठिन छ नि, है ?

सोच बदल्नका लागि हामीले संविधान र राजनीतिक दलसम्बन्धी ऐनमा महिला सहभागितालाई सुनिश्चित गरेका छौं । तर, कानुनमा लेखिएजस्तै व्यवहारमा भने हामीले पाएका छैनौं । त्यसका लागि हामीले सोचमा परिवर्तन गर्नुपर्छ । साथमा महिलाले पनि आफ्नो सोचमा परिवर्तन त गर्नैपर्छ ।

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