कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.
सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक
saptahik.ekantipur.com
● वर्ष २३ ● अंक ५१ ● FRIDAY, 11 MAY 2018 ● काठमाडौं शुक्रबार, वै रु. १५/-

सुरा, सुन्दरी र सुन

पृष्ठ २३ मा

नेपालको अविस्मरणीय यात्रा गर्न मन छ

करिश्मा

पृष्ठ २१ मा

JOY PAPAYA WHITE
ADVANCED WHITENING CREAM

गोरोपन तुरुन्तै

अब जोय पपैया व्हाइट फेसवास क्रीमको केवल २ स्टेपमा पाउनुहोस् चहकिलो गोरोपना । प्रत्येक पपैया व्हाइट फेसवासको प्रयोगबाट पपैयामा रहेको पोषण "पपिन"ले त्वचालाई बनाउनेछ फ्रेस र चम्किलो । त्यसैगरी पपैया व्हाइट क्रीमको प्रयोगले तुरुन्तै त्वचामा छाउने छ गोरोपना । केवल २ स्टेपबाट तपाईको त्वचामा मुलायम एवं गोरोपनको उपहार प्राप्त गर्नुहोस् ।

* पपैया व्हाइट एड्भान्स व्हाइटेनिङ क्रिम ५० ग्रामको साथमा पपैया व्हाइट इन्स्टान्ट फेयरनेस फेसवास २५ग्राम सित्तैमा पाउनुहोस् ।

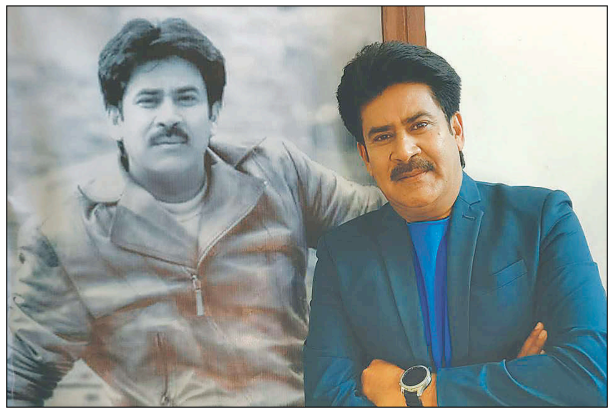
www.rshglobal.com
Imported by: SM Enterprises, Kathmandu.

YouTube ट्रेन्डिङ

१	रेम्बो स्ट्रेट फरवार्ड	च्यानल	गोल्डमाइन्स
२	भद्रगोल-१७०	च्यानल	रामसार मिडिया
३	कुरेर बस्छु	च्यानल	च्यानल आर्बिट्री
४	ट्वान्टी फस्ट लभ-८	च्यानल	एसियन म्युजिक
५	बिहेअघि	च्यानल	वाउ नेपाल
६	९ सबसे खतरनाक	च्यानल	फ्रिङ्गो
७	मेरी बास्सै-५४८	च्यानल	मिडिया हब
८	सागपात	च्यानल	सबिन कार्की विष्ट
९	महासंगम	च्यानल	कलर्स टिभी
१०	दीलिप र निरुता	च्यानल	रमाइलो छ

फोटो अफ दि विक

■ **यूकेमा जसीता** : चलचित्र लिलिलिबीकी अभिनेत्री जसीता गुरुङले बेलायत पुगेपछि फेसबुकमा पोस्ट गरेको तस्बिर ।



■ **उमेर** : २२ वर्षअघिको आफ्नै तस्बिरसँग अभिनेता सरोज खनाल ।

■ **बधाइ** : गायक आमिर शेख तथा मोडल रेनुका सिंह ठकुरी यसै साता वैवाहिक जीवनमा बाँधिएका छन् ।

■ **जोडी** : अभिनेता सुनिल थापा आफ्नी जीवन संगीनी रजनी सुब्बा थापासँग ।

आज अचानक स्वास्थमा गडबडी आयो । कता-कता मन नै घबरायो । सोचे जस्तो हुन्न जीवन, यस्तै मनमा भान आयो ।

आलोकश्री

घरमै पुलिस छन् ।
कान मेरो बुच्चै😎😍😁😁😂😉

■ **तन्दुरुस्त** : नेपालमा पहिलो पटक कलेजो प्रत्यारोपण गरेका बलराम नागा तथा उनलाई कलेजो प्रदान गर्ने उनकी कान्छी दिदी सानुमाया लगेजुको ताजा तस्बिर । मानव अंग प्रत्यारोपण केन्द्रमा १८ महिनाअघि उनको कलेजो प्रत्यारोपण भएको थियो ।

साइबर फिडब्याक

भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदी तेस्रो पटक आज नेपाल भ्रमणमा आउँदैछन् । उनको यो भ्रमणको बृहत् चर्चा-परिचर्चा भैरहेको छ । अधिकांश नेपालीले भारतले लगाएको नाकाबन्दीलाई बिर्सिसकेका छैनन् । त्यही कुरासँग जोडेर यो भ्रमणको विरोध पनि भएको छ । प्रधानमन्त्री मोदी नयाँ दिल्लीबाट काठमाडौं आउनुअघि जनकपुर जाने कुराले थप आलोचना र चर्चा पाएको छ । सामाजिक सञ्जालबाट लिइएका केही टिप्पणी :

राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारी गएर अपवित्र भा'को जनकपुर मन्दिरमा नरेन्द्र मोदी आएर पवित्र बनाउने र भीड पनि विहारबाट जुटाउने होलान् ।

साना

नरेन्द्र दामोदर दास मोदी एक दिन आउँदा त पूरै सहर सुन्दर र हराभरा हुँदो रै'छ । उनलाई त दुई महिना राखेर पूरै नेपाल घुमाउनुपर्ने रै'छ, नेपालको कायापलट नै हुन्छ ।

निर्मल भण्डारी

भारतको जनसंख्या लगभग १ सय २५ करोड छ, तर त्यहाँका ३५ प्रतिशत जनतालाई थाहा छैन, नेपाल उनीहरूको छिमेकी देश हो । राजनैतिक हिसाबले मात्र दूरी घटाएर सम्बन्ध सुधार हुँदैन । प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदी मात्र होइन, मुकेश अम्बानीजस्ता धनाढ्यहरूले लगानी गर्न सक्ने वातावरण निर्माण गर्न सक्नुपर्छ ।

रोशन गौतम

नरेन्द्र मोदीज्यूले ६ महिनासम्म नेपालीहरूलाई नाकाबन्दी लगाएको गुन तिर्ने सुनौलो अवसर आएको छ । मोदी सवार हुने हरेक सडकमा कालो झन्डासहित स्वागत गरे मात्र उहाँलाई महसुस हुनेछ– मैले नेपालीलाई ६ महिनासम्म नाकाबन्दी लगाएर ठूलै गुन लगा'को रै'छु ।

रोहित कटुवाल

मोदी भ्रमणको पूर्वसन्ध्यामा माथिल्लो मर्स्याङ्दी नेपाली कम्पनीलाई जिम्मा लाएर जिएमआर बाटो लागेछ । अब पालो माथिल्लो कर्णालीको होला । भारतले नेपालको बिजुली आफ्नो बजारमा छिर्न दिने छाँट नदेखेपछि जिएमआर जस्तै तामाकोसीका लगानीकर्ता फर्किएका थिए ।

राजेन्द्र दाहाल

कठै हाम्रो देश त्यति ठूलो संघर्षबाट प्राप्त गणतन्त्रको सार्वजनिक बिदा काटेर भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदी आउने दिन सार्वजनिक बिदा रे– लाजमर्दो कुरा ।

हेलासी

गणतन्त्र दिवसको बिदा काटेर, भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदी नेपाल आउने दिन सार्वजनिक बिदा– जनगणतन्त्रविरोधीले गणतान्त्रिक मुलुकको नेतृत्व लिनु गणतन्त्र धरापमा पर्नु हो ।

रमेश केसी

नेपालका प्रधानमन्त्री, राष्ट्रपति र तिनका सुरक्षाकर्मीझैं नरेन्द्र मोदी जुत्ता-चप्पल लगाएरै मन्दिर प्रवेश गर्छन् कि गर्दैनन्, बस हेर्न त्यति मात्र बाँकी छ ।

भास्कर

सानो भन्दा सानो विषयमा विभाजित समाजमा कुनै विषयमाथि विचार सम्प्रेषण गर्नु सजिलो काम अबश्य होइन । लाखौंलाख संगठित सदस्यहरूले सुसज्जित दलका नेताहरूका बारेमा टिप्पणी गर्नु त झन जोखिम नै मोल्नु हो । तथापि critical opinion वा criticism ओली वा मोदी जोसुकैका बारेमा भए पनि आइरहन आवश्यक छ ।

भिमार्जुन आचार्य

आजकाल समाचार हेर्न पढ्न मन नै लाग्दैन । खालि मोदी नेपाल आउने जनकपुरमा सरसफाइ भन्ने समाचार मात्रै छन्, वाक्कै लागेर आयो ।

राजन बराल

मोदी आउन लागेको धेरै नेपालीलाई प्रिय लागेको छैन, तर नेपालमा धर्म परिबर्तन गराउन दाँत किटेर लाग्ने बेलायती राजदूत, युरोपियन युनियनका सदस्य राष्ट्रहरू तथा विभिन्न एनजिओहरूको पैरवी गर्नबाहेक आजसम्म केहि नगर्ने २/४ थान भिरखर्केहरू भने ठहरै भएछन् । मोदी भ्रमणको रमाइलो पक्ष यत्ति हो ।

युनाइटेड वि स्ट्यान्ड

सच्चा नेपाली नागरिक त मोदी अनि तिनको नेपाल भ्रमणको विरोधमा छन् । जाबो एक-दुई जना नेता र तिनका आसेपासेले गर्ने भक्तिनन्दनलाई किन नागरिक अभिनन्दनको संज्ञा दिइएको हो ? कुरो बुझिएन ।

केसी चोभारे

SEE(SLC) 075 भर्ना खुल्यो !!!
का साथै कक्षा ८ र १० मा
के ?
★ कक्षा ९, Test तथा SLC फेल भई वा कक्षा ८ मात्र पास गरी स्कूल छाडेका तथा स्कूल जाने उमेर नाघेका विद्यार्थीहरुले यसै वर्ष SEE पास गर्न यस स्कूलमा भर्ना गरी ढुक्क भई पढ्नुहोस्।
★ कक्षा ५ वा ६ मात्र पास गरेकाले कक्षा ८ मा भर्ना भई पढ्न पाउने र यस स्कुलबाट कक्षा ८ पास गरेका विद्यार्थीहरुले कक्षा ९ नपढी सिधै कक्षा १० पढी SEE दिन पाउने छन्।
अंग्रेजी र नेपाली दुवै माध्यममा पढाइने
कक्षा समय: बिहान,दिउँसो, बेलुका
यातायात र होस्टेलको समेत सुविधा छ ।
सम्पर्क
SAHAYOGI PATHSHALA
(Alternative School)
भाटभटेनी चोक (चाइनिज एम्बेसी नजिकै)
Phone : 4415244
DIPLOMATIC OPEN SCHOOL
लगनखेल, मछिन्द्रनाथको रथ राख्ने चोक
Phone : 01-5527782, 9818258588

६१ कर्मचारी अर्जेन्ट
काम: अफिसभित्रै+घरैमालगी गर्नमिल्ने
No Interview 100% Job
योग्यता: साधारण लेखपढगर्न जान्ने/नजान्ने देखि Test SEE,+2 above महिलापुरुष गृहिणी विद्यार्थी अर्जेन्ट
सुविधा: खाजा, बसभाडा र बोनष
तलब: Parttime: 15,000-26,000/-
Fulltime: 26,000-35,000/-
Shift: Morning/Day/Evening/Night
नयाँ बसपार्क गोंगबुचोक आवास गेटभित्र
01-4363058, 9813586522
यो मार्केटिङ्ग जब होईन । जो कोहीले पनि गर्न मिल्ने

सपना, पोल्यान्ड र दिल्ली

प्रदीप सुवेदी

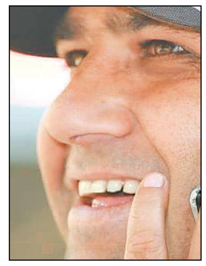
बिहान ९ बज्न आँटिसकेको थियो, हतार-हतार स्वयम्भूनजिकैको मञ्जुश्री यातायातले सञ्चालन गरेको दिल्ली पुग्ने बस चढेँ। सजधजका साथ यात्रुहरू भरिदै थिएँ, जसमा ३० वर्षभित्रका लक्का जवानहरूको संख्या बढीथियो। महिला अनि पाका उमेरका कमै थिए। निर्धारित समयमै बस छुट्यो। स्वयम्भू-कलङ्की हुँदै थानकोट पुग्नै दुई घण्टा लाग्यो। जाममा बानी परेको मलाई भने खासै बोर लागेन। जाम, धूलो, बाटो र सिस्टमका विषयमा बहस अनि गुनासा गुञ्जदै थिए। म गम्दै थिएँ। कसैलाई भन्नु केही थिएन। केवल त्यहाँ देखिने अनुहारहरूलाई नियाल्नु थियो। मूल्यांकन आफैंलाई बुझाउनु थियो। कोही परिचित छ कि भनेर पछाडिको सिटसम्म नजर घुमाएँ। थानकोटमा बस रोकियो। माइती नेपालका दुई महिला आए। तरुनी देखिने केटीहरूको केरकारपछि बसले गति लियो। आफ्नो सिटअनुकूलका यात्रीहरूसँग परिचय साटासाट भैरहेका थिए। मुग्लिन-नारायणगढमा जाम परेन भने पनि ३० घण्टा लामो यात्रामा थियौं हामी। सबै यात्रु यात्रालाई रमाइलो बनाउने प्रयत्नमा थिए। कसैका हातमा बियरका क्यान थिए, कोही म्युजिक डिमान्ड गर्दै थिए। सबैको गन्तव्य दिल्ली। जसमा धेरैको पोल्यान्ड दूतावास रहेको कुरा बुझे। छेउछाउ सिट भएका सबैसँग परिचय भैसकेको थियो। गफगाफ, हाँसो-मजाक चल्दै थियो। पोल्यान्ड पुगेपछिको काम, तलब र सुविधाका विषयमा बहस चल्दै थिए। पी आर, युरोपियन गर्लफ्रेन्ड, समुन्द्री किनार, सस्तो बियर, रातो पासपोर्ट, कम्पनी परिवर्तन आदि-इत्यादि विषय ठट्यौली पारामा वर्णन भैरहेका थिए। केही विद्यार्थी भिसामा जाने पनि थिए, धेरैजसो वर्क प्रमिटवाला। खाना खान भनेर मुग्लिनमा बस रोक्कियो। खाना खाने क्रममै मुग्लिन-नारायणगढसम्मको बाटो सम्झिएँ। जुगेडीमा १४ घण्टा रोकिएको सम्झिए। चार-पाँच चम्चा भात जबर्जस्ती निलेँ। आधा घण्टामा खाईवरी मुग्लिन छोडियो। ३६ किलोमिटर दूरी पार गर्न साढे तीन घण्टा लाग्यो। यो साढे तीन घण्टामा आशा-निराशाका, खुसी र पीडाका, कल्पना र वास्तविकताका खिचडी पाके।

केही युवा देश बन्नेमा आशावादी देखिए त केही पुरानो पुस्ताका नेता नहटेसम्म केही हुँदैन भन्ने निष्कर्षमा पाइए। दूरदर्शिताको कुरा उठ्यो। सायद यो बाटोको विकल्प निर्माण भएपछि भत्काएको भए- यस्तै-यस्तै प्रहार राजनीति र राजनीति गर्नेहरूप्रति भैरहे। गुनासा, हाँसो-मजाकको यात्रा सुनौली बोर्डरमा केही समय सुरक्षा जाँचका लागि रोकियो। अलिअलि दुर्व्यहार सहनु त सामान्य हो। कतिले कसरी लिए। जे होस्, सुरक्षाको हिसाबले गरिएको चेकजाँच थियो त्यो। यस्तो प्रक्रियामा आफैंलाई सम्हाल्नुपर्छ। धेरैको गन्तव्य पोल्यान्ड दूतावास सुनेर भारतीय कर्मचारीले 'सारा नेपाल पोल्यान्ड जाने भो' भनेर गरेको व्यंग्यले चसक्क घोच्यो। सुरक्षा जाँचपछि बस विदेशी भूमिमा गुड्न थाल्यो। पहिलो पटक यात्रा गर्नेहरू बाटोको प्रशंसा गर्न थाले। हुन त नेपालको हाइवेका हिसाबले भारतको हाईवेको स्तर धेरै माथि छ। रेल्वे लिङ्क, मेट्रो रेल.., विकासको हिसाबले तुलना नगर्दा हुन्छ, भारत पुगेर रेल देखेका हामीहरूले। त्यसपछि त थप गुनासाहरू गुन्जिन थाले।

निद हराएको थियो सबैका आँखाबाट, धेरै पर देखिने इन्द्रेणी सपनाले चोरेको थियो सबैको निद। देशमा गर्न खोज्नेहरू तर असफल भएका केही पात्रहरू जसलाई फेसबुकमा जोडेँ, यात्रासँगै मन मिलेकाले, विचार मिलेकाले। रात छिप्पिँदै थियो, मनमा तिक्तता बढ्दै थियो। विदेश जाने भिसा लगाउन पनि विदेश नै पुग्नुपर्ने ? यो कस्तो नियति हाम्रो पुस्ताको ? साँच्चिकै नेपाल रित्तिँदैछ, युवाविहीन हुँदैछ ? मनमा अनुत्तरित प्रश्न उठिरहे। रात-बिहान अनि दिन हुँदै साँझ ५ बजे मज्नुकाटिला पुगियो। ३२ घण्टे बसको यात्रा टुंगियो। एउटा परिवार छुटेर छिन्नभिन्न भएको आभास भयो। सबैको सफलताको कामना गर्दै म अटो चढेर मेट्रो स्टेसनतर्फ लागेँ।

मंगल होस्

हाँसोको मुहान खोज्दै जाँदा–२



मनोज गजुरेल

क्याबिन क्रु, बी सिटेड फर टेकअप।' पाइलटको यो एनाउन्सपछि जहाज अगाडि बढ्यो। त्रिभुवन अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलको धानवमार्गमा दौडिरहेको जहाजको झ्यालबाट बाहिर हेर्छु। दायाँ-बाँयाका भवनहरू जहाजसँगै दौडिएजस्तो लाग्छ। भवनभित्रका बत्तीहरूले पनि जहाजलाई पछ्याएजस्तो लाग्छ। यस्तो लाग्छ, घर, रूख र बत्ती सबै 'ए नजा, नजा' भन्दै मेरो पछि-पछि दौडिइरहेका छन्।

एक्कासि जीउ सिरिङ्ग हुन्छ। मस्तिष्कमाथि नै अड्किएजस्तो, मुटु मात्र तल झरेझैं लाग्छ। पछि थाहा भयो, जहाजले भुइँ छोड्दा सबैलाई यस्तै हुँदो रहेछ। एकछिनमा 'घड्याक्क' आवाज आउँछ। फेरि मुटु ढक्क फुल्छ। योचाहिं जहाजले पाङ्ग्रा लुकाएको रहेछ। जहाज दायाँ ढल्किन्छ, बायाँको झ्यालबाट नीलो आकाश मात्र देखिन्छ। बायाँ ढल्किन्छ, दायाँ झ्यालबाट झलमल्ल काठमाडौं देखिन्छ। बाहिर जहाज झलमल्ल छ, मेरो मनको जहाजमा बत्ती बल्दै-निभ्दै छन्।

मनमा बत्ती बल्दैछ भन्नुको अर्थ मन दंग छ। दंग यस कारण छ कि अब म विदेश जाँदैछु, । जागिर खाँदैछु। पैसा कमाउँदैछु। छुट्टीको दिन घुम्न जान्छु। साथीभाइसँग रमाइलो गर्छु। तलब आउनासाथ घर पठाइदिन्छु। बाले ऋण तिर्नुहुनेछ। ऋण तिरेपछि आमाको तनाव घट्नेछ। बाको प्रेसर पनि कम हुनेछ। यस्तै कल्पनाले गर्दा मन उज्यालो भएको छ।

> कोही कानमा इयरफोन कोचेर घ्वार-घ्वार घुर्न थालिसकेका छन्। कोही गफ गर्दैछन्, हाँस्दैछन्। कोही कल बटम थिचेर होस्टेसलाई बोलाउँदैछन्।

जहाँ दिन हुन्छ त्यहाँ रात पनि पर्छ। जहाँ उज्यालो हुन्छ त्यहाँ अँध्यारो पनि आउँछ। जो दंग हुन्छ त्यो उदास पनि हुन्छ। एक्कासि मनको बत्ती झ्याप्प निभ्छ। त्यहाँ बिछोडको अँध्यारो फैलिन्छ। मनमनै सोच्छु, एक दिन होइन। एक महिना होइन। एक वर्ष होइन। पाँच वर्षका लागि घर छाड्दैछु। कसरी काटौंला त्यत्रो समय ! कसले सोध्ला– खाना खाइस् बाबु भनेर ! को होला फोन गर्ने– कतिबेला आउने हजुर भन्दै ! कसले भन्ला– बाबा भरे आउँदा चकलेट लिएर आउनु है भनेर !

बटार्दै बटारिँदै काठमाडौ उपत्यकालाई एक फन्को लगाएपछि जहाज सीधा हुन्छ अनि पश्चिम दिशातर्फ लाग्छ। बत्ती बल्छ। एयर होस्टेसहरू उठ्छन्। पेसेन्जरहरू चलमलाउँछन्। कोही फिल्म हेर्न थाल्छन्। कोही कानमा इयरफोन कोचेर घ्वार-घ्वार घुर्न थालिसकेका छन्। कोही गफ गर्दैछन्, हाँस्दैछन्। कोही कल बटम थिचेर होस्टेसलाई बोलाउँदैछन्। कोही ट्वाइलेटतिर लाग्छन्। कोही खानातिर लाग्छन्। म तिनीहरूका प्रत्येक गतिविधि हेर्दै उनीहरूका बारेमा विभिन्न अनुमान लगाउँछु।

ती फिल्म हेर्नेहरू कलाकार होलान्, कार्यक्रम देखाउन हिंडेका ! एयरफोन कोच्नेहरू छुट्टीमा आएर फर्किएका होलान् ! गफ गर्नेहरू घुम्न हिंडेका होलान् ! ट्वाइलेट हिंडेकाहरूचाहिँ एयरपोर्ट सेकुवा टन्न खाएर आएका होलान्। एयर होस्टेसलाई बोलाउनेहरू भोकाएका होलान् ! अनि ती हाँस्दै, गफ गर्नेहरू छुट्टीमा आएर फर्किएका होलान् अनि ती दायाँ-बायाँ हेर्नेहरूचाहिँ मजस्तै होलान्, जो पहिलो पटक प्लेन चढेर वैदेशिक रोजगारीमा गैरहेका छन्।

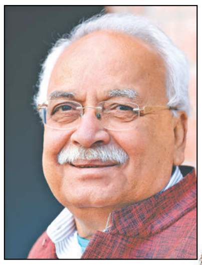
मनमा यस्ता कुरा खेलाउँदा-खेलाउँदै एयर होस्टेसको आवाज आयो, अंग्रेजीमा। अगाडि के भनिन्, पछाडि के बोलिन्, केही बुझिनँ। बीचका दुईवटा शब्दचाहिं टिप्न सकें, 'सिट बेल्ट' र 'टर्बुलेन्स' ! पहिलो पटक सुकेटारबाट विराटनगर आउँदा यसको अर्थ जानेको थिएँ। मौसम गडबड छ, जहाज हल्लने सम्भावना भएकाले सिट बेल्ट बाँध्न अनुरोध गरिएको थियो। सिट बेल्टलघि नै लगाएको थिएँ तर पनि कन्फर्म गर्न बेल्ट छामेको मात्र थिएँ, जहाज घटट गर्दै तर झ-यो। जहाजमात्र होइन, मेरो मुटु पनि झ-यो। सम्हालिन नपाउँदै फेरि घटट गरेर झन्डै एक बित्ता माथि चढ्यो। हावा, हुन्डरी र पानीसहितको बादलमा पसेर निस्किँदा यसरी सातो लिंदो रहेछ।

हुन त त्यो सबै कुरा एक मिनेटभन्दा कम समयमा भएको थियो तर मेरो मनले झन्डै तीन घण्टाको काल्पनिक सिनेमा बनायो। एउटा मनले भन्छ, यस्तै बेलामा त होला नि जहाज खस्ने ! अर्को मनले भन्छ, यस्ता घटना त कति हुन्छन् हुन्छन्, यो त सामान्य हो। अर्को मनले भन्छ, जहाज झरिहाल्यो भने घरको अण कसले तिर्ला ! अर्को मनले जवाफ दिन्छ, म मरें भने बिमाले दिइहाल्छ नि पैसा। फेरि अर्को मन बोल्छ, पैसा त आउला तर छोराछोरीले कसलाई बा भन्लान् ! मुख्य मनले चित्त बुझाउँछ, हुने कुरा भैहाल्छ, बरु झ्याप्प निदाउँछु।

यति सोचेर निदाउन आँखा चिम्लिन्छु तर त्यही बेला कसैले कोट्याउँदै बोलाउँछ, 'हेल्लो, दाइ।'

....क्रमशः

यात्रा सन्दर्भ



किशोर नेपाल

नौटंकीको अवस्थामा छ संगीत र संस्कृति

तस्बिर : नवराज बारेल

यो पटक लामै बसिन् झुमा बेलायततिर । काठमाडौं फर्किएपछि उनले भनिन्, 'अब एक वर्ष पर्फमेन्समा बिताउनुपर्छ । संगीत तथा नाटक भनेका पर्फमेन्स कला हुन् ।'

झुमाका कुल, कुटुम्ब, जेठा बा, कान्छा बा, दाजु, भाइ, दिदी, बहिनी, भदा, भदै सबै बेलायतमा छन् । त्यहाँ रहेका कसैले पनि उनलाई छिटो नेपाल फर्कन दिएनन् । उनी आफैं पनि काठमाडौंको कोलाहलबाट मुक्त भएर बेलायतमा सिर्जनात्मक काम गर्न चाहन्थिन् । उनले मुन्धुम संगीतको एल्बम लन्च गरिन् । एउटा पब्लिक शो भयो निकै आकर्षक । काठमाडौं सहरको धूलो, धूवाँलगायतका प्रदूषित तत्वहरूको असर त पाँचै महिनामा हट्ने कुरा भएन । तैपनि झुमा फ्रेस भइन् । सास लिन सजिलो भयो । आफ्ना मानिसहरू भेटेर उनीहरूको मनमा रहेको लिम्बुवानको सम्झनालाई ताजा बनाइदिइन् । अनि त झुमाले अरुथोक के गरुन् ? यी लिम्बू चेली मुन्धुमलाई पछ्याउँदै छिन् ।

झुमा भन्छिन् : आफ्नो देशमा त कुनै सुविधा छैन । मुन्धुमजस्तो संगीतका धारहरू थुप्रै छन् । संगीत-नाटक एकेडेमी, जनजाति प्रतिष्ठानमा साउन्ड रेकर्डिङको सामान्य क्षमता पनि छैन । लाइब्रेरीको समेत अभाव छ । यस्तोमा कलाकार आफैं अग्रसर भएर संगीतको प्रमोशन गर्ने हो । युट्युबमा राख्ने हो, तर यति मात्रैले केही हुन सक्दैन । हामीकहाँ विकासको राजनीतिक परिभाषा छ । थुप्रै छ तर राजनीति, समाज व्यवस्था एवं आर्थिक नीतिका बीचमा समन्वय छैन । अहिलेका नेताहरूले देशको सांस्कृतिक निष्ठाका लागि काम गर्नुपर्छ भन्ने नबुझेका त होइनन्, तर बुझ्न चाहेको देखिँदैन । यो अवस्थामा सांस्कृतिक कलाकारजस्ता आफ्नो काममा समर्पित व्यक्तिहरू कहाँ जाने ?

कुनै पनि गीत सांगीतिक हिसाबले मात्र पूर्ण हुँदैन । त्यसका लागि अनेकन विधि अपनाउनुपर्ने हुन्छ । मुन्धुम होस् वा सामान्य गीत हुन्, भाषाले मात्र यसलाई बलियो बनाउने होइन । थिम त चाहिन्छ नै । गीतको संरचना बोलीचालीको भाषामा पनि नहुने होइन, तर त्यो बढी नै बनिबनाउ हुन्छ । यथार्थपरक हुनै पाउँदैन । त्यसमा मनदेखिको कुरा आउनै पाउँदैन । जब संगीतले मानिसको मनलाई प्रभावित तुल्याउन सक्दैन अर्थात् मानिसलाई रुने, हाँस्ने जस्ता भावोन्मादतर्फ लान सक्दैन त्यतिबेला त्यो गीत र संगीतको प्रभाव रहँदैन । सडकमा हिंड्दा कसैले अल्लारे पारामा कुनै गाना गाएजस्तो मात्र हुन्छ ।

झुमाको विचारमा संस्कृति र संगीतका आयामहरू तिनको प्रदर्शनपछि मात्र निर्णायक अवस्थामा हुन्छन् । हामीकहाँ प्रदर्शनको चलन नै छैन । नौटंकीजस्तो अवस्थामा छौं हामी । बेलायतमा मैले एक-दुइवटा एकल प्रदर्शन गरें । त्यसको प्रभाव र परिणाम दुवै राम्रो आयो । पूरा पर्फमेन्सका रूपमा मैले मुन्धुमको दुई भाग देखाएँ मार्च २५ मा । त्यसका लागि आवश्यक खर्च लिम्बू समुदायका साथीभाइहरूले बेहोरे । अब यो मुन्धुम लोकप्रिय हुने गीतजस्तो होइन, तर मानिसहरूको रुचि यसमा हुनु वा बढ्नु ठूलो कुरा हो । मुन्धुमले लिम्बू समुदायका सदस्यहरूलाई मात्र होइन, सबै नेपालीलाई आकर्षित गर्‍यो । कलात्मकता भनेकै प्रदर्शनबाट सावित हुने कुरा हो । जे होस्, लन्डन गएर मैले जे काम गर्छु भन्ने सोचेकी थिएँ त्यो काम भयो । एथनिक म्युजिक स्टुडियोमा गएर अरू कसैले नगरेको काम गरें । वर्ल्ड सिनेमासँग नेपालको मिस्टिरियस, तान्त्रिक संगीत तथा संस्कृतिलाई जोड्ने कामलाई सानो त भनिँदैन होला । अब नेपालको मुन्धुम र अन्य संगीतहरू उताका संगीतको शिक्षा दिने स्कूलहरूमा पनि पढाइनेछन् । यो सानो उपलब्धि होइन ।

झुमा शास्त्रीय संगीत मात्र होइन, आधुनिक गीत गाउन पनि उत्तिकै उत्साहित छिन् । भन्छिन्, 'अहिले त हर्रे सिनेमामा गीत पनि गाएकी छु । कालीप्रसाद बाँस्कोटासँग पनि गीत गाउन थालेकी छु । सागरराजले पनि मेरा गीतमा संगीत दिएका छन् । यी गतिविधिहरू प्रचारमा आएका छैनन् भनेर म आत्तिएकी पनि छैन । जमाना बदलिएको छ । मानिसहरूले युट्युबमा सुनेर तथा हेरेरै कुनै पनि गीतलाई लोकप्रिय बनाइदिन्छन् । अहिले प्रविधि धेरै अघि छ ।'

प्रतिक्रिया

फेसनप्रति सचेत हुने नेपाली सेलिब्रेटी कमै छन् (बेस्ट ड्रेस सेलिब्रेटी) । वास्तवमा पहिरनले पनि व्यक्तित्व झल्काउँछ ।

भुवन तिवारी

डोबर इंग्लिस एकेडेमी स्कुलले कल्पना कविरथको अध्ययनमा सहयोग गरेर राम्रो काम गरेको छ (नेपालकै होची किशोरी) । उनी अध्ययनमा अब्बल छिन् । घर-परिवारले पनि उनको थप अध्ययन एवं प्रगतिमा सहयोग पुर्‍याउनुपर्छ ।

किशोर सापकोटा

जीवन कहिल्यै सरल रेखामा हिंड्दैन (समय सन्दर्भ : समानान्तर जिन्दगीहरू) । एउटै जिन्दगीमा फरक-फरक अभिनय गर्नुपर्ने, फरक-फरक भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने हुन्छ । सबै कुराको उत्तिकै महत्व पनि हुन्छ ।

सन्तोष गुरुङ

नेपालीहरूले जहाँ गए पनि आफ्नो संस्कृति बिर्सिएका छैनन् (टेक्सासमा नेपाल नाच्छ) । आफ्नो परम्परा, संस्कृति जोगाउन आफैंले पहल गर्नुपर्छ ।

रमेश सापकोटा

अनलाइन र फोनका माध्यमबाट यसप्रकारको ठगी बढिरहेको छ (अपराध : उपहार पर्‍यो भन्दै ठगी गर्ने बढे) । यो विषयमा सचेतना फैलाउन जरुरी छ ।

कमला प्रसाईं

अभिनेत्री मेलिसा जोन्सको साहसको कदर गर्नैपर्छ (अभिनेत्रीको साहस) । हात नभएकी मेलिसाले कैयौं लाञ्छना भोग्नुपर्‍यो, तैपनि उनले हिम्मत हारिनन् । उनको जीवनबाट धेरैले प्रेरणा लिन सक्छन् ।

विनोद कुमार

किड्स क्यापिटलको उपाधि प्राप्त गर्न सफल प्रकृति भट्टराई तथा प्राप्ति थापालाई बधाई छ (किड्स क्यापिटल) । आउने दिनमा पनि यस्तै सफलता मिलोस् ।

शैलेन्द्र पौडेल

अभिनेत्री निरुता सिंहका बारेमा धेरैपछि पढ्न पाइयो (धेरैपछि निरुता) । मुम्बई बसाइ सरे पनि नेपाली चलचित्रमा अभिनय गर्न नछुटाउनुहोला ।

शम्भु वाग्ले

उत्कृष्ट कलाकारहरू पुरस्कृत हुनु राम्रो कुरा हो (एनएफडीसी एवार्डमा अनमोल र बेनिशा उत्कृष्ट) । आगामी दिनमा अझ सशक्त चलचित्र हेर्न पाइयोस् ।

इन्दिरा ओली

हाँसोको मुहान त आफैंभित्र हुन्छ (मंगल होस् : हाँसोको मुहान खोज्दै जाँदा-१) बाहिरको खुसी त केही दिनका लागि मात्र हो । आमनेपालीले भोगिरहेका कथा लेख्नुभएकोमा मनोजजीलाई धन्यवाद ।

विकल्प गैरे

कार्टुन्ज क्रुकी आश्मा विश्वकर्माका बारेमा धेरै कुरा जान्न पाइयो (संगीत : कार्टुन्ज क्रुकी आश्मा) । सुरुमा परिवारले उहाँको कामलाई नबुझे पनि पछि बुझ्नुभएछ । यस्तो समस्या हरेकको घरमा हुन्छ ।

दीपेन्द्र बानियाँ

आफ्नो रुचिको पेसा अपनाउनु उपयुक्त हुन्छ (एसईईपछिका सौन्दर्य प्रतियागिताको क्रेज) । अरूको दबाब र करमा भन्दा आफ्नै स्वेच्छाले छनोट गरेको काममा उत्कृष्टता हासिल गर्न सकिन्छ ।

नवराज अधिकारी

काठमाडौं सहरका आफ्नै विशेषता छन् (यात्रा सन्दर्भ : सन्दर्भमा हाम्रो सहर) । यहाँको जीवनशैली, संस्कृति धेरैका लागि रोचक सावित हुन सक्छ ।

रमेश काफ्ले

अरूको नक्कल गर्नुभन्दा आफैंजस्तो भएर बाँच्नु उपयुक्त हुन्छ (युवा मन : कोही अरूजस्तै) । मोलिकतामै आफ्नो सुन्दरता एवं बौद्धिकता झल्कन्छ । अरूको नक्कल धेरै दिन टिक्दैन ।

प्रज्वल ढुंगेल

twitter follow us on twitter.com/saptahik

SMS मार्फत प्रतिक्रिया
SF(space) दिएर आफ्नो प्रतिक्रिया टाइप गरी नामसहित 8080 मा पठाउनुहोस् ।

Like us on Facebook
facebook.com/kantipursaptahik

तस्बिर : महेश प्रधान

■ खगेन्द्र लामिछाने

सबै कुरालाई पैसासँग साट्नु हुँदैन

युवा लेखक तथा अभिनेता हुन्-खगेन्द्र लामिछाने । सानो छँदा लेखक बन्ने सपना सजाउने लामिछानेले पछि चलचित्रबाट बढी चर्चा कमाए । स्याङ्जामा जन्मिएका खगेन्द्रले पशुपतिप्रसादमार्फत आफ्नो परिचय बनाएका हुन् । अहिले उनी डमरुको डन्डीबियोका कारण चर्चामा छन् । फुलानी पुस्तकका लेखक खगेन्द्रका मौलिक कथा सबैले रुचाएका छन् । खगेन्द्रसँग मौलिक कथाको खोजी, चलचित्र निर्माण, अभिनय एवं लेखनमा केन्द्रित रहेर गरिएको कुराकानी :

पशुपतिप्रसाददेखि डमरुको डन्डीबियोसम्म नयाँ शैलीका चलचित्र बनाउनुहुन्छ ? कसरी विषयवस्तु तय गर्नुहुन्छ ?

मेरो रुचिले गर्दा त्यस्तो भएको हो । मलाई स्वभावैले परम्परागत रूपमा गरिआएको भन्दा फरक काम गर्न मन लाग्छ । अलग तरिकाले सोच्दा अलग विषयमा चलचित्रको कथा लेखे हुँला, बनाए हुँला र अभिनय गरे हुँला ।

तपाईं लेखक पनि अभिनेता पनि कुनमा बढी आनन्द महसुस गर्नुहुन्छ ?

इमानदारीका साथ भन्नुपर्दा मलाई लेखनमै आनन्द आउँछ । तर चलचित्र अलग विषय हो । लेख्ने कुरा एक्लै रमाएर गर्न सकिने कुरा हो भने चलचित्रका लागि टिमवर्क चाहिन्छ । ग्ल्यामरस फिल्ड भएकाले त्यसका आफ्नै दायरा छन् । समय पनि बढी दिनुपर्ने हुन्छ, अरूका विषयमा सोच्नुपर्ने र आफू त्यही हिसाबमा हिँड्नुपर्ने हुन्छ । यता लेखनमा भने आफ्नो ढंगले अनुसन्धान गर्न गयो, गाउँठाउँ वा जहाँ जानुपर्छ, विषयले मागेअनुसार गएर मानिसहरूसँग कुराकानी गर्‍यो । उनीहरूका कुरालाई आफ्नै ढंगले लेख्न सकिन्छ । म संयोगवश कलाकार पनि भएँ । अभिनेता हुनु मेरो जीवनको बोनस हो । बोनस नै यति ठूलो पाइयो, म त्यतिकै खुशी छु ।

अन्ततः बोनसले नै व्यापक चर्चा र नाम दियो होइन ?

बोनसले चर्चा दियो । मेरो लेखन नआउँदै चलचित्र हावी भएको हुनाले लेखक खगेन्द्र र अभिनेता खगेन्द्र एउटै मान्छे हो भन्ने कतिलाई थाहै छैन । मेरा पाठकहरूले मलाई लेखकका रूपमा चिन्नुहुन्छ ।

लेखकका लागि पात्र उत्पादन गर्न सजिलो कि अभिनय गर्न ?

दुवै कठिन काम हुन् । डमरुको डन्डीबियोसमेत गरी चारवटा चलचित्रमा लेखक र अभिनेताका रूपमा काम गरेको आधारमा म के भन्न सक्छु भने लेखक मात्र हुँदा दुःख छ, किनभने चरित्र निर्माण गर्नुपर्‍यो, ती चरित्रलाई भोलि मानिसहरूले पर्दामा हेर्दा यो त हाम्रै कथा रहेछ भनेर रुचि दिएर हेर्ने हुनुपर्‍यो । त्यसकारण चरित्रको निर्माण क्रमबद्ध रूपमा गरेर त्यसलाई कथामा बुनेर प्रस्तुत गर्नु निकै कठिन काम हो । यता अभिनेताले आफूले निर्वाह गर्ने भूमिकका र पात्रको चरित्रमा आफूलाई ढाल्नुपर्छ । त्यसकारण एक हिसाबले लेखकले चरित्र सिर्जना गर्नु र अभिनेताले उक्त चरित्रमा आफूलाई ढाल्नु कतै न कतै जोडिएको छ ।

लेखनको पात्र छान्न र चलचित्रको पात्र छान्न कुन सजिलो हुन्छ ?

उस्तै-उस्तै हो । दुवै कठिन काम नै हुन् । लेखकले चरित्र निर्माण गर्दा त्यो व्यक्तिलाई नजिकबाट चिन्नुपर्छ ।

पृष्ठ ७ मा

बिरामीको सेवामा फर्कन सक्ने छैन

डा. उपेन्द्र देवकोटा

मेरा बेलायती न्युरोसर्जन मित्र हेनरी मार्स 'बेस्ट सेलर' पुस्तक लेखक पनि हुन् । त्यो दिन उनलाई लिएर म बिहानै आफ्नै मोटरमा गाउँतर्फ लागेँ, १२ बजेतिर घर पुग्यौं । म हिँड्नुअघि नै आवश्यक व्यवस्था गर्न मामाको छोरा 'भाइ' लाई गाउँ पठाएको थिएँ । हामीसँग घरमै प्याक गरिएको स्यान्डविच थियो । माया गरेर फ्रिजमा बियर पनि राखिदिएका रहेछन् । गोरखा लिगलिगबाट हामी द्रव्य शाहको दरबारतिरको उकालो लाग्यौं । हेनरी मभन्दा तीन-चार वर्ष जेठा हुन् । उक्लँदा मलाई अलिअलि गाह्रो भो । त्यतिबेला मलाई आफू सहरिया भएजस्तो लाग्यो ।

माथि पुगेर मैले हेनरीलाई 'पिकनिक' गरौं भनें । लोकल बियर निकालें अनि हामी ३ सय ६० डिग्रीको सेरोफेरोमा दृश्यावलोकन गर्न थाल्यौं । मर्स्याङ्दी, लमजुङ, चेपे, गोर्खा दरबार सबै आँखा वरिपरि देखिए । ती दृश्यहरू हेनरीलाई चिनाएँ ।

एक बोतल बियरबाट पाँच-सात घुट्का पिएपछि मन लागेन । हेनरीलाई पनि खासै रमाइलो लागेन । बियरको तर्पण दिएर ओर्लियौं । यो उमेरमा ग्यास्ट्राइटिस राम्रो होइन । उनले मलाई काठमाडौं गएर इन्डोस्कोपी गर्न सल्लाह दिए । मलेखुमा उनलाई 'ड्रप' गरेर म काठमाडौं फर्किएँ । पाटन अस्पताल पुगेँ, रिपोर्ट अनौठो आयो । ग्यास्ट्राइटिस र हेलिको फ्याक्टर पोजिटिभ देखियो । उपचार सुरु भयो । मलाई फाइदा भएन, काम पनि जारी राखेँ, औषधि पनि खाइरहेँ ।

त्यसपछि चुनावको रौनक थियो । बीचमा गोरखामा चुनावी भाषण गरेर म काठमाडौं फर्किएँ तर म धेरै थाकिसकेको थिएँ । भोलिपल्ट हेनरी बेलायत फर्कंदै थिएँ । म तल झरेर 'बाई' भन्न सक्ने अवस्थामा पनि थिइन । बिहीबार दिनभरि आराम गरेँ । शरीर पलाएपछि अस्पताल गएर शुक्रबार बिरामीको अप्रेसनमा सहभागी भएँ ।

गोरखाकी एक १२ वर्षकी बहिनीको अपरेसन म आफैं संलग्न भएर गर्नुपर्ने थियो । एक जना सहकर्मी डाक्टरको काम चित्त बुझेन । म 'इरिटेट' भएँ । तर, मैले सोचेँ, म यति 'डिमान्डिङ' र 'इरिटेट' हुने मान्छे त होइन, यो मेरो चरित्र होइन । 'समथिङ मस्ट बी रङ विथ मी' भन्ने लाग्यो । ट्वाइलेट गएँ, पहेँलो बाक्लो पिसाब आयो । ऐना हेरेँ, आँखा पहेँला । 'डीप जन्डिस' भयो कि भन्ने शंका पनि लाग्यो । त्यो मैले खाइरहेको 'क्लेरिथ्रोमाइसिन' को काम हो र त्यो औषधि सकिएपछि त्यो कम हुने आश पनि थियो । आफ्नै अस्पतालमा एमआरआई र अल्ट्रा साउन्ड गराएँ जसको रिपोट हेरेपछि म छाँगाबाट खसेजस्तो भएँ ।

त्यो पहिले अनुमान गरेजस्तो कोलेस्टेटिक जन्डिस थिएन । पित्तनली थिचिएको अवस्थामा हुने त्यो अवस्ट्रक्टिभ जन्डिस थियो । भोलिपल्ट शनिबार एक्स्पर्ट मित्रहरू बोलाएर कन्सल्ट गर्दा कलेजोको भेट्नामा जटिल खालको मासु पलाएको जन्डिस देखियो । नलीहरू 'ड्रेन' गर्न नसके दुई-चार दिनमै जीवनमा असर पर्न सक्ने अवस्था देखियो । मुलुकमा यो क्षेत्रमा काम गर्ने एक्सपर्टिजहरू कहाँ-कहाँ छन्, छलफल गर्‍यौं । ढुक्क हुन सकिएन । तत्काल हेनरीलाई बेलायत फोन

संक्षेपमा उपेन्द्र देवकोटा

जन्म मिति : २०११ साल
जन्म स्थान : गोरखा
एसएलसी : अमरज्योति मावि, पालुङटार, गोरखा
आईएसी : अमृत साइन्स क्याम्पस
एमबीबीएस : महाराजगन्ज क्याम्पस
मेडिकल अधिकृतका रूपमा वीर अस्पतालबाट सेवा प्रारम्भ (२५ वर्ष सेवा)
विशेषज्ञता : बेलायतबाट स्नायु शल्यचिकित्साको अध्ययन
विधा : स्नायु शल्यचिकित्सा
चिकित्सा क्षेत्रमा सक्रियता : ३७ वर्ष
शल्यक्रिया : करिब ३४ हजार
बिरामी उपचार संख्या : करिब ८ लाख

२०४३ सालमा वीर अस्पतालमा न्युरो विभाग स्थापनामा नेतृत्वदायी भूमिका,
पूर्वराजा ज्ञानेन्द्रले शासनसत्ता हातमा लिएपछि स्वास्थ्यमन्त्री भएका बेला वीर अस्पताल चिकित्सा विज्ञान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान स्थापना, मन्त्रीबाट हटेपछि बाँसवारी न्युरो अस्पताल स्थापना ।

गर्‍यौं । उनले किंग्स कलेज अस्पतालका चिफ सर्जन प्रोफेसर नाइजल हिटनको नाम लिए । उनीहरू दुवै जनाको मित्रतासँगै एउटा विशेष भिडियो पनि रहेछ । हेनरीले भनेपछि मंगलबारको 'अप्वाइन्टमेन्ट' निश्चित भयो । सोमबार काठमाडौंबाट उडेर मंगलबार नाइजललाई भेटेँ ।

म सँधै नै मुलुकभित्र सम्भव उपचार यहीँ हुनपर्छ र सक्नेले सरकारी ढुकुटीमा आँखा लगाउनु हुँदैन भन्ने मान्यता राख्दै आएको व्यक्ति हुँ । मेरो केसमा पुष्टि भयो, यसको उपचार नेपालमा सम्भव थिएन । नाइजललाई भेटेको भोलिपल्टै उनले आफ्नो विभागका पाँच-छ जना ख्यातिप्राप्त ग्यास्ट्रो इन्टेरोलोजिस्टलाई बोलाए ।

बुधबार हयारिसनलाई सुकेको नलीमा 'स्टेन्ट' हाल्ने काम दिइयो । उनले एकातिर हाल्न सके, अर्कातिर सकेनन् । त्यसपछि डा. जोन डेभलिनले 'टेक अप' गरे । पहिलो, दोस्रो र तेस्रो प्रयास असफल भएपछि चौथो 'सिटिङ' मा स्टेन्ट त हाले तर बायोप्सी सम्भव भएन । अन्तमा पाँचौं 'सिटिङ' मा भित्रै अल्ट्रासाउन्डपछि उनले अत्यन्त 'सोफिस्टिकेटेड' प्रोसेसबाट बायोप्सी गरे । बाइल डक्ट (पित्त थैली) क्यान्सर देखियो ।

उपचार अत्यन्त जटिल छ, जाने बाटो एउटै छ । कोलोन्जियो कार्सीनोमाको स्ट्यान्डर्ड उपचार भनेको 'किमो' दिएर ट्युमरको साइज घटाउने अनि अपरेसन गरेर आधा कलेजो फाल्ने । त्यसमा विशेषज्ञता हासिल गरेका डाक्टर पाल रस (क्यान्सर विशेषज्ञ) ले काम सुरु गरे ।

नोभेम्बर २१ मा बेलायत पुगी जनवरी २५ मा मात्र किमोको पहिलो डोज लिन पाएँ । सबै कुरा ढिलो हुन पुग्यो । किमोपछि ल्युकोपोनिया र कलेन्जाइटिससँग जुध्दै रहेँ । लड्दै-पड्दै तीन साइकल किमो लिन पाएँ, तर मेरो ट्युमर बढ्दै गएको देखियो । आफ्नो उपचारले रेस्पोन्ड नगरेकोमा पाल अलि निराश देखिए ।

सिटी स्क्यान गर्दा ट्युमर फैलिएको देखियो । त्यो दुःखद थियो । फस्ट लाइन किमो प्रभावकारी नभए सेकेन्ड लाइन किमो पनि त्यत्ति प्रभावकारी हुँदैन । रेडियोथेरापी त्यति प्रभावकारी नहुँदा सर्जरी नै गरिन्छ । रेडिएसनमा किरणले आन्द्राहरू सुकाउँछन् । अब मैले त्यहीँ नै बसेर उपचारलाई निरन्तरता दिनुको अर्थ थिएन ।

म किमोले रेस्पोन्ड नगर्ने रेडियोथेरापीको साइड इफेक्टमात्र हुने अनि सर्जरी गर्न नमिल्ने विचित्रको अवस्थामा थिएँ ।

खासै कुनै उपाय नभएको अवस्थामा एक्सपेरिमेन्टल ट्रिटमेन्ट गरेर बस्नुभन्दा समयमै आफ्नो देश फर्किएर बाँकी जीवन तपाईंहरू सबैका बीच बस्ने निधोका साथ म नेपाल फर्किएँ ।

निको नहुने रोग लाग्दा के गर्ने ? म स्वयम् चिकित्सक हुँ । मेरो व्यक्तिगत धारणा के हो भने जब निको नहुने रोग लाग्छ त्यतिबेला अनावश्यक उपचारमा लाग्नुभन्दा शरीरमा केही शक्ति हुँदासम्म काम गर्नु उत्तम हुन्छ । त्यही मान्यताका साथ किमोबाट थप जटिलता निम्त्याउनुभन्दा बाँकी जीवन मेरो आफ्नै देशको माटो-हावापानीमा बिताउने निधो गरेँ, आफ्ना दाजुभाइ-दिदीबहिनीहरूकै समीपमा ।

मेरा आफ्ना अनुभव र उपलब्धिहरूले अरूका लागि के अर्थ राख्लान् मलाई थाहा छैन । तर मलाई मेरो हावा पानी माटो र तपाईंहरू सबै अत्यन्त प्रिय हुनुहुन्छ ।

म सायद फेरि बिरामीहरूको सेवामा फर्कन सक्ने छैन तर जति बाँच्छु उहाँहरूप्रति सद्भाव र शुभकामना राख्नेछु । मृत्यु अवश्यम्भावी छ । गीतामा पनि भनिएको छ, 'जातस्य ही ध्रुवो मृत्यु ।' अर्थात् जन्मपछि मृत्यु निश्चित छ ।

हेनरी लंगलेफोले भनेका छन्–जिन्दगी भनेको आमाको गर्भबाट निस्किएर चिहानसम्मको यात्रा हो ।

हामी चिकित्सकले त्यो यात्रालाई केही लम्ब्याउने वा टार्ने प्रयास गर्छौं ।

क्षेत्रप्रताप अधिकारीको यो गीतको अर्थ अहिले बुझ्न थालेको छु ।

जिन्दगीमा धेरै कुरा गर्न बाँकी छ
सबैभन्दा ठूलो कुरा मर्न बाँकी छ ।

वास्तवमा मर्नु आफैँमा ठूलो कुरा हो । मर्ने व्यक्तिले उसलाई सम्झने के कुरा बाँकी छाडेर जान्छ यो लोकमा त्यसले महत्व राख्छ ।

(देश सञ्चार अनलाइनबाट सम्पादित अंश)

डा. देवकोटालाई पत्र

श्रद्धेय डाक्टरसाहेब
असीम श्रद्धा !

अचानक तपाईं उपचारका लागि बेलायत गएको खबरले हामी मर्माहत भएका थियौं । त्यो समयमा अनेक हल्ला चले । जस्तो, तपाईंलाई पित्तनलीको क्यान्सर भएको, पित्तथैलीको क्यान्सर भएको, प्याङ्क्रियाजको क्यान्सर भएको, यहाँ उपचार सम्भव नभएकाले बेलायत गएको आदि ... । त्यसको केही समयपछि पारिवारिक स्रोतलाई उद्धत गर्दै उहाँलाई क्यान्सर नभएको, सामान्य जाँचपछि आराम गरेको जस्ता खण्डन पढ्न पाइयो । चिकित्सा विज्ञानको विद्यार्थीका नाताले मलाई त्यतिबेला लागेको थियो - तपाईंलाई पक्कै पनि नेपालमा उपचार सम्भव नभएको रोग लागेको छ र त्यो रोग प्राणघातक क्यान्सर नै हो । म बुझ्छु, हामी चिकित्सकलाई बिरामी छ भन्ने छुट छैन । बिरामी छु भन्नेबित्तिकै हाम्रो पेसा, पेसागत संस्था, हामीले हेरिरहेका बिरामी, मिडिया तथा आम जनतामा हाम्रो हैसियत (?) उजागर हुन्छ ।

यति लामो समय बेलायतमा बस्दा मलाइ लागेको थियो, तपाईं सर्जरी र केमो आदिको चक्रव्यूहमा हुनहुन्छ र त्यो कर्कटलाई जितेर मीठो मुस्कान छर्दै विमानस्थलमा देश र जनतालाई अभिवादन गर्दै आउनुहुनेछ, तर विधिको बिडम्बना, विमानस्थलबाट तपाईं एम्बुलेन्समा सुतेर अस्पताल जानुपर्‍यो । तपाईं अन्तिम सत्य बोल्न बाध्य हुनुभयो, हामी निरीह भएर सुन्न विवश भयौं ।

हामी सबै मृत्युको गन्तव्य बोकेर जन्मिएका हुन्छौं । जन्मिएपछि मान्छे मात्र होइन, हरेक प्राणी, वस्तु तथा सृष्टिको अन्त्य हुन्छ । हाम्रो त के कुरा ? भगवान् राम, कृष्ण, लगायत देवता समेत मृत्युन्जयी बन्न सकेनन् । मृत्यु अनपेक्षित, चामत्कारिक एवम सर्वाधिक पीडादायक सत्य हो । दुर्घटनामा परेर, हृदयाघात भएर, मस्तिष्कघात भएर वा अन्य प्राणघातक रोगबाट पनि तपाईंको मृत्यु हुन सक्थ्यो । त्यसो भएको भए तपाइंलाई आफुले मृत्युवरण गरिरहेको वा गरेको समेत थाहा हुने थिएन । अहिले कमसेकम तपाईंलाई आफ्नो आयु थाहा छ, उपचार गर्न नपाएको गुनासो छैन, व्यवहार मिलाउन नपाएको पारिवारिक पीडा छैन... ठूलो कुरा त चमत्कारको आशा छ । आशा अझै बाँकी छ ! सम्भावनाको दियो निभेको छैन ।

श्रद्धेय डाक्टरसाहेब । आफुलाई म मर्दैछु भन्ने कहियै नसोच्नुहोला । हामी जो कोही पनि मर्दैछौं । आफुले सम्पूर्ण जीवन छोटो समयमै भोगेकोमा गर्व गर्नुहोला । सफल, असल, सुरुचिपूर्ण एवं सार्थक जीवन बाँचेको मान्छेका लागि आँसु उपयुक्त बिम्ब होइन । तपाईंले ६३ वर्षको उमेरमा पनि सय वर्षको अनुभव लिन सक्नुभयो, सय वर्षको योगदान दिन सक्नुभयो- यो नै तपाईंको दीर्घायु हो ।

यहाँ मैले स्टेफेन हकिङदेखि जगदीश घिमिरेको उदाहरण दिनु आवश्यक छैन । दुईवर्ष आयुको ग्रेस थपेर घर फर्किएका जगदीश घिमिरेले अन्तर्मनको यात्रा नलेखेको भए एक वर्ष पनि उनका लागि टाढाको कुरा हुन्थ्यो, आत्मबल र गन्तव्यको फ्रेजले उनी आठ वर्ष सक्रिय जीवन बाँचे । त्यति मात्र होइन, जमराको रस तथा खुर्पानीको बिउ खाएर क्यान्सर जितेका धेरै व्यक्ति हाम्रै समाजमा छन् । स्वमूत्रपानले समेत क्यान्सरलाई ढालेका मुक्केबाज पूर्वमन्त्री गणेश शाहजस्ता व्यक्तिहरू हाम्रो समाजमा अझै सक्रिय छन् । तसर्थ एक रति पनि हार नखानुहोला । आफुले गरेको संघर्ष, देखेको संसार, भोगेका पल एवम् त्यो अद्भुत क्षमताको रहस्यलाई जस्ताको तस्तै लेखेर हाम्रो अनि भविष्यको पुस्तामा बाँचिरहने उपयुक्त अवसर प्राप्त भएको छ, यहाँलाई । गन्तव्यको सिमा भएको अवस्थामा लेखाइभन्दा ठूलो थेरापी अरु केही हुँदैन ।

अहिले तपाईं साँच्चै सर्वाहारा हुनुभएको छ । जित्नलाई संसार छ, हार्नलाई केही छैन । तपाईंको साथमा हामी करोडौं जनता छौं । हामीहरू तपाईंको दीर्घजीवनका लागि मुटुभित्र दीयो बालेर प्रार्थना गरिरहेका छौं । डा. देवकोटा ! उठ्नुहोस्, हिँड्नुहोस् अनि विज्ञानभन्दा पर रहेको ज्ञानमा आफुलाई समर्पित गर्नुहोस् । जहाँ विश्वासले धोका दिन्छ त्यहाँ अन्धविश्वासले साथ दिन्छ । प्रेमको उत्कर्ष अन्धो प्रेम भएझैं विश्वासको उत्कर्ष अन्धविश्वास हो ।

तपाईंलाई आफ्नो आयुको २० वर्ष दिन तयार प्रशंसक

रवीन्द्र समीर
लेखक तथा जनस्वास्थ्य विज्ञ

(डाक्टर समीरले आफ्नो फेसबुकमा पोस्ट गरेको पत्रको सम्पादित अंश)

सबै कुरालाई ...

पृष्ठ ५ बाट

साथीभाइसँग डन्डिबियो खेल्दा र त्यसलाई चलचित्रमा उतार्दाका भिन्नता के रहेछन् ?

धेरै फरक छ। किनभने, पहिले यसको स्पष्ट नियम थिएनन्, हामी आ-आफ्नै ढंगले खेल्थ्यौं। अनुसन्धान गर्दै जाने क्रममा हामीले डन्डीबियो संघ फेला पार्‍यौं, त्यहाँ गएर कुरा बुझ्दा त्यसको मैदान संरचना र नियम हुँदो रहेछ। ती नियमको पुस्तिका नै रहेछ। त्यो नियमलाई पछ्याएर प्रशिक्षण लिनुपर्छ। त्यसैले हामीले डन्डीबियो संघका साथीहरूसँग प्रशिक्षण पनि लियौं, त्यसपछि यसको नियम बुझियो। त्यसो गर्दा फरक अनुभूति पनि भयो। यो खेल क्रिकेटसँग मिल्दोजुल्दो छ।

यो चलचित्रमार्फत के सन्देश दिन खोज्नुभएको छ ?

सन्देशभन्दा पनि यो फ्यामिली स्पोर्ट्स ड्रामा हो। चलचित्र हेरिसकेपछि मानिसहरूको आ-आफ्नो अनुभूति हुन्छ, मैले एउटा देख्छु, अर्कोले अर्कै देख्छ। कुनै पनि चलचित्रका बारेमा फरक-फरक व्यक्तिले फरक-फरक अनुभूति गरेको हुन्छ। हाम्रो उद्देश्य डन्डिबियोलाई पारिवारिक विषयसँग घोलमेल गरेर एउटा रमाइलो पारिवारिक चलचित्र बनाउने थियो। अब यसमा एउटाले एउटा र अर्कैले अर्को चिज फेला पार्न सक्छन्।

डमरुको डन्डिबियोको विषयवस्तु कसरी छनौट गर्नुभयो ?

निर्माता विनोद गुरुङ तथा निर्देशक छेतेन गुरुङजी डन्डियोसम्बन्धी चलचित्र बनाउने कुरा लिएर आउनुभएको थियो। विषय सुन्ने बित्तिकै मलाई रुचि लाग्यो, हामीले छोड्दै गएको, हराउँदै गएको खेल। कतिपय चिज आफ्नै देशको संस्कार बन्छन्, त्यसकारण डन्डिबियोलाई राष्ट्रिय खेल भनियो। त्यसपछि त्यसलाई हटाएर भलिबललाई राष्ट्रिय खेलका रूपमा स्थापित गरियो। यो नेपालको मौलिक खेल हो, यो हरायो भने देशबाट एउटा मौलिक चिज गुम्छ। मेरो स्वभाव नै अलि अलग विषयमा काम गर्ने भएकाले म यो खेलप्रति आकर्षित भए, त्यसपछि कथा-सार यसरी बनाउँ भनेर हामीले बारम्बार छलफल गर्‍यौं। कथा-सार तयार भएपछि पटकथा तयार पार्‍यौं।

कथा लेखनमा कति समय लाग्यो ?

आठ-नौ महिना लाग्यो। किनभने अनुसन्धान पनि गर्नुपर्‍यो। डन्डीबियोलाई कथा-सार त बनाइयो तर त्यसको नियम के हो भन्ने कुरा बुझ्दै जानुपर्‍यो। त्यसकारण अलि गाह्रो भयो।

डन्डिबियोसँगका तपाईंका केही पुराना संयोगहरू पनि थिए कि ?

होइन, त्यस्तो केही थिएन। हामी सानोमा रमाइलोका लागि मात्र डन्डीबियो खेल्थ्यौं। मज्जैले खेलिन्थ्यो, मेरो उमेर समूहका मानिसहरू त प्रायः डन्डीबियो खेलेरै हुर्कन्थे। सानोमा खेलेको सम्झना छ, तर डन्डीबियोसँगको छुट्टै संस्मरण मेरो स्मृतिमा छैन। बुवाआमाहरूले आँखा फुट्छ, खेल्नु हुन्न भनेको चाहिँ अलिअलि सम्झना छ मलाई, तर आखिर हामी लुकीछिपी खेलिहाल्थ्यौं।

के आँखा फुट्ने खेल नै रहेछ यो ?

होइन, अलि जोखिमपूर्ण खेल चाहिँ हो तर, खेल भनेका सबै जोखिमपूर्ण नै हुन्छन्। क्रिकेट पनि त्यतिकै जोखिमपूर्ण छ। फुटबलमा पनि त्यस्तै जोखिम छ। डन्डीबियोमा पनि जोखिम छ, सट हान्दा बियोले आँखामा लाग्ने सम्भावना हुन्छ। सुटिङका क्रममा पनि हामी दुई-तीन जना सामान्य घाइते भयौं। जोखिम छ भनेर एउटा पुरानो खेललाई विलुप्त हुन दिनुभन्दा पनि त्यसलाई कसरी सुरक्षित खेल्ने भन्नेतिर ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ। क्रिकेट र फुटबलमा प्याड तथा हेलमेट लगाइन्छ, बक्सिङ खेल्दा ग्लोब लगाइन्छ। भैरहेको सस्तो खेललाई प्रवर्द्धन गर्न छाडेर यसलाई हटाउनु हुन्थ्यो कि हुँदैनथ्यो ? व्यक्तिगत हिसाबले मेरो प्रश्न हो।

चलचित्रमा तपाई मौलिक र नवीनतम प्रयोगहरू गर्नुहुन्छ। मौलिक र नवीन विषय कसरी खोज्नुहुन्छ ?

त्यो मेरो रुचिले गर्दा हो। विषयले छोयो र कथा राम्रो छ भने प्रेमकथामा पनि कलाकारका रूपमा काम गर्नुपर्ला, तर मैले आफूले आफ्नो ढंगले बनाउने चिज आफ्नै प्रकारका हुनेछन्। केही चिज बनाउनु छ भने त्यसले पछिसम्मका लागि छाप छोडोस्, मानिसले त्यसलाई सम्झिउन भन्ने लाग्छ। गाउँमा जन्मिएर, हुर्किएर आएको मान्छे अनि किसानको छोरो भएका कारण मैले हाम्रा कतिपय मौलिक विषयलाई नजिकबाट देखेको छु, भोगेको छु।

तपाईंको मौलिक कथा खोज्ने शैली कस्तो छ ?

म गाउँघरतिर गैरहेको हुन्छु। अहिले त पहिलेको भन्दा केही कम भएको छ। पहिले म धेरै नै घुम्थें। म नेपालका ६५ भन्दा बढी जिल्ला पुगेको छु। म आफैं मानिसहरूसँग कुरा गर्दिनँ, म उनीहरूको कुरा सुन्न रुचाउँछु। आफैं कुरा गर्न खोज्दा बाहिरको मान्छेलाई कति भन्न हुन्छ कति हुँदैन भन्ने हेक्का हुँदैन, बरु आफ्नै ढंगले थाहा नपाएजस्तो गरेर मानिसहरूको छेउछाउमा बसेर उनीहरूको गफ सुनियो भने त्यसबाट एकदमै मार्मिक कुरा आइरहेको हुन्छ।

आफूले लेखेका र अभिनय गरेका चलचित्रमध्ये कुनमा चाहिँ पात्र र चरित्रप्रति न्याय गरे जस्तो लाग्छ ?

मेरा व्यक्तिगत कुराबाटै प्रेरित भएर मैले कुनै पटकथा त लेखेको छैन, तर यसमा मेरो जीवनसँग जोडिएका केही चिज पक्कै छन्। किनभने अभिनेताले आफ्नो व्यक्तिगत अनुभव चलचित्रको चरित्रमा ल्यायो भने अझ रुचिपूर्वक त्यसको विकास गर्न सक्छ। मैले अभिनय गरेका अधिकांश चलचित्रमा गाउँको परिवेशका कथा छन्। त्यसकारण मेरा केही न केही अनुभव पक्कै पनि जोडिएका छन् तर सबै होइन।

अहिलेसम्म तपाईंले लेखेका चलचित्रमध्ये सबैभन्दा मन परेको कथा कुन हो ?

कथाका हिसाबले मलाई पशुपतिप्रसादको कथाले छुन्छ। पात्रका हिसाबले टलकजंग भर्सेस टुल्के प्रभावशाली लाग्छ।

राम्रो चलचित्रका लागि के-के कुरा चाहिँदो रहेछ ?

सबै कुरा बलियो हुनुपर्छ। मुख्य कुरा त कथा नै बलियो हुनुपर्‍यो। कथा नै झुर छ भने जति नै राम्रो तरिकाले बनाए पनि चलचित्र राम्रो हुँदैन। यद्यपि कथा मात्र राम्रो भएर पनि एकदमै राम्रो चलचित्र बन्छ भन्ने हुँदैन, किनभने निर्देशक र अन्य पूरा टिमले, कलाकारहरूले एक-अर्कालाई समर्थन गर्नुपर्ने हुन्छ। राम्रो कथामा, राम्रा निर्देशक, टिम, कलाकार अनि राम्रा प्राविधिकहरूले काम गरे भने राम्रो चलचित्र बन्छ। कथा राम्रो छ, तर त्यसमा काम गर्नेहरू व्यावसायिक छैनन् भने उक्त कथाप्रति न्याय गर्न सक्दैनन्। त्यसकारण मूल चिज कथा हो तर त्यसलाई समर्थन गर्ने चिजहरू पनि बलियो हुनुपर्छ।

चलचित्र बनाइसकेपछि कहिलेकाहीं योचाहिँ मिलेन भनेर थकथकी लाग्दैन ?

चलचित्र बनाइसकेपछि धेरै कमी कमजोरीहरू फेला पर्छन्। स्वाभाविक हो, यो पुस्तक लेखन, नाटक तथा पेन्टिङमा पनि हुन्छ। सिर्जनाका सबै चिजमा हुन्छ। चलचित्र भनेको एक पटक बनाइसकेपछि सुधार्न एकदम गाह्रो कुरा हो, रि सुट गर्न गाह्रो कुरा हो। त्यो हिसाबले मैले हरेक चलचित्रबाट केही न केही सिकिरहेको छु। अहिले पनि मलाई के लाग्छ भने 'टलकजंग भर्सेस टुल्के'को पटकथा अहिले लेख्न पाएको भए त्यतिबेलाको भन्दा धेरै राम्रो हुने थियो।

के चीज थियो त्यसमा फरक गर्न चाहनुभएको ?

त्यसको पटकथा आफैंमा धेरै समस्या छ। त्यसका पात्रहरूको आ-आफ्नै कथा छ। कतिपय पात्रको कथाबीचमै छोडिएको छ, पूर्ण छैन। चलचित्र तयार भैसकेपछि आफैंले एउटा दर्शकका हिसाबले हेर्दा त्यस्तो लाग्यो। मेरो पहिलो लेखन पनि भयो, त्यसैले पनि त्यसमा केही कमी-कमजोरी रहे।

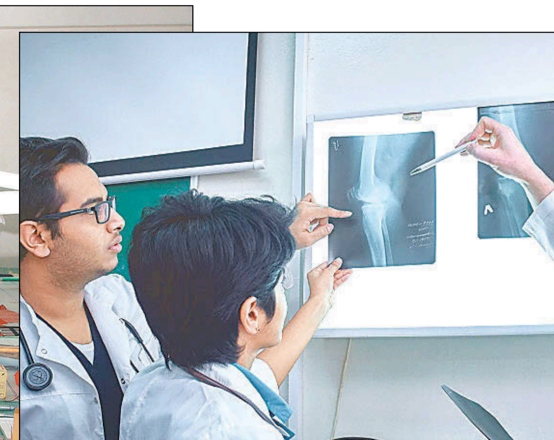
छुटेका कुरा समेटेर कुनै चलचित्रको सिक्वेल बनाउने इच्छा छ ?

अहिलेसम्म सिक्वेल बनाउने योजना बनाएको छैन। मेरो धारणा सबै चिजलाई पैसासँग साट्नु हुँदैन भन्ने हो। हो, चलचित्र व्यापार पनि हो तर मलाई सधैं के डर के लाग्छ भने 'पशुपतिप्रसाद' यति धेरै दर्शकले मन पराउनुभयो, अब त्यसमाथि सिक्वेल बनाउँदा त्योभन्दा कमजोर चलचित्र बन्यो भने त्यो 'पशुपतिप्रसाद'ले बनाएको साख पनि घट्छ। त्यसकारण त्यसलाई पैसासँग नसाटौं भन्ने लाग्छ मलाई।

एसईईपछि

पर्याप्त अवसर मेडिकल प्राविधिकमा

४ लाख ८५ हजार विद्यार्थी चैत्रमा सञ्चालित एसईई परीक्षा दिएर उच्च शिक्षाका लागि परीक्षाफल कुरिरहेका छन् । दुई वर्षअघि एसएलसीलाई एसईई बनाइएपछि अब विद्यार्थीहरू अनुत्तीर्ण हुँदैनन् । मापन प्रणालीमा सुधार गर्दै विद्यार्थीले ल्याएको प्रतिशतलाई ग्रेडिङमा ढालेसँगै विद्यार्थीहरूको पठनपाठनको विषय ग्रेडिङकै आधारमा तय हुन्छ । ग्रेडिङअनुसार विषय छनौट हुँदा तल्लो ग्रेडिङ ल्याउनेहरूमा प्राविधिक विषय पढ्न नपाइने हो कि भन्ने चिन्ता हुनु स्वभाविक हो । यद्यपि प्रविधिक शिक्षा तथा व्यवसायिक तालिम परिषद्ले सञ्चालन गर्ने मेडिकल प्राविधिक विषयहरु खुला रहन्छन् । यी तालिमलाई नेपालका विश्वविद्यालयको प्रमाणपत्र तह सरहको मान्यता प्राप्त छ ।



व्यवसायिक शिक्षाअन्तर्गत मेडिकल क्षेत्रमा पनि थुप्रै विषयमा प्राविधिक शिक्षा उपलब्ध छन् । जसको अध्ययन पश्चात मध्यमस्तरको रोजगारी निश्चित छ । प्रविधिक शिक्षा तथा व्यवसायिक तालिम परिषद् (सिटिइभिटी) सानोठिमी, भक्तपुरले सञ्चालन गरिरहेको चिकित्सा क्षेत्रको प्रवीणता प्रमाणपत्र तहका विभिन्न कार्यक्रमलाई सरकारले शैक्षिक आधार प्रदान गरेपछि यी विषय अध्ययन गर्न चाहने विद्यार्थीहरूको संख्या अझ बढ्ने निश्चित छ ।

सिटिइभिटी अन्तर्गतका सबै शैक्षिक कार्यक्रममा भर्ना पाउने आधार एउटै छ । नर्सिङ (स्टाफ नर्स), डिप्लोमा इन फार्मेसी, एचए, डेन्टल सहायक तथा ल्याब टेक्निसियन कुनै पनि कार्यक्रममा भर्ना हुन विद्यार्थीले एसईई कम्तीमा

> व्यवसायिक शिक्षा अन्तर्गत शैक्षिक योग्यता कायम नहुने सिटिइभिटीको पाठ्यक्रमलाई प्रवीणता प्रमाण पत्र तह बराबरको मान्यता दिइएको छ । सिटिइभिटीअन्तर्गत ९१ वटा कलेजमा प्रमाणपत्र तह नर्सिङको अध्यापन हुन्छ । त्यस्तै २३ वटा कलेजमा डिप्लोमा इन फार्मेसी, ४८ वटा कलेजमा स्वास्थ्य सहायक (एचए), ५ वटा कलेजमा डेन्टल सहायक, ४५ कलेजमा मेडिकल ल्याब टेक्सिनिसियन, एउटामा होमियोप्याथी तथा एउटामा डिप्लोमा इन अप्थाल्मिक साइन्सको अध्यापन गराइन्छ ।

बी ग्रेड ल्याएको हुनुपर्छ । इच्छुक उम्मेदवारले सम्बन्धित क्याम्पसबाट आवेदन दर्ता गराइसकेपछि तोकिएको मितिमा प्रवेश परीक्षा दिनुपर्छ । प्रवेश परीक्षामा अंग्रेजी, अनिवार्य गणित तथा विज्ञान गरी तीन विषयमा ५०-५० अंक गरी १५० अंकको वस्तुगत प्रश्न सोधिन्छ । ४० प्रतिशत अंक ल्याए परीक्षार्थी उत्तीर्ण भए पनि भर्ना पाउन उत्कृष्टताको सूची हेरिने भएकाले जति बढी अंक ल्यायो भर्ना पाउने उति नै सम्भावना बढी हुन्छ । एउटा कार्यक्रमका लागि आवेदन दिएको उम्मेदवारले अर्को कार्यक्रमको सिट खाली भए पनि भर्ना पाउन सक्छ ।

व्यवसायिक शिक्षा अन्तर्गत शैक्षिक योग्यता कायम नहुने सिटिइभिटीको पाठ्यक्रमलाई त्रिभुवन विश्वविद्यालयको प्रवीणता प्रमाण पत्र तह बराबरको मान्यता दिइएको छ । सिटिइभिटीअन्तर्गत ९१ वटा कलेजमा प्रमाणपत्र तह नर्सिङको अध्यापन हुन्छ । त्यस्तै २३ वटा कलेजमा डिप्लोमा इन फार्मेसी, ४८ वटा कलेजमा स्वास्थ्य सहायक (एचए), ५ वटा कलेजमा डेन्टल सहायक, ४५ कलेजमा मेडिकल ल्याब टेक्सिनिसियन, एउटामा होमियोप्याथी तथा एउटामा डिप्लोमा इन अप्थाल्मिक साइन्सको अध्यापन गराइन्छ ।

स्वास्थ्य सहायक (एचए)

स्वास्थ्य सहायक अर्थात एचए निकै पुरानो पाठ्यक्रम हो । यसको सुरुवात त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट भए पनि हाल यो पाठ्यक्रमको अध्यापन सिटिइभिटीअन्तर्गत कलेजमा मात्र सीमित छ । चिकित्सकको संख्या कम हुनु र भएका चिकित्सकहरू पनि सहरी क्षेत्रमा सीमित भएकाले एचएमा रोजगारीको अवस्था राम्रो छ । खासगरी ग्रामीण क्षेत्रमा 'डाक्टर' का रूपमा चिनिने एचएले सामान्य विरामीहरूको राम्रो उपचार गर्न सक्ने तथा सामान्य चिरफार, प्रस्तुति सेवा पनि दिन सक्ने हुन्छ । यसबाहेक एमबीबीएसको अध्ययन गर्ने अवसर पनि प्राप्त गर्न सकिने भएकाले, एचएको अध्ययन राम्रो मानिन्छ । एचए अध्ययनका लागि दर्ता भएका ४५ वटा शिक्षालयमध्ये चारवटा नेसनल एकेडेमी फर हेल्थ साइन्स बल्खु, नेपाल इन्स्टिच्युट अफ हेल्थ साइन्स बौद्ध, होली भिजन क्याम्पस वानेश्वर तथा नेपाल इन्स्टिच्युट अफ मेडिकल साइन्स एन्ड टेक्नोलोजि थापाथली, काठमाडौंमा छन् । हेल्थ असिस्टेन्ट अध्ययनका लागि स्कुल अफ हेल्थ साइन्स भरतपुर, चितवनमा ६२ वटा सीट छन्, भने बाँकी अन्य सबै कलेजहरूमा ४०-४० सिट छुट्याइएको छ । एचए अध्ययनका लागि

काठमाडौंबाहेक विराटनगर, धनगढी (कैलाली), महेन्द्रनगर (कञ्चनपुर) राजविराज, वीरगन्ज, बुटबल, पोखरा, नेपालगन्ज, जनकपुर तथ उर्लाबारी (मोरङ) मा कलेज छन् ।

डिप्लोमा इन फार्मेसी

नेपाल सरकार औषधी व्यवस्था विभागले औषधी बिक्री-वितरण गर्न न्यूनतम योग्यता डिप्लोमा इन फार्मेसी गर्नुपर्ने प्रावधान राखेको कारणले गर्दा हाल डिप्लोमा इन फार्मेसीको अध्ययनमा धेरैको रुचि छ । डिप्लोमा इन फार्मेसी अध्ययन गरेका विद्यार्थीले स्नातक तहमा पनि सोही विषयमा अध्ययन गर्ने अवसर पनि पाउँछन् । औषधी-बिक्री वितरणमा १६ देखि ३० प्रतिशतसम्मको मुनाफा हुने भएकाले पनि प्रायः विद्यार्थीले यो विषयको अध्ययनपश्चात् आफैं व्यापार गर्न सक्ने फार्मेसी कक्षा सञ्चालन गरिरहेको पिनाकल एकेडेमीका प्रिन्सिपल ऋषी तिवारी बताउँछन् । तिवारीका अनुसार व्यवसायिक शिक्षाअन्तर्गत पनि फार्मेसीको अध्ययनमा पर्याप्त अवसर छ । काठमाडौं उपत्यकाभित्र १० वटा कलेजमा डिप्लोमा इन फार्मेसी अध्यापन हुन्छ । सिटिइभिटीअन्तर्गतका सबै कलेजमा ४०-४० वटा सीट उपलब्ध छ । सिटिइभिटीको आफ्नै आगिंक शिक्षालय स्कुल अफ हेल्थ साइन्स चितवनले डिप्लोमा इन फार्मेसी सञ्चालन गरेको छ ।

डेन्टल साइन्स

पाँचवटा कलेजमा डेन्टल सहायक अध्यापन हुन्छ । काठमाडौं मोडल हस्पिटल, स्कुल अफ ओरल हेल्थ बागबजार, समाज स्कुल अफ डेन्टिस्ट्री नयाँ बानेश्वर, हिमाल डेन्टल हस्पिटल एन्ड इन्स्टिच्युट अफ डेन्टल साइन्स जोरपाटी, कान्तिपुर स्कुल अफ डेन्टिस्ट्री बसुन्धरा, कान्तिपुर स्कुल अफ डेन्टिस्ट्री पोखराले ४०-४० सिटका लागि डेन्टल साइन्स अध्यापन गराउँछन् । एकातर्फ दाँतका बिरामीको संख्या बढ्दो रहेको र अर्कातर्फ कस्मेटिक उद्देश्यले दाँतको माध्यमबाट सौन्दर्य बढाउने फेशन चलेकाले डेन्टल साइन्सको अध्ययन उपयुक्त छ । हाम्रो मुलुकको सन्दर्भमा दाँतको उपचारका लागि मध्यमस्तरको जनशक्तिको कमी भएकाले रोजगारका दृष्टिकोणले यो विषयको अध्ययन उत्तम देखिन्छ ।

ल्याब टेक्निसियन

प्रयोगशाला अर्थात् ल्याबबिना स्वास्थ विज्ञान नै अपुरो हुन्छ । त्यसैले प्रमाणपत्र तहको ल्याब टेक्निसयनको महत्त्व बढ्दो छ । अस्पतालको संख्या बढ्दै गएकाले ल्याब टेक्निसियनहरूले अध्ययनपश्चात् तुरुन्तै रोजगारी प्राप्त गर्न सक्छन् । सिटिइभिटीको आफ्नै १ र सम्बन्धनप्राप्त ४४ गरेर ४५ शिक्षालयले प्रमाणपत्र तहमा मेडिकल ल्याब टेक्नोलोजी अध्यापन गराउँछन् । भरतपुर चितवनस्थित स्कुल अफ हेल्थ साइन्स सिटिइभिटीको आफ्नै शिक्षालय हो, जसमा ३० सिटका लागि ल्याब टेक्निसियन अध्यापन हुन्छ ।

रेडियोग्राफी

रेडियोग्राफी पनि चिकित्सा शास्त्रको एउटा अभिन्न अङ्ग हो । एक्सरे, भिडियो एक्सरे, सिटी स्क्यान र एमआरआईजस्ता विषयमा रेडियोग्राफी अध्ययन गर्ने विद्यार्थीले ज्ञान हासिल गर्छन् । सिटिइभिटीले १५ वटा शिक्षालयलाई प्रमाणपत्र तह रेडियोग्राफीको सम्बन्धन दिएको छ । डिप्लोमा इन रेडियोग्राफी प्रमाणपत्र तहको दुईवर्षे कोर्स हो । सामान्य एक्सरे, विशेष किसिमका एक्सरेहरू सिटी स्क्यान तथा एमआरआइ गर्न रेडियोग्राफर नभई हुँदैन । हाम्रो देशको परिप्रेक्ष्यमा रेडियोग्राफी अध्ययन गरेका विद्यार्थीको सधैं अभाव छ । कतिपय अवस्थामा अस्पतालले आफ्नै स्रोतमा तालिम उपलब्ध गराएका गैन्हप्राविधिकहरूले रेडियोग्राफरको भूमिका निर्वाह गर्दै आएका छन् । त्यसकारण पनि यो विषयको अध्ययन रोजगारीका दृष्टिकोणले सफल मान्न सकिन्छ ।

raman MOTORS
a raman general company
TITLE SPONSOR
RUNNER motorcycles
IN ASSOCIATION WITH
NEPAL LIFE INSURANCE CO. LTD.
POWERED BY
NIC ASIA
CENTURY SPICES AND SNACKS
CO-POWERED BY
Caliber SHOES
www.calibershoes.com MADE IN NEPAL
SPONSORED BY
CATHAY DRAGON
एभरेष्ट बैंक EVEREST BANK
Real
SUMERU HOSPITAL

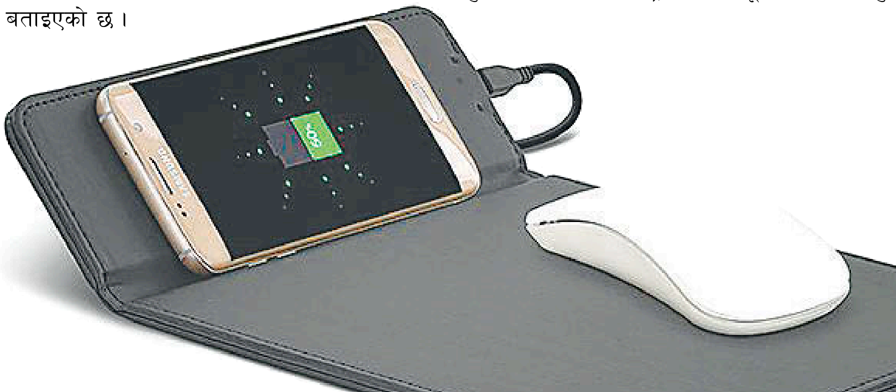
इन्टेलले ल्यायो सर्बाधिक तीव्र प्रोसेसर

टेक्नोलोजी कम्पनी इन्टेलले मोबाइल तथा ल्यापटपका लागि इन्टेल कोर आई ९ नामक नयाँ प्रोसेसर तयार पारेको छ। उक्त प्रोसेसरले गेमिङ र कन्टेन्ट सिर्जनामा राम्रो अनुभव प्रदान गर्नेछ। इन्टेलको यो हालसम्मकै सर्वाधिक तीव्र गतिको प्रोसेसर भएको र यसले ल्यापटप तथा मोबाइल फोनको स्पिड थप वृद्धि गर्ने कम्पनीको दाबी छ।

नयाँ इन्टेल प्रोसेसरले डेस्कटपमा गेम खेल्दा ४१ प्रतिशत भन्दा बढी फ्रेम उपलब्ध गराउनेछ भने फोरके भिडियो एडिट गर्दा पहिले भन्दा ५९ प्रतिशत तीव्र गतिमा कार्य गर्न सकिन्छ। यो ६ कोर र १२ थ्रेड्स भएको पहिलो मोबाइल इन्टेल प्रोसेसर हो। यसले सर्वाधिक गुणस्तरीय मोबाइल भीआर तथा न्यू विन्डोज मिक्स्ड रियालिटी अनुभव प्रदान गर्ने कम्पनीको दाबी छ।

स्मार्टफोन चार्ज हुने माउस प्याड

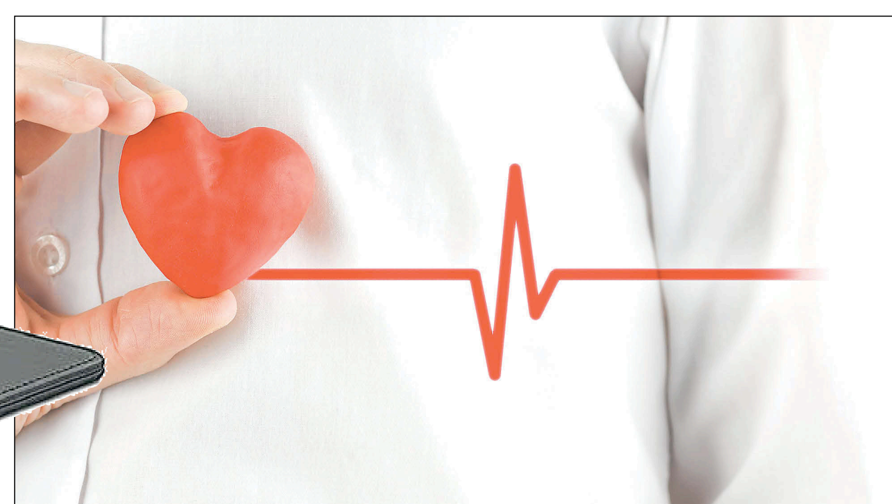
न्युयोर्कको डिजाइन स्टुडियो ट्याक्सिज ग्राफ्ट डिजाइनमा लेदर तथा उनको विशेष प्रकारको माउस प्याड तयार गरिएको छ। यसमा क्युआई वायरलेस चार्जर उपलब्ध हुन्छ। यसका कारण प्याडमा स्मार्टफोन राख्दा स्वतः चार्ज हुन थाल्छ। यो माउसलाई सहज तरिकाले फोल्ड गर्न तथा झोलामा राख्न सकिन्छ। हाल माउस प्याडको प्रयोग क्रमशः घट्दो छ तर यसका कारण यसको प्रयोग बढ्ने र आगामी दिनमा थप विशेषताका साथ माउस प्याड उपलब्ध गराउने योजना भएको कम्पनीको भनाइ छ। यो माउस प्याड आगामी अगस्त महिनासम्ममा बजारमा उपलब्ध हुने र यसको अन्तर्राष्ट्रिय बजार मूल्य २९ डलर हुने बताइएको छ।



अब सेल्फी स्टिक होइन गिकोस्टिक

सोसल मिडियाका लागि तस्बिर खिचेर पोस्ट गर्न हामी सेल्फी स्टिक प्रयोग गर्छौं। यद्यपि यसलाई जहाँसुकै बोकेर जान समस्या हुन्छ। यही कुरालाई ध्यानमा राखी बामडिजाइन कम्पनीले गिकोस्टिक तयार गरेको छ।

गिकोस्टिकलाई खल्तीमा बोकेर जहाँ पनि लान सकिन्छ। यसलाई कुनै पनि तरिकाले बंग्याउन वा घुमाउन सकिन्छ। यसका साथमा ब्लुटुथ रिमोट पनि उपलबध हुन्छ। त्यसैले राम्रो तस्बिर खिच्न यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ। यो फोटोग्राफरहरूका लागिसमेत उपयोगी हुने कम्पनीको दाबी छ। कम्पनीले यसको अन्तर्राष्ट्रिय बजार मूल्य करिब २० डलर तोक्ने योजना बनाएको छ।



रोबोट डगको सामूहिक अन्त्येष्टी

जापानको इसुमीस्थित ऐतिहासिक कोफुकुजी बुद्धिस्ट मन्दिरमा १ सय १४ वटा रोबोट डगको सामूहिक अन्त्येष्टी गरिएको छ। सोनी कम्पनीले विकास गरेका पुराना एइबो रोबोट डगलाई उनीहरूको परिवारको नाम र बस्ने स्थानको ट्याग सहित अन्त्येष्टि गरिएको हो। सोनीले पहिलो पटक सन् १९९९ मा बजारमा ल्याएका डग समेत त्यसमा संलग्न थिए। होम इन्टरटेनमेन्टका लागि यी रोबोट डगको प्रयोग गरिन्थ्यो। सोनीले सन् २००६ पश्चात यी डगको उत्पादन बन्द गरेको थियो। त्यतिबेलासम्म १ लाख ५० हजारभन्दा बढी रोबोट डग उत्पादन भएका थिए।

सोनीका पुराना रोबोट डग मर्मतका लागि ए-फन कम्पनीले सहयोग पुर्‍याउँथ्यो । सोनीले आफ्नै एइबो रिपेयर कम्पनीलाई सन् २०१४ मै बन्द गरेको थियो। पुराना रोबोट डग मर्मत गर्नुभन्दा समाप्त गर्नु नै उपयुक्त लागेर तिनको अन्त्येष्टी गरिएको हो। सन् २०१५ मा पनि धेरैले व्यक्तिगत रूपमा यसरी नै रोबोट डगको अन्त्येष्टी गरेका थिए।

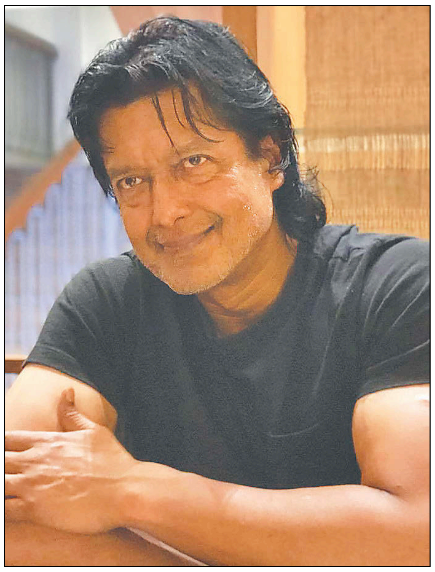
हार्ट अट्याकको पूर्व जानकारी दिने डिभाइस

ताइवानको त्सिङहुआ युनिभर्सिटीका वैज्ञानिकहरूले हार्ट अट्याक हुनुभन्दा पहिले नै त्यससँग सम्बन्धित जानकारी दिने बायो मेडिकल सेन्सरको विकास गरेका छन्। उक्त डिभाइसको सहयोगले औंलाको रगत परीक्षण गर्न सकिन्छ र हार्ट अट्याक वा स्ट्रोकको सम्भावना भए-नभएको ५ मिनेटमै पत्ता लाग्छ।

उक्त डिभाइसको तस्बिर भने हाल सार्वजनिक गरिएको छैन। युनिभर्सिटीका प्रोफेसर युन लिन वाङले उक्त डिभाइस एउटा सानो हाते औजार जस्तो भएको र यसलाई ब्लुटुथ तथा वाइफाईको सहयोगले स्मार्टफोनसँग कनेक्ट गर्न सकिने बताएका छन्। एपको सहयोगले उक्त डिभाइसले डाटा पठाउन सक्छ र यसबाट डाक्टरले आवश्यक तथ्यांक विश्लेषण गर्न सक्छन्। यसलाई हाल प्रचलित ब्लड सुगर मिटर जस्तै उपयोग गर्न सकिनेछ। एक वर्ष भित्र नै यसलाई बजारमा उपलब्ध गराउने योजना छ।

केवल एक प्रश्न

आफूलाई फिट राख्न के गर्नुहुन्छ ?



म विशेष गरी योग, रनिङ अनि फलाम उचाल्ने काम गर्छु। त्यसका साथै खानपिनमा पनि प्रशस्त ध्यान पुऱ्याउँछु।
राजेश हमाल, अभिनेता

प्रत्येक दिन एक घण्टा जुम्बा डान्स गर्छु। जुम्बा नभ्याएको बेला एक घण्टा हिड्छु। अर्को कुरा म शाकाहारी हुँ, त्यसले पनि मलाई फिट राख्न सहयोग पुऱ्याएको छ।
दिलीप रायामाझी, अभिनेता

आफूलाई मन परेको खाना मज्जाले खान्छु, अनि दैनिक फुटसल र फुटबल खेल्छु। त्यसैले अहिलेसम्म फिट छु।
बद्री पंगेनी, गायक

आफूलाई मानसिक रूपमा शान्त राख्छु। बेलुका समयमै सुत्छु, बिहान सबेरै उठ्छु, दैनिक २० मिनेट व्यायाम गर्छु। धूम्रपान-मद्यपान आदि केही पनि गर्दिनँ।
विक्रान्त मेहेता, चिकित्सक/गायक

आफूलाई फिट राख्न मनलाई सकारात्मक राख्छु र नियमित डान्स गर्छु। हरेक दिन बिहान हट लेमन विथ हनी पिउँछु अनि सधैं मर्निङ वाक जान्छु।
बिनु शाक्य, मोडल

विशेष गरी खानेकुरामै ध्यान दिन्छु। अल्कोहल तथा सुर्तीजन्य पदार्थ सेवन गर्दिनँ। सकेसम्म बिहान सबेरै उठ्छु।
भोजराज काफ्ले, लोकगायक

म पहिले हेल्थ क्लब जान्थेँ, तर अहिले व्यस्तताले गर्दा बेलुका एक घण्टा घरमै कसरत गर्छु अनि खानामा ध्यान दिन्छु।
करिश्मा मानन्धर, अभिनेत्री

त्यस्तो खासै केही गर्दिनँ, तर हरेक दिन बिहान केही समय दौडन्छु।
देवी घर्ती, गायिका

आफूलाई सदा फिट राख्न हरेक दिन जिम जान्छु, बिहान योग गर्छु, सन्तुलित खाना खान्छु। बाहिरका खानेकुरा भरसक खादिनँ।
अनुपविक्रम शाही, अभिनेता

आफ्नो शरीरले सजिलै पचाउने खानेकुरा मात्र खान्छु, हरेक दिन साधारण व्यायाम गर्छु। आफूसँग भएका सकारात्मक कुरालाई सम्झेर खुसी हुने प्रयत्न गर्छु।
हेमन्त शर्मा, गायक

खानपिनमा ध्यान दिन्छु। पहिले बिहान-बिहान दौडन्थेँ। अहिलेचाहिँ बिहान पेटको एक्सरसाइज गर्छु।
शिवहरि पौडेल, हास्यकलाकार

प्रत्येक बिहान हेल्थ क्लब जान्छु। म शाकाहारी हुँ, सामान्य खानपिन गर्छु।
पूजा शर्मा, अभिनेत्री

हरेक दिन एक घण्टा दौडन्छु अनि शारीरिक व्यायाम गर्छु। प्रशस्त पानी पिउँछु।
सौगात मल्ल, अभिनेता

पहिलो कुरा त खानामै ध्यान दिनुपर्छ। म जंक फुडहरू खादिनँ। प्रशस्त पानी पिउँछु। हरेक दिन तीन घण्टा डान्स गर्छु।
जाह्नवी बस्नेत, मोडल

एक्सरसाइज त गरिरहेकै हुन्छु। त्यसका साथै, शाकाहारी खानेकुरामा जोड दिन्छु।
पारस खड्का, क्रिकेटर

प्रशस्त पानी पिउँछु। खाना नियमित खान्छु। बेलाबेलामा खानेकुरा खाइरहन्छु। योगमा बढी फोकस हुन्छु।
ऋचा शर्मा, अभिनेत्री

समय मिलेका बेला जिम जान्छु अनि गर्मीमा स्विमिङ गर्छु।
एलिसा राई, अभिनेत्री

पहिले डाइट कन्ट्रोल गर्थें, व्यायाम गर्थें, तर नयाँ प्रोजेक्टका लागि मोटाउनुपर्ने भएकाले त्यतातिर खासै ध्यान दिएको छैन।
गौरव पहारी, अभिनेता

बिहान आधा घण्टा हिँड्छु। पानी प्रशस्त पिउँछु। दैनिक १५ मिनेट ध्यान गर्छु। सम्भव भएसम्म घरमै पकाइएको सन्तुलित खाना खान्छु, अनि बेलुका छिट्टै सुत्छु बिहान चाँडै उठ्छु।
राजनराज शिवाकोटी, गायक तथा संगीतकार

म हरेक दिन बिहान आधा घण्टा दौडन्छु, डेढ घण्टा जिम गर्छु। चिल्लो बोसोरहित खानेकुरा खान्छु। शरीरलाई पुग्ने गरी आराम गर्छु। अरूका बारेमा धेरै सोच्दिनँ। मनलाई सकारात्मक राख्छु। धेरै चिन्ता पनि गर्दिनँ।
शिव परियार, गायक

बिहान ५ बजेदेखि ७ बजेसम्म ब्याटमिन्टन खेल्छु। खाना मजाले खान्छु, शरीरलाई मात्रा पुग्ने गरी पानी पिउँछु।
सिताराम कट्टेल, हाँस्यकलाकार

बिहान उठ्छु अनि रियाज गर्छु। खानालाई ब्यालेन्स गर्छु, पानी धेरै पिउँछु।
बसन्त सापकोटा, संगीतकार

म बिहान डान्स क्लास जान्छु, अनि डाइटिङ गर्छु।
रक्षा श्रेष्ठ, हाँस्यकलाकार

बिहान १५ मिनेट ध्यान गर्छु अनि शरीरमा पसिना निस्कने गरी ब्याटमिन्टन खेल्छु।
कुमार कट्टेल, हाँस्यकलाकार

आफूलाई फिट राख्न बिहान-बेलुका समय मिलाएर हिँड्छु, आधा घण्टा जति घरमै डान्स गर्छु।
नवराज पराजुली, कवि

प्रस्तुति :
महेश तिमल्सिना

Study in CANADA
» Affordable Tuition Fee » Credit Transfer
» Scholarship Available Up to 50%
Spouse together can apply
PROGRAM : English/Diploma/Under Graduate/Graduate
World Wide Edu. Inf. Center
Opp. Tri Chandra College, Ghantaghar Mode, Kamaladi, KTM.
Tel: 4-243556, 4-223168, E-mail:worldedu@ntc.net.np

प्राईभेट/रेगुलर-SEE (SLC)
कक्षा 8 वा 9 पास, कक्षा 9 वा Test/SEE (SLC) फेल,
पढाई छोडेका, जागिर गर्दै गरेका र गृहिणीहरुका लागि
एकै बर्षमा SEE (SLC) पास गर्ने सुवर्ण अवसर
सम्भना एकेडेमी
अद्वैतमार्ग, पुरानो बसपार्क बाट शंकरदेव क्याम्पस जाने बाटो
01-4246397, 9841297927, 9808918641

चर्चामा

रातारात हिट अशोक

सरोज बस्नेत

झापाका नौवर्षे बालक अशोक दर्जी रातारात हिट भएका छन् । यतिबेला उनी सामाजिक सञ्जालहरूमा भाइरल भैरहेका छन् । उनको गायकीले युट्युबमा सनसनी मच्चाइरहेको छ । युट्युबमा आफ्ना गीत भाइरल भएपछि चर्चामा आएका अशोकको स्वरमा गायक टंक बुढाथोकीले समेत गीत रेकर्ड गराइसकेका छन् । मन ठूलो कि धन शीर्षकको उक्त गीतमा अशोकको गायन कला थप निखारिएको छ । युट्युबमा चर्चा भएसँगै अशोकको स्वरमा गीत रेकर्ड गराउनेहरूको होडबाजी मात्र चलेको छैन, उनको अनुहार देखाएर आफ्नो युट्युब च्यानलको प्रमोसन गर्नेहरूको ताँती नै लाग्यो । आफूलाई निर्धक्क प्रस्तुत गर्ने यी बालगायकका युट्युबमा अपलोड गरिएका अधिकांश भिडियो ट्रेन्डिङमा परेका छन् । गायक टंक बुढाथोकीकै नाममा रहेको युट्युब च्यानलमा हालिएको 'चर्चित अशोक दर्जीको पहिलो गीत मन बिनाको धन ठूलो कि धन बिनाको मन' गत बुधबार सार्वजनिक गरियो ।

युट्युबमा भाइरल भएसँगै अशोकको भिडियो बनाउँदै पोस्ट गर्नेहरूको संख्या बढ्दो छ । नामै नसुनिएका च्यानलहरूले समेत अशोकलाई आफ्ना दर्शक बढाउने माध्यम बनाएका छन् । अशोक सामान्य परिवारमा जन्मिएका हुन् । युट्युबमा हिट भएकै कारण युट्युब च्यानलहरूको ध्यान उनीमाथि केन्द्रित भएको हो । दर्जीलाई प्रयोग गर्दै आफ्नो च्यानललाई हिट बनाउनेहरू यतिबेला उनको भिडियो खिच्न तानातान गरिरहेका छन् । बालगायक अशोक गायक हेमन्त रानाको 'सुन साइँली', बालगायक प्रेम परियारको 'मर्ने कसैलाई रहर हुँदैन', 'यी आँखामा तिमी छौ' जस्ता गीतका कारण बढी रुचाइएका हुन् ।

गीत गाउँदा शब्दको उच्चारणमा केही कन्फ्युज देखिने अशोकको शैली भने रोचक छ । विपन्न परिवारमा जन्मिएका अशोकले भविष्यमा सफल गायक बन्ने लक्ष्य लिएका छन् । बुवा विष्णु र आमा ललिताका एक मात्र छोरा अशोक झापाको दमकस्थित बेलडाँगी शरणार्थी शिविरमा गीत गाएर आफ्नो अनि परिवारका लागि दालभात जुटाउँछन् । केही महिनाअघिसम्म झापाका केही सहरमा सीमित उनको प्रतिभाले यतिबेला देशमा मात्र नभएर विदेशमा रहेका नेपालीहरूको समेत मन जितिरहेको छ ।

२ कक्षासम्म मात्र अध्ययन गरेका अशोकले आर्थिक अवस्थाकै कारण स्कुल जान छाडे, तर अहिले धेरैले सहयोग गर्ने वाचा गरेकाले पुनः स्कुलमा भर्ना हुने र संगीतसँगै अध्ययनलाई पनि अघि बढाउने अशोक बताउँछन् । उनका बुवा-आमा अरूको घरमा काम गर्छन् । जस्तोसुकै गीत पनि सहज तरिकाले गाउन सक्नु उनको खुबी हो । अन्य समय कुनै न कुनै क्रियाकलाप गरेर केटाकेटीपन देखाउने दर्जी जब गीत गाउन थाल्छन्, तब दत्तचित्त भएर गाउनमै मस्त हुन्छन् अनि एकपछि अर्को गीत सुनाएर दर्शक-श्रोताको मन जित्न सफल हुन्छन् ।

उर्लाबारी फोकस टिमीले उनको प्रतिभा उजागर गर्ने उद्देश्यले एकल सांगीतिक कार्यक्रमसमेत प्रस्तुत गरेको थियो । उर्लाबारी क्षेत्रका प्रतिष्ठित व्यक्तिहरूलाई भेला पारेर सञ्चालन गरिएको उक्त कार्यक्रममा उनको प्रशंसा मात्र भएन, उनी भविष्यमा चर्चित गायक बन्न सक्ने भविष्यवाणीसमेत गरियो । उक्त अवसरमा उनलाई धेरैले सहयोग गर्ने घोषणासमेत गरे ।

म्युजिक डायरी

आर्या सार्वजनिक

बिगतमा बिर्सन सक्दिनँ तथा अक्षता शीर्षकका एकल एल्बम सार्वजनिक गरिसकेका गीतकार रोशन भट्टराईले रचना गरेका आधुनिक गीतको तेस्रो एल्बम 'आर्या' काठमाडौंमा विमोचित भएको छ । उक्त एल्बमका गीतमा नविन के भट्टराई, किरण प्रधान, डी मोर्चा तथा सन्तोष लामाको स्वर एवं उमेश रेग्मी, न्ह्यू बज्राचार्य तथा डि मोर्चाको संगीत सुन्न सकिन्छ ।

ओपन टु मोर

डेनिस ब्रान्ड टुबोर्गले नयाँ सांगीतिक ट्याक बनाउन सांगीतिक अभियान चलाउने भएको छ । कलाकारद्वय डिप्लो तथा मोबीचको सहकार्यमा विभिन्न सांगीतिक प्रभाव खोजेर नयाँ सांगीतिक ट्याक तयार पारिने नेपालस्थित गोर्खा ब्रुअरीले जनाएको छ । दोस्रो पटक सञ्चालन हुन लागेको उक्त कार्यक्रममा नेपाली कलाकारहरूले समेत सहकार्य गर्नेछन् । नेपाली गायक तथा गीतकारहरूले इटालीको लेभान्टेमा हुने अभियानमा नेतृत्व गर्ने कम्पनीले जनाएको छ ।

बुट्टेचोली सार्वजनिक

गायक सञ्जीव बस्नेतको बुट्टे चोली गीतको म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएको छ । सूर्य चन्द्रद्वारा निर्देशित उक्त गीतको भिडियोमा संजय, बिपना तथा सुष्माले अभिनय गरेका छन् ।

सिकारी आँखा सार्वजनिक

गायक केशव पौडेलको नयाँ गीत सिकारी आँखाको म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएको छ । रामकुमार आचार्यको शब्द तथा गायक पौडेलको संगीतको उक्त भिडियोलाई काजिस श्रेष्ठले निर्देशन गरेका हुन् ।

पानको मिसी

गायिका सुनिता अधिकारी तथा गायक भगीरथ चलाउनेको स्वरको 'पानको मिसी' गीतको म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएको छ । शिव हमालको लय तथा शब्द संकलनको उक्त भिडियोलाई प्रकाश भट्टले निर्देशन गरेका हुन् ।

संगीत स्टार-२०१८

संगीत स्टारको दोश्रो संस्करण हुने भएको छ । पहिलो चरणमा इटहरी, विराटनगर, हेटौंडा र चितवनमा अडिसन सम्पन्न गरिसकेको छ भने पोखरामा बैशाख २९ गते, बुटवलमा जेठ २, बनेपामा जेठ १२ तथा काठमाडौंमा जेठ १८ गते गर्ने निर्णय भएको आयोजक संस्था संगीत फिल्म्सले जानकारी दिएको छ । संगीत स्टारका लागि ४ देखि ६५ वर्ष उमेर समूहका जो कोहिले सहभागिता जनाउन सक्ने आयोजकले जनाएको छ ।

भिडियोमा शिल्पा

अभिनेत्री नायिका शिल्पा पोखरेलद्वारा अभिनित लोक पप गीत बग्ने खोलाको म्युजिक भिडियो दर्शकले मन पराएका छन् । भावना आचार्य तथा रामचन्द्र काफ्लेको स्वरको उक्त गीतमा दीपक शर्माको शब्द तथा संगीत निर्देशन छ । देवेन्द्र पाण्डे उक्त भिडियोका निर्देशक हुन् ।

विशालको रेलिमाइ

गीतकार विशाल गौतमको नजाउ रेलिमाई गीतको म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएको छ, जसमा भीमफेदी गाइज तथा सृष्टि खड्कालाई फिचर गरिएको छ । उक्त भिडियोका निर्देशक प्रकाश धिताल हुन् ।

तिम्रो त जिन्दगी

गायक अनिल पहाडीको तिम्रो त जिन्दगी गीतको म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएको छ । काजिश श्रेष्ठद्वारा निर्देशित उक्त भिडियोमा मिलन क्षेत्री, अनु श्रेष्ठ तथा दिपक सुवेदीले अभिनय गरेका छन् ।

पूर्वमा मेलिनाको क्रेज

मेलिना राई गत साता पूर्वका सांगीतिक कार्यक्रमहरूमा थ्याइ-नथ्याइ थिइन् । झापा, धनकुटा, पाँचथर, संखुवासभासहित भारतको सिक्किमसम्मका कन्सर्टमा मेलिनाले लगातार प्रस्तुति दिइरहिन् । अन्यत्रका कन्सर्ट सकेर अन्तिम कार्यक्रमका रूपमा पाँचथरको यासोकस्थित त्रिशाली मेला तथा हिलिहाङ गाउँपालिकामा आयोजित छ्याछ्छुटे कन्सर्टपछि उनले आफ्नो पूर्वको भ्रमणलाई बिट मारिन् । मेलिना विदेशको निम्ता सकेर हालसालै स्वदेश फर्किएका हुन् ।

सांगीतिक यात्रामा सुगम

गायक सुगम पोखरेल दुईमहिने संगीत यात्राका लागि अमेरिका जाने भएका छन् । सुगम पोखरेल युएस यात्रा-२०१८ शीर्षकको यो भ्रमण अमेरिकाको सन एन्टिनोमा मे १२ तारिखका दिन प्रारम्भ भै जुलाई १२ तारिखमा टेनेसीको न्यास्भिलमा पुगेर टुंगिनेछ । यो भ्रमणका सिलसिलामा गायक पोखरेलले अमेरिकाका २५ भन्दा बढी राज्यमा प्रस्तुति दिने बताइएको छ । अमेरिकामा उनको कार्यक्रम फ्युजन इन्टरनेसनलले नेपसिने तथा प्लानेट-३ फिल्म्सको सहयोगमा प्रस्तुत गर्न लागेको हो ।

फिल्मी डायरी

नेताले हेरे डन्डीबियो

नेपाली कांग्रेसका दुई नेताले डन्डीबियोको कथामा आधारित चलचित्र डमरुको डन्डीबियो हेरेर सकारात्मक प्रतिक्रिया दिएका छन् । कांग्रेसका महामन्त्री डा. शशांक कोइराला तथा केन्द्रीय सदस्य डा. मीनेन्द्र रिजालले चलचित्र हेरेपछि डन्डीबियोलाई राष्ट्रिय खेल बनाउन पहल गर्ने आश्वासनसमेत दिएका थिए ।

फ्लोरमा मालिका

अभिनेत्री रेखा थापाले निर्देशन गर्ने चलचित्र मालिकाको छायांकन काठमाडौंबाट प्रारम्भ भएको छ । काठमाडौंमा १० दिन छायांकन गरेपछि युनिट पश्चिम नेपालको कोहलपुर तथा जाजरकोट पुग्नेछ । यो चलचित्रमा अभिनेत्री थापासँग जाजरकोटकी १४ वर्षीया बालिका कमला ओलीसमेत मुख्य भूमिकामा रहनेछिन् ।

कामना एवार्डको आह्वान

सिने मासिक कामनाले नेपाली चलचित्र तथा चलचित्रकर्मीको सम्मानमा सिजी इन्टरटेनमेन्टसँगको सहकार्यमा वितरण गर्ने कामना फिल्म एवार्ड-२०७५ का लागि आवेदन खुला गरेको छ । कामनाको प्रकाशन संस्था कामना न्युज पब्लिकेसन्सले विज्ञप्ति जारी गर्दै चौथो संस्करणका लागि आवेदन खुला गरेको हो । उक्त एवार्डका लागि २०७४ साल वैशाख १ देखि चैत मसान्तसम्म सिनेमा हलमा प्रदर्शन भएका चलचित्रले सहभागिता जनाउन सक्नेछन् ।

वार्ता गर्न तयार

जेठ १ गतेदेखि निर्माताहरू आन्दोलनमा उत्रने घोषणा भएपछि नेपाल चलचित्र संघ उनीहरूसँग वार्ता गर्न तयार भएको छ । चलचित्र संघले चलचित्र प्रदर्शनमा उत्पन्न समस्या विगतमा पनि वार्ता र सहमतिबाटै समाधान हुँदै आएको भन्दै निर्माता संघसँग वार्ता गर्न भाष्कर ढुङ्गानाको संयोजकत्वमा ५ सदस्यीय कार्यदल गठन गरेको छ । २०६० मा निर्माता संघ तथा चलचित्र संघबीच भएको सम्झौता कार्यान्वयन नभएको भन्दै निर्माता संघले आन्दोलनको घोषणा गरेको थियो । कार्यदलले २०७५ जेठ १० गतेभित्र निर्माता संघसँग वार्ता गरी समस्या समाधान गर्ने समय सिमा तोकेको छ ।

पञ्चेबाजाको रेकर्डिङ : निर्देशक गणेश बेल्बासेले निर्देशन गर्ने लभ फरएभर चलचित्रको पञ्चेबाजा...गीतको रेकर्डिङको क्रममा गायक राजेश पायल राई, संगीतकार सन्तोष श्रेष्ठ लगायत ।

प्रेमालय र रुमानीको घोषणा

कुमार शाहको निर्देशनमा चलचित्र 'प्रेमालय' निर्माण हुने भएको छ । यो चलचित्रमा नीराजन प्रधान, मरिष्का पोखरेल, सन्नी ढकाल, डा. सूर्या थापा, रवीन्द्र झा, दालमन पुन आदि कलाकारले अभिनय गर्नेछन् । किरण माइकलद्वारा लिखित 'प्रेमालय' मा राजनराज शिवाकोटी र कल्याण सिंहको संगीत निर्देशन रहनेछ । 'प्रेमालय' टिमले नै निर्माण गर्न लागेको दोस्रो चलचित्र 'रुमानी'को पनि घोषणा गरिएको छ जसलाई मनोज अधिकारीले निर्देशन गर्नेछन् ।

असारमा बाबु कान्छा

सोभित बस्नेतद्वारा निर्देशित चलचित्र 'बाबु कान्छा' असार २९ गते सार्वजनिक प्रदर्शनमा आउने भएको छ । बाबु कान्छामा सलोन बस्नेत, करिश्मा श्रेष्ठ, ऋतिक शाही, सरोज खनाल, राजाराम पौडेल, नीर शाह, सम्राट थापा आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् ।

नेपाल-अमेरिका चलचित्र महोत्सव

नेपाल अमेरिका फिल्म सोसाइटीको आयोजनामा नेपाल-अमेरिका अन्तर्राष्ट्रिय चलचित्र महोत्सवको तयारी पूरा भएको छ । अमेरिकाको मेरिल्यान्ड राज्यमा यही जेठ ४ गतेदेखि तीन दिन सञ्चालन हुने उक्त महोत्सवमा नेपाललगायत युरोप तथा अमेरिकाका छोटा चलचित्र, वृत्तचित्र तथा कथानक चलचित्रहरू प्रदर्शन हुने सोसाइटीका निर्देशक पूर्णसिंह बराइलीले बताएका छन् । बराइलीका अनुसार महोत्सवमा ४८ वटा चलचित्र प्रदर्शन हुनेछन् । महोत्सवमा प्रदर्शित चलचित्रमध्येबाट उत्कृष्ट चलचित्र, उत्कृष्ट वृत्तचित्र तथा उत्कृष्ट छोटो चलचित्रलाई पुरस्कृत गरिनेछ ।

डेडपुल-२ को फ्यान स्क्रिनिङ

हलिउड चलचित्र डेडपुल-२ को फ्यान स्क्रिनिङ पोखरामा हुने भएको छ । पोखरामा पहिलो पटक, एप्पल इन्टरटेन्मेन्टको आयोजनामा क्युएफएक्स पोखरा सिनेप्लेक्समा मे १५ अर्थात जेठ १ गते विशेष शोको आयोजना हुन लागेको हो । यो चलचित्र वर्ल्डवाइड रूपमा भने मे १८ अर्थात जेठ ४ गते मात्र प्रदर्शनमा आउनेछ । यसअघि राजधानी काठमाडौंमा मात्र हुदै आएको फ्यान स्क्रिनिङ शो पहिलो पटक काठमाडौंबाहिर पोखरामा हुन लागेको हो । हलिउड मुभी हेर्ने दर्शकको संख्या बढ्दै गएकाले पोखरा यसपटकको छनौटमा परेको बताइएको छ । डेडपुल-२ मा एक्सन र जोक्सको मिश्रण छ ।

तमु चलचित्र महोत्सव

गुरुङ फिल्म एसोसिएसन नेपालको आयोजनामा तनहुँको दमौलीमा तमु चलचित्र महोत्सव-२०७५ जेठ ४ र ५ गते सञ्चालन हुने भएको छ, जसमा गुरुङ चलचित्र कर्म क्या, मैरिमो, समिङ्ही तथा ङै माया क्यो प्रदर्शन हुनेछन् । प्रदर्शनपछि निर्माता तथा निर्देशकहरूसँग दर्शकको साक्षात्कार हुनेछ । महोत्सवका अवसरमा गुरुङ संघसंस्थाले गुरुङ चलचित्रलाई हेर्ने दृष्टिकोणका बारेमा अन्तर्क्रियासमेत सञ्चालन गरिने गुरुङ फिल्म एसोसियसन नेपालका अध्यक्ष गिरिप्रसाद गुरुङले बताए ।

सानो पर्दा

यु स्टाट अगेन

अमेरिकामा रहेका नेपालीहरूका बारेमा जानकारी दिने टेलिभिजन कार्यक्रम यु स्टाट अगेनको औपचारिक प्रसारण गत आइतबारदेखि प्रारम्भ भएको छ । केही दिन पहिले टेक्सासबाट प्रारम्भ भएको उक्त कार्यक्रम नेपाली समयअनुसार आइतबार राति १० बजे नेपाल टेलिभिजन प्लसमा प्रसारण हुनेछ । हरेक महिनाको दोस्रो र अन्तिम आइतबार प्रसारण हुने उक्त कार्यक्रमको पहिलो भागमा अमेरिकामा रहेका नेपालीहरूको समग्र अवस्था र कार्यक्रमको रूपरेखा समेटिएको थियो । कार्यक्रमका निर्माता तथा प्रस्तोता सूर्य थापाका अनुसार पहिलो भागमा अमेरिका पुग्ने पहिलो नेपालीदेखि हालसम्मका नेपालीहरूले अमेरिकामा प्राप्त गरेका उपलब्धि र अवस्थाका सम्बन्धमा चर्चा गरिएको छ । अमेरिकाका विभिन्न राज्यमा पुगेर निर्माण गरिने उक्त कार्यक्रमका केही भाग तयार भैसकेको बताइएको छ ।

पालो लोक-आइडलको

सार्थक डिजिटल म्युजिकले नेपाल लोक-आइडल-२०७५ को आयोजना गर्दैछ । जेब्रा क्रिएसनको प्रस्तुतिमा आगामी साउन महिनादेखि सातैवटा प्रदेशमा छनौट प्रक्रिया प्रारम्भ गरिने आयोजक संस्थाले जनाएको छ । आइडलका निर्देशक सुरेन्द्र दाहालका अनुसार प्रतियोगितामा प्रथम हुनेले ३० लाख, दोस्रो हुनेले १५ लाख तथा तेस्रो हुनेले १० लाख नगद प्राप्त गर्नेछन् ।

द भ्वाइसको डिजिटल अडिसन

इटहरीमा सिङ्गिङ रियालिटी शो द भ्वाइसको डिजिटल अडिसन सम्पन्न भएको छ । अब यो प्रतियोगिताको ब्लाइन्ड अडिसन हुने र उक्त अडिसनमा सफल प्रतिस्पर्धीहरूको जीवनीसम्बन्धी श्रव्यदृश्य सामग्री निर्माण गरिनुका साथै प्रत्यक्ष भेटेर आवाज सुन्न एउटा टोली पूर्व दौडाहामा निस्किएको छ । ब्लाइन्ड अडिसनमा यो प्रतियोगिताका कोच (प्रशिक्षक) हरू सहभागी हुनेछन् । कोचले सहभागीहरूलाई प्रत्यक्ष सुन्न र आफ्नो समूहमा समावेश गर्न प्रयास गर्ने बताइएको छ ।

कार्यक्रमका कोचमा गायक दीप श्रेष्ठ, प्रमोद खरेल, सनुप पौडेल तथा अभया सुब्बा छन् । यो कार्यक्रम ब्लाइन्ड राउन्ड, ब्याटल राउन्ड तथा लाइभ शोसहित तीन चरणमा सम्पन्न हुने अनि अन्तिम चार जना प्रतिस्पर्धीबाट एक जनालाई भ्वाइस अफ नेपाल घोषणा गरिने बताइएको छ । यो कार्यक्रमलाई नेपाल आइडल सिजन एकका निर्देशक लक्ष्मण पौडेलले निर्देशन गरिरहेका छन् भने नेपाल आइडलकै सुशील नेपाल प्रस्तोताको भूमिकामा छन् ।

नरेन्द्र बस्नेत

पोस्टर/ट्रेलर

झमकबहादुरको ट्रेलर

साउन १८ गते प्रदर्शनमा आउने चलचित्र झमकबहादुरको ट्रेलर सार्वजनिक भएको छ । उक्त ट्रेलर 'मुम्बई एक्सप्रेस' को नेपाली संस्करणजस्तै भएको धेरैको टिप्पणी छ । झमकबहादुरमा अभिनेता अनुप विक्रम शाहीले कमल हसनको भूमिका निर्वाह गरेका छन् । निर्देशक भोमन कटुवालद्वारा निर्देशित झमक बहादुरमा यादव देवकोटा, राजु कमेडी, सुजता थापा, मिनकुमार तामाङ आदि कलाकारसमेत छन् ।

मनांगे नानीको ट्रेलर

वैशाख २८ गते सार्वजनिक प्रदर्शनमा आउने चलचित्र मनांगे नानीको एक्सन तथा रोमान्सयुक्त ट्रेलर सार्वजनिक भएको छ । मनाङको तिलिचो तालको सेरोफेरोमा छायांकन गरिएको यो चलचित्रमा भीम गुरुङ, शान्ति गुरुङ, कुशल गुरुङ, रिया गुरुङ, जेनिशा गुरुङ, खुसी गुरुङ आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् । चलचित्र मनांगे नानीलाई खुस बहादुर गुरुङले निर्देशन गरेका हुन् ।

डमरुको गीत

चलचित्र 'डमरुको डन्डीबियो' को म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएको छ । 'गन्तव्य' बोलको उक्त अभिनेता खगेन्द्र लामिछाने तथा मेनुका प्रधानले अभिनय गरेका छन् । रिकेश गुरुङ एवं विद्या तिवारीको स्वरको गीतमा सविन एकतारेको शब्द तथा कालीप्रसाद बाँस्कोटाको संगीत छ ।

हैरानको ट्रेलर

जेठ ४ गते प्रदर्शनमा आउने चलचित्र हैरानको ट्रेलर सार्वजनिक भएको छ । सौगात विष्टद्वारा निर्देशित यो चलचित्र कमेडी तथा एक्सनमा आधारित भएको बताइन्छ । हैरानमा सत्यराज आचार्य, गजित विष्ट, मोहमदवसिम राजा, सागर लम्साल, निश्मा घिमिरे, सरोज खनाल, बुद्धि तामाङ, पुष्कर रेग्मी, एन्जल राई, आरोही शर्मा आदिले अभिनय गरेका छन् ।

हिरो रिटर्न्सको गीत

टंक बुढाथोकीको शब्द तथा संगीतको चलचित्र हिरो रिर्टन्सको गीतमा टंक बुढाथोकी तथा मनीषा पोखरेलको स्वर सुन्न सकिन्छ, जसको कोरियोग्राफी कविराज गहतराजले गरेका हुन् । उक्त गीतमा अभिनेता सविन श्रेष्ठ तथा अभिनेत्री आँचल शर्माले अभिनय गरेका छन् भने चलचित्रकी मुख्य अभिनेत्री रेखा थापा गीतको कुनै पनि दृश्यमा देखा पर्दिनन् ।

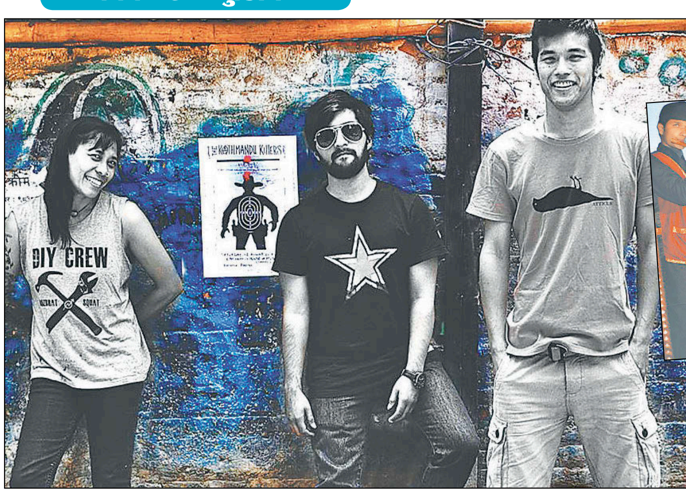
विकेन्ड महोत्सव

तिजी महोत्सव-२०१८

स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरु मुस्ताङ पुग्न लालायित हुन्छन् । परम्परागत तिब्बती गाउँहरु, बुद्धसम्बन्धी दुर्लभ कला, चाखलाग्दो संस्कृति तथा हिमालयको सुन्दरताले धेरै लोभ्याउँछ । मुस्ताङको पुरानो राजधानी लोमान्थाङमा भोलिदेखि तीनदिने तिजी महोत्सव हुँदैछ । महोत्सवको अवसर पारेर हिमालयन एक्सकर्सन नेपालले स्पेसल प्याकेजको व्यवस्था मिलाएको छ ।

स्थान : माथिल्लो मुस्ताङ **समय :** १७ दिन
खर्च : १ हजार ९ सय ९० डलर (२ लाख १० हजार रुपैयाँ)

विकेन्ड म्युजिक



आजको साँझ सांगीतिक वातावरणमा बिताउन चाहनुहुन्छ भने द काठमाडौं किलर्सले आयोजना गरेको कार्यक्रममा सहभागी हुन सक्नुहुन्छ । द काठमाडौं किलर्स ब्यान्डले कार्यक्रममा विभिन्न परिकारका साथ संगीतको धुनमा सबैलाई झुमाउने तयारी गरेको छ ।

स्थान : हाउस अफ म्युजिक, ठमेल **समय :** ७ :३० देखि १० बजेसम्म
प्रवेश : २ सय रुपैयाँ

विकेन्ड कन्सर्ट

लाइभ कन्सर्ट २ छायाँ

आज र भोलिको दिन सांगीतिक वातावरणमा रमाउन चाहनुहुन्छ भने लाइभ कन्सर्टमा भाग लिन सक्नुहुन्छ, जहाँ प्रयास तथा ह्वाइट ताराले प्रस्तुति दिनेछन् । लाइभ कन्सर्टसँगै कल्चरल डान्स, फुड स्टल, विभिन्न खेल एवं हस्तकलाका सामानहरु यो कार्यक्रमका आकर्षण रहनेछन् ।

स्थान : छायाँ सेन्टर, ठमेल
समय : साँझ ४ बजेदेखि १० बजेसम्म

विकेन्ड गेम

छात्रवृत्तिका लागि फुटसल

भोलि शनिबार फुटसल प्रतियोगिता हुँदैछ । यसबाट जम्मा भएको रकम विद्यार्थीहरूलाई छात्रवृत्ति प्रदान गर्न खर्चिने बताइएको छ । आयोजकहरूका अनुसार यो प्रतियोगिता लियो क्लबहरूबीच सञ्चालन हुनेछ ।

स्थान : हाम्रो फुटसल, चाबहिल **समय :** १० बजे **आयोजक :** लियो क्लब अफ काठमाडौं, चाबहिल **रजिस्ट्रेसन :** १ हजार ९ सय ९९ रुपैयाँ

विकेन्ड फुड

भेराइटी आइसक्रिम

आइसक्रिमको क्षेत्रमा बेस्किन एन्ड रोबिन्सको लामै इतिहास छ । सन् १९४५ मा बर्ट बेस्किन तथा इर्भ रोबिन्सले क्यालिफोर्नियामा यसको सुरुवात गरेका हुन् । खुलेको तीन वर्षपछि ६ वटा अन्य स्टोर खुले । १ हजार ३ सय फ्लेबरका आइसक्रिम उपलब्ध गराउने अन्तर्राष्ट्रिय ब्रान्ड बेस्किन एन्ड रोबिन्सका काठमाडौं उपत्यकामा मात्र आधा दर्जन शाखा छन् । दरबारमार्गस्थित शेर्पा मल तथा लाजिम्पाट यसका सर्वाधिक चहलपहल हुने आउटलेट हुन् । बेस्किन एन्ड रोबिन्समा उपलब्ध केही प्रमुख आइसक्रिम :

सन्डेई
मूल्य : २ सय २५ रुपैयाँ (प्रिप्याक)

चोको बार
मूल्य : १ सय ६५ रुपैयाँ

कोन
मूल्य : ४ सय ७० रुपैयाँ (रेगुलर)
५ सय ३५ (प्रिमियम)
८ सय १० रुपैयाँ (१ लिटर)

वर्ल्ड क्लास चकलेट
मूल्य : १ सय ४५ रुपैयाँ

मिसिसिपी मर्ट
मूल्य : १ सय २५ रुपैयाँ

मल्टेड चकलेट फज्
मूल्य : १ सय ४५ रुपैयाँ

अल्मोन्ड प्रलायन इन्ड आइस क्रिम
मूल्य : १ सय २५ रुपैयाँ

मिन्ट चकलेट चिप्स
मूल्य : १ सय ४५ रुपैयाँ (प्रिमियम)

कटन क्यान्डी
मूल्य : १ सय ४५ रुपैयाँ (प्रिमियम), १ सय २५ रुपैयाँ (रेगुलर)

फ्लोट
मूल्य : २ सय १५ रुपैयाँ

विकेन्ड परिकार

इन्टरनेसनल फुड टेस्टिङ-२०१८

नयाँ-नयाँ परिकारको स्वाद लिन चाहनुहुन्छ ? त्यसमा पनि विदेशी परिकारको स्वाद लिन रुचाउनुहुन्छ भने भोलि शनिबारको कार्यक्रममा सहभागी हुन सक्नुहुन्छ ।

आयोजक : एकेडिमी अफ कलिनरी आर्ट्स एन्ड हस्पिटालिटी म्यानेजमेन्ट, लगनखेल **प्रवेश :** ३ सय ५० रुपैयाँ
समय : ११ बजेदेखि ५ बजेसम्म

विकेन्ड रेस्टुराँ

स्कुटीमा बसेर खाने रेस्टुराँ

काठमाडौंको बालाजु बाइपासमा एउटा नयाँ अवधारणासहितको रेस्टुराँ सञ्चालनमा आएको छ, जसको अभिनेत्री रिमा विश्वकर्मा तथा मोडल अनिल थापाले संयुक्त रूपमा उद्घाटन गरे । 'ओल्ड स्कुटी रेस्टो' नामको उक्त रेस्टुराँ सम्भवतः नेपालकै पहिलो स्कुटी रेस्टुराँ हो । युवा व्यवसायी सरोज रिमालले सञ्चालनमा ल्याएको यो रेस्टुराँमा ग्राहकले स्कुटीमा बसेर विभिन्न प्रकारका खाजा तथा खानाको स्वाद लिन सक्छन् । रिमालले रेस्टुराँको बोर्डमै स्कुटी झुन्ड्याएर राखेका छन् । त्यस्तै रेस्टुराँमा प्रवेश गरेपछि अर्को स्कुटी देखिन्छ, जहाँ बसेर खान सकिन्छ । बिग्रिएर प्रयोग गर्न नमिल्ने जहाजलाई म्युजियम बनाइएको देखेपछि आफ्नो मनमा यस्तो अवधारणा फुरेको रिमालले बताएका छन् । स्कुटीमा बसेर खान तथा फोटोसेसन गर्न ग्राहकहरूबीच प्रतिस्पर्धा हुने गरेको छ । रेस्टुराँभित्र थप स्कुटी राख्ने योजना पनि छ । यहाँ ग्राहक बस्ने टेबलहरूको नामाकरण समेत स्कुटीको ब्रान्डअनुसार गरिएको छ ।

चलचित्र

निर्देशक : एनबी महर्जन **कलाकार** : करिश्मा मानन्धर, मुकेश ढकाल आदि **संगीत** : टंक बुढाथोकी तथा विकास चौधरी ।

चलचित्र हिरोज आज शुक्रबारदेखि प्रदर्शनमा आउँदैछ । एक्सन, लभ, कमेडी तथा संवेदनाले भरिएको यो चलचित्र यसअघि चैत २३ मा प्रदर्शन हुने तयारीमा थियो, तर प्राविधिक कारण देखाउँदै अन्तिम समयमा प्रदर्शन स्थगित गरिएको थियो । यो चलचित्रमार्फत लामो समयपछि अभिनेत्री करिश्मा मानन्धर चलचित्रमा पुनरागमन गर्दैछिन् । जय लक्ष्मी फिल्म्सको ब्यानरमा निर्मित चलचित्र हिरोज राजनीतिक विकृति, बेरोजगारी, चेलिबेटी बेचबिखचन तथा सडक बालबालिकाको विषयमा आधारित भएको बताइन्छ । चलचित्रको छायांकन काठमाडौं तथा बाहिरी जिल्लामा पनि गरिएको छ । जयलक्ष्मी फिल्म्सको ब्यानरमा निर्मित यो चलचित्रको ट्रेलरको धेरैले प्रशंसा गरेका छन् ।

लम्फू

निर्देशक : गोपालचन्द्र लामिछाने **कलाकार** : कबिर खड्का, सलोन बस्नेत, मरिश्का पोखरेल **संगीत** : अर्जुन पोखरेल

निर्माण प्रारम्भ भएदेखि नै आक्रामक प्रचार-प्रसारमा ओर्लिएको चलचित्र लम्फू आज शुक्रबारदेखि प्रदर्शनमा आउँदैछ । यो चलचित्रमा केही समय पहिले तरकारीवाली नामले भाइरल भएकी युवती कुसुम श्रेष्ठले अभिनय गरेकाले पनि चर्चामा छ । यद्यपि चलचित्रको ट्रेलरमा कुसुमलाई खासै फोकस गरिएको छैन । काठमाडौं तथा बाहिरका जिल्लामा समेत छायांकन गरिएको चलचित्र लम्फूका गीत तथा ट्रेलरबाट यो चलचित्र हास्यव्यंग्यात्मक रहेको अनुमान गर्न सकिन्छ । कविर खड्का, चाँदनी शर्मा, सञ्जित भण्डारी, कुशाग्र भट्टराई, आयन खड्का, ओम गुरुङ, अजित लामिछाने आदिले अभिनय गरेको लम्फूमा एक युवाको जीवनमा आइपर्ने विभिन्न उतारचढावको कथा समेटिएको छ । समय-परिस्थितिले मानिसलाई कहिले सकारात्मक त कहिले नकारात्मक बनाउँछ भन्ने कुरा प्रस्तुत गर्ने चलचित्र लम्फू पपुलर मल्टिमिडियाका लागि शक्तिबल्लभ घोरासैनीले निर्माण गरेका हुन् ।

रंगमञ्च

सर्वनाममा जिउँदो आकाश

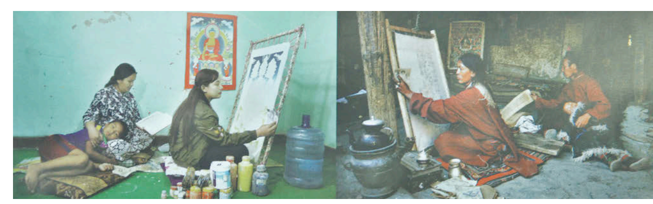
अन्तर्राष्ट्रिय समलिङ्गी, दुईलिङ्गी तथा अन्तरलिङ्गी घृणाविरुद्धको दिवस (मे १७) का अवसरमा यौनिक तथा अल्पसंख्यकहरूको विषयमा केन्द्रित नाटक जिउँदो आकाश मञ्चन हुने भएको छ । यो नाटक नेपालमा धेरै पटक मञ्चन भै अन्तर्राष्ट्रिय ओलम्पिक थिएटरमा सहभागीसमेत भैसकेको छ । नाटक जिउँदो आकाशको मञ्चन कालिकास्थानस्थित सर्वनाम थिएटरमा वैशाख ३१ तथा जेठ १ गते साँझ ५ बजे हुने कुरा बताइएको छ ।

ग्यालरी

ज्वालाको एकल चित्रकला प्रदर्शनी

बबरमहलस्थित नेपाल आर्ट काउन्सिलमा ज्वाला ढकालको एकल चित्रकला प्रदर्शनी भैरहेको छ । सेन्ट मेरिज स्कुलबाट एसईई परीक्षा दिएर बसेकी ढकालले १ सय ५ वटा चित्र बिक्रीमा राखेकी छिन् । चित्रको बिक्रीबाट उठेको रकमले बालुवाटारस्थित प्रयास नेपाल अनाथ आश्रमका लागि कम्प्युटर ल्याब स्थापना गरिने ज्वालाले बताएकी छिन् । गत शनिबार प्रारम्भ भएको उक्त प्रदर्शनी वैशाख ३० गते शनिबारसम्म चल्नेछ । प्रदर्शनीमा हालसम्म एक लाख रुपैयाँभन्दा बढीका चित्र बिक्री भैसकेको ढकालले बताइन् ।

थान्का तथा पौवाको प्रदर्शनी हुँदै



थान्का तथा पौवा कलाको सामूहिक कला प्रदर्शनी आजदेखि बबरमहलस्थित सिद्धार्थ आर्ट ग्यालरीमा हुँदैछ । जेठ ०७ सम्म चल्ने प्रदर्शनीमा १४ वटा चित्र राखिनेछ भने भिडियो इन्स्टलेसन पनि हुनेछ । प्रदर्शनीमा कलाकारहरू लोक चित्रकार, मुना मोक्तान, तेन्जिन नोर्बु, भीम थापा, सोनाम डोल्मा तामाङ, तुलाराम तामाङ तथा कर्मा रिनछेन गुरुङका चित्र राखिनेछ ।

नेपाल म्युजिक एवार्डमा अञ्जु र प्रमोद उत्कृष्ट

पहिलो पटक वितरण गरिएको नेपाल म्युजिक एवार्ड-२०१८ मा युवा संगीतकर्मीहरू पुरस्कृत भएका छन् । चाहना मिडियाले शनिवार काठमाडौंमा आयोजना गरेको एवार्ड वितरण समारोहमा राष्ट्रकवि माधवप्रसाद घिमिरेलाई ५१ हजार १ सय ५१ रुपैयाँको लाइफ टाइम एचिभमेन्ट एवार्डबाट सम्मान गरियो भने लोक गायक बुद्धिकृष्ण लामिछानेलाई ११ हजार १ सय ५१ रुपैयाँसहित लोकसाहित्य सम्मान प्रदान गरियो । उक्त अवसरमा प्राज्ञ तथा लोक गायिका हरिदेवी कोइराला पनि सम्मानित भएकी थिइन् ।

दरबारमार्गस्थित होटल अन्नपूर्णमा आयोजित सांगीतिक समारोहमा एवार्ड जित्नेहरूमा युवापुस्ता हावी रह्यो । वितरण गरिएका अधिकांश विधामा नयाँ स्वरलाई प्राथमिकता दिइयो । कम्तिमा पाँच वर्ष सांगीतिक क्षेत्रमा काम गरेकाहरूलाई उत्कृष्ट तथा पाँच वर्षभन्दा कम समय यो क्षेत्रमा सक्रिय संगीतकर्मीलाई 'सर्वोत्कृष्ट नवप्रतिभा एवार्ड' प्रदान गरिएको हो । ३८ विधामा मनोनयनमा परेका संगीतकर्मीमध्ये १४ विधामा नवप्रतिभाले नै एवार्ड जितेका थिए ।

समारोहमा अभिनेत्री प्रियंका कार्कीले प्रमोद खरेलको 'लाइदेऊ न मायाले' गीतबाट उत्कृष्ट मोडल महिलाको एवार्ड जितिन् भने 'अलग-अलग' गीतबाट निराजन प्रधानले उत्कृष्ट मोडल पुरुषको एवार्ड हात पारे । गायिका अञ्जु पन्तले छुटेउ भने...गीतका लागि उत्कृष्ट गायिकाको एवार्ड जितेको स्थितिमा प्रमोद खरेलले म बाँचेको गीतबाट उत्कृष्ट आधुनिक गायकको एवार्ड प्राप्त गरे । हेमन्त रानाको सुन साइँलीले उत्कृष्ट आधुनिक गीतको एवार्ड पायो । यति धेरै गीतले झन्डै आधा दर्जन एवार्ड जित्यो । उक्त गीतबाट विशाल भण्डारीले उत्कृष्ट निर्देशकको एवार्ड जिते भने अर्जुन तिवारीले उत्कृष्ट छायांकार तथा निशान घिमिरेले उत्कृष्ट सम्पादकको एवार्ड पाए । हेमन्त शिशिरले पनि यही गीतबाट उत्कृष्ट संगीत संयोजकको एवार्ड हात पारे । समारोहमा पल शाहलाई उत्कृष्ट अनलाइन च्वाइस एवार्ड प्रदान गरियो भने शंकर बिसीले उत्कृष्ट एसएमएस एवार्ड पाए । लोक गायक रामजी खाँड जुरी एवार्डबाट पुरस्कृत भए ।

लोकदोहोरी महिला तथा पुरुष मोडलको एवार्ड हे भगवानबाट रञ्जिता गुरुङ तथा महेन्द्र गौतमले प्राप्त गरे । लाहुरेको छोरीले गीतका लागि करिष्मा ढकालले लोकगीततर्फको उत्कृष्ट नव मोडलको एवार्ड जितिन् । सृष्टि खड्काले कहिले तिम्रो गीतबाट आधुनिक तथा पप विधाको नवमोडलको एवार्ड प्राप्त गरिन् भने देवेन्द्र क्षेत्रीले नचाहेरै तिमीसँगबाट आधुनिक तथा पप विधाको नव-मोडलको एवार्ड जिते ।

खेम सेन्चुरीले तामे करुवाबाट लोकदोहारी नव-गायकको एवार्ड जिते भने सम्झना भण्डारीले छिन-छिन बज्ने चुराबाट नव गायिकाको एवार्ड पाइन् । ज्ञान सुब्बाले यति धेरै गीतबाट आधुनिकतर्फको नव-गायकको एवार्ड जिते भने पूर्णिमा लामाले तिम्रो यौटा गीतबाट आधुनिक विधातर्फ नव-गायिकाको एवार्ड जितिन् ।

कालीप्रसाद बाँसकोटाले सुन साइँलीका लागि उत्कृष्ट संगीतकारको एवार्ड जितेको उक्त समारोहमा केशव घिमिरेले अन्धोपनको मायाका लागि लोक दोहारीतर्फको नव-गीतकारको एवार्ड हात पारे । आधुनिक विधाको नव गीतकारको एवार्ड भने तिम्रो बोलीका लागि शिव पौडेलले जिते । लोकदोहोरीतर्फ नव-संगीतकारको एवार्ड भाग्यका लागि ऋषि खड्काको पोल्टामा पर्‍यो भने आधुनिक विधाको नव-संगीतकारको एवार्ड घरको धुरीका लागि ऋषि खड्काले जिते । पुस्कल शर्माले फ्यानका लागि उत्कृष्ट लोकदोहोरी गायकको एवार्ड प्राप्त गरे ।

लोकदोहोरीतर्फ धौलागिरी हिमालबाट करण चैसिरले एवार्ड जिते । दोहोरीतर्फको उत्कृष्ट निर्देशकको एवार्ड बरु यसै दुःखी छुवाट कपिल लामाले पाए । प्रिज्म रेकर्डिङ स्टुडियोका श्याम श्वेत रसाइलीले उत्कृष्ट रेकर्डिष्टको एवार्ड जिते । मौसम हिमालीले प्यार प्यारबाट उत्कृष्ट नव-निर्देशकको एवार्ड जितेको नेपाल म्युजिक एवार्डमा रामप्रसाद पौडेलले मेरी आमाबाट उत्कृष्ट लोकगीतको एवार्ड हात पारे । रमेश बिजीले म हुरीमा दियो...गीतबाट उत्कृष्ट गीतकारको एवार्ड प्राप्त गर्दा लोकदोहोरी संगीतकारको एवार्ड डाली सुकेर गीतका लागि कस्तुप पन्तको पोल्टामा पर्‍यो ।

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

साप्ताहिक

एलिशा राई

तस्बिर : सुरज श्रेष्ठ/एसटु प्रोडक्सन
पहिरन/मेकअप : एलिशा राई
लोकेसन : लेकसाइड, पोखरा

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

कायल पार्ने बालकलाकार

यतिबेला चलचित्र कोहलपुर एक्सप्रेस प्रदर्शनको तेस्रो सातामा छ । नारी प्रधान उक्त चलचित्रमा झन्डै १२ जना कलाकार प्रभावकारी भूमिकामा छन् । प्रियंका कार्की, ऋचा शर्मा तथा केकी अधिकारी त चलचित्रका मुख्य पात्र नै भए, बुद्धि तामाङ, विनोद न्यौपाने तथा रवीन्द्र झा पनि चलचित्रमा महत्वपूर्ण भूमिकामा छन् । यी ६ जना कलाकारलाई फनफनी नचाउने भूमिकामा प्रस्तुत भएका छन्– बालकलाकार कुशाग्र भट्टराई । एक धनाढ्य व्यापारीकी कान्छी श्रीमतीका छोराको भूमिकामा प्रस्तुत भएका कुशाग्र आफू अपहरित भए पनि अपहरणकारीलाई नै सहयोग गर्ने भूमिकामा छन् । हास्य प्रधान यो चलचित्रमा शान्तिनगर, काठमाडौंस्थित बेबीलोन नेशनल स्कूलका कक्षा ४ का छात्र कुशाग्रले गर्ने विभिन्न हर्कतका कारण दर्शकहरू पेट मिचिमिची हाँस्न बाध्य हुन्छन् । उनकै ह्युमरस अभिनयका कारण सिनेमा हलमा अभिभावकहरूसँग पुग्ने बालबालिकाको संख्या बाक्लो छ । कोहलपुर एक्सप्रेस हेरेपछि अभिनेत्री तथा निर्देशक दीपाश्री निरौलाले यी बालकलाकारको प्रशंसा गर्दै भनिन्- उनले चलचित्रका कलाकारलाई मात्र होइन, दर्शकहरूलाई समेत कायल बनाउने रहेछन् ।

अमेरिकामा रिमा

अमेरिकाका नेपालीहरूमाझ परिचित हुने क्रममा छिन्– मोडल रिमा केसी । आकर्षक शारीरिक बनावट, अग्लो कद तथा सुन्दर मुहारका कारण उनी छोटो समयमै चर्चामा आएकी हुन् । रिमा र्‍याम्पदेखि म्युजिक भिडियो तथा पेपर एडहरूमा सक्रिय छिन् । अमेरिकामा आयोजना हुने फेसन शोमा समेत उनको उपस्थिति रहँदै आएको छ । नर्सिङ पेशामा आबद्ध भए पनि रिमाले फुर्सदको समय मोडलिङलाई नै दिइरहेकी छिन् । उनी नेपालमा छँदा पनि मोडलिङमा रुचि राख्थिन्, यद्यपि अध्ययनका कारण उनले त्यो रहर पूरा गर्न सकेकी थिइनन् । झन्डै एक दशकअघि अमेरिका पुगेकी रिमाले दुई वर्षयता नेपाली फेसन शोसहित विदेशी फेसन डिजाइनरहरूले तयार पारेका पहिरनमा समेत क्याटवाक गरिसकेकी छिन् । रिमाले नेपाली गायक-गायिकाका म्युजिक भिडियोमा पनि अभिनय गरेकी छिन् । ५ फिट ७ इन्च अग्ली रिमा कुपण्डोल, ललितपुरकी स्थायी बासिन्दा हुन् ।

सञ्जितलाई यस्तो प्रस्ताव

केही महिनाअघि भारतको पुणे पुगेर भारतीय चलचित्र तथा टेलिभिजन संस्थानमा तीन साता लामो अभिनय प्रशिक्षण लिने नेपाली अभिनेता सञ्जित भण्डारीलाई भारतबाटै एउटा राम्रो प्रस्ताव आएको छ । सञ्जितलाई प्रशिक्षण दिने संस्थानका सिद्धार्थ शास्त्रीले एउटा मेगा सिरियलका लागि उनलाई अभिनय गर्ने प्रस्ताव राखेका हुन् । सञ्जित भन्छन्- नयाँ सिरियलका लागि कश्मिरीजस्तो देखिने युवकको खोजी भैरहेको रहेछ, मेरो लुक्स कस्मिरी युवकको जस्तो लागेपछि उहाँले प्रस्ताव राख्नुभएको हो । यसबीच सञ्जितले अभिनय गरेको पहिलो चलचित्र लम्फू यसै साता प्रदर्शन हुँदैछ । चलचित्रमा सञ्जितले कबिर खड्का तथा सलोन बस्नेतसँग काम गरेका छन् ।

फटाफट

सिनेमा हल बन्द हुने हल्लाले हैरान छु

पछिल्लो समय केमा व्यस्त हुनुहुन्छ ?

जेठ ४ गतेदेखि प्रदर्शनमा आउने चलचित्र 'हैरान' को प्रचार-प्रसारका क्रममा देशव्यापी अभियानमा छु ।

मोफसलमा आफ्नो चलचित्रको क्रेज कस्तो पाइरहनुभएको छ ?

केही समयअघि सार्वजनिक भएको टिजरका कारण मोफसलका दर्शकहरूमा एक प्रकारको कौतूलहता पाएको छु ।

'हैरान'को प्रदर्शनसम्बन्धी चटारोले कत्तिको हैरान बनाएको छ ?

खासै हैरान त बनाएको छैन, यद्यपि चलचित्र प्रदर्शन हुने पहिलो दिनदेखि नै निर्माता संघले चलचित्र संघ (सिनेमा हल) लाई चलचित्र उपलब्ध नगराउने अर्थात सिनेमा हलमा नेपाली चलचित्र नचलाउने घोषणाले भने निकै हैरान बनाएको छ ।

निर्माता तथा सिनेमा हल मालिकको अडानका कारण तपाईंको चलचित्र घानमा पर्ने सम्भावना बढेको हो ?

निर्माता तथा सिनेमा हल मालिकबीचको सम्बन्ध नङ र मासुको सम्बन्ध हो, एक-अर्काबिना बस्नै नसक्ने अनि एक्ला-एक्लै चल्नै नसक्ने । त्यसैले यो प्रसंगमा समग्र चलचित्र क्षेत्रको हित हुने कुरालाई प्राथमिकता दिनुपर्छ, दुवै पक्ष एक ठाउँमा बसेर यसको समाधान खोजिनुपर्छ ।

जेठ ४ गतेदेखि सिनेमा हल बन्द हुने हल्ला छ, हैरानको रिलिज डेटचाहिँ के हुन्छ ?

यदि सिनेमा हल बन्द भयो भने त्यसले पहिलो प्रभाव 'हैरान' लाई नै पार्नेछ । त्यसैले यसबाट हुन लागेको क्षतिको भागिदार चलचित्र संघ तथा निर्माता संघ दुवै हुन्छन् । त्यसैले सकेसम्म यो समस्याको सकारात्मक समाधानका लागि अनुरोध गर्छु ।

समग्रमा हैरान कस्तो चलचित्र हो ?

कमेडी, एक्सन, रोमान्स, ड्रामा, थ्रिलर तथा सस्पेन्सले भरिएको चलचित्र । यसका हरेक दृश्य, सट तथा संवादमा दर्शकले मनोरञ्जन प्राप्त गर्नुहुनेछ ।

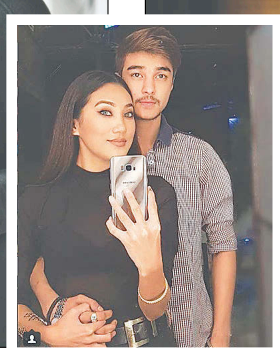
● गजित विष्ट, अभिनेता/निर्माता

निराजन बल्ल ठूलो पर्दामा

निराजन प्रधान म्युजिक भिडियोका स्टार हुन् । उनले अभिनय गरेका दर्जनौं म्युजिक भिडियो दर्शकले मन पराएका छन् । नेपाली चलचित्रका प्रायः सबै समकालीन अभिनेत्रीसँग म्युजिक भिडियोमा अनस्क्रिन रोमान्स गरिसकेका निराजनले ठूलो पर्दामा भने पदार्पण गर्ने मौका भने पाएका थिएनन् । यद्यपि निराजनलाई निर्मात्री कृषा चौलागाईंले आफूले निर्देशन गर्ने पहिलो चलचित्रका लागि पनि अनुबन्ध गरिसकेकी छिन् भने अघिल्लो साता घोषणा गरिएको चलचित्र प्रेमालयमा पनि निराजनले अभिनय गर्ने पक्का भएको छ । प्रेमकथामा आधारित उक्त चलचित्रमा निराजनले अभिनेत्री मरिष्का पोखरेलसंग अनस्क्रिन रोमान्स गर्नेछन् । चलचित्रको छायांकन नेपाल लगायत अष्ट्रेलियामा समेत हुनेछ । राम्रो चलचित्रको स्क्रिप्ट कुर्दा-कुर्दै डेब्यू गर्न समय लागेको हो, उत्साहित निराजन भन्दै थिए- बल्ल त्यस्तो स्क्रिप्ट मेरो हातमा आउन थालेको छ ।

एक्साइटेड मरिष्का

नेपालका सुन्दर अभिनेत्रीहरूका बारेमा चर्चा चल्दा मरिष्का पोखरेल प्रायः छुट्दिनन् । राम्रो स्वभाव भएकी अभिनेत्रीका रूपमा समेत स्थापित मरिष्का अहिले अत्यन्त व्यस्त छिन् । मरिष्काले अभिनय गरेका झन्डै आधा दर्जन चलचित्र वर्ष २०७५ भित्रै सार्वजनिक हुने लाइनमा छन् । त्यसको थालनी आज शुक्रवारदेखि प्रदर्शन हुने चलचित्र लम्फूबाट हुँदैछ । लम्फूका बाँकी दुई अभिनेत्री (चाँदनी शर्मा तथा कुसुम श्रेष्ठ) मध्ये मरिष्का बढी महत्वपूर्ण भूमिकामा छिन् भने चलचित्रको ट्रेलर तथा गीत दर्शकहरूले मन पराएपछि मरिष्काको खुसीको सीमा छैन । चलचित्र प्रदर्शनको मिति व्यग्रतापूर्वक पर्खिरहेकी मरिष्काले सामाजिक सञ्जालमार्फत लम्फुको प्रचारलाई तीव्र बनाएकी छिन् । यद्यपि मरिष्काप्रति चलचित्र युनिट भने सन्तुष्ट छैन कि भन्ने आशंका छ । लम्फूले पछिल्ला महिनाहरूमा आयोजना गरेका कुनै पनि समारोहमा उपस्थित नभएकी मरिष्का चलचित्रको प्रमोसन टूरमा समेत सहभागि भइनन् । मरिष्काले चलचित्रको प्रमोसनका लागि समय दिन नसक्नुको कारण अन्य चलचित्रको छायांकनलाई बताएकी छिन् ।



यस्तो पो मित्रता

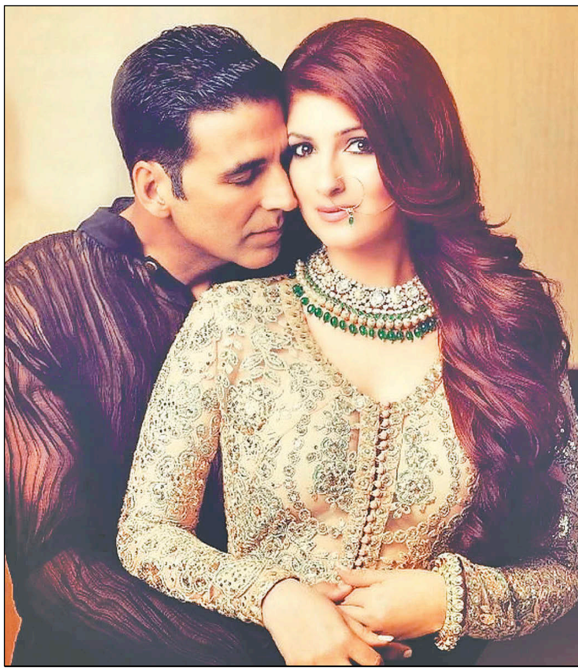
अभिनेत्री प्रियंका कार्कीसंग प्रेम सम्बन्धमा गाँसिनुअघि अभिनेता आयुष्मान देशराज जोशीको नाम अभिनेत्री परमिता आरएल राणासँग जोडिएको थियो । यद्यपि चलचित्र कथा काठमाडौंको छायांकनलगत्तै आयुष्मानसंग प्रियंकाको नाम जोडियो । आज आयुष्मान र प्रियंका प्रेमि-प्रेमिकाका रूपमा चिनिन्छन् । प्रियंकासंग आयुष्मानको सम्बन्ध सुमधुर भएपछि परमिता एक्लिइन् । अहिले आएर परमिताले पनि प्रेमी फेला पारेकी छिन्– हिसी लोसाङका रुपमा । परमिता आफैंले केही साताअघि इन्स्टाग्राममा आफ्ना प्रेमीको तस्बिर अपलोड गरिन् । रमाइलो कुरा के छ भने उक्त तस्बिरमा प्रियंका कार्कीले कमेन्ट गर्दै मायाको भाषा बोल्ने पानको पातको स्टिकर पोस्ट गर्दै बधाई दिइन् । प्रियंकाको बधाईमा परमिताले पनि पानको पात नै पोस्ट गरिन् । प्रियंका, परमिता तथा आयुष्मानले हालसालै एउटा चलचित्रमा सँगै अभिनय गरेका छन् । चलचित्र चंगा चेटको छायांकनका क्रममा उनीहरूबीच मित्रवत् व्यवहार देखिएको छायांकन युनिटका सदस्यहरू बताउँछन् ।

तथ्य-रहस्य

अभिनयको प्रशिक्षण नलिएका अभिनेता

वास्तविक नाम : पूर्णविक्रम शाह
जन्म : रामपुर, घोराही उप-महानगरपालिका- २, दाङ
उचाइ : ५ फिट ८ इन्च
जन्ममिति : २०४६ फागुन १० गते
पहिलो अभिनय : तिम्रै यादमा रम्छु गीतको भिडियो
पहिलो चलचित्र : नाइँ नभन्नु ल-४
अभिनय प्रशिक्षण : लिएको छैन
चलचित्र संख्या : ४
पहिलो हिट : नाइँ नभन्नु ल-४
पुरस्कार : उत्कृष्ट मोडल एवार्ड, उत्कृष्ट अभिनेता एवार्ड-२०७३, नेफ्टा एवार्ड-२०७३
जुत्ताको ब्रान्ड : एडिडास र नाइक
जुत्ताको साइज : ४२
पाइन्टको साइज : ३२-३३ इन्च
पाइन्टको ब्रान्ड : लिभाइज
परफ्युम : फेरारी (मलाई फेरारी गाडी मन पर्ने हुँदा यसको सबै ब्रान्ड मन पर्छ ।)
घडी : टिस्सोर्ट
मोबाइल : सामसुङ
ल्यापटप : प्रयोग गर्दिनँ
चस्मा : रेबन
मन पर्ने खाना : दालभात-तरकारी
बेलुका सुत्ने समय : ११/१२ बजे
बिहान उठ्ने समय : सुटिङका बेला ५ बजे, अरू बेला ८ बजे

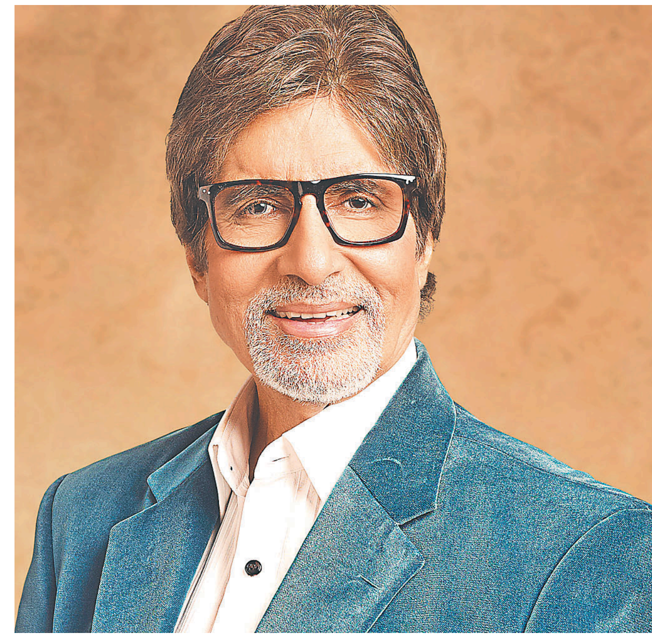
● पल शाह, अभिनेता



बलिउड

अक्षयको नयाँ काम

अभिनेता अक्षय कुमार तथा ट्विंकल खन्नाले एउटा गैरसरकारी संस्थाको सहयोगका लागि आफ्ना चलचित्रमा प्रयोग गरिएका पोशाक लिलामी गर्ने प्रक्रिया थालेका छन् । अक्षयले त्यसको थालनी चलचित्र रुस्तममा आफूले लगाएको पोशाक लिलामीमा राख्दै गरे, जसको बोली एउटा अनलाइनमार्फत लगाइँदैछ । अक्षयको यो कामको धेरैले प्रशंसा गरेका छन् भने कतिपयले खुलेर बोलीसमेत लगाइरहेका छन् । च्यारिटीका लागि धेरैभन्दा धेरै रकम जुटोस् भन्ने अधिकांशको चाहना छ । भनिन्छ, रुस्तमको उक्त पोशाकलाई ५ करोड भारतीय रुपैयाँसम्मको बोली लगाइएको छ । यद्यपि केही मानिसले उक्त पोशाकको लिलामीप्रति आपत्ति जनाइरहेका छन् । उनीहरूको तर्क के छ भने रुस्तममा अक्षय कुमार नेभी अधिकृत बनेका थिए र जुन पोशाकउनले लगाएका थिए, त्यससँग मुलुककै सम्मान जोडिएको छ ।



अमिताभको मन दुख्यो कि ?

अमिताभ बच्चन सकेसम्म बलिउड सेलिब्रेटीहरूलाई जन्मदिन तथा अन्य विशेष अवसरमा शुभकामना दिइरहन्छन् । सामाजिक सञ्जालमा शुभकामना दिनेमा बच्चन नै सबैभन्दा अगाडि छन् । हालै उनले अभिनेत्री अनुष्का शर्माको जन्मदिनका अवसरमा शुभकामना दिए, तर अचम्मको कुरा जन्मदिनको शुभकामना दिने यी महानायकले गरेको एसएमएसमा अनुष्काले कुनै प्रतिक्रिया जनाइनन् । अनुष्काले आफ्नो शुभकामनामा धन्यवादसमेत नदिएकोमा अमिताभले दुःख व्यक्त गरे । यही विषयमा अमिताभले ट्विटरमा दुःख पोख्दै भने- अनुष्का, म अमिताभ बच्चन हुँ, मैले तिमीलाई मे १ मा एसएमएस गरी शुभकामना दिएको थिएँ, तर त्यसको जवाफ आएन । मैले बुझ्न खोजें, नम्बर बदलिएको रहेछ । दोस्रो पटक बधाई, माया अनि शुभकामना । सम्भवतः त्यो रात तिमी आईपिएल हेरेर रमाइरहेकी थियौ । अनुष्काले त्यसको जवाफ ट्विटरबाटै दिएकी छिन् । उनले भनेकी छिन्- मेरो जन्मदिनका अवसरमा शुभकामना दिनुभएकोमा धन्यवाद सर, तपाईंको म्यासेजलाई यही ट्विटरबाटै रेस्पोन्स गरेकी छु । अमिताभलाई कहिलेकाही अनुष्काले जस्तै कतिपय सेलिब्रेटीले रेस्पोन्स नगरेको खबर भारतीय मिडियामा बेला-बेलामा आउँछ, तर यी चर्चित कलाकार कुनै दम्भ नराखी जो-सुकै कलाकारलाई शुभकामना दिइरहेका हुन्छन् ।

विपाशालाई चिट्ठा

विपाशा वासुका प्रशंसकहरूका लागि खुसीको खबर छ । विपाशालाई हालै एउटा चिट्ठा परेको छ अर्थात् उनी चाँडै चलचित्रमा देखिँदैछिन् । विवाहपछि पर्दामा नदेखिएकी विपाशाले स्लाइस अफ द लाइफमा अभिनय गर्ने पक्का भएको हो । अब विपाशा तीन वर्षपछि उक्त चलचित्रमार्फत बलिउडमा फर्कनेछिन् । बताइएअनुसार विपाशाको अपोजिटमा उनकै श्रीमान् करणसिंह ग्रोवरलाई प्रस्ताव गरिएको छ । यो चलचित्रको छायांकन लन्डनमा एक महिना लगाएर गरिने बताइएको छ । यो चलचित्र बन्ने हल्ला लामो समयदेखि चलिरहे पनि मुख्य कलाकार फाइनल गर्न निर्माण टिमलाई गाह्रो परिरहेको थियो ।

नरगिस कोसँग डेटमा छिन् ?

अभिनेत्री नरगिस फाखरीको लोकप्रियता बढ्दो छ । यद्यपि उनी हाल कुनै चलचित्रको काममा व्यस्त छैनन् । नरगिसको रोमान्सको खबर भने लगातार गसिपमा छ । पछिल्लो क्रिसमसपछि उनले हलिउडका म्युजिक भिडियो निर्देशक म्याट एलोनजोका साथ आफ्नो एउटा तस्बिर सामाजिक सञ्जालमा राखेकी थिइन् । उक्त तस्बिर हेरेपछि धेरैलाई लाग्यो, नरगिसले प्रेमी फेला पारिन् । तस्बिर राखेको केही महिनापछि उक्त खबर वास्तवमै सबैले पुर्वानुमान गरेजस्तै साँचो ठहर भएको छ । अहिलेसम्म उनीहरूको सम्बन्धलाई लिएर अनुमान मात्र चलिरहेको थियो । हालै नरगिसले सोसल मिडियामा एउटा तस्बिर सेयर गरेकी छिन्, जहाँ नरगिसले खोपेको ट्याटु देख्न सकिन्छ । उक्त ट्याटुमा उनले आफ्नो प्रेमीको नामको पहिलो अक्षर लेखेकी छिन् ।

नेपालको अविस्मरणीय यात्रा गर्न मन छ

कृष्ण भट्टराई

बलिउड अभिनेत्री करिश्मा कपुर काठमाडौं आउँदैछिन् भन्ने खबर आइतबार साँझदेखि नै अधिकांश सञ्चारगृहमा पुगिसकेको थियो । दरबारमार्गस्थित याक एन्ड यति होटल मार्गमा स्थापना भएको मेरिगोल्ड ज्वेलर्सले इमेलमार्फत सोमबार बलिउड अभिनेत्री करिश्मा कपुरको काठमाडौं भ्रमणका सम्बन्धमा जानकारी गराएको थियो । उक्त ज्वेलर्सको उद्घाटन गर्न करिश्मा केही घण्टाका लागि काठमाडौं आउने तय भएको समाचारमा बताइएको थियो ।

सन् १९९१ मा चलचित्र प्रेम कैदीमार्फत बलिउडमा पदार्पण गरेकी करिश्माले राजा हिन्दुस्तानी, जानवर, कुली नम्बर वान, अनाडी, फिजा, जुबेइदा, दिल तो पागल है जस्ता अत्यन्त सफल चलचित्रमा अभिनय गरेकी छिन् । सन् १९९७ मा प्रदर्शनमा आएको चलचित्र दिल तो पागल हैका लागि भारतको प्रतिष्ठित नेसनल फिल्म एवार्ड जितेकी करिश्माले राजा हिन्दुस्तानीबाट सर्वोत्कृष्ट अभिनेत्रीको फिल्मफेयर एवार्ड हात पारेकी थिइन् । यद्यपि लामो समयदेखि उनी चलचित्रमा छैनन् । करिश्माकै शब्दमा 'म यतिबेला आफ्ना छोराछोरी हुर्काएर बसेकी छु ।'

मेरिगोल्ड ज्वेलर्सकी सञ्चालिका ज्योत्सना श्रेष्ठका अनुसार पूर्वनिर्धारित कार्यक्रमअनुसार सोमबार बिहान करिब ९ बजे करिश्मा काठमाडौं अवतरण गरिन् अनि विमानस्थलबाट सोझै होटल याक एन्ड यति पुगेर केही बेर आराम गरिन् । त्यसपछि मेकओभर गरेर ड्रेस चेन्ज गरेपछि करिश्मा सेतो रंगको कारमा मेरिगोल्ड ज्वेलर्सको शोरूममा झुल्किइन् । ज्वेलर्सको मुख्यद्वारको रिबन काट्नुअघि करिश्माले त्यसको पछिल्लो भागमा निर्माण गरिएको स्टेजमा उक्लिएर पानसमा सजाइएको बत्ती बालिन् । त्यसपछि उनले छोटो औपचारिक समारोहलाई सम्बोधन गरिन् । आफ्नो झन्डै दुई मिनेटको भाषणका क्रममा करिश्माले पन्ध्र वर्षपछि दोस्रो पटक नेपाल आउँदा खुसी लागेको बताइन् । रातो रङको स्लिभलेस गाउनमा सजिएकी करिश्माले औपचारिक उद्घाटनपछि दरबारमार्गको मुख्य सडकतर्फ फर्किएको ज्वेलर्सको मुख्यद्वारमा राखिएको रिबन काटिन् । रिबन काटेर सुनका गरगहनाले सजिएको शोरूमको अवलोकन गर्दै करिश्मा दोस्रो शोरूमको रिबन काट्न पुगिन् । दोस्रो शोरूममा हीराका गरगहना सजाइएका थिए ।

पहिलो तथा दोस्रो शोरूमको रिबन काटुन्जेलसम्ममा करिश्मा कपुरलाई आफ्नो क्यामेरामा कैद गर्न दर्जनौं फोटो/भिडियो पत्रकारहरु दरबारमार्गमा भेला भैसकेका थिए । आयोजकहरूको अपेक्षाभन्दा अत्यन्त बढी सञ्चारकर्मीको उपस्थितिले अभिनेत्री कपुरलाई समेत नर्भस बनाएको देखिन्थ्यो । मध्यान्नको चर्को गर्मीका बीच करिश्माले शोरूमभित्रै आराम गर्न चाहिन् । आयोजकले सम्पूर्ण सञ्चारकर्मीलाई शोरूमबाट बाहिर जान आग्रह मात्र गरेनन्, आगन्तुकहरूलाई समेत भीड नगर्न आग्रह गरे । करिब १५ मिनेट आराम गर्ने क्रममा करिश्मासँग सेल्फी खिच्न खोज्ने उच्च घरानाका आगन्तुकहरूको घम्साघम्सी चलिरह्यो । त्यसक्रममा करिश्माले उद्योग वाणिज्य महासंघकी अध्यक्ष भवानी राणासँग लामै कुराकानी गरिन् ।

झन्डै आधा घण्टाको विश्रामपछि आयोजकले करिश्मालाई भित्री बाटोबाट नजिकैको द ओपन हाउस रेस्टुरां पुर्‍याए, जहाँ पूर्वनिर्धारित पत्रकार सम्मेलनको तयारी भैरहेको थियो । उद्घाटनका क्रममा सञ्चारकर्मीको बाक्लो उपस्थितिबाट आत्तिएका आयोजकहरूले पत्रकार सम्मेलनमा सीमित सञ्चारकर्मीलाई मात्र प्रवेश गराए । विशेष गरी टेलिभिजन पत्रकारहरूका लागि खुला गरिएको पत्रकार सम्मेलनमा करिश्मा कपुरले करिव दस मिनेट विभिन्न जिज्ञासाको जवाफ दिएकी थिइन् । सञ्चारकर्मीहरूसंग वार्तालाप गरेपछि करिब १ बजेतिर करिश्माले लञ्च गरिन् । त्यसपछि केही समय आराम गरेपछि उनी दिउँसो २ बजे पुनः विमानस्थलतर्फ लागिन् भने साँझ ४:१५ बजेको फ्लाइटबाट मुम्बई प्रस्थान गरिन् । मेरिगोल्ड ज्वेलर्सले आयोजना गरेको पत्रकार सम्मेलनमा करिश्माले सञ्चारकर्मीका विभिन्न जिज्ञासाको जवाफ दिएकी थिइन् । तीनै प्रश्नोत्तरको सम्पादित अंश पृष्ठ २५ मा :

साकेलामा रमाउँदै

प्रकृति पूजक किराँत-राई समुदायको सांस्कृतिक चाड साकेला उभौली सोमबार मोरङको उर्लाबारीमा भव्यताका साथ मनाइएको छ। मौलिक पहिरनमा सजिएर सहभागी भएका युवायुवतीहरूले उर्लाबारी-३ स्थित किराँत-राई यायोख्यामा झ्याम्टा र ढोलको तालसँगै दिनभर साकेला सिली नाचे। उभौलीमा प्रकृतिलाई खुसी पार्न साकेला नाचको आयोजना गर्ने चलन निकै पुरानो मानिन्छ। नयाँ अन्नबाली लगाउने बेला जिमिभूमि, खोलानाला, हावापानीजस्ता प्रकृतिको पूजा-आराधना गर्दै कुनै प्राकृतिक प्रकोप नभै अन्नबाली सप्रियोस्, सबै जीवजन्तु प्राणीमा सुख-शान्ति छाओस् भन्दै उभौली मनाइन्छ।

मोरङ जिल्लाभरिका राई समुदायको उल्लेख्य उपस्थिति रहेको उक्त साकेलामा उत्कृष्ट हुनेहरूलाई पुरस्कृतसमेत गरिएको थियो।

सरोज बस्नेत

हङकङमा साकेलाको रौनक

आधुनिक सहर हङकङमा बसोबास गर्ने किराँतहरूले उभौली पर्व धूमधामका साथ मनाएका छन्। आइतबार हङकङकै अग्लो स्थान ताइमोसानमा परम्परागत वेशभूषामा सजिएका किराँतीहरूले एकसाथ साकेला (चण्डी नाच) नाचेका थिए। प्रकृतिपूजक किराँतीहरूको बाक्लो बसोबास रहेको हङकङमा संस्कृतिप्रति यसरी अपनत्व प्रदर्शन गर्नु नै खुसीको कुरा हो, कामको व्यस्तता अनि आधुनिकताको प्रभावमा आफैंलाई बिर्सने अवस्थामा यो ठूलो उपस्थितिबाट हामी अत्यन्त हर्षित छौं, -आयोजक समितिका अध्यक्ष हरिचन्द्र राईले बताए। हङकङको माटोमा हुर्किरहेका नयाँ पुस्तालाई संस्कृतिको हस्तान्तरणका लागि पनि यस्ता पर्व महत्वपूर्ण हुने राईको तर्क थियो। किराँत राई यायोख्खा हङकङको आयोजनामा सम्पन्न साकेला नाधचमा मौलिक परिकारको स्वादसँगै गैरकिराँतीहरूको पनि उल्लेख्य उपस्थिति थियो।

अनोज रोक्का

तस्बिर : मञ्जाको छिमी

मिस एसईईको ग्रान्ड फिनाले भोलि

धरान जेसीजले आयोजना गरेको टेस्टी-टेस्टी मिस एसईई-२०१८ को ग्रान्ड फिनाले भोलि वैशाख २९ गते शनिबार सञ्चालन हुने भएको छ। धरान सभागृहमा हुने उक्त ग्रान्ड फिनालेमा एसईई परीक्षा दिएर बसेका सुनसरीको धरान, भरौल, इटहरी साथै धनकुटा, मोरङ तथा उदयपुरका ३० जना छात्राले प्रतिस्पर्धा गर्दैछन्।

सन्जु राई

मिस्टर एन्ड मिस एसईई आइकन

एएनपी मिडिया हाउसले मिस्टर एन्ड मिस एसईई आइकन-२०१८ को आयोजना गर्ने भएको छ। पाँचौं संस्करणको यो प्रतियोगिताको फाइनल जेठ २० गते हुनेछ। ५ वर्षदेखि सञ्चालन हुँदै आएको यो प्रतियोगिताका सहभागीहरूले विभिन्न कलेजमा छात्रवृत्ति प्राप्त गर्न सक्नेछन्। प्रतियोगिताका सहभागीहरूलाई प्रतिभा एवं व्यक्तित्व विकास, बोलीचालीको अभ्यास, नेतृत्व क्षमता अभिवृद्धि, रिस र समय व्यवस्थापन, बाल जनचेतना तथा अधिकार, स्टेज प्रस्तुति, मोडलिङको ज्ञानजस्ता विषयमा सम्बन्धित विज्ञहरूद्वारा प्रशिक्षण प्रदान गरिनेछ।

खड्ग गर्बुजाको एकल प्रस्तुति

नेपाल मगर सांस्कृतिक संघले आयोजना गरेको खड्ग गर्बुजा मगर एकल साँझमा लोकगायक गर्बुजाले १७ वटा गीत सुनाए। 'म्याग्दी तिरैतिर' गीतबाट प्रस्तुती सुरु गरेका मगरले सालैजो, यानीमाया, सोरठी, कौरा, शिरफूल, ठाडो भाकाजस्ता गीत सुनाएका थिए। २०४२ सालमा म्याग्दीको अर्निभीरबाट लडेपछि उनका दुवै खुट्टा चल्दैनन्। हाल ह्विलचियरको सहारामा रहेका खड्गलाई उक्त कार्यक्रममा मीना गर्बुजा, नीता पुन तथा मीरा रोकाले साथ दिएका थिए। रेडियो नेपालद्वारा २०५४ मा आयोजित देशव्यापी लोकगीत प्रतियोगितामा तेस्रो भएका खड्ग २०५९ मा गोरखा दक्षिणबाहुबाट सम्मानित भएका थिए। उनी ४० भन्दा बढी पुरस्कार तथा सम्मानबाट सम्मानित भैसकेका छन्।

टिन प्रिन्सेजको उपाधि

लिटिल प्रिन्स एन्ड प्रिन्सेज तथा टिन प्रिन्सेज डिभा-२०१८ मा लिटिल प्रिन्स एन्ड प्रिन्सेज तर्फ क्रमशः नमन मित्तल र सुप्रिया महर्जन विजेता घोषित भए। प्रतियोगितामा शुसान्त सुवेदी एवं प्राप्या पोखरेल फर्स्ट रनर्सअप तथा जेनिश श्रेष्ठ एवं प्राश्ना गिरी सेकेन्ड रनर्सअप भए। लिटिल विधामा ९ देखि १२ वर्ष उमेर समूहका २१ जना बालबालिकाको सहभागिता थियो।

यसैगरी १३ देखि १५ वर्ष उमेर समूहका टिनएजर लक्षित टिन प्रिन्सेज डिभातर्फको उपाधी रोशिका निरौलाले जितिन् भने महिमा बज्राचार्य फर्स्ट रनर्सअप तथा आइशा राई सेकेन्ड रनर्सअप भए।

मिस प्रिन्सेजको ट्यालेन्ट शो

मिस प्रिन्सेज कास्की-२०१८ का प्रतियोगीले आ-आफ्नो प्रतिभा देखाएका छन्। सरगम सांस्कृतिक कला केन्द्रद्वारा आयोजित यो प्रतियोगितामा ८ देखि १४ वर्ष उमेरका १४ जनाको सहभागिता छ।

यो प्रतियोगिताको ग्रान्ड फिनाले भोलि वैशाख २९ गते हुनेछ।

लिटिल मिस युनिभर्समा लुइसा

१३ वर्षीया लुइसा गुरुङले टर्कीको अन्तालियामा गत वैशाख २१ गतेदेखि सञ्चालित लिटिल मिस युनिभर्स-२०१८ मा नेपालको प्रतिनिधित्व गरिरहेकी छिन्। द स्काई लार्क इङ्लिस स्कुलमा कक्षा ८ मा अध्ययरन लुइसा लिटिल स्कुल आइडिएल-२०१६ को विजेता हुन्। युट्युब सर्फिङ, उपन्यास अध्ययन तथा नृत्यमा रुचि राख्ने लुइसा भविष्यमा बैंकर बन्ने चाहना राख्छिन्।

प्रिन्सेज स्टार युनिभर्समा

मिस एन्ड मिस्टर स्टार युनिभर्समा नेपालका तर्फबाट काष्ठमण्डप स्कुलकी १० वर्षीया छात्रा बेबिशा भण्डारीले सहभागिता जनाउने भएकी छिन्। पोर्चुगलमा असार ६ गतेदेखि ११ गतेसम्म सञ्चालन हुने उक्त प्रतियोगितामा बेबिशाले विभिन्न मुलुकका सहभागिहरूसित प्रतिस्पर्धा गर्नेछिन्।

इनोभेटिभ इभेन्ट म्यानेजमेन्टको आयोजनामा सञ्चालित लिटिल स्टार अफ द इयर-२०१८ की विजेता बेबिशाको प्रिन्सेज स्टार युभिभर्स-२०१८ को सहभागितामा ड्रिम सर्च एजेन्सीले संयोजन एवं व्यवस्थापन गरिरहेको छ।

मिस्टर नेपालको घोषणा

एक्सपोज नेपालले आयोजना गर्ने मिस्टर नेपालमा यस पटकदेखि अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा प्रतिनिधित्व गर्ने गरी 'मिस्टर नेपाल' का साथै अन्य तीन विधागत विजेतासमेत छानिने कुरा बताएको छ। यसरी छानिएकाहरूमध्ये 'मिस्टर नेपाल' ले नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दै 'मिस्टर वर्ल्ड'मा सहभागिता जनाउनेछन् भने अरूले क्रमशः मिस्टर युनिभर्स एम्बेस्डर, म्यान अफ द इयर तथा मिस्टर नेसनल युनिभर्समा सहभागिता जनाउनेछन्। मिस्टर नेपालमा १८ वर्ष पूरा भै २८ वर्ष ननाघेका युवाहरूले सहभागिता जनाउन सक्नेछन्।

काठमाडौं, पोखरा, चितवन, बुटवल, इटहरी आदि सहरमा प्रतियोगिताको पहिलो चरणको अडिसन हुनेछ। पहिलो चरणको अडिसनबाट छानिएका प्रतियोगीलाई प्रशिक्षणपश्चात् फाइनल प्रतिस्पर्धामा सहभागी गराइने बताइएको छ।

सुरा, सुन्दरी र सुन

तस्बिर : अनिल श्रेष्ठ

मोरङको उर्लाबारीमा रहेको गोरे भनिने सुन तस्करका अभियुक्त चुडामणि उप्रेतीको घर

अनिल श्रेष्ठ/सरोज बस्नेत

खैरो कर्ली केश। गोरो विदेशी स्वरूपको शारीरिक बनावट। आँखामा सानो आकारको सेतो चस्मा। कानमा सुनका टिलिक्क टल्किने रिङ। बाहिरी रूप यस्तै छ– 'गोल्ड डन' भनिने चूडामणि उप्रेती 'गोरे' को। पार्टी, गर्लफ्रेन्ड र मोजमस्ती उनको रुचि देखिन्छ। फुटबल र फिसिङ उनका सौख हुन्। यद्यपि उनी अहिले सर्वाधिक चर्चामा छन्– सुन तस्करीका मुख्य अभियुक्त 'गोरे' अर्थात् 'गोल्ड डन' का रूपमा।

पछिल्ला केही वर्षदेखि प्रहरीका उच्च अधिकारीदेखि हाइप्रोफाइल व्यापारीहरूसँगको साँठगाँठमा सुन तस्करीको साम्राज्य चलाइरहेका गोरे यतिबेला प्रहरीको सर्वाधिक खोजीको सूचीमा छन्। साढे ३३ किलो सुन तस्करीसम्बन्धी छानबिन गर्न सरकारले सहसचिव ईश्वराज पौडेलको नेतृत्वमा गठन गरेको समितिले पक्राउ परेका व्यक्तिहरूबाट बरामद प्रमाण एवं फरार रहेका अभियुक्तहरूबीचको आर्थिक कारोबारका आधारमा गोरे तथा उनका सहयोगीहरूले बितेको पाँच वर्षमा ४ सय २१ पटक गरी ३ हजार ७ सय ९९ किलो ५९ ग्राम सुन भित्र्याएको तथ्य फेला पारेको छ, जसको नेपाली बजार मूल्य १७ अर्ब १ करोड ८० लाख ७१ हजार ४ सय ३१ रुपैयाँ हुन आउँछ। सरकारले गोरेसहित विभिन्न ६३ प्रतिवादीविरुद्ध १७ अर्ब १ करोड ८० लाख रकम बिगो दाबीसहित जिल्ला अदालत मोरङमा मुद्दा दायर गरिसकेको छ। उनीहरूविरुद्ध अपराधिक समूह स्थापना, सुन चोरी निकासीको अवैध करोबार, अपहरण, शरीर बन्धक र कर्तव्य ज्यान अन्तर्गत मुद्दा दायर गरिएको छ।

पाँच वर्षको अवधिमा ३७ क्विन्टलभन्दा बढी तस्करीको सुन भित्र्याउने योजनाका मुख्य नाइके भनिएका गोरेविरुद्ध नेपाल प्रहरीले इन्टरपोलको सहयोगमा 'डिफ्युजन नोटिस' जारी गरेर अन्तर्राष्ट्रिय प्रहरीको खोजीको सूचीमा राखेको छ। टनका टन संगठित सुन तस्करीका मास्टरमाइन्ड गोरे आखिर को हुन् त? 'गोरे' अवकाशप्राप्त नेपाल प्रहरीका पूर्वअसई नेत्र उप्रेतीका जेठा छोरा हुन्। उनी 'रुपेश' नामले समेत परिचित छन्। मोरङको साविक इटहरा (हाल रतुवामाई नगरपालिका) बाट २०५० सालतिर उर्लाबारी बसाइँ सरेका नेत्रले आफ्ना दुई छोरा गोरे र रमेशलाई स्थानीय सरस्वती माविमा भर्ना गरेका थिए।

गोरेले बीचैमा पढाइ छोडेर भारतीय सेनामा चार वर्ष जागिर खाए। त्यसपछि ३६ वर्षीय गोरे वैदेशिक रोजगारीका लागि दुबई पुगे। त्यतिबेलासम्म उर्लाबारी- ७ स्थित पशुपति मार्गमा उनको २ तले घर मात्र थियो। सामान्य आर्थिक हैसियतका गोरे विदेश गएर फर्किएपछि काठमाडौंको गौरीघाटमा बस्न थाले। नजिकबाट चिन्नेहरू भन्छन्– त्यसपछि उनको हैसियत एकाएक बदलियो, गोरे नव-धनाढ्यका रूपमा उदाए।

वैदेशिक रोजगारीबाट कुस्त पैसा कमाएकाले आर्थिक हैसियत फेरिएको भनिएका गोरेको आर्थिक समृद्धिको रहस्य अहिले आएर उदांगो भएको छ। दुबई गएलगत्तै उनको भेटघाट सुन तस्करहरूसँग भयो। गोरे सुन तस्करीको भरियाका रूपमा यो क्षेत्रमा प्रवेश गरेका हुन्। 'चतुर' स्वभावका गोरे भरियाको काम गर्दागर्दै आफैं सुनको अवैध कारोबारमा संलग्न भए। उनी भाइ रमेश उप्रेतीलाई दुबईमा राखेर आफू नेपाल बसी कारोबार विस्तार गर्न सक्रिय भएको प्रहरीको अनुसन्धानले देखाएको छ। उनले आफ्नो कारोबारलाई संगठित रूपमा अघि बढाउँदै गएका थिए। उनले प्रहरीसँग 'मामा'को साइनो लगाई सेटिङ मिलाउने गरेका थिए। निज(गोरे)ले उसको सम्पर्कमा रहेका प्रहरी कर्मचारीहरूलाई मामा भनी सम्बोधन गर्ने र मलाई समेत निजले मामा भनी सम्बोधन गर्ने गरेको थियो-सुन तस्करीकाण्डमा मुछिएका नेपाल प्रहरीका सई बालकृष्ण सन्जेलले आफ्नो बयानमा उल्लेख गरेका छन्।

गोरेका बारेमा जानकारी राख्ने एक युवाका अनुसार पाँच वर्ष दुबई बसेर उनी त्यहींबाट सुन पठाउने र हुन्डीको कारोबार गर्ने धन्दामा संलग्न हुन थालेका थिए। त्यसपछि उनी नेपाल फर्किएर दुबई, सिंगापुर, थाइल्यान्ड आदि मुलुकबाट पठाइएको सुन नेपालका विभिन्न ठाउँदेखि भारतसम्म सप्लाई गर्ने धन्दामा सक्रिय रहेको अर्का एक प्रहरी अधिकारी बताउँछन्। पहिले

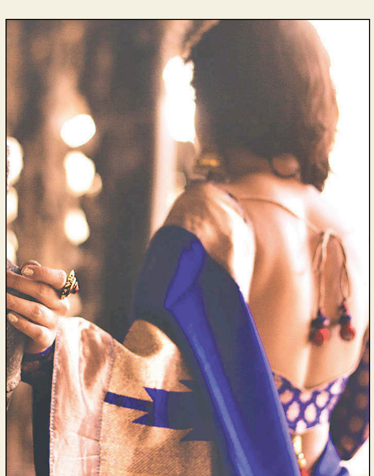
पृष्ठ २४ मा

तस्करीको कमाइ : सुरा र सुन्दरीमा

सुन, सुरा र सुन्दरी। साढे ३३ किलो सुन तस्करी प्रकरणसँग जोडिएर आएका अनौठा तथ्यहरूले यी तीन कुराबीच गजबको कनेक्सन देखाउँछ। तस्करीकाण्डमा समातिएकाहरूले दिएको बयान हेर्ने हो भने सुनसँग सुरा र सुन्दरी पनि जोडिएका छन्।

अवैध सुन तस्करी तथा भरिया सनम शाक्यको हत्या आरोपमा फरार मुख्य अभियुक्त गोरेले आफ्नी कथित प्रेमिका रक्षा भण्डारीको नाम मोबाइलमा अर्कै नाममा सेभ गरेको पाइएको छ। गोरेले प्रेमिका रक्षाको मोबाइल नम्बर 'आर.बी.. मामा' को नाममा सेभ गरेका थिए। आफ्नी श्रीमतीले रक्षाका सम्बन्धमा थाहा पाउँछिन् भनेर गोरेले त्यसो गरेको अनुसन्धानमा संलग्न एक अधिकारीले बताए।

प्रहरीका अनुसार आरबीका रूपमा चिनिने रक्षाको घर भोजपुर हो। उनी काठमाडौंमा बस्दै आएकी थिइन्। प्रहरीले रक्षा गोरेसँग प्रेम सम्बन्धमा रहेको दाबी गरेको छ। रक्षा केही समयदेखि काठमाडौंको गौरीघाटमा रुद्राक्षका व्यापार गर्ने आफ्ना बाबुसँग बस्दै आएको प्रहरी अनुसन्धानले खुलाएको छ। विदेशमा भएका बेला गोरेको सम्पूर्ण आर्थिक कारोबार रक्षाले नै हेर्ने गरेको पाइएको छ। गोरेले त्यसभन्दा पहिले भित्र्याएको तस्करीको सुन रक्षाकै कोठामा राखिने प्रहरीको आरोप छ। गोरेकी प्रेमिका भनिएकी रक्षालाई पनि प्रहरीले खोजीको सूचीमा राखेको छ।



गोरेजस्तै सुन तस्करीका भरिया सनम शाक्यकी पनि मोडल प्रेमिका रहेको बयानका क्रममा स्पष्ट भएको छ। सुन लुटिएको केसमा मारिएका सनमकी प्रेमिका भनिएकी निशा सेन ठकुरीले सनमसँग गत वर्ष २८ साउनमा दरबारमार्गस्थित आइक्बलमा पहिले भेट भएको बताएकी छिन्। उनले त्यसपछि फोन नम्बर साटासाट भै आफूहरू निकट भएको कुरा उल्लेख गरेकी छिन्। उक्त दिन (२८ साउन) सनम शाक्यले मेरो फोन नम्बर मागेर लगेको थियो। त्यसको केही समयपछि निज र मेरो फोन तथा म्यासेजमार्फत कुरा हुन थाल्यो, निशाले आफ्नो बयानमा भनेकी छिन्- हामी नजिक हुँदै गयौं, मैले तपाईंको घर कहाँ हो भनि सोध्दा मोरङको उर्लाबारी हो हाल काठमाडौंको हाडीगाउँमा डेरा गरी बस्छु भन्थ्यो। म निजले मेरो कोठामा जाऊँ भनेकाले हांडीगाउँ पनि पुगेकी थिएँ। त्यतिमात्र होइन, निशाले आफूहरू होटलमा सँगै बसेको तथा सुनसरी-मोरङ सँगै घुम्न गएको समेत आफ्नो बयानमा उल्लेख गरेकी छिन्।

सुन तस्करीबाट आएको पैसा यस्तै काममा खर्चिने गरेको कुरा अर्को एक तथ्यले पनि उजागर गर्छ। सुन तस्करी प्रकरणमा मुछिएका नेपाल प्रहरीका एसएसपी श्याम खत्रीले पनि युवतीहरूसँग गोप्य रूपमा कुरा गर्ने माध्यमका सम्बन्धमा एक सईसँग जानकारी मागेका रहेछन्। दुई वर्षअघि एसएसपी श्याम खत्रीले केटीहरूसँग गोप्य रूपमा कुराकानी गर्न कुन माध्यम ठीक हुन्छ भनी सोध्दा मैले उहाँलाई भाइबर, फेसबुकभन्दा अहिले निस्किएको 'डिड टोन एप्लिकेसन' उपयुक्त हुन्छ भनी बताएको थिएँ, सुन तस्करीकाण्डमा मुछिएका सई गजेन्द्र रावलले आफ्नो बयानमा भनेका छन्-एसएसपी श्याम खत्रीले दुई वर्षअघि कहिलेकाहीं मोबाइल फोनहरूको लोकेसन माग्नु हुन्थ्यो तर मैले उहाँलाई मोबाइलको लोकेसन उपलब्ध छैन भनेर टारें। विभिन्न सेकुवा कर्नर तथा काठमाडौंका रेस्टुराँ एवं लाउन्जहरूमा हुने जमघटले पनि उनीहरू मदिरा र मस्तीका सौखिन रहेको देखाउँछ। रावलले आफ्नो बयानमा एएसपी श्याम केसी रक्सी पिएर एउटा प्रसिद्ध रेस्टुराँमा बसेको कुरा समेत उल्लेख गरेका छन्।

यस्तै, उर्लाबारी र दमकका केही होटलमा गोरेसँग दिनहुँ 'जाँड पार्टी' मा रम्नेहरूलाई पनि प्रहरीले 'मार्क' गरेको छ। उर्लाबारीका विभिन्न होटल गोरेको अखडा भएको खुल्न आएको छ। ती होटलमा बसेर गोरेले निकटका मानिसहरूसँग सुन तस्करीको योजना बनाउने गरेको बताइन्छ। ससुराली झापाको कमल तथा स्थायी ठेगाना मोरङको उर्लाबारी-७ भए पनि गोरेको बसाइ होटलहरूतिरै हुने गरेको थियो। उर्लाबारीको एउटा होटलमा उनले बाक्लै 'जाँड पार्टी' गर्ने गरेका थिए। उर्लाबारी र दमकका केही सुन व्यापारीसँग ती होटलमै बसेर गोरेले सुनको कारोबार गर्ने स्रोतको दाबी छ।

पृष्ठ २३ बाट

दुबईमै बसेर सुन पठाउने काम गरेको पाइयो, घटनाको अनुसन्धानमा संलग्न एक प्रहरी अधिकृतले भने– पछि उ, आफैं नेपाल फर्किएर कारोबारीका रूपमा सुन तस्करी गर्न थालेको पत्ता लागेको छ ।

ती प्रहरी अधिकारीका अनुसार दुबईमा गोरेले एउटा नेपाली होटल तथा रेस्टुराँसमेत सञ्चालन गर्दै आएको सुइको प्रहरीले पाएको छ । माधव भनिने मदनप्रसाद घिमिरेले आफ्नो बयानमा चूडामणि उप्रेतीले मेरो दुबईमा दुईवटा कम्पनी छ भन्ने गरेको कुरा उल्लेख गरेका छन् । नेपाल र दुबई उनको पानी पँधेरोजस्तै देखियो, अनुसन्धानमा संलग्न एक अधिकारीले भने–उनी एक साता नेपाल बसे भने दुई साताभन्दा बढी दुबई बस्थे । उनले त्यहीँबाट सुनको कारोबार गर्ने र भरिया खोजेर सेटिङमा नेपाल पठाउने काम गर्दै आएको पक्राउ परेका उनका सहयोगीहरूले आ-आफ्नो बयानमा उल्लेख गरेका छन् ।

कुस्त सम्पत्ति कमाएपछि गोरेले आफ्ना बुबा नेत्र तथा आमा बिनादेवीलाई काठमाडौं सिफ्ट गराएका थिए । करिब सात-आठ वर्षदेखि गोरेका आमा-बुबा र गोरे बेला-बेला उर्लाबारी आएर बस्ने गरेका थिए । पहिले बस्दै आएको उर्लाबारीको दुईतले सानो पक्की घर उनीहरूले भाडामा लगाएका छन् । गोरेले काठमाडौंमा चारतले घर बनाएको चर्चा उर्लाबारीमा चलिसकेको थियो । त्यसैले गोरे अवैध काम गर्छन् कि भन्ने शंका कतिपयलाई थियो । गोरेले उर्लाबारीमा हुने धार्मिक कार्यक्रम तथा स्थानीय चुनावमा पनि मनग्गे पैसा खर्च गरेको नाम उल्लेख नगर्ने सर्तमा एक स्थानीय बासिन्दाले बताए । गोरेले उर्लाबारीका केही नेतालाई चुनावमा खुलेरै सहयोग गरेका थिए ।

गोरे सुरु-सुरुमा दुबईबाट नेपाल फर्कनेहरूको हातमा थोरै-थोरै सुन पठाउँथे । सुरुमा उनले विदेशबाट घर फर्कने नेपालीहरूलाई केही रकम दिएर एक-दुई तोला सुन पठाए, उनलाई नजिकबाट चिन्ने एक व्यक्ति भन्छन्– पछि उनले २०-३० तोला सुन पठाउन थाले । भारतीय सुन व्यापारीहरूसँग कनेक्सन जोडिएपछि गोरेले एयरपोर्टका कर्मचारीदेखि प्रहरीसम्म सेटिङ मिलाएर सुन तस्करी गर्न थालेको जानकार स्रोत बताउँछ । गोरेले राजनीतिक दलका उच्च स्तरका नेताहरूसँग पनि सुन तस्करीका लागि लाइन मिलाए पनि अहिलेसम्म सुन तस्करीको छानबिन त्यसतर्फ सोझिएको छैन ।

फुटबल खेल्ने र माछा मार्ने सौख

प्राडो र पजेरो चढेर हाइफाइ जीवनशैली बिताउने गोरेको रुचि फुटबल खेल्ने र माछा मार्ने थियो । उनी आफुलाई सामान्य देखाउने प्रयास गर्थे । गोरे पूर्व फुटबलर पनि हुन् । उनले मोरङ-११ लगायत विभिन्न क्लबमा आवद्ध भएर फुटबल खेलेका छन् । पूर्व आएका बेला गोरे विभिन्न खोलामा पुगी माछा मार्थे । उनी पूर्वमा रहँदा स्थानीय रिक्सा चालकलाई लिएर विभिन्न स्थानमा माछा मार्न जान्थे, उर्लाबारीका एक स्थानीय युवकले बताए– रिक्सा चालकलाई दैनिक एक हजार रुपैयाँ दिएर माछा मार्न लगाउँथे । एक किलो माछा मार्दा पनि एक हजार, माछै नमार्दा पनि एक हजार दिन्थे ।

ती युवाको भनाइ थियो– हेर्दा विदेशीजस्तै देखिन्थे । रिसाहा स्वभावका थिए । चित्त बुझेन भने सँगैको साथीलाई समेत पिट्न बेर लाउँदैनथे । गोरेको क्रोधी स्वभावको छनक सुनकाण्डमा हत्या गरिएका सनम शाक्यकी कथित प्रेमिका निशा सेन ठकुरीको बयानमा समेत पाइन्छ । ठकुरीले भनेकी छिन्– मेरा केही तस्बिर सई बालकृष्ण सञ्जेलमार्फत सनमको गर्लफ्रेन्ड भनेर गोरे भनिने चूडामणि उप्रेतीलाई पठाइएको कुरा मलाई सनमले भनेका थिए । त्यसपछि गोरेले सनमलाई तेरी गर्लफ्रेन्डलाई सिध्याइदिऊँ भनेको कुरा सनमले मलाई भनेको थियो । त्यसपछि सनमले मलाई अलि होस गरेर हिँड्नु पनि भनेका थिए । गोरे आफूसँग निकै कम पैसा बोकेर हिँड्थे । गोजीमा १ सय रुपैयाँभन्दा बढी कहिल्यै हुँदैनथ्यो, उर्लाबारीका एक स्थानीय युवकले भने– कसैलाई नगद दिनुपर्‍यो भने नजिकका साथीभाइसित सापटी माग्थे र भोलिपल्टै फर्काइहाल्थे ।

गोरेको परिवारै तानियो

बहुचर्चित सुन तस्करी प्रकरण र सनम हत्याकाण्डका मुख्य अभियुक्त गोरे भनिने चूडामणि उप्रेतीलाई मानिँदै आएको छ । यो सुन तस्करी प्रकरणमा उर्लाबारी-७ स्थायी घर भएका गोरेसम्म मात्र सीमित छैन, उनको पुरा परिवारसम्मै फैलिएको छ ।

प्रहरीका उच्च अधिकारी तथा राजनीतिक नेताहरूको संरक्षणमा सुन तस्करीको साम्राज्य फैलाएका गोरेलाई प्रहरीले पक्राउ गर्न सकेको छैन । गोरेकी श्रीमती निरु भनिने नर्वदा खरेल उप्रेतीलाई पनि प्रहरीले खोजीको सूचीमा राखेको छ । त्यस्तै, गोरेका भाई रमेश उप्रेती पनि यही सुन काण्डसँग जोडिएका छन् । उनलाई पनि प्रहरीले फरारको सूचीमा राखेर खोजी गरिरहेको छ । गोरेकी श्रीमती निरु तथा भाइ रमेश हाल दुबईमा भएको स्रोतले जनाएको छ । प्रहरीले गोरेकी साली दुर्गा खरेललाई समेत खोजीको सूचीमा राखेको छ । दुर्गा रमेशकी पत्नी अर्थात् गोरेकी भाइबुहारी हुन् । गोरेका दुई छोरा छन् । उनका बुबा नेत्रप्रसाद उप्रेती तथा आमा उर्लाबारीकै घरमा बस्दै आएका थिए, तर घटना सार्वजनिक भएसँगै असुरक्षित महसुस गर्दै उनीहरूले उर्लाबारी छोडिसकेका छन् । हाल उनीहरूको अत्तोपत्तो छैन । सुन काण्डकै कारण गोरेको परिवार भाँडिएको छ ।

ठूलाबडाको निदहराम

सुन काण्डका मुख्य नाइके मानिएका गोरेसँग निकट सम्बन्ध बनाएका उर्लाबारी र आसपासका केही व्यक्ति पनि शंकाको घेरामा तानिएका छन् । प्रहरी स्रोतका अनुसार गोरेसँग साँठगाँठ र कारोबार गर्नेहरूलाई नियन्त्रणमा लिने तयारी भैरहेको छ । स्थानीय स्तरमा ठालु र नवधनाढ्यका रूपमा चिनिएका ती व्यक्तिहरूमाथि प्रहरीले निगरानी राखिरहेको स्रोतको दाबी छ ।

गोरेले स्थानीय राजनीतिक अगुवादेखि केही सुन व्यापारी एवं होटल तथा ठेक्कापट्टामा लगानी गर्ने व्यक्तिहरूसँग उठबस गर्दै आएको खुलेकाले अनुसन्धान त्यसतर्फ मोडिएको छ । प्रहरीले फेला पारेको गोरेको हिसाबकिताबको लेजरमा रहेका सबै नामका सम्बन्धमा अनुसन्धान अघि बढाउने तयारी प्रहरीको छ । भनिन्छ, स्थानीय तहको निर्वाचनमा केही उम्मेदवारको प्रचार सामग्री खर्च गोरेले उपलब्ध गराएका थिए । गोरेले उनीहरूलाई दिएको नगद तथा जिन्सीको टिपोटसमेत फेला परेको प्रहरी स्रोत बताउँछ । प्रहरीले निगरानी बढाएपछि गोरेसँग साँठगाँठ गर्ने 'ठूलाबडा' हरू हतास छन् । सन्देहको घेरामा रहेका व्यक्तिहरूले गोरेसँग खानपान गरेको स्वीकार गरे पनि उनको कारोबारका सम्बन्धमा भने अनभिज्ञता प्रकट गर्ने गरेका छन् । त्यसैगरी होटल व्यवसायीहरूले गोरे अरूसरह आफ्नो एउटा सामान्य ग्राहक मात्र भएको र उसको कारोबारका सम्बन्धमा आफ्नो कुनै पनि प्रकारको संलग्नता नरहेको बताउँदै आएका छन् ।

सनमलाई रूखमा बाँधेर गोरेले पाइपले कुटे

टेकराजले करेन्ट लगाउँदा सास गयो

९ माघमा अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलबाट अवैध रूपमा भित्रिएको साढे ३३ किलो सुन बाटैबाट गायब भयो । हराएको उक्तसुन पत्ता लगाउने क्रममा मोरङ उर्लाबारीका सनम शाक्यको हत्या सुन तस्करीका नाइके गोरेको समूहले करेन्ट लगाउँदै यातना दिएर गरेको खुलासा भएको छ । उक्त समूहले उर्लाबारी-१, कान्छी चोकदेखि ३ किलोमिटर उत्तरमा पर्ने घना जंगलमा पुर्‍याएर यातना दिने क्रममा सनमको मृत्यु भएको अनुसन्धानमा संलग्न प्रहरीले तयार पारेको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ ।

हत्यामा संलग्नमध्ये एक काभ्रेपलान्चोकका २९ वर्षीय टेकराज मल्ल ठकुरी पक्राउ परिसकेका छन् । 'पहिले गोरेले हराएको सुन पत्ता लगाउन जंगलको रूखमा बाँधे,' टेकराजले प्रहरीसमक्ष दिएको बयानमा भनेका छन्, 'त्यसपछि पाइपै पाइपले लोत हुने गरी आधा घण्टासम्म कुटे ।' गोरेले मरणासन्न हुने गरी कुटपिट गर्दासमेत सुनका बारेमा चुइँक्क नबोलेपछि आफूले करेन्ट लगाउने क्रममा सनमको मृत्यु भएको ठकुरीले प्रहरीलाई दिएको बयानमा कबोल गरेका छन् ।

यसरी भयो सनम शाक्यको हत्या

हराएको साढे ३३ किलो सुन खोज्न गोरेसहितको टिम काठमाडौंबाट पूर्वतर्फ हान्नियो । उनीहरू पूर्व आएको मोहन काफ्ले र सनम शाक्यले थाहा पाए । त्यसपछि उनीहरू भागेर भारतको आसामतिर लागे । उक्त कुरा थाहा पाएपछि गोरेले उनीहरूको परिवारलाई 'कहाँ छ बोलाऊ' भनेर दबाब दिए । परिवारलाई दबाब दिइएको जानकारी पाएपछि उनीहरू गोरेको सम्पर्कमा आए ।

भारत, पश्चिम बंगालको सिलगुडीमा सनम र मोहनसँग गोरेको भेट भयो । त्यहाँ अलिअलि कुटपिट पनि भयो । अरूसँग पनि सोधखोज गर्दा मोहन, सनम, रुस्तम मियाँ, कृष्ण भनिने नरेन्द्र कार्कीमाथि गोरेको शंका बढ्यो । गोरेले सत्य कुरा बाहिर निकाल्ने नयाँ उपाय लगाए-सबै जना पिकनिक जाने । उनीहरू उर्लाबारी नजिकैको जंगलमा पिकनिक गए अनि त्यसपछि फर्किएर धरानस्थित निर्वाना क्लबमा बसे । उनीहरू जहाँ-जहाँ बस्थे गोरेले हराएको सुन पत्ता लगाउन एक-अर्कालाई कुट्न लगाउँथे । त्यस क्रममा कहिले सनमले अरूलाई पिट्थे भने कहिले उनी आफैं पिटाइ खान्थे ।

त्यसबीच गोरे सुन हराउनुमा सनम, नरेन्द्र र मोहनको हात छ भन्ने निष्कर्षमा पुगे । भविन राईले सुन हराएको दिन सनम शाक्य काठमाडौंमै रहेको बताए । सुन हराएको जानकारी पाउँदासमेत 'पूर्वमा छ भनी सनमले ढाँटेको मोहन र नरेन्द्रलाई थाहा भएको' पत्ता लाग्यो । 'सालाको विवाहमा उर्लाबारी जान्छु' भनी सनम कथित प्रेमिका निशा सेन ठकुरीसँग काठमाडौंको होटलमा बसेको रहस्य पनि खुल्यो ।

त्यसपछि पनि गोरेले उनीहरूलाई सँगै लिएर हिडे । उनीहरू फरक-फरक गाडीमा हिँड्थे । फागुन १८ गते उर्लाबारी-१, कान्छी चौक सोल्टीखोला नजिकको चौरमा पुग्दा गोरे पहिले नै पुगिसकेका रहेछन्, ठकुरीले भनेका छन्, 'गोरे मोहन काफ्लेको हात खुट्टा बाँधी पाइपले कुट्दै थियो । सनम र नरेन्द्र म चढेको गाडीमा थिए । उनीहरूलाई पनि गाडीबाट निकालेर हातखुट्टा बाँधी पाइपले कुट्न थाल्यो ।'

हत्या गरिएको जंगल र सनम

मानिसहरूले देख्ने भएपछि काफ्ले र शाक्यलाई जंगलमा लगियो अनि रूखमा बाँधेर कुटियो । फेरि गाडीमा राखेर करेन्ट लगाइयो । सनम बेहोस भए तर सुनका सम्बन्धमा मुख खोलेनन् । ठकुरीले गोरेलाई भने– सनम त बेहोस भयो । सुनका सम्बन्धमा नबोलेसम्म करेन्ट लगाउन नछोड्नु भन्ने गोरेको निर्देशन थियो ।

सनमले कुनै प्रतिक्रिया जनाउन छाडे । 'मर्‍यो कि भनेर हेर्दा धड्कन नचलेको पाइएपछि मर्न त दिनु हुन्न भनेर हतारहतार ड्राइभरलाई ग्लुकोज लिन पठाएँ,' उनले आफ्नो बयानमा भनेका छन्, 'ग्लुकोज लिएर आउँदासम्म सनमको मृत्यु भैसकेको थियो । त्यसपछि के गर्ने भन्ने सल्लाह भयो ।' केहीले सनमको लास कोसी वा त्रिशूली नदीमा फालिदिनुपर्छ भने । कसैले काल्पनिक एक्सिडेन्ट सेट गरेर छाडी दिनुपर्ने बताए ।

यता गोरेले जंगलमै खाल्डोमा पुर्नुपर्छ भनेर लाक्पा शेर्पा र टुकबहादुर मगरलाई खाल्डो खन्न लगाए । 'अलिकति खनेपछि उसले कता फोन गर्‍यो र खाल्डो खन्न

पृष्ठ २५ मा

छोड्दे भन्यो,'-ठकुरीले भनेका छन् । उनीहरू गाडीमा लास हालेर धरानको निर्भाना कन्ट्री क्लब पुगे । कोही बियर पिउन थाले, कोही गफमा अलमलिए ।

ठकुरीको बयान अनुसार उनीहरूको योजना धरानबाट बिहानमात्र हिड्ने थियो तर कसैले गोरेलाई फोनमा सनम मरेको कुरा उर्लाबारीमा थाहा भैसकेको जानकारी दियो । त्यसपछि उनीहरू तितरबितर भए । यद्यपि गोरे र ठकुरीचाहिँ सँगै थिए ।

टेकराजले लिए शव लुकाउने जिम्मा

करेन्ट लगाउँदा-लगाउँदै सनमको मृत्यु भएपछि शव लुकाउने जिम्मा गोरेले ठकुरीलाई नै दिए । उनले शाक्यको लास माथि तौलिया राखी बिरामी भएजस्तो देखाई गाडी धरानको निर्भाना कन्ट्री क्लबतिर लगे । ठकुरीसँगै सुरेन्द्र गौतम, टुक बहादुर मगर, रोहित आचार्य, कृष्ण भनिने नरेन्द्र कार्की तथा लाक्पा शेर्पा अन्य गाडीमा कन्ट्री क्लब पुगे । क्लबमा पुगेपछि कोही बियर पिउन थाले कोही गफ गर्न थाले । सनम मरेको खबर उर्लाबारीमा हल्ला भएको जानकारी पाएपछि भबिन राई, रुस्तम मियाँ, रोहित आचार्य तथा राजन ड्राइभरलाई गोरेले ३/३ हजार दिएर काठमाडौं पठाए । मोहन काफ्ले र कृष्ण भनिने नरेन्द्र कार्कीले घटनाका सम्बन्धमा कसैलाई जानकारी नदिने भनेपछि मे १ च ५३९५ नम्बरको टाटा हाइलक्स गाडी लिएर उनीहरू आ-आफ्नो घरतर्फ लागे ।

एकछिनमा गोरेले संजेल (सई बालकृष्ण संजेल) मामालाई फोन गरे अनि सनमको मृत्यु भएको जानकारी गराए । गोरेले मामा केस मिलाइदिनु तपाईंलाई २ करोड रुपैयाँ दिन्छु भन्दै फोन राखे । 'फोन राखेपछि गोरेले मलाई सनमको लास जिम्मा लिऊ तिम्रो परिवारलाई ५० लाख रुपैयाँ दिन्छु र केस सेटल पनि गराइदिन्छु भने । मैले हुन्छ भनें, ठकुरीको बयानमा उल्लेख छ । लास जिम्मा लगाउँदा गोरेले अपराध महाशाखाका प्रहरीसँग सबै कुरा भैसकेको र टोली नआउन्जेलसम्म धरानमा लास घुमाएर बस् भने ।

महाशाखाबाट प्रहरीको टोली आइपुगेपछि तँलाई भेटेर सबै कुरा उनीहरूले नै मिलाउँछन् । तैंले चिन्ता लिनु पर्दैन । तँलाई जसरी पनि अदालतबाट निकाल्ने काम मेरो हो भनी मलाई विश्वास दिलायो, त्यसपछि म गाडी लिएर निस्किएँ, उनले आफ्नो बयानमा भनेका छन् ।

गोरेले मामा भन्ने सई संजेल डिएसपी प्रजित केसीसँगै आए । उनीहरूसँग एक रात होटलमा सँगै बसेको बयान पनि ठकुरीले दिएका छन् । इटहरीस्थित स्वस्तिका होटलको कोठा नम्बर ५०६ मा केसी तथा ५०९ मा प्रहरी जवान मेष राना, प्रहरीको गाडी चालक र म बस्यौं । संजेल मामा ५१० मा बसे,-ठकुरीले आफ्नो बयानमा भनेका छन् ।

प्रहरी टोलीसँग लास कतै जंगलमा लगेर फाल्ने कुरा भयो । दुहबी आएपछि केसीले मेष रानालाई फोन गरे । उनले जंगल खोजेर लासको व्यवस्थापन गर्न भने । त्यसपछि हामी दुहबी बजारबाट दाहिनेतर्फ लाग्यौं, उनको बयानमा उल्लेख छ ।

यद्यपि त्यहाँ जंगल नभेटिएपछि विराटनगरतर्फ आउने क्रममा सँगै बसेका प्रहरीले हतकडी लगाएर आफूलाई गिरफ्तार गरेको ठकुरीले बयान दिएका छन् ।

गोरेसहित सबैलाई कारबाही होस्

अल्पायुमै छोरा र श्रीमान् गुमाएर पीडामा रहेकी सनम शाक्यकी आमा कल्पना तथा श्रीमती सुनिताको अनुहार मलिन देखिन्थ्यो । ३६ वर्षका सनमको हत्यापछि उनीहरू अझै पनि टोलाइ रहेका देखिए ।

उर्लाबारी-७ स्थित सनमको घरमा पुग्दा उनीहरूले एकै स्वरमा भने-दोषी जति सबैलाई कडा कारबाही हुनुपर्छ । साप्ताहिकसँग कुरा गर्दै सनमकी आमा कल्पनाले मेरो जेठो छोराको हत्या गर्ने मुख्य नाइके गोरे र पक्राउ परेका अन्य अभियुक्तलाई कडा कारबाही होस् भनिन् । आफ्नै गाउँमा सानोतिनो कारोबार गरेर छोराले जीवन चलाइरहेको थियो, घरको बलेसीमा बसेकी आमा कल्पनाले मलिन स्वरमा भनिन्-एक छोरी र श्रीमतीसँग आफ्नो परिवारमा रमाइरहेको थियो । उसमा लोभलालच पनि थिएन । कल्पना भन्छिन्-घर बेचेर अन्तै घडेरी किनी घर बनाउने र उब्रिएको पैसा ठेक्कापट्टामा लगाउने योजना थियो, तर दुई वर्ष अघि विकेश र गोरे भन्ने साथीले फकाएर छोरालाई काठमाडौं लगे ।

कल्पना भन्छिन्– गोरेको व्यापारको लेखा हेर्ने काम गर्छु भन्थ्यो । हामीलाई सामान्य तलब छ भन्थ्यो । हामीलाई कहिल्यै ठूलो रकम ल्याएर दिएको पनि छैन, उनले भनिन् । एक पल्ट बुहारी र छोरीलाई काठमाडौं घुमाउन लगेको थियो, उनले भनिन्- त्यत्ति हो, त्यो पनि मेरो करले । सम्पत्तिको नाममा हाम्रो यही एउटा चिया पसल र काठको यही घर हो । जीविका चलाउने अर्को उपाय छैन । गोरेले नबोलाएको भए मेरो जेठो छोरा सनम काठमाडौं जाने नै थिएन, उनले भनिन्- काठमाडौं नगएको भए उसको ज्यान पनि नजाने रहेछ ।

काठमाडौंका विशेष ठाउँहरू घुम्ने गरी आउनेछु

पृष्ठ २१ बाट

नेपाल भ्रमणका लागि यति छोटो समय किन ?

(हाँस्दै) वास्तवमा मलाई लामो समय बस्न मन थियो । यद्यपि यसपटक त्यो सम्भव भएन । इमान्दारितापूर्वक भन्नुपर्दा मैले आजै (सोमबार) फर्कनुपर्नेछ । किनभने आज मैले आफ्नो नजिकको साथीको वैवाहिक समारोहमा सहभागी हुनुपर्नेछ । (करिश्मा गत मंगलबार सम्पन्न सोनम कपुरको वैवाहिक समारोहमा सहभागी भैसकेकी छिन् ।)

सोनम कपुरको विवाह भन्न खोज्नुभएको हो ?

हो, उनको विवाहका हरेक फङ्सनमा सहभागी हुनुपर्ने भएकाले म केही घण्टाका लागि मात्र काठमाडौं आउन सकें । यद्यपि भविष्यमा म अलि बढी समय लिएर नेपाल आउनेछु ।

छोटै समय भए पनि यो भ्रमणको मूल्यांकन कसरी गर्नुहुन्छ ?

भ्रमण छोटो भए पनि असाध्यै मीठो भयो । सबैको माया पाएर असाध्यै खुसी लाग्यो ।

नेपाल र नेपालीलाई कसरी हेर्नुहुन्छ ?

म नेपाल तथा नेपालीको असल साथी तथा शुभचिन्तक हुँ । मलाई नेपाल आउन पाउँदा असाध्यै खुसी लागेको छ । मलाई सगरमाथाको यो देश मन पर्छ । यसका साथै नेपाल र भारतबीच कला, संस्कृति, धर्म, रहनसहन, जीवनशैली आदि धेरै कुरामा समानता छ । यिनै कारण गर्दा होला हामी भारतीय कलाकारहरू नेपाल खासगरी काठमाडौं भ्रमण गर्ने मौका हत्तपत्त गुमाउन चाहँदैनौं । मेरो यो छोटो भ्रमणको कारण पनि त्यही नै हो ।

यो भ्रमणका क्रममा कुनै विशेष स्थानको भ्रमण गर्ने अवसर जुर्‍यो कि ?

त्यसो गर्न पाएको भए म आफूलाई असाध्यै भाग्यमानी मान्थें । यद्यपि अर्को पटकको भ्रमणमा म काठमाडौंका विशेष अनि सुन्दर ठाउँहरू घुम्ने गरी आउनेछु ।

यसअघि नेपाल आउनुभएको थियो ?

१५ वर्षअघि म पहिलो पटक नेपाल आएकी थिएँ ।

बलिउडमा आफूलाई कुन स्थानमा पाउनुहुन्छ ?

बलिउडमा अहिले म कुन स्थानमा छु भन्दा पनि मैले बलिउडमा कपुर खान्दानको चौथो पुस्तालाई प्रतिनिधित्व गरिरहेकी छु भन्ने कुराले गौरवान्वित छु ।

गरगहनाप्रतिको तपाईंको लगाव कस्तो छ ?

म मात्र होइन हरेक नारी गरगहना भनेपछि हुरुक्क हुन्छन् । म पनि गरगहनाप्रति सहजै आकर्षित हुन्छु । त्यही आकर्षणका कारण पनि आज म काठमाडौंमा खुलेको एउटा नयाँ ज्वेलर्सको उद्घाटन गर्न आइपुगेकी हुँ ।

नेपाली संस्कृतिलाई कसरी नियाल्नुभएको छ ?

मलाई नेपालको परम्परागत संस्कृति असाध्यै मन पर्छ । यो वास्तवमै सुन्दर छ ।

नेपाली गरगहनाचाहिँ कस्ता लागे नि ?

मैले शोरुम भ्रमणका क्रममा केही नेपाली गहना नजिकबाट नियाल्ने मौका पाएँ । त्यस क्रममा मैले के पाएँ भने नेपाली गहना पनि अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका भैसकेका रहेछन् । नेपाली गहना झट्ट हेर्दै अलग देखिने रहेछन् ।

कुन गहना सबैभन्दा बढी मन पराउनुभयो ?

मलाई मंगलसूत्र असाध्यै मन पर्‍यो । त्यसको डिजाइन निकै टिपिकल लाग्यो ।

तपाईंसँग गहनाको कस्तो संकलन छ ?

त्यस्तो ठूलो संकलन त छैन, तर हरेक नारीझैं म पनि हीरा भनेपछि हुरुक्क हुन्छु । हीरालाई हरेक नारीको असल साथी पनि भनिन्छ । अर्को कुरा हामी महिलालाई जति नै गरगहना भए पनि पुग्दैन । ममा पनि यो कुरा लागू हुन्छ ।

गरगहना लगाएर हिँड्न रुचाउनुहुन्छ ?

मलाई छरिता गहना मन पर्छन् । म साधारण पहिरनकी पारखी हुँ । पहिरनझैं गहना पनि सामान्य नै मन पर्छ । विशेष समारोहबाहेक गरगहनाले ढाकिएर हिँड्न रुचाउँदिनँ । यद्यपि हरेक नारीको सुन्दरतालाई सुन्दर गरगहनाले थप आकर्षक बनाउने कुरामा भने दुई मत छैन ।

गहना र नारीको सम्बन्धलाई कसरी व्याख्या गर्नुहुन्छ ?

मेरो विचारमा हरेक नारी आफैंमा सुन्दर हुन्छन् । गहनाले नारीको सौन्दर्यलाई अझ चम्काउने काम गर्छ ।

पहिलो चलचित्र प्रेम कैदी (१९९१) देखि जुबैद (२००१) सम्मको अभिनय यात्रालाई कसरी सम्झन चाहनुहुन्छ ?

मलाई लाग्छ, म आफ्नो अभिनय करियर सँगसँगै हुर्किएकी हुँ । मेरो पहिलो चलचित्र प्रेम कैदी मेरो १७ औं जन्मोत्सवभन्दा एक साताअघि मात्र प्रदर्शनमा आएको थियो अर्थात् बलिउडमा डेब्यु गर्दा म जम्मा १६ वर्षकी बच्ची थिएँ । त्यो उमेरबाट प्रारम्भ भएको मेरो बलिउड यात्राले अहिले २६ वर्ष पूरा गरिसकेको छ । यो अवधिमा मैले बलिउड चलचित्र उद्योगमा ठूलो परिवर्तन देखेकी छु, धेरै विकास भएको पाएकी छु । यो साढे दुई दशकको अवधिमा धेरै प्रकारको पुस्ता चलचित्रमा आइसकेको छ । मलाई लाग्छ, म बलिउडमा एउटा उत्कृष्ट जीवन बाँच्न सफल छु । यसका लागि म नेपाल, भारत तथा विश्वभर रहेका आफ्ना सम्पूर्ण प्रशंसकहरूलाई धन्यवाद ज्ञापन गर्दछु ।

कपुर खानदानबाट चलचित्रमा आउने पहिलो महिला सदस्य हुन पाउँदा कस्तो लागेको छ ?

यो मेरा लागि गौरवको कुरा त हुँदै हो, यद्यपि सुरु-सुरुमा यो मेरा लागि चुनौतीको विषय पनि थियो । आफूलाई अब्बल साबित गर्न मैले कडा परिश्रम गर्नुपरेको थियो । किनभने त्यतिबेला मबाट धेरैले धेरै ठूलो आशा राखेका थिए । म एउटा ठूलो परिवारकी छोरी भएकाले मात्र होइन, मेरा हजुरबुवा, बुवा-आमा, काका-काकीहरू नै एकसे एक प्रतिभाशाली कलाकार भएकाले मबाट सबैले त्यस्तै अपेक्षा गर्नु नौलो कुरा पनि थिएन । यद्यपि उक्त कुराले मलाई एउटा व्यक्ति तथा एउटी अभिनेत्रीका रूपमा कडा मेहनत गर्न मोटिभेट पनि गरिरहेको थियो । त्यसैकारण मैले एकपछि अर्को चलचित्रमा उत्कृष्ट काम गर्न सकें, गर्न बाध्य पनि भएँ ।

निकट भविष्यमा पुन: बलिउडमा पुनरागमन गर्ने सम्भावना कतिको छ ?

अहिले नै त छैन । मेरा छोरा (कियान राज कपुर) तथा छोरी (समाइरा कपुर) निकै साना छन् । अहिलेको मेरो दायित्व अनि प्राथमिकता उनीहरूलाई हुर्काउनु र पढाउनु हो । अहिले म आफ्नो अधिकांश समय उनीहरूलाई नै दिइरहेकी छु । यतिबेला मैले चलचित्रलाई समय दिनु भनेको लामो समय घरबाट बाहिर रहनु हो । आजको मितिमा म परिवारबाट धेरै दिनसम्म टाढा रहन सक्दिनँ । यद्यपि भविष्यमा पुन: चलचित्रमा आउने सम्भावनालाई चाहिँ नकार्दिनँ, किनभने भविष्य कसैले देखेको हुँदैन ।

नेपाली चलचित्रका बारेमा कस्तो जानकारी राख्नुभएको छ ?

नढाँटी भन्नुपर्दा मलाई नेपाली चलचित्रका बारेमा खासै जानकारी छैन । यद्यपि जसरी आज मैले नेपाली गरगहनाहरूका बारेमा जानकारी हासिल गरें, गहनाकै लागि यहाँ आएँ । त्यसैगरी भविष्यमा म नेपाली चलचित्रकै लागि यहाँ भएँ भने अचम्म नमान्नु होला ।

घुमघाम

तस्बिरहरू : एजेन्सी

नरेन्द्र रौले

पदयात्राको रोमाञ्च

यात्राले शिक्षकभन्दा धेरै कुरा सिकाउँछ ।
अमित कलान्त्री, लेखक

जीवनमा कतिपय कुरा पुस्तक पढेर मात्र सिकिँदैन । यात्राले त्योभन्दा धेरै कुरा सिकाउँछ । हामी जुन ठाउँ पुग्छौं, त्यहाँको जनजीवन, भूगोल, रहनसहन, जीवनशैली, भाषा, संस्कृति, कला, साहित्य आदिका बारेमा बुझ्न सक्छौं । प्रख्यात आरोही सर एडमण्ड हिलारी भन्थे- जीवनमा नयाँ कुरा सिक्न, अनुभव बटुल्न पदयात्रा सबैभन्दा राम्रो विकल्प हो । पदयात्राका लागि नेपाल त्यस्तो सुन्दर देश हो, जसले प्रकृतिको अनुपम नमुना बोकेको छ । भूगोल, संस्कृति, भाषा, रहनसहन, परम्परा तथा आतिथ्यका दृष्टिकोणमा नेपालको बेग्लै महत्व छ ।

वातावरण संरक्षणकर्मी कुमार पौडेलका अनुसार एकै दिन माछापुच्छ्रेमा ब्रेकफास्ट, धौलागिरिमा लन्च र साँझ नीलगिरिमा स्थानीय स्याउको ब्रान्डी अनि स्याउकै ताजा जुससँग डिनर खान पाइने देश संसारमा अरू कुनै छैन । केही वर्षअघि उपल्लो मुस्ताङ पुग्दा पौडेलले त्यहाँ समुद्रको पींधमा पाइने जीवाशेष फेला पारे । त्यो कुराले उनलाई अचम्मित तुल्यायो । हजारौं वर्ष पहिले त्यहाँ समुद्र थियो भन्ने कुरामा उनको विश्वास बढ्यो ।

नेपालमा ३६ प्रजातिका चुत्रा छन् । तीमध्ये धुन्चेबाट गोसाइँकुण्ड पदयात्रा गर्दा मात्र ६ प्रजातिका चुत्रो चाख्न सकिन्छ । त्यस्तै ४ सय प्रकारका सुनाखरी पाइने नेपालमा १ सय ५ प्रकारका औषधिजन्य सुनाखरी फुल्छन् । जडीबुटी, वनस्पति, चराचुरुंगी, वन्यजन्तु तथा पाइलैपिच्छे फरक भौगोलिक बनावटका लागि नेपाल निकै धनी छ ।

पदयात्राका क्रममा स्थानीयवासीसँग जति बढी घुलमिल भयो त्यति नै आत्मियता गाँसिन्छ । सबै जातजाति, भाषाभाषीसँग निकट भएपछि सोचको दायरा नै फराकिलो हुन्छ । निबन्धकार युवराज नयाँघरे देश घुम्दै लेख्न रुचाउँछन् । लेखनमा स्थानीय परिवेश तथा जनबोली उतार्ने प्रयास गर्छन् । गाउँ घुम्दा उनलाई स्फूर्ति अनुभव हुन्छ । त्यो ताजगीले लेखनमा विशेष ऊर्जा भर्ने उनको विश्वास छ । लेखक प्रतीक ढकालले यात्रा गरेरै एक दर्जनभन्दा बढी पुस्तक लेखे । नियात्रा लेखनमा उनले बेग्लै छवि बनाइसकेका छन् । पाठकले उनका पुस्तक पढ्दा आफू पनि सँगसँगै घुमिरहेको महसुस गर्छन् ।

पदयात्राले अर्थतन्त्र चलायमान हुन्छ । यसले एकातिर स्थानीय जनताको कन्तुर भरिरहेको हुन्छ । फरक ठाउँ तथा फरक परिवेशका मानिसहरूको आवागमन र अन्तर्क्रियाले फरक सोच-विचार आदान-प्रदान हुन्छ, जसले गर्दा जागरण ल्याउन र थप सचेत बन्न सघाउँछ । विश्वको अर्को कुनाका मानिसले यहाँको संस्कृति, परम्परा एवं चालचलनका सम्बन्धमा जानकारी पाउँछन् । आफ्नो देश फर्केर गएपछि तिनले नेपालका बारेमा प्रचार-प्रसार गर्छन् । प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूपमा यसले नेपालको पर्यटनलाई नै फाइदा पुऱ्याउँछ ।

नेपालका प्रचलित केही ट्रेकिङ रुटहरू जुन विश्वमा पनि उदाहरणीय छन् ।

अन्नपूर्ण सर्किट

अन्नपूर्ण सर्किट संसारकै सबैभन्दा राम्रो ट्रेकिङ रुट मानिन्छ । यो ट्रेकिङ रुटबाट अन्नपूर्ण रेन्ज, धौलागिरि, माछापुच्छ्रे, मनास्लु आदि हिमाल, नदी अनि अन्य सुन्दर दृश्यहरू नियाल्न सकिन्छ । यो रुटमा अन्य थुप्रै सहायक रुट छन् । ट्रेकिङका लागि मार्दी हिमाल बेसक्याम्प रुटलाई वैकल्पिक मार्गका रूपमा लिन सकिन्छ । अमेरिकाको ट्रइन्साइडर डटकमले विश्वका १० उत्कृष्ट पदयात्रा रुटमध्ये अन्नपूर्ण सर्किटलाई दोस्रो स्थानमा राखेको छ । यो यात्राका क्रममा कास्कीको काँडे, अस्ट्रेलियन क्याम्प, पोथाना हुँदै पितम देउरालीमा पुगेर रात बिताउन सकिन्छ । अर्को दिन फरेस्ट क्याम्प, लो क्याम्प, बतासे डाँडा हुँदै हाई क्याम्प पुग्न सकिन्छ । यहाँबाट मार्दी बेस क्याम्प पुग्न ४ घण्टा लाग्छ । यो यात्राको सबैभन्दा उच्च स्थान ५ हजार ४ सय १६ मिटरमा अवस्थित थोरङला पास हो । यस क्रममा मुक्तिनाथको दर्शनसमेत गर्न सकिन्छ । मुक्तिनाथ, जोमसोम, कालोपानी, तातोपानी, बेनी हुँदै पोखरा झरेपछि यो पदयात्रा सम्पन्न हुन्छ ।

समय : १७ देखि २१ दिन
रुट : लमजुङ, मनाङ, मुस्ताङ तथा म्याग्दी ।
बजेट : अनुमानित ३५ हजार रुपैयाँ (एक जनाका लागि)

अन्नपूर्ण बेस क्याम्प

हिमालै हिमालले घेरिएको अन्नपूर्ण बेस क्याम्प स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरूका लागि आकर्षणको केन्द्र हो । हिँड्न रहर गर्नेहरूले यो पदयात्राका लागि हप्ता दिन छुट्याए हुन्छ । ४ हजार १ सय ९० मिटर उचाइमा अवस्थित अन्नपूर्ण बेस क्याम्प कम खर्चिलो र सजिलो पदमार्गका रूपमा चर्चित छ । साहसिक पदयात्रा मन पराउनेहरूले यो रुटको यात्रा गर्न सक्छन् ।

समय : १ साता
रुट : मुस्ताङको नारच्याङ, बेसीगाउँ, मिस्त्रीखोला हुँदै नीलगिरि हिमालको फेदीस्थित हुमखोला ।
खर्च : अनुमानित १५ हजार रुपैयाँ (एक जनाका लागि)

लाङटाङ

चीनको तिब्बतसँग जोडिएको लाङटाङ साहसिक पदयात्राका लागि प्रख्यात छ । रसुवा जिल्लामा अवस्थित लाङटाङ क्षेत्रमा राष्ट्रिय निकुञ्ज, लाङटाङ लिरुङ हिमाल, गोसाइँकुण्डजस्ता पर्यटकीय स्थलहरू छन् । ०७२ सालको भूकम्पअघि लाङटाङमा स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरू खुब ओइरिन्थे । भूकम्पले थिलथिलो पारेको लाङटाङ बल्ल तंग्रिन थालेको छ । लाङटाङ, गोसाइँकुण्ड र तामाङ सम्पदा मार्गमा होटल तथा लजहरूको राम्रै सुविधा उपलब्ध छ । २ हजार ९ सय ५० मिटर उचाइमा अवस्थित लाङटाङको केन्जिङ उपत्यका पुग्नुअघि बाटामा चरिरहेका चौरीगाई, घोडा, खच्चर आदि देख्न सकिन्छ । शेर्पा र तामाङ समुदायको बस्ती, स्थानीय रहनसहन, सेताम्य हिमाल एवं खोलानाला छिचोल्दै हिँड्दा सबै दुःख बिर्सन पुगिन्छ । लाङटाङमा चौरीको दूध तथा सुकुटी खान पाइन्छ ।

रुट : स्याफ्रुबेसी, खामजिङ, शेर्पागाउँ, रिम्चे हुँदै केन्जिङ उपत्यका ।
खर्च : अनुमानित १५ हजार रुपैयाँ (एक जनाका लागि)
समय : एक साता

पदयात्रा गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी

- पदयात्राको अवधि लामो हुने भएकाले यात्रामा निस्कनुअघि दौडने, हिंडडुल गर्ने, साइक्लिङ गर्ने, स्वीमिङ गर्ने आदि कामबाट आफूलाई अभ्यस्त तुल्याउनुपर्छ ।
- हरेक दिन प्रशस्त पानी पिउने, हरेक एक-एक घण्टामा पानी पिउने, दिनमा कम्तीमा दुई-तीन लिटर पानी पिउनुपर्छ ।
- धूम्रपान र मद्यपानबाट टाढै रहने ।
- बढी क्यालोरी दिने खानेकुरा खाने ।
- आराम गर्ने ।
- यात्रामा दुर्घटना हुन सक्ने भएकाले स्वास्थ्य बिमा गराउने ।
- बाटो बिराउन सकिने भएकाले गाइडलाई पछ्याउने, साथीहरूसँगै हिंड्ने ।
- उच्च रक्तचाप हुनेहरूलाई पदयात्रा गर्न गाऱ्हो हुन सक्छ त्यसैले धेरै उचाइको यात्रा नगर्नु नै उपयुक्त हुन्छ ।
- यात्रामा लेक लागेर बान्ता भयो भने ओरालो झर्नुपर्छ भने नियमित पानी पिइरहनुपर्छ ।
- प्राथमिक उपचारका सामग्री साथमा राख्न बिर्सनु हुँदैन ।
- पचाउन सक्ने खानेकुरा मात्र खानुपर्छ
- पानी पर्ने मौसममा सकभर पदयात्रामा नजाने
- चाहिनेभन्दा धेरै खानेकुरा नबोक्ने
- जथाभावी फोहोर नफ्याँक्ने ।

मनास्लु

नेपालको सातौं तथा संसारको आठौं अग्लो मनास्लु हिमाल (किलर माउन्टेन) ८ हजार १ सय ५६ मिटर उचाइमा अवस्थित छ। गोरखा र मनाङ जिल्लामा पर्ने मनास्लु संरक्षण क्षेत्रमा हिउँ चितुवा, जरायो, हिमाली थारजस्ता जनावरहरू देख्न सकिन्छ। गोरखा जिल्लाको सदरमुकाम गोरखाबजारबाट बूढीगण्डकीको किनारै किनार लार्के भन्ज्याङ पार गरेर १० दिनको यात्रापछि उक्त क्षेत्र पुग्न सकिन्छ। गुरुङ जातिको बाक्लो बस्ती रहेको यो क्षेत्र प्राकृतिक एवं सांस्कृतिक सम्पदाका हिसाबले अत्यन्तै धनी छ। यहाँ २९ प्रजातिका स्तनधारी जन्तु, १ सय १० प्रकारका चरा, ३ प्रकारका सर्प तथा २ सयभन्दा बढी हिमाली वनस्पति पाइन्छन्।

खर्च : लगभग १५ हजार रुपैयाँ (एक जनाका लागि)

समय : कम्तीमा १२ दिन

रुट : गोरखाबजार, आरुघाट, माछाखोला, चुम्लुङ्री, छेकम्पार, ल्हो, सानागाउँ, साम्दो, धर्मशाला, लार्के, भिम्ताङ, धारापानी हुँदै बेसीसहर।

गोसाईंकुण्ड

समुद्री सतहभन्दा ४ हजार ३ सय १० मिटरको उचाइमा अवस्थित छ– गोसाइँकुण्ड। दसैं र रक्षाबन्धनमा यहाँ ठूलो मेला लाग्छ। यो पदयात्रामा लेक लाग्ने प्रबल सम्भावना भएकाले साथमा औषधि बोक्न बिर्सनु हुँदैन। बेलाबेला बिरेनुन, मरिच, ज्वानो, पाचक तथा लसुन खाँदा शारीरिक अवस्था सन्तुलनमा राख्न सकिन्छ। गोसाइँकुण्डमा १ सयभन्दा बढी प्रजातिका वनस्पति पाइन्छन् भने चखेवा, कालीजुरे, खोयाहाँस जस्ता चराचुरुंगीहरू पनि देख्न सकिन्छ। यो ठाउँ याकको चीजका लागि पनि त्यत्तिकै प्रख्यात छ।

खर्च : लगभग १० हजार रुपैयाँ (एक जनाका लागि)

समय : एक साता

रुट : काठमाडौं–धुन्चे–गोसाइँकुण्ड

रारा

प्रदेश नम्बर-६ मा पर्ने मुगुको रारा ताल नेपालको सबैभन्दा ठूलो ताल हो। समुद्री सतहभन्दा २ हजार ९ सय ७२ मिटर उचाइमा अवस्थित रारा पुग्न मुगुको सदरमुकाम गमगढीबाट पश्चिमतर्फ झन्डै ३ घण्टा हिंड्नुपर्छ। रारा राष्ट्रिय निकुञ्जमा कस्तुरी, रतुवा, डाँफेलगायत अन्य विभिन्न चरा-चुरुङ्गीहरू हेर्न सकिन्छ। जेठदेखि असोजसम्म विभिन्न फूलले राराको रूप नै मनमोहक बनाउँछ। छिनछिनमा रूप फेरिरहने राराका विश्वमा कतै नपाइने असला माछा पनि पाइन्छ। यस्तै रारामा सिस्ने र कान्जिरोवा हिमालको छायाँदेखिन्छ। मुगुको छायाँनाथबाट साइपाल हिमाललगायत आठवटा जिल्ला हेर्न सकिन्छ। मुर्माटपबाट अन्य थुप्रै मन हर्ने दृश्य देख्न सकिन्छ। यहाँ हाइकिङ, साइक्लिङ, घोडसवारीका साथै तालमा डुंगा चढेर रमाइलो गर्न सकिन्छ। नेपालगन्जबाट हवाईजहाजमा मुगुको ताल्चा विमानस्थल पुगेर रारातर्फ लाग्नु सबैभन्दा सजिलो बाटो हो। त्यस्तै बाजुराबाट हिंडेर पनि रारा पुग्न सकिन्छ। गाडीबाट जाने हो भने सुर्खेत, दैलेख, कालिकोट हुँदै रारा पुगिन्छ।

समय : एक साता

खर्च : ३० देखि ३५ हजार रुपैयाँ (बसमा जाने प्याकेज) ५० हजार रुपैयाँ (हवाईजहाजसहितको प्याकेज) (एक जनाका लागि)

गुरिल्ला ट्रेक

सशस्त्र द्वन्द्वमा माओवादी लडाकुहरूले प्रयोग गरेको रुकुम, रोल्पाको पहाडी बाटो नै गुरिल्ला ट्रेकका रूपमा परिचित छ। अमेरिकी खोजकर्ता एलेन्ज लियनसले यिनै ठाउँहरू घुमेर लेखेको दी गुरिल्ला ट्रेकले अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा यो पदमार्गलाई चिनाउन निकै सघायो। गुरिल्ला ट्रेकमा ढोरपाटन सिकार आरक्ष क्षेत्र तथा धौलागिरि हिमशृंखलामा पर्ने दर्जनौं टाकुराको अवलोकन तथा आरोहण गर्न सकिन्छ। उत्तरका हिमशिखरका आधार क्षेत्रमा रहेका दर्जनौं मगर बस्तीका सांस्कृतिक, सामाजिक जीवन अध्ययन एवं अवलोकन धेरैका लागि महत्वपूर्ण सावित हुन्छन्। विशेषगरी ढोरपाटनबाट रेखांकन गरिएको तीनवटा रुटको गुरिल्ला मार्ग रुकुम र रोल्पामा बढी केन्द्रित छ। बाग्लुङको केही भाग।

खर्च : ३५ हजार रुपैयाँ (एक जनाका लागि)

समय : दुई साता

रुट : रोल्पा, रुकुम, म्याग्दी तथा

पाथीभरा देवी

ताप्लेजुङ जिल्लाको पाथीभरा प्रसिद्ध तीर्थस्थल हो। हिन्दू एवं बौद्धमार्गीहरूको महत्वपूर्ण धार्मिक स्थलका रूपमा परिचित ताप्लेजुङ १२ हजार फिट उचाइमा छ। ताप्लेजुङ जिल्लाको सदरमुकाम फुङलिङबाट १९ दशमलव ४ किलोमिटर पूर्व-उत्तरतर्फ अवस्थित पाथीभरा देवीको दर्शन गर्न वर्षभरि नै मानिसहरूको भीड लाग्छ। फुङलिङबाट एक दिन पैदल हिंडेर त्यहाँसम्म पुग्न सकिन्छ। पाथीभराबाट कञ्चनजंघामा देखिने सूर्योदय र सूर्यास्तको दृश्य अत्यन्तै सुन्दर देखिन्छ। यसबाहेक यहाँबाट लोत्से, नोत्से, मकालु, कुम्भकर्णजस्ता हिमालहरू हेर्न सकिन्छ। धरानबाट धनकुटा, हिले हुँदै कोसी राजमार्ग १ सय किलोमिटर यात्रा गरी वसन्तपुरबाट गुफापोखरी, गोर्गा दोभान हुँदै पदयात्रामार्फत पनि पाथीभरा पुग्न सकिन्छ। इटहरी, झापा वा इलाम हुँदै सार्वजनिक वा निजी गाडीमा समेत पाथिभरा पुग्न सकिन्छ।

खर्च : १५ हजार रुपैयाँ (एक जनाका लागि)

समय : १० दिन

रुट : काठमाडौं, विराटनगर, झापा, इलाम हुँदै ताप्लेजुङ।

रामारोशन

रामारोशन अछाम जिल्लाको सुन्दर पर्यटकीय क्षेत्र हो। बाह्र बण्ड, अठार खण्डका नामले परिचित रामारोशनमा १२ वटा ताल तथा १८ वटा ठूला-ठूला मनमोहक उच्च हिमाली पठार छन्। यहाँ १२ प्रकारका राष्ट्रिय फूल लालीगुराँस तथा नेपालको राष्ट्रिय चरा डाँफे देख्न सकिन्छ। १२ वटा तालमा सबैभन्दा ठूलो ताल हो– जिगाले। यो अंग्रेजी अक्षर सीजस्तो देखिन्छ। सबैभन्दा ठूलो पठार किनेमिनेको किनारबाट बग्छ, कैलाश खोला। मयूरदेखि डाँफेसम्म हेर्न सकिने रामारोशनमा छाँगा-छहरा, पहाडका थुम्का, गोरुभैंसी चरिरहेका दृश्यहरूले आनन्द महसुस गराउँछन्। चराचुरुंगीहरूको चिरबिराहटले सारा वातावरण नै संगीतमय हुन्छ। अछामको जयगढबाट रामारोशनसम्म गाडीमार्फत पुग्न सकिन्छ। यो रुट घुम्ने क्रममा डडेल्धुराको उग्रतारा र अमरगढी किल्ला, डोटीको शैलेश्वरी, अछामको वैद्यनाथ जस्ता धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थान पुग्न सकिन्छ। काठमाडौं-सुर्खेत हुँदै अछामको विनायकसम्म गाडीमा र त्यहाँबाट हिंडेर शान्तडा हुँदै पनि रामारोशन पुगिन्छ।

खर्च : १५ हजार रुपैयाँ (एक जनाका लागि)

समय : १ साता

रुट : काठमाडौं, धनगढी, दिपायल, साँफेबगर हुँदै रामारोशन।

खप्तड

बझाङ, बाजुरा, डोटी र अछाम जिल्लाको संगम स्थल खप्तड प्रसिद्ध धार्मिक तथा पर्यटकीय स्थल हो। उक्त क्षेत्रको भ्रमणमा खप्तड राष्ट्रिय निकुन्ज, नागढुंगा, खापर दह, सहस्र लिंग, त्रिवेणीधाम, पाटन, खप्तड दह तथा बाबाको आश्रम आदि अवलोकन गर्न सकिन्छ। खप्तड राष्ट्रिय निकुञ्जमा ५ सय ६७ थरीका वनस्पति एवं २ सय ६० भन्दा बढी चराचुरुंगी पाइन्छन्। खस्रे भ्यागुता र बझांगे पाहा गरी दुई प्रजातिका रैथाने उभयचर तथा बाघबुट्टे निगालो पनि यहीं पाइन्छ। त्यहाँ पुग्न डोटीको बाटो बढी प्रचलित छ। काठमाडौंबाट हवाईजहाज वा बसमा धनगढी पुग्न सकिन्छ। धनगढीदेखि डोटीको सिलगढीसम्म बस यात्रा गरेपछि पैदल हिंड्नुपर्छ। सिलगढीबाट हिंडेको दोस्रो दिनमै खप्तड राष्ट्रिय निकुञ्ज प्रवेश गर्न सकिन्छ।

खर्च : १५ हजार रुपैयाँ (एक जनाका लागि)

समय : १ साता

रुट : काठमाडौं, धनगढी, दिपायल

यात्रामा बोक्नु पर्ने सामानहरू

औषधी, न्यानो कपडा, तातो पञ्जा, चश्मा, न्यानो टोपी, स्लिपिङ ब्याग, पानीको बोतल, ड्राई फुडहरू, इनर्जी ड्रिंक्स, चकलेट, टर्च लाइट, ट्रेकिङ जुत्ता, चक्कु, ह्यान्ड स्यानिटाइजर, ट्राउजर, ह्याट् वा टोपी, सन ब्लक क्रिम, लिप बाम, नक्सा, मेडिकल किट्, क्यामेरा, पावर ब्यांक, सन ग्लास, जिपिएस वा कम्पास।

पदयात्राका फाइदा

- पदयात्राले शरीर तन्दुरुस्त राख्न सघाउँछ।
- तनाव घटाउँछ।
- शरीरमा अक्सिजनको मात्रा कम हुन दिँदैन।
- नयाँ साथीहरूसँग सम्बन्ध जोड्न सहयोग पुर्‍याउँछ।
- स्थानीय जनजीवन कला, संस्कृति, रहनसहन एवं जीवनशैली बुझ्न सकिन्छ।
- तौल घटाउन मद्दत पुग्छ।
- हड्डी बलियो हुन्छ।
- फोक्सो सफा हुन्छ।
- शरीरमा स्फूर्ति जगाउँछ।

अरुण उपत्यका

मकालु-बरुण राष्ट्रिय निकुञ्जमा पर्ने अरुण उपत्यका पूर्वको चर्चित पदयात्रा मार्ग हो। काठमाडौंबाट तुम्लिङटारसम्मको हवाई यात्रापछि पदयात्रा सुरु गर्न सकिन्छ। बाटोमा राई, शेर्पा तथा लिम्बु जातिहरूको स्थानीय रहनसहन अवलोकन गर्न सकिन्छ। यहाँबाट सगरमाथा, थाम्सेर्कु, मकालु, आमादब्लम आदि हिमालयका साथै पूर्वी नेपालको सुन्दरता नियाल्न सकिन्छ। लगभग १५ जनाको समूहमा दैनिक ५-६ घण्टा हिंड्नु ठीक हुन्छ। यहाँ पुग्ने विभिन्न रुट छन्, धनकुटा, हिले, वसन्तपुर, चैनपुर हुँदै पनि अरुण उपत्यका पुग्न सकिन्छ।

खर्च : ३५ हजार रुपैयाँ (एक जनाका लागि)

समय : १७ दिन

रुट : काठमाडौं, धरान, धनकुटा, लेगुवा

सगरमाथा बेस क्याम्प

संसारको सर्वोच्च शिखर सगरमाथाको काखमा उत्तर र दक्षिण गरेर दुईवटा बेस क्याम्प छन्। दक्षिण बेस क्याम्प ५ हजार ३ सय ६४ मिटरमा अवस्थित छ भने उत्तर बेस क्याम्प ५ हजार १ सय ५० मिटरको उचाइमा अवस्थित छ, जुन तिब्बतमा पर्छ। दक्षिणको सगरमाथा बेस क्याम्पलाई निकै चल्तीको बेस क्याम्प मानिन्छ। बर्सेनि हजारौं पदयात्रीले यो रुटको यात्रा गर्छन्। काठमाडौंदेखि लुक्लासम्म हवाई यात्रापछि पदयात्रा प्रारम्भ हुन्छ। नाम्चे बजार, दूधकोसी नदी, डिङबोचे हुँदै बेस क्याम्पसम्म पुग्न सकिन्छ।

खर्च : ३५ हजार रुपैयाँ (एक जनाका लागि)

समय : १९ दिन

रुट : काठमाडौं, लुक्ला, नाम्चे बजार, थामी, खुम्जुङ, तेङबोचे, लोबुजे।

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

वैशाख २८ गते
अपरा एकादशी व्रत

वैशाख २९ गते
विश्व नर्स दिवस

जेठ १ गते
अन्तर्राष्ट्रिय परिवार दिवस
मुसलमान सम्प्रदायको एकमहिने रमजान प्रारम्भ

जेठ २ गते
अधिकमास प्रारम्भ

जेठ ३ गते
विश्व दूरसञ्चार दिवस ।

मेष

विशिष्टजनको सल्लाहमा गरिएका कार्य सफल हुनेछन् । भूमि खरिद-बिक्रीमा नोक्सान हुनेछैन । राजनैतिक भेटघाटका कारण मनोबल उच्च रहनेछ । शारीरिक श्रमका कारण स्वास्थ अनुकूल रहला । साहित्यिक कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुने अवसर जुट्नेछ । सप्ताहन्तमा अध्ययन-अध्यापनमा अवरोध सिर्जना हुनसक्छ ।

वृष

अन्यौलका बीच उन्नतिको मार्ग प्रशस्त हुनेछ । होसियारीपूर्वक गरिएका कार्यबाट पर्याप्त आर्थिक लाभ लिन सकिनेछ । विश्वास पात्रलाई वचन दिँदा होसियारी अपनाउनुहोला । साताको अन्त्यमा भौतिक सुविधाका साधन खरिद गर्ने अवसर जुट्न सक्छ ।

मिथुन

साताको प्रारम्भमा असहयोग गर्नेहरू सहयोगका हात फैलाउन तत्पर हुनेछन् । मनलाई दरिलो बनाएर गरिएको निर्णय आफ्नै हितमा हुनेछ । नयाँ काम हात पार्दा लगानी गर्नेहरूको ओइरो लाग्नेछ । गणेशजीको आराधनाले कार्य सिद्धि गर्न सहयोग पुऱ्याउनेछ । साताको अन्त्यतिर सामाजिक भेटघाटले प्रतिष्ठा बढाउनेछ ।

कर्कट

पहिलेका कमजोरीहरू सच्याउँदै बिग्रिएको सम्बन्ध पुनः सुमधुर बनाउन सकिनेछ । अरूको मन जितेर सजिलै सहयोग जुटाउन सकिएला । आध्यात्मिक चिन्तनले समाजसेवातर्फ प्रेरित गर्नेछ । काम देखाएर धेरैको प्रशंसा बटुलिएला । प्रतिस्पर्धीहरूलाई पछि पार्दै विशेष कामको जग बसाउन सकिनेछ ।

सिंह

अभिभावकको सुझाव अनुसरण गर्दा लक्ष्य प्राप्त गर्न सकिनेछ । नसोचेको अवसर आइलाग्ने सम्भावना छ । आफ्नो सफलताप्रति श्रीमती वा प्रेमिकाको भूमिका महत्वपूर्ण हुनेछ । सप्ताहन्तमा अपांग एवं वृद्धवृद्धालाई मन तथा धनले सहयोग गरी प्रतिष्ठा आर्जन गर्न सकिनेछ ।

कन्या

स्वदेशमै धन आर्जन गर्ने अवसर जुटे पनि लगानी गर्ने विषयमा दुविधा हुनेछ । पुरुषार्थ गर्न सके अप्ठ्यारा समस्या सुल्झाउँदै व्यवसायलाई नयाँ उचाइमा पुऱ्याउन सकिनेछ । परिस्थितिसँग सम्झौता गर्दा मन खिन्न हुन सक्छ । बुधबारपछिका दिन रमाइला हुनेछन् ।

तुला

मेहनतले राम्रो अवसर प्रदान गर्नेछ । अभिभावकको प्रेरणाले मन दह्रो हुनेछ । दुराग्रह राख्नेहरूले आफ्नो कमजोरीको फाइदा उठाउन सक्छन् । प्रेमिकाहरूले विविध उपहार प्रदान गर्ने सम्भावना छ । अरूको योगदानप्रति बेवास्ता गर्नु आफ्नो हितमा हुनेछैन । भ्रमणको अवसर जुर्नेछ ।

वृश्चिक

प्रातः ब्रह्ममुहूर्तमा उठी ईश्वर स्मरणसहित योग गर्नाले मानसिक तनाव एवं थकान निर्मूल हुनेछ । कठोर परिश्रम गर्ने समय आएको छ । दिन-प्रतिदिन नजिकिँदो अवसर तथा चुनौतीलाई परास्त गर्न थप समय दिनुपर्ने देखिन्छ । अभिभावकको सल्लाह मुताबिक चल्न सके समस्याबाट मुक्त रहन सकिनेछ ।

धनु

साता मध्यम तवरले बित्नेछ । विदेश यात्रासम्बन्धी कार्य द्रुतगतिमा सम्पन्न गर्नु प्रभावकारी हुन्छ । मन मिल्ने साथीको सुझाव पालना गर्नु फाइदाजनक हुनेछ । मंगलबारपछिका दिनमा समय बढी प्रभावकारी भै, प्रतिष्ठा एवं पदोन्नतिको अवसर सहज रूपमा हात पार्न सकिनेछ ।

मकर

बलजफ्ती गर्दा परिस्थिति अनुकूल नहुन सक्छ । सहकर्मीहरूले काममा अवरोध सिर्जना गर्ने रणनीति अपनाउन सक्छन् । विशेष जमघटको फाइदा उठाउन अभिभावकहरूको सुझाव मनन गर्नुहोला । प्रयत्न गरे लक्ष्यमा पुग्न सकिनेछ । रमाइलो भेटघाटमा स्वादिष्ट भोजनको आनन्द उठाउन पाइनेछ ।

कुम्भ

आर्थिक व्यवहारमा कन्जुस्याइँ गर्ने मित्रहरूले उपेक्षा गर्नेछन् । पूर्वतर्फको यात्राले थप अवसर दिलाउनेछ । मनोरञ्जन गराउने मित्रहरूले अपजसको भागी बनाउन सक्छन् । विभिन्न काम तर्जुमा गर्नुपर्ने अवस्था आइलाग्न सक्छ । सवारी साधन चलाउँदा विवेक पुऱ्याउनुहोला ।

मीन

चौतर्फी सहयोग जुट्ने हुँदा आर्थिक संकट पर्नेछैन । शक्तिशाली व्यक्तिहरूसँगको भेटघाटमा नौला कुरा सिक्न पाइनेछ । प्रेमिकाको सहयोग तथा सद्भावबाटै उचाइमा पुग्न सकिनेछ । अध्ययनका क्रममा विदेश भ्रमण हुन सक्छ । विभिन्न प्रतियोगितामा सफलता हात लाग्नेछ ।

अब हाम्रो पालो

महिलामाथिको दुर्व्यवहार घटाउन के गर्नुपर्ला ?

यो स्तम्भमा हामीले राखेका प्रश्नको ३० शब्दमा नबढाई उत्तर पठाउनुपर्नेछ । उत्तर चिठी वा एसएमएस मार्फत पठाउन सकिनेछ ।
१. सार्वजनिक स्थलमा महिलाहरूमाथिको दुर्व्यवहार एवं अपमानजनक व्यवहार घटाउन के गर्नुपर्ला ?

पहिलो कुरा महिला आफैं पनि सजग र सक्षम हुनुपर्छ । अर्को कुरा, एउटी नारीलाई जिस्क्याएको अर्को नारी हेरेर बस्छन् अनि पुरुष पनि । यस्तो प्रचलन वा व्यवहारको पनि अन्त्य हुनुपर्छ ।
पीयूष (कान्छो)

महिलाहरूमा अधिकारको चेतना हुनुपर्छ । जस्तो दुर्व्यवहार गरे कहाँ उजुरी दिने, उजुरी दिँदा कतिसम्म गोपनीयता रहन्छ भन्ने कुरामा विश्वास दिलाउन सक्नुपर्छ अन्यथा यस्ता घटना बढेका बढ्दै हुन्छन् ।
नवीन

महिलाहरू आफैं दरो हुनुपऱ्यो । आगोलाई जिस्क्याउने हिम्मत कसैले गर्दैनन् । साधारण पहिरन लगाउँदा पनि जिस्क्याउने काम कम हुन्छ ।
शेष भट्टराई

केही गर्नु पर्दैन । मात्र महिला-पुरुष दुवैले आफ्नो बानी-व्यवहार सुधार्नुपऱ्यो ।
विष्णु सुवेदी

मानसिकतामा परिवर्तन ल्याउनुबाहेक अरू कुनै विकल्प छैन ।
आरजे रामप्रसाद

आत्म-सुरक्षाको तालिम दिने तथा महिला दुर्व्यवहारविरुद्धको शिक्षा एवं महिला अधिकारमा जोड दिने । भएका कानुन कडाइका साथ लागू गर्ने ।
साजल रोक्का

कसैले त्यस्तो अनुचित काम गर्छ भने महिलाहरू आफैं तत्काल प्रतिकारमा उत्रिन सक्नुपर्छ अनि मात्र अरूले सहयोग गर्न सक्छन् । लुकाउन वा सहन खोजियो भने त्यस्तो दुर्व्यवहार कम हुनेछैन । सशक्त प्रतिकार गर्नुपर्छ ।
सोमनाथ घिमिरे

एकले अर्कालाई सम्मान गर्ने संस्कारको विकास गर्नुपर्छ । यसो गर्दा दीर्घकालीन रूपमा समस्या समाधान हुन्छ । कडा कानुन ल्याउनुपर्छ र त्यसको पालना गर्न पनि उत्तिकै जरुरी छ ।
लक्ष्मी खडका

महिलाहरूले भड्किलो पहिरन लगाउनु हुँदैन ।
कुलरिम्स

सबै केटाले सबै खालका महिलाविरुद्ध दुर्व्यवहार गर्दैनन् । केटीहरूको व्यवहार एवं पहिरनका कारण पनि यस्ता घटना घट्छन् ।
कपिल पौडेल

महिलाहरूलाई सार्वजनिक स्थलमा जान निषेध गर्नुपर्छ । नभए महिला र पुरुषका लागि छुट्टै समय तोकिदिनुपर्छ घरबाट निस्किने ।
आयो गोर्खाली

हुन त दोष पुरुषकै हो । तैपनि छोरी मान्छेले भड्किलो पहिरन र भड्किलो मेकअप नगर्ने हो भने अलि कम होला कि ?
धनकुमार गिरी

महिलाहरू आफैं सजग र सक्षम हुनुपर्छ । जसले दुर्व्यवहार गर्छ उसलाई ठाउँको ठाउँ कारबाही गर्नुपर्छ । डराएर समस्या समाधान हुँदैन । सार्वजनिक स्थलमा सुरक्षाको पनि व्यवस्था गर्नुपऱ्यो । जस्तै– सिसिटिभी, सुरक्षाकर्मीको व्यवस्था आदि ।
संगीता ढकाल

यो तीन कुरा ख्याल गर्नुपऱ्यो :
१. महिलालाई लामा पहिरन लागाउन जोड दिने तथा उत्ताउलो फेसनमा नहिँड्न आग्रह गर्ने ।
२. सरकारले महिला हिंसाको विषयमा कडा कानुन ल्याउनुपऱ्यो ।
३. महिलाप्रति पुरुषको नकारात्मक सोच बदल्नुपऱ्यो ।
राम मगर

मानव पनि सर्वजनिक पशु न हो । उनीहरू सार्वजनिक रूपमै आफ्नो व्यवहार देखाउँछन् अनि कोही-कोही त्योभन्दा खतरनाक हुन्छन् ।
रोहन राना

नेल आर्ट र ब्यूटीसियन ट्रेनिङ्गमा निशुल्क भर्ना

CTEVT बाट मान्यता प्राप्त २३ बर्ष देखी नेपालकै एक मात्र अन्तर्राष्ट्रियस्तरको ब्युटीसियन कोर्षहरुमा प्रशिक्षण गराउनेः Basic, Advance Diploma, Beautician Teacher's Training, Nail Art Technician, Mehandi, Skin, Hair Cutting, Makeup Special र अन्य विविध Short Special कोर्षहरुका सिमित सिटमा रोजगारीको अवसर सहित भर्ना खुल्यो ।

* *

नोटः यू. के., अमेरीका, अष्ट्रेलीया, यूरोप तथा अन्य देशहरुमा स्टुडेण्ट तथा अन्य भिषामा जानेहरुका लागि विशेष कोर्ष धमाधम संचालन भईरहेका छन् ।

ITC प्रशिक्षण केन्द्र : डिल्लीबजार हुलाक अगाडी ४४१३९५८, ठमेलः २०८११०९, लगनखेल बसपार्कः २१२२४४८, चावहिलचोकः ४४९३३६१, नयाँबानेश्वरः २०४२६५२, कोटेश्वरचोकः ४६०००१५, कलंकीचोकः ५२३४४८९, गोंगबुचोकः ४०२००९९, बुटवलः ०७१-५४१४६९, नारायणगढः ०५६-५७२१४४, पोखराः ०६१-६२२०९५, बाग्लुङ्गः ०६८-५२२७१०, इटहरी चोकः ०२५-५८७१७५, दाङ घोराहीः ०८२-५६३६११, बिर्तामोडः ०२३-५४६५२९

यौन जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भद्रा

म २४ वर्षको भएँ। मेरो लि□ सानो छ (सामान्य अवस्थामा ४ दशमलव ५ सेन्टिमिटर)। हस्तमैथुन गर्दा उत्तेजना त हुन्छ, तर वीर्य आउँदैन। अण्डकोष पनि सानो छ र धेरैजसो माथिपट्टि लुकेर बसेको हुन्छ। मेरो दाह्री-जुँगा पनि आएको छैन। मैले यौन रोग विशेषज्ञको सल्लाह अनुसार चार-पाँचमहिना आयुर्वेदिक औषधी पनि खाएको थिएँ तर औषधी महँगो भएकाले त्यसलाई निरन्तरता दिन सकिनँ। त्यतिबेला चिकित्सकले हार्मोन धेरै कम छ भनेका थिए। म निकै चिन्तित छु। यो अवस्थामा म के गर्न सक्छु ? अब मेरा लागि के-कस्तो उपचार उपयुक्त हुन्छ ?

४९५५

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

पुरुषमा यौन विकास

किशोरावस्था भनेको कुनै व्यक्ति बाल्यकालबाट वयस्क हुने परिवर्तनशील अवस्था हो। सामान्यतः १० वर्षको उमेरदेखि १९ वर्षसम्मको उमेरमा पुरुषमा हलक्क बढ्नु र काँध चौडा हुनु, दाह्री-जुँगा आउनु, स्वर धोद्रो हुनु, काखीमुनि रौं आउनु, यौनकेश आउनु, पसिना ग्रन्थि बढी सक्रिय हुनु, डन्डीफोर आउनु, लिङ्ग तथा अण्डकोष बढ्नु, वीर्य उत्पादन सुरु हुनु, लिङ्ग उत्तेजित हुने क्रम बढ्नु तथा कहिलेकाहीं स्वतः उत्तेजित हुनु, स्वप्नदोष हुनु जस्ता शारीरिक परिवर्तन देखा पर्छन्।

पुरुष रागरस (हार्मोन) को कमी

सामान्य रूपमा यौन विकासका क्रममा टेस्टोस्टेरोन किशोरावस्था अनि युवा अवस्थामा उच्च स्तरमा हुन्छ। उमेर निकै पाको भएपछि टेस्टोस्टेरोनमा स्वाभाविक रूपमै कमी आउँछ। यसरी कमी गराउन योगदान गर्ने कुरा उच्च कोलेस्टेरोल, उच्च रक्तचाप, मोटोपन, मद्यपानको अधिक सेवन, लागूऔषधको सेवन, स्टरोइडको प्रयोग तथा केही औषधीको प्रभाव आदि हुन्। त्यसबाहेक हाइथालामस वा पिटचुटरी ग्रन्थिको खराबी, अण्डकोषको खराबी वा चोटपटकका साथै Kallman’s syndrome, Klinefelter Syndrome वा Down Syndrome जस्ता वंशाणुगत खराबी पनि कारण हुन सक्छन्। तपाईंले अण्डकोष माथि लुकेर बस्ने कुरा गर्नुभएको छ। चिकित्सा विज्ञानमा यस्तो स्थितिलाई retractile testes भनिन्छ। अध्ययनहरूले थैलीमा झरेको अण्डकोषको तुलनामा यसरी माथितिर गएर लुक्ने अण्डकोषमा संचरनागत विकास राम्रोसँग नभएको पनि देखाएको छ। यस्तो स्थितिमा अण्डकोषबाट उत्पादन हुने रागरस अनि शुक्रकीटको मात्रा तथा संख्या दुवैमा नकारात्मक असर पर्छ।

टेस्टोस्टेरोन अर्थात् पुरुष रागरसको कमी हुँदा यसको प्रभाव यौनसम्बन्धी कुरामा देखिन सक्छ। छोटकरीमा उल्लेख गर्नुपर्दा ती हुन्– यौनेच्छा नहुनु वा कमी हुनु, लिङ्ग उत्तेजना राम्रोसँग नहुनु, वीर्यको मात्रा पर्याप्त नहुनु, शरीरमा रौं कम हुनु, थकाइ लाग्ने, शरीरमा मांसपेशीको मात्रा कम हुनु, बोसोको मात्रा बढी हुनु अनि कसै-कसैमा स्तन बढ्ने, हड्डीको घनत्व कम हुनु अनि मनस्थिति ठीक नहुनु आदि।

समाधान

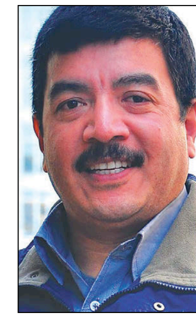
तपाईंले आफ्नो दाह्री-जुँगा नआएको तथा लिङ्ग सामान्यभन्दा केही सानो भएको कुरा उल्लेख गर्नुभएको छ। तपाईंले हस्तमैथुनको कुरा गर्नुले एक हदसम्म तपाईंमा यौनेच्छा भएको देखाउँछ। अण्डकोषले शुक्रकीट उत्पादन गरे पनि यौन चरमसुखको हाराहारीमा वीर्य स्खलन हुँदा देखिने वीर्यको उत्पादन वीर्य थैली तथा पौरुष ग्रन्थिबाट हुन्छ। यौनसम्पर्क वा हस्तमैथुनको माध्यमबाट सक्दो उत्तेजित भएर पनि वीर्य स्खलन नहुने स्थितिलाई चिकित्सा विज्ञानमा anejaculation भनिन्छ, कतै यस्तै केही भएको त होइन हेर्नुपर्छ।

तपाईंका चिकित्सकले हार्मोनको कमी भएको बताए पनि रगत परीक्षण गरियो/गरिएन केही उल्लेख छैन। सामान्यतः एक स्वस्थ व्यक्तिमा ४ सयदेखि ६ सय ng/dl हुन्छ। केही चिकित्सकले त्यसभन्दा केही कम वा बढीलाई पनि सामान्य नै मान्ने गरेका छन्। मध्य किशोरावस्थामा यो १२ सय ng/dl हुनुलाई पनि सामान्य नै मानिन्छ। तपाईंको हकमा यो हार्मोनको मात्रा कति थियो थाहा भएन, तर यस्तै २ सय ३० ng/dl छ भने उपचारको आवश्यकता पर्छ।

उपचार गर्दा यसरी हार्मोनको मात्रामा कमी गराउने कुनै कारण भए सर्वप्रथम त्यसको उपचार गर्नुपर्छ। यसका साथै हार्मोनको थप मात्रा अर्थात् पूरक मात्रा दिइन्छ। तपाईंले यस्ता हार्मोनयुक्त औषधीको प्रयोग गर्दा अपनाउनुपर्ने सावधानी तथा सम्भावित नकारात्मक असरका सम्बन्धमा चिकित्सकसँग राम्रोसँग छलफल गर्न सक्नुहुन्छ। तपाईंको सन्दर्भमा समस्या हार्मोनसँग सम्बन्धित भएजस्तो देखिएकाले एकपटक हार्मोनसम्बन्धी विशेषज्ञ अर्थात् Endocrinologist सँग सम्पर्क राखेर समस्याको समाधान खोज्नु उचित हुन्छ।

डा. सुमनको सल्लाह

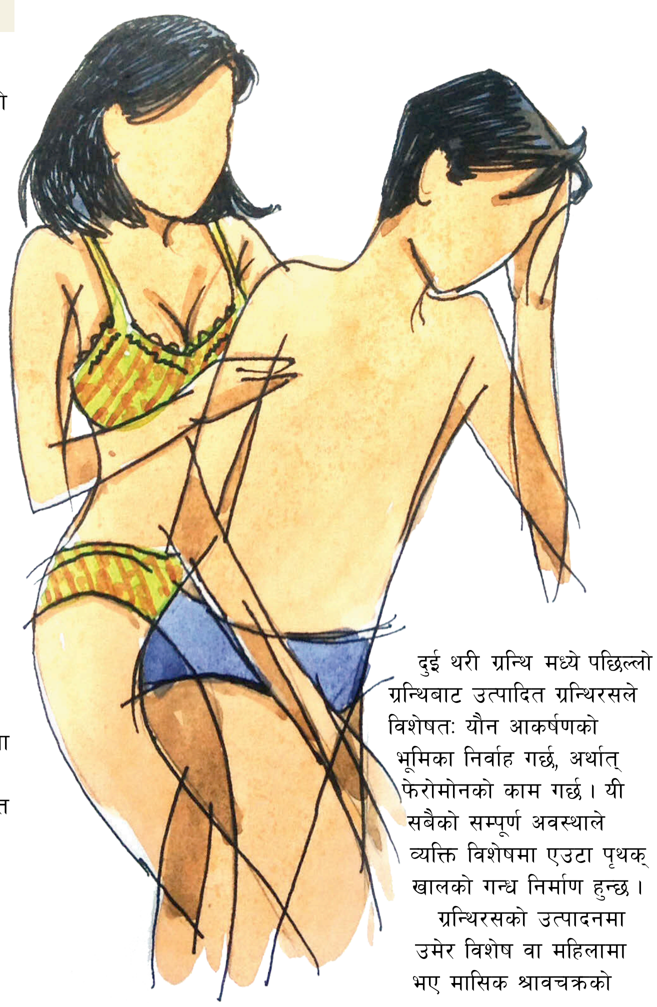
गन्धको भूमिका



डा. सुमनराज ताम्राकार

मानव शरीरभरि तथा विभिन्न प्रणालीमा विभिन्न ग्रन्थिको प्रचुर उपलब्धता छ। शरीरको बाह्य पत्र अर्थात् छालालाई हल्का तैलीय राख्न पनि छालामुनि रहेका ग्रन्थि निरन्तर सक्रिय रहन्छन्। यसका अतिरिक्त काखी, काछ, स्तनमुनि पृथक् गन्धको रस उत्पादन हुन्छ भने यौनांग विशेष तथा सहायक यौनांग (स्तन) बाट छुट्टै श्राव उत्पादन हुन्छ। तैलीय (सिबासियस) र एपोक्राइन गरी दुई थरी ग्रन्थि मध्ये पछिल्लो ग्रन्थिबाट उत्पादित ग्रन्थिरसले विशेषतः यौन आकर्षणको भूमिका निर्वाह गर्छ, अर्थात् फेरोमोनको काम गर्छ। यी सबैको सम्पूर्ण अवस्थाले व्यक्ति विशेषमा एउटा पृथक् खालको गन्ध निर्माण हुन्छ।

ग्रन्थिरसको उत्पादनमा उमेर विशेष वा महिलामा भए मासिक श्रावचक्रको समयमा पृथक ढंगको गन्ध देखा पर्छ। त्यसैले लामो समयसँगै बसेका अर्थात् विवाहित दाम्पत्यले एक-अर्कालाई गन्धका माध्यमबाट समेत चिन्न सक्छन्। मानसिक तनाव वा उत्तेजनाको अवस्थामा ती ग्रन्थि बढी सक्रिय भै त्यसमा ब्याक्टेरिया विशेषले दखल गरी दुर्गन्धित बनाउन सक्छ। प्राकृतिक रूपमा यस्तो गन्ध हटाउन कृत्रिम बास्नादार स्प्रे (पर्फ्युम) को प्रयोग फाइदाजनक हुन्छ यद्यपि यो राम्रो कुरा होइन, तैपनि यस्तो पर्फ्युमले समय विशेषमा थप यौनिक मादकता प्रदान गर्छ भने कतिपय अवस्थामा प्रतिकूल परिणाम ल्याउँछ।

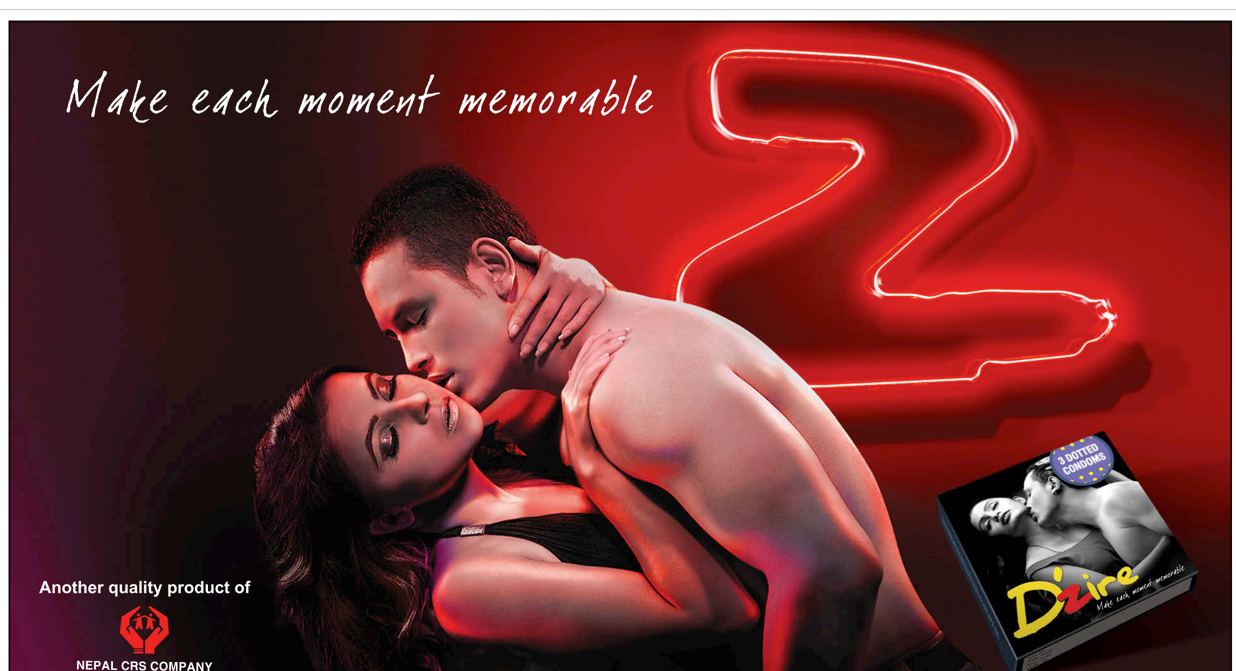


मानिसमै पनि समयअनुसार गन्धको प्रकृति फरक-फरक हुनसक्छ। त्यही भएर महिला यौन साथीले आराम गर्नुपर्ने बेलामा पुरुषलाई चित्ताकर्षक नलाग्ने गन्ध निस्कन बेर लाग्दैन। महिनावारीका बेला, गर्भवती अवस्थामा तथा प्रसवोत्तर समयमा श्रीमान् वा पुरुष यौनसाथी महिला यौन साथीप्रति यौनिक हिसाबले आकर्षित नहुनुको कारण पनि यही नै हो।

व्यक्ति विशेषको पृथक गन्धकै कारण यौन आकर्षण बढ्ने वा वितृष्णा जाग्ने हुन्छ जसले दाम्पत्य जीवन क्रमशः सुमधुर हुन वा धरापमा पर्न सक्छ। यसरी यौन क्रिया पूर्व स्पर्श, दृष्टि वा ध्वनिको जत्तिकै गन्धको भूमिका नभए पनि विशेष परिस्थितिमा वा अप्रत्यक्ष तवरमै वा जनावर विशेषमा गन्ध विशेषको महत्व छ। यौन सोच, यौन परिकल्पना वा यौन परिदृश्य मस्तिष्कबाटै सुरु हुन्छ। शरीरका विभिन्न ज्ञानेन्द्रियबाट प्राप्त अन्य सूचनाजस्तै यौन सूचनाको संकलन, विश्लेषण एवं संयोजन मस्तिष्कले नै गर्छ र प्रतिक्रिया स्वरूप विभिन्न हार्मोन एवं रसायानिक पदार्थको माध्यमबाट आवश्यक यौन प्रतिक्रिया तथा शारीरिक हाउभाउका लागि निर्देशन दिन्छ। शरीरका विभिन्न ज्ञानेन्द्रियमध्ये नाकका माध्यमबाट प्राप्त हुने गन्धका कारण पनि यौन उत्तेजना वृद्धि हुन्छ।

उत्तेजना कसरी ?

पुरुष लिंग विशेष किसिमको तन्तुले बनेको हुन्छ। लिंगमा विशेषतः दुई थरीको तन्तु हुन्छ-कर्पुस क्याभेर्नसोसम (जुन दुईवटा हुन्छ) र मूत्रनलीको वरिपरि हुने कर्पुस स्पोन्जियोसम। कर्पुस क्याभेर्नसोसमलाई बलियो फाइब्रस तन्तुले घेरेको हुन्छ। सामान्य अवस्थामा ती तन्तुमा खासै रगत हुँदैन, त्यसैले लिंग लुलो हुन्छ। यौन उत्तेजनासँगै स्नायुहरूले लिंगमा भएको धमनीलाई खोल्छ र रगत विशेष तन्तुमा दबाबका साथ प्रवेश गर्छ। रगत जुन गतिमा लिंगको नशामा प्रवेश गर्छ त्यही अनुपातमा बाहिरिन सक्दैन, किनभने शिरा तुलनात्मक रूपमा बन्द हुन्छ। यसरी रगत भित्र पस्ने क्रम जारी रहे ती तन्तुमा भएका सबै स्थान सक्दो भरिन्छ र फाइब्रसले घेरेका ती तन्तुमा दबाब बढ्दै जान्छ र लिंग कडा, मोटो एवं ठूलो हुन्छ। यो स्थिति उत्तेजना रहुन्जेल कायम हुन्छ।



एन्फामा ऐतिहासिक परिवर्तन

अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) को निर्वाचन वैशाख २२ तय थियो, तर त्यसको एक दिनअघिसम्म पनि चुनाव हुनेछ कि हुनेछैन, साधारण सभा बस्नेछ कि छैन, कुनै टुंगो लागेको थिएन । पूर्णतः अन्यौलको स्थिति थियो तर शनिबार साँझसम्ममा एन्फा ऐतिहासिक परिवर्तनबाट गुज्रियो र त्यसमा कुनै प्रकारको अवरोध भएन । प्रजातन्त्रको सुन्दर पक्ष नै यही हो, निकै सौहार्दपूर्ण रूपमा एन्फा अध्यक्ष चुनिए- कर्माछिरिङ शेर्पा ।

अध्यक्षमा उनी मात्र चुनिएनन्, उनको पक्षमा रहेका सबैले सबै पदमा जित हात पारे । खेलकुदकै भाषामा यो 'क्लिन स्विप' जस्तै थियो । अध्यक्ष पदका उम्मेदवार मणि कुँवरले साधारणसभाको अघिल्लो दिन चुनावबाट हट्ने निर्णय गरेपछि यो सबै काम सम्भव भएको थियो । त्यसमा उनलाई उपाध्यक्ष पदका उम्मेदवार गणेशबहादुर चन्दले पनि साथ दिएका थिए । त्यतिबेला उनीहरूको जिकिर थियो, एन्फाको विधान विपरीतको चुनावमा भाग नलिने ।

यसका लागि उनीहरू साधारण सभा रोक्ने प्रयास गर्दै अदालत पनि गए, तर अदालती प्रक्रिया उनीहरूको पक्षमा रहेन । कुँवर र चन्दले चुनाव बहिष्कार गरेपनि उनीहरूकै समूहबाट उठेका अरु प्रत्याशीले भने प्रतिस्पर्धाको बाटो छाडेनन्, तर उनीहरूको चुनावी लडाइँ उनीहरूकै भाषामा 'पाइलट विनाको जहाज' जस्तै रह्यो । एक प्रकारले चुनावको ठीक अगाडि कुँवर पक्षमा फाटो आएको थियो ।

अर्को शब्दमा भन्ने हो भने कुँवरले आफूलाई समर्थन गरेर चुनावमा होमिएकाहरूलाई धोका दिए । कुँवर चुनावमा कायम रहेको भए, उनले जित्ने थिए कि थिएनन्, त्यो सम्भावनाको कुरा मात्र थियो, तर उनी चुनावमा कायम रहेको भए, उपाध्यक्ष र सदस्य पदमा उनको समूहका केहीले चुनाव जित्ने सम्भावना पनि उत्तिकै थियो । जतिले चुनावमा सहभागी भएर हार स्वीकार गरे, उनीहरूले प्रजातान्त्रिक चरित्र देखाए । केही भने यो पक्षमा नराम्रोसँग चुके ।

यो रह्यो, चुनावको दिन र त्यसअघि घटेका एकपछि अर्को नाटकीय घटनाक्रम । त्यतिबेला सबै खाले चुनौती र दबाब भने एन्फाका तात्कालीन अध्यक्ष नरेन्द्र श्रेष्ठमाथि थियो । त्यतिबेला दुई धार थियो, पहिलो साधारणसभा र चुनाव पछाडि सार्ने । त्यसका लागि ६० दिनको सुचना टाँसेर फेरि एक पटक नयाँ प्रक्रियाबाट साधारणसभा र चुनाव कार्यक्रम तय गर्ने । अर्को जुन स्थितिमा चुनाव रोकिएको हो, त्यही स्थितिबाट अगाडि बढ्ने ।

यस क्रममा अन्तर्राष्ट्रिय फुटबल महासंघ (फिफा) तथा एसियाली फुटबल महासंघ (एएफसी) बाट स्पष्ट धारणा आएको थियो, चुनाव जहाँ रोकिएको हो, ठीक त्यहींबाट अघि बढे पुग्छ । ठीक यहीं तत्कालीन अध्यक्ष श्रेष्ठ अडिग रहे । उनीमाथि चर्को दबाब थियो, विशेषतः उनकै संस्थापन पक्षबाट । उनले साधारणसभा र चुनाव सार्ने निर्णय गरेको भए, नेपाली फुटबल दुर्घटनाबाट गुज्रिन सक्थ्यो, तर कम्तीमा त्यस्तो भएन । निकै स्वभाविक रूपमा एन्फा नेतृत्वमा परिवर्तन आयो, जुन ऐतिहासिक रह्यो ।

यसको एक वर्षजति अघि भएको विशेष साधारण सभामा शेर्पा आफैं अध्यक्ष पदमा श्रेष्ठसँग पराजित भएका थिए । यस्तै वरिष्ठ उपाध्यक्ष पदमा पनि कुँवरले शेर्पा पक्षका उम्मेदवारलाई हराएका थिए । श्रेष्ठ र कुँवरले त्यसयता नेपाली फुटबलमा सकारात्मक सुधार गर्दै कार्यक्रम ल्याएको भए, अहिलेको नतिजा फरक हुन सक्थ्यो अथवा श्रेष्ठ आफै यसपटक पनि अध्यक्ष पदमा उठेको भए चुनावी समीकरणमा परिवर्तन आउने सम्भावना थियो ।

अहिले जुन स्थिति तयार भएको छ, त्यसले नेपाली फुटबलमा रहेको एक खालको अन्योल र संघर्षको अन्त्य गरेको छ । शेर्पा र उनको समूहका खास-खास सहयोगीले लामो समय नेपाली फुटबलको संस्थापन पक्षसँग संघर्ष र आन्दोलन गरेको थियो, विशेषतः त्यति बेलाका अध्यक्ष गणेश थापाविरुद्ध । यसबीच नेपाली फुटबल धेरै आरोह-अवरोहहरूबाट गुज्रियो । थापा स्वयं फिफाबाट दस वर्षको प्रतिबन्धमा परे र उनी पर्दा पछाडि सीमित हुन पुगे । खेल मिलेमतोको प्रकरण पनि बाहिर आयो, तर शेर्पा स्वयं भने आफ्नो बाटोमा कायम रहे । सम्भवतः यिनै कारणले शेर्पाले अहिलेको विजय आत्मसात् गरेका हुन् ।

मैदान बाहिर

वरियताक्रममा पर्न गाह्रो

सन् २०१७ को जनवरीमा जीवनको २३ औं ग्रान्डस्ल्याम प्रतियोगिता जित्दा सरिना विलियम शिर्ष वरियतामा थिइन् । उक्त उपाधिपछि उनी गर्भवती भइन् र कोर्टबाट अलग हुन बाध्य बनिन् । यतिबेला छोरीको जन्मपछि सरिना कोर्टमा फर्कने प्रयासमा छिन् भने उनको काँधमा शिशुको स्याहार गर्नुपर्ने जिम्मेवारी पनि छ । टेनिस कोर्टबाट टाढा रहँदा उनको वरियताक्रम घट्दै ४ सय ४९ औं स्थानमा पुगेको थियो । आगामी विम्बल्डन टेनिस प्रतियोगिताको वरियताक्रममा उनी सम्भवतः माथिल्लो श्रेणीमा पर्ने छैनन्, यद्यपि महिला टेनिस एसोसिएसनले उनलाई घाइते घोषित गरी वरियताक्रममा पार्ने प्रयास गरिरहेको छ, तर सरिना भन्छिन्-सन्तान जन्माउनु तथा उसलाई हुर्काउनुको अर्थ घाइते हुनु हो त ?

जितको खुसीमा ट्विट तहल्का

मार्क विलियमले हालै सम्पन्न स्नुकरको वर्ल्ड च्याम्पियनसिपमा जोन हिगिन्सलाई पराजित गरेर उपाधि हात पारे । १५ वर्षपछि तेस्रो पटक च्याम्पियन भएका मार्क उक्त प्रतियोगिता जित्ने सर्वाधिक बढी उमेरका खेलाडी पनि हुन् । जितको खुसीयालीमा उनले साथीहरूसँग मिलेर मदिरा पिउने निधो गरे । मदिरा पिउने क्रममा उनी लगातार ट्विट पनि गरिरहेका थिए । केही ट्विटमा उनले सूर्योदय नभएसम्म आफूले पिउन नछोड्ने कुरा उल्लेख गरे । मदिराको सुरमा उनले होटलमा सुतेको देखि यावत् कुराको जानकारी दिँदै तस्बिरसहित लगातार ट्विट गरिरहे । उनलाई फलो गर्नेहरू पनि उनको उक्त क्रियाकलापबाट रोमाञ्चित भैरहेका थिए । त्यही जितको खुसीमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा मार्क निर्वस्त्र रूपमा सहभागी भएपछि अर्को तहल्का मच्चिएको थियो ।

पाँच प्रश्न

अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) को अध्यक्ष चुनिएयता कर्मा छिरिङ शेर्पासामु थुप्रै चुनौती छन् । उनीमाथि कामको बोझ पनि उत्तिकै हुनेछ । यसअघि अरूको आलोचना मात्र गरे पुग्ने शेर्पाले अब आफूलाई प्रमाणित गर्नुपर्नेछ । यस क्रममा उनका योजना तथा कार्यक्रम के-के हुन सक्छन् ? एन्फा अध्यक्ष चुनिएपछि शेर्पासँग साप्ताहिकको पाँच प्रश्न :

एन्फाको निर्वाचनलाई कसरी लिनुभएको छ ?

निर्वाचन सामान्य प्रक्रिया मात्र हो, यसले हार जित मात्र छुट्याउने हो । सबै पक्षलाई समेटेर अघि बढ्नेछौं । पराजित समूहलाई पनि नीति-निर्माणका काममा समेट्छौं ।

नेपाली फुटबलको तत्कालको चुनौती के हो ?

नेपाली फुटबलमा गर्नुपर्ने काम धेरै छन् । सबैभन्दा पहिलो लक्ष्य तीन वर्षदेखि रोकिएको 'ए' डिभिजन लिग गराउनु हो । हाम्रो पहिलो काम लिगको आयोजना र त्यसको निरन्तरता नै हो ।

आफूद्वारा घोषित कार्यक्रमप्रति कति प्रतिबद्ध हुनुहुन्छ ?

हामीले निर्वाचनमा जुन तथ्य उठाएका छौं, त्यसैका लागि हामीले मत पाएका हौं । अहिले नेपाली फुटबलमा जुन स्थिति छ, त्यसमा सुधार्नुपर्ने कुरा धेरै छन् । हामी आफ्नो घोषणाप्रति प्रतिबद्ध छौं । हामीले जे-जति भनेका छौं, ती सबै गर्नेछौं । सबै निर्वाचित साथीहरू सक्षम छन् । एन्फासँग आबद्ध ४५ जिल्लामै ग्रास रुट स्तरबाट कार्यक्रम गर्नेछौं ।

फुटबल जनशक्ति विस्थापित भैरहेको स्थितिमा के गर्नुहुन्छ ?

म खेलाडी तथा प्रशिक्षकहरूको शिर झुक्ने काम कहिल्यै गर्नेछैन । खेलाडी तथा प्रशिक्षकलाई फुटबलबाटै आफ्नो जीवन अघि बढाउने स्थिति तयार पार्नेछु । त्यसका लागि यही वर्षदेखि व्यवस्थित ढंगले कार्यक्रम अघि बढाउनेछु ।

नीतिगत कार्यक्रम के हुनेछन् ?

सबै साथीहरूलाई अब नेपाली फुटबलको काममा केन्द्रित हुन भनेका छौं । हामीले आउने तीन महिनाभित्र आफूलाई नीतिगत रूपमा स्पष्ट पार्नुपर्ने हुन्छ । हामीलाई अघि बढ्न नियमावलीहरूको खाँचो छ । हामीसँग पछाडि फर्कने समय छैन, अब अगाडि बढ्ने हो ।

अझ बृहत् हाफ म्याराथन

नेपाली घरेलु एथलेटिक्समा कान्तिपुर हाफ म्याराथन प्रतिष्ठित प्रतियोगिताका रूपमा स्थापित छ। आयोजना सुरु भएको आठौं वर्षमा प्रवेश गर्दा यो म्याराथन अझ बृहत् हुनेछ। यसपटक यो प्रतियोगिता फागुन ७ मा नभएर जेठ ५ गते शनिबार आयोजित हुँदैछ। कान्तिपुर पब्लिकेसनले आफ्नो वार्षिकोत्सवका अवसरमा पहिलो पटक २०६७ मा यसको आयोजना गरेको थियो। यसपटकदेखि प्रतियोगिता फागुनमा नभएर जेठमा हुन लागेको हो।

दौडलाई अझ व्यवस्थित गर्न योजनाअनुसार यसलाई पछाडि सारिएको हो। भविष्यमा अझ बृहत् रूप दिँदै यो प्रतियोगितालाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको बनाउने लक्ष्य छ। रमन मोटर्सको उत्पादन रनर मोटरसाइकलको मुख्य प्रायोजनमा हुने यसपटकको प्रतियोगिताको शीर्षक रहनेछ– कान्तिपुर-रनर हाफ म्याराथन र यसमा नेपाल एथलेटिक्स संघको प्राविधिक सहयोग रहनेछ। प्रतियोगितासँग नेपाल लाइफ इन्स्योरेन्स, एनआईसी एसिया बैंक, सेन्चुरी स्पाइसेज एन्ड स्न्याक्स तथा क्यालिवर सुजले पनि सहकार्य गर्नेछन्। यस्तै क्याथे ड्रयागन, एभरेस्ट बैंक, रियल जुस एवं सुमेरु हस्पिटल सह-प्रायोजक छन्।

यसअघि जस्तै हाफ म्याराथन (२१ दशमलव १ किलोमिटर) सँगै कर्पोरेट-मिडिया (५ किलोमिटर) र ह्विल चेयरमा प्रतिस्पर्धा हुनेछ। हाफ म्याराथनमा १८ वर्ष पुगकाले मात्र सहभागी हुन पाउनेछन्। यो पटक नगद पुरस्कार वृद्धि गरेर ३ लाख ६ हजार रुपैयाँ पुऱ्याइएको छ। त्यससँगै दुई थान रनर काइट प्लस स्कुटर तथा इन्टरनेसनल फ्लाइटको टिकट पनि पुरस्कारस्वरूप प्रदान गरिनेछ।

कान्तिपुर पब्लिकेसन्सको थापाथली, सेन्ट्रल विजनेस पार्कस्थित कार्यालयमा म्याराथनमा सहभागी हुन चाहने नाम दर्ता वैशाख १६ गते नै सुरु भैसकेको छ, जुन भोलि वैशाख २९ सम्म खुला रहनेछ। सहभागी हुन चाहनेहरूले नाम दर्ताका लागि फर्म कान्तिपुर पब्लिकेसन्सको थापाथलीस्थित सेन्ट्रल बिजनेस पार्कस्थित कार्यालयबाट लिन सक्छन्। फर्म अनलाइनसमेत डाउनलोड गर्न सकिन्छ। नाम दर्ता गर्न भने कान्तिपुर कार्यालय थापाथली नै आउनुपर्नेछ।

मुख्य स्पर्धा हाफ म्याराथनमा शीर्ष ६ खेलाडीले पुरस्कार प्राप्त गर्नेछन्। महिला तथा पुरुष दुवै स्पर्धाका विजेताले ५०-५० हजार रुपैयाँ जित्नेछन्। उनीहरूले रनर काइट प्लस स्कुटर पनि पाउनेछन्। उपविजेताले ३०-३० हजार रुपैयाँ तथा तेस्रो हुनेले २०-२० हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन्। चौथो हुनेलाई १०-१० हजार रुपैयाँ, पाँचौं हुनेलाई ५-५ हजार रुपैयाँ तथा छैटौं हुनेलाई ३-३ हजार रुपैयाँ प्रदान गरिनेछ।

कान्तिपुर पब्लिकेसन्सको सेन्ट्रल विजनेस पार्क, थापाथलीबाट सुरु हुने यो दौड माइतीघर, बबरमहल, बिजुलीबजार, नयाँ बानेश्वर, तीनकुने, कोटेश्वर, जडिबुटी, गट्ठाघर, सानोठिमी हुँदै भक्तपुरको सल्लाघारी चोक पुगेर फर्किनेछ। सल्लाघारी चोकबाट, थिमी, गट्ठाघर, जडिबुटी, कोटेश्वर, तीनकुने, नयाँ बानेश्वर, बिजुलीबजार, बबरमहल, माइतीघर हुदै पुनः सेन्ट्रल विजेनस पार्कमा आएर दौड टुंगिनेछ। यो दौडलाई अझ राम्रो र व्यवस्थित तुल्याउन एवं रुटमा कम व्यवधान होस भनेर विशेष ध्यान दिइनेछ।

हाफ म्याराथनका पूर्वविजेताहरू

वर्ष	विजेता (पुरुष/महिला)
२०६७	अर्जुनकुमार बस्नेत/कान्छीमाया कोजू
२०६८	हरिकुमार रिमाल/वृन्दा श्रेष्ठ
२०६९	कल्याण बानियाँ/कान्छीमाया कोजू
२०७०	अनिस थापामगर/कान्छीमाया कोजू
२०७१	हरिकुमार रिमाल/विश्वरूपा बूढा
२०७२	गोपीचन्द्र पार्की/रेशु बस्नेत
२०७३	हरिकुमार रिमाल/कान्छीमाया कोजु

अरू स्पर्धा

ह्विल चेयर रेसमा विजेता महिला तथा पुरुषले २०-२० हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन् भने दोस्रोलाई १०-१० हजार रुपैयाँ एवं तेस्रोलाई ५-५ हजार रुपैयाँ प्रदान गरिनेछ। ह्विल चेयर रेस कान्तिपुर पब्लिकेशन्सको कार्यालय सेन्ट्रल विजनेस पार्क, थापाथलीबाट प्रारम्भ भएर माइतीघर मण्डला घुमेर फेरि त्यही बाटो थापाथलीस्थित कान्तिपुर कार्यालयमा पुगी टुंगिनेछ। कर्पोरेट-मिडिया ५ किलोमिटर दौडमा कर्पोरेट र मिडिया क्षेत्रमा अधिकृत वा त्योभन्दा माथिल्लो तहका कर्मचारीहरू मात्र सहभागी हुन पाउनेछन्।

यो स्पर्धाका विजेताले काठमाडौं-हङकङ-काठमाडौंको हवाई टिकट प्राप्त गर्नेछन्। दोस्रो हुनेलाई काठमाडौं-पोखरा-काठमाडौंको टिकट प्रदान गरिनेछ। यस्तै तेस्रो हुनेले माउन्टेन फ्लाइटको टिकट जित्न सक्नेछन्। यसको रुट कान्तिपुर पब्लिकेशन्सको कार्यालय थापाथलीस्थित सेन्ट्रल विजनेस पार्कबाट सुरु भई माइतीघर, बबरमहल, बिजुलीबजार, नयाँ बानेश्वर हुँदै सिभिल हस्पिटल पुगेर फेरि त्यही बाटो थापाथलीस्थित कान्तिपुर कार्यालय पुगेर टुंगिनेछ।

सहभागी बढ्दै

पहिलो पटक २०६७ मा आयोजना हुँदा कान्तिपुर हाफ म्याराथनमा १ हजारको हाराहारीमा सहभागिता थियो, जुन २०६८ मा १ हजार ५ सय पुग्यो। त्यसको एक वर्षपछि सहभागी संख्या २ हजार पुग्यो। त्यति बेला मुख्य स्पर्धा हाफ म्याराथनमा मात्र ८ सयभन्दा बढीको सहभागिता थियो। लगतै २०७० मा सहभागी संख्या १ हजार ३ सय ६५ पुगेको थियो भने २०७१ मा २ हजार ३ जना दौडिए। यस्तै २०७२ मा १ हजार ६ सय ५७ धावक सहभागी थिए। पछिल्लो संस्करण (२०७३) मा १ हजार ५ सयभन्दा बढीले कान्तिपुर म्याराथनमा सहभागिता जनाएका थिए।

कान्छीमाया कोजू

कान्तिपुर हाफ म्याराथनको महिला प्रतिस्पर्धाको कुरा गर्दा कान्छीमाया कोजु नाम त्यसै जोडिएर आउँछ, किनभने प्रतियोगिताको पूरा इतिहासमै उनी सर्वाधिक सफल धाविका हुन्। कान्छीमाया २०६७ मा पहिलो पटक आयोजना हुँदाकी विजेता मात्र होइनन्, चोटबाट गुज्रिरहेको स्थितिमा पोहोर २०७३ मा पनि उनै विजेता थिइन्। यस्तोमा उनी डिफेन्डिङ च्याम्पियन पनि हुन्। गत वर्ष रेस जितेलगत्तै उनी खुसीले चिच्याएकी थिइन्। कान्छीमायाको भनाइ छ– कान्तिपुर हाफ म्याराथन मलाई सबैभन्दा मन पर्ने प्रतियोगिता हो।

हरिकुमार रिमाल

हरिकुमार रिमालका लागि कान्तिपुर हाफ म्याराथनको खास महत्त्व छ, त्यसैले उनले यसमा नियमित सहभागिता मात्र जनाएका छैनन्, तीन पटक पहिलो स्थान समेत हात पारेका छन्। पोहोर पनि आर्मीका यी धावकले पहिलो स्थान हात पारे र त्यसका लागि उनले दोस्रो स्थानमा आएका अनिस थापामगरलाई दुई सेकेन्डले मात्र उछिने। अनिस पनि कान्तिपुर हाफ म्याराथनका पूर्वविजेता हुन्। उपाधि जितेपछि रिमाल निकै आत्मविश्वासी देखिएका थिए र उनको दाबी थियो– प्रतिद्वन्द्वी जो भए पनि आफूले जित्नेमा पूर्ण विश्वास थियो।

मुक्त आकाश

हामी एक हुनैपर्छ

अविरल थापा

आदरणीय युवा साथीहरू !

हामीलाई राम्रोसँग थाहा छ, हामीले वर्षौं लामो राजनैतिक संक्रमणबाट गुज्रिएर बल्लतल्ल स्थिर सरकार पाएका छौं । हामीमध्ये धेरैको रोजाइबाट झन्डै दुईतिहाइको बलियो सरकार यतिबेला हामी सामुन्ने छ । हाम्रा व्यक्तिगत चाहना र स्वार्थहरू एकातिर होलान् । हामीलाई कुनै नेताको बोली मन पर्दैन होला, कसैको अनुहार मन पर्दैन होला तर चाहेर वा नचाहेर अबको पाँच वर्ष यिनैबाट काम निकाल्नुको विकल्प पनि हामीसामु छैन । हामीजस्ता लाखौं युवा साथी काम वा अध्ययनको सिलसिलामा संसारका विभिन्न मुलुकमा हुनुहुन्छ र सकेको कमाएर देशलाई योगदान नै पुऱ्याइरहनुभएको छ । देशको माया र अपनत्व आफ्नो माटोमै बस्दा मात्र लाग्ने होइन, टाढा हुँदा अझ बढ्छ ।

हामी एउटै देशका हौं तर हाम्रो जन्म र हुर्काई फरक-फरक तरिकाले भएको छ । कोही कुनै धर्म मान्ने परिवारमा जन्मियो होला, कोही कुनै जातमा, कोही हुनेखाने परिवारमा त कोही विपन्न परिवारमा । हामी सबैका आ-आफ्नै खालका कथा-व्यथाहरू छन् । कसैको नाक चुच्चो होला, कसैको थेप्चो होला, कसैको रंग कालो होला । हाम्रो राष्ट्रिय भाषा नेपाली भए पनि हाम्रा जात विशेषका मौलिक लवज अनि अनेक भाषा पनि छन् । कसैलाई बोल्न आउँछ, कसैलाई आउँदैन । आफ्नै देश घुम्दै जाँदा पनि अनेक स्वादका विविध परिकार अनि अनेक भाषा बोल्ने मानिसहरू भेट्दा बेग्लै भूगोलमा पुगेको अनुभूति हुन्छ । हामी फरक अवश्य छौं तर यो देशमा हामी सबैको हैसियत र अधिकार उत्तिकै छ, तर शिक्षाको पहुँच अनि स्रोत र साधनको असमान वितरण तथा विकासको असमानताले कोही पछि परेका छौं, कोही अघि बढेका छौं । समतामूलक समाजको निर्माण गर्नु र राज्यले प्रदान गरेका हरेक सुविधा र अवसरको सबैले एकनास उपभोग गर्न पाउनु हामी सबैको अधिकार हो ।

विगतमा हामीसँग धेरै कुराको चेतना भएन होला । हामीलाई मीठो सपना र उज्यालो भविष्यको आशा देखाएर धेरै दल र नेताले उकासे, उचाले पनि होलान् र हामीलाई नै सिंढी बनाएर सत्तामा धेरै पटक पुगे पनि होलान् ।

हामीले आफ्नो भाषा मात्र हेऱ्यौं कि, आफ्नो जात मात्र हेऱ्यौं कि, आफ्नो धर्म मात्र हेऱ्यौं कि, आफ्नो पार्टी मात्र हेऱ्यौ कि ? विपक्षी दलको उक्साहटमा लागेर सरकारको विरोध गर्दा हामीले कति रेलिङ भाँच्यौं, कति सिसा फुटायौं, कति आगो लगायौं । पुरानो सत्ता र क्रान्तिको नाममा हत्या र विध्वंससम्म गर्न पछि परेनौं । सम्भवतः यतिबेला हामी धेरैका आँखा र चेत खुलिसके होला । विगतमा गरेका विरोध, क्रान्ति र संघर्षबाट हामीले के पायौं र के गुमायौं । हामी कति सही थियौं र कति गलत थियौं । हाम्रा अगुवा कति दुरदृष्टि भएका रै'छन् र हामीले उनीहरूको पछि लागेको के फल पायौं ? हाम्रो जीवनस्तर कति सुधियो, उक्सियो र हामीले विश्वास गरेका नेताको जीवनशैली कति उक्सियो ? ।

यो देश बन्नुपर्छ र हामी सबैले सुखी र समुन्नत जीवन जिउन पाउनुपर्छ भन्ने कुरामा कसैको दुईमत हुन सक्ला र ? के देशका लागि परिआयो भने रगत-पसिना बगाउन सक्छु भन्ने जोस र शक्ति हामीसँग छैन र ? कि आफ्नो पार्टी, आफ्नो जातको मान्छे, धर्मको मान्छे, भूगोलको मान्छे मात्र बने हुन्छ, अरूको जेसुकै होस् भन्ने हामी कोही छौं र ? तर हामीले चनाखो हुनुपरेको छ । समाजमा विग्रहको विष घोलेर हामीलाई टुटाउन, फुटाउन, लडाउन मार्न-मर्न उक्साउन अनेक बहाना र विषय उछालेर झगडाको बीउ रोप्ने तत्वहरू सलबलाइरहेका छन् । हामी केही छाक मिठो खान दिएको भरमा केही हजार वा लाख गोजीमा हालिदिएको भरमा एक-अर्कालाई सिध्याउने षड्यन्त्र र प्रपञ्चमा फस्यौं भने हामी, हामी रहनेछैनौं । आफ्नो विवेक र चेतनाको बिर्को सदैव खुला राखेर संयम, धैर्य एवं होसपूर्वक कदम चाल्नु हामी सबैको हितमा हुनेछ ।

संकुचित सोचबाट आफूलाई माथि उठाउँदै अब हामीले स-साना कुरामा अल्झेर होइन, हातेमालो गरेर समाज र देशको उत्थान, चेतना वृद्धि एवं विकासमा लाग्नुपर्छ । हामीलाई फुटाउन-लडाउन खोज्नेहरूका दुःस्वप्नलाई चकनाचुर पारेर विकसित देश बनाउन हामी सबै एक हुनैपर्छ ।

Facebook.com/abeeralthapa

Twitter@abeeralthapa

धनकुटामा ओरेन्ज सिटीको अवधारणा

सुन्तलाको राजधानीका रूपमा परिचित प्रदेश नम्बर-१ को पूर्वी पहाडी जिल्ला धनकुटा बजार क्षेत्रको माथिल्लो कोप्चे र तल्लो कोप्चे घरहरूमा सुन्तला रङ पोतिएका छन् । नगरपालिकाको वडा नम्बर-५ का ती घरलाई मौलिक बनाउने उद्देश्यका साथ सुन्तला (ओरेन्ज) रङ लगाइएको हो भने धनकुटाको टुँडिखेलमा समेत सुन्तला रङ पोतिएको वडा नम्बर-५ का वडाध्यक्ष धनबहादुर राईले बताए ।

धनकुटा नेपालकै सबैभन्दा राम्रो गुणस्तरको सुन्तला फलाउने जिल्ला भएकाले ती क्षेत्रका घरमा विम्बात्मक रङका रूपमा सुन्तला रङ प्रयोग गरिएको उनले बताएका छन् । भलादमी रङ अनि धनकुटा सुन्तलाको राजधानी भएका कारण त्यहाँका घरमा सुन्तला रङ प्रयोग गरिएको राईको तर्क छ ।

नरेन्द्र बस्नेत

अब भैंसी सुन्दरी प्रतियोगिता

तपाई-हामीले विभिन्न सुन्दरी प्रतियोगिता सुनेका वा देखेका छौं, तर सुनसरीको इटहरीमा भने वातावरण तथा पर्यावरण संरक्षण केन्द्रले भैंसी सुन्दरी प्रतियोगिता आयोजना गर्ने भएको छ । यो प्रतियोगितामा इटहरी र वरपरका भैंसीपालक किसानहरूका स्वस्थ भैंसी सहभागी हुनसक्ने आयोजक संस्थाका अध्यक्ष टंक दाहालले जानकारी दिए । आयोजकहरूका अनुसार पशु चिकित्सकहरूको स्वास्थ्य जाँच एवं निरीक्षण अवलोकनपछि स्वस्थ भए नभएको आधारमा मिस भैंसीलाई नगदसहित अन्य पुरस्कार प्रदान गरिनेछ ।

सिरुवा पर्वको अवसर पारेर आयोजना गर्न लागिएको सांस्कृतिक एवं धार्मिक कार्यक्रममा भैंसी सुन्दरी प्रतियोगितासँगै नेपालीहरूले प्रयोगमा ल्याउँदै आएको लोपोन्मुख ढिकी-जाँतो चलाउने तथा धान कुट्ने, कोदो पिस्ने तथा माटोको हाँडीमा मकै वा अन्य खाद्यान्न भुट्ने कला आदि विषयमा विद्यार्थीहरूलाई जानकारी दिने कार्यक्रमसमेत सञ्चालन गरिनेछ । यो महोत्सव वैशाख २८ देखि पाँच दिनसम्म चल्नेछ ।

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