सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

साप्ताहिक

saptahik.com.np

● वर्ष २५ ● अंक १९ SEPTEMBER 2019 ● काठमाडौं शुक्रबार, असोज ०३, २०७६ ● पृष्ठ ३२ ● मूल्य रु. १५/-

साहसको यात्रा

तस्विर : श्रुति श्रेष्ठ

रोयल्टीमा रडाको

पृष्ठ १० मा

जुम इन

दौड्दै, नेपाल चिनाउँदै

नेपालको झन्डा बोकेर विदेशी भूमिमा दौडिरहेका हुन्छन्– दिनानाथ बगाले । सन् १९७९ मा गोर्खामा जन्मिएका दिनानाथ २००४ मा हङकङ आएपछि आजको दिनसम्म नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दै निरन्तर दौडिरहेका छन् ।

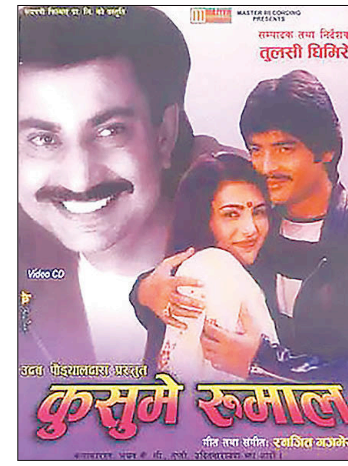
नेपालमा रहँदा ट्रेकिङ कम्पनीमा टुर गाइडको काम गर्ने उनी नेपालका प्रायः सबैजसो हिमश्रृंखला तथा डाँडाकाँडा पुगिसकेका छन् । संयोग भनौं वा भाग्य, हङकङमा उनी यस्तो कम्पनीमा काम गर्न थाले जसले उनलाई कर्मसँगै सपनासँग पनि नजिक बनायो । उनी नेपालजस्तै प्राकृतिक मनोरम स्थलको खोजीमा हङकङका विभिन्न स्थानमा पुगिरहन्थे । उनी काम गर्ने कम्पनीले पहिलो पटक अक्सफाम ट्रेल रेसको आयोजना गर्ने भयो । साथीहरूको हौसला एवं आफ्नो दृढ विश्वासकै कारण दिनानाथले उक्त रेसमा सहभागी हुँदै कुशलतापूर्वक १ सय किलोमिटर पूरा गरे ।

अहिलेसम्म लगभग १ सयभन्दा बढी ट्रेल रेसमा सहभागी भैसकेका छन्– दिनानाथ । हरेक रेसमा नेपालको झन्डा बोकेर दौडने बगाले जहाँ पुगे पनि नेपाली भनेर आफ्नो परिचय दिँदा गौरव महसुस गर्छन् । 'प्रायः सबैले हाम्रो देशका बारेमा जिज्ञासा राख्नुहुन्छ । म पनि गर्वका साथ हाम्रो सगरमाथा, बुद्ध, प्राकृतिक मनोरमता अनि सांस्कृतिक विविधताका बारेमा खुलेर जानकारी दिन्छु,' -उनी भन्छन् ।

दिनानाथ सन् २०१७, ०१८ र ०१९ मा चाइनाको मेली माउन्टेनमा १ सय किलोमिटरको दौड, जापानको फुजी माउन्टेनमा १ सय ६८ किलोमिटरको दौड, खम्मिङ कन्ट्रिपार्क चाइनामा १ सय १० किलोमिटरको दौड आदिमा सहभागी भैसकेका छन् भने हरेक दौडमा दोस्रो वा तेस्रो स्थान हासिल गर्दै आएका छन् ।

वर्षमा ३ देखि ५ वटासम्म अन्तर्राष्ट्रिय दौडमा सहभागी हुने दिनानाथ दौडको सम्पूर्ण खर्च आफैंले बेहोरेको बताउँछन् । बगाले भन्छन्– मैले अहिलेसम्म कसैको प्रायोजनमा काम गरेको छैन, व्यवसायिक कम्पनीको प्रायोजनमा प्रतियोगितामा सहभागी हुँदा उनीहरूकै काम गर्नुपर्ने हुन्छ, तर म आफ्नो देशका लागि दौडिरहेको छु । मलाई मेरो देशको पहिचान हुने सामग्रीहरूको प्रचार गर्नु छ ।

अनोज रोक्का



तथ्याङ्क

नेपालमा प्रत्येक वर्ष असोज १ गतेलाई राष्ट्रिय चलचित्र दिवसका रूपमा मनाइने गरेको छ । राष्ट्रिय चलचित्र दिवसको सन्दर्भमा नेपाली चलचित्रका केही रोचक तथ्य :

- चलचित्र आमा नेपालमा बनेको पहिलो नेपाली फिचर फिल्म हो । यो चलचित्र ५६ वर्ष अघि निर्माण भएको थियो ।
- भारतमा २००८ सालमा निर्मित सत्य हरिश्चन्द्र नेपाली भाषामा निर्मित पहिलो चलचित्र हो ।
- हिरासिंह खत्री नेपालका पहिलो चलचित्र निर्देशक हुन् ।
- शिव शंकर मानन्धर नेपालका पहिलो नायक तथा भुवन चन्द पहिलो नायिका हुन् ।
- सुचिता श्रेष्ठ पहिलो नेपाली महिला निर्देशक हुन् । श्रेष्ठले चलचित्र प्रेमयुद्धको निर्देशन गरेकी थिइन् ।
- कुसुमे रुमाल रजत जयन्ती मनाउने पहिलो नेपाली चलचित्र हो ।
- पहिलो पटक बाँदरले अभिनय गरेको चलचित्र गोपीकृष्ण हो भने माउते दाइ हात्तीले अभिनय गरेको पहिलो नेपाली चलचित्र हो ।
- मदन जनसेवा हल नेपालको पहिलो सिनेमा घर हो ।
- कुमारी नेपालको पहिलो रङ्गीन चलचित्र हो ।
- इन्टरनेटमा राखिएको पहिलो नेपाली चलचित्र बादलपारि हो ।
- लोभीपापी भिसीडीमा आएको पहिलो नेपाली चलचित्र हो ।

जनसरोकार

पेटीमै वृक्षारोपण

एक नागरिक एक फलफूलका बिरुवारोपण अभियायनअन्तर्गत प्रदेशसभा सदस्य शशिजंग थापाको संयोजकत्वमा सूर्यविनायकको हनुमन्ते खोलादेखि बालकोट चोकसम्मको फुटपाथमा रोपिएका धुपीका बिरुवामा जनचासो बढेको छ । स्थानीय बासिन्दाको सहभागितामा उल्लासका साथ तीन फिट चौडा सडकपेटीमा रोपिएका बिरुवाले पैदल यात्रीलाई आवतजावतमा कठिनाइ उत्पन्न गरेपछि अहिले ती बिरुवा जनचासोको विषय भएका हुन् । यो कार्यक्रमअन्तर्गत सरकारले ७–८ किलोमिटर लामो सडक छेउमा यसरी नै बिरुवा रोप्ने योजना बनाएको छ । स्थानीय बासिन्दाहरूले यस्ता बिरुवा सरकारी जग्गामा रोप्नुपर्ने आवाज उठाएका छन् ।

बलराम प्यासीको फेसबुक वालबाट साभार तस्विर ।

निशालाई कल्चर वर्ल्डमा उपाधि

गत सेप्टेम्बर ८ देखि १३ सम्म भियतनाममा सञ्चालित मिस्टर एन्ड मिस कल्चर वर्ल्ड इन्टरनेसनल-२०१९ मा निशा पाठक फस्ट रनर्सअप घोषित भएकी छिन् । यसअघि मिस ग्लोबल इन्टरनेसनल-२०१४ तथा मिस हेरिटेज इन्टरनेसनल-२०१५ मा थर्ड रनर्सअप भैसकेकी निशा मिस नेपाल-२०१९ की मिस कन्फिडेन्ट अवार्ड विजेता हुन् । यसैगरी प्रतियोगितामा सहभागी प्रवेश थापाले भने न्यू फेस अफ द इयरको एवार्ड जितेका छन् । डिजे आडामको नामले समेत परिचित थापा मोडल तथा म्युजिक प्रोड्युसर हुन् । मिस्टर एन्ड मिस कल्चर वर्ल्ड इन्टरनेसनल-२०१९ ग्रान्ड फिनाले भियतनामस्थित हो चि मि सहरमा सम्पन्न भएको थियो ।

मिस टुरिज्म वर्ल्डवाइड

इन्डोनेसिया तथा सिंगापुरमा सञ्चालन भैरहेको मिस टुरिज्म वर्ल्ड वाइड-२०१९ मा नेपालको प्रतिनिधित्व मिस टुरिज्म वर्ल्ड वाइड नेपाल-२०१९ को उपाधि विजेता सिजल कुँवरले गरिरहेकी छिन् । यो प्रतियोगिताको फाइनल असोज ५ गते आइतबार हुने बताइएको छ ।

आर्यन मिस्टर ग्लोबलमा

थाइल्यान्डको बैंककमा विश्वका ३८ राष्ट्रका युवाबीच मिस्टर ग्लोबल-२०१९ का लागि प्रतिस्पर्धा भैरहेको छ । यो प्रतियोगितामा आर्यन सिटौलाले नेपालको प्रतिनिधित्व गरिरहेका छन् । आर्यनले ग्रुप अफ इभेन्ट इन्टरटेनर्सले सञ्चालन गरेको म्यानहन्ट इन्टरनेसनल नेपाल-२०१९अन्तर्गत मिस्टर ग्लोबल नेपाल-२०१९ को विजेता भएपछि यो अवसर प्राप्त गरेका हुन् । मिस्टर ग्लोबल-२०१९ को फाइनल असोज ९ गते हुने बताइएको छ ।

रोजिना मिस टुरिज्म वर्ल्डमा

असोज १९ गते चीनको क्विङडाव सहरमा सञ्चालन हुने मिस टुरिज्म वर्ल्ड-२०१९ मा नेपालका तर्फबाट रोजिना श्रेष्ठले प्रतिस्पर्धा गर्दैछिन् । विश्वका विभिन्न देशका पर्यटन सुन्दरीहरूको ग्लोबल प्रतिस्पर्धाका लागि नेपालका तर्फबाट रोजिनाको प्रतिनिधित्वका लागि नेपालको आधिकारिक संस्था परिवर्तन मिडिया हाउसले संयोजन एवं व्यवस्थापन गरेको हो । मिस टुरिजम वर्ल्ड नेपाल-२०१९ रोजिनाले एस इन्स्टिच्युट अफ म्यानेजमेन्टबाट एमबीए गरेकी छिन् ।

समय सन्दर्भ

समानान्तर जिन्दगीहरू

अधिकारी रवीन्द्र

"प्रेमजोडीका जीवनरेखाहरू क्रस भएका होइनन्, ती रेखाहरू अलिक नजिक भएका हुन् । वैवाहिक जोडीका जीवनरेखाहरू अझ नजिक हुन सक्लान्, तर सधैं समानान्तर नै रहन्छन् । एउटा जीवनरेखाबाट अरू जीवनरेखाहरू सम्बन्ध र परिस्थितिअनुसार भिन्न-भिन्न दूरीमा चलिरहेका हुन्छन् ।

जीवन एउटा सरल रेखा हो । समग्र जिन्दगीहरू जन्मदेखि मृत्युसम्मको चलायमान ज्यामिती हो । हरेक प्राणीको जीवन प्रणाली कति सरल छ ? जन्म, जीवनयात्रा र मरण । जीवनयात्राका क्रममा प्रकृतिप्रदत्त जिम्मेवारीहरू पनि निर्वाह गरिन्छन् । त्यसमा गाँस, बास, कपास, मनोरञ्जन तथा सन्तानोत्पादनका प्रक्रियाहरू आउँछन्, तर अरू जीवको भन्दा मानवीय जीवन निकै फरक छ । मानिस आफैंले आफ्नो जीवनलाई जटिल बनाएका छन् । एउटा जिन्दगी एकपटक जन्मिन्छ, एकपटक जिउँछ र मर्छ पनि एकपटक मात्र । कुनै एक कालखण्डमा प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूपमा सहयात्री बनेर जिन्दगीहरू कहिले एउटै गोरेटोमा, कहिले रात्रिकालीन गाडीको सँगैको सिटमा, कहिले पानी भर्ने पँधेरीमा, कहिले सपिङ मलमा त कहिले कलेजको लास्ट बेन्चमा भेटिन्छन् । ती जिन्दगीहरू फगत आमुन्ने-सामुन्ने वा दायाँ-बायाँ भएका हुन् । एउटा जीवनपथ अर्को जीवनपथसँग कहिल्यै काटिएको हुँदैन अर्थात् एउटा जीवनको डोरोले अर्को जीवनको डोरोलाई कहिल्यै चुँडाल्न सक्दैन । कुनै जिन्दगीको उद्‌गमस्थल र समाधिस्थल कुनै अर्को जिन्दगीभन्दा सधैं र नितान्त फरक हुन्छ । आफ्नो वरिपरि बाँच्ने विभिन्न जिन्दगीहरू अभिन्न भएर पनि भिन्न हुन्छन् र ती समानान्तर भएर मृत्युसम्म स्वतन्त्र बगिरहन्छन्, तसर्थ सबै जिन्दगी निहित समयसम्म समानान्तरबाहेक केही होइनन् । प्रेमजोडीका जीवनरेखाहरू क्रस भएका होइनन्, ती रेखाहरू अलिक नजिक भएका हुन् । वैवाहिक जोडीका जीवनरेखाहरू अझ नजिक हुन सक्लान्, तर सधैं समानान्तर नै रहन्छन् । एउटा जीवनरेखाबाट अरू जीवनरेखाहरू सम्बन्ध र परिस्थितिअनुसार भिन्न-भिन्न दूरीमा चलिरहेका हुन्छन् । जीवनरेखा जन्मदेखि मृत्युसम्मको सबैभन्दा छोटो रेखा भएकाले सधैं सरल छ । ८० वर्ष आयु भएको एउटा व्यक्तिले आफ्नो जीवनयात्रामा ज-जसलाई भेट्छ, देख्छ वा सुन्छ, ती सबैको जीवन उसको जीवनसँग समानान्तर छन् ।

जङ्गलको बाटो राति एक्लै हिँड्दा बाघको आकृतिमा पुच्छरसमेत बनेर बसेको रूखको ठुटो देखेर डरले तपाई हस्याङ-फस्याङ गर्दै भाग्ने क्रममा डोकोभरि सेउला बोकी एउटा घाँसेको समानान्तर जिन्दगी टुप्लुक्क अगाडि आइपुग्दा तपाईंभित्र बेग्लै साहस उम्लिएको थिएन ? कुनै बेला पब्लिक गाडीमा कत्ति न पढ्छु जस्तो गरी फिजिक्सको मोटो पुस्तक काखमा फिँजाएर बसेकी कलेजकी ठिटीले चस्माको कुनाबाट तपाईंले अघिदेखि घुरेर हेरेको चाल पाएर लजाउँदै पुस्तक झोलामा राखेको सम्झनुस्, अनि सम्झनुस्– साइडमा तपाईंसँगै डन्डीमा हात समाउँदै तिनै छात्रालाई एकटक हेरिरहेको पठ्ठोको समानान्तर जिन्दगी । उक्त गाडीको खलासी, चालक र सम्पूर्ण यात्रीहरू तपाईंकै छेउमा आ-आफ्ना जिन्दगीहरू समानान्तर रूपले अघि बढाइरहेका थिए । त्यस्तै एकपटक फिलिम हेर्न जाँदा हाउसफुल भएको हलमा समानान्तर जिन्दगी बोकेर स्टोरी प्लटमा निमग्न भएका टाउकाहरू याद गर्नुहोस् ।

सधैं एउटै बाटो हिँड्दा उनी उताबाट र तपाई यताबाट आउने क्रममा पक्कै पनि धेरै पटक तपाईंहरूको नजर जुधेको होला । सदाभैँ देखे पनि अनुहार, आउने समय र बाटोबाहेक तपाईंका बारेमा उनलाई वा उनका बारेमा तपाईंलाई अरू केही थाहा नहुन सक्छ, तर तिनै समानान्तर जिन्दगीहरू जम्काभेट हुँदै एउटा मीठो मुस्कानसम्म पुगेर अड्किएका पनि हुन सक्छन् । देख्दै नदेखेको मानिसको त्यो जिन्दगी पनि समानन्तर हो, जोसँग एयरपोर्टमा लगेज साटियो । एकान्तमा पिसाबले च्याप्दा खुला ठाउँमा पिसाब गर्दागर्दै तपाईंलाई देखेको त्यो जिन्दगी तपाईंसँग समानान्तर छ । वर्षायाममा हिलो छ्याप्ने ट्रक ड्राइभरको जिन्दगी अनि सडकपेटीमा जुन केराको बोक्रामा चिप्लेर तपाई कुनै दिन लड्नुभयो, त्यो केराको बोक्रा फ्याल्ने रुन्चे नानीको जिन्दगी पनि तपाईंसँग समानान्तर छ । मात्र कुनैका रेखा वर त कुनै अलि पर छन् ।

वास्तवमै यी जिन्दगीहरू कहिले अभिनेता वा दर्शक बनेर, कहिले कलाकार र कलापारखी बनेर, कहिले लेखक र पाठक बनेर, कहिले पीडित र पिडक बनेर त कहिले चोर र पुलिस बनेर समानान्तर अघि बढिरहेका हुन्छन् । कहिल्यै केही नबोले पनि समानान्तर जिन्दगीहरू एक-अर्काको अस्तित्वको हेक्का राख्दै हिँड्छन् ।

ravinems@iom.edu.np
Twitter: @ravinems

एलिसा मिस ई-कलेज

सिजन मिडियाले आइतबार सम्पन्न गरेको मिस ई-कलेज-२०१९ मा ललितपुरस्थित क्यारेवियन कलेजकी १९ वर्षीया एलिसा श्रेष्ठले मल्टिमिडिया तथा भ्युअर्स च्वाइस एवार्ड सहित शीर्ष उपाधि जितेकी छिन् । प्रतियोगितामा प्रकृति शाही ट्यालेन्ट अवार्ड सहित फस्ट रनर्सअप तथा निष्ठा लम्साल सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भएका थिए ।

मिस नेसनल नैना

राजधानीको मरुस्थित मरु ब्याङ्क्वेटमा सम्पन्न मिस नेसनल-२०१९ मा नैना खड्गीले शीर्ष उपाधि जितेकी छिन् । यो प्रतियोगितामा उज्जला शाक्य फस्ट रनर्सअप तथा संगीता मगर सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भएका थिए भने प्रतियोगिता रेक्स फेसन होमको ब्यानरमा सञ्चालन गरिएको थियो ।

मिस क्रिएटिभ विनिता

दोस्रो संस्करणको मिस क्रिएटिभ नेपाल-२०७६ को उपाधि विनिता लामिछानेले जितेकी छिन् । यो प्रतियोगिताको फाइनलमा विजेता भुजेल फस्ट रनर्सअप तथा सुस्मिता बराईली सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए । क्रियटिभ ब्रोडकास्टिङ मिडिया प्लसले आयोजना गरेको यो प्रतिस्पर्धामा अडिसनबाट छानिएका २७ जनामध्ये फाइनलमा पुगेका १० जनाबिच प्रतिस्पर्धा गराइएको थियो ।

राजाराम पौडेल

मिस ग्रान्ड नेपाल

आरके इन्टरटेनमेन्ट ग्रुपले आयोजना गरेको मिस ग्रान्ड नेपाल-२०१९ मा प्रीति पौडेलले मिस ग्रान्ड टुरिज्म इन्टरनेसनल नेपाल, श्रद्धा सिलवालले मिस ग्रान्ड स्कुबा इन्टरनेसनल नेपाल, अस्मिता ढुंगानाले मिस ग्रान्ड ल्यान्डस्केप्स नेपाल तथा आशा कार्कीले मिस ग्रान्ड मल्टिनेसनल नेपालको उपाधि जितेका छन् । प्रतियोगितामा प्रीति पौडेलले फोटोजेनिक र ट्यालेन्ट, श्रद्धा सिलवालले मल्टिमिडिया, पर्सनालिटी र बेस्ट इन कल्चुरल कस्ट्युम तथा आशा कार्कीले बेस्ट इन रिपोर्ट राइटिङको एवार्ड प्राप्त गरेका थिए भने पूजासिंह राजवंशीले बेस्ट वाक, विमला निरौलाले बेस्ट बडी तथा कशिश शाशंकरले कन्जिनियालिटी विधाको एवार्ड हात पारेका थिए ।

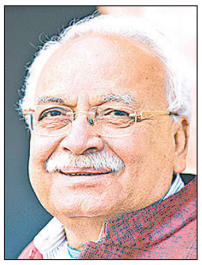
लिटिल प्रिन्स एन्ड प्रिन्सेज भैरहवा

आठ जना प्रतिस्पर्धीलाई उछिन्दै कक्षा ४ मा अध्ययनरत ९ वर्षीया रोजालिन पौडेल लिटिल प्रिन्सेज भैरहवाको उपाधि जित्न सफल भएकी छिन् । लिटिल प्रिन्सको उपाधि भने कक्षा ५ मा अध्ययनरत १० वर्षीय मनिष भट्टराईले हात पारे ।

एडभेन्ट नेपालले भैरहवामा आयोजना गरेको उक्त प्रतिस्पर्धामा कक्षा २ देखि ७ सम्म अध्ययनरत १५ जना विद्यार्थी सहभागी थिए जसमा ९ जना छात्र तथा ६ जना छात्रा थिए ।

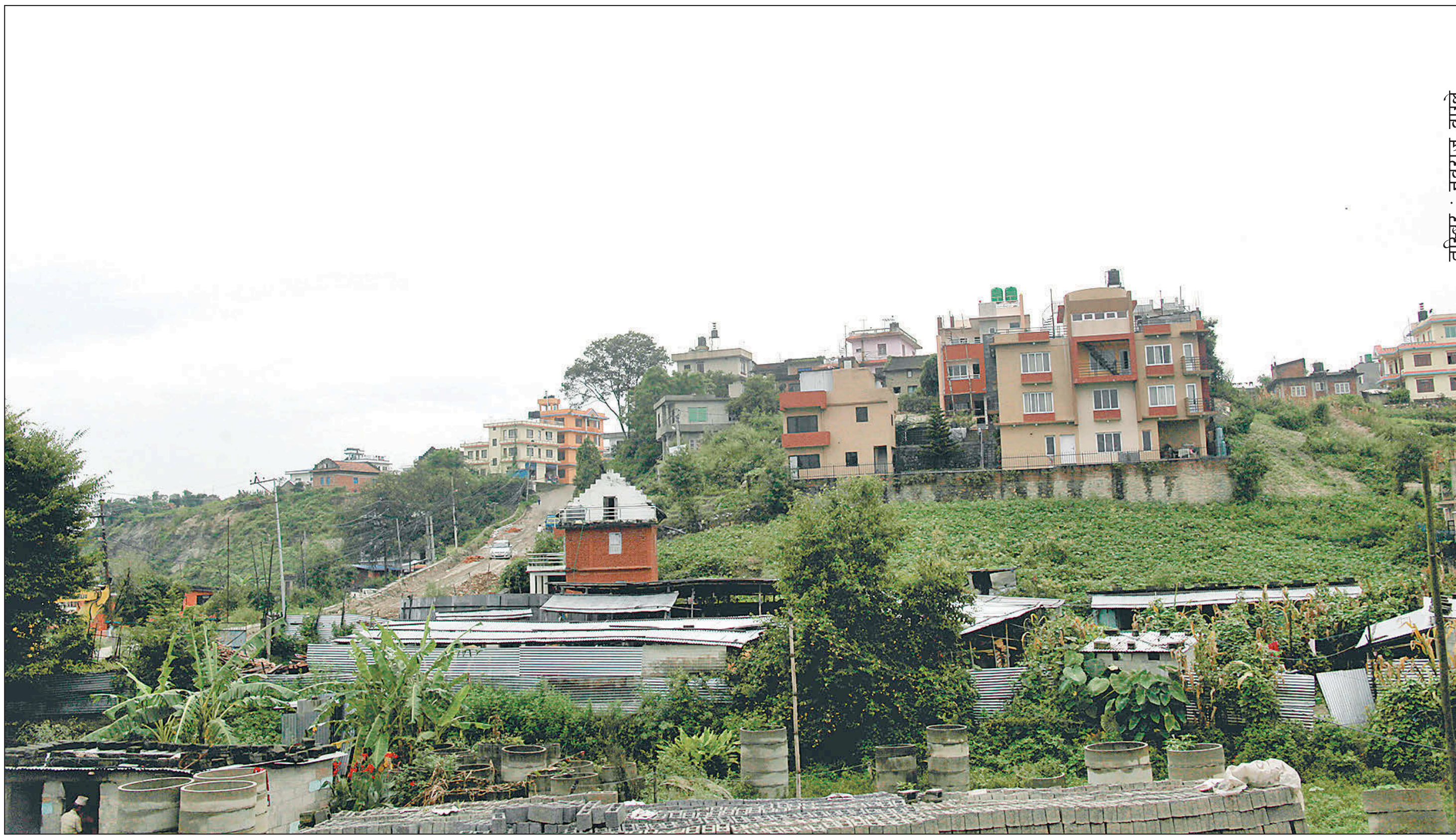
माधव ढुंगाना

कान्तिपुर गाथा



किशोर नेपाल

यात्रामा सहरतिर



तस्बिर : नवराज वाग्ले

'धेरै लेख्नुभो गाउँका कुरा । अब त हाम्रो देशका गाउँ पनि निख्रिन थालिसके । अलिकति पालिकाहरूको कुरा, अलिकति डोजरका कुरा, अलिकति खाजाका कुरा...' मानिसका चाहना सुनेर म गद्गद भएँ । हो त, सहर काँठसम्म पुगेर गाउँको रूपान्तरण गरिसकेछ । रूपान्तरणवादी नेताले उहिल्यै भैंसीपूजा गरेर आफ्नो व्यक्तिगत रूपान्तरण गरिसकेका हुन् । देश समृद्धिको लोकपथमा लगातार अग्रसर छ । उपत्यकाका काँठका गाउँहरू 'पालिका' बनेपछि स्थानीय समाजमा क्रान्तिकारी परिवर्तन आएको छ । मानिसहरू सडक-पेटीमा उभिएर पानीपुरी खाइरहेका देखिन्छन् । पानीपुरीवालाले टाउकोमा सेतो प्लास्टिकको टोपी लगाएको छ । उसको हात सेतो प्लास्टिककै पन्जाभित्र गुम्सिएको छ । स-साना पुरीमा आलु-मसला भरेर त्यसलाई अमिलो पानीमा डुबाउँदैछ ऊ । मानिसको लाम छ, तर ऊ कसैको पनि पालो बिर्सिंदैन ।

जतिबेला यो गाउँ सहर भएको थिएन, त्यतिबेला दिउँसोको खाजा घरमै तयार हुन्थ्यो । मकै-भटमास, खट्टे, आलु-चिउरा, कोदो, गहुँ वा फापरको रोटी । अब त्यस्तो खाजा कोही खाइँदैन । छर-छिमेकमै खाजा घरहरू खुलेका छन् । सबैभन्दा लोकप्रिय भएको छ नेवारी खाजाघर । सानागाउँकी चन्द्रमायाको नेवारी खाजाघरमा ग्राहकको कमी हुन पाउँदैन । 'बाहुनबाजेहरू पनि आउनुहुन्छ,' रमाइलो पारामा सोधिएको प्रश्नको जवाफमा उनी भन्छिन्, 'छोइला, भुटन, कचिला, केराउ, आलु सबै कुरा मन पराउनुहुन्छ । बारा र चटामरी खान आउने धेरै हुनुहुन्छ । बाहुनबाजेहरू पनि, नबाजेहरू पनि । मासु त ठूलो खसीकै हो । हामीकहाँ कुखुरा र खसीको मासु त्यति चल्दैन । ठूलो खसी नखानेहरूले अन्डा-बारा तथा चटामरी खानुहुन्छ ।'

नयाँ नाम पाएका सहरहरूका पहाड फुटाउन जोडतोडले लागेका छन् जन-प्रतिनिधिहरू । जनतालाई पहाड होइन, मोटर चाहिएको छ, खेत खन्ने, भारी बोक्ने ट्याक्टर चाहिएको छ । गिट्टी, बालुवा बजारसम्म ओसार्ने टिपर चाहिएको छ । अब जनता गाउँले भएनन्, सहरिया भैसके । सहरिया भएपछि हुने-खाने भैखाका ठूलाठालूले मोटर चढ्लान् । नहुनेले बस चढ्लान् । सार्वजनिक यातायातको सुविधा त सबैलाई चाहिएको छ । छर-छिमेकमा के-के विकास भैसक्यो ? उनीहरूले पनि गरिखाने हो । त्यो अधिकार उनीहरूलाई पनि चाहिन्छ ।

वातावरणको कुरा कोही सुन्न चाहँदैनन् । गाईभैंसी पाल्नुपर्ने आवश्यकता पनि कसैले देख्दैनन् । दिनभरि वस्तु चरायो । गोठमा भकारो सोहोर्‍यो । घाँस काट्यो । खोले बनायो । दूध दोहेर बजारमा लाँदा साउँ पनि उठ्दैन । गरेको परिश्रम त कता जान्छ कता अनि आफूले उत्पादन गरेको दूध सस्तोमा बेचेर सरकारी डेरीले उत्पादन गरेको दूध महँगोमा किनेर हातमा प्लास्टिकको पोका बोकेर घरभित्र छिर्नु कुन बुद्धिमानी भो र ? बाबुलाई पनि लाग्छ, काम गर्ने उमेरका छोराहरूको चाख दुबई, कतारतिर भएपछि केलाई चाहियो भैंसी ? पैसा कमाउनैपर्छ । भैंसीको दूध बेचेर कमाएको पैसाले घरबार नचलेपछि काम गर्ने उमेरका छोराहरू दुबई-कतार नगएर के नै गरुन् त ? दुबई-कतारको सुन्दर तस्बिर पहाड-तराईमा मात्र होइन, उपत्यकाका काँठ-कछाडमा पनि उत्तिकै टाँसिएका छन् । गाउँहरू नगरपालिका भएको फाइदा दुबई-कतार लाने म्यानपावरको दृष्टि यतातिर पनि परेको छ ।

सरकारले भनेको छ- गाउँ-गाउँमा सिंहदरबार । नगरपालिकाका जनता सुरुमा अलमल्लिएका थिए- सरकारले सिंहदरबार गाउँमा मात्र बनाउने भएछ कि क्याहो, तर त्यसो होइन रहेछ । सिंहदरबार नगरपालिकामा पनि बन्ने रहेछ । नगरपालिकालाई सरकारले स्रोत व्यवस्थापनको पनि अधिकार दिएकाले सिंहदरबार छिट्टै बन्नेछ । काठमाडौं, ललितपुर र भक्तपुर नगरपालिकाको जस्तो भव्य नबन्ला, तर आफ्नो औकातअनुसारको सिंहदरबार सबैले बनाउनेछन् ।

हिजोका गाउँहरूमा परिवर्तन आएको छ र थुप्रै परिवर्तन आएको छ । कान्तिपुर क्षेत्रका काँठ-कछाडदेखि धनुषा-महोत्तरी, अछाम-ताप्लेजुङ, बैतडी-दार्चुला, मोरङ-सुनसरी, बाँके-बर्दिया, दाङ-प्युठान, रुकुम-रोल्पालगायतमा रहेका नगरपालिकाका विवरण सहरको कथाका रूपमा प्रस्तुत गर्ने मनसाय छ । हो, पहाडका गाउँहरू उजाड हुँदैछन् । मानिसहरू कामको खोजीमा चारैतिर भौतारिंदै छन् । शिक्षा र स्वास्थ्यजस्ता आधारभूत सुविधाबाट दशकौं-दशकदेखि वञ्चित मानवताको चित्कार सुन्ने कोही त भएन सरकारमा । अहिले देश संघीयतामा गएको छ, तर संघीयता र समावेशी समाज के हो ? केन्द्रीय सरकारलाई त्यसको चिन्ता छैन । आजको दुनियाँ कपी-पेस्टको दुनियाँ हो भन्दैमा सरकारले पनि झारा तिर्ने हो र ?

पाठक मञ्च

कहिले सुन तस्करीमा त कहिले एटिएमको पैसा निकाल्नमा (अपराधमा चाइनिज ग्याङ) चाइनिज गिरोह नै लागिपरेको छ । राज्यसँग पूर्वसूचना नहुँदा नेपाल प्रहरीले घटनाका बारेमा पछिमात्र थाहा पाउँछ । आपराधिक मनोवृत्तिका विदेशीहरूको बढ्दो सक्रियता कम गर्न राज्य चनाखो हुनुका साथै कठोरतापूर्वक लाग्नुपर्छ ।

प्रभात जोशी

चलचित्र निर्माताहरूमा (नेपाली चलचित्रका दुस्मन नेपाली चलचित्र नै हुन्) नयाँ सोच नै छैन । चोरी मानसिकताबाट ग्रसित भएर निर्माण गरिएको सिनेमाको के अर्थ हुन्छ ? कलाकारितामै आफ्नो भविष्य खोज्ने कलाकारहरूको भविष्यमाथि खेलबाड नगरौं । चलचित्र असफल हुँदा प्राविधिक, बौद्धिक, आर्थिक कति चिजबिजको क्षति हुन्छ, अध्ययन गरौं । नेपाली सिनेमाका यथास्थितिवादी दर्शकहरूको मनोविज्ञान नबुझी एकोहोरो अल्पज्ञानको प्रयोग गर्ने काममा रोक लगाऔं । यसैमा नेपाली चलचित्र उद्योगको कल्याण छ ।

भीम थापा

हिरो नं. १

अभिनेता जयकिशन बस्नेतको लेखन, निर्माण, निर्देशन तथा अभिनयको चलचित्र 'हिरो नं. १' यो साता प्रदर्शनमा आउँदैछ । यो चलचित्रले केन्द्रीय चलचित्र जाँच समितिबाट 'पिजी सर्टिफिकेट'

जयकिशन बस्नेत वास्तवमै (हिरो नं १) कडा मान्छे हुन् । चलचित्रले व्यापार गरोस्-नगरोस् एक पछि अर्को चलचित्र निर्माण गर्न भने छोड्दैनन् । उनले आफ्ना चलचित्रमा केही न केही नयाँ प्रयोग गरे नेपाली चलचित्रलाई पनि राम्रै हुन्थ्यो, तर जे होस् जयकिशनको चलचित्र रमाइलो हुन्छ ।

सविन दाहाल

पोस्टर ब्वाइसँगको (कथा पोस्टर ब्वाइको) कुराकानी रोचक लाग्यो । हेर्दा सामान्य लाग्ने वा देखिने यस्ता धेरै विषयवस्तु पाठकसम्म आउन जरुरी छ । आगामी अंकहरूमा पनि यस्तै विषयलाई स्थान दिनुहोला ।

रूपक घिमिरे

नेपाल सरकार सन् २०२० लाई भ्रमण (विदेश घुमघाम) वर्ष घोषणा गरेर यसलाई सफल बनाउन लागिपरेको छ । फेरी यस्तो अवस्थामा विदेश घुमघामलाई प्राथमिकता दिएर नेपालको भ्रमण वर्ष कसरी सार्थक होला र ? विदेशी ठाउँहरूको साटो नेपालकै घुम्न योग्य गन्तव्यका बारेमा लेख्ने कि ?

आर्जन अधिकारी

twitter follow us on twitter.com/saptahik
Like us on Facebook facebook.com/kantipursaptahik

इन्फ्रास्ट्रक्चर सबैभन्दा ठूलो समस्या हो

दीपकराज जोशी पर्यटन बोर्डका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत (सीईओ) हुन् । २०७२ सालको विनाशकारी भूकम्पलगत्तै जोशी खुल्ला प्रतिस्पर्धाबाट पर्यटन बोर्डको सीईओ नियुक्त भएका थिए । उनी नेपाली पर्यटनका सम्भावना, अवसर एवं चुनौती विषयका जानकार पनि छन् । नेपाली पर्यटनको विकास एवं प्रवर्द्धनको काम गर्ने मुख्य निकाय पर्यटन बोर्डको नेतृत्व तथा जिम्मेवारी पाएका जोशीसँग उनको कार्यकालमा भएका काम, नेपाली पर्यटन अवस्था, सम्भावना, चुनौती, भ्रमण वर्ष-२०२० आदि विषयमा केन्द्रित रहेर जनक तिमिल्सिनाले गरेको कुराकानी :

तस्बिर : नवराज बाग्ले

■ दीपकराज जोशी, प्रमुख कार्यकारी अधिकृत, पर्यटन बोर्ड

तपाईंको कार्यकाल कस्तो रह्यो ?

नेपाल पर्यटन बोर्डको कार्यकारी प्रमुखका रूपमा ज्वाइन गरेको साढे तीन वर्षजस्तो भयो । अहिलेसम्म के-के काम भयो भनेर हेरेको पनि थिइनँ, अहिले तपाईंले सोधेपछि झ्वाट्ट रिकल भयो । मेरो नियुक्ति हुँदा समग्र पर्यटन क्षेत्रको मनोबल खस्किएको अवस्था थियो । लामो समयको द्वन्द्वपछि नेपालको पर्यटन अलिअलि तंग्रिन खोजिरहेका बेला ठूलो भूकम्पले त्यसमा ठूलो ह्रास ल्याएको थियो । मलाई त लाग्छ, इन्डस्ट्रीका साथीभाइहरूले भनेअनुरूप नै नेपालकै पर्यटन इतिहासमा सबैभन्दा बढी मार परेको अवस्था थियो त्यो । मैले बोर्ड ज्वाइन गर्दा नेपाल ओर्लने पर्यटकहरूको संख्या स्वाट्टै घटेको थियो । व्यवसायी साथीहरू अबको पाँच वर्ष हाम्रो टुरिज्म रिकभरी हुँदैन भन्नुहुन्थ्यो ।

त्यस्तो अवस्थामा कसरी काम सुरु गर्नुभयो ?

त्यति बेला मैले चार वर्षका लागि चारवटा रणनीति बनाएर काम सुरु गरें । पहिलो वर्षलाई मैले एयर अफ सर्भाइबल भनेको थिएँ । केही पर्यटकीय गतिविधिहरू हुन् जसले गर्दा हाम्रो पर्यटन इन्डस्ट्री, हाम्रो पर्यटनमा लागेका मानिसहरू तथा सरोकारवालाहरू बाँच्न सक्ने स्थिति बनोस् । दोस्रो वर्ष रिभाइबलको योजना थियो । तेस्रो वर्ष त्यसलाई पहिलेको तुलनामा अझ राम्रो बनाउने र चौथो वर्ष स्थिरता दिने योजना थियो । चौथो वर्षमा म एउटा टेको बनाएर फड्को मार्ने रणनीतिमा हिँडेको थिएँ । अहिले हेर्दा राम्रै भयो किनभने मैले ज्वाइन गरेको एक वर्षमा करिब ४० प्रतिशत टुरिस्ट अराइभलको ग्रोथ हासिल भयो जसले हाम्रो पर्यटन उद्योग फर्कियो है भन्ने आभास गरायो । दोस्रो वर्षमा हामी भूकम्प गएको वर्षभन्दा अघिल्लो वर्ष आइरहेका पर्यटकको हाराहारीमा पुग्यौं । २०१७ मा ९ लाख ४० हजार पर्यटक आए, जुन भूकम्प आउनुभन्दा अघिल्लो वर्ष २०१४ मा साढे ७ लाखको हाराहारीमा थियो । त्यो हिसाबले हामीले भूकम्पलाई बिर्साएर पूरै रिकभरी गर्‍यौं । तेस्रो वर्ष हामी यसलाई नयाँ चरणमा पुर्‍याउनुपर्छ भनेर लाग्यौं । दुई-तीनवटा नयाँ चिज भए । हामीले १०/२० वर्षअघि नै १० लाख पर्यटक भित्र्याउनुपर्छ भनेर देखिरहेको जुन सपना थियो, त्यो सपना पहिलोपल्ट सन् २०१८ मा हामीले पूरा गर्‍यौं जसमा हामीले करिब १२ लाख पर्यटक भित्र्यायौं । त्यतिबेला संसारभरिको पर्यटनको ग्रोथ ६ प्रतिशत मात्र थियो भने हामीले तीन वर्षको जोड्ने हो भने करिब २५ प्रतिशतको ग्रोथ हरेक वर्ष हुने गरी मेन्टेन गर्‍यौं । पर्यटनमा संसारकै टप थ्री फास्टेस्ट ग्रोइङ कन्ट्रीमध्ये हाम्रो देश पनि पर्छ, यो ग्रोथका हिसाबले ।

सांगठनिक रूपमा पनि पर्यटन बोर्डमा किचलो थियो कसरी सुधार गर्नुभयो ?

म सिइओ भएर आउँदा सांगठनिक रूपमा पनि पर्यटन बोर्डको अवस्था साह्रै दयनीय थियो । चार वर्षदेखि नेतृत्वको अभाव भएको, अख्तियारको छानबिन चलिरहेको, २३ जना पदाधिकारीमाथि मुद्दा चलाइएको, धेरैजसो सिनियर टिम बाहिर रहेको स्थिति थियो भने सम्पूर्ण दरबन्दीको ३० प्रतिशतजस्तो पनि थिएनन् स्टाफहरू । त्यति हुँदाहुँदै पनि मैले मूलमन्त्र के बनाए भने आफैं भित्रबाट मात्र गरेर केही हुँदैन, इन्डस्ट्रीसँग मिलेर काम गर्नुपर्छ । त्यसपछि निजी क्षेत्रसँगको सहकार्यलाई मूलमन्त्र बनाएर काम गरियो । जसले गर्दा एकदम राम्रो रिजल्ट आयो । सामान्यतया क्राइसिसपछि दश थरी संस्था र मानिसहरूले दश थरी कुरा गरे भने बाहिर छुट्टै म्यासेज जान्छ । सबैले एउटै म्यासेज दिने हो भने त्यसले कन्भिन्स गर्न सजिलो बनाउँछ । त्यसकारण हामीले हाम्रो इन्डस्ट्री, नेपाली डायस्पोरा एमओयु गर्‍यौं, डिप्लोम्याटिक मिसन, सिंगो पर्यटन क्षेत्र, नेपाललाई मन पराउने बाहिरका संस्थाहरू सबैलाई एउटै भ्वाइसमा 'नेपालमा केही समस्या छैन, नेपाल इज ब्याक टु बिजनेस' भन्ने म्यासेज दियौं, जसका कारण छिटोभन्दा छिटो रिकभरि हुन सक्यो ।

अहिलेको हाम्रो पर्यटनको वास्तविक अवस्था के छ ?

अहिले संख्याका हिसाबले पर्यटक बढिरहेका छन् । इमेजका हिसाबले हामीले तीन/चारवटा नयाँ कुरा गर्‍यौं । लामो समयदेखि नेपालको टुरिज्म इमेज माउन्टेन कन्ट्रीका रूपमा थियो, एडभेन्चर्स एक्टिभिटी मात्र हुन्छ भन्ने थियो ।

पृष्ठ ७ मा

मनसुन क्याटवाक

तस्बिर : महेश प्रधान

दक्षिणकाली नजिकैको न्यू दक्षिणकाली रिसोर्टमा शनिबारको वातावरण भिन्न देखिन्थ्यो जहाँ रिसोर्टको स्वीमिङ पुल परिसरमा निर्माण गरिएको ऱ्याम्पमा व्यवसायिक मोडलहरूले आकर्षक क्याटवाक गरे। अवसर थियो-तेस्रो शृंखलाको मनसुन फेसन परेड-२०१९। बेटर ग्यालेक्सीले आयोजना गरेको उक्त फेसन शो सार्थक हुने संकेत बिहानै देखिएको थियो।

शनिबार बिहानैदेखि परेको झरीले मनसुन फेसन परेडमा क्याटवाक गर्ने मोडलहरूलाई उत्साहित बनाइरहेको थियो। त्यसक्रममा मोडलहरूले प्लास्टिकका पहिरन लगाएर क्याटवाक गरे, जसलाई दर्शकले रमाइलो मान्दै तालीले साथ दिए।

फेसन शोमा नेपाल फेसन इन्स्टिच्युटका १५ जनाभन्दा बढी विद्यार्थीले तयार गरेका प्लास्टिकका विभिन्न पहिरन प्रदर्शन गरिएको थियो भने ४ वर्षदेखि १२ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाले दुईवटा सिक्वेन्समा समर वेयरहरू प्रदर्शन गरे। त्यसपछि करिब दुई दर्जन महिला तथा पुरुष मोडलले विभिन्न तीनवटा सिक्वेन्समा प्लास्टिकका विविध पहिरन प्रदर्शन गरेका थिए।

बिनु भईन मिस गुरुङ

मिस गुरुङ इन्टरनेसनल-२०१९ को उपाधि तनहुँकी बिनु गुरुङले जितेकी छिन्। राजधानीमा सम्पन्न प्रतियोगिताको यो तेस्रो संस्करणमा १४ जना प्रतिस्पर्धीलाई उछिन्दै बिनु यस वर्षकी मिस गुरुङ इन्टरनेसनल घोषित भएकी हुन्। मृगतृष्णा फेसन एन्ड प्रोडक्सनद्वारा आयोजित मिस गुरुङ इन्टरनेसनल-२०१९ को फाइनलमा १५ जना गुरुङ सुन्दरीले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए। उक्त अवसरमा लमजुङकी आसिन गुरुङ फस्ट रनर्सअप तथा पोखराकी अञ्जु गुरुङ सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भएका छन्।

त्यस्तै, प्रतियोगितामा 'अर्गनाइजर च्वाइज' तथा 'मल्टिमिडिया' एवार्ड पनि प्रदान गरिएको थियो जसअन्तर्गत 'अर्गनाइजर च्वाइज' गोरखाकी गीता गुरुङले जितिन् भने 'मल्टिमिडिया' एवार्ड सुनसरी, तरहराकी मेरिजोन गुरुङले जितिन्। मिस गुरुङ इन्टरनेसनल-२०१९ का लागि एक सयभन्दा बढी युवती अडिसनमा सहभागी थिए। त्यसपछि टप-४० हुँदै टप-१५ जना फाइनलका लागि छनौट गरिएको थियो।

सुदीप र खुशिका मोडल हन्ट

मोडल हन्टको पाँचौं सिजनका पुरुष विजेता सुदीप बस्तीले बेस्ट फिजिक तथा फोटोजेनिक एवार्ड पनि जितेका छन् भने महिला विजेता खुसिका प्रसाईंले वेष्ट वाकको अवार्ड आफ्नो नाममा सुरक्षित गरेकी थिइन्। प्रतियोगितामा संसद शाह तथा ख्याति शर्मा फस्ट रनर्सअप भए भने अमन शाह तथा एलिना भुजुले सेकेन्ड रनर्सअपमा चित्त बुझाए।

सिखा गुरुङलाई उपाधि

पोखरामा आर्टिस्टिक मोसन डान्स एकेडेमीले आयोजना गरेको दोस्रो संस्करणको स्टुडेन्ट फ्री स्टाइल व्याटल डान्स प्रतियोगिताको उपाधि सिखा गुरुङले जितेकी छिन्। यो प्रतियोगितामा सागर सारु मगर फस्ट रनर्सअप तथा राकेश राई सेकेन्ड रनर्सअप भए। फाइनलमा पुगेका १५ जनाबीच उपाधिका लागि प्रतिष्पर्धा भएको थियो। बेस्ट कोरियोग्राफरको पुरस्कार अन्जित फुवा तामाङले हात पारेको उक्त प्रतियोगितामा जुनियरतर्फको उपाधि सत्यम गुरुङ तथा दिपिशा गुरुङले जिते। ९ जनाबीचको उक्त प्रतिस्पर्धामा आरती क्षेत्री फस्ट रनर्सअप तथा जिज्ञाशा पौडेल सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए।

बेहुलीको क्याटवाक

चितवनको भरतपुरस्थित फेमिना ब्युटिपार्लरले आफ्नो १८ औं वार्षिकोत्सवको अवसर पारेर नेपाली परम्परागत विवाह तथा नेपाली संस्कारी बेहुली थिममा फेसन शो प्रस्तुत गरेको छ। उक्त अवसरमा ब्युटिपार्लरमा बेहुलीको मेकअप गरेर विवाह गरेका बेहुली तथा मेकअप कोर्स गरिरहेका विद्यार्थीहरू बेहुलीको पहिरनमा ऱ्याम्पमा उत्रिएका थिए। यो कार्यक्रममा लोक गायिका सरिता गुरुङ श्रेष्ठ तथा राजकुमार लामाको प्रस्तुति समेत समेटिएको थियो भने निर्माता, निर्देशक एवं कलाकार दीपाश्री निरौलाको सहभागिताले कार्यक्रममा आकर्षण थपेको थियो।

इन्फ्रास्ट्रक्चर ...

पृष्ठ ५ बाट

सोर्स मार्केटमा विद्यमान त्यस्तो धारणालाई हामीले परिवर्तन गर्‍यौं । हामीले कल्चर, फेस्टिबल, हेरिटेज, वाइल्डलाइफजस्ता चिजहरू जहाँ ठूलो सम्भावना छ तर त्यति हाइलाइट छैनन् त्यसलाई हाइलाइट गर्‍यौं । नेपालका पोजेटिभ स्टोरिजहरूलाई हाइलाइट गर्‍यौं, अहिले स्टोरिजहरूले तान्ने जमाना हो । हामीकहाँ त्यस्तो ठूलो इन्फास्ट्रक्चर तथा लक्जरी छैन । अफ सिजनलाई बाह्रै मास बनाउन हामीले सिजन सेल गर्ने कामहरू गर्‍यौं । जस्तो बंगलादेश र भारतजस्तो मार्केटमा 'गर्मी से बेहाल, चलो नेपाल' भनेर बेदर बेच्ने काम गर्‍यौं । अर्को राम्रो कनेक्टीभिटी भएको मिडिलइस्ट हो, त्यहाँ हामीले पहिले कुनै फोकस गरेका थिएनौं । अहिले हामीले त्यसलाई बढाउँदै गएका छौं । धेरै कनेक्टिभिटी भएको राम्रो सेगमेन्ट छ त्यहाँ । त्यहाँ हामीले मनसुन सेल गर्ने गरी (जुन अफ सिजन हो) प्रमोसन गर्‍यौं । विन्टर पनि हाम्रो अर्को अफ सिजन थियो, फेब्रुअरीमा चीन र केही अन्य देशमा त्यहाँको न्यु इयर हुन्छ, त्यसैले त्यहाँ हामीले 'वीन्टर इज वार्म, न्यु इयर इन नेपाल' भन्ने थिममा प्रमोसन कार्यक्रम सञ्चालन गर्‍यौं । यता डिजिटल प्लेटर्मलाई ह्वात्तै बढायौं । ब्रान्डको छुट्टै युनिट बनाएर ब्रान्डिङका कामहरू गर्‍यौं । त्यसरी काम गर्दै जाँदा आज सन्तोषजनक स्थिति खडा भएको छ, तर यतिले पुग्दैन, जति हाम्रो सम्भावना छ, त्यसअनुरूप हामीले अझै धेरै गर्नुपर्नेछ ।

भौतिक पूर्वाधारको समस्यालाई कसरी हल गर्न सकिन्छ ?

सबैभन्दा ठूलो चुनौती आधारभूत पूर्वाधारकै हो । अहिले लामो समयपछि नेपालमा स्थिर सरकार आएको छ, यतिबेला पोलिसी र फोकसमा कन्स्ट्रेसन गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसमा हामी लबिङ गरिरहेका छौं, त्यसका केही सकारात्मक कुरा पनि देखिएका छन् । सबैभन्दा ठूलो कुरा हामीकहाँ अहिले पर्यटनका हिसाबले र समग्र बिजनेसका हिसाबले सबैभन्दा ठूलो चुनौती नेपालसम्मको पहुँच नै हो । विदेशबाट नेपाल आउने टिकट साह्रै महँगो छ, त्यो महँगो हुनुको कारण एउटा मात्र एयरपोर्ट अनि त्यसमा लिमिटेड एयरलाइन्सले मात्र उडान गर्नु पनि हो । त्यो हिसाबले हामी कहाँ कनेक्टिभिटीको समस्या छ र त्यसका लागि हामीले इन्फास्ट्रक्चर नबढाई हुँदै हुँदैन । यसमा हामीले प्राथमिकताका साथ जानुपर्ने राय दिएका छौं र त्यसअनुरुप काम पनि भैरहेको छ । काठमाडौंको एयरपोर्टको म्यानेजमेन्ट सुधार र विस्तार गर्दा हामीले केही न केही उडान थप गर्न सक्ने स्थिति छ । अर्को लुम्बिनीको निर्माणाधीन एयरपोर्ट सन् २०१९ को अन्तसम्ममा सक्ने भनिएको छ । त्यसलाई सन् २०१९ को अन्त्यमा सकेर सन् २०२० को फष्ट क्वार्टरमा सञ्चालनमा ल्याउनैपर्ने हुन्छ । नभए हाम्रो भिजिट-२०२० को लक्ष्य प्राप्तिमा चुनौती खडा हुनेछ । तेस्रो महत्वपूर्ण कुरा हाम्रो सडक सुरक्षामा पनि ठूलो चासो छ । काठमाडौं वरिपरिका गन्तव्यसम्म पुग्ने सडकको अवस्था राम्रो छैन । यसमा ठूलो फोकस हुनुपर्छ । यो चार-पाँच महिनामा यसमा परिवर्तन आउनेछ भन्ने आशा हामीले राखेका छौं ।

यो त समग्र पूर्वाधारको कुरा भयो, त्यसबाहेक पर्यटकलाई लामो समय स्टे गराउन पनि पूर्वाधारको अभाव छ नि होइन् ?

हामीले एउटा स्टडी गराएका छौं, त्यस अनुसार होटल अकोमन्डेसनमा समस्या छैन् । आजका दिनमा २५ लाख पर्यटक होस्ट गर्न सक्ने क्षमता छ हाम्रो । होटलहरू एकदमै बढिरहेका छन्, ओभर सप्लाई होला भन्ने डर भैसकेको छ । किनभने, ठूला-ठूला चेन होटलहरू पनि आइरहेका छन् । साना-साना बुटिक होटलहरू पनि खुलिरहेका छन् । हामी कहाँ सर्भिस दिने ह्युमन रिसोर्समा पनि समस्या छैन । हाम्रो अहिलेको मुख्य समस्या नेपालसम्म पर्यटक ल्याउने र उनीहरूलाई गन्तव्यसम्म पुर्‍याउने इन्फास्ट्रक्चरको अभाव हो । हाम्रो आन्तरिक ट्रान्सपोर्टेसनमा पनि केही समस्या छ, हाम्रो पब्लिक टान्सपोर्ट पनि त्यति राम्रो छैन । सिजनमा पर्यटकहरूका लागि लक्जरी कार तथा गाडीहरूको त अभावै हुन्छ । यस्ता चिजहरूमा हामीले सुधार ल्याउनुपर्नेछ ।

विदेशमा सानै कुरा देखाएर करोडौं आर्जन गर्छन्, हामीकहाँ हजारौं त्यस्ता चिजबिज छन् तर लाख पनि कमाउन सकिरहेका छैनौं, किन ?

मुख्य कुरा त पूर्वाधारकै अभाव हो । अहिले हाम्रा नेताहरू, सिभिल सोसाइटी, ब्युरोक्रेसी सबै केमा लाग्यौ भने स्वीट्जरल्यान्डबाट सिक्नुपर्छ, न्युजिल्यान्डबाट सिक्नुपर्छ । मलाई के लाग्छ भने हामीले त्यहाँभन्दा पनि पछिल्ला दिनमा छिट्टै ग्रोथ गरेका र हामीजस्तै क्राइसिसबाट गुज्रिएका देशहरूबाट उदाहरण लिनुपर्छ, कम्बोडिया, भियतनाम, लाओस, श्रीलंकाजस्ता देशमा पहिलो फोकस इन्फास्ट्रक्चरमा छ । हामीकहाँ नेचुरल एसेट धेरै छ, धेरै म्यानमेड गर्नुपर्ने छैन पर्यटनमा । सांस्कृतिक सम्पदा पनि प्रशस्त छ । मानिसले गर्ने आतिथ्यता पनि संसारकै उत्कृष्ट हो हाम्रो । जम्माजम्मी पूर्वाधारले रोकिरहेको छ । त्यसमा हामीले परिवर्तन ल्याउनेबित्तिकै २०२० को २० लाख पर्यटक ल्याउने लक्ष्य छ, पूर्वाधारमा सुधार गर्ने हो भने त्यसको तीन वर्षभित्रै ५० लाख पर्यटन ल्याउन गाह्रो छैन् ।

हामीले नयाँ पर्यटकीय स्थलहरू पनि थप्यौं । त्यसको रिजल्ट कस्तो पाउनुभएको छ ?

हामी नेपालभरिका सबै गाउँपालिका, सबै गाउँ तथा सबै ठाउँलाई पर्यटकीय गन्तव्य बनाउनुपर्छ भनेर हिँडिरहेका छौं । त्यो अलि सम्भव छैन, त्यही कारणले लामो समयदेखि हाम्रो रिसोर्स पनि खेर गैरहेको छ । सबै जिल्लामा ३ लाख, ५ लाख, ७ लाख मन्दिरमा, ट्रेलमा भनेर बाँडिने तर कंक्रिट प्रोडक्टचाहिँ केही नआउने, त्यसकारण सरकारले एक वर्षअघि १ सयवटा नयाँ गन्तव्य पहिचान गरेर अगाडि ल्याएको छ । अब हामीले के गर्नुपर्छ भने प्रदेश, स्थानीय तथा केन्द्रीय सरकारले, हामीजस्ता संस्था एवं निजी क्षेत्रले त्यही ठाउँलाई ध्यान दिएर ती ठाउँहरूलाई राम्रो बनाइसकेपछि मात्र अन्त जाने गरी काम गर्नु उपयुक्त हुन्छ । त्यसले केही न केही नयाँ गन्तव्य उजागर गर्न मद्दत भने पुर्‍याएको छ । नयाँ गन्तव्यमा ठूलो भूमिका यसले पनि खेलेको छ । आन्तरिक पर्यटनको जुन निकै राम्रो माहौल बनेको छ, त्यसले पनि हाम्रो नयाँ गन्तव्य र समग्र पर्यटनमा सकारात्मक प्रभाव पारेको छ ।

हाम्रो देशमा हिमाल केन्द्रित पर्यटन मात्रै भयो भन्ने आलोचना पनि सुनिन्छ । अब यसमा कसरी विविधिकरण ल्याउने ?

लामो समयदेखि त्यही भएकाले नेपालको पर्यटनलाई सिजनमा आधारित पर्यटन बनायो । किनभने हिमालमा हुने गतिविधि त सिजनमा मात्र गर्न सकिन्छ । नेपालमा बाह्रै मास पर्यटक ल्याउने हो भने हामीले कल्चर, हेरिटेज, वाइल्डलाइफ, लाइफस्टाइल, सिटी टुरजस्ता चिजहरू पनि बेच्नुपर्छ, यस्तै कुराहरूलाई हाइलाइट गर्नुपर्छ भनेर हामीले नेपाल भ्रमण वर्षको थिम नै 'लाइफटाइम एक्सपिरिन्येस' लाई बनायौं । हामीले नेपालमा जे गरिन्छ, त्यो लाइफटाइम एक्सपिरियन्सका लागि हो भन्ने थिममा प्रचार-प्रसार गरिरहेका छौं ।

हाम्रो देशको ग्रामीण पर्यटनको अवस्था के छ ?

हाम्रो धेरैजसो टुरिज्म एक्टिभिजिट ग्रामीण इलाकाहरूमै हुन्छ । चाहे त्यो ट्रेकिङ होस् वा होमस्टे होस् वा अरू खालका एक्टिभिटिजहरू नै किन नहुन् ? अहिले हामीले हेर्दाखेरि नेपालको ग्रामीण पर्यटनको भविष्य एकदम राम्रो छ, तर एउटा चिजबाट हामीले यसलाई जोगाउनुपर्नेछ । जस्तो होमस्टेकै उदाहरण लिऊँ, होमस्टे भनेको एउटा विशिष्टीकृत एक्टिभिटी हो । टुरिस्टका लागि लाइफमा अन्यत्र कतै नपाउने एक्सपिरियन्स हो, तर हामीले यसलाई कताकता होटलको सस्तो रुमजस्तो गरी विकसित तथा प्रचारित गरिरहेका छौं । त्यस्तो हुनु हुँदैन, त्यो भयो भने ठूलो लगानी गर्ने होटल पनि मार्कामा पर्छन्, सानो स्केलमा सुरु गर्ने होमस्टेको भविष्य पनि राम्रो हुँदैन । होमस्टेलाई अर्ग्यानिक खाना पाइने, स्थानीय संस्कृति हेर्न पाइने, लोकल जीवनशैलीको अनुभव लिन सकिने ठाउँका हिसाबले विकास गर्नुपर्‍यो । हाम्रो रुलर एक्सपिरियन्स त्यस्तो हुनुपर्‍यो भन्ने लाइनमा हामीले एजुकेट गरिरहेका छौं ।

हाम्रा होमस्टेहरूका समस्या के हुन् ?

हाम्रो आफ्नो पहिचान जोगाउने, सर्भिसहरूमा अलि अपग्रेड गर्ने तथा मूल्यमा कम्प्रोमाइज नगर्ने कुरामा ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ । होमस्टे तथा रुलर एक्सपिरियन्स सेल गर्नेहरूले एकदमै ध्यान दिनुपर्छ । कहिलेकाहीं के भैदिन्छ भने यता ५ हजार लिने होटल छ, उता ५ सय लिने होमस्टे छ, होमस्टेमा पनि त्यही चाउचाउ, त्यही कोक, त्यही ग्यासमा तयार पारिएको खानेकुरा भए यताको पर्यटक उता जान्छ तर त्यसले देशको समग्र पर्यटनलाई राम्रो गर्दैन ।

टुरिज्ममा पब्लिक-प्राइभेट पार्टनरसिपको बहस पनि चल्ने गरेको छ । यो नेपालमा कति सान्दर्भिक छ ?

वास्तवमा टुरिज्ममा लामो समयदेखि निजी क्षेत्रले नै नेतृत्वदायी भूमिका खेलेको हो । निजी क्षेत्रलाई नै लिडरसिप दिनुपर्छ र उहाँहरूको आवाज सुन्नुपर्छ भनेर पर्यटन बोर्डको स्थापना भएको हो, पब्लिक प्राइभेट पार्टनरसीप एप्रोचमा । नेपालको पहिलो मोडल संस्था हो यो, यो अटोनोमस संस्था पनि हो । अहिले हामी बीटुबी र बीटुसीका कामहरू गर्छौं । बीटुबीमा प्रायः हामीले नेपालको निजी क्षेत्रका सञ्चालकहरू जस्तो होटल सञ्चालक, टुर अपरेटर, एयरलाइन्सहरूलाई बाहिर सेल गर्ने टुर अपरेटरहरूसँग भेटाइदिने, प्लेटफर्महरू क्रिएट गरेर बिजनेस शो केस गर्न दिनेजस्ता कामहरू गर्छौं । अर्को कन्जुमर पब्लिसिटीका कामहरू गर्छौं, मास मिडियामा प्रमोसनका कामहरू गर्छौं । विदेशी मिडियालाई नेपाल घुमाएर, यहाँका पोपटीहरू देखाएर त्यसको प्रचार-प्रसार गराउछौं । नेपालमै पनि हामीले ट्राभल मार्ट सुरु गरेका छौं ताकि बाहिरका बायर्सहरू नेपाल आएर नेपालका टुर अपरेटर, होटेलियरहरूसँग सम्पर्क गरेर बिजनेस सम्पर्क स्थापित होस् भनेर हामीले विभिन्न मोडालिटीमा काम गरिरहेका छौं ।

नेपाली पर्यटन उद्योगमा नयाँ सम्भावना के-कस्ता छन् ?

मलाई के लाग्छ भने कम लगानीमा बढी प्रतिफल लिन सकिने, रोजगारीका प्रशस्त अवसरहरू सिर्जना गर्न सक्ने, सबैभन्दा बढी अवसर सिर्जना गर्न सकिने, राष्ट्रिय छवि र दिगो विकास तथा विदेशी मुद्रा आर्जनका हिसाबले पनि हामीले सबैभन्दा बढी भर पर्नुपर्ने सेक्टर टुरिज्म नै हो । सरकारले कुनै पनि शंकाबिना फुल इफोर्टका साथ यसमै लाग्नुपर्ने हो । यसैले हामीलाई छिटोभन्दा छिटो र दिगो हिसाबले समृद्ध बनाउन सक्छ । कहाँ-कहाँ कमी छ भन्दा एउटा त इन्फास्ट्रक्चरकै कमी हो, दोस्रो नयाँ प्रोडक्टहरू विकास गर्दा विदेशीहरूले मन पराउने हुनुपर्‍यो । तेस्रो हाम्रा एसेटहरूलाई युनिक ढंगबाट प्रमोसन गर्नुपर्‍यो । यी तीन कुरा भयो भने हामीले पर्यटनमार्फत नेपाललाई छिट्टै समृद्ध बनाउन सक्छौं ।

नेपालमा आउने पर्यटकले थोरै मात्र खर्च गर्छन् पनि भनिन्छ नि ? उनीहरूलाई कसरी बढी खर्च गराउन सकिन्छ ?

यसमा हामीले दुईवटा रणनीति बनाएका छौं । एउटा आम्दानी धेरै भएका सेगमेन्टलाई बढी फोकस गर्ने प्रमोसनमा । त्यसबाहेक समस्या हामी कहाँ पनि छ, हामीले हाम्रो इन्डस्ट्रीलाई एजुकेट गर्नुपर्ने देखिन्छ । जुन काम हामीले सुरु गरिसकेका छौं । हामी कहाँ नयाँ सर्भिस दिएर प्रतिस्पर्धा गर्ने, नयाँ रचनात्मक चिजहरू बनाएर सेल गर्ने, इनोभेटिभ आइडिया ल्याएर टुरिस्ट तान्ने भन्दा पनि अर्काको भन्दा सस्तो दिएर आफ्नोमा टुरिस्टहरूलाई आकर्षित गर्ने एक खालको कल्चर छ । त्यस कारण पनि पर्यटकले कम खर्च गर्छन् । एउटा पर्यटकले त्यही सुविधाको कोठा एक ठाउँमा ५ हजार र अर्को ठाउँमा ३ हजारमा पायो भने ३ हजारमै जान्छ । तपाईंहरूको कोठा ५ हजारमा बिक्री हुने अवस्था हुँदाहुँदै ३ हजारमा नबेच्नुहोस भनेर सिकाउनुपर्ने स्थिति छ । हाम्रो पर्यटनमा एक खालको राम्रो पनि छ, नराम्रो पनि छ, राम्रो के छ भने एउटा व्यक्ति पर्यटन पेसामा लागेको एक दुई वर्षमै उद्यमी भैहाल्छ । एक वर्ष पोर्टर भएको अर्को वर्ष कम्पनी खोलिसक्छ । त्यसकारण यहाँ पर्याप्त अवसर सिर्जना भएका छन्, तर उहाँहरूको पढाइ पुग्दैन, तालिम छैन, व्यवसायिक ज्ञान छैन, सुरु-सुरुको अवस्थामा त्यति एक्स्पोजर पनि हुँदैन । हामी उहाँहरूलाई एजुकेट गरेर त्यो ग्याप पूरा गर्दैछौं । उहाँहरूलाई केही ज्ञान दिएर अघि बढ्न सकियो भने पनि क्वालिटी टुरिज्म दिन सकिन्छ । इन्फास्ट्रक्चरको सीमितताले पनि पर्यटकको धेरै खर्च हुन नसकेको हो । एक जना टुरिस्टले उसको टोटल ट्राभल प्याकेजको ५० प्रतिशतभन्दा बढी खर्च उसले आफ्नो टिकटमा मात्र गर्छ भने डेस्टिनेसनमा गर्ने खर्च त कम हुन्छ । चौथो महत्वपूर्ण कुरा आएका पर्यटक सस्ता पनि होइनन्, एकदमै कम खर्च गरिरहेको पनि होइन । पछिल्ला दिनमा अनलाइन पेमेन्ट र डिजिटल प्राक्टिस धेरै बढेको भएर पनि नेपालमा गरिएको खर्च कम देखिएको हो । बुकिङ डटकम, वीच्याट, अलि पेजस्ता ठाउँबाट बढी कारोबार हुन्छ । त्यसकारण नेपाल सरकारले डिजिटल स्मार्टनेश अर्थात डिजिटल क्षमता बढाउनुपर्ने हुन्छ ।

फ्र्यांकफर्ट मोटर शो

यी हुन् लोकप्रिय पाँच कार

जर्मनीको फ्र्यांकफर्टमा युरोपकै सबैभन्दा ठूलो मानिने फ्र्यांकफर्ट मोटर शो चलिरहेको छ । गत सेप्टेम्बर १२ मा प्रारम्भ भएको उक्त मोटर शो आगामी सोमबार अर्थात् सेप्टेम्बर २२ सम्म चल्नेछ । १२ वटा भवन तथा ४ लाख वर्गमिटरमा फैलिएको यो मोटर शो करिब ७५ वटा फुटबल ग्राउन्ड जतिकै ठूलो छ । मोटर शोमा प्रदर्शित नयाँ गाडीहरूमध्ये लोकप्रिय मानिएका ५ इलेक्ट्रिक गाडी :

ल्यान्डरोभर डिफेन्डर

लक्जरी कार निर्माता कम्पनी ल्यान्डरोभरले मोटर शोमा डिफेन्डर एसयूभी सार्वजनिक गरेको छ । यसको डिजाइन पूरै परिवर्तन गरिएको छ । कम्पनीका अनुसार उक्त एसयूभीका लागि अलग-अलग ६२ हजार परीक्षण गरिएको थियो । यसमा ल्यान्डरोभरको बक्सी आकारलाई केही परिमार्जन तथा नयाँ प्रविधिका साथ प्रस्तुत गरिएको छ । यसको हाइब्रिड अप्सनले ३ सय ९५ एचपी पावर दिन्छ ।

फक्सवागन आईडी थ्री

फक्सवागनले विभिन्न तीन भेरिएन्टमा इलेक्ट्रिक कार आईडी थ्री उपलब्ध गराएको छ । यो कार अर्को वर्षदेखि मात्र युरोपका सडकमा गुडेको देख्न पाइनेछ । फक्सवागन आईडी थ्री इलेक्ट्रिक ह्याचब्याक कार हो । कम्प्याक्ट भए पनि यो कारमा पर्याप्त स्थान उपलब्ध छैन । यो कारमा एलईडी हेडलाइट्स प्रयोग गरिएको छ । यो ह्याचब्याक इलेक्ट्रिक कारमा ५ जना यात्री बस्न सक्छन् । यो कारको फुल कलर इन्स्ट्रयुमेन्ट क्याविन निकै हाई टेक छ । यसमा आईडी ३ एपको मदतले स्मार्टफोन कनेक्टिभिटीको सुविधा समेत उपलब्ध छ ।

ल्याम्बोर्गिनी सियान एफकेपी ३७

ल्याम्बोर्गिनीको यो सानदार कार निकै चर्चामा छ । यो कम्पनीको पहिलो हाइब्रिड सुपरकार हो । कम्पनीले यो कार जम्मा ६३ युनिट मात्र उत्पादन गर्ने बताएको छ । त्यसैगरी यी सबै कार पहिले नै बुकिङसमेत भैसकेका छन् । यसमा भएको भी१२ पावरट्रेनले ८ सय १९ एचपी पावर दिन्छ भने यसले २ दशमलव ८ सेकेन्डमै ६२ माइल सम्मको दूरी पार गर्छ ।

पोर्स्चे टेक्यान

पोर्स्चे कम्पनीको पहिलो इलेक्ट्रिक कार हो टेक्यान । अर्को वर्ष बजारमा आउने यो कार दुई भेरिएन्टमा उपलब्ध हुनेछ । टेक्यानको अर्थ जीवित र युवा घोडा हुन्छ । यो कार टर्बो र टर्बो एस गरी दुई मोडलमा तयार पारिएको छ । दुवैमा ९३ दशमलव ४ किलोवाट आवरको ब्याट्री प्रयोग गरिनेछ । ओभरबुस्ट फङ्सन प्रयोग गरेर यसको गति बढाउन सकिन्छ ।

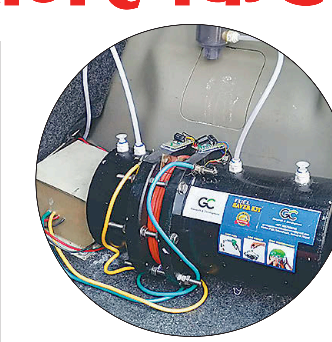
होन्डा ई

होन्डाको इलेक्ट्रिक कार ई पनि निकै चर्चामा छ । यो कार दुई भेरिएन्टमा उपलब्ध हुनेछ, जसमा भर्चुअल विङ मिररका साथै ड्यासबोर्डमा ६ स्क्रिन छन् । यसको ककपिटमा १२ इन्चको एलसीडी छ । यो कारमा होन्डा पार्किङ पाइलट सफ्टवेयर प्रयोग गरिएको छ भने बेस मोडलले १ सय ३४ एचपी तथा एड्भान्स मोडलले १ सय ५२ एचपी पावर दिन्छ ।

दृष्टिविहीनका लागि स्मार्ट छडी

टर्कीका डिजाइनर कुर्सत सेलनले दृष्टिविहीनहरूका लागि उपयोगी स्मार्ट छडीको डिजाइन गरेका छन् । सेलन आफैं दृष्टिविहीन हुनुका साथै उनी योङ गुरु एकेडेमीका सह-संस्थापक हुन् । आँखा नदेख्नेहरूलाई यताउता हिँडडुल गर्न सहज बनाउन उक्त छडीले सहयोग गर्छ । यसले बोलेर सडकका बारेमा जानकारी दिन्छ । त्यसैगरी बाटोमा भएका पसल तथा अन्य भवनका बारेमा समेत यसले जानकारी दिन्छ । विभिन्न सेन्सर जडान हुने भएकाले बाटोमा कुनै बाधा उत्पन्न भयो भने यो छडीले चेतावनीसमेत दिन्छ ।

शिशिरको फ्युल सेभर किट



बुटवलका मेकानिकल इन्जिनियर शिशिर जिसीले इन्धन बचत तथा वातावरणमैत्री उपकरण (सक्स डिभाइस) को आविष्कार गरेका छन् । सवारी साधनमा जडान गर्ने यो यन्त्र निकै उपयोगी भएको उनको दाबी छ ।

के हो सक्स डिभाइस ?

सक्स डिभाइस सवारी साधनमा जडान हुने यन्त्र हो । यसले सवारी साधनको पेट्रोल खपत कम गर्छ । सक्स डिभाइस प्रयोग गरेपछि इन्धनसँगै वातावरण प्रदूषणसमेत कम हुने दाबी जीसीको छ । यसले ६० प्रतिशत इन्धन तथा ४० प्रतिशत पानी प्रयोग गरी काम गर्छ । यसबाट सवारीको पिकअप बढ्ने हुँदा सवारीको भार कम हुने, सवारीको पिस्टनमा जम्ने कार्बन यसको प्रयोगबाट बाहिर निस्कने हुँदा इन्जिनको समेत आयु लामो हुने दाबी गरिएको छ । यसको प्रयोगबाट सवारीको इन्जिनबाट आवाजसमेत कम आउने र सवारी साधनमा अक्सिजनसमेत उत्पन्न हुने बताइन्छ । यो यन्त्रको आकार ३० सेन्टिमिटर बाई १५ सेन्टिमिटर छ । मोटरसाइकल, कार तथा ठूला सवारीका लागि फरक-फरक आकारको सक्स डिभाइस निर्माण गरिएको छ । एक पटकमा ४ दशमलव ६ लिटर पानी मेसिनमा हालेपछि ६ सय ५० किलोमिटर सवारी गुड्ने इन्जिनियर जीसीले बताए । पछिल्लो एक वर्षदेखि प्रयोग गरेर प्रमाणित भएपछि जिसी रिसर्च एन्ड डेभलपमेन्ट दर्ता गरेर बुटवलबाट उक्त डिभाइसको सार्वजनिक बिक्री प्रारम्भ गरिएको हो ।

स्वस्तिक श्रेष्ठ

केवल एक प्रश्न

संविधानमा हटाउनु वा थप्नुपर्दा तपाईंको सुझाव के हुनेछ ?

संविधान उसिना चामल जस्तो छ, मार्सी चामल बनाउनुपर्‍यो ।

भुपेन्द्र खड्का, गीतकार

समानुपातिक निर्वाचन पद्धति हटाउनु अनि स्वास्थ्य र शिक्षामा राज्यको सम्पूर्ण दायित्व हुने कुरा थप्नु राम्रो हुन्छ ।

अजयबाबु शिवाकोटी, सञ्चारकर्मी

सर्वप्रथम त हाल संविधानमा भएका सम्पूर्ण कुरा पूर्णरूपमा प्रभावकारी रूपमा लागू हुने वातावरण बनोस् । छुटेका केही बुँदा छन् भने संशोधन होस् । यस्तो संशोधन सत्तासिन र ठूलाबडाका लागि नभएर सर्वसाधारणको हितका लागि हुनुपर्छ ।

डीपी खनाल, गीतकार

खै के भन्नु, आएन हौ मलाई त ।

बाबु बोगटी, गायक

संविधान पूरै पढ्ने फुर्सद नै पाएको छैन अहिलेसम्म ।

असिम शाह, निर्देशक

आरक्षण आर्थिकस्तरका आधारमा हुनुपर्‍यो न कि जातीयताका आधारमा । व्यवसायीहरूको सुरक्षा गर्नुपर्‍यो । व्यापारी डुब्यो भने सामाजिक सुरक्षा पनि हुँदैन् । जबकी उसले बाचुन्जेल कर तिर्छ ।

होमनाथ न्यौपाने, गीतकार

सार्वजनिक स्थानमा फोहोर गर्ने व्यक्तिलाई अत्यन्तै कडा सजाय हुने व्यवस्था थप्नुपर्छ ।

मनोजकुमार अधिकारी, वातावरण अभियन्ता

हाम्रो सुझाव सुन्छन र भन्या ? सुन्छन् भने कला र साहित्यका सम्बन्धमा धेरै कुरा समेट्न बाँकी छ । गहन छलफल गरेर कलाकारका हक-अधिकार सुनिश्चित गरियोस् ।

प्रमोद खरेल, गायक

संविधानमा राष्ट्रिय समावेशी आयोगको प्रावधान छ । त्यो समावेशी आयोग कसका लागि र केका लागि भन्ने कुरा आजसम्म खुलेको छैन् । बरु यसलाई खारेज गरी राष्ट्रिय सामाजिक न्याय आयोग गठन गर्न पाए संविधानले कल्पना गरेको समावेशीता समानुपातिक मर्मलाई अभ्यासमा ल्याउन सकिन्थ्यो कि ?

प्रकाशचन्द्र परियार
केन्द्रीय सदस्य, साझा पार्टी

म त शासकीय स्वरुप नै परिवर्तन गर्ने थिएँ । त्यो भनेको ५ सय १५ भोट ल्याउनेले मात्र सरकार बनाउन पाउने, सांसदहरू मन्त्री-प्रधानमन्त्री बन्न नपाउने, राईट टु रिजेक्ट र राइट टु रिकल भएको दुई दलीय व्यवस्था हो ।

स्वागत नेपाल, अधिवक्ता

आमाको नामबाट पनि नागरिकता पाउनुपर्छ ।

उषा रजक, अभिनेत्री

जसरी अरू क्षेत्रमा फेल हुने छुट छैन, त्यसरी नै राजनीतिमा पनि फेल हुने छुट हुनु भएन अनि अवैज्ञानिक ढंगले बनाइएको संघीयता तथा राष्ट्रपति प्रणाली हटाउनुपर्छ ।

रवीन्द्रसिंह बानियाँ, निर्माता

बलात्कारी र एसीड आक्रमणकारीलाई सर्वस्वसहित २० वर्ष जेल सजाय तोकिनुपर्छ ।

विनोद ढकाल, पत्रकार

अहिलेको दुई तिहाइले संशोधन गर्ने प्रावधान पर्याप्त छ तर ह्विप जारी गर्न दिनुहुँदैन । कुरा अंगीकृत नागरिकता ७ वर्षपछि दिने कुरा नै ठीक हो ।

विप्लवमान सिंह, क्यान पूर्वअध्यक्ष

हटाउनुभन्दा पनि भ्रष्टाचारी, बलात्कारी तथा अपहरणकारीहरूलाई मृत्युदण्ड नै दिनुपर्छ भन्नेमा जोड दिन्छु ।

छविरमण सिलवाल, कवि

संवैधानिक राजतन्त्रसहितको संघीय प्रजातान्त्रिक व्यवस्था लागू गर्नुपर्छ ।

सुवास रेग्मी, संगीत उद्यमी

संघीयता घातक साबित हुँदैछ । यसलाई हटाउनुपर्छ ।

मोहनकृष्ण श्रेष्ठ, उपाध्यक्ष,
नेपाल फिल्म सोसाइटी

संविधान दिवस विशेष

जनताद्वारा प्रत्यक्ष निर्वाचित कार्यकारी प्रमुख भए राम्रो हुन्थ्यो ।

दिव्यदेव, नाट्यकर्मी

हाम्रो संविधानमा केही थप्नु वा हटाउनुपर्छ जस्तो लाग्दैन । म यो संविधानबाट सन्तुष्ट छु ।

विवेक खतिवडा, भीजे

कुनै पनि उम्मेद्वार मन नपरे अस्वीकारको अधिकार हुनुपर्छ । भ्रष्टाचारीलाई सर्वस्व हरणसहित मृत्युदण्डको व्यवस्था गर्नुपर्छ । सात संघीय राज्यलाई पहिलेकै पाँच विकास क्षेत्रमा बाँडिनु पर्छ । नेपाल धर्मनिरपेक्ष राष्ट्र भन्ने कुरा हटाई धार्मिक सहिष्णुतासहितको हिन्दु अधिराज्य कायम हुनुपर्छ ।

घनश्याम लामिछाने, निर्देशक

जनताका प्रतिनिधिले बहुमतले स्वीकृत गरेको संविधान माथि छलफल गर्नुभन्दा यसको कार्यान्वयनमा जानु बढी फाइदाजनक हुन्छ ।

ऋषिराम अधिकारी
सिईओ, किताब यात्रा

नेपालको संविधानलाई देशको अवस्था र वास्तविकता सुहाउदो गरी परिमार्जन गर्दा राम्रो हुन्छ । खास गरेर संघीयताको खाका, संरचना तथा अधिकारहरू त्यति व्यवहारिक र जनतामुखी छैन् । स्थानीय तहलाई दिइएको अधिकार कम गर्दै प्रदेशलाई हालको भन्दा मजबुत बनाउनुपर्छ । त्यस्तै, स्थानीय सरकार, प्रदेश सरकार र संघीय सरकार बीच समन्वय र सहकार्यको सिद्धान्तलाई अलि बढी र प्रष्ट ढंगले उल्लेख गर्नुपर्छ । देश र जनताको समृद्धिका लागि देशले धान्न सक्ने गरी शासकीय संरचनामा फेरबदल जरुरी छ । संघीयता कार्यान्वन सुरु भएपश्चात् देशमा तिनै तहको सरकारमा भ्रष्टाचार उल्लेखनीय रूपमा बढेकाले भ्रष्टाचार न्यूनीकरणका लागि संविधानमै मजबुत प्रणालीको व्यवस्था हुनुपर्छ । अर्को महत्वपूर्ण कुरा, संविधानको प्रावधान उल्लंघन गर्नेलाई कारबाही हुने व्यवस्था पनि होस् । देशको विभिन्न भागका नागरिकको असन्तुष्टिलाई वैज्ञानिक तथा तर्कसम्मत तरिकाले सम्बोधन गरियो भने संविधान माथि सबैको भरोसा र अपनत्व बढ्नेछ ।

राजकुमार महतो, सामाजिक अभियन्ता

तस्बिर : श्रुति श्रेष्ठ

● उषा रजक, कलाकार

ह्यापी बर्थ डे

नेपाली सांगीतिक क्षेत्रमा बेग्लै पहिचान बनाउन सफल गायक सुगम पोखरेल आजदेखि ४० वर्षमा प्रवेश गरेका छन् । त्यस्तै अभिनेत्री सारा सिर्पाइलीको जन्मदिन भोलि शनिबार हो । हास्य कलाकार सीताराम कट्टेल यही आइतबारदेखि ३६ वर्षमा लाग्दैछन् भने अभिनेत्री निरूता सिंह आउने बिहीबार जन्मदिन मनाउँदैछिन् ।

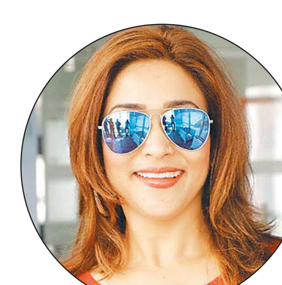
प्रस्तुति : प्रकाश रानाभाट

सुगम पोखरेललाई म गीत-संगीतमा आउनुभन्दा धेरै अघि रेडियो सगरमाथामा हुँदादेखि नै चिन्छु । त्यतिबेला उहाँले नयाँ पुस्ता शीर्षकको कार्यक्रम सञ्चालन गरेर नयाँ कलाकार तथा नयाँ गीतहरूलाई स्थान दिनुहुन्थ्यो । उहाँको स्वरमा छुट्टै किसिमको टोन छ । उहाँको गाउने तरिका पनि अरुको भन्दा स्टाइलिस छ जसले गर्दा उहाँका गीत नयाँ र मिठासपूर्ण लाग्छन् । उहाँ विन्दास किसिमको मानिस हो, आफ्नै सोच र शैलीमा रमाउने सरल र मनकारी मान्छे । अरुको संगीतमा खासै काम नगर्ने सुगम र मैले प्रेमगीत र म यस्तो गीत गाउँछु जस्तो सफल चलचित्रमा सहकार्य गर्ने अवसर पायौं । उहाँका आउँदा वर्ष अझै राम्रा हुन्– जन्मदिनको शुभकामना ।

अर्जुन पोखरेल, संगीतकार

मलाई सारा असल र मेहनती कलाकार लाग्छिन् । उनले र मैले दुईवटा चलचित्रमा सँगै काम गरेका छौं । चलचित्र रुद्रमा पहिलो पटक हाम्रो भेट भएको थियो । उनी सबैसँग राम्रो बोल्ने र राम्रो व्यवहार गर्ने कलाकार हुन् । उनीसँग काम गर्दा सबैलाई सहज अनुभव हुन्छ । सारा नयाँ पुराना सबैका लागि सहज वातावरण बनाउँछिन् । म उनको यो बानीबाट निकै प्रभावित छु ।

निखिल उप्रेती, अभिनेता



निरुताको र मेरो पहिलो भेट दक्षिणा निर्माणका क्रममा भएको हो । म त्यतिबेला उक्त चलचित्रका लागि अभिनेत्रीको खोजीमा थिएँ । उनको प्रतिभा एवं मेहनत देखेर नै मैले उनलाई दक्षिणाबाट डेब्यु गराएँ । त्यसपछि हामीले दर्पण छायाँ, रहर, दुई किनारा, लहनाजस्ता चलचित्रमा सहकार्य गर्‍यौ । मलाई उनी उत्कृष्ट कलाकार लाग्छिन् । मिलनसार र सहयोगी स्वभावकी निरुता आफ्नो काममा निकै डेडिकेटेड छन् । निरुतासँग काम गर्ने जो-कोहीलाई उनी असल लाग्छिन् ।

तुलसी घिमिरे, निर्देशक

धुर्मुसजी निकै जोशिलो अनि हँसिलो व्यक्ति हुनुहुन्छ । उहाँको स्वभाव दृढ किसिमको छ । आफ्नो लक्ष्यमा पुग्न निरन्तर लागि पर्ने तथा मेहनतका साथ काम गर्ने उहाँको बानी छ । नेपाली कलाकारिताको क्षेत्रमा उहाँ अद्वितीय तथा बहुप्रतिभाशाली हुनुहुन्छ । उहाँ जतिसुकै गम्भीर कुरालाई पनि ठट्यौली पारामा प्रस्तुत गर्न सक्नुहुन्छ । धुर्मुसजी अभिनय गर्न कै लागि जन्मिएको मान्छे हो, त्यसैले उहाँले सामाजिक कार्यसँगै आफूमा भएको क्षमता एवं कलालाई पनि जीवन्त राख्नुपर्छ ।

केदार घिमिरे (माग्ने बूढा), हास्यकलाकार

रोयल्टीमा रडाको

डाटा अभावका नाममा रोयल्टी वितरण ठप्प

महेश तिमल्सिना

स्रष्टा-सर्जकको रोयल्टी संकलन र वितरण गर्ने उद्देश्यले करिब १२ वर्ष पहिले संगीत रोयल्टी संकलन समाज नेपालको स्थापना भयो। अहिलेसम्म ६ जना अध्यक्षले यो संस्थाको बागडोर सम्हालिसकेका छन्। यद्यपि स्रष्टा-सर्जकले अहिलेसम्म संकलित रोयल्टी प्राप्त गरेका छैनन्। गीत-संगीत सार्वजनिक रूपमा प्रयोग गर्ने प्रयोगकर्ताहरूसँग रोयल्टी संकलनका लागि करिब ४० वटा क्षेत्र पहिचान गरिएको छ। जसमध्ये अधिकांशले रोयल्टी बुझाउँदै आएका छन्। त्यसमा पनि सबैभन्दा धेरै रोयल्टी यातायातबाट उठ्ने गरेको छ। त्यसको ५० प्रतिशत संगीत रोयल्टी संकलन समाजले गीतकार/संगीतकारलाई रोयल्टी वितरण गर्छ भने बाँकी २५/२५ प्रतिशत संगीत तथा चलचित्र उत्पादक समाज नेपाल एवं प्रस्तोता समाज नेपालले वितरण गर्ने जिम्मा पाएका छन्। यद्यपि यी तीनवटै संस्थाले आजसम्म कलाकारलाई रोयल्टी वितरण गरेका छैनन्।

आखिर किन बाँडिदैन त रोयल्टी ? भन्ने प्रश्नमा संगीत रोयल्टी संकलन समाजका अध्यक्ष महेश खड्का भन्छन्, 'विभिन्न संस्थाले सार्वजनिक रूपमा गीत-संगीत प्रयोग गरेबापतको रोयल्टी आए पनि कुन कलाकारको गीत-संगीत कहिले, कतिपटक, कहाँ बज्यो भन्ने यकिन डाटा प्राप्त नभएकाले कलाकारलाई रोयल्टी प्रदान गर्न नसकिएको हो।' समाजका केही पदाधिकारी भने एउटा मापदण्ड बनाएर रोयल्टी वितरण गर्न सकिने, तर यो विषयमा अध्यक्ष मौन बसेका कारण रोयल्टी वितरण हुन नसकेको आरोप लगाइरहेका छन्। संगीत रोयल्टी संकलन समाज नेपालका उपाध्यक्ष सुवास रेग्मी भन्छन्, 'कलाकारलाई रोयल्टी वितरण गर्ने कुरामा अध्यक्षको इच्छाशक्ति छैन, रोयल्टी वितरण गरौं भनेर हामीले आवाज उठाउँदा रोयल्टी बाँड्यो भने रोयल्टीको समग्र आन्दोलन धरापमा पर्छ, विरोध हुन्छ, रोयल्टीका विरोधीहरू सलबलाउँछन्, स्रष्टाको रोयल्टी जोखिममा पर्छ त्यसैले पूर्ण रूपमा मापदण्ड बनाएर मात्र रोयल्टी वितरण गर्नुपर्छ भन्नुहुन्छ, यद्यपि मापदण्ड बनाउने कुनै तयारी भने गर्नुहुन्न।' साप्ताहिकसँगको कुराकानीमा रेग्मीले भने, 'पूर्ण सदस्यको साधारण सभाले अरु मापदण्ड बनाऊ, त्यसपछि बाँड तर २० प्रतिशत रोयल्टी योगदानका आधारमा स्रष्टाको सूची बनाएर वितरण गर भनेर कार्यसमितिलाई अधिकार दिएको छ, तर त्यो पनि बाँडिएको छैन।' यही विषयमा अध्यक्ष खड्का भन्छन्, 'योगदानका आधारमा बाँड्दा कसको योगदान कति छ भनेर मूल्याङ्कन गर्न अप्ठ्यारो पर्ने भएकाले त्यसरी नबाँडिएको हो।' खड्का थप्छन्, 'यो विषयमा मैले गीत-संगीत क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याएका व्यक्तिहरूसँग छलफल गरें, तर उहाँहरूले पनि विवाद आउने काम नगरौं भन्ने सल्लाह दिएकाले बीचमै अड्किएको हो।' अरूको सिर्जनाको आम्दानीबाट मोटाएर, सबैलाई भाँडेर, स्रष्टालाई मारेर रोयल्टी बाँड्नुपर्छ भनेर कतिपयले आवाज उठाइरहेका छन् तर आफू भने मापदण्ड नबनाइ रोयल्टी वितरण गर्ने पक्षमा नरहेको खड्का बताउँछन्।

रोयल्टी संकलनको मूख्य संस्था संगीत रोयल्टी संकलन समाज नेपाल हो। यातायातको हकमा यसले रोयल्टी संकलन गरेर कार्यालयको खर्च, कर्मचारीको तलबदेखि सम्पूर्ण खर्च कट्टा गरेर बाँकी रहेको रकमबाट ५० प्रतिशत गीतकार संगीतकारका लागि राख्छ भने २५ प्रतिशत संगीत तथा चलचित्र उत्पादक समाज नेपाल तथा २५ प्रतिशत प्रस्तोता समाज नेपाललाई वितरणको जिम्मा दिएको छ, तर अरू दुई संस्थाले पनि रोयल्टी वितरण गरेका छैनन्। प्राप्त भएको रोयल्टी किन नबाँडेको ? भन्ने प्रश्नमा प्रस्तोता समाज नेपालका अध्यक्ष शिव हमालको जवाफ छ, 'रोयल्टी संकलन भएको छ, तर डाटा नखुलेको रोयल्टी भएका कारण वितरण गर्न समस्या भैरहेको छ, यद्यपि डाटा खुलेका रोयल्टी हामीले बाँडेका छौं।' त्यसैले अब यकिन डाटा संकलन गरि स्रष्टाहरूको रोयल्टीलाई पारदर्शी बनाउन सफ्टवेयर तथा सर्भर निर्माणमा जोड दिइएको अध्यक्ष हमाल बताउँछन्। हमाल भन्छन्,'रोयल्टी वितरण गर्ने कुरामा म सधैं सकारात्मक छु, संस्थाको रोयल्टी खातामा सुरक्षित छ, तर हामीले डाटाको अभावमा हचुवाको भरमा रोयल्टी वितरण गऱ्यौं भने त्यो वैज्ञानिक हुँदैन र हामी ठूलो दुर्घटनामा फस्छौं।'

संगीत तथा चलचित्र उत्पादक समाज नेपाल पनि डाटा उपलब्ध भएको रोयल्टी वितरण गर्दै आएको बताउँछ। समाजका अध्यक्ष निर्मल ढकाल भन्छन्, 'हामीले डाटा उपलब्ध भएको रोयल्टी वितरण गर्दै आएका छौं, तर हामीलाई यातायातबाट प्राप्त भएको रोयल्टी डाटाको अभावमा वितरण गर्न सकिरहेका छैनौं, उक्त रकम संगीत रोयल्टी संकलन समाजको खातामा सुरक्षित छ।' अब यसलाई पारदर्शी र वैज्ञानिक ढंगले वितरण गर्ने अन्तर्राष्ट्रिय अभ्यास के छ ? त्यसको सफ्टवेयर तथा सर्भर डेभलपका लागि प्राविधिकहरूसँग छलफल भैरहेको ढकाल बताउँछन्।

यातायातबाट सबैभन्दा धेरै रोयल्टी, तर वितरणका लागि डाटा छैन

करिव दुई वर्ष यता सार्वजनिक सवारी साधन तथा पर्यटकीय सवारी साधनहरूले सार्वजनिक रूपमा गीत-संगीत प्रयोग गरेबापत रोयल्टी बुझाउँदै आएका छन्। ४० वटा क्षेत्रले गीत-संगीतको रोयल्टी दिने भए पनि सबैभन्दा धेरै रोयल्टी यातायातबाटै संकलन हुन्छ। आर्थिक वर्ष ०७४/७५ मा यातायातबाट ६८ लाख ८९ हजार ९ सय रुपैयाँ रोयल्टी संकलन भएको थियो, जसमध्ये २७ लाख ६९ हजार ९ सय २० खर्च भएर उक्त आर्थिक वर्षको ४१ लाख १९ हजार ९ सय ८० रुपैयाँ रोयल्टी बाँकी छ जुन डाटा नखुलेको भनेर वितरण गरिएको छैन। यस्तै आर्थिक वर्ष ०७५/७६ मा १ करोड ४५ लाख ३१ हजार ९ सय रुपैयाँ रोयल्टी संकलन भएको थियो। उक्त रकमबाट ७९ लाख ८२ हजार ८ सय ७ रुपैयाँ खर्च भएर ६५ लाख ४९ हजार ९३ रुपैयाँ बाँकी छ। चालू आर्थिक वर्ष ०७६/७७ को हालसम्म यातायातबाट ३० लाख १९ हजार ३ सय रुपैयाँ रोयल्टी संकलन भएको छ भने ७ लाख ३७ हजार ७ सय ४६ रुपैयाँ खर्च भैसकेको छ। यसरी आर्थिक वर्ष ०७५/७६ को रोयल्टीकै आधारमा हेर्ने हो भने औसत दैनिक ३९ हजार ८ सय १३ रुपैयाँ रोयल्टी संकलन भैरहेको छ।

सहयोगबाट सफ्टवेयर, कम्प्युटर, बिल प्रिन्ट मेसिन

संगीत रोयल्टी संकलन समाज नेपालले अहिले यातायात कार्यालयका बुथहरूमा सफ्टवेयर, कम्प्युटर, बिल प्रिन्ट सिस्टम आदि उपकरण राखेको छ। यी सामानहरू विभिन्न दाताले दिएको सहयोगमार्फत खरिद गरिएको समाजका उपाध्यक्ष रेग्मी बताउँछन्। यस्ता उपकरणको खरिद प्रक्रियामा आफ्नो निकै सक्रियता रहेको रेग्मीको दाबी छ, तर वैज्ञानिक पूर्वाधार खडा गर्न सक्ने क्षमतावान् कार्यसमितिका सदस्यहरूलाई सधैं अनादर गरिएको रेग्मी आरोप लगाउँछन्।

रोयल्टीबाटै कार्यालय खर्चदेखि कर्मचारीको पारिश्रमिकसम्म

संगीत रोयल्टी संकलन समाज, संगीत तथा चलचित्र उत्पादक समाज होस् वा प्रस्तोता समाजको कार्यालय खर्च, कर्मचारी पारिश्रमिकदेखि सबै खर्च रोयल्टीमार्फत नै हुने गरेको छ।

२ करोडभन्दा माथि रोयल्टी बाँड्न बाँकी

रोयल्टी वितरण गर्ने जिम्मेवारी बोकेका संगीत रोयल्टी संकलन समाज नेपाल, प्रस्तोता समाज नेपाल एवं संगीत तथा चलचित्र उत्पादक समाज नेपालले अहिलेसम्म विभिन्न क्षेत्रबाट संकलित रोयल्टी वितरण गरेका छैनन्। यी संस्थाले डाटा नखुलेका कारण रोयल्टी वितरण गर्न नसकेको बताइरहेका छन्। अहिले समग्र रोयल्टी संकलन गर्ने जिम्मा संगीत रोयल्टी संकलन समाजले पाएको छ। यसको खातामा हाल करिब २ करोड रुपैयाँभन्दा बढी संकलित रोयल्टी छ। जुन वितरण हुन बाँकी रहेको संगीत रोयल्टी संकलन समाज नेपालको लेखा शाखाले जनाएको छ।

यी क्षेत्रबाट उठाइन्छ रोयल्टी

१. रेडियो २. टेलिभिजन ३. इन्टरनेट ४. लाइभ कन्सर्ट ५. होटल/रिसोर्ट ६. प्रदर्शनी ७. यातायात (क) सार्वजनिक सवारी साधनहरू (ख) पर्यटकीय सवारी साधनहरू ८. केवल नेटवर्क ९. दोहोरी, डान्स, गजल सोही प्रकृतिका अन्य रेस्टुराँ १०. डिजिटल मिडिया/रिङ ब्याक टोन ११. वायुसेवा १२. विमानस्थल १३. मल्टिप्लेक्स, मल, आर्केड, सपिङ कम्प्लेक्स, पार्क, सोरुम आदि १४. फन पार्क १५. बलिङ १६. बैंक तथा अन्य कार्यालय १७. चलचित्रमा डिजिटल वा अन्य माध्यम (सिडी, भिसिडी, डिभिडी, मेमोरी कार्ड) बाट बिक्री, डाउनलोड, भाडामा दिने, स्ट्रिमिङ गर्ने १७. क्लबहरूको परिसरमा कर्मचारी सदस्य तथा अन्यको मनोरन्जनका लागि १९. डिपार्टमेन्टल स्टोर शोरुम आदि २०. डान्स स्कुल, कलेज, म्युजिक क्लास २१. डिस्को, व्यवसायिक डान्स हलहरू २२. महोत्सव २३. डाक्टरको क्लिनिक २४. हेल्थ क्लब, जिम हल, एरोबिक्स, सौना बाथ, स्पा, सौन्दर्य क्लिनिक २५. वर्कशप, फ्याक्ट्री २६. हस्पिटल, नर्सिङ होम, मेडिकल रिसर्च सेन्टर २७. ज्युकबक्स २८. काराबोकी (इन्टरनेट) २९. काराबोकी तथा नाइटक्लब ३०. चलचित्र हल ३१. कल सेन्टर, बिपिओ, कार्यालय आदिमा कल होल्डमा संगीत प्रयोग हुँदा ३२. रेस्टुराँ, पब, बार, लञ्च, कफी सप डाइनिङ, लाउन्च, क्याफे, अफिस क्यान्टिन आदि ३३. पार्टी हल, पार्टी प्यालेस, ब्यान्क्वेट ३४. खुद्रा विक्रेता, पसल, भिडियो गेम पार्लर, ब्युटी पार्लर, हेयर ड्रेसर, सलुन, स्टल ३५. खेलकुद, सर्कस, जादु, एक्रोबेट प्रस्तुति ३६. सार्वजनिक हलहरू ३७. शैक्षिक संस्थाहरू ३८. फुटसल तथा रंगशाला ३९. रियालिटी शो वा यस्तै प्रकृतिका गीत-संगीतका कार्यक्रम ४०. विविध।

नर्वे सरकारको अनुदानमा कटौती

संगीत रोयल्टी संकलन समाज, प्रस्तोता समाज नेपाल एवं संगीत तथा चलचित्र उत्पादक समाजलाई नर्वेजियन सरकारले बर्सेनि अनुदान प्रदान गर्दै आएको थियो। कार्यालय सन्चालनका लागि भनेर नर्वेजियन सरकारले विगत सात वर्षयता यी तीनवटै सस्थालाई अनुदान दिँदै आएको थियो, तर यो वर्षदेखि उक्त अनुदान पूर्ण रूपमा बन्द गरिएको संगीत रोयल्टी संकलन समाज नेपालका अध्यक्ष महेश खड्का बताउँछन्। खड्का भन्छन्, 'नर्वे सरकारले हामीलाई ७ वर्ष सहयोग गऱ्यो, अब तिमीहरू आफ्नै खुट्टामा उभिनुपर्छ भनेर यो वर्षदेखि अनुदान दिन बन्द गरेको हो।' नर्वे सरकारले वार्षिक ४० लाखबाट सुरु गरेको उक्त अनुदान बर्सेनि कटौती गर्दै आएको थियो।

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

kathmandupost.com/airquality

THE KATHMANDU POST
WITHOUT FEAR OR FAVOUR

टेलिभिजनमै छन् बढी दर्शक

वर्तमान विश्वमा प्रसारणको भरपर्दो माध्यम युट्युब भएको छ। आफ्नै युट्युब च्यानल खोलेर त्यसको सब्स्क्राइबर बढाएर राम्रा-नराम्रा जस्तासुकै सामग्री अपलोड गर्ने चलन बढ्दै गएको छ। युट्युबको बढ्दो लोकप्रियताले विशेषतः दृश्य प्रसारण माध्यम टेलिभिजनको लोकप्रियता घट्न थालेको चर्चा पनि नचलेको होइन। नेपालमा पनि पछिल्ला दुई वर्षयता युट्युब आतंक व्याप्त छ। पछिल्लो समयमा वेब सिरिजअन्तर्गत विभिन्न कार्यक्रम निर्माण गरेर युट्युबमार्फत प्रसारण भैरहेका छन्, यद्यपि लोकप्रियता भने टेलिभिजनका कार्यक्रमकै बढी छ।

टेलिशृंखला 'जीरे खुर्सानी'का निर्माता, निर्देशक तथा कलाकार जितु नेपाल यतिबेला नेपाल टेलिभिजनमा कमेडी शो 'मुन्द्रे कमेडी क्लब' चलाइरहेका छन्। उनको कार्यक्रम युट्युबमा पनि आउँछ। 'मेरो शो युट्युबमा भन्दा टेलिभिजनमा हेर्ने दर्शकको संख्या बढी छ। युट्युबमा पनि दर्शक राम्रै छन्। कार्यक्रमका लागि नेपालबाहिर जाँदा पनि धेरैजसोले टेलिभिजनमै कार्यक्रम हेरेको बताउनुहुन्छ', जितु भन्छन्, 'नेपालमा टेलिभिजनमा हेर्न छुटेकाले मात्र युट्युबमा हेर्छन्, धेरैले टेलिभिजनमै हेर्ने गरेका छन्।'

नेपाल टेलिभिजनमै प्रसारण हुने टेलिशृंखला 'भाग्य आ-आफ्नो' को दोस्रो संस्करण 'भाग्य आ-आफ्नो-२' अहिले डिस होमअन्तर्गतको रमाइलो टिभीमा नियमित प्रसारण भैरहेको छ। टेलिशृंखलाका निर्देशक रमेश कोइरालाका अनुसार यो शृंखला हेर्ने दर्शक युट्युबमा भन्दा टेलिभिजनमै बढी छन्। 'डिस होमका दर्शक सहरमा भन्दा बढी गाउँमा छन्। इन्टरनेट सेवा पुगेर पनि युट्युब चलाउन नजान्ने दर्शकको संख्या हाम्रो शृंखलामा उच्च छ', रमेश भन्छन्, 'डिस होमले गरेको सर्वेक्षणमा अमेरिकामा ३२ प्रतिशत नेपालीले हेरेको पायौं। नेपालभन्दा बाहिरका दर्शकको संख्या उल्लेख्य छ। नेपाली भाषा तथा नेपालीपन देखाइने भएकाले पनि टिभीमा दर्शकको संख्या राम्रो पाएका छौं।' निर्देशक कोइरालाले युट्युबमा पनि 'भाग्य आफ्नो'को दर्शक संख्या राम्रो रहेको दाबी गरे।

टेलिभिजनमा दर्शकको सख्या राम्रो पाउनेमा जितु र रमेश त उदाहरण मात्र हुन्। सरकारी होस् वा निजी टेलिभिजनमा प्रसारण भएका शृंखलाका दर्शकको संख्या ठूलै छ। टेलिशृंखलाहरूले गाउँको परिवेश तथा सामाजिक विषयवस्तुलाई हास्यपरकसँगै गम्भीर भावले उठाउन थालेपछि टेलिभिजनका दर्शकहरू बढिरहेका छन्। खास गरी इन्टरनेटको सुविधा नपुगेका स्थानमा टेलिभिजनको लोकप्रियता निकै छ।

वातावरण मन्त्रालयले निर्माण गरेको टेलिशृंखला 'स्वच्छ वातावरण, स्वस्थ जीवन' केही समयअघि नेपाल टेलिभिजनबाट ६ भाग प्रसारण भएको थियो। अहिले यो शृंखला टेलिभिजनमा पुनः प्रसारण भैरहेको छ। शृंखलाका निर्देशक पवन केसीका अनुसार अहिले टेलिभिजनको तुलनामा युट्युबमा शृंखला हेर्ने दर्शकको संख्या बढ्दो छ। 'टेलिभिजनमा समय पर्खिनुपर्छ, तर युट्युबचाहिँ सजिलै र तुरुन्तै हेर्न सकिन्छ। मलाई लाग्छ, अबको दिनमा दर्शकलाई टेलिभिजन पनि चाहिँदैन,' -पवन भन्छन्।

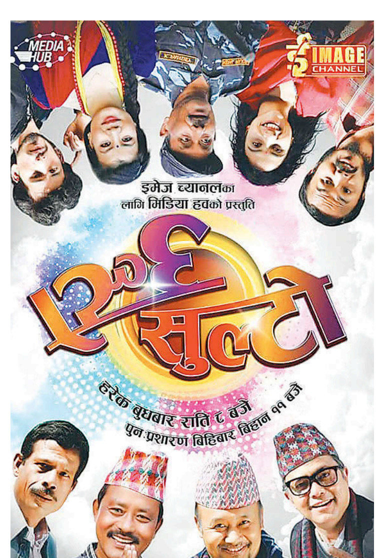
यता कान्तिपुर टेलिभिजनमा झन्डै ६ वर्षसम्म कमेडी हास्यशृंखला 'डिट्ठा साब' को निर्देशन गरेका किशोर भण्डारी यतिबेला नयाँ शृंखलाको तयारीमा छन्। कान्तिपुर टेलिभिजनसँगको सहकार्यको अनुभवमा किशोर टेलिभिजनका दर्शक राम्रो भएको बताउँछन्। 'अनुसन्धानमा पनि युट्युबमा भन्दा टेलिभिजनमै दर्शक संख्या बढी पायौं। नेपालका गाउँमा, इन्टरनेट नभएको ठाउँमा डिस होम र केबल च्यानलले गर्दा पनि टेलिशृंखलाका दर्शकको संख्या राम्रो छ। ग्रामीण भेगमा कार्यक्रम गर्न जाँदा पनि तपाईं डिट्ठा सा'ब हो है भनेर 'अहिले मारिदिन्छु नि' भन्छन्।' किशोरको बुझाइमा नेपालमा युट्युब सर्च गरेर शृंखला हेर्ने दर्शक अत्यन्त कम छन्। प्रायःले टेलिभिजनमै कार्यक्रम हेरेर प्रतिक्रिया दिन्छन्। केहीले मात्र युट्युबमा हेरेको बताउँछन्।

नयाँ शैलीमा रोडिज

एडभेन्चर रियालिटी शो 'हिमालय रोडिज'को तेस्रो सिजनको अडिसन प्रारम्भ भएको छ। हिमालय टेलिभिजन एचडीबाट प्रसारण हुने यो कार्यक्रमको तेस्रो शृंखला नयाँ चुनौती, नयाँ फर्म्याट, नयाँ अनुहार तथा नयाँ शैली र आश्चर्यसहित आउने कार्यक्रमका निर्देशक अमनप्रताप अधिकारीले बताएका छन्। यो सिजन प्रतिस्पर्धी, निर्माण युनिट एवं निर्णायकहरूका लागिसमेत चुनौतीपूर्ण हुने उनको दाबी छ। 'सेलिब्रेटी ग्याङ लिडरको नयाँ ढाँचामा तेस्रो सिजन निर्माण गर्दैछौं' अधिकारी भन्छन्– 'प्रतिस्पर्धीहरूमात्र होइन, यसपटक सेलिब्रेटी ग्याङ लिडरहरू नै चुनौतीपूर्ण खेलमा सहभागी हुनेछन्।' यसपटकको सिजनमा चारजना सेलिब्रेटी निर्णायकले चारवटा ग्याङको नेतृत्व गर्नेछन्। दिया मास्के, आशिष राना 'लाहुरे', हिमालय रोडिज पहिलो सिजनका विजेता समन श्रेष्ठ तथा अभिनेता अनुपविक्रम शाहीले ती ग्याङ (समूह) लाई लिड गर्नेछन्। यसपटक अघिल्ला सिजनका निर्णायक रेमनदास श्रेष्ठले कार्यक्रम होस्ट गर्नेछन्। यो कार्यक्रमको अडिसन धरान, चितवन, नेपालगञ्ज, पोखरा तथा काठमाडौंमा हुने बताइएको छ।

दर्शक बढाउँदै उल्टो-सुल्टो

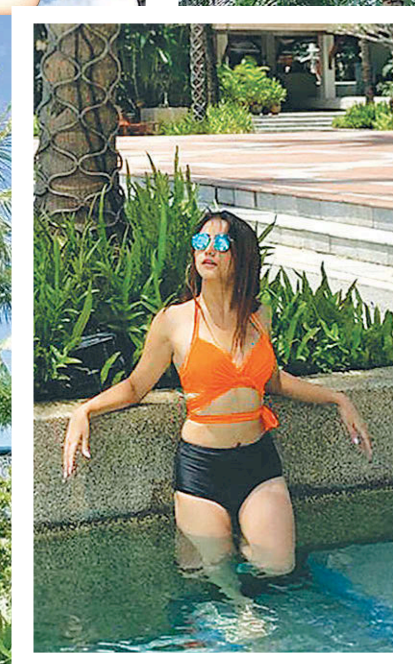
इमेज च्यानलबाट प्रसारण भैरहेको हास्य शृंखला 'उल्टो-सुल्टो' ले लोकप्रियताको सिँढी उक्लँदैछ। मिडिया हबको युट्युब च्यानलबाट समेत प्रसारण हुने यो शृंखलालाई अभिनेता रवि डंगोलले निर्देशन गरिरहेका छन्। समसामयिक विषयवस्तुमा आधारित यो शृंखलामा रवि डंगोल, बालदिप राई, पूर्ण थापा, पल्सपा डंगोल, राजन थापा, नवराज भण्डारी आदि कलाकारले अभिनय गरिरहेका छन्। आगामी साता शृंखलाको ८१ औं भाग प्रसारण हुनेछ।



तामाङ सेलोको कीर्तिमान

गायिका रेश्मा बोम्जन तथा गायक अनिल लामाको स्वरमा तयार भएको तामाङ सेलो 'सोल्टिनी मैच्याङ' ले युट्युबमा कीर्तिमान कायम गरेको दाबी गरिएको छ। गायिका बोम्जनका अनुसार राहुल बराइलीद्वारा निर्देशित उक्त गीतको भिडियो तामाङ सेलोको इतिहासमा सर्वाधिक हेरिएको भिडियो साबित भएको छ। अभिनेत्री मरिष्का पोखरेल, कलाकार जयनन्द लामा, अभिनेता रेशम फिरीरीसहितका कलाकारहरुले अभिनय गरेको उक्त भिडियोलाई हाइलाइट्स नेपालको युट्युबबाट अपलोड गरिएको थियो, जुन हालसम्म ४ लाखभन्दा बढी पटक हेरिएको छ।

सञ्जालमा सेलिब्रेटी



Yogesh Bhattarai@yogeshbhattarai

चाडबाडका अवसरमा हवाईयात्रीलाई १० प्रतिशत भाडा छुट दिने वायुसेवा सञ्चालक संघको निर्णयको स्वागत गर्छु । अब ज्येष्ठ नागरिकहरूलाई ५० प्रतिशत छुट दिने विषयमा पनि संघबाट सकारात्मक सहयोगको अपेक्षा गर्छु ।

(१ सय ८२ कमेन्ट, १ सय ९१ रिट्विट तथा २ हजार लाइक)

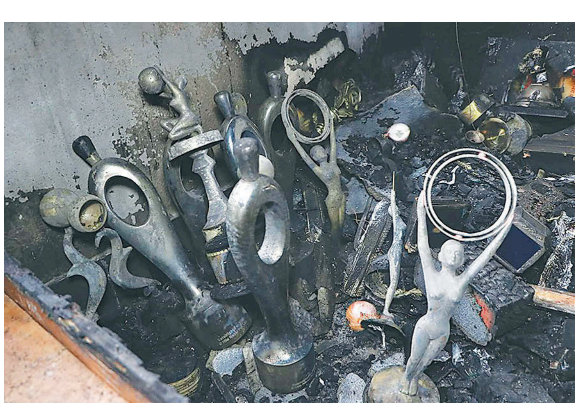
Gagan Thapa@thapagk

कमरेड ! यो लोकतान्त्रिक गणतन्त्र नेपाल हो । ज्ञानेन्द्र शाही त के ज्ञानेन्द्र शाह पनि यहाँ स्वतन्त्रतापूर्वक हिंड्न पाउँछन्, आफ्नो विचार व्यक्त गर्न पाउँछन् । गल्ती गर्नेलाई विधिले बाँध्ने हो, निषेध गर्ने होइन । सरकारको गति र मति ठीक पार्नुहोस्, परिवर्तनविरोधी तत्त्व आफैं परास्त हुनेछन् ।

(१ सय ८३ कमेन्ट, ४ सय ७६ रिट्विट तथा २२ सय लाइक)

म्यान्मारमा स्वस्तिमाको मस्ती : अभिनेत्री स्वस्तिमा खड्का यतिबेला बिदा मनाउन म्यान्मार पुगेकी छिन् । सामाजिक सञ्जालमा उनले म्यान्मारका रमणीय लोकेसनमा खिचाएका तस्बिरहरु अपलोड गरिरहेकी छिन् । तिहारपछि छायांकनमा जाने चलचित्र चपली हाइट-३ को घोषणा कार्यक्रमलगत्तै उनी म्यान्मार उडेकी हुन् । इन्स्टाग्राममा उनले आफू म्यान्मारमा काम तथा होलिडेका लागि पुगेको उल्लेख कुरा गरेकी छिन् । इन्स्टाग्राममा स्वस्तिमाले अपलोड गरेका तस्बिरले हजारौं लाइक पाएका छन् ।

घरमा आगलागी भएपछि गायक राजेशपायल राई लेख्छन्



- यो घडीमा अहिले घर फर्कन सकिनँ, सक्दिनँ पनि । मसँग पेसा छ अनि बाध्यता पनि र आयोजकसँग अझै (अमेरिका, क्यानाडा) दुई महिनाको कार्यक्रमको एग्रिमेन्ट छ, तर यो परिस्थितिमा मेरा छिमेकीहरूले दर्साउनुभएको सहयोग, नेपाल प्रहरी, दमकल एवं परिवारप्रति, यहाँबाटै हार्दिक नमन...एवार्ड जले होलान्, तर तपाईंहरूले दिएको आशीर्वाद, माया, सुझाव नजलोस् ।... म सदा तपाईंहरू कै काखमा लुटपुटिने मान्छे ।
- गल्ती, कमी-कमजोरी मान्छेबाटै हुन्छ भन्थे, भगवान्बाट पनि हुँदो रहेछ । उनैले दिए, उनैले लगे । अब उनैले दिनेछन् एक दिन फेरि गल्ती नगरिकन ।
- सबैभन्दा बलवान् समय नै हो । सबै थोक जले, नष्ट भए तर यो हाम्रो तस्बिरलाई न जलाउन सके, न त भगवानरूपी दर्शकहरूको माया नै, तपाईं (राजेश हमाल) को यो स्टाटसले मलाई अझ बलियो बनाएको छ । सदा हजुरकै राजेश पायल । दौंतरी यो छुट्ने छैन रहेसम्म जिन्दगानी ।

सर्वोत्तम नारी

KMG

असोज अंक

बजारमा उपलब्ध छ।

narimag.com.np | narimagazine | @narimagazine

विकेन्ड लाइभ

समर फेस्ट

भोलि गायक नवीन के. भट्टराई तथा गिरीश खतिवडाले भक्तपुरको सिपाडोलमा हुने समर फेस्टमा प्रस्तुति दिँदै छन् । कार्यक्रममा लाइभ म्युजिकका साथै फुड स्टल, स्वीमिङलगायत विभिन्न खेलको मज्जा लिन पाइनेछ । बाग्मती क्लबद्वारा आयोजित कार्यक्रमको प्रवेश शुल्क ५ सय छ भने ५ वर्षमुनिका बालबालिकाले निःशुल्क प्रवेश पाउनेछन् । फेस्टिभल बिहान ११ बजेदेखि साँझ ८ बजेसम्म चल्ने बताइएको छ ।

विकेन्ड पार्टी

दशैं पार्टी

दसैंको पूर्वसन्ध्यामा साथीहरूसँग रमाइलो गर्ने मुडमा हुनुहुन्छ भने दसैं पार्टी उपयुक्त अवसर हुनसक्छ । गैरीधारास्थित लस स्कोसबारले 'दसैं पार्टी कम एन्ड सेलिब्रेट विथ डियर फ्रेन्ड्स' को आयोजना गरेको छ जुन भोलि शनिबार राति साढे १२ बजे प्रारम्भ भएर आइतबार बिहान साढे १२ बजेसम्म चल्नेछ । प्रतिव्यक्ति ११ सय ९९ रुपैयाँ शुल्क तोकिएको यो पार्टीमा स्न्याक्सका रूपमा मसरुम छोइला, चिज बल, फिस कटलेट, चिकेन मःम, मुस्ताङ आलु आदि उपलब्ध गराइनेछ भने मेन कोर्समा प्लेन राइस, दाल फ्राई, टमाटो पिक्कल, मटन करी, मिक्स भेज करी तथा पनिर करी राखिएको छ ।

विकेन्ड कार्यक्रम

नीर शाहलाई सलाम

रेडियो कान्तिपुरको मासिक कार्यक्रम 'सलाम जिउँदो इतिहासलाई' को असोज महिनाको श्रृंखलामा गीतकार तथा चलचित्रकर्मी नीर शाहलाई सम्मान गरिने भएको छ । भोलि शनिबार पुल्चोकस्थित रेडियो कान्तिपुरको स्टुडियोमा बिहान ८ बजे प्रारम्भ हुने सम्मानसहितको सांगीतिक कार्यक्रममा नीर शाहद्वारा रचना गरिएका गीतहरू प्रस्तुत हुनेछन् । रेडियो कान्तिपुरका स्टेसन म्यानेजर दिनेश डिसीका अनुसार कार्यक्रममा नीर शाहद्वारा रचित गीतहरू दीपक खरेल, शैलेश सिंह, समुन श्रेष्ठ, सुवानी मोक्तान, सरिता शाही, सुरज थापा तथा भविन ढुंगानाले प्रस्तुत गर्नेछन् । चलचित्र निर्देशक तथा अभिनेताका रूपमा समेत सक्रिय शाहले कुसुमे रुमाल, प्रेमपिण्ड, नाता रगतको, वसन्ती, बासुदेव जस्ता सफल चलचित्र निर्देशन गरिसकेका छन् ।

विकेन्ड कन्सर्ट

पुनर्मिलनमा कन्सर्ट

ठमेलमा भोलि शनिबार चर्चित ब्यान्ड १९७४ एडीले कन्सर्ट गर्दैछ । निरन्तरता शीर्षकको उक्त कार्यक्रम आफूहरूको पहिलो पुनर्मिलनका अवसरमा आयोजना गर्न लागिएको ब्यान्डले बताएको छ । कुनै समय चर्चित मानिने यो ब्यान्ड छुट्टिएर दुई भागमा विभाजित भएको थियो । ठमेलको एलओडीमा प्रस्तुत हुने यो कार्यक्रम साँझ ८ बजे प्रारम्भ हुनेछ जसको प्रवेश शुल्क १ हजारदेखि २ हजार रुपैयाँसम्म छ ।

विकेन्ड फन

भैरहवामा सामुद्रिक छालको मजा

समुद्रको छालमा छलाङ मार्दै डुबुल्कीको मज्जा लिन चाहनेहरूका लागि समुद्रको किनारमै पुग्नुपर्ने बाध्यता छैन अब । यो इच्छा पूरा गर्न हजारौं रुपैयाँ खर्चेर विदेश नै पुग्नुभन्दा भैरहवा पुगे हुन्छ ।

धेरैलाई लाग्न सक्छ, समुद्र नै नभएको स्थानमा यो सब कसरी सम्भव हुन सक्छ ? भैरहवाको पर्यटकीय होटल बोधी रेडसनको परिसरमा निर्मित रेडसन वाटर फनपार्कले त्यस्तो इच्छा पूरा गरिदिनेछ । अघिल्लो सातादेखि व्यवसायिक रूपमा सञ्चालनमा आएको यो फनपार्कमा सामुद्रिक छालको मज्जा लिन दिनहुँ घुइँचो लाग्दै आएको छ ।

आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलाई मनोरञ्जन प्रदान गर्दै उनीहरूको बसाइ लम्ब्याउन समुद्रको झझल्को दिने गरी अत्याधुनिक वाटर फनपार्क निर्माण गरिएको रेडसन वाटर पार्कका अध्यक्ष तथा पर्यटन व्यवसायी प्रमोद यादवले बताए । 'स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरूबीच नयाँ पर्यटकीय गन्तव्य प्रस्तुत गर्न यो फनपार्कको निर्माण गरिएको हो,' यादवले भने ।

फनपार्क निर्माणअन्तर्गत पहिलो चरणमा १५ करोड रुपैयाँ लगानी भैसकेको छ, जसमा समुद्रको झझल्को दिने गरी निर्माण गरिएको संरचनामा सामुद्रिक छालको अनुभूति दिने किसिमको वेभपुल निर्माण गरिएको छ । यस खालको वेभपुल नेपालमै पहिलो भएको दाबी लगानीकर्ता यादवको छ ।

३५ तथा १५ फिटको स्लाइडिङ, रेन डान्स, लेजि रिभर, बालबालिकाहरूका लागि वेवी स्लाइडिङ, जेट स्प्रे, अम्ब्रेला सावर आदि उक्त फनपार्कमा समावेश छन् भने २ किलोमिटर लामो कृत्रिम नदीमा पाइडल बोटिङको व्यवस्थासमेत उपलब्ध छ । एकपटक टिकट काटेपछि बिहान ९ बजेदेखि साँझ ८ बजेसम्म वाटर फनमा समय बिताउन पाइन्छ । यहाँ पर्यटकहरूका लागि रेस्टुराँसहित चारैतिरको दृश्यावलोकन गर्न मिल्ने संरचना तयार पारिएको छ ।

साढे ४ बिघा क्षेत्रफलमा फैलिएको यो फनपार्कलाई नेपालकै उत्कृष्ट पर्यटकीय गन्तव्य स्थल बनाउन अन्य पूर्वाधार तयार गर्दै लगिने र फनपार्क पूर्ण रूपमा सम्पन्न हुँदासम्म कुल लगानी ३० करोड पुग्ने व्यवसायी यादवले बताए ।

पार्क निर्माणको दोस्रो चरणअन्तर्गत हिमालको आनन्द आउने गरी संरचना निर्माण गरिने बताइएको छ । यो पार्कभित्र पर्यटकहरूले हिमपात (स्नोफल) को मज्जासमेत लिन सक्नेछन् । 'बाहिर ४४-४५ डिग्रीको तापक्रम हुँदा पार्कभित्र ज्याकेट लगाएर घुम्नुपर्ने स्थिति सिर्जना गर्ने योजनामा हामी लागेका छौं,' यादवले भने, 'कृत्रिम नदी किनारमा रेल सञ्चालन गरेर पर्यटकहरूलाई रेलयात्राको मनोरञ्जनसमेत प्रदान गरिनेछ ।'

माधव ढुंगाना

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो साप्ताहिक

चलचित्र

कबड्डी कबड्डी कबड्डी

स्वजातीय विवाह तथा अन्तरजातीय प्रेम सम्बन्धको अन्तरद्वन्द्वमा आधारित चलचित्र 'कबड्डी कबड्डी कबड्डी' यसै साता प्रदर्शनमा आउँदैछ । रामबाबु गुरुङको लेखन तथा निर्देशनमा निर्माण भएको यो चलचित्रमा दयाहाङ राई, रिश्मा गुरुङ, उपासना सिंह ठकुरी, कर्मा शाक्य, माओत्से गुरुङ, पुष्कर गुरुङ, कविता आले, विल्सनविक्रम राई, बुद्धि तामाङ, लुनिभा तुलाधर आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् । यो चलचित्र अघिल्ला दुई चलचित्र 'कबड्डी', 'कबड्डी कबड्डी'को सिक्वेल हो ।

निर्देशक गुरुङका अनुसार चलचित्रमा अघिल्ला सिक्वेलका कलाकारसँगै केही नयाँ कलाकार पनि थपिएका छन् । 'चलचित्रले काजी र मैयाँको प्रेमकथालाई नै निरन्तरता दिएको छ । चलचित्रका प्रमुख पात्र काजी बिना यसको कथा अघि बढ्दैन । अघिल्ला चलचित्रमा काजी आफ्नो समाजबाट बाहिर निस्किएका थिएनन्, तर यो चलचित्रमा काजीले प्रेम प्राप्त गर्नकै लागि लामो यात्रा पनि गर्छन्', चलचित्रमा आएका नयाँ पात्रले दर्शकहरूलाई थप मनोरञ्जन प्रदान गर्नेछन् भन्नेमा हामी आशावादी छौं । यो चलचित्रमा काजी र मैयाँको विवाह हुन्छ कि हुँदैन भन्ने कुरा थाहा पाउन दर्शकले हलसम्म पुग्नै पर्ने पर्छ । सायदै अब यसको अन्तिम सिक्वेल 'कबड्डी कबड्डी कबड्डी कबड्डी'मा कथाले बिट मार्नेछ ।'

चलचित्रका अभिनेता विल्सनविक्रम राईले यही चलचित्रमार्फत रामबाबुको समूहसँग पहिलोपटक सहकार्य गर्दैछन् । त्यसकारण पनि उनी यो चलचित्रप्रति उत्साहित छन् । 'गीत तथा ट्रेलर सार्वजनिक भएपछि दर्शकले मलाई गीतमा हिरो जस्तो र ट्रेलरमा चाहिँ भिलेन जस्तो भनेर टिप्पणी गर्नुभएको छ । यद्यपि म भन्छु, चलचित्रमा अब अर्को काजी थपिएको छ । त्यो काजी कस्तो छ भन्ने कुरा थाहा पाउन दर्शकले चलचित्र नै हेर्नुपर्ने हुन्छ', विल्सन भन्छन्, 'म सानोतिनो चरित्रमा देखिँदै आएको कलाकार एउटा ब्रान्ड बनिसकेको चलचित्रसँग जोडिन पाउँदा डर र उत्साह दुवै हुँदो रहेछ । कमेडी चरित्रमा देखिरहेका दर्शकले मलाई यो चलचित्रमा धनकाजीको चरित्रमा हेर्न पाउनुहुनेछ । जुन चरित्र अलिक गम्भीर किसिमको पनि छ । अहिलेसम्म काम गरेका चलचित्रमा म एकपटक कथा पढेर चित्त बुझाउँथें, तर यो चलचित्रमा काम गर्दा चलचित्रको कथा दिनहुँ पढ्नुपर्ने रहेछ भन्ने कुरा सिकें ।'

चलचित्र 'क्याप्टेन'मा अभिनेता अनमोल केसीसँग रोमान्स गरेकी अभिनेत्री उपासनासिंह ठकुरी यो चलचित्रमा अभिनेता दयाहाङ राईको जोडीको भूमिकामा छिन् । 'अघिल्लो चलचित्रको तुलनामा मेरो भूमिका अलिक फरक छ । मलाई यो चलचित्रमा काम गर्न प्रस्ताव आउँदा 'होइन होला' जस्तो लागेको थियो', उपासना भन्छिन्, 'मैले सोच्दै नसोचेको चलचित्रमा काम गर्ने मौका पाएँ । मैले यो चलचित्रको अघिल्ला दुई सिक्वेल पनि हेरेकी थिएँ । मलाई यो चलचित्रको काजी चरित्र एकदमै मनपर्थ्यो । म पुरुष भएको भए सम्भवतः यही चरित्रमा अभिनय गर्ने थिएँ ।'

बक्स अफिस

चलेन पासवर्ड औसत हिरो नम्बर १

बलिउड अभिनेत्री सनी लियोनले आइटम नृत्य गरेर चर्चामा आएको नेपाली चलचित्र 'पासवर्ड' व्यवसायिक रूपमा भने असफल भएको छ । चलचित्रले शुक्रबार तथा शनिबारसमेत दर्शकलाई आकर्षित गर्न सकेन । सनी लियोनकै लागि झन्डै ३ करोड खर्च गरेको उक्त चलचित्रले नेपालबाट लगानी सुरक्षित गर्न असम्भव भएको वितरकहरू बताउँछन् । निर्माण पक्षले चलचित्रले हालसम्म गरेको व्यवसायको तथ्यांक उपलब्ध गराउन चाहेको छैन । चलचित्रमा बिक्की जोशी, अनुपविक्रम शाही, रवीन्द्र झा, बुद्धि तामाङ आदि कलाकारको अभिनय छ ।

शुक्रबार प्रदर्शनमा आए पनि यो चलचित्रले शुक्रबार र शनिबार औषत व्यापारसमेत गर्न नसकेको हल सञ्चालकहरूको दाबी छ । चलचित्रको प्रदर्शन राम्रो होस् भनेर सनी लियोनीलाई काठमाडौं झिकाई प्रिमियर गरिए पनि त्यसले सुखद नतिजा हासिल गर्न सकेन । अन्य चलचित्रमा आफ्नो एक्सनका कारण चर्चामा आउने द्वन्द्व निर्देशक सम्राट बस्नेतले 'डेब्यु' निर्देशन गरेको यो चलचित्रबाट भने प्रशंसा बटुल्न सकेनन् ।

त्यस्तै चलचित्र 'पासवर्ड'सँगै प्रदर्शनमा आएको चलचित्र 'हिरो नम्बर-१' ले औसत व्यापार गरेको निर्माण पक्षको दाबी छ । बक्स अफिसको आधिकारिक रिपोर्ट आउन बाँकी रहे पनि चलचित्रका वितरकले बुधबारसम्म झन्डै ४० लाख ग्रस कलेक्सन गरेको बताएका छन् । यो चलचित्रमा अभिनेता जयकिशन बस्नेतको अभिनय, निर्माण तथा निर्देशन छ ।

वितरकका अनुसार यो चलचित्र युरोपका विभिन्न देशका साथै अमेरिका, क्यानाडा, मलेसिया तथा सिंगापुरमा समेत प्रदर्शन हुनेछ । चलचित्रमा जयकिशनका साथमा जाहान्वी बस्नेत, संघरत्न महर्जन, शोभित बस्नेत, लय संग्रौला, टार्जन आदिले अभिनय गरेका छन् ।

रंगमञ्च

विद्यार्थीका सन्देशमूलक नाटक

यो साता विराटनगरमा अन्धविश्वासमा आधारित छाउपडी प्रथादेखि अनुशासन र नैतिकतासम्बन्धी विषयवस्तु समेटिएका विभिन्न ९ वटा नाटक प्रस्तुत गरिए । हाटखोलास्थित सुशीला कोइराला नाटकघरमा आरोहण गुरुकुलले आयोजना गरेको १० दिने विद्यालय नाटक महोत्सवमा ती नाटक मञ्चन गरिएका हुन् ।

विद्यार्थीलाई बेलैदेखि रंगमञ्चमा रुचि जगाएर उनीहरूमा भएको प्रतिभालाई अवसर दिन यो महोत्सवको आयोजना गरिएको आरोहणका अध्यक्ष भैरव क्षेत्रीले बताए । क्षेत्रीका अनुसार विद्यार्थी आफैंले विषयवस्तु छानेर नाटक तयार पारेका थिए । त्यसमा शिक्षक एवं आरोहणका केही कलाकार सहयोगीको भूमिकामा थिए ।

महोत्सवमा प्रदर्शित नाटकमा डेढ सयभन्दा बढी विद्यार्थी प्रत्यक्ष सहभागी थिए । हरेक दिन प्रदर्शन भएका नाटकमा दर्शकका रूपमा आधाभन्दा बढी विद्यार्थी नै हुन्थे । उक्त अवसरमा रंगमञ्चका सम्बन्धमा छलफलसमेत गरिएको थियो । आरोहणका तर्फबाट धीरज राईको लेखन तथा विकास पराजुली र राजेश ठाकुरको निर्देशनको नाटक 'म-नैतिक' बाट शुक्रबार प्रारम्भ भएको महोत्सव आइतबार रंगेली नगरपालिकास्थित रञ्जनी एकेडेमिक स्कुलका विद्यार्थीले तयार पारेको 'परिवेश' नाटकको प्रदर्शनसँगै सम्पन्न भएको थियो ।

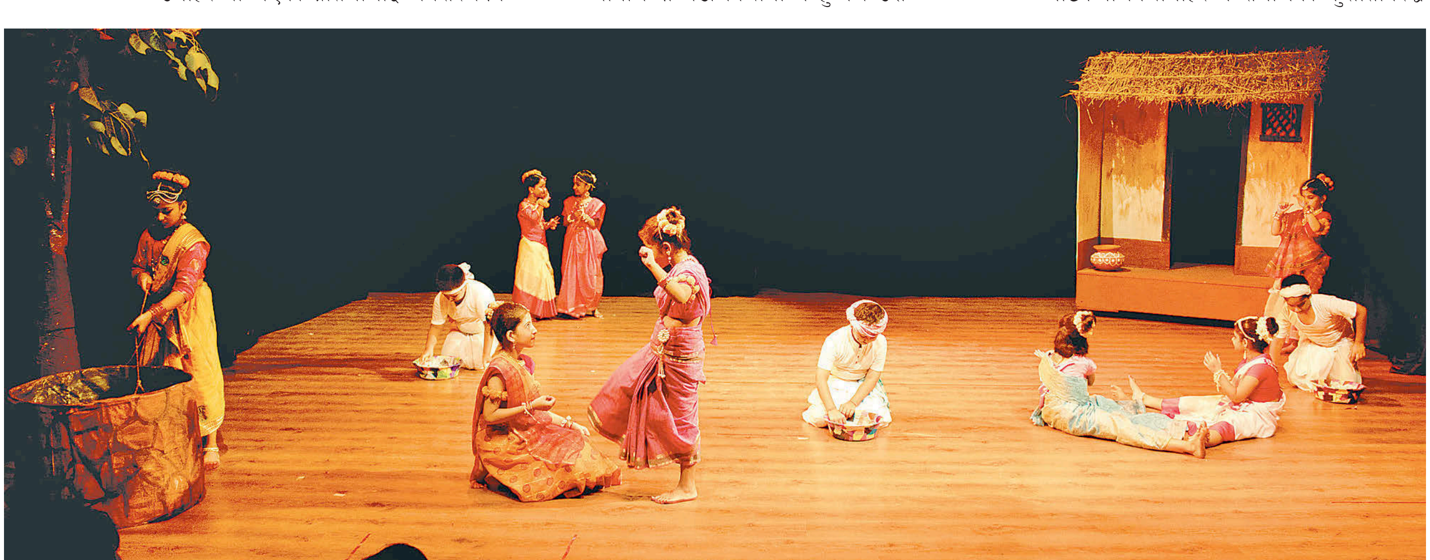
नाटकमा विद्यार्थीहरूले समाजका कुरीतिविरुद्ध सचेतना, सकारात्मक सोच राख्न प्रेरणा अनि अनुशासन र परिश्रमजस्ता पक्ष समेटेर रचिएका सन्देशमूलक कथामा विभिन्न पात्रका रूपमा अभियन गरेका थिए ।

अन्नपूर्ण एकेडेमीले प्रस्तुत गरेको मेहनत र परिश्रमको फल शीर्षकको नाटक कक्षा ८ की छात्रा अपेक्षा तामाङले निर्देशन गरेकी थिइन् । आफूलाई अभिनयप्रति उत्सुकता रहेको बताउने तामाङले शिक्षक एवं आरोहणका कलाकारहरूको प्रेरणाले नाटक निर्देशन गरेको बताइन् ।

गुरुप्रसाद मैनालीको चर्चित कथा 'नासो' लाई बूढानीलकण्ठ स्कुलले प्रस्तुत गरेको थियो । उक्त नाटक विद्यालयकी शिक्षिका अस्मिना भट्ट कर्णले निर्देशन गरेकी थिइन् । यो नाटक बहुविवाह र त्यसले परिवार एवं समाजमा पार्ने असरसँग सम्बन्धित थियो । यसैगरी बाल मनोविज्ञानमा आधारित नाटक 'परिवेश' रंगेलीको रञ्जनी स्कुलले प्रस्तुत गरेको थियो । रमेशचन्द्र अधिकारीले निर्देशन गरेको उक्त नाटकमा विद्यार्थीहरूले जीवन्त अभिनय गरेका थिए ।

महोत्सवमा विराटनगर महानगरका ८ तथा रंगेली नगरपालिकाको १ विद्यालय सहभागी थिए । सत्यनारायण स्कुलले 'अँध्यारो बाटो', अन्नपूर्ण एकेडेमीले 'मेहनत र परिश्रमको फल', प्यारागन एकेडेमीले 'दसैं' तथा सेन्ट जोसेफ स्कुलले 'लक्ष्मीपूजा' नाटक प्रदर्शन गरे भने सप्तकोसी बोर्डिङ स्कुलले 'छाउपडी', बूढानीलकण्ठ स्कुलले 'नासो', लिलिपुटले 'प्रधानमन्त्री', श्रीश्री रविशंकर विद्या मन्दिरले 'चण्डालिका एक अनन्त प्रेम कहानी' तथा रञ्जनी एकेडेमिक स्कुलले 'परिवेश' नाटक प्रदर्शन गरेका थिए ।

माधव घिमिरे



सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक

शारदा लामिछाने

सिन्धुपाल्चोकमा जन्मिएकी शारदा लामिछाने मोडलिङमा नयाँ नाम होइन । आईईसी फेसन कलेजबाट फेसन डिजाइनिङ अध्ययन गरेकी लामिछाने व्यवसायिक फेसन डिजाइनर हुन् भने लामो समयदेखि मोडलिङ गरेकाले उनलाई मोडलका रूपमा चिन्नेहरु पनि उत्तिकै छन् । ५ फिट ४ इन्च अग्ली शारदाले आफैंले डिजाइन गरेका पहिरन मात्र होइन, अन्य डिजाइनरका पहिरनसमेत र्‍याम्पमा प्रस्तुत गरिसकेकी छिन् ।

उनको रुचि यात्रामा छ । 'समय मिल्ने बित्तिकै घुम्न निस्कन्छु, शारदा भन्छिन्– 'तर टाढा–टाढा जान भ्याउँदिनँ, काठमाडौंबाट नजिक पर्ने प्रायः सबै डेन्टिनेसनको भ्रमण गरिसकेकी छु । फेसन डिजाइनिङ तथा मोडलिङको अनुभवपछि शारदाले भविष्यमा फेसन स्टाइलिष्ट हुने लक्ष्य लिएकी छिन् । 'फेसन डिजाइनरमा मात्र सीमित हुंदा पहिरनमा मात्र सीमित हुनुपर्छ,' शारदा भन्छिन्– 'म व्यक्तिको टप टु बटम नै मेकओभर गर्ने पेशामा आबद्ध हुन इच्छुक छु । त्यसका लागि स्टाइलिस्ट बन्नुबाहेक अरु उपाय छैन ।' शारदा आफैं भने क्याजुअल वेयरकी पारखी हुन् ।

कृष्ण भट्टराई

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

तस्बिर : महेश प्रधान
लोकेसन : चोभार, काठमाडौं
पहिरन : पिजेज कलेक्सन, सिभिल मल, सुन्धारा
मेकअप : अम्बु रुचाल

सञ्जाल चलाउन म्यानेजर !

अनुपविक्रम शाही नायक र खलनायक दुवै भूमिकामा उत्तिकै जमेका छन् । मोडलिङबाट चलचित्रमा आएका अनुपले हालसम्म अभिनय गरेका चलचित्रमा नायक र खलनायकको भूमिका करिब-करिब बराबरजसो निर्वाह गरेका छन् । दर्शकहरूले भने उनलाई सकारात्मकभन्दा नकारात्मक भूमिकामै बढी रुचाएका छन् । त्यसैले होला, अचेल उनले नायकभन्दा खलनायकको भूमिकालाई नै प्राथमिकता दिन थालेका छन्, त्यो पनि राम्रो पारिश्रमिकसहित । यसबीच अघिल्लो साता चलचित्र 'पासवर्ड' को प्रिमियर शोमा अनुपले एउटा रोचक कुराको खुलासा गरे । कार्यक्रम सञ्चालिकाले उपस्थित कलाकारहरूसँग उनीहरूको इमेल तथा फेसबुकको पासवर्डका बारेमा जिज्ञासा राखिन् । अन्य कलाकारले पासवर्ड गोप्य राख्ने कुरा बताएर उम्किए भने अनुपले चाहिँ आफ्नो सामाजिक सञ्जाल सञ्चालन गर्न म्यानेजर नै राखेको जानकारी दिए । उनको कुरा सुनेर अधिकांश व्यक्ति छक्क परे । व्यस्तताका कारण कामलाई सहज बनाउन सेलिब्रेटीहरूले म्यानेजर राख्नु सामान्य हो, अनुपले भने फेसबुक, इन्स्टाग्राम, ट्विटर चलाउनकै लागि म्यानेजर राखेको कुरा सुनेपछि कसैले प्वाक्क भनी हाले–यस्ता पो सेलिब्रेटी !'

फटाफट

ग्ल्यामरको अर्थ अंग प्रदर्शन होइन

अभिनेत्री आयुष्मा कार्कीका लागि चलचित्र नयाँ क्षेत्र हो । म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरेपश्चात् उनी चलचित्र 'प्रेम संसार'मार्फत रजतपटमा 'डेब्यु' गर्दैछिन् । चलचित्र 'प्रेम संसार' आगामी मंसिर १३ गते प्रदर्शनमा आउँदैछ ।

चलचित्रको पहिलो अनुभव कस्तो रह्यो ?

एकदमै राम्रो । धेरै कुरा सिक्न पाइयो । म म्युजिक भिडियो पृष्ठभूमिबाट आएकाले चलचित्र भिडियोको तुलनामा फरक रहेछ भन्ने अनुभूति भयो ।

'प्रेम संसार'बाटै किन डेब्यु ?

स्क्रिप्ट मन पर्‍यो । यो चलचित्रमा अन्तरजातीय प्रेमकथा प्रस्तुत गरिएको छ । मेरो क्यारेक्टर निकै शक्तिशाली छ ।

यो चलचित्रसँग कसरी जोडिनुभयो ?

चलचित्रको सुटिङ अघि कलाकार छनौटका लागि अडिसन भएको थियो । त्यही अडिसनमा पास भएर म यो चलचित्रसँग जोडिएँ ।

चलचित्रमा चुनौती कति छ ?

धेरै नै छ । मेरो त यो पहिलो चलचित्र हो । पहिलो चलचित्रमा चुनौतीभन्दा पनि डर धेरै हुँदो रहेछ । अहिले चलचित्रको काम सकिए पनि दर्शकबाट कस्तो प्रतिक्रिया आउँछ भन्ने कुराले डर बढाएको छ ।

चलचित्रमा कस्तो चरित्रमा काम गर्न रुचाउँनुहुन्छ ?

मलाई साधारण किसिमको गाउँले चरित्र मन पर्छ । म गाउँमै जन्मी-हुर्की बढेकाले गाउँले परिवेश नै मन पर्छ ।

ग्ल्यामरस चरित्र मन पर्दैन ?

मन पर्छ, तर ग्ल्यामर भन्दैमा अंग प्रदर्शन गर्ने खालको होइन । ग्ल्यामरको अर्थ अंग प्रदर्शन होइन । कथाले माग्दैमा नांगिनै पर्छ भन्ने पनि छैन ।

तपाईंलाई कस्ता चलचित्र मन पर्छन् ?

मलाई त प्रेमकथात्मक चलचित्र नै मन पर्छन् ।

चलचित्रमा नआएको भए ?

बैंकिङ क्षेत्रमा हुन्थें । म अहिले बानेश्वर क्याम्पसमा व्यवस्थापन विषयमा अध्ययनरत छु । त्यसकारण पनि बैंकमै जागिर खान्थें ।

पारमिताको छलाङ

अघिल्लो वर्ष प्रदर्शित चलचित्र 'चंगा चेट' मा अभिनय गरेपछि अभिनेत्री पारमिता आरएल राणा अभिनयबाट करिब-करिब हराएकी थिइन् । कुनै पनि नयाँ नेपाली चलचित्रमा उनको आबद्धता देखिएको थिएन । झन्डै एक वर्षदेखि चलचित्रवृत्तबाट हराएकी यी अभिनेत्रीले अहिले दर्शकलाई सरप्राइज दिने शैलीको काम गरेकी छिन् । यसै साता आफ्नो सामाजिक सञ्जालमार्फत पारमिताले आफू दक्षिण भारतीय चलचित्रमा अनुबन्ध भएको जानकारी दिएकी छिन् । अभिनेत्री राणाका अनुसार उनी तेलुगु भाषाको एउटा चलचित्रमा मुख्य अभिनेत्रीका रूपमा अडिसनमार्फत छनोट भएकी हुन् । उक्त चलचित्रमा पारमिताले तेलुगु चलचित्रका सुपरस्टार गोपिचन्दसँग अनस्क्रिन रोमान्स गर्नेछिन् । 'तेलुगु चलचित्रमा अभिनय गर्न पाउने कुरा सार्वजनिक गर्न पाउँदा अत्यन्त उत्साहित छु, पारमिताले लेखेकी छिन्– 'मलाई थाहा छैन, म के लेखौं ? किनभने म साँच्चनै नै बोल्न नसक्ने भएकी छु ।' यसै साता एउटा मन्दिरमा पूजा गर्दै शुभसाइत गरिएको उक्त चलचित्रको छायांकन आगामी वर्षको जुन महिनातिर प्रारम्भ हुने बताइन्छ ।

फिल्मी डायरी

- चलचित्र कबड्डी कबड्डी कबड्डी टिमले भरतपुरको चितवनमा निर्माण भैरहेको गौतम बुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट रंगशालाको निर्माणका लागि नगद तीन लाख रुपैयाँ सहयोग गरेको छ ।
- निर्माता माधव वाग्लेले निर्देशन गर्ने पहिलो चलचित्रको शीर्षक 'पारस : द अनलक्की म्यान' राखिएको छ, जसमा निर्देशक निश्चल बस्नेतले शीर्ष भूमिका निर्वाह गर्ने तय भएको छ ।
- चलचित्र विधामा स्नातक तहको अध्यापन गराइरहेको ओस्कार कलेजले भारतीय फिल्म कलेजसँग सहकार्य गर्ने भएको छ । कलेजले भारतको सत्यजित रे फिल्म एन्ड टेलिभिजन इन्स्टिच्युट, फिल्म एन्ड टेलिभिजन इन्स्टिच्युट तथा नेसनल स्कुल अफ ड्रामाका डीन एवं पदाधिकारीहरूसँग भेटी औपचारिक सम्झौता गरेको बताइएको छ ।
- चलचित्र 'रातो टीका निधारमा' को शीर्षक गीत नयाँ भर्सनमा सार्वजनिक गरिएको छ । विगतमा उमेश पाण्डे तथा रमना श्रेष्ठको स्वरमा रेकर्ड भएको शम्भूजीत बासकोटाद्वारा संगीतबद्ध उक्त गीतको नयाँ संस्करणमा प्रमोद खरेल तथा मेलिना राईको स्वर सुन्न सकिन्छ ।
- चलचित्र विकास बोर्ड अन्तर्गत महिला चलचित्रकर्मी सशक्तीकरण समितिले 'सेल्यूट' शीर्षकको लघु चलचित्र निर्माण गर्ने भएको छ ।
- आर एल मोक्तानद्वारा निर्देशित चलचित्र सम्हाली राख हैको फस्टलूक सार्वजनिक भएको छ, जसमा शीतल केसी, अर्जुन कुँवर, राजेन्द्र गोपाली, आरोही बस्नेत आदि कलाकारलाई देख्न सकिन्छ ।
- अभिनेता ज्याक श्रेष्ठको चलचित्र शिवा-द लिडरको ट्रेलर सार्वजनिक भएको छ, जसलाई रामकाजी घिमिरेले निर्देशन गरेका हुन् भने किशोर खतिवडा तथा सञ्चिता लुईंटेल यो चलचित्रको महत्वपूर्ण भूमिकामा छन् ।
- हेमराज विसीद्वारा निर्देशित चलचित्र घामड शेरेको पोस्टर सार्वजनिक भएको छ । यो चलचित्रमा रियल लाइफ जोडी निश्चल बस्नेत तथा स्वस्तिमा खड्का मुख्य भूमिकामा छन् ।

अपोजिट सेक्स

अभिनेत्री : स्वस्तिमा खड्का
गायिका : इन्दिरा जोशी
मोडल : शृङ्खला खतिवडा
फेसन डिजाइनर : सुनिता श्रेष्ठ
मेकअप आर्टिस्ट : स्वस्तिका राजभण्डारी
कोरियोग्राफर : रेनाशा बान्तवा राई
निर्देशक : दीपाश्री निरौला
खेलाडी : सिपोरा गुरुङ

● आमेश भण्डारी, अभिनेता

सधैं प्रसन्न श्वेता

नेपाली चलचित्रकी नायिका श्वेता खड्काले अरूका लागि काम गर्न पाउँदा आफूलाई खुसी लाग्ने कुरा बताएकी छिन् । 'अरूका लागि काम गर्ने व्यक्ति सधैं प्रसन्न रहन्छ, सधैं खुसी हुन्छ, म पनि त्यसमा खुसी हुन्छु,' उनले भनिन् । पोखरा पुगेर उनले अरूका लागि काम गर्दा करोडौंको गिफ्ट पाएभन्दा बढी खुसी मिल्ने कुरा बताइन् । चलचित्र कान्छीपछि अरू कुनै चलचित्र निर्माण गरिहाल्ने तयारी नभएको जानकारी दिइन् । आफू निरन्तर समाजसेवामा लाग्ने दाबी गर्दै खड्काले अहिले माझीबस्तीमा ५३ वटा घर निर्माणमा जुटिरहेको कुरा बताउँदै भनिन्– 'म अरूकै लागि काम गर्नेछु, अरूकै लागि बाँच्नेछु । म आफूलाई देशमै सबैभन्दा बढी माया पाउने कलाकार सम्झन्छु ।' दर्शकको यस्तै मायाले फेरि बाँच्ने, फेरि केही गर्ने तथा अरूका लागि केही गरौं भन्ने भावना जागेको उनको भनाइ थियो ।

सर्तै सर्त

निर्माता तथा संगीतकर्मी अर्जुन कुमारको चलचित्र 'चपली हाइट-३' का लागि पहिले अभिनेत्री साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाहलाई प्रस्ताव गरियो । साम्राज्ञीले चलचित्रको शीर्षकमै आपत्ति जनाइन् । चपली हाइटका अघिल्ला दुई श्रृंखलामा समावेश गरिएका वयष्क शैलीका कन्टेन्टका कारण साम्राज्ञीले चलचित्रको शीर्षक परिवर्तन गरे मात्र अभिनय गर्ने बताइन् । निर्माता अर्जुन कुमारले साम्राज्ञीको सर्त मानेनन् । साम्राज्ञीपछि अर्जुनले अभिनेत्री स्वस्तिमा खड्का समक्ष प्रस्ताव राखे । स्वस्तिमाले पनि निर्मातासँग एउटा सर्त राखिन् । विगतका दुई श्रृंखलामा जस्तो तेस्रो श्रृंखलामा यौनजन्य कन्टेन्ट नराख्ने भए मात्र काम गर्ने सर्तमा स्वस्तिमा अभिनयका लागि तयार भइन् । अन्ततः अर्जुनले स्वस्तिमाकै सर्त स्वीकार गरे । अब चलचित्रमा यौनजन्य विषयवस्तु समावेश हुने छैनन् । अघिल्लो साता काठमाडौंमा आयोजित चलचित्रको घोषणा कार्यक्रममा समेत अभिनेत्री खड्काको आशय त्यस्तै थियो । उनी भन्दै थिइन्– 'म चलचित्र साइन गर्नुअघि चलचित्र निर्माण गर्ने टिम र स्क्रिप्ट हेर्छु । मलाई यो चलचित्रको स्क्रिप्टले नै लोभ्यायो । यो क्राइम थ्रिलर चलचित्र हो, जसमा यौनजन्य दृश्य तथा विषयवस्तु समावेश छैनन् ।'

रहर कि बाध्यता ?

अभिनेत्री आँचल शर्माले अघिल्लो बिहीबार आफ्नो फेसबुकको भेरिफाइड पेजमा एउटा स्ट्याटस लेखिन्– 'सबैको साथ र यो मायाका लागि धेरै-धेरै धन्यवाद । सबैलाई माया । ट्रेन्डिङको ४ र ५ ।' चलचित्रको साटो म्युजिक भिडियोमा अत्यधिक व्यस्त हुन थालेकी अभिनेत्री शर्माले अभिनय गरेका दुई नयाँ गीतका म्युजिक भिडियो अघिल्लो साता एक दिनको फरकमा युट्युबमा अपलोड भए । पहिले सार्वजनिक भएको गायक आशिष सचिन र गायिका मेलिना राईको 'एक कान दुई कान मैदान' तथा भोलिपल्ट अपलोड भएको गायक महेश काफ्ले र गायिका मेलिना राईको 'माया बिरानी' लाई दर्शकहरूले अत्यन्त मन पराए । गत आइतबार दुवै यूट्युब ट्रेन्डिङको दोस्रो तथा तेस्रो स्थानमा थिए । ठूला ब्यानरका राम्रा चलचित्रमा अभिनय गरे पनि अभिनेत्री शर्माको हातमा अहिले कुनै चलचित्र छैन । त्यसैले पनि उनी आफ्नो अधिकांश समय म्युजिक भिडियोलाई दिन बाध्य छिन् । आँचलको फेसबुक पेज नियाल्ने हो भने उनी हप्तैपिच्छेजसो आफूले अभिनय गरेका नयाँ-नयाँ भिडियोका लिंक सेयर गरिरहेकी हुन्छिन् । चलचित्रको ठूलो क्यानभासलाई छाडेर भिडियोको सानो क्यानभासमा रमाउनु अभिनेत्री शर्माको रहर हो कि बाध्यता, भन्ने कुरा चाहिँ बुझ्न सकिएको छैन ।

हलिउड/बलिउड

फाइनल भइन् कंगना

तमिलनाडुकी पूर्व मुख्यमन्त्री तथा तमिल चलचित्रकी नायिका जयराम जयललिताको बायोपिकका लागि निर्देशक ए.एल. विजयले कंगना रनौतलाई फाइनल गरेका छन् । चलचित्रका लागि छनौट भएपछि कंगना जयललिता जस्तै देखिने मेकअपका लागि हलिउडतर्फ प्रस्थान गरिसकेकी छिन् । त्यहाँ उनी हलिउड मेकअप आर्टिस्ट जेसन कोलिन्ससँगको मेकअप कार्यशालामा सहभागी हुनेछिन् । यो चलचित्रमा जयललिताको जीवनका चार चरण प्रस्तुत गरिने बताइएको छ, जसमा उनको अभिनयदेखि मुख्यमन्त्रीसम्मको समय खण्डलाई स्थान दिइनेछ । हिन्दी, तमिल तथा तेलुगु भाषामा निर्माण हुने यो चलचित्रका निर्माता विष्णु इन्दुरी हुन् ।

दुई नयाँ स्टार

आज शुक्रबार बलिउडमा सार्वजनिक भैरहेको चलचित्र पल पल दिलके पास मार्फत् बलिउडले दुई नयाँ स्टार पाउँदैछ । यो चलचित्रमार्फत धर्मेन्द्रका नाति र सन्नी देवलका छोरा करण देवल तथा सहर बाम्बा बलिउडमा पदार्पण गर्दैछन् । यो चलचित्र सन्नीको पनि निर्देशकीय पदार्पण चलचित्र हो । करण देवलका बारेमा धेरै कुरा सार्वजनिक भैसके पनि अभिनेत्री सहरका बारेमा भने कमै जानकारी सार्वजनिक भएको छ । सन् १९९८ मा हिमान्चलको सिमलामा जन्मिएकी बाम्बाले मुम्बईको जय हिन्द कलेजबाट ग्राजुएसन गरेकी छिन् । ५ फिट ३ इन्च अग्ली तथा ५० किलो तौल भएकी बाम्बाको फिगर ३२/२४/३२ छ । सन् २०१६ मा अप्पो बम्बई टाइम्सले आयोजना गरेको फ्रेस फेस-२०१६ की विजेता बाम्बा दक्ष क्लासिकल डान्सर पनि हुन् ।

इमेज बदल्दै रणवीर कपुर

अहिलेसम्म लभर ब्वाइको छवि बनाएका रणवीर कपुर आफ्नो अपकमिङ चलचित्र ब्रह्मास्त्र र शमसेरामा एक्सन गरिरहेको देखिनेछन् । त्यसको लगत्तै उनी ग्रे शेड (नकारात्मक) भूमिकामा देखा पर्नेछन् । यसका लागि रणवीर र दक्षिण भारतका चर्चित निर्देशक सन्दीप रेड्डी वाङ्गाबीच कुराकानी भैरहेको बताइन्छ । यता सुपरहिट चलचित्र कविर सिंहका निर्देशक वाङ्गाले रणवीरसँग आफ्नो नयाँ प्रोजेक्ट डेभिलमा काम गर्ने इच्छा सार्वजनिक गरिसकेका छन् ।

समाचारमा

- टाइगर श्राफ र श्रद्धा कपुरको जोडी रहने बागी सिरिजको तेस्रो चलचित्र बागी-३ सुपरहिट तमिल चलचित्र वेत्तईको रिमेक हुने भएको छ । यो चलचित्रमा टाइगर श्राफ र श्रद्धा कपुरका अतिरिक्त रितेश देशमुखले पनि अभिनय गर्नेछन् ।

- करण जौहरले निर्माण गर्न लागेको चलचित्र तख्तमा आलिया भट्ट र रणवीर सिंहले अभिनय गर्ने निश्चित भएको छ । यो चलचित्र मुगल बादशाह शाहजहाँका उत्तराधिकारी दारा शिकोहको जीवनकथामा आधारित हुने बताइएको छ ।

- राकेश ओमप्रकाश मेहराको आगामी चलचित्र तुफानमा दर्शन कुमारले खलनायकको भूमिका निर्वाह गर्ने पक्का भएको छ । दर्शन कुमार मेरी कोम, सबरजित, बागी-२ जस्ता चलचित्रको दमदार अभियनका लागि परिचित छन् ।

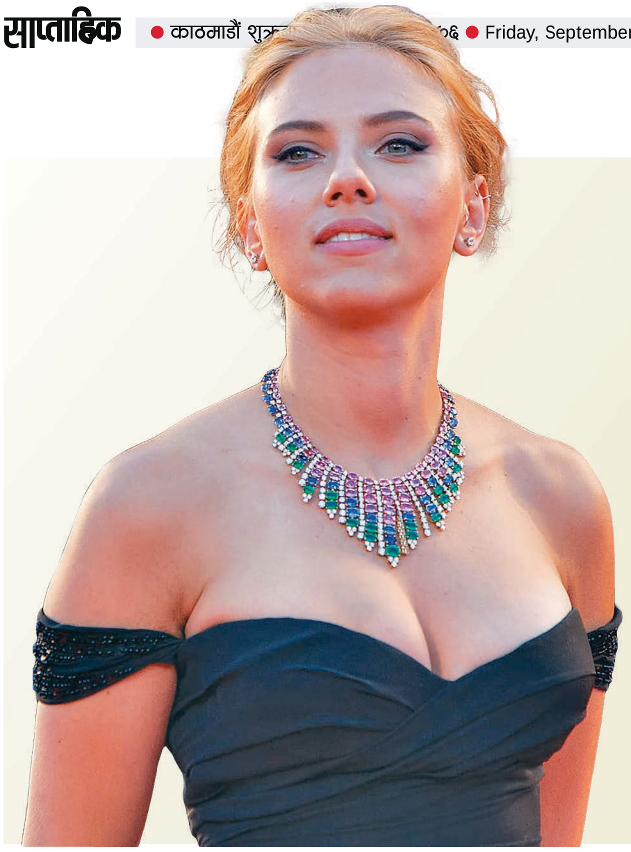
- राजकुमार राव तथा जान्हवी कपुरले अभिनय गरेको निर्देशक हार्दिक मेहताको चलचित्र रुह अफजाको सुटिङ सम्पन्न भएको छ ।

- कियारा आडवाणीले आफ्नो अपकमिङ चलचित्र इन्दुकी जवानीको सुटिङ सुरु भएको जानकारी इन्स्टाग्राममार्फत् दिएकी छिन् । चलचित्रमा कियाराले इन्दु गुप्ता नामक दबङ्ग युवतीको चरित्र निर्वाह गरिरहेकी छिन् ।

- र्‍यापर निक्की मिनाज अर्थात् ओनिका तान्या मराजले संगीतको संसारबाट सन्यास लिने घोषणा गरेकी छिन् । सन्याससँगै उनले आफ्नो ब्वाइफ्रेन्ड केनेथ प्याटीसँग विवाह गरेर छुट्टै संसार बसाउने छिन् ।

- हलिउडमा निर्माण भैरहेको अमेरिकाकी पूर्व प्रथम महिला मिसेल ओवामाको वायोग्राफीमा आधारित चलचित्र फर्स्ट लेडिजमा मिसेल ओवामाको भूमिका विओला डेभिसले निर्वाह गर्ने भएकी छिन् ।

- हलिउडका सुपरस्टार सिल्भेस्टर स्ट्यालनले ३७ वर्ष अघि सार्वजनिक भएको आफ्नो चलचित्र रेम्बोः लास्ट ब्लडको रिमेक रेम्बोः लास्ट ब्लडको टिजर सार्वजनिक गरेका छन् । नयाँ रेम्बोको मुख्य भूमिकामा पनि स्ट्यालन नै छन् ।



अग्रपंक्तिमा जोहान्सन

फोर्ब्स म्यागजिनले सन् २०१९ का लागि जारी गरेको हलिउड अर्बपतिहरूको सूचीमा नायिका स्कारलेट जोहान्सन पहिलो स्थानमा छिन् । यसैवर्ष सार्वजनिक भएको एभेन्जर्स : द एन्ड गेम चलचित्रका कारण चर्चामा रहेकी जोहान्सनले यो वर्ष ५ करोड ६० लाख डलर आम्दानी गरेर हलिउड अभिनेत्रीहरूमा सबैलाई उछिनेकी छिन् । यो सूचीमा जोहन्सनलाई पछ्याउनेमा सोफिया बर्गारा (४ करोड ११ लाख डलर), रिज वेदरस्पुन (३ करोड ५० लाख डलर), निकोल किडम्यान (३ करोड ४० लाख डलर) तथा जेनिफर एनिस्टन (२ करोड ८० लाख डलर) छन् ।

शताब्दीका सर्वश्रेष्ठ

बेलायतबाट प्रकाशित हुने द गार्जियन पत्रिकाले २१औं शताब्दीको सर्वश्रेष्ठ १ सय चलचित्रको सूची जारी गरेको छ । पिटर ब्राड शा, क्याथ क्लार्क, एन्ड्रयु पुलवर तथा क्याथरिन शोर्ड जस्ता नामूद चलचित्र समिक्षक तथा बजार विश्लेषकहरूको प्यानलले जारी गरेको यो सूचीको पहिलो स्थानमा सन् २००७ मा सार्वजनिक भएको पाउल थोमस एन्ड्रयुसन निर्देशित चलचित्र देयर विल वि ब्लड छ । उक्त चलचित्रलाई पछ्याउनेमा स्टिभ म्याक्विन निर्देशित ट्वेल्भ इयर्स अफ अ स्ल्याभ (२०१३), रिचर्ड लिंकलेटर्स निर्देशित ब्वाइहुड (२०१४), जोनाथन ग्लेजर निर्देशित अन्डर द स्किन (२०१३) तथा वाङ कार वाइ निर्देशित द मुड फर लभ (२०००) छन् । यो सूचीमा परेको एक मात्र हिन्दी चलचित्र ग्याङ अफ वासेपुर ५९औं स्थानमा छ, जसको निर्देशन अनुराग कश्यपले गरेका थिए ।

मेन्डिजको बयान

द न्यू रोमान्टिक तथा द पर्फेक्ट डेट जस्ता चलचित्रमा अभिनय गरेर चर्चा कमाएकी हलिउड अभिनेत्री क्यामिला मेन्डिजले आफू न्युयोर्क युनिभर्सिटीमा अध्ययरत रहँदा एक जना परिचितले नै आफूलाई लागूपदार्थ खुवाएर यौन शोषण गरेको खुलासा गरेकी छिन् । मेन्डिजका अनुसार त्यतिबेला उनी टिनएजमै रहेको र उनलाई लागु पदार्थका बारेमा खासै जानकारी नभएको हुँदा उक्त घटनाको शिकार हुनु परेको थियो । अमेरिकी टेलिभिजनको टिनएजर ड्रामा रिभरडेलकी मुख्य पात्र मेन्डिजको उक्त ड्रामाको चौथो सिजन आगामी साता प्रारम्भ हुँदैछ । उक्त टेलि ड्रामाका अघिल्ला तीन सिजनमा पनि मेन्डिज नै मुख्य पात्र थिइन् ।

बक्स अफिस

- गत शुक्रबार सार्वजनिक भएको आयुष्मान खुरानाको चलचित्र ड्रिमगर्लले पहिलो ५ दिनमै ५९ करोड भारुको व्यवसाय गरेको छ । यो चलचित्रको निर्माण बजेट ५० करोड जति मात्र भएको बताइन्छ ।
- अघिल्लो शुक्रबार प्रदर्शनमा आएको चलचित्र छिछोरेले प्रदर्शनको १२ दिनभित्रमा व्यवसाय गरेको छ ।
- ३ साताअघि सार्वजनिक भएको प्रभासको चलचित्र साहोको हिन्दी भर्सनले तेस्रो विकेन्डसम्ममा २ अर्ब बराबरको व्यवसाय गरेर सुपरहिटको दर्जा प्राप्त गरेको छ ।
- हलिउडमा गत शुक्रबार प्रदर्शनमा आएको द गोल्ड फिन्च नराम्रोसँग पछारिएको छ । अमेरिकाका २ हजार ५ सय ४२ चलचित्र घरमा प्रदर्शन गरिएको यो चलचित्रले पहिलो विकेन्डमा जम्मा २६ लाख डलर बराबरको मात्र व्यापार गर्न सकेको छ ।
- द गोल्ड फिन्च प्रदर्शनमा आउनुभन्दा अघिल्लो साता सार्वजनिक भएको आईटी : च्याप्टर-२ को व्यवसाय भने निरन्तर उकालो लागिरहेको छ । दोस्रो विकेन्डमा यो चलचित्र ९४ लाख ४८ हजार डलर बराबरको व्यवसाय गर्दै यो सिजनको सफल चलचित्रमा दरिएको छ ।

अब लेडिज जेम्स बोन्ड

हलिउडको प्रसिद्ध जेम्स बोन्ड श्रृंखलाको २५औं चलचित्रको शीर्षक नो टाइम टु डाइ जुराइएको छ । गत शुक्रबार ३० सेकेन्डको टिजरलाई ट्विटरमार्फत् जारी गर्दै चलचित्रका निर्देशक केरी फुकुनागाले चलचित्रको सुटिङ जमैकामा सम्पन्न भएको जानकारी दिएका छन् । चलचित्रमा डेनियल क्रेग तथा लसना लिन्चको मुख्य भूमिका छ । जेम्स बोन्डका चलचित्रमा अहिलेसम्म पुरुष पात्रले नै सिक्रेट एजेन्टको भूमिका निर्वाह गर्दै आएकोमा यो चलचित्रमा भने अभिनेत्री लसना लिन्चले एम-फाइभ (ब्रिटिस जासुसी संस्था) को सिक्रेट एजेन्टको भूमिका निर्वाह गर्दैछिन् । यो चलचित्र ३ अप्रिल २०२० मा बेलायतमा तथा ८ अप्रिल २०२० मा अमेरिकामा सार्वजनिक प्रदर्शनमा आउनेछ ।

साहसको यात्रा

लक्ष्मी भण्डारी

यात्रा रहेछ जिन्दगी, एक्लै म हिँडिदिन्छु...चलचित्र निर्मात्री तथा डिजाइनर पूनम क्षेत्री गौतमको जीवनमा यो पंक्ति ठ्याक्कै लागू हुन्छ। विश्वका दर्जनभन्दा बढी गन्तव्य एक्लै चहारिसकेकी पूनम पाँच वर्षअघि पहिलो पटक एक्लै हङकङ पुग्दा अलि डराएकी थिइन्। त्यसपछि उनी संयुक्त अरब इमिरेट्सको दुबई, फ्रान्सको पेरिस तथा अमेरिकाका विभिन्न राज्यको भ्रमणमा निस्किन्, त्यतिबेला पनि उनी एक्लै थिइन्। एकपछिको अर्को एक्लो यात्राले उनमा साहस थप्दै गयो। ती यात्राको अनुभवले उनलाई अझ बढी अनुशासित र जिम्मेवार बनाएको छ।

दर्शना केसीलाई ठूला जहाज र पृथक् परिवेश कहिल्यै नौला लागेनन्, किनभने उनी बाल्यावस्थादेखि नै यसमा 'युज टु' भैसकेकी थिइन्। आठ वर्षको उमेरमा आमासँग हङकङ पुगेकी दर्शनाले त्यसयता भारत, हङकङ, सिंगापुर, थाइल्यान्ड, मलेसिया, पाकिस्तान तथा अमेरिकाका थुप्रै राज्यको भ्रमण एक्लै गरिसकेकी छिन्।

बलिउड फेसन स्टोर पनास रनवेकी सञ्चालक श्वेता सिरोहिया रोक्का वर्षको १५ दिन संसारको कुनै कुनामा एक्लै रमाउँछिन्। यसले आफूभित्रका कमी-कमजोरीलाई सुधार्ने र बलियो पक्षलाई अझ सशक्त बनाउन सहयोग पुर्‍याउने उनको तर्क छ। श्वेताले भारत, सिंगापुर, दुबई, लन्डन, पेरिस, जर्मनी, स्वीजरल्यान्ड, बेल्जियम, नेदरल्यान्ड, इजिप्ट, अमेरिका आदि सहर तथा देश एक्लै घुमिसकेकी छिन्।

टाइगर प्यालेस रिसोर्टको म्यानेजरबाट हालसालै अवकाश लिएर सोल्टी क्राउन प्लाजा ज्वाइन गरेकी अनिता बस्नेत पनि एकल यात्री हुन्। कामकै सिलसिलामा एक्लै भारत, चीन, थाइल्यान्ड, बंगलादेश, बेलायत आदि मुलुक घुमिसकेकी बस्नेत महिलाहरू हरेक कुरामा एक्लै निर्णय लिन सक्छन् भन्ने कुरा प्रमाणित गर्न चाहन्छिन्।

वैश्वीकरणले संसारलाई सांघुरो बनाएपनि शारीरिक उपस्थितिका हिसाबले यो ब्रह्माण्ड निकै विशाल छ। यसभित्र अनेकन् संस्कार, संस्कृति, रहनसहन, वेशभूषा तथा दृश्यहरू समाहित छन् जसलाई नजिकबाट नियाल्न, बुझ्न र अनुभूति गर्न त्यही पुग्नुपर्छ। यी र यस्तै अनुभव सँगाल्ने रहर र रुचि भएकाहरू यात्रामा रमाउँछन्। यसरी घुम्नेहरूमा पहिले युरोप, अमेरिकाका महिलाहरू अग्रणी देखिन्थे। समाजमा खुलापनको विस्तार र शिक्षामा सहज पहुँचले सिर्जना गरेको अवसरहरू यतिबेला नेपालमा पनि सहज छ। त्यसैले पनि नेपालीहरू अहिले घुम्ने कुरामा अघि देखिएका छन्। खासगरी नेपाली महिलाहरू घुम्ने मामिलामा अहिले बढी उदार र खर्चालु देखिएका छन्।

नेपालमा पछिल्लो केही दशकयता छुट्टी मनाउन तथा रिफ्रेसमेन्टका लागि परिवारसहित घुमघाममा निस्कने ट्रेन्ड बढ्दै गएको छ। त्यही क्रममा एक्लै यात्रा गर्नेहरू पनि देखिएका छन्। यसरी एकल यात्रामा निस्किनेहरूमा पुरुष मात्र नभै महिलाहरू पनि छन्। माथि दिइएका उदाहरणमा उल्लेख गरिएका महिलाहरू त्यस्तै प्रतिनिधि पात्र हुन्।

एक्लै संसार घुम्ने ती नेपाली महिला एकल भ्रमणले आफूमा आत्मविश्वासको तह निकै उँचो बनाएको र परिआएको खण्डमा जस्तोसुकै काम एक्लै सम्पन्न गर्न सकिन्छ भन्ने आत्मविश्वास पलाएको बताउँछन्।

दर्शनाकी आमाले सानैदेखि उनलाई सिकाएका तीन कुरा-नयाँ कुरा सिक, नयाँ काम गर र आफूलाई चिन भन्ने नै हो। यही मन्त्र अनुसरण गर्दै दर्शना हुर्कंदै गइन्। कालान्तरमा उनले स्वतन्त्र घरपरिवार र श्रीमान् पाइन्। अभिनेता भुवन केसीका कान्छा भाइ तथा दर्शनाका श्रीमान् प्रज्वलले उनलाई कुनै रोकटोक गरेनन्। बेटर होम्सकी कार्यकारी निर्देशक दर्शना आफू एक्लो घुमन्ते हुनुको कारण आफैलाई क्रिएटिभ, कन्फिडेन्ट, सदावहार र तरोताजा बनाउनु हो भन्ने तर्क गर्छिन्। एक्लै यात्रा गर्दा नेतृत्व सीप बढ्छ, अनुशासित भइन्छ, हाम्रो देशमा के पुगेको छैन त्यो सिकिन्छ, सभ्य भइन्छ, नयाँ कुरा सिकेर आफ्नै देशमा प्रयोग गर्न प्रयास गरिन्छ, आफूलाई उत्पादनशील बनाउन सकिन्छ। एकल यात्री हुँदाका फाइदा र सिकाइका बारेमा दर्शना भन्छिन्- 'एक्लै हिँड्दा आफ्नो सुरक्षा आफैं गर्नुपर्छ भन्ने हुन्छ जसले आफूलाई बहादुर बनाउँछ। घरबाहिर यति टाढा आएर पनि म एक्लै केही गर्न सक्दो रहेछु भन्ने गर्वानुभूतिले आफैंप्रति सम्मान बढेर आउँछ। त्यसबाहेक आफूलाई एक्सप्लोर गर्ने र आफ्नो क्षमता चिन्ने अवसर मिल्छ।' कोही नभए पनि म एक्लै लडेर जीउन सक्छु भन्ने कुरा आमाबाट सिकेकी दर्शना यात्राका लागि हरेक व्यवस्थापन आफैं गर्छिन्।

चलचित्र मारुनीकी निर्मात्री पूनम एक्लै संसार घुम्न थालेदेखि कसरी बोल्ने, हिँड्ने, खाने, सोच्ने, संसारलाई कसरी हेर्ने र व्यवहार गर्ने जस्ता कुरामा आफूमा निक्कै परिवर्तन आएको बताउँछिन्। 'एकल यात्राले मलाई

अनिता बस्नेत

सेल्स एन्ड मार्केटिङ म्यानेजर, सोल्टी क्राउन प्लाजा

- एकल यात्राले मेरो निर्णय क्षमता बढाएको छ।
- नेतृत्व सीपका विकास गरेको छ।
- धैर्य गर्न सिकाएको छ र त्यसले मेरो सोच बदलेको छ।
- जस्तोसुकै परिस्थितिमा पनि विचलित हुनबाट जोगाएको छ।

धेरै कुरा सिकाएको छ । मेरो सोच नै परिवर्तन भएको छ । यात्रा र संसार के हो ? छर्लङ्ग भएको छ । मानव जीवन के हो ? बुझ्ने अवसर प्राप्त गरेकी छु ।' एकल यात्राले आफूमा आएको सकारात्मक परिवर्तन सेयर गर्दै पूनम भन्छिन्- 'म तीन वर्षअघि एक्लै अमेरिका जाँदा सबै कुरा आफैंले गर्नुपर्दा कतिसम्म जिम्मेवार र सजग भइँदो रहेछ भन्ने कुरा सिकें । त्यतिबेला म घुम्ने उद्देश्यले अमेरिका गएकी थिएँ । त्यो यात्राले मलाई अमेरिका मात्र घुमाएन, अपितु आत्मविश्वासीसमेत बनायो ।' पूनमको विचारमा यसरी एक्लै संसार घुम्नु भनेको एक खुड्किलो माथि उक्लिनु हो ।

फेसबुकमा रहेको 'सोलो ट्राभलर सोसाइटी' का सवा २ लाख प्रशंसकमध्ये ६३ प्रतिशत महिला छन् । बुकिङ सर्भे वेबसाइटका अनुसार ६५ प्रतिशत अमेरिकी महिला छुट्टी मनाउन एक्लै हिँड्ने गरेका छन् । उक्त साइटका अनुसार सोलो ट्राभलरका रूपमा यात्रा गर्नेहरूमा पुरुषको तुलनामा महिलाको संख्या बढी छ । सोही सोसाइटीमार्फत जोडिन पुग्ने छुट्टा-छुट्टै मुलुकका महिलाहरू पनि एउटै डेस्टिनेसन छनौट गरी 'सोलो ट्राभलर्स फ्रेन्ड्स' बन्न सक्छन् । किन एक्लो यात्रा त ? यसको उत्तरमा 'सोलो ट्राभलर सोसाइटी' का एकल महिला यात्रीमध्ये ४६ प्रतिशतले स्वतन्त्रता, आत्मनिर्भरता र आफ्नो भित्री चाहना बुझ्न, २२ प्रतिशतले अर्कालाइ कुर्न नसक्ने अधैर्य स्वभाव तथा १५ प्रतिशतले आत्मविश्वास भर्ने चुनौती कारक रहेको बताएका छन् । त्यसबाहेक आफ्नो इच्छा अनुसार स्वतन्त्रतापूर्वक आफ्नै ढंगले यात्रा गर्न भन्नेहरू पनि भेटिए ।

नेपालमा पनि एकल महिला यात्रीको संख्या बढिरहेको जानकारहरू बताउँछन् । विगत केही वर्ष यता एक्लै संसार घुम्ने नेपाली महिलाहरूको संख्या लगातार बढिरहेको छ । यति नै भनेर संख्या तोक्न नसकिए पनि यस्ता महिलाहरूको संख्या बढिरहेको छ । यसको मुख्य कारण नेपाली महिलाहरूका शैक्षिक एवं आर्थिक हैसियतमा देखिएको युगान्तकारी परिवर्तन नै हो ।

महिलाले किन एक्लै यात्रा गर्ने ?

- स्वतन्त्रता अनुभूति हुन्छ ।
- नयाँ मानिस, संस्कृति, खानपान एवं संस्कारसँगको साक्षात्कार
- आत्मविश्वास वृद्धि हुन्छ ।
- गन्तव्यका विषयमा जानकार भइन्छ ।
- संसाधनको ज्ञान बढ्छ ।
- सम्झौताबाट टाढा भइन्छ ।
- जिम्मेवार, कुशल व्यवस्थापक र अनुशासित भइन्छ ।

पूनम क्षेत्री गौतम

चलचित्र निर्मात्री

एउटा देशप्रेमीका नाताले आफ्नो मुलुकलाई संसारभर चिनाऊँ भन्ने भित्री इच्छा एवं उद्देश्य हो । मलाई फरक देशका फरक मानिसको सोच र व्यवहार बुझ्न रमाइलो लाग्छ । अर्को कुरा एकल यात्रामा म आफूलाई शरीर र दिमागभन्दा भिन्न राखेर आत्मा भएको महसुस गर्छु । म स्वतन्त्र आत्मा हुँ, जुन मलाई यात्राले सिकाएको सबैभन्दा ठूलो कुरा हो ।'

सोलो ट्राभलर्सका टार्गेट

- एक्लो घुमन्ते भएर बिताएका ती दिनहरू आगामी कामका लागि शुभ बनुन् ।
- केही समयका लागि आफू आफैं भएर बाँच्ने ।
- आफूभित्रका शक्ति, बलिया पक्ष र खुबीलाई उजागर गर्ने तथा एकान्तमा आफ्ना कमी-कमजोरीहरू केलाउने ।
- शारीरिक तथा मानसिक रूपमा फिट एन्ड फाइन रहने ।
- आफूलाइ बोल्ड बनाउने ।
- अनुशासित तथा जिम्मेवार हुने ।

दर्शना केसी

कार्यकारी निर्देशक, बेटर होम्स

एकल यात्रा– सिक्ने र आफूलाई चिन्ने अवसर
ट्राभल एरेन्जमेन्ट– म आफैं गर्छु ।
यात्राबाट सिकेको– लिडरसिप, कन्फिडेन्ट तथा सिभिलाइजेसन
अविस्मरणीय यात्रा– हङकङ र अमेरिका
एकल यात्रा गर्न चाहनेहरूलाई– तपाईं बहादुर भएर फर्कनुहुन्छ ।

श्वेता सिरोहिया रोक्का

सञ्चालक, पनास रनवे

यसरी एक्लै संसार घुम्दा डर लाग्दैन ?

म तीन दाजुभाइकी एक्ली बहिनी, परिवारकी एक्ली छोरी हुँ । असाध्यै पुलपुलिएकी छोरी, बहिनी र श्रीमती । पहिलो पटक एक्लै यात्रा गर्दा मलाइ होम सिक भयो, त्यसपछि म सेल्फ-लभमा परें । त्यसपछि म भित्रैदेखि बलियो हुँदै गएँ र आफूलाई माया गर्न थालें । अहिले संसारको जुनसुकै स्थानमा गए पनि डराउँदिनँ, जसको श्रेय मेरो एकल यात्रालाई जान्छ ।

यस्तो यात्राबाट तपाईंले प्राप्त गरेको उपलब्धि ?

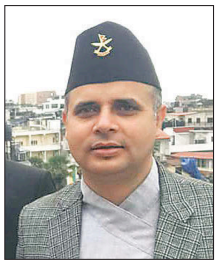
मैले संसारलाई नजिकबाट बुझ्ने मौका पाएँ । आफूले आफूलाई माया गर्न सिकें । आफ्ना लागि जिउन सिकें । हरेक वर्ष १५ दिन मैले आफ्ना लागि समय पाएँ । त्यसपछि म शारीरिक एवं मानसिक रूपमा पनि फिट हुन थालें । काममा उत्साह र जाँगर बढ्न थाल्यो ।

हाम्रो जस्तो पुरुष निर्णायक मानिने मुलुकमा महिलाका लागि यो कार्य कत्तिको चुनौतीपूर्ण छ ?

समाज र यसभित्रका रीति तथा व्यवहार एक ठाउँमा छन् तर आफ्नो जीवन सुचारु गर्न धेरै कुरा आफैंमा भर पर्छ । म वर्षका ३ सय ५० दिन घरपरिवार र बालबच्चालाई दिन्छु । उनीहरूका लागि मेरो समय, श्रम र पसिना खर्चिन्छु । हरेक दिन साँझ नपर्दै घर पुग्छु । हामी श्रीमान्-श्रीमतीबीच बलियो विश्वास छ । मलाई वर्षको १५ दिन (मेरो जन्मदिनको अवसर पारेर) श्रीमान् आफैंले तिमी निष्फिक्री आफ्नो जीवन बाँच, खुसी लिएर आऊ भनेर घुम्न पठाउनुहुन्छ ।

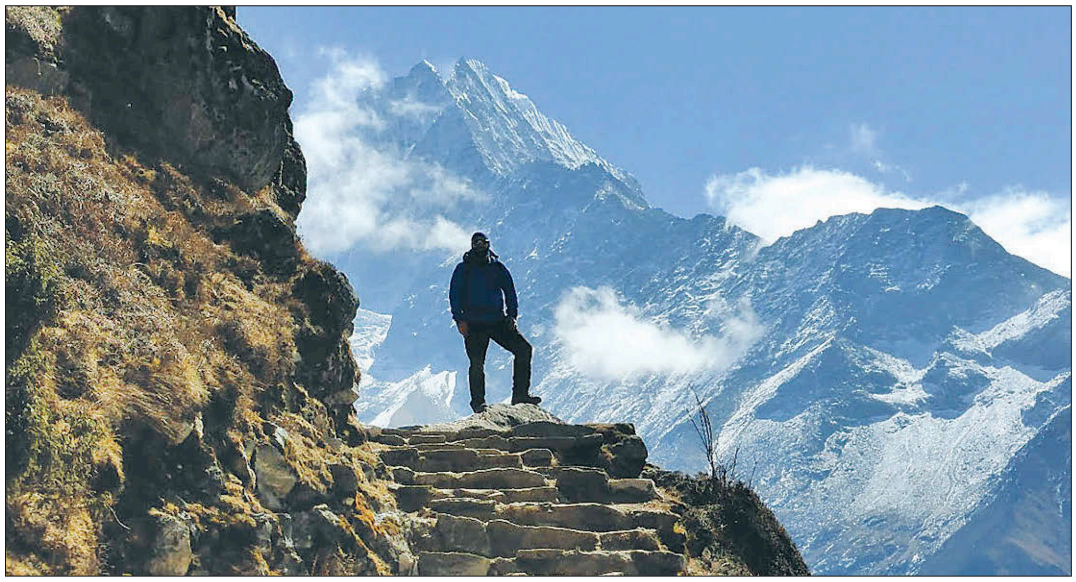
दसैं घुमघाम

घुम्नैपर्ने १० गाउँ



ध्रुव सिम्खडा

ध्रुव सिम्खडा ग्रामीण पर्यटन प्रवर्द्धन मञ्च (भिटोफ) का अध्यक्ष हुन् । ग्रामीण पर्यटन प्रवर्द्धनमा सक्रिय सिम्खडाले नेपालका धेरैजसो गाउँ घुमेका छन् । उनले त्यहाँका स्थानीय कला-संस्कृतिलाई नजिकबाट नियालेका छन्, आतिथ्यता ग्रहण गरेका छन् । स्थानीय परिकारहरूको स्वाद उनको जिब्रोमा बसेको छ । साप्ताहिकले सिम्खडासँग नेपालका घुम्नैपर्ने १० गाउँको सूची मागेको थियो । उनले गाउँको खानपान, संस्कृति, सौन्दर्य, हावापानी आदिका आधारमा यो सूची उपलब्ध गराएका हुन् ।



काउलेपानी, लमजुङ

बेसीसहरबाट एक घण्टा उकालो लागेपछि काउलेपानी पुगिन्छ । गाउँको स्वच्छ हावापानी एवं सुन्दरताको दृश्यावलोकन मात्र होइन्, आँखै अगाडि हिमश्रृखलाको स्वाद लिन काउले रोजाइको गन्तब्य हो । काउलेपानी आतिथ्यताका हिसाबले पनि उत्कृष्ट गन्तब्य हो । एक पटक सबैले पुग्नैपर्ने यो ठाउँमा स्थानीय परिकारको स्वादसँगै होमस्टेको आनन्द उठाउन पाइन्छ ।

चित्लाङ, मकवानपुर

काठमाडौंको उकुसमुकुसबाट उन्मुक्तिका लागि नजिकैको सुन्दर गन्तव्यको खोजी गर्नेहरूको पहिलो रोजाइ हुन सक्छ– चित्लाङ । यो रमणीय भ्यालीमा स्वच्छ हावापानीमा रमाउन सकिन्छ । यहाँ कृषि फार्म तथा बाख्रा फार्म पनि छन् । चित्लाङमा होमस्टेसँगै बस्नका लागि होटल तथा रिसोर्टको व्यवस्था समेत छ ।

राइनासकोट, लमजुङ

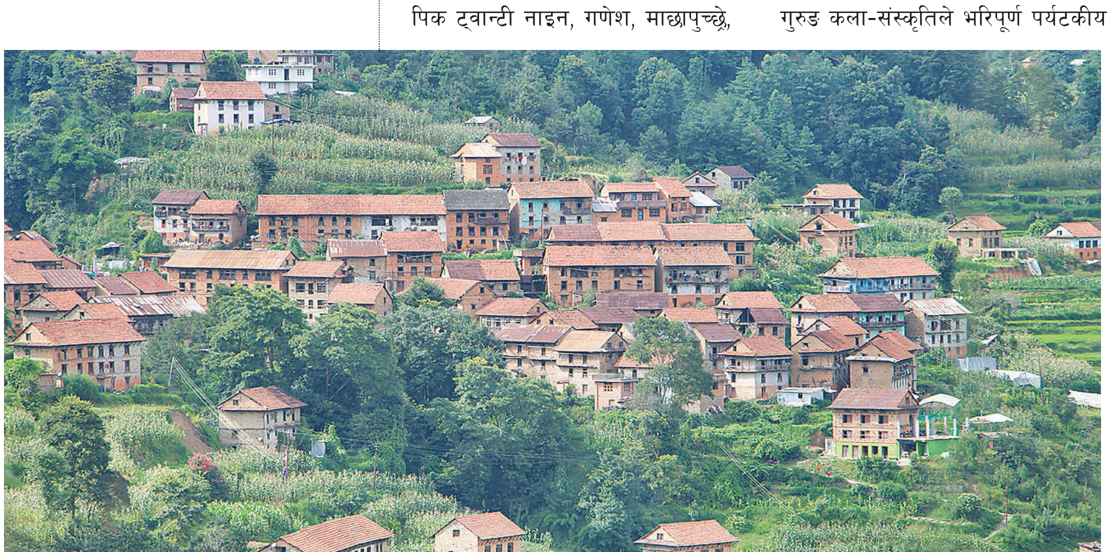
लमजुङको राइनासकोट एकदम रमणीयस्थल हो । यहाँको हिमालको उत्कृष्ट भ्यू अनि उत्कृष्ट ल्यान्डस्केपले जो कसैलाई मोहित तुल्याउँछ । यो संस्कृतिका हिसाबले पनि एकदमै एकदमै धनी ठाउँ हो । यहाँबाट १ सय ८० डिग्रीमा बुद्ध, मनास्लु, अन्नपूर्ण, पिक ट्वान्टी नाइन, गणेश, माछापुच्छ्रे, लमजुङ आदि १८ वटा हिमशृंखला हेर्न सकिन्छ । पुरातात्विक महत्वको ऐतिहासिक राइनासकोट किल्ला, स्थानीय कालिका, कोटेश्वर महादेव, थानीमाई मन्दिर र अन्य कोट, किल्ला तथा गढी आदि इतिहास बोकेका स्थलहरू पनि यहाँ छन् । राइनासकोट घुम्न जानेहरूका लागि त्यहाँ होमस्टे उपलब्ध हुन्छ ।

ताङतिङ, कास्की

गुरुङ कला-संस्कृतिले भरिपूर्ण पर्यटकीय गाउँ हो, कास्कीको मादी गाउँपालिकामा पर्ने ताङतिङ गाउँ । यो होमस्टेको ट्रेकिङ ट्रेल सुरु भएको ठाउँ पनि हो । यहाँ एक होमस्टेबाट अर्को होमस्टेमा जान ट्रेकिङ ट्रेल बनाइएको छ । यो लोकल खानपिन तथा हिमाली दृश्यका लागि सुन्दर ठाउँ हो ।

अमलटारी, नवलपरासी

थारु संस्कृतिको अमूल्य निधी भएको ठाउँ हो नवलपरासीको–अमलटारी । यहाँ थारु संस्कृतिको जानकारी हासिल गर्न सकिन्छ । थारु नृत्यसहित थारु परिकारको स्वादले मन भुलाउँछ । यहाँ होमस्टेहरू सञ्चालनमा छन् ।



पितलेक, स्याङ्जा

स्याङ्जाको पितलेक गाउँको मुख्य आकर्षण कृषि हो । यहाँ 'एक गाउँ, एक उत्पादन' अन्तर्गत कफी खेती गरिएको छ भने 'घर एक घार' अन्तर्गत प्रत्येक घरमा मौरी पालन गरिएको छ । गुरुङ, मगर, ब्राह्मण तथा दलितहरूको बसोबास रहेको यो गाउँमा गुरुङ तथा मगरहरूको संस्कृति एवं रहनसहन अर्को आकर्षण हो । यहाँ अर्ग्यानिक खानेकुरा पाइन्छ भने लोकल कुखुरा यहाँको विशेषत हो । पितलेकमा होमस्टेमा बस्न सकिन्छ भने होटलहरू पनि बनिरहेका छन् । यहाँ दृश्यावलोकन र वर्ड वाचिङ पनि गर्न पाइन्छ । भनिन्छ, यहाँबाट १२ वटा जिल्ला देखिन्छ ।

मार्मा, मुगु

स्वर्गकी अप्सरा नामले प्रख्यात मुगुको रारा तालको काखैमा अवस्थित गाउँ हो- मार्मा । कर्णालीको जीवनशैलीसँगै राराको सुन्दरता हेर्न जानेहरूका लागि यो गाउँ पहिलो रोजाइ हुनसक्छ । कर्णालीका मानिसहरूले पाहुनालाई उत्कृष्ट आतिथ्यता प्रदान गर्छन् ।

दोरम्बा, रामेछाप

रामेछापको दोरम्बा गाउँ घुमघामका दृष्टिले उत्कृष्ट गन्तव्य हो । यो युद्ध पर्यटनसँग जोडिएको घुम्नैपर्ने ठाउँ हो । दोरम्बा धार्मिक, सांस्कृतिक एवं प्राकृतिक दृष्टिले पनि धनी छ । सैलुङजस्तो मनोरम क्षेत्र पनि यही ठाउँमा पर्छ ।

तनहुँसुर, तनहुँ

तनहुँको तनहुँसुर मगर संस्कृतिका लागि प्रसिद्ध छ । यो दृश्यावलोकनका दृष्टिले पनि धेरै उपयुक्त गाउँ हो । व्यास नगरपालिकामा पर्ने तनहुँसुर चौबिसे राज्यकालमा तनहुँको केन्द्र भएको बताइन्छ । यहाँ दरबारको भग्नावशेष, टुँडिखेल, गढी, हात्ती बाँध्ने ढुंगा, गद्दी चौतारो, ढुंगेसाँघु, जारकाटे ढुंगा आदि छन् । तीनवटा थुम्का रहेको यो गाउँबाट धौलागिरी, अन्नपूर्ण, मनास्लु आदि हिमश्रृंखला अवलोकन गर्न सकिन्छ भने सूर्योदय र सूर्यास्तको आनन्द उठाउन पाइन्छ । यो गाउँका केही घरमा होमस्टेको व्यवस्था छ ।

गाभरभ्याली, बाँके

बाँकेको गाभरभ्याली स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकहरूको आकर्षकको केन्द्र हो । बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्जको मध्यवर्ती क्षेत्रमा अवस्थित गाभरभ्यालीमा सामुदायिक होमस्टे सञ्चालित छ । जैविक विविधता, थारु संस्कृतिको अवलोकन तथा थारु परिकारको स्वाद लिन यो ठाउँ उपयुक्त हुन सक्छ । गाभरभ्यालीमा ढिक्री, कोदो, ढिडो, घोंघीजस्ता परिकारको स्वाद लिन पाइन्छ भने अनुपम प्राकृतिक सौन्दर्यको अवलोकन गर्न सकिन्छ ।

सुकेपोखरीमा अर्गानिक होमस्टे

आगन्तुकहरूलाई किराँत संस्कृतिको रमाइलो अनुभूति गराउने गरी फिदिमको सुकेपोखरीमा पाँचवटा होमस्टे सञ्चालनमा ल्याइएको छ । तङसिङ एग्रो टुरिज्मको अग्रसरतामा सञ्चालनमा आएका ती होमस्टेको नाम छिभुरो, लुगुन, टेकबीर, सुकेपोखरी तथा अस्मिता राखिएको छ । यी होमस्टेले सुकेपोखरी घुम्न आउनेहरूलाई रैथाने मौलिक खाना तथा बासको सुविधा उपलब्ध गराउँछन् । दस जनासम्मको क्षमता भएका यी होमस्टेमा खास गरी किराँत संस्कृतिसँग सम्बन्धित सेवा-सुविधा उपलब्ध गराइन्छ ।

यी होमस्टेमा उपलब्ध परिकारहरूमा किराँतहरूको विशेष परिकार 'वाचिपा', केराको पातमा राखेर पोलेर बनाइने कोदोको रोटी 'पेम्पाक'का अतिरिक्त सिस्नोको दाल, मकैको ढिँडो, उवाको रोटी तथा तोइबा अनि गुराँस र टिम्मुरको रक्सी छन् । यी होमस्टेमा खर्सुको चिया, टिम्मुर, चिङ्फिङ, खानाक्पाको अचार, झ्याउ र मालिङ्गो टुसाको तरकारी, भुईंस्याउ, किवी, सिसिफल, कटुसजस्ता फलफूलको स्वादसमेत लिन पाइन्छ ।

होमस्टेमा आउने पर्यटकलाई किराँतहरूको लोकप्रिय साकेला नृत्यले स्वागत गर्ने चलन पनि बसाल्न लागिएको छ । सुकेपोखरीलाई पाँचथरको मेचीमार्गको पौवाभञ्ज्याङ, फालोट हुँदै कञ्चनजंगा पुग्ने प्रस्तावित पर्यटकीय पदमार्गले भेट्छ । पौवा क्षेत्रबाट निर्माण थालिसकिएको पदमार्ग सुकेपोखरीसम्म पुगिसकेको छ । पौवाभन्ज्याङबाट आधा घन्टाको पैदल यात्रापछि सुकेपोखरी पुगिन्छ । करिब ३ हजार मिटर उचाइमा अवस्थित सुकेपोखरीमा हिउँ खेल्न आउनेको समेत घुइँचो लाग्छ । यहाँबाट कञ्चनजंघा, कुम्भकर्ण, मकालु, सगरमाथा आदि हिमश्रृंङ्खला अवलोकन गर्न सकिन्छ ।

नारायण तुम्बापो

सुन्दर सिन्धुलीगढी

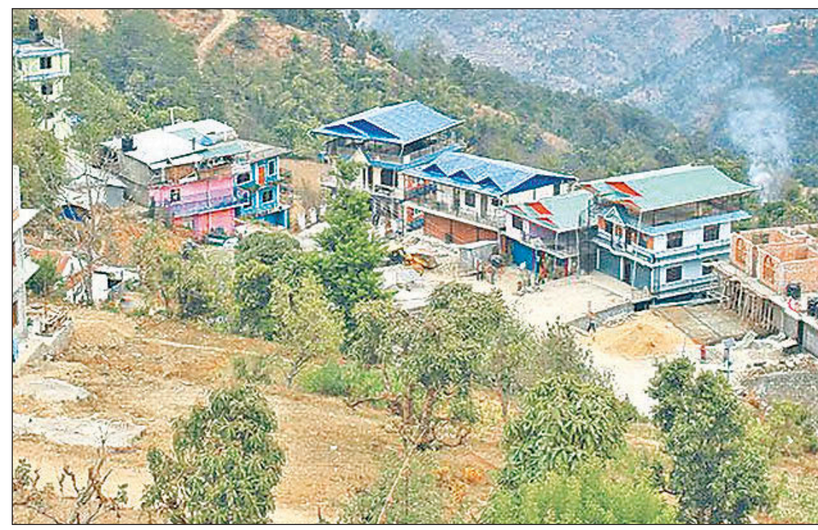
सिन्धुलीको सदरमुकाम सिन्धुलीमाढीबाट २० किलोमिटर उकालो मोटर बाटो तय गरेपछि सुन्दर सिन्धुलीगढी पुगिन्छ । यो डाँडामा अंग्रेजसँग युद्ध गर्न बनाइएका गढी र दरबारको अवशेष हेर्न सकिन्छ । काठमाडौंबाट करिब १ सय ५० किलोमिटर दूरीमा रहे पनि सिन्धुलीगढीको उचित प्रसार-प्रचार हुन सकेको छैन । ४ हजार ६ सय ४८ फिट उचाइमा रहेको सिन्धुलीगढी नेपाल-अंग्रेज युद्धको साक्षी पनि हो । यो क्षेत्र घुम्दा त्यतिबेला नेपाली योद्धाहरूले अपनाएको युद्ध रणनीतिको समेत अनुमान पनि लगाउन सकिन्छ । यी ठाउँमा विक्रम संवत् १८२४ कात्तिक २४ गते इस्ट इन्डिया कम्पनीका कप्तान किनलकको नेतृत्वमा काठमाडौंका राजा जयप्रकाश मल्ललाई सहयोग गर्न आएको अंग्रेज फौज तत्कालीन गोर्खाली राजा पृथ्वीनारायण शाहका सेनापति वंशु गुरुङको नेतृत्वमा रहेको गोर्खाली फौजसँग पराजित भएको थियो ।

ऐतिहासिक सिन्धुलीगढीमा अहिले पनि विभिन्न प्रयोजनका लागि बनाइएका ३० कोठे मूल दरबार, तबेला घर, पाले-पहरेदार घरलगायत मूल दरबार आसपासका भवनहरूको अवशेष अवलोकन गर्न सकिन्छ । सिन्धुलीगढी दरबारको संरक्षण तथा प्रसार-प्रचार गर्ने काम प्रभावकारी ढंगले हुन सकेको छैन । उक्त दरबार क्षेत्रको पुनर्निर्माणका लागि बर्सेनि छुट्याइने बजेटको पनि सदुपयोग हुन नसकेको स्थानीयवासीहरूको गुनासो छ ।

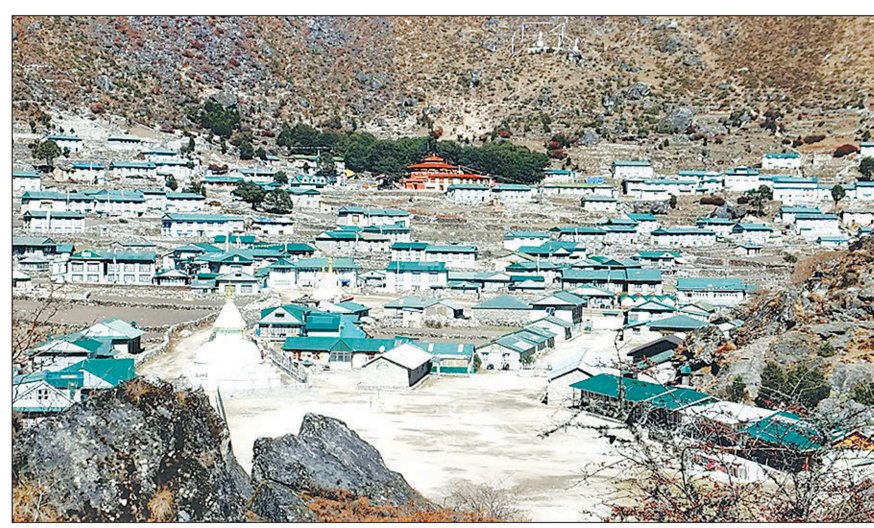
सौभाग्य सापकोटा

नाम्जे गाउँ

सन् २०११ को डिसेम्बरमा सिएनएनले विश्वका पुग्नैपर्ने नसुनिएका उत्कृष्ट गन्तव्यको सूचीमा समावेश गरेपछि नाम्जे गाउँ विशेष चर्चामा आएको हो । समुन्द्री सतहबाट ६ हजार फिट उचाइमा पर्ने नाम्जे धनकुटा जिल्लाको सागुरीगढी गाउँपालिकामा पर्छ । यो गाउँ 'होमस्टे गाउँ'का रूपमा समेत प्रख्यात छ । पर्यटकीय दृष्टिकोणले उत्कृष्ट ग्रामीण गन्तव्यमा पर्ने नाम्जेमा ढुंगा र माटोले बनेका स-साना चिटिक्क परेका झन्डै दुई दर्जनजति परम्परागत घरमा होमस्टे सञ्चालन गरिएको छ । मगर जातिको बसोबास रहेको यो गाउँ भेडेटारबाट ४ किलोमिटरको दूरीमा छ । नाम्जेको विशेषता मगर जातिको हुर्रा नृत्य, नमुना होमस्टे, आत्मा चौतारो, अर्गानिक खेतीका साथै पर्यटक लोभ्याउने भौगोलिक बनावट आदि हो । यहाँको अतिथि सत्कार एवं आत्मीयता अर्को अनुपम पक्ष हो । छिनछिनमा बादलले छोप्ने र खुल्ने विशेषता भएको नाम्जेमा हावाको चिसो सिरेटो खाँदै सुन्दर मकालु हिमालका साथै सूर्योदय एवं सूर्यास्तको आकर्षक दृश्यावलोकन समेत गर्न सकिन्छ ।



हरित उपत्यका खुम्जुङ



सोलुखुम्बुको खुम्जुङ गाविसमा पर्ने खुम्जुङ उपत्यकालाई पर्यटकीय क्षेत्रमा हरित उपत्यकाका नामले चिनिन्छ । पर्यटकको उपत्यका भनिएको नाम्चेभन्दा केही माथि समुन्द्री सतहदेखि ३ हजार ८ सय मिटरको उचाइमा रहेको खुम्जुङ उपत्यका अर्थात् ग्रिन भ्याली बिस्तारै अन्तर्राष्ट्रियस्तरमा परिचित हुन थालेको छ ।

९ वर्षअघि खुम्जुङ युवा क्लबको नेतृत्वमा सञ्चालन गरिएको अभियानले खुम्जुङको खुन्दे र खुम्जुङ गाउँलाई हरित उपत्यकामा परिणत गरेको हो । पर्यटक तथा पर्यावरण दुवैलाई आकर्षण गर्ने उद्देश्य राखेको यो उपत्यकाको करिब ७ सय घरधुरी सबैको छाना हरियो रंगको जस्तापाताले छाइएको छ । खुम्जुङ युवा क्लबका अध्यक्ष छिरिङ शेर्पाका अनुसार प्रत्येक घरले कम्तीमा पनि छानो हरियो रंगको प्रयोग गर्नुपर्ने अभियान चलाइएको थियो । यसले चराचुरुंगी र वन्यजन्तुलाई समेत आकर्षण गर्ने बताइएको छ । त्यहाँको नियम अनुसार अन्य रंगको छानो प्रयोग गर्ने घरपरिवारले मध्यवर्ती क्षेत्र विकासको नियन्त्रणमा रहेको सगरमाथा राष्ट्रिय निकुञ्ज भित्रको घाँस-दाउरा काट्न पाउँदैनन ।

खुम्जुङ पुग्न सोलुखुम्बु सदरमुकाम सल्लेरीबाट पैदल चारदेखि पाँच दिन लाग्छ भने हवाई यात्रा मार्फत लुक्लाबाट तीन दिन लाग्छ । अस्तित्वमा छ भनेर दाबी गरिएको रहस्यमय जीव यतीको टाउकोको छाला यही उपत्यकाको खुन्देस्थित गुम्बामा रहेकाले पनि पर्यटकहरू खुम्जुङ पुग्छन् ।

यो उपत्यका शेर्पा समुदायले देवताका रूपमा पुज्ने खुम्बिहयुला हिमालको काखैमा छ । अधिकांश शेर्पाको घरमा सञ्चालन गरिएको होमस्टेका कारण आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकका लागि खाने-बस्ने समस्या हुँदैन । यहाँ पुग्ने जो-कोहीले प्रथम सगरमाथा आरोही स्व. सर एडमन्ड हिलारीले स्थापना गरेको खुम्जुङ माध्यमिक विद्यालय पनि अवलोकन गर्छन् ।

कुम्भराज राई

दसैं घुमघाम

नेपालका प्रचलित र्‍याफ्टिङ रुट

र्‍याफ्टिङ एक प्रकारको हावा भरेर चलाउन मिल्ने डुंगा (र्‍याफ्ट) प्रयोग गरेर पानीको बहावसँगै बग्दै गरिने जलयात्रा हो । यो एउटा मनोरञ्जक साहसिक खेल हो । र्‍याफ्टिङका लागि अहिलेसम्म नेपालका १६ वटा नदी खुल्ला गरिएका छन् । त्यसमध्ये कर्णाली, सुनकोसी तथा भोटेकोसी नदी संसारकै उत्कृष्ट दस नदीमा पर्छन् । खासगरी यी तीनवटा नदीमा विदेशीहरु महँगो रकम तिरेर र्‍याफ्टिङको मज्जा लिन्छन् ।

सुनकोसी नदी

लोन्ली प्लानेटका अनुसार सुनकोसी नदीको र्‍याफ्टिङ विश्वकै सबैभन्दा राम्रोमध्ये एक हो । यहाँ खासगरी सेप्टेम्बरदेखि जनवरीसम्म र्‍याफ्टिङ गर्न सकिन्छ । सुनकोसीमा र्‍याफ्टिङका लागि ८ रात तथा ९ दिनको विशेष प्याकेज तयार पारिएको छ । यो यात्राका लागि १० दिनको समय छुट्याउनुपर्छ ।

मर्स्याङ्दी नदी

मर्स्याङ्दी नदीका आफ्नै विशेषता छन् । यहाँको पानीको रंग आक्वा मरिन तथा सेतोजस्तो देखिन्छ । मर्स्याङ्दी नदीमा दुई दिनको समय छुट्याउँदा र्‍याफ्टिङको भरपुर आनन्द लिन सकिन्छ । यहाँ अक्टोबरदेखि जनवरीसम्म र्‍याफ्टिङ प्याकेज उपलब्ध हुन्छ ।

भोटेकोसी नदी

नेपाल र तिब्बतको सिमानामा पर्ने भोटेकोसी नदीमा गरिने र्‍याफ्टिङ विश्वकै चुनौतीपूर्ण र्‍याफ्टिङमध्ये एक मानिन्छ । यहाँ र्‍याफ्टिङ गर्ने विशेष समय नोभेम्बरदेखि जनवरीसम्म हो । दुई दिनको प्याकेजका लागि १६ हजार रुपैयाँ खर्चिनुपर्ने हुन्छ ।

त्रिशूली नदी

त्रिशूली नेपालमा र्‍याफ्टिङका लागि सबैभन्दा प्रचलित नदी हो । काठमाडौंबाट केही घण्टाको दूरीमा पुगिने भएकाले पनि त्रिशूली नदीमा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरूको ओइरो लाग्छ । त्रिशूलीमा र्‍याफ्टिङका लागि काठमाडौं, पोखरा, चितवनमा प्याकेजहरू लिन सकिन्छ । र्‍याफ्टिङका क्रममा गल्छेडाहरू पार गर्दै सुन्दर उपत्यका नियाल्न सकिन्छ । पानीको बहाव कतै उच्च गतिमा बग्छ भने कतै मन्द गतिमा । यसले छुट्टै रोमाञ्चकता प्रदान गर्छ । गत वर्ष पूर्वराजा ज्ञानेन्द्र शाह र्‍याफ्टिङ गर्न सपरिवार त्रिशूली पुगेका थिए । र्‍याफ्टिङ सर्वसाधारणदेखि उच्च घराना सबैका लागि लोकप्रिय साहसिक खेल बनिसकेको यो घटनाले समेत पुष्टि गर्छ ।

कर्णाली नदी

नेपालको सबैभन्दा लामो र ठूलो नदीका रूपमा परिचित छ– कर्णाली नदी । यो नदी र्‍याफ्टिङका लागि संसारकै उत्कृष्ट नदीमध्ये एक हो । कैलाश पर्वत मुहान भएको कर्णाली नदीमा केही अघि बेलायतका राजकुमार ह्यारीले समेत र्‍याफ्टिङ गरेका थिए ।

यो नदीमा गरिने र्‍याफ्टिङ जीवनकै रोमाञ्चकारी यात्रा मानिन्छ । सुदूरपश्चिमको अपिबाट सुरु हुने सेती, धौलागिरिबाट सुरु हुने भेरी नदीसहित दुई दर्जनभन्दा बढी खोला-नालाको पानी बोकेर हिंड्ने कर्णाली नदी चिसापानीपछि सुस्त गतिमा भारततिर बग्छ । कर्णाली नदीको र्‍याफ्टिङ किन पनि चर्चित छ भने यो जलयात्राका क्रममा बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्ज, वन्यजन्तु तथा प्राकृतिक सुन्दरता अवलोकन गर्न सकिन्छ । यो र्‍याफ्टिङका क्रममा थारु संस्कृति, चराचुरुंगी, जलचर एवं वन्यजन्तुहरू नियाल्दाको आनन्द बेग्लै हुन्छ ।

सेती नदी

सेती नदीको र्‍याफ्टिङ पारिवारिक र्‍याफ्टिङका रूपमा बढी प्रचलित छ । यहाँबाट चार दिन लगाएर कर्णालीको चिसापानीसम्म लामो र्‍याफ्टिङसमेत गर्न सकिन्छ । तल्लो सेती नदीमा दुई दिनको प्याकेज लिन सकिन्छ । सुदूरपश्चिम घुम्ने पर्यटकहरूका लागि सेती नदीको र्‍याफ्टिङ आकर्षणको केन्द्र बन्दै गएको छ । यहाँ तुलनात्मक रूपमा कम मानिस हुन्छन् । सेती नदीबाट र्‍याफ्टिङ गर्दै कर्णाली पुग्न सकिन्छ । र्‍याफ्टिङका क्रममा स्थानिय जनजीवन, गाईवस्तु चराइरहेका मानिसहरू, पौडी खेलिरहेका बालबालिका, माछा मारेको दृश्य आदि नियाल्न सकिन्छ ।

भेरीमा र्‍याफ्टिङ

प्रदेश नम्बर ६ को राजधानी सुर्खेतको मेहलकुनादेखि रानीघाटसम्मको ४५ किलोमिटर खण्डमा र्‍याफ्टिङ सुरु भएको छ । यसका लागि फागुनदेखि जेठ महिनासम्मको समय सबैभन्दा उपयुक्त मानिन्छ । यहाँ भेरी-कर्णाली र्‍यापिड एड्भेन्चर तथा कर्णाली-भेरी र्‍यापिड एडभेन्चरले जलयात्रा गराउँदै आएका छन् । कर्णाली-भेरी र्‍यापिड एडभेन्चरले मेहलकुनादेखि रानीघाटसम्मको ४५ किलोमिटर दूरीलाई दुई खण्डमा विभाजन गरेर जलयात्रा गराउँदै आएको छ, जसअनुसार मेहलकुनादेखि भेरी पुलसम्मको २१ किलोमिटरलाई पहिलो खण्ड तथा भेरी नदीदेखि रानीघाटसम्मको २४ किलोमिटरको दूरीलाई दोस्रो खण्डका रुपमा विभाजित गरिएको छ । एक दिनका लागि (झन्डै ४ घण्टा) २५ सय रुपैयाँ तिर्नुपर्ने भेरी-कर्णाली र्‍यापिड एड्भेन्चरका ज्ञानेन्द्र गौतमले बताए ।

शिव अधिकारी

महासचिव, नेपाल एसोसिएसन अफ र्‍याफ्टिङ एजेन्सिज

नेपालमा र्‍याफ्टिङको सम्भावना कस्तो छ ?

नेपाल हिमाल र नदीका दृष्टिले धनी छ । कर्णाली, कोसी र गण्डकी संसारमै ऊर्जावान् एवं जीवन्त नदीका रूपमा कहलिएका छन्, हामीले प्रचार-प्रसार गर्न नसकेको मात्र हो । पारदर्शिता, प्रचार र काम गर्ने जाँगर भयो भने धेरै गर्न सकिन्छ । हामी भाषण र गफले बिग्रियौं । कर्णाली, सगरमाथा र लुम्बिनी हाम्रा गौरव हुन् । कर्णाली नदीमा र्‍याफ्टिङ गर्दा पहाड, हिमाल र तराई सबै अवलोकन गर्न सकिन्छ । मानिस त्यहाँ पुग्नेबित्तिकै मोहित हुन्छन् । यी तीनवटा कुरा मात्र बेच्न सकियो, प्रचार गर्न सकियो भने पनि नेपालले प्रशस्त आम्दानी गर्न सक्छ ।

र्‍याफ्टिङका लागि सबैभन्दा बढी प्रचलित ठाउँ कुन हो ?

बढी चलिरहेको ठाउँ त त्रिशूली नै हो । स्वदेशी-विदेशीहरू बढी त्रिशूली नै पुग्छन् । बढी पैसा हुनेहरू कर्णाली तथा तमोर नदी जान्छन् । सबैभन्दा छोटो कालीगण्डकीको र्‍याफ्टिङ हो । दमौलीबाट नारायणघाट नजिकको गाइघाट रुट तथा सेती नदीमा गरिने र्‍याफ्टिङ पारिवारिक र्‍याफ्टिङ मानिन्छ ।

नेपालका नदीहरू र्‍याफ्टिङका लागि किन विशेष छन् ?

संसारमा अन्त नपाइने माछा गोल्डेन मासिर कर्णाली नदीमा पाइन्छ । विदेशीहरू यही माछा हेर्न यहाँ आइपुग्छन् । १५ दिनदेखि १ महिनासम्म खोलामै बस्ने, कुर्ने काम गर्छन् । आफ्नो रहर पूरा गर्न विदेशीले १५ सयदेखि ३ हजार डलरसम्म खर्च गर्छन् । उनीहरू उक्त माछाको फोटो खिचेर नदीमै छोडिदिन्छन् ।

र्‍याफ्टिङ गर्नेहरूको संख्यामा कस्तो परिवर्तन आएको छ ?

मैले एड्रिफ एड्भेन्चर चलाएको १५ वर्ष भयो । तुलनात्मक रूपमा पर्यटकहरू असाध्यै कम छन् । यो व्यवसाय नेपालीहरूको भरमा चलाएर मात्र हुँदैन । व्यापार ५० प्रतिशतले घटेको छ । गिटी, बालुवा तस्करी तथा ट्राफिक जाम आदिले पनि प्रत्यक्ष असर पुर्‍याएको छ । अहिले नेपालीले गर्दा नै व्यापार धानिएको छ । नेपाल आउने पर्यटकहरू भारततिर डाइभर्ट भएका छन् ।

र्‍याफ्टिङ व्यवसायका चुनौती के-कस्ता छन् ?

खासगरी गिट्टी, बालुवा तस्करीले ठूलो असर गरिरहेको छ । नदीमा यस्ता क्रियाकलाप भैरहेको देख्दा विदेशीहरू तिमीहरूमा मानवीयता छैन भनेर सोध्छन् । प्रकृतिको दोहन गरेकोमा उनीहरू असन्तुष्टि व्यक्त गर्छन् । क्रसर उद्योगले र्‍याफ्टिङ व्यवसायमा प्रत्यक्ष असर पुर्‍याइरहेका छन् । ट्राफिक जाम पनि उस्तै छ । जाम छिचोल्दै त्रिशूली पुग्न नै निकै समय लाग्छ । अर्कोतिर स्थानीयवासीले खोलामा ढल मिसाइदिन्छन् । धेरैजसो नदी किनारलाई फोहोरमैलाको डम्पिङ साइट बनाइएको छ । सरकारले पनि अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा पर्याप्त प्रचार-प्रसार गर्न सकेको छैन ।

क्यानोइङ क्रेज

नेपाल आफैंमा छाँगा नै छाँगाले भरिपूर्ण देश हो। एउटा डोरीमा तुन्दुङ्ग झुन्डिएर पानीको छाँगामा रुझ्दै ढुङ्गामा चिप्लिँदै तल दहमा झर्ने साहसिक खेल हो– क्यानोइङ। क्यानोइङ गर्न आँट, बुद्धि, विवेक तथा धैर्यता चाहिन्छ भनिन्छ।

छाँगाको टुप्पाबाट हार्नोस लगाएर फिगरएट, क्याराभेनर र जुमरको सहायताले डोरीबाट ओर्लनुपर्छ। यसमा खेलाडी आफैंले तल झर्ने गति निर्धारण गर्न सक्छन्। उनीहरू छाँगामै मन लागेजति रमाउन पनि सक्छन्।

यद्यपि विश्वभर फैलँदै गएको साहसिक क्यानोइङका सम्बन्धमा नेपालमा खासै चासो र चर्चा छैन। नेपाल आफैंमा डाँडा-काँडा तथा छाँगा-छहराले युक्त देश हो। यहाँका छाँगामा डोरीको सहाराले आरोहण गर्नु नै क्यानोइङ हो। साहसिक खेलका रूपमा परिभाषित यो खेल विश्वभर व्यवसायिक रूपमा सञ्चालन हुँदै आएको छ।

नेपालमा भने क्यानोइङको इतिहास त्यति लामो छैन। नेपालमा विदेशी पर्यटकहरूको आगमनसँगै सन १९९७ मा क्यानोइङको सुरुवात भएको नेपाल क्यानोइङ एसोसिएसनका अध्यक्ष राजेन्द्र लामा बताउँछन्। नेपालमा भने व्यवसायिक रूपमा क्यानोइङ सुरु भएको १५ वर्ष मात्र भएको छ। यसबीच नेपालको कास्की, स्याङ्जा, लमजुङ, सिन्धुपाल्चोक, काभ्रे नुवाकोट तथा धादिङका छाँगामा व्यवसायिक क्यानोइङ हुँदै आएको छ।

हाल नेपालमा ४०/५० जना क्यानोइङ गराउने दक्ष जनशक्ति (गाइड) छन्। क्यानोनरले लगाउने उच्चस्तरको ज्याकेट हेल्मेट आदिको मूल्यका कारण यो खेल केही महँगो पनि हुन्छ।

के-के बोक्ने

क्यानोइङ सामान्यतः १ दिनको कार्यक्रम भएकाले धेरै सामग्री आवश्यक पर्दैन, तर कपडाको स्पोर्ट्स जुत्ता, टावेल, पेन्ट, क्याप तथा रेनकोट छुटाउनै नहुने चिज हुन्।

कति लाग्छ खर्च

क्यानोइङका लागि प्रतिव्यक्ति १ हजार ५ सय रुपैयाँभन्दा बढी शुल्क तिर्नुपर्छ। खाना, अन्य शुल्क, यातायात सबै स्थान आदि हेरेर यसको शुल्कको टुङ्गो लाग्ने भए पनि नेपालमा सस्तैमा यो साहसिक खेल खेल्न सकिन्छ।

के-कस्ता छन् चुनौती

नेपालमा रहेका अधिकांश छाँगा-झरना राष्ट्रिय निकुञ्जभित्र रहेकाले निकुञ्जले महँगो शुल्क लिने गरेको छाँगा आरोहण संघका अध्यक्ष राजेन्द्र बहादुर लामा बताउँछन्। क्यानोइङ विदेशीलाई आकर्षित गर्ने मुख्य साहसिक खेल भए पनि यो राज्यको प्राथमिकतामा पर्न सकेको छैन। पर्यटन बोर्डले वार्षिक कार्यक्रमबापत दिने न्यून शुल्कले यो खेल धानिँदै आएको भए पनि अन्य स्रोतको अभावमा विस्तारै यो पेसामा लाग्नेहरू पलायन हुँदै गएका छन्।

विष्णु तारुके

इच्छाकामनाको छांगोमा

धादिङसँग जोडिएको चितवन जिल्लाको एकमात्र गाउँपालिका इच्छाकामनास्थित जलबिरे झरना बिदाको दिन युवाहरू रमाउने तथा आनन्द लिने ठाउँ भएको छ।

भीर, पहरा, छाँगा र छहराको संयोग, मनोरम प्राकृतिक दृश्यले भरिपूर्ण जलबिरे झरना (लामो झरना) चितवनकै उत्कृष्ट पर्यटकीय गन्तव्यमध्ये एक हो।

चितवनमा पहिचान गरिएका ४० उत्कृष्ट पर्यटकीय आकर्षकमध्ये जलबिरे झरना उत्कृष्ट गन्तव्यमा पर्छ। इच्छाकामना-६, जलबिरेस्थित उक्त झरना १ सय २ मिटरभन्दा बढी लामो छ। युवाहरू निकै टाढाटाढाबाट पनि यो लामो झरनाको आनन्द लिन आउँछन्। विशेष गरी गर्मीमा झरनाको छालसँग रमाउनेहरू बढी हुन्छन्।

'जाडोयामको पुस, माघ र साउनमा झरना हेर्ने आउनेहरूको कमी हुन्थ्यो, तर यसपालि साउनमै पनि मानिसहरू आए, एकै दिनमा ११ सय जनाले झरना हेर्न टिकट काटेको रेकर्ड छ,' झरना व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष स्थानीय शिक्षक देवकुमार गुरुङले बताए। त्यहाँ दैनिक १ सय जना आउने गरेको कुरा बताउँदै गुरुङ भन्छन्– नारायणगढ बजार बन्द हुने दिन सोमबार तथा सार्वजनिक बिदा एवं शनिबार भीड थेग्न गाह्रो हुन्छ। झरना हेर्न मात्र होइन, झरनामा छाँगारोहण (क्यानोनिङ) गर्न पनि सम्पर्कका आठवटा कम्पनीले वर्षमा ५ सयजति खेलाडी युवाहरू ल्याउने गरेका छन्। झरनामा गीत-संगीतको छायाङ्कन गर्ने तथा टिकटक भिडियो बनाउनेहरूको आकर्षण पनि उत्तिकै छ। यो झरना हेर्न व्यवस्थापन समितिले नेपालीसँग ५० तथा विदेशीसँग १ सय रुपैयाँ लिने गरेको छ। उक्त झरनाबाट संकलित रकम यवस्थापन समितिले वार्षिक १५ लाख स्थानीय तहलाई बुझाए पनि व्यवस्थापन खर्च भने नपाएको स्थानीय बासिन्दाहरू बताउँछन्।

नारायणगढ-मुग्लिन सडकको जलबिरे मन्दिरबाट ५ सय मिटरमै ग्रामीण सडक हुँदै झरना पुग्न सकिन्छ। मुग्लिनबाट यसको दूरी ७ किलोमिटर छ। पूर्वाधारबिना पर्यटकको चहलपहल बढेको जलबिरे झरना आकर्षक पर्यटकीय गन्तव्य बन्दै गएको छ। पछिल्ला केही वर्षको प्रयासमा त्यहाँ शौचालय, चेन्जिङ रुम, पौडी पोखरी, पार्क तथा सिंढी निर्माणले आकर्षण थपेको छ।

झरनामाथि रहेको गुरुङगाउँ याकराङमा होमस्टे (घरबास) पनि सुरु भएको छ। उक्त होमस्टेबाट देखिने नागबेली परेको त्रिशूली र नारायणगढ मुग्लिन सडकको दृश्यले जो-कसैको मन जित्छ।

इच्छाकामनामा लामो झरना मात्र होइन, वि.सं. २०१६ सम्म चितवन जिल्लाको सदरमुकाम रहेको वडा नम्बर-७ स्थित उपरदाङ गढी पनि छ। पृथ्वीनारायण शाहका नाति शत्रुभञ्जन शाहले २ सय ५५ वर्षअघि निर्माण गरेको फौजी किल्ला त्यहाँ हालसम्म उस्तै छ। उक्त ऐतिहासिक किल्लाबाट नारायणगढ र गैंडाकोट बजारसम्म छर्लङ्ग देखिन्छ। उक्त स्थानमा आधा दर्जन होमस्टे पनि छन्। सडक सुधार भएलगत्तै त्यहाँ आन्तरिक पर्यटक वृद्धि हुने निश्चित छ।

गोरखाको मनकामनाबाट सिधै दक्षिणतर्फको डाँडामा मनकामनाकै बहिनी इच्छाकामनाको ऐतिहासिक मन्दिर छ। मुग्लिन-नौबिसे सडकखण्डको फिस्लिङबाट १७ किलोमिटर ग्रामीण सडक पार गरेपछि १८ सय मिटरको उचाइमा अवस्थित इच्छाकामना मन्दिरबाट पनि हिमश्रृंखला, नागबेली मनोरम सडक तथा चितवनका विशाल फाँटहरू देख्न सकिन्छ। यहाँको सिराइचुली सूर्योदयका लागि प्रसिद्ध छ।

हरिहरसिंह राठौर

हेल्थ एन्ड फिटनेस

अल्जाइमर्स के हो ?

डा. रमेश कँडेल
कन्सल्टेन्ट जेराइट्रिसियन एन्ड डिमेन्सिया स्पेसलिस्ट

विस्मृतिका विविध कारणमध्ये प्रमुख कारण 'अल्जाइमर्स' हो। अन्तर्राष्ट्रिय तथ्यांकअनुसार ६५ वर्षभन्दा कम उमेर समूहका ४ प्रतिशतमा यो रोग देखिन्छ। ६५ देखि ७५ वर्ष उमेर समूहका १५ प्रतिशत तथा ७५ देखि ८५ वर्ष उमेर समूहका ४४ प्रतिशतमा यो रोग देखिन्छ। अल्जाइमर्स रोग भएकामध्ये ८२ प्रतिशत जति बिरामी ७५ वर्षभन्दा बढी उमेर समूहमा पर्छन्। हाम्रो देशको परिप्रेक्ष्यमा हालसम्म अल्जाइमर्सका बिरामीको तथ्याङ्क यकिन नभए पनि 'अल्जाइमर्स डिजिज इन्टरनेसनल' को प्रक्षेपण अनुसार सन् २०१५ मा यो रोगबाट पीडितको संख्या ७८ हजार छ भने सन् २०३० मा उक्त संख्या बढेर १ लाख ३४ हजार तथा सन् २०५० सम्ममा २ लाख ८५ हजार पुग्ने अनुमान गरिएको छ।

अल्जाइमर्स हुने कारण

अल्जाइमर्स विशेष गरी ज्येष्ठ नागरिकमा देखिने रोग भए पनि यसको यकिन कारण अहिलेसम्म पत्ता लगाउन सकिएको छैन। यो रोगको कारणका सम्बन्धमा विभिन्न सिद्धान्त प्रतिपादित भएका छन् र केही अनुसन्धानकै दायरामा छन्। मस्तिष्कको स्नायु-तन्त्रसँग सम्बन्धित कोषिकाहरूमा बढ्दो उमेरसँगै आउने खराबी (न्युरो डिजेनरेसन) का कारण यो रोग लाग्ने कुरा मानिँदै आएको छ।

विभिन्न अध्ययन-अनुसन्धानले देखाएअनुसार बुढ्यौली, आनुवांशिकता, अधिक मोटोपन, मधुमेह, उच्च-रक्तचाप, मेटाबोलिक सिन्ड्रोम, रगतमा अधिक चिल्लोपन (डिसलिपिडेमिया), डाउन सिन्ड्रोम, मस्तिष्कसम्बन्धी चोटपटक जस्ता विभिन्न स्वास्थ्य समस्याले कुनै पनि व्यक्तिमा अल्जाइमर्स लाग्ने जोखिम बढाइरहेको हुन्छ।

लक्षण

यो रोग तीन अवस्थाको हुन्छ र सोहीअनुसार लक्षण पनि देखा पर्छ।

सन्दर्भ : विश्व अल्जाइमर दिवस

कम कडा अवस्था (माइल्ड स्टेज) :

- स्मरण शक्तिमा क्रमिक रूपमा ह्रास देखिनु।
- पूर्वजानकारी भएका व्यक्ति तथा नातागोता एवं ठाउँहरू चिन्न समस्या हुनु।
- काम गर्न बढी समय लाग्नु।
- व्यवहार र व्यक्तित्वमा क्रमिक रूपमा परिवर्तन हुँदै जानु।

मध्यम कडा अवस्था (मोडरेट स्टेज) :

- कम कडा अवस्थाका समस्या क्रमिक रूपमा बढ्दै जानु।
- परिवारका सदस्यहरूलाई पनि चिन्न समस्या हुनु।
- घरको बाटो बिराउनु वा हराउनु।
- एउटै कुरा तथा काम अनावश्यक रूपमा दोहोऱ्याइ रहनु।
- अनावश्यक शंका गर्नु, नभएको कुरा देख्नु, सुन्नु, अधिक डराउनु तथा अधिक आवेशमा आउनु।
- सामाजिक रुपमा आपत्तिजनक काम, व्यवहार तथा भाषा प्रयोग गर्नु।

अति कडा अवस्था (सिभियर स्टेज)

- पहिलो दुई अवस्थामा उल्लेखित लक्षण क्रमिक रूपले थप बल्झँदै जानु।
- खाना खान, चपाउन तथा निल्न क्रमिक रूपमा समस्या आई सर्केर हुने न्युमोनिया (एस्पिरेसन न्युमोनिया) बाट बिरामी बारम्बार पीडित भैरहनु।
- तौल घट्दै जानु, आलस्य बढ्दै जानु।
- दिसा, पिसाबमा नियन्त्रण हराउँदै गएर कपडा तथा ओछ्यानमै हुनु।
- बोल्नमा समस्या बढ्दै गएर अस्पष्ट रुपमा आवाज निकाल्नु।

प्राथमिक उपचार

- सेप्टेम्बर महिनाको दोस्रो शनिबारलाई विश्व प्राथमिक उपचार दिवसका रूपमा मनाइन्छ।
- इटालीको सल्फेरिनोमा सन् १८५९ जुन २४ मा इटाली, फ्रान्स तथा अस्ट्रियाबीच भएको युद्धमा घाइते भएका सैनिकहरूको तत्कालै उपचार गरेर स्वीस युवा व्यापारी हेनरी ड्युनाले प्राथमिक उपचारको सुरुवात गरेका थिए।
- अस्पताल पुऱ्याउनुभन्दा अघि नै घाइतेहरूको उपचार गरेर जोखिम कम गर्नु नै प्राथमिक उपचार हो।

उपचार

हालसम्म उपलब्ध उपचार पद्धति एवं औषधीहरूले यो रोगलाई पूर्ण रुपमा निको पार्न सक्दैनन्। रोग एक अवस्थादेखि अर्को अवस्थासम्म बल्भिँदै जाने गतिलाई कम गर्न सकिन्छ। सम्भाव्य औषधीहरू अनुसन्धानको दायरामा छन् र केही आशालाग्दा नतिजा पनि आउने क्रममै छन्। हालसम्म यो रोगको उपचारमा प्रयोग हुने औषधी कोलिनइस्टरेज इन्हिबिटर्स र एन.एम.डी.ए. एन्टागोनिस्ट गरी दुई समूहमा विभाजित छन्। व्यवहारजन्य समस्याका कारण यो रोगका बिरामीको उपचार जटिलसमेत हुन्छ। उपलब्ध विभिन्न औषधीको सहयोगमा यस्ता व्यवहारजन्य समस्यालाई समयमै नियन्त्रण भने गर्न सकिन्छ।

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

असोज ३ गते
संविधान दिवस
असोज ४ गते
विश्व शान्ति दिवस
विश्व अल्जाइमर्स दिवस
असोज ५ गते
जितिया पर्व
असोज ६ गते
सामाजिक सेवा दिवस
असोज ८ गते
विश्व फर्मासिस्ट दिवस
इन्दिरा एकादशी व्रत
असोज ९ गते
विश्व परमाणु हतियार
निर्मूल दिवस

मेष

आफ्नो सोचअनुरुप कार्य सम्पन्न हुँदा जोस-जाँगर बढ्नेछ। वित्तीय क्षेत्रमा लगानी गर्न विलम्ब नगर्नुहोला। परिवारका सदस्यहरूमा स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या देखा पर्न सक्छ, खानपानमा संयम अपनाउँदा समस्या थप जटिल हुनेछैन। राति अबेरसम्म सवारी साधन चलाउँदा असुरक्षित भइनेछ।

वृष

प्रतिस्पर्धामा सम्मानजनक स्थान प्राप्त हुनेछ। आफूभित्रको भय उत्साहमा परिवर्तन भै समाज सेवातर्फ आकर्षित भइनेछ। बाधाहरू स्वतः फुक्वा हुनेछन्। सेतो रंगको रचनात्मक प्रयोगले लाभ मिल्ने देखिन्छ। सवारी चलाउँदा विशेष ध्यान दिनुहोला। साताको अन्त्यमा फजुल खर्चले चिन्ता बढाउनेछ।

मिथुन

नयाँ किसिमको योजना तर्जुमा गर्दै समय खर्चनुपर्ने अवस्था छ। धन प्राप्तिका निम्ति पेसा-व्यवसाय एवं स्थान परिवर्तन हुन सक्छ। सवारी साधन खरिद गर्ने वातावरण केही समयपछि धकेलिन सक्छ। परिवारका सदस्यहरूसँग मठ-मन्दिरको भ्रमण होला। चिसोबाट भने जोगिनुपर्नेछ।

कर्कट

आफ्नो सामर्थ्य बिर्सिएर अर्काको देखासिकी गर्न खोज्दा ठूलो क्षति बेहोनुपर्ने हुन सक्छ। प्रेमी-प्रेमिकाबीचको धमिलो सम्बन्धका लागि मन मिल्ने साथीले नै भूमिका निर्वाह गर्नेछन्। रोजगारीका क्षेत्रमा ढिलै अवसर हात लागे पनि सही मार्ग पहिल्याइनेछ।

सिंह

असहज परिस्थितिबाट उम्कन धैर्यताको आवश्यकता छ। नयाँ क्षेत्रमा लगानी गर्ने अवसर जुट्न सक्छ। सामाजिक कार्यमा सरिक हुँदा मन पराउने साथी फेला पर्ने सम्भावना छ। घरायसी व्यवहार सञ्चालन गर्ने जिम्मेवार आइलाग्न सक्छ। भविष्यको चिन्ताले सताउनेछ।

कन्या

मेहनत गरे स्वदेशमै अवसर हात लाग्नेछ। सुखद पारिवारिक वातावरणलाई डाहा गर्नेहरूले खलबल्याउन सक्छन्। आफ्नो क्षमताले नयाँ उचाइमा पुगिनेछ। काममा ढिलाइ भए पनि सही मार्ग पहिल्याउन सकिनेछ। खानपानमा फेरबदल हुदाँ स्वास्थको ख्याल राख्नु होला।

तुला

रोकिएका काममा पुनः प्रयत्न गर्दा सफलता हात लाग्नेछ। आलस्य उत्पन्न भै दैनिक कार्य ओझेलमा पर्न सक्छन्। अन्योलका बीच उन्नतिको मार्ग पहिल्याउन सकिनेछ। खानपान तथा मनोरञ्जनमा समयको ख्याल गर्नुहोला। साताको उत्तरार्द्धमा सतर्कता अपनाउनुपर्नेछ।

वृश्चिक

प्रशस्त आम्दानी हुने कार्य गर्दा परिवारबाट प्रशंसा पाइनेछ। गोपनीयता कायम राख्न सके सहज महसुस होला। भावी कार्ययोजना प्रेमी-प्रेमिकाहरूले बढी नै मन पराउनेछन्। दान तथा पुण्यले तपाईंको व्यवसाय स्वत उचाइमा पुग्नेछ भने रोकिएका काम समेत बन्न सक्छन्।

धनु

महत्वाकांक्षाले जोखिम निम्त्याउनेछ, सद्व्यवहारले प्रतिष्ठा दिलाउनेछ। अरूको भर पर्दा गोप्य सूचना बाहिरिन सक्छ। कुरा लगाउनेहरूले सताउनेछन्। अनावश्यक विवादबाट टाढै रहनुहोला। बुधबारदेखि विभिन्न अवसरले पछ्याउनुका साथै स्थिति उत्साहपूर्ण रहनेछ। प्रतिभा देखाएर नाम दाम तथा इनाम हात पार्ने समय छ।

मकर

सामाजिक हैसियत कायम राख्न जीवनशैलीमा परिवर्तन आवश्यक छ। नितान्त पारिवारिक भेटघाटले मांगलिक कार्यको मिति निर्धारण गर्नेछ। आम्दानी राम्रै रहे पनि फजुल खर्चले सताउन सक्छ। गहिरो अध्ययनले ज्ञानको दायरा बढाउन मद्दत गर्नेछ। तपाईंको संयम एवं प्रभावले बिग्रन लागेका काम पनि सफल हुनेछ।

कुम्भ

साता आनन्ददायक रहनेछ। कार्य क्षेत्रका झिना-मसिना झन्झट भने कायम रहन सक्छन्। प्रेमी-प्रेमिकाले स-साना त्रुटि औंल्याउँदा प्रेममा तुषारो लाग्न सक्छ। नीलो रंगको पहिरनले ऊर्जा प्राप्त भै कार्य सम्पन्न गर्न सहज बनाउनेछ। साताको अन्त्यमा पुण्य आर्जनको काममा संलग्न भइनेछ।

मीन

साता प्रेरणादायक रहनेछ। नौला अवसरहरू सिर्जना हुनेछन्। नयाँ स्थानको भ्रमण पनि होला। रोजगारीको नयाँ क्षेत्रबाट लाभ लिन सकिनेछ। आलोचनाबाट जोगिनुहोला। भित्रभित्रै विपरीत लिंगी साथीहरूले मन पराइरहेका छन्। प्रेम प्रस्ताव राख्ने समय आएको छ। कुनै पनि निर्णय निर्धक्क भएर लिनुहोला।

यौन जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भद्रा

म २२ वर्षीय अविवाहित पुरुष हुँ । मेरो समस्या हस्तमैथुन हो । मैले विगत नौ वर्षदेखि दैनिक रूपमा हस्तमैथुन गर्दै आएको छु । के हस्तमैथुन गर्नाले शारीरिक कमजोरी हुन्छ ? के धेरै हस्तमैथुन गर्दा सन्तान जन्माउन सकिँदैन ? यो समस्याबाट छुट्कारा पाउने उपाय के हो ? हस्तमैथुन गर्दा वीर्य नष्ट हुन्छ ? कतै मेरो शारीरिक कमजोरीको कारण हस्तमैथुन त होइन ?
५६७८

के हस्तमैथुन समस्या हो ?

आफैंले यौनाङ्ग चलाउने वा दबाउने जस्ता क्रियाकलाप गरेर यौन आनन्द प्राप्त गर्ने यौन क्रियाकलाप नै हस्तमैथुन हो । यौन आनन्द प्राप्त गर्ने उपायहरूमध्ये यौन अङ्को घर्षण प्रमुख हो । सिद्धान्ततः सम्भोग गर्दा र हस्तमैथुन गर्दा यौन अङ्गको घर्षणबाट यौन आनन्द प्राप्त हुने प्रक्रिया तथा मानव यौन प्रतिक्रिया चक्र उस्तै हो । त्यसैले सम्भोग गर्दा हानि हुँदैन तर हस्तमैथुन गर्दा हानि हुन्छ भन्न मिल्दैन । त्यसैले हस्तमैथुनलाई समस्या भन्न मिल्ने कुरै भएन । हस्तमैथुनलाई समस्याका रूपमा लिनु मनासिव होइन, किनभने यो एउटा स्वाभाविक यौनप्रक्रिया हो ।

के हस्तमैथुनले हानि गर्ला ?

हस्तमैथुन गर्दा अनुहारमा दाग आउने, आँखाको दृष्टि कमजोर हुने, नपुंसक हुने, विवाहपश्चात् आफ्नो यौन साथीलाई सन्तुष्टि दिन नसक्ने वा शीघ्र स्खलन हुने, स्मरणशक्ति ह्रास हुने, शारीरिक कमजोरी आउने जस्ता भ्रमहरू व्याप्त छन् । तपाई स्पष्ट हुनुभए हुन्छ, हस्तमैथुनले यी कुनै हानि गर्दैन ।

बरु यसका फाइदा पो छन् । यसले यौन इच्छाको दमनबाट हुने तनावबाट मुक्तिका साथै अनावश्यक गर्भधारण, देहव्यापारीसँगको यौनसम्बन्ध तथा त्यस्ता क्रियाकलापमा हुने खर्च तथा समयको दुरुपयोगबाट जोगाउँछ । एचआईभी वा अन्य यौन संक्रमणहरू पनि सर्दैन । हस्तमैथुन आफैंले खराबी गर्ने नभए पनि यससँग जोडिएर आउने हीनताबोध वा दोषीपनले भने समस्या उत्पन्न गराउन सक्छ ।

के हस्तमैथुनले नै कमजोर बनाएको हो ?

पक्कै होइन । धेरै शारीरिक परिश्रम गर्दा थकाइ लाग्छ । सामान्यतः हस्तमैथुन गर्दा यस्तै ३ देखि ६ क्यालोरी प्रतिमिनेट खर्च हुन्छ । दौडिँदा यस्तै १४ देखि १८ क्यालोरी प्रतिमिनेट, भऱ्याङ चढ्दा यस्तै १२ देखि १४ क्यालोरी प्रतिमिनेट खर्च हुन्छ भने पौडी खेल्दा १० देखि १२ क्यालोरी प्रतिमिनेट खर्च हुन्छ । यसरी तुलना गरेपछि तपाईंले पक्कै थाहा पाइसक्नुभयो होला कि हस्तमैथुन एक विशेष क्रियाकलाप भए पनि यसमा त्यति धेरै शक्ति अर्थात् क्यालोरी खर्च हुँदैन र यसलाई नै थकाइ लाग्नु वा कमजोरीको मुख्य कारण मान्नु मनासिव हुँदैन । बरु थकाइ लाग्ने वा कमजोरी अनुभव हुने अन्य कुनै कारण त छैन भनेर विचार गर्नुपर्ने हुन्छ । यसरी लामो समयसम्म थकाइ लगाउने कारणहरूमा रक्तअल्पता, निराशा, चिन्ता, खानासम्बन्धी एलर्जी, हृदयरोग, मधुमेह, निदाएको बेला सास रोकिने अवस्था, थाइराइड आदि हुन सक्छन् । यसमा हस्तमैथुनलाई दोष दिनुभन्दा चिकित्सकलाई देखाई उचित उपचार गराउनु बेस होला ।

सूचना

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

समाधान के होला ?

बुझ्नुपर्ने मुख्य कुरा हस्तमैथुनले स्वास्थ्यसम्बन्धी कुनै हानि-नोक्सानी गर्दैन भन्ने नै हो । तपाईंको हकमा अनावश्यक रूपमा चिन्ता नगर्नु वा हिनताबोध नलिनु नै समाधानको बाटो हो । कतिपय स्थानमा यस्ता प्राकृतिक यौन क्रियाकलापको उपचार गर्ने चलन छ, जसको फाइदा उपचार गराउनेलाई मात्र हुन्छ ।

यौन सम्बन्धको डर

डा. ललितकुमार मिश्र

यौन विशेषज्ञ एवं मनोवैज्ञानिकहरूका अनुसार पृथ्वीमा जति पनि भौतिक सुख छन्, त्यसमा सर्वाधिक आनन्दायक सुख भनेको स्त्री-पुरुषद्वारा गरिने शारीरिक सम्भोगबाट पाइने अनुभूति हो । यदि कुनै महिला वा पुरुषले यसको विपरीत अनुभव गर्छन् अर्थात् सम्भोग गरेपछि अशान्त वा बिरामी हुन्छन् भने निश्चय पनि यो कुरा त्यो जोडीका लागि चिन्ताको विषय हो । यद्यपि यो कुरा पनि सत्य हो कि केही महिला वा पुरुष यही कारणले सहवासबाट पन्छिन खोज्छन् । उनीहरू सम्भोगपछि वा सम्भोगकै क्रममा जीवनमा उथलपुथल आउँछ भनेर भयभीत हुन्छन् । उनीहरूमा शारीरिक एवं मानसिक समस्या देखा पर्न थाल्छ । यसले गर्दा उनीहरूको दैनिक जीवनमा समेत नकारात्मक असर पर्छ । सेक्सको चाहना हुँदाहुँदै पनि सेक्सको नामले नै उनीहरूको मनमा एक किसिमको डर उत्पन्न हुन्छ र सेक्सको नामले या सहवासको विचारले मात्र पनि उनीहरूलाई डर लाग्छ ।

एक २५ वर्षीय स्वस्थ युवालाई जबसम्म रोमान्स र सम्भोग क्रिया जारी रहन्छ तबसम्म सबै थोक राम्रो लाग्छ, तर वीर्य स्खलन भएपछि भयंकर रूपले टाउको दुख्न थाल्छ । यसले गर्दा उनलाई घण्टौंसम्म निद्रा लाग्दैन । यसका लागि दबाई नै खानुपर्ने हुन्छ । सम्भोगको तीव्र चाहना भए पनि टाउको दुख्ने समस्याका कारण उनलाई अर्को पटक सम्भोग गर्न डर लाग्छ ।

एक १७ वर्षीया युवती आफ्नो पार्टनरसँग सहवासका दौरान बेहोस भएर करिब एक-डेढ घन्टापछि होसमा आइन् । युवतीलाई लाग्यो, सायद केटामा कुनै खराबी छ ? तर मेडिकल जाँच गर्दा कुनै खराबी देखिएन । केही दिनपछि फेरि सम्भोग गर्ने क्रममा युवती पुनः बेहोस भइन् । यसका लागि उनले चिकित्सकलाई देखाएर औषधि पनि खाइन् तर कुनै फाइदा भएन । यही डरका कारण उनलाई विवाह गर्न पनि डर लाग्न थाल्यो ।

यस्तै ३५ वर्षकी एक महिला यौनसम्पर्कको भरपूर आनन्द लिन चाहन्छिन् र सेक्सको आनन्द पनि लिन्छिन्, तर सेक्सपछि उनका आँखाले देख्न छोड्छन् । धैरे बेरपछि मात्र उनको दृष्टि फर्कन्छ । उनले आँखाको डाक्टरलाई देखाइन् तर केही फाइदा भएन । यौनसम्पर्क गर्दा अन्धो भइएला कि भने डरले उनलाई सहवास गर्न डर लाग्छ ।

सामान्य रूपले स्वस्थ्य देखिने एक ३० वर्षीय युवक सुहागरातका दिन सम्भोग गर्ने क्रममा स्वाँ-स्वाँ भएर सास लिन गाह्रो भएर अप्ठ्यारोमा परे । उनलाई आफू दमको रोगी भएजस्तो लाग्यो । फेरि सम्भोग गर्ने इच्छा भए पनि उनलाई दमको रोगी भइएला कि भन्ने डर लाग्छ । चिकित्सकलाई देखाउँदा सबै ठीक छ ।

यस्ता विचित्र प्रकारका समस्याबाट पीडितहरूको समस्या ठीक नहुने होइन । समयमै यसको उपचार कुनै कुशल तथा योग्य होमियोप्याथिक चिकित्सक वा काउन्सिलरबाट गराइयो भने समस्याबाट सजिलै छुट्कारा प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

यौनसम्पर्क गर्न डराउनु वा इच्छा नहुनु वा सेक्स गर्दा आनन्दको कुनै अनुभूति नहुनु जस्ता स्वास्थ्य समस्याको उपचार काउन्सिलिङका साथै होमियोप्याथिक औषधोपचारबाट सम्भव छ । होमियोप्याथिकमा कुनै पनि रोगको कुनै निश्चित औषधि हुँदैन । रोगीको शारीरिक, मानसिक तथा भावनात्मक लक्षणहरूका आधारमा बिरामीलाई औषधि सेवन गर्न दिइन्छ । यस किसिमको समस्या मनोदेहिक (मन र तन) सँग सम्बन्धित भएको हुँदा उपचारका क्रममा यसका बिरामीलाई काउन्सिलिङको पनि आवश्यकता पर्छ ।

जानकारी

स्त्री यौनाङ : केही तथ्य

यौनका सन्दर्भमा प्रायः सबै मानिसमा समान स्तरको चासो हुन्छ । खासगरी पुरूषमा महिलाहरूको यौनांगसम्बन्धी चासो भए पनि समाजमा यो विषयमा खुल्ला चर्चा वर्जित मानिएकाले महिलाहरूको यौनांगका कतिपय तथ्यका सम्बन्धमा पुरूषहरु अनभिज्ञ नै हुन्छन् । महिलाहरूको यौनांग निकै संवेदनशील तथा महत्वपूर्ण अंग हो । सम्भोगको सन्तुष्टिदेखि गर्भाधान र सन्तान जन्माउने यो अंगका विषयमा केही तथ्य :

- महिला यौनांग अर्थात् योनिलाई अंग्रेजीमा भेजाइना भनिन्छ । ल्याटिन भाषामा यसको अर्थ तरबारको म्यान हुन्छ ।
- योनिको औसत आकार ३ देखि ४ इन्च मात्र हुन्छ, तर सम्भोगको चरमोत्कर्षका बेला यो २ सय प्रतिशतसम्म बढ्छ ।
- योनिमा आफ्नो सफाइ आफैं गर्ने प्रणाली हुन्छ ।
- योनिमा प्राकृतिक लुब्रिकेन्ट स्क्वालिन विद्यमान हुन्छ । यो लुब्रिकेन्ट सार्क माछामा पनि पाइन्छ ।
- योनिको उत्तेजक भाग अर्थात् भंगाकुरमा ८ हजार स्नायु हुन्छन्, जबकि पुरुषको लिंगमा त्यस्ता स्नायु चार हजार मात्र हुन्छन् ।
- एक घण्टाभित्र एउटी महिलाले अधिकतम १ सय ३४ पटकसम्म चरम सन्तुष्टि प्राप्त गर्न सक्छन् । पुरुषले भने सोही अवधिमा बढीमा १६ पटकसम्म मात्र चरम सन्तुष्टि प्राप्त गर्न सक्छन् ।
- योनिको भित्री भित्ता अन्य अवस्थामा खुम्चिएको हुन्छ भने सम्भोगका बेला उक्त भित्ता छाता जस्तै खुल्छ ।
- योनिमा सयौं किसिमका ब्याक्टेरिया हुन्छन् । योनिमा पाइने केही ब्याक्टेरिया दहीमा समेत पाइन्छन् ।
- योनिको वरिपरि यौन केश (रौं) को औसत आयु ३ साता हुन्छ । जबकि मानिसको टाउकाको केशको आयु ७ वर्ष हुन्छ ।

महिला फुटबल : जिन्कको सिकार नेपाल

गत वर्ष विराटनगरमा भएको साफ च्याम्पियनसिपका क्रममा नेपाल फाइनलमा पराजित भएको थियो, त्यो पनि फेरि एकपटक भारतकै हातबाट। नेपालसामु महिला फुटबलमा पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय उपाधि जित्ने त्यो नै सबैभन्दा बलियो मौका थियो। एकातर्फ घरेलु मैदान, अर्को त्यसको ठीक अघि नेपालले भारतलाई हराएको थियो, पहिलो पटक। यस्तोमा एक प्रकारले भारत दबाबमा थियो, तर फाइनलमा भारतको प्रदर्शन वास्तविक च्याम्पियनको जस्तै रह्यो। भारत उपाधिको पूर्ण हकदार देखिएको थियो। जति बेला फाइनल सकियो, भारतीय खेलाडी तथा प्रशिक्षकहरूमा अपार खुसी देखियो जुन स्वभाविक पनि थियो।

स्वभाविक के पनि रह्यो भने त्यो हारमा सबैभन्दा दुःखी अरू कोही होइन, नेपाली टिम नै थियो। पोस्ट म्याच कन्फ्रेन्समा प्रशिक्षक हरि खड्काले आफ्ना खेलाडीहरूको प्रशंसा गर्दै भनेका थिए, 'टिमको प्रदर्शनको सबै जिम्मा म आफैं लिन्छु।' त्यति बेला सबैले नदेखेको तथ्य के थियो भने उनी उक्त पोस्ट म्याच कन्फ्रेन्समै आउन अनिच्छुक थिए। खेलाडीसँगै उनी निकै स्तब्धपूर्ण स्थितिमा थिए। प्रश्न त्यतिबेला पनि उठेको थियो, फाइनलमा किन नेपाल भारतसँगै हार्छ? अब यसमै प्रश्न थपिएको छ, फाइनल भनेपछि किन नेपाल सधैं पराजित हुन्छ? हालै नेपाली महिला राष्ट्रिय टिम किर्गिस्तानमा भएको नादेझ्दा कपको फाइनलमा नेपाल उज्बेकिस्तानको हातबाट ३-२ ले पराजित भयो। नेपालले सुरुमै तीन गोल खायो, तैपनि दुई गोल फर्काउन सफल रह्यो।

यद्यपि त्यो खेलको समीकरण फेर्न पर्याप्त थिएन। त्यससँगै नेपाल महिला फुटबलको अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताको फाइनलमा पराजित हुने क्रमको संख्या पनि आठ पुगेको थियो। भारतविरुद्ध नेपाल विराटनगरमा पराजित भएको फाइनल सातौं थियो। त्यसमा नेपाल ३-१ ले हारेको थियो। नेपालले पहिलो फाइनल सन् २०१० को दक्षिण एसियाली खेलकुदमा खेलेको थियो। त्यसमा नेपाल भारतसँग ३-१ ले पराजित भएको थियो। लगतै सन् २०१० मै नेपाल साफ च्याम्पियनसिपको फाइनलमा भारतसँगै १-० ले पराजित भएको थियो।

सन् २०१२ को साफ च्याम्पियनसिपको फाइनलमा नेपाल फेरि भारतसँग ३-१ ले पराजित भयो। सन् २०१४ को साफ च्याम्पियनसिप फाइनलमा नेपाल भारतविरुद्ध पराजित हुँदा हारको अन्तर थियो– ६-०। सन् २०१६ मा भारतले दक्षिण एसियाली खेलकुदको आयोजना गर्दा नेपालले पुनः एकपटक घरेलु टिमसँग ४-० ले निराश हुनुपर्‍यो। सन् २०१९ मा नेपाल भारतमा भएको हिरो गोल्डकपमा पनि फाइनलसम्म पुग्यो। त्यति बेला फाइनलमा नेपालको प्रतिद्वन्द्वी भारत होइन, म्यानमार थियो, तर नतिजा भने उही, हार। नेपाल ३-१ ले पराजित भयो। खेलकुदमा प्रायः अंग्रेजी शब्द 'जिन्क' प्रयोग गरिन्छ, जसको सिधा अर्थ लगातार एउटै मोडमा आएर जित्न नसक्नु हुन्छ। एकपटक यो जिन्क तोडिएन भने यसले दुःख दिइरहन्छ। यसमा टिम र खेलाडी खेलअघि मानसिक रूपमा हारका लागि तयार भैसकेका हुन्छन्। नेपाल पनि अहिले यही जिन्कबाट ग्रसित भएको छ। आखिर यो जिन्क तोड्ने उपाय के हो?

प्रशिक्षक खड्काले भने जस्तै यसको उत्तर कसैसँग पनि छैन, तर यसलाई तोड्ने बाटोसम्म पुग्ने उपाय भने छ। जस्तो, सबैभन्दा पहिले नेपाली महिला फुटबलको घरेलु स्वरूप बलियो बनाउनुपर्छ। खेलाडीले बढीभन्दा बढी मौका पाउनुपर्छ। घरेलु फुटबललाई सक्दो व्यवसायिक बनाउनुपर्छ। खेलाडीलाई उत्तिकै अन्तर्राष्ट्रिय एक्सपोजर पनि चाहिन्छ। धेरैभन्दा धेरै विदेशी टिमसँग खेल्ने अवसर पनि जुट्नैपर्छ, त्यो पनि आफूभन्दा बलियाहरूविरुद्ध। यति भयो भने त्यस्तो प्रश्नको उत्तर पनि आउनेछ अनि उपाधि समेत हात पर्नेछ।

गोल मेसिन साम्बा

नेपाली महिला फुटबलमा अहिलेसम्मकै सबैभन्दा ठूली स्टार हुन्– सावित्रा भण्डारी। सावित्रा अचेल आफ्नो वास्तविक नामले भन्दा साम्बा नामले चिनिन्छिन्। उनलाई गोल मेसिन पनि भन्न थालिएको छ। तय छ, अबका केही दिनमा उनको नामसँग धेरै कीर्तिमान जोडिनेछ र त्यो कीर्तिमानलाई छुन अरू खेलाडीलाई सजिलो पनि हुनेछैन। यिनै सावित्रा नादेझ्दा कपमा सर्वाधिक गोल गर्ने खेलाडी भइन्। फाइनलमा उनले उज्बेकिस्तानविरुद्ध २ गोल गरेकी थिइन्।

समग्रमा उनले प्रतियोगितामा ७ गोल गरिन्। लिग चरणमा उनले आयोजक किर्गिस्तानविरुद्ध चार गोल गरेकी थिइन्। यस्तै ताजकिस्तानविरुद्ध पनि उनले एक गोल गरिन्। फाइनलमा गरेको गोलसँगै सावित्रा नेपालका लागि सर्वाधिक गोल गर्ने महिला खेलाडीको सूचीमा संयुक्त रूपमा उभिएकी छिन्। अहिलेसम्म उनले ३५ गोल गरिसकेकी छिन् र यत्तिकै गोल यसअघि अनु लामाले गरेकी थिइन्। अब जति बेला नेपाल फेरि मैदानमा उत्रनेछ, सावित्राको पहिलो उद्देश्य हुनेछ– ३६ औं गोल गर्ने। अर्थात नेपालका लागि सर्वाधिक गोल गर्ने खेलाडी हुने।

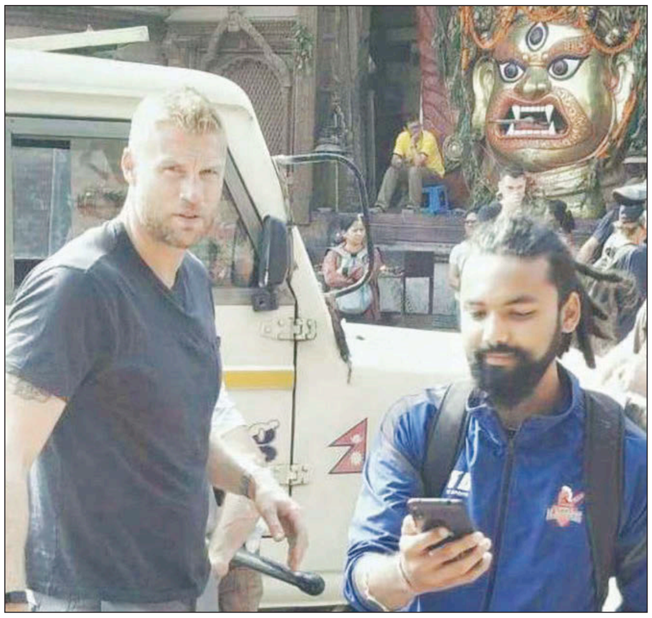
सावित्राले अहिलेसम्म नेपालका लागि ३७ खेल खेलिसकिन्। उनले सन् २०१४ को साफ च्याम्पियनसिपमा भुटानविरुद्ध डेब्यु गर्दै गोलको खाता खोलेकी थिइन्। सावित्राका लागि गोलका आधारमा सबैभन्दा सुखद प्रतियोगिता हो, सिलिगुडीमा सम्पन्न साफ च्याम्पियनसिप। उनले त्यसमा चार खेलमा १२ गोल गरेकी थिइन्। हिरो गोल्डकपमा भारत विरुद्ध प्राप्त जितमा भण्डारीले गरेको गोल सम्भवतः उनलाई बढी प्रिय हुनुपर्छ।

टिमको सुधार नै लक्ष्य

नेपाली पुरुष राष्ट्रिय टिमका लागि सर्वाधिक गोल गर्ने खेलाडी हुन्– हरि खड्का। निराजन रायमाझीसँगै उनी संयुक्त रूपमा सर्वाधिक १३ गोल गर्ने खेलाडीमा पर्छन्। यिनै हरि अहिले महिला फुटबल टिमको प्रशिक्षक छन्। एक वर्षयता उनी प्रशिक्षकको भूमिका छन् र उनको आगमनयता पनि नेपालले तीन फाइनल गुमाइसकेको छ। हिरो गोल्डकप तथा साफ च्याम्पियनसिपपछि हरिको नेतृत्वमा नेपालले हालै नादेझ्दा कपको फाइनल खेलेको थियो।

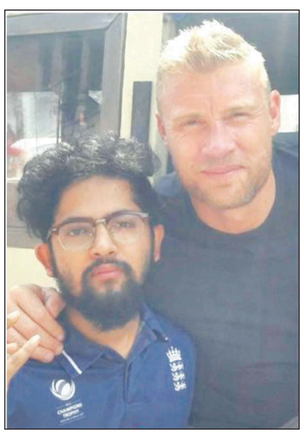
किर्गिस्तानमा फेरि एकपटक फाइनलमा पराजित भए पनि नेपाली टिमको प्रदर्शनमा भने प्रशिक्षक हरि खुसी नै देखिए। उनको भनाइ थियो, 'म खुसी छु, किनभने नेपालले राम्रो खेलेको हो।' अझ उनको भनाइ मान्ने हो भने नेपालले उनले अपेक्षा गरेको भन्दा पनि राम्रो खेलेको छ। हरि के पनि मान्छन् भने फाइनलको प्रतिद्वन्द्वी उज्बेकिस्तानको स्तर नेपालको तुलनामा राम्रो छ र फाइनलमा नेपालले स्पष्ट देखिने खालको केही भूल गरेको थियो।

नेपाल फाइनलमा किन लगातार पराजित भैरहन्छ त? यसको स्पष्ट उत्तर हरिसँग पनि छैन। उनी यो प्रश्नको सिधा उत्तर दिन पनि चाहिरहेका छैनन्। बरू यही प्रश्नमा उनको उत्तर हुन्छ, 'हाम्रो लक्ष्य फाइनलमा पुग्ने र जित्ने भन्दा पनि टिमको स्तर कसरी वृद्धि गर्ने हो।' खड्काले भनेका छन्, 'हाम्रो उद्देश्य कसरी राम्रो फुटबल खेल्ने भन्ने हो।' वास्तवमा यो कुटनीतिक उत्तर हो, हरि नै त्यस्ता प्रमुख जिम्मेवार व्यक्ति हुन्, जसले यसको ठोस उत्तर खोज्नुपर्छ।



इन्द्रजात्रा हेर्दै फ्लिन्टफ

अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटलाई पछ्याइरहेकाहरूका लागि इंग्ल्यान्डका पूर्व अलराउन्डर एन्ड्र्यु फ्लिन्टफ परिचित नाम नै हो । उनलाई विश्व क्रिकेटले पाएको निकै राम्रा अलराउन्डरमध्ये एक मानिन्छ । फ्लिन्टफको ब्याटबाट जति रन निस्कन्थ्यो, बलिङबाट पनि उत्तिकै विकेट खस्थ्यो । इंग्ल्यान्डका लागि उनले अविश्वसनीय खेलहरू प्रदर्शन गरेका छन् । केही वर्ष अघिनै संन्यास लिएका फ्लिन्टफ अहिले टेलिभिजन प्रस्तोता भएका छन् । तिनै फ्लिन्टफ केही दिनपहिले काठमाडौंमा देखिए । उनले खुबै मन लगाएर हनुमानढोकामा इन्द्रजात्रा हेरे । खासमा उनी इंग्ल्यान्डको चर्चित टीभी कार्यक्रम टप गियरको सुटिङका लागि काठमाडौं आएका थिए । फ्लिन्टफलाई एक्कासी हनुमान ढोकामा फेला पार्दा नेपाली क्रिकेट प्रशंसकहरू पनि मख्ख देखिन्थे ।



प्रदीपको उमेर समस्या

नेपाली फुटबलले धेरै आशा गर्न सक्ने खेलाडी हुन्– प्रदीप लम्साल । उनी यू-१५ टिम नेपालका कप्तान पनि हुन् । यद्यपि उनीसँग एउटा यस्तो विवाद जोडिएको छ, जसले नेपाली फुटबलका प्रशंसकलाई चिन्तित तुल्याउँछ । प्रदीपकै नेतृत्वमा नेपालले साफ यू-१५ च्याम्पियनसिप खेलेको थियो । त्यसमा नेपाल उप-विजेता पनि भयो । प्रदीपसँगै तीन नेपाली खेलाडीको मेडिकल परिक्षणमा उनीहरूको उमेर बढी देखियो । यही कारणले उनीहरूले एएफसी यू-१६ च्याम्पियनसिपको छनोट समेत खेल्न पाएनन् । भनेपछि कम्तीमा प्रदीप १६ वर्ष भन्दा बढीका भएको देखियो । प्रदीपसँगै कम उमेरको दाबी गरेर असफल हुने खेलाडी हुन्– ईश्वर गुरुङ तथा असीम राई ।

विमलको जन्मदिन

नेपाली फुटबलले धेरै आशा गरेका खेलाडीमा पर्छन्– विमल घर्तिमगर । निकै कम उमेरमा नेपालबाट खेल्ने मौका पाएका विमल भर्खर २१ वर्षका भए । यसै साता उनको जन्मदिन थियो र उनले यो अवसरलाई खुसीयालीमा परिणत गर्न कुनै कसर बाँकी राखेनन् । आफ्ना केही साथी खेलाडीसँग उनले भव्य रूपमा जन्मदिन मनाए । ठमेलको नेस्टमा आयोजित उक्त पार्टीमा नेपाली राष्ट्रिय टिमका लगभग सबै खेलाडीको उपस्थिती थियो । भनिन्छ, नेपाली टिममा विमल नै त्यस्ता खेलाडी हुन्, जसले आफ्नो जन्मदिनमा मस्त पार्टी दिन कुनै कन्जुस्याइँ गर्दैनन् । यसपटकको पार्टीमा पनि विमल निकै खुसी देखिए, सम्भवतः उनी केही समय अघिको पारिवारिक तनावबाट बिस्तारै मुक्त हुँदैछन् ।

सन्दीपको पारिश्रमिक

नेपाली खेलकुद इतिहासमै खेलेरै सबैभन्दा बढी कमाउने नाम अब पक्कै पनि सन्दीप लामिछाने कै हुनेछ । उनले एकपटक फेरि अस्ट्रेलियाको टी-ट्वान्टी क्रिकेट प्रतियोगिता बिग बास खेल्ने निश्चित भएको छ । चाँडै उनले मेलबर्न स्टारसँग नयाँ अनुबन्ध गर्ने भएका छन् । पोहोरको प्रतियोगितामा उनले राम्रो गरेको हुनाले यसपटक पनि मेलबर्नले सन्दीपसँग नयाँ अनुबन्ध गर्न लागेको हो । अब प्रश्न उठ्छ, नयाँ अनुबन्धअनुसार उनले कति पारिश्रमिक पाउनेछन् ? यस विषयमा आधिकारिक रूपमा केही बताइएको छैन, तर सन्दीपसँग निकटस्थहरूको कुरा मान्ने हो भने उनको पारिश्रमिक १ लाख डलरको हाराहारीमा हुनेछ । भने पछि लामिछाने वर्तमान समयमा खेलेरै सबैभन्दा बढी कमाउने नेपाली खेलाडी हुने पक्का छ ।

प्रिन्सको किङ ?

केही समय अघिसम्म प्रिन्स दाहाल को हो भन्ने कुरा कमैलाई जानकारी थियो तर अहिले भने उनी निकै चर्चित नाम भएका छन् । त्यति मात्र होइन, उनको अहिलेसम्मको प्रदर्शनलाई आधार मान्ने हो भने उनी नेपाली ब्याडमिन्टनकै सबैभन्दा ठूला स्टार हुन सक्छन् । हालसालै उनले यूएईमा सम्पन्न दुबई इन्टरनेसल ब्याडमिन्टन सिरिजमा यू-१९ को उपाधि जिते । यसैक्रममा उनले विश्व वरीयताको माथिल्लो क्रममा रहेका खेलाडीलाई पनि हराए । गत वर्ष उनले दुबईमै यू-१६ को उपाधि जितेका थिए । अबको उनको लक्ष्य हो, दक्षिण एसियाली खेलकुदमा स्वर्ण पदक जित्ने । प्रिन्सले यही लयमा खेलिरहने हो भने उनी ब्याडमिन्टनका ठूला-ठूला अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा नेपाली अनुहार हुनेछन् र यस क्रममा उनले पुरस्कार राशिबाटै हजारौं डलर कमाउन सक्ने सम्भावना पनि त्यत्तिकै छ ।

जाँदा-जाँदै

चलचित्रको बारेमा सोचेकी छैन

समाचारवाचिका शैल सुमन सिलवाल केही दिनयता सामाजिक सञ्जालमा छाइरहेकी छिन् । नेपाल टेलिभिजनमा अंग्रेजी समाचार वाचन, समाचार लेखन तथा सम्पादनमा कार्यरत सिलवाल अहिले युवापुस्तामाझ चासो र चर्चाको विषय भएकी छिन् । सुन्दरता र प्रस्तुतिका कारण सामाजिक सञ्जालमा चर्चा कमाएकी शैलसँग साप्ताहिककर्मी प्रकाश रानाभाटको जम्काभेट :

तस्बिर : नवराज बाले

समाचारले भाइरल नै बनायो होइन ?
भाइरल नै बनायो भन्नुपर्‍यो । धेरै जनाले नोटिस गर्नुभएको छ, पछ्याइरहनुभएको छ । सामाजिक सञ्जालहरूमा विभिन्न ट्रोल पनि देखिरहेकी छु ।

भाइरल हुँदा कस्तो अनुभव हुँदो रहेछ ?
रमाइलो लागेको छ । आफूले गरेको कामको मूल्याङ्कन भैरहेको छ भन्ने भएको छ । पहिलेको तुलनामा जिम्मेवारी थपिएको महसुस गरेकी छु ।

भाइरल हुनुमा तपाईंको सुन्दरताले भूमिका खेल्यो कि प्रस्तुतिले ?
दुवैले उत्तिकै भूमिका खेलेजस्तो लाग्छ । सुन्दरताले मात्र भूमिका खेलेको भए जसरी सजिलै दर्शकले मन पराउनुभयो त्यसरी नै तल झारिदिनुहुन्थ्यो । मेरो प्रस्तुतिले पनि दर्शकहरूलाई छोएको हुनुपर्छ ।

मिडियामा किन आउनुभयो ?
म सानैदेखि बोल्न रुचाउने स्वभावकी थिएँ । अरूले मैले बोलेको, काम गरेको सुनून्-देखून् भन्ने लाग्थ्यो । मिडियामार्फत समाजमा केही गर्न सकियोस्, केही योगदान पुर्‍याउन सकियोस् भन्ने हिसाबले यो क्षेत्र रोजेकी हुँ ।

अध्ययन कहाँ गर्नुभयो ?
मैले एसएलसी जेम्सबाट, प्लस टु र ब्याचर गोल्डेन गेटबाट अनि मास्टर्स त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट गरेकी हुँ । पत्रकारिताको अध्ययनका लागि चाहिँ अमेरिकी दूतावासबाट सुसी नामक कार्यक्रमअन्तर्गत वासिङ्टन युनिभर्सिटीमा जाने अवसर मिल्यो । त्यहाँ रहँदा मैले टेलिभिजन, रेडियो तथा पत्रपत्रिकाका बारेमा बुझ्ने अवसर पाएँ ।

तपाईंको नेपाली राम्रो कि अंग्रेजी ?
चिने-जानेजति सबैले मेरो अंग्रेजीको प्रशंसा गर्नुहुन्छ । तिम्रो कस्तो राम्रो अंग्रेजी भन्नुहुन्छ । म आफैंलाई पनि अंग्रेजी नै राम्रो लाग्छ ।

समाचार वाचनका लागि अङ्ग्रेजी नै किन रोज्नुभयो ?
मेरो अंग्रेजी भाषा राम्रो भएका कारण नेपालीमा भन्दा अंग्रेजीमै कन्फिडेन्स आयो ।

पहिलो पटक समाचार पढ्दाको अनुभव सुनाइदिनुहोस् न ?
वर्षौंदेखिको सपना साकार हुँदै थियो, त्यसैले केही नर्भस अनि धेरै उत्साहित महसुस गरेकी थिएँ ।

आफूले पढेको समाचारको रेकर्ड हेर्नुहुन्छ ?
बेला-बेलामा हेर्छु । सुरु-सुरुमा पढेको समाचारको रेकर्ड हेर्दा खुसी लाग्थ्यो । आफूलाई सुधार्न पनि समय-समयमा त्यस्तो रेकर्ड हेर्नुपर्छ ।

भविष्यको लक्ष्य ?
मानिसको एउटा लक्ष्य भए पनि समयले कहिले कता त कहिले कता पुर्‍याउँछ । मेरो चाहिँ जुन क्षेत्रमा भए पनि त्यो क्षेत्रलाई न्याय दिने र सफलता हासिल गर्ने लक्ष्य छ । अध्ययनमा पीचडीसम्म गर्ने सोच छ ।

धेरैले तपाईंको सुन्दरताको प्रशंसा गर्छन् ? तपाई आफैंलाई कति राम्री छु जस्तो लाग्छ ?
मलाई सुन्दरता हेर्ने आँखामा भर पर्छ जस्तो लाग्छ । म आफ्नो रूपरंगप्रति सन्तुष्ट छु ।

राम्री बन्नचाहिँ के-के गर्नुहुन्छ ?
नकारात्मक सोच हाबी हुन दिन्नँ । खानपानमा ध्यान दिनुका साथै शारीरिक व्यायाम पनि गर्छु ।

आफैंलाई मन पर्ने आफ्नो अंग ?
आँखा ।

चलचित्रबाट अफर आयो भने ?
तत्काललाई सोचेको छैन । केही समयपछि मेरो क्षमताले गर्न सक्ने र राम्रो कथा प्राप्त भयो भने सोच्नैपर्छ ।

फुर्सदमा के गर्नुहुन्छ ?
पुस्तक पढ्छु । विभिन्न ठाउँ घुम्न जान्छु, युट्युबमा भएका जीवनसँग सम्बन्धित प्रभावकारी भिडियोहरू हेर्छु ।

तपाईंलाई मन पर्ने समाचार वाचक/वाचिका ?
बन्दना राणा ।

सामाजिक सञ्जाल कत्तिको चलाउनुहुन्छ ?
त्यस्तो धेरै चलाउँदिनँ । तर सामाजिक सञ्जालमा मेरो कामलाई लिएर ट्रोल बन्न थालेपछि अलि बढी चलाउन थालेकी छु ।

प्रतिक्रिया चाहिँ कस्ता आउँछन् ?
धेरैले मेरो वाचनशैली अनि सुन्दरताकै बयान गर्नुहुन्छ । केहीले चाहिँ तपाईंलाई देखेपछि हामीलाई पनि सरकारी जागिरमा प्रवेश गर्न हौसला मिलेको छ भन्नुभएको छ ।

थारू परिकार प्रदर्शनी

थारू समुदायका परिकारहरू लोप हुँदै गएको अवस्थामा थारू कला केन्द्रले थारू जातिको संस्कृतिको संरक्षण एवं संवर्द्धनका लागि मोरङको विराटचोकमा थारु परिकारहरूको प्रदर्शन सम्पन्न गरेको छ । थारू परिकार भक्का, बगिया, घोङ्गी, झुन्ना, सिद्राहा तथा मासुका विभिन्न परिकार लोप हुँदै गएपछि यस्तो प्रदर्शनी आयोजित गरिएको बताइएको छ । कार्यक्रममा नोबेल मिस्टर एन्ड मिस थारू आइकन सिजन- २ का ३२ जना सहभागीले विभिन्न परिकार तयार गरेका थिए । थारू जाति प्रकृतीप्रेमी रहेको र यही प्रकृतीमा पाइने घोंगी, माछा, झुन्ना तथा गंगटा खाएर पुर्खाहरूले मलेरीया जस्ता विभिन्न प्राणघातक रोगहरू पचाएको आयोजकहरूको दाबी छ ।

नरेन्द्र बस्नेत

मेरिल्यान्डमा इन्द्रजात्रा

अमेरिकाको मेरिल्यान्डमा अमेरिकामै निर्माण गरिएको कुमारीसहितको रथयात्राका साथ यो वर्षको येन्या पुन्ही (इन्द्रजात्रा) मनाइएको छ । नेवाः अर्गनाइजेसन अफ अमेरिका (एनओए) ले कुमारीसहितको रथ तानेर नेपाली समुदायलाई नेपालकै झझल्को दिलाएको थियो ।

उक्त अवसरमा भगवान् विष्णुको नरसिंह अवतारले हिरण्यकशिपुको वध गरेको नाटकसमेत प्रस्तुत गरिएको थियो । कार्यक्रममा नेवा समुदायको परम्परागत भोज समयबजी अतिथिहरूलाई निःशुल्क ख्वाइएको थियो भने लाखे नाच तथा पुलु किसी (सेतो हात्तीको नृत्य) समेत प्रस्तुत गरिएको थियो ।

विजय थापा

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** ।