सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

# साप्ताहिक

saptahik.com.np

कान्तिपुर पब्लिकेशन

FRIDAY, 27 SEPTEMBER 2019 • असोज १०, २०७६ • पृष्ठ ३२ • मूल्य रु. १५/-

# वाउ ! ब्युटिफुल
# क्या ! ह्यान्डसम

For more information, login to:
imagechannel.com.np & facebook.com/megamodel

Pokhara Audition
Date: 2076/6/10 &11 (September 27 & 28-2019) Friday & Saturday
Time: 11.30 AM onwards
Venue: Hotel Swapnabagh, Lakeside, Pokhara, Street no-16

जुम इन

# ओमको अभियान

चितवन थाकथलो भएका ओम उप्रेतीको यूएईको दुबईमा एउटा कम्पनी छ- डिस्कभरी स्पोर्टस् एलएलसी। उप्रेती प्रबन्ध निर्देशकका रूपमा कार्यरत यो कम्पनीले मूलतः प्राथमिक उपचारको क्षेत्रमा काम गर्छ अर्थात कुनै पनि व्यक्तिको अकस्मात मृत्यु हुन लाग्यो भने चिकित्सक आउनुभन्दा अघि तथा बिरामी वा घाइतेलाई अस्पताल पुऱ्याउनुभन्दा अघि पुऱ्याउनु पर्ने आपत्कालीन उपचार विधि यो प्रशिक्षणका क्रममा सिकाइन्छ।

विदेशतिर यो ज्ञान अनिवार्य मानिन्छ र त्यसमा स्कुल स्तर देखिनै प्रशिक्षण सञ्चालन गरिन्छ। उप्रेतीको कम्पनीले दुबईमा भएका विभिन्न कम्पनीमा कार्यरत कर्मचारीहरूलाई जीवन बचाउने तौर तरिकाको अभ्यास गराउँछ। विदेशमा अनिवार्य रहेको यो ज्ञान नेपालको आपत्कालीन कार्यमा सक्रिय सेना, सशस्त्र प्रहरी तथा जनपद प्रहरीमा समेत अभाव देखेपछि उप्रेतीको सोचले युटर्न लियो। उनले आफ्नो देशमा भैरहने विभिन्न प्राकृतिक तथा आपत्कालीन घटनामा धेरैले प्राथमिक उपचारकै अभावमा ज्यान गुमाएको देखे-सुनेपछि किन नेपालमै यो कुरा नसिकाउने भन्ने सोच बनाए र प्रारम्भ गरे 'निःशुल्क प्राथमिक उपचार तालिम अभियान'। विदेशको कामबाट छुट्टी लिँदै र बिदा पारेर ओम नेपाल आउँछन् र निःशुल्क प्राथमिक उपचार तालिममा सक्रिय हुन्छन्।

उनले नेपालका विभिन्न भागमा गएर संस्थागत रूपमा युवालगायत सेना, प्रहरी, सशस्त्र प्रहरी आदिलाई प्राथमिक उपचारको तालिम प्रदान गरिसकेका छन्। उप्रेतीले आफ्नो तालिमका क्रममा मानिसलाई अकस्मात हृदयघात हुँदा, बेहोस हुँदा, छारे रोगले च्याप्दा, घाँटीमा हड्डी अड्किँदा, करेन्ट लाग्दा, सर्पले टोक्दा, विष सेवन गर्दा, आँगोले पोल्दा जस्ता आपत्कालीन अवस्थामा कसरी पीडितको ज्यान जोगाउने भन्ने कुरा सिकाउँछन्। अहिले उप्रेतीको यो अभियानको चौथो संस्करण पश्चिम नेपालमा चलिरहेको छ। प्रारम्भमा आफ्नै कमाई खर्च गरेर थालेको यो अभियानप्रति अहिले विभिन्न संघ-संस्थाहरूले सकारात्मक भावना देखाउन थालेको ओम बताउँछन्। उप्रेती भन्छन्- सरकारले यो तालिमलाई विभिन्न पेसा-व्यवसायमा अनिवार्य गर्नुपर्छ।

# भविष्यका लागि शुक्रबार

प्राकृतिक सम्पदाहरूमा देखिएको समस्याप्रति सरोकारवाला निकायको ध्यानाकर्षण गराउन आज ललितपुरको युनियन हाउस अगाडि विद्यार्थीहरूले एक कार्यक्रमको आयोजना गरेका छन्। प्रकृतिप्रेमी विद्यार्थीहरूको संगठन हरिन नेपालले आयोजना गरेको उक्त कार्यक्रम दिउँसो २ बजेदेखि ४ बजेसम्म चल्नेछ। कार्यक्रममा वातावरणसम्बन्धी कन्सर्ट, चेतनामूलक प्रदर्शन तथा प्राकृतिक सम्पदाको महत्वका सम्बन्धमा अन्तर्क्रिया गरिनेछ। नेपालमा केही वर्षयता भएको वनविनाश (निजगढ वनजंगल), सगरमाथामा भएको ट्राफिक जाम, काठमाडौंसहितका विभिन्न स्थानमा भएको वातावरण प्रदूषण, नदी प्रदूषण, हिउँ पग्लिएको विषयलगायत प्राकृतिक सम्पदाहरूमा देखिएको समस्याहरूका बारेमा सम्बन्धित निकायलाई दबाब दिन यो कार्यक्रमको आयोजना गरिएको हरिन नेपालकी तनुजा पाण्डेले बताइन्। भविष्यका लागि शुक्रबार नाम दिएर आफूहरूले हरेक साताको शुक्रबार वातावरणमुखी क्रियाकलापहरू गर्दै आएको पाण्डे बताउँछिन्। १२ देखि २६ वर्षसम्मका छात्र-छात्राहरू संलग्न हरिन नेपालमा करिब ६ सय जना वातावरणको संरक्षण गर्ने कार्यमा सक्रिय छन् जो भविष्यका लागि शुक्रबार नामक विश्वव्यापी अभियानसँग जोडिएका छन्।

# सन्दर्भ : विश्व पर्यटन दिवस

visit nepal | NEPAL TOURISM YEAR 2011 NATURALLY NEPAL | visit nepal 2020 Lifetime Experiences

सेप्टेम्बर २७ तारिखका दिन संसारभर विश्व पर्यटन दिवस मनाउने चलन छ। यसको सुरुवात अमेरिकाको विश्व पर्यटन संगठनले गरेको हो। नेपालमा पनि आज शुक्रबार विश्व पर्यटन दिवसको अवसर पारेर विभिन्न कार्यक्रमहरूको आयोजना गरिँदैछ। अतिथि देवो भवः अर्थात पाहुना हाम्रा भगवान हुन भन्ने मान्यताले नेपालमा पनि वर्षौंदेखि विभिन्न कार्यक्रम आयोजित गरिँदै आएको छ।

- नेपाल सरकारले सन् २०२० लाई भिजिट नेपाल भ्रमण वर्ष घोषणा गरेर उक्त वर्ष संसारभरबाट २० लाख पर्यटक नेपाल भित्र्याउने लक्ष्य राखेको छ।
- यसभन्दा अघि पनि सरकारले सन् २०११ मा नेपाल भ्रमण वर्ष मनाएको थियो। जसमा १० लाख पर्यटक भित्र्याउने लक्ष्य राखिएकोमा झन्डै ८ लाख पर्यटकले नेपाल भ्रमण गरेका थिए।
- नेपाल पर्यटन बोर्डले सन् २०१२ मा लुम्बिनी भ्रमण वर्षको आयोजना गरेको थियो। १० लाख पर्यटक नेपाल भित्र्याउने उद्देश्यले आयोजित उक्त कार्यक्रममा करिब ७ लाख पर्यटकमात्र नेपाल भित्रिएका थिए।
- सरकारले सन् २०१३ लाई कर्णाली पर्यटन वर्षका रूपमा मनाएको थियो।
- नेपालमा बढी आउने पर्यटकमा भारत, चीन, अमेरिका, बेलायत तथा जर्मनीका नागरिक छन्।

### नेपाल आउने पर्यटक

सन् २०१४ - ७ लाख ९० हजार १ सय १८ जना
सन् २०१५ - ५ लाख ३८ हजार ९ सय ७० जना
सन् २०१६ - ७ लाख ५३ हजार २ जना
सन् २०१७ - ९ लाख ४० हजार २ सय १८ जना
सन् २०१८ - ११ लाख ७३ हजार ७२ जना

# फोटोजेनिक सिजल

गत सेप्टेम्बर १७ देखि २२ सम्म इन्डोनेसिया तथा सिंगापुरमा सञ्चालित मिस टुरिज्म वर्ल्डवाइड-२०१९ शीर्षकको अन्तर्राष्ट्रिय सौन्दर्य प्रतियोगितामा नेपाली प्रतिनिधि सिजल कुँवर मिस फोटोजेनिक घोषित भएकी छिन्।

# अमेरिकामा स्वर्ण

रोजगारीको सुनौलो सपना बोकेर युरोपको रंगीन संसारमा पुगेका हिक्मत घर्तीमगर नेपालको सान बढाउन सफल भएका छन्। रोल्पाका २६ वर्षीय तन्नेरी हिक्मत सन् २०१५ मा पोर्चुगल पुगेका थिए। यद्यपि उनले त्यहाँ पनि कराँतेप्रतिको आफ्नो लगाव भने त्याग्न सकेनन्। फलस्वरूप उनी पोर्चुगललगायत युरोपमा आयोजना हुने विभिन्न प्रतियोगितामा सहभागी हुँदै गए, जसमध्ये केहीमा उनले सफलता समेत हात पारे। हालै अमेरिकाको न्युयोर्कमा सम्पन्न अमेरिका करातें कप प्रतियोगितामा हिक्मतले २ स्वर्ण जितेर आफ्नो जन्मभूमिकै सान बढाएका छन्। विश्वका ४० राष्ट्का कराँते खेलाडीहरूले सहभागिता जनाएको उक्त प्रतियोगितामा पूर्वी रुकुमका मगरले कुमुते तथा एकल कातामा अमेरिकी खेलाडीलाई पराजित गरेका थिए। मगर हाल पोर्चुगलमा विदेशी खेलाडीहरूलाई कराँतेको प्रशिक्षण गराउने कार्यमा संलग्न छन्।

जनसरोकार

## खेल मैदान कि गौचरण ?

योचौरको परिकल्पना नेपालको खेलकुदलाई केही टेवा पुगोस्, यहाँ खेलेर कुनै व्यक्ति राष्ट्रिय खेलाडी बनून् भनेर सप्तरीको राजविराजमा गरिएको थियो। राज रंगशाला नामाकरण गरिएको यो रंगशालाप्रति कसैको दृष्टिकोण पर्न नसकेकै कारण अहिले यो वस्तुभाउहरूको क्रीडास्थल बनेको छ। सरकारी निकायको बेवस्ताका कारण पशुले निर्बाध रूपमा विचरण गर्ने कुरा त छँदैछ, त्यहाँ खुला रूपमा दिसा-पिसाब गर्दा रंगशाला दुर्गन्धित समेत भएको छ।

तस्बिर : अरुणकुमार यादव

समय सन्दर्भ

तस्बिर : फाइलफोटो

# लिंगेपिङ नियमावली, २०७३

अधिकारी रवीन्द्र

## प्रस्तावना

लिंगेपिङ नेपालको कुना कन्दरादेखि सहर बजारसम्म विशेषतः चाडबाडको अवसरमा निकै लोकप्रिय खेल हो। यो खेलको वास्तविक उद्गम बिन्दु इतिहासको कुन कालखण्ड हो भनेर यकिनका साथ भन्न नसकिए पनि यो खेल परापूर्व कालदेखि चलिआएको हो भन्ने अनुमान पुराना काष्ठकला वा चित्रकलामा कुँदिएको पिङको कलाकृतिबाट जान्न सकिन्छ।

यो खेल कुनै अवसर, पर्व, मेला, हाट, जात्रा आदि इत्यादिको अवसर पारेर खेलिन्छ, तसर्थ यो खेल खेल्ने समयमा प्रायः हुलमूल हुन्छ जहाँ हुलमूल बढी हुन्छ त्यहाँ ठेलमठेल र झेलमेल पनि हुन्छ। लिंगेपिङ खेल्दा हुन सक्ने अन्याय, झेल तथा दुर्व्यवहारलाई मध्यनजर राखी यो नियमावलीले आजको दिनदेखि यो खेल खेल्दा पालना गर्नुपर्ने आधारभूत नियम, विनियम तथा खेलको नियमविपरीत व्यवहार देखाए भोग्नुपर्ने दण्ड सजायका बारेमा प्रस्ट दिशानिर्देश गरेको छ। अझ नजिकिँदै गएको महान् हिन्दू चाड दसैं तथा तिहारमा जताततै पिङ खेलिने परम्परा रहेको हुँदा यस्ता थिचोमिचो र ज्यादती यो सिजनमा अझ बढी हुन्छ। साथै बढ्दै गएको बजारीकरणले खुला ठाउँ नहुँदा लिंगेपिङको अस्तित्व नै धरापमा परेको हुँदा यो खेलको गरिमा जोगाउन तथा यसको ऐतिहासिक मूल्य-मान्यतालाई सन्तान-दरसन्तानसम्म हस्तान्तरण गर्ने अभिप्रायले समेत प्रेरित भएर यो नियमावली सार्वजनिक गरिएको छ। पौराणिक मान्यताअनुसार पनि दसैंको अवधिभर कम्तीमा एक पटक भुइँ छोड्नै पर्ने भन्दै आइएकोमा सबैले सुविस्ताका साथ नियममा रहेर त्यसो गरुन् तथा गराउन् भन्ने अपेक्षासमेत गरिएको बेहोरा जानकारी गराइन्छ।

## परिच्छेद-१

### प्रारम्भिक

(१) संक्षिप्त नाम र प्रारम्भः (१) यो नियमावलिको नाम 'लिंगेपिङ नियमावली, २०७६' रहेको छ। (२) यो नियम तुरुन्त लागू हुनेछ।

(२) परिभाषा : विषय वा प्रसंगले अर्को अर्थ नलागे यो नियमावलीमा-

(क) 'ऐन' भन्नाले खेलकुद विकास ऐन, २०४८ सम्झनुपर्छ।

(ख) 'लिंगेपिङ' भन्नाले घटीमा चारवटा बाँसका खाँवा चारतिर वर्गाकार वा आयताकार मोहडामा गाडेर त्यसको बीचमा झुन्डाइएको डोरीमा खेलिने खेल र 'लिंगो' मात्रै भन्नाले पिङ बनाउने अभिप्रायले काटिएको वा काट्न तय गरिएको बाँसको टुप्पोसहितको खाँवो भन्ने सम्झनुपर्छ।

(ग) 'लठारो' भन्नाले पिङकै प्रायोजनका लागि बाबियो वा जुटबाट बनेको मोटो डोरी सम्झनुपर्छ।

(घ) 'गरालो' भन्नाले लठारो बलियोसँग बाँधिएको त्यो काठ बुझ्नुपर्छ जुन चारवटा लिंगोको टुप्पो जोडिएको ठाउँमा मिलाएर तेर्स्याइएको हुन्छ।

(ङ) 'खेलाडी' भन्नाले लठारोमा चढेर कम्तीमा पाँच पटक अगाडि-पछाडि हुत्तिने व्यक्तिलाई सम्झनुपर्छ।

(च) 'काम्रो' भन्नाले खेलाडीको खुट्टा वा पुट्ठा राख्ने बलिया कम्तीमा दुईवटा साना लट्ठीलाई डोरीले बुनेर तयार गरिएको चिज सम्झनुपर्छ।

(छ) 'भिजिलान्ते' भन्नाले वास्तविक खेलमा रुचि नभै खेल भाड्न वा खेल्न आएका व्यक्तिलाई न्याक गर्न बसेका जमातको सदस्य भन्ने सम्झनुपर्छ।

(ज) 'हल्लागिरी' भन्नाले सानोतिनो किचलो सुरु हुनासाथ डाँडै थर्काउने गरी होहल्ला मच्चाउने व्यक्ति वा समूह सम्झनुपर्छ।

(झ 'पिन्चे' भन्नाले खेल्नचाहिँ नआउने तर खेल्छु भनेर हरबखत काम्रो वा लठारो समाउन आउने व्यक्तिलाई सम्झनुपर्छ।

(य) 'रुन्चे' भन्नाले रोल क्रममा हुनेले बल्ल एकपटक खेल्न पाउँदा जुन व्यक्तिले रोइकराइ कम्तीमा तीन पटकसम्म खेलिसकेको हुन्छ, त्यसलाई सम्झनुपर्छ।

(ट) 'ग्वाङ्गो' वा 'ग्वाङग्री' भन्नाले खेल्न आउने तर खेल्ने मौका कहिल्यै नपाउने तथा प्रायः अलि पर लिंगोमा हात राखेर ट्वाल्ल तमाशा हेर्ने व्यक्तिलाई सम्झनुपर्छ।

(ठ) 'लट्ठा' भन्नाले दुई लठारोको समूह सम्झनुपर्छ।

## परिच्छेद-२

(३) खेल खेल्ने वा खेल हेर्नेसम्बन्धी व्यवस्था

यो नियमावलीमा निम्न नियमहरूको व्यवस्था गरिएको छ :

(३.१) खेलाडी संख्या र लिंग सम्बन्धमा : यो खेल एक वा दुईजना अवस्थाअनुसार खेल्न सकिनेछ। जोडी खेल्दा १३ वर्ष उमेर नाघेका विपरीत लिंगी छन् भने श्रीमान्-श्रीमती नै हुनुपर्नेछ, अन्यथा जोडी खेल्न पाइनेछैन। १३ वर्ष उमेर हद ननाघेकाहरूको हकमा जो-जो खेले पनि पाइनेछ।

(३.२) खेल एकैपटक सबैले खेल्न नमिल्ने भएकाले रोलक्रम अनुसार खेल्नुपर्छ जसमा पहिले आउनेको रोलक्रम पहिले र पछि आउनेको तदनुसार दोस्रो तथा तेस्रो हुँदै जानेछ।

देहायका विशेष अवस्थाहरू बाहेक अन्य अवस्थामा कुनै पनि हालतमा रोलक्रमको नियम पालना गर्नु गराउनुपर्नेछ।

(३.३) अतिथि संस्कारसम्बन्धी : गाउँमा वा टोलमा कसैको घरमा आएको पाहुनाले खेल्न चाहेकोमा बिद्यमान रोल क्रमको ख्यालै नगरी उसलाई पहिलोपटक खेल्ने मौका दिइनेछ। दोस्रो पटकदेखि भने उसलाई रोलक्रम अनुसार नै खेलाउनुपर्नेछ।

(३.४) बालबालिकाको सुरक्षासम्बन्धी : यो उपनियमले पाँच बर्षभन्दा कम उमेरका बालबालिकालाई पिङ खेलाउँदा उनीहरूका अभिभावक अनिवार्य रूपमा सँगै बसेर जिम्मेवार हुनुपर्छ।

(३.५) लिंगेपिङ खेलका निषिद्ध कार्यहरू :

(क) खेलाडी तथा दर्शकहरूबीच मुख छाड्न तथा हात हाल्न नहुने।

(ख) धारिलो वा पड्किने हतियार लिएर आउन निषेध।

(ग) गाउँलेका बहिनी, दिदी, भान्जी, साली, भातिजी, बुहारी, सोल्टिनीप्रति गिद्धे नजर लगाउन नपाइने।

(घ) पीङमा मच्चिदा 'सरररर' र 'चचहुई' बाहेक अरु (आपत्तिजनक र उच्श्रृङ्खल) शब्द प्रयोग गर्न निषिद्ध।

(३.६) पिङबाट ओर्लन बाध्य नपारिने : साबिक खेलको निर्धारित अवधि सकिँदा पनि खेलाडी वा खेलाडीले खुबै जोसका साथ मच्चिई-मच्चिई खेलिरहेको अवस्थामा पिङबाट ओर्लन बाध्य पारिनेछैन। खेलको समय निर्धारण भने खेल्न इच्छुक खेलाडीहरूको चापअनुसार उपलब्ध व्यक्तिहरूकै मिलेमतोमा गर्न सकिनेछ। घर परिवारका मानिस विभिन्न बहानामा खेलिरहेको खेलाडीलाई बोलाउन आए खेलाडीले आफ्नो अवधिसम्म निस्फिक्री खेल्न पाउने अधिकार यो नियमले व्यवस्था गरेको छ।

> यो खेल कुनै अवसर, पर्व, मेला, हाट, जात्रा आदि इत्यादिको अवसर पारेर खेलिन्छ, तसर्थ यो खेल खेल्ने समयमा प्रायः हूलमूल हुन्छ जहाँ हुलमूल बढी हुन्छ त्यहाँ ठेलमठेल र झेलमेल पनि हुन्छ ।

(३.७) आफ्नो पालो आउने बेलामा अन्त कतै भुलिने वा घर जाने र पछि आउनासाथ अघि पालो आउने बेलामा गएको भनेर रोलक्रम मिच्न पाइनेछैन।

(३.८) आफैं जिम्मेवार हुनुपर्ने

(क) खेल भैरहेको ठाउँमा हेल्चेक्र्याइँ गरेर मच्चिएको पिङले लागे घाइते स्वयंबाहेक अरु कुनै पक्ष जवाफदेही हुनेछैन।

(ख) हुक्कु हुने गरी मादक पदार्थ सेवन गरी खेल स्थानमा खुट्टै टेक्न नसक्ने गरी आउने, गाली गलौज तथा अशिष्ट भाषा प्रयोग गर्ने, घुर्क्याउने, बाहानाबाजी गर्ने, लछार्ने, पछार्ने, तँछाडमछाड वा मुक्कामुक्की गर्ने, गन्हाउने मुख लिएर अर्काको नजिकै गई ढ्याउ गर्नेजस्ता अक्षम्य भूल गरे जो कोहिले वा समूहले मिलेर निज जँड्याहालाई कुटपिट गर्ने वा घिसारेर पिङ परिसरबाट बढीमा एक कोस परसम्म पुर्याउन सक्नेछन् र एक हप्तासम्म खेलबाट वञ्चित गर्न सक्नेछन्। निजको पुनरावेदन कहीँ लाग्नेछैन।

(३.९) नातावाद, कृपावाद र हैकमवाद : यो नियमावलीमा उल्लेखित नवआगन्तुक पाहुनालाई बाहेक अन्यको हकमा कुनै वाद लाग्नेछैन।

## परिच्छेद-३

(४) यो खेलमा निम्न बमोजिमका दण्ड-सजाय व्यवस्था गरिएको छ।

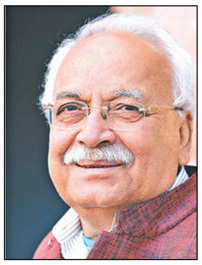
(४.१) खेलाडी-खेलाडीबीच हात हालाहाल भएर अङ्ग भङ्ग भए (जस्तै नाक कुचिएमा, बङ्गारा झरेमा) पिडकले पीडितको सम्पूर्ण उपचार गर्नुपर्ने व्यवस्था गरिएको छ। आपसी सहमतिमा खेल स्थानमै उपलब्ध प्रत्यक्षदर्शी यथासम्भव ज्येष्ठ नागरिकको रहोबरमा आर्थिक हिसाब मिलान गरी उपचार पीडित पक्ष स्वयम्ले समेत गर्न सक्नेछन्। खेलको हकमा इच्छा भए पीडितलाई एक पटक पिङ खेलाएर एम्बुलेन्समा पठाउन सकिनेछ भने पिडकलाई तत्काल खेल सिमाबाट कठालो समाएर बाहिर निकाल्ने अधिकार खेल वरिपरि पालो कुरेर बसेका खेलाडीहरूलाई हुनेछ। विपक्षीको शरीरबाट रगतनै बग्ने गरी मुक्का हान्ने त्यस्ता व्यक्ति सम्बन्धित लिंगेपिङबाट उक्त सिजनमा खेल्न स्वतः अयोग्य घोषित हुनेछन्।

(४.२) सामाजिक शिष्टाचारविरुद्धको क्रियाकलापसम्बन्धी : गाउँका नवजवान किशोरि, गाउँलेहरूका भान्जीभातिजी, सालीसोल्टिनी, भदै, सानी आमा ठुलि आमा वा मामाका छोरीहरू, नवविवाहित बधू आदिलाई देखेर दुर्व्यबहार गर्ने, आँखा सन्काउने, सुसेल्ने, सिट्ठी बजाउने, जिब्रो पड्काउने, घाँस वा कागजको रकेट बनाई उनीहरूको टाउको वा जीउमा पर्ने गरी उडाउने, सुनिने स्वरमा दोहोरो अर्थ लाग्ने शब्दहरू प्रयोग गर्ने तथा यहाँ उल्लेख गर्न नमिल्ने कुरा गर्ने हर्कत गरे लाठेको संयोजकत्वमा पहिलो पटक चेतावनी र त्यस्तो बदमासी दोहोरिए खेल परिसरबाट निष्कासित गर्न सकिनेछ।

(४.३) खेलाडी, रुन्चे, पिन्चे वा रमिते कुनै समूहले नियोजित रूपमा खेलको दौरानमा काम्रो झिक्ने, खोस्ने, थुत्ने वा लुकाउने गरे दोषी ठहरिएको व्यक्तिलाई वाञ्छनीय ठहरे नेपाली रुपैयाँ १ सय ५० सम्मको नगद जरिवाना तिराउन सकिनेछ। उक्त शुल्कबाट लाठेको अगुवाइमा लिंगेपिङ वरिपरि भएका व्यक्तिहरूले चनाचट्पट, पानीपुरी, पिपरमेन्ट, चुइङगम, चाउचाउ खान सक्नेछन्। सामूहिक सर्जमिनपश्चात् काम्रो फिर्ता ल्याइसकेपछि काम्रो मामिलामा मुछिएको निज व्यक्तिको गनेर पाँच पटकसम्म पालो ढुस्सिने व्यवस्था गरिएको छ।

(४.४) लिङ्गे पिङ खेल्ने भु-भाग २० मिटर वरिपरि सम्म लङ्गुरबुर्जा, पोट, गुच्चा, तासजस्ता अन्य खेलको खाल राखी हो-हल्ला गर्ने अनी खेलाडी र रमितेसम्मलाई भाँड्ने जस्ता जघन्य अपराधमा सामेल हुने व्यक्तिलाई १ सय २० पटक उठबस गराई डाँडा कटाउँदा कसैले केही भन्न पाउनेछैनन्।

**कान्तिपुर गाथा**



किशोर नेपाल

# गागलदेखि गोठाटार

तस्बिर : महेश तिमिल्सिना

कागेश्वरी-मनोहरा : काठमाडौं सहरको उत्तरी भेगका बासिन्दाले कहिल्यै सोचेका थिएनन्, शिवपुरी रेन्जमा रहेको कागेश्वरी तीर्थस्थल र मनमती (मनोहरा) नदीको फैलिएको फाँट नगरपालिकामा परिवर्तित होला भन्ने, तर कसैले नसोचेको कुरा भयो । नेपालका अन्य भागमा प्रजातन्त्र जहिले आए पनि यो क्षेत्रमा आयो २०६० पछि । यताका मानिस देशका घटनाक्रमसँग 'अपडेट' हुन थाले । रोजगारीको खोजी र शिक्षा आर्जनका लागि विदेश जानेहरूको लर्को बढ्न लाग्यो । गाउँमा जनसंख्याको चाप त बढेकै थियो । मानिसहरू शिक्षित हुँदै थिए । यो भेगका मानिसहरू सरकारी जागिरमा मात्र होइन, अरू प्राविधिक क्षेत्रमा पनि सक्रिय भए । अरूले गरेको कुरा ध्यानपूर्वक सुन्ने तर आफ्नो कुरा कसै गरे पनि नखोल्ने गजबको अन्तर्मुखी चरित्रका मानिस भकाभक बोल्न थाले । परिवर्तन 'काँठ' पस्यो ।

गागलफेदी, सानीटारी, आलापोट, भद्रवास, डाछी, थली, मूलपानी, गोठाटारलगायतका काठमाडौं छेउछाउका बस्तीहरू कुनै बेला काँठ भनेर चिनिन्थे । सहरको छेउमा रहेर पनि सहर बन्न नसकेको, पहाडसँग जोडिएर पनि पहाड बन्न नसकेका यहाँका बस्तीहरूलाई 'काँठ' भनिन्थ्यो । सुन्दा कस्तो-कस्तो लागे पनि काँठ शब्द आफैंमा खराब होइन । आजका प्रसिद्ध कथा तथा उपन्यासकार नारायण ढकाल, राजव, इतिहासकार मोहन खनाल र अरु धेरै विशिष्ट नागरिकहरू काँठकै उपज हुन् । काठमाडौं सभ्यताका अभिन्न अंग हुन् यहाँका काँठका गाउँ र बस्ती । एकताका यस्तो पनि थियो, काँठबिना सहरको जीवन सम्भव थिएन । धेरै पछिसम्म यो भेगका किसानहरू सहरका टोल-टोलमा दूध पुर्‍याउने व्यवसाय गर्थे । तरकारीको आपूर्ति पनि हुन्थ्यो सहरतिर । अहिले पनि डोकोमा साग हालेर सहर छेउछाउ बेच्न ल्याउने चलन छँदैछ ।

२०७२ वैशाखको विनाशकारी भुइँचालोपछि यो भेगको अर्थतन्त्रमा व्यापक परिवर्तन आयो । जग्गाको भाउ एकाएक बढ्यो । पहिले 'रोपनी' पाइने भाउमा 'आना' बिक्न थाल्यो । यसले यस भेगको भूगोललाई डाँवाडोल बनायो । मानिसहरू अन्नपात र वस्तुभाउको चक्करमा लाग्न छाडेर प्लटिङमा लागे । एक-डेढ वर्षअघि 'भ्याचा डोल' (थुमो फाँट) का एक किसानले साढे ३ करोडमा जग्गा बेचे । उनको इच्छा थियो, 'तीनतले घर बनाएर बीचको तलामा बक्साजस्तो पलङ ल्याएर डन्न सुत्ने ।' यहाँका मानिस यस्तै-यस्तै इच्छा पालेर बसेका छन् भने यसलाई अन्यथा नलिए हुन्छ । मानिस प्रायः यस्तै इच्छाहरू पालेर बसेका हुन्छन् ।

समय यसरी बदलिएको छ कि यो नयाँ सहरमा गाईवस्तु पाल्नेहरूको गणना पिछडिएका मानिसमा हुन्छ । कुनै घरमा पाँच भाइ छन् भने आँगनमा पाँचवटा मोटर साइकिल एक लाइनमा उभिएको देखिन्छ । यो भेगमा परम्परागत समाज भत्किएको छ । बाबु-आमा र छोरा-छोरी एकै ठाउँमा बस्ने र एउटै भान्सामा भात खाने चलन मासिएको छ । नयाँ सहरमा पार्टी प्यालेस र क्याटरिङको प्रथा बढ्दै गएको छ । बिहेका लागि केटा-केटीको कुरा छिन्नेदेखि बिहे गरेर दुलही अन्माउने काम समेत पार्टी प्यालेसमै हुन्छ । न्वारन, अन्नप्राशन, व्रतबन्ध र बिहे, जन्मोत्सव र बेला-बेलामा गरिने 'हर्क बढाइँ' पार्टी पनि पार्टी प्यालेसमै हुन्छ ।

यहाँका बस्तीहरू कम्तीमा दुई लेनका सडकले जोडिएका छन् । गाडी र टिपरको आवागमन निरन्तर हुने गरेको छ । बाटोको संरचना छ । त्यसमा हिंड्ने बाटो छैन । परिवर्तनको राम्रो पक्ष भनेको जंगल जोगिएको छ । घरघरमा ग्याँसका चुल्हा भएकाले दाउराका लागि जंगलमा जाने चलन हराएको छ । बिहेमा दुलहीलाई ग्याँस चुल्हो, वासिङ मेसिन र ओभन दाइजोमा दिने चलन चलेको छ । बस्तीका भीर-पाखामा पहिरो नियन्त्रणका लागि 'रिटेनिङ' वाल लगाउने चासो बढेको छ । यसमा एक-दुई करोड खर्च गर्न नगरपालिकाले कन्जुसी गरेको छैन । यो परिवर्तनको नकारात्मक पक्ष भनेको प्रदूषण बढेको छ । फार्मका रूपमा विकसित भएका गोठहरूबाट साना कलिला बाच्छा-बाच्छी हराउन थालेका छन् ।

निश्चय पनि कागेश्वरी-मनहरा नगरपालिकाको सिमाना अन्टसन्ट काटिएको छ । नगरपालिका सुन्दरीजलदेखि तानिएर साँखुनजिक इन्द्रायणीसम्म तानिएको छ । जनताका लागि अलिकति अपायक पर्ने खालका बस्तीहरू छन् । अब अहिले यसमा कसैले केही गर्न सक्ने अवस्था छैन । यो नगरपालिकाको मुख्य बसपार्क नगरको उत्तरी क्षेत्रमा अवस्थित गागलफेदीको सातघट्टेमा छ । नगरमा भकाभक क्रसर उद्योग तथा राइस मिल खुल्दैछन् । मूलपानीको क्रिकेट स्टेडियम कागेश्वरी-मनोहरा नगरपालिकाको शान हो । नगरपालिकाले अहिलेदेखि नै विचार पुर्‍याएर स्टेडियमसँग नगरपालिकालाई जोड्न सक्यो भने यो 'शान' निकै बढ्नेछ । अन्ततः स्टेडियमको हेरचाहका लागि नगरपालिकाभन्दा राम्रो संस्था कुन हुन सक्छ र ?

नगरपालिकामा चारवटा प्रसिद्ध माध्यमिक विद्यालय छन्- सिद्धि गणेश, आदर्श उच्च, कान्ति भैरव र गान्धी आदर्श । कागेश्वरी महादेवस्थान र मनोहरा नदी सम्पदा क्षेत्रमा पर्छन् । अहिले कागेश्वरी महादेवस्थान स्थानीय पर्यटनमा पनि जम्न थालेको छ । मोटरबाटोको पहुँच एवं बदलिँदो जीवनशैलीले गर्दा मानिसहरू बिदाको दिनमा 'आउटिङ' जान रुचाउँछन् । सुन्दरीजल त नेपालकै रमणीय पर्यटन क्षेत्रका रुपमा चिनिएकै छ । नगरपालिकाको 'डाउनटाउन'चाहिँ गोठाटारलाई नै मान्नुपर्ने हुन्छ । पछिल्लो समयमा गोठाटारका युवायुवतीले कला, साहित्य, संगीत तथा हास्यव्यङ्ग्यका क्षेत्रमा अघि बढ्ने प्रयत्न गरेका छन् । नगरपालिकाले आन्तरिक पर्यटन बढाउने हो भने यहाँका सबै प्रसिद्ध बस्तीमा भएका प्रतिभाहरू पत्ता लगाएर अगाडि बढन प्रोत्साहित गर्नुपर्छ ।

**पाठक मञ्च**

विकासको नाममा पेटीमै वृक्षारोपण (पृष्ठ २ को समाचार) गरेर समाज विकासतर्फ अग्रसर हुँदैछ कि विनाशतर्फ ? यस्ता काममा सम्बन्धित निकायले बेलैमा ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ ।

**निराकार भट्ट**

टेलिभिजनमै बढी दर्शक छन् (टेलिभिजनमै छन् बढी दर्शक) भन्दा विश्वास लागेन । बदलिँदो समाज र समयमा मानिसहरू टेलिभिजनको तुलनामा युट्युबप्रति नै बढी आकर्षित छन् । इन्टरनेटको विस्तार तथा पहुँचका कारण हाम्रो परिवारमै टेलिभिजन नहेरेको दुई वर्षजति भैसक्यो । टेलिभिजनमा निर्धारित समयमै कार्यक्रम हेर्नुपर्ने बाध्यता हुने तर युट्युबमा आफुले हेर्न छुटाएका कार्यक्रमहरू फुर्सदमा हेर्न पाइने भएकाले मलाई टेलिभिजनमा भन्दा युट्युबमै बढी दर्शक छन् जस्तो लाग्छ ।

**समीक्षा पण्डित**

छाउपडी प्रथादेखि अनुशासन तथा नैतिकतासम्बन्धी (विद्यार्थीका सन्देशमूलक नाटक) विषयवस्तुलाई समेटेर विराटनगरमा प्रस्तुत गरिएको नाटक सराहनीय छ । विद्यार्थीहरू आफैंले विषयवस्तु छानेर नाटक तयार गरेको कुरा प्रशंसायोग्य छ । विराटनगरमा भएको यो कार्यक्रमलाई देशव्यापी बनाएर नेपालका हरेक स्कुलमा यस्तै विषयवस्तुमा नाटक मञ्जन गराउन सके विद्यमान विकृति-विसंगतिमा कमी आउने थियो कि ?

**वीरेन्द्र परियार**

सनी लियोनीलाई चलचित्रमा लिएपछि दर्शकले (चलेन पासवर्ड) चलचित्र हेर्छन् भन्ने सोचलाई पनि मान्नैपर्छ । एउटा कलाकारको भरमा पूरै चलचित्र चलाउन खोज्ने मानसिकता नै गलत छ । यस्तो मानसिकताकै कारणले नेपाली चलचित्रको स्तर माथि उठ्न नसकेको हो । नेपाली चलचित्र निर्माताहरूले यस्ता घटनाबाट पाठ सिक्नुपर्छ ।

**नवराज आचाय**

twitter follow us on twitter.com/saptahik

Like us on Facebook facebook.com/kantipursaptahik

# नेपालीहरू निकै फेसनेबल छन्

नेपाली फेसन उद्योगमा परिचित नाम हो- तेन्जिङ छेतेन भुटिया । गान्तोक, सिक्किमका भुटियाले सन् २००५ मा बेंगालुरुस्थित नेसनल इन्स्टिच्युट अफ फेसन टेक्नोलोजीबाट ग्राजुएसन गरेका हुन् । एक दशकभन्दा बढी समयदेखि नेपाली फेसन डिजाइनिङमा सक्रिय भुटियाले नेपालका चर्चित सेलिब्रेटीहरूका लागि फेसन डिजाइन गरिसकेका छन् । सन् २०१२ मा चलचित्र भिसा गर्लमा काम पाएपछि भुटिया क्रिएसनमार्फत फेसन डिजाइनिङमा सक्रिय तेन्जिङ भारतको जुम टिभीबाट प्रसारित रियालिटी शो लेट्स डिजाइन सिजन-२ का फाइनलिस्टसमेत हुन् । भुटियासँग नेपाली फेसन उद्योग, नेपालीहरूको पहिरन शैली लगायत विविध विषयमा केन्द्रित साप्ताहिकका लागि जनक तिमिल्सिनाले गरेको कुराकानी :

तस्बिर : नवराज बाग्ले

■ तेन्जिङ छेतेन भुटिया

**नेपाली फेसन उद्योगलाई कसरी हेर्नुहुन्छ ?**
नेपाली फेसन उद्योगमा अहिले थुप्रै डिजाइनरहरू समर्पित हुनुहुन्छ । त्यसमा विदेशमा गएर नाम कमाएका डिजाइनरहरू पनि हुनुहन्छ । बेलायत, अमेरिकाजस्ता अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा पनि नेपाली फेसन डिजाइनरहरू अगाडि छन् । त्यसले नेपाली उद्योग र नेपाली बजारमा पनि राम्रो असर पारेको छ । सन् २००९-१० तिर मैले आफ्नो करिअर सुरु गर्दा अहिलेको जस्तो अवस्था थिएन, डिजाइनरहरू पनि एकदमै कम थिए ।

**नेपालमा फेसन संस्कृति पनि बढिरहेको छ । यसको प्रमुख कारण के होला ?**
इन्टरनेटका कारण अहिले जे कुरा पनि ग्लोबलाइज भएको छ । अहिले जे मा पनि सजिलै एक्सेस छ, जुन पहिले गाह्रो थियो । अहिले स्मार्टफोनको सहज उपलब्धताले एकै पटक सबै कुरामा पहुँच पुग्ने भएको छ । अहिले आफूलाई चाहेको कुरा खोज्न कम्प्युटर खोलिरहनुपर्ने बाध्यता पनि छैन, फोनमै सबै कुरा देखिन्छ । स्मार्टफोनले फेसन उद्योगलाई पनि स्मार्ट बनाएको छ । त्यसको प्रभाव फेसन उद्योगमा पर्नु स्वभाविक हो ।

**नेपालीको किनमेल शैली कस्तो पाउनुभएको छ ?**
विश्वव्यापीकरणसँगै किनमेल शैली पनि बदलिइरहेको छ । अहिले हामीले इन्टाग्राम, फेसबुकबाट आफ्ना डिजाइन बुष्ट गर्न पाइरहेका छौं । त्यसमा विदेशमा बस्ने नेपालीहरूको राम्रो पहुँच छ । नेपाली फेसन डिजाइनरका डिजाइन नेपालमै आएर हेर्नुपर्ने बाध्यता छैन् । संसारको जुनसुकै कुनाबाट पनि हाम्रा डिजाइन हेर्न सकिने भएको छ । इन्टरनेट तथा सामाजिक सन्जालहरूले सम्पर्कलाई पनि सहज बनाइदिएका छन् । नेपालीको किनमेलमा पनि त्यही हिसाबले परिवर्तन देखिएको छ ।

**नेपाली फेसन डिजाइनहरूका धेरैजसो ग्राहक विदेशका नेपाली हुन् ?**
काठमाडौंमा २० हजार रुपैयाँ तलब थापेर हाम्रो फेसन पछ्याएर साध्य हुँदैन । काठमाडौंलगायतका केही मुख्य सहरमा लाख रुपैयाँभन्दा माथि तलब थाप्नेहरूले डिजाइनर कहाँ गएर पहिरन बनाउने वा किन्ने सामर्थ्य राख्छन् । त्यो संख्या निकै थोरै छ । त्यसैले हाम्रा बढीजसो ग्राहक विदेशमा भएका नेपालीहरू नै हुन् ।

**मूल्यका हिसाबले औसत कतिदेखि कतिसम्मका डिजाइन बेच्नुहुन्छ ?**
म सस्तोमा १५ हजार रुपैयाँदेखि अधिकतम डेढ लाख रुपैयाँसम्मको पहिरन तयार गर्छु । हामी दुलहीका लागि ब्राइडल वेयर पनि बनाउँछौं, जुन केही महँगो हुन्छ । त्यसको झन्डै डेढ लाख रुपैयाँसम्म पर्छ । मेहनत धेरै पर्ने भएकाले हाम्रा कामदारले नै धेरै पैसा लान्छन् ।

**नयाँ पुस्ताले पहिरनमा कसलाई पछ्याइरहेको देख्नुहुन्छ ?**
नेपाली युवाहरूले विदेशी सेलिब्रेटीलाई एकदमै पछ्याउँछन् । जस्तो किम कार्दशियनको परिवार नै छ, केन्डल जेनर फेसनका रोलमोडल नै हुन् । त्यसबाहेक भारतीय अभिनेता/अभिनेत्रीहरूलाई पछ्याउँछन् । नेपालका सेलिब्रेटी, अभिनेता/अभिनेत्री तथा मिस नेपालहरूलाई पनि पछ्याइन्छ, उनीहरूजस्तै देखियोस् भन्ने इच्छा राखिन्छ । उनीहरूलाई धेरै पछ्याउनेहरू उनीहरूको पहिरन हेर्छन् । उनीहरूलाई जस्ताको तस्तै पछ्याउन नसके पनि प्रयास भने गरिरहेका हुन्छन् ।

**नेपालीहरू कस्तो पहिरन रुचाउँछन् ? नेपालका महिला तथा पुरुषले धेरै रोज्ने पहिरन कुन हो ?**
पहिरनको छनौट कस्तो अवसरमा प्रयोग गर्ने हो भने त्यसमा भर पर्छ । नेपालीहरू विवाहको अवसरमा पश्चिमा शैलीको पहिरन लगाउँदैनन् । विवाहमा अधिकांशलाई चाहिने लेहेङगा र चोली नै हो । अझ धेरैजसोले लगाउने साडी नै हो । अन्य इभेन्ट तथा फेसन शोहरूमा वान पिस वा लङ गाउन लगाउँछन् । इभेन्ट तथा ठाउँ हेरेर पोसाक छनौट गरिन्छ । फाइभ स्टारमा इभेन्ट छ भने त्यहीअनुसार पहिरन लगाउँछन्, पार्टी प्यालेसमा हो भने त्यही अनुसार लगाइन्छ भने कार्यालय जाँदा त्यहीअनुसार लुगा लगाइन्छ । नेपाली महिलाहरू लेहेङ्गा, स्कर्ट, ब्लाउज, सलहरू एकदमै बढी किन्छन् । पुरुषहरू प्रिन्ट टिसर्ट, सेतो, कालो र नीलो स्ट्राइप सर्ट, नर्मल क्याजुअल पोसाक, क्याजुअल कोट तथा पाइन्ट बढी रुचाउँछन् । धेरैजसो युवाले वेस्टर्न आउफिट प्रयोग गर्छन् । युवतीहरूले स्कर्ट तथा वान पिस रोज्छन् ।

पृष्ठ ७ मा

## मिस ब्युटी आइकन

इटहरीकी १८ वर्षीया प्रेजिना नेपालले मिस ब्युटी आइकन-२०१९ को उपाधि जितेकी छिन् । इटहरीको विश्व आदर्श कलेजबाट भर्खरै प्लस टु सकेकी उनले प्रमुख निर्णायक हर्षिका श्रेष्ठले सोधेको प्रश्नको उत्कृष्ट उत्तर दिँदै १० जना प्रतिस्पर्धीलाई पछि पारेकी थिइन् । नेपालले मिस फ्रेन्डसिपको सब टाइटलसमेत हात पारिन् । उक्त अवसरमा १७ वर्षीया मनिला सिखडाले फस्ट रनर्सअपका साथै मिस बेस्ट वाक तथा मिस मल्टिमिडियाको उपाधिसमेत आफ्नो पोल्टामा पारिन् ।

यसैगरी निशा सुब्बाले सेकेन्ड रनर्सअपको उपाधि हात पारिन् । प्रतियोगिताको विधागत उपाधितर्फ मिस ट्यालेन्टमा इश्ना गुरुङ, मिस पब्लिक च्वाइसमा सुहाना श्रेष्ठ, मिस इन्टलेक्चुअल तथा मिस फोटोजेनिकमा कशिस बस्नेत, मिस एथलेटिकमा समीक्षा अधिकारी तथा मिस पर्सनालिटीमा प्रतिमा राई विजेता रहे ।

## द लिटिल प्रिन्स एन्ड प्रिन्सेस

ग्ल्यामरस नेपालको आयोजनामा सुनसरीको इटहरीमा, द लिटिल प्रिन्स एन्ड प्रिन्सेस प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ । बालबालिकाको क्षमता अभिवृद्धि तथा लुकेर रहेको प्रतिभा प्रस्फुटन गराउने उद्देश्यले यो प्रतियोगिता आयोजित गरिएको ग्ल्यामरस नेपालका प्रबन्ध निर्देशक आशिम ज्वयल श्रेष्ठले जानकारी दिए । उक्त अवसर सिनियर गर्ल्सतर्फ अमिरन गौतम एवार्ड विजेता घोषित भइन् भने एसिका मगर फस्ट रनर्सअप, एक्सिना श्रेष्ठ सेकेन्ड रनर्सअप तथा करिना मगर थर्ड रनर्सअप भएका थिए ।

नरेन्द्र बस्नेत

## चितवनमा मिस ग्ल्यामर नेपाल-२०१९

श्री ब्रदर्श फोटोग्राफीको आयोजनामा गत शनिबार चितवनमा सञ्चालित मिस ग्ल्यामर नेपाल-२०१९ को उपाधि पूजा आले मगरले जितेकी छिन् भने शान्ति श्रेष्ठ मिस ग्ल्यामर इन्टरनेसनल नेपाल-२०१९ हुन सफल भइन् । यो प्रतियोगितामा फस्ट रनर्सअप उर्मिला शर्मा तथा सेकेन्ड रनरअप अमिषा खरेल घोषित भए । ८ विधामा सबटाइटल वितरण गरिएको यो प्रतियोगितामा २० जना सहभागी थिए ।

फोटोग्राफीलाई मुख्य पेशा बनाएकाहरूले आयोजना गरेको प्रतियोगिताका विजेतालाई भ्रमण वर्ष २०२० को प्रवर्द्धनात्मक फोटोग्राफीमा प्रयोग गरिने इभेन्ट डाइरेक्टर सुमन श्रेष्ठले बताएका छन् । साउन ३२ र भदौ ७ गते गरी दुई चरणमा भएको अडिसनबाट छानिएका २० जनामध्ये फाइनलमा १० जनाले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए । ती प्रतिस्पर्धीहरू चितवनका साथै मकवानपुर, नवलपुर तथा धादिङका भएका इभेन्टका संयोजक अनिल सुनारले बताए ।

प्रमिता ढकाल

## मिसेज नेपाल इन्टरनेसनल

रिबन इन्टरटेनमेन्टले आयोजना गरेको विवाहित महिलाहरूको सौन्दर्य प्रतियोगिता मिसेज नेपाल इन्टरनेसनल-२०१९ मा अभिनेत्री करिश्मा मानन्धरलाई आजीवन मानार्थ मिसेज नेपाल इन्टरनेसनल उपाधिद्वारा सम्मानित गरिएको छ । उक्त प्रतियोगितामा भने गैरसरकारी संस्थामा कार्यरत स्नातकोत्तरकी विद्यार्थी भाविषा कोइराला चटौतले पाँचौं मिसेज नेपाल इन्टरनेसनलको उपाधि चुमेकी छिन् । विभिन्न पेसामा आबद्ध ३० जना विवाहित महिलाहरूबीच सम्पन्न प्रतियोगितामा भाविषाले फेसन आइकन शीर्षकको उपाधिसमेत हात पारिन् । प्रतियोगितामा रोजिना भट्टराई फस्ट रनर्सअप, स्नेहा राउत थापा सेकेन्ड रनर्सअप तथा बेस्ट पर्सनालिटी, शबनम खरेल थर्ड रनर्सअप तथा बेस्ट प्याम्पवाक, शिल्पी गुप्ता फोर्थ रनर्सअप तथा म्यानेजमेन्ट च्वाइस, कुश्मा देवी खाँड मल्ल मस्ट पपुलर तथा मस्ट फ्रेन्डली एवं आश्मा तामाङ पब्लिक च्वाइस तथा मस्ट गर्जियस घोषित भएका थिए ।

## थारू समुदायको जितिया

थारू समुदायका महिलाहरूले १४ वर्षपछि खर जितिया (शुद्ध जितिया) धूमधामका साथ मनाएका छन् । तराईका गाउँघरमा बसोबास गर्दै आएका थारु महिलाहरूले ३६ घण्टा लामो निराहार उपवास बसेर यो पर्व मनाएका हुन् ।

ऋषि राई

## लिटिल आइकन

विराटनगरस्थित अर्पण स्कुलकी प्रश्ना प्रधान तथा पोखरिया स्कुलका संयोग सुवेदीले तेस्रो संस्करणको 'विराटनगर लिटिल आइकन' को उपाधि जितेका छन् । भाइरल डान्स स्टुडियोले विराटनगरमा शनिबार सञ्चालन गरेको उक्त प्रतियोगिताको फाइनलमा २० छात्र तथा २१ जना छात्रा प्रतिस्पर्धी थिए । लिटल आइकनको छात्रातर्फको फस्ट रनरअप लिलिपुटकी आरोहि शर्मा तथा सेकेन्ड रनर्सअप युरोकिड्सकी सोहनी गौतम घोषित भए भने छात्रतर्फको फस्ट रनर्सअपमा मदरटेरिसाका सुवास यादव तथा सेकेन्ड रनर्सअपमा एभरेस्ट स्कुलका जनक खत्रीले बाजी मारे । उक्त अवसरमा प्रितम आचार्यको सांगीतिक प्रस्तुतिले रोचकता थपेको थियो ।

अनिल श्रेष्ठ

# नेपालीहरू निकै...

पृष्ठ ५ बाट

**नेपालीहरू फेसनप्रति कति सचेत देखिन्छन् ?**

एकदमै सचेत छन् । नेपालीजस्तो फेसनेबल दुनियाँमा प्रायः कमै ठाउँमा हुन्छन् । विदेशीलाई भन्दा नेपालीलाई लुगा लगाउनमा खास चासो र रहर छ । विदेशमा कसले के लगाइरहेको छ, नेपालमा कसले के लगाइरहेको छ, नेपालीहरूले खुब चासो लिन्छन् । नेपालीहरू खर्च धान्न नसक्ने अवस्थामा सस्ता, नक्कल गरिएका पहिरन किनेर भए पनि फेसनलाई पछ्याउँछन् ।

**पहिरन छनौट गर्दा कुन–कुन कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ?**

पहिरन छनौट मानिसको रहरअनुसार हुन्छ । मानिसहरू आफूलाई सुहाउँछ कि सुहाउँदैन भनेर विचार गर्दैनन् । सामान्यतः आफूलाई जुन रंगको पहिरन लगाउन मन छ, त्यही रंगको पहिरन किन्छन्, तर त्यसरी पहिरन छनौट गर्नु हुँदैन, पहिरन किन्दा पहिले त आफ्नो जिउ हेर्नुपर्छ । आफू कस्तो देखिन्छु ? मोटो छु कि दुब्लो छु ? मोटो हुनु नराम्रो कुरा होइन, तर, मोटो मानिसलाई कस्तो पहिरन सुहाउँछ, ख्याल गर्नुपर्छ । त्यसैगरी मानिस होचो छ कि अग्लो छ, अग्लो छ भने उसलाई जुन पहिरन सुहाउँछ, होचो छ भने त्यो नसुहाउन सक्छ । हामीले डिजाइन गर्दा होचो मान्छेलाई कसरी अग्लो देखाउने, मोटो मान्छेलाई कसरी दुब्लो देखाउने, दुब्लो मान्छेलाई कसरी मोटो देखाउने त्यसमा ध्यान दिएर पहिरन तयार गर्छौं ।

**शरीरको ढाँचाअनुसार पहिरन छनौट गर्न सकिन्छ ?**

हिजोआज युवाहरू नीलो र सेतो स्ट्राइपका सर्ट लगाइरहेका छन्, त्यस्तो सर्ट लगाउँदा भर्टिकल स्ट्राइप लगाउने हो भने त्यसले मानिसलाई अग्लो देखाउँछ । होरिजेन्टल लाइन भएको पहिरनमा दुब्लो मानिस मोटो देखिन्छ । त्यसकारण पहिरन किन्दा त्यसमा प्रयोग भएका लाइनहरू, त्यसको रंग आदिको पनि ख्याल गर्नुपर्छ । प्रायः युवतीहरू पहिरन छान्दा भन्छन्– कालो लगायो भने दुब्लो देखिन्छ, सेतो लगायो भने मोटो देखिन्छ, त्यो रिफ्लेक्सन मात्र हो । हामीले यसमा पनि एकदमै ध्यान दिनुपर्छ ।

**छालाको रंगअनुसार कसरी पहिरन छनौट गर्ने ?**

गोरो मान्छेलाई रंगको छनौटमा खासै समस्या हुँदैन । गोरो मान्छेलाई जस्तो रंग भए पनि सुहाउँछ । हल्का गहुँगोरो वा गाढा गहुँगोरो मानिसले अलि गाढा रंगको पहिरन लगाउनुपर्छ । जस्तो नीलो रंग मन पर्छ भने हल्का नीलो प्रयोग नगर्ने, गाढा नीलो प्रयोग गर्ने । रातो मन पर्छ भने गाढा रातो प्रयोग गर्ने । नेपाल तथा भारतका मानिसले चर्को रंग प्रयोग गर्दा नराम्रो त देखिने होइन, तर त्यस्तो पहिरनमा कतिपय अवस्थामा आत्मविश्वास, हिँडाइ, शारीरिक बनावटजस्ता कुराले पनि प्रभाव पारिरहेको हुन्छ । सेलिब्रेटीहरू जे लगाए पनि आत्मविश्वासी देखिन्छन्, त्यसैले जे लगाए पनि वाउ भन्ने हुन्छ तर सर्वसाधारणमा त्यस्तो हुँदैन ।

**नेपालमा कस्ता मानिसले फेसन डिजाइनर कहाँ पुगेर पहिरन तयार गराउँछन् ?**

अपर क्लासकाहरू, बिजनेसम्यानहरू आउँछन् । बैंकका उच्च अधिकारी, म्यानेजरहरू, होटल क्षेत्रमा काम गर्ने जो म्यानेजियल तहमा हुन्छन् उनीहरू, मार्केटिङ म्यानेजरहरू, व्यवसायीहरू तथा सेलिब्रेटीहरू आउँछन् । प्रायजसो आफूलाई स्मार्ट देखाउनुपर्नेहरू फेसन डिजाइनर कहाँ वा बुटिकमा पुगेर पहिरन किन्छन् ।

**नेता तथा खेलाडीहरू कत्तिको आउँछन् ?**

राजनीतिकर्मी तथा खेलाडीहरू फेसनतिर खासै जाँदैनन्, किनभने उनीहरूको झुकाव अर्कैतिर हुन्छ । खेलाडीहरू स्पोर्टवेयरतिरै आकर्षित हुन्छन् । नाइकीको एयर सुज आयो भने त्यो उनीहरूले लगाउनै पर्छ, तर उनीहरू फेसनतिर जाँदैनन् । नेताहरू पनि फेसनेबल देखिनुपर्ने हो तर नेता भन्नेबित्तिकै ठूलो विवाद हुन्छ, किनभने मानिसहरू भन्छन्– नेताहरूले पैसा खान्छन्, घूस खान्छन्, भ्रष्टाचार गर्छन् । यस्तो स्थितिमा उनीहरूले डिजाइनरले बनाएका आकर्षक पोसाक लगाउन थाले भने ए यसले त पक्कै खायो होला डिजाइनरको यस्तो महँगो डिजाइन लगाएर हिड्छ भनिन्छ । त्यसकारण नेताहरू सादा लुगा लगाएर आफूतिर कसैले औंला नउठाउने वातावरण तयार गर्छन् ।

**नेपालमा अहिलेसम्म कतिसम्म महँगो लुगा बिक्री भएको पाउनुभएको छ ?**

नेपालमा त्यस्तो लाखौं–करोडौं पर्ने पहिरन बिक्री हुन्छ जस्तो लाग्दैन । विदेशमा भने करोडौंका पहिरन पनि तयार भैरहेका हुन्छन्, जुन नेपालीका लागि पत्याउनै गाह्रो छ । एक पटक डियोरको एउटा लुगा, जसको डिजाइन जोन गालियानोले गरेका थिए, त्यसको मूल्य १ लाख ५० हजार डलर थियो । त्यो पैसामा त नेपालमा घरै किन्न सकिन्छ । नेपालमा त धेरैमा धेरै ४–५ लाख रुपैयाँसम्मको पहिरन बेचिन्छ होला, त्यो पनि दुलहीको ब्राइडल वेयर ।

केवल एक प्रश्न

# दसैंमा किनेको सबैभन्दा महँगो सामान के हो ?

म महँगो भन्दा पनि आफूलाई सुहाउने र आफ्नो बजेट अनुकूलको सामान किन्न रुचाउँछु ।

**घनश्याम गौतम, कलाकार**

मैले त दसैं-तिहारमा केही किन्ने गरेको छैन । आवश्यक परेका बेला किन्ने हो ।

**रवीन्द्र सिंह बानियाँ, चलचित्रकर्मी**

खै, याद भएन हौ !

**सत्यराज आचार्य, गायक**

आरएक्स १ सय ५० सिसिको मोटरसाइकल टेकुको शोमा गएर किनियो । पैसा पनि कत्ति महँगो...बाफ रे बाफ...तै पनि मरेर के नै लानु छ र भन्दै चित्त दुखाउँदै र खुसी पनि हुँदै किनियो नि...उफ्फ उफ्फ...वाह वाह..!

**सचिन रौनियार, गायक**

टिम्बरल्याान्डको फिदरको ज्याकेट किनेको थिएँ, ठमेलमा ।

**कृष्णदेव रुपाखेती, टेलिभिजनकर्मी**

ठ्याक्कै दसैंकै लागि भनेर सपिङ नगरेको धेरै भएछ । दुई वर्ष अघि काठमाडौंमा किनेको चाँदीको बाला नै अहिलेसम्मको महँगो दसैं सपिङ होला ।

**निकेश खड्का, निर्देशक**

त्यस्तो महँगो र लायकको सामान त किन्ने मौका पाइएको छैन आजसम्म । सामान्य सामानहरूमै दसैं टऱ्यो ।

**नवल नेपाल, निर्देशक**

अहिलेसम्म मैले दसैंमा किनेको महँगो सामान भनेको अघिल्लो दसैंमा किनेको मोबाइल हो । अष्ट्रेलियाको सिड्नीमा आईफोन किनेको थिएँ, त्यस्तै १ लाख ६० हजार रुपैयाँ जति परेको थियो ।

**आशिष सचिन, गायक**

मैले दसैंमा किनेको महँगो सामान भनेको मैले चढ्ने कार हो । सन् २०१३ मा मैले हुन्डाइको टक्सन किनेको थिएँ, चपली हाइट चलचित्रबाट कमाएको पैसाले ।

**अर्जुन कुमार, चलचित्रकर्मी**

मैले केही वर्षअघिको दसैंमा काठमाडौंको न्युरोडमा ९ हजार रुपैयाँको एउटा घडी किनेको थिएँ ।

**राम अविरल, गीतकार**

जावलाखेलको एडिडासको शोरुमबाट १५ हजार रुपैयाँमा स्पोर्ट्स जुत्ता किनेको थिएँ ।

**उमेश खड्का, कलाकार**

यसै पटक कमेडी च्याम्पियनको सेट डेकोरेसन गर्ने सामान किनियो, तीमध्ये डेकोरेसन लाइट्स धेरै महँगो पऱ्यो ।

**विशाल भण्डारी, निर्देशक**

दसैंको मौका पारेर मैले पल्सर बाइक किनेको थिएँ, टेकुमा ।

**अमित पोखरेल, अभिनेता**

यही दसैंमा किने एउटा नयाँ जीप ।

**जयकिसन बस्नेत, अभिनेता**

करिब १२ वर्षअघि मैले दसैंमा ५ हजार रुपैयाँको कुर्था किनेकी थिएँ । कालो रंगमा केही ह्याण्ड वर्क गरिएको त्यो कुर्था किनौं कि नकिनौं भन्ने दोधारमै किनें, पछि ठिकै लाग्यो ।

**नीरु खड्का, कलाकार**

जमानामा मोबाइल सेट किनेको थिएँ । अहिले सम्झिँदा दसैंमा किनेको महँगो सामान त्यही नै हो कि, नत्र सामान किन्न दसैं नै किन कुर्नु ?

**भरत सिटौला, गायक**

मैले दसैंमा किनेको महँगो सामान जुत्ता हो । त्यो बेन्ट्लीको जुत्ता थियो । त्यो जुत्ता मैले बेन्ट्लीको शो रुम दरबारमार्गमा किनेको थिएँ ।

**सरोज प्याकुरेल, संगीतकार**

दसैंकै लागि भनेर त अहिलेसम्म केही किनेको छैन । दसैंभन्दा पनि आवश्यकता परेका बेला किन्ने गरेको छु ।

**भीम लिम्बु, गायक**

आजभन्दा तीन वर्षअघि कार्यक्रमका सिलसिलामा कोरिया गएका बेला सिवोल सिटिमा किनेको जिन्सको ज्याकेटलाई ८ हजार ५ सय रुपैयाँ (करिब ८५ हजार वोन) परेको थियो । अचम्म, नेपाल आएर त्यो ज्याकेट लगाएर ऐनामा हेरेको त घर रंगाउँदा धेरैपटक लगाएर खुइलिएको अनि रंग पोतिए जस्तो पो लाग्यो भन्या ।

**नरहरी प्रेमी, संगीतकर्मी**

पहिले-पहिले दसैंमा खर्च हुने भनेकै खसीमा हुन्थ्यो, १२-१३ हजार खर्च हुन्थ्यो । अहिले दसैंमा ठूलो खर्च भएको भनेको आईफोन एक्सम्याक्स लिँदा हो ।

**श्याम भट्टराई, निर्देशक**

दसैंमा सधैं केही न केही सामान किन्नैपर्छ भन्ने मान्यता छ मेरो । महँगो सामानको कुरा गर्दा याद भएकोमा करिब एक दशकअघिको दसैंमा बाइक किनेको थिएँ । त्यो मेरो पहिलो सवारी साधन थियो ।

**रुपक डोटेल, गायक**

प्रायः दसैंमा केही न केही किन्नैपर्छ । ठ्याक्कै कुन सामान चाहिँ महँगो मूल्यमा किनियो भन्ने कुराचाहिँ याद आइरहेको छैन ।

**गम्भीर विष्ट, कोरियोग्राफर**

किनेको भन्दा पनि पोहोर सालको दसैंमा धादिङबाट एक जना सुत्केरीको उद्धार गर्दा १ लाख ३० हजार रुपैयाँ लागेको थियो ।

**दीपक सिलवाल, समाजसेवी**

अघिल्लो वर्षको दसैंमा गाडी नै किनियो । यो नै अहिलेसम्मको सबैभन्दा महँगो दसैं सपिङ हो ।

**अरुण रेग्मी, चलचित्रकर्मी**

पोहोर सालको दसैंमा किनेको च्याङ्ग्राको मासु । महाराजगन्ज, चक्रपथमा किनेकी थिएँ, निकै महँगो परेको थियो ।

**अंशु थापा, कलाकार**

यसपटक दसैं सपिङ गर्ने पैसा नै आएको छैन, त्यसैले अहिलेसम्म केही किनेको छैन । अघिल्ला वर्षहरूको दसैंमा त के-के किनियो-किनियो, सम्झना छैन ।

**अनन्दप्रसाद मैनाली, चलचित्रकर्मी**

जब म आफ्नो जन्मस्थान बाग्लुङमा थिएँ, मेरा लागि महँगो अनि खुसीको क्षण पनि त्यही थियो, जब मैले दसैंकै बेला पहिलो बाइक लिएको थिएँ । त्यति बेला भरखर २ सय २० सीसीको पल्सर बजारमा आएको थियो । मूल्य पनि त्यत्ति नै ।

**निर्मल सेन्चुरी, अभिनेता**

त्यस्तो महँगो केही किनेकी छैन ।

**उषा खड्गी, मिस नेपाल-२०००**

दसैंको बेला मुम्बईमा लेहेंगा किनेकी थिएँ, निकै महँगो परेको थियो ।

**सृष्टि खड्का, अभिनेत्री**

अहिलेसम्म दसैंका लागि नै भनेर त्यस्तो महँगो सपिङ गरेको मलाई याद छैन । महँगो भन्दा पनि बाल्यकालमा जे किने पनि त्यो एकदम बहुमूल्य चाहिँ लाग्थ्यो ।

**माण्डवी त्रिपाठी, गायिका**

सोफा नै भन्नु पर्ला । डिल्लीबजारमा किनेको थिएँ ।

**रवि सिंह, मोडल**

गत वर्षको दसैंमा अस्ट्रेलियामा ६५ हजार रुपैयाँमा किनेको घडी थियो मेरो महँगो सपिङ ।

**सविन श्रेष्ठ, अभिनेता**

कक्षा ९ मा पढ्दा बुवाले दसैंअघि किनिदिनु भएको पुस्तक तथा कपिहरू मेरो लागि सधैं अमूल्य उपहार छ ।

**रेश्मा के बोम्जन, गायिका**

तस्बिर : नवराज बाँस्ले

■ नीरू खड्का

ह्यापी बर्थ डे

आउने मंगलबार गायक राजेश पायल राईको जन्मदिन हो भने संगीतकार अर्जुन पोखरेलले आगामी बिहीबार आफ्नो जन्मोत्सव मनाउँदैछन् । सांगीतिक क्षेत्रमा अब्बल ठहरिएका यी कलाकारका सम्बन्धमा उनीहरूका साथीभाइ तथा सहकर्मीहरूले दिएको जन्मदिनको शुभकामना :

राजेश मलाई अनुशासित, नरम तथा शिष्ट स्वभावका लाग्छन् । आफूभन्दा ठूलालाई आदर गर्ने उनको बानी छ । मलाई सुरुमा नातिकाजिले उनको गायकीका बारेमा बताउनु भएको थियो, पछि उनीसँग प्रज्ञा प्रतिष्ठानमा भेट भयो । त्यो भेटमै म उनको गाउने शैलीबाट प्रभावित भएको थिएँ । उनले मैले सञ्चालन गरेको संगीत कक्षामा धेरै समय बिताएका छन् । उनमा धेरै किसिमका गीत गाउने क्षमता छ । राजेश र मैलेसँगै धेरै समय बिताएका छौं । एउटा प्रसंग,चलचित्र नागबेलीका लागि उदितनारायण झाको खोजी भैरहेको थियो, त्यहीं बेला उनले त्यो गीत गाए, उनको गायनले गर्दा पछि गीतका लागि उदितसम्म पुग्नै परेन । राजेशले गाएको मलाई पनि अंग्रेजीमा बोल्न सिकाइ देउ गीतले त नेपाली चलचित्र क्षेत्रमा तरंग नै ल्याइदियो । शान्त स्वभावका राजेशलाई जन्मदिनको धेरै-धेरै शुभकामना ।

**शम्भुजित बाँस्कोटा, संगीतकार**

राजेश मलाई असाध्यै प्यारो मान्छे लाग्छ । आखाँमा राखे पनि नबिझाउने भन्छन् नि त्यस्तै । उनीसँग मेरो शम्भुजित बाँस्कोटाको संगीत एकेडेमीमा भेट भएको हो, त्यतिबेला म गरिब चलचित्रका लागि गीत-संगीतको काम गरिरहेको थिएँ । उनी त्यति बेला शम्भुजितलाई भेट्न आएका थिएँ । शम्भुले राजेशको गीतसंगीतको रुचिका बारेमा भनेपछि उनले गीत गाएर सुनाए । उनको गायकीबाट हामी प्रभावित पनि भयौं । अन्तिममा उनले गरिब चलचित्रको तीनवटा गीत गाए, जुन निकै चर्चित भयो, धेरैले मन पराए । त्यही गीतबाट उनी सांगीतिक क्षेत्रमा सफल पनि हुँदै गए । राजेश गुनी मान्छे हुन् । अरुले लगाएको गुन बिर्सँदैनन् । राजेश आज जुन स्थानमा छन् उनलाई भन्दा मलाई बढी गर्व लाग्छ । दर्शक श्रोताहरूले निरन्तर रुपमा उनका गीत सुन्न पाउन् । उनको अझै धेरै प्रगति हुँदै जाओस् ।

**अशोक शर्मा, निर्माता/निर्देशक**

अर्जुन पोखरेल सांगीतिक क्षेत्रमा युवापुस्ताका प्रतिनिधि संगीतकार हुन् । उनी युवापुस्ताको मनस्थिति बुझेर संगीत सिर्जना गर्न सक्छन् । संगीतका लागि उनले गरेको त्याग, तपस्या तथा साधनाबाटै आज उनी यो स्थानमा पुग्न सफल भएका हुन् । मलाई उनी सुगम संगीतका लागि उदाहरणीय संगीतकार लाग्छन् । अर्जुनबाट मेलोडी र संगीतको वास्तविक गरिमा जोगाउने काम भएको छ, जुन एकदमै सराहनीय छ । व्यवहारमा पनि उनी ज्ञानी र असल छन् । उनी कविमन भएका व्यक्ति हुन् । पोखरेलमा भएको कुशलता र क्षमता कमै संगीतकारमा हुन्छ । संगीतको क्षेत्रमा क्रियाशील नयाँ पुस्ताका लागि उनी आदर्श व्यक्तित्व हुन् ।

**लक्ष्मण शेष, संगीतकार**

अर्जुन मेरा अनन्य मित्र हुन् । घर पनि एउटै जिल्लामा भएका कारणले होला हामीले धेरै वर्षदेखि सहकार्य गर्दै आएका छौं । रोचक कुरा के भने हामीले संगीत पनि सँगै सिकेका हौं । मलाई उनी सांगीतिक तथा व्यक्तिगत दुवै हिसाबले अब्बल लाग्छन् । उनी क्लासिकल विधाका भएर पनि धेरै किसिमका गीतमा संगीत भर्न सक्छन् । पहिले चलिरहेको संगीतलाई उनले नयाँ शैलीमा ढालेका छन्, जुन अहिलेका युवापुस्ताले अत्याधिक मन पराएका छन् । यो उनको विशेषता हो । उनले र मैले कायरा, कान्छी, पँलास तथा दिलमाया चलचित्रका गीतमा सहकार्य गरेका छौं । व्यक्तिगत हिसाबमा उनी मिलनसार, ठूलो मन तथा सहयोगी भावना भएका मानिस हुन् । अर्जुनमा सबैसँग मिल्न सक्ने गुण छ । अर्जुनलाई सांगीतिक क्षेत्रमा नयाँ-नयाँ काम गर्न सधैं ऊर्जा मिलिरहोस् ।

**युवराज चौलागाई, गायक**

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

# कहिल्यै पुराना नहुने दसैं गीत

युवराज गौतम

हिन्दु नेपालीहरूलाई लक्षित गरी प्रत्येक चाडपर्वका भिन्नाभिन्नै गीत तयार छन्। तीजको लहर सकिएपछि भित्रिने महान पर्व विजयादशमी अर्थात बडादसैंमा मालाश्री धुनले बेग्लै उत्साह थप्छ। रेडियो तथा टिभीमा घन्किने मालश्री धुनले नै दसैंको रौनक भित्र्याउँछ भन्दा अत्युक्ति हुँदैन।

करिब ४ सय वर्ष पुरानो मानिएको मालश्री धुनको पनि बेग्लै महत्व छ। नेपालका टेलिभिजन तथा रेडियोमा नयाँ-नयाँ धुनहरू बर्सेनि सार्वजनिक हुने गरेका छन्। क्यानाडामा नेपाली सांगीतिक कर्म गरिरहेको हिमालयन भाइब्सले गत वर्ष मालश्री धुनको भिडियो समुद्री तटमै सुटिङ गरेर नयाँ सन्देश समेत दिएको थियो।

अझ दसैंलाई लक्षित गरी तयार भएका गीतले विश्वभर छरिएका हिन्दू धर्मावलम्बी नेपालीहरूको भावनालाई स्पर्श गर्छ। दसैंका गीतमा नेपालीहरूको सुख-दुःख लुकेको पाइन्छ। दसैंमा आधारित सिर्जना, लय-संगीत तथा स्वर घन्किएपछि मनमा एक प्रकारको उमंग पैदा गर्छ।

हुनत दसैंको खुसी वा दुःख दुवैलाई गीतमा उतार्ने चलन पुरानै हो। दसैं-तिहारमाथि प्रशस्त गीत रचना भएका छन्। दसैंका धेरैजसो गीतले परदेशमा रहेका र मुग्लान भासिएकाहरूको भावनाको प्रतिनिधित्व गर्छन्। यद्यपि त्यस्ता सबै गीत स्थापित हुन भने सकेका छैनन्। बर्सेनि दसैंलाई नै लक्षित गरी अनेकौं गीत तयार भए पनि पुराना गीतहरूको दबदबा कायमै छ। कालजयी र मर्मस्पर्शी लाग्ने ती गीत वर्षौंदेखि बजिरहेका छन्।

रातो टीका निधारमा : चलचित्र रातो टीका निधारमाको दसैं गीतमा नृत्य गर्दै अंकित शर्मा तथा साम्राज्ञी राज्य लक्ष्मी शाह

### दसैं आयो

लरी..लरी..लरीलै बाट सुरु भएको चलचित्र 'मुग्लान'मा समावेश 'दसैं आयो' गीतले घर आँगनमै दसैं भित्रिएको अनुभुत गराउँछ। लोकनाथ सापकोटाको शब्दको यो गीतमा उदित नारायण तथा दीपा झाले स्वर भरेको भिडियो पनि उत्तिकै मार्मिक छ। उक्त भिडियोमा रातो टीका, जमरा, पिङ खेल्दाको अनुभूति एवं घर-परिवारको खुसीयाली देख्न पाइन्छ। विपना थापा, दीलिप रायमाझी, सुशील क्षेत्री, झरना थापा आदि कलाकारले अभिनय गरेको यो भिडियो मन छुने किसिमको छ।

### नमुछे आमा दहीमा टीका

परदेशीएका छोराले आमासँग गरेको आग्रह समेटेर तयार पारिएको यो गीतको भिडियो पनि उत्तिकै मार्मिक छ। यो गीतले नेपाली युवाहरूको बाध्यताको प्रतिनिधित्व गरेको छ। स्वर्गीय लक्ष्मण रायमाझीले लेखेको यो गीतलाई नारायण रायमाझीले रेकर्ड गराएका थिए। पछि गायक कृष्णभक्त राई तथा लक्ष्मीले फरक शैलीमा गाएपछि यो गीतले थप चर्चा पायो।

### वर्षमा दिनमा लै लै

दसैं-तिहारको उत्साह, उमंग र दुखलाई प्रतिनिधित्व गर्ने यो गीत दसैं-तिहारका बेला रेडियो तथा टिभीमा दैनिकजसो बज्छ। सुगम पोखरेलको संगीत एवं स्वरको यो गीत रवि श्रेष्ठले लेखेका हुन्। परदेशीले घर-परिवारप्रति पोखेको बेदनासहितको यो गीतले युट्युबमा पनि ३२ लाख भ्युअर्स कटाइसकेको छ। गीतमा दसैंमा छोराको बाटो कुरिरहेका आमाबाबु मात्र होइन, तिहारमा माइतीको पर्खाइमा रहेका चेलीको भावनासमेत समेटिएको छ।

### दसैं नै हो कि यो मेरो दशा

दसैं उत्साह उमंगको पर्व मात्र होइन, आर्थिक व्ययभार थपिने पर्व पनि भएकाले गायक योगेश्वर अमात्यले त्यसको प्रतिनिधित्व गरेका छन्। आयस्रोत कमजोर भएका मानिसहरूका लागि दसैं दशा बनेर आउने यथार्थलाई यो गीतमा उतारिएको छ। करिब डेढ दशक अघि नै रेकर्ड भएको यो गीत दसैंका बेला खुबै गुन्जिन्छ।

अहिलेको दसैंमा आमा घरमा आउँदिनँ

परदेशिएको छोराले कामबाट बिदा नपाएको दुखान्तलाई भगवान भण्डारीले शब्दमा उतारेर बद्री पंगेनीले स्वर भरेको यो लोकगीतले नेपालीहरूको भावना समेटेको छ। राजु परियारको संगीतको यो गीतको भिडियोमा बद्री स्वयंले अभिनय गरेका छन्।

### विछोडको पीडा

स्वरसम्राट् नारायणगोपाल तथा दिलमाया खातीले स्वर भरेको यो गीतले दसैंमा गाउँ फर्किरहेका युवाहरूको प्रतिनिधित्व गरेको छ। 'विछोडको पीडा नसकी खप्न दसैंको बेलामा, तिमीलाई भेट्न आउँदैछु फर्की रमाइलो गाउँमा' बोलको यो गीतले परदेशमा रहँदाको पीडा एवं घर फर्कने चाहनालाई उजागर गरेको छ। यो गीत ४० वर्षअघि रत्नशमशेर थापाले लेखेका थिए।

### फौजीलाई कुन हो दसैं कुन हो चाड तिहार

देशको सुरक्षामा खटिएका सुरक्षाकर्मीहरूको व्यस्ततालाई मध्यनजर गर्दै तयार पारिएको यो गीतमा सशस्त्र प्रहरीको पोशाकमा भिडियो पनि तयार गरिएको छ। फौजीमा रहँदाको कर्तव्य गीतमा झल्काइएको छ। दसैं-तिहारताका खुबै घन्कने यो गीत दीपक कोइरालाको शब्दमा जगदीश समालले स्वर भरेका हुन् जसमा गैरे सुरेशको संगीत छ।

### अधिकांश गीतमा परदेशीकै कथा

दसैंका अधिकांश गीतमा जन्म गाउँ छाडेर विदेशीएका वा काम विशेषले टाढा रहेकाहरूको कथा समेटिएको पाइन्छ। विष्णु खत्री, विष्णु माझी तथा रन्जिता गुरुङको 'दसैंमा आउ प्यारा', सुनिल गिरीको 'दसैं आयो', जीवन शर्माको 'यसपालिको त दसैं यस्तो भो आमा', सुन्दर आचार्य र सम्झना लामिछानेको 'खुशी छायो', खुमन अधिकारी र कोपिला छिनालको 'निधारैमा रातो टीका शिरमा जमरा' रमेशराज भट्टराई तथा देवी घर्तीको 'परदेशीको दसैं-तिहार' आदि गीतमा घरबाट टाढा भएकाहरूको कथा समेटिएको छ।

हुन त गीतमा बालबालिका, नेपाली मौलिकता, दसैंको महत्व, दसैं मनाउने चलन एवं गाउँघरको दसैंलाई रमाइलोसँग समेटिएको पाइन्छ। गीतकार महेश आचार्य भन्छन्, 'हामीले हाम्रा गीतमा मौलिकता नै खोज्ने हो, गाउँघरको परिवेश तथा मौलिकता गीतमार्फत पहिचान गराउन सक्नुपर्छ।'

# यो वर्षका दसैं गीत

महिलाहरूको महान् पर्व तीजलाई लक्षित गर्दै गीत-संगीत तथा म्युजिक भिडियो निर्माण हुन थालेको वर्षौं भैसकेको छ। तीजपछि संगीतकर्मीहरूको ध्यान अचेल दसैंतर्फ मोडिएको छ। केही वर्षयता दसैं-तिहार विशेष गीतहरू सार्वजनिक गर्ने क्रम हवात्तै बढेको छ। यो प्रसंगमा लोकदोहोरी गायक-गायिकाहरू नै अग्रपंक्तिमा देखिन्छन्।

गायक प्रमोद खरेलले यस पटकको दसैंका लागि दुईवटा गीत तयार पारेका छन्। 'आमा...' शीर्षकको गीतमा सुरेश गैरेको शब्द तथा सन्तोष केसीको संगीत छ। 'परदेशी...' शीर्षकको गायक खरेलको अर्को दसैं गीतलाई भने बीबी अनुरागीले संगीतबद्ध गरेका हुन्। उक्त गीतको ११ मिनेट लामो म्युजिक भिडियो गत मंगलबार युट्युबमार्फत सार्वजनिक भएको छ।

गायक पशुपति शर्माले अघिल्लो मंगलबार आफ्नो नयाँ दसैं-तिहार विशेष गीत 'कान्छी बुहारी...' सार्वजनिक गरे। गायक शर्माले आफ्नै युट्युब च्यानलबाट उक्त गीतको म्युजिक भिडियो सार्वजनिक गरेलगत्तै दर्शक-श्रोताहरूको राम्रो साथ पाए। करिब एक साताको अवधिमा उक्त गीत करिब १३ लाख पटक हेरिएको छ। गायक शर्माकै शब्द तथा संगीतको उक्त गीतमा उनलाई गायिका सम्झना भण्डारीले साथ दिएकी छिन्। पशुपति शर्माले यस पटकको दसैंका लागि अर्को गीत पनि तयार पारेका छन्, 'अहिले भेट दसैंलाई' शीर्षकमा। शर्माकै शब्द तथा संगीतको उक्त गीतमा गायक शर्मालाई गायिका देविका केसीले साथ दिएकी छिन्।

गायक सागर आले तथा गायिका सायेरा मगरको स्वरमा दसैंको युगल गीत तयार भएको छ। 'दसैं आयो तिहार आयो' शीर्षकको उक्त गीतमा सुरेश रानाको शब्द तथा संगीत छ। सिर्जन बरालद्वारा निर्देशित उक्त गीतको म्युजिक भिडियो ४ लाख ५४ हजार पटक हेरिसकिएको छ।

गायक खुमन अधिकारी तथा गायिका शान्तिश्री परियारको स्वरको दसैं गीत 'आफ्नै गाउँ रमाइलो...' करिब १२ मिनेट लामो छ। उक्त गीतको भिडियो हालसम्म करिब ८ लाख पटक हेरिसकिएको छ। यता गायक रामजी खाँड तथा गायिका भीमा गुरुङको स्वरको दसैं गीत 'दसैं तिहार झिलिली' को म्युजिक भिडियोमा बब्बु थापा, रश्मि तामाङ तथा सुरजले अभिनय गरेका छन्।

गायिका पूर्णकला बिसीले पनि यसपटकको दसैंका लागि 'मेरी सानु...' शीर्षकको म्युजिक भिडियो सार्वजनिक गरेकी छिन्। उक्त गीतमा तिलक ओली, धीरज तथा राजेशको स्वरसमेत सुन्न सकिन्छ। दसैंको परिवेश झल्किने साढे १३ मिनेट लामो उक्त भिडियो हालसम्म करिब दुई लाख पटक हेरिएको छ।

विष्णु खत्री तथा विष्णु माझीले यस पटकको दसैंका लागि 'दसैंमा आऊ प्यारा...' शीर्षकको गीत गाएका छन्। विष्णु खत्रीकै शब्द तथा संगीतको उक्त म्युजिक भिडियो साढे चार लाख पटक हेरिसकिएको छ। विष्णु माझी तथा मोहन खड्काको स्वरको अर्को दसैं गीत 'पिङ हाल्ने बर...' १५ मिनेट लामो छ जसको म्युजिक भिडियो युट्युबमा १ लाख ३० पटक हेरिसकिएको छ।

विष्णु माझी तथा भागवत बिरहीको स्वरमा तयार भएको अर्को दसैं गीत 'आउँदा दसैं-तिहार' को म्युजिक भिडियो भने दुई दिनअघि मात्र युट्युबमा अपलोड गरिएको हो। कपिल लामाद्वारा निर्देशित १३ मिनेट लामो उक्त भिडियोमा विमल अधिकारी तथा साया भण्डारीले अभिनय गरेका छन्।

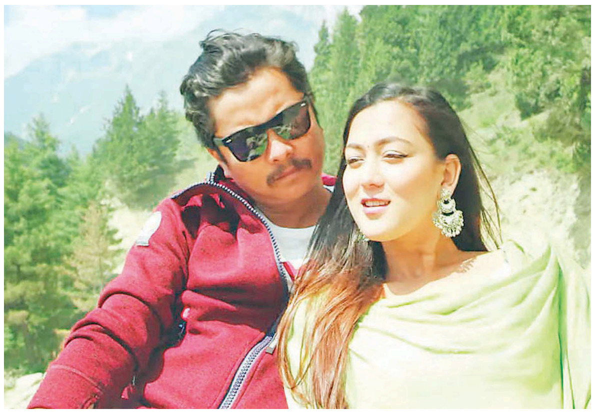
विशाल रायमाझी तथा लक्ष्मी बस्नेतको स्वरको दसैं गीत 'चुहिने छानो...' पनि यसै साता सार्वजनिक भएको छ। राजकुमार मगरद्वारा निर्देशित उक्त म्युजिक भिडियोमा विशाल रायमाझी, अनिला रायमाझी, सुशान्त पछाई तथा अपेक्षा गुरुङले अभिनय गरेका छन्।

गायक सञ्जय थापाको स्वरको 'दसैं आयो...' गीतको म्युजिक भिडियो पनि हालै सार्वजनिक भएको छ। डिपि खनालको शब्द तथा विश्व अधिकारीको संगीतको उक्त भिडियोको निर्देशन यादव देवकोटा (सरापे) ले गरेका हुन्।

भोजराज काफ्ले तथा सन्तोष तामाङको दसैं गीत 'यो रक्सी कसले बनायो' को म्युजिक भिडियो पनि हालै सार्वजनिक भएको छ। भोजराज काफ्ले स्वयंद्वारा निर्देशित उक्त भिडियोमा बबिता पोखरेल, निश्चल मगर, मेलिना ठाकुर, जुना तामाङ आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन्।

चलचित्र

# काजीलाई खुसी दिने कबड्डी-३



चलचित्र 'कबड्डी' तथा 'कबड्डी कबड्डी' हेर्ने दर्शकले वीरकाजी उर्फ दयाहाङ राईको मैयाँ उर्फ रिष्मा गुरुङप्रतिको लगाव त देखेकै हुन्। काजीलाई भलै मैयाँले मन नपराए पनि मैयाँलाई प्राप्त गर्ने काजीको संघर्ष जारी नै रहन्छ। गत साता प्रदर्शनमा आएको चलचित्र 'कबड्डी कबड्डी कबड्डी' अघिल्ला दुई संस्करणको सिक्वेल नै हो, तर यो सिक्वेल अघिल्ला संस्करणको तुलनामा काजीका लागि केही फरक र सुखद छ।

अघिल्ला संस्करणमा देखिएको मुस्ताङको नौरीकोटको लोकेसन 'कबड्डी कबड्डी कबड्डी'मा आइपुग्दा घान्द्रुक ल्याइएको छ। अघिल्ला संस्करणमा मैयाँले छोडेर गएपछि विरक्तिएका काजी यो संस्करणमा पनि उत्तिकै विरक्त छन्। मैयाँलाई पर्खेर बसेका काजी कुनै काम गर्दैनन्। साथी बिके अर्थात विजय बरालसँग बेरोजगार जीवन बिताउँदै गाउँघर डुल्छन्। काजीको ताल देखेर दिक्क भएका बाबुआमाले काजीको विवाह गर्ने प्रयास गरे पनि काजी विवाहको कुरा सुन्न मान्दैनन्। जीवनमा एकपटक गरिने प्रेम मैयाँसँग गरेको बताउने काजी आफ्नो प्रेमलाई मर्न नदिने अडानमा छन्।

चलचित्र हेरुन्जेल दर्शकले हास्ने अवसर प्रशस्तै पाउँछन्। प्रत्येक दृश्यमा देखिने प्रत्येक पात्रका संवाद एवं अभिनयले दर्शकलाई राम्रैसँग हँसाउँछन्। काशी (उपासना) लाई पाउन वीरकाजी, धनकाजी तथा लक्का जवानको संघर्षले दर्शकलाई मनोरन्जन पनि उत्तिकै दिन्छ। लोकेसनका कारण पनि दर्शकको आँखाले शीतलतासँगै कलाकारको अभिनयले उत्तिकै मनोरञ्जन प्राप्त गर्छन्। थकाली र गुरुङ समुदायको संस्कृतिमा आधारित यो चलचित्रका पात्रको ध्यान स्वजातीय वा विजातीय विवाहतिर छैन। उनीहरूको एउटै ध्यान उपासनालाई पाउनु नै हुन्छ। उपासनालाई पाउन प्रमुख पात्रको कबड्डी थप रोचक लाग्छ।

चलचित्रको क्लाइमेक्स पनि उत्तिकै रोचक छ। यसपटक पनि काजीको कथा 'स्याड इन्डिङ' मै पुगेर टुंगिएला भन्ने अनुमान केही हिसाबले फेल खान्छ अर्थात् यसपटक काजी क्लाइमेक्समा खुसी नै देखिन्छन्, तर त्यो खुसी उनले उपासनाबाट पाउँछन् वा अघिल्ला संस्करणकै मैयाँबाट पाउँछन् भन्ने कुरा थाहा पाउन दर्शकले चलचित्र नै हेर्नुपर्ने हुन्छ।

कलाकारको अभिनयको कुरा गर्दा प्रमुख पात्रहरू दयाहाङ, विल्सन तथा उपासनाको काम राम्रो छ। उपासनाको काम चलचित्र 'कबड्डी कबड्डी'मा अझ निखारिएको छ। चलचित्रका लेखक एवं निर्देशक रामबाबु गुरुङले कलाकारहरूलाई चरित्र अनुसार न्याय दिएका छन्। चलचित्रका अर्का पात्र कर्मा 'शो पिस' जस्ता मात्र छन्। निर्देशकले दयाहाङ र विल्सनलाई नै प्राथमिकता दिएको भए पनि केही फरक पर्दैनथ्यो।

**निर्देशक:** अशोक शर्मा
**निर्माता:** किरण शर्मा तथा कृति शर्मा
**कलाकार:** अंकित शर्मा, साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाह, नीता ढुंगाना, खुस्बु खड्का, बुद्धि तामाङ, राजाराम पौडेल, रविन्द्र झा, बसुन्धरा भुषाल, शिवहरि पौडेल, लक्ष्मी गिरी, अरुणा कार्की तथा जयनन्द लामा।

### व्यानर: एए ग्रुप अफ कम्पनीज्

झन्डै २२ वर्ष अघि निर्माण भएको चलचित्र 'अल्लारे'को गीत 'रातो टिका निधारमा' नेपाली पार्श्व संगीतमा सदाबहार नै मानिन्छ। अशोक शर्माद्वारा निर्देशित उक्त गीतमा राजेश हमाल तथा करिश्मा मानन्धर फिचर्ड थिए। अहिले तिनै अशोकले यही लोकप्रिय गीतको शीर्षक सापट लिंदै निर्देशन गरेको चलचित्र 'रातो टिका निधारमा' यसै साता प्रदर्शनमा आउँदैछ, जसमा उनका छोरा अंकित शर्मा तथा अभिनेत्री साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाह फिचर्ड छन्।

### कथा

यो चलचित्रले वैदेशिक रोजगारीको कथा प्रस्तुत गरेको छ। झापाको ग्रामीण परिवेशमा छायांकन गरिएको चलचित्रमा मानिसहरू कसरी विदेशिन्छन् भन्ने कुरा देखाइएको छ। पुरुषसँगै महिलालाई पनि विदेश पठाउन थालिएको विषय उठान गरेको छ।

### कलाकारको अभिनय

यही चलचित्रमार्फत निर्देशक अशोकका छोरा अंकित अभिनयमा 'डेब्यू' गर्दैछन्। चलचित्रमा अंकितलाई विदेश पठाउने एजेन्टको चरित्रमा प्रस्तुत गरिएको छ। प्रायः सहरी युवतीको भूमिकामा देखिँदै आएकी साम्राज्ञी यो चलचित्रमा भने गाउँले चरित्रमा प्रस्तुत हुँदैछिन्।

### गीत-संगीत

चलचित्र युनिटले प्रमोसनका लागि केही महिना अघि 'मेरो माया के हो' गीत सार्वजनिक गरेको थियो। यो गीत सार्वजनिक हुनासाथ दर्शकले अंकितको नृत्य शैलीप्रति असन्तुष्टि व्यक्त गरेका थिए। उनले चलचित्रको छायांकनको शुरुवात नै 'रातो टिका निधारमा' गीतबाट गरेकाले त्यो गीतमा भन्दा 'मेरो माया के हो'मा दर्शकले देखाएको प्रतिक्रिया देखेर आफू अचम्मित भएको बताएका थिए।

### निर्देशकको भनाईं

निर्देशक अशोक चलचित्रले नेपाली समाजमा दशक अघिदेखि देखिँदै आएको वैदेशिक रोजगारीको समस्या उठान गरेको बताउँछन्। विशेषतः रोजगारीका लागि गाउँका पुरुष विदेशिदा महिलाहरूले गाउँमा कसैको निधन भए मृतकको लास उठाउनेदेखि लिएर सद्गदको काम पनि कसरी महिलाले नै गर्छन् भन्ने विषय पनि चलचित्रमा समेटिएको छ। निर्देशक शर्मा एउटा ज्वलन्त विषयमा निकै गम्भीरतापूर्वक चलचित्र तयार पारेको दाबीसमेत गर्छन्।

रंगमञ्च

# दलित उत्पीडनमा महाभोज

मृत्यु आफैंमा पीडादायक क्षण हो। कसैको शंकास्पद मृत्यु भए त्यसले परिवार एवं छिमेकीलाई दिने पीडा र त्रास अझ डरलाग्दो हुन्छ। न्यायको पर्खाइमा बस्ने परिवार तथा मृतकले न्याय पाउनुपर्छ भन्ने आवाज उठाउनेहरूलाई मानसिक त्रास पनि उत्तिकै हुन्छ। समाजमा घटिरहने यस्ता घटनामा विशेषतः राजनैतिक नेतृत्वको आँखा परे त्यसको फाइदा उनीहरूले कतिसम्म लिन सक्छन्? यो त अनुसन्धानकै विषय होला तर काठमाडौंको अनामनगरस्थित मण्डला थिएटरमा भदौ १४ गतेदेखि मञ्चन भैरहेको नाटक 'महाभोज' हेर्ने हो भने सामान्य खेतीपाती गरेर जीविकोपार्जन गर्दै आएका परिवारहरू कसरी पीडित भैरहेका छन् भन्ने कुरा प्रस्टसँग देखिन्छ, बुझिन्छ।

नाटकको कथा सितापुर गाउँको दलित बस्तीका एक युवा विश्वेश्वर अर्थात् विशुको लास सितापुरस्थित एक पुलको मुनि भेटिएपछि सुरु हुन्छ। विशुको सद्गत गरेपछि नाटकका अन्य दृश्य बिस्तारै स्टेजमा देखिँदै जान्छन्। प्रतिनिधिसभाको उप-निर्वाचनको छेकोमा विशुको लास भेटिएपछि चुनाव लड्न चाहने उम्मेदवारहरू विशुकै लासमाथि राजनीति गर्न थाल्छन्।

घटनाका विषयमा अध्ययन गर्न इन्स्पेक्टर रीता चाम्लिङ अर्थात् सिर्जना सुब्बा सितापुरमा खटिन्छिन्। गर्भवती रीताले सूक्ष्म किसिमको अध्ययन गर्दै घटनाको कारण र दोषी पत्ता लगाउँछिन्। नाटकको समापनमा नाटकका कलाकारहरू विशुको लासमाथि बसेर महाभोज खाँदै खुशियाली मनाउँछन्।

नाटकले पत्रकारिता क्षेत्रप्रति पनि व्यंग्य गरेको छ। अपराधका घटनामा पत्रकारहरू कसरी परिचालन हुन्छन् र समाचारलाई कसरी प्रस्तुत गर्छन् भन्ने कुरा नाटकमा देखाइएको छ। मशाल नामक पत्रिकामा कार्यरत पत्रकार तथा सम्पादक मन्त्री तथा नेताको प्रलोभनमा कसरी पर्छन् भन्ने विषय चोटिलो रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। कलाकारको अभिनय, स्टेज सजावट, प्रकाश व्यवस्था, पार्श्व संगीत अब्बल हुँदा-हुँदै पनि कलाकारले बोल्ने कतिपय संवाद भने केही अश्लील लाग्छ।

झन्डै ७० को दशकमा भारतीय साहित्यकार मन्नु भण्डारीले लेखेको यो नाटकलाई नेपालीमा विप्लव प्रतीकले अनुवाद गरेका हुन्। अनुप बरालद्वारा निर्देशित यो असोज १२ गतेसम्म चल्ने बताइएको छ।

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

## विकेन्ड कमेडी

आज शुक्रबार लाजिम्पाटको तिर्सरा क्लबमा कमेडीयन क्षितिज केसी, योजना मगर तथा एलनजंग थापा प्रस्तुत हुँदैछन् । कमेडी सर्कलका यी कलाकारको स्ट्यान्डप कमेडी हेर्न ३ सय ५० वा ६ सय रूपैयाँका टिकट काट्नुपर्नेछ । कार्यक्रम दिउँसो ३ बजेदेखि ६ बजेसम्म चल्नेछ । त्यस्तै सर्कलले दसैंको पूर्वसन्ध्याको अवसर पारेर यहीं आउने बुधबार पनि स्ट्यान्डप कमेडी शो गर्दैछ । झम्सिखेलस्थित मोक्ष रेस्टुरेन्ट एन्ड बारमा हुने उक्त कार्यक्रममा क्लबका कमेडियन अपूर्व क्षितिज सिंह, सुजन जिम्बा, सजन श्रेष्ठ, आयुष श्रेष्ठ तथा क्षितिज केसी प्रस्तुत हुनेछन् । साँझ ६ बजेदेखि ८ बजेसम्म चल्ने यो कार्यक्रमको प्रवेश शुल्क ४ सय रुपैयाँ छ ।

## विकेन्ड रेस्टुराँ

### इन्जिनियरको ठेट्नो मकैघर

# मकैका १५ परिकार

पाल्पाका विपीन कँडेल पेसाले मेकानिकल इन्जियिनर हुन् । सानैदेखि उनलाई मकै एकदमै मन पर्थ्यो । मकैको पारखी भएकाले उनले काठमाडौंमा मकैका परिकार खाने व्यवस्थित ठाउँको अभाव देखिरहेका थिए । आफैं मेकानिकल इन्जिनियर भएकाले कँडेलले तीन महिना लगाएर झन्डै डेढ लाखमा मकै पोल्ने मेसिन तयार पारे । सुरुमा उनलाई लागेको थियो– यो मेसिन बनाएर बेच्छु तर पछि उनले आफैं मकैका विभिन्न परिकार उपलब्ध हुने रेष्टुराँ खोल्ने योजना बनाए । त्यही योजनाले मूर्तरूप पाएपछि तीन महिनाअघि काठमाडौंको मध्यबानेश्वर क्षेत्रको संगमचोकमा झन्डै १० लाखको लगानीमा ठेट्नो म कै घर खुल्यो । ठेट्नो मकै घरले अहिले १५ वटा मकैका परिकार पस्किँदै आएको छ । यो मकैघरको मेनुमा पोलेको मकैदेखि मकैको मम तथा मकैको खीरसम्म अटाएका छन् । 'तीन महिनाको प्रतिक्रियाबाट निकै उत्साहित छु' विपिनले साप्ताहिकसँग भने, 'नयाँ किसिमको मेनु छ, राम्रो रेस्पोन्स पाइरहेको छु ।'

३ जना स्टाफ राखेर सञ्चालन गरिएको यो क्याफेले मकै भने भक्तपुर तथा काभ्रेबाट आपूर्ति गर्छ । विपिन नेपालीहरूले जे खाइरहेका छन्, त्यसैलाई आधार बनाएर आफूले मकै घरको मेनु डिजाइन गरेको बताउँछन् । 'नेपाली ओरिजन पनि हो भन्ने देखाउन खोजेको हुँ,' उनले भने । अहिलेसम्म ग्राहकहरूले सबैभन्दा बढी मन पराएको परिकार मकैको चटपटे, पोलेको मकै, साँधेको मकै, मकैको खीर तथा स्पेसल मम मकै हो । यो मकैघरको मेनुमा सबैभन्दा बढी मुल्य पर्ने स्पेशल मकै ममलाई १ सय ४० रुपैयाँ पर्छ भने सबैभन्दा सस्तो लेमनेड रोष्टेड मकै तथा नेपाली पोलेको मकैको ५५ रुपैयाँ पर्छ । मकै घरले मकैसँगै मोही, मसला मोही तथा लस्सीसमेत उपलब्ध गराउँदै आएको छ ।

तस्बिर : नवराज बाल्ले

## विकेन्ड स्पोर्ट्स

दसैंको अवसर पारेर भोलि शनिबार बनेपास्थित उग्रेश्वर मन्दिरमा रेस्लिङ प्रतियोगिता हुने भएको छ । हिमालय टाइगर प्रो रेस्लिङ एसोसिएसनद्वारा आयोजित उक्त प्रतियोगितामा रोयल रम्बल, सिंगल महिला/पुरूष म्याच, ट्याग टिम (पुरूष), ह्यान्डी क्यापका साथै मुख्य भिडन्तहरु हुनेछन् । यो रेस्लिङमा पुरूष रेस्लर हिमालयन टाइगर, स्कोरपीअन, अजिंगर, मिस्टर यति, बाबाबुई, कोब्रा, बाबुसाप, वारियर, साइनाइटका साथै महिला रेस्लर युनिका तथा जुरेलीले सहभागिता जनाउनेछन् । यो कार्यक्रम दिउँसो साढे १ बजे प्रारम्भ हुने बताइएको छ ।

## विकेन्ड लाइभ

### पलेंटीमा गीतकारका गीत

अंग्रेजी महिनाको अन्तिम साता आयोजना हुँदै आएको पलेंटी श्रृंखलामा यसपालि तीन जना साहित्यकार प्रस्तुत हुने भएका छन् । यही असोजको १०, ११ र १२ गते (सेप्टेम्बर २७, २८ र २९ तारिख) शुक्रबार, शनिबार तथा आइतबारको उक्त कार्यक्रममा क्रमशः तीर्थ श्रेष्ठ, कालीप्रसाद रिजाल एवं मञ्जुलले रचना गरेका गीतहरू सुनाइने छन् । यसपालि पहिलो दिन असोज १० गते कवि तीर्थ श्रेष्ठ प्रस्तुत हुनेछन् भने असोज ११ गते शनिबारको पलेंटीमा कवि तथा गीतकार कालीप्रसाद रिजाल प्रस्तुत हुनेछन् । घटस्थापनाको साँझको पलेंटीमा अर्का कवि तथा गीतकार मञ्जुल प्रस्तुत हुनेछन् । यो कार्यक्रम कालिकास्थानस्थित आरशालामा सञ्चालन हुनेछ ।

## विकेन्ड फेस्टिभल

### मिनी सडक महोत्सव

आज असोज १० गते शुक्रबार पोखराको लेकसाइडमा एकदिने मिनी सडक महोत्सव हुँदैछ । ४० औं विश्व पर्यटन दिवसको अवसर पारेर रेस्टुरेन्ट एन्ड बार एसोसिएसन नेपाल (रेबान) पोखराले यो महोत्सवको आयोजना गर्न लागेको हो । महोत्सव लेकसाइडको फिस्टेल गेटदेखि वाराहीचोकसम्म साँझ ५ बजेदेखि राति ११ बजेसम्म चल्नेछ । यो महोत्सवको आकर्षणमा सडकमै विभिन्न परिकारका स्टल, नेपालका विभिन्न जातीय तथा धार्मिक संस्कृति झल्कने सांस्कृतिक कार्यक्रम, साहसिक खेलकुद तथा पर्यटकीय आकर्षणका वृत्तचित्रको प्रदर्शनी, गन्धर्व गायन, लाइभ पप कन्सर्ट, पञ्चे बाजासहित विविध मनोरञ्जक कार्यक्रम रहनेछन् ।

## सञ्जालमा सेलिब्रेटी

आज म लेख्दैछु । हाम्रो समूह विगत लामो समयदेखि नेपाली चलचित्र र संगीतको पक्षमा काम गर्दै आइरहेको छ । रातदिन नभनी हाम्रो संस्कृतिको रक्षाको पक्षमा वकालत पनि गर्दै आइरहेको कुरा सबै आदरणीय मित्रहरूलाई थाहै छ । अत: यो कार्यले केही सञ्चालित तत्वहरूको निद्रा बिग्रिएको प्रमाण फेला परेको छ । हाम्रो अकल्पनीय लगातारको सफलताले अत्तालिएका यी व्यक्तिहरू सामाजिक सञ्जालहरूमा समूह निर्माण गरेर (नक्कली आइडी बनाई) हामी विरूद्ध विष ओकलिरहेछन् । हामीले मेहनत गर्‍यौं, दर्शकले माया गरिदिनुभो, चलचित्रले दुर्लभ सफलता पायो, के यो अपराध हो ? नेपाली फिल्म र नेपाली संस्कृतीको पक्षमा आवाज उठाउनु गल्ती हो ? त्यसैले यस्ता तत्वहरूसंग सजक रहन म मेरा शुभचिन्तक र सत्यको पक्षमा आवाज निकाल्न सक्ने सम्पूर्ण सच्चा मित्रहरूमा आग्रह गर्छु । यस्ता प्रायोजित गालिले हाम्रो अभियान रोकिँदैन, यो अटल छ, स्पष्ट छ ।

**दीपाश्री निरौला**

Khagendra Sangraula@belakoboli

सी विचारधाराको भक्तिले सम्बन्धको समदूरी भत्काएर भारतसँग ह्वात्तै दूरी बढायो । दूरी मिलाउन अब कान समातेर उठबस गर्दै प्रतीकात्मक रूपले मोदी विचारधाराको भजन गाइएला । कठै ! जो आफैं आफ्नो मालिक होइन, ऊ हल्लिरहन्छ नर्कटझैं कहिले माथिका मालिकतिर, कहिले तलका मालिकतिर ।

Jugal Bhurtel@JugalBhurtel

सी विचारधारा बोकेर मोदी पथमा लम्किँदै समाजवादसम्मै पुगेको यही जुनीमा देखेर धन्य हुने भइयो ।

सेल्फी लिऊँ त : सांगीतिक प्रस्तुतिका लागि धनकुटा पुगेका गायक रामकृष्ण ढकाल तथा गायिका ज्योति मगर एक होटलमा सेल्फी लिंदै ।

तस्बिर : रमेशचन्द्र अधिकारी

## इन्स्टामा खुलिन् अदिती

मोडलका रूपमा करियर प्रारम्भ गर्दै नेपाली चलचित्र 'कृ' मा अभिनय गरेकी अभिनेत्री हुन्– अदिती बुढाथोकी । अनमोल केसीसँग अभिनय गरेपछि अदितीले एउटै चलचित्रबाट आफूलाई स्थापित गरिन् । यद्यपि, त्यसपछि उनले कुनै पनि चलचित्रमा अभिनय गरेकी छैनन् । कृमा अभिनय गर्न मुम्बईबाट काठमाडौं आएपछि अदिती त्यसपछि पुनः मुम्बई नै फर्किइन् । अहिले पनि उनी त्यहाँ मोडलिङ गरिरहेकी छिन् । बलिउडमा प्रवेश गर्ने प्रयास समेत गरिरहेकी अदितीले सामाजिक सञ्जालमा राम्रो फ्यान फलोइङ बनाएकी छिन् । उनलाई इन्स्टाग्राममा पछ्याउनेहरू नै ८ लाखभन्दा बढी छन् । अदिती इन्स्टाग्राममा नियमित अपडेट भैरहन्छिन् । चलचित्र तथा मोडलिङमा सामान्य देखिए पनि उनले इन्स्टाग्राममा भने निकै बोल्ड तस्बिर अपलोड गरिरहेकी हुन्छिन् । यसै साता उनले स्वीमिङ पुलमा रमाएका आफ्ना तस्बिर अपलोड गरेकी छिन्, जसले ८५ हजारभन्दा बढि लाइक तथा १२ सयभन्दा बढी कमेन्ट पाएको छ । बुढाथोकीले ती तस्बिर इन्डोनेसियाको बालीस्थित एउटा स्विमिङ पुलमा खिचाएकी हुन् ।

# सिनेमा हलमै आपत्ति

नेपाली चलचित्र भटाभट असफल हुने एउटा भित्री कारणका बारेमा अभिनत्री रेखा थापाले मुख खोलेकी छिन् । चलचित्र निर्माण तथा निर्देशनको अनुभव समेत बटुलेकी थापाले नेपाली चलचित्र प्रदर्शन हुने सिनेमा हलहरूको भौतिक अवस्थाका कारण समेत दर्शकहरू भड्किएको तीतो यथार्थ बताएकी हुन् । थापाको आरोप छ– नेपालका अधिकांश सिनेमा हलमा कलाकारको अनुहार नै स्पष्ट देखिदैन, बस्ने कुर्सी राम्रा हुँदैनन्, सरसफाइ त अझ परको कुरा । सिनेमा हल नै राम्रा नभएपछि पैसा तिरेर सिनेमा हलमा दर्शक कसरी आउँछन् ? रेखाको प्रश्न छ । देशका प्रत्येक गाउँ-सहरमा स्तरीय सिनेमा हल खुल्ने हो भने नेपाली चलचित्रको व्यवसाय ह्वात्तै बढ्ने रेखाको तर्क छ । 'नेपाली चलचित्रले राम्रो व्यवसाय नगर्ने एउटा प्रमुख कारण सिनेमा हलको ठिटलाग्दो भौतिक अवस्था पनि हो, रेखाको भनाइ थियो– 'राम्रोसँग आवाज नबुझिने तथा कलाकारको अनुहार नै नदेखिने सिनेमा हलमा नाक थुनेर बस्नु पर्ने अवस्थाको अन्त्य हुनैपर्छ ।' देशका विभिन्न सहरमा भएका पुरना सिनेमा हलको स्तर उन्नतिमा ध्यान नदिएका कारण नेपालमा मल्टिप्लेक्स कल्चर विकसित भएको विषयलाई भने रेखाले सकारात्मक मानेकी छिन् ।

# रामबाबुलाई इन्स्टा तनाव

सामाजिक सन्जालमा रुचि राख्नेहरूका लागि इन्स्टाग्राम नौलो कुरा होइन, तर निर्देशक रामबाबु गुरुङका लागि भने यो विषय नौलो नै भएको छ । चलचित्र 'कबड्डी कबड्डी कबड्डी' का लागि अभिनेत्रीको जानकारी गर्ने क्रममा रामबाबुले अभिनेत्री उपासनासिंह ठकुरीका बारेमा थाहा पाए । त्यतिबेला उपासना चलचित्र 'क्याप्टेन'मा व्यस्त थिइन् । उपासनाको इस्टाग्राम एकाउन्ट भएको थाहा पाएपछि रामबाबु र अर्का अभिनेता दयाहाङ राईले इन्स्टाग्राम एकाउन्ट खोले । रमाइलो कुरा के रह्यो भने इन्स्टा खाता खोल्नासाथ दयाहाङका फलोअर्स १९ हजार पुगे भने रामबाबुचाहिँ केवल ४ जनामा सीमित भए । कुनै साथीमार्फत इन्स्टा एकाउन्ट खोलेका रामबाबुले केही दिनपछि फेरी इन्स्टा चलाउनुपर्ने भएपछि पासवर्ड बिर्सिएछन् अनि जसले खोलिदिएको हो उहीमार्फत पासवर्ड लिएर एकाउन्ट खोल्दा उनको फलोअर्स संख्या ४ सय पुगेको रहेछ । अहिले रामबाबु आफ्नो इन्स्टा एकाउन्टमा बिस्तारै फलोअर्स बढ्दै गएको देखेर मख्ख छन् ।

## फिल्मीखबर

- गायक प्रेम परियारले केही वर्षको विश्रामपछि चलचित्र 'पोइ पऱ्यो काले' को 'मायाले मलाई' गीतमार्फत सांगीतिक क्षेत्रमा पुनरागमन गरेका छन् ।
- निर्देशक साम्तेन भुटियाले अभिनेता अनमोल केसीलाई लिएर चलचित्र 'धुपौरे' निर्माण गर्ने घोषणा गरेका छन् ।
- अघिल्लो साता सार्वजनिक भएको चलचित्र 'छ माया छपक्कै' को ट्रेलरले युट्युबमा सकारात्मकभन्दा बढी नकारात्मक प्रतिक्रिया पाएको छ ।
- दिनेश लिङ्देनको निर्देशन तयार भएको चलचित्र ' पायल' को पोस्टर सार्वजनिक भएको छ, जसमा रीया श्रेष्ठ तथा ध्रुव न्यौपाने मुख्य भूमिकामा प्रस्तुत गरिने छन् ।
- नेपाल आइडलको पहिलो सिजनका प्रतिस्पर्धी सुरज थापाले गाएको चलचित्र काले दाइको ' यो दुनियाँ मेरो लागि' शीर्षकको गीत यसै साता सार्वजनिक भएको छ ।
- क्यानाडाको टोरन्टोमा आगामी जनवरी महिनामा वितरण गरिने सिने स्टार एवार्ड-२०२० कार्यक्रममा १४ विधामा नेपाली चलचित्र तथा चलचित्रकर्मीलाई पुरस्कृत गरिने बताइएको छ ।
- चलचित्र माया पिरिमको पोस्टर सार्वजनिक भएको छ, जसमा चलचित्रका मुख्य कलाकारहरू कोशिश क्षेत्री, किरण चन्द, अञ्जली अधिकारी, अर्जुन गुरुङ आदि देखिन्छन् ।

## घुमघाम गन्तव्य

# सौराहा गैरहन मनलाग्छ

**खोटाङ**

मेरो जन्मस्थान खोटाङ हो । त्यसैले पनि म खोटाङ पुगिरहेकी हुन्छु । त्यहाँको हावापानी, संस्कृति, डाँडाकाँडा आदिले मलाई मोहनी लगाउँछन् ।

**पोखरा**

सुन्दर नगरी पोखरा घुम्न मन नलाग्ने कसलाई पो होला र ? पोखरा मेरो पनि एउटा मुख्य घुमघाम गन्तव्य हो । काठमाडौंबाट नजिक, मनोरम प्राकृतिक सुन्दरता, सफाइ आदि कुराले मलाई पोखरा गैरहन मनलाग्छ । अल्छि लागेका बेला म साथीहरूसँग धेरै पटक पोखरा पुगिसकेकी छु ।

**मनाङ-मुस्ताङ**

हिमालपारिका जिल्ला मनाङ तथा मुस्ताङ मलाई एकदमै मन पर्छन् । त्यहाँ बेग्लै सुन्दरता छ । मनाङ र मुस्ताङको भौगोलिक बनावट अरू ठाउँभन्दा फरक छ । त्यहाँको अर्गानिक खाना स्पेसल हुन्छ । हिमालका दृश्यहरू आँखै अघि देखिन्छन् । म अहिलेसम्म करिब २-३ पटक गैसकेकी छु ।

**जिरी, दोलखा**

दोलखाको जिरीलाई नेपालको स्विट्जरल्यान्ड पनि भनिन्छ । त्यहाँको प्राकृतिक सुन्दरता वास्तवमै स्वीजरल्यान्डको जस्तै छ ।

**सौराहा, चितवन**

चितवन, सौराहा मेरो घुमघामको गन्तव्यमध्ये एक हो, जहाँ म धेरै पटक पुगिसकेकी छु । सौराहाको जंगल सफारी तथा त्यहाँको खेतमा फल्ने धानले मलाई सधैं लोभ्याउँछन् । सौराहाका होटलहरू पनि असाध्यै राम्रा छन् । यिनै कुराले मलाई सौराहा गैरहन मनलाग्छ ।

● एलिसा राई, मोडल

# डा.केसी बन्ने घुर्की

चलचित्र निर्माण गर्न भन्दा प्रदर्शन गर्न गाह्रो भएपछि करोडौं लगानी गर्ने निर्माताहरू यो क्षेत्रप्रति नै विकर्षित हुने सम्भावना बढेको छ जसको पछिल्लो उदाहरण हुन्- दीपकराज गिरी । अघिल्लो साता काठमाडौंमा आयोजित एक समारोहमा गिरीले चलचित्र क्षेत्रको विकृतिको तीतो यथार्थता मात्र व्यक्त गरेनन्, यस्तै अवस्था जारी रहे स्वास्थ्य क्षेत्रका डा.गोविन्द केसी झैं आफू चलचित्र क्षेत्रको डा.केसी बन्न सक्ने धारणा सम्म व्यक्त गरे । 'चलचित्र क्षेत्रमा पनि एउटा क्रान्तिको आवश्यकता छ, गिरीको भनाइ थियो– 'निःस्वार्थ रूपमा लड्ने डाक्टर केसी जस्तो योद्धा चाहियो र जन्मिन पनि सक्छ ।' उनले थपे– 'आवश्यकता पर्‍यो भने म अनशनसमेत बस्न सक्छु ।' गिरीको आपत्ति सरकारले नै गरिरहेको नेपाली चलचित्र तथा विदेशी चलचित्रबीचको भेदभावप्रति छ । 'नेपाली चलचित्रको सेन्सर गर्नु पर्‍यो भने दर्जनौं प्रकारका कागजपत्र खोजिन्छ, गिरीको गुनासो छ– 'तर विदेशी चलचित्र एक रातमै सेन्सर हुन्छ ।' गिरीले हिन्दी तथा नेपाली चलचित्रलाई समान हैसियत दिइन्छ भने आफू नेपालमा छु कि भारतको यूपी वा एमपीमा छु भन्ने कुरा सोच्न बाध्य हुनुपर्ने दाबीसमेत गरे । गिरीले सोही समारोहमा चलचित्र प्रदर्शनमा राजनीति हावी हुन थालेकाले यसका विरुद्ध चलचित्रकर्मीहरू एकजुट हुनु पर्ने कुरामा समेत जोड दिए ।

# कबड्डीको धक्का

गत शुक्रबार प्रदर्शनमा आएको रामबाबु गुरुङको चलचित्र 'कबड्डी कबड्डी कबड्डी' ले यो वर्षकै सर्वोत्कृष्ट व्यवसाय गर्दा आज शुक्रबारदेखि प्रदर्शनमा आउने अशोक शर्माको चलचित्र 'रातो टीका निधारमा' प्रत्यक्ष रूपमा प्रभावित भएको छ । दर्शकको रोजाइमा रहेको क्यूएफएक्सले गत शुक्रवार कबड्डीलाई सर्वाधिक ६४ वटा शो दिएको थियो । गत बुधवारसम्म पनि उक्त चलचित्रले क्यूएफएक्समा ४४ वटा शो पाइरहेको छ । यो अवस्थामा हिजो बिहिबार तथा आज शुक्रबारसमेत यही चलचित्रले सर्वाधिक सिनेमा हल पाइरहने निश्चित छ । यस्तो अवस्थामा निर्माता-निर्देशक अशोक शर्माको महत्वाकांक्षी चलचित्र 'रातो टीका निधारमा' ले क्यूएफएक्समा कति शो पाउने हो भन्ने जिज्ञासा सबैमा छ । यदि कबड्डीको अकुन्पेसी आगामी सातासम्म यस्तै रह्यो भने रातो टीका निधारमालाई गाह्रो पर्ने निश्चित छ । त्यसो त निर्देशक शर्मालाई अर्को शुक्रवार बलिउडको ठूलो बजेटको चलचित्र 'वार' को डर पनि उत्तिकै छ । यस्तै अवस्था सिर्जना हुन्छ भन्ने अनुमान गरेरै निर्माता-अभिनेता दीपकराज गिरीले दसैंपछि (असोज २४) मात्र 'छ माया छपक्कै' लाई प्रदर्शन गर्ने चुनौतीपूर्ण निर्णय लिएका हुन् । अघिल्लो वर्ष शर्माको जय भोले तथा गिरीको छक्का पञ्जा-३ बीच दसैंअघि नै चर्को प्रतिस्पर्धा भएको थियो, जसमा छक्कापञ्जाले जय भोलेलाई पछाडि छाडेको थियो ।

मेरो अनुभव

# आफ्नो पोस्टर देख्दा खुसी लाग्छ

म सानैदेखि चलचित्रको वातावरणमा हुर्किएको व्यक्ति हुँ । हाम्रो घरमा कलाकारहरूको आउजाउ चलिरहन्थ्यो जसका कारण पनि नेपाली चलचित्रप्रति म सानैदेखि केही हदसम्म जानकार नै थिएँ । बाबा (अशोक शर्मा) ले निर्माण गर्नुभएको चलचित्र 'अल्लारे'को गीत 'रातो टीका निधारमा' तयार हुँदा म दुई वर्षको थिएँ होला । त्यतिबेला म यो गीतमा नाच्थें पनि । म स्कुल-कलेजमा हुने नाटकहरूमा अभिनय पनि गर्थें ।

कलेज तहको कुरा गर्दा मैले मलेसियामा अभिनयमा ब्याचलर गर्नुका साथै यूकेमा अभिनयको विशेष प्रशिक्षण लिएँ । घरमा बाबा अशोक शर्माले 'जय भोले' निर्माण गर्ने योजना बनाउनुभयो । उक्त चलचित्रमा म निर्माताका रूपमा संलग्न थिएँ । त्यो चलचित्रमा काम गर्ने मन त थियो, तर अध्ययनका लागि बाहिर जानुपर्ने भएकाले समय दिन पाइनँ । 'जय भोले' हिट भएपछि बाबाले अर्को चलचित्र 'रातो टीका निधारमा' निर्माण गर्ने निर्णय लिनुभयो । यो चलचित्रमा चाहिँ बाबा र म बीच म नै अभिनेता हुने भन्ने 'म्युचुअल अन्डरस्ट्यान्डिङ' थियो ।

पहिलो पटक क्यामेरा फेस गर्दा नर्भस भइँदो रहेछ तर पनि नाटकको अभिनयले केही सहज बनायो । आफूभन्दा चलेका कलाकारहरूसँग काम गर्न पाइयो । उहाँहरूबाट धेरै कुरा सिक्ने अवसर पनि प्राप्त भयो । चलचित्रमा मेरी जोडी साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाहबाट पनि अभिनयसम्बन्धी धेरै कुरा सिकें । अहिले सामाजिक सन्जालदेखि लिएर चलचित्र भवनका भित्तासम्ममा आफ्नो पोस्टर देख्दा खुसी लाग्छ । पहिलो चलचित्रमा काम गर्दा उत्साहसँगै चुनौती पनि फिल हुँदो रहेछ । म अहिले दर्शकबाट कस्तो प्रतिक्रिया आउला भन्ने कुराको प्रतीक्षामा छु ।

तस्बिर : योगप्रसाद बिमली

# युगलमा पनि अब्बल

गायक तथा संगीतकार राजनराज शिवाकोटीले चलचित्रको संगीत तथा पार्श्व गायनमा आफूलाई प्रमाणित गरिसकेका छन् । उनले संगीतबद्ध तथा पार्श्व गायन गरेका विभिन्न चलचित्रका गीत युट्युबमा करोडौं पटक हेरिएका छन् । चलचित्रको सांगीतिक पक्षमा उत्कृष्ट भैसकेका राजनराज पछिल्लो समय भने पुनः आफ्नो पुरानो धारमा फर्किएका छन् अर्थात् अचेल उनी आधुनिक शैलीका यूगल गीतमा समेत छाउन थालेका छन् । केही साताअघि उनकै संगीतमा गायिका स्मिता दाहालसंगको युगल गीतलाई दर्शक-श्रोताले अत्यन्त रुचाए । मायालु तिमी कता छौ...शीर्षकको उक्त गीतको म्युजिक भिडियो अघिल्लो साता नै १ करोडभन्दा बढि पटक (१ करोड ३० लाख) हेरिसकिएको छ । गायक तथा संगीतकार शिवाकोटी यो साता पुनः अर्को युगल गीतमार्फत श्रोतामाझ आएका छन् । 'बाटोमा रै'छ घर तिम्रो...' शीर्षकको उक्त गीतमा राजनराजलाई गायिका रेखा शाहले साथ दिएकी छिन् । नितिन चन्दद्वारा निर्देशित उक्त गीतको म्युजिक भिडियोमा अभिनेत्री अञ्जली अधिकारी तथा अभिनेता महेश खड्काले अभिनय गरेका छन् । यो गीतले पनि कम समयमै दर्शकको मन जितेपछि राजनराजलाई अचेल चलचित्रसंग-संगै आधुनिक शैलीका यूगल गीत बनाउने प्रस्ताव राख्नेहरू ह्वात्तै बढेका छन् ।

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक

# प्रकृति शाही

**यसै वर्ष विज्ञान संकायमा** कक्षा १२ उत्तीर्ण गरेकी ताहाचल, काठमाडौंकी प्रकृति शाहीलाई आकाशमा उड्न मन छ । त्यसका लागि उनले एयर होस्टेजको चार महिने प्रशिक्षण भर्खरै पूरा गरेकी छिन् । 'कक्षा १२ को परिक्षा दिएपछिको समयलाई सदुपयोग गरें,' प्रकृति भन्छिन्– 'केही समयपछि आकाशमा उड्न तयार हुनेछु । एयर होस्टेज बन्नु उनको रहर हो भने लक्ष्यचाहिं नर्सिङ पेशामा आवद्ध हुनु हो । प्रकृति बिएस्सी नर्सिङको अध्ययन गर्ने तयारी समेत गर्दैछिन् ।

५ फिट २ इन्च अग्ली प्रकृति मोडलिङसमेत गर्छिन् । दुई वर्षअघि नै मिस एसएलसी प्रिन्सेसमा मिस ट्यालेन्टको उपाधि जितेकी प्रकृतिले केही साताअघि सम्पन्न मिस ई-कजेलमा फस्ट रनर्स अपको उपाधि हात पारेकी थिइन् । 'मलाई त चलचित्रमा पनि रूचि छ,' प्रकृति भन्दै थिइन्– 'नृत्य मन पराउने भएकाले फुर्सद भयो कि म ऐनाअघि नृत्य गर्छु ।'

कृष्ण भट्टराई

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

तस्बिर : महेश प्रधान
लोकेसन : लबिम मल, पुल्चोक
पहिरन : स्फिड्गस, लबिम मल, ललितपुर
मेकअप : रीना अवाले, पियोर स्टाइलिस ब्यूटी होम, पुल्चोक

हलिउड/बलिउड

# कहाँ छिन् अदिती ?

कुनै बेला बलिउडकी ब्युटी क्वीन मानिएकी अदिती राव हैदारी अहिले कहाँ छिन् ? यो प्रश्नको उत्तर उनका प्रशंसकहरू खोजिरहेका छन् । पछिल्लो पटक पद्मावतमा देखिएकी अदितीको पारिवारिक सूत्रका अनुसार यतिबेला अदिती आफ्नो पुरानो प्यासन भरत नाट्यमको बाँकी रहेको प्रशिक्षण पूरा गर्न चलचित्र क्षेत्रबाट टाढिएकी हुन् । ५ वर्षको उमेरदेखि भरत नाट्यम सिकिरहेकी अदिती यतिबेला गुरु लीला स्यामसनसँग भरत नाट्यमसँग सम्बन्धित बाँकी प्रशिक्षण लिइरहेकी छिन् । भरत नाट्यमसँगै अदितीले आफ्नी आमा विद्या रावसँग शास्त्रीय गायन पनि सिकिरहेको बताइन्छ । विद्या भारतकी चर्चित शास्त्रीय गायिका हुन् ।

# एकेडेमिक अवार्डमा गलीब्वाइ

यही वर्षको प्रारम्भतिर प्रदर्शनमा आएको सफल चलचित्र गलीब्वाइले भारतका तर्फबाट ९२ औं एकेडेमिक (ओस्कार) अवार्डमा बेस्ट इन्टरनेसनल फिचर फिल्म क्याटेगोरीमा औपचारिक प्रवेश पाएको छ । गलीब्वाइ यस्तो सम्मान पाउने भारतको पहिलो व्यवसायिक चलचित्र भएको बताइन्छ । मुम्बईको चर्चित स्लम एरिया धारावीका युवाहरूको कथामा आधारित यो चलचित्रले ८० करोड रुपैयाँको निर्माण बजेटको तुलनामा २ अर्ब २५ करोड रुपैयाँ बराबरको कारोबार गरेको थियो । रणविर सिंह तथा आलिया भट्टले अभिनय गरेको यो चलचित्रको निर्देशन जोया अख्तरले गरेकी थिइन् ।

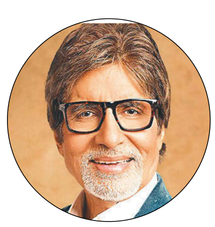
# रामायणको कुरा

हिन्दू धर्मग्रन्थ रामायणमाथि थुप्रै भाषा तथा थुप्रै माध्यममा पटक-पटक नाटक, टेलिशृंखला एवं चलचित्रहरू निर्माण भएका छन् । रामायणमै अब अर्को चलचित्र बन्ने भएको छ । बलिउड सूत्रका अनुसार दंगल र छिछोरेजस्ता चलचित्रको सफलतापछि चर्चामा आएका निर्देशक नितेश तिवारीले अर्का निर्देशक रविउदय शंकर (श्रीदेवी अभिनित मामका निर्देशक) सँग संयुक्त रूपमा रामायणको निर्देशन गर्ने भएका हुन् । यो चलचित्रको स्टारकास्टको औपचारिक घोषणा नगरिए पनि ऋत्विक रोशनले रामको, श्रद्धा कपुरले सीताको तथा प्रभासले रावणको भूमिका निर्वाह गर्ने लगभग पक्का भएको बताइन्छ । थ्रीडी प्रविधिमा हिन्दी, तेलुगु एवं तमिल भाषामा निर्माण गरिने चलचित्र रामायणको पटकथा श्रीधर राघवनले लेखिरहेका छन् । मधु मन्टेना, अल्लु अरबिन्द तथा नमित मल्होत्राले तीन खण्डमा निर्माण गर्ने यो चलचित्रको प्रारम्भिक बजेट १० अर्ब रुपैयाँ भएको बताइन्छ ।

# साराको कमाइ

बलिउडमा पदार्पण गरेको एक वर्ष पुग्नै लाग्दा सारा अली खान सर्वाधिक ब्रान्ड भ्यालु भएकी अभिनेत्री सावित भएकी छिन् । सैफ अली खान-अमृता सिंहकी छोरी सारा अली खानलाई अहिले बलिउडमा इन डिमान्ड न्यू एक्ट्रेसको उपमा दिइएको छ । निकट भविष्यमा वरुण धवनसँग कुली नम्बर वानमा देखा पर्न लागेकी साराले अहिले चलचित्र, विज्ञापन तथा अन्य माध्यमबाट वार्षिक ५० करोड रुपैयाँको हाराहारीमा कमाइ गरिरहेकी छिन् । उनको कमाइ बलिउड अभिनेत्रीहरूमध्ये सर्वाधिक भएको बताइन्छ । सारा अली खानका जम्मा दुई चलचित्र केदारनाथ र सिम्बा सार्वजनिक भएका छन् ।

समाचारमा



- बलिउडका महानायक भनिएका अमिताभ बच्चनलाई सन् २०१८ का लागि भारत सरकारले भारतको सबैभन्दा ठूलो चलचित्र पुरस्कार दादा साहेब फाल्के पुरस्कार प्रदान गर्ने भएको छ । सन् १९६९ देखि प्रदान गर्न थालिएको यो पुरस्कार पाउने बच्चन ५० औं व्यक्ति हुन् । पुरस्कारवापत बच्चनले एउटा स्वर्णकमल र दस लाख रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन् ।

- हलिउडको सर्वाधिक लोकप्रिय मानिएको टेलिभिजन ड्रामा शृंखला गेम अफ थ्रोन्सले एमी एवार्ड-२०१९ मा लगातार चौथो पटक सर्वश्रेष्ठ ड्रामा शृंखलाको उपाधि जितेको छ । यो वर्षका लागि गेम अफ थ्रोन्स ३२ वटा क्याटेगोरीमा नामांकित भएको थियो ।

- अमेरिकी गायिका जेनिफर लोपेजले चौथो पटक विवाह गर्ने भएकी छिन् । जेनिफरको अफिसियल आधिकारिक वेवसाइटका अनुसार विगत २ वर्षदेखि डेटिङमा रहेका बेसबल खेलाडी एलेक्स रोड्रिक्ससँग जेनिफरले लगनगाँठो कस्न लागेकी हुन् ।

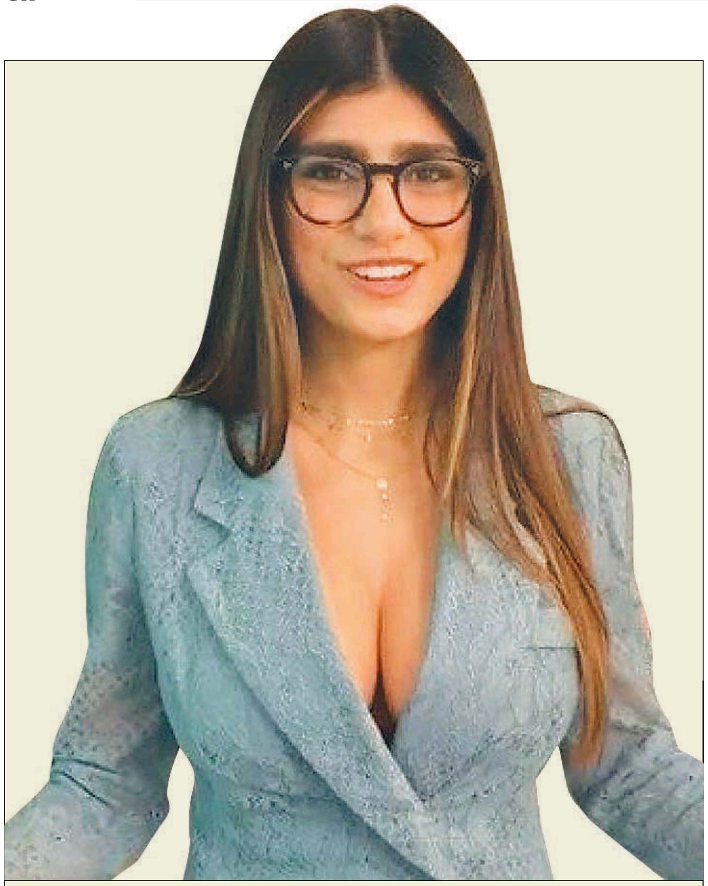
- बलिउड अभिनेत्री अनुष्का शर्मालाई फर्च्युन इन्डियाले भारतका ५० प्रभावशाली महिलाको सूचीमा ३९ औं स्थान दिएको छ । फर्च्युन इन्डियाको यो वार्षिक सूचीमा स्थान पाउने अनुष्का शर्मा बलिउडकी सबैभन्दा कम उमेरकी अभिनेत्री हुन् ।

- प्रियदर्शनले निर्देशन गरेको सफल चलचित्र भूलभुलैयाकै नाममा भूलभुलैया-२ निर्माण हुने भएको छ । नयाँ भूलभुलैयालाई अनिस बाज्मीले निर्देशन गर्नेछन् । नयाँ भूलभुलैयामा कार्तिक आर्यन तथा कियारा आडवाणीले मुख्य भूमिका निर्वाह गर्ने कुरा तय भएको बताइन्छ ।

- तापसी पन्नु तथा भूमी पेडनेकरले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेको सांड की आँखको ट्रेजर गत सोमबार सार्वजनिक भएको छ । चन्द्रो तोमर तथा प्रकाशी तोमरको वास्तविक कथामा आधारित यो चलचित्रका निर्देशक तुषार हिरानन्दानी हुन् ।

- भारतीय क्रिकेटका पूर्व कप्तान महेन्द्र सिंह धोनीले सञ्जय दत्तले अभिनय गर्ने कमेडी जनराको चलचित्र डगहाउसमा क्यामियोको भूमिका निर्वाह गर्ने पक्का भएको छ । यो चलचित्र धोनीका लागि बलिउडको ढोका सावित हुन सक्छ ।

- हिन्दी चलचित्रमा अभिनय गर्दै आएकी ब्रिटिस अभिनेत्री एमी ज्याक्सनले गत सोमबार छोरा जन्माएकी छिन् । जर्ज पानाइटोसँग लिभ इन रिलेसनमा रहेकी अविवाहित एमीको यो पहिलो सन्तान हो ।



# खलिफाको आम्दानी

पूर्व पोर्नस्टार मियाँ खलिफा यतिबेला आफ्नो सामान्य जीवनमा रमाइरहेकी छिन् । अमेरिकी पत्रकार तथा लेखक मेगन एबोटलाई दिएको पछिल्लो अन्तर्वार्तामा खलिफाले आफू पोर्न स्टार हुँदाको तथ्य उल्लेख गरेकी छिन् । उक्त तथ्यअनुसार ५ वर्षअघि पोर्न चलचित्र उद्योगलाई बाईबाई गरेकी खलिफाले उक्त उद्योगमा जम्मा ३ महिना मात्र बिताएको बताएकी छिन् । सन् २०१४-१५ मा पोर्न चलचित्रमा काम गरेकी खलिफाले त्यस अवधिमा जम्मा १२ हजार डलर मात्र कमाउन सकेको खुलासा गरेकी छिन् । यसअघि हिजाब लगाएर पोर्न चलचित्रमा अभिनय गरेको भन्दै कट्टरपन्थी मुस्लिम संगठनहरूको धम्की खेप्न बाध्य खलिफाले त्यसपछि नै पोर्न चलचित्र त्यागेको हल्ला चलेको थियो । पत्रकार एबोटले उनको जीवनमा आधारित पुस्तकका लागि उक्त अन्तर्वार्ता लिएका हुन् ।

# फर्कने भयो आइरन म्यान

यो वर्षको सर्वाधिक सफल हलिउड चलचित्र एभेन्जर्स : द इन्ड गेममा त्यसका मुख्य पात्र आइरन म्यानको हत्या गरिएको थियो । त्यसपछि आइरन म्यानका प्रशंसकहरू निराश भएका थिए । यद्यपि अब त्यही आइरन म्यानलाई मार्बल सिनेम्याट्रिक युनिभर्सले आफ्नो २४ औं चलचित्र ब्ल्याक विडोमा ब्युँताउने भएको छ । क्याप्टेन अमेरिका : सिभिल वार चलचित्रको कथा जहाँ टुंगिएको थियो त्यहीँबाट ब्ल्याक विडोको कथा सुरु हुने बताइएको छ । ब्ल्याक विडोमा स्कार्लेट जोहान्सन (ब्ल्याक विडोको शीर्ष भूमिकामा) तथा रावर्ट डाउनी जुनियर (आइरन म्यानको भूमिकामा) बीचको द्वन्द्वलाई ब्ल्याक विडोको जिन्दगीको व्याख्यासँगै देखाइनेछ । यो चलचित्र मे २०२० मा सार्वजनिक प्रदर्शनमा आउने बताइएको छ ।

## पुरानो कुरा

अहिलेसम्म सर्वाधिक आम्दानी गर्ने चलचित्र कुन होला ? धेरैले यो प्रश्नको उत्तरमा यसै वर्ष सार्वजनिक भएको एभेन्जर्स: द एण्ड गेमको नाम लिन सक्छन्, तर त्यो गलत हो । पछिल्लो एक सर्वेक्षणअनुसार अहिलेसम्मकै सर्वाधिक सफल चलचित्र सन् १९३९ मा सार्वजनिक गरिएको गोन विथ द विन्ड हो । बितेको ८० वर्षमा ७ पटक सार्वजनिक गरिएको यो चलचित्रलाई २० करोड १० लाख भन्दा बढी मानिसले हेरिसकेका छन् । यो चलचित्रले आजको मूल्यमा हिसाब गर्ने हो भने अहिलेसम्म २ खर्ब १ अर्ब २० करोड रुपैयाँ कमाइसकेको छ । जबकि एभेन्जर्स : द एन्ड गेम ९४ अर्ब ४४ करोड रुपैयाँ मात्र कमाउन सकेको छ । यो सूचिको दोस्रो स्थानमा सन् १९७७ मा सार्वजनिक भएको स्टार वार्स छ । स्टार वार्सले अहिलेसम्म १ खर्ब ७७ अर्ब १६ करोड आम्दानी गरिसकेको छ । यो सूचीको तेस्रो स्थानमा सन् १९६५ मा सार्वजनिक भएको द साउन्ड अफ म्युजिक छ जसले १ खर्ब ४१ अर्ब ७१ करोड रुपैयाँ आर्जन गरेको छ ।

# फेरि एनिस्टनको काखमा

यही महिना अन्तरिक्ष यात्रीको दैनिक क्रियाकलापमा आधारित चलचित्र ऐड एक्स्ट्रामा देखा पर्न लागेका ब्राड पिटको वैवाहिक जीवनले फेरि एकपटक नयाँ मोड लिएको छ । सन् २००० को जुलाई २९ मा लामो समयदेखि प्रेमिका रहेकी जेनिफर एनिस्टनसँग विवाह गरेर २००५ मा छुट्टिएका ब्राड पिट त्यसपछि एन्जेलिना जोलीसँगको वैवाहिक जीवनमा थिए । उता जेनिफर एनिस्टन पनि जस्टिन थेरोक्ससँग वैवाहिक जीवन बिताइरहेकी थिइन् । नियतिको खेल कस्तो रह्यो भने दुई वर्षअघि ब्राड र जोली अलग भए भने त्यसलगत्तै एनिस्टन र थेरोक्स पनि अलग भए । अब अहिले एकपटक फेरि ब्राड पिट जेनिफर एनिस्टनको अँगालोमा बाँधिएका छन् । गत महिना घुम्ने क्रममा मेक्सिकोमा भेटिएको यो जोडीले त्यहीँ पुनर्मिलनको सम्भावनाको खोजी गरेको हलिउड सूत्र बताउँछ ।

## बक्स अफिस

- गत शुक्रबार बलिउडमा तीनवटा चलचित्र सार्वजनिक भए– पल पल दिल के पास, जोया फ्याक्टर तथा प्रस्थानम । संयोगले यी तीनवटै चलचित्र असफल सावित भए । तीमध्ये पल पल दिल के पासले पहिलो विकेन्डमा ४ करोड ७५ लाख भारतीय रुपैयाँ, जोया फ्याक्टरले २ करोड ५५ लाख भारतीय रुपैयाँ तथा प्रस्थानमले ३ करोड ५ लाख भारतीय रुपैयाँ मात्र कमाउन सके ।

- दुई साताअघि प्रदर्शनमा आएको ड्रिम गर्लको जादू अघिल्लो साता पनि कायमै रह्यो । दोस्रो विकेन्डसम्ममा ड्रिम गर्लले ९७ करोड ६५ लाख भारतीय रुपैयाँ कमाइसकेको छ ।

- लिउडमा पनि गत शुक्रबार ३ वटा चलचित्र डाउनटाउन अवे, रेम्बो : फर्स्ट ब्लड र एड एस्ट्रा सार्वजनिक भए । तीमध्ये डाउनटाउन अवेले पहिलो विकेन्डमा ७६ लाख ४० हजार डलर, रेम्बो : फर्स्ट ब्लडले ४७ लाख ३६ हजार डलर तथा एड एस्ट्राले ४४ लाख ८० हजार डलर बराबरको कारोबार गरे । उपरोक्त चलचित्रमध्ये रेम्बो : फर्स्ट ब्लड ८० को दशकमा प्रदर्शन भएको सेल्भेस्टर स्टालनको सोही शीर्षकको चलचित्रको रिमेक हो भने एड एस्ट्रामा हलिउडका सुपरस्टार ब्राड पिटले अन्तरिक्ष यात्रीको भूमिका निर्वाह गरेका छन् ।

# क्या ! ह्यान्डसम
# वाउ ! ब्युटिफुल

जनक तिमिल्सिना/सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ

**पहिरन मानिसको व्यक्तित्व निर्माणको महत्वपूर्ण साधन हो । वर्ण, उचाइ, मोटाइजस्ता पक्षलाई ध्यान दिएर पहिरन छनौट गरिन्छ । उत्तम पहिरनको छनौट पनि आफैँमा एउटा कला हो । जसले आफू सुहाउने पहिरन छनौट गर्न सक्छ, उही स्मार्ट र टिपटप देखिन्छ । वास्तवमा आफ्नो शारीरिक बनावटसँग पहिरनको उत्कृष्ट म्याचिङ नै पहिरन कला हो-सुन्दर र आकर्षक देखिने कला । लाखौं पहिरनप्रेमी टिपटप युवाहरूबीच साप्ताहिकको यो खोजी एउटा सानो प्रयास मात्र हो । समाजमा यस्ता धेरै स्मार्ट तथा ब्युटिफुल युवायुवती छन्, जो आफूलाई सदैव टिपटिप राख्छन्, जसलाई देख्दै बोली फुट्छ- वाह क्या ह्यान्डसम, क्या ब्युटिफुल । वाहीवाही पाउने पहिरनशैली पछ्याउने अभिनेता, खेलाडी, व्यवसायी, सेलिब्रेटी तथा मोडल युवाहरूका केही प्रतिनिधि पात्र :**

### साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाह

युवा पुस्ताकी चर्चित अभिनेत्री साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाह युवापुस्ताकी फेसन आइकन हुन् । शाह सुन्दरताका कारण जति चर्चामा छिन्, त्यति नै चर्चा उनको पहिरन तथा स्टाइलको हुन्छ । वीरगन्जमा जन्मिएकी २३ वर्षीया साम्राज्ञीको आकर्षक शारीरिक लुकलाई उनले लगाउने पहिरनले अझ उम्दा देखाउँछ । उनी चिटिक्क परेको शरीरलाई आकर्षक देखाउने पहिरन लगाउँछन् । उनी मन परेको जे छ त्यही किन्छिन् । 'मैले किनमेल गर्ने प्रायः दरबारमार्ग र लबिम मलमा हो,' शाह भन्छिन्, 'मिनी, ककटेल तथा वान पिस मलाई मनपर्ने पहिरन हुन् ।' त्यसबाहेक डेनिमको स्कर्ट, सिम्पल सर्ट तथा स्पोर्टस सुजमा उनी कम्फर्ट फिल गर्छिन् । साम्राज्ञीलाई सेतो तथा कालो रंग बढी मन पर्छ ।

### रेश्मा भण्डारी

कलंकी तीन थानाकी रेश्मा भण्डारी राष्ट्रिय भलिबल टिमकी अलराउन्डर हुन् । २५ वर्षीया रेश्मा ५ फिट ८ इन्च अग्ली छिन् । पछिल्ला १२-१३ वर्षदेखि निरन्तर भलिबल खेल्दै आएकी रेश्मा आफ्नो खेलबाट जसरी आम नेपालीको मन जितिरहेकी छिन्, युवापुस्तामाझ उनको फेसनको पनि उत्तिकै चर्चा हुन्छ । पर्सनालिटीलाई केन्द्रमा राखेर पहिरन छनौट गर्ने रेश्मा शरीरमा फिट हुने पहिरन रुचाउँछिन् । रेश्मा भन्छिन्, 'आफूलाई जे सुहाउँछ, त्यही लगाउने हो ।' भण्डारी ब्रान्ड नै भने रोज्दिनन् । 'मन परेपछि किनिहाल्छु,' उनी भन्छिन्, फेसन आइकन मानेर म कसैलाई फलो पनि गर्दिनँ ।' पहिरनले लुक्स र पर्सनालिटीलाई प्रभावित गर्ने धारणा व्यक्त गर्ने रेश्मा लुक्स चेन्ज गर्न पहिरन महत्वपूर्ण हुने बताउँछिन् । साडी उनलाई सबैभन्दा मन पर्ने पहिरन हो ।

### सन्ध्या केसी

सदा सुकिलो देखिनु अभिनेत्री तथा मोडल सन्ध्या केसीको खास विशेषता हो । स्टाइल र पहिरनको विशेष ख्याल गर्ने सन्ध्या फेसनमा पनि उतिकै कन्सस छिन् । उनी जारा, एचएन्डएम आदि ब्रान्डका पहिरन प्रयोग गर्छिन् । 'म समयअनुसार सपिङ गैरहेकी हुन्छु र आफ्नो खानपिन तथा व्यायाममा पनि विशेष ध्यान दिन्छु' सन्ध्या आफ्नो टिपटप पहिरन सुत्र सुनाउँछिन् । पर्सनालिटी, आकर्षक लुक्स तथा कन्फिडेन्ट देखिन पहिरनको ख्याल गर्नुपर्ने उनको मत छ ।

### मनिता देवकोटा

विदेशमा हुर्किएकाले पनि होला पूर्व मिस नेपाल युनिभर्स मनिता देवकोटाको पहिरन शैलीमा विशेष आकर्षण झल्कन्छ । २४ वर्षीया मनिता ५ फिट ७ इन्च अग्ली छिन् । चिटिक्क परेर हिड्ने राम्रो फेसन सेन्स भएकी युवा सेलिब्रेटीमा मनिताको नाम अग्रपंक्तिमा आउँछ । 'आफूलाई के सुहाउँछ भन्ने उहाँलाई राम्रोसँग ज्ञान छ, आफूलाई फिट हुने सिम्पल पहिरन लगाउनुहुन्छ,' फेसन डिजाइनर तेन्जिङ छेतेन भुटिया भन्छन् । मनिताको कन्फिडेन्ट एवं पर्सनालिटीका कारण पनि उनले लगाएका पहिरन आकर्षक देखिने भुटियाको मत छ । मनिता स्वंयम भने आफूलाई सिम्पल कम्फर्ट पहिरनमा मन पर्ने बताउँछिन् । उनको बाहिरी आवरण नबिझाउने र आँखालाई एकदमै रमाइलो लाग्ने खालको हुन्छ । स्किनको एकदमै केयर गर्ने भएकाले पनि मनितामा सबै किसिमका पहिरन खुल्छन् । उनी प्रायः कासा ब्रान्डका पहिरन प्रयोग गर्छिन् ।

### शिवानी न्यौपाने

'आफ्नो राम्रो हेरचाह गर्नुलाई अरूको आदर मान्ने' विशेषताले नै अम्बे ग्रुपकी डाइरेक्टर शिवानी न्यौपानेलाई फेसन आइकन बनाएको हो । उनी फेसन कन्सस युवा उद्यमी हुन् । अमेरिकाको कोलम्बिया युनिभर्सिटीबाट जर्नालिज्ममा मास्टर्स शिवानी आफूलाई टिपटप राख्न प्रशस्त सपिङ मात्रै गर्दिनन्, एक्सरसाइजमा पनि विशेष जोड दिन्छिन् । त्यसबाहेक पहिरनका लागि उनी डिजाइनरहरू कहाँ पनि पुगिरहन्छिन् । 'ब्रान्डमा कन्सियस त छैन, तर क्वालिटीमा विशेष ध्यान दिन्छु,' न्यौपानेले भनिन् । शिवानीको पहिरनको शैलीमा निखार झल्कन्छ । पहिरनमा विशेष सचेतता अपनाएकैले उनको व्यक्तित्व आकर्षण देखिन्छ ।

### श्री पाण्डे

कान्तिपुर टेलिभिजनकी समाचारवाचिका श्री पाण्डे स्मार्ट देखिन्छिन् । २५ वर्षीया श्री ५ फिट ३ इन्च अग्ली छिन् । पाल्पाकी उनी आफूलाई टिपटप राख्न अफिस टाइममा फर्मल पहिरन लगाउँछिन् भने बाहिरतिर क्याजुअल पोशाकमा हिँड्छिन् । पहिरन सेन्स उत्कृष्ट हुनुको कारण के हो ? पाण्डे भन्छिन्, 'जे लगाउँदा कन्फर्टेबल हुन्छ, त्यही लगाउँछु ।' उनी ठाउँ हेरेर आफ्नो ड्रेसअप तय गर्छिन् । पाण्डेले प्रयोग गर्ने पहिरनमा यही नै ब्रान्ड भन्ने छैन । यद्यपि स्पोर्ट्स र जिमका लागि एडिडास नै प्रयोग गर्छिन् । एपी ब्रान्डकी ब्रान्ड एम्बास्डर भएकाले उनी जुत्ता तथा ब्याग भने त्यही ब्रान्डको क्यारी गर्छिन् ।

### सागरिका श्रेष्ठ

भिजे, आरजे तथा एमसी सागरिका श्रेष्ठ फेसनमा एकदमै कन्सस छिन् । काठमाडौं, बालाजुकी २४ वर्षीया सागरिकाको उचाइ ५ फिट ४ इन्च छ । फेसन, मेकअप तथा ट्रेन्डिङलाई एकदमै ख्याल गर्ने श्रेष्ठ इनोभएट तथा बेहुली बुटिकका पहिरन बढी प्रयोग गर्छिन् । पहिरनसँग बाहिरी अपियरिन्स प्रभावशाली देखाउन उनी स्किन तथा हाइजिनमा पनि विशेष ध्यान दिन्छिन् । 'म एकदमै धेरै लुगा किन्छु, सपिङमा एकदमै अट्र्याक्सन छ,' सागरिका भन्छिन् 'कलर र जुत्तामा पनि विशेष ध्यान दिन्छु ।' उनलाई पहिरनमा वान पिस तथा गाउन खुबै मन पर्छ ।

### प्रदीप खड्का

युवा स्टार प्रदीप खड्का सधैं टिपटप देखिन्छन्। कुनै निश्चित ब्रान्डलाई फलो नगर्ने भए पनि उनी शरीरलाई म्याचिङ गर्ने पहिरन छनौट गर्छन्। 'म आफैं नोभेम्बर ब्रान्डको ब्रान्ड एम्बेसडर भएकाले पनि होला, यसका पहिरन राम्रा लाग्छन्,' खड्का भन्छन्। टिपटप देखिन आफूप्रति केयरलेस गर्न नहुने उनको मत छ। 'कसरी अरूभन्दा फरक देखिने भन्ने सोच हरेकमा हुन्छ,' प्रदीप भन्छन्। प्रदीपसँग सधैं टिपटप देखिने कुनै खास फर्मुला भने छैन। 'टिपटप जो कसैलाई देखिन मनपर्ने कुरा हो, यसले मानिसको व्यक्तित्व झल्काउने काम गर्छ। जसको पनि सबैभन्दा पहिले बाहिरी सुन्दरता झल्कन्छ। त्यसपछि मात्र भित्री सुन्दरता हेरिन्छ,' उनी थप्छन्। ललितपुरको कुसुन्ती जन्मिएका प्रदीप लर्ड बुद्ध कलेजबाट मार्केटिङमा स्नातकोत्तर गरेका छन्। लियोनार्दो डी कार्पियोलाई आइडियल मान्ने ३० वर्षीय प्रदीप अभिनेतासँगै मोडल तथा चलचित्र निर्माता पनि हुन्।

### विमल घर्तीमगर

विमल घर्तीमगर राष्ट्रिय फुटबल टिमका स्ट्राइकर हुन्। मैदानमा जति उनको स्ट्राइकिङको चर्चा हुने गरेको छ मैदानबाहिर पनि त्यति नै उनको स्टाइलको चर्चा हुन्छ। नवलपरासीका २१ वर्षीय यी युवा स्टार फेसनमा सधैं अगाडि छन्। ५ फिट ९ इन्च अग्ला विमलको आकर्षक शारीरिक लुक्ससँगै टिपटप बनेर हिड्ने उनको स्टाइलिस छविले वाहीवाही पाउने गरेको छ। विमलको शरीर पनि फिट छ। उनी आकर्षक पहिरनमा सधैं अरुको नजर तान्न सफल देखिन्छन्। फेसन डिजाइनर रमिला नेमकूल अन्य खेलाडीको तुलनामा विमल बढी फेशन कन्सस देखिने बताउँछिन्। 'विमल अरु खेलाडीको भन्दा बढी फेसनेबल र स्मार्ट देखिन्छन्,' रमिला भन्छिन्, 'राम्रो ड्रेसअप गरेर हिंडेको पाइन्छ।' डिजाइनर नेमकूलका अनुसार विमल आउटवेयरभन्दा स्पोर्टवेयरमा बढी ह्यान्डसम तथा इन्र्जेटिक देखिन्छन्।

### निकोलस पाण्डे

कालिका समूहका कार्यकारी निर्देशक निकोलस पाण्डे पनि फेसन कन्सस युवा उद्यमी हुन्। आकर्षक लुक्स तथा फिट शारीरिक बनावटका पाण्डे चिटिक्क परेर हिंड्छन्। आफूलाई फेसन कन्सस युवाका रूपमा चिनाउने निकोलस पहिरनले मानिसलाई कन्फिडेन्ट दिने बताउँछन्। 'राम्रो र आकर्षक पहिरनले कन्फिडेन्ट वृद्धि गर्छ,' पाण्डे भन्छन्, 'बिजनेस मिटिङहरूमा पनि पहिरनको विशेष महत्व हुन्छ।' उनका अनुसार नयाँ मानिसहरूलाई अनुहार, जीउडालपछि इम्प्रेस गर्ने महत्वपूर्ण कुरा नै पहिरन हो। पहिलो इम्प्रेसनमा पहिरनको महत्वपूर्ण भूमिका हुने पाण्डेको धारणा छ। उनी आफूलाई टिपटप राख्न कपाल काटिरहने, एक्साइज गर्ने, धेरैजसो फर्मल सुट लगाउने तथा पहिरन फेरिरहने काम गर्छन्। ब्रान्डले भने उनलाई खासै म्याटर गर्दैन, तर पाएसम्म राम्रो ब्रान्ड नै छनौट गर्छन्।

### सन्दीप लामिछाने

पछिल्ला पाँच वर्षमा युवा क्रिकेट सेन्सेसनका रुपमा सन्दीप लामिछानेको उदय गज्जबको छ। चितवनका १९ वर्षीय लामिछाने राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय एरिनामा 'नाम र दाम' दुवै कमाउन सफल छन्। अन्तर्राष्ट्रिय एक्पोजरका कारण पनि हुन सक्छ सन्दीपको पहिरनमा पनि निखार आएको छ। सन् २०१६ देखि राष्ट्रिय टिमबाट खेल्दै आएका लामिछानेले अस्ट्रेलियन बिगबास, आईपीएलजस्ता विश्वका ठूला क्रिकेट लिग समेत खेलिसकेका छन्। फेसन डिजाइनर एलिसा श्रेष्ठ सन्दीपले फेसन ट्रेण्डलाई फलो नगरेपनि चिटिक्क र स्मार्ट देखिने बताउँछिन्। 'उनमा पहिरनलाई क्यारी गर्न सक्ने क्षमता छ,' श्रेष्ठ भन्छिन्, 'फेसनसम्बन्धी आइडिया लिएर पहिरन फलो गर्न सके उनी अझ स्मार्ट र टिपटप देखिन सक्छन्।'

### किरण आचार्य

भू-लक्ष्मी समूहका प्रमुख कार्यकारी अधिकृत किरण आचार्य हमेशा ह्यान्डसम र स्मार्ट देखिन्छन्। आफूलाई स्मार्ट एवं टिपटप देखाउन उनी सरसफाइ एवं आफूलाई सुहाउँदो पहिरन छनौटमा विशेष ध्यान दिन्छन्। चितवनका ३० वर्षीय युवा उद्यमी किरण ५ फिट ८ इन्च अग्ला छन्। 'टिपटप रहन जिम अनि स्वीमिङ पनि जान्छु,' आचार्य भन्छन्, 'एक्साइज नगरी लगाएको लुगा फिट पनि देखिँदैन।' सपिङका सौखिन किरण देश-विदेशको सपिङमा निस्किरहेकै हुन्छन्। ब्रान्ड कन्सियस नभए पनि ग्याजेटमा भने उनको विशेष रुचि छ। आचार्यलाई सबैभन्दा मनपर्ने पहिरन भने सुट हो।

### डा. सन्देश नेपाल

सन्देश नेपाल पेशाले चिकित्सक हुन्। सर्जरीमा एमएस गरिरहेका पोखराका यी २८ वर्षीय तन्नेरी फुटबलर डेभिड बेकहयामलाई फलो गर्छन्। 'मैले सानैदेखि बेकहयामको ड्रेसअप पछ्याउँदै गए,' डा. नेपाल भन्छन्, 'त्यसैले म पहिरनमा कन्सस भएँ।' स्टाइलका लागि कुनै विशेष समय नछुटाउने भए पनि उनी सदा टिपटप भएर निस्कन्छन्। 'नर्मल सेड्युलमै स्टाइल मेन्टेन गरिरहेको हुन्छु,' सन्देश भन्छन्। पहिरनले मानिसको पर्सनालिटी तथा कन्फिडेन्ट वृद्धि गर्छ,' उनी बताउँछन्। आफ्नो व्यक्तित्व निर्माणका लागि पनि टिपटप हुनुपर्ने उनको धारणा छ। डा. सन्देशले हालैमात्र 'मिर्मिरेको लाली' गीतको म्युजिक भिडियोमा मोडलिङसमेत गरेका छन्।

### पुष्प खड्का

अभिनेता तथा मोडल पुष्प खड्का पहिरनको विशेष ख्याल गर्छन्। प्रायजसो केटीएम ब्रान्डका पहिरन प्रयोग गर्ने पुष्प टिपटप देखिन ठाउँअनुसार पोसाक छनौट गर्छन्। चुहा, कैलाली घर भएका ३० वर्षीय खड्का ५ फिट ८ इन्च अग्ला छन्। 'जीउमा सुहाउने लुगा लगाएको छ भने मान्छे टिपटिप देखिन्छ,' खड्का भन्छन्, 'ड्रेसअप सही तरिकाले गर्न सक्यो सबैलाई राम्रो देखिन्छ।' अहिलेको समयमा अपरियन्स, अट्यास्सन, एट्यान्सन महत्वपूर्ण हुने उनको मत छ। 'आफूलाई अप्रिसियट गरियोस् भन्ने चाहना सबैमा हुन्छ,' पुष्प थप्छन्, 'अपरियन्स भनेको फष्ट लुक हो, त्यसमा पहिरनको पनि महत्वपूर्ण प्रभाव हुन्छ।' खड्काका फेसन आइकन भने बलिउड अभिनेता शाहिद कपुर हुन्।

# दसैं अफर

**दसैंमा नयाँ कपडा किन्न र मीठो खान मात्र होइन, नयाँ स्मार्टफोन किन्न वा घरमा इलेक्ट्रोनिक्स तथा इलेक्ट्रिक सामान किन्न चाहनेहरू पनि प्रशस्तै हुन्छन् । यही कुरालाई मनन गरी विभिन्न कम्पनीले विभिन्न अफर तथा छुटहरू उपलब्ध गराइरहेका छन् ।**

## अनर स्मार्टफोन किन्दा उपहार

स्मार्टफोन ब्रान्ड अनरले दसैंको अवसर पारेर नयाँ अफर योजना सार्वजनिक गरेको छ । कम्पनीले 'दसैंको बहार फोनमा फोन उपहार' योजनाअन्तर्गत हरेक स्मार्टफोनको खरिदमा एउटा तोकिएको उपहार प्रदान गरिरहेको छ । त्यसबाहेक ग्राहकहरूले प्रत्येक दिन अनर स्मार्टफोन जित्ने अवसर समेत प्राप्त गर्छन् ।

यो अफरमा सहभागी हुन प्रत्येक अनर फोनको खरिदपछि ग्राहकहरूले एसएमएस गर्नुपर्ने हुन्छ । यो योजना असोज ५ गतेदेखि असोज २१ गतेसम्म मात्र लागू हुने कम्पनीले जनाएको छ ।

## स्काइवर्थको ग्रान्ड छुट उत्सव

केएल दुगड ग्रुपअन्तर्गतको स्मार्ट अप्लायन्सेजले दसैं तथा तिहारको अवसरमा स्काईवर्थ होम अप्लायन्सेजमा 'स्काइवर्थ ग्राण्ड छुट उत्सव' योजना अघि बढाएको छ । यो क्याम्पेनको नारा 'स्काईवर्थसँग सबै दङ्ग ३० प्रतिशतसम्म छुट पाई सबै फुरुङ्ग' छ जसअन्तर्गत ग्राहकहरूले हरेक स्काईवर्थ होम अप्लायन्सेजको खरिदमा ३० प्रतिशतसम्म छुट प्राप्त गर्नसक्छन् ।

## सामसुङको छुट

सामसुङले टिभी, वासिङ्ग मेसिन तथा फ्रिज जस्ता उपकरणहरूका लागि 'सामसङ आयो, खुसी छायो' योजनाअघि सारेको छ । यस अन्तर्गत सामसुङले आफ्ना टिभीमा २ वर्षको वारेन्टी (१ वर्ष फुल प्रोडक्ट वारेन्टी तथा थप १ वर्ष प्यानलमा), डिजिटल इन्भर्टर टेक्नोलोजीमा १० वर्षको वारेन्टी, तोकिएका आउटलेटहरूबाट सहज किस्ताबन्दी तथा निश्चित होम अप्लायन्सको निःशुल्क जडान व्यवस्था समेत मिलाएको छ । यो योजना असोज १ गतेदेखि कात्तिक २९ गतेसम्म संचालन हुने कम्पनीले बताएको छ ।

## गोदरेज अप्लायन्सेज खरिद गर्दा बाली भ्रमण

गोदरेज अप्लायन्सेजले चाडपर्वको अवसरमा ग्राहकहरू माझ अझ धेरै खुशी व्यक्त गर्न 'फ्रि कपल ट्रिप टु बाली' अफर ल्याएको छ । यो योजनाअन्तर्गत गोदरेजका उत्पादन खरिद गर्दा ग्राहकहरूले नगद छुटका साथै लक्की ड्रमार्फत इन्डोनेसियाको बाली जाने अवसर प्राप्त गर्न सक्नेछन् ।

## टीसीएल खरिद गर्दा थाइल्यान्डको सफर

टिभी ब्रान्ड टीसीएलले चाडपर्वलाई लक्षित गरी 'बडा अफर थाइल्यान्डको सफर' शीर्षकको अफर तयार गरेको छ । यो योजनामा टीसीएलका उत्पादन एलईडी टिभी, चेस्ट फ्रिजर, एअर कन्डिसनर, वाटर डिस्पेन्सर तथा वासिङ मेसिनको खरिदमा नगद छुटका साथ भाग्यशाली ग्राहकहरूले लक्की ड्रमार्फत थाइल्यान्ड भ्रमणको प्याकेज जित्ने अवसर प्राप्त गर्नेछन् ।

## सुविसुको यस्तो अफर

सुबिसुले दसैं तथा तिहारलाई लक्षित गर्दै ल्याएको नयाँ अफरअन्तर्गत ग्राहकले ९९ रुपैयाँमा टिभी वा इन्टरनेटको सुविधा प्राप्त गर्नेछन् । एक महिनाका लागि ३० एमबीपीएसको अनलिमिटेड इन्टरनेट सुविधा ९९ रुपैयाँमा पाइने र एक महिनाकै लागि क्लियर टिभीको प्रिमियम प्याकेज पनि ९९ रुपैयाँमै उपलब्ध हुने सुबिसुले बताएको छ । यो प्रिमियम प्याकेजमा ७५ भन्दा बढी एचडी च्यनलसहित २ सय ७५ डिजिटल च्यानल हुनेछन् । सुविसुले इन्टरनेट तथा टिभीको कम्बो प्याकेज पनि अघि सारेको छ, जसमा ग्राहकले एक महिनाका लागि २५ एमबीपीएसको इन्टरनेट तथा क्लियर टिभीको प्रिमियम प्याकेज १ सय ९८ रुपैयाँमा प्राप्त गर्न सक्नेछन् ।

## एलजीको दसैं अफर

दसैंलाई लक्षित गर्दै एलजीले 'खुसीको डबल अपग्रेड' शीर्षकको योजना सार्वजनिक गरेको छ । यो योजना अन्तर्गत एलजीका उत्पादनहरू टेलिभिजन, भ्याकुम क्लिनर, वासिङ मेसिन, डिश वासर, माइक्रोवेभ तथा साउन्ड सिस्टमको खरिदमा आकर्षक मुल्यका साथै उपहारहरू समेत प्राप्त गर्न सकिने बताइएको छ ।

## वर्ल्डलिंकको टिभी स्किम

दसैं-तिहारको उपलक्ष्यमा इन्टरनेट तथा नेटवर्क सेवा प्रदायक वर्ल्डलिंक कम्युनिकेसन्सको स्किम अन्तर्गत ग्राहकले १ वर्षसम्म २५ एमबीपीएस इन्टरनेटका साथ ३२ इन्चको सीजी एलईडी टिभी तथा एक वर्ष निशुल्क नेट टिभी सेवा २५ हजार ९ सय ९० रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन् । यो अफर २५,४० तथा ६० एमबीपीएस इन्टरनेटको १, ३ , ६ र १२ महिनाको प्लानमा उपलब्ध हुनेछ । यसअन्तर्गत नयाँ तथा नियमित ग्राहकहरूले खल्ती एपमा उपयोग हुनेगरी २ सय ५० नगद ब्यालेन्स प्राप्त गर्न सक्नेछन् ।

## ओप्पोको एसएमएस क्याम्पेन

स्मार्टफोन ब्रान्ड ओप्पोले बडा दसैं एसएमएस क्याम्पेनको घोषणा गरेको छ । यो उपहार योजनाअन्तर्गत उपभोक्ताले क्याम्पेन अवधिभर फोनको आईएमईआई नम्बर एसएमएस गरी विभिन्न उपहार जित्ने अवसर प्राप्त गर्नेछन् । कुनै पनि ओप्पो फोन खरिद गरी यो उपहार योजनामा सहभागिता जनाउन सकिनेछ । छनौटमा परेका मध्ये एकले, बाली वा बाकुको भ्रमण प्याकेज जित्न सक्नेछन् । त्यसैगरी, अर्का विजेताले दसैंमा घर जान र फर्कन लाग्ने सवारी साधनको भाडा खर्च जित्न सक्ने कम्पनीले बताएको छ ।

## शाओमीका स्मार्टफोनमा विशेष सरप्राइज

दसैंको शुभ अवसरमा शाओमीले प्रयोगकर्ताहरूका लागि स्मार्टफोनमा ५ वटा विशेष सरप्राइज ल्याएको छ । ग्राहकहरूले अब शाओमीको स्मार्टफोन रेडमी-७, रेडमी वाई-३, रेडमी रेडमी नोट-७, एमआई ए-३ तथा रेडमी-७ ए किन्दा आकर्षक अफरहरूको लाभ लिन सक्नेछन् । रेडमी नोट-७ मा निर्धारण गरिएको मूल्यमा २ हजार रुपैयाँको फ्ल्याट छुट समेत प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

# कर्पोरेट दसैं योजना र किनमेल

सामान्य मानिसको दसैं किनमेल गन्तव्य न्युरोड, ठमेल, दरबारमार्ग, नयाँबानेश्वर जस्ता ठाउँ हुन् । यद्यपि धनाढ्य तथा उच्च वर्गहरूको किनमेल गन्तव्य कहाँ होला ? हुनेखानेहरू भने दसैं किनमेलका लागि हङकङ, सिंगापुर, लन्डनजस्ता देशसम्म पुग्छन् । यद्यपि कतिपयचाहिँ किनमेलभन्दा पनि घुमघाममा बढी व्यस्त हुन्छन् । त्यसो त गोल्छा अर्गनाइजेसनका शेखर गोल्छा यसपालि दसैंका लागि आइसल्यान्ड घुम्न जाने योजनामा छन् । दसैंको छुट्टीमा किनमेलभन्दा पनि घुमघाममा बढी रुचि राख्ने गोल्छा हरेक दसैंमा नयाँ-नयाँ ठाउँ पुगिरहेका हुन्छन् । शेखर भन्छन्, 'मलाई दसैंको किनमेलमा खासै रुचि हुँदैन, त्यसैले यो समय घुमघाम र स्वास्थ्यको हेरचाहमा सदुपयोग गर्छु ।'

आइएमइका सिइओ सुमन पोखरेलले भने विगत १२ वर्षयता दसैंको किनमेल दरबारमार्गमा गर्दै आएका छन् । उनी दरबारमार्ग विशेष गरी कपडा किन्न

पुग्छन् । यो दसैंमा पनि उनी कपडा किन्न दरबारमार्गमै पुग्ने योजनामा छन् । धेरै महँगो भन्दा पनि राम्रो ब्रान्ड फलो गर्ने बानी परेकाले दसैंमा बढी खर्च कपडामै हुने पोखरेल बताउँछन् । लक्ष्मी बैंकका संस्थापक राजेन्द्र खेतान खासै दसैं किनमेल गर्दैनन् । यद्यपि उनी आफूलाई केही आवश्यक भए लन्डनमा छोराछोरी तथा साथीहरूलाई भेट्न जाँदा उतै किन्छन् । खेतान भन्छन्, 'मेरा छोराछोरीका साथै करिब ५०/६० जना साथी लन्डनमा छन् म वर्षमा एकपटक उनीहरूलाई भेट्न लन्डन पुग्छु, त्यहाँ छोराछोरीसँग कतै घुम्न जाँदा केही राम्रो लाग्यो भने किन्छु । त्यसपछि त्यसलाई जोगाएर राखेर आवश्यकताअनुसार दसैं-तिहारमा प्रयोग गर्छु । त्यसबाहेक दसैंका लागि भनेर स्पेसल किनमेल चाहिँ हुँदैन ।'

प्रतिष्ठित व्यापारिक घराना चौधरी ग्रुपका प्रबन्ध निर्देशक निर्वाण चौधरी दसैंमा स्पेसल किनमेल नगरे पनि आफूलाई चाहिने पहिरनका लागि हङकङ तथा सिंगापुरलाई रोज्छन् । निर्वाण भन्छन्, 'प्रायः म आफ्ना लागि आफैं किनमेल गर्दिनँ, श्रीमतीले नै गरिदिन्छिन् ।' यसपालिको दसैं सिंगापुर अथवा फिलिपिन्समा मनाउने योजना भएको चौधरी बताउँछन् ।

नबिल बैंकका सिइओ अनिल केशरी शाह पनि दसैंकै लागि भनेर किनमेल गर्दैनन् । त्यसो त उनले दसैंका लागि बजेटिङ गर्नु पर्दैन । शाह भन्छन्, 'घरायसी किनमेल श्रीमतीजीले गर्नुहुन्छ, त्यसका लागि खासै बजेटिङ गर्नु पर्दैन ।' शाह दसैंबाहेक अरु बेला आफूलाई आवश्यक लत्ताकपडा किन्न दरबारमार्ग, न्युरोड वा भाटभटेनी सुपरमार्केट पुग्छन् । उनले यसपालि दसैंमा घुमघामको योजना पनि बनाएका छन् ।

व्यवसायी कृष्ण आचार्यमा सपिङप्रति खासै रुचि छैन । त्यसो त उनी आफूलाई आवश्यकता परेको वस्तू अनुकूल मिलाएर खरिद गर्छन् । विशेष गरी दरबारमार्ग, न्युरोड तथा पोखराको लेकसाइडतिर पुगेका बेला आफूलाई आवश्यक परेका सामान खरिद गर्ने आचार्य बताउँछन् । यसपालिको दसैंमा आचार्यले अल्लोको कोट किन्ने योजना बनाएका छन् ।

उद्योग वाणिज्य महासंघ नेपालकी अध्यक्ष भवानी राणा यसपालीको दसैं किनमेलका रूपमा विशेष गरी पूजाका सामग्री खरिद गर्छिन् । उनी ती सामग्री पाटनतिर किन्ने गरेको कुरा बताउँछिन् । दसैंलाई विशेष गरी मीठो खाने, नयाँ कपडा लगाउने चाडका रूपमा लिइन्छ । यद्यपि राणा भने दसैंकै लागि भनेर कपडा खरिद गर्दिनन् । उनी आवश्यकता अनुसार कहिलेकाहीँ दरबारमार्ग तिर गएर कपडा किन्छिन् भने धेरैजसो सपिङ दिल्लीमा गर्ने राणाले बताइन् ।

# दसैंको किनमेल गर्नुअघि

दसैंकै अवसरमा अधिकांश घरपरिवारले वर्षकै ठूलो र खर्चिलो किनमेलसमेत गर्छन् । यस्ता किनमेलमा सामान्य खानेकुरा, लत्ताकपडादेखि लिएर समय अनुकूलका ग्याजेट तथा घरायसी मेसिनरीहरूसम्म पर्छन् । यही कारणले दसैंको अवसर छोपेर अधिकांश व्यवसायीले विभिन्न किसिमका अफर तथा छुटहरूको समेत घोषणा गरेका हुन्छन् । सामान्य अवस्थामा गरिने किनमेलभन्दा दसैंका अवसरमा गरिने किनमेल विशेष मानिन्छ । यो अवसरमा गरिने किनमेलले मानिसहरूमा बाध्यताभन्दा पनि उमंग सञ्चार गर्छ । कतिपय मानिस अलिकति ठूलो किनमेलका लागि दसैं नै कुर्छन् । त्यही कारणले पनि दसैंको किनमेलको आफ्नै महत्व छ ।

### किन्नुअघि

- आफ्ना आवश्यकताहरू के हुन् ? निर्क्यौल गर्नुपर्छ ।
- आफ्नो आवश्यकताअनुसार किनमेल गर्ने सामानहरूको सूची बनाउनुपर्छ ।
- यस्तो सूची बनाउँदा भान्सामा प्रयोग हुने, बाथरुममा प्रयोग हुने, सजावटमा प्रयोग हुने सामान, टीका थाप्न जाँदा लानुपर्ने कोसेली तथा लत्ताकपडाको बेग्लाबेग्लै सूची तयार गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।
- सूची बनाउनुपूर्व घरमा स्टक रहेका सामानहरू राम्रोसँग जाँच गर्नुपर्छ । अनावश्यक सामान सूचीमा उल्लेख गर्नु हुँदैन ।
- लत्ताकपडाको सूची बनाउनुअघि आफ्नो तथा परिवारका सदस्यहरूको वार्डरोब राम्रोसँग खँगाल्नुपर्छ ।
- मरमसलाको सूची बनाउँदा दसैंमा बनाइने परिकार के-कस्ता हुन्छन् ? तिनका लागि के-कस्ता मसला चाहिन्छ, राम्रोसँग निर्क्यौल गर्नुपर्छ ।

### बजार जाँदा

- आफ्नो सूचीअनुसार पर्याप्त रकम बोक्नुहोस् ।
- आजभोलि कतिपय पसलमा नगदभन्दा डेबिट-क्रेडिट कार्डबाट पनि कारोबार हुने हुँदा त्यस्ता पसलमा जाँदा धेरै रकम बोक्न आवश्यक हुँदैन ।
- डेबिट-क्रेडिट कार्डबाट किनमेल गर्दा कतिपय मानिस पैसा छँदैछ भनेर अनावश्यक सामान समेत किन्छन् । यस्तो स्थितिबाट जोगिन आफूले तयार गरेको सूची बाहिरका सामान किन्नुअघि एकपटक सोच्नुहोस्- के यो सामान अहिले नै किन्न आवश्यक छ ?
- आजभोलि ग्राहकलाई लोभ्याउन कतिपय कम्पनी तथा डिपार्टमेन्टल स्टोरहरूले विभिन्न किसिमका अफर ल्याएका हुन्छन् । यस्ता अफरमा पाइने छुटको लोभमा पनि मानिसहरूले अनावश्यक किनमेल गर्छन् । यस्ता किनमेलबाट आफैंमाथि बोझ थपिन सक्छ तसर्थ सावधान रहनुमै कल्याण हुन्छ ।
- कतिपय ठूला डिपार्टमेन्टल स्टोरले दसैंकै अवसरमा आफ्ना पुराना स्टक खपत गराउन एउटा किन्दा अर्को उपहारजस्ता स्किम लागू गरेका हुन्छन् । त्यस्ता स्किममा पाइने सबै सामान नराम्रा हुँदैनन् । आफ्नो आवश्यकताको सूचीमा त्यस्ता सामानको उल्लेख छ भने त्यस्तो सामान किन्नुमै बुद्धिमानी हुन्छ । यद्यपि त्यस्ता सामान किन्दा त्यसमा उल्लेख गरिएको प्रयोगको अवधि, मूल्य, सामान उत्पादन गर्ने कम्पनी आदिको विश्वसनीयता आदि सबैको ख्याल राख्नुपर्छ ।
- बजार जाँदा सकेसम्म बालबालिकाहरूलाई लिएर नजानुहोस् । केटाकेटीलाई किनमेल गर्न सँगै लानुभन्दा उनीहरूलाई बजारको चहलपहल देखाउन अर्कै दिन छुट्याउनुहोस् । त्यस्तो दिन केटाकेटीहरूको रहर पूरा गर्न सकिन्छ ।
- मोबाइल, ट्याबलेट, टेलिभिजन, वासिङ मेसिन, फ्रिज, ओभन, माइक्रोवेभ, टोस्टरजस्ता मेसिनरीजन्य इलेक्ट्रोनिक ग्याजेट आदि किन्नुपरे कुन कम्पनीको, कति क्षमताको, कति मूल्यको खरिद गर्ने हो ? त्यसको निर्क्यौल पहिले नै गर्नुपर्छ ।

### लत्ताकपडा किन्नुअघि

- दसैंमा गरिने किनमेलको ठूलो अंश लत्ताकपडाकै हुन्छ । कतिपय परिवारले दसैंकै अवसर पारेर साना नानीहरूदेखि घरमा रहेका ज्येष्ठ सदस्यहरूको लत्ताकपडासम्बन्धी आवश्यकता दसैंकै अवसर पारेर पूरा गर्छन् । नेपालमा दसैं लगत्तै जाडो मौसम प्रारम्भ हुने भएकाले यस्तो बेला अधिकांश मानिस जाडोमा काम लाग्न सक्ने न्याना पहिरन नै खरिद गर्छन् ।
- लत्ताकपडा किन्नुअघि तयारी किन्ने कि सिलाउने ? त्यसको निर्क्यौल गरेर सोहीअनुरूप किनमेल गर्नुपर्छ ।
- लत्ताकपडा किन्नुअघि कति मूल्यसम्मका किन्ने ? त्यसको पनि बजेटिङ गर्नुपर्छ । बजेट बाहिर गएर भन्दा बजेटभित्रै रहेर खरिदारी गर्दा कतिपय अवस्थामा लत्ताकपडाको गुणस्तरसँग सम्झौता गर्नुपर्ने परिस्थिति सिर्जना हुनसक्छ । यस्तो अवस्थामा गुणस्तरसँग सम्झौता गर्नुभन्दा आवश्यकतामा कटौती गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ ।
- केटाकेटीहरू निरन्तर बढिरहेका हुन्छन् । उनीहरूका लागि महँगा पहिरन किन्दा सकेसम्म अलिकति ठूलो र अर्को वर्षसम्म लगाउन सकिने पहिरन छनौट गर्नुपर्छ । यस्तो छनौटले आफूलाई आत्मसन्तुष्टि पनि दिन्छ भने केटाकेटीहरूको लामो समयसम्मको आवश्यकता समेत पूरा गर्न सकिन्छ ।
- घरका ज्येष्ठ सदस्यहरूको लत्ताकपडा किन्दा घरमै बस्ने त हो नि ? भन्ने विचार नराखी उनीहरूको रुचिअनुसारका पहिरन किनिदिनु बेस हुन्छ । यसो गर्दा ज्येष्ठ सदस्यहरूको मन पनि प्रफुल्ल हुन्छ ।

### भान्साको सामान किन्दा

- दसैंमा अघिपछिभन्दा बढी तेल, घिउ तथा मर-मसला खपत हुन्छ । तेल, घिउ तथा मर-मसला किन्दा विशेष सावधानी अपनाउनुपर्छ ।
- अहिले बजारमा विभिन्न ब्रान्डका विभिन्न तेलहनका तेल उपलब्ध छन् । यस्ता तेल आयातितदेखि लिएर स्थानीय स्तरसम्म उत्पादन गरिएका हुन्छन् । आफूले नियमित प्रयोग गरिरहेको ब्रान्डकै तेल किन्नुपर्छ ।
- तेल किन्दा निर्माता कम्पनीको विश्वसनीयताको पनि ख्याल राख्नुपर्छ ।
- घिउको हकमा अहिले बजारमा अनेक ब्रान्डका फरक-फरक मूल्य घिउ पाइन्छन् । घिउ किन्नुअघि घिउको शुद्धता, घिउ उत्पादन गर्ने कम्पनीको विश्वसनीयता आदिको विशेष ख्याल गर्नुपर्छ । कतिपय अवस्थामा ब्रान्डेड घिउ किन्नुभन्दा नौनी किनेर आफैंले खार्न सके अझ उत्तम हुन्छ ।
- अहिले बजारमा विभिन्न ब्रान्डका फरक-फरक प्रयोजनका लागि फरक-फरक किसिमका तयारी मसला उपलब्ध छन् । यस्ता मसला किन्नुअघि आफ्नो आवश्यकता निर्क्यौल गर्नुपर्छ । अनावश्यक र आफूले प्रयोग नगर्ने मसला विज्ञापनकै भरमा किन्नु हुँदैन ।
- कतिपय मानिस तयारी मसलाभन्दा कच्चा मसला किनेर त्यसलाई घरमा राम्रोसँग सुकाएर, केलाएर आफ्नो आवश्यकताअनुसार पिसाउँछन् । यस्तो मसला बजारमा पाइने तयारी मसलाको तुलनामा बढी शुद्ध र स्वस्थकर हुन्छ । मसला किन्दा आफ्नो आवश्यकताको ख्याल राख्नुपर्छ । निश्चित समयपछि प्रयोग गर्न नसकिने भएकाले आवश्यकताभन्दा बढी मसला किन्नु हुँदैन ।

### फलफूल तथा तरकारी किन्दा

- त्यसो त दसैंमा मानिसहरू अघिपछिको तुलनामा मासु नै बढी प्रयोग गर्छन् । यसो भन्दैमा दसैंमा तरकारी र फलफूलको महत्त्व कम हुँदैन । घरमा रेफ्रिजेरेटर छ भने पटक-पटक बजार गैरहनुभन्दा दसैंभरिको आवश्यकता पूरा गर्ने तरकारी एकैपटक खरिद गर्दा सस्तो पनि पर्छ ।
- आलु, प्याज, लसुन, अदुवाजस्ता बहुप्रयोजन योग्य सुक्खा तरकारीजन्य वस्तु खरिद गर्दा त्यसको गुणस्तरको विशेष ख्याल राख्नुपर्छ । सामान्य तापक्रममा पनि लामो समयसम्म रहने हुँदा यस्ता सुक्खा तरकारी सकेसम्म दसैंभरिका लागि एकैपटक किन्नुपर्छ ।
- रेफ्रिजेरेटरमा राख्न सकिने र नसकिने फलफूल छुट्याएर किन्नुपर्छ । जस्तो- स्याउ, नास्पाति, सुन्तला, मौसम आदि फलफूल फ्रिजमा राख्न सकिन्छ । त्यसैले यस्ता फलफूल एकैपटक किन्नु राम्रो हुन्छ । यस्ता फलफूल दसैंमा टीका थाप्न जाँदा कोसेलीका रूपमा पनि लगिने हुँदा एकैपटक किन्नु बुद्धिमानी हुन्छ । केरालाई फ्रिजमा राख्न नमिल्ने र किनेको एक-दुई दिनमै खपत गर्नुपर्ने भएकाले जुन दिन चाहिने हो त्यसै दिन किन्नु उपयुक्त हुन्छ ।

# फेस्टिभ फेसन स्टाइल

सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ

नयाँ पहिरन लगाउने पर्वका रूपमा परिचित छ- दसैं । पहिरन भनेको मिलाएर लगाउन जान्यो भने जस्तो पहिरन पनि राम्रो देखिन्छ । दसैंमा झिलीमीली, रातोभन्दा सोबर ब्राइट कलरका पहिरन तयार गर्न सकिन्छ । नेपालमा चलेको फेसनमा वेस्टर्न र इस्टर्न दुवैको उत्तिकै प्रभाव छ । अहिले इस्टर्नभन्दा युरोपियन फेसनतिर झुकाब बढेको छ तर चाडपर्वमा भने परम्परागत पहिरन साडी, कुर्ता तथा लेहेंगालाई कसैले चटक्कै छोड्न पनि सकेका छैनन् । दसैं जस्तो पर्वमा साडी, कुर्ता तथा लेहेंगामा पनि वेस्टर्न टच दिने प्रवृति भने बढ्दो छ । पहिले जस्तो चाडपर्व भन्दैमा साडी वा कुर्ता सलवार नै लगाउनुपर्छ भन्ने छैन । क्याजुअलमा अहिले वाइड लेग कटन पाइन्ट धेरैको च्वाइसमा छ । त्यो लुकमा क्रप टपलाई लंग ज्याकेटसँग लगाउँदा रिफ्रेसिङ फेस्टिभ लुक्समा ट्वीस्ट ल्याउन सक्छ । दसैंका लागि टप्समा क्लोज नेक उपयुक्त डिजाइन हो जसले स्टाइलिस्ट तथा एलिगेन्ट देखाउँछ भने स्लिभमा फ्रिलहरु प्रयोग गरी स्टाइलिस्ट तथा स्मार्ट लुक्समा देखिन सकिन्छ । चाडपर्वको अवसरमा ट्रेडिसनल नै झल्काउने पहिरन लगाउँ भन्ने सोच राख्नेहरूलाई जिन्समै लंग इम्ब्रोडरी टप्स्, क्लोज नेक आउटर, रेड स्टि्ट पाइन्टमा डिजाइनर आउटर स्टाइल ड्रेसमा रेड बेल्ट आदि पनि खुल्छ ।

## फ्युजन

ब्वाइ फ्रेन्ड जिन्समा इम्ब्रोडरी गरिएको ज्याकेट वा ब्यागी जिन्समा रेड कलरको कुर्ती न्यूलुक चाहनेहरूका लागि उपयुक्त हुन्छ । स्ट्रेट पाइन्ट, पफिड स्लिभ, ट्युनिङ टप तथा स्कार्फले एलिगेन्ट लुक्स दिन्छ । उमेर भएकाहरूले स्कर्टमा लंग ज्याकेट, हिप कभर आउटर आदि लगाउन सक्छन् ।

## ढाका

अहिले ढाका र अल्लोको लङ तथा सर्ट स्कर्ट, कुर्ती, सर्ट, वान पिस, लेहेंगा, साडी आदि थुप्रै विकल्प उपलब्ध छन् । अहिले दसैंका लागि कलरफुल ढाकाको प्रिन्टमा इम्ब्रोडरी गरेर नेट, ब्रोकेट, सिल्क, जर्जेट मिक्स गरी फरक स्टाइलका युनिक पहिरनहरू तयार भैरहेका छन्, जुन बजारमा पाइने पहिरनभन्दा फरक हुने भएकाले धेरैका लागि राम्रो विकल्प सावित हुँदैछ ।

## परम्परागत

दसैं भन्नासाथ मानिसहरू हेभी पहिरन लगाउन खोज्छन् । यद्यपि दसैंमा हेभीभन्दा कलर र स्टाइलमा फेस्टिभ लुक्स आउने गरी हल्का फेब्रिकका सजिला पहिरन लगाउनुपर्छ । यतिबेला धेरै भड्किलो कलर पनि राम्रो मानिदैन । हल्का कलर र फेब्रिकमा नेट, जर्जेटमा स्टोन वर्क, थ्रेड वर्क तथा बोर्डर वर्क प्रयोग गर्दा राम्रो देखिनुका साथै सहज पनि हुन्छ । हल्का सारी र लेहेंगामा हेवी देखिने स्टाइलिस्ट ब्लाउज तयार गराउनुपर्छ । टिनएजरहरूका लागि लेहेंगा, साडी तथा फ्लोर लङ अनारकल्ली नै उपयुक्त हुन्छ । दसैंमा ट्रेडिसनल लुक्स दिन खोजिने हुँदा यी पहिरन उपयुक्त मानिन्छन् ।

आयुषा कार्की, ज्वेलरी डिजाइनर मेराकी

## फ्युजन एक्सेसरिज

पहिलेको जस्तो घाँटी, कान, हात तथा औंलामा पूरै एक्सेसरिज लगाउने चलन छैन। अहिले घाँटी तथा कानमा ठूलो हाइलाइटिङ इयरिङ मात्र लगाउने फेसन छ। क्याजुअल फेस्टिभ ड्रेसका लागि डाइमन्ड वा गोल्डको भन्दा फ्युजन एक्सेसरिज राम्रो देखिन्छ। परम्परागत रूपमा चल्दै आएका गहनालाई आधुनिकीकरण गरेर नयाँ गहना नेक्लेस, ब्रासलेट, इयर-रिङ, औंठी आदि बजारमा आएका छन्। यस्ता गहनाले फेस्टिभ लुक्समा नयाँपन प्रदान गर्छन् जुन २२ सयदेखि ५ हजार रुपैयाँसम्ममा उपलब्ध हुन्छ। डिजाइनमा थुप्रै भेराइटी पाइने हुँदा यी गहना साडी, कुर्ता, वान पिसदेखि फर्मल ड्रेसका लागि पनि उत्तिकै उपयुक्त मानिन्छन्।

## फुट वेयर

क्लोज, प्वाइन्टेड सुज अहिले पुन: भित्रिएको छ। अहिले ब्लक हिल तथा एंकल लेन्थ बुट पनि फेसनमा छ। फुट वेयरमा न्युड कलर कै राज छ भने फेस्टिभ मुडका लागि गोल्डेन, सिल्भर, रेड, मरुन, ह्वाइट पनि चल्तीमा छ। यद्यपि जुनसुकै ड्रेसमा पनि सुहाउँने न्युड कलरले अग्लो समेत देखाउँछ। कन्ट्रस्ट कलरले उचाइ कम देखाउँछ। त्यसैले हाइट कम भएकाहरूले कन्ट्रस्ट कलरको जुत्ता बिर्सिएर पनि प्रयोग गर्नुहुँदैन।

## फेस्टिव मेकअप

चाडपर्वमा आफूमा नयाँपन सिर्जना गर्न पहिरनसँगै सुहाउँदो श्रृंगारको भूमिका पनि उत्तिकै हुन्छ। सुहाउँदो मेकअपले सुन्दरतामा थप निखार ल्याउँछ। त्यसका लागि मेकअप गर्नुअघि केही कुरामा विशेष ध्यान दिनुपर्छ :

- सफा बेसका लागि अनुहार क्लिनजिङ गर्ने।
- मेकअप लामो समय टिकाउन अनुहारमा टोन अप गर्ने।
- कुन समयको (दिउँसो वा राति) लागि मेकअप गर्ने हो सोही अनुसार प्रशाधन छनौट गर्ने।
- गुणस्तरीय प्रशाधन नै प्रयोग गर्ने।

सुदिना खड्गी
टुलिप ब्युटी सलुन, पीपल्स प्लाजा

## मेकअपका लागि

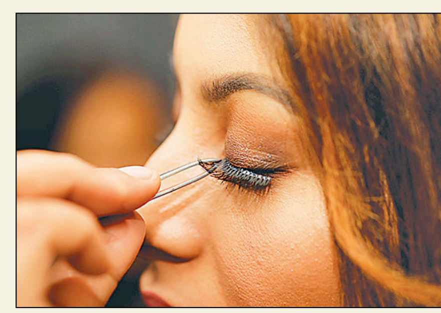
- छालाको प्रकार अनुसार मेकअप प्राइमर लगाउने।
- रिच फाउन्डेसन लगाउने।
- फाउन्डेसन फिक्स गर्ने मिनरल वा रोज पाउडर लगाउने।
- मेकअप फिक्सिङ स्प्रेले पूरै अनुहारमा स्प्रे गर्ने।
- टिस्यू पेपरले ड्याप गर्ने।
- नाक, गाला तथा चिउँडोमा कन्टोर गर्ने।
- कन्टोर पछि हाइलाइट गर्ने।
- हाइलाइट गर्दा ग्लो हाइलाइटर प्रयोग गर्नुपर्छ जसले मेकअपलाई प्राकृतिक देखाउँछ। ब्रोन्जरले हल्का ब्रोन्जिङ गर्ने।

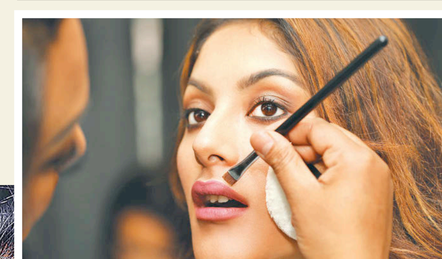
## आइ मेकअप

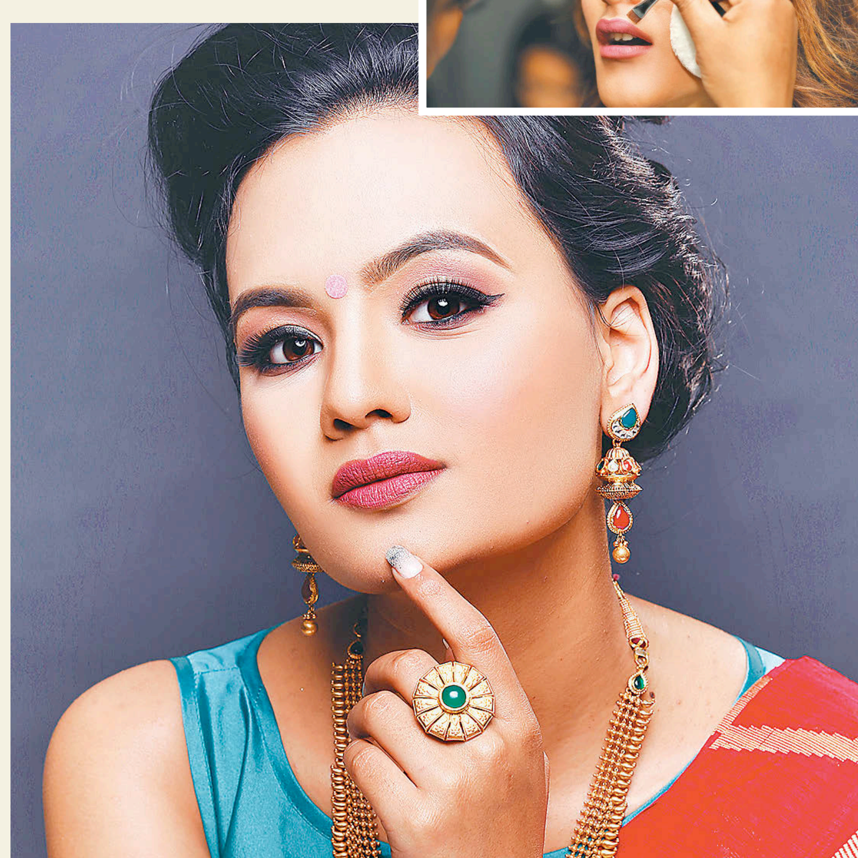
- आइ प्राइमर लगाउने।
- ब्लेनडिङ ब्रस प्रयोग गरी आइस्याडो लगाउने। आइस्याडो लगाउँदा आइ बल वरपर लगाउनुपर्छ।
- दसैंका लागि स्याडो ब्राउन, डार्क ब्राउन, लाइट ब्राउन उपयुक्त हुन्छ।
- हाफ आइबलमा लाइट गोल्डेन कलरको स्याडो लगाउनुपर्छ।
- आइ लिडमा इनर आइ ब्ल्याक पेन्सिल लगाउने।
- परेलामा भोलुम मस्कारा लगाउने।
- आइ वाटर लाइनमा हाफ लाइनमा ह्वाइट पेन्सिल तथा हाफमा ब्ल्याक पेन्सिल लगाउने।
- आइ कर्नरमा आइ लाइनरले सुहाउँदो विंग्स् बनाउने।
- आइब्रो सेडले आइब्रोलाई मिलाउने।
- आँखालाई हल्का हाइलाइट गर्ने।

## लिप मेकअप

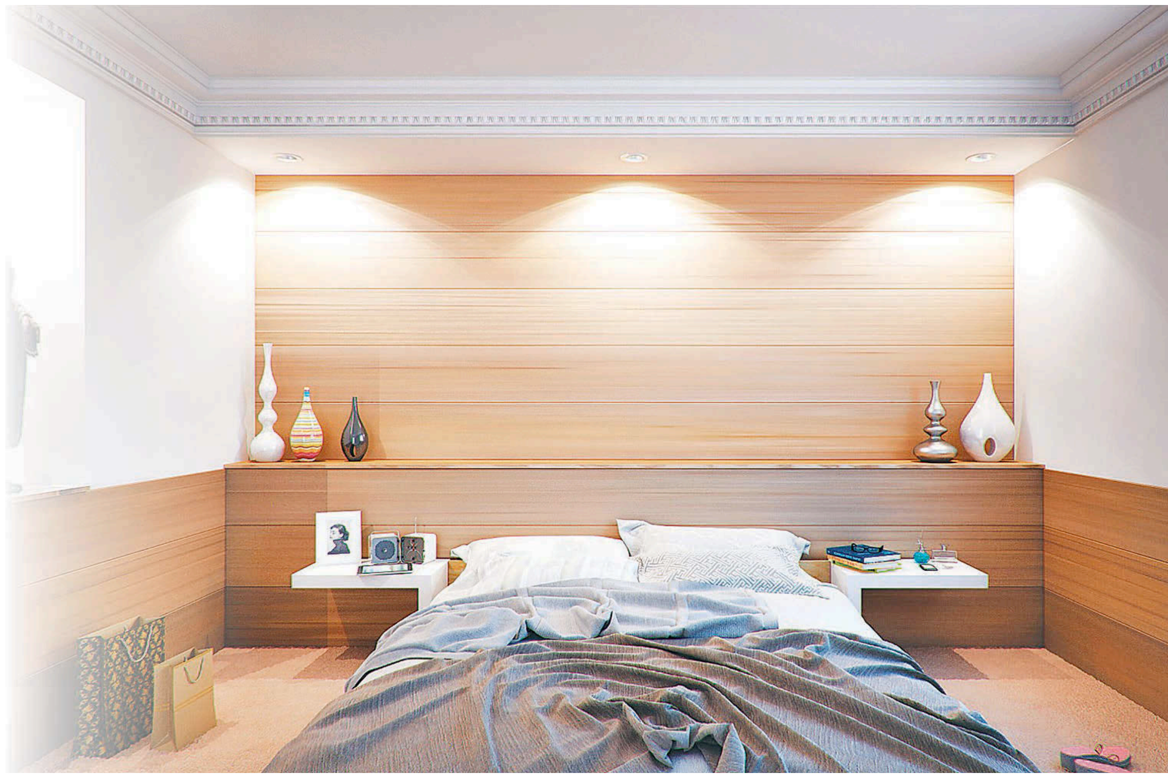
- लिप प्राइमर वा लिप वाम लगाउने।
- लिप लाइनरले आउट लाइन कोर्ने।
- पहिरन तथा मेकअप अनुसार लिप कलर तथा लिपिस्टिक लगाउने।
- चाडपर्वमा स्याट लंग लास्टिङ लिपिस्टिक नै प्रयोग गर्नुपर्छ।
- लिपको माथि हल्का हाइलाइटरले हाइलाइट गर्ने।







# घरको साजसज्जामा नयाँपन



अहिले कोठामा पोर्टेबल तथा फोल्ड फर्निचर बढी प्रयोग हुन थालेका छन् । पहिलेजस्तो ठूलो स्पेस नहुने कारणले यस्ता फर्निचर प्रयोग गरी घरलाई सफा, चिटिक्क र स्मार्ट बनाउन सकिन्छ । त्यस्तै बालबालिकाहरूको कोठामा विभिन्न किसिमको बेडकम स्टडी टेबल राख्न सकिन्छ । अहिले बालबालिकाहरूलाई नै लक्षित गरी किड्स सफ्ट फ्लोरिङ पनि उपलब्ध छ ।

सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ

आजभोलि मानिसहरू आफ्नो घरलाई नयाँ सोच र प्रविधिअनुरूप सजाउने कुरामा विश्वास गर्छन् । जोसुकैले घरको बाह्य तथा आन्तरिक सज्जामा नयाँपन दिइरहेको देख्न सकिन्छ । फ्लोरिङ, फर्निचर, पर्दा तथा कुसन कभरमा देखिने सज्जाशिल्पले घरलाई सुन्दरता प्रदान गर्छ । घरमा फल सिलिङ छैन भने फल सिलिङ राखेर वा पुरानो घरमा काठको डिजाइन थपेर आफ्नो बासस्थानलाई नयाँ लुक्सदिन सकिन्छ । अहिले सफा, आधुनिक, स्लिम अनि खुल्ला घर बढी रुचाइन्छ । अचेल मानिसहरू दसैं-तिहार तथा छठजस्ता चाडपर्वको मौका छोपेर घरको साजसज्जामा विशेष ध्यान दिन थालेका छन् ।

**वाल र फ्लोरिङ**

कुनै पर्व वा अवसरमा किचेन, डाइनिङ, बेडरुम तथा लिभिङ रुमहरूमा नयाँ रङ पोत्ने चलन पुरानै हो । अहिले घरका भित्ता सजाउन युवी मार्बल सिट, थ्रीडी प्यानल, डेको प्यानल, इम्बोस प्यानल, टेक्सर पेन्टमा सिल्क प्लास्टर तथा थ्रीडी स्टिकर प्यानलहरू उपलब्ध छन्, जुन नयाँ तथा पुराना घर सजाउन निकै उपयुक्त र आधुनिक मानिन्छन् । भित्तामा फेमिली ट्री पेन्ट गराई पारिवारिक तस्बिरहरू ह्याङ गर्ने नयाँ शैली लोकप्रिय हुन थालेको छ । त्यस्तै कार्टुन, बार्बी तथा फ्लावर प्रिन्टले बालबालिकाहरूको कोठालाई त्यत्तिकै आकर्षक बनाउँछ । फ्लोरिङमा इपिक्सी फ्लोरिङ प्रयोग गरेर घरलाई आकर्षक बनाउन सकिन्छ, जहाँ थ्रीडी बुट्टा, टेक्सर वा कलर प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसले कलात्मक लुक प्रदान गर्छ भने भीनाएल फ्लोरिङ पनि उत्तिकै रुचाइएको छ ।

**खुल्ला र उज्यालो**

अहिले सिएसी जालीको ट्रेन्ड छ । फिक्स पार्टिसेसन छ भने त्यसलाई हटाएर सिएमसी पार्टिसेसन गर्न सकिन्छ । यसले गर्दा पार्टिसेसन पनि हुन्छ भने उज्यालो छेकिँदैन । यसले कोठाको सुन्दरतामा थप निखार ल्याउँछ । कोठामा एक-दुईवटा इन्डोर प्लान्ट राख्दा घरको स्वरूपमा बिल्कुलै नयाँपना आउँछ । स्लिम टिभीले गर्दा अहिले कोठा नै ढाक्ने ठूलठूला र्‍याक हराउँदै गएका छन् । त्यसको ठाउँमा स्लिम टिभी तथा स्लिम र्‍याक बजारमा उपलब्ध छन् । स्लिम सामग्रीले कोठालाई ठूलो र खुल्ला देखाउँछन् ।

**फर्निचरको प्रयोग**

अहिले कोठामा पोर्टेबल तथा फोल्ड फर्निचर बढी प्रयोग हुन थालेका छन् । पहिलेजस्तो ठूलो स्पेस नहुने कारणले यस्ता फर्निचर प्रयोग गरी घरलाई सफा, चिटिक्क र स्मार्ट बनाउन सकिन्छ । त्यस्तै बालबालिकाहरूको कोठामा विभिन्न किसिमको बेडकम स्टडी टेबल राख्न सकिन्छ । अहिले बालबालिकाहरूलाई नै लक्षित गरी किड्स सफ्ट फ्लोरिङ पनि उपलब्ध छ । नयाँ भित्रिएका कुनै पनि इन्टेरियरमा प्रयोग हुने सामग्री प्रयोग गरेर पनि चाडपर्वमा घरलाई नयाँ स्वरूप प्रदान गर्न सकिन्छ । यस पटक नेपाली बजारमा सफा गर्न सजिलो, कम मेन्टेनेन्स लाग्ने तथा एन्टी ब्याक्टेरियल इपक्सी फ्लोरिङ पनि भित्रिएको छ ।

फर्निचरमा पनि ग्लास प्रयोग गरेर नयाँपन दिन सकिन्छ । लिविङ रुममा राखिने टेबल तथा डाइनिङ टेबलमा अहिले ग्लासको प्रयोग बढेको छ । लिविङ रुममा ग्लास सेल्फ बनाएर त्यसमा कलाकृतिहरू सजाउन सकिन्छ । ग्लासको बुक सेल्फ पनि सुन्दर हुन्छ र त्यसबाट डेकोर पनि राम्रो देखिन्छ । स्टोनका पिलर्स वा टेबलमुनि लगाइएको स्टोनका साथमा ग्लास डेकोरेसन सुन्दर देखिन्छ । ग्लासका फर्निचर प्रयोग गरि घरको इन्टेरियरलाई भिन्न र सुन्दर बनाइ अतिथिको ध्यानाकर्षण गर्न सकिन्छ । लबी तथा बैठकका टेबुलहरूमा डिजाइनर फूलदानीमा ताजा तथा डेकोरेटिभ फूलहरू राखेर घरलाई नयाँ लुक्स दिन सकिन्छ । अतिथिको ध्यानाकर्षण गर्न ढाकाका कपडा, हस्तकला, माटाका मूर्ति तथा फ्लोरिङ क्यान्डललाई तामाको आरीमा पानी एवं फूलका साथ सजाउँदा घर निकै सुन्दर देखिन्छ ।

**फेब्रिक**

आजभोलि पर्दामा लेमिनेटेड (ब्ल्याक आउट कपडा, जुनजस्तो घाम भए पनि फेड नहुने)ट्रिपल लेयर फेब्रिक फेसनमा छ भने कटनको पर्दा पनि निकै रुचाइएको छ । घरलाई क्लासी वा रोयल लुक दिन गोल्ड तथा सिल्भर सेड्सको पर्दा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसमा हल्का वर्क गराउनु उपयुक्त हुन्छ । सिल्क, साटन, भेल्भेट जस्तै साइनी फेब्रिका पर्दाले पनि कोठालाई ट्रेडिसनल लुक दिन्छन् । भित्ता जस्तै पर्दाका लागि पनि कन्ट्रास्ट कलर छनौट गर्न सकिन्छ । पर्दाका लागि सिल्क, साटन वा कटन उपयुक्त हुन्छ । पर्दाजस्तै बढी खर्च नगरे पनि घरलाई नयाँ लुक दिन कुसन कभर परिवर्तन गरिरहनुपर्छ । दसैं-तिहारजस्ता स्पेसल अवसरका लागि सिल्क, भेल्भेट, टिस्यु, ओर्गेन्जा आदि फेब्रिक छनौट गर्न सकिन्छ । लिभिङ रुममा मिरर वर्क, ब्रोकेड वा सिक्वेन्ड कुसन कभर प्रयोग गर्नुपर्छ । अहिले मरुन, गोल्डेन तथा कोला ब्राउन कलरका कुसन कभर फेसनमा छन् ।

**थ्रीडी वाल प्यानल**

अचेलबजारमा धेरै किसिमका वाल डिजाइन भित्रिएका छन् । आफ्नो कोठाको स्पेस हेरेर वाल डिजाइन गराउन सकिन्छ । आजभोलि थ्रीडी वाल प्यानल धेरैले रुचाएको पाइन्छ । यो विभिन्न किसिमका बुट्टामा उपलब्ध हुन्छ । वालमा राखे पछि आफैं डिजाइन हुने यो वाल प्यानलले घरको लुक्सलाई फरक देखाउँछ ।

**वाल प्लाइस**

घरको बाहिरी भागलाई पनि सजिलैसँग सजाउन सकिन्छ । अहिले घरको बाहिरी भागमा रंग लगाउनुभन्दा वाल प्लाइस धेरैको रोजाइमा परेको छ । यसको प्रयोग गर्दा समय-समयमा रंग लगाउनुपर्ने र मेन्टिनेन्स गरिरहनुपर्ने झन्झट हुँदैन । वाला प्लाइसको प्रयोगले घरको बाहिरी लुक्सलाई अलग तथा सुन्दर देखाउँछ ।

# फराकिलो फर्निचर संसार

लक्ष्मी भण्डारी थापा

चाहे बाहिरी होस् वा भित्री घर सजावटमा फर्निचरको बेग्लै र महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । फर्निचर घरको शोभा मात्र नभएर आवश्यकता भैसकेको अहिलेको समयमा फरक डिजाइन र शैलीका फर्निचर बजारमा उपलब्ध छन् । घरको आकर्षण बढाउनुका साथै सामाजिक हैसियतसमेत देखाउने यस्ता फर्निचरले घरलाई सपनाको घरमा परिणत गर्ने इम्पेरियल फर्निचरकी प्रनिता राणा बताउँछिन् । ग्रिन ब्याम्बो क्रिएसनका प्रबन्ध निर्देशक प्रणव प्रधान भने अहिले मानिसहरू वनविनाशलाई ध्यानमा राख्दै छिटो हुर्किने र इको फ्रेन्डली बाँसका फर्निचरप्रति आकर्षित भएको बताउँछन् ।

## काठका फर्निचर

काठका फर्निचरलाई बलिया, भरपर्दा र टिकाउ फर्निचरका रूपमा लिइन्छ । क्लासिक भिक्टोयिरन शैलीका जंगली सिसौका काठबाट निर्मित फर्निचर बिक्री गर्ने इम्पेरियल फर्निचरकी प्रनिता राणा भन्छिन्-काठलाई शुभसमेत मानिन्छ । त्यसका अतिरिक्त काठका फर्निचर टिकाउ हुनुका साथै आकर्षक एवं प्रयोगमा सहज हुन्छन् । जंगली सिसौका काठद्वारा निर्मित फर्निचर केही महँगा भए पनि गुणस्तरका हिसाबले अतुलनीय हुने राणा बताउँछिन् । बेस्ट इन्टेरियर नयाँ बानेश्वरका नेपाली कलात्मक बुट्टेदार फर्निचरले सबैको मन जित्दै आएको छ । त्यहाँका फर्निचरमा नेपाली कालीगढका कलात्मक सीप पाइन्छन् । बेस्ट इन्टेरियरका सञ्चालक हिरा महर्जनका अनुसार काठका फर्निचर टिकाउ हुने र कालान्तरमा डिजाइन पुराना भए पनि पुनःबिक्री गर्दा मूल्य नघट्ने कारणले अहिलेसम्म ग्राहकहरूले फर्निचरमा काठलाई नै प्राथमिकतामा राख्ने गरेका छन् ।

नेपालमा काठका फर्निचर बिक्री गर्ने कम्पनीहरूमा फर्निचर ल्यान्ड, करुणा फर्निचर, इडेक्स फर्निचर, एसबी, इस्तिकबाल फर्निचर, मनकामना फर्निचर, मुस्कान इन्टेरियर, बिरा फर्निचर, शान फर्निचर, आकृति आदि प्रसिद्ध छन् ।

## काठका फर्निचरको स्याहार

मलमलको कपडालाई लिक्विड डिटरजेन्टको घोलमा चोपेर हल्का निचोर्ने । उक्त कपडाले विस्तारै अर्थात् नघोटी फर्निचर पुछ्ने । यसरी सफाइ गर्दा चिसो रहन गए सुख्खा कपडाले पुछिहाल्नुपर्छ । काठका फर्निचर प्रत्यक्ष घामको किरण पर्ने स्थानमा राख्नु हुँदैन, किनभने त्यसबाट फर्निचरको रंग उड्न सक्छ । विभिन्न फर्निचरमाथि फ्लावर भास, ल्याम्प स्ट्याण्ड, पेन होल्डर आदि सजावटका सामग्री राख्दा प्याड वा नरम म्याट राख्नुपर्छ अन्यथा फर्निचर कोरिने, टुक्रिने र कलर जाने डर हुन्छ । काठका फर्निचर झ्यालको सीधा मुनि राख्नु हुँदैन ।

## बेत-बाँसका फर्निचर

ग्रिन ब्याम्बो क्रिएसनका प्रबन्ध निर्देशक प्रणव प्रधानका अनुसार अहिले नेपालीहरू बाँस तथा बेतका फर्निचरप्रति आकर्षित हुनुको कारण यी फर्निचर बलियो हुनु र प्राकृतिक देखिनुका साथै सस्तो हुनु पनि हो । बाँसका फर्निचर विशुद्ध नेपाली उत्पादन हुन् । बाँसका फर्निचर जुनसुकै स्थानमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । अहिले बाँसको सोफासेट, स्टुल, डायनिङ टेबल तथा कुर्सी बढी रुचाइएका छन् । दुईवर्षे वारेन्टीसहित बिक्री भैरहेका यस्ता फर्निचर जाडोमा न्याना तथा गर्मीमा शीतल प्रकृतिका हुन्छन् । ७ सयदेखि ५० हजार रुपैयाँसम्म पर्ने यी फर्निचर सुलभ त छन नै साथै टिकाउ पनि छन् ।

बाँसका फर्निचर बिक्री-वितरण गर्ने आबारी धोबीधाराका निर्देशक तथा डिजाइनर नृपाल अधिकारीका अनुसार बाँसका फर्निचर हल्का हुन्छन् र तिनमा प्राकृतिक लचकता हुन्छ । यिनमा बस्दा थकाइ लाग्दैन भने शीतलता समेत प्राप्त हुन्छ । आबारीमा न्यूनतम ५ सय रुपैयाँदेखिका फर्निचर उपलब्ध छन् । घुन-कीरा नलाग्ने उपचार विधि अपनाइएकाले यस्ता फर्निचर ४० देखि ५० वर्ष टिक्छन् । अहिले होटल, रेस्टुराँ तथा निजी घरहरूमा समेत बाँसका फर्निचरको प्रयोग बढ्दो छ । सोफामा ५ वर्ष तथा अन्यमा ६ महिनादेखि ४ वर्ष वारेन्टी दिइने आबारीका फर्निचर बीचमा मर्मत-सम्भार नगरे पनि हुने खालका भएको दाबी गरिएको छ ।

हिमालयन ब्याम्बोका मार्केटिङ अफिसर कृष्ण अर्यालका अनुसार बाँसद्वारा निर्मित नेपाली कलात्मक शैली र डिजाइनका फर्निचर अमेरिका समेत निर्यात भएको थियो । कृष्ण भन्छन्- यस्ता फर्निचर विदेशीले बढी मन पराउँछन्, किनभने यसलाई ईको फ्रेन्डली प्रोडक्टका रूपमा लिइन्छ । राम्रो तथा टिकाउ हुँदाहुँदै पनि बाँस मृत्यु संस्कारमा प्रयोग हुने भएका कारणले नेपालीहरू यसको प्रयोगमा अलि हिचकिचाउँछन् ।

## रटआइरन फर्निचर

वानटाइम इन्भेस्टमेन्ट र लङलाइफ प्रयोगका रूपमा लिइने फलामका फर्निचरले अहिले मार्केट जमाइरहेका छन् । ठुला हाउजिङ, अपार्टमेन्ट तथा होटल मात्र होइन गार्डेन रेस्टुराँदेखि व्यक्तिगत घरसम्म यस्ता फर्निचरले स्थान पाइरहेका छन् ।

कुपण्डोलस्थित आकर्षणका सञ्चालक सगुन ढुंगानाका अनुसार रटआइरनका फर्निचरमा ग्राहकको रुचि बढिरहेको छ । काठ तथा आइरनको कम्बिनेसनका फर्निचरको फेसनसमेत उत्कर्षमा छ । सोफा, बेड, डायनिङ सेटलगायत बाल्कोनी-स्टेयर तथा डेकोरेटिभ रेलिङको माग बढ्दो छ । सगुन भन्छन्- फिनिसिङ र रंगको गुणस्तरअनुरूप यसको मूल्य निर्धारण हुन्छ । टिकाउपनको कुरै गर्नु पर्दैन यो वान-टाइम इन्भेस्टमेन्ट हो । आज किनेको सामान १० वर्षपछि मेन्टनेन्स गरेर बिक्री गर्दा पनि परल मूल्य प्राप्त गर्न सकिन्छ । सामानमा आउने समस्याको प्रकृति हेरी निःशुल्कदेखि न्यूनतम मूल्यमा मेन्टेनेन्सको सुविधा प्रदान गरिने सगुन बताउँछन् ।

पाटनस्थित मेटलउडकी म्यानेजर शुभेच्छा जोशी भन्छिन्- फ्रेमिङ मेटल र टपिङस वुड मिश्रित फ्युजन मिनिमल स्टिक फर्निचर बढी चल्तीमा छन् । रेस्टुराँ, डिप्लोम्याट्स रेसिडेन्स, अफिस, फ्यामिली गार्डेन रेस्टुराँ आदिमा यस्ता फर्निचर बढी प्रयोग भैरहेका छन् । मेटलउडमा फलाम तथा काठ मिश्रित आकर्षक डिजाइन एवं शैलीका फर्निचर उपलब्ध छन् ।

पोदरेज स्टिल एण्ड आइरनका सञ्चालक प्रमोद गौतमले स्टिल-आइरन फर्निचरको गुण भनेकै कहिल्यै ननासिनु भएको बताए । गौतम भन्छन्- जस्तोसुकै विपदमा पनि यो नासिएर जाँदैन । यसलाई अजम्बरी सरह नै मान्दा हुन्छ, न कीराले खान्छ, न भँचिएर-पसांगिएर जान्छ, यही कारणले मानिसहरू रट आइरन फर्निचरप्रति आकर्षित छन् ।

### बाँसको फर्निचरको सुरक्षा कसरी गर्ने ?

- बाँसको फर्निचरलाई सकेसम्म पानीबाट जोगाउनुपर्छ ।
- हरेक महिना फर्निचरमा तेल लगाउँदा यसमा चमक आउनुका साथै बलियो हुँदै जान्छ ।
- साबुन पानीमा स्पन्ज वा टाबल डुबाएर हल्का सुक्खा पारी सफा गरिरहनुपर्छ । त्यसअघि ब्याम्बो फर्निचरको धूलो झार्न ब्रस वा भ्याकुम गर्न बिर्सनु हुँदैन ।
- लिक्विड सप वा साबुन पानीले सफा गरिसकेपछि सुक्खा कपडाले राम्रोसँग पुछ्नुपर्छ ।
- चिल्लो वा तातो पदार्थ पोखिएको छ भने तुरुन्तै सफा गरिहाल्नुपर्छ ।

## रट आइरन फर्निचरको प्रयोग

सञ्जिता रिजाल

आइरन फर्निचरलाई हामीकहाँ विशेषतः आउटडोर फर्निचरका रूपमा लिइन्छ । विदेशतिर बेडरुमदेखि किचन, डायनिङ तथा लिभिङमा यस्ता फर्निचर चित्ताकर्षक ढंगले प्रयोग गरिएको पाइन्छ । अब बिस्तारै नेपालीहरू पनि रटआइरन फर्निचरप्रति आकर्षित भैरहेका छन् । अहिले त यो फर्निचर घरबाहिरको बगैंचामा मात्र होइन, किचन-डायनिङ हुँदै बेडरुमसम्मै पुगिसकेको छ । घरका साना-ठूला कर्नर स्पेसमा रटआइरन फर्निचर प्रयोग हुन थालेका छन् । आइरन-वुड फ्युजन बेडहरू अत्यन्तै क्लासी देखिन्छन् । रटआइरनका सो फासेट तथा डायनिङ मात्र होइन देवानदेखि स्टडी टेबलसम्म प्रयोगमा आइसकेका छन् ।

पहिलो विश्व

# अब कार्टुनको सहारा

धेरै अभिभावकलाई सबैभन्दा टाउको दुखाइको विषय भनेकै आफ्नो नयाँ सन्तानको नाम जुराउनु हुँदै गएको छ। पहिले नाम जुराउन डिक्सनरी हेरिन्थ्यो भने इन्टरनेट आएपछि मानिसहरू गुगल सर्च गर्न थाले। अहिले गुगलमा पनि आफूले खोजेजस्तो नाम फेला पार्न नसकेपछि धेरैको ध्यान कार्टुन चलचित्रका क्यारेक्टरतर्फ मोडिन थालेको छ।

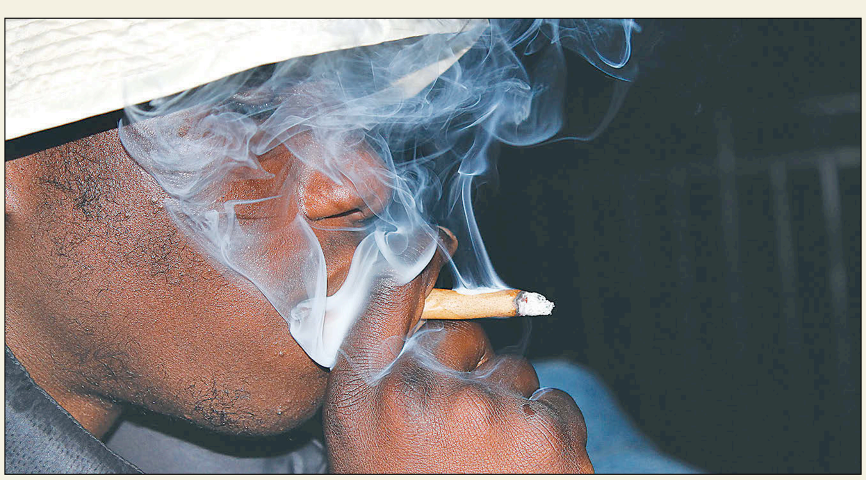
सन् २०१९ मा जन्मिएका नवजात शिशुको नाममा सबैभन्दा लोकप्रिय नाम डिज्नेल्यान्डमा बन्ने कार्टुन चलचित्रका पात्रहरूकै नाम भएको एक सर्वेक्षणले देखाएको छ। बेलायतमा गरिएको सर्वेक्षणअनुसार पछिल्लो समयमा जन्मिएका १० लाख बालबालिकाको नाम कार्टुन क्यारेक्टरहरूबाट राखिएको पाइन्छ, जसमा चलचित्र अल्लादिनको ज्यास्मिन, टोय स्टोरीको रेक्स, जेसी, ब्युटी एन्ड द बिष्टको बेली, स्टिमबोट विल्लीको मिनी, प्रिन्सेस एन्ड द फ्रगको टियाना, फ्रोजनको इल्सा आदि प्रमुख छन्।

# सप्ताहन्तमा दुलहीकै ड्रेस

Agency

धेरैजसो महिलाले आफू दुलही हुँदा लगाएको ड्रेस दोहोऱ्याएर कमै लगाउँछन्। यो कुरा अधिकांश देश तथा धर्म-सम्प्रदायअनुसार हुने सबैजसो विवाहमा देखिँदै आएको छ। यही कुराको अपवादका रूपमा देखा परेकै कारण ५४ वर्षीया इवान विन्डफिल्ड अहिले आकर्षण र चर्चामा छिन्।

५७ वर्षीय स्टिभसँग विवाह-बन्धनमा बाँधिने क्रममा इवानले साढे ४१ हजार रुपैयाँ हालेर दुलहीले लगाउने ड्रेस खरिद गरेकी थिइन्। विवाह सम्पन्न भएपछि उक्त ड्रेस अरूले प्रयोग नगरेको देखेकी इवानले भने त्यसलाई पटक-पटक प्रयोग गर्ने सोच बनाइन्। अहिले उनी प्रत्येक सप्ताहन्तमा दुलही बनेका बेलाको ड्रेस लगाएर सहर घुम्ने, घरायसी किनमेल गर्ने आदि काम गर्छिन्। दुलहीको ड्रेसमा एक्लै बजार निस्किएपछि उनी मोबाइल फोटोग्राफीको मुख्य विषयसमेत बन्ने गरेकी छिन्। उनको अबको योजना विवाह गरेको पहिलो वर्षको सप्ताहन्तमा लगाएको यो ड्रेस लिलाम गरेर आएको पैसा कुनै कल्याणकारी काममा खर्च गर्नेछ।



# धन्दा गाँजाको

गाँजासंग नेपालीहरूको हजारौं वर्षदेखि धार्मिक एवं आयुर्वेदिक सम्बन्ध रहे पनि अहिले गाँजालाई लागूपदार्थको सूचीमा राखेर आंशिक रूपमा प्रतिबन्ध लगाइएको छ। गाँजालाई धेरै देशले लागूपदार्थको सूचीमा राखेर प्रतिबन्धित लगाएका छन् भने केही देशमा नेपालको जस्तै आंशिक खुला पनि छ। यस क्रममा कारोबार गरेको पत्ता लागे पक्राउ गर्ने र केही ठाउँमा सेवन गर्न छुट समेत दिइएको पाइन्छ।

लागूपदार्थ निर्मूल गर्ने अभियानमा अमेरिका जतिसुकै सक्रिय भए पनि अमेरिकाका केही सहरमा गाँजा सेवन गर्न छुट पनि छ। हालै जर्मनीको एक संस्थाले गरेको अनुसन्धानमा अमेरिकाका विभिन्न सहर गाँजा खपत गर्नमा विश्वमै अग्रणी देखिएका छन्। जर्मनीको एबिसिडी कम्पनीले गरेको उक्त सर्वेक्षणअनुसार अमेरिकाको न्युयोर्क सर्वाधिक गाँजा खपत गर्ने सहर हो। सन् २०१८ को तथ्यांकअनुसार न्युयोर्कमा ७७ हजार ४ सय ४० किलोग्राम गाँजा खपत भएको थियो। सोही सर्वेक्षणअनुसार न्युयोर्कमा अहिले गाँजा प्रतिग्राम १ हजार २ सय १५ रुपैयाँमा बिक्री हुने गरेको छ। गाँजा खपत गर्नमा पाकिस्तानको कराँची सहर दोस्रो स्थानमा छ। कराँचीमा प्रतिबन्धित लागूपदार्थको सूचीमा रहेको गाँजा ६ सय रुपैयाँ प्रतिग्रामको दरमा ४१ हजार ९ सय ५० किलो खपत भएको थियो। बढी गाँजा खपत हुने तेस्रो सहर भारतको नयाँ दिल्ली हो। दिल्लीमा वार्षिक ३८ हजार २ सय ६० किलोग्राम गाँजा खपत हुन्छ। त्यहाँ बिक्री हुने गाँजाको मूल्य प्रतिग्राम करिब ५ सय रुपैयाँ पर्छ।

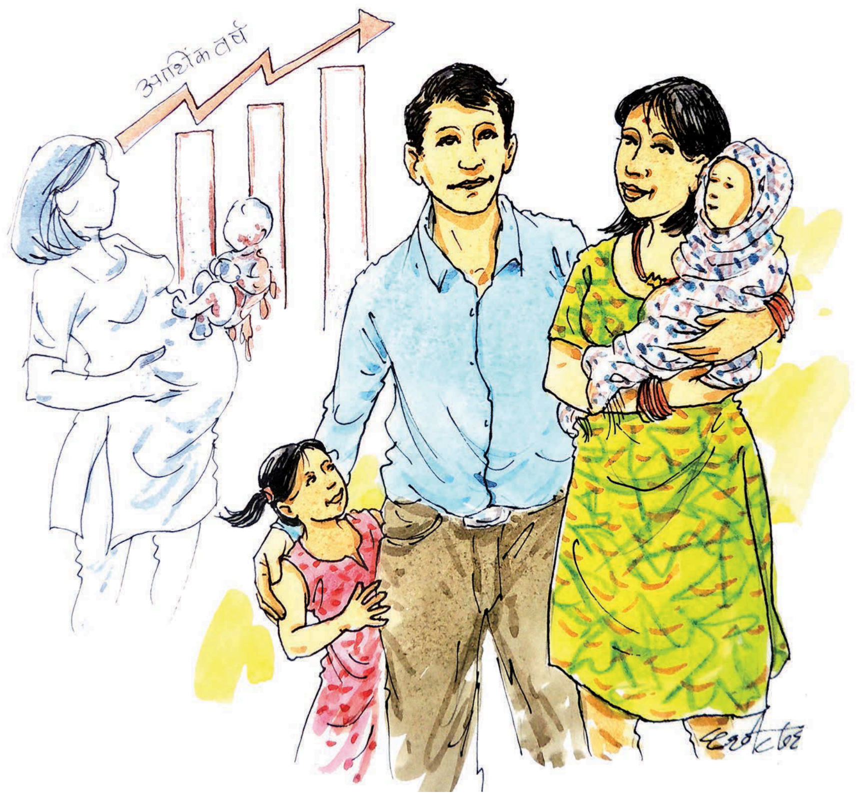
लसएन्जलसमा गाँजा सेवनमाथि प्रतिबन्ध लगाइएको छैन। त्यहाँ सन् २०१८ मा ३६ हजार किलोग्राम गाँजा प्रतिग्राम ९ सय २० रुपैयाँमा खपत भएको थियो। गाँजाका दृष्टिले बढी खपत हुने र सबैभन्दा महँगो सहर इजिप्टको राजधानी कायरो हो। गाँजा सेवन गैरकानुनी मानिने कायरोमा गत वर्ष ३२ हजार ५ सय ९० किलोग्राम गाँजा १८ सय २५ रुपैयाँ प्रतिग्रामका हिसाबले बिक्री भएको थियो।

गाँजाका लागि सबैभन्दा बढी मूल्य जापानको टोकियोमा तिर्नुपर्छ। गाँजा कारोबारमाथि प्रतिबन्ध लगाइएको टोकियोमा गत वर्ष गाँजा प्रतिग्राम ३ हजार ६ सय ९० रुपैयाँमा कारोबार भएको थियो। यस्तै गाँजालाई प्रतिबन्धको सूचीमा राखेको दक्षिण कोरियाको सियोल सहरमा प्रतिग्राम गाँजाको मूल्य ३ हजार ६ सय ६५ रुपैयाँ छ। जापानकै क्योटो सहर गाँजाका लागि बढी मूल्य तिर्ने तेस्रो सहर हो जहाँ प्रतिग्राम गाँजाको ३ हजार ३ सय ५० रुपैयाँ पर्छ। हङकङमा पनि गाँजामाथि प्रतिबन्ध लगाइएको छ। हङकङमा गाँजाको कारोबार प्रतिग्राम ३ हजार १ सय ५ रुपैयाँमा हुने गरेको छ। गाँजाको मूल्यका दृष्टिले पाँचौं महँगो सहर थाइल्यान्डको बैंकक हो। आंशिक रूपमा प्रतिबन्धित गाँजा त्यहाँ प्रतिग्राम २ हजार ८ सय ५ रुपैयाँमा उपलब्ध हुन्छ।

यो सूचीमा नेपालको कुनै कुरा उल्लेख छैन। सबैभन्दा सस्तो गाँजा इक्वेडरको क्विटो सहरमा पाइन्छ। त्यहाँ प्रतिग्राम गाँजाको मूल्य १ सय ५२ रुपैयाँ छ भने कोलम्बियाको बोगोटामा २ सय ४८, पराग्वेको ओसुनसियोनमा २ सय ५०, इन्डोनेसियाको जाकर्तामा ४ सय २८ तथा पानामाको पानामा सिटीमा ४ सय ३५ रुपैयाँमा १ ग्राम गाँजा उपलब्ध हुन्छ।

# सुखी परिवारमा राज्यको लगानी कति ?

पद्मराज जोशी




समयको माग अनुसार 'परिवार नियोजन' भन्ने शब्द अब 'परिवार योजना' मा बदलिएको छ। सरकारले नै परिवार नियोजनको सट्टा परिवार योजना प्रयोग गर्दै त्यही अनुसार कार्यक्रम अघि बढाएपछि अब बिस्तारै परिवार नियोजनभन्दा परिवार योजना अगाडि आएको हो। नेपालमा जनसंख्या नियन्त्रण गर्न परिवार नियोजन कार्यक्रम सञ्चालनमा ल्याइएको थियो। उक्त कार्यक्रम सबैभन्दा पहिले वि.सं. २०१६ देखि परिवार नियोजन संघले सञ्चालन गरेको थियो। त्यसपछि यो कार्यक्रमलाई स्वास्थ्य मन्त्रालयले पनि महत्वका साथ अघि बढायो। यो कार्यक्रमले धेरै हदसम्म जनसंख्या नियन्त्रणमा सफलता पायो अर्थात् जनसंख्या वृद्धिदर घट्यो।

जनसांख्यिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण-२०१६ का अनुसार नेपालको जन्मदर २ दशमलव ३ छ। यसको अर्थ अहिले एक दम्पतीले २ दशमलव ३ वटा सन्तान जन्माउँछन्। दुई दशकअघि सन् १९९६ मा नेपालको जन्मदर ४ दशमलव ६ थियो। त्यतिबेला एक दम्पतीले करिब ५ सन्तान जन्माउँथे। अहिले त्यो घटेर करिब २ मा झरेको छ। जन्मदर सन् २००१ मा ४ दशमलव १, २००६ मा ३ दशमलव १, सन् २०११ मा २ दशमलव ६ हुदै सन् २०१६ मा २ दशमलव ३ पुगेको हो। सन् २०२१ मा हुने सर्वेक्षणको नतिजामा जन्मदर अझ घट्न सक्ने जनसंख्या विज्ञहरूको आँकलन छ।

हाम्रो परिवेशमा धेरैको तुलनामा थोरै बालबच्चा भएको परिवार राम्रो मानिन्छ, तर थोरै बालबच्चा हुँदैमा परिवार व्यवस्थित र सुखी हुन्छ भन्ने होइन। व्यवस्थित परिवार निर्माण गर्न हरेक दम्पतीलाई परिवार नियोजनको सही जानकारी हुनुपर्छ र त्यो जानकारीलाई व्यवहारमा लागू गर्न सक्नुपर्छ। कति वर्षमा विवाह गर्ने ? कोसित विवाह गर्ने ? कति बच्चा जन्माउने ? कहाँ गएर जन्माउने ? कति समयको अन्तरालमा जन्माउने ? आदि सबै कुरा बुझेका दम्पतीले मात्र व्यवस्थित परिवार निर्माण गर्न सक्छन्। व्यवस्थित परिवारका लागि सरकारले परिवार नियोजनको नाम परिवर्तन गरेर परिवार योजना राखेर मात्र पुग्दैन। त्यसका लागि परिवार योजना कार्यक्रममा लगानी पनि त्यही अनुसार गर्नु आवश्यक छ।

स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको तथ्यांकअनुसार नेपालमा अहिले पनि ३० प्रतिशत महिलाको बालविवाह हुने गरेको छ। ३९ प्रतिशत महिलाले २० वर्ष नपुग्दै सन्तान जन्माइसकेका हुन्छन् भने असुरक्षित गर्भपतन गराउने महिलाको संख्या घट्न सकेको छैन। गर्भपतनलाई परिवार नियोजनको साधनका रूपमा प्रयोग गर्ने क्रम वृद्धि भएको छ। गर्भपतन गराउनु फेसनजस्तै भएको छ। सरकारी तथ्यांकअनुसार ५८ प्रतिशत महिलाले अहिले पनि असुरक्षित गर्भपतन गराइरहेका छन्। परिवार नियोजनका साधनको प्रयोग अपेक्षाअनुसार बढ्न सकेको छैन।

नेपाल परिवार नियोजन संघले निकालेको फ्याक्ट सिट-२०१६ अनुसार देशका २५ दशमलव २ प्रतिशतले परिवार नियोजनका साधन सहज रूपमा प्राप्त गर्न सकिरहेका छैनन्। कैयौं विद्यार्थी यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी सत्य सूचना नहुँदा समस्यामा परिरहेका छन्। यी तमाम समस्या समाधान गर्न परिवार योजनाको आवश्यकता पर्छ। बाल तथा मातृ मृत्युदर घटाउन पनि परिवार योजनाको उत्तिकै भूमिका हुन्छ।

सरकारले एफपी-२०२० (फेमिली प्लानिङ-२०२०) मा प्रतिवद्धता जनाएअनुसार परिवार नियोजनको सेवामा पहुँच पुऱ्याउन हरेक वर्ष परिवार योजनाको बजेट ७ प्रतिशतले बढाउँदै लगेको बताएको छ। स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालय परिवार कल्याण महाशाखाका अनुसार सरकारले परिवार योजनाका लागि आर्थिक वर्ष ०७३/७४ मा ३३ करोड ८२ लाख रुपैयाँ बजेट विनियोजन गरेकोमा त्यसलाई बढाएर आर्थिक वर्ष ०७४/७५ मा ४१ करोड ३६ लाख रुपैयाँ पुऱ्याएको छ। आर्थिक वर्ष ०७५/७६ मा ५१ करोड ४३ लाख बजेट विनियोजन गरिएकोमा यो आर्थिक वर्ष पनि त्यही अनुपातमा बजेट वृद्धि गरिएको छ।

संघ र प्रदेशका लागि छुट्टा-छुट्टै बजेट विनियोजन गरिएकाले यकिन तथ्यांक भन्न नसकिए पनि करिब १० प्रतिशत वृद्धि गरिएको परिवार कल्याण महशाखा परिवार योजना साखाकी प्रमुख कविता अर्याल बताउँछिन्। यो बजेट मात्र पनि पर्याप्त भने नभएको महाशाखाका अधिकारीहरू बताउँछन्। समग्र स्वास्थ्य मन्त्रालयको बजेट कुल बजेटको कम्तीमा पनि १० प्रतिशत हुनुपर्नेमा जम्मा ४ दशमलव ४८ प्रतिशत भएकाले परिवार योजनाको बजेट पनि न्यून भएको हो।

अहिले पनि बाल मृत्युदर र मातृ मृत्युदर अझै घटाउनुपर्ने चुनौती रहेकाले परिवार योजनामा बजेट बढाएर अघि बढ्नुपर्ने डा. पाण्डे बताउँछन्। अहिले जनसंख्या घटिसक्यो। जनसंख्या वृदिदर घटिसक्यो अब किन चाहियो र परिवार नियोजन कार्यक्रम भनेर अघि बढे त्यसको प्रभाव यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यमा मात्र नभएर समग्र स्वास्थ्य क्षेत्रमा पर्ने डा. पाण्डेको दाबी छ। अझै पनि देशका कैयौं भागमा परिवार नियोजन सेवाको पहुँच पुग्न सकेको छैन। उनीहरूले चाहेर पनि सेवा पाइरहेका छैनन्। धार्मिक तथा परम्परागत कारणले पनि केही समुदाय यो सेवाबाट टाढै छन्। यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी गलत धारणा तथा भ्रमका कारण सुखी यौन जीवन बिताउन पाइरहेका छैनन। यी समस्या समाधानका लागि यौन शिक्षा तथा परिवार नियोजन सेवाको पहुँच जनतासम्म सहज रूपमा पुग्नुपर्छ।

एफपी-२०२० मा सरकारले हस्ताक्षर गरेपछि परिवार योजना कार्यक्रमलाई प्राथमिकतामा राखेर अघि बढ्नुपर्ने विज्ञहरू बताउँछन्। सन् २०१२ मा बेलायतको लन्डनमा नेपालसहितका ६९ विकासोन्मुख राष्ट्रको सम्मेलनले सन् २०२० सम्म थप १२ करोड महिला तथा किशोरीहरूमा परिवार नियोजन सेवा तथा सूचनाको पहुँच पुऱ्याउने प्रतिबद्धता व्यक्त गरेअनुसार नेपालले सन् २०१५ को मार्चमा एफपी-२०२० मा हस्ताक्षर गरेको थियो।

परिवार नियोजनको सेवा बढाउन नीतिगत सुधार गर्नुपर्ने, सेवाको गुणस्तर सुधार गर्न र बजेट बढाउनुपर्ने मुख्य गरी ३ वटा कुरामा एफपी-२०२० का सदस्य राष्ट्रहरूले प्रतिबद्धता जनाएका छन्। त्यही अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिबद्धताअनुसार परिवार नियोजन कार्यक्रमको नीति नियममा भएका कमी-कमजोरी सुधारेर अगाडि बढ्ने, सेवा सुधारका लागि स्वास्थ्यकर्मीलाई तालिम दिने तथा हरेक वर्ष कम्तीमा ७ प्रतिशतले बजेट बढाउने गरी परिवार कल्याण महाशाखाले कार्यक्रम अघि बढाइसकेको महाशाखाका निर्देशक डा. भीमसिंह तिंकरी बताउँछन्।

सरकारले सन २०१५ सम्म ६० प्रतिशत हेल्थपोस्टमार्फत ५ प्रकारका परिवार नियोजनका अस्थायी साधन (कन्डम, पिल्स, इम्प्लान्ट, आयुडिसी र डिपो) उपलब्ध गराउने लक्ष्य लिए पनि २० प्रतिशत हेल्थ पोष्टले मात्र ती ५ प्रकारका अस्थायी साधन उपलब्ध गराइरहेको अवस्था छ। सरकारले युवामैत्री सेवा प्रदान गरिरहेको भए पनि व्यवहारमा त्यसो हुन सकिरहेको छैन। परिवार नियोजनको साधन भनेको कन्डम र पिल्स मात्र होइन। युवायुवतीलाई ती साधनसँगै थुप्रै विकल्प दिनुपर्ने यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्य विशेषज्ञ डा. खेम कार्की बताउँछन्। परिवार नियोजन सेवा नि:शुल्क र सर्वसुलभ भएपछि मात्र हरेक व्यक्तिको यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यसँगै सुखी परिवार निर्माणको आधार तय हुन सक्ने डा. कार्कीको दाबी छ।

सरकारले बालमृत्यु तथा मातृमृत्यु घटाउन कानुन संसोधन गरी विवाह गर्ने उमेर बढाएको छ। अब महिलाले २० वर्ष पूरा नगरी विवाह गर्न पाउँदैनन्, तर यतिले मात्र समस्या समाधान नहुने विज्ञहरू बताउँछन्। नेपाल परिवार नियोजन संघका प्रबन्ध निर्देशक केपी विष्टका अनुसार अहिले पनि नेपाल विश्वमा बालविवाह अत्यधिक हुने देशहरूको श्रेणीमा अग्रस्थानमा छ। कानुन बनाउनुसँगै त्यसलाई लागू गर्नु पनि उत्तिकै चुनौतीपूर्ण भएको विष्टको भनाइ छ।

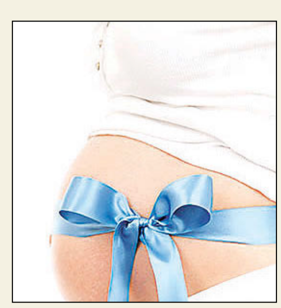
राज्यले खुसी परिवार निर्माणका लागि परिवार योजनामा आवश्यक बजेट विनियोजन गर्न सके यसले आशा गरेअनुसार प्रतिफल दिने कुरामा शंका छैन।

## व्यस्तताबीच गर्भको स्याहार

डा.बालकृष्ण शाह
स्त्री तथा प्रसुति रोग विशेषज्ञ,
मोरङ सहकारी अस्पताल

चाडबाडका बेला घरमा बढी चहलपहल हुन्छ। अझ दसैंको लामो बिदामा बालबालिकाहरू मात्र होइन, घरका सबै सदस्यको जमघटले छुट्टै रमाइलो महसुस गराउँछ। यस्तो जमघटमा घरका गृहणीहरूमा थप भार पर्छ। किनमेल, पाहुना सत्कार, भान्साको काम तथा घरको सजावट यी सबै भार मुख्य रूपमा घरका गृहणीहरूमाथि हुन्छ, तर यस्तो अवस्थामा पनि गर्भवतीहरूको स्याहारमा कमी आउन दिनु हुँदैन। विशेषगरी तीन महिनाभन्दा कम तथा सात-आठ महिना पुगिसकेका गर्भवतीहरूको विशेष स्याहार गर्नुपर्छ। तीन महिना नपुगेका गर्भवतीहरूमा शारिरिक दौडधूप तथा मानसिक तनावका कारण गर्भ खेर जाने सम्भावना बढी हुने भएकाले गर्भवतीले लामो यात्रा गर्ने, भारी बोक्ने, धेरै दौडधूप गर्ने तथा तनावमा बस्ने जस्ता काम गर्नु हुँदैन। गर्भवतीहरूले खानामा रुचि कम भए पनि बारम्बार थोरै-थोरै खाने तथा पानी बढी पिउने बानी बसाल्नुपर्छ।

सामान्यत: ३ महिनादेखि ६ महिनासम्मको गर्भ बढी सुरक्षित हुन्छ र यतिबेला त्यति गाह्रो नहुन सक्छ, तर ६ महिना पुगिसकेका गर्भवती महिलाहरूले बढी सजग हुनुपर्छ। लामो यात्रा गर्ने, भारी



बोक्ने, धेरै दौडधूप गर्ने आदि काम गर्नु हुँदैन। उनीहरूमा शारिरिक वा मानसिक तनावले गर्भको अवधि पूरा नहुँदै व्यथा सुरु हुन सक्छ। त्यसैले त्यस्ता गतिविधिमा सरिक नभै आराममा बढी जोड दिनु पर्छ, तर पूर्ण बेडरेस्ट गर्नु हुँदैन। चाडबाडमा अस्पतालहरूमा कतिपय सेवा बन्द गरिएको हुन सक्छ। त्यसैले आपत्कालीन अवस्थामा कुन अस्पतालमा सम्पर्क गर्ने आफ्नो चिकित्सकसँग सल्लाह गर्नुपर्छ।

सन्दर्भ : विश्व मुटुरोग दिवस-२९ सेप्टेम्बर

# मुटुको स्वास्थ्य किन आवश्यक छ ?

पर्सि आइतबार विश्व स्वास्थ्य संगठनको आह्वानमा संसारभर मुटु दिवस मनाईदैछ ।

विश्व स्वास्थ्य संगठनले मुटु दिवस मनाउने अवधारणालाई पहिलो पटक सन् १९९७ मा आफ्नो वार्षिक प्रतिवेदनमा समावेश गरेको थियो । सोहीअनुसार सन् १९९९ मा विश्व स्वास्थ्य संगठनले आफ्नो वार्षिक छलफलमा सेप्टेम्बर महिनाको अन्तिम आइतबारलाई विश्व मुटु दिवसका रूपमा मनाउने निर्णय गऱ्यो । पहिलो मुटु दिवस २४ सेप्टेम्बर २००० मा मनाइएको थियो ।

यो वर्षको मुटु दिवस २९ सेप्टेम्बर अर्थात् असोज १२ गते परेको छ । यो वर्षका लागि विश्व स्वास्थ्य 'आफ्नो मुटुलाई माया गरौं' नारा तय गरेको छ ।

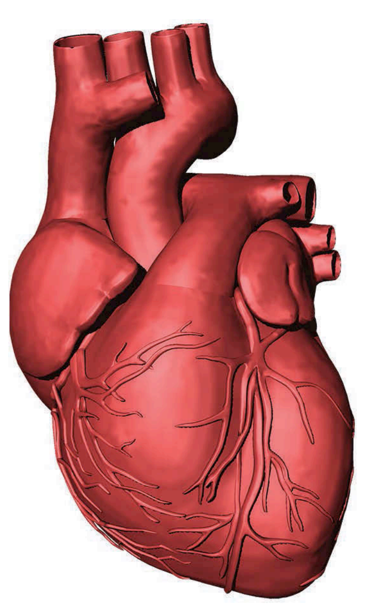
## किन हुन्छ मुटुरोग ?

खासगरी व्यस्त जीवनशैली, अस्वस्थ एवं अनियमित खानपान, शारीरिक कसरतको अभाव जस्ता कारणले मुटुसम्बन्धी समस्या देखा पर्छ । अहिलेको व्यस्त जीवनशैलीका कारण पनि मुटुरोगको जोखिम बढ्दै गएको छ ।

## के भन्छन् विशेषज्ञ ?

मुटुरोग विशेषज्ञ डा. ओममूर्ति अनिलका अनुसार

- धुम्रपान तथा खैनी सेवन गर्ने व्यक्तिलाई मुटुरोगको जोखिम बढी हुन्छ ।
- अल्कोहल तथा मदिरा सेवन पनि मुटुरोगको प्रमुख कारण हो । एकै दिनमा धेरै मदिरा सेवन गर्दा मुटुको रक्तनलीमा रगतको चक्का निर्माण भै हृदयघातको जोखिम वृद्धि हुन सक्छ ।
- ४० वर्षको उमेर कटेपछि मुटुरोगको जोखिम अझ बढ्छ । त्यसैले ४० वर्ष पुगेपछि नियमित रूपमा मधुमेह तथा कोलेस्ट्रोलसँग सम्बन्धित रगत जाँच गराउनुपर्छ । यसका साथै हरेक दुई महिनामा एकपटक नियमित रुपमा रक्तचाप जाँच गराइरहनुपर्छ ।



- मधुमेह तथा कोलेस्ट्रोल बढेको छ भने नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ ।
- मधुमेह, रक्तचाप तथा कोलेस्ट्रोलको समस्या भए नियमित औषधी सेवनका साथै खानपान तथा व्यायाममा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।
- स्वस्थ आहार सेवन गर्नुपर्छ । खानामा नुन, चिनी तथा चिल्लोको मात्रा कम गर्नुपर्छ । अस्वस्थकर आहार (जंक फुड, फास्ट फुड तथा तयारी खानेकुरामा नुनिला, नदेखिने चिल्लो, कृतिम गुलियो प्रयोग गरिएको हुन्छ । त्यसैले यस्ता खानेकुरा अस्वस्थकर मानिन्छन् ।) बाट टाढै रहनुपर्छ ।
- फलफूल तथा सागसब्जीको प्रयोग बढी भन्दा बढी गर्नुपर्छ । सागसब्जीमा सुपाच्य फाइबर हुने भएकाले यसको बढीभन्दा बढी प्रयोगले मुटुरोगको जोखिम कम गर्छ ।
- माछामा भएको राम्रो कोलेस्ट्रोलले मुटुलाई फाइदा पुऱ्याउँछ । त्यसैले साताको दुईपटक सम्म शुद्ध र ताजा माछा सेवन मुटुरोगीका लागि उपयुक्त मानिन्छ । यस्तो माछा सकेसम्म नतारेको र कम तेलमा पकाइएको हुनुपर्छ ।
- ड्राई फ्रुट्स ( काजु, ओखर, बदाम, छोहारा, खुर्पानी, किसमिस) को नियमित प्रयोग मुटुका लागि फाइदाजनक मानिन्छ । यसमा भएको राम्रो कोलेस्ट्रोलले मुटुमा आउने रोकावटको सम्भावना घटाउँछ । ड्राईफ्रुट्समा फाइबरको मात्रा उच्च हुन्छ जुन मुटुका लागि फाइदाजनक मानिन्छ ।
- खानामा भातको तुलनामा दाल तथा गेडागुडीको मात्रा बढी हुनुपर्छ । भातको तुलनामा गहुँ एवं जौका परिकार मुटुका लागि फाइदाजनक मानिन्छन् ।

## शारीरिक गतिविधिमा ध्यान

- मुटुरोगबाट जोगिन अथवा मुटुरोग भैसकेको अवस्थामा शरीरलाई सकेसम्म व्यस्त राख्नुपर्छ । प्रशस्त पसिना बग्ने गरी शारीरिक गतिविधिमा संलग्न हुनुपर्छ । स्वस्थ मानिसले प्रतिदिन ३० देखि ६० मिनेटसम्म तीव्र गतिमा हिँड्नु वा हल्का दौडनुपर्छ भने मुटुरोगको जोखिम भएकाले दैनिक कम्तीमा १ घण्टासम्म पसिना बग्ने गरी हिँड्नुपर्छ ।
- नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ । साइकिलिङ, दौड, स्वीमिङ, वाकिङ आदि गर्नुका साथै ट्रेडमिलसमेत प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसरी व्यायाम गर्दा आफ्नो शरीर तथा परिस्थिति सुहाउँदो विधि अपनाउनुपर्छ ।
- मुटुरोगीका लागि शरीरको बढी तौल घातक मानिन्छ । त्यसैले शरीरको तौललाई नियन्त्रणमा राख्नुपर्छ । तत्कालको अवस्थामा शरीरको तौल १० प्रतिशतसम्म कम गरे मुटुरोगको जोखिम कम गर्न सकिन्छ । कम तौल भएका मानिसलाई पनि मुटुरोगको सम्भावना त्यत्तिकै हुन्छ । कम तौल भएका मानिसले मुटुरोगको जोखिमबाट बच्न समय-समयमा चिकित्सकसँग परामर्श गरिरहनुपर्छ ।

# यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

**यो साता**

असोज १० गते
विश्व पर्यटन दिवस

असोज ११ गते
विश्व रेविज विरुद्ध दिवस
सूचनामा विश्वव्यापी पहुँच दिवस
सोह्र श्राद्ध समाप्ति

असोज १२ गते
विश्व मुटु दिवस
घटस्थापना, नवरात्र प्रारम्भ

असोज १४ गते
विश्व ज्येष्ठ नागरिक दिवस
विश्व बसोबास दिवस

असोज १० गते
विश्व अहिंसा दिवस

### मेष

विविध उपहारका साथ प्रेम प्रस्ताव प्राप्त हुँदा मनमा दुविधा उत्पन्न हुनसक्छ । विचार गरी निर्णय लिनुहोला । अपरिचित व्यक्तिले देखाएको सहयोगी व्यवहारलाई हृदयदेखि नै स्वीकार गर्नुपर्ने हुन्छ । टाढाका साथीभाइसँग सम्बन्ध बढ्नेछ । नयाँ क्षेत्रमा लगानी गर्दा पैतृक सम्पत्ति खर्च होला ।

### वृष

अरुको योगदानप्रति बेवास्ता गर्दा आफू पछि परिएला । साथीभाइलाई उत्प्रेरित गर्दै सामूहिक उन्नतीको मार्ग कोरिनेछ । सरकारी तथा निजी क्षेत्रमा कार्यरत कर्मचारीलाई कुरा लगाउनेहरूले सताउनेछन् । हरेक समस्याको गाँठो फुक्न सक्छ । बुधबारपछिका दिनमा सकारात्मक कामहरू हुनेछन् ।

### मिथुन

विपक्षीले जालझेल गरी मानसिक तनाव उत्पन्न गराउन सक्छन्, सावधानी अपनाउनुहोला । कार्य योजनामा गोपनियता अपनाउँदा अपेक्षाभन्दा छिटो सफलता हात पर्नेछ । अन्नदान गर्न सके मनोरथ पूर्ण हुनेछ । गोष्ठी, तालिमजस्ता कार्यक्रममा सहभागी भइनेछ ।

### कर्कट

विपक्षीको टाउको उठाउने प्रयासलाई निस्तेज पार्न निकै प्रयास गर्नुपर्नेछ । रुची नहुँदा नहुँदै बाध्यात्मक परिस्थितिका बीच आफन्तजनको काममा समय खर्चिनुपर्ला । लामो तथा छोटो दूरीको यात्रामा सरिक भइनेछ । साताको अन्त्यमा विशिष्ट व्यक्तिहरूसँग भेटघाट हुने सम्भावना छ ।

### सिंह

कार्य व्यस्तताले गर्दा परिवारका सदस्यबीच खटपट हुन सक्छ । घर-परिवारका लागि खर्च पनि गर्नुपर्ने हुन्छ । विभिन्न अवसरले पिछा गरेको अवस्था छ । आम्दानी राम्रै भए पनि खर्चले पिरोल्न सक्छ । प्रेम प्रस्ताव राख्नेहरूसँग सचेत रहनुमै आफ्नो कल्याण होला ।

### कन्या

साताको सुरुमा समाजसेवातर्फ आकर्षित भइनेछ । मेहनत गर्दा जीवनशैलीमा परिवर्तनमा आउनेछ । अध्ययनतर्फ त्यति ध्यान दिन नसकिएला । मंगलबारपछि सहयोगको नाटक गर्नेहरूले झुक्याउन सक्छन् । हरियो रंगको पहिरनले अपेक्षा गरेजस्तै परिणाम दिन सक्छ ।

### तुला

व्यवसायमा अपेक्षा गरेजस्तै सफलता हात पर्नेछ । सोमबार पछिका दिनमा बौद्धिक व्यक्तित्वहरूसँग परिचित हुँदै महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न गर्न सकिनेछ । काममा ढिलाइ भए पनि सही मार्ग पहिल्याउन सकिनेछ । सहयोगी हातहरू अघि बढिरहेका छन्, भावना बुझ्ने प्रयत्न गर्नुहोला ।

### वृश्चिक

मन मिल्ने हितैषीहरूको आलोचना स्वीकार गर्न सके उचाइमा पुगिनेछ । व्यक्तिगत खर्चमा भ्रमण हुन सक्छ । तपाईंको प्रतिभालाई साथीहरूले खुलेर समर्थन गर्नेछन् । परिश्रम परिणाममुखी होला । विदेश अध्ययनका लागि बजेटभन्दा बढी खर्च हुनसक्छ । साथीहरूसँग नगद कारोबार गर्दा संयम अपनाउनुपर्नेछ ।

### धनु

धातु तथा सेयरको क्षेत्रमा गरिएको लगानीले मुनाफा दिलाउनेछ । अवसरको खोजीका क्रममा विदेश यात्राको सम्भावना समेत छ । अनुशासन एवं मर्यादा पालन नगर्दा विवाद निम्तने खतरा छ,सचेतता अपनाउनुहोला । सामूहिक लगानिमा गरिएको कार्यले भने मुनाफा दिनेछ ।

### मकर

प्रयत्न गर्दा भाग्यले साथ दिनेछ । भावी योजनासमेत तर्जुमा होलान् । मन मिल्नेहरूको भर पर्दा कतिपय कार्य ओझेलमा पर्न सक्छन् । यात्रा गर्दा विशिष्ट प्रकारका मानिसहरूसँग परिचित हुने अवसर जुट्नेछ । साताको अन्त्यमा धार्मिक कार्यमा सरिक भइनेछ ।

### कुम्भ

आर्थिक पक्ष प्रवल हुँदै गएकाले नयाँ तथा पुराना दुवै कार्यबाट फाइदा नै मिल्ने देखिन्छ । भोज तथा मनोरञ्जनको निमन्त्रण हात लाग्न सक्छ । सेतो तथा गुलावी रंगको प्रयोगले प्रशंसा गर्नेहरू बढाउनेछ । शुभ कार्य तथा सामाजिक क्षेत्रमा धन खर्च हुनेछ ।

### मीन

विश्वास पात्रलाई बचन दिदाँ सर्तकता अपनाउनुहोला । परिवारका सदस्यहरूको मन दुखाइमा हेक्का राखी साथ दिनु उचित हुन्छ । अफिसयल तथा घरायसी दुवैतर्फको बोझिलो कार्यभारले मानसिक तनाव सिर्जना गर्न सक्छ । योग तथा व्यायामले शरीरलाई चुस्त राख्न मदत पुऱ्याउनेछ ।

# मनिषको सपना

काठमाडौंमा चलिरहेको यू १८ साफ च्याम्पियनसिपमा नेपालको प्रदर्शन राम्रो रहन नसके पनि धेरैको नजरमा पर्न सफल खेलाडी हुन्– मनिष डाँगी । उनको गोलको मद्दतले नेपालले माल्दिभ्सविरुद्ध १-१ को बराबरी खेलेको थियो । यसै क्रममा नेपालको जर्सी लगाउने उनको एउटा सपना पूरा भएको छ । अबको उनको सपना हो– नेपालको राष्ट्रिय टिमबाट खेल्ने ।

डाँगी सहिद स्मारक लिग सी डिभिजन खेलेपछि चर्चामा आएका थिए । खासमा उनले दक्षिण कोरियामा फुटबल सिकेका हुन् । उनी सिन्हङ एकेडेमीका खेलाडी हुन् । परिवारको कोरिया बसाइसँगै उनी पनि त्यहाँ पुगे । उनी फेरि एकेडेमीमा फर्कनेछन् । विश्वास गर्न सकिन्छ, नेपालले कोरियामा फुटबल सिकेका एउटा राम्रो खेलाडी पाउँदैछ ।

# क्रिकेटका डाक्टर

अबको केही वर्षमा इशान पाण्डेको अगाडि डाक्टरको पगरी झुन्डिनेछ, किनभने उनी एमबीबीएसका विद्यार्थी हुन् । आफ्नो बुबाको सपना पूरा गर्ने क्रममा इशान काठमाडौं विश्वविद्यालयको धुलिखेल अस्पतालमा चिकित्साशास्त्र अध्ययन गरिरहेका छन् । उनको अर्को परिचय पनि छ र त्यो हो– उनको आफ्नै सपना । पाण्डे नेपालका लागि अब्बल दर्जाका क्रिकेट खेलाडी हुन चाहन्छन् । भर्खर सिंगापुरमा हुने त्रिकोणात्मक ट्वान्टी-२० सिरिजका लागि नेपालको राष्ट्रिय टिमको घोषणा भएको छ । त्यसमा पर्ने दुई नयाँ खेलाडीमध्ये एक हुन्– इशान । उनको उद्देश्य हो, नेपालका लागि राम्रो खेल्दै जित दिलाउने । ढिलो चाँडो उनको यो सपना पूरा हुने नै छ । मूल प्रश्न के पनि हो भने उनले अध्ययन र खेलका लागि समयचाहिँ कसरी मिलाउनेछन् ?

# दोस्रो संस्करणको पीपीएल

कात्तिक २६ गतेदेखि मंसिर ७ गतेसम्म दोस्रो संस्करणको पोखरा प्रिमियर लिग (पीपीएल) क्रिकेट हुने भएको छ । गत वर्ष आयोजित पहिलो संस्करणको सफलताबाट हौसिएको क्विन्स इभेन्ट्सले प्रतियोगिताको दोस्रो संस्करण आयोजना गर्न लागेको क्विन्स इभेन्ट्सका प्रबन्ध निर्देशक छुम्बि लामाले बताए ।

यो प्रतियोगितामा नेपालका ६ शहरका ६ फ्रेन्चाइज टिम सहभागी हुनेछन् । पीपीएलमा प्रतिस्पर्धा गर्ने फ्रेन्चाइज टिममा चितवन राइनोज, विराटनगर टाइटन्स, बुटवल ब्लास्टर्स, पोखरा पल्टन, धनगढी ब्लुज तथा काठमाडौं रोयल्स छन् । प्रतियोगितामा नेपालका राष्ट्रिय क्रिकेट खेलाडीहरूसँगै विदेशी खेलाडीहरूसमेत सहभागी हुनेछन् । पहिलो संस्करणको पीपीएल पोखरा पल्टनले जितेको थियो ।

# अन्तर्राष्ट्रिय कार्ट रेसिङमा नेपाल

सिंगापुरको केएफ वान रेसिङ सर्किटमा आयोजना गरिने कार्ट्स प्रतियोगिताका लागि नेपालबाट तीन जना ड्राइभर छनौट भएका छन् । गत शुक्रबार धुलिखेलको हिमालयन मोटरल्यान्डमा सम्पन्न कलेज टु कार्ट्स च्याम्पियनसिपबाट महिला तर्फ सुष्मा नेपाल तथा पुरुषतर्फ आश्विन जलान र सुवर्ण सिंह विष्ट प्रतियोगिताका लागि छनौट भएका हुन् । नेपाल अटोमोबाइल्स एसोसिएसन (नासा) तथा काठमाडौं इन्जिनियरिङ कलेज कालिमाटीद्वारा सञ्चालित हन्ड्रेड युथ आवर फ्युचर अभियान अन्तर्गतको उक्त प्रतियोगिताबाट उनीहरू छनौट भएका हुन् । यो अभियान अन्तर्गत कलेज टु कार्ट्स च्याम्पियनसिपका ३ बिजेता तथा अन्य दुई प्रतियोगिताबाट छनौट भएका ४ गरि कुल ७ जना विद्यार्थीलाई नोभेम्बरको पहिलो साता सिंगापुरमा हुने प्रतियोगितामा सहभागी गराइने नासाले बताएको छ । नासाले केही दिन पहिले मात्र कार्टिङको सुरुवात गरेको हो । नेपाली महिला कार्ट्स ड्राइभरको यो पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय सहभागिता भएको बताइन्छ ।

जाँदा-जाँदै

# सत्र वर्षसम्म गाडी देखेको थिइनँ

दयाहाङ राईको जन्म भोजपुर जिल्लाको खावामा २०३७ साल वैशाख १ गते भएको हो । उनको बाल्यकाल गाउँमै बितेको थियो । २०६० सालदेखि अभिनय क्षेत्रमा आएका राईले हालसम्म ३५ वटा चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका छन् भने उनका नाटकको संख्या २५ जति छ । पोखरामा कलाकार राईसँग साप्ताहिककर्मी राजाराम पौडेलको जम्काभेट :

दयाहाङ राई, अभिनेता

**तपाईंको व्यस्तता बढिरहेको, घटेको वा एभरेज के छ ?**

घटेको छैन, रेगुलरै छ, पहिले जे थियो त्यसरी नै चलिरहेको छ । सिनेमाचाहिँ अलिकति कम गर्न खोजेको हो, तर पनि त्यस्तै भैरहेको छ, अब फेरि 'लप्पन छप्पन-२' को सुटिङमा जानुपर्नेछ, बीचमा केही ग्याप गरेको थिएँ, केही महिना फेरि लगातार सुटिङ गर्छु, अनि फेरी केही समय ग्याप गर्छु ।

**दयाहाङ राईले चलचित्र सेलेक्सन गर्दैन, अफर आयो भने स्वीकार गरिहाल्छ भन्नेहरू पनि छन् नि ?**

होइन, सरासर गलत हो, बुझाइमा गलत हो, मैले आफूकहाँ आएका १० प्रतिशत अफर मात्र स्वीकार गरेको छु, ९० प्रतिशतमा मैले काम गरेको छैन । आफूकहाँ आएका सबै स्क्रिप्ट पढेको छु । अक्सर म नयाँ मानिससँग काम गर्न रुचाउँछु, केही मेरा रेगुलर फिल्म मेकर साथी हुनुहुन्छ, उहाँहरूको काम गरिरहेको हुन्छु, बाँकी जो नयाँ कथा बोकेर, नयाँ उर्जा बोकेर आउनुहुन्छ उहाँहरूसँग काम गर्छु । छानेन नै भन्नुचाहिँ गलत हो, कुनै-कुनै बेला सम्बन्धका कारण तथा अन्य केही कारणले पनि काम गरिन्छ ।

**अभिनयको भोक मेटियो ?**

मेटिएको छैन, सम्भवतः कहिल्यै मेटिँदैन ।

**अब कस्तो चलचित्रमा काम गर्न मन छ ?**

सोसाइटिका विभिन्न आयाम बोकेका चरित्रमा काम गर्न मन लाग्छ, एउटा त स्टोरी नै हो, हामीले स्टोरी भन्न सकिरहेका छैनौं, राम्रा कथा खोज्ने क्रम जारी नै छ, तर चरित्रहरू निर्माण गरिरहेका छौं, चरित्रहरू खोजिरहेका छौं, सोसाइटिमा देखिएका विभिन्न आयामका, विभिन्न सोच भएका, विभिन्न सिद्धान्त बोकेका चरित्र माथि काम गर्ने प्रयास गरिरहेको छु ।

**गर्न नपाएको क्यारेक्टर कुनै छ ?**

त्यस्तो लोभ पनि पालेको छैन ।

**अब दर्शकले तपाईंका नाटकहरू हेर्न पाउनुहुन्छ कि पाउनुहुन्न नि ?**

पाउनुहुन्छ, मेरो पछिल्लो नाटक प्रदर्शन भएको एक वर्षभन्दा बढी भएको छैन । नाटकको माध्यमबाट दर्शकमाझ पुग्ने काम कम होला, तर मण्डला थिएटरको व्यवस्थापनको जिम्मा लिइरहेको छु, त्यसैलाई अघि बढाइरहेको छु, सिनेमा र नाटक दुवै मेरा कर्म हुन्, म दुवैलाई छोड्न सक्दिनँ ।

**अहिले नाट्य क्षेत्र कसरी अघि बढिरहेको छ ?**

नाटक र सिनेमा दुवै अर्थमुखी भएर गएका छन्, हुन त दुवैमा काम गरेर बाँच्नु पनि पर्छ, तर बाँच्नका लागि भन्दा पनि साँच्चिकै चाहेको काम गर्न म नाटक तथा सिनेमामा लागेको हुँ ।

**हालको नाट्य गतिविधिप्रति सन्तुष्ट हुनुहुन्छ ?**

धेरै युवाहरू नाटकप्रति आकर्षित छन्, परिवारबाट पनि धुनछेक छैन, इच्छा भए नाटक सिक्नुपर्छ, नाटक पढ्नुपर्छ, अभिनय सिक्नुपर्छ, अभिनय पढ्नुपर्छ, छलफल गर्नुपर्छ भन्ने संस्कार बढेको छ । यद्यपि युवाहरूलाई हतारो पनि छ । हुन त अहिले हाम्रो सोसाइटी नै एकदम हतारमा दौडिरहेको छ । कन्फ्युजनहरू त छन्, तर म केमा ढुक्क छु भने दर्शकको हिसाबले होस् वा रंगकर्मीको हिसाबले होस् युवा साथीहरू यसतर्फ आकर्षित हुनुहुन्छ । यसकारण म खुसी छु ।

**आफ्नो काममा कत्तिको सन्तुष्ट हुनुहुन्छ ?**

यो मैले आफैले रोजेको काम, मैले अहिलेसम्म काम गर्न पाइरहेको छु, तपाईंहरूलाई भेट्न-कुरा गर्न पाइरहेको छु, यहाँ भन्दा सन्तुष्टि त केही पनि हुँदैन । मानिसका नितान्त व्यक्तिगत सपनाहरू होलान, केही लोभहरू होलान, ती कुराले असन्तुष्टि देलान, कहिलेकाहीं झन्झट लाग्दो हो, यद्यपि इमान्दरीका साथ भन्नुपर्दा असन्तुष्ट म कहींबाट पनि छैन, पुर्ण रुपमा सन्तुष्ट छु ।

**अबको लक्ष्य ?**

अहिलेसम्म म आफूलाई र अभिनयलाई बुझ्न तिरै लागिरहेको छु, मैले मेरो बाटो यहाँसम्म भनेर त्यत्रो ठूलो सपना पनि पालेको छैन, तर हो चाहिँ के भने म आफूलाई यति भाग्यमानी मान्छु कि मैले काम गरेको सिनेमाले ठूलो-ठूलो जस पाएका छन् । जसको हिस्सेदार म पनि छु । नेपाली सिनेमाले अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा अस्तित्व देखाउन सकोस् । संसारभर नेपालमा पनि सिनेमा बन्छ, नेपाली सिनेमा यस्तो हुन्छ भन्ने छलफल चलोस् र मैले पनि त्यसमा निरन्तरता दिन पाऊँ ।

**यो क्षेत्रमा लागेर यस्तो पनि भोग्नुपर्‍यो भनेर दुःखी भएको क्षण ?**

फिटिक्कै छैन, म आफ्नो काममा इन्ज्वाय गरिरहेको छु । यस्तो समस्या भोग्नुपर्‍यो भन्नेचाहिँ छैन ।

**सुटिङ बाहेकको खाली समय कसरी बिताउनुहुन्छ ?**

कोही-कोही बेला परिवारसँग, साथीभाइहरूसँग रमाउने, फिल्म हेर्ने, पुस्तक पढ्ने, थिएटरको काम गर्ने यस्तै छ ।

**दर्शकले थाहा नपाएको दयाको विशेष कुरा ?**

मैले आफ्नो जीवनको धेरै लामो समय गाउँमा बिताए, १८ वर्षको उमेरसम्म गाउँमै बित्यो, कलेज पनि मैले गाडी नभएको ठाउँमा पढे, गाडी देख्न मैले १७ वर्षको उमेर कुर्नुपर्‍यो ।

**गाउँ कत्तिको जानुहुन्छ ?**

हरेक वर्ष जान्छु, मलाई गाउँ पुग्दा बडो आनन्द लाग्छ ।

**गाउँको अवस्था अहिले पनि त्यस्तै छ ?**

मेरो गाउँ भोजपुरको खावामा गाडी पुगेको छ, सदरमुकाममा गाडी पुगेको त ६-७ वर्ष भयो होला, मेरो गाउँसम्म चाहिँ हालै बाटो पुगेको हो, यद्यपि त्यहाँ रुटको गाडी छैन, रिजर्भ गरेर लग्यो भने घरछेउसम्म गाडी पुग्छ ।

**रहर केही छ आफ्नो गाउँमा गर्ने ?**

मनमा थुप्रै कुरा छन्, सायद फुर्सदमा बसेर सोच्न नपाएर पनि होला, मैले जानेको कुरा सेयर गर्न पाए हुन्थ्यो भन्ने लागिरहन्छ । मैले गरेका-भोगेका कुरा सबै भन्न मन छ ।

# इमेजमा नाच फिरिरी

इमेज च्यानलले काठमाडौंमा २१ औं संस्करणको 'इमेज अवार्ड' सम्पन्न गरेको छ । नेपाली गीत-संगीत क्षेत्रका उत्कृष्ट स्रष्टालाई सम्मान गरिने यो अवार्डमा यसपटक पपगायक, संगीतकार तथा रचनाकार ओमविक्रम विष्टलाई 'इमेज लाइफटाइम अचिभमेन्ट अवार्ड' प्रदान गरियो ।

२०७५ साल असार १ गतेदेखि २०७६ साल जेठ मसान्तसम्म सार्वजनिक भएका नेपाली गीत, चलचित्र, म्युजिक भिडियो एवं सिंगल ट्र्याकहरू मध्येबाट २२ विधामा स्रष्टालाई अवार्ड प्रदान गरिएको उक्त कार्यक्रममा बाबाको टोपीका लागि गायक महेश सेवाले सर्वोत्कृष्ट गायन पुरुषको अवार्ड जित्दा गायिका अन्जु पन्तले अब छाडेर जाने गीतबाट सर्वोत्कृष्ट गायन महिलाको अवार्ड प्राप्त गरिन् ।

गायक महेश काफ्ले तथा मेलिना राईको नाच फिरिरी गीत सर्वोत्कृष्ट गीत हुँदा गायिका बानिका प्रधान मायाको रंगबाट सर्वोत्कष्ट गायन पप महिला, गल्तीबाट गायक विक्रम बराल सर्वोत्कृष्ट गायन पप पुरुष, खुर्सानी डल्लेबाट गायक भीषण मुकारुङ सर्वोत्कृष्ट गायन लोकगीत, गलबन्दीबाट गायक प्रकाश सपुत तथा गायिका शान्ति श्री परियारले सर्वोत्कृष्ट गायन दोहोरी, सालको पातबाट कुलेन्द्र विक सर्वोत्कृष्ट दोहोरीगीत घोषित भए ।

त्यस्तै जलिरहे रातमाबाट गायक स्वरुपराज आचार्य तथा गायिका वानिका प्रधानले सर्वोत्कृष्ट समूह वा युगल गायन, यो मनबाट संगीतकार त्रिशला गुरुङ र रोहित शाक्यले सर्वोत्कृष्ट संगीत, लुकिछिपीबाट नविन चौहानले सर्वोत्कृष्ट म्युजिक भिडियो निर्देशक, जाउँ हिँडबाट हरि हुमागाईंले सर्वोत्कृष्ट म्युजिक भिडियो छायाँकार तथा पिरिम नलाउने गीतका लागि गायक आशिष सचिनले पब्लिक च्वाइस एवार्ड हात पारे ।

चलचित्रतर्फ दाल भात तरकारीको भिजिट भिसा गीतका लागि शम्भूजीत बासकोटा, बुलबुलका लागि स्वस्तिमा खड्काले उत्कृष्ट अभिनेत्री तथा गोपीबाट विपिन कार्कीले उत्कृष्ट अभिनेताको अवार्ड जिते । चलचित्र जात्रै जात्राबाट प्रदीप भट्टराईले सर्वोत्कृष्ट चलचित्र निर्देशक तथा सर्वोत्कृष्ट चलचित्रको अवार्ड हात पारे ।

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** ।