

साप्ताहिक

वर्ष २५ • अंक ४८

FRIDAY, 01 MAY

शुक्रबार, वैशाख १९, २०७७

पृष्ठ २४ • मूल्य रु. १५/-



सिनेमामा कोरोना सकस

महामारीपछि कसरी उठ्ला नेपाली फिल्म ?

कोरोना भाइरस कसरी फैलन्छ ?

कोरोना भाइरस संक्रमित व्यक्तिले खोक्दा, हाट्छिउँ गर्दा मुख र नाकबाट निस्किएको पानीका ससाना थोपा तपाईंका आँखा, नाक र मुखमा पुगेपछि भाइरस फैलन्छ। बिरामीबाट निस्किएको चाल टाँसिएको ढोकाका चुकूल, कलम, भयाङ्कस्तो वस्तु छुँदा र हात मिलाउँदा पनि भाइरस फैलन सक्छ।

रोकथामका ६ उपाय



१. राम्ररी हात धुने
शंकास्पद दूषित सतह छोपेपछि साबुनपानीले राम्ररी हात धुने वा स्चानिटाइजर प्रयोग गर्ने।



२. खोक्दा मुख छोप्ने
खोकी लाग्दा डिस्पोज गर्न मिल्ने सालको टिश्यु पेपर वा मास्क प्रयोग गर्नुहोस् र तत्काल इस्टबिनमा फर्पोवनुहोस्। एउटै मास्क एक दिनभन्दा बढी प्रयोग नगर्नुहोस्।



३. व्यक्तिगत सामान नबाँड्ने
कलम, माउस र डिजिटल उपकरण लगायतका व्यक्तिगत सामान बिरामीसँग बाँड्न छाड्नुहोस्।



४. आँखा, कान र नाक नछुने
आफ्नै आँखा, कान र नाक नछुनुहोस् किनभने यहीबाट तपाईंको शरीरमा भाइरस प्रवेश गर्न सक्छ।



५. ठीडभाडमा नजाने
सम्भव भएसम्म घेरै मानिस भेला हुने सभासम्मेलनमा नजानुहोस् किनभने त्यस्ता ठाउँमा को बिरामी छ र कसलाई भाइरस संक्रमण छ भन्ने तपाईंलाई थाहा हुँदैन।



६. स्वास्थ्य सल्लाह लिने
बिरामी हुनेबित्तै स्वास्थ्य सल्लाह लिनु राम्रो हुन्छ। भाइरसका लक्षण देखिए तत्काल चिकित्सकलाई देखाउनुहोस्।

खानपिन

रोग-प्रतिरोधी हुन के खाने ?

कोरोना भाइरस संक्रमणबाट जोगिन पौष्टिक आहारले मद्दत पुग्ने पोषणविद्को सुझाव



तस्वीर : पिक्सावे



समर्पण श्री

विश्वभरि कोभिड-१९ महामारीबाट दुई लाखभन्दा बढी मानिसको मृत्यु भइसकेको छ। लाखौं मानिस यो भाइरसबाट संक्रमित छन्। नेपालमा पनि यसको संक्रमण देखिएपछि उच्च सतर्कता अपनाइएको छ। कोरोना भाइरसको खास औषधि वा खोप भने अहिलेसम्म पत्ता लागेको छैन। यो जोखिमलाई कम गर्नका लागि नियमित हात धुने, व्यक्ति-व्यक्तिबीच भौतिक दूरी कायम गर्ने, व्यायाम गर्ने र पर्याप्त निद्रामा ध्यान दिनु महत्वपूर्ण छन्। यद्यपि, शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई प्रवर्द्धन गर्नका लागि स्वस्थ आहार भन्ने उपयुक्त हुने पोषणविद्हरू बताउँछन्। इम्युनिटी पावर बढाउन खानपानसँगै शारीरिक व्यायाम पनि नियमित अनावश्यक रहेको पोषणविद् विनिता पन्त बताउँछिन्। 'यसको लागि धूमपान नलिनुहोस्, नियमित व्यायाम गर्नुहोस्, पर्याप्त निद्रा लिनुहोस् र तनाव कम गर्ने कोसिस गर्नुहोस्,' उनी सुभाउँछिन्।

हुन त कोभिड-१९ विरुद्ध लड्न मद्दत गर्ने खाद्य पदार्थहरूमा हालसम्म कुनै अनुसन्धान भइसकेको छैन। तथापि, अधिल्ला केही अध्ययनहरूले केही खानेकुरा नियमित खाँदा शरीरको अन्य आक्रामक भाइरसहरूसँग लड्न सक्ने क्षमतालाई सुदृढ पार्न सक्ने निष्कर्ष निकालेका छन्।

रोग वा शरीरमा कीटाणुहरूको आक्रमणसँग लड्ने शक्ति नै रोग प्रतिरोधात्मक शक्ति हो। हाम्रो प्रतिरक्षा प्रणालीले हामीलाई रोग सार्ने सूक्ष्मजीवहरूको विरुद्ध रक्षा गर्न उल्लेखनीय काम गर्छ। तर, कहिलेकाहीं यो कमजोर हुन्छ। कीटाणुले सफलतापूर्वक आक्रमण गर्छ र विरामी



इम्युनिटी पावर बढाउनका लागि अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा विज्ञहरूबाट मान्यताप्राप्त केही खानाहरू छन्, त्यसलाई नियमित आफ्नो आहारमा थप गर्नु उनीहरूको सुझाव छ।

बनाउँछ। धेरै अध्ययनहरूको अनुसार जवान व्यक्तिहरूको तुलनामा वृद्धहरूको संक्रामक रोगहरूको सम्भावना अधिक बढी हुन्छ। इम्युनिटी पावर बढाउनका लागि अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा विज्ञहरूबाट मान्यताप्राप्त केही खानाहरू छन्,

त्यसलाई नियमित आफ्नो आहारमा थप गर्न विज्ञहरूकै सुझाव छ।

रातो भेडे खुर्सानी

रातो भेडे खुर्सानीमा भिटामिन सी उच्च हुन्छ। अमेरिकी कृषि विभागको अध्ययनले भन्छ- टुक्रा पारिएको एक टुक्रा रातो भेडे खुर्सानीमा २ सय ११ प्रतिशत भिटामिन सी पाइन्छ। यसको तात्पर्य एउटा सुन्तला (१०६ प्रतिशत) भन्दा भिटामिन सी दोब्बर हुन्छ। स्वास्थ्यसम्बन्धी विभिन्न संस्थानहरूमा प्रकाशित सन् २०१७ को अध्ययनका अनुसार शरीरका विभिन्न कोषलाई कार्य गर्न प्रतिरक्षा बढाउन यो खुर्सानीले योगदान बढाउँछ र श्वास-प्रश्वासको संक्रमणको जोखिम कम गर्छ।

मानव शरीरमा तन्तुहरूको विकास र मर्मत गर्न पनि सहयोग गर्छ। 'स्वास्थ्यका लागि दैनिक भिटामिन सी को प्रयोग गर्नु आवश्यक छ। किनभने, हाम्रो शरीरले यो प्राकृतिक रूपमा उत्पादन गर्दैन,' ईएचए स्वास्थ्यका आन्तरिक चिकित्सा डा. सीमा सरिन भन्छिन्। नेपालका पोषणविद्ले पनि नियमित तरकारीमा यसको प्रयोग गर्दा इम्युनिटी पावर बढ्ने बताएका छन्।

ब्रोकाउली

ब्रोकाउलीमा पनि भिटामिन सी धेरै पाइन्छ। एनआइएचका अनुसार आधा काटिएको टुक्रामा भिटामिन

सी ४३ प्रतिशत हुन्छ। चिकित्सकका अनुसार ब्रोकोलीमा फिटोकेमिकल्स र एन्टिओक्सिडेन्ट हुन्छन्। जसले प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउँछन्। यसमा भिटामिन ई पनि हुन्छ। एन्टिओक्सिडेन्ट जसले व्याक्टोरिया र भाइरसहरूसँग लड्न मद्दत गर्छ।

चना

चनामा धेरै प्रोटीन हुन्छ। अमिनो एसिडबाट बन्ने अत्यावश्यक पोषक तत्व जसले शरीरको प्रणालीहरू ठीकसँग काम गर्नका लागि एन्जाइमहरू संश्लेषण गर्न र त्यसलाई कायम राख्नमा भूमिका खेल्छ। 'यसले प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई नियन्त्रण गर्न र प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया नियन्त्रण गानए मद्दत गर्छ,' पोषणयुक्त र स्वस्थ स्वादका संस्थापक एमिली बन्डर भन्छन्।

लसुन

'लसुनले हाम्रो रक्त सञ्चारलाई सन्तुलन गर्छ,' पोषणविद् पन्त भन्छिन्। लसुनले स्वादमात्र नभई रक्तचाप घटाउने र हृदय रोगको जोखिम कम गर्ने जस्ता काम गर्छ। लसुनले संक्रमणहरूसँग लड्न मद्दतसमेत गर्छ। विगतमा लसुन चिसोबाट बच्नका लागि प्रयोग गरिन्थ्यो। २००१ को एडभेन्स थेरापीमा प्रकाशित एउटा अध्ययनमा लसुनको खुराक लिने सहभागीहरूले चिसो कम लिनथे। जो संक्रमित थिए उनीहरू छिटो स्वस्थ भए। घरमा नियमित रूपमा तरकारीमा

लसुनको सन्तुलित मात्रामा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

च्याउ (मसरुम)

च्याउ (मसरुम) भिटामिन डीको स्रोत हो। भिटामिन डी स्रोतका रूपमा २०१८ मा गरिएको एक समीक्षाले पत्ता लगायो कि यसले क्याल्सियमको अवशोषण बढाउन मद्दत गर्छ। जुन हड्डीको स्वस्थताका लागि राम्रो हो। रल यसले क्यान्सर र श्वास-प्रश्वाससम्बन्धी रोगहरूदेखि पनि बचाउन मद्दत गर्छ।

पालक

पालकमा भिटामिन सी धेरै हुन्छ। यसले हाम्रो शरीरको प्रतिरक्षा कोषहरूलाई वातावरणीय क्षतिबाट जोगाउन मद्दत गर्छ। पोषणविद्का अनुसार यसमा विटा क्यारोटिन पनि छ। जुन भिटामिन 'ए' को मुख्य आहार स्रोत हो, जसले उच्च प्रतिरोधात्मक कार्यका लागि भूमिका खेल्छ।

दही

दही प्रोबायोटिक्सको उत्तम स्रोत हो, जसमा राम्रो व्याक्टोरिया हुन्छ। जसले स्वस्थ पेट राख्नमा सहयोग गर्छ। प्रतिरक्षा प्रणाली प्रवर्द्धन गर्न मद्दत गर्छ। हालैका अध्ययनहरूले प्रोबायोटिक्सको विरुद्ध लड्न प्रभावकारी रहेको देखाए। गाउँघरमा दही प्रशस्त पाउन सकिन्छन्। यसलाई सन्तुलित आहारका रूपमा प्रयोग गर्दा फाइदा हुन्छ।

सूर्यमुखी बीज
सूर्यमुखीको फूलमा भिटामिन 'ई' उच्च हुन्छ। जसले एन्टिओक्सिडेन्टका रूपमा काम गर्छ र प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बढावा दिन मद्दत गर्छ। एनआइएचको सानो तर शक्तिशाली एक औस सुखा भुटेको सूर्यफूलको वीउले दैनिक जीवनमा ४९ प्रतिशत भिटामिन 'ई' प्रदान गर्छ।

पोषणविद्को सुझाव

पोषणविद् डा. अरुणा उप्रेती लकडाउनको बेला खानपानमा निकै ध्यान दिन्छन्। उनले घरमै चनाको टुसा उमारेर राखेकी छन्। हरेक दिन टुसा उमारेको चना सन्तुलित आहारका रूपमा प्रयोग गर्छिन्। दूध हालेको चिया खाँदछिन्। उनले सुन्तला पाइने मौसममा सुन्तलाको बोक्रा सुकाएर राखेकी थिइन्। 'सुन्तलाको सफा बोक्रा तातो पानीमा राख्नु। ३ घण्टा जति राखेपछि बाबरीको पत्ता, कागती हाल्नु। त्यो दिनमा २/३ पटक खान्नु,' उनी भन्छिन्। विहान उठ्ने बित्तिकै तातो पानी, दूध नहालेको चिया, अलिकति बिरे नुन वा सखर हालेको चिया पनि ३ पटक जति खाने उप्रेती बताउँछिन्। यसरी आफ्नो शरीरको इम्युनिटी पावर बढ्ने उनको दाबी छ।

यो बेलामा घरमै पाइने पौष्टिक आहारलाई सन्तुलित मात्रामा प्रयोग गर्न उनको सुझाव छ। 'पछिल्लो समय धेरै मानिसले घरमै खाना बनाएर खान थालेको मैले पाएको छु। अरू बेलामा खाना पकाउने समय हुँदैन थियो। त्यो बेलामा पत्र खाना भन्ने थाहा हुँदाहुँदै पनि दिन्थे,' डा उप्रेती भन्छिन्, 'तर, अहिले कोरोना भाइरसको कारण शरीरमा इम्युनिटी पावर बढाउनु पदोरे'छ भन्ने कुराले धेरैले घरकै खाने कुरामा जोड दिन थालेको मैले थाहा पाएको छु। खाने कुरा खाएर मात्र हुँदैन। यसले हाम्रो शरीरमा कसरी ग्रहण गर्छ, भन्ने कुरा पनि धेरै महत्वपूर्ण छ। खाने कुरा कसरी पचाउने भन्ने पनि एकदमै महत्वपूर्ण छ।'

पोषणविद् पन्त पनि पत्र खानालाई प्रयोग नै नगर्न सुझाउँछिन्। 'यो समय कोरोनासँग जुधेर बच्ने समय हो। यदि, पत्र खाना प्रयोग गरे हामी कमजोर बन्छौं र जोखिम बढ्छ,' उनी सुझाउँछिन्।

'पत्र खाना होइन, पौष्टिक आहार'



डा. अरुणा उप्रेती

घरमा तातो पानीमा मरिच र बेसार हालेर खाँदा रोगसँग लड्ने क्षमता वृद्धि हुन्छ। अहिले कतिले यो बेलामा मासु खान हुँदैन भनेका छन्। त्यो सही होइन। मासुसँग भाइरसको केही सम्बन्ध छैन। जनावरबाट आएको हुनाले यस्तो भनियो। त्यो गलत हो। मासु नखानेले भटमास, दाल, हरियो तरकारी खानुपर्छ, जसले हाम्रो शरीरमा प्रोटीन पनि दिन्छ र रोगसँग लड्नका लागि क्षमता दिन्छ। चना, क्वाँटी हामीसँग छ। त्यसलाई टुसा उमारेर खाएपछि पोषक तत्व, भिटामिन र क्याल्सियस एकदम बढ्न जान्छन्।

सय ग्राम भटमासमा ४३ ग्राम प्रोटीन पाउँछ। जति हाम्रो तौल छ, त्यति प्रोटीन भए पुग्छ। दाल, अण्डा, चामल, दाल, गहुँमा बढी पाइन्छ। हरिया कुरामा प्रोटीन कम र रेसादार पदार्थ बढी हुन्छ। रेसादारले कब्जियत हुन दिँदैन। बाहिर धेरै कब्जियत हुनुको कारण उनीहरूको शरीरमा रेसादार पदार्थ हुँदैन। किनभने उनीहरूको खाना पत्र मैदाको बढी हुन्छ। अनि उनीहरूले कब्जियत हटाउन औषधि खानुपर्ने हुन्छ। नेपालको खानामा दाल, भात, तरकारी, दूध, दही फापर हुन्छ।

'प्रतिरोधी क्षमता बढाउने खाना खाऔं'



पोषणविद् विनिता पन्त

प्रतिरोधात्मक शक्ति बढाउन हामीले कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, भिटामिन मिलाएर खानुपर्छ। घरमा भइराख्ने अण्डा, तरकारी दाल गेडागुडी, दूध, दही माछा, मासु खान्छौं। भिटामिन सी जसले इम्युनिटी पावर बढाउँछ, त्यसका लागि कागती खान सक्छौं। अहिलेको सिजनमा मेवा छ। हुन त प्रतिरोधी क्षमता बढाउने फलमा अमला, किवी, अम्बा, जुनार र स्ट्रबेरी



पनि लिन सकिन्छ। त्यसैगरी ब्रो काउली, पालुगो, पालक, गोलभेंडा लिन सक्छौं। प्राकृतिक एन्टिभाइटिक रूपमा लसुन, अदुवा बेसार हामी दिनदिनै खाने कुरामा राख्नु पर्छ। लसुनले हाम्रो रक्त सञ्चारलाई



सन्तुलन गर्छ। अदुवाले दुखाइ कम गर्ने र शरीर स्फूर्त राख्ने काम गर्छ। बेसारले वाह्य संक्रमणलाई निस्तेज पार्न वा कोषहरूको क्षयीकरण रोक्नमा मद्दत गर्छ।

स्वस्थ राख्न प्रयोग गर्छ। यसका लागि गाढा हरियो सागपात, सूर्यमुखीको बियाँ, एभोकाडो, ब्रोकाउली, पालुगो प्रयोग गर्न सक्छौं। भिटामिन बी ६ले रक्तकोसिकाको उत्पादन गर्छ। सूर्यमुखीको बियाँ, चना, दूध यसमा पर्छ। यो पनि दैनिक नै प्रयोग गर्न सकिने खानेकुरा हो।

दही, चिज, गन्धुक्ले पाचनलाई राम्रो गराउँछ। आयुर्वेदमा एन्टिभाइरल खानेकुरा भन्छौं, जसले भाइरसलाई रोक्छ। हरियो लसुन, ताजा अदुवा, जेटीमदु टिमुर यिनीहरूलाई एन्टिभाइरलका रूपमा लिन्छ। अर्को भनेको श्वास-प्रश्वास राम्रो गर्ने खानेकुरामा गाउँघरमा असुरो पाइन्छ। त्यसलाई थोरै मात्रामा प्रयोग गर्न सकिन्छ। मरिच, पिप्ला, अदुवा, पाँच औंले, यासागुम्बा, अशोकगन्धा यिनीहरूलाई श्वास-प्रश्वास राम्रो गर्ने औषधिका रूपमा गाउँमा प्रयोग गर्न सक्छौं। अर्को कीटनाशक अर्थात् रक्तशोधन गर्ने। रगतलाई सफा राख्ने। गुर्जु, चिराइतो, गुम्पाती। गाउँमा यी सबैजसो पाइन्छन्। ३२ मसला, ११ मसला, ७ मसला भन्ने विविध मसला प्रयोग गर्छौं त्यो पनि हाम्रो लागि एकदमै राम्रो हुन्छ।

सकेसम्म दैनिक रूपमा गेडागुडी, अन्न उमारेर प्रयोग गर्न सक्थे भने त्यसले इम्युनिटी पावर विकास गर्छ। त्यस्तै प्रोटीनमा बदाम, आल्मन, काजु, चना, टुसा उमारेको गेडागुडी आउँछ, त्यसैगरी भिटामिन ईले हाम्रो छालालाई

सूचना र मनोरञ्जनको संगालो



www.saptahik.com.np



Get it on Google play

Download on the App Store

मजदुर दिवस

मजदुरलाई न काम, न राहत

ज्याला-मजदुरी गर्ने २० लाख मानिस लकडाउन कहिले खुल्ला र काम गर्न पाइएला भन्ने पिरलोमा छन्



कान्तिपुर फाइल फोटो

● कृष्ण आचार्य

उदयपुरकी प्रमिला राउत कार्कीको परिवार २ वर्षदेखि काठमाडौंमा बस्दै आइरहेको छ। प्रमिला र उनका श्रीमान् ज्याला-मजदुरी गर्छन्। लकडाउनपछि उनीहरूको काम ठप्प छ। दैनिक काम नगरी साँझ-बिहानको छाक टार्न धौ-धौ पर्ने परिवारकी प्रमिलालाई यतिबेला लकडाउन कहिले खुल्ला भन्ने चिन्ताले सताउँछ। 'दुई छोरासहितको हाम्रो काठमाडौंको बसाई निकै कष्टकर हुँदै गएको छ,' प्रमिला भन्छिन्, 'कोठा भाडा तिर्ने पैसा छैन। न छोराहरूलाई हिँडाउँदै गाउँ नै जान सकिन्छ।'।

सिनामंगलमा भाडामा बस्दै आएको उनको परिवारलाई बडा कार्यालयले राहतस्वरूप पाँच किलो दिएको थियो। त्यसले एक साता पनि पुगेन। 'अहिले एउटा संस्थाले रासन उपलब्ध गराएपछि केही दिनको संकट त टरेको छ तर, त्यसपछि फेरि के खाने भन्ने चिन्ता छ,' प्रमिला दुखेसो पोख्छिन्।

उनी एउटा उदाहरणमात्र हुन्। कोरोना भाइरस संक्रमण (कोभिड-१९) का कारण विगत एक महिनादेखि लकडाउन भएपछि यतिबेला दैनिक ज्याला-मजदुरी गरेर साँझ-बिहानको छाक टार्नेहरू सबैभन्दा बढी मारमा छन्। यी मजदुरलाई मजदुर दिवस कहिले आउँछभन्दा पनि लकडाउन

कहिले खुल्ला र काम गर्न पाइन्छ भन्ने पिरलो छ। काम ठप्प भएपछि केही मजदुर कार्यस्थलमै बसेर राहतको सहारामा जसोतसो एक छाक टारिरहेका छन् भने सहरबाहिर घर हुनेहरू पैदल हिँडेरै फर्किएका छन्। काठमाडौंमा बस्नेलाई खानको चिन्ता भएजस्तै घर फर्कनेहरूलाई रोजगारीको चिन्ता छ।

हरिबहादुर बूढा निर्माण क्षेत्रमा मजदुर गर्न कैलालीबाट सिन्धुपाल्चोक पुगेका थिए। कोरोना संक्रमणपछि काम रोकियो। कामसँगै दैनिक रोजिरोटी पनि संकटमा पर्‍यो। त्यसपछि उनीसँग हिँडेरै कैलाली जानुवाहेक अर्को विकल्प रहेन। बूढा भन्छन्, 'आपतको बेला ठेकेदारले पनि सहयोग गरेनन्। सरकारले पनि हेरेन। अब कसको विश्वासमा फेरि घर छाडेर काम खोज्दै हिँड्ने। सरकारले हामीजस्ता मजदुरलाई स्थानीय तहमै रोजगारीको व्यवस्था गर्नुपर्छ।' बूढाजस्तै हजारौं मजदुर यतिबेला सरकारले आफूहरूका लागि के गर्छ भनेर निर्णय कुरेर बसेका छन्। यस्ता मजदुरका लागि राहत प्याकेज वा रोजगारीको ग्यारेन्टी गर्नुपर्ने श्रम विज्ञ डा. गणेश गुरुङ बताउँछन्। भन्छन्, 'यस्तोबेला राज्यको दायित्व र भूमिका महत्वपूर्ण रहन्छ। मजदुरको पक्षमा पक्कै सरकारले कुनै न कुनै निर्णय गर्ला।'।

राष्ट्रिय तथ्यांक विभागले गरेको

अघिल्लो वर्षको सर्वेक्षणलाई आधार मान्ने हो भने नेपालमा ७० लाखभन्दा धेरै मानिस कुनै न कुनै रोजगारीमा संलग्न छन्। जसमध्ये २० लाख मानिस दैनिक ज्यालादारी-मजदुरका रूपमा कार्यरत छन्। त्यसमध्ये काठमाडौंमा मात्र ५ लाखभन्दा बढी मजदुर छन्। जो यतिबेला लक डाउनको सबैभन्दा बढी मारमा छन्। अर्थात्, यो समुदायलाई रोगको भन्दा भोकको चिन्ता छ। भोकको चिन्ता बढ्दै गएसँगै केही मजदुर हिँडेरै कार्यस्थलबाट घर फर्किएका छन् भने केही सरकारको लक डाउन खुल्ने निर्णय कुरेर बसिरहेका छन्। देशभर सरकारले ८० करोड रुपैयाँको राहत वितरण गरेको तथ्यांक सार्वजनिक गरेको भए तापनि खास मजदुरले राहत नपाएको चौतर्फी गुनासो सुनिएको छ। मजदुरले पनि आफूहरूले राहत नपाएको गुनासो गरिरहेका छन्। तलका पाँच घटनाले त्यसको संकेत गर्छ।

घटना एक: राहत नपाएपछि चुल्हो निभ्ने अवस्था आएको भन्दै पोखरा महानगरपालिका-९ का मजदुरहरूले वडा कार्यालय घेराउ गरे। सोही टोलिमा रहेका वीरबहादुर विश्वकर्मा राहत माग्नु जाँदा नागरिकता मागिएको र आफूसँग नागरिकता नभएका कारण राहत नै नपाएको गुनासो गर्छन्। ज्यालादारी मजदुरी गरेर परिवार पालिरहेका उनले

अहिले आफ्नी दुई महिनाकी सुत्केरी श्रीमतीलाई छिमेकीसँग मागेर खाना खुवाइरहेको बताउँछन्।

घटना दुई: सरकारले सबै मजदुरलाई राहत उपलब्ध गराएको बताए पनि यातायात मजदुरहरूले आफूहरूले राहत नपाएको गुनासो गरेका छन्। राहतका लागि तयार पारिएको अव्यावहारिक मापदण्डका कारण देशमा रहेका १० लाख यातायात मजदुर मारमा परेको नेपाल यातायात स्वतन्त्र मजदुर संगठनका अध्यक्ष भीमज्वाला राई बताउँछन्। यस विषयमा एक टोलीले यातायातमन्त्री बसन्त नेम्वाङलाई ध्यानाकर्षण पत्रसमेत बुझाएको थियो।

घटना तीन: पर्वतको जलजला गाउँपालिका-३ का मजदुरहरू घरमा खाद्यान्न सकिएपछि राहत माग्दै सडकमा उत्रिए। ३० जनाको समूहमा रहेका आइदावा शेर्पाले सरकारले राहत पठाएको थाहा पाए पनि आफूहरूले अहिलेसम्म नपाएको गुनासो गरे।

घटना चार: धनकुटाको साँगुरीगढी-१ मा रहेको लेउती खोलामा बालुवा चालेर जीविका चलाउँदै आएका डेढ सय परिवारले राहत नपाएको गुनासो गरेका छन्। चालेको बालुवा विक्री गरेर जीविका चलाउँदै आएका उनीहरूको लकडाउनपछि विचल्ली भएको छ। विचल्लीमा परेकामध्ये एक पूर्णशमशेर

मजदुरलाई रोगको भन्दा भोकको चिन्ता छ। भोकको चिन्ता बढ्दै गएसँगै केही मजदुर हिँडेरै कार्यस्थलबाट घर फर्किएका छन् भने केही सरकारको लक डाउन खुल्ने निर्णय कुरेर बसिरहेका छन्।



स्वास्थ्य

घरमै योग

महेश तिमल्सिना

एक महिनाभन्दा लामो लकडाउनले मानिसका दैनिक क्रियाकलापमा प्रत्यक्ष प्रभाव परेको छ। सामान्य अवस्था हुँदा हो त बसन्तयामको विहानी समयमा सहरी क्षेत्रका सडकमा मर्निङवाक गर्नेहरूको भीड देखिन्थ्यो। तर, अहिले सहरका सडक र पार्क सुनसान छन्, योग तथा ध्यान केन्द्र पनि बन्द छन्। घरमै बस्नुपर्दा शारीरिक र मानसिक क्रियाशीलता घटेको छ। यसले शारीरिक समस्या र मानसिक भन्कट पनि थपिएको छ। कतिपयमा मोटोपनको समस्या देखिएको छ, अन्य रोगका जोखिम पनि उत्तिकै छ। यस्तो बेला घरभित्रै भए पनि शरीर चलायमान गराइरहनुपर्ने योग प्रशिक्षक भानुभक्त दाहाल बताउँछन्। 'घरमै बसे पनि शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्न सकिन्छ,'

उनी भन्छन्, 'जोसुकै मानिसले पनि सहजै गर्न सक्ने योगका आसनहरू छन्, त्यसैले योग गरेर शरीरलाई स्वस्थ राख्नुपर्छ।'।

नियमित योग गर्नाले अधिकांश रोगहरूबाट आराम मिल्ने योग प्रशिक्षकहरू बताउँछन्। योगले मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हड्डी खिइएको, नशा च्यापिएको, मोटोपना, माइग्रेन, अनिद्रा, आलस्यपन, ग्यास्ट्रिक, कब्जियत, मधुमेहलगायतका थुप्रै शारीरिक तथा मानसिक रोगलाई जित्न सकिने योग प्रशिक्षक विदुर फुयाँल बताउँछन्। 'नियमित कामकाज ठप्प छ, अफिसहरू बन्द छन्, मानिसहरू घरभित्रै छन्' उनी भन्छन्, 'शारीरिक व्यायाम नहुँदा शारीरिक तौल अनावश्यक रूपमा बढेको हुनसक्छ, त्यसलाई हामीले घरभित्रै योग गरेर सन्तुलनमा ल्याउन सक्छौं।'



मस्तिष्क शान्त पार्ने मुद्रा र योगासन

यतिबेला थुप्रै मानिस डर र चिन्तामा दिन बिताइरहेका छन्। यस्तो अवस्थामा प्रणायामका सामान्य आसनहरूले हाम्रो मनमा चलेका नकारात्मक तरंगलाई घटाउनका लागि सहयोग पुर्याउँछ।

साम्भवी मुद्रा

फाइदा
साम्भवी मुद्राले हाम्रो मस्तिष्कमा आएका नकारात्मक तरंगहरूलाई घटाउन मद्दत गर्छ। यसको विधि सरल छ। यसलाई जुनसुकै उमेरसम्मका मानिसहरूले गर्न सक्छन्।

विधि

स्टेप १ : सुरुमा मेरुदण्ड सीधा बनाएर सुखासन वा पद्मासनमा बस्ने।
स्टेप २ : मेरुदण्ड सीधा बनाइसकेपछि हातको औंलालाई ज्ञान मुद्रा, ध्यान मुद्रा अथवा वायु मुद्रामा लगाउने। यदि मुद्रा लगाउन आउँदैन भने घुँडाथि हात राखेर पनि गर्न सकिन्छ।
स्टेप ३ : सहज ढंगले बसेपछि दुई आँखालाई निधारको बीच भाग (जसलाई हामी तेश्रो आँखा पनि भन्छौं) मा हेर्ने कोसिस गर्ने।
स्टेप ४ : मुख र दाँत बन्द गर्ने। मन्द आवाज निकालेर र के भइरहेको छ भनेर याद गर्ने। यसरी एकपटकको बसाइमा ५ पटकसम्म गन्यौं भने मनमा आएका कुविचारहरूमा कमी आएको महसुस गर्न सकिन्छ। साथै मन पनि एकाग्र हुँदै जान्छ।

सावधानी

कसैको आँखा कमजोर, आँखा दुख्ने र रिंगटा लाग्ने समस्या छ भने अलिकति सावधानी अपनाएर यो आसन गर्नुपर्छ। यसलाई नियमित गर्दै गएपछि यी समस्या पनि आफैँ हट्छन्। खाना खानेबित्तिकै नगर्दा राम्रो मानिन्छ। विशेषगरी विहानको समय गर्नु अति

उत्तम हुन्छ।

योग मुद्रासन

मस्तिष्क शान्त गर्ने विभिन्न आसन छन्। विशेषगरी अगाडिपट्टि निहुरिएर गर्ने आसनहरूले हाम्रो मस्तिष्कमा रक्तसञ्चार बढाइदिन्छ। जसले गर्दा हाम्रो मन र मस्तिष्कमा आउने कुराहरू कम गर्न मद्दत गर्छ। त्यसैले निहुरिएर गर्ने आसनमा योग मुद्रासन निकै प्रभावकारी मानिन्छ। पद्मासन गर्न नसकेहरूले सजिलोसँग पलैटी मारेर पनि गर्न सक्छौं। यदि त्यसो गर्न सकिँदैन भने खुट्टा मोडेर बजासनमा गर्न सक्छौं। सामान्यतया: पद्मासन लगाएर गर्दा बढी प्रभावकारी हुन्छ।

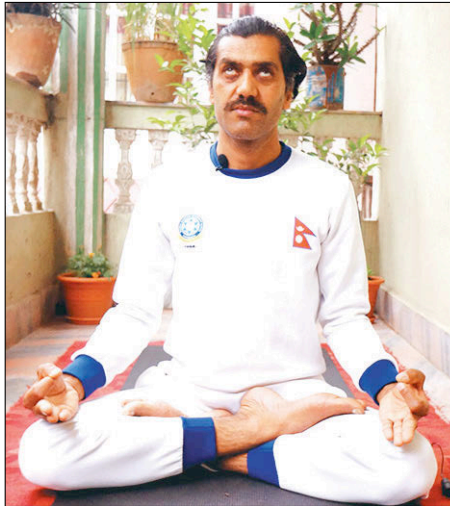
विधि

स्टेप १ : एउटा खुट्टामाथि अर्को तीघामा छुने गरी राखेर बस्ने।
स्टेप २ : पद्मासन लगाइसकेपछि हातहरूलाई पछाडि लगेर समाल्ने।
स्टेप ३ : श्वास तानेर पूरै बाहिर फाल्ने। त्यसपछि अगाडि निहुरिने। सकेसम्म निधारले भुइँ छुने यदि सकिँदैन भने जति सकिन्छ त्यहाँसम्म निहुरिने। बढीमा ३ देखि ५ सेकेन्डसम्म रोकिने।
स्टेप ४ : श्वास लिँदै टाउको उठाउने। यसरी कम्तीमा तीनपटकसम्म गर्ने।

सावधानी

मेरुदण्ड वा ढाडमा समस्या छ भने धेरै निहुरिन बल गर्नु हुँदैन। यदि त्यस्तो समस्या छ भने बजासनमा बसेर गर्न सकिन्छ।

यो आसन अगाडि भुकेपछि पछाडि



भानुभक्त दाहाल, योग प्रशिक्षक

पनि गर्न जरुरी छ। किनभने यसमा विपरीत क्रिया गर्न अनिवार्य हुन्छ। जसका लागि घुँडा टेकेर पछाडि शरीर तन्काउनुपर्छ। यसो गर्दा मेरुदण्डमा समस्या हुँदैन।

भण्टुका प्रणायाम

धेरै किसिम प्रणायामले हाम्रो तनाव कम गर्न मद्दत गर्छ। त्योमध्ये पनि भण्टुका प्रणायामले हाम्रो शरीरमा सबैभन्दा छिटो प्रभाव पार्छ। यो चाहिँ एकैपटकमा गर्न सकिँदैन। अलिअलि पूर्वतयारी पछि मात्र गर्न सकिन्छ। तर, नियमित गर्दै गएपछि सहज हुँदै जान्छ। यदि एकैपटक लामो समयसम्म कठिन तरिकाले गर्न खोज्यौं भने अन्य समस्या आउन सक्छ। भण्टुका प्रणायाम गर्दा दुवै नाक खुला भएको हुनुपर्छ।

विधि

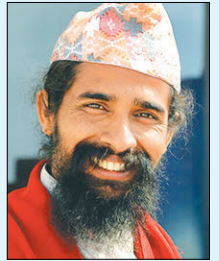
स्टेप १ : मुख बन्द गर्ने।
स्टेप २ : नाकबाट श्वास लिँदै छोड्दै गर्ने। श्वास लिने क्रम बढाउँदै लाने।
स्टेप ३ : विस्तारै श्वासको गतिलाई कम गर्दै सामान्य अवस्थामा आउने।

मधुमेहका बिरामीले गर्ने आसन

मण्डुकासन

विधि

स्टेप १ : बजासनमा बस्ने।
स्टेप २ : हातका दुवै वुढीऔंला भित्र पारेर मुठ्ठी पार्ने।
स्टेप ३ : दुवै मुठ्ठी नाभीमा राख्ने।
स्टेप ४ : लामो श्वास लिने र तुरुन्तै सबै श्वास छाड्ने।
स्टेप ५ : शरीरलाई अगाडि झुकाउँदै मुठ्ठीले दबाव दिने। यो क्षमताअनुसार १० सेकेन्डदेखि १ मिनेटसम्म गर्न सकिन्छ।
स्टेप ६ : दबाव दिएर कपालभाती प्राणायाम पनि गर्न सकिन्छ।

लोकनाथ खनाल
योग प्रशिक्षक

विधि २

हातको हल्केलाले दबाव दिने। अरू सबै विधि पहिलेको जस्तै।

फाइदा

यो आसनले प्याङ्क्रियाजलाई सक्रिय बनाउँछ र मधुमेह (डायबिटीज)लाई ठीक पार्छ। पाचन तन्त्रलाई शक्तिशाली बनाउँछ र पाचनसम्बन्धी समस्या ठीक हुन्छ। साथै, ग्यास्ट्रिक, कब्जियत र पेटका अन्य समस्यालाई यो आसनले सामान्य अवस्थामा ल्याउन मद्दत गर्छ।



शरीर तन्काउने योगासन

एकै ठाउँमा बसिरहँदा शरीर चलायमान नभएर शरीरका मांसपेशी तथा नसाहरू खुम्चिरहेका हुन्छन्। यस्तो अवस्थामा विभिन्न प्रकारका योगका आसन गरेर शरीरलाई तन्काउन सकिन्छ। नियमित योग गर्नाले शरीरलाई तन्दुरुस्त राख्नका साथै खुम्चिएका नशालाई तन्काउने र मांसपेशीहरूलाई बलियो बनाइ मानसिक तनावलाई कम गर्छ।

ताडासन

ताडासनले शरीरको सम्पूर्ण भागलाई तन्काउने काम गर्छ। यो आसन विशेष गरी बच्चाहरूका लागि निकै उपयोगी हुन्छ। यसले बालबालिकाको उचाइ बढाउन सहयोग गर्छ। यो आसनले शरीरमा रोगप्रतिरोधि क्षमता बढाउन मद्दत गर्छ। शरीरमा रक्तसञ्चार प्रक्रियालाई राम्रो गर्न ताडासन सहयोगी मानिन्छ। यस्तै, कब्जियतका समस्या भएकाहरूले विहान पानी पिएर यो आसन गर्दा समस्या हट्छ। यो आसन नियमित गर्नाले दिमागलाई स्थिर गर्नुका साथै मनलाई एकाग्रता गराउँछ।



भीम आचार्य, योग प्रशिक्षक

विधि

स्टेप १ : दुवै खुट्टालाई जोडेर उभिने।
स्टेप २ : दुवै हातलाई अगाडि लगेर लक गर्दै शिर माथि लगेर चित्रमा देखाए जस्तै गरी फर्काउने।
स्टेप ३ : गोडाका औंलाले मात्र टेकेर श्वास लिँदै हातलाई माथि तन्काउँदै माथि उठ्ने।
स्टेप ४ : जति सकिन्छ, तन्किएर स्थिर भएर उभिने। मन स्थिर राख्ने।
स्टेप ५ : एकैछिन रोकिएपछि श्वास

छोड्दै तल कुर्कुचाले जमिनमा टेक्ने। हातलाई शिरमाथि राख्ने। यसरी नै कम्तीमा ३ पटकसम्म लगातार गर्ने।

त्रियक् ताडासन

विधि

स्टेप १ : दुवै खुट्टालाई फट्याएर उभिने।
स्टेप २ : दुवै हातलाई कानको सीधा

पारेर माथि लैजाने।

स्टेप ३ : श्वास छोड्दै बायाँतर्फ मोडिएर एकैछिन रोकिने।
स्टेप ४ : यसैगरी श्वास छोड्दै दायाँतर्फ मोडिएर एकैछिन रोकिने।
स्टेप ५ : श्वास लिँदै सिधा हुने। यसरी कम्तीमा ३ पटकसम्म दायाँ र बायाँ मोडिएर गर्ने।

फाइदा

यसले कम्मरका दायाँबायाँ भएको बोसो घटाउन मद्दत गर्छ। साथै मांसपेशी र नसाहरूलाई तन्काउँछ।

अर्धचन्द्र आसन

फाइदा

अर्धचन्द्र आसनले ढाडको मांसपेशीलाई तन्काउने र छातीका अंगहरूलाई सक्रिय बनाउने काम गर्छ। साथै कम्मरमा लचकता ल्याउँछ। फोक्सोलाई सक्रिय राख्न मद्दत पुऱ्याउँछ।

सावधानी

ढाड, मेरुदण्डको समस्या भएका, हड्डी खिड्एका र ब्लड प्रेसर लो भएका मानिसहरूले अर्धचन्द्र आसन गर्नुहुँदैन।

विधि

स्टेप १ : घुँडा टेकेर गोडालाई पछाडिपट्टि पञ्जालाई सुताएर राख्ने।
स्टेप ३ : दुवै हात कम्मरमा राख्ने।
स्टेप ४ : श्वास लिँदै विस्तारै शिरलाई पछाडि लाने। सकेसम्म पछाडि शिर लगेर जमिनमा छुवाउने। एकैछिन रोकिने।
स्टेप ५ : श्वास छोड्दै सीधा माथि उठ्ने। यसरी कम्तीमा ३ पटक गर्ने।

पेट घटाउन र ग्यास्ट्रिकको समस्या भएकाले गर्ने आसन



विदुर फुयाँल, योग प्रशिक्षक

रत्नासन

विधि

स्टेप १ : दुवै खुट्टा जोडी उत्तानो परेर सुत्ने।
स्टेप २ : दुवै हात अघि ल्याएर श्वास तान्दै टाउको र दुवै खुट्टा बढीमा ४ इन्च उठाउने। कम्तीमा १५ सेकेन्ड त्यही अवस्थामा रहने।
स्टेप ३ : विस्तारै श्वास छोड्दै खुट्टा र टाउको भुईँमा फारी आराम गर्ने। यो प्रक्रियालाई २, ३ पटक दोहोर्न्याउने।

फाइदा

रत्नासनले पेटका लागि निकै फाइदा

पुऱ्याउँछ। यो आसन नियमित गर्दा पेटलाई बढ्न दिँदैन। साथै मधुमेह, माइग्रेन र ग्यास्ट्रिकका विरामीले पनि यो आसन गरेर लाभ लिन सक्छन्।

धनुरासन

विधि

स्टेप १ : सुरुमा पेटको बलमा जमिनमा सुत्ने।
स्टेप २ : दुवै खुट्टा उचाल्ने।
स्टेप ३ : दुवै हातले दुवै खुट्टालाई समाल्ने, श्वास तान्दै खुट्टा र टाउको उचाल्ने।
स्टेप ४ : उचालिसकेपछि श्वासलाई सामान्य बनाउने। यसलाई कम्तीमा १५

सेकेन्ड गर्ने अथवा आफ्नो क्षमताअनुसार त्योभन्दा बढी पनि गर्न सकिन्छ।

स्टेप ५ : ध्यान श्वासमा केन्द्रित गर्ने अथवा शरीर तन्किएको भागमा केन्द्रित गर्ने।
स्टेप ६ : लामो श्वास तान्ने र विस्तारै श्वास छोड्दै दुवै खुट्टालाई जमिनमा राख्ने।

फाइदा

यो आसनले पनि पेटलाई नै फाइदा गर्छ। यो आसन अनावश्यक रूपमा पेट बढेको मानिसहरूलाई अति नै उपयोगी हुनसक्छ। साथै ढाड कम्मर नदुखोस्

ढाड-कम्मरका समस्या समाधान गर्ने आसन



निरु भडुराई, योग प्रशिक्षक

मकरासन

विधि

स्टेप १ : सुरुमा घोप्टो परेर सुत्ने।
स्टेप २ : दुवै कुहना जोड्ने र गोडालाई पनि सीधा बनाएर जोड्ने।
स्टेप ३ : श्वास छोड्दै पालेपालो खुट्टाले हिपमा हिकाउने। एकैछिनपछि श्वास लिँदै छोड्ने। यसरी २ मिनेटसम्म गर्ने।
स्टेप ४ : दुवै गोडाले एकैसाथ हिपमा हान्ने कोसिस गर्ने।

फाइदा

मकर आसनले विशेषगरी ढाड कम्मरको दुखाईलाई कम गर्छ। यो लकडाउनको समयमा घरमा बसिरहँदा पनि ढाड कम्मर दुख्ने समस्या आउन सक्छ। त्यस्तो दुखाइ कम गर्नका लागि मकर आसन निकै उपयोगी मानिन्छ।

भुजंगासन

स्टेप १ : सुरुमा पेटको बलले घोप्टो परेर सुत्ने।
स्टेप २ : हातलाई कुमको दायाँबायाँ राख्ने।
स्टेप ३ : दुवै गोडालाई सीधा बनाएर जोड्ने।
स्टेप ४ : लामो श्वास लिँदै दुवै हातको सहायतामा कम्मरभन्दा माथिको भागलाई उठाउने।
स्टेप ५ : श्वास छोड्दै विस्तारै चिउँडो जमिनमा छुवाउने। यसरी कम्तीमा ३ पटकसम्म गर्ने।

फाइदा

यो आसन नियमित गर्नाले ढाड कम्मरको समस्यालाई फाइदा पुग्छ। त्यसैले लकडाउनको समयमा घरमै बसिरहेको बेलामा यो आसन गर्दा निकै उपयोगी हुन्छ।

त्रियक् भुजंगासन

फाइदा

त्रियक् भुजंगासनका फाइदा तुलनात्मक रूपमा धेरै छन्। ढाड-कम्मर दुख्ने विरामीका लागि यो अचुक औषधि समान हो। त्यसैले जसलाई धेरै ढाड कम्मर दुख्छ, उसले विहान खाली पेटमा एक गिलास मनतातो पानी पिएर नियमित यो आसन गर्नाले छिट्टै समस्या हट्छ। साथै मधुमेह, उच्च रक्तचाप र थाइराइडका विरामीले पनि यो आसन गर्न सक्छन्। यो आसन गर्दा उच्च रक्तचापका विरामीले भने धेरै समयसम्म श्वास रोक्नुहुँदैन।

सावधानी

यदि भर्खरै मेजर अप्रेसन गरिएको छ भने यो आसन गर्नुहुँदैन। अप्रेसन गरेको ३-४ महिना बितेपछि भने यो आसन गर्न सकिन्छ। साथै ३ महिना कटिसकेका गर्भवती महिलाहरूले पनि यो आसन गर्नुहुँदैन।

विधि

स्टेप १ : सुरुमा पेटको बलले घोप्टो परेर सुत्ने।
स्टेप २ : दुवै गोडालाई फट्याएर टाढा राख्ने।
स्टेप ३ : हातलाई कुमको दायाँबायाँ राख्ने।
स्टेप ४ : चिउँडोलाई जमिनमा राख्ने।
स्टेप ५ : पूरा श्वास लिँदै आकाशतिर हेर्ने।
स्टेप ६ : शिरलाई घुमाएर बायाँतर्फबाट श्वास रोक्दै दायाँ गोडाको कुर्कुच्चा हेर्ने प्रयास गर्ने। एकैछिनसम्म हेरिरहने।
स्टेप ७ : टाउको अगाडि ल्याएर श्वास छोड्दै चिउँडो जमिनमा राख्ने।
स्टेप ८ : पूरा श्वास लिँदै आकाशतिर हेर्दै शिर दायाँतर्फ घुमाएर श्वास रोक्दै बायाँ गोडाको कुर्कुच्चा हेर्ने प्रयास गर्ने।
स्टेप ९ : शिर अगाडि ल्याउने र श्वास छोड्दै चिउँडो जमिनमा राख्ने।

भन्नका लागि पनि यो आसन एकदमै राम्रो मानिन्छ।

गोमुख आसन

विधि

स्टेप १ : सुरुमा पलेटी कसेर बस्ने।
स्टेप २ : दायाँ खुट्टालाई मोडेर बायाँपट्टि तीघामा जोडेर राख्ने।
स्टेप ३ : बायाँ खुट्टालाई दायाँ खुट्टाको माथिबाट तानेर दायाँ तीघामा सँगै जोडेर राख्ने।
स्टेप ४ : यसरी गर्दा बायाँ खुट्टा माथि बस्छ। लामो श्वास तान्ने अनि श्वास छोड्दै दायाँ हातलाई चित्रमा देखाएजस्तै दायाँपट्टिको गर्धनबाट तल लाने र बायाँहातले तलबाट दायाँहातका औंलाहरूलाई समाउने कोसिस गर्ने।

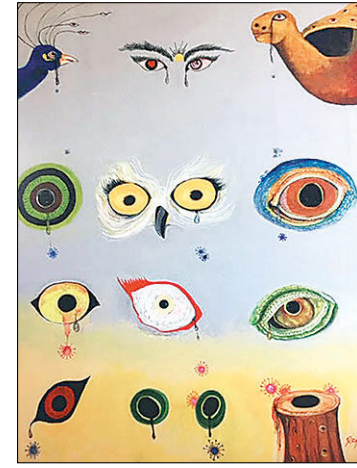
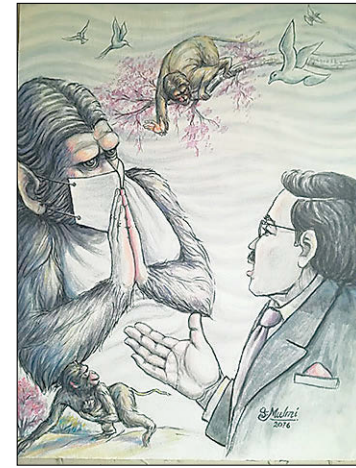
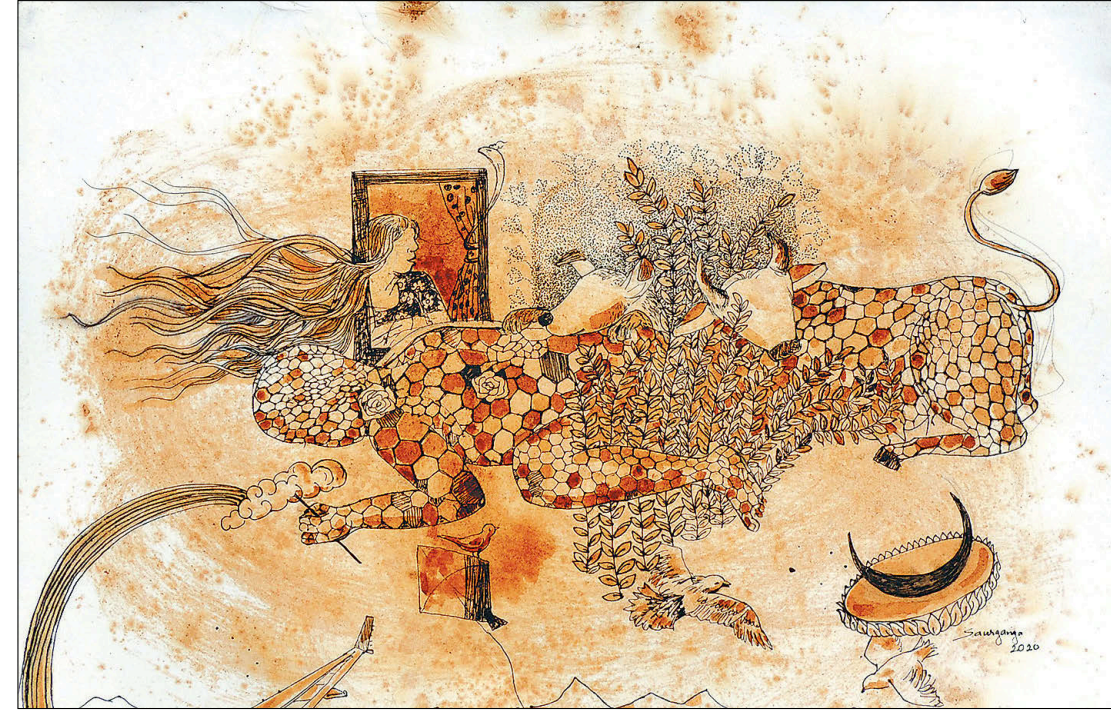
स्टेप ५ : शरीरलाई सीधा गर्ने र श्वासलाई सामान्य राख्ने। कम्तीमा ३० सेकेन्ड र बढीमा १ मिनेटसम्म गर्ने।
स्टेप ६ : लामो श्वास तान्ने, हातलाई तल फार्ने। यही विधिबाट अर्को खुट्टाको गर्ने। अघि बायाँखुट्टा माथि भएजस्तै दायाँ खुट्टालाई माथि राखेर त्यही विधि अनुसार यो आसनलाई पूर्ण गर्न सकिन्छ।

फाइदा

यो आसनले विशेष गरी ग्यास्ट्रिकका विरामीलाई फाइदा पुग्छ। साथै छाती फराकिलो बनाउने काम गर्नुका साथै प्रजननसँग सम्बन्धी समस्या भएकाहरूका लागि यो आसन अति उपयोगी हुन्छ।

कला

अनलाइनमै कला प्रदर्शनी



विदेशमा अनलाइन कला प्रदर्शनीको टेन्ड बढ्दै छ । त्यसैले नेपाली कलालाई पनि अनलाइन माध्यमबाट प्रदर्शनी गर्ने तरिका अपनाउन यो उपयुक्त समय हो ।

आएकी छन् । हरेक दिन एउटा चित्र तयार पार्ने तालिका उनले बनाएकी छन् । आफ्नो थिम प्रकृतिलाई नै अंगालेर उनले कोरोनालाई अभिव्यक्ति दिएकी छन् । उनको अनलाइन प्रदर्शनीमा राखिएको चित्रमा खुर्सीलाई पातले छोपेको देखाइएको छ । जसमा खुर्सीलाई पातको मास्क लगाइदिएको विम्ब समेटिएको छ । जसबाट प्रकृतिलाई प्रकृतिले नै बचाइरहेको छ, भन्ने संदेश दिन खोजेकी छन् । उनले अर्को सिर्जनामा भने आफ्नो समुदायमा हुने पर्व र जात्राहरू मनाउन नपाएको खिन्तालाई पोखेकी छन् । जसमा नेवारी कलात्मक ढोकाको चित्रमा बाहिर कोरोना कुरी रहेको देखाएकी छन् । अनलाइनमा यो

चित्र देखेपछि इटालीको म्युजियमले समेत त्यहाँ हुन लागेको कला प्रदर्शनीमा छनोट गरेको छ । अहिले समय र परिस्थितिले गर्दा हरेक ठाउँमा अनलाइन प्रदर्शनीको माग बढिरहेको बताउँदै डंगोल लकडाउन अवधिभरि आफ्नो सामाजिक सञ्जालमार्फत समेत सिर्जनालाई प्रदर्शनीमा राख्दै छन् । यसले गर्दा मेन्टल थेरापीसमेत हुने उनको विश्वास छ ।

यो अनलाइन प्रदर्शनीमा 'कोभिड-१९' शीर्षकमा दम्पती चित्रकार आशा डंगोल र एरिना ताम्राकारले 'मास्क थिम' मा मठमन्दिरमा संरक्षकका प्रतीक मानिने हात्ती र सिंहहरू बनाएका छन् । यो उनीहरूको संयुक्त कला हो । उनीहरूले भूकम्पको समयमा पनि यसरी एउटै क्यानभाषमा काम गरेर प्रदर्शनी गरेका थिए । ई-आर्ट्स नेपालले उनीहरूको अतिरिक्त कलाकार किरण मानन्धर, राधिनी उपाध्याय, संगी श्रेष्ठ, प्रमिला बज्राचार्य, मनिषलाल श्रेष्ठ, विनोद प्रधान, भाइराजा महर्जन, सुनिला बज्राचार्य, पृथ्वी श्रेष्ठ, सविता डंगोल, सुष्मा शाक्य, सागर मानन्धर, प्रदीप बज्राचार्य आदिका चित्रहरू प्रदर्शनमा राखेको छ ।

यही टेन्डलाई पछ्याउँदै अप्रिल २६ देखि कम्प्युनिटी चिल्ड्रेन आर्ट स्कूलले पनि अनलाइन कला प्रदर्शनी सुरु गरेको छ । 'इन्टरनेसनल चिल्ड्रेन आर्ट एक्सिभिसन' नाम दिइएको कला प्रदर्शनीमा ४ वर्षदेखि १८ वर्षसम्मका कलाकारले भाग लिन पाउने व्यवस्था गरिएको छ । जसमा अहिलेसम्म नेपाललगायत अमेरिका, अस्ट्रेलिया, टर्की तथा भारतका ४० कलाकारले सहभागिता जनाएका छन् । कम्प्युनिटी चिल्ड्रेन आर्टका कलाकार सरिता डंगोल भन्छन्, 'यो समयमा बालबालिकाको सिर्जनालाई प्रोत्साहन गर्नुपर्ने समय पनि हो । यसले उनीहरूलाई ऊर्जा र सिर्जनामा लाग्ने हौसलासमेत मिल्छ ।'

सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ

सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ व्यक्तिहरू संकटलाई अवसरमा बदल्न कुशल हुन्छन् । कुची र रडमा रमाउने कलाकारले कोरोना जोखिमका कारण भएको लकडाउनलाई त्यसरी नै अवसरमा बदलेका छन् । उनीहरू सिर्जनामा उत्तिकै सक्रिय छन् र त्यसलाई प्रदर्शन गर्ने नयाँ तरिका पनि पहिल्याइ रहेका छन् ।

सामान्य समयमा कलाकारहरू कला प्रदर्शनी र कार्यशालामा व्यस्त भइरहन्थे । जसका कारण सिर्जनाका लागि समय अभावको अनुभूति गरिरहेका हुन्थे । लकडाउनलाई उनीहरूले सिर्जनात्मक अवसरमा बदलिरहेका छन् ।

कलाकारको यही सिर्जनात्मक मुडलाई बुझेर काठमाण्डौ आर्टिस्ट्स ग्रुप र ई-आर्ट्स नेपालले 'अनलाइन कला प्रदर्शनी' गरिरहेको छ । जहाँ हरेक दिन कलाकारका सिर्जना थपिइरहेको छ । ई-आर्ट्स नेपालका आशा डंगोल भन्छन्, 'सहरका ग्यालरी बन्द रहे पनि सामाजिक सञ्जालबाटै प्रदर्शन गर्न अभ्यास सुरु गरेका हौं । विदेशमा समेत अनलाइन कला प्रदर्शनीको टेन्ड बढ्दै छ । त्यसैले हामीले यो समयलाई सुरुवातको उपयुक्त विन्दु मान्यौं ।' यसले कला प्रदर्शनीको दायरालाई बढाइदिएको उनको निष्कर्ष छ ।

हरेक कलाकारका चित्र संसारका कुनै पनि कलाप्रेमीले हेर्न सक्ने र अनलाइनमै किन्न सक्ने भएकाले पनि यसको दुरगामी महत्त्व रहेको कलाकार सौरगंगा दर्शनधारीको मत छ । उनी प्रिन्ट मेकिङ आर्टमा सक्रिय छन् । उनी भन्छन्, 'यो समय घरमै बसेर आनन्दले सिर्जनात्मक काम गर्न सकेको छु । बच्चा सानो भएकाले पूरै समय त दिन सकेकी छैन । तर, थुप्रै स्केचहरू बनाएँ ।' उनले अनलाइन कला प्रदर्शनीका लागि 'सर्चिङ स्माइल' शीर्षकमा कला तयार गरेकी छन् । अनलाइन प्रदर्शनीमा राखेको



उक्त कला धेरैले रुचाएको र अर्डरसमेत आएकोमा उनी खुसी छन् । तथापि उनले यो समय विकलाक्षित कला बनाएकी भने होइनन् । 'मनको शान्ति र आनन्दका लागि स्वतन्त्र रूपमा सिर्जना गरेकी हुँ । कलामा समाज र अहिलेको कठिन परिस्थिति चित्रण गर्दा केही हदसम्म भए पनि मनमा त्रास कम हुन्छ', उनले भनिन् ।

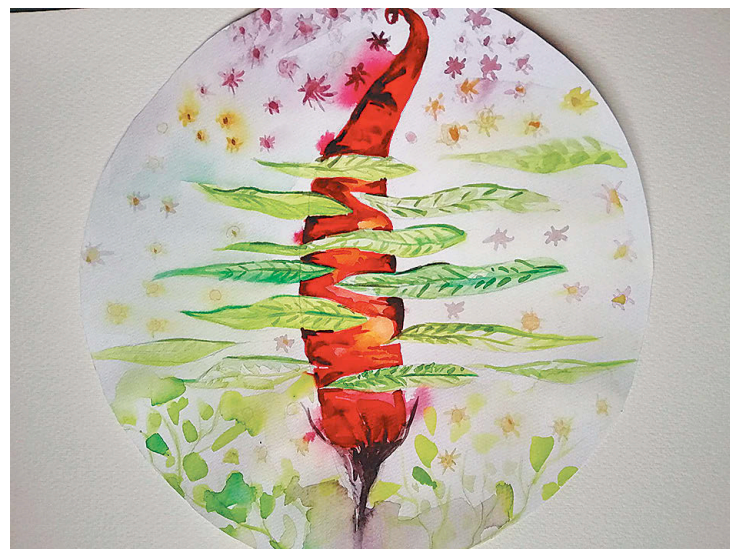
हुन त यो अर्वाधमा श्रीमान् पृथ्वी श्रेष्ठ र उनी सहकार्यमा कलाकृति तयार गर्ने सोचमा थिए । तर, त्यो कार्य भने सोचेजति हुन सकेन । पृथ्वीले पनि 'ब्याटल विथ कोभिड-१९' शीर्षक चित्र बनाएर अनलाइन प्रदर्शनीमा राखेका छन् ।

अग्रज चित्रकार राधेश्याम मुल्मी अहिले अर्ध-अमूर्त शैलीका चित्र पूरा गर्न सक्रिय छन् । त्यसका साथमा उनी 'मानव जीवन र यात्रा'लाई चित्रमा प्रस्तुत गर्दै छन् । उनले अनलाइन प्रदर्शनीमा 'स्टे सेफ' शीर्षक चित्र प्रदर्शनीमा राखेका छन् । उनको चित्रमा कोरोनाबाट सिर्जित समस्या अभिव्यक्त गर्छ, जसमा एउटा मान्छे बाँदरसँग हात मिलाउन खोज्छ । तर, बाँदर भने हात मिलाउन आउँदैन र नमस्कार गर्छ । अन्य बाँदरहरू उक्त दृश्यलाई छक्क परेर नियालिरहेका छन् । 'उपद्रो मच्चाउने बाँदरहरू त वर्तमान

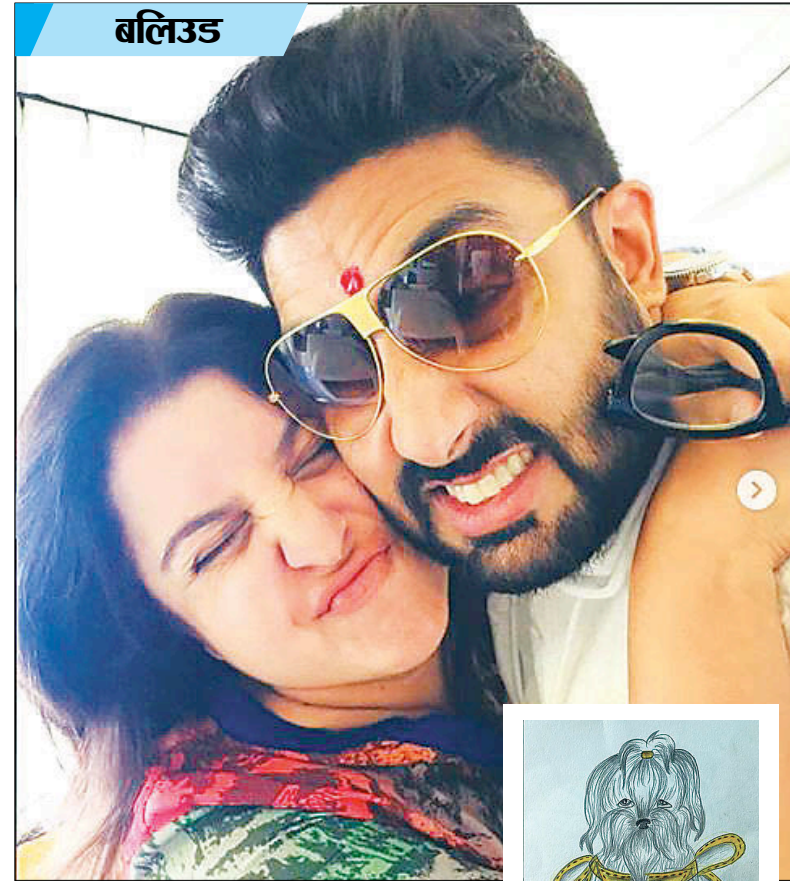
अवस्थामा सचेत बने, हामी मान्छे भन् सचेत बन्नुपर्ने हो । तर, लकडाउनको पालना राम्ररी नभएकाले यसलाई चित्रमा उतारेको हुँ, उनले भने ।

कलाकार प्रमिला बज्राचार्यले लकडाउनलाई परिवारसँग बस्ने मौकाको रूपमा त उपयोग गरिन् नै, कला क्षेत्रमा नयाँ काम गर्ने मौका रूपमा पनि बुझिन् । ई-आर्ट्स नेपालसँग सम्बन्धित उनी हरेक दिन आफ्नो सिर्जना अनलाइन प्रदर्शनीमा राख्दै आइरहेकी छन् । प्रमिला भन्छन्,

'मौकाको सदुपयोग गरौं । महामारी पनि छलिन र सिर्जनात्मक काम पनि बन्दै भएकाले घरमै काम गर्ने अवसर नगुमाऔं ।' उनी अहिले कलाकारका लागि चाहिने शान्ति मिलेको उनको बुझाइ छ । त्यसैले उनी बन्द कोठाभित्रै प्रकृतिसँग कुरा गर्दैछिन् र सजिलो महसुस गर्दै रडसँग नियमित खेल्दै छन् । क्लासिक ग्यालरीका संस्थापक कलाकार सरिता डंगोलले लकडाउनको दोस्रो सातादेखि नियमित चित्र कोर्दै



बलिउड



कुकुरको स्केचलाई अभिषेकको एक लाख

फिल्ममेकर फराह खान कुंदरले सोमवार आफ्नो इन्स्टाग्राम अकाउन्टमा एउटा पोस्ट सेयर गर्दै अभिनेता अभिषेक बच्चनलाई धन्यवाद दिइन्। उनले आफ्नो घरपालुवा कुकुरको स्केच बनाएवापत अभिषेकले छोरी अन्यालाई एक लाख रुपैयाँ भारु सहयोग गरेको जानकारी दिँदै लेखिन्, 'एउटा स्केचको एक लाख कसले दिन्छ, र ? सिर्फ अभिषेक बच्चन...'। पोस्टसँगै उनले दुई तस्वीर सेयर गरिन्, एउटा अभिषेकसँग अंकमाल गरेको, अर्को छोरी अन्याले कुकुरको स्केच देखाइरहेको। अभिषेकको सहयोगलाई लिएर पोस्टमार्फत फराहले गहिरो आभार प्रकट गरिन्। कारण, फराहकी १२ सालकी छोरी अन्याले लकडाउनको समयमा सडकमा भोकै भएका पशु र बेसहारा मानिसका लागि खानपिनको बन्दोबस्त मिलाउन स्केच बनाएर पैसा जुटाइरहेकी थिइन्। यसका लागि उनी प्रतिस्केच १ हजार रुपैयाँ भारु सहयोग लिइरहेकी थिइन् तर अभिषेकले यो परोपकारी कामका लागि एक लाख रुपैयाँ नै प्रदान गरे। एक साताअघि एक पोस्ट सेयर गर्दै फराहले स्केच बनाएवापत एक लाख रुपैयाँ जम्मा गरिसकेको जानकारी दिएकी थिइन्। अब त धेरै जुटिसक्यो होला !

ऋतिक अब 'नन-स्मोकर'

सुजैन खानले हालै आफ्नो पूर्वश्रीमान् ऋतिक रोशन र बच्चाहरू रिहान र रिधानको एक तस्वीर इन्स्टाग्राममा सेयर गरेकी थिइन्। लकडाउनमा खिचिएको यो तस्वीरमा तीनैजना बाल्कोनीमा उभिएर बाहिर हेरिरहेका देखिन्थे। सुजैनले सेयर गरेको यो पारिवारिक तस्वीरलाई अधिकांश फ्यानहरूले रुचाए। तर, एक फ्यानले फोटोलाई लिएर अनौठो जिज्ञासा राखे, 'बच्चाहरूको साथ उभिएर के ऋतिक आफ्नो हातमा सिगरेट समातिरहेका छन् वा म केही गलत देखिरहेको छु। आशा छ, त्यस्तो नहोस् ऋतिक।'

त्यसपछि फ्यानको जिज्ञासालाई लिएर ऋतिक स्वयंले जवाफ फर्काए। उनले लेखे, 'म अब नन-स्मोकर हुँ। यदि म साँच्चिकै 'कृष' हुन्थे भने सबैभन्दा पहिले यो संसारबाट भाइरस हटाइदिन्थे, त्यसपछि यो ग्रहबाट अन्तिम सिगरेटको नामोनिशान मेटाइदिन्थे।' ऋतिकको जवाफलाई लिएर फ्यान अत्यन्तै खुसी भए। 'ऋतिकले दोस्रोपल्ट रिप्लाई गरेको भनेर मैले अझै विश्वास गर्न सकिरहेको छैन,' उनले रिप्लाई कमेन्टमा लेखे, 'म निकै खुसी भएँ। मलाई थाहा थियो, तपाईं अहिले स्मोक गर्नु हुँदैन तैपनि म चिन्तित भइसकेको थिएँ, त्यसैले जिज्ञासा राखें। किनभने म हजुरलाई एकदमै प्रेम गर्छु।'



कंगनाको लकडाउन नोस्टाल्जिया

बलिउड अभिनेत्री कंगना रनावत अहिले आफ्नो लकडाउन समय परिवारसँग मनालीमा बिताइरहेकी छिन्। यही बीचमा उनको टिमले हालै सोसियल मिडियामा उनका केही पुराना युरोप यात्राका तस्वीर सार्वजनिक गरेको छ, जुन अहिले भाइरल भइरहेको छ। इन्स्टाग्राममा यी तस्वीर सेयर गर्दै लेखिएको छ, 'सन् २००८ मा कंगना युरोप यात्रामा थिइन्, उनी त्यहाँ दुई महिना बसेकी थिइन्। यो दिन ती बिन्दास दिनहरूको सम्झनाका लागि हो, तबसम्म जब हामीलाई पुनः त्यसरी यात्रा गर्ने मौका मिल्दैन।' यी तस्वीरसँगै कंगनाको टिमले अर्को एउटा तथ्य पनि सेयर गरेको छ, त्यो के भने कंगना आइफोन आउनुभन्दा पहिलेसम्म हरेक ठाउँ आफ्नै क्यामेरा लिएर यात्रा गर्थिन्। युरोप यात्रामा रहँदा कंगना २१ वर्षकी थिइन्। त्यतिबेला उनको 'फेसन' फिल्म रिलिज भएको थियो। यो फिल्मबाट उनलाई उत्कृष्ट सहअभिनेत्रीको एवार्डसमेत प्राप्त भएको थियो। सन् २००६ मा 'ग्याङ्गस्टर' फिल्मबाट बलिउडमा डेब्यु गरेकी कंगनाको पछिल्लो फिल्म 'पंगा' हो जहाँ उनी कबड्डी खेलाडीको भूमिकामा थिइन्। अब उनी जयललिताको बायोपिक फिल्म 'थलाइवी'मा देखापर्ने छिन् जसको सुटिङ पूरा भइसकेको छ।



नातावादबारे कृतिको कडा टिप्पणी

बरेलीकी बर्फी, 'लुका छुपी' जस्ता हिट बलिउड फिल्म दिइसकेकी अभिनेत्री कृति सेननले हालै नेपोटिज्म अर्थात् नातावाद (परिवारवाद) लाई लिएर कडा टिप्पणी गरेकी छिन्। स्टार किडलाई अभिनयमा जन्म निकै सहज हुने उनको टिप्पणी थियो। एक अन्तर्वार्तामा बोल्दै उनले भनेकी छिन्, 'यदि तपाईं फिल्म फेमिलीसँग सम्बन्धित हुनुहुँदैन भने पहिलो फिल्म रिलिज नभई तपाईंले दोस्रो फिल्म पाउनु हुँदैन। तर, फिल्म फेमिलीका हकमा सजिलै पाउनु हुन्छ।' कुराकानीका क्रममा कृतिलाई सोधिएको थियो, 'के तपाईंलाई कहिल्यै कुनै फिल्ममा स्टार किडले रिप्लेस गरेका थिए ?' जवाफमा उनले भनेकी थिइन्, 'मलाई थाहा छैन, फोन गरेको थियो वा थिएन ? तर, कोही थियो, जो फिल्म फेमिलीबाट थियो वा चर्चा निकै ज्यादा थियो, उनले मलाई रिप्लेस गरेकी थिइन्। तर, यसको कारण मलाई थाहा छैन। हुनसक्छ, डिरेक्टरलाई उसको निकै आवश्यकता प्यो। तर, यस्तो मसँग धेरैपल्ट भएको छ।' कृतिले फिल्ममा काम पाउन मात्रै नभएर म्यागजिनको कभरमा आउन पनि निकै संघर्ष गर्नुपर्ने खुलाइन्। उनले भनिन्, 'यो स्थानसम्म आइपुग्न एउटा कलाकारले निकै संघर्ष गर्नुपर्छ। जस्तो कि, पहिलोपल्ट फिल्म फेयरको कभरमा आउन। मलाई पहिलोपल्ट भोगको कभरमा आउने मौका तीन वर्षपछि मिलेको थियो र अहिलेसम्म मैले एकपल्टमात्रै सुट गराएकी छु।' उनले थप भनिन्, 'म यी सबै छोटा-छोटा संघर्षलाई महसुस गर्छु जुन अरूका लागि सहजै उपलब्ध हुन पनि सक्छ। सोच्नु यस्तो किन हुन्छ ? तर, मलाई लाग्छ यो यस्तो समय हो कि तपाईंले आफ्नो दिमागमा अनावश्यक चिजहरू खेल्न दिनु हुँदैन। किनभने तपाईंको आसपास अरू नै धेरै महत्वपूर्ण चिजहरू छन् जसलाई तपाईंले समय दिन जरुरी छ।'

हलिउड

विवादमा मौराको विकिनी सेल्फी

लकडाउनका बेला बेलायती डेटिड रियालिटी सिरिज 'लभ आइल्यान्ड'की स्टार मौरा हिगिन्स आफूले इन्स्टाग्राममा पोस्ट गरेको एक सेल्फीका कारणमा विवादमा तानिएकी छिन्। टु पिसमा खिचेको हट सेल्फी तस्वीर अपलोड गर्नासाथ उनका प्रशंसकहरूले उनलाई तस्वीर फोटोसप्ट गरेको आरोप लगाए। आरोप र टिप्पणी सहन नसकेर मौराले इन्स्टाग्राममा त्यो तस्वीर नै हटाइन्। तर, त्यसपछि भन्नु आलोचना बढेपछि मौराले उक्त तस्वीर पुनः अपलोड गरेकी छिन् र यो तस्वीर फोटोसप्ट नगरेको बताएकी छिन्। 'यो फोटोसप्ट गरिएको तस्वीर होइन। यद्यपि यसमा फरक-फरक लाइटिङ छ, किनभने मैले यसमा फिल्टरको प्रयोग गरेको छु।'

त्यतिमात्रै होइन, तस्वीर खिचिरहेकै पलको भिडियो सेयर गर्दै उनले यो आरोपलाई गलत सावित गर्न खोजेकी छिन्। अनि दोस्रोपल्ट गरिएको तस्वीरको क्याप्सनमा लेखेकी छिन्, 'स्माइल फर मी बेबी।'



केलीको केश किरसा

होम क्वारेन्टाइनका कारण सैलुन जान नपाउँदा कतिपयका केश र दाही दुवै बढेका छन्। तर, हलिउड अभिनेत्री केली रिपालाई यो कोरोना संकटले केश काट्नबाट रोकेन। होम क्वारेन्टाइनबाटै उनले आफ्नो केश काटेको रहस्य बाहिर ल्याएकी छिन्। घरबाटै आफ्नो टक शो 'केली एन्ड रयान'को सुटिङ गर्ने क्रममा उनले आफैँ किचनको कुँचीले केश काटेको खुलाएकी छिन्। पति अभिनेता मार्क कन्सुएलोसले यो सब देखेका थिए तैपनि उनलाई नरोकेको बताए। खैरो केशमा केलीलाई निकै सुन्दर देखिने मार्कको प्रतिक्रिया छ। त्यसो त यही हेयरस्टाइलमा केलीले थुप्रै तस्वीर इन्स्टाग्राममा पोस्ट गर्ने गरेकी छिन्। केश कलर गर्नका लागि निकै संघर्ष गर्नुपर्ने उनको भनाइ छ। अहिले होम क्वारेन्टाइनमा बसिरहेका बेला केली यी संघर्षका कथासँगै हेयर कलरका लागि अभ्यास गरिरहेको भिडियोसमेत फ्यानसमक्ष सेयर गरिरहेकी छिन्।

पापाराजीको क्यामेरामा काइली

अमेरिकी टिभी स्टार काइली जेन्नरले एक महिनाअघि आफ्ना सम्पूर्ण फ्यानलाई घरमै बस्न र क्वारेन्टाइनलाई गम्भीरताका साथ लिन आग्रह गरेकी थिइन्। तर, यिनै काइलीलाई हालै पापाराजीले लस एन्जल्सस्थित उनको वेस्ट फ्रेंड मोडल अनास्तासिया करानिकोलाउको घर गएका बेला क्याजुअल ड्रेसमा खाली खुट्टै कैद गरेका छन्।

कारवाट खाली खुट्टै निस्किएकी यी टिभी स्टारको हातमा चिप्स र पानीको बोटल थियो। यसअघि यसरी सार्वजनिक स्थानमा काइली क्याजुअल लुकमा कमै देखिने गर्थिन्। यसपटक पनि 'क्विक क्वारेन्टन ब्रेक'का लागि साथीको घरमा सुटुक्कै पुग्ने योजनामा थिइन्। तर, पापाराजीका अगाडि सायद उनको यो योजना तुहियो। र, अरूलाई बाहिर हिँडुलुल नगर्न आग्रह गरिरहेकी उनी स्वयंलाई फ्यानहरूले हिँडेरहेको देख्न पाए। यद्यपि उनी अहिले होम क्वारेन्टाइनमै छिन्। घरबाटै विकिनी तस्वीर सार्वजनिक गरिरहेकी छिन्। कोरोना राहत कोषका लागि एक मिलिन डलर सहयोग पनि गरेकी यी अभिनेत्रीले अमेरिकाका स्वास्थ्यकर्मीलाई हचान्ड स्यानिटाइजरसमेत उपलब्ध गराएकी छिन्।



नाडियाको 'न्याकेड पिलो च्यालेन्ज'



अहिले कोभिड-१९ को जोखिम नियन्त्रण गर्न विश्वभर धेरै देशमा लकडाउनको अवधारण लागू गरिएको छ। यो लकडाउनले घरमै बस्न बाध्य सेलिब्रिटीहरू अहिले अनेक गतिविधि गर्दै सामाजिक सञ्जालमा सेयर गरिरहेका छन्। बेलायती अभिनेत्री नाडिया सावल्हाले इन्स्टाग्राममा सुरु गरेको एउटा च्यालेन्ज अहिले चर्चामा छ। उनले आफ्नो नाडु गो शरीरलाई सिरानीले छोपेर तस्वीर खिचाएकी छिन् र इन्स्टाग्राममा 'न्याकेड पिलो च्यालेन्ज' भन्दै पोस्ट गरेकी छिन्। अरू आफ्ना साथीहरूलाई पनि यसैगरी तस्वीर खिचाएर पोस्ट गर्न उनले चुनौती दिएकी छिन्। हलिउड अभिनेत्री हेल बेरीले उनको च्यालेन्ज स्वीकार गर्दै नग्न शरीर अगाडि सिरानी च्याप्दै तस्वीर राखेकी छिन्। 'मभिन्न रहेको अन्तरवस्त्र, सुपरमोडल र फेसन डिभालाई खोज्न मलाई उत्प्रेरित गर्नुभएकोमा सबैलाई धन्यवाद,' च्यालेन्ज स्वीकार गर्नेहरूप्रति उनले आभार प्रकट गरेकी छिन्।



मुम्बईको एफएक्स स्कूल अफ फिल्म मेकिङ एन्ड फोटोग्राफीमा पढिरहेकी बेनिशा हमाल कोभिड-१९ को जोखिम बढेपछि गत चैत ५ गते काठमाडौं आइपुगिन् । लकडाउन घोषणाको ६ दिन अघिदेखि उनी फुपू र भाइसँग सनसिटी अपार्टमेन्टमा छिन् । विदेशबाट आउनेबित्तिकै १४ दिन घरभित्रै कडा क्वारेन्टाइनमा बसिसकेकी उनी अपार्टमेन्टमै संक्रमित भेटिएपछि भन् त्रसित भइन् । दुई दिन अपार्टमेन्ट सिल्ड हुँदा निकै तनाव बढेको उनले सुनाइन् । तर, संक्रमितहरू निको भएर आएपछि उनी ढुक्क भएर सिर्जनात्मक गतिविधिमा सक्रिय भइसकेकी छिन् ।

उनी यो अवधिलाई सिर्जनात्मक बनाउने प्रयत्नमा छिन् । यही अवधिमा विभिन्न भाषाका उत्कृष्ट सिनेमा हेर्न भ्याइन् । कथा-लेखनमा उनको रूचि छ, यो मौकामा थुप्रै कथा लेख्न भ्याइन् । कलेजका लागि सातामा एउटा लकडाउनमा आधारित कथा लेख्नु त छँदैछ, अन्य सस्पेन्स थ्रिलर कथा पनि लेखेकी छिन् । 'दि मिसिड ब्राइड शीर्षक कथा साँफको ५ बजे लेख्न सुरु गरेकी थिएँ, लेख्दा-लेख्दै बिहानको ५ बजेको पत्तै पाइँन', उनले लेखनको रोमाञ्चक अनुभव सुनाइन् । उनलाई अहिले लेख्ने नशा नै लागेको छ ।

त्यसो त उनको सपना राम्रो सिनेमामेकर बन्ने हो । उनी अझै एक वर्ष पढाइमै लाग्नेछिन्, त्यसपछि मात्रै सिनेमामा फर्किने योजना छ । लकडाउनले उनको नयाँ प्रतिभा पनि उजागर गरेको छ । 'मैले जीवनमा स्केचसम्म गरेको थिइँन । यो लकडाउनमा क्यानभास र कुचीलाई पनि साथी बनाएँ । अहिले त चित्रकलाको सिरिज नै तयार हुँदैछ,' उनले भनिन् । चित्रहरूमा उनले प्रकृति र मान्छेको सम्बन्धलाई विषय बनाएकी छिन् ।

बेनिशाले यो समयलाई मान्छेको परीक्षाका रूपमा पनि लिएकी छिन् । मानव जीवनलाई उनी पानीसँग तुलना गर्छिन् । र, भन्छिन्, 'पानीजस्तै निराकार हुनुपर्छ, हाम्रो जीवन । जस्तो भाँडोमा राख्यो, त्यस्तै बन्न सक्नुपर्छ । यसले जीवनमा आशाको किरण जन्माउन मद्दत गर्छ ।'

सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ

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

तस्विर : महेश प्रधान

लोकेसन : पेप्सीकोला

सुचना र मनोरञ्जनको संगालो

साप्ताहिक

लकडाउन लाइफ
बेनिशा हमाल



आवरण

सिनेमामा कोरोना सकस

महामारीपछि कसरी
उठ्ला नेपाली सिनेमा ?



तस्वीर : फाइल फोटो



कोभिड-१९ को संकटबाट बाहिरएर हल सुचारु भइसकेपछि हलमा कस्तो सिनेमा प्रदर्शन गर्दा ठीक होला ? कोरोनापछि दर्शकको मनोविज्ञान कस्तो होला ? उनीहरू कस्तो सिनेमा हेर्न खोज्छन् ? सिनेमाकर्मी अहिले यसको जवाफ खोजिरहेका छन् ।

■ अनिल यादव

करिब चार महिनादेखि निर्माता तथा अभिनेता दीपकराज गिरी 'छक्कापन्जा ४' को स्क्रिप्ट लेखिरहेका थिए । तर, एक साताअघि मात्रै उनले त्यो स्क्रिप्ट पूरा नहुँदै थन्काइदिएका छन् । कारण, यो वर्ष उनी र उनको टिम यो सिनेमा नबनाउने निष्कर्षमा पुगेको छ । यसअघि दीपकको टिमले सिनेमा दसैँमा रिलिज गर्ने घोषणै गरिसकेको थियो । तर, कोरोना भाइरसले निम्त्याएको संकटका कारण यो साल प्रदर्शनको माहोल राम्रो नहुने देखेर दीपकराजको समूह निर्माणबाट पछि हटेको हो ।

०००

नेपालमा कोरोना भाइरस (कोभिड-१९) को जोखिम नदेखिँदै हलमा रिलिज भएको हो- 'आमा' । हलमा उत्पादनका व्यापार गरिरहेको यो सिनेमा रिलिज भएको केही सातापछि कोरोना भाइरसको डरले हलमा दर्शकको चहलपहल घटेको थियो । यसले व्यापारमा त प्रभाव पऱ्यो नै, त्योभन्दा ठूलो प्रभाव ओभरसिज रिलिजमा पाऱ्यो । विदेशमा देखाउन नपाई कोरोना संकट

आइपऱ्यो । निर्देशक दीपेन्द्र के. खनालका अनुसार करिब ३०-३५ लाख नाफा हुने त देखिएको छ, तर यो संकटका कारण अहिलेसम्म हलबाट एक हजार रुपैयाँ पनि उठाएको छैन । अब हलले कहिले पैसा दिने हो र नयाँको तयारीमा लाग्ने ? खनालको निर्माण समूह पनि अन्यालमै छ ।

०००

करिब ४ करोड लगानी दावी गरिएको 'प्रेमगीत-३' गत चैत-२८ गते रिलिजको तयारीमा थियो । व्यापारिक हिसाबले निर्माता र हल व्यवसायी सबैले आशा गरेको यो सिनेमा कोरोना संक्रमणको जोखिमपछि स्थगित भयो । निर्माता सन्तोष सेनको दावीअनुसार यही कारण उनलाई करिब ३० लाख घाटा भइसक्यो । अहिले उनलाई त्यत्रो लगानी गरेर बनाएको सिनेमा रिलिज गर्ने माहोल कहिले बन्ला भन्ने चिन्ताले सताएको छ ।

०००

लकडाउनको १२ दिनअघिसम्म कास्कीको घाचोकमा दीपेन्द्र लामा निर्देशनमा 'दुई नम्बरी'को धमाधम सुटिङ भइरहेको थियो । तर, कोरोनाको जोखिम

बढेसँगै दयाहाड राई, पल शाह, वर्षा राउत र भुटानी अभिनेत्री उगेन छोडेनको अभिनय रहने यो सिनेमाको छायांकन १० दिन नकट्टै रोकियो । काठमाडौं आएका भुटानी अभिनेत्री छोडेन लकडाउनका कारण यतै अडकिइन् । चाटर्ड फ् लाइटमार्फत उनी घर त फर्किइन् तर ७५ प्रतिशत छायांकन बाँकी रहेको यो सिनेमा फेरि फ्लोरमा कसरी फर्किएला, अन्याल यथावत् नै छ ।

०००

अहिले देशभरका करिब दुई सय हल बन्द छन् । हल सञ्चालक तथा वितरकहरूको संगठन नेपाल चलचित्र संघका अध्यक्ष मधुसूदन प्रधानका अनुसार देशभरिका करिब दुई सय हल बन्द हुँदा यो क्षेत्रले दिनहुँ करोडका हिसाबले अहिलेसम्म अबैको घाटा बेहोरिसकेको छ । हल कहिलेदेखि खुल्ने हो, कहिलेदेखि चल्ने हो र दर्शक कहिलेदेखि आउन थाल्ने हो, टुंगो लाग्न सकेको छैन । यो क्षेत्रले घाटाको श्रृंखला लामो समयसम्म बेहोर्ने पक्का देखिन्छ ।

०००

कोभिड-१९ संकटका कारण नेपाली

सिनेमाको निर्माणदेखि प्रदर्शनसम्मको कार्य कसरी प्रभावित हुँदैछन्, माथिका दृष्टान्त यसका प्रतिनिधि उदाहरण मात्रै हुन् ।

'प्रेमगीत-३', 'चपलीहाइट-३', 'म यस्तो गीत गाउँछु २' लगायत विग बजेटमा बनेका सिनेमाका सिरिज यही बेला रिलिज हुँदै थिए । पछिल्लो महिना सुस्ताएको बजार उठाउन यी सिनेमाले भूमिका खेल्छन् भन्ने निर्माता र हल व्यवसायी सबैको अपेक्षा थियो ।

तर, कोरोनाका कारण करोडौं बजेटमा बनेका र चैत-वैशाखमा रिलिज तय भएका दर्जन बढीका मिति स्थगित भएसँगै सुस्ताएको यो क्षेत्र उठ्नु त परेको कुरा, भन्नु थला परेको छ । कोरोनाका कारण मारमा पर्ने सबै निर्माताको अहिले साभ्का धारणा छ- 'अब स्थिति सामान्य भएपछि मात्रै रिलिज गर्छौं ।'

कोरोनाकै कारण बीचमै सुटिङ रोकिएका 'परदेशी २', 'ए मेरो हजुर ४', '२ नम्बरी' लगायत आधादर्जन बढी सिनेमा पनि सामान्य स्थितिकै प्रतीक्षामा छन् ।

तर, उनीहरूले भनेजस्तै स्थिति सामान्यचाहिँ कहिले हुने हो ? यसको जवाफ न सरकारसँग छ, न

महामारीले हामीलाई आत्मसमीक्षा गर्ने मौका दिएको छ

लकडाउनका कारण घरभित्रै बसिरहेका चलचित्र अभिनेता तथा नाट्यनिर्देशक दयाहाङ राई अहिले आफ्नै करिअरलाई पछाडि फर्केर हेरिरहेको बताउँछन् । कोरोना-महामारीपछि नेपालमा सिनेमा निर्माणमा कमी आउने तर राम्रा सिनेमा बन्ने उनको अनुमान छ । राईसँग अनिल यादवले गरेको कुराकानी:

लकडाउन दैनिकी कति सहज भइरहेको छ ?

अभिनेता भन्नु नै सहज प्राणी हो किजस्तो महसुस हुन्छ, कहिलेकाहीँ । जीवनका हरेक भोगाइलाई उसले अनुभवकै रूपमा ग्रहण गर्ने रहेछ । लकडाउनलाई पनि मैले जीवनको अनौठो र फरक अनुभवका रूपमा सकारात्मक हिसाबले लिइरहेको छु ।

सधैं सुटिङको धपेडीमा हुनुहुन्थ्यो । घरमै रहनुपर्दा क्यामेरा खुब मिस भइरहेको होला नि ?

यो त स्वाभाविक नै भयो । हरेक मान्छेलाई यतिखेर आफ्नो पेसा र दैनिकी मिस हुन्छ । मलाई अहिले खास मिस भइरहेको आफ्नो नियमित जीवन हो । जीवन छिट्टै सामान्य भइदिने हुन्थ्यो भन्ने लाग्छ । मेरो पनि अरू आममान्छेको जस्तै छ, दैनिकी छ । आधा परिवार गाउँमा हुनुहुन्छ, आधा यता हामीसँगै छौं ।

लकडाउनको समय कसरी सदुपयोग गर्दै हुनुहुन्छ ?

सुरुको एक साता त मैले आरामकै हिसाबले लिएँ । जब लकडाउन लम्बियो, अनि समय कटाउने बहाना त चाहियो । कलाकार भइसकेपछि स्वाभाविक रूपमा सिनेमा हेर्ने नै भइयो । यो बीचमा मैले खासगरी पुराना हिन्दी सिनेमा हेरेँ । जुन पहिल्यै हेरिसकेको थिएँ । पहिले अर्को हिसाबले हेरेको सिनेमा, अहिले हेर्दा कसरी ग्रहण गर्ने रहेछ, त्यो बुझ्न पनि मैले ती सिनेमा दोन्याएर हेर्न जरुरी ठाउँ ।

नयाँ नाटक वा सिनेमाको तयारीमा पनि हुनुहुन्छ कि ?

त्यस्तो तयारी नै त छैन । नयाँ नाटक गरौं कि भनेर साथीभाइसँग सल्लाह गरिरहेको छु ।

नेपाली सिनेमा कोरोना महामारीले थला पर्ने देखिन्छ ।

यो महामारीपछि नेपाली सिनेमा सामान्य अवस्थामा फर्किन कति समय लाग्ला

सिनेमा पनि अर्थतन्त्रसँगै जोडिने भएकाले आर्थिक नोक्सान हुने नै भयो । नेपाली सिनेमा पुरानै लयमा फर्किन कम्तीमा एक वर्ष लाग्छ होला । यद्यपी महामारीपछि हामीकहाँ राम्रा सिनेमा बन्लान् कि भन्ने मलाई लागेको छ । हिजो बजारमा पहुँच भएका बजारमुखी सिनेमा बढी बने । अब चाहिँ समाजलाई नजिकबाट चिहाउने खास सिनेमाहरू बन्छन् कि भन्ने मलाई लागेको छ । यहाँनेर म अर्को कुरा के जोड्न चाहन्छु भने लकडाउनमा सम्पूर्ण मान्छेहरूलाई आफूले विगतमा गरेका कामहरूको आत्मसमीक्षा र आत्मबोध गर्ने मौका दिएको छ । अझ सिर्जना गर्ने मान्छेहरूले म कहाँ चुकेको रहेछ र मैले समाजलाई कसरी बुझेको रहेछ भनेर आत्मसमीक्षा गरिरहेका होलान् । कतिपय फिल्ममेकरहरू राम्रो सिनेमा बनाउने प्रयत्न गर्दागर्दै बजारको हाउगुजीका कारण चुकेको अवस्था थियो । त्यसकारण अब कोरोनापछि संख्यात्मक हिसाबले एकदमै कम सिनेमा बन्छन् तर खास सिनेमा बन्छन् भन्ने मेरो विश्वास छ । सारा संसारलाई अहिले कोरोनाले एक ठाउँमा ल्याएर उभ्याइदिएको छ । सारा संसार अहिले अरू कुरा विसर



यो महामारीले

फिल्ममेकरहरूमा जीवनप्रति हेर्ने फरक दृष्टिकोण निर्माण भएको हुनुपर्छ । घरमा लामो समय परिवारसँग बिताइरहँदा सठबन्धलाई राम्रोसँग अनुभूत गरेको हुनुपर्छ । यी सबै कुरा कतै न कतै अब बन्ने सिनेमामा झल्किने छन् भन्ने विश्वास छ ।

कोरोनाविरुद्ध लडिरहेको छ । त्यसैले यो महामारीले फिल्ममेकरहरूमा पनि पक्कै जीवनप्रति हेर्ने फरक दृष्टिकोण निर्माण भएको हुनुपर्छ । घरमा लामो समय परिवारसँग बिताइरहँदा सम्बन्धलाई राम्रोसँग अनुभूत गरेको हुनुपर्छ । यी सबै कुरा कतै न कतै अब बन्ने सिनेमामा झल्किएलान् भन्ने मलाई लागेको छ ।

नेपाली फिल्मको अन्तरवस्तु (कन्टेन्ट)मै परिवर्तन आउला ?

जीवन र सम्बन्धको दृष्टिकोणमा अहिलेका केही अनुभवहरू झल्किएलान् भन्न खोजेको हो । तर, हामीकहाँ समाजका विविध संरचनालाई गहिरोसँग बुझेर सिनेमा बनाउनेहरू एकदमै कम छन् । हामी सतही बुझाइमै रमाएको अवस्था छ । हामीले कन्टेन्ट भनेर उठाएका विषयमा पनि त्यही कारण बिगिएका प्रशस्तै उदाहरण छन् । त्यसैले धेरै ठूलो अपेक्षा राख्नु बेकार हो । तर, सूक्ष्म हिसाबले खोज्ने हो भने यो कोरोनाले हामीलाई धेरै कन्टेन्ट दिएर जाँदैछ ।

कोरोनाले निम्त्याउने आर्थिक संकटकाल कारण सिनेमा निर्माणमा कमी आउने, कति कलाकारले काम नपाउने र कतिको पारिश्रमिक घट्ने परिस्थिति पनि आउन सक्छ । यसलाई कसरी लिनुभएको छ ?

यसमा मेरो प्रष्ट धारणा छ- जुन उद्देश्य वा स्वार्थमा फिल्म बनाइन्छ, म त्यहीअनुसार पारिश्रमिक लिन्छु । मेरो पारिश्रमिक ठ्याक्कै यति भन्ने छैन । म मेकरलाई स्पष्ट भन्छु, तपाईं पैसा कमाउन फिल्म बनाउँदै हुनुहुन्छ भने मलाई पनि पैसा दिनुस्, मैले पनि पैसा कमाउने पत्थो । यदि कसैले पैसाका लागि मात्रै नभएर समाजका लागि वा कुनै कथा भन्नाका लागि सिनेमा बनाइरहेको छ भने मैले तपाईंको बजेट



जति हो, त्यति दिनुस् भन्छु । त्यसैले पारिश्रमिकका मामिलामा कोरोनाको संकट र मेकरको स्वार्थ दुवै कुरालाई ध्यानमा राखेर सहमतीमा पारिश्रमिकको निर्णय गर्न सकिन्छ ।

तपाईंका सम्भौता गरिसकेका सिनेमाकै सुटिङ हुन बाँकी छ, त्यसैले यो साल फुर्सदिलो बस्नु नपर्ला । तर, अरू कलाकारहरूमा काम नपाउने भय छ नि ?

काम नपाउने भय त छ । तर, यसको सकारात्मक पक्ष पनि छ । आफूलाई अझ बलियोसँग तयार गर्न पर्याप्त समय पाइन्छ । कलाकारले आफू निखार्न यो समय सदुपयोग गर्नुपर्छ भन्ने लाग्छ । यद्यपी रोजीरोटीको कुरा पनि आउँछ । जुन समस्या हामीले मात्रै होइन, हरेक क्षेत्रका मान्छेले सामना गर्नुपर्नेछ ।

आफूले गरेका यसअधिका काम र कमजोरीबारे तपाईंले पनि केही आत्मबोध गर्नुभयो ?

म धेरै कुरामा हतारिएजस्तो महसुस भएको छ । नाटकमा पनि हतारिएर काम गरेको छु । सिनेमा पनि हतारिएर गरेको छु । कुनै बेला सिनेमा गर्दै नाटक पनि गरेको छु । मान्छेलाई पुग्नु त कहीं पनि

छैन । सबैसँग राम्रो सम्बन्ध राख्नका लागि म अलि धेरै दौडिएँ कि भन्ने महसुस भएको छ ।

कोरोनापछिको दयाहाङ राईमा के परिवर्तन पाइएला त ?

यो त म भन्न सकिदैन । यी मैले महसुस गरेका कुरा मात्रै हुन् । अहिले आएर विगतमा मैले गल्ती गरें भन्नु पनि बेकार हो । किनभने त्यतिबेला समय नै त्यसरी चलिरहेको थियो । अर्को केही कुरा मेरा आदत भइसकेका छन् । आदत तोड्न मलाई पक्कै सजिलो हुँदैन । तर, मैले आज गरेको आत्मसमीक्षा र आत्मबोधले भोलि मेरो कामलाई अझ बलियो बनाउन मद्दत गर्ला भन्ने अपेक्षा छ । अभिनयप्रतिको लगाव भन्नु बढ्दा भन्ने लागेको छ ।

पछिल्लो समय तपाईंले सिनेमाको स्तरभन्दा संख्या बढाउनेमा ध्यान दिनुभयो भन्ने आलोचना हुन थालेको थियो । अब त्यता ध्यान दिन्छु भन्ने खोज्नुभएको हो ?

कोसिस त पहिले पनि स्तरमै ध्यान दिने भन्ने हो । अब म सबै मेकरहरूलाई भन्दैछु, कोरोनाका कारण हामीसँग प्रशस्त समय छ, त्यसैले स्क्रिप्टमा पर्याप्त तयारी गरेर मात्रै सुटिङमा जाऔं ।

टिप्पणी

रूपान्तरण गर्ने अवसर



मनोज पण्डित, निर्देशक



कुनै पनि घटना घटिसकेपछि त्यसले तहगत प्रभाव पार्छ। कोरोना भाइरसले पनि पार्ने पक्का छ। सुरुमा यसले नेपाली सिनेमामा पार्ने सकारात्मक प्रभाव हेरौं। हाम्रो समाज, सोच र जीवन जसरी चलिरहेको थियो, यसमा एक किसिमको ठूलो 'डिस्टर्बेन्स' (बाधा) र असन्तुलन सिर्जना गरिदियो।

सिनेमाभित्र भने प्रमुख अभाव नै यही बाधा र असन्तुलनको थियो। यदि हाम्रो सिनेम्याटिक तत्वभित्र डिस्टर्बेन्स हुन्थ्यो भने हाम्रो सिनेमा धेरै अघि बढिसकेको हुन्थ्यो।

त्यसैले मेरो विचारमा यो कोरोना भाइरसले नेपाली सिनेमा क्षेत्रलाई एउटा राम्रो कथा बन्नका लागि 'डिस्टर्बेन्स' अनिवार्य चाहिन्छ, भन्ने सिकाओस्। डिस्टर्बेन्स हुन्छ, डिस्टर्बेन्स चाहिन्छ, र डिस्टर्बेन्सले मानिसको जीवनमा इम्ब्यालेन्स अर्थात् असन्तुलन पैदा गर्छ। त्यही असन्तुलनले संघर्ष गर्न सिकाउँछ। अनि संघर्ष गरेपछि कथा बन्छ।

कोरोना प्रभाव अर्थात् यसले सिर्जना गरेको बाधालाई नेपाली फिल्मकर्मीले यसर्थमा सकारात्मक हिसाबले लिए भने यसले नेपाली फिल्मलाई फड्को मार्न मद्दत पुग्छ।

हाम्रो जीवनको गति र व्यस्तता यति द्रुत गतिमा चलिरहेको थियो कि हामीले एकछिन अडिएर सोचसम्म भ्याएका थिएनौं। र, यो कोरोनाले हाम्रो गतिमाथि नमज्जाले धक्का पुऱ्याएको छ। जसकारण हामी अहिले जीवन र मनोविज्ञानलाई बुझ्न र यसबारे सोचन बाध्य भएका छौं। मृत्युको अर्थ, मृत्युको डर र सम्भावनाहरूको अनन्ततासँगसँगै यसले भोलि यस्तो भयो भने कसरी बाँच्ने त भनेर सोचन बाध्य बनाइदिएको छ।

संसारभरका खबरहरू पढ्दै गर्दा हामीलाई लागिरहेछ- ओहो, यो जीवनको त भर रहेनछ। यसले जीवनप्रति हेर्ने दृष्टिकोणमै बदलाव ल्याइरहेको छ। नेपाली सिनेमा दार्शनिक हिसाबले एकदमै कमजोर धरातलमा अडिएको थियो। नेपाली सिनेमाले जीवन र मृत्युलाई लिएर आत्मसात गर्ने दर्शनमा यो कोरोनाले केही हदसम्म प्रभाव पारेनछ। जीवनमा अनिश्चितता हुन्छ, सहजताको परिकल्पना गर्दागर्दै पनि जीवनमा असहजता हुन्छ, भन्ने यथार्थ यो

कोरोनाले पक्कै आत्मबोध गराएको हुनुपर्छ। यो महामारीपछि नेपाली सिनेमामा अब 'एक्सर्ड' फिलोसोफीले राम्रै स्थान पाउँछ।

नेपाली सिनेमालाई के ले ऊर्जा दिन्छ? अब खालि सिनेमा बनाउनुपर्छ र बनिरहेको छ, भनेर मात्रै हुँदैन। त्यसैले अब त्यो ऊर्जा खोज्नुपर्छ। सिनेमा त बहुअस्तित्वको उत्पादन हो। यो समाजमा बस्ने मान्छेहरूको मनोविज्ञानको उत्पादन हो, आर्थिक अवस्थाको उत्पादन हो, राजनीतिक अवधारणाहरूलगायत धेरै कुराको उत्पादन हो।

कोरोनाले समाजका सबै पक्षहरूमा असर गरिरहेको छ। अब अर्थ, राजनीति, संस्कृति, दर्शन आदि कसरी अघि बढ्छ, यसले सिनेमाको संरचनागत स्वरूपमै प्रभाव पार्छ। मानिसले जीवनसँग सम्बन्धित अरू पाटाहरूमा कसरी आफूलाई रूपान्तरण गर्छन्, त्यसको समग्र असर सिनेमामा पर्छ।

तर, यो भनिरहेँदा विर्सन नहुने अर्को महत्वपूर्ण पक्ष के छ भने अब नेपालको जनसंख्याको ठूलो हिस्सा अर्थात् गरिखाने र मध्यमवर्गलाई आर्थिक अभाव हुनेवाला छ। र, नेपाली सिनेमाको दर्शकको ठूलो हिस्सा यही वर्गभित्र पर्छ। जसले अहिलेसम्म नेपाली सिनेमाको पपुलर र मेनस्ट्रिम अवधारणालाई आत्मसात गरेर हिँडिरहेको छ।

त्यसैले अहिले भन्दै आइरहेको कर्मसियल र स्टार केन्द्रित फिल्महरूलाई ठूलो असर गर्छ। अब स्पष्टसँग भन्दा कोरोना भाइरसले नेपाली सिनेमाको बजार प्रणालीमा भने लामो समयसम्म ठूलो धक्का पुऱ्याउने पक्का छ।

नेपाली सिनेमाको एउटा तीतो यथार्थ के हो भने यहाँ धेरैभन्दा धेरै सिनेमा बजारको मागभन्दा पनि केही सीमित व्यक्तिले यस क्षेत्रमा आफ्नो अस्तित्व बचाइरहन बनाइरहेका थिए। त्यसमा पनि संकट सिर्जना हुन सक्ने



अब पुँजीवादले सिनेमामा भन्दा अरुतिरै लगाजी गर्नेवाला छ। कारण प्रष्ट छ, सिनेमा नाफाको ज्यारेन्टी भएको क्षेत्र भएन।

सम्भावना छ। सिनेमाको निर्माणमा नै अब हास हुने देखिन्छ। औद्योगिक प्रणालीमा भएको भए निर्माण प्रक्रियामा खासै कमी नआउन सक्थ्यो। तर, हाम्रो त व्यक्तिगत तरिकाले सिनेमा बनिरहेको छ। त्यसैले प्रभाव पर्छ नै। यति हुँदाहुँदै पनि यो कोरोना भाइरसले नेपाली सिनेमाको केही रचनात्मक पाटोमा असर पार्न सक्थो भने यो फाइदाजनक नै हुनेछ। अर्को कुरा, मान्छे त सधैं आफ्नो अस्तित्वको जर्गनाका निमित्त विकल्पको खोजी गर्ने प्राणी हो। त्यसैले नेपाली सिनेमाले पनि अस्तित्वको रक्षाका खातिर विकल्प खोजेरै छाड्छ। नेपाली सिनेमा सधैंभरि लकडाउन भएरै बस्छ, भन्नेचाहिँ होइन। उसै त नेपाली सिनेमा वर्षौंदेखि लकडाउन भएर बसेको अवस्था हो। फरक यति हो, अहिलेचाहिँ कोरोना लकडाउन हो। र, अब यो लकडाउन नेपाली सिनेमाले तोड्नुपर्छ, तोड्छ, पनि। तोड्नका लागि यसले विकल्प खोज्छ।

हामीकहाँ धेरै अघिदेखि पुँजीवादीहरूकै बाहुल्यतामा सिनेमा

बनिरहेको अवस्था थियो। तर, अब पुँजीवादभन्दा फरक मतमा रहेर सिनेमा बनाउनुपर्छ, भन्ने अवधारणाको विकास हुन्छ। किनभने अब पुँजीवादले सिनेमामा भन्दा अरुतिरै लगाजी गर्नेवाला छ। कारण प्रष्ट छ, सिनेमा नाफाको ज्यारेन्टी भएको क्षेत्र भएन। त्यसैले अब नेपाली फिल्म क्षेत्रमा पैसाभन्दा पनि सिनेमाप्रति प्यासन बोकेका स्वतन्त्र मेकरहरूको सक्रियता बढी हुने सम्भावना देखिन्छ। यस्तो भयो भने सिनेमा क्षेत्रका लागि सुखद हुनेछ।

यो संकटको समय फिल्मकर्मीका लागि मौन अवधि हो। यतिबेला उनीहरू आफ्नो व्यक्तिगत चरित्र र सोचलाई बुझेर सिनेमा निर्माण गर्छन् भन्ने लाग्छ। म आफैँ अहिले यसअघि सोचन बसेका अवस्थाहरूभन्दा नितान्त फरक अवस्थामा बसेर सिनेमा लेखिरहेको छु।

मैले वास्तवमै सिनेमा लेखनका लागि खोजेको समय यस्तो हो। कोरोनाकै समय त होइन तर पहिले पनि यस्तै शान्त अवस्थामा सोच्नुपर्थ्यो भन्ने महसुसचाहिँ भएको छ। त्यसैले मलाई लाग्छ, सर्जकहरूका लागि यो समय विशेष सिर्जनात्मक समय हो।

लकडाउन खुले पनि सिनेमा हल खुल्नु हुन्न। भाइरसको औषधि अर्थात् खोप भेटिएपछि मात्रै हल खुल्नुपर्छ। तर, योभन्दा अघि सिनेमा मात्रै होइन धेरै व्यवसाय चल्न सक्दैन। सिनेमाको भाषामा भन्दा यो कोरोनाजस्तो शक्तिशाली खलपात्रविरुद्ध जबसम्म औषधि उत्पादन गर्ने नायकको जन्म हुँदैन, तबसम्म यो सालमात्रै होइन, लामो समय सामान्य हुने अवस्था न देखिँदैन।

त्यसैले यो कोरोना समयमा हामी धेरै नआत्तौं। यसलाई हामीले विगतमा गरेका गल्तीहरूलाई सिर्जनात्मक रूपमा सुधार गर्दै नेपाली सिनेमालाई रूपान्तरण गर्ने अवसरका रूपमा लिनुपर्छ।

सिनेमाकर्मीसँग। 'कोरोना आउनुअघिदेखि नै नेपाली सिनेमाकर्मीसामु समस्या र चुनौतीका पहाड थिए,' कलाकार तथा निर्माता दीपकराज गिरी भन्छन्, 'हलिउड-बलिउडको स्तर र हलमा उनीहरूसँग जुध्नुपर्ने चुनौती। गुणस्तरलाई सुधारार्नुपर्ने चुनौती। वर्षमा सय सिनेमा बन्दा मुस्किलले जम्मा दुइटाले नाफा कमाउने स्थितिबाट माथि उठ्नुपर्ने चुनौती। घाँटैघाँटाको व्यापार भइरहेको बेला कोरोना भाइरस आउनु भनेको यो क्षेत्रका लागि भन्नु ठूलो संकट हो। यो संकटबाट बलिउड र हलिउड त चाँडै ब्युँतिएलान् तर नेपाली सिनेमालाई धेरै गाह्रो छ।'

कोरोना नियन्त्रणका लागि अहिले सरकारले लागू गरेको लकडाउन खुले पनि एकै पटक सबैतिर खुला हुन अवस्था उनी देख्दैनन्। उनलाई लाग्छ- आशिकमात्रै खुल्छ र मान्छे देखेर मान्छे डराउने अवस्था तत्काल सामान्य हुँदैन। यस्तो बेला छायांकनका लागि लोकेसन हेर्न जाँदा पनि समस्या हुनसक्छ। हल खुले पनि केही महिनासम्म दर्शक मानसिक रूपमा भीडभाड बढी हुने सिनेमा हलमा जान मानसिक रूपमा तयार हुँदैनन्। त्यसैले 'छक्कापन्जा' टिमले यो साल सिनेमा निर्माण नगर्ने निष्कर्ष निकालेको दीपकको भनाइ छ।

चलचित्र निर्माता संघका अध्यक्ष आकाश अधिकारीको मत पनि दीपकको जस्तै छ। कोरोना सन्त्रास सकिएपछि पनि नेपाली सिनेमा उद्योगलाई सामान्य अवस्थामा आउन कम्तीमा ८ महिनादेखि १ वर्षसम्म लाग्ने उनको अनुमान छ। '०७२ सालको भूकम्पका बेला हामीलाई





सामान्य अवस्थामा आउन करिब एक वर्ष लाग्यो । भन्नु यो प्रकोपले त सारा संसार मारमा छ, उनले भने, 'हामीकहाँ विदेश गएका नेपालीले पठाएको रकमबाट हलमा सिनेमा हेर्न आउने जमात ठूलो छ । अब उनीहरूसँग पनि आर्थिक अभाव हुनेछ । हलमा सिनेमा हेर्न आउने अवस्था नहुन सक्छ । त्यसैले दर्शक बढ्न त धेरै समय लाग्छ ।'

सिनेमा निर्माणमा ह्रास

०७५ सालमा करिब १ सयको हाराहारीमा नेपाली सिनेमा बनेका थिए । ०७६ सालमा यो संख्या घटेर ५५ मा झरेको थियो । कोरोना भाइरसका कारण सिर्जित आर्थिक संकट र सिनेमा बजारको अवस्था हेर्दा अब यो साल निर्माणको संख्या भन्नु घट्ने देखिन्छ ।

एउटा मान्छेलाई अर्को मान्छेलाई विश्वास गर्न नसक्ने यो अवस्थामा भीडभाड गरेर निर्माण गर्न सकिने अवस्था पनि देखिँदैन । त्यसैले पछिल्लो समय 'बक्सअफिस किड' का रूपमा चिनिएका दीपकराजको समूहलाई नै पछु याउँदै यो वर्ष रिलिजको पूर्व-घोषणा गरेका केही सिनेमाको निर्माण स्थगित हुनसक्ने अनुमान सिनेमा वृत्तमा भइरहेको छ ।

सिनेमा निर्देशक दीपेन्द्र के. खनाल केही नियमित सिनेमा मेकरबाहेक नयाँ लगानीकर्ताले यो साल निर्माण गर्ने सम्भावना नै देखिँदैन । 'यो हाम्रा लागि संकटकै साल हुनेछ,' उनी भन्छन्, 'फ्याट्ट कोरोनाको औषधि पत्ता लागिहाल्यो भने भन्न सकिन्न नत्र यो क्षेत्रलाई सामान्य अवस्थामा आउन कम्तीमा एक वर्ष लाग्छ । विदेशबाट आउने लगानी र ओभरसिज प्रदर्शन यसपालि ठप्पजस्तै होला । मेरो विचारमा यस वर्ष मुस्किलले १०-१२ वटा बन्लान् ।'

निर्माता दीपकराज गिरी यस वर्ष 'मुर्गा निर्माताहरू' फिल्टर हुने सम्भावना देख्छन् । 'हामीकहाँ करिब ५० प्रतिशत

मुर्गा निर्माताहरू प्रवेश गर्थे,' उनी भन्छन्, 'मुर्गा भन्नाले कृत्रिम अन्डा दिने । त्यस्ता कृत्रिम निर्माताहरूले यसवर्ष सिनेमा बनाउनेवाला छैनन् । तर, हामीले प्राकृतिक अन्डा दिने निर्मातालाई बचाउनचाहिँ जरुरी छ । यद्यपि यो पटक निर्माणको संख्या भने धेरै कम हुने पक्का छ ।'

दीपकलाई लाग्छ, बाहिरको कथा चोरेर बन्ने 'कपिक्याट' र अगतिला सिनेमा नबनेकै जाती । भन्छन्, 'कम वनुन् तर स्तरीय । अहिलेको अवस्थामा २० वटा भए हाम्रा लागि काफी हो ।'

चलचित्र निर्माता संघका अध्यक्ष आकाश अधिकारी पनि यो वर्ष निर्माणमा कमी आउने मतमा सहमत छन् । 'बनाउनु ठूलो कुरा होइन तर बनाइसकेपछि लगानी फिर्ताको जोखिम कसले लिने?', उनी भन्छन्, 'त्यसैले निर्माणमा कमी त पक्का हुन्छ । विशेष गरी विदेशबाट पैसा उठाएर बनाउनेहरू हामीकहाँ धेरै थिए । त्यो संख्या अब हू वात्तै घट्छ ।'

उनलाई लाग्छ, सिनेमा र यसको बजारलाई नबुझ्ने कुरा ताल र गलत स्वार्थका कारण भइरहेका लगानी त घटेकै जाती । 'यो वर्ष नियमित सिनेमामेकरको सक्रियतामा कम्तीमा ३० वटा सिनेमा त बन्लान् । र, यो हाम्रा लागि पर्याप्त पनि हो,' उनले भने ।

एउटा नेपाली सिनेमा निर्माणका लागि अहिले कम्तीमा एक करोड लगानी भइरहेको अवस्था छ । यो क्षेत्र बौरिन कम्तीमा एक वर्ष लाग्छ भन्ने अनुमान भइरहेको यो अवस्थामा कोही किन जोखिम मोलेर सिनेमा बनाउँछ ? सिनेमावृत्तमा अहिले यो प्रश्न उठिरहेकै छ ।

शिर उठाउने कसरी ?

अहिले विश्वका अरू क्षेत्रजस्तै सिनेमा पनि कोरोनाविरुद्ध लडिरहेको छ । तर, अवस्था जब सामान्य हुन्छ, त्यसपछि

सारा सिनेमामेकरबीच राम्रो रिलिज मितिका लागि लडाइँ हुने अवस्था देखिन्छ ।

कारण, अहिले स्थगित भएर बसेका सबै सिनेमाहरू रिलिजका लागि उपयुक्त समयको पर्खाइमा छन् । त्यसैले जब बजार बौरिन थाल्छ, त्यसपछि सिनेमामेकरबीच रिलिज मितिलाई लिएर विश्वभर नै लडाइँ हुने अनुमान

स्वाभाविक हो ।

निर्माता गिरी यो साल रिलिज स्थगन भएका र फ्लोरमा गइसकेका सिनेमालाई सुरक्षित गर्न सबै नेपाली सिनेमामेकरहरू एक हुनुपर्ने बताउँछन् । 'अनिमात्र हाम्रो निहुरिएको शिर उठ्न सक्छ,' उनी भन्छन्, 'रिलिज डेटाका लागि लडाइँ हुन्छ, भनेर पनि मैले योपटक सिनेमा नबनाउने निर्णय गरेको हुँ । अहिले इन्डस्ट्रीका

लागि सोच्नुपर्छ । त्यसकारण रिलिजको तयारीमा रहेका र फ्लोरमा गइरहेका सिनेमालाई सहज प्रदर्शनको अवस्था सिर्जना गरिदिनुपर्छ । ठूलो ब्यानरकाले स्टारडमको आडमा अरूलाई पेल खोज्नुको अहिले अर्थ हुँदैन ।'

अहिले विश्वकै सिनेमा उद्योग समस्यामा छ । हलिउड र बलिउडका ठूला सिनेमा पनि रिलिज रोकिएको

टिप्पणी

कम बजेटमा रमाइला सिनेमा

कोरोनापछि, जनजीवन सामान्य अवस्थामा फर्किन त केही समय लाग्छ, भने फिल्म निर्माण र प्रदर्शन त भन्नु भौडमा हुने कुरा भयो । अझ हामीले त त्यसका लागि केही तयारी पनि गरेको अवस्था छैन । नेपाली सिनेमाको अर्थतन्त्र त डामाडोल नै हुने अवस्था देख्छु । हलमा दर्शक आउने अवस्था सिर्जना हुन कम्तीमा ७-८ महिना त लाग्ला ।

यसबेला धेरैखाले कुराहरू उठिरहेका छन् । कतिपयले कलाकारको पारिश्रमिक समायोजनको कुरा गरिरहेका छन् । यसै पनि हामीकहाँ ०७५ सालको तुलनामा ०७६ सालमा कम सिनेमा बनेको अवस्था हो । त्यसमाथि धेरै सिनेमाका रिलिज रोकिएका छन्, सुटिङ स्थगित भएका छन् । त्यसैले जबसम्म हलमा दर्शक आउने स्थिति सिर्जना हुँदैन, तबसम्म नेपाली सिनेमाको अवस्था डरलाग्दै हुन्छ होला । योभन्दा अघि पनि एक किसिमको संकटकाल नै थियो, अब भन्नु हुने नै भयो ।

महामारीपछि, सिनेमामात्रै होइन, सारा संसार नै परिवर्तन हुन्छ । सरसफाइ र सुरक्षाका कुरामा बढी नै सजग हुने अवस्था आउँछ । करिब

एक-डेढ वर्ष आर्थिक मन्दीका कारण सिनेमाको निर्माण पनि धेरै कम हुनेछ ।

फिल्म निर्माणमा कमी आउने भएपछि, कलाकारले काम नपाउने भय पनि भय त छँदैछ । मेरो हकमा भन्नुपर्दा सहकार्यमा नयाँ प्रोजेक्ट गर्ने तयारी थियो । निर्माताका हिसाबले मैले आफैँ केही गर्ने सोचचाहिँ बनाइरहेको छु ।

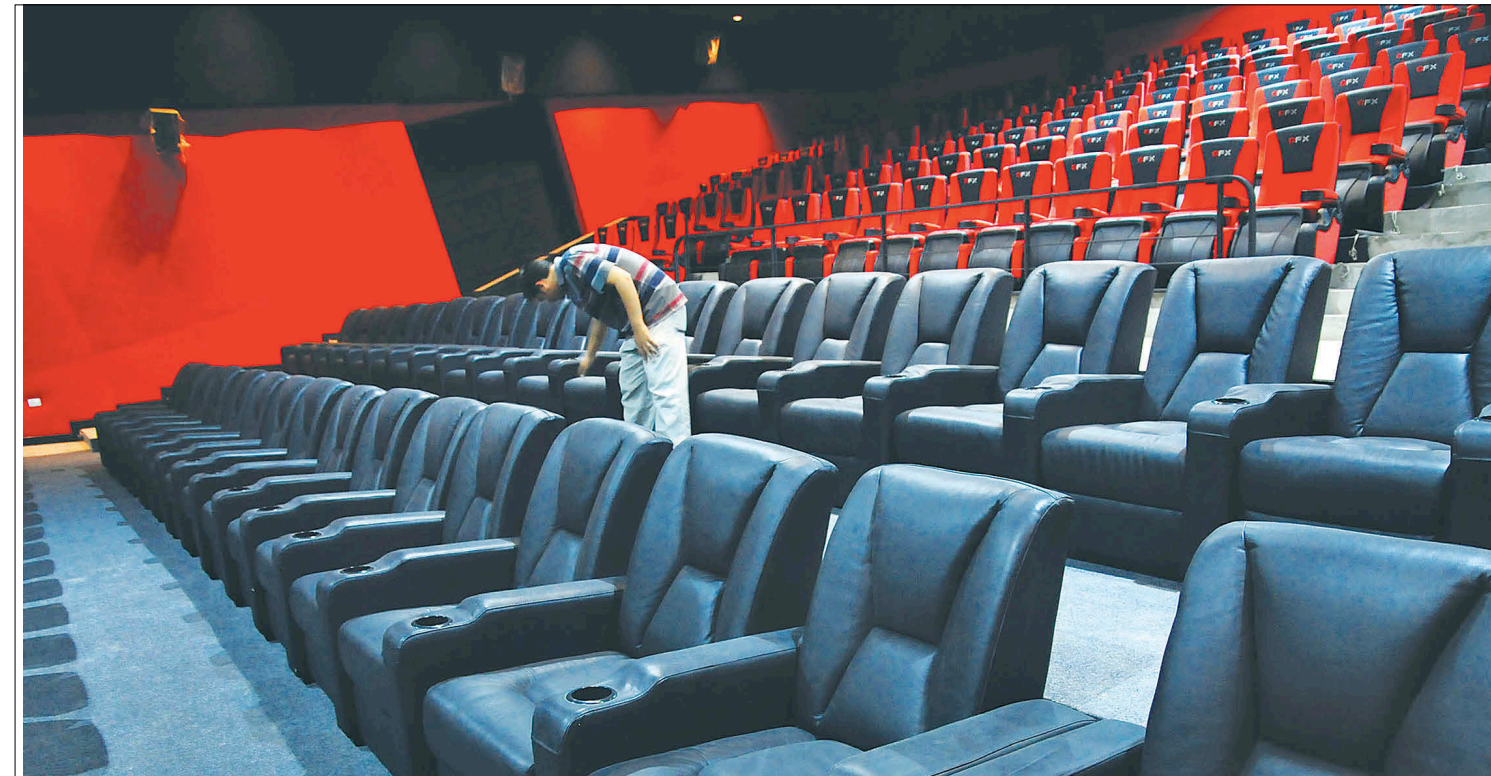
पछिल्लो समय बलिउडदेखि यहाँसम्म कलाकारले आफ्नो पारिश्रमिक घटाइदिनुपर्छ, भन्ने फिल्ममेकरको माग सुनिँदैछ । यदि खबरमा आएजस्तै हामीकहाँ कलाकारले २० देखि ५० लाखसम्म पारिश्रमिक लिइरहेको अवस्था हो भने त्यसमा पक्कै पनि समायोजन हुनुपर्छ । कोरोनापछि, जति नै कम बजेटमा हामीले सिनेमा बनाउन सक्यौं, त्यति नै लगानी उठाउन सक्ने सम्भावना धेरै हुन्छ । अहिले ५५ फिल्म बन्दा बढीमा ५ वटा फिल्म चलेको अवस्था छ । त्यसैले यो अवस्थामा कलाकारले पनि पक्कै पारिश्रमिक समायोजनका विषयमा सोच्नुपर्छ । तर, यो बेला मेकरहरूले पनि बढी महत्वाकांक्षी भएर सिनेमा नबनाए हुन्छ । अहिले हामीले



ऋचा शर्मा, अभिनेत्री/निर्मात्री

कम बजेटमा बन्न सक्ने नयाँ र रमाइला कन्टेन्ट समावेश भएका सिनेमा बनाउनतिर जोड दिनुपर्छ ।

बलिउडका केही फिल्म समीक्षक र निर्देशकहरू कोरोनापछि, केहीसमय फिल्ममा अन्तरंग दृश्य कम हुने टिप्पणी गरिरहेका छन् । योचाहिँ अलि मूर्खतापूर्ण टिप्पणी जस्तो लाग्यो मलाई । अहिले त अन्तरंग दृश्यमात्रै होइन, सामाजिक दूरी नै कायम हुनुपर्छ, भन्ने कुरा हो । बलिउडमा त भन्नु दुई-तीन सयजना कृको बीचमा काम हुने कुरा हो । अन्तरंग दृश्य त दोस्रो कुरा भयो । सिनेमा सुटिङ गर्नकै लागि सम्पूर्ण सुरक्षा उपाय अपनाउन जरुरी हुन्छ ।



बनाउनेहरूलाई दर्शकले पाखा लगाउने सम्भावना पनि प्रवल छ ।'

कोरोनापछि कस्तो सिनेमा ?

कोभिड-१९ को संकटबाट बाहिरएर हल सुचारु भइसकेपछि हलमा कस्तो सिनेमा प्रदर्शन गर्दा ठीक होला ? कोरोनापछि दर्शकको मनोविज्ञान कस्तो होला ? उनीहरू कस्तो सिनेमा हेर्न खोज्छन् ?

सिनेमाकर्मी अहिले यसको जवाफ खोजिरहेका छन् । सिनेमा निर्देशक मनोज पण्डित आफ्नो नयाँ सिनेमा 'एक'को ट्रेलर गत चैतमा रिलिज गर्ने तयारीमा थिए । तर, कोरोनाका कारण यो सब रोकियो । अब कम्तीमा ६ महिना उनी सिनेमाको प्रचार सामग्री रिलिज गर्ने मनस्थितिमा छैनन् ।

'मेरो सिनेमा राजनीतिक विषयमा केन्द्रित छ र अहिले दर्शक यस्तो हेर्न रुचाउँछन् जस्तो मलाई लाग्दैन,' उनले भने, 'अहिले कोरोनाले मान्छेको मनोविज्ञानमा जुन किसिमको त्रास सिर्जना गरेको छ, त्यस्तो अवस्थामा राजनीतिक मुद्दा बोकेको सिनेमा रुचिकर नहुनसक्छ । त्यसैले दर्शकको मनोविज्ञानमा सन्तुलन नआएसम्म मूले कुनै पनि अवस्था छैन ।'

निर्देशक निश्चल बस्नेत संकटपछि रिलिज हुने सिनेमा निराशावादीभन्दा मनोरञ्जनात्मक र हास्यप्रधान हुनुपर्ने बताउँछन् । 'मान्छे भर्खरै संकट र पीडाबाट बाहिरिएको हुन्छ र फेरि सिनेमामा त्यस्तै संकट र पीडा हेर्न चाहँदैन, पक्कै हास्य चाहन्छ, खुसी हुन चाहन्छ । त्यसैले हामीले संकटपछि रिलिज गर्ने सिनेमामा पनि ध्यान पुऱ्याउन जरुरी छ । जसकारण हलमा आउने दर्शक नविचिक्छन् ।'

अवस्था छ । जब सामान्य अवस्था आउँछ, त्यसले आशाको सञ्चार पनि विश्वभर नै हुनेछ । नेपाली सिनेमा पहिल्यैदेखि हलिलुड र बलिउडका कारण दबिएको अवस्था छ । यस्तो अवस्थामा फेरि तिनैले नेपाली सिनेमालाई विस्थापित गर्ने खतरा छ । यस्तो अवस्थामा नेपाली सिनेमाकर्मी एक हुनुको अर्को विकल्प देख्दैनन् गिरी ।

हाम्रासामु कोरोनाको संकट नआइदिएको भए गत चैत २८ मा 'प्रेमगीत ३' र 'चपलीहाड ३' एकैदिन जुधिरहेका हुन्थे । तर, अब यसरी जुधेर कोही पनि निर्माता नउत्सने निर्माता गिरीको विश्लेषण छ ।

'कम्तीमा एक वर्ष सबै निर्माताको सहमतिमा रिलिज क्यालेन्डर नै जारी हुनुपर्छ, यो कोरोनाले हामी सिनेमाकर्मीलाई दिएको हामी एक हुनुपर्छ, जुध्नुहुँदैन भन्ने बलियो सन्देश पनि हो,' गिरीले भने ।

'पशुपति प्रसाद'का निर्देशक खनाल पनि गिरीको यो विचारसँग सहमत देखिए । 'नेपाली सिनेमामेकरले यो वर्ष राउन्ड टेबलमार्फत सहकार्य गरेर सिनेमा रिलिज गर्नुपर्ने देखिन्छ । एकअर्कासँग जुधाउनु हाम्रै लागि हानिकारक हुन्छ,' उनले भने ।

राहतमा निर्भर सिनेमा

चलचित्र निर्माता संघका अध्यक्ष आकाश अधिकारी महामारीपछि नेपाली सिनेमाको निर्माण र प्रदर्शन अवस्था सरकारले दिने राहतमै निर्भर हुने बताउँछन् । 'दर्शक जति आए पनि हामी रिस्क लिएर रिलिज गर्न तयारी हुन्छौं तर सरकारसँग एउटा सर्त हुनेछ,' उनले भने, 'कम्तीमा एक वर्षसम्म सरकारले सिनेमाबाट कुनै पनि कर लिनुभएन । ग्रस कलेक्सनको पूरा रकम हल र निर्माताबीच मात्रै बाँडफाँड हुने अवस्था सिर्जना हुनुपर्छ । त्यसो भयो भने हल र निर्माता दुवैलाई राहत हुन्छ ।'

सम्पूर्ण निर्मातामा संकटपछि पनि प्रदर्शन गर्ने हिम्मत बढाउनका लागि कर मिनाहा आवश्यक रहेको उनको तर्क थियो । नेपाल चलचित्र संघका अध्यक्ष मधुसूदन प्रधानले आफूहरूको पनि

सरकारसँग त्यस्तै माग रहेको बताए । यस्तो अवस्थामा बैकबाट लिएको ऋणको ब्याज पनि सके मिनाहा, नसके एकदमै कम गर्नुपर्ने सिनेमासँग सम्बन्धित दुवै संस्थाको माग छ ।

चिन्तामा कलाकार र प्राविधिक

कोरोना भाइरसका कारण अनमोल केशी र सुहाना थापा अभिनित र भरना थापा निर्देशित 'ए मेरो हजुर ४' को सुटिङसमेत स्थगित भएको छ । र, यही सिनेमाको सुटिङमा स्पटव्वाइका रूपमा काम गरेका राजु फुयाल अहिले यही कारण फुर्सदिलो भएका छन् ।

लकडाउन अवधि बढेसँगै उनमा कामलाई लिएर चिन्ता पनि बढिरहेको छ । 'के गर्नु सानैदेखि यही काममा लागियो, अब अहिले आएर यस्तो समस्या आयो, 'दुई दशक बढी नेपाली सिनेमामा स्पटव्वाइका रूपमा काम गरिरहेका उनी गुनासो पोखिरहेका थिए, 'पैसा पनि सकिँसक्यो । यो लकडाउन लम्बिरहने हो भने बाँच्ने गाह्रो हुने भयो ।'

नेपाली सिनेमा क्षेत्रमा अहिले एक हजारभन्दा बढी प्राविधिक कार्यरत छन् । त्यसैले यो साल निर्माणको संख्या घट्यो भने धेरै प्राविधिक बेरोजगार हुने अवस्था देखिन्छ, चलचित्र प्राविधिक संघका अध्यक्ष पुष्कर लामा । स्पटव्वाइ राजुको पनि चिन्ता यही थियो, 'सिनेमा बनेन भने के काम गर्ने, कसरी खाने ?'

निर्माणमा कमी हुँदा यसको प्रभाव प्राविधिकलाई मात्रै होइन, कलाकारलाई पनि पर्छ । त्यसैले संकटपछि धेरै कलाकारमा काम नपाउने भय उत्पन्न भएको बताउँछन् अभिनेता दयाहाड राई । 'कोरोनापछि सिनेमा कम बन्थो भने कलाकारिता गरेरै जीविकोपार्जन गर्ने कलाकारहरूमा पनि आर्थिक संकट सिर्जना हुने अवस्था छ । यस्तो भयो भने उनीहरूले यो क्षेत्र छाडेर अर्को विकल्प खोज्ने खतरा पनि उत्तिकै हुन्छ ।'

बढ्दै सिनेमा साक्षरता

यी सबै संकटका बावजुद निर्देशक दीपेन्द्र के. खनालले कालो बादलमा चाँदीको घेरा पनि देखिरहेका छन् । उनका अनुसार कहिल्यै सिनेमा नहेर्ने उनका केही

आफन्तले अहिले यो लकडाउनका बेला दिनहुँ घरमै बसीबसी दिनहुँ दुई-तीनवटा सिनेमा हेरिरहेका छन् । यो त उनको परिवारभित्रको कुरा हो ।

तर, यो सिलसिला अहिले देशभर चलिरहेको छ । पारखीहरू विश्वभरका सिनेमा खोजीखोजी हेरिरहेका छन् । कहिल्यै सिनेमा नहेर्नेहरू पनि समय कटाउन सिनेमा नै हेरिरहेका छन् । 'यो चाहिँ यो संकटको सकारात्मक पक्ष हो,' निर्देशक खनाल भन्छन्, 'एकातिर हाम्रा दर्शक बढिरहेका छन्, अर्कोतिर सिनेमा साक्षरता बढिरहेको छ । दर्शकमा मात्रै होइन सिनेमामेकरमा

पनि यो साक्षरता बढिरहेको छ । मलाई विश्वास छ, यो समयले सिनेमामेकरमा पनि सिनेमाप्रतिको बुझाइमा परिवर्तन ल्याइरहेको होला ।'

तर, योसँगै चुनौती पनि थपिएको उनी महसुस गर्छन् । भन्छन्, 'म आफैले अहिले विश्वका कृना-कृनाका सिनेमा हेर्दा हाम्रो कमजोरी खासगरी प्रोडक्सनमा देखिरहेको छु । हाम्रो प्रोडक्सन डिजाइन एकदमै कमजोर छ, जसकारण सिनेमाको दृश्यभाषा निर्माणमा समस्या उत्पन्न भइरहेको छ । र, अहिले विश्वका सिनेमा हेरिरहेका दर्शकले पक्कै यो बुझिरहेका छन् । त्यसैले अब भारा टार्ने हिसाबले

टिप्पणी

सिनेमा उद्योग छिट्टै बौरिन्छ

सिनेमा मनोरञ्जन उद्योगअर्न्तगत पर्ने भएकाले यो हाम्रो प्राथमिक आवश्यकताभित्र पर्दैन । सरकारले पनि यसलाई कहिल्यै प्राथमिकतामा राख्दैन । त्यसैले हामीलाई सामान्य अवस्थामा फर्किन नै समय लाग्छ । अझ सिनेमाको व्यवसाय त भिडसाग जोडिएको हुन्छ । जे काम पनि भिडमै भइरहेको हुन्छ । सुटिङदेखि प्रमोसन या हलमा प्रदर्शन नै किन नहोस्, सबैमा भीड हुन्छ । त्यसैले कोरोना जोखिम कम भएपनि हाम्रो उद्योग सामान्य हुन समय लाग्छ । अझ त्यसमाथि विश्व स्वास्थ्य संगठनले पनि २०२२ सम्म भिडभाडमा नजानु भनेको अवस्था छ ।

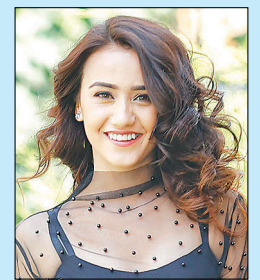
त्यसैले कोरोनापछि ठ्याक्कै यस्तै होला भनेर अहिल्यै भन्न सकिन्न । हलमा दर्शक ल्याउनु अबको सबैभन्दा ठूलो चुनौती हो । बाकी त उस्तै हुन्छ जस्तो लाग्छ । अरु बेला पनि वर्षमा एक सय फिल्म बन्दा ५ वटा फिल्मले मात्रै राम्रो व्यापार गरेको तथ्यांक थाहा हुँदाहुँदै सिनेमा निर्माण भइरहेकै थियो, त्यसैले फिल्मको प्रोडक्सनमा खासै परिवर्तन होला भन्नेचाही लाग्दै

न । फ्लोरमा जान लागेको फिल्म पनि पक्कै रोकिँदैन ।

अहिले फिल्ममेकरबाट अब कलाकारले पारिश्रमिक घटाइदिनुपर्छ भन्ने आवाज सुनिरहेको छु । यो विषयमा मेरो धारणा त पहिल्यैदेखि स्पष्ट छ । महामारी आउदात्रै होइन यही पारिश्रमिकका मामिलामा हामी उदार हुनुपर्ने अवस्था हो । यहाँ एउटा सिनेमाको बजेटको आधा पैसा पारिश्रमिक लिइरहेको चर्चा पनि सुनिन्छ । म त हिजो पनि यसको पक्षमा थिइना । महामारीपछि पनि पारिश्रमिकलाई लिएर कलाकारको दृष्टिकोण परिवर्तन होला भन्ने मलाई लाग्दैन ।

यदाकदा कोरोनापछि फिल्ममा अन्तरंग दृश्य कम हुनेछन् भन्ने टिप्पणी पनि सुनिरहेको छु । तर, म यसमा खासै सहमत छैन । किनभने अन्तरंग दृश्य कम हुने भए त फिल्मको सुटिङ नै हुँदैन होला । सामाजिक दूरीको कुरा छायांकनको वेला सम्भव नहोला । सिनेमा निर्माण हुने हो भने यस्तो कुरामा सचेतता बढी अपनाइएला ।

यो कोरोनाले केही समय



स्वस्तिमा खड्का, अभिनेत्री

सााच्चै मारमा पर्नेचाही फिल्म प्राविधिक हुन् । त्यसैले मेरो विचार मा बरु फिल्ममेकरहरूले कोरोनापछि प्राविधिकको पारिश्रमिकचाही बढाइदिनुपर्छ । यति भनिरहादा फुलटाइम कलाकारिता नै गरिरहे कालाई पनि पक्कै अब केही समय सहज हुने अवस्थाचाही छैन । फिल्ममा काम नपाउदा उनीहरूलाई पनि गाह्रो हुने अवस्थाचाही हुन्छ ।

यो सब परिस्थितीका बावजुद यदि कोरोनाको औषधी पत्ता लाग्यो भने भनेचाहिँ मनोरञ्जन उद्योग बौरिन धेरै समय लाग्दैन । किनभने लकडाउनले बोर भएका मानिसहरूलाई अन्ततः मनोरञ्जनको आवश्यकता त पर्छ नै ।

टिप्पणी

कोरोना-घुम्ती !

विश्वव्याधिको संकटपछि नेपाली सिनेमाले शैली र सार दुवैमा नयाँ मोड खोजिरहेको छ



सङ्गीत



लिखित : सतरस्टक

कोरोना महाव्याधिका कारण सबै क्षेत्रको भाँती सिनेमाको प्रडक्सन, पोस्ट-प्रडक्सन र प्रदर्शन पनि यतिबेला ठप्प छ। नेपालभित्रै सिनेमा बन्न थालेको भर्खर आधाशतक नाघेको छ। यो आधाशतकमा यसप्रकारको सन्नाटा र पज इतिहासमै पहिलोपटक हो। अभिनेता दयाहाड राई यस्तो सन्नाटा र पजलाई नेपाली सिनेमा क्षेत्रले आत्म-समीक्षा र आत्मबोध गर्ने मौकाका रूपमा लिनुपर्ने आग्रह राख्छन्। त्यस्तो आत्मबोध किन चाहियो? नेपाली सिनेमाले आत्म-समीक्षा किन गर्ने? लकडाउनमा रहेका सचेत फिल्मकार र फिल्म चिन्तकका लागि यो अवश्य पनि चिन्तनशील प्रश्न हो।

नेपालमा एक त आधुनिकताको सामाजिक-राजनीतिक प्रभाव नै ढिला आइपुग्यो, त्यसमा पनि आधुनिक कलाविधा सिनेमाले भन्नु ढिलो प्रवेश पायो। भर्खरै कोपिलिँदै गरेको प्रजातन्त्रलाई राजाले मासिदिएपछि पञ्चायत-नामी राजनीतिको प्रयोगान्डा बन्दै सिनेमाकला ५५ वर्षअघि (२०२२) नेपाल भित्रिएको थियो। सरकारकै लगानीमा बनेका सुरुवाती सिनेमाहरूको प्रभाव तत्कालीन दर्शकदेखि त्यसपछिका धेरै निर्माता-निर्देशकसम्म परिरह्यो। फलतः लामो समयसम्म नेपाली सिनेमा समाजका कथा भन्ने, भुइँतहका दुःख पर्दामा लैजाने, सामाजिक-आर्थिक यथार्थ उद्घाटन गर्ने र कल्पनाशील कलाचेतना अभिव्यक्त गर्ने साधन बन्न सकेन। ०४७ सालपछि देशमा बहुदलीय प्रजातन्त्र फेरि फर्कियो, नेपाली सिनेमाले चाहिँ बलिउड भनिने भारतीय मूलधारको नक्कल गर्नुलाई नै व्यावसायिक सफलता मानेर बजार विस्तार गरिरह्यो। राजनीतिमा बहुदलकाल भनिने ०५० को दशक पर्दामा राजेश हमालकाल बनेर 'अपार सफलता' हासिल गर्‍यो। यसावधिको सकारात्मक पाटो अर्थात् त्यस 'अपार सफलता'बारे स्वयं राजेश हमाल बेला-बेला भनिरहन्छन्- सिनेमा धेरै संख्यामा बने, जिल्ला-जिल्लामा धेरै हलहरू निर्माण भए, सञ्चार क्षेत्रले सिनेमाको प्रवर्द्धन गर्‍यो र सिनेमाका दर्शकहरू हजारौंबाट लाखौं बने!

सिनेमा मूलतः निर्देशकको कला उत्पादन हो। तसर्थ, निर्देशकको सिर्जनशीलता र समाजबोध नै पर्दामा प्रतिबिम्बित हुने हो। पञ्चायत

अन्त्यपछिको दशकमा सर्वाधिक पपुलर र व्यस्त रहेका अभिनेता राजेश हमालले हालैको एक भेटमा आत्मसमीक्षक मुडमा भन्दै थिए, 'म जे-जस्ता फिल्म खेलें, तिनको गुणदोषमा मेरो कुनै भूमिका छैन। मैले त निर्देशकले जस्तो भूमिका दिए, त्यो निर्वाह मात्रै गरेको हुँ। आखिर कलाकार भन्नु निर्देशकले चलाउने औजार न हो।' अझै पनि धेरै निर्देशकहरू स्टारडममा विश्वास गर्छन्। उनीहरू खास कलाकारलाई चयन गर्नु नै सिनेमा चल्ने सुत्र हो भन्ने ठान्छन्। त्यसको जस-अपजस पक्कै पनि निर्देशकहरूमै जान्छ। तर, स्टारडममा सिनेमाको सफलता खोज्ने वा अभिनेता-अभिनेत्री नै सिनेमाको सफलताको मापक बन्ने दृष्टि रहनुजेल नयाँ सिनेमा भने बन्ने छैनन्। त्यसको सबैभन्दा विडम्बनापूर्ण साक्ष्य ०५० को दशक नै हो। जतिबेला स्टारडमले बजार लिएकै हो, हलहरू हाउसफुल भएकै हुन्, राजेश हमाल सुपरस्टार बनिएकै हुन्। तर, फर्केर हेर्दा त्यो 'अपार सफलता'को दशकमा सार्थक फिल्महरूको सूची फेला पर्न मुस्किल छ।

मूलधारको राजनीतिक थिति तथा समाजार्थिक संरचनाले फेरि पनि अर्को रूप लिइसकेको छ। ०६२-६३ पछि नागरिक चेतनाले गुणात्मक सिँढी पार गर्‍यो, सँगसँगै कला-साहित्यमा पनि शैली र सारमा नवीन स्वरहरू स्थापित भएका छन्। राजेश हमालकालदेखि नै समीक्षा जगतमा आलोचनात्मक मत निर्माण गर्दै गरेको नेपाली सिनेमाले ०६२-६३ पछि भने आफूलाई नवीनपनाको संक्रमणमा प्रवेश गराएको छ। कतिलाई लाग्थ्यो-सिनेमा कला हो यसमा सामाजिक वा राजनीतिक परिवर्तनले अर्थ राख्दैन। यस्तो विचार राख्ने फिल्ममेकर वा समीक्षकहरू सिनेमालाई त्यसको कला पक्ष र निर्माणको प्राविधिक पक्षमा मात्रै

जोड दिन्छन्। गणतन्त्र-स्थापनाको आन्दोलनसँगै नयाँ पुस्तामा यस्तो तर्क कमजोर सावित भएको छ। दुई दशकदेखि सिनेमा-समीक्षामार्फत् रचनात्मकता, मौलिकता र नवीनताका पक्षमा पैरवी गर्दै आएका फिल्म-समीक्षक तथा लेखक यज्ञशको बुझाइ छ, 'सिनेमा र साहित्य राजनीतिबाट अलग हुनुपर्छ भन्नेजस्तो वाहियात तर्कले अबको पुस्तालाई रोक्न सक्दैन।'

युवा फिल्ममेकरहरूले गैरराजनीतिक देखिन खोज्ने यस्तो विरासतबाट बाहिर निस्कन हिम्मत गर्नु आवश्यक छ। राजनीतिमा होस् वा समाज विज्ञानका कुनै पनि विधामा, चलिरहेको विरासतलाई चुनौती दिनु जोखिमपूर्ण काम हो। यस्तो जोखिम उठाउँदा एक त स्थापित मान्यताका अधिकारीहरूबाट लाञ्छित हुनुपर्छ, दोस्रो नयाँ काम गर्दा गल्तीहरूसँग जम्काभेट भइरहन्छ। नयाँ युगको चुनौती स्वीकार गर्ने युवाहरूले गल्तीहरूसँग डराउनु हुँदैन। यस प्रसंगमा रुसी लेखक अलेक्सेइ तोल्स्तोयले युवा लेखकहरूका नाममा लेखेको पत्र नेपाली युवा फिल्ममेकरहरूका हकमा पनि उत्तिकै सान्दर्भिक र मननीय छ। तोल्स्तोय भन्छन्, 'यदि गल्तीहरू मुख उज्याएर उभिनछन् भने पनि तीगल्तीहरू स्वीकार गर्न तयार हुनुस्, एक महान् कृति निर्माणको प्रक्रियामा गल्तीहरू गर्नु एक आवश्यक कलात्मक अनुभव हो। हामी सबैले आफूभित्र साहसलाई जोगाएर राख्न र त्यसलाई पालनपोषण गर्न बरु एकदमै जरुरी छ।'

सिनेमा निर्माणको चलाऊ फर्माटबाट पछिल्ला दिनमा जो-जो बाहिर निस्कन साहस गरे, तिनले पक्कै पनि गल्तीहरू गरेका छन्। गल्तीहरूले नै नयाँ बाटो कोर्ने हुन्। नेपाली सिनेमाको फाँटमा नौलो प्रयोगको हिम्मत गर्ने र गल्तीहरू

गर्दै अघि बढ्ने एउटा गणतन्त्र-पुस्ता प्रवेश गरिसकेको छ। खासगरी ०६२/०६३ को जनआन्दोलनपछि नवीनता खोज्ने तृष्णा लिएर आएको यो पिँढीले सिनेमालाई सुकिलो-मुकिलो दृश्य, शिष्ट र सम्भ्रान्त संवाद र बलिउडस्टाइलको कथाको आलीडिलबाट खेतको हिलोमा ओरालेको छ। लुट, कबड्डी, साँघुरो, टलकजंग भर्सेस टुल्के जस्ता फिल्महरू राजेश हमालकालमाथि प्रश्नचिन्ह उठाउने त्यस्तै केही सिनेमा हुन्, जसलाई नेपाली सिनेमाको संक्रमणका दसी मान्न सकिन्छ। कतिले यसप्रकारका सिनेमालाई फोहोरी, अश्लील, भुत्रे, पाखे भनेर होच्याए पनि।

तर, यिनै सिनेमाले त्यस्ता कथा र अनुहार अघि सारे, जसलाई चलिरहेका सुत्र र शास्त्रले मान्यता दिँदैनथे। यिनले त्यस्तो दृश्य र संवादलाई उठाए, जसलाई विरासतले वर्जित ठान्थ्यो। अभिनेता दयाहाड राईले एक भेटमा यो पंक्तिहरूसँग भनेका थिए, 'हाम्रा फिल्मलाई कति अग्रजले सुरुसुरुमा फोहोरी फिल्म पनि भने। कतिले त मलाई तिमी फिल्ममा सुहाउने मान्छे होइनौ, नायक भन्नु हुँदै हुँदैनौं पनि भने।' तर, रामबाबु गुरुङ, निश्चल बस्नेत, खगेन्द्र लामिछानेले त्यही असुहाउँदा भनिएका अनुहार र फोहोरी भनिएका फिल्म बनाएर जोखिम उठाएका थिए। यसावधिकै कालो पोथी, सेतो सूर्यजस्ता विस्कूल कथामा टिक्ने र नवीनताको जोखिम लिने मीन भाम र दीपक रौनियार निर्देशित सिनेमा पनि अलगधारका पदचिह्न हुन्।

कोरोना-भाइरसले निम्त्याएको महाव्याधिले कलाकार, लेखक र सिर्जनधर्मी सबैलाई समाजतिर, मानवहिततिर र ज्यामीजीवनतिर फर्कन पक्कै प्रेरित गरेको हुनुपर्छ।

लकडाउन वा सेल्फ क्वारेन्टाइनको बखत सिनेमाकर्मीदेखि सिनेमाप्रेमी धेरैलाई स्तरीय सिनेमामा पुनःभ्रमण गर्ने मौका पनि बन्यो। यसले फिल्मलेखक र निर्देशकहरूलाई व्यावसायिक ढंगले पनि विद्यमान प्रक्रियामाथि पुनर्विचार गर्न समय दियो। यो मौकामा सिनेमा-समीक्षा र सिने-पत्रकारिता जगतले पनि आफूतिर फर्केर हेर्नु आवश्यक छ। नेपालमा धेरै चलचित्र पत्रकारहरू चलचित्रकर्मीका प्रचारक जस्ता छन्। यस्ता पत्रकारले आफ्ना धेरै अक्षरहरू अभिनेता-अभिनेत्रीका कुरा काट्ने (गसिपिङ)मा खर्चिरहेका हुन्छन्। सिनेमाका समीक्षा वा आलोचना नलेखिने होइनन्, लेखिरहेका छन्। तर, मूलधारका धेरै चलचित्र-पत्रकार (अहिले अत्यन्तै सक्रिय रहेका युट्युबर समेत) कि व्यक्तिकेन्द्री चर्चा र प्रवर्द्धनमा प्रतिबद्ध देखिन्छन्, कि त सतही आलोचना र कलाहीन भर्त्सनामा रमाइरहेका भेटिन्छन्। कतिले निर्माण हुँदै गरेको वा रिलिज नभइसकेको सिनेमालाई पनि 'लोकप्रिय', 'हिट', 'राम्रो', 'उत्कृष्ट' भन्दै अखबारका पाना वा अनलाइनका भित्तामा लेखिरहेका हुन्छन्। कतिसम्म भनिन्छ भने तिनीहरूले निर्माताहरूसँग पकेट खर्च लिएर 'नुनको सोभो' गरिरहेका हुन्।

तसर्थ, यो लकडाउन वा कोरोना-संकटको पज अवधि फिल्ममेकरले मात्रै सोच्ने बेला होइन, बरु फिल्म-समीक्षक र फिल्म पत्रकारको परिचय बनाएको पंक्तिले पनि चिन्तन गर्ने समय हो। अब पुरानै ढाँचा, पुरानै अन्तर्वस्तु र पुरानै दृश्यभाषाले नयाँ युगको नेपाली सिनेमा बन्दैन। यसका लागि कलाजगतका अन्तर्विधामा क्रियाशील नवयुवाहरूसँग संवाद स्थापित गर्नु र फिल्म निर्माणको तरिकामा नयाँपन खोज्नु आवश्यक छ। पोस्ट-कोरोनाविधामा संसारभरि कला-जगतमा पनि नयाँ धार सुरु हुन सक्ने अडकल काटिएको छ। त्यो अडकल केवल अधुरो-अडकलमा सीमित हुन्छ वा भविष्यको सही प्रक्षेपण हुन्छ- आउँदो समयले नै देखाउला।

नेपाली राजनीति र नेपाली समाजविज्ञानका अध्ययन शाखाहरूको सापेक्षमा नेपाली सिनेमा-फाँटमा न विमर्श हुन्छ, न सिनेमा-बजारका निर्णयकर्ताहरू विमर्शमैत्री छन्। ललितकला, थिएटर र साहित्य जगत पनि बजार र लोकप्रियताको शिकार पक्कै भएको छ, तर त्यस क्षेत्रमा वाद-विवाद र संवादले एउटा परम्परा बसाइसकेको छ। सिनेमा क्षेत्रले आफूलाई व्यापार-व्यवसाय बढी र कला विधा कम ठानिरहेको कारण पनि प्राज्ञिक संवाद निम्छ्रो हुन पुगेको वास्तविकता अस्वीकार गर्न सकिन्न। नेपाली सिनेमाले नयाँ कथा, कथावाचनको नयाँ शैली र त्यसलाई आत्मसात् गर्ने नयाँ निर्देशकहरू खोजिरहेको छ। कोरोना-मोडमा आइपुगेको नेपाली सिनेमाले त्यतातिर घुम्ती हान्छा त ?

केवल एक प्रश्न

सबैभन्दा मनपरेको सिनेमा कुन हो ?



'लायन' सबैभन्दा मन परेको हो । फिल्ममा देखाइएको ज्याला मजदुरी गरेर रोजिरोटी चलाउने एउटा गरिब परिवारसँग नजिक भएर पनि होला, साह्रै मन छोयो । फिल्ममा आमाले हात समातेर कोइला चालिरहेँदा त्यो कोइलाको वास्तालाई मैले पनि नजिकबाट महसुस गरें । जसरी फिल्ममा सुरु भन्ने पात्र दाइसँग छुट्टिन्छ, त्यसरी नै मैले पहिलोपल्ट घर छोडेर सपना पूरा गर्न सहर छिर्दा ठ्याक्कै उसले भोगेकोजस्तो दृश्य नभए पनि सहरमा सडक र ककुरहरूको गन्धसँगै गरेको संघर्ष मेरो मस्तिष्कमा ताजा नै छ । त्यसैले होला यो फिल्म हेर्दै गर्दा मलाई मेरो आफ्नै जीवन हेरेजस्तो अनुभूत भयो ।

अंकित खड्का, अभिनेता

मलाई अल्भारो ब्रेचनरद्वारा निर्देशित उरुग्वियन चलचित्र 'अ ट्वेल्भ इयर नाइट'ले निकै प्रभाव पार्यो । यो चलचित्र सन् १९७३ मा केही मार्क्सवादी विचारका लडाकुहरूलाई तात्कालीन उरुग्वेको निरंकुश सैनिकहरूले समातेर दिएको यातनामा आधारित छ । अन्तर्राष्ट्रिय रेडक्रसलगायतका चासोका कारण शासकले उनीहरूलाई मारिहाल्न सक्दैनन् तर ती वैचारिक बन्दीहरूलाई फरक-फरक क्षेत्रको जेलमा एक्लाएकै राख्छन् र सकेसम्म पागल बनाउने प्रयासमा लाग्छन् । तर, ४ हजार ३ सय २० दिनपछि उनीहरू रिहा हुन्छन् । चलचित्रमा अलग-अलग राखिएको कैदीहरूले आपसमा सम्वाद गर्न अपनाएको उपाय, फरक चरित्रहरू, चरित्र निर्माणको प्रक्रिया आदि गज्जबको छ । स्पेनिश कलाकार एन्टोनियो डेला टोरे, अल्फन्सो टोट आदिले चरित्रप्रति निभाएको भूमिका न्याय संगत छ । आर्ट, सेट निर्माण, कस्ट्युम, सिनेमाटोग्राफीले पनि मलाई म आफैँ पो त्यही पात्र हुँ कि भन्ने अनुभूति गरायो ।

प्रकाश आडुवेम्बे, निर्देशक

'नेभर रेयरली समटाइम्स अलवेज' एकदम मन परेको फिल्म हो । महिलामाथि हुने सोसियल ह्यारेसमेन्टलाई कसरी समाजले हल्का रूपले हेर्छ, र 'कमिड अफ एज'का महिलाको ट्रमालाई नजर अन्दाज गरिएको छ भन्ने कुरालाई सिनेमाले सटिक रूपमा रेखांकन गर्छ । एकदम सरल छ सिनेमाको प्रस्तुति भाषा । मुख्य पात्रका रूपमा देखिने कलाकारको बेजोड अभिनयले गर्दा पनि यो सिनेमा हेर्न लायकको छ ।

दीया मास्के, अभिनेत्री



कुकुरको सत्य कथामा बनेको जापानी फिल्म 'हाचिको' सबैभन्दा बढी मनपार्यो । फिल्म हेरेपछि, कुकुर र मान्छेबीचको सम्बन्धले निकै भावुक बनायो । सडकमा पशुपन्छी भोकै भइरहेको यो समयमा यो फिल्म हेर्नु सान्दर्भिक हुनसक्छ ।

मेलिना राई, गायिका

लकडाउनमा यति धेरै फिल्म र सिरिज हेरियो, कुन भनौँ दोधार भयो । मैले नेटफ्लिक्समा हेरेका दुइटा सिरिज 'क्विन अफ दि साउथ' र 'मनी हाइस्ट' दामी

लाग्यो । सिरिजका क्यारेक्टरहरू देखेर मलाई त वाह लाग्यो । नेपालमा पनि अब यस्तो सिरिज सुरु गर्नुपर्छ भन्ने लागिरहेको छ ।

छुल्लिम गुरुड, अभिनेत्री

नेपाली फिल्म 'सुख:दुख' गज्जब रैछ । पारिवारिक सम्बन्ध, छोरा-छोरी बहारीप्रति बुवा आमाको व्यवहार, सम्बन्ध तथा बिच्छेद । रोचक प्रस्तुति । फिल्मले रुवायो ।

असलराज धिमिरे, विद्यार्थी

साउथ इन्डियन फिल्म 'डियर

कमरेड' साह्रै मन पार्यो । महिला क्रिकेटरले भोग्नु परेको समस्या, उसको करिअरप्रतिको लगाव, बोल्डनेस र प्रेमीको अगाध माया विशेष लाग्यो । कोरियन फिल्म 'ट्रेन टु बुसान' पनि समय सान्दर्भिक लाग्यो ।

रजनी केसी, अभिनेत्री

आयुष्मान खुरानाको 'आर्टिकल १५'ले मन छोयो । जातीय विभेद, वर्गीय विभेद र लैंगिक विभेदलाई सिनेमामा राम्रोसँग चित्रण गरिएको छ ।

प्रकाश सपुत, गायक

कोरियन फिल्म 'मिराकल इन सेल नं. ७' गज्जब रैछ । फिल्मको कन्टेन्ट नै वलियो लाग्यो । कलाकारको अभिनय त्यस्तै दमदार छ ।

जीवन भट्टराई, कलाकार

अजय देवगनको निर्माणमा लिना यादवले निर्देशन गरेको 'पार्चर्ड' फिल्म निकै मनपार्यो । फिल्म भारतको राजस्थानस्थित एक मरुभूमि गाउँमा बस्ने

चार महिलाको कथा हो । त्यहाँका महिलाले भोग्नुपर्ने हिंसाको दृष्टान्त हो । राधिका अटे, तनिष्ठा चटर्जी, सुरवीन चावलगायत सबै कलाकारको अभिनय जीवन्त छ । फिल्म हेरिरहेँदा फिल्मको हरेक पल आफैँ बाँचिरहेको जस्तो महसुस भयो । कमर्सियल फिल्मका राजा अजय देवगनले यो फिल्म बनाएको भन्दा भन्नु खुसी लाग्यो ।

स्वस्तिमा खड्का, अभिनेत्री

'नोटबुक' र 'क्लुलेस' साह्रै मन पार्यो । प्रेममा दूरीले फरक पाउँदा भन्ने महसुस 'नोटबुक'ले गराउँछ । त्यस्तै सन् १९९० को दशकमा गरिने ड्रेसअप अनि टिनएजमा हुने चुनौतीहरू 'क्लुलेस'मा देखाइएको छ ।

स्वेच्छा केसी, मोडल

'डियर कमरेड' एकदमै राम्रो लभस्टोरी रहेछ । कहिल्यै दवािएर बस्नु हुँदैन भन्ने सन्देश बोकेको रहेछ । गज्जब लाग्यो ।

कविराज गहतराज कविरायोग्राफर



नेपाल म्यागजिन

'अब नयाँ वेबसाइट र एपमा पनि



बदलिँदो नेपालको अन्तर्कथा

nepalmag.com.np




@NepalMagazine





स्वास्थ्य

यौन गरेपछि किन फेरि मन लाग्छ ?



डा. राजेन्द्र भट्टा

मेरो विचारमा यौन गरेपछि भन्नु भए पनि यौनसम्पर्क गरेपछि भन्न खोज्नु भएको होला भन्ने ठानेको छु र त्यसैको आधारमा जवाफ दिने प्रयास गरेको छु ।
- विक्रम

यौन उत्तेजना र यौनसम्पर्कको सञ्चालन यौन चाहना हामीलाई प्रकृतिले दिएको एक विशेषता हो र सबै स्वस्थ व्यक्तिमा यौन चाहना हुन्छ । यो हाम्रो वंश निरन्तरताका लागि आवश्यक छ । यौनसम्बन्धी हाम्रा चासो तथा चाहनाहरू मस्तिष्कबाट सुरु हुन्छन् । मस्तिष्कको Hypothalamus भन्ने सानो अंगले यौनसम्पर्क राख्ने जस्ता आधारभूत व्यग्रता प्राणीमा उत्पन्न गर्छ भने अर्को अङ्ग Cerebral Cortex ले हामीले सिकेका कुरा तथा अनुभवहरूलाई अभिलेख राख्ने कार्य गर्छ । यौन संवेदनशीलतासम्बन्धी कुराहरू पनि यसै भागबाट सञ्चालित हुन्छन् । यौन इच्छालाई प्रभावित पार्ने हर्मोनहरूको उत्पादन तथा सञ्चालनमा पनि मस्तिष्कको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । यी सबै कुराहरूको संयुक्त प्रभावबाट नै यौनसम्बन्धी क्रियाकलापहरू निर्देशित हुन्छन् । यौनसम्पर्क होस् वा अन्य यौन क्रियाकलाप ती वास्तवमा शारीरिक तथा मानसिक दुवैको समन्वयमा हुने एक जटिल प्रक्रिया हो । मोटामोटी रूपमा हेर्दा यौनेच्छाको सञ्चालनमा विभिन्न प्रणालीहरू सक्रिय देखिन्छन् । एक त इन्डोक्राइन

सिस्टमअन्तर्गतका रागरसहरूले सञ्चालनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् भने अर्कोतिर इन्द्रीय प्रणालीका अनि मस्तिष्कले । हर्मोनको सन्दर्भमा कुरा गर्दा Testosterone को भूमिका महत्वपूर्ण हुन्छ । यौन व्यग्रता वा चाहना अर्थात Libido हुन यो हर्मोनको निश्चित मात्रा व्यक्तिमा हुनु आवश्यक छ । यौन उत्तेजनाको सुरुवातदेखि त्यसको अन्त्यसम्मको कुरालाई हेर्दा हाम्रो शरीरमा केही परिवर्तनहरू एक निश्चित प्रकारले भएका देखिन्छन् । सो यौन उत्तेजना प्रति हाम्रो शरीरले देखाएको प्रतिक्रिया भएर नै यसलाई मानव यौन प्रतिक्रिया चक्र भनिन्छ र अग्रेजीमा ह्युमन सेक्सुअल रेस्पोन्स साइकल भनिन्छ । यसका ४ चरणहरू Excitement Phase, Plateau Phase, Orgasm Phase tyf Resolution Phase हुन् ।

हामी किन बारम्बार यौनसम्पर्क राख्न लालायित हुन्छौं त ? हामीले मानव यौन प्रतिक्रिया चक्रलाई केलाएर हेर्दा भन्ने त्यसमा प्राप्त हुने सुखलाई स्वर्गीय सुख भनिन्छ, त्यसैले यसलाई चरमसुख नै नाम दिइएको छ । भनिन्छ, यो मानवले प्राप्त गर्ने

सूचना

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

सुखहरूमध्ये सबैभन्दा उत्तम सुख हो । त्यसैले यो स्वाभाविक हो कि कुनै पनि व्यक्ति यस्तो सुख प्राप्त गर्न लालायित हुन्छन् । उसले सो सुख पुनः प्राप्त गरेमा उसले सो सुख फेरि पनि प्राप्त गर्ने प्रयास गर्छ र यसले निरन्तरता पाउँछ ।

यो कसरी सञ्चालित हुन्छ त भन्ने सन्दर्भमा पनि एकपल्ट नियालेर हेरौं । यस्ता प्रक्रियालाई सञ्चालन गर्ने पुरस्कार प्रणाली (Reward system) भनिन्छ । यो प्रणालीले हामीलाई सुख वा आनन्द दिने कुरा तिर निरन्तर आकर्षित गर्छ त्यो खाना, नशालु वस्तुको प्रयोग होस् वा यौनसम्पर्क । त्यसैगरी दुःख

वा पीडादायक कुराबाट टाढा बस्न लगाउँछ । यस क्रममा हाम्रो मस्तिष्कको विभिन्न भागबाट हुने कार्यको संयोजनको कार्य भने Striatum भन्ने भागले गर्छ ।

यो प्रक्रियामा Dopamine भनिने Neuro (Transmitter) को महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । कुनै आनन्ददायी क्रियाकलापभन्दा पहिले जति बढी मात्रामा Dopamine मस्तिष्कमा निस्कन्छ त्यति नै बढी आनन्द प्राप्त गर्ने सम्भावना हुन्छ । यसको केही मात्रामा अनुभव भए पछि, मस्तिष्कमा स्मृति (Memory) बन्दछ र यही स्मृतिको आधारमा हामीले केही निश्चित क्रियाकलाप आनन्ददायी हुने अपेक्षा गर्छौं । हामीले प्राप्त गर्ने आनन्द हाम्रो शरीरमा प्राकृतिक रूपमा नै हुने opioids को कारणले प्राप्त हुन्छ । Dopamine निस्किए पछि Opioids निस्कन्छन् ।

अब त पक्कै नै बुझ्नु भयो होला कि किन एकपल्ट यौन सम्पर्क गरे पछि फेरि-फेरि यौनसम्पर्क गर्न मन लाग्छ । गहिरोर हेर्ने हो भने मस्तिष्कको यस्तो पुरस्कार प्रणाली मानवलागायत सबै जसो नै प्राणीमा हुनुले उक्त प्राणीको वंशजलाई निरन्तरता दिन प्रकृतिले नै दिएको वरदान हो भन्न सक्छौं ।

यो साताको राशिफल



मेष

गल्ती सच्याउनाले सामाजिक क्षेत्रमा महत्वपूर्ण भूमिकाको अवसर पुनः प्राप्त भई टाडिएका साथीभाइहरू नजिकिनेछन् । सोचेको लक्ष्य प्राप्त गर्न थप मेहनतको जरुरी पर्नेछ । धन जोह नगर्दा आर्थिक संकटमा परिनेछ । सातको अन्त्यमा स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुहोला ।



वृष

प्रेमिकाको समर्थनले सञ्चालित व्यवसाय उचाइ लिन थप धनको आवश्यक पर्नेछ । सामाजिक संघ-संस्थामा सेवा गर्दा सकेसम्म कम बोल्नु आफ्नो हितमा हुन्छ । पेटसम्बन्धी समस्याले सामान्य पिरोल्न सक्छ । बाहिरी खानेकुरा खाँदा विचार पुऱ्याउनुहोला ।



मिथुन

व्यापार र व्यवसायमा परेको व्यायभारले गर्दा मानसिक पीडा हुनसक्छ, धैर्य गर्न सके उन्नतिको मार्ग भेटिनेछ । विपक्षीको छलकपट र जाल भेलमा भने सावधानी अपनाउनुपर्नेछ । व्यवसाय सञ्चालनमा यदाकदा अवरोध तथा कठिनाइ भने महसुस हुनेछन् ।



कर्कट

मन पराउनेबाट आएका प्रस्ताव स्वीकार गर्दा दुवैको कल्याण हुनेछ । तपाईंलाई प्रयोग गर्नेहरू भित्रिभित्रै षड्यन्त्र गरिरहेका छन् । यात्राको समय तालिकमा फेरबदल हुँदा स्वास्थ्य बाधाले सताउन सक्छ । अवरोधहरू निर्मूल पार्न अभिभावकको प्रेरणादायक भूमिका हुनेछ ।



सिंह

सहयोगीका प्रस्तावलाई स्वीकार गर्दा फलिफाप नै हुनेछ । अभिभावकको सुझाव मुताबिक कार्य गर्दा परिणाम प्राप्त गर्न सहज हुनेछ । मनोरञ्जन कार्यमा भाग लिँदा स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुपर्ने हुन्छ । साधन चलाउँदा सावधानी अपनाउनु होला ।



कन्या

देखासिकी गर्नेहरू भित्रिभित्रै डाह गर्न थाल्नेछन् । सोच विचार नगरी आर्थिक सहयोग गर्ने बचन दिँदा प्रतिकूल परिस्थिति आइलाग्न सक्छ । हरिया रंगहरू अवलम्बन गर्न सके चुनौती सामना गर्न सहज हुनेछ । नयाँ कार्य क्षेत्रहरू पहिचान गरी सफलतासमेत हात पारिनेछ ।



तुला

सहयोगीका प्रस्तावहरूलाई स्वीकार गर्दा फाइदा नै हुनेछ । टाढाको साथीको सुझावलाई अनुशरण गर्दा आर्थिक संकट टार्न सकिनेछ । नसोचेको विषयले फजुल खर्च गराउनेछ । विपरीत लिङ्गी साथीलाई बचन दिँदा संयम अपनाउनुहोला । स्वास्थ्यप्रति विशेष ध्यान दिनुपर्नेछ ।



वृश्चिक

नयाँ अवसरसँगै सवारी साधन खरिद गर्ने सम्भावना टरेको छैन । स्वार्थी मित्रहरूले घेरा हाल्न सक्छन्, सकेसम्म उनीहरूबाट टाढै रहनुपर्नेछ । अर्कालाई सहयोग गर्न मन लालयित हुनेछ । साताको अन्त्यमा मनग्य धन खर्च गर्नुपर्नेछ । सामाजिक कार्य सम्पन्न गर्न सहभागिताको अवसर जुनेछ ।



धनु

उच्च ओहोदाका सरकारी कर्मचारीलाई रज्यस्तरका महत्वपूर्ण जिम्मेवारी हात लाग्दा थप चुनौती सामना गर्नुपर्नेछ । गरी आएका पुराना कामबाट व्ययको भार मिल्नेछ । वैदेशिक कार्यमा अधि नबह्दा नै उपयुक्त हुनेछ । स्वास्थ्य एवं समयप्रति विशेष ध्यान दिनुहोला ।



मकर

सुमधुर पारिवारिक वातावरणले नयाँ कार्यको थालनीमा आर्कषक भई श्री गणेशको लागी तिथि मिति तय गरिनेछ । फजुल खर्च र आर्थिक संकट वृद्धि भई मानसिक तनावलाई हटाउन योगाभ्यास गरी मुक्त भइनेछ । साताको अन्त्यमा सवारी साधनप्रति लालायित भइनेछ ।



कुम्भ

पारिवारिक भेटघाटले रमाइलो पूर्वकदिनहरू बित्नेछन् । आफूले गरेको कार्यक्षेत्रमा बोझिलो कार्यभार आइलाग्न सक्छ । पैंत्रिक धन खर्च गरी जग्गाजमिन खरिद गर्न आर्कषित भइनेछ । योजनाभन्दा बढी खर्च हुनाले सहकर्मीबीच विवाद बढ्न सक्छ ।



मीन

ठूला खाले आर्थिक कारोबार नगर्दा नै सुरक्षित भइनेछ । सहपाठी मित्रहरूको सुझावबाट अधि बढिनेछ । आफूसँग भएका क्षमता प्रदर्शन गर्ने क्रममा मन मिल्ने साथीको मार्गदर्शन अवलम्बन गर्नुहोला । अभिभावकहरूले व्यावहारिक जिम्मेवारी दिलाउनेछन् ।



रामप्रसाद सातौला

(फलित ज्योतिष)

यो साता

वैशाख १९ गते श्रमिक दिवस ।

वैशाख २२ गते मोहिनी एकादशी ।

वैशाख २५ गते चण्डीपूणिमा ।

खेलकुद

अन्धोलतिर फुटबल

वैशाख महिनातिर नेपाली फुटबल मैदान बाहिर गर्मिने गर्छ, किनभने यो नै त्यो समय हो, जति बेला खेलाडीले प्रायः क्लबसँग नयाँ अनुबन्ध गर्छ। गत वर्ष मच्छिन्द्रले मनाङ मस्युङ्दी र श्री स्टारका ठूला नामका खेलाडीलाई भित्र्याएर चर्चा बटुलेको थियो र यसै अनुसार उसले सहिद स्मारक लिग 'ए' डिभिजन पनि जितेको थियो। यसपल्ट सबैको आँखा यही मच्छिन्द्र क्लबमा थियो र प्रश्न थियो, यसपल्ट पनि क्लबले यस्तै नामी खेलाडी को-को भित्र्याउँछ, भनेर।

तर, अवस्था यस्तो बन्दै बनेन। अहिले कोरोना भाइरस संक्रमणको महामारीका कारण पूरा देशमा लकडाउन चलिरहेको छ, र नेपाली फुटबल गतिविधी शून्यको स्थितिमा छ। यस्तोमा क्लबले खेलाडी अनुबन्ध गर्ने कुरा पनि भएन। स्थिति खेलाडी अनुबन्धमै मात्र पनि सीमित छैन, कोरोना भाइरस संक्रमणको महामारीले नेपाली फुटबललाई कतिको असर पार्नेछ, त्यो हेर्न बाँकी छ। तय छ, सबैभन्दा बढी प्रभावित हुने खेल पनि यही फुटबल नै हो।

अझ सबैभन्दा बढी प्रभावित हुने त खेलाडी नै हुन्। डर छ, कतै छ, वर्ष अगाडि आएको भूकम्पपछि, जुन नाजुक

स्थिति नेपाली फुटबलमा रहेको थियो, त्यही फेरि दोहोरिएर आउने त होइन ? नेपाली घरेलु फुटबलमा सर्वाधिक सफल क्लब मनाङ मस्युङ्दीले भनिसकेको छ, अनुबन्धअनुसार खेलाडीको पूरा तलब दिने छैन। क्लबको तर्क हो, लकडाउनले फुटबल नभएपछि क्लबको आम्दानी पनि सुकेको छ, त्यसैले खेलाडीलाई पूरा तलब दिन सकिने छैन।

दशरथ रंगशाला र अन्य खेलकुदका भौतिक पूर्वाधारमा ०७२ को भूकम्पले क्षति पुगेको थियो। त्यसै कारण पनि चार वर्ष लिग फुटबल हुन सकेन। फुटबलमा सबैभन्दा ठूलो लिग नै हो, नकआउट प्रतियोगिताको खासै अर्थ हुँदैन। लिगकै कारण पनि खेलाडीले क्लबमा अवसर पाउने हो। भूकम्पले गर्दा चार वर्ष लिग हुन नसके जस्तै कतै अबको केही वर्ष लिग हुन सकेन भने के हुने होला त ? खेलाडीमा स्वाभाविक ढंगले चिन्ता छाएको छ।

यसअघि लिग नहुँदाको स्थितिमा कतिपय खेलाडी वेरोजगार भए, कतिपय विदेश पलायन भए। दुई वर्षमात्र भयो, लिग फुटबल फेरि सुरु भएको। सुरुको वर्षमा रेलिगेसन विना नै लिग भएको थियो भने त्यसको अर्को वर्ष खालि एकै

फुटबलमा सबैभन्दा बढी महत्त्व लिगकै हुन्छ, तर नेपाल जस्तो देशमा नकआउट प्रतियोगिताको पनि उतिकै भूमिका छ। भूकम्पपछि नेपाली फुटबललाई जीवन्त राख्न सबैभन्दा बढी भूमिका यिनै नकआउट प्रतियोगिताले गरेको थियो।

टिम मात्र रेलिगेसनमा परेको थियो। यसलाई लिएर व्यापक आलोचना पनि भयो, तर मन बुझाउने एउटै तथ्य मात्र के थियो भने कम्तीमा फेरि लिग त सुरु भएको छ। अब मन थाम्न के तथ्यमा गाह्रो भएको छ, भने अब फेरि लिगको लय खलबलिएको छ। त्यसो त अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) का अध्यक्ष कर्माछिरिङ शेर्पाले नेपाली मिडियासँगको कुराकानीमा नेपाली फुटबल भूकम्पमा जस्तो लामो समयका लागि प्रभावित नहुने दावी गरेका छन्। उनकै पनि तर्क छ, कम्तीमा फुटबल तालिका र आर्थिक अवस्था भने प्रभावित हुनेछ। भूकम्पका बेला त एक प्रकारले नेपाल मात्रै प्रभावित भएको थियो। तर, यसपल्टको महामारीको प्रभाव त पूरा विश्वलाई छ, त्यसैले नचिन्ताएको हिसाबले नेपाली फुटबललाई धक्का पुग्ने डर पनि छ।

अब के हुने हो त ? एन्फाका प्रवक्ता किरण राई पनि मान्छन्, यस्तै हुनेछ



भनेर भन्न सकिन्छ। उनी भन्छन्, 'हामी कसैले पनि अब यस्तै हुनेछ भनेर भन्न सकिरहेको स्थिति छैन। लकडाउन खुलेर स्थिति सामान्य भएपछि हामी बैठक गर्नेछौं र त्यसपछि के गर्ने हो भनेर ठोस छलफल गर्नेछौं। त्यसपछि मात्र वर्ष ०७७ को नेपाली फुटबल कार्यक्रम के हुनेछ भनेर भन्न सक्छौं। अहिलेको विषम परिस्थितिमा यस्तै भन्न गाह्रो छ।'

उनी पनि मान्छन्, यो स्थितिको सबैभन्दा बढी मार पर्ने भनेकै खेलाडीलाई हो, अनि नेपाली फुटबललाई नै आफ्नो करियर बनाएर बसेकालाई। अधिकांश खेलाडीले पनि भनिसकेका छन्, डर छ, भूकम्पपछि कै स्थिति नेपाली फुटबलमा आउन सक्छ। त्यसैले यही बेला हो, एन्फाले केही न केही गर्ने। प्रवक्ता राई पनि खेलाडी र अन्य सरोकार क्षेत्रलाई आर्थिक सहयोगका रूपमा कुनै न कुनै रूपमा सहयोग गर्नुपर्ने ठान्छन्। तर, यसका लागि निर्णय गर्न पनि समय त चाहियो नै।

हामीसँग ठुलाकै तथ्यांक त छैन, तर अनुमान के गरिन्छ भने नेपाली फुटबलसँग कुनै न कुनै रूपमा जोडिएका दसौं हजार छन्, यसमा खेलाडीदेखि प्रशिक्षक, रेफ्री, खेल पदाधिकारीसमेत छन्। 'ए' डिभिजनका विभागीय टिम छाडेर एक दर्जन क्लबले हजारको हाराहारीमा खेलाडीलाई अनुबन्ध गर्ने

गर्छ। त्यति मात्र होइन, बी र सी डिभिजनका क्लबले पनि राम्रै रकम दिएर खेलाडी अनुबन्ध गर्ने गर्छन्। अहिले तत्कालका लागि यो सम्भावना कमजोर बनेको छ।

क्लब पनि एन्फाले कस्तो कार्यक्रम ल्याउनेछ भनेर कुरिरहेका छन् र त्यसैअनुसार मात्र आफ्नो पनि कार्यक्रम तय गर्ने योजना बनाइरहेका छन्। मच्छिन्द्र क्लबले पछिल्लो समय 'ए' डिभिजन जित्दा पर्दा पछाडिवाट सबैभन्दा बढी भूमिका खेले खास खेलाडी थिए, अनिल श्रेष्ठ। उनी पनि मान्छन्, ठोस कार्यक्रम विना खेलाडीलाई अनुबन्ध गर्ने स्थिति नै छैन। फेरि क्लबलाई अबको दिनमा प्रायोजक खोज्न पनि उतिकै गाह्रो छ, किनभने लकडाउनको प्रभाव यी प्रायोजकमा पनि उतिकै छ।

फुटबलमा सबैभन्दा बढी महत्त्व लिगकै हुन्छ, तर नेपाल जस्तो देशमा नकआउट प्रतियोगिताको पनि उतिकै भूमिका छ। भूकम्पपछि नेपाली फुटबललाई जीवन्त राख्न सबैभन्दा बढी भूमिका यिनै नकआउट प्रतियोगिताले गरेको थियो, त्यसमा पनि सबैभन्दा निर्णायक रहेको थियो, मोफसलमा हुने प्रतियोगिताको। तय छ, अबका केही समय यिनै प्रतियोगिताको आयोजनामा पनि समस्या हुन सक्छ। र, यसको प्रभाव पर्ने समग्रमा नेपाली फुटबललाई नै हो।



खेलकुद

नेयमारको रंगीन दुनियाँ



तस्विर : सट्टरफोर्क

विश्व फुटबलको माथिल्लो स्तरमा नामी क्लबका लागि खेल्नुपर्छ, खेलाडीले कति कमाउँछन् भने हिसाब गरेर साध्य हुँदैन। खेलाडीले खर्च गरेर सक्दैनन्, यो कमाइ। तर, सबैले त्यतिकै खर्च भने गर्दैनन्, केही त चुपचाप साधारण जीवन नै बिताइरहेका हुन्छन्। नेयमार भने यस्ता खेलाडी होइनन्। विश्व फुटबलमै सर्वाधिक कमाउने खेलाडीमा उनको नाम आउँछ, अनि मोजमस्तीमा धेरैभन्दा धेरै खर्चनेमा उनी जतिको त विरलै होला।

खासमा नेयमार भन्ने खेलाडी नै अरुभन्दा फरक छन्। प्रायः विवादमा परिरहने खालका खेलाडी हुन्, यी। लियोनल मेसी र क्रिस्टियानो रोनाल्डो जतिकै खेलाडी हुन भनेर पनि उनको नाम लिइन्छ। यी दुवैको तुलनामा नेयमार बढी नै विन्दास पाराका छन्। मैदान बाहिर गर्ने उनका प्रत्येक हरकतले देखाउँछ, कति वास्तवमै कस्ता हुन भनेर। कोरोना भाइरस संक्रमणको महामारीले विश्व फुटबल ठप्प हुँदा पनि उनको चर्चा उतिकै रह्यो, त्यो पनि फरक कारणले।

पूरा कथा यसरी सुरु हुन्छ। नेयमार आफ्नी आमा नादिने गोनक्लाभेससँग निकै नजिक छिन्। उनलाई 'मामा'ज

व्वाइज पनि भन्ने गरिन्छ। अचेल उनकी आमा नेयमारका बुवासँग छुट्टे बसेकी छिन्। उनीहरूको २५ वर्ष लामो वैवाहिक जीवनमा पूर्ण विराम लागेको चार वर्ष भयो। यसै क्रममा सुरुमा समाचार आयो, नादिने २२ वर्षीय मोडल थिएगो रामोसको प्रेममा छिन्। उनीहरू वास्तवमै कति धेरै नजिक छन् भनेर इन्स्टाग्रामा तस्विर पनि हालिन, नादिनेले।

नेयमारलाई यो सम्बन्धमा कुनै पनि आपत्ति पनि रहेन, उल्टै-उल्टै खुलेर त्यसको समर्थन गरे। त्यसैले उनले सामाजिक सञ्जालमा लेखिहाले, 'खुसी हुनु आमा, धेरै माया।' रामोस आफैँ नेयमारका जबरदस्त प्रशंसक हुन्। नेयमारको खेल भने हरुकक हुने खालका। सन् २०१७ मा उनले नेयमारलाई एउटा सन्देश पठाएका रहेछन्, आफू उनका भाइ जस्तै हुन भनेर। उन पनि उनी नेयमार भन्दा उमेरले छ वर्ष कान्छा छन्। यस्तोमा हुने त भाइ नै त हो।

हालै मात्र बाहिर आएको त्यो पूरा सन्देशमा रामोसले लेखेका छन्, 'नेयमार

उत्कृष्ट खेलाडी हुन्। उनीबारे मेरो भावना कस्तो छ भनेर एउटा प्रशंसकका रूपमा भन्न नै सकिदैन। जति बेला नेयमारको खेल हेर्छु, म खुबै भाव विभोर हुन्छु। कुनै दिन एउटा भाइका रूपमा नेयमारसँग फुटबल खेल्ने इच्छा छ। मलाई पूरा विश्वास छ, कुनै दिन मैले नेयमारलाई भेट्ने छु। मेरो यो इच्छाका सपना जस्तै हो, जुन पूरा गर्न म लागि पर्नेछु।'

फेब्रुअरीमा नेयमारले आफ्नो जन्मदिन भव्य रूमा मनाएका थिए, अरूको आँखा जाने गरेर। त्यस बेला उनीहरूले खिचेको तस्विर पनि अहिले बाहिर आएको छ। तर, जति बेला रामोस साँच्चै नेयमारको नजिक भए, उनको भूमिका भाइका रूपमा रहेन। बरु रह यो त, उनकी आमाको प्रेमिकाका रूपमा। पूरा कथा यतिकैमा टुंगिन। नेयमारकी ५२ वर्षीया आमाले आफ्नो प्रेमबारे बताएको १३ दिनपछि नै अर्को समाचार आयो र त्यो थियो, उनले रामोसलाई छाडिन्।

नादिनेले आफ्नी प्रेमिकाको इतिहास थाहा पाएपछि एकै छिन पनि आफ्नो दरवार जस्तो भव्य घरमा राखिनन् र

धकेलेर बाहिर पठाइन्। भएछ, केभन्दा रामोसको यसअघि केही पुरुषसँग सम्बन्ध रहेछ। उनको पुरानो सम्बन्धबारे ब्राजिली मिडिया समाचारको भेल आएको छ,, त्यसअनुसार रामोस हाँस्य कलाकार कार्लिन्होस माइयाससँगको सम्बन्धमा थिए। भनिन्छ, रामोस महिलामा मात्र होइन, पुरुषमा पनि उतिकै रुचि राख्थे, यो नेयमारको आमालाई पटककै मन परेन।

पछिल्लो घटनाक्रमबारे भने नेयमारले कुनै प्रतिक्रिया दिएका छैनन्। यो सबै समाचारबीच नेयमारको बुवा कता छन्, त्यो पनि बाहिर आएको छैन। नेयमार आफ्नो आमासँग जति नजिक छन्, बुवासँग पनि उतिकै नजिक छन्, भन्ने उनीहरू एकआपसबाट छुटिसके। तर, एउटा तथ्य के हो भने नेयमारलाई एउटा सफल फुटबल खेलाडी बनाउनेमा सबैभन्दा बढी कसैको भूमिका छ, भने त्यो उनी नै हुन्। नेयमारको बुवाको नाम पनि नेयमार नै हो।

नेयमार सिनियर पनि कुनै जमानामा फुटबल खेलाडी थिए। ब्राजिलमा यस्ता फुटबल खेलाडी लाखौं हुने गर्छन् भनिन्छ। त्यसैले उनको खेल जीवनले



पछिल्लो घटनाक्रमबारे नेयमारले कुनै प्रतिक्रिया दिएका छैनन्। यो सबै समाचारबीच नेयमारको बुवा कता छन्, त्यो पनि बाहिर आएको छैन। नेयमार आफ्नो आमासँग जति नजिक छन्, बुवासँग पनि उतिकै नजिक छन्।

खासै उचाइ लिएन, तर उनले एउटा प्रण गरेका थिए, आफ्ना छोरालाई विश्व फुटबलको शिखरमा पुऱ्याउने। उनले यो काम भने पूरा गरे। भनिन्छ, नेयमारका प्रत्येक फुटबल निर्णयमा उनको बुवाको नै सबैभन्दा बढी हात हुन्छ। अफ भनौं, नेयमारबारे प्रत्येक फुटबल निर्णय उनकै बुवाको तर्फबाट हुन्छ।

नेयमारले ब्राजिल छाडेर पहिलोपल्ट युरोप आउँदा यो स्थानान्तरण खुबै चर्चित बनेको थियो। बार्सिलोना र रियल म्याड्रिड दुवै उनको पछाडि थियो। तर, नेयमारले बार्सिलोना रोजे र यसको एक मात्र कारण उनका बुवाले बार्सिलोला नै रोजे। ब्राजिलको सान्तोस क्लबमा उनलाई पुऱ्याउन काम पनि बुवाले नै गरेका थिए। नेयमारले पछि, बार्सिलोना छाडेर विश्व कीर्तिमान रकममा पेरिस सेन्ट जर्मेन (पीएसजी) गए। त्यसमा पनि नेयमार सिनियरको निर्णायक हात थियो।

नेयमारको एउटी दिदी पनि छिन् र उनीसँगको पनि उनको उतिकै नजिकको सम्बन्ध छ। त्यसैले त नेयमारको दायाँ पाखुरामा राफेलाको ट्याटो छ, अनि राफेलाको बायाँ पाखुरामा नेयमारको ट्याटो छ। यी दिदीको जन्मदिन मार्च ११ मा पर्ने रहेछ, र यसलाई परिवारले सुरुदेखि नै खुबै धुमधामले मनाउने रहेछ। संयोग कस्तो रहेको छ भने यो जन्मदिनको वरिपरि प्रायः नेयमार घाइते हुने गर्छन्, त्यसैले मैदान बाहिर हुने गर्छन्।

त्यसैले उनले धेरै अवसरमा आफ्नी दिदीको जन्मदिन मनाउने अवसर पाएका छन्, फुटबल मैदानबाट धेरै टाढा रहेर। राफेला पनि ब्राजिलमा उतिकै चर्चित छिन्। उनी खासमा मोडल हुन् र इन्स्टाग्रामा उनको फलोअर ५० लाख छ। जसरी नेयमारको फुटबल जीवनमा उनका बुवाको निर्णायक भूमिका छ, त्यसरी नै नेयमारको मैदान बाहिरको व्यक्तिगत जीवनमा भने दिदीको भूमिका छ। रह्यो, आमाले प्रसंग, नेयमार आफ्नी आमासँग पनि उतिकै नजिक छन्। गज्जब छन्, नेयमार आफैँ।

एजेन्सीको सहयोगमा

जाँदाजाँदै

श्रमिकप्रति सरकारको व्यवहार नै विभेदकारी छ

कोरोना संक्रमण (कोभिड-१९) का कारण यतिबेला नेपालको वैदेशिक रोजगारी र त्यसको चोटादान ठप्प छ । रोजगारीमा रहेकाहरूले पनि जागिर गुमाइरहेका छन् । यस्तो अवस्थामा सन् २०२० मा रेमिट्यान्सको दर २० प्रतिशतमा खुम्चने विश्व बैंकले अङ्कल काटेको छ । देशभित्रै बेरोजगारको दर बढ्नु, वैदेशिक रोजगारमा गएकाहरूले रोजगारी गुमाउनुले रोजगारी क्षेत्रको अविष्य के हुने भन्ने चिन्ता उब्जाइदिएको छ । यसै सन्दर्भमा वैदेशिक रोजगारीको क्षेत्रमा देखिएका समस्या, चुनौती र सम्भावनाबारे साप्ताहिकका कृष्ण आचार्यले श्रम आप्रवासनसम्बन्धी विश्व डा.गणेश गुरुङसँग कुराकानी गरेका छन् :

विदेशमा मजदुरी गरिरहेका नेपालीको वर्तमान अवस्थालाई तपाईंले कसरी नियन्त्रण गर्नुहुन्छ ?

उनीहरूको समस्यालाई चार प्रकारले वर्गीकरण गर्न सकिन्छ । कतिपय कम्पनीहरूले श्रमिकहरूलाई काम गराइरहेका छन् । उनीहरूको सेवा, सुविधा र रोजगारी गुमेको छैन । अर्को समूह 'पार्ट टाइमर' छ । यस्तो समूहका श्रमिकको आधा तलब र सुविधा कटौती गरेर काममा लगाइएको छ । अर्को, काम नपाएको तर बस्न, खान पाएको समूह छ । त्योभन्दा अर्को समूहलाई कामबाट निकालिएको छ । उनीहरूलाई बस्न र खानसमेत दिइएको छैन । न नेपाली दूतावासले नै हेरेको छ । अन्तिम समूहका श्रमिकको अवस्था निकै नाजुक छ, जो स्वदेश फर्कन चाहन्छन् । विशेष गरी खाडीमुलुक र मलेसियामा त्यहाँको सरकारले आफ्ना नागरिक सहै व्यवहार नगरिदिनाले उनीहरू समस्यामा परेको देखिन्छ ।

उनीहरूका लागि नेपाल सरकारले गर्न सक्ने वा गर्नुपर्ने काम के हो ?

समस्यामा परेका सबैलाई ल्याउने हो भने १५ लाख नेपाली नेपाल फर्कने सम्भावना छ । मलेसिया र खाडीमुलुकका नेपाली ल्याउँदा भारतमा रहेकालाई पनि ल्याउनुपर्ने हुन्छ । चीनको बृहानबाट जसरी समस्यामा परेका नेपालीलाई उद्धार गरेर ल्याइयो, उनीलाई पनि सोही दर्जामा राखेर उद्धार गर्नुपर्ने देखिन्छ । तर, तत्काल यो सम्भावना छैन । विमानमा ल्याएर मात्र पनि भएन, उसलाई क्वारेन्टाइनमा बस्ने र खाने व्यवस्थापन पनि गर्नुपर्ने । यो अवस्था आउन नदिन सरकार अलि चनाखो भएर श्रमिकहरू जहाँ छन्, त्यहीं उनीहरूको व्यवस्थापन गर्नतर्फ ध्यान दिनुपर्छ । किनभने हाम्रा श्रमिक गएका केही मुलुकहरूले छिट्टै कोरोना संक्रमणका कारण बेहोरेको क्षति पूर्ति गर्न नयाँ-नयाँ योजना बनाउँदै छन् । विकास गतिमा अघि बढिरहेका ती देशको योजना पूरा गर्न कामदार आवश्यक पर्ने भइहाले । त्यसैले त्यस्ता देशमा रहेका नेपाली कामदारको रोजगारी गुम्नेभन्दा पनि फन् थपिने सम्भावना छ । अहिले जसरी श्रमबजार ध्वस्त भयो भनिएको छ । ठ्याक्कै त्यस्तो नहोला । त्यसैले सरकारले गर्नुपर्ने भनेको खान र बस्न नपाएका नेपालीको व्यवस्थापन हो । यसका लागि सम्बन्धित देशमा रहेका नेपाली दूतावासको पहलमा त्यहाँका नागरिक सहै सुविधा दिन सम्बन्धित देशसँग आग्रह गर्न सकिन्छ । यदि ती

देशले विदेशीलाई सुविधा दिन सक्दैन भनेको अवस्थामा नेपाल सरकारले दूतावाससँग मिलेर ती देशमा क्याम्पहरू खडा गरेर श्रमिकको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । यसो गर्दा हाम्रो सरकारले आफ्नो स्रोत, साधन लगाउनुपर्छ । यो पनि सम्भव भएन भने नेपालमा नल्याइ नहुने समूहको वर्गीकरण गरेर उनीहरूको उद्धार गर्नुपर्छ । विरामी, गर्भवती र अत्यन्त संकटमा परेकाहरूलाई उद्धार गर्न सरकार पछि हट्नु हुँदैन ।

चीनको बृहानबाट सम्पन्न परिवारका नेपालीको सरकारले उद्धार गर्नुपर्छ । तर, खाडीमुलुक र भारतमा रहेका निम्नवर्गका श्रमिकलाई बेवास्ता गर्ने सरकारको नीतिलाई तपाईं कसरी लिनुहुन्छ ?

यो एकदमै गलत छ । बृहानबाट विमान चार्टर गरेर ल्याइएका नेपालीलाई सेवा, सुविधाका साथ खरिपाटीमा राखियो । चीनमा अध्ययन गर्न जाने भनेको मध्यमवर्गभन्दा माथिको परिवारका सदस्य हुन् । खाडी र मलेसियामा काममा जाने भनेको मध्यम र निम्नवर्गका मानिस हुन् । अझ त्योभन्दा तल्लो वर्ग जो महाकाली पारी नै छन् । यसरी सरकारले वर्गानुसारको व्यवहार गरेको छ । अझ अहिले अफगानिस्तानमा संयुक्त राष्ट्रसंघमा कार्यरत नेपालीको विमान चार्टर गरेर उद्धार गर्ने तयारी भइरहेको मैले सुनेको छु । यो राष्ट्रको अत्यन्तै विभेदकारी नीति हो । यो विभेदको अर्को पनि उदाहरण छ । चीनबाट ल्याइएका नेपालीको सम्पूर्ण खर्च सरकारले आफ्नै कोषबाट बेहोरेको छ । तर, खाडी र मलेसियाका नेपालीलाई उद्धार गर्नु परेमा वैदेशिक रोजगार कोषबाट पैसा खर्च गर्ने निर्णय गरेको छ । त्यो पैसा भनेको श्रमिक वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा कल्याणकारी कोषमा जम्मा गरेको उसकै पैसा हो ।

वैदेशिक रोजगारीका क्रममा कामदारहरूसँग श्रमसम्भौता गरिएको हुन्छ । सम्भौता नसकिँदै उनीहरूलाई कामबाट निकाल्ने, स्वदेश फिर्ता पठाउने वा उनीहरूको सेवा, सुविधा कटौती गर्ने कार्य सम्भौताविपरीत हुँदैन र ?

जुन-जुन देशहरूसँग श्रमसम्भौता भएको छ, यो सम्भौताले अहिलेको वर्तमान अवस्थामा सम्भौता तोड्दा त्यसले त्यागि ठूलो फरक पार्दैन । सम्भौता भनेको दुई देशबीचको समझदारीमात्र हो, जसलाई कुनै एक देशले रद्द पनि गरिदिन सक्छ । अर्को कुरा संयुक्त राष्ट्र संघजस्ता

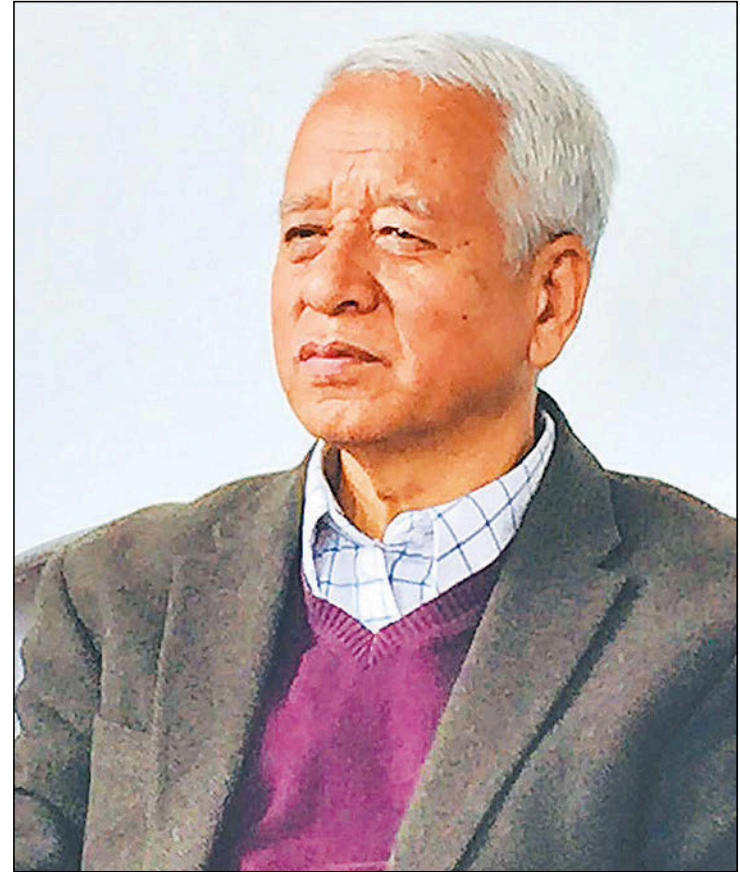


चीनबाट ल्याइएका नेपालीको सम्पूर्ण खर्च सरकारले आफ्नै कोषबाट बेहोरेको छ । तर, खाडी र मलेसियाका नेपालीलाई उद्धार गर्नु परेमा वैदेशिक रोजगार कोषबाट पैसा खर्च गर्ने निर्णय गरेको छ । त्यो पैसा भनेको श्रमिक वैदेशिक रोजगारीमा जाँदा कल्याणकारी कोषमा जम्मा गरेको उसकै पैसा हो ।

निकायले श्रमिकको पक्षमा खाडीमुलुक र मलेसियामा पहल लिन सक्छन् जस्तो मलाई लाग्दैन । उनीहरू आईएलओको सदस्य पनि छैनन् । विश्वव्यापी महामारी र संकट फैलिएको अवस्थामा हामीले त्यसको विरोध गर्ने अवस्था पनि छैन । अन्तर्राष्ट्रिय संघ-संस्थाले केही गरिदिलाभन्दा पनि नेपाल सरकारले पर्ने पहल कदमीमा मजदुरहरूको भविष्य निर्भर छ ।

कोरोना महामारी सामान्य भएपछि थुप्रै नेपालीको रोजगारी कटौती हुने र स्वदेश फर्कने सम्भावना देखियो । नेपालमै रहेकाहरू पनि कामका लागि विदेश जान पाइरहेका छैनन् । यस्तो अवस्थामा स्वदेशमा बेरोजगारीको दर उच्च हुने देखिन्छ । सरकारले यसको व्यवस्थापन कसरी गर्न सक्ला ?

नेपालमा अहिले बेरोजगारीको दर ३०.४ प्रतिशत पुगेको छ । प्रतिदिन वैदेशिक रोजगारीमा जानेहरू रोकिएका छन् । त्यसमाथि रोजगारीमा गएकाहरू पनि फर्किए भने बेरोजगारीको दर हवातै बढ्ने देखिन्छ । सरकार आन्तरिक रोजगारी बढाउने भनेर लागेको ६५ वर्ष पुगिसक्यो । अहिलेसम्म असफल भइरहेको छ । २ अर्ब १९ करोड प्रत्येक दिन रेमिट्यान्स भित्रिन्छ । त्यो पनि कम हुने र बेरोजगारी दर पनि घट्ने हो भने देशको अर्थतन्त्रमा



गम्भीर असर पर्छ । त्यसैले अहिले सरकार सुत्ने बस्ने समय होइन । बेरोजगारीको संख्या बढ्दै गएको स्थितिमा हामी यसरी काम गर्छौं, मजदुरहरूलाई यसरी सम्बोधन गर्छौं, उनीहरूलाई यी क्षेत्रमा काममा लगाउँछौं भनेर योजना बनाउने समय हो यो । तर, त्यसो भएको देखिँदैन । म सरकारलाई के सुझाव दिन्छु भने त्यस्तो अवस्थामा राष्ट्रिय गौरवका र समयमै सक्नुपर्ने आयोजनामा उनीहरूलाई काम दिनुपर्छ । गाउँघरमा बाँभो रहेको कृषि क्षेत्रमा उनीहरूलाई लगाउन सकिन्छ । यसका लागि आधुनिक खेतीको अवधारणा आवश्यक छ । निर्माण क्षेत्रमा ठूलो संख्यामा भारत र बंगलादेशबाट मजदुरहरू नेपाल आएर काम गरिरहेका छन् । अहिले उनीहरू स्वदेश फर्किसके । त्यहाँ पनि बेरोजगार नेपालीलाई काममा लगाउन सकिन्छ ।

वैदेशिक रोजगारीबाट फर्किएकाहरू यहाँ आएर मजदुरी गर्ने सम्भावना कतिको देखिनुहुन्छ ?

एकदमै गाह्रो छ । उनीहरू विदेशमा जस्तो काम गरे पनि नेपालमा सोही काम गर्न हिचकिचाउँछन् । जेट विमान चढेर विदेश गएकाहरू नेपालमा काम गर्ने मनोविज्ञान राख्दैनन् । उनीहरूको मनोविज्ञान परिवर्तन गर्ने काम सरकारको हो ।

अहिलेको परिस्थितिले भारत, मलेसिया र खाडीमुलुकमा जाने श्रमिकको गन्तव्य चीन, युरोप वा अन्य देश हुने सम्भावना कतिको छ ?

यो सम्भावना पनि छ । इतिहासलाई

केलाउने हो भने हामी हाम्रा श्रमिकलाई उत्तरतिर नै पठाउँदा रहेछौं । अरनिकोले सीप भएका थुप्रै मान्छेलाई चीन लगेको कुरा हामी पढ्दै आइरहेका छौं । तर, पछि यो क्रम रोकियो । मैले चिनियाँ पक्षसँग बुझ्दा उनीहरू नेपालबाट घरायसी कामदार लान इच्छुक छन् । हामी घरायसी कामदारलाई खाडी पठाउँछौं । वेइजिङमा यस्तो कामका लागि फिलिपिन्स र इन्डोनेसियाबाट कामदार आउँदा रहेछन् । उनीहरूको ठाउँमा नेपालीलाई लाने सम्भावना छ । यसबाहेक चीनमा ठूला-ठूला निर्माण कार्य हुन्छ । उसले नयाँ सहरहरू बसाउँछ । त्यहाँ हाम्रा कामदारको भूमिका रहन सक्छ । तर, त्यसका लागि सरकारले वातावरण बनाउनुपर्छ । चीनभन्दा बढी अबको गन्तव्य युरोप हुने सम्भावना छ । खाडीमुलुकमा नेपालले बजार खोजेर कामदार गएको होइन । ती देशहरूले सस्तो कामदारको खोजीमा नेपाललाई भेट्याएको हो । तर, युरोपमा जाने भनेको बजार खोजेर हो । युरोपमात्र नभएर संसारका अन्य थुप्रै देशमा नेपाली कामदारका लागि बजार छ । तर, वैदेशिक रोजगार व्यवसायीहरू नयाँबजार खोज्नमा लगानी गर्न चाहँदैनन् । किन कि प्रतिफल आउला-नआउला भन्ने चिन्ता उनीहरूलाई हुन्छ । त्यसैले यो काम गर्ने सरकारले हो । सरकारले नेपाललाई बढी फाइदा हुने, सेवा, सुविधा बढी भएको बजार यहाँ छ, भनेर देखाइदिने हो भने व्यवसायीहरू पनि आकर्षित हुन्छन् । त्यसो हुँदा रेमिट्यान्स पनि बढेर दोब्बर हुन्छ । कामदारहरूले नेपाल फर्कदा ज्ञान र सीप पनि लिएर आउँछन् ।