Vol. 3, Issue 23, September-October, 2015

HOT NEPAL Monthly

हट नेपाल

वर्ष ३, पूर्णाङ्क २३, असोज २०७२, मूल्य रू ३०।-

नायिकालाई म्युजिक भिडियोको भर

हाम्रो पात्रोमा नयाँ सुविधा

भियतनामको आनन्ददायी घुमाइ

खालीखुट्टे महिला डाक्टर

नर्सिङमा आकर्षण

TISSOT LADY POWERMATIC 80. AUTOMATIC MOVEMENT AND A MOTHER-OF-PEARL DIAL. 80 HOURS OF POWER RESERVE. **INNOVATORS BY TRADITION.**

TISSOT.CH

SULUX CENTRE
Hotel Woodland Complex, Durbarmarg

TISSOT
LEGENDARY SWISS WATCHES SINCE 1853

Branches:
Rama Griha, New Road
Bhatbhateni Super Market, Bhatbhateni

Our Pride...
NEPAL'S #1
Khukri XXX Rum
Khukri Rum
Nepal's Finest Rum Since 1959
खुकुरि XXX रम
Khukri XXX Rum
An exellent and smooth rum fully matured in oak vats
PRODUCE OF NEPAL
Distilled, Blended & Bottled By THE NEPAL DISTILLERIES PVT. LTD. KATHMANDU, NEPAL www.khukrirum.com
Since 1959
THE NEPAL DISTILLERIES PVT. LTD. KATHMANDU
The Nepal Distilleries (P) Ltd.

जि.प्र.का. काठमाडौं द.नं. २१६/२०७०/०७१

Vol. 3, Issue 23, September-October, 2015

Hot Nepal Monthly

हट नेपाल

वर्ष ३, पूर्णाङ्क २३, असोज २०७२

मनोरञ्जन र जीवनशैली मासिक

आवरण तस्वीर : कविन्द्रमान शाक्य

प्रधान सम्पादक
व्याकुल पाठक

सम्पादक
श्याम स्मृत

फोटोग्राफर
कविन्द्रमान शाक्य
आशाकाजी महर्जन

ग्राफिक/लेआउट
श्याम स्याङ्बो

प्रबन्ध निर्देशक
कल्पना उप्रेती

प्रमुख अधिकृत वितरक/काठमाडौं
काष्ठमण्डप डिस्ट्रिब्युसन प्रालि
भोछें, काठमाडौं, फोन : ०१-४२४७२४१

प्रमुख अधिकृत वितरक/मोफसल
एलाइट न्यूजपेपर डिस्ट्रिब्युटर
नरदेवी, काठमाडौं, फोन : ०१-४२६१९४८

मुद्रक
एक्टिभ प्रिन्टिङ प्रेस
गल्कोपाखा, काठमाडौं

प्रकाशक
ड्रिम नेपाल पब्लिकेसन्स प्रालि
गोंगबु, काठमाडौं
फोन : ०१-४३५६१४१

१० नर्सिङ शिक्षामा आकर्षण

नेपालमा बर्सेनि हजारौं नर्स उत्पादन हुन्छन् तर दक्ष जनशक्तिको खपत भएको छैन । बढ्दो विद्यार्थीको संख्यासँगै नर्सिङ क्षेत्रमा पनि बेरोजगारीको समस्या देखा परेको छ ।

१६ नायिकालाई म्युजिक भिडियोको भर

चलचित्रमा महिनौं काम गरेर पनि राम्रो पारिश्रमिक नपाइरहेको अवस्थामा एउटा गीतको भिडियोमा अभिनय गरेर लाखौं पाउन थालेपछि पूर्वमिस नेपालदेखि नेपाली चलचित्रका नायिकाहरु पनि यसतर्फ आकर्षित भएका छन् ।

२२ अशेषको सर्वनाम

सर्वनाम नाट्य थियटरका संस्थापक अशेष मल्लको जीवनशैलीमा कुनै उचारचढाव आएको छैन । अर्काको जीवनको अभिनयको नक्कल गर्न उनले जानेका छैनन् । जीवनमा नक्कल नगर्ने बानीले अशेष मल्ल बनेका हुन् ।

२४ हाम्रो पात्रोमा नयाँ सुविधा

पछिल्लो समय नेपालीहरुको पहिलो रोजाइमा पर्न थालेको मोबाइल एप 'हाम्रो पात्रो'मा १० लाखभन्दा बढी स्मार्ट फोनमा डाउनलोड भएको एक्लो नेपाली एप्लिकेसन बन्न सफल भएको छ । यो एप अमेरिकाको रिनो, नेभेडामा बस्ने शंकर उप्रेतीको निरन्तर अध्ययन, डिजाइन तथा व्यवस्थापनको उपज हो ।

४० बेली डान्सर गायिका

कमला सापकोटाको परिभाषामा बेली डान्स पश्चिमेली शैलीमा आधारित छ । अद्भूत शैलीको यो डान्समा डान्सरले आफ्नो शरीरका अंगहरुलाई फरक-फरक रुपमा प्रस्तुत गर्नुपर्छ । कुम, छाती तथा कम्मर हल्लाउँदा शरीरका अन्य अंग हल्लिनु हुँदैन । सम्पूर्ण शरीरको कसरत हुने भएकाले युवापुस्ताले यो डान्स सिक्नुपर्ने उनको धारणा छ ।

Registration number **DAO KTM 216/070/71** | **Hot Nepal**, Entertainment & Lifestyle monthly magazine is published by **Dream Nepal Publiications Pvt. Ltd.** | **Address:** Gongabu, Kathmandu, **Phone:** 01-4356141 | **Email :** hotdreamnepal@gmail.com | Managing Director: **Kalpana Upreti** | Chairman and Editor-in-Chief: **Byakul Pathak**

सम्पादकीय

नर्सिङ पेसाको सुरक्षा

राज्यको उचित नीतिको अभावले जीवनोपयोगी प्राविधिक शिक्षामा आम विद्यार्थीको पहुँच पुग्न सकेको छैन । प्राविधिक शिक्षा अध्यापन गराउने जिम्मा पाएको सिटिईभिटीको भूमिका प्रभावकारी हुन नसक्दा प्राविधिक शिक्षा लिएर पनि हजारौं जनशक्ति बेरोजगार रहनुपरेको तीतो यथार्थ सबैको सामु छ । अर्कोतिर नेपालको शिक्षा प्रणाली नै जीवनमुखी हुन नसकेकाले व्यावहारिक शिक्षामा जोड दिनुपर्ने आवश्यकता पनि टड्कारो रूपमा देखिएको छ । अध्ययनपछि राम्राले भन्दा हाम्राले जागिर पाउने अवस्था रहेकाले प्राविधिक शिक्षा लिएर पनि कति विद्यार्थीहरु बेरोजगार हुनेगरेको विडम्बना यथावत रहेको छ । यसमा नर्सिङ पेसा तथा विषय अछुतो हुन सकेको छैन । नर्सिङ पेसामा जतिको आकर्षण रहे पनि यसमा त्यतिकै चुनौती पनि रहेको छ । आकर्षण र चुनौतीमा आठ-नौ लाख खर्चेर नर्सिङ पढेर जागिर खाने क्रममा भोलियन्टिएर काम गर्न पनि सोर्सफोर्स लगाउनुपर्ने बाध्यता हुनु नर्सिङ विषयकै विडम्वना हुन पुगेको छ ।

सात हजार जागिरका लागि सरकारी र प्राइभेट क्याम्पस भन्दै भेदभाव हुनुको अलावा अस्पतालले समेत राम्राभन्दा संचालकका नातेदार, आफन्तलाई स्टाफ नर्स जागिर दिने गरेको यथार्थले दक्ष नर्सहरु समेत बेरोजगार बनेर सामान्य औषधि पसल संचालन गरेर बस्नु परेको छ । मुलुकमा उत्पादित कतिपय दक्ष नर्सहरु बाध्यताले वैदेशिक रोजगारीका नाममा विदेशमा नर्सिङ होमका नामले संचालित वृद्धाश्रममा वृद्ध-वृद्धा रोगीहरूको सेवामा लागिरहेको पाइन्छ । संस्कार नै दोषी भएकाले नेपालमा हरेक क्षेत्रमा समस्या आएको छ । मुहान नै धमिलो भएकाले बिग्रिएको प्रणाली सुधार्नुपर्ने तत्काल आवश्यकता छ । नेपालमा हाल करिब ५० हजार नर्स रहे पनि कतिपय बेरोजगार बनेबाट नर्सिङ शिक्षाको भविष्य नै संकटमा पर्न थालेको छ । यसमा सरोकारवालाहरु बेलैमा सचेत हुनुपर्ने देखिए पनि कानमा तेल हालेर बसेको अवस्थाले रहरलाग्दो सामाजिक पेसा धरापमा पर्ने जोखिम बढेको छ ।

नेपाल नर्सिङ परिषदको पछिल्लो तथ्यांकअनुसार नेपालमा हाल २६ हजार ५ सय १५ नर्स, २१ हजार ६ सय ५२ अनमी र ७ सय ७३ विदेशी नर्स गरी कुल संख्या ४८ हजार ९ सय ४० छ । सरकारी तथा निजीस्तरमा गरी साढे २ सय शिक्षण संस्थाबाट वार्षिक ८ हजारभन्दा बढी नर्सिङ जनशक्ति उत्पादन हुने गरेका छन् । यति ठूलो जनशक्तिका लागि रोजगारीको समस्या सबैभन्दा ठूलो छ । नर्सिङ पेसाप्रति बढ्दो आकर्षणका कारण संख्या बढे पनि त्यसको व्यवस्थापन हुन नसक्दा बेरोजारी बढेको र भएको रोजगारी पनि शहर केन्द्रित भएकाले समस्या बढ्दै गएको छ । योग्यताअनुसार रोजगारी नपाउनु, विशेषज्ञता अनुसार पदपूर्ति हुन नसक्नु, काममा पनि विभेद हुनु जस्ता कठिनाइ अहिले नर्सहरूले भोगिरहेका मुख्य समस्या हुन् । विकसित मुलुकमा ६ सयदेखि ८ सय जनसंख्याका लागि एक जना नर्स र सामान्यतया तीन जना बिरामीका लागि १ जना नर्स हुनुपर्ने प्रावधान छ । तर नेपालमा एक जना नर्सले २० देखि ३० जना बिरामी हेर्नुपरेको छ ।

यो वर्तमान चित्रण भए पनि नेपालमा नर्सिङ पढेकाहरूले सजिलै रोजगारी नपाउने र पाएमा पनि भोलियन्टरी कार्य गर्नुपर्ने अवस्था रहनु तथा चिनजान र बोलवालाहरु मात्र रोजगार बन्नुलाई यस क्षेत्रको बिडम्बना भन्न सकिन्छ । सबैले अध्ययन पूरा गरेपछि सहज ढंगबाट यो क्षेत्रमा रोजगारीको सिर्जना गर्न आवश्यक छ । सयौं अस्पतालको स्थापना तथा बिरामीको चाप हेर्दा नेपालमा उत्पादन भएका नर्स जनशक्ति विदेशिनु र बेरोजगार बन्नु आवश्यकता नै नभएको विभिन्न तथ्याङ्कले देखाए पनि यथार्थमा त्यो हुन सकिरहेको छैन । यसतर्फ सरकार तथा सरोकारवाला समयमा नै चनाखो हुन आवश्यक छ । करियर र रोजगारीको आकर्षणको रूपमा हेरिएको नर्सिङ पेसा तथा अध्ययन भोलिका दिनमा विकर्षणको क्षेत्रको रूपमा विकास नहोस् । सरकारले कुन क्षेत्रका लागि कति जनशक्ति आवश्यक छ, सोही अनुसार शिक्षाको व्यवस्था गर्नु पर्ने आवश्यकता एकातिर छ भने अर्कोतिर उत्पादिन जनशक्तिको कुन ठाउँमा कति आवश्यकता छ सोही अनुसार वितरण गरेमा यस किसिमको समस्या आउने थिएन । नर्सिङ समस्या भविष्यमा विकराल हुनसक्ने भएकोले समयमै विचार पुऱ्याउनु आवश्यक छ ।

व्याकुल पाठक
प्रधान सम्पादक

विकसित मुलुकमा ६ सयदेखि ८ सय जनसंख्याका लागि एक जना नर्स र सामान्यतया तीन जना बिरामीका लागि १ जना नर्स हुनुपर्ने प्रावधान छ। तर नेपालमा एक जना नर्सले २० देखि ३० जना बिरामी हेर्नुपरेको छ। यो वर्तमान चित्रण भए पनि नेपालमा नर्सिङ पढेकाहरूले सजिलै रोजगारी नपाउने र पाएमा पनि भोलियन्टरी कार्य गर्नुपर्ने अवस्था रहनु तथा चिनजान र बोलवालाहरू मात्र रोजगार बन्नुलाई यस क्षेत्रको बिडम्बना भन्न सकिन्छ।

विकृतिको भण्डाफोर

हिन्दू महिलाहरूको महान पर्व तीज हो । महिला दिदीबहिनीहरु सालभर पाएका दुःखलाई बिर्सेर रमाउने चाडका रूपमा तीज मनाउने गरिएको छ । हुन त यो चाडलाई परापूर्वकालदेखि विशेषतः हिन्दू धर्मका शिवमार्गी केही बाहुन, क्षत्री र मगरहरूले मात्र मान्दै आएकामा कालान्तरमा अन्तरसंस्कृति विलयको क्रम तथा उपक्रम अनि देखासिकीमा अरू जातिका महिलाहरूले पनि मनाउन थालेको पाइएको छ । परम्परा धान्ने नाममा भड्किलो गरगहनाको फेसन तथा महंगो खानपानमा तीजको संस्कृति बदलिंदो क्रममा रहेको छ । महिना दिनअगाडिदेखि तीजको दर खाने र खुवाउने प्रचलनले तीज संभ्रान्तहरूको देखासिकी पर्वको रूपमा पनि विकास हुँदै गएको छ । यससम्बन्धी तिखो आवरण सामग्रीले तीजको वर्तमान विकृत रूपलाई हट नेपालको भदौ अंकले उजागर गरेको छ । जुन कुरा तीज आउनु महिना दिनदेखि नेपाली समाजमा तीजको नाममा नेपाली महिला दिदीबहिनीहरूले भित्र्याएको विकृतिको भण्डाफोर गरिदिएर हट नेपालले सामाजिक उत्तरदायित्व निर्वाह गरेको छ ।

– मञ्जु रानामगर, विजेश्वरी, काठमाडौं

रहरको सौदा मन परेन

तीज आउन केही साता मात्र बाँकी रहँदा नै तीजको चहलपहल चरमोत्कर्षमा पुग्ने गर्दछ । रेडियो, टेलिभिजन, मोबाइल, सिआरबिटी, पिआरबिटी सबै तीजमय हुने गरेका छन् । यसको पुष्टि रेडियो, टेलिभिजन, इन्टरनेट, मोबाइलको सिआरबिटी, पिआरबिटीमार्फत घन्किरहेका तीज गीतले गर्ने गरेको छ । तीजका अवसरमा एल्बम निकालेर कतिपय कलाकार आम्दानी गर्ने त कतिपय खर्च गर्ने होडबाजीमा पनि देखिन्छन् । त्यतिमात्र होइन, कोही निरन्तरता दिन होडबाजी गर्दैछन् भने कोही कार्यक्रममा भाग लिन । यिनै होडबाजीका बीच बजारले थेग्नै नसक्ने गरी तीज गीतको हाल बाढी नै आएको छ । एल्बम विक्री ठप्प भएकाले पीडित गायक–गायिकाले तीजको गीतको चर्चाबाट विदेशका कार्यक्रममा सहभागी बन्ने अवसरको खोजीमा मनग्गे खर्च गर्ने गरेको खुलासा सहितको खोजपूर्ण कभर स्टोरी हट नेपालको अंक २२ मा प्रकाशित भएको पाएँ । यो सामग्री पढ्न पाउँदा मलाई अत्यन्त खुसी लागेको छ । तीजका गीतको मात्र नभई सबै गीतको यही स्थिति रहेको छ । नामका लागि कलाकारहरूले लाखौं खर्च गरिरहेका छन् । खर्च गर्न उनीहरूमा बाध्यता नदेखिए पनि रहरको सौदा देखिएको छ । यो कुरा मलाई मन परेन ।

– सुनिता कायस्थ, इमाडोल, ललितपुर

प्रथम मिस नेपाललाई सलाम

चढ्दो उमेरमा बढ्दो बैंश बोकेकी प्रथम मिस नेपाल रूवी राणा देखिएकी छन् । मिस नेपाल भएको २१ वर्ष पुग्दा पनि रूवीभित्रको बैंश तथा सुन्दरतामा कमी नभएको पाइएको छ । यसो हुनुमा नियमित आहार, विहार तथा व्यायाम भएको उनले भनेकी छन् । त्यसमाथि, हरेक वर्ष आउने तीजलाई विशेष पर्वको रूपमा मनाउने तथा तीजको व्रत लिंदै आएको र श्रीमान्लाई पनि उक्त व्रत लिन लगाउने गरेको पहिलोपल्ट हट नेपालको अंक २२ मार्फत खुलासा गरेकी प्रथम मिस नेपाललाई मेरो सलाम छ । तीजमा श्रीमान्का लागि श्रीमती व्रत बस्ने नेपाली परम्परामा आधुनिकीकरण गर्ने कार्य प्रथम मिस नेपाल राणाबाट भएको छ । यसबाट मलाई अत्यन्त खुसी लागेको छ ।

– शान्ति श्रेष्ठ, घट्टेकुलोमार्ग, अनामनगर

सिलौटीको मनमोहकता

ललितपुरको नख्खीपोटस्थित नख्खु खोला दोभानको रमणीय जंगलको मनमोहक स्थानमा सिलौटी रिसोर्ट रहेको छ । सिलौटी आफैमा विशेषता बोकेको रिसोर्ट हो । जंगलको पानीलाई स्प्रिङ्ग गरेर शुद्ध पारिएको खानेपानी व्यवस्था गरेको सिलौटीमा तीन प्रकारको स–साना भए पनि आरामदायक स्वीमिङ पुल रहेका छन् । ती स्वीमिङ पुलहरूमा उमेर अनुसारका ग्राहकले आनन्द लिन सकिने सिलौटीका मेनेजिङ्ग डाइरेक्टर कविन श्रेष्ठको भनाइ रहेको छ । त्यसमाथि, अठारौं शताब्दी झल्काउने बम्बु कटेजदेखि २१ औं शताब्दीका आधुनिक मोडलका कटेजमा बसेर खानपिन गर्नुको अलावा बस्नको लागि सुविधा रहेको छ । आकर्षक ग्लास हाउसको बेग्लै आकर्षण रहेको सिलौटीमा सुविधाअनुसारको चार वटा डिलक्स रूमहरु पनि रहेका छन् । ती रूमहरूमा परिवारका साथमा वान डे वान नाइट स्टे गर्न सकिन्छ भन्ने जानकारीमूलक रोजाइको रेष्टुरेन्ट टपिक्समा हट नेपालमा पढ्न पाएँ । हट नेपालको उक्त जानकारीमूलक कभरेज पढेर नै नख्खीपोटसम्म खोजेरै नै सिलौटीमा गएँ । हट नेपालमा उल्लेख भएबमोजिमका सबै सुविधा पाएँ । त्यसमाथि वातावरण पनि निक्कै मनमोहक पाएँ । यस्तो रेष्टुरेन्ट काठमाडौं उपत्यकामा अत्यन्त आवश्यक देखिन्छ ।

– रवीन्द्र जोशी, भक्तपुर नीलबाराही

सम्पर्क hotdreamnepal@gmail.com www.facebook.com/hotnepalmagazine @HotNepalMag

पुरस्कार वितरण, कृति लोकार्पण

एघारौं त्रिमूर्ति दिवसका अवसरमा शताब्दी पुरुष डा. सत्यमोहन जोशी, प्राडा वासुदेव त्रिपाठी र डा. मोदनाथ प्रश्रितले भदौ १० गते काठमाडौंमा आठ स्रष्टालाई पुरस्कार प्रदान गरेका छन् । कथाकार माया ठकुरीलाई ताम्रपत्र र एक लाख रुपियाँ राशिसहित नेपाली साहित्य नारी रत्नबाट सम्मानित गरियो । सोही समारोहमा शास्त्रीय छन्दकवि कैलालीका मनिराज जोशीलाई लेखनाथ पौड्याल पुरस्कार, नाट्यकर्मी शकुन्तला शर्मालाई बालकृष्ण सम पुरस्कार र आधुनिक कवि स्याङ्जाका केदार शर्मा ढकाललाई देवकोटा काव्य पुरस्कारबाट सम्मानित गरियो । समारोहमा साहित्यकारहरु रजनी ढकाल, शान्तिमाया गिरी, तर्कना शर्मा र अम्बिका अर्याललाई त्रिमूर्ति पुरस्कार प्रदान गरियो । सोही समारोहमा शताब्दी पुरुष डा. सत्यमोहन जोशीले त्रिमूर्ति निकेतन र नइ प्रकाशनबाट प्रकाशित सत्र ओटा पुस्तकको लोकार्पण गरे । त्रिमूर्ति निकेतनका अध्यक्ष इन्दिरा प्रसाईको सभापतित्वमा सञ्चालित सो समारोहमा शताब्दी पुरुष सत्यमोहन जोशी, आदिकवि भानुभक्त आचार्य द्विशतवार्षिकी समारोहका अध्यक्ष एवम् संस्कृति, पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्रालयका सचिव मोहनकृष्ण सापकोटा, आदिकवि भानुभक्त आचार्य द्विशतवार्षिकी समारोहका सदस्यसचिव भरतमणि सुवेदी, डा मोदनाथ प्रश्रित, प्राडा वासुदेव त्रिपाठी, प्रा राजेन्द्र सुवेदी, प्रा ठाकुर पराजुली, प्राडा गार्गी शर्मा, प्राडा महादेव अवस्थी, मदनदास श्रेष्ठ, बाबा बस्नेत, त्रिमूर्ति निकेतनका सदस्यसचिव नरेन्द्रराज प्रसाई लगायत पुरस्कृत स्रष्टाहरु, लोकार्पण गरिएका कृतिका लेखकहरु समेतले मन्तव्य प्रकट गरेका थिए ।

अनिशाले जितिन् ब्युटिसिएन डिभाको ताज

ब्युटिसियन डिभा २०१५ को ताज अनिशा महर्जनले हात पारेकी छन् । प्रमुख अतिथि सिटिइभिटिका उपाध्यक्ष डा. कुलबहादुर बस्नेतले सोधेका 'तपाई संविधानसभामा सभासद् भएको भए महिलाको हितका लागि के कस्ता कार्य गर्नुहुन्थ्यो ?' भन्ने प्रश्नमा 'महिलालाई शिक्षा, स्वास्थ्य र रोजगारीमा समान पहुँचको कानुन लागू गर्ने' उत्तर दिएर २७ जना प्रतियोगीलाई पछि पार्दै उनले ताज जितेकी हुन् । त्यस्तै प्रेक्षा श्रेष्ठले फस्ट रनरअपको ताज जितेकी छिन् भने प्रभा रानामगरले सेकेण्ड रनरअपको ताज जितेकी छिन् । तीनैजनालाई नगद पुरस्कार सहित विभिन्न उपहार प्रदान गरिएको थियो । रेडिएन्ट इभेन्ट म्यानेजमेन्ट एजेन्सीको आयोजनामा भएको ब्युटिसियन डिभा २०१५ को दोस्रो संस्करणमा बेष्ट ड्रेस प्रभा रानामगरले जितिन् भने ब्राइडल मेकअपमा सर्वोत्कृष्ट भई ज्योति श्रेष्ठले स्कील ट्यालेन्टको अवार्ड जितेकी छिन् । सिटिइभिटी तथा एनएसटिबीबाट टैलेन्द्र आचार्य, कर अधिकृत पुनम भट्ट, कस्मोटोलोजिस्ट डा. जेविना लामा, नायिका सुष्मा कार्की, गायिका सरू वन, संचारकर्मी जानुका ढकाल र काजल क्रिएसनका डाइरेक्टर फेसन डिजाइनर काजल थापा निर्णायक रहेका कार्यक्रममा विशिष्ट अतिथिका रुपमा प्राडा राज्यश्री श्रेष्ठ रहेकी थिइन् । एजेन्सीका अध्यक्ष रूस्का वैद्य श्रेष्ठले स्वागत मन्तव्य दिएर सुरु भएको कार्यक्रममा प्रतियोगीहरूले स्वागत नृत्यपश्चात परिचय दिएर नेपालीपन झल्कने विभिन्न जातजातिको भेषभूषा प्रदर्शन गरेका थिए । राज फैजुले कोरियोग्राफी गरेका कार्यक्रम राष्ट्रिय नाचघर जमलमा सम्पन्न भएको थियो ।

एनआरएन रुसको सातौं अधिवेशन

गैरआवासीय नेपाली संघ रूस (एनआरएनए रसिया)का कार्यवाहक अध्यक्ष डिल्ली खरेल सुमनको सभापतित्वमा सातौं राष्ट्रिय अधिवेशन सम्पन्न भएको छ । मास्कोको रसियाली जनमैत्री विश्वविद्यालयको 'इन्टरक्लब'को सभाकक्षमा सम्पन्न अधिवेशनमा नेपालबाट निम्त्याइएका अतिथि गायक-गायिकाको फोटोसहित गैरआवासीय नेपाली संघ रूसको 'सातौं राष्ट्रिय अधिवेशन' अंकित रंगीन पोष्टर टाँगिएको मञ्चमा प्रदर्शन गरिएको थियो । रूसका लागि नेपाली राजदूत डा. रविमोहन सापकोटा कोपिला तथा गैरआवासीय नेपाली संघका संस्थापक अध्यक्ष डा. उपेन्द्र महतो, अन्तर्राष्ट्रिय समन्वय परिषद्का निवर्तमान अध्यक्ष जीवा लामिछाने, कोषाध्यक्ष डा. बद्री के.सी., महिला संयोजक सपिला राजभण्डारी, केन्द्रीय सदस्य गोविन्दप्रसाद गौतमका साथै रूसमा रहेका नेपालीहरूका विभिन्न सामाजिक संस्थाका प्रमुखहरूसहितको समारोहमा विशेष उपस्थिति रहेको थियो । अधिवेशनमा नेपाली राजदूत डा. सापकोटाले मास्कोस्थित नेपाली राजदूतावास र गैरआवासीय नेपाली संघ रूसको बीचमा सुमधुर सम्बन्ध कायम रहेको बताए । गैरआवासीय नेपाली संघका संस्थापक अध्यक्ष डा. महतोले रूसमा रहेका नेपालीहरूबाट १२ वर्षअघि स्थापना भएको गैरआवासीय नेपाली अभियानले हाल व्यापक रूप लिइसकेको प्रतिक्रिया व्यक्त गरे । एनआरएन आईसीसीका निवर्तमान अध्यक्ष जीवा लामिछानेले 'नेपालीका लागि नेपाली' भन्ने आदर्श वाक्यबाट सुरु भएको अभियानको सञ्जाल विश्वका ७१ देशमा विस्तारित भइसकेको परिप्रेक्ष्यमा यस संस्थाको गुणात्मक वृद्धिमा ध्यान दिनु आवश्यक भएको बताए ।

नेपाल–चीन युवा आदानप्रदान आवश्यक

नेपाल र चीनको सम्बन्ध आगामी दिनमा अझ प्रगाढ र सुमधुर बनाउन दुई देशका युवाहरूको भ्रमण आदानप्रदानलाई निरन्तरता दिनुपर्ने आवश्यकता औंल्याइएको छ । नेपाल र चीनबीच दौत्य सम्बन्ध स्थापना भएको ६० वर्षको अवसर पारेर भदौ २५ गते राजधानीमा आयोजना गरिएको नेपाल–चीन युवा सहयोग विषयक प्रवचन कार्यक्रमका वक्ताहरूले यो आवश्यकता औंल्याएका हुन् । उपराष्ट्रपति परमानन्द झाले नेपाल–चीनबीचको सदियौंदेखिको मित्रवत सम्बन्धको चर्चा गर्दै मुलुकको वर्तमान र भविष्य पनि बोकेका युवाहरूबीच भ्रमणको आदानप्रदान भइरहनु पर्ने र त्यसबाट दुवै देशले लाभ लिन सक्ने धारणा राखे । नेपालका लागि चीनका राजदूत उ छुन्थाईले विभिन्न ऐतिहासिक व्यक्तित्व र घटनाक्रमबाट दुई देशबीचको सम्बन्ध विगतमा उल्लेखनीय रहेकोमा आजका युवाहरु त्यसलाई नयाँ उचाइ थप्न लागिपर्नुपर्ने बताए । नेपाल–चाइना फ्रेन्डसीप युथ एशोसियसनद्वारा आयोजित कार्यक्रममा एशोसियसनका अध्यक्ष प्रकाशबाबु पौडेल, सभासद्हरु कृष्णभक्त पोखरेल, गणेशमान पुन, जीवनबहादुर शाही तथा युवा नेताहरु चाउएनलाई श्रेष्ठ, आशीष शर्मा, राजीव पहाडी, विष्णु सापकोटा लगायतले पनि नेपाल–चीन सम्बन्धका बारेमा धारणा राखेका थिए ।

न्युयोर्कमा ट्राभलिङ किम्फ सम्पन्न

अमेरिकाको न्युयोर्कमा काठमाडौं अन्तर्राष्ट्रिय पर्वतीय फिल्म महोत्सव 'किम्फ' ट्राभलिङका रूपमा सम्पन्न भएको छ । अगष्ट २९ मा न्युयोर्कस्थित शेर्पा किदुगको हलमा सम्पन्न महोत्सवमा देशी–विदेशी दर्शकको सहभागिता रहेको थियो । हिमाल एसोसिएसनले हरेक वर्ष गर्दै आएको किम्फलाई न्युयोर्कमा एभरेष्ट टाइम्सले सहआयोजना गरेको हो । नेपाली जनजीवनलाई दुरूस्त देखाउने खालका डकुमेन्ट्री किम्फमार्फत न्युयोर्कमा देखाउन पाएकोमा आयोजक एभरेस्ट टाइम्सका प्रधानसम्पादक आङछिरिङ शेर्पाले खुशी व्यक्त गरे । न्युयोर्क प्रदर्शनमा संकलित रकम भूकम्पले क्षतिग्रस्त सोलुखुम्बु केरूङस्थित चागेस्थान माध्यामिक विद्यालय निर्माणमा खर्च गरिने बताइएको छ । कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि नेपाल चलचित्र विकास बोर्डका सदस्य सुरेश दर्पण पोखरेलले नेपाली वृत्तचित्र र छोटा फिल्ममार्फत नेपाली समाज, संस्कार र पर्यटनको प्रवर्द्धन गर्न महोत्सव सफल भएको बताए । न्युयोर्कस्थित महावाणिज्य दूतावासका कार्यवाहक नेपाली महावाणिज्य दूत नारायणप्रसाद मैनालीले लामो समयदेखि विदेशमा रहँदै आएका नेपालीले प्रदर्शित डकुमेन्ट्रीमार्फत आफ्नै गाउँघर र देश सम्झाएको बताए । उनले आगामी वर्षदेखि न्यूयोर्कमा यो महोत्सव वाणिज्य दूतावासले समेत सहकार्य गर्ने बताए । ग्लोबल फिल्म फेस्टिभल सानफ्रान्सिस्कोका टीम लिडर प्रकाश थापाले नेपाली जनजीवनलाई प्रवासका नेपालीमाझ ल्याउन महोत्सव सफल भएको बताए । उनले महोत्सवमा प्रदर्शित फिल्म 'सुनकली' हेरेर मुगुको बालिकाहरूको फुटबलका लागि खेलकुद सामग्री सहयोग गर्ने घोषणा गरे । एभरेस्ट टाइम्सका सम्पादक निमा पाख्रिनले महोत्सव सोचेभन्दा राम्रो भएको बताए । नेपालका ४७ जिल्लामा प्रदर्शन भइसकेको किम्फु गएको फेब्रुअरीमा हङकङ र मकाउबाट देशबाहिर समेत गर्न थालिएको हो । किम्फको मुख्य कार्यक्रम चाहिँ हरेक वर्ष डिसेम्बरमा काठमाडौंमा हुँदै आएको छ । न्युयोर्क प्रदर्शनीमा यसपटक नेपाली पानोरमाअन्तर्गत उत्कृष्ट भएका भोजराज भाटद्वारा निर्देशित 'सुनकली', लक्छा बान्तवाको 'पवनु', सचिन घिमिरेको 'पुन्टेको पाङ्ग्रो' र दिनेश पाल्पालीको 'बालकृष्ण सम' देखाइएको थियो ।

भूकम्पपीडितलाई कलाकारको जस्तापाता

विभिन्न देशका कलाकारले सिन्धुपाल्चोकको फटकशिलाका भूकम्पपीडितलाई क्षतिग्रस्त घर निर्माणका लागि जस्तापाता उपलब्ध गराएका छन् । फटकशिलामा ३ सय ५० घर निर्माणका लागि नेपाल ललितकला प्रज्ञा प्रतिष्ठानका कुलपति रागिनी उपाध्याय र लुम्बिनी पिस फोरमका अध्यक्ष वासु गौतमले जस्तापाता हस्तान्तरण गरेका हुन् । कार्यक्रममा कुलपति उपाध्यायले भूकम्पपीडितहरू कष्टकर जीवन जिउन बाध्य भएका कारण अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा कला प्रदर्शनी गरेर सहयोग जुटाएको बताइन् । उक्त सहयोग बेल्जियमको एट्लियर आईएस ग्यालरीमा पेन्टिङ बिक्री वितरण एवम् दानपत्रबाट उठाइएको उनले जानकारी दिइन् । सो प्रदर्शनीमा कुलपति उपाध्यायलगायत युरोपका कलाकारको पेन्टिङ राखिएको थियो । ग्यालरीका मालिक इन्गे साउरेन र जँ मार्क गेरिङ्ले भूकम्पपीडितका लागि सहयोगका लागि हात बढाएका थिए । गत मे २२-२४ मा सम्पन्न उक्त प्रदर्शनीबाट ६९ कलाकारका सृजना बिक्री गरी २१ हजार युरो जम्मा गरिएको थियो ।

अभिरूचिको रूचि

अभिरूचि बुढाथोकीको जीवनमा नायक राजेश हमालले धेरै नै माने राख्ने गरेको छ । राजेश हमाल अभिरूचिको जीवनको महत्वपूर्ण मान्छे नै हो । सफलताको रहस्य भन्दा पनि हुन्छ । कुनै बेला सानो उमेरमा नै राजेश हमालसँग विवाह गर्छु भनेर जिद्दी गर्ने अभिरूचिले राजेश हमाललाई चोभारको सुटिङमा भेटेपछि हमालले नै पढेर ठूलो मान्छे बन्नुपर्दछ भन्ने ज्ञानगुनका कुरा भनेपछि एकोहोरो पढाइतिर लागेकी अभिरूचि हाल पाटन अस्पतालको स्टाफ नर्स बनेकी छन् ।

विगत तीन वर्षदेखि पाटन अस्पतालको प्रसूति वार्डमा महिलाहरूलाई प्रसूति गराउन सहयोग पुऱ्याउने कार्य उनीबाट भैरहेको छ । आमाको गर्भबाट हरेक समय जन्मिने नयाँ शिशु र आमालाई हेरविचार गर्ने सेवामूलक ड्युटी उनले गर्दै आएकी छन् । जबरजस्तीको ड्युटीभन्दा सेवाभावले काम गर्दा काम गरेजस्तो नै नहुने अनुभव सुनाउने उनले प्रसूति वार्डमा कहिलेकाहीं १० देखि ११ जनासम्मको डेलिभरी गराउने जिम्मा पाउने गरेकी छन् ।

त्यसबेला उनमा प्रसूतिको व्यथाले छटपटिएर आउने गर्भवतीमा भन्दा बढी कामको तनाव हुने गर्दछ । सेवा नै धर्म भनेर नर्सिङ पेसामा कटिबद्ध उनी यतिखेर नर्सिङको चारवर्षे बीएनएस कोर्श पनि सकाउने क्रममा रहेकी छन् ।

पिएन गरेर नर्सिङ पेसा अँगालेर सरकारी सेवामा लागेकी अभिरूचिको रूचि मोडलिङमा पनि रहेको छ । परिवार नियोजन, निमा एजुकपालन लगायतका टिभिसी एडभरटाइजमा मोडलिङ गरेर नाम तथा दाम कमाउन सफल अभिरूचिले अनुप रेग्मी, दीपक गौतम तथा सरू पराजुलीका गीतका भिडियोमा अभिनय समेत गरिसकेकी छन् ।

नर्सिङ पेसाबाट बचेको समयमा तथा बिदाको दिन पारेर मोडलिङमा लाग्ने गरेको बताउने अभिरूचि नर्सिङ तथा मोडलिङ दुवै पेसामा बढ्दो आकर्षण र चुनौती दुवै रहेको बताउँछिन् । प्रयास र धैर्य यी दुवै पेसाका लागि अत्यावश्यक तत्व भएको स्वीकार्ने उनी यी दुवै कुरा नभएमा दुवैमा सफलता पाउन गाह्रो हुने सुनाउँछिन् ।

३ वर्षको उमेरमा बुबाआमासँग काठमाडौंको न्यूरोडस्थित रञ्जना हलमा राजेश हमाल अभिनित चलचित्र 'गोपीकृष्ण' हेर्न पुग्दा उक्त चलचित्रमा कसैले हमाललाई भालाले रोपेको दृश्य हेर्न नसकेर हलमा नै बेहोश बनेपछि उनी हमालको फ्यान बनेकी थिइन् ।

हमालसँग विवाह गर्नसमेत जिद्दी गर्ने उनी हाल सम्हालिएकी छन् । हमालले गत वर्ष मधु भट्टराईसँग प्रेमविवाह गरेकोमा खुसी पनि व्यक्त गरेकी छन् । उनी हाल २२ वर्ष पुगेकी छन् । हाललाई विवाहभन्दा करियर बनाउन क्रियाशील उनी विवाहको बारेमा हतारमा रहेकी छैनन् । फुर्सदमा गर्ने सोचमा रहेकी छन् ।

तस्वीर : कविन्द्रमान शाक्य
मेकअप : गंगा/जमुना श्रेष्ठ

नर्सिङ शिक्षामा आकर्षण

नेपालगन्जको नेपालगन्ज नर्सिङ कलेजबाट पिएन नर्सिङ र काठमाडौंको महाराजगन्ज नर्सिङ कलेजबाट बिएन नर्सिङ गरेर १३ वर्षदेखि नर्सिङ पेसामा आबद्ध सरिता प्रजापति गायिका पनि हुन् । सुदूरपश्चिमको डडेल्धुरा अस्पतालमा प्रारम्भमा पोष्टिङ भएर नेपालगन्ज अस्पताल हुँदै वीर अस्पतालको ट्रमा सेन्टरमा पदस्थापन भएर हाल पाटनको पशुपति होमियो अस्पतालमा सरूवा बनेकी प्रजापति नर्सिङ पेसाप्रति आकर्षणले नै नर्स बनेको स्वीकार गर्छिन् ।

भक्तपुरमा सामान्य कृषक बनेर जीविकापार्जन गर्ने पिताजीले आफूलाई दुःख गरेर नेपालगन्जसम्म पुऱ्याएर नर्सिङ पढाएको त्यो पल अवश्य पनि अविस्मरणीय रहेको नर्स प्रजापति सम्झिन्छिन् । पिताजीको चाहना र आफूभित्रको नर्सिङ पेसाप्रतिको समर्पणले १३ वर्षदेखि यसै पेसामा रमाइरहेको प्रजापतिको भनाइ छ । उनी यो पेसामा बढ्दो आकर्षण र चुनौती रहेको स्वीकार्छिन् । गायनको अलावा नर्सिङ पेसामा रमाउन सक्नु नै उनको यस पेसाप्रतिको समर्पण तथा आकर्षण बनेको छ ।

ईश्वरी श्रेष्ठ

त्यसै गरेर, विगत २५ वर्षदेखि नर्सिङ पेसामा कटिबद्ध भएर लागिरहेकी नेपाल आँखा अस्पतालमा कार्यरत सिनियर स्टाफ नर्स निर्मला शाक्य पनि नर्सिङ पेसामा नजानिदो किसिमले मोह भएको स्वीकार्छिन् । जेठी दिदी पनि नर्स भएकोले दिदीले नर्सको पोसाकमा ठाँटिएर बिरामीहरूको निःस्वार्थ ढंगले सेवा गरेको आफू प्रत्यक्षदर्शी हुनुले सानैमा यस पेसाप्रति आकर्षण बढेको उनले बताइन् । त्यसमाथि नर्स दिदीकै जोडले स्टाफ नर्स बनेको बताउने उनी वीर अस्पताल नर्सिङ कलेजको पहिलो ब्याचकी विद्यार्थी पनि हुन् । लामो समयदेखि नर्सिङ पेसामा आबद्ध हुँदा यो पेसाप्रति अझ समर्पणको भाव आफूमा आएको र निःस्वार्थ रूपमा लाग्न सक्नु नै आफ्नो नर्सिङ पेसाको सफलता हो भनेर उनले स्पष्ट पारेकी छन् ।

नर्स सन्ध्या केसी बिरामीको संख्या अनुपातमा नर्सहरूको उत्पादन भए पनि खपत हुन नसकेकोमा गुनासो पोख्छिन् । केसीका अनुसार पढाइ सकिसकेपछि पनि कयौं महिना स्वयम्सेवी भएर काम गर्नुपर्ने नर्सहरूमा बाध्यता रहेको छ । अथवा काम पाए पनि थोरै तलबसुविधा पाइने गरेको छ । पढ्ने बेला धेरै खर्च गरे पनि पढेपछि अवसर नपाउँदा नैरश्यता सिर्जना हुनु स्वाभाविक भएको उनी बताउँछिन् ।

सरिता प्रजापति

हाल सुनौलो नेपाल अन्तर्गत मेरी स्टोप्समा कार्यरत नर्स निर्मला खड्काले नर्सहरूको उचित व्यवस्थापन, बेरोजगारीको न्यूनिकरण,

भोलेन्टिएर प्रणालीको उचित नियमन, सरकारीमा उचित कोटा निर्धारण गर्नुपर्ने र नर्सिङ क्षेत्रमा भित्रिएका विकृति अन्त्यका लागि कडा कानुन बनाउनुपर्ने आवश्यकतामा जोड दिएकी छन् । खड्काले नर्सिङलाई व्यवस्थित गर्ने र नर्सका पीरमर्का बुझ्ने भनेर केही संस्था समेत खोलिए पनि उनीहरूले नर्सहरूको हक र अधिकारको मामिलामा कुनै उल्लेखनीय कदम नचालेकोमा दुःखेसो पनि गरेकी छन् ।

निर्मला शाक्य

बर्सेनि कयौँ नर्सहरु विदेश पलायन हुने गरेका छन् । आफ्नो देशमा राम्रो अवसर पाउने भए उनीहरु विदेशिनु पर्दैनथ्यो । नेपालमा दक्ष जनशक्ति परिचालन गरेर स्वास्थ्य क्षेत्रमा व्यापक सुधार ल्याउन सकिने भए पनि त्यसतर्फ ध्यान दिइएको छैन । व्यावसायिक ढंगले नर्सको संख्या वृद्धि गर्नुको साटो बेरोजगार नर्सको व्यवस्थापनमा ध्यान दिनुपर्ने कुरा पाटनको पशुपति होमियोप्याथिक अस्पतालमा कार्यरत नर्स सरिता प्रजापतिले औंल्याएकी छन् । उचित रोजगारीको साथै योग्यताअनुसारको तलब सुविधा उपलब्ध गराएमा प्रोत्साहन हुनुको साथै नर्सिङ सेवाको गुणस्तरमा पनि वृद्धि हुने नर्स प्रजापतिको धारणा छ ।

नर्सिङ शिक्षा केही वर्षयता निकै लोकप्रिय बन्दैआएको छ । एसएलसी सकिएपछि वा प्लस टू सक्नेबित्तिकै प्रायः अभिभावकहरु आफ्नी छोरीलाई नर्सिङ पढाउन चाहन्छन् । कुनै बेला नकारात्मक दृष्टिकोणले हेरिने यो पेसा समाजमा अहिले शानका रूपमा स्थापित भएको छ । एक त परिवारमा एक जना नर्स भएपछि कोही परिवारका सदस्य बिरामी पर्दा सजिलो हुने गर्दछ । दोस्रो पढाइ सकिएपछि पाइने रोजगारीको आकर्षक अवसर पनि हो ।

हुन त स्वास्थ्य क्षेत्रमा प्रविधिको विकाससँगै नयाँ नयाँ रोगहरु र त्यसलाई निराकरण गर्ने उपाय आइरहेका छन् । हालको परिस्थितिमा नेपालमा पनि बर्सेनि थुप्रै नर्सहरु उत्पादन भइरहेका छन् । स्वास्थ्य क्षेत्र आफैमा एउटा त्यस्तो क्षेत्र हो, जसको माग कहिले पनि घट्दैन बरू बढ्न सक्छ । विडम्बना नेपालको सन्दर्भमा यो लागू हुन सकेको छैन । बिरामीको अनुपातमा नर्सहरु उत्पादन भए पनि खपत हुन सकेको छैन । पढाइ सकिसकेपछि पनि कयौँ महिना स्वयम्सेवी भएर काम गर्नुपर्ने बाध्यता छ । अर्कोतर्फ काम पाए पनि थोरै तलबसुविधामा काम गर्न बाध्य बन्नु परेको यथार्थ कसैबाट छिपेको छैन ।

निर्मला खड्का

नर्सहरूको उचित व्यवस्थापन, बेरोजगारीको न्यूनिकरण भोलेन्टिएर प्रणालीको उचित नियमन गर्नुका साथै सरकारीमा उचित कोटा निर्धारण गर्नुपर्ने माग हुन थालेको छ । यसका साथै नर्सिङ क्षेत्रमा भित्रिएका विकृति अन्त्यका लागि कडा कानुन बनाउनुपर्ने आवश्यकता छ । नर्सिङलाई व्यवस्थित गर्ने र नर्सका पीरमर्का बुझ्ने भनेर केही संस्था समेत खोलिएका छन् । उनीहरूले नर्सहरूको हक र अधिकारको मामिलामा कुनै उल्लेखनीय कदम चालेको देखिंदैन । बर्सेनि कयौँ नर्सहरु विदेश पलायन हुने गरेका छन् । आफ्नो देशमा राम्रो अवसर पाउने भए उनीहरु विदेशिनु पर्दैनथ्यो ।

नेपालमा दक्ष जनशक्ति परिचालन गरेर स्वास्थ्य क्षेत्रमा व्यापक सुधार ल्याउन सकिने भए पनि त्यसतर्फ ध्यान दिइएको छैन । तसर्थ व्यावसायिक ढंगले नर्सको संख्या वृद्धि गर्नुको साटो बेरोजगार नर्सको व्यवस्थापनमा ध्यान दिनु पर्ने देखिन्छ । उचित रोजगारीको साथै योग्यता अनुसारको तलब सुविधा उपलब्ध गराएमा प्रोत्साहन हुनुको साथै नर्सिङ सेवाको गुणस्तर पनि वृद्धि हुनसक्छ । यसका साथै हरेक नर्सिङ तहका लागि सरकारी कोटाको व्यवस्था र हरेक तहको कार्य परिधि तोक्न सके गुणस्तरमा वृद्धि हुनसक्छ । स्वास्थ्य क्षेत्र आफैँमा एउटा अति नै संवेदनशील क्षेत्र हो । बिरामीको जीवनमरणसँग सीधै सम्बन्ध राख्ने यो पेसामा व्यावसायिकता नभई गुणस्तरको वृद्धि गर्नुपर्ने देखिएको छ ।

न्युनतम तलब १८ हजार हुनुपर्ने

नेपालका कतिपय अस्पतालहरूले भोलेन्टिएरका नाममा नर्सहरूको श्रम शोषण गरेको भन्दै यसविरूद्धको अभियान प्रारम्भ भएको छ । एन्टी करप्सन मुभमेन्ट नामक संस्थाले विराटनगरबाट थालेको अभियान काठमाडौं, चितवन, नेपालगञ्ज, बुटवल र पोखरामा समेत फैलिसकेको जनाएको छ । निजी तथा सरकारी अस्पतालले नर्सलाई भोलेन्टियरका रूपमा काम गराइरहेका छन् । बिरामीको अनुपातमा दरबन्दी नबढाउने र भएको दरबन्दीमा पनि नियुक्त नगर्ने गरेका कारण धेरै नर्सहरु बेरोजगार बन्दै आएका छन् । महंगो शुल्क तिरेर सिकेको सीपलाई प्रयोग गर्नकै लागि निःशुल्क भए पनि काम गर्नुपर्ने नर्सको बाध्यताको फाइदा अस्पतालहरूले उठाइरहेको एन्टी करप्सन मुभमेन्टको दाबी छ ।

सरकारले मजदुरको समेत न्यूनतम ज्याला तथा मासिक तलब तोकेको अवस्थामा व्यावसायिक शिक्षा लिएका दक्ष नर्स निःशुल्क काम गर्नुपर्ने बाध्यतामा परिरहेका छन् । यही अवस्थालाई मध्यनजर गर्दै नर्सको हकहितका लागि उक्त अभियान चलाइएको एन्टी करप्सन मुभमेन्टकी अध्यक्ष पारूल क्षेत्री बताउँछिन् । क्षेत्रीका अनुसार, भोलेन्टियरमा नर्स राख्न नपाउने, न्युनतम पारिश्रमिक १८ हजार हुनुपर्ने, नियुक्तिपत्र दिनुपर्ने, समयअनुसार स्थायी गर्ने व्यवस्था हुनुपर्ने लगायतका माग राखिएका छन् ।

हाल राजधानी काठमाडौं लगायतका ठूला शहरका धेरै निजी अस्पताल भोलेन्टियर नर्सकै भरमा चलिरहेका छन् । नर्सिङ काउन्सिलका अनुसार ७५ प्रतिशत नर्स बेरोजगार छन् । सरकारी सेवामा करिब २४ हजार नर्स आवश्यक भए पनि करिब ६ हजार मात्र कार्यरत छन् । न्यूनतम ८ लाखसम्म खर्च गरेर पढेका नर्स महिनौंसम्म जागिर नपाउने, पाए पनि तलब थोरै हुने, नियमित नहुने र सेवाको सम्मान पनि घट्दै गएकाले निराश बन्दै गएका छन् । एक तथ्याङ्क अनुसार नेपालमा भोलेन्टियर गर्ने नर्सको संख्या दश हजारभन्दा बढी छ । देशभरका अधिकांश अस्पतालका आइसियु र शल्यकक्षसमेत भोलेन्टियरकै भरमा चलेको पाइएको छ ।

बर्सेनि ६ हजार नर्सको चाप

नेपाल नर्सिङ काउन्सिलका अनुसार देशभरका १ सय ५ निजी तथा एक दर्जन सरकारी नर्सिङ कलेजबाट प्रत्येक वर्ष ६ हजारको हाराहारीमा नर्सिङ जनशक्ति सिर्जना भइरहेको छ । यी सबै जनशक्तिले रोजगारी पाउन सकिरहेका छैनन् । जागिरका लागि भौतारिइरहेका नर्सहरु जागिर पाइने आशामा महिनौं भोलेन्टियर गरेर निराशाका बीच पसिना बगाइरहेका हुन्छन् ।

सरकारी सेवामा करिब २४ हजार नर्स आवश्यक पर्नेमा करिब ६ हजार मात्र कार्यरत भए पनि स्वास्थ्य मन्त्रालयले यसतर्फ खासै चासो नदेखाएकोले पनि यो समस्या आइरहेको छ । नेपालको कुल जनसंख्याको अनुपात हेर्ने हो भने हाल सरकारी सेवामा कार्यरत एकजना नर्सको भागमा करिब ५ हजार बिरामी पर्ने गरेका छन् । सरकारले जनशक्ति उत्पादन र खपत गर्ने नीति तथा योजना बनाउन नसक्दा समस्या बढ्दै गएको नेपाल नर्सिङ काउन्सिलकी अध्यक्ष दयालक्ष्मी वैद्य बताउँछिन् ।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लुएचओ)का अनुसार सामान्यतः सघन उपचार कक्ष (आईसीयु)मा एक बिरामी बराबार एक जना नर्स हुनुपर्छ । अस्पतालको सेवा सिफ्टका हिसाबले तीन सिफ्ट हुँदा तीन जना नर्स चाहिन्छ । त्यसैगरी शल्यकक्षमा एक बिरामी बराबर तीन, बार्डमा पाँच बिरामी बराबर एक नर्स हुनुपर्छ । तर नेपालका सरकारी अस्पतालका

वार्डमा एक नर्सले २५ जनासम्म बिरामी हेर्नुपर्ने अवस्था छ ।

सम्मानित पेसाको रूपमा कहलिएकाले विद्यार्थीको आकर्षण र अभिभावकको पनि छनौटमा परेको नर्सिङ पेसा सामाजिक स्टाटसको विषयसमेत बनेको छ । हालका दिनमा सोही स्टाटस नर्सका लागि भारी भएको छ । पिसिएल नर्सिङ गरेका विद्यार्थीका लागि ब्याचलर गर्न दुई वर्ष काम गरेको अनुभव चाहिने प्रावधानले पनि नर्सहरु भोलेन्टियर बन्न बाध्य भएका छन् । स्वास्थ्य मन्त्रालयकी प्रमुख नर्सिङ प्रशासक ईश्वरी श्रेष्ठ बिरामीको अनुपात हेरेर नर्स जनशक्ति राख्ने हो भने बर्सेनि कम्तिमा १८ हजार नर्स आवश्यक हुने औंल्याउँछिन् ।

नर्सिङ प्रशासक श्रेष्ठका अनुसार मन्त्रालयमा पहिला नर्सिङ महाशाखा भए पनि हाल त्यसलाई खुम्च्याएर शाखामा सीमित गरेको छ । प्रशासक श्रेष्ठ र एक नर्सिङ अधिकृतको भरमा चलेको मन्त्रालयको उक्त शाखाले देशभरका नर्स र नर्सका समस्या हेर्न नसकेको यथार्थ रहेको छ । बढ्दो नर्सको संख्याले नेपालमा तथा बाहिरी मुलुकमा नर्सिङ अध्ययन गरेर आएकाहरु समेत विदेश पलायन बन्नु परेको यथार्थ कसैबाट नछिपेको महाराजगन्जस्थित मेट्रो अस्पतालमा कार्यरत नर्स भगवती थापा सुनाउँछिन् ।

अर्कोतर्फ बिहेको मामलामा समाजले नर्सलाई भावनाले नभई वस्तुका रूपमा रोज्ने गरेको महाराजगन्ज अस्पतालकी नर्स प्रतिमा खत्री दाबी गर्छिन् । खत्रीका अनुसार विशेषगरी विदेश बस्न चाहनेहरु नर्ससँग विवाह गर्न रूचाउँछन् । यसको अर्थ उनीहरूले यो पेसा र पेसामा आबद्ध केटीको भावनाको कदर गरेका होइनन् । उसको पेसाले दिलाउने जागिरको सुनिश्चितता हो । नेपालमै पनि नर्सको भावना बुझेर होइन, उसको करिअरका कारण विवाहका लागि प्राथमिकता दिने मान्यता छ ।

समाजले सर्वप्रथम यही दृष्टिकोण परिवर्तन गर्नुपर्छ भन्दै नर्स खत्रीले अगाडि भनिन्- 'हामी रातदिन नभनेर बिरामीको सेवामा सक्रिय हुन्छौं । कहिलेकाहीं बिरामीका कुरूवाको व्यवहारले आजित तुल्याउँछ । कतिले नर्सलाई घरको नोकरको व्यवहार गरिरहेका हुन्छन् । तर हामी सेवा नै धर्म हो भन्ने मान्यतामा बाँधिन्छौं । उनीहरूले पुरूष स्वास्थ्यकर्मी र नर्सलाई गर्ने व्यवहार फरक हुन्छ । पुरूष स्वास्थ्यकर्मीलाई चाकडी बजाउने, नर्समाथि हैकम जमाउने गर्दछन् । कहिलेकाहीं राति रक्सी खाएर आउने बिरामीका कुरूवाका व्यवहार पनि खपिनसक्नु हुन्छ । यो सामाजिक सोचमा रहेको दाग हो ।'

जापानमा नेपाली नर्सको बढ्दो माग

जापानमा अशक्त वृद्ध-वृद्धाहरूलाई राखिने नर्सिङ होमहरूमा नर्सहरूको मागमा वृद्धि हुन थालेको छ । जापानका नर्सिङ होमहरूमा आवश्यक नर्सहरु नेपाल लगायतका विभिन्न मुलुकबाट रोजगारीका लागि पुग्ने गरेका छन् । जापान लगायतका विभिन्न मुलुक रोजगारीको आकर्षक गन्तव्य भएकोले पनि नर्सिङ शिक्षाको हाल माग भएको नोबेल कलेज एण्ड हेल्थ फाउण्डेसनका संस्थापक निर्देशक उत्तम भौकाजीले बताएका छन् ।

हालै मात्र जापानमा नर्सिङ पेसाको संभाव्यता अध्ययन भ्रमण गरेर फाउण्डेसन टोलीमा संलग्न भएर फर्केका भौकाजीले नर्सिङ विषयको पढाइ निक्कै आकर्षक रोजगारीको माध्यम बनेको बताए । यसले गर्दा पनि नेपालमा केही वर्षयता नर्सिङ विषयको पढाइमा प्रतिस्पर्धा नै हुने गरेको भौकाजीको ठहर छ । काठमाडौंको सिनामंगलस्थित नोबेल कलेज एण्ड हेल्थ फाउण्डेसनमा विगत पाँच वर्षदेखि बीएससी नर्सिङको पढाइ पनि हुँदैआएको निर्देशक भौकाजीले जानकारी दिए ।

■ **श्याम स्मृत**

बोन्साई कला

■ दीपक लोहनी

आकारमा अत्यन्त सानो तर बयस्क रूप देखिने रूखको कलालाई बोन्साई भनिन्छ । यो कला चीनबाट छैटौं शताब्दीमा सुरूवात भए पनि सोख र व्यावसायिक व्यापकता दिने काम जापानबाट भएको हो । चीनमा यसलाई पुन्साई भनिन्थ्यो । पछि जापानबाट यो कला संसारभर फैलियो । जापानले नै यो कलालाई बोन्साई नामाकरण गऱ्यो । सानो कौसी, बरण्डा र गार्डेनमा धेरै बोटबिरूवा सजाउन सौखिनहरूले बोन्साईलाई अत्यधिक रूचाउँछन् ।

विशेषतः बोन्साई धेरै वर्ष बाँचिरहने प्रजातिका रूखहरूलाई गरिन्छ । नेपालमा पाइने बोटबिरूवाहरूमा वर, पीपल, सल्ला, धुपी, कटुस, चिलाउने, साल, खयर आदिमा गरिन्छ । पछिल्ला समयमा फलफूलका बोटहरूलाई पनि बोन्साई गरी फल फलाउने चलन चलेको छ । जापानमा त मेवाको बोटमाथि पनि बोन्साई गरिएको पाइएको छ । हालको विश्वमा जनावर, पशुपन्छी, भाषा र संस्कृतिजस्ता धेरै कुराहरु लोप हुँदै छन् । यही सिलसिलामा रैथाने थुप्रै बोटबिरूवाहरु पनि लोप हुने अवस्थामा छन् । बोन्साई कला नै एक यस्तो अत्यन्त सफल माध्यम हो जसबाट लोप हुन लागेका बोटबिरूवाहरूलाई सानो ठाउँमा सहजै संरक्षण गर्न सकिन्छ ।

मूल्यको हिसाबमा बोन्साई कला अलि महङ्गो मानिन्छ । हालको मूल्य अनुसार कम्तिमा एक वर्षको बोटलाई एक हजार रूपैयाँ पर्न आउँछ । यो जति वर्ष पुरानो हुँदै गयो मूल्य र बोन्साईको सौन्दर्य त्यही अनुरूप बढ्दै जान्छ । चार/पाँच वर्षपछि बोन्साई कलाले आफ्नो सौन्दर्य धारण गर्छ । जंगलका पुराना रूख झैं फेद र हाँगाहरु बलिष्ठ र बटारिएका देखिन्छन् । प्राप्त

एक जाकारी अनुसार सात सय वर्ष पुरानो बोन्साई पनि हालसम्म जीवित भेटिएको छ भने तीनसय वर्ष पुरानो बोन्साई असी मिलियन डलरमा विक्री भएको पाइएको छ ।

हेर्दा अत्यन्त सरल लाग्छ बोन्साई कला । सानो गमला, ढुंगाका कण, इँटाका टुक्रा र माटो अनि थोरै पत्कर मल नै हो यसको पहिलो आवश्यक सामग्री । तर बाँकी काम र कला बोन्साई गर्ने व्यक्तिभित्र निहित हुन्छ । ऊ कति धैर्यवान छ, कति कला र प्रकृतिमा पोख्त छ, बोन्साईमा उसकै प्रतिछायाँ पोखिन्छ । बोन्साई कला एक रहश्यमय र अद्भूत कला हो ।

काठमाण्डौं, धापासीका ललितकलाका कलाकार विकल (रमेश कुँवर) बोन्साई कलाका शौखिन हुन् । उनले विगत २५ वर्षदेखि बोटबिरूवालाई बोन्साई कलामा रूपान्तरण गर्दै आएका छन् । उनको घरमा आफैद्वारा निर्मित बोन्साईका सयौं नमूनाहरू देख्न पाइन्छ । यता लाजिम्पाटस्थित अर्गानिक लाइफ नामक संस्थाले फलफूल र अन्य बोटबिरूवाहरूको बोन्साई गर्ने कला सिकाउँदै आएको छ भने काठमाडौंकै केही प्रतिष्ठित नर्सरीहरूले बोन्साईकला विक्रीमा पनि राखेको पाइन्छ ।

हाल उच्च घरानियाँदेखि मध्यम वर्गका व्यक्तिहरूमा बोन्साईप्रति अधिरूचि बढिरहेको छ । घर र अफिसका टेवलहरूमा बोन्साई सजाउने जीवनशैली बढ्दो छ । बगैंचा, कौसी र वरण्डाहरूमा फूलको साथसाथै फलफूलको बोन्साई सजाउने थुप्रै भेटिन थालेका छन् । बोन्साईले घर र कोठाको सौन्दर्यमा वृद्धि ल्याउँछ । बिहान र साँझको समय बोन्साईसँग खेल्दा र हेर्दा मन आनन्दित हुने कुरा अब विज्ञानले नै प्रमाणित गरिसकेको छ ।

नायिकालाई म्युजिक भिडियोको भर

चलचित्रमा महिनौं काम गरेर पनि राम्रो पारिश्रमिक नपाइरहेको अवस्थामा एउटा गीतको भिडियोमा अभिनय गरेर लाखौं पाउन थालेपछि पूर्वमिस नेपालदेखि नेपाली चलचित्रका नायिकाहरु पनि यसतर्फ आकर्षित भएका छन् । एक गीतको भिडियो निर्माण गर्न पनि लाखौं खर्च गर्नेहरूको सोखले पनि हाल आएर गीतको भिडियोमा काम गरेर पनि राम्रो आम्दानी गर्न सक्ने वातावरण तयार भएको छ । यसै क्रममा नेपाली गीतको भिडियोमा काम गरेवापत पूर्वमिस नेपाल सृष्टि श्रेष्ठले एक लाख रेट पुऱ्याएकी छन् ।

पूर्वमिस नेपाल सृष्टिले बलिउडको एक हट गीतमा गर्मागर्मी अभिनय गरेपछि उनको एकाएक माग बढेको हो । टी-सिरिजको एक रिमेक गीत 'कभी बादल बर्से'मा भारतीय कलाकार सचिन जोशीसँग गरिएको सृष्टिको हट अभिनयले बलिउडका नायिकाहरूलाई समेत पछि पारेको थियो । कतिले त पोर्नफिल्म हुँदै बलिउडमा जमेकी अभिनेत्री सन्नी लियोनीलाई पनि उनले पछि पारेको टिप्पणी गरे । यसले गर्दा पनि उनी सबैको नजरमा पर्न सफल बनेकी हुन् । यही सफलता तथा ख्यातिले हाल विभिन्न मुलुकमा हुने मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रममा जाँदैमा उनलाई भ्याइनभ्याइ छ ।

महँगी नेपाली कलाकार तथा मोडलको रूपमा सृष्टि श्रेष्ठ चिनिन थालेकी छन् । चितवन नारायणघाटकी भए पनि बेलायतमा पढेकी सृष्टि सन् २०१२ की मिस नेपाल हुन् । एक लाख घटी कुनै पनि गीतमा अभिनय नगरेकी उनले पुरानो नेपाली चलचित्र 'माइतीघर'का गायक प्रेमध्वज प्रधान र उषा मंगेशकरको 'नमान लाज' बोलको रिमेक गीतमा अभिनय गरेवापत पनि एक लाख रूपैयाँ लिएकी थिइन् ।

चलचित्रमा भन्दा गीतका भिडियोमा रूचि रहेको बताउने उनले हालै सार्वजनिक भएको गायिका देविका बन्दनाको 'सधैं सधैं' बोलको गीतको म्युजिक भिडियोमा अभियन गरेबापत भने ८० हजार लिएकी छन् । डिजाइनर आस्तिकसँग पहिला नै काम गरेको हुँदा उनको आग्रहमा सधैं सधैं बोलको गीतको भिडियोमा केही रकम घटाएर भए पनि काम

गरेको बताएकी छन् । एउटै गीतको भिडियोमा त्यति धेरै रकम दिए पनि सृष्टिको अभिनयबाट आफू निकै सन्तुष्ट बनेको प्रतिक्रिया गायिका बन्दनाले दिएकी छन् ।

नेपाली म्युजिक भिडियोमा चलेका कलाकार एवम् मोडलहरु नम्रता श्रेष्ठ, निशा अधिकरी, प्रियंका कार्की, केकी अधिकारी र नीता ढुंगानाले झन्डै २५ देखि ५० हजार हाराहारीमा पारिश्रमिक लिने गरेका छन् । एउटा म्युजिक भिडियोमा काम गरेवापत नम्रताको रेट ५० हजार हो । झन्डै ४५ भन्दा बढी म्युजिक भिडियोमा काम गरिसकेकी उनले गीत र निर्देशक अनुसार काम गर्ने गरेकी छन् ।

अभिनेत्री प्रियंका कार्की महिनामा दुईदेखि चार वटासम्म म्युजिक भिडियोमा काम गर्ने गरेको बताउँछिन् । प्रायः ती प्रत्येक म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरेवापत उनले ४० हजार लिने गरेकी छन् । काठमाडौंबाहिर गएर काम गर्नुपर्ने भिडियोमा भने ५५ हजारसम्म लिने गरेको उनले बताइन् । चलचित्र 'चाँडै आऊ है'की नायिका नीता ढुंगानाले भने एक गीतको भिडियोमा अभिनय गरेवापत ३५ हजार पारिश्रमिक लिने गरेकी छन् ।

नायिका केकी अधिकारीले भने पछिल्लो म्युजिक भिडियोबाट ३० हजार लिएकी थिइन् । हाल अमेरिकामा रहेकी नायिका निशा अधिकारीले ७० हजारसम्म लिने गरेको बताएकी छन् । त्यस्तै बेनिशा हमाल, रिमा विश्वकर्मा, अनु शाह लगायतका नायिकाहरुले १० देखि २५ हजारसम्म लिने गरेका छन् । पछिल्लो समय म्युजिक भिडियोमा कम देखिएका दुई पूर्वमिस नेपालहरु झरना बज्राचार्य र उषा खड्गीले भने ४० देखि ७० हजारको हाराहारीमा काम गरिरहेको पाइएको छ ।

भाडामा सन्तान जन्माउने होड

भाडाका आमाबाट सन्तान जन्माउने पद्धति (सेरोगेसी मदर)बाट हलिउड तथा बलिउडका सेलिब्रेटीहरूले सन्तान जन्माउन थालेका छन् । भाडाका कोखबाट जन्माइने यसप्रकारको पद्धतिले हलिउड तथा बलिउडमा मान्यता पाउन थालेको छ । सेलिब्रेटीहरु भाडाको कोख अर्थात् सेरोगेसी मदरबाट सन्तान जन्माउन होडबाजी नै गरिरहेको पाइएको छ ।

पाठेघरमा बच्चा बस्न नसक्ने अवस्थामा सम्बन्धित महिलाबाट निकालेको डिम्ब र उनको श्रीमान्बाट लिइएको शुक्रकीटबाट कृत्रिम गर्भाधान गरेर भ्रूणको विकास गर्ने गरिन्छ । उक्त भ्रूणलाई भाडामा लिइएकी महिलाको पाठेघरमा राखी बच्चा जन्माइने प्रणालीलाई नै सेरोगेसी मदर पद्धति भन्ने गरिन्छ । बलिउडका चर्चित अभिनेता आमिर खानले यस पद्धतिबाट सन्तान जन्माइसकेका छन् । आमिरकी दोस्रो पत्नी किरण राव बच्चा जन्माउन असमर्थ भएपछि सरोगेसीको सहारा लिएका थिए । जसबाट आमिरका छोरा आजादको जन्म भएको हो । त्यसो त आमिरकी पहिलो पत्नीबाट एक छोरा र एक छोरी छन् ।

बलिउडका अर्का चर्चित अभिनेता शाहरूख खानका एक छोरा पनि सरोगेसी प्रविधिमार्फत पैदा भएका हुन् । शाहरूख खान अभिनित फिल्म ह्याप्पी न्यु इयरबाट चलचित्रमा देखा परिसकेका शाहरूख पुत्र अबरामको यही प्रविधिमार्फत जन्म भएको हो । शाहरूखका आर्यन र सुहाना नामका सन्तान पनि छन् । बलिउडकै अभिनेता सोहेल खानले सन् २०११ मा सरोगेसीको सहाराले छोरा जन्माएका थिए ।

हलिउडकी अभिनेत्री निकोल किडम्यानका दुई बच्चा सरोगेसी र आइभिएफ प्रविधिमार्फत जन्मिएका हुन् । सन् २००८ मा आइभिएफबाट किडम्यानकी छोरी भएकी थिई भने त्यसको दुई वर्षपछि सरोगेसीको सहायताले एक छोरा जन्मेका थिए ।

त्यसैगरेर हलिउड अभिनेत्री सारा जेसिका पार्करले पनि सन्तान जन्माउनका लागि सरोगेसीको सहयोग लिएकी थिइन् । सन् २००९ मा यस प्रविधिमार्फत उनले जुम्ल्याहा छोरी जन्माएकी थिइन् । चर्चित क्यानेडेली-अमेरिकी गायिका सेलिन डियोनका सबै सन्तान आइभिएफ प्रविधिमार्फत भएका हुन् ।

सन् २०११ मा पहिलो छोराको जन्म भएको थियो भने त्यसको केही वर्षपछि सोही प्रविधिबाट जुम्ल्याहा छोरा भएका थिए । हलिउड अभिनेत्री कोर्टनी कक्सले पनि सन्तान जन्माउनका लागि आइभिएफ प्रविधिको सहारा लिएकी हुन् । यस प्रविधिबाट उनलाई सन् २००४ मा पुत्रीलाभ भएको थियो ।

डा. रामप्रसाद पोखरेल

नाक महात्म्य

मानिसको अनुहारमा आँखा र दाँतपछिको अर्को सुन्दर अंग हो नाक । छोरा-छोरीले जाँचमा उच्च अंकले पास भए भने जोरीपारीले भन्ने गर्छन्- फलानाका छोराले नाक राखेछ । चोरी गऱ्यो भने भन्ने गर्छन्- त्यसले त नाकै काटेछ ।

नाकले कहिलेकाहीं चोरी पनि गर्ने गर्छ । गाँजा खाएको वा रक्सी खाएको परबाटै नाकले चाल पाउँछ । कसको घरमा के पाक्दै छ अर्को व्यक्तिले पहिले नै चाल पाउँछ । कसैको घरमा आलुतामा पाकेको छ भने अर्को व्यक्तिले केही नभनीकन पहिले नै चाल पाउँछ । यसको मुख्य कारण हो नाकभित्र रहेको 'अलफेक्टरी ग्ल्यान्ड' । यसको विकृति भए सुँघ्ने शक्ति हराउँछ, टाउको दुख्न सक्छ, नाकबाट रगत आउन सक्छ ।

नाकभित्रको एक विशेष प्रकारको रोग 'एट्रोफिक राइनाटिप्स' कसैलाई छ भने त्यस्ता व्यक्तिको नजिक पर्दा पनि सिनो गन्हाएको जस्तो दुर्गन्ध आउँछ । यही नाक गन्हाउनाले कतिपयको वैवाहिक सम्बन्ध पनि विच्छेद भएको छ ।

अत्तर वा जुनसुकै फूलको गन्ध पहिले नाकले चाल पाउँछ । दुर्गन्धको सूचना दिने पनि नाकै हुन्छ । बास्ना आउने खाद्य पदार्थ छ भने यसले स्वादमा मिठास भर्छ र त्यही खाद्य पदार्थ नाकलाई मन परेन भने नखाउँ नखाउँ हुन्छ ।

मानिसमा उच्च रक्तचाप छ भने वा मधुमेह भए पनि पूर्वसूचनाको रूपमा नाकबाट रगत बग्न थाल्छ । कसैको नाकको डन्डी बीच भागमा थ्याच्च परेको छ भने आमालाई पहिले सिफलिस भएको शंका गर्न सकिन्छ ।

नाकको दुवै पोराबाट बराबर सास फेर्न सकेन भने त्यस व्यक्तिले सुतेको बेला मुखबाट पनि सास फेर्नुपर्ने हुन्छ । यसरी आधा मुखबाट र आधा नाकबाट सास फेर्दा सुतेको बेला तालुको पछिल्लो नरम भाग हल्लिएर आवाज निस्कन्छ । यसैलाई घुर्नु भनिन्छ । घुर्ने व्यक्तिसँगै सुतेमा सँगै सुत्ने अर्को व्यक्तिलाई रात काट्नै गाह्रो हुन्छ । घुर्ने बानीका कारण पनि कतिपय दम्पतीको सम्बन्ध विच्छेद भएको पाइएको छ ।

दुवै नाकबाट सास फेर्न नसक्दा घाँटी सुक्ने, नाकबाट कानमा जाने हावा जान नसक्दा कान नसुन्ने, टाउको दुख्ने हुनसक्छ । नाकको पोरामा देखिने रौंलाई नाथे भनिन्छ । नाथेले हावालाई फिल्टर गरेर मात्र भित्र पठाउने हुँदा यसको पनि महत्व रहेको छ ।

कानको मित्र पनि नाक नै हो । आँखा नदेख्ने व्यक्तिले वा चालिसे पुगेका व्यक्तिले चस्मा लगाउनु पर्दा नाककै सहयोग लिनुपर्छ नत्र चस्मा कहाँ लगाउने ?

ऋषिमुनिहरु हुन् वा योगसाधना गर्ने व्यक्तिहरु हुन्, श्वासप्रश्वासको माध्यमबाट आफ्नो लक्ष्यप्राप्ति गर्न सफल भइर हन्छन् । नाकका दुवै पोरा बन्द भए सास फेर्न मात्र गाह्रो हुने होइन शरीर नै स्वच्छ रहँदैन र उचित मात्रामा अक्सिजन ब्रेनमा नपुग्दा सोच्ने शक्तिमा ह्रास मात्र होइन दिमागै डल भएर जान्छ ।

देख्नु भएन त नाकको करामत ? जय जय नासिका !

(वरिष्ठ नेत्र विशेषज्ञ, काठमाण्डू मेडिकल कलेज)

सांग्रिलाको बारबि क्यू

तस्वीर : कविन्द्रमान शाक्य

विदेशमा प्रायः होटल तथा विभिन्न सभा-समारोहमा बारबि क्यू कार्यक्रम भइरहने गर्दछ । बारबि क्यू कार्यक्रममा विदेशतिर नेपालीहरूको निकै नै सहभागिता हुने गरेको छ । आधुनिकतासँगै आफैले आफ्नै सामुन्ने होटलको सेफले पकाएर दिने परिकार एवम् आफैले पकाएर या पोलेर खानेकुराको परिकारलाई बारबि क्यू भन्ने गरिन्छ । जुन परम्परा केही वर्षयता नेपालमा पनि प्रारम्भ भएको छ ।

विशेष गरेर बारबि क्यू नेपालका तारे होटलहरूले बिदा, पर्व तथा शुक्रबार पारेर गर्न थालेका छन् । काठमाडौंको लाजिम्पाटस्थित चार दशक लामो इतिहास बोकेको पाँचतारे होटल सांग्रिलामा भने यो सुविधा हरेक शुक्रबार ग्राहकको चाहनालाई ध्यानमा राखेर प्रदान गर्दै आएको सांग्रिलाका फुड एण्ड बेभरेज एक्ज्यूकिटिभ देविन्द्रकुमार मुखियाले बताए । शुक्रबार विशेष भए तापनि ग्राहकको बुकिङमा बारबि क्यू कार्यक्रम अरू दिन पनि संचालन गर्ने व्यवस्था सांग्रिलामा भएको एक्ज्यूकिटिभ मुखिया बताउँछन् । सांग्रिलाको मनोरम खुला बगैंचामा बारबि क्यूको व्यवस्था गर्ने गरिएको छ । मंगोलियम बारबि क्यू यहाँको प्रमुख विशेषता नै हो । फ्रेस मिक्स भेजिटेबलमा आठदेखि नौ फरक मासुका परिकार चिकेन, मटन, ल्याम लगायत आफ्नो रूचि अनुसार छनौट गरेर कुनै बाउलमा या प्लेटमा लिएर ती मिक्स परिकार आफ्नै सामुन्ने सेफलाई पकाइदिन भन्न सकिन्छ । रोजेका ती मिक्स परिकार तुरून्तै सेफले आँखा सामुन्ने पकाएर सर्भिस गरिदिने आधुनिक शैली सांग्रिलाको बेस्ट अफ इन टाउन नै भएको दाबी एक्ज्यूकिटिभ मुखियाको रहेको छ ।

मंगोलियन बारबि क्यूको साथमा प्रायः सर्वत्र पाइने इंगलिस बारबि क्यूको सुविधा पनि यहाँ रहेको एक्ज्यूकिटिभ सेफ चिफ महेशराज ढकालले बताए । इंगलिस बारबि क्यूमा विशेषतः मासुका परिकारलाई डाइरेक्ट पोलेर या पकाएर खाने सुविधा रहेको छ । जसलाई नेपाली तथा विदेशीहरूले बढी नै मन पराउने गरेको एक्ज्यूकिटिभ सेफ चिफ ढकाल बताउँछन् । विगत सात वर्षदेखि प्रायः प्रत्येक शुक्रबार होटल सांग्रिलामा बारबि क्यू कार्यक्रमको सुविधा प्रदान गरिँदै आएको छ । अरू दिन क्याजुयल सुविधा दिइँदै आएको होटल सांग्रिलामा अर्को विशेषता भन्नु नै गायिका सिने गुरूङको प्रत्येक दिनजसो लाइभ म्युजिक कन्सर्ट नै हो । करिब चार घण्टामा चालिस-पचासवटा नेपाली तथा अंग्रेजी गीत गाएर गायिका गुरूङले बेग्लै रौनक प्रदान गर्ने गर्छिन् ।

गायिका गुरूङ यसरी गाउँदा आफूलाई मज्जा लागेको तथा रमाइलो अनुभव भएको समेत बताउँछिन् । उनले ग्राहकको मूडअनुसारको गीत गाउनुको बेग्लै स्वाद हुने समेत बताइन् । वेष्टर्न

म्युजिकमा नेपाली म्युजिकको फ्युजनमा गीत गाएर होटल सांग्रिलाको वातावरणलाई रोमान्टिक बनाउने कार्यमा गायिका गुरूङको पनि विशेष योगदान रहेको छ । बारबी क्यूमा निःशुल्क ड्रिंक्ससहित १ जनाले १८ सय रूपैयाँ खर्चिनुपर्नेछ ।

सांग्रिलामा नयाँ ४ खानाको परिकार

सुविधा सम्पन्न होटल सांग्रिलामा बेग्लै प्रकारको चार नयाँ खानाको परिकार पनि उपलब्ध रहेको छ । विभिन्न मुलुकमा कुक क्षेत्रमा कार्य गरेर यस सम्बन्धमा विज्ञ बनेका सेफ चिफ एक्ज्यूकिटिभ महेशराज ढकालले ती चार प्रकारका खानाको परिकार होटल सांग्रिलामा लन्चिङ गरेका हुन् । जसमा पोलेको माछासँग आलुको ढिडो र अमिलो केसरी अचार, कुखुराको स्प्रिङ रोलसँग खुस खुसमा अनार र अवगार्डोको अचार, पोलेको मासुसँग अचार रहेका छन् । यसैगरी सिन्कामा उनेको माछासँग आँपको अचार रहेका छन् ।

सांग्रिलाको यी चार परिकारलाई होटल सांग्रिलामा आउने स्वदेशी तथा विदेशी प्रायः सबै पाहुनाले अत्यन्त रूचाएको सेफ चिफ एक्ज्यूकिटिभ ढकालको दाबी छ । विशेषगरी अमेरिकन तथा युरोपियन पर्यटकलाई लक्ष्यित गरेर सो खानाको परिकार बनाएको ढकालको भनाइ छ । होटलमा विदेशी पर्यटकले खानामा नयाँ टेष्ट खोज्ने गरेको हुँदा आफूले विश्वका उत्कृष्ट कुकहरूसँग प्रतिस्पर्धा गर्दा बनाएको खानालाई होटल सांग्रिलामा लन्चिङ गरेको समेत ढकालले बताए । अरू होटलको तुलनामा नयाँ टेष्ट भएकोले यी नयाँ खानाका टेष्ट गर्न पाहुनाहरूको प्रायः भीड नै हुने गरेको ढकाल बताउँछन् ।

तस्वीर : कविन्द्रमान शाक्य

अशोषको सर्वनाम

अभिनय कलामा कसैको नक्कल गर्नु हुँदैन । नक्कलमा अभिनय हुनै सक्दैन । अभिनय हुनमा भित्रैदेखि भाव आउनु पर्दछ । भित्रैदेखि भाव ल्याएर बडी मुभमेन्ट देखाउने कला नै अभिनय हो । कसैको नक्कल गर्न खोजेमा जिन्दगीमा उसले कहिले पनि अभिनयमा सफलता प्राप्त गर्न सक्दैन । कसैको नक्कल गर्नु भनेको क्यारिकेचर मात्र हो । अभिनयमा क्यारेक्टर बाँच्नु पर्दछ । क्यारेक्टरलाई बचाउनु पर्दछ । त्यसभित्र मुभमेन्ट र इमोसनको पनि आवश्यकता हुन्छ । यसले गर्दा हामीमध्ये कतिपय रंगमञ्चमा अभिनय नगरिकन पनि वास्तविक जीवनमा एक्टर बनिरहेका हुन्छौं । अभिनयमा बडी मुभमेन्ट, भ्वाइस र पावरको निक्कै रोल हुने गर्दछ । जस्तो शरीरको विभिन्न भाग खुम्चिने, हिंड्ने, समाउने कार्य लगायत शरीरमा भएका अटोमेटिक पावरले कार्य गरिरहेको हुन्छ । त्यो पावरलाई भावसहित निकाल्न जानेमा एक्टर बन्ने दाबी आधुनिक नेपाली रंगमञ्चका महारथी बरिष्ठ रंगकर्मी अशेष मल्लको छ ।

नेपाली सडक नाटकका प्रणेता समेत रहेका रंगकर्मी मल्लको जीवनशैलीमा कुनै उचारचढाव आएको छैन । अर्काको जीवनको अभिनयको नक्कल गर्न उनले जानेका छैनन् । जीवनमा नक्कल नगर्ने बानीले अशेष मल्ल बनेका हुन् । मल्लले २०३८ सालमा स्थापना गरेको सर्वनाम हाल नेपाली समसामयिक नाट्य थियटरमा अग्रणी संस्था बनेको छ । विगत ३२ वर्षदेखि यस संस्थाले सडक नाटक तथा रंगमञ्चको क्षेत्रमा ठूलो योगदान दिएको छ । यही संस्थाका संस्थापक मल्लले यसै संस्था मार्फत तयार पारेका कलाकारको ठूलै जमातले देश-देशावरमा कलाकारिताको महत्व दर्शाएका छन् ।

हजारौंलाई अभिनय-ज्ञान बाँडेका मल्लले सर्वनाममा प्रवेश गरेपछि प्रशिक्षार्थी होइन, विद्यार्थी बन्ने सोच लिएर आउनु पर्दछ भनेर पहिलो पाठ पढाउने गरेका छन् । घोकन्ते विद्या पढेर विश्वविद्यालयको डिग्री हासिल गर्ने हो भने कलेजमा जानु भन्ने मल्ल कलेजमा पढ्नेहरु केवल परीक्षाको लागि मात्र तयार हुने भएकाले उनीहरु परीक्षार्थी मात्र भएको भन्छन् । विद्यार्थीले घोक्नेभन्दा बुझ्ने र बुझेका कुरालाई व्यवहारमा ल्याउने गर्दछ भन्ने मान्यता मल्लको छ ।

ठूलो कलाकार बन्ने सपना बोकेर आउने मात्र नभई जीवनलाई नजिकबाट बुझ्न चाहनेहरु पनि सर्वनाम थियटरमा अभिनय सिकिरहेको पाइन्छ । हरेक बिहान प्रायः ७ बजेभित्र काठमाडौंको न्यूप्लाजा कालिकास्थान बाँसघारीस्थित सर्वनाममा अभिनयको जीवनोपयोगी कला सिकाउने कार्यमा अत्यन्त क्रियाशील भएर लाग्ने गरेका मल्लको जीवन-दर्शनबाट त्यहाँ अध्ययनरत अभिनयका विद्यार्थीहरु प्रभावित

बन्ने गरेका छन् । तीन महिने अभिनय कला सिक्न आएका मल्लका एकजना विद्यार्थी ताराप्रसाद कसजूले अभिनय सिक्न आएको केही हप्तामा नै आफूले जिन्दगीको यथार्थ परिचय पाएको बताए । अभिनयलाई पहिला केवल अरूको नक्कल गर्ने कला मात्र बुझेकोमा त्यो होइन भन्ने प्रमाण आफूले पाएको अनुभव समेत कसजूले सुनाए ।

पद्मकन्या कलेजमा नेपाली साहित्यको प्राध्यापक समेत रहेका मल्लको सर्वनामपछिको गन्तव्य कलेज नै हो । कलेजमा अभिनयको बारेमा पढाउने क्रममा मल्ल कोर्समा लेखेबमोजिम नचाहेर पनि अभिनय अनुकरण अर्थात नक्कल भन्न बाध्य छन् । यदि कलेजका विद्यार्थीले परीक्षामा अभिनय अनुकरण हो भनेर नलेखेमा कपी जाँच गर्नेले नम्बर नै दिंदैन । फेल गरिदिन्छ । परीक्षा नीति र वास्तविकतामा अभिनयको अर्थ धेरै फरक रहेको छ । जुन कुरालाई औल्याउँदै श्राद्ध गर्दा बिरालो बाँध्ने उखान जस्तै कलेजको पाठ्यक्रममा अभिनयको परिभाषा रहेको मल्लको तर्क छ ।

पचासको दशकतिर नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठानको प्राज्ञ बनेका मल्ल सोही प्रतिष्ठानको आजीवन सदस्य समेत हुन् । २०११ चैत्र ११ गतेका दिन धनकुटामा जन्मेका मल्लले नेपालीमा एमए गरेका छन् । 'कथाकोण', 'अर्धविराम', 'पानी' जस्ता कथासंग्रह तथा बालकथामा जंगल र गाउँ जस्ता विभिन्न कृति प्रकाशन गरिसकेका मल्लले 'सडक नाटकको नाट्यसिद्धान्त' नामक किताब सैद्धान्तिक पुस्तक पनि प्रकाशित गराइसकेका छन् । साझा पुरस्कार, मोती पुरस्कार, मुस्याचु पुरस्कार, गोपीनाथ अर्याल पुरस्कार, मानश्री पुरस्कार, सिर्जनशील पुरस्कार पाइसकेका मल्ल नाटकमा कहिले पनि दर्शकको समस्या नहुने र दिनानुदिन बढिरहेको तथ्यलाई पुष्टि गर्दै सर्वनाम नै यसको उदाहरण हो भन्छन् ।

नाटक सिकाएर आएको कमाइले नै सर्वनामको आफ्नै भवन बनाउन सफल भएको कुरालाई अगाडि प्रष्ट्याउने कार्य मल्लबाट भएको छ । नाटक सिकाउन र मञ्चन गर्नमा सर्वनाममा कहिले पनि खडेरी नपरेको वास्तविकतालाई औंल्याउने कार्य पनि मल्लबाट भएको छ । नाटक नै जीवन र जीवन नै नाटक भए पनि जीवनलाई कहिले पनि नाटक नबनाएको कारण यति धेरै सफल भएको रहस्य उनले खोलेका छन् । बिहान ५ बजेसम्ममा उठिसक्ने बानी भएका मल्लको प्रायः दिनचर्या सर्वनामको काम, कलेजको प्राध्यापन तथा लेखनमा नै बित्ने गरेको छ । राति अबेरमा ११ बजेसम्ममा सुत्ने बानी उनको छ ।

■ **श्याम स्मृत**

पाँचतारेको स्वाद घरमा

महेशराज ढकाल
एक्ज्युकिटिभ सेफ चिफ, होटल सांग्रिला

नेपाल र नेपाल बाहिर काजकास्थान, सेसल्स, यूनाइटेड अरब इमिरेट्लगायत विभिन्न मुलुकका प्रसिद्ध पाँच तारे होटल हरु रिड्सकाल्टन, म्यारियोट, हिल्टन, भिसोरी, र्‍याडिसनलगायतमा कार्य गरिसकेका एक्ज्यूकिटिभ सेफ चिफ महेशराज ढकाल हाल काठमाडौंको लाजिम्पाटस्थित पाँचतारे होटल साँग्रिलामा कार्यरत रहेका छन् । २८ वर्षको उमेरमै ४५ जनाभन्दा बढी सेफ्स् व्यवस्थापनको जिम्मेवारी बोकेका ढकाल होटल सांग्रिलामा नयाँ नयाँ परिकार भित्र्याउने एक्ज्यूकिटिभ सेफका रुपमा पनि परिचित छन् । उनै होटल सांग्रिलाका एक्ज्यूकिटिभ सेफ चिफ महेशराज ढकालले तयार पारेका पाँचतारे होटलको रेसिपी अब घरमा बसेर पनि तपाईंहरुले तयार पार्न सक्नुहुन्छ । पाँचतारे होटलको स्वाद घरैमा बसेर पनि लिन सक्नुहुन्छ । प्रस्तुत छ- एक्ज्यूकिटिभ सेफ चिफ महेशराज ढकालको रेसिपी ।

सिन्कामा उनेको पनिर

पनिरलाई भेज तथा ननभेजको पनि मीठो परिकारका रूपमा लिइने गरेको छ। दुग्धजन्य पदार्थ पनिरको परिकार स्वस्थवर्धक भैकन पनि मीठो परिकारका रूपमा मानिन्छ। पनिरबाट धेरै परिकार बन्ने गरेको छ। यसमध्ये यहाँ सिन्कामा उनको पनिर बनाउने तरिकाका बारेमा जानकारी दिन गइरहेको छु।

आवश्यक सामग्री

कटेज चीज पनिर- ८० ग्राम
घिरौंला- २५ ग्राम
गोलभेडा- २५ ग्राम
च्याउ- २५ ग्राम
प्याज- २५ ग्राम
क्यापसिकम (भेडे खुर्सानी)- २५ ग्राम
ओलिभ तेल- १५ एमएल
बाँसको सिन्का- २ पिस
स्वादअनुसार नुन र मरिच

बनाउने तरिका

- पनिर र भेजिटेबललाई एउटै आकारमा काट्ने । तोरीको तेल, नुन र मरिच मिसाउने। म्यारिनेट गरेर भिजाउने।
- त्यसरी मिक्स गरिएको पनिर र भेजिटेबललाई दुईवटा बाँसको सिन्कामा उन्ने र हट प्लेटमा हल्का खैरो नभएसम्म पकाउने ।
- अब सिन्कामा उनेको पनिरको परिकार तयार भयो र खानको लागि सर्भ गर्न सकिन्छ।

भूकम्पको हाउभाउ तथा ड्रेसअपमा क्याटवाक

भूकम्प पीडितहरूको सहयोगार्थ द समर काउचर नामक फेसन शो सम्पन्न भएको छ। गत बैशाख १२ र २९ गते आएको विनाशकारी भूकम्पलाई फेसन शो मार्फत सचेतना बढाउने कार्य द समर काउचरको आधिकारिक आयोजक सिनेम्याक्स इन्टरटेन्टमेन्टले गरेको छ । काठमाडौंको लाजिम्पाट स्थित होटल सांग्रिलामा आयोजित उक्त फेसन शो आम फेसन शोको तुलनामा भिन्न देखिएको थियो। भूकम्पकै हाउभाउ तथा ड्रेसअपमा १९ जना मोडलहरूले क्याटवाक गरेका थिए । अस्मिता केसी, सुप्रभा कुँवर, मेरिना श्रेष्ठ, जस्मिन महर्जन, रक्षा गुरूङ, अनिता चन्द, आश्मा थपलिया लगायतका मोडलहरूले फेसन शोमा सहभागिता जनाएका थिए। नेपाल इन्स्टिच्युट अफ फेसन, द क्रियशन, जोरदानी द बुटिक र एनबी बुटिकले तयार पारेका डिजाइन फेसन शोमा प्रदर्शन गरिएको थियो ।

प्रवेश गिरीको कोरियोग्राफीमा सम्पन्न उक्त फेसन शोबाट उठेको रकममा आयोजक सिनेम्याक्स इन्टरटेनमेन्टले थपथाप गरेर सिन्धुपाल्चोक हाइबुङ् गाविस-२ स्थित भूकम्पले क्षति पुऱ्याएको कालिका निमावि र त्यहाँको स्थानीयलाई दुई लाखबराबरको सहयोग सामग्री हस्तान्तरण गर्ने कार्य पनि सम्पन्न भएको छ । आयोजक सिनेम्याक्स इन्टरटेनमेन्टका सीइओ पंकज सिंहले फेसनको दुनियाँमा बेग्लै कार्यक्रम गरेर भूकम्पपीडितहरूको लागि केही भए पनि सहयोग गर्न सफल भएबाट कार्यक्रमको लिएको उद्देश्य पूरा भएको बताएका छन् । निकट भविष्यमा यस्ता उपलब्धिमूलक कार्यहरू गर्दै जाने आफ्नो योजना रहेको पनि सीइओ सिंहले बताए ।

हाम्रो पात्रोमा नयाँ सुविधा

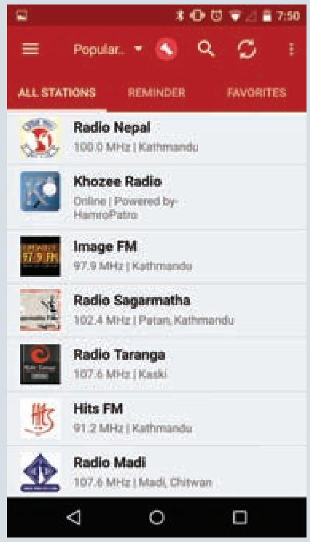
मोबाइलका विविध संस्करणहरूमध्ये पछिल्लो समय एन्ड्रोइड तथा आइओएसका स्मार्ट फोनका दिनहुँजसो नयाँ मोडलहरू बजारमा आएसँगै यसमा प्रयोग हुने एप्सहरू पनि थपिइरहेका छन् । मोबाइल फोनको सुविधा त्यसमा प्रयोग हुने एप्सहरूले निर्धारण गरिरहेका हुन्छन् । पछिल्लो समय नेपालीहरूको पहिलो रोजाइमा पर्न थालेको एप हो 'हाम्रो पात्रो' । १० लाखभन्दा बढी स्मार्ट फोनमा डाउनलोड भएको एक्लो नेपाली एप्लिकेसन बन्न सफल यो एप अमेरिकाको रिनो, नेभेडामा बस्ने शंकर उप्रेतीको निरन्तर अध्ययन, डिजाइन तथा व्यवस्थापनको उपज हो ।

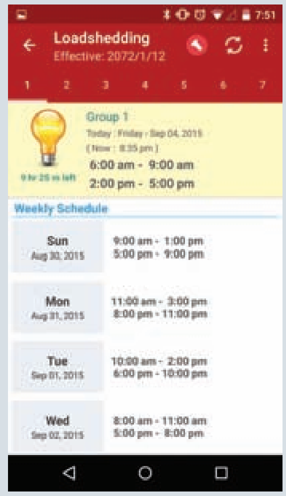
शंकर उप्रेती, एप निर्माता

ताजा अपडेट

समय समयमा परिस्कृत र परिमार्जन गरिदै आएको 'Hamro Patro' (हाम्रो पात्रो) विक्रम सम्बत् सम्बद्ध सांस्कृतिक तथा कर्मकाण्डी तिथिमिति, सामाजिक तथा राजनीतिक विशेष अवसरहरूलाई सजिलो तथा सहज तरिकाले हेर्न, खोज्न र शेयर गर्न मिल्ने स्रोतको रूपमा परिचित भएकोमा पछिल्लो परिमार्जनबाट यस एप्लिकेसनलाई केवल पात्रोको रूपमा मात्र नभई सम्पूर्ण सूचनाको स्रोतको रूपमा विकास गर्न खोजिएको छ । नेपाली रेडियोहरूको अनलाइन संस्करण, दैनिक सुन-चाँदीको दरभाउ, दैनिक मुद्रा विनिमय दर, लोडसेडिङ, साहित्य/ब्लग, विशेष अवसरका डिजिटल शुभकामना सन्देश कार्ड, विभिन्न राष्ट्रिय अनलाइन पोर्टलहरूका ताजा हेडलाइन, जन्मदिन शुभकामना, राशिफल तथा दैनिक जीवनमा प्रयोग हुने विभिन्न कन्भर्टरहरु यसका मूल आकर्षण हुन् ।

'हाम्रो पात्रो'लाई पहिलो पटक सार्वजनिक गरेदेखिको यो पाँच वर्षको अवधिमा धेरैपटक अनेक अन्तरवस्तुमा शतप्रतिशत परिवर्तन भएको छ । नयाँ





अपडेटमा भएको परिवर्तनले यसको सुन्दरता र व्यवस्थित सुविधाहरूबाट प्रयोगकर्ताले थप आनन्द अनुभूति गर्न सक्नेछन् । पछिल्लो समय थप नयाँ सुविधायुक्त विषयवस्तु समावेश गरिएको छ, जुन परिवर्तन लामो समयदेखि यसको इन्टरफेसमा भएको अध्ययनपछि ११ सेप्टेम्बर २०१५ का दिन सार्वजनिक गरिएको हो ।

मूल आकर्षण

नयाँ संस्करणको अबको 'हाम्रो पात्रो'मा एप्लिकेसनका प्रयोगकर्ताहरूले झन् अपनत्व महसुस गर्न सक्नेछन् । सेटिङमा गएर यस एप्लिकेसनलाई प्रयोगकर्ताले नेपाली अथवा अंग्रेजीमध्ये कुनै एक भाषा रोजेर प्रयोग गर्न सक्नेछ । यस एप्लिकेसनका सम्पूर्ण अन्तरवस्तुहरु एपको नेभिगेसन बार मार्फत सहजै रोजी रोजी प्रयोग गर्न सकिनेछ । मूल पानामा भएको प्रोफाइल तस्वीरमा आफ्नो तस्वीर राख्नका लागि प्रयोगकर्ताले हाम्रो पात्रोको नेभिगेसन बारमा गएर 'नेपाली जन्मदिन'मा गएर फेसबुक गरेपश्चात आउनेछ भने कभर तस्वीर हाम्रा अनेक सांस्कृतिक चाडवाड अनुसारका आफै परिवर्तन हुनेछन् ।

हाम्रो पात्रोले दिएको जानकारी अनुससार जम्मा १० वटा इन्फरमेसन कार्ड हालको नयाँ अपडेटमा उपलब्ध छ, जसमा प्रयोगकर्ताको मिति, समय तथा स्थान आदिको आधारमा त्यही अनुसारको कार्ड होम पेजमा देख्न मिल्ने भएको छ । जस्तै बिहानको समय राशिफल क्यालेण्डरको ठीक तल आउने छ भने सो समयमा समाचार तल्लो भागमा र रेडियो तथा शुभकामना कार्ड त्यसको माथि आफै आउनेछ ।

यसअघिको संस्करणमा समाचारका हकमा सीमित स्रोत संलग्न गरिए पनि यो

ताजा अपडेटमा प्रयोगकर्ताले आफूलाई मनपर्ने अनलाइन समाचार पोर्टलका हेडलाइनहरु पाउन सक्नेछन् र सोझै सम्बन्धित साइटमा जान सकिनेछ । साथै ताजा समाचार (Breaking) लाई Subscribe गरेर दैनिक २/३ वटासम्म ब्रेकिङ समाचार प्रयोगकर्ताले पाउनेछन् ।

हाम्रो पात्रोको यस नयाँ संस्करणमा इन्टरनेट छँदा लोड भएका समाचारहरु Cache मा टेम्पोररी फाइल भएर बस्ने भएकोले इन्टरनेट नभएको बेला समेत हेर्न सकिने किसिमले तयार पारिएको छ ।

हाम्रो पात्रोको यसअघिका संस्करणमा समय र रेडियोको छुट्टै Widget थियो । यस पटकको अपडेटमा व्यवस्थित समय तथा समाचारको छुट्टै Widget समेत संलग्न गरिएको छ । यस नयाँ संस्करणमा प्रयोगकर्तासम्म विविधखाले सामग्रीहरु अब जानेछन् । जस्तै : आकस्मिक सम्पर्क नम्बर, विविध धार्मिक मन्त्र तथा धून, शुभ साइत तथा अनेक ब्लग, लेखहरु पढ्न सकिनेछ ।

यस्तो उपयोगी एपका निर्माता उप्रेती बाराको सपही गाविसमा जन्मिएका भए पनि बाल्यकाल पर्साको वीरगन्जमा बित्यो । वीरगन्ज विर्तास्थित त्रिजुद्ध महावीरप्रसाद रघुवीर राम माध्यमिक विद्यालयबाट एसएलसी पास गरेका उनी स्कुले जीवनमा सधैं प्रथम हुने गर्थे ।

कम्प्युटरप्रतिको आकर्षण बाल्यकालदेखिकै भएको स्मरण गर्दै उप्रेती भन्छन्- 'स्कुलको कार्यालयको छेवैमा बनेको नयाँ भवनको एउटा कोठामा भर्खरै दुईवटा कम्प्युटर भित्रिएका थिए, मेरो चासो किताबमा भन्दा त्यहाँ हुन्थ्यो । २०५०/०५१ तिर हुनुपर्छ त्यो कम्प्युटर हाम्रो स्कुलमा आएको । शायद त्यही एक जोडी कम्प्युटरको आगमनले त्यसप्रति मेरो आकर्षण बढ्दै गयो ।'

एसएलसीपछि उच्च शिक्षाका लागि काठमाडौं हानिएका उनले पुल्चोक इन्जिनियरिङ कलेजबाट कम्प्युटर इन्जिनियरिङमा स्नातकपछि छात्रवृत्तिमा अमेरिकाबाट कम्प्युटर इन्जिनियरिङमा मास्टर्स पूरा गरिसकेका छन् ।

सात समुन्द्रपारिको त्यो सभ्यता, समय बेग्लै, सोच बेग्लै, दैनिक तालिकालाई गति दिने मिति बेग्लै अनि त्यसलाई जीवनमा दगुराउने चाल बेग्लै । शंकरले अमेरिकाको बसाइमा त्यसबेला झन् अप्ठेरो महसुस गर्न थाले जब देशको विविध संस्कृति, चाडवाड, पर्व उत्सवका लागि नेपाली तिथिमिति खोजी गर्नुपर्थ्यो । यिनै झन्झटिला भोगाइबाटै उनको सिर्जनशील मस्तिष्कमा 'हाम्रो पात्रो'को सोच आएको हो । यो डिजिटल प्लेटफर्मलाई उनले २०१० मा पहिलो पटक आइओएसमा र २०१२ मा एन्ड्रोइड मार्फत सार्वजनिक गरेका थिए । 'हाम्रो पात्रो' आज दैनिक लाखौं नेपाली प्रयोगकर्ताहरूको पहिलो रोजाइ बनिरहेको छ ।

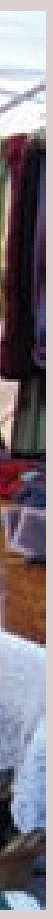
■ **सन्तोष देवकोटा**

मास्कोमा झण्डा उत्सव

आजभन्दा ठीक २४ वर्षअघि सन् १९९१ को २२ अगस्तका दिन रूसको संसद् भवनमा हँसिया र हथौडा अङ्कित रातो झण्डाको ठाउँमा जनआकांक्षा अनुसार ३ शताब्दी पुरानो सेतो-नीलो-रातो रंगको झण्डा फहराइएको थियो । त्यतिखेर सोभियत संघको हालीमुहाली सम्हाल्ने सोभियत कम्युनिष्ट पार्टीको नेतृत्वले राष्ट्रपति मिखाइल गोर्बाच्योभ अस्वस्थ भएको बहाना बनाएर कार्यभार सम्हाल्न नसक्ने अवस्था सृजना हुन गएको तर्कसहित तत्कालीन उपराष्ट्रपति यानाएभको नेतृत्वमा देशमा अपर्झट संकटकालीन अवस्था लागू गरेर देशको सम्पूर्ण राज्यसत्ता राजकीय समितिको हातमा रहेको घोषणा गरेको थियो । यस्तो संकटपूर्ण अवस्थामा एकातिर एकपछि अर्को गर्दै विभिन्न गणराज्यहरूले स्वाधीनताको घोषणा गर्न थाले भने अर्कोतिर जनविद्रोहको दमन गर्न राजधानीमा ट्यांक सेना परिचालन गर्ने गेकाचेपेका कर्णधारहरूको विरोधमा रूस गणतन्त्रको अध्यक्ष पदमा निर्वाचित बोरिस एल्त्सिनको नेतृत्वमा मास्कोवासीहरु सेतो रंगको हुनाले जनस्तरमा 'ह्वायट हाउस' भनिएको तत्कालीन रूस गणतन्त्रको संसद् सर्वोच्च सोभियतको भवनको रक्षार्थ एकत्रित भए । अन्ततोगत्वा सोभियत संघको विघटन हुन गई बोरिस एल्त्सिनको नेतृत्वमा नयाँ प्रजातान्त्रिक रूस महासंघ अस्तित्वमा आयो ।

हरेक वर्षझैं यस वर्ष पनि रूसमा झण्डा-दिवस मनाउने क्रममा मास्कोका ३०० भन्दा बढी पार्कहरूमा विभिन्न उत्सव कार्यक्रमहरु सम्पन्न गरिएका थिए । मेरो निवासस्थान छेवैको भोरोन्चोभ्स्की पार्कको केन्द्रमा सांस्कृतिक कार्यक्रमका लागि निर्मित मञ्चमा गायकं-गायिकाहरु गीत प्रस्तुत गर्दै थिए भने केटाकेटीदेखि उमेरदारहरु चाहिं नाचगानमा रमाइरहेका थिए । त्यहाँ उद्यानपथमा लहरै ५० भन्दा बढी स्टलहरु र त्रिपालहरूमा सुभेनिर, मह आदि विभिन्न किसिमका रूसका परम्परागत उत्पादन सरसामग्रीहरु बिक्रीका लागि राखिएका थिए भने चहुरमा केटाकेटीहरूको मनोरञ्जनका लागि विभिन्न खेलतमासाहरु र चित्रकारिता आदिको कार्यशालाहरु पनि सञ्चालित गरिएका थिए । एक ठाउँमा कुम्हालेको स्वचालित चक्र घुमाउँदै साना केटाकेटीहरूलाई माटाको आम्खोरा, गमला, रिकापी आदि बनाउन सिकाइरहेको देख्दा मलाई ठिमीको सम्झना भयो । कतिपय ठाउँमा मानिसहरु विभिन्न प्रकारका स्वदेशी र विदेशी खानाहरूको स्वाद पनि लिइरहेका देखिन्थे । उत्सवीय मेलामा निकै रमझम व्याप्त थियो ।

यो रमाइलो मेलाको अवलोकन गर्दै जाँदा मेरो ध्यान त्यहाँका केही स्टलहरूले आकर्षित गरे । किताबहरु सजाएर राखिएको एउटा स्टलमा विभिन्न देशका धर्म र रीतिरिवाजहरूको विवरणसहितका पुस्तकहरूको माझमा बुद्धधर्मसम्बन्धी किताब पनि थियो भने विभिन्न प्रतीक अङ्कित जन्तरहरु र चित्रहरु राखिएको स्टलमा हिन्दू र बौद्धधर्मसित सम्बन्धित प्रतीकहरु पनि राखिएका थिए । जर्मन फाशीवादले आफ्नो झण्डामा प्रयोग गरेको हुँदा नाजी जर्मनीउपर विजयपश्चात् न्युर्नबेर्ग अदालतले प्रयोग-निषेध गरेको स्वस्तिक चिन्हअङ्कित जन्तर पनि राखिएको देखेर नेपाल र भारतमा यो चिन्ह पवित्र मानिए तापनि रूसमा प्रतिबन्धित यो प्रतीक अङ्कित जन्तर बिक्रीका लागि किन राखिएको हो भनी जिज्ञासा राख्दा विक्रेताले स्वस्तिक चिन्ह रूसीहरूका पूर्वज प्राचीन स्लाभजातिले सूर्यको प्रतीकको रूपमा मान्दैआएको इतिहास बताउनुका साथै रूसले एक हजार वर्ष पहिले क्रिश्चियन धर्म अपनाउनुभन्दा पहिले



मान्दैआएका देवताहरूलाई रूसीहरूले अहिले पनि कुनै न कुनै रूपमा स्वीकार गरिरहेको तथ्यबारे पनि बताएका थिए । यसरी त्यहाँ परामनोवैत्रानिक भिक्टर स्तेपिनसँग मेरो चिनापर्ची भयो र उनले त्यहाँ राखिएका चित्रहरूमध्ये प्राचीन देवता भेलेसको चित्र देखाउँदै हाल भेलेस देवता रूसीहरूले नयाँ वर्षको उत्सव मनाउँदा केटाकेटीहरूको निम्ति उपहार ल्याउने हिउँद बूढामा रूपान्तरित भएको कुरा बताएका थिए भने त्यहीं राखिएको रूपसी नारी अंकित चित्रमा चाहिँ प्रेमकी देवी रादा हुन् भनी बताएका थिए । मैले पनि रादा र राधाको नाममा सामञ्जस्यताको चर्चा गर्दा उनको चेहरा उज्यालो देखिएको थियो । त्यहाँ रूसी भाषामा 'फ्भार-प्तीत्सा' (नेपाली अनुवादमा 'अग्नि-चरा') भनिने किंवदन्तीको काल्पनिक चराको चित्र देखाउँदै मैले गरूडसित त्यसको तुलना गर्दै व्याख्या गर्दा उनी निकै प्रफुल्ल देखिएका थिए । त्यस स्टलमा बेच्न राखिएका कलाकृतिहरु उरालका शिल्पीहरूले देवदारूको खोटो प्रेस गरेर बनाइएको फलकमा पोतेको रंगीन चित्रकारिताको अनुपम नमूना रहेछन् । महँगै भए पनि मास्कोवासीहरु ती प्रतीकात्मक स-साना जन्तर र चित्रहरु किन्दै थिए ।

परामनोवैज्ञानिक भिक्टर स्तेपिनबाट प्राचीन स्लाभ जातिका विभिन्न प्रतीकात्मक चिन्हहरूको बारेमा र सन्त्रासबाट मुक्ति दिने, नारीहरूको बाँझोपन निराकरण गर्ने जस्ता चमत्कारी क्षमता भएका खोटोकै आधारमा निर्मित जन्तरहरूमा अंकित प्रतीकहरूको बारेमा सतही ज्ञान हासिल गरेर म अर्को स्टलतिर लागें । त्यहाँ प्रसिद्ध रूसी महाउपन्यासकार लेभ तोल्सतोईको मौजा रहेको अञ्चलको केन्द्र तुलानगरमा विभिन्न बुट्टा र चित्रहरु अंकित गरेर बनाइने रूसी भाषामा 'प्रान्निकी' भनिने प्रसिद्ध मिठाई सजाएर राखिएका थिए । नजिकैको अर्को स्टलमा केरामिकको फलकमा बनाइएका चित्रकलाका कृतिहरु सजाएर राखिएका थिए र मैले तिनको फोटो क्यामरामा बन्द गर्ने अनुमति लिइहालें । रूसी शिल्पकारहरूको सीपको अवलोकन गर्दै मेला हेर्दै जाँदा एउटा स्टलमा एकातिर ऊनी ब्लाउज झुण्ड्याइराखेको थियो भने अर्कोतिर अरेनबुर्गका ऊनी पछ्यौराको चाङ र अन्य लुगाहरु सजाएर राखिएको थियो । त्यहाँ नै सनपाटका र ऊनी चप्पलहरु राखिएका थिए । राजधानीको उत्सव-मेलामा रूसी परम्परागत यस्ता सामानहरूको बिक्रीका लागि मास्कोबाट निकै टाढा पर्ने उरालको अरेनबुर्गबाट नै आएको स्टल-मालिक्नीले बताइन् र मलाई ओरेनबुर्गको पछ्यौरा वा जाडो मौसममा लगाउने भुवादार चप्पल किन्ने आग्रह गर्न थालिन् । मैले नेपालको पस्मिना विश्वबजारमा बिक्री हुन्छ भन्ने बताउँदा हाल मास्कोमा रूसको परम्परागत यस्तो सामान पाउन दुर्लभ भएकाले विदेशी पर्यटकहरु हिंड्ने केन्द्रीय बजारतिर सहजै बिक्री हुने सुझाव दिएँ ।

मेरो ध्यान भने नजिकैको अर्को स्टलले अनायासै आकर्षित गऱ्यो । त्यहाँ एउटी महिला गोडाले चर्खा चलाउँदै हातले ऊनको धागो बाटिरहेकी थिइन् भने अर्की महिला चाहिँ मेचमा बसेर काठको मोटो सुइरोले मेचपोश बुनिरहेकी थिइन् । मलाई पिथौरागढ (भारत) को हाईस्कूमा पढ्दा गान्धीको चर्खा आन्दोलनको अनुसरण गर्दै ऊन कातेर धागो बनाउन सिकाउने कक्षाको याद भएर आयो । म निकै बेरसम्म त्यस स्टलको अगाडि उभिएर त्यहाँको गतिविधि हेर्न थालें । दर्शक महिलाहरूमध्ये कोही हिउँद नजिकै आइरहेको हुँदा त्यहाँ टाँगेर राखिएका ऊनी सामानहरु किन्न इच्छुक थिए भने कोही घरमै पालिराखेका कुकुरको ऊन कत्रेर धागो कात्ने कला सिक्न चाहन्थे । यसका लागि चाहिने धागो कात्ने काठको तकली, सुइटर बुन्ने सुइरो, भुवा कत्रने बुरूस आदि पनि त्यहाँ उपलब्ध थिए ।

मैले त्यहाँ ऊनबाट धागो कातेर घरव्यवहारका लागि चाहिने विभिन्न उपयोगी सामानहरु तयार पार्ने महिलाद्वय मास्को अञ्चलको कुनै दूरवर्ती गाउँबाट आएका होलान् भन्ठानेको थिएँ । तर परिचयको क्रममा उनीहरु मास्कोवासी नै भएको थाहा पाएर म चकित हुन पुगें । चिनापर्ची भएपछि चर्खा चलाउने महिला एभ्गेनिया बोब्रोभाले रूसको पुरानो शिल्पकला लोप नहोस् भन्ने उद्देश्यले मास्कोमा कताइ-बुनाईसम्बन्धी कार्यकक्षासमेत संचालन गर्दै आएको जानकारी दिइन् र नेपालमा पनि लोक शिल्पकलाको समयमै जगेर्ना नगरिएको खण्डमा तालिम लिन हामीलाई निम्त्याउनुपर्ने अवस्था आउन सक्छ भनी ठट्टा समेत गरिन् ।

उत्सवीय मेलाको अवलोकनपछि लहरै राखिएका बेन्चहरूमा खाली ठाउँ ओगटेर विश्राम गर्दै म सांस्कृतिक कार्यक्रमको रसास्वादन गर्न लागें । एकजना गायिकाले २४ वर्षअघि रूसी भाषामा छोटकरीमा 'गेकाचेपे' (अर्थात् संकटकालीन राजकीय समिति) को आदेशबाट विद्रोही जनसमुदायको दमनार्थ मास्कोको केन्द्रमा उतारिएका ट्याङ्कहरूलाई रोक्न थाल्दा किचिएर शहादत प्राप्त गर्ने तीनजना (दिमित्री कोमार, इल्या क्रिचेभ्स्की र भ्लादिमिर उसोभ) को स्मृतिमा आफैले रचना गरेको गीत प्रस्तुत गरिसकेपछि मैले उनीसँग फोटो खिच्ने अवसर पाएँ । एकातेरिना तातारिनोभा नामकी ती गायिका मास्कोबाहिरको अर्कै शहरबाट गीत सुनाउन त्यहाँ आएकी रहिछन् र उनलाई मेलाको आयोजक संस्थाको तर्फबाट प्रशंसापत्र समेत प्रदान गरिएको थियो । यस वर्ष रूसको झण्डा-दिवसको अवसरमा २ दिनसम्म मास्कोमा विभिन्न देशहरूको सहभागितामा रंगीबिरंगी आतिसबाजी प्रतियोगिताको आयोजना गरिएको थियो । साँझ अँध्यारो भएपछि मास्को महानगरी छर्लङ्ग देखिने भङेरे डाँडोको अवलोकनस्थलमा पुग्ने राजधानीवासीहरूले हर्षोल्लासका साथ मास्कोको आकाश झिलिमिली पार्ने त्यो भव्य आतसबाजी हेरेका थिए ।

■ **कृष्णप्रकाश श्रेष्ठ**

चायाँ समस्या र समाधान

● रमिता श्रेष्ठ
ब्युटी एक्सपर्ट

हिजोआज वातावरणीय प्रदूषणका कारण कपालमा चायाँ पर्ने समस्या दिनानुदिन वृद्धि हुन थालेको छ । यसले गर्दा कपालको सुन्दरतामा नकारात्मक असर पर्ने गरेको छ । विशेषतः १२ देखि ८० वर्षसम्मका उमेर समूहका महिला तथा पुरुषमा चायाँको समस्या देखिने गरेको एक अध्ययनले समेत पुष्टि गरिसकेको छ । कपालमा चायाँ आउनु एक प्रकारको रोग नै हो । चायाँ परेपछि चिलाउने गर्दछ । अर्कोतर्फ कपालको जरादेखि फेदसम्म पनि सेता दानायुक्त चायाँ परेर फुर्र झरेर कपडालाई फोहोर पार्ने गर्दछ । अर्कोतर्फ चायाँ परेपछि कपाल कमजोर हुने गर्दछ । यसले गर्दा कपाल ठाउँ न कुठाउँ झर्ने गर्दछ । पातलो कपाल सुन्दरताको अवरोध नै मानिन्छ ।

भित्री कारण

- हार्मोनको गडबढी
- कमजोर र बिरामी शरीर

- एलर्जी
- आरामको कमी
- मानसिक तनाव
- सन्तुलित भोजनको कमी
- वंशानुगत गुण
- औषधिको साइड इफेक्ट
- टाउकोमा घाउ-खटिरा आउनु ।

बाहिरी कारण

- हेयर स्प्रे र जेलको अत्यधिक प्रयोग
- कमसलखाले हेयर कलर र प्रशोधन
- हेयर आइरन वा ड्रायरको बढी प्रयोग
- कपाल फोहोर तथा मैलो हुनु
- चिसो मौसममा रूम हिटरको धेरै प्रयोग
- तातोबाट चिसो वा चिसोबाट तातो ठाउँमा बसाइँ-सराइ
- टोपी तथा हेल्मेटको अत्यधिक प्रयोग ।

रोकथाम

- दहीमा एउटा कागती निचोरेर कपालमा लगाउने । आधा घण्टापछि पानीले राम्रोसँग पखाल्ने । हप्तामा यो विधि तीन पटकसम्म गर्दा चायाँ हराएर जान्छ ।
- क्यास्ट्रोल ओइललाई मनतातो गरेर तताएर हप्तामा २-३ पटक राति सुत्नुअघि लगाउने र बिहान पखाल्ने गरेमा पनि चायाँ दुई हप्तामा नै हराएर जान्छ ।
- बेसनमा १ चम्चा मुल्तानी माटो र पानीको लेदो बनाएर कपालमा लगाउने । १५ मिनेटपछि स्याम्पुले पखाल्दा चायाँ हटेर जाने गर्दछ ।
- प्याजको रस र लसुनको रस २-२ चम्चा बराबर मात्रामा मिसाएर कपालमा लगाउनाले पनि चायाँमा कमी आउने गर्दछ ।
- अण्डाको सेतो भागमा एउटा कागतीको रस पूरै मिसाएर कपालमा लगाउने र आधा घण्टापछि निम साबुनले कपाल धुने । यसले कपालमा रहेको चायाँ हट्नुको अलावा चिलाउने पनि कम हुन्छ ।
- ओलिभ ओइलमा अदुवाको रस मिसाएर टाउकोमा मसाज गर्ने । यसले पनि चायाँ हटाउनुको अलावा कपालको जरालाई बलियो बनाउन मद्दत गर्छ ।

संगीतप्रेमी हिमाल

Like: 653
Post reach: 2,200

भविष्यमा चर्चित मोडल बन्ने सपना बोकेकी पूजा आफ्नो रुचिलाई साकार पार्न जस्तोसुकै चुनौतीको सामना गर्न तयार छिन् । नेपालमा कला क्षेत्रमा कमाइ कम हुने यथार्थ बुझ्केकी उनले जीवनमा पैसा मात्र ठूलो कुरा नभएको तर्क गरिन् ।

जुम्ला कुदारी-२ का हिमाल शाही हाल रोजगारीका सिलसिलामा मलेसियामा छन् । पारिवारिक आर्थिक अवस्था कमजोर भएकोले पढाइलाई बीचैमा स्थगित गरेर उनी विदेश जान बाध्य भएका हुन् । उनको रूचि गीत-संगीतमा छ । उनी सानैदेखि संगीत सुन्न भनेपछि मरिमेट्थे र सांगीतिक कार्यक्रममा सहभागिता जनाउँथे । यसका साथै कुनै पनि विषयमा नयाँ कुराको खोजी र अनुसन्धानमा पनि उनको रूचि छ । शाही भन्छन्- 'गीत संगीतले मेरो जीवनमा परिवर्तन ल्याइदिए जस्तो लाग्थ्यो, संगीतले मेरो जीवनमा ऊर्जा थप्ने गरेको छ । त्यसैले संगीत मेरो नसा नसामा रहेको छ ।'

वैदेशिक रोजगारी गरेर आफ्नो पारिवारिक अवस्था अलिकति सुधारेपछि सांगीतिक क्षेत्रमै समर्पित हुने सोच उनले बनाएका छन् । संगीत क्षेत्रमा प्रगति गरेर संगीतप्रेमीको मनमुटुमा बस्ने धोको लिएका शाही यस क्षेत्रबाट सोचे जति आम्दानी नभए पनि सन्तुष्ट हुने धारणा राख्छन् । आफ्नो रूचिको क्षेत्रमा समर्पित हुन पाए पैसा कम-बेसी कमाउनुले कुनै अर्थ नराख्ने उनको धारणा छ ।

नयाँ साथी बनाउने र नयाँ ठाउँको भ्रमण गर्ने उनको अर्को रूचिको विषय हो । मन मिल्ने साथीसँग मनका कुरा शेयर गरी खुसी हुने स्वभाव पनि उनको छ । सुखमा नमात्तिने र दु:खमा नआत्तिने प्रवृत्तिका शाही अरूको दु:खमा सहयोग गर्न पाउँदा सन्तुष्ट हुने गरेको बताउँछन् ।

हट नेपालको प्रतिभा प्रतियोगितामा विजयी भएकोमा औधी खुसी लागेको उनी बताउँछन् । यस प्रतियोगिता जित्नका लागि आफूले एक महिनासम्म मेहनत गरेको स्मरण उनले गरे । नयाँ प्रतिभा प्रस्फुटनका लागि र प्रतिभाले चिनिने अवसर पाउनका लागि यो प्रतियोगिता अति नै उपयोगी भएको उनी बताउँछन् । 'प्रतियोगिता जित्दा मात्र हैन हट नेपालको फेसबुक पेजमा फोटो र विवरण पर्दा नै मैले आफूलाई विजेता महसुस गरिसकेको थिएँ । किनकि हट नेपालको फेसबुक पेजबाट हजारौंले मेरो बारेमा थाहा पाएर सकारात्मक प्रतिक्रिया जनाएका थिए', उनले भने । उनले आफूलाई लाइक दिएर विजेता बनाउने सम्पूर्ण शुभचिन्तकलाई धन्यवाद पनि दिए ।

Bagaicha
Restro & Bar
Jawalakhel, Lalitpur, Nepal, Tel: 01-5548148
Email: newsbagaicha@yahoo.com

हट नेपाल मासिकले कला क्षेत्र (अभिनय, मोडलिङ, संगीत)मा आउन चाहनेहरूका लागि सहजकर्ताको काम गर्नेछ । हाम्रो फेसबुक पेज www.facebook.com/hotnepalmagazine को इनबक्सभित्र आफ्नो फोटो र विवरण पठाउनुहोस् । त्यसलाई हामी फेसबुक पेजमा पोष्ट गरिदिन्छौं । एक महिनाको अवधिमा बढी लाइक पाउने एक जनाको अन्तरवार्ता हट नेपालमा प्रकाशित गरिनेछ । विजेताले जावलाखेलस्थित बगैंचा रेष्ट्रो एन्ड बारमा दुई जनाका लागि लञ्च वा डिनरको सुविधा प्राप्त गर्नेछन् । त्यसैले आफ्नो विवरण, फोटो र इमेल तथा सम्पर्क ठेगाना पठाउनुहोस् । तपाईंको रूचिलाई हामी सार्थक बनाइदिने छौं । – सम्पादक

भियतनामको आनन्ददायी घुमाइ

■ क्याप्टेन वेद उप्रेती

'संसार एउटा पुस्तक हो । जसले यात्रा गरेको हुँदैन, उसले पुस्तकको एक पाना मात्रै पढेको हुन्छ ।'

अगुस्तिनको यो भनाइले मलाई कयौं देश घुम्ने इच्छाशक्ति र चाहना पैदा गर्दछ । फलस्वरूप प्रत्येक महिना कुनै न कुनै नयाँ शहर, ठाउँ वा देश घुम्ने अवसर जुराएको छ । तर, भितयनाम घुम्ने धेरै वर्षदेखि प्रबल इच्छा हुँदाहुँदै पनि जान सकेको थिइनँ । करिब ४ वर्षपहिले भियतनाममा पाइलट काम गर्न अन्तरवार्ता दिन बैंकक जान लागेका बेला किङफिसरको एउटा अति आवश्यक फ्लाइट गर्नुपर्ने भएकाले पनि भियतनाम पुग्ने योजना असफल भयो । गएको जुलाई भियतनाम-काठमाडौं सीधा उडान नहुँदा भियतनाम जाने भिसा र टिकट बनाइसक्दा पनि यात्रा रद्द गर्नुपरेको थियो । समय अभावले थाई भिसा नभएपछि लामो समय एयरपोर्टमा बस्न मन लागेन ।

म पनि सजिलै हार मान्ने स्थितिमा थिइनँ । काठमाडौं पुगेपछि इण्डोनेसिया फर्किने क्रममा मेरो दुई जना निकै आत्मीय मित्र भगवान कार्की र किरण ढकालले मसँगै भियतनाम घुम्न जाने योजना बनाएपछि हामीहरूले अगष्ट ७ तारिख काठमाडौंबाट उड्ने निधो गऱ्यौं । उहाँहरू दुवै जना ३२ वर्षपहिले नेपाली सेनामा सेकेण्ड लेफ्टिनेन्ट तालिमका सहपाठीहरू थिए । भगवान कार्की सेनाका रिटायर्ड कर्णेल र किरण ढकाल मेजरबाट अवकाश लिएर काठमाडौंमा नेप्से कारोबारमा व्यस्त थिए । मेरो पुराना साथीहरूसँग नयाँ देश घुम्न पाउनु मेरो लागि पनि सौभाग्य थियो । दुवैले थाइल्याण्ड, भियतनाम, मलेसिया र इण्डोनेसिया घुम्ने इच्छा देखाए । काठमाडौंबाट इण्डोनेसियाको भिसा लिंदा करिब दुई हप्ता लाग्ने र थाइल्याण्डको भिसा पनि लिनुपर्ने भएकाले सुरुमा थाइ भिसा लिने, भियतनाम भिसाका लागि सुरुमा 'ई-भिसा' लिने र समयाभावका कारणले इण्डोनेसियाको भिसा भियतनाममा गएर 'एप्लाई' गर्ने वा इण्डोनेसियाबाहेक अन्य देशहरू घुम्ने छलफल गरी अर्को दिन थाई भिसाका लागि फारम भऱ्यौं । म इण्डोनेसियाको लायन एअरमा पाइलट भएकाले इण्डोनेसिया र भियतनामको भिसा मसँग तयार नै थियो ।

८ तारिख बैंकक बसेर ९ तारिख बैंकक हनोइको टिकट एअर एसियाबाट मैले मेरो एटीएम कार्डबाट काटेको थिएँ । त्यो टिकट मैले भगवान कार्कीलाई इमेल पठाउनेबित्तिकै उसको फोन आयो- 'ए वेद ! किरण ढकालको नाम किरण भट्टराई भएछ । चेञ्ज गर ।' इमेल खोलेर हतारमा टिकट हेरें, नाम गलत भएको रहेछ । नाम गलत हुनुको मतलब किरण ढकालको टिकट नयाँ किन्नुपर्ने हुन्थ्यो । एअर एसियाको नियम त्यस्तै थियो । 'भगवान् ! गल्ती भएछ, अब त्यो नयाँ टिकटको पैसा तिनै जना मिलेर तिरौंला' -मैले भने । उसले हाँस्दै सहमति जनायो । भगवान कार्की पहिल्यैदेखि नै निकै बुद्धिमान लाग्थ्यो मलाई । मैले आर्मीमा सेकेण्ड लेफ्टिनेन्टका लागि निकालेको पुस्तकको पूरै इडिटिङ र प्रुफ रिडिङ उसले गरेको थियो ।

७ अगष्ट करिब १० बजे दुवै जना एअरपोर्ट पुगिसकेको खबर किरणले मलाई फोनबाट दियो । म अझै ट्याक्सीमै थिएँ । मैले भगवान कार्की र किरण ढकाललाई नेपाल एअरलाइन्सको काउन्टरमा भेटें । फ्लाइट समयमै भयो । जहाजभित्र पुगेपछि मैले क्याप्टेनलाई भेटें । उहाँले हामीहरू तीनै जनालाई बिजनेश क्लासमा अपग्रेड गरिदिनुभयो । राष्ट्रिय ध्वजाबाहक नेपाल एअरलाइन्सबाट तीन घण्टाको आरामदायी यात्रापछि हामी बैंकक पुग्यौं । करिब २० मिनेट जति लाइनमा कुरेपछि हाम्रो 'इमिग्रेसन'मा पालो आयो । चिल्ला ट्याक्सी, बाटाहरू र टाढा क्षितिजमा गगनचुम्बी घरहरूले हामी अर्कै देशमा पुगेको भान भयो । करिब २५ मिनेटपछि हामी पाँचतारे होटेल 'गोल्डेन तुलीप' पुग्यौं । भारतको किङफिसर एअरलाइन्समा उडान गर्दा म त्यस होटेलमा महिनौं बस्थें । त्यसैले हामीहरूलाई करिब ५० प्रतिशत छुट गरेर कोठा पनि अपग्रेड गरिदिएको थियो । साँझको ५ बजिसकेकाले हामीले स्वीमिङ, स्टिम बाथ र केहीबेर आराम गरेपछि तीनैजनाले बैंककको 'नाइट लाइफ' हेर्ने सोच बनायौं । पचासौं पटक बैंकक पुगिसकेको थिएँ म । २० वर्षअघि पेटपोङको 'नाइट लाइफ' हेर्न गएको थिएँ । त्यसपछि त्यता गएको थिइनँ । नाइट लाइफमा कयौं पर्यटक लुटिएको धेरै पटक सुनेको थिएँ । त्यसैले भगवान र किरणलाई पासपोर्ट, मनी ब्याग र किमती चिज कोठाको लकरमा

छोड्न लगाएर तीनै जनाले एक हजारदेखि १४ सय भाटसम्म खल्तीमा हालेर ९ बजेतिर ट्याक्सीबाट त्यतातिर लाग्यौं । भगवान र किरण खुसी देखिन्थे– रात्रिकालीन बैंकक हेरेर । उनीहरूको यात्रा रमाइलो होस् भन्ने चाहन्थें म । उनीहरूको चम्किलो अनुहार देखेर म पनि खुसी थिएँ । तर, त्यो खुसी धेरैबेरसम्म भने टिकेन । प्याटपोङ पुग्नेबित्तिकै नाइटलाइफको संगीतसँगै 'पिङपोङ' शो र स्वागत ड्रिंकको ६० भाट मात्रै भने पनि पाँच मिनेटपछि पाँच हजार दुई सय भाट तिर्नुपर्ने उर्दी आयो । 'शो'को मालिक्नीसँग एक पटक वादविवाद भयो । बाहिर हजारौं पर्यटक विभिन्न देशबाट बैंककको नाइट लाइफको मज्जा लिइरहेका थिए । पैसा खोतलखातल गर्‍यौं हामीले । मेरो १४ र किरणको १२ सय भाट गरी २६ सय भाट मात्र निस्क्यो । भगवानसँग एक भाट पनि निस्केन । मैले ४ सय भाट ट्याक्सी खर्च भनेर एक हजार भाट र किरणले १२ सय भाट तिरेर 'शो' पूरा हुनुअगावै बाहिरियौं । बाहिर निस्केपछि निकैबेरसम्म तीनै जना मूर्च्छा परेर हाँस्यौं । भगवानले आफूसँग भएको १४ सय लुकाएर बचाएको रहेछ । किरण २ बोतल बियर पिउञ्जेलसम्म खित्का छोडेर हाँस्दै थिए– 'पूर्वयुवराज पारस किन बैंककमा बेखर्ची भए भनेको त कुरो यस्तो पो रहेछ ।' किरण होटेल आइसकेपछि पनि सुतिञ्जेलसम्म हाँसिरह्यो ।

तेस्रो दिन अगष्ट ९ तारिख, हाम्रो फ्लाइट एकाबिहानै थियो । करिब ४ बजेतिर ट्याक्सीबाट बैंककको पुरानो एअरपोर्ट डोन मुआङतिर लाग्यौं किनभने एअर एसियाका सबै विमानहरू पुरानो विमानस्थलबाट उड्ने गर्थे । करिब डेढ घण्टाको विमानयात्राबाट भियतनामको राजधानी हनोइ विमानस्थलमा अवतरण गर्‍यौं । 'ई–भिसा' देखाएपछि हनोइ विमानस्थलको इमिग्रेसन अफिसमा भिसा लगाएपछि हनोइ शहरभित्र छिर्‍यौं । ट्याक्सीबाट हनोइ शहर नियाल्दा यो शहर बैंककभन्दा निकै शान्त देखिन्थ्यो । होटेल पुगेपछि नजिकै रहेको इण्डोनेसियन राजदूतावासमा इण्डोनेसियन भिसाका लागि गयौं, तर त्यहाँ कन्सुलरले नेपाली राहदानीबाहकले इण्डोनेसियन भिसाका लागि भियतनाम आवेदन दिन नपाइने भनेपछि भगवान र किरणको बाली घुम्ने योजना बन्द भयो । त्यसपछि दिनभर हनोइ शहरका मुख्य भाग र हो ची मिन म्युजियम हेर्‍यौं । भगवान कार्की नक्सा हेर्न निकै खप्पिस थियो । साँझतिर हनोइ शहर घुम्यौं तर यहाँको नाइट लाइफ भने हेरेनौं ।

म्युजियममा भियतनामबारे राम्ररी चित्रण गरिएको थियो । भियतनाम सुरूमा फ्रेञ्च कोलोनी भए पनि सन् १९४५ तिर जापानिजको शासकले शासन गरेको रहेछ । तर दोस्रो विश्वयुद्ध सकिनासाथ फेरि फ्रान्सले सन् १९५४ सम्म शासन गरेको रहेछ । त्यसपछि सन् १९५४ देखि सन् १९७५ सम्म प्रसिद्धी कमाएको भियतनाम वारले ८ लाखदेखि ३१ लाखसम्म मान्छे मरेको हुन सक्ने म्युजियम हेर्दा प्रष्ट हुन्थ्यो । सन् १९७३ मा अमेरिकी सेना फर्केपछि सन् १९७६ मा उत्तरी र दक्षिणी भियतनाम मिलाएर हालको सोसलिष्ट रिपब्लिक भियतनामको उदय भएको रहेछ ।

अर्को दिन दुई हजार आयरल्याण्ड भएको 'हेलोङ बे'मा पुग्दा भगवान र किरण औधी खुसी देखिन्थे । हेलोङको अर्थ समुद्रभित्र पसेको ड्रागन भनेर पनि बुझिंदो रहेछ । सन् १९९४ मा 'वर्ल्ड हेरिटेज साइट'मा राखिएको 'हेलोङ बे'लाई चाइनाको गुलिन र थाइल्याण्डको क्राबि आयरल्याण्डसँग पनि तुलना गरिंदो रहेछ । सुन्दर हेलोङ बे पुगेपछि सबै पर्यटक खुसीले गद्गद् हुँदा रहेछन् । हामीहरू हेलोङ बे पुगेपछि तीन दिन दुई रातका लागि 'बोट क्रुज'का लागि गयौं । यो निकै नौलो र आनन्ददायी घुमाइ थियो किनभने उक्त 'बोट'ले हेलोङ बेको सुन्दर स्थानहरूको दृश्यावलोकन गराउँदै अघि बढ्दै थियो । क्रुजको पहिलो रात हामी बोटभित्रै सुत्यौं । प्रायजसो पश्चिमा देशका पर्यटकहरू बोटमै सुत्न रमाउने रहेछन् । तीन दिनको हेलोङ बेको अति रमाइलो यात्रापछि भगवान र किरणले प्याटपोङ, बैंककको तीतो कथा बिर्सिसकेका थिए । उनीहरू हेलोङ बेमा अति खुसी देखिएकाले मलाई पनि निकै खुसी लाग्यो ।

हेलोङ बेबाट हनोइ फर्केपछि साँझतिर हनोइ शहर एक पटक फेरि घुमेर एउटा भारतीय रेष्टुरेन्टमा खाना खायौं । मैले साँझपख 'भियतनामिज मसाज' पनि गराएँ । अगस्त १३ तारिख हामीहरू हनोइबाट मलेसियाका लागि उड्यौं । एक दिन क्वालालम्पुर घुमेर १४ तारिख उनीहरू दुवैसँग म क्वालालम्पुर विमानस्थलबाट बिदा भएँ । म त्यहाँबाट जकार्ताका लागि प्रस्थान गरें । उनीहरू थाइल्याण्डको फुकेत घुम्नका लागि उडे । दुवै जना भियतनाम घुमाइबाट निकै सन्तुष्ट थिए तर कहिलेकाहीं किरण पैसा निकै खर्च भएको गुनासो गर्ने गर्थ्यो । त्यसैले मैले उसलाई प्रायः भन्ने गर्थें– 'ए किरण ! पैसा हामी जहिले पनि बनाउन सक्छौं, तर यादगार पल हामीले जहिले पनि बनाउन सक्दैनौं । यहाँका कथा तैंले आफ्नो नातिनातिनीहरूलाई सुनाउन सक्छौ ।'

खाली खुट्टे महिला डाक्टर

सन् १९८० मा २३ वर्षीया आङचोले लुमा गाउँमा विवाह गरिन्। केही चिकित्सा ज्ञान रहेकोले उनी स्थानीय 'खाली खुट्टे डाक्टर' बनिन्। स्थानीय गाउँलेलाई रुघा जस्तो सामान्य रोग लाग्दा उनीकहाँ गएर औषधिउपचार माग्न थाले। गम्भीर रोग लाग्दा उनी आफूले रोगीको घर गएर उपचार गर्थिन्।

चीनको तिब्बत स्वायत्त प्रदेशीय आली क्षेत्र जनसंख्या वितरणका हिसाबले विश्वको सबभन्दा दुर्लभ क्षेत्रमध्ये एक हो । तीन लाख चालीस हजार वर्गकिलोमिटरभन्दा ठूलो क्षेत्रमा जम्मा दश हजार मानिस बसेका छन् । यसरी नै स्थानीय बासिन्दा विशेष गरी पशुपालकले चिकित्सक सेवा पाउन निकै गाह्रो छ । आङ्चो स्थानीय ग्रामीण महिला डाक्टरमध्ये एक हुन् ।

आङ्चोको घर आलीको गार जिल्लाको शछ्युआनह टाउनको लुमा गाउँमा पर्छ । ४१ वर्षअघि माध्यमिक स्कुलबाट स्नातक भएपछि उनी चिकित्साविज्ञान पढ्न थालिन् । त्यतिबेला चीनको शिक्षा प्रणाली विशेष गरी चिकित्सा शिक्षा निकै अव्यवस्थित थियो । आङ्चोले आली क्षेत्रमा धेरै पटक चिकित्सा तालिम लिएपछि जन्मथलोमा 'खाली खुट्टे डाक्टर' बनिन् । त्यतिबेला तलब सुविधा नलिई सेवा प्रदान गर्ने चिकित्सकलाई 'खाली खुट्टे डाक्टर' भनिन्थ्यो । त्यतिबेला कामदार र किसान पनि हुनुपर्थ्यो डाक्टरले ।

सन् १९८० मा २३ वर्षीया आङ्चोले लुमा गाउँमा विवाह गरिन् । केही चिकित्सा ज्ञान रहेकोले उनी स्थानीय 'खाली खुट्टे डाक्टर' बनिन् । स्थानीय गाउँलेलाई रूघा जस्तो सामान्य रोग लाग्दा उनीकहाँ गएर औषधिउपचार माग्न थाले । गम्भीर रोग लाग्दा उनी आफूले रोगीको घर गएर उपचार गर्थिन् ।

आङ्चोले चिकित्सक भएको ३० वर्षभन्दा बढी समयमा थुप्रै अविष्मरणीय घटना र अनुभव सँगालेकी छन् । उनलाई सबभन्दा गहिरो याद आउने एउटा घटना सुनाइन् । दश वर्षभन्दा अगाडि गाउँको एक बच्चालाई तातोपानीले पोल्यो । उनी नदी तरेर बच्चाको घरमा गइन् । बच्चालाई आकस्मिक रूपमा रगत दिनुपर्ने अवस्था थियो । उनले आफैले बच्चालाई रगत दिइन् । त्यसरी ती बच्चाको ज्यान उनले बचाइन् । त्यसपछि आङ्चोको चिकित्सा प्रविधि र निष्ठाबारे चर्चा गर्दै गाउँलेले उच्च मूल्यांकन गर्न थाले । स्थानीय छ्याङ बायाङ चनले भनिन्- 'किशोरी अवस्थामा मेरो नियमित रूपमा गर्भपतन हुन्थ्यो । एकचोटि म गर्भवती भएको केही महिना भएको थियो । म बच्चा जन्माउने कुराले धेरै खुसी थिएँ तर अन्तमा फेरि गर्भपतन भयो । यहाँको जीवन अवस्था अत्यन्त कठिन छ । गर्भवती महिलालाई पोषणको अभाव छ । सौभाग्यवस मैले डाक्टर आङ्चोको परामर्श लिन पाएँ । म फेरि गर्भवती भएँ । अहिले मेरा दुई बच्चा छन् ।'

वास्तवमा लुमा गाउँको चिकित्सा अवस्था निकै सरल तथा घरायसी छ । त्यहाँ पेनिसिलिन जस्तो सरल औषधि मात्र उपलब्ध छ । गाउँमा गम्भीर बिरामी पर्दा वा संक्रमण फैलिंदा उनले तुरुन्तै माथिल्लो तहका चिकित्सा विभागलाई रिपोर्ट गर्नुपर्छ । उनले भनिन्- 'हामीले दिएको औषधि सरकारले वितरण गरेको हो । उदाहरणका लागि मेरो गाउँमा एक सय पाँच परिवारका जम्मा तीन सय ६७ मानिस छन् । प्रतिव्यक्तिको दुई सय युआनभन्दा बढीको चिकित्सा भत्ता छ ।'

आङ्चोका धेरै नोटबुक छन्, त्यसमा हरेक गाउँलेको नाम र तिरिसकेको औषधिको नाम स्पष्ट रूपमा लेखिएको छ । यदि संक्रामक रोग भेटिएमा उनले दुई घण्टाभित्र गाउँ चिकित्सा विभागलाई रिपोर्ट गर्नुपर्छ र चार घण्टाभित्र जिल्लालाई रिपोर्ट गर्नुपर्छ । गम्भीर संक्रामक रोग जस्तो भनौं महामारी भेटिएमा एक घण्टाभित्र माथिल्लो तहलाई रिपोर्ट गर्नुपर्छ । पहिला उनले छिमेकी गाउँमा महामारी जस्तो अवस्था देखिन् । उनले तुरुन्तै विशेषज्ञ टोली पठाउन माथिल्लो तहलाई आग्रह गरिन् । नयाँ महामारी अवस्था भेटिएमा संक्रमित व्यक्तिलाई अलग्गै राख्नुपर्छ । उनले जानकारी दिइन्- 'चिकित्सा अवस्था सीमित भएकोले सामान्यतः मैले अनुभवबमोजिम उपचार गर्छु । सरकारले पैचिङबाट डाक्टर पठाएर हामीलाई चिकित्सा ज्ञान सिकाएको छ ।'

कम आय, गाह्रो जीवन नै लुमा गाउँलगायत आली क्षेत्रका सबै गाउँलेको समस्या हो । बाहिरबाट पेसागत डाक्टर बोलाउन गाह्रो छ । घर नजिक पेसागत चिकित्सक बसेमा चिकित्सा केन्द्र स्थापित हुने स्थानीय बासिन्दाको आशा छ । त्यसबारे चर्चा गर्दै लुमा गाउँका लागि गार जिल्ला सरकारका अधिकारी लोसाङले भने- 'सन् २०१२ देखि तिब्बतका विभिन्न तहका सरकारले दुई लाख युआन लगाएर गाउँलेको जीवनस्तर उकास्न थाल्यो । लुमा गाउँका केही परियोजना अहिले तयारी भइरहेको छ । दुग्ध व्यवसायका लागि गाई पालन र बाटो निर्माणलाई उदाहरणका रूपमा लिन सकिन्छ ।'

गाउँको चिकित्सा अवस्थाबारे चर्चा गर्दै लुमा गाउँका जिम्मेवार व्यक्ति च्याङफै छिरिङले भने- 'केही वर्षयता लुमा गाउँमा ठूलो परिवर्तन भएको छ । पहिला जिल्लाको चिकित्सा प्रबन्ध राम्रो थिएन, अहिले गाउँमा डाक्टरदेखि चिकित्सा अवस्थासम्म ठूलो विकास भएको छ । हरेक वर्ष गाउँमा चिकित्सा तालिम हुन्छ, जसबाट चिकित्सकको प्रविधि उकास्न सहयोग पुगेको छ । पहिला बिरामी हुँदा आली क्षेत्र पुग्दा मात्रै डाक्टर भेट्न सकिन्थ्यो । अहिले अपरेशनबाहेक अरू सबै समस्या गाउँको चिकित्सा केन्द्रमै समाधान हुन थालेको छ ।'

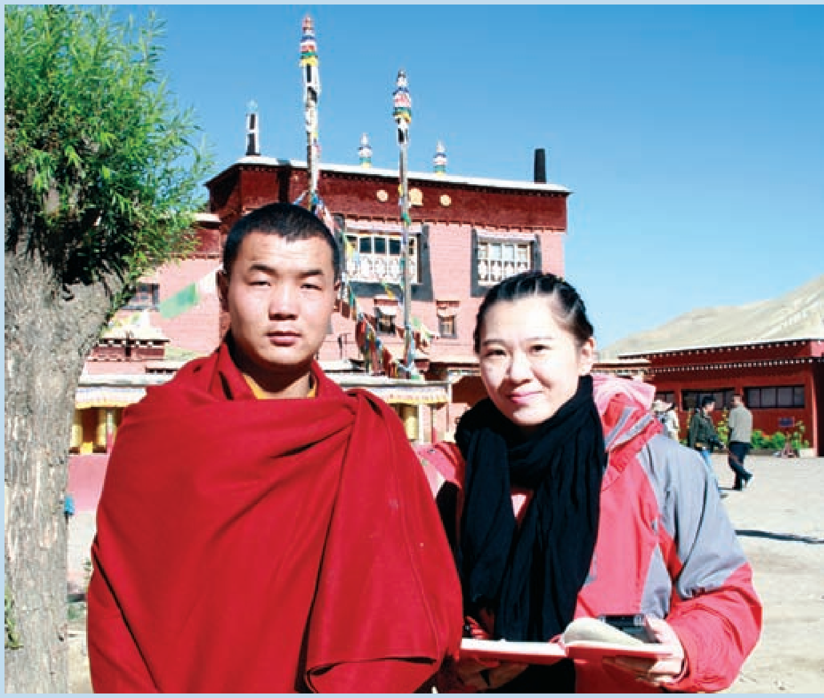
(साभार : सीआरआई नेपाली सेवा)

बुद्धभक्त युवा लामा

चीनको तिब्बत स्वायत्त प्रदेशीय आली क्षेत्रको फुलान जिल्लामा पर्ने खच्या गुम्बामा २४ वर्षीय युवा लामा साङपु प्रायःजसो मञ्जुश्रीको मूर्तिअगाडि बसेर धर्मशास्त्र पढिरहन्छन् । यदि रातो धार्मिक पोशाक नलगाउने हो भने यी युवालाई कसैले पनि लामा मान्दैनन् ।

चीन, नेपाल र भारत तीन मुलुक जोडिएको खच्या गाउँमा खच्या गुम्बा पर्दछ । यो गुम्बा सन् ९९६ मा तिब्बती बौद्ध धर्मशास्त्रका अनुवादक रनछिन साङबुद्वारा निर्माण गरिएको थियो । किंवदन्ती अनुसार पहिला मञ्जुश्री यहाँ पुग्दा आकस्मिक रूपमा भने- 'ठ्याक्कै यहीं हो' । त्यसपछि मानिसले यहाँ खच्या गुम्बाको निर्माण गरेका थिए । इतिहासमा खच्या गुम्बा बनेपछि मात्रै खच्या गाउँ भएको मानिएको छ र गाउँको नाम गुम्बाको नामबाट बनेको हो ।

सानोदेखि युवा लामा साङबु खच्या गाउँमा बस्थे । आठ वर्षअगाडि १६ वर्षमा लाग्दै गर्दा उनले गुम्बामा आएर भिक्षु बने । उनले भने- 'मेरो घरमा दश जना छन् । बुबा, आमा, दाजु, भाइ, दिदी, बहिनी सबैले तिब्बती बुद्ध धर्म मान्छन् । म गुम्बा गएर सदस्य बन्ने खबर पाएपछि उनीहरूले खुसी हुँदै मलाई समर्थन दिए ।'



गुम्बा जानुअघि साङपुले गाउँको प्राथमिक स्कुलमा पाँच वर्षसम्म पढे । खच्या गुम्बा गएपछि धर्मशास्त्र पढ्ने उनको मुख्य काम हो । गुम्बाको जीवनबारे चर्चा गर्दै साङपुले भने- 'प्रतिदिन हामी सात बजे उठेर मञ्जुश्रीको पूजाआजा गर्छौं । दश बजेदेखि बिहानी कक्षा अर्थात् धर्मशास्त्रको पढाइ सुरू हुन्छ । मध्याह्न खाना खाएपछि फेरि पाँच छ बजेसम्म धर्मशास्त्र पढ्छौं । सो अवधिमा ऐन र चिनियाँ भाषाका विषय पनि पढ्छौं । म केही चिनियाँ भाषा बुझ्नसक्छु तर मेरो चिनियाँ भाषाको बोलाइ त्यति राम्रो छैन । यहाँ लामाका लागि कुनै बिदाको दिन छैन । फुर्सदमा हामी सँगै फुटबल, बास्केटबल खेल्छौं । कहिलेकाहीँ खच्या गाउँका गाउँलेसँग प्रतिस्पर्धा पनि गर्छौं ।'

२४ वर्षीय युवा लामा साङपु खच्या गुम्बा आएको आठ वर्ष मात्रै भए पनि गुम्बाको वित्तीय प्रशासक हुन् । यसबाहेक उनले गुम्बाका अरू कामको पनि जिम्मा लिन्छन् । यसरी नै साङपुको धर्मशास्त्र पढ्ने समय छुटेको छ । तापनि उनले आफूले धर्मशास्त्रसम्बन्धी अरू बढी ज्ञान लिनसक्ने आशा कायमै राखेका छन् । उनले भने- 'ध्यान मुद्रामा बसेको र नबसेको मानिसबीच फरक हुन्छ, ध्यान मुद्रामा बस्दा गुरूले पढाउनुहुन्छ । भर्खरै यहाँ आएको बेलाभन्दा अहिले मैले अफ्र बढी ज्ञानका कुरा बुझ्छु, धर्मशास्त्र पढ्दा लामाले आ-आफ्नो धर्मशास्त्र पढ्नुहुन्छ । यहाँ कुनै आपसी हस्तक्षेप छैन । मेरो घर परिवारका सबैले तिब्बती बौद्ध धर्म मान्छन् तर समुदायबीचको धर्म सम्प्रदाय फरक छ । तापनि हामीबीच पनि हस्तक्षेप छैन ।'

लामा साङपुका अनुसार लामाले धर्मशास्त्र पढ्नेबाहेक सरकारी धर्म व्यवस्थापन विभागबाट वितरण गरिने धार्मिक पेसागत प्रमाणपत्र लिनुपर्छ । उनले जानकारी दिए- 'हाम्रो गुम्बामा जम्मा १३ जना लामा छन् । तीमध्ये धार्मिक पेसागत प्रमाणपत्र पाएका छ जना मात्रै छन् । प्रमाणपत्र पाउनका लागि तिब्बत स्वायत्त प्रदेशीय बौद्ध संस्थानमा दुई तीन महिनासम्म पढ्नुपर्छ । म पनि गएको थिएँ तर पढेपछि फर्कें । अहिले गुम्बामा सदस्य थोरै छन् । सबभन्दा जेठो लामा अहिले पचास वर्षको हुनुभयो । अरू सबै युवा छन् । यदि पढ्न नपाएमा अफ्रै उच्च तहको धर्मशास्त्र पढ्ने अवसर पनि प्राप्त हुँदैन ।'

गुम्बाको जीवनभन्दा धर्मशास्त्रको पढाइमा लामा साङपुलाई अफ्रै धेरै रूचि लाग्छ । गुम्बाको जीवन सरल भए पनि उनलाई आफ्नो अवस्थाबारे निकै सन्तोष लागेको जस्तो देखिन्छ । उनले भने- 'गुम्बामा मैले मोबाइल फोन पनि प्रयोग गर्न सक्छु । बुबा-आमासँग सम्पर्क गर्नसक्छु, सामान्यतः टेलिभिजन पनि हेर्ने गर्छु । गुम्बामा पढ्नु मेरो विश्वास हो तर काम होइन । त्यसैले गीत गाउने जस्तो रूचि भए पनि दत्तचित्त भएर धर्मशास्त्र पढ्ने मेरो मुख्य काम हो । गुम्बा आउनुअघिका केही सहपाठी र साथीमध्ये कोहीले भित्री भूमिमा शिक्षा लिन गए वा रोजगार पाएका छन् । कोहीले मोटरसाइकल किने, तर मेरो विचारमा हामीबीच कुनै फरक छैन । चार वर्षभित्र मैले तीनवटा किताब जम्मा गरी चालीस सेन्टिमिटर मोटाइको धर्मशास्त्र पढें ।'

खच्या गुम्बा फुलान जिल्लाभन्दा १८ किलोमिटर टाढा छ । त्यो चीन सरकारबाट निश्चित भएको पहिलो चरणको राष्ट्रिय मुख्य सांस्कृतिक अवशेष संरक्षण एकाइमध्येको एक हो । तिब्बती बौद्ध धर्मको प्रसिद्ध हजारौं वर्ष पुरानो गुम्बाको रूपमा रहेको खच्या गुम्बामा हरेक वर्ष चालीस हजार पर्यटक पुग्ने गर्छन् । तीमध्ये धेरैजसो विदेशी पर्यटक फुलानमा व्यापार गरेका नेपाली तथा फुलानमा तीर्थयात्रा गर्न आएका भारतीय तीर्थयात्री हुन् ।

खच्या गुम्बामा देखिने स्थानीयको भीडभाड र पर्यटक देख्दा तपाईंलाई उनीहरूको इर्ष्या लाग्दैन भनी सोधिएको प्रश्नमा साङपुले शान्त भएर दृढताका साथ उत्तर दिए- 'मलाई कुनै इर्ष्या लाग्दैन । मेरो मनको सबभन्दा अग्लो स्थानमा बुद्ध बस्नुहुन्छ ।'

(साभार : सीआरआई नेपाली सेवा)

तीस करोड मानिस बरफमा चढ्ने लक्ष्य

चीनका विभिन्न स्केटिङ मैदान मातहतका स्केटिङ स्कुलहरूको संख्या ५०० भन्दा बढी छ। प्रत्येक स्कुलका प्रशिक्षकका संख्या एक सयदेखि पाँच सयसम्म हुन्छ। त्यो संख्या वर्षैपिच्छे बढ्दै जानेछ। त्यस दृष्टिबाट हेर्दा आगामी वर्ष चीनका स्केटिङ प्रेमीहरूको संख्या पनि तीव्र गतिले बढ्दैजाने अनुमान छ।

पैचिङ्ग र चाङ्ग च्या खौ दुई शहर मिलेर हिउँदकालीन ओलम्पिक खेलकुदको दर्खास्त गर्ने क्रममा पैचिङ्ग हिउँदकालीन ओलम्पिक दर्खास्त परिषद्ले एउटा विशाल अभिलाषा प्रस्तुत गरेका छन् । त्यसमा हिउँदकालीन ओलम्पिक खेलकुदको दर्खास्त र आयोजना गर्ने तरिकामार्फत 'तीस करोड मानिस बरफमा चढ्ने' लक्ष्यलाई साकार तुल्याउन खोजिएको छ । त्यो विशाल लक्ष्य पूरा हुनसक्छ कि ? चाङ्ग च्या खौको छौं लीमा अवस्थित एउटा स्केटिङ स्कुलका प्रमुखले त्यसबारे आफ्नो मन्तव्य दिएका छन् ।

४० वर्षीया ह्वाउ श ह्वाले जम्मा नौ पटक चीनको राष्ट्रिय पहाड स्केटिङ प्रतियोगिताको च्याम्पियन प्राप्त गरेकी थिइन् । तर उनी एक खेलाडी मात्र हुन् । आफ्नो परिचय दिँदै उनी भन्छिन्- 'मैले सन् २००३ देखि छौं लीमा स्केटिङ खेल्न थालेकी छु । म एकजना खेलाडी हुनुका साथै एकजना स्केटिङ प्रेमी पनि हुँ । चाङ्ग च्या खौको छोङ्ग लीमा निकै घना जङ्गल छन् । जङ्गलमा स्केटिङ खेल्न मलाई सबैभन्दा मन पर्छ । त्यसैकारण मैले क्रमशः आफ्नो पेसालाई छोङ्ग लीमा तैनाथ गरेकी छु ।'

सन् २०१२ मा श्रीमती ह्वाउले छोङ्ग लीमा आफ्नो नाउँ राखिएको स्केटिङ स्कुल खडा गरिन् । त्यो चीनमा स्केटिङ मैदानबाट अलग्याइने पहिलो स्केटिङ स्कुल पनि हो । त्यसका साथै श्रीमती ह्वाउको हैसियत पनि खेलाडीबाट स्कुलका प्रमुखमा परिणत गरिएको छ । चीनमा स्केटिङ प्रेमीहरूको संख्यालाई कसरी झन् झन् बढाउने भन्ने कुरा उनले हरेक दिन सोचविचार गर्नुपर्ने विषय नै हो । यसबारे चर्चा गर्दै उनी भन्छिन्- 'छोङ्ग लीको हिउँदे अवधि निकै लामो छ । मोटामोटी रूपमा १५० दिनभन्दा लामो पुग्नसक्छ । हाम्रो स्कुलको शिक्षाका लागि त्यो राम्रो प्राकृतिक पूर्वाधार हो । यसका अतिरिक्त हाम्रो छोङ्ग लीमा पाँचवटा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरीय स्केटिङ मैदान पनि छ । त्यसले झन् बढी चिनियाँ स्केटिङ प्रेमीहरूलाई आकर्षित गर्ने गरेको छ ।'

हवाउका अनुसार छोङ् ली तथा पैचिङ् र थेन चिन शहरबीचको दूरी त्यति टाढा छैन । त्यसै कारण छोङ् लीको बजारको विकास हुने निहित शक्ति पनि निकै ठूलो छ । आफ्नो स्केटिङ स्कुलको परिचय दिँदै हवाउ भन्छिन्- 'हाम्रो स्कुल सन् २०१२ मा स्थापना गरिएको छ । सुरूवातमा दशजना प्रशिक्षक हुनुका साथै २०० भन्दा बढी विद्यार्थी थिए । दोस्रो वर्षमा प्रशिक्षकको संख्या बीस पुगेको थियो भने विद्यार्थीको संख्या एक हजारभन्दा बढी पुगेको थियो । गत वर्ष हाम्रा प्रशिक्षकको संख्या तीसभन्दा बढी पुगेको छ भने विद्यार्थीहरूको संख्या पनि निकै बढेर तीन हजार पुगेको छ । अबउप्रान्त हामीले अझ बढी पेसागत प्रशिक्षकलाई भर्ना गराउनुका साथै ३० हजार विद्यार्थीलाई तालिम दिने छौं ।'

पैचिङ् हिउँदकालीन ओलम्पिक दर्खास्त परिषद्ले प्रस्तुत गरेको 'तीस करोड मानिस बरफमा चढ्ने' विशाल अभिलाषामा किशोर-किशोरीको रूचि तथा सोखलाई हुर्काउनु भन्ने विषय एक महत्वपूर्ण अङ्ग हो । तैपनि अधिकांश स्केटिङ प्रेमीहरूको मात्र नभई स्केटिङ व्यवसायमा कार्यरत सबै कर्मचारीहरूका लागि त्यस अभिलाषाको विशेषतायुक्त अर्थ रहेको छ । यस विषयबारे चर्चा गर्दै हवाउको स्केटिङ स्कुलका प्रमुख सञ्चालन व्यवस्थापक मा छले भने- 'हिउँदकालीन ओलम्पिक खेलकुद हुनुअघि सक्दो प्रयासमार्फत अझ बढी उच्चस्तरीय स्केटिङ प्रशिक्षकलाई हुर्काउने कुरा हाम्रो निकट लक्ष्य नै हो । किनकि ती प्रशिक्षकहरु अधिकांश स्केटिङप्रेमीहरु र स्केटिङ व्यवसायको भावी विकाससँग प्रत्यक्ष र घनिष्ट सम्बन्ध रहेको छ । पैचिङ्मा हिउँदकालीन ओलम्पिक खेलकुदको आयोजना गर्न चाहेमा सबै कर्मचारीहरूको पेसागत ज्ञान हुनुपर्छ । हाम्रो स्कुलमा हरेक वर्ष एक हजारभन्दा बढी प्रशिक्षक र विद्यार्थीहरु स्नातक हुने गर्दछन् । त्यति बेला स्नातक भएका पेसागत मानिसहरु हिउँदकालीन ओलम्पिक खेलकुदका स्वयंसेवक र कर्मचारी बन्न सक्नेछन् ।'

छोङ् ली स्केटिङ स्कुलका प्रमुख हवाउका अनुसार हाल चीनका विभिन्न स्केटिङ मैदान मातहतका स्केटिङ स्कुलहरूको संख्या ५०० भन्दा बढी छ । प्रत्येक स्कुलका प्रशिक्षकका संख्या एक सयदेखि पाँच सयसम्म हुन्छ । त्यो संख्या वर्षैपिच्छे बढ्दै जानेछ । त्यस दृष्टिबाट हेर्दा आगामी वर्ष चीनका स्केटिङ प्रेमीहरूको संख्या पनि तीव्र गतिले बढ्दैजाने अनुमान छ । त्यसै कारण निकट भविष्यमा 'तीस करोड मानिस बरफमा चढ्ने' लक्ष्य पूरा हुनेमा हवाउ विश्वस्त छिन् ।

(साभार : सीआरआई नेपाली सेवा)

बेली डान्सर गायिका

कमला सापकोटालाई सात वर्षअगाडिसम्म गायिकाको रूपमा चिन्ने गरिन्थ्यो । नेपाली सांगीतिक क्षेत्रमा उनले 'आधुनिक तारादेवी'को पहिचान कायम गरिसकेकी थिइन् । त्यो बेला स्वरसाम्राज्ञी गायिका तारादेवीको गायन रहेको कालजयी गीत 'फुलै फूलको मौसम तिमीलाई' को रिमिक्स गाएर उनी रातारात हिट बनेकी थिइन् ।

सोही गीतको बोललाई नै नाम दिएर गीति-एल्बमसमेत निकालेकी गायिका सापकोटाको उक्त एल्बमले बजारमा लोकप्रियता पाएको थियो । यसैक्रममा रोजगारीका लागि चार वर्ष इजरायल बसेपछि उनको पहिचानले नयाँ मोड लिएको छ । मनभरि गायनको अमिट अभिलाषा भए पनि इजरायल

पुगेपछि त्यहाँको वातावरणले नै बेली डान्सर बनाएको उनी बताउँछिन् ।

इजरायलमा केयरगिभरको कार्यको सिलसिलमा बेली डान्सको आधिकारिक प्रशिक्षण लिएपछि त्यहाँका बेली डान्स कम्पिटिसनमा प्रथम नै बनेकी उनलाई सबैले गायिकाभन्दा बेली डान्सर भन्न थाले । नेपाल फर्केपछि ड्रीम बेली नामक बेली डान्समा आधारित एल्बम प्रकाशनमा ल्याएपछि अझ उनलाई बेली डान्सरकै रूपमा चिन्न थालियो । यसबाट गायिकाको वास्तविक पहिचान गुम्न थालेकोमा उनलाई चिन्ता भने उत्पन्न भएको छ ।

'बेली डान्सर भन्ने सबैलाई म बेली डान्सरभन्दा पनि बढी एक गायिका हुँ भनेर चिनाउने गरेकी छु', उनी भन्छिन् । आफूलाई बेली डान्सरभन्दा गायिका भनेकै मन पर्ने उनको स्पष्ट जवाफ छ । व्यवसायको नाममा हाल काठमाडौंका विभिन्न स्कुल तथा कलेजमा बेली डान्सको प्रशिक्षण दिने कार्य समेत गरिरहेकी उनले गीत गायनको अलावा बेली डान्स गरेर सबैको मन जितिरहेकी छन् । शरीरका निश्चित अंग मात्र हल्लाएर गरिने बेली डान्सका लागि शरीर छरितो हुनुपर्ने पहिलो सर्त हो ।

उनले गाउने गीत आफै रचना गर्छिन् भने संगीत पनि आफैंले तयार पार्छिन् । सापकोटाको शब्द, संगीत तथा स्वरको पछिल्लो गीत 'छमछम नाच्छु कम्मर मर्काई' गीत बेली डान्सरकै लागि तयार पारिएको हो । सापकोटाले यो गीतमा दर्जनौं पटक बेली डान्स गरिसकेकी छिन् । यही गीतमा बेली डान्स गर्दै म्युजिक भिडियो पनि उनले तयार पारिसकेकी छन् ।

उनको परिभाषामा बेली डान्स पश्चिमेली शैलीमा आधारित छ । अद्भूत शैलीको यो डान्समा डान्सरले आफ्नो शरीरका अंगहरूलाई फरक-फरक रूपमा प्रस्तुत गर्नुपर्छ । कुम, छाती तथा कम्मर हल्लाउँदा शरीरका अन्य अंग हल्लिनु हुँदैन । बेली कठिन डान्सहरूमध्ये एक हो । बेली डान्सलाई देशव्यापी बनाउने उनको योजना रहेको छ । सम्पूर्ण शरीरको कसरत हुने भएकाले युवापुस्ताले यो डान्स सिक्नुपर्ने उनको धारणा छ ।

SiBN
REDEFINING NEPALI MEDIA

Sarangi International Broadcasting Network

RADIO SARANGI
101.3 MHZ ...पूर्वको उज्यालो

Radio Sarangi 101.3 MHz
Biratchowk, Morang
+977 021 546063, 546073

RADIO SARANGI
93.8 MHz राष्ट्रको धुन...

Radio Sarangi 93.8 MHz
Mahendrapul, Pokhara
+977 061 541882, 541883

www.radiosarangi.com

हार्दिक बधाई एवम्
शुभकामना

नेपाली सेनाको प्रधानसेनापतिमा **राजेन्द्र क्षेत्री** नियुक्त हुनुभएकोमा हार्दिक बधाई एवम् शुभकामना व्यक्त गर्दछौं । अहिलेको जटिल परिस्थितिमा मुलुकको प्रमुख सुरक्षा निकायको सर्वोच्च पद सम्हाल्नु भएका क्षेत्रीको काँधमा ठूलो जिम्मेवारी रहेको छ । मुलुकमा शान्ति, अमनचयन र विकास कायम गराउन नेपाली सेनाको भूमिका पनि महत्वपूर्ण हुन आउँछ । यस कार्यका लागि प्रधानसेनापति क्षेत्रीलाई सफलता मिलोस् र उहाँको कार्यकाल ऐतिहासिक रूपले सफल रहोस् भन्ने कामना गर्दछौं ।

व्याकुल पाठक
अध्यक्ष तथा प्रधानसम्पादक
ड्रिम नेपाल पब्लिकेसन्स प्रालि
गोंगबु, काठमाडौं, फोन : ०१-४३५६१४१

capitalFM™ 92.4 cent percent yours.....

Capital FM 92.4 MHz (Malikarjun FM Pvt. Ltd.)
P.O.Box 11276, New Baneshwor, Kathmandu
Phone +977-1-4475345, 4475346
Fax: +977-1-4475344, E-mail: info@cfmonair.com

www.cfmonair.com