महानगर

प्रसिद्धिका रायमाझी महिला बडी बिल्डिङ प्रतियोगितामा स्टेजमा उत्रने पहिलो नेपाली महिला बडी बिल्डर हुन्।

'शहीदको सम्मानमा नेपालको पहिलो खेल प्रतियोगिता धर्मश्री'

नारायण प्रधान
अध्यक्ष, नेपाल व्यायाम मन्दिर

व्यायाम कुनै पनि खेलको जग हो। संसारभर जुनसुकै संरचनाको शारीरिक परिश्रमको खेलमा व्यायाम आवश्यक हुन्छ। खेल र व्यायाम एकअर्काको पर्याय हो। हरेक मान्छेका लागि शरीरको सम्पूर्ण अंगलाई तन्दुरुस्त राख्न व्यायाम आवश्यक छ अनि शारीरिक सुगठन खेल सुगठित शरीर जाँच्ने कसी पनि हो। यो यस्तो खेल हो जसमा व्यायाममार्फत् शरीरको प्रत्येक भागलाई आकर्षक देखाउने गरिन्छ।

नेपालको शारारिक सुगठन कुरा आउँदा शहीद धर्मभक्त माथेमाको नाम छुटाउन मिल्दैन। तत्कालीन राजा त्रिभुवनका व्यायाम प्रशिक्षक तथा भारतमा समेत शेरे बंगालजस्तो उपाधि जित्न सफल उनी नेपाली शारीरिक सुगठनका पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय खेलाडी हुन् जसले राणाकालीन समयमा शारीरिक सुगठन खेलको प्रदर्शनी गरेका थिए। उनले विसं १९९० को दशकतिर काठमाडौंको टुडिखेलमा बलिष्ठ र सुगठित मांसपेशीयुक्त शरीर प्रदर्शन गरेका थिए। नेपालमै पहिलोपटक त्यसरी सुगठित शरीरको प्रदर्शन गरेका कारण नेपालकै जेठो व्यायामशाला नेपाल व्यायाम मन्दिरले धर्मभक्त माथेमाको स्मृतिमा धर्मश्री शारीरिक सुगठन प्रतियोगिताको आयोजना गर्दै आइरहेको छ।

शहीदलाई सम्बोधन गर्ने शहीद स्मारक फुटबल लिग २०११ सालदेखि आयोजना भएको थियो। तर सम्मानस्वरूप शहीदको नामबाट नै नेपालमा खेल प्रतियोगिता आयोजना गर्ने श्रेय भने धर्मश्री शारीरिक सुगठन प्रतियोगितालाई जान्छ। विसं २०४२ सालबाट थालनी गरिएको धर्मश्री प्रतियोगिता अहिले १५औं संस्करणको संघारमा छ।

विभिन्न बाधा अड्चन छिचोलेर भए पनि धर्मश्रीको १५औं संस्करणसम्मको यात्रालाई ठूलो उपलब्धि नै मान्नुपर्ने हुन्छ। शारीरिक सुगठनको क्षेत्रमा नेपाल व्यायाम मन्दिरले आयोजना गर्दै आएको धर्मश्रीले खेलको विकास र खेलाडीको हौसला तथा मनोबल बढाउने कोशेढुंगाको काम गर्दै छ। यसै सिलसिलामा नेपाल समाचारपत्रका खेल संवाददाता **कविरस शर्मा**ले धर्मश्री आयोजनाको उपलब्धि र चुनौतीका बारेमा नेपाल व्यायाम मन्दिरका अध्यक्ष तथा अन्तर्राष्ट्रिय निर्णायक नारायण प्रधानसँग गरेको कुराकानी यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ।

कति वर्ष भयो बडी बिल्डिङ क्षेत्रमा लाग्नुभएको ?

२०३८ सालदेखि निरन्तर यस क्षेत्रमा छु।

नेपाली बडी बिल्डिङको अवस्थालाई कसरी वर्णन गर्नुहुन्छ ?

नेपालमा बडी बिल्डिङको अवस्था निकै राम्रो छ। स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मनस्थिति बनाउने जाँगर सबैलाई चलेको छ। राम्रो समाज निर्माणका लागि पनि बडी बिल्डिङ अपरिहार्य माध्यम हो।

२०३८ सालमा नेपाल व्यायाम मन्दिर प्रवेश गर्दा कस्तो अवस्था थियो ?

त्यतिबेला माटोको भुइँ भएकाले कसरत गर्दा धुलो उड्थ्यो। व्यायामशालाभित्रको भुइँलाई सातामा एकपटक माटोले लिप्नुपर्थ्यो। यो काम मैले पनि धेरैपटक गरेको थिएँ। कसरत गर्ने औजारहरू पनि बढीजसो काठबाट निर्मित थिए।

धर्मश्रीको १५औं संस्करणसम्म आइपुग्दा कस्ता चुनौतीको सामना गर्नुपरेको छ ?

सोचेभन्दा धेरै चुनौतीको सामना गरेर यहाँसम्म आइपुगेका छौं। शुरूमा १० हजार पुरस्कार रहेको थियो भने अहिले ५ लाख पुरस्कार राखिएको छ। यसबीच थुप्रै उतारचढावको सामना गर्नुपरेको छ।

प्रतियोगिताको मुख्य उद्देश्य के हो ?

स्वस्थ शरीर, स्वस्थ मनस्थिति र स्वस्थ समाज तयार पारेर स्वस्थ जनशक्तिको निर्माण गर्नु नै नेपाल व्यायाम मन्दिरको मुख्य उद्देश्य रहँदै आएको छ। सुनमा सुगन्ध भनेझैं राष्ट्रका लागि खेलाडी उत्पादन गर्नु धर्मश्री आयोजनाको मुख्य उद्देश्य हो। यहाँबाट उत्पादन भएका खेलाडीमध्ये कयौंले अहिले आफ्नै व्यायामशाला स्थापना गरेर स्वस्थ समाजको अवधारणामा ईंट थप्ने काम पनि गरेका छन्।

प्रतियोगिताका लागि सरकारीस्तरबाट के-कस्तो सहयोग पाउनुभएको छ?

प्रसादको रूपमा पाउने सहयोगले के नै गर्नु र। प्रतियोगिताका लागि हाम्रो खर्च ४० लाखको हाराहारीमा छ तर सरकारबाट त्यसको १ प्रतिशत पनि मुस्किलले पाउने गरेको छ। मलाई लाग्छ सरकारको जिम्मेवार निकायमा बस्ने मान्छेले पनि व्यायामसँग नाता गाँस्नुपर्छ। जबसम्म स्वस्थ शरीर र स्वस्थ मानसिकता बन्दैन तबसम्म समाजलाई पनि स्वस्थ बनाउन सकिँदैन। खेलकुद र खेलाडीको भावनालाई बुझ्ने मान्छेको बहुमत सरकारमा भएमा बडी बिल्डिङ मात्र होइन, सम्पूर्ण नेपाली खेल जगत्ले नै काँचुली फेर्नेछ।

शहीद धर्मभक्तको नाममा प्रतियोगिता गर्ने परिकल्पना कसरी आयो ?

योचाहिँ नेपाल व्यायाम मन्दिरका पूर्वअध्यक्ष सरोजकुमार श्रेष्ठ र पहिलो मिस्टर नेपाल शिवलाल श्रेष्ठले परिकल्पना गर्नुभएको हो। सम्भवत: कुनै पनि खेलकुद प्रतियोगिता शहीदको नामबाट आयोजना गरिएको यो नै पहिलो हो। जसले तीन दशकदेखि निरन्तरता पाइरहेको छ। राज्यले शहीदको भावनालाई उचित कदर गर्न नसकिरहेको अवस्थामा शहीदको सम्मानमा सम्पूर्ण खेल जगत्कै प्रतिनिधित्व गरेर नेपाल व्यायाम मन्दिरले धर्मश्री आयोजना गर्दै आइरहेको छ।

तपाईं अध्यक्ष भएयता कतिपटक धर्मश्री आयोजना भएको छ ?

म २०५५ सालमा नेपाल व्यायाम मन्दिरको अध्यक्ष भएयता यो समेत ११औं पटक धर्मश्री आयोजना हुँदै छ। यस अवधिमा धर्मश्रीलाई साथ दिने सम्पूर्णप्रति आभारी पनि छु।

धर्मश्री वार्षिकरूपमा आयोजना नहुनुको कारण के होला ?

हामी धर्मश्रीलाई वार्षिकरूपमा मात्र होइन, यसमा महिला र जुनियर स्पर्धासमेत समावेश गर्ने योजनामा छौं। तर हामीले नियमित प्रायोजक नै नपाएपछि दुई वर्षको अन्तरालमा बडो मुस्किल एकपटक भए पनि आयोजना गर्दै आइरहेका छौं। यसपटक त हामी प्रायोजक खोज्दा खोज्दा थकित नै भएका छौं। तर पनि हामीले हिम्मत हारेका छैनौं। हामी चाँडै नै यसलाई वार्षिकरूपमा आयोजना गर्ने खाका तयार पार्छौं। आगामी धर्मश्रीलाई परिमार्जित गर्नका लागि कोष खडा गरी सहयोगका लागि आह्वान गर्नेसमेत सोंच बनाएका छौं।

नियमित प्रायोजनका लागि के-कस्तो प्रयास गर्नुभएको छ ?

धेरै गरियो। नगएको शायद ठाउँ नै छैन होला। नभनेको कसैलाई छैन होला। अहिले त पुराना प्रायोजकहरूले फोनसमेत रिसिभ गर्न छोडिसके।

यसपटक प्रायोजकबिना नै आयोजना गर्न लाग्नुभएको हो ?

प्रायोजक नै नपाएको होइन। तर सोंचेजस्तो मुख्य प्रायोजक भने हामीले पाउन सकेनौं।

१५औं संस्करणसम्म आइपुग्दा महिला स्पर्धा नगर्नुको कारण ?

प्रतियोगिताको समय लम्बिने भएकाले तत्कालका लागि समावेश नगरिएको हो। वास्तवमा महिला बडी बिल्डिङ स्पर्धाको सुरुआत नै धर्मश्रीबाट भएको हो। प्रसिद्धिका रायमाझी महिला बडी बिल्डिङ प्रतियोगितामा स्टेजमा उत्रने पहिलो नेपाली महिला बडी बिल्डर हुन्। १० औं धर्मश्रीमा प्रदर्शनी स्पर्धाका रूपमा हामीले प्रसिद्धिका रायमाझीलाई स्टेजमा उतारेका थियौं। त्यसपछाडि अन्य प्रतियोगितामार्फत् नेपाल व्यायाम मन्दिरले विद्या राई, निर्मला महर्जन, रजनी श्रेष्ठलगायत मेरो आफ्नो छोरी लुना प्रधान जो यति एअरलाइन्सका क्याप्टेनसमेत हुन्, उनीहरूले पनि पदक भित्र्याइसकेका छन्। त्यसैले धर्मश्रीको आगामी संस्करणमा महिला स्पर्धा समावेश गर्नेतर्फ हामी सकारात्मक छौं।

धर्मश्री र अन्य बडी बिल्डिङ प्रतियोगितामा के भिन्नता छ ?

धर्मश्री र अन्य प्रतियोगितामा धेरै अन्तर छ। बडी बिल्डिङको विकासमा नेपाल व्यायाम मन्दिर र धर्मश्रीको योगदान अतुलनीय छ। बडी बिल्डिङ प्रतियोगिताको अगुवा नै नेपाल व्यायाम मन्दिर र धर्मश्री हो। अहिले सर्वाधिक पुरस्कार राशिको बडी बिल्डिङ प्रतियोगिता पनि धर्मश्री नै हो। क्रमिकरूपमा पुरस्कार राशि बढाउँदै लैजाने योजनामा पनि हामी छौं।

धर्मश्री जितेकाहरूले अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा के-कस्तो सफलता पाएका छन् ?

श्याम श्रेष्ठ जो नेपालबाट पहिलोपटक वर्ल्ड बडी बिल्डिङ प्रतियोगितामा भाग लिएर दोस्रो स्थान हासिल गरेका थिए। यस्तै अन्य केही खेलाडीले पनि विश्वस्तरदेखि एसियालीस्तरसम्मको प्रतियोगितामार्फत पदक भित्र्याइसकेका छन्।

धर्मश्रीलाई अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताका रूपमा आयोजना गर्न के गर्नुपर्ला?

हामीले यो बारेमा पनि सोचेका छौं। सरकारको सहयोग र प्रायोजकहरूले साथ दिएको खण्डमा अवश्य पनि हामीले धर्मश्रीलाई अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताका रूपमा आयोजना गर्नेछौं।