सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

सप्ताहिक

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

saptahik.ekantipur.com

● वर्ष २३ ● अंक ३९ ● FRIDAY, 16 FEBRUARY 2018 ● काठमाडौं शुक्रबार, फागुन ०४, २०७४ ● पृष्ठ ३२ ● मूल्य रु. १५/-

डिप पोलिटिकल लभ

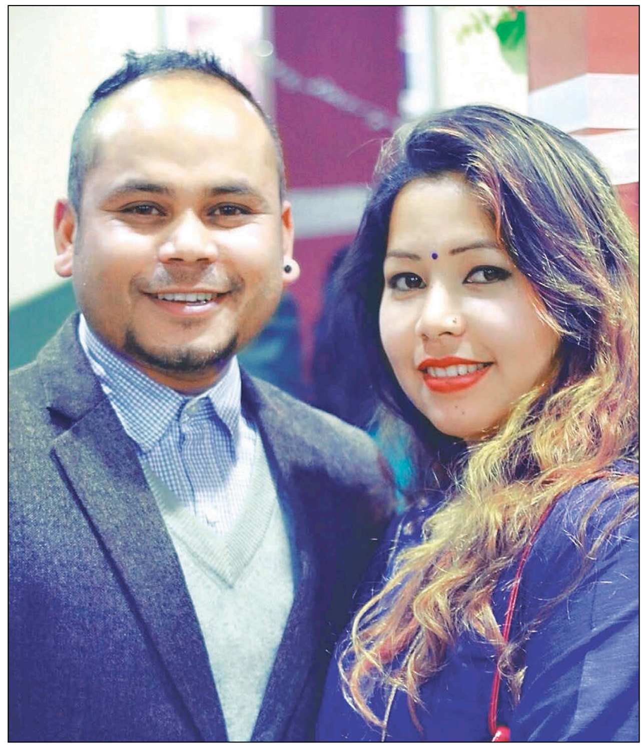
पृष्ठ २२ मा

YouTube ट्रेन्डिङ

१	दर्पण छायाँ-२	च्यानल	बूढासुब्बा मुभिज
२	जात्रा	च्यानल	हाइलाइट्स मुभिज
३	आम्मा कसम-२	च्यानल	मिङ शेर्पा
४	भुत काण्डको पर्दाफास	च्यानल	रिभ्यू प्रोडक्सन
५	प्रिया प्रकाश भेरियर	च्यानल	द लल्लनटप
६	टीकाथलीको घरमा भूत	च्यानल	पीएनपी मिडिया
७	हामीले मर्यौं भूत बनेर तर्साउनेको पर्दाफास	च्यानल	न्यूज२४नेपाल
८	जानी नजानी माया	च्यानल	हाइलाइट्सनेपाल
९	नेपाल भर्सेस केन्या	च्यानल	द नेपाली भिडियो
१०	भ्यालेन्टाइन इज ब्याक	च्यानल	आशिष कचलानी भाइन्स

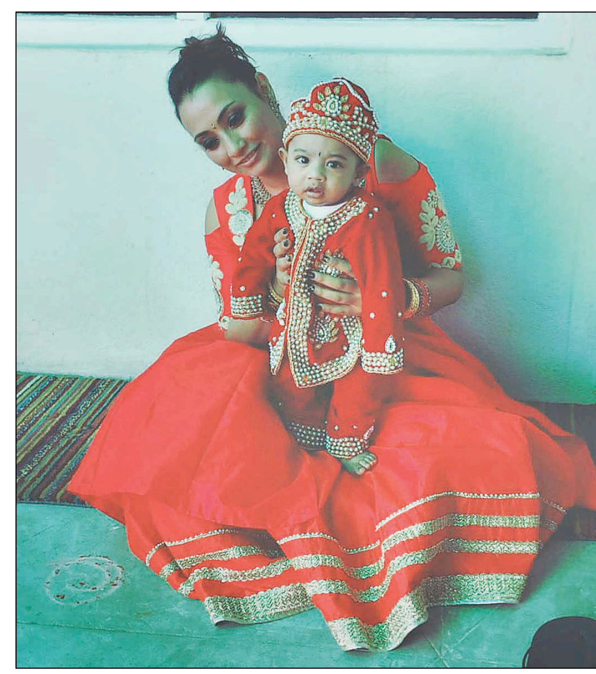
फोटो अफ दि विक

■ **हट पोज** : मोडल रेनुका सिंह ठकुरीको हट पोज ।



■ **गायकको जोडी** : गायक धमेन्द्र सेवान श्रीमतीसँग ।

■ **मेरो परिवार** : निर्देशक तथा संगीतकर्मी आसिफ शाह आफ्नो परिवारका सदस्यहरूसँग ।



■ **आमा बनेपछि** : अभिनेत्री झरना बज्राचार्य आफ्नो छोराको पास्नीका क्रममा ।

एउटा मान्छे मृत्युपछि नर्क पुगेछ । त्यहाँ प्रत्येक व्यक्तिलाई कुनै पनि देशको नर्कमा जाने छुट रहेछ । त्यो व्यक्ति सबैभन्दा पहिले अमेरिकाको नर्कमा गएछ । ढोकामा उभिएको पालेलाई त्यो व्यक्तिले सोधेछ- 'अमेरिकाको नर्कमा के कस्तो सजाय हुन्छ ?' पालेले जवाफ दिएछ- 'सबैभन्दा पहिले एक घण्टा इलेक्ट्रिकल कुर्सीमा राखेर करेन्ट लगाइन्छ, त्यसपछि किला नै किला भएको ओछ्यानमा अर्को एक घण्टा सुताइन्छ र त्यसपछि तपाईंको घाउ नै घाउ भएको पिठ्युँमा पचास कोर्रा हानिन्छ ।' उक्त कुरा सुनेर डराएको त्यो व्यक्ति रुस, चीन, ब्रिटेन, फ्रान्स आदि देशको नर्कमा कस्तो सजाय दिँदा रहेछन भनेर बुझ्दै हिँड्दा उसले सबै देशको नर्कमा अमेरिकाको नर्क जस्तै सजाय दिइन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउँछ । बुझ्दै जाँदा नेपालको नर्कमा जान मानिसहरूको निकै लामो लाइन देखियो । भित्र पस्न मानिसहरू तँछाड-मछाड गरिरहेका थिए । त्यो मानिसलाई लाग्यो कि नेपालको नर्कमा पक्कै सजाय कम हुँदो रहेछ र सबै भित्र पस्न खोजिरहेका छन् । अनि उसले ढोकामा बसेको पालेसँग सोध्यो -'यहाँ कस्तो सजाय हुन्छ ?' पालेले यहाँ पनि अरू देशको नर्ककै जस्तो सजाय हुने बतायो । त्यो मानिसले फेरि सोध्यो-'सबै देशको नर्कमा उस्तै सजाय हुने भए पनि नेपालकै नर्कमा मात्र किन यस्तो भीड ?' पालेले भन्यो-' यहाँ इलेक्ट्रिकल कुर्सी त छ तर लोडसेडिङका कारण बिजुली छैन, ओछ्यानबाट सबै किला चोरी भैसकेका छन्, कोर्रा हान्ने कर्मचारी ढिलो आउँछ र एक दुई कोर्रा हानेर पचास लेख्छ अनि घर तिर जान्छ, त्यसैले यहाँ यत्रो भीड लागेको ।'

नवीन रायमाझीको फेसबुकबाट

ट्वीटर

Hemanta Gautam@Hemantagautam2
धुर्मुस-सुन्तलीको काम बस्ती बसाउने, पुनर्निर्माण प्राधिकरणका हाकिमको काम त्यो बस्ती उद्घाटन गर्दै हिंड्ने (हेलिकप्टरमा), हैट ! जागिर होस् त यस्तो । अँ साँच्ची, तिनलाई लाज लाग्ला कि नलाग्ला ?

सुशीला थापा@SushilaThapa5
माया प्राप्तिमा होइन, माया गर्ने मान्छेको खुसीमा हुन्छ । उसको साथमा अनि शब्दमा होइन, उसले गर्ने व्यवहारमा हुन्छ ।

सूचना@artless77
जसले धेरै माया गर्न जान्दछ, उसले काम पनि राम्रोसँग गर्न जान्दछ अनि सफलता पनि प्राप्त गर्छ, किनभने प्रेमले भरिएको मनले गरेका सबै काम राम्रा हुन्छन् ।

झरी@jharana_dahal
सबै चिज बदलिए, बस यो आँसु कहिल्यै बदलिएन, दुःखमा पनि बग्यो अनि खुसीमा पनि झर्‍यो ।

बिन्ठु@lakshchhu
सेक्स भन्ने कुरा पनि यस्तो हो हजुर- मन मिले डाँडा, भीर, कान्ला जहाँ पनि हुन्छ, मन नमिले एउटै खाटमा सुते नि हुन्न ।

यात्री एक यात्रा अनेक@banzu_
यो पापी संसारमा रहनु छ भने निन्द्रामा पनि खुट्टा हल्लाउनुपर्छ । नत्र मरेछ भनेर घाटमा पुर्‍याउन बेर लाउन्नन् ।

Mridula Khanal@Memridu
खल्तीमा दुई-चार सिक्का पैसा छन् भने पनि छुनछुन बजिरहन्छन्, चलमलाउँदा पनि एकाग्रता भंग गर्छन् । कागजका नोटहरू भने खल्तीमा सपक्क मिलेर बस्छन् । सिक्काले जति बजेर छिनछिनमा आफ्नो उपस्थिति जनाए पनि कामविशेष अनि गाह्रो-साह्रोमा कागजकै नोटले साथ दिन्छन् ।

Thira L.Bhusal@ThiraLalBhusal
मानिसहरूबीच झगडा भए, मुद्दा-मामिला बढे वकिल खुसी, पुलिसलाई पनि त्यस्तैमा फाइदा, जति बिरामी बढ्यो डाक्टरलाई उति फाइदा, पत्रकारले पनि गडबडीमै समाचार बढी देख्ने । कोही बिरामी नपरुन्, सबै जना निश्चिन्त भएर रातभर मस्तसँग निदाउन् भन्ने चाहना राख्ने त चोरले मात्र हो कि क्या हो ?

Bhupendra Khadka@KhadkaBhupendra
आफू बाँचे एक दिन भगवान्सँग नि भेट हुन्छ ।

sajana.dahal@sajsub
म तिमीमा हराउन चाहन्थें, खोइ तिमी नै कहाँ हरायौ ?

माधव ढकाल@lakahd_7
सरकार, वृद्धभत्ता अहिले नै आधा दिन मिल्दैन ? अलि-अलि व्यवहार मिलाउनुथ्यो, जति बाँकी हुन्छ, त्यो पछि दिए भैहाल्यो नि ।

खतिवडा साइलो@Sailokhatiwada5
जसले परिस्थितिलाई अवसरका रूपमा ग्रहण गर्न सक्दैन, त्यसले सफलता कुन चराको नाम हो, जीवन पर्यन्त महसुस गर्न सक्दैन ।

चिम्से अजे@ajayRAI_
केही केटीहरू यति धेरै गाजल लगाउँछन् कि त्यति गाजलले त हामी केटाहरू दुई जोर जुत्ता पोलिस गर्छौं ।

mLm@arcmlm
तपाईंका लागि कोही मुस्कुराउन सक्छ, तर त्यो प्रेम नहुन सक्छ । यदि कोही तपाईंका लागि रुन्छ भने त्यो चैं पक्कै प्रेम हुनसक्छ ।

Himalaya™
SINCE 1930
EVEN-TONED SKIN
TO BRIGHTEN
YOUR DAY.
CLEAR COMPLEXION
WHITENING DAY CREAM
Himalaya® HERBALS
CLEAR COMPLEXION
WHITENING
DAY CREAM
Lightens skin tone.
With UV protection.
Licorice • White Dammer

यात्रा सन्दर्भ

किशोर नेपाल

भ्यालेन्टिनका टिपोट र सम्झना

यी हुन् भर्खर, अघिल्लो साता मात्र बितेको भ्यालेन्टाइन दिवस, फरवरी १४ का केही सम्झना ।

केटा-केटीहरूको भ्यालेन्टाइन दिवस : यो दिन केटालाई केटीले र केटीलाई केटाले फोन गर्छन्, माया गर्छन् । हिजोआज गोपालका गोपाल्नीहरूले पनि बुझेका छन्– भ्यालेन्टाइन । भरे बूढो आउँछ, उपहार होइन गिफ्ट बोकेर । पहिले-पहिले गुँदपाक बोकेर आउँथ्यो । भ्यालेन्टाइन दिवस मनाउने चलन सुरु भएपछि डेरी मिल्क बोकेर आउन थालेको छ । चपलीको भ्यालेन्टाइन अलि बुझ्झकी छ । चपली अलिकति चर्की पनि छ । वर्षको एकपटक यसो माया गरेर, यसो गाला सुमसुम्याएर, यसो मीठो बोलेर कुरा गरे पनि त हुने नि ! उसलाई त मसँग बस्नुपर्‍यो, हिंड्नुपर्‍यो र कुरा गर्नुपर्‍यो भने पसिना आइहाल्छ । भ्यालेन्टाइनका दिन उपहार दिंदा पनि सबैले देख्ने गरी दिए के हुन्छ र ? आफ्नै जोडाजोडी । सिउँदोमा सिंदूर हालेर, झ्याईं-झ्याईं पन्चै बाजा ठोकेर ल्याएकी आफ्नी बूढीलाई माया गर्न पनि लाज मान्नुपर्छ त ? कुरा सत्य हो ।

अर्को एउटा रमाइलो कुरा भेटियो फेसबुकमा । 'पिपलु छायाँमा' एक जना साथी छिन्, जो बडो रमाइलो र ज्यानदार कुरा लेख्छिन् । अस्ति त बिहानै लेखिदिइछन्, 'जीवनमा सबैभन्दा राम्रो साथ आफ्नो साथीले निर्वाह गरेको हुन्छ । दुःख पर्दा नरोऊ भन्दै आँसु पुछिदिने जीवनसाथी नै हुन्छ । मुग्लान गएका बेला घर नै खाली गर्ने के साथी ? मुग्लानबाट आउँदा गोठै बोकेर कोसेली ल्याउने पो साथी ? मुना-मदन र यस्तो पो साथी । माया दिवसको शुभकामना सबैलाई ल !!'

पिपलुको भ्यालेन्टाइन शुभकामना पढ्दापढ्दै जंगी तोपजस्तो शुभ-कामना पढ्न पाइयो : 'यो पुस्ता नै संसारबाट मरिहाल्ने अन्तिम पुस्ता हो । त्यसैले लफ एन्ड वी मेरी । हाम्रो पृथ्वीको नदीनालामा आएको छाल र स्मृदी बनाउँदा त्यसको जार र ग्लासमा आएको भेल उस्तै-उस्तै रहेछ ।'

अनि, त्यति नै बेला एसएमएस आयो, 'काठमाडौंको बजारमा कबाब र बिरयानीलाई लोकप्रिय बनाउन हामीले सुरु गरेको स्वादिलो प्रमोसनल अभियानमा आउनुहोस् ।' युरोप, अमेरिकातिर भएको भए कबाब र बिरयानीको सट्टा हर्सेस क्यान्डिज र क्याडवरी चकलेटको विज्ञापन हुन्थ्यो । अब, यताको तालै यस्तो ।

यसैपटक भ्यालेन्टाइन दिनको अखबारमा प्रेमले आतुर भएका हिन्दू केटा र मुसलमान केटीको अन्तरप्रदेशीय, अन्तरजातीय विवाह भएको समाचार छापियो । यो ताजा समाचार थिएन । धेरै वर्षअघिको घटनालाई समाचारका रूपमा पुनरुत्पादन गरिएको थियो । अचेल समाचारको अभाव हुन थालेको छ । पत्रकारहरूले बिटहरू फैलाउन थालेका छन् । वरिष्ठ हुने हतारमा छन् पत्रकारहरू, तर चरित्रमा उस्तै-उस्तै भए पनि नेपाल पत्रकार महासंघ र नेपाल बार एसोसियसनका बीच अलिकति पनि समानता छैन । नेपाल बार एसोसिएसनको सिफारिशमा सरकारले अधिवक्ताहरूलाई वरिष्ठ तोक्छ । पत्रकार महासंघको सिफारिसमा पत्रकारहरूलाई वरिष्ठ तोक्न भनेपछि सरकार उफ्रिएर तीस हात पर थेच्चारिन्छ ।

प्रेमको यति ठूलो महत्त्व बोकेको यत्रो ठूलो दिवसका दिन यो वरिष्ठको कचिंगल किन आएको होला ? कचिंगलकै लागि त अनेक विषयले भरिएका छन् चोक र आँगनहरू । सहर-बजारमा पनि प्रेमका खासै विषयहरू छैनन् । जवान केटा र केटीहरू बालाजु बाइपास पार गरेर 'सम्भोगदेखि समाधिसम्म' तीर्थस्थलतिर लाग्दैछन् । उनीहरू त्यो पवित्र तीर्थ अर्थात् आश्रममा जाने होइनन् । देशमा अहिले होम स्टे जति लोकप्रिय छ त्यति नै लोकप्रिय छ– 'घण्टे स्टे' ।

अर्थात् आश्रम वरपरका डाँडाहरूमा होटलहरू खोलिएका छन् । त्यहाँ कति घण्टा बस्ने हो ? के-के खाने हो ? त्यसैमा धेरै कुरा निर्भर गर्छ । घण्टा-घण्टाका हिसाबले सशुल्क सुविधाजनक कोठा चाहिए सधैँ स्वागत छ ।

प्रतिक्रिया

निर्णायकहरूको छनौट सही लाग्यो (फ्रन्टपेज : सर्वाधिक आकर्षक महिला पुरुष) । पारस खड्का र हिमानी शाह बाहिरी आवरणका मात्र सुन्दर होइनन् । उनीहरूको मन पनि सफा र सुन्दर छ ।

कौशल बडाल

सुन्दरता बाहिरी आवरणले भन्दा स्वभाव र चरित्रले निर्धारण गर्छ (कस्ता महिला सुन्दर हुन्छन् ?) । हेर्दा राम्रा देखिने मानिसहरू भित्री रूपमा सुन्दर नहुन सक्छन् ।

सुरज गुरुङ

आयुष्मान र प्रियंकाको सम्बन्धमा दरार आएको खबर सुन्नु नपरोस् (अन्तर्वार्ता : मेरो हात माग्न कहिले आउँछौ आयुष्मान) । सधैंभरी मिलेर बसेको, खुसी भएको सुन्न पाइयोस् । प्रियंका र आयुश्मानलाई शुभकामना ।

सौगात क्षेत्री

प्रेमका रूप मात्र फरक रहेछन् (प्रेमका अनेक रंग) । जीवनमा प्रेमले शान्ति र आनन्द दिन्छ तर आकर्षणका नाममा गरिने माया-प्रेमले बेचैनी मात्र दिन्छ । ओशोको लेख पढेपछि प्रेमका विभिन्न आयामका सम्बन्धमा बुझ्न पाइयो ।

शुसान्त श्रेष्ठ

संसार प्रेम मै अडिएकाले होला साहित्यमा पनि प्रेमकै विषयवस्तुले प्रश्रय पाउँछ (साहित्यमा किन प्रेम बढी लेखिन्छ ?) । प्रेमसम्बन्धी अमर न्यौपानेको अभिव्यक्तिले मन छोयो । प्रेमले मानिसलाई बाँधेको हुन्छ । प्रेम नभएको भए जीवन फूल नभएको बगैंचा जस्तो हुन्थ्यो भन्ने कुरामा सहमति छ ।

दीपक बस्नेत

सामाजिक सञ्जालले प्रेम सम्बन्ध जोड्न त सजिलो बनाएको छ (सामाजिक सञ्जालमा प्रेमसम्बन्ध) तर,त्यसमा दिगोपन भने हुँदैन र त्यो प्रेम उति जीवन्त पनि हुँदैन । निरन्तरको भेटघाट अनि चिनजानले मात्र सम्बन्ध बलियो हुन्छ । भर्चुअल दुनियाँ, वास्तविक दुनियाँभन्दा फरक छ ।

विनोद आचार्य

सबैभन्दा ठूलो कुरा त विश्वास र प्रेम नै हो (भ्यालेन्टाइन डेको डिजिटल गिफ्ट) । गिफ्ट त माया दर्साउने माध्यम मात्र हो ।

विराज पन्त

डेटिङ सफल बनाउने टिप्समार्फत राम्रै जानकारी मिल्यो (सफल डेटिङका लागि) । सामान्य लाग्ने कुराहरूले जीवनमा धेरै ठूलो महत्व राख्छन् । लेखमा उल्लेख गरिएका कुराहरू सान्दर्भिक अनि महत्वपूर्ण छन् ।

दीपक आले

सञ्चिता लुइँटेलको भ्यालेन्टाइन सम्झना रमाइलो रहेछ (अनुभव : हाम्रो भ्यालेन्टाइन डे) कक्षा चार मै पढ्दा भ्यालेन्टाइन डे मनाएकी सञ्चिता वैवाहिक जीवनमा बाँधिए पनि श्रीमान्सँग उनको सम्बन्ध साथीको जस्तै रहेछ । यस्तो सम्बन्ध कमै मानिसको मात्र हुन्छ ।

लोकेन्द्र गौतम

प्रेमले उमेर, जात आदि केही भन्दैन (चर्चामा छन् यी जोडी) । त्यसैले उमेर धेरै फरक भए पनि कतिपय सम्बन्ध मजबुत छन् । कतिपय सम्बन्ध चर्चाका लागि मात्र बनाइए जस्ता देखिन्छन् ।

संगीता काफ्ले

सबै विवाहित जोडीलाई शुभकामना (सेलिब्रेटी विवाहको वर्ष) । सबैको सम्बन्ध दिगो होस् ।

रामेश्वर भण्डारी

घुमघाम तथा उपहारसम्बन्धी टिप्स मन परे । अन्य अंकहरूमा पनि यस्तै रोचक टिप्सहरू पढ्न पाइयोस् ।

सचिन संगीत

संसारमा सबैलाई प्रेमको आवश्यकता हुन्छ (मुक्त आकाश : आउ प्रेम गरौं) । अरूको कमीकमजोरीहरु स्वीकार गरे मात्र चोखो प्रेम हुन सक्छ । अन्यथा त्यसलाई आकर्षण मात्र मान्न सकिन्छ ।

सचिन न्यौपाने

twitter follow us on
twitter.com/saptahik

SMS मार्फत प्रतिक्रिया
SF(space) दिएर आफ्नो प्रतिक्रिया टाइप गरी नामसहित 8080 मा पठाउनुहोस् ।

Like us on Facebook
facebook.com/kantipursaptahik

EVENT PRODUCED & ORGANIZED BY

ODC ENTERTAINMENT

TUBORG

PRESENTS

CATCH THE BIG BANG BY BOLLYWOOD SUPERSTARS

DA-BANGG THE TOUR

10TH MARCH 2018, TUNDHIKHEL, KATHMANDU

GET YOUR TICKET AT

Dal Bhat Nepali Kitchen - Lazimpat
Bhat-Bhateni Supermarket
Adidas - Durbar Marg/Kumaripati
Trisara - Lazimpat
Vibe Lounge - Lazimpat
GG Machaan Restaurant - Jhamsikhel
IME Centers

Abi International Money Transfer Pvt. Ltd. - Baneshwor 9851075708
Abi Money Express - Chabahil 9802032428
Abroad Money Transfer - Baneshwor 9841978498
All Over Remit Express - Bijulibazar 9851075708
All Over Remit Express - Thapathali 9841730649
Anugraha Enterprises - Talchhikhel 9843220732
Bajra Sub Remit - Jorpati
Bhairabi Money Transfer - Battar 9849853873/9813081414
Bipin Enterprises - Kuleshwor Branch 9851052927
Debo Sub Remit Pvt Ltd - Banepa 9851066378/9841334782
Dharahara Money Transfer Pvt. Ltd.- Sundhara 9851045879
Dip Sub Money Transfer - Maitidevi 9851063847
East Link Sub Money Transfer Pvt. Ltd - Sallaghari 9851051952
East Link Sub Money Transfer Pvt. Ltd - Suryabinayak 6619372
Easy Group Pvt Ltd. - Gathaghar, Thimi 9851051952
Galaxy Money Transfer Pvt. Ltd.- Maharajgunj 9851101912
Hello Hi Connection - Jawalakhel 9851029305
Himalayan Money Transfer - Gaushala 9851034357/9841538054
Kala International Co. Pvt Ltd - Dhading 9851130467/9851108953
Kathmandu Sub Money Transfer - Gongabu 9841804314
Mangal Arati Investment Pvt. Ltd - Greenland, Dhapasi 9851019511
New World Link Money Transfer - Nagarjun Buspark 9841578692
Om Shanti Money Transfer - Sinamangal 9841528946
People Money Transfer Pvt. Ltd. - Kalanki 9851128288
Public Sub Remit Pvt. Ltd. - Bagbazar, Kathmandu 9851089019
S.n.s Money Transfer Pvt Ltd - Tilganga, Airport 9818650810
Simple Sub Money Transfer - Koteshwor
Simple Sub Money Transfer - Mid Baneshwor 9841153054
Swoyambhu Sub Money Transfer Pvt Ltd - Ichangu 9851021903
Uma Maheshwor Enterprises Pvt Ltd - Kirtipur 9841517067
Sajha Dot Com - Kuleshwor 9861241490

TICKET PRICE

PLATINUM	GOLD	SILVER	BRONZE
NRs. 20,000/-	NRs. 10,000/-	NRs. 5,000/-	NRs. 3,000/-

IN PARTNER WITH: CITY HOTEL AND SUITES; Dal Bhat NEPALI KITCHEN
CO-SPONSOR: RedBull
OFFICIAL MEDIA PARTNER: कान्तिपुर; KANTIPUR; Radio Kantipur
LOGISTIC PARTNER: NTB
HELI PARTNER: HELI EVEREST

HOSPITALITY PARTNER: SOALTEE CROWNE PLAZA KATHMANDU
BANKING PARTNER: Global IME Bank
RECREATION PARTNER: CHANDRAGIRI HILLS
INSURANCE PARTNER: IME LIFE Ensuring Future
TICKETING PARTNER: IME; IME pay
INTERNATIONAL ONLINE PARTNER: RESPECT & RISE
CREATIVE PARTNER: hueshine

EVENT MANAGED, SCRIPTED AND DIRECTED BY SOHAIL KHAN ENTERTAINMENT & JA EVENTS LLP

FOR ONLINE BOOKING:
www.meroshows.com

FOR MORE INFO:
9801216002, 9801216003, 9801216005
www.odcentertainment.com

काठमाडौंसम्म दौडेरै आउने इच्छा छ

■ मिलिन्द सोमन, अभिनेता/मोडल

५३ वर्षअघि स्कटल्यान्डको ग्लास्गोमा जन्मिएका मिलिन्द सोमन भारतीय सुपर मोडल, चलचित्र अभिनेता तथा राष्ट्रिय स्तरका पौडी खेलाडी हुन् । अहिले उनले आफ्नो परिचय सामाजिक अभियन्ताका रूपमा समेत विकसित गरेका छन् । झन्डै डेढ दशकअघि "रनिङ फर हेल्थ" को अवधारणालाई पछ्याउँदै दौडन थालेका मिलिन्दले पछिल्ला पाँच वर्षयता स्वास्थ्यका लागि दौड भन्ने अभियानलाई आफ्नै जीवनसँग जोडेका छन् । सन् २०१२ मा मुम्बईमा सम्पन्न पहिलो महिला म्याराथन अर्थात पिंकाथनको सफल आयोजना गरेर दौडमा महिलाहरूलाई सहभागी गराउने अभियान थालनी गर्ने मिलिन्दले अघिल्लो वर्ष नेपालमा समेत महिला सशक्तीकरणसम्बन्धी जनचेतना फैलाउने उद्देश्यले "पिंकाथन काठमाडौं" शीर्षकको महिलाहरूले मात्र सहभागिता जनाउने दौड प्रतियोगिता आयोजित गरे । अघिल्लो वर्षको शिवरात्रिका दिन सम्पन्न पहिलो पिंकाथनको सफलतापछि मिलिन्दकै अगुवाइमा आगामी शनिबार अर्थात् फागुन १२ गते दोस्रो संस्करणको पिंकाथन काठमाडौं-२०१८ को आयोजना हुँदैछ । उक्त कार्यक्रमको पत्रकार सम्मेलनमा सहभागिता जनाउन काठमाडौं आएका बेला मिलिन्दसँग साप्ताहिकले गरेको कुराकानी :

अचेल चलचित्रमा निकै कम देखिनुहुन्छ नि ?

विगतको तुलनामा अलि कम भएको हो, तर नदेखिएको भने होइन । अघिल्लो वर्ष मात्र मैले अभिनय गरेका सेफ तथा मुक्ति शीर्षकका दुई चलचित्र प्रदर्शन भए । यो वर्ष 'हमारा तिरंगा' मार्फत दर्शकमाझ आउँदैछु ।

सामाजिक कार्यमा सक्रिय भएपछि अभिनयलाई समय कम भएको हो कि ?

त्योचाहिं हुन सक्छ । म पछिल्ला पाँच वर्षदेखि महिला सशक्तीकरणको अभियानमा छु । पिंकाथनमार्फत महिलाहरूलाई घरबाट सडकसम्म ल्याएर दौडाउने अभियानमा सक्रिय छु । त्यही अभियानको दोस्रो संस्करणका लागि अहिले म काठमाडौंमा छु ।

पिंकाथन कस्तो कार्यक्रम हो ?

यो म्याराथनकै एक प्रकार हो, जसमा महिलाहरूको मात्र सहभागिता रहन्छ । नेपालमा यो कार्यक्रम दोस्रो पटक आयोजित हुँदैछ । परिवार तथा आफ्नो हेरचाहमा मात्र केन्द्रित हुने महिलालाई आफ्नै स्वास्थ्यका सम्बन्धमा जागरूक बनाउने उद्देश्यले पिंकाथनको आयोजना गरिएको हो । परिवारको हेरचाह गर्दागर्दै महिलाहरू आफ्नो स्वास्थ्यमा ध्यान दिन चुकिरहेका हुन्छन् । महिलाहरूबीच आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गरौं भन्ने सन्देश पुऱ्याउनु नै यो अभियानको उद्देश्य हो ।

पिंकाथनको मुख्य उद्देश्य के हो ?

शारीरिक व्यायामलाई जीवनशैलीकै एक हिस्सा बनाउनु स्वस्थ हुनु हो भन्ने चेतना सबै पुरुषमा नआइरहेका बेला महिलाहरूमा त्यस्तो चेतना झनै कम छ । त्यसैलाई चुनौती दिँदै स्वास्थ्यसम्बन्धी चेतना फैलाउनु तथा महिलालाई चुलोचौकाबाट बाहिर निकालेर सामूहिक दौडमा सहभागी गराउनु नै यो कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य हो । महिलाहरूले चुलोचौकामा मात्र सीमित हुनु हुँदैन भन्ने मान्यतालाई सुदृढ गर्ने उद्देश्यले आयोजना गरिएको पिंकाथन महिलाहरूप्रति लक्षित एउटा अभियान हो ।

काठमाडौंमा सम्पन्न हुने काठमाडौं पिंकाथन-२०१८ को तयारी कस्तो छ ?

आठ दिनपछि काठमाडौंमा सम्पन्न हुने पिंकाथन-२०१८ को लगभग सम्पूर्ण तयारी पूरा भैसकेको छ । अघिल्लो वर्षको तुलनामा यो वर्ष सहभागी संख्या बढ्ने हाम्रो अनुमान छ ।

> शारीरिक व्यायामलाई जीवनशैलीकै एक हिस्सा बनाउनु स्वस्थ हुनु हो भन्ने चेतना सबै पुरुषमा नआइरहेका बेला महिलाहरूमा त्यस्तो चेतना झनै कम छ । त्यसैलाई चुनौती दिँदै स्वास्थ्यसम्बन्धी चेतना फैलाउनु तथा महिलालाई चुलोचौकाबाट बाहिर निकालेर सामूहिक दौडमा सहभागी गराउनु नै यो कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य हो । महिलाहरूले चुलोचौकामा मात्र सीमित हुनु हुँदैन भन्ने मान्यतालाई सुदृढ गर्ने उद्देश्यले आयोजना गरिएको पिंकाथन महिलाहरूप्रति लक्षित एउटा अभियान हो ।

भारतमा आयोजित पिंकाथन कत्तिको सफल छन् ?

पाँच वर्षअघि पिंकाथन प्रारम्भ गर्दाको तुलनामा अघिल्लो वर्षको पिंकाथनमा सहभागिताको संख्या ह्वात्तै बढेको छ । गत वर्ष मात्र हामीले भारतका बैंगलोर, कोलकाता, मुम्बई, दिल्ली, हैदरावाद, पुने, चेन्नई, गुवाहाटी आदि सहरका ८० हजार भन्दा बढी महिलालाई घरबाट बाहिर ल्याएर सडकमा कुदाएका छौं ।

तपाई स्वयं यो अभियानका लागि कसरी तयार हुनु भयो ?

डेढ दशकअघि सम्म म दिनको ३० खिल्ली भन्दा बढि चुरोट पिउँथें । स्वास्थ्यका बारेमा मैले केही सोचेकै थिइन । यद्यपि, त्यही बेला मलाई स्वास्थ्य नै जीवनको सबैभन्दा ठूलो सम्पत्ति र सौन्दर्य हो भन्ने लाग्यो । लगत्तै मैले चुरोट त्यागें र दौडन थालें । दौडन थालेको केही समयपछि नै मलाई अरूले पनि साथ दिन थाले । आज मेरो यो दौडाइले अभियानकै रूप लिएकोमा म खुसी छु ।

महिलाहरूबीच दौडनुपर्छ भन्ने सन्देश कसरी पुऱ्याउनु भयो ?

पहिले त मेरो अभियानलाई महिलाहरूले खासै साथ दिएनन् । दौडमा महिलाहरू निकै कम हुन्थे । दौड प्रतियोगिता नै आयोजना गरेपछि महिलाहरूको सहभागिता बढ्ने अनुमान गरेर उक्त प्रतियोगिताको शीर्षक 'पिंकाथन' राखें । शीर्षकले नै महिलाहरूलाई आकर्षित गरेकाले हुनुपर्छ, यो प्रतियोगितामा महिला सहभागिता बिस्तारै बढ्न थाल्यो ।

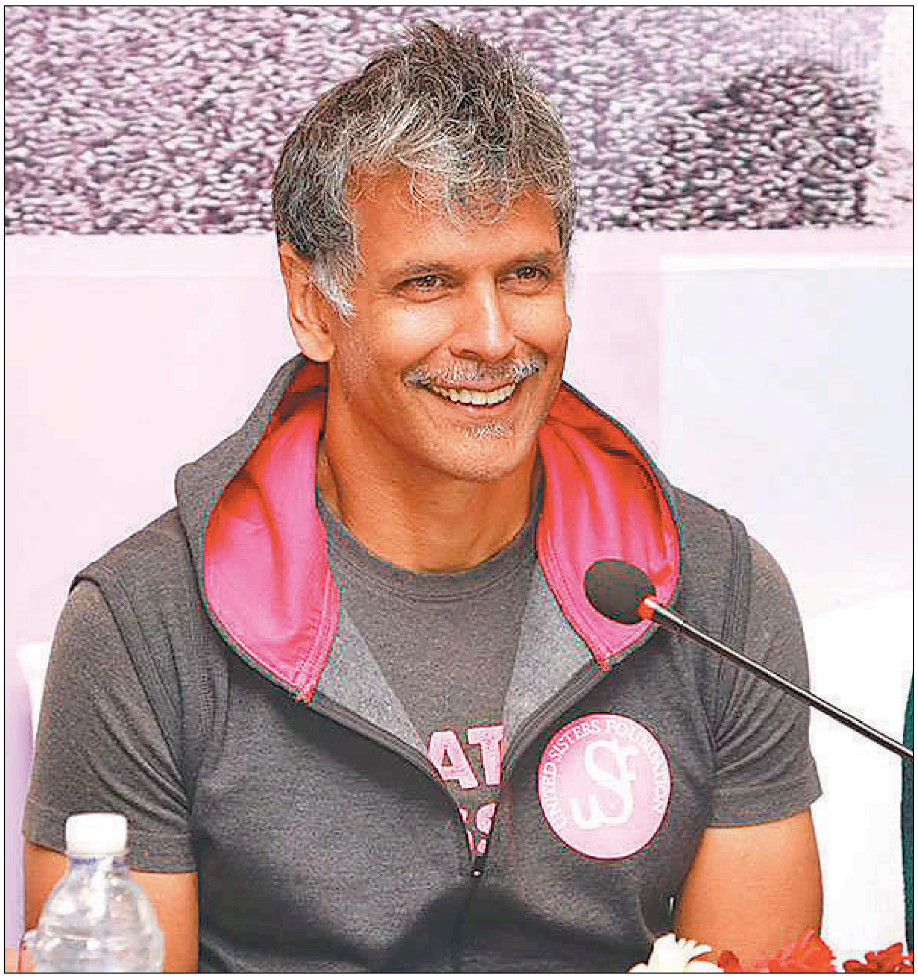
पहिलो पिंकाथनको अनुभव कस्तो रह्यो ?

सन् २०१२ मा मुम्बईमा पहिलो पिंकाथन सम्पन्न भयो । उक्त प्रतियोगितामा २ हजार भारतीय महिलाले सहभागिता जनाए । हाम्रो पहिलो प्रयासले राम्रो प्रशंसा पायो । सम्भवतः त्यसैले होला, मलाई मुम्बईभन्दा बाहिरका सहरबाट पनि यस्तै प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने निम्तो आउन थाले ।

महिलाहरू दौडिएको देख्दा कस्तो लाग्छ ?

अवश्य पनि खुसी लाग्छ । दौडले महिला र पुरुष दुवैलाई स्वस्थ रहन सहयोग पुऱ्याउने भएकाले यो हरेकले गर्नैपर्ने काम हो । अर्को कुरा, महिलाहरूको सुन्दरता भनेकै उनीहरूको स्वास्थ्यमा निर्भर रहन्छ । सुन्दर देखिन स्वस्थ रहनुपर्छ भने स्वस्थ रहन दौडनुपर्छ । पिंकाथनको मुख्य उद्देश्य नै यही हो ।

पृष्ठ ७ मा



पृष्ठ ६ बाट

अघिल्लो वर्ष काठमाडौंमा सम्पन्न पिंकाथनलाई कसरी सम्झनुहुन्छ ?

भारतबाहिर पहिलो पटक नेपालमा पिंकाथन प्रारम्भ भएकोमा म अत्यन्त खुसी छु । नेपालका धेरै महिला पिंकाथनमा सहभागी भएको देखेर अझ बढी खुसी लाग्यो । मलाई आशा छ, फेब्रुअरी २४ को पिंकाथनमा अघिल्लो वर्षको तुलनामा अझ बढी नेपाली महिला सहभागी हुनु हुनेछ । अघिल्ला वर्ष दुई-तीन हजार महिला सहभागी भएकोमा यो वर्ष १०-१५ हजारभन्दा बढी सहभागिता रहने मेरो अनुमान छ ।

पिंकाथनमा सहभागीहरूको उमेर सीमा कस्तो छ ?

यसपटकको पिंकाथनमा हरेक उमेरका महिलाले सहभागिता जनाउन सक्नेछन् । यद्यपि १३ वर्षभन्दा कम उमेरका किशोरी तथा बालिकाहरूले भने उनीहरूको अभिभावकको साथमा मात्र सहभागिता जनाउनुपर्नेछ । त्यसबाहेक अन्य हरेक उमेर समूहका महिलाका लागि पिंकाथन खुला रहनेछ । भारतमा सम्पन्न एउटा पिंकाथनमा १ सय वर्षकी एक महिलाले पूरा जोसका साथ दौडिएर सबैलाई छक्क पार्नु भएको थियो ।

पिंकाथनमा सहभागिताका लागि कुनै शुल्क तिर्नुपर्छ कि पर्दैन ?

दौडमा सहभागी हुन इच्छुक महिला तथा युवतीले जम्मा ६ सय रुपैयाँ तिर्नुपर्छ । उक्त रकमबाट सहभागीहरूले टिसर्ट तथा खाजाको प्याकेटसमेत प्राप्त गर्नेछन् ।

काठमाडौं पिंकाथन-२०१८ को व्यवस्थापन कसरी हुन्छ ?

यसपटकको पिंकाथनमा पनि कान्तिपुर मिडिया ग्रुपको मासिक पत्रिका 'नारी' मिडिया पार्टनरका रूपमा सहभागी छ भने भारतमा समेत पिंकाथनको व्यवस्थापन गर्दै आएको युनाइटेड सिस्टर्स अर्गनाइजेसनसँग मिलेर लिजर पोर्टलले नेपालको व्यवस्थापन मिलाउँदैछ ।

पिंकाथनमा सहभागी हुनेहरूले कति किलोमिटर दौडनुपर्छ ?

यसपटकको पिंकाथन तीन किलोमिटरको दौडबाट प्रारम्भ हुनेछ । त्यसपछि ५ किलोमिटर, १० किलोमिटर तथा २१ किलोमिटरको दौड हुनेछ । दौडमा प्रथम, दोस्रो तथा तेस्रो हुनेलाई आकर्षक पुरस्कार समेत प्रदान गरिनेछ ।

भारतबाहिर पहिलो पिंकाथन गर्न काठमाडौंलाई नै किन रोज्नुभयो ?

काठमाडौं मेरा लागि विशेष सहर हो । त्यसैले पनि मैले पिंकाथनको अन्तर्राष्ट्रियकरणका लागि तपाईंहरूको सहरलाई रोजेको हुँ ।

प्रसंग बदलौं, नेपाल आएका बेला के-के गर्न रुचाउनुहुन्छ ?

हरेक पटकको नेपाल अर्थात् काठमाडौं भ्रमणका बेला मैले नछुटाउने दुई काममध्ये एउटा हो पशुपतिनाथको दर्शन अनि अर्को दशरथ रंगशालाको भ्रमण ।

तपाई भगवान् शिवको डाइहार्ट फ्यान हुनुहुन्छ भन्ने चर्चा छ नि ?

हो, म शिव भक्त हुँ । धर्ममा असाध्यै आस्था राख्ने भएकाले म काठमाडौं आएका बेला सकेसम्म छिटो पशुपतिनाथ पुग्न लालायित हुन्छु । त्यहाँ पुगेपछि ममा सकारात्मक उर्जा आएको अनुभव गर्छु ।

अनि दशरथ रंगशाला ?

दशरथ रंगशालामा पौडी पोखरी पनि छ, जहाँ मैले पहिलो दक्षिण एसियाली खेलकुदमा भारतका लागि पदक जितेको थिएँ । त्यसैले काठमाडौंमा मलाई यी दुई स्थान विशेष प्रिय लाग्छन् । म हरेक पटक काठमाडौं आउँदा पशुपति जान्छु अनि रंगशाला पुगेर केही राउन्ड दौडन्छु । त्यति गरेपछि मात्र मेरो काठमाडौं यात्रा पूर्ण भएजस्तो लाग्छ ।

तपाईंको ग्ल्यामर संसारचाहिं कस्तो चलिरहेको छ नि ?

त्यो पनि चलिरहेको छ । विभिन्न चलचित्रमा काम गरिरहेकी छु । मोडलिङमा आधारित रियालिटी शोहरूमा निर्णायकका रूपमा सहभागिता जनाइरहेको छु ।

मुम्बई म्याराथनको सहभागिताका बारेमा केही सम्झनुहोस् न ?

सन् २००४ मा सम्पन्न पहिलो मुम्बई म्याराथनमा सहभागिता जनाउन मैले झन्डै तीन महिना ट्रेडमिलमा दौडिएर तयारी गरेको थिएँ । त्यही तयारीले होला, २१ किलोमिटरको हाफ म्याराथन मैले २ घण्टा ५ मिनेटमा पूरा गरें, कुनै समस्याबिना । उक्त दौडले नै ममा नयाँ आत्मविश्वास सिर्जना गरेको थियो ।

मोडल तथा कलाकारजस्तो मान्छे, दौडन सक्छु जस्तो लागेको थियो ?

मोडल र कलाकारभन्दा अघि म

> यसपटकको पिंकाथनमा हरेक उमेरका महिलाले सहभागिता जनाउन सक्नेछन् । यद्यपि १३ वर्षभन्दा कम उमेरका किशोरी तथा बालिकाहरूले भने उनीहरूको अभिभावकको साथमा मात्र सहभागिता जनाउनुपर्नेछ । त्यसबाहेक अन्य हरेक उमेर समूहका महिलाका लागि पिंकाथन खुला रहनेछ ।

भारतको राष्ट्रिय स्तरको पौडी खेलाडी थिएँ । यद्यपि त्यति हुँदा पनि दौडमा चाहिँ समस्या होला जस्तो लागेको थियो । पहिलो पटक मुम्बई म्याराथनमा भाग लिएपछि पलाएको आत्मविश्वासले आज ५२ वर्षको उमेरमा पनि म एउटा युवाझैं दौडन सक्छु । तपाईंलाई अचम्म लाग्न सक्छ, मुम्बई म्याराथनको अनुभवकै कारण मैले सन् २०११ मा अहमदाबाददेखि मुम्बईसम्मको ५ सय ५० किलोमिटर दूरी १५ दिनमा दौडेर पूरा गरेको थिएँ । त्यसको एक वर्षपछि दिल्लीदेखि मुम्बईसम्मको १ हजार ५ सय किलोमिटर दूरी ३० दिन लगाएर पूरा गरें ।

अहिले पनि दौडनुहुन्छ ?

अहिले पनि समय पाएँ भने एउटा सहरबाट अर्को सहर दौडिएरै पुग्छु । समयले साथ दियो भने कुनै दिन दिल्लीबाट काठमाडौंसम्म दौडिएरै आउने मन छ ।

तपाईंले भारतीय महिला र नेपाली महिलामा के फरक पाउनुभयो ?

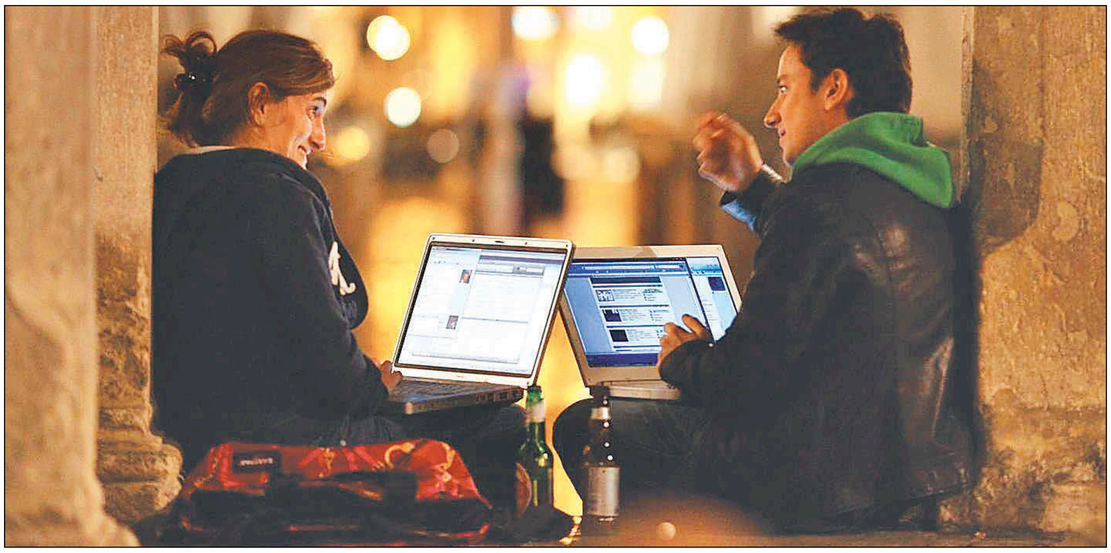
केही फरक छैन् । उनीहरू बराबर उत्साहित छन् । स्वास्थ्य सर्वाधिक महत्वपूर्ण कुरा हो भन्ने कुरा सबैले उत्तिकै बुझेका छन् । सबैले स्वास्थ्यलाई पहिलो प्राथमिकतामा राखिरहेका छन् । हामी राम्रो स्वास्थ्य भएन भने केही पनि गर्न सक्दैनौं ।

तपाई सुपरिचित मोडल पनि हुनुहुन्छ । युवाहरूका लागि कुनै फिटनेस टिप्स ?

स्वस्थ नै सबैभन्दा ठूलो ग्रुमिङ हो । तपाई स्वस्थ हुनुभयो भने कस्तो देखिनुहुन्छ भन्ने कुराले केही महत्व राख्दैन । तपाईंमा सुन्दर छाला, ग्लो अनि पोजेटिभिटी आयो भने मानिसहरू त्यसै तपाईंप्रति आकर्षित हुनेछन् । तपाई यदि स्वस्थ हुनुभयो भने कुनै सेलिब्रेटीजस्तो देखिनुभएन भने पनि त्यसले खासै फरक पर्दैन् । तपाई आफ्नो व्यक्तित्वप्रति आफैंले गर्व गर्नुहुनेछ । राम्रो स्वास्थ्यले नै तपाईंलाई आत्मविश्वासी बनाउनेछ । त्यसैले म भन्छु– हेल्दी रहनु नै सबैभन्दा ठूलो फिटनेस मन्त्र हो ।

अनलाइनमा जोडीको खोजी

आभास अधिकारी



कुनै जमाना थियो, जब परेवालगायतका पन्छीको उपयोग गरेर मानिसहरू सन्देश साटासाट गर्थे । हिजो चिठीपत्र तथा पत्रमित्रतामार्फत साथी बनाइन्थे भने प्रेमी–प्रेमिकाले पनि सञ्चारको साधनका रूपमा यस्तै साधन प्रयोग वा उपाय अवलम्बन गर्थे । त्यसबाट अघि बढ्दै टेलिफोन र एसएमएस हुँदै अहिले प्रेम र डेटिङका लागि इन्टरनेटका माध्यमबाट अनेकन प्रविधि भित्रिसकेका छन् । प्रस्तुत छन् केही चर्चित डेटिङ वेबसाइट तथा एप :

टिन्डर

विश्वव्यापी रूपमा जोडी खोज्न सर्वाधिक प्रयोग भएको एप हो– टिन्डर । यो एपमा आफू बस्ने ठाउँका आधारमा स्वाइप गर्दै आफ्ना लागि उपयुक्त जोडी खोज्न सकिन्छ । फेसबुकमा भएको प्रोफाइल र तस्बिरहरूकै आधारमा यो एपमा प्रोफाइल बनाउन सकिन्छ । टिन्डर विश्वव्यापी रूपमा उपलब्ध छ भने ४० भन्दा बढी भाषाका प्रयोगकर्ताले यो एप प्रयोग गर्न सक्छन् । यो एपका अधिकांश (३८ प्रतिशत) प्रयोगकर्ता १६- २४ वर्ष उमेर समूहका तथा ४५ प्रतिशत प्रयोगकर्ता २५-३४ वर्ष उमेर समूहका छन् । यो एप २०१२ देखि चल्तीमा आएको हो ।

जुस्क

डेटिङ एप प्रयोग गर्दा कसैले नक्कली आइडी प्रयोग गरेर आफूलाई झुक्याउँछ कि भन्ने डर भएका व्यक्तिका लागि उपयुक्त एप हो– जुस्क । यो एपले प्रयोगकर्तालाई भिडियो सेल्फीमार्फत भेरीफिकेसन गर्छ, जसका कारण यो एप नक्कली प्रयोगकर्ताहरूले प्रयोग गर्न सक्दैनन् । २५ भन्दा बढी भाषामा उपलब्ध जुस्क २००७ मा सुरु भएको हो । जुस्क एन्ड्रोइड, आइओएस तथा डेस्कटप एपका रूपमा उपलब्ध छ ।

एलाइट सिंगल्स

एलाइट सिंगल्स आफ्नो चाहनाअनुसार विशिष्ट प्रकारका जोडी खोज्न चाहने प्रयोगकर्ताहरूको रोजाइमा परेको एप हो । यो एपमार्फत जाति, उमेर, ठाउँजस्ता विभिन्न तरिकाबाट जोडी खोज्न सकिन्छ ।

म्याच

म्याच डटकमले आफूलाई सबैभन्दा सफल डेटिङ साइट दाबी गर्छ । लाखौंको प्रयोगकर्ता भएको यो साइटमार्फत धेरै डेटिङ, सम्बन्ध तथा विवाह भैसकेका छन् ।

इहार्मोनी

वैज्ञानिक तरिकाबाट सबैभन्दा मिल्दो जोडी खोज्ने दाबी गर्ने इहार्मोनीले जोडी खोज्न चारवटा प्रक्रिया अपनाएको छ । सबैभन्दा पहिले यो साइटमा गएर केही आधारभूत प्रश्नको जवाफ दिनुपर्छ, जसले कुनै पनि व्यक्तिको खोजीलाई उसको स्वभावअनुकूल बनाउन मद्दत गर्छ । त्यसपछि सम्बन्धित व्यक्तिले व्यक्तित्वका आधारमा केही प्रश्नको जवाफ पुनः दिनुपर्छ । तेस्रो चरणमा इहार्मोनीले सम्बन्धित व्यक्तिको व्यक्तित्वका आधारमा उसका लागि उपयुक्त व्यक्तिहरूको प्रोफाइल दिन्छ, त्यसपछि उक्त प्रोफाइल रिभ्यु गर्नुपर्छ अनि आफ्नो आवश्यकताअनुसार सम्भावित जोडीसँग कुराकानी गर्न सकिन्छ ।

हेटर

हरेक कुरामा गुनासो गरिरहने कुनै कुरामा पनि कुरामा चित्त बुझाउन नसक्नेहरूका लागि उपयुक्त एप हो– हेटर । सुन्दा रमाइलो लाग्ने यो एप उपयोगी पनि छ । यो एपले जोडीको खोजीमा रहेका व्यक्तिलाई त्यस्ता व्यक्तिहरूसँग जोडदिन्छ, जसले घृणा गर्ने विषय वा चिज पनि सम्बन्धित व्यक्तिका लागि पनि घृणाकै विषय हुन्छ । यसरी समान घृणा गर्ने विषयलाई प्रेममा परिवर्तन गर्न मद्दत गर्ने एप हो– हेटर । अनलाइन डेटिङ एउटा रोचक र नयाँ अनुभव हुन सक्छ, यद्यपि ख्याल गर्नुपर्ने कुरा के हो भने यसमा प्रत्यक्ष रूपमा भौतिक शरीर नै आफ्नो अगाडि उपस्थित हुँदैन । जति नै खोजे पनि अनलाइनमा आफ्ना लागि उपयक्त जोडी पाइन्छ नै भन्ने कुनै ग्यारेन्टी हुँदैन ।

फेसबुकमा फेक न्युज कम हुने

साथीभाइ एवं पारिवारिक सम्बन्धलाई अझ नजिक बनाउने उद्देश्यका साथ फेसबुकले आफ्नो न्युजफिडमा नयाँ अपडेटको घोषणा गरेको छ । अब तपाईंले आफ्नो न्युजफिडमा प्रकाशक, मिडिया आदि पेजको पोस्टको संख्या पहिलेको तुलनामा धेरै थोरै देख्न पाउनुहुनेछ । साथीभाइ एवं आफन्तका पोस्टहरू कम देखाएर सामाजिक सञ्जाल फेसबुक बढी नै 'व्यापारिक सञ्जाल' बन्ला कि भन्ने प्रयोगकर्ताहरूको आशंकालाई ध्यानमा राख्दै फेसबुकले न्युजफिडमा साथीभाइहरूकै पोस्टलाई प्राथमिकता दिन लागेको हो ।

रमाइलो र मनोरन्जन मात्र भन्दा पनि मानिसहरूलाई फाइदा हुने काम गर्नु आफ्नो उत्तरदायित्व भएको बताउँदै फेसबुकले विभिन्न अनुसन्धान गरेर त्यसको प्रतिवेदनका आधारमा यो परिवर्तन गर्न लागेको जनाएको छ ।

के छ अपडेटमा ?

तपाईंको न्युजफिडमा कस्ता सामग्री देखाउने भनेर फेसबुकले अहिले पोस्टमा आएको रियाक्सन, कमेन्ट र सेयर आदिका माध्यमबाट निर्णय लिन्छ, तर नयाँ अपडेटमा मानिसहरूबीच हुने कुराकानी र अन्तर्क्रियालाई ध्यानमा राखी न्युजफिडको सामग्री निर्धारण गरिन्छ । यसका लागि फेसबुकले तपाईंले अन्तर्क्रिया गर्न सक्ने खालको पोस्ट पहिल्याउनेछ र तपाईंको न्युजफिडमा प्राथमिकताका साथ देखाउँछ ।

तपाईंको न्युजफिडमा त्यस्ता किसिमका पोस्ट देखिनेछन्, जसमा तपाईंले अन्तर्क्रिया वा सेयर गर्न सक्ने सम्भाव्यता बढी हुन्छ, चाहे त्यो तपाईंको साथीले कुनै सल्लाह मागेको पोस्ट होस् अथवा धेरै अन्तर्क्रिया भएका समाचार सामग्री ।

फेसबुक पेजमा पर्न सक्ने असर

मानिसहरूको न्युजफिडमा विभिन्न पेजबाट प्रकाशित सामग्री कम देखिने भएकाले पेजको 'रिच', पेजको भिडियो हेरिने समय तथा फेसबुकबाट आउने 'ट्राफिक' घट्ने निश्चित प्रायः छ । सबैभन्दा चर्को मार पर्ने पेज चाहिँ ती हुनेछन्, जसमा कमेन्ट र अन्तर्क्रिया थोरै हुन्छन् । न्युजफिडमा तिनै पेजका पोस्ट धेरै देखिनेछन्, जसले मानिसहरूबीच बढी अन्तर्क्रिया गराउन सक्छन् ।

फेसबुकको यो अपडेटबाट धेरै मारमा पर्ने ती पेज हुनेछन् जसले फेसबुकका माध्यमबाट व्यापार गरिरहेका छन् । व्यापार गर्ने पेजको 'पोस्ट रिच' घट्नेबित्तिकै स्वतः उनीहरूको विज्ञापन हेर्ने मानिस कम हुनेछन् भने व्यापारसमेत घट्नेछ ।

त्यसैगरी यो अपडेटको मारमा पर्ने अर्को समूह भनेको समाचार प्रकाशक अथवा मिडिया हाउस हुनेछन् । अहिले विश्वव्यापी रूपमै अधिकांश मिडियाले आफ्नो समाचार जनमानसमा

पुऱ्याउन फेसबुकको व्यापक प्रयोग गर्दै आएका छन् । जब फेसबुकको नयाँ अपडेटअनुसार फेसबुक पेजलाई कम प्राथमिकतामा राखिन्छ, यसले अधिकांश प्रकाशन गृहको समाचार सामग्री थोरै मानिसका बीच मात्र पुग्नेछ भने उनीहरूको पाठकको संख्यासमेत घट्ने सम्भावना छ । यसैगरी फेसबुकको 'इन्स्ट्यान्ट आर्टिकल' प्रयोग गरेर कमाउने प्रकाशन गृहलाई पनि यसको मार पर्नेछ ।

फेसबुकको चलाखी

फेसबुकमा पेजको सामग्रीलाई न्युज फिडमा कम गर्ने घोषणा गरिए पनि फेसबुकले विज्ञापन घटाउने कुरा भने गरेको छैन । यसको सोझो अर्थ फेसबुकले पेजहरूमार्फत विज्ञापन चाहिरहेको छ जुन फेसबुकको आम्दानीको प्रमुख हिस्सा हो । घुमाउरो तरिकाबाट अहिले फेसबुकले पेजहरूलाई विज्ञापन दिन बाध्य तुल्याउन लागेजस्तो देखिन्छ ।

फेसबुक पेजले के गर्ने ?

फेसबुकको यो अपडेटको मार कम गर्न अब फेसबुक पेजहरूले अन्तर्क्रिया हुने र धेरै कमेन्ट आउने खालका पोस्टहरू गर्न आवश्यक छ ।

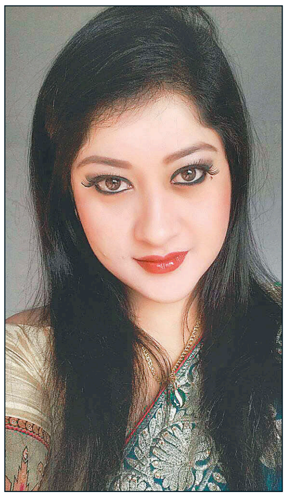
यद्यपि बढी कमेन्ट आउने भन्दैमा फेसबुकले सबै प्रकारका पोस्टलाई यो श्रेणीमा राख्दैन । 'तपाईं मेष राशिको भए लाइक गर्नुहोस्', 'देवीलाई लाइक गर्नुहोस्' जस्ता विभिन्न उपाय अपनाएर लाइक र कमेन्ट बढाउने शैलीलाई फेसबुकले पहिले नै नियन्त्रणको प्रयास थालिसकेको छ । त्यसै गरी 'यसलाई ट्याग गर्नुहोस्', 'उसलाई ट्याग गर्नुहोस्' जस्ता पोस्टलाई पनि फेसबुकले नियन्त्रण गरिरहेको छ । यस क्रममा फेसबुकमा आफ्नो पेजको अन्तर्क्रिया र 'रिच' बढाउन प्रकाशकले फेसबुकमा विज्ञापन गर्न पनि जरुरी देखिएको छ ।

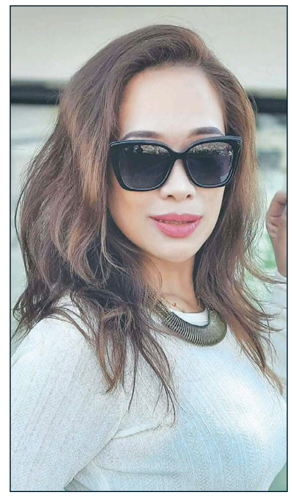
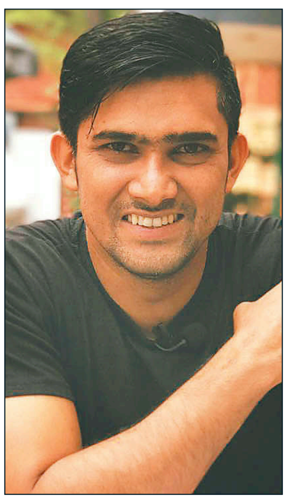
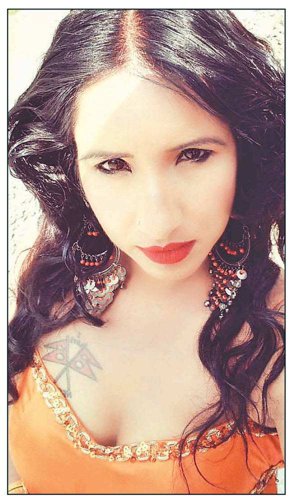
५ सय १२ जीबीको माइक्रो एसडी कार्ड

धेरै डाटा सुरक्षित गर्न अब हार्डडिस्क राख्नुपर्ने बाध्यताको अन्त्य हुने भएको छ । अब संसारकै पहिलो ५ सय १२ जीबीको माइक्रो एसडी कार्ड उपलब्ध हुन थालेको छ । हालसम्म विश्व बजारमा स्यानडिस्कको ४ सय जीबी तथा सामसुङको २ सय ५६ जिबीको माइक्रो एसडी कार्ड मात्र उपलब्ध थियो । बेलायती कम्पनी इन्टेग्रलले ५ सय १२ जिबी स्टोरेज क्षमताको माइक्रो एसडी कार्ड उपलब्ध गराएको हो । इन्टेग्रलका अनुसार उक्त कार्डले एन्ड्रोइड स्मार्टफोन तथा ट्याब्लेटमा राम्रोसँग काम गर्छ ।

केवल एक प्रश्न

हिजोआजको प्रेममा किन ब्रेकअप बढी हुन्छ ?



मेरो विचारमा अहिलेको पुस्ता करियरलाई अलि बढी महत्व दिन्छ र महत्वाकांक्षी पनि छ। प्रेमी-प्रेमिकाहरूले एक-अर्कालाई भन्दा आफ्ना महत्त्वाकांक्षालाई प्राथमिकता दिँदा सम्बन्धहरू टुट्छन्।

दिक्पाल कार्की, अभिनेता

परिपक्व नभै प्रेम गर्नु तथा सामाजिक सञ्जालको अत्यधिक प्रयोगलाई यसको कारक मान्न सकिन्छ।

ममता पोखरेल गौतम, गायिका

हिजोआजका प्रेमी-प्रेमिकाहरूसँग एक-अर्कालाई राम्रोसंग बुझ्ने र दिने समय नै छैन। सोसल मिडियाले एक-अर्काको समय खाएको छ। सेलिब्रेटीको नक्कल गर्ने प्रवृत्ति अनि पूरा हुन नसक्ने परिकल्पनाका कारण प्रेमसम्बन्ध ब्रेकअपमा परिणत हुन्छ।

होम न्यौपाने, गीतकार

महत्वाकांक्षा धेरै हुनु अनि माया-प्रेमको अर्थ नबुझी देखासिकीमा प्रेममा परेजस्तो नाटक गर्नु। यसबाट दुवैतिर असर पर्छ। प्रेमबाट प्रेमी-प्रेमिकाहरू उत्साहित हुनुभन्दा पनि निरुत्साहित भएको बढी देख्छु म त।

योजना पुरी, भिजे/गायिका

केटीहरू धेरै सेन्सेटिभ अनि केटाहरू बढी इनरेस्पोन्सिबल भएर हुनसक्छ।

अभिरुचि बुढाथोकी, अभिनेत्री

अपरिपक्वता र स्वार्थ धेरै भएर हो।

नरेन खड्का, अभिनेता

सोसल मिडिया नै कारण होला। फेसबुक, इन्स्टाग्राम जस्ता सोसल साइटमा धेरै नै साथी बन्दै जान्छन्। नयाँ साथी, नयाँ मान्छे मन पर्दै जाने क्रममा बिस्तारै आफ्नोसँग असमझदारी बढ्दै जान्छ।

सरिष्मा अमात्य, गायिका

ब्रेक नलगाइ प्रेम गर्दा पछि बढी ब्रेकअप भएको हो कि ? पैसा, सुख-सयल, बनावटी जीवनशैली आदि कारणले पनि ब्रेकअप हुन सक्छ।

प्रमोद खरेल, गायक

माया-प्रेमका अगाडि पैसा आयो भने अनि इच्छा चाहना दबियो भने माया-प्रेमकै हत्या हुन्छ।

सुलेमान शंकर इकु, अभिनेता

हिजोआजको माया-प्रेममा एक्सपेक्टेसन हाई हुन्छ। हिजोआज मनदेखि माया गर्नुभन्दा पनि मायाको व्यापार गरिन्छ। जब मायाको व्यापारमा घाटा हुन्छ जस्तो लाग्छ, त्यहीबाट त्यो माया ब्रेकअपतिर जान्छ।

नीलडेविड कटवाल, हेयरस्टाइलिस

मानिसहरूलाई निर्णय लिन हतार हुन्छ। जो ठिक लाग्यो, उसैसँग कुरा अघि बढाउँछन् अनि पछि गएर विचार मिल्दैन। समय र आफ्नो महत्व नबुझ्दा ब्रेकअपको क्रम बढेको हो। यद्यपि प्रेम विवाह गरेर डिभोर्स हुनुभन्दा त ब्रेकअप नै ठीक।

बीपी वाग्ले, गायक

प्रेमको महत्व र अर्थ नबुझी आकर्षणलाई नै प्रेम मान्दा अनि त्यसलाई फेसनका रूपमा प्रयोग गर्दा नै ब्रेकअप हुन्छ। प्रेम गर्नेहरूले प्रेम हाम्रो जीवनको आधार हो भन्ने कुरा नबुझेसम्म ब्रेकअपमा कमि आउँदैन।

जानुका पौडेल, अभिनेत्री

आधुनिक युगका प्रेमि-प्रेमिकाहरू आत्मनिर्भर हुन्छन्। उनीहरूसँग एक-अर्काको कुरामा सम्झौता गर्ने समय पनि हुँदैन। बरु आ-आफ्नो सोचअनुसार नयाँ प्रेमी-प्रेमिका खोजी गर्नु राम्रो हो भन्ने सोच बढेकाले होला अचेल ब्रेकअप गर्ने प्रचलन बढेको।

शुभेच्छा थापा, अभिनेत्री

एक-अर्कामा माया, विश्वास अनि सहमति नभएर यस्तो भैरहेको हुनुपर्छ।

मञ्जु कार्की पाण्डे, ब्युटिसियन

आपसी विश्वास कम हुने भएकाले अहिलेका केटा-केटीहरूको एउटा मात्र गर्लफ्रेन्ड र एउटा मात्र ब्वाइफ्रेन्ड हुँदैनन्। केही समयपछि यो कुरा एक-अर्कालाई थाहा हुन्छ अनि हुन्छ ब्रेकअप।

सुनिल रावल, चलचित्रकर्मी

समझदारीको कमि तथा हरेक कामका लागि हतार अर्थात् जे पनि छिटो, इन्स्ट्यान्ट नुडल टाइपको रिजल्ट चाहिन्छ अहिलेका मानिसहरूलाई। त्यसैले पनि ब्रेकअप छिटो र धेरै भैरहेको छ।

सम्झना उप्रेती रौनियार, निर्देशक

एक-अर्काबीचको असमझदारी नै ब्रेकअप बढ्ने मुख्य कारण हो।

मिलन श्रेष्ठ, गायक

माया मन बहलाउने वस्तु भएको छ। त्यसैले पुरानोसँग बोर लागेर र नयाँ मन परेर ब्रेकअप हुन्छ। बहाना जे पनि हुन सक्छ।

विशाल भण्डारी, निर्देशक

प्रेम सस्तिदै गयो, प्रेमको मूल्य घट्दै गयो, विश्वास मर्दै गयो। प्रविधि सदुपयोगका लागि हो तर तन्नेरीहरूले दुरुपयोग बढी गर्न थाले। प्रेममा पनि व्यवसायिकता फस्टाउन थाल्यो। पैसा भइन्जेल वाह, सकिएपछि छ्या भन्ने अवस्थाको प्रेम मनोविज्ञान सुरु भयो। प्रेममा त्याग, समर्पण, संघर्ष, बलिदान, निष्ठा र धैर्यको स्थान डगमगाउनु, त्यसको अवशेष मात्र बाँकी रहने अवस्था सिर्जना हुनु, आपसी विश्वास हराउनु आदि प्रेम असफल हुनुका कारण हुन्। यसो भन्दा सच्चा प्रेम गर्नेहरूप्रति अन्याय हुन सक्छ तर प्रेमको परिभाषा नाटकिय रुपमा बदलिँदै गएको चाहिँ सत्य हो।

टीका भण्डारी, संगीतकार

अहिलेको माया-प्रेम फेसन जस्तो भैसकेको छ। यसले गर्दा प्रेमि-प्रेमिकाबीच स-साना कुरामा असमझदारी बढेको देख्न पाइन्छ। यसबाहेक प्रेम गर्ने जोडीहरूमा कोभन्दा को कमको भावना बढ्नु पनि ब्रेकअपको कारण हुन सक्छ।

सञ्जीप प्रधान, गायक

एक-अर्कामा विश्वास र सम्मानको कमिका कारण बढी ब्रेकअप हुन्छ।

सुभाष प्रधान, संगीतकर्मी

जहाँ माया हुन्छ, त्यहाँ शंका पनि हुन्छ भनिन्छ तर मायामा शंका हावी हुँदा ब्रेकअप पनि भैरहेको पाइन्छ। प्रेममा सम्झौता पनि जरुरी छ। त्याग गर्न जान्नु पर्छ। ईमान्दार हुनुपर्छ। समझदारी कायम हुनुपर्छ। यी कुराको कमी भयो भने ब्रेकअप निश्चित छ।

पूजा गुरुङ, गायिका

सबैको आ-आफ्नो स्थानमा अहम् भुमिका र महत्व हुन्छ तर प्रेम सम्बन्धहरू टुट्नुको कारण मलाइ उसले बुझिदियोस्, उसले बोलाओस्, उसले समय देओस् भनेर एउटाले सोच्ने र अर्कोले पनि मलाई उसले बुझिदियोस्, उसले सबै कुरा गरोस् भन्ने सोच्ने तर आपसी तालमेल तथा सहजता नहुने। अर्को कुरा महत्वाकांक्षाका कारण पनि सम्बन्ध टुट्छ कि ?

शान्तिम कोइराला, गायक

प्रस्तुति : अरुणा भट्टराई

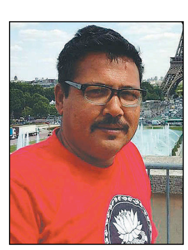
ह्याप्पी बर्थ डे

ओम विक्रम विष्ट
फागुन ४ गते

रुपकुमार राई
फागुन ४ गते

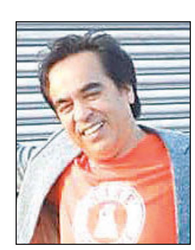
भटभटे माइला
फागुन ४ गते

मेघ लामा
फागुन ५ गते


दीपक अधिकारी
फागुन ५ गते

सम्पदा मल्ल
फागुन ७ गते

एडी शेर्पा
फागुन ७ गते


दीपक श्रेष्ठ
फागुन ७ गते

रोशनी खत्री
फागुन ७ गते

बिबि अनुरागी
फागुन ७ गते

मुस्कान ढकाल
फागुन ७ गते

सुष्मिता शाही
फागुन ७ गते

नरेशदेव पन्त
फागुन ८ गते

सम्पदा बानियाँ
फागुन ८ गते

सबिन राई
फागुन ८ गते

शिव परियार
फागुन ९ गते

पल शाह
फागुन ९ गते

प्रिति सिटौला
फागुन ९ गते

चर्चामा

र्‍याप ब्यान्ड डिमोर्चाको कमब्याक

अहिले र्‍याप गीत तथा र्‍याप ब्याटलले नयाँ पुस्ताको मन जित्दै गएको छ। यस्ता गीतमार्फत आफ्नो मनको बह, विकृति-विसंगति आदिका बारेमा खुलेरै भन्न सकिने भएकाले यसको आकर्षण बढ्दै गएको बताइन्छ। यस्ता गीतमा पाइने नौलोपन दर्शक-श्रोताहरूलाई रुचिकर लाग्यो। बिस्तारै यसको माग बढ्दै गयो अनि र्‍याप गीत मात्र नभएर र्‍याप ब्याटलतर्फ पनि धेरैको ध्यान आकर्षण भयो। र्‍याप ब्याटलमार्फत आफ्नो बेग्लै पहिचान बनाइसकेका आशिष राना लाहुरेको होम टाउन पोखरामा वि.सं. २०५२ मा पहिलो र्‍याप ब्यान्डका रूपमा स्थापना भएको डिमोर्चा समूहले र्‍याप प्याटर्नका गीतमार्फत आफ्ना सिर्जना प्रस्तुत गर्दै आएको छ। केही समय सुस्ताएको डिमोर्चा अहिले पुनः क्रियाशील भएको छ। स्थापनाकालमा धेरै चुनौती र आलोचना सहेको यो ब्यान्डलाई दर्शक श्रोताको साथ भने निरन्तर प्राप्त भैरह्यो। यो ब्यान्डले आफ्नो दबदबा कन्सर्टमार्फत देखाउँथ्यो, किनभने डिमोर्चाले अँगालेको शैली मन पराउनेहरूको कमी थिएन। त्यसैले त कुनै बेला पोखरामा आयोजना हुने अधिकांश कन्सर्टमा डिमोर्चा ब्यान्डको अनिवार्य उपस्थिति हुन्थ्यो।

डिमोर्चा यतिबेला नेपाल टुरमा व्यस्त छ। संखुवासभा, इनरुवा, हेटौडा, धुलिखेल, सिन्धुली, पोखरा आदि ठाउँमा आफ्नो प्रस्तुति दिँदै आएको ब्यान्डले पोखरा बाहिर तथा विदेशका कार्यक्रममा समेत दर्शकको अपार माया बटुल्ने गरेको छ। विगतदेखि नै कन्सर्टमार्फत चिनिएको डिमोर्चा अहिले नयाँ शैलीका गीत रिलिज गर्ने तयारीमा छ। यसका अतिरिक्त युट्युबमा भिडियो रिलिज गर्दै अहिलेको प्रविधिअनुसार आफूलाई अपडेट गर्ने सोच डिमोर्चाले बनाएको छ।

पोखराका उत्साहित युवाहरूले तत्कालीन समयमा पोखरामा आयोजित माछापुच्छ्रे उत्सवमा भाग लिन यो ब्यान्डको स्थापना गरेका हुन्। डिमोर्चा उक्त उत्सवको सहभागितासँगै बेष्ट गितारिस्ट एवार्ड जित्न सफल भएको थियो। ब्यान्डका सदस्य भाष्करध्वज श्रेष्ठ, विरेन पुन, विकास पुन, दिनेश सुनार तथा ज्योति जंगम थिए।

डिमोर्चाले २०५५ सालमा आफ्नो पहिलो एल्बम 'खैलाबैला' मार्फत राम्रै खैलाबैला मच्चाएको थियो। र्‍याप प्याटर्नका गीत बढी समावेश गरिएको उक्त एल्बमको माध्यमबाट डिमोर्चाले पोखराको पहिलो र्‍याप समूहका रूपमा आफूलाई स्थापित गरायो। पहिलो एल्बम निकालेको पाँच वर्ष पछि दोस्रो एल्बम 'हुन्देरे' बजारमा आयो। उक्त एल्बमका गीतले श्रोताहरूको थप माया बटुल्यो। २०६२ मा '१, २, ३ भन्दिने हो', २०६४ मा 'झ्याम्म-झ्याम्म' तथा २०६८ मा 'कोहि छ किन्ने' एल्बम बजारमा आए। ती एल्बमबाट राम्रै चर्चा बटुले पनि त्यसपछि ६ वर्षसम्म डिमोर्चाका कुनै नयाँ एल्बम बजारमा आएनन्।

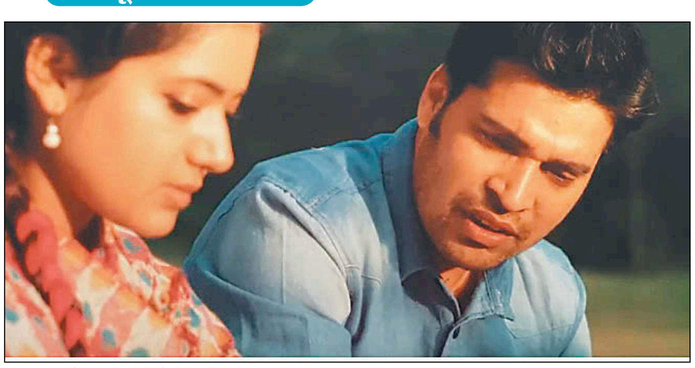
अहिले एकपटक फेरि डिमोर्चा नयाँ गीत तथा एल्बममार्फत पुनः दर्शक-श्रोतामाझ छाउने तयारीमा छ। डिमोर्चाले नयाँ एल्बमका लागि गीत रेकर्ड गरिरहेको मुख्य भोकलिष्ट श्रेष्ठले बताए। रक, फङ्की, हिपहप, लोकपप आदि गीतलाई डिमोर्चाले आफ्नो प्याटर्नमा ढालेर विगतको भन्दा केही फरकपन दिने प्रयास गरेको छ। डिमोर्चाले गीतकार रोशन भट्टराईले रचना गरेको यो नेपालको छोरो... गीत हालसालै मात्र सार्वजनिक गरेको थियो।

अहिले डिमोर्चा ब्यान्डमा मुख्य भोकलिस्टमा भाष्करध्वज श्रेष्ठ, बेस गितारमा विरेन पुन, लिड गितारमा सज्जय नेपाल, ड्रममा प्रज्वल विक छन् भने बुद्धि थापा, जोनी तामाङ, अनिल गुरुङले समेत ब्यान्डलाई साथ दिइरहेका छन्। डिमोर्चा ब्यान्डले हालसम्म ६५ वटाभन्दा बढी गीत बजारमा ल्याइसकेको छ। डिमोर्चाका खैलाबैला भो, तारा खसौली, झ्याम्म झ्याम्म, डान्सिङ अन द रोड, यो डल्लीले, लव पर्‍यो पर्‍यो, जन्मायौ प्रभु आदि गीत बढी रुचाइएका छन्।

कन्सर्टमा दर्शक तान्न सक्ने खालका गीत गाउने उनीहरूलाई जोस्याउँदै उफार्न सक्ने खुबी यो ब्यान्डसँग छ। बालक, युवा तथा वृद्ध सबैलाई मन पर्ने खालका गीत नयाँ शैलीमा ढाल्दै सुनाउनु यो ब्यान्डको विशेषता हो। डिमोर्चाले आफ्ना गीतमार्फत पोखराको वर्णन मात्र गरेको छैन, राजनीतिक दलका नेता तथा समाजका विकृति-विसंगतिहरूविरुद्ध समेत प्रहार गर्दै आएको छ।

राजाराम पौडेल

म्यूजिक डायरी



अभिनेता बने राजनराज

गायक, गीतकार तथा संगीतकार राजनराज शिवाकोटी चलचित्र अभिनेताका रूपमा दर्शकमाझ आउने भएका छन्। प्रदर्शनको तयारीमा रहेको चलचित्र हर्केको ट्रेलर सार्वजनिक भएपछि राजनराजले उक्त चलचित्रमा अभिनय गरेको रहस्य खुलेको हो। फागुन २५ गते प्रदर्शनमा आउने उक्त चलचित्रमा राजनराजले अभिनेत्री केकी अधिकारीको प्रेमिको भूमिका निर्वाह गरेको ट्रेलरमा देखाइएको छ। पछिल्लो समय अधिकांश नेपाली चलचित्रमा राजनराजले तयार पारेका गीत समावेश हुन थालेका छन् भने उनले निर्माण गरेका झन्डै आधा दर्जन गीतले युट्युबमा एक करोड दर्शक पाइसकेका छन्।

रञ्जितलाई सम्मान

वरिष्ठ संगीतकर्मी तथा गीतकार रञ्जित गजमेरलाई पोखरामा अभिनन्दन गरिने भएको छ। फागुन १९ गते पोखरा उद्योग वाणिज्य संघको हलमा हुने विशेष कार्यक्रममा गजमेरलाई अगाडि राखेर विभिन्न गायकगायिकाले उनकै गीतहरू गाउनेछन्। गायक कर्णदास, रामभक्त जोजिजु, कन्दराका विवेक श्रेष्ठ, विनोद बानिया, रजनी हृदम राई, अजुदा थापा, स्वरुपा आशा तथा रोबी गौली आदि उक्त लाइभ कन्सर्टमा सहभागी हुने कुरा बताइएको छ। उनीहरूलाई ब्याकअप ब्यान्डका रूपमा कन्दरा ब्यान्डले सघाउनेछ।

लोक-सांस्कृतिक मेला

एभरेस्ट नेपाल कल्चरल ग्रुपले नवौं अन्तर्राष्ट्रिय लोक सांस्कृतिक महोत्सवको आयोजना गर्ने भएको छ। पर्यटन कलाकारको स्वागत सत्कार, नेपाली लोक-संस्कृतिको आधार भन्ने नाराका साथ फागुन १७ गतेदेखि २६ गतेसम्म चल्ने उक्त महोत्सव काठमाडौंसहित ललितपुर, गैंडाकोट तथा पोखरामा समेत सञ्चालन गरिएको छ। महोत्सवमा नेपालसहित विश्वका ११ भन्दा बढी देशका सांस्कृतिक समूहका ३ सयभन्दा बढि कलाकारको प्रस्तुति रहने बताइएको छ।

खोटाङ आइडलमा दश

शनिबार सम्पन्न खोटाङ आइडलबाट ७ जना प्रतियोगी बाहिरिएका छन् भने १० जना प्रतियोगी अघिल्लो चरणमा प्रवेश गरेका छन्। आयोजक परिवर्तन नेपालले जनाएअनुसार खोटाङ आइडलको उपाधिका लागि अमिता राई, राजन गिरी, केदार अनुरागी, उमेश राई, सिर्जना राई, सुमन राई, तेज राई, दीपा राई, सुजता परियार तथा रोहित राई अघिल्लो चरणमा प्रवेश गरेका छन्। यो प्रतियोगिताको चौथो चरणपछि निर्णायकको ७० प्रतिशत तथा ३० प्रतिशत दर्शक भोटिङका आधारमा विजेता छनौट गरिनेछ।

योन्डर म्युजिकमा नग्मा

मिस युनिभर्स नेपाल-२०१७ नग्मा श्रेष्ठ म्युजिक स्ट्रिमिङ एप्लिकेसन योन्डर म्युजिकको ब्रान्ड प्रवर्द्धक नियुक्त भएकी छिन्। योन्डर म्युजिकले उनको व्यक्तित्व तथा प्रेरणादायक जीवनलाई एनसेल नेटवर्कमा स्मार्ट फोनबाट सुन्न सक्ने बनाउन लागेको विज्ञप्तिमा जनाइएको छ। नग्मा यो एप्लिकेसनको राष्ट्रिय गीत प्रवर्द्धनात्मक कार्यक्रमहरूमा समावेश हुनेछिन्। टेलिभिजन कार्यक्रम प्रस्तोताका रूपमा लामो समय काम गरेकी नग्मा संगीत तथा फेसनमा समेत रुचि राख्छिन्।

विमोचन /प्रिमियर

सरुको झ्याइँ-झ्याइँ

गायिका सरु राई सरस्वतीले गाएको 'झ्याइँ-झ्याइँ झ्याइँ' को म्युजिक भिडियो कम समयमै लोकप्रिय भएपछि सरु चर्चामा आएकी छिन्। गायिका राईकै शब्द तथा संगीत निर्देशनको उक्त भिडियोमा अभिनेत्री एलिशा राईले आकर्षक नृत्य गरेकी छिन्। निराजन प्रधानले समेत अभिनय गरेको उक्त भिडियोका निर्देशक युवराज वाइबा हुन्।

अम्बिकाको भ्यालेन्टाइन गीत

गीतकार अम्बिका गुरुङको शब्दमा तयार भएको 'ओ मेरी भ्यालेन्टाइन...' गीतको म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएको छ। सनुप पौडेल तथा शुभेच्छा कोइरालाको स्वरको उक्त युगल गीतमा प्रकाश लेप्चाको संगीत निर्देशन छ। समन अधिकारीद्वारा निर्देशित भिडियोमा अभिनेता नरेन खड्का तथा अभिनेत्री सुप्रिया कटवालले अभिनय गरेका छन्।

कमलको माया गर्छु

गायक कमल के क्षेत्रीको स्वरको रोमान्टिक गीत 'माया गर्छु..' को म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएको छ। गायक क्षेत्रीकै शब्द तथा संगीत निर्देशनको उक्त भिडियोलाई नरेन लिम्बुले निर्देशन गरेका छन्, जसमा कुसुम गुरुङ तथा आरबी आरएनले अभिनय गरेका छन्।

अमृतको मग मग

भ्यालेन्टाइन डेको मौका पारेर गायक अमृत छेत्रीले मग मग...गीतको म्युजिक भिडियो सार्वजनिक गरेका छन्। दीपक शर्माद्वारा संगीतबद्ध उक्त भिडियोलाई निकेश खड्काले निर्देशन गरेका हुन्। भिडियोमा गायक अमृतले आफ्नी श्रीमती संगीता छेत्रीसँग अभिनय गरेका छन्।

रोजीका कृति

गीतकार रोजी लाबुङ राईले रचना गरेका गीतहरूको संग्रह रोजाइ तथा समन्वय एवं पुस्तक सोचाइ काठमाडौंमा एकसाथ सार्वजनिक भएका छन्।

भारतीको गीत

गायिका भारती बस्यालको सयौं जुनी तिम्रै..... गीतको भिडियो सार्वजनिक भएको छ। गायिका बस्यालकै शब्द तथा संगीतको उक्त गीतको भिडियोको निर्देशन पनि गायिका बस्यालले नै गरेकी छिन्।

फिल्मी डायरी

फान एवार्डको घोषणा

नेपाल चलचित्र कलाकार संघले अघिल्लो वर्षदेखि प्रदान गर्न थालेको फान एवार्डको दोस्रो संस्करण चैत १६ गते वितरण गर्ने भएको छ। सोमबार काठमाडौंमा पत्रकार सम्मेलन आयोजित गर्दै संघले कला क्षेत्रमा समर्पित चलचित्रकर्मीहरूको मान, सम्मान तथा प्रोत्साहनका लागि यो एवार्ड प्रदान गर्न लागिएको जनाएको छ। यसपटकको एवार्डका लागि पाँच सदस्यीय निर्णायक समितिले २०७३ सालमा प्रदर्शन भएका नेपाली चलचित्रहरू अवलोकन गरी निर्णय गर्ने संघद्वारा जारी विज्ञप्तिमा उल्लेख छ। यसपटक उत्कृष्ट कथा, पटकथा, संवाद, नृत्य निर्देशक, द्वन्द्व, गीतकार, गायक, गायिका, संगीतकार, सम्पादक, छायांकार, नव निर्देशक, चरित्र अभिनेता, चरित्र अभिनेत्री, नव अभिनेता, नव अभिनेत्री, सह-अभिनेता, सह-अभिनेत्री, खलपात्र, हास्य कलाकार, अभिनेता, अभिनेत्री, चलचित्र तथा निर्देशक गरी २४ वटा विधामा एवार्ड प्रदान गरिनेछ।

सानो पर्दा

टेलिभिजनमा मिस तामाङ : सन् २००६ देखि आरम्भ भएको मिस तामाङ ११ औं संस्करणमा टेलिभिजनबाट श्रृङ्खलाबद्ध रुपमा प्रस्तुत हुन थालेको छ। अघिल्लो शनिबार प्रसारण आरम्भ भएको प्रतियोगिताको श्रृङ्खलाबद्ध स्वरूप आगामी केही सातासम्म चल्नेछ। एपी-१ टेलिभिजन च्यानलबाट प्रत्येक शनिबार राति ९ बजे प्रसारण हुने मिस तामाङ-२०१८ को श्रृङ्खलामा सहभागीहरूको प्रस्तुति तथा विविध अवार्डका लागि सञ्चालित प्रतिस्पर्धा समेटिएको छ। सहभागी २८ प्रतिस्पर्धीमध्येबाट आमदर्शकको मतका आधारमा टप टेन चयन गरी फागुन १९ गते फाइनल प्रतिस्पर्धा सञ्चालन गरिने मिस तामाङका आयोजकले बताएका छन्।

बक्स अफिस प्रारम्भ

नेपाली चलचित्रका लागि बक्स अफिस सिष्टमको डाटा हब सञ्चालनमा आएको छ। थापाथलीस्थित शिखर कम्प्लेक्समा रहेको सुबिसु बिल्डिङमा मंगलबार सञ्चारमन्त्री मोहनबहादुर बस्नेतले बक्स अफिसको औपचारिक उद्घाटन गरेका हुन्। चलचित्र विकास बोर्डकी अध्यक्ष निकिता पौडेलले फागुन १ गतेदेखि देशभर बक्स अफिस लागू गर्ने गरी चरणबद्ध रूपमा काम थालिएको बताइन्।

दुर्घटनामा विल्सन

अभिनेता विल्सन विक्रम राईले आफैंले हाँकेको कार झापामा दुर्घटनामा परेको छ। मधुमल्ला महोत्सवमा सहभागी भएर बिर्तामोड फर्कने क्रममा राति १२ बजे राई सवार हुन्डाईको आइ टेन कार सडकबाट पल्टिएर खेतमा पुगेको थियो। दुर्घटनामा परेको कारमा राईसहित कलाकारहरू विशाल लिम्बू, युकेश लिम्बू, समिल राई तथा जेसिका राई थिए। दुर्घटनामा कसैलाई पनि चोटपटक नलागेको चलचित्रकर्मी राजेश घतानीले बताएका छन्।

पुना पुगे कलाकार

चलचित्र विकास बोर्डको सहयोगमा बीस जना युवा कलाकार अभिनयको प्रशिक्षणका लागि भारतको पुना पुगेका छन्। बलिउड अभिनेता अनुपम खेरद्वारा सञ्चालित प्रशिक्षण केन्द्रमा प्रशिक्षण लिने समूहमा चलचित्र अभिनेता एशराज गराच, सञ्चित भण्डारी, संयम पुरी, अभिनेत्री आश्मा डिसी, हास्य अभिनेता गोपाल ढकाल छन्देसहित रंगमञ्चका कलाकारहरू छन्। उनीहरूलाई भारतीय राजदूतावासको पहलमा उक्त प्रशिक्षण प्रदान गर्न लागिएको हो।

बाहिरिए कलाकार

चलचित्र रानीमहलको छायांकन निर्धारित मितिमा प्रारम्भ नभएको भन्दै दुई कलाकारले उक्त चलचित्रबाट बिदा लिएका छन्। अभिनेता प्रशान्त ताम्राकार तथा अभिनेत्री वर्षा शिवकोटीले उक्त चलचित्रमा काम नगर्ने घोषणा गरेका हुन्। हिमाल न्यौपानेले निर्देशन गर्ने भनिएको उक्त चलचित्रमा अब प्रायः नयाँ कलाकार मात्र बाँकी छन्।

विमोचन/प्रिमियर

घुम्न जाउँ...

चलचित्र लिलिबिलीको घुम्न जाउँ इन्जिन गाडीमा...गीतको भिडियो सार्वजनिक भएको छ। प्रदीप खड्का तथा जसिता गुरुङलाई फिचर गरिएको उक्त गीतमा एसडी योगीको स्वर तथा संगीत सुन्न सकिन्छ। स्कटल्याण्डमा छायांकन गरिएको उक्त गीतमा कविराज महतराजको कोरियोग्राफी छ।

रामकहानीको मुहूर्त

सुदर्शन थापाको निर्देशनमा बन्ने चलचित्र रामकहानीको शुभमुहूर्त पोखरा नजिकैको कास्कीकोटमा सम्पन्न भएको छ। गत मंगलबार छायांकन प्रारम्भ भएको उक्त चलचित्रमा पूजा शर्मा तथा आकाश श्रेष्ठ मुख्य भूमिकामा छन्।

पसिनाको गीत

चलचित्र पसिनाको हावा चल्यो सिरिरी...गीतको भिडियो सार्वजनिक भएको छ, जसमा गौरव पहारी तथा अनु शाहले अभिनय तथा नृत्य गरेका छन्। राजनराज शिवकोटीको स्वर तथा संगीतको उक्त गीतमा नारद रिजालको शब्द छ।

शत्रुगतेको टिजर

चैत ९ गते प्रदर्शनमा आउने चलचित्र शत्रु गतेको टिजर सिनेमा हलमा प्रदर्शन हुन थालेको छ। प्रदीप भट्टराईद्वारा निर्देशित उक्त चलचित्रको टिजरमा चलचित्रका प्रमुख कलाकारहरूलाई चित्रण गरिएको छ। चलचित्र शत्रु गतेमा मह जोडीका अतिरिक्त दीपकराज गिरी, दीपाश्री निरौला, प्रियंका कार्की, पल शाह, आँचल शर्मा आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन्।

अर्जुनधाराबाट जयभोले

निर्देशक अशोक शर्माले चलचित्र जयभोलेको छायांकन प्रारम्भ गरेका छन्। झापाको अर्जुन धाराबाट शिवरात्रीको प्रारम्भ भएको उक्त चलचित्रमा खगेन्द्र लामिछाने, सौगात मल्ल तथा स्वस्तिमा खड्का मुख्य भूमिकामा छन्।

पञ्चेबाजाको गीत

चलचित्र पञ्चेबाजाको म केही बोलुँ...गीतको भिडियो सार्वजनिक भएको छ। अर्को शुक्रबारदेखि प्रदर्शनमा आउने उक्त गीतमा कालीप्रसाद बासकोटाको संगीतमा राहुल विश्वासको स्वर तथा सविन एकतारेको शब्द सुन्न सकिन्छ।

गाँजाबाजाको ट्रेलर

फागुन २५ गते प्रदर्शनमा आउने चलचित्र गाँजाबाजाको ट्रेलर सार्वजनिक भएको छ। गणेशदेव पाण्डेद्वारा निर्देशित यो चलचित्रमा सुशील सिटौला, अनुपम शर्मा, रविन थापा, उद्धव भट्टराई आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन्।

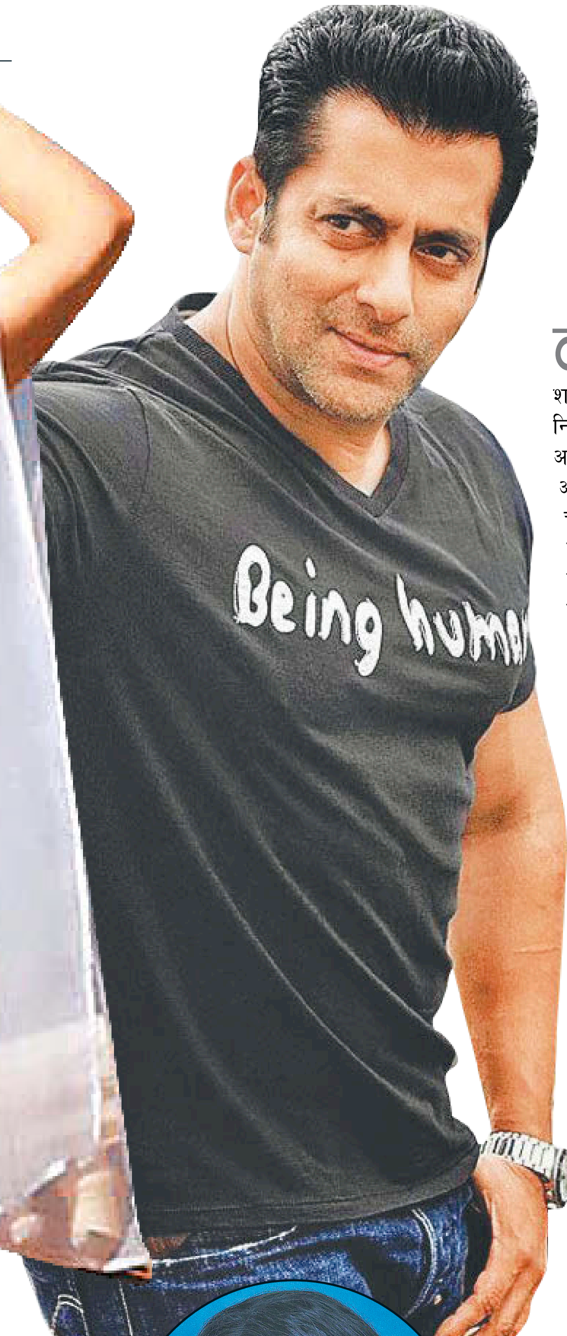
अब मन संग

चलचित्र कोहलपुर एक्सप्रेसको 'अब मनसँग मन...' गीतको भिडियो भ्यालेन्टाइन डेको अवसर पारेर सार्वजनिक भएको छ। अर्जुन पोखरेलद्वारा संगीतबद्ध उक्त गीतमा सुगम पोखरेल तथा अञ्जु पन्तको स्वर सुन्न सकिन्छ। गजित विष्टद्वारा कोरियोग्राफी गरिएको उक्त गीतमा केकी अधिकारी तथा विनोद न्यौपाने फिचरिङ छन्।

बलिउड

त्रिशालाको चाहना

बलिउड अभिनेता सञ्जय दत्तकी छोरी त्रिशाला आफ्ना बुवाभन्दा हजारौं माइल टाढा छिन् । त्रिशालाले कुनै बेला आफू पनि बलिउडमा आउन चाहेको कुरा बताएकी थिइन्, यद्यपि सञ्जयले दत्त परिवारका चेलीहरू चलचित्रमा आउँदैनन् भनेर उनको बाटो मोडिदिए । त्यतिबेला सञ्जयले आफ्नी आमा नर्गिस पनि एक अभिनेत्री भएको तथा उनको नाम बलिउडमा आदरपूर्वक लिइने कुरा बिर्सिए । त्रिशालाले सञ्जयको कुरा मानिन्, तैपनि उनीमाथि बलिउडको प्रभाव भने कायमै छ । त्रिशाला आफ्नो इन्स्टाग्राममा बलिउड अभिनेत्रीहरूलाई बिर्साउने शैलीका हट तस्बिरहरू अपलोड गरिरहन्छिन् । आफ्ना ग्ल्यामरस तस्बिरमार्फत त्रिशालाले आफू चलचित्रमा आउन इच्छुक रहेको कुरा दर्साएको भारतीय सञ्चारमाध्यमहरूले उल्लेख गरेका छन् ।

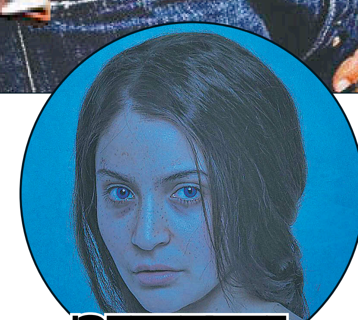


सलमानले दुखाए मन

केही दिनअघि सलमान खानले आफ्नो नयाँ चलचित्र 'लवरात्रि' मा आयुष शर्मालाई लिने घोषणा गरे । अभिनेता निश्चित भए पनि उक्त चलचित्रकी अभिनेत्री अझै निश्चित भैसकेकी छैनन् । अभिनेत्री कट्रिना कैफ सलमानको उक्त चलचित्रबाटै आफ्नी बहिनी इसाबेललाई डेब्यु गराउन इच्छुक छिन् । कट्रिनाले त्यसका लागि सलमानसँग सहयोग मागिरहेको बताइन्छ, तर सलमानले भने आफ्नो नयाँ चलचित्रको अभिनेत्रीका रूपमा वरिना हुसेनको नाम लिएर कट्रिनालाई चकित पारिदिएका छन् । आखिर सलमानले उक्त निर्णय किन गरे ? यसको जवाफ पनि फेला परेको छ । भनिन्छ- सलमानले इसाबेलको नाममै विचार गरी उनको स्क्रिन टेस्टसमेत लिएका थिए, जसमा उनलाई इसाबेलको काम मन परेन । इसाबेलले क्यामेरासँग मित्रता कायम गर्न सकेकी थिइनन् । त्यसबाहेक लवरात्रिका लागि हिन्दी राम्रो बोल्नुका साथै गुजरातीमा पनि दख्खल भएकी अभिनेत्री चाहिएको थियो । इसाबेल भाषामा पनि असफल भइन् । यिनै कारणले सलमानले वरिनालाई लिए अनि कट्रिनाको मन दुखाए । कट्रिनाले सलमानबाट यस्तो निर्णयको अपेक्षा गरेकी थिइनन् ।

दुई अभिनेत्रीको शीतयुद्ध

बलिउडका दुई अभिनेत्री अहिले शीतयुद्धमा छन् । अभिनेत्री कट्रिना कैफ तथा दीपिका पादुकोणका बीचमा विगतदेखि नै विवाद छ । खासगरी उनीहरू दुवैका पूर्वप्रेमी रणवीर कपुरलाई लिएर यो विवाद सिर्जना भएको थियो । कट्रिनाले एउटा टेलिभिजन टक शोमा तपाईं दीपिकाले आफ्नो साथी मान्नुहुन्छ ? भन्ने प्रश्नमा कुनै जवाफ नदिनु तथा दीपिकाले पनि आफ्नो विवाहमा कट्रिनालाई बोलाउँदिनँ भन्ने प्रतिक्रिया दिनुले उनीहरूबीचको मनमुटावलाई प्रस्ट पार्छ । विगतमा रणवीर कपुरका प्रेमिका भएकै कारण यी दुई अभिनेत्रीबीच मनमुटाव हुनु स्वभाविक पनि हो । समय बिते पनि यी दुईको शीतयुद्ध भने कायमै छ । यद्यपि पछिल्लो समयमा आएर कट्रिनाले दीपिकासँग मित्रताको हात बढाइरहेको समाचारसमेत सार्वजनिक हुन थालेको छ ।



अनुष्का भूत बनेपछि

भारतीय क्रिकेटर विराट कोहलीसँग वैवाहिक जीवन प्रारम्भ गरेपछि अभिनय गरेको चलचित्र परी : नट अ फेयरी टेलमा अभिनेत्री अनुष्का शर्मा पहिलो पटक भूतको भूमिकामा प्रस्तुत हुँदैछिन् । अनुष्काको होम प्रोडक्सनको उक्त चलचित्रमा उनले दोहोरो भूमिका निर्वाह गरेकी छिन् । एकातिर उनी परिको भूमिकामा छिन् भने अर्कातिर भूत पनि बनेकी छिन् । चलचित्रको टिजर हालै मात्र सार्वजनिक भएको छ । भनिन्छ, यो चलचित्र आफ्नो शीर्षक परीभन्दा बिल्कुलै भिन्न छ । यो एउटा परीको कथामा आधारित नभै हरर चलचित्र हो । त्यसो त डरलाग्दो टिजरले नै यो चलचित्र भूतसँग सम्बन्धित छ भन्ने कुरा प्रमाणित गरिसकेको छ । टिजरमा अनुष्काको भयानक रूपले सबैलाई डराउन बाध्य तुल्याउँछ । सुन्दर तथा निर्दोष अनुष्काको पछाडि भूतको छायाँ छ । सिक्री समातेकी अनुष्का भूतसँग प्रतिस्पर्धा गर्छिन् । रगतले लतपतिएको अनुहार, सानी बालिका, डरलाग्दो ठाउँ तथा परीको भयानक रूप– छोटो टिजरमा सबै कुरा अटाएका छन् । बलिउडका अधिकांश हरर चलचित्र असफल भए पनि अनुष्काको यो चलचित्रबाट भने राम्रो आशा गरिएको छ ।

म जसलाई प्रेम गर्छु

फूल मेरो मन बहलाउने माध्यम

● श्वेता खड्का, अभिनेत्री/निर्मात्री

अभिनेत्री श्वेता खड्का अहिले अत्यन्त व्यस्त छिन् । झन्डै तीन वर्षपछि नयाँ चलचित्र कान्छीमार्फत दर्शकमाझ आउने तयारीमा रहेकी खड्का गत साता अन्नपूर्ण होटलमा आफैंले आयोजना गरेको च्यारिटी कन्सर्टमा प्रस्तुत भइन् । चलचित्र कोहिनूरको प्रदर्शनलगत्तै श्रीमान् तथा अभिनेता श्रीकृष्ण श्रेष्ठलाई गुमाएकी श्वेता यतिबेला सामाजिक कार्यमा पनि उत्तिकै सक्रिय छिन् । गत सोमबार चलचित्रको डबिङ कक्षमा व्यस्त रहे पनि साप्ताहिकका लागि समय निकाल्दै श्वेताले आफूले प्रेम गर्ने व्यक्ति तथा वस्तुहरूका बारेमा जानकारी गराएकी छिन् ।

साथीजस्ती ममी

मैले जीवनमा सबैभन्दा बढी प्रेम गर्ने व्यक्ति नै मेरी ममी (गोमा खड्का) हुनुहुन्छ । खुसी बाँड्ने, घुर्क्याउने, झगडा गर्ने, तनाव साटासाट गर्ने, मनको सबै कुरा भन्ने एक मात्र साथी नै मेरी ममी हुनुहुन्छ । उहाँसँग मैले कुनै पनि कुरा लुकाएकी छैन, खुसी होस् अथवा दुःख उहाँसँगै साटेकी छु । उहाँकै प्रेरणाले जीवनका दुःखद क्षणहरूबाट माथि उठेर आजको अवस्थासम्म आइपुग्न सफल भएकी छु ।

परिवारका सदस्य

मेरो परिवारका सबै सदस्यलाई म उत्तिकै प्रेम गर्छु । बुवा कृष्णबहादुर खड्का, भाइहरू शैलेश र शिवु तथा बहिनी आरतीलाई म आफूलाई भन्दा बढी प्रेम गर्छु । उनीहरूको सुख-दुःखमा साथ दिन पाउँदा म आफूलाई भाग्यमानी मान्छु । मेरो सहज तथा असहज परिस्थितिमा उहाँहरूको साथ मेरा लागि कति महत्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरा म शब्दमा वर्णन गर्न सक्दिनँ ।

फूल

हरेक प्रकारका फूलसँग मेरो प्रेम छ । फूललाई मैले मन बहलाउने माध्यमसमेत बनाएकी छु । मेरो घरमा फूलको बगैंचा नै छ । प्रत्येक बिहान म त्यही बगैंचामा फूलहरूबीच रमाउँछु । फूलको सौन्दर्यले मनलाई आनन्द प्रदान गर्छ । मैले गर्ने प्रत्येक सजावटमा फूलको उपस्थिति अनिवार्य हुन्छ ।

दर्शक

नेपाली चलचित्रका दर्शकहरूलाई म भगवान्जत्तिकै श्रद्धा गर्छु । उहाँहरूकै कारण हामी कलाकारका रूपमा बाँच्न सकेका छौं । हामी कलाकारलाई औधी माया गर्ने दर्शकहरूलाई म धेरै भन्दा धेरै प्रेम गर्छु ।

साथीभाइ

जीवनमा धेरै कुरा कमाउन नसके पनि मैले साथीभाइ भने कमाएकी छु । मेरा जति पनि साथीभाइ छन्, उनीहरू सबै मेरा बेस्ट फ्रेन्ड हुन् भने ती सबै स्पेसल साथीसमेत हुन् ।

चलचित्र क्षेत्र

आफूले काम गरिरहेको क्षेत्रलाई प्रेम नगरी बस्नै सकिदैन । म नेपाली चलचित्रलाई औधी प्रेम गर्छु । यही क्षेत्रले हामीलाई नामदेखि दामसम्म दिने भएकाले हामी सबै कलाकारले चलचित्र क्षेत्रलाई प्रेम गर्नुपर्छ ।

पोखरा

स्वदेश तथा विदेशका जति नै सुन्दर ठाउँको भ्रमण गरे पनि पोखराभन्दा सुन्दर ठाउँ मैले अन्त कहीं फेला पारिनँ । प्राकृतिक सौन्दर्यले भरीपूर्ण पोखरालाई म असाध्यै प्रेम गर्छु ।

चटपटे र पानीपुरी

धेरैलाई अचम्म लाग्न सक्छ, म चटपटे र पानीपुरी भनेपछि हुरुक्क हुने मान्छे हुँ । बाटोमा यी दुई चिज बेच्न राखिएको देखें भने आफूलाई नियन्त्रण नै गर्न सक्दिनँ । फुर्सद छ भने यी दुई खानेकुराको स्वाद लिन तयार भैहाल्छु । घरमा हप्ताको एकपटक जस्तो चटपटे र पानीपुरी बनाएर खाएकै हुन्छु ।

श्रीकृष्ण श्रेष्ठ

उहाँलाई म कति प्रेम गर्छु भन्ने कुरा शब्दमा वर्णन गर्न सक्दिनँ । आज मसँग उहाँको सम्झनाबाहेक अरू केही छैन । त्यही सम्झनाकै कारण म जीवित पनि छु । यो जीवनभर म उहाँलाई प्रेम गरिरहनेछु ।

प्रस्तुति : कृष्ण भट्टराई

● साम्राज्ञीराज्यलक्ष्मी शाह, अभिनेत्री

फिल्म @फ्लोर

यतिबेला फ्लोरमा रहेका अर्थात् छायांकन भैरहेका चलचित्रको संख्या झन्डै एक दर्जन छ । यही माघ तथा फागुन महिनामा फ्लोरमा रहेका केही चलचित्र :

साली कसको भेनाको

माघको पहिलो साता छायांकन प्रारम्भ भएको चलचित्र साली कसको भेनाको को छायांकन यसै साता सम्पन्न भएको छ । चितवनबाट प्रारम्भ भएको चलचित्रको छायांकन धम्पुसमा पुगेर सम्पन्न भएको हो । भद्र भुजेलद्वारा निर्देशित यो चलचित्रमा रजनी गुरुङ, मरिष्का पोखरेल, देव सागर बिसी, विल्सन विक्रम राई, सुष्मा कार्की, बुद्धि तामाङ, रवि गिरी, प्रिया रिजाल, जयनन्द लामा आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् ।

जय भोले

पुराना चलचित्र निर्देशक तथा निर्माता अशोक शर्मा लामो समयपछि नयाँ चलचित्रको निर्माणमा सक्रिय भएका छन् । शर्माले निर्देशन तथा निर्माण गर्न लागेको चलचित्रको शीर्षक हो– जय भोले । गत शिवरात्री अर्थात् फागुन १ गते मंगलबार शर्माको गृहनगर झापाबाट यो चलचित्रको छायांकन प्रारम्भ भएको हो । चलचित्रको अधिकांश छायांकन झापा तथा इलाममा गरिने छ । चलचित्रमा खगेन्द्र लामिछाने, सौगात मल्ल, बुद्धि तामाङ, स्वस्तिमा खड्का, सलोन बस्नेत, जयनन्द लामा, राजाराम पौडेल, बसुन्धरा भुसाल आदि कलाकारले अभिनय गरिरहेका छन् ।

कायरा

अभिनेता आर्यन सिग्देलको पछिल्लो चलचित्र कायरा पनि यतिबेला फ्लोरमा छ । फिलिपिन्सका आकर्षक लोकेसनमा छायांकन गरिएको यो चलचित्रमा आर्यनसंग अभिनेत्री साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाहले पहिलो पटक अनस्क्रिन रोमान्स गरेकी छिन् । साम्राज्ञी आर्यनको जोडीका रूपमा कस्ती देखिने हुन्, प्रतिक्षाकै विषय भएको छ । चलचित्र कायराको छायांकनस्थलबाट हालै एउटा तस्विर सार्वजनिक भएको छ, जसमा आर्यन र साम्राज्ञीलाई फिलिपिन्सको समुद्री किनारमा रोमान्टिक मुडमा देख्न सकिन्छ । कायराका निर्देशक लक्ष्मण रिजाल हुन् ।

गरुड पुराण

चलचित्र गरुढ पुराण झन्डै तीन साताअघि देखि छायांकनमा छ । यो चलचित्रमा फरक पृष्ठभूमिबाट आएर काठमाडौंमा बाँच्नका लागि गरिरहेका युवाहरूको संघर्षको कथा समेटिको छ । हास्यप्रधान यो चलचित्रको निर्देशन सुवास कोइराला तथा सुसन प्रजापतिले संयुक्त रुपमा गरिरहेका छन् । चलचित्रमा कर्मा शाक्य, प्रविण खतिवडा, कामेश्वर चौरसिया, नाजिर हुसेन, प्रकाश घिमिरे आदि कलाकारले अभिनय गरिरहेका छन् । नयाँ अनुहार प्रियंका सिंह ठकुरीले यही चलचित्रमार्फत अभिनेत्रीका रूपमा डेब्यू गर्दैछिन् । चलचित्र गरुड पुराणको छायांकन काठमाडौं वरिपरिका आकर्षक लोकेशनमा भैरहेको छ ।

पण्डित बाजेको लौरी

माघको तेस्रो साता छायांकन प्रारम्भ भएको चलचित्र पण्डित बाजेको लौरीको निर्देशन दीपक ओलीले गरिरहेका छन् । यो चलचत्रिमा भोलाराज सापकोटा, प्रविण खतिवडा, विजय बराल, प्रमोद अग्रहरी, मरिष्का पोखरेल, सन्ध्या केसी, लोकेन्द्र लेखक, विशाल पहारी, कुलदीप अधिकारी आदि कलाकारले अभिनय गरिरहेका छन् । महेश दवाडीको कथा, पटकथा तथा संवाद रहने यो चलचित्रमा श्रीकृष्ण बम मल्ल र अमित श्रेष्ठको संगीत निर्देशन छ ।

रामकहानी

निर्देशक सुदर्शन थापाको चलचित्र 'रामकहानी' को छायांकन पनि फागुनको पहिलो साता नै प्रारम्भ भएको छ । यो चलचित्रमा पूजा शर्मा तथा आकाश श्रेष्ठको मुख्य भूमिका रहनेछ । चलचित्रमा पूजा र आकाशसहित केदार घिमिरे, जितु नेपाल, विल्सन विक्रम राई, रविन्द्र झा आदि कलाकारले अभिनय गरिरहेका छन् । दिनेश न्यौपाने तथा महेश दवाडीको लेखनको यो चलचित्रको छायांकन शिवरात्रीको दिन प्रारम्भ भएको हो । अर्जुन पोखरेलको संगीत निर्देशनको यो चलचित्रका छायांकार सौरभ लामा हुन् ।

अरुणा भट्टराई

विकेन्ड हाइकिङ

सिकाइका लागि हाइकिङ

भोलि शनिबारको बिदा सदुपयोग गर्न चाहनुहुन्छ भने 'आइडियाज् इन एक्सन' ले हाइकिङ जाने अवसर जुराइदिएको छ। युवाहरूलाई एक ठाउँमा ल्याउन, राम्रो नेटवर्क बनाउन, एक आपसमा नयाँ सीप र ज्ञान सिक्न–सिकाउन यो हाइकिङको आयोजना गरिएको हो। यो हाइकिङमा भाग लिन ...आइडियाज् इन एक्सन् को फेसबुक पेजमा गएर फर्म भर्नुपर्ने हुन्छ भने थप जानकारी पनि त्यही फेसबुक पेजबाट लिन सकिन्छ। हाइकिङ जाँदा ब्याकप्याक, हाइकिङ स्टिक, पानी, सन ग्लास तथा हल्का जुत्ता बोक्नु उपयुक्त हुन्छ।

भेट्ने स्थान : सातदोबाटो

शुल्क : ८ सय ५० रुपैयाँ

रुट : गोदावरी, लाकुरीभन्ज्याङ, रानीकोट।

विकेन्ड कन्सर्ट

चितवनमा कुन्ती मोक्तान

चर्चित गायिका कुन्ती मोक्तानले आउने सोमबार चितवनको नारायणगढमा आफ्नो सांगीतिक प्रस्तुति दिँदैछिन्। मोक्तानले दर्शकहरूलाई आफ्ना चर्चित गीतहरू सुनाउने यो कार्यक्रमको आयोजना सि-टाउन इभेन्ट्सले गरेको हो।

समय : साँझ ७ बजे

स्थान : लायन्सचोक, नारायणगढ

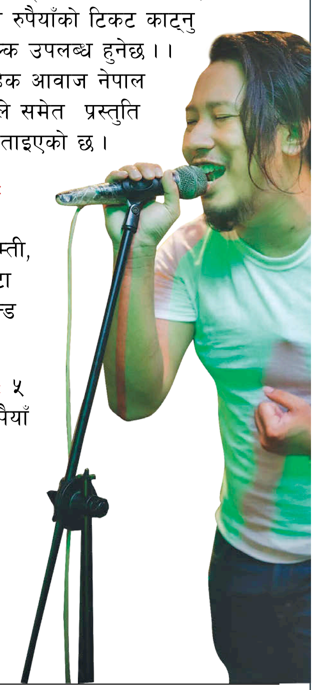
विकेन्ड लाइभ

फियस्टामा युजेस लिम्बू

ठमेल, सातघुम्तीस्थित फियस्टा पब एन्ड बारमा गायक युजेस लिम्बूले लाइभ प्रस्तुति दिँदैछन्। अमेरिकाबाट आएका लिम्बूको उक्त प्रस्तुति हेर्न ५ सय रुपैयाँको टिकट काट्नु पर्नेछ जसमा एउटा ड्रिंक्स नि:शुल्क उपलब्ध हुनेछ।। उक्त अवसरमा गायक लिम्बू बाहेक आवाज नेपाल ब्यान्डले समेत प्रस्तुति दिने बताइएको छ।

स्थान : ठमेल, सातघुम्ती, फियस्टा पब एन्ड बार

शुल्क : ५ सय रुपैयाँ

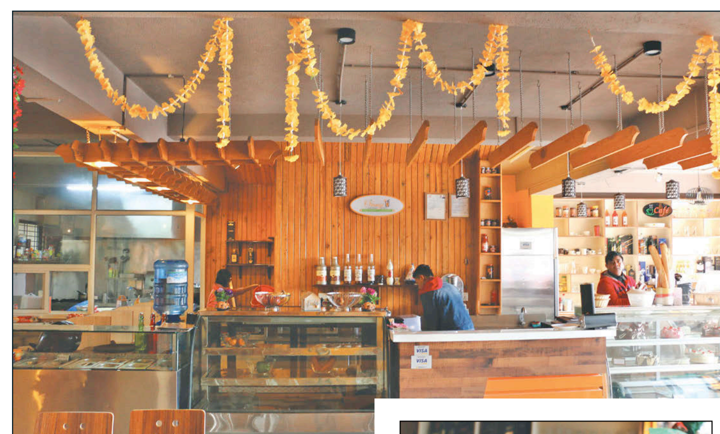


पोखरामा प्रयत्न श्रेष्ठ

आज फागुन ४ गते शुक्रबार पोखरामा प्रयत्न श्रेष्ठको प्रस्तुतिमा रम्न पाइनेछ। हालै बाराहीचोक, लेकसाइडमा सञ्चालनमा आएको ओपन हाउस रेस्टुरेन्ट एन्ड लाउन्ज बारले आफ्नो शुभारम्भका क्रममा यो प्रस्तुति दिन लागेको हो। श्रेष्ठले ओपन हाउसमा आफ्ना नयाँ तथा पुराना गीत सुनाउँदै वातावरण तताउनेछन्। त्यसका साथै रजनी रिदम राई, आँचल लामा, तेज केसी, मोहन गुरुङ, परविन्द्र सिंह आदि नियमित कलाकारको प्रस्तुति साँझको थप आकर्षण हुनेछ। ओपन हाउसमा फागुन १२ गतेसम्म हरेक साँझ नियमित कलाकारका अतिरिक्त अतिथि कलाकारहरूले प्रस्तुति दिँदै आएका छन्। यो सांगीतिक कार्यक्रम साँझ ७ बजे प्रारम्भ भै राति ११ बजेसम्म चल्नेछ।

विकेन्ड जुस बार

ओरेन्ज जुस बार एन्ड फुड क्याफे



नयाँबानेश्वर चोकबाट दक्षिण शंखमूलतिर मोडिदा लस्करै क्याफे तथा रेस्टुराँहरू छन्। तीमध्ये पाँच महिनाअघि खुलेको ओरेन्ज जुस बार फुड् क्याफे एन्ड रेस्ट्रोले बेग्लै पहिचान बनाइसकेको छ। यदि तपाईं जुसको पारखी हुनुहुन्छ भने तपाईंको रहर यो जुस बारले पूरा गरिदिन सक्छ। यहाँ एभोकाडो ग्रीन (एभोकाडो, काँक्रा, पालुङ तथा स्याउको मिश्रण), डियर टु डिटोक्स (स्याउ, काँक्रा तथ गाँजरको मिश्रण), अप बिट् (अदुवा, सखरखण्ड तथा पालुङ्गोको मिश्रण) जस्ता जुसहरूको स्वाद लिन सकिन्छ भने त्यस्तै स्वीट् लाइम, वाटर लेमन, अनार, पाइनापल, मिक्सड जुस पनि अर्डर गर्न सकिन्छ।

फलफूलका विभिन्न आइटमबाट बनाइएको स्मुदी पनि यहाँ पाइने विशेष आइटम हो। यहाँको शान्त एवं सफा वातावरणले जोसुकैलाई लोभ्याउँछ। धेरै नेपालीहरूको प्रिय परिकार हो- म:म। म:मका ७ किसिमका आइटम पाइने यो रेस्टुराँमा बाराको बर्गर, नेवारी पिज्जा तथा चटामरी पनि उपलब्ध हुन्छ। यो बारमा दुबई तथा सिंगापुरमा बसेर फर्किएका सञ्चालक अनुपराज एवं काठमाडौंका व्यवसायी प्रतीक प्रधानले संयुक्त रूपमा स्थापना गरेका हुन्। सञ्चालक अनुपराजका अनुसार एकै पटकमा ६० जनालाई सेवा उपलब्ध गराउन सक्ने यो बारमा हाइजेनिक खाना र उपभोक्ताहरूको सत्कारमा विशेष ध्यान पुऱ्याइन्छ। स्ट्रबेरी ड्रिम, स्ट्रबेरी सनराइज, चेरी ब्लुजम, क्लासिकल बनाना, बेरी ब्लिट्ज जस्ता स्मुदीका आइटमहरू पनि उपलब्ध हुने यो आउटलेटमा अन्य क्याफेभन्दा बढी भेराइटीका कफी पिउन सकिन्छ। यहाँ क्यारेम्बल मोइतो, फ्लेभर्ड क्याप्पाचिनो, एफोगाटो, मैतो, ब्लेन्डेड ब्राउसिनो जस्ता कफीको स्वाद लिन पाइन्छ।

स्थान : नयाँ बानेश्वर

विशेष आइटम : एभोकाडो ग्रीन, डियर टु डिटोक्स, नेवारी पिज्जा तथा बाराको बर्गर।

विकेन्ड दोहोरी

बालाजुमा राजधानी दोहोरी

दोहोरी गीत गाउन रुचि राख्नुहुन्छ वा लाइभ दोहोरी सुनेर रमाइलो गर्न मन छ ? त्यसो हो भने बालाजुमा ९ महिनाअघि खुलेको राजधानी दोहोरीले तपाईंको रहर पूरा गर्न सक्छ। यो नेपालकै सबैभन्दा ठूलो दोहोरीमध्ये एक हो। आधुनिक शैलीमा निर्माण गरिएको यो दोहोरी साउन्ड प्रुफ छ। यहाँ बाहिरको हल्ला भित्र आउँदैन भने भित्रको हल्ला बाहिर जाँदैन। गायन क्षेत्रमा लामो समयदेखि सक्रिय कलाकार प्रकाश कटुवालले सञ्चालन गरेको यो दोहोरीमा स्थापित कलाकारहरू पनि पुग्छन्। यहाँ दोहोरी तथा आधुनिक गीत सुनेर आनन्द लिनुका साथै नृत्य पनि हेर्न सकिन्छ। मन लागे आफैं गाउन पाइन्छ। मन लागेको गीत फर्माइस गर्न र नाच्न सकिन्छ। यहाँ गीत, संगीतको आनन्दसँगै चाइनिज, इन्डियन तथा नेपाली परिकार अर्डर गर्न सकिन्छ। थकाली खाना यहाँको स्पेशल परिकार हो।

कलाकार : हरिशंकर चौधरी, हरि भुसाल, बालचन्द्र बराल, किशोर लम्साल, विशाल रायमाझी, भीम पौडेल, शर्मिला कडेल, निरु पराजुली, सरिता शाही, सरिता बिस्ट, पूजा सिंह, आरती खड्का, आसुका तामाङ आदि।

स्थान : बालाजु, माछापोखरी

समय : साँझ ७ बजेदेखि राति १२ बजेसम्म

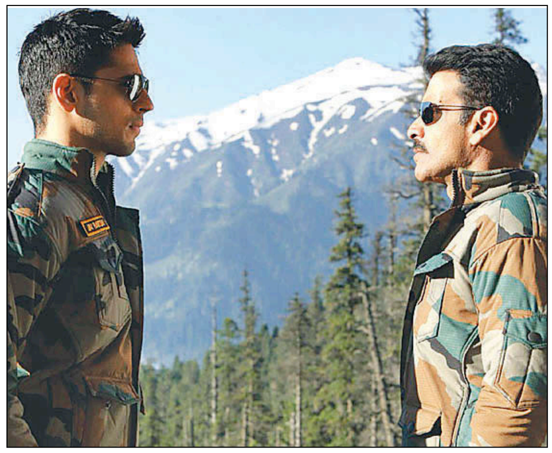
चलचित्र

कान्छी

निर्देशक : आकाश अधिकारी
कलाकार : दयाहाङ राई, श्वेता खड्का, अनु शाह, प्रज्वल सुजल गिरी, विनोद न्यौपाने, भूमिका श्रेष्ठ, नीर शाह, अशान्त शर्मा, कामेश्वर चौरसिया, रमेश अधिकारी, जयनन्द लामा आदि ।
संगीतकार : शम्भुजित बाँसकोटा, राजनराज शिवाकोटी तथा अर्जुन पोखरेल ।

आज शुक्रबार प्रदर्शनमा आउने चलचित्र 'कान्छी' बहुप्रतिक्षित चलचित्र हो । अभिनेत्री श्वेता खड्का झन्डै साढे दुई वर्षपछि दर्शकमाझ आउन लागेकाले पनि यो चलचित्रले बेग्लै किसिमको कौतुहलता पैदा गरेको छ । आकर्षक लोकेसनमा छायांकन गरिएको यो चलचित्रमार्फत श्वेतालाई पहिलो पटक अभिनेता दयाहाङ राईको जोडीका रूपमा हेर्न पाइनेछ । चलचित्रमा उनीहरूको जोडी आकर्षक देखिएको छ । चलचित्रका दुई गीत चरी चट्ट परी तथा यो जीउ दाउमा लाउने मैले लोकप्रिय भैसकेका छन् । चरी गीतले त यूट्युबमा एक करोड दर्शक पनि पाइसकेको छ । यो चलचित्रलाई सांगीतिक रूपमा सबल बनाउन तीन स्थापित संगीतकारका गीत समावेश गरिएको छ भने यसमा चलचित्रमा राजनराज शिवाकोटी, अञ्जु पन्त, युवराज चौलागाईं, धर्मेन्द्र सेवान आदि गायक-गायिकाको पार्श्व गायन छ । वसन्त श्रेष्ठको कोरियोग्राफीमा चलचित्रका गीतहरू आकर्षक बनेका छन् । जोससोम, मुस्ताङ तथा काठमाडौंमा छायांकन गरिएको यो चलचित्रको निर्माण अभिनेत्री श्वेता खड्का स्वयंले गरेकी हुन् । पुरुषोत्तम प्रधानद्वारा छायांकन गरिएको यो चलचित्रको कथा याम थापाले लेखेका हुन् ।

ऐय्यारी

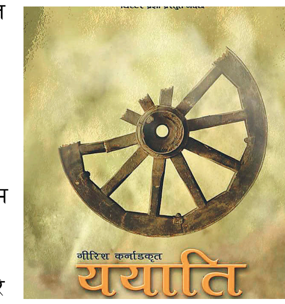


निर्देशक : नीरज पाण्डे
कलाकार : सिद्धार्थ मल्होत्रा, मनोज बाजपेयी, पूजा चोपडा, रकुल प्रीत, नसिरुद्दिन शाह, आदिल हुसेन, विक्रम गोखले, कुमुद मिश्रा आदि ।
संगीतकार : रोचक कोहली/अंकित तिवारी

भारतीय सेन्सर बोर्डका कारण प्रदर्शन मिति परिवर्तन भएर आज शुक्रबार प्रदर्शनमा आउन लागेको चलचित्र हो- ऐय्यारी । यो चलचित्रमा भारतीय सेनामा कार्यरत दुई युवा सैनिकको कथा चित्रण गरिएको छ । चलचित्रको कथा अनुसार कर्नेल अभय सिंह (मनोज बाजपेयी) तथा जय बक्षी (सिद्धार्थ मल्होत्रा) बीच कुनै कुरामा विवाद हुन्छ । कर्नेल सिंहलाई आफ्नो देशको प्रणाली (राजनीतिक/सामाजिक) प्रति पूरै आस्था छ । यद्यपि जयलाई देखेपछि तथा उनको कुरा सुनेपछि सिंहको विश्वासमा ठेस पुग्छ । त्यही क्रममा मेजर बक्षीलाई कर्नेल सिंहले ३६ घण्टाको लागि लगाम सुम्पिन्छन् अर्थात् आफ्नो नेतृत्व उनलाई सुम्पन्छन् । कर्नेल सिंहलाई के कुरा थाहा हुँदैन भने मेजर बक्षीसँग एउटा त्यस्तो सेक्रेट छ, जसको माध्यमबाट उनी सरकार नै ढाल्न सक्छन् । राजनीति तथा सेनासँग सम्बन्धी विषयमा केन्द्रित भएकाले भारतीय सेन्सर बोर्डले यो चलचित्रका केही दृश्य तथा संवादमा आपत्ति जनाएको थियो ।

रंगमञ्च

कर्नाडको 'ययाति'



थिएटर प्रज्ञाले गिरिश कर्नाडद्वारा लिखित नाटक 'ययाति' काठमाडौंमा मञ्चन गर्ने भएको छ । टंक चौलागाईंको अनुवाद तथा निर्देशनको उक्त नाटक बत्तीसपुतलीस्थित शिल्पी थिएटरमा मञ्चन हुन लागेको हो । निर्देशक चौलागाईंका अनुसार नाटक ययाति फागुन १० गतेदेखि चैत ३ गतेसम्म मंगलबारबाहेक प्रत्येक दिन साँझ ५ बजे मञ्चन हुनेछ । शनिबार दिउँसो १:३० बजे अतिरिक्त प्रदर्शन हुने उक्त नाटकमा घिमिरे युवराज, प्रकेश सिन्धुलीय, पवित्रा खड्का, नानी थापा, अर्चना पन्थी, आकांक्षा जीसी आदि कलाकारले अभिनय गर्नेछन् ।

भर्जिन कथा

आज शुक्रबार पोखरामा युथ क्रिएसन थिएटरको पाँचौं प्रस्तुतिका रूपमा 'भर्जिन कथा' नाटक पोखरा उद्योग वाणिज्य संघको हलमा मञ्चन हुँदैछ । अपरान्ह साढे ४ बजे प्रारम्भ हुने यो नाटक हेर्न ५ हजार, १ हजार तथा ५ सय रुपैयाँको टिकट काट्नुपर्नेछ । रामलाल जोशीको मदन पुरस्कार विजेता पुस्तक ऐनाको कथामा आधारित यो नाटकलाई सौगात पोखरेलले निर्देशन गरेका हुन् । यो नाटक १६ वर्षमुनिका बालबालिकाले हेर्न पाउने छैनन् ।

ग्यालरी

सुनकोसी कला यात्रा

कवि धरणीधर कोइरालाको १ सय २६ औं जन्मजयन्तीका अवसरमा सुनकोसी सम्पदा कला साहित्य यात्रा-२०७४ सम्पन्न भएको छ । धरणीधर स्मृति पुस्तकालयले आयोजना गरेको पाँच दिने सम्पदा कला यात्राका क्रममा तयार पारिएका २४ वटा कलाकृति शीतलपाटी खाल्टेस्थित दीर्घ प्रदीप माध्यमिक विद्यालयमा प्रदर्शन गरिएसँगै कलायात्रा सम्पन्न भएको हो । दुम्जाको कुशेश्वरबाट माघ २४ गते प्रारम्भ भएको कलायात्राका क्रममा पाँच जना कलाकारले सिन्धुलीको सुनकोसी गाउँपालिकाका धार्मिक, साँस्कृतिक, पुरातात्विक महत्वका पाटी, पौवा, मठ, मन्दिर, माने, पुराना बजार, वस्ती तथा प्राकृतिक सम्पदालाई क्यानभासमा उतारेका थिए । उक्त कलायात्रामा कलाकार सुरेम देशार, अनिल महर्जन, जयराम महर्जन, अनिल खड्का तथा मूर्तिकार राजेन्द्र देशार सहभागी थिए ।

नेसनल म्युजिक एवार्डमा अजर र बानिका सर्वोत्कृष्ट

रेडियो कान्तिपुरले पहिलो पटक आयोजना गरेको नेसनल म्युजिक एवार्ड-२०७४ मा राष्ट्रकवि माधवप्रसाद घिमिरेलाई एक लाख रुपैयाँको लाइफ टाइम एचिभमेन्ट एवार्डद्वारा सम्मान गरिएको छ । शुक्रबार काठमाडौंमा आयोजित एक विशेष समारोहमा कान्तिपुर मिडिया ग्रुपका अध्यक्ष कैलाश सिरोहियाले तीन महिनापछि १ सय वर्ष पुग्ने राष्ट्रकवि घिमिरेलाई ताम्रपत्रसहित सम्मान गर्नु भएको हो । त्यसक्रममा अध्यक्ष सिरोहियाले राष्ट्रकविलाई सम्मान गरेर रेडियो कान्तिपुर स्वयंले सम्मानित भएको महसुस गरेको बताउनुभयो । उहाँको भनाइ थियो-'नेपाली साहित्य तथा संगीत क्षेत्रका यस्ता उज्ज्वल नक्षेत्र, नेपाली साहित्यका भीष्म पितामह राष्ट्रकविलाई लाइफटाइम एचिभमेन्ट एवार्डबाट सम्मानित गर्दा आफैं सम्मानित भएको महसुस गरेका छौं ।' धर्मपत्नी महाकालीसँगै समारोहमा उपस्थित राष्ट्रकविको सम्मानमा उनकै दुईवटा गीत प्रस्तुत गरिएका थिए । गायिका बानिका प्रधानले 'फूलको थुँगा...' तथा गायक रामकृष्ण ढकालले 'नेपाली हामी रहुँला कहाँ...' गाउँदा प्रेक्षालय शान्त भएको थियो ।

रेडियो कान्तिपुरले आफ्नो १९ औं वार्षिकोत्सवको अवसर पारेर आयोजना गरेको उक्त समारोहमा विभिन्न १७ विधामा संगीतकर्मीहरूलाई पुरस्कृत गरियो । सोल्टी होटलमा सम्पन्न समारोहमा सर्वोत्कृष्ट आधुनिक गायन पुरुषतर्फको एवार्ड गायक अजर जंगमले जिते । उनले 'आज फेरि एकान्तमा...' गीतबाट उक्त सफलता हासिल गर्ने क्रममा यही विधामा मनोनीत गायकहरू रामकृष्ण ढकाल, राजेशपायल राई, सत्यराज आचार्य तथा सुरजकुमार थापालाई निराश बनाएका हुन् । सर्वोत्कृष्ट आधुनिक गायन महिलातर्फको एवार्ड 'यति धेरै माया...'गीतबाट बानिका प्रधानले जितिन् ।

समारोहमा लोकप्रिय गीत 'सुन साइँली...' ले दुईवटा एवार्ड प्राप्त गऱ्यो । यो गीतबाट गायक हेमन्त रानाले पब्लिक च्वाइस एवार्ड जिते भने संगीतकार कालीप्रसाद बासकोटाले सर्वोत्कृष्ट संगीतकारको एवार्ड हात पारे । सर्वोत्कृष्ट प्ले ब्याक सिंगर पुरुषतर्फको उपाधि गायक सुगम पोखरेलले प्राप्त गरे । पोखरेलले चलचित्र ऐश्वर्यको 'तिमी रोएको पल..' बाट एवार्ड पाएका हुन् । पार्श्व गायिकातर्फको एवार्ड चलचित्र दुई रुपैयाँको 'कुटुमा कुटु...' गीतका लागि गायिका मेलिना राईले जितिन् । लोक दोहोरीतर्फ गायक पशुपति शर्मा तथा गायिका मुना थापा मगर सर्वोत्कृष्ट भए । उनीहरूले क्रमशः 'जोगाउनु छ काला पानी' तथा 'मुटुमा बसेको माया' गीतबाट यो सफलता पाएका हुन् ।

समारोहमा गायक दीपक बज्राचार्यले 'सानी...'गीतबाट सर्वोत्कृष्ट पप गायक पुरुषको एवार्ड जिते भने गायिका श्रेया सोताङले 'माया हो कि होइन...' गीतका लागि सर्वोत्कृष्ट पप गायिकाको एवार्ड जितिन् । नव प्रतिभातर्फको एवार्ड गायिका मेनुका पौडेलले हात पारिन् । नेपाल आइडलकी प्रतिभाशाली यी प्रतिस्पर्धीले 'एक जमानापछि...' गीतबाट यो सफलता पाएकी हुन् । रामकृष्ण ढकालको 'म हरीमा दियो...' गीतका रचनाकार रमेश बिजीले सर्वोत्कृष्ट रचनाकारको एवार्ड जिते ।

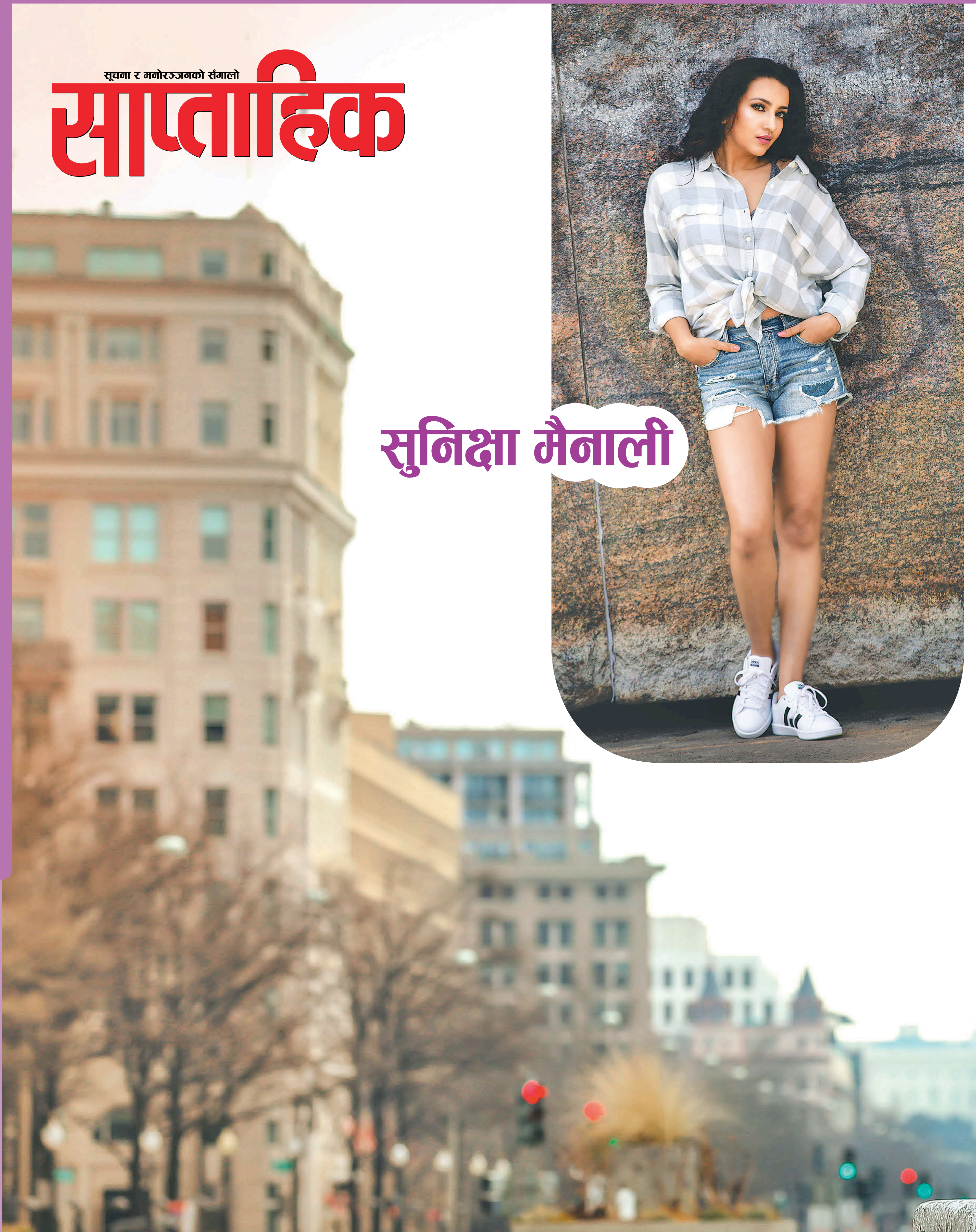
गायक सुमित खड्काले 'देशको माया..' गीतबाट सर्वोत्कृष्ट राष्ट्रिय गीतको एवार्ड हात पारे भने सर्वोत्कृष्ट समूह गायनको एवार्ड १९७४ एडी ब्यान्डले जित्यो । यो ब्यान्डले 'हजार सपना' गीतबाट सफलता हासिल गरेको हो । समारोहमा सत्यराज आचार्यको 'मधुशाला' ले सर्वोत्कृष्ट एल्बमको एवार्ड जित्यो । गायक कमल खत्रीको 'जाउँला रेलैमा...' गीतले वर्षको सर्वोत्कृष्ट गीतको एवार्ड प्राप्त गऱ्यो ।

समारोहलाई सम्बोधन गर्दै अध्यक्ष सिरोहियाले रेडियो कान्तिपुर सत्य-तथ्य सूचना सम्प्रेषण तथा नेपाली गीत-संगीतको विकास एवं प्रवर्द्धनमा सदैव क्रियाशील रहने प्रतिबद्धता जनाउनुभयो । 'रेडियोको स्रोत र सम्पत्ति भनेकै सूचना र गीत-संगीत भएकाले उक्त क्षेत्रको प्रवर्द्धनलाई हामीले आफ्नो कर्तव्य मानेका छौं,' सिरोहियाको भनाइ थियो-'नेपाली संगीत क्षेत्रको श्रीवृद्धिमा एउटा ईंट्टा थप्ने प्रयास हो रेडियो कान्तिपुर नेसनल म्युजिक एवार्ड ।'

समारोहमा उत्कृष्ट कारोबार गर्ने तीन विज्ञापन एजेन्सीहरू थम्सन नेपाल, म्याक्समिडिया तथा एड रिलिजलाई समेत सम्मान गरिएको थियो भने हरिवंश आचार्य, दीपाश्री निरौला, रामकृष्ण ढकाल, लोचन भट्टराई, कर्ण दास, राजेशपायल राई, बानिका प्रधान, मेलिना राई, पल शाह, आँचल शर्मा, सन्दीप क्षेत्री, स्वप्न सुमन, लाउरे आदिले आ-आफ्नो प्रस्तुतिमार्फत मनोरञ्जन प्रदान गरेका थिए ।

यो एवार्डमा २०७३ साल साउन १ गतेदेखि २०७४ साल असार मसान्तसम्म विश्वभर सार्वजनिक भएका नेपाली गीत तथा एल्बमका सर्वोत्कृष्ट स्रष्टालाई पुरस्कृत गरिएको एफएमले जनाएको छ ।

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक



सुनिक्षा मैनाली

विगत दश वर्षदेखि अमेरिकामा बसोबास गर्दै आएकी मोडल तथा अभिनेत्री सुनिक्षा मैनाली अहिले अभिनयमा समेत सक्रिय हुन थालेकी छिन् । सुन्दर मुहार तथा पाँच फिट सात इन्च अग्लो कदका कारण उनी अन्तर्राष्ट्रिय मोडलकै रूपमा स्थापित हुने क्रममा छिन् । व्यवस्थापनमा स्नातक उत्तीर्ण सुनिक्षाले अमेरिकामै छायांकन भएका एक दर्जनभन्दा बढी नेपाली म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरिसकेकी छिन् । सुनिक्षा अमेरिकामै बसोबास गर्ने गीतकार अम्बिका गुरुङका प्रायः सबै गीतका म्युजिक भिडियोमा छुट्दिनन् । त्यसक्रममा उनले रामकृष्ण ढकाल, राजेशपायल राई, दीपक लिम्बू, रीमा गुरुङ होडा, इन्दिरा जोशी, राज सिग्देल, मिलन अमात्य आदि गायक-गायिकाको गीतका भिडियोमा अभिनय गरिसकेकी छिन् । राजबल्लभ कोइराला, दिलीप रायमाझी आदि अभिनेतासँग अनस्क्रिन रोमान्स गरिसकेकी सुनिक्षा निकट भविष्यमै चलचित्र अभिनेत्रीका रूपमा दर्शकमाझ आउँदै छिन् । 'नेपालबाट आएका केही निर्माता-निर्देशकले अमेरिकामै छायांकन हुने नेपाली चलचित्रमा अभिनय गर्ने प्रस्ताव राख्नु भएको छ, सुनिक्षा भन्छिन्- 'सम्भवतः म सन् २०१८ भित्रै सिल्भर स्क्रिनमा देखिनेछु ।'

शिक्षण पेसामा आबद्ध सुनिक्षा फुर्सदमा यात्रा तथा नृत्य गर्न रुचाउँछिन् । असल व्यक्तिका साथै कुशल अभिनेत्री बन्ने लक्ष्य लिएकी सुनिक्षा चित्रकलामा समेत पोख्त छिन् । पछिल्लो एक महिनामै तीनवटा म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरिसकेकी सुनिक्षा विदेशमा रहेर पनि नेपाली कला तथा संस्कृतिको क्षेत्रमा काम गर्ने अवसर पाएकोमा दंग छिन् । केही अन्तर्राष्ट्रिय र्‍याम्पमा क्याटवाक समेत गरिसकेकी सुनिक्षा म्युजिक भिडियोमा काम गर्दै जाँदा अभिनयतर्फ आकर्षित भएको बताउँछिन् । साडी तथा वन पिसकी सौखिन सुनिक्षा सार्वजनिक समारोहमा सहभागी हुने क्रममा मात्र हेभी मेकअप गर्छिन् ।

कृष्ण भट्टराई

तस्बिर : बिक्रान्त श्रेष्ठ, नाम्लो इभेन्ट्स, अमेरिका
लोकेसन : वासिङ्टन डिसी, अमेरिका
मेकअप : प्रेट्टी पि कोलिन

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

फन्डामा फस्दै साम्राज्ञी

अभिनेत्री साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाहलाई जानी-नजानी चर्चाको साटो विवादमा ल्याउने काम हुन थालेको छ । बेलायतको भिसा अस्वीकृत हुनुमा उनको कुनै दोष थिएन, यद्यपि यो प्रसंगलाई राम्रै गसिप बनाइयो । दोस्रो पटकको प्रयासमा उनले भिसा पाइन्, जसको खासै चर्चा गरिएन । बेलायतबाट फिलिपिन्स जाने क्रममा साम्राज्ञीले बोल्दै नबोलेको भनिएको कुरालाई पुनः एकपटक गसिप बनाइयो । उनले 'सपनामा पनि सोच्न नसकेको' कुरा मिडियामा आउँदा आश्चर्य लागेको उल्लेख गर्दै आफूलाई सहरियामात्र होइन, गाउँले भूमिका निर्वाह गर्न समेत कुनै आपत्ति नभएको बताइसकेकी छिन् । त्यसपछि फिलिपिन्समा स्तनको मुन्तिर ट्याटु बनाएको प्रसंगले उनलाई नराम्रो झट्का दियो । ट्याटू बनाउने कलाकारले ट्याटुसहितको तस्बिर सार्वजनिक गरिदिएपछि साम्राज्ञी आलोचित भइन् । साम्राज्ञीलाई आगामी दिनमा यस्ता साना-ठूला विवादमा तान्ने प्रयास अझ हुने गर्दै जाने पक्का छ– आखिर स्टार जो ठहरिन् ?

खगेन्द्रको बाध्यता

अभिनेता खगेन्द्र लामिछाने कुशल लेखक हुन् भन्ने कुरा धेरैलाई थाहा छ । रमाइलो कुरा के छ भने खगेन्द्रले हालसम्म ती चलचित्रमा मात्र अभिनय गरेका छन्, जसको स्क्रिप्ट उनी आफैंले लेखेका छन्, अर्थात् हालसम्म उनले अरूले लेखेका स्क्रिप्टमा अभिनय गरेका छैनन् । खगेन्द्रको कुरामा विश्वास गर्ने हो भने भविष्यमा पनि उनी अरूको स्क्रिप्टमा काम गर्ने छैनन् । बधशाला, टलकजंग भर्सेस टुल्के, पशुपतिप्रसाद, धनपति आदि चलचित्रका यी अभिनेता अहिले डमरुको डन्डीबियोमार्फत दर्शकमाझ आउँदै छन् भने यसै साता छायांकन प्रारम्भ भएको अशोक शर्माको चलचित्र जय भोलेमा पनि उनी मुख्य भूमिकामा छन् । आफूले अभिनय गर्ने चलचित्रको कथा, पटकथा तथा संवाद आफैंले लेख्दै आएका लामिछानेले एउटा जिज्ञासाको जवाफमा भने- 'राम्रो स्क्रिप्ट ल्याउनुहोस्, म लेख्नै छाडिदिन्छु ।' खगेन्द्रले आफूलाई जोगाउँदै भने– अरूले राम्रो स्क्रिप्ट लेख्दैनन् भन्न खोजेको होइन, तर मकहाँ राम्रा स्क्रिप्ट आइपुग्दैनन् ।

अनुभवको जोडी सेड्रिना

दमक, झापाकी १२ वर्षीया सेड्रिना शर्मा चम्लागाई विकास आचार्यको 'नाइँ नभन्नु ल-५' को मुख्य अभिनेत्रीमा अनुबन्धित भएकी छिन् । बालकलाकार अनुभव रेग्मीको जोडीका रूपमा सेड्रिनालाई अनुबन्धित गरिएको चलचित्रका लेखक सामीप्यराज तिमल्सिनाले जानकारी दिएका छन् । सेड्रिना अनुभवको जोडीका रूपमा यसअघिका सिरिजमा अभिनय गर्दै आएकी सुज्ञानी भट्टराईको स्थानमा छनौट भएकी हुन् । 'नाइँ नभन्नु ल-५' मा अनुभव र सेड्रिना मुख्य भूमिकामा रहने गरी कथा तयार पारिएको तिम्सिनाले बताए ।

अर्जुन राजवंशी

मेरो बेस्ट फ्रेण्ड

लामो समय म्युजिक भिडियोमा बिताएर चलचित्रमा उदाएकी अभिनेत्री हुन्-शिल्पा पोखरेल । झन्डै दुई सयवटा म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरेपछि शिल्पाले चलचित्र लज्जामार्फत रजतपटमा डेब्यू गरेकी हुन् । पहिलो चलचित्रबाटै दर्शकको मन जित्न सफल शिल्पाले छोटो समयमै झन्डै आठवटा चलचित्रमा अभिनय गरिसकेकी छिन् । प्रायः नारी प्रधान चलचित्रमा अभिनय गर्ने शिल्पालाई दर्शकहरूले हवल्दार सुन्तली, फागु, वृन्दाबन, किस्मत-२, मिलेन, वीरंगना जस्ता चलचित्रमा देखिसकेका छन् । फागुन २५ गतेदेखि प्रदर्शनमा आउने चलचित्र 'मंगलम' को प्रचार-प्रसारमा सक्रिय शिल्पा यो चलचित्रको प्रदर्शन लगत्तै चलचित्र 'मन्द-मन्द' मा सक्रिय हुनेछिन् । शिल्पाले साप्ताहिकमार्फत आफ्ना बेस्ट फ्रेण्डहरूका बारेमा यसरी जानकारी गराएकी छिन् ।

पुष्प खड्का

अभिनेता पुष्प खड्कासँग मेरो पहिलो भेट झन्डै पाँच वर्षअघि म्युजिक भिडियोको छायांकनका क्रममा भएको हो । हामीले थुप्रै भिडियोमा सँग-सँगै काम गरेका छौं । भने पुष्पसँग मैले चलचित्र मंगलममा अभिनय गरेकी छु । यो क्रममा पुष्प मेरो एउटा बेस्ट फ्रेण्ड बनिसकेको छ । उसले मलाई हरेक सुख-दुःखमा साथ दिइरहेको छ । एउटा साथीका रूपमा म उससँग कुनै पनि कुरा लुकाउँदिन, उसले पनि मसँग आफ्ना अधिकांश कुरा शेयर गर्छ ।

सम्झना उप्रेती रौनियार

म उहाँलाई साथीभन्दा पनि भाउजू भनेर सम्बोधन गर्छु । यद्यपि उहाँ मेरो साथी जस्तै हुनुहुन्छ । साथी मात्र होइन बेस्ट फ्रेण्ड नै । सानाभन्दा साना कुरासमेत उहाँसँग शेयर गर्न मन लाग्छ । हामी चलचित्र फागुको छायांकनदेखि नजिकिएका हौं ।

छविराज ओझा

छविराज ओझालाई मैले अभिभावकका रूपमा समेत लिएकी छु, यद्यपि उहाँ मेरो बेस्ट फ्रेण्डमध्ये एक हुनुहुन्छ । सानादेखि ठूलासम्म निर्णयमा म उहाँसँगै सल्लाह लिन्छु । उहाँकै प्रेरणाले चलचित्रमा स्थापित भएकाले पनि मैले उहाँलाई आफ्नो नजिकको साथीका रूपमा लिएकी छु ।

पृथ्वीराज प्रसाईं

अभिनेता पृथ्वीराज प्रसाईंसँग मेरो पहिलो भेट चलचित्र किस्मत-२ को छायांकनका क्रममा भएको हो । उक्त चलचित्रमा हामीले जोडीका रूपमा अभिनय गरेका छौं । चलचित्र मंगलमसम्म आइपुग्दा हामी असल साथी भैसकेका छौं । हाम्रो पारिवारिक जमघटदेखि विशेष समारोहहरूमा पृथ्वीको उपस्थिति अनिवार्य जस्तै हुन्छ ।

एलिजा सिलवाल

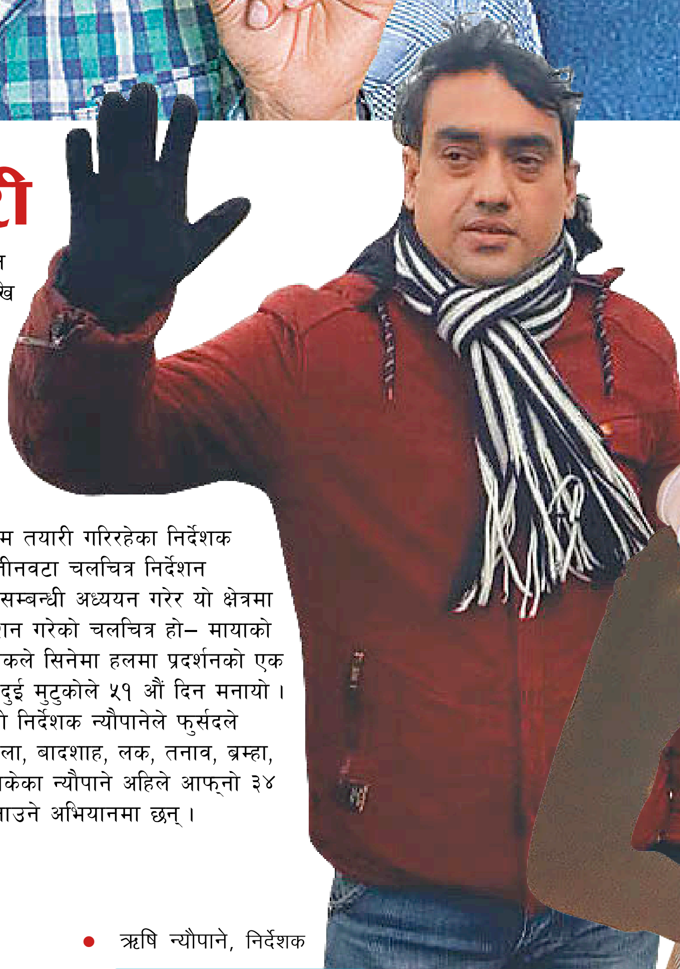
उनी मलाई सबैभन्दा मनपर्ने हेयर डिजाइनर समेत हुन् । केश विन्यासका क्रममा डेढ वर्षअघि एलिजासँग मेरो भेट भएको हो । उनी एक कुशल हेयर डिजाइनर हुनुका साथै असल व्यक्तिसमेत हुन् ।

● शिल्पा पोखरेल, अभिनेत्री

यश र बाबुको लफडा

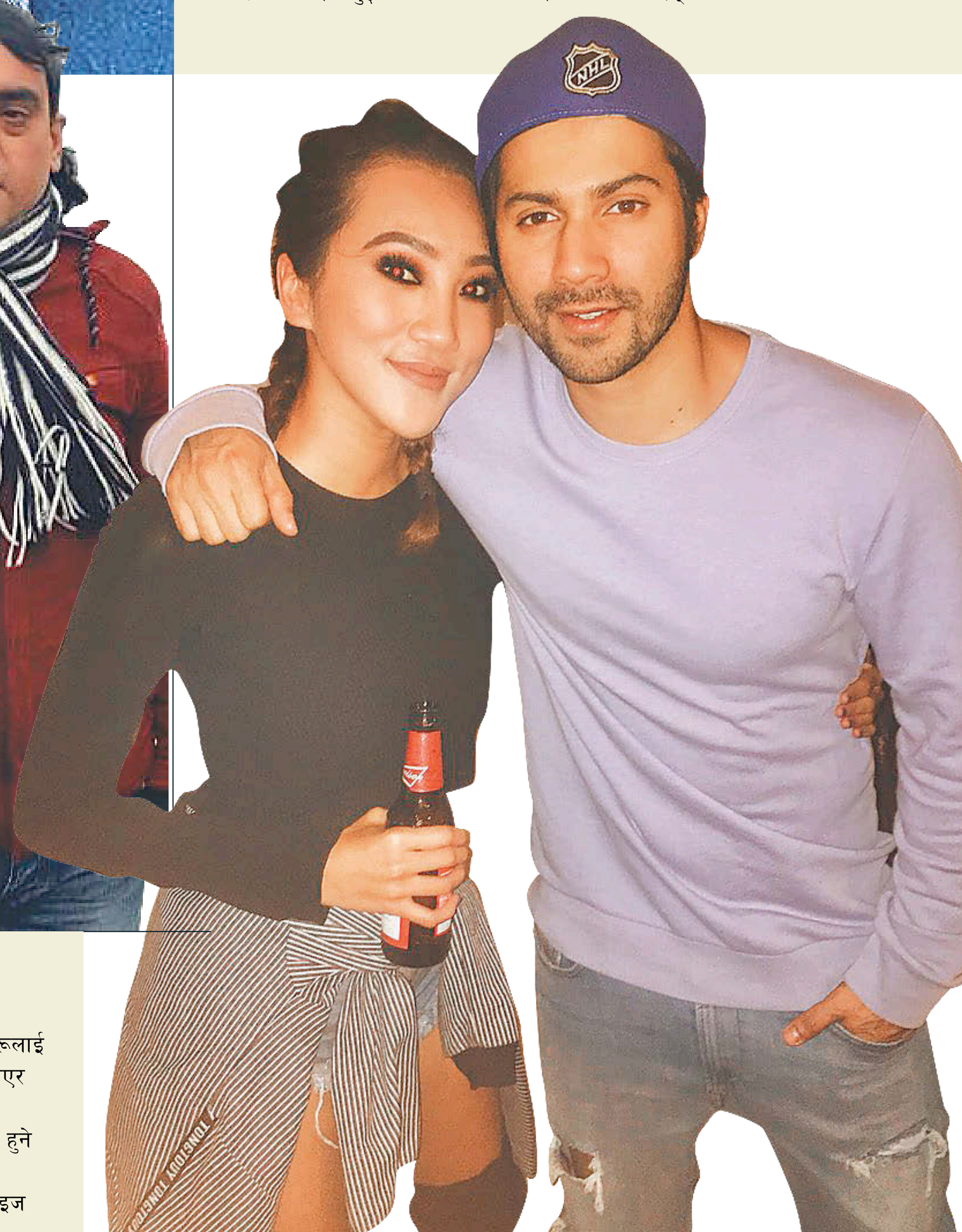
कुनै बेला नङ र मासुको सम्बन्धमा रहेका दुई गायक यतिबेला एक-अर्काको अनुहारसमेत हेर्न नसक्ने अवस्थामा पुगेका छन् । प्रसंग हो गायकद्वय बाबु बोगटी तथा यश कुमारको । चलचित्रमा समेत सँगै अभिनय गरिसकेका यी दुई गायक कुनै बेला भात समेत एउटै थालमा खान्थे । चलचित्र बाटोमुनिको फूलको सफलतासँगै अझ नजिकिएको यो जोडीलाई अधिकांश दर्शक तथा स्रोताले दाजु-भाइ नै मान्छन् । झन्डै उस्तै समयमा सांगीतिक यात्रा प्रारम्भ गरेका यी दुई गायकबीच यतिबेला एउटा गीतका कारण मनमुटावमात्र होइन, निसाफका लागि अदालत नै जानुपर्ने अवस्था सिर्जना भएको छ । करिब १२ वर्षअघि रेकर्ड भएको 'सिउँदोमा कोरिएको सीमाना' गीतका कारण उनीहरूबीच विवाद उत्पन्न भएको हो । यश कुमारको शब्द तथा संगीतको उक्त गीत बाबु बोगटीको स्वरमा रेकर्ड भएको थियो । औसत स्तरको उक्त गीत अहिले आएर यश कुमारले नयाँ गायक एकदेव लिम्बूलाई गाउन दिए । आफ्नो स्वरमा रेकर्ड भैसकेको गीत कुनै अर्को गायकलाई दिएको विषयमा बाबुले यशसँग चित्त दुखाए । बाबुले आफूले गाएको गीत आफूलाई जानकारी समेत नदिई अरूलाई गाउन दिएकोमा आपत्ति जनाएका छन् । यशकुमारले बाबुलाई पारिश्रमिक बिना समझदारीमा एउटा भाइको नाताले गीत दिएको तथा लिम्बूले माग्दा आफूले सोही गीत दिएको स्वीकार गरेका छन् । आर्थिक प्रलोभनमा नपरी तथा बाबुलाई अफ्ट्यारोमा नपार्ने गरी उक्त गीत अर्कैलाई दिनु सामान्य भएको यशकुमार बताउँछन् भने बाबु बोगटी भने यो प्रकरणमा यशकुमार विरुद्ध कपिराइट मुद्दा हाल्ने योजना बनाइरहेको बताउँछन् ।

३४ को तयारी



नेपालमा सबैभन्दा बढी चलचित्र निर्देशन गर्ने निर्देशक को हुन् ? २०५८ सालदेखि चलचित्र निर्देशनमा सक्रिय निर्देशक ऋषि न्यौपानेलाई विश्वास गर्ने हो भने उनले करिब डेढ दशकको अवधिमा ३३ वटा नेपाली चलचित्र निर्देशन गरिसकेका छन् । ऋषि भन्छन्- 'नेपालमा सबैभन्दा बढी चलचित्र निर्देशन गर्ने निर्देशक मै हुँ ।' हुन पनि यतिबेला आफ्नो ३४ औं निर्देशनको चलचित्र युरोपमा पुगेर छायांकन गर्ने अन्तिम तयारी गरिरहेका निर्देशक न्यौपाने पछिल्ला केही वर्ष यता वर्षमै दुई-तीनवटा चलचित्र निर्देशन गरिरहेका छन् । नेसनल स्टुडियोमा निर्देशनसम्बन्धी अध्ययन गरेर यो क्षेत्रमा सक्रिय भएका न्यौपानेले पहिलो पटक निर्देशन गरेको चलचित्र हो– मायाको चिनो । उनको निर्देशनको चलचित्र खलनायकले सिनेमा हलमा प्रदर्शनको एक सय दिन नै मनाएको थियो । लगत्तै टक्कर दुई मुटुकोले ५१ औं दिन मनायो । चलचित्र मेरो राजेश दाईको सफलतासँगै यी निर्देशक न्यौपानेले फुर्सदले बस्नु परेन । जोस, खतरनाक, कमिना, झमेला, बादशाह, लक, तनाव, ब्रम्हा, धनवान, लाले आदि चलचित्र निर्देशन गरिसकेका न्यौपाने अहिले आफ्नो ३४ औं निर्देशकीय चलचित्रलाई लाई विशेष बनाउने अभियानमा छन् ।

● ऋषि न्यौपाने, निर्देशक



● टीका प्रसाईं, गायिका

लभ मन्त्र

- भनिन्छ, प्रेम अमर हुन्छ तर प्रेम विश्वास र आत्मसम्मानमा अडिएको हुन्छ ।
- प्रेमी-प्रेमिकाले एक-अर्काका कमी-कमजोरीहरूलाई सुधार्ने अवसर दिनुपर्छ, त्यसैलाई आधार बनाएर सम्बन्ध बिगार्नु हुँदैन ।
- एक-अर्काको स-साना सफलतामा पनि खुसी हुने प्रयास गर्नुपर्छ ।
- जन्मदिन, वार्षिकोत्सवजस्ता अवसरमा सरप्राइज दिन बिर्सनु हुँदैन ।
- एक-अर्काको स्वतन्त्रतामा अवरोध सिर्जना गर्ने कुरा सोच्नुसमेत हुँदैन ।
- प्रेममा शारीरिक आकर्षकको तुलनामा मनको सम्बन्धलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ ।
- प्रेम गर्नेले एक-अर्काको समस्या तथा कामलाई बुझ्नु सबैभन्दा बढी जरुरी हुन्छ ।
- एक-अर्काको काममा बाधक बन्ने अवस्था सिर्जना हुन दिनु हुँदैन ।
- प्रेम गर्ने जोडीले एक-अर्काका बारेमा तेस्रो व्यक्तिसँग बुझ्ने प्रयास नगर्नु नै बेस हुन्छ ।
- प्रेम अन्धो त हुन्छ, तर आजको आधुनिक समयमा आँखा चिम्लेर प्रेमी अथवा प्रेमिका छनौट गर्ने प्रयास भने गर्नु हुँदैन ।

यिनी पनि मुम्बईमा ?

नेपाली चलचित्रका अभिनेत्रीहरूले बलिउडमा आफ्नो भाग्य चम्काउने प्रयास गर्नु नौलो कुरा होइन । मनीषा कोइरालाबाहेक अन्य अभिनेत्रीले भाग्य चम्काउन नसके पनि त्यो क्रम भने रोकिएको छैन । पछिल्ला केही महिनादेखि अभिनेत्री जेनिशा केसी मुम्बईमै छिन् । बलिउडका अभिनेताहरूसँगका उनका तस्बिर सामाजिक सञ्जालमा उपलब्ध छन् । यतिबेला अर्कि एउटी अभिनेत्री पनि मुम्बईमा संघर्षरत छिन् । चलचित्र चपली हाइट-२ की अभिनेत्री परमीता राज्यलक्ष्मी राणा विगत केही महिनादेखि मुम्बईमा छिन् । चपली हाइट-२ पछि अन्य चलचित्रमा नदेखिएकी राणा अभिनयको प्रशिक्षण लिन मुम्बई पुगेको बताइए पनि उनले त्यहाँ हिन्दी चलचित्रका लागि अडिसन दिन थालेको बताइन्छ । यसबीच परमिताले बलिउड अभिनेता वरुण धवनलाई साथी बनाउन सफल भएको इन्स्टाग्राममा उल्लेख गरेकी छिन् । वरुणले आफूलाई अँगालोमा बेरेको तस्बिर पोस्ट गर्दै उनलाई आफ्नो नयाँ साथी भनेकी छिन् । त्यसअघि उनले एउटा पार्टिमा वरुणसंगै नृत्य गरेको भिडियोसमेत अपलोड गरेकी थिइन् ।

रोज डे फेसन शो

पोखराका १९ जना हट मोडल एकपछि अर्को गर्दै र्‍याम्पमा देखिए। रातो रंगको वानपिस, लेहङ्गा, विन्टर कलेक्सन तथा डिजाइनर गाउनमा सजिँदै पाँचवटा भिन्न सिक्वेन्समार्फत उनीहरूले दर्शकको ध्यान खिचे। उक्त भ्यालेन्टाइन रोज डे फेसन शोमा मोडलहरू दीपा शर्मा, पूजा राना, एलिजा मगर, कविता सुवेदी, गीता सुनार, पुजा खड्का, सोनिया घिमिरे, अनिता नेपाली, रश्मि शाक्य, प्रिया घिमिरे, पूजा थापामगर, सिला राई, विष्णु क्षेत्री, क्रिस्टिना गुरुङ, मीना पुन, आरुष्का, कन्या, आलिया तथा दीपिका सहभागी थिए।

क्लोजअप लभ फेस्ट

हरेक वर्षझैं यो वर्ष पनि क्लोजअप लभ फेस्टले माया गर्ने जोडीहरूलाई मनोरञ्जन प्रदान गर्‍यो। टुथपेस्ट ब्रान्ड क्लोजअपले भ्यालेन्टाइन डेमा युवा जोडीहरूका लागि विशेष वातावरण बनाउन फेब्रुअरी १० तारिख शनिबारका दिन सिभिल मलमा विभिन्न प्रतियोगिता तथा खेलहरूको आयोजना गरेको थियो। उक्त अवसरमा दिनभर लाईभ ब्यान्ड, डिजे जोन, डान्स पर्फमेन्सजस्ता मनोरञ्जक कार्यक्रमहरूसँगै सिभिल मल उत्सवमय रह्यो।

त्यहाँ पुगेका जोडीहरूलाई लाउरे (आशिष राना), स्वप्न सुमन, सबिन राई विथ ब्यान्ड, श्रेया सोताङ, नितेशजंग कुँवर, सबिन एन्ड द क्रु, ज्योभन भुजु, मायाभी सुरज, द लोदिङ ब्यान्ड आदिले मन्त्रमुग्ध तुल्याए। उक्त कार्यक्रममा क्लोजअप लभ मेसेज फेस्टको विजेताका रूपमा छिरिङ लामा, निरज थापा, स्मृति श्रेष्ठ, अभिषेक श्रेष्ठ तथा रेगिना खड्काको नाम घोषणा गरिएको थियो।

मिस्टर एन्ड मिस सगरमाथा

मिस्टर एन्ड मिस सगरमाथाको दोस्रो संस्करण सम्पन्न भएको छ। प्रतियोगितामा त्रिलोक विक्रम थापा र स्वेच्छा केसी मिस्टर एन्ड मिस सगरमाथा-२०१८ छानिए। तीन दर्जन प्रतिस्पर्धीको सहभागितामा सञ्चालित उक्त प्रतियोगितामा सन्नी श्रेष्ठ र अजिना कार्की फस्ट रनर्सअप घोषित भएका थिए भने जनार्दन आचार्य र इमा श्रेष्ठले सेकेन्ड रनर्सअपमा चित्त बुझाए।

लियोहरू र्‍याम्पमा

लियो क्लब अफ पोखरा पिस भ्यालीको आयोजनामा पोखरामा सम्पन्न फेसन शोमा लियो क्लबमा आबद्ध पोखरा तथा बुटबलका लियोकर्मीहरू सहभागी भए। ६ युवा तथा ६ युवती मोडलका रूपमा तीन सिक्वेन्समार्फत र्‍याम्पमा उत्रिएका थिए।

प्रिन्स एन्ड प्रिन्सेस

इभेन्ट बेटर ग्यालेक्सीद्वारा आयोजित १५औं संस्करणको प्रिन्स एन्ड प्रिन्सेस तथा लिटिल प्रिन्स एन्ड प्रिन्सेसमा राजश्री गुरुकुलमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूले बाजी मारेका छन्। प्रतियोगितामा प्रिन्सको उपाधि प्रनिस खड्का तथा प्रिन्सेसको उपाधि पलिष्ठा महर्जनले जितेका थिए भने सोहन बुढाथोकी र श्रृंगा श्रेष्ठले फस्ट रनर्सअप तथा आयुष तण्डुकार र तेजुसी तण्डुकारले सेकेण्ड रनर्सअपको उपाधि जिते। लिटिल प्रिन्सतर्फको उपाधि भने यूनिक पराजुली तथा लिटिल प्रिन्सेसको उपाधि क्रिस्टिना खड्काले जितेका छन्। लिटिलतर्फ फस्ट रनर्सअपको उपाधि आर्यन मित्तल तथा सोहन पाठकले जिते भने सेकेन्ड रनर्सअपको उपाधि तेजुसी श्रेष्ठ तथा रिजन केसीले जिते।

नारायणपुर महोत्सव सम्पन्न

यो साता दाङको नारायणपुर क्षेत्र महोत्सवमय रह्यो। 'कृषि व्यवसाय एवं पर्यटनमा प्रोत्साहन : दिगो अर्थतन्त्रका लागि अमूल्य योगदान' भन्ने नाराका साथ घोराही उपमहानगरपालिका-१० नारायणपुरमा सञ्चालित व्यापारिक, कृषि तथा पर्यटन महोत्सव १२ दिनसम्म चलेको थियो।

महोत्सवमा लोकदोहोरी गायक पशुपति शर्मा, गायक प्रमोद खरेल, लोकदोहोरी गायक रामजी खाँण, गायकहरू चन्द्र शर्मा, ज्योति मगर, मेक्सम खाति, तिलक वली, दिनेश काफ्ले, कमल खत्री, रमेशराज भट्टराई, भूमिका गिरी, सुनिल गिरी, प्रिती आले, दुर्गेश थापा, साहिमा श्रेष्ठ, विनु खड्का, सिर्जना खत्री, सन्दिप न्यौपाने, कला लम्साल, यादवनाथ योगी, रीता केसी, रुपा घर्ती, टिका जैशी, टोपेन्द्र विष्ट, शरद समिप, विन्दु परियार, विजय पुन, प्रेम शर्मा, देवेन्द्र बस्नेत, पिताम्वर रिजाल, खड्ग शर्मा आदिले आ-आफ्नो सांगीतिक सिर्जना सुनाएका थिए। त्यसैगरी महोत्सवमा एक खुट्टाले नाच्ने कलाकार रोमा न्यौपानेको प्रस्तुतिले सबैलाई अचम्मित तुल्याएको थियो भने कलाकारहरू पल्पसा डंगोल, सुरविर पण्डित तथा कमल गाउँलेको हास्यव्यंग्यले रौनक थपेको थियो।

दुर्गालाल केसी

मिस ग्रेस काठमाडौं : मिस ग्रेस काठमाडौं-२०१८ को उपाधिमा जम्बु शेर्पाले जितिन् भने रेखा भट्ट फस्ट रनर्सअप, आशा पौडेल सेकेन्ड रनर्सअप तथा शारदा राज भण्डारी थर्ड रनर्सअप घोषित भए। यो प्रतियोगिताको आयोजना हेल्पिङ हेन्ड्स चिल्ड्रेन्स होमको सहयोगार्थ ग्रेस इभेन्ट्सले गरेको थियो।

एक्स फ्याक्टर मोडल : एक्स फ्याक्टर मोडलमा सुमित सर्राफ विजयी भएका छन्। सूत्र मोडलिङ एन्ड आर्ट क्रिएसनको व्यानरमा सञ्चालित उक्त प्रतिस्पर्धामा राजेश गहतराज र शालु फोम्बोहाङ फस्ट रनर्सअप तथा सुमित महर्जन र प्रतिभा भण्डारी सेकेन्ड रनर्सअप भएका थिए।

संक्षेप

प्याब्सन लोकनृत्यमा

निजी तथा आवासीय विद्यालय संगठन प्याब्सन प्रदेश नम्बर-१ द्वारा आयोजित प्रदेश नम्बर-१ स्तरीय लोकनृत्य प्रतियोगितामा सुन्दर हरैंचास्थित बालप्रतिभा मावि प्रथम भएको छ। सलकपुरमा आइतबार सम्पन्न उक्त प्रतियोगितामा युनिभर्सल एकेडेमी इटहरी द्वितीय तथा तमोर भ्याली मावि, धनकुटा तृतीय भए।

नरेन्द्र बस्नेत

मिस कल्चर पाँचथर

फिदिममा 'मिस कल्चर पाँचथर' प्रतियोगिताको आयोजना हुने भएको छ। प्लानेट इन्टरटेनमेन्टले चैतमा सञ्चालन गर्ने उक्त प्रतियोगिता मुलुकभरका सात स्थानमा सञ्चालन गरिने इन्टरटेनमेन्टले जनाएको छ। सात ठाउँबाट छनौट गरिने उत्कृष्ट तीन जनालाई काठमाडौंमा प्रशिक्षण प्रदान गरी त्यसमा पनि उत्कृष्ट हुनेलाई मिस कल्चर वर्ल्ड-२०१८ मा सहभागि हुने अवसर प्रदान गरिने छ।

नारायण तुम्बापो

हस्पिटालिटी नेपाल

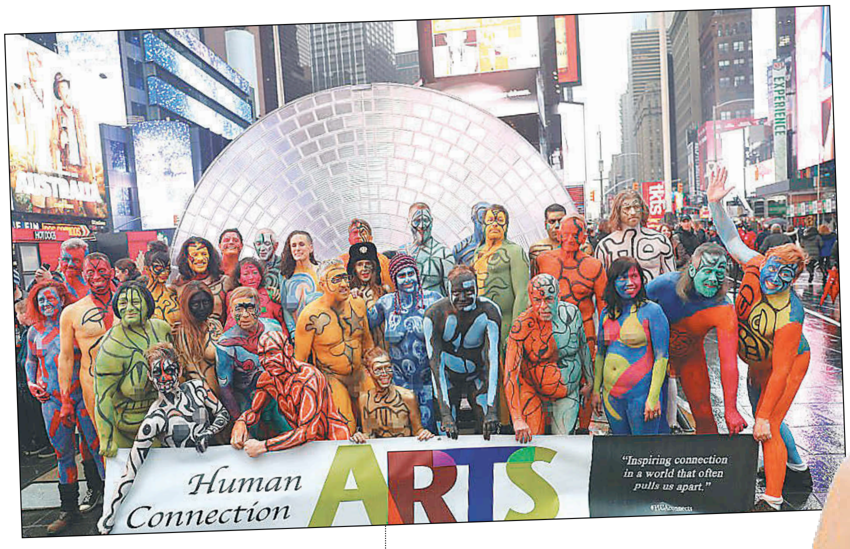
दोस्रो सिजनको हस्पिटालिटी नेपालका लागि १० युवती तथा १७ युवा गरी २७ जना छनौट भएका छन्। पोखरा, बुटवल तथा काठमाडौंमा सञ्चालित अडिसनमा सहभागी ५० भन्दा बढी प्रतियोगीबीच उनीहरूको छनौट गरिएको हो। आयोजक कम्पनी एपी इन्टरटेनमेन्टका अनुसार हस्पिटालिटी नेपालको ग्रान्ड फिनाले फागुन २० गते पोखरामा सञ्चालन हुनेछ।

मिस राई-२०१८

किराँत-राई मौलिक सांस्कृतिक कला केन्द्रको आयोजनामा सम्पन्न मिस राई-२०१८ मा ऐंसेलुखर्क खोटाङकी एन्जल दुमी राई विजेता भएकी छिन्। एन्जलले विजेताका रुपमा स्कुटर प्राप्त गरेकी छिन्। प्रतिस्पर्धामा नेचा सल्यान, सोलुखुम्बुकी प्रभा वाहिङ राई फस्ट रनर्सअप तथा हलेसी तुवाचुङ नगरपालिकाकी श्रद्धा चाम्लिङ सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए। मिस राई-२०१८ को ग्रान्ड फिनालेमा १४ जना प्रतिस्पर्धी थिए।

पहिलो विश्व

अब जाडोमा पनि निर्वस्त्र कला

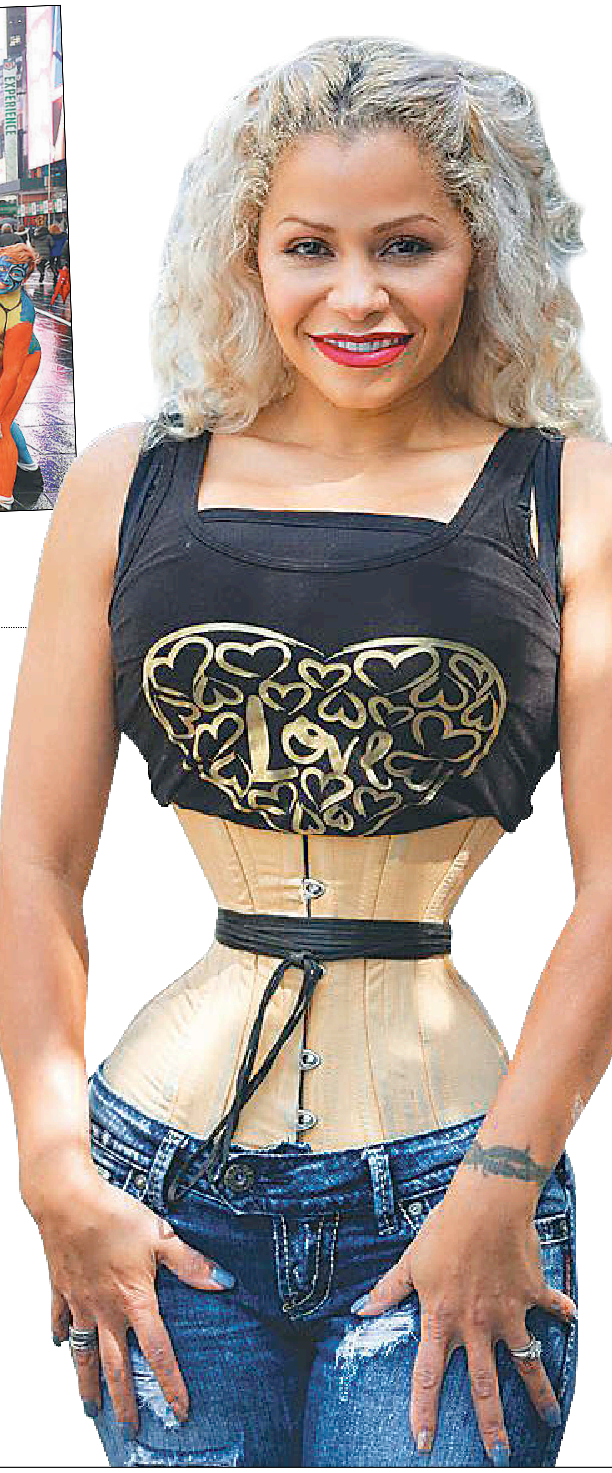


न्युयोर्कको टाइम स्क्वायरमा गर्मी महिनामा हुने निर्वस्त्र कला महोत्सव यसपटक चिसो मौसममा समेत आयोजित गरियो । प्रत्येक वर्ष गर्मी महिनामा सञ्चालन हुने यो कार्यक्रम यसपटक शून्यभन्दा कम तापक्रम रहेको अवस्थामा सम्पन्न गरिएको थियो । चिसो मौसममा आफ्नो निर्वस्त्र शरीरमा चित्र कोराउन उत्सुक व्यक्तिहरूका कारण टाइम स्क्वायरमा राम्रै जमघट देखियो । २५ जना कलाकार भेला भएको पोलार बियर पेन्ट कार्यक्रममा निर्वस्त्र शरीरलाई क्यानभासको रूप दिन भेला भएका मोडलहरूले ३ हजार रुपैयाँ तिरेका थिए । उक्त रकम चित्र बनाउने, स्टुडियोको भाडा तिर्ने तथा सुरक्षा खर्चबापत लिइएको थियो । न्युयोर्कको कानुनअनुसार पूर्ण रूपमा निर्वस्त्र हुन पाइँदैन । यद्यपि कुनै कलाकारिता वा कुनै कुराको उत्पादनजस्ता कार्यका लागि भने निर्वस्त्र हुन पाइन्छ ।

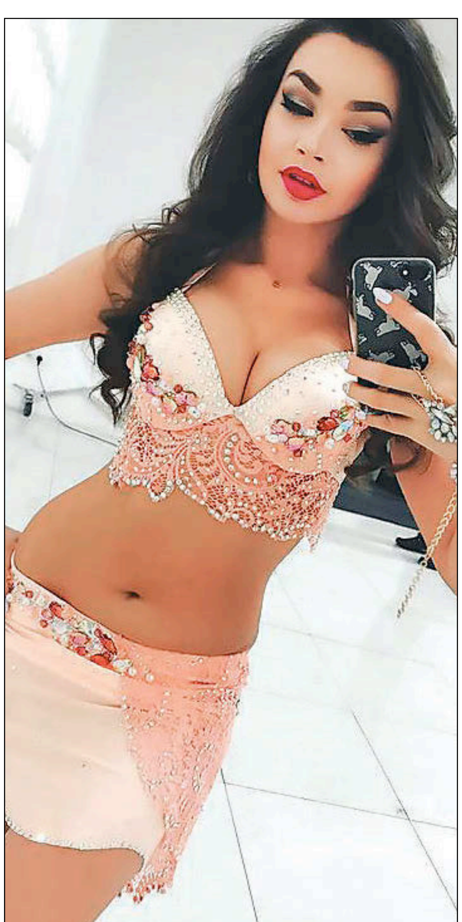
सुन्दरी प्रतियोगिता झन्डै पुरुषको पोल्टामा

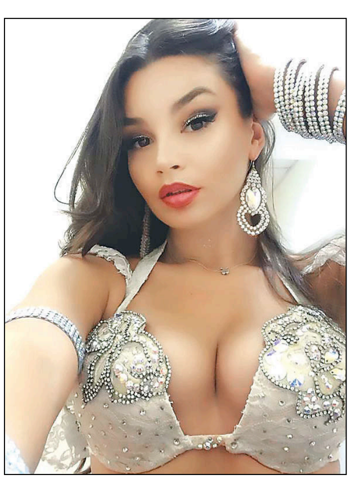
कजाकिस्तानमा सम्पन्न एक महिला सौन्दर्य प्रतियोगितामा झन्डै पुरुष सहभागीले उपाधि हात पारे । २२ वर्षीय पुरुष मोडल इलिय डेगिलेभ आफ्नो नाम लुकाउँदै एलिना एलिइभाको नाममा अनलाइनमार्फत प्रतियोगितामा सहभागी भएका थिए । ४ हजार महिलाले सहभागिता जनाएको उक्त प्रतियोगितामा इलिय अन्तिम चरणसम्म पुगेका थिए । अनलाइन भोटिङमा पनि राम्रो मत प्राप्त गरेका कारण उनी सेमिफाइनलसम्म पुगे । इलिय भन्छन्- मिस भर्चुअल कजाकिस्तानको फारम खुलेपछि मेरो एउटा साथीसँग प्रतियोगिताको विषयमा विवाद भएपछि मैले यसमा सहभागिता जनाएको हुँ । अन्तिम चरणमा प्रवेश गर्न आयोजकलाई आफ्नो वास्तविकता खुलाउनुपर्ने भएपछि इलिय अप्ठ्यारोमा परेका थिए । सेमिफाइनलमा राम्रो मत आए पनि इलिय प्रत्यक्ष सम्पर्कमा आउन नचाहेपछि मात्र आयोजकहरूले उनको वास्तविकता थाहा पाएका थिए, आयोजकहरूका अनुसार इलिय यो प्रतियोगिताको बलियो दावेदारका रूपमा प्रस्तुत भएका थिए । अन्तिम १६ मा पर्न उनले १ सय ४२ जना महिलालाई पछि पारेका थिए ।

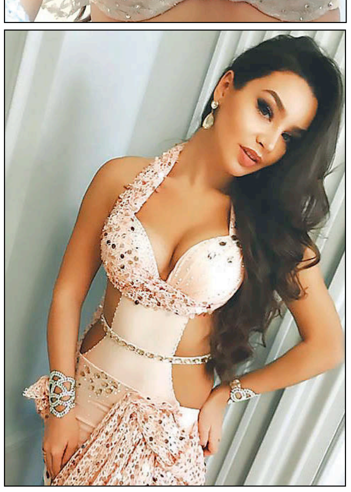
पातलो कम्मरको मोह



अमेरिकी सेनामा नौ वर्ष काम गरेकी एक महिलाको कम्मरलाई पातलो बनाउने काम कोरसेटले गरेको छ । ती महिला दैनिक लगभग २३ घण्टा कोरसेट लगाउँछिन् । उनी नुहाउँदा तथा कामका बेला मात्र त्यसलाई खोल्छिन् । पातलो कम्मर बनाउने चाहना आफ्नो पेटको मोटाई बढेपछि नै पलाएको ३९ वर्षीया डायना रिंगो बताउछिन् । चार वर्षअघि जुम्ल्याहा छोरा जन्मिएपछि उनको पेटको आकार बढेको थियो । ३४ किलोग्राम तौल घटाएपछि उनले आफ्नो कम्मरलाई पातलो बनाउन कोरसेट लगाउन थालेकी हुन् । अहिले उनको कम्मर २७ इन्चको हाराहारीमा छ । यसलाई अझ घटाउन उनी खानपिनमा सन्तुलन अपनाउनुका साथै नियमित व्यायामसमेत गर्छिन् ।







भित्री वस्त्र नलगाएकोमा पक्राउ

इजिप्टमा बेली डान्स प्रस्तुत गर्ने क्रममा भित्री वस्त्र नलगाएको अभियोगमा एक रूसी नृत्यांगना गिरफ्तार भएकी छिन् । ३१ वर्षीया क्याथेरिना एन्ड्रिभाले गिजाको नाइलस्थित एक नाइट क्लबमा नृत्य देखाउने क्रममा बेली ड्रेस मात्र लगाएर कामोत्तेजक नृत्य गरेकी थिइन् । उनको नृत्यलाई आकर्षक मानेर केही दर्शकले त्यसलाई सामाजिक सञ्जालमा अपलोड गरेपछि प्रहरीको ध्यान आकृष्ट भएको थियो । उक्त नृत्य गर्दा भित्री पोसाक नलगाएको अभियोगमा प्रहरीले उनलाई पक्राउ गरेर ६ दिन थुनामा राख्यो । यसलाई आफ्नो जीवनकै सर्वाधिक नराम्रो दिन मानेकी क्याथेरिना अहिले जमानतमा रिहा भैसकेकी छिन् । उनले इजिप्टमा यसअघि नृत्य गरेका केही तस्बिर आफैंले सामाजिक सञ्जालमा अपलोड गर्दै आफू पक्राउ पर्नुको कारण आफैंलाई थाहा नभएको बताएकी छिन् । क्याथेरिनाका अनुसार जुन पहिरनका कारण उनलाई पक्राउ गरियो, त्यो पहिरनलाई बेली डान्सरहरू अश्लील मान्दैनन् ।

डिप पोलिटिकल लभ

अनेरास्ववियुकी अध्यक्ष नवीना लामा विवाह बन्धनमा बाँधिने तय भएको छ । अनेरास्ववियुकै पूर्वकेन्द्रीय सदस्य प्रवीण श्रेष्ठसँगको १४ वर्ष लामो प्रेमसम्बन्धलाई नवीनाले वैशाखको पहिलो साता विवाहमा परिणत गर्न लागेकी छिन् । काभ्रे, मादनकुँडारीकी नवीना तथा काभ्रे, पाँचखालका प्रवीणबीच फागुनको दोस्रो सातामा नै विवाह हुने कुरा तय भएको थियो, तर अन्तिम समयमा नवीनाका हजुरबुवाको निधन भएपछि उनीहरूको विवाह वैशाखमा सारिएको हो । विवाहका लागि दुवै पक्षका आफन्त तथा नातागोताहरू भेला भैसकेका थिए, प्रवीणले साप्ताहिकसँग भने, ९ गते बिहान पारिवारिक भेटघाट गर्ने र दिउँसो आर्मी अफिसर्स क्लबमा जनवादी विवाह गर्ने कार्यक्रम तय भैसकेको थियो । त्यसका लागि पार्टी अध्यक्षदेखि सबै नेता तथा उच्च अधिकारीहरूलाई निमन्त्रणा गरिसकिए पनि अन्तिम अवस्थामा विवाह स्थगित गर्नुपर्‍यो । प्रवीणले आफन्तको निधन भएपछि ४९ दिनसम्म नवीनाको परिवारमा शुभकार्य गर्न नहुने भएपछि अन्तिम समयमा विवाह सार्नुपरेको कुरा बताए ।

● भिसा काफ्ले/जनक तिमिल्सिना

एउटी १६ वर्षीया युवती काभ्रेको कोसीपारीबाट पढ्न भनेर काठमाडौं आउँछिन् । एसएलसी उत्तीर्ण गरेपछि काठमाडौं भित्रिएकी उनमा राजनीतिक चेत गाउँमै भरिइसकेको हुन्छ । अर्का एक १६ वर्षीय युवा पनि त्यही समयमा काभ्रेको पाँचखालबाट काठमाडौं भित्रिन्छन् । एसएलसी उत्तीर्ण गरी उच्च शिक्षा हासिल गर्न काठमाडौं आए पनि दुवैका आ-आफ्नै सपना, रुचि एवं लक्ष्य हुन्छन् ।

युवती म्यानेजमेन्ट पढ्न बानेश्वर क्याम्पसमा भर्ना हुन्छिन् । युवकको रोजाइमा पनि त्यही क्याम्पस पर्छ, तर उनले आर्ट्स रोज्छन् । भनिन्छ, जीवन संयोगहरूको संग्रह हो । ठ्याक्कै त्यही संयोग उनीहरू दुवैको जीवनमा आइपर्छ । संयोगको कारण बन्छ– राजनीति । संयोगले जोडिएका ती दुई युवा हुन्– अनेरास्ववियुकी अध्यक्ष नवीना लामा तथा पूर्व केन्द्रीय सदस्य प्रवीण श्रेष्ठ ।

'२०५६ सालतिरको कुरा हो, हामी त्यतिबेला एउटै ब्याचका विद्यार्थी थियौं,' अहिलेकी सर्वाधिक बोल्ड विद्यार्थी नेतृ लामाले दरबारमार्गस्थित एक क्याफेमा साप्ताहिकसँगको भलाकुसारीमा भनिन्, 'उहाँ एमाले निकट अनेरास्ववियुबाट राजनीति गर्नुहुन्थ्यो, म माले निकट अखिलबाट ।' त्यतिबेला माले-एमालेबीच सत्रुतापूर्ण सम्बन्ध थियो ।

पछि २०५९ सालमा एमाले र मालेबीच पार्टी एकीकरण भयो । एकतापछि लामो समयसम्म मालेबाट आएकाहरूले एमालेभित्र असमानता बेहोरे । मालेबाट आएकाले केही नेता-कार्यकर्ता नवीनालाई पेल्न खोज्थे, तर माउ पार्टी एमालेकै भए पनि प्रवीणले भने उनलाई हरेक कदममा साथ दिए । प्रवीणको यही सहयोगी भावनाले नवीनालाई उनको नजिक पुर्‍यायो ।

फरक विद्यार्थी संगठनमा भए पनि राजनीतिक संयोगले जुराइदिएको सम्बन्ध कुनै समय प्रेममा बदलिएला भनेर विद्यार्थी नेतृ लामाले कल्पनासम्म गरेकी थिइनन्, तर त्यही संयोगको डोरी पछि प्रेमसम्बन्धका लागि पुल सावित भयो । २०६० सालमा स्ववियु निर्वाचन भयो, जसमा नवीना सचिव पदमा निर्वाचित भइन् । प्रवीणले त्यतिबेला उपसभापति पदमा जित हासिल गरे । २०६२ सालमा भएको स्ववियु निर्वाचनमा नवीनालाई बानेश्वर क्याम्पसको सभापति बनाउन सबैभन्दा अगाडि थिए प्रवीण । उनको त्यही अग्रसरताका कारण सम्भावना बोकेकी विद्यार्थी नेतृ नवीनाको जीवनमा प्रेमको बिरुवा रोपियो ।

'१४ वर्ष लाग्यो अब,' प्रवीणको मानसपटलमा आफ्नो जीवनको सबैभन्दा खुसीको दिन उत्तिकै ताजा छ । यता देशकै सबैभन्दा ठूलो विद्यार्थी संगठन हाँकिरहेकाले होला, नवीना प्रेम सुरु भएको वर्ष ठोकुवा गर्न सक्दिनन् । '१४ वर्ष भयो र ?' उनी प्रवीणकासामु कौतूहलता व्यक्त गर्छिन् । 'उहाँलाई हिसाब नै गर्न आउँदैन,' आफ्नी प्रेमिकाको बानी बुझेका प्रवीण भन्छन् । अन्त्यमा नवीना पनि प्रवीणको कुरामा सहमति जनाउँछिन् । 'उहाँले भनेको ठीकै हो । ०६२/६३ को आन्दोलनपछि चाहिँ हाम्रो प्रेम म्याचुअर्ड भएको हो,' उनी भन्छिन् ।

अफेयर्स कसरी सुरु भयो ? कसले पहिले प्रस्ताव राख्यो ? हामीले एकसाथ दुईवटा प्रश्न सोध्यौं । दुवैले समान उत्तर दिए– 'आधुनिक शैलीमा 'आई लभ यू' नभनिकनै हामीबीच माया बस्यो ।' उनीहरू दुवैलाई लाग्छ, माया लागेपछि, माया बसिसकेपछि इसारा र सहकार्य नै पर्याप्त हुन्छ, बनावटी र औपचारिक भैरहनुपर्छ भन्ने छैन । ६० को दशकमा प्रारम्भ भएको यो जोडीको प्रेमसम्बन्ध

आवरण सहित तस्विरहरू : श्रुति श्रेष्ठ

अहिले १४ वर्षको उकालो हिँडिरहेको छ। यो १४ वर्षको अवधिमा उनीहरूको जीवनमा धेरै कुरा फेरिएका छन्। जस्तो, त्यतिबेला क्याम्पस कमिटीमा रहेकी नवीना संगठनको केन्द्रीय महासचिव, अध्यक्ष छिन्। यता नवीनाका प्रेमी प्रवीण अनेरास्ववियुको केन्द्रीय सदस्यको कार्यकाल समाप्त भएपछि राजनीति छोडेर व्यवसायतर्फ लागेका छन्। नवीनाको राजनीतिक यात्रा बलियो बनाउनकै लागि उनी राजनीतिबाट व्यवसायतर्फ मोडिएका हुन्।

त्यो बेलाकी चुलबुले नवीना अहिले परिपक्व नेतृ भैसकेकी छिन्। अबको केही समयमै उनी अनेरास्ववियुकै इतिहासमा पहिलो पटक प्रतिनिधिसभा सांसदका रूपमा अन्तराष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्रमा छिर्ने अध्यक्षसमेत हुनेछिन्। उमेर, सामाजिक दायरा, जिम्मेवारी एवं शारिरीक दृष्टिकोणले पनि नवीना र प्रवीण दुवै परिपक्व भैसकेका छन्। यी १४ वर्षमा धेरै कुरा फेरिए पनि नफेरिएको केही कुरा छ भने त्यो उनीहरूबीचको माया नै हो। केही क्षणमै प्रेमको समुद्र बन्न खोज्ने र केही समयमै खहरेमा बदलिने आधुनिक प्रेममाझ उनीहरूको यो अफेयर्स निकै प्रेरणास्पद अनि उदाहरणीय छ।

क्याम्पस सभापति हुँदा नवीनाका लागि प्रवीण जस्ता थिए, अहिले पनि त्यस्तै छन्। क्याम्पसका सुरुवाती दिनमा प्रवीणलाई बेहिसाब मन पर्ने सोझी नवीना, अहिले पनि उस्तै लाग्छिन्। प्रेमका सुरुवाती दिनहरूमा उनीहरू एक-अर्कालाई जति माया, केयरिङ र सहयोग गर्थे, अहिले पनि त्यसमा कुनै कमी आएको छैन। हामीमा पनि सेलिब्रेटी छविकी नवीना र प्रायः ग्राउन्डमा नदेखिने प्रवीणबीचको सम्बन्ध कसरी यहाँसम्म आइपुग्यो भन्ने कौतूहलता थियो। के थाहा अहिले केही हप्ता, महिना वा वर्षमै छुट्टिने प्रेम वियोगीहरूका लागि सँगै लामो समय सुखमय प्रेम जीवन जिउने र त्यसलाई विवाहजस्तो सुखद् अन्त्यमा परिणत गर्ने फर्मुला पो फेला परिहाल्छ कि ?

'प्रेममा शंका र विश्वास दुवै हुन्छ। जबसम्म विश्वासले शंकालाई जित्छ, प्रेमसम्बन्धमा कुनै गडबडी आउँदैन,' नवीना गम्भीर भइन्, 'विश्वास र एक-अर्काबीच उत्पन्न विवाद हल गर्ने अग्रसरता दुवैमा भयो भने त्यसले सम्बन्धलाई दिगो र बलियो बनाउँछ।' नवीनाको कुरा नसकिँदै प्रवीणले थपे, 'सम्बन्धलाई निरन्तरता दिने कुरामा केन्द्रित रहने व्यवहार चाहिन्छ भने अपेक्षाविहीन सम्बन्ध बढी टिक्छ। प्रतिफल खोजिहाल्ने कुराले पनि सम्बन्धलाई बलियो हुन दिँदैन।'

त्यसो भए के यो अवधिमा उनीहरूबीच कुनै झगडै भएन ? होइन, १४ वर्षको लामो प्रेमयात्राका क्रममा उनीहरू थुप्रै पटक झगडिए, कैयौं दिनसम्म बोलेनन्। अझ रोचक त के भने शंकाकै कारण २०७० सालमा भएको एक झगडापछि उनीहरूबीच झन्डै एक वर्षसम्म शंका उपशंकामा रूमलिए। 'उनी ममाथि बढी शंका गर्छिन्,' प्रवीण भन्छन्, 'प्रेममा सधैं शंका मात्र गरेर कहीं पुग्न नसकिने कुरा उनले बुझेकी पनि छिन्। त्यही कारणले लामो समय हाम्रो बोलचाल बन्द भए पनि अहिले फेरि हामी सँगसँगै छौं।'

कहिलेकाहीं सामान्य कुरामा पनि उनीहरूबचि मनमुटाव भएका उदाहरण प्रसस्तै छन्। कहिलेकाहीं त कसरी हिँड्ने, बस्ने जस्ता कुराले पनि उनीहरूबीच खटपट नभएको होइन। यद्यपि लामो यात्राका क्रममा यी सामान्य कुरा हुन्। सबैभन्दा ठूलो कुरा समझदारी हो। ठाकठुक पर्दा त्यसलाई मिलाउने इनिसेसन प्रायः नवीना आफैं लिन्छिन्। 'उहाँ अलि बढी जिद्दी हुनुहुन्छ।' उनी भन्छिन् 'छोरी मान्छेको मन प्राकृतिक रूपमै कमलो हुन्छ।'

जेलपछि दिवाना

०६३/६३ को जनआन्दोलन सुरु भैसकेको थिएन। राजाको प्रत्यक्ष शासनका विरुद्ध विद्यार्थीहरू आन्दोलनको बीउ रोप्दै थिए। बानेश्वर क्याम्पस स्ववियुको नेतृत्व नवीनाको काँधमा थियो। प्रवीण प्रायःजसो नवीनासँगै हुन्थे।

आन्दोलन चर्कंदै गएपछि प्रहरीले नवीनालाई पक्राउ गरी हिरासतमा राख्यो। नवीनाको प्रेममा परिसकेका प्रवीणलाई सहिनसक्नु भयो। प्रेमिका पक्राउ परेको त्यसमाथि पक्राउ पुर्जीबिना। उनी सीधै हान्निए तीनकुनेस्थित प्रहरी वृत्त। 'युवा जोस, त्यसमाथि प्रहरीले पक्राउ पुर्जीबिना पक्राउ गरेको थियो।' उनी सम्झन्छन्, 'मैले किन पक्रिएको मात्र के भनेको थिएँ। प्रहरीहरू मैमाथि खनिएर कुट्नुसम्म कुटे।' त्यहाँबाट नवीनालाइ भक्तपुरको खरिबोट पुऱ्याइयो। नवीना खरिबोट पुगेपछि प्रवीण प्रत्येक दिन खाना र नास्ता लिएर त्यहीँ पुग्थे। नवीनालाई पाँच दिन त्यहाँ राखेर अन्ततः रिहा गरियो।

पहिलो पटक पक्राउ परेको केही दिनपछि नै आन्दोलनकै क्रममा नवीना फेरि पक्राउ परिन्। त्यतिबेला उनलाई प्रहरी तालिम केन्द्र महाराजगन्जमा राखिएको थियो। त्यहाँ पनि प्रवीण दैनिक खाजा र खाना लिएर पुग्थे। यतिबेलासम्म प्रवीण नवीनाको दिवाना भैसकेका थिए। प्रवीणले आफ्नो हेरविचारमा दिएको समय र देखाएको लगावका कारण नवीना पनि मोहित भैसकेकी थिइन्। 'जब म जेल परें, त्यतिबेला उहाँले जुन सहयोग गर्नुभयो त्यो देखेर मलाई लाग्यो, अबचाहिँ हाम्रो प्रेम म्याचुअर्ड भएछ,' प्रवीणतिर पुलुक्क हेर्दै नवीनाले भनिन्, 'तपाईंलाई के लाग्छ ?'

त्यतिबेला उनीहरूको प्रेम सम्बन्धका विषयका अनेरास्ववियुका नगन्य व्यक्तिमात्र जानकार थिए। केही समयपछि मिडियामा पनि उनीहरूको प्रेमसम्बन्धको गाइँगुइँ हुन थाल्यो। यो चर्चा नवीना र प्रवीणका अभिभावकहरूसम्म पनि पुग्यो।

त्यतिबेला घरमा परिवारका जेठा छोरा प्रवीणको विवाहको कुरा चल्न थालिसकेको थियो। नवीनासँग डेट गरिरहेका प्रवीणले घरको वैवाहिक प्रस्ताव स्वीकार गर्ने कुरै थिएन, बरु उनले आफ्नो प्रेम सम्बन्धका विषयमा घरमा जानकारी गराए। 'त्यसपछि घरबाट विवाहको कुरै आएको छैन,' ३४ वर्षीया प्रवीण हौसिए। प्रेम म्याचुअर्ड भएपछि २०६७ तिर यो जोडीले विवाह गर्ने निर्णय लियो, तर विवाहका लागि नवीनाको सर्त थियो– उनी अनेरास्ववियुको अध्यक्ष भएपछि मात्र। त्यसमा प्रवीणको असहमति थिएन। त्यसैले उनी नवीनाको राजनीतिक यात्रालाई बलियो बनाउँदै व्यापारमै केन्द्रित भए।

सन् २०१६ मा भएको २२ औं महाधिवेशनबाट नवीना दोस्रो महिला अध्यक्षका रूपमा अनेरास्ववियुको नेतृत्वमा पुगिन्। नवीनालाई अध्यक्ष बनाउने अभियानमा अग्रपंक्तिमा रहे– प्रवीण। 'मैले उहाँलाई अध्यक्ष बनाउन ब्याकफोर्समा रहेर काम गरे,' उनले भने। अध्यक्षमा जितेपछि नवीना पनि विवाहका लागि तयार भएकी छिन्। अहिले उनीहरू आफ्नो १४ वर्ष लामो प्रेमसम्बन्धलाई वैवाहिक रूप दिने अन्तिम तयारीमा छन्। 'परिवारको सल्लाह होइन, हाम्रो आफ्नै सल्लाहमा विवाह गर्ने पक्का भएको छ' नवीनाले भनिन्, 'अध्यक्ष भएपछि विवाह गर्ने भनेको, कार्यकाल नसकिँदै वचन पूरा हुने भयो। हामी बैशाखमा विवाह गर्दैछौं।'

फुर्सदमा डेटिङ, गिफ्ट प्रायः ओकेजनमा

राजनीति र व्यापारमा रमाइरहेको यो जोडीका लागि डेटिङ र भेटघाटको समय कसरी जुट्छ होला ?

'सुरु-सुरुमा राजनीतिक कार्यक्रममा सँगसँगै हिँड्दा टाढा भएको महसुस भएन, मतलबै भएन, राजनीतिक कामहरूले नै डेटिङको समय लिएँ,' नवीना डेटिङसम्बन्धी प्रश्नमा अलि रोमान्टिङ देखिइन्, 'अहिले समय मिल्यो कि घुमघाममा निस्किहाल्छौ।'

चुजी स्वभावकी नवीना सपिङ पनि उत्तिकै रुचाउँछन्। बेला-बेलामा उनलाई लिएर सपिङमा निस्कन्छन् प्रवीण, तर उनलाई सपिङमा लामो समय बिताउने नवीनाको शैलीले बोर बनाउँछ। त्यसबाहेक नवीना राजनीतिक कामहरू छल्दै नयाँ ठाउँको घुमघामका लागि पनि सुटुक्क बाहिर निस्कन्छिन्। 'ड्रेसअपमा पनि चुजी छिन्, सार्वजनिक व्यक्तित्व भएपछि त्योचाहिँ हुनै पर्छ,' प्रवीणले नवीनाको ड्रेसिङ सेन्सका सम्बन्धमा भने। उनीहरू जोडी बाँधेर फिल्म हलसम्म पनि पुग्छन्।

उनीहरूबीच उपहार पनि आदान-प्रदान हुन्छ। प्रवीण बर्थ डे, न्यु इयरजस्ता अवसर छोपेर नवीनालाई खुसी तुल्याउन उपहारहरू दिन्छन्। त्यसो भए नवीनालाई अहिलेसम्म सबैभन्दा मन परेको गिफ्ट के हो त ? 'सबै गिफ्ट विशेष हुन्छन्,' नवीना भन्छिन्, 'मलाई एउटा बर्थ डेमा एउटा चेन गिफ्ट दिनुभएको थियो, त्योचाहिँ विशेष लाग्छ।' प्रवीण पनि नवीनाका हरेक गिफ्टले आफूलाई विशेष अनुभूति गराउने कुरा बताउँछन्। 'गिफ्ट भनेकै मायाले दिने हो, मूल्य कम बढी होला तर महत्व उत्तिकै हुन्छ।'

प्रवीणको नजरमा : सोझी नवीना

प्रवीणलाई नवीनाको सोझोपन खुबै मन पर्छ, तर कहिलेकाहीं कतिसम्म सोझो रूपमा प्रस्तुत हुन्छिन् भने आफू को हुँ भन्नेसम्म पनि ख्याल गर्दिनन्। 'मान्छे यति माथि पुगिसकिन् तर सधैं स-साना कुरामा गाइड गरिरहनुपर्छ,' प्रवीण भन्छन्, 'विशेष गरी खानपान र समय व्यवस्थापनमा बढी केयर गर्नुपर्छ।' उनलाई नवीनाको अर्को मन पर्ने कुरा भनेको सहयोगी भावना हो। नवीना जसलाई पनि आफूले गर्न सक्ने सहयोगका लागि सदैव तयार हुन्छिन्। त्यसैले त उनको वरिपरि सधैं कार्यकर्ताहरूको ठूलो भीड देखिन्छ।

जसलाई जति सहयोग गर्न सक्छिन्, हरसमय तयार हुन्छिन्। प्रवीणलाई नवीनाको अर्को मनपर्ने बानी हो– सबैलाई रेस्पेक्ट गर्ने। उनी कसैलाई पनि सानो-ठूलो भनेर भेदभाव गर्दिनन्। यति हुँदाहुँदै पनि प्रवीणको नजरमा नवीनामा केही कमी-कमजोरी समेत छन्। त्यसमध्ये सबैभन्दा पहिले उनले सुधार गर्नुपर्ने कुरा हो अर्कालाई कुराउने बानी। 'यो कुराउने बानीका कारण हामी बीच कतिपटक त बाझाबाझ नै भएको छ।' प्रवीण रिसाए, 'मलाई मात्र होइन, जोसुकैलाई पनि कुराउने बानी छ।' त्यसबाहेक कहिलेकाहीं अनावश्यक कुरामा किचकिच गर्ने, फोन नउठाउने र स-साना कुरामा शंका गरीहाल्ने नवीनाको बानी प्रवीणलाई पटक्कै मन पर्दैन।

नवीनाको नजरमा : इमान्दार प्रवीण

नवीनालाई प्रवीणको सबैभन्दा मन पर्ने कुरा हो– इमान्दारिता। प्रवीण चाहिएको बेला आफ्नो विचार गहकिलो ढंगले व्यक्त गर्ने कलामा पोख्त छन्। उनी अनावश्यक कुरामा चासो राख्दैनन् र बोल्दैनन् पनि। अनावश्यक खर्च नगर्ने, सामान्य जीवन बिताउन चाहने प्रवीणको स्वभाव पनि उनलाई उत्तिकै मन पर्छ। 'सबैभन्दा मन पर्ने कुरा त मलाई उहाँ अति माया गर्नुहुन्छ,' नवीना भन्छिन् 'उहाँको सादगीपन पनि मन पर्छ।'

चिटिक्क परेर नहिँड्ने प्रवीणको बानी भने नवीना रुचाउँदिनन्। नवीनाको विचारमा प्रवीणले सबैभन्दा पहिले सुधार गर्नुपर्ने कुरा आफ्नै केयर हो। 'उहाँ आफैंले आफ्नो केयर गर्नु हुन्न।' नवीना भन्छिन्, 'अरूको चिन्ता पनि कम लिनुहुन्छ।' विवाहपछि मनमा कुरा गुम्स्याएर राख्ने, जिद्दी स्वभाव एवं व्यक्तिकेन्द्रित निर्णय लिने प्रवीणको बानी सुधार्न प्रयास गर्ने नवीनाको सोचाइ छ।

बढ्दै कफी कल्चर

नरेन्द्र रौले

नेपालमा १७ ठाउँमा क्याफे खोलेको हिमालयन जाभाले विदेशमा क्यानाडा, बेलायत, ल्हासा, दोहा, मलेसिया, अस्ट्रेलिया तथा भुटानको पारो विमानस्थलमा आफ्ना ब्रान्च फैलाइसकेको छ । अमेरिकाको नेब्रास्का तथा मिनिसोटटामा फ्रेन्चाइज खोल्ने तयारी भैरहेको छ । अझै विभिन्न ठाउँबाट ब्रान्च खोल्न प्रस्ताव आइरहेका छन् । हिमालयन जाभामा १ सय २० भन्दा बढीले रोजगारी पाएका छन् । नेपालबाटै विदेशमा कफी निर्यात पनि गर्छ जाभाले ।

उहीले फेरि भेटौंला भनिन्थ्यो अहिले कफीमा भेटौंला भन्ने चलन छ । केही काम नभए पनि कफी टेस्ट गरिन्छ, भेटिन्छ । वाग्ले पुल्चोकस्थित फलानो क्याफेमा पनि फुल्किन्छन् । जता अनुकूल हुन्छ त्यतै पुग्छन् । 'कफीको फाइदा नै भेटघाट हो ।' वाग्ले सुनाउँछन्, 'कोही छैन भने तपाईंसँग कफी छ । जहाँ कफी छ त्यहाँ संवाद छ ।' कान्तिपुर दैनिकमा कुनै बेला वाग्लेको 'कफी गफ' स्तम्भ चर्चित थियो । उनले उक्त स्तम्भ सुरु गर्नु पछाडिको कथा सुनाए । ती दिनमा ठमेल व्यापारिक केन्द्र भैसकेको थिएन । शान्त थियो, पर्यटकीय, स्वस्थ र सांस्कृतिक थियो ठमेल । उनी लेखपढ गर्न तथा मन बहलाउन क्याफे छिर्थे ।

लेखक तथा प्राध्यापक अभि सुवेदीको अखडा नै हो, ठमेलस्थित हिमालयन जाभा कफी हाउस । उनको साथमा कहिल्यै छुट्दैनन्, शिव रिजाल । अध्ययनका लागि ब्रिटेनमा बस्दा कफीको लत बस्यो । लन्डनमा डुंगाले बनाइएका पुराना कफी हाउसहरू थिए । सुवेदीले लेखकहरू खोज्न थाले । क्याफे धाउन थाले । निरन्तर जाँदा बानी बस्यो । नेपालमा हिमालयन जाभा कफी हाउस खुलेपछि उनी निरन्तर त्यही पुग्न थाले । सुवेदी आफू मात्र होइन विद्यार्थीहरूलाई पनि लिएर जान्थे । शिव रिजाल त्यो बेला विद्यार्थी थिए, पछि साथी नै बने । क्याफेमै पढ्ने, अध्ययन-अनुसन्धान गर्ने बानी बस्यो ।

सुवेदीको प्रिय आइटम हो, अमेरिकानो । पत्रिकाका लागि स्तम्भ, नाटक लेखे उनले । हल्ला भैरहन्छ, एकछिनमा शान्त पनि हुन्छ, पृष्ठभूमिमा संगीत बजिरहन्छ । यो नै रमाइलो लाग्छ उनलाई । आफ्नो काममा घोत्लिंदा अनि कफी पिउँदा सबैभन्दा मज्जा लाग्छ । भेटघाटका लागि पनि उनी धेरैलाई क्याफेमै बोलाउँछन् ।

साहित्य अनुरागी याम बूढा मगरलाई कफी बिनाको जीवन असम्भव लाग्छ । जाडो भगाउन, निद्रा भगाउन, टेन्सन हटाउन, गफ गर्न उनलाई कफी अनिवार्य चाहिन्छ । दिनमा चार कप कफी रित्याउने बूढामगर दूधबिनाको नेस्क्याफे रुचाउँछन् । उनको दिनको सुरुवात कालो कडा कफी पिएर हुन्छ । पछिल्लो समय कफी कल्चर हवात्तै बढिरहेको छ । हरेक रेस्टुराँमा कफी मेसिन अनिवार्य जस्तै भएका छन् ।

१५ वर्षअघि ठमेलको त्रिदेवीमार्गमा खुलेको हिमालयन जाभा कफीले नेपालमा कफी कल्चर बढायो । 'नेपालमा जाभाले क्रान्ति नै ल्यायो ।' हिमालयन जाभा वरिष्टा कफी स्कुलका तालिम निर्देशक, माधव देवकोटा भन्छन्, 'हामीले यहाँको कफी विदेश पनि पठायौं ।' देवकोटाका अनुसार कफीका लागि नेपाल को हावापानी एकदमै सुहाउँदो छ । काठमाडौंको सिभिल मलमा कफीको तालिम लिन सकिन्छ । जाभाले विदेश जाने तयारीमा रहेका तथा नयाँ क्याफे खोल्ने तयारी गरिरहेकाहरूलाई लक्षित गरेर कोर्स डिजाइन गरेको छ । भौतिक पूर्वाधारको हिसावले दक्षिण एसियाकै नमुना बनेको छ, हिमालयन जाभा वरिष्टा कफी स्कुल । अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको कोर्ष अध्यापन हुने उक्त स्कुलमा पढेक हरूले कुनै पनि देशमा काम गर्न जाँदा सजिलो महसुस गर्छन् ।

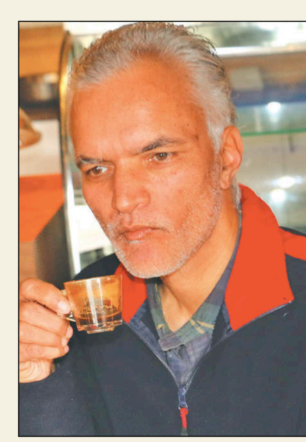
नेपालमा १७ ठाउँमा क्याफे खोलेको हिमालयन जाभाले विदेशमा क्यानाडा, बेलायत, ल्हासा, दोहा, मलेसिया, अस्ट्रेलिया तथा भुटानको पारो विमानस्थलमा आफ्ना ब्रान्च फैलाइसकेको छ । अमेरिकाको नेब्रास्का तथा मिनिसोट्टामा फ्रेन्चाइज खोल्ने तयारी भैरहेको छ । अझै विभिन्न ठाउँबाट ब्रान्च खोल्न प्रस्ताव आइरहेका छन् । हिमालयन जाभामा १ सय २० भन्दा बढीले रोजगारी पाएका छन् । नेपालबाटै विदेशमा कफी निर्यात पनि गर्छ जाभाले ।

अध्ययनका लागि सन् १९९५ मा अस्ट्रेलिया पुगेका गगन प्रधान हरेक दिन दुईवटा कुरा गर्न छुटाउँदैनथे । उनी कफी र चकलेटका अम्मली थिए । आफ्नमा ऊर्जा भर्न नियमित रूपमा कफी र चकलेट खाँदा-खाँदै त्यसको लत नै बस्यो । जब सन् २००० मा उनी नेपाल फर्किए, त्यसको तीन दिनमै पाँचतारे होटेलमा काम थाले । किन-किन चित्त बुझेन त्यो काम । उनले नयाँ विकल्प खोजे । बजारमा केही नयाँ सम्भावना खोजे । उनको मनमा आयो, आफ्नै क्याफे खोल्ने । त्यतिबेला बजारमा कफी सपको कमी थियो । काठमाडौंका लागि कफी सप एकदमै नौलो व्यवसाय थियो । कफी सप सुरु गर्नुअघि उनले ६ साता अनुसन्धान गरे । मानिसहरूका घर-घर धाए, बैंक, अफिस पुगे । उनले एउटा प्रश्नावली समेत बनाएका थिए जसमा कुन लोकेसनमा कफीसप खोल्दा उपयुक्त होला, दिनमा कफीका लागि कति खर्च गर्नुहुन्छ, दिनमा कति कप कफी पिउनुहुन्छ जस्ता प्रश्न थिए तर त्यसमा भरिएका डाटाहरू गलत थिए फारम भर्ने हरूले वास्तविक कुराभन्दा पनि हावाका भरमा यत्तिकै भरिदिएको गगनले बताए । 'मलाई दामसँग होइन कामसँग मतलब थियो ।' गगनले सुनाए, 'म काममा डुबें ।' त्यसपछि उनी कफीसम्बन्धी थप तालिम लिन अमेरिका पुगे, जहाँ उनले ६ साताको तालिम लिए ।

१५ वर्षअघिसम्म राजधानीमा कफी कल्चरले प्रवेश पाइसकेको थिएन । स्वाद तीतो । त्यसमाथि महँगो पनि । कसैले रुचाउँदैनथे । तर, गगन आफूले हात हालेको व्यवसायप्रति ढुक्क थिए । उनी मनमनै सोच्थे, म एकदिन अवश्य सफल हुनेछु । पछि उनले हिमालयन जाभा कफी ब्रान्ड नै स्थापित गरे । सुरुमा त उनको क्याफेमा मानिसहरू कम्प्युटर इन्स्टिच्युट भनेर आउँथे । दिनमा १० जना ग्राहक हुन्थे । कति पैसा नतिरी जान्थे । स्वाद मीठो नभएको गुनासो गर्थे, कतिपय रिस एर जान्थे तर पनि गगन निरास भएनन् । नेपाली अर्गानिक कफीको प्रबर्द्धन एवं यसको व्यापार विस्तार गर्ने उनको योजना छ । नेपाली कफी बोकेर उनी अन्तर्राष्ट्रिय एक्स्पोहरूमा पनि पुगे । हिमालयन जाभाले बेच्ने कफीभन्दा आफै ले सुरु गरेको यसको कथा बढी बलियो लाग्छ गगनलाई । कफी जति हाइ अल्टिच्युडमा उत्पादन हुन्छ त्यति नै राम्रो र मीठो हुन्छ भन्छन् उनी ।

अहिले देशभर करिब २ हजार क्याफे छन् । उपत्यकामा झन्डै ८ सय अनि यो क्रम बढ्दो छ तर कफी खेती अरू जस्तो सजिलो

यसरी लेखियो कफी गफ



नारायण वाग्ले, लेखक तथा पत्रकार

त्यतिबेला क्याफेहरूमा वाईफाई हुँदैनथ्यो । कफीको चुस्की लिंदै उनी पुस्तक पढ्न बस्थे कि त कापी, कलम निकाल्थे । त्यहीबेला उनमा कफी गफ स्तम्भ लेख्ने सोच आयो । लेखपढ गर्दा- गर्दै कफी गफले निरन्तरता पायो । त्यहीअनुसार लेखन बेचैनी बन्यो । त्यतिबेला काठमाडौं र समग्र नेपाल शान्त किसिमले चलायमान हुँदै थियो । पछि अशान्त गतिले चलायमान हुन थाल्यो । गतिको संगति मिलेन । जुन बेला कफी गफको बेचैनी थियो, उनी कफीमा घोलेर लेख्थें । पछि गएर ठमेल अस्तव्यस्त भयो । त्यसैगरी देश पनि अस्तव्यस्त बन्यो । कफी गफ पनि त्यसैगरी हरायो ।

नारायणले ठमेलका विभिन्न कफी घरहरूमा बसेर कफी गफ लेखे । ठमेलका क्याफेमा उनी बस्ने टेबल निर्धारित हुन्थ्यो । बढीजसो ग्रिन लिफ्स क्याफे उनको गन्तव्य हुन्थ्यो । त्यहाँ अर्गानिक सलाद एवं हरियो तरकारी पनि पाइन्थ्यो, जुन पछि हरायो ।

वाग्लेको विचारमा लेखकको मनस्थिति देशको गतिसँगै गाँसिएको हुन्छ । पछि उनमा कफी गफ लेख्ने जाँगर पनि चलेन । संवाददाता हुँदा कम जिम्मेवारी थियो । पछि जिम्मेवारी थपियो । कफी गफ लेख्ने क्रम पनि टुट्यो । यतिबेला उनी उक्त स्तम्भ खुब मिस गर्छन् । उनलाई फेरि लेख्ने मन छ । उनको बुझाइमा लेखन भनेको प्रयोग पनि हो । पछि उनी पीपलबोट डट्कम लेख्न थाले । यसले उनलाई थिच्यो ।

यतिबेला ठमेल कोलाहलपूर्ण छ, उकुसमुकु सलाग्दो छ । पहिले अभ्यस्त बनाउने त्यही ठमेलले अचेल अस्तव्यस्त बनाउँछ । अहिले त वाईफाई नभै क्याफे नै चल्दैन । अहिले कफीको टेबलमा पुस्तेनिकै वाग्ले मोबाइल र किन्डल निकाल्छन् । आमूल परिवर्तन आयो अहिले । वाग्ले भन्छन्- इन्टरनेटमार्फत हामी संसारसँग जोडिन पुग्यौं ।

भने छैन । अरू बालीले रोपेको केही महिनामा फल दिन्छ । कफी फल्न ५ वर्ष लाग्छ । यसले गर्दा उत्पादन भने बढ्न सकेको छैन । कफी खेती गर्दा फल ढिलो मिल्छ । जाभाले किसानहरूलाई पनि तालिम दिन्छ । त्यसबाहेक जाभाको कफीको मेसिन बेच्ने, रेसिपी सेयर गर्ने, कफी तालिम दिने स्कुल आदि चलाउँदै आएको छ । 'आफूले आफैंलाई कम आक्नु हुँदैन । आत्मविश्वास हुनुपर्‍यो ।' गगन सुझाउँछन्, 'काम, ठूलो सानो हुँदैन । परिणाम पर्खिन सक्नुपर्छ ।'

कफी व्यवसायी सुदीप खड्काको हिमालयन बिन्जले राजधानीका ९ ठाउँमा शाखा विस्तार गरिसकेको छ । कफी सपबाहेक सारा बेकरी पनि चलाइरहेका खड्काले ६० जनालाई रोजगारी दिएका छन् ।

यूएनमा काम गर्दा गर्दै सुदीपले कफी सप खोल्ने सपना बुनेका थिए । उनले संसारमा जति आर्थिक मन्दी छाए पनि मानिसहरू चिया, कफी पिउन छाड्दैनन् भन्ने लेख एउटा पढेका थिए । 'बलिरहेको आगोमा ह्वारर पेट्रोल खन्याउँदा कस्तो हुन्छ ?' खड्काले सुनाए, 'हो, मलाई पनि त्यस्तै भयो । आँट थपियो ।' कफी बनाइसकेपछि उनी एक पटक आफैं टेस्ट गर्छन् अनि मात्र ग्राहकलाई सर्भ गर्छन् । सुदीप अरूका क्याफे पनि चहार्छन्, अवलोकन गर्छन् । अरूभन्दा फरक गर्न खोज्छन् । नेपालमा ठूलो कफी फार्म खोल्ने र हिमालयन बिन्जलाई नम्बर वन बनाउने सपना छ उनको ।

दस वर्ष फुड एन्ड बेभरेज सर्भिसको अनुभव बटुलेपछि काठमाडौंको मार्कोपोलो बिजनेस होटलमा कफी टक सञ्चालन गरे नारायण खकुरेलले । त्यस क्रममा स्कुल तथा विश्वविद्यालयमा पनि नसिकेको ज्ञान आर्जन गरेको उनले बताए । कफीको टेबलमा फरक-फरक क्षेत्रका व्यक्तिहरूको उपस्थीति, सामाजिक, राजनीतिक, आर्थिकलगायत समसामयिक विषयमा तिनले गर्ने गफ सुन्न उनलाई खुब रहर हुन्थ्यो । यसले देशमा भैरहेका गतिविधिबाट अपडेट हुन सजिलो बनायो । नेपालमा ६ वर्ष कफी टक सञ्चालन गरेका नारायण यतिबेला अमेरिकामै कफी टक सञ्चालन गरिरहेका छन् । आफूले रोजेको व्यवसाय अँगाल्न पाउँदा उनी सन्तुष्ट छन् ।

काठमाडौंमा हिमालयन जाभा, गोल्डेन एकेडेमी अफ टुरिज्म एन्ड हस्पिटालिटी, नलेज एकेडेमी, हिमालयन बड, अर्ग्यानिक एक्सप्रेसो आदिमा बरिस्ता तालिम प्रदान गरिन्छ । क्याफे हेरेर शुल्क भने फरक छ । सामान्यतया २० देखि ३० हजार रुपैयाँसम्ममा बरिस्ता तालिम लिन सकिन्छ । कफीको उत्पत्ति अफ्रिकाको इथियोपियामा तेन्हौं शताब्दीतिर भएको हो । नेपालमा बर्माबाट बसाई सरेर आएका नेपालीहरूले सन् १९३८ मा कफीको बोट भित्र्याएका थिए । हाल यसको खेती अमेरिका, मध्यअमेरिका तथा दक्षिण पूर्वी एसियामा फैलिएको छ । यसमा पाइने क्याफिनले मानिसलाई ताजा राख्न मद्दत गर्छ । कफी नेपाली किसानका लागि फरक र नयाँ बाली हो । कृषि विकास बैंकले सन् १९६८ मा कफीका दाना आयात गरी सर्वसाधारण माझ वितरण गरेको थियो ।

सन् १९९४ देखि २०१० सम्म आइपुग्दा कफीको खेती को क्षेत्रफल १ सय ३५ हेक्टरबाट फैलिएर १ हजार ६ सय ३० हेक्टर क्षेत्रफलसम्म पुग्यो । हाल यो खेतीमा ३५ देखि ५३ प्रतिशतसम्मले वृद्धि भएको पाइन्छ । नेपालमा उत्पादित कफी क्यानाडा, अमेरिका, दक्षिण कोरिया, संयुक्त अरब इमिरेट्स तथा युरोपका विभिन्न देशमा निर्यात भैरहेको छ । हाल नेपालकोमध्य पहाडी क्षेत्रका झन्डै २९ हजार किसानले कफी खेती गरिरहेका छन् । नेपाल कफी उत्पादक संघका अनुसार व्यवस्थित रूपमा नेपालका १४ जिल्लामा मात्र कफी खेती भैरहेको छ ।

त्यस्तै नेपाल कफी उत्पादक संघका अनुसार अहिले नेपालमा १ हजार ७ सय ८० हेक्टर क्षेत्रफलमा कफी खेती गरिएको छ । कफी तथा चिया विकास विभागको तथ्यांकअनुसार ४ लाख २५ हजार ग्रिनबिन्स उत्पादन भैरहेको तथ्यांकले देखाउँछ । अन्य खेतीको तुलनामा कम मेहनत, कम लगानी तथा कम जनशक्तिमा कफी खेती गर्न सकिन्छ । त्यसैले पनि किसानहरू यतातिर आकर्षित छन् । ग्रामीण भेगका किसानहरूका लागि कफी खेती आय-आर्जनको राम्रो स्रोत बनेको छ । नेपालमा साना किसानहरू कफी खेतीमा संलग्न छन् । नेपालमा उत्पादित कफी विश्व बजारमा पूर्ण अर्गानिक कफीका रूपमा प्रमाणित छ ।

उमेश लामा, अध्यक्ष
अर्गानिक वर्ल्ड एन्ड फेयर फ्युचर

नेपाली अर्गानिक कफीको व्यापार कस्तो छ ?

आफ्नै देशमा भ्याइ-नभ्याइ छ । हामी देशैभर कफी पठाउँछौं । पुऱ्याउन सकिएको छैन । राजधानीका क्याफे, बिग मार्ट, ब्लूबर्ड तथा अन्य स्थानीय पसलहरूमा कफी बिक्री गर्दै आएका छौं ।

विदेशमा कत्तिको माग छ ?

जापान, दक्षिण कोरिया तथा युरोपका मुलुकहरूमा निकै माग छ । थुप्रै देशबाट हामीलाई इमेल आउँछ । माग आए जति निर्यात गर्न सकिरहेका छैनौं । बर्सेनि ५० टन माग छ । एउटा कन्टेनर भर्न ४० टन चाहिन्छ । त्यो नभरि लादैन । त्यति पुऱ्याउन सकिएको छैन ।

कुन-कुन जिल्लाबाट कफी खरिद गरिरहनुभएको छ ?

ललितपुरले मात्र धानेन । पाल्पा, गुल्मी, अर्घाखाँचीका व्यवसायीहरूसँग पनि कुराकानी भैरहेको छ । अबको हाम्रो लक्ष्य अन्तर्राष्ट्रिय बजारसम्म पुग्नु हो ।

अरु कुन-कुन जिल्लामा कफीको सम्भावना देख्नुहुन्छ ?

कास्की, पर्वत, रोल्पा तथा रुकुममा पनि राम्रो सम्भावना छ ।

कफीको व्यापारसँगै आफ्नै क्याफे पनि सञ्चालन गर्नुभयो । कस्तो रह्यो अनुभव ?

झोंछेमा मैले अर्गानिक मन्त्र नामको क्याफे सञ्चालन गरें । राम्रै चल्यो । मानिसहरूले स्वास्थ्यलाई फाइदा पुग्ने चिज खोज्दा रहेछन् । अर्गानिक उत्पादनप्रति मानिसहरूको लगाब बढ्दो छ । मानिसहरूले बल्ल यसको महत्व बुझ्न थालेका छन् ।

कफी व्यवसायमा सेलिब्रिटीहरू

डेढ वर्षअघि अभिनेत्री श्वेता खड्काले दरबारमार्गको राइजिङ मलमा हिमालयन जाभा क्याफे सुरु गरेकी थिइन् । श्वेता प्रायः भेटघाटका लागि यही ठाउँलाई रोज्छिन् । उनका लागि यो क्याफे घर जस्तै छ । इन्टरभ्यु र अन्य बिजनेस मिटिङहरू यही क्याफेमा सम्पन्न हुन्छन् । हिमालयन जाभाको यो फ्रेन्चाइज खोल्नु अघि श्वेताले कफी बनाउने कोर्स नै लिएकी थिइन् ।

पाँचवटा चलचित्रमा अभिनय गरेकी श्वेताले राजधानीमा पाँचवटा क्याफे सञ्चालनमा ल्याउँदै छिन् । क्याफे जाँदा धेरै पैसा खर्च हुन थालेपछि श्वेतालाई आफ्नै कफी हाउस सुरु गर्न मन लागेको हो । यसले उनलाई नयाँ अनुभव पनि प्रदान गर्‍यो जसले थप स्थानमा क्याफे खोल्न उत्साह भरेको छ । भेटघाटका लागि अफिसभन्दा क्याफेमै भेट्न उनलाई सहज लाग्छ । क्यापेचिनो र अमेरिकानो पिउन रुचाउने श्वेता घरमा आफैं पनि कफी बनाउन अघि सर्छिन् । श्वेता क्याफेको व्यापारमा मात्र सीमित छैनन् । उनले यसका साथ होटल, इन्टेरियर डिजाइनर तथा हेल्थ क्लबसमेत सञ्चालन गरिरहेकी छन् ।

थापाथलीस्थित अर्गानिक एस्प्रेसोमा भेटिन्छिन्, अभिनेत्री कृति भट्टराई । उनले मानबहादुर श्रेष्ठसँगको साझेदारीमा क्याफे सञ्चालन गरेकी छिन् । यो उनका लागि नितान्त नयाँ बाटो हो । तैपनि कृतिलाई एकदम रमाइलो लागिरहेको छ । ग्राहकहरूका लागि क्याफेमा एउटा स्पेसल रुम छुट्याइएको छ, जहाँ गीतार बजाउँदै रमाइलो गर्न सकिन्छ । यहाँ कफीसम्बन्धी तालिम पनि प्रदान गरिन्छ ।

१५ वर्ष मिडियामा बिताएकी कृति क्याफेमा बस्दा न्युजरुमलाई मिस गर्छिन् । 'ख्यालख्यालमा सुरु गरें ।' कृति भन्छिन्, 'राम्रो रेस्पोन्स आइरहेको छ ।' कृतिलाई विदेश गएर उतै हराउन मन छैन । उनले विदेशमा बस्ने कल्पनासम्म गरेकी छैनन् ।

@ ट्वीटर

मीठो भनेकै तातो कफी ।
@LR0000000

आउनुहोस् पहिले कफी पिऊँ अनि देश बनाउँला ।
@Shre_ram

यमराज : तँ स्वर्ग जान्छस् कि नर्क ?
म : चिया-कफी कता पाइन्छ त्यतै पठाइदिए हुन्छ मलाई ।
@sojho_chor

कफी पिऊँ भन्नेलाई कहिल्यै नाइँ भन्न आएन । कमजोरी ।
@motu_sagoon

हजारौं तनावग्रस्त सुस्केरा बिहानीको कफीको बाफसँगै उडाइदिन्छु । कफीपछि केही फ्रेस– शुभ बिहानी
@srijushah

यो मुटु काँप्ने ठण्डीमा ठूलो केही चाह रहेन । बस्, गोठमा आइपुग्नासाथ हातमा एक कप तातो कफी थमाइदिने कोही आफ्नो होस् ।
@mangol_Sabi

जाडो छल्न आइपुगेको दुई कप कफी
पालैपालो सुर्की मारिरहँदा
जब तिमीले
मेरा आँखातिर हेर्छ्यौ
तब सुटुक्क साटिदिनेछु कप
खानेछु जुठो
र, बढाउनेछु प्यार ।
@shrestha266

कफीको कपसँग बसेर अतीत तताउँदै थिएँ
कफी पानी बन्दै गयो नयन चिसा हुँदै थिएँ ।
@iamritraagi

अलिकति कफी पिएँ
अलिकति सोचे कति
कष्ट छ है
गुलियो नभए त पिउन
पनि गाह्रो
भोली पर्सि गुलियो बढी
भएर गाह्रो हुने होला ।
@subashsharma421

मीठो कफीसँगै मीठो सङ्गीत सुन्दैछु, धुम्बाराही, पीपलबोटतिर–
यह मोह मोह के धागे......
@sibustha

कफी पिउन के पोखरा जानु, म्वाइँ ख्वाउने भए पो जानु त ।
@kshuphal

अब मेट्रो चढेर एक लट कफी पिउन रानीपोखरी पुग्नुपर्‍यो ।
@SabinaLimbu14

जीवनसाथी यस्तो होस्, बिहान म उसलाई बेडमा चिया लगिदिऊँ अनि राति उसले मेरा लागि बेडमा कफी ल्याइदियोस् ।
@ikuumar

मलाई दुई समय 'कफी' कफीजस्तो लाग्छ ।
१. तिमीले बनाएर दिँदा
२. तिमीसँगै बसेर पिउँदा
@Bhuwancfc

अपराध

कोठा नम्बर ४०५

ट्विस्ट र टर्नले जेलिएको दरबारमार्ग सामूहिक बलात्कार प्रकरण

जनकराज सापकोटा

माघ ८ गतेको बिहान। सिंगो काठमाडौं राम्रोसँग ब्युँझिसकेको थिएन। हुस्सुको पातलो पर्दा बाँकी नै थियो। ट्याक्सी चढेर महानगरीय प्रहरी वृत्त, कमलपोखरी पुगेकी एउटी युवतीले जब रुँदै हारगुहारको शैलीमा आफ्नो कथा सुनाइन्, वृत्तमा भएका प्रहरीहरू अचम्मित भए। युवतीले रुँदै भनेकी थिइन्– ममाथि सामूहिक बलात्कार भयो। अपराधीहरू अझै पनि होटलमै छन्। लौन तिनीहरूलाई पक्रिनुपर्‍यो।

कुरा सुन्नेबित्तिकै कमलपोखरी वृत्तबाट दुईवटा गाडी युवतीले देखाएको लोकेसनतर्फ हान्नियो। दरबारमार्गस्थित ल्यान्डमार्क होटलमा पुगेको टोलीले एकैछिनमा खानतलासी सुरु गर्‍यो। कोठाभित्र युवतीले भनेका केटाहरू थिएनन्। बरु खान बाँकी आधा बोतलभन्दा केही कम ब्ल्याक लेबल, थोरै वाइन र केही प्रयोगमा आइसकेका कन्डम थिए।

कमलपोखरी वृत्तले प्रारम्भिक खानतलासी थालेको केही बेरमै दरबारमार्ग एरिया हेर्ने महानगरीय प्रहरी वृत्त दरबारमार्गको टोली पनि घटनास्थल पुग्यो। त्यसपछि घटनाको सबै विवरण दरबारमार्ग वृत्तलाई बुझाएर कमलपोखरी वृत्तको टोली फर्कियो। झन्डै आधा दर्जन प्रहरीले होटलबाहिर सुरक्षा दिए भने सई चन्द्र भण्डारी र प्रहरी जवान उमेश पालले होटलभित्र बसेर मुचुल्का उठाए। होटलका कर्मचारीको बयानपछि युवतीलाई दुई प्रहरी र होटलकै एक कर्मचारीले ट्याक्सीमा राखेर ललितपुरस्थित उनको घर पुर्‍याइदिए।

गम्भीर अनुसन्धान अघि बढ्नुपर्ने उक्त घटनामा त्यसपछि भने अनौठो ट्विस्ट आयो। अनुसन्धानमा संलग्न प्रहरी अधिकारीहरू नै घटनाका सम्बन्धमा मौन बसे भने पीडित भनिएकी युवती पनि सम्पर्क बाहिर पुगिन्।

आखिर त्यस्तो कुन घटना थियो, जसमा प्रहरीको ठूलो टोली परिचालन भएको थियो अनि मुचुल्का विवरण उठाइसकिएको घटना कसरी झन्डै हप्ता दिनसम्म गुपचुप रह्यो र त्यसपछि मिडियामा छताछुल्ल भएपछि प्रहरी परिसर काठमाडौं र महानगरीय प्रहरी कार्यालयले छुट्टा-छुट्टै छानबिन समीति गठन गर्नुपर्‍यो।

कैलालीकी एक २२ वर्षीया युवती ललितपुरमा बस्थिन्। करिब सात महिनाअघि रामेछाप दुरागाउँ घर भै धुम्बाराही बस्ने शैलेश कार्कीसँग उनको चिनाजानी भयो। त्यही चिनाजानी र हाई-हेल्लो बिस्तारै भेटघाट र प्रेममा परिणत भयो। उनीहरूबीचको चिनाजानी यति छिट्टै बाक्लियो कि बारम्बार भेट्ने, घुमफिर गर्ने र रात बिताउनेसम्मका कुरा सामान्य हुँदै गए। माघ ७ गते उनी एक जना साथीलाई भेट्न भन्दै घरबाट निस्किएकी थिइन्। शैलेसले खाजा खान लाजिम्पाट बोलाएपछि उनी त्यतै पुगिन। म:मसँगै थोरै वाइन पिएपछि उनलाई असहज महसुस भयो। त्यसपछि शैलेस उनलाई लिएर दरबारमार्गस्थित ल्यान्डमार्क होटल पुगे। त्यस दिन शैलेसका साथी दीपक श्रेष्ठले होटलका पाँचवटा कोठा बुक गरेका थिए। शैलेस आफ्नी प्रेमिकासँग कोठा नम्बर ४ सय ५ मा छिरे।

राति करिब साढे नौ बजेतिर शैलेसको कोठामा अन्य तीन जना पनि प्रवेश गरे। दीपक श्रेष्ठ, विकास गौतम र रवि पौडेल। उनीहरूले त्यही होटलको बारबाट वाइन र ब्ल्याक लेबल मगाएर पिउन थाले। युवतीले पिउने वाइनमा ब्ल्याक लेबल मिसाइएपछि उनलाई अझ अप्ठ्यारो भयो। त्यही मौका छोपेर शैलेस र अन्य तीन जनाले युवतीमाथि बलात्कार गरे। घटनाको भोलिपल्ट थापाथलीस्थित प्रसूति गृहमा मेडिकल चेकजाँचका क्रममा युवतीले घटनास्थलको बयान गर्दै उक्त कुरा बताएकी हुन्।

ती चारै जनाले मेरो लुगा फुकालिदिए। मैले ट्वाइलेटमा छिरेर आफूलाई सेभ गर्न खोजें। उनीहरूले मलाई तानेर बेडमा पुर्‍याए अनि शैलेसले सेक्स गर्न थाल्यो। त्यो सबै दृश्यको भिडियो आफूलाई पुलिस बताउने एउटा व्यक्तिले खिचिरहेको थियो।

सामूहिक बलात्कारको यति ठूलो घटना प्रहरीकहाँ पुग्यो अनि छानबिन पनि सुरु भयो। युवतीको स्वास्थ्य परीक्षणसमेत भयो। घटनाको भोलिपल्ट प्रहरीले प्रेमी शैलेस कार्कीलाई पक्रेर एक रात थुनामा राखे पनि पर्सिपल्ट बिहानै छोडिदियो। त्यसपछि भने उक्त घटना गुपचुप भयो।

महानगरीय प्रहरी वृत्त दरबारमार्गको मुद्दा शाखाका इन्स्पेक्टर लक्ष्मणसिंह ठकुरी ती प्रहरी अधिकारी हुन्, जो मुद्दाको थप अनुसन्धान गर्ने बाटो नसमातेर, पैसाको लेनदेनका आधारमा घटनालाई सामसुम पार्न अघि सरे। इन्स्पेक्टर ठकुरीलाई सहयोग गर्न तयार भए, मुद्दा शाखाकै सई चन्द्र भण्डारी। घटनाको चौथो दिन अर्थात् १० गते केटा र केटी पक्षका बाबुआमाबीच आर्थिक लेनदेनका आधारमा घटनालाई गुपचुप राख्ने सहमति भएको थियो। चक्रसिंह ठकुरी नामका एक व्यक्तिले पैसाको लेनदेन मिलाउन बिचौलियाको भूमिका खेलेका थिए। उनीहरूले एक जना वकिललाई झम्सिखेलस्थित एक होटलमा बोलाएर कागज गर्न लगाएका थिए।

घटनालाई गुपचुप राख्न ३० लाख रुपैयाँ खर्चिएको देखिन्छ। स्रोतका अनुसार वकिललाई कागज तयार गरिदिएबापत ३० हजार रुपैयाँ दिइएको थियो। त्यस्तै घटनाका सम्बन्धमा चुपचाप बस्ने सर्तमा युवतीकी आमाको हातमा २७ लाख रुपैयाँ थमाइएको थियो। बाँकी २ लाख ७० हजार रुपैयाँ भने चक्रसिंहले लगेका थिए। स्रोतका अनुसार जसमध्ये केही रकम इन्स्पेक्टर ठकुरी तथा सई भण्डारीलाई दिइएको थियो।

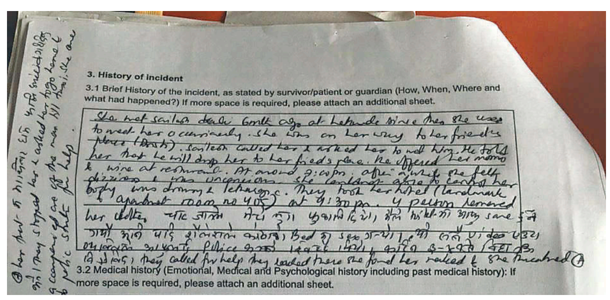
यसरी गुपचुप मिलाइएको उक्त घटनाका सम्बन्धमा धेरै ढिलो गरी प्रहरी परिसर काठमाडौंले सूचना पायो। त्यसलगत्तै परिसरले एसपी रामदत्त जोशीको संयोजकत्वमा पाँच सदस्यीय छानबिन समिति गठन गर्‍यो। समिति गठन भएको तेस्रो दिन ती प्रहरी युवतीको सम्पर्कमा पुग्यो। त्यतिबेलासम्म समितिले युवतीको स्वास्थ्य परीक्षण गरिएको, प्रेमी शैलेसलाई एक रात थुनामा राखेर छोडिएको जस्ता तथ्यको यथार्थ बुझिसकेको थिएन। प्रहरीसँग सम्पर्कमा आएकी युवतीले कुनै त्यस्तो घटना नभएको र आफूमाथि कसैले बलात्कार नगरेको बताएपछि अनुसन्धान समिति संकटमा पर्‍यो। पीडित युवतीले नै बयान फेरेपछि घटनाले पुन: एकपटक अनौठो टर्न लियो।

प्रहरीले युवती र उनकी आमालाई दुई दिनसम्म निगरानीमा राखेर फेरि बयान लियो। दोस्रो पटकको बयानमा प्रहरीले स्वास्थ्य परीक्षणका क्रममा युवतीले दिएको घटनास्थलको विवरण पनि हात पारिसकेको थियो भने माघ ११ गते युवतीकी आमाको बैंक खातामा अस्वाभाविक रूपमा २७ लाख रुपैयाँ डिपोजिट भएपछि प्रहरीले उक्त रकमको स्रोतको सोधीखोजी गर्‍यो। त्यसपछि बल्ल युवती घटनाका सम्बन्धमा सविस्तार बताउन र घटनामा संलग्नहरूका बारेमा जाहेरी दर्खास्त दिन तयार भइन्।

घटना बाहिरिएलगत्तै प्रहरी परिसर काठमाडौंले दरबारमार्ग वृत्तका डिएसपी तिलक भारतीलाई परिसरमा तान्यो भने इन्स्पेक्टर ठकुरी र सई भण्डारी निलम्बनमा परे। घटनाको १८ दिनपछि अर्थात् २५ माघमा प्रहरी परिसर काठमाडौंले छानबिनको प्रतिवेदन तयार पार्‍यो। उक्त प्रतिवेदनमा इन्स्पेक्टर ठकुरी तथा सई भण्डारीलाई बर्खास्त गर्नुपर्ने तथा डिएसपी भारतीलाई जिम्मेवारीबाट हटाएर हदैसम्मको कारबाही गर्नुपर्ने सिफारिस गरिएको छ। प्रतिवेदनमा भनिएको छ– सामूहिक बलात्कारजस्तो गम्भीर फौजदारी अपराधमा कानुनी प्रक्रिया अघि बढाउनुको साटो पीडित पक्षहरूलाई आर्थिक प्रलोभन देखाई मिलापत्र गराई अपराध लुकाउने-छिपाउने कार्यमा संलग्न व्यक्तिहरूको पहिचान भएको छ। प्रहरीले घटनामा संलग्न चारै जनाको खोजी कार्य जारी राखेको छ।

को थिए त्यतिका धेरै पैसा खर्चिने

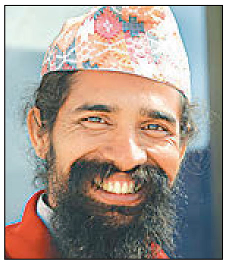
प्रहरीका अनुसार घटनामा संलग्न चारमध्ये दुई जना जना ठेकेदार हुन्। हेटौंडाका विकास गौतम 'क' श्रेणीका ठेकेदार हुन्। उनको मोतीदान कन्स्ट्रक्सनले सरकारी विकास-निर्माणका काममा मात्र करिब ३ अर्ब रुपैयाँ हाराहारीको ठेक्का लिएको छ। कान्ति लोकपथ निर्माण तथा हेटौंडाकै शिवम् सिमेन्टको चुनढुंगा खानीमा समेत उक्त कन्स्ट्रक्सनले काम गर्दै आएको छ। घटनाको भोलिपल्ट नै विकास र दीपक काठमाडौंबाट दिल्ली हुँदै चेन्नई पुगेको सूचना प्रहरीले पाएको थियो। विकास र दीपकले चेन्नईमै बसेर त्यति ठूलो रकम पीडित युवतीलाई उपलब्ध गराउने चाँजो मिलाएको अनुमान प्रहरीको छ।



घटना गोप्य राख्ने सहमतिको कागजमा यस्तो लेखिएको छ

शैलेस कार्कीसँग साथीका रूपमा चिनजान भै हामीहरू बेलाबखत भेटघाट गर्ने, घुम्न जाने, सँगै बस्ने-खाने गर्थ्यौं। हामीहरू विवाह गर्नेसमेत सरसल्लाह भैसकेका कारणले गर्दा आजभन्दा दुई महिनाअघि काठमाडौं चक्रपथस्थित होटल कम्पार्टमा एक रात सँगै बसेकोमा निज र मेरो सल्लाहअनुसार नै हामीहरूबीच शारीरिक सम्पर्कसमेत भएकोमा यस्तैमा मिति २०७४/१०/०७ गते रातिको समयमा कमलादीमा रहेको होटल ल्यान्डमार्क एन्ड अपार्टमेन्टको कोठा नम्बर ४०५ बुक गरी हामीहरू दुवै जना सँगै बसेकोमा हामीहरूले वाइन, रक्सीसमेत सेवन गरेको उक्त दिन पनि हामीहरू दुवै जनाको सहमतिमा एक चोटि शारीरिक सम्पर्क भएकोमा पछि निज साथी शैलेस कार्कीसँग नशाको सुरमा वादविवाद भएको र निजले मलाई होटलमै छोडी गएका कारण मैले रिसको आवेगमा सोको भोलिपल्ट बिहान अन्दाजी ८ बजेको समयमा कमलपोखरी प्रहरी कार्यालयमा गै मलाई शैलेस कार्कीसमेत निजका साथीहरूले जबर्जस्ती करणी गरेको भनी मौखिक जानकारी गराएकी हुँ, तर कुनै लिखित निवेदन जाहेरी दर्खास्त पेस गरेकी छैन। रिसको आवेगमा मलाई होटलमा जबरजस्ती करणी गरेको भनी प्रहरी कार्यालयमा गै जानकारी गराउनु मेरो गल्ती भयो। मलाई कोही कसैले अनुचित यौनसम्पर्क, शारीरिक सम्पर्क गर्नेजस्ता अनैतिक कार्य गरेको छैन। अब आइन्दा यो विषयलाई लिएर कहीं-कतै उजुर-बाजुर गर्ने छैन। गरे-गराएमा कानुनबमोजिम सजाय भोग्न तयार छु भनी यो कागज लेखी लेखाइ सही छाप गरिदियौं। साथै अनुसन्धानको सिलसिलामा यो कार्यालयमा ल्याइएका शैलेस कार्कीलाई निजकै आमाले सकुशल जिम्मा बुझिलिई सही छाप गरिदिए।

योग र जीवन



लोकनाथ खनाल

योग प्रशिक्षक,
पतञ्जली योग समिति

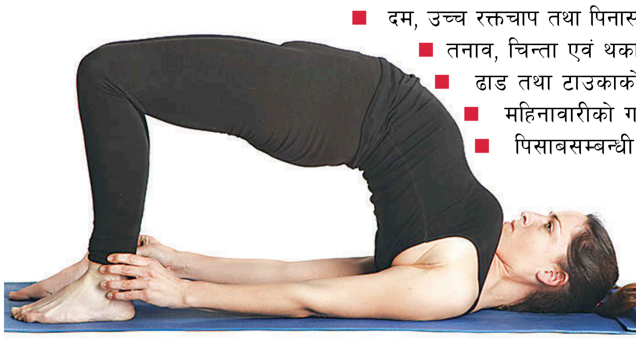
सेतु बन्ध आसन

विधि

- उत्तानो अर्थात् ढाडको बलमा सुत्ने ।
- घुँडा मोडेर नितम्बको नजिक ल्याउने ।
- कुर्कुचालाई हातले समाउने, नसके नजिक राख्ने ।
- श्वास भर्दै हातको बलमा नितम्बलाई माथि उठाउने । यसो गर्दा मेरुदण्ड राम्रोसँग तन्किनुपर्छ ।
- १०-१५ सेकेन्ड रोकेर विस्तारै पुरानै अवस्थामा फर्कने ।

फाइदा

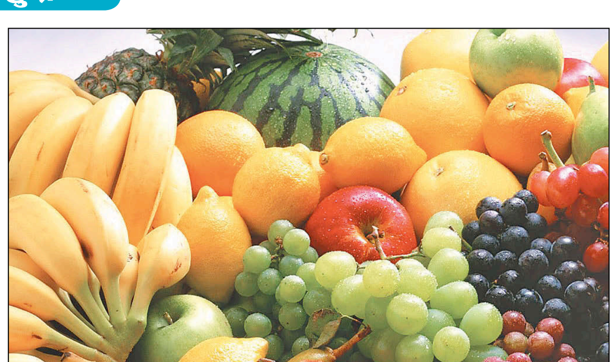
- मेरुदण्डलाई बलियो एवं लचिलो बनाउँछ ।
- पाचन तन्त्र बलियो हुन्छ ।
- यो आसनले पेट, थाइराइड तथा फोक्सोमा सकारात्मक प्रभाव पार्छ ।
- दम, उच्च रक्तचाप तथा पिनासका रोगीलाई फाइदा हुन्छ ।
- तनाव, चिन्ता एवं थकान हराउँछ ।
- ढाड तथा टाउकाको पीडा कम हुन्छ ।
- महिनावारीको गडबडीमा राहत मिल्छ ।
- पिसाबसम्बन्धी समस्यामा लाभ हुन्छ ।



रुघाखोकी लाग्दा

- खोकी लागेको बेला जंक फुड खानु हुँदैन, किनभने त्यसले रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर बनाउँछ ।
- यस्तो बेला तारेका खानेकुरा खानु हुँदैन ।
- फ्रिजमा राखिएका चिसा खानेकुरा तथा आइसक्रिम पनि सेवन गर्नु हुँदैन ।
- नियमित रूपमा तातो पानी पिउनुपर्छ । तातो कुरा जस्तो चिया, कफी, सुप खानासाथ चिसो पानी वा कोल्ड ड्रिंक्स पिउनु हुँदैन ।
- मरिचको धूलोमा मह मिसाएर खाए फाइदा हुन्छ ।
- एक गिलास तातो दूधमा खजुर उमालेर पिए चिसोबाट राहत मिल्छ ।
- तुलसी, पुदिना तथा मरिच हालेर उमालिएको पानी पिउँदा पनि घाँटीको खसखस कम हुन्छ ।
- तातो दूधमा एक चम्चा बेसार मिसाएर पिउँदा फाइदा हुन्छ । बेसारमा पाइने एन्टी भाइरल तथा एन्टी ब्याक्टेरियल गुणले रुघाखोकी निको पार्छ ।
- नियमित रूपमा महमा अदुवा मिसाएर खाए चिसोबाट जोगिन सकिन्छ ।
- दालचिनी र जाइफल बराबर मात्रामा पिसेर बिहान-बेलुकी महसँग खाए रुघाखोकी टाढै रहन्छ ।
- बाहिर निस्कँदा मास्क लगाउनुपर्छ ।

मौसम परिवर्तन हुँदा



- मौसम परिवर्तनसँगै तापक्रममा परिवर्तन आउने भएकाले विभिन्न भाइरस उब्जन्छन् । यसले गर्दा धेरैलाई टाउको दुख्ने, ज्वरो आउने, रुघाखोकी लाग्ने तथा थकावट महसुस हुनसक्छ ।
- राइनो तथा कोरोना भाइरसले मानिसलाई जाडो तथा गर्मी दुवै मौसममा बिरामी बनाउँछ । यो भाइरस धेरै छिटो फैलने भएकाले मानिसहरू छिट्टै यसको सिकार हुन्छन् ।
- रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कमजोर भएका मानिस चाँडै यस्ता रोगको सिकार हुन्छन् ।
- यस्ता समस्याबाट जोगिन आफ्नो दैनिक क्रियाकलाप तथा खानपानमा ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ । खानामा भिटामिन सी तथा डीको मात्रा बढाउनुपर्छ । फलफूल एवं तरकारी प्रशस्त मात्रामा खानुपर्छ ।
- आफ्नो खानामा गेडागुडीको झोल समावेश गर्नुपर्छ । झोल खानेकुरा बढी मात्रामा खानुपर्छ ।
- बाहिर खुल्ला राखिएका तथा बासी, सडेगलेका खानेकुरा खानु हुँदैन भने नियमित रूपमा शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ ।

ओठ फुटे

- चिसो हावाका कारण ओठ फुट्छ ।
- घिउलाई हल्का तातो बनाएर ओठमा लगाउन सकिन्छ ।
- राति सुत्नुअघि नियमित रूपमा दूधको तर ओठमा लगाउँदा पनि फाइदा मिल्छ ।
- नरिवलको तेल लगाउँदा पनि ओठ नरम तथा मुलायम रहन्छ ।
- एक चिया चम्चा स्ट्रबेरीको जुसमा दुई चिया चम्चा पेट्रोलियम जेली मिसाएर त्यसलाई लिपबामका रूपमा लगाउन सकिन्छ ।
- साताामा एकपटक कोल्ड क्रिममा थोरै सक्खर मिसाई ओठको स्क्रब गर्नु फाइदाजनक हुन्छ ।
- एक चिया चम्चा गुलाबजलमा तीन-चार थोपा ग्लिसरिन मिसाएर दिनहुँ ३-४ पटक ओठमा लगाउँदा पनि ओठ फुट्दैन ।

हातखुट्टा सुन्निँदा

- अहिलेको मौसममा धेरै जसोको हातखुट्टा सुन्निन्छ ।
- हातखुट्टाको औंला रातो हुने, सुन्निने, चिलाउने, घाउ हुने समस्याका अतिरिक्त त्यसले पीडासमेत दिन्छ ।
- पानीमा धेरै काम गर्नेहरूलाई यस्तो समस्या हुन्छ । हातखुट्टा खुल्लै राख्दा पनि यो समस्या उत्पन्न हुन सक्छ ।
- यस्तो समस्या हुनेहरूले भाँडा माझ्दा वा लुगा धुँदा रबरको पन्जा प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- यस्ता समस्या भएकाहरूले हिटरमा हातखुट्टा सेक्नु हुँदैन ।
- मनतातो पानीमा हातखुट्टा डुबाउने र पुछेर भ्यासलिन दली हातखुट्टामा पन्जा तथा मोजा लगाउनुपर्छ ।

छालाको स्याहार

- मौसम परिवर्तनका कारण हावा धेरै चल्ने भएकाले छाला सुख्खा हुनुका साथै फुट्ने समस्यासमेत सिर्जना हुन्छ ।
- छाला सफा राख्नुपर्छ । नियमित रुपमा नुहाउनुपर्छ ।
- छाला सुख्खा हुन तथा फुट्न नदिन समय-समयमा मोस्चराइजरयुक्त क्रिम लगाउनुपर्छ ।
- राति सुत्नुअघि क्लिनजिङ क्रिमले अनुहार सफा गरेर आफ्नो स्किनअनुसार नाइट क्रिम प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- हरेक पटक अनुहार धोएपछि मोस्चराइजरयुक्त क्रिम लगाउँदा छाला नरम रहन्छ । घाममा निस्कनुभन्दा आधा घण्टाअघि सन स्किन क्रिम लगाउनुपर्छ ।
- सुख्खा स्किन भएकाहरूले चिल्लो तथा चिल्लो स्किन भएकाहरूले सामान्य किसिमको क्रिम प्रयोग गर्नुपर्छ ।

उपयोगी काउली

- काउली खाए क्यान्सरबाट जोगिन सकिन्छ । एक अध्ययनअनुसार काउलीजस्ता हरिया सागपातको दैनिक प्रयोगले प्रोस्टेट क्यान्सरसम्बन्धी कोष बढ्न पाउँदैन ।
- काउलीले क्यान्सरको कोष बनेको भए पनि त्यसलाई बढ्न नदिई निष्क्रिय राख्छ । काउलीले फोक्सो, स्तन, आन्द्रा, डिम्बाशय तथा मूत्रथैलीको क्यान्सरबाट जोगिन सहयोग पुर्‍याउँछ ।
- प्रशस्त काउली खाने महिलामा स्तन क्यान्सरसँग लड्ने एवं क्यान्सरका कोष वृद्धि हुन नदिने शक्ति बढी हुन्छ ।
- काउलीले हड्डी बलियो बनाउनुका साथै एलर्जी हुने सम्भावना कम गर्छ भने पाचनप्रणाली समेत सुदृढ बनाउँछ ।
- काउली भिटामिन के तथा सीको महत्त्वपूर्ण स्रोत हो ।

झाडापखाला

- गर्मी मौसममा ब्याक्टेरियल डायरियाको प्रकोप देखिएजस्तै अहिलेको मौसममा पनि भाइरल डायरियाको समस्या सिर्जना हुनसक्छ ।
- यस्तो मौसममा रोटा तथा नोरो भाइरसका कारणले झाडापखाला लाग्छ । बालबालिका तथा युवामा यस्ता समस्या उत्तिकै मात्रामा देखा पर्छन् ।
- दूषित पानी, बासी खानेकुरा तथा सरसफाइको कमीका कारण झाडापखाला लाग्छ ।
- त्यसैले सरसफाइ तथा खानपानमा ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ ।
- बासी तथा खुल्ला राखिएका खानेकुरा एवं दूषित पानी सेवन गर्नु हुँदैन । झाडापखाला लागे जीवनजल सेवन गर्नुपर्छ ।

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

फागुन ४ गते
ग्याल्पो ल्होसार

फागुन ७ गते
राष्ट्रिय प्रजातन्त्र दिवस

फागुन ८ गते
विश्व सामाजिक न्याय दिवस

फागुन ९ गते
विश्व मातृभाषा दिवस

मेष

पूर्वसहमति पालना नगर्दा प्रेमिका चिढिन सक्छिन् । मेहनत एवं लगनशीलताले प्रतिष्ठा दिलाउनेछ । होसियारीपूर्वक गरिएका कार्यबाट प्रर्याप्त धन आर्जन गर्न सकिनेछ । टाढा भएका मित्रहरूले विश्वास गर्ने वातावरण बन्दैछ । चिसो वातावरणमा मनोरञ्जन गर्दा स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोला ।

वृष

योजना कार्यान्वयनमा ढिलाइ गर्नाले आफैं पछि परिनेछ । नगद सापटी लिएका साथीहरूले वचन पूरा नगर्दा आर्थिक झन्झट आइलाग्न सक्छ । भ्रमण, खानपान तथा फेसनमा धन खर्च हुनसक्छ उत्ताउलोपनका कारण परिणाममुखी कार्य सम्पन्न गर्न ढिलाइ हुनेछ । पुण्य आर्जनमा संलग्न भइनेछ ।

मिथुन

अन्योलका बीच उन्नतिको मार्ग प्रशस्त हुनेछ । प्रेमिकाले मनका कुरा खोल्न ढिलाइ गर्नेछिन् । रोजगारीका नौला अवसर प्राप्त हुनेछन् । टाढिएका साथीहरूले आफ्नो व्यवसायमा सहयोग गर्ने परिस्थिति बन्दैछ । विश्वासपात्रलाई वचन दिदा संयम अपनाउनुहोला ।

कर्कट

विपरीतलिंगी साथीले नयाँ उपलब्धि हात पार्दा हर्षित भइनेछ । छोटो दूरीको लाभदायक यात्रा हुने सम्भावना छ । अभिभावक तथा ठूलाबडाको आशीर्वादले कार्यक्षेत्रमा प्रभुत्व जमाउन सहज बनाउनेछ । केही समय अस्वस्थ एवं तनाव भएको अनुभव भए पनि ती समस्या स्वतः समाप्त हुनेछन् ।

सिंह

सरकारी तथा निजी क्षेत्रमा पुनः प्रयत्न गरे अवसर हात लाग्न सक्छ । प्रेम-प्रेमिकाबीचको सम्बन्धमा तीतोपन सिर्जना हुन सक्छ । बलमिच्याइँ गरे काम बिग्रने सम्भावना छ । मेहनत गरे राम्रैसँग काम सम्पन्न गर्न सकिनेछ । विदेश जाने प्रक्रिया अघि बढाउँदा खर्च बढी भए पनि सफलता हात लाग्नेछ ।

कन्या

विगतका सहमति तथा अनुशासन उल्लंघन गर्दा मन पराउनेहरूबीच तिक्तता बढ्न सक्छ । परिवारजनले आफ्नो कार्यमा सहयोग गर्नेछन् । शैक्षिक क्षेत्रमा लगानी गर्ने अवसरमा शीघ्र निर्णय लिन सके विशेष फाइदा हुन सक्छ । हरियो रंग प्रयोग गर्दा कार्य सम्पन्न गर्न सहज हुनेछ ।

तुला

विदेशमा रहेका मित्रहरूले अपेक्षाअनुरूप सुझाव दिँदै सहयोग समेत गर्नेछन् । रोकिएका कार्य सम्पन्न हुनेछन् ।सेतो रंगको प्रयोग गर्दा समस्याबाट सहजै मुक्ति पाइनेछ । मिष्ठान्न भोजनमा सहभागी हुँदा स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुपर्नेछ । साताको अन्त्यमा दान पुण्यमा सहभागी भइनेछ ।

वृश्चिक

भ्रमणका क्रममा प्रेमिका चिढिन सक्छिन्, भावना बुझ्ने प्रयत्न गर्नुहोला । मान्यजनको भावनाअनुरूप व्यवसाय सञ्चालन गर्दा सफलता हात पर्नेछ । पारिवारिक जमघटमा विशेष परिकारले मनोरञ्जन प्रदान गर्नेछ । सेतो रंगको प्रयोग तथा सूर्यको आराधना सँगसँगै गर्न सके समस्याबाट मुक्त हुन सकिनेछ ।

धनु

प्रातःभ्रमण एवं योग गर्दा तनावबाट मुक्ति पाइनेछ । ध्यानपूर्वक गरिएको कामले लाभ पुऱ्याउनेछ । स्वार्थी प्रेमिकाका कारण मन खिन्न हुनसक्छ । आवेशमा गरिएको कार्यले उल्टो परिणाम दिनेछ । कामकाजमा संयमित रहनुहोला ।बिसार रंगको प्रयोगले मानसिक राहत प्रदान गर्न सक्छ ।

मकर

विगतमा भएका गल्ती सच्याउँदै अघि बढ्ने समय आएको छ । यात्रामा गरिने अनावश्यक खर्चले मानसिक तनाव सिर्जना गर्न सक्छ । आलोचना गर्नेहरूलाई परिणाममुखी कार्य सम्पन्न गरी आफूतर्फ आकर्षित गर्न सकियो भने आफ्नो व्यक्तित्वले उचाइ प्राप्त गर्नेछ ।

कुम्भ

अप्ठ्यारो परिस्थितिसँग सम्झौता गर्नुपरे पनि लगनशीलताले लक्ष्यमा पुऱ्याउनेछ । दिगो फाइदा हुने कार्य वा स्थायी नोकरी प्राप्त हुने सम्भावना छ । ईर्ष्या गर्नेहरूलाई पुरुषार्थ गरेर देखाउन सकिनेछ । फाइदाजनक काममा लगानी गर्ने अवसर जुट्नेछ । नाम, दाम तथा इनाम हात पर्ने समय छ ।

मीन

समाजसेवा गर्ने अवसर प्राप्त हुन सक्छ । आर्थिक क्षेत्रमा प्रभुत्व जमाउन सकिनेछ । पहिलेका वाचा-बन्धन भंग गर्दा प्रेमी-प्रेमिकाबीचको पारस्पारिक सम्बन्धमा चिसोपन देखा पर्न सक्छ । पूर्वको यात्रा गर्दा विशेष फाइदा हुनेछ । छलकपट गर्ने साथीहरूका कारण मन खिन्न होला ।

अब हाम्रो पालो

समय र धनमा कुन बढी महत्त्वपूर्ण छ ?

दुवै महत्त्वपूर्ण छन् । किनभने धन भएन भने हामी कुनै पनि क्षेत्रमा कहीं पनि पुग्न सक्दैनौं । समय त अझ बढी बलवान् छ ।

युरिकराज नेपाली

समयको महत्त्व छ । समय भए पो धन कमाउन सकिन्छ । समय नभए धन कसरी कमाउने ? भनिन्छ नि, बगेको खोला फर्कन्छ तर समयले पर्खँदैन ।

थानेश्वर कलाथोकी

समय धनभन्दा महत्त्वपूर्ण छ, किनभने धनले समय किन्न सकिँदैन ।

युवराज तामाङ

पैसा ठूलो भन्नेहरू कहाँबाट कहाँ पुगिसके ? समय ठूलो भन्नेहरू घडी नै हेरेर बसिरहेका छन् । त्यसैले धन ठूलो हो ।

शिरीष राई

खल्तीमा १५ रुपैयाँ नहुँदा २ किलोमिटर बाटो लखर-लखर हिँडियो, तर सबैले समय ठूलो भने, मैले पनि त्यही भनें ।

प्रेम थापा

समय, किनभने धन गुम्यो भने फेरि कमाउन सकिन्छ । समय गुम्यो भने फेरि प्राप्त गर्न सकिँदैन ।

एसके आभास ठकुरी

यो त केटाकेटीमा सोधिने प्रश्न 'आमाको बढी माया लाग्छ कि बाबाको ?' भन्याजस्तै भैगो नि !

मगर मास्की मिन

समय र धन दुवै महत्त्वपूर्ण छन् ।

उज्ज्वल पन्त

धन बढी महत्त्वपूर्ण छ, किनभने यहाँ हरेक कुरा पैसाअनुसार चल्छ न कि समयअनुसार ।

मनिष श्रेष्ठ

जसले जे भनोस्, यो संसारमा धनभन्दा ठूलो केही छैन ।

विशाल राई

समय नि ! समय रहे जति पनि धन कमाउन सकिन्छ ।

वाइजरराज चुँडाल

समय ठूलो हो । समयको सदुपयोग भए प्रशस्त धन कमाउन सकिन्छ ।

गणेश गौतम

दुवै महत्त्वपूर्ण छन् ।

सूदन ज्ञवाली

हामीसँग समय नै छैन भने धन कसरी खर्च गर्ने ? त्यसैले समय ठूलो हो ।

कुमार बुढाथोकी

दुवै एक-अर्काका परिपूरक हुन् ।

आयुष शाही

समय भयो भने पाँच घण्टामा संसार घुम्न सकिन्छ ।

रक ट्यांगो

यो स्तम्भमा हामीले राखेका प्रश्नको ३० शब्दमा नबढाई उत्तर पठाउनुपर्नेछ । उत्तर चिठी वा एसएमएस मार्फत पठाउन सकिनेछ ।
१. प्रेमको मात ठूलो कि धनको मात ?

समय ठूलो हो ।

डिल्लीराज पाण्डे, सह पुर्जा, मोहन थापा

समय, किनभने समय छ भने धन कमाउन सकिन्छ, तर धनले समय किन्न सकिँदैन । यद्यपि आजभोलि पैसालाई बढी महत्त्व दिइन्छ ।

आङबुहाङ म लिम्बू

अचेलको जमानामा समयभन्दा पैसा बढी महत्त्वपूर्ण छ । खासमा चाहिँ समय महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

लक्ष्मण न्यौपाने

एक-अर्कासँग तुलना हुन सक्दैन ।

प्रकाश सुवेदी

समय अमूल्य छ ।

दिनेश पण्डित

समय नि !

सुवास आले, रोजन ढुंगाना

धन भयो भने जुनसुकै समयमा जे पनि गर्न सकिन्छ, त्यसैले धन ठूलो हो ।

गणेश वली

दुवैको उत्तिकै महत्त्व छ ।

करुणा

समयबिना कुनै पनि कुराको मान्यता हुँदैन ।

अर्जुन तामाङ

पैसा अर्थात् सम्पत्ति ठूलो हो ।

प्रेम अन्जान

यो कुरा त अवस्था र परिस्थितिमा भर पर्छ । बूढाहरूसँग सोध्नुस्, उसका लागि समय महत्त्वपूर्ण हुन्छ । युवाहरूसँग सोध्नुस्, उसका लागि पैसा बढी महत्त्वपूर्ण हुन्छ ।

नेपाली ब्वाय

मसँग समय थियो तर धन थिएन । ऊसँग धन त थियो तर समय थिएन । त्यसैले ऊ चितामा नजलून्जेल घण्टौंसम्म कुरिरहें ।

अनिल बस्नेत

धन, किनभने मानिसहरू धन कमाउन समय खर्चन्छन् ।

अर्जुन अधिकारी

समय महत्त्वपूर्ण छ ।

सरिता गुरुङ

दुवैको बराबर महत्व छ, दाँज्न मिल्दैन ।

अर्जुन थापा, लक्ष्मी घले

नेल आर्ट र ब्यूटीसियन ट्रेनिङ्गमा निशुल्क भर्ना

CTEVT बाट मान्यता प्राप्त २३ बर्ष देखी नेपालकै एक मात्र अन्तर्राष्ट्रियस्तरको ब्युटीसियन कोर्षहरुमा प्रशिक्षण गराउने: Basic, Advance Diploma, Beautician Teacher's Training, Nail Art Technician, Mehandi, Skin, Hair Cutting, Makeup Special र अन्य विविध Short Special कोर्षहरुका सिमित सिटमा रोजगारीको अवसर सहित भर्ना खुल्यो ।
* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *
नोट: यू. के., अमेरीका, अष्ट्रेलीया, यूरोप तथा अन्य देशहरुमा स्टुडेण्ट तथा अन्य भिषामा जानेहरुका लागि विशेष कोर्ष धमाधम संचालन भईरहेका छन् ।

ITC प्रशिक्षण केन्द्र : डिल्लीबजार हुलाक अगाडी ४४१३९५८,
ठमेल: २०८११०९, लगनखेल बसपार्क: २१२२४४८, चावहिलचोक: ४४९३३६१, नयाँबानेश्वर: २०४२६५२, कोटेश्वरचोक: ४६०००१५, कलंकीचोक: ५२३४४८९, गोंगबुचोक: ४०२००९९, बुटवल: ०७१-५४१४६९, नारायणगढ: ०५६-५७२१४४, पोखरा: ०६१-६२२०९५, बाग्लुङ्ग: ०६८-५२२७१०, इटहरी चोक: ०२५-५८७१७५, दाङ घोराही: ०८२-५६३६११, बिर्तामोड: ०२३-५४६५२९

यौन जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भट्ट

म ५२ वर्षीय पुरुष हुं र मेरी श्रीमतीको उमेर ४७ वर्ष छ । हामी दुवै जना कष्टरहित गुदा-मैथुन गर्न चाहन्छौं । कृपया उपाय बताइदिनु हुन्छ कि ?

८१३५

गुदामैथुनप्रति रुचि

धेरैजसोले यौनसम्पर्क भन्नाले योनि-लिङ्ग मैथुनलाई मात्र सम्झन्छन् । यौनसम्पर्क योनि-लिङ्ग मात्र नभै मुख-मैथुन वा गुदा-मैथुन पनि हुनसक्छ । सामान्य रूपमा भन्नुपर्दा आफ्नो यौनसाथीको गुदानलीमा लिङ्ग प्रवेश गराई गरिने यौनसम्पर्कलाई गुदा-मैथुन भनिन्छ । धेरैजसो मानिसले गुदा-मैथुन भनेकै समलिङ्गी यौन व्यवहार हो भन्ने मान्छन्, तर वास्तविकता के हो भने यो समान लिङ्गी व्यक्ति तथा विपरीत लिङ्गी अर्थात् पुरुष तथा महिलाको बीच पनि हुनसक्छ । यस्तो किसिमको यौनव्यवहार तपाईंहरूकै जस्तो वैवाहिक जोडीबीचमा पनि हुँदै आएको तथ्य जग जाहेर छ । अझ तपाईंहरू श्रीमान्-श्रीमती दुवै जनाको यसमा रुचि भएको जानकारीले तपाईंहरूको यौनप्रतिको खुला विचारलाई मात्र संकेत गर्दैन, आफूलाई नौलो लाग्ने यौन क्रियाकलापमा संलग्न हुने चाहना आफैंमा सकारात्मक कुरा हो ।

किन कुनै व्यक्ति गुदा-मैथुनप्रति रुचि राख्छ भन्ने कुराको ठोस जवाफ फेला पार्न सजिलो भने छैन । विचार भिन्न-भिन्न भए पनि यसले प्राकृतिक यौन अभिव्यक्ति वा व्यवहार कै मान्यता पाएको छ । फ्रायडले भनेझैं मुख, यौनाङ्ग तथा गुदा क्षेत्र शरीरका अन्य अङ्गभन्दा बढी यौन संवेदनशील हुन्छन् । योनिको बाह्य भागजस्तै गुदद्वारमा पनि प्रशस्त स्नायु हुन्छन् । पुरुषको हकमा प्रोस्टेट अर्थात् पौरुष ग्रन्थी गुदानलीको ठीक अगाडि हुने भएकाले गुदामैथुन गर्दा अप्रत्यक्ष रूपमा पौरुष ग्रन्थीको घर्षण हुन्छ । यी सबै कुराले गुदा-मैथुनलाई सुखमय बनाउन सहयोग गर्छ । गुदाक्षेत्रबाट यौन उत्तेजना तथा सुख प्राप्त गर्ने कुरालाई anal eroticism भनिन्छ । लिङ्ग ग्रहण गर्ने व्यक्तिले यौन चरमसुख प्राप्त गर्नुलाई anal orgasm भनिन्छ । अर्कातिर, कतिपय व्यक्तिले मानिस गर्ने कार्यभन्दा फरक किसिमको कार्य गर्दा एक विशेष प्रकारको आनन्द तथा रोमाञ्चता अनुभव गर्छन् । तपाईंहरूको सन्दर्भमा पनि यो कुरा लागू हुनसक्छ । गुदा-मैथुन गर्दा कुनै वर्जित कार्य गरेको भनी मानसिक रूपमा रोमाञ्चको अनुभव हुन्छ, त्यसैले पनि मानिसहरू यस किसिमको यौनसम्पर्कका लागि लालायित हुन्छन् ।

> गुदा-मैथुनलाई सुखमय बनाउन गुदद्वारमा लिङ्ग, औंला वा अन्य केही वस्तु ग्रहण गर्ने व्यक्ति र उसको गुदद्वारको मांसपेशी तनावरहित स्थितिमा हुनु आवश्यक हुन्छ । यस्तो स्थितिमा गुदा-मैथुनलाई कष्टरहित बनाउन सकिन्छ । त्यसका साथै योनिमा जस्तो रस नआउने भएकाले पर्याप्त मात्रामा थप चिप्लो पदार्थ प्रयोग गर्नुपर्छ । यसका लागि पानीमा घुल्ने चिप्लो पदार्थ जस्तै : K-Y Jelly वा पर्याप्त थूक प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

गुदा-मैथुनमा किन कष्ट हुन्छ ?

पहिले के कुरा बुझ्नुपर्‍यो भने योनिको तुलनामा गुदद्वारको संरचना निकै फरक हुन्छ । गुदद्वार यौनसम्पर्कका लागि बनेको प्राकृतिक अङ्ग होइन । यौन उत्तेजना भएपछि योनिमा यौनसम्पर्कलाई सजिलो बनाउने योनिरस आएजस्तो कुनै रस यसमा आउँदैन ।

गुदद्वारमा यसलाई राम्रोसँग बन्द गर्ने मांसपेशी हुन्छ । बाहिरी मांसपेशीलाई हामीले चाहेअनुरूप संकुचित गर्न वा खोल्न (खुकुलो पार्न) सक्छौं भने भित्री मांसपेशीलाई सजिलै त्यसो गर्न सक्छौं । लामो अभ्यासबाट पनि एक हदसम्म भित्री मांसपेशीलाई खुकुलो तुल्याउन सकिन्छ । गुदद्वार वा गुदानलीमा कुनै कुरा प्रवेश गर्न खोजे यो मांसपेशी बेस्सरी संकुचित हुन्छ र जबरजस्ती गर्न खोजे पीडा हुन्छ र चोट समेत लाग्न सक्छ । योनिमा जस्तो योनिरस पनि नहुने अनि गुदद्वार खुकुलो नभएको स्थितिले यौनसर्म्पकका दौरानमा हुने घर्षण नै पीडाको कारण बन्न सक्छ । तपाईंले आफूमा कुनै अन्य लक्षण (जस्तै कि घाउ) देखिएको कुरा त गर्नुभएको छैन, तर केही यौन रोग पनि लिङ्ग दुख्ने कारण हुनसक्छ ।

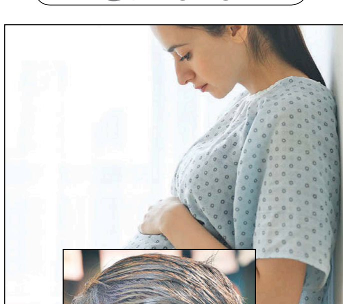
कष्टलाई कम गर्न के गर्ने ?

गुदा-मैथुनलाई सुखमय बनाउन गुदद्वारमा लिङ्ग, औंला वा अन्य केही वस्तु ग्रहण गर्ने व्यक्ति र उसको गुदद्वारको मांसपेशी तनावरहित स्थितिमा हुनु आवश्यक हुन्छ । यस्तो स्थितिमा गुदा-मैथुनलाई कष्टरहित बनाउन सकिन्छ । त्यसका साथै योनिमा जस्तो रस नआउने भएकाले पर्याप्त मात्रामा थप चिप्लो पदार्थ प्रयोग गर्नुपर्छ । यसका लागि पानीमा घुल्ने चिप्लो पदार्थ जस्तै : K-Y Jelly वा पर्याप्त थूक प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

यो मांसपेशीलाई तनावरहित बनाउन अर्थात् खुकुलो बनाउन निम्न कुरा सहयोगी हुन सक्छन् । गुदद्वार तथा वरिपरिको क्षेत्र अनि लिङ्गलाई राम्रोसँग धुनुहोस् । गुदामैथुन सुरु गर्नुभन्दा पहिले त्यसको सफाइ आवश्यक छ । यहाँ तपाईंले विशेष गरेर श्रीमतीलाई कष्ट नहोस् भन्ने कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । त्यसपछि गुदद्वार तथा वरिपरिको क्षेत्रमा हल्का मालिस गर्नुहोस् । गुदद्वारमा स्पर्श हुनासाथ त्यसका मांसपेशी संकुचित हुन्छन् । यसरी बिस्तारै मालिस गर्दा संकुचन नभएको स्थिति आउँछ । यसरी गुदद्वारको मांसपेशीमा तनाव नभएको स्थितिमा भएपछि चिप्लो पदार्थ गुदद्वार तथा औंलामा राख्नुहोस् र गोलाकार रूपमा विस्तार चलाउँदै जानुहोस् । यसले ती मांसपेशीलाई खुकुलो बनाउन सहयोग गर्छ र गुदद्वार खुल्छ । अब बिस्तारै-विस्तारै चिल्लो पदार्थ लगाएको औंला कोमल तरिकाले पसाउनुहोस् । यस्तो केही पटकसम्म गर्नुहोस् । अब श्रीमती तयार भएको पक्का गर्नुहोस् र पक्का भएपछि मात्र विस्तारै लिङ्ग प्रवेश गराउने कार्य गर्नुहोस् । संकुचन भएको स्थिति छ भने जोड गर्नुहुँदैन । लिङ्ग प्रवेशको गति तथा गहिराइको नियन्त्रण लिङ्ग प्रवेश गराउने तपाईंले नभै लिङ्ग ग्रहण गर्ने व्यक्ति अर्थात् तपाईंकी श्रीमतीले गर्नुपर्छ । यसबाट धेरै हदसम्म कम कष्ट हुनेछ । गुदद्वार तथा मलाशयमा केही समस्या भएजस्तो लाग्यो, पीडा भैरह्यो वा दिसा गर्दा रगत आयो भने चिकित्सकीय जाँच गराउनु बेस हुन्छ ।

अन्त्यमा, गुदा-मैथुन गर्दा शारीरिक कष्ट बाहेक मानसिक रूपमा पनि कष्ट नहोस् भनेर आ-आफ्ना सुख अनि असजिलोपन दुवै पक्षका बारेमा खुलेर छलफल गर्नुपर्छ ।

महिला स्वास्थ्य



म ३५ वर्षीया गृहिणी हुँ । मेरा दुई सन्तान छन् । मेरो महिनावारी नियमित छ, तर बिगत पाँच महिनादेखि बढी रगतश्राव भएजस्तो लाग्छ । महिनावारी हुँदा दैनिक पाँच-छवटा प्याड फेर्नुपर्छ । रगत पनि छ-सात दिन जान्छ । मैले के गर्ने होला ?

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

सामान्यत: महिनावारी २१ दिनदेखि ३५ दिनको अन्तरमा ३ देखि ५ दिनसम्म हुन्छ । पहिलो दिन कम रगत गए पनि दोस्रो-तेस्रो दिन ८० मिलिग्रामसम्म रगत जान सक्छ, अर्थात तीन-चारवटा प्याड फेर्नुपर्ने हुन सक्छ । तपाईंको समस्यालाई मेनोरेजिया भनिन्छ । यो अवस्थामा धेरै रगत जाने भएकाले उपचार आवश्यक हुन्छ, तर मेनोरेजियाका कारणहरू धेरै भएकाले चिकित्सकीय परीक्षण गराउनुपर्ने हुन सक्छ । धेरैवटा अवस्थामा औषधि सेवनले नै यसलाई ठीक बनाउन सक्छ, तर तपाईंको उमेरमा पाठेघरमा मासु पलाएको (फाइब्राइड) हुन सक्छ । फाइब्राइड भए शल्यक्रिया नै गराउनुपर्छ ।

हिउँ र बरफको ओलम्पिक

भनिन्छ, दक्षिण र उत्तर कोरिया अझै पनि प्राविधिक रूपमा युद्धमै छन् । उनीहरूबीच चलेको युद्धले औपचारिक रूपमा टुंगो पाएको छैन । कुनै समय यी एउटै देश थिए । यी देशमा फरक-फरक राजनीतिक प्रणाली छन् र दुवै अहिलेसम्म पनि लगातार शीत युद्धमै छन् । पछिल्लो समय यी दुई देशबीचको सम्बन्ध अझ संकटमा परेको छ, सँगै यी देशलाई समर्थन गर्ने देशहरू पनि एक खालको द्वन्द्वमा अल्झिएका छन् । यसको प्रमुख कारण उत्तर कोरियाको आणविक महत्त्वाकांक्षालाई मानिदै आएको छ ।

यसबीच लगातार चिन्तायुक्त समाचार पनि आइरहेका छन् र प्रत्येकपटक भयानक युद्धको सम्भावना तयार भैरहेको छ । यी सबै पृष्ठभूमिमै अहिले चलिरहेको छ- शीतकालीन ओलम्पिक । यसको आयोजक हो, दक्षिण कोरियाली सहर प्योङचाङ । फेब्रुअरी ९ देखि २५ सम्म शीतकालीन खेलकुदका प्रेमीको नजर पर्नेछ, प्योङचाङमा । प्योङचाङ सहरको सबैभन्दा ठूलो विशेषता हो– उत्तर कोरियाबाट निकै नजिक हुनु अर्थात् मात्र ५० माइलको दूरीमा ।

उत्तर कोरियाको राजधानी हो, प्योङयाङ । प्योङचाङको नाम धेरै हदसम्म प्योङयोङसँग मिल्छ, त्यसैले पनि प्रायः विदेशीहरू यो सहरको नामलाई लिएर अन्यौलमा पर्छन् । कोरियाली भाषामा उस्तै-उस्तै उच्चारण भए पनि कम्तीमा अंग्रेजीमा अन्योल नहोस भनेर दक्षिण कोरियाले आफ्नो सहरको नामको हिज्जे नै परिवर्तन गरेको थियो र यस क्रममा नाम तयार भयो– प्योङचाङ । दक्षिण कोरियाले आफ्नो समृद्धताको उदाहरण पेस गर्ने सहर पनि हो- प्योङचाङ ।

दक्षिण कोरिया र प्योङचाङमा पर्याप्त मात्रामा शीतकालीन खेलकुदका रिसोर्ट छैनन्, जति युरोप, उत्तर अमेरिका तथा जापानमा छन्, तर यो ओलम्पिकको आयोजना पछि दक्षिण कोरिया यसमा पनि समृद्ध हुनेछ । दक्षिण कोरियाले अघोषित रूपमा शीतकालीन खेलकुद र त्यसका लागि चाहिने भौतिक पूर्वाधारमा आफूलाई बलियो बनाउने रणनीति बनाएको छ ।

यसपटकको शीतकालीन ओलम्पिकमा कुल ९२ देशको सहभागिता छ र त्यसमा समावेश खेलको संख्या छ– १५ । यी १५ खेलका १ सय ५ स्पर्धामा खेलाडीहरूले पदकका लागि प्रतिस्पर्धा गरिरहेका छन् । समावेश १५ खेलमध्ये केही हाम्रा लागि परिचित छन् भने केही नयाँ लाग्न सक्छन्, जसमा प्रमुख छन्, अल्पाइन स्किङ, बायोथलन, क्रस कन्ट्री स्किङ, फिगर स्केटिङ, आइस हकी, स्कि जम्पिङ, स्नो बोर्डिङ तथा स्पिड स्केटिङ आदि ।

प्रतियोगिताको मस्कट हो– सुहोरङ । यसको अर्थ हुन्छ, सेतो बाघ । प्रतियोगिताकै क्रममा कालो भालु पनि मस्कटका रूपमा रहनेछ र यसले प्यारा ओलम्पिकको प्रतिनिधित्व गर्नेछ । ओलपिक्सको उदघाटनको अवसरमा दुवै कोरियाले एक देशका रूपमा भाग लिइरहेका छन् । यति मात्र होइन, महिला हकी टिममा दुवै देशका खेलाडी समावेश थिए । यसपटकको शीतकालीन ओलम्पिकले दुवै देशलाई केही हदसम्म नजिक ल्यायो भने त्यसलाई पनि यसको सफलता नै मानिनेछ ।

शीतकालीन ओलम्पिकको इतिहास पल्टाउने हो भने सन् १९२४ मा पुग्नुपर्नेछ । त्यति बेला पहिलोपल्ट फ्रान्सको चामोनिक्समा पहिलो संस्करणको शीतकालीन ओलम्पिक सञ्चालन भएको थियो । सन् १८९४ मा पहिलो ओलम्पिकको आयोजना ग्रिसमा भएको थियो र पछि त्यो ओलम्पिकले गृष्मकालीन ओलम्पिकको नाम पायो । सुरुमा केही शीतकालीन खेल ग्रीष्मकालीन ओलम्पिककै एउटा भागमा रूपमा हुन्थे भने पछि मात्र दुवै छुट्टिए ।

ग्रिसतिर हुने पुरानो ओलम्पिकमा पनि शीतकालीन खेल समावेश हुन्थे । अचेल शीतकालीन ओलम्पिकलाई पनि खेलकुद इतिहासकै एक वृहत, भव्य र बहुप्रतीक्षित खेल महोत्सवका रूपमा लिइन्छ । यसलाई हिउँ र बरफको ओलम्पिकका रूपमा पनि लिइन्छ । शीतकालीन ओलम्पिक खास-खास देशमा निकै लोकप्रिय छ, विशेषतः युरोप, उत्तर अमेरिका र जापानतिर । नर्वे शीतकालीन ओलम्पिकको सबैभन्दा सफल देश हो र उसैले इतिहासमा सबैभन्दा बढी कीर्तिमान पदक जितेको छ ।

शीतकालीन ओलम्पिकका
तीन स्टार

शीतकालीन ओलम्पिकको नर्वेसँग अटुट सम्बन्ध छ । नर्वे नै त्यस्तो देश हो जसले लामो समयदेखि यो ओलम्पिकमा आफ्नो प्रभाव कायम गर्दै आएको छ । त्यसैले शीतकालीन ओलम्पिकको इतिहासमा उत्कृष्ट र सफल तीन खेलाडीको सूची बनाउँदा तीनै जना नर्वेजियनको नाम लिनुपर्‍यो भने आश्चर्य नमाने हुन्छ । शीतकालीन ओलम्पिकको एउटा उल्लेखनीय पक्ष यो पनि हो । को-को हुन् त शीतकालीन ओलम्पिकका सबैभन्दा ठूला तीन खेलाडी ?

ओले आइनर ब्योर्डनलेन

बायथलनका खेलाडी हुन्– ओले आइनर ब्यार्नडलेन । ओलम्पिकको इतिहासमा एउटा पदक जित्नु पनि ठूलो उपलब्धि हुन्छ, तर केही खेलाडी अनेकौं पदक जितेर पनि थाक्दैनन् । यस्तै खेलाडी हुन्, ब्योर्डनलेन । शीतकालीन ओलम्पिकको इतिहासमा उनले कुल १३ पदक जितिसकेका छन् । ओले नै यो ओलम्पिकमा सर्वाधिक पदक जित्ने खेलाडी हुन् । सन् २०१४ को सोची ओलम्पिकमा उनले २ वटा स्वर्ण जितेका थिए । उनले जितेका कुल पदकमा ८ स्वर्ण, ४ रजत तथा १ कांस्य छन् । ओले अहिले ४४ वर्षका भए र उनी लगभग संन्यासको संघारमा छन् ।

ब्योर्न डाहली

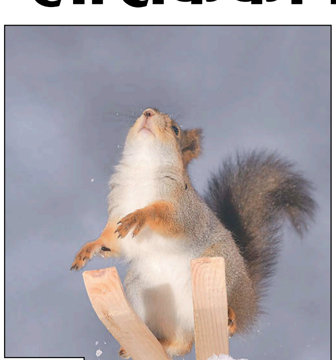
क्रस कन्ट्री स्किङका खेलाडी ब्योर्न डाहलीले १२ वटा पदक जितेका छन् र कुल पदक संख्यामा ओले आइनर ब्योर्डनलेन भन्दा एक पदकले मात्र पछाडि छन् । ब्योर्डनलेनले नै डाहलीलाई चार वर्षअघि उछिनेका हुन् । डाहली सन् ९० तिरका चर्चित खेलाडी हुन् र त्यही समयकालमा शीतकालीन खेलमा उनको पूर्णतः प्रभुत्व थियो । डाहलीले तीन संस्करणको शीतकालीन ओलम्पिक खेले र त्यसबीच ८ स्वर्ण तथा ४ रजत जिते । सन् १९९९ मा खेलकै क्रममा दुर्घटनाको सिकार भएपछि उनको खेल जीवनमा पूर्ण विराम लागेको थियो ।

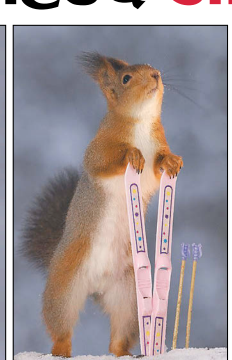
म्यारिट ब्योर्गन

शीतकालीन ओलम्पिकका सबैभन्दा सफल महिला खेलाडी हुन्– म्यारिट ब्योर्गन । उनले कुल ११ पदक जितेकी छिन् र त्यसमा ६ स्वर्ण, ३ रजत तथा १ कांस्य छन् । सन् २०१० को भ्यान्कुभर ओलम्पिकका क्रममा उनले आफूलाई इतिहासकै सफल महिला खेलाडीका रूपमा स्थापित गरेकी हुन् । ब्योर्गन प्योङचाङमा पनि सहभागी छिन् र उनका साम् आफ्नो पदक संख्या वृद्धि गर्ने एउटा ठूलो अवसर मात्र छैन, ओले आइनर ब्योर्डनलेनलाई उछिन्ने मौकासमेत छ ।

तस्बिर बोल्छ

लोखर्केको हिउँदे ओलम्पिक





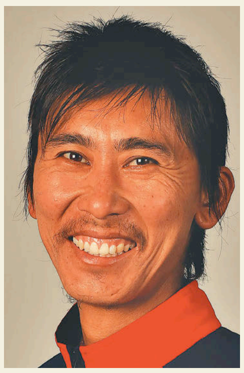
स्वीडेनका फोटोग्राफर ग्रिट वेगेनले आफ्नो घरछेउमा हिउँ परेको मौका छोपेर हिउँदे ओलम्पिक प्रतियोगिताको झझल्को दिने गरी लोखर्केको फोटो खिचेका छन् । लोखर्के आफ्नो घरअगाडिको जंगलमा खेल्न आउने क्रममा वेगेनले लुकेर उक्त तस्बिर खिचेका हुन् । फोटोलाई कलात्मकता दिन उनले पहिल्यै त्यहाँ खेलकुद प्रतियोगिता झल्कने सामग्रीहरू राखेका थिए । जब लोखर्केहरू त्यहाँ खेल्न आउँथे, उनी ती दृश्य आफ्नो क्यामेरामा कैद गर्थे ।

यस्ता छन्, डीपीएलका टिम

अबको केही समयमा नेपाली क्रिकेटको ध्यान मोडिनेछ, धनगढीतर्फ, जहाँ चैत १७ देखि वैशाख १ सम्म हुनेछ, दोस्रो संस्करणको धनगढी लिग अर्थात डीपीएल । यसपटकको प्रतियोगिताको सबैभन्दा ठूलो विशेषता हो, सर्वाधिक राशिको प्रतियोगिता । प्रतियोगितामा खेल्ने टिम कस्ता छन् त ? टिमका मालिक तथा रणनीतिक खेलाडीको घोषणापछि सहभागी टिमसम्बन्धी प्रारम्भिक जानकारी सार्वजनिक गरिएको छ । यसै साता हुने खेलाडीहरुको अक्सनपछि यी टिमले पूर्णता पाउनेछन् ।

विराटनगर किङ्स

नेपाली राष्ट्रिय टिमका कप्तान पारस खड्काको टिम हो– विराटनगर किङ्स । पारसकै नेतृत्वमा गत वर्ष टिम चौराहा धनगढीले पहिलो संस्करण जितेको थियो र संयोगले पराजित टिम थियो– विराटनगर । पारस नै अहिले विराटनगर किङ्सका रणनीतिक खेलाडी हुन् । यो टिमका मालिक हुन्– पूर्व राष्ट्रिय खेलाडी पारस लुनिया अनि सह-मालिक प्रफुल्ल वैद्य । वैद्य पनि पूर्व क्रिकेटर हुन् । टिमको प्रायोजक महालक्ष्मी केवल हो ।



रूपन्देशी च्यालेञ्जर्स

शक्ति गौचन भेट्रान खेलाडी भैसके, तर घरेलु क्रिकेटमा उनको माग उत्तिकै छ । शक्तिलाई रणनीतिक खेलाडी बनाएको छ– रूपन्देशी च्यालेन्जर्सले । एसआर ग्रुपका सुरज उप्रेती सञ्चालक रहेको रूपन्देहीमा रोमित वज्राचार्य, विकास पाण्डे, अमित वज्राचार्य तथा समित बज्राचार्य सह-मालिक छन् । शक्ति नयाँ खेलाडीलाई राम्रोसँग प्रयोग गर्न माहिर छन् ।

सीवाईसी अत्तरिया

सीवाईसी अत्तरियालाई अर्को घरेलु टिम मान्निछ । अत्तरियाले दीपेन्द्रसिंह ऐरीलाई रणनीतिक खेलाडी बनाएको छ । सिर्जनशील युवा क्लबको सञ्चालनमा रहने अत्तरियामा नरबहादुर राई अध्यक्ष तथा रजत शाही र अनुप भण्डारी सहसञ्चालक छन् । गत वर्ष अत्तरियाको नेतृत्व ज्ञानेन्द्र मल्लले गरेका थिए । यो टिमले पनि नयाँ र फरक खालको चुनौती सामना गर्नुपर्नेछ ।

काठमाडौं गोल्डेन्स

काठमाडौं गोल्डेन्सले राष्ट्रिय टिमका उपकप्तान ज्ञानेन्द्र मल्ललाई रणनीतिक खेलाडी बनाएको छ । टिमका मालिक हुन्– गोल्डेनगेट एजुकेसन नेटवर्कका रमेश सिलवाल । प्रतियोगितालाई लिएर सिलवालमा ठूलो महत्त्वकांक्षा पनि छ । सिलवाल भन्छन्- यो प्रतियोगितालाई दक्षिण एसियाली स्तरको बनाउनुपर्छ ।

टिम चौराहा धनगढी

प्रतियोगिताको डिफेन्डिङ च्याम्पियन हो– टिम चौराहा धनगढी । यसपटक टिमका रणनीतिक खेलाडी छन्- सोमपाल कामी । टिमका मालिक हुन्– राजकुमार श्रेष्ठ अनि सह-मालिक शाह नवाज आलम, गगन केसी र पुष्कर ओझा । टिम केही हदसम्म यसअघिको तुलनामा फेरिएको छ । त्यसैले टिम चौराहाका लागि चुनौती पनि धेरै र नयाँ हुनेछ ।

महेन्द्रनगर युनाइटेड

प्रतियोगिताको घरेलु टिम हुनेछ– महेन्द्रनगर युनाइटेड । यो प्रतियोगिताको नयाँ टिम हो र यसले स्थान लिएको छ, कञ्चनपुर आइकन्सको । टिमका मालिक पनि नयाँ नै छन् र उनीहरू हुन्, सुशीलकुमार श्रेष्ठ प्रमुख अनि सहयोगी विकास केडिया, दिनेश मल्ल, अशोक पाण्डे, नवीन बोहरा र सुशील चटौत । विनोद भण्डारी यो टिमका रणनीतिक खेलाडी हुन् ।

पाँच प्रश्न

धनगढी प्रिमियर लिग (डीपीएल) को आयोजक धनगढी क्रिकेट एकेडेमीका अध्यक्ष सुवास शाहीसँग पाँच प्रश्न :

प्रतियोगिताको विशेषता ?

यसपटक पहिलेभन्दा ठूलो स्तरको प्रतियोगिता हुनेछ । प्रतियोगितालाई पूर्णतः ठूलो स्तरमा लाने हाम्रो प्रयास हुनेछ । प्रतियोगितामा सुरुमा लिग हुनेछ, त्यसपछि प्ले अफ हुनेछ र अन्त्यमा फाइनल । ड्रिम फाल्पा निर्माणका लागि यो प्रतियोगिता दबाबका रूपमा रहनेछ । विदेशी अम्पायर पनि प्रयोगमा आउनेछन् र उनीहरू आईसीसी प्यानलका हुनेछन् ।

प्राइजमनी बढाउनुपर्ने कारण ?

यसपटक विजेताले २५ लाख रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन् भने कुल पुरस्कार राशि नै ५० लाख रुपैयाँछ । हामीले कसैसँग प्रतिस्पर्धा गर्न पुरस्कार राशि बढाएका होइनौं । यो हाम्रो क्षमताअनुसार नै वृद्धि भएको हो ।

यसपटक कस्तो-कस्तो नयाँ प्रविधि प्रयोग हुनेछ ?

प्रविधिमा यसपटक हामी फड्को मार्ने क्रममा छौं, जस्तो अनलाइन टिकेटिङ, एलईडी स्क्रिन, लाइटिङ बेल्स । यसपटक थर्ड अम्पायरसमेत हुनेछन्, अनि ग्राउन्डमा हुने अम्पायरको ह्याटमा क्यामेरा हुनेछ । हामीले दर्शक क्षमता बढाउने प्रयास पनि गरिरहेका छौं ।

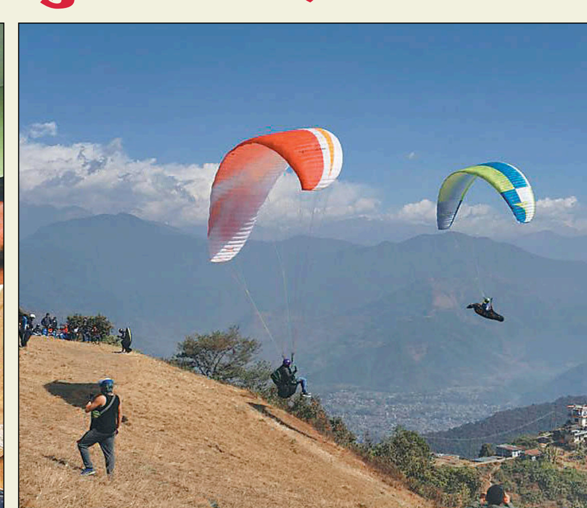
अक्सन कहिले हुन्छ त ?

अक्सन फागुन ९ मा हुनेछ र यसपटक दोब्बर मूल्य लाग्नेछ । रणनीति खेलाडीले कम्तीमा २ लाख रुपैयाँ पाउनेछन् । त्यसयता 'ए' श्रेणीकाले १ लाख ५० हजार रुपैयाँ, 'बी' श्रेणीकाले १ लाख रुपैयाँसम्म तथा 'सी' श्रेणीहरूले ७५ हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन् । 'डी' श्रेणीमा ट्यालेन्ट हन्टबाट खेलाडी खोजिनेछ । प्रत्येक टिममा दुई जना विदेशी खेलाडी अनिवार्य रहनेछन् ।

अझ अर्को वर्ष थप के हुनेछ ?

थप नयाँ उचाइ । हामी अझ अनुभवी भएका छौं, हाम्रा सहयोगी हात बढेका छन् । सम्भवतः हामी होम एन्ड अवेको ढाँचामा जानेछौं ।

भारतका अजय कुमारलाई उपाधि



फर्स्ट एसियन महाद्विपीय प्याराग्लाइडिङ टुर तथा १८ औं नेपाल खुला प्याराग्लाइडिङ प्रतियोगिताको ओभरअलतर्फको उपाधि भारतका अजय कुमार शर्माले जितेका छन् । पोखरामा आयोजित प्रतियोगीतामा उनले अन्य ७४ जना प्रतियोगीलाई पछाडि पार्दै उपाधि हात पारेका हुन् । ओभरअलतर्फ नेपालका विशाल थापा दोस्रो भए भने इरानका साहिन फलाह तेस्रो भए ।

वुमन्स क्लासतर्फको प्रतियोगितामा चीनकी माया यू प्रथम भइन् । प्रतियोगितामा सिंगापुरकी जेसिका सु फेङगो दोस्रो तथा अमेरीकाकी अनिका हरन्दोत तेस्रो भइन् । स्पोर्ट्स क्लासमा नेपालका शेरबहादुर गुरुङ प्रथम, भारतका पिङकु ठाकुर दोस्रो तथा नेपालकै अनिश भट्टराई तेस्रो भए । नेपाल च्याम्पियनतर्फको उपाधि सुरज थापाले जिते भने सुशील गुरुङ द्वितीय, विशाल थापा तृतीय भए ।

टिम इभेन्टमा नेपालको समूह ए च्याम्पियन भयो । दोस्रो स्थान इरानको समूहले जित्दा तेस्रो स्थान नेपालको समूह बीले प्राप्त गर्‍यो । उक्त अवसरमा प्याराग्लाइडिङ उद्धारमा लामो समयदेखि सक्रिय चन्द्र आलेलाई सम्मानसमेत गरिएको थियो ।

प्रतियोगितामा २२ देशका ७५ जना प्रतियोगी सहभागी थिए । ६ जना महिला सहभागि भएको प्रतियोगितामा नेपालका २० जना प्रतियोगी थिए । प्रतियोगिताको आयोजना नेपाल हवाई खेलकुद संस्था (ना) सहित नेपाल प्याराग्लाइडिङ तथा ह्यान्डग्लाइडिङ संघ एवं नेपाल प्याराग्लाइडिङ पाइलट क्लबले संयुक्त रूपमा गरेका हुन् ।

राजाराम पौडेल

युवा मन

यादहरू

सुविन भट्टराई

आजकाल यस्सै कसैले कसैलाई सम्झिँदैन । सम्झिए पनि सम्झिएको देखाउँदैन । यस्तो जमानामा पनि कुनै दिन कुनै साथीले मलाई फोन गर्छ । म उसलाई सोध्छु, 'कहाँबाट सम्झियौ यार ?'

ऊ भन्छ, 'यत्तिकै, आज तिम्रो याद आयो ।'

'ओहो !' म भावुक हुन्छु । कमसेकम कसैको त यादमा आउन सक्ने सामर्थ्य राख्ने रै'छु । कसैले आफ्नो मस्तिष्कमा मलाई केही ठाउँ दिएको रहेछ । आफैँलाई धन्य मान्छु अनि उसले मलाईँ झैँ म उसलाई याद गर्न थाल्छु ।

म दिनभर त्यही साथीसँगका केही यादलाई सुदूर अतीतबाट तानेर ल्याउँछु र मस्तिष्कमा नचाइरहन्छु । यसले मलाई पर्याप्त सन्तुष्टि दिन्छ ।

यादहरू लहराजस्तै हुन्छन्, अलिकति तान्न खोज्दा पहरै गर्जिन्छन् । यादहरूमा ऊ मात्र एक्लै आउँदैन । ऊ र म अनि हामी बाँचेको त्यो युगै आउँछ । एउटा सिंगो युग आएर मेरा अघिल्तिर फिँजिन्छ । म खोतल्न थाल्छु एक-एक कुरा । ओल्टाउँछु, पल्टाउँछु– टुक्रा-टुक्रामा बाँडिएका छन् सम्झनाहरू । कुनै टुक्रा बेजोड मिठा, खाइरहनुजस्तो । कुनै टुक्रा भयानक तीता, उकेलिहाल्नुजस्तो । कुनै टुक्रा धूलो बनेर सकिन आँटेका । कुनै टुक्रा सगत्ती ।

कुनै बेला खाली हुन्छु । म त्यो खाली समयलाई यादहरूले भर्छु । मेरा यादहरू मेरा सम्पत्ति हुन् । मेरा यादहरू मेरा सहारा हुन् । म आज पनि यस कारणले बाँचिरहेको छु झैँ लाग्छ कि भविष्यका लागि मिठा यादहरू बनाउन सकूँ । मन आज पनि दुख्छ, म तिनको ओखती पुराना यादहरूले गर्छु । यादको राम्रो कुरा नै यही रहेछ । समय त आउँछ-जान्छ, नसकिने, टिकिरहने त यादहरू नै रहेछन् । मस्तिष्कमा बाँचिरहने भनेकै यादहरू रहेछन् । क्षणभरलाई आउने सुख क्षणभरमै सकिन्छ, तर त्यसको अनुभूति सुरक्षित रहन्छ मस्तिस्कमा । मस्तिष्कका स-साना डिब्बामा हर अनुभूति सुरक्षित भएर बाँचिरहन्छन् । तिनै अनुभूति हुन् यादहरू । हिजोका अनुभूति, आजका तीता-मीठा यादहरू ।

कसले भन्छ कि समयलाई कैद गर्न सकिँदैन ? मैले कैद गरेको छु, कतिपय समयका टुक्रालाई यादहरूमा समेटेर ।

जिन्दगी यसै कारणले पनि सुन्दर छ कि मीठा यादहरू यो मस्तिष्कमा सुरक्षित भएर बाँचिरहन्छन् ।

केही याद पानीका थोपासँगै बर्सिन्छन्, केही याद आगोका लप्कासँगै दन्किन्छन्, केही याद हुन्छन् जो हावाको वेगसँगै बत्तिन्छन् । केही याद आँसुको भेल लिएर आउँछन् र चुर्लुम्म डुबाउँछन् । केही यादले बन्दुक बोकेर लखेट्छन् र हामीलाई कुदाउनु कुदाउँछन् । केही याद हुन्छन्, जो छाती चिरेर जान्छन् । केही याद हुन्छन् जो हाम्रै रफ्तारलाई उछिनेर जान्छन् ।

यादहरू पक्कै सुन्दर कुरा हुन्, तर यादमै जीवन अल्झनु हुँदैन, यादहरू घाउ बनेर बल्झनु हुँदैन । याद पाहुनाजस्तै हुनुपर्छ, केही समयका लागि आउने, धेरै हँसाउने, थोरै रुवाउने, रमाइलो गराउने र अन्त्यमा बिदा भएर जाने ।

पाउलो कोएल्होको भनाइ सापटी लिँदै भन्न मन लाग्यो, 'यादहरू भनेका नुनजस्तै हुन् । खानामा ठिक्क मात्रामा भए स्वादिलो हुन्छ । मात्रा बिग्रियो भने नमीठो हुन्छ ।'

एउटा निश्चित मात्रामा भयो भने यादहरू पनि ठिक्क । नभए तिनै याद वाक्क र दिक्क ।

यादहरू भनेका साथीभाइजस्तै हुन्, जसलाई जीवनको थोरै-थोरै समय दिन सकिन्छ, सम्पूर्ण जिन्दगी दिन सकिँदैन । निश्चय पनि हामीलाई मन पर्ने साथीसँगतीसित बढीभन्दा बढी समय बिताउन मन लाग्छ, जसरी यादहरूकै संसार बनाएर त्यहीँ बाँचिरहन मन लाग्छ । यादहरू त्यति नै ठिक्क जति यादले जीवन अघि बढोस् तर प्रगतिको बाटो नछेकोस् ।

कसैले मसँग सोधोस्, सबैभन्दा सुन्दर संसार कहाँ छ ? म भन्यैँ, 'सबैभन्दा सुन्दर संसार यादहरूको संसार । जहाँ गएर कहिल्यै पुगिँदैन, पुगेर कहिल्यै अघाइँदैन ।'

मुक्त आकाश

प्रश्न गरौं

अविरल थापा

झट्ट सुन्दा जाबो प्रश्न जसले नि गर्छ नि भनेजस्तो लाग्छ तर होइन, हामी धेरैलाई प्रश्न सोध्न डर लाग्छ । मनमा कति कुरा सोध्न मन लागेको हुन्छ तर सोध्न नसकेको वर्षौं भैसक्छ । कति पटक त प्रश्न सोध्न भन्दा पनि उत्तर के आउला भनेरै प्रश्न सोध्न डराउँछौं हामी । अब भन्नुस् त के प्रश्न सोध्न सजिलो छ ? के उत्तर सुन्न सजिलो छ ? के तपाईंको मनमा पनि प्रश्नहरू छन् ?

सानो छँदा छात्रछात्राहरूले प्रश्न सोध्न थाले शिक्षकहरू डराउँथे । साना केटाकेटीले संसारकै शक्तिशाली प्रश्नहरू सोध्छन्, जसको उत्तर दिने हिम्मत धेरै शिक्षक तथा आमाबाबुसँग हुँदैन । धेरै प्रश्नको उत्तर त उनीहरूलाई थाहा पनि हुँदैन, त्यसैले धेरै नबोल् चुप लागेर बस् भनेर सातो लिइन्थ्यो । प्रश्नै सुन्न नसक्नेहरू संसारका सबैभन्दा कातर मानिस हुन् ।

नयाँ प्रश्नहरूले नै नयाँ आविष्कार जन्माउन सक्छन् । प्रश्नले नै मानिसलाई सोच्न बाध्य तुल्याउँछ र नयाँ ज्ञानको खोज हुन्छ । विद्यार्थी जीवनका परीक्षामा जबरजस्त धेरै प्रश्न सोधिए र उत्तरहरू लेखाइए, तर कैयन् प्रश्न विद्यार्थीहरूले सोध्नै पाएनन् र उत्तरको खोजी पनि गरिएन ।

कैयन् वैज्ञानिक तथा दार्शनिकले पुरानो मान्यताविरुद्ध प्रश्न गर्दा मृत्युवरण गरेको इतिहास पनि छन् । उनीहरूले प्रश्न गर्ने हिम्मत नगरेका भए आजसम्म धेरै कुरा सुल्झने थिएनन् । प्रश्न नभएको मानिस हुँदैन । ऊ उत्तरको खोजीमा भौंतारिइरहन्छ । कतिसम्म भने हामीमध्ये धेरैसँग आफैँलाई प्रश्न सोध्ने हिम्मत हुँदैन । आफू के गरिरहेछु ? किन गरिरहेछु ? किन कुदिरहेछु ? के पाइरहेछु ? के गुमाइरहेछु ? ठीक गरिरहेको छु कि गलत गरिरहेको छु ? धेरै कुराको उत्तर आफैँसँग हुन्छ तर मान्छे बाहिर-बाहिर उत्तर खोज्दै हिंड्छ । आफू अपराध गर्छ तर अरूलाई दोष लगाएर हिंड्छ । जुन दिनदेखि मानिसले आफैँसँग प्रश्न गर्न थाल्छ त्यो दिन धेरैका धेरै प्रश्न हराउँछन् । अक्सर आफैँलाई ढाँटेर बाँचिरहेका मानिसहरू आफैँलाई प्रश्न गर्न डराउँछन् । त्यसपछि हामी आफ्नै घरभित्र पनि प्रश्न गर्न डराउँछौं । घरभित्रै कुनै सदस्यको काम-कुरा अर्कोलाई चित्त बुझेको हुँदैन, तर किन यस्तो गरेको वा के भैरहेको छ भनेर प्रश्न गर्न हच्किन्छौं । प्रश्न गर्दा कतै रिसाउँछ कि चित्त दुखाउँछ कि गलत सोच्छ कि भनेर ती प्रश्न मनमै गुम्स्याएर राख्छौं । अर्कातर्फ भने कसैले प्रश्न सोधिदिए बरु उत्तर दिन्थें नि भनेर सोचिएको हुन सक्छ । कोही प्रश्न कुरेर बसेको हुन सक्छ । कहिलेकाहीं उत्तर दिन पनि प्रश्नको खाँचो पर्छ । आजसम्म मेरो इच्छा चाहना के छ के थियो भनेर कसैले सोध्यो भनेर प्रश्नको आशा गर्नेहरू नजिककै मानिसहरू हुन्छन् जो कसैले केही नसोधिदिएर जीवनभर छटपटाएका हुन्छन् । त्यसैले प्रश्न सोध्न डराउनु हुँदैन । के तिमीलाई सन्चै छ ? के तिमी खुसी छौ ? के तिमीलाई कुनै समस्या छ ? जस्ता सामान्य प्रश्न गरिँदा पनि धेरैले मन फुकाएर गफ गर्ने अवसर प्राप्त गर्छन् वा मनको वह पोख्ने अवसर पाउँछन् । जसले प्रश्न सोधिदिनुपर्ने हो उसले नसोधेकै यो संसारका धेरै मानिसहरू उत्तर दिन नपाएर आकाकुल भएर बाँचेका छन् ।

प्रेमीहरूका मनमा प्रश्न छन् । छोराछोरीका मनमा प्रश्न छन् । आमाबाबुका मनमा प्रश्न छन् । जनताका मनमा प्रश्न छन् । नेताका मनमा प्रश्न छन् । प्रश्न सोध्न नसकेर घरबार बिग्रिएका र प्रश्न सोधेर दरबार बिग्रिएको हामीले देखेकै छौं । भर्खरै नेपालमै पनि डाक्टर गोविन्द केसीले प्रधान न्यायाधीशविरुद्ध प्रश्न सोधेर देश हल्लाएका छन् । प्रश्नमा ठूलो शक्ति लुकेको हुन्छ । प्रश्न सोध्ने भन्दैमा जथाभावी प्रश्न गर्दा सही वा खोजेको उत्तर नआउन सक्छ । कुन प्रश्न कतिबेला कोसँग सोध्ने हेक्का राखिएन भने उत्तरको झटारोले आफैँलाई प्रहार गर्न सक्छ । कुनै प्रश्नले समस्या हल गर्छन् भने कुनै प्रश्नले समस्यालाई थप बल्झाउँछन् । पहिले-पहिले श्रीमतीहरूले श्रीमान्लाई प्रश्न गर्नै पाउँदैनथे, अझ भनौं महिलाहरूले नै प्रश्न गर्न पाउँदैनथे । अचेल उनीहरू पनि प्रश्न गर्न सक्ने भएका छन् उचित उत्तर नपाए छोडेर वा स्वतन्त्र बस्न सक्ने हिम्मत बटुलेका छन् ।

प्रश्न गर्न नडराऊँ । अरूलाई प्रश्न गर्नुभन्दा अघि पहिले आफैँलाई प्रश्न गरौं । आफूबाट उत्तर आएन भने बल्ल अरूसँग प्रश्न सोधौं । प्रश्न सोध्दैमा उत्तर आउँछ वा उत्तर दिनैपर्छ भन्ने छैन, तर प्रश्न सोध्न चाहिं नछोडौं । जसरी जहिले जहाँ हिम्मत र मौका आउँछ, प्रश्न गरौं ताकि सोधेको भए हुन्थ्यो कि भनेर पछि पश्चाताप नहोस् ।

Facebook.com/abeeralthapa
Twitter@abeeralthapa

सानो छँदा छात्रछात्राहरूले प्रश्न सोध्न थाले शिक्षकहरु डराउँथे । साना केटाकेटीले संसारकै शक्तिशाली प्रश्नहरु सोध्छन्, जसको उत्तर दिने हिम्मत धेरै शिक्षक तथा आमाबाबुसँग हुँदैन । धेरै प्रश्नको उत्तर त उनीहरूलाई थाहा पनि हुँदैन, त्यसैले धेरै नबोल् चुप लागेर बस् भनेर सातो लिइन्थ्यो । प्रश्नै सुन्न नसक्नेहरु संसारका सबैभन्दा कातर मानिस हुन् ।

मिस नेपाल अब महिला भलिबल दूत

प्रधानमन्त्री कप अन्तर्राष्ट्रिय महिला भलिबलले मिस नेपाल निकिता चन्दकलाई सद्भावना दूतमा अनुबन्धित गरेको छ । मिस नेपाल वर्ल्ड निकिता प्रधानमन्त्री कपको प्रवर्द्धनका लागि अहिले नेपालगन्ज पुगेकी छिन् । हिजो बिहीबार प्रारम्भ भएको पाँचौं संस्करणमा नेपाल, भारत तथा बंगलादेशका ६ टिम सहभागी छन् । 'भलिबल नेपालको राष्ट्रिय खेल मात्र होइन, हिउँ पर्ने लेकदेखि पहाड हुँदै तराईसम्म भलिबल खेलिन्छ,' मिस नेपाल निकिताले भनिन्- 'यस हिसाबले भन्ने हो भने भलिबल हिमाल, पहाड र तराई जोड्ने सद्भावपूर्ण खेल पनि हो ।'

प्रधानमन्त्री कप आयोजक बाँके जिल्ला भलिबल संघ तथा हिडेन ट्रेजरबीच हरेक संस्करणमा मिस नेपाललाई सद्भावना दूत बनाउने सम्झौता भएको छ । नेपालको राष्ट्रिय खेल भलिबलको प्रवर्द्धनका लागि संघको प्रस्ताव हिडेन ट्रेजरले स्वीकार गरेको बाँके जिल्ला भलिबल संघका अध्यक्ष टीएस ठकुरीले बताए ।

प्रधानमन्त्री कप अन्तर्राष्ट्रिय महिला भलिबलको पाँचौं संस्करणमा लिगकम नकआउटका आधारमा फागुन ३ देखि ७ गते गतेसम्म प्रतिस्पर्धा हुनेछ । यो प्रतियोगितामा आयोजक टिमसँगै नेपाल एपीएफ क्लब, नेपाल पुलिस क्लब, न्यू डायमण्ड एकेडेमी, पश्चिमाञ्चल टिम पोखरा, देहरादून (भारत) तथा बंगलादेशी क्लबले सहभागिता जनाएका छन् ।

जनक नेपाल

कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.) लि. द्वारा प्रकाशित तथा मुद्रित, कार्यालय : सेन्ट्रल बिजनेस पार्क, थापाथली, पो.ब.नं. ६०१९, काठमाडौं, नेपाल, फोन नं. ५१३५०००, फ्याक्स : ९७७-१-५१३५००१, email:saptahik@kmg.com.np
दर्ता नं. ९९/०५१/५२, म.क्षे.हु.नि.द.नं.४/५२/५३ सर्वाधिकार : कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.)लि. सँग सुरक्षित । अध्यक्ष तथा प्रबन्ध निर्देशक : **कैलाश सिरोहिया**, निर्देशक : **स्वस्तिका सिरोहिया**, प्रधान सम्पादक : **सुवास ढकाल** ।