सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

साप्ताहिक

saptahik.ekantipur.com

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

• वर्ष २३ • अंक ४३ • FRIDAY, 16 MARCH 2018 • काठमाडौं शुक्रबार, चैत ०२, २०७४ • पृष्ठ ३२ • मूल्य रु. १५/-

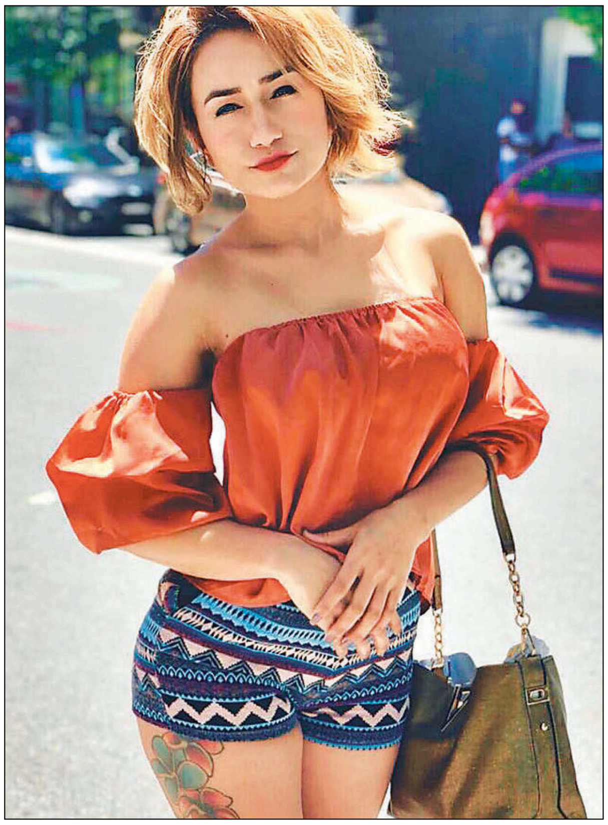
मिस नेपालका २५

पृष्ठ २० मा

YouTube ट्रेन्डिङ

क्रम	शीर्षक	च्यानल
१	विमान जल्नै लाग्दा Rofgn	नयाँ-नयाँ न्युज नेपाल
२	यूएस बांगला एयर क्र्यास	इनसाइड नेपाल
३	विमान दुर्घटनामा	नेपाल लाइभ
४	टेलर स्विफ्ट डेलिकेट	टेलरस्विफ्टभेभो
५	विमान दुर्घटना हुँदा	खरो मिडिया
६	बागी २ : ओ साथी	टिसिरिज
७	एटीसी एन्ड एयरक्राफ्ट	अनलाइनखबर
८	अक्टोबर ट्रेलर	राइजिङसनआरएसएफ
९	भद्रगोल भाग-१६२	रामसार मिडिया
१०	ममी म प्लेन चढें	खुल्दुली मिडिया

फोटो अफ दि विक



■ **पोज** : अभिनेत्री अश्लेषा ठकुरीको ताजा तस्बिर ।

■ **बधाई** : चलचित्र क्षेत्रका दुई हस्ती यो साता विवाह बन्धनमा बाँधिएका छन् । अभिनेत्री अशिष्मा नकर्मीले नविन प्रधानसँग लगनगाँठो कसिन् भने नृत्य निर्देशक कविराज गहतराजले रोजी घिमिरेसँग विवाह गरेका हुन् ।

■ **जोडीसँग कवयित्री** : गीतकार तथा कवयित्री अम्बिका गुरुङ आफ्ना जीवनसाथी समाजसेवी बुद्धि गुरुङसँग ।

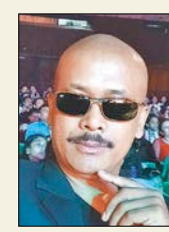
घर बनाउनु छ । छोरो पढाउनु छ । जिम्मेवारी घर र परिवारको पूरा गर्नु छ । बा-आमाको बुढेसकालको दरिलो सहारा बन्नु छ । सके समाज र देशका लागि केही कृति छोड्नु पनि छ, तर जीवनका ऊर्जाशील दिनहरू युट्युब भ्यूअर्स हेरेर सकिँदैछ । नबढे पैसो तिरेर बुस्ट गऱ्या'छु, बढे खसी काटेर भोज गऱ्या'छु । भको केही हुन्न, सम्पूर्ण भए झैं मोज गऱ्या'छु । काल्पनिक फोटो पोस्टायर जिउँदा जीवनमै मऱ्या'छु । एउटा गीतले खाटो पार्छ, अर्को गीतले त्यही घाउ कोट्याइ रहेछु । अरूले पनि यसै गर्छन्, व्यथा मैले बुझेको छु । यहाँ र त्यहाँ जता कुदेनी, माखो मर्दैन सुझेको छु । मै हुँ सर्वस्व भन्नेदेखि सेलिब्रेटी बन्न कुदेकासम्म, भित्र खोक्रो, बाहिर बोक्रो देखेर पर्छु मै अचम्म । जय गीत जय संगीत ।

सुवास रेग्मी

■ **हल्का रमाइलो** : कतारको सांस्कृतिक कार्यक्रमका क्रममा फुर्सद भएपछि रमाइलो गर्दै गायक युवराज चौलागाईं, अभिनेता जितु नेपाल, अभिनेत्री निरुता सिंह, कोरियोग्राफर शंकर बिसी तथा सञ्चारकर्मी नरेश भट्टराई ।

विमान एउटै, टिकट दर एकै, प्राण एकै, उडेको देश एउटै । बिमा रकम पनि एकै हुनुपर्छ ।

सन्तोष भट्टराई



मनै रोयो । त्यो आमाको रोदन । छोरा-छोरी भेट्ने आशामा एयरपोर्ट पुग्दा, जलिरहेको प्लेन देख्नु परेको पीडा ।

राजभाइ सुवाल

साइबर फिडब्याक

कैलालीको घोडाघोडी नगरपालिकास्थित देउकलियाकी राधा चौधरीलाई एक झाँक्रीले कुटपिट गरे । गत साता ११ कक्षामा अध्ययनरत राधालाई कुटपिट गरेपछि उक्त घटनाको व्यापक आलोचना भयो । निरन्तर ६ घण्टा राधालाई कुटपिट गरेको भिडियो बाहिरिएपछि उनीमाथि कडाभन्दा कडा कारबाहीको माग गर्दै विरोधका कार्यक्रमहरू पनि भैरहेका छन् । सामाजिक सञ्जालमा प्राप्त केही प्रतिक्रिया :

पार्वती र झाँक्री त बौलाए, आम रमिते नागरिक र समाजलाई कसरी जवाफदेही बनाउने ? संविधानको धारा १६ बमोजिम हरेक नेपालीले सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने मौलिक हकलाई कसरी स्थापित गर्ने ? धार्मिक गुरुहरूसँग सहकार्य गरेर यस्तो अन्धविश्वासलाई सम्बोधन गर्न सामूहिक पहल गर्न जुट्नुपर्छ ।

सरु जोशी श्रेष्ठ

विगत केही दिनदेखि महिला दिवसका नाममा काठमाडौंमा गरिएका महिलामुखी कार्यक्रमका खर्च रकमले घोडाघोडी वरपरका गाउँघरमा बोक्सी भन्नु अन्धविश्वास मात्र हो, यसमा कुनै वैज्ञानिक सत्यता छैन भन्नेबारे सचेतना कार्यक्रम चलाएको भए कमसेकम ती अबोध राधाहरू मरणासन्न हुने गरी कुटिने त थिएनन् ।

मानवी पौडेल

दुई-चार दिन फुर्सद मिलाएर भए पनि कैलालीको घोडाघोडी नगरपालिकाका जनताबीच जनचेतना शिक्षा कार्यक्रम लिएर जाने मन छ । भिडियो खिचेर सामाजिक सञ्जालमा पोस्ट गर्नचाहिँ डराएनछन्, तर कुटपिट गर्नेलाई किन रोक्न सकेनन् ?

नीता उप्रेती

कैलाली घोडाघोडी प्रकरणमा प्रधानमन्त्री कार्यालयको अग्रसरता ठीकै छ । राज्यले सुरक्षा दिन नसकेकोमा माफी माग्दै त्यसबापतको क्षतिपूर्ति तिर्नुपर्छ । राज्यले क्षतिपूर्ति तलब खाएर प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा पिडकको पक्षमा काम गर्ने पुलिस र मेयरबाट लिनुपर्छ । जवाफदेहिता र सामाजिक न्याय पनि यही हो

सञ्जय कोइराला

कस्तो अचम्म ! घोडाघोडी काण्डको नेता, प्रहरी, सांसद, अधिकारकर्मी, पत्रकार, फरार अभियुक्त यहाँसम्म कि सरकारले समेत विरोध जनाइसके, तर विडम्बना दोषीलाई कारबाही गर्ने आँट कसैले गर्न सकेन ।

भाष्कर

गजबको रै'छ हाम्रो समाज । हुन त हामी २१ औं शताब्दीमा छौं, तर अझै पनि अन्धविश्वासले हाम्रो समाजमा यस्तो जरा गाडेछ कि हामी धामी-झाँक्रीलाई मान्न बाध्य छौं । अस्ति सारा दुनियाँ नारी दिवस मनाउनमा व्यस्त थियो, तर घोडाघोडी नगरपालिकामा एउटी नारी चरम यातनाको सिकार हुँदा सयौं मानिस दर्शक भएर हेरेर बसे ।

प्रबेज आलम

अंग्रेजीमा एमए गरेका कैलाली घोडाघोडी नगरपालिका एमाले मेयर हुन्, ममताप्रसाद चौधरी जसले बोक्सीको आरोप लगाई १० कक्षाकी छात्रा राधा चौधरीलाई मरणासन्न हुने गरी कुटपिट गर्ने पीडकको बचाउ गर्दै मिलापत्र गराएका थिए । मिलापत्र गराउने प्रहरी कार्यवाहीमा पर्दैछन् । पढेर मात्र बुद्धि नआउने रहेछ ।

चकचके

घोडाघोडी नगरपालिका कैलालीमा ११ कक्षामा अध्यानरत बालिकामाथि बोक्सीको आरोपमा सार्वजनिक स्थानमा मरणासन्न हुने गरी भएको लछारपछार, कुटपिटको घोर भत्सर्ना गरौं । भिडियो हेर्दा जो कसैको मन थामिँदैन, तर ती रमिते दर्शक ?

तुल्सी पराजुली (गुल्मेली)

कैलालीको घोडाघोडी नगरपालिकामा बोक्सीको आरोपमा महिलालाई कुटपिट कता छन् थारुहटका नेता, कता छन् महिला अधिकारकर्मी, त्यो रमिता हेर्दै बसेका नपुंसकहरू, विभिन्न राजनैतिक दलका छेपाराहरू, पुलिसहरू !

जीवन कार्पी

तारे होटलमा ह्विस्की र वाइनसँग लन्च र डिनर खाने मानिसका छोरीलाई कसले बोक्सीको आरोप लगाउन सक्छ । कैलाली घोडाघोडी नगरपालिकाको घटनाको कारण वर्गविभेद हो । गरिबीमा मानवअधिकार र मानवअधिकारवादी थाहा भए पनि थाहा नपाएजस्तो गर्छन् ।

प्रेम खड्का

राज्यको संरचनामा आएको परिवर्तनले सबै सामाजिक विभेद अन्त्य नहुने, त्यसैले पुराना अन्धविश्वासका जड उखेल्न हरेक व्यक्ति र घरपरिवार आफैं जिम्मेवार हुन जरुरी छ ।

रमिला सुनुवार

शर्मनाक घटना । घोडाघोडी नगरपालिका कैलालीमा मानिसहरूको बस्ती रहेनछ । चारैतिर कुर्सीमा बसेकाहरू दानव हुन् । म आफैंले आफैंलाई तुच्छ सम्झिरहेको छु । किनभने त्यहाँ मेरो पनि सरोकार छ । यदि नेपाल कानुनी देश हो भने त्यस घटनामा तमासेहरू र स्वघोषित धामीलाई शीघ्र कारबाही हुनुपर्छ ।

कलेन्द्र शाही

मंगल होस्

मनोज गजुरेल

बुद्धको जन्म नेपालमा भएको हो तर ?

हामी सबैलाई थाहा छ, नेपालको लुम्बिनी गौतम बुद्धको जन्मस्थल हो । उनीहरूले पनि थाहा पाइसके, झूटो प्रचार नटिक्दो रहेछ, सत्य कुरा नछिप्दो रहेछ । कपिलवस्तुका ढुंगा, माटो, रूख, बिरुवा, पशुपन्छीसमेत बोलिरहेका छन्, बुद्ध वाज बर्न इन नेपाल !

जन्मका बारेमा हरेकलाई थाहा भैसक्यो, अब बुद्धको कर्मका बारेमा कुरा गर्नुपर्छ । सिद्धार्थ गौतमले के कर्म गरे र बुद्ध बने ? उनको देशना के थियो र एसियाको तारा भनिए ? बुद्धको ज्ञानलाई हामीले व्यवहारमा कति लागू गर्‍यौं र कतिले बुद्धत्व प्राप्त गर्‍यौं ? बुद्ध जन्मस्थलवासी हामी नागरिकले अब यो प्रश्नको उत्तर आफैंभित्र खोज्नुपर्छ ।

यो स्तम्भकारले उत्तर पाइसक्यो भन्न खोजेको हैन तर उत्तर खोजिरहेको भने पक्का हो । बुद्ध महासागर हुन्, उनलाई यो लेखमा मात्र बुझ्न सकिँदैन, तर जे-जति थाहा भयो त्यो यो स्तम्भमा प्रस्तुत गर्ने प्रयास गर्दैछु । बुद्ध के हुन् ?

मोटिभेटर हुन्

अंगुलीमाल नामक अपराधीको कथा सुन्नोस् । ऊ मान्छे मार्थ्यो र मारिनेको औंला काटेर माला लगाउँथ्यो । सबैजना ऊसँग अत्यन्तै डराउँथे, तर महात्मा बुद्धले उसलाई यसरी उत्प्रेरणा दिए कि अंगुलीमाल बुद्धको पाउमा पर्‍यो र भिक्षु बनेर उनको चेला भयो । यो अर्थमा बुद्ध एक प्रभावशाली मोटिभेटर हुन् ।

साइकोलोजिस्ट हुन्

राजादेखि रंकसम्म सबैको जीवनमा दुःख छ । दुःख मानिसको कर्मको फल होइन, त्यसको वैज्ञानिक कारण छ । बुद्धले मनको गहन अध्ययनपछि यही घोषणा गरे । भाग्यवाद र कर्मवादमा जकडिएको तत्कालीन समाजलाई यस्तो तथ्य दिने यी महात्मा मनोवैज्ञानिक पनि हुन् ।

चिकित्सक हुन्

जीवनमा दुःख छ, दुःखको कारण छ, कारणको निराकरण छ– बुद्धले पत्ता लगाएको तथ्य यही हो । दुखको कारण हाम्रो मन हो । मनको मनोवैज्ञानिक शल्यक्रिया गर्नुपर्छ । संयक् दृष्टि, संयक वाणी, संयक भोजन, संयक साधनाद्वारा दुःखको महासागरबाट मुक्ति सम्भव छ । यो कुरा बुद्धले लाखौं भिक्षुहरूलाई प्रयोग गरेरै देखाइदिए । यस अर्थमा गौतम बुद्ध एक चिकित्सक पनि हुन् ।

सामाजिक अभियन्ता हुन्

बौद्ध धर्मका प्रवर्तकका रूपमा मात्रै बुझियो भने गौतम बुद्धको अपमान हुन जान्छ । बुद्ध भनेको नाम होइन, चेतनाको त्यो अवस्था हो जहाँ जन्म, जीवन र मृत्युको रहस्य बोध हुन्छ । त्यसलाई बुद्धत्व भनिन्छ । प्रयोग, बोध र अनुभूतिबाट प्राप्त ज्ञानद्वारा तत्कालीन समाजलाई शिलवान् बन्न उप्रेरणा दिने बुद्ध सामाजिक अभियन्ता पनि हुन् ।

अनुसन्धानकर्ता हुन्

मान्छे बिरामी हुन्छ, बुढ्यौली लाग्छ र ऊ एक दिन मर्छ, तर किन ? यो विषयमा सिद्धार्थ गौतमले लामो अनुसन्धान गरे । घरबार छोडे, समाज त्यागे, शरीरको माया मारे । अनुभूतिको गहिराइमा पुगे । त्यसपछि उपरोक्त प्रश्नहरूको उत्तर निकाले । यस अर्थमा गौतम बुद्ध अनुसन्धानकर्ता पनि हुन् ।

आध्यात्मिक नेता हुन्

बुद्धको धार्मिकता बोध र अनुभूतिमा आधारित छ । कुनै शास्त्र वा प्रवचनबाट बुद्ध आएका होइनन्, गहिरो साधनाद्वारा पत्ता लगाएका वैज्ञानिक अनुभव नै बुद्धका सन्देशहरू हुन् । धनी-गरिब, सानो-ठूलो, बलियो-कमजोर सबैलाई उनका देशनाले जागृत गराउँछ । अन्धविश्वास, शोषण, उत्पीडन, भेदभावभन्दा पर छ उनको देशना । समतामूलक स्वभाव र समतामूलक समाज नै बुद्धको मुख्य सन्देश भएकाले उनी सफल आध्यात्मिक नेता पनि हुन् ।

अन्त्यमा,

आउनोस्, बुद्धको जन्मसँगै उनको कर्मको पनि चर्चा गरौं । उनको ज्ञानलाई बुझौं । अनुभवलाई व्यवहारमा लागू गर्ने सानो प्रयास सुरु गरौं । महान् दार्शनिक ओशो भन्नुहुन्छ– बुद्धको चार आर्य सत्य र अष्टांगिक मार्गमा लाग्ने हरेक मान्छे बुद्ध हुन सक्छ । आजलाई यति, सबैको मंगल होस् !

खुल्दुली

नवीन प्यासी

सिग्रेटजस्तै जिन्दगी

एउटा रित्तो टेबलमा आफूलाई टक्र्याएँ । टेबल त भरियो, तर म रित्तो ग्लासजस्तो थिएँ । कुनै बिर्को नफोरिएको बोतलको पर्खाइमा बसेको ग्लासजस्तो । एकछिन् मौन भएँ, भैरहें । टक्क ! सानो आवाजले मेरो मौनतालाई तितरबितर बनाइदियो । मेरो अगाडि एउटा भरिएको गिलास छचल्किँदै उपस्थित भयो । सायद उसलाई इत्रिने मुड थियो । मलाई थिएन । रिस उठ्यो । गिलासलाई उठाएँ र रित्याइदिएँ । आफूजस्तै बनाइदिएँ । हुन सक्छ, हरेक कुरालाई आफू अनुकूल बनाउन खोज्नु मानिसको खतरनाक बानी हो । यही आदतका कारणले नै हरेक कुरा ऊ प्रतिकूल बनिदिन्छ । आफैंभित्र उफ्किँदै थिएँ । जोसिँदै थिएँ । आफैंभित्र दौडँदै थिएँ । अचानक टक्क रोकिएँ ।

'सर ! अर्डर ?' यसो हेरें । हातमा सानो ब्ल्याक डायरी बोकेकी ब्युटिफूल लेडी । उनको आर्टिफिसियल मुस्कानले कताकता हिर्कायो । कतै दूर अन्जान कुनामा ।

'एउटा मिनी प्याकेट सूर्य रेड ल्याइदिनुस् र स्वीट लस्सी । अहिलेलाई चैं यति मात्र ।' उनी हस् भन्दै फर्किन् । पकेटमा भइब्रेसनले अड्डा जमायो । मोबाइल झिकें । आमाको फोन रै'छ । बूढी औंलाले रिसिभ बटम चुम्यो– हेलो !

'के गर्दैछस् नानी ? सन्चै छस् ? कहाँ छस् ? फोन पनि गर्दैनस् ! खालि मैले मात्र गर्नुपर्छ !'

आमाले एकैपटकमा यति धेरै प्रश्न सोधेको यो पहिलो पटक । भन्न त मन थियो, के गरिरहेछु आफैंलाई थाहा छैन । बिराम नभएकैले आराम छु । फोन किन गर्नु र आफैले आफैंलाई बिर्सने मान्छेले, तर शब्दहरू घाँटी वरिपरि कतै अड्किए । जति गरे नि निकाल्न सकिनँ । खै कहाँ हो कहाँ अन्जान ठाउँमा मुटुलाई ढुङ्गाले किच्याएजस्तो भयो । नाक पिरो भयो । आँखा भरिला भए ।

'सबै ठिकै छ आमा । केही दिनदेखि अलि व्यस्त थिएँ ।' फोस्रो आवाजमा भनें । आमा न हुन्, थाहा पाइहालिन् मेरो फोस्रो आवाजको तात्पर्य ।

'के भयो नानी तँलाई ? बोली मधुरो छ त ?' निधारमा निस्किएको उनको पीरका रेखाहरू आवाजमै पनि प्रस्ट हुन्थ्यो । मैले प्रस्टै देखें । अगाडि सिग्रेट र लस्सी उपस्थित भयो । सिग्रेटको प्याकेट खोल्दै भनें, 'केही भएको छैन । बरु तपाईंलाई कस्तो छ । के कसो छ उतातिरको खबर ?'

'यता सबै ठीकै छ । म ठीकै छु । बैनी भर्खर आ'की छ छ्यामाको बाट ।'

'ए । ल ल । राम्रोसँग बस्नु । मेरो पीर नगर्नु ।' सिग्रेट ओठमा झोसें । मरेको रै'छ तर जलेको रै'नछ । धूवाँ आएन । गोजीबाट लाइटर निकालेर जलाएँ ।

'अनि तँ यता कैले आउँछस् ? यत्रो तीन वर्ष भयो भेट नभा'को । तँसँग भेट नगरी मर्नु ?'

'म आउँछु । अलि पछि ।' भन्न त मन थियो । केही समय पर्खनुस् । राम्रो जागिर गरेर तपाईंलाई नै यतै बोलाउँछु अनि सधैं सँगै बसम्ला, तर त्यसो भन्न सक्ने हिम्मत थिएन । जसोतसो बाँचेको मात्र थिएँ । बाँचेको पनि के भन्नु र ? सास फेरेको मात्र थिएँ । सास त आइसियुमा भएको बिरामीले पनि त फेर्छ नि ! लामो सट धूवाँ उडाएँ । उसले पनि निकै लामो सेकेन्डसम्म आफ्नो अस्तित्वको दाबी गरोस् भन्ने हेतुले ।

'छिटो आइज है कान्छा । समयमै उठ्नु, समयमै सुत्नु । सबै कुरा समयमै गरेको राम्रो हुन्छ । भगवान्लाइ सम्झनु, हरेक काम गर्नुभन्दा अघि ।' समयमै गरेको राम्रो हुन्छ भन्ने शब्दले मस्तिष्कमा नराम्रोसँग हिर्कायो । म घाइते भएँ । आमाले के सोचेर भनिन्, तर मैले त्यसलाई आफ्नो एंगलबाट बुझें । कहिलेकाही आफ्नै बुझाइ पनि तेजाब बनेर आफ्नै अनुहारमा छ्यापिने रै'छ ।

'हस् । म छिट्टै आउँछु । मेरो केही पीर नगर्नु । म भोलि बेलुका कल गर्छु ।' आमा बोल्न खोज्दै थिइन् । मैले फोन काटिदिएँ अनि टेबलमा फ्यात्त्याक्क फालिदिएँ । निराशाहरूको कुम्लोलाई फालिदिएँ । तर के गर्नु, एकछिनमा आफैंले बोकेर हिँड्नैपर्ने बाध्यता छ निराशाहरूलाई ।

सिग्रेट तान्न भुलेछु । आधा यतिकै सकिएछ, जिन्दगीजस्तै । सल्किएपछि केही नगरे पनि यत्तिकै सकिने । सिग्रेटप्रति दया जागेर आयो । बिचरा, बेअर्थ सकिइरहेछ । मायाले ओठमा राखे र लामो पफ तानिदिएँ । सकिन्छु भनेर थाहा हुँदाहुँदै पनि ऊ यति खुसी भयो कि उसले एउटा चहकिलो मुस्कानको फोहोरा मिल्कायो ।

यात्रा सन्दर्भ

बिहेको सिजनमा विज्ञान

किशोर नेपाल

आजका हाम्रा नवीन पुस्ताका मानिसहरू प्रेममा फैलिन चाहन्छन् । साथी नभएसम्म उन्नति सम्भव छैन भन्ने चिन्तन बढेको छ । मन र शरीरको न्यास्रो मेटाउन साथी त चाहिन्छ, तर फेला पार्ने कसरी ? मानिसहरू मुखले यो समस्यालाई हलुका तवरमा लिएको जस्तो देखाउँछन्, तर उनीहरूको मनमा यही प्रश्न आघातका रूपमा तेर्सिइरहेको हुन्छ । अलिकति विज्ञानले र धेरै बजारले मानिसको विवेकलाई नराम्रोसँग गाँजिसकेको छ । यस्तो समयमा हामीले आफूभित्रको सचेतना बढाउन सकेनौं भने पृथ्वी मानिसका लागि बस्न योग्य नहुन पनि सक्छ ।

बितेका केही वर्षहरूमा हामीले हाम्रो मस्तिष्क, मगज वा दिमाग जे भने पनि त्यसको संरचनामा परिवर्तन गरेका छौं । हामीले हाम्रा लागि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण विषय आफ्नो धर्तीको संरचना नै बदल्यौं । यो नै हाम्रो सबैभन्दा ठूलो अचेतना थियो ।

भुइँचालोले पृथ्वीलाई हल्लाउन थालिसकेपछि मानिसले अभूतपूर्व आनन्दको अनुभव गर्न सक्छ । भुइँचालोको करामती धक्कापछि हामी मानिस र हामी मानिसले थुपारेका धन-सम्पत्ति, अन्न-पात, लुगा-फाटो एक-अर्कामा मिसिन थाल्छन् । बजारको बीचको कफी स्टोरमा बसेर जसरी हामी स्मुथीसँग गिजोलिइरहेका हुन्छौं, त्यसरी नै प्रकृतिले हामीलाई गिजोलिरहेको हुन्छ ।

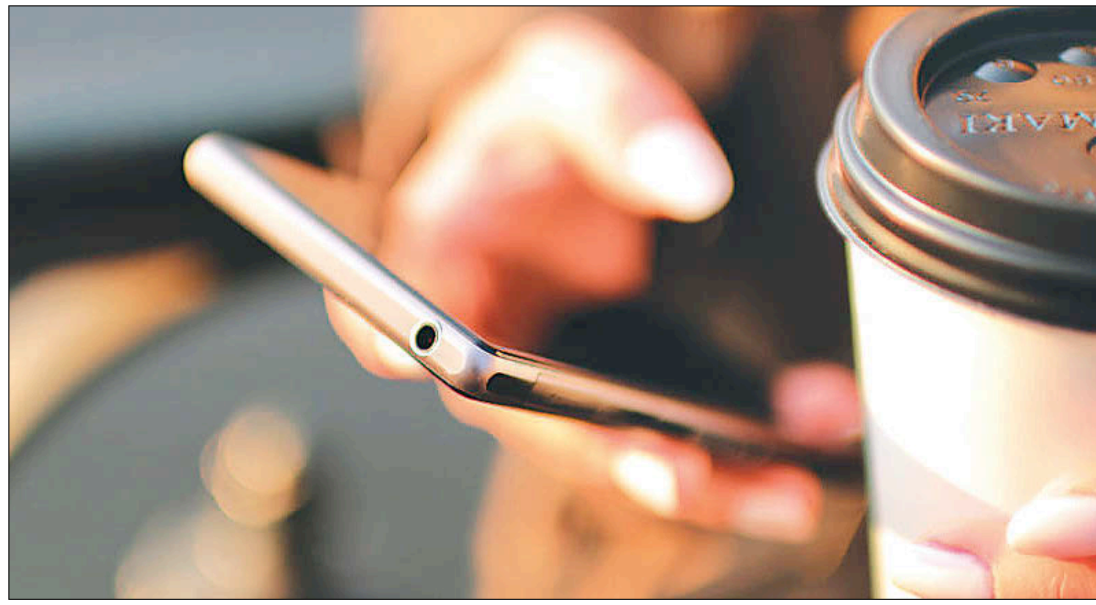
'तिमी के गर्दैछयौ ?' कसैले सोध्यो प्रजितालाई ।

उसले अनौठो जवाफ दिई, 'आइ मिस, डुइङ नथिङ ।'

अहिले बिहेको सिजन छ । मानिसहरूलाई एकदमै धेरै सूचना चाहिन्छ । जाडो र गर्मीको सूचना । घाम र पानीको सूचना । साँझ र बिहानको सूचना । गोडा धुने सूचना । दुलहीले सके दुलाहालाई माउर ख्वाउने समयको सूचना । दुलहीले नसके 'भाइसभर्सा' । आखिर सूचना भनेको मानिसको गति र उसको सिर्जना हो ।

अद्भुत र अचम्मको छ यो संसार । २० वर्षअघि युरोप, अमेरिकामा इन्टरनेटको प्रयोग हुँदै हुदैन भने पनि हुन्थ्यो । मानिसले प्रयोग गर्ने ऊर्जाको शून्य प्रतिशत पनि इन्टरनेटमा खर्च हुँदैनथ्यो । अब अहिले युरोप-अमेरिकाको चर्चा किन गर्नु ? बेथानी माइली घाँस-दाउरा खोज्न जाँदा चौबीसै घण्टा मोबाइलमा इन्टरनेट प्रयोग गरेर विभिन्न भाषाका लोकदोहोरी सुन्छे । डाटाको प्रयोग विधि पनि उसैलाई आउँछ । युट्युबमा कसको गीत कति सय पटक बज्यो ? त्यो पनि त्यही मोरीलाई आउँछ ।

अहिले के कुरा गर्नु डिजिटल इकोनोमीको ? विश्वमा उत्पादन हुने बिजुलीको १० प्रतिशत बिजुली खान्छ डिजिटल इकोनोमीले । हवाईजहाजले डाटा ओसार्दा ५० प्रतिशत लाग्थ्यो भने अहिले त्योभन्दा बढी इनर्जी खपत हुन्छ अनि यो प्रतिशतचाहिं बढद्दो छ, घटदो हुने कुरै भएन ।



मानिसको इलेक्ट्रोनिक जीवनमा जति कार्बनको प्रयोग भैरहेको छ, त्यति नै हिमशिखरहरू पग्लिन थालेका छन् । यसरी पग्लिएका अर्बौं टन हिउँले पृथ्वीको कोक्राबाट ठूलो संख्यामा ग्र्याभिटेसनल प्रेसर मुक्त हुन्छ । यो प्रेसर यसरी नै रिलिफ हुने हो भने हिमाली युगका बचेखुचेका अवशेषहरू लोप हुन केही दशक पनि लाग्नेछैन । यही ग्र्याभिटेसनल प्रेसरका कारण भुइँ हल्लिन्छ । भुइँचालो आउने-जाने गर्छ । सन् २०११ मा जापानमा गएको भुइँचालो संयोगले गएको थिएन । प्रकृतिसँग खेलबाड गर्ने, प्राकृतिक सम्पदाको सुरक्षा नगर्ने र प्रकृतिसँग विवेकपूर्ण सम्बन्ध नराख्ने मानिसहरूको स्वभावले उसैको क्षति गरिरहेको छ ।

प्रजिता भन्दै थिई, 'मानिसहरूले कसरी हेरेका छन्, त्यो त मलाई थाह छैन

> अद्भुत र अचम्मको छ यो संसार । २० वर्षअघि युरोप, अमेरिकामा इन्टरनेटको प्रयोग हुँदै हुदैन भने पनि हुन्थ्यो । मानिसले प्रयोग गर्ने ऊर्जाको शून्य प्रतिशत पनि इन्टरनेटमा खर्च हुँदैनथ्यो । अब अहिले युरोप-अमेरिकाको चर्चा किन गर्नु ? बेथानी माइली घाँस-दाउरा खोज्न जाँदा चौबीसै घण्टा मोबाइलमा इन्टरनेट प्रयोग गरेर विभिन्न भाषाका लोकदोहोरी सुन्छे । डाटाको प्रयोग विधि पनि उसैलाई आउँछ ।

तर मेरा पुस्ताका हामी साथीभाइहरू केही कुरा 'मिस' गरिरहेका छौं । हाम्रो जीवन त्यति रोचक हुन छाडेको छ । हाम्रो जुन समय थियो, जसलाई हामी अत्यन्त स्वतन्त्रतापूर्वक खर्च गर्थ्यौं, त्यो नै खुम्चिन लागेको छ । यसरी मानिसको मन र हृदय खुम्चिनु भनेको राम्रो विषय त हुँदै होइन ।"

प्रजिताको हिसाबमा समय साव्हे चर्को स्पिडमा दौडिएको जस्तो पनि लाग्दैन, तर होइन, समयले आफ्नो स्पिड छाडेको छैन । यत्ति हो कि इन्टरनेटसँग दिमागको रिवाइरिङ गर्दा हामीले पुरानो पद्धतिको विकल्प स्थापित नगरी केही गर्नु नै मूर्खता हो ।

जग त जसो गरे पनि चाहिन्छ ।

प्रतिक्रिया

सरकारले पक्राउ पुर्जी जारी गरेको विप्लवको पार्टीको चेतावनीपछि सलमान खान नेपाल नआउने सम्भावना बढ्यो । राजनीतिक सटर थापेर चन्दा माग्ने पार्टीले धम्की दिँदा सरकारले सुरक्षाको जिम्मेवारी लिन्छ, कार्यक्रम गर्नु भन्ने निर्देशन दिन सक्नुपर्छ । सलमान नेपाल आएर काठमाडौं, चन्द्रागिरि वा एभरेस्ट बेसक्याम्पको एउटा फोटो मात्र ट्विट, फेसबुक अथवा इन्स्ट्राग्राममा राखे भने पनि करोडौंसम्म पुग्छ, जुन करोडौं खर्च गर्दा पनि पुग्न सक्दैन । त्यसैले गरिब मानसिकता राखेर विरोध गर्नुको कुनै तुक छैन । यसअघि पनि भारतीय कलाकार नेपाल आएकै हुन् । अझ अन्तर्राष्ट्रिय कलाकारहरू पनि आएकै हुन् । सलमान वा बलिउड ग्लोबल ब्रान्ड हुन्, जुन कुरा जंगलमा बस्नेहरूले बुझ्न सक्दैनन् ।

सुष्मा अधिकारी

साप्ताहिकको अघिल्लो अंकमा यो स्टाटस छापिएपछि थुप्रै प्रतिक्रियाहरू प्राप्त भए । तीमध्येका केही प्रतिक्रियाहरू :

धेरै राम्रो स्टाटस । यस्तो जंगली तालले नेपालमा कसले लगानी गर्छ ? केको विकास समृद्धिको रट लगाउनुको तुक छैन । सरकारले नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।

गिरीश प्रधान

म सतप्रतिशत सहमत दिदी । नेपाली भएर नेपालीको कुरा काट्न त मलाई पनि मन थिएन, तर हेर्ने आँखा कोही-कोहीको कस्तो भयो भने मोदीले सलमानलाई नेपाल पठाउन लाको र सलमानले नाकाबन्दी गरेको अर्थमा बुझे तर यो कुरामा मेरो आपत्ति छ ।

लीला गिरी

कलाकारलाई यसरी प्रतिबन्ध गरिनु हुन्न । सरकारले सुरक्षाको व्यवस्थापन गर्नैपर्छ ।

विष्णु पाण्डे

सलमान नेपाल आएर नृत्य गर्दैमा करोडौंसम्म पुग्ने र ती करोडौं नेपाल आउने भन्ने त हुँदैन । आर्थिक समृद्धिका लागि विदेशी पुँजी र प्रविधि ल्याउनु र कलाकार ल्याउनु फरक-फरक कुरा हुन् ।

नवराज अधिकारी

सलमान खानको कन्सर्ट नेपालमा भएन भनेर केही नेपाली फ्यानहरूको रोइकराई छ । त्यो कन्सर्ट विप्लवको कुनै धम्कीले रोकिएको होइन । त्यो भारतीय खुफिया एजेन्सी रअकै नेपालको शान्ति सुरक्षा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा कमजोर देखाउने रणनीति थियो । भारतीय विदेश नीतिले आफ्नो सफ्ट पावर मानेको बलिउडलाई महत्वपूर्ण स्थान दिन्छ र हरेकलाई सुरक्षासँग जोडेर हेर्छ । नेपालमा सलमानलाई झिकाएर कन्सर्ट गराउने भन्दै पहिले डंका पिटियो । अहिले अब रअले आफ्नै योजना मुताबिक सुरक्षा संवेदनशीलताको रिपोर्ट सुम्पियो । सलमानलाई साउथ ब्लकले अनौपचारिक हिसाबले रोकिदियो भएको यही हो ।

रमेश थापा

सतप्रतिशत सही कुरा गर्नुभयो । नानाथरी कुरा गरेछ आउन दिनु हुँदैन भनेछ । त्यतिकै कराएको छ । अबुझलाई त बुझाउन सकिन्छ तर जानी-जानी अबुझ बन्नेलाई सम्झाउन नसकिँदो रहेछ ।

सोमबहादुर राना

अनि के सलमान आउँदैमा देशको विकास हुन्छ ?

कान्छा कान्छा

सलमानलाई सैनिक मञ्च र नेपाली कलाकारलाई खुला मञ्चमा कार्यक्रम गर्न लगाउनु कलाकारमाथि विभेद हो ।

केदारनाथ घले

सुष्माजी, नेताहरूको दृष्टि फराकिलो नभएको देश नेपाल हो । पर्यटन प्रवर्द्धन गर्छु भनि करोडौं खर्च गर्ने देशले एउटा अन्तर्राष्ट्रिय सेलिब्रिटी नेपाल आउँदा कति फाइदा हुन्छ भन्ने बुझ्दैन । गधा धोएर गाई हुँदैन भन्या यही हो ।

सञ्जीव शर्मा

सही कुरा सुष्माजी । उनीहरूलाई के थाहा ? नेपालमा नियम, कानुन कहाँ छ र ? जता गुलियो, उतै भुलियो भन्ने उखानै छ ।

विजय शाह

सुष्माजीले राम्रो कुरा उठाउनुभयो । यो कुरालाई म साथ दिन्छु ।

रविन क्षेत्री

यहाँ धेरैको संकुचित मानसिकता छ । फराकिलो दिमागले कसैले सोच्दैनन् । सबैको आ-आफ्नो स्वार्थ छ ।

शंकर नेपाल

डनहरू र यस्तो काम गर्नेहरूलाई अब नियन्त्रण गर्नुपर्छ ।

कुमार लामा

क्या बात गर्नुभयो सुष्माजीले । मनपऱ्यो ।

उमेश कुमार

यस्तो कुरामा पनि राजनैतिक हस्तक्षेप भयो, नराम्रो लाग्यो ।

अनमोल

सलमान खानको विषयलाई लिएर किन विवाद गर्नु ?

रुपक

नेपालको पर्यटन प्रवर्द्धन पनि त हुन्थ्यो नि, यतातिर नेताहरूले सोचेनछन् ।

विष्णु शर्मा

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

तस्बिर : मनोज पौडेल

■ अभिनेत्री रेखा थापा

के महिलाहरू मेसिन हुन् ?

नेपाली चलचित्रकी अभिनेत्री रेखा थापा अहिले फरक अभियानमा छिन् । उनी अहिले रिल लाइफ छाडेर सामाजिक अभियन्ताका रूपमा प्रस्तुत भैरहेकी छिन् । बालविवाहजस्तो कुरीति र कुसंस्कारका कारण धेरै नेपाली महिलाहरू कष्टको जीवन जीउन बाध्य छन् । उमेर नपुग्दै विवाह भएपछि उनीहरू अनेकन समस्याले जेलिन्छन् । कतिपय त मृत्युको मुखसम्म पुग्छन् भने कतिपय सम्झौताको जीवन बाच्न बाध्य हुन्छन् । रेखा अहिले त्यही कुरीति र विसंगतिविरुद्ध स्वर्णिम नेपाल महाअभियानअन्तर्गत ठाउँ-ठाउँमा बालविवाह अन्त्यका लागि संकल्प सम्मेलन गरेर हिँडिरहेकी छिन् । यही प्रसंगमा कपिलवस्तु पुगेका बेला साप्ताहिक संवाददाता मनोज पौडेलले अभिनेत्री थापासँग लामै कुराकानी गरेका थिए ।

कलाक्षेत्रमा लागेको मान्छे एक्कासि यो अभियानमा जोडिनुभयो नि ?

वास्तवमा म अचानक यो अभियानमा आएकी होइन । म सात-आठवर्ष अघिदेखि नै सामाजिक कामहरूमा संलग्न छु । म नारी जागरण र सशक्तीकरणका लागि सधैं आवाज उठाउँदै आएकी कलाकार हुँ । मैले आफ्ना चलचित्रमा पनि ती कुरा उठाएँ, तर त्यतिले मात्र पुगेन । पर्दामा देखाइने चलचित्र मानिसहरू एकछिन हेर्छन्, मनोरञ्जन लिन्छन् र बिर्सन्छन् । त्यही भएर अब समय आयो, अब जनतासँग प्रत्यक्ष सम्पर्क राख्दै सचेतना अभियान चलाउनुपर्छ भनेर म यो अभियनमा लागेकी हुँ । यो सचेतना अभियानबाट मैले वास्तवमै राम्रो प्रतिक्रिया पाइरहेकी छु ।

यो अभियानलाई कसरी अझ प्रभावकारी बनाउने, केही सोच्नुभएको छ ?

बालविवाह गर्नु भनेको छोरीमाथिको ठूलो अन्याय हो । यसले परिवारदेखि लिएर राष्ट्रलाई नै पछाडि धकेलिरहेको छ । महिलालाई जानी-जानी मृत्युशैयामा पुर्‍याइरहेको छ । यसले हरेक कुरामा महिलालाई पछि पार्छ । उनले घरदेखि राज्यसम्म सम्झौतामा बाँच्नुपर्छ, अरूको भर पर्नुपर्छ । यो अभियान लिएर गाउँ-गाउँमा पुग्दा मैले बालविवाहको जड के भन्ने कुरा बुझ्दै गएकी छु, विषयवस्तु पहिचान गर्दैछु । अब बालविवाहविरुद्ध आत्मजागरण हुने विषयमा केन्द्रित रहेर चलचित्र बनाउने योजना छ, जसले पूरै राष्ट्रलाई फाइदा पुर्‍याउनेछ ।

चलचित्रमा काम गर्दागर्दै सामाजिक अभियन्ताका रूपमा सक्रिय भएपछि यी दुईबीच के फरक पाउनुभयो ?

प्लास्टिकको फूल र वास्तविक फूलमा कति अन्तर हुन्छ ? म वास्तविक फूलको वासना र सुन्दरताले लोभ्याएकै कारण सामाजिक अभियन्ता भएकी हुँ । नेपालमा धेरै महिलामा गर्न चाहेर पनि घरभित्रै बस्नुपर्ने तीतो यथार्थ विद्यमान छ । म ती सबै महिलाको अनुहारमा हाँसो नआएसम्म काम गरिरहन्छु । यो अभियानमा मानसिक सन्तुष्टि पनि छ भने यसमा उत्तिकै मीठो निद्रासमेत लाग्छ । मेरो दिन खुसीसँग बित्छ । मानिसलाई योभन्दा ठूलो सन्तुष्टि के चाहियो ?

यो अभियानमा लाग्नुपर्छ भनेर कसरी आत्मजागरण भयो ?

संयोगले आत्मजारणका कुशल प्रशिक्षक नरबहादुर कार्कीसँग मेरो भेट भयो । उहाँ पनि केही गरौं भन्ने खालको मान्छे, दुवैको सामाजिक स्वार्थ एउटै भयो र हामी यो अभियानमा लाग्यौं । संयुक्त राष्ट्र संघलगायत अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा प्रस्तुत हुने नेपालसम्बन्धी मानव अधिकार प्रतिवेदनमाथि छलफल हुँदा बालविवाहको विषयले नेपालको छवि नै नकारात्मक बनाउन थालेकाले उहाँको ध्यान त्यता तानिएको थियो । अब अभियान चलाइएन भने मुलुककै बेइज्जत हुन्छ भनेर हामी हतार-हतार यो अभियानमा जुट्यौं ।

यो अभियान कहिले सुरु भएको हो ?

म कार्कीसँगै यो संयुक्त अभियानमा सक्रिय छु । कार्की कुशल सामाजिक अभियन्ता हुनुहुन्छ । उहाँका कुरा सुनेर धेरै आमा तथा अभिभावकका आँखा रसाउँछन् । २०७६ को मार्चमा सुर्खेतबाट यो अभियान सुरु गरिएको थियो । हामी सधैंभरि अभियानमा मात्र लाग्न सक्दैनौं । हामी दुवै आफ्नो कामबाट समय निकालेर अहिलेसम्म १५ भन्दा बढी जिल्लामा पुगिसकेका छौं ।

स्रोतको व्यवस्थापन कसरी गर्नुभएको छ ?

कसैसँग सहयोग नलिई आफ्नै खर्चमा यो अभियान चलाएका छौं । सहयोग लिदा अर्कै अर्थ लाग्छ । त्यही भएर सकेसम्म सहयोग नलिई अभियान सञ्चालन गर्छौं । हाम्रो काम देखेर धेरै दाताले हाम्रो सहयोगमा हिँड्नुहोस् भनेका छन्, तर हामीले त्यस्तो सहयोग लिएका छैनौं ।

अभियानको प्रभाव कस्तो छ ?

यो अभियानले हामीलाई निक्कै उत्साहित बनाएको छ । जहाँ गए पनि राम्रो सद्भाव पाएका छौं । हामी वास्तवमै कुसंस्कारमा बाँचिरहेका छौं भन्ने महसुस हुन थालेको छ । अब यसलाई सक्दो छिटो फाल्नुपर्छ भन्ने भावना सबैमा जागृत हुँदै गएको छ । कम्तीमा तीन वर्षभित्र बालविवाह मुक्त नेपाल बनाउने चाहना छ ।

सफल अभिनेत्री रेखा र आजकी रेखामा के परिवर्तन पाउनुहुन्छ ?

वास्तवमा म त्यही रेखा हुँ । भूमिका मात्र फरक छ । चलचित्रको छायांकनका क्रममा १६/१७ वर्षको उमेरमा गाउँतिर पुग्दा मलाई बालबालिकाहरूको पीडाले पोल्यो । काठमाडौं नजिक बालाजुमाथिको एउटा गाउँमा मैले १८ वर्षमै ३ वटा सन्तान जन्माइसकेकी किशोरीलाई देखें । उनी बिहान ४ बजे उठेदेखि राति ९ बजेसम्म कामै मात्र गरिरहन्छिन् भन्ने कुरा सुनेपछि मलाई असह्य भयो । के महिलाहरू मेसिन हुन् ? मैले उनको अनुहारमा पीडा र समस्या मात्र थोपरिएको देखे । अझ उनी काठमाडौंमा ब्युटि कन्टेस्टमा विजयी भएर आएकी महिला थिइन् । त्यसैले मलाई आफूमात्र खुसी र हाँसोमा बस्न मन

पृष्ठ ६ मा

डिप्रेसनलाई शान्त हुन नदिऊँ

निक्की वेवर एलेन

तिमी यहाँ के गरिरहेका छौं ? यो मञ्चमा, त्यो पनि यति धेरै मानिसका अगाडि ? यो आवाज हो, मभित्रको चिन्ताको, किनभने कुनै पनि कुरा गलत नहोस् ।

तपाईंहरूलाई थाहा नै होला, केही वर्षअघि म चिन्ताग्रस्त थिएँ, निराश थिएँ । यो दुवै स्थिति एकसाथ ममा बितिरहे पनि म कसैलाई भन्न सक्ने अवस्थामा थिइनँ । अझ यत्रा श्रोताका अघि कुनै एक अश्वेत महिलाले यो कुरा भनेर प्रचारमा आउन चाहेकी हुन् भन्ने भनाइ सुन्नु नपरोस भन्ने चाहन्थें म । हामी जुन समाजमा बस्छौं, त्यो समाजमा डिप्रेसनलाई ऊभित्रको कमजोरी हो भन्ने मानिन्छ, तर, म आफूलाई कमजोर भएको मान्दिनथें, म आफ्नो क्षेत्रमा सफल थिएँ । मैले मल्टिमिडियामा स्नातकोत्तर तहसम्मको अध्ययन पूरा गरेकी थिएँ । टेलिभिजन र सिनेमाको व्यापारका क्षेत्रमा मैले राम्रो रोजगारी पाएकी थिएँ । अझ राम्रा अवसरहरूका ढोका खुल्दै गएका थिए । मैले दुईवटा एमी एवार्ड जितेकी थिएँ, जसका कारण म आफ्नो क्षेत्रमा निकै व्यस्त थिएँ ।

मलाई म आफू जुन काममा व्यस्त थिएँ त्यो कामप्रति नै रुचि कम हुँदै गएको थियो । मसँग खाना खाने पनि समय थिएन, निद्रा लाग्दैनथ्यो । म आफूलाई एक्लो र गल्दै गएको महसुस गर्थें, तर मैले आफूलाई कहिल्यै निराश सम्झिनँ ।

डाक्टरकहाँ परीक्षण गराउँदा मलाई डिप्रेसन भएको भनियो । डाक्टरले भनेको यो कुरालाई म आफैंले स्वीकार गर्न पनि दुई हप्ताभन्दा बढी समय लाग्यो, तर पछि मलाई डाक्टर सही छन् र म डिप्रेसनमा छु भन्ने लाग्यो । मलाई यो कुरा अरूलाई भन्न निकै लाज लाग्थ्यो । मलाई के लाग्थ्यो भने मलाई आफैं निराश हुने कुनै हक छैन, किनभने मेरो जीवन विशेष किसिमकै थियो । मायालु परिवार थियो, परिवारका सबै सदस्यले एक-अर्कालाई माया गर्थे । मेरा पूर्वजले मेरो राम्रो भविष्यका लागि गरेको योगदान सम्झँदा मलाई आत्मग्लानि हुन्थ्यो, किनभने म उनीहरूकै काँधमा चढेर हुर्किएकी थिएँ । त्यसैले म उनीहरूको आशामा तुषारापात गर्न चाहन्नथें । त्यसै पनि मैले आफ्नो शिर उँचो बनाएर उनीहरूको मुहारमा मुस्कान ल्याउन सकेकी थिएँ ।

कसैलाई केही नभने पनि सन् २०१३ मा मेरो दुनियाँ बिग्रियो । मेरी आमाको फोन आयो र उनले भनिन्- मेरो २२ वर्षीय भान्जाले डिप्रेसनवाट हार खाएर आत्महत्या गर्‍यो । उक्त खबरले मलाई निकै विचलित बनायो । मेरो भान्जा र म अति नै नजिक थियौं, तर म उसले भोगिरहेको समस्याका बारेमा जानकार थिइनँ । हामी जति नै नजिक भए पनि एक-अर्काको संघर्षका कुरा भने सेयर गर्दैनथ्यौं, जसका कारण यो विषयमा हामी दुवै जना चुपचाप रहन्थ्यौं ।

मलाई थाहा छ- कुनै पनि किसिमको दुःखको सामना डटेर गर्नुपर्छ । मैले दुई वर्ष डिप्रेसन/एन्जाइटीको विषयमा खोज गरें । मेरो खोज र डब्लूएचओका अनुसार डिप्रेसन अहिले विश्वमा सर्वाधिक फैलिएको रोगमध्ये एक हो । डिप्रेसन हुनुको वास्तविक कारण थाहा नभए पनि हालसम्मको खोजअनुसार मस्तिष्कमा देखिने रसायनको असन्तुलन वा जन्मजात देखिने समस्याले डिप्रेसन हुन्छ । त्यसबाहेक कुनै व्यक्ति सामाजिक वा जातिगत हिसाबले समाजमा अपहेलित भएको खण्डमा उसमा यस किसिमको समस्या देखिने खतरा २० प्रतिशतले बढी हुन्छ । सामाजिक रूपमा उच्चता पाएका जाति वा आर्थिक रूपमा बलियाहरूको तुलनामा कमजोरहरूको ५० प्रतिशतले मात्र डिप्रेसनका लागि मद्दत माग्छन् । त्यसो हुनुको मुख्य कारण भनेकै उनीहरूले आफैंलाई हीन सम्झनु हो । सामाजिक रूपमा उत्पीडनमा परेका जातिहरू डिप्रेसनलाई व्यक्तिगत कमजोरी मान्छन् । अमेरिकामै हेर्ने हो भने ६३ प्रतिशत कालाले डिप्रेसनलाई व्यक्तिगत कमजोरी मान्छन् । पछिल्ला २० वर्षको तथ्यांक हेर्ने हो भने काला जातिका बालबालिकाले गर्ने आत्महत्याको दर दुई गुणाले बढेको छ ।

डिप्रेसनका कारण मृत्यु हुनेहरूको संख्या बढे पनि ७० प्रतिशत डिप्रेसनका रोगी सही उपचार, औषधि र थेरापी प्राप्त गर्न सके ठीक हुन सक्छन् । यही जानकारीकै कारण मैले चुप लागेर बस्दा आफूलाई अझ हानि पुग्छ भन्ने बुझें, मलाई मेरो परिवारको आशीर्वाद रहेको कुरा महसुस गर्दै मैले आफ्नो कथालाई आम मानिसका अघि ल्याउनुपर्छ भन्ने मानें । मलाई लाग्छ, यसले विश्वमा एक किसिमको जागरूकता ल्याउँछ । मेरी एउटी साथी छिन्– केली पिरे । उनका अनुसार हामीले आफु भित्रको कुनै समस्या कसैलाई नभन्ने हो भने त्यसले हामीलाई भित्रभित्रै गालेर कमजोर बनाउँदै लान्छ, त्यसैले त्यस्ता कुरालाई जतिसक्यो बाहिर निकाल्ने प्रयास गर्नुपर्छ ।

महिलाहरूले मानसिक रूपमा सुदृढ र पुरुषहरूले शारीरिक रूपमा सुदृढ हुनु जरुरी रहेको बताइन्छ, तर कुनै पनि किसिमको समस्या आउँदा हामीले मानसिक एवं शारीरिक रूपमै त्यससँग संघर्ष गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैले हामीमा सधैं आफैँसँग संघर्ष गर्ने भावना हुनुपर्छ । आफूभित्र रहेको मानवीय गुण बिर्सँदै गएपछि हामी आफैं शून्यजस्तै हुन्छौं । त्यसपछि हामी औषधि-उपचार गराउनु पर्ने अवस्थामा पुग्छौं । यदि तपाईंहरूले मलाई हेर्नुभयो भने म सन्चो हुनुको कारण मभित्रै रहेको दृढता र मैले पाउँदै आएको सफलताले नै औषधिको काम गरेको पाउनुहुन्छ, जसका कारण म तपाईंहरूलाई आफ्नो कथा खुला रूपमा बताउन सकिरहेकी छु ।

अहिले म के चाहन्छु भने हामी सबैले यस्ता किसिमका रोग लिएर विभिन्न कारणले चुपचाप बसेका बिमारीहरूलाई मद्दत गरौं । यो समस्यासँग जुध्न तिमी एक्लै छैनौ, हामी तिम्रो साथमा छौं भन्दा पनि उनीहरूलाई ठूलो ढाडस मिल्छ । तपाईंहरूलाई लाग्ला म अझै पनि एन्जाइटिससँग लडिरहेकी छु । यो समस्यासँग जुध्न म नियमित रूपमा ध्यान र योग गर्छु भने आफ्नो खानपिनमा समेत सन्तुलन ल्याएकी छु । त्यसो गर्दा पनि म आफूलाई प्रतिकूल अवस्था आइरहेको महसुस गर्नेबित्तिकै उपचारका लागि चिकित्सककहाँ गैहाल्छु ।

यही कुरा मैले आफ्नो भान्जालाई बताउन पाएको भए, सम्भवतः ऊ यो धर्तीमै हुन्थ्यो होला । उसलाई बचाउन नपाएकोमा मलाई धेरै दुख लागे पनि अहिले यही समस्याबाट जुधिरहेका लाखौं मानिसलाई मेरो यो कुरा सुनेर प्रेरणा मिल्नेछ भन्ने विश्वास लिएकी छु । यदि यो सन्देश उनीहरूकहाँ पुगेको छैन भने तपाईंहरूले पुर्‍याउन मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ । यदि तपाईंहरू पनि मेरोजस्तै समस्यासँग जुधिरहनुभएको छ भने हिम्मत राख्नुहोस् । सही व्यक्तिको मद्दत लिनुहोस्, सबै कुरा ठीक हुन्छ । यदि तपाईंको टाउको धेरै दुखिरहेको छ भने चिकित्सक वा घर परिवारका सदस्यहरूको मद्दत अवश्य लिनुहोला ।

(निक्की दुई पटककी एमी एवार्ड विजेता हुन् । उनले २० वर्षभन्दा बढी समय वार्नर ब्रदर्स, एचबीओ, एबीसीजस्ता टेलिभिजनमा काम गरिसकेकी छिन् । मारिई फोर्ली स्कुलमा सोसल इन्टरप्रेनरसिपको छात्रवृत्ति पाएकी निक्कीले मिडिया स्टडिजमा स्नातकोत्तर गरेकी छिन् ।)

के महिलाहरू...

पृष्ठ ५ बाट

लागेन । जब म आम महिलाको अनुहारमा हाँसो र खुसी ल्याउन सक्छु तब मात्र सन्तुष्ट हुन्छ भनेर यो अभियानमा लागेकी हुँ । यद्यपि फरक भूमिकामा आउँदा सन्तुष्टिका लागि केही समय कुर्नुपर्ने हुन्छ ।

तपाई चलचित्रमा पनि पुरुषको स्वभावमा बढी देखिनुहुन्छ नि ?

हो, पहिले चलचित्रमा पुरुषको भूमिकालाई प्राथमिकता दिइन्थ्यो । मैले त्यसलाई ब्रेक गरें । म मारधाडमा पनि उत्रिएँ, एक्सन भूमिका निर्वाह गरें । चलचित्रका पोस्टरमा नायकको मात्र तस्बिर प्राथमिकताका साथ राखिन्थ्यो । मैले त्यसको विरोध गरे अनि नायिकाको मात्र तस्बिर राखेर पोस्टर बनाउन थालें । चलचित्र दुर्गादेखि मैले पोस्टरमा आफ्नो मात्र फोटो राख्ने कामको सुरुवात गरे, जुन कामले हिजोआज गति पाएको छ । अन्याय सहनु हुँदैन भन्ने विद्रोही भावना मभित्र पहिल्यैदेखि थियो । अरू नायिकाहरू नाम कमाएका फलानो जस्तो कलाकार बन्न पाए हुन्थ्यो भन्थे, तर मैले कहिल्यै त्यसो भनिनँ । मैले म रेखा नै हुँ र रेखा नै बन्छु भन्दै आएँ ।

अब विवाह कहिले गर्नुहुन्छ ?

भर्खर त २० वर्षकी भएँ, अब अर्को वर्ष गर्छु (हाँसो) । म मोफसलका पत्रकारहरूलाई बढी सम्मान गर्छु । त्यही भएर तपाईंलाई वास्तविक कुरा भनेकी हुँ– म अहिले विवाहका लागि तयार छैन । धेरै काम गर्न बाँकी नै छ । २० देखि ३० वर्षभित्रै विवाह गर्नुपर्छ भन्ने होइन । हुन सक्छ, ४० वर्षमा विवाह होस्, नभए ५० वर्षमा होस । नेपाली रजतपटमा नायिकाहरूले यो चलन चलाएकै छन् ।

विवाहलाई कसरी लिनुभएको छ ?

विवाह मलाई मन पर्ने विषय हो । विवाहबाट कोही पनि भाग्न सक्दैन । यसको अर्थ कोही विवाह नगरी बस्नै सक्दैनन् भन्नेचाहिं होइन । विवाह के-का लागि गर्ने ? किन गर्ने भन्ने हो ? मसँग सोध्नुहुन्छ भनेचाहिं म साँच्चै अर्को विवाहका लागि परिपक्व छैन ।

तपाईंका पछिल्ला चलचित्र पलाँस, डायरी र रुद्रपिया त चलेनन् नि ?

पलाँस र डायरीको जिम्मेवारी म लिन्नँ । त्यसमा म विशुद्ध कलाकारको भूमिकामा छु । मैले आफ्नो भूमिका राम्रैसँग निर्वाह गरेकी छु । चलचित्रको मार्केटिङ गर्ने र त्यसलाई चर्चामा ल्याउने काम प्रोड्युसर तथा निर्देशकहरूको हो । रुद्रपिया भने मैले बनाएकी हुँ, जसको नाफा राम्रो छ ।

रेखा थापाको नायकहरूसँग त कहिल्यै राम्रो सम्बन्ध भएन हैन ?

यो पुरानो कुरा हो । जति बेला म परिवर्तनको सँघारमा थिए त्यतिबेलाको कथा हो । यो च्याप्टर अब क्लोज भैसकेको छ । अहिले मेरो सबैसँग अत्यन्त राम्रो मित्रता छ ।

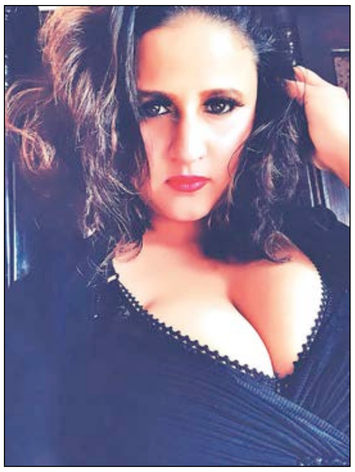
रेखा थापालाई डेटिङ जान मन लाग्दैन् ?

खासमा अहिलेसम्म त्यतातिर ध्यानै गएन । म अरूलाई हेरेर होइन, आफूलाई हेरेर बाँच्न चाहन्छु । म अरूलाई आत्मसम्मानले बाँच्न सिकाउँदै हिँड्छु । अब म नै डेटिङ जान थालें भने मलाई अरूले कसरी लिन्छन् ? मप्रतिको सम्मान पनि घट्छ । समाज परिवर्तनको अभियान चलाउने अनि डेटिङ पनि हिँड्ने कुरा मेरो मान्यता र नैतिकताले दिँदैन ।

बहस

के प्रेममा यौन अपरिहार्य छ ?

नरेन्द्र रौले


स्मिता थापा, मोडल

सोनिका रोकाया, युट्युबर तथा मोडल

सरस्वती लामा, रक गायिका

सिर्जु अधिकारी, गायिका, मोडल

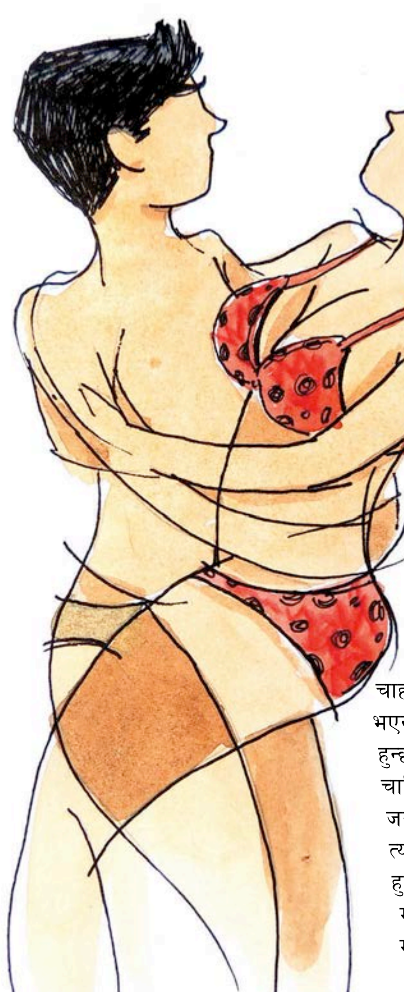
आदर्श प्रधान, मनोविद्

युवा पुस्ता उन्मुक्त बन्दैछ । हिजोआजका युवायुवतीहरू खुलेर बोल्न, खुलेर लेख्न, खुलेर आफ्ना कुरा राख्न हिचकिचाउँदैनन् । परम्परागत रूपमा गरिने प्रेमलाई आधुनिक पुस्ताले पुनःपरिभाषित गरिसकेको छ । यो पुस्ता यौनप्रतिको संकीर्ण सोचबाट बाहिर आइसकेको छ । साप्ताहिकले युवा पुस्ताका केही प्रतिनिधि पात्रहरूसँग कुराकानी गरेको थियो, जसमा सहभागीहरूले प्रेम र यौनका विषयमा खुलेरै आफ्ना धारणा व्यक्त गरे । के प्रेममा यौन अपरिहार्य छ ? सहभागीहरूको विचार :

स्मिता थापा,

मोडल

(लामो हाँसो पछि.....) प्रेममा सेक्स आवश्यक छ । सम्बन्धमा जति माया आवश्यक हुन्छ, त्यति नै यौन पनि आवश्यक हुन्छ । मलाई लाग्छ, यो माया देखाउने, दर्साउने माध्यम पनि हो । हामी जसलाई माया गर्छौं, जोसँग जीवन बिताउने योजनामा हुन्छौं, उसप्रति माया पनि दर्शाउनुपर्छ । त्यसमा यौनसम्बन्ध राख्दा फरक पर्दैन । मुखले मात्र माया गर्छु भनेर हुँदैन । व्यवहारमा पनि देखाउनुपर्छ । मायाबिनाको यौनसम्बन्ध फिक्का हुन्छ । जो मायामा पर्नुभएको छ, उहाँहरूलाई अवश्य नै यसको अनुभूति भएको हुनुपर्छ । कसैलाई प्रेम गरिन्छ, माया गरिन्छ भने दर्साउनुपर्छ, अन्यथा सम्बन्ध खल्लो हुन्छ । मलाई कसैले माया दर्साइरहोस् जस्तो लाग्छ । माया व्यक्त गरिरहोस्, केही न केही भनिरहोस् जस्तो लाग्छ । कसैप्रति माया छ भने भन्नुपर्छ, मनमा राखेर मात्र हुँदैन । म कसैलाई माया गर्छु भने त्यसलाई व्यक्त पनि गर्छु । प्रेम भएपछि यौनसम्बन्ध त आफैं हुन्छ । प्रेमसम्बन्ध पछिको यौनसम्बन्ध अझ प्रगाढ हुन्छ । त्यसरी सम्बन्ध राख्नु गलत पनि होइन । यसबाट एक-अर्कालाई अझ नजिकबाट बुझिन्छ, विश्वास बढ्छ । एक-अर्काको चाहना थाहा हुन्छ । अझ दुई जनाबीचको सम्बन्ध मीठो हुन्छ ।



सोनिका रोकाया,

युट्युबर तथा मोडल

हिजोआज प्रेमसम्बन्ध हुनेहरूले पनि बेग्लै यौन साथी बनाएका हुन्छन् । खासगरी डिभोर्सको कारण पनि त्यही हो जस्तो लाग्छ । मानिसहरूले जब यौनसम्बन्धमा नयाँ फ्लेबर खोज्न थाले, त्यसपछि घर भाँडिने घटनाहरू बढ्न थाले, तर स्वस्थ यौन व्यवहारले स्वास्थ्यलाई फाइदै हुन्छ । अहिलेको पुस्ताले प्रेम गर्दा यौनको स्वाद पनि सँगै लिइरहेको हुन्छ ।

म लेखेरै दिन्छु, काठमाडौंमा बस्ने अधिकांश केटाकेटी भर्जिन छैनन्, किनभने सबैमा यौनको चाहना हुन्छ । यौनसम्पर्क भएन भने मानिस पागल हुन्छ । हरेकलाई यौनसाथी चाहिन्छ नै । प्रेममा यौन जरुरी हुन्छ । यद्यपि त्यस्तो सम्बन्ध गोप्य हुनुपर्छ । यो आफ्नो माया व्यक्त गर्ने उपयुक्त माध्यम पनि हो ।

प्रविधिको विकासले पनि युवा पुस्तालाई चनाखो बनाएको छ । कस्तो आसनमा यौनसम्पर्क गर्दा आनन्द अनुभूति हुन्छ भन्ने कुरामा इन्टरनेटले सहयोग गरिरहेको छ । विवाहअघि यौनसम्पर्क हुनैपर्छ, जसले चोखो माया गरेर यौनसम्पर्क गर्छन्, त्यसमा छुट्टै मजा छ । शारीरिक सन्तुष्टि लिन गरिने यौनसम्पर्कमा महिलालाई पीडा हुन्छ । सायद पुरुषलाई त्यसमा मजा हुँदो हो ।

शारीरिक सन्तुष्टिका लागि मात्र यौनसम्पर्क गर्ने मानिसले कसरी अरूसँग सम्बन्ध राख्छन् मलाई अचम्म लाग्छ । जसले फिलिङ्स बुझ्छ त्यसमा पो मज्जा हुन्छ । मनसाय नबुझी गरिने शारीरिक सम्बन्धमा मज्जा हुँदैन । यदि नेपालमा पनि रेड लाइट एरिया भैदिएको भए बलात्कारका घटनाहरू कम हुन्थे । सरकारले रेड लाइट एरियालाई मान्यता दिनुपर्छ ।

सरस्वती लामा,

रक गायिका

जरुरी हो भन्ने कुरा नै जरुरी छैन । यो प्रश्न नै जरुरी छैन । प्रेममा यौनको आवश्यकता हुन्छ । प्रेम त्यस्तो शब्द हो जुन सोच-विचार गरेर गरिँदैन । यो त्यसरी गरिने चिज पनि होइन । हुन पनि सक्छ, नहुन पनि सक्छ । भए पनि आपत्ति छैन, नभए पनि आपत्ति छैन । प्रेमको अगाडि सबै कुरा फिक्का हुन्छ । प्रेमले जिते संसार ढल्छ । एउटा ज्यानको त के कुरा भयो र ? यौनसम्पर्कको के कुरा भयो र ?

सिर्जु अधिकारी,

गायिका, मोडल

दुई आत्माको संगम भएको हुनाले प्रेम यौनमय भयो भने सुनमा सुगन्ध हुन्छ । यो प्राकृतिक नियम पनि हो र स्वभाविक पनि हो । यसले एक-अर्कासँगको सम्बन्धलाई अझ प्रगाढ बनाउँछ । अझ बढी आत्मीयताको आभास हुन्छ । यसले जीवन जिउनका लागि उत्साह-उमंग थपिदिन्छ । यो आधारभुत आवश्यकता पनि हो । त्यसको पूर्तिका लागि विश्वासिलो, अत्यन्तै प्रिय मानिस उपलब्ध हुनुपर्छ । आफूलाई माया गर्ने, मन पराउने, साथ दिने मानिस हुनुपर्छ । प्रेमसँगै यौनसम्पर्क भयो भने त्यो दीर्घकालीन हुन्छ, त्यो माया, सम्बन्ध अझ प्रगाढ हुन्छ । मायाको सुन्दर संसार बनाउन प्रेममा यौन जरुरी छ । आपसी समझदारी, विश्वसनीयता, गोपनीयता तथा आत्मीयता हुनुपर्छ । त्यति भए सम्बन्ध प्रगाढ हुन्छ ।

प्रेमसहितको यौन अमूल्य हुन्छ । कतिपय यौनसम्पर्कमा प्रेम नहुन पनि सक्छ । त्यो आकर्षण मात्र हो । त्यसमा रूप, बनावट अनि पहिरनको प्रशंसा गरिन्छ । साँचो प्रेममा एक-अर्काको खुसी र भलाइ हुन्छ । समर्पण हुन्छ, त्याग हुन्छ । कतिपय अवस्थामा उसको खुसीका लागि सबै थोक गरिन्छ । हरेक कुरामा त्याग गरिन्छ । माया गरेको मानिसका लागि सबै थोक गरिन्छ । उसका स-साना कुराको ख्याल गरिन्छ । सम्झौता गरिन्छ । जसरी पनि उसलाई खुसी र सुखी तुल्याउन खोजिन्छ ।

आदर्श प्रधान,

मनोविद्

प्रेममा यौनसम्पर्क अपरिहार्य छैन, बिलकुल छैन । प्रेममा यौनसम्पर्क हुँदै हुँदैन भन्नेचाहिँ छैन । प्रेममा लिने भन्दा पनि दिने गरिन्छ, तर अहिले स्वार्थ अनि सर्तको विनिमयलाई प्रेम मानिन्छ । कतिपयले यौनसम्पर्क गरेपछि मात्र प्रेम भएको मान्छन् । कतिपय अवस्थामा प्रेममा यौनसम्पर्क हुन पनि सक्छ, तर अनिवार्य हुँदैन । यौनसम्पर्क वासनाले भरिएको हुन्छ तर प्रेममा वासना हुँदैन । यौनसम्पर्कमा प्रेम छ कि छैन भन्ने कुरा मुख्य हो । प्रेमको गहन अवस्थामा यौनसम्पर्कले प्रवेश पाउन सक्छ, तर यदि त्यो यौनसम्पर्कमा प्रेम छैन भने, यौनसम्पर्क पनि सकिन्छ, प्रेम पनि सकिन्छ ।

धेरै मानिसले प्रेममा शरीर मात्र खोज्छन् । प्रेम भनेको भावनात्मक कुरा हो । अचेलको प्रेम गर्ने शैली केवल शरीर र मनको तहमा मात्र सीमित भैरहेको छ । मनोविज्ञानको भाषामा भन्ने हो भने आमपुरुषले प्रेममा यौनसम्पर्क चाहन्छ, तर महिलाहरू प्रेमका लागि यौनसम्पर्क गर्छन् ।

Study In CANADA
» Affordable Tuition Fee » Credit Transfer
» Scholarship Available Up to 50%
Spouse together can apply
PROGRAM : English/Diploma/Under Graduate/Graduate
World Wide Edu. Inf. Center
Opp. Tri Chandra College, Ghantaghar Mode, Kamaladi, KTM.
Tel: 4-243556, 4-223168, E-mail:worldedu@ntc.net.np

होटल तालिम होटल खुम्जुङमा
(नेपाल सरकार र CTEVT बाट मान्यता प्राप्त)
छिटो अनि राम्रोसँग कुक/वेटर/बेकरी/बारमेन/हाउसकिपिङ्ग लगायत सम्पूर्ण होटल तालिममा धमाधम भर्ना लिइँदैछ । विदेश गईहाल्नु पर्नेहरुका लागि विशेष कोर्सको व्यवस्थाका साथै होटल र होस्टलको पनि व्यवस्था छ ।
आफ्नै होटलमा OJT ट्रेनिङ्ग गराईने ।
Hotel Khumjung Pvt. Ltd.
महाराजगञ्ज, चक्रपथ, नारायणगोपाल चोकबाट ३ मिनेट पूर्व
फोन नं. 4016194, 4016111

अटो एक्सपोमा नयाँ मोडल

एकराज सुवेदी

दिल्लीमा हालै सम्पन्न अटो एक्सपो-२०१८ मा भारतका साथै संसारका विभिन्न देशका मोटरसाइकल निर्माता कम्पनीले आफ्ना उत्पादन प्रदर्शन गरेका थिए । सुजुकी, होन्डा, टीभीएस, पियाजिओ, यूएम मोटर्स, हिरो, यामाहा, बीएमडब्ल्यू आदि कम्पनीले आफ्ना मोटरसाइकल तथा स्कुटरका साथै कन्सेप्ट एवं इलेक्ट्रिक मोडल सार्वजनिक गरेका थिए ।

एक्सपोमा होन्डाले आफ्नो प्रिमियम मोटरसाइकल एक्स-ब्लेड सार्वजनिक गरेको थियो । कम्पनीले यही मार्च महिनामै यो बाइक बजारमा उतार्ने योजना बनाएको छ । नाम जस्तै यसको लुक्स पनि सार्प छ । उक्त मोटरसाइकलमा फुल एलइडी हेडलाइट र डिजिटल इन्स्ट्रयुमेन्ट क्लस्टर जस्ता अत्याधुनिक फिचर उपलब्ध छन् ।

यामाहाले नयाँ बाइक वाइजेडएफ-आर१५ भी३ सार्वजनिक गरेको छ । यो बाइक यही वर्षको अन्त्यतिर भारतीय बजारमा उपलब्ध हुने कम्पनीले बताएको छ । यामाहाको आर१५ भी३ बाइकमा १५५ सीसीको लिक्विड कुल्ड सिंगल सिलिन्डर फोर भल्व इन्जिन छ । यसले १९ बीएचपी पावर तथा १४.७ एनएम टर्क दिने बताइएको छ । यसले पहिलेको आर१५ भी२ को तुलनामा १६.३ प्रतिशत बढी पावर दिनुका साथै ४.७ प्रतिशतले बढी इन्धन बचत गर्छ । यो बाइक रेसिङ ब्लु र थन्डर ग्रे गरी दुई कलरमा उपलब्ध हुनेछ ।

यो वर्ष धेरैले उत्सुकताका साथ पर्खिरहेको स्कुटर होन्डाको एक्टिभा ५जी पनि हो । एक्टिभाको अन्य स्कुटरको तुलनामा यसको डिजाइनमा धेरै परिवर्तन नगरिए पनि यसमा विभिन्न नयाँ फिचर उपलब्ध छन् । यसमा फुल एलइडी हेडल्याम्प र पोजिसन ल्याम्प उपलब्ध छ । यसमा नयाँ एनालग-डिजिटल इन्स्ट्रयुमेन्ट क्लस्टर तथा फोर-इन-वान लक ओपनर स्विच छ ।

सुजुकीले आफ्नो प्रिमियम स्कुटर बर्जम्यान स्ट्रिट सार्वजनिक गरेको छ । यसमा १२५ सीसी इन्जिन छ, जसले १० बीएचपी पावर दिन्छ । यो स्कुटर यही वर्ष बजारमा आउने कम्पनीको भनाइ छ ।

अटो एक्स्पोमा अप्रिलियाले आफ्नो एसआर १२५ स्कुटर प्रदर्शन गरेको थियो । यसको डिजाइन अप्रिलियाको पछिल्लो भर्सन एसआर १५० जस्तै छ । यसको अघिल्लो पांग्रामा डिस्क ब्रेक भएकाले यो सेगमेन्टका अन्य स्कुटरभन्दा फरक छ । अमेरिकी मोटरसाइकल कम्पनी यूएमले भारतको पहिलो इलेक्ट्रिक क्रुजर मोटरसाइकल रेनेगेड थोरलाई अटो एक्स्पो-२०१८ मा सार्वजनिक गरेको थियो । उक्त मोटरसाइकल भारतको पहिलो इलेक्ट्रिक क्रुजर मोटरसाइकल हुनुका साथै रेनेगेड थोर विश्वकै पहिलो गियर भएको इलेक्ट्रिक क्रुजर बाइक भएको कम्पनीले जनाएको छ ।

रेनेगेड थोर बाइकले ३० किलोवाट पावरका साथै ७० एनएम टर्क उत्पादन गर्छ । यो बाइकमा ५ स्पिड ट्रान्समिसन भएको गियर बक्स एवं हाड्रोलिक क्लच तथा कन्ट्रोलर भएको लिक्विड कुल्ड मोटर छ । यसका साथै यसमा रिभर्स गियर पनि रहेको कम्पनीले जनाएको छ ।

उता यामाहाको वाईजेडएफ आर ३ मा नयाँ बडी ग्राफिक्स तथा कलर अप्सन उपलब्ध भए पनि यसको डिजाइन भने पारम्पारिक मोडलको जस्तै छ । यसलाई भारतमै एसेम्बल गरिनेछ ।

यामाहा वाईजेडएफ आर थ्रीमा ३२१ सीसीको फोर स्ट्रोक प्यारालल ट्विन इन्जिन छ । यसले अधिकतम ४० बीएचपी पावर र २९.६ एनएम टर्क प्रदान गर्छ । यामाहाका अनुसार यसले ६ सेकेन्डमै १ सय किलोमिटर प्रतिघण्टाको गति लिन सक्छ । यसको टप स्पिड १ सय ८० किलोमिटर प्रतिघण्टा छ ।

एक्स्पोमा नयाँ स्टार्टअप कम्पनी २२ मोटर्स (ट्वेन्टी टु मोटर्स) ले स्मार्ट इलेक्ट्रिक स्कुटर फ्लोको प्रदर्शन गरेको थियो । यो स्कुटर अत्याधुनिक फिचरका साथ उपस्थित भएको छ । यो स्कुटर यही वर्ष बजारमा उपलब्ध हुने बताइएको छ । फ्लोमा २.१ किलोवाटको डीसी मोटर छ र लिथियम आयोन ब्याट्रीको सहयोगले यसमा पावर उपलब्ध हुन्छ । ब्याट्री फुल चार्ज हुन ५ घण्टा लाग्छ र हाई पावर चार्जर प्रयोग गर्ने हो भने १ घण्टामै चार्ज हुन्छ । एक पटक फुल चार्ज गरेपछि यसलाई ६० किलोमिटर प्रतिघण्टाको गतिमा ८० किलोमिटर सम्म चलाउन सकिन्छ ।

अटो एक्स्पो-२०१८ मा बीएमडब्ल्यू कम्पनीको एउटा बाइकले सबैको ध्यान खिचेको थियो । बीएमडब्ल्युको उक्त क्रुजर बाइकमा १६ सय ४० सीसीको शक्तिशाली इन्जिन छ । यो बाइकमा रेनी, डर्ट तथा ड्रिफ्ट जस्ता मोड उपलब्ध छन् जसलाई आवश्यकता अनुसार चलाउन सकिन्छ । त्यसैगरी लामो दूरीको यात्रा गर्न २६ दशमलव ५ लिटरको इन्धन ट्यांकी उपलब्ध छ ।

हिरोको २०० सीसीको एक्स पल्समा एयर कुल्ड इन्जिन छ, जसले १८ बीएचपी पावर तथा १७ एनएम टर्क प्रदान गर्छ । यसलाई पहिले भन्दा शक्तिशाली इन्जिनका साथ सार्वजनिक गरिएको हो । यसमा भएको २१ इन्चको अघिल्लो पांग्राले सडकका खाल्डाखुल्डीको अनुभव हुन दिँदैन ।

करसम्बन्धी वेबसाइट

करसम्बन्धी समस्याका लागि आवश्यक स्रोत-साधन खोज्न धेरैतिर भौंतारिनुपर्ने समस्याबाट अब मुक्ति मिल्नेछ । करसम्बन्धी विभिन्न ऐन, नियम, निर्देशिका, परिपत्र, पूर्वादेश, न्यायाधिकरण तथा सर्वोच्च अदालतका करसम्बन्धी फैसलाहरूलगायत करसम्बन्धी सूचना, डाटा तथा अन्य आवश्यक विवरण एकै स्थानमा पाइने भएको छ । त्यस्तो सम्पूर्ण विवरण एकै स्थानमा समावेश गरेर करसम्बन्धी बृहत् डाटाबेस नेपाल ट्याक्स अनलाइन NepalTaxOnline.com सार्वजनिक भएको छ ।

त्यस्ता आवश्यक विवरणका अतिरिक्त नेपालका कर क्षेत्रमा ख्याति कमाएका व्यक्तिहरूले करको व्यवहारिक द्विविधाका सम्बन्धमा लेखेका लेखसमेत यो वेबसाइटमा पढ्न पाइनेछ भने करदातालाई परेको समस्या समाधानका सम्बन्धमा अनलाइनबाटै कर विज्ञहरूसँग सल्लाह पनि लिन सकिनेछ । प्रयोगकर्ताले नेपाल ट्याक्स अनलाईन वेबसाइट NepalTaxOnline.com मा गएर दर्ता गरी आफ्नो व्यवसाय अनुकूलको सदस्यता रकम एक पटक भुक्तानी गरेपछि यसमा रहेका सूचना तथा जानकारीको अधिकतम उपयोग गरी भरपुर फाइदा लिन सकिने साइटले जनाएको छ ।

फेस र टच आइडीमा कति फरक ?

एप्पलले हालै बजारमा ल्याएको आइफोन एक्सको फेस आइडीले निकै चर्चा पाएको छ । मानिसको अनुहारबाटै अनलक गर्न सकिने उक्त आइफोनको खास विशेषता नै फेसियल रिकग्निसन बनेको छ । यद्यपि एप्पलले नै पहिले बजारमा ल्याएको टच आइडीयुक्त आइफोनसमेत प्रचलित छ ।

हाल उपलब्ध फेस आइडी र पहिलेदेखि नै एप्पलका अन्य आइफोनमा उपलब्ध टच आइडीमा कुनले छिटो काम गर्छ ? यो प्रश्न भने धेरैको मनमा उत्पन्न हुन सक्छ । यही कुरालाई मनन गरी यसको टेस्टिङ पनि सम्पन्न भएको छ । संसारका धेरै विशेषज्ञले यसको परीक्षणसमेत गरिसकेका छन् ।

परीक्षणका क्रममा टच आइडीबाट आइफोन अनलक गर्न शून्य दशमलव ९१ सेकेन्ड समय लाग्यो । त्यसैगरी फेस आइडीबाट अनलक गर्दा १ दशमलव २ सेकेन्ड समय लाग्यो । आइफोन एक्स अनलक भएपछि फेरि त्यसको लक स्क्रिन हटाउन थप शून्य दशमलव ४ सेकेन्ड समय लाग्छ । त्यसैले आइफोन एक्सलाई पूर्ण रूपमा अनलक गर्न १ दशमलव ८ सेकेन्ड समय लागेको पाइयो । आइफोन एक्स अनलक गर्दा एक्स्ट्रा स्क्रिन स्वाइप गर्नुपर्छ, जबकि टच आइडीयुक्त आइफोन अनलक गर्दा एक्स्ट्रा स्वाइप गर्नु पर्दैन ।

गुगलको अडियो बुक्स

गुगलले आफ्नो प्लेस्टोरमा अडियो बुक्स उपलब्ध गराएको छ । यो अडियो बुक्स विश्वका ४५ देशमा ९ भाषामा सुन्न सकिन्छ । गुगल असिष्टेन्ट इन्टिग्रेसनका साथमा उपलब्ध यो अडियो बुक्समार्फत आफूलाई मन परेको पुस्तक सुनेर आनन्द लिन सकिनेछ ।

प्रयोगकर्ताले आफूलाई मन परेको पुस्तक सुन्न गुगल असिस्टेन्टलाई 'ओके गुगल, रिड माई बुक' भन्नुपर्नेछ । गुगल प्ले स्टोरमा आफूलाई मन परेको पुस्तक सस्तो दरमा खरिद समेत गर्न सकिन्छ । यसभन्दा पहिले पुस्तक सुन्न एप्पलको आइबुक्स र अमेजनको अडिबल उपलब्ध थिए । अब त्यसका लागि गुगलको अडियोबुक्स थप अर्को विकल्प भएको छ ।

यो प्रविधिमार्फत अंग्रेजी, जर्मन, स्पेनिस, फ्रेन्च, इटालियन, रसियन, कोरियन, जापनिज तथा पोलिस भाषाका पुस्तक पढ्न सकिनेछ । युरोपका धेरैजसो देशका साथै उत्तर र दक्षिण अमेरिका, अस्ट्रेलिया, न्युजिल्यान्ड एवं भारतमा समेत यो सुविधा उपलब्ध हुने बताइएको छ ।

केवल एक प्रश्न

नेपाली चलचित्रको कथा किन मजबुत हुन नसकेको होला ?

नेपाली चलचित्र लेख्दा नै निर्माताले खर्चन सक्ने बजेटका आधारमा कथा लेख्नुपर्ने बाध्यता एउटा प्रमुख कारण हुन सक्छ । चलचित्र लेखकहरूले मौलिक सोचलाई भन्दा विदेशी चलचित्रको नक्कललाई प्राथमिकता दिनु अर्को कारण हुन सक्छ ।

महेश गोदार, नृत्य निर्देशक

सिर्जनालाई कम महत्व दिएर टेक्निकल चिजमा सीमित हुनाले ।

विमलेश अधिकारी, अभिनेता

हतार-हतार चलचित्रको कथावस्तु तयार पार्नु पर्ने दवावले पनि कथाहरु मजबुत नभएका हुन सक्छन् । यद्यपि पछिल्लो समय नेपाली चलचित्रका लो केशन, कलाकारको अभिनय तथा प्रस्तुतीकरणमा निकै सुधार आउन थाले को छ ।

खुशी गुरुङ, इभेन्ट मेनेजर

राम्रो लेखकको कमि, समाजको राम्रो अध्ययन गर्न नसक्नु, लेखिएका कुरा पनि राम्रोसँग चित्रण हुन नसक्नु आदि कारणले चलचित्रको कथा मजबुत हुन नसकेको हो ।

प्रमोद भण्डारी, निर्देशक

कथा खोज्न अल्छी गर्ने अनि खोज-अनुसन्धान नगर्ने परिपाटीले गर्दा ।

राजु केसी, निर्देशक

कथाको विषयको सही परिभाषा अनि अर्थ नखोज्दा अनि गम्भीर अनुसन्धान नगरिने हुँदा चलचित्रको कथा मजबुत नभएको हो ।

वसन्त विप्यासी थापा, गीतकार

शिक्षाको कमी, ज्ञानको अभाव तथा दर्शकको चाहनाअनुरूप चल्न नसक्नु । यसमा नेपाली दर्शक पनि दोषी छन् । उनीहरू मौलिक नेपाली चलचित्र रुचाउँदैनन् तर साउथ इन्डियन वा कोरियन चलचित्रमा रमाउँछन् । हाम्रो मेकिङ र प्राविधिक पक्ष झन्डै भारतसरह पुग्न लागिसक्यो तर कथा-पटकथामा टिम एकै ठाउँमा बसेर गम्भीर छलफल गरी चलचित्र निर्माण गर्ने प्रयास नगरेसम्म स्वाहा मात्र हुनेछ, एकाध चलचित्रलाई छाडेर ।

सन्तोष भट्टराई, रेडियोकर्मी

राम्रोसँग अनुसन्धान नगरी कथा लेखिने हुनाले । यद्यपि मेहनत गरिएका कामको प्रशंसा पनि भएको छ ।

राजेन्द्र बजगाईं, संगीतकर्मी

हरेक क्षेत्रमा समयअनुसार आफूलाई बदल्न सक्ने (दक्ष र अनुभवी) मानिसहरू नै अघि बढ्छन् । परिष्कृत रूपमा आफूलाई प्रस्तुत गर्न सक्ने, अनुभवी मानिसहरूभन्दा विषयमा दख्खल तथा ज्ञान नभएका मानिसहरूको प्रवेशका कारण नै नेपाली चलचित्रको कथा मजबुत हुन नसकेको हो ।

राजबल्लभ कोइराला, अभिनेता

खै के हो, के हो ?

विनोदकुमार पौड्याल, चलचित्रकर्मी

चलचित्र बनाउने कुरा सोच्दा नै आफ्नोपन बिर्सिएर कुनै विदेशी चलचित्रको नक्कल गर्न खोजिएका कारणले हो कि ?

तुलसी पराजुली, गायक

नेपाली चलचित्रमा कलाकारदेखि प्राविधिक पक्षसम्ममा लाखौं खर्च गरिन्छ, तर चलचित्रको मेरुदण्ड कथा अनि स्क्रृप्टमा खर्च गर्न भनेपछि निर्देशक अनि निर्माताको पसिना छुट्छ । हुन त क्रिएटिभीसँग पैसालाई तौलिनु हुँदैन तर कथाकारलाई राम्रै पैसा दियो भने उसले आफ्नो समय क्रिएटिभिटीमा खर्चिन्छ र राम्रो चिज बाहिर आउँछ ।

सशान कँडेल, गायक

गहन अध्ययन नगर्नु । विषयवस्तुका स-साना व्यवहारिक कुरामा ध्यान नपुर्‍याउनु । हतारमा कथा लेख्नु, पटकथा लेखनमा कमजोरी, नेपालीहरू चलचित्रको कथा लेख्ने विधामा अब्बल नहुनु ।

लक्ष्मी गिरी, डिजाइनर

निर्माताहरूको आफ्नै व्यथाहरू भएर पनि हुनसक्छ अथवा लेखकको अध्ययन र अनुभव कम भएकाले पनि हुनसक्छ । यद्यपि नेपाली चलचित्र क्षेत्रले आजभोलि कथा-पटकथाको गुणस्तर कायम गर्न थालेको छ, जसले भविष्यमा चलचित्र क्षेत्र अझ मजबुत हुने कुरामा आशावादी हुन सकिन्छ ।

सिर्जना गुरुङ, गायिका

सक्कलभन्दा नक्कल सजिलो भएर होला ।

राजु सिंह, संगीतकार

सबैलाई आफ्नै सिर्जना राम्रो लाग्छ । कथाकारले पनि आफूलाई राम्रो लागेरै पर्दामा उतार्नु हुन्छ होला । मलाई नेपाली चलचित्रको कथा नराम्रो जस्तो लाग्दैन, यद्यपि पटकथामा ध्यान दिन सकेको खण्डमा चलचित्र राम्रो हुन्छ ।

रोशन गुरुङ, गायक

मेरो विचारमा चलचित्रले नयाँ र राम्रो कथाको खोजी नगरेकाले नेपाली चलचित्रको कथा मजबुत हुन नसकेको जस्तो लाग्छ ।

जोगिन्दर पानवाला, अभिनेता

शायद हामी नयाँ विषयवस्तुमा काम गर्न डराउँछौं । एउटा चलचित्र हिट भयो भने त्यही चलचित्रको विषयवस्तुकै पछाडि दौडिन्छौं ।

अर्जुन अधिकारी, निर्देशक

आफ्नो मौलिक कथामा चलचित्र बनाउन डराउने अनि दक्षिण भारत तथा कोरियन चलचित्रबाट प्रभावित भएर चलचित्र निर्माण गर्ने होडबाजी चलेकाले यस्तो भएको हो ।

रक्षा सिंह राणा, भिजुअल एडिटर

मनका लागि नभै आँखाका लागि चलचित्र बन्ने परम्परा हावी भएकाले यस्तो भएको हो ।

आलोकश्री, संगीतकार

ह्याप्पी बर्थ डे

मिलन श्रेष्ठ
चैत २ गते

सुवास गिरी
चैत २ गते

अंशु थापा
चैत २ गते

धर्मेन्द्र सेवान
चैत २ गते

कृष्ण पोखरेल
चैत २ गते

नवराज आचार्य
चैत ३ गते

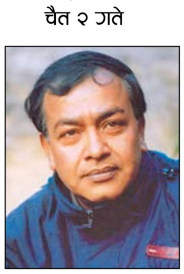
साहिल खान
चैत ३ गते

रोशन श्रेष्ठ
चैत ३ गते

एलिजा रिजाल
चैत ३ गते

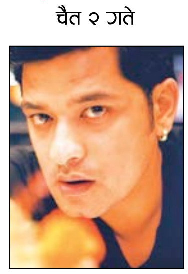
मेनुका थापा
चैत ४ गते

नृपेश उप्रेती
चैत ५ गते



देशभक्त खनाल
चैत ५ गते

चाँदनी शर्मा
चैत ५ गते



सविन श्रेष्ठ
चैत ५ गते

मिलन चाम्स
चैत ६ गते

देविराम पराजुली
चैत ६ गते

आर्जन पाण्डे
चैत ६ गते

आकांक्षा बस्याल
चैत ६ गते

चर्चामा

हिटको खोजीमा गायक रञ्जितकुमार

कृष्ण भट्टराई

दुई वर्षअघि बुद्धनगर, काठमाडौंको एउटा स्टुडियोमा चलचित्र 'धनवान्' को 'मेरो मनको मझेरीमा...' गीत रेकर्ड भैरहेको थियो । गायक रञ्जित कुमार तथा गायिका मेलिना राईको उक्त युगल गीतलाई संगीतबद्ध गरेका थिए– संगीतकार विकास चौधरीले । स्टुडियोभित्र गीत रेकर्ड भैरहेको बाहिरबाटै सुनेपछि आफ्नो एउटा चलचित्रको गीत रेकर्ड गराउन उक्त स्टुडियो पुगेका चलचित्र निर्माता दिलकुमार प्यासीले संगीतकार चौधरीसँग जिज्ञासा राखे- 'मुम्बईबाट गायक उदितनारायण झा काठमाडौं आएको थाहै थिएन, यहाँ गीत पो रेकर्ड गराइरहनुभएको रहेछ ।' निर्माता प्यासीको कुरा सुनेर संगीतकार चौधरी मज्जाले हाँसे । स्टुडियोभित्रबाट गायक रञ्जित कुमारलाई बाहिर बोलाएर निर्मातासँग चिनाउँदै चौधरीले भने- 'यी नयाँ गायक हुन् रञ्जित कुमार, स्वरको फ्लेवर उदितनारायणसँग ठ्याक्कै मिल्छ । तपाईं पनि झुक्किनुभयो ।'

रञ्जित कुमारको स्वर सुनेर निर्माता प्यासी मात्र झुक्किएका होइनन् । उनको स्वरबाट प्रभावित भएर निर्देशक उदय सुब्बा त उनलाई 'उदित भाइ' नै भनेर बोलाउँछन् भने निर्देशक ऋषि न्यौपानेले उनको नाम नेपाली उदित राखिदिएका छन् । संगीतकार विकास चौधरी तथा निर्देशक शंकर अधिकारी घायल पनि उनलाई उदित भाइ भनेर सम्बोधन गर्छन् । 'आफूभन्दा अग्रजले माया गरेर त्यस्तो सम्बोधन गर्दा खुसी लाग्छ,' रञ्जित कुमार भन्छन्- 'उदित नारायण झाको जस्तो फ्लेवर आउनु प्राकृतिक कुरा हो, यद्यपि म आफ्नै नामले चिनिन चाहन्छु ।'

२५ वर्षीय गायक रञ्जित कुमारको पूरा नाम रञ्जित कुमार सहनी हो । सांगीतिक क्षेत्रमा सक्रिय भएपछि उनले आफ्नो नामलाई दुई पटक परिमार्जन गरे । पहिलो पटक उनले आफ्नो नाम रञ्जित के सहनी राखे भने दोस्रो पटक संगीतकार चौधरीकै सल्लाहअनुसार रञ्जित कुमारका रूपमा मात्र प्रस्तुत भए । 'अब रञ्जित कुमारको नामबाटै अघि बढ्ने निर्णय गरेको छु,' साप्ताहिकसँगको भेटमा रञ्जितले भने- 'सांगीतिक नाम राखौं भन्ने सल्लाह भएपछि थर हटाएको हुँ ।'

रौतहट जिल्लाको गरुडा नगरपालिकास्थित गेडही गुठीमा तिहारको लक्ष्मीपूजाका दिन जन्मिएका रञ्जित कुमार सानै उमेरदेखि संगीतप्रति हुरुक्क थिए । २०६२ सालमा एसएलसी उत्तीर्ण भएपछि उच्च शिक्षाका लागि काठमाडौं आएका रञ्जित आईएस्सीमा भर्ना भए भने संगीतको विद्यार्थीका रूपमा प्रशिक्षणसमेत लिए । त्यसक्रममा उनले नरहरी प्रेमी, चण्डीप्रसाद काफ्ले, विकास चौधरी तथा गुरुदेव कामतजस्ता संगीतकर्मीसँग प्रशिक्षण लिन थाले । प्रशिक्षणको क्रम आजसम्म पनि जारी नै रहेको उनी बताउँछन् ।

सुगम संगीतमा आधारित आधुनिक गीत गाउन थालेका रञ्जित कुमार पछिल्लो समय चलचित्रको पार्श्व गायनमा समेत सक्रिय छन् । उनले हालसम्म गोरे, फागु, धनवान, नबुझिएको यो मन, सुटर, जञ्जिर, स्काउट, हिरोज, अग्नि, सहारा बेसहारा, जय गढीमाइ, मधेसी पुत्रसहित नेपाली, भोजपुरी तथा मैथिली भाषाका दुई दर्जनभन्दा बढी चलचित्रमा पार्श्व गायन गरिसकेका छन् ।

चलचित्र गोरेको शीर्षक गीत गोरे गोरे गोरे सबले भन्छन् गोरे...गीत लोकप्रिय भएकोमा दंग परेका यी युवा गायक संगीतकार विकास चौधरीप्रति विशेष आभारी छन् । गोरेको उक्त लोकप्रिय गीतका सर्जक विकास चौधरी नै हुन् । पहिले इन्जिनियरिङमा भर्ना भएका रञ्जितले सांगीतिक व्यस्तताका कारण उक्त अध्ययनलाई बीचैमा रोके । यतिबेला उनी अंग्रेजी साहित्यमा स्नातकोत्तर गर्दैछन् ।

गायिका जुना प्रसाईंसँगको युगल गीत न्यानो न्यानो अँगालोमा (चलचित्र : नबुझिएको यो मन) तथा मेलिना राईसँगको युगल गीत मेरो मनको मझेरीमा (चलचित्र : धनवान्) लोकप्रिय भएपछि आफूलाई सांगीतिक कार्यक्रमबाट पनि निम्ता आउन थालेकोमा रञ्जित दंग छन् । यसअघि उनले गाएको आधुनिक गीत बादलझैं उड्छु भन्छ्यौ पनि चर्चामा आएको थियो । रञ्जितले हालसम्म विभिन्न विधाका ५० भन्दा बढी गीतमा स्वर दिइसकेका छन् ।

उनले पार्श्व गायन गरेका झन्डै एक दर्जन चलचित्रका गीत सार्वजनिक हुन बाँकी नै छन् । जञ्जिर, सुटर, सहारा बेसहारा, अग्नि, नबुझिएको यो मन, जय गढीमाई, मधेसी पुत्र, फागु, गोरे आदि चलचित्र प्रदर्शन भए पनि अन्य चलचित्र प्रदर्शनको क्रममा रहेको उनी बताउँछन् । रञ्जित कुमारले स्वर दिएका रफ्तार, हिरोज, स्काउट आदि चलचित्र प्रदर्शन हुन बाँकी छन् ।

सांगीतिक यात्राको आधा दशकसम्म आइपुग्दा रञ्जितले नेपालका स्थापित संगीतकार शम्भुजित बाँसकोटा, वसन्त सापकोटा, विकास चौधरी, टंक बुढाथोकी, प्रह्लाद भक्त, नरहरि प्रेमी आदिका संगीतमा गीत गाउने मौका पाइसकेका छन् । 'संगीतकार शम्भुजित बासकोटाले मलाई असाध्यै माया गर्नु हुन्छ,' रञ्जित भन्छन्- 'उहाँ जस्तो विशिष्ट संगीतकारसँग गीत गाउन पाउँदा मैले आफूलाई भाग्यमानी मानेको छु ।'

यति हुँदा-हुँदै पनि रञ्जित अहिलेसम्म आफूलाई सुपरहिट गीतको गायक बनाउन सकेका छैनन् । 'मलाई एउटा सुपरहिट गीतको प्रतीक्षा छ,' रञ्जित भन्छन्- 'मलाई ब्रेक थ्रू चाहिएको छ, आशा छ म यसमा अवश्य सफल हुनेछु ।'

म्युजिक डायरी

एकल गायनमा रेखा

सिमसिमे पानीमा बोलको गीतको लेखन, संगीत र गायनमार्फत नेपाली सांगीतिक क्षेत्रमा आफ्नो परिचय बनाएकी गायिका रेखा शाहले काठमाडौंमा एकल गायन कार्यक्रम सम्पन्न गरेकी छिन् । २०४९ सालमा रेडियो नेपालले आयोजना गरेको देशव्यापी लोकगीत गायन प्रतियोगितामा प्रथम स्थान प्राप्त गरेको उनको पहिलो गीत 'सिमसिमे पानीमा' गाएको २५ वर्ष पुगेको अवसरमा गायिका शाहले एकल गायनसँगै रजत जयन्ती वर्ष मनाएकी हुन् । रेखा शाह फाउन्डेसनद्वारा आयोजित समारोहमा फाउन्डेसनका तर्फबाट समाजसेवामा सक्रिय शक्ति समूह नेपालकी संस्थापक सदस्य चरिमाया तामाङ र वरिष्ठ गायिका तारा थापालाई ताम्रपत्रसहित जनही ११ हजार १ सय ११ रुपैयाँले सम्मान समेत गरिएको थियो । कार्यक्रममा गायिका शाहले आफ्ना तथा नारायणगोपाल, तारादेवी, अरुणा लामा, डेजी बराइली, प्रेमध्वज प्रधान, उषा मंगेशकर, ज्ञानु राणाजस्ता अग्रज कलाकारका गीतहरू प्रस्तुत गरेकी थिइन् ।

तिमी मेरो साथी

संगीतकार राजु सिंह तथा गीतकार वसन्त वित्यासी थापाले आफ्नो सांगीतिक सहयात्राको रजत महोत्सवको अवसर पारेर एउटा म्युजिक भिडियो सार्वजनिक गरेका छन् । उनीहरूको सहयात्राको सातौं गीति-संग्रह तिमी मेरो साथीमा समावेश फूलभन्दा कमी छैन गीतको म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएको हो । राजेशपायल राईको स्वर रहेको उक्त गीतमा प्रदीप श्रेष्ठको संगीत संयोजन छ । भिडियोलाई सञ्जय पण्डितले निर्देशन गरेका छन् ।

११ वर्षमै म्युजिक भिडियो

११ वर्षीय गायक अधिश्री कसपाल छोरी अन्माउँदा... गीतको म्युजिक भिडियोसहित सांगीतिक क्षेत्रमा आएका छन् । सुरेश अधिकारीको संगीत तथा सुभाषचन्द्र ढुंगेलको शब्द रहेको उक्त गीतको भिडियोमा सरोज खनाल र वर्षा शिवाकोटीले अभिनय गरेका छन् । विमोचन समारोहमा संगीतकार अधिकारीले अधिश्रीको गायन क्षमताको प्रशंसा गरेका थिए ।

गीतमार्फत पर्यटन

नेपाल पर्यटन बोर्डले पर्यटकहरूलाई नेपालप्रति आकर्षित गर्न गीत-संगीतको माध्यम अपनाउने भएको छ । यसै साता बोर्डमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा बोर्डले गीत-संगीत तथा डिजिटल मार्केटमार्फत पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने घोषणा गरेको हो । बोर्डले आफ्नै युट्युब च्यानलमार्फत पर्यटनको सम्भावना बोकेका म्युजिक भिडियो सार्वजनिक गर्न थालेको हो । समारोहमा विपिन किरणको शब्द, मिलन मोक्तानको संगीत तथा टीका प्रसाईंको स्वरको हाम्रो मुस्ताङ गीतको भिडियो सार्वजनिक गरियो भने कीर्तिपुरको पर्यटकीय क्षेत्र समावेश गरिएको भिडियो पनि सार्वजनिक गरियो । बिजु कर्माचार्यको संगीत रहेको उक्त गीतमा दीपा महर्जनको स्वर छ ।

यो आँखाको...

चलचित्रका गीतहरूबाट लोकप्रियताको शिखर चुमिरहेका गायक, गीतकार तथा संगीतकार राजनराज शिवाकोटीको शब्द तथा संगीत निर्देशनमा सुगम संगीतमा आधारित आधुनिक गीतको एउटा रोमान्टिक म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएको छ । पोखराका गायक रोशन गुरुङको स्वरमा रेकर्ड भएको यो आँखाको.... शीर्षकको गीतको म्युजिक भिडियो बूढासुब्बा डिजिटलको युट्युब च्यालनबाट सार्वजनिक भएको हो । गीतका शब्दहरू शिवाकोटीसहित हरिहर आचार्यले पनि रचना गरेका हुन् । निर्देशक अर्जुन अधिकारीको निर्देशनमा तयार भएको म्युजिक भिडियोमा गायक रोशन गुरुङ आफैंले अभिनय गरेका छन् । पोखरामा छायांकन गरिएको म्युजिक भिडियोमा अभिनेत्री सारा शिर्पालीले गायक गुरुङलाई साथ दिएकी छिन् ।

आमालाई सम्मान

पोखरामा कलाकारका आमाहरूलाई सम्मान गरिएको छ । लोकगायिका हरिदेवी कोइरालाकी आमा जगतकुमारी भट्टराई, गायक कर्णदासकी आमा रत्नादेवी, गायक विनोद बानियाँकी आमा शान्ति बानियाँ तथा गायक रामभक्त जोजिजू तथा बिनित जोजिजूकी आमा योगमाया जोजिजू सम्मानित भएका हुन् । जननी आमा सम्मान कार्यक्रमअन्तर्गत उनीहरूलाई सम्मान गरिएको हो ।

फिल्मी डायरी

संघको साधारणसभा

नेपाल चलचित्र कलाकार संघले १६ औं वार्षिक साधारण सभा मनाउने क्रममा विभिन्न विधामा पुरस्कार तथा सम्मान प्रदान गरेको छ। समारोहमा मदनकृष्ण श्रेष्ठ तथा हरिवंश आचार्य (मह जोडी) लाई १ लाख ११ हजार १ सय ११ रुपैयाँ राशिको नेपाल चलचित्र कलाकार संघ राष्ट्रिय पुरस्कार-२०७४ बाट सम्मानित गरिएको छ। कार्यक्रममा ५१ हजार १ सय ११ रुपैयाँ राशीको नेपाल चलचित्र कलाकार संघ शान्ति मास्के राष्ट्रिय पुरस्कार-२०७४ कलाकार आरपी पन्तलाई प्रदान गरियो। चलचित्र क्षेत्रमा चार दशकभन्दा लामो योगदान पुऱ्याएकोमा अग्रज नृत्य निर्देशक वसन्त श्रेष्ठ तथा चलचित्र निर्माण नियन्त्रक गेहेन्द्रप्रसाद धिमाललाई नेपाल चलचित्र कलाकार संघ विशेष सम्मान-२०७४ बाट सम्मान गरियो। चलचित्र पत्रकार तुलसी गिरि भावुक, गीता अधिकारी तथा आरके सुवेदीलाई नेपाल चलचित्र कलाकार संघ चलचित्र पत्रकारिता सम्मान-२०७४ प्रदान गरियो। अभिनेत्री दीपिका प्रसाईंले नेपाल चलचित्र कलाकार संघ नवप्रतिभा प्रोत्साहन सम्मान-२०७४ पाइन्। कलाकार संघका लागि विशेष योगदान दिने निर्देशक राजेन्द्र सलभ, अभिनेता जय श्रेष्ठ, अधिवक्ता शम्भु निरौला तथा कलाकार प्रकाश धितालंलाई नेपाल चलचित्र कलाकार संघ सेवा सम्मान-२०७४ बाट सम्मान गरियो।

बन्ने भो द ब्रेकअप

ग्याङस्टार ब्लूज का डेब्यू ब्वाई आशिरमान देशराज जोशीलाई लिएर गाजल् टिमले चलचित्र द ब्रेकअप घोषणा गरेको छ। चलचित्रमा आशिरमानको जोडीका रूपमा अभिनेत्री शिल्पा मास्के छिन् भने, अभिनेता सलोन बस्नेतसँग नव-अभिनेत्री इच्छा कार्कीको जोडी बाँधिने भएको छ।

चैत ३० को भिडन्त

नयाँ वर्ष २०७५ लाई स्वागत गर्ने उद्देश्यका साथ चैत ३० मा दुई स्टार अभिनेताको भिडन्त हुने भएको छ। उक्त दिन अभिनेता प्रदीप खड्काको चलचित्र लिलिबिली तथा दयाहाङ राई अभिनीत चलचित्र नेप्टे एकसाथ प्रदर्शनमा आउँदैछ। यी दुवै चलचित्रको गीत र ट्रेलर सार्वजनिक भैसकेका छन्। लिलिबिलीलाई मिलन चाम्सले र नेप्टेलाई देवकुमार श्रेष्ठले निर्देशन गरेका हुन्।

तयार भयो मिस्टर भर्जिन

चलचित्र मिस्टर भर्जिनले रिलिज डेट तय गरेको छ। चलचित्र निर्माण टिमले २०७५ को भदौ १ गते चलचित्र प्रदर्शनमा ल्याउन लागेको हो। चलचित्रलाई विशारद बस्नेतले निर्देशन गरेका हुन्। यो चलचित्रमा गौरव पहारी, कमलमणि नेपाल, मरिष्का पोखरेल, भोलाराज सापकोटा, विजय बराल, रविन्द्र झा, सागर ढकाल, सिर्जना सुब्बालगायतका कलाकारको अभिनय छ।

शत्रुगतेको टुर

चैत ९ गतेबाट देशैभर प्रदर्शन हुने चलचित्र शत्रु गते टिमले काठमाडौंबाहिरका विभिन्न सहरमा रोड शो सम्पन्न गरेको छ। रुस्लान मह शत्रुगते यात्रा २०७४ नाम दिइएको यो यात्रामा कलाकार हरिवंश आचार्य, किरण केसी, शिवहरी पौडेल, पल शाह, आँचल शर्मा र जुनु रिजाल लगायत छन्। मोफसलका दर्शक तथा सञ्चारकर्मीसँग भेटघाट गर्ने उद्देश्यले चलचित्रको मोफसल टुर गरिएको हो। फागुन ३० गतेसम्म चलेको कन्सर्टको शुभारम्भ हेटौंडाबाट भएर पोखरासम्म सम्पन्न भैसकेको छ। यससँगै बिर्तामोड, दमक र इटहरीमा शत्रुगतेको सांगीतिक कन्सर्ट हुदैछ।

आउँदैछ खतरनाक

निर्देशक ऋषि न्यौपानेले चलचित्र 'खतरनाक' तयार भएको बताएका छन्। प्रेम कथामा आधारित द्वन्द्व प्रधान यो चलचित्रमा सञ्चिता लुईंटेल, हर्षिका श्रेष्ठ, दिनेश केसी, बिरेन डिसी, दिपेशराज पाण्डे, भूपेन्द्र डाँगी, दावा लामा आदि कलाकारहरुले अभिनय गरेका छन्।

सानो पर्दा

अभिनयसम्बन्धी रियालिटी शो

नेपालमा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको अभिनयसम्बन्धी रियालिटी शो नेपाल्स मेगा सिनेस्टार हुने भएको छ। यसबारेमा आयोजकले काठमाडौंमा पत्रकार सम्मेलन गरेर जानकारी दिएको छ। ओमेगा इन्टरटेनमेन्टको प्रस्तुति रहने मेगा सिनेस्टार एपी वान एचडी टेलिभिजनबाट प्रसारण हुनेछ। विजेताले २० लाख रुपैयाँ र एउटा कार प्राप्त गर्ने कार्यक्रम निर्देशक प्रवेश सम्राट बरालले जानकारी दिए। चैत २८ गतेदेखि यसको अडिसन प्रारम्भ हुनेछ। बरालका अनुसार काठमाडौं, चितवन, पोखरा, बुटवल, नेपालगन्ज, वीरगन्ज, इटहरी गरेर नेपालका ७ प्रमुख सहरहरूमा अडिसन हुनेछ। उक्त रियालिटी शोमा मुख्य निर्णायकका रूपमा निर्देशकद्वय निश्चल बस्नेत, शोभित बस्नेत र मिस नेपाल (सन् २००२) मालिभका सुब्बा छन्। शोको होस्ट गायक सन्तोष लामाले गर्नेछन्।

कमेडी किङको पालो

नेपालमा अन्तर्राष्ट्रियस्तरको हास्य व्यंग्यात्मक रियालिटी शो कमेडी किङको सञ्चालनमा आउने भएको छ। राजधानीमा पत्रकार सम्मेलनको आयोजना गरी उक्त रियालीटी शो सञ्चालनबारे जानकारी दिइयो। कमेडी किङ नेपाली अनलाइन टेलिभिजनको सहकार्यमा निर्माण तथा प्रसारण हुने जनाइएको छ। वैशाखदेखि देशभरबाट आवेदन संकलन गरी प्रतिस्पर्धात्मक रियलिटी शो कमेडी किङको आयोजना गर्न लागेको कार्यक्रम संयोजक सुन्दर पुनले जानकारी दिए। उक्त रियालिटी शोमार्फत कमेडी किङ बन्ने प्रतियोगीले निशानको सब्सीडरी बजेट कार ड्याटसन रेडी गोसहित नगद पुरस्कार प्राप्त गर्ने छन्। दोस्रो र तेस्रो हुने प्रतियोगीलाई दुबई, कतारलगायत युरोप भ्रमणको प्याकेजसहित क्रमशः १० लाख र ५ लाख रुपैयाँ पुरस्कार प्रदान गर्ने कार्यकारी निर्देशक राजकुमार विष्टले बताए।

ट्रेलर/पोस्टर

नेप्टेको ट्रेलर

चैत ३० गतेदेखि प्रदर्शनमा आउने चलचित्र नेप्टेको ट्रेलर सार्वजनिक गरि एको छ। देवकुमार श्रेष्ठद्वारा निर्देशित यो चलचित्रमा दयाहाङ राई पहिलो पटक नकारात्मक भूमिकामा प्रस्तुत भएका छन्। चलचित्रमा दयाहाङसँगै रोहित रुम्बा, बुद्धि तामाङ, अर्जुन गुरुङ, छुल्टिम गुरुङ आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन्।

कोहलपुर एक्सप्रेस

विशाल भण्डारीको निर्देशन रहेको पहिलो चलचित्र कोहलपुर एक्सप्रेसको शिर्ष गीतको लिरीकल भिडियो सार्वजनिक भएको छ, जसमा कालीप्रसाद बाँस्कोटाको शब्द, संगीत तथा स्वर सुन्न सकिन्छ। वैसाख १४ मा प्रर्दशन हुने यो चलचित्रमा केकी अधिकारी, विनोद न्यौपाने, ऋचा शर्मा, प्रियंका कार्की, बुद्धि तामाङ, रवीन्द्र झा, कुशाग्र भट्टराई आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन्।

भोरको टिजर

यादवकुमार भट्टराईद्वारा निर्देशित चलचित्र भोरको टिजर सार्वजनिक भएको छ, जसमा दाइजोको पीडा झल्काइएको छ। वैशाख २१ गतेदेखि प्रदर्शन हुने यो चलचित्रले मधेशको सबैभन्दा ठूलो समस्या दाइजो प्रथाको यथार्थ कथा बोल्ने निर्माण युनिटको भनाइ छ। कृष्ण धारावासीको कथामा निर्मित चलचित्रमा डली सरकार, रामनारायण ठाकुर, अनिता रानी मण्डल, राजेश सक्सेना, बी एन पटेल, डली सरकार, प्रमेश झा, बटुक राज मिश्र, अनिता देव, पूजा कर्ण आदि कलाकारहरू प्रमुख भूमिकामा छन्।

तिमीसँगको ट्रेलर

चैत २३ गतेदेखि प्रदर्शनमा आउने चलचित्र 'तिमीसँग' को ट्रेलर सार्वजनिक भएको छ। चलचित्रको ट्रेलरमा अभिनेत्री साम्राज्ञी राज्य लक्ष्मी शाहसँग अभिनेताद्वय आकाश श्रेष्ठ तथा नाजिर हुसेनको रोमान्टिक दृष्यलाई कैद गरिएको छ। लभ-सिनलाई देखाइएको छ। यो चलचित्र चैत २३ गतेबाट देशैभर प्रदर्शनमा आउँदैछ।

बोबीको टिजर

उमेश थापा र कविता गुरुङको मुख्य भूमिका रहेको चलचित्र बोबीको टिजर सार्वजनिक भएको छ, जसमा उक्त जोडीको प्रेममा परिवार बाधक बनेको देखाइएको छ। मिलन चाम्सद्वारा निर्देशित यो चलचित्रमा विजय लामा, रुबी राणा शाह, देशभक्त खनाल, रश्मि भट्ट, रवि गिरी, सूरवीर पण्डित, बादल भट्ट, पुर्णिमा लामा, शिशिर राणाले पनि अभिनय गरेका छन्।

बलिउड

दबंग-३ को तयारी

सलमान खान र दबंग-३ बीच निकै गहिरो सम्बन्ध छ । सलमानको करियरमा दबंग चलचित्रले ठूलो भूमिका निर्वाह गरेको छ । दबंग-३ तथा दबंग-२ लाई दर्शकले अत्यन्त रुचाए । दबंग-३ का अघिल्ला दुई श्रृंखला अत्यधिक सफल भएकै कारण दर्शकहरूमा तेस्रो सिक्वेलको प्रतीक्षा छ । यसबीच सलमानले दबङ्ग-३ का लागि निर्देशक तय गरेका छन् । केही वर्षअघि आफ्नो अभिनय करियर धरमराउन लागेको बेला 'वान्टेड' जस्तो सफल चलचित्र बनाइदिने निर्देशक प्रभु देवालाई सलमानले दबंग-३ को निर्देशनको जिम्मेवारी सुम्पिएको बताइन्छ । यसअघि अनुराग कश्यपले दबंग तथा अरबाज खानले दबंग-२ को निर्देशन गरेका थिए । निर्देशकका रूपमा अनुबन्ध भएलगत्तै प्रभु देवाले पनि यो नयाँ चलचित्रमा चुलबुल पाण्डेलाई चुलबुले भूमिकामै प्रस्तुत गर्ने तयारी भैरहेको बताउँदै अभिनेत्रीमा पनि सोनाक्षी सिन्हा नै दोहोरिन सक्ने जानकारी दिएका छन् ।

इरफानको स्वास्थ्य

अभिनेता इरफान खान गम्भीर बिरामी भएको समाचार सार्वजनिक भएको छ । इरफानले केही दिनअघि आफूलाई एउटा दुर्लभ रोग लागेको, यद्यपि रोगका बारेमा सबै कुरा थाहा नभएको बताएका थिए । रोगका बारेमा सबै कुरा पत्ता लागेपछि आफैंले आफ्ना प्रशंसकहरूको जिज्ञासा शान्त पार्ने खान स्वयंले बताएका थिए । इरफानको उक्त भनाइपछि बलिउडमा मात्र होइन, उनका सम्पूर्ण प्रशंसकमाझ हलचल मच्चियो । कतिपयले त उनलाई ब्रेन ट्युमर भएको हल्लासमेत चलाए । यसबीच उक्त हल्ला गलत भएको इरफानका साथी कोमल नाहटाले बताएका छन् । केही दिनपछि नै इरफानले यस विषयमा जानकारी गराउने नाहटा बताउँछन् । यसबीच इरफानकी श्रीमती सुतापा सिकदरले इरफानलाई योद्धाको संज्ञा दिँदै उनी अहिले हरेक प्रकारका अप्ठ्यारासँग लडिरहेको उल्लेख गरेकी छिन् । सुतापाले प्रशंसकहरूलाई गलत कुराको पछाडि लाग्नुभन्दा इरफानका लागि प्रार्थना गर्न अनुरोध गरेकी छिन् ।

पहिलो पटक जोडी

बलिउडका चकलेटी अभिनेता वरुण धवन तथा सुन्दर अभिनेत्री कट्रिना कैफले अहिलेसम्म सँगै काम गरेका छैनन् । दर्शकहरूले उनीहरूलाई जोडीका रूपमा हेर्न चाहेको भए पनि हालसम्म त्यस्तो साइत जुरेको थिएन । अहिले आएर एउटा नयाँ चलचित्रमार्फत यी दुई लोकप्रिय कलाकार जोडीका प्रस्तुत हुने भएका छन् । नृत्यमा आधारित चलचित्र एबीसीडी-३ को श्रृंखलामा यी दुई कलाकार मुख्य भूमिकामा प्रस्तुत हुने निश्चित भएको हो । त्यसो त वरुण धवन यो चलचित्रको अघिल्लो श्रृंखलामै प्रस्तुत भैसकेका छन् । नयाँ श्रृंखलामा उनले कट्रीनाको साथ पाउन लागेका हुन् । एबीसीडी-३ लाई रेमो डिसूजा तथा भुषण कुमारले निर्माण गर्न लागेका हुन्, जसमा वरुण तथा कट्रिनाबाहेक अर्की एक अभिनेत्री पनि मुख्य भूमिकामा प्रस्तुत हुने बताइन्छ । वरुणले आफूलाई नृत्यमा अब्बल बनाइसकेका छन् भने कट्रिनालाई पनि सलमान खानले बेस्ट डान्सर घोषित गरिसकेका छन् ।

आमा बनेपछि

बलिउड अभिनेत्री लिसा हेडन आमा बनेको नौ महिना भयो । चलचित्रको अभिनयका साथै मोडलिङ तथा फेसनको क्षेत्रमा समेत नाम बनाइसकेकी यी अभिनेत्रीले डिनो लालवानीसँग विवाह गरेको केही वर्ष भयो । उनीहरू नौ महिनाअघि एउटा छोराको अभिभावक बनेका हुन् । उनीहरूले छोराको नाम ज्याक लालवानी राखेका छन् । आयशा, हाउसफुल-३ तथा क्विन जस्ता चलचित्रमा उत्कृष्ट अभिनय गरेकी लिसा आफ्नो शरीरलाई लिएर जहिले पनि सचेत मानिन्छिन् । आफ्नो व्यक्तिगत जीवनका बारेमा धेरै बोल्न नचाहने यी अभिनेत्रीले अहिले आमा बनेपछि भने गर्भवती भएदेखि आमा बनिसकेको अवस्थासम्मका कुरा सार्वजनिक गर्न थालेकी छिन् । यसबीच लिसाले सामाजिक सञ्जालमा केही तस्विर सार्वजनिक गरेकी छिन्, जसमा उनको शरीर निकै आकर्षक देखिएको छ । आफ्नो छोरा तथा आफ्नै शरीरलाई मात्र ध्यान दिइरहेकी यी अभिनेत्रीले चलचित्रको अभिनयका बारेमा भने कुनै योजना बनाइसकेकी छैनन् ।

मेरो सेक्रेट

मेरा केटी साथी नै छैनन्

कृष्ण भट्टराई

सर्लाहीमा जन्मिएका विजय बराल अहिले चलचित्र अभियनमा सक्रिय छन् । उनले यो वर्ष मात्र तीनवटा चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका छन् भने त्यसअघि पनि झन्डै एक दर्जन चलचित्रमा अभिनय गरेर दर्शकको मन जितेका छन् । सानैदेखि कलाकार बन्ने सौख भएका यी अभिनेता काठमाडौं आएपछि रंगमञ्चतर्फ आकर्षित भए । गुरुकुलमा सुनिलकुमार पोखरेलसँग प्रशिक्षण लिएपछि उनी नाटकको अभिनयमा सक्रिय भए । दुई दर्जनभन्दा बढी नाटकमा अभिनय गरेपछि बरालले पहिलो पटक चलचित्र 'छड्के' मा अभिनय गर्ने मौका पाए । पहिलो चलचित्रमै प्रभावकारी भूमिका निर्वाह गरेपछि उनी एकपछि अर्को गर्दै विभिन्न चलचित्रमा सक्रिय हुँदै गए । साँघुरो, कर्कस, कबड्डी, कबड्डी-कबड्डी, मौन, मिस्टर झोले आदि चलचित्रमार्फत विजयले आफ्नो अभिनय कौशल प्रस्तुत गरिसकेका छन् । हालै मात्र चलचित्र पण्डित बाजेको लौरी तथा मिस्टर भर्जिनको छायांकन सम्पन्न गरेका बराल चलचित्र 'हुर्रे' मा मुख्य अभिनेताका रूपमा प्रस्तुत भएका छन् । प्रायः हास्य शैलीको भूमिका निर्वाह गरिरहेका बराललले साप्ताहिकमार्फत आफ्ना सेक्रेट कुरा यसरी व्यक्त गरेका छन् :

बोल्ने शैली

सानै उमेरदेखि ममा एउटा अचम्मको बानी विकसित भएको छ । सार्वजनिक समारोह, भेला, बैठक अथवा स-साना मिटिङहरूमा म निकै कम बोल्छु कि त बोल्दै बोल्दिन, तर जब हामी नजिकका साथीहरू भेला हुन्छौं, त्यति बेला साथीहरू मलाई 'चुप लागेर बस् न यार' भन्न बाध्य हुन्छन् । मेरो यो अनौठो बानी निकै कमलाई मात्र थाहा छ ।

नो गर्लफ्रेन्ड

पत्याउनुहुन्न होला, २८ वसन्त पूरा गरिसकेको यो जीवनमा मैले कुनै केटी साथी बनाएको छैन । बनाएको छैन भन्दा पनि बनाउने मौकै जुरेको छैन भन्दा उचित होला । केटी साथी नै नभएपछि गर्ल फ्रेन्ड हुने त कुरै भएन । त्यसैले भविष्यमा मेरो मागी विवाह हुने निश्चित छ । केटी साथी नभएकाले आजको मितिसम्म म कुमार नै रहेको सगौरव घोषणासमेत गर्न चाहन्छु ।

अम्मलबाट टाढा

म सर्लाहीमा जन्मिएको केटो । तराईमा जन्मिएको केटो, किशोरबाट युवाअवस्थामा आइपुग्दासम्म कुनै न कुनै कुराको अम्मली त हुनुपर्ने हो नि, तर अहँ मैले आजको मितिसम्म पान, सुपारी, खैनी, रक्सी, चुरोट, पानपरागजस्ता कुनै पनि कुरा मुखमा हालेको छैन । अँ...अभिनय गर्ने क्रममा एक-दुई सर्को चुरोट तान्दा पुर्लुक्कै ढलेको चाहिं झलझली सम्झन्छु ।

गायक

म पार्ट टाइम गायक पनि हुँ । 'बिलगेट्स पण्डित' शीर्षकको नाटकका लागि मैले 'सुनसान अँध्यारो संसारमा..' शीर्षकको गीत नै रेकर्ड गराएको छु, जसमा सागर प्रसाईंको शब्द तथा आधासुर ब्यान्डको संगीत छ । यसबाहेक चलचित्र पशुपतिप्रसादमा समेत मैले धेरै ठाउँमा आलाप गाएको छु । कहिलेकाहीं जमघटमा कसैले आग्रह गर्‍यो भने म गीत गाउन समेत तयार हुन्छु ।

राजनीति

कलेजमा छँदा मैले केही वर्ष राजनीति पनि गरें । आईकम पढ्दा गाउँकै कलेजमा अनि बीबीएस पढ्दा मीनभवन क्याम्पसमा विद्यार्थी संगठनका लागि राजनीति गरेको थिएँ । कलाकारितामा सक्रिय भएपछि भने म राजनीतिबाट धेरै टाढा आएँ । अब भविष्यमा पुनः त्यो क्षेत्रमा पुग्ने सम्भावना पनि छैन ।

कमलो मन

साथीभाइहरूलाई मोटिभेसन दिने कुरामा म सधैं अग्रपंक्तिमा हुन्छु । कसैलाई सम्झाउनुपर्‍यो, अघि बढ्न उत्साह जगाउनुपर्‍यो भने सबैले मलाई नै अघि सार्छन् । आजको मितिसम्म कसैलाई पनि थाहा नभएको कुरा के हो भने राति कोठामा एक्लै हुँदा म प्रायः रुन्छु । अनामनगरको मण्डला थिएटरको माथिल्लो तल्लामा मेरो बसाइ छ । राति जब सुनसान हुन्छ, मलाई रुन मन लाग्छ । त्यसरी रुँदा मन पनि हल्का हुन्छ ।

क्यारिकेचर

गाउँमा छँदा म क्यारिकेचर गर्ने कलाकारका रूपमा चिनिन्थिें । म स्कुलमा छँदादेखि नै क्यारिकेचर गर्थें । काठमाडौं आएपछि नाटकमा अभिनय गर्ने क्रममा पनि मैले क्यारिकेचर गरेको छु । चलचित्रमा भने मैले आजसम्म यो कला प्रदर्शन गर्ने मौका पाएको छैन । म प्रायः हस्की स्वर भएका सबै नेताको क्यारिकेचर गर्न सक्छु । खासगरी स्व. सुशील कोइराला, शेरबहादुर देउवा, रामचन्द्र पौडेल अनि बलिउड अभिनेता नाना पाटेकरजस्ता भासिएको स्वर भएका नेताको बोली त हुबहु उतार्छु ।

• विजय बराल, अभिनेता

तस्बिर: नविनबाबु गुरुङ/ स्टिटेगोपाल ढटकम

मलाई मनपर्छ

सरिता लामिछानेलाई मनपर्ने कलाकार

अभिनयमा राम्रै दख्खल भएकी अभिनेत्री सरिता लामिछानेलाई चिनाउने एउटा गतिलो परिचय उनी सिरियल क्विनसमेत हुन् । सन्तानको माया, श्रीमान्-श्रीमती, हवल्दार सुन्तलीलगायत केही चलचित्रमा समेत देखिएकी लामिछाने झन्डै २० वर्षदेखि यो क्षेत्रमा निरन्तर सक्रिय छिन् । उनले अभिनय तथा निर्देशन गरिरहेको टेलिश्रृंखला परिचय अहिले नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको छ । चैतको तेस्रो साता नेपाल चलचित्र कलाकार संघले आयोजना गर्ने फान एवार्डको तयारीमा सक्रिय अभिनेत्री लामिछानेले आफूलाई मनपर्ने केही कलाकारका बारेमा आफ्नो धारणा यसरी व्यक्त गरेकी छिन् :

मह जोडी : मह जोडीलाई मन नपराउने सायदै कोही हुनुहुन्छ होला । तीमध्ये म पनि एक हुँ । मदनकृष्ण आफ्नै बुबा जस्तै लाग्छन् भने हरिवंश जेठा दाइ जस्तै । नेपाली कला क्षेत्रमा उहाँहरूको व्यक्तित्व निकै राम्रो भनेर भनिराख्नु पर्दैन । मलाई उहाँहरूको अभिनय निकै राम्रो लाग्छ । उहाँहरू मन पर्ने अर्को कारण आफूभन्दा सानोलाई माया गर्ने र नयाँलाई हौसला प्रदान गर्ने उहाँहरूको स्वभाव पनि हो । उहाँहरू समग्र कला क्षेत्रको अभिभावक पनि हो । उहाँहरूलाई जतिपटक भेट्छु सधैं अभिभावकका रूपमा अनुभव गर्न पाएकी छु ।

तुलसी घिमिरे : तुलसी घिमिरे नेपाली चलचित्र क्षेत्रको गर्विलो निर्देशक हुनुहुन्छ । दर्जनौं चलचित्रको निर्देशन गर्नुभएका घिमिरेले नै मलाई आजभन्दा १९ वर्षअघि चलचित्र मुक्तिबाट यो क्षेत्रमा ल्याउनुभएको हो । त्यतिबेला उहाँले यो क्षेत्रमा नल्याएको भए म अहिले कहाँ हुन्थे होला ? भन्न सक्दिन । उहाँ मेरो गुरु पनि हो, जसले सधैं सा-साना कुराहरू सिकाउँदै अहिलेसम्म साथ दिनुभएको छ ।

ऋषि लामिछाने : ऋषि लामिछानेलाई श्रीमान्का रूपमा हेर्ने हो भने उहाँका बारेमा एउटा पुस्तक नै लेख्न सकिन्छ । मैले उहाँसँग धेरै चलचित्र र सिरियलमा काम गरेकी छु । उहाँले नयाँ कलाकारलाई जुन हिसाबले व्यवहार गर्नुहुन्छ त्यो मलाई निकै मन पर्छ । उहाँको क्षमता र अहिलेसम्म गरेका कामको परिणाम पनि मलाई असाध्यै मन पर्छ ।

मिथिला शर्मा : मिथिला शर्मालाई चलचित्र इतिहासमा सधैं गर्व गर्न लायक अभिनेत्रीका रूपमा लिन्छु । उहाँले धेरै वर्षअघि अभिनय गरेको चलचित्र चेलीबेटीदेखि केही दिनअघि मात्रै रिलिज भएको मंगलमसम्म हेरेकी छु । सबै चलचित्रमा उहाँले गरेको अभिनयले मलाई सधैं लोभ्यायो । कतिपय चलचित्र हेरेर त म रोएँकी पनि छु । यसबाहेक उहाँलाई भेट्दा सधैं राम्रो व्यवहार गर्नुहुन्छ, मीठो बोल्नुहुन्छ, माया गर्नुहुन्छ । उहाँसँग मैले केही सिरियलमा समेत काम गरेकी छु ।

प्रस्तुति : रामजी ज्ञवाली

विकेन्ड लाइभ

त्रिशला गुरुङ लाइभ @ लेकसाइड

युट्युबबाट चर्चामा आएकी त्रिशला गुरुङ भोलि चैत ३ गते शनिबार पोखरामा झुल्किँदैछिन् । कभर गीत गाएर लाखौं फ्यान कमाएकी उनले आफ्नो प्रस्तुतिबाट पोखरेली दर्शकलाई झुमाउनेछिन् । त्रिशला गुरुङ लाइभ एट अक्सिजन नामक इभेन्टमार्फत पोखरा लेकसाइडको अक्सिजन लाउन्ज बारमा प्रस्तुति राख्दै उनले दर्शकको सांगीतिक तृष्णा मेटाउन पहल गर्नेछिन् । कार्यक्रम बेलुका ७ बजेबाट सुरु हुनेछ । अग्रिम बुकिङ गर्नेका लागि १ हजार रुपैयाँ र डोर सेलमार्फत खरिद गर्नेका लागि १ हजार ५ सय रुपैयाँको प्रवेश शुल्क तोकिएको यो कार्यक्रमलाई स्टेरियो सोनिक नेपालले व्यवस्थापन गरेको हो । कार्यक्रममा थप आकर्षणका रूपमा काठमाडौंको अकस्टिक्स ब्यान्डले आफ्नो प्रस्तुति राख्नेछ ।

स्थान : अक्सिजन लाउन्ज बार लेकसाइड
समय : बेलुका ७ बजे
टिकट दर : १ हजार ५ सय रुपैयाँ
कलाकारहरू : त्रिशला गुरुङ र अन्य

राजाराम पौडेल

केतन @मोक्ष

आज शुक्रबार फुर्सदिलो हुनुहुन्छ भने मोक्षमा लाइभ म्युजिक सुन्न सक्नुहुनेछ । कलाकार चेतनले विभिन्न चर्चित कलाकारहरूको आवाजमा आफ्नो प्रस्तुति दिनेछन् । केतन@मोक्ष : बेसक्याम्प म्युजिक फेस्टिबल नाम दिइएको यो कार्यक्रममा केतनले विश्वका चर्चित सेलिब्रेटीहरूका गीत सुनाउनेछन् ।

स्थान : मोक्ष, झम्सिखेल
कलाकार : केतन

विकेन्ड रेस्टुराँ

किङ्स वेमा नेवारी स्वाद

दरबारमार्गमा डुल्दै हुनुहुन्छ र नेवारी परिकारको खोजीमा हुनुहुन्छ भने छेली क्याफे तपाईंको सही छनौट हुन सक्छ । नेवारी परिकार भन्ने बित्तिकै छिटो र हाइजेनिक हुन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ । लुभुका किरण श्रेष्ठले सञ्चालन गरेको छेली क्याफेमा चटामरी, नेवारी ससेज, बारा, हाँसको छोयला, सफुमिचा, क्न्वी बाराजस्ता परिकारहरूको स्वाद लिन सकिन्छ । तुलनात्मक रूपमा अन्य रेस्टुराँभन्दा छेली क्याफेले पस्किने परिकार सस्तो छ । नेवारी भाषामा छेलीको अर्थ भूमिगत भन्ने लाग्छ । यो क्याफे पनि भूमिगत नै छ । क्याफेले एक पटकमा ३० देखि ४० जनालाई सेवा दिन सक्छ । एक महिनाअघि खुलेको यो क्याफेमा खाजा खान जाँदै हुनुहुन्छ भने खल्तीमा ३ सय रुपैयाँ भए पुग्छ । यो क्याफेको सजावट पनि आकर्षक छ । क्याफे पुराना काठबाट बनाइएको छ । तीनवटा कोठामा पलेटी कसेरै खान सकिन्छ । वाल पेपरले सजाइएका भित्ताहरू छन्, जहाँ चर्चित अन्तर्राष्ट्रिय सेलिब्रेटीहरूका तस्बिर टाँगिएका छन् । खासगरी दरबारमार्ग वरिपरिका कार्यालय र नेवारी परिकारका पारखीहरूलाई लक्षित गरेर यो क्याफे सञ्चालन गरिएको सञ्चालक किरण श्रेष्ठले बताए ।

रेस्टुराँ : छेली क्याफे
स्थान : दरबारमार्ग
स्पेसल परिकार : चटामरी, नेवारी ससेज, बारा, हाँसको छोयला, सफुमिचा

विकेन्ड नाइट

डेजाभुमा ल्याटिन नाइट

नृत्य गर्न वा हेर्न कत्तिको रुचाउनुहुन्छ ? त्यसमा पनि ल्याटिन डान्स रुचाउनेहरूलाई आइतबार फोर्ट साल्सा स्टुडियोले विशेष कार्यक्रमको आयोजना गरेको छ । दरबारमार्गस्थित क्लब डेजाभुमा ल्याटिन डान्स कार्यक्रमको आयोजना हुँदैछ ।

स्थान : क्लब डेजाभु, दरबारमार्ग **समय** : साँझ साढे ७ बजे

प्रतियोगिता

दमकमा रोबोट प्रतियोगिता

झापाको दमकमा आज चैत २ गते शुक्रबार रोबोट प्रतियोगिता हुने भएको छ । परिकल्पना नेपाल दमकले काठमाडौं उपत्यकाबाहिर दमकमा पहिलो पटक रोबोट प्रतियोगिता गर्न लागेको हो । प्रतियोगितामा विभिन्न कलेजका विद्यार्थीहरूले निर्माण गरेका १५ वटा रोबोटको सहभागिता रहनेछ भने ८ वटा रोबोटबीच प्रतिस्पर्धा हुनेछ ।

प्रतियोगिता दमकस्थित कस्मिक पार्टी प्यालेसमा हुनेछ भने प्रवेश निःशुल्क गरिएको छ । प्रतियोगितामा पोखरा, काठमाडौं इन्जिनियरिङ कलेज, काठमाडौं विश्वविद्यालय, केन्द्रीय प्रविधि विद्यालय हात्तीसार धरान, श्रीयन्त्र कलेज दमक, दमक बहुमुखी क्याम्पस तथा इलाम र दमकबाट दुई जनाले स्वतन्त्र रूपमा सहभागिता जनाउनेछन् ।

विष्णु सुब्बा

विकेन्ड ब्यान्ड

द नेस्टमा नट्टु शाह

भोलि शनिबार फुर्सदमा हुनुहुन्छ ? सांगीतिक माहोलमा आफूलाई भुलाउन चाहनुहुन्छ भने ठमेलको द नेस्टमा कलाकार नट्टु शाहको ब्यान्डको प्रस्तुति रहेको छ । गायक, लेखक, कमेडियन शाहसँगै डिजेहरूले पनि आफ्नो प्रस्तुति दिनेछन् । द नेस्ट बार, पब र लाउन्जमा दर्शकहरूले रमाइलो गर्न सक्नेछन् ।

स्थान : द नेस्ट ठमेल
समय : साँझ ७ बजे

चलचित्र

पञ्चायत

निर्देशक/लेखन : शिवम अधिकारी
निर्माता : गणेश गिरी, रवि अधिकारी
संगीतकार : टंक बुढाथोकी
कलाकार : सरोज खनाल, नीता ढुंगाना, जाहन्वी बस्नेत, रूपा राना, गीता अधिकारी, गणेश गिरी, विशाल पहारी, किरण थापा, राजुबाबु श्रेष्ठ आदि ।

झन्डै ४० वर्षअघिको कथामा आधारित चलचित्र पञ्चायत आज चैत २ गते शुक्रबारदेखि नेपालभरि ६० वटा चलचित्र हलमा एकसाथ प्रदर्शन हुँदैछ । यो चलचित्र पञ्चायती शासनका बेलाको एक गाउँको सामाजिक विषय र न्याय प्रणालीमा आधारित रहेको निर्माण टोलीको दाबी छ ।

चलचित्रमा देखाइएका दृश्य, संवाद र कलाकारले गरेको अभिनयले पञ्चायती शासनकालका घटनालाई जीवन्त बनाएको महसुस गर्न सकिन्छ । अभिनेत्री नीता ढुंगानाले यो चलचित्रलाई केही समयअघि अमेरिकामा आयोजित फिल्म फेस्टिभलमा लिएर गएकी थिइन् र त्यहाँ चलचित्रले विश्वका २ सय १६ चलचित्रलाई उछिनेर उत्कृष्ट एवार्ड पाएको थियो । अभिनेत्री नीता ढुंगाना आफैं पनि यो चलचित्रबाट उत्कृट अभिनेत्रीका रूपमा पुरस्कृत भएकी थिइन् । यो कारणले पनि पञ्चायत उत्कृष्ट चलचित्र बनेको निर्माण टिमको दाबी छ । निर्देशक शिवम अधिकारीले यो चलचित्रलाई नेपाली चलचित्र इतिहासमा अर्ग्यानिक भन्न सकिने दाबी गरेका छन् ।

इन्काउन्टर गल्ली

निर्देशन : एनआर घिमिरे
कलाकार : गजित विष्ट, नवराज राउत, श्वेता भट्टराई, ध्रुव कोइराला ।
निर्माता : राजन चौलागाईं

आज शुक्रबारदेखि चलचित्र इन्काउन्टर गल्ली प्रदर्शन हुँदैछ । एनआर घिमिरेको निर्देशन रहेको यो चलचित्रको यसअघि पोस्टर र गीत सार्वजनिक गरिएको थियो । चलचित्र एक्सन जनराको भनिएको यो चलचित्र ५ वर्षअघि नै छायाँकन गरिएको भए पनि विभिन्न कारणले प्रदर्शन हुन सकेको थिएन । प्रचार-प्रसार बिनानै प्रदर्शन गरिन लागेको चलचित्रमा गजितको अभिनय प्रशंसायोग्य बताइएको छ । नेपाली समाजमा पछिल्लो समय बढ्दै गएको गुण्डागर्दीको विषयमा केन्द्रित यो चलचित्रको कथाले दर्शकहरूलाई चलचित्र हलसम्म तान्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

रंगमञ्च

पोखरामा मान्द्रागोरा सर्कस

आठ वर्षको अवधिमा विभिन्न ४३ देशमा देखाइसकिएको अर्जेन्टिनाको मान्द्रागोरा सर्कस नेपालमा पहिलो पटक पोखरामा देखाइयो । नेपाल यो सर्कस देखाइएको ४४ औं मुलुक हो । पोखरा थिएटरको गन्धर्व नाटकघरमा शनिबार र आइतबार गरी तीन शो मञ्चन भएको अर्जेन्टिनाको मान्द्रागोरा सर्कसले दर्शकलाई नयाँ अनुभव दिलायो । बिना डाइलग देखाइएको यो सर्कसले उपस्थित दर्शकको मन जित्यो । अर्जेन्टिनाका कलाकार मारियाना सिल्भा र जुन क्रिउज वार्कामोन्टको कुशल अभिनयले सर्कस हेर्ने दर्शकको ध्यान सजिलै खिच्यो । उनीहरूले शरिरलाई आवश्यकताअनुसार कसरी नियन्त्रण गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा प्रस्तुतिमार्फत देखाए । हेर्दा अत्यन्त कठिन लाग्ने मुभमेन्ट साह्रै सहज तरिकाले प्रस्तुत गर्दा दर्शक मन्त्रमुग्ध भए । बिनाशब्दको प्रस्तुति भए पनि दर्शकले सहज तरिकाले बुझे । लेट्स इन्टरटेनमेन्टको प्रस्तुतिमा देखाइएको ५५ मिनेटको उक्त सर्कसलाई अर्जेन्टिनाको मान्द्रागोरा सर्को कम्पनीले तयार पारेको हो । नाटक मञ्चनसँगै अर्जेन्टिनाको कलाकारको सहजीकरणमा नाट्य क्षेत्रका बारेमा कार्यशालासमेत गरिएको थियो । पोखरासँगै नेपालका विभिन्न ठाउँमा यो सर्कस देखाउन सर्कस टिम नेपाल आएको हो ।

राजाराम पौडेल

ग्यालरी

तस्बिरहरूको प्रदर्शनी

नारी शक्तिलाई सम्झौं, महिलाको सम्मान गरौं भन्ने नाराका साथ बबरमहलस्थित नेपाल आर्ट काउन्सिलमा महिला विषयक तस्बिरहरूको प्रदर्शनी सम्पन्न भएको छ । विश्व श्रमिक महिला दिवसका अवसरमा करिब २ सय जना विशिष्ट नेपाली नारीका तस्बिर प्रदर्शनी गरिएको हो । महिलाहरू सशक्तीकरणमा अघि बढ्दै गएको र तिनले विभिन्न किसिमका हिंसा बेहोरिरहेको स्थितिमा तिनका विशिष्टीकृत कामबारे जानकारी दिने उद्देश्यले प्रदर्शनी आयोजना गरिएको नेपाल फोटो संग्रहालयका अध्यक्ष क्षितिजअरुण श्रेष्ठले जानकारी दिए । परापूर्वकालदेखि वर्तमान अवस्थासम्म विभिन्न विधामा नेपाली महिलाले गरेको विशेष योगदानको सम्मान स्वरूप आयोजित नेपालका विशिष्ट महिलाहरू नामक उक्त ऐतिहासिक तस्बिर प्रदर्शनीमा विभिन्न विधा र घटनाका २०० तस्बिर राखिएका थिए ।

नेपाल म्युजिक एवार्डको मनोनयन

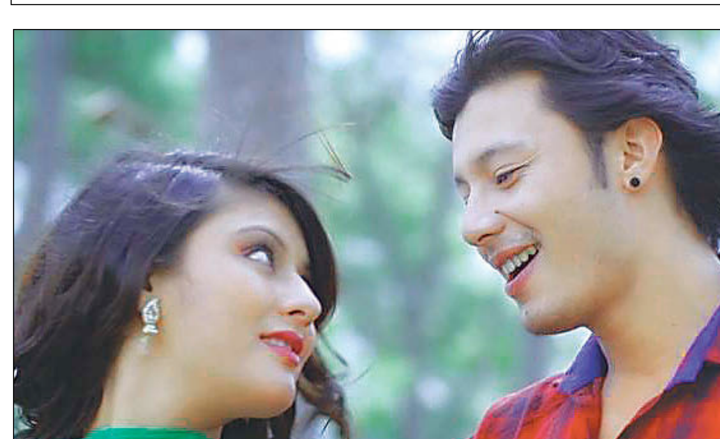
वि. सं. २०७५ वैशाख १५ गते वितरण गरिन लागिएको नेपाल म्युजिक एवार्डको टप फाइभका लागि गीत-संगीत तथा कलाकर्मीहरूको सूची सार्वजनिक गरिएको छ । चाहना मिडियाको आयोजनामा वितरण गरिने उक्त एवार्डका लागि परेका एक हजार बढी आवेदनबाट आयोजकले विभिन्न विधाका उत्कृष्ट पाँचको नाम सार्वजनिक गरेको हो ।

एवार्डमा पहिलो पटक अनलाइन प्रणालीमार्फत फारम भर्ने व्यवस्था मिलाइएको छ । नयाँलाई प्रोत्साहन र पुरानालाई सम्मान गर्ने उद्देश्यका साथ आयोजना गर्न लागिएको एवार्डमा ३८ विधाका कलाकारलाई पुरस्कृत गरिने छ भने राष्ट्रकवि माधवप्रसाद घिमिरेलाई लाइफ टाइम अचिभमेन्ट एवार्ड, वरिष्ठ लोकगायक बुद्धिकृष्ण लामिछानेलाई लोकसाहित्य सम्मान तथा प्राज्ञ हरिदेवी कोइरालालाई विशेष सम्मान गर्ने कार्यक्रम छ ।

टप फाइभ जुरीकै निर्णयअनुसार छानिए पनि सर्वोत्कृष्ट छान्ने प्रक्रियामा भने जुरीसँग ५० प्रतिशतमात्र हुनेछ । त्यसबाहेक २० प्रतिशत एसएमएस, १० प्रतिशत आयोजक र २० प्रतिशत अनलाइन भोटिङका आधारमा हुनेछ । अनलाइन भोटिङ नेपालमा हुने एवार्डको इतिहासमै पहिलो पटक प्रयोगमा ल्याउन लागिएको हो ।

उत्कृष्ट पाँचअन्तर्गत आधुनिक तथा पपका उत्कृष्ट मोडल (महिला) मा प्रियंका कार्की, वर्षा राउत, वर्षा सिवाकोटी, स्वस्तीमा खड्का तथा शिल्पा पोखरेल छन् । यस्तैगधरी उत्कृष्ट मोडल (पुरुष) मा पल शाह, नीराजन प्रधान, आयुषमान देशराज, पुष्प खड्का, सनम कठायत छन् । लोकदोहोरीतर्फ उत्कृष्ट महिला मोडलहरूमा रन्जिता गुरुङ, पार्वती राई, सारिका केसी, सगुन शाही, पूर्णिमा श्रेष्ठ छन् । त्यस्तै उत्कृष्ट पुरुष मोडलहरूमा आशिर प्रताप, ध्रुव हिमाली, बुद्धवीर थापा, विक्रम चौहान, ओम रायमाझी छन् । आधुनिक पपअन्तर्गत उत्कृष्ट पुरुष मोडलमा देवेन्द्र क्षेत्री, दीपक काफ्ले, भुपेन्द्र बानियाँ, सूर्य ढकाल, कौशल नेपाल छन् ।

सार्वजनिक भएको उत्कृष्ट महिला गायन (लोकदोहोरी) मा विष्णु माझी, पूर्णकला विसी, देवी घर्ती, मुना थापा, सीता थापा छन् । उत्कृष्ट महिला गायन (आधुनिक पप) मा अन्जु पन्त, मेलिना राई, श्रीयसी चेम्जोङ, रिता केसी, रेजिना रिमाल छन् । नव उत्कृष्ट महिला मोडल (लोकदोहोरी) मा करिश्मा ढकाल, अन्जली अधिकारी, रिचा थापा, रूपा कँडेल, सञ्चिता शाही छन् । नव उत्कृष्ट महिला मोडल (आधुनिक पप) मा कृष्टिना थापा, श्रृष्टि खड्का, दिपशिखा खड्का, करिश्मा ढकाल, अनु पराजुली छन् । यसबाहेक आधुनिक पपतर्फ उत्कृष्ट मोडल (पुरुष), लोकदोहोरीअन्तर्गत उत्कृष्ट मोडल (पुरुष), आधुनिक पप, लोकदोहोरी (गायक-गायिका) उत्कृष्ट भिडियो निर्देशक, एरेन्जर, म्युजिक कम्पनी, भिडियो सम्पादक आदि विधाबाट पनि विभिन्न प्रतियोगी छनौट भएका छन् ।



हेम्जा, कास्कीमा जन्मिएकी प्रतिक्षा खड्का १९ वर्षकै उमेरमा अभिनय क्षेत्रमा स्थापित भैसकेकी छिन् । ४ वर्षकै उमेरमा अभिभावकसँग काठमाडौं आएकी खड्का यतिबेला स्नातक तेस्रो वर्षमा अध्ययनरत छिन् । ४ वर्षअघि गायिका अञ्जु पन्तको माया मायाको... गीतको म्युजिक भिडियोबाट अभिनय यात्रा प्रारम्भ गरेकी खड्काले यो अवधिमा अभिनय गरेका भिडियोको संख्या झन्डै ५ दर्जन पुगिसकेको छ । प्रतिक्षालाई आफूले अभिनय गरेका म्युजिक भिडियोहरूमध्ये गायक प्रमोद खरेलको यो धर्तीमा तथा कृष्ण न्यौपानेको अन्तिम चोटी गीतको भिडियो प्रिय लाग्छ ।

वान पिस र गाउनमा सुन्दर देखिने प्रतिक्षाले यो अवधिमा आधादर्जन चलचित्रमा समेत अभिनय गरिसकेकी छिन् । उनले अभिनय गरेको पहिलो चलचित्र द मंगोलियन हार्ट प्रदर्शन भैसकेको छ भने अन्य चलचित्रहरु प्रदर्शनको क्रममा छन् । ठूला ब्यानरका चलचित्रमा अभिनय गर्न इच्छुक प्रतिक्षाले त्यसका लागि धेरै पटक अडिसनसमेत दिइसकेकी छिन्, तर सफलता हात पारेकी छैनन् । मैले हरेस खाएकी छैन, उनी भन्छिन्- कुनै दिन राम्रो निर्देशकको नजरमा परेर ठूलो चलचित्रको अभिनेत्री बन्ने लक्ष्य पूरा गरेरै छाड्छु ।

कृष्ण भट्टराई

प्रतिक्षा खड्का

तस्बिर : महेश प्रधान

लोकेसन : यूएन पार्क, ललितपुर

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

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक

कमजोरी स्वीकार्दै सौगात

अभिनेता सौगात मल्लले चलचित्र छनौट गर्न नसक्नु आफ्नो कमजोरी भएको कुरा बताएका छन् । आफूले अभिनय गरेको चलचित्र लालपुर्जाको प्रमोसनका क्रममा पोखरा पुगेका मल्लले चलचित्रबाट अफर आउँदा चलचित्रको विषयवस्तु तथा आफ्नो क्यारेक्टरमा ध्यान पुर्‍याउनुभन्दा पनि साथीभाइ, चिनेजानेको भन्दै चलचित्र छनौट गरेकाले सफलता प्राप्त गर्न कठिनाइ भएको बताए । मेरो अभिनय पनि ध्वस्त भैसकेको छ, उनले भने । बितेका दुई वर्षमा धेरै कुरा सिकें, अब छनौट गरेर मात्र चलचित्र लिन्छु, मल्लले आफ्नो योजना सुनाए । बाहिर हल्ला गरिएजस्तो आफ्ना चलचित्र असफल भएको कुरामा भने उनी सहमत भएनन् । चलचित्रले कति व्यापार गर्‍यो, कमाइ भयो कि भएन भन्ने कुरा निर्मातालाई मात्र थाहा हुन्छ । निर्माता सन्तुष्ट छन् भने सिक्वेल बनाउने तयारीमा लाग्छन् तर बजारमा अर्कै हल्ला गरिन्छ, सौगातको तर्क थियो ।

इच्छा अब अभिनेत्री

अघिल्लो वर्ष काठमाडौंमा सम्पन्न एउटा सौन्दर्य प्रतियोगिताकी विजेता इच्छा कार्की अब चलचित्र अभिनेत्रीका रूपमा दर्शकमाझ आउने भएकी छिन् । प्यासिफिक इभेन्टले आयोजना गरेको पहिलो संस्करणको सुपर मोडल नेपालकी विजेता इच्छालाई निर्माता रोहित अधिकारीले चलचित्रमा ब्रेक दिएका हुन् । ५ फिट ७ इन्च अग्ली यी सुन्दरी मेकअप आर्टिस्टका रूपमा समेत सक्रिय छिन् । सुपर मोडलको उपाधि जिते लगत्तै आफ्नै मेकअप स्टुडियो सञ्चालन गरिरहेकी इच्छाले यसै साता काठमाडौंमा घोषणा गरिएको चलचित्र द ब्रेकअपमार्फत रजतपटमा पदार्पण गर्न लागेकी हुन् । उक्त चलचित्रमा इच्छाले अभिनेता सलोन बस्नेतको जोडीका रूपमा अभिनय गर्नेछिन् । हेमराज बिसीले निर्देशन गर्ने यो चलचित्रमा आशिरमान देशराज जोशी तथा शिल्पा मास्के पनि मुख्य भूमिकामा रहने छन् ।

अस्वीकारमा कीर्तिमान

नायक विपिन कार्की आफूले छनौट गरेर मात्र चलचित्रमा अभिनय गर्ने कुरा बताउँछन् । पोखराको आफ्नो पछिल्लो भ्रमणका क्रममा कार्कीले लगभग १ सय ५० चलचित्र अस्वीकार गरेको दाबी गरे । आफूले गर्न सक्नेजति अभिनय नगरेको बताउने कार्कीले चलचित्र लालपुर्जामा आफ्नो ५० प्रतिशत क्षमता मात्र देखाउन सकेको कुरा बताए । म यो चलचित्रमा काम गर्ने कि नगर्ने भन्ने दोधारमा थिएँ । पछि मलाई अर्कै भूमिका दिइयो भने मैले त्यसको तयारीसमेत गर्न पाइनँ । यदि सबै तयारी गर्न पाएको भए ९० प्रतिशतसम्म रिजल्ट दिन सक्थेँ । विपिनले अहिलेसम्म आफ्नो पूरै क्षमता देखाउन पाउने चलचित्र फेला पार्न नसकेको दाबीसमेत गरेका छन् ।

प्रश्नोत्तर

किशोरी बन्न १२ किलो तौल घटाएँ

पछिल्लो समय केमा व्यस्त हुनुहुन्छ ?

चलचित्र पञ्चायतलाई दर्शकमाझ ल्याउने कार्यमा सक्रिय भएर लागेकी छु । वास्तविक घटनामा आधारित यो चलचित्रबाट मैले धेरै आशा गरेकी छु ।

पञ्चायतसँग कसरी जोडिनु भयो ?

निर्देशक शिवम अधिकारीले झन्डै सात वर्षअघि नै यो चलचित्रको स्क्रिप्ट सुनाउनुभएको थियो । चलचित्रमा मैले १३-१४ वर्षकी किशोरीको भूमिका निर्वाह गर्नु पर्ने थियो । मैले त्यही उमेरको नयाँ कलाकार खोज्न आग्रह गरेर म आफ्नै काममा व्यस्त भएँ ।

आफूलाई नसुहाउने भनेर पन्छाएको कथामा पुनः कसरी आबद्ध हुनुभयो त ?

कहिलेकाहिं भाग्यले पनि दह्रो साथ दिने रहेछ । मैले कुनै नयाँ अनुहारका लागि सिफारिस गरेको कथा अन्ततः मैरै भागमा पर्‍यो । झन्डै ६ वर्षसम्म उहाँहरूले नयाँ अनुहार खोज्नुभएछ, तर कतै फेला नपरेपछि पुनः मलाई नै अभिनयको प्रस्ताव राख्नुभयो । त्यसपछि मैले यसपटक नाइँ भन्नै सकिन ।

• नीता ढुंगाना, अभिनेत्री

आफूभन्दा झन्डै आधा उमेरकी किशोरी बन्न गाह्रो भएन ?

कलाकारका लागि सबैभन्दा चुनौतीको कुरा भनेकै यही त हो । आफू जे छ, त्यो भन्दा बिल्कुलै फरक भएर अभिनय गर्न सक्ने कलाकार पो कलाकार । मैले पनि यसलाई चुनौतीकै रूपमा लिएँ, स्विकारें । आजको मितिमा आउँदा म सफल पनि भएँ जस्तो लाग्छ ।

किशोरी बन्नका लागि के-के गर्नुभयो ?

सबैभन्दा पहिला त आफ्नो तौल घटाएँ । ५२-५३ किलोको मेरो शरीरलाई घटाएर ४०-४१ किलोमा झारें । पश्चिम नेपाल (बाग्लुङ) को लवज सिकें । गाउँका किशोरीहरूको आनी-बानी पनि सिकें । छायांकनका लागि बाग्लुङको बलेवा पुगेर स्थानीय बासिन्दाकै घरमा बसें, रहन-सहन सिकें । किशोरी बन्ने सबै तयारी पूरा गरेपछि मात्र क्यामेराको सामु आएँ ।

अभिनय गर्ने क्रममा केही समस्या भयो कि ?

समस्या त कति भयो कति, चलचित्रको मध्यान्तरसम्म म दुब्ली-पातली, सानी छु । मध्यान्तरपछि पुनः १०-१२ किलो तौल बढाउनुपर्ने भूमिकामा छु । एउटै चलचित्रमा विभिन्न उमेर समूहको भूमिका निर्वाह गर्दा अप्ठ्यारो त हुन्छ नै ।

त्यहि मेहनतले अन्तर्राष्ट्रिय सफलता दिलाएको हो त ?

मलाई त्यस्तै लाग्छ । विश्वभरीबाट आएका नयाँ अवधारणासहित निर्माण भएका चलचित्रहरूको उक्त महोत्सवमा मैले पञ्चायत चलचित्रका लागि सर्वोत्कृष्ट अभिनेत्रीको एवार्ड जितेकी हुँ । अमेरिकामा सम्पन्न सनफ्रान्सिस्को इन्टरनेसनल न्यू कन्सेप्ट फिल्म फेस्टिभलको विदेशी चलचित्र विधातर्फ सर्वोत्कृष्ट अभिनेत्रीको एवार्ड जित्न सफल भएकी हुँ ।

अहिलेसम्म चलचित्र हेर्ने दर्शकबाट कस्तो प्रतिक्रिया पाउनुभयो ?

चलचित्रको सार्वजनिक प्रदर्शन नभएकाले आम दर्शकको प्रतिक्रिया बुझ्न बाँकी नै छ, यद्यपि स्वदेश तथा विदेशमा भएका प्रिमियर शो हेर्ने अधिकांशले मेरो अभिनयको प्रसंसा गर्नुभएको छ । नेपालमै समेत विभिन्न राजनीतिक दलहरूका मुख्य नेताहरूले समेत व्यक्तिगत रूपमा मलाई भेटेर अभिनयको प्रशंसा गर्नुभएको छ ।

पाँच वर्षपछि बिहे

अभिनेत्री आँचल शर्माले ५ वर्षपछि मात्र विवाह गर्ने खुलासा गरेकी छिन् । अर्को शुक्रबारदेखि प्रदर्शन हुने चलचित्र शत्रु गतेको प्रचार-प्रसारका क्रममा पोखरा पुगेकी आँचलले स्थानीय सञ्चारकर्मीको एउटा जिज्ञासामा विवाहका लागि अहिले आफू केटाकेटी भएको प्रतिक्रिया दिएकी थिइन् । भरखरै त चलचित्रमा पाइला चाल्दै छु, आँचलको भनाइ थियो- त्यसैले अलि परिपक्व भएर ५ वर्षपछि विवाह गर्ने हो । पछिल्लो समय आँचलको नाम अभिनेता पल शाहसँग जोडिएको छ । आँचलले पाँच वर्षपछि विवाह गर्ने खुलासा गरिरहँदा पल पनि उनीसँगै थिए । यद्यपि सञ्चारकर्मीको विवाहसम्बन्धी जिज्ञासामा पलले मुखै खोलेनन् । उनी भन्दैथिए- चैत ९ गते शत्रुगते प्रदर्शन भएपछि मात्र म प्रेम र विवाहका बारेमा बोल्ने छु । आँचल र पलले केही चलचित्र तथा थुप्रै म्युजिक भिडियोमा सँग-सँगै अभिनय गरेकाले पनि आम दर्शकहरू उनीहरूलाई प्रेमि-प्रेमिकाका रूपमा चिन्छन्, तर उनीहरूले आफूलाई प्रेमि-प्रेमिकाका रूपमा घोषणा गरिसकेका छैनन् ।

बुद्धिको भाग्य

नाटकमा मात्र अभिनय गर्थे- बुद्धि तामाङ । मण्डला थिएटरमा नाटकमा अभिनय गर्दागर्दै रामबाबु गुरुङको चलचित्र 'कबड्डी'मा मात्र 'हैट' भनेको भरमा एकाएक उनको माग बढ्यो । यो वर्ष निर्माणाधीन तथा प्रदर्शन भैरहेका धेरैजसो चलचित्रमा उनको कुनै न कुनै भूमिका छ । बुद्धिको माग यतिसम्म छ कि मुस्ताङमा छायांकन गरिएको चलचित्र 'भैरे'का दुई नायकमध्ये उनी पनि एक नायक हुन् । दयाहाङ राईसँग सहायक भूमिका निर्वाह गरिरहेका तामाङ भैरेमा दयाहाङसँगै नायक भएका छन् । चलचित्रमा दुई नायिका छन्, एउटी दयाहाङ र अर्की बुद्धिका लागि । ती दुई नायिकाको भूमिका अभिनेत्रीद्वय वर्षा शिवाकोटी तथा सुरक्षा पन्तले निर्वाह गरिरहेका छन् । अब वर्षा र सुरक्षामध्ये बुद्धिकी नायिका को हुन् त ? कि दुवै ? बुद्धि अहिल्यै यस विषयमा केही बोल्न चाहँदैनन् । बरु सामाजिक सञ्जालमा भने यी दुवै अभिनेत्रीसँग मुस्ताङको चिसोमा खिचिएका बुद्धिका तस्बिर आएका आयै छन् । भाग्य त लिएरै आएका हुन् बुद्धि तामाङले- हैट ।

भूमिकाका लागि

शीर्षकका कारण विवादमा आइरहेको चलचित्र गाजाबाजा अन्ततः प्रदर्शन भएको छ । गाँजाको साटो 'गाजा' शीर्षक राख्ने भएपछि विकास बोर्डले यसको प्रदर्शनका लागि ग्रिन सिग्नल दिएको हो । छायांकनको पहिलो दिनदेखि नै चर्चामा रहेको यो चलचित्रले गाँजा खाने व्यक्तिको मनोदशा वर्णन गरेको छ । यसबीच दर्शकहरूले रुचाइरहेको यो चलचित्रका अभिनेता सुशिल सिटौलाले चलचित्रको भूमिकाका लागि वास्तविक रूपमै गाँजा खानु परेको अनुभव सार्वजनिक गरेका छन् । गणेशदेव पाण्डेद्वारा निर्देशित यो चलचित्रमा गाँजा खाने पात्रको कथा प्रस्तुत गरिएको छ, जसलाई पर्दामा उतारेका हुन् अभिनेता सिटौलाले । 'गाँजा खाएपछि कस्तो अनुभव हुन्छ भन्ने कुरा अभिनय गरेर देखाउनु पर्ने थियो, सिटौला भन्छन्-'चरित्रलाई न्याय दिन मैले गाँजा खानु परेको हो ।' सिटौलाका अनुसार उनलाई यही चलचित्रमा अभिनय गरेपछि गाँजा खानु राम्रो होइन भन्ने ज्ञान पनि प्राप्त भयो ।

लभ मन्त्र

- प्रेम गर्नेहरूले आफ्नो ब्रेन पनि लगाउन बिर्सनु हुँदैन । अचेलको प्रेममा मनले मात्र सबै निर्णय गर्न सक्दैन ।
- प्रेमलाई पैसा र सुख-सयलसँग तुलना गर्नु हुँदैन ।
- बनावटी लाइफ स्टाइलले पनि प्रेमलाई दीर्घायु बन्नबाट रोकिरहेको हुन्छ ।
- एक-अर्काको बाहिरी सुन्दरता तथा सांसारिक कुराबाट आकर्षित हुनुभन्दा पनि मनबाट बनाइएको सम्बन्ध दीर्घ हुन्छ ।
- प्रेममा एक-अर्काको काम अथवा विचारलाई समर्थन गर्न सक्नुपर्छ ।
- प्रेमी-प्रेमिकाले स-साना कुरामा पनि उत्प्रेरित गर्ने तथा प्रेरणा दिने काम गरिरहनुपर्छ ।
- जीवनमा आउने उतारचढावका क्रममा निरन्तर सहयोग तथा सल्लाह दिइरहनुपर्छ ।
- प्रेमी-प्रेमिकाले एक-अर्कालाई सुखमा भन्दा दुःखमा साथ दिने प्रयास गर्नुपर्छ ।
- घुम्न जाँदा रिसाउने, झगडा गर्ने जस्ता काम गरेर समय बर्वाद गर्नु हुँदैन ।
- यो भएन र त्यो भएन भनेर गल्ती मात्र औंल्याइरहनु हुँदैन ।

♦ प्रमोद खरेल, गायक

मिस नेपालका २५ जना

> २३ औं संस्करणको मिस नेपाल-२०१८ प्रतियोगितामा देशका विभिन्न क्षेत्रको प्रतिनिधित्व गर्ने २५ जना युवती सहभागी हुने भएका छन् । २० देखि २४ वर्ष उमेर समूहका यी सुन्दरीहरु विभिन्न शैक्षिक पृष्ठभूमिका छन् । प्रतिस्पर्धीहरुमध्ये अधिकांशले स्नातक तह उत्तीर्ण गरेका छन् । ५ फिट साढे ४ इन्चदेखि ५ फिट ९ इन्चसम्म अग्ला सुन्दरीहरुबीच प्रतियोगितामा विभिन्न पाँच महत्वपूर्ण उपाधिका लागि रोचक प्रतिस्पर्धा हुने निश्चित छ ।

तस्विरहरु : महेश प्रधान

कृष्ण भट्टराई

हिडन ट्रेजरले चैत २८ गते बुधबार काठमाडौंमा आयोजना गर्ने २३ औं संस्करणको मिस नेपाल-२०१८ प्रतियोगितामा देशका विभिन्न क्षेत्रको प्रतिनिधित्व गर्ने २५ जना युवती सहभागी हुने भएका छन् । २० देखि २४ वर्ष उमेर समूहका यी सुन्दरीहरू विभिन्न शैक्षिक पृष्ठभूमिका छन् । प्रतिस्पर्धीहरूमध्ये अधिकांशले स्नातक तह उत्तीर्ण गरेका छन् । ५ फिट साढे ४ इन्चदेखि ५ फिट ९ इन्चसम्म अग्ला सुन्दरीहरूबीच प्रतियोगितामा विभिन्न पाँच महत्वपूर्ण उपाधिका लागि रोचक प्रतिस्पर्धा हुने निश्चित छ ।

काठमाडौंकी २२ वर्षीया महिमा सिंह ५ फिट ६ इन्च अग्ली छिन् । बीबीएको अध्ययन पूरा गरेकी महिमा मिस नेपाल २०१८ की प्रतियोगी नम्बर एक हुन् । दुई वर्षअघि सम्पन्न इन्टरकलेज फेसन शोमा बेस्ट फिमेलको एवार्ड जितेकी महिमालाई नयाँ काम गर्न तथा परीक्षण गर्न मन पर्छ । नयाँ ठाउँ घुम्न तथा नयाँ व्यक्तिलाई भेट्न मन पराउने महिमा खानेकुरा बनाउनसमेत सिपालु छिन् । साल्सा डान्समा अब्बल महिमाले भविष्यमा सफल उद्यमी बन्ने लक्ष्य लिएकी छिन् ।

काठमाडौंकी २२ वर्षीया रोनाली अमात्य मिस नेपाल-२०१८ की प्रतियोगी नम्बर २ हुन् । ५ फिट ७ इन्च अग्ली रोनालीले बीबीएम उत्तीर्ण गरेकी छिन् । रोनाली मोडल हुन् । उनले विभिन्न विज्ञापन तथा र्‍याम्पमा क्याटवाकको अनुभव हासिल गरिसकेकी छिन् । युवाहरूलाई सशक्त बनाउने अभियानको नेतृत्व गर्ने लक्ष्य लिएकी रोनाली प्रेरणादायी पुस्तकहरू पढ्न, अनुसन्धान गर्न तथा स्वस्थ खानेकुरा बनाउन मन पराउँछिन् । आफूलाई सधैं फिटनेस राख्न तम्तयार हुने रोनाली आफूमा भएको आत्मविश्वास नै आफूलाई मिस नेपालको उपाधि जिताउने एउटा माध्यम भएको बताउँछिन् ।

वीरगन्जकी २३ वर्षीया काश्या अधिकारी प्रतियोगी नम्बर ३ हुन् । बीबीए उत्तीर्ण काश्या ५ फिट ५ इन्च अग्ली छिन् । सन् २०१० मा सम्पन्न एन्जल-२०१० मा सेकेन्ड रनर्सअपको उपाधि जित्न सफल काश्या भविष्यमा सफल उद्यमी बन्न चाहन्छिन् । अहिलेदेखि नै व्यवसायमा संलग्न भैसकेकी काश्यालाई नृत्य, गायन, हाइकिङ तथा प्रकृतिसँग नजिक हुने रहर छ । नृत्यमा अब्बल काश्याले विगतमा उत्कृष्ट नृत्य प्रदर्शन गरेरै धेरै एवार्ड जितिसकेकी छिन् ।

विराटनगरकी अनुपमा बास्तोला मिस नेपाल-२०१८ की प्रतियोगी नम्बर ४ हुन् । २१ वर्षीया अनुपमा ५ फिट ५ इन्च अग्ली छिन् । उनले मानविकीमा स्नातक गरेकी छिन् । अनुपमालाई यात्रा गर्न मन पर्छ । यात्राले समाज र वातावरणसंग जोडिएका हरेक कुरासँग नजिक गराउँछ भन्ने उनको धारणा छ । पूर्वी नेपालमा सञ्चारकर्मीको छवि बनाएकी अनुपमा कुशल कार्यक्रम प्रस्तोता समेत हुन् । एउटा संस्था स्थापना गरेर युवा सशक्तिकरण तथा मानसिक स्वास्थ्यको क्षेत्रमा काम गरिरहेकी अनुपमा सामाजिक कार्य गरेवापत विराटनगर उपमहानगरपालिकाबाट पुरस्कृतसमेत भएकी थिइन् । अनुपमाले भविष्यमा सफल व्यक्तित्व बन्ने लक्ष्य लिएकी छिन् ।

मिस नेपाल-२०१८ की प्रतियोगी नम्बर ५ हुन् सन्ध्या अधिकारी । २३ वर्षीया सन्ध्या चितवनको भरतपुरकी स्थायी बासिन्दा हुन् । ५ फिट ६ इन्च अग्ली सन्ध्याले डेन्टल सर्जरीमा स्नातक गरेकी छिन् । स-साना बालबालिकाहरूसँग झुम्मिन पाउँदा असाध्यै खुसी हुने सन्ध्याले भविष्यमा सफल दन्त रोग विशेषज्ञ हुने लक्ष्य लिएकी छिन् । सामाजिक कार्यमा समेत रुचि राख्ने सन्ध्या नृत्य गर्न, गीत गाउन, यात्रा गर्न तथा बास्केटबल खेल्न रुचाउँछिन् । दौडमा अब्बल सन्ध्याले भविष्यमा सफल व्यक्तित्व बन्ने लक्ष्य लिएकी छिन् ।

काठमाडौंकी २१ वर्षीया शर्वाणी पाण्डे ५ फिट ६ इन्च अग्ली छिन् । अंग्रेजी साहित्य तथा राजनीति शास्त्रमा स्नातक गरेकी शर्वाणी नृत्यमा अब्लल छिन् । उनले शास्त्रीय नृत्यमा समेत डिप्लोमा गरेकी छिन् । पर्फर्मिङ आर्ट्सको समेत अनुभवी शर्वायणी आकर्षक नृत्य तथा अभिनय प्रस्तुत गरेरै थुप्रै पुरस्कारसमेत जितेकी छिन् । तीमध्ये कलर्स अफ एक्सिलेन्स एवार्डलाई महत्वपूर्ण मान्छिन् । शर्वाणी ड्रामाटिक्स सोसाइटीकी अध्यक्षसमेत हुन् । आफूलाई आध्यात्मिक स्वभावको बताउने शर्वाणी नियमित ध्यान तथा योग समेत गर्छिन् । शर्वाणीले भविष्यमा कुशल अभिनेत्री बन्ने लक्ष्य लिएकी छिन् ।

भरतपुर, चितवनकी सुस्मिता सापकोटा प्रतियोगी नम्बर ७ हुन् । २३ वर्षीया सुस्मिता ५ फिट ६ इन्च अग्ली छिन् । उनले चार्टड एकाउन्टेन्सीको अध्ययन पूरा गरेकी छिन् । कर तिर्ने कार्यलाई बेवास्ता गर्नेहरूलाई कर सचेतना कार्यक्रम गर्ने लक्ष्य लिएकी सुस्मितालाई रंगहरूसँग खेल्दै चित्रकला गर्न मन पर्छ । प्रायः सधैं रमाइलो गर्न तथा साथीहरूसँग घुलमिल हुन रुचाउने सुस्मिता आफूलाई राम्रो खेलाडी समेत मान्छिन् । विभिन्न खेल खेलर पुरस्कृतसमेत भैसकेकी उनी नेपाल जुनियर सर्कलकी पूर्वअध्यक्षसमेत हुन् । गायनमा रुचि राख्ने सुस्मिताले पहिलो संस्करणको नेपाल आइडलमा समेत भाग लिएकी थिइन् ।

काठमाडौंकी प्रिया सिग्देल प्रतियोगिताकै सबैभन्दा अग्ली प्रतिस्पर्धी हुन् । प्रतियोगी नम्बर ८ उनी ५ फिट ९ इन्च अग्ली छिन् । २३ वर्षीया प्रियाले डेभलपमेन्ट स्टडिजमा स्नातक गरेकी छिन् । सामाजिक अभियन्ताका रूपमा सक्रिय प्रिया गैर नाफामूलक संस्था हात्तीहात्तीकी सञ्चालिकासमेत हुन् । उनी महिनावारी-स्वच्छतासम्बन्धी विषयकी अभियन्तासमेत हुन् । उनले स्विट्जरल्यान्डमा सम्पन्न ग्लोबल चेन्ज मेकर फोरम तथा बंगलादेशमा सम्पन्न यूथ एक्सचेन्ज कार्यक्रममा नेपालको प्रतिनिधित्व गरिसकेकी छन् । नृत्य र यात्रामा रुचि राख्ने प्रियाले भविष्यमा सफल सामाजिक अभियन्ता बन्ने लक्ष्य लिएकी छिन् ।

विराटनगरकी शिक्षा संग्रौला प्रतियोगी नम्बर ९ हुन् । २२ वर्षीया शिक्षा ५ फिट ५ इन्च अग्ली छिन् । उनले बीबीएसम्मको अध्ययन पूरा गरेकी छिन् । आफ्नो अध्ययनलाई व्यवसायिक करियरमा मात्र उपयोग नगरी सामाजिक उत्तरदायित्यसमेत निर्वाह गर्ने योजना बनाइरहेकी शिक्षा सन् २०१३ देखि मोडलिङ क्षेत्रमा पनि सक्रिय छिन् ।

कविता-लेखन, गायन तथा फुटसल खेल्न रुचि राख्ने शिक्षाले सन् २००७ मै लिटिल क्विन नेपाल-२००७ तथा सन् २०१४ मा लिरिल फ्रेस फेसको उपाधि जितिसकेकी छिन्। भविष्यमा सफल उद्यमी बन्ने लक्ष्य लिएकी शिक्षाले अहिले आफ्नै एउटा रेस्टुराँ तथा फेसन एकेडेमी सञ्चालन गरिरहेकी छिन्।

गोरखाकी २२ वर्षीया मनिता देवकोटा मिस नेपाल-२०१८ की प्रतियोगी नम्बर १० हुन्। ५ फिट ७ इन्च अग्ली मनिताले बीएस्सी उत्तीर्ण गरेकी छिन्। स्वास्थ्य विज्ञानमा विशेष रुचि राख्ने मनितालाई महिला स्वास्थ्यको क्षेत्रमा काम गर्ने चाहना छ। महिला सशक्तीकरण तथा बालिकाहरूलाई शिक्षा दिनुपर्छ भन्ने सोचाइ राख्ने मनिता जन स्वास्थ्य क्षेत्रमै कार्यरत छिन्। सिज द फर्स्ट तथा डेज फर गर्ल्सजस्ता गैरसरकारी संस्थाहरूमा आबद्ध मनिता यी संस्थामार्फत बालिकाहरूको शिक्षा तथा प्रजनन स्वास्थ्य शिक्षासम्बन्धी कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्छिन्।

काठमाडौंकी २२ वर्षीया अनाश्रुत पन्त प्रतियोगी नम्बर ११ हुन्। ५ फिट ७ इन्च अग्ली पन्तले बीबीए उत्तीर्ण गरेकी छिन्। पन्तको एउटा अचम्मको स्वभाव छ। उनलाई जुन कुराले जीवनमा खुसी दिन्छ, त्यसमै उनी रमाउँछिन्। उनलाई जीवन परिवर्तन गर्ने तथा रमाइला पुस्तकहरू पढ्ने ठूलो सौख छ। उनलाई प्रजेन्टेसन दिन पनि उत्तिकै मन पर्छ। पब्लिक स्पिकिङमा समेत रुचि राख्ने उनलाई विश्व भ्रमण गरेर मानिसहरूको जीवनका बारेमा जानकारी लिने चाहना छ। साइक्लिङ तथा ब्याडमिन्टन खेल्न मन पराउने पन्तले उनी अध्ययनरत कलेजबाट बेस्ट प्रजेन्टर लिडर तथा पर्फर्मर एवार्डबाट पुरस्कृत भैसकेकी छिन्। भविष्यमा उनले सफल सामाजिक अभियन्ता बन्ने लक्ष्य लिएकी छिन्।

पोखराकी २४ वर्षीया ज्योत्सना क्षेत्री प्रतियोगी नम्बर १२ हुन्। ५ फिट ६ इन्च अग्ली ज्योत्सनाले नर्सिङमा स्नातक उत्तीर्ण गरेकी छिन्। पेशाले उनी नर्स हुन्। फुर्सदको समयमा आफ्नो रुचिका काम गर्न मन पराउने ज्योत्सना नियमित रूपमा जिम पनि जान्छिन्। उनलाई नृत्य गर्न, सार्वजनिक समारोहलाई सम्बोधन गर्न तथा आफ्नो भनाइमार्फत मानिसहरूको ध्यान आकर्षित गर्दै उनीहरूलाई सकारात्मक कामका लागि सहमत गराउने क्षमता छ। ज्योत्सनाले भविष्यमा चिकित्सक बन्ने लक्ष्य लिएकी छिन्।

महेन्द्रनगरकी लक्ष्मी पन्त प्रतियोगी नम्बर १३ हुन्। ५ फिट ५ इन्च अग्ली २२ वर्षीया लक्ष्मीले बीबीए उत्तीर्ण गरेकी छिन्। व्यवसाय तथा बजार प्रवर्द्धन लक्ष्मीका रुचिका विषयहरू हुन्। बोल्ड स्कुल तथा ओपन स्पेस नेपालले सञ्चालन गरेका नेतृत्व तथा उद्यमशीलता विषयक प्रशिक्षणमा समेत सहभागी भैसकेकी लक्ष्मी खेलकुदमा पनि अनुभवी छिन्। कलेजमा उनी बास्केटबल टिमको क्याप्टेन नै थिइन्। दौड तथा टेनिसमा पनि उनी अब्बल छिन्। उनलाई पुराना मुद्राहरू संकलन गर्ने सौख छ। जीवन भनेको अनिश्चितताहरूको सँगालो भएकाले हरेक व्यक्तिमा सकारात्मक सोच हुनुपर्ने पन्त बताउँछिन्।

दाङकी शुभेच्छा श्रेष्ठ प्रतियोगी नम्बर १४ हुन्। २२ वर्षीया श्रेष्ठ ५ फिट ८ इन्च अग्ली छिन्। उनले फार्मेसीमा स्नातक उत्तीर्ण गरेकी छिन्। फार्मेसीको अध्ययन पूरा गरिसकेकी उनले रजिस्टर्ड फर्मासिस्टका रूपमा काम गर्नसमेत थालिसकेकी छिन्। भविष्यमा उनले औषधी उत्पादन गर्ने कम्पनी नै स्थापना गर्ने योजना बनाएकी छिन्, जसले उत्पादन गरेका केही साधारण औषधीहरू कम आय भएका व्यक्तिहरूलाई निःशुल्क वितरण गर्न सकोस्। नृत्य गर्न, उपन्यास पढ्न तथा आध्यात्मिक भाषणहरू सुन्न मन पराउने शुभेच्छा नयाँ ठाउँ घुम्न पाउँदा तथा नयाँ कुरा सिक्न पाउँदा असाध्यै खुसी हुन्छिन्। मिस टिन नेपाल-२०१३ की सेकेण्ड रनर्स अप शुभेच्छा ठूलो सपना देख्ने अधिकार जो-कोहीलाई भएको धारणा व्यक्त गर्छिन्।

रुपन्देहीकी लक्ष्मी पौडेल प्रतियोगी नम्बर १५ हुन्। २२ वर्षीया लक्ष्मी ५ फिट ६ इन्च अग्ली छिन्। एमबीएस पहिलो सेमेस्टरकी छात्रा लक्ष्मी पछिल्लो ३ वर्षदेखि निकोल्सन स्टुडेन्ट्स काउन्सिलकी अध्यक्षका रूपमा सक्रिय छिन्। उनलाई नेतृत्व गर्ने क्षमता विकास गर्ने ठूलो सपना छ। मोडल, इभेन्ट मेनेजर, कोरियोग्राफर तथा बास्केटबल कोचका रूपमा उनले काम गरिसकेकी छिन्। सन् २०१६ तथा २०१७ मा उनी आफ्नो कलेजको बास्केटबल टिमको

क्याप्टेन समेत रहिन्। भविष्यमा उनले सफल व्यक्ति तथा कुशल उद्यमी बन्ने लक्ष्य लिएकी छिन्।

भक्तपुरकी २२ वर्षीया आस्था शाख प्रतियोगी नम्बर १६ हुन्। ५ फिट ६ इन्च अग्ली आस्थाले बीबीएको अध्ययन पूरा गरेकी छिन्। महिलाहरूलाई सशक्त बनाएर उनीहरूलाई अवसर प्रदान गर्ने उनको लक्ष्य छ। सन् २०१६ मा सार्क चेम्बर अफ कमर्स इन्डस्ट्रिजमा स्वयंसेवकका रूपमा काम गरिसकेकी आस्थाले सन् २०१३ मा सम्पन्न यूथ क्याम्प अफ एशियाज फ्यूचरमा पनि सहभागिता जनाइसकेकी छिन्। उनलाई लिडरसिप तथा मोटिभेस्नल कार्यक्रममा सहभागिता जनाउन मनपर्छ। विभिन्न खेलकुद प्रतियोगिताहरूमा थुप्रै एवार्ड जितिसकेकी उनी आफ्नो कलेजको बास्केटबल टिमको क्याप्टेन रहिसकेकी छिन्। साइक्लिङ उनको रुचिको विषय हो। नयाँ स्वादका खाना पकाएर तथा चलचित्र हेरेर उनी फुर्सदको समय सदुपयोग गर्छिन्। उनले भविष्यमा सफल उद्यमी बन्ने लक्ष्य लिएकी छिन्।

पोखराकी ममता जोशी प्रतियोगी नम्बर १७ हुन्। २० वर्षीया ममता ५ फिट साढे ४ इन्च अग्ली छिन्। पीसीएल नर्सिङ गरेकी ममता यतिबेला गण्डकी मेडिकल कलेज, पोखरामा आईसीयू नर्सका रूपमा कार्यरत छिन्। उनी भावुक, सहयोगी तथा दयालु स्वभावकी छिन्। मिस पोखरा-२०१७ की विजेता ममताले त्यही उपाधिका कारण यसपटकको मिस नेपालमा सोझै सहभागिता जनाउने मौका पाएकी हुन्। उनी आफ्ना भावनाहरू चित्रकलामार्फत व्यक्त गर्न रुचाउँछिन्। उनलाई खाना पकाउन तथा संगीत सुन्न मनपर्छ।

धनकुटाकी सायरा लामा प्रतियोगी नम्बर १८ हुन्। २२ वर्षीया सायरा ५ फिट ६ इन्च अग्ली छिन्। उनले बीबीए उत्तीर्ण गरेकी छिन्। व्यवस्थापन संकायकी छात्रा भएकाले पनि हुन सक्छ, उनलाई कृषिमा आधारित आफ्नै व्यवसाय गर्ने चाहना छ। यसबाट उनले थुप्रै रोजगारी समेत सिर्जना गर्ने लक्ष्य लिएकी छिन्। उनी खानपिनमा निकै सौखिन छिन्। नृत्य गर्न, बास्केटबल खेल्न तथा प्रेरक पुस्तकहरू अध्ययन गर्न रुचाउने सायराले भविष्यमा सफल उद्यमी बन्ने लक्ष्य लिएकी छिन्।

काठमाडौंकी आश्मा ढुंगाना प्रतियोगी नम्बर १९ हुन्। २१ वर्षीया आश्मा ५ फिट ६ इन्च अग्ली छिन्। बीबीए उत्तीर्ण उनी सञ्चारको क्षेत्रमा काम गर्न चाहन्छिन्। उनले सन् २००६ को किड क्विनमा फर्स्ट रनर्सअपको उपाधि जितेकी थिइन्। ११ वर्षको उमेरमै एउटा एफएम स्टेसनमा रेडियो जक्कीका रूपमा काम गरेकी आश्माले ब्रिटिश काउन्सिल तथा एलसीसीआईबाट पब्लिक स्पिकरको प्रशिक्षण समेत लिएकी छिन्। उनले सन् २०१६ मा आफ्नै लेखन तथा निर्देशनमा एउटा नाटक समेत मञ्चन गरिसकेकी छिन्। भविष्यमा उनलाई कूटनीतिक क्षेत्रमा काम गर्ने चाहना छ।

काठमाडौंकी मेघा श्रेष्ठ प्रतियोगी नम्बर २० हुन्। २३ वर्षीया ५ फिट ६ इन्च अग्ली मेघाले स्नातक उत्तीर्ण गरेकी छिन्। फेसन तथा मोडलिङमा रुचि राख्ने मेघाले जापानमा समेत मोडलिङ गरेकी छिन्। पछिल्लो दुई वर्ष यता उनले टोकियोमा मोडलिङ गर्ने मौका पाएकी हुन्। उनले आफ्नो जीवनको १२ वर्ष खेलकुद क्षेत्रका लागिसमेत दिएकी छिन्। सञ्चार क्षेत्रमा समेत रुचि राख्ने उनी सफ्ट टेनिसकी खेलाडी हुन्। उनले सन् २०१७ तथा १८ मा नेपालका लागि पदकहरू समेत जितेकी छिन्। योग तथा नृत्यको नियमित अभ्यास गर्ने मेघा भविष्यमा अन्तर्राष्ट्रिय मोडल बन्न चाहन्छिन्।

भक्तपुरकी सृष्टि कार्की प्रतियोगी नम्बर २१ हुन्। २४ वर्षीया सृष्टि ५ फिट ४ इन्च अग्ली छिन्। उनले स्नातक तह उत्तीर्ण गरेकी छिन्। युरोपमा बसोबास गरिरहेकी सृष्टि आफ्नो सपना पूरा गर्नका लागि यतिबेला नेपाल आएकी छिन्। उनलाई चलचित्रमा अभिनय तथा नृत्य गर्न मन पर्छ। सामाजिक कार्यमा समेत रुचि राख्ने उनी नृत्य, ट्रेकिङ, स्काइ डाइभिङ बन्जि जम्पिङकी सौखिन हुन्। भविष्यमा उनी सफल कलाकार तथा उद्यमी बन्न चाहन्छिन्।

झापाकी २१ वर्षीया एलिशा अधिकारी प्रतियोगी नम्बर २२ हुन्। ५ फिट ६ इन्च अग्ली एलिशाले बीबीएससम्मको अध्ययन पूरा गरेकी छिन्। मोडलिङमा रुचि राख्ने एलिशाले यसअघि मिस मेची-२०१६ मा प्रतिस्पर्धा गर्दै उत्कृष्ट ५ मा पुग्न सफल भएकी थिइन् भने मिस ब्युटिफूलको उपाधि समेत जितेकी थिइन्। व्यवसायिक कोरियोग्राफरका रूपमा कार्यरत उनी एउटा विद्यालयमा शिक्षिकाका रूपमा समेत कार्यरत छिन्, जहाँ उनी नृत्यसमेत सिकाउँछिन्। अभिनय, नृत्य, चित्रकला तथा कविता लेखन उनका सौखहरू हुन्। भविष्यमा उनले सफल समाजसेवी बन्ने लक्ष्य लिएकी छिन्।

भक्तपुरकी एलिशा बुढाथोकी प्रतियोगी नम्बर २३ हुन्। २२ वर्षीया एलिशा ५ फिट ८ इन्च अग्ली छिन्। कम्प्युटर साइन्स तथा टेक्नोलोजीमा स्नातक गरिरहेकी एलिशा कम्प्युटरका विभिन्न प्रोग्रामिङहरूमा रुचि राख्छिन्। सूचना-प्रविधिमा महिलाहरूलाई आकर्षित गर्ने खालका प्रभावकारी प्रोग्रामिङ गर्ने उनको चाहना छ। कुनै दिन आफ्नै ब्रान्डको प्रोग्रामिङको विकास गर्ने लक्ष्य लिएकी उनी नृत्य, गायन तथा नयाँ ठाउँको भ्रमण गर्न रुचाउँछिन्। उनले भविष्यमा सफल आइटी इन्जिनियर बन्ने लक्ष्य लिएकी छिन्।

काठमाडौंकी एन्जिला महत प्रतियोगी नम्बर २४ हुन्। २२ वर्षीया एन्जिला ५ फिट ७ इन्च अग्ली छिन्। नर्सिङमा स्नातक उत्तीर्ण एन्जिला उनी यही पेसामा आबद्ध भैसकेकी छिन्। समाजबाट कम अवसर पाएका व्यक्तिहरूका लागि केही गर्ने अठोट लिएकी एन्जिला पब्लिक स्पिकरका रूपमा किशोरीहरूलाई उनीहरूको सपना पूरा गराउने मार्गमा समेत अघि बढ्न चाहन्छिन्। पुस्तक पढ्न, यात्रा गर्न तथा विभिन्न समुदाय तथा संस्कृति भएका व्यक्तिहरूलाई भेट्न रुचाउने एन्जिला कविता समेत रचना गर्छिन्। भविष्यमा उनले सफल स्वास्थ्य प्रशिक्षकका रूपमा काम गर्ने लक्ष्य लिएकी छिन्।

हेटौंडाकी श्रृंखला खतिवडा प्रतियोगी नम्बर २५ हुन्। २२ वर्षीया श्रृंखला ५ फिट ६ इन्च अग्ली छिन्। उनले आर्किटेक्टमा स्नातक उत्तीर्ण गरेकी छिन्। लेखनमा रुचि राख्ने श्रृंखला ५ वर्षदेखि लेखनमा समेत सक्रिय छिन्। आफ्नै लेखनको एउटा उत्कृष्ट पुस्तक प्रकाशित गर्नु उनको जीवनकै ठूलो सपना हो। आर्किटेक्चरको विद्यार्थीका रूपमा उनी आफ्नो कलेजकी टपरसमेत हुन्, जहाँ उनले प्रत्येक सेमेस्टरमा सबैभन्दा बढी अंक ल्याएर उत्तीर्ण भएकी थिइन्। २०७२ सालको भूकम्पपछि मेलम्ची क्षेत्रमा स्वयंसेवकका रूपमा समेत काम गरेकी श्रृंखलाले सन् २०१६ मा सम्पन्न एसियन पेन्ट्स डिजाइन कम्पिटिसनमा आर्किटेक्चर स्टुडेन्ट एवार्डसमेत जितेकी थिइन्। अध्ययन गर्न तथा यात्रा गर्न (ट्रेकिङ) रुचाउने श्रृंखला भविष्यमा अन्तर्राष्ट्रिय रूपमै ख्यातिप्राप्त आर्किटेक्ट बन्न चाहन्छिन्।

मिसेस एसिया प्यासिफिकमा दुई नेपाली

मलेसियामा सम्पन्न हुने मिसेस एसिया प्यासिफिक-२०१८ मा दुई नेपाली महिलाले नेपालको प्रतिनिधित्व गर्ने भएका छन् । सिंगापुरको लुमेरी इन्टरनेसनलले मलेसियामा मार्च २४ (चैत १० गते शनिबार) आयोजना उक्त अन्तर्राष्ट्रियस्तरको प्रतियोगितामा गोमा अधिकारी तथा बिन्दु लामाले नेपाललाई प्रतिनिधित्व गर्न लागेका हुन् । उक्त प्रतियोगिता मलेसियाको कन्ट्रि गार्डेन फोनिक्स होटलमा सम्पन्न हुनेछ ।

मिसेस एसिया प्यासिफिकअन्तर्गत गोमा अधिकारीले मिसेस एसिया प्यासिफिक ग्लोबल तथा बिन्दु लामाले मिसेस एसिया प्यासिफिकि इन्टरकन्टिनेन्टलमा प्रतिस्पर्धा गर्नेछिन् । गोमा तथा बिन्दुलाई उक्त प्रतियोगितामा सहभागिताको अवसर तथा व्यवस्थानमा नेपाली इभेन्ट म्यानेज्मेन्ट गर्ने संस्था अमेजन इन्टरटेन्मेन्टले गरेको हो । ड्रिम सर्च एजेन्सीले भने संयोजकको भूमिका निर्वाह गर्दैछ ।

प्रतियोगितामा गोमा तथा बिन्दुको प्रभावकारी सहभागिताका लागि कोरियोग्राफी हिमानी सुब्बाले उनीहरूलाई प्रशिक्षण दिइरहेकी छिन् । उनीहरूको फिजिकल फिटनेस गुडलाइफ फिटनेस सेन्टरले तथा नृत्यको प्रशिक्षण प्रतिक्षा मुभिजका नृत्य निर्देशक एलेक्स महर्जनले गराइरहेका छन् । पहिरन संयोजनको जिम्मेवारी भने नेपाल रिमेडिज प्रालिले गरेको छ भने आर्टिस्ट नेपालले फोटोसेसन तथा भिडियोग्राफी संयोजन गरेको छ ।

नेपालबाट प्रस्थान गर्ने प्रतियोगिहरूलाई आयोजकले सिंगापुरमा स्वागत गर्ने कार्यक्रम छ । उनीहरू मार्च २४ का दिन सम्पन्न हुने मिसेस एसिया प्यासिफिक ग्लोबल-२०१८ मा सहभागि हुनेछन् । दुवै प्रतियोगी अमेजन इन्टरटेन्मेन्टको आयोजनामा भएको पाँचौं संस्करणको मिसेस हिमालयन नेपाल-२०१८ का विजेता तथा उप-विजेता हुन् । गोमा अधिकारी मिसेस हिमालयनकी विजेता हुन् भने बिन्दु उप-विजेता हुन् । गोमाले उक्त प्रतियोगिमा बेस्ट पर्सनालिटी तथा बेस ड्रेसको उपाधि पनि जितेकी थिइन् । ३९ वर्षीया गोमा समाजसेवामा समेत सक्रिय रहँदै आएकी छिन् ।

मिसेस एसिया प्यासेफिक इन्टरकन्टिनेन्टल-२०१८ मा सहभागि हुने बिन्दु लामा मिसेस हिमालयन-२०१८ की फस्ट रनर्स अप हुन् । उनले प्रतिस्पर्धामा मिसेस इन्टिलिजेन्ट एवार्ड जितेकी थिइन् । ३० वर्षीया बिन्दु नर्सिङ पेसामा आबद्ध छिन् ।

ट्रान्सजेन्डर क्विनमा लामा

ट्रान्सजेन्डर तथा ट्रान्सभेस्टाइट्सहरूमा केन्द्रित विश्वकै सर्वाधिक चर्चित र ठूलो अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता कहलिएको मिस इन्टरनेसनल क्विन-२०१८ थाइल्यान्डमा सम्पन्न भएको छ । थाइल्यान्डको पटायामा सञ्चालन भएको उक्त प्रतियोगितामा विश्वभरिका २७ मुलुकका सहभागीहरूबीच प्रतिस्पर्धा भएको थियो । नेपालका तर्फबाट सो प्रतियोगितामा स्वस्तिका लामाको सहभागिता थियो । गत फागुन २६ गते सम्पन्न मिस इन्टरनेसनल क्विन-२०१८ मा स्वस्तिकाको उपस्थिति अनुभव र सहभागितामै सीमित रह्यो । प्रतियोगिताको

मुख्य उपाधि भियतनामकी नुगेन होङ जियाङले जितिन् ।

मिस्टर ग्लोबल टिन-२०१८

१४ देखि १९ वर्ष उमेर समूहका युवाहरू लक्षित अन्तर्राष्ट्रिय सौन्दर्य प्रतियोगिता मिस्टर ग्लोबल टिन-२०१८ मा नेपालका तर्फबाट राज खड्काले सहभागिता जनाइरहेका छन् । फागुन ३० गते बुधबारबाट थाइल्यान्डको बैंककमा सञ्चालन भैरहेको उक्त प्रतियोगितामा राजले विश्वका विभिन्न मुलुकका एक दर्जनभन्दा बढी टिनएजरसँग प्रतिस्पर्धा गरिरहेका छन् । ५ फिट १० इन्च अग्ला १७ वर्षीय राज खड्का मिस्टर एन्ड मिस ग्ल्यामरस आइकन-२०१८ को टिन विधाका विजेता हुन् ।

तेस्रो संस्करणको मिस्टर ग्लोबल टिन-२०१८ का लागि राजको सहभागिताको संयोजन एवं व्यवस्थापन ड्रिम सर्च एजेन्सीले गरेको हो । राजको सहभागिताका लागि आवश्यक तालिम अभिनेता एवं कोरियोग्राफर दिक्पाल कार्कीले गरेका छन् भने प्रतियोगिताका लागि आवश्यक पहिरन उत्कृष्ट खड्काको जिम्मेवारीमा छ । राजको फिटनेस ट्रेनरका रूपमा निर्मला खड्काले काम गरिरहेकी छिन् ।

हङकङमा मुन्द्रे र सन्दिप

तस्बिर : गणेश मगर

हङकङस्थित युइलोङ थिएटरमा आयोजित एलजी नाइटका क्रममा हास्यकलाकारद्वय जितु नेपाल (मुन्द्रे) र सन्दिप क्षेत्रीले हङकङेली दर्शकहरूलाई धित मरुञ्जेल हँसाएका थिए । एलजी नाइटको यो १४औं संस्करणमा नेपाल आइडलका तीन विजेता बुद्ध लामा, निशान भट्टराई, प्रताप दास, आइडलकै टप ९ प्रतिस्पर्धीमध्ये एक सन्ध्या जोशीले आ-आफ्नो प्रस्तुति दिएका थिए । कार्यक्रममा वाईल्ड रिपर्ज डान्स ग्रुपले पनि प्रस्तुति दिएको थियो । विशाल गुरुङको प्रस्तुति रहेको एलजी नाइटलाई चेतन गुरुङ र हिमाल रानाले आयोजना गरेका हुन् । कार्यक्रमको मनोरञ्जनात्मक शेसन सुशील नेपालले सञ्चालन गरेका थिए ।

अनोज रोक्का

राजेश र केकीले नचाए खाँदबारी

गायक राजेशपायल राईको दर्जनौं गीतमा अभिनेत्री केकी अधिकारी छमछमी नाचिन् । सुनाखरी एवार्ड बाँड्न खाँदबारी पुगेका दुवै जनाले एवार्ड साँझलाई संगीतमय बनाए । दिउँसो ४ बजे सुरु भएको एवार्ड वितरण कार्यक्रममा साँझ ६ बजेबाट राजेशले गाउन सुरु गरेका थिए । राजेशले गाएका सबै गीतमा केकीले नाचेर दर्शकलाई पनि नचाइन् । यो पटकको एवार्ड स्थानीय गायिका करुणा राई र संगीतकार सुरेन्द्र पुलामीले पाए । करुणालाई जिन्दगीको हरेक मोड गीतका लागि उत्कृष्ट गायिका तथा सुरेन्द्रलाई व्यथैं जीउ सुकाएछु गीतका लागि उत्कृष्ट संगीतकारको एवार्ड दिइएको हो ।

दीपेन्द्र शाक्य

मेची-महकाली गट ट्यालेन्ट शो

झापाको बिर्तामोडबाट मेची-महकाली गट ट्यालेन्ट शो को अडिसन सुरु भएको छ । विभिन्न प्रतिभा भएका प्रतियोगीहरूको प्रतिभा उजागर गर्ने उद्देश्यले ग्रेड वान मिडियाले बिर्तामोडबाट रियालिटी शोको अडिसन चरण सुरु गरेको हो । बिर्तामोडको अडिसनमा झापा, इलाम, मोरङ र सुनसरीका १ सय १२ प्रतियागीहरूमध्ये १७ जना छनौट भएका छन् । बिर्तामोडपछि हेटौंडा हुदै नेपालगन्ज, पोखरा, बुटवल, बर्दिवास, नारायणगढ र काठमांडौमा अडिस नहुनेछ । सबै उमेरसँगै जुनसुकै प्रतिभा भएका व्यक्तिले भाग लिन सक्ने यो ट्यालेन्ट शोको निर्णायकमा सुनिल थापा, गौरी मल्ल, त्रिलोक राना र गम्भिर विष्ट छन् । ट्यालेन्ट शो को विजेताले २१ लाख रुपैयाँ तथा ट्रफी प्राप्त गर्नेछन् ।

बिष्णु सुब्बा

मिस क्रिएटिभ नेपालमा १२ जना

क्रिएटिभ बोर्डकास्टिङ मिडिया प्लसले पोखरामा आयोजना गरेको मिस क्रिएटिभ नेपाल २०७४ को फाइनलमा १२ जना प्रवेश गरेका छन् । अब फाइनल प्रवेश गरेका जोसिना गुरुङ, सविना क्षेत्री, पुष्पा परियार, प्रेरणा गिरी, पुजा शाह, अनिता लामा, प्रमिला गुरुङ, जस्मिन तामाङ, सोनी गुरुङ, प्रकृति श्रेष्ठ, शान्ति मगर र पल्लवी पौडेलका बीच उपाधि भिडन्त हुनेछ । प्रतियोगिताको फाइनल चैत १० गते हुनेछ ।

मिस नेवा पोखराको ट्यालेन्ट शो

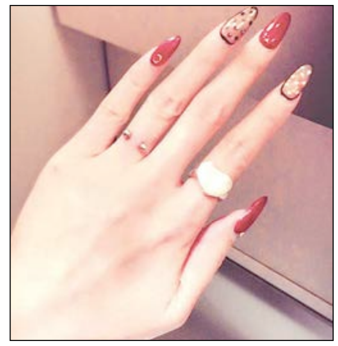
पोखरामा आयोजित मिस नेवा पोखरा-११३८ को ट्यालेन्ट शोमा २० जना प्रतिस्पर्धीले आ-आफ्नो प्रतिभा प्रदर्शन गरे । उनीहरूले नृत्य, आर्ट, मेकअप, डान्स, भाषण, मेहेन्दी, वाद्यवादन जस्ता कला प्रस्तुत गरेका थिए । नेवाः खल, कास्कीद्वारा आयोजित प्रतियोगिताको फाइनल भोलि चैत ३ गते हुँदैछ । मिस नेवा पोखरामा कृपा श्रेष्ठ, नोमी चुल्याजु, प्रिन्सा ख्वाउजु, प्रियंका श्रेष्ठ, रञ्जु माकाजु, प्रियंका श्रेष्ठ, जेनिफर श्रेष्ठ, सुस्मिता मानन्धर, मोनिका श्रेष्ठ, अञ्जु जोशी, मानिषा श्रेष्ठ, एलिसा श्रेष्ठ, रोजिना ताम्राकार, सदीक्षा राजभण्डारी, सन्ध्या श्रेष्ठ, स्मृति श्रेष्ठ, रिया श्रेष्ठ, सुचिता

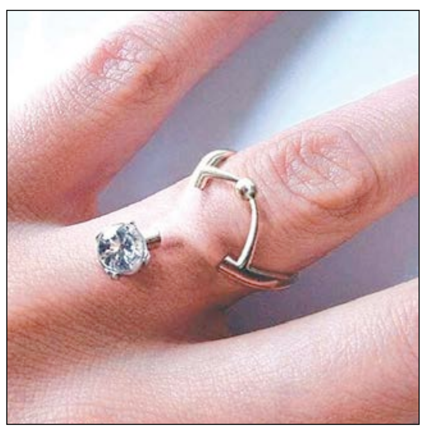
ताम्राकार, सरिष्मा जोशी तथा प्रीति बुद्धाचार्यले प्रतिस्पर्धा गर्दैछन् ।

पहिलो विश्व

औंठीको नयाँ फेसन

औंलामा लगाउने औंठीको फेसनको कुरा गर्दा तपाईंले यसको डिजाइनका बारेमा सोच्नु भयो होला, कुरा त्यसो होइन अहिले औंठी लगाउने नयाँ तरिका चलेको छ । पहिला औंठी औंलामा लगाइन्थ्यो भने अहिले फेसनका पारखीहरूले औंलाको छालालाई छेडेर औंठी लगाउन थालेका छन् । शरीर छेड्ने कला पियर्सिङका रूपमा आएको यो फेसन पश्चिमी समाजमा अहिले तीव्र रूपमा फैलिरहेको छ । यसरी पियर्सिङ गरेर लगाएको औंठीका तस्बिरहरूलाई प्रयोगकर्ताले सामाजिक सञ्जालमा अपलोड गरेर व्यापक बनाउने प्रयास गरिरहेका छन् ।





महिनावारी हुँदा प्याड लगाउनु नपर्ने

महिनावारी हुदाँ प्याड लगाउनु र त्यसलाई दिनहुँ फेर्नु निकै झन्झटिलो मानिन्छ । प्याड परिवर्तन गर्नु पर्ने, किनिरहनु पर्ने जस्ता झमेला प्रयोगकर्ता महिलाले व्यहोर्नु पर्ने देखेपछि बेलायतको एक कम्पनीले समाधान स्वरुप महिनावारी हुँदा लगाउन मिल्ने पेन्टीको निर्माण गरेको छ । युका कम्पनीले डिजाइन गरेको उक्त पेन्टीलाई पुनः प्रयोग गर्न मिल्ने किसिमले निर्माण गरिएको छ । साढे चार हजार रुपैयाँ पर्ने यो पेन्टी पहिलो पटक किन्दा महँगो भए पनि लगातार प्रयोग गर्न मिल्ने हुनाले कालान्तरमा सेनिटरी प्याडभन्दा सस्तो पर्ने कम्पनीले जनाएको छ । यो पेन्टीले महिनाबारी हुँदा निस्कने रगतलाई प्याडको तुलनामा राम्ररी सोसेर ब्याक्टेरिया रहित समेत बनाउँछ ।

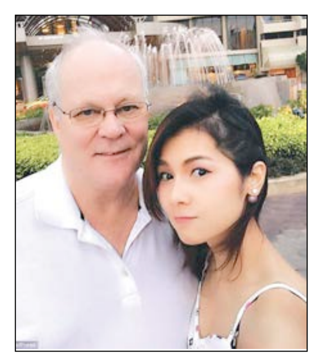
पारपाचुकेको झोक

वैवाहिक जीवन पारपाचुकेमा परिणत भयो भने धेरै दम्पतीहरू केही समय विक्षिप्त हुन्छन् भने कोही क्रोधित पनि हुन्छन् । कोही विवाहका सबै सम्झनाहरूलाई निमिट्यान्न पार्न चाहन्छन् । आफूसँग छलकपट गरेर श्रीमान् परस्त्रीसँग लाग्ने गरेको थाहा पाएपछि लुसियाना, अमेरिकाकी ३४ वर्षीया क्रिष्टि स्कटले श्रीमान्सँग पारपाचुके मात्र गरिनन् उनले विवाहमा दुलही हुँदा लगाएको लुगालाई जलाउँदै तस्बिर समेत खिचिन् । रिसेप्सनिस्टका रूपमा कार्यरत स्कटले श्रीमान्को नराम्रो बानीका कारण १६ वर्ष लामो वैवाहिक जीवनलाई समाप्त गरेको घोषणा लुगा जलाएर गरेकी थिइन् । १६ वर्ष कष्ट साथ बिताएको बताउने स्कटले दुलही हुँदा लगाएको लुगा जलाउन आफ्ना निकटतम साथीहरूलाई समेत बोलाएकी थिइन् ।

कम तलबमै सन्तुष्ट

आफूले चाहेको जस्तो जागिर पाएमा कम तलब भए पनि मानिस खुसी हुन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउन कारा डग्लसलाई हेर्नुपर्छ । बेलायतको लिंकनसायरमा बसोबास गर्ने ३७ वर्षीय कारा कुनै समय बैंकर थिइन् उनको वार्षिक तलब ८६ लाख ४० हजार रुपैयाँ बराबरको थियो । फुर्सदका बेला उनी बजारमा आउने नयाँ सेक्स टोयहरू प्रयोग गर्दै त्यसको ब्लग लेख्ने गर्थिन् । सेक्स टोय रुचाउने काराको ब्लगप्रति अन्य प्रयोगकर्ताहरूको रुचि बढ्न थालेको थाहा पाएपछि उनलाई लभ हनी नामक सेक्स टोय कम्पनीले सेक्स टोय टेस्टरका रूपमा नियुक्त गर्‍यो । यो पदमा रहेर काराले लभ हनीले उत्पादन गर्ने सेक्स टोय, लुब्रिकेन्ट र अन्य सामग्रीहरू प्रयोग गर्दै कस्तो छ भनेर ब्लग लेख्नुपर्ने भयो । उनको यो कामका लागि आइटी प्रोफेसनमा रहेका श्रीमान्ले पनि सहयोग गर्ने गरेका छन् । उनको रिभ्यु हेरेर लभ हनीका उत्पादनहरूको बिक्री पनि बढ्न थालेपछि कम्पनीले उनलाई वार्षिक ४३ लाख २० हजार रुपैयाँ दिने सम्झौता गरेको छ । काराका अनुसार मैले बैंकर हुँदा जति तलब पाउँथे त्यसको तुलनामा पैसा आधा भए पनि मैले आनन्द भने सैयौं गुणा बढी पाइरहेको छु ।

हृदयघातको डरले पारपाचुके



थाइल्याण्डकी एक वयस्क चलचित्रकी पूर्वअभिनेत्रीले धनाढ्य श्रीमान्लाई हृदयघात हुने डरले पारपाचुके गरेकी छिन् । ३३ वर्षीया नोङ नातको विवाह अमेरिकाका ७२ वर्षीय धनाढ्य हारोल्ड जेनिङसँग भएको थियो । विवाह भएपछि श्रीमान्-श्रीमतीबीच हुने शारीरिक सम्बन्धका बेलामा नोङलाई के डर भयो भने कतै सम्बन्ध राख्ने बेलामा हारोल्डको मृत्यु हृदयघातको कारणले त हुँदैन ? यो दुविधा मनमा खेलेपछि नोङले हारोल्डसँग पारपाचुके गर्ने निर्णय गरिन् । बौद्धमार्गी भएका कारण मलाई हारोल्डको सम्पत्तिमा कुनै किसिमको रुचि छैन, किनभने मैले पैसाका लागि भनेर उसँग विवाह गरेकी होइन, नोङ बताउँछिन् । अहिले सिंगल रहेकी नोङ अर्को पुरुषको खोजीमा छिन् ।

अपराध

प्रहरी फन्दामा महाठग

दे ढ वर्षअघि एक युवतीको फेसबुकमा मनिष बस्नेतको नाममा फ्रेन्ड रिक्वेस्ट आउँछ। गोरो ठूलो अनुहार, आर्मी कट कपाल भएका ह्यान्डसम युवकको रिक्वेस्ट ती युवती एसेप्ट गर्छिन्। फेसबुकमा साथी बनेपछि उनीहरूबीच हाई-हेलो चल्छ। त्यो हाई-हेलो क्रमशः मित्रताका रूपमा मौलाँदै जान्छ। त्यही क्रममा युवकले आफू अमेरिकामा रहेको र केही दिनमै नेपाल फर्कने बताउँछन्।

काठमाडौं आएपछि ती युवकले युवतीलाई एक महँगो रेस्टुराँमा भेट्छन्, उनका लागि एक थान मोबाइल पनि उपहार ल्याइदिन्छन्। फेसबुकमा गफ भएकै भरमा मोबाइल उपहारसमेत पाएपछि युवती मख्ख पर्छिन्। उनले आफू पनि अमेरिका जाने लालसापूर्ण इच्छा व्यक्ति गर्छिन्। युवकले अमेरिका जान धेरै गाह्रो नभएको र आफूले सहयोग गरेमा अमेरिका सहजै जान सकिने बताउँछन्। त्यसको केही दिनपछि भिसा प्रोसेसिङ सुरु गरेको बताउँदै ती युवकले ती युवतीबाट पटक-पटक गरी लाखौं रुपैयाँ लिन्छन्। पैसा लिइसकेपछि उनीहरूबीचको कन्ट्याक्ट बिस्तारै पातलिँदै जान्छ। त्यसपछि युवक बेपत्ता हुन्छन्। अमेरिका जाने सपनाको पछि लाग्दा युवतीको लाखौं रुपैयाँ स्वाहा हुन्छ।

फिल्मी लाग्ने यो घटना एक मास्टरमाइन्ड ठगको ठगीको शैली हो। यस्तै, फरक-फरक नाटकीय शैलीमा १२ जनालाई लाखौं ठग्ने व्यक्ति अहिले प्रहरीको केन्द्रीय अनुसन्धान ब्युरो (सिआईबी) को हिरासतमा छन्। हेलम्बु, सिन्धुपाल्चोक घर भएका सुलभ पण्डित क्षेत्रीले १२ जनाबाट झन्डै डेढ करोड रुपैयाँ ठगी गरेको उजुरी प्रहरीमा परेको छ। २९ वर्षीय पण्डितले कसैलाई अमेरिकन आर्मी हुँ भनेर त कसैलाई अमेरिकामा बस्ने बिजनेसम्यान हुँ, अमेरिका लग्छु भन्दै सो रकम ठगी गरेको उजुरी सिआइबीमा परेको छ।

अझ योभन्दा रोचक त के भने यी ठगले केही घटनामा त विश्वास दिलाउनकै लागि गोरो छाला भएकी विदेशी महिलाको समेत प्रयोग गर्ने गरेको तथ्य पनि प्रहरीले हात पारेको छ। प्रहरीले त्यसरी प्रयोग गरिएकी महिलाका विषयमा पनि अनुसन्धान जारी राखेको छ, तर अहिलेसम्म ती महिला को हुन् भन्ने कुरा पत्ता भने लगाउन सकेको छैन। ठगिनेहरूमा पुरुष र महिला बराबर रहेको प्रहरीमा परेका उजुरीहरूमा देखिन्छ। सिआईबीका प्रमुख डिआईजी पुष्कर कार्की– आफू अमेरिकामा रहेको र अमेरिका पठाइदिने आश्वासन दिँदै पण्डितले ठगी गर्ने गरेको बताउँछन्। पण्डित कसैसँग आफू अमेरिकाको बिजनेसम्यान त कसैसँग अमेरिकन आर्मी भएको बताउँथे, कार्कीले साप्ताहिकसँग भने– आफू अमेरिकामा रहेको बताउने,

एक-दुई हप्तापछि नेपाल आएको नाटक गर्ने, विश्वासमा पार्न उपहार ल्याइदिने र अमेरिका लैजाने भन्दै लाखौं ठगी गर्ने र त्यसपछि हराउने गर्थे।

फरक-फरक नामका फेक फेसबुक आइडी बनाएर युवा-युवतीलाई ठग्ने पण्डितको जालमा पर्ने अरू पनि धेरै हुन सक्ने आँकलन प्रहरीको छ। पण्डितबाट ठगिनेहरूले पण्डितले १ लाखदेखि २६ लाख रुपैयाँसम्म ठगेको उजुरी प्रहरीमा दिएका छन्। उनले बैंकमा पनि मनिष बस्नेत, सुलभ पण्डित क्षेत्री र नरेन्द्रबहादुर तीनवटै नामबाट खाता समेत सञ्चालन गरेका थिए। प्रहरीका अनुसार विदेश जाने लालसा, बेरोजगार र राम्रो देश जाऊ भन्ने लालसा पाल्नेहरू बढी ठगिएका छन्। अमेरिका पठाइदिन्छु भन्दा तत्कालै विश्वास गरिहाल्नेहरू बढी ठगिएका छन्, अर्का एक प्रहरी अधिकारी भन्छन्– यति चाँडै कसैले अमेरिका पठाइदिन्छु भन्दैमा विश्वास गर्न पनि हुँदैनथ्यो। कतिपयलाई त पण्डितले भारतीय सेनामा जागिर लगाइदिन्छु भनेर समेत ठगी गरेका छन्। ठगिनेहरूमा २७ देखि ४९ वर्ष उमेर समूहका व्यक्तिहरू बढी छन्।

अदालतमा ४ करोड ९८ लाख रुपैयाँ ठगीको अभियोग

२ वर्षदेखि सुलभ ठगीमा संलग्न रहेको विषयमा केही उजुरी र दरखास्तहरू प्रहरीकहाँ पुगिरहेका थिए। तीमध्ये केही उजुरीमाथि प्रहरीले गहन रूपमा अनुसन्धान गर्‍यो। प्रहरीको अनुसन्धानका क्रममा केही उजुरी सत्य ठहरिए। त्यसपछि प्रहरी पण्डित ठगीमा संलग्न भएको निष्कर्षमा पुग्यो।

प्रहरीले पण्डितलाई पक्राउ गर्नुअघि केही समय पण्डितका गतिविधिहरूलाई पनि निगरानी गरेको थियो। त्यस क्रममा पनि पण्डितका गतिविधि शंकास्पद देखिएपछि प्रहरीले माघ २१ गते काठमाडौंको गोकर्णेश्वर–८ बेसीगाउँबाट पण्डितलाई पक्राउ गरेको हो।

पण्डितमाथि काठमाडौं जिल्ला अदालतमा विभिन्न व्यक्तिबाट ४ करोड ९५ लाख रुपैयाँ ठगी गरेको अभियोग समेत पेस भएको खुलेको छ। प्रहरीले पण्डितलाई पक्राउ गरेपछि अदालतबाट म्याद थप गरेर हिरासतमा राखेको छ। उनीमाथि सरकारी छाप र दस्तखत कीर्ते, ठगी, मानव बेचबिखन र नक्कली नागरिकतामा मुद्दा चलाउने तयारी भैरहेको प्रहरीले जनाएको छ।

तीन नाम, तीन नागरिकता

उनीसँग तीनवटा नागरिकता छन्। ठाँटबाँटपूर्ण जीवनशैलीलाई ठगीको अस्त्र बनाइरहेका यी कुख्यात ठगले आफ्नो वास्तविक नाम सुलभ पण्डित रहेको बयान प्रहरीलाई दिएका छन्।

तर, तीनवटा फरक-फरक नाममा तीनवटा फरक-फरक नागरिकता रहेका कारण प्रहरीले उनको वास्तविक पहिचान पत्ता लगाउन अनुसन्धान गरिरहेको सिआईबीका प्रवक्ता जीवन श्रेष्ठ बताउँछन्। श्रेष्ठका अनुसार सिन्धुपाल्चोक हेलम्बु गाउँपालिका–७ मा आफ्नो वास्तविक ठेगाना भएको बयान पण्डितले प्रहरीलाई दिएका छन्। उनले सिन्धुपाल्चोकबाट एउटा नागरिकता सुलभ पण्डित क्षेत्रीको नाममा निकालेका छन् भने अर्को नागरिकता पनि सिन्धुपाल्चोकबाटै नरेन्द्रबहादुर पण्डितको नाममा लिएको प्रहरीले फेला पारेको छ। यसबाहेक उनले कास्की जिल्लाबाट समेत नागरिकता लिएका छन्। उक्त नागरिकतामा उनको नाम मनिष बस्नेत छ। उनले फेसबुकमा पनि फरक-फरक नाम र परिचयबाट ठगी गर्ने गरेको प्रहरीले जनाएको छ।

विवाह पनि नक्कली

प्रहरी अनुसन्धानका क्रममा पण्डितको विवाह पनि नक्कली रहेको भेटिएको छ। सुलभले आफ्नो नाम मनिष बस्नेत भन्दै एक युवतीसँग काठमाडौं जिल्ला अदालतमा कोर्ट म्यारिज गरेका थिए। त्यसअघि पहिलो विवाह डिभोर्स गरेका पण्डितले वास्तविक नाम सुलभ बताएकाले जिल्ला अदालतमा मनिषको नाममा गरेको कोर्ट म्यारिज नक्कली भएको प्रहरीको दाबी छ। प्रहरी स्रोतका अनुसार पण्डितसँग विवाह गर्ने ती युवतीले अहिले आफू पण्डितको झूटको पासोमा परेको बताइरहेकी छिन्। ती युवतीले पनि आफूले ठगिएर विवाह गरेको गुनासो हामी कहाँ पुगेको छ, सिआइबीका एक प्रहरी अधिकारी भन्छन्– त्यसकारण पण्डितको विवाह पनि नक्कली देखिन्छ।

ठगीका १२ उजुरी

२६ लाख रुपैयाँ	एक जनाबाट
९ लाख ५० हजार रुपैयाँ	एक जनाबाट
८ लाख ९९ हजार रुपैयाँ	एक जनाबाट
६ लाख ५० हजार रुपैयाँ	दुई जनाबाट
६ लाख २६ हजार रुपैयाँ	तीन जनाबाट
३ लाख ९५ हजार रुपैयाँ	एक जनाबाट
२ लाख २० हजार रुपैयाँ	दुई जनाबाट
१ लाख रुपैयाँ	एक जनाबाट

ठगीका घटनाहरू दिनदिनै किन बढिरहेका हुन् ?

लाइफ स्टाइल, सामाजिक सञ्जाल र पहुँच, आर्थिक कारोबार चलखेल, चाँडै विश्वास गर्ने परिपाटीजस्ता कारणले ठगी बढेको हो।

ठगीका घटना बढ्नुमा कानुन र सजाय व्यवस्था पनि दोषी छ कि ?

ठगीका लागि कानुन दह्रो नै छ। ठगीका प्रकृति फरक-फरक छन्। जग्गा-जमिनमा टेकेर गर्ने ठगी, पैसा लिने त्यसको प्रमाण नराख्ने, ठगीमा ठ्याक्कै केस चलाउन नमिल्ने गरी कपाली तमसुक गरिदिनेजस्ता कारणले प्रलोभन र चाँडै धनी भइन्छ भन्ने बाटो देखाएर ठगी गरेको पनि पाइन्छ।

ठगीका तरिकाहरू के-के देखिन्छन् ?

ठगीका तरिकाहरू पनि भिन्न-भिन्न छन्। मुख्यतयाः साइबर स्पेस फेसबुक, भाइबरलगायतका विविध सामाजिक सञ्जालहरू प्रयोग गरेर बढी ठगी हुने गरेको छ।

सोसल मिडियामार्फत सजिलै ठगिने खतरानाक ट्रेन्ड देखिएको छ नि ?

सुरक्षा व्यवस्था सधैं आफैंबाट सुरु हुन्छ। फेसबुकमा वा बाहिर पनि सजिलै अरूको साथी बनिएन भने ठगिनबाट बचिन्छ। धेरै कुरा हामीले गहिरोसँग हेर्दा नै थाहा भैहाल्छ। नचिनेको व्यक्तिको मित्रताको प्रस्ताव अस्वीकार गर्नुपर्‍यो वा स्वीकार गर्नुभएन। आज प्रस्ताव एसेप्ट गर्‍यो भने बिस्तारै मान्छेको जीवनमा

पुष्कर कार्की
प्रमुख, केन्द्रीय अनुसन्धान ब्युरो

छिर्छ र समस्या सिर्जना गर्न थाल्छ। प्रलोभनमा पारिसकेपछि डर, लोभ र नचाहिने किसिमको प्रभाव पार्‍यो भने मान्छेलाई डर पनि हुने भयो।

कस्ता मानिसहरू बढी ठगिएका देखिन्छन् ?

अहिले धेरै ठगिनेमा सामाजिक सञ्जालका प्रयोगकर्ताहरू नै छन्। चिठ्ठा किनेको छैन, तर चिठ्ठा पर्‍यो भन्नेबित्तिकै डिपोजिट राख्न सजिलै तयार भैहाल्ने, भन्सारमा बहुमूल्य सामान उपहार पठाएको छु भन्छ त्यो आएको छ कि छैन चेक गर्नु छैन, सामान निकाल्नका लागि पैसा दिन तयार भइहाल्ने, यस्ता विविध कारणले ठगिएको पाइन्छ। चिठ्ठा नकिनेर कसरी चिठ्ठा पर्छ त्यति सामान्य कुरा पनि ख्याल गरेको पाइँदैन। भाइबरका म्यासेज भेरिफाई गर्ने ठाउँहरू पनि छन्। हाम्रो मनोवृत्ति, महत्वाकांक्षा, आर्थिक चलखेल फाष्ट मुभिङ लाइफका कारण पनि धेरै जना ठगिएका छन्।

बन्दुकको बलमा बर्बरता

जे पाण्डे

अ न्तर्राष्ट्रिय महिला दिवसकै दिन नेपालगन्जमा न्याय र अधिकारको माग गर्दै ठूलो र्‍याली निस्किएको थियो। र्‍यालीमा कानुनको पालना र जनताको सुरक्षाको जिम्मा पाएका प्रहरी प्रशासनका प्रमुखदेखि महिला नेतृहरू सहभागी थिए।

गणेशमान चोकबाट ३ किलोमिटर दक्षिण जयसपुरसम्म पुगेको र्‍याली सभामा परिणत भएसँगै अधिकार र न्यायका चर्का भाषण भए, तर सभामा कुनै हिंसापीडितले पीडा पोख्ने अवसर पाएनन्। दुर्व्यवहार, कुटपिट एवं चरम यातनाका साथ घरबाट लखेटिएका कैयौं महिला त्यति बेला न्यायका लागि हारगुहार गर्दै थिए। त्यस्तै पीडितहरूमध्ये ज्यानमार्ने धम्कीसहित घरबाट लखेटिएकी राप्ती सोनारीको गाउँपालिका, बाँकेकी गीता वली आफ्नो पीडा व्यक्त गर्न र्‍यालीमा सहभागी भएकी थिइन्। काखमा सानो छोरो च्यापेकी गीता बोल्ने मौका नपाएपछि सभास्थल छेउमा रुँदै थिइन्, तर उनको पीडा बुझ्ने र आँसु देख्ने कमै थिए।

सशस्त्र प्रहरी बल म्याडलुङ गणका गणपति डिएसपी देवबहादुर बोहोराकी पत्नी गीता न्याय र अधिकार मागदामागदा थाकिसकेकी छिन्। जनताको जीउधनको सुरक्षा गर्ने जिम्मेवारी पाएका डिएसपीले ज्यान मार्ने धम्कीसहित

चरम दुर्व्यवहार गर्दै घरबाट लखेटेको आरोपका साथ गीता अहिले साथी नामक संस्थाको आश्रयमा पुगेकी छिन्।

जिल्ला अदालत बाँकेमा पारपाचुके मुद्दा दिएका डिएसपीले हतियारको बलमा घरबाट जबरजस्ती लगेर अनैतिक कार्य गर्न लगाएको भन्दै गीता वलीले गत साता बाँके जिल्ला प्रहरी

पृष्ठ २५मा

सुन तस्करीदेखि हत्यासम्म

मुख्य दोषी कारबाहीको फन्दामा पर्छैनन् त ?

■ हत्या गरिएका सनम शाक्य

सरोज बस्नेत

छोटो समयमै धेरै पैसा कमाउने चाहनाले मानिसलाई अपराध कर्मतर्फ डोऱ्याइरहेको छ, जसमा युवापुस्ता अग्रपंतिमा देखिन्छ । यस्तै, अपराध कर्मका कारण एक युवाको हत्या भएको छ । ती युवाको हत्या अरू कसैले नभै उनकै सहकर्मीले गरेको बताइन्छ । अबैध सुन कारोबारमा संलग्न रहेको भनिएका उर्लाबारी-७ का ३६ वर्षीय सनम शाक्यको हत्या अहिले पूर्वी नेपालमै चर्चाको विषय भएको छ । घटना अनुसार शाक्यको शव लिएर भागिरहेको स्कार्पियो गाडीलाई विराटनगर, गोधुली मार्गमा प्रहरीले पक्राउ गरेको थियो । उक्त स्कार्पियोबाट सनम शाक्यको शव बरामद भएपछि महानगरीय प्रहरी अपराध महाशाखा काठमाण्डौबाट खटिएको टोलीले मोरङ प्रहरीको समन्वयमा घटनामा संलग्न उक्त स्कार्पियोसहित त्यसमा सवार तीन व्यक्तिलाई नियन्त्रणमा लिएको थियो । उक्त हत्याको विषयमा मोरङ प्रहरीले प्रारम्भिक अनुसन्धान सार्वजनिक गर्न पत्रकार सम्मेलन नै गऱ्यो । उक्त घटना केही समयअघि काठमाडौबाट हराएको ३२ किलो सुनसँग जोडिएको पाइन्छ । घटनामा संलग्न अरु दुई सवारी साधनसमेत बरामद गरिएको बताउँदै मोरङ प्रहरी प्रमुख अरुणकुमार बिसी भन्छन्- हाम्रो प्रारम्भिक अध्ययनमा पक्राउ परेका व्यक्तिले नै हत्या गरेको भन्ने कुरा पुष्टि भैसकेको छैन ।

यसैबीच मोरङ प्रहरीले सनमको हत्यामा संलग्न भएको आशंकामा थप एक जनालाई पक्राउ गरेको छ । यसअघि प्रहरीले तीन जनालाई पक्राउ गरेर अनुसन्धान गरिरहेको छ । प्रहरीले पक्राउ गरेका ती व्यक्तिलाई अनुसन्धान प्रभावित हुने भन्दै सार्वजनिक गरिएको छैन ।

प्रहरी युनिटको रिपोर्ट नै बाझियो

शंकास्पद सवारी साधनहरूको चहलपहल बढेको सूचनाका आधारमा महानगरीय प्रहरी अपराध महाशाखा टेकुबाट विशेष प्रहरी टोली विराटनगर खटिएको थियो । काठमाण्डौमा दर्ता भएको बा. १२ च ५९६३ नम्बरको सेतो रंगको स्कार्पियोमा एक व्यक्तिलाई अपहरण गरेर भगाएको जानकारी प्रहरी (विशेष प्रहरी टोली)ले लाहान बजार आइपुग्दा पाएको थियो । उक्त गाडीको खोजी गर्ने क्रममा विराटनगर पुगेको प्रहरी टोलीले फागुन १९ गते विराटनगरबाट सनमको शवसहित तीन व्यक्तिलाई पक्राउ गऱ्यो । पक्राउ पर्नेमा मोरङ उर्लाबारी-७ बस्ने कृष्ण भनिने नरेन्द्र कार्की, उर्लाबारीकै मोहन काफ्ले तथा काभ्रे मण्डन देउपुर गाउँपालिका-१२ बस्ने टेकराज मल्ल ठकुरी छन् । मृतक सनमको शव स्कार्पियोको पछाडिको सीटमा यात्रु बसेजस्तै बीचमा बसाएर दुई पट्टि दुई व्यक्तिले समातेर ल्याइरहेको अवस्थामा पक्राउ गरिएको जानकारी प्रहरीले दिएको छ ।

प्रहरीका अनुसार शाक्य फागुन १५ गतेसम्म उर्लावारीस्थित आफ्नै घरमा थिए । अबैध सुन कारोबारमा संलग्न रहेका भनिएका सनमलाई उनका साथीहरूले हराएको ३२ किलोग्राम सुनको विषयमा कुरा गर्नु छ भन्दै लाहान बोलाएको र सोधपुछका क्रममा विभिन्न ठाउँ घुमाउँदै उर्लाबारी स्थित सोल्टी खोलाको किनारमा हत्या गरेको हुनसक्ने मोरङ प्रहरीले बताएको छ । प्रहरीले उक्त गाडीबाट केही खाद्यान्न सामग्री, पकाउने भाँडा, पानी बोक्ने ड्रम, केही थान मोबाइल, ब्याट्री, करेन्ट लगाउन प्रयोग हुने केही सामग्रीका साथमा केही लत्ताकपडा समेत बरामद गरेको थियो । प्रहरीले दिएको जानकारी अनुसार घटनामा संलग्न दुई सवारी साधनलाई एकैपटक नियन्त्रणमा लिइएको थियो, जसमा काभ्रेका टेकराज मल्ल ठकुरीले चलाएको बा १२ च ५९६३ नम्बरको सेतो रंगको स्कार्पियो तथा उर्लाबारीका मोहन काफ्लेले चलाएको मे १ च ५३९५ नम्बरको टाटाको गाडी छ । पक्राउ परेका अभियुक्तहरूकै बयानका आधारमा मोरङ प्रहरीले शाक्यको हत्या मोरङमै भएको निष्कर्ष निकालेको छ ।

चूडामणिमाथि आरोप

उर्लाबारी-७ का गोरे वा रुपेश भनेर चिनिने व्यक्ति हुन्– चूडामणि उप्रेती । सुन तस्करी काण्डमा उनलाई प्रहरीले मोस्ट वान्टेडको सूचीमा राखेर खोजी गरे पनि उनी प्रहरीकै संरक्षणमा हिँडिरहेका थिए । केही समयदेखि उनी उर्लाबारीलगायत पूर्व क्षेत्रमा सक्रिय थिए । प्रहरी स्रोतका अनुसार उप्रेती ७ वर्षदेखि सुन तस्करीमा संलग्न रहँदै आएका छन् । हत्या गरिएका शाक्य तथा पक्राउ परेका काफ्ले तीन वर्षदेखि उप्रेतीको सहयोगीका रूपमा कार्यरत थिए । कार्की भने एक वर्षदेखि उप्रेतीको गाडी चालक थिए । उप्रेती पूर्व फुटबलर पनि हुन् । उनले मोरङ-११ लगायत विभिन्न क्लबमा आबद्ध भएर फुटबल खेलिसकेका छन् । उप्रेतीले प्रथम मेयर कप फुटबल प्रतियोगिता पनि खेलेका थिए ।

उप्रेती भारतीय सेनामा काम गरिसकेका व्यक्ति हुन् । भारतीय सेनामा तीन वर्ष काम गरेपछि दुबईको अबुधावी पुगेर उनले त्यहाँको प्रहरीमा समेत काम गरेका थिए । ५ वर्ष दुबई बसेर उनी त्यहीँबाट सुन पठाउने र हुन्डी कारोबार गर्ने धन्दामा संलग्न हुन थालेका थिए । त्यसपछि उनी नेपाल फर्किएर दुबई, सिंगापुर आदि मुलुकबाट पठाइएको सुन नेपालका विभिन्न ठाउँमा सप्लाई गर्ने धन्दामा संलग्न भए । पहिले उतै बसेर सुन पठाउने काम गरेको पाइयो, घटनाको अनुसन्धानमा संलग्न एक प्रहरी अधिकृत भन्छन्- पछि उप्रेती नेपाल फर्किएर सुन तस्करी गर्न थालेका थिए । उप्रेतीको स्वभावका बारेमा एक रिक्सा चालक भन्छन्- उनी स्थानीय रिक्सा चालकहरूलाई लिएर विभिन्न स्थानमा माछा मार्न जान्थे । रिक्सा चालकलाई दैनिक एक हजार रुपैयाँ दिएर माछा मार्न पुग्थे । उनी इलाम, झापा तथा मोरङका विभिन्न खोलाहरूमा माछा मार्न लगाउँथे । एक किलो माछा मार्दा पनि १ हजार, माछा नमार्दा पनि १ हजार दिन्थे, ती रिक्सा चालक भन्छन्- अच्चम लाग्थ्यो, यो मान्छेचाहिँ के काम गर्छ होला भन्ने कुरा मनमा आउँथ्यो । हेर्दा विदेशीजस्ता देखिने उप्रेती रिसाहा स्वभावमा थिए । उनलाई माछा मारेको चित्त बुझेन भने कुटाई खाइन्थ्यो ।

तीनै जनालाई संगठित अपराध र कर्तव्य ज्यान मुद्दा

पक्राउ परेका तीनै जनालाई अहिले प्रहरीले संगठित अपराध तथा कर्तव्य ज्यानको अभियोगमा मोरङ अदालतमा म्याद थप गराएको छ । हाल उनीहरूविरुद्ध ७ दिनको म्याद थप गरिएको छ । यो अपहरण तथा हत्या काण्डमा पक्राउ पर्दै जानेहरूविरुद्ध पनि क्रमशः मुद्दा दर्ता गर्दै जाने प्रहरीले जनाएको छ । यो घटनामा अरू को-को संलग्न छन् र मुख्य नाइके को थिए भन्ने विषयमा प्रहरीले थप कुरा खुलाउन चाहेको छैन ।

परिवारको आरोप

मोरङको उर्लाबारी-७ का ३६ वर्षीय सनम शाक्यको हत्यामा संलग्नलाई कडा कारबाही गर्न उनको परिवारले माग गरेको छ । उर्लाबारीमा शव यात्रा गर्दै हत्याका मुख्य अभियुक्त उर्लाबारी-७ का गोरे भनिने चुडामणी उप्रेती (रुपेश) भएको दोषारोपणसमेत गरियो भने पीडित परिवारले दोषीलाई उन्मुक्ति दिन नहुने बताएको थियो । उर्लाबारी चौकबाट सुरु भएको उक्त शव यात्रा उर्लाबारी-७ को बरगाछी, स्कुलडाँडा हुँदै बक्राहा खोला पुगेर टुंगिएको थियो । मृतकका आफन्त सुरेश शाक्यले घटनाको निष्पक्ष छानबिन गरी दोषीलाई बारबाही गर्न माग गरेका छन् । घटनालाई तोडमोड गरी मुख्य अभियुक्तलाई उन्मुक्ति दिने चलखेल भैरहेको पीडित परिवारको आरोप छ ।

फेरि अर्का सुन व्यवयासीको हत्या

प्रहरीले पूर्व क्षेत्रमा तस्करको सुनको कारोबार गर्नेमाथि निगरानी बढाइरहेको अवस्थामा सुनचाँदी व्यवसायी संघ, झापाका सदस्य साजन मुखियाको हत्या भएको छ । धारिलो हतियार प्रयोग गरी हत्या गरेको अवस्थामा मुखियाको शव सोमबार फेला परेको हो । गत फागुन २० गतेदेखि बेपत्ता मुखियाको शव बोराभित्र कीरा परेर सड्न लागेको अवस्थामा इलामको रोङ गाउँपालिका-३ कोल्बुङ (मेची राजमार्गको लसुने) अर्यालचोक सडकखण्डको जमुने डाँडामा सडकबाट करिब २० फिट तल फेला परेको प्रहरीले जनाएको छ । पछाडि हात बाँधिएको र अनुहार काटिएको अवस्थामा मुखियाको शव भेटिएको थियो । बिर्तामोडस्थित दावा ज्वेलर्स सुनचाँदी पसलका सञ्चालक मुखिया फागुन २० गते पत्नी रविनालाई बजार जाने भन्दै बाहिरिएका थिए । त्यसपछि बेपत्ता भएका मुखिया घर फर्किएनन् । यो हत्यामा संलग्न भएको अभियोगमा प्रहरीले झापाबाट तीन जना पक्राउ गरेको छ ।

बन्दुकको बलमा बर्बरता

पृष्ठ २४ बाट

कार्यालयमा उजुरी दिएकी थिइन्, तर डिएसपीका सामु कानुन निकै कमजोर देखिएको छ । सामान्य सोधपुछ र बयान लिनेबाहेक बोहोराविरुद्ध कुनै कारबाही हुन सकेको छैन ।

कसरी न्याय पाउने मैले ? मन्त्रीदेखि विभागको प्रमुखसम्म सबै उसकै पक्ष लिन्छन्, -गीताले सभास्थलमा रुँदै भनिन् । सशस्त्र प्रहरी बलको हेडक्वाटरस्थित महिला सेलसमेत पीडकको पक्षमा देखिएको एक प्रहरी अधिकृतले बताए । बोहोराले गृहमन्त्री रामबहादुर थापा बादललाई समेत प्रभावित तुल्याएको बताइन्छ ।

बोहोराको अत्याचार र दुर्व्यवहारले सीमा नाघेपछि गृह मन्त्रालयले साउन ८ गते सशस्त्र प्रहरी बलको प्रधान कार्यालय तथा प्रहरी प्रधान कार्यालय दुवै निकायलाई आवश्यक कारबाही गर्नु भन्दै लिखित निर्देशन दिएको थियो, तर गृह मन्त्रालयको आदेश कार्यान्वयन नभएपछि गीता बिचल्लीमा परेकी त छिन् नै, डीएसपी बोहराका सामु ती निकायका प्रमुखहरूसमेत निरीह देखिएका छन् । बन्दुकको बलमा हुँदै आएको बर्बरता कसले नियन्त्रण गर्ने ? महिलाहरू प्रश्न गर्न थालेका छन् । न्याय दिने निकाय नै पीडकहरूको पक्ष लाग्दा धेरै महिला न्यायबाट वन्चित हुँदै आएको पीडितहरूको गुनासो छ ।

घरेलु हिंसा गर्दै आएका डिएसपीले आफू सुडान गएका बेला पठाएको पैसा गीताले हिनामिना गरेको आरोप लगाएका छन्, तर सुडान जाँदा बोहोराले पदको दुरुपयोग गरेको आरोप अर्कातिर छ । बोहराले चार महिनाको अन्तरमा दुईवटा पासपोर्ट लिएका छन् । २०१२ वैशाख १७ गते आधिकारिक पासपोर्टका लागि पेस गरेको फारममा निकटतम व्यक्तिका रूपमा बहिनी कमला ऐरीको नाम उल्लेख छ भने जिल्ला प्रशासन कार्यालय, बाँकेबाट २०१२ भदौ २७ गते लिएको अर्को साधारण पासपोर्टमा निकटतम व्यक्तिका रूपमा पत्नी कमला बोहोराको नाम उल्लेख छ । पासपोर्टअनुसार बोहोराकी पत्नी र बहिनीको नाम एउटै भए पनि नाता र थर फरक-फरक छन् । एउटा जिम्मेवार प्रहरी अधिकृतले दुई थरी विवरण पेस गरी दोहोरो पासपोर्ट लिएको पुष्टि हुँदासमेतसरकारी निकाय मौन छन् । झूटो विवरणसँगै नाम थर वतन ढाटेर पासपोर्ट लिनु कानुनतः अपराध हो ।

फेसबुक फन्डा

संकलक : जीवन भट्टराई

खडानन्दको अन्तिम घडी आयो अर्थात् माथि जाने बेला भयो ।
पत्नी : भगवान्को नाम लिनुस् ...
खडानन्द (खुइया गर्दै) : के लिनु भगवान्को नाम ....? अब एकछिनमा त भगवान्सँगै आमनेसामने हुनेवाला छ नि .... ।

खडानन्दकी जीएफको अर्कैसँग विवाह हुने गाइँगुइँ हल्ला चल्यो ।
खडानन्द : हेर हरिबोल, त्यो केटी मेरी भइन भने अरू कसैकी हुन दिन्नँ ।
हरिबोल : ल ठिक छ, कुनै उपाय गरौंला न त । तेरी भई भनेचाहिँ अरू सबैंकी हुन दिन्छस् त ....?

खडानन्द छोराका लागि बुहारी हेर्न गए ।
केटीको बाउ : के काम गर्छन् तपाईंका छोरा....?
खडानन्द : धेरै मेहनती छ हजुर मेरो छोरा, बिहान ७ बजेदेखि राति ११ बजेसम्म एकैछिन नबिसाई फेसबुक चलाउँछ.... ।

खडानन्द र पत्नी ।
पत्नी : हेर-हेर, आज पनि मत्थुले मरुन्जेल रक्सी धोकेर आएछ ....टाइम कति भो ? हेर त ।
खडानन्द : १२ मा ५ कम .... ।
पत्नी : अझै धोक न रक्सी, ७ बजिरा'को छ, १२ मा ५ कम रे....!
खडानन्द : अनि १२ मा पाँच कमचाहिं कति भयो त ....?

कुरा बुझ्नु भो त !

प्रस्तुती : योगेश कुमार खपाङ्गी
yogeshkhapangi@gmail.com

खडानन्दको विवाह भएको २-३ महिना भा' थ्यो ।
खडानन्द अफिसबाट घर आइपुगे ।
पत्नी : हामी चाँडै २ जनाबाट ३ जना हुँदैछौं ।
खडानन्द : हो र ...? (खडानन्द खुसीले पागल भए, पत्नीको हात चुमे, केश सुमसुम्याए ।)
पत्नी : तिमी यो कुराले यति खुसी भा'को देखेर मेरा त आँखै रसाए खडु ....!
अनि बस स्ट्यान्डमा मेरी मम्मीलाई लिन तिमी जाने कि म जानू ....?

खडानन्द मोबाइल पसलमा ।
खडानन्द : भाइ, सामसङ जे ७ म्याक्सको कति हो ?
पसले : २२ हजार ८ सय हो दाइ ।
खडानन्द : अरे बाफ रे ....
अनि आईफोन ७ को ....?
पसले : अरे बाफ रे, अरे बाफ रे, रे बाफ रे अनि आधा अरे बाफ रे .... ।

अर्धपागल खडानन्दले एकाबिहानै फेसबुकमा स्टाटस अपडेट गरे ।
खडानन्दको स्टाटस : धन्न मेरी पत्नी मुमताज होइन, नत्र प्रत्येक गल्लीमा ताजमहल बनाइदिन्थें ....!

छिमेकीको कमेन्ट : थुइक्क, पहिले आफ्नो घरमा ट्वाइलेट त बना । एकाबिहानै पूरा परिवारै लोटा बोकेर खोलातिर जान्छ ....ताजमहल बनाउने भिखारी .... ।

खडानन्द फिलिम हेर्न गएका बेला आफ्नी जीएफलाई अर्कै केटासँग देखे ।
खडानन्द : तिमी धोकेबाज रै'छौ, दुई-दुई जना ब्वाइफ्रेन्ड बनाउन के जरुरी थियो ?
जीएफ : तिम्रै फाइदाका लागि हो ?
खडानन्द : हँ .... के रे ? मेरो फाइदा ....?
जीएफ : अँ ...यस्तो महँगीमा तिमी एक्लैलाई किन मेरो सबै खर्च धान्न लगाउनु भनेर त हो नि !

खडानन्द र जीएफ फोनमा ।
खडानन्द : के गर्दैछौ ...?
जीएफ : म बेहुली तयार गर्दैछु पार्लरमा, मेरो पार्लर छ ....अनि तिमी ....?
खडानन्द : म बेहुलो तयार पार्दैछु ....
जीएफ : ए, ...तिम्रो पनि पार्लर छ ....?
खडानन्द : होइन, मेरो 'गुप्त रोग उपचार केन्द्र' छ ।

स्कुलको कक्षामा रामायण पढाउँदै ।
शिक्षक : लंकाको राजा रावणसँग कुन त्यस्तो कला थियो ? जो अरू कसैसँग थिएन ?
खडानन्द : रावणले एकैपटकमा १० जनाकेटीलाई किस गर्न सक्थ्यो सर !

खडानन्द र ठूलो छोरा ।
छोरा : बुबा, मलाई १ हजार रुपैयाँ दिनुस् त ।
खडानन्द : किन चाहियो १ हजार ?
छोरा : मेरा सबै साथीको एकाउन्ट छ, म पनि एकाउन्ट खोल्छु ।
खडानन्द : धेरै राम्रो, कहाँ खोल्छस् ?
छोरा : चुरोटको पसलमा ।
(चप्पलको झटारो)

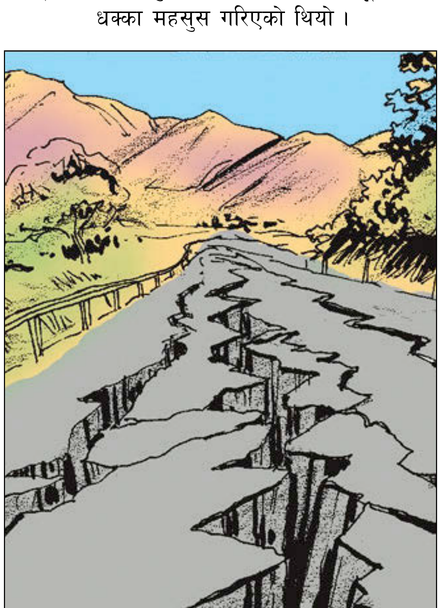
खडानन्द अफिसमा ।
खडानन्द : बूढी कतै घुमाउन लैजाऊ भन्दैछे, छुट्टी चाहियो सर ६-७ दिनलाई ...।
मेनेजर : हुँदैन, छुट्टी मिल्दैन ।
खडानन्द : धन्यवाद सर, मलाई पऱ्या दुःखमा साथ दिने हजुर मात्र त हुनुहुन्छ ।

दरिद्र खडानन्द ।
खडानन्द : गरिबीको पनि हद हुन्छ नि यार ....!
साथी : किन ? के भो र ?
खडानन्द : मोबाइलको सेटिङमा गएर एयरप्लेन मोड लगा'को साइकल मोड देखाउँछ यार....!

खडानन्द र पत्नी ।
पत्नी : हेर खडु, हाम्रो छिमेकीकी पत्नी प्रत्येक शनिबार आफ्नो पतिसँग घुम्न जान्छे, तिम्ले कहिल्यै लग्या छौ ....?
खडानन्द : खै चार-पाँचवटा शनिबार त मैले पनि सोध्या हो, मसँग त जान्न घुम्न भन्छे, अनि के गर्नु त मैले ।

पत्याउनु हुन्छ ?

सन् २०१६ मा न्युजिल्यान्डमा ३० हजार भूकम्पका धक्का महसुस गरिएको थियो ।



न्यू मेक्सिकोमा हुने निर्वाचनमा दुवै प्रतिस्पर्धीको समान मत आए सिक्काको एक भाग छनौट गरी गाई कि त्रिशूल शैलीमा निर्णय गर्ने चलन छ ।

तथ्य - सत्य

सबैभन्दा धेरै हतियार आयात गर्ने देश ?

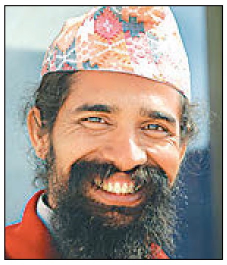
संसारमा सबैभन्दा बढी हतियार किन्ने देश कुन होला ? यो खुल्दुली सबैमा हुन्छ । इन्टरनेसनल आर्म्स ट्रान्सफर्स नामक संस्थाले जारी गरेको पछिल्लो तथ्यांकअनुसार हाम्रो छिमेकी मुलुक भारत हतियार आयात गर्ने मुलुकहरूको सूचीमा पहिलो स्थानमा छ । भारतले सन् २००८ देखि सन् २०१३ सम्म जति हतियार आयात गरेको थियो त्योभन्दा २४ प्रतिशत बढी हतियार सन् २०१३ देखि २०१७ को अवधिमा आयात गरेको छ । हतियार आयात गर्ने मुलुकहरूको यो सूचीमा भारतपछि क्रमशः साउदी अरेबिया, इजिप्ट, युनाइटेड अरब इमिरेट्स, चीन, अस्ट्रेलिया, अल्जेरिया, इराक, पाकिस्तान र इन्डोनेसिया छन् ।

सन् २०१३ देखि २०१७ को अवधिमा भारतले रुससँग ६२ प्रतिशत, अमेरिकासँग १५ प्रतिशत र इजरायलसँग ११ प्रतिशत हतियार किनेको थियो । यो तथ्यांकअनुसार भारत रूस र इजरायलको सबैभन्दा ठूलो हतियार बजार हो ।

उक्त प्रतिवेदनअनुसार पछिल्लो १ दशकमा चीन हतियार आयातक मुलुकबाट निर्यातक मुलुकमा स्तरोन्नतिसमेत भएको छ । हतियार निर्यातमा अहिले चीन, अमेरिका, रूस, फ्रान्स र जर्मनीपछि पाँचौं स्थानमा छ । चीनका हतियारको ठूला ग्राहक पाकिस्तान र बंगलादेश हुन् ।

योग र जीवन

नौकासन



लोकनाथ खनाल

योग प्रशिक्षक,
पतञ्जली योग समिति

- उत्तानो परेर सुत्ने, शरीरलाई डुंगाजस्तो बङ्ग्याउँदै हातलाई तिघ्रामाथि राख्ने ।
- श्वास फेर्दै गर्दन, गोडा र हातलाई उठाएर शिर, हात अनि गोडालाई समानान्तर अवस्थामा पुऱ्याउने । त्यही स्थितिमा २५ देखि ३० सेकेन्डसम्म रहने ।

फाइदा

- नाभी वरिपरिको भागलाई सबल एवं सुगठित बनाउँछ ।
- पाचन प्रणाली बलियो हुन्छ ।
- अनावश्यक बोसो घटाउँछ ।
- यो आशनले सानो तथा ठूलो आन्द्राको राम्रो कसरत हुन्छ ।
- गानो-गोला अर्थात् नाभी सर्ने समस्या ठीक हुन्छ ।
- पेटसम्बन्धी धेरै समस्या निवारणमा सहयोग पुऱ्याउँछ ।

मसला

धनियाँ

धनियाँको सेवनका कारण पेटमा ग्याँस बन्न पाउँदैन । धनियाँले पेट पोल्न दिँदैन । एक गिलास पानीमा एक मुठा हरियो धनियाँको रस मिसाएर खाँदा ग्याँसको समस्याबाट मुक्ति प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

दाँतमा तार

- बाङ्गोटिङ्गो, नमिलेको दाँत, दाँतको बीचमा खाली ठाउँ, दाँत धेरै अगाडि आएका जस्ता समस्या समाधानका लागि दाँतमा तार बाँध्ने काम (ब्रेसेज) गरिन्छ ।
- किशोरावस्थामै दाँतमा ब्रेसेज लगाउनु उपयुक्त हुन्छ ।
- ब्रेसेजले नमिलेको, बाङ्गोटिङ्गो दाँत मिलाइदिन्छ ।
- यसले दाँत तथा गिजालाई स्वस्थ राखी दाँतको आयु बढाउँछ ।

गर्मी र सौन्दर्य

- गर्मीमा पसिना धेरै आउने भएकाले बढी सौन्दर्य सामग्री प्रयोग गर्नु हुँदैन । शृंगार हल्का मात्र गर्नुपर्छ ।
- गर्मीमा फाउन्डेसनभन्दा पनि घामबाट जोगिने सनस्किन प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- छालाको प्रकृतिअनुसार सनस्किन तथा मोस्चराइजर प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- गर्मीमा पसिना धेरै आउने भएकाले हल्का आइस्याडो लगाउनुपर्छ ।
- हल्का रंग (गुलाबी, मरुन) का लिपिस्टिक तथा लिप ग्लस लगाउन सकिन्छ ।

गर्मी र खानपान

- गर्मी मौसममा शरीरका लागि आवश्यक पौष्टिक तत्व पूर्ति गर्ने खानेकुरा खानुपर्छ ।
- अन्न, दाल, गेडागुडी, फलफूल, तरकारी, माछा, मासु, दुध तथा दहीबीच सन्तुलन कायम गर्नुपर्छ ।
- गर्मी महिनामा शरीरको तापक्रम बढ्ने तथा पसिना धेरै बग्ने भएकाले शीतलता प्राप्त हुने, घामबाट सुरक्षा दिने, एन्टिअक्सिडेन्टयुक्त एवं शरीरमा पानीको मात्रालाई सन्तुलित राख्ने खानेकुराहरू खानुपर्छ ।
- गर्मी मौसममा खरबुजा, तरबुजा, मेवा, प्याज, पुदिना, कागती, काँक्रा, काँचो आँप, मकै तथा हरिया सागपात खानु लाभदायक हुन्छ ।
- नरिवलको पानी, ताजा फलफूलको जुस, पुदिनाको जुस, कागतीको जुस, दही एवं मोही पनि गर्मीमा लाभदायक सावित हुन्छन् ।

गर्मी र फेसन

- गर्मी महिनाका लागि स्लिभलेस टिसर्ट उपयुक्त हुन्छ ।
- घामले छाला डढ्ने तथा सुख्खा हुने भएकाले पातलो आउटर पनि लगाउन सकिन्छ ।
- हल्का घाँटी खुलेको टि-सर्ट लगाउँदा गहना देखिनुका साथै शीतल महसुस गर्न सकिन्छ ।
- हाइट भएकाहरूले तेर्सो धर्का तथा हाइट कम भएकाहरूले ठाडो धर्का भएको पहिरन लगाउनु उपयुक्त हुन्छ ।
- स्लिम लुक्स भएकाहरूले पाइन्टसँग छोटो टिसर्ट तथा मोटो शरीर भएकाले हिप छोपिने टिसर्ट तथा टप्स लगाउँदा आकर्षक देखिन्छ ।
- कटन तथा सिल्कका पहिरन लगाउँदा शीतलता महसुस गर्न सकिन्छ ।

फुड ह्याबिट

तौल घटाउँदा विचार गरौं

हामी वजन बढी भयो भनेर स्लिम हुन घण्टौं जिममा पसिना बगाउँछौं । डाइटिङ गर्दै आफूलाई मीठो लाग्ने खाना पनि बार्छौं, तर यस्तो बानीले हाम्रो स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पारिरहेको हुन्छ ।

तौल घटाउन एकोहोरो कसरत गरेर मात्र हुँदैन । कसरतपछि अनिवार्य रूपमा प्रशस्त पानी पिउनुपर्छ । कसरत गर्दा पसिना बग्ने हुँदा शरीरलाई सन्तुलित राख्न पानी आवश्यक हुन्छ । सन्तुलित पानीको सेवनले तौल घटाउन मद्दत गर्छ ।

तौल घटाउन कतिपय मानिस खाली पेट कसरत गर्छन् । यो ठूलो गल्ती हो । प्रत्येक दिन केही नखाई लगातार कसरत गर्दा शरीरबाट शक्ति नष्ट हुन्छ । जसले गर्दा मांसपेशी कमजोर हुन सक्छ । यसरी वजन कम गर्दा स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्या उत्पन्नसमेत हुन्छ । त्यसैले केही खाएर मात्र कसरत गर्नु उपयुक्त मानिन्छ ।

बढी सुत्दा वजन बढ्छ भनेर धेरै मानिस कम सुत्छन्, तर शारीरिक तन्दुरुस्ती कायम राख्न कम्तीमा ८ घण्टा सुत्नु अनिवार्य छ ।

डाइटिङका नाममा खाना नखानु अर्को ठूलो गल्ती हो । यदि तौल घटाउने सोचमा छ भने हरियो सागपात एवं सलादमा जोड दिनुपर्छ । अध्ययनअनुसार कम खानाले दैनिक गरिने काममा असहजता उत्पन्न हुन्छ जसले अल्छीपन बढाउँछ ।

वजन घटाउने भूत चढेपछि केही मानिस डाइटिङका नाममा बिहान-बेलुका नास्ता खान छोड्छन् । यस्तो बानीले सीधै पेटमा असर गर्छ । बिहान नास्ता नगरी एकैपटक धेरै खाँदा वजन घट्नुको साटो बढ्न सक्छ । वजन घटाउन डाइटिङ गर्नुअघि चिकित्सकको सल्लाह आवश्यक छ । बढी डाइटिङ गर्नुभन्दा पनि सही समयमा सही तरिकाले खानु उपयुक्त हुन्छ ।

पेटमा कुनै समस्या छैन भने अनुहार सधैं हँसिलो हुन्छ, तर बिहानै कब्जियतको समस्या भयो भने शरीरमा आलस्य उत्पन्न हुन्छ । बिहानै शौच राम्रो भयो भने शरीर दिनभर स्फूर्त रहन्छ ।

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

मेष

आफ्नै बाहुबल तथा प्रयत्नद्वारा थालिएका उद्योग तथा व्यवसायले मनग्य मुनाफा दिलाउनेछ। बाहिरी वातावरणमा साथीभाइसँग मनोरञ्जन गर्दा प्रेमिका चिढिन सक्छिन्। मन पराउनेले दिएका सुझाव तथा सल्लाह उत्प्रेरक हुनेछन्। साताको अन्त्यतिर आर्थिक संकटको सामना गर्नुपर्ला।

वृष

तपाईंको सफलता देखेर डाह गर्नेहरू पिछा लाग्ने सम्भावना छ। प्रत्येक कार्य सम्पन्न गर्ने क्रममा गोपनियताप्रति हेक्का राख्नुहोला। सामाजिक सेवा गर्ने क्रममा केही समय खर्चिनुपर्ने अवस्था आउन सक्छ। भोजभतेर तथा खानपानमा संलग्न हुँदा समयको ख्याल राख्नुहोला।

मिथुन

कुरा काट्नेलाई निस्तेज पार्दै अपेक्षित सफलता पाइनेछ। धन तथा समय दुवै खर्च हुने योग छ। बुधबारपछि आफन्तजनसँगको पारिवारिक भेटघाटले मन प्रफुल्लित हुनेछ। छोटो समयमै घनिष्ठ हुने साथीलाई विश्वास नगर्नुमै तपाईंको भलो हुनेछ। पश्चिमतर्फको यात्रा लाभदायक हुनसक्छ।

कर्कट

रोजगारीको नयाँ अवसर पाउन सकिने योग छ। सामाजिक हैसियत कायम राख्न जीवनशैलीमा परिवर्तन गरे लाभ होला। प्रेम जीवनले नयाँ मोड लिनेछ। रोकिएका पुराना कामको गाँठो फुक्ने सम्भावना छ। साताको अन्त्यमा परिवारिक भ्रमणले मानसिक थकानबाट राहत दिनेछ।

सिंह

अवसरको खोजीमा हुनुहुन्छ भने थप दौडधूप गर्नुपर्ने हुन सक्छ। लामो दूरीको यात्राले आर्थिक संकट निम्त्याउन सक्छ। विलासिताको सामग्रीमा खर्च हुने देखिन्छ। सहपाठीबीच मित्रताको बन्धन कसिनेछ। परोपकार तथा धार्मिक क्षेत्रमा आकर्षित हुँदै प्रतिष्ठित कार्य गरिनेछ।

कन्या

मेहनतले राम्रै अवसर प्रदान गर्नेछ। साथीभाइहरूको भर पर्नुपूर्व तथ्य कुरा पत्ता लगाउने प्रयत्न गर्नुहोला। अरुको विश्वासमा पर्दा गोप्य सूचना बाहिरिन सक्छ। विशिष्ट व्यक्तित्वको प्रेरणाले नयाँ काम गर्ने ऊर्जा प्राप्त हुनेछ। बुद्धिको उपयोगले समस्या सुल्झाउन सकिनेछ।

तुला

आर्थिक कारोबार गर्दा भुल हुन सक्छ, सावधानी अपनाउनुहोला। सामाजिक सञ्जालबाट आएका प्रेम प्रस्तावलाई बिचार गरी स्वीकार गर्नु तपाईंको हितमा हुनेछ। वैदेशिक प्रक्रिया अघि बढाउँदा आर्थिक संकट आउन सक्ने योग छ। अन्ततः सफलता हात पर्नेछ।

वृश्चिक

विश्वासी मित्रहरूले सोचेजस्तो सहयोग नगर्दा बन्न लागेको काम बिग्रने सम्भावना छ। किचलो र विवादबाट टाढा रहनुमै तपाईंको कल्याण हुनेछ। परिस्थितिले खराब आचरण हुनेहरूको संगतमा पुऱ्याउन सक्छ, सचेत रहनुहोला। साताको अन्त्यमा स्वास्थ्यमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुहोला।

धनु

अपरिचित व्यक्तिसँग कम बोल्नुमै तपाईंको हित हुनेछ। मनभित्रका दुःख-सुखका भावना आदान-प्रदान गर्ने मित्र भेटिनेछन्। अभिभावकका भावना मुताविक व्यवहार गर्दा आर्थिक संकट पर्नेछैन। अध्ययनका लागि विदेश जान केही समय कुर्नुपर्नेछ। सुनौलो रंग लाभदायक हुन सक्छ।

मकर

शौक्षिक क्षेत्रमा लगानी गर्न साथीभाइबीच मत मिल्नेछ, जसले दैनिक कार्य व्यस्तता बढाउनेछ। सानातिना राजनैतिक वादविवादको सामना गर्नुपर्ला। बुधबारपछि सभा-सम्मेलनमा सहभागी हुँदै उन्नतिको मार्ग पहिल्याउन सफल भइनेछ। दूरदराजका यात्रामा सावधानी अपनाउनुहोला।

कुम्भ

आलोचनालाई सकरात्मक रूपमा लिन सके स्वतः उचाइमा पुगिनेछ। नक्कल-झक्कलमा मन तानिनाले खर्चको मात्रा बढ्नेछ। मंगलबार तथा बिहीबार महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न गर्नुहोला। खानपान एवं दैनिक जीवनचर्याले स्वास्थ्यमा उथलपुथल निम्त्याउन सक्छ, त्यसमा सचेत रहनुहोला।

मीन

प्रेम प्रस्ताव आएमा निर्णय गर्न ढिलाइ नगर्नुहोला। अध्ययनका निम्ति विदेश जाने सोचमा हुनुहुन्छ भने अपेक्षा गरेकै नतिजा हात लाग्न सक्छ। विशिष्ट व्यक्तिको सुझावले सकरात्मक मार्ग पहिल्याउन सकिनेछ। साताको अन्त्यमा वादविवादमा अल्झिनुपर्ने हुनसक्छ, अघि सर्नु उपयुक्त हुनेछैन।

यो साता

चैत ३ गते
घोडेजात्रा

चैत ६ गते
विश्व मुख स्वास्थ्य दिवस

चैत ७ गते
विश्व जातीय विभेद उन्मूलन दिवस

चैत ८ गते
विश्व पानी दिवस

अब हाम्रो पालो

भाग्य बलियो कि परिश्रम ?

पहिले भाग्यमा लेखिनुपर्छ अनि बल्ल कर्मअनुसारको फल पाइन्छ। यदि भाग्यमा छैन भने जतिसुकै परिश्रम गरे पनि विपरीत फल प्राप्त हुन्छ। कर्म नगरी फल पाइँदैन। भाग्यमा छ भनेर डोकोमा दूध दुहेर हुँदैन, तर भाग्यमा छैन भने सुनको ठेकीमा दूध दुहे पनि केहि हुनेवाला छैन।

दिलीप पुन

परिश्रम।

कमल विश्वकर्मा

केही भाग्यमा पनि हुनुपर्छ। परिश्रम गर्नु त छँदैछ। धेरै परिश्रम गर्ने सबै मानिस सफल भएका छैनन्। कतियय भने साधारण परिश्रम गरे पनि लखपति भएका छन्।

कैलाश पर्वत

भाग्य भनेको हाइपोथेटिकल कुरा हो। यो नहुने कुराको कल्पना अनि आशावादी भएर बस्ने बहाना मात्र हो। परिश्रम गर्नु भनेको आफूले चाहेको कुरा पूरा गर्नु अर्थात् आफ्नो कल्पना साकार पार्नु हो। अब यीमध्ये को बलियो ? आफैं निर्णय गरे हुन्छ।

रोहन राना

भाग्य कहाँ छ मैले कति खोजें, तर फेला पार्न सकिनँ। त्यसैले परिश्रम गर्दैछु। म त परिश्रमलाई ठूलो मान्ने मान्छे।

फुच्ची साना

२८ वर्ष भयो त्यो चोथालेलाई पाउन परिश्रम गरेको, अहिलेसम्म बाल दिइन। भाग्य चाहिन्छ, भाग्य !

रविन क्षेत्री

यी दुवै कुरालाई बाग्मतीको ढलमा बगाइदिए हुन्छ। मुख्य हुनुपर्ने चिज भनेको प्रतिभा अर्थात् अपूर्व बुद्धि हो।

रविन रेग्मी

जब हामी परिश्रम गर्छौं तब मात्र आफ्नो गुजारा गर्न सक्छौं। भाग्य आफैं बदलिन सक्छ। बिनापरिश्रम भाग्यको भरमा बस्ने हो भने भाग्य बलियो कि परिश्रम भन्ने कुराको जवाफ पनि हामी जीवित हुनेछैनौं।

सुमन नेपाल

भाग्यले हुने भए शेरबहादुर देउवाको प्रधानमन्त्री पद चिप्लीन्थ्यो र ? ज्यातिषिले सातपल्ट प्रधानमन्त्री हुन्छौ भनेका थिए भाग्य हेरेर। भाग्यमा छ भन्दै डोकोमा दूध दुहेर हुन्छ ?

सन्तोष गौतम

परिश्रम ठूलो भएको भए त मजदुरी गर्नेहरू यतिबेला करोडपति भैसकेका हुन्थे। उनीहरूको भाग्य नभएर त होला नि। भाग्य छ भने त जताबाट पनि हुन्छ।

अरुणा सेलिङ

भाग्य नै बलियो, परिश्रम त गधाले पनि गर्छ।

विनोद गुरागाई

परिश्रम।

विनोद गिरी

भाग्य भनेको के हो, थाहा छैन। आजसम्म त परिश्रमको बलमा बाँचिएको छ।

सिर्जना राई

भाग्य नै ठूलो। परिश्रम नगरे पनि हामी नेपालीलाई खान पुगेकै छ। अमेरिकाका मानिसहरूलाई हेर्नु त, कस्ता परिश्रम गर्दैनन् र पनि एक दिन काम नगरे खान पाउँदैनन्।

राजेश दिपेश

खै के बलियो भन्ने ? परिश्रम बलियो भनूँ, यत्रो जुनि सक्किन लाग्यो। परिश्रम गरेको गऱ्यै छ, तर फल शून्य। परिश्रम नगर्नेले लुटेको लुट्यै छ।

अश्मि ठकुरी

दुवै ५०-५० प्रतिशत।

मिङ्मा शेर्पा

अब आजको क्रिकेट हेरौं अनि भनौंला भाग्य ठूलो कि परिश्रम ?

चन्द्र गुरुङ

परिश्रम।

बबिता थापामगर

भाग्य।

रमा मगर राई

भाग्य छ भन्दैमा डोकोमा दूध दुहेर हुँदैन। त्यसैले ८५ प्रतिशत परिश्रम, १५ प्रतिशत भाग्य।

ईश्वर शाही ठकुरी

पहिले त भाग्यमा हुनुपऱ्यो अनि परिश्रम।

युरिकराज नेपाली

भाग्य बलियो भन्छु म। भाग्यमा छ भने मात्र परिश्रम गर्ने चाहना सिर्जना हुन्छ। अन्यथा परिश्रम गर्न पनि जाँगर चल्दैन।

अजय महत

यो स्तम्भमा हामीले राखेका प्रश्नको ३० शब्दमा नबढाई उत्तर पठाउनुपर्नेछ। उत्तर चिठ्ठी वा एसएमएस मार्फत पठाउन सकिनेछ।

१. गर्मी मौसमको रमाइलो पक्ष के हो ?

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

युवा ज्योतिष
— सुरेशराज गिरी

ख्यातिप्राप्त युवा ज्योतिष जसले आधुनिक पद्धतिबाट युवाहरुको भूत, वर्तमान, भविष्य पहिल्याई अध्ययन, रोजगार, विदेशयात्रा, प्रेम, विवाह, लक्की नम्बर आदि षियमा ज्योतिषिय पद्धतिबाट सहि मार्ग पहिचान गरी जीवन सफल बनाउन सम्पर्क राख्नुहोस्

आकाश भैरव,बिशालबजार, एक तल्ला माथि
पसल नं. 132 "C"
9851149039, 9818131050

यौन जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भट्ट

म १८ वर्षीया युवती हुं । महिनावारी हुंदा मेरो पेट निकै दुख्छ । गाउँघरका जेठाबाठाहरु भन्नुहुन्छ, महिनावारीमा धेरै पेट दुख्ने केटीको शिशु हुंदैन । के यो सत्य हो ? मेरो पनि शिशु हुंदैन त ? यसको समाधान के होला ?

८३४४६

महिनावारी हुँदा किन पेट दुख्छ ?

प्रायः सबैजसो किशोरीले महिनावारी हुँदा धेरथोर पीडाको अनुभव गरेकै हुन्छन् । आधाजसो महिलाले त बेस्सरी नै पेट दुखेको गुनासो गर्छन् । महिनावारीको यस्तो पेट दुखाइलाई dy enorrhea भनिन्छ । यस्तो किसिमको पीडा तल्लोपेट, peliv c area कम्मर, ढाडको तल्लो भाग वा तिघ्रातिर समेत सर्न सक्छ । महिनावारीमा तल्लो पेट दुख्दा सामान्य दैनिक जीवन नै खलबलिन सक्छ ।

महिनावारी हुँदा रगत बाहिर पठाउन पाठेघरमा छिन-छिनमा संकुचन आउँछ र पीडा अनुभव हुन्छ । किशोरावस्थामा पाठेघरको मुख केही खुले पनि तुलनात्मक रूपमा सानै हुने भएकाले वयस्क अवस्थाको भन्दा बढी दुख्छ । समय बित्दै गएपछि वा शिशु जन्माइसकेपछि पाठेघरको मुख पर्याप्त मात्रामा ठूलो हुने भएकाले त्यति धेरै पीडा महसुस हुँदैन । महिनावारी हुँदा रगत निस्कने क्रममा पाठेघरको भित्री परत तुहिने क्रममा prostaglandin भनिने रसायन निस्कन्छ, जसले रक्तनसामा संकुचन ल्याउँछ र पाठेघरलाई आवश्यक रक्तप्रवाहमा कमी आई अक्सिजनको मात्रामा कमी आउँछ । यो प्रक्रियाले पनि पीडा दिन्छ । यी दुवै प्रक्रिया महिनावारी चक्रकै अन्तरङ्ग प्रक्रिया भएकाले यसलाई प्राकृतिक नै मानिन्छ । यस्तो स्थितिलाई Primary Dy enorrhea भनिन्छ ।

तपाईंले आफ्नो महिनावारी चक्रका बारेमा केही लेख्नुभएको छैन । स्वस्थ महिलामा यस्तै ३ देखि ५ दिनसम्म योनिबाट रगत आउने र २८-३० दिनको चक्रीय रूपमा अर्को महिनावारी हुन्छ भन्ने कुरा त तपाईंलाई थाहै होला । यस्तो चक्र केही चाँडोमा २१ दिनदेखि बढीमा ३५ दिन सम्म हुनुलाई सामान्य नै मानिन्छ । तपाईंले पनि अनुभव गर्नुभएकै होला, पहिलो पटक महिनावारी भएपछि केही समयसम्म यो नियमित नहुन सक्छ । त्यसबाहेक महिनावारी हुनुभन्दा पहिले अन्य लक्षण देखिन्छन्, जस्तो कि पेट फुलेजस्तो हुने, चिन्ता हुने, स्तन दुख्ने वा भारी हुने, रुन मन लाग्ने, दिक्क लाग्ने, थकाइ लाग्ने, चिडचिडापन, प्यास लाग्ने, खानपिनसम्बन्धी रुचिमा परिवर्तन तथा गोडा वा अन्य भाग सुन्निने जस्ता कुरा हुन सक्छन् र यस्तो स्थितिलाई Premens rual Tens on Sy drome भनिन्छ ।

किशोरावस्थामा तल्लो पेटको पीडा कम गर्न के गर्ने ?

पीडा भैरहेका बेला आरामको आवश्यकता पर्छ, त्यसैले थप आराम गर्ने अर्थात् सुत्ने प्रयास नै गर्नुभए हुन्छ, तर पेट नदुखेका बेला भरसक अरूझैं दैनिक घरेलु कार्य वा अध्ययनमा व्यस्त रहनुपर्छ । व्यक्तिगत सरसफाइ तथा कब्जियत हुन नदिन विशेष ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ । नुनको सेवन कम गर्दा शरीरमा जम्मा हुने पानी कम हुने भएकाले पनि केही सजिलो हुने कुरा बताइन्छ ।

पीडा कम गर्न तातो वस्तु जस्तै : hot water bottle वा बाक्लो कपडा तताएर सेक्न सकिन्छ । तातो पानीले नुहाउँदा पनि पीडा कम गर्न मद्दत मिल्छ । कुनै तातो पेय पिउन सकिन्छ वा वा पेटमा हल्का मालिस गर्दा पनि पीडा कम गर्न सकिन्छ । महिनावारी भएका बेला कसरत वा व्यायामले पनि पीडा कम गर्न सकिन्छ । औषधीको सेवन गरेर पनि यस्तो पीडा कम गर्न सकिन्छ ।

अति नै दुखेको स्थितिमा घरेलु उपाय वा सिटामोलजस्ता औषधीको सेवन पर्याप्त नहुन सक्छ । त्यस्तो अवस्थामा चिकित्सकको सहयोग लिनु आवश्यक हुन्छ । आवश्यकता हेरी चिकित्सकले केही कडा किसिमका औषधी, पिसाब लगाउने औषधी वा हार्मोन भएका औषधी दिन सक्छन् । पाठेघरको मुखलाई ठूलो पारेर गरिने उपचार किशोरीहरूमा प्रयोग गरिँदैन । कतिपय महिलामा गर्भधारण गरेर सामान्य रुपमा (योनिमार्गबाट नै) सन्तान जन्माउँदा यो समस्या पूर्ण रुपमा समाधान भएको पाइएको छ ।

> पहिलो पटक महिनावारी भएपछि केही समयसम्म यो नियमित नहुन सक्छ । त्यसबाहेक महिनावारी हुनुभन्दा पहिले अन्य लक्षण देखिन्छन्, जस्तो कि पेट फुलेजस्तो हुने चिन्ता हुने, स्तन दुख्ने वा भारी हुने, रुन मन लाग्ने, दिक्क लाग्ने थकाइ लाग्ने, चिडचिडापन, प्यास लाग्ने, खानपिनसम्बन्धी रुचिमा परिवर्तन तथा गोडा वा अन्य भाग सुन्निनेजस्ता कुरा हुन सक्छन् र यस्तो स्थितिलाई Premens rual Tens on Sy drome भनिन्छ ।

के शिशु जन्माउन सकिँदैन ?

किशोरीहरूमा पेट दुख्ने प्रमुख कारण Primary Dy enorhea हुन्छ । यस किसिमको स्थितिमा शिशु जन्माउन सक्ने अर्थात् भनौं प्रजनन क्षमतामा कुनै नकारात्मक असर पर्दैन ।

किशोरावस्थामा विरलै मात्र हुने भए पनि पाठेघर वा त्यसवरिपरिका अङ्गमा कुनै रोग वा विकार भएको अवस्थामा तल्लो पेट दुख्नुलाई Seo ndary Dy enorrhea भनिन्छ । पाठेघरको ट्युमर, पाठेघर तथा वरिपरिको अङ्गको सङ्क्रमण एवं इन्डोमेट्रियोसिसजस्ता स्थिति पीडाका कारण हुन सक्छन् । यस्तो स्थितीमा भने प्रजनन क्षमतामा नकारात्मक असर पर्न सक्छ । त्यसैले तपाईंले उल्लेख गर्नुभएजस्तो जेठाबाठाहरूले भनेको कुरामा पूरै सत्यता नभए पनि केही हदसम्म सत्यता छ ।

समाधानका लागि तपाईंको पीडाको प्रमुख कारण निर्क्यौल गर्नुपर्छ । यसका लागि तपाईंले स्त्रीरोग विशेषज्ञको सहायता लिनुपर्ने हुन्छ । स्त्रीरोग विशेषज्ञको सल्लाहमा विभिन्न किसिमको परीक्षण गराउनुपर्ने हुन सक्छ । कुनै खराबी नभए अनावश्यक रूपमा चिन्ता लिनु पर्दैन । केही खराबी देखिएको स्थितिमा भने खराबीअनुसार उपचार गराउनुपर्ने हुन्छ । यसका लागि तपाईंलाई स्त्रीरोग विशेषज्ञले नै सहयोग गर्नुहुनेछ ।

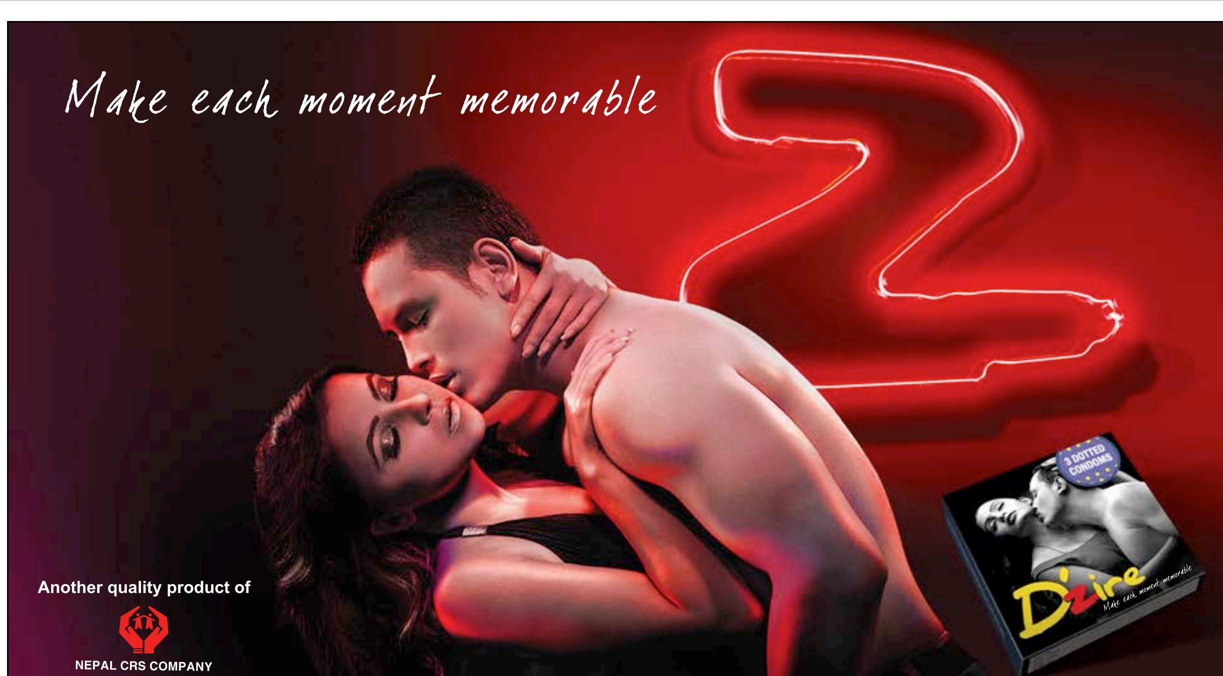
महिला स्वास्थ्य

म २४ वर्षकी गृहिणी हुँ । हाम्रो एक सन्तान छ । मैले घरमै शिशु जन्माएकी हुँ । शिशुको जन्मपछि मेरो योनिमार्ग केही खुकुलो भएको महसुस गरेकी छु । यसलाई कसिलो बनाउन मिल्छ भन्ने सुनेकी छु । वास्तविकता के हो अनि यो कहाँ गर्न सकिन्छ ?

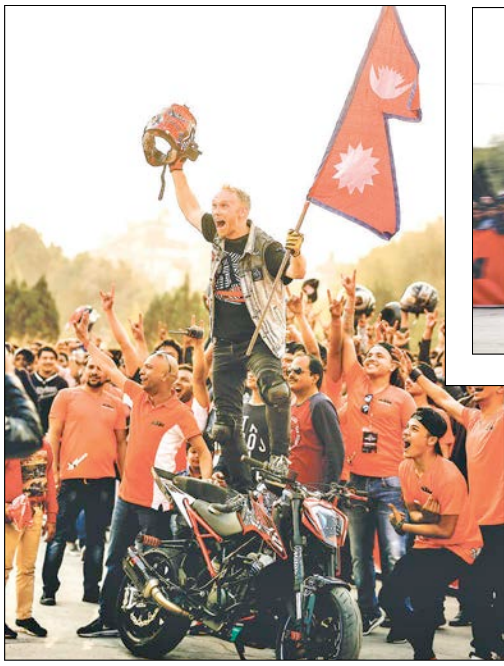
र.

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

प्रसवपछि योनिमार्ग केही खुकुलो हुनु स्वभाविक हो । अझ घरमै प्रसव गराउँदा शिशु जन्मने क्रममा योनिमार्गको तल्लो भाग केही च्यातिएको हुन सक्छ । यस्तो च्यातिएको अवस्थामा च्यातिएको भागलाई सेकेन्डरी सुचर अर्थात् सिलाएर मिलाउन सकिन्छ । सामान्य खुकुल्लो भएको अवस्थामा पनि यसरी नै सिलाएर वा अवस्था हेरेर पोस्टेरियर कल्पोराफी गरेर केही कसिलो बनाउन सकिन्छ । यस्तो किसिमको सिलाइ अवस्था हेरेर लोकल ऐनेस्थेसिया अर्थात् सिलाउने ठाउँमै नदुख्ने सुई लगाएर पनि गर्न सकिन्छ । पोस्टेरियर कल्पोराफी गर्न स्पाइनल एनेस्थेसिया वा जेनेरल ऐनेस्थेसिया दिनुपर्ने हुन सक्छ, त्यसैले राम्रो शल्यकक्ष भएको अस्पतालमा सम्पर्क राख्नुहुन अनुरोध छ ।



स्लोभेनियाका राइडरको चकित पार्ने स्टन्ट



गत शनिबार सम्पन्न केटीएम रोरिङ गियर्स अर्थात् फर्स्ट अरेन्ज स्टन्ट च्याम्पियनसिप-२०१८ को विजेता भीम होना बनेका छन् । ललितपुरको सातदोबाटोस्थित स्वीमिङ पुल कम्प्लेक्समा सम्पन्न उक्त च्याम्पियनसिपमा राम सरदार फर्स्ट रनर्सअप एवं रमेश दुवाल सेकेन्ड रनर्सअप भए । दर्शकको भीडबीच केटीएम मोटरसाइकललाई विभिन्न तरिकाले चलाउने अर्थात् स्टन्ट गर्ने उक्त प्रतियोगितामा नेपालका ८ स्टन्ट राइडरको सहभागिता थियो ।

उक्त कार्यक्रममा चर्चित स्टन्ट राइडर रोक बगारोजले समेत आफ्नो आकर्षक स्टन्ट देखाएका थिए । स्लोभेनियाका चर्चित स्टन्ट राइडर बगारोजको स्टन्ट देखेर सबै चकित भए । बगारोज केटीएम बाइकको अफिसियल राइडर समेत हुन् । उनी विभिन्न देश पुगेर केटीएम बाइकमार्फत स्टन्ट देखाउँछन् । बगारोज विश्वका विभिन्न देशमा भएका स्टन्ट राइड प्रतियोगिताका विजेता समेत हुन् ।

रोक बगारोज सुरुमा स्कुटरमा स्टन्ट गर्थे । उनले सन् २००९ मा हिउँमा स्कुटर स्टन्ट गरेर नयाँ कीर्तिमान कायम गरेका थिए । सन् २०१० मा फ्रान्समा भएको स्कुटर स्टन्ट प्रतियोगितामा उनले पहिलो स्थान हासिल गरेका थिए । त्यसपछि उनले बाइकमार्फत स्टन्ट गर्न थालेका हुन् । सन् २०११ मा हंगेरीमा भएको १२५ सीसी स्टन्ट प्रतियोगितामा उनी पहिलो भएका थिए । त्यसैगरी सन् २०१४ मा अष्ट्रियन स्टन्ट डेजमा भएको बेस्ट शोमा उनले तेस्रो स्थान हासिल गरेका थिए भने सन् २०१५ मा भएको अष्ट्रियन स्टन्ट डेजको लास्ट म्यान स्ट्यान्डिङमा पहिलो स्थान हासिल गरेका थिए । रोक बगारोजको यो स्टन्ट शो नेपालमा केटीएम बाइकको आधिकारिक वितरक हंसराज हुलासचन्द एन्ड कम्पनीले हो ।

तस्बिरहरू : महेश प्रधान

नेपालको स्तर निर्धारण भएको प्रदर्शन

आईसीसी क्रिकेट वर्ल्डकप क्वालिफायर खेल्नुअगाडि नेपालको लक्ष्य सुपर सिक्स पुग्ने र यसैक्रममा एकदिवसीय विश्वकपमा छनौट हुने थिएन । भलै खेलाडी र प्रशिक्षकले यस्तो दाबी गरे पनि त्यो खालि दाबी मात्र थियो । नेपालको लक्ष्य त सहभागी दस टिममध्ये अन्तिम दुई स्थानमा नरहोस् र आईसीसी डिभिजन-टुमा फेरि एकपल्ट घटुवा नहोस् भन्ने नै थियो । यसको अर्थ नेपालले आउने चार वर्षका लागि एकदिवसीय टिमको मान्यता पाउनु पनि हो ।

नेपालले त्यो लक्ष्य हात पार्न सफल रह्यो अथवा रहेन, त्यो प्ले अफका खेल नतिजाले निर्धारण गर्नेछ, तर लिग चरणको खेल समाप्तिमा धेरै हदसम्म नेपाली क्रिकेट कहाँनिर छ, त्यो प्रस्ट देखिएको छ । यो प्रतियोगिताको सबैभन्दा ठूलो पक्ष, यसले नेपाली क्रिकेटको स्तर छुट्याएको छ । नेपाल आईसीसी डिभिजन-टुको शीर्ष स्थानमा रहेर अहिलेको विश्वकप छनौटसम्म पुगेको थियो । डिभिजन-टुमै पनि नेपालको प्रदर्शन उत्कृष्ट भन्न लायक थिएन् ।

डिभिजन-टुका अधिकांश खेलमा नेपालले निकै तनावपूर्ण जित निकालेको थियो । धेरै अर्थमा नेपालले त्यसमा उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्न सकेको थिएन, तर एउटा तथ्य के निश्चित देखियो भने डिभिजन-टु नेपालको समान हैसियतका टिमको प्रतियोगिता थियो, अहिलेको विश्वकप छनौट भने नेपालका लागि एक तह माथिको प्रतिस्पर्धा सावित भयो । नेपालले विश्व क्रिकेटमा राम्रो गर्नु छ भने अझै धेरै गर्नुपर्नेछ भन्ने कुरा यो प्रतियोगिताले फेरि एकपटक सिद्ध गरेको छ । टेस्ट अथवा एकदिवसीय मान्यता प्राप्त टिमविरुद्ध नेपालको कमजोर प्रदर्शनले यही सावित गरेको छ ।

नेपाल प्रतियोगिताको समूह 'बी' मा थियो र यो समूहका अरू टिम थिए– जिम्बावे, स्कटल्यान्ड, अफगानिस्तान र हङकङ । यसमध्ये जिम्बावे र अफगानिस्तान टेस्ट मान्यताप्राप्त टिम हुन् । यो प्रतियोगिताको पहिलो खेलमै नेपालले जिम्बावेविरुद्ध अनुभव प्राप्त गर्ने अवसर पायो, त्यहाँको क्रिकेट हाम्रो तुलनामा अब्बल दर्जाको छ । जिम्बावे त्यस खेलमा १ सय १६ रनले विजयी भएको थियो । उक्त खेलमा नेपालविरुद्ध पहिले ब्याटिङ गर्दै जिम्बावेले ६ विकेटमा ३ सय ८० रनको विशाल स्कोर खडा गरेको थियो ।

लगत्तै नेपाल स्कटल्यान्डविरुद्धको दोस्रो खेलमा पनि चार विकेटले पराजित रह्यो । पहिले ब्याटिङ गर्दै १ सय ४९ रन मात्र बनाएपछि नेपालले त्यो स्कोरलाई रक्षा गर्न सकेन । स्कटल्यान्ड प्रतियोगिताकै आश्चर्यजनक टिम सावित भएको छ र उसले पनि देखाएको छ, स्कटिस क्रिकेटमा धेरै सुधार आएको छ । लगत्तै अफगानिस्तानविरुद्धको तेस्रो खेलमा पनि नेपाल ६ विकेटले पराजित रह्यो । पछिल्लो समय अफगानी टिम नेपालका लागि ठूलो चुनौती सावित भएको छ र उसलाई हराउनु नेपालका लागि उत्तिकै ठूलो समस्या भएको छ । उक्त खेलमा अफगानिस्तान ६ विकेटले विजयी रह्यो । अन्ततः अन्तिम खेलमा भने नेपालले हङकङलाई ५ विकेटले हराउन सफल रह्यो । पहिले ब्याटिङ गरेको हङकङ १ सय ५३ रनमा अउआलट भएयता नेपालले ४१ ओभरभित्र त्यसलाई भेटाउन सक्यो । यही नतिजाले नेपाल समूहको चौथो स्थानमा रह्यो ।

प्रतियोगितामा नेपालको सबैभन्दा निराशाजनक पक्ष रह्यो, ब्याटिङ । कप्तान पारस खड्का एकजनालाई छाडेर अरू खेलाडीले ब्याटबाट विरलै राम्रो प्रदर्शन गरे । एक खेलाडीको प्रदर्शनले मात्र कसरी टिमले सधैं राम्रो गर्न सक्छ र ? विशेषतः ज्ञानेन्द्र मल्लको प्रदर्शनले धेरैलाई निराश बनाएको छ । उनी फेरि एकपटक असफल भए र उनको कमजोर प्रदर्शनले नेपाली टिमले ठूलो मूल्य चुकाउनुपरेको छ । उनी लगातार खराब खेलिरहेका छन् र यसले टिममा उनको स्थानलाई लिएर पनि प्रश्न उठेको छ ।

नेपालको बलिङलाई लिएर पनि प्रश्न गर्ने ठाउँ रहे । डिभिजन-टुमा नेपालको बलिङले जसरी प्रतिस्पर्धी टिमलाई गाह्रो बनाएको थियो, त्यस्तै प्रदर्शन जिम्बावेमा देखिएन । यसको अर्थ यो स्तरमा नेपालले आउने दिन राम्रो गर्नु छ भने बलिङ पनि उत्तिकै बलियो बनाउनुपर्ने हुन्छ । लेग स्पिनर सन्दीप लामिछाने पनि प्रभावशाली नहुनुको अर्थ, त्यही थियो । यहाँनिर खेलाडीको धेरै आलोचना गर्नुको पनि अर्थ नहुन सक्छ, किनभने नेपालमा खेलको स्तर बढाउन आवश्यक प्रतियोगिता नै हुँदैनन् वा भैरहेका छैनन् । खालि एकोहोरो खेलाडीहरूको प्रदर्शनमा मात्र औंला उठाइनु हुँदैन ।

कोमल महिलाको बालिस्ट प्रदर्शन

नेहा बानु नेपालकी चर्चित मोडल हुन् । उनले दर्जनौं पटक ऱ्याममा क्याटवाक गरिसकेकी छिन् । सुकोमल मोडल नेहाको अर्को पाटो अन्तरक्लब महिला स्क्वाट प्रतिस्पर्धामा पनि देखियो । यो प्रतिस्पर्धामा उनले ६० किलोग्रामभन्दा कम तौल समूहमा प्रतिस्पर्धा गर्दै १ सय २० किलोग्राम तौल उचालेर आफूलाई नेपालकै बलियो महिला प्रमाणित गरेकी छिन् ।

ब्रिटिस कलेजकी छात्रा नेहा अहिलेका युवतीहरू कोमल हुन्छन् उनीहरू कठिन काम गर्न सक्दैनन् भन्ने भावनालाई चिर्न पनि आफूले यस्तो प्रतियोगितामा सहभागिता जनाएको बताउँछिन् । यस्ता प्रतियोगिताले हामीका आत्मविश्वास बढ्नुका साथै महिलाहरू पनि केही गर्न सक्छन् भन्ने सन्देश जान्छ । यस्तै विचार ६० किलोग्रामभन्दा बढी तौल समूहमा सहभागिता गरेर स्वर्ण पदक जित्ने सेलिना हाडाको पनि छ । प्रतियोगितामा १ सय ४० किलोग्राम उचालेर सर्वाधिक बलियो खेलाडी बनेकी हाडा ट्राभल एन्ड टुरिज्ममा ब्याचलर गरिरहेकी छिन् । उनी जिममा जान थालेको २ वर्ष मात्र भयो । उनले जिममा वर्क आउटका अतिरिक्त स्ट्रेन्थ बढ्ने एक्सरसाइज र किक बक्सिङको पनि अभ्यास गरिरहेकी छिन् ।

ब्याचलरपछि अध्ययनलाई केही समय ब्रेक दिएकी नेहा अहिले जिमखाना मुएथाईमै समय दिइरहेकी छिन् । जिमखाना गएको एक महिनामै उनी त्यहाँको प्रशिक्षक भइन् । अहिले उनले त्यहाँ कार्डियो सेसनसँग मिल्ने कसरतहरू सिकाउँछिन् । फुर्सद मिलेमा उनी मोडलिङमा पनि व्यस्त रहन्छिन् । अवसर पाए अन्तर्राष्ट्रिय स्पर्धामा पनि उत्रिने चाहना नेहाको छ । सेलिना पनि अपग्रेड हुन चाहन्छिन् । यो खेलमा अझै केही गरौं भन्ने हुटहुटी छ । बडिबिल्डिङभन्दा पावर लिफ्टिङप्रति आफ्नो बढी रुचि रहेको सेलिना बताउँछिन् ।

नेहा मोटाउनलाई भन्दा पनि फिट रहन खानुपर्ने बताउँछिन् । धेरै खानुभन्दा व्यवस्थित रूपमा पोसिलो खानेकुरा खानुपर्छ । खानामा क्याल्कुलेसन गरेर खाँदा राम्रो हुने नेहाको तर्क छ । सेलिनाको दैनिक खानपिनमा भने करिब २ हजार रुपैयाँ खर्च हुने गरेको छ । खानामा अण्डा, मासु, प्रोटिन र सप्लिमेन्ट लिनुपर्ने कारणले पनि खर्च बढी हुन्छ, सेलिनाले बताइन् ।

आइडिया सपले अन्तर्राष्ट्रिय नारी दिवसको अवसरमा आयोजना गरेको तेस्रो अन्तरक्लब महिला स्क्वाट प्रतिस्पर्धामा काठमाडौं लगायत पोखरा, चितवन र धरानका महिला खेलाडीहरूले सहभागिता गरेका थिए । यो प्रतियोगिताको फाइनलमा ३८ महिला सहभागी थिए । तीन चरणमा भएको प्रतिस्पर्धामा ६० किलोग्रामभन्दा कम तौल समूहमा नेहा वानुले १ सय २० किलोग्राम स्क्वाट गरेर स्वर्ण, अरुणा बस्नेतले १ सय १५ किलोग्राम स्क्वाट गरेर रजत र ज्योति थापाले १ सय किलोग्राम स्क्वाट गरेर कांस्य पदक जितेकी थिइन् । यसैगरी ६० किलोग्राम भन्दा बढी तौल समूहमा सेलिना हाडाले १ सय ४० किलोग्राम, उमा महर्जनले १ सय २५ किलोग्राम र अन्जना राईले १ सय २२ दशमलव ५ किलोग्राम स्क्वाट गरेर क्रमशः स्वर्ण, रजत र कांस्य पदक जितेका थिए ।

बुद्ध क्लासिकको उपाधि सुमितलाई

प्रथम बुद्ध क्लासिक लुम्बिनी अञ्चलस्तरीय बडिबिल्डिङ तथा मेन्स फिजिक प्रतियोगिताको उपाधि बुटवलका सुमित रानाले जितेका छन् । रानाले तौल समूहका विजेता ५ खेलाडीहरूलाई पछि पार्दै ओभरअल टाइटलको उपाधि हात पारेका हुन् । प्रतियोगितामा बुटवल फिटनेस क्लब आठ पदक जित्दै उत्कृष्ट टिम घोषित भएको छ ।

बडिबिल्डिङतर्फ ५५ किलोग्राम तौल समूहमा कृष्ण राना प्रथम कृष्ण रणपाल दोस्रो र राजन श्रेष्ठ तेस्रो भएका छन् । ६० किलो तौल समूहमा नबिन बिक प्रथम, अर्जुन श्रेष्ठ दोस्रो र कोशिस गुरुङ तेस्रो भएका छन् । ६५ किलो तौल समूहमा सुमित राना प्रथम, सुनिल आले दोस्रो र विनोद बुढाथोकी तेस्रो भएका छन् । ७० किलो तौल समूहमा सुभाषमान श्रेष्ठ प्रथम, सुरज थापा दोस्रो तथा रविबहादुर गाहा तेस्रो भएका छन् । ७० किलो प्लस तौल समूहमा विष्णु कुमार निषाध प्रथम, अमर बिक दोस्रो र वसन्तबहादुर थापा तेस्रो भएका छन् । प्रतियोगितामा बेस्ट पोजर बुटवल फिटनेसका नवीन विक भए । प्रतियोगितामा लुम्बिनी अञ्चलका ८० जना खेलाडीले सहभागिता जनाएको आयोजक बडिबिल्डिङ तथा फिटनेस एसोसियसन रुपन्देहीले जनाएको छ ।

अमृता अनमोल

दाङमा पहिलो पटक बिच भलिबल

दाङमा पहिलो पटक प्रथम मेयर कप बिच भलिबल प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ । प्रायः समुद्री किनारमा बालुवामा खेलिने यो खेल तुलसीपुरस्थित बबई नदीको किनारमा आयोजना गरिएको थियो । पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले पहिलो पटक आयोजना गरिएको बिच भलिबल हेर्न दर्शकहरूको घुइँचो लागेको थियो ।

बिच भलिबलको उपाधि पुरुषतर्फ तुलसीपुर उपमहानगरपालिका वडा नं. ३ का ओमप्रकाश मल्ल र दीपेन्द्र वलीको जोडी तथा महिलातर्फ वडा नं. ९ का जानकी राना र मनीषा वलीको जोडीले प्राप्त गरे । नगरका १९ वडाबीच प्रतिस्पर्धा भएको उक्त प्रतियोगितामा पुरुष र महिला टिमले आकर्षक खेल प्रस्तुत गरेका थिए । बाढीको त्रास मात्र दिने नदीलाई पर्यटन प्रवर्द्धनसँग जोड्न बिच भलिबल आयोजना गरिएको उपमहानगरपालिका प्रमुख घनश्याम पाण्डेले बताए ।

दुर्गालाल केसी

मुक्त आकाश

अविरल थापा

प्रेसर दिनुस् प्रेसर !

बुढापाका भन्छन्, ऋण लागेपछि बल्ल मान्छेले प्रगति गर्छ । ऋण लागेपछि मान्छेलाई थप काम गर्नका लागि चाप अर्थात् प्रेसर पर्छ । टाउकोमा चाप बढेपछि आरामले बस्न सक्ने कुरा पनि भएन । समस्या परेपछि नै समस्याको समाधान खोजिने हो । जिन्दगीमा चाप नबढी मानिस चलायमान हुँदैन ।

आवश्यकता नै आविष्कारको जननी हो भनिन्छ । ऐसआराम छउन्जेल मान्छेको दिमाग पनि त्यति चल्दैन । दिमागलाई बोधो हुन दिनुभन्दा केही न केही काममा लगाएपछि यसमा खिया लाग्न पाउँदैन । यसो हेर्ने हो भने सामान्यतः सानो बेलादेखि दुःख भोगेका मानिसले नै प्रगति गरेको देखिन्छ । उनीहरूको जिन्दगीमा सबै कुरा हुन्थ्यो भने थप मेहनत गर्ने आवश्यकता नै महसुस हुन्थ्यो, तर दुःखले उनीहरूलाई मेहनत गर्नैपर्ने बनायो ।

उदाहरणका लागि काठमाडौं वा अन्य सहरमा घर-सम्पत्ति भएकाका सन्तानले भन्दा तुलनात्मक रूपमा गाउँबाट सहर आएकाहरूले मेहनत गरी सम्पत्ति कमाएका छन् । कि गर कि मरको स्थिति आएपछि मानिसले गर्न नै खोज्छ । हुनेले पुर्खाको छँदैछ भनेर बेचेर खान्छन्, तर नहुनेले त आफैंले कमाउनैपर्‍यो । जिन्दगीमा प्रेसर बढेपछि राम्रोसँग पढ्नुपर्‍यो, सिक्नुपर्‍यो, काममा लागिपर्नुपर्‍यो, त्यसो भएपछि प्रगति पनि हुँदै जान्छ । जस्तैः आफूलाई मोटरसाइकल वा कार किन्नुपर्‍यो वा घर किन्नुपर्‍यो तर आफूसँग पुँजी छैन वा पर्याप्त छैन भने के गर्ने त ? कि त सापट लिएर, कि ऋण लिएर वा कमाउन्जेल कुरेर किन्नुपर्‍यो । अब कुन उपाय लगाउने ? आफ्नो विचार हो । आफूले धान्न सक्ने गरी मात्र प्रेसर दिनुपर्छ, नत्र त्यही प्रेसरले सिध्याइदिन्छ । अर्काको पैसा चलाएपछि तिर्नुपर्ने हुन्छ, तिर्नलाई थप कमाउनुपर्‍यो । त्यसो भएपछि दुरुपयोग गर्ने समयको पनि काममा उपयोग हुन्छ । होइन, मैले गर्न सक्दिनँ, मेरो हैसियत पनि छैन भनेर बस्यो भने कहिल्यै केही गर्न सकिँदैन ।

आफ्नो थाप्लोमा जिम्मेवारी आएपछि बल्ल सबैको होस र चेतना आउँछ । काम नगरी वा बरालिएर हिँडिरहेका छोराछोरीलाई बाबुआमाले विवाह गरिदिएपछि ठीक ठाउँमा आउँछन् भनेर विवाह गराइदिन खोज्छन्, जसलेगर्दा जिन्दगीमा प्रेसर परोस् र कामधाम, व्यवहारमा परून् । परीक्षा नआउन्जेल घुमेर हिंड्ने विद्यार्थी पनि परीक्षाका बेला किताबमा टाउको जोतेर बस्छ, किनभने परीक्षा उसका लागि समस्या हो र त्यसलाई पार लगाएन भने अर्को पटक फेरि दुःख पाइन्छ । त्यसैले मानिसको जिन्दगीमा प्रेसरको आवश्यकता छ । केही कामै भएन, बेकामी भइयो जस्तो लाग्यो भने केही नयाँ काममा हात हाल्नुपर्छ, जसले गर्दा कामको चाप परोस् र अनावश्यक सोचेर बस्नुको साटो त्यही कामलाई कसरी सफल बनाउने भनेर तन-मन, दिमाग लागोस् । गृहिणीले पनि घरधन्दा सकेपछि फुर्सदको समय अरूको कुरा काटेर वा टेलिभिजन हेरेर समय खेर फाल्नुभन्दा घरमै बसी-बसी कुन सीप सिके कमाइ गर्न सक्छु भनेर सोच्नुपर्‍यो । सोचेपछि बल्ल उपाय र बाटो निस्कन्छ ।

हातमा सीप भएपछि काममा लागिन्छ, काम भएपछि कमाइ हुने भैहाल्यो । आफ्नो योग्यता र क्षमताअनुसारको सीप सिकेपछि जो-कोहीले जहाँ बसे पनि काम गर्न सक्छन् ।

आफूले काम गरेपछि आत्मनिर्भरता बढ्छ र अरूलाई आफूले दिने चाप घट्छ । आफ्नो जिन्दगीको चाप आफूले धान्न सक्ने भएपछि सम्बन्ध पनि राम्रो हुन्छ । घरमा सबै जना आत्मनिर्भर भएपछि खासै झैझगडा र मनमुटाव पनि हुँदैन । म केही पनि गर्न सक्दिनँ हैन कि म के-केचाहिं गर्न सक्छु भनेपछि उपाय र ऊर्जा आइहाल्छ । आफूले गर्न जानेको काम गरेरै आफूलाई कामको प्रेसर दिनपर्छ । नजानेको काममा हात हाले फेरि नकारात्मक प्रेसर पर्छ र हानि हुन सक्छ ।

आफूलाई मात्र होइन, अरूलाई पनि सकारात्मक कामका लागि प्रेसर दिन सकिन्छ । कसैको क्षमता थाहा छ भने तैंले यसो गर्दा राम्रो हुन्छ, बरु म पनि साथ दिन्छु भनेर ऊर्जा दिन सकिन्छ । कतिपय मान्छेलाई आफूसँग के खुबी र क्षमता छ भनेर अरुले भनिदिनुपर्छ । कतिले गलत ठाउँमा आफ्नो समय र ऊर्जा खेर फालिरहेका हुन्छन्, तिनलाई सही ठाउँ देखाइदिनुपर्छ । कतिको हिम्मत हुँदैन, हिम्मत बढाइदिनुपर्छ । आफूलाई लागेको होइन, उसलाई मन लागेको काम गर्न दिनुपर्छ । सकारात्मक कामका लागि प्रेसर दिंदा उसले प्रगति गर्दै जान्छ भने नकारात्मक कामका लागि प्रेसर दिंदा ढिलो-चाँडो सबैलाई हानि नै गर्छ ।

हामी सबैमा केही न केही गर्ने खुबी र क्षमता अवश्य नै छ । हामीमा केवल सही मार्गदर्शन र कार्यान्वयनको खाँचो छ । पुगेकै त छ, किन गर्नुपर्‍यो भनेर बस्ने पनि त्यत्तिकै छौं । हुन्न होला, सकिन्न होला भनेर डराउने उत्तिकै छौं । ल एकफेर आफू स्वयंलाई र चिनेजानेकालाई र हामीले चुनेका नेतालाई सकारात्मक काम गर्न प्रेसर दिएर हेरौं त के-के परिवर्तन आउँदो रै'छ । जिन्दगीमा परिवर्तन चाहनुहुन्छ भने प्रेसर दिनुस् प्रेसर !

Fae book o m/abeeralthapa
Twitter@abeeralthapa

ब्रान्ड एम्बेसडर नगमा श्रेष्ठ

नेपालको म्युजिक स्ट्रिमिङ एप्लिकेसन योन्डर म्युजिक नेपालको ब्रान्ड एम्बेसडरका रूपमा मिस युनिभर्स नेपाल-२०१७ नगमा श्रेष्ठ नियुक्त भएकी छिन् । ब्रान्ड प्रवर्द्धकका रूपमा नगमाको सो कम्पनीसँग सहकार्य भएसँगै नगमाको व्यक्तित्व र प्रेरणादायी जीवनलाई विश्वव्यापी संगीतप्रतिको मायासँग मेल खाने गरी एनसेल नेटवर्कमा स्मार्ट फोनबाट सुन्न सकिने छ । योन्डर म्युजिक फ्री मोबाइल म्युजिक स्ट्रिमिङ सर्भिस हो, जसमा २ करोडभन्दा गीत-संगीत छ ।

अमेरिकाको योन्डर म्युजिक इन्कको भ्रातृ कम्पनी योन्डर म्युजिक बंगलादेशको अग्रणी डिजिटल म्युजिक सेवा योन्डर म्युजिक नेपालबाट हाम्रो परिवेशमा सुरु गरिएको हो । योन्डर म्युजिक सन् २०१६ मा मलेसियामा सुरु भएको थियो । संसारभर यसका ४० लाखभन्दा बढी प्रयोगकर्ता छन् भने मलेशिया, इन्डोनेसिया, श्रीलंका, माल्दिभ्स, नेपाल र बंगलादेशमा गरी १० लाख सक्रिय प्रयोगकर्ता छन् ।

रोजिन शाक्य

Study in Japan
Secure your seat in time!!
October Intake
100% NAT N5 pass within 2 months. If not pass, get a full refund.
HAKUHO Japanese Language School
白鳳日本語学校
If tried, dreams come true
New Baneshwor, Kathmandu
Opposite to Ratriya Banijya Bank
Ph.: 4460095, 9841550109

Study In Japan
Apply for 2018 Oct. Intake
Cities of your Choice
100% part time job support
High visa success rate
Gap No Problem
Pay after eligible letter
भाषाका नयाँ कक्षाहरू संचालन हुँदैछन् ।
AARYAN INTERNATIONAL EDUCATION
Putalisadak Chowk, KTM
01-4216579, 9851201601

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 ।