सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

साप्ताहिक

saptahik.ekantipur.com

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

• वर्ष २४ • अंक २६ • FRIDAY, 23 NOVEMB • काठमाडौं शुक्रबार, मंसिर ०७, २०७५ • पृष्ठ ३२ • मूल्य रु. १५/-

सम्भावना देखाउँदै श्रृंखला

पृष्ठ १४ मा

HONEY & ALMONDS

PÔSHAN-WALA LOTION

JOY

beautiful by nature

आफ्नो सुन्दरतालाई **समझदारीपूर्वक** निखार्नुहोस्

पहिलेभन्दा दुईगुणा बढी पोषण भएको जोय हनी एण्ड आल्मण्ड्स एडभान्स नरिसिङ बडि लोसन प्रयोग गर्नुहोस्, यसमा रहेको मह र बदामले त्वचाको भित्रसम्म पुगेर पोषण दिई मोइस्चर प्रदान गर्छ। समझदार बनेर आफ्नो त्वचालाई प्राकृतिक पोषण मात्र हैन स्वस्थपूर्ण निखार पनि दिनुहोस्।

www.joypersonalcare.com | joybeautifulbynature

यो जाडोमा कोदोको रोटी खाने कि ?

स्याङ्जाली बाबु

अब तराईमा पनि जाडो बढ्दो छ ।

विश्वराम भट्टराई

भन्दिनुपर्‍यो कसैले, यो जाडो खाने बोको कता किन्न पाइन्छ ?

सबी

फलामलाई फलामले काट्छ भनेर जाडो काट्न फिरिजमा छिरेको त झन्डै खुस्किएको ।

स्याल भुतले

जाडो बढी रा'छ, दोधारमा छु बिहे गरम् कि अर्को सिरक किनम् ।

गौरव

गर्मी होस् या जाडो, नुहाउने भनेको महिनामा एकचोटि हो क्यारे !

अञ्जना सुवेदी

जाडो बढेको कि घाम मधुरो भएको ?

भुन्टी मगर

इतिहास साक्षी छ, जाडो आउँदा गर्मी ठीक, अनि गर्मी आउँदाचाहिँ जाडो नै ठीक भन्नेहरूको यहाँ कुनै कमी छैन ।

विधान पौडेल

रुइ, फुई अनि दुई चाहियो हनुमानजी, लास्टै जाडो भो ।

सबिन भट्ट

कतिपय सम्बन्ध त जाडो महिनाको न्यानो घामजस्तै प्यारो हुन्छ जति पोले पनि छोड्नचाहिँ नसकिने ।

विवेक

जाडो महिनामा पानी जमेर बरफ हुने तर रुघा लाग्दा चाहिँ सिंगान बग्ने किन ? थाहा नभएको कुरा ।

अनु झापाली

जाडोमा जाडो भयो रे, गर्मीमा गर्मी भयो रे । विचरा मौसमलाई नि सुख रै'नछ ।

श्रीधर पाल्पाली

यी मच्छडलाई जाडो नि नहुँदो रच क्या कि क्या हो ? यस्तो जाडोमा लुगै नलाई टोक्न आइरा'छन् त ।

विक्रम बस्याल

जाडो त बहाना मात्र हो, मन चिसो भयो तिम्रो बेवास्ताले ।

संगीता सापकोटा

नुहाउँछु भनेर धारोमा गएँ, बाल्टिनमा पानी भरें, कपडा खोलें, बसेर एक घण्टासम्म पानीलाई हेरें, अनि भोलि नुहाउनुपर्ला भनेर फेरी कपडा लगाएर फिर्ता भएँ ।

दीपक केसी

के गर्दैछौ भनेर नसोध प्रिय, घाम तापेर बसिरा'छु ।

सुरोज लामिछाने

जाडो मौसम न्यायो सम्झना लोलाएका आँखा, यादैयादमा तिम्लाई सम्झी टोलाएका आँखा तर तिम्ले मायै मार्‍यौ स्मृतिलाई नासो छोडी, सापटीमा गाउँदैछु कोइलीको विरही भाका ।

विश्वास पौडेल

हेर्नुस् जाडो भगाउन बरु ऋण नै लागोस्, ज्याकेट, स्वीटर, ट्राउजर, हाइनेक, मोजा, टोपी, गलबन्दी किनिन्छ, तर बिहेचाहिं गरिन्न । अरे यार के ग्यारेन्टी छ बिहे गरेसी बूढी तपाईंसँगै सुत्छे भन्ने ? एक्लै पो सुत्न खोज्छे कि ? त्यसो त ४ दिन छुनै हुँदैन, १ सय दिनलाई के जिन्दगी बर्बाद गर्नु ।

सज्जन चोर

अरूलाई मंसिर लाग्या छ अनि मलाई चाहिं मंसिरको जाडो ।

अनु

चुइगम पड्काउँदै ग्राहक कुर्नेहरू, धूलो खाँदै बस कुर्नेहरू, नजर छ आउँदै गरेको बसतिर, ग्राहकतिर । बस आउँदैन, रेट मिल्दैन, उफ् ! निराशा । यो रत्नपार्क, रातको रत्नपार्क, जाडो सहेरै भए पनि कुर्नु त छँदैछ, खटरा नै होस् गाडी, गन्तव्यमा पुग्नु नै छ ।

सागर बुढाथोकी

जाडो लागिसक्यो....अब हिटर किन्न जानुपर्‍यो ।

कृष्ण सापकोटा

पहिले गर्मी, अहिले जाडो भो, साला यो जिन्दगी धेरै नै घाँडो भो ।

शंकर

अब त अति भयो । यो जाडोमा ज्याकेट किन्न असनतिर गएको, मूल्य ११ हजार ५ सय ५० रे । डिस्काउन्ट कति भन्दा १० प्रतिशत । अब भन्नुस्, एउटा ज्याकेटको मूल्य कति हुन्छ ? तीन महिना जाडोमा लगाउने एउटा सामानको मूल्य यति धेरै ? हामी सामान्य मानिसले कसरी लगाउने, के खाने, बालबच्चा कसरी पढाउने ? -दुई तिहाइको सरकारले दिएको राहत ।

पार्वती धरेल

अनि मंसिर लागेसँगै ह्वात्तै जाडो बढेको महसुस भो । यो एक्लो जीवनमाथि खतराको बादल मडारिए जस्तो छ ।

सञ्जय अधिकारी

जाडो पनि कति सारो बाबै !

पूनम

अहिले साँच्चिकै जाडो आएको प्रमाणित भएको छ । बाटो हिंड्दा कसैले पनि छोटा लुगा लगाएको देखिएन ।

विनोद अधिकारी

यो जाडोमा हाम्रा नानीहरू आधा अंग देखाएर हिंडिरा'छन् । हैन जाडो नै हुन्न कि क्या हो यिनीहरूलाई ।

आष्मा

गर्मीले बाटोमा हिंड्न दिंदैन, जाडोले घरमा बस्न दिंदैन, पीडित जिन्दगी थप पीडित भो मेरो चैं ।

जेनिश दाहाल

आजभोलि म पानी पनि तताएर खान थालेको छु, मुटुमा बसेकी तिमीलाई जाडो नहोस् भनेर ।

सिद्धार्थ आचार्य

कौसीमा बसेर पढ्दा हावा लाग्छ, कोठामा बसेर पढ्दा जाडो हुन्छ, यहाँ पढ्ने वातावरण नै छैन भन्या ।

वाई वाई

भो त अब । घरतिर ह्वात्तै चिसो बढ्यो आज अनि दोष मलाई । कान्छी घर आउँदा जाडो पनि सँगै लिएर आई रे, छिमेकीका कुरा ।

अञ्जना अधिकारी

YouTube ट्रेन्डिङ

१ **चलचित्र डायरी** — च्यानल : बूढासुब्बा डिजिटल

२ **नेपाल आइडल-२७** — च्यानल : नेपाल आइडल

३ **सिलसिला** — च्यानल : कलर्स टिभी

४ **मेरी बास्सै-५७६** — च्यानल : मिडिया हब

५ **सुमित पाठक-झम्के गुलेली** — च्यानल : एचपिएस एचडी

६ **नजिक नजिक** — च्यानल :कमल खत्री

७ **मिस वर्ल्ड-२०१८** — च्यानल : हाइ मिस

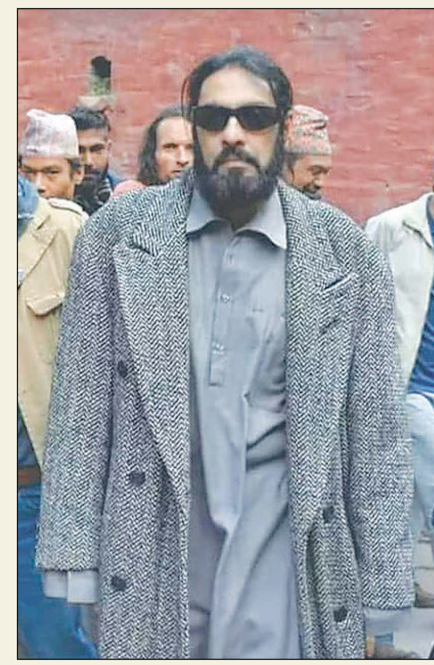
८ **दीपवीर वेडिङ** — च्यानल : हिन्दी रस

९ **द भ्वाइस अफ नेपाल-२३** — च्यानल : द भ्वाइस अफ नेपाल

१० **हिमालय रोडिज-१७** — च्यानल : हिमालय रोडिज

फोटो अफ दि विक

■ **आइडल सुन्दरी** : नेपाल आइडलका दुई सुन्दरी उद्घोषिका रीमा विश्वकर्मा तथा निर्णायक इन्दिरा जोशी ।



लाग्दैछ, पारस शाहले धेरै भयो नयाँ लुगा किनेकै छैनन् । यसपालि दसैंमा पनि किनेनछन् बरा । धेरै भयो उनलाई 'ओभरसाइज्ड' पोसाकमा देख्न थालिएको । तत्कालीन युवराजधिराज हुँदाका मोटो-घाटो र हृष्ट-पुष्ट पारसलाई अहिले तिनै लुगा ह्वालाङ-ह्वालाङ हुनु स्वाभाविक हो । तर खै हिमानीले ध्यान दिएको ? दुःख ।

योगेशकुमार खपाङ्गी

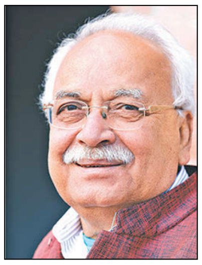
■ **हाम्रो जोडी** : निर्देशक तथा भिडियो जक्की आसिफ शाह आफ्नी अर्धाङ्गिनी नाशिरा शाहसँग ।

■ **काका–भतिजी** : काका सशांक कोइरालासँग अभिनेत्री मनीषा कोइराला ।

Himalaya™
SINCE 1930
Green Tea®
स्वस्थताको अनुभव,
हरेक चुस्कीमा
रोज्नुहोस्
Himalaya™
SINCE 1930
Green Tea®
Good health
in a cup
The Himalaya Drug Company
Makali, Bengaluru 562 162, India
www.himalayawellness.com
E-mail: write.to.us@himalayawellness.com

यात्रा सन्दर्भ

मिथिला आर्ट : रेखाहरूको खेल



किशोर नेपाल

जुनसुकै रूपमा भए पनि कलाकारिता रेखाहरूको खेल हो । चाहे त्यो मिथिला आर्ट होस् अथवा अरू कुनै । विश्वभर फैलँदै गएको यथार्थवादी शैलीमा आकर्षक कलाकृति हो मिथिला आर्ट । ऐतिहासिक मिथिला क्षेत्रका हजुर आमा र आमाहरूले आफ्ना सन्ततिलाई सिकाउँदै आएको चित्रकला । हरेक कालखण्डमा मिथिला कला महिला, खास गरेर गृहिणीहरूको अभिव्यक्तिको माध्यम बन्दै आएको छ । गोबरले लिपेको भित्तामा गाउँघरमा पाइने प्राकृतिक रंगले बनाइएका मिथिला चित्र सामाजिक परिवर्तनका मानक मानिन्छन् । जनकपुरधाम नेपालमा मिथिला कलाको केन्द्र हो । जनकपुरधामलाई भारतीय सीमानाको जयनगरसँग जोडन सानो 'छुकछुके' रेल मार्गको निर्माणपछि परिवर्तनको गति तीव्र भयो । त्यसपछि नै जनकपुरधाममा प्रयोग भएको मिथिला कला बाह्य संसारमा लोकप्रिय भएको थियो । भारतको बिहार राज्यको राजधानी पटना नजिक रहेको दरभंगा र मधुवनीसँगै जनकपुरधाम मैथिली कला केन्द्रका रूपमा स्थापित भैसकेको थियो ।

जनकपुरधाममा मधुवनी कलाको गुरुका रूपमा परिचित निर्मला झा विगत अढाई वर्षदेखि मैथिली कलाको सिर्जना एवं विकासमा तल्लीन छिन् । मैथिली कलामा उनको गहन रुचि थियो, तर घरव्यवहार धान्दाधान्दै उनले समय पाइनन् । सासू-ससुराको स्याहारसुसार उनका दिन बितिरहेका थिए । अहिले पनि नेपालको मिथिला क्षेत्रमा पारिवारिक विघटनको समस्या देखिएको छैन । अन्यत्र जस्तो, यहाँका युवा-युवतीले परिवर्तनका नाममा आफना सीमाहरूको उल्लंघन गरेका छैनन् । पारिवारिक मर्यादाको पालना यो क्षेत्रको उदाहरणीय विषय हो ।

आफ्ना पतिको निधनपछि एक्लिइन निर्मला । उनको समय त्यत्तिकै खर्च भैरहेको थियो । घरमा आम्दानीको बाटो सीमित थियो । उनले आफ्नी सासूसँग मिथिला कलामा लाग्ने प्रस्ताव राखिन् । सासूले अनुमति दिएपछि निर्मला मैथिली कलाकारितामा हाम फालिन् । उनले आफ्नै प्रयत्नमा दरभंगामा मैथिली कलाको प्रशिक्षार्थीका रूपमा अध्ययन गरेकी थिइन् विवाह हुनुभन्दा पहिले नै । निर्मलाको माइती दरभंगा भएकाले उनले त्यो सुविधा प्राप्त गरेकी थिइन । दरभंगा मिथिला सभ्यता र संस्कृतिको केन्द्र भएकाले सहरमा मैथिली कलाका राम्रा प्रशिक्षक थिए ।

निर्मला अहिले ६ जना कलाकारलाई मिथिला कलाको प्रशिक्षण दिदैछिन् । पेसाले पनि उनी शिक्षक हुन । उनी कला प्रशिक्षणलाई महत्व दिन्छिन्, तर देशमा कला र मेहनत गर्ने कलाकारहरूको महत्व घट्दै गएको देखेर उनी दुःखित हुन्छिन् । हालै मात्र जानकी मन्दिरमा राख्न मैथिली पेन्टिङ बाहिरबाट ल्याइएकोमा उनको गुनासो छ । निर्मला निकै व्यस्त रहन्छिन् ।

निर्मलाको अनुभवमा : कलाकृति निर्माणका लागि आवश्यक सामानहरू महँगो भएकाले पनि मानिसहरू हम्मेसि यो कलामा आउन चाहँदैनन । बाँच्नु नै समस्या भएका मानिसहरूले धेरै ठूलो रुचि राख्न नसक्नु स्वाभाविक हो । अहिले मिथिला आर्ट निकै लोकप्रिय भएको छ हामीकहाँ । सरकारले अलिकति ध्यान दिने हो भने हामी विदेशमा पनि मौलाउन सक्छौं । मैले एक्लो प्रयासमा अहिले काठमाडौं र हङकङतिर केही पेन्टिङ पठाउँदै आएकी छु । यसको गतिलो ढंगले प्रवर्द्धन हुने हो भने विश्व बजारमा पक्कै माग बढ्नेछ । किनभने कलाका रूपमा मिथिला आर्टको बजार सानो छ, त्यसैले हामी खुम्चिएका छौं ।

भारतमा मधुवनी कलाको विकासमा सरकारी तहबाट निकै ध्यान दिइएको छ । मधुवनी कलाको विकास एवं बजार प्रवर्द्धनमा जुन हिसाबले मानिस जुटेका छन्, त्यसैगरी यतातिर काम गर्ने हो भने हामी अगाडि बढ्न सक्छौं । मधुवनी कला मैथिली कलाको एउटा 'सिगमेन्ट' हो । मधुवनी कला र पारम्परिक मैथिली कलाको भिन्नता छुट्याउँछ रेखाले । मधुवनी कलामा सूक्ष्म र मसिनो रेखा प्रयोग हुन्छ । नेपालको मैथिल क्षेत्रमा मोटो रेखा प्रयोग हुन्छ । निर्मला भन्छिन्, 'रेखा मसिनो-मोटो जेसुकै होस्, सिर्जना गर्नु मानिसको जीवनको पहिलो सर्त हो । हाम्रा कलाकारलाई तालिमको आवश्यकता छ । विद्यार्थीले तालिम लिए भने प्रशिक्षकलाई हौसला हुन्छ । प्रशिक्षार्थीहरूलाई बिनाभत्ता तालिम लिन लगाउनु निकै कठिन काम हो । अहिले बनेको प्रदेश सरकारले यो कुरा बुझ्केकै होला ।'

प्रतिक्रिया

युवा पुस्ताका नयाँ अभिनेत्रीहरूका बारेमा पढेर आशा जाग्यो (फ्रन्टपेज : मनोरञ्जनका न्यू ड्रिम गर्ल) । यीमध्ये केहीबाट बुलन्द अभिनयको अपेक्षा गरिएको छ ।

सुनिता सापकोटा

मनोज गजुरेलको लेखमा तिखो व्यंग्य छ (मंगल होस् : तातोपानी : खन्याउने कि डुबाउने ?) वास्तवमा देश बनाउँछु भन्ने नेताहरूले सोच्नैपर्ने भएको छ । आफूलाई भोट दिएर यो अवस्थासम्म पुऱ्याउने जनताका बारेमा पनि गम्भीर रूपमा सोच्नुपर्ने हो । यद्यपि त्यसको ठीक विपरीत भैरहेको छ । सामाजिक सञ्जालका साथै बाहिर पनि नेताहरूमाथि प्रश्न उठ्दा गम्भीर हुनुपर्ने हो ।

समीर पौडेल

हरेक समस्याको समाधान हुन्छ (युवा मन : समाधान) । कसरी त्यो समस्या समाधान गर्ने भन्ने कुरा मुख्य हो । मानिसको जीवनमा आत्मविश्वास र हिम्मत निकै ठूलो कुरा हो । मानसिक रूपमा बलियो भएको अवस्थामा बाँकी समस्या आफैं समाधान हुन्छन् ।

विष्णुमाया तामाङ

शैक्षिक अभियन्ता सूर्य कार्कीको विचारसँग सहमत छु (अन्तरवार्ता : अमेरिका बसेर समस्या देखाउने भीडको हिस्सा बन्न चाहिनँ) । आफूले पाएका अवसरहरू छाडेर स्वदेशका लागि केही गर्छु भन्दै फर्किएका कार्कीलाई सलाम छ । विदेशमा रहेका अरू युवाहरूले उनको बाटो पछ्याऊन् । यसरी स्वदेश फर्कदा एकातिर समाजलाई धेरथोर फाइदा हुन्छ भने अर्कातिर आफैंलाई आत्मसन्तुष्टि मिल्छ । के गरौं ? भन्ने दुविधा भएका युवाहरूले सूर्यजीबाट प्रेरणा लिनुपर्छ ।

सुनिल श्रेष्ठ

नर्सिङ पढेर बिदेसिनुभन्दा स्वदेशको सेवामा समर्पित हुनु धेरै राम्रो हो (नर्सिङमा छ अवसर) । पैसाकै लागि बिदेसिनुको साटो नेपालका ग्रामीण भेगमा गएर सेवा गर्न सकिन्छ । स्वदेशमा पनि अवसरहरू नभएका होइनन् । सबै युवा बिदेसिने हो भने नेपालको समस्या कसले सम्बोधन गर्ने ? नेपाल र नेपालीका बारेमा सबैले सोच्नु जरुरी छ ।

हेमराज थापा

चीनको यो काम अचम्मको छ (साइन्स एन्ड टेक्नो : कृत्रिम चन्द्रमा बनाउँदै चीन) । आफ्नो देशका लागि चीनले गर्दै आएका नयाँ-नयाँ काम आश्चर्यचकित तुल्याउने खालका छन् । नेपालमा भ्यू टावर बनाउनेहरूले सोचून् र गम्भीर रूपमा मनन् गरून् । नीति-निर्माताहरूले पनि देशमा नयाँ काम गर्नेतर्फ सोचून् । यस्तो निर्णय गरियोस्, जसले कुनै अर्थ राखोस् । त्यसलाई जनताले पछिसम्म सम्झिउन् ।

खगेन्द्र ओझा

गायक वसन्त थापाद्वारा सिर्जित गीत मौलिक छन् (टर्निङ प्वाइन्ट : सांगीतिक क्षेत्रलाई नबुझ्दै एल्बम निकालें) । नेपाली जनजीवनमा गाइने गीतको प्रचार-प्रसार एवं प्रवर्द्धन गर्नु जरुरी छ । वसन्त जीजस्ता गायकले आफ्नो कर्मलाई निरन्तरता दिनुपर्छ । राराहात चर्चामा नआए पनि कुनै न कुनै बेला दर्शक तथा श्रोताहरूले तपाईंको मूल्यांकन गर्ने नै छन् । एकछिन बजार तताएर भीडमा हराउनुभन्दा दर्शक तथा श्रोताहरूको मनमा बास गर्नु महत्वपूर्ण कुरा हो ।

सचिन जोशी

चर्चित गायक तथा संगीतकार शम्भुजित बासकोटाको पुनरागमनले खुसी तुल्यायो (संगीत : शम्भुजितको पुनरागमन) । पहिलेजस्तै बासकोटाबाट मीठा-मीठा गीतको अपेक्षा गर्छु । उहाँले आफ्नो अनुभव युवा पुस्तासँग बाँड्न पनि जरुरी छ ।

मिरुना ज्ञवाली

मनीषा कोइरालालाई धेरै-धेरै बधाई (मनीषा कोइरालाको आत्मकथा) । क्यान्सरबाट गुज्रिएर पुरानै अवस्थामा फर्किएकी मनीषाको कथा धेरैका लागि प्रेरणादायी हुनेछ । हामी उनको पुस्तकको पर्खाइमा छौं ।

कल्याण अधिकारी, अरुण प्रधान

भारतीय च्यानल जिटिभीको लोकप्रिय रियालिटी शो सारेगमपमा पुग्न सफल मेनुका पौडेलको सफलताले हामी सबैलाई हौस्याएको छ (अघि बढ्दै मेनुका) । अझ भारतमा उनको गायनको प्रशंसा हुँदा गर्व लागेको छ । मेनुकाजस्तै लुकेर बसेका प्रतिभाहरूले पूर्ण आत्मविश्वासका साथ अघि बढ्नुपर्छ । आफूमा भएको हिन भावना त्याग्नुपर्छ ।

अनिल गौतम

गायक, गीतकार तथा संगीतकार जगतमर्दन थापालाई सम्मान गरिएको समाचार पढेर अत्यन्तै खुसी लाग्यो (म्युजिक अपडेट : थापालाई सम्मान) । उहाँजस्ता अग्रज कलाकारलाई चटक्क बिर्सन मिल्दैन । पुरानो पुस्ताका अग्रज कलाकारहरूलाई यसरी नै सम्मान गर्नुपर्छ ।

नीलम कठायत

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

म कसैको पर्खाइमै छु

निरुता सिंह, अभिनेत्री

तस्बिर : नवराज बाग्ले

नेपाली चलचित्रकी कुनै समयकी स्टार अभिनेत्री हुन्- निरुता सिंह । दर्पणछायाँ, माइती, मन मन्दिर, दक्षिणा, सिउँदोको सिन्दूर, आफ्नो घर आफ्नो मान्छेजस्ता सफल चलचित्रमा अभिनय गरिसकेकी निरुता झन्डै एक दशकभन्दा बढी समय नेपाल बाहिर रहिन् । पीडा र दुःखका कथा हुन् वा माया-प्रेमका कथा दुवैमा उत्तिकै फिट हुने निरुता भारतको दार्जीलिङमा जन्मिएकी हुन् । यसअघि “नाइँ न भन्नु ल-५” मा अतिथि भूमिकाका देखिएकी निरुता मह सञ्चारको ब्यानरमा निर्माण भैरहेको “दाल भात तरकारी” बाट पुन नेपाली चलचित्रमा फर्कने तरखरमा छिन् । उनको कमब्याक, नेपाली चलचित्रमा उनको अनुभव, आगामी योजना आदि विषयमा केन्द्रित रहेर साप्ताहिकले सिंहसँग गरेको कुराकानी :

लामो समयपछि नेपाली चलचित्रमा देखिँदै हुनुहुन्छ, कस्तो अनुभव भैरहेको छ ?

मेरो परिचय नै नेपाली चलचित्रले स्थापित गरेको हो । अहिले म जे छु त्यो नेपाली चलचित्रले नै दिएको हो । त्यसैले मेरो फस्ट इनिङ सकिएर सेकेन्ड इनिङ सुरु हुँदैछ । यसका लागि म निकै उत्साहित छु। मेरो दोस्रो इनिङको सुरुवात एकदमै राम्रो ब्यानरबाट हुँदैछ। अर्को कुरा, अग्रज कलाकारहरूसँग काम गर्ने मौका पाएकी छु, त्यसैले एकदमै खुसी छु।

तपाईं एक पुस्ताको अभिनेत्री हुनुहुन्थ्यो, अहिले पछिल्लो पुस्ताका नयाँ-नयाँ अभिनेता-अभिनेत्री आइरहेका छन् । उनीहरूसँगको सम्भावित प्रतिस्पर्धालाई कसरी लिनुभएको छ ?

म जहिले पनि नयाँ कुरा सिक्न चाहन्छु, आफूलाई अपडेट राख्न खोज्छु । हाम्रो पालामा सबै कुरा अलग थिए । अहिले सबै कुरा डिजिटलाइज्ड भएको छ । अहिलेका अभिनेता/अभिनेत्रीहरू पनि सबै कुरा सिकेर परिपक्व भएर आउनुभएको छ । हाम्रो पालामा अहिलेको जस्तो इन्टरनेट, गुगल आदि थिएनन् । त्यसैले म नयाँ कलाकारहरूसँग आफूलाई अपडेट गर्न चाहन्छु ।

नेपाली चलचित्रका थुप्रै नयाँ कलाकार आएका छन् । ती मध्ये कसको सम्भावना बढी देख्नुहुन्छ ?

यसैको बढी सम्भावना छ भन्न सक्दिनँ । मैले अहिलेसम्म जति पनि अभिनेता-अभिनेत्रीसँग देखभेट गरें, सबैलाई राम्रै पाएको छु । सबैको आ-आफ्नै खुबी छ, जसले गर्दा नेपाली चलचित्रको भविष्य एकदमै राम्रो देखिन्छ ।

नेपाली चलचित्रमा २५ वर्ष बिताउनुभयो, आफ्नो अनुभव सुनाइदिनुहोस् न ?

जतिबेला म चलचित्रमा प्रवेश गरें । त्यतिबेला सिक्स्टिनको क्यामेराबाट चलचित्र खिचिन्थ्यो । एउटा क्यामेराम्यानले ओके भनेपछि सट ओके हुन्थ्यो । त्यो सिन कस्तो खिचिएको छ भन्ने कुरा निर्देशकलाई समेत थाहा हुँदैनथ्यो । त्यतिबेला चलचित्र निर्माणका लागि बजेट पनि एकदमै कम हुन्थ्यो । ३० देखि ३५ लाख रुपैयाँको हाराहारीमा चलचित्र निर्माण गरिन्थ्यो । ६० लाख रुपैयाँ पुग्यो भने चलचित्रको बजेट धेरै भयो भन्ने चर्चा हुन्थ्यो । हामीले त्यतिबेला करोडौं रुपैयाँ लगानी भएका हिन्दी चलचित्रसँग प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्थ्यो, जसले गर्दा हिन्दी चलचित्र त्यस्तो छ, नेपाली चलचित्र यस्तो छ भन्ने कमेन्ट आउँथ्यो । त्यतिबेलाको प्रतिस्पर्धा एकदमै गाह्रो थियो । तैपनि हामीले त्यतिबेलाका प्राविधिकहरूलाई सम्मान गर्नैपर्छ, किनभने उहाँहरूले त्यति सानो बजेटमा पनि राम्रो नतिजा दिनुहुन्थ्यो । प्रविधिको राम्रो विकास नभैसकेको स्थितिमा देखे-सुनेको भरमा काम गर्नुपर्थ्यो । त्यो समय र अहिलेको कुरा गर्ने हो भने धेरै नै फरक छ । अहिले सबै कुरामा प्रविधिको विकास भएको छ, जसले गर्दा अहिलेको चलचित्रको गुणस्तर हेर्दा कुनचाहिँ हिन्दी चलचित्र हो, कुनचाहिँ नेपाली चलचित्र हो छुट्याउन गाह्रो पर्छ ।

मुम्बईमा त्यहाँको चलचित्रका बारेमा बुझ्ने मौका पाउनुभयो । नेपाली चलचित्र उद्योग र मुम्बई चलचित्र उद्योगबीच कसरी तुलना गर्नुहुन्छ ?

सबैभन्दा ठूलो कुरा त उनीहरूको बजार एकदमै ठूलो छ। नेपाली चलचित्र उद्योग र बलिउड फिल्म इन्डस्ट्रीको फरक नै यही हो । हाम्रो बजार एकदमै सानो छ । यद्यपि अहिले बाहिरी देशहरूमा पनि नेपाली चलचित्र जान थालेको छ, यो अलग कुरा हो । अर्को कुरा, उनीहरूको चलचित्रमा करोडौं-अर्बौं लगानी हुन्छ । हामी त्यस्तो बजेट धान्न सक्दैनौं । उनीहरू प्रविधिमा एकदमै अगाडि छन्, हामीकहाँ त भर्खरै यसको प्रयोग प्रारम्भ भएको छ । प्रविधिमा हामी भर्खरै बामे सरेर उभिन सक्ने भएका छौं । हिँड्न त अझै कति छ कति ? त्यसैगरी उनीहरू कामलाई गम्भीर रूपमा लिन्छन्, तर हामी चाहिँ भैहाल्छ र चलिहाल्छ भन्छौं । यस्तो भैहाल्छ र चलिहाल्छले चाहिँ हुँदैन । उनीहरू चलचित्र सुटिङमा जानुभन्दा पहिले गम्भीर टेबल वर्क गर्छन् । त्यसमा अलिकति पनि तलमाथि हुँदैन । म उनीहरूको सुटिङ हेर्दा, व्यवस्थापकीय पक्षसमेत नियाल्थें । त्यो देख्दा हे भगवान् हाम्रो नेपाली चलचित्र उद्योगमा यस्तो परिवर्तन कहिले आउला भन्ने लाग्थ्यो । त्यसैले नेपाली र बलिउड चलचित्र उद्योगबीच धेरै फरक छ। तैपनि हामीले यति थोरै बजेट अनि निकै सानो बजारमा धेरै सुधार गरेका छौं, गुणस्तरमा धेरै सुधार ल्याएका छौं।

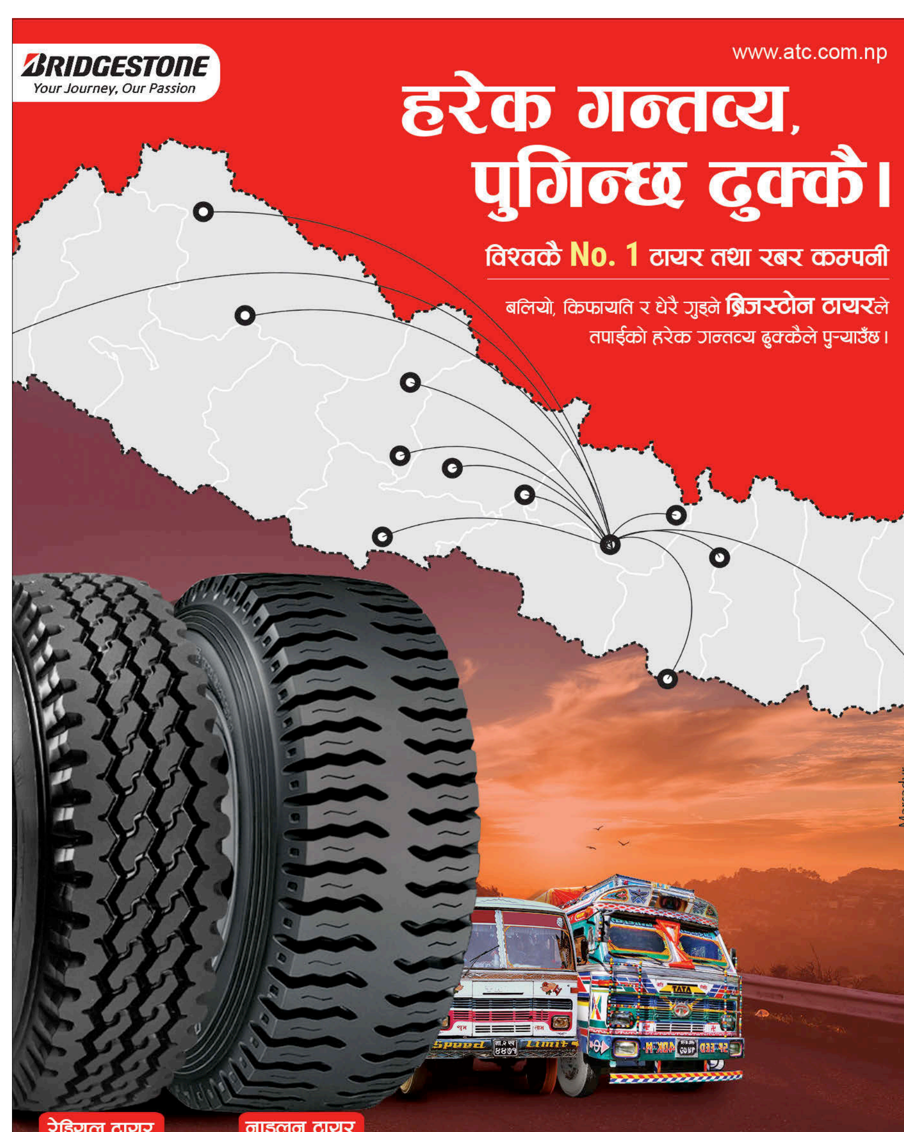
बलिउडबाट प्राप्त अनुभव नेपाली चलचित्रमा लागू गर्न कत्तिको सम्भव छ ?

एउटा कलाकारका नाताले मैले दिने भनेको १ सय १० प्रतिशत राम्रो गुणस्तर हो । म चलचित्र दक्षिणाको पहिलो दिनको सुटिङमा जसरी आत्तिएकी थिएँ, अहिले पनि भोलि सुटिङ भनेपछि त्यत्तिकै आत्तिन्छु। हरेक दिन नै मलाई मेरो सुटिङको पहिलो दिन हो जस्तो लाग्छ। आज मैले यो गर्नुपर्छ, यस्तो तयारी गर्नुपर्छ, यो मिलाउनुपर्छ, कसरी सेटमा जाने, कसरी राम्रो गर्ने भन्ने पहिले पनि थियो, आज पनि छ र भोलि पनि रहनेछ।

अब जीवनशैलीको पनि कुरा गरौं, तपाईं भारतमा बस्दा दैनिकजसो के गर्नुहुन्थ्यो ?

भारतमा मेरा साथीहरूको प्रोडक्सन हाउस छ। त्यहाँ चलचित्रसम्बन्धी काम हुन्छन् । त्यसमा उनीहरूले मलाई सल्लाहकार राखेका छन् । उनीहरूलाई म नेपाली

पृष्ठ ७ मा



दन्त चिकित्सामा अवसर

दन्तचिकित्सा अध्यापन भैरहेका कलेज तथा सिट संख्या

चितवन मेडिकल कलेज	४०
किष्ट मेडिकल कलेज	५०
युनिर्भसल कलेज अफ मेडिकल साइन्स	४०
पिपल्स डेन्टल कलेज	५०
बीपी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान धरान	५०
केयू स्कुल अफ मेडिकल साइन्स	५०
काठमाडौं मेडिकल कलेज	५०
नेपाल मेडिकल कलेज	५०
कलेज अफ मेडिकल साइन्स	४०
कान्तिपुर डेन्टल कलेज	५०
गण्डकी मेडीकल कलेज	२५
नोवेल मेडिकल कलेज	३५
	जम्मा : ५ सय ३०

नेपालमा दन्त चिकित्सा शिक्षाको इतिहास लामो छैन । २०५५ सालदेखि मात्र दन्तचिकित्सा स्नातक (बीडीएस) तहको अध्ययन-अध्यापन प्रारम्भ भएको हो । २० वर्षको यो अवधिमा नेपालमा करिब ५ हजार दन्तचिकित्सक उत्पादन भएको पाइन्छ । नेपाल मेडिकल काउन्सिलले यो वर्ष विभिन्न कलेजलाई ५ सय ३० विद्यार्थीलाई अध्यापन गराउने अनुमति प्रदान गरेको छ । कुनै पनि कलेजमा ५० जना भन्दा बढी विद्यार्थीले अध्ययन अनुमति पाउँदैनन् भने मागअनुसारको जनशक्ति अझै पूरा हुन नसकेको सम्बद्ध अधिकारीहरू बताउँछन् ।

सामान्य जनमानसमा मुख स्वास्थ्यप्रतिको चेतना वृद्धिसँगै दन्त चिकित्सकको अध्ययनमा रुचि बढ्दै गएको पाइन्छ । मुख खानेकुराको प्रवेशद्वार भएको हुँदा केही समस्या हुनासाथ मानिसहरू चिकित्सकलाई देखाउन पुगिहाल्छन् । त्यही भएर पनि सहरी क्षेत्रमा थुप्रै दन्त क्लिनिक खुल्न थालेका छन् । यसले पनि बीडीएसप्रति आकर्षण बढेको देखिन्छ । यसको आकर्षण मापन गर्ने एउटा गतिलो उदाहरण काठमाडौंमा खुलेका दन्त क्लिनिक तथा अस्पताल आदिलाई लिन सकिन्छ । काठमाडौं उपत्यकामा मात्र साना-ठूला गरी २ हजारभन्दा बढी दन्त क्लिनिक तथा अस्पताल छन् । १८ वर्षकै इतिहासमा यति धेरै प्रगति हुनु राम्रो फड्को भएको कान्तिपुर डेन्टल कलेजका कार्यकारी निर्देशक बुद्धिमान श्रेष्ठ बताउँछन् । 'मानिसहरू मुख स्वास्थ्यप्रति सजग हुन थालेका छन् ।' श्रेष्ठ भन्छन्, 'मानिसहरू जति सजग हुँदै गए त्यति नै दन्त चिकित्सकको महत्व एवं अवसर वृद्धि हुँदै जान्छ र ग्रामीण तहसम्म जनताले सेवाको सहज पहुँच पाउँछन् ।'

नेपाल मेडिकल काउन्सिलका रजिस्टार डा. दिलीप शर्मा नेपालमै बीडीएसको अध्ययन-अध्यापन प्रारम्भ भएपछि विदेश पढ्न जाने विद्यार्थीको संख्या कम भएको बताउँछन् । यसले नेपालबाट दन्त चिकित्सक पढ्ने विद्यार्थीबाट वार्षिक रूपमा बिदेसिने अर्बौं रुपैयाँ रोकिएको छ ।

नेपालमा कान्तिपुर तथा पिपल्स मेडिकल कलेज बीडीएस मात्र अध्यापन गराउँदै आएका कलेज हुन् । यसका साथै त्रिभुवन विश्वविद्यालय एवं काठमाडौं विश्व विद्यालयबाट सम्बन्धन पाएका केही अन्य मेडिकल कलेजले एमबीबीएसका साथै यो विषय अध्ययन-अध्यापन गराइरहेका छन् ।

यसलाई कम बिरामी, कम विद्यार्थी र कम प्रोफेसर रहेको क्षेत्रका रूपमा लिइन्थ्यो । अहिले बिस्तारै सम्भावना भएको विषयका रूपमा लिइन्छ । दन्तचिकित्सालयमा उपचार शुल्क कम हुने कारणले कलेजमा बिरामीको आकर्षण बढ्न नसकेको बताइँदै आएको छ । यद्यपि कलेज सञ्चालकहरू दन्त क्लिनिकको तुलनामा चिकित्सालयमा स्तरीय सेवा उपलब्ध हुने भएकाले शुल्क केही महँगो हुने बताउँछन् ।

विकृति पनि छ

अहिले काठमाडौं उपत्यकाभित्र २ हजार ५ सयभन्दा बढी दन्त उपचार केन्द्र सञ्चालनमा रहेको अनुमान छ, तीमध्ये झन्डै ५० प्रतिशत दन्त उपचार केन्द्र बिनादर्ता सञ्चालन भैरहेका छन् । यति ठूलो संख्यामा बिनाअनुमतिका दन्त उपचार केन्द्र सञ्चालन भैरहे पनि सरकारले त्यसको नियमन गर्ने निकायसमेत बनाउन सकेको छैन । सरकारले ल्याएको अस्पताल संचालन तथा मापदण्डसम्बन्धी निर्देशिकाले कुनै पनि विशिष्टीकृत सेवा दिने अस्पताल कम्तीमा १ सय बेडको हुनुपर्ने उल्लेख गरेको छ, तर धेरैले उक्त मापदण्ड पूरा गर्न सकेका छैनन् । त्यस्ता विशिष्टीकृत सेवाको मापदण्डमा ऐन अनुसार नभए विश्व स्वास्थ्य संगठनको मापदण्ड अनुसार नै हुने उल्लेख छ । त्यसमा दन्त सेवासम्बन्धी अस्पताल सञ्चालन गर्न न्यूनतम १५ चियरको व्यवस्था हुनुपर्छ, तर काठमाडौं उपत्यकाका कतिपय दन्त अस्पताल दुई-तीनवटा चियर मात्र राखेर सञ्चालनमा छन् ।

के-के पर्छन् दन्त सेवामा

- दाँत सफा गर्ने, झिक्ने, नक्कली दाँत राख्ने
- बाङ्गोटिङ्गो दाँत मिलाउने, स्थायी तथा अस्थायी दाँत हाल्ने
- गिजासम्बन्धी उपचार गर्ने
- त्यसका साथै मुखमा भएका सम्पूर्ण उपचार तथा परामर्श सेवा दन्त चिकित्सकबाट पाइन्छ ।

दाँतको उपचार कति महँगो ?

नेपालको उपचारशुल्क अन्तर्राष्ट्रिय बजारको तुलनामा सस्तो छ, तर नेपालीहरूको प्रतिव्यक्ति आयको तुलनामा भने यसको शुल्क केही महँगो देखिन्छ । युरोपियन मुलुकमा एउटा दाँत फिटिङ गर्दा कम्तीमा पनि ५० डलर पर्छ, तर नेपालमा करिब ५ सय रुपैयाँमा उक्त सेवा प्राप्त गर्न सकिन्छ । विश्व स्वास्थ्य सङ्गठनले मुखको रोगको उपचारलाई विश्वको चौथो महँगो उपचारमा राखेको छ । शरीरको प्रमुख द्वार मुख भएकाले मुख एवम् दाँतको रोग जटिल हुन्छ । अहिले सामान्य प्रकृतिको दन्त चिकित्सालय स्थापनाका लागि कम्तीमा १५ चेयर आवश्यक हुन्छ । एउटा चेयरका लागि करीब ५ लाख रुपैयाँ खर्चिनुपर्ने व्यवसायीहरू बताउँछन् ।

नयाँ र सुरक्षित शैक्षिक गन्तव्य न्युजिल्यान्ड

युवराज गौतम

पछिल्लो समय नयाँ शैक्षिक गन्तव्यका रूपमा चिनिएको न्युजिल्यान्ड नेपाली विद्यार्थीको प्राथमिकतामा पर्न थालेको छ । न्युजिल्यान्डको भौगोलिक अवस्था, वातावरण र मौसम नेपालसँग मिल्दोजुल्दो भएकाले नेपालीहरूले सहज शैक्षिक गन्तव्यका रूपमा लिन थालेका छन् । संसारकै सबैभन्दा न्यून भ्रष्टाचार हुने देशमा पर्ने न्युजिल्यान्ड नेपाली विद्यार्थीको संख्या रहे पनि शिक्षा भने अब्बल मानिन्छ । पछिल्ला वर्षहरूमा सुरक्षित र उज्वल भविष्य निर्माण गर्न नेपाली विद्यार्थीको क्रेज न्युजिल्यान्डतर्फ मोडिएको पाइन्छ ।

'क्लिन, क्लेभर एन्ड ग्रिन'को पहिचान पाएको यो देश अध्ययनका लागि बेलायत, क्यानाडा र अस्ट्रेलियासँग तुलना गरिन्छ । सन् २००२ बाट मात्र नेपाली विद्यार्थीले अनुमति पाएको यहाँ १० वटाभन्दा बढी विश्वविद्यालय छैनन् । करिब २० सरकारी र २ सयभन्दा बढी निजी स्तरका कलेजहरू सञ्चालित छन् । कलेजमा कोर्सहरू एक वर्षदेखि चार वर्षसम्मका छन् ।

उन्नत र व्यवहारिक शिक्षाका कारण विश्वभरका विद्यार्थीको आकर्षण न्युजिल्यान्डतिर देखिन थालेको बागबजारस्थित रोहिनी ओभरसिज एजुकेसन कन्सल्टेन्सीका प्रमुख कार्यकारी निर्देशक श्याम भण्डारीको बुझाइ छ । भण्डारी भन्छन्, 'विश्वव्यापी शिक्षा, अन्य देशभन्दा सस्तो साथै अपराध र भ्रष्टाचार पनि एकदमै न्यून भएकाले विद्यार्थीको आकर्षण देखिएको हो ।' अध्ययन सकेपछि क्षमता र योग्यताअनुसार रोजगारीको कुनै समस्या नपर्ने भण्डारी बताउँछन् ।

यद्यपि न्युजिल्यान्डको भिसा पाउन भने त्यति सहज छैन । अन्य देशको तुलनामा भिसा पाउन गाह्रो छ । विद्यार्थीको पृष्ठभूमि, व्यक्तिगत क्षमता, भाषामा दक्षतालगायतको अवस्था हेरेपछि भिसा स्वीकृति हुन्छ । पढाइ धेरैजसो प्रयोगात्मक हुने भएकाले मेहनत धेरै गर्नुपर्छ । नेपालबाट वार्षिक करिब ५ सय विद्यार्थी न्युजिल्यान्ड पुगिरहेका छन् ।

आवश्यक प्रक्रिया

सुरुमा आफूलो इच्छाएको कोर्स र कलेज छनौट गर्नुपर्छ । छनौट गरिएका कोर्स र कलेजअनुसार स्वीकृति मिलिहाल्छ भन्ने पनि छैन । विद्यार्थीको क्षमता र रुचि पहिलो प्राथमिकतामा पर्छ । भाषामा दख्खल र आर्थिक स्रोत बलियो भएको हुनुपर्छ । त्यसपछि कलेज भर्ना प्रक्रिया अघि बढाउनुपर्छ । सँगसँगै भिसाको प्रक्रिया अघि बढाउनुपर्छ ।

यसका लागि आयस्रोत, बैंक ब्यालेन्स, सम्पत्ति मूल्यांकनको प्रमाण तयार पार्नुपर्छ । सम्पत्ति १ करोडभन्दा बढी हुनुपर्छ । वार्षिक १० देखि १५ लाख परिवारको आयस्रोत हुनुपर्छ । बैंक ब्यालेन्स ३० देखि ४० लाख भएको हुनुपर्छ । सुरुमा एक वर्षको शुल्क बुझाउनैपर्छ तर भिसा आइसकेपछि मात्र शुल्क बुझाए हुन्छ । वार्षिक १३ लाखजति कलेजलाई शुल्क बुझाउनुपर्छ । एक वर्षको पहिल्यै बुझाइसेपछि टेन्सन हुँदैन । एक वर्षभित्रमा पार्ट टाइम गरेर अर्को एक वर्षका लागि विद्यार्थी आर्थिक आम्दानी गर्ने अवसर पाइसकेका हुन्छन् ।

प्रारम्भिक योग्यता

न्युजिल्यान्डका लागि एसईई वा कक्षा ११ र १२ को परीक्षामा सेकेन्ड डिभिजन अनिवार्य हुनुपर्छ अर्थात् ५० प्रतिशतभन्दा माथि अंक ल्याएको हुनुपर्छ । अंग्रेजी भाषा र आर्थिक व्यवस्था राम्रो हुनु आवश्यक छ । आइइएलटिएस, पिटिइ सिएइ, टोफलमध्ये कुनै एक भाषा परीक्षा उत्तीर्ण गरेको हुनुपर्छ । आइइएलटिएसमा ५ दशमलव ५ देखि ६ दशमलव ५ अंक अनिवार्य मानिएको छ ।

रोजाइका विषय

आफूले रोजेकै विषय पढ्न पाइन्छ भन्ने ग्यारेन्टी न्युजिल्यान्डमा छैन । आवेदन दिइसकेपछि कलेज वा विश्वविद्यालयले विद्यार्थीको सम्पूर्ण विवरण बुझ्ने प्रयास गर्छ । त्यसपछि विद्यार्थीको सबै पृष्ठभूमि अध्ययन गरिसकेपछि कोर्सको अफर गर्छ । नेपालबाट धेरैजसो विद्यार्थी होटल म्यानेजम्यान्ट, नर्सिङ, डेरी, फुट प्रोडक्सन, हस्पिटालिटी, टुरिज्म म्यानेजमेन्ट, भेटनेरी साइन्स, वाइन मेकिङ, विजिनेस स्टडी, इन्जिनियरिङ, एग्रिकल्चर विषय पढ्न जाने गरेका छन् ।

रोजगारीको अवस्था

न्युजिल्यान्डमा 'पार्ट टाइम जब' का लागि धेरै अवसर पाइन्छन् । रेस्टुराँ, डिर्पाटमेन्टल स्टोर, अस्पताल, निजी क्लिनिक, पसल, रेस्टुराँलगायतका क्षेत्रमा जागिर पाइन्छ । विद्यार्थीहरूले हप्ताको २० घण्टा काम गर्न पाउँछन् । बस्न र खान धेरै खर्च हुँदैन् । किनभने न्युजिल्यान्ड कृषिप्रदान मुलुक भएकाले खाद्य उत्पादन धेरै हुन्छ र सस्तो पर्छ । पोस्ट स्टडी वा वर्क भिसा पनि पाइन्छ ।

म कसैको पर्खाइमै छु ...

पृष्ठ ५ बाट

चलचित्रकी अभिनेत्री भन्ने थाहा छ । उनीहरू गुगलबाट मेरा बारेमा सबै कुरा जानकारी पाएपछि छक्क परेछन् । मैले अभिनय गरेको चलचित्र पनि हेरेछन्, अनि हाम्रो बजार अलि सानो भए पनि अनुभव भने धेरै भएको भनेर मलाई सम्मान गर्छन्, जसले गर्दा भारतमा भए पनि मैले सधैं नेपाली चलचित्रकै प्रतिनिधित्व गरें । उनीहरू जोसँग चिनाउँदा पनि ऊचाहिँ नेपालको सुपरस्टार हो, ऊ हाम्रो सल्लाहकार हो भनेर चिनाउँथे । उनीहरूको यस्तो सम्मान देखेर मलाई गर्व महसुस हुन्छ ।

एक समय नेपाली चलचित्रमा रजाइँ गर्नुभयो, त्यसपछि चटक्कै छाडेर जानुभयो । त्यहाँका सुरुका दिनहरू असहज भएनन् ?

म मानसिक रूपमा तयार भएरै भारत गएकी थिएँ । त्यतिबेला म इन्टेरियर डिजाइनिङ सिक्न मुम्बई पुगेकी थिएँ । त्यो मेरो रुचिको विषय थियो, तर विभिन्न कारणले त्यो विषय सिक्ने मौका मिलेन । अर्को कुरा मैले नेपाली चलचित्रमा यति धेरै काम गरिसकें, अब मैले ब्रेक लिनैपर्छ भन्ने लागेको थियो । जहिले पनि त्यही काम गर्दा एकरसता भैसकेको थियो । त्यतिबेला मलाई जति पनि प्रस्ताव आए सबैजसो चलचित्रका कथा उस्तै खालका थिए । अर्को कुरा, त्यतिबेला नेपाली चलचित्रको बजार पनि केही सुस्ताएको थियो । राम्रा चलचित्र बन्नै छाडिसकेको अवस्था थियो । जस्तो चलचित्र बनाए पनि हुन्छ भन्ने भैसकेको थियो । कुनै प्राविधिक परिवर्तन महसुस भैरहेको थिएन, चलचित्र क्षेत्रको स्थिति बिग्रिएर गैरहेको थियो । म नेपाली चलचित्र क्षेत्रलाई माया गर्ने मान्छे हुँ, म यसलाई फस्टाएको हेर्न चाहन्छु तर त्यतिबेला नेपाली चलचित्रमा आएको विकृति टुलुटुलु हेर्न सक्ने अवस्था नभएपछि म भारत हान्निएकी हुँ ।

भारत बस्दा तपाईंले नेपालको सबैभन्दा धेरै सम्झने कुरा के थियो ?

हरेक कुरा । यहाँका प्रत्येक गल्ली, यहाँको खानादेखि लिएर यहाँका राम्रा-नराम्रा सबै कुरा ।

पहिले जति सुन्दर देखिनुहुन्थ्यो अहिले पनि तपाईंको सुन्दरतामा कुनै कमी देखिँदैन । आफूलाई कसरी फिट राख्नुहुन्छ ?

त्यो त तपाईंहरूको नजरमा भर पर्ने कुरा हो । तैपनि यो सुन्दरता मलाई भगवान्ले नै वरदानमा दिनुभएको हो ।

नेपाली चलचित्रको सकारात्मक र नकारात्मक पक्ष केलाइदिनुहोस् न ?

अहिले नेपाल चलचित्र विकास बोर्ड छ, जसले गर्दा राम्रो काम हुने अपेक्षा गर्न सकिन्छ । चलचित्रको प्राविधिक पक्ष पनि राम्रो हुँदै गएको छ । यो सकारात्मक पक्ष हो । अब नकारात्मक पक्षचाहिँ के छ, त्यो मैले भनिहाल्न सक्ने अवस्था छैन । त्यसका लागि मैले यहाँ बसेर केही अनुभव लिनैपर्छ । अब म निरन्तर यतै रहन्छु, त्यसैले केही नकारात्मक पक्ष पाएँ भने भनुँला ।

भनेपछि, अब नेपालमै बस्ने योजना छ ?

अहिले म चलचित्र 'दाल भात तरकारी'का लागि नेपाल आएकी छु । यसबीच अरू थुप्रै चलचित्रबाट पनि अफर आइरहेको छ । अहिले गर्न लागेको चलचित्रमा राम्रोसँग काम गर्छु । अर्को कुरा अब मैले राम्रा चलचित्रमै काम गर्नुपर्छ भन्ने सोचेकी छु । अहिले मैले अभिनय गर्न लागेको चलचित्रमा मैले अभिनय नगरेको भए सायद मैले जीन्दगीभर पछुताउनु पर्थ्यो ।

दर्पणछायाँकी लभर गर्ल निरुता अहिले दाल भात तरकारीमा आमाको भूमिका निर्वाह गर्दै हुनुहुन्छ, यसबीच तपाईंमा के-कस्तो परिवर्तन आएको छ ?

उमेर एउटा नम्बर मात्र हो । आफूले त्यसलाई कसरी लिने भन्नेमा भर पर्छ । मैले दर्पणछायाँमा अभिनय गर्नुभन्दा पहिले नै अभिनेता दिलीप रायामाझीकी आमाको भूमिका निर्वाह गरिसकेकी थिएँ । त्यसपछि मात्र मैले दर्पणछायाँमा अभिनय गरेकी हुँ । त्यसमा आमाको मेरो भूमिका दर्शकहरूले रुचाउनुभएको थियो । मैले दर्पणछायाँमा कलेज पढ्ने केटीको भूमिकामा अभिनय गरें । त्यसमा मलाई दर्शकले रुचाउनु होला-नहोला भन्ने आशंका वा डर मनमा थियो, तर आजसम्मको मेगा हिट चलचित्र नै त्यही भयो । त्यसैले कलाकारले हरेक चरित्रमा अभिनय गर्नुपर्छ ।

पछिल्लो समय हास्य चलचित्र बढी बन्न थालेका छन्, अहिले तपाईं त्यस्तै प्रकृतिको चलचित्रमा अभिनय गर्दै हुनुहुन्छ, कस्तो लागिरहेको छ ?

एकदमै उत्साहित छु । किनभने मैले अहिलेसम्म हास्य चलचित्रमा अभिनय गरेकी छैन । दर्शकहरूले नै निरुता जहिले पनि सिरियस भूमिकामा देखिने अभिनेत्री हुन् भन्नुहुन्छ । त्यसैले अहिले हास्य चलचित्रमा अभिनय गर्न पाउँदा एकदमै उत्साहित छु ।

मुम्बई चलचित्र उद्योगबाट नेपाली चलचित्र उद्योगले सिक्नैपर्ने कुराचाहिँ के हो ?

नेपाली चलचित्र उद्योगले मात्र होइन, बलिउड चलचित्र उद्योगले पनि सिक्नुपर्ने कुरा धेरै छ । हामी यहाँ जसरी नेपाली चलचित्र क्षेत्रमा यो सुधार गर्नुपर्‍यो भन्छौं, त्यसैगरी उनीहरूले पनि हलिउड हेरेर हाम्रो यस्तो छ उनीहरूको कति राम्रो छ भन्छन् । त्यसैले उनीहरूले पनि सिकिरहेका छन् । यो सिक्ने-सिकाउने कुरा अथाह सागर हो । सिकेर कहिल्यै सकिँदैन ।

अहिलेसम्म अविवाहित हुनुहुन्छ, उमेर घर्कियो जस्तो लाग्दैन ?

म कसैको पर्खाइमै छु । कोही त आउला नि मेरो जीवनमा पनि । जुन दिन आउँछ त्यो दिन अवश्य भन्नेछु । अनि नआउन पनि सक्छ । फेरि मैले विवाह नगर्न खोजेकी पनि होइन, सम्भवतः मैले चाहेको मान्छे, मेरो जीवनमा आउने मान्छेको साइत नजुरेको होला ।

आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स

आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स कम्प्युटरद्वारा नियन्त्रित रोबोट वा मानिसको जस्तै इन्टेलिजेन्स तरिकाले सोच्ने सफ्टवेयर बनाउने विधि हो । आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स शब्दको पहिलो प्रयोग अमेरिकी वैज्ञानिक जाने म्याकार्थीले सन् १९५५ मा एउटा लेखमार्फत गरेका थिए ।

यसले विशेषतः मानिसको दिमागले कसरी सोच्छ ? कसरी समस्या हल गर्छ ? कसरी निर्णय लिन्छ ? कसरी काम गर्छ ? जस्ता विषयमा अध्ययन–अनुसन्धान गर्छ । यसको आरम्भ १९५० को दशकमै भएको थियो, तर यसको महत्वका बारेमा भने १९७० को दशकतिर मात्र थाहा भयो ।

सबैभन्दा पहिले जापानले आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्सको पहल गर्दै १९८१ मा फिफ्थ जेनरेसन नामको योजना सुरु गरेको थियो । मानिसमा प्राकृतिक रूपमै सोच्ने, सम्झने र सिक्ने क्षमता हुन्छ, ठीक त्यसैगरी एउटा यस्तो सिस्टम जुनचाहिँ आर्टिफिसियल तरिकाले सोच्ने, सम्झने र सिक्ने क्षमता राख्छ, त्यति मात्र नभएर प्रतिक्रिया दिन पनि मानिसभन्दा उत्कृष्ट र अब्बल हुन्छ भने त्यसलाई आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स भन्न सकिन्छ ।

हामी रोबोटलाई नै आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स भनेर बुझ्दछौं, जबकि रोबोट त एउटा सिस्टम मात्र हो जसमा आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स हालिएको हुन्छ । यथार्थमा कृत्रिम बुद्धिमत्ता (आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स) एउटा यस्तो ज्ञान हो, जसमा यस्तो सफ्टवेयरको विकास गरिएको हुन्छ, जसले मानिसको जस्तै वा मानिसभन्दा पनि राम्रो ढङ्गले प्रतिक्रिया दिन सकोस्, यसमा विभिन्न विषय समावेश हुन्छन्, जसमध्ये गणित, समाजशास्त्र, दर्शनका साथै विभिन्न भाषाको ज्ञान पर्छन् । सामान्यतयाः आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स दुई प्रकारका हुन्छन् ।

विक आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स

यसलाई आर्टिफिसियल नेरो इन्टेलिजेन्स पनि भनिन्छ । किनभने यसले एउटा स्पेसिफिक काम मात्र राम्रोसँग गर्न सक्छ । उदाहरणका लागि, तपाईंको कम्प्युटर चेस खेल्न सक्छ भने त्यो चेस खेल्न मात्र एक्सपर्ट हुन्छ, त्यसले अरू कुनै काम गर्न सक्दैन ।

स्ट्रङ आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्स

यो एउटा यस्तो सिस्टम हो जसमा मानिस वा मेसिन दुवैको दिमाग लगभग बराबर हुन्छ, अर्थात् जुन काम मानिसले गर्न सक्छ त्यो काम रोबोट वा मेसिनले पनि सजिलैसँग गर्न सक्छ । त्यसैले यसलाई आर्टिफिसियल वाइड इन्टेलिजेन्स पनि भनिन्छ ।

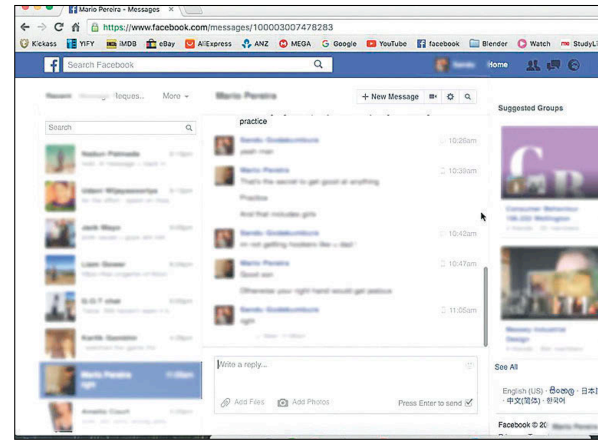
यी दुई प्रकारका अतिरिक्त कृत्रिम बुद्धिमत्तामा विलक्षणतासमेत समावेश हुन सक्छ, जसले गर्दा रोबोट वा मेसिनले मानिसले भन्दा पनि उत्कृष्ट ढंगले सोच्न, सम्झन तथा विचार व्यक्त गर्न सक्छ ।

एक्सपर्ट सिस्टम, गेम प्लेयिङ, स्पिच रिकग्निसन, नेचुरल ल्याङ्वेज, कम्प्युटर विजन, न्युरल नेटवर्क, रोबोटिक्स, कम्प्युटर साइन्स, वेदर फेरकास्ट तथा एभिएसन आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्सका मुख्य एप्लिकेसन हुन् ।

यसले मानव जीवनलाई सहज एवं सरल बनाइदिएको छ, जुन काम सयौं मानिस दिमाग लगाएर गर्छन्, तिनै काम मेसिनले केही सेकेन्डमै गर्न सक्छ । त्यसो त आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्सले हाम्रो काम गर्ने तरिकालाई सहज र सरल बनाइदिएको छ । यो हाम्रा लागि खतरासमेत साबित हुन सक्छ । अहिलेसम्म त आर्टिफिसियल इन्टेलिजेन्सयुक्त मेसिनहरू मानिसद्वारा तयार पारिएको प्रोग्रामिङबाट मात्र चलिरहेका छन्, तर जब कुनै मेसिनले आफ्नो निर्णय आफैं लिन थाल्नेछ तब हामी मानिसका लागि ठूलो प्रकोपको स्थिति सिर्जना हुन सक्छ । यसको अन्दाज हामी कैयौं रोबोटिक एवम् टेक्निकल चलचित्रबाट पनि लगाउन सक्छौं । त्यस्ता चलचित्रमा रोबोट वा मेसिनहरूले मानिसको निर्देशन मान्नुको साटो आफैं मनोमानी गर्न थाल्छन् । यो कुरा चलचित्रमा मात्र नभएर यथार्थमै नहोला भन्न सकिंदैन, त्यसैले प्रविधिको विकास जरुरी छ ।

सौगात नेपाल

फेक एकाउन्ट पत्ता लगाउन



फेसबुक म्यासेन्जरमार्फत आउने सबै म्यासेज सही नहुन सक्छन् । कसैले फेक एकाउन्टबाट म्यासेज पठाएको पनि हुन सक्छ । यही कुरालाई मनन गरी फेसबुकले एउटा नयाँ फिचरको परीक्षण गरिरहेको बताएको छ । यसबाट फेक एकाउन्ट पत्ता लगाउन एवं त्यसबाट सचेत हुन सकिन्छ ।

उक्त नयाँ फिचरको सहयोगले फेसबुकले नचिनिएको नयाँ नम्बरबाट आएको म्यासेज पहिचान गरी त्यसका बारेमा प्रयोगकर्तालाई जानकारी दिनेछ । यसबाट प्रयोगकर्ताले उक्त एकाउन्ट कहिले बनाइएको थियो ? कुन देशबाट प्रयोग भैरहेको छ ? उसले फेसबुक एकाउन्ट पनि चलाउँछ कि फोन नम्बर मात्र हो ? उसले प्रयोगकर्तालाई अन्य कुनै माध्यमबाट सम्पर्क गर्ने प्रयास गरेको थियो कि ? आफ्नो कुनै साथीसँग पनि ऊसाथी छ कि ? आदि जानकारी उपलब्ध गराउँछ । यसबाट फेक एकाउन्ट पत्ता लगाउन सहयोग पुग्ने दाबी फेसबुकको छ ।

जागिर खोज्नका लागि पाइला जब डटकम

प्रदेश नम्बर एकका प्रतिभाहरूलाई लक्षित गरी केही समय पहिले यो वेबसाइट प्रारम्भ गरिएको हो । विराटनगरको आइटी कम्पनी पाइला टेक्नोलोजिजले पाइला जब डटकम सुरु गरेको हो । कम्पनीहरूले आवश्यक भ्याकेन्सीको विवरण उपलब्ध गराएपछि यो साइटले अनलाइन, सोसयल मिडिया तथा अन्य मिडिया मार्फत विज्ञापन गरी उपयुक्त व्यक्ति जागिरका लागि पठाउने व्यवस्था मिलाएको छ । जनशक्ति व्यवस्थापनमा काम गर्ने उद्देश्यसहित सुरु भएको पाइला जबमा अहिले विभिन्न कम्पनीहरूको भ्याकेन्सी फेला पार्न सकिन्छ । अहिले गुणस्तरीय जनशक्तिको अभाव भैरहेको अवस्थामा पूर्वको बजारलाई लक्षित गरेर कम्पनीले यो सेवा प्रारम्भ गरेको हो । कुनै नयाँ व्यक्तिले आफूलाई उपयुक्त जागिरका लागि यसको उपयोग गर्न सक्छन् तथा कम्पनीहरूले पनि यहींबाट उपयुक्त जनशक्ति खोज्न सक्छन् । अनलाइनमार्फत जागिर खोज्नेहरूले यो साइटबाट आफ्नो बायोडाटासमेत पठाउन सक्छन् भने कम्पनीहरूले आवश्यक पदका लागि अनलाइनबाटै रजिष्ट्रर गरि सेवा लिन सक्छन ।

विश्वकै पहिलो फोल्डेबल स्मार्टफोन

चिनियाँ कम्पनी रोयल टेक्नोलोजीले फोल्ड गर्न मिल्ने फोन सार्वजनिक गरेको छ । रोयल टेक्नोलोजीले ल्याउने यो फोनको नाम 'फ्लेक्स पाई' राखिएको छ । यो स्मार्टफोन एउटा ट्याबलेटजस्तो आकार र डिजाइनको छ, जसलाई पूर्ण आकारमा अनफोल्ड गरेर हेर्दा ७ दशमलव ८ इन्चको डिस्प्ले प्रयोग गर्न सकिन्छ । यदि यो ट्याबलेटलाई फोल्ड गरेर प्रयोग गर्ने हो भने यसमा ४ इन्चको डिस्प्ले देख्न सकिन्छ । रोयल टेक्नोलोजीले यो फोनमा एमोलेड डिस्प्ले प्रयोग गरेको छ भने यसलाई फोल्ड गरेर समेत दुवैतर्फबाट प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो स्मार्टफोन एन्ड्रोइडमा आधारित कस्टम भर्सनमा सञ्चालन हुन्छ, जसलाई वाटर ओएस भनिएको छ । फोनमा तस्विरका लागि ड्यूल क्यामेरा छ, जसमा १६ प्लस २० मेगापिक्सेलको सेन्सर छ । यी क्यामेरालाई सेल्फी तथा भिडियोका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ । स्मार्टफोनमा क्वालकमको स्न्यापड्रागन ८१५० प्रोसेसर प्रयोग गरिएको छ भने यसमा ६ जीबी र्‍याम तथा १ सय २८ जीबी आन्तरिक स्टोरेज हुनेछ । आगामी डिसेम्बरसम्ममा अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा उपलब्ध हुने यो फोनको मूल्य करिब ९ हजार युआन भएको बताइएको छ । उता पाँचौं डेभलपर कन्फ्रेन्सका क्रममा सामसुङले पनि फोल्डेबल स्मार्टफोन सार्वजनिक गरेको छ । सामसुङ स्मार्टफोनको व्यवसायिक उत्पादन आगामी महिना नै प्रारम्भ हुनेछ ।

तीव्र गतिको नेकेड बाइक

इटालियन मोटरसाइकल निर्माता कम्पनी एमभी अगस्टाले सबैभन्दा तीव्र गतिको बाइक प्रदर्शन गरेर सबैलाई चकित तुल्याएको छ । कम्पनीले उक्त बाइक हावाको गतिभन्दा अढाई गुणा तीव्र रहेको जानकारी दिएको छ । एमभी अगस्टा ब्रुटाले १००० सेरी ओरो नामक उक्त बाइक ३०० युनिट मात्र निर्माण गरिने बताइएको छ । यो बाइकको सबै युनिट पहिले नै बिक्री भैसकेको समेत कम्पनीले जानकारी दिएको छ । त्यसैले कम्पनीले यो बाइकको मूल्यका सम्बन्धमा केही बताएको छैन । केही दिनपहिले सम्पन्न ईआईसीएमए–२०१८ मोटरसाइकल शोमा यो मोटरसाइकल प्रदर्शन गरिएको थियो ।

एमभी अगस्टाको यो बाइक नेकेड बाइक हो । यसमा ९९८ सीसीको इनलाइन ४ सिलिन्डर इन्जिन जडान गरिएको छ, जसले १३४५० आरपीएममा २०८ बीएचपीको पावर तथा ११५ एनएमको टर्क जेनरेट गर्छ । एमभी अगस्टा कम्पनीले यो बाइकमा इलेक्ट्रोनिक सेमी एक्टिभ टेक्निकमा आधारित कारमा जस्तै ट्राक्सन कन्ट्रोल सिष्टम समावेश गरेको छ । यसले सडकको विभिन्न परिस्थितिमा रेस बढाउन र ब्रेक लगाउन निकै मद्दत गर्छ । यो बाइकमा नयाँ ह्विली कन्ट्रोल सिस्टम जडान गरिएको छ । यो नयाँ प्रविधिले बाइक तीव्र गतिमा हुँदा वा ब्रेक लगाउँदा टायरमा झट्का लाग्न वा स्लिप हुनबाट जोगाउँछ । यो बाइक ३०२ किलोमिटर प्रतिघण्टाको स्पिडमा गुड्ने बताइएको छ ।

आउँदैछ मोड्युलर फोन

हिजोआज सबै कम्पनीले नयाँ–नयाँ उत्पादन बजारमा ल्याइरहेका हुन्छन् । हामी आफैंले पनि घरमा फोन, ल्यापटप, ट्याब्लेट आदि प्रयोग गर्छौं । यद्यपि यी सबै डिभाइसलाई एक भन्दा बढी काममा प्रयोगमा ल्याउन सकिदैन । त्यसैले हाल यस्ता प्रविधिलाई अपग्रेड गरी धेरै काम गर्ने मोड्युलर डिजाइनको विकास गर्ने काम भैरहेको छ । भविष्यमा प्रोजेक्ट एरा, पजल फोन तथा फोनक्राफ्टजस्ता मोड्युलर फोन बजारमा आउनेछन् ।

केवल एक प्रश्न

जन्ती जाँदाको सबैभन्दा रमाइलो क्षण के हो ?

म सानै हुँदा इलामको मलबासे भन्ने ठाउँमा जन्ती गएको थिएँ । त्यहाँ मेरो मामाको विवाह थियो । सिद्धीथुम्काबाट त्यहाँसम्म पुग्न करिब ५ घण्टा हिँड्नुपर्थ्यो, जसले गर्दा निकै भोक लागेको थियो । खेतको आलीमा हामी सबैजना टपरीमा भात लिँदै बस्यौं । त्यसपछि मासुको झोल हालिदिए । मासुको सबै झोल टपरीबाट चुहियो भने चोक्टा एउटा पनि थिएन । अन्तिममा भात मात्र खाएर रातभर नाचियो ।

श्रीदेव भट्टराई, अभिनेता

तीन वर्षअघि झापामा जन्ती जाँदा बेहुली पक्षका केटीहरूलाई जिस्क्याउँदा निकै मज्जा आएको थियो ।

कविर खड्का, मोडल

केहि समय अघि सर्लाहीको एउटा बिहेमा जन्ती गएको थिएँ । त्यहाँ साथीहरूलाई भ्यागुताको माला लगाइदिएर स्वागत गरेको देख्दा निकै हाँसिएको थियो ।

शिव परियार, गायक

२०६९ सालको कुरा हो साथी रोशन शर्माको विवाहमा सालीहरूले बेहुलाको जुत्ता लुकाइदिँदा बेहुला पक्षले पैसा दिने मानेनन् । अन्ततः बेहुलाले खाली खुट्टा फर्कनुपर्‍यो ।

खुमन अधिकारी, गायक

म ६-७ वर्षको थिएँ होला । एक जना काकाको विवाहमा जन्ती जाँदा टपरीमा दाल-भात, एक चम्चा घिउ अनि एक कोसा केरा दिइएको थियो । भोकको झोंकमा त्यो रित्याएको पत्तै भएन ।

राजनराज शिवाकोटी, गायक तथा संगीतकार

केहि समयअघि मात्र मामाको विवाहमा नाच्दा मेरो स्यान्डल नै च्यातियो । त्यसपछि मैले बेहुलाले मण्डपमा लगाउने जुत्ता लगाएर नाचें । त्यो पल मेरा लागि अविस्मरणीय छ ।

पूजन घिमिरे, मोडल

बसको छतमा चढ्ने, केटी पक्षकहाँ पुग्नासाथ हल्का भोजन गरेर आफ्नो ग्याङसँग घुम्न जाने र दुलही अन्माउने बेलामा टुप्लुक्क आइपुग्ने क्षणहरूसम्झँदा अहिले पनि आनन्द लाग्छ ।

सन्तोष खनाल, कलाकार

अहिले त जन्ती जाँदा त्यति उत्सुकता हुँदैन । बाल्यकालमा गाउँमै छँदा बेहुला पक्ष र बेहुली पक्षबीचमा लामो सेतो कपडा यता उता तान्ने र कसले जित्ने भन्ने हुन्थ्यो, जुन मलाई एकदमै रमाइलो लाग्थ्यो । त्यही तानातान गर्ने क्रममा एकपटक बेहुलीतर्फकाले जानाजान छाडिदिनुभयो कि नसकेर छाडिदिनुभयो थाहा भएन, तर हामी सबै हुत्तिएर कान्लामुनि खस्यौं । त्यतिबेला कसैलाई पनि ठूलो चोट त लागेन तर सबै हाँस्न थाले । हामीलाई भने कान्लामुनि झरेको पिडा भन्दा पनि आफूले जितेकोमा खुसी थियो ।

महेन्द्र गौतम, मोडल

अलि ठूली भएपछिको कुरा हो । एकजना दाइको विवाहमा चितवन जन्ती जाँदा कुर्ता सुरुवालसँग मिल्ने अग्लो हिल जुत्ता लगाएर गएकी थिएँ । हामी बसदेखि नै रमाइलो गर्दै नाच्दै गाउँदै गैरहेका थियौं । बेहुलीको घरमा पुगेको एकछिन पछि यताउता गर्ने क्रममा जुत्ताको हिल नै भाँचियो । त्यहाँ वरिपरि कतै जुत्ता मर्मत गराउने ठाउँ थिएन, त्यसपछि म लाजले भुतुक्क हुँदै गाडीमै बसिरहें ।

शोभिता सिंखडा, मोडल तथा लेखक

त्यस्तै ८-९ वर्ष हुँदाको कुरा हो । म पहाडबाट पहिलोपटक तराई जन्ती गएको थिएँ । बेहुलीको घर पुग्दा रात परीसकेको थियो । बिहान उठेर नित्य कर्म गर्ने क्रममा त्यहाँ ट्वाइलेट नभएर हो कि सबै जन्तीलाई पालो नआउने भएर हो, केटाकेटीहरू खेततिर जाओ भन्ने उर्दी पाइयो । खेतमा जाँदा जसरी भत्तेर खान लाइन बस्छन्, त्यसरी नै सबै लाज नमानी लाइन बसेर दिसा-पिसाब गरेको देख्दा लाजले मर्नु भयो । मचाहिँ गोप्य ठाउँको खोजीमा लागें तर केही सीप नलागेपछि मैले पनि लाइनमै बसेर आफ्नो काम फत्ते गरें ।

एकनारायण भण्डारी, गीतकार तथा संगीतकार

केही वर्ष पहिले निजगढबाट दक्षिणतर्फको एउटा गाउँमा साथीको विवाहमा जन्ती जाँदा रमाइलो घटना भएको थियो । हामी जन्ती बेहुलीको घरभन्दा अलिकति यताबाट साइपाटा लिएर गयौं तर बेहुलीको घरमा पुग्दा त्यहाँ विवाहको कुनै सुरसार देखिएन । सबै गाउँले हामीलाई देखेर छक्क परे । खास विवाह चाहिँ पर्सिपल्ट रहेछ हामीचाहिं एकदिन अघि नै पुगेछौं । त्यसपछि हामी त्यो साइपाटा जबर्जस्ती त्यहीं राखेर दुई रात परालमा सुती पर्सिपल्ट त्यहीँबाट जन्ती गयौं ।

शिवहरि पौडेल, हास्यकलाकार

चार वर्ष अघि विराटनगरको साथीको भाईको विवाहमा जन्ती गएको थिएँ । म काठमाडौंबाट विहान विराटनगर पुगेको थिएँ । बेहुलीतर्फको छिमेकमा अरू पनि विवाह रहेछ । भोक निकै लागेको हुँदा मैले सरासर गएर पहिले खाना खाएँ । त्यसपछि बेहुला-बेहुलीलाई भेट्छु भनेर जाँदा त अर्कैको विवाहमा पो पुगेको रहेछु ।

सविन श्रेष्ठ, अभिनेता

पाँच वर्षअघि साथीको विवाहमा जन्ती जाँदा मेरो ५० हजार रुपैयाँ नगद चोरी भएको थियो ।

धीरज राई, गायक

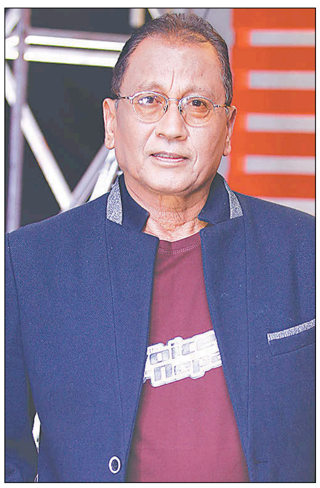
प्रस्तुति : महेश तिमल्सिना

संगीत

द भ्वाइस अफ नेपालको कोचका अनुभव

महेश तिमल्सिना

दीप श्रेष्ठ, कोच, द भ्वाइस अफ नेपाल



मलाई द भ्वाइसको अर्गानाइजरहरूले धेरै पटक आग्रह गर्नुभयो अनि परिवारले पनि यस्तो शोमा कोचका रूपमा गैदिए हुन्थ्यो भन्ने चाहना राखेपछि मैले उक्त प्रस्ताव स्वीकार गरे । द भ्वाइस अफ नेपालले नेदरल्यान्डबाट फ्रेन्चाइस पाएको हुनाले सबै कुरा त्यहाँकै फर्म्याटमा गर्नुपर्ने थियो, जसले गर्दा सुरुसुरुमा अलि असजिलो महसुस भयो । हामीले त्यो फर्म्याटलाई राम्रोसँग पछ्यायौं । त्यही असजिलो फर्म्याटलाई फलो गरेको हुनाले नै अहिले राम्रो भैरहेको छ । यतिबेला द भ्वाइस अफ नेपालको लाइभ अडिसन चलिरहेको छ, तर मलाई यो अवधिसम्म आइपुग्दा ब्लाइन्ड अडिसन नै असाध्यै राम्रो लागेको छ । अझ रमाइलो पक्ष के भने हामीलाई कहाँबाट कति र कस्ता ट्यालेन्ट आउँदैछन् भन्ने केही पनि थाहा थिएन । अनि अर्को कुरा हामीले नचिनेको-नदेखेको मानिसको स्वर मन पराएर बज गर्ने काम पनि मलाई निकै रमाइलो लाग्यो ।

प्रमोद खरेल, कोच, द भ्वाइस अफ नेपाल

सुरुमा यस्तो फ्रेन्चाइज गायन ट्यालेन्ट शो नेपाल भित्रिएको खबरले उत्साहित थिएँ । द भ्वाइस अफ नेपालको टिमले कोचका रूपमा सुरुमा मलाई नै छनौट गरेको थियो । यो रियालिटी सोका बारेमा नेपालीहरू अनभिज्ञ छन्, यसले कस्तो छाप छोड्ला, कस्ता ट्यालेन्ट आउलान् भन्ने समेत लागेको थियो । ब्लाइन्ड अडिसनमा निश्चित कोटा भएका कारणले मैले मन छुने केही आवाजलाई गुमाउनुसमेत पऱ्यो, जसलाई म अहिले पनि सम्झन्छु । ब्याटल राउन्डमा आफूले सिकाएका दुईमध्ये एक जनालाई छनौट गरेर अर्कोलाई बिदा गर्नुपर्ने थियो, जुन एउटा कोचका लागि एकदमै गाह्रो काम थियो । लाइभ शोमा पनि एक जना आफूले छानेर बाँकीलाई भोटिङका लागि पठाउनुपर्ने बाध्यता थियो । यसरी एक जनालाई मात्र छान्न पनि त्यत्तिकै चुनौती छ । विश्वका १ सय ९२ देशमा सफल यो फ्रेन्चाइज गायन ट्यालेन्ट शोले नेपालको संगीत क्षेत्रमा परिवर्तन ल्याउँछ भन्ने कुरामा म ढुक्क छु । यस्ता रियालिटी शोले नेपालका कुनाकाप्चामा लुकेर बसेका प्रतिभाहरूलाई बाहिर ल्याउँछ ।

सनुप पौडेल, कोच, द भ्वाइस अफ नेपाल

द भ्वाइस विश्वको १ सय ९२ देशमा सफल भैरहेको फ्रेन्चाइस गायन ट्यालेन्ट शो हो । यो शो मैले धेरै पहिलेदेखि हेरिरहेको थिएँ । मलाई यो एकदमै मन पर्ने शो हो । यद्यपि नेपालमा यस्तो प्रकारको शो भित्रिएला भन्ने मैले सोचेको थिइनँ । अझ भन्ने हो भने त द भ्वाइस अफ नेपालको कोचका रूपमा आफूलाई पाउँला भन्ने कल्पनासम्म गरेको थिइनँ । मैले यसलाई आफ्नो जीवनको एउटा महत्वपूर्ण टर्निङ प्वाइन्टका रूपमा लिएको छु । हामीले छनौट गरेका ट्यालेन्टहरू सबै एकदमै राम्रो हुनुहुन्थ्यो, तर बाध्यतावश विभिन्न कारणले उहाँहरूलाई हामीले आउट गर्दै जानुपरेको छ । द भ्वाइस अफ नेपालले अबको पुस्तालाई संगीतमा प्रोत्साहित गर्छ भन्नेमा म विश्वस्त छु । हामीले अहिलेसम्म संगीतलाई मनोरञ्जनका रूपमा मात्र लिने गरेका थियौं । यद्यपि अब यसले मानिसलाई गम्भीर हुनसमेत बाध्य बनाउँछ भन्नेमा म ढुक्क छु ।

अभया सुब्बा, कोच, द भ्वाइस अफ नेपाल

नेपालमा धेरै कलाकार छन् तैपनि मलाई नै द भ्वाइसको कोचका रूपमा छनौट गरिँदा निकै खुसी पनि लाग्यो, साथै नारीको सम्मान गरेजस्तो अनुभूति भयो । सुरुमा त मलाई अलि अप्ठेरोसमेत महसुस भएको थियो । घरी-घरी टेलिभिजनमा देखिरहने भएकाले कता-कता लाज पनि लाग्यो । मलाई ब्लाइन्ड अडिसनमा धेरै ट्यालेन्टहरू मन परे । त्यसो त मैले धेरै प्रतिभालाई आफ्नो टिममा ल्याउन निकै प्रयाससमेत गरें । सुरुमा त सबै ट्यालेन्ट मेरै टिममा आउँछन् भन्ने लागेको थियो, तर सोचेजस्तो हुँदो रहेनछ । मैले सुरु-सुरुमा अभयाले नौटंकी गर्छे भन्ने प्रतिक्रिया पनि सुनें, तर अहिले धेरैले माया गरेको अनुभूति गर्न थालेकी छु ।

म्युजिक अपडेट

ओपन फेस्टको रमाइलो

यो साता राजधानीका युवा-युवतीलाई अमेरिकी डिजे डिप्लोले रोमाञ्चक शैलीमा नचाए । अन्नपूर्ण होटलमा आयोजित टुबोर्ग ओपन फेस्टमा डिप्लोले अत्याधुनिक संगीतमार्फत नेपाली दर्शकलाई नचाएका हुन् । कार्यक्रममा नेपाली न्यापर लाउरे तथा दार्जीलिङका गायक विपुल क्षेत्री पनि आकर्षणको केन्द्रमा रहे । लाउरेले कन्सर्टको थालनी भव्य रूपमा गरे । विपुल क्षेत्री र उनको ब्यान्डले पनि दर्शक तताए । गायक नितेशजंग कुँवरसहित रोहित शाक्य र त्रिशाला गुरुङको प्रस्तुतिसमेत उत्कृष्ट रह्यो । विश्वव्यापी ट्याक टुबोर्ग स्टे ओपन छ महिनाअघि सार्वजनिक भएको थियो जसको नेपाली संस्करणको लिरिक्स भिडियो पाँच महिनाअघि सार्वजनिक गरिएको थियो । डिप्लो र मोको साथमा लाउरे र विपुलसहितको भिडियोमा भने दुई महिनाअघि जारी गरिएको थियो । काठमाडौंमा सम्पन्न टुबोर्ग ओपन फेस्टसँगै यो विश्वव्यापी अभियान सम्पन्न भएको छ ।

एकल गायनमा सुनाम

गायक अर्जुन सुनाम भोलि शनिबार जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरमा प्रस्तुत हुँदैछन् । सत्यावती कला केन्द्रको व्यवस्थापनमा उक्त कार्यक्रम हुन लागेको हो । एकल गायन कार्यक्रममा संगीता राना प्रधान, बीबी अनुरागी, रिमा गुरुङ होडा, शर्मिला गुरुङ, टिका पुन, जुनु रिजाल तथा चन्दा विश्वकर्मा अतिथि कलाकारका रूपमा प्रस्तुत हुनेछन् भने प्रेम अर्याल, सुनितामी परियार, प्रनिल तामाङ तथा पुष्पा बोहोराले गायक सुनामलाई गायनमा साथ दिनेछन् ।

पोखरा लोकतारा

त्रिवेणी संगीतालयले आयोजना गरेको दोस्रो संस्करणको पोखरा लोक तारा-२०७५ को उपाधि कास्कीका उमेश अधिकारीले जितेका छन् । प्रतियोगीतामा प्युठानका भीष्म तामाङ द्वितीय तथा स्याङ्जाकी बत्तीकुमारी थापा तृतीय भएका थिए भने दर्शकको रोजाइ तथा अनुशासन स्पस्र्धाको पुरस्कार बाग्लुङका दिपेन थापाले जिते । यो प्रतियोगिताको अडिसनमा १९ जिल्लाका ५५ जना प्रतिभा सहभागी ले भाग लिएका थिए ।

नेपथ्यको यात्रा

सांगीतिक समूह नेपथ्यले देशव्यापी कन्सर्टको थालनी गरेको छ । गत मंगलबार बिर्तामोडबाट प्रारम्भ भएको नेपथ्यको सांगीतिक यात्रा धरान, बुटवल हुँदै कैलालीको धनगढीमा पुगेर टुंगिनेछ । ब्यान्ड स्थापना भएको २५ वर्ष पुगेको अवसरमा तराईका चार सहरमा कन्सर्ट दिने क्रममा नेपथ्यले आज शुक्रबार धरान, मंसिर १० गते बुटवल तथा १३ गते धनगढीमा प्रस्तुति दिनेछ ।

विमोचन

बिना बर्दीका पुलिस

पत्रकार तथा गीतकार रमेशचन्द्र अधिकारीको शब्दमा तयार भएको 'बिना बर्दीका पुलिस' शीर्षकको गीतलाई संस्कृतिविद् सत्यमोहन जोशी तथा प्रहरी महानिरिक्षक सर्वेन्द्र खनालले संयुक्त रुपमा सार्वजनिक गरेका छन् । उक्त गीतमा भुपेन्द्र रायमाझीको संगीत तथा विजय नारायण मानन्धरको स्वर सुन्न सकिन्छ । समारोहमा गायक मानन्धरले उक्त गीत प्रत्यक्ष गाएका थिए ।

बेसहारा सार्वजनिक

एउटा गरिब परिवारको कथा समेटेर तयार पारिएको गीति कथा बेसहाराको म्युजिक भिडियोको लोकार्पण काठमाडौंमा सम्पन्न भएको छ । बालगायक सक्सेस पाण्डेको स्वरको उक्त गीतिकथामा झलक संगीतमको संगीत संयोजन, निर्देशन तथा कथा परिकल्पना छ । भिडियोमा नन्दा बस्याल, अभिनीत चौलागाईं, अर्जुन बीसी, नुमाकान्त पाण्डे, कृपा पाण्डे आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् ।

प्रमोदको नयाँ

गायक प्रमोद खरेलको नयाँ गीत 'तानिन् उनीले...' को म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएको छ । मुकुन्द पौडेलको शब्द तथा केशव पौडेलको संगीतको उक्त भिडियोको निर्देशन शान थापाले निर्देशन गरेका हुन् ।

योजनाको औंठी

गायिका योजना पुरीले आफ्नो नयाँ गीत 'औंठी खसेछ...' को म्युजिक भिडियो सार्वजनिक गरेकी छिन् । विशाल राईको शब्द तथा संगीतको उक्त गीत पूर्वेली लोकभाकामा आधारित छ । उक्त भिडियोको निर्देशन दीपक आचार्यले गरेका हुन् ।

कमलाको मोहनी

गीतकार दुर्गालाल श्रेष्ठको शब्द तथा न्हूछे बज्राचार्यको संगीत निर्देशनमा तयार भएको 'मोहनी लाएको' गीतको म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएको छ । उक्त गीतमा गायिका कमला श्रेष्ठको स्वर सुन्न सकिन्छ भने म्युजिक भिडियोको निर्देशन सञ्चारकर्मी तथा कलाकार सन्तोष खनालले निर्देशन गरेका हुन् ।

फिल्मी डायरी

नेपाल-अफ्रिका चलचित्र महोत्सव-२०१८

आगामी सोमबार अर्थात् मंसिर १० गते सातौं नेपाल-अफ्रिका चलचित्र महोत्सव-२०१८ प्रारम्भ हुने भएको छ । मंसिर १२ गतेसम्म काठमाडौंको कमलपोखरीस्थित रूसी सांस्कृतिक केन्द्रमा चल्ने महोत्सवमा विभिन्न विषयवस्तुमा आधारित ११ वटा चलचित्र प्रदर्शन गरिने महोत्सवकी आयोजक तथा निर्देशक डा. मन्जु मिश्रले जानकारी दिइन् । महोत्सवमा विदेशी चलचित्र निर्देशकहरूको समेत उपस्थित रहने बताइएको छ ।

ए मेरो हजुर-३ र यात्रा भिड्ने

अभिनेता अनमोल केसी अभिनीत ए मेरो हजुर-३ तथा सलिनमान बानियाँ अभिनीत चलचित्र यात्रा चैत २९ गते एकसाथ प्रदर्शनमा आउने भएका छन् । ए मेरो हजुर-३ को रिलिज डेट यसअघि नै फाइनल भएको थियो भने यात्राका निर्माता केशव भट्टराईले आफ्नो जन्मदिनको अवसर पारेर यात्राको प्रदर्शन मिति तय गरेका हुन् ।

न यता न उता प्रदर्शन हुने

मिराज रोश तथा विशारद् बस्नेत निर्देशित चलचित्र न यता न उताको प्रदर्शन मिति घोषणा गरिएको छ । वितरक तथा निर्माताबीच चलचित्रलाई माघ २५ मा ल्याउने सहमति भएको छ । हास्यकथामा आधारित यो चलचित्रमा ऋचा शर्मा, छुल्ठिम गुरुङ, मिराज रोश, समीर दीक्षित, बुद्धि तामाङ, रवीन्द्र झा, राजाराम पौडेल, कमलमणि नेपाल, नम्रता सापकोटा, सिल्पा जिरेल, लुनिभा तुलाधर, राजन खतिवडा, जयनन्द लामा आदिको महत्वपूर्ण भूमिका छ ।

दुर्घटनामा परे विपिन

अभिनेता विपिन कार्की दुर्घटनामा परेका छन् । मोटरसाइकलमा सवार कार्कीलाई कलंकीमा विपरित दिशाबाट आएको अर्को मोटरसाइकलले ठक्कर दिएपछि उनको दाहिने खुट्टामा चोट लागेको थियो । कार्कीको बल्खुस्थित बयोधा अस्पतालमा उपचार गरिएको थियो भने अहिले उनी घरमै आराम गरिरहेका छन् । जात्रैजात्राको सुटिङमा जाने क्रममा उनको मोटरसाइकललाई अर्को मोटरसाईकलले ठक्कर दिएको हो ।

सरोज खनालको एकेडेमी सुरु : अभिनयमा दक्ष युवा जनशक्ति उत्पादन गर्न माला आर्ट्स एकेडेमी सञ्चालनमा आएको छ । अभिनेता सरोज खनाल तथा उनको समूहले सञ्चालनमा ल्याएको यो एकेडेमीमा मंसिर १६ गतेदेखि अभिनयसम्बन्धी पढाइ सुरू हुनेछ । एकेडेमीकी अध्यक्ष चन्द्रमाला खनालले अभिनयको भोक मेटाउन आफूले यो एकेडेमीको सुरुवात गरेको बताइन् । चन्द्रमालाले भनिन्, 'कलाको कीराले टोकेपछि त्यसलाई छोड्न नसकिने रहेछ । त्यसकारण पनि हामी दिदीबहिनी मिलेर यो एकेडेमी सञ्चालनमा ल्याएका हौं ।'

माघ ४ मा पुग्यो दि कर्मा

मंसिर ७ गते प्रदर्शनमा आउने भनिएको चलचित्र दि कर्माको प्रदर्शन मिति सरेको छ । प्राविधिक कारण देखाउँदै निर्माण टिमले चलचित्रको नयाँ प्रदर्शन मिति माघ ४ गते भएको बताएको छ । जयराज रायद्वारा निर्मित यो चलचित्रको निर्देशन देवकुमार श्रेष्ठले गरेका हुन् । नेपाल र भारतको सीमा क्षेत्रमा हुने घटनामा आधारित दि कर्मा जय मिडिया म्यानेजमेन्टको ब्यानरमा तयार भएको हो ।

साइनो घोषणा

अभिनेता भुवन केसी तथा अभिनेत्री तृप्ति नाडकरको प्रमुख भूमिका रहेको सुपरहिट चलचित्र साइनोको नाम सापटी लिएर नेपालकी प्रथम नायिका भुवन चन्द थापाले नयाँ चलचित्र निर्माण गर्ने भएकी छिन् । यसै साता एक कार्यक्रम आयोजित गर्दै चलचित्र साइनोको घोषणा गरिएको हो । यो चलचत्रिको छायांकन आगामी सोमबार प्रारम्भ हुनेछ । साइनोमा सबैभन्दा अगाडि अभिनेत्री नीता ढुंगाना अनुबन्ध भएकी थिइन् भने यसमा अभिनेत्री मिरुना मगरको पनि प्रवेश भएको छ । दुई अभिनेत्रीसँग नव-नायक राजकुमारले रोमान्स गर्ने साइनोको निर्देशन रमेश थापाले गर्दैछन् ।

सम्हालिन्छ कहिले मन

सुदर्शन थापा नयाँ चलचित्रको निर्देशनमा सक्रिय भएका छन् । अमित कुमार बस्नेत र अजित कुमार थापाले निर्माण गर्न उक्त चलचित्रमा अभिनेत्री पूजा शर्मा तथा अभिनेता सोनम तोप्देन फाइनल भएका छन् । त्रिकोणात्मक प्रेमकथामा आधारित यो चलचित्रका लागि अर्का अभिनेताको खोजी भैरहेको निर्माण टिमले जनाएको छ ।

भूकम्पमाथि कथा ७२

लोकल सिनेमाले ६ वटा चलचित्रको घोषणा गरेको छ भने लोकल सिनेमाकै ब्यानरमा निर्मित पहिलो चलचित्र कथा ७२ को प्रदर्शनी मिति समेत तोकिएको छ । निर्देशक प्रवीण स्याङ्बोका अनुसार मंसिर २८ गतेदेखि देशैभर कथा ७२ प्रदर्शन हुनेछ । विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय चलचित्र महोत्सवका लागि छानिएको चलचित्र कथा ७२ को प्रिमियर आउँदो मंसिर २१ देखि सुरु हुने काठमाडौं अन्तराष्ट्रिय पर्वतीय चलचित्र महोत्सव (किम्फ) मा गरिने बताइएको छ ।

प्रदीपकी जोडी साम्राज्ञी

लामो समयको चर्चापछि अन्ततः निर्देशक हेमराज बीसीको नयाँ चलचित्रमा अभिनेता प्रदीप खड्का तथा अभिनेत्री साम्राज्ञी आरएल शाहको जोडी बाँधिने पक्का भएको छ । अभिनेत्री शाहले करिब १५ लाख रुपैयाँ पारिश्रमिकमा उक्त चलचित्र साइन गरेकी हुन् । नाम नखुलाइएको यो चलचित्रमा यसअघि प्रदीप खड्का महंगो पारिश्रमिकमा अनुबन्ध भएका थिए ।

सानो पर्दा

सोमबार ग्रान्ड फिनाले

हिमालय टेलिभिजनबाट प्रत्येक सोमबार राति ८ बजे प्रसारण भैरहेको रियालिटी शो 'हिमालय रोडिज सिजन-२' अन्तिम चरणमा पुगेको छ । शोको ग्रान्ड फिनाले मंसिर १० गते सोमबार प्रसारण हुँदैछ, जसमा प्रिविर घले, तेजस्वी बस्नेत तथा आयुष श्रेष्ठबीच कडा प्रतिस्पर्धा हुने निश्चित छ । १३ जना युवा-युवती सहभागी यो प्रतियोगिता १८ औं श्रृंखलामा पुगेर टुंगिन लागेको हो । विजेताले नगद २० लाख रुपैयाँ प्राप्त गर्ने यो प्रतियोगिताका १७ वटा श्रृंखला प्रसारण भैसकेका छन् । यो प्रतियोगितामा रेमनदास श्रेष्ठ, दिया मास्के तथा आशिष राना लाउरे निर्णायक छन् भने यसको निर्देशन अमनप्रताप अधिकारीले गरेका हुन् । दोस्रो सिजनको हिमालय रोडिजको छायांकन शुक्लाफाँटा राष्ट्रिय निकुञ्ज, बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्जसहित महेन्द्रनगर, टीकापुर, चिसापानी, नेपालगञ्ज, कोहलपुर तथा काठमाडौंमा गरिएको थियो ।

लिटिल च्याम्पमा प्रितम

चर्चित भारतीय टेलिभिजन रियालिटी शो 'सारेगमप लिटिल च्याम्प'मा डिजिटल अडिसन पास गरी अर्को अडिसनमा सहभागी हुन इटहरीका बाल गायक प्रितम आचार्य भारततर्फ प्रस्थान गरेका छन् । निषाद संगीत विद्यालय इटहरीमा एक कार्यक्रम गरी आचार्यलाई शुभकामनाका साथ बिदाइ गरिएको थियो । इटहरीकै विश्व आदर्श स्कुलमा कक्षा ६ मा अध्यानरत प्रितम ११ वर्षका छन् ।

प्रितमका गीत तथा कभर गीतहरु युटुबमा प्रसस्तै उपलब्ध छन् । इटहरी-५ का प्रितम संगीत तथा अध्ययनलाई सँगै अघि बढाइ रहेका छन् । आधुनिक तथा शास्त्रीय दुवै किसिमका संगीतमा कलात्मक आवाज दिने प्रितमको सुमधुर स्वरले जोसुकैलाई भावुक तुल्याउन सक्छ । संगीत गुरु भुपेन्द्र राईले केही समय अघिदेखि उनलाई निरन्तर अभ्यास गराइरहेका छन् ।

पोस्टर/ट्रेलर

सुश्री सम्पतिको पोस्टर

चलचित्र सुश्री सम्पत्तिको पोस्टर सार्वजनिक भएको छ । मंसिर २८ गते प्रदर्शनमा आउने यो चलचित्रको पोस्टरमा सारा श्रीपाली, सलोन बस्नेत तथा विनोद न्यौपाने देखिएका छन् ।

गरुड पुराणको पोस्टर

सुवास कोइराला निर्देशित चलचित्र गरुड पुराणको पोस्टर सार्वजनिक भएको छ । माघ ४ गते प्रदर्शनमा आउने चलचित्रको फस्टलुक पोस्टरमा अभिनेता नाजिर हुसेनलाई फरक अवतारमा देखाइएको छ ।

दाइलाई कुरा लाइदिनी

मनोज गजुरेलको डेब्यु चलचित्र सयकडा दशको पहिलो गीत दाइलाई कुरा लाइदिनी सार्वजनिक भएको छ । उक्त भिडियोमा अमृत ढुंगाना, करुणा श्रेष्ठ, उत्सव न्यौपाने, अमित पोखरेल, सोनिया राई, रवि डंगोल देखिएका छन् ।

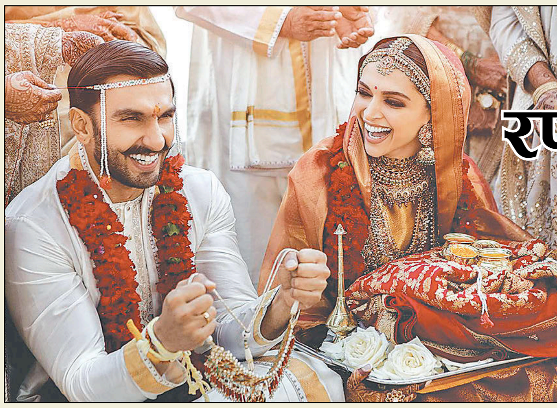
घनचक्करको गीत

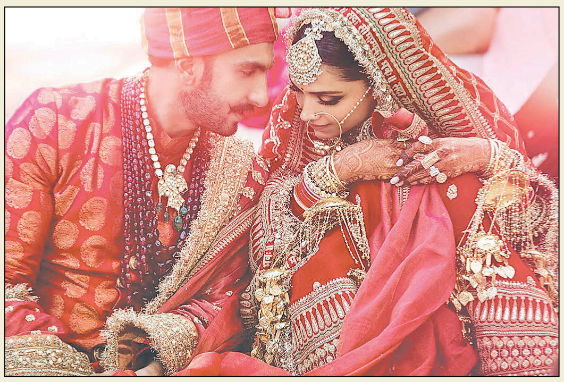
सौगात मल्ल तथा सलोन बस्नेत अभिनीत घनचक्करको गीत इन्टरनेटमार्फत सार्वजनिक भएको छ । हिरो बोलको उक्त गीतमा यी दुई अभिनेता नव-अभिनेत्री कश्मिरा लामाका लागि एकअर्कासँग लडिरहेका देखिन्छन् ।

यस्ती छिन् साइँली

हेमन्त रानाको स्वरको चर्चित गीत साइँलीको शीर्षक सापटी लिएर निर्माण भएको चलचित्र साइँलीको पोस्टर सार्वजनिक भएको छ । वैदेशिक रोजगारीको कथामा आधारित उक्त पोस्टरमा अभिनेत्री मेनुका प्रधान मात्र देखिएकी छिन् ।

बलिउड





दीपिकाको सिउँदोमा रणवीरको सिन्दूर

रणवीर सिंह र दीपिका पादुकोणले झन्डै ६ वर्ष लामो प्रेम सम्बन्धपछि आधिकारिक रूपमा घरजम गरेका छन् । अघिल्लो बुधवार इटली पुगेर उनीहरूले विवाह गरे, तर विवाहका तस्बिर भने बिहीवार राति मात्र सार्वजनिक भए । जब यो जोडीले आ-आफ्नो सामाजिक सञ्जालबाट आफ्ना निकै हँसिला मुद्राका तस्बिर सार्वजनिक गरे, उनीहरूका प्रशंसक एवं मिडियामा भाइरलसमेत भए । दीपिका र रणवीरले बुधवार बिहान ७ बजे कोंकणी विधिविधानअनुसार लगनगाँठो कसेका हुन् । जब रणवीरले दीपिकाको निधारमा सिन्दूर लगाईदिए, दीपिका हर्षले रणवीरलाई हेरेको हेरै भइन् । रणवीरले खुसीका आँसु बगाए, अनि, दीपिकाको निधारमा चुम्बन गरे । उक्त चुम्बनपछि दीपिका लाजले भुतुक्कै भइन् र आफ्नो अनुहारलाई साइड लगाइन् ।

इनसाइड स्टोरी

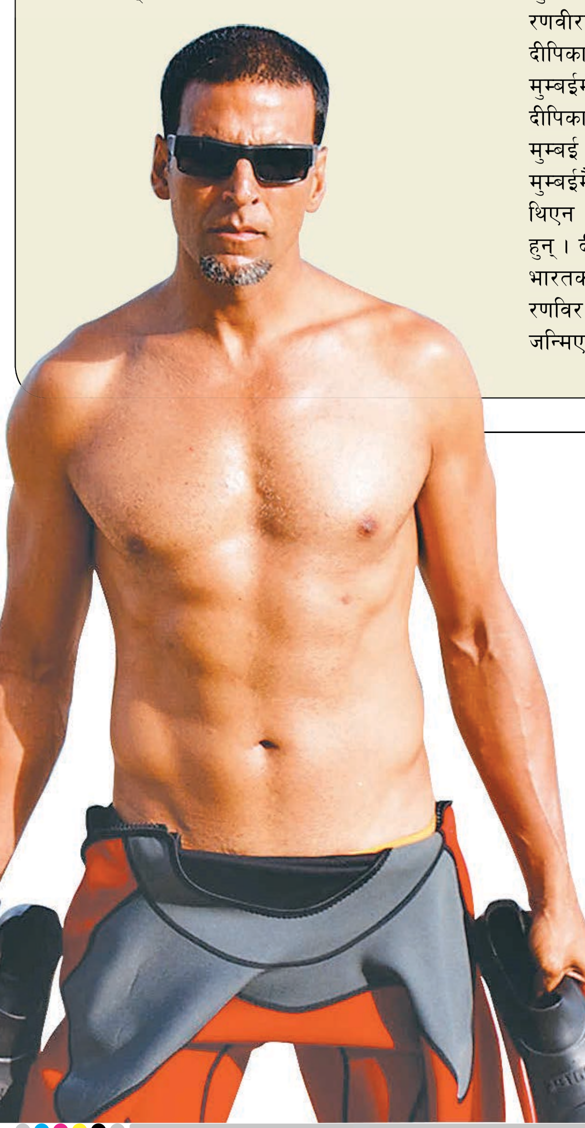
- १४ नोभेम्बरकै दिन पहिलो पटक दीपिका र रणवीर एकसाथ चलचित्र रामलीलामा देखिएका हुन् । यही चलचित्रको प्रदर्शनको वार्षिकीको अवसर पारेर उनीहरूले विवाह गरेका हुन् ।
- रणवीर कपुरसँग ब्रेकअप भएपछि दीपिकाले सामान्य अवस्थामा फर्कन ठूलै मूल्य चुकाइन् अर्थात् डिप्रेसनमा परिन् । विभिन्न आरोह-अवरोहबाट पार लाग्न दीपिकाले प्रशस्तै संघर्ष गर्नुपर्‍यो । दीपिकालाई डिप्रेसन भएको कुरा रणवीरले जब टिभी हेरेर थाहा पाए, उनले टिभी हेर्दाहेर्दै आँखाबाट आँसु झारेका थिए ।
- लामो समय डेटमा रहे पनि यो जोडीले आफूहरूबीचको सम्बन्धलाई गज्जबले लुकाए । यी दुईको प्रेम खोज्न भारतीय मिडियालाई खुबै सकस भयो । अन्ततः रणवीरले हिन्दुस्तान टाइम्ससँग कुराकानी गर्दै आफूहरू डेटमा रहेको खुलासा गरिदिए ।
- जुलाई ६, रणवीर सिंहको जन्मदिन हो । रणवीरको यही जन्मदिनको अवसरमा दीपिका र रणवीरको भेट भएको थियो, मुम्बईमा । दुवैका आँखा जुधे । उत्साही दीपिकाले हतारिँदै सोधिन् 'ए, तिमी मुम्बई शिफ्ट भयौ ? दीपिकालाई रणवीर मुम्बईमै बस्छन् भन्ने कुरासमेत थाहा थिएन । उनलाई लाग्थ्यो, रणवीर दिल्लीका हुन् । दीपिका ५ जनवरी १९८६ मा भारतको बेङलोरमा जन्मिएकी हुन् भने रणविर ६ जुलाई १९८५ मा मुम्बईमा जन्मिएका हुन् ।

करिश्मा शर्माको हट अवतार

अभिनेत्री करिश्मा शर्मा सोसल मिडियामा निकै लोकप्रिय छिन् । आकर्षक शारीरिक बनावटका कारण सोसल मिडियामा उनको चर्चा बाक्लै हुन्छ । पछिल्लो पटक करिश्माको हट तस्बिर सार्वजनिक भएको छ, जुन यतिबेला भाइरलसमेत भैरहेको छ । करिश्माले ती तस्बिर आफ्नो इन्स्टाग्राम एकाउन्टमार्फत सार्वजनिक गरेकी हुन् । तस्बिर भाइरल भएसँगै त्यसमा विभिन्न टीका-टिप्पणी पनि भैरहेको छ । कतिपयले उनको सुन्दरता एवं शारीरिक बनावटको प्रशंसा गरेका छन् भने कतिपयले चाहिँ यो उनको चर्चामा आउने मेसो मात्र भएको बताएका छन् ।

फिटनेस रहस्य

फिट एन्ड फाइन हुने उपाय


अक्षय कुमार, अभिनेता

उमेर बढेर के भो त ? अक्षय कुमार जस्ता थिए अझै उस्तै छन् । उत्तिकै जवान तन्दुरुस्त अनि फुर्तिला छन्, तर यो कुरालाई सामान्य ढंगबाट नलिनुहोस् अक्षयको फिटनेस रहस्य र दिनचर्या थाहा पाउनुभयो भने अचम्म मान्नुहुनेछ ।

- अक्षय राति अबेरसम्म बसेर कहिल्यै निद्रा डिस्टर्ब गर्दैनन् । उनी बिहानको मिर्मिरे घामसँगै ओछ्यान छोड्छन् ।
- अक्षय साँझ साढे ७ बजेसम्म खाना खाइसक्छन् भने ९ बजेसम्म ओछ्यान पुगिहाल्छन् ।
- लेट नाइट पार्टीमा सहभागी हुने, मध्यरातसम्म बस्ने, हो-हल्ला गर्ने उनको चलन छैन ।
- अक्षय आफ्नो बडीलाई फिट राख्न अरू कलाकारजस्तो जिम धाउँदैनन् । उनि किक बक्सिङ र श्याडो बक्सिङको अभ्यासका साथै नियमित योग गर्छन् ।
- अक्षय बास्केटबल खेल्न र ट्रेकिङ जान औधी रुचाउँछन् ।
- नियमित व्यायाम र सन्तुलित तथा स्वस्थ्य खानपानमा कहिल्यै सम्झौता गर्दैनन् ।
- अक्षय हरेक बिहान नियमित एक घण्टा पौडी खेल्छन् र मार्सल आर्टको अभ्यास गर्छन् । यसका साथै उनी योग तथा स्ट्रेचिङ एक्सरसाइज गर्छन् ।
- अक्षय कुमार मद्यपान तथा धूम्रपान गर्दैनन् । उनी चिया, कफी पनि सेवन गर्दैनन ।
- अक्षय सधैं घरमै तयार पारिएका खानेकुरा खान्छन् भने कहिल्यै डाइटिङ गर्दैनन् ।
- बिहान नास्तामा एक गिलास दूध र परौठा अक्षयको फेबरेट हो । उनी कहिलेकाहीं अण्डा, जुस अथवा मिल्कसेकसमेत खान्छन् ।
- दिउँसो नास्ताका रूपमा फल, ड्राइ फुड्स तथा मिक्स भेज खान्छन् ।
- उनको रातिको खानामा रोटी, दाल, सब्जी, दही अथवा उसिनेको चिकेन हुन्छ ।

मुडी अभिनेता

रामजी ज्ञवाली

झन्डै चार वर्षअघिको कुरा हो, बुटवलको खस्यौली एफएममा एउटा रात्रिकालीन कार्यक्रम प्रसारण हुन्थ्यो । एफएमले बिहानैदेखि 'अभिनेता आर्यन सिग्देलसँग रमाइलो गफगाफ हुँदैछ, तपाईं पनि कुराकानी गर्न चाहनुहुन्छ भने फोन गर्न सक्नुहुनेछ' भन्ने प्रचार सामग्री प्रसारण गरिरहेको थियो । आर्यनलाई पूर्वजानकारी गराएर नै उक्त कार्यक्रम प्रसारण हुन लागेको थियो । कार्यक्रम प्रारम्भ हुनुभन्दा केही घण्टाअघि पनि रेडियो जक्कीले आर्यनसँग सम्पर्क गरेर कार्यक्रमका लागि तयार हुन आग्रह गरिसकेका थिए । राति ९ बजेदेखि कार्यक्रम प्रसारण हुने तयारी भैरहेका बेला करिब ८:५० बजे आर्यनसँग पुनः एकपटक सम्पर्क भयो । त्यसअघि कार्यक्रममा सहभागिता जनाउने बताइरहेका आर्यनले कार्यक्रम प्रारम्भ हुनुभन्दा १० मिनेटअघि मात्र– भोलि कोरिया जाने दिन रहेछ, निकै व्यस्त भइयो, सरी भन्दै फोन काटे । अब भएन फसाद ? ती आरजेले तुरुन्तै स्टेसन म्यानेजरलाई फोन गरेर सबै कुरा बताएपछि कार्यक्रम अर्कै हिसाबले प्रसारण भयो । कार्यक्रममा फोन गर्ने श्रोताले धेरै गुनासो गरे तर टेलिफोनमा आएको गडबडीका कारण अभिनेता आर्यन सिग्देलसँग सम्पर्क हुन नसकेको भनेर माफी मागियो ।

वास्तवमा अभिनेता आर्यन सिग्देल बिन्दास स्वभावका अभिनेता हुन् । सोझै भन्नुपर्दा उनी मनमौजी स्वभावका छन् । उनलाई जे मन लाग्छ त्यही गर्छन्, जहाँ जान मन लाग्छ त्यहीँ जान्छन्, जे खान मन लाग्छ त्यही खान्छन् । 'खुरु-खुरु आफ्नो काम गऱ्यो, त्यसपछि आफ्नो प्राइभेट लाइफ' उनले भन्ने वाक्य यही हो ।

केही समयअघि साप्ताहिकसँगको अन्तर्वार्तामा एकलकाँटे जीवनका बारेमा आर्यनले भनेका थिए- 'जिन्दगी आफ्नै हिसाबले चलाउने हो नि !' बुटवलको एफएमसँग आर्यनले जसरी व्यवहार गरे, त्यस्तो व्यवहार अन्य ठाउँमा पनि गरेको गुनासो त्यसअघि पनि नआएका होइनन्, तर उनी सामान्य तर्क गरेर पन्छिने प्रयास गर्छन् ।

अर्को रमाइलो प्रसंग पनि छ । अभिनेत्री रेखा थापासँग सामान्य मनमुटावकै कारण झन्डै सात वर्ष आर्यन र रेखाको बोलचाल नै भएन । जबकि आर्यनले अभिनेत्री थापाकै चलचित्र किस्मतबाट डेब्यु गरेका थिए । रेखाकै कारण यो क्षेत्रमा आएका नाताले पनि उनले इगो नलिएको भए के हुन्थ्यो ? उनले त्यो पनि सोचेनन् । अन्त्यमा रेखाले नै आर्यनसँगको रिसइबीको अन्त्य गरिन् ।

अधिकांश लभस्टोरी चलचित्रमा देखिने आर्यनको व्यक्तिगत स्वभाव भने अचम्मको छ । थानकोटमा आफ्नै घर भए पनि उनी काठमाडौं सहरको मध्यभागमा फ्ल्याट लिएर बसेका छन् । अर्काको चलचित्रमा काम गरेर सफलता हात पारेका आर्यनले दुई वर्षअघि आफ्नो ब्यानरभन्दा बाहिरको चलचित्रमा काम नगर्ने उद्घोष गरे । किन ? उनले कारण त खुलाएनन्, तर अरू ब्यानरमा काम नै नगर्ने ढिपी कसे । सोही कारण रेखा थापाले निर्माण गरेको चलचित्र रुद्रप्रियामा समेत उनले आफ्नो ब्यानरको नाम जोडेर मात्र काम गरे । पछिल्लोपटक आर्यनले फेरि अर्को बाहिरी ब्यानरको चलचित्रमा साइन गरेका छन् । उनले नाई नभन्नू ल सिरिजका निर्माता तथा निर्देशक विकाशराज आचार्यले निर्माण गर्न लागेको नयाँ चलचित्र 'हजार जुनी सम्म' को मुख्य भुमिकाका लागि १३ लाख पारिश्रमिक लिएर काम गर्ने पक्का गरेका छन् । यो चलचित्र चाँडै छायाँकन हुँदैछ । आर्यनले आफ्नो जिद्दी स्वभावका कारण धेरै राम्रा ब्यानरका चलचित्र फुत्किएका छन् भने तिनै चलचित्रबाट इन्ट्रि मारेर कतिपयले ठूलै नाम र दामसमेत कमाएका छन् । अब कुरा गरौं, केही महिनाअघिको । उनले आफै निर्माण गरेको चलचित्र कायरा प्रदर्शनको मुखमा अझ अचम्मको काम गरे । आफ्नो फेसबुकमा भएका ५ हजार साथीलाई एकैपटक अनफ्रेन्ड गरेर चलचित्र प्रदर्शनका बेला आर्यनले विभिन्न टीका-टिप्पणीलाई आफैंले निम्तो दिए । अन्ततः उनले फेरि आफ्नो फेसबुकमा साथीहरू थप्दै गए । फेरि अर्को कुरा पनि थपिहालौं न ! केही महिना अघिसम्म उनको नम्बरमा सेभ भएका फोनबाट कल गर्दा मात्रै फोन उठ्थ्यो, अरु नम्बरबाट कल गर्दा नेटवर्क लाग्दैन थियो । यस्तो हुँदा धेरै महत्वपुर्ण कामका लागि पनि कसको नम्बर सेभ छ भन्दै साथी खोज्नुपर्थ्यो धेरैलाई । यो नजिकैका साथीहरुले पनि धेरै गुनासो गरेपछि उनले आफ्नो फोनमा जसले कल गर्दा पनि सहजै लाग्ने बनाए । नजिकका साथी होस् या टाढाको ! कुरो मिल्यो भने घण्टौं गफिदिइन्छन्, मन मिलेन हातसमेत नमिलाएर छुट्टिन्छन्, उनी ।

यस्ता कुरा गरिसाध्य छैन, आर्यनको । व्यक्तिगत जीवनमा आर्यनले जे गरुन्, तर एउटा कलाकारका रूपमा सामान्य त्रुटि पनि गसिब बन्छ भन्ने कुरा ख्याल गरिदिए हुन्थ्यो ।

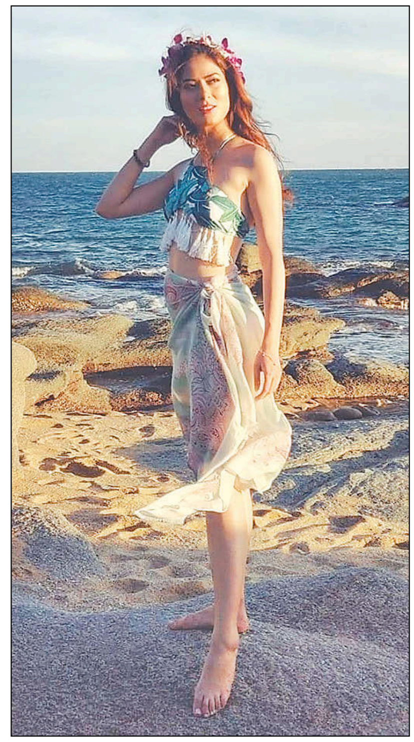
तस्बिर : महेश प्रधान

● आर्यन सिग्देल, अभिनेता

तस्बिर : महेश प्रधान

सम्भावना देखाउँदै श्रृंखला

कृष्ण भट्टराई



गत कात्तिक २३ गते शुक्रबार मिस वर्ल्ड- २०१८ मा सहभागिता जनाउन चीनतर्फ उड्ने क्रममा श्रृंखलाले त्रिभुवन विमानस्थलबाटै नेपाली झन्डा फहराउँदै एउटा आकर्षक तस्बिर पोस्ट गरिन् । तस्बिरसँगै उनले लेखेकी छिन्– नेपाल, म तिमीलाई गौरवान्वित बनाउनेछु, यो मेरो वाचा भयो अर्थात् नेपाल, आई विल डू यू प्राउड, प्रमिस । स्टाटससँगै श्रृंखलाले आफ्नो मिस वर्ल्डको यात्रा प्रारम्भ भएको जानकारीसमेत गराएकी छिन् ।

'नेपालको प्रतिनिधित्व हुने महत्वपूर्ण प्रतियोगिताको तयारी थालिसकेकी छु । त्यसका लागि रिसर्च गर्दैछु । ब्युटी विद पर्पसका लागि भूकम्पपछिको पुनर्निर्माणलाई मुख्य विषय बनाएकी छु ।' मिस नेपाल वर्ल्ड-२०१८ को उपाधि जितेको केही समयपछि साप्ताहिकसँगको अन्तर्वार्तामा श्रृंखला खतिवडाले भनेकी थिइन्– 'मिस वर्ल्डमा यसअघि पनि हामीले ब्युटी विद पर्पसमा सफलता पाइसकेका छौं । म पनि आफ्ना तर्फबाट शतप्रतिशत राम्रो गर्ने प्रयास गर्नेछु ।'

श्रृंखलाले पूर्वयोजनाअनुसार नै मिस वर्ल्ड-२०१८ को ब्यूटी विद पर्पस विधाका लागि प्रशस्त मेहनत गरेकी छिन् । उक्त विधाका लागि श्रृंखलाले मकवानपुरको विकट क्षेत्रको चेपाङ बस्तीमा आफ्नो पहलमा स्वास्थ केन्द्र स्थापना गरेर स्थानीय बालबालिकाहरूको उपचारमा सहयोग पुर्‍याएको अभियानलाई समेटेकी छिन् । श्रृंखलाले प्रशस्त मेहनत गरेको उक्त प्रोजेक्टले रंग देखाउन थालिसकेको छ । यही मंसिर २२ गते शनिवार (डिसेम्बर ८) का दिन चीनको सान्यामा सञ्चालन हुने मिस वर्ल्ड-२०१८ मा सहभागिता जनाउन चीन पुगिसकेकी श्रृंखला अहिले आफ्नो त्यही प्रोजेक्टका कारण चर्चामा छिन् । त्यसबाहेक विभिन्न युट्युब च्यानलले गरेको अनुमानमा श्रृंखला मिस वर्ल्ड-२०१८ का सम्भावित विजेताहरूको सूचीको अग्रस्थानमा छिन् ।

सर्वेक्षणमा अगाडि

मिस वर्ल्ड-२०१८ को निर्णायक प्रतियोगिताअघि विभिन्न युट्युब च्यानलले यो वर्षको सम्भावित विजेताका बारेमा अनुमान लगाउन थालिसकेका छन् । मिस वर्ल्ड अन्तर्गतका विभिन्न चरणका प्रतियोगिता सञ्चालन भैरहेका बेला

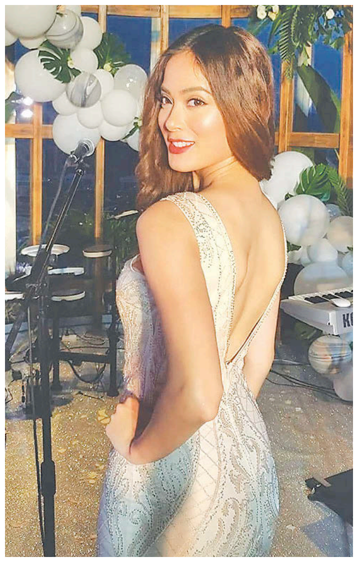
अध्ययनकर्ताहरूले नेपाली चेली श्रृंखलाले मिस वर्ल्डको उपाधि नै जित्न सक्ने अनुमान गरेका हुन् ।

युट्युबमा गोपेजेन्ट च्यानलले एउटा सर्वेक्षणको रिपोर्ट प्रस्तुत गर्दै श्रृंखलालाई उत्कृष्ट पाँचभित्र पर्न सक्ने सम्भावना बोकेकी सुन्दरीका रूपमा प्रस्तुत गरेको छ । उक्त च्यानलले मिस वर्ल्ड-२०१८ का प्रबल दावेदारहरूको सूचीमा श्रृंखला खतिवडालाई चौथो नम्बरमा राखेको छ । उत्कृष्ट पाँचको सूचीमा नेपालसहित भारत, चीन, फिलिपिन्स आदि देशका सुन्दरी छन् । उक्त च्यानलले श्रृंखलाको सौन्दर्य, सामाजिक व्यवहार तथा विद्वताले उनलाई बलियो प्रतिस्पर्धी सावित गरेको कुरा उल्लेख गरेको छ । ब्युटी विद द पर्पसमा श्रृंखलाले तयार पारेको प्रोजेक्ट समेत उत्कृष्ट रहेको उक्त भिडियोमा बताइएको छ । त्यसअघि गोपेजेन्टकै अर्को भिडियोमा भने उत्कृष्ट १५ प्रतिस्पर्धीमध्ये श्रृंखलालाई पहिलो नम्बरमा राखिएको थियो ।

त्यस्तै अर्को युट्युब च्यानल भ्यानल युनिभर्सले श्रृंखलालाई मिस वर्ल्ड विजेताको सम्भावित सूचीको पहिलो नम्बरमा राखेको छ । उक्त सूचीमा पाँच देशका सून्दरी समेटिएका छन् ।

कसरी गर्ने भोट ?

श्रृंखलाले आफ्नो फेसबुक पेजमार्फत आफूलाई अनलाइन भोट गर्न सम्पूर्ण नेपालीहरूसमक्ष आग्रहसमेत गरेकी छिन् । त्यसका लागि मोबाइलमा



आश्चर्यजनक परिणामको आशा गरेका छौं

मिस नेपाल वर्ल्ड-२०१८ को उपाधि विजेता श्रृंखला खतिवडाले सात महिनाअघि उपाधि जितेलगत्तै मिस वर्ल्ड-२०१८ को तयारी थालेकी थिइन् । विभिन्न सर्वेक्षणले मिस वर्ल्डमा भाग लिन जानुभन्दा केही महिना अघिदेखि नै श्रृंखलालाई मिस वर्ल्डका उत्कृष्ट २०, उत्कृष्ट १०, उत्कृष्ट ५ हुँदै विजेता नै बन्न सक्ने अनुमान सार्वजनिक गरिसकेका छन् । मिस वर्ल्डको आधिकारिक परिचयात्मक भिडियो आउनुअघि नै उनलाई अन्तर्राष्ट्रिय सञ्चारमाध्यमहरूले समेत उपाधि दावेदारका रूपमा हेर्न थालिसकेका थिए । मल्टिमिडिया भिडियो सार्वजनिक भएको छोटो अवधिमै १३ लाख भन्दा बढी पटक हेरिसकिएको छ । यसले के देखाउँछ भने मिस नेपाल श्रृंखला खतिवडा नेपालीहरूबीच मात्र होइन विश्वका थुप्रै मानिसको नजरमा प्रतिभाशाली प्रतियोगी हुन् । श्रृंखलाको प्रस्तुति, उनको हाउभाउ, विश्वका हरेक देशबाट आएका प्रतिस्पर्धि युवतीहरूसँगको मित्रता आदिलाई समेत विश्व समुदायले नजिकबाट नियाली रहेको छ, यसमा पनि उनले धेरैको मन जित्दै आएकी छिन् । उनका हरेक गतिविधिलाई सकारात्मक रुपमा लिइएको छ । मिस नेपालको आयोजक संस्थाका रुपमा हामीले हरेक वर्षका मिस नेपालबाट मिस वर्ल्डमा उत्कृष्ट नतिजाको आशा गरेका हुन्छौं । यसपटक पनि गरेका छौं । यद्यपि, अघिल्ला वर्षहरूको तुलनामा यो वर्ष श्रृंखलाले जुन प्रकारको सकारात्मक रेस्पोन्स पाइरहेकी छिन्, त्यो हिसाबले यो वर्ष नेपालले विगतका वर्ष भन्दा बढि आशा गरेको छ । हरेक दिन विश्वभरिबाट जुन प्रकारका प्रतिक्रियाहरू आइरहेका छन्, त्यसले हाम्रो आशाको लेभललाई बढाउँदै लगेको छ । हामीले यसपटकको मिस वर्ल्डमा केही महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल गर्नेछौं भन्ने लागिरहेको छ । म श्रृंखलाले मिस वर्ल्डका लागि गरेको तयारीबाटै प्रभावित छु । यसका साथै श्रृंखलाले ब्युटी विद द पर्पस विधाका लागि मकवानपुरको विकट चेपाङ बस्तीमा हेल्थ पोस्ट निर्माण गर्ने अभियानलाई जसरी पूरा गरेकी छिन्, उक्त कार्यको भिडियो सार्वजनिक भएपछि उनको उचाई अझ बढ्ने छ । यतिबेला हामी मंसिर २२ गतेको प्रतिक्षामा छौं । उक्त दिन नेपालले आश्चर्यजनक परिणाम पायो भने हामी अचम्म मान्ने छैनौं ।

गोपाल सुन्दरलाल कक्षपति, निर्देशक, द हिडेन ट्रेजर

मोबस्टारको एप डाउनलोड गरेर श्रृंखला खतिवडाको पेजमा गै उनलाई फलो गर्नुपर्नेछ । त्यसपछि उनको पोस्टमा गएर मोबाइलको स्क्रिनलाई देब्रेबाट दाहिनेतर्फ स्विप गर्नुपर्छ । त्यसो गर्नेबित्तिकै 'यस' लेखिएको देखिने छ । उक्त शब्द देखिनु भनेकै श्रृंखलाले एकमत प्राप्त गर्नु हो । त्यसका लागि प्रत्येक दिन उक्त एपमा गएर उनका हरेक पोस्टमा कमेन्ट समेत गर्नुपर्नेछ । यसरी भोट गर्दा सबैभन्दा बढी मत पाउने सुन्दरीले मिस वर्ल्डको एउटा महत्वपूर्ण विधा मल्टिमिडियाको उपाधि जित्नेछिन् ।

चीनबाट के भन्छिन् श्रृंखला ?

चीनतर्फ प्रस्थान गरे लगत्तै श्रृंखलाले फेसबुक पेजमार्फत एउटा प्रेस विज्ञप्ती शैलीको सन्देश जारी गरेकी छिन् । 'धन्यवाद नेपाल' भन्दै श्रृंखलाले आफ्ना मनका भावनाहरू व्यक्त गरेकी छिन् । जसमा भनिएको छ, 'मिस नेपाल वर्ल्डको उपाधिसँगै हाम्रो प्यारो झन्डालाई आफैंसँग लिएर जान पाउँदा म अत्यन्त भावुक भएकी छु । मेरो यात्रा भरखरै प्रारम्भ भएको छ, त्यसैले यसको थालनी र अन्त्य कसरी गरौं भन्ने कुराबाट अनभिज्ञ छु । मैले मिस नेपालको उपाधि जितेको सात महिनाभन्दा बढी भैसकेको छ । यो मेरो जीवनकै सबैभन्दा उत्कृष्ट समय हो भन्दा फरक पर्दैन । सबैभन्दा ठूलो कुरा, यो अवधिमा मैले मान्छे कमाएँ । तपाईंहरूकै प्रेरणाले म यहाँसम्म आइपुगेकी हुँ । तपाईंहरूले मप्रति दर्साउनुभएको प्रेम, सद्भाव तथा विश्वास नै मेरो ऊर्जा भएको छ । मेरो यात्रा नेपालकै लागि हो । अब विश्वलाई हामीले नेपालीहरू मसँगै छन् भन्ने देखाउनुपर्नेछ । हाम्रो मानवता, हाम्रो समर्पण, हाम्रो शालिनता, हाम्रो प्रेम विश्वलाई देखाउने बेला आएको छ । म अझै पनि सबै कुराका लागि पर्फेक्ट भैसकेकी छैन, मलाई लाग्छ कोही पनि हुँदैन । म आफ्नो शक्तिलाई आफैंसँग लिएर जाँदैछु । मैले ती सबै कुरा गरिसकेकी छु जसबाट नेपाललाई विश्वसामु उत्कृष्ट रूपमा प्रतिनिधित्व गर्न सकियोस् । मप्रति देखाउनुभएको सद्भाव र विश्वासप्रति हार्दिक धन्यवाद । तपाईंहरूको माया र सहयोगका कारण नै ममा अहिले प्रशस्त आत्मविश्वास भरिएको छ । मलाई लाग्छ, म तपाईंहरू सबैलाई गौरवशाली बनाउन सक्नेछु । नेपाल फर्कदा ताज लिएर फर्कन पाऊँ, नेपाल र नेपालीलाई विश्वभर चिनाएर आउन पाउँ ।'

सान्यामा श्रृंखलाका गतिविधि

गत कात्तिक २४ गते शनिबार चीनको सान्या पुगेलगत्तै नेपाली सुन्दरी श्रृंखला खतिवडा मिस वर्ल्ड-२०१८ अन्तर्गतका विभिन्न गतिविधिहरूमा सहभागी हुन थालेकी छिन् । सान्या पुगेकै दिन 'डे टु एट सान्या' शीर्षकमा श्रृंखलाले केही तस्बिरसहितको स्टाटस अपलोड गरेकी छिन् । श्रृंखलाका अनुसार सान्या पुगेलगत्तै उनी मिस वर्ल्डका लागि आफ्नै परिचयात्मक भिडियोको छायांकनमा व्यस्त भइन् । त्यसपछि उनले डान्स अफ द वर्ल्डका लागि अडिसन दिइन् । अडिसन लगत्तै उनले एउटा अन्तर्वार्ता दिइन् । त्यसपछि मात्र उनले आफ्नो रुममेटलाई भेटिन्- मिस बंगलादेश । सान्या पुगेकै दिन आफूले मिस वर्ल्ड-२०१८ का अधिकांश प्रतिस्पर्धीसँग भेटेको समेत उल्लेख गरेकी छिन् । विश्वका प्रत्येक देशको प्रतिनिधित्व गर्दै सान्या पुगेका सुन्दरीहरूसँगको भेट तथा उनीहरूका आ-आफ्नै कथा रोचक रहेको पनि श्रृंखलाले उल्लेख गरेकी छिन् ।

सान्या पुगेको तेस्रो दिन श्रृंखला अन्य प्रतिस्पर्धीहरूसँगै होटलमै आयोजित परेडमा सहभागी भइन् । त्यसक्रममा हरेक देशका सुन्दरीले आ-आफ्नो राष्ट्रिय पहिरन लगाएका थिए । ६८ औं संस्करणको मिस वर्ल्डको औपचारिक उद्घाटन समारोह वास्तवमै उत्कृष्ट रहेको श्रृंखलाको अनुभव छ । हरेक देशका सुन्दरीले झैं श्रृंखलाले पनि त्यस अवसरमा नेपाली कला, संस्कृति तथा वेशभूषा प्रस्तुत गरेको बताएकी छिन् । त्यसक्रममा श्रृंखलाले वुमन्स प्लानेट, नेपालले तयार पारेको पहिरन लगाएकी थिइन् । उद्घाटन समारोहकै क्रममा उनीहरूले आ-आफ्नो रोजाइका गीतसमेत गाएका थिए ।

सान्या पुगेको तेस्रो दिनसम्म पनि श्रृंखलालाई त्यहाँको खानाका बारेमा राम्रो जानकारी भैसकेको थिएन भने ती खाना खानु चुनौतीझैं भएको थियो । तेस्रो दिनपछि बल्ल ती खानामा आफू अभ्यस्त भएको श्रृंखलाको भनाइ छ ।

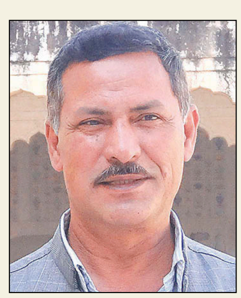
चौथो दिनदेखि अन्य सुन्दरीहरूझैं श्रृंखलाको पनि व्यस्तता बढ्यो । प्रारम्भमा उनी पत्रकार सम्मेलनमा सहभागि भइन् । लगत्तै उनी मोबस्टारमा आबद्ध भइन् र त्यसपछि ट्यालेन्ट कम्पिटिसनमा सहभागी भइन् । यो दौडधूपबीच व्यक्तिगत तस्बिर खिच्न समय नै नपाएको श्रृंखलाको गुनासो छ । ट्यालेन्ट कम्पिटिसनको अडिसनमा सहभागिता जनाउने क्रममा श्रृंखलाले म्युजिकल पोयट्री प्रस्तुत गर्ने योजना बनाएकी थिइन् । यद्यपि, ट्यालेन्ट शोमा नृत्य, गायन अथवा बाद्य यन्त्र बजाउनेमध्ये एउटा छनौट गर्नुपर्ने भएकाले आफूले केही नयाँ सिक्ने योजना बनाएको उनको भनाइ छ । एक महिनाको अवधि बाँकी रहेकाले श्रृंखलाले जोन लेननको इम्याजिनमा आधारित सांगीतिक प्रस्तुत दिने निर्णय गरेकी छिन् ।

पाँचौं दिन श्रृंखलाले यानोडा रेनफरेस्ट तथा सान्याकै एउटा प्राचिन गाउँको भ्रमण गर्ने मौका पाइन् । उनको उक्त दिनको सुरुवात एड्भेन्चरबाट भएको थियो । जंगलको यात्रा रोमाञ्चक रहेको उनले उल्लेख गरेकी छिन् । त्यसक्रममा श्रृंखलाले ट्यालेन्ट राउन्डको सेमिफाइनलमा स्थान बनाउन सफल भएको जानकारी समेत पाइन् । त्यसपछिको एउटा महत्वपूर्ण दिन हेड टु हेड च्यालेञ्जको थियो । त्यसक्रममा उनीहरूलाई विभिन्न समुहमा विभाजन गरिएको थियो । गत मंगलबारको पछिल्लो स्टाटसमा श्रृंखलाले आफ्नो परिचयात्मक भिडियोले १० लाख भ्युअर्स पाएकोमा खुसी व्यक्त गरेकी छिन् ।

कस्ती छिन् श्रृंखला ?

२२ वर्षअघि हेटौंडामा जन्मिएकी श्रृंखला खतिवडाले हेटौंडाबाट एसएलसी उत्तिर्ण गरेकी हुन् । एसएलसीपछि काठमाडौं आएकी श्रृंखलाले प्लस टु तथा स्नातक तहको अध्ययन पूरा गरेकी छिन् । ५ फिट ७ इन्चकी यी सुन्दरी एमाले सांसद विरोध खतिवडाकी छोरी हुन् भने श्रृंखलाकी आमा मुनु सिग्देल पनि राजनीतिककर्मी हुन् । आर्किटेक्ट इन्जिनियरिङमा स्नातक गरेकी श्रृंखला आफुलाई साधारण स्वभाव भएकी आत्मिय युवतीका रूपमा चित्रण गर्छिन् । उनी हरेक कुरालाई सकारात्मक रुपले ग्रहण गर्न रुचाउँछिन् । उनी सबैसँग सहजै घुलमिल हुन सक्ने स्वभावकी अर्थात् मिलनसार छिन् । उनी साथीहरूको सानो सर्कलमा रमाउने मान्छे हुन् । श्रृंखला धेरै ठूल्ठूला कुराको सौखिन छैनन् । ग्याजेटदेखि पहिरनसम्म सबै कुरा उनलाई साधारण नै मन पर्छ ।

देशलाई गौरवशाली बनाउने छु भनेर गएकी छिन्



छोरी श्रृंखलाले मिस वर्ल्ड-२०१८ मा कस्तो स्थान हासिल गर्लिन् भन्ने विषयमा मैले केही सोचेको छैन । चीन उड्नुअघि मैले उनको अनुहारमा जुन प्रकारको आत्म विश्वास देखेको थिएँ, त्यसका आधारमा म केही आशावादी भने छु । श्रृंखलामा सानैदेखि एउटा अचम्मको बानी छ । उनी जुन काममा लाग्छिन्, त्यसलाई असाध्यै ध्यान दिएर सम्पन्न गर्छिन् र आफूले सोचेको कुरा पूरा गरेरै छाड्छिन् । एसएलसी, आईएस्सीदेखि आर्किटेक्ट इन्जिनियरिङसम्म गर्ने क्रममा उनले सोचेको कुरा पूरा गरेको मैले आफ्नै आँखाले देखेको छु ।

उनी आफूले हात हालेको काम फत्ते गरेरै छाड्ने स्वभाविक युवती हुन् । स्नातक तहको पढाइ सकिएपछि मिस नेपालमा भाग लिन्छु र मिस नेपाल नै बन्छु भन्ने उनको भनाइ थियो । आखिर उनले जे भनेकी थिइन्, त्यो पूरा गरेर देखाइदिइन् । मोडलिङसम्बन्धी विषयमा विल्कुलै अनभिज्ञ श्रृंखलाले मिस नेपालमा भाग लिने हिम्मत मात्र देखाइनन्, उपाधि नै जितेर हामी सबैलाई आश्चर्यचकित तुल्याइदिइन् ।

अहिले मिस वर्ल्डको सहभागितालाई पनि उनले चुनौतीमात्र होइन एउटा लक्ष्य नै बनाएकी छिन् । श्रृंखला चीन पुगेपछि अन्तर्राष्ट्रिय सञ्चारमाध्यममा आएका समाचार तथा भिडियोहरूले उनी आफ्नो गन्तव्य नजिक पुगेको आभाष गराउँछन् ।

उनले यसपटक केही राम्रै गर्छिन् भन्ने लागेको छ । आजै बिहान (बुधबार) मात्र श्रृंखलाले उनकी आमालाई फोन गरेर हिजो (मंगलबार) भएको फेसन शोका बारेमा बताएकी थिइन् । काठमाडौं उड्नुभन्दा एक दिनअघि मात्र डिजाइनर दिएको गाउन लगाएर क्याटवाक गर्ने क्रममा उनी अल्झिछिन् । मोडल नभए पनि मिस वर्ल्डको उत्कृष्ट मोडल छान्ने मंगलबारको प्रतियोगितामा उनी उत्कृष्ट ३० मा पर्न सफल भइन् । ब्युटि अफ द पर्पस विधाका लागि उनले मकवानपुरको चेपाङ बस्ती पुगेर हेल्थ पोस्ट बनाएको भिडियो प्रदर्शन गर्न बाँकी नै छ । उक्त भिडियो उक्त विधाका लागि प्रवल दावेदार हुने श्रृंखलाले बताएकी छिन् । यसबाहेक उनी मल्टिमिडियातर्फ पनि पहिलो स्थानमा छिन् । नेपालीहरूले भोट गरेर उनलाई अग्रस्थानमा कायम गर्न सहयोग पुऱ्याउने कुरामा म ढुक्क छु । चीन उड्ने बेला उनले मसँग भनेकी थिइन्- 'मिस वर्ल्डको अन्तिम चरण (उत्कृष्ट २०) सम्ममात्र पुग्न पाएँ भने मैले नेपाललाई गौरवशाली बनाउनेछु ।' श्रृंखलाले मिस वर्ल्डको अन्तिम चरणमा बौद्धिकताले काम गर्ने भएकाले त्यसमा छनोट हुन सक्दो प्रयास गर्ने बताएकी छिन् । श्रृंखला यस पटकको मिस वर्ल्डमा नेपाललाई गौरवशाली बनाउने छु भने भनेर चीन पुगेकी छिन् । उनले चिताएको कुरा पूरा भयो भने पक्कै पनि देशले उनीप्रति गर्व गर्नेछ ।

विरोध खतिवडा,
सभासद तथा श्रृंखलाका बुवा

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक
श्रृंखला
खतिवडा

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

तस्बिर : महेश प्रधान
लोकेसन : अगेनो, झम्सिखेल
पहिरन : वुमन्स प्लानेट, घण्टाघर, दरबारमार्ग

सन्डे फन्डे

नेपाली सेलिब्रेटीहरू अहिले निकै उदार हुन थालेका छन् । विगतमा प्रेम र रोमान्सका कुरालाई प्रायः गोप्य नै राख्न चाहने कलाकारहरू अहिले आफ्नो सम्बन्धलाई सामाजिक सञ्जालमार्फत नै छताछुल्ल गर्न पछि पर्दैनन् । प्रसंग हो, अभिनेता सविन श्रेष्ठ र अभिनेत्री अनु शाहको । चलचित्र इनकाउन्टरमा व्यस्त सविनले गत आइतबार फेसबुकमा अनुसँगैको एउटा आकर्षक तस्बिर पोस्ट गर्दै लेखे- 'सन्डे फन्डे' अर्थात् आइतबारको रमाइलो । स्टाटससहितको उक्त तस्बिर सार्वजनिक के भएको थियो, प्रतिक्रियाको बाढी नै चल्यो । अधिकांशले सविन र अनुको जोडी देख्नेबित्तिकै 'दाजु-भाउजु' नै भन्न भ्याए । सुन्दर जोडी, आकर्षक जोडी, सुहाएको जोडी, मायालु जोडी भन्ने त कति हो कति ? एक जनाले त 'बिहे नै भैसकेको हो र ?' भन्ने प्रश्न गरे भने अर्का एक जनाले 'सफल वैवाहित जीवनको शुभकामना' अनि अर्का एक जनाले 'सुन्दर जोडी, दाम्पत्य जीवन सुखमय रहोस्' सम्म लेख्न भ्याए ।

बोलीको छैन भर

हिंड्दै छ पाइला मेट्दैछ भन्ने नेपाली उखान अभिनेत्री आँचल शर्मामा ठ्याक्कै मेल खान्छ । चलचित्र शत्रुगते प्रदर्शन भएर व्यावसायिक रूपमा सफल भैसकेपछि आँचलको एउटा भनाइ चर्चामा रह्यो । आँचलले मल्टिस्टारर उक्त चलचित्रमा आफू भीडमै हराएकाले आगामी दिनमा त्यस्ता चलचित्रमा अभिनय नगर्ने घोषणा नै गरेकी थिइन् । यद्यपि उनको घोषणा केही महिना पनि टिकेन । आँचल पहिले जुन ब्यानरले निर्माण गरेको चलचित्रमा अभिनय गरेर पछुताएकी थिइन् अहिले आएर पुनः त्यही ब्यानरको चलचित्रमा आबद्ध भएकी छिन् । किरण केसीको चलचित्र दाल भात तरकारीमा अभिनय गर्न थालेपछि आँचलले आफ्नै पुरानो घोषणाको खण्डन गरेकी हुन् । पहिले स्वस्तिमा खड्काले अभिनय गर्ने भनिएको उक्त भूमिकामा आँचलले मौका पाएको बताइन्छ । स्वस्तिमा अर्कै चलचित्रमा आबद्ध हुनुपर्ने भएपछि आँचलका लागि बाटो खुला भएको हो ।

नेपाली आइटममा सनी लियोन

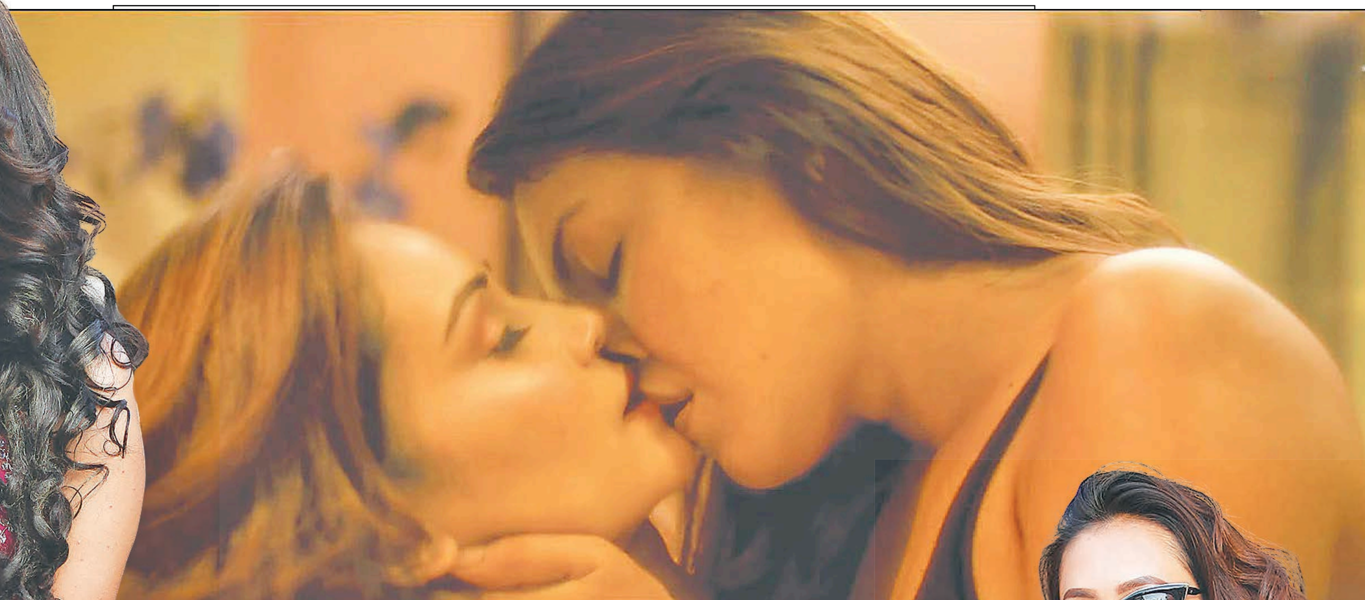
बलिउड अभिनेत्री सनी लियोनले लन्डनमा छायांकन सम्पन्न भएको एउटा नेपाली चलचित्रको आइटम गीतमा नृत्य गरेकी छिन् । सुरुमा हल्लामा सीमित नेपाली चलचित्रको गीतमा नृत्य गर्ने कुरालाई सनीले आफ्नो एक ट्वीट मार्फत प्रमाणित गरेकी हुन् । नोभेम्बर १ का दिन सनीले आफ्नो आधिकारिक ट्वीटर हेण्डलमा लेखिन्- नयाँ नेपाली चलचित्र पासवर्डको एउटा उत्कृष्ट डान्स नम्बरको सदस्य बन्न पाउँदा असाध्यै खुसी लागेको छ । चलचित्रकी अभिनेत्री परी रानाले समेत सनीसँग खिचिएका दुई तस्बिर फेसबुकमा अपलोड गर्दै सनीलाई चलचित्र पासवर्डकोसदस्य बनाउन पाएकोमा खुसी व्यक्त गरेकी छिन् । लन्डनको चिसोमा दुई दिन लगाएर छायांकन गरिएको उक्त गीतमा सनीले नेपाली कलाकार विक्रम जोशीसँग कम्मर मर्काएको बताइन्छ जसका लागि उनले दुई करोड रुपैयाँ पारिश्रमिक लिएको चर्चा छ । अर्जुन पोखरेलद्वारा संगीतबद्ध उक्त गीतमा गायिका दुर्गा खरेलको स्वर सुन्न सकिन्छ । संगीतकार पोखरेल पनि सनीले गीत सुनेर दिएको प्रतिक्रियाबाट खुसी छन् । सम्राट बस्नेतद्वारा निर्देशित चलचित्र पासवर्डमा अनुप विक्रम शाही, छुल्ठिम गुरुङ, बुद्धि तामाङ, विक्रान्त बस्नेत, रवीन्द्र झा, लिशा सुनार, परी राना आदिले अभिनय गरेका छन् ।

मेरो सेक्रेट

अनुभव रेग्मीका सेक्रेट कुरा

- अनुभव रेग्मी २०६४ साल असार १८ मा जन्मिएका हुन ।
- अनुभवकी आमाको नाम कविता रेग्मी तथा पिताको नाम अरुण रेग्मी हो ।
- अनुभवको पहिलो चलचित्र भिसा गर्ल हो । उनले रिदम, काली, नाइँ नभन्नु ल-२, नाइँ नभन्नु ल-३, नाई नभन्नु ल-४, ए मेरो हजुर-२, भैरे आदि चलचित्रमा काम गरेका छन् ।
- रेग्मी सलमान खानको अभिनयबाट प्रभावित भएर चलचित्र क्षेत्रमा आएका हुन् ।
- बानेश्वरको घरआँगन चिया पसलमा अनुभवका पिता अरुण रेग्मीले निर्देशक विकास आचार्यलाई भेटेर आफ्नो छोराको कलाका सम्बन्धमा जानकारी गराएपछि चलचित्र रिदमबाट उनले ब्रेक पाएका हुन् ।
- आईस, बर्गर र मम अनुभवलाई मन पर्ने परिकार हो ।
- अनुभव अभिनय बाहेक अध्ययन तथा खेलकुदमा रुचि राख्छन् ।
- अनुभवकी मिल्ने साथी प्रियंका कार्की हुन । अनुभव प्रियंकासँग नाइँ नभन्नु ल-२ देखि धेरै नजिक भएका थिए । उनी प्रियंकालाई दिनजसो फोन गर्छन् भने बेला-बेलामा भेटघाट गर्नुका साथै घुमघाममा समेत जान्छन् ।
- जिन्स अनुभवलाई मन पर्ने पहिरन हो ।

प्रस्तुति : रामजी ज्ञवाली



लेस्बियन रीमा र बेनिशा

अभिनेत्रीद्वय रीमा विश्वकर्मा तथा बेनिशा हमाल बेस्ट फ्रेन्ड हुन् । चलचित्र अथवा म्युजिक भिडियोको छायांकन नभएका बेला उनीहरू प्रायः सँगै हुन्छन् । उनीहरूलाई अभिनेत्री केकी अधिकारीले पनि कम्पनी दिइरहन्छिन् । निर्देशक प्रवीण श्रेष्ठलाई रीमा र बेनिशाको मित्रताका सम्बन्धमा राम्रै जानकारी हुनुपर्छ । त्यसैले त उनले एउटा नयाँ गीतको म्युजिक भिडियोमा रीमा र बेनिशालाई फरक भूमिकामा प्रस्तुत गर्ने जमर्को गरे । अञ्जु पन्तको मैले भुल्न...शीर्षकको गीतमा रीमा र बेनिशा लेस्बियन अर्थात् महिला समलिंगीको भूमिकामा प्रस्तुत भएका छन् । भिडियोका लागि उनीहरूले अन्तरंग दृश्यसमेत दिएका छन् । घनिष्ठ मित्र भएकाले उनीहरू त्यस्तो दृश्यमा सहज समेत देखिन्छन् । यसअघि चलचित्र सुनगाभामा लेस्बियनको कथा देखिसकेका नेपाली दर्शकले गत साता सार्वजनिक भएको म्युजिक भिडियोको रीमा र बेनिशाको लेस्बियन चरित्रलाई रुचाएको पाइएको छ ।

लक्की पूजा

नेपाली सिने जगत्मा धेरैजसो अभिनेता/अभिनेत्री चलचित्रमा फ्लप तर व्यक्तिगत रूपमा भने हिट छन् । व्यक्तिगत चर्चाका साथै चलचित्रमा समेत सफल अभिनेता-अभिनेत्री एकाध मात्र छन् । तिनैमध्येको एक हुन्– पूजा शर्मा । चलचित्र प्रेमगीत हिट भएपछि पूजा एकाएक चर्चामा आइन् । यही क्रममा उनले निर्देशक सुदर्शन थापासँगको सहकार्यमा चलचित्र 'म यस्तो गीत गाउँछु' निर्माण गरिन् । उक्त चलचित्रले राम्रो व्यापार गर्‍यो भने त्यसमा पूजाले अभिनय समेत गरेकी छिन् । त्यसपछि पूजाले चलचित्र 'रामकहानी' निर्माण गरिन् । रामकहानीले पनि बक्स अफिसमा राम्रो व्यापार गरेपछि पूजाको चर्चा थप चुलिएको छ । चलचित्रले लगातार राम्रो व्यापार गरेपछि कतिपयले उनलाई लक्की अभिनेत्रीको संज्ञासमेत दिएका छन् ।

फटाफट

ट्याक्सीभन्दा सस्तो टुटल

टुटल प्रयोग गर्न थालेको कति भयो ?
एक वर्ष नाघिसक्यो ।

पहिलोपल्ट टुटल प्रयोग गरेको क्षण सम्झना छ ?
फोटोसुटकै बेला हो । त्यति बेला मसँग ट्याक्सी चढ्ने पर्याप्त पैसा थिएन । साथीले टुटल एप्स डाउनलोड गरी नाम र नम्बर राखिदिएपछि प्रयोग गर्न थालेकी हुँ ।

कति पटक टुटल चढ्नुभयो होला ?
काममा निस्कँदा दिनकै तीन-चार पटक चढिरहेकी हुन्छु । हिसाबै गर्दा १ हजारभन्दा बढी पटक प्रयोग गरिसकेकी छु ।

यसले कत्तिको सहज बनाएको छ ?
म आफ्नै सवारी साधन नचढ्ने भएकाले धेरै नै सजिलो छ । ट्याक्सीभन्दा सस्तो पनि छ ।

टुटल फोन गरेको कति समयभित्र आइपुग्छ ?
२० मिनेटभित्र भनेकै ठाउँमा आइपुग्छ ।

सबैभन्दा बढी कति पैसासम्म तिरेको सम्झना छ ?
बुढानीलकण्ठबाट भक्सिखेल आउँदा ३ सय २० रुपैयाँसम्म तिरेकी छु ।

सबैभन्दा कम तिरेको भाडा नि ?
७० रुपैयाँ तिरेकी छु ।

टुटलमा के-कस्ता समस्या भोग्नुभएको छ ?
खासै ठूलो समस्या त आइपरेको छैन, तर कहिलेकाहीं स्पिडमा चलाउन तथा हतार गर्न खोज्छन् । आफूले बिस्तारै चलाऊ भनेपछि बिस्तारै चलाउँछन् ।

टुटल चलाउने केटा वा केटी छान्नुहुन्छ ?
सुरुमा एक-दुई पटक छानेकी थिएँ तर पछि जो पठाए पनि चढिरहेकी छु ।

टुटल प्रयोग गर्दाका फाइदा ?
कम पैसामै गन्तव्यमा पुग्न सकिन्छ ।

स्कुटरचाहिं किन नचढेको ?
बुढानीलकण्ठ बस्ने भएकाले दूरी पनि लामो हुन्छ । फेरि मलाई स्कुटर चलाउन डर लाग्छ । दुर्घटनाका खबरका कारण ममा आफैं स्कुर चलाउने आँट आएन ।

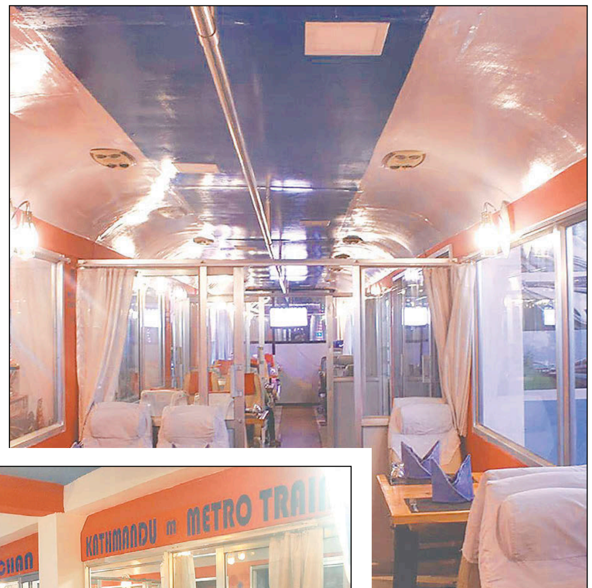
अझै कति समय यसको प्रयोग गर्ने सोच छ ?
आफैंले कमाएर कार नकिन्दासम्म ।

प्रस्तुति : सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ

● मुना गौचन, मोडल

विकेन्ड रेस्टुराँ

मेट्रो ट्रेन होटल



काठमाडौंको कलंकीस्थित मेट्रो ट्रेन होटल सहरका अरु रेस्टुराँहरुभन्दा फरक छ । कलंकी चोक नजिकैको यो रेस्टुराँ सुजन तामाङ लोप्चनले सञ्चालनमा ल्याएका हुन् । सुरुवातमा सुजनले एउटा जलेको बस किने । त्यसलाई रंग रोगन र सजावट गरे । त्यति गर्दा उनको ४० लाख रूपैयाँ खर्च भैसकेको थियो । सुरु-सुरुमा त बसमित्र रेस्टुराँ चलाएको देखेर मानिसहरु छक्क पर्थे । त्यहीबेला गएको भूकम्पले उनको रेस्टुराँको २५ लाख रूपैयाँ बराबरको सामान क्षति भयो तै पनि उनी आत्तिएनन् ।

त्यसपछि तामाङले फेरि नयाँ अवधारणा सहित मेट्रो ट्रेन होटल सञ्चालनमा ल्याएका हुन् जहाँ १५ जनाले रोजगारी पाएका छन् । सुजन आफैं पनि सेफ हुन् । त्यसैले उनी यहाँ नयाँ-नयाँ परिकार तयार पारिरहन्छन् । यो रेस्टुराँको अर्को विशेषता लाइभ फिसिङ जोन हो जहाँ ग्राहकहरु आफैंले फिसिङ गर्नसक्छन् । यहाँ माछाका विभिन्न परिकारको स्वाद लिन सकिन्छ । यो रेस्टुराँको सफलताबाट हौसिएर सुजन मेट्रो ट्रेन होटलका शाखा विस्तार गर्ने तयारीमा छन् । त्यसमा पनि काठमाडौंमा मात्र होइन उपत्यका बाहिरका सहरमा पुग्ने उनको लक्ष्य छ ।

विशेष परिकारहरु

चिकेन लेप्चा : २ सय ४० रुपैयाँ
चिकेन पाखिनो : ३ सय रुपैयाँ
अस्ट्रिँच सेकुवा : ४ सय रुपैयाँ
क्रिस्पी पालक : १ सय ६० रुपैयाँ
डनडन नुडल : भेज १ सय ६०, चिकेन २ सय रुपैयाँ
हटपट जेक्वान : १ हजार ४ सय रुपैयाँ

विकेन्ड नाइट

ओस्कारमा म्युजिकल नाइट

गायक स्वप्न सुमन आज लाजिम्पाट, पानीपोखरीस्थित ओस्कार बार एन्ड ग्रिलमा लाइभ प्रस्तुत हुँदैछन् । युवा पुस्तामाझ चर्चित गायक सुमनलाई अर्का कलाकार नट्टु शाहले सहयोग गर्ने छन् । उक्त अवसरमा विभिन्न परिकारको स्वाद लिँदै स्वप्न र नट्टुको प्रस्तुतिमा रमाउन सकिनेछ । ओस्कारमा हरेक हप्ता नयाँ-नयाँ कलाकारको प्रस्तुति हेर्न तथा सुन्न सकिन्छ ।

स्थान : ओस्कार बार एन्ड ग्रिल, लाजिम्पाट
समय : साँझ ७ बजे

विकेन्ड कन्सर्ट

फ्रेन्डसिप कन्सर्ट

भोलि शनिबार विकल्प आर्ट सेन्टर, पुल्चोक, ललितपुरमा फ्रेन्डसिप कन्सर्ट हुँदैछ । नेपाल र जर्मनीबीचको मित्रताले ६० वर्ष पूरा गरेको अवसरमा यो विशेष कन्सर्ट हुन लागेको हो जहाँ नेपाल तथा जर्मनीसँगै स्वीट्जरल्यान्डका कलाकारहरुले समेत प्रस्तुति दिनेछन् । कन्सर्टमा यी देशका मौलिक बाजा एवं संगीत श्रवण गर्न सकिनेछ । कार्यक्रममा खासगरी हिपहप, रेगी, अकस्टिक पप गीत अंग्रेजी तथा जर्मन भाषामा प्रस्तुत हुने बताइएको छ ।

स्थान : विकल्प आर्ट सेन्टर, पुल्चोक
आयोजक : जर्मन राजदूतावास काठमाडौं, माइक्रो ग्यालरिज

विकेन्ड फेस्ट

द मोमो फेस्ट

नेपालीहरुको प्रिय परिकार हो- मःम । नेपालमा मःम नपाइने रेस्टुराँमा फेला पार्न मुस्किलै हुन्छ । यस क्रममा भोलि शनिबार मोमो फेस्ट हुँदैछ जहाँ १ हजार रूपैयाँ तिरेपछि लाइभ म्युजिकसँगै मःम र पेय पदार्थको स्वाद लिन सकिन्छ ।

स्थान : जेनेसिस क्याफे, पानीपोखरी
समय : मध्याह्न १ देखि ५ बजेसम्म

विकेन्ड पार्टी

नोभेम्बर रेन डान्स पार्टी

यदि तपाईं डान्समा रुचि राख्नुहुन्छ भने खुसीको खबर छ । भोलि नोभेम्बर रेन डान्स पार्टी-२०१८ को आयोजना हुँदैछ जहाँ डान्ससँगै बिभिन्न परिकारको स्वाद लिन सकिनेछ । यो कार्यक्रमबाट उठेको रकम सामाजिक काममा खर्चिइने आयोजकहरुले बताएका छन् ।

आयोजक : रोट्र्याक्ट क्लब अफ जावलाखेल तथा रोट्र्याक्ट क्लब अफ जावलाखेल मन्जुश्री
टिकट : ३ सय रुपैयाँ
स्थान : क्लिफ रेस्ट्रो एन्ड बार, लगनखेल
समय : साँझ ५ बजे

विकेन्ड ब्याण्ड

आज द एक्स, भोलि आस्था र मिटेन

आज शुक्रबार नेपाली रक ब्यान्ड द एक्सको प्रस्तुति पोखरा महानगरपालिकाको भण्डारढिक खेल मैदानमा हुँदैछ । कर्न्सटमा लाइभ प्रस्तुति दिँदै द एक्सले दर्शक झुमाउनेछ भने स्थानीय ब्यान्डको कर्न्सटले समेत त्यसमा रौनक थप्नेछ । शुक्रबार दिउँसो हुने कार्यक्रममा राजु गुरुङ, कुमार पुन, पार्वती जिसी घनश्याम रिजाल तथा जादुगर बलराम सरकारको प्रस्तुति हेर्न पाइनेछ । भोलि शनिबार हुने कर्न्सटमा र्‍यापर समिर घिसिङ मिटेनले युवा-युवतीहरुलाई गीत सुनाउने छन् । आस्था राउतको प्रस्तुति शनिबार साँझ हुनेछ भने त्यो दिन स्थानीय ब्यान्ड तथा सरगम कला केन्द्र आदिको प्रस्तुतिमा समेत रमाउन सकिनेछ । शनिबार दिउँसो भने प्रजापती पराजुली, कुलेन्द्र विश्वकर्मा, शंकर बिरही गुरुङ आदिको प्रस्तुतिमा रम्न पाइनेछ । यो कार्यक्रमको आयोजना आदर्श युवा क्लबले गरेको हो । कात्तिक ३० गते प्रारम्भ भएको यो महोत्सव मंसिर ९ गतेसम्म चल्ने बताइकोछ ।

स्थान : भण्डारढिक खेल मैदान, लेखनाथ
समय : बिहान ११ बजेदेखि राति ९ बजेसम्म
टिकट दर : लोक दोहोरीका लागि ५०, पप कन्सर्टका लागि १०० रुपैयाँ

विकेन्ड फेस्टिभल

काठमाडौंमा १४ देशका चलचित्र

नेपालमा पहिलो पटक अन्तर्राष्ट्रियस्तरको सांस्कृतिक चलचित्र महोत्सव हुँदैछ । आज प्रारम्भ हुने ४ दिने यो महोत्सव चार दिनसम्म चल्नेछ जहाँ १४ वटा देशका पाँच विधाका २९ वटा चलचित्र प्रदर्शन हुनेछन् । महोत्सवमा उत्कृष्ट हुनेहरुलाई बेस्ट डकुमेन्ट्री अवार्ड, बेस्ट चिल्ड्रेन फिल्म, बेस्ट वुमन फिल्म, बेस्ट सर्ट फिल्म अवार्ड विधामा पुरस्कृत गरिनेछ । महोत्सवका लागि २० वटा देशबाट ४ सय चलचित्रले निवेदन दिएका थिए जसमध्ये २९ वटा चलचित्र छानिएका हुन् ।

स्थान : नेपाल पर्यटन बोर्ड, भृकुटिमण्डप
आयोजक : नेपाल कल्चरल इन्टरनेसनल फिल्म फेस्टिभल

चलचित्र

ड्रिम गर्ल

निर्देशक : ऋषिराज आचार्य
कलाकार : आकाश श्रेष्ठ, आश्मा गिरी, सरोज खनाल, अर्जुन श्रेष्ठ, विल्सन विक्रम राई, शिशिर भण्डारी, पूजा पराजुली, निर्मल शर्मा, लक्ष्मी गिरी, रश्मि भट्ट, सुरवीर पण्डित आदि ।
संगीत : अर्जुन पोखरेल

सपनाकी राजकुमारीका बारेमा धेरैले केही न केही कल्पना गरेका हुन्छन् । साँच्चिकै सपनाकी राजकुमारी प्राप्त गर्न कति गाह्रो होला ? कति संघर्ष गर्नुपर्ला ? यिनै विषयमा आधारित चलचित्र हो– ड्रिम गर्ल । यो चलचित्र आज शुक्रबारदेखि प्रदर्शनमा आउँदैछ । निर्देशक ऋषिराज आचार्यका अनुसार चलचित्र ड्रिम गर्ल प्रेमकथामा आधारित छ । लामो तयारीपछि निर्माण गरिएको यो चलचित्रमा २ करोडभन्दा बढी लगानी गरिएको छ । नेपालको रारादेखि विदेशका विभिन्न आकर्षक लोकेसनमा खिचिएको चलचित्रको ट्रेलरलाई निकै मन पराइएको छ । ड्रिम गर्लले सिंगल तथा मल्टिप्लेक्समा उच्च शो पाएको छ ।

कोइला

निर्देशक : गजेन्द्र रञ्जित
कलाकारहरू : प्रज्वल गिरी, सोनिया गिरी, ध्रुव कोइराला, किरण थापा, विशाल पहाडी, रामचन्द्र अधिकारी, कालु राना आदि ।
संगीत : ओम सुनार तथा रेखा पौडेल

वैशाख २१ गते प्रदर्शनमा आउने भनिएको चलचित्र कोइला अन्ततः आज शुक्रबार देशका विभिन्न हलमा पुग्दैछ । विभिन्न कारणले प्रदर्शन मिति पछि सर्दै आएको यो चलचित्रको ट्रेलर, पोस्टर एवं गीत सार्वजनिक गरिए पनि त्यसले खासै चर्चा पाएको थिएन । आरोही फिल्म्सको ब्यानरमा निर्माण भएको यो चलचित्रलाई बिजे शर्मा, प्रत्युशा गिरी, श्रीकृष्ण गिरी आदिले संयुक्त रूपमा निर्माण गरेका हुन् । सुदीप आत्रेयले लेखेको यो चलचित्रले एक्सनलाई विशेष प्राथमिकता दिएको छ । चलचित्रमा दुई युवायुवतीको प्रेम एवं संघर्ष देखाइएको बताइन्छ ।

रंगमञ्च

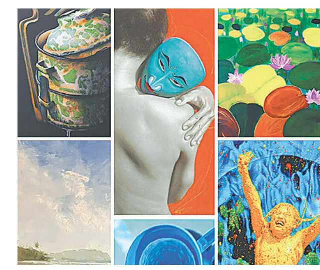
अँधेरी नगरी चौपट राजा

अनामनगरस्थित मण्डला थिएटरमा आजदेखि अँधेरी नगरी चौपट राजा नाटक मञ्चन हुने भएको छ । भारतीय लेखक भारतेन्दु हरिशचन्द्रको लेखन तथा संगीत सापकोटा र आशिष घिमिरेको निर्देशनको यो नाटक मंसिर २२ गतेसम्म चल्नेछ । यो नाटकमा बारत लिम्बू, सागर दाहाल, दीपेन्द्र शाही, आर्जे रेग्मी, पुष्कर कार्की, जीवन भट्टराई आदि कलाकारले अभिनय गर्नेछन् । अँधेरी नगरी चौपट राजा हरेकदिन ५ बजे मञ्चन हुने बताइएको छ ।

ग्यालरी

आर्ट काउन्सिलमा चित्रकला

बबरमहलस्थित नेपाल आर्ट काउन्सिलमा चित्रकला प्रदर्शनी हुने भएको छ । ई-आर्ट नेपालले आयोजना गर्न लागेको उक्त प्रदर्शनीमा ६ जना इन्डोनेसियन कलाकारका २६ वटा चित्र राखिनेछ । मंसिर १२ गते प्रारम्भ हुने प्रदर्शनी १५ गतेसम्म चल्ने आयोजकहरूले बताएका छन् ।



एकल चित्रकला प्रर्दशनी

पोखरा आर्ट ग्यालरी, महेन्द्रपुलमा कात्तिक ३० गते प्रारम्भ भएको कलाकार सुनिल सिग्देलको एकल चित्रकला प्रदर्शनी आज मंसिर ७ गते शुक्रबारसम्म चल्नेछ । प्रदर्शनीमा सुनिलले क्यानभासमा उतारेका १७ वटा चित्र राखिएका छन् । ती चित्र उनले सन् २००९ देखि सन् २०१८ सम्म क्यानभासमा उतारेका हुन् । सिग्देल यसअघि ६ पटक एकल चित्रकला प्रदर्शनी गरिसकेका छन् । पोखरामा भने यो उनको पहिलो एकल प्रदर्शनी हो । पोखरा कुँडहरका सुनिल त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गतको फाइन आर्ट क्याम्पसबाट स्नातक गरेका छन् । सुनिलले विदेशमा आयोजित विभिन्न कला प्रदर्शनीमा भाग समेत लिएका छन् ।

सगरमाथा म्युजिक एवार्ड– २०७५

नेपाली कला र स्रष्टाको सम्मान, नेपाली संस्कृति संरक्षण र प्रवर्द्धन हाम्रो अभियान भन्ने नाराका साथ सगरमाथा म्युजिक एवार्ड-२०७५ सम्पन्न भएको छ । रेस्पोन्सिभ मिडियाको आयोजनामा मंसिर ३ गते राजधानीस्थित नेपाल सांस्कृतिक संस्थान राष्ट्रिय नाचघर जमलमा प्रस्तुत एवार्ड कार्यक्रममा कला, संगीत एवं सामाजिक क्षेत्रका दिग्गज व्यक्तित्वहरूको सहभागिता थियो । एवार्ड कार्यक्रमको उद्घाटन गर्दै वन तथा वातावरण मन्त्री शक्ति बस्नेतले सगरमाथाको नामबाट सुरु भएको एवार्डले नेपालको कला एवं संस्कृतिको संवर्द्धनमा सहयोग पुग्ने विश्वास व्यक्त गरेका थिए । उक्त अवसरमा सात जना पत्रकारलाई सम्मानित गरिएको थियो भने कुल ४४ वटा विधामा कलाकर्मीहरू पुरस्कृत भएका थिए ।

एवार्डको निर्णय ज्युरी तथा एसएमएस भोटिङका आधारमा गरिएको आयोजक संस्थाका अध्यक्ष मनोज थापाले जानकारी दिए । थापाले कला र कलाकारको सम्मानका लागि यो कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिने प्रतिबद्धता समेत व्यक्त गरे । एवार्डमा नेपालका अग्रज संगीतकर्मीदेखि नयाँ पुस्ता कलाकारहरूको उपस्थिति थियो । कार्यक्रममा आस्था कला केन्द्र तथा इलिगेन्स डान्स सेन्टरले समेत प्रस्तुति दिएका थिए ।

उक्त समारोहमा पाँच दशक लामो समय नेपालको सांगीतक इतिहासलाई समर्पण गरेकी लोक गायिका चन्द्रकला शाहलाई नगदसहित लाईफटाईक एचिभमेन्ट एवार्ड प्रदान गरिएको थियो भने श्याम अर्याल, लक्ष्मण सुवेदी, कुवेर गिरी, श्रीधर पौडेल, चन्द्रमणि गौतम तथा किरणप्रसाद अधिकारीलाई कला पत्रकारिताबाट सम्मानवाट सम्मानित गरिएको थियो । त्यस्तै चलचित्र पत्रकार संघकी उपाध्यक्ष गीता अधिकारीलाई महिला सशक्तीकरण पत्रकारिता सम्मान प्रदान गरिएको थियो । कार्यक्रममा इभेन्ट निर्देशक लवबहादुर कार्की, कोरियोग्राफर अश्विनी झा, अभिनेत्री सोभिता सिंखडा, लोकगायक गणेश गुरुङका साथै मिसेज एसिया प्यासिफिक चन्दा थापा सम्मानित भएका थिए ।

एवार्ड विजेता

राष्ट्रिय भाव
सर्वोत्कृष्ट गायक (राष्ट्रिय भाव) : शिव परियार
सर्वोत्कृष्ट गायिक (राष्ट्रिय भाव) : अन्जु पन्त
सर्वोत्कृष्ट गीतकार (राष्ट्रिय भाव) : शान्तिप्रिय
सर्वोत्कृष्ट संगीतकार (राष्ट्रिय भाव) : सन्तोष श्रेष्ठ

चलचित्र
सर्वोत्कृष्ट गायक (चलचित्र) : डेविट शंकर
सर्वोत्कृष्ट गायिका (चलचित्र) : मीना निरौला
सर्वोत्कृष्ट गीतकार (चलचित्र) : लोकराज अधिकारी
सर्वोत्कृष्ट संगीतकार (चलचित्र) : अर्जुन पोखरेल
सर्वोत्कृष्ट गीतकार चलचित्र (पपुलर अफ द इयर) : राजेन्द्र भट्ट

आधुनिक
सर्वोत्कृष्ट गायक (आधुनिक) : प्रमोद खरेल
सर्वोत्कृष्ट गायिक (आधुनिक) : मल्लिका कार्की
सर्वोत्कृष्ट गीतकार पुरुष (आधुनिक) : माधव निर्दोष
सर्वोत्कृष्ट गीतकार महिला (आधुनिक) : सावित्री गौतम
सर्वोत्कृष्ट संगीतकार (आधुनिक) : सुरेन्द्र श्रेष्ठ
सर्वोत्कृष्ट मोडल पुरुष (आधुनिक) : सनम कठायत
सर्वोत्कृष्ट मोडल महिला (आधुनिक) : शिल्पा पोखरेल
सर्वोत्कृष्ट म्युजिक भिडियो छायांकार (आधुनिक) : मुकेश हुमागाईं
सर्वोत्कृष्ट म्युजिक भिडियो सम्पादन (आधुनिक) : माधव वेल्वासे
सर्वोत्कृष्ट म्युजिक भिडियो निर्देशक (आधुनिक) : सुव्रतराज आचार्य सर्वोत्कृष्ट गीतकार महिला आधुनिक (पब्लिक च्वाइस) : अम्बिका गुरुङ
सर्वोत्कृष्ट मोडल पुरुष आधुनिक (पपुलर) : दृश्य सुवेदी
सर्वोत्कृष्ट मोडल पुरुष आधुनिक (जुरी) : श्रीदेव भट्टराई
सर्वोत्कृष्ट म्युजिक भिडियो निर्देशक आधुनिक (जुरी) : माधव खरेल
सर्वोत्कृष्ट आधुनिक गायिका पपुलर : स्मृति शाही
सर्वोत्कृष्ट भिडियो (आधुनिक) : चोखो माया होमबहादुर घले

पप
सर्वोत्कृष्ट गायक (पप) : रञ्जित लामा
सर्वोत्कृष्ट गायिका (पप) : एन्जिला रेग्मी
सर्वोत्कृष्ट गीतकार (पप) : अजय अधिकारी
सर्वोत्कृष्ट संगीतकार (पप) : करणराज कार्की
सर्वोत्कृष्ट मोडल पुरुष (पप) : विकास लामिछाने
सर्वोत्कृष्ट मोडल महिला (पप) : अनु शाह
सर्वोत्कृष्ट म्युजिक भिडियो निर्देशक (पप) : आदित्य बुढाथोकी
सर्वोत्कृष्ट म्युजिक भिडियो सम्पादक (पप) : प्रविण श्रेष्ठ
सर्वोत्कृष्ट म्युजिक भिडियो छायांकार (पप) : मिलन थापा
सर्वोत्कृष्ट संगीतकार पप (पब्लिक च्वाइस) : प्रकाश लेप्चा
सर्वोत्कृष्ट गायक पप (पपुलर) : कन्यैया सिंह
सर्वोत्कृष्ट संगीतकार पप (पब्लिक च्वाइस) : पुस्कर सुनुवार
सर्वोत्कृष्ट नवगायिका (पप/आधुनिक) : इन्दिरा भट्टराई
सर्वोत्कृष्ट युगल गायक (पप/आधुनिक) : धुर्व विस्को/सरु गौतम
सर्वोत्कृष्ट भिडियो (पप) : स्वार्थ तिम्रो सिताराम पोखरेल
सर्वोत्कृष्ट गायिका पप (पब्लिक च्वाइस) : रमिता भण्डारी
इन्करेजमेन्ट एवार्ड (पप) : प्रज्वल भित्रकोटी
सर्वोत्कृष्ट म्युजिक भिडियो सम्पादक पपुलर : युवराज खत्री

मौलिक गीत
सर्वोत्कृष्ट गायक (मौलिक गीत) : नवीन पौडेल
सर्वोत्कृष्ट गायिका (मौलिक गीत) : भिमु गुरुङ (बटौली सहर...
सर्वोत्कृष्ट मौलिक गीत : दीप गुरुङ

सची भइन् मिस एभिएसन क्विन

काठमाडौंमा सम्पन्न मिस एभिएसन क्विन-२०१८ को उपाधि सची पौडेलले जितेकी छिन् । १८ जना प्रतिस्पर्धीलाई पाखा लगाउँदै सचीले उक्त उपाधि जित्ने क्रममा एयरलाइन्स कम्पनीमा एयर होस्टेसको जागिर पाउने निश्चित गरेकी छिन् । टच इन्टरटेन्मेन्ट तथा स्पर्श फिल्म्सले संयुक्त रूपमा आयोजना गरेको यो प्रतियोगितामा पूनम लिम्बूको फस्ट रनर्सअप भइन् भने सुमी पोर्टेलले सेकेन्ड रनर्सअपमा चित्त बुझाइन ।

साहारा इन्टरनेसनल एयरहोस्टेस एकेडेमीको सहकार्यमा आयोजित उक्त प्रतियोगितामा एयर होस्टेसको प्रशिक्षण लिएका तथा लिइरहेका १९ जना युवतीले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए । थापाथलीस्थित मुड्स लाउन्जमा अभिनेता एसराज गराच तथा तेन्जु योञ्जनको कोरियोग्राफीमा सम्पन्न प्रतियोगितामा विभिन्न शीर्षक उपाधिहरू समेत प्रदान गरिएको थियो ।

अमेरिकामा नेपाली विवाह मेला

अमेरिकाको डिसी महानगर क्षेत्रको भर्जिनियामा नेपाली विवाह मेला सम्पन्न भएको छ । नेपालीहरूलाई लक्षित गरी दोस्रो पटक आयोजना गरिएको मेलामा नेपाली तथा विदेशी व्यापारीहरूले समेत सहभागिता जनाएका थिए । उक्त अवसरमा विवाह र सांस्कृतिक पर्वहरूका लागि आवश्यक सेवा तथा सामग्रीहरू प्रदर्शनमा राखिएको थियो । मेलामा दुलाहा-दुलहीका पहिरनका व्यापारी, नेपाली परिकार, आपूर्तिकर्ता, सजावटकर्ता, गरगहना पसल, बेहुली सजावट तथा श्रृंगार कक्ष, मेहन्दी, लिमोजिन सवारी साधन, नेपाली पण्डित, केक पसलका व्यापारी, फूल एवं दूबोका माला आपूर्तिकर्ता तथा भिडियोग्राफरहरूको समेत सहभागिता थियो ।

विजय थापा

वर्ल्ड डान्स लिगका लागि

सन् २०१९ मा मुम्बईमा हुने वर्ल्ड डान्स लिगका लागि नेपाली प्रतियोगीहरू छानिएका छन् । पोखरामा भएको क्वालिफायर प्रतियोगिताअन्तर्गत सोलोतर्फ काठमाडौंका नेसन सुस्लिङ मगर प्रथम, काठमाडौंकै मुकेश ढकाल द्वितीय तथा कोहलपुरका रोशन विश्वकर्मा तृतीय भए । युगलतर्फ बुटवलका हरि गुरुङ र कृष्ण मिश्र प्रथम, वीरगन्जका अनिस र राज द्वितीय तथा बुटवलका विनेश गुरुङ र सञ्जय विश्वकर्मा तृतीय भए ।

यसैगरी समुहतर्फ धरानको रोयल डान्स एकेडेमी प्रथम, चितवनको नेपोलिक द्वितीय तथा धरानको विष्ट ब्रोदर तृतीय भएका छन् । तिनवटै विधामा प्रथम हुने नेसन सुस्लिङ मगर, हरि गुरुङ र कृष्ण मिश्र तथा रोयल डान्स एकेडेमीले भारतको मुम्बईमा हुने वर्ल्ड डान्स लिगको ग्रान्ड फिनालेमा नेपालको प्रतिनिधित्व गर्नेछन् । उनीहरूका अतिरिक्त टिम नेपालमार्फत अमन तामाङको नेतृत्वमा थप एउटा समूहसमेत प्रतियोगितामा सहभागी हुनेछ ।

मिस्टर एन्ड मिस राजवंशी

मिस राजवंशी-२०१८ को उपाधि बिर्तामोड नगरपालिका-३ की सुष्मा राजवंशीले जितेकी छिन् । बिर्तामोडमा सम्पन्न ग्रान्ड फिनालेमा २४ जना प्रतिस्पर्धीलाई पछि पार्दै उनले उपाधि आफ्नो पोल्टामा पारेकी हुन् । मिस राजवंशीको फस्ट रनर्सअप बाह्रदशी गाउँपालिका-३, राजगढकी रेणुका राजवंशी तथा सेकेन्ड रनर्सअप बाह्रदशी-६ की मनिषा राजवंशी भएभने बिर्तामोड नगरपालिका-६ का गौतम राजवंशीले मिस्टर राजवंशीको उपाधि जिते । यो प्रतियोगिताको आयोजना भिप्रा एड्भरटाइजिङ एन्ड मिडियाले गरेको हो ।

अर्जुन राजवंशी

मिसेज एसियामा बेस्ट पर्फमेन्स

थाइल्यान्डमा सम्पन्न मिसेज एसिया इन्टरनेसनल-२०१८ मा नेपालकी परिकल्पना राईले बेस्ट पर्फमेन्स एवार्ड जितेकी छिन् । ४० वर्षभन्दा मुनि र ४० वर्षभन्दा माथिका विवाहित महिलाहरूको दुई उमेर समूहमा गराइएको उक्त प्रतिस्पर्धामा परिकल्पना समग्र सहभागीहरूमा बेस्ट पर्फमेन्स विजेता छनौट भएकी हुन् । प्रतियोगिताअन्तर्गत परिकल्पनाले ४० वर्षमाथिका विवाहित महिलाहरूको उमेर समूहबाट प्रतिस्पर्धा गरेकी थिइन् ।

आशिकलाई ट्रेडिसनल ड्रेस एवार्ड

मिस्टर कन्टिनेन्टल इन्टरनेसनल-२०१८ मा नेपालका आशिक ताम्राकारले बेस्ट इन ट्रेडिसनल ड्रेसको एवार्ड जितेका छन् । फिलिपिन्समा सम्पन्न उक्त प्रतियोगितामा नेपालका आशिक लगायत अन्य २७ मुलुकका युवाहरूको सहभागिता थियो । प्रतियोगितामा ग्वामका जारेड मटानेन मिस्टर कन्टिनेन्टल इन्टरनेसनल-२०१८ घोषित भएका थिए ।

नवौं चाइल्ड आइकन

मेडिया ल्यान्डको ब्यानरमा सञ्चालित नवौं संस्करणको चाइल्ड आइकनमा युरो स्कुलमा अध्ययनरत छात्रा सुएलेन फगामी पुन विजेता घोषित भएकी छिन् । उपाधिसँगै उनले नगद १ लाख रुपैयाँ तथा ५ दिनको सिक्किम-दार्जीलिङ भ्रमणको उपहार प्राप्त गरिन् । यो प्रतियोगितामा जुनियर उमेर समूहमा आर्जन गेलाल फस्ट रनर्सअप तथा आयुशीश्री घिमिरे सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भएका छन् भने सिनियर उमेर समूहतर्फ साइन अम्गाईं फस्ट रनर्सअप तथा आयुस खनाल सेकेन्ड रनर्सअप भए ।

निश्चल, निलिशा र सुमितलाई उपाधि

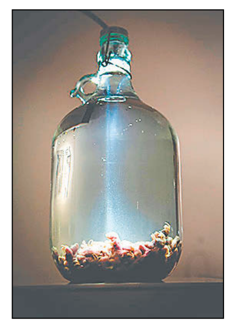
पोखरामा आयोजित लिटल मेगा ट्यालेन्ट कन्टेस्ट-२०७५ को आर्ट तर्फको उपाधि नागढुङ्गा पोखराका निश्चल थापाले जितेका छन् । आर्ट, नृत्य एवं गायनको यो प्रतियोगीतामा नृत्यतर्फको उपाधि चाउँथे, पोखराकी निलिशा गुरुङको पोल्टामा पर्‍यो । गायनतर्फ भने लामाचौरका सुमित नेपालीले बाजी मारे ।

सारेगम इन्टरटेन्मेन्टद्वारा आयोजित यो प्रतियोगितामा भ्युअर च्वाइसको पुरस्कार पृथ्वीचोकका मिराज पुरीले जिते । अडिसनमा सहभागी ५० जनामध्ये २० जना छनोट गरी फाइनलमा उतरिएको यो प्रतियोगितामा ७ वर्षदेखि १४ वर्ष उमेर समूहका बाबुनानीहरूले भाग लिएका थिए ।

राजाराम पौडेल

पहिलो विश्व

खानाको अनौठो संग्रहालय



कुनै समाजका बासिन्दाले अतिनै रुचाउने खानेकुरा अर्को समाजका मानिसलाई मन नपर्न सक्छ। जस्तो चीनका केही प्रान्तमा गोरुको लिंगलाई अत्यन्त स्वादिष्ट परिकार मानिन्छ। त्यस्तै मंगोलियामा भेडाको आँखालाई गोलभेंडाको रसमा डुबाएर तयार पारिने परिकार सर्वाधिक स्वादिष्ट मानिन्छ। चीनमा मुसाको बच्चालाई चामलको जाँडमा डुबाएर तयार पारिएको मदिरा पिइन्छ भने मंगोलियामा घोडाको दूध प्रशोधन गरेर पिउने चलन छ। आइसल्यान्डमा भेडाको चिज कीरा परेपछि मात्र खाइन्छ। यस्तै अनौठा खानेकुराहरू संग्रह गरिएको संग्रहालय स्विडेनको माल्मोमा सञ्चालनमा आएको छ। यो संग्रहालयमा राखिएका खानेकुरा हेर्दा कतिपय दर्शकले उल्टीसमेत गर्ने भएकाले त्यहाँ पुग्ने पर्यटकले प्लास्टिकको थैली आफ्नो साथमा बोकेका हुन्छन्।

तस्बिर : रोयटर्स

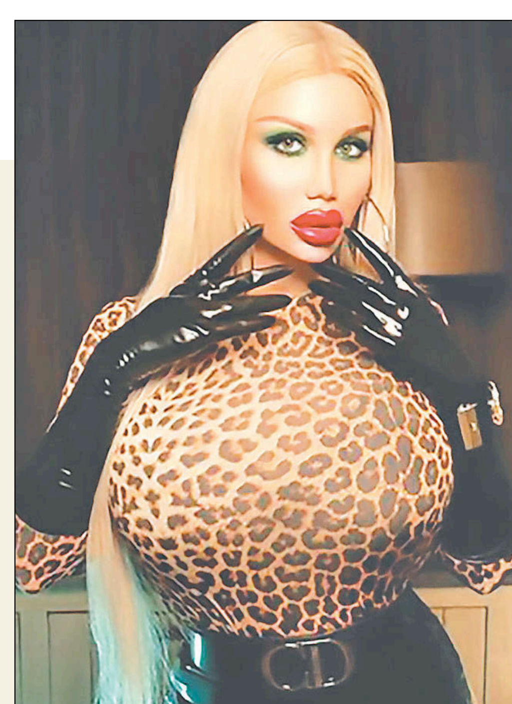
जिउँदै कंकाल बन्ने सुरमा

इरिक हिन्कापी रामिरेजलाई कालाका स्कलको उपनामले पनि चिनिन्छ। १२ वर्षको उमेरमा आमाको देहवसान भएपछि उनले आफ्नो शरीरलाई विभिन्न ढंगले परिवर्तन गर्न थालेका हुन्। टाटु बनाउने साथी फेला परेपछि उनले आफ्नो शरीरमा व्यापक परिवर्तन ल्याएका छन्। पहिलो पटक ढाडमा आमाको तस्बिरको टाटु बनाएका इरिकले अहिले आफ्नो शरीरका अंगहरू काट्न थालेका छन्। उनले आफ्नो कान र नाकको टुप्पो काटेर हटाइसकेका छन्। आफूलाई जिउँदो कंकालमा परिणत गर्ने सोचमा रहेका इरिकले आगामी दिनमा आफ्नो लिंग समेत काट्ने योजना बनाएका छन्। इरिक चाहन्छन् मृत्युपछि उनको लासलाई धेरै गहिरो गरी गाडीयोस् किनभने उनी आफू अरूको लासभन्दा पछाडि बसेको हुनुपर्ने मान्यता राख्छन्।

कसैले खान नसकेको पिज्जा

आयरल्यान्डको डब्लिनमा सञ्चालनमा आएको एक पिज्जा रेस्टुराँले तयार पारेको एउटा पिज्जा खाई सिध्याए नगद पुरस्कार प्रदान गरिने घोषणा गर्दा पनि त्यसमा कसैले सफलता प्राप्त गर्न सकेका छैनन्। उक्त रेस्टुराँले ३२ इन्च गोलाई भएको पिज्जा र दुईवटा मिल्क सेक एकै स्थानमा बसेर खाने ग्राहकलाई ६५ हजार ५ सय रुपैयाँ पुरस्कार दिने घोषणा गरेको थियो। रेस्टुराँको यो घोषणा पछि उक्त पिज्जा खान १ सयभन्दा बढी खन्चुवा स्वभावका व्यक्तिले प्रयास गरिसकेका छन् तर उनीहरूमध्ये कोही पनि सफल हुन सकेका छैनन्।

जिउँदो यौन पुतली



जर्मनीकी मेकअप आर्टिस्ट इभानाले आफूलाई यौन पुतलीजस्तो देखाउन शरीरमा २० पटकभन्दा बढी प्लास्टिक सर्जरी गराइसकेकी छिन्। प्लास्टिक सर्जरी गर्नुअघि आफू खासै राम्री नरहेको बताउने इभाना अझै पनि केही अंगको प्लास्टिक सर्जरी गराएर आफ्नो स्वरूपमा परिवर्तन ल्याउनुपर्ने बताउँछिन्। २६ वर्षीया इभानाले ५ पटक नाकको, ३ पटक स्तनका साथै एक-एक पटक परेला, च्यापु र कानको प्लास्टिक सर्जरी गराएकी छिन्। प्लास्टिक सर्जरीमार्फत उनले ल्याएको सबैभन्दा ठूलो परिवर्तन स्तनको हो। अहिले उनको स्तनको आकार ९५ जी छ। इभानाले प्लास्टिक सर्जरीमार्फत आफ्नो स्वरूपमा परिवर्तन ल्याउन १ करोड ३० लाख रुपैयाँ खर्च गरिसकेकी छिन्। सामाजिक संजालमा 'जिउँदो यौन पुतली' उपनाम पाएकी इभानालाई फलो गर्नेहरूको संख्या पनि निरन्तर बढिरहेको छ। वयस्क चलचित्रकी अभिनेत्री लोलो फरारीलाई आदर्श मान्ने इभानालाई अहिले प्रत्यक्ष भेट्ने वा देख्नेहरूले 'जिउँदो यौन पुतली' भनेरै बोलाउन थालेका छन्।

रोमाञ्चक जाडो

संयोजन : भिषा काफ्ले

जाडो भन्नेबित्तिकै धेरैको मुटु आफैं काम्न थाल्छ भने धेरैलाई यसले रोमाञ्चित तुल्याउँछ । विशेष गरी तन्नेरी पुस्तालाई यसले हर्षित तुल्याउँछ भने वृद्धवृद्धा तथा बालबालिकाहरूका लागि जाडो मौसम त्यति सहज हुँदैन । बाक्ला पहिरन मन पराउने, खानामा रूचि भएका तथा घुमघाममा रमाउनेहरूका लागि जाडो मौसम एउटा अवसर समेत हो । यो अवसरलाई अल्ट्रा धावक मीरा राई पनि गुम्न दिन्न् । जब जाडो सुरू हुन्छ उनको खानपानमै परिवर्तन आउँछ । यो मौसममा उनको खाजा भुटेको मकै र भटमास हुन्छ । जाडोमा बिहान दौडनु, तातो पानी पिउनु तथा टन्न लुगा लगाएर हिंड्नुको मज्जा बेग्लै छ, -राई भन्छिन् ।

सामाजिक काममा रूचि राख्ने कलाकार सरिता राजोपाध्यायलाई भने यो मौसममा घुम्न मन लाग्छ । जाडोमा फुर्सद भयो कि घुम्न निस्किहाल्छु, -राजोपाध्याय भन्छिन् । सञ्चारकर्मी अमृता घिमिरेलाई पनि गर्मीभन्दा जाडो नै मन पर्छ । जाडो पसिनामुक्त हुने गज्जबको अवसर हो । जाडोमा गाउँघरमा तोरी फुलेको हेर्नदेखि सुन्तला खानसम्म पाइने हुँदा जाडो उनलाई मन पर्ने मौसम भएको हो । आर डी इनोभेटीभ सोलुसन कम्पनीकी सिइओ सुनिता न्हेम्हाफुकिलालाई भने जाडोदेखि रिस उठ्छ । उनलाई बिहान चाँडै उठ्नुपर्ने बाध्यता छ, तर चिसोले गर्दा उठ्नै मन लाग्दैन । धेरै लुगा लगाउनुपर्ने र खानपान धेरै हुने हुँदा वेट बढ्ने हैरानीका कारण पनि उनलाई जाडो त्यति मन पर्दैन ।

सेलिब्रेटीहरू यसरी छल्छन् जाडो

कलाकार गजित विष्टलाइ जाडोमा दिनहुँ नुहाउनु नपर्ने कुराले भने मज्जा दिन्छ तर समय-समयमा चिसोका कारण रुघाखोकी लागेर बिरामी हुँदा नमज्जा लाग्छ । विष्टसँग जाडो भगाउने उपाय पनि छ । यो जाडोमा तातो सुप खानु, बाक्ला लुगा लगाउनु र घाम ताप्दै सुन्तला खानु उनको दैनिकी बनेको छ ।

अभिनेत्री शिल्पा पोखरेललाई जाडोको बिहानको चिसो छल्न साह्रै गाह्रो लाग्छ । त्यही भएर उनी दिनको तीन घण्टा जिम जान थालेकी छिन्, त्यसपछि उनी समय-समयमा ब्ल्याक कफी पनि पिउँछिन् । सबैभन्दा गजबचाहिँ उनलाई खाना मज्जाले रुच्छ, तर मोटाइन्छ कि भन्ने पीर पनि छ । जाडोमा सुटिङ पर्‍यो भनेचाहिँ नमज्जा हुन्छ, त्यसमा पनि गर्मीको पहिरनमा सुटिङ गर्नुपर्‍यो भने त बेहाल नै हुन्छ ।

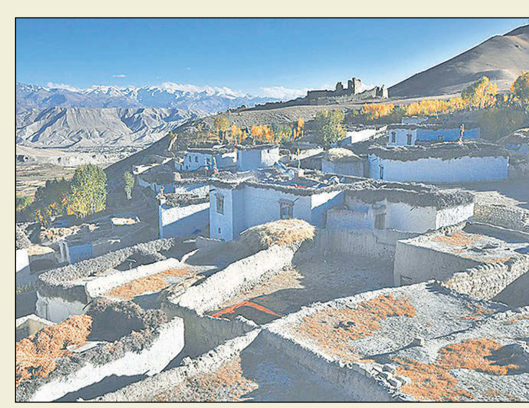
अभिनेत्री वर्षा राउतले जाडो छल्न कोट तथा लङ बुट लगाउने गरेकी छिन् । बाहिर होस् वा घरमा बस्दा चिसोको चुनौती सामना गर्न सुप पनि पिउँछु, –राउत भन्छिन् । त्योभन्दा पनि चलाख्याइँचाहिँ उनी चिसोमा अत्यावश्यक काम नभै बाहिर कतै निस्किन्नन् । मौका परे उनी जाडो छल्न केही न्याना ठाउँ घुम्न जान्छिन् ।

निर्देशक ऋषि लामिछानेको जाडो कटाउने उपाय अरूको भन्दा फरक छैन । न्याना लुगा लगाउने, हिटरमा बस्ने तथा ताता खानेकुरा खाने । जाडोमा उनको शरीर फुस्रो हुन्छ भने हातखुट्टासमेत कठ्यांग्रिन्छ । बाक्ला लुगा लगाउँदा असजिलो हुन्छ, तर बिहानको घाममा बस्दा भिटामिन डी पाइन्छ, त्यसैले मज्जा लाग्छ ।

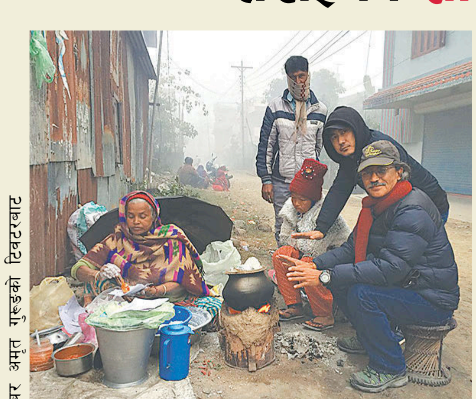
अभिनेत्री रजनी केसी अरूको भन्दा अलि फरक तरिकाले यो जाडो थेगिरहेकी छिन् । रजनीको दैनिकीमा बाक्ला लुगा लगाउनुका साथै साउना स्टिम लिने, बडीलाई वार्म-अप तथा योग गर्ने रुटिन पनि थपिएको छ । हट एन्ड सावर सुप खाने, अदुवा चिया खाने त सामान्य नै भयो, -रजनी भन्छिन् । जाडोमा टन्न लुगा लगाउनुपर्दा अलि मोटी नै देखिए पनि आफूलाई रमाइलो लाग्ने उनी बताउँछिन् । जाडोमै मन लागेका कुरा मज्जाले खान पाइन्छ भने पसिना आउने समस्या पनि हुँदैन, तर ओछ्यानबाट बाहिर निस्कन मन नलाग्ने अल्छीपन भने कहिलेकाहीँ पट्यार लाग्दो समेत हुन्छ । त्योभन्दा पनि जाडोमा सुटिङ नपरोस् भन्ने लाग्छ ।

नेपालका चिसा ठाउँ

नेपालको सबैभन्दा चिसो जिल्ला मुस्ताङ हो । यहाँ माइनस २७ डिग्रीसम्म चिसो हुने तथ्यांक छ । दोलखाको जिरी, तेह्रथुमको वसन्तपुर, धनकुटाको हिले र भेडेटार, इलामको कन्याम, मकवानपुरको दामन, नुवाकोटको ककनी, भक्तपुरको नगरकोट, जुम्लाको खलंगा र हुम्लाको सिमिकोट तथा जोमसोम सदावहार जाडो हुने स्थान हुन् ।



तराईको शीतलहर

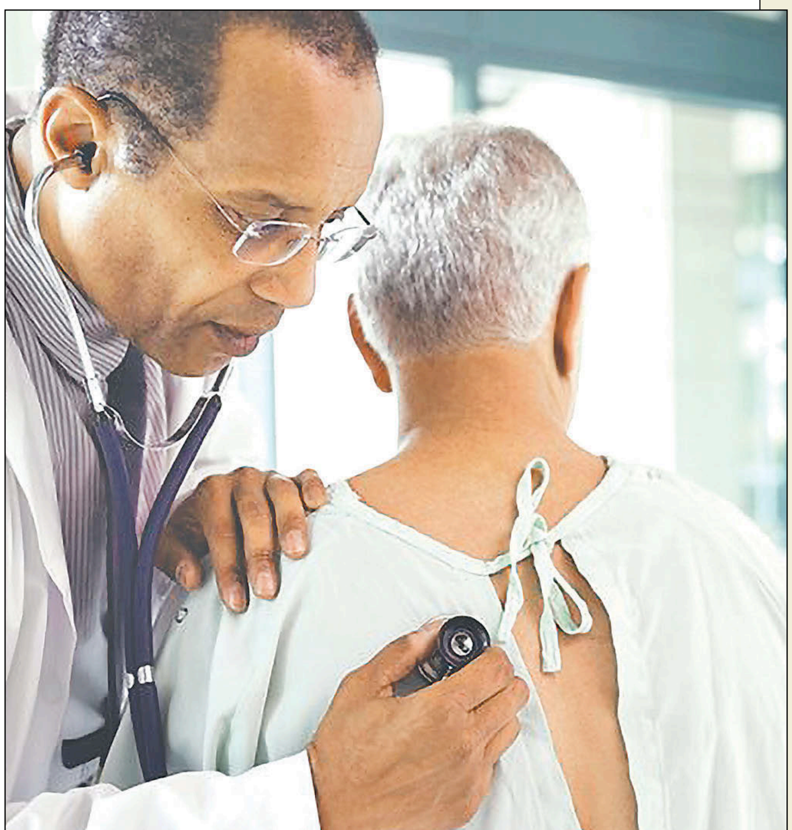


तस्बिर अमृत गुरुङको ट्विटरबाट

चिसो बढेसँगै तराईमा शीतलहर चल्छ । प्रत्येक वर्ष शीतलहरका कारण यस क्षेत्रमा कैयौं मानिसको ज्यान गएको पाइन्छ । यो वर्ष पनि मध्य तथा पश्चिम तराईमा शीतलहर सुरु भैसकेको छ । शीतलहरका कारण प्रत्येक वर्ष १५ देखि २० जनाको ज्यान जाने गरेको थियो । शीतलहर चल्दा न्याना कपडाको अभाव र दह्रो बासस्थान नभएका कारण कठ्याङ्ग्रिएर मृत्यु हुने गरेको हो । शीतलहरले तराईका २२ वटै जिल्लालाई प्रभावित तुल्याउँदै आएको छ । शीतलहरले पार्ने प्रभावका बारेमा प्रयाप्त जानकारी नहुँदा बर्सेनि मानिसको ज्यान जाने इपिडिमियोलोजी तथा रोग नियन्त्रण महाशाखाका पूर्वप्रमुख डा. बाबुराम मरासिनी बताउँछन् । शीतलहरले बालबालिका तथा वृद्धवृद्धा बढी प्रभावित हुने डा. मरासिनीको अनुभव छ ।

जाडो महिनामा देखिने प्रमुख रोग

डा. शेरबहादुर पुन



इन्फ्लुएन्जा भाइरस : हावाको माध्यमबाट सर्ने यो भाइरस यो सिजनमा पनि देखा परिसकेको छ । छिटो सर्ने र समुदायलाई नै संक्रमित गर्न सक्ने भएकाले जोखिममा रहेका वर्गले यसप्रति चनाखो हुनुपर्छ । दम, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, अंग प्रत्यारोपण गरेका, बालबालिका तथा वृद्धवृद्धा (६५ वर्ष माथिका) हरू यो भाइरसको जोखिममा पर्ने समूह हुन् । घरमा अरू सदस्यलाई संक्रमण नसरोस् भनेर घरबाहिर हुँदा हातलाई बारम्बार नाक, मुख तथा आँखामा लानु हुँदैन । संक्रमित व्यक्तिभन्दा एक मिटर परै बस्नुपर्छ र घर फर्किएपछि राम्रोसँग साबुन-पानीले हात धुनुपर्छ । संक्रमित भैसकेको अवस्थामा भने घरमा अलग्गै बस्नुपर्छ । घरका कुनै सदस्य जोखिममा भए एक हप्ता-दस दिनजति दूरी कायम राखे परिवारमा अरूलाई सर्ने सम्भावना कम हुन्छ । हाल यो भाइरसविरुद्धको खोप सर्वसुलभ भैसकेकाले जोखिममा रहेका जो-कोहीले यो खोप लिन सक्छन् ।

कोल्ड डायरिया : यो जाडोयाममा बढी देखिने एक प्रकारको भाइरल डायरिया हो । पाँच वर्षमुनिका बालबालिकालाई खासगरी रोटाभाइरस नामक कीटाणुले दुःख दिन्छ भने वयस्कहरूमा नोरो भाइरसले डायरिया र बान्ता गराउँछ । रोटाभाइरसले तीन वर्षमुनिका बालबालिकामा बढी प्रभाव पार्छ । यो भाइरस विश्वमै पखाला र बान्ताबाट हुने बालबालिकाहरूको मृत्युको सबैभन्दा प्रमुख कारण हो । नेपालमा यसको खासै गहिरो अध्ययन नभए पनि पखाला र बान्ताका कारणले भर्ना हुने बालबालिकामध्ये झन्डै ३३ प्रतिशत यही भाइरसबाट प्रभावित भएको पाइन्छ । एसियाली देशहरूको समग्र अध्ययन गर्ने हो भने यसकै कारणले झन्डै ५० प्रतिशत बालबालिका पखाला र बान्ता भएर भर्ना भएको पाइन्छ । 'विन्टर भोमिटिङ बग' को नामले समेत चिनिने नोरो भाइरस खासगरी वयस्कहरूमा देखिने गरेको छ । पानी जस्तो पातलो दिसा र बान्ता हुनु यसका मुख्य लक्षण हुन् भने संक्रमण भएको दुई दिनभित्र यी लक्षण देखापर्छन् । संक्रमित व्यक्तिको दिसा वा बान्ता, खानेकुरा तथा पानीबाट यो भाइरस सहजै सर्न सक्छ । यो खासगरी पार्टी, स्कुल वा नर्सिङ संस्थाहरूमा अचानक प्रकोपका रूपमा देखा पर्न सक्छ । व्यक्तिगत सरसफाइ र सफा खानेकुरा नै यसबाट जोगिने मुख्य उपाय हो । रोटा भाइरसविरुद्धको खोप विकास भैसकेको र यो अत्यन्तै प्रभावकारी देखिएकाले नेपालमा पनि यसलाई बालखोप कार्यक्रमअन्तर्गत राख्नुपर्ने देखिन्छ ।

उच्च रक्तचाप : यो समस्या भएका मानिसहरूले आफ्नो रक्तचापप्रति विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । जाडोमा हृदयघातको सम्भावना पनि वृद्धि हुन्छ । यो समयमा चिसोका कारणले रक्तचाप अचानक बढ्न गै मुटुलाई बढी भार पर्न सक्छ । यो समयमा आफूले लगाउने पहिरन तथा आफू बस्ने कोठा न्यानो हुनुपर्छ । घर बाहिर निस्कँदा न्यानो टोपी, गलबन्दी, पन्जा आदि लगाउनुपर्छ ।

दम : चिसो हावाका कारण दमका बिरामीको श्वास-प्रश्वासका नलीहरू साँगुरिँदा सास फेर्न गाह्रो हुन्छ । यस क्रममा खोकी लाग्ने तथा छाती कसिनेसमेत हुन सक्छ । त्यसमा पनि फ्लु भाइरसले आक्रमण गरे स्वास्थ्य अवस्था गम्भीर हुन पुग्छ । तसर्थ खासै जरुरी काम नपरी घरबाट बाहिर निस्कनु हुँदैन भने निस्कनैपरे हलुकासँग स्कार्फले नाक-मुख छोपेर निस्कनुपर्छ । त्यस्तै हरेक वर्ष फ्लुविरुद्धको खोप लगाउन सकिन्छ । दमको नियमित औषधि छोड्नु हुँदैन ।

जोर्नीको पीडा : चिसोमा जोर्नी दुख्ने समस्यासमेत देखा पर्छ । यसको ठोस कारण देखाउन नसकिए पनि जाडोमा शारीरिक क्रियाकलाप कम हुनाले बढी पीडा भएको अनुभूति हुने अनुमान गरिन्छ । तसर्थ घरमै बसेर शारीरिक क्रियाकलाप जस्तै संगीत सुन्दै नाच्ने, घरको सरसफाइ गर्ने, घर वरिपरि बगैंचामा व्यस्त रहने तथा घरभित्रै पनि यता-उता हिँडडुल गर्दा पनि जोर्नीको पीडा कम हुन्छ ।

मद्यपान गर्नु हुँदैन

जाडोमा रक्सीको सेवन घातक हुन्छ । रक्सीले शरीरभित्र रहेको तातोलाई बाहिर निकाल्ने काम गर्छ, जसले गर्दा खाउन्जेल र केही समयका लागि तातो भएको अनुभूति भए पनि रक्सीको असर सकिएपछि भित्री तातो पनि हराउँछ र तातो उत्पादन गर्ने शक्तिमा ह्रास आई कठ्याङ्ग्रिएर मृत्यु हुने सम्भावना वृद्धि हुन्छ ।

(लेखक शुक्रराज ट्रोपिकल तथा सरुवा रोग अस्पताल, टेकुमा कार्यरत छन् ।)

जाडोको खानपान

जाडो छल्न बाक्लो पहिरन आवश्यक हुन्छन्, तर कपडाले शरीरको बाहिरी भाग मात्र तताएर हुँदैन, भित्री भाग पनि तात्नु जरूरी छ । भित्रैबाट गर्मी निकाल्न पोसिला खानेकुरा खानुपर्छ । भित्री रूपमा शरीर तातो भएन भने हामीलाई रुघाखोकीले दुःख दिन सक्छ ।

जुनेलो

जुनेलोको रोटी जाडोको उपयुक्त परिकार हो । यसमा प्रोटिनको मात्र बढी हुन्छ । त्यसका साथै शरीरलाई आवश्यक क्यालसियम, आइरन, म्याग्निसियम, फाइबर भिटामिन बी तथा एन्टिअक्सिडेन्ट पनि प्रशस्तै हुन्छ ।

बदाम

बदामका अनेकन् गुण छन् । यसको नियमित सेवनले धेरै किसिमका रोगबाट जोगिन सकिने चिकित्सकहरू बताउँछन् । जाडोमा कब्जियतको समस्या बढ्छ । यो समस्या कम गर्न बदाम उपयोगी हुन्छ । बदामले मधुमेह नियन्त्रण गर्नसमेत सहयोग पुऱ्याउँछ ।

अदुवा

अदुवा एउटा अत्यन्त उपयोगी मसला हो । यसको नियमित सेवनले साना-ठूला रोग लाग्न नदिने क्षमताको विकास गर्छ । यसले शरीरमा तातोपन बढाएर खाना पचाउनसमेत सहयोग पुऱ्याउँछ ।

मह

आर्युवेदमा महलाई अमृतसमान मानिएको छ । जाडोमा मात्र नभएर यसको दैनिक सेवन सबै मौसममा फलदायक हुन्छ । मह विशेष गरी रुघाखोकीमा लाभदायक हुन्छ । महको नियमित सेवनले पाचन शक्ति बढाउनुका साथै रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतासमेत वृद्धि गर्छ ।

माछा

माछामा प्रशस्त मात्रामा ओमेगा थ्री फ्याटी एसिड पाइन्छ, यो एसिडले जाडोमा शरीरलाई तातो बनाउँछ । ओमेगामा जिंकको मात्रा पर्याप्त हुने हुँदा शरीरमा रोगप्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि भै रुघाखोकी लाग्ने सम्भावना कम हुन्छ ।

सागसब्जी

खानपानमा हरियो तरकारी प्रशस्त मात्रामा समावेश गर्नुपर्छ । यसले शरीरको रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ र रोगसँग लड्न सक्ने शक्ति स्थापित हुन्छ । जाडोमा मेथी, रायो, चम्सुर, पालुंगो, काउली, मुला, सलगम, गाजर, लसुनजस्ता सागसब्जी प्रशस्त सेवन गर्नुपर्छ ।

तिल

तिल प्रयोग भएका खानाले शरीरलाई शक्ति प्रदान गर्छन् । खाने मात्र नभएर तिलको तेलले मालिस गर्दा पनि शरीर तातो हुन्छ । खोकी लागेका बेला तिलसँग मिस्री मिसाएर सेवन गर्दा त्यसले कफ निकाल्छ । यसमा प्रोटिन, क्याल्सियम, कार्बोहाइड्रेडजस्ता तत्व प्रशस्त मात्रामा पाइन्छ ।

सुप

जाडोमा सुप अति नै उपयोगी हुन्छ । गाजर, मुला, च्याउ आदि विभिन्न सागसब्जी वा खसी, कुखुरा आदिको मासुको सुपले चिसो कम गर्न मद्दत गर्छन् ।

विश्वका केही चिसा क्षेत्र

अन्टार्कटिका : यो एउटा महादेश नै हो तर यहाँ मानव जीवन नभएको हुँदा एउटा छुट्टै महादेशलाई नै देशका रूपमा पनि हिसाब गर्ने चलन छ । यो महादेशलाई विश्वमै सबैभन्दा चिसो स्थान मानिन्छ । सधैं हिउँ पर्ने अन्टार्कटीको तापक्रम सधैं माइनस सय डिग्री हुन्छ ।

रसिया : युरोप र एसिया दुवै महादेशमा पर्ने यो देश पनि धेरै चिसो देश हो । जाडो मौसममा मात्र नभएर यहाँको साइबेरिया क्षेत्रमा गर्मी मौसममा समेत शून्य डिग्री तापक्रम रहन्छ ।

ग्रिनल्याण्ड: ग्रिनल्यान्ड भन्नासाथ हामी हरियाली सम्झन्छौं तर यो देशको उत्तरतर्फ हरियो चिज फेला पार्न मुस्किल हुन्छ । यहाँ सधैं हिउँ पर्छ । यो देशलाई हिउँको महासागरले सबैतर्फबाट घेरेको छ । गर्मीयाममा पनि यहाँको तापक्रम माइनस जिरो हुन्छ । अझ रोचक कुरा त के छ भने गर्मी मौसममा यहाँ २२ घण्टासम्म घाम देखिन्छ भने जाडो मौसममा ३ घण्टामात्र घामको दर्शन पाइन्छ ।

क्यानाडा: बढी चिसो हुने देशको पाँचौं नम्बरमा छ- क्यानाडा । प्रशस्तै हरियाली भएको यो देशमा जब चिसो मौसम सुरु हुन्छ रूख-बिरुवा तथा पोखरीहरू सेता देखिन थाल्छन् । त्यति बेला यहाँको तापक्रम माइनस ४० डिग्रीसम्म पुग्ने गरेको छ ।

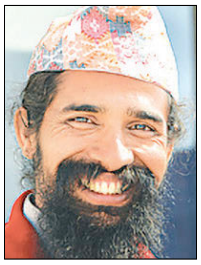
आइसल्याड: आइसल्याड र ग्रिनल्यान्डको प्रकृतिक अवस्था हेर्दा यिनको नामाकरण ठीक उल्टो छ । ग्रिनल्यान्डमा सधैं आइस हुन्छ भने आइसल्यान्ड गर्मी सिजनमा हरियो देखिन्छ तर यहाँको सामान्य तापक्रम १० डिग्रीभन्दा माथि मापन गरिएको छैन । आइसल्यान्डको उत्तरी क्षेत्रको तापक्रम सामान्यतयः माइनस रहन्छ ।

फिनल्याण्ड: युरोपको सुदूर उत्तरमा अवस्थित फिनल्यान्ड प्रायः हिउँ परिरहने देश हो । यहाँ शून्यभन्दा कम तापक्रम हुन्छ ।

मंगोलिया: बढी चिसो हुने देशको दसौं नम्बरमा एसियाली देश मंगोलिया छ । मध्ये एसियाको यो भागमा पर्ने स्कट हिमाली क्षेत्रका कारण यहाँको मौसम चिसो हुन्छ । उच्च हिमाली क्षेत्रमा पर्ने हिउँका कारण मंगोलियामा माइनस २० डिग्री तापक्रमभन्दा बढी मापन हुने गरेको छ ।

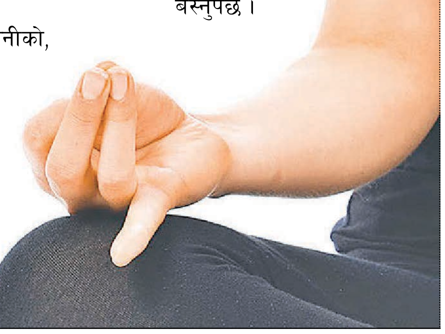
योग र जीवन

मुद्रा र स्वास्थ्य



लोकनाथ खनाल
योग प्रशिक्षक, पतञ्जली योग समिति

- आधुनिक चिकित्सा, प्राकृतिक चिकित्सा, योग चिकित्सा, आयुर्वेद चिकित्सासजस्तै मुद्रा पनि एक किसिमको चिकित्सा पद्धति हो ।
- मुद्राहरू आसनका विकसित रूप हुन् ।
- योगाभ्यासमा मुद्राको ठूलो महत्व छ ।
- यो ब्रह्माण्ड तथा हाम्रो शरीर पञ्चतत्वले बनेको छ ।
- मुद्रालाई तत्वहरूको नियमन गर्ने हस्तमुद्रा र प्रागोन्थान एवं कुण्डलिनी जागरण सहयोग मुद्रा गरेर दुई भागमा बाँडिन्छ ।
- पञ्च महाभूत अर्थात् पञ्चतत्व (अग्नि, वायु, आकाश, पृथ्वी, जल) को प्रतिनिधित्व हाम्रा पाँच औंलाले गर्छन् ।
- बूढी औंलाले अग्नीको, चोर औंलाले वायुको, माझी औंलाले आकाशको, साहिंली औंलाले पृथ्वीको तथा कान्छी औंलाले जलको प्रतिनिधित्व गर्छन् ।
- यिनै औंलाहरूको विभिन्न स्पर्शले हस्त मुद्रा बन्छन् ।
- स्वास्थ्यमा फरक मुद्राको फरक-फरक प्रभाव पर्छ ।
- निश्चित लाभका लागि तोकिएको मुद्रामा ३० देखि ४५ मिनेटसम्म एकाग्र बस्नुपर्छ ।



घरेलु उपचार

भान्साका औषधि

डा. जया सत्याल
आयुर्वेदिक चिकित्सक

खानपानकै कारणले कतिपयलाई टाउको दुख्ने, पेट फुल्ने, अपच हुने जस्ता समस्या देखा पर्न सक्छन् । त्यस्तो बेला हाम्रै भान्सा र वरपर भएका चिजहरू सेवन गर्दा तत्काल राहत प्राप्त गर्न सकिन्छ । यदि उच्च रक्तचापले टाउको दुखेको छ भने तितेकरेला वा मेथी सेवन गरी रक्तचाप सन्तुलनमा ल्याउन सकिन्छ । राति जाग्राम बस्दा पनि टाउको दुखेको हुन सक्छ । त्यस्तो हो भने दिनमा कम्तीमा ६ घण्टा अनिवार्य आराम गर्नुपर्छ । सामान्य टाउको दुखाइमा तेल वा घ्युकुमारीको लेपले मालिस गर्दा ठीक हुन्छ । पेट फुल्ने बान्ता हुने समस्या भए तातोपानीमा बीरे नुन हालेर खानु उपयुक्त हुन्छ । पेटमा गडबडी हुँदा घरेलु औषधिका रूपमा ज्वानो, जिरा, अदुवाको रस खान सकिन्छ । बढी चिल्लो खानेकुराले बान्ता भए खानेकुरा कम खाने, अदुवा मुखमा राखिरहने तथा सुकुमेल एवं दालचिनी खाने गर्नुपर्छ ।

उपचार

छाला चिलाए

डा. राजन तम्रक्या
छालारोग तथा सौन्दर्य विशेषज्ञ

- छाला रातो हुने, गिर्खा आउने, चिलाउने वा पानीफोका आउने, गिर्खाबाट पानी निस्कने समस्या छ भने इक्जेमा भएको हुन सक्छ ।
- यो समस्या बालबालिकामा भन्दा ठूला मानिसमा बढी देखा पर्छ ।
- नुहाउँदा धेरै तातो पानी प्रयोग गर्नु हुँदैन । मनतातो पानीले नुहाउन सकिन्छ, तर धेरै बेरसम्म पानीमा बस्नु हुँदैन ।
- धेरै कडा साबुन प्रयोग गर्नु हुँदैन ।
- नुहाइसकेपछि धेरै रगडेर पुछ्नु हुँदैन ।
- इक्जेमा भएको ठाउँमा मोस्चराइजर लगाउन सकिन्छ ।
- धेरै चिलाउने भागमा चिसो रुमाल राख्दा पनि लाभ मिल्छ ।

खानपान

फुड प्वाइजनबाट जोगिन

डा. शेरबहादुर पुन

विभिन्न ब्याक्टेरिया तथा भाइरसका साथै त्यसबाट उत्पन्न विषबाट फुड पोइजनिङको समस्या सिर्जना हुन्छ । नोरो भाइरस, कम्पेलोब्याक्टर, इकोलाई, सालमोनेला, टोक्सोप्लाज्मा गोंडी आदि जीवाणु फुड पोइजनिङका प्रमुख जीवाणु हुन् । नेपालमा बर्सेनि फुड पोइजनिङको समस्या देखिन्छ, तैपनि कुन जीवाणु त्यसको प्रमुख कारण हो भन्ने यकिन भएको पाइँदैन । विशेष गरी अस्वस्थकर खानपानबाटै फुड प्वाइजनिङ भएको देखिन्छ । खानामा संक्रमण भएको केही घण्टादेखि केही दिनमा यसका लक्षण देखिन्छ ।

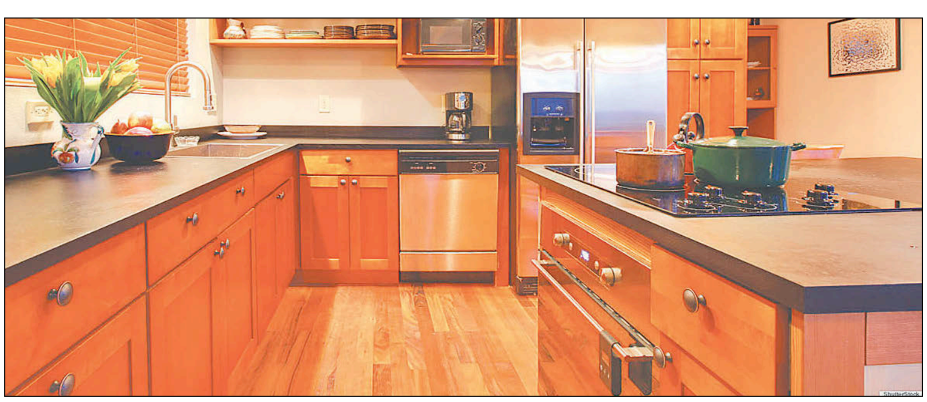
- बान्ता हुने
- वाकवाकी लाग्ने
- पानीजस्तो वा रगत मिसिएको पखाला लाग्ने
- पेट दुख्ने तथा मांसपेशी बाउडिने
- ज्वरो आउने

समयमा उपचार नभए जटिलता उत्पन्न हुन सक्छ । कडा जलवियोजन र इकोलाइका केही प्रजातिले गराउने हेमोलाइटिक युरेमिक सिन्ड्रोमको समयमै उपचार नभए बिरामीको मृत्युसम्म हुन सक्छ । वृद्धवृद्धा, बालबालिका, गर्भवती महिला तथा दीर्घरोगीमा यसको जोखिम अझ बढी हुन्छ ।

फुड पोइजनिङ भएको अवस्थामा बिरामीलाई जतिसक्दो चाँडो स्वास्थ्य संस्थामा पुऱ्याउनुपर्छ । स्वास्थ्य संस्था पुग्नु अघिसम्म यदि बिरामीले पिउन सक्छ वा बान्ता भएको छैन भने जीवनजल दिन सकिन्छ । स्वास्थ्य केन्द्र वा अस्पताल पुगेपछि जीवाणु पत्ता लगाएर त्यसै अनुरूप एन्टिबायोटिक प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ ।

सरसफाई

हाइजेनिक भान्सा



चक्कुको सफाइ

हरेकपटक प्रयोग गरेपछि चक्कु पखाल्नुपर्छ । दिनको अन्त्यमा तातो साबुनपानीको घोलले चक्कु सफा गर्नुपर्छ । यति गरे चक्कुमा भएका कीटाणुसमेत नष्ट हुन्छन् ।

कटिङ बोर्ड

घरमा शाकाहारी तथा मांसाहारी दुवै थरीका सदस्य छन् भने दुईवटा कटिङबोर्ड राख्नुपर्छ । मांसाहार सामग्री काट्दा कटिङबोर्डमा किटाणु फैलन्छ जसलाई भगाउन हाइड्रोजन प्याराअक्साइड प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसबाट किटाणु सजिलै नष्ट हुन्छ ।

खाना छोपेर राख्नुहोस्

भान्सामा प्रयोग हुने कराइ तथा डेक्चीलाई सधैं छोपेर राख्नुपर्छ, जसले गर्दा त्यसमा लामखुट्टे, झिँगा वा अन्य किरा तथा फोहोर खस्न पाउँदैन ।

खाना नबचाउनुहोस्

पकाइएको परिकार धेरै बेरसम्म राख्नु हुँदैन । यसलाई बारम्बार तताइरहँदा खाना बिग्रनुका साथै त्यसको वास्तविक स्वाद एवं पोषक तत्वसमेत कम हुन्छ ।

डस्टबिनको आसपास बेकिङ सोडा छर्कनुहोस्

खराब भैसकेको खानाका कारण डस्टबिनबाट नराम्रो गन्ध निस्किन्छ । त्यसैले डस्टबिनको आसपास बेकिङ सोडा छर्कनुपर्छ, जसले त्यहाँ रहेका कीटाणु नाश गर्नुका साथै गन्ध फैलन दिँदैन । डस्टबिनको फोहोर धेरै समयसम्म भान्सामा राख्नु हुँदैन । यसको व्यवस्थापन छिटो-छिटो र नियमित गर्नुपर्छ ।

भुइँको सफाइ

भान्सामा प्रयोग हुने सामग्री मात्र सफा गरेर हुँदैन, भुइँ पनि सफा राख्नुपर्छ । फोहोर भुइँमा झिँगा भन्कने भएकाले यसको नियमित सफाइ आवश्यक छ । सफा कपडा पानी वा डिटर्जेन्ट पाउडरको घोलमा भिजाएर भुइँ सफा गर्न सकिन्छ ।

स्वास्थ्य

मर्निङ वाक किन ?

डा. प्रकाशराज रेग्मी
मुटुरोग विशेषज्ञ

- बिहानको हिँडाइ शरीरका लागि सबैभन्दा सहज व्यायाम हो ।
- मर्निङ वाकले तौल कम गर्न तथा तन्दुरुस्त रहन मद्दत गर्छ ।
- तनाव, चिन्ता, भय एवं उदासीनता हटाएर मुड फ्रेस राख्छ ।
- मुटुलाई बलियो बनाउँछ ।
- रोगको जोखिम कम गर्छ ।
- भिटामिन 'डी'को स्तर बढाउँछ ।
- हानिकारक कोलेस्ट्रोल (एलडिएल) घटाउँछ ।
- राम्रो कोलेस्ट्रोल बढाउँछ ।
- उच्च रक्तचाप घटाउन सहयोग गर्छ ।
- मधुमेह नियन्त्रण गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ ।
- हड्डी तथा मांसपेशी बलियो बनाउँछ ।
- हृदयघातको जोखिम कम हुन्छ ।
- दिनभरका लागि ताजगी प्राप्त हुन्छ । यौन क्षमतालाई तन्दुरुस्त राख्छ ।
- अनिद्रामा फाइदा मिल्छ ।

अपराध

अनैतिक सम्बन्ध

प्रेमीसँग मिलेर श्रीमान्‌को हत्या

अनैतिक सम्बन्ध खुल्ने डरले मोरङको सुनवर्सी नगरपालिका-३ खैरबारीस्थित एक महिलाले प्रेमीसँग मिलेर श्रीमान्को हत्या गरेको बताइएको छ। प्रेमीसँगको अनैतिक सम्बन्ध श्रीमान्ले थाहा पाउने डरले सुनवर्षी नगरपालिकाकी ३५ वर्षकी फूलमुनि हेम्मरमले सोही ठाउँका २४ वर्षीय प्रेमी मदन मुर्मुसँग मिलेर ४२ वर्षीय श्रीमान् सोई हेम्मरमको हत्या गरेको प्रहरी अनुसन्धानबाट खुलेको हो।

कात्तिक २५ गते सोईको हत्या गर्ने फूलमुनि र मदनलाई इलाका प्रहरी कार्यालय रङ्गेलीले पक्राउ गरेको छ।

'श्रीमान्-श्रीमतीबीच दैनिकजसो झगडा हुने गरेको प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट देखियो,' इलाका प्रहरी कार्यालय रानीका प्रहरी निरीक्षक कविन्द्रकुमार कार्कीले भने, 'सोई र फूलमुनिको झगडा भएपछि छिमेकी मदनले २४ कात्तिकमा सोईलाई घरबाट लगेर मदिरा सेवन गराएका थिए। सोई मदिरामा लट्ठिएपछि श्रीमती फूलमनि र मदन मिलेर उनको हत्या गरेको पाइयो।' मदिरामा लट्ठिएका सोईले श्रीमतीसँग झगडा गर्न थालेपछि फूलमुनिले उनीमाथि काठको पिरा प्रहार गरेकी थिइन्। कन्चटमा पिरा लागेर लडेका सोइलाई मदन र फूलमुनिले मिलेर हत्या गरेको अनुसन्धानका क्रममा खुलेको कार्कीले बताए। हत्या भएको खबर पाएपछि घटनास्थल पुगेको प्रहरीले फूलमुनिलाई घरबाटै पक्राउ गरेको थियो भने प्रेमी मदनलाई सुनवर्षी-३ अन्तर्गत बक्राहा खोलाछेउ लुकेर बसेको अवस्थामा पक्राउ गरेको थियो। प्रहरीका अनुसार पिराले कन्चटमा लागेर लडेका सोईको घाँटी मदनले तकियाले थिचेका थिए भने पत्नी फूलमुनिले खुट्टा समाएर हत्यामा सहयोग गरेको स्वीकार गरेकी थिइन्।

सामान्य मजदुर परिवारका सोईले सधैं मदिरा सेवन गरी झगडा गर्ने गरेका थिए। उनको घरमा मदनको बाक्लो आउजाउ थियो। दुवैलाई कर्तव्य ज्यान मुद्दामा जिल्ला अदालत मोरङबाट म्याद थप गरी अहिले थप अनुसन्धान भैरहेको प्रहरी निरीक्षक कार्कीले बताए।

सोई र फूलमुनिका २ छोरा तथा २ छोरी छन्। दैनिक ज्यालादारी गरि घरपरिवार चलाउँदै आएका सोई पछिल्लो समय दैनिक जसो मदिरा सेवन गर्थे। मदिराले लट्ठिएर घर पुग्ने सोईले श्रीमति फूलमुनिलाई कुटपिट गर्दै आएका थिए। कुटपिटबाट आजित भएकी फूलमुनिको सम्बन्ध छिमेकीसमेत रहेका मदनसँग थियो। फूलमुनिले श्रीमान्ले मदिरा सेवन गरी कुटपिट गर्ने कुरा मदनलाई सुनाइन्। दैनिकजसो श्रीमान्को कुटाइबाट आजित भएकी फूलमुनिले प्रेमीसँग मिलेर उनको हत्या गर्ने योजना बनाएको प्रहरीलाई दिएको बयानमा उल्लेख गरेकी छिन्। योजना अनुसार कात्तिक २४ गते मदनले सोईलाई गाउँकै एक भट्टी पसलमा मदिरा ख्वाएका थिए। मदिराको नसाले लठिएका सोई राति घर पुगे। 'राति झगडा भयो। ऊ मदिराको नसामा थियो, मैले पिरा प्रहार गरे। पिरा सोइको कन्चटमा लाग्यो र ऊ लड्यो। लडेपछि मदनले तकिया (सिरानी) ले घाँटी थिचे भने मैले खुट्टा समाएँ,' प्रहरीसँगको बयानमा फूलमुनिले भनेकी छिन्।

यसरी पक्राउ परे

सोईको हत्या पछि मदन त्यो रात फूलमुनिसँगै बसे। बिहान झिसमिसमा मदन त्यहाँबाट फरार भए। बिहान उठेपछि फूलमुनि खेतमा काम गर्न गइन्। सधैं बिहान सबेरै उठ्ने सोई नदेखिइएपछि छिमेकीहरूले हल्लीखल्ली गरे। 'छिमेकीले सोईलाई मृत अवस्थामा देखेपछि प्रहरीलाई खबर गरेका थिए,' इप्रका रङ्गेलीका प्रमुख कवीन्द्रकुमार कार्कीका अनुसार फूलमुनिलाई नियन्त्रणमा लिएर अनुसन्धान गर्दा हत्याको कुरा खुल्यो।

अनिल श्रेष्ठ

नेता बन्ने लहडमा बम

जाजरकोट, दहाका २७ वर्षीय प्रदीप वली नेपालगन्जको पुष्पलाल चोकमा बम राखेको अभियोगमा पक्राउ परेका छन्। बम राख्नुको उद्देश्य के हुन सक्छ? प्रहरीको अनुसन्धान त्यसतर्फ केन्द्रित भयो। भूमिगत समूह वा अन्य विद्रोही समूह हुन सक्ने भन्दै प्रहरीले सूक्ष्म अनुसन्धान थाल्यो, तर प्रहरीले शंका गरेजस्तो केही फेला परेन। ठूलो मान्छे बन्ने लहडमा वलीले नेपालगन्जमा बम राखेर एक दिन सबैलाई तनाव दिए। उनको पारिवारिक पृष्ठभूमि निकै साधारण छ। वली विवाह भएको केही वर्षमै मजदुरीका लागि भारत पुगे। कालापहाड, सिमलामा उनले चार/पाँच वर्ष मजदुरी गरे।सडकमा मजदुरी गर्दा विस्फोटक पदार्थ बनाउन सिके। त्यहीबाट उनमा नेता बन्ने लहड चल्यो। १२ कक्षा उत्तीर्ण प्रदीपले कालापहाड र सिमलामा भएका नेपालीहरूलाई समेटर संगठन बनाउन खोजे, तर मानिस जुटाउन सकेनन्। त्यसपछि एक्लैले समूह गठन गरेर नाम राखे– सुन्दर शान्त नेपाल अनि आफैं त्यसको अध्यक्ष बने। वलीले आफ्नो संगठनले कमान्डो फोर्स गठन गरेको भ्रमसमेत फैलाए। त्यसपछि उनी नेपालगन्ज आए। केही दिन नेपालगन्जको पुष्पलाल चोक नजिकैको होटेलमा बसे। गत बिहिबार नेपालगन्जको अति व्यस्त पुष्पलाल चोकमा होममेड बमसँगै कमाण्डो समूहको पर्चा राखे। उक्त बमलाई नेपाली सेनाको बम डिस्पोजल टोलीले निष्क्रिय तुल्यायो। बाँके प्रहरीले सिसिटिभी फुटेजका आधारमा वलीलाई पक्राउ गर्‍यो। उनीसंग प्रहरीले साढे ४१ हजार रुपैयाँ नगद, बैंकका चेक तथा विभिन्न मोबाईलका सीम बरामद गरेको थियो। 'बम मैले नै राखेको हो। भनेजस्तो संगठन पनि छैन। चर्चामा आउने रहर पहिलेकै हो,' उनले प्रहरी बयानमा भनेका छन्, 'चर्चामा आउन बम राखियो, तर सफल भइएन।' उनले नेपाल-भारत सीमाको दशगजामा बम राख्ने योजना भएको पनि बताए, तर त्यहाँ प्रहरीको व्यापक उपस्थिति रहेका कारण नेपालगन्जको पुष्पलाल चोकमा बम राखेको उनको जिकीर छ।

बाँके प्रहरीले सिसिटिभी फुटेजका आधारमा उनलाई पुष्पलाल चोक नजिकैबाट निकै कम समयमै पक्राउ गरेको हो। बाँके प्रहरी प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक (एसपी) अरुण पौडेलका अनुसार पक्राउ परेका वली कुनै संगठनमा आबद्ध छैनन्। 'उसको कुनै पार्टी वा संगठनमा आबद्धता देखिएन,' वलीलाई पत्रकार सम्मेलन गरी सार्वजनिक गर्दै पौडेलले भने, 'लहडको भरमा बम राखेको पाइयो।' प्रहरीका अनुसार वली पाँच वर्षअघि मजदुरीका लागि भारतको सिमला पुगेका थिए। 'वलीले बम बनाएर आतंक फैलाउन खोजेका हुन,' एसपी पौडेलले भने,'उनको कुनै पनि संगठनसँग कनेक्सन भएको देखिँदैन।' प्रहरीले वलीले कमान्डो समूह सन्चालन गरेको दाबी गरे पनि त्यसको कुनै नेटवर्क नरहेको दाबी गरेको छ। वलीले पुष्पलालको शालिक मुनि प्लास्टिकको झोलामा बम राखेपछि नेपालगन्जमा आतंक फैलिएको थियो।

ठाकुरसिंह थारु

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

मंसिर ७ गते
कात्तिक पूर्णिमा
गुरु नानक जयन्ती

मंसिर ९ गते
अन्तर्राष्ट्रिय महिला हिंसा अन्त्य दिवस

मेष
आलोचना गर्नेहरू बढी नै भए पनि तपाईंको दृढताका कारण पराजयको सामना गर्नुपर्ने छैन। घुमघाम गर्ने अवसर जुट्नेछ। खर्चिलो यात्राले मनमा दुविधा उत्पन्न गराउला। कर्मचारी वर्गले विशेष होसियारी अपनाउनुहोला। रातो रंग प्रयोग गर्न सके सफलता नजिकिनेछ।

वृष
जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउन सकिनेछ। सरोकार नभएका विषयमा चासो राख्दा दुःख पाइनेछ। प्रेममा अविश्वासको दोहोरी चल्नेछ। अध्ययनका लागि विदेश जाने प्रक्रिया अघि बढ्नेछ। सद्विचारले अभिप्रेरित हुनेहरूलाई भने फाइदै हुनेछ। भौतिक सुखका साधनप्रति आकर्षित भइनेछ।

मिथुन
पराक्रम बढ्नुका साथै काममा सफलता हात पर्नेछ। राम्रै आम्दानी हुने रोजगारीको अवसर समेत जुट्नेछ। नसोची अरूलाई वचन दिँदा अप्ठ्यारोमा परिएला। प्रतिस्पर्धीहरूलाई सजिलै पछि पार्न सकिनेछ। खानपानको असावधानीले पाचन प्रक्रियामा समस्या सिर्जना गर्न सक्छ।

कर्कट
प्रतिष्ठित व्यक्तित्वहरूसँग सहकार्य गर्दै कीर्तिमानी काम सम्पादन गर्न सकिनेछ। मन मिल्ने साथी फेला पर्नुका साथै प्रेमको बन्धनसमेत कसिन सक्छ। नयाँ साथीभाइसँग सम्बन्ध गाँसिनेछ। प्रतिस्पर्धाले चौतर्फी प्रगति गराउनेछ। साताको अन्त्यमा वादविवादमा अघि सर्नु उपयुक्त हुँदैन।

सिंह
प्रयत्न गर्दा सजिलै लक्ष्यमा पुग्न सकिनेछ। आम्दानीको दिगो स्रोत फेला पर्न सक्छ। विद्वान्हरूको संगतले ज्ञानको दायरा बढाउने अवसर प्राप्त हुनेछ। बाधाहरू स्वतः हट्नेछन्। सिर्जनात्मक काम गरेर धैरेको मन लोभ्याउन सकिनेछ। प्रतिस्पर्धाको दौडमा सहपाठीहरूलाई उछिन्न सकिन्छ।

कन्या
साताको सुरुमा खर्च बढ्नाले धनको अभाव महसुस हुनेछ। परिश्रमअनुसार राम्रै फल पाइनेछ। दिगो फाइदा हुने कार्य प्रारम्भ गर्ने सुझाव प्राप्त होला। रोकिएका काममा दोहऱ्याएर प्रयत्न गर्दा सफलता हात लाग्नेछ। टाढा भएका साथीभाइसँग लामो यात्रा गर्ने अवसर जुट्न सक्छ।

तुला
प्रयत्न गर्दा लक्ष्यमा पुग्न सकिनेछ। तपाईंको लगनशीलताले राम्रै प्रतिष्ठा दिलाउनेछ। प्रतिस्पर्धाको दौडमा सहपाठीहरूलाई पछि पारिनेछ। तपाईंको जुक्तिबुद्धिलाई साथीभाइले अनुमोदन गर्दै सहकार्य समेत गर्नेछन्। लामो तथा छोटा यात्रा हुने सम्भावना छ।

वृश्चिक
विशेष कामको जग बसाउन सकिनेछ। साथीभाइको सुझावमुताबिक व्यवसाय गर्दा फाइदा हुनेछ। पहिलेका गल्तीहरू सच्याउने अवसर पाइनेछ। टाढिएका आफन्त नजिकिनेछन्। प्राकृतिक पर्यावरणमा रमाउँदै यात्रा गर्ने अवसर जुर्न सक्छ। मन एकाग्र रहनुका साथै अध्ययनमा प्रगति हुनेछ।

धनु
नयाँ क्षेत्रमा पदबहाल गर्ने अवसर प्राप्त हुनसक्छ। प्राप्त अवसरले थप मेहनतको अपेक्षा गरेको छ। सामाजिक हैसियतअनुरूप जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउनुपर्नेछ। पहेंलो रंगले कार्य सम्पन्न गर्न ऊर्जा प्रदान गर्नेछ। खानपानमा सहभागी हुँदा स्वास्थ्यको हेक्का राख्नुहोला।

मकर
विदेशिएका मित्रको सुझावअनुरुप सेयर बजारप्रति आकर्षित भइनेछ। अचानक प्रेम प्रस्ताव प्राप्त हुनसक्छ। संयमित भै निर्णय गर्नुहोला। आम्दानी हुने व्यवसायमा लगानी गर्ने अवसर जुट्न सक्छ। साताको अन्त्यमा घरायसी सामानको खरिदमा समय खर्चिनुपर्नेछ।

कुम्भ
आफ्नो नामबाट अरूले फाइदा उठाउन सक्छन्। वादविवादबाट टाढा रहनु नै उपयुक्त हुन्छ। लगनशीलताले विविध अवसर जुटाउनेछ। साताको अन्त्यमा यात्रा गर्ने अवसर प्राप्त हुनसक्छ। भोज-भतेरमा पुराना मित्रसँगको भेटले थप मनोरञ्जन दिलाउनेछ।

मीन
परिश्रमले जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउनुका साथै आर्थिक अभावको अवस्था स्वतः दूर हुनेछ। सोमबारपछि टाढिएका आफन्तजनसँग भेटघाट होला। मन प्रफुलित रहनेछ। करियर बनाउन आत्मीय मित्रहरूसँग सुझाव लिनुपर्नेछ। प्रियजनसँगको भेटघाटले साता रमाइलो बनाउनेछ।

अब हाम्रो पालो

अहिलेका युवाहरूको सबैभन्दा सकारात्मक पक्ष के हो ?

युवाहरू देशको अवस्था बुझेर विध्वंसात्मक तथा नकारात्मक कामकुरा छाडी देशलाई समुन्नत बनाउन लागिरहेका छन्।

प्रितम

आफूले भने जस्तो जागिर नपाए पनि पाएको काम गरिरहेका छन्।

अरुण

अवसर पाए काम गरिहाल्नु अहिलेका नेपाली युवाको सकारात्मक पक्ष हो।

सागर भट्टराई

युवावर्गमा हरेक चुनौती सामना गर्ने क्षमता छ। सहनशीलता छ। विषम परिस्थितिलाई पनि सहज रूपमा लिनुपर्छ भन्ने सकारात्मक सोच छ। कमी छ त अवसरको। विश्वको कुना-कुनामा आफ्नो क्षमताको प्रदर्शन गर्ने साहस छ।

श्याम ढकाल

देशमा चरम बेरोजगारी छ। जता पनि समस्या मात्र छ, तैपनि युवाहरू संयमित छन्। अभावका बीच पनि आफ्नो हौसला गुमाएका छैनन्।

बिमल त्रिपाठी

कुनै पनि कुरामा सबैभन्दा पहिले नकारात्मक पक्ष देख्नु नै सकारात्मक पक्ष हो।

मिलन बस्नेत

प्रविधिमैत्री छन्। फरक ढंगले सोच्छन्।

बासु प्राञ्जल

नेताले जति बेइमानी गर्दा पनि भौतिक कारबाही नगर्नु नेपाली युवाहरूको सकारात्मक पक्ष हो।

सुदीप पौडेल

अझै पनि देशमा केही राम्रो होला भन्ने कुरा आशावादी छन्।

रोमन कार्की

दाह्री पालेर, दाह्री काट्दा लाग्ने खर्च घटाउनु सकारात्मक पक्ष हो।

सिर्जन तामाङ

अघि बढेको मान्छेको मिम बनाउने, फेसबुकबाट सरकारलाई गाली गर्ने, आई एम थिथ केसी भन्दै प्रोफाइल चेन्ज गर्ने, आईईएलटिएस-टोफल आदि गरी विदेश जाने अनि देश बनेन भनेर नेताहरूलाई गाली गर्ने, हामी युवामा यस्तो जाँगर छ। कोही-कोही यसको अपवाद हुन सक्छन्।

दिर्घनजंग बस्नेत

नेताले देशमा जे गरे पनि सहने शक्ति छ। सकारात्मक यही पक्ष होला।

विश्व गौतम

अहिलेका युवाहरूको सकारात्मक पक्ष भनेको उनीहरूको जोस र जाँगर हो। युवाहरू आफ्नो अनि देशका लागि केही गर्न चाहन्छन्। विडम्बना सरकारलाई यसको कुनै चासो छैन।

अहमद

देशका लागि केही गर्नुपर्छ भनेर विदेश गएर भ्रष्टहरूलाई स्पष्ट हुने गरी आफ्नो रगत चुसाउँछन्।

श्याम तिमिल्सिना

सकारात्मक होइन, म त खाली नकारात्मक पक्ष मात्र देख्छु हरेक कुरामा।

मनोज

सहिष्णुता।

केवल राई

निडर छन्।

प्रदीप

कोदोको सुप, गाँजाको धुप अनि तरुनीको रुपको पछि लाग्नु।

चित्र रानामगर

कम पढेलेखेकाहरूले खाडीमा पसिना बेच्नु, अलि पढेलेखेकाहरूले युरोपका होटलमा भाडा माझ्नु नै सबैभन्दा सकारात्मक पक्ष हो।

दीपक खड्का

धूम्रपान-मद्यपान गर्नु अनि सबैसँग आशावादी हुनु, यही नै हो राम्रो पक्ष।

भुपेन्द्र खपांगी

आफू चै काम नगर्ने, सहयोगको भावना नराख्ने तर अरूबाट चाहिँ खुब धेरै आशा राख्नु अनि यो गऱ्यो, त्यो गरेन भनेर फेसबुक, ट्विटरमा गफ दिनु। कुरा बुझ्नु भयो होला नि महाशय ?

नवीन लामा

सामाजिक सञ्जालमा बढी समय बिताउनु।

जय शम्भु

पहिले जति अरूको भरमा बाँच्नुपर्थ्यो त्यति अहिले पर्दैन।

दिनेश दाहाल

यो स्तम्भमा हामीले राखेका प्रश्नको ३० शब्दमा नबढाई उत्तर पठाउनुपर्नेछ। उत्तर चिठी वा एसएमएस मार्फत पठाउन सकिनेछ।
१. जाडोमा के गर्दा सबैभन्दा रमाइलो हुन्छ ?

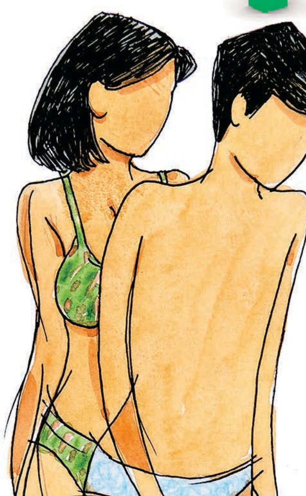
Admission Open
9th Batch
1 Year Diploma
in Hotel Management
6+6 Month
Qualification : Minimum SLC
UK Diploma
Foreign Job & Internship
GUARANTEED*
KATHMANDU INSTITUTE OF HOSPITALITY MANAGEMENT
(KIHM)
Kupondole, Lalitpur
01 552 3648
01 518 0278
9801023648
www.kihm.edu.np

यौन जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भद्रा

म अविवाहित किशोर हुँ । म २१ वर्षको भएँ । मेरो लिंग निकै सानो छ, जसले गर्दा मलाई मेरा साथीहरू जिस्क्याउँछन् । यही कारणले मेरी प्रेमिका पनि मसँग खुसी छैनन् । लिंग के कारणले सानो हुन्छ ? मैले आफ्नो लिंग ठूलो बनाउन के-कस्तो उपाय अपनाउनुपर्ला ?

०३६७



विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार १० देखि १९ वर्षको उमेर किशोरावस्था हो । यस अर्थमा तपाईंले किशोरावस्था पार गरिसक्नुभएको छ र युवावस्थामा हुनुहुन्छ ।

लिंग कत्रो हुनुपर्छ ?

सामान्यतः उत्तेजित अवस्थामा लिंगको सालाखाला लम्बाई यस्तै १५ सेन्टिमिटर हुन्छ । धेरैजसोको लिंगको लम्बाइ १३ देखि १६ दशमलव ५ सेन्टिमिटरभित्र परे पनि यस्तै ७ प्रतिशतजति व्यक्तिको लिंग ११ सेन्टिमिटरको हाराहारीमा हुने एक अध्ययनले देखाएको छ । केही मानिसको लिंग साँच्चिकै सानो हुन सक्छ र त्यस्तो स्थितिलाई micropenis वा micro-phallus भनिन्छ । शिशु जन्मदा लिंग तन्काएर नाप्दा १ दशमलव ९ सेन्टिमिटर अर्थात पौने (३/४) इन्चको भए त्यसमा शंका गर्नुपर्ने हुन्छ र कारणको खोजिनीति गर्नुपर्छ । यस्तै हजार जना व्यक्तिमध्ये ६ जनामा यस्तो स्थिति हुन सक्ने देखिएको छ ।

तपाईंले आफ्नो लिंगको नाप नलेख्नुभएका कारण तपाईंको लिंग साँच्चिकै सानो छ भन्न सकिने स्थिति भएन ।

लिंगको लम्बाइ तथा मोटाइ व्यक्तिअनुसार फरक-फरक हुन सक्छ । कसैको लामो हुन सक्छ भने कसैको छोटो । त्यसैगरी कसैको मोटो भने कसैको पातलो अनि आकार पनि फरक-फरक हुन सक्छ । एक अध्ययनले लिंगको सालाखाला लम्बाइ उत्तेजित नहुँदा ३ दशमलव ८९ इन्च तथा उत्तेजित हुँदा ६ दशमलव २१ इन्च हुने कुरा उल्लेख गरेको छ । त्यस्तै सालाखाला मोटाइ उत्तेजित नहुँदा ३ सेन्टिमिटर ७५ इन्च र उत्तेजित हुँदा ४ दशमलव ८५ इन्च हुन्छ । अहिले देशअनुसार लिंगको नापसम्बन्धी गरिएका अध्ययनहरूका नतिजा पनि उपलब्ध छन् । अध्ययनहरूअनुसार केही विविधता भए पनि कङ्गो (७ दशमलव १ इन्च), इक्वेडर (६ दशमलव ९ इन्च), हल्यान्ड (६ दशमलव २ इन्च), फ्रान्स (५ दशमलव ७ इन्च), बेलायत (५ दशमलव ५ इन्च), संयुक्त राज्य अमेरिका (५ दशमलव १ इन्च), पाकिस्तान (४ दशमलव ८ इन्च), दक्षिण कोरिया (४ दशमलव ४ इन्च), जापान (४ दशमलव ३ इन्च), थाइल्यान्ड (४ इन्च), भारत (४ इन्च) तथा उत्तरी कोरिया (३ दशमलव ८ इन्च) देखिएको छ । नेपालको सन्दर्भमा लिंगको नापको तथ्याङ्क उपलब्ध नभएका कारण यसै भन्न नसकिए पनि हाम्रो वरिपरिका देशका बासिन्दासँग वंशाणु वा जातीय तथा अन्य कतिपय कुरा मिल्ने भएकाले तुलना गर्न मनासिव नै होला ।

सूचना

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

लिंगको नाप केले निर्धारण गर्छ ?

यो एउटा विशेष अङ्ग हो । यो अङ्ग मानव शरीरको एउटा अङ्ग मात्र नभै यसको सांकेतिक महत्व बढी छ । सन्तान उत्पादन गर्ने अङ्ग भएकाले पनि यस्तो भएको हुन सक्छ । कतिपय व्यक्तिले यसको आकार वा लम्बाईलाई पुरुषको 'व्यक्तित्व' वा भनौं उसको 'पौरुषत्व' सँग जोडिएको मान्छन् । त्यसैले कतिपय व्यक्तिमा आफ्नो लिंगप्रति निकै चासो र चिन्ता हुन्छ । लिंगको नाप र आकार किशोरावस्थाका बेला आन्तरिक रस (हर्मोन) हरूका कारणले हुने विकासमा भर पर्छ । लिंगको नाप वा आकार शरीरको नाप वा आकारसँग असम्बद्ध हुन्छ, त्यसैले शरीरको आकार वा मांसपेशीको नापले पनि लिंगको आकारलाई प्रतिविम्बित गर्दैन । व्यक्ति कम उचाइ र पातलो हुँदैमा लिंग सानो हुने वा बढी उचाई तथा सुगठित मांसपेशीयुक्त शरीर हुँदैमा ठूलो हुने होइन ।

के लिंग साथीको जस्तै हुनुपर्छ ?

पहिलो कुरा त आफ्नो लिंग साथीलाई किन देखाउनुपर्‍यो ? पक्कै पनि तपाईंको शरीर तथा अन्य अङ्ग साथीको भन्दा फरक छ भने लिंग पनि फरक हुन्छ, लिंग यस्तै वा यत्रै हुनुपर्छ भन्ने कुरा तर्कसंगत छैन । आफ्नो लिंगको नाप ठीकै भए पनि कतिपयले वास्तविकता बिर्सेर आफूले आशा गरेको लम्बाइ नै हुनुपर्छ भनेर मान्ने भएकाले पनि बढी समस्या परेको देखिन्छ ।

प्रेमिकालाई कसरी खुसी राख्ने ?

कुनै पनि व्यक्तिले यौन चरमसुख पाउने कुरा उसको शारीरिक पक्षका साथै मानसिक पक्षसंग अन्तरङ्ग सम्बन्ध राख्छ । यस अर्थमा अर्को व्यक्तिले यौन चरमसुख पाउने-नपाउने कुराको जिम्मा लिन वा ग्यारेन्टी गर्न सकिँदैन, सहयोग मात्र गर्न सकिने हो ।

अर्को कुरा, तपाईंले महिलाको सबैभन्दा बढी यौन संवेदनशील अङ्ग भगांकुर हो भनेर थाहा पाउनुभकै होला । प्रायःजसो महिलाले यही अङ्गको घर्षणबाटै यौन सन्तुष्टि प्राप्त गर्छन् । महिला तल र पुरुष माथि भएर सामान्यतः गरिने यौनसम्पर्कमा लिंगले भगांकुरलाई घर्षण गर्दैन । लिंगको लम्बाइ वा मोटाइ बढाए पनि त्यसले भगांकुरको घर्षणमा खासै फाइदा पुग्ने होइन, बरु त्यसका लागि एकातिर तपाईंको लिंगभन्दा औंला नै बढी सहयोगी हुन्छ भने अर्कातिर आसन परिवर्तन प्रभावकारीसिद्ध हुनसक्छ । अर्को कुरा, महिलाको योनिको बाहिरी (योनिद्वार निरको) भाग यौन संवेदनशील हुन्छ, न कि भित्री भाग ।

लिंग बढाउने उपाय

लिंग बढाउने उपायहरूलाई मोटामोटी रूपमा चार किसिममा विभाजित गर्न सकिन्छ : १. कसरत तथा हातैले तन्काउने विधि : दैनिक रूपमा पर्याप्त समय लिंग-दोहन (दुहुने) गरी तन्काए लिंगको नाप बढ्ने दाबी गरिन्छ । २. तौल वा यन्त्रको सहायताले तन्काउने विधि : कुनै वजनदार वस्तु लिंगमा झुन्ड्याई वा screw-extender भएका यन्त्रले लिंगको नाप बढाउनेजस्ता विधि प्रचलित छन् । कतिपयले यस्ता विधिले अनावश्यक रूपमा लिंगमा चोट पुग्ने कुरामा सजग हुनुपर्ने बताएका छन् । ३. पम्पको प्रयोग : दबाब कम गर्ने पम्प प्रयोग गरी लिंगमा रक्त प्रवाह बढाउने यो विधिले अन्य समयमा भन्दा लिंगको उत्तेजना कडा र बढी हुने कुरा गरेको छ । यसको दीर्घकालीन प्रभावका बारेमा त प्रश्न छँदैछ, ठीकसँग प्रयोग गर्न नजाने लिंगमा चोट पुग्ने सम्भावना यसमा पनि हुन्छ । ४. शल्यक्रिया : यो विधिमा लिंगलाई अड्याउने तन्तु (suspensary ligament) काट्ने, बोसो (fat) तन्तु भर्ने वा graft गर्ने वा अन्य वस्तु राख्ने (प्रत्यारोपण) जस्ता अनेक उपाय गरिन्छ । यस्तो शल्यक्रिया कुशल शल्य चिकित्सकवाट गराउनुपर्छ । यसका बाबजुद कतिपय स्थितिमा शल्यक्रिया गराउने व्यक्तिले आशाअनुरूप नतिजा नपाएको कुरा पनि आएको छ, जसले असन्तोषलाई थप्ने काम मात्र गर्छ ।

डा. सुमनको सल्लाह

एचआईभी संक्रमण र यौन स्वास्थ्य

डा. सुमनराज ताम्राकार

एचआईभी विभिन्न माध्यमबाट सर्छ तर नेपालमा असुरक्षित यौनसम्पर्कबाट, कुनै पनि व्यक्तिलाई एचआईभी संक्रमण भएको थाहा पाएपछि यौनजीवन पनि अस्तव्यस्त हुन थाल्छ । संक्रमणका कारणले उत्पन्न मानसिक अवस्थाका कारण यौन जीवन सुचारु राख्न गाह्रो हुन्छ । मानसिक समस्या तथा एचआईभी विरुद्धको एआरभी औषधिको साइड इफेक्टका कारण पनि यौनेच्छामा कमी आउन सक्छ । एचआईभी संक्रमण भएको कारणलाई लिएर दाम्पत्य जीवनमा तनाव एवं शंका उत्पन्न हुन गै सम्बन्ध विच्छेद वा पारिवारिक कलह निम्तिन सक्छ । त्यसो त एचआईभी संक्रमण नभएको व्यक्तिमा पनि लिङ्ग उत्तेजित नहुने, स्खलन नहुने, चरम सुख प्राप्त गर्न नसकिने समस्या हुनसक्छ तर एचआईभी संक्रमणपछि यसैलाई ती सबै कुराको दोष दिइन्छ जुन गलत हो ।

यौन जीवनमा यौन क्रिया मात्र सबै थोक होइन, पाकक्रीडा, कुराकानी, स्पर्श आदिको आफ्नै महत्व हुन्छ, तर एचआईभी संक्रमण भएको थाहा पाएपछि सुरक्षित तवरले यौनजीवन सुचारु राख्न सकिने भए पनि यौन क्रियाकलापलाई नै परहेज गर्न बेर लाग्दैन । सम्बन्ध चिसिन थालेपछि संक्रमित व्यक्तिलाई आत्मग्लानि एवं निराशाभावले सताउन थाल्छ । यस्तो हीनताबोधले यौन स्वास्थ्यमा थप नकारात्मक असर पुर्‍याउँछ । दम्पती वा यौनसाथीमध्ये कसैलाई एचआईभी संक्रमण भएको खुलासा भएपछि संक्रमितप्रति गरिने व्यवहार वा धारणा वा प्रतिक्रिया फरक-फरक हुनसक्छ । कतिपय संक्रमितलाई अति मायाले मलाई पनि एचआईभी भए जस्तो होस् आफ्नै जोडीको सन्तुष्टि, इच्छा कसरी पूरा गरूँ भन्ने मात्र ध्याउन्न हुन्छ भने अर्कोथरीले तिरस्कार गर्न बेर लगाउँदैन, त्यस्तै परे सम्बन्ध विच्छेदसम्म हुनसक्छ ।

जसरी एचआई संक्रमण हुनासाथ आफ्नो जीवन समाप्त भयो त्यसरी नै यौनजीवन पनि समाप्त भयो भन्ने सोच राख्नु हुँदैन । एचआईभी संक्रमण भैसकेपछि पनि नियमित एआरभी औषधि सेवन तथा सुरक्षित यौनसम्पर्कका माध्यमबाट यौन जीवन सुचारु राख्न सकिन्छ । संक्रमण सर्न नदिन आवश्यक सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ । यदि त्यसो गरेको खण्डमा संक्रमित व्यक्तिमा सकारात्मक भाव उत्पन्न भै आयु लम्ब्याउन मद्दत पुग्छ ।

पहिले-पहिले भए चिना जुराएर विवाह गर्न हुने-नहुने तय गरिन्थ्यो, आजभोलि कुनै व्यक्तिमा एचआइभी संक्रमण छ/छैन भन्ने जाँच पड्ताल गरेर मात्र आफ्नो जीवनसाथी छान्नुपर्ने बेला आएको छ । त्यसो भन्दैमा एचआईभी संक्रमितले विवाह नै गर्न हुँदैन, सन्तान जन्माउन हुँदैन भन्ने होइन तर आपसी छलफलमा भविष्यमा आइपर्ने समस्या तथा यसका लागि योजना बनाई अघि बढ्नुपर्ने हुन्छ । गर्भस्थ शिशु वा आफ्ना सन्तानलाई एचआईभी सर्ने सम्भावना कसरी कम गर्न सकिन्छ भन्नेतर्फ ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ ।

एचआईभी संक्रमणपछि चिन्ता एवं उदासीनताले मानिस चाँडै गल्छ । अतः परामर्शदाताका साथै जीवनसाथीले संक्रमित व्यक्तिको तनाव कम गर्न सहयोग गर्नुपर्छ । खानपिन, व्यायामलाई नियमितता दिनुका साथै जीवनप्रति सकारात्मक सोच राख्नुपर्छ । यसमा सुरक्षित यौनसम्पर्कले थप प्रोत्साहन प्रदान गर्छ । यदि जोडी नै संक्रमित छ भने पनि पुनः संक्रमण वा सुपर संक्रमण हुन नदिन, एचआईभी बाहेकको अन्य यौनजन्य संक्रमण हुन नदिन तथा अनिच्छित गर्भ रहन नदिन कन्डम प्रयोग गर्नु पर्छ । असुरक्षित यौनसम्पर्कका कारण विभिन्न प्रजातिका एचआईभीले संक्रमण गरेको परिस्थितिमा औषधोपचारमा जटिलता उत्पन्न हुन्छ ।

सुरक्षित यौनसम्पर्कका लागि कन्डम सही तरिकाले प्रयोग गर्न आवश्यक छ । उचित तरिकाले कन्डम प्रयोग गर्दागर्दै कन्डम च्यातियो वा एचआईभी लाग्ने शंका भए कन्डम फुट्दा थप चिन्ता, डर, त्रास उत्पन्न हुन्छ । यस्तो अवस्थामा नआत्तिई नयाँ कन्डम लगाई यौनकार्य सुचारु राख्न सकिन्छ । स्खलन भैसकेको भए सुरक्षित तवरले लिङ्ग निकालेर साबुनपानीले धुनुपर्छ । कन्डम फुटे त्यसको सम्भावित असरका सम्बन्धमा दम्पतीले नै परामर्शदाता वा सम्बन्धित चिकित्सकसँग छलफल गरी प्रतिरोधात्मक एआरभी औषधि खानु तथा निश्चित समयमा रक्तपरीक्षण गराउनुपर्छ ।

एचआईभी संक्रमणका कारण व्यक्ति विशेषको रोगसँग लड्ने क्षमता कम हुँदै जान्छ । वीर्य, रगत एवं योनिरसमा एचआईभी जीवाणु धेरै हुने भएकाले असुरक्षित यौनसम्पर्क एवं निर्मलीकृत नगरिएको सुई तथा परीक्षण नगरिएको रगतबाट एचआईभी सर्ने सम्भावना बढी हुन्छ । संक्रमित व्यक्तिको यी तरल पदार्थसँग सम्पर्कमा आउँदैमा एचआईभी सर्छ नै भन्ने कुनै ग्यारेण्टी छैन तर सर्ने सम्भावना निकै बढी हुन्छ । सहि तरिकाले कन्डम प्रयोग गरे त्यसले संक्रमित वीर्य एवं योनिरसको प्रत्यक्ष सम्पर्क घटाउँछ ।

एचआईभी संक्रमणको जोखिम

जिब्रो नै प्रयोग गरेर गरिने गहिरो खालको चुम्बनले संक्रमित व्यक्तिको र्‍यालको सम्पर्कमा पुर्‍याउँछ । यस्तो अवस्थामा मुखमा घाउ खटिरा छ वा गिजाबाट रगत आउने समस्या छ भने एचआईभी सर्न सक्छ । संक्रमित व्यक्तिको रगतको दाँजोमा थुक, आँसु एवं पसिनामा निकै कम मात्र एचआईभी जीवाणु हुन्छन् । त्यसैले एचआईभी सर्ने सम्भावना पनि निकै थोरै मात्र हुन्छ । मानव शरीर बेगरका बाह्य वातावरणमा एचआईभी बाँच्न सक्दैन । त्यसैले अंकमाल गर्दा, सँगै बस्दा, एउटै समान प्रयोग गर्दा एचआईभी सर्दैन ।

लिग फुटबलमा करोडौंको खेल

घरेलु फुटबल विकासका लागि लिग नभै हुँदैन, तर यो उत्तिकै महँगो पनि छ। त्यसैले यसको आयोजना गर्न पनि उत्तिकै गाह्रो छ। क्लब पनि लिगमा खेल्न भनेपछि एक पाइला पछाडि नै सर्छन्। यस्तै कारणले त हो, नेपालमा नियमित रूपमा लिग हुँदैन, तर यसको विकल्प पनि छैन। लिग नहुने कुनै पनि देशको फुटबलाई पनि के फुटबल भन्ने ? लिग फुटबलको सबैभन्दा ठूलो विशेषता नै खेलाडीदेखि क्लब, क्लबका पदाधिकारीदेखि व्यवस्थापन अनि रेफ्रीसम्म व्यवसायिक हुनु हो।

त्यसैले लिग सञ्चालन गर्न करोडौं रुपैयाँ आवश्यक हुन्छ। अहिले चलिरहेको सहिद स्मारक लिग ए डिभिजनमा पनि करोडौं रुपैयाँ लगानी भएको छ। प्रतियोगिताको मुख्य प्रायोजक छ- पल्सर बाइक। यो टाइटल स्पोन्सर गरेबापत हुलास एन्ड हन्सराज कम्पनीले करोड रुपैयाँको हाराहारीमा लगानी गरेको छ। लिगको बजार व्यवस्थापनको जिम्मा पाएको छ, अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) को प्रतिनिधित्व गर्दै रामसार मिडियाले।

यो त भयो, प्रतियोगिताको टाइटल स्पोन्सरको कुरा। यस्तै स्पोन्सर क्लबहरूका पनि छन्। मनाङ मर्स्याङ्दीलाई सिग्नेचर ह्विस्कीले प्रायोजन गरेको छ। त्यसैले मनाङ सिग्नचेरको लोगोसहित मैदानमा उत्रने गरेको छ। त्यसका लागि सिग्नेचरले २० लाख रुपैयाँ लगानी गरेको छ। थ्रीस्टारको टाइटल स्पोन्सर त्यसभन्दा पनि माथि छ। केही वर्षअघिदेखि थ्रीस्टारसँग आबद्ध रुस्लान भोडकाले क्लबका लागि २५ लाख रुपैयाँ प्रायोजन गरेको छ।

अरू क्लबले टाइटल स्पोन्सरबापत कति रुपैयाँ लगानी गरेका छन्, खुलाएका छैनन्। विभागीय टिममध्ये आर्मीको प्रायोजक पनि पल्सर नै हो। पल्सरले निरन्तर आर्मीलाई साथ दिइआएको छ। एपीएफलाई भने अग्नी इन्कपोरेटले प्रायोजन गरेको छ। सम्भवत: यो सबैभन्दा ठूलो प्रायोजन हो, यसका लागि एपीएफले वार्षिक ४० लाख रुपैयाँ प्राप्त गर्छ। संकटा भने सीएमजी ग्रुपसँग आवद्ध छ। यस्तै फ्रेन्ड्सको साथमा छ- नेपाल इन्भेस्टमेन्ट बैंक। यो १० लाख रुपैयाँ बराबरको प्रायोजन हो। फ्रेन्ड्सको सह-प्रायोजकमा पञ्चकन्या समूह छ। च्यासललाई प्रायोजन गर्ने समूह भने माइभ्याली कन्स्ट्रक्सन हो। यस्तै जावलाखेललाई उसको नाम सुहाउँदो जावलाखेल ग्रुप अफ इन्डस्ट्रिजले प्रायोजन गरेको छ। सहभागी अरू क्लबले भने टाइटल स्पोन्सर पाएका छैनन्। ती क्लबहरू आफ्नै आन्तरिक स्रोतमा निर्भर छन्।

मैदान बाहिर

कारमा नाच, अब प्रहरीको पन्जा

रुसमा सम्पन्न फिफा विश्वकपको क्वाटरफाइनलमा इंग्ल्यान्डले स्वीडेनलाई हराएपछि इंग्ल्यान्डका गल्लीमा प्रशंसकहरूले निकै खुसीयाली मनाएका थिए। उक्त अवसरमा एक युवा विद्यार्थीका साथै अन्य तीन व्यक्तिले प्रहरीको गाडी तोडफोड गर्नुका साथै त्यसको छतमा चढेर डान्ससमेत गरेका थिए। उक्त घटनाक्रमको भिडियो एवं तस्बिर सोसल मिडियामा भाइरल नै भएको थियो जुन भिडियोमा २१ वर्षीया लारिसा बेल सबैभन्दा बढी जोशमा देखिएकी थिइन्, तर विश्वकप समापन भएको चार महिनापश्चात् प्रहरीले ती भाइरल भएका प्रदर्शनकारीलाई आफ्नो पञ्जामा पार्न थालेको छ। प्रहरीले लारिसा सहित अन्य तीन जनालाई आपराधिक क्रियाकलापमा संलग्न भएको आरोपमा मुद्दा दर्ता गरेको छ। त्यतिबेला लारिसा निकै चर्चामा थिइन्। उनी स्कटिस मूलकी भएकी र इंग्ल्यान्डको खेलको मज्जा लिन आफ्ना साथीहरूसँग इंग्ल्यान्ड आएकी पत्ता लागेको थियो। कुनै समय भाइरल बन्नु नै अहिले उनका लागि अभिशाप भएको छ।

रोनाल्डोले गर्दैछन् जर्जिनासँग विवाह

फुटबल खेलाडी क्रिस्टियानो रोनाल्डो छिट्टै विवाह बन्धनमा बाँधिँदैछन्। रोनाल्डोले केन डान्सर जर्जिना रोड्रिग्वेजका साथ विवाह गर्ने समाचार पश्चिमी सञ्चारमाध्यमहरूले प्रवाह गरेका छन्। यद्यपि यसको औपचारिक घोषणा भने भएको छैन। हाल जर्जिना आफ्नो विवाहका लागि वेडिङ ड्रेस छनौटमा व्यस्त छिन्।विवाह कहाँ हुनेछ भन्ने विषयमा पनि केही बताइएको छैन। रोनाल्डोले विवाहपश्चात् ग्रान्ड रिसेप्सन पार्टी दिने अनुमान गरिएको छ। २३ वर्षीया जर्जिना प्रोफेसनल केन डान्सर हुन्। ३३ वर्षीय रोनाल्डो र जर्जिना विगत दुई वर्षयता डेटिङमा छन्।

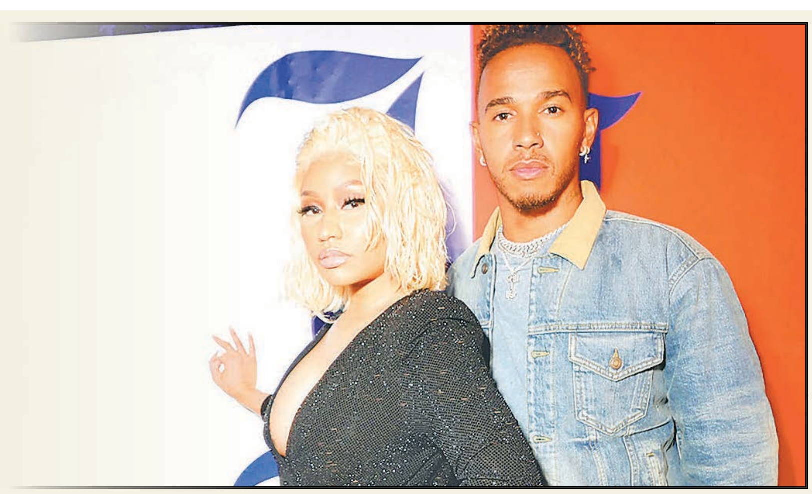
रोनाल्डो रसियन मोडल इरिना साइकसँग करिब पाँच वर्ष डेटिङमा रमाए। २०१५ जनवरीसम्म चलेको उनीहरूबीचको सम्बन्ध समाप्तिलाई इरिनाकी बहिनी एल्माले 'मृत्यु जस्तै' बताएकी थिइन्।

रोनाल्डो त्यसपछि विभिन्न महिलासँग जोडिए पनि दुई वर्षयता जोर्जिना नै उनको 'अफिसियल पार्टनर' थिइन्। उनीहरूबाट गत वर्षको नोभेम्बरमा छोरी एलाना मार्टिना पनि जन्मिसकेकी छिन्।

ह्यामिल्टनको अर्को प्रसंग

फर्मुला वान रेसर लुइस ह्यामिल्टनले हालै ब्राजिलमा सम्पन्न फर्मुला वान रेस ब्राजिल ग्रांपी जिते। उनी यो वर्षको फर्मुला वान रेस च्याम्पियन बन्ने क्रममा छन्। ब्राजिल ग्रांपी जितेपछि धेरैले उनलाई बधाई दिए। तीमध्ये अमेरिकी ग्लामरस गायिका निकी मिनाज पनि थिइन्। निकीले ट्विटरमा लेखिन्, 'शुभकामना स्विटहार्ट, तिमी च्याम्पियन हौ।' गायिकाको उक्त बधाईसँगै अनलाइन समाचारहरू फेरि रंगिएका छन्। यसअघि ह्यामिल्टनले मिनाजलाई पिपुल च्वाइस एवार्ड जितेकोमा बधाई दिएका थिए।

यो वर्षको प्रारम्भदेखि नै उनीहरूबीच अफेयर चलेको हल्ला भए पनि उनीहरू एक-अर्काको साथी मात्र भएको बताउँथे। यी दुईबीच केही छ भन्ने चर्चा यतिबेला व्यापक छ। यद्यपि उनीहरू दुवै जनाका लागि अफेयर कुनै नौलो कुरा होइन। ह्यामिल्टनको अमेरिकी गायिका निकोल शेरजिगरसँग करिब आठ वर्ष लामो अफेयर थियो। उनीबाहेक ह्यामिल्टनको नाम अन्य धेरै महिलासँग जोडिएर आउँछ। त्यसैगरी मिनाजको पनि र्‍यापर सफारी स्यामुअल तथा मिक मिलीसँग नाम जोडिन्थ्यो।



लिगमा बढी कमाउने खेलाडी

अहिले ए डिभिजनको सहिद स्मारक लिग चलिरहेको छ र नेपाली खेलकुद पूरा मंसिर यही प्रतियोगितामा केन्द्रित हुनेछ । लगभग चार वर्षको अन्तरालमा सञ्चालनमा आएको हुँदा यसले आफ्नो लय समात्न केही समय लाग्नेछ । यसपटकको लिगमा रेलिगेसन पनि छैन, त्यसैले क्लबहरु खेलाडीमा धेरै खर्च गर्ने मनसायमा छैनन् । केही वर्षअघि खेलाडीले जति पाउँथे, अहिले त्यति पनि पाइरहेका छैनन्, यो अर्को तथ्य हो । यसपटकको लिगमा खेलाडीले साँच्चै कति कमाउँछन् त ? यसको उत्तर खोज्दै क्लबसम्म पुग्ने हो भने निराशा नै हात लाग्छ । यसपटक क्लबले खेलाडीसँग चलाखीपूर्ण अनुबन्ध गरेका छन् । जति समय लिग चल्नेछ, त्यतिकै समयका लागि मात्र पारिश्रमिक दिने अनुबन्ध । त्यसैले खेलाडीले यसपटकको लिगबाट त्यति कमाउन सक्ने छैनन् । स्रोतहरूलाई विश्वास गर्ने हो भने अधिकांश राम्रा खेलाडीले महिनाको ८० हजार रुपैयाँको हाराहारीमा पारिश्रमिक पाएका छन् ।

विक्रम लामा

श्रीस्टारका कप्तान हुन्- विक्रम लामा । लगभग एक वर्षको अन्तरमा उनी फेरि मैदानमा छन् । यसअघि उनी गम्भीर चोटबाट गुज्रिए । लामालाई फेरि खेल्न योग्न बनाउन पनि श्रीस्टार क्लब तथा त्यसका केही पदाधिकारीले लगभग १० लाख रुपैयाँ खर्च गरेको हुनुपर्छ । कुनै एक खेलाडीमा यति धेरै खर्च विरलै भएको हुनुपर्छ । यही कारणले विक्रमले श्रीस्टारप्रति सधैं कृतज्ञ हुनुपर्छ । भनिरहनु पर्दैन, यी भलाद्मी खेलाडी राम्रै पारिश्रमिक बुझ्ने खेलाडीमा पर्छन् ।

सुनिल बल

पछिल्लो साफ च्याम्पियनसिपबाट चम्किएका खेलाडी हुन्- सुनिल बल । श्रीस्टारलाई लिगमा सफलता दिलाउने हो भने उनले पनि राम्रो प्रदर्शन गर्नुपर्नेछ र त्यसका लागि सुनील सक्षम पनि छन् । उनी श्रीस्टारमा राम्रै कमाइ गर्ने खेलाडीमा पर्छन् । राष्ट्रिय टिमबाट तहल्का मच्चाएपछि पक्कै उनको भाउ बढेको हुनुपर्छ । श्रीस्टारका लागि विक्रमपछि सुनिल दोस्रो महत्त्वपूर्ण खेलाडी हुन् ।

विमल घर्तीमगर

लिग प्रारम्भ हुँदासम्म पनि विमल घर्तीमगर कता आबद्ध हुने हुन टुंगो थिएन । किन हो, श्रीस्टारले उनलाई लिन चाहेन । त्यसैले विमलका लागि हात अगाडि बढाउने क्लब रह्यो- च्यासल । भर्खरै माथिल्लो डिभिजनमा उक्लिएको च्यासल श्रीस्टारको छिमेकी पनि हो । उसको लक्ष्य पनि ठूलै छ, लिग नै जित्ने । त्यसैले च्यासल विमललाई भित्र्याउन राम्रै खर्च गर्न तयार भयो । विमल यसपटकको लिगका सर्वाधिक महँगा खेलाडीमध्ये एक हुन् ।

सुमन लामा

नेपाल प्रहरीका खेलाडी हुन्- सुमन लामा । यी कति राम्रा र भरपर्दा डिफेन्डर हुन् भने उनले आफ्नो छोटो समयको प्रदर्शनकै मदतले नेपाली राष्ट्रिय टिममा स्थान बनाइसकेका छन् । उनी उत्तिकै लज्जालु र सकेसम्म खुल्न नचाहने खेलाडी हुन् । नेपाल प्रहरीका खेलाडी भएका आधारमा उनले धेरै कमाउने छैनन् । उनको तलब अरु प्रहरीसरहका सामान्य हुनसक्छ । यद्यपि लामा लामो रेसका घोडा हुन् ।

भरत खवास

स्टार भ्यालु बढी भएका खेलाडीमा पर्छन्, भरत खवास । नेपाली राष्ट्रिय टिमका खेलाडीमध्ये सबैभन्दा बढी अनुभवी भरत पनि सम्भवतः धेरै कमाउने खेलाडी होइनन्, किनभने उनी आर्मीसँग आबद्ध छन् । यद्यपि उनी नेपाली फुटबलका ठूला स्टार हुन्, त्यसैले उनको स्टार भ्यालु पनि चर्कै छ । सम्भवतः उनको आम्दानीको स्रोत प्रायोजनका अरु अनुबन्धमा हुनसक्छ ।

नवयुग श्रेष्ठ

आर्मीका अर्का स्टार खेलाडी हुन्- नवयुग श्रेष्ठ । भरत खवास र नवयुगको आक्रामक जोडी यसपटकको लिगमा चम्कने हो भने आर्मीले प्रतियोगितामा निकै राम्रो गर्नेछ, त्यसमा कुनै शंका छैन । नवयुगको पारिश्रमिक पनि त्यति नहुन सक्छ, तर उनले प्रायोजनका अनुबन्धहरूबाट पनि कमाउँछन् ।

राजेन्द्र रावल

एपीएफले लिगमा राम्रो गरेको इतिहास छैन । अझ भन्ने हो भने यो रेलिगेसनबाट जोगिन संघर्ष गर्ने टिम हो । भलै यो टिममा स्टार खेलाडीको कमी छैन । यसपटकको एपीएफ टिमका स्टार खेलाडी हुन्- राजेन्द्र रावल । राजेन्द्रले एपीएफबाट कति पारिश्रमिक बुझ्छन्, थाहा पाउन सजिलो छैन । उनलाई भरत खवास र नवयुग श्रेष्ठलाई जस्तो स्टारडमले छोएको छैन ।

विशाल राई

मनाङ मर्स्याङ्दीका स्टार खेलाडी हुन्- विशाल राई । नेपाली राष्ट्रिय टिममा नियमित स्थान बनाउन संघर्षरत राईले आफूलाई सिद्ध गर्न यसपटकको लिगमा राम्रो गर्नुपर्नेछ ।मनाङ मर्स्याङ्दीको मिडफिल्ड लगभग उनकै खेलमा निर्भर छ । विशाल आफ्नो यो भूमिकामा मात्र सीमित छैनन्, राम्रा गोल निकाल्नसमेत सक्षम छन् ।

ओलाआले आफेज

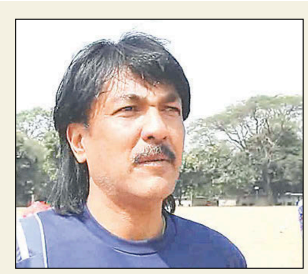
यसपटकको लिगमा फरवार्डबाट खेल्ने सबैभन्दा प्रभावशाली खेलाडी हुन्- नाइजेरियाका ओलाआले आफेज । नेपाल मात्र होइन, उनले दक्षिण एसियामै व्यवसायिक फुटबल खेल्दै राम्रै समय बिताइसकेका छन् । बंगलादेश र भारतमा पनि उनले धेरै खेल खेलिसकेका छन् । आफेज यसपटकको लिगका सबैभन्दा महँगा खेलाडी हुन् । मनाङ मर्स्याङ्दीको प्रदर्शन धेरै हदसम्म उनकै प्रदर्शनमा निर्भर छ । आफेज सम्भवतः महिनाको १ हजार ४ सय डलर कमाउँछन् ।

पिटर सेगुन

श्रीस्टारको पूरा डिफेन्स पिटर सेगुनको काँधमा छ भन्दा फरक पर्दैन । यी नाइजेरियाली डिफेन्डरको बलियो प्रदर्शनकै कारण श्रीस्टारले घरेलु फुटबलमा अनेकौं सफलता हात पारेको छ । यसपटकको लिगमा पनि उनको काँधमा ठूलो जिम्मेवारी छ । पिटर यसपटकको लिगमा धेरै कमाउने खेलाडीमध्ये एक हुन् ।

महँगा प्रशिक्षक

जसरी खेलाडीले कति पारिश्रमिक पाउने तथ्य क्लबले विरलै सार्वजनिक गर्छन्, त्यसै गरी प्रशिक्षकले पनि कति पारिश्रमिक बुझ्छन् भन्ने कुरा पनि बाहिर आउँदैन । यसका लागि क्लबको स्रोत नै प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ । यी पाँच प्रशिक्षक नै यसपटकको सहिद स्मारक लिग ए डिभिजनका सबैभन्दा महँगा हुन सक्छन् ।



मेघराज केसी

श्रीस्टारका प्रशिक्षक हुन्- मेघराज केसी । उनले यसअघि धेरै क्लब सम्हाले, तर त्यसमा निरन्तरता भने रहेन । श्रीस्टारमा आएर उनले सम्भवतः स्थायित्व पाएका छन् । खेलाडी छँदा औसत प्रदर्शनमै सीमित केसीले प्रशिक्षकका रूपमा राम्रै र सफल छवि बनाएका छन् । श्रीस्टारलाई सफलता दिलाउन उनको महत्त्वपूर्ण योगदान छ । केसी खेलको राम्रो विश्लेषण गर्ने क्षमता राख्छन् ।

राजुकाजी शाक्य

नेपाली फुटबलका सबैभन्दा ठूला नाम हुन्- राजुकाजी शाक्य । नेपालका लागि दक्षिण एसियाली खेलकुदमा दुई अवसरमा स्वर्ण पदक जित्ने दुर्लभ दुई खेलाडीमध्ये एक हुन् उनी । राजु नेपाली फुटबलसँग आबद्ध भएको पनि चार दशक भैसकेको छ । प्रशिक्षकका रूपमा उनले खेलाडी छँदा जत्तिको सफलता पाएका छैनन । यसमा कुनै शंका छैन कि उनमा फुटबलको राम्रो प्राविधिक ज्ञान छ । त्यसैले महत्त्वकांक्षी च्यासलले शाक्यलाई रोजेको हो ।

फुजा टोपे

यसपटकको लिगमा जति पनि क्लब सहभागी छन्, त्यसमध्ये विदेशी प्रशिक्षक अनुबन्धित एउटै टिम मनाङ मर्स्याङ्दी हो र त्यसका प्रशिक्षक हुन्- नाइजेरियाका फुजा टोपे । केही समय अघि मछिन्द्र सम्हालेका टोपे त्यसपछि भारत गए र धेरै क्लबसँग आवद्ध भए । उनी अहिले फेरि नेपाल फर्किएका छन् र उनी सम्भवतः सबैभन्दा महँगा प्रशिक्षक हुन सक्छन् । अनुमान अनुसार उनी महिनाको आठ सय डलर पारिश्रमिक थाप्छन् र उनको चुनौती हो, समृद्ध इतिहास भएको मनाङ मर्स्याङ्दीलाई लिगमा अर्को सफलता दिलाउने ।

नवीन न्यौपाने

युवा पुस्ताका सफल प्रशिक्षक हुन्- नवीन न्यौपाने । उनी नेपाली फुटबलले पाएको ए लाइसेन्सवाला प्रशिक्षकमध्ये एक हुन् । खेलाडी छँदा धेरैभन्दा धेरै समय मनाङ मर्स्याङ्दीमा बिताएका नवीनले आर्मीको प्रशिक्षण सम्हालेको पनि लामै समय भैसकेको छ र उनको नेतृत्वमा आर्मीले घरेलु फुटबलमा केही उपाधि समेत जितेको छ । यसपटक पनि उनको लक्ष्य छ, आर्मीलाई सफलता दिलाउने ।

महेश्वर मुल्मी

महेश्वर मुल्मी जत्तिको अनुभवी र इतिहास बोकेको व्यक्तित्व यसपटकको लिगमा विरलै छन् । मुल्मीले धेरै अवसरमा नेपाली राष्ट्रिय टिमसमेत सम्हालिसकेका छन् । उनी अहिलेका धेरै प्रशिक्षकका पनि प्रशिक्षक हुन् । मुल्मी धेरैका गुरुबा हुन् । त्यसैले उनलाई एनआरटीले टिमको जिम्मेवारी सुम्पिएको छ । सम्भवतः मुल्मी अहिलेको आधुनिक फुटबलमा अभ्यस्त हुन सक्दैनन कि ? यो प्रश्न पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ, तर उनले अहिलेसम्म आफू थाकेको लक्षण भने देखाएका छैनन् ।

मुक्त आकाश

अविरल थापा

दिउँसै सपना देख्नेहरू

सपना धेरैले देख्छन् तर कमैका पूरा हुन्छन् । निदाउँदा सपना देख्नेहरूले भन्दा बिउँझदा सपना देख्नेहरूले संसारमा परिवर्तन ल्याएका छन् । सपनै नदेख्ने मानिस कमै हुन्छन् तर सपनालाई पछ्याएर गन्तव्यसम्म पुग्ने धैर्य एवं लगनशीलता साहसीहरूसँग मात्र हुन्छ ।

मानिसहरू यथास्थितिवादी र प्रगतिशील दुई प्रकारका हुन्छन् । पहिलो प्रकारका मानिसहरू भएको कुरामा चित्त बुझाएर र रमाएर बस्ने खाले हुन्छन् भने दोस्रो खालका मानिसहरू सदैव नयाँ कुराको चिन्तन गर्दै परिवर्तन खोजिरहन्छन् । अरूले संभव हुँदैन भनेको कुरा सोच्नेहरूले र हिँड्नु हुँदैन भनेको बाटो हिँड्नेहरूले नै संसारमा चमत्कार गरेका छन् । कैयन मानिसहरू सपना देख्न पनि डराउँछन् । एकजना गरिबले धनी भएको सपनै देख्न डरायो भने ऊ कहिल्यै धनी हुन सक्दैन जब सपना देखिन्छ तब बाटो र उपायको खोजी सुरु हुन्छ । पहिलो पाइला चाल्नेले नै अन्तिम पाइला टेक्न सक्ने हो । कल्पनासम्म गर्न कसको के जान्छ ? एकछिन यसो आँखाचिम्म गरेर आफूलाई के-के बन्न मन लाग्या हो कहाँ-कहाँ जान मन लाग्या हो के-के किन्न मन लाग्या हो कल्पना गरौं त ? कल्पनामै सही सबै कुरा पाएको पुगेको महसुस गरेर दंग पर्न कसलाई के नै तिर्नुपर्छ र ? होइन हामीले त त्यस्तो सोच्नै हुँदैन हाम्रो हैसियत नै पुग्दैन हाम्रो क्षमता नै पुग्दैन भनेर आफूलाई निरीह मानि बस्ने हो भने कहिल्यै प्राप्त गर्न सकिँदैन । नित्से भन्छन्- पर्खालहरू बीचमै बाटो हुन्छ । जहाँ अवरोध आउँछ निकास पनि त्यहींबाट निस्कन्छ ।

कुनै नयाँ कामको कल्पना गर्दा वा सपना देख्दा र त्यो कुरा अरूलाई सुनाउँदा नहुने कुरा, मूर्ख कुरा भन्नेहरू धेरै हुन्छन् । हौसला दिनेभन्दा हच्कानेहरू बढी भेटिन्छन् । गरेर देखाएपछि पत्याउनेहरू र पछि लाग्नेहरू समाजमा धेरै हुन्छन् । अगुवा हुने गुण र हिम्मत साहसीसँग मात्र हुन्छ । आज संसारमा भएका अत्याधुनिक प्रविधि र सामग्रीहरूको आविष्कार कुनै दिन कसैको लहड वा मूर्खतापूर्ण सपना थियो । आकासमा उडेको सपना देख्नु, चन्द्रमा र मंगलग्रहमा पुग्ने सपना देख्नु, इन्टरनेटको, बिजुलीको, टेलिभिजन र टेलिफोनको सपना देख्नु आफैंमा एक अद्भुत कुरा थियो । आफ्नो घाँटी हेरेर हाड निल्नुपर्छ भनेर मानिसहरू क्षमतालाई सीमित गर्न खोज्छन् तर बहुलठ्ठीहरू ठूलो हाड पसाएर आफ्नो घाँटी ठूलो पार्नेतर्फ लाग्छन् । स्टिभ जब्सले स्मार्टफोन आइफोनको सपना देख्नु वा जुकरबर्गले सामाजिक सञ्जालमार्फत संसारलाई जोड्ने सपना देख्नु दुस्साहस नै थियो । सपना देख्ने बेलामा एक झिल्कासम्म आएको हुन्छ अन्तिम आकार वा निचोड के हुन्छ कस्तो बन्छ थाहा हुँदैन । सपना पूरा गर्ने प्रक्रियामा लाग्दा अनेक हन्डर खानुपर्छ, बेला-बेलामा निराशाजनक मोड पनि आउँछन् तर सपना देख्नेहरू सजिलै हिम्मत हार्दैनन् । दुनियाँले यो खुस्कियो यो बहुलायोसम्म भन्न बाँकी राख्दैनन् तर त्यही खुस्किएको मानिसले जब अन्तिम तार जोडेर कुनै आविष्कार गर्छ तब त्यही दुनियाँले उसैको वाहवाही गाउँछन् ।

आफैंले सपना देख्नेहरू र अरूले देखाइ दिएको सपनामा लाग्नेहरू पनि उत्तिकै हुन्छन् । जस्तै एउटा घरमा छोराछोरीका एकथरी सपना हुन्छन् भने बाबुआमाका अर्कै थरी सपना हुन्छन् । बाबुआमाका सपना पूरा गर्ने कि आफ्नो सपना पछ्याउने दोधार भएर बाटो बिराएका छोराछोरीहरू पनि हुन्छन् । अरूका छोराछोरी एउटा काम गरेर सफल भएभन्दैमा आफ्नालाई नि त्यही गर त्यस्तै बन भनेर भन्नु मूर्खतापूर्ण काम हो । छोराछोरीलाई आफ्नो सपनाको उडानमा सफर गर्न दिनुपर्छ । सबैको आ-आफ्नै सोच एवं लक्ष्य हुन्छ । आफ्नो रुचिअनुसार मानिसले के बन्ने सपना देखेको हुन्छ । पूर्वतिर हिँड्न लागेको मानिसलाई पश्चिमतिर जानुपर्छ भनेर जोर गर्नु र आफ्नो अहंको तृप्तिका लागि कसैको सपनालाई तिलाञ्जली दिन लगाउनु हुँदैन । अरूसँग दाँजेर र अरूको गतिमा दौडन खोजेर लक्ष्यमा पुग्नेभन्दा पनि दुर्घटनामा पर्ने डर बढी हुन्छ । घरका मानिसले दिलखोलेर भन्न सक्नुपर्छ जे गर्छौं गर तर प्रस्ट भएर गर । जे बन्न मन लाग्छ बन तर दायाँ-बायाँ नअल्झ । अरूले गरेको काममात्र राम्रो भन्ने हुँदैन । जुनसुकै क्षेत्र र जुनसुकै बाटो हिँडेर पनि सफल अनि असल मानिस हुन सकिन्छ ।

कुरा यत्ति हो सपना देख्न नछोडौं । अरूले उडाए भन्दैमा तर्साए भन्दैमा बीचमै भागेर नहिँडौं । कहिलेकाहीँ जीवनमा कसैलाई कुरा बुझाउन सकिएन भने एक्लै भए पनि यात्रा गर्नुपर्छ । आफू पुगेर देखाएपछि अरू पनि पछि लागेर आउँछन् । के तपाईंहरू आफ्नो सपनालाई पछ्याउँदै हुनुहुन्छ कि अरूको पछि लाग्दै हुनुहुन्छ ?तपाईं के बन्न चाहनुहुन्थ्यो के बन्नुभयो ? तपाईंलाई कसले रोक्यो ? कसले छेक्यो ? अझै पनि आफ्ना सपनामा अघि बढ्ने बाटो र समय बाँकी छ कि ? एकफेर सोच्नुस है ।

Facebook.com/abeeralthapa
Twitter@abeeralthapa

फरक देखिने लहड

सामाजिक सञ्जालमा भाइरल हुन मानिसहरूले अनेक उपाय अपनाइरहेका छन् । यस क्रममा अधिकांश व्यक्ति आफ्नो प्रतिभाका कारण नै सामाजिक सञ्जालमा भाइरल भएका देखिन्छन् । शारीरिक बनौटका साथै प्रतिभाका कारण पनि कतिपय व्यक्ति चर्चामा छिन् । यिनैमध्येको एक जोडी हो– बखत विष्ट र प्रतिभा चौधरीको । उनीहरूको जोडीले अहिले सामाजिक सञ्जाल तताएको छ । उनीहरूका हरेक भिडियो युट्युबमा अगाडि छन् ।

केही दिनयता सामाजिक सञ्जालमा भाइरल भैरहेका अर्का व्यक्ति हुन्– चितवनका फुर्साङ बोमजन । फरक अनुहारकै कारण उनी चर्चामा छन् । फुर्साङले आफ्नो प्राकृतिक अनुहारलाई मोडिफाई गरेका हुन् । अरूभन्दा फरक देखिन करिब चार महिनाअघिदेखि अनुहार मोडिफाई गर्न थालेका फुसाङले कान, जिब्रो, नाक, गाला, ओठलगायत अनुहारका धेरै भागमा छेडेर मुन्द्रा लगाएका छन् । यस्तो भिन्न किसिमको गेटअपले फुर्साङलाई प्रहरी खोरमा समेत पुऱ्याएको छ । आफ्नो यस्तो लुक्सकै कारण आमाले झुन्डिएर मर्नेसम्म धम्की दिएको बताउने फुर्साङले आफूले जीवनमा धेरै गल्ती गरेको र अब त्यस्तो गल्ती नगर्ने भन्दै कुलतमा लागेका युवालाई सही बाटोमा हिँड्न आग्रहसमेत गरेका छन् ।

मिस्टर युनिभर्सल एम्बेसडर

भारतको नयाँ दिल्लीमा सञ्चालन हुने पुरुषहरूको अन्तर्राष्ट्रिय सौन्दर्य प्रतियोगिता मिस्टर युनिभर्सल एम्बेसडर-२०१८ मा नेपालका सुसन महर्जन सहभागी हुनेभएका छन् । काठमाडौं निवासी २१ वर्षीय सुशनले उक्त प्रतियोगितामा विश्वका अन्य २४ युवासँग प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् । चौथो संस्करणको मिस्टर युनिभर्सल एम्बेसडरको फाइनल भोलि मंसिर ८ गते भारतको नयाँ दिल्लीमा सञ्चालन हुनेछ । एक्सपोज नेपाल डटकमद्वारा सञ्चालित मिस्टर नेपाल-२०१८ मा मिस्टर नेपाल युनिभर्सल एम्बेसडर छानिएपछि सुशनले मिस्टर युनिभर्सल एम्बसेडर-२०१८ मा सहभागिता जनाउने अवसर प्राप्त गरेका हुन् ।

KANTIPUR INTERNATIONAL COLLEGE

Paid Internship
China, UAE, Thailand, Malaysia, India & many more ...
For Hotel Management

Admission Open
We prepare you for success
With experienced, qualified & renowned foreign degree holders professors/lecturere from Australia, Russia, USA, India & multimedia classroom. KIC envision preparing the graduates who want to get ahead in the value of lifelong learning & leadership in global business organization.

BHM Bachelor of Hotel Management | BHCM Bachelor of Hospitality & Catering Management | BBA Bachelor of Business Adminstration | MBA Master of Business Adminstration | MHHM Master of Hotel & Hospitality Mgmt. | BID Bachelor of Interior Design | BE Civil Bachelor of Civil Engineering | B.Arch Bachelor of Architecture

International Membership

Kantipur International College
COLLEGE OF MANAGEMENT
Buddhanagar, New Baneshwor
Tel: 4780564, 4783904
COLLEGE OF ENGINEERING
Tel: 5582564, 5582565
www.kantipurinternational.edu.np

नोट: जेहेन्दार तथा विश्वविद्यालय आरक्षित छात्रावृतिको व्यवस्था छ ।

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.न.४/५२/५३ सर्वाधिकार : कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.)लि. सँग सुरक्षित । अध्यक्ष तथा प्रबन्ध निर्देशक : **कैलाश सिरोहिया**, निर्देशक : **स्वस्तिका सिरोहिया**, प्रधान सम्पादक : **सुवास ढकाल ।**