सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

साप्ताहिक

saptahik.ekantipur.com

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

● FRIDAY, 25 ● काठमाडौं शुक्रबार, माघ ११, २०७५ ... . १५/-

किन आउँदैछन्

भीमकाय रोली

पृष्ठ २८ मा

बाध्यात्मक कोर्ट म्यारिज

पृष्ठ २१ मा

मध्यपृष्ठमा

सुपुष्पा

YouTube ट्रेन्डिङ

१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
इन्स्टाको फोटो	भद्रगोल-१९४	साकार	टोटल धमाल	सिलसिला	मेरी मामु	घाममा सुकाइदेऊ	टेम्पर-२	द ब्रेक अप	सोझी केटी
च्यानल जी२१ डिजिटल	च्यानल मिडिया हब	च्यानल लिटिल बुद्ध	च्यानल फक्सस्टारहिन्दी	च्यानल कलर्स टिभी	च्यानल बूढासुब्बा	च्यानल एटके एभरेस्ट	च्यानल गोल्डमाइन्स	च्यानल ओएसआर	च्यानल कलेजेज नेपाल

केही साताअघि प्रहरीले धादिङको गजुरीबाट चार किलो सुनसहित तीन व्यक्तिलाई पक्राउ गरेको भन्दै पत्रकार सम्मेलनमार्फत बरामद सुनसहित तीन आरोपीलाई सार्वजनिक गरेको थियो । प्रहरीले त्यसरी बरामद गरेको सुन राजस्व अनुसन्धान विभागमा पुग्यो । विभागले केही दिनअघि मात्र भनिदियो- 'धादिङमा प्रहरीले बरामद गरेको सुन, सुन होइन, तामा र ढलौट मिसिएको धातु हो ।' मंगलबार यो समाचार सार्वजनिक भएपछि ट्विटरमा यही विषयमा केन्द्रित टिप्पणीहरू सार्वजनिक भए ।

चाइनिज बस इन्डियन बन्छ, सुन बन्छ तामा । सुत्ने बेला हररात डर लाग्छ, बिहान ब्युँझँदा कतै मेरो सिङ र पुच्छर त पलाइरहेको हुँदैन ?

ब्रजेश खनाल

सुनलाई तामा बनाउने जादुगरहरू हाम्रै देशमा रहेछन् र पो हाम्रो देश गरिब भएको रहेछ ।

धनराज गुरुङ

प्रहरीले बरामद गरेको सुन राजस्वमा पुग्दा तामा भयो रे । राम भनेर भोट दियो, पदमा पुगेपछि रावण भएझैं के सुन पनि नेताजस्तै भएको हो ?

बुद्धि कार्की

'सुन भनेर दंग परेको, भरे त तामा रहेछ'- यो हाम्रो तत्कालीन अवस्थाको समयसापेक्ष विम्ब हो । यो मलगायत सबैमा लागू हुन सक्छ है– ऐना हेरौं ।

रामेश कोइराला

आज सुन पसलभित्र के छिरेको थिएँ । पसलेले सोध्नुभयो- तपाईं प्रहरी त होइन ? म- किन र साहुजी ? सुन पसले- पुलिसले एकै छिनमा सुनलाई पनि तामा बनाइदिन्छन् रे, त्यसैले सोधेको हजुर । म- ट्वाँ ।

रोशनी

दिनेश अधिकारी चरी गैंडाको खागसहित समातिएर अदालत पुऱ्याइँदा खागजस्तै प्लास्टिकको सामानसहित पक्राउ भनेर मुद्दा दायर भएको कुरा जानेको हुनाले समातिएको सुन राजस्व पुग्दा तामा भएकोमा कुनै आश्चर्य उब्जन सकेन ।

यादव देवकोटा

प्रहरीले बरामद गरेको चार किलो सुन राजस्वमा पुग्दा तामा । सुन बरामद गरेको भनेर प्रहरीले १९ पुसमा पत्रकार सम्मेलन समेत गऱ्यो, तर राजस्व अनुसन्धान भन्छ- प्रहरीले बुझाएको वस्तु सुन होइन, तामा र ढलौट हो । धादिङका एसपी डम्बर बिक भन्छन्- 'सुन भनेरै बरामद गरिएको हो, तर राजस्वले सुन होइन भन्यो ।'

उमेश चौहान

पछिल्लो समयमा सुनलाई तामा र ब्वाइफ्रेन्डलाई मामा बनाउनेहरूको बिगबिगी छ ।

विश्वराज लामिछाने

प्रहरीले बरामद गरेको चार किलो सुन राजस्व अनुसन्धान विभागमा पुग्दा तामा र ढलौट मिश्रित धातु बनेको छ । हामीकहाँ पिसी सरकार भन्दा पनि ठूला जादुगर रहेछन् । सुनलाई छुमन्तर गर्नासाथ तामा बनाइदिन सक्ने ।

बाबुलाल भण्डारी

घरबाट ल्याएको एक डिब्बा तामा थियो, सुन बनाउने कता रहेछ ? सुनलाई तामा, तामालाई सुन बनाउने भए त गजब हुन्थ्यो ।

अशोक सुस्केरा

मेरो देश जहाँ बरामद गरिएको सुन पछि तामामा परिणत हुन्छ । मेरो देश, हो मेरो देश चमत्कारै चमत्कारको देश हो ।

गनी अन्सारी

आदि-अनादि कालमा तामाकोसीको नाम सुनकोसी थियो, कालान्तरमा सुन बगेर तामा मात्र बाँकी भएकाले तामाकोसी रहन गएको रे भन्दै थिए पल्लाघरे ल्याक्ते बा भनेर सुशील न्यौपानेले आफ्नो फेसबुकाँ लेख्या देखें ।

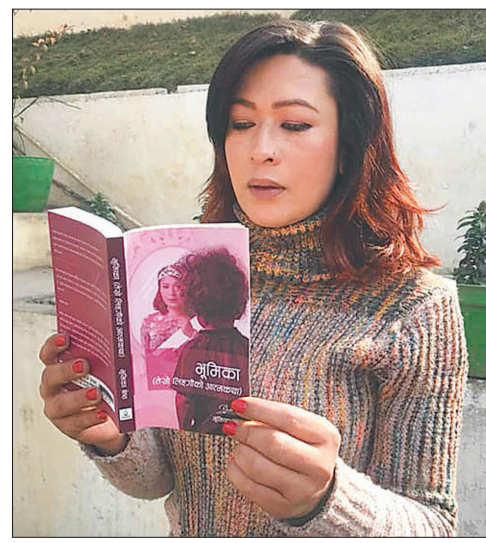
विष्णु जोशी

त्यो ४ किलो पहिले सुन थियो, अहिले तामा भएछ । छिट्टै फलाम हुनेछ । धन्यवाद नेपाल पुलिस ।

सोझो चोर

■ **पोखरे काँधमा ढपक्कै हिउँ** : सोमबार रातिदेखि परेको हिमपातका कारण बाजुराको बडिमालिका र बुढीनन्दाबीचमा पर्ने पोरखे काँधमा देखिएको हिउँको दृश्य राससका फोटो पत्रकारको लेन्सबाट ।

■ **कूल गौरी** : छायांकनका क्रममा पोखरामा रहेकी अभिनेत्री गौरी मल्ल आराम गर्दै ।



■ **आफ्नै कथा** : आफ्नो बायोग्राफी अध्ययन गर्दै तेस्रो लिंगी भूमिका श्रेष्ठ ।

■ **परोपकारमा आयंका** : अभिनेत्री प्रियंका कार्की तथा अभिनेता आयुष्मान देशराज जोशीले परोपकारी कामका लागि आयंका फाउन्डेसनको घोषणा गरेका छन् । अभिनयमा सक्रिय यो जोडीले सामाजिक कामका लागि आफ्नो कमाइको १० प्रतिशत रकम छुट्याउने कुरा बताएका छन् ।

■ **जस्ट क्लिक** : श्रीमती सञ्चिता लुइँटेल, साली सिवानी लुइँटेल तथा भिजुअल एडिटर तथा पहिरन उद्यमी सुजन सुवेदीसँग अभिनेता निखिल उप्रेती ।

मंगल होस्

गजुरेल ज्योतिषका भविष्यवाणी

मनोज गजुरेल

हाम्रो भाग्य र भविष्य बताउनेहरूलाई नाम, दाम र सम्मान सोहोर्न भ्याइ-नभ्याइ छ । भलै ती भविष्यवेत्ताहरूलाई आफ्ना बारेमा केही थाहा नहोस्, उनीहरू अरूको पूर्वजन्म र पुनर्जन्म पनि बताइदिन सक्छन्, सत्य होस् वा नहोस् । एक-दुईवटा डरलाग्दा भविष्यवाणी गरिदियो । दुई-चार जनाको काल्पनिक भाग्य बतायो । आठ-दस जनाको सम्भावित भविष्य भनि दियो । त्यसपछि हेर्नुहोस्, चर्चा र पैसा कसरी बर्सिंदो रहेछ, जहाँ गरिबी छ त्यहाँ भोटको राजनीति फस्टाउँछ । जहाँ अशिक्षा छ त्यहाँ अन्धविश्वासको दोकान चल्छ । जनतासँग इमोसनल ब्ल्याकमेलिङ गर्न सजिलो हुन्छ ।

हाम्रो भाग्य र भविष्य बताउनेहरूलाई नाम, दाम र सम्मान सोहोर्न भ्याइ-नभ्याइ छ । भलै ती भविष्यवेत्ताहरूलाई आफ्ना बारेमा केही थाहा नहोस्, उनीहरू अरूको पूर्वजन्म र पुनर्जन्म पनि बताइदिन सक्छन्, सत्य होस् वा नहोस् ।

एक-दुईवटा डरलाग्दा भविष्यवाणी गरिदियो । दुई-चार जनाको काल्पनिक भाग्य बतायो । आठ-दस जनाको सम्भावित भविष्य भनि दियो । त्यसपछि हेर्नुहोस्, चर्चा र पैसा कसरी बर्सिंदो रहेछ !

जहाँ गरिबी छ त्यहाँ भोटको राजनीति फस्टाउँछ । जहाँ अशिक्षा छ त्यहाँ अन्धविश्वासको दोकान चल्छ । जनतासँग इमोसनल ब्ल्याकमेलिङ गर्न सजिलो हुन्छ ।

के तपाईं पनि जनताको अबोधपनलाई पैसा कमाउने माध्यम बनाउन चाहनुहुन्छ ? यसका लागि केही मनोवैज्ञानिक पक्ष थाहा पाइरहनुपर्छ । केही सामाजिक एवं आर्थिक परिवेश बुझ्नुपर्छ । अलिकति धार्मिक श्लोक जान्नुपर्छ । थोरै ज्योतिष विज्ञानको भाषा जाने राम्रो, नजाने पनि वाकपटुताचाहिँ चाहिन्छ ।

त्यसपछि तलका शुत्रहरू कण्ठ गर्नुहोस् । मान्छेअनुसार भूत, भविष्य र वर्तमान बताइदिनुहोस्, दोकान मज्जाले चल्छ ।

१. तपाईंको परिवारमा कसै न कसैलाई केही न केही बिमारी छ– हो कि होइन ?

२. मनमा कुरा खेलिरहन्छ । विभिन्न प्रकारका विचारको आरोह-अवरोह चलिरहन्छ । मन एकछिन शान्त बस्दैन– हो कि होइन ?

३. कुनै ठूलो काम गर्ने कुरा सोच्नुभएको थियो तर सुरु गर्न सक्नुभएको छैन– हो कि होइन ?

४. श्रीमान् श्रीमतीबिच ठाकठुक परिरहन्छ । कहिले तपाईंका कारणले, कहिले श्रीमतीका कारणले झगडा सुरु हुन्छ– हो कि होइन ?

५. जति राम्रो गर्न खोजे पनि जस पाउनुहुन्न । अगाडि प्रशंसा गर्नेहरू पछाडि पर्नासाथ कुरा काट्न थाल्छन्– हो कि होइन ?

६. पढाइ नराम्रो पनि होइन, राम्रो पनि छैन । शिक्षाको पाटो ठीक-ठीकै मात्र छ । प्रयास गर्दा राम्रो पनि हुन सक्छ– हो कि होइन ?

७. भाउजू भित्र्याएपछि परिवारमा अलिअलि किचलो उत्पन्न हुने देखिन्छ, तर बा-आमा हुन्जेल ठीकै हुने योग छ– हो कि होइन ?

८. प्रेममा खटपट देखिन्छ । यसमा तेस्रो पक्षले षड्यन्त्र रचेको छ । त्यो मान्छे तपाईंले चिनेकै मान्छे हो । तपाईंले नचिने पनि प्रेमिकाले पक्कै चिनेको हुनुपर्छ– हो कि होइन ?

९. सोचेका धेरै कुरा पुग्दैनन् । यही पिरले सताइरहन्छ । कहिलेकाहीं त मरूँ-मरूँजस्तो पनि लाग्छ– हो कि होइन ?

१०. दुईवटा विवाह हुने देखिन्छ । भयो भने सकिइहाल्यो । भएको छैन भने एउटै ग्रह काटिन्छ– हो कि होइन ?

११. तपाईंका चार जना सन्तान हुनेछन् । एउटा वा दुईवटा खेर जान सक्छ । जति भए पनि बुढ्यौलीमा एक्लै बस्ने योग छ– हो कि होइन ?

१२. छोरो अलि चकचके छ । छोरी मिलनसार छिन् । छोराले भनेको मान्दैन । छोरीले काम सघाउँछिन्– हो कि होइन ?

१३. तपाईंका दुवै सन्तान विदेश जाने योग छ । अहिलेसम्म गैसकेको हुनुपर्छ । नगए पनि ट्राई पक्कै गर्नुभएको छ– हो कि होइन ?

१४. अरूलाई दिएको पैसा फिर्ता हुन एकदमै गाह्रो हुन्छ । तपाईंबाट लगेको सामान धेरैले फिर्ता गर्दैनन्– हो कि होइन ?

१५. तपाईंलाई विगतले झस्काइरहन्छ । भविष्यले तर्साइरहन्छ । मन वर्तमानमा रमाउन मान्दैन । एकदम चञ्चल हुन्छ– हो कि होइन ?

१६. नेपालमा कुनै न कुनै बेला डरलाग्दो भूकम्प जान सक्छ । भूकम्प नगए पनि वर्षामा बाढी र हिउँदमा खडेरीको योग छ– हो कि होइन ?

१७. देशको ग्रहगोचर हेर्दा केपी ओलीपछि प्रचण्ड प्रधानमन्त्री बन्ने सम्भावना छ । प्रचण्ड भएनन् भने अर्को कोही न कोही अवश्य बन्नेछ– हो कि होइन ?

१८. नेपाली कांग्रेसको ग्रहमा अझै चार वर्ष सत्तायोग छैन । त्यसपछि पनि त्यति राम्रो देखिँदैन । यदि राम्रो भयो भने राम्रो गर्न सक्छ– हो कि होइन ?

१९. फागुनको अन्तिमदेखि चैत्र मसान्तसम्म हावा चल्ने, आगलागी हुने, रूखका पात झर्ने तथा रोगव्याधि बढ्ने योग छ– हो कि होइन ?

२०. वैशाखदेखि ठूलै आन्दोलन हुने देखिन्छ । ठूलो भएन भने पनि स-सानो आन्दोलन त पक्कै हुन्छ । त्यो पनि भएन भने केही हुँदैन– हो कि होइन ?

२१. ०७७ सालदेखि ०८० सालभित्रमा राजतन्त्र फर्कने योग छ । फर्किएन भने ०९० सालमा पक्का फर्कन्छ । फर्किएन भने मलाई भन्नु ।

२२. यो वर्ष त्रिभुवन विमानस्थलमा ठूलो हवाईजहाज झर्नेछ । उक्त विमान पेसेन्जर अफलोड गरेर पुनः उड्नेछ अनि दोहा एयरपोर्टमा फेरि झर्नेछ । झरेन भने मलाई देश निकाला गर्दिनु, विदेशबाटै कुरा गरौंला ।

समय सन्दर्भ

पर्यटक होइन यात्री

अधिकारी रवीन्द्र

हामी सबैसँग आजको रात त्यहाँ बसेर भोली बिहानै त्यो बाटो काट्नुको विकल्प थिएन । साँझपख दुई भान्छा हुने भयो । घरमा परिज, स्पगेटी, ओटमिल अनि छेउतिरको गोठमा गुन्द्रुक र भात । पेटमा इली न मिली हुने गोरा जातिको खाना खाएर रातभर दोब्रिएर बस्नु भन्दा तातो गुन्द्रुकको झोल र भातले बढी आकर्षित गऱ्यो । कालो डेक्चिमा भर्सिरहेको भात वरिपरि भरिया र गाइड गरी १०-१२ जना झुम्मिएका थिए । बिँडीको गन्धले भरिएको गोठ निकै साँघुरो, अँध्यारो र फोहोर थियो । तातो भातका लागि सबै सहियो । बर्खा सिजनमा त्यहाँ चौरी बाँधिन्थ्यो । अहिले हिउँद भएकाले चौंरीहरु घाँस-सेउला चर्न जङ्गल गएका रहेछन् ।

मानिस अद्भुत प्राणी हो । ऊ गाँस, बास र कपासका लागि हरदिन परिश्रम गर्छ । त्यो पूरा भएपछि उसका आवश्यकता थपिँदै जान्छन्- सामाजिक सुरक्षा, मनोरञ्जन इत्यादि । यी भौतिक दुनियाँका आवश्यकताका चरणहरू पार नगर्दै धेरै मानिस यो संसार छोडेर जान्छन् । यी सबै चरण पार गरेका मानिसहरूचाहिँ कोही आफ्नो नाम स्थापित गर्नतर्फ लाग्छन् भने कोही शान्तिको खोजीमा निस्कन्छन् । शान्तिको नजिक पुग्न मानिसले मुख्यतः तीनवटा बाटा अवलम्बन गरेको पाइन्छ- अध्यात्म, दर्शन वा प्रकृति । जीवनका सबै आवश्यकतालाई सन्तुलित तरिकाले समायोजन गरेर लगिरहेका मानिसहरू प्रशस्तै भेटिन्छन् । तीमध्ये अमाण्डामा पनि मैले धेरथोर त्यस्तै गुण पाएँ । ऊ मनको शान्ति प्रकृतिबाट पाइन्छ भन्ने कुरामा विश्वस्त छे । बन्देजबिनाको प्रकृतिगमनले भौतिक जीवन बाँच्न चाहिने जाँगरलाई पुनर्जागृत गरिदिन्छ ।

लोक्पा भन्ने ठाँउबाट १ घण्टा हिँडेपछि अग्ला-अग्ला डाँडाका लस्कर एकसाथ देखियो । झन्डै १० बज्दा ती सगर छुने पहाडहरूका दक्षिणी मोहडामा न्यानो घाम ठोक्किएको छ । तीनै पहाडका नाकका डाँडी हुँदै कुँदिएका धर्साहरूबाट लगभग ५ घण्टा लामो बाटो छिचोलिसकेपछि मात्र बास बस्ने ठाउँ आउँछ । जाने आउने खच्चड र गोठालाहरूको मिश्रित ध्वनि वल्लो डाँडोसम्म परावर्तित भैरहेको छ । यही गोरेटोबाट हजारौं पाइला सार्दै अघि बढेकी अमाण्डालाई अब शायद भेटिन्नँ, तर ३ बजे चुम्लिङ पुग्दा हामी अचम्भित भयौं जब अमाण्डालाई गोपालदाईको आँगनको डीलमा नुहाइवरी कपाल सुकाइरहेको देख्यौं । हामीलाई देख्नासाथ उसले भनी- 'आई टेक अ नेचुरल सावर इन द ओपन स्काई ।'

हरे ! उसलाई बाहिर खुला ठाउँमा नुहाएको आकाश खसे बराबर अनौठो, हामीले भने आधा जिन्दगी त्यही ओपन स्काईमा नुहाएर बितायौं । बिचरीले खुला धारामा नुहाएको पहिलो पटक रहेछ । सिधा अगाडि रहेको श्रृङ्गी हिमालले लगाएको बाक्लो हिउँको निख्खर सेतो टोपी देख्दा मुटुसम्मै चिसोको झस्का पसे पनि हातखुट्टाचाहिँ पानीमा डुबाईरहन मन लाग्ने । मुलको पानी तातो रहेछ ।

अब हिँड्ने बाटो पहिरो गैरहने पहरै पहरा थियो । दिउँसो चट्टान खसिरहने भएर त्यो ठाउँ बिहानै पार गरिसक्नुपर्ने रहेछ । हामी सबैसँग आजको रात त्यहाँ बसेर भोली बिहानै त्यो बाटो काट्नुको विकल्प थिएन । साँझपख दुई भान्छा हुने भयो । घरमा परिज, स्पगेटी, ओटमिल अनि छेउतिरको गोठमा गुन्द्रुक र भात । पेटमा इली न मिली हुने गोरा जातिको खाना खाएर रातभर दोब्रिएर बस्नु भन्दा तातो गुन्द्रुकको झोल र भातले बढी आकर्षित गऱ्यो । कालो डेक्चिमा भर्सिरहेको भात वरिपरि भरिया र गाइड गरी १०-१२ जना झुम्मिएका थिए । बिँडीको गन्धले भरिएको गोठ निकै साँघुरो, अँध्यारो र फोहोर थियो ।

तातो भातका लागि सबै सहियो । बर्खा सिजनमा त्यहाँ चौरी बाँधिन्थ्यो । अहिले हिउँद भएकाले चौंरीहरू घाँस-सेउला चर्न जङ्गल गएका रहेछन् । पाखुरा सुर्किएर हामी नेपालीको जत्थाले भात हसुर्ने क्रममा अमाण्डा होहल्ला गर्दै गोठभित्र पसी र छक्क पर्दै भनी, 'हामीसँग किन नखा'को थाहा पाएँ मैले ।' एउटा साथीले उत्तर दियो, 'हो त त्यस्तोभन्दा यस्तै ठीक हाम्लाई ।' हामीले ओट्मिल र परिजभन्दा भात मीठो भन्ने आशयमा त्यसो भनेका थियौं तर उसले बुझिछ अर्को । हातले खाएको देखेर बिदेशीले के भन्लान् भन्ठानेर हामी लाजले लुकेर छुट्टै खाएको भन्ठानेकी रहिछन् । भोलिपल्ट अमाण्डाले त्यो कुरा भन्दा हामीचाहिँ छक्क पर्यौं किनभने हामीले त्यो कुरा सोचेका पनि थिएनौं ।

एकाबिहानैदेखि खैरेहरूको नुहाउने घुइँचो । घरबेटीकी जेठी बूढीले ठूलो खड्कौलोमा पानी तताको ततायै छ । उनीहरू बाल्टीमा पानी ओसार्दै पालैपालो ट्वाइलेटभित्र लम्दै नुहाउँदै छन् । चिसै कपाल लिएर आएकी अमाण्डाले पछाडिबाट पिठ्युँमा धाप मार्दै भनी, 'नुहायौ ?' उनीहरू जस्तो परिस्थितिमा पनि नुहाएरै छोड्ने, हामी जस्तो परिस्थितिमा पनि ननुहाएरै टार्ने खालका मानिस । तैपनि भन्न परिगो- हामीले त बिहानै नुहाइसक्यौं । 'विगत ५ दिनदेखि हामीले नुहाएका छैनौं र काठमाडौं नउत्रिन्जेल नुहाउदैनौं पनि' भनेको भए शायद ऊ घीन र आश्चर्यले एकैपटक 'ओ एम जी' भन्थी ।

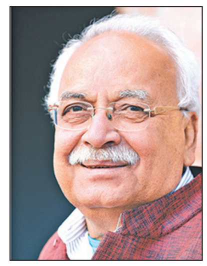
बाटोमा अमान्डाको अर्को कुरा मलाई खुब मन पऱ्यो । ऊ पर्यटक होइन, यात्री बन्ने प्रयास गरिरहेकी छे रे । भन्छे- 'पर्यटकको नजरमा गन्तव्य बढी महत्वको हुन्छ । यात्रीले यात्राबाट आनन्द लिन्छ, उसका लागि थकान र सुस्केराहरू बढी अर्थपूर्ण हुन्छन् । पर्यटकको गोजीमा तालीका र बाध्यता हुन्छ कहिले, कहाँ र किन पुग्ने । यात्रीसँग केही हुँदैन । गन्तव्य पुग्ने-नपुग्ने, मोडिने केहीको निश्चितता हुँदैन, किनभने चाहे जहाँसुकै पुगियोस् उसको लक्ष्य भनेको हिंड्नु र हिड्दै जानु हो । पर्यटकहरू क्यामेरा र लेन्स प्रयोग गरी प्रकृतिलाई कैद गरेर लान्छन् र पछि घर पुगेर ती तस्बिर वा भिडियो हेरेर रमाउँछन् । यात्री स्वयं आँफैले प्रकृतिलाई गल्यांम्म अँगालो हालेर त्यसमै डुब्छन् । एउटा फोटोग्राफर पर्यटक हो भने साहित्यकार यात्री हो, एउटाले आवरण लिन्छ अर्कोले भित्रि रस ।

rai nems@iom.edu.np

तस्बिर : श्रुति श्रेष्ठ

यात्रा सन्दर्भ

पाँच दशकपछि नीर शाह



किशोर नेपाल

शिल्पी थिएटरले नाटक 'बाथटब'को प्रचार-प्रसार धूमधडाकाका साथ गरेको छ। कुमार नगरकोटीको यो नाटकलाई घिमिरे युवराजले निर्देशित गरेका छन्। नगरकोटी र घिमिरेको कुरा सुन्दा नाटक 'बाथटब' प्रयोगधर्मी हो, तर नाटकको शीर्षक आकर्षक छ– ग्राहकको मन सोझै तान्ने खालको। यो नाटकमा कलाकार नीर शाह विशिष्ट भूमिकामा देखिँदैछन्। कतिपय चालू सिनेमा र कतिपय विशिष्ट सिनेमाका नायक तथा निर्देशक नीर शाहको बाथटबमा उपस्थितिको पनि बेग्लै अर्थ छ। अर्को विशेष भूमिकामा ब्रजेश खनालले कस्तो अभिनयगर्दा रहेछन् ? मानिसहरू कौतूहल छन्। अर्की कलाकार भूषिताको कुरै नगरौं, उनलाई दर्शकहरूले पर्खिइरहेका छन्। नाटकको व्यवसायिक प्रदर्शन आजैदेखि सुरु हुँदैछ। यो अवस्थामा नाटकका सम्बन्धमा धेरै बोल्नु उचित हुँदैन। नाटकलाई राम्रो वा नराम्रो भन्ने अधिकार दर्शकको हो। यसको उल्लंघन कतैबाट हुनु हुँदैन।

यद्यपि, नाटकका सबै कलाकारको अभिनयप्रति दर्शकले उम्मेद राखेका हुन्छन, तैपनि बाथटबमा धेरै दर्शकको जिज्ञासा स्वभावतः नीर शाहप्रति छ। नीर शाह नेपाली नाटक र सिनेमा क्षेत्रका सेलिब्रिटी हुन्। उनी गुपचुप सेलिब्रिटी हुन्। अरु सेलिब्रिटीजस्तो हरेक एक्सनमा रियाक्सन खोज्दैनन् उनी। नेपाली सिनेमा क्षेत्रका थोरै गुणी र परिपक्व अभिनेताका रूपमा उनको नाउँ चम्किएको छ।

रमाइलो कुरा नीर शाह ५३ वर्षपछि नाटक संसारमा फर्किएका छन्। नेपाल राजकीय प्रज्ञा-प्रतिष्ठानको रजत समारोहमा उनले मुटुको व्यथा नाटकमा अभिनय गरेका थिए। त्यतिबला उनका निर्देशक थिए : हरिहर शर्मा। नाटकका कलाकारहरूमा शकुन्तला गुरुङ, लक्ष्मी श्रेष्ठ र स्वयं हरिहर शर्मा थिए। ५३ वर्षपछि, बाथटबमा पनि उनी हरिहर शर्मासँगै अभिनय गर्दै थिए। संयोगवश, हरिहर शर्मा संगीत नाटक एकेडमीको उपकुलपति भएपछि नाटकका लागि समय संयोजन गर्न सकेनन्। त्यो भूमिकामा ब्रजेश खनाल आए।

दार्जीलिङमा शिक्षित नीर शाहलाई अभिनयको क्षेत्रमा ऊर्जाशील बनाउने दार्जीलिङ नै थियो। उनी प्रारम्भिक दिनहरूमा अर्थात् २०२२ तिर नाटकमा अभिनय गर्थे। झन्डै ३ सय सिनेमामा अभिनय गरिसकेका शाह सिनेमाको लिचलिचे विकाससँग सन्तुष्ट हुन सकेका छैनन। नेपाली सिनेमा यथार्थवादी भैदिएको भए शायद नीर शाह अभिनयको खोजमा नाटकतिर आउन समय नै पाउने थिएनन। उनी अहिले कुमार नगरकोटीको जुन नाटकमा अभिनय गरिरहेका छन्- बाथटब, त्यसमा नीर शाहकै लागि भूमिका लेखिएको भने हुन्छ भन्छन् नाटककार कुमार नगरकोटी। नीर शाह सहमत छन् यसमा। उनको र कुमारको कुरा पनि मिल्छ। नीरलाई निर्देशक घिमिरे युवराजको कामगर्ने शैली मन परेको छ : उनी शिक्षित र दीक्षित निर्देशक हुन। उनलाई आफू के गर्दैछु भन्ने विषयको राम्रो ज्ञान छ।

नाटककार कुमार नगरकोटीका अनुसार यो नाटकका पाठक र दर्शक दुवै छन्। नाटकमा पाठक र दर्शक दुवैका लागि पर्याप्त मसला छन्, तर पाठकले जे पढ्छन् दर्शकले त्यो हेर्न पाउँदैनन। दर्शकले जे हेर्छन, पाठकले त्यो पढ्न पाउँदैनन्। नाटकको गतिशीलता यही हो। निर्देशक घिमिरे युवराज निकै उत्साहित छन्, निर्देशनका लागि एउटा नियोजित नाटक पाएकोमा। अभिनयका लागि भने पनि थिएटरमा यस्तो अभ्यास कमै भएको छ।

'बाथटबमा कमेडी छ', कुमार भन्छन्, अहिले कमेडीका नाममा जे देखिने गरेको छ त्यो ट्रेजेडीका विरुद्ध हो यो। नाटकमा निर्देशकका रुपमा युवराजको हस्तक्षेप निकै छ, तर त्यसमा कुनै कलाकारले पनि चित्त दुखाएका छैनन्। नीर शाह त भैहाले। नयाँ लटका ब्रजेश र भूषिता पनि कम्फर्टेवल छन्। ब्रजेश सिरियल किलरको भूमिकामा फिट भएको भनाइ छ निर्देशक घिमिरेको।

नगरकोटी र घिमिरे दुवै आशावादी छन्। नाटक उनीहरूले गर्न चाहे जस्तो छ। नयाँ स्वाद छ। यसले नाटक हेर्ने दर्शक बढाउनेछ। 'नाटक आँखा खोलेर भन्दा चिम्लिएर बढी देखिन्छ,' नगरकोटी भन्छन्, 'यो नाटक भन्दा पनि त्राटक बढी होला भन्ने पीर छ मलाई।' त्यसपछि उनी मस्तले हाँस्छन्।

नीर शाहको भनाइ रमाइलो छ। उनी भन्छन्, 'गरिखाने खालको निर्देशकले नाटक बुझेको हुन्छ, नाटक मात्र बुझेर हुँदैन, नाटकपछिका क्षण पनि बुझ्नुपर्छ। नाटकपछिका क्षण भनेको प्रतिक्रिया हो। दर्शकबाट आउने प्रतिक्रिया नै निर्देशकको ज्यान हो। घिमिरे युवराजले मेरो उमेरमा ५३ वर्ष घटाएर मलाई तरुनो बनाए। उनको महिमा यसमै छ। म नाटककार नगरकोटी र यी तन्नेरी निर्देशक घिमिरेको प्रशंशक भएको छु।'

> दार्जीलिङमा शिक्षित नीर शाहलाई अभिनयको क्षेत्रमा ऊर्जाशील बनाउने दार्जीलिङ नै थियो। उनी प्रारम्भिक दिनहरूमा अर्थात् २०२२ तिर नाटकमा अभिनय गर्थे। झन्डै ३ सय सिनेमामा अभिनय गरिसकेका शाह सिनेमाको लिचलिचे विकाससँग सन्तुष्ट हुन सकेका छैनन। नेपाली सिनेमा यथार्थवादी भैदिएको भए शायद नीर शाह अभिनयको खोजमा नाटकतिर आउन समय नै पाउने थिएनन।

प्रतिक्रिया

बधाई छ जुम्ल्याहा टिकटक जोडीलाई। स्वर, स्टायल, अनुहार, हँसाइ, बोलाइ सबै राम्रो छ। तपाईंहरूले निर्माण गर्ने धेरैजसो गीतचाहिँ नेपाली रिमिक्स र नेपाली फिल्मी गीतकै होस्।

विनोद पौडेल

एउटा सानो योजनाका निम्ति पनि नियम आवश्यक हुन्छ। (पारिश्रमिक नपाउनेहरू) यदि नियमअनुसार चलेको छ भने योजना सफल हुने ८० प्रतिशत सम्भावना हुन्छ। अभिनय गर्ने क्रममा जब कलाकारलाई आफ्नो श्रमको प्रतिफल नआउने तनाव हुन्छ तब उसले कसरी आफ्नो क्षमता स्वतन्त्र तरिकाले प्रस्तुत गर्न सक्छ ? अनि कसरी त्यो सिनेमाले सफलता प्राप्त गर्नु ?

भीम थापा

केही अघोरीले सार्वजनिक रूपमै मृत शरीरसँग यौनसम्पर्क गरेको कुरा स्वीकार गरेका छन ! सुन्दै अचम्मित पार्ने, दिगभ्रमित तुल्याउने कुरा। (के अघेरीहरू साँच्चिकै डरलाग्दा हुन्छन् ?) यसरी मृत शरीरसँग यौनसम्पर्क गर्ने, सामान्य मानवीय मूल्य-मान्यता पालना नगर्ने के हामी मनुष्य नै हौं ? मैले त यसरी बुझैं– मृत्यु भएको शरीर बलात्कार गर्नेलाई अघोरी भनिँदो रहेछ।

सूर्य घिसिङ

अघोरीहरू शिवजीका महाभक्त हुन् भने (के अघोरीहरू साँच्चिकै डरलाग्दा हुन्छन् ?) मान्छेको मासु खानु भनेको जीवनसित निराश हुनु हो।

राम राना

बेला-बेला त समाचार पढ्दा पनि मन प्रफुल्लित हुन्छ। (इन्काउन्टरमा मारिए भैरहवाका डन) पीडितहरूका लागि योभन्दा ठूलो समाचार अरू केही हुँदैन।

हेम घिमिरे, रामकृष्ण बजगाईं

यो घटना भयो, आफ्नो ठाउँमा छ तर यसरी उषा-किरणको नाम जोडेर हाइलाइट गर्दा गुन्डाकै आफन्तमा प्रतिशोधको सिर्जना हुन सक्छ र भोलि फेरि अर्को दुर्घटना हुन सक्छ। (इन्काउन्टरमा मारिए भैरहवाका डन) त्यसैले समाचार सम्प्रेषण गर्दा थोरै भए पनि संयम अपनाउनु उपयुक्त हुन्छ।

ध्रुव मोती

कुमोद ढुंगाना जहाँ पुग्छन् त्यहाँ प्रहरी आतंक चल्छ। (इन्काउन्टरमा मारिए भैरहवाका डन) किनभने उहाँमा मान्छे मार्ने लत बसेको छ।

प्रेम तामाङ

जति खर्च गरे पनि, जुन कलाकारलाई अभिनय गराए पनि सिनेमाले दर्शकलाई अन्तरआत्मादेखि सन्तुष्टि प्रदान गर्न सक्दैन (कहाँ चुक्यो भिलेन ?) केही अपवादबाहेक। किनभने त्यसका निम्ति फरक सोच आवश्यक छ, नेपाली दर्शकको मनोवैज्ञानिक चाहना सम्बोधन गर्ने। सबै चिजबिजमा परिवर्तन आएको छ, त्यसैले नेपाली सिनेमा निर्माण गर्नेहरूको मानसिकता पनि परिवर्तन होस्।

भीम थापा

पुस-माघको जाडोमा वर्षा कहाँ हुन्छ त ? (चौका दाउ : लगानी उठाउन धौधौ) यो बेला त चिसो स्याँठ नै चल्छ।

रमन श्रेष्ठ

जवानी सम्हाल्यो भने त्यो अघि बढ्छ, उसले अथाह पैसा कमाउन सक्छ। (जवानी एक अर्थ अनेक) तर ऊ जवानी सकिएपछि पछुताउँछ, जीवनमा निराशा छाउँछ। त्यसैले जवानीसँगै चल्न सिक्नुपर्छ, पछुतो त हुन्छ धनको, जीवन निराशचाहिँ हुँदैन।

राम राना

अथाह सम्भावनाले मात्र के गर्न सकिन्छ र ? (नेपालमै अथाह सम्भावना छ) पुँजीवाद र सामन्तवाद हावी भएको देशमा कुनै अवसर देख्नुहुन्छ भने तपाईंले दिने अवसरको ग्यारेन्टी लिनुहोस्, जुन अवसरले चार जनाको परिवारलाई आज खायो, भोलि के खाने भनेर सोच्नुपर्ने अवस्था सिर्जना होस्। त्यसपछि मात्र अथाह अवसरभन्दा राम्रो होला कि ?

नेपाली केटो

हामीलाई अथाह होइन, थाह सम्भावना चाहिएको हो। (नेपालमै अथाह सम्भावना छ)। लटरपटर कुराभन्दा ठोस कुरा गर्नुपर्‍यो।

चन्द्र मेघी गुरुङ

follow us on twitter.com/saptahik

Like us on Facebook facebook.com/kantipursaptahik

मलाई न्याय चाहिएन ?

निर्मला हत्याकाण्डको कुरा आउनासाथ बबिता बम (२० वर्ष) र रोशनी बम (१४ वर्ष) आफैं जोडिएर आउने नाम भएका छन् । मानव अधिकारकर्मी, युट्युब तथा सामाजिक संजालमा निर्मला हत्यासँग जोड्दै उनीहरूको चरित्रका विषयमा पनि अनेक प्रश्न उठाइए । चरित्रका विषयमा अफवाह फैलाएर आफ्ना छोरीको बेइज्जती गरेको भन्दै उनीहरूकी आमा इन्दिरा बम न्यायका लागि अहिले काठमाडौं आइपुगेकी छन् । निर्मला हत्याको खबर सुन्दा उनी कहाँ थिइन् ? त्यसपछि उनले के-के गरिन र छोरी माथि लागेका आरोपले उनलाई कस्तो स्थितिबाट गुज्रायो भन्ने विषयमा साप्ताहिकले इन्दिरासँग गरेको कुराकानी :

तपाईंहरू दार्चुला र कञ्चनपुर दुवै ठाउँ बस्नुहुन्छ ?

छोरा-छोरी महेन्द्रनगरमा छन्, बिदामा कहिलेकाही हामी पनि तल झर्छौं । दसै तिहारमा लामो बिदा हुँदा पनि हामी बूढाबूढी महेन्द्रनगर आउँछौं । काम पर्दा वर्षको ३-४ पटक हामी तल झर्छौं । हामी धेरैजसो दार्चुलामै बस्छौं ।

कति जना छोराछोरी छन् ?

एउटा छोरा छ, जेठो २६ वर्षको भयो । त्यसपछि यी दुई छोरी हुन् ।

तत्कालीन कन्चनपुरका एसपी विष्टलाई घटनाअघि चिन्नुहुन्थ्यो ? तपाईंको नातेदार भन्ने चर्चा पनि चलेको थियो ?

यो सबै झूटा कुरा हो । अहिले पनि म ब्यक्तिगत रुपमा एसएसपी विष्टलाई चिन्दिनँ । एकदिन चाँदनी बहिनी, केशव अवस्थी सर र तीन चार जना गार्ड पनि थिए, मुद्दा फाँटमा त्यतिबेला एक जना असई सा'प हुनुहुन्थ्यो, उहाँले कुरा राख्नुभयो, म्याडम तपाईंकी छोरीको स्कुल र ट्युसन छुटेको एक डेढ महिना भैसकेको अवस्था छ, हामीले त आदेश पनि दिन सक्दैनौं, एसपी सरलाई भेटेर के गर्ने भनेर एक पटक सल्लाह गर्नुहोस भन्नुभयो । त्यतिबेला मैले उहाँसँग भेटेर दुई-तीन मिनेट कुराकानी गरें । त्यो भेटमा पनि उहाँले छोरीलाई यहाँ कसरी राख्नुभयो, छोरीहरूलाई किन यसरी छाडेको भनेर सोध्नुभयो । छोरीहरूलाई पक्राउ गरेर जिल्ला प्रहरी कार्यालय लगेपछि व्यक्तिगत रूपमा मैले उहाँलाई भेटेको छैन ।

कसरी नातेदार भनिए त ?

धेरै झूटो हल्ला चलाइयो । हाम्रो नातेदार त परैको कुरा हामीले चिनेका पनि होइनौं । घटनाको ३०-३५ दिनपछि किरण विष्ट र आयुष विष्टको नाम पनि आयो । बीचमा आयुष विष्टको नाम हरायो, अहिलेसम्म पनि किरण विष्टको नाम मेरा छोरीहरूसँग जोडिरहेका छन्, हामीलाई बदनाम गरिएको छ । एउटा पत्रिकाले डिल्लीराज विष्ट मामा पर्थे, त्यहाँ जान्थे, खानपिन गर्थे भनेर लेखेको छ, तर हाम्रो एसपी विष्टसँग कुनै प्रकारको नाता छैन, किरण विष्टलाई हामीले चिनेका पनि छैनौं ।

बिष्ट पनि तपाईंकै गाउँका हुन् ?

भदौ १२ गते छोरीलाई जिल्ला प्रहरी कार्यालय लगिएपछि म १४ गते दार्चुलाबाट आएर सिधै त्यहाँ गएँ, भदौ २० गते एउटा प्रहरीले भनेपछि मात्र मैले विष्ट पनि दार्चुलाकै हुन् भन्ने कुरा थाहा पाएकी हुँ । उहाँको घर गोकुलेश्वर रहेछ । मेरो घर ब्रहमदेव हो । कसरी एउटै गाउँका भयौं ?

तपाईले घटना भएको कहिले थाहा पाउनुभयो ?

निर्मला साउन १० गते हराएकी रै'छिन् । पहाडमा अँध्यारो भैसकेको थियो, बबिताले फोन गरी । उसले कतिबेला फोन गरेकी थिई भन्ने कुरा सीबीआईको टोलीले रेकर्ड समेत राखेको छ । बबिताले फोन गरेपछि उनका बुवाले उठाए, कान नसुनेपछि मैले फोन लिए । के हो बबिता भनेर सोधें । आमा, रोशनीकी साथी निर्मला आएकी थिई, हराइछ भनी । मैले सोधे 'कहाँकी हो त्यो ?' उल्टाखामकी हो भनी । मैले नाम पनि त्यतिबेला नै सुनेकी हुँ । म झूटो बोल्दिनँ, म छोरीको कसम खाएर भन्छु, त्यो केसमा हामीले केही लुकाएका छौं भने हाम्रो कसरी भलो होला ?

पृष्ठ ७ मा

लोकसेवाको तयारी गर्दै हुनुहुन्छ ?

प्रकाश दाहाल, सहसचिव

- लोकसेवा परीक्षाको तयारी गर्दा लक्ष्य, उद्देश्य र भविष्यको योजना बनाएर तयारी सुरु गर्नुपर्छ। परीक्षाको तयारी गर्दा निश्चित लक्ष्य र उद्देश्यअनुरुप चिन्तन गरिएन भने सफलता प्राप्त गर्न गाह्रो हुन्छ।
- सामान्यतः लोकसेवा परीक्षाको तयारी गर्दा दुईवटा पाटोमा ध्यान दिनुपर्छ। एउटा सैद्धान्तिक र अर्कोचाहिँ अभ्यास अर्थात् व्यवहारिक पाटो हो।
- सैद्धान्तिक पाटोका लागि विद्यार्थीहरू विशेष गरी बजारमा निस्किएका गाइड, किताब तथा विश्वविद्यालयका कोर्सहरूमा मात्र निर्भर रहँदै आएका छन्। त्यसले मात्र पुग्दैन। सम्बन्धित विषयवस्तुमा गहिरो अध्ययन गरिएका प्रतिवेदन, लेख, विचार तथा विश्वविद्यालयका पुस्तकहरूलाई पनि आधार बनाइनुपर्छ।
- सैद्धान्तिक पक्षका पनि विभिन्न हाँगा अर्थात् पाटा छन् जस्तो आफूले अध्ययन गर्न चाहिरहेको विषयवस्तु वा पाठ्य सामाग्रीको परिचय, परिभाषा, आयाम, सन्दर्भ विश्लेषण, सबल पक्ष र दुर्बल पक्ष, सिद्धान्त र क्षेत्रका बारेमा मजाले केलाएर बुझ्नुपर्छ।
- परीक्षामा लेख्दा वा लेख्ने अभ्यास गर्दा कसैको रट्ने वा हुबहु लेख्ने होइन कि आफैं विश्लेषण गरेर अफ्नो धारणा बनाएर लेख्नुपर्छ। सरल रूपमा आफ्नै भाषामा लेख्नुपर्छ।
- परीक्षाको तयारी गर्दा चौतर्फी विषयवस्तुका बारेमा ध्यान दिएर पढ्नुपर्छ वा जानकारी राख्नुपर्छ। दैनिक सयौं घट्ना वा आफूले अध्ययन गरिरहेका विषय सामग्रीका बारेमा जानकारी आइरहेका हुन्छन्। त्यसका बारेमा पनि अपटेट हुनुपर्छ। बढीभन्दा बढी ज्ञान हासिल गर्नुपर्छ।
- अहिलेको युग भनेको सूचना प्रविधिको युग हो। त्यसैले इन्टरनेटको प्रयोग अत्यधिक गर्नुपर्छ। इन्टरनेटमा आफूले अध्ययन गरिरहेका विषयवस्तुमा नयाँ के अपडेट भयो ख्याल गर्नुपर्छ। विषयवस्तु जतिसक्दो अपडेटेड हुनुपर्छ। एक वर्षलाई मात्र टार्गेट गरेर पढ्नु हुँदैन। भविष्यलाई हेरेर तयारी गर्नुपर्छ।

व्यवहारिक पक्ष

- लोकसेवाको तयारी गरिरहेका विद्यार्थीले व्यवहारिक पक्षका बारेमा धेरैभन्दा धेरै जानकारी हासिल गर्नुपर्छ। विभिन्न तहका निजामती कोर्समा सरकारको नयाँ नीति, नियम, ऐनहरू समावेश हुँदैन। त्यसैले निजामती ऐन, नियम, कानुन जान्नुपर्छ।
- संविधानको हरेक पक्षको अध्ययन हुनुपर्छ। जस्तो कि विकासका बारेमा वा मानव अधिकारका बारेमा नयाँ संविधानले के भनेको छ ? कस्तो परिभाषा गरेको छ ? त्यसमा नयाँ के आएको छ, जान्नुपर्छ। आफूले पढिरहेको विषयवस्तुका बारेमा संविधानमा नयाँ व्यवस्था के छ मज्जाले बुझ्नुपर्छ।
- त्यसबाहेक अन्य विषयगत सामग्रीका बारेमा पनि जान्नुपर्छ। आफ्नो पाठ्यक्रमका विषयवस्तुमा जानकार रहनैपर्छ। जस्तो- सुशासन ऐन, सूचना हकसम्बन्धी ऐन, निजामती सेवा ऐन, नियमावली, स्थानीय सरकारी सञ्चालन ऐन, वित्तीय व्यवस्थापन ऐनजस्ता विविध व्यवहारिक पक्षको अध्ययन गरिनुपर्छ। साथसाथै आफ्नो लक्ष्य अनुरुपको सेवा समूह र पाठ्यक्रमसँग मिल्ने विषयवस्तु मजाले पढ्नुपर्छ।
- त्यतिले मात्र पुग्दैन। त्यसबाहेक सम्बन्धित क्षेत्रका निर्देशिका, कार्यविधि, कार्ययोजनाहरू प्रत्येक मन्त्रालयको वेबसाइटमा गएर हेर्नुपर्छ।
- आवधिक योजना मज्जाले पढ्नुपर्छ। किनभने यसले सबै तह र समूहलाई कहीं न कहीं छोएको वा समेटेको हुन्छ। त्यसका साथै सरकारले सार्वजनिक गर्ने विभिन्न प्रतिवेदनहरू पनि पढ्नुपर्छ।
- पढ्ने क्रममा सम्बन्धित विषयमा पहिले काम गरिसकेका, व्यवहारिक रूपमा जानकारका साथै अवकास प्राप्त कर्मचारी वा व्यक्तिहरूले लेखेका पुस्तक एवं लेखहरू नियमित पढ्नुपर्छ।
- लोकसेवाको तयारी गरिरहेका विद्यार्थीका लागि आमसञ्चार माध्यम वा मिडिया सूचना र जानकारीका महत्वपूर्ण स्रोत हुन्। मिडियामा आएका सामग्रीहरूका बारेमा नियमित अपडेट हुनुपर्छ। विचारमूलक लेख, सम्पादकीय, जानकारीमूलक लेख तथा समाचारहरू पढ्नुपर्छ। आफ्नो विषयवस्तुसँग सम्बन्धित ज्ञान हासिल गर्नुपर्छ।
- दैनिक वा साप्ताहिक पत्रिकामा रहेका सामग्रीहरू आफ्नो विषयवस्तुका लागि उपयोगी हुनसक्छन्। त्यसैले पत्रपत्रिका अनिवार्य पढ्नुपर्छ। पत्रिका पढ्न असम्भव भए इन्टरनेटको सहायतामा अनलाइन भर्जन हेरे पनि हुन्छ।
- त्यसबाहेक पत्रपत्रिकाको पहिलो पृष्ठमा वा विशेष खाले मुद्दामा केन्द्रित भएर आएका समाचार वा घट्नाहरू पढ्नुपर्छ। किनभने परीक्षामा उत्तर लेख्दा ती समाचारलाई उदाहरणका रूपमा समावेश गर्न सकिन्छ।
- लोकसेवा परीक्षाको तयारी गरिरहेका विद्यार्थीहरूले परीक्षामा विभिन्न चरण पार गर्नुपर्ने भएकाले त्यस्ता विषयमा तयारी गर्नुपर्छ। हेन्सआउट, बुक, गाइड मात्र हेरेर पुग्दैन। सम्बन्धित विषयबस्तुमा आधारित चौतर्फी ज्ञान हासिल गर्नुपर्छ।
- अंग्रेजी आदि विषयको तयारी गर्दा लोकसेवाको प्यार्टनमा आधारित रहेर राम्रो तयारी गर्नुपर्छ। सामान्य ज्ञानचाहिँ आफैँमा निर्भर रहने कुरा हो। स्थानीय र विश्व अवस्थाका बारेमा कतिको अपडेट छ त्यसका आधारमा सामान्य ज्ञानको तयारी गर्नुपर्छ।
- अहिले लोकसेवाको पाठ्यक्रम एकीकृत भएकाले केही विषयवस्तु बाहेक कतिपय विषयवस्तु मिल्दा छन्, त्यसैअनुसार तयारी गर्नुपर्छ। बुझेर पढ्नुपर्छ, तनावमुक्त र एकत्रित भएर पढ्नुपर्छ। दैनिक तीन घन्टा लोकसेवाकै तयारी गर्नुपर्छ। तयारी कक्षा लिइरहेकाहरूले कक्षामा पढेका कुरा घरमा गएर दोहोर्‍याएर पढ्नुपर्छ। लोकसेवा परीक्षाको तयारी गरिरहेका विद्यार्थीहरूले एक वर्ष वा ६ महिना मजाले पढे भने पास गर्न सक्छन्।

(नेपाल सरकारका सहसचिव दाहालसँग युवराज गौतमले गरेको कुराकानीमा आधारित)

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

स्व. बनहु चौधरी

हाम्रा सहकर्मी श्यामनन्दन चौधरीका आदरणीय पिता बनहु चौधरीको वि.सं. २०७५ माघ २ गते बुधबार ९० वर्षको उमेरमा स्वर्गारोहण भएकोमा दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै शोक सन्तप्त परिवारप्रति हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं।

साप्ताहिक परिवार
कान्तिपुर पब्लिकेसन्स प्रा.लि., थापाथली काठमाडौं

कस्तो बायोडाटा राम्रो ?

जागिरका लागि व्यक्तिगत विवरण (बायोडाटा) अनिवार्य हुन्छ। बायोडाटा बनाउनुअघि कस्तो कम्पनीले कस्तो बायोडाटा भएका कर्मचारी खोजेका छन् पहिल्याउन सक्नुपर्छ र सोही अनुसार बायोडाटा तयार गर्नुपर्छ। अस्पष्ट तथा महत्त्वपूर्ण जानकारीहरू क्रम मिलाएर नलेखिएको बायोडाटाले आफ्नो वास्तविक योग्यता नदेखाउन सक्छ। साजसज्जा, अक्षर तथा अक्षरको आकारले पनि आकर्षक बायोडाटा लेखनमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। रोजगारीको पहिलो पाइलाका रूपमा रहेको बायोडाटा आकर्षक बनाइए रोजगारी प्राप्त गर्न सहज हुन्छ।

योग्यतामा केन्द्रित

बायोडाटामा व्यक्तिगत उद्देश्य तथा स्वभाव उल्लेख गर्नु हुँदैन। यसले रोजगारदातामा सकारात्मक प्रभाव छोड्न सक्दैन। रोजगारदाताले तब मात्र आफूलाई छनोट गर्न सक्छन्, जब आफ्नो योग्यता र कामको अनुभव उनीहरूका लागि उपयोगी हुन्छ। त्यसैले बायोडाटा योग्यतामा केन्द्रित हुनुपर्छ। आफूले के-कस्ता कामको अनुभव र उपलब्धि हासिल गरिएको छ भन्ने कुरा नै रोजगारदाताका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

थोरै बुँदामा सीमित

बायोडाटाको सबैभन्दा माथि शैक्षिक एवं व्यवसायिक योग्यता स्पष्ट र सरल भाषामा उल्लेख गर्नुपर्छ। यसलाई केही वाक्यांश वा थोरै बुँदामा सीमित गर्नु उपयुक्त हुन्छ। बायोडाटाले आफ्नो सबै योग्यता समेटेको हुनुपर्छ।

उपलब्धिलाई केन्द्रमा राख्ने

बायोडाटामा आफूले गरेका कामको होइन, हासिल गरेका उपलब्धिको सूची समावेश गर्नुपर्छ। छनोटकर्ताका लागि आफूले हासिल गरेको उपलब्धिको जानकारी महत्त्वपूर्ण हुन्छ। त्यसले नै आफ्नो वास्तविक योग्यता एवं क्षमता झल्काउँछ।

बढीमा दुई पृष्ठ

अनावश्यक वा झिनामसिना कुरा लेखिएको बायोडाटा पट्यारलाग्दो हुन्छ। सरल शब्द तथा छरिता वाक्य नै असल बायोडाटाको परिचय हो। यस्तो बायोडाटा दुई पृष्ठभन्दा लामो हुनु हुँदैन भन्ने सामान्य नियम छ। जानकारीलाई बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गर्नु उपयुक्त हुन्छ, तर बुँदाहरूको सूची धेरै लामो हुनु हुँदैन। अनुच्छेदहरूमा भन्दा बुँदागत सूचीमा छनोटकर्ताको ध्यान केन्द्रित हुने कुरा मनन गरेर बायोडाटा तयार गर्नुपर्छ।

मार्केटिङ डकुमेन्ट

आफूले हासिल गरेका सबै अनुभव वा योग्यता आवेदन गर्न लागेको कामसँग सम्बन्धित हुन्छन् भन्ने छैन। त्यसैले, आवेदन गर्न लागेको कामसँग सम्बन्धित जानकारीलाई आफ्नो बायोडाटाको प्राथमिकतामा राख्नुपर्छ भने अन्य महत्त्वपूर्ण जानकारी दोस्रो प्राथमिकतामा राखेर प्रस्तुत गर्नुपर्छ। सधैं के ख्याल राख्नुपर्छ भने बायोडाटा आफ्नो योग्यताको मार्केटिङ डकुमेन्ट हो।

मलाई...

पृष्ठ ५ बाट

निर्मला र रोशनी दुवै साथी हुन्। निर्मलाकी आमाले चाहिन् भने निर्मला नै मानेर रोशनी हेर्न हो नि। रोशनी मरेकी भए, म निर्मलालाई पनि त्यही रूपमा हेर्थें। मैले त्यतिबेलै भनेकी थिएँ, शंका लाग्छ भने कुकुर अनि मेसिनहरू ल्याएर अनुसन्धान गर, मैले कुचो पनि लगाएकी छैन। मेरो घर बेचिए बेचियोस्, म पनि सहयोग गर्छु, मलाई पैसा होइन्, इज्जत चाहिएको छ। तैपनि हामीलाई बदनाम गरियो।

फोनमा त्यसदिन बबिताले अरु के-के भनेकी थिइन ?

बबिताले फोनमा राति ११ बजेतिर निर्मला आएकी थिई, सवा दुई बजे घर गएकी हो भनिन्। मैले त्यसपछि सोधे, निर्मलाकी आमा कहाँ छिन्? बबिताले गेटमा आएकी थिइन्, गइन्, हामीलाई गाली गरिन् भनिन्। तिमीलाई किन गाली गरिरहेकी छिन् त निर्मलाकी आमाले प्रहरीकहाँ जाऊ, प्रहरीले आफैं हेर्छ, मैले त्यतिमात्र भनेकी हुँ। त्यतिबेला उनमा पीडा थियो, गाली गरिन्। मेरी छोरीले बोल्दा त यति कुरा बिग्रियो, उनको त जल्दोबल्दो समस्या नै थियो। त्यही पीडामा जोडले बोल्नुभएको होला, मैले त्यो बेला गरेको गालीमा दुःख मानेकी छैन। हाम्रो फोनमा पनि शंका छ भने अझै अनुसन्धान होस्। मैले सधैं एउटै नम्बर चलाउँदै आएकी छु। त्यसपछि मलाई पनि तनाव भयो, भोलिपल्ट मैले नै बबितालाई फोन गरे। निर्मलाको केही खबर आयो कि भनेर आफ्नै भाषामा सोधें। बबिताले केही खबर आएको छैन भनी। १० बजे कार्यालय गएपछि ११ बजे मैले पुनः फोन गरे। साइकल भेटिएको कुरा चलेको थियो, लास पनि भेटिएको रहेछ। मैले त्यतिबेला के कुरा गरे भन्ने कुरा मेरो कार्यालयका तीन जना अन्य सहकर्मीलाई पनि थाहा छ। अब रोशनीलाई पनि मार्ने हुन् कि भन्ने डर लाग्यो। मैले डराए होलान् भनेर म आऊँ भनेर फोन गरे। बबिताले किन आउनुपर्‍यो छ आमा हाम्रो केही दोष छैन, हाम्रो घरबाट दिउँसै गएकी हो, हामीले केही गरेको पनि होइन्, केही डर छैन् नआउनु भने। त्यो संवाद अहिले पनि सुन्दा हुन्छ।

अनि, तपाईंहरू कसरी विवादमा तानिनुभयो त ?

मैले अहिलेसम्म कुनै कुरा झूट बोलेकी छैन्, मैले भगवानसँग पनि सत्य चाँडै बाहिर आओस् भनेर हात जोडेकी छु। शारदा चन्दले भगवान छन् र भोलि निर्मलाको आत्माले यिनीहरूलाई तडपाउँछन् भनेकी छिन्। मैले उनको कुरा मज्जाले स्वीकार गरेकी छु, यदि निर्मलाको आत्मा मेरा छोरीहरूले गलाएका छन् भने त्यसको सजाय यिनीहरूले भोग्नुपर्छ। निर्मला हत्याकाण्डमा हाम्रो संलग्नता छ भने हाम्रो नाश हुन्छ, अन्यथा बदनाम गर्नेहरूको नाश हुन्छ।

तपाईं कञ्चनपुर कहिले आउनुभयो ?

जतिबेला त्यो कुरा सुने त्यहीँबाट तनाव सुरु भयो। मैले फोनबाटै आफ्नो गाउँपालिकाका अध्यक्षलाई जानकारी गराएँ। प्रशासकीय अधिकृतले मेरो बिदा स्वीकृत गरिदिनुभयो। भदौ १४ गते म कञ्चनपुर आएँ, भदौ १५ गते जिल्ला प्रहरी कार्यालय पुगेँ। मैले सरकारले सत्यतथ्य छानविन गर्ने हो, हाम्रो कुनै कसुर सावित हुँदैन भन्ठानें। त्यहाँ जुलुस भयो। प्रहरीले सत्यतथ्य निकाल्छ भन्ने विश्वास थियो। म भदौ १५ गतेदेखि २५ गतेसम्म त्यहीँ छु। बबिता १८ दिन हिरासतमा बसी, रोशनीलाई ६ दिन हिरासतमा राखियो।

तस्विर : नवराज बराल

तपाईंहरूको त ठूला नेताहरूसँग सम्बन्ध छ रे नि त ?

अहिलेसम्म मैले न कुनै नेतालाई फोन गरेकी छु, न कसैलाई भेटेको छु, तर यिनीहरूले त्यहाँ ठूलो भ्रम फैलाएका छन्। हाम्रो नेताहरूसँग चिनजान भएको भए त प्रहरीलाई थाहा होला नि। सिआईबीको टोलीले हाम्रो मोबाइल पनि अनुसन्धान गरिसकेको छ। त्यसमा पनि सम्पर्क नम्बरहरू भेटिए होलान्। हाम्रो नाम कुनै नेता र पार्टीसँग जोड्नु सरासर गलत हो। मलाई घरमा मानिसहरू सोध्न पनि आउँथे, तपाईं राजनीतिक रुपले पेलानमा पर्नुभएको हो कि? भन्नुहोस् भन्थें, म पेसागत कर्मचारी हुँ, सरकारको निर्देशन पालना गर्छु भन्थें। मेरा कुनै आफन्त नेता छैनन्। व्यक्तिगत आबद्धता अर्को कुरा हो। भगवान्ले आफ्नो खुट्टामा उभिएर एक छाक रोटी खान दिएका छन्, त्यति हो। हामी हाइफाइ कर्मचारी पनि होइनौं, सानोतिनो जीवन गुजार्ने जागिरे मात्र हौं। खै हामीमाथि त्यस्तो आरोप किन लगाइएको हो ?

छोरीमाथि यस्तो अभियोग लागेपछि कस्तो महसुस हुन्थ्यो ?

युट्युबमा यस्तो आयो, यसले यस्तो लेख्यो भन्थे। मेरो घरमा इन्टरनेट थिएन, छिमेकीको घरमा वाइफाइ छ, पल्लो घरकी बहिनीहरूले दिदी यस्तो लेखेको छ भनेर सुनाउँथे। यस्तो झूटो लेखिरहेका छन्, तिमीहरू केही गर, किन त्यत्तिकै बसिराख्या छौ, मुद्दा हाल भन्थे। एक जनाले लेखेको भए पो मुद्दा हाल्नु, संसारले नै लेख्न थालेपछि कसलाई मुद्दा हाल्ने ?

आफ्नी छोरीको चरित्रमाथि प्रश्न उठ्दा कस्तो हुन्थ्यो ?

यताउता हिड्न शरम लाग्न थाल्यो। छोरीहरूका लागि आफूले बनाएको योजना असफल भयो, जिन्दगी बर्बाद भयो, स्कुल पढ्न नपाउने भएँ भन्ने लाग्यो। म कसैका अगाडि बोल्न नसक्ने भएँ। हामीले त्यस्तो अवस्थामा पनि कसैको सहारा पाएनौं। सरकारले न्याय दिन्छ भन्ने मान्छे समेत पाएनौं।

विवाह गर्न ठिक्क पारेको छोरी, यही कुराले विवाह पनि टरेको हो ?

आफ्नो मनको कुरा त मनमै छ कि त भगवान्लाई थाहा छ। मंसिरमा छोरीको विवाह गरिदिने योजना बनाएका थियौं, तर विवाह भाँडिए पनि मलाई टेन्सन छैन, आफ्नो इज्जत छ त सबै कुरा छ, त्यसको मात्र चिन्ता हुन्छ। आमा भएपछि यतिको दुःख झेल्नैपर्दो रहेछ।

यो घटनापछि निर्मलाकी आमासँग तपाईंको सम्पर्क भएको छ कि छैन ?

अहिलेसम्म सम्पर्क भएको छैन्। सम्पर्क गर्ने हो ? यो प्रश्न जायज हो। मैले अन्यथा सोचेकी पनि छैन। यद्यपि सम्पर्क र कुराकानी गर्नेजस्तो वातावरण नै भएन। उहाँले मेरा छोरीहरूविरुद्ध जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा किटानी जाहेरी दिनुभयो, उहाँले मेरा छोरी पनि निर्मलाजस्तै हो भन्ने भावना राख्नुभएन, उहाँले त्यो भावना राखेको भए म पनि उहाँ कहाँ मेरी छोरीको व्यवहारका लागि माफी माग्न जान्थे। यो सबै बबिताको बोलीका कारण भएको हो। बबिताले त्यस्तो बोल्नु हुँदैनथ्यो। बबिताले 'तपाईंकी छोरी पोइल गै कि कहाँ गै' भनेर भन्न नहुने हो। बबिताले नै आन्टी (निर्मलाकी आमा) ले बारम्बार आरोप लगाएपछि मैले त्यसो भनेकी हुँ भनेकी छे। बबिताको इन्गेजमेन्ट भएको थाहा पाएका उल्टाखामका मानिसहरूले विवाह तोड्न यो कुरालाई मुद्दा बनाएका हुन्। निर्मलाकी आमाले मेरा छोरीहरू जेलनेल गर्ने भए, त्यही दिन गर्थिन्। पहाडबाट आउँदा छोरीहरू पक्राउ परेर जिल्ला प्रहरी कार्यालय हिरासतमा भएका कारण म उहाँ (निर्मलाकी आमा) कहाँ जान नसकेकी हुँ।

बबिताको इन्गेजमेन्ट भएको कुरा सत्य हो ?

सत्य हो, इन्गेजमेन्ट भएको केटाको परिवार पनि हाम्रो नाता पर्ने हुन्, त्यो नातागोता भएकाले अरू बेला पनि हाम्रो भेटघाट भैरहन्छ।

घटनामा कसैले दबाब पनि दिए कि ?

हामीले चिनेका मानवअधिकारवादी पनि कोही छैनन्। मानवअधिकारवादी भएर पनि केहीले मेरी छोरीको चरित्रहत्या गर्न खोजे। कञ्चनपुरको एउटा पत्रिका र त्यसका पत्रकारले चरित्रहत्या हुने गरी धेरैपटक लेखेका छन्। तिनको आत्मालाई थाहा होला बमको घरमा घटना घटेको हो कि होइन् भन्ने कुरा। म आफ्ना दुइटै छोरी दिन तयार छु। फाँसी दिउन् न मेरो घरमा घटना घटेको भए। मानवअधिकारवादी हुँ भन्ने एकतर्फको अधिकार खोज्ने अनि मेरा छोरीको अधिकार हनन गर्ने ? के हो मानवअधिकार भनेको ? जिम्मेवार व्यक्तिले एजेन्डा बोकेर बोल्नु हुँदैन। ६ महिना भैसक्यो, उनीहरू एकदिन पनि हामीसँग कुरा गर्न आएका छैनन्। उनीहरूले हामी पक्का अपराधी हौं भन्ने भावना कसरी बनाए ?

अपराध नगरेको भए, कसरी तपाईंहरूलाई उनीहरूले अपराधी देखे होलान् त ?

त्यो उनीहरू नै जानुन्। व्यक्तिगत रिसइबी छैन भने उनीहरू अड्डा अदालतमा किन गैरहेका छैनन्। त्यहाँ गएर कानुनसम्मत ढंगले लड्नुपर्‍यो। म तयार छु। उहाँ मेरो छिमेकी पनि होइन, किन उहाँले हामीमाथि रिसइबी साँधिरहनुभएको छ थाहा छैन। एउटा पत्रिकाले कञ्चनपुर र महेन्द्रनगरमा धेरै भ्रम फैलायो। मैले यिनलाई किन स्पष्टीकरण दिने ? दिनैपरे सरकारी निकायलाई दिन्छु। नारा-जुलुस गरेर हाम्रो अधिकार हनन गर्ने, लेखेर चरित्रहत्या र मानवअधिकार हनन गर्ने ? जहाँ गएर पनि मुद्दा लेखाउन पाउने हाम्रो अधिकार हो। म सरकारलाई पनि विशेष रुपमा अनुरोध गर्न चाहन्छु, भोलिको दिनमा हाम्रो जीवनमा केही भयो भने त्यसको जिम्मेवार उनीहरू नै हुनेछन्।

छर-छिमेकीसँगको सम्बन्ध अहिले कस्तो छ ?

मेरा छिमेकीहरूलाई पनि थाहा छ, हामी कस्ता मान्छे हौं ? मेरा सबै छिमेकीले भनिरहेका छन्, यी दुई बूढाबूढी न अपराध गर्ने, न लगाएको आरोप स्वीकार गर्ने। हामी त्यही बसेका भए यस्तो हुँदैनथ्यो, हामी त्यहाँ नबस्ने भएकाले इज्जतमाथि यति ठूलो धक्का लाग्यो, बदनामी भयो। हामीलाई जिउदै मारिएको छ। मेरो घर तोडफोड हुँदा न हामीले पत्रकार पायौं, न मानवअधिकारवादी।

न्याय हुन्छ भन्नेमा विश्वस्त हुनुहुन्छ ?

अहिले पनि म न्याय पाउने कुरामा पूर्ण आशावादी छु। १० वर्ष लागोस वा २० वर्ष लागोस्, मेरा छोरीहरू निर्दोष छन्, न्याय त पाउँछन्-पाउँछन्। हामी निर्दोष छौं भने सरकारले हामीलाई गोली ठोकिदिए हुन्छ। हामीलाई हत्यारा छोरी चाहिएको छैन, आज निर्मलाको हत्या गरेका हुन् भने भोलि अर्को पनि हत्या गर्न सक्छन्, यस्ता छोरी हामीलाई चाहिएको छैन। म र मेरा छोरीको अहिले त बाहिर निस्कने अधिकार समेत छैन। कसरी बाँच्ने ? मलाई चाहिएन न्याय ?

अगमेन्टेड रियालिटीको बढ्दो प्रयोग

प्रविधिको क्षेत्रमा हाल अगमेन्टेड रियालिटी शब्द निकै प्रचलित छ। यसलाई सामान्य भाषामा भर्चुअल रियालिटी अर्थात् आभाषी दुनियाँ पनि भनिन्छ। यो शब्दको प्रयोग हाल विशेष गरी भिडियो गेमिङ सेक्टरमा निकै भैरहेको छ। व्यवसायिक क्षेत्रमा पनि यसको प्रयोग हुन थालेको छ। अमेरिकामा करिब २ प्रतिशत स्टार्टअपले यसको प्रयोग गर्न थालिसकेका छन्। यसले कुनै पनि इन्टरप्रेनरलाई आफ्ना उत्पादन ग्राहकसम्म पुऱ्याउन महत्वपूर्ण भूमिका खेल्ने विश्वास गरिएको छ।

के हो अगमेन्टेड रियालिटी ?

अगमेन्टेड रियालिटी गेमिङ वर्ल्डको सबैभन्दा पछिल्लो प्रविधि हो। अगमेन्टेड रियालिटीको संसारमा गेम खेल्ने भन्दा पनि त्यही संसारमै बाँचिन्छ। उक्त प्रविधिको सहयोगले कम्प्युटरमार्फत यस्तो वातावरण पैदा गरिन्छ, जहाँ प्रयोगकर्ता आफैंले त्यही संसारमा भएको अनुभूति गर्छ। यो प्रविधिले संसारभर कम्प्युटर र मोबाइल गेमिङ उद्योगको दिशा नै परिवर्तन गरिदिएको छ।

करिब एक दशकदेखि नै यसका बारेमा अध्ययन भैरहे पनि हाल आएर मात्र अगमेन्टेड रियालिटीको प्रयोग हुन थालेको छ। पहिले सुस्त गतिमा यसको विकास भए पनि अहिले यसले तीव्रता लिँदैछ र यसको गति कति हुनेछ भनेर कसैले पनि अनुमान लगाउन सक्ने अवस्था छैन।

के मा प्रयोग गरिन्छ ?

वर्ष २०१९ मा अगमेन्टेड रियालिटी प्रयोग गरिएका वयरेबल डिभाइसको माग करिब १५ प्रतिशतले बढ्ने अनुमान गरिएको छ। २०१८ मा यसको माग करिब ८ प्रतिशत मात्र थियो। यसको प्रयोग नेभिगेसनदेखि इन्टरटेनमेन्टसम्ममा गर्न सकिन्छ। तोशिबा र अन्य ठूला ब्रान्डले यस्ता डिभाइस बजारमा ल्याइसकेका पनि छन्। यद्यपि यसमा निकै ठूलो लगानी गर्नुपर्ने हुनाले मिलेर काम गर्दा अझ उपयोगी हुने देखिन्छ।

विद्यालयमा पनि यसको प्रयोग हुने देखिएको छ। यसको सहयोगले कक्षाकोठालाई आधुनिक बनाउन सकिन्छ। पुस्तक र कम्प्युटर सामग्री तथा थ्री डाइमेन्सनको सहयोगले विद्यार्थीलाई कुनै पनि च्याप्टरसँग कनेक्ट गर्न सकिन्छ। अगमेन्टेड रियालिटीको प्रयोग गरी गेममार्फत विद्यार्थीलाई पढाउन सकिन्छ। यसले फेसन इन्डस्ट्री तथा निर्माण क्षेत्रमा समेत सहयोग गर्ने बताइएको छ। त्यसैअनुसार विभिन्न कार्यसमेत भैरहेका छन्।

नयाँ प्रविधि

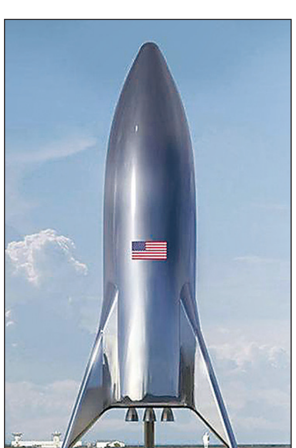
एलजीको रोल-अप ओएलईडी टिभी

टिभी हेर्ने अनुभवलाई अझ सुखद बनाउन कम्पनीहरूले ठूलो साइजको स्क्रिन सार्वजनिक गरिरहेका छन्, तर एलजीले भने आफूलाई अन्य कम्पनी भन्दा फरक रूपमा प्रस्तुत गर्दैछ। एलजीले संसारकै पहिलो रोल-अप ओएलईडी टिभी बजारमा उतारेको छ। यसको फुल भ्यु मोडल ६५ इन्च स्क्रिनको हुनेछ जसलाई रोल गरेर राख्न सकिन्छ।

नेक्सस एयर ट्याक्सी

एरोस्पेस कम्पनी बेलले विकास गरेको नेक्सस एयर ट्याक्सीले भविष्यको यातायात प्रणालीलाई प्रतिविम्बित गरेको छ। यसले भविष्यमा सहरी इलाकाका मानिसहरूलाई एक स्थानबाट अर्को स्थानमा कम समयमै पुग्न सहयोग गर्नेछ। यसमा ५ जना यात्री बस्न मिल्ने सुविधा छ। हाइब्रिड इलेक्ट्रिक प्रोपल्सन सिष्टम हुने भएकाले यसलाई एक पटक फुल चार्ज गर्दा २ सय ४१ किलोमिटरको दुरी तय गर्न सकिन्छ। यसलाई कुनै पनि स्थानमा भर्टिकल्ली टेक अफ वा ल्यान्ड गर्न सकिन्छ।

मंगल ग्रहमा जाने स्टारसिप



अमेरिकी रकेट निर्माता कम्पनी स्पेश एक्सका संस्थापक एलोन मस्कले मंगल ग्रहमा लाने रकेटको 'फर्स्ट लुक' सार्वजनिक गरेका छन्। यो रकेटले मानिसलाई अन्तरिक्षको भ्रमण गराउने उद्देश्य लिएको छ। मानिसहरूलाई अन्तरिक्षको भ्रमण गराउँदै मंगल ग्रहमा लाने महत्वाकांक्षी योजना बोकेका स्पेश एक्सका सीईओ मस्कले रकेटको 'प्रोटोटाइप' सार्वजनिक गरेका हुन्। मस्कले यो प्राटोटाइप रकेटको परीक्षण उडान गर्ने तयारी भैरहेको जानकारी आफ्नो आधिकारिक ट्विटर हेन्डलमार्फत दिएका छन्। स्टारसिप नाम दिइएको यही रकेटले कुनै दिन मानिसलाई पृथ्वीबाट चन्द्रमा र चन्द्रमाबाट मंगल ग्रहसम्म लाने बताइएको छ।

रकेटको पहिलो परीक्षण उडान अमेरिकाको टेक्सास राज्यमा हुनेछ। यो रकेट 'सब अर्बाइटल भीटीओल टेस्ट'का लागि तयार गरिएको मस्कले जनाएका छन्। अर्को 'अर्बाइटल भर्सन' केही ठूलो हुने बताइएको छ। यो रकेटलाई वायुमण्डलमा सयौं माइल परीक्षण उडान गराएपछि पृथ्वीमा अवतरण गराइनेछ। स्पेस एक्सले इन्टरनेसनल स्पेस स्टेसनमा रहेका अन्तरिक्षयात्रीहरूलाई चाहिने आवश्यक सामग्रीहरू आपूर्ति गर्दै आएको छ। स्पेस एक्ससँग अहिले फल्कोन-९ रकेट तथा ड्रागन कार्गो क्याप्सुल छ।

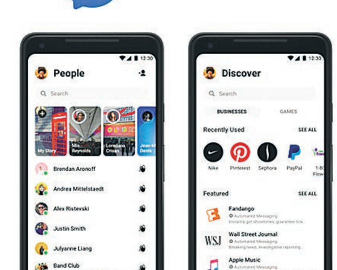
माइक्रोसफ्टले विन्डोज-७ लाई सपोर्ट नगर्ने

माइक्रोसफ्टले २०२० जनवरी १४ देखि विन्डोज-७ को एक्सटेन्डेड सपोर्ट अर्थात अपडेट बन्द गर्ने घोषणा गरेको छ। कम्पनीले यसको मेनस्ट्रिम सपोर्ट अर्थात् यसमा नयाँ फिचर थप्ने कार्य पहिले नै बन्द गर्ने घोषणा गरेको थियो। सपोर्ट बन्द गरे पनि कम्प्युटरले पहिलेजस्तै काम भने गर्नेछ, तर यसमा सेक्युरिटी अपडेट भने हुनेछैन। विन्डोज-७ लाई इन्स्टल र एक्टिभ भने गर्न सकिनेछ। माइक्रोसफ्टले सेक्युरिटी रिस्क र भाइरसबाट बच्न विन्डोज-१० मा अपग्रेड गर्न सल्लाह पनि दिएको छ। नेपालमा अहिले पनि धेरैले विन्डोज-७ चलाइरहेका छन्। माइक्रोसफ्टले २०१५ मा विन्डोज १० अपरेटिङ सिस्टम लन्च गरेको थियो। चलाउन सहज भएकाले धेरैले विन्डोज-७ चलाइरहे पनि विन्डोज-१० मा थुप्रै सेक्युरिटी अपडेट उपलब्ध भएकाले यसैलाई चलाउन अनुरोध गरिएको छ।

नयाँ डिजाइनमा फेसबुक म्यासेन्जर

फेसबुक च्याटका लागि प्रयोग गरिने म्यासेजिङ एप म्यासेन्जर रिडिजाइनका साथ नयाँ स्वरूपमा आएको छ। नयाँ म्यासेन्जरमा अब ९ वटाको साटो केवल ३ वटा मात्र ट्याब देखा पर्नेछ, जसमा च्याट, पिपुल र डिस्कभर हुनेछन् भने इन्टरफेसमा धेरै वाइट स्पेस समेत देखिनेछ। त्यसैगरी च्याटबक्समा गेम, बट्स तथा रिमाइन्डरका लागि हिडन बटन पनि दिइएको छ।

यो अपडेटेड भर्सन सबै म्यासेन्जर प्रयोगकर्तासम्म पुग्न केही समय लाग्ने बताइएको छ। नयाँ इन्टरफेस तथा अपडेटका साथ पेस गरिएको म्यासेन्जरको यो नयाँ भर्सनलाई गुगल प्ले स्टोर तथा एप स्टोरबाट डाउनलोड गर्न सकिन्छ। फेसबुकले गत २०१८ मे महिनामा सम्पन्न एफ ८ कन्फरेन्समै म्यासेन्जरमा केही परिवर्तन गर्ने घोषणा गरेको थियो। फेसबुकले सन् २०१४ मा म्यासेन्जर एप लन्च गरेको थियो।



केवल एक प्रश्न

विदेशमा भएको धन फिर्ता गर्न के गर्नुपर्ला ?

भारतका प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले भारतीय नोट परिवर्तन गरे जस्तै नेपालमा पनि रातारात २ हजारको नोट बनाउनुपर्छ । त्यसपछि सबै ठीक हुन्छ ।

कुलेन्द्र विश्वकर्मा, गायक

मलाई थाहा भएसम्म नेपालीले विदेशमा धन राख्न पाउँदैनन् । त्यसमा कारबाही गर्न कानुन पनि बनेको छ । त्यसैले कानुनको मर्यादा पालना गराउन विदेशमा धन राख्ने व्यक्तिहरूलाई कानुनी दायरामा ल्याएर कारबाही गर्नुपर्छ ।

भुवन कसी, अभिनेता

यसका लागि सरकारको सम्बन्धित निकायले कडाइ गर्नुपर्छ, सरकार आफैंले पनि कदम उठाउन जरुरी छ । यद्यपि, अहिलेको परिस्थितिमा देशभित्रैको भ्रष्टाचार रोक्न सकेको अवस्था छैन भने विदेशमा भएको धन फिर्ता गराउन सक्लान् र ? त्यसैले पहिले देशभित्र भैरहेको भ्रष्टाचार, तस्करी आदि रोकेर त्यसपछि विदेशमा जम्मा गरेको धनतिर ध्यान दिनुपर्छ । सरकारले चाह्यो भने सम्भव छ अन्यथा सधैं यसैगरी चलिरहन्छ ।

आनन्द राई, संगीतकार

नेपालमै लगानी गर्न सक्ने वातावरणका साथै लगानी सुरक्षाको प्रत्याभूति हुनुपर्ला कि ।

हेमन्त शर्मा, गायक

सकेसम्म पैसा फिर्ता ल्याउने प्रयास गर्ने भएन भने आफैं फिर्ता जाने ।

दीपकराज गिरी, अभिनेता

जनतासँग उठाइएको कर र भ्याट त घूस खाएर करोडपति व्यापारीलाई फिर्ता गर्ने देशमा विदेशको धन कसैले फिर्ता ल्याउनेवाला छैन । त्यसैले बेकारको कुरा सोंचेर नबसौं ।

राजेन्द्र थापा, गीतकार

त्यो हाम्रै पसिना हो । हामीबाटै लुटिएको धन हो । त्यसैले विदेशमा धन राख्नेहरूलाई जेल हालेर कारबाही गर्ने अनि त्यो धन जनताको खातिर जनतामै ल्याउनुपर्छ ।

दिवाकर भट्टराई, निर्देशक

पहिलो कुरा सम्बन्धित निकायले छानबिन गर्न आवश्यक छ । अर्को कुरा, छानबिन गर्ने निकायका मानिसहरूको चाहिँ विदेशमा धन हुनुभएन । यति भयो भनेमात्र विदेशमा भएको धन फिर्ता ल्याउन सकिन्छ ।

आशिफ शाह, अभिनेता

वीरेन्द्रको सम्पत्ति जसरी ट्रष्टमा ल्याइएको छ । त्यसैगरी एउटा ट्रष्ट बनाएर विदेशमा रहेको अवैध सम्पत्ति फिर्ता ल्याउनुपर्छ । त्यसपछि भ्रष्टाचार पनि निर्मूल हुन्छ । किनभने भ्रष्टाचार गरेरमात्र के गर्नु, लुटेर मात्र के गर्नु ? राख्ने ठाउँ हुँदो रहेनछ भन्ने सोच्छन् अनि भ्रष्टाचार गर्न र लुट्न छाड्लान् कि ?

केदार घिमिरे, हास्य अभिनेता

जुन-जुन धनाढ्यले विदेशमा पैसा राखेका छन्, उनीहरूका लागि नेपालमा लगानीको वातावरण नभएको कारणले हो । अर्को कुरा नेपालका बैंकहरूको विश्वास नभएर पनि हो । त्यसैले नेपालका बैंकहरूले धनाढ्यहरूको विश्वास जित्न जरुरी छ । नेपालका बैंकहरूले विदेशी बैंकले जस्तै सुरक्षाको ग्यारेन्टी गर्ने हो भने नेपाली धन विदेशको बैंकमा पुग्दैनथ्यो ।

अर्जुन घिमिरे, हास्य अभिनेता

यसमा दुईवटा कुरा छ । विदेशमा बसेर विदेशमै कमाएर उसले त्यहाँ राख्न पायो तर स्वदेशमा बसेर स्वदेशमै उत्पादन गरेर कमाएको धनचाहिँ विदेशी बैंकमा लगेर राख्नु अवैधानिक हो । त्यसैले यस्तो धन राष्ट्रियकरण गरेर देशका दुर्गम ठाउँहरूमा लगानी गर्नुपर्छ ।

किरण केसी, हास्य अभिनेता

पहिलो कुरा त नेपालमा लगानी गर्ने वातावरण भएन जसले गर्दा नेपाली धन बाहिर गयो । त्यसैले नेपालमा लगानी गर्ने वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ ।

बेनिशा हमाल, अभिनेत्री

नेपाली धन बाहिरिनु भनेको नेपालमा लगानी गर्ने वातावरण नहुनु हो । अर्को कुरा धन भएका मानिसले लगानीका लागि सुरक्षा पनि खोजिरहेका हुन्छन् । नेपाल सरकारले सुरक्षाको प्रत्याभूति पनि दिन सकेको अवस्था छैन । त्यसैले सरकारले लगानी गर्ने वातावरण निर्माण तथा सुरक्षाको ग्यारेन्टी गर्न सक्नुपर्छ । त्यसपछि विदेशमा भएका नेपालीको धन आफैं नेपाल भित्रिन थाल्छ ।

रिमा विश्वकर्मा, अभिनेत्री

उनीहरूलाई फकाई-फकाई नेपालमै लगानी गर्न लगाउनुपर्छ । त्यसपछि धन बाहिर जाने नो चान्स ।

बुद्धि तामाङ, अभिनेता

प्रस्तुति : महेश तिमल्सिना

नेसनल म्युजिक एवार्ड-२०७५

माणिकरत्नलाई लाइभ टाइम एवार्ड

रेडियो कान्तिपुरले प्रत्येक वर्ष आयोजना गर्दै आएको नेसनल म्युजिक एवार्डको पछिल्लो संस्करण भव्य रह्यो । रेडियो कान्तिपुरको २० औं वार्षिकोत्सवका अवसरमा सोल्टी होटलमा आयोजित समारोहमा नेपाली सांगीतिक क्षेत्रका मात्र नभइ मनोरञ्जन क्षेत्रका प्रतिष्ठित व्यक्तित्वहरूको समेत सहभागिता थियो । गीत, संगीत, नृत्य तथा हास्यव्यंग्यसहितको समारोहमा विभिन्न १६ विधामा संगीतकर्मीहरूलाई पुरस्कृत गरिएको हो ।

समारोहको मुख्य आकर्षण लाइफटाइम एचिभ्मेन्ट एवार्ड रह्यो । उक्त एवार्डबाट वरिष्ठ गायक तथा संगीतकार माणिक रत्न सम्मानित भए । विगत छ दशकदेखि नेपाली सांगीतिक क्षेत्रमा उल्लेख्य योगदान पुऱ्याएका माणिक रत्नलाई कान्तिपुर मिडिया ग्रुपका अध्यक्ष एवं प्रबन्ध निर्देशक कैलाश सिरोहियाले १ लाख रुपैयाँ तथा ताम्रपत्रसहित सम्मान गरेका थिए । पहिलो नेपाली रंगीन चलचित्र कुमारीमा पार्श्व गायन गरेका माणिक रत्नले ३ दर्जनभन्दा बढी गीतमा संगीतसँगै स्वर दिएका छन् । माणिक रत्नका नआउ जुन कोठामा, मनमा माया, त्यो खोलाको सङ्लो पानी, सागर हो स्वास्नी मान्छे आदि गीत लोकप्रिय छन् । स्वास्थ्यले साथ नदिएपछि मणिक रत्न पछिल्ला केही दशकदेखि सांगीतिक क्षेत्र तथा सार्वजनिक जीवनबाट टाढा छन् ।

समारोहको दोस्रो आकर्षण वर्षका उत्कृष्ट संगीतकर्मीहरूलाई प्रदान गरिने एवार्ड रह्यो । विभिन्न १६ विधाका लागि पछिल्लो एक वर्षभित्र स्वदेश तथा विदेशबाट सार्वजनिक भएका गीतहरूबीच कडा प्रतिस्पर्धा थियो । एवार्डको पहिलो विधा सर्वोत्कृष्ट नव गायकको एवार्ड पहिलो नेपाल आइडल बुद्ध लामाले जिते । उनले 'तिमी साथ नभएपछि' गीतबाट उक्त सफलता प्राप्त गरेका हुन् । उत्कृष्ट रचनाकारको एवार्ड रमेश बीजीले जिते । उनलाई 'वन फूल' गीतले एवार्ड जिताएको हो । 'बोल माया...' गीतबाट गायिका शान्तिश्री परियार वर्षको उत्कृष्ट लोकगायिका घोषित भइन् । लोकगायकतर्फको एवार्ड 'दाइकी साली...' गीतबाट गायक सन्तोष केसीले हात पारे । चलचित्रको पार्श्व गायनतर्फको एवार्ड गायिका बानिका प्रधानले जितिन् । बानिकाले चलचित्र 'ब्लाइन्ड रक्स' को 'उड्यो मन' बाट यो सफलता हासिल गरेकी हुन् । पार्श्व गायकको एवार्ड सुगम पोखरेलको पोल्टामा पऱ्यो । सुगमले चलचित्र 'ब्ल्याक' को 'पल पल...' गीतबाट उक्त एवार्ड जितेका हुन् ।

राष्ट्रिय गीततर्फको एवार्ड नेपाल आइडलको पहिलो संस्करणका उप विजेता निशान भट्टराई तथा गायिका शीतल पाण्डेले 'पूर्व तिम्रो...' गीतबाट जिते । पप गायनतर्फ सर्वोत्कृष्ट पप गायकको एवार्ड कमल खत्री (हाँस्न सिकें...) ले जिते भने पप गायिकाको एवार्डमा गायिका टीका प्रसाईंले बाजी मारिन् । टीकाले उनकै लोकप्रिय गीत 'माया लुकी लुकी' बाट एवार्ड चुमेकी हुन् । पिपुल्स च्वाइस एवार्डतर्फ गायक नितेश जंग कुँवर सर्वोत्कृष्ट घोषित भए । कुँवरले 'हाम्रो नेपालमा...' बाट एवार्ड उचालेका हुन् । यो एवार्डका लागि श्रोताहरूले प्रत्यक्ष मतदान गरेका थिए । सर्वोत्कृष्ट सांगीतिक समूह (ब्यान्ड) को एवार्ड गायक दीपक बज्राचार्यको रिदम ब्याण्डले जित्यो । बज्राचार्य र उनको समूहको 'मन मगन...' ले यो सफलता पाएको हो । आधुनिक गीततर्फ सर्वोत्कृष्ट गायकको एवार्ड गायक शिव परियारले जिते । उनले 'आँशुको अर्थ...' बाट एवार्ड चुमेका हुन् । आधुनिक गायिकातर्फ 'वन फुल...' गीतकी गायिका दुर्गा परियार सर्वोत्कृष्ट भइन् । युगल गीततर्फको एवार्ड 'तिमी राजी म राजी' का लागि गायक राजेश केसी तथा गायिका सुजाता उपाध्यायले प्राप्त गरे ।

उक्त अवसरमा कान्तिपुर मिडिया ग्रुपका अध्यक्ष एवं प्रबन्ध निर्देशक कैलाश सिरोहियाले नेपाली सांगीतिक क्षेत्रका मूर्धन्य व्यक्तित्वहरूलाई सम्मान गर्न पाउनु कान्तिपुर मिडिया ग्रुपका लागि गौरवको कुरा भएको बताए । मुलुक संघीयतामा गैसकेपछि रेडियो कान्तिपुरलाई पनि संघीय ढाँचामा लाने तयारी भैरहेको प्रबन्ध निर्देशक सिरोहियाले जानकारी दिए । रेडियो कान्तिपुरका स्टेसन म्यानेजर दिनेश डिसीले नेशनल म्युजिक एवार्ड स्रष्टाप्रति शिर निहुऱ्याएर गरिएको सम्मान भएको धारणा व्यक्त गरे ।

पहिलो पटक एपिक नेपाल म्युजिक एवार्ड

काठमाडौंको ठमेलस्थित छायाँ सेन्टरमा आयोजित एक समारोहमा पहिलो संस्करणको एपिक नेपाल म्युजिक एवार्ड-२०७५ वितरण गरिएको छ । समारोहमा सांगीतिक क्षेत्रका उत्कृष्ट संगीतकर्मीहरूलाई एवार्ड प्रदान गरियो भने उक्त अवसरमा आधा दर्जन सञ्चारकर्मीलाई समेत सम्मान गरिएको थियो । उक्त समारोहमा भजन शिरोमणी भक्तराज आचार्य तथा लोकगायक कुमार बस्नेतलाई लाइफ टाइम एचिभ्मेन्ट एवार्ड प्रदान गरियो ।

समारोहमा कला पंगेनीले राष्ट्रिय भावको गीततर्फको एवार्ड जितिन् भने शीतल शर्माले राष्ट्रिय भावतर्फको जुरी एवार्ड जितिन् । गायक प्रकाश सपूतले बोल मायाबाट सर्वोत्कृष्ट लोकगीतको एवार्ड जिते भने रमेशराज भट्टराईले सर्वोत्कृष्ट आधुनिक गीतको एवार्ड जिते । खुमन अधिकारीले लोकदोहोरी गायकको एवार्ड जित्दा पूर्णकला बिसीले लोकदोहोरी गायिकाको एवार्ड जितिन् । शिव हमालले लोकदोहोरी शब्द संकलनतर्फको एवार्ड जिते भने कस्तूप पन्तले लय संकलकको एवार्ड प्राप्त गरे ।

म्युजिक भिडियोतर्फ विमल अधिकारी, मन्जिता केसी, दिनेश थापा तथा दिपाशा बिसीले लोकदोहोरी मोडलको एवार्ड जिते । रिना थापामगरले लोकदोहोरी मोडलतर्फको पब्लिक च्वाइस एवार्ड प्राप्त गरिन् । समारोहमा कपिल लामा तथा विक्रम चौहानले लोकदोहोरी भिडियो निर्देशकको एवार्ड जित्दा अविनाश डिसीले लोकदोहोरी भिडियो सम्पादकको एवार्ड जिते । आधुनिक गीतको मोडलतर्फ सनम कठायत तथा सगुन शाही पुरस्कृत भए भने निर्देशकतर्फ देवेन्द्र पाण्डे पुरस्कृत भए । सम्पादकतर्फ साहिल खान, छायांकारतर्फ मुकेश हमागाईं, गीतकारतर्फ एक नारायण भण्डारी, संगीतकारतर्फ राजकुमार बगर, पप गायिकातर्फ सन्ध्या बुढा र इन्दिरा भट्टराई, पप गीतकारतर्फ किरण चेम्जोङ, पप संगीततर्फ राजेन्द्र भट्ट, पप भिडियो निर्देशकतर्फ अशोक बिक पुरस्कृत भए । समारोहमा सर्वोत्कृष्ट पप मोडलको एवार्ड लोमस शर्माले प्राप्त गरे भने पप गायकको एवार्ड रोशन सिंहको हातमा पऱ्यो ।

अन्तर्राष्ट्रिय छायाँछवि अनर एवार्ड

अन्तर्राष्ट्रिय छायाँछवि अनर एवार्डको पहिलो संस्करण थाइल्याण्डको बैंककमा सम्पन्न भएको छ । प्रतिस्पर्धा रहित उक्त एवार्ड कसरी र कुन आधारमा प्रदान गरियो भन्ने विषयमा आयोजक संस्थाले केही बताएको छैन । समारोहमा नेपाली गीत-संगीतमात्र होइन, साहित्य र सामाजिक क्षेत्रमा योगदान पुऱ्याउने व्यक्तित्वहरूलाई समेत पुरस्कृत गरिएको थियो ।

समारोहमा अभिनेत्री वसुन्धरा भुसाललाई विशिष्ट अभिनेत्री सम्मान प्रदान गरियो भने देविका बन्दनालाई विशिष्ट गायिका सम्मान प्रदान गरियो । कलाकार निर्मल शर्मा तथा रजनी केसीलाई सामाजिक कला सम्मान प्रदान गरियो । यसका साथै संगीतकार सन्तोष श्रेष्ठ, संगीतकार ठाकुर प्रताप दुलाल, निर्देशक योगेश घिमिरे, गायिका सुशिला पाठक, गायिका सिर्जना खत्री, अभिनेता श्रीदेव भट्टराई, मोडल शिला मल्ल, गायिका सारिका घिमिरे, मोडल सज्जित भण्डारी, रेकर्डिष्ट प्रकाश खरेल, नृत्य निर्देशक पवित्रा आचार्य, गीतकार लोकराज अधिकारी, गायिका काव्य आचार्य, गायक दिनेश थापा, संगीत संयोजक देवेन्द्र नेवा, मोडल दिपाशा बिसी, मोडल बिनोद श्रेष्ठ, गायक अर्जुन खड्का, मोडल अनामिका चौलागाईं, मेकअप आर्टिष्ट अमृत मरहट्ठा तथा गायक योगेशकाजी पनि छायाँछवि अनर एवार्डबाट पुरस्कृत भए ।

परिचर्चा

जुधेरै डुब्छन् चलचित्र

रामजी ज्ञवाली

नेपाली चलचित्र चल्दैनन् भन्ने कुरा अब नयाँ रहेन । वर्षभरि प्रदर्शन हुने ९० भन्दा बढी चलचित्रमध्ये दुई-तीनवटाले मात्र चर्चा योग्य व्यापार गर्छन् भने अरू दुई-चार वटा चलचित्रले लगानीसम्म उठाउँछन् । नेपाली चलचित्र किन चल्दैनन् ? यसका विभिन्न कारण छन् । नेपाली चलचित्र नचल्नुको एउटा प्रमुख कारण निकै सानो बजारमा साताको दुई-तीनवटा चलचित्र एकसाथ प्रदर्शन हुनु पनि हो ।

यसरी चलचित्र जुध्नुमा धेरैले निर्माताहरूलाई जिम्मेवार मान्छन् । निर्माता दीपेन्द्र रेग्मीका अनुसार चलचित्रको बजार नबुझेका निर्माताहरूकै कारण व्यवसायिक चलचित्र निर्माताहरूसमेत मर्कामा परिरहेका छन् । निर्माता रेग्मी भन्छन्– माघ १८ गते शुक्रबार प्रदर्शनका लागि चलचित्र रणवीरले साउनमै रिलिज डेट लिएको थियो । त्यो कुरा थाहा हुँदा-हुँदै पनि सोही मितिमा अन्य निर्माताले आफ्नो चलचित्र प्रदर्शन गर्ने निर्णय किन गरेका हुन्, बुझ्न सकिएन । रेग्मीका अनुसार अन्य चलचित्र प्रदर्शनको मिति थाहा पाएपछि त्यही मितिमा आफ्नो चलचित्र प्रदर्शन गर्नु गलत हो । रेग्मीले चलचित्र जुध्दा नेपाली दर्शकहरू अन्यौलमा पर्ने र त्यसको घाटा निर्माताले बेहोर्नुपरेको बताए । चलचित्र निर्माणमा निर्माताले १ देखि ३ करोड रुपैयाँसम्म लगानी गरेका हुन्छन् । उनीहरूले आफ्नो लगानी सुरक्षित गर्न सहि समयमा चलचित्र प्रदर्शन गर्न पाउनुपर्छ । रेग्मीका अनुसार निर्माताहरूले सकेसम्म अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा गर्ने चलनबाट पछि हटेर स्वस्थ तरिकाले आफ्ना चलचित्र प्रदर्शन गर्नु उपयुक्त हुन्छ । चलचित्रले लगानी उठाउनु छ वा राम्रो व्यापार गर्नु छ भने अरू चलचित्रको प्रदशन मिति थाहा हुँदाहुँदै चलचित्र प्रदर्शन गर्ने अहिलेको फोहोरी खेल बन्द हुनुपर्छ । अर्को साता रणवीरसँगै गोपी र सयकडा दसजस्ता आशा गरिएका चलचित्र प्रदर्शन हुँदैछन् ।

निर्माता तथा वितरक गोविन्द शाहीका अनुसार केही वर्षदेखि नेपाली चलचित्र जुधाउने जुन किसिमको डरलाग्दो परम्परा सुरु भएको छ, त्यसले नेपाली चलचित्रलाई नै हानि पुऱ्याएको छ । निर्माताले आफ्नो लगानी सुरक्षित गर्न सक्यो भने मात्र चलचित्र उद्योग सुरक्षित हुन्छ, निर्माता डुब्यो भने कहिलेसम्म ग्ल्यामरको लोभमा नयाँ निर्माताले लगानी गर्लान् ? शाही भन्छन्- 'चलचित्र जुध्नु भनेको कसैका लागि पनि राम्रो होइन । थोरै दर्शक र सिमित सिनेमा हल भएको नेपालको जस्तो चलचित्र बजारमा एकसाथ धेरै चलचित्र प्रदर्शन हुनुको नाफा-घाटा निर्माताले नै बेहोर्नुपर्छ, त्यसको दुष्प्रभाव निर्देशक एवं कलाकारहरूमा समेत पर्छ ।' शाहीका अनुसार अहिलेको अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा निर्माताहरूको दम्भको परिणाम हो । मेरो चलचित्रका लागि मैले चाहेको प्रदर्शनको मिति लिने बेलामा अरु चलचित्रले उक्त समय लिइसकेको थाहा पाएर धेरै पटक म ब्याक भएको छु, यस्तो अरू कसले गरेको छ ? शाही भन्छन्- 'प्रदीप खड्काजस्ता स्टार कलाकार अभिनित मेरो चलचित्र लभ स्टेशनको प्रदर्शन मिति सर्नुको कारण पनि त्यही थियो । त्यतिबेला मैले हामी पनि बाँचौं र अरूलाई पनि बचाऔं भन्ने सोच राखेको थिएँ । त्यही भएर मैले त्यस्तो कठोर निर्णय गरेको थिएँ ।' चलचित्र जुधे भने त्यसले उक्त मितिमा प्रदर्शन हुने सबै चलचित्रलाई बेफाइदा हुन्छ, शाहीका अनुसार एउटा मितिमा धेरै चलचित्र आउँदा दर्शक बाँडिन्छन् अनि चलचित्र फ्लप हुन्छन् । हामी वितरक पनि केही निर्माताको यस्तो क्रियाकलापप्रति दुःखी छौं ।'

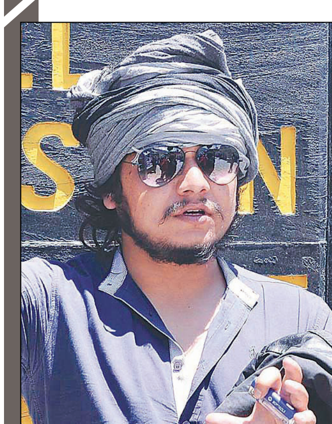
निर्देशक हेमराज बीसीको कुरा पनि यस्तै-यस्तै छ । एउटै समय पारेर चलचित्र उद्योगले धान्न नसक्ने चलचित्र प्रदर्शन हुँदा निर्माता मात्र होइन, निर्देशक एवं समग्र चलचित्रको टिमलाई नै नराम्रो लाग्ने बीसी बताउँछन् । 'बाध्यात्मक अवस्थाको कुरा फरक हो, तर नयाँ प्रदर्शन मिति नलिई अरू चलचित्रसँग जुधाउने नियत राख्नु ठीक होइन, बिसी भन्छन्- 'नेपाली चलचित्र उद्योगमा अहिले यस्तै खराब प्रवृत्ति हावी छ, तर कसैले पनि यसलाई आफ्नो गल्ति भनेर स्वीकार गरेका छैनन् । नयाँ निर्माताहरूले त कुरा नबुझेर चलचित्र प्रदर्शनको मिति लिन्छन् होला, तर उनीहरूलाई यसका बारेमा सिनेमा हल मालिक लगायत पुराना तथा स्थापित निर्माताहरूले पनि सुझाव दिनु पर्ने हो ।' यहाँ अहिले जे भैरहेको छ, त्यो नेपाली चलचित्रको व्यापार नबुझ्नेहरूको हठका कारण भैरहेको बिसीको दाबी छ । एक सातामा दुईवटासम्म चलचित्र प्रदर्शन हुनु ठिकै होला, तर चार-चारवटा चलचित्र हेरिदिने दर्शक हामीसँग छन् त ? यो प्रश्नमा अब चलचित्र निर्माता तथा वितरक दुवै गम्भीर हुनुपर्ने समय आइसकेको छ । यसमा चलचित्र निर्माता संघको पहल पनि आवश्यक छ ।

स्पष्ट वक्ता हुन्– अभिनेता निर्मल शर्मा । शर्मा पनि नेपाली चलचित्र असफल हुनुको मुख्य कारण एउटै मितिमा धेरैवटा चलचित्र प्रदर्शन हुनुलाई नै मान्छन् । शर्माका अनुसार नेपाली चलचित्र उद्योग अहिलेकै तरिकाले अघि बढ्ने हो भने निकट भविष्यमा धेरै निर्माताहरू जोगी हुनेछन् । शर्मा भन्छन्– चलचित्र निर्माणमा मेहनत नगर्ने, अनावश्यक फुर्ती देखाएर अरू चलचित्रसँग आफ्नो चलचित्र जुधाउन खोज्ने निर्माताको दम्भी व्यवहारमा अब परिवर्तन आउनैपर्छ । शर्माका अनुसार वास्तवमा भन्ने हो भने हाम्रा धेरै निर्माताले अरूको कुरा सुनेको, ग्ल्यामर देखेको, महिला कलाकारका बारेमा अनुचित कुरा सुनेको र आफूले पनि त्यस्तै मोज गर्न पाइन्छ भन्ने सोच राखेको कारणले अहिलेको अवस्था सिर्जना भएको हो ।

२७ वर्षअघिदेखि चलचित्र उद्योगमा क्रियाशिल अभिनेता राजेश हमाल दर्शकको चाहना विपरित धेरै चलचित्र प्रदर्शन हुनुलाई नै चलचित्र असफल हुनुको कारण मान्छन् । 'विगतमा यस्तो थिएन, म आफैंले अभिनय गरेका कतिपय चलचित्रले राम्रो व्यापार नगरे पनि लगानी उठाएर निर्मातालाई अर्को चलचित्र बनाउन प्रेरित गर्थे,' हमाल भन्छन्- 'अहिले नेपाली चलचित्र लगातार असफल हुनुको कारणका पछाडि अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा नै मुख्य कारणका रूपमा देखिएको छ ।' दर्शकको रुचि तथा चाहनाविपरीत एउटै मितिमा धेरै चलचित्र प्रदर्शन हुनु भनेको निर्माताहरूका लागि निकै जटिल अवस्था हो ।

एक अनौपचारिक तथ्यांक अनुसार यो वर्षको माघसम्म आइपुग्दा नेपाली चलचित्र उद्योगले ७० करोड रुपैयाँको हाराहारीमा घाटा बेहोरिसकेको छ । यो तथ्यलाई केलाएर कसैले पनि गम्भीर रूपमा मूल्यांकन गरेका छैनन् । निर्माताहरू डुब्दा रुने भन्दा हाँस्ने प्रवृत्ति मौलाएको छ । यति हुँदाहुँदै पनि नयाँ चलचित्र निर्माण हुने क्रम रोकिएको छैन । हप्तैपिच्छे चलचित्र घोषणा भैरहेका छन् । करोडौं-करोड रुपैयाँ आगोमा खन्याएजस्तो भैरहेको छ, तर त्यसले दिने प्रतिफलले भने निर्माताहरूलाई रुवाएको रुवायै छ । स्थिति कस्तोसम्म छ भने कतिपय चलचित्रले पहिलो दिनको शोमा समेत दर्शक पाउँदैनन्, पाए पनि पोस्टरको लगानी समेत उठाउन सक्दैनन् ।

नेपाली चलचित्रमा हरेक वर्ष एकदेखि डेढ अर्ब रुपैयाँसम्म लगानी भैरहेको छ, तर त्यस्तो लगानीको अनुपातमा चलचित्रले १० प्रतिशत पनि कमाउन सकेका छैनन् । आजभोलि विदेशमा चलचित्र प्रदर्शन गर्ने चलन बढेको छ, यसले केही राहत त भएको छ तर सबै चलचित्रले विदेशमा प्रदर्शन हुने अवसर पाउँदैनन् । लगानी अनुसारको प्रतिफल नपाउँदा पनि चलचित्रमा लगानीकर्ताको भीड लागेकै छ । नेपाली चलचित्रमा लगानी बढेको बढ्यै छ । चलचित्र असफल भएकै कारणले पुराना निर्माताहरू सेलाउँदै गएका छन् भने नयाँ निर्माताहरू थपिंदै गएका छन् । यस्तो स्थितिमा कुनै पनि चलचित्र निर्माण कम्पनीले व्यवसायिक रूप लिन सकेका छैनन् ।



बलिउड

आलियाको इग्नोर !

अभिनेता सिद्धार्थ मल्होत्राले चलचित्र स्टुडेन्ट अफ दि इयरबाट आलिया भट्ट र वरुण धवनका साथ पदार्पण गरेका थिए। सिद्धार्थ उक्त चलचित्रकै अभिनेत्री आलियासँग प्रेममा परे। तर उनीहरूको सम्बन्ध लामो समय टिकेन। आलिया अहिले रणवीर कपुरसँगको प्रेममा छिन्। हालै सिद्धार्थले आफ्नो ३४ औं जन्मदिन धूमधामका साथ सेलिब्रेट गरे। उनले उक्त समारोहमा पूर्वप्रेमिका आलिया र उनका प्रेमी रणवीर कपुरलाई समेत निम्तो गरेका थिए। पार्टीमा क्याट्रिना कैफ, सोनाक्षी सिन्हा, आदित्य राय कपुर, ज्याकलिन फर्नाडिस, करिश्मा कपुर तथा करण जौहर आदिको उपस्थिति थियो, तर उक्त पार्टीमा आलिया सहभागी भइनन्। आलिया सहभागी नभएपछि विभिन्न टीका-टिप्पणी हुनु स्वभाविक थियो। सिद्धार्थको पार्टीमा उनीहरूको खबर गयो, 'अति व्यस्तताका कारण आउन सकिएन, सरी !' चलेको चर्चाअनुसार रणविर कपुरले आलियालाई जान सल्लाह दिए पनि आलियाले आफैं उक्त पार्टीमा सहभागी नहुने निर्णय लिएकी थिइन्। ब्रेकअपपछि निरन्तर टाढिएका सिद्धार्थ र आलिया एक-अर्कासँग बोल्न छाडिसकेका छन्। विभिन्न सभा-समारोहमा भेट हुँदासमेत आलियाले सिद्धार्थलाई नदेखे झैं गर्ने बताइन्छ।

कोसँग डराउँछन् अभिषेक ?

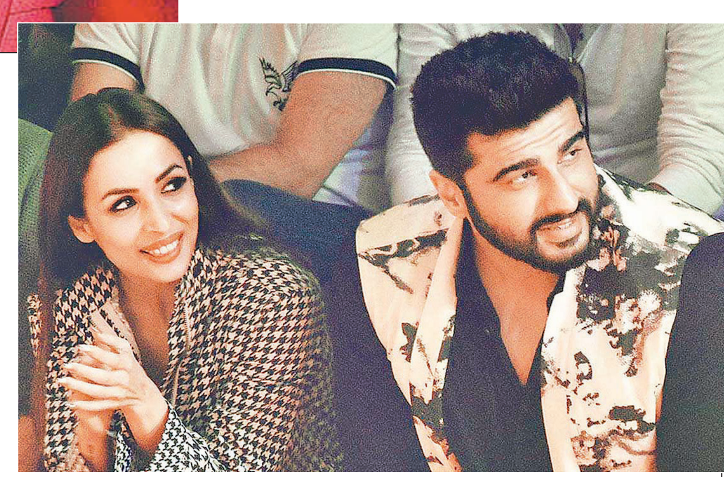
बलिउडका अभिनेता अमिताभ बच्चनका छोरा अभिषेक बच्चनलाई सबैभन्दा बढी डर कसको लाग्दो हो ? अभिनेता अभिषेकले हालै एक अन्तरवार्तामा यो कुराको खुलासा गरेका छन्। सबैभन्दा डर कसको लाग्छ ? बा, आमा अथवा श्रीमतीको ? भन्ने प्रश्नमा अभिषेकले भने, 'आमा जया बच्चनको !' यसअघि अभिषेककी दिदी श्वेता बच्चनले अभिषेक सबैभन्दा बढी श्रीमती ऐश्वर्यासँग डराउँछन् भन्ने जवाफ दिएकी थिइन्। अभिषेक चाँडै श्रीमती ऐश्वर्याका साथ चलचित्र गुलाब जामुनमा देखिँदैछन्। आठ वर्षपछि यो जोडी पुनः चलचित्रमा फर्कन लागेको हो।

सेलिब्रेटी मेन्यु

दीपिकाको खानपान

सुन्दरता र अभिनयका हिसाबले दीपिका पादुकोणको चर्चा सधैं हुन्छ। बर्सेनि हिट चलचित्र दिएकाले दीपिकाको लोकप्रियता बढ्दो छ। दीपिका आफूलाई फिट एन्ड फाइन राख्न नियमित रूपमा जिम गर्छिन् भने खानपानमा हदैसम्म ध्यान दिन्छिन्। उनले नियमित सेवन गर्ने खानपानको मेन्यु सामान्य किसिमको छ।

- दीपिका बिहानको नास्तामा कम चिल्लो भएको एक गिलास दूध र दुई वटा अन्डा सेवन गर्छिन्।
- खाना अलिकति ढिलो खान्छिन्। मध्यान्हको खानामा उनी ग्रिल्ड माछासँग हरियो तरकारी सेवन गर्न रुचाउँछिन्।
- त्यसपछि बदाम र फिल्टर कफी पिउँछिन्। खाना खाएको केही घण्टापछि उनी ताजा फल तथा जुस पिउँछिन्।
- दीपिकालाई दक्षिण भारतीय परिकार मन पर्छ। उनलाई आलु भने खासै मन पर्दैन। दीपिका आलु नभएको डोसामा हरियो चटनीको साटो नरिवलको चटनी भए खुसी हुन्छिन्।
- डिनरमा दीपिका भात खाँदिनन्। उनलाई भातको सट्टा रोटी-हरियो तरकारी तथा सलाद चाहिन्छ।



मलाइका-अर्जुनको बिहे पक्का !

मलाइका अरोडा तथा अर्जुन कपुर विगतमा फाट्टफुट्ट भेट्थे। उनीहरू आफ्नो प्रेमलाई हदैसम्म लुकाउन खोज्थे। अब उनीहरू बिस्तारै थप खुल्दै गएका छन्। उनीहरू पछिल्ला केही महिना चलचित्र हेर्ने, डिनर तथा लन्च सँगै गर्ने तथा लङ ड्राइभमा सँगै घुम्न निस्कने गरेका छन्। हालसालै उनीहरूको एउटा रहस्यको खुलासा भएको छ। वेबदुनियाँ अनलाइनका अनुसार उनीहरू आगामी मार्चमा विवाह गर्ने तयारीमा छन्। मलाइका विवाहका लागि राजी भैसकेकी छिन् भने अर्जुनले विवाहको तयारी समेत थालेका छन्। अभिनेता अर्जुनले धूमधामका साथ विवाह गर्न खोजिरहेका छन् भने मलाइकाले भने गुपचुप विवाह गर्ने सोच राखेकी छिन्। स्रोतका अनुसार उनीहरूको विवाह पक्का भए पनि कसरी, कहाँ र कुन तरिकाले विवाह सम्पन्न गर्ने भन्ने कुराको निर्णय भने भैसकेको छैन।

बोबी-२
कस्तो होला बाँकी कथा ?

रामजी ज्ञवाली

नयाँ कलाकार। हिरोमा खासै हिरोइज्म छैन। हिरोइनको न हाइट छ, न त स्लिम बडी। अभिनेत्रीमा हुनुपर्ने धेरै कुरा छैन उनीसँग। आफ्नो यथार्थ कथामा अभिनय गर्न तयार भएका उनीहरू काठमाडौं पुतलीसडकस्थित स्टार मलमा पत्रकारहरूका अघि चलचित्र निर्माण घोषणा कार्यक्रममा उपस्थित थिए। पत्रकारहरूका सामु आफ्नो वेदना सुनाउने क्रममा उनीहरू पटक-पटक भावुक भए। आँखाबाट आँसु छचल्किएको जो कसैले देख्न सक्थे। उनीहरू केन्द्रित भएर चलचित्र निर्माण भयो र प्रदर्शन भयो, गत असार २९ गते। सुरुमा खासै चलेन चलचित्र तर दिन बित्दै गयो, साता बित्दै गयो बोबीको चर्चा चुलिँदै गयो। चलचित्रको शो जति साता बढ्दै छ, उति राम्रो आम्दानी हुन थाल्यो। मिलन चाम्स निर्देशित यो चलचत्रिमा थिए, रियल जोडी अर्थात् उमेश थापा र कविता गुरुङ। पहिलो चलचित्रको सफलतासँगै हौसिएका उनीहरू अभिनित हिट चलचित्र बोबीको दोस्रो भाग निर्माण हुने पक्का भएको छ। चलचित्रको शीर्षक राखिएको छ, बोबी-२, बाँकी कथा। अब यो चलचित्रमा उमेश र कविताको सफलता र सफलतापछि जीवनको सुन्दरता हेर्न पाइनेछ। चलचित्रलाई मिलन चाम्सले नै निर्देशन गर्दैछन्। यो चलचित्रको कथा लेख्ने काम हुँदैछ जुन काम सम्पन्न हुनासाथ निर्माण टिम फ्लोरमा जानेछ। निर्देशक चाम्सका अनुसार आगामी चैतको दोस्रो सातातिर चलचित्रको छायांकन सुरु हुनेछ। निर्देशक चाम्स भन्छन्, 'अब पहिलो भागमा अटाउन नसकिएको उमेश र कविताको कथा देखाइनेछ। यो चलचित्र परिवारको आर्थिक अवस्था कमजोर हुँदा यो जोडीले बाल्यकालमा गरेको संघर्षका साथै नर्वे पुगेपछि गरेको संघर्ष र सफलतामा केन्द्रित हुनेछ।' चाम्स भन्छन्, 'पहिलो पार्टले सबैलाई इमोसनल बनाएको थियो, दोस्रो भागले चाहिँ प्रेरणा दिनेछ।' पहिलो भागका लागि डेढ करोड खर्च भएको थियो, दोस्रो संस्करणमा पनि त्यसकै हाराहारी खर्च हुने निर्माण टिमले जानकारी गराएको छ। पहिलो संस्करण ५१ दिन चलेको थियो। चलचित्रमा उमेश र कविताका साथमा विजय लामा आदिको अभिनय रहनेछ। बोबी-२, बाँकी कथाको ५० प्रतिशत नर्वे र अरू काठमाडौं तथा पोखरामा छायांकन गरिनेछ। नरेश भट्टराई र गिरिराज घिमिरेले संयुक्त रूपमा उमेशको संघर्ष र सफलताको कथालाई पुन: एकपटक पटकथामा ढाल्दैछन्। बोबी-२, बाँकी कथा अर्को वर्षको मध्यान्तरसम्ममा प्रदर्शनमा ल्याउने निर्माण टिमको तयारी छ। चलचित्रको पहिलो भागमा उमेश र कविताको मिलन, प्रेममा आएको विभिन्न आरोह-अवरोह, परिवारबाट पाएको असहयोग, आफन्तबाट पाएको हेला र आफूहरूको प्रेमलाई सफल बनाउन गरेको संघर्ष लगायतलाई विशेष रुपमा उठान गरिएको छ।

के भन्छन् उमेश र कविता ?

कथाका पात्र उमेश थापाले आफ्नो संघर्ष र जीवनको कथालाई दर्शकले मन पराएकोमा असाध्यै खुसी भएको प्रतिक्रिया दिए। मेरो कथाबाट गरिब परिवारमा हुर्किएर संघर्ष गरिरहेका मानिसहरू इन्स्पायर्ड भए भने मेरो मेहनत सफल हुनेछ, उनले भने। उनकी धर्मपत्नी कविताले श्रीमान् र आफ्नो जिवनको दोस्रो कथा पर्दामा हेर्न आतुर रहेको बताइन्। उनले भनिन्, 'उमेशले बाल्यकालमा आर्थिक अवस्था कमजोर भएका कारण विद्यालयको शुल्क बुझाउन नसकेर शिक्षकले बेन्चमाथि उभ्याएको कुरा सुनाउँदा म निकै भावुक हुन्छु। त्यसबाहेक अरु धेरै कुराहरू छन्, जो पहिलो भागमा समेट्न सकिएन अब त्यो सबै कुरा दोस्रो भागमा आउनेछ।'

यसरी बन्यो बोबी

उमेश र कविताले आफूहरूको संघर्षपूर्ण प्रेमकथामा चलचित्र निर्माण हुन्छ भन्ने कल्पना सम्म गरेका थिएनन्। कामको सिलसिलामा नर्वे पुगेका निर्देशक मिलन चाम्ससँग यो जोडीको भेट भयो, अचानक। भेटका क्रममा चन्चले स्वभावकी कविताले हाम्रो लभस्टोरी पनि चलचित्रभन्दा कम छैन भनेपछि चाम्समा उनीहरूको लभस्टोरी सुन्ने इच्छा पालायो। दुईको प्रेम कहानीले मन छोएपछि निर्देशक चाम्सले चलचित्र बोबी बनाउने निर्णय गरे। उनले चलचित्रका लागि पहिलो खाकास्वरुप केही कथा सुने र केही हप्तामै निर्णय गरें र भने, 'तपाईहरूको विषयमा मैले चलचित्र निर्माण गर्छु, मलाई सहयोग मात्रै गरिदिए पुग्छ।'

पहिलोपटक वायोपिकको सिक्वेल

सम्भवत: विश्व चलचित्र बजारमा कुनै बायोपिक चलचित्रको सिक्वेल बनेको छैन। सानो बजार भएको नेपाली सिनेमाले यो रेकर्ड समेत राखेको छ र त्यसको प्रतिनिधित्व चलचित्र बोबीले गरेको छ। बोबीको पहिलो भागमा नभएका दृश्य र अवस्थाको चित्रण दोस्रो भागमा समावेश गरिने निर्देशक चाम्सले साप्ताहिकलाई बताए।

तस्बिर : प्रशान्त ढकाल/न्युजआज डटकम

बिपिनले चितवनमा भेटे साँच्चिकैका 'गोपी'

चलचित्र 'गोपी'को प्रचारमा निस्किएका बिपिन कार्कीले चितवनमा साँच्चिकैका गोपी फेला पारेका छन्। उनले फिल्मको प्रचारकै क्रममा फिल्ममा झैं गाईको व्यवसाय गर्ने गोपी ढकालसँग भेटेका हुन्। बिपिनले चितवनको ठूलो गड्डीस्थित गोपी ढकालको ढकाल गाई फर्म पुगेर उनको व्यवसायका सम्बन्धमा भलाकुसारी गरेका थिए।

२०५० सालदेखि चितवनमा गाई पाल्दै आएका गोपी ढकालले चलचित्र गोपीको पोस्टर र ट्रेलरले आफ्नै कथा भनेको महसुस गरेपछि फिल्मको टिमसँग भेट्न मन लागेको बताए। 'भाइ-छोराहरूले पहिले फिल्मको पोस्टर देखाए। आफ्नो नाम र गाई देखेपछि यो के-हो भन्ने भयो। पछि ट्रेलर पनि हेरेपछि त कसरी मेरै कथामा फिल्म बनाएछन् भन्ने लाग्यो। आज उहाँहरूसँग भेटेर कुरा सुनेपछि त आफ्नै कथामा फिल्म बनेछ जस्तो लागिरहेको छ,' गोपीले भने, 'मैले आजसम्म फिल्म हलमा पाइला टेकेको छैन। पहिलो पटक आफ्नै नाम र कथामा बनेको फिल्म चाहिँ हेरिन्छ।'

अभिनेता बिपिन कार्कीले 'गोपी'को सुटिङताका नै यस्ता थुप्रै पात्र फेला पार्दै आएका छन् जसले फिल्मको कथा मेरै जस्तो लाग्यो भन्दै आएका छन्। ट्रेलर सार्वजनिक भएपछि त यस्तो प्रतिक्रिया दिनेहरू संख्या बाक्लै छ। 'यद्यपि उहाँको त नाम मात्र होइन, गाई पाल्ने कथा पनि फिल्मको जस्तै रहेछ। संघर्ष पनि फिल्मको जस्तै लाग्यो,' बिपिनले भने, 'तर, यो फिल्मको विशेषता नै यही हो फिल्म हेरिसक्दा गाई पाल्नेले मात्र होइन जुनसुकै व्यवसाय गर्नेले पनि यसले आफ्नै कथा भनेको महसुस गर्नुहुनेछ।'

अभिनेत्री वर्षा राउतले पनि स्वावलम्बन र स्वरोजगारीको विषयलाई मुखरित गरेको चलचित्र गोपीले मनोरञ्जनसँगै युवाहरूलाई देशमै केही गर्न प्रेरित गर्ने बताइन्। 'हाम्रो पहिलो उद्देश्य मनोरञ्जन प्रदान गर्नु नै हो, तर यो फिल्मले आफ्नै विषय र शैलीमा त्यसलाई प्रस्तुत गर्ने जमर्को गरेको छ,' राउतले भनिन्, 'फिल्मले नेपालमा केही गरिरहेकाहरूलाई हौसला त दिन्छ नै, केही नगरिरहेकालाई समेत आँट दिन्छ।'

माघ १८ गतेदेखि प्रदर्शनमा आउने चलचित्र गोपीमा बिपिन र वर्षाका अतिरिक्त सुरक्षा पन्त, प्रकाश घिमिरे, भोला सापकोटा, अंकित खड्का, हिउँवाला गौतम आदिले अभिनय गरेका छन्।

विकेन्ड लाउन्ज

लाउन्ज बारको लोकप्रियता

युवावर्गलाई लक्षित गरी रुपन्देहीका बुटवल र भैरहवामा सुविधायुक्त लाउन्ज बारहरू खुल्ने क्रम बढ्दो छ। बुटवलमा मात्र दुई दर्जनभन्दा बढी लाउन्ज बार छन्। आकर्षक सजावटयुक्त ती लाउन्जका विशेषता सुन्दर फर्निचर तथा म्युजिक सिस्टम पनि हुन्। दुई महिनाअघि झन्डै ४ करोड रुपैयाँको लगानीमा बुटवलस्थित योगीकुटीमा खुलेको सिटी भिलेज लाउन्ज बारले धेरैको ध्यान तान्दै आएको छ। कुटुम्ब ब्यान्डको सांगितिक कार्यक्रमसँगै शुभारम्भ भएको उक्त लाउन्जमा सेवाग्राही आउने क्रम बढ्दो छ। पोल्यान्ड, डेनमार्क तथा मलेसियामा लामो समय अनुभव बटुलेका हेमन्त थापाले सञ्चालनमा ल्याएका हुन्- सिटी भिलेज। लाउन्जको माथिल्लो तल्लामा खुल्ला गार्डेन रेस्टुराँ छ, जहाँबाट मनोरम दृश्य अवलोकन गर्दै विभिन्न परिकारको स्वाद लिन सकिन्छ। अहिले बुटवल, भैरहवा तथा देवदह क्षेत्रमा दुई दर्जनभन्दा बढी लाउन्ज छन् जहाँ पब र बारको सुविधासमेत छ। यहाँका लाउन्जहरूमा दैनिक सांगीतिक कार्यक्रम प्रस्तुत हुने गरेका छन्। काठमाडौंबाट झिकाइएका डिजाइनरहरूले यहाँका लाउन्जको आकर्षक सजावट गरेका छन् भने आकर्षक गार्डेनले सबैको मन लोभ्याउँछ। यस्ता लाउन्जमा पार्किङको कुनै समस्या बेहोर्नु पर्दैन।

केही प्रमुख लाउन्ज
बुटवल दरबार क्याफे म्युजिक लाउन्ज
स्पाइस लाउन्ज रेस्टुराँ एन्ड बार
लाइम एन्ड लेमन लाउन्ज क्याफे
बिट्पोर्ट लाउन्ज
निर्भाना रेस्टुराँ, लाउन्ज एन्ड बार
डार्कउड् रेस्टुराँ एन्ड लाउन्ज बार
डोको रेस्टुराँ एन्ड लाउन्ज बार
क्वीन्स लाउन्ज क्लब
ओजाज लाउन्च बार
ग्लालेक्सी रेस्टुराँ
मिलेनियम लाउन्ज बार
कन्सेप्ट पब एन्ड क्लब

स्वस्तिक श्रेष्ठ

विकेन्ड लाइभ

काठमाडौंमा रसियन डिजे हान्ना

रसियाकी चर्चित डिजे हान्ना साइनले काठमाडौंमा प्रस्तुति दिँदैछिन्। बिगत ७ वर्षदेखि विभिन्न देशमा प्रस्तुती दिइसकेकी हान्ना यस पटक काठमाडौं आउन लागेकी हुन्। आज शुक्रबार ठमेलस्थित क्लब फरेनहाइटमा राती ८ बजे उनको प्रस्तुतिमा रम्न सकिनेछ। डिजे हान्ना प्रोड्युसर, म्युजिसियन तथा साइन प्रोडक्सनकी सञ्चालकसमेत हुन्। उनको आकर्षण र कलाले धेरैलाई लठ्ठ बनाउँछ। यो कार्यक्रममा हान्नासँगै डाइनामिक्स ब्यान्डले पनि लाइभ प्रस्तुति दिनेछ।

विकेन्ड थिएटर

कुञ्ज नाटक घरमा बर्बरिक

लोकप्रिय नेता मदन भण्डारीको जीवनमा आधारित नाटक बर्बरिक थापागाउँस्थित कुञ्ज नाटक घरमा प्रदर्शन भैरहेको छ। भोली शनिबार यो नाटकको अन्तिम शो हुनेछ। उपन्यासकार प्रदीप नेपालको कथा, भरत गुरागाँईको नाट्य रुपान्तरण तथा जीवन बरालको निर्देशनको यो नाटक साँझ ४ बजे तथा बिदाको दिन दिउँसो १ बजेसमेत प्रदर्शन गरिँदै आएको छ।

विकेन्ड नाइट

टर्टल लाउन्जमा भारतकी क्लब क्विन

भारतमा क्लब क्विनका रूपमा चर्चित छिन्– डिजे शिरिन। बलिउड तथा हलिउडका गीतमा उनले डिजेको भूमिकासमेत निर्वाह गर्दै आएकी छिन्। तिनै क्लब क्विन शिरिन आज काठमाडौं आउँदै छिन्।

आज शुक्रबार नरसिंह चोक, ठमेलस्थित टर्टल लाउन्ज एन्ड क्लबमा उनको धमाकेदार प्रस्तुतिसँगै लोडिङ ब्यान्डसँगसमेत रमाउन पाइनेछ।

विकेन्ड इभेन्ट

द ग्र्यान्ड कमेडी शो

नेपालमा अहिले स्ट्यान्डअप कमेडी निकै लोकप्रिय हुँदै गएको छ। केही युवाले खोलेको कमेडी सर्कलले स्टेज कार्यक्रम तथा युट्युबमार्फत दर्शकहरूलाई मनोरन्जन प्रदान गर्दै आएका छन्। भोली शनिबार ठमेलस्थित आउटडोर एड्भेन्चरमा कमेडी सर्कलले हास्यव्यंग्य कार्यक्रम राखेको छ, जसमा प्रवेशका लागि २ सय रुपैयाँ (अनाइनमार्फत टिकट लिंदा) तिर्नुपर्ने हुन्छ।

विकेन्ड म्युजिक

हिपहप एण्ड आरएनबि नाइट

आज शुक्रबार अरुण थापा चोक, झम्सिखेलस्थित बेस क्याम्प : आउटडोर लाइफस्टाइलमा हिपहप एन्ड आरएनबि नाइट हुँदैछ। साँझ ७ बजे प्रारम्भ हुने यो कार्यक्रममा डिजे भाइटलका साथै अन्य कलाकारहरूले समेत प्रस्तुति दिनेछन्।

चलचित्र

कस्तो लाग्यो गरुड पुराण ?

सुवास कोइराला निर्देशित चलचित्र गरूड पुराण गतसाता प्रदर्शनमा आयो । शुक्रबार एक्लै प्रदर्शित यो चलचित्रले खासै व्यापार गर्न सकेन । दुई दिन पनि हलमा टिक्न नसकेको गरूड पुराण हेर्न दर्शकले समेत खासै राम्रो प्रतिक्रिया दिएनन् । यसै साता चलचित्रको विशेष शोसमेत थियो, जहाँ पत्रकार, उद्योगी तथा नेपाली चलचित्रका चर्चित अनुहारहरु उपस्थित थिए । यो चलचित्र कस्तो लाग्यो ? केही पत्रकार तथा दर्शकको भनाइ जस्ताको तस्तै :

दिप्सन लुइँटेल, पत्रकार : चलचित्रको नामका कारण यो चलचित्र विशेष छ भन्ने लागेर म हेर्न गएको थिएँ, तर पूरै निराश भएर फर्किएँ । यो चलचित्रमा दर्शकले पचाउन नसक्ने अश्लील दृश्यहरू समावेश छन् । कमेडी चलचित्र बनाउन खोजिएको भए पनि दर्शक हाँस्दैनन्, चलचित्रका कलाकार हाँसेर मात्र त भएन नि ! समग्रमा भन्नुपर्दा चलचित्र हेरिसकेपछि निकै खल्लो लाग्छ । चलचित्रभरि कुनै सकारात्मक पक्ष फेला पार्न सकिँदैन । निर्देशकीय पाटो झुर हुँदा यो चलचित्र भद्रगोल भएको छ ।

रघुनाथ सापकोटा, पत्रकार : जुन अपेक्षाका साथ यो चलचित्र हेर्न पुगेको थिएँ, त्यो पाउन सकिन । यतिसम्म कि चलचित्रको शीर्षक गरुड पुराण किन राखियो भन्ने कुरा पनि पत्ता लगाउन सकिँदैन । वास्तवमा भन्ने हो भने यो चलचित्र हेरिसकेपछि मेरो टाउको दुख्यो । चलचित्र कहाँबाट सुरु हुन्छ र कहाँ अन्त्य हुन्छ भन्ने थाहा हुँदैन, छाडा संवाद तथा द्विअर्थी शब्दले दर्शकलाई निराश मात्र बनाउँछ ।

किशोर अर्याल, व्यवसायी : काम थिएन, छोराछोरीसहित चलचित्र हेर्न आएको बर्बादै भयो नि ! के-के न होला भनेको थिएँ, केही रहेनछ । साँच्ची भन्ने हो भने नेपाली चलचित्र नेपाली दर्शकले मन नपराएको कारण यही हो, एउटा कुरा सोचेर हेर्न गयो अर्कै कुरा हेर्न बाध्य भइन्छ । पैसाको सत्यानाश मात्र ।

विशाल निरौंला, विद्यार्थी : मैले सोचेको एउटा थिएँ, अर्कै पो रहेछ । शनिबारको दिन साथीभाइहरूसँग घुम्न जाने सल्लाह थियो, चलचित्र हेरौं भनेर हलभित्र छिरेको त झुर भयो । म सकेसम्म नेपाली चलचित्र हेर्नुपर्छ, बलिउड-हलिउडका चलचित्र माथि बन्देज लगाउनुपर्छ अनि मात्र दर्शकमा नेपाली चलचित्र हेर्ने बानी बस्छ भन्ने सोच भएको मानिस हुँ तर यसरी, जसले पनि जस्ता पनि चलचित्र निर्माण गर्दा समग्र इन्डस्ट्रिजलाई बेफाइदा भएको छ ।

सम्झना खतिवडा, शिक्षिका : बाजा बजाउनेहरूको कथा उठान गर्न खोजिएको यो चलचित्रको विषयवस्तु राम्रो छ चलचित्र कसरी सेन्सर पास भयो भन्ने मैले बुझ्न सकिन । यो चलचित्र हेर्नेहरूले छाडा संवाद मात्रै दिमागमा राखेर घर फर्कनुपर्छ । नाजिर हुसेनको अभिनय ठीक भए पनि उनलाई अलिकति फरक हिसाबले प्रस्तुत गर्नुपर्थ्यो । समग्रमा भन्ने हो भने मलाई यो चलचित्र मन परेन ।

यो साता तीन चलचित्र

यो शुक्रबार आरोप, बैना र अनागत एकसाथ प्रदर्शनमा आउँदैछन् । अघिल्लो शुक्रबार एउटा चलचित्र मात्र प्रदर्शन भएकोमा यसपटक तीनवटा चलचित्र प्रदर्शन हुनु आफैंमा विडम्बना हो । तीनवटा चलचित्र जुध्दा फाइदा बाँडिनेछ भने प्रत्येक चलचित्रसमक्ष लगानी उठाउने चुनौती थपिनेछ ।

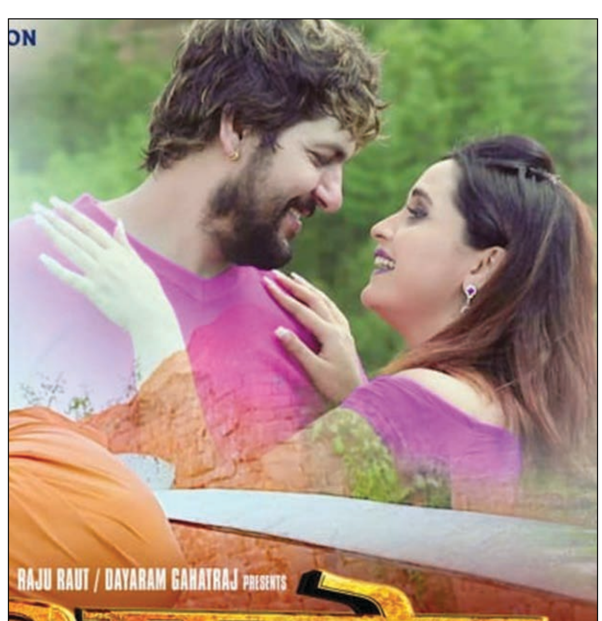
अनागत

शंकाका कारण एउटा परिवारमा उत्पन्न हुने झगडामा केन्द्रित चलचित्र अनागतका सम्बन्धमा एउटा रोचक खबर छ । अनागतको छायांकन तीन वर्षअघि सम्पन्न भएको थियो । निर्देशक साम्तेन भुटियाका अधिकांश चलचित्रको प्रदर्शनमा यस्तै समस्या देखिएको छ । यो चलचित्रमा अभिनेत्री प्रियंका कार्की तथा अभिनेता अर्पण थापा श्रीमान्-श्रीमतीको भूमिकामा छन् भने यसमा प्रविण खतिवडा, रोसिन सुवेदी आदिको समेत

अभिनय छ । यो चलचित्र सस्पेन्स-थ्रीलर कथामा तयार पारिएको निर्माण पक्ष बताउँछ । सिसन बानियाँको छायांकन, चन्द्र कुमार झाको कथा, प्रवचन श्रेष्ठ र साम्तेन भुटियाको पटकथाको अनागतका मुख्य कलाकार अर्पण थापाका अनुसार यो चलचित्रमा एउटा सन्तुलित कलाकार असन्तुलित भएपछि उब्जिने अवस्थाको चित्रण गरिएको छ जसमा अभिनेत्री प्रियंका कार्की गृहिणीको भूमिकामा प्रस्तुत भएकी छिन् ।

आरोप

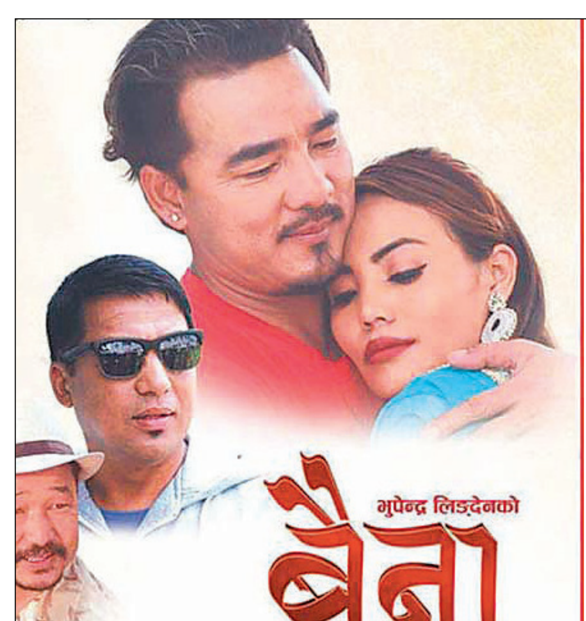
अमर ओली निर्देशित चलचित्र हो– आरोप । निर्देशन क्षेत्रका



नयाँ अनुहार ओलीले सञ्चिता लुइँटेल, किशोर खतिवडा, रश्मि भट्ट, सुशील पोखरेल आदि कलाकारलाई लिएर यो चलचित्र निर्माण गरेका हुन् । दिलासा क्रिएसनको ब्यानरमा निर्मित चलचित्र आरोपको कथा लक्ष्मण सुवेदीले लेखेका हुन् । विजय पाठक र दिनेश राउतको निर्माण, वीरेन्द्र भट्टको छायांकन, कमल राईको नृत्य, सानुकुमार महर्जनको द्वन्द, एस.के अधिकारी र गणेश चौधरीको संगीत रहेको यो चलचित्रको छायांकन काठमाडौं र बाहिरका जिल्लामा गरिएको छ । यो चलचित्रलाई साहिल खानले सम्पादन गरेका हुन् ।

बैना

दिल प्रकाश याक्सोको निर्देशनको चलचित्र बैना ठूलो प्रचार-प्रसारबिना प्रदर्शनका लागि तयार भएको छ । रन्जिता लिम्बू, सुवास मेचे, सूरवीर पण्डित, उदय सुब्बा आदि कलाकारद्वारा अभिनित चलचित्र बैना



प्रेमकथामा आधारित छ । हिमाली लिङ्देन फिल्म्सको ब्यानरमा भुपेन्द्र लिङ्देनको प्रस्तुति बैनालाई हिमाली लिङ्देन, राजु लिङ्देन, धन बहादुर याक्सो तथा बिना पालुङ्वाले संयुक्त रूपमा निर्माण गरेका हुन् । तिरुपति पिक्चर्सले बितरण गर्ने यो चलचित्रमा विकास चौधरीको संगीत तथा तारा थापा किम्भेको सम्पादन छ । यो चलचित्रको कथा, पटकथा तथा संवाद विजय केरुङले लेखेका हुन् ।

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

साप्ताहिक

सुपुष्पा भट्ट

चलचित्र रणवीरबाट डेब्यु गरेकी सुपुष्पा भट्टको जन्म २२ वर्षअघि नौबीसे, धादिङमा भएको हो । उनी अहिले काठमाडौंको कलंकीमा बस्छिन् । काठमाडौंको एलआरआईबाट प्रवेशिका परीक्षा उत्तीर्ण भट्टले प्लस टुको अध्ययन युनाइटेड एकेडेमीबाट पूरा गरिन् । हाल उनी एकेडेमी अफ कर्मश (एओसी) मा सीए अध्ययनरत छिन् । भट्ट बाल्यकालदेखि नै अभिनयतर्फ आकर्षित थिइन् । उनी बिहानै उठ्नेबित्तिकै ऐना हेरेर प्राटिक्स गर्थिन् भने स्कुलमा नाटक तथा नृत्यहरूमा सहभागिता जनाउँथिन् ।

सुपुष्पा चलचित्र रणवीरको अडिसनमा उत्कृष्ट अभिनय गरेका कारण छनौट भएकी हुन् । काम गर्दै जाँदा उनको क्षमता निखारिँदै गयो । आगामी दिनमा अझ मेहनत गर्दै अघि बढ्ने सुपुष्पाको योजना छ । 'पारिवारिक सपोर्ट भएकाले अघि बढ्न सहज भएको हो,' उनले भनिन् । भट्ट पुस्तक पढ्न रुचाउँछिन् । ५ फिट ८ इन्च अग्ली तथा ६० किलो तौलकी सुपुष्पाले विवाहका बारेमा सोचेकी छैनन् । यद्यपि भविष्यमा लव म्यारिज गर्ने उनको इच्छा छ । बिहान ५ बजे उठ्ने भट्टले २ कक्षा पढ्दादेखि नै योग गर्दै आएकी छिन् । 'म नियमित योग गर्छु, त्यसैले मलाई हत्तपत्त रोग लाग्दैन ।' दर्शकको माया प्राप्त भए चलचित्रलाई नै निरन्तरता दिने उनको योजना छ ।

राजाराम पौडेल

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

तस्बिर : सुरज श्रेष्ठ

लोकेसन: पोखरा

विवाहको तयारीमा

अभिनेत्री प्रियंका कार्की तथा अभिनेता आयुष्मान देशराज जोशी सधैं चर्चामा छन् । केही महिनाअघि इन्गेजमेन्ट गरेको यो जोडीले २०७६ सालमा लगनगाँठो कस्ने तयारी गर्दैछ । त्यसो त यो जोडीले अब विवाह अघि कुनै पनि चलचित्रमा अभिनय नगर्ने निधो समेत गरिसकेको छ । चलचित्र कथा काठमाडौंबाट एकसाथ देखिएका यो जोडीले केही समय अघि प्रदर्शनमा आएको चलचित्र चंङ्गा चेटमा पनि सँगै काम गरेको थियो । यस्तै प्रदर्शनोन्मुख चलचित्र प्रेम दिवसमा पनि यो जोडीलाई देख्न पाइनेछ । एकपछि अर्को चलचित्रमा लगातार काम गरेपछि उनीहरू निर्माता निर्देशकको नजरमा समेत पर्न थालेका छन् । यो जोडीलाई लिएर चलचित्र बनाउन खोज्ने निर्माता निर्देशक पनि प्रसस्तै छन् । यद्यपि उनीहरू विवाह अघि कुनै पनि चलचित्र साइन नगर्ने मुडमा पुगेको बताइन्छ । भनिन्छ- उनीहरू पहिले नै सम्झौता भएका चलचित्र फागुन महिनाभित्र छायांकन सक्ने गरी लागिपरेका छन् ।

आँप जोडीको आफ्नै सुर

केही समय अघिसम्म अभिनेत्री आँचल शर्मा र अभिनेता पल शाहको जोडीलाई दर्शकले खुबै रुचाएका थिए । त्यसपछि उनीहरूको प्रेमसम्बन्धले पनि उत्तिकै चर्चा पायो । यद्यपि उनीहरू आफूलाई राम्रो साथी मात्र बताउँछन् । यतिमात्र होइन उनीहरू लगातार एउटै चलचित्रमा देखिन थालेपछि दर्शकले उनीहरूलाई आँप जोडीको उपमासमेत दिए । यद्यपि पछिल्लो समयको परिस्थिति त्यस्तो छैन । अहिले उनीहरू छुट्टाछुट्टै चलचित्रमा अभिनय गरिरहेका छन् । यतिबेला पल 'वीरविक्रम-२' र आँचल 'दाल भात तरकारी' मा व्यस्त छन् । उनीहरू अहिले आ-आफ्नै सुरमा छन् । तैपनि उनीहरूको नाममा गसिप बन्न भने छोडेको छैन । केही दिनअघि पल एउटा कार्यक्रममा सहभागी भएका थिए, जसमा उनलाई पत्रकारहरूले आँचलसँग जोडेर धेरै प्रश्न गरे । त्यस क्रममा पललाई आँचलसँग किन सँगै चलचित्रमा अभिनय नगर्नुभएको भन्ने प्रश्नसमेत गरिएको थियो । उक्त प्रश्नको जवाफ दिँदै पलले सधैं एउटै मानिससँग एट्याच हुनुपर्छ भन्ने छैन भन्ने जवाफ दिएका थिए । पलको यस्तो ओठे जवाफले कतै पल र आँचलको सम्बन्धमा दरार त आएको होइन भन्ने प्रश्न उठेको छ ।

दिपशिखाको हट ट्रेलर

फिल्म 'प्रेमलीला'को ट्रेलर सार्वजनिक भएको छ । फागुन १० गते सार्वजनिक प्रदर्शनमा आउन लागेको प्रेमकथामा आधारित यो चलचित्रको ट्रेलरमा प्रेमभित्रको अनेक लिला समेटिएको छ । अन्तर्देशीय प्रेमकथा समेटिएको प्रेमलीलाको ट्रेलरमा अभिनेत्री दीपशिखा खड्का तथा अभिनेता अली खानबीचको मिलन बिछोडलाई प्रमुख रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । ट्रेलरमा अभिनेत्री खड्काको दुई रूपसमेत देख्न सकिन्छ । एकातिर उनी प्रेममा भएको धोकाको बदला लिने युवतीका रूपमा प्रस्तुत भएकी छिन् भने अर्कातिर अभिनेता मौसम खड्कासँग रोमान्टिक देखिन्छिन् ।

रिस उठ्छ

भोक लाग्दा बोल्यो भने

- रुघा लागेका बेलामा धेरैजसो मानिस तातोपानी पिउनु, भिक्स लगाउनु भन्दै डाक्टर बनेको देख्दा ।
- आफूले चाहेको कुरा पूरा भएन भने,
- अरूको धेरै चासो राख्ने अनि अरूको कुरा काट्ने प्रवृत्ति,
- भोक लागेका बेला कोही बोल्यो भने
- ड्राइभ गर्ने क्रममा विपरीत लेनबाट आएर कसैले बाटो जाम गऱ्यो भने,
- बोल्नुपर्ने ठाउँमा पनि नबोल्ने मानिस देख्दा ।

अशिष्मा नकर्मी, अभिनेत्री

रोचक हुनेछ भिडन्त

चकलेटी अनुहार, आकर्षक हेयरस्टाइल तथा लोभलाग्दो ड्रेस सेन्सका कारण अभिनेता सलिनमान बानियाँका प्रशंसक बढिरहेका छन् । पहिलो चलचित्र ए मेरो हजुर-२ प्रदर्शन भएसँगै उनको क्रेज ह्वात्तै बढेको हो । चलचित्रका निर्माता-निर्देशकसमेत उनलाई आफ्नो चलचित्रमा अभिनय गराउन इच्छुक देखिन थालेका छन् । ए मेरो हजुर-२ प्रदर्शन भएको झन्डै एक वर्षपछि सलिनमानको दोस्रो चलचित्र 'यात्रा' प्रदर्शनको तयारीमा छ । यद्यपि उनलाई चलचित्रमा लिन इच्छुक निर्माता-निर्देशकको संख्या भने ठूलै छ । सलिनमान भने आफ्नै प्रकारको अडानमा छन् । बानियाँ भन्छन्- 'म वर्षको एउटा मात्र चलचित्रमा अभिनय गर्छु, त्यो पनि चित्तबुझ्दो स्क्रिप्ट पाएँ भनें ।' यसबीच आफ्नो दोस्रो चलचित्रमा पहिलो चलचित्रको तुलनामा अझ बढी मेहनत गरेको बताउने सलिनमान यसपटक अर्का चकलेटी अभिनेता अनमोल केसीसँगै प्रतिस्पर्धामा उत्रँदैछन् । चैत ३० का लागि निर्धारित यात्राको प्रदर्शन मितिमै अनमोल अभिनीत 'ए मेरो हजुर-३' पनि प्रदर्शन हुँदैछ । सलिनमानलाई अनमोल केसी र प्रदीप खड्काको प्रतिस्पर्धीका रूपमा हेरिएका बेला एकै दिन यी दुई चल्तिका अभिनेताको चलचित्र जुध्दा कसलाई फाइदा हुने हो ?

आफैंले लगानी गरें

चलचित्रमा पहिलोपटक लगानी गर्नुभएको छ, लगानी गर्ने सोंच कसरी आयो ?

मैले यसअघि कुनै पनि चलचित्रमा लगानी गरेको थिइनँ । मलाई सय कडा १० को कथा एकदमै मनपऱ्यो । मैले चलचित्रका निर्देशक रामशरण पाठकलाई कथा एकदमै मनपऱ्यो भनें । त्यसपछि उहाँले चलचित्रमा लगानी गर्नुस् न त भन्नुभयो । त्यसैले लगानी गरें ।

चलचित्र सय कडा १० मा तपाईं कस्तो भूमिकामा हुनुहुन्छ ?

म केन्द्रीय भूमिकामा छु । यसमा म श्रीमान्, बाबु, जागिरे आदि भूमिकामा देखिन्छु ।

अरूले निर्माण गरेको चलचित्रमा अभिनय गर्नु र आफैंले लगानी गरेको चलचित्रमा अभिनय गर्नुमा कस्तो फरक पाउनुभयो ?

छुट्टै रमाइलो हुँदो रहेछ । यद्यपि मैले यो चलचित्रमा आफ्नो घरबार-सम्पत्ति बेचेर लगानी गरेको होइन । यसमा त मैले पाउने पारिश्रमिकमा अलिकति पैसा थपेको मात्र हुँ । त्यसैले चलेर नाफा भयो भने पैसा गन्नका लागि अलि धेरै पानी पिउनुपर्ला चलचित्र फ्लप भयो भने मुख सुकाएर हिँड्नुपर्ला ।

चलचित्र सय कडा १० आएपछि देशमा भ्रष्टाचार घट्छ भन्ने दाबी गर्नुभएको छ, घट्ला त ?

यो चलचित्रमा भ्रष्टाचारका कुरा मात्रै पनि छैनन् । यसमा करिब ८० प्रतिशत कमेडी छ । यो चलचित्र युवापुस्ताले हेर्नै पर्छ । किनभने देशमा भ्रष्टाचार कसरी भैरहेको छ, किन भैरहेको छ, यसलाई कसरी रोक्न सकिन्छ भन्ने कुरा देखाउन खोजिएको छ ।

यो चलचित्रले कस्तो व्यापार गर्ला भन्ने अपेक्षा छ ?

यो चलचित्र जुन निर्देशकले निर्देशन गर्नुभएको छ उहाँका यसभन्दा अघिका चलचित्र निकै हिट छन् । उहाँ सूक्ष्म कुराहरूमा पनि निकै ध्यान पुऱ्याउनुहुन्छ । त्यसैले चलचित्रले राम्रो व्यापार गर्छ भन्नेमा ढुक्क छु ।

● राजाराम पौडेल, हास्य अभिनेता

प्रस्तुति : महेश तिमल्सिना

निरुताको रेट बढेपछि

दर्पण छायाँजस्तो व्यवसायिक रूपमा सफल चलचित्रकी अभिनेत्री हुन्- निरुता सिंह । करिब एक दशक अभिनयबाट टाढा रहेकी निरुता अघिल्लो वर्षदेखि पुनः अभिनयमा सक्रिय छिन् । पछिल्लो चलचित्र दाल, भात, तरकारीसम्म आइपुग्दा उनले झन्डै आधा दर्जन चलचित्रमा काम गरिन् । चलचित्रमा आफ्नो माग बढ्न थालेपछि निरुताले पनि आफ्नो पारिश्रमिक बढाएको घोषणा गरिसकेकी छिन् । प्रायः सह-अभिनेत्रीको भूमिका मात्र प्रस्ताव पाइरहेकी निरुताले अहिले आएर प्रति चलचित्र ५ लाख रुपैयाँ पारिश्रमिक मागेपछि निर्माताहरू आत्तिएका छन् । चर्को पारिश्रमिक मागेकै कारण निरुताको हातबाट हालै केही चलचित्र चिप्लिएका छन् । लभ स्टेसन, हजार जुनीसम्म, सम्हालिन्छ कहिले मन जस्ता चलचित्रबाट निरुता अलग हुनुमा एकातिर उनको व्यस्त सेड्युललाई कारण मानिएको छ भने अर्कातिर उनले निर्धारण गरेको पारिश्रमिक समेत त्यसको कारण भएको गाइँगुइँ चल्न थालेको छ ।

लिटिल स्टार्स अफ द इयर

लिटिल स्टार्स अफ द इयर-२०१९ राजधानीको समूह एमा नेरिष्का स्थापित विजेता घोषित भएकी छिन्। यो समूहबाट आलिया पन्त लिटिल स्टार तथा समृद्धि ओझा लिटिल प्रिन्सेस छनौट गरिएका छन्।

इनोभेटिभ इभेन्ट म्यानेजमेन्टले आयोजना गरेको यो प्रतिस्पर्धामा समूह बीबाट अभिनव श्रेष्ठ ग्रान्ड विनर, प्रकृत केसी लिटिल स्टार तथा रियान चुस्याकी लिटिल प्रिन्स छनौट भएका थिए भने समूह सीबाट सोनित साखः ग्रान्ड विनर घोषित भए। यो समूहमा पल्सा खड्काले फस्ट रनर्सअप तथा आस्का श्रेष्ठले सेकेन्ड रनर्सअपमा चित्त बुझाए।

मिस्टर एन्ड मिस टिन शेर्पा

गौतम बुद्ध फिल्म्सको ब्यानरमा काठमाडौंमा सम्पन्न मिस्टर एन्ड मिस टिन शेर्पा-२०१९ को उपाधि तेन्जिङ छिरिङ शेर्पा तथा मिङ्मा ल्हामु शेर्पाले जितेका छन्। प्रतियोगितामा तेन्जिङले फ्रेन्डसिप एवार्ड पनि प्राप्त गरे भने मिङ्माले पङ्चुयालिटी र मल्टिमिडिया एवार्ड जित्न सफल भइन्। मिस्टरतर्फ फस्ट रनर्सतर्फ छिरिङ शेर्पा तथा मिसतर्फ छोडेन शेर्पा भए। यसैगरी छिरिङले ट्यालेन्ट तथा डिसिप्लिन विधाको एवार्ड पनि उचाले भने छोडेनले पर्सनालिटी एवार्ड आफ्नो नाममा सुरक्षित गरिन्। उक्त प्रतिस्पर्धामा मिस्टरतर्फ टासी छिरिङ शेर्पा तथा मिसतर्फ डिमाली शेर्पा सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भएका थिए।

धिमाल सुन्दरीहरू बन्द प्रशिक्षणमा

मिस धिमाल-२०१९ का प्रतियोगीहरूको बन्द प्रशिक्षण प्रारम्भ भएको छ। प्रतियोगिताका लागि छनौट भएका २६ जनालाई एक महिना लामो तालिम प्रदान गरिने कुरा आयोजकहरूले बताएका छन्। धिमाल विद्यार्थी मञ्चले आयोजना गरेको यो प्रतियोगितामा काठमाडौं, झापाको दमक, बिर्तामोड, मोरङको उर्लाबारी, विराटनगर, बेलबारी, पथरी, कानेपोखरी तथा सुनसरीको इटहरीका युवतीहरू सहभागी छन्। मोरङको उर्लाबारीमा भैरहेको बन्द प्रशिक्षणमा अल्पसंख्यक धिमाल युवतीहरूलाई व्यक्तित्व, नेतृत्व विकास तथा जातीय संस्कार एवं संस्कृतिका सम्बन्धमा जानकारी दिइनेछ। प्रमिशा बज्राचार्यले कोरियोग्राफी गर्ने यो प्रतियोगिताको फिनाले फागुनको पहिलो साता हुने बताइएको छ।

अर्जुन राजवंशी

योजनालाई उपाधि

मिस डिभा नेपालको दोस्रो संस्करणको उपाधि योजना भट्टराईले जितेकी छिन्। यो प्रतियोगितामा योजनाले स्माइल विधाको एवार्ड पनि प्राप्त गरिन् भने प्रतियोगिताको फस्ट रनर्सअपमा क्याटवाक विधाको एवार्डसहित सोनाली हमाल तथा सेकेन्ड रनर्सअपमा रिस्ना कटुवालले कब्जा जमाए। २० जना प्रतिस्पर्धी रहेको यो प्रतियोगिताको आयोजना हवाइट पर्ल इन्टरटेनमेन्टले गरेको हो।

हिमान्सु र पल्लवीलाई उपाधि

किन्डरगार्टेन प्रिन्स एन्ड प्रिन्सेस-२०१९ मा एन्जल मन्टेश्वरीमा अध्ययनरत हिमान्सु बल तथा प्रोमिनेन्ट किड्स मन्टेश्वरी स्कूलकी पल्लवी न्यौपानेले बाजी मारेका छन्। उक्त प्रतिस्पर्धामा सुएरमान बानियाँ र साइना क्षेत्री फस्ट रनर्सअप तथा निरोन तामाङ र तृशा गुप्ता सेकेन्ड रनर्सअप भएका थिए। यो प्रतियोगिताको आयोजना आरके इन्टरटेनमेन्ट ग्रुपले गरेको थियो।

कास्की सुपरस्टार

पहिलो संस्करणको कास्की सुपर स्टार-२०७५ को नृत्यतर्फको उपाधि सीमा पुनले जितेकी छिन्। पोखरा उद्योग वाणिज्य संघको हल गैरापाटन, पोखरामा सम्पन्न फाइनल प्रतियोगितामा सहभागी १९ जनामध्ये पुन उत्कृष्ट घोषित भएकी हुन् भने सुशान्त पुन फस्ट रनर्सअप, शर्मिला परियार सेकेन्ड रनर्सअप, खुसी गुरुङ थर्ड रनर्सअप भए। यसैगरी गायन विधातर्फको उपाधि सुवास तामाङले हात पारे।

गायन विधाको अन्तिम प्रतिस्पर्धामा ९ जना सहभागी थिए जसको फस्ट रनर्सअप सन्तोष पुन तथा सेकेन्ड रनर्सअप शर्मिला गुरुङ भए।

राजाराम पौडेल

रामपुर महोत्सवमा कलाकारको भीड

दोस्रो रामपुर महोत्सव तथा व्यापार मेलामा राष्ट्रिय स्तरका कलाकारको उपस्थितिका कारण स्थानीयको भीड नै लागेको छ। 'आर्थिक समृद्धिका लागि उद्योग र व्यापार, कालीगण्डकी उपत्यका विकासको आधार' भन्ने नाराका साथ पुस २७ देखि माघको ८ गतेसम्म सञ्चालित दोस्रो रामपुर महोत्सव तथा व्यापार मेला २ लाख बढी दर्शकले अवलोकन गरेका थिए।

महोत्सवमा स्थानीय उत्पादन, तरकारी, गेडागुडी, तामाका भाँडाका साथै तस्बिर प्रदर्शनी हेर्नेहरू अत्यधिक थिए। सबै भन्दा बढी दर्शक सांस्कृतिक कार्यक्रमले पाएको थियो। महोत्सवमा तस्बिर प्रदर्शनी, पाल्पाली स्थानीय उत्पादन तथा हस्तकलाका छुट्टै स्टल थिए। मेलामा स्थानीय लोकसंस्कृति जोगाउने उद्देश्यका साथ स्थानीय कलाकारहरूलाई विशेष स्थान दिइएको थियो।

यसबीच महोत्सवमा सञ्चालित दोस्रो रामपुर आइडलको उपाधि सैलिसा रानाले जितेकी छिन्। अडिसनमा २७ जना सहभागी भएको उक्त प्रतियोगितामा श्वेता रुचाल फस्ट रनर्सअप भइन् भने सिन्धु श्रेष्ठले सेकेन्ड रनर्सअपमा चित्त बुझाइन्।

माधव अर्याल

देउखुरीमा महोत्सव

लमहीमा देउखुरी महोत्सव चलिरहेको छ। महोत्सवमा दिनहुँजसो विभिन्न कलाकारका आकर्षक प्रस्तुतिले रौनक थपिरहेको छ। माघको चिसोमा पनि सांगीतिक वातावरणले महोत्सव तताएको छ। माघ ४ गतेदेखि सुरु भएको महोत्सव १६ गतेसम्म चल्नेछ। महोत्सवमा स्थानीय कृषि उपजहरूको प्रदर्शनी गरिएको छ। महोत्सवमा कृषि विज्ञान अध्ययनरत विद्यार्थीहरूले स्थानीय किसानलाई कृषि प्रविधिसम्बन्धी जानकारी पनि दिइरहेका छन्।

दुर्गालाल केसी

बाध्यात्मक कोर्ट म्यारिज

महेश तिमल्सिना

सञ्चारकर्मी रवि लामिछानेको २५ वर्ष लामो वैवाहिक सम्बन्ध टुंगिएको खबर सार्वजनिक भएलगतै उनकी पूर्वपत्नी इशा श्रेष्ठले चौथो सम्बन्धका लागि शुभकामना दिएकी थिइन् । पारपाचुके लगत्तै इशाले दिएको शुभकामनाले रवि नयाँ वैवाहिक सम्बन्धमा बाँधिन लागेको अनुमान लगाउन त्यति गाह्रो थिएन । उनको विवाह चलचित्र विकास बोर्डकी अध्यक्ष निकिता पौडेलसँग हुन लागेको खबर भूसको आगोझैं फैलिइसकेको थियो ।

यद्यपि रवि र निकिता दुवैले आफूहरू साथी मात्र भएको भन्दै सम्भावित विवाहको खबरलाई पूरै नकारे, तर उनीहरूले 'साथी' मात्र भएको प्रस्टीकरण दिएको तीन साता नबित्दै गएको सोमबार फेसबुकमार्फत रविले आफूले निकितासँग 'कोर्ट म्यारिज' गरेको खुलासा गरे । त्यसपछि रवि निकितासँग वैवाहिक जीवनमा बाँधिएको औपचारिक पुष्टि भएको छ । किन त यति हतारमा कोर्ट म्यारिज भयो ? 'रविजी र मेरा बारेमा बजारमा विभिन्न खालका नराकारात्मक टिप्पणीहरू बढी हुन थालेपछि बाध्यात्मक भएर हतारमा कोर्ट म्यारिज गर्नुपर्‍यो ।' निकिता भन्छिन्,'हामी र हाम्रो परिवारबीच वैशाखमा विवाह गर्ने सहमति भएको थियो ।'

विवाह दर्ता गरेपश्चात् रविले फेसबुकमा स्टाटस लेख्दै आफूहरूले एक-अर्काको परिवार आफन्त एवं नातागोताको अनुमतिमा विवाह गरेको उल्लेख गरेका छन् । साप्ताहिकसँगको कुराकानीमा रविले आफ्नो जीवन अघि बढाउन कुनै महिलाको आवश्यकता महसुस भएकाले निकितासँग विवाह गरेको बताए । 'मलाई आफ्नो जिन्दगी अघि बढाउन कुनै महिलाको आवश्यकता थियो,' उनले भने, 'त्यो आवश्यकता पूरा गर्न निकिताजी मेरो जीवनमा आउनुभयो ।'

इशासँगको पारपाचुकेपछि निकितासँग रविको प्रेमसम्बन्धले बजार गर्माएको थियो, तर उनीहरूले आफ्नो प्रेम सम्बन्ध सार्वजनिक रूपमा स्वीकार गरेका थिएनन् । कोर्ट म्यारिजपछि रविले साप्ताहिकसँग आफूहरूको विगत ९ महिनायता चिनजान रहेको बताए । 'हाम्रो ९ महिनायता चिनजान भएतापनि हामी विगत तीन महिनायता प्रेम सम्बन्धमा थियौं । हामीले आगामी वैशाखमा विवाह गर्ने सोच बनाएका थियौं । मसँग नाम जोडिएर निकिताजीको चर्चा हुन थालेपछि उहाँलाई अप्ठ्यारो पर्न थाल्यो,' उनले भने, 'त्यसपछि हामी तत्कालका लागि कानुनी रूपमा विवाह गर्ने निर्णयमा पुगेका हौं ।'

निकिताको शालिनता, व्यक्तित्व, व्यवहारिकता, बौद्धिकताजस्ता कुराले आफू उनीप्रति आकर्षित भएको रवि बताउँछन् । 'उहाँका यिनै बानीले म प्रेममा परेको हुँ,' रवि आफ्नो प्रेम सम्बन्ध विकसित हुनुको पृष्ठभूमि खोतल्छन्, 'हामी एउटै अपार्टमेन्टको फरक-फरक फ्लोरमा बस्दै आएका थियौं ।' निकितासँग सोही अपार्टमेन्टमा चिनजान भएको रवि बताउँछन् ।

रविको तेस्रो, निकिताको दोस्रो

निकितासँग नयाँ वैवाहिक सम्बन्धपछि रविको यो तेस्रो वैवाहिक सम्बन्ध हो । यसअघि उनका दुईवटा वैवाहिक सम्बन्ध असफल भैसकेका छन् । रवि अब निकितासँग नयाँ शिराबाट जीवन अघि बढाउन चाहेको बताउँछन् । 'हामी दुवै जना आजभन्दा अघि घटेका घटनालाई यहीं पूर्णविराम लगाएर दुवै जना खुसी हुने बाटो पहिल्याउँदै जीवन अघि बढाउँछौं, रवि भन्छन्, 'अब हाम्रो सम्बन्ध जुगौं टिक्नेछ, अघिका गल्तीहरूलाई सुधार्दै र राम्रा पक्षलाई अनुसरण गर्दै नयाँ शिराबाट जीवनको गोरेटो खन्नेछौं, अब हाम्रो सम्बन्ध जुनी-जुनीलाई ।' निकिताको पनि यो दोस्रो विवाह हो । उनले यसभन्दा अघि अभय शाहसँग विवाह गरेकी थिइन् । अभयसँग उनले ९ महिनाअघि पारपाचुके गरेकी थिइन् । पहिलो विवाहबाट उनको एक छोरी पनि छिन् ।

रवि र निकिताले आगामी वैशाख महिनामा औपचारिक रूपमा विवाह गर्दैछन् । विवाह कसरी गर्ने योजनामा हुनुहुन्छ ? भन्ने प्रश्नमा रवि भन्छन्, 'अहिले नै विवाह कसरी गर्ने भन्ने योजना बनाएको छैन । जे होस्, सामान्य तरिकाबाट परम्परागत मूल्य-मान्यताको अधीनमा रहेर निकिताजीको सिउँदो भर्नेछु ।' रविले इशासँगको पारपाचुके गरेपनि इशातर्फका दुई छोरीको सम्पूर्ण जिम्मेवारी आफैले लिएको बताएका थिए । यद्यपि रविले अमेरिकामा रहेका छोरीहरूलाई आफ्नो विवाहमा बोलाउँछन् कि बोलाउँदैनन्, कौतूहलता छ । यही विषयमा साप्ताहिकको प्रश्नमा रवि भन्छन्, 'मैले यो विषयमा सोचेको पनि छैन, मेरै छोरी हुन्, उनीहरूले चाहे भने आफ्नो बाबुको विवाहमा सरिक हुन सक्छन् ।'

अमेरिकादेखि पारपाचुकेसम्म

रवि सन् २००२ मा अमेरिका गएका थिएँ । अमेरिका गएपछि उनले छोटो समयमै राम्रो प्रगति गरे । आफू अमेरिका पुगेपछि सुरुवाती दिनमा निकै कष्टकर जीवन गुजारेको रवि बताउँछन् । त्यहीं दुःख गरेर उनले तीन वर्षको अवधिमा बाल्टिमोरमा घर किनें । घर किनेको केही समयपछि उनले (सन् २००८ मा) नेपालमा भएकी श्रीमती इशा र दुई छोरीलाई अमेरिका लिएर गए । रवि अमेरिका र इशा नेपालमै हुँदा उनीहरूबीच शंकाको बिजारोपण भएको निकटस्थहरूको दाबी छ । इशालाई अमेरिका लगेपछि पनि उनीहरूबीचको सम्बन्ध राम्रो हुन सकेन् । रविमाथि एक विदेशी महिलासँग प्रेमसम्बन्ध भएको आरोप लाग्यो । रविसँग लिभिङ टुगेदरमा बसेकी ती महिलाबाट एउटा छोरासमेत जन्मिएको बताइन्छ ।

रविको इशासँगको सम्बन्ध त बिग्रिएकै थियो, लिभिङ टुगेदरमा बसेकी विदेशी महिलासँगको सम्बन्ध पनि सुमधुर हुन सकेन । आपसी कटुतापछि रवि ती विदेशी महिलासँग छुट्टिए । इशाको एक अनलाइन अन्तर्वार्तालाई आधार मान्ने हो भने ती विदेशी महिलाको नाम लैला सर्जाद हो । रविको दाबी मान्ने हो भने विदेशी महिलासँग छुट्टिएपछि पनि उनले इशासँग सम्बन्ध सुधार्ने प्रयास गरे, तर त्यो सम्भव भएन । त्यसपछि उनी पत्नी इशा र छोरीहरूलाई उतै छाडेर सन् २०१३ मा नेपाल फर्किए ।

नेपाल फर्किएपश्चात् संसारकै सबैभन्दा लामो ६२ घण्टा अन्तर्वार्ता लिएर गिनिज बुक अफ वर्ल्ड रेकर्ड्समा नाम लेखाएपछि रविको चर्चा चुलियो । त्यसपछि उनले 'जनतासँग प्रधानमन्त्री' कार्यक्रम चलाए । सरकार फेरबदलसँगै उक्त कार्यक्रम आफ्नो हातबाट खोसिएपछि रवि न्युज-२४ टेलिभिजनमा 'सिधा कुरा जनतासँग' कार्यक्रम चलाउन थाले । उनको यो कार्यक्रम निकै लोकप्रिय भयो । त्यसपछि रविको छवि सेलिब्रेटी पत्रकारको बन्न पुग्यो भने सामाजिक सञ्जालमा उनको प्रयासले प्रशंसा पाउन थाल्यो । उनी नेपालमा वर्क परमिट नलिएको जस्ता विवादमा पनि तानिए भने कतिपयले रविको कार्यक्रमको चर्को आलोचनासमेत गरे । यद्यपि उनका डाइहार्ट फ्यान भने लगातार बढिरहे ।

नेपाल फर्किएको पाँच वर्षपछि गत मंसिरमा रविले इशासँगको सम्बन्ध टुंग्याउदै पारपाचुके गरेका थिए । रविले आफूले पत्नी इशासँग पारपाचुके गरेको खबर पनि फेसबुकमार्फत नै सार्वजनिक गरेका थिए । त्यसपछि सामाजिक सञ्जालमा उनको व्यक्तिगत जीवनमाथि पनि अनेकन प्रश्न उठाइए । कतिपयले रविको व्यक्तिगत जीवन उनको इच्छाअनुसार बाँच्न पाउनुपर्ने मत व्यक्त गरे भने केहीले सम्बन्ध फेर्ने उनको शैलीलाई गलत बताए । रविकी पूर्वपत्नी इशाले एक अनलाइन कुराकानीमा रविको परस्त्रीसँगको सम्बन्धका कारण आफूले डिप्रेसनको औषधी खानुपरेको दाबीसम्म गरिन् ।

रविको केयरिङ मनपर्छ

रवि लामिछानेसँग कहिलेदेखि प्रेममा पर्नुभयो ?

हाम्रो चिनजान भएको करिब ९ महिना भयो, तर विवाह गर्ने निर्णयमा पुगेको चाहिँ त्यस्तै ३ महिनाजति भयो ।

विवाह गर्ने निर्णयमा कसरी पुग्नुभयो ?

हामी दुवै जनालाई राम्रोसँग चिन्ने एक जना दाइ हुनुहुन्थ्यो । उहाँलाई हाम्रो व्यक्तिगत जीवनका बारेमा राम्रो जानकारी थियो । त्यसपछि उहाँले हामी दुई जनाले विवाह गर्दा राम्रो हुन्छ भन्नुभयो । दुवै जना एक्लै भएको र प्रोफाइल पनि मिल्ने भएकाले विवाह गर भन्नुभयो । त्यसपछि हामीले एक-अर्काको परिवारसँग सल्लाह गर्‍यौं अनि परिवारको सहमतिमै अहिलेका लागि कोर्ट म्यारिज गर्‍यौं ।

तपाईंलाई रविको कस्तो बानीले लोभ्यायो ?

मलाई रविजीको केयरिङ एकदमै मन पर्छ भने सरल स्वभाव अनि अन्डरस्ट्यान्डिङजस्ता कुराले मेरो मन जित्यो ।

तपाईंको पारपाचुके भएको चाहिँ कति भयो ?

म श्रीमान्‌सँग छुट्टिएर बसेको त करिब ७-८ वर्ष भैसकेको थियो, तर मैले २ वर्षअघि मात्र डिभोर्स फाइल गरेको थिएँ । त्यसको प्रोसेसिङ एकदमै लामो हुँदो रहेछ । हामीले ९ महिनाअघि मात्र सहमतिमै डिभोर्स गरेका हौं ।

सन्तान पनि छन् होला नि ?

एउटी छोरी छिन् । उनी अहिले १० वर्षकी भइन् ।

अबको सम्बन्धलाई मजबुत बनाउन कस्तो प्रतिबद्धता गर्नुभएको छ ?

रविजीको पनि पर्सनल लाइफ पहिलेदेखि नै डिस्टर्ब छ । त्यसैले अब हामीले एक-अर्कालाई बुझ्ने, आफ्नो परिवारलाई बलियो बनाउने, अरुको अघि सधैं राम्रो बन्ने प्रतिबद्धता गरेका छौं ।

अहिले नै कोर्ट म्यारिज गर्नु रहर हो कि बाध्यता ?

यो बाध्यता हो । हामी वैशाखमा विधिवत् रूपमा विवाह गर्ने योजनामा थियौं, तर रविजी सँग मेरो नाम जोडिएर अनेक टीकाटिप्पणी हुन थालेपछि हामी कोर्ट म्यारिज गर्न बाध्य भएका हौं ।

विवाह नै गरेको भए हुन्थ्यो नि ?

हुन्थ्यो, तर हामीले ज्योतिषीलाई चिना देखायौं । ज्योतिषीले अहिले नै विवाह गर्न राम्रो साइत नजुरेको र वैशाखको तेस्रो साता विवाह गर्दा उत्तम हुन्छ भनेपछि हामीले वैशाखमा विवाह गर्ने निर्णय गरेका थियौं । कोर्ट म्यारिज गरे पनि हामी वैशाखको तेस्रो साता हिन्दू परम्पराअनुसार विवाह गर्छौं । डेट भने फाइनल भएको छैन ।

तपाईंहरूसँगै बस्न थाल्नुभयो कि बेग्ला-बेग्लै हुनुहुन्छ ?

हामीले माघ ९ गते कोर्ट म्यारिज गरेका हौं । त्यसपछि हामी वैधानिक रूपमा श्रीमान्-श्रीमती भैसक्यौं । अहिले रविजी तेस्रो तलामा र म छैटौं तलामा छु । उहाँले माघ १५ गतेदेखि फ्ल्याट छाड्ने भन्नुभएको छ ।

पहिलो विश्व

अब यी नाम राख्न पाइन्न

सन्तान पाएपछि सबै अभिभावकलाई पहिलो टाउको दुखाइ भनेकै शिशुको नाम के राख्ने भन्ने हुन्छ। अझ अहिले शिशुका लागि नौलो नाम खोज्ने धुनमा धेरै बाबुआमा इन्टरनेटदेखि परामर्शदाताकहाँ सम्म पुग्ने गरेका छन्। आफ्ना बालबालिकाको नाम फरक किसिमको राख्ने धुनमा लागेका न्युजिल्यान्डका अविभावकलाई त्यहाँको सरकारले हालै एक कानुन ल्याएर खिन्न तुल्याइदिएको छ। एक अनुमानअनुसार न्युजिल्यान्डमा वार्षिक ६० हजार शिशुको जन्म हुन्छ, जसमा १ प्रतिशतले मात्र सरकारले तोकेको नाम राख्ने गरेका छन् भने ६६ प्रतिशत बालबालिकाको नाम नमिलेका कारण सुधार गर्न पठाइने गरेको छ। पछिल्लो पटक अभिभावकहरूले आफ्ना सन्तानलाई अलग देखाउन अश्लील लाग्नेदेखि सामाजिक सद्भाव खलल पार्ने किसिमका नामसमेत राख्न थालेपछि न्युजिल्यान्ड सरकारले केही नाम राख्नै

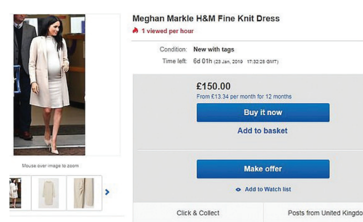
नपाउने गरी प्रतिबन्ध लगाएको छ, जसमा अल्लाह, मिस, प्रिन्स, क्विन, रोयल, इम्पेरर, डुक, सर, किंग, रोयल्टी आदि जस्ता नाम छन्। सन् २०१७ मा पनि न्युजिल्यान्ड सरकारले ४ सय ९४ वटा नामलाई प्रतिबन्धित सूचीमा राखेको थियो।

विवाहमा पारदर्शी मोह

जीवनमा एकपटक गरिने विवाहलाई यादगार बनाउने प्रयासमा सबै वर-वधू हुन्छन्। विवाहलाई कसरी यादगार बनाउने भन्ने विषयमा पश्चिमी मुलुकका डिजाइनरहरू निरन्तर सक्रिय छन्। यसै क्रममा उनीहरूले दुलहीले लगाउने पहिरनलाई पारदर्शी बनाउन थालेका छन्। यस्ता पारदर्शी पहिरनले दुलाहालाई रोमाञ्चित तुल्याउने दाबी गर्दै दुलहीका ड्रेस डिजाइनरहरूको ध्यान पारदर्शी पहिरनमा केन्द्रित हुन थालेको हो। केही दुलहीले विवाहमा पारदर्शी पहिरन लगाउन रुचाउनुका साथै त्यो रोमाञ्चक भएको बताएकाले पनि सन् २०१९ मा थुप्रै दुलहीले लगाउने पहिरन पारदर्शी हुने अनुमान गरिन्छ।

गर्भावस्थाको पोसाक

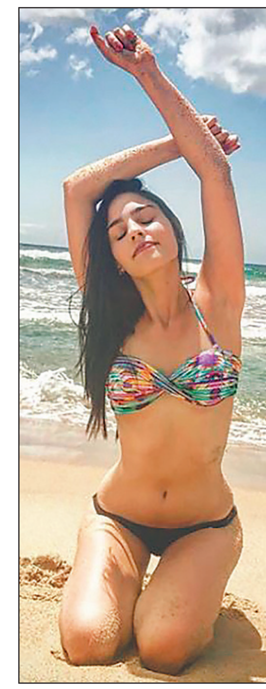
बेलायतका राजकुमार ह्यारीकी श्रीमती मेगान मार्केल अहिले गर्भावस्थामा छिन्। 'डचेस अफ सुसेक्स' को उपाधि पाएकी मेगान हालै लण्डनमा जनावरको एक घरको भ्रमणमा थिइन्।



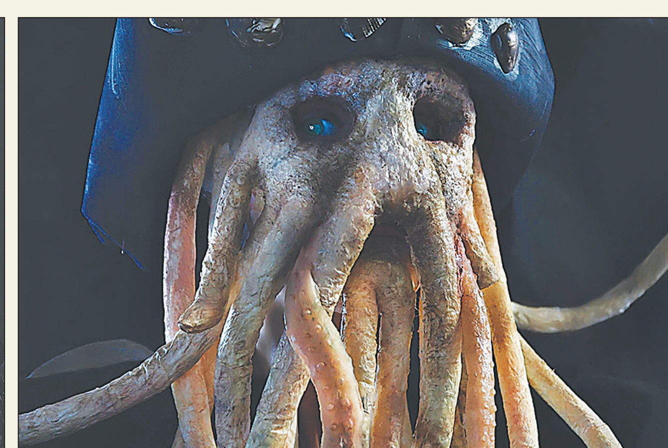
उक्त भ्रमणका क्रममा मेगान एच एण्ड एम फेसन ब्रान्डले तयार पारेको गर्भवती महिलाले लगाउने पहिरनको शोरुममा पुगेकी थिईन्। त्यहाँ बार्गेन गरेर २५ पाउण्ड (३ हजार ६ सय ५० रुपैयाँ) मा मेगानले किनेको पहिरन यति धेरैले मन पराए कि उक्त पहिरन ईबेमा राखेको २४ घन्टामै १ सय ५० पाउण्ड (२१ हजार ९ सय रुपैयाँ) मा लिलाम भयो।

पाइलटको बिकिनी मोह

एना पाउला सेस्पिडेस पेसाले पाइलट भए पनि उनको मोह भने बिकिनी लगाएर फोटो खिच्ने काममा छ। २१ वर्षीया एना अहिले पराग्वेको किंग एयरमा कार्यरत छिन्। एफ ९० को को-पाइलट तथा सेस्ना १५२ की पाइलट एनाको बिकिनी फोटो सुटलाई इन्स्टाग्राममा निकै रुचाइएको छ। विमान लिएर विभिन्न ठाउँमा पुग्ने क्रममा उनी बिकिनीमा फोटो सुट गरेर इन्स्टाग्राममा अपलोड गर्छिन्। इन्स्टाग्राममा हवात्तै फलोअर्स बढेपछि उनको सक्रियता समेत बढेको छ। एनाका ५१ हजारभन्दा बढी फलोअर्स कुनै न कुनै बेला उनले उडान भरेको विमानमा यात्रा गरिरहेका हुन्छन्। ती व्यक्तिसँग भेट हुँदा उनलाई रमाइलो लाग्ने गरेको छ। एना भन्छिन्– मैले चलाउने सानो विमानमा बढीजसो व्यापारी यात्रा गर्छन्। उनीहरू मेरो फोटोको प्रशंसा गर्छन्। एनाले केही समयअघि पराग्वेमा सम्पन्न सुपर मोडल



प्रतियोगितामा भाग लिएकी थिइन्। उनको रुचि विमान उडाउनेबाहेक मोडलिङमा समेत छ।



यो कस्तो परिवर्तन

बालबालिकाका कार्यक्रमहरूमा उनीहरूको अनुहारमा विभिन्न आकृतिको मेकअप गर्दै रमाइलो गर्ने रायली पास्फिल्डले आफ्नै अनुहारमा गरेको मेकअपले अहिले चर्चा पाइरहेको छ। ब्रसका साथ मेकअपका केही सामग्री प्रयोग गरेर रायलीले आफूलाई चर्चित पात्रमा परिवर्तन गरेकी छिन्। उनले आफ्नो अनुहारलाई डोनाल्ड ट्रम्प, ह्यारी पोर्टरदेखि एड सरिनसम्मको जस्तो अनुहारमा परिवर्तन गरिसकेकी छिन्।

अपराध

सजाय भोग्छन्, तर सुध्रिँदैनन्

१६ मुद्दा, १३ वर्ष जेल तर पनि अपराधको लत उस्तै । त्यही अपराध लतका कारण मंसिर २१ गते खुंखार डाँका राजन लिम्बूले रातोपुलमा प्रहरीको गोली खानुपर्‍यो । सुनसरी स्थायी घर भएका राजन त्यसअघि पनि विभिन्न अपराधमा कहिले जेल त कहिले फरार रहँदै आएका थिए । गत वर्षको फागुनमा उनी काँकडभिट्टामा डकैती गरेर फरार भएका थिए । त्यही बेलादेखि प्रहरीले उनलाई खोजिरहेको थियो । डकैती गरेर काठमाडौं पसेका लिम्बूलाई अपराध महाशाखाको विशेष अनुसन्धान टोलीले नियन्त्रणमा लिने क्रममा उल्टै प्रहरीलाई नै पेस्तोल ताकेपछि प्रहरीले तीघ्रामा गोली हानेर उनलाई नियन्त्रणमा लिएको थियो ।

४६ वर्षीय लिम्बूबाट एक थान पेस्तोल तथा ४ राउन्ड गोलीसमेत बरामद भएको थियो । झन्डै एक दशकदेखि अपराध कर्ममा सक्रिय लिम्बूले पहिलो पटक ०६३ मा काठमाडौंमा एक गेस्टहाउस मालिकबाट ८ लाख ६५ हजार रुपैयाँ बराबरको लुटपाट गरेका थिए । त्यसपछि उनी लगातार लुटपाट र डकैतीमा सक्रिय रहे । हतियार देखाएर लुटपाट गर्ने राजनले त्यही वर्ष अर्को एउटा गेस्टहाउसको काउन्टरमा पेस्तोल देखाई नगद ३ लाख ६ हजार रुपैयाँ लुटे । त्यही वर्ष उनले अन्य ४ जनासँग मिलेर रोवल कोअपरेटिभ लिमिटेडको कार्यालयमा पेस्तोल देखाएर ११ लाख ३० हजार बराबरको डकैती गरेको मुद्दा पनि चलिरहेको छ भने उनी विकास लघु वित्तबाट १० हजार रुपैयाँ तथा रुपैयाँ सोही संस्थामा कारोबार गर्न आएका एक जना ग्राहकबाट ९० हजार लुटेर फरार भएका थिए ।

यसबाहेक, गत मंसिर १२ गते उनी इटहरीस्थित एक्टिभ मनी ट्रान्सफरबाट ३ लाख डकैती गरेर फरार मात्र भएनन्, सञ्चालकलाई नै छुरा प्रहार गरी घाइते बनाए । राजन लिम्बूको अपराध ट्र्याक हेर्दा उनी ज्यान मुद्दामा जेल गएर १३ वर्ष सजाय काटेर निस्किएका व्यक्ति हुन् । यति लामो समय जेल सजाय काट्दा पनि उनी सुध्रिएनन्, बरु निरन्तर चोरी-डकैतीमा सक्रिय रहे ।

डाँका मुद्दामा पक्राउ पर्ने, सजाय भोग्ने र छुटेपछि पुनः त्यही अपराध कर्ममा फर्कने राजन एक्ला अभियुक्त होइनन् । पटक–पटक पक्राउ पर्ने, जेल जाने तर छुटेपछि पुनः त्यही कर्ममा फर्कने अर्का अभियुक्त हुन्– मनिष मानन्धर 'कट्टु' । झन्डै एक महिनाअघि सोल्टिमोडबाट पक्राउ परेका मनिष उपत्यकाका खुंखार डाँका मानिन्छन् । प्रहरीले उनलाई सुन लुटेर फरार भएको भन्दै पक्राउ गरेको थियो । २०६२ देखि सार्वजनिक अपराध, हातहतियार तथा डाँका मुद्दामा पटक–पटक पक्राउ पर्दै छुट्दै आएका कट्टुमाथि ११ वटा मुद्दा चलेको प्रहरी विवरणमा देखिन्छ । सात वर्ष जेल बसिसकेका मनिष पनि राजनकै बाटोमा छन् । सजाय भोगेर छुटेलगतै अर्को अपराध गर्ने उनको बानी छ ।

> लामो समय जेल तथा पटक–पटक पक्राउ पर्दा पनि किन सुध्रिँदैनन् डाकाहरु ? नेपाल प्रहरीका प्रवक्ता उत्तमराज सुवेदी यसलाई कारागारलाई सुधार गृहका रुपमा नलानुको परिणाम मान्छन् । 'कारागारहरु सुधार गृहको परिभाषाअनुरुप छैनन्,' प्रवक्ता सुवेदी भन्छन्, 'अपराधमा सजाय भोगिरहेकाहरुलाई सामाजिकीकरण गर्ने कुरामा हामीले ध्यान दिएका छैनौं ।'

२०६२ असोज २३ गते पहिलो पटक डाँका मुद्दामा पक्राउ परेका कट्टुमाथि त्यसयता ११ मुद्दा चलेका छन् । त्यसपछि उनी २०६३ मा चैत १ गते पुनः डकैती गरेर फरार भए । २०६४ पुस १८ मा उनी हातहतियार मुद्दामा पक्राउ परे । त्यसपछि तीन वर्ष निष्क्रिय रहेका कट्टु २०६८ वैशाखमा सार्वजनिक अपराधमा पक्राउ परे भने भदौमा हातहतियार मुद्दामा समातिए । तैपनि उनी सुध्रिएनन्, ०७२ मा सार्वजनिक अपराधमा उनी दुई पटक पक्राउ परे भने २०७५ साउनमा पनि उनी सार्वजनिक अपराधमै समातिए, तर डकैती जारी राखेपछि उनी पुनः गत महिना समातिएका हुन् ।

२०७३ पुस २२ गते सागर भनेर चिनिने टीका थापा डाँका मुद्दामा पक्राउ परेका थिए । प्रहरी महानिरीक्षक सर्वेन्द्र खनाल अपराध महाशाखा प्रमुख हुँदा पक्राउ परेका सागरको पनि अपराधिक गतिविधि लामै छ । उनी ९ वर्षमा पाँच पटक जेल परेका थिए । रामेछापको दोरम्बा स्थायी घर भएका सागरको अपराधको ट्र्याक रेकर्ड राजन र मनिषसँग ठ्याक्कै मेल खाने प्रकृतिको छ । मोटरसाइकल चोरी गर्नेदेखि ठूला-ठूला लुटपाटमा संलग्न टीकाले २०७१ देखि २०७३ सम्म घटाएका घटनाको फेरिहस्त नै सबैलाई चकित पार्ने खालको छ । यो अवधिमा मात्र १५ ठाउँमा डकैती र चोरी गरेको अभियोग उनीमाथि छ । सागरले चारवटा मोटरसाइकल चोरी गरेका थिए भने एउटा बेलोरो जिप । यो अवधिमा उनले २६ लाखभन्दा बढीको नगद तथा गरगहना समेत लुटपाट गरेको प्रहरी अभिलेखमा देखिन्छ । हाल उनी जेलमा रहेको महानगरीय अपराध महाशाखाले जनाएको छ ।

लामो समय जेल तथा पटक–पटक पक्राउ पर्दा पनि किन सुध्रिँदैनन् डाँकाहरू ? नेपाल प्रहरीका प्रवक्ता उत्तमराज सुवेदी यसलाई कारागारलाई सुधार गृहका रूपमा नलानुको परिणाम मान्छन् । 'कारागारहरू सुधार गृहको परिभाषाअनुरुप छैनन्,' प्रवक्ता सुवेदी भन्छन्, 'अपराधमा सजाय भोगिरहेकाहरूलाई सामाजिकीकरण गर्ने कुरामा हामीले ध्यान दिएका छैनौं ।' उनका अनुसार यसबाहेक अपराधमा लागेकाहरूलाई समाजले हेर्ने दृष्टिकोण सकारात्मक नहुनु, उनीहरूका लागि सामुदायिक प्लेटफर्मको अभाव हुनु, जीवनका आधारभूत आवश्यकता पूर्ति गर्न अर्थको अभाव, बेरोजगारीजस्ता कारणले उनीहरू पुनः अपराधकर्ममै धकेलिन्छन् ।

अपराधशास्त्री माधव आचार्य पनि प्रवक्ता सुवेदीसँग सहमत देखिन्छन् । आचार्यका अनुसार नेपालका कारागारहरूको अवस्था निकै खराब छ । 'हाम्रा कारागारहरू सुधारगृहभन्दा पनि अपराधी उत्पादन केन्द्रजस्तो भएका छन्,' आचार्य भन्छन्, 'न कैदीका लागि काम छ, न अनुशासन छ, न सुधार हुने कुनै मौका नै । बरु, अपराधीहरू जम्मा हुन्छन्, अनुभव साट्छन् र बाहिर आएपछि मिलेर अपराध गर्छन् ।' आचार्य यसबाहेक प्रहरीको डर कम हुनु, अहिलेको राजनीतिक भाँडभैलो, दबाव, प्रभावजस्ता कारणले पनि डाँकाहरू पुनः उही कर्ममा फर्कने दाबी गर्छन् । नयाँ फौजदारी संहिताले कैदीहरूलाई समेत सामाजिकीकरण गर्ने अवधारणा अगाडि सारेको छ, जसका कारण रात्रिकालीन वा सप्ताहन्तमा मात्र जेल बस्नुपर्नेजस्ता व्यवस्थाहरू गरेर अरू समय कैदीहरूलाई श्रम र समाजसँग जोडने गरी काम थालिए अपराधकर्ममा पुनरावृत्ति हुने यो क्रम रोकिन सक्छ ।

पछिल्ला ५ वर्षमा देशभरका डाका घटना

आर्थिक वर्ष	खुन डाका	डाका चोरी
०७०/०७१	०	७३
०७१/०७२	२	४९
०७२/०७३	१	६५
०७३/०७४	१	४५
०७४/०७५	२	२७
जम्मा	६	२५९

स्रोत : नेपाल प्रहरी

चार थरी डाँका

एक समय तराई/मधेसमा चोरी डकैतीका घटना निकै हुन्थे । घरबार लुटिने त्रास हुन्थ्यो । पेसेवर डाँकाहरूले सारालाई हैरान पार्थे । प्रहरीकाअनुसार त्यतिबेला निश्चित समुदाय र परिवारका बुवा, छोरादेखि नातिसम्म पनि डाँका नै बन्थे । अपराधशास्त्री आचार्यकाअनुसार खुला सीमाना, घना जंगलजस्ता कारणले पहिले मधेसमा डाँकाको बिगबिगी थियो । 'वारि अपराध गर्‍यो पारि लुक्यो, पारि अपराध गर्‍यो वारि आएर लुक्यो,' आचार्य भन्छन्, 'खुल्ला सीमा र घना जंगलका कारण पहिले तराईमा पेशेवर डाँकाको जगजगी थियो, तर अहिले सुरक्षामा बढोत्तरी भएसँगै तराई/मधेसमा डकैती गर्ने क्रम रोकिएको छ भने पेशेवर डाँकाहरूको चहल-पहल कम भएको छ ।

यसबाहेक सुरक्षा ब्यवस्थामा आएको चुस्तताका कारण सानातिना योजनाबद्ध लुटपाट तथा चोरीहरू पनि नियन्त्रणमा रहेको प्रहरी प्रवक्ता सुवेदीको दाबी छ । अर्कोथरी लुटपाटमा संलग्नहरू भने जे गरेर पनि पैसा कमाउने प्रकृतिका छन् । यस्तो प्रकृतिका डाँकाहरू पैसाका लागि चोरी, डकैती, लुटपाट, अपहरणदेखि हत्यासम्मका घटना घटाउन सक्छन् । त्यसबाहेक चौथो प्रकृतिका डाँकाहरू लागू पदार्थ दुर्व्यसनी रहेको प्रहरी बताउँछ । यस्ता डाँकाहरू लागू औषध किन्ने पैसा जुटाउन पकेट मार्नेदेखि लिएर डकैती तथा चोरीमा संलग्न देखिन्छन् ।

नेपाल प्रहरीको केन्द्रीय कार्यालयको तथ्यांकअनुसार पछिल्ला ५ वर्षमा खुन डाँकाका ६ वटा घटना भएका छन् भने डाँका चोरीका २ सय ५९ घटना भएका छन् । तथ्यांकअनुसार पछिल्लो आर्थिक वर्षमा भने पहिलेका वर्षको तुलनामा डकैतीका घटनामा केही कमी आएको देखिन्छ ।

वेस्टर्नबाट ट्रेडिसनलतर्फ

नेपालको आधा दशकको अनुभवमा उनलाई लाग्छ- नेपाली फेसन पारखीहरूले नौलोभन्दा ट्रेडिसनल नै खोज्ने गरेका छन् । सन् २०११ मा पेरिसबाट फर्कनासाथ आस्तिकले लाजिम्पाटमा 'आस्तिक डिजाइन्स' खोले । उक्त शोरुमको चारैतिर सिसाले बारिएको थियो । अचेल जताततै त्यही शैलीका बुटिक देखिन्छन् । उनले थालेको पारदर्शी बुटिकको ट्रेन्ड अहिले नेपालमा छाएको छ ।

सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ

हुने बिरुवाको चिल्लो पात भनेझैं अहिलेका चर्चित फेसन डिजाइनर आस्तिक शेरचन लगभग छ-सात वर्षको उमेरदेखि फेसन डिजाइनिङमा चासो राख्थे । उनलाई पहिरनमा साह्रै रुचि थियो । शेरचन सानैदेखि पत्रिकाको कभरमा छापिएको पहिरनको स्केच कोर्थे । उनलाई चलचित्रका हिरो- हिरोइनभन्दा म्यागजिनमा छापिएका मोडलहरू सुपरस्टार लाग्थे । फेसन डिजाइनिङप्रतिको झुकावकै कारण उनी स्कुलको आर्ट क्लासमा पनि राम्रा थिए । सेफर इन्टरनेसनल स्कुल पढेका आस्तिकको योजना क्रियटिभ कुरामा लाग्ने थियो । यो क्षेत्रमा नलागेको भए लेखकचाहिं पक्कै बन्थे उनी । उमेरसँगै उनको फेसन डिजाइनिङप्रतिको रुचि पनि बढ्दै गयो । रातो बंगला स्कुलबाट ए लेभल सिध्याउनासाथ आस्तिक पेरिसतर्फ लागे । पेरिस फेसनसँगै कला, साहित्य तथा वास्तुशिल्पका लागि पनि नमुना सहर मानिन्छ । आस्तिकले पेरिसको स्टुडियो बरर्कोबाट तीन वर्षको कोर्स पूरा गरी अरू दुई वर्ष उतै बसी कामको अनुभव बटुले ।

आफ्नै देशमा काम गर्छु भन्ने सोचका साथ नेपाल फर्किएका आस्तिकले आफूले अध्ययन गरे अनुरूपको काम गर्ने वातावरण बनेन । पूरै वेस्टर्न डिजाइनिङ पढेका शेरचनले अहिले ट्रेडिसनल डिजाइनमा हात हालेका छन् जहाँ उनले फेसन डिजाइनिङ सिके त्यहाँ डिजाइनलाई कलाका रूपमा लिइन्थ्यो र डिजाइनरलाई कलाकार मानिन्थ्यो । उनले त्यहाँ पहिरन बेच्नका लागि बनाउने होइन, पहिरनले जसरी कलाले समाजमा परिवर्तन ल्याउँछ त्यसरी नै परिवर्तन ल्याउँछ भन्ने कुरा सिकेका अनि बुझेका थिए । नेपालको आधा दशकको अनुभवमा उनलाई लाग्छ- नेपाली फेसन पारखीहरूले नौलोभन्दा ट्रेडिसनल नै खोज्ने गरेका छन् । सन् २०११ मा पेरिसबाट फर्कनासाथ आस्तिकले लाजिम्पाटमा 'आस्तिक डिजाइन्स' खोले । उक्त शोरुमको चारैतिर सिसाले बारिएको थियो । अचेल जताततै त्यही शैलीका बुटिक देखिन्छन् । उनले थालेको पारदर्शी बुटिकको ट्रेन्ड अहिले नेपालमा छाएको छ । पछि लाजिम्पाटको बाटो विस्तारित हुँदा उनले आस्तिक डिजाइन्स बन्द गर्नुपर्‍यो । तीन वर्ष नेपाली फेसन बजार नियालेपछि आस्तिकले नेपालमै यही क्षेत्रमा केही गर्ने हो भने ब्राइडल वेयर र ट्रेडिसनल वेयरमै काम गर्नुपर्छ भन्ने निर्णय लिँदै आफ्नो ट्रेन्डमा परिवर्तन ल्याए । उनी गर्वका साथ भन्छन्- नेपालमा जस्तो इम्ब्रोडरी र कलात्मक बुट्टाहरू युरोपमा पाइँदैन । पुल्चोक थ्री आस्तिकको महत्वाकांक्षी प्रोजेक्ट हो जुन नेपालको पहिलो लक्जरी फेसन स्टोर पनि मानिन्छ । त्यहाँ ब्राइडल तथा एथनिक वेयर तयार पारिन्छ ।

आस्तिकले तीन वर्षअघि खोलेको 'पुल्चोक थ्री' नेपालकै लक्जरी फेसन शोरुम हो । यसलाई उनी बुटिक भन्न रुचाउँदैनन् । फेसन ग्यालरीजस्तै देखिने उनको पुल्चोक थ्री महल शैलीको घरभित्र क्लासिक लुक्स आउने फर्निचर, कार्पेट, ऐना, आर्ट, शोपिस आदिले सजिएको छ । ग्यालरीमा पेन्टिङ टाँगिएजस्तै उनका पहिरनहरू प्रदर्शन गरिएका छन् । आस्तिकबाट कसैको पनि डिजाइनको नक्कल उतार्ने काम हुँदैन । आफ्नो डिजाइन नक्कल गरेको पनि उनलाई पटक्कै मन पर्दैन, तर कतिपयले उनका ब्राइडल डिजाइन हुबहु कपी गरेको देख्दा साह्रै चित्त दुख्छ । आस्तिक भन्छन्, 'एक-अर्काको कला चोरी गर्न पाइँदैन, कसैले मेहनत गरेर निकालेको डिजाइन अरूले दुरुस्त उतार्नु अपराध हो ।'

उनको शोरुममा जान ग्राहकले पहिले नै अपोइन्टमेन्ट लिनुपर्छ । अरू बुटिकमा जस्तो अहिले नै जाऊँ भनेर मिल्दैन । यस्तो कन्सेप्ट ल्याउनुको उद्देश्य ग्राहकलाई बढी महत्व दिनु हो- आस्तिक भन्छन्, 'प्राइभेट सल्लाह र डिजाइनसमेत देखाई एकपटकमा एक जना ग्राहकलाई मात्र समय दिने सोच हो । उनले तयार पारेको ब्राइडल लेहेंगालाई २० हजारदेखि १ लाख रुपैयाँसम्म पर्छ । उनी ग्राहकको बजेट अनुकूल राम्रो तथा सुहाउने हिसाबमा पहिरन तयार पार्छन् । आस्तिकले हरेक महिनाआफ्नो मिनी कलेक्सन निकाल्छन्, जसमा कुनै पनि डिजाइन एक-दुई पिसभन्दा बढी हुँदैनन् ।

नेपाली फेसन बजारमा थुप्रै डिजाइनर छन्, टन्नै बुटिक छन् तर बिजनेसमा जस्तो डिजाइनिङमा इन्भेस्ट गर्ने रिटेलरको अभाव देख्छन् उनी । साथै जति पनि फेसन शो आयोजित हुन्छन्, मनोरञ्जनका रूपमा मात्र सीमित भएको उनको गुनासो छ । आस्तिकका अनुसार फेसन शोहरू त फेसन म्यागजिन, फेसन रिटेलर तथा फेसन इन्डस्ट्रीका लागि हुनुपर्छ । यो कन्सेप्टमा फेसन शो आयोजित भयो भने हाम्रो फेसन डिजाइन पनि अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा लोकप्रिय हुन सक्छ ।

फेसबुक फन्डा

भूतको भिनाजु

तिम्रो फिगर कोकाकोला भएर
क्याछौं कान्छी ?
जसलाई नि बिर्को खोल्न दिएसि ।

माया गर न यार माया, संसार
मायामै अडेको छ । यति धेरै
केटीहरूको भीडमा,
साथीकै Girl friend पनि उत्तिकै
मन पर्नु के संयोग मात्र होला त ?

असली नेपाली त त्यो हो जसले
आफ्ना सबैसँग नेपालीमै बोल्छ...
जाबो English त हाम्रोतिर
कुकुरले नि बोल्छ..
how...how....how...।

जिन्दगीमा धेरै केटीहरूसँग
मायाप्रेम गरियो तर कसैलाई पनि
EX बनाएर छाडिएन ।
पैले ऊ मेरी X थी, अहिले XXX
भइछे ।

तीजमा उनीले लामो आयु
मागिदिन्छिन्..
तिहारमा दिदीबैनीले यमराजको
बाटो छेकिदिन्छन्..
हामी केटाहरूका लागि त मर्ने
वातावरण पनि भएन यार !

थोत्रो स्कुटर चढ्ने बेला पटक-पटक
म बसौं भनेर सोध्थी....तर डोली
चढ्ने बेलामा एकवचन पनि म के
गरौं भनेर सोधिन्– अलच्छिनी ।

एउटी मात्र जीएफ बनाउँछु भन्ने
सोच्या थें,
त्यत्तिकैमा मुटुमा चारवटा कोठा
हुन्छ भन्ने याद आयो ।

नालीमा लड्ने सबै जँड्याहा
हुँदैनन् हजुर ! कोही-कोही त
जीएफसँग फोनमा कुरा गर्दागर्दै
लड्या पनि हुन सक्छन् ।

गुन्द्रुक पकाउनु पर्दैन, साली
फकाउनु पर्दैन
यो उखान कसरी बन्यो ?
भेना जाली भएर कि साली नै
दिलवाली भएर ?

तपाईं बेडको दुवैतर्फबाट भुइँमा
खस्न खोज्नुहुन्छ भने तपाईं
सिंगल हुनुहुन्छ ।

साथीकी बैनी पट्याम कि बैनीकी
साथी पट्याम ?
बडो अलमलमा छु ।

मुस्किल त त्यति बेला हुन्छ जब
भै नसकेको ससुराली गा'को बेला
उसले सोध्छे,
तरकारी कस्तो छ ? मैले आफ्नै
हातले बना'को । नमीठो भनूँ,
थर्काउँछे । मीठो भनूँ, थप्दिन्छे । हे
राम कस्तो हरिबिजोग ।

तरकारी पकाउन अल्छी लागेर
पाकेको फर्सी लेराको साला त्यो
पनि पकाउनु पर्ने रहेछ हैट ।

झूट बोल्ने नि तरिका हुन्छ नि यार,
तिम्रो boy friend छ कि छैन
भनर सोधेको त ।
बुढाको कसम छैन रे ।

केटीहरूको नाइटोमा पनि
आकर्षण हुँदो रै'छ जति नहेरम
भने पनि आँखालाई तानीतानी
त्यहीँ लैजान्छ ।

केटीको ट्वीटमा कतै sex लेखेको
देख्यौ भने हामी सोच्छौं fake
id होला । हो यही कुराले हाम्रो
समाज पछि धकेलिँदैछ ।

कुनै-कुनै मान्छे त जेब्रा क्रसिङ
जस्तै हुन्छन् भन्या...
देख्यो कि काटुम् काटुम् लाग्ने ।

आफ्नै गर्लफ्रेन्डसँग त बोल्दिन म
झन् अरुको गर्लफ्रेन्डसँग त के
बोल्छु होला र ?

साँचो माया एकदिन अवश्य फर्केर
आउँछ,
मेरो भह पनि आफ्नो बिहेको
कार्ड बोकेर आ'थी ।

चाइनिज पावर बैंक किनेको थिएँ,
दुई तीन दिन त ठीकै चलिरा'थ्यो
अहिले त जब मोबाइलसँग कनेक्ट
गर्छु, उल्टै पावर बैंक चार्ज हुन्छ ।

एटिच्युटको कुरा नगर कान्छी,
बसको ढोकामा उभिएर एक हातले
म्यासेज टाइप गरेर १२ वटी
गर्लफ्रेन्ड खुसी पार्ने मान्छे मै हुँ ।

म्यासेज त मैले उनैका लागि
लेखेको थिएँ नि
मलाई के थाहा जुम्ल्याहा
दिदीबहिनीको नाम पनि जुम्ल्याहा
जस्तै हुन्छ भनेर
अहिले लडाइँका लागि दुवैजना
तयार छन् ।

अब त फेसबुका लभ गरिन्न
साला....आठौं पटक पनि केटा नै
परेछ ।

संसारमै जाडो नहुने दुईवटा जीव
हुँदा रहेछन्.... एउटा पेन्गुइन र
अर्को बिहेमा हिँडेका नेपाली केटी
भन्थे, हो र'छ ।

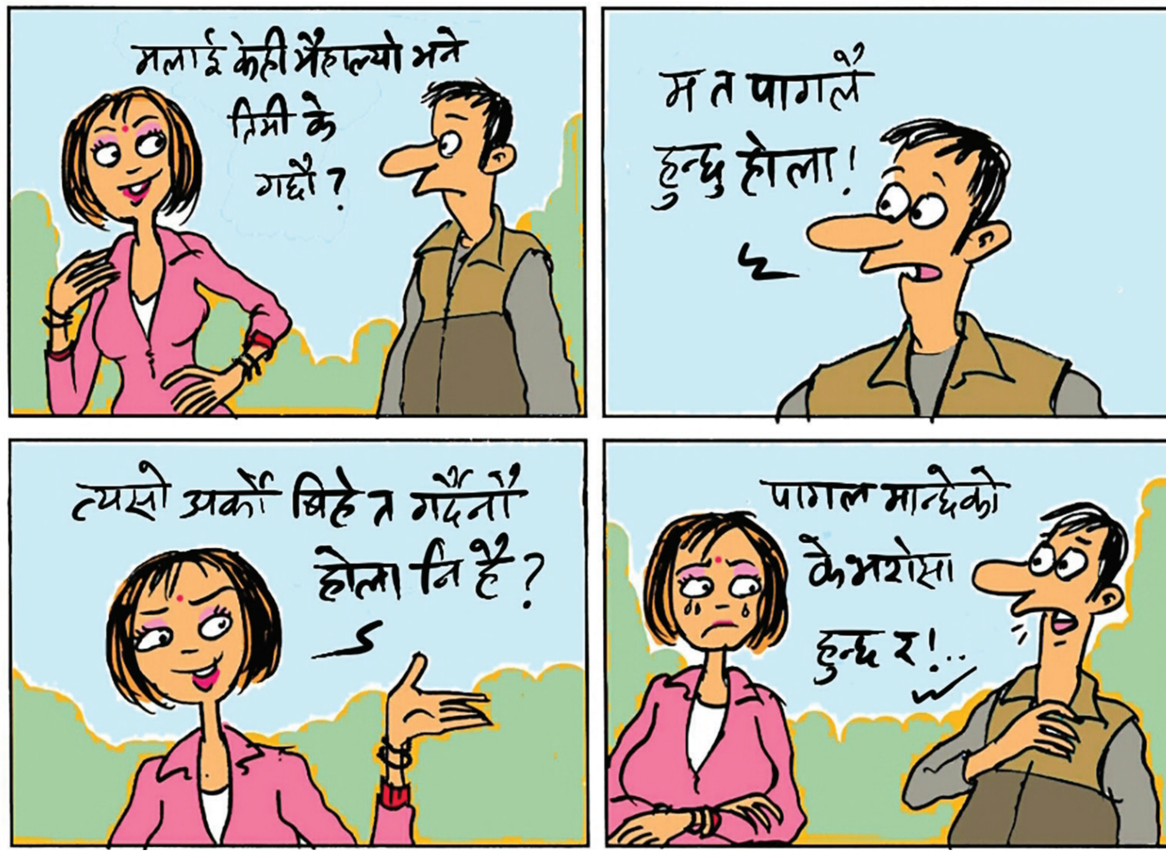
उनी : आइ लभ यू
म : आई लभ यू टु प्यारी
उनी : सरी है अर्कोलाई पठाको
म्यासेज तिम्लाई गएछ ।

होइन यो ब्रेकअप भएपछि
गर्लफ्रेन्डलाई सापटी दिएको पैसा
फिर्ता माग्न मिल्छ कि नाइँ ?

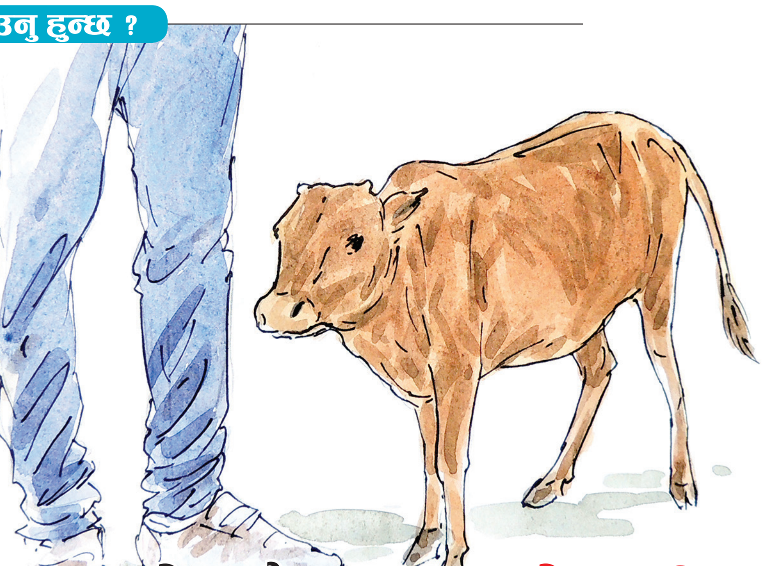
मोबाइल चलाउँदा-चलाउँदा
वाक्क लागिसक्यो
ओली बाले एकछिन देश चलाउन
दिए नि हुने ।

कुरा बुझ्नु भो त !

प्रस्तुती : योगेश कुमार खपाङ्गी
yogeshkhapangi@gmail.com



पत्याउनु हुन्छ ?



संसारको सबैभन्दा सानो गाई

संसारको सबैभन्दा सानो गाई कत्रो होला ? हाम्रो सोचमा कुकुरजत्रो वा केही ठूलो ? तर अमेरिकाको मिसीसिपीमा संसारकै सबैभन्दा सानो गाईको बाच्छी फेला परेको छ । उक्त बाच्छीको तौल जम्मा साढे ४ किलो छ । अहिले त्यो गाईलाई मिसिसिपी स्टेट युनिभर्सिटी कलेज अफ भेटनरीमा राखिएको छ । गाईको मालिकले पहिले उक्त गाईको वजन निकै कम भएको देखेपछि उपचारका लागि भेटनरी पुऱ्याएका थिए । भेटनरीमा सामान्य जाँच गर्दा गाई स्वस्थ तन्दुरुस्त भेटिएपछि उक्त गाईको जीनसम्बन्धी अध्ययन थालिएको छ । उक्त गाईलाई भेटनरीका कर्मचारीहरूले लिटिल बिल नाम दिएका छन् ।

तथ्य - सत्य

अब सीधा हुनेछ पिसाको धरहरा

इटालीको पिसा सहरस्थित विश्वप्रसिद्ध ढल्किएको धरहरालाई त्यहाँका वैज्ञानिकहरूले अब सीधा बनाउने भएका छन् । इटालीको बेजोड इन्जिनियरिङको नमुना मानिने यो धरहरा ५६ मिटर अग्लो छ । सन् १९७३ मा निर्माण गरिएको यो धरहरा बनाउने क्रममै एकातर्फ १५ डिग्रीसम्म ढल्किएको थियो । ११ वर्षअघि सन् १९९० मा यसको ढल्काइ बढ्दै गएपछि त्यहाँको सरकारले यो धरहरा पर्यटकहरूका लागि बन्द गरेको थियो । त्यसपछि मर्मतको क्रममा रहेको यो धरहरालाई सन् २००१ मा ४१ मिटरसम्म सीधा गरिएको थियो । अब यसलाई अझै केही सीधा गरिने इन्जिनियरहरूले बताएका छन् ।

जनताको विचार

विवेकशील साझा पार्टी फुट्नुको कारण के होला ?

विवेकशील साझा मात्र किन ? हेर्नुहोस् न नियालेर कुन चैं पार्टी फुट्न बाँकी छ र ? एकै ढिक्का देखिएकाहरूमा पनि कति रानो माहुरीहरू छन् ?

हरिहर जेशी

विवेकशील पार्टीमा धेरै विद्वान् नै विद्वान् भए, अनि विचार बाझिएकाले आपसमा राम्रोसँग जुट्न नसकेको वा जुट्न नजानेको भएर फुटेका होलान् ।

रमन श्रेष्ठ

जोडेको चिज-वस्तु टुट्नु त सामान्य नै हो ।

रमेश खतीवडा

नेपालमा पार्टी फुट्नु र जुट्नु कुनै नौलो कुरा होइन । सम्भवत: भागबन्डा नमिलेर हो कि ?

शारदा मुरारी नेपाल

एकता दिवसका दिन राष्ट्रिय एकतालाई च्यालेन्ज दिन फुटेका हुन् ।

दिलीप सिजापति

एउटै पार्टी भएर सँगै काम गर्दै जाने क्रममा दुईमध्ये कुनै पक्षबाट केही भूल भयो होला । खासमा यो नहुनुपर्ने कुरा हो ।

वसन्त भण्डारी

विवेकशील साझाप्रति एउटा आशा थियो । अब यो फुटको राजनीतिले यिनीहरूलाइ कहीं पुर्‍याउँदैन, यिनीहरूको आस पनि छैन ।

प्रकाश गिरी

यो कहिले पो जोडिएको थियो र फुट्यो भन्नु ? आपसमा एकमत नभै जुटेकाहरूलाई एक भएको मान्न सकिँदैन ।

प्रदीप भट्टराई

गलत चुनाव चिन्ह राखेकाले फुटेको हो कि जस्तो लागिरा'छ मलाई । तराजु एकातिर ढल्किसकेको थियो अनि आँखा पनि टेडो थियो ।

राकेश कार्की

एउटा जापानी उखान छ– पानीजहाजका क्याप्टेन धेरै भए भने जहाज पहाड चढ्छ ।

समीर

धेरै बिराला भए मुसा मर्दैनन् भन्ने उखानलाई साकार गर्दै विवेकै विवेक भएकाहरू साझा भए अनि पार्टी नफुटे कुवा सुक्छ त ?

शंकर

विवेक खलबलिएर होला कि ?

रविसिंह राउत

जोडिन नसकेकाले फुटेको हुनुपर्छ ।

अभास सुवेदी

डुप्लिकेट सुपर ग्लु प्रयोग गरेपछि कसरी नफुटोस् त ?

रामकृष्ण

दुई मूर्ख मिल्न सक्छन्, तर दुई विद्वान् मिल्न सक्दैनन् ।

प्रवेश नेपाल

सजिलै छ त । जसरी रानो धेरै भएपछि मौरी छुट्टिन्छन्, त्यस्तै भएर फुट्या हो ।

संयोग अकेला

उज्ज्वल थापाको पदीय लालच विवेकशील साझा पार्टी फुट्नुको मुख्य कारण हो । पार्टीभित्र रवीन्द मिश्रसँग बराबर हैसियत र जिम्मेवारी राख्ने उज्ज्वल थापा अरूलाई दोष दिएर आफ्नो कर्तव्यबाट भाग्नु उनकै कमजोरी हो ।

अर्जुन केसी

हाम्रो राजनैतिक संस्कार पालना गरेका हुन् । आज्ञाकारी र संस्कारी रहेछन् बरा ।

इन्द्र

फेसबुकले उचाल्यो, चुरीफुरीसहित जुट्यो, सबैको साझा विवेक हरायो, त्यसपछि फुट्यो । एउटा तेल अर्को पानी, अनि कसरी मिल्छ तिनको जिन्दगानी ?

ताराप्रसाद खनाल

यो त हाम्रो देशका सम्पूर्ण राजनीतिक पार्टीको प्रमुख विशेषता नै हो ।

मनेज गुवाजु

दुनियाँलाई थाहा छ, तपाईंलाई चाहिँ थाहा नभएकै हो र ? ल सुन्नुस्, मिडियादेखि लिएर जतासुकै रवीन्द्र मिश्रकै नाम मात्र आयो अनि हाम्रा धेरै विवेक भएका उज्ज्वलजीहरूलाई सही नसक्नु भयो र अन्तत: विष ओकले ।

कुमार गैतम

यिनीहरू फुटेका होइनन्, २/४ महिना अलग मात्र बसेका हुन । किनभने एकले अर्कालाई दक्षिण पन्थी, दलाल भनेर आरोप नै लगाएका छैनन् ।

सुरज खनाल

नेपालमा पार्टी कम भएर धेरै बनाउन फुटेका होलान नि ।

निराजन थापा

घाम चर्केर हो, माटाको भाँडा काँचैमा फुटेको ।

राज शर्मा

औकात सबैले देखाउँछन, फरक यति मात्र हो– कसैले पहिले देखाए अनि यिनीहरूले अहिले ।

सरे देवकोटा

अण्डा र नरिवल भन्ने चिज फुटेपछि नै काम आउँछन् नि, त्यसैले ।

आशिष भट्टराई

नेल आर्ट र ब्यूटीसियन ट्रेनिङ्गमा निशुल्क भर्ना

CTEVT बाट मान्यता प्राप्त २४ बर्ष देखी नेपालकै एक मात्र अन्तर्राष्ट्रियस्तरको ब्युटीसियन कोर्षहरुमा प्रशिक्षण गराउने: Basic, Advance Diploma, Beautician Teacher's Training, Nail Art Technician, Mehandi, Skin, Hair Cutting, Makeup Special र अन्य विविध Short Special कोर्षहरुका सिमित सिटमा रोजगारीको अवसर सहित भर्ना खुल्यो ।

* *

नोट: यू. के., अमेरीका, अष्ट्रेलीया, यूरोप तथा अन्य देशहरुमा स्टुडेण्ट तथा अन्य भिषामा जानेहरुका लागि विशेष कोर्ष धमाधम संचालन भईरहेका छन् ।

ITC प्रशिक्षण केन्द्र : डिल्लीबजार हुलाक अगाडी ४४१३९५८, ठमेल: ४२१५६२८, लगनखेल बसपार्क: ९८६४२५८१८८, चावहिलचोक: ४४९३३६१, नयाँबानेश्वर: ९८६४२५८१७६, कोटेश्वरचोक: ४६०००१५, कलंकीचोक: ५२३४४८९, गोंगबुचोक: ४०२००९९, बुटवल: ०७१-५४१४६९, नारायणगढ: ०५६-५७२१४४, पोखरा: ०६१-५२४९८१, बाग्लुङ्ग: ०६८-५२२७१०, इटहरी चोक: ०२५-५८७१७५, दाङ घोराही: ०८२-५६३६११, बिर्तामोड: ०२३-५४६५२९

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

माघ ११ गते
विश्व भन्सार दिवस

माघ १३ गते
विश्व कुष्ठरोग निवारण दिवस तथा सहिद सप्ताह प्रारम्भ

माघ १४ गते
नेपाल नर्सिङ दिवस

माघ १६ गते
राष्ट्रिय सहिद दिवस

माघ १७ गते
षड्तिला एकादशी

मेष

उच्च जिम्मेवारीमा विवेक पुर्‍याउन सके राम्रो अवसर हात लाग्नेछ । अभिभावकहरूको सुझावको ख्याल गरे प्रतिस्पर्धीहरूलाई पछि पार्न सकिनेछ । होसियारीपूर्वक गरिएको कार्यबाट धन आर्जन गर्न सकिनेछ । साथीहरूले खर्च गराउने चेष्टा गर्नेछन्, संयम अपनाउनुहोला । परोपकारतर्फ आकर्षित भइनेछ ।

वृष

प्रतिस्पर्धीहरूलाई पछि पार्दै पुरस्कार वा उपहार प्राप्त गर्न सकिनेछ । मित्रहरूले महत्वपूर्ण जिम्मेवारी प्रदान गर्नेछन् । धैर्यपूर्वक कार्य गरे सफलता हात लाग्नेछ । गरिब तथा असहायहरूलाई गरिने सहयोगले मनको चिन्ता दूर हुनेछ । साताको अन्त्यमा भोजभतेरमा सरिक भइनेछ ।

मिथुन

अध्ययनको सिलसिलामा विदेश भ्रमण गर्ने अवसर जुर्न सक्छ । विपरीत लिंगीहरू आफ्नो व्यक्तित्वप्रति आकर्षित भएको अवस्था छ । अभिभावकले तपाईंको भावनाप्रति बेवास्ता गर्दा खट्पट सिर्जना हुन सक्छ । बुधबारपछिका दिन महत्वपुर्ण सावित हुनेछन् ।

कर्कट

सेवाले आफूलाई उचाइमा पुर्‍याउनेछ । दोष लगाउनेहरू प्रशंसा गर्न थाल्नेछन् । साथीहरूले दिएको सुझावबाट आफ्नो कल्याण नै हुनेछ । आफ्ना सिर्जनशील रचनाका माध्यमबाट प्रतिष्ठित व्यक्तिहरूको मन जित्न सकिनेछ । सेतो पहिरनले कार्यक्षेत्रमा विशेष लाभ पुर्‍याउनेछ ।

सिंह

टाढा भएका मित्रले विश्वास गर्ने वातावरण बन्दैछ, केही नम्र भएर कार्य सम्पन्न गर्नुहोला । पूर्वयोजनाबिना आकस्मिक यात्रा गर्दा अनपेक्षित खर्च गर्नुपर्ने हुन सक्छ । प्रेमिकाले उपहार दिँदै नयाँ प्रस्ताव राख्न सक्छिन् । छिट्टै निर्णय गर्दा फाइदा होला ।

कन्या

काममा ढिलाइ भए पनि सही मार्ग पहिल्याउन सकिनेछ । मेहनत गर्दा धन आर्जन गर्न सकिनेछ । आफ्नो हठ गर्ने बानीले परिवारमा मनमुटाव सिर्जना गर्न सक्छ । परिस्थितिप्रति बेवास्ता गर्नाले व्यवहारिक झमेला आइलाग्न सक्छ । बोलीको प्रभावले अरूलाई मन्त्रमुग्ध तुल्याउन सकिनेछ ।

तुला

जतिसुकै सहयोग गरे पनि आफन्तहरूले जस दिनेछैनन् । अभिभावकबाट नयाँ कार्य प्रारम्भ गर्ने प्रेरणा मिल्नेछ । बोलिको प्रभावमा अधुरा कार्य पूरा हुनेछन् । नयाँ मित्रको आगमन तथा सहयोगले मन ढुक्क हुनेछ । साताको अन्त्यतिर पारिवारिक भेटघाट तथा भ्रमणले उत्साह जगाउनेछ ।

वृश्चिक

राम्रा अवसर तथा शुभ समाचारले यो सातालाई अनुकूल बनाउनेछन् । अभिभावकको वचन परिर्वतनले मनमा चोट पुग्न सक्छ, संयमताका साथ निर्णय गर्नुहोला । आर्थिक क्षेत्रमा प्रभुत्व जमाई अपेक्षा गरेजस्तै लाभ लिन सकिनेछ । घरायसी व्यवहारबाट टाढै रहनुमा कल्याण छ ।

धनु

बिनाकारण प्रेमीका रिसाउन सक्छिन्, भावना बुझ्ने प्रयत्न गर्नुहोला । घरायसी व्यवहारको चटारो आइलाग्न सक्छ । दत्तचित्त भै कार्य गरे लक्ष्य प्राप्त गर्न सकिनेछ । पहेंला फलफूल सेवन गर्दा स्वास्थ्य अनुकूल रहनेछ । अभिभावकको सुझाव तथा भावनाको कदर गर्न सके समस्याहरू स्वत: निर्मूल हुनेछन् ।

मकर

यात्रामा संयम अपनाउनुहोला । नीलो रंग प्रयोग गर्दा उचाइमा पुगिनेछ । बोलीको मधुरताले बिग्रन लागेको सम्बन्धमा मल्हम लगाउन सहयोग गर्नेछ । खानपानको फेरबदलले शारीरिक दुर्बलता सिर्जना गर्न सक्छ । इष्टमित्रहरूसँग भ्रमणको योग जुर्नेछ ।

कुम्भ

पूण्य आर्जनमा समय व्यतीत हुनेछ । विभिन्न निकायबाट रोजगारीको प्रस्ताव प्राप्त हुँदा मन प्रफुल्लित होला । मौसमी फेरबदलले स्वास्थ्यमा असर पार्न सक्छ, चनाखो रहनुहोला । नयाँ मित्रसँग मनोरञ्जन गर्दा अरुको मन लोभिनेछ । छरछिमेकका मांगलिक कार्यमा सहभागी भइनेछ ।

मीन

विपक्षीहरूले तपाईंलाई ओझेलमा पार्ने प्रयास गर्नेछन्, सचेत रहनुहोला । अवरुद्ध कार्यमा पुन: प्रयत्न गर्दा सफलता हात लाग्नेछ । द्रुत गतिमा सवारी चलाउँदा दुर्घटना हुन सक्छ, सावधानी अपनाउनुहोला । खानपान तथा मनोरञ्जन गर्दा समयको ख्याल गर्नुपर्नेछ ।

यौन जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भट्टा

मेरो उमेर २० वर्ष पुग्यो । मलाई १७ वर्षदेखि नै हस्तमैथुनको लत लागेको छ । यसका लागि म विभिन्न आइडिया लगाउँछु । के यसले स्वास्थ्यलाई कुनै नकारात्मक असर गर्छ ? यो लतबाट छुट्कारा पाउने उपाय के छ ?

जे.के.

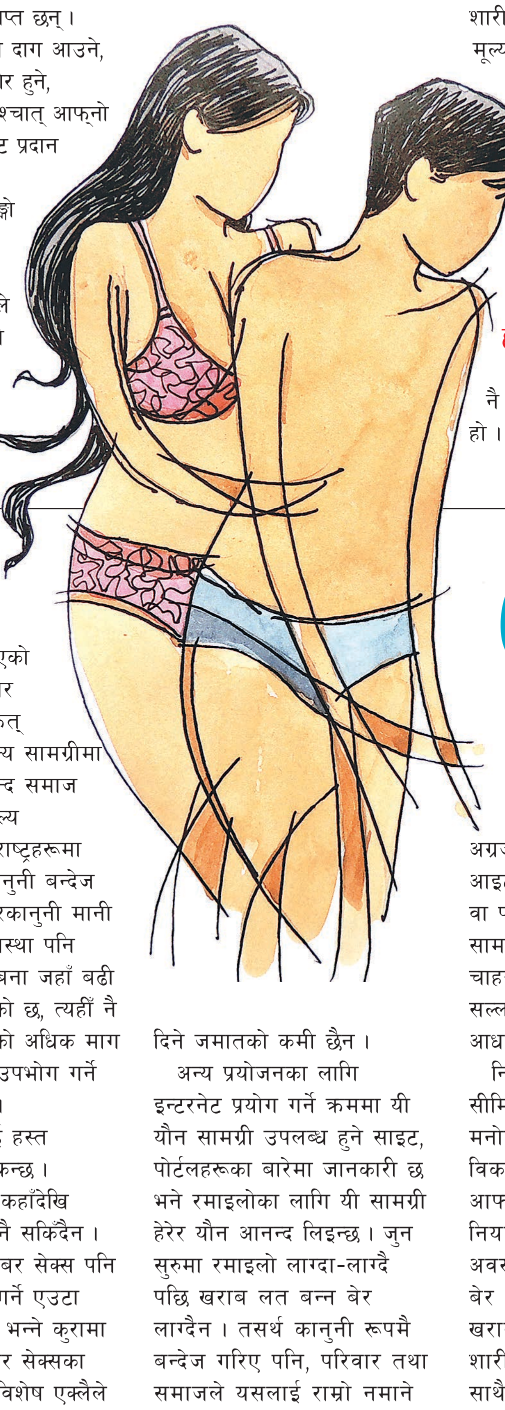
तपाईंले गर्नुभएको काम के होला ?

तपाईंलाई यौनसम्बन्धी कतिपय सन्दर्भमा स्पष्टसँग कुराकानी गर्न असहज भएजस्तो लाग्छ । युवावस्थामा यौन उत्तेजना हुनु सामान्य हो । यसले यौन विकास स्वस्थ रूपमा भएको संकेत गर्छ । यही यौन उत्तेजना शान्त पार्न यौन परिकल्पना गर्दै यौनाङ्ग हल्लाएर हस्तमैथुन गरिन्छ । आइडिया लगाउनु भएको भनेको पक्कै पनि यौन परिकल्पना हुनुपर्छ । हस्तमैथुन भनेको आफैंले यौनाङ्ग चलाउने वा दबाउने जस्ता क्रियाकलाप गरेर यौन आनन्द प्राप्त गर्ने क्रियाकलाप हो ।

के हस्तमैथुनले हानि गर्छ ?

हस्तमैथुन यौन आनन्द प्राप्त गर्ने वैकल्पिक उपाय हो । समाजमा व्यापक रूपमा रहे पनि अझै यसले सामाजिक मान्यता पाउन सकेको छैन । यसलाई प्राकृतिक नमान्नेहरूमध्ये कसैले यसलाई पापसँग जोडेका छन् भने कसैले खराब स्वास्थ्यसँग । यसलाई पापसँग नजोडी बुद्धिमान सृष्टिकर्ताले हामीलाई यी कुराको आवश्यकता पर्छ भनी दिएको वरदान मान्नेहरू पनि यो संसारमा छन् । कुरा जे भए पनि यस्तै कारणले हस्तमैथुनले हानि गर्छ कि भन्ने चिन्ताले धेरैलाई पिरोलेको हुन्छ, किनभने समाजमा प्रशस्त मिथ्या धारणाहरू व्याप्त छन् । हस्तमैथुन गरे मुखमा दाग आउने, आँखाको दृष्टि कमजोर हुने, नपुंसक हुने, विवाहपश्चात् आफ्नो यौनसाथीलाई सन्तुष्टि प्रदान गर्न नसक्ने वा शीघ्र स्खलन हुने, लिङ्ग बाङ्गो हुने जस्ता अनेकौं भ्रम व्याप्त छन् । वास्तवमा हस्तमैथुनले स्वास्थ्यसम्बन्धी कुनै हानि-नोक्सानी गर्दैन । किन त भनेर यसको वैज्ञानिक आधार पनि हेरौं ।

तपाईंलाई थाहै होला, किन यौन आनन्द प्रदान गर्ने उपायहरूमध्ये यौन अङ्गको घर्षण प्रमुख हो । सम्भोग गर्दा दुई व्यक्तिका यौन अङ्गहरू एक-आपसमा घर्षण हुन्छन् । मानिसले आफ्नो यौन अङ्गको घर्षण अरू कसैको यौन अङ्गमा गराएर मात्र यौन आनन्द प्राप्त गर्ने होइन । हस्तमैथुन एउटा यस्तो उपाय हो जसबाट यौन सम्पर्कबाहेक अन्य तरिकाबाट नै आफ्नो यौन अङ्गको घर्षण गराएर यौन आनन्द तथा यौन चरमसुख प्राप्त गरिन्छ । सिद्धान्ततः सम्भोग गर्दा र हस्तमैथुन गर्दा यौन अङ्गको घर्षणबाट यौन आनन्द प्राप्त गर्ने प्रक्रिया तथा मानव यौन प्रतिक्रिया चक्र उस्तै हो । त्यसैले सम्भोग गर्दा हानि हुँदैन, हस्तमैथुन गर्दाचाहिँ हानि हुन्छ भन्न मिल्दैन । सामान्यतः हस्तमैथुन आफैंले खराबी गर्ने नभए पनि यसैसँग जोडिएर आउने हीनताबोध वा दोषीपनले भने समस्या उत्पन्न गराएको हुन्छ । मानिसले बाल्यकालदेखि नै वयस्क व्यक्तिहरूको व्यवहारलाई चनाखो रूपमा अवलोकन गरिरहेको हुन्छ र त्यसैका आधारमा यौनसम्बन्धी धारणा बनाउन थाल्छ । प्राकृतिक शारीरिक क्रियाकलापसँग अमिल्दा मूल्य-मान्यताले आन्तरिक रुपमा द्वन्द्वात्मक स्थिति पैदा हुँदा यस्ता नकारात्मक असरहरू देखा पर्छन् । यस्ता नकारात्मक असरबाट जोगिन हामीले मनबाट नकारात्मक धारणा निकाल्न सक्नुपर्छ ।



हस्तमैथुनका फाइदा

हामीले हस्तमैथुन गर्ने नै यौन सन्तुष्टिका लागि हो । सर्वप्रथम त हस्तमैथुनले यौनेच्छाको दमनबाट हुने तनावबाट मुक्ति दिलाउँछ । भनिन्छ, तनावबाट मुक्त मानिस बढी सकारात्मक रूपमा सिर्जनशील हुन्छ अनि यौनका दृष्टिकोणबाट पनि तनावमुक्त हुनुको पनि आफ्नै महत्व हुने नै भयो । अहिले हामीले अनेकौं यौन अपराधका घटना सुन्ने गरेका छौं । हस्तमैथुनले यौन चाहना शान्त पार्न मद्दत पुऱ्याउने भएकाले हस्तमैथुनमार्फत कतिपय यौन अपराध कम गर्न सहयोग मिल्छ भन्नेहरू पनि थुप्रै छन् ।

कतिपयले विवाहपूर्व यौनेच्छा शान्त पार्न देहव्यापारीसँग सम्बन्ध बनाउँछन् । त्यसो नभए पनि अन्य केटी वा केटा यौनसाथीसँग यौनसम्पर्क राखिन्छ । यस्ता क्रियाकलापमा समय र पैसा दुवै खर्च हुने स्थिति हुन्छ । यस्तो कुरा समाजका अन्य व्यक्तिले थाहा पाउँदा बेइज्जतिको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । अर्कातिर आत्मग्लानि हुने स्थिति त छँदैछ । फेरि यस्ता यौन सम्पर्कबाट एचआईभी वा यौन रोग सर्ने सम्भावना पनि त्यत्तिकै हुन्छ । हस्तमैथुन गर्दा समय र पैसा खर्च नहुने मात्र होइन, रोगबाट समेत जोगिन सकिन्छ । यौनसम्पर्कमा गर्भधारणको सम्भावना हुने हुँदा, त्यस्तो गर्भधारण अनिच्छित भए त्यसको थप असर त हुन्छ नै । हस्तमैथुनले यस्ता समस्याबाट पनि जोगाउँछ ।

यौन आनन्द प्राप्त गर्न सहयोग गर्ने भएकाले यसले तनाव तथा निराशा कम गर्छ । यहाँ भन्नु पर्दैन होला कि यसले मनस्थितिलाई राम्रो अवस्थामा राख्छ । शीघ्र स्खलनको समस्या हुने पुरुषलाई यस्तै दुई घण्टाअघि हस्तमैथुन गरेपछि यौन सम्पर्कमा संलग्न हुँदा सहयोग मिलेको देखिएको छ । नियमित रूपमा यौनसम्पर्क नभएका बेला पनि हस्तमैथुन गरेर वीर्य स्खलन गर्दा नयाँ शुक्रकीट आउने भएकाले शुक्रकीटको गुणस्तर राम्रो भएको पाइएको छ ।

हस्तमैथुनले कसरी यौन चरमसुख प्राप्त गर्न सकिन्छ भनेर खोज गर्न पनि सहयोग गर्छ । आफ्नो यौनसाथी वा भविष्यमा श्रीमतीसँग प्राक्क्रीडा गर्दा यी क्रियाकलापले सहयोग पुऱ्याउँछ ।

अहिलेको आधुनिक जीवनशैलीमा विभिन्न कारणले श्रीमान्-श्रीमती वा प्रेमी-प्रेमिकाको बीचमा लामो समयसम्म यौनसम्पर्क नहुने स्थिति सिर्जना हुन सक्छ । यस्तो बेला अन्य कुनै व्यक्तिसँग यौन सम्पर्क गरेर यौन सन्तुष्टि लिन खोजियो भने दाम्पत्य जीवन नै विखण्डन हुन सक्छ । यस्तो समयमा पनि हस्तमैथुनले सम्बन्धलाई जोगाउन सहयोग गर्छ ।

आशा गर्छु, तपाईंले पक्कै बुझ्नुभयो होला कि सामान्यजस्तो लाग्ने हस्तमैथुनका विविध फाइदा छन् ।

डा. सुमनको सल्लाह

डा. सुमनराज ताम्राकार

नेपाली समाजमा पहुँच र स्वतन्त्रताका कारणले तुलनात्मक रूपमा पुरुषमा साइबर सेक्सको लत बढी छ । अहिलेको पुस्तालाई कम्प्युटर, ग्याजेट, इन्टरनेट आदिका बारेमा जानकारी गराइरहनु पर्दैन । यस्तैमा यी सामग्रीहरूको माध्यमबाट गरिने यौनिक गतिविधिलाई साइबर सेक्सका रूपमा लिइन्छ । कुनै जमाना थियो। युवती वा महिलाको पिंडौला पनि यौनिक मानिन्थ्यो अर्थात् यतिसम्म हेर्न पनि मानिसहरू लालायित हुन्थे । त्यसैगरी पत्रपत्रिका, पुराना चलचित्रमा यौनजन्य सामग्रीको आफ्नै महत्व हुन्थ्यो । मानिसहरू लुकिछिपी पनि यी सामग्रीहरूबाट यौन आनन्द लिन पछि पर्दैनथे ।

समय निकै फेरिएको छ, हिजोआज साइबर अर्थात् इन्टरनेटमार्फत् जो-कोहीको यौनजन्य सामग्रीमा सहज पहुँच छ । बन्द समाज तथा परम्परागत मूल्य मान्यताका पक्षधर राष्ट्रहरूमा यस्ता सामग्रीमा कानुनी बन्देज लगाउनुका साथ गैरकानुनी मानी कडा सजायको व्यवस्था पनि गरिएको छ । विडम्बना जहाँ बढी कडाइ गर्न खोजिएको छ, त्यहीं नै यस्ता यौन सामग्रीको अधिक माग तथा गोप्य तवरले उपभोग गर्ने प्रवृत्ति देखिएको छ ।

साइबर सेक्सलाई हस्त मैथुनसँग दाँज्न सकिन्छ । कहाँसम्म सामान्य, कहाँदेखि खराब लत छुट्याउने सकिँदैन । हस्तमैथुनजस्तै साइबर सेक्स पनि यौन आनन्द प्राप्त गर्ने एउटा वैकल्पिक उपाय हो भन्ने कुरामा दुईमत छैन । साइबर सेक्सका माध्यमबाट व्यक्ति विशेष एक्लैले पर्याप्त यौन आनन्द लिन सक्छ । विश्वव्यापी रूपमै यौन हिंसा तथा बलात्कारका घटना वृद्धि हुनुमा साइबर सेक्स अर्थात् इन्टरनेटमा उपलब्ध यौन सामग्रीलाई दोष दिने जमातको कमी छैन ।

अन्य प्रयोजनका लागि इन्टरनेट प्रयोग गर्ने क्रममा यी यौन सामग्री उपलब्ध हुने साइट, पोर्टलहरूका बारेमा जानकारी छ भने रमाइलोका लागि यी सामग्री हेरेर यौन आनन्द लिइन्छ । जुन सुरुमा रमाइलो लाग्दा-लाग्दै पछि खराब लत बन्न बेर लाग्दैन । तसर्थ कानुनी रूपमै बन्देज गरिए पनि, परिवार तथा समाजले यसलाई राम्रो नमाने पनि साइबर सेक्सलाई नियन्त्रण त्यति सजिलो छैन ।

एक्लो वातावरण वा एकान्त ठाउँमा कम्प्युटर तथा ग्याजेटको उपलब्धता, अभिभावक तथा अग्रजहरूको निगरानीको कमी, आइटीका जानकार, पोर्न साइट वा पोर्टलको जानकार, यस्ता सामग्रीमा आफ्नै ईच्छा वा चाहना तथा साथीभाईहरूको सल्लाह नै साइबर सेक्सका आधारभूत तत्व हुन् ।

निश्चय पनि साइबर सेक्स सीमित परिधिसम्म एकातिर यौन मनोरञ्जनको राम्रो एवं स्वस्थ्य विकल्प हो भने यसै कारण आफ्नै यौन चाहनालाई आफ्नो नियन्त्रणमा राख्न नसकिएको अवस्थामा यौन अपराध गर्न बेर लाग्दैन । साइबर सेक्सको खराब बानी लाग्यो भने विभिन्न शारीरिक समस्या देखा पर्नुका साथै व्यक्तिगत उत्पादनशीलता एवं कार्य क्षमतामा समेत व्यापक ह्रास आउँछ । साइबर सेक्सको लतले यौन जीवन नै अस्तव्यस्त हुनसक्छ । लामो समयसम्मको साइबर सेक्सको बानीले मानसिक समस्या उत्पन्न गर्न सक्छ ।

साइबर सेक्सको निरन्तर उपयोगले एचआईभी तथा एड्स लगायतका यौनरोग लाग्नबाट जोगाए पनि अनिदो हुने, आँखा दुख्ने, ढाड दुख्ने, टाउको दुख्ने, अण्डाकोष दुख्ने, आलस्य हुने, खाना खान मन नलाग्ने जस्ता लक्षण देखा पर्न सक्छन् ।

साइबर सेक्सको खराबीबाट जोगिन आवश्यक कार्यका लागि मात्र इन्टरनेट उपयोग गर्नुपर्छ । इन्टरनेटमा यौन सामग्री हेर्ने सोच आउनासाथ तथा वातावरण बन्नासाथ साथीभाई तथा परिवारजनको सामीप्यमा गई कुराकानी एवं ख्यालठट्टा गर्ने तथा आफूलाई मन पर्ने विषयमा समय व्यतीत गर्नतर्फ लाग्नुपर्छ । घर वा कार्यालयमा कम्प्युटर तथा इन्टरनेटलाई सबैको पहुँचमा राख्नुपर्छ । कसैले पटक-पटक अश्लील सामग्री हेर्छ/हेर्दैन अनुगमन गर्नुपर्छ । यस्ता सामग्री डाउनलोड गरेर राखिएको छ कि हार्ड डिस्क, रिसाइकल बिन आदिमा चेक गर्नुपर्छ ।

घरमा छोराछोरीले एक्लै इन्टरनेट चलाउन चाहने, कोही आउनासाथ अनुहार तथा मुड एक्कासि परिवर्तन गर्छन्, ख्याल गर्नुपर्छ । तिनीहरूका साथीसंगीसँग अप्रत्यक्ष जानकारी लिनुपर्छ । कसैले पनि आवश्यकताभन्दा बढी समय कम्प्युटरमा समय व्यतीत गर्न थाल्छ भने त्यसको वास्तविकता बुझ्नुपर्छ । कसैलाई लाग्छ साइबर सेक्सको खराब बानी छ भने आफ्नो मन मिलेको व्यक्तिसँग छलफल गर्नुपर्छ । आवश्यक परेको खण्डमा मनोचिकित्सकसँग परामर्श लिनुपर्ने हुन्छ ।

साइबर सेक्सलाई हस्त मैथुनसँग दाँज्न सकिन्छ । कहाँसम्म सामान्य, कहाँदेखि खराब लत छुट्याउने सकिँदैन । हस्तमैथुनजस्तै साइबर सेक्स पनि यौन आनन्द प्राप्त गर्ने एउटा वैकल्पिक उपाय हो भन्ने कुरामा दुईमत छैन । साइबर सेक्सका माध्यमबाट व्यक्ति विशेष एक्लैले पर्याप्त यौन आनन्द लिन सक्छ । विश्वव्यापी रूपमै यौन हिंसा तथा बलात्कारका घटना वृद्धि हुनुमा साइबर सेक्स अर्थात् इन्टरनेटमा उपलब्ध यौन सामग्रीलाई दोष दिने जमातको कमी छैन ।

भीमकाय रोली

भेनेजुएलाको छेउमै रहेको आन्ध्र महासागरको कुराकाओ द्वीपमा जन्मिएका रोली विङ्लारलाई अहिले विश्वकै बलिष्ठ शरीर भएका खेलाडी मानिन्छ। तिनै बलिष्ठ ज्यान भएका विङ्लार आगामी फागुन ३-४ गते आयोजना हुने बडीबिल्डिङ प्रतियोगिताका लागि नेपाल आउँदै छन्।

नेदरल्यान्डको उपनिवेश कुराकाओमा रोली जब ४ वर्षका थिए, उनका पिताजीको मोटरसाइकल दुर्घटनामा मृत्यु भयो। त्यसपछि उनकी आमा बसाइँ सरेर नेदरल्यान्ड पुगिन्। त्यसपछि रोली नेदरल्यान्डमै हुर्किए।

२७ वर्षको हुँदा रोली कार दुर्घटनामा परेर सख्त घाइते भए। अस्पतालको शैयामा बसेर लामो समय उपचार गराइरहेका रोलीलाई यतिबेला आफ्नो जीवनको उर्बर समय यसै खेर गैरहे जस्तो लाग्यो अनि उनले केही गर्ने सोच बनाए। बडीबिल्डिङका सौखिन र केही बडीबिल्डिङ प्रतियोगितामा सहभागितासमेत जनाएको अनुभवका कारण उनले आफ्नो बाँकी जीवन बडीबिल्डिङमै समर्पित गर्ने निर्णय लिए। अस्पतालको शैयामा देखेको सपना साकार हुँदै गएपछि रोली विङ्लार अहिले विश्व बडीबिल्डिङको क्षेत्रमा 'द डच विष्ट', 'द विष्ट' तथा 'सामुराई' जस्ता उपनामले चर्चित छन्।

५ फिट ७ इन्च अग्ला रोलीको शरीर उचाइको तुलनामा भीमकाय नै छ। यस्तो शरीर जोकसैको हुँदैन। प्रतियोगितामा सहभागी नहुँदा उनको तौल १ सय ४० किलोभन्दा बढी हुन्छ, तर जब प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउने समय आउँछ उनले आफ्नो तौल १ सय ३० किलोग्रामको हाराहारीमा ल्याउँछन्। हेभिवेट क्याटागोरीमा सहभागी हुने हुनाले पनि उनले आफ्नो तौललाई यसमा स्थिर गर्नैपर्ने बाध्यता छ। उनको पाखुरा २४ इन्चको छ भने तिघ्रा २८ इन्चको छ। उनको पिँडुला २० इन्च र गर्धन १९ इन्चको छ।

बडीबिल्डरको खानपिन स्वभाविक रूपमा फरक हुन्छ नै, त्यसमा पनि रोलीको त फरक हुने नै भयो। रोली सरदर दैनिक ६ पटक खान्छन्। उनको खानपिन डाइट प्लानअनुसार हुन्छ। (बक्समा हेर्नुहोस्)

रोलीले अस्पतालको शैयामा बसेर बुनेको सपना सजिलै पूरा हुने किसिमको पनि थिएन। यसका लागि उनले धेरै नै मेहनत गर्नुपर्ने थियो। अस्पतालबाट डिस्चार्ज भएपछि रोलीले बडीबिल्डिङमा प्रोकार्ड लिने सपनाका लागि संघर्ष थाले। उनी आफ्नो शरीरलाई आकर्षक बनाउन अनेकौं जिम सेन्टर पुगे, तर कतै आफूले भनेजस्तो प्रशिक्षक फेला पार्न सकेनन्। अन्ततः उनले एक महिला बडीबिल्डर फेला पारे, जसले रोलीको

डाइट प्लान

ब्रेकफास्ट :	प्रोटिन सेक, ७५ ग्राम ओटमिल तथा नट्स
स्न्याक्स :	१० वटा अण्डाको सेतो भाग, २ वटा आलु तथा ब्रोकोली
लन्च :	३ सय ग्राम माछा, भात र हरियो तरकारी
स्न्याक्स :	मिल रिप्लेसमेन्ट सेक
डिनर :	२ सय ग्राम कुखुराको मासु र हरियो तरकारी
स्न्याक्स :	प्रोटिन सेक, ७५ ग्राम ओटमिल तथा केरा

चाहनाअनुसारको शरीर बनाउन सक्ने दाबा गरिन् । उनकै प्रशिक्षणमा रोलीले आफ्नो शरीरको मांसपेशीमा व्यापक परिवर्तन ल्याए ।

जिममा गएर आफ्नो सपना साकार बनाउन थालेको ५ वर्षमै उनले एमेच्योर लिगमा आफ्नो नाम दर्ता गराए भने सन् २००९ मा सम्पन्न आर्नोल्ड एमेच्योर च्याम्पियनसिपमा उपाधि जितेर आफूलाई व्यवसायिक बडीबिल्डरका रूपमा प्रस्तुत गरे । त्यसपछि आयोजित थुप्रै प्रतियोगितामा उनले कुनै न कुनै सफलता हात पारिरहेका छन्, तैपनि उनको सपना भनेको मिस्टर ओलम्पियामा सफलता हात पार्ने नै हो । आर्नोल्ड स्वार्जनेगरले ६ पटक जितेको यो उपाधि रोलीले एकपटक भए पनि जित्ने लक्ष्य लिएका छन् । त्यही सपना साकार पार्न रोली मिस्टर ओलम्पियाको फाइनलमा प्रतिस्पर्धा गर्ने टिकट सुरक्षित गर्न अहिले नेपाल आउन लागेका हुन् ।

प्रत्येक वर्ष आयोजना हुने यो प्रतियोगितामा रोलीले तेस्रो स्थानसम्म हासिल गरेका छन् । सन् २०१० मा पहिलो पटक यो प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउँदा १४ औं स्थानमा चित्त बुझाएका रोलीले सन् २०१६ र २०१७ को प्रतियोगितामा छैटौं स्थान प्राप्त गरेका थिए । सन् २०१८ को प्रतियोगितामा भने उनले तेस्रो स्थान हात पारे ।

सन् १९९३ देखि अमेरिकाका विभिन्न राज्यमा हुँदै आएको यो प्रतियोगिता बडीबिल्डरहरूलाई व्यवसायिक बनाउने उद्देश्यले आयोजित गरिन्छ । सन् १९६५ मा पहिलो पटक आयोजना भएको मिस्टर ओलम्पियालाई अहिले इन्टरनेसनल फेडेरेसन अफ बडीबिल्डिङ एन्ड फिटनेस (आईएफबीबी) ले सञ्चालन गर्दै आएको छ । मिस्टर ओलम्पियामा सहभागी हुने सबै खेलाडीले बिभिन्न देशमा आयोजना हुने प्रो क्वालिफायरमा सहभागिता जनाउनुपर्ने हुन्छ । यही कारणले रोली गेष्ट पोजरका रूपमा नेपाल आउन लागेका हुन् । यो प्रतियोगितामा अमेरिका, चीन, रूस, भारत, फ्रान्स, बेलायत आदि २० मुलुकका बडीबिल्डरले सहभागिता जनाउनेछन् ।

प्रोफेसनल करिअरकै कारण हाल अमेरिकामा बसोबास गर्दै आएका रोलीले नेदरल्यान्डकै तर्फबाट मिस्टर ओलम्पियामा आफ्नो सहभागिता जनाउनेछन् ।

पाखुरा : २४ इन्च

गर्धन : १९ इन्च

छाती

डिक्लाइन बेन्च प्रेस : ६ सेट- १५, ८, १२, ६, १०, ५ रिप्स
डनबेल फ्लाई : ६ सेट- १५, ८, १२, ६, १०, ५ रिप्स
इन्क्लाइन डनबेल प्रेस : ६ सेट- १५, ८, १२, ६, १०, ५ रिप्स
मेसिन चेष्ट प्रेस : ६ सेट- १५, ८, १२, ६, १०, ५ रिप्स
मेसिन फ्रन्ट प्रेस : ६ सेट- १५, ८, १२, ६, १०, ५ रिप्स

कम्मर : ३५ इन्च

कुम

सिटेड डनबेल प्रेस : ४ सेट- १५ रिप्स
डनबेल फ्रन्ट रेज : ४ सेट- १५ रिप्स
सिटेड डनबेल साईड ल्याटरल : ४ सेट- १५ रिप्स, इजेड वार अपराईट रो : ४ सेट-१५ रिप्स

ढाड

पुल अप्स : ६ सेट- १५, ८, १२, ६, १०, ५ रिप्स, बारबेल रो : ६ सेट- १५, ८, १२, ६, १०, ५ रिप्स, रिभर्स ग्रिप पुलडाउन : ६ सेट- १५, ८, १२, ६, १०, ५ रिप्स, मेसिन रो : ६ सेट- १५, ८, १२, ६, १०, ५ रिप्स
बेन्ट रोभर ल्याटरल : ६ सेट- १५, ८, १२, ६, १०, ५ रिप्स, अपराइट रो : ६ सेट- १५, ८, १२, ६, १०, ५ रिप्स, स्रग्स : ६ सेट- १५, ८, १२, ६, १०, ५ रिप्स

तिघ्रा : २८ इन्च

एब्स

बेन्च क्रन्च : ४ सेट १५ रिप्स
मेसिन क्रन्च : ४ सेट १५ रिप्स
फिटनेस बल क्रन्च : ४ सेट १५ रिप्स

पिंडुला : २० इन्च

खुट्टा

स्टिफ- लेग्ड डेडलिफ्ट: ४ सेट- ८ रिप्स, लाइङ लेग कर्ल : ४ सेट- ८ रिप्स, स्ट्यान्डिङ लेग कर्ल : ४ सेट- ८ रिप्स, बारबेल स्क्वाट : ४ सेट- ८ रिप्स, लेग एक्सटेन्सन : ४ सेट- ८ रिप्स, ह्याक स्क्वाट : ४ सेट- ८ रिप्स, सिटेड काल्फ रेज : ४ सेट- ८ रिप्स, स्ट्यान्डिङ काल्फ रेज : ४ सेट- ८ रिप्स

उमेर : ४१ वर्ष
उचाइ : ५ फिट ७ इन्च
प्रतियोगिता नहुँदाको तौल : १ सय ४० भन्दा बढी किलो
प्रतियोगिताको समयमा हुने तौल : १ सय ३० किलो

तस्विरहरू : अलि रजाबि/थामस कोच

तस्बिर : रमण शिवाकोटी

नेपाली क्रिकेटको परीक्षा

नेपाल मान्यता प्राप्त अन्तर्राष्ट्रिय एकदिवसीय टिम हो भन्ने तथ्य हाम्रा क्रिकेट प्रशंसकले अबको दुई साता फेरि अनुभव गर्न पाउनेछन् । आजैदेखि नेपाल र संयुक्त अरब इमिरेट्स (युएई) बीच एकदिवसीय र ट्वान्टी-२० क्रिकेट सिरिज प्रारम्भ हुँदैछ । पहिलो एकदिवसीय क्रिकेट आज शुक्रबार हुँदैछ । नेपालले अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट काउन्सिल (आईसीसी) बाट एकदिवसीय टिमको मान्यता पाएयता टिमले खेल्न लागेको यो दोस्रो श्रृंखला हो । यसअघि नेपालले नेदरल्यान्ड्सविरुद्ध एकदिवसीय श्रृंखलामा सहभागिता जनाएको थियो ।

अब नेपाल युएईको परीक्षाबाट गुज्रिनेछ । यो श्रृंखलामा के हुनेछ त ? यसको पूर्व विश्लेषण गर्न हामीसँग दुईवटा पाटा छन् र यसले अब आउने दिनमा पनि नेपाली क्रिकेटलाई प्रभावित तुल्याउनेछ । पहिलो पाटो– नेपाललाई एकदिवसीय खेल खेल्न सजिलो हुने छैन । नेपाली खेलाडीहरूले ५० ओभरको क्रिकेट खेल्ने अवसर नै प्राप्त गरेका छैनन् भने कसरी यो संस्करणमा टिमले राम्रो गर्न सक्छ भन्ने अपेक्षा गर्ने ? हिजोआज नेपाली खेलाडी ट्वान्टी-२० क्रिकेटमै अभ्यस्त हुन थालेका छन् ।

दोस्रो तथ्य ट्वान्टी-२० क्रिकेटले नेपाललाई उत्तिकै फाइदा पनि गरेको छ । यो वर्षलाई आधार मान्ने हो भने नेपालमा २० ओभरको क्रिकेटका तीनवटा ठूलो प्रतियोगिता हुने गरेको छ । पोखरामा पोखरा प्रिमियर लिग (पीपीएल) र काठमाडौंमा एभरेस्ट प्रिमियर लिग (ईपीएल) सम्पन्न भैसकेका छन् भने अब धनगढीमा धनगढी प्रिमियर लिग (डीपीएल) हुनेछ । यसले नेपाली क्रिकेटका लागि नयाँ र युवा खेलाडीको आपूर्ति गरिरहेको छ भने कम्तीमा खेलाडी नै नपुग्ने अवस्थाको अन्त्य भैसकेको छ ।

खेल तालिका

माघ ११	पहिलो एकदिवसीय
माघ १२	दोस्रो एकदिवसीय
माघ १४	तेस्रो एकदिवसीय
माघ १७	पहिलो ट्वान्टी-२०
माघ १८	दोस्रो ट्वान्टी-२०
माघ २०	तेस्रो ट्वान्टी-२०

कमजोर ब्याटिङ

नेपालले लामो संस्करणको क्रिकेट नखेलेको परिणाम दोहरिएर आइरहेको छ र त्यो हो– कमजोर ब्याटिङ । नेपाली खेलाडीका लागि ५० ओभरसम्म पनि टिक्न गाह्रो हुन थालेको छ, ठूलो स्कोर खडा गर्ने लक्ष्य त परको कुरा भयो । नेपालमा जति ट्वान्टी-२० क्रिकेटका प्रतियोगितालाई लिएर हलचल मच्चिन्छ, त्यस्तो हलचल ५० ओभरको क्रिकेटका लागि देखिँदैन । अझ भनौं, नेपाली घरेलु संरचनामा एकदिवसीय क्रिकेटको कुनै स्थान छैन भन्दा पनि हुन्छ ।

त्यसैले पनि नेपाली ब्याटिङ कमजोर देखिएको हो । आजभोलि नेपाली टिमका ब्याटिङ सल्लाहकार हुन्– भारतीय प्रशिक्षक उमेश पटवाल । नेपाली क्रिकेटका लागि उनी नयाँ नाम पनि होइनन् । पटवाललाई नेपाली क्रिकेटको अवस्थाका सम्बन्धमा राम्रो जानकारी छ । पटवाल भन्छन्, ब्याटिङमा नेपालको खेल योजना कमजोर छ । नेपाली खेलाडीमा बल कसरी खेल्ने सोच त छ, तर खेललाई ब्याटबाट कसरी अघि बढाउने भन्ने सोच कमजोर छ ।

त्यसको एउटै कारण ५० ओभरको प्रतियोगिता नहुनु नै हो । 'हाम्रा खेलाडी ट्वान्टी-२० क्रिकेट खेल्न बढी अभ्यस्त भए, त्यसैले जति बेला उनीहरू एकदिवसीय खेल खेल्न मैदानमा उत्रन्छन्, प्रदर्शन संघर्षपूर्ण हुन्छ ।' एकदिवसीय क्रिकेटमा टिमले कसरी खेल्नुपर्छ भन्ने

कुरा प्रत्येक खेल अनुसार फरक-फरक हुन्छ । नेपाली ब्याट्सम्यान यसैमा आफूलाई अभ्यस्त बनाउन चुकेका छन् । त्यसैले छुच्चो भएर भन्नैपर्छ– नेपालको ब्याटिङ अहिले निकै कमजोर स्थितिमा छ ।

नयाँ अनुहार

यसपटक युएई पुगेको नेपाली टिममा चार नयाँ अनुहार छन् । अहिले नेपालमा राम्रा भन्न मिल्ने खेलाडीको संख्या कम हुन छाडेको छ र यसका लागि तिनै ट्वान्टी-२० क्रिकेटका तीन फ्रेन्चाइज प्रतियोगितालाई धन्यवाद दिनुपर्छ । नेपालका लागि पहिलो पटक खेल्ने अवसरबाट गुज्रन लागेका खेलाडी हुन्– अविनाश बोहरा, पवन सर्राफ, भीम सार्की र सन्दीप जोरा । यी सबै खेलाडीको उदय पीपीएल, ईपीएल तथा डीपीएलबाट भएको हो ।

यो तथ्यमा कप्तान पारस खड्का पनि सहमत छन् । खड्काले भनेका छन्, 'नेपाली राष्ट्रिय टिममा पर्न आजभोलि कडा प्रतिस्पर्धा हुन थालेको छ । धेरै युवा खेलाडीले घरेलु क्रिकेटमा आफूलाई प्रमाणित गरेका छन्, स्थापित गरेका छन् ।' प्रशिक्षक जगत टमाटाको भनाइ छ– नेपाली क्रिकेटलाई अझ माथि लान युवा खेलाडीहरूमाथि बढी विश्वास गर्नुपर्छ ।

प्रत्यक्ष प्रसारण के मा ?

नेपाल र युएई बिच हुने द्विपक्षी क्रिकेट श्रृङ्खलाको प्रत्यक्ष प्रसारण युएईको क्रिकेट बोर्डले आधिकारिक रूपमा स्थानीय टेलिभिजनबाट एक खेल गर्दैछ । यी खेलहरूलाई icc-cricket.com, espncricinfo.com, cricketingnepal.com, ekantipur.com (अपडेट मात्र) तथा हाम्रोखेलकुदले प्रत्यक्ष अपडेट गर्दै छ ।

एसईई परेपछि

नेपालको लोकप्रिय खेलमध्ये एउटा प्रमुख खेल हो– भलिबल। त्यसमा पनि सबैभन्दा लोकप्रिय टिममा पर्छ, न्यू डाइमन्ड एकेडेमी। यो स्कुलले आफ्नो अलग छवि बनाएको छ, सफल र उत्कृष्ट महिला भलिबल खेल्ने टिमका रूपमा। न्यू डाइमन्डले केही वर्षयता लगातार एकपछि अर्को स्टार खेलाडीलाई जन्म दिइरहेको छ। यही टिमले अहिले चलिरहेको ढोरपाटन महिला डबल लिग भने खेलेको छैन।

कारण ? स्कुलका प्रिन्सिपल कुमार राईका अनुसार टिमका तीन प्रमुख खेलाडीले यसपटक एसईई दिँदैछन्। राई प्रिन्सिपल मात्र होइनन्, भलिबल प्रशिक्षक समेत हुन्। उनको भनाइ छ– यो प्रतियोगिता लामो समय चल्छ, हामी एसईईको समयमा खेलाडीको ध्यान अध्ययनमै केन्द्रित होस् भन्ने चाहन्छौं।

जेन्टलम्यान निराजन

लामो समयपछि नेपाली राष्ट्रिय टिममा बलियो पुनरागमन गरेका निराजन खड्काले लिगको समाप्तिसँगै श्री स्टार छाडेका छन् अथवा भनौं, श्री स्टारले उनलाई अनुबन्धबाट फुकुवा गरेको छ। निराजनले लामो समय श्री स्टारबाट खेले। पछिल्लो समय उनले टिममा गुटबाजी गरेको आरोपसमेत लाग्यो। जति बेला उनी श्री स्टारबाट अगल भए, उनले आफ्ना भावना रोक्न सकेनन् र त्यसलाई मज्जाले व्यक्त गरे। निराजनका अनुसार यो क्लबबाट खेल्दा उनले सबै खालका अनुभव बटुले, खुसी, हाँसो, पीडा र उपलब्धि। श्री स्टारका लागि उनले राम्रा शब्द मात्र खर्चिए। उनले सामाजिक सञ्जालमा लेखेका छन्, 'श्री स्टारप्रति मेरो माया सधैं रहनेछ, यो क्लबका लागि खेलेकोमा गर्व पनि छ। मैले श्री स्टारबाट खेल्दा धेरै कुरा सिकें, अब यही क्लबबाट बिदा लिने समय आएको छ।' पूर्व खेलाडी अनन्त थापाको भनाइमा यो हो, व्यवसायिक खेलाडीको पारा, जेन्टलम्यान हुन्, निराजन।

ओलम्पिकमा बाटो देखाउन एरिसा रोबोट

अर्को वर्ष जापानको टोकियोमा हुने ओलम्पिकका लागि तयारी प्रारम्भ भएको छ। यही सन्दर्भमा खेल हेर्न आउने पर्यटकहरूको मद्दतका लागि ६ फिटको एउटा रोबोट निर्माण गरिएको छ। रोबोटको नाम एरिसा राखिएको छ। एरिसाले रेलवे स्टेसनमा मानिसहरूलाई रेलका बारेमा जानकारी दिनुका साथै बाटोसमेत बताउनेछ।

जापानको टेक्नोलोजी कम्पनी अरुज गेमिङ तथा अमेरिकी कम्पनी टीएचके संयुक्त रूपमा उक्त रोबोट तयार गरेका हुन्। यो रोबोटले जापानी, चिनियाँ, अंग्रेजी एवं कोरियाली भाषामा कुरा गर्नेछ। यसमा टचस्क्रिन मोनिटर समेत जडान गरिएको छ। हाल दुई स्टेसनमा यसको परीक्षण भैसकेको छ र आगामी दिनमा अन्य स्टेशनमा पनि परीक्षण गरिनेछ। जापानमा ५६ वर्षपश्चात् सन् २०२० मा ओलम्पिकको आयोजना हुँदैछ।

फुपुलाई होमसिक

जुडोकी स्टार खेलाडी फुपु ल्हामु खत्री यति बेला विवादमा तानिएकी छिन् र त्यसको एउटा प्रमुख कारण हो– होमसिक। केही समयअघिसम्म उनी टोकियो ओलम्पिक्सको तयारीका लागि जापानमा थिइन्। दुई वर्षको प्रशिक्षण थियो, तर उनी त्यसलाई बीचमै छाडेर नेपाल फर्किएकी छिन्। उनी यसरी किन फर्किन र यसले के कस्तो प्रभाव पार्नेछ, यसलाई लिएर नेपाल ओलम्पिक कमिटी तथा नेपाल जुडो संघका आ-आफ्नै तर्क छन्। फुपुको कुरा सुन्ने हो भने लाग्छ, उनलाई होमसिकले निकै सताएको थियो। एक त भाषाको समस्या, त्यसमाथि विदेशीहरूसँग घुलमिल हुन नचाहने जापानीहरूको स्वभाव। यस्तोमा उनले आफ्नो परिवारको माया गुमाएको अनुभव गरिन्। फुपुकै भाषामा उनी डिप्रेसन हुने स्थितिसम्म पुगेकी थिइन्।

विवाह-बन्धनमा डब्लूडब्लूईका खेलाडी

सन् २०१८ को समापनसँगै रेस्लिङ अर्थात् डब्लूडब्लूई संसारका केही खेलाडी विवाह बन्धनमा बाँधिएका छन्, जसमध्ये रेमन्ड रोवे र सारा लोगन सबैभन्दा लोकप्रिय जोडी हुन्। उनीहरू गत डिसेम्बर २१ मा विवाह बन्धनमा बाँधिएका थिए। त्यसैगरी लियो रस र सारा लाइ वा ग्रिनले डिसेम्बर २८ मा विवाह गरे। उनीहरूले एउटा कालो रंगको स्पोर्ट्स कारको अगाडि संयुक्त तस्बिर खिचाएर आफूहरूको विवाह भएको समाचार सोसल मिडियामार्फत सार्वजनिक गरेका थिए। त्यसमा लियोले लेखेका थिए, 'मैले आफ्नो जीवनको माया र सबैभन्दा राम्रो साथी सारा वा ग्रिनसँग विवाह गरेको छु।' उनीहरू बीच प्रेम भएको समाचार भने पहिले नै सार्वजनिक थियो। डब्लूडब्लूई स्टार एलेस्टर ब्ल्याक र जेलिना भेगा पनि विवाह गर्ने अर्को जोडी हुन्। पहिले अर्को डब्लूडब्लूई स्टार अस्टिन एरिजसँगको प्रेममा रहेकी जेलिनाले अन्ततः एलेस्टर ब्ल्याकसँग विवाह गरेकी थिइन्।

जाँदा-जाँदै

तस्बिर : महेश प्रधान

सबैले मेरो स्माइल राम्रो लाग्छ भन्छन्

नेपाली गीतका दर्जनौं म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरिरहेकी मोडल तथा अभिनेत्री सृष्टि खड्का यो साता अचानक चर्चामा आइन् । सृष्टिले अभिनय गरेको एउटा हिन्दी गीतको म्युजिक भिडियो जी म्युजिक कम्पनिको आधिकारिक युट्युब च्यानलबाट सार्वजनिक भएसँगै उनको चर्चा चुलिएको हो । गायिका ज्योतिका तङ्ग्री तथा गायक एसर देसाइको स्वरको कुछ तो है...शीर्षकको उक्त गीतमा सृष्टिले आकर्षक अभिनय गरेकी छिन् । तीनै सृष्टिसँग कृष्ण भट्टराईको जम्काभेट :

हिन्दी गीतको म्युजिक भिडियोमार्फत चर्चामा आउनुभएको हो ?

त्यस्तो चर्चामा आएको त होइन, तर कतिपयले बलिउडका लागि ढोका खुल्यो भनेर बधाई दिइरहनुभएको छ ।

ढोका खुलेकै हो त ?

जी टिभीले मेरो तस्बिर मन पराएपछि मात्र मलाई भिडियोका लागि फाइनल गरेको रहेछ । उक्त गीतको भिडियो सार्वजनिक भएलगत्तै थप दुई वटा हिन्दी गीतका लागि कुराकानी भैरहेको छ । यसलाई मैले सकारात्मक रूपमा लिएकी छु ।

यो भिडियोको छायांकनको अनुभव कस्तो रह्यो ?

भिडियो छायांकनका लागि गीतकी गायिका ज्योतिका तङ्ग्री, निर्देशक स्वप्निल जैसवाल, निर्माता राजन जैन मुम्बईबाट काठमाडौं आउनुभएको थियो । ठमेलको फरेन हाइट क्लबमा भएको छायांकनको अनुभव सुखद नै रह्यो ।

नेपाली म्युजिक भिडियो निर्माण गर्ने शैली र हिन्दी गीतको भिडियो निर्माण शैलीमा मैले खासै भिन्नता देखिनँ । प्राविधिकहरू नेपाली नै भएकाले पनि त्यस्तो लागेको हुन सक्छ ।

भिडियोका लागि कसरी प्रस्ताव पाउनुभयो ?

कोरियोग्राफर कृष्ण रसालले मेरा तस्बिर जी टिभीको प्रोडक्सनलाई पठाइदिनुभएको रहेछ । उहाँहरूले भिडियोका लागि मलाई छनोट गरिसकेपछि मात्र मैले त्यो कुराको जानकारी पाएँ ।

भिडियो छायांकनका लागि जीटिभीले काठमाडौं नै रोज्ने कारण के रहेछ ?

काठमाडौंको लोकेशन मन परेर हो कि ? उहाँहरूले थप दुई वटा म्युजिक भिडियो पनि नेपालमै छायांकन गर्ने बताइरहनुभएको थियो ।

पारिश्रमिकमा केही भिन्नता पाउनुभयो ?

नेपाली गीतको म्युजिक भिडियोको तुलनामा हिन्दी गीतको पारिश्रमिक निकै राम्रो हुने रहेछ ।

मुम्बईबाट अलि ठूलै प्रोजेक्टका लागि प्रस्ताव आयो भने ?

राम्रो प्रोजेक्टबाट प्रस्ताव आयो भने म मुम्बई जान तयार छु ।

तपाईंको मुम्बईमा कुनै कनेक्सन छ कि ?

त्यस्तो ठूलो कनेक्सन त छैन, यद्यपि अस्ति त्यही भिडियोको छायांकनका क्रममा उक्त गीतकी गायिका ज्योतिकासँग राम्रो मित्रता गाँसिएको छ । उनले मुम्बई पुगेर मेरा लागि उपयुक्त प्रोजेक्ट आयो भने पहल गर्छु भनेकी छिन् ।

प्रसंग बदलौं, तपाईं अभिनय क्षेत्रमा आएको कति भयो ?

ठ्याक्कै दुई वर्ष भयो ।

यो अवधिमा के-के गर्नुभयो ?

एक सयवटा भन्दा बढी म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरें । आधा दर्जनजति टिभिसीमा मोडलिङ गरें । थुप्रै र्‍याम्प शोमा क्याटवाक पनि गरेकी छु ।

तपाईंको पहिलो भिडियो कुन थियो ?

गायिका मेलिना राईको खाएको कसम.. गीतको म्युजिक भिडियो ।

मन परेको आफ्नै म्युजिक भिडियो ?

अघिल्लो वर्ष सार्वजनिक भएको भ्रूण हत्यामा आधारित निशान घिमिरेद्वारा निर्देशित डन्ट किल मि...गीतको म्युजिक भिडियो उत्कृष्ट लाग्छ । उक्त भिडियोबाट म पुरस्कृत समेत भएकी छु ।

अब चलचित्रमा जम्प गर्ने बेला भएन र ?

भैसक्यो नि...चाँडै नै जम्प गर्दैछु । थुप्रै चलचित्रबाट प्रस्ताव आइरहेका छन्, तर म उत्कृष्ट भूमिकाको खोजीमा भएकीले पदार्पण गर्न समय लागेको हो ।

आफूलाई कतिको राम्री लाग्छ ?

आफैंले आफैंलाई राम्री छु भन्न मिल्दैन । म ठीकै छु ।

साथीभाइले सृष्टिको के राम्रो भन्छन् ?

अधिकांशलाई मेरो स्माइल राम्रो लाग्छ ।

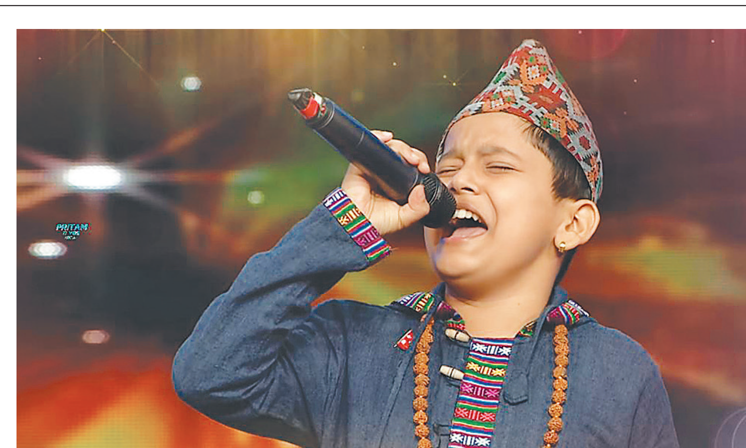
फुर्सदमा के गर्नु हुन्छ ?

म ट्राभल लभर हुँ । फुर्सद भयो कि घुम्न निस्कन्छु ।

सारेगमपको लिटिल च्याम्प्समा

इटहरीका प्रितम आचार्य जी टिभिबाट प्रसारण भैरहेको रियालिटी शो सारेगमप लिटिल च्याम्प्स-२०१९ को उत्कृष्ट ३० भित्र पर्न सफल भएका छन् । यसै साता दुई दिनका लागि आफ्नो घर इटहरी फर्किएका प्रितमलाई इटहरी उपमहानगरपालिकामा मेयर द्वारिकालाल चौधरीसहित स्थानीय बासिन्दाले स्वागत तथा सम्मान गरे । उक्त अवसरमा आचार्यले आफूले सबैको साथ र माया पाउने विश्वास लिएको बताएका छन् । स्वागतका क्रममा आचार्यले भने, 'सांगीतिक क्षेत्रमा धेरै गर्न बाँकी छ, तर जति सक्छु देशको शिर उच्च गर्ने प्रयास गर्नेछु, अब अर्को राउण्डमा पनि नेपालको नाम राखेर फर्कन्छु ।'

सारेगमपा लिटिल च्याम्प्सको टप ३० सम्म पुगेका प्रितमको गायन समाबेश गरेर जी टिभीले सार्वजनिक गरेको प्रोमो यतिबेला भाइरल भैरहेको छ । प्रितमले यो प्रतिस्पर्धाको अडिसनमा चार्ट बस्टर पर्फमरको उपाधिसँगै रजत पदकसमेत प्राप्त गरेका थिए । इटहरीको आदर्श विद्यालयमा कक्षा ६ मा अध्ययनरत ११ वर्षीय आचार्यको दुई दिनको इटहरी बसाइका क्रममा सँगै आएको जी टिभी युनिटले आचार्यको घरपरिवार आदिको भिडियो सुट गरेको थियो ।



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 ।**