सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

साप्ताहिक

saptahik.ekantipur.com

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

● वर्ष २४ ● अंक ३६ ● FRIDAY, 01 FEBRUARY 2019 ● काठमाडौं शुक्रबार, माघ १८, २०७५ ● पृष्ठ ३२ ● मूल्य रु. १५/-

एउटा पुरुष यौनकर्मीको बयान

एक लाखसम्म दिन्छन्

पृष्ठ २२ मा

सांकेतिक तस्बिर : एजेन्सी

तस्बिर : श्रद्धाको फेसबुक वालबाट

के श्रद्धा नेपालकी बुहारी बन्लिन् ?

पृष्ठ १३ मा

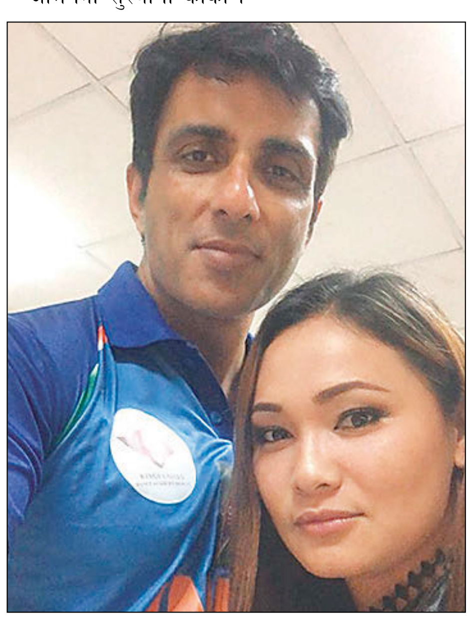
YouTube ट्रेन्डिङ

१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
भद्रगोल	मिजिट भिसामा	भिटेन	मास्टर प्लान	मुना मदन	बसभित्रै अश्लील	पब्जि काण्ड	इन्स्टाको फोटो	डोली	आखिरी बाजी
च्यानल	च्यानल	च्यानल	च्यानल	च्यानल	च्यानल	च्यानल	च्यानल	च्यानल	च्यानल
मिडिया हब	मह सञ्चार	भिटेन अफिसियल	द कार्टुन्ज क्रू	बूढासुब्बा	फलानो न्यूज	कलेजेज नेपाल	जि२१ डिजिटल	साइराम पिक्चर्स	आदित्य मुभिज

■ **माघी भेष** : गायिका इन्दिरा जोशी परम्परागत थारु वेशभूषामा ।

■ **मुम्बाई टार्गेट** : मुम्बईमा फोटोसेसन गराउँदै अभिनेत्री सुरबीना कार्की ।

■ **से... चिज** ☐ : गायक हिमाल श्रेष्ठको सेल्फीमा अभिनेत्री निरुता सिंह मुम्बईको एयरपोर्टमा ।



■ **जम्काभेट** : बलिउड अभिनेता सोनू सूदसँग ओमानको मस्कटमा जम्काभेट भएका बेला सेल्फी लिंदै अभिनेत्री छुल्टिम डोल्मा गुरुङ ।

■ **एनिमल लभर** : अभिनेत्री सृष्टि श्रेष्ठ कुकुरप्रति प्रेम दर्साउँदै ।

सलाम गर्ने गृहमन्त्री रामबहादुर थापा बादल । सलामी खाने सालिक माओवादीद्वारा बिनाकारण हत्या गरिएका सशस्त्र प्रहरीका तत्कालिन महानिरीक्षक कृष्णमोहन श्रेष्ठको । बादल त्यतिबेला माओवादी सैन्य कमान्डर हुनुहुन्थ्यो ।

तीर्थ कोइराला

शुभप्रभात सबैमा । गीतहरू गाइ नै रहेको छु, तर एउटा फरक गीत, जुन मेरो आवाज होइन, बरु देशका लागि जीवन बलिदान गर्नु हुने ती सहिदहरूको आवाज हो– सहिद ।

प्रमोद खरेल

सहिद-सहिद, जसरी शब्द फेरियो, परिभाषा पनि बदलियो उसैगरी ।

अक्षर काका

नेपाल र नेपालीको मुक्तिका लागि जीवन उत्सर्ग गर्ने महान् सहिदप्रति हार्दिक श्रद्धासुमन । सहिद शब्दको मर्म बुझेर सहिद घोषणा गरियोस् ।

केदार मरासिनी

ती सहिद जो मरेर पनि जीवित छन् र यी (जसले सहिदको बलिदानको ब्याज खाइरहेका छन्) जो जीवित भएर पनि मरेतुल्य छन् ।

गनी अन्सारी

सहिदको नाममा, लोकतन्त्र-गणतन्त्रको नाममा राजनीति गरेर करोडौंको महल, लाखौं-अरबौं सम्पत्ति जोड्ने, सुविधा सम्पन्न गाडीमा कुद्ने नेताहरूलाई सहिद दिवसको शुभकामना । देश र जनताको स्तर र जीवन त उही हो, विदेशीको सहयोग तथा वैदेशिक रोजगारीबाटै देश चलेको छ ।

निरञ्जन थापा

जति नै कमाउनिष्ट जन्मिए पनि सहिद त राणा फाल्ने काउँरेस नै हैछन् ।

निर्मल अधिकारी

थरी-थरीका सहिद । मोटाएर मरे : सहिद । दुब्लाएर मरे : सहिद । पेट काटेर मरे : सहिद ।

केसी चोभारे

खासमा पहिले सहिद दिवस थियो, त्यसपछि थप्दा-थप्दै सहिद दिवस बनाइदिए । आजकल १० लाखेहरूसमेत थपिएपछि यो सहित दिवस भएको छ । यसलाई अब यसरी भन्नु पर्छ- सहिदसहित दिवस ।

गजेन्द्र बुढाथोकी

तिमीले छोडेउ भने मर्छु भन्ने जिउँदो एक्सलाई नि सहिद दिवसको शुभकामना ।

क्षेत्रीको छोरी म

पहिले चार सहिद थिए । अहिले सहिदहरू छन् । सहिदबाट सहिदमा फड्को मार्दा देश चैं कता लड्खडायो ।

कुमार श्रेष्ठ

पैसाका लागि बैंक लुट्न जानेहरूलाई सहिद भनिंदैन ।

स्वारी

हुँदैन बिहान मिर्मिरेमा तारा झरेर नगए, बन्दैन मुलुक दुई-चार सपूत मरेर नगए, ओठको हाँसो गालामा लाली अब आउँछ जगतको, देशको पीरले भेटी जब वीरले चढाउँछ रगतको (भूपि शेरचन) । सहिद दिवसको सन्दर्भमा । अफसोच्, यहाँ कुखरा चोर समेत गरेर ११ हजार सहिद । सच्चा सहिदको अपमान । सबको मंगल होस् ।

कृष्ण घिमिरे

अब उपरान्त देशले सहिद जन्माउनु नपरोस् । सबै सहिदहरू अमर रहुन् ।

पुष्पराज पन्त

सहिद भन्ने शब्द नै सहिद भएको देश ।

दिनेश जि

सहिद शब्दलाई पनि सहित लेख्न थालेछन् त ? जबसम्म आफ्नो स्वार्थबाट माथि उठेर राष्ट्र, देश तथा जनताका लागि संघर्ष गर्दै प्राणको आहूती दिएकालाई मात्र सहिद भनिन्थ्यो, त्यतिञ्जेल सहिद लेखिन्थ्यो । जब एक-आपसमा झगडा र मारामार गर्दा मरेकालाई सहिद भन्न थाले, तब सहिद लेखिन थाल्यो ।

आनन्दराम पौडेल

खै किन सहिद आजभोलि एकोहोरो भएको देखिन्छ । उसको बालाई खोज्यो कि नेपाल आमालाई सधैं सहिदगेटबाट हेरिरहेछ ।

अशोक तिमिल्सिना

र फेरि सहिद थपिएछन् । दुवै पक्षका मृतक राज्यका सहिद कसरी हुन्छन् यार खास ? आफ्ना-आफ्ना रटानका कुरा बेग्लै हुन् ।

फिक्सन

सहिद दिवसमा बिदा दिनुको औचित्यचाहिं देख्दिन ।

सुजन

हो, पछिल्लो समयमा सहीद घोषणा गलत नै भएको हो, तर यी चार सहिदमात्र सहिद होइनन्, यति बुझ्नुस ।

सुरेश गौतम

अन्तिममा कांग्रेस, कम्युनिस्ट, राजावादी, खाओवादी सबैले चिन्ने भनेका तिनै हामीले उहिल्यैदेखि चिन्या चार जना सहिद नै पक्का सहिद रहेछन् हैन त ? अरु बाँकी सहिद जति सबै आ-आफ्ना पार्टीका रा'न भनेर बुझियो । ती सबै सहिद अमर रहून् ।

गिरीश पोखरेल

अरिंगालहरू अर्को वर्षको सहिद दिवसमा डा.केसीको प्रतिमामा पनि फूल चढाउने तयारी गरिरहेका छन् ।

वसन्त गौतम

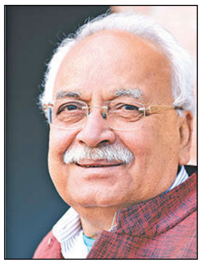
ड्याम्म आफैं छातीमा गोली थाप्ने सहिद त कहाँ धेर छन् त नि-ज्यानको माया हुन्छ के सबैलाई । भाग्दाभाग्दै गोली लाग्या सहिद भनेर खिस्याउँन त कहाँ पाइयो त । पीर त 'इनारमा डुबेर मरेको थ्यो, गरिव परिवारको भएकाले मैले सहिदको लिस्टमा हाल्दें' भनेर नेताले नाक फुलाउने खालका सहिदको पो हो त ।

तीर्थ प्रसाई

KMG
KANTIPUR MEDIA GROUP
डडेलधुरा
DADELDHURA
NIC ASIA
एन आई सी एशिया बैंक लि.
बैंक पनि, साथी पनि
राम्रो पनि, हाम्रो पनि
PRESENTS
कान्तिपुर
CONCLAVE
Unleashing Nepal's Potential
POWERED BY
asianpaints
देशलाई कस्तो दिशा दिने गुनौं, सुनौं र सुनाऔं
कान्तिपुर कन्क्लेभ देशका जटिल समकालीन मुद्दाहरूबारे संवाद गर्ने अवसर हो । यो कुनै नियमित सभा सम्मेलन र सेमिनार होइन, न कुनै कक्टेल जमघट । हामीले सामना गरिरहेका कठिन चुनौतीहरूलाई कसरी सिर्जनात्मक उपयोग गर्न सकिन्छ भन्नेबारे, कोभन्दा को कम विज्ञहरूले विमर्श गर्ने छन् । देश विदेशका ख्यातीप्राप्त बौद्धिक तथा व्यावसायिकहरूको यो दुई दिने बहसमार्फत हामी विभिन्न क्षेत्रमा अज्ञानता चिर्ने प्रकाशको खोजी गर्ने छौं । कान्तिपुर मिडिया ग्रूपले आफ्नो वार्षिकोत्सव पूर्व सन्धामा गर्न लागेको कन्क्लेभ आन्तरिक प्रयोजनका लागि होइन । समाजप्रतिको जिम्मेवारी पूरा गर्नका लागि हो, देशलाई आवश्यक दिशा दिन मिडियाको भूमिका पालना गर्नका लागि हो । नेपाल के चाहन्छ भन्ने बुझ्न नेपाली के चाहन्छन् सोध्नुपर्छ । त्यसकालागि हामी समाजका आशलाग्दा विचारकहरूलाई सुन्ने छौं र आफ्ना मिडियामार्फत सबैलाई सुनाउने छौं ।
फागुन, ५ र ६, २०७५
ASSOCIATE SPONSOR
NEPALLIFE
APP PARTNER
EventsMo
KNOWLEDGE PARTNER
beed
QUANTUM/KC/0119

यात्रा सन्दर्भ

प्रादेशिक राजधानी हेटौंडा



किशोर नेपाल

तस्बिर : विकी पंडिया

नौबीसेबाट टिस्टुङ-पालुङ हुँदै कालिटारको नागबेली ओरालो पार गरेपछि सुरु हुने समथर भूभाग, भैंसेको पुल पार गरेपछि चल्ने भित्री मधेसको तातो-चिसो हावा र त्यसपछि आउने सानो सहर हेटौंडा । उकाली, ओराली र घुम्तीहरू तथा सिमभन्ज्याङको हिउँले अपूर्व सुन्दर देखिन्थ्यो त्रिभुवन राजपथ । सवारी दुर्घटना पनि उत्तिकै हुन्थे, तर त्यो पहाड नाघ्ने विकल्प थिएन । पृथ्वी राजमार्गलाई जोडेर चितवन-मुग्लिन-गोर्खा राजमार्ग बनेपछि त्रिभुवन राजपथ चुमुर्कियो । काठमाडौंबाट मधेस छिर्नेहरूको रोजाइमा पृथ्वी राजमार्ग नै पर्‍यो । त्रिभुवन राजपथलाई ग्रामीण पर्यटन पथका रूपमा विकास गर्न नसकिने थिएन । त्यसो गरेको भए यहाँका जनजाति फाइदामा हुन्थे । साना गाडीहरूको लस्कर त्रिभुवन राजपथतिर मोडेर पृथ्वी राजमार्गमा ठूला गाडी चलाएको भए पनि हुन्थ्यो, तर कसैले चासो देखाएनन् । बाढी, पहिरो, चक्काजामजस्ता घटनाले पृथ्वी राजमार्ग अवरुध्द भएका बेला त्रिभुवन राजपथकै प्रयोग हुन्छ ।

हो, विकासवादीहरू पृथ्वी राजमार्गमै रमाए । चिनियाँ सहयोगमा बनेको चितवन-गोर्खा मार्ग काठमाडौंलाई पूर्व-पश्चिमसँग जोडने एक मात्र विकल्प बन्यो ।

भैंसेबाट हेटौंडाको दूरी धेरै छैन । हेटौंडा जीवन्त सहर हो । पहिले यो ट्रान्सपोर्ट सिटीका रूपमा चिनियो । पछि उद्योग हब बन्यो । अहिले हेटौंडा मिश्रित छ– एकातिर स-साना उद्योग छन् । ठूलामा हेटौंडा सिमेन्ट उभिएको छ । अर्को ठूलो शिवम सिमेन्ट पनि यतै छ अनि व्यापार पनि यतै छ । देशका चर्चित वित्त खेलाडीको 'कोठी' पनि यतै छ । रमाइलो कुरा, हेटौंडाको बजार खासै बिस्तार भएको छैन । होटल संख्यामा पनि सान्है ठूलो वृद्धि भएको छैन तर जनघनत्व छ, यसमा कुनै शंका छैन । 'चालक, सह-चालक' हरूले बसाएको सहर भए पनि यसको अस्मिता गज्जबकै छ । श्री भूटनदेवी माईले रक्षा गरुन ! हो, भुटनदेवी यो सहरकी रैथाने भगवती हुन । श्रद्धालुहरू त्यहाँ पुगिरहेका हुन्छन् ।

चिसापानी र मकवानपुर दुई ऐतिहासिक गढीको महत्व स्थापित गर्न हेटौंडाको भूमिका महत्वपूर्ण छ । यो कस्मोपोलिटन सहर हो जहाँ सबै प्रकारका धर्म र बिश्वासहरूको कदर हुन्छ । यो सहरको प्राकृतिक, व्यवसायिक एवं राजनीतिक वातावरण राम्रो छ । बस्तीहरू कतै राम्रा छन्, कतै ठीकैका छन् । यहाँ मानिसले आफनो औकातअनुसारको काम गर्न पाएको छ ।

प्रदेश नम्बर ३ को 'अस्थायी' राजधानी बनेपछि हेटौंडा राजधानी भएकोमा ओंठ लेप्याउने धेरै भए ।सबैका लागि 'निकास द्वार' सावित भैसकेको यो सहर भौगोलिक हिसाबले कसैका लागि अप्ठेरो छैन । काठमाडौंकै कुरा गर्ने हो भने हेटौंडाबाट काठमाडौं पुगिने मोटर चल्ने थुप्रै बाटा छन् । फर्पिङ, सिस्नेरी, मातातीर्थ र चित्लाङ चार महत्वपूर्ण नाका भैहाले । त्यसबाहेक निजगढ फास्टट्र्याक हेटौंडाबाट १४ किलोमिटर पर छ भने धरान चतरा मार्ग १८-२० किलोमिटर पर छ । ऐतिहासिक मानिएको कान्ति राजपथको सम्भार सुधार हुँदैछ ।

तैपनि कुरा काट्नेहरूले कुरा काट्न छोडेका छैनन् । हेटौंडाका बारेमा यति भन्न सकिन्छ– यसले ३ नम्बर प्रदेशको राजधानीका रूपमा स्थायी मान्यता पाउनुपर्छ । यसले काठमाडौंको सरकारी तथा सार्वजनिक जीवनलाई विकेन्द्रित गर्न सक्छ । सडक विस्तारका हिसाबले हेटौंडा साँघुरो होला, तर हेटौंडामा सरकारी जमिन अथाह छ । यी जमीनहरूको प्रयोग गरेर जन सुविधा बढाउन सकिन्छ । राजधानी सहर बन्न चाहिने सबै गुण छन् हेटौंडामा । ती गुणहरूको समुचित प्रयोग हुनुपर्छ ।

हेटौंडासँग फैलिने प्रशस्त क्षमता छ । यो पूर्व पश्चिम उत्तर दक्षिण जता फैलिए पनि हुन्छ । बनाउने नै हो भने नामटारदेखि भैंसेसम्म पहाडी सहर बनाउन नसकिने होइन । हेटौंडाको विस्तारको सम्भावना दक्षिणमा पनि नभएको होइन । पूर्व-पश्चिम त तानिएकै छ । त्रिभुवन राजपथ निर्माण हुनुभन्दा धेरै पहिलेदेखि अस्तित्वमा रहेको हेटौंडा देशका लागि एउटा राम्रो सहरका रूपमा विकसित हुन सक्छ । विकासमा राजनीति नगर्ने हो भने हेटौंडाले भित्री मधेसको कायापलट गर्न निकै मद्दत पुर्‍याउनेछ ।

पाठक मञ्च

बम दिदीबहिनीले अपराध गरे-नगरेको कुरा आफ्नै ठाउँमा छ । सत्य कुरा समयले बताउँदै जाला, तर जसरी अपराध अनुसन्धान हुनुपर्ने हो त्यसमा त्रुटि भएको छ । यसमा प्रहरी प्रशासन चुकेको पाइन्छ । राज्यमाथि नै प्रश्न खडा भएको छ ।

प्रज्वल घिमिरे

रविले आफ्नो चाहनाअनुसार निकितालाई पाए । निकिताले पनि आफ्नो चाहनाअनुरूप रविलाई पाइन् । दुवैले आ-आफ्नो रहर वा बाध्यताका कारण आ-आफ्ना आवश्यकता तथा रहर पूरा गरे । (बाध्यात्मक कोर्ट म्यारिज) यो सामाजिक सञ्जालका प्रयोगकर्ता तथा मिडियाकर्मीहरूलाई चाहिँ के-को खसखस लागेर सोधीखोजी गर्नुपर्‍यो, तातो न छारो, काम छैन भने गुन्द्रुकमा आइरन लगाएर बस न बरु ।

राम तामाङ

चलचित्रले मानिसलाई सन्तुष्ट बनाउने अलग्गै सूत्र हुन्छ । (कस्तो लाग्यो गरुड पुराण ?) जति चर्को लागत होस्, जस्तोसुकै कलाकारलाई अभिनय गराउन्, तर त्यो सूत्र प्रयोग नगरी दर्शकलाई तृप्ति प्रदान गर्ने चलचित्र निर्माण गर्न सकिँदैन । त्यसका निम्ति फरक सोच आवश्यक हुन्छ । चलचित्रले दर्शकको मनोवैज्ञानिक चाहना सम्बोधन गर्न सक्नुपर्छ ।

भीम थापा

twitter follow us on
twitter.com/saptahik

Like us on Facebook
facebook.com/kantipursaptahik

विदेशको भोगाइ

देवेन्द्र विश्वकर्मा

'.....मेरी आमाले बनाएको सानो काठको बाकस भर्ने पैसा लिएर फर्किएँ भने त ठीकै छ तर....त्योभन्दा ठूलो रातो बाकसमा म आफैं भरिएर फर्किएँ भने.....?' कवि नवराज पराजुलीका यी हरफहरू सुन्दा कसको मन नरोला र ? वास्तवमा यो अहिले बिदेसिएका ५० लाखभन्दा बढी नेपाली युवायुवतीको व्यथा हो । अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा दिनहुँ एक न एक जना यस्तै रातो बाकसमा फर्किरहेका हुन्छन् । यता दिनहुँ सयौं युवा आफ्नो सुन्दर भविष्यको कल्पना गर्दै बिदेसिरहेका छन् । पैसा कमाउँला, साहूको ऋण तिरौंला, सानो घर बनाउँला, छोराछोरी पढाउँला अनि परिवारलाई खुसी र सुखी बनाउँला भनेर ।

विडम्बना भनेजस्तो र सोचेजस्तो कहाँ हुन्छ र ? दलालहरूले मीठा-मीठा सपना देखाई चर्को रकम असुल गरी विदेश पठाएर परदेशमा दुःख पाएकाहरूको व्यथा भनेर साध्य छैन । उता साहूले अलिकति भएको जमिन पनि हड्पिदिन्छ, परिवारका सदस्यहरूले विदेशबाट २-४ पैसा कमाएर ल्याउँछ र सुखका दिन सुरु हुन्छन भन्ने सोचिरहेका हुन्छन्, तर त्यसको ठीक विपरीत वज्रपात आइलाग्छ अनि कति त डिप्रेसनको सिकार हुँदै आत्महत्याजस्तो गम्भीर बाटो अपनाउन बाध्य हुन्छन् । मैले यसो भनिरहँदा बिदेसिएर दुःख पाएका मात्र छन् भन्ने होइन, अहिले देशको ३३ प्रतिशत आम्दानी बिदेसिएका यिनै युवामार्फत प्राप्त हुन्छ ।

देशमा निकै ठूल्ठूला परिवर्तनहरू भए । हाम्रै बुबाको पालादेखिको कुरा गर्ने हो भने पनि २००७ सालको प्रजातन्त्र प्राप्तिदेखि लिएर २०४६ सालको जनआन्दोलन अनि २०५१ मा सुरु भएको १० वर्षे जनयुद्ध तथा ०६२/६३ को १९ दिने जनआन्दोलन, गणतन्त्र प्राप्ति, यी सबै परिवर्तनका लागि नै भएका आन्दोलनहरू थिए । यसबीच राजनैतिक परिवर्तन त निकै भए । २०७२ असोज ३ गते देशले नयाँ संविधान पनि पायो, तर विडम्बना यही देशले युवाहरूलाई अर्काको देशमा पसिना बगाउनबाट जोगाउन सकेन, न त स्पष्ट वैदेशिक रोजगार नीति नै ल्याउन सक्यो, जसले गर्दा परदेशमा मलाई कुनै अप्ठ्यारो भयो भने मेरो देशको नीति यो छ र मलाई मेरो देशको सरकारले यसो गर्छ भनेर छाती फुलाउन सकियोस् ।

(सुन्दर हरैचा नगरपालिका–२, मोरङ, नेपाल, हाल : रियाद, साउदी अरेबिया)

तपाइले देखेको या भोगेको कुनै पनि समसामयीक विषयमा बढीमा ३०० शब्दमा आफ्नो विचार saptahik@kmg.com.np वा visa.kafle@kmg.com.np मा पढाउनुहुन अनुरोध छ । उत्कृष्ठ विचारलाइ आगामी अंकमा स्थान दिनेछौ ।

■ रोहित चन्द, फुटबलर

तस्बिर : महेश प्रधान

हामीकहाँ पूर्वाधारकै समस्या छ

नेपाली राष्ट्रिय फुटबल टिमका महत्वपूर्ण सदस्य रोहित चन्द वीरेन्द्रनगर, सुर्खेतका हुन् । २७ वर्षीय युवा फुटबलर रोहित केही वर्षयता इन्डोनेसियामा लिग फुटबल खेलिरहेका छन् । गएको सिजन उनी आबद्ध फुटबल क्लब पेर्सिजा जकार्ताले इन्डोनेसियन लिग वानको उपाधि हात पार्‍यो । एसियाकै लोकप्रिय व्यवसायिक लिगमध्ये एक इन्डोनेसियन लिग वानमा रोहित सर्वोत्कृष्ट खेलाडी घोषित भए । रोचक त के भने उनी लिग वानको सर्वोत्कृष्ट खेलाडी घोषित हुने क्रममा ब्राजिल र नेदरल्यान्डजस्ता फुटबलका पावरहाउस मुलुकका खेलाडी प्रतिस्पर्धामा थिए । इन्डोनेसियाको राजधानी जकार्ताका गल्ली–गल्लीमा भव्य फ्यान फलोअर कमाएका रोहित आफैं भने रिजर्भ र लजालु स्वभावका छन् । सर्वोत्कृष्ट खेलाडी भएलगत्तै स्वदेश फर्किएका रोहित अहिले नेपालमा बिदा मनाइरहेका छन् । केही दिनमै फेरि इन्डोनेसिया फर्कने तयारी गरिरहेका चन्दले विदेशी लिगको अनुभव, उनका व्यक्तिगत रुचि, चाहना आदि विषयमा साप्ताहिकका लागि जनक तिमिल्सिना र महेश तिमिल्सिनासँग खुलेर कुराकानी गरे ।

झन्डै एक दशक विदेशी लिग खेलेर बिताउनुभयो ?

एक दशक अलि पुगेको छैन् । २०११-१२ देखि सुरु गरेको थिएँ, सन् २०१८ सम्म बाहिर रहें ।

विदेशी लिगले कस्तो अनुभूति गराइरहेको छ ?

राम्रै छ । उतार चढाव त जोसुकैको जीवनमा आउँछ, तर समग्रमा हेर्ने हो भने विदेशी लिगको अनुभव रमाइलै छ ।

विदेशी लिगमै बढी केन्द्रित हुनुको कारण ? नेपालमा अवसर नभएर हो ?

पहिले नेपालमा फुटबल खेलेर करिअर बनाउन सक्ने अवस्था थिएन । धेरैजसो मानिसको दिमागमा नेपालमा फुटबल खेलेर बाँच्न सकिन्न भन्ने थियो त्यतिबेला, जतिबेला मैले फुटबल खेल्न थालेका थिएँ । त्यस्तो अवस्थामा फुटबल खेल्न थाले, भाग्य नै मान्नुपर्छ, मैले एकदमै सहयोगी परिवार पाएँ । नेपालजस्तो देशमा फुटबलमा करिअर बनाउँछु भन्दा धेरै परिवारले समर्थन गर्दैनन् । यद्यपि मेरो परिवार त्यस्तो नभएकाले मलाई फुटबलमा करिअर बनाउन निकै ठूलो सहयोग मिल्यो । त्यसताका नेपाली फुटबलको माहौल पनि त्यति राम्रो थिएन, त्यही बेला प्रस्ताव आयो र म इन्डोनेसिया पुगें ।

नेपाली फुटबलमा प्रतिस्पर्धा गर्न गाह्रो भएपछि तपाईंले विदेशी लिग ताक्नुभएको हो ?

त्यस्तै भन्नुपर्छ, करिअरका हिसाबले हेर्ने हो भने त्यो बेला नेपाली फुटबलमा राम्रो करिअर थिएन । मैले त त्यो बेला भर्खर फुटबल खेल्न सुरु गरेको थिए, अग्रज खेलाडीहरू विदेश पलायन भैरहेका थिए । यो सब देख्नेहरूको दिमागमा त फुटबल खेलेर केही पनि हुँदैन भन्ने नै कुरा आउँछ । धन्न मैले त्यो बेला अवसर पाएँ र त्यसलाई उपयोग गर्न सकें । सुरुमा त म अनुभवका लागि इन्डोनेसिया गएको हुँ । खेल्दै जाँदा त्यहाँको फुटबल माहौल बुझें । त्यहाँ एकदमै राम्रो फुटबल माहौल छ । नेपालमा राष्ट्रिय टिमका लागि छुट्टै माहौल हुन्छ, तर क्लब फुटबलमा खासै माहौल हुँदैन । इन्डोनेसियामा अचम्मकै फुटबल माहौल छ ।

इन्डोनेसियाको फुटबल माहौलको खुबै चर्चा हुन्छ । खास कस्तो छ त्यहाँको फुटबल माहौल ?

एकदमै क्रेजी माहौल छ, एकदमै क्रेजी फुटबल फ्यानहरू छन् । हामी अभ्यास गर्न मैदानमा प्रवेश गरेदेखि नै फ्यानहरूले चेयरअप गर्न थाल्छन् । खेलाडीलाई प्रेरित गर्न गीत गाउनेदेखि विभिन्न क्रियाकलाप अन्तिमसम्म पनि जारी राख्छन् । आफ्नो क्लबलाई एकदमै माया गर्छन् । इन्डोनेसियामा फुटबल नम्बर वान खेल हो । त्यहाँको फुटबल माहोल पहिलेदेखि नै राम्रो हो, अहिले त अझ राम्रो छ ।

विदेशमा खेल्दा र नेपालमा खेल्दाको भिन्नता के छ ?

अहिलेको अवस्था र समय हेर्ने हो भने विदेशमा फुटबल खेल्ने अवसर पाउने हो भने राम्रो र फाइदाजनक छ । सबै हिसाबले म त विदेशमा खेल्दा नै फाइदा देख्छु । नेपालको घरेलु फुटबलको संरचना एकदमै अस्तव्यस्त छ । अर्को कुरा हाम्रो परिस्थिति–परिवेश बाहिरसँग मिल्दै मिल्दैन, हाम्रो लिग एकदमै छोटो हुन्छ । हामी घरेलु प्रतियोगिताहरू मात्र खेल्छौं, त्यो पनि व्यवस्थित छैन । आज यहाँ खेल्यो भने भोलि अन्तै गएर खेल्नुपर्छ । नेपाली घरेलु फुटबलको संरचना विदेशको तुलनामा डामाडोल नै छ । त्यसलाई एन्फाका साथै फुटबलसँग सम्बन्धित निकायहरूले राम्रो बनाउँछन् होला । भर्खर बनाउन सुरु गर्दैछन्, अहिले लिग पनि धेरै पछि भयो । हामी सकारात्मक हुनुपर्छ, विस्तारै परिवर्तन आउँछ । हामीकहाँ पूर्वाधारको पनि समस्या छ । भूकम्पले भत्किएको संरचना अहिले आएर पुनर्निर्माण हुँदैछ, इन्डोनेसियाको कुरा गर्ने हो भने त्यहाँका प्रत्येक सहरमा ठूला र सुविधासम्पन्न स्टेडियमहरू फालाफाल छन् । नेपालको खेलकुदमा जति लगानी छ, त्यो पर्याप्त छैन । बाहिरको खेलकुदमा निकै ठूलो लगानी गरिएको पाइन्छ । त्यसबाहेक सुविधाको कुरा पनि आउँछ ।

तपाईंले राष्ट्रिय टिमबाट विभिन्न देशमा गएर फुटबल खेल्नुभयो, इन्डोनेसियामा पनि झन्डै चार वर्ष बिताउनुभयो । फुटबल खेल्न नेपालको वातावरण मैत्रीपूर्ण छ कि विदेशी ?

अहिले अवस्थासँग तुलना गर्ने हो भने त विदेशमै सजिलो छ । उनीहरूको सबै कुरा व्यवस्थित छ । हाम्रो यहाँ फुटबलमा सबै सुस्त छन्, अझैसम्म स्पष्ट पूर्वाधार निर्माण भैसकेको छैन । हामीले यसलाई व्यवस्थित गरेर लानुपर्छ ।

तपाईंको प्राथमिकता क्लब फुटबल हो कि राष्ट्रिय फुटबल टिम ?

दुवै प्राथमिकतामा पर्छन् । राष्ट्रिय टिममा हुँदा म त्यसमै विशेष ध्यान दिएर ट्रेनिङ गरिरहेको हुन्छु । क्लबमा हुँदा क्लबका खेलहरूमा ध्यान दिइरहेको हुन्छु । व्यवसायी खेलाडी भएकाले हामीले त्यो कुरा व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । देशका लागि खेल्दा देशका लागि पूरै लगावका साथ खेल्ने र क्लबका लागि खेल्दा पनि आफ्नो पूरा ध्यान केन्द्रित गरेर खेल्नुपर्छ ।

फुटबल जीवनबाट कतिको सन्तुष्ट हुनुहुन्छ ?

अहिलेसम्म सन्तुष्ट नै छु । नेपालबाहिर खेलिरहेको छु । आफ्नो क्षमतामा सुधार गरिरहेको छु, मेरा लागि यही नै ठूलो कुरा हो । बीचमा घाइते भएर एक वर्ष खेलिन् । त्यसबाट फर्केपछि क्षमतामा सुधार गरेर फेरि राम्रै भैरहेको छ । प्रदर्शन पनि राम्रै भयो, लिगमा पनि राम्रै भयो । व्यक्तिगत रूपमा मेरो फुटबल जीवन सन्तोषजनक छ ।

पृष्ठ ७ मा

कतारमा वैदेशिक रोजगारी

नरेन्द्र रौले

वैदेशिक रोजगारीका लागि कतार जाने नेपालीहरूको संख्या ठूलो छ। वैदेशिक रोजगार विभागका अनुसार गत मंसिर महिनासम्म रोजगारीका लागि कतार जाने कामदारको संख्या सबैभन्दा उच्च थियो। मंसिर महिनामै ८ हजार ५ सय ९५ जनाले कतारका लागि अन्तिम श्रम स्वीकृति लिएका थिए। यो अंक अरू देश जानेहरूको तुलनामा सबैभन्दा बढी हो। झन्डै एक वर्षअघि कतारमा छिमेकी देशहरूले नाकाबन्दी लगाएपछि नेपालीहरू रोजगारी गुम्छ कि भन्ने चिन्तामा थिए।

श्रम, रोजगार तथा सुरक्षामन्त्री गोकर्ण विष्टले कतार जान चाहने कामदारहरूका लागि१ रुपैयाँ पनि खर्च गर्नु नपर्ने नियम ल्याउने तयारी भैरहेको बताएका छन्। त्यसका लागि कतार सरकारसँग छलफलसमेत भैरहेको मन्त्री विष्टले जानकारी दिएका छन्। छलफल अन्तिम चरणमा पुगेको छ। मजदुरहरूका लागि कतारको श्रम बजारसम्म सहज पहुँच बनाउन यस्तो प्रावधान ल्याउन लागिएको हो। यतिबेला कतार जाने कामदारका लागि फ्री भिसा, फ्री टिकटको प्रावधान लागू भए पनि कार्यान्वयन भने भैसकेको छैन। कतारमा लागेको नाकाबन्दीको कूटनीतिक प्रभाव जारी रहँदा लामो समयदेखिको अन्यौल भने कायमै छ।

नाकाबन्दीको असरका कारण नेपालबाट कतारलगायत अन्य खाडी मुलुकमा रोजगारीका लागि जाने कामदारको संख्या केही हदसम्म घटेको वैदेशिक रोजगार विभागको तथ्यांकले देखाउँछ।

०७४, २२ जेठदेखि ६ वटा छिमेकी खाडी देशले कूटनीतिक सम्बन्ध विच्छेद गरेर कतारमाथि नाकाबन्दी लगाउँदै आएका छन्। पछि ती देशले नाकाबन्दी हटाउने भन्दै गत २३ जुनमा १३ बुँदे सर्त राखेर कतारलाई पत्र पठाएका थिए। उक्त पत्रलाई कतारले बेवास्ता गर्दै आएको छ। कतारले आफूमाथि थोपरिएका विभिन्न सर्त मान्न तयार नभएको बताएको छ। कतारले पठाएको जवाफ चित्त नबुझेपछि उसमाथिको नाकाबन्दी अझै जारी छ।

कतारमा अब सरकारी म्यानपावर मार्फत जान सकिने

कामको खोजीमा कतार जाने नेपालीहरूले अनेकौं समस्या भोग्नुपरिरहेको छ। त्यहाँ कामदारहरूले नेपालबाट कतार पठाउँदा एउटा कम्पनीमा पठाउने भनिए पनि कतार पुगेपछि अर्कै कम्पनीमा काम गर्नुपर्ने बाध्यता, तोकिएको भन्दा कम तलब, करार पत्रमा कम्पनीको छली, बस्ने बासस्थानको टुंगो नहुने जस्ता समस्या झेल्नुपरिरहेको छ। कामदारहरूलाई यस्तै समस्याबाट छुटकारा दिलाउन कतार सरकार आफैंले म्यानपावर कम्पनी गठन गरेको छ। उक्त कम्पनी कतारका उद्योग तथा व्यापारमन्त्री अली बिन अहमद अल कुवारीको निर्णयमा गएको पुस १८ देखि सञ्चालनमा आएको छ। ५ करोड ८० लाख रियाल पुँजी रहेको उक्त वाजा म्यानपावर कम्पनीले अब कतारका लागि आवश्यक विदेशी श्रमिकलाई आफैंले भर्ना लिने तयारी गरेको छ। यसमा कतारी नागरिकको मात्र सेयर छ। ५० वर्षसम्म काम गर्ने लक्ष्य लिएको वाजा म्यानपावर कम्पनीलाई सरकारले नै नियन्त्रण एवं व्यवस्थापन गर्ने बताइएको छ। कतार सरकारको श्रम कानुनअनुसार कुनै पनि श्रमिकले पैसा नतिरी त्यहाँ जान र काम गर्न पाउँछन्। यस्तो नियम भए पनि कामदारहरू चर्को शुल्क तिरेर कतार जान बाध्य छन्। विभिन्न म्यानपावरले कामदारको ठगी गर्दै आएको आरोप पनि नयाँ होइन। कतारको आफ्नै 'सरकारी म्यानपावर कम्पनी' सुरु भएपछि त्यस्ता म्यानपावरको ठगी रोकिने विश्वास गरिएको छ। वाजाले कामदार भित्र्याउने हरेक देशमा शाखा कार्यालय खोल्ने तयारी गरेको छ। भिसा प्रक्रिया सहज बनाउन ९ वटा प्रमुख देशमा भिसा सेन्टर खोल्ने निर्णय समेत भएको कतार सरकारले जनाएको छ।

कुन देशमा कति नेपाली कामदार

देश/महिना	साउन	भदौ	असोज	कुल
मलेसिया	११,१६७	१२,०५०	८,०६०	३१,२७७
कतार	६,५०६	९८२१	६,८०१	२०,२९१
दुबई	४,४३४	४,७७५	४,७९४	१४,००३
साउदी अरब	४,०५७	४,५२८	२,८३४	११,४१९

गत आर्थिक वर्ष ०७३/७४ साउन, भदौ र असोज महिनामा प्रदान अन्तिम श्रम स्वीकृति

देश/महिना	साउन	भदौ	असोज	कुल
कतार	८,८५६	१०,७८३	७,९८१	२७,६२०
साउदी	१०,५०६	९,१५८	६,०३५	२५,६९९
मलेसिया	६,७०१	७,२९२	५,१८७	१९,१८०
दुबई	४,३८१	४,२३६	२,४५३	११,०७०

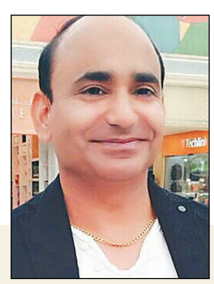
स्रोत : वैदेशिक रोजगार विभाग

वैदेशिक रोजगारीमा कतार जाने कामदारले जान्नैपर्ने कुरा

- केही सीप सिकेर, आफूले गर्ने, गर्न सक्ने र जान्ने कामका बारेमा, पाउने तलबका बारेमा राम्रोसँग जानी-बुझी मात्र जानुपर्छ।
- लाग्ने खर्च तथा प्राप्त हुने आम्दानीका बीच तुलना गरी लाभ हुने काममा मात्र जानुपर्छ।
- घर-परिवारसँग सल्लाह, परामर्श गरी सहमतिमा मात्र जानुपर्छ।
- वैदेशिक रोजगार विभागबाट श्रम स्वीकृति लिएर मात्र जानुपर्छ।
- रोजगारीका लागि कतार जाँदा दुर्घटनामा परी मृत्यु वा अंगभंग हुन सक्छ, तसर्थ आफू र आफ्नो परिवारका सदस्यहरू बिमा गरेर जानुपर्छ।
- बिमा गर्दा कामदार तथा उसको परिवारलाई आर्थिक सहयोग प्राप्त हुन्छ।
- व्यवसायिक वा भिजिट भिसामा कतार जानु हुँदैन।
- जानी-जानी गलत कागजात बनाई कतार जानु हुँदैन।
- कतार जान भनेर पैसा बुझाएपछि बेहोरा खुलाई भर्पाई लिनुपर्छ।
- कति खर्च लाग्छ राम्रोसँग बुझ्नुपर्छ।
- कुनै एजेन्ट वा कम्पनीले भरपाई दिन आनाकानी गरे ठगीकै नियत भएको बुझ्नुपर्छ।
- स्वदेशी विमानस्थलबाट मात्र जानुपर्छ।
- कतारको भौगोलिक स्थिति, हावापानी रहन-सहन, धर्म, कानुन, काम गर्ने वातावरण आदिका बारेमा सामान्य जानकारी लिएर जानुपर्छ।
- पूर्वप्रस्थान अभिमुखीकरण तालिम अनिवार्य रूपमा लिनुपर्छ।
- आवश्यक सबै कागजातको एक-एक प्रति आफू र परिवारका साथमा राख्नुपर्छ।
- ठगीमा परे वैदेशिक रोजगार विभागमा उजुरी गर्नुपर्छ।
- कतारसम्बन्धी कुनै पनि सूचना वा जानकारी चाहिए वैदेशिक रोजगार विभाग वा वैदेशिक रोजगार प्रवर्द्धन बोर्डको सचिवालयमा सम्पर्क गरी बुझ्न सकिन्छ।
- आम सञ्चारमाध्यममा प्रकाशित कतारसम्बन्धी वैदेशिक रोजगारको सूचना वा विज्ञापन सही भए-नभएको बुझ्नुपर्छ।

(वैदेशिक रोजगार विभागबाट प्राप्त जानकारीका आधारमा)

सर्भिस तथा हस्पिटालिटीको क्षेत्रमा सम्भावना छ



नरेन्द्र भाट
फारवेस्ट सर्भिस एन्ड कन्ट्राक्टिङ, स्पेसलाइज्ड मार्बल एन्ड कन्ट्राक्टिङ म्यानेजिङ पार्टनर

नरेन्द्र भाट लामो समयदेखि कतारलाई कर्मथलो बनाइरहेका अनुभवी व्यक्ति हुन्। उनी एनआरएन कतारको कार्य समिति सदस्य हुँदै महासचिव (२००६-२००९), अध्यक्ष (२००९-२०११), क्षेत्रीय संयोजक (२०११-२०१३), आइसिसी सल्लाहकार (२०१३-२०१५) तथा हाल आइसिसी मानार्थ सदस्य छन्।

तपाईं कतार बसेको कति भयो ?

१७ वर्ष भयो।

कुन सिलसिलामा पुग्नुभएको थियो ?

सुरुमा घुम्न भनेर गएँ। पाँच-छ महिनापछि साथीले व्यापार गरौं भनेपछि व्यापारमा हात हालियो। निर्माणका कामहरूमा लागियो। हामीले सडक, भवन आदि संरचना बनाउने कम्पनि सुरु गऱ्यौं।

कतारको अनुभव कस्तो रह्यो ?

कतार अरू देशभन्दा भिन्न छ। फरक संस्कृति छ। शान्ति-सुरक्षा राम्रो छ। हामी विदेशमा बस्नेहरूले जन्मभूमिजत्तिकै अनुभूति गर्न नपाए पनि त्यति बिरानो पनि लाग्दैन। ३५ वर्षअघिदेखि नेपालीहरूले कतारलाई आफ्नो कर्मथलो बनाइरहेका छन्। नेपालमा रोजगारीको अवसर नपाएको हुनाले बाध्य भएर कतार जानुपरेको हो। कतार र नेपालबीच राम्रो सम्बन्ध छ। वैदेशिक रोजगारीमा भएका कमी-कमजोरीहरू सुधारिनेछन् भन्ने सम्झौता भएका छन्। यहाँ सबैले कानुनको अनुभुति गर्न पाउँछन्।

कतारमा रोजगारीका लागि के-कस्ता सम्भावना के-के छन् ?

सर्भिस तथा हस्पिटालिटीको क्षेत्रमा नयाँ-नयाँ सम्भावनाहरू छन्।

कतारमा नेपालीहरू कुन-कुन पेसामा छन् ?

कतारमा इन्जिनियर ४ सय, एकाउन्टेन्ट २ हजार, सुपरमार्केट सेल्स एक्जिक्युटिभमा १ हजार ५ सय, कतार एयरवेजमा १ हजार ५ सय तथा सेक्युरिटी डिपार्टमेन्टमा १ हजारजति नेपाली छन्। त्यस्तै डाक्टर, होटलमा म्यानेजर, कुक तथा सेफहरू पनि राम्रै संख्यामा छन्।

कतारबाट नेपालमा कति रेमिट्यान्स भित्रिन्छ ?

नेपाल भित्रिने रेमिट्यान्सको ३० प्रतिशतको हाराहारीमा खाडी राष्ट्को योगदान हुन्छ जहाँ ४ देखि साढे ४ लाख नेपाली छन्। रेमिट्यान्समा योगदान दिने मुलुकमध्ये कतार पनि प्रमुख मुलुक हो।

कतारले नेपालमा लगानी गर्ने तयारी गरिरहेको छ कि ?

आउने मार्चमा नेपालमा एउटा सेमिनार हुँदैछ। कतारमा हाम्रा राजदूतले लगानीकर्ताहरूलाई नेपाल निम्त्याउने प्रयास गरिरहनुभएको छ। लगानी भित्र्याउन दूतावास तथा व्यवसायीहरूले आ-आफ्नो तर्फबाट प्रयास गरिरहेका छन्। हाइड्रो, एयरपोर्टका साथै पर्यटकीय क्षेत्रमा लगानी गर्ने कुरा भैरहेको छ।

डान्स प्लस-४ को फाइनलमा सुजन र आँचल

नेपालका नृत्य कलाकार तथा कोरियोग्राफर सुजन मार्फा तामाङ युवा पुस्तामाझ लोकप्रिय नाम हो । यतिबेला उनी नेपालमा मात्र होइन भारतमा समेत लोकप्रिय भैरहेका छन् । स्टार प्लसबाट प्रसारण भैरहेको नृत्यमा आधारित रियालिटी शो 'डान्स प्लस फोर' को ग्रान्ड फिनालेमा पुग्न सफल भएपछि यी युवा कलाकारको चर्चा चुलिएको हो । कार्यक्रमको पछिल्लो श्रृंखलामा सुजनसँगै उनकी नृत्य जोडी भारत, आसामकी आँचल सरगम मालाकार पनि फाइनलसम्म पुग्न सफल भएकी छिन् । प्रतियोगिताको ग्रान्ड फिनाले पर्सि आइतबार हुँदैछ ।

यो प्रतियोगिताको ग्रान्ड फिनालेलाई टप फोर पनि भनिएको छ, जसमा सुजन र आँचलको जोडीसहित वर्तिका झा, भी अनबिटेबल तथा चेतन सालुंखे प्रतिस्पर्धा गर्दैछन् । ग्रान्ड फिनालेमा उनीहरूलाई जिताउन दर्शकहरूले भोट गर्नुपर्नेछ । गत आइतबार राति ८:१५ बजेदेखि प्रारम्भ भएको भोटिङ लाइन हिजो बिहिबार बिहान ९:१५ बजेसम्म खुल्ला गरिएको थियो । टिम पुनितअन्तर्गतका आँचल र सुजन समूह ५ मा छन् । आँचल नेपालीमूलकी भारतीय हुन् ।

गत असोज ६ गते प्रिमियर गरिएको उक्त प्रतियोगितामा सुजनले पहिलो श्रृंखलादेखि नै निर्णायकहरूलाई प्रभावित तुल्याइरहेका थिए । अहिले सुजन तथा आँचलको जोडीलाई प्रतियोगिताको विजेताकै रूपमा हेर्न थालिएको छ । डान्स प्लस फोरमा सहभागिता जनाउनुअघि सुजनले डान्स इन्डिया डान्समा समेत प्रतिस्पर्धा गरेका थिए । उनी उक्त प्रतियोगिताको उत्कृष्ट ६ सम्म पुग्न सफल भएका थिए । कम मत पाएका कारण उनी उक्त प्रतियोगिताको फाइनलसम्म पुग्न सकेका थिएनन् ।

सुजनले केही साताअघि प्रसारण भएको एउटा श्रृंखलामा आफ्नो नृत्यमार्फत दर्शकको आँसु झार्न सफलता प्राप्त गरेका थिए । उनी स्वयं पनि रुन थालेपछि दर्शकहरू उनीसँगै रुन थालेका थिए । सुजन र आँचलको अर्को एउटा प्रस्तुतिलाई अभिनेत्री माधुरी दिक्षितले मुक्त कण्ठले प्रशंसा गरेकी थिइन् । उक्त प्रस्तुतिमा सुजन र आँचलले कक्षा कोठामा अध्ययनरत विद्यार्थीको भूमिका निर्वाह गर्दै नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए । उनीहरूको प्रस्तुतिलाई 'डरलाग्दो' भन्दै उक्त नृत्यको नक्कल नगर्न सूचनासमेत जारी गरिएको थियो ।

नृत्य गरेर छोटो समयमै दर्शकको मन जित्न सफल सुजनले नृत्यमै करियर बनाउने बताइसकेका छन् । डान्स प्लस फोर तथा डिआइडीमा सहभागिता जनाउनुअघि नै सुजनले केही नेपाली गीतका म्युजिक भिडियोमा नृत्य प्रतिभा प्रस्तुत गरिसकेका थिए । त्यसक्रममा सुजन तथा उनको एलाइड २० क्रूले भूप पाण्डेको छाता सङ, मेलिना राई र प्रदीप पाण्डेको ओ सानी, बिनोद कार्कीको ब्ल्याक ब्यूटी तथा महेश भण्डारीको रेलिमाइ गीतको म्युजिक भिडियोमा आफ्नो नृत्य प्रतिभा प्रस्तुत गरिसकेको छ भने चलचित्र फाटेको जुत्ताको आई एम भेरी सरी गीतको कभर भर्सनको भिडियोमा समेत उत्कृष्ट नृत्य गरेको छ ।

काठमाडौंको जोरपाटीस्थित अरुणोदय स्कुलमा अध्ययन गरेका सुजन सन् २०१६ तथा १७ मा आयोजित हिप हप इन्टरनेसनल नेपाल शीर्षकको नृत्य प्रतियोगिताका विजेता रहिसकेका छन् । एलाइड प्रोफेसनल डान्स इन्स्टिच्युट (एलाइड २० क्रू) मा निर्देशक तथा कोरियोग्राफरका रूपमा आबद्ध सुजन काठमाडौंका स्थायी बासिन्दा हुन् । २० वर्षीय सुजनले उक्त प्रतियोगिताको ग्रान्ड फिनाले लगत्तै स्वदेशमा आफ्नो प्रस्तुति दिने घोषणा गरिसकेका छन् ।

हामीकहाँ पूर्वाधारकै...

पृष्ठ ५ बाट

इन्डोनेसियाको फुटबल लिगको कुरा गर्दा रोहित चन्दका भव्य फ्यान फलोअर्स छन् । कसरी त्यति फ्यान कमाउनुभयो ?
मैले झन्डै ४ वर्षजति इन्डोनेसियामा फुटबल खेलिसकेको छु । यो अवधिमा मैले आफ्नो प्रदर्शन एउटै स्तरमा कायम राखें, त्यसकारण मानिसहरूलाई चिन्न पनि सजिलो भयो । इन्डोनेसियामा सुरु-सुरुमा नेपाल कहाँ छ, कस्तो देश छ, केही थाहा थिएन । सगरमाथा र बुद्धको देश भन्नुपर्थ्यो । अहिले नेपाल भनेपछि रोहित चन्दको देश भनेर सबैले चिन्छन् । त्यतिसम्म बनाउन सफल भए ।

इन्डोनेसियामा कस्ता-कस्ता फ्यान छन् बताइदिनुस् न ?
एकदमै क्रेजी फ्यानहरू छन् । युवायुवती, बच्चाबच्ची, बूढाबूढी सबै आउँछन् त्यहाँ फुटबल हेर्न । पर्सिजा (मेरो पहिलेको क्लब) भनेपछि क्लबका लागि जे पनि गर्दिने खालका फ्यानहरू छन्, समर्थकहरू एकदमै क्रेजी छन् । फ्यानका रूपमा पनि क्लबका लागि केही गर्नुपर्छ भन्ने छ त्यहाँ । व्यक्तिगत रूपमा फ्यानहरू सेल्फी खिच्न झुम्मिन्छन् । हामी पनि उनीहरूलाई राम्रो प्रतिक्रिया दिन्छौं ।

इन्डोनेसिया र नेपालमा अनौठा खालका फ्यानहरू छैनन् कोही ?
अनौठा खालका फ्यानहरू त छैनन् । नेपालमा पनि त्यस्ता खालका फ्यान छैनन् । नेपालमा उति धेरै नखेलेकाले पनि होला, नाम थाहा भए पनि धेरैले मलाई प्रत्यक्ष रूपमा चिन्दैनन् । नेपाली फुटबल बुझ्ने र हेर्नेहरूले मात्र चिन्छन् ।

फेसबुकतिर फ्यानहरूले कत्तिको पछ्याउँछन् ?
म्यासेजहरू गर्नुहुन्छ । के कस्तो छ सोध्नुहुन्छ । खेल पर्दा अल द बेस्ट भनेर विश गर्नुहुन्छ । अस्ति लिगको अन्तिम खेल हुँदा पनि धेरै म्यासेज आए, सबैको प्रतिउत्तर दिन नपाएपछि स्टाटस लेखेरै एप्रिसियट गरे । त्यति धेरै शुभकामना आएका थिए, सबैलाई प्रतिउत्तर दिन गाह्रो थियो । राम्रो गर्नुपर्छ, राष्ट्रिय टिमबाट पनि राम्रो गर्नुपर्छ भन्ने सुझावसमेत आउँछन् ।

एउटा फुटबलरका लागि के-के कुरा आवश्यक हुन्छन् ?
पहिलो त अनुशासन नै हो । एथलेटहरूको अनुशासन भन्नेबित्तिकै खाने, बस्ने, सुत्ने, घुम्नेदेखि रमाइलो गर्नेसम्मका कुराहरू आउँछन् । समर्पण, कठोर मेहनत सबैले गरिहाल्छन् । खेलाडी आफैले पनि विशेष प्रदर्शन गर्नुपर्छ ।

खेलाडीलाई केले ऊर्जा दिन्छ ?
खेलाडीले आफैं विशेष प्रदर्शन गर्न सकेन भने केही पनि हुँदैन । त्यसबाहेक अग्रज र केही व्यक्तिहरूको पनि प्रेरणा आवश्यक हुन्छ । हाम्रो सन्दर्भमा एन्फा, प्रशिक्षक एवं कप्तानले प्रेरित गर्नुपर्छ । प्रेरणाका लागि अर्को महत्वपूर्ण कुरा शिक्षा हो । धेरैले खेलका लागि पढाइ छाडिदिन्छन्, तर त्यसो गर्नु हुँदैन । नेपालमा पहिले खेलका लागि अध्ययन छोड्नेहरू धेरै थिए, तर अहिले सबैले पढ्छन् । फुटबल खेल्ने सुरमा पढाइ छाडिदिनाले त्यसले पछि समस्या सिर्जना गर्छ । फुटबल र अध्ययनलाई सँगै अघि बढाउनुपर्छ, किनभने पढाइ पनि महत्वपूर्ण कुरा हो ।

अब, व्यक्तिगत कुरातर्फ फर्कौं, विवाह कहिले गर्ने ?
विवाहको उमेर नै भा' छैन जस्तो लाग्छ मलाई । यो आफ्नो भविष्य बनाउने समय हो । त्यसैले विवाहका बारेमा मैले सोचेको छैन ।

गर्लफ्रेन्ड बनाउनुभएको छैन ?
अहिलेसम्म बनाएको छैन । बनाएर पनि के गर्नु, समय दिन भ्याइँदैन ।

कमाइबाट कतिको सन्तुष्ट हुनुहुन्छ ?
दुई वर्षअघिसम्म सन्तुष्ट थिए । अहिले मेरो जुन प्रदर्शन छ, त्यसकारण कमाइ अलिकति बढ्नुपर्छ जस्तो लाग्छ । त्यसैले अहिलेको कमाइबाट उति सन्तुष्ट छैन ।

तपाईंलाई मन पर्ने कुरा ?
मलाई घुम्न मन पर्छ, ट्रेकिङ जान मन पर्छ । पुस्तक पढ्न पनि रुचाउँछु । अरू त सामान्य नै हो, अरूलाई जे मन पर्छ, मलाई पनि तिनै कुराले आकर्षित गर्छन् । ट्रेकिङ गर्न र पुस्तक पढ्नचाहिँ एकदमै मन पराउँछु ।

कस्ता पुस्तक पढ्न रुचाउनुहुन्छ ?
बायोग्राफी पढ्न सजिलो लाग्छ, तर फिक्सन पनि पढ्छु । म प्राय: अंग्रेजीभन्दा नेपाली पुस्तक नै बढी पढिरहेको हुन्छु ।

घुम्नका लागि मनपर्ने ठाउँ ?
हाम्रो देशको हिमाली क्षेत्र मलाई औधी मन पर्छ । नेपालमा ट्रेकिङका लोभलाग्दा गन्तव्य धेरै छन् । मलाई डोल्पा, शे-फोक्सुन्डो तथा सगरमाथा आधारशिविर पुग्ने एकदमै रहर छ । एक न एकपटक त पुगिएला ।

खानपिनमा के मन पर्छ ?
मलाई नेपाली दालभात एकदमै प्रिय लाग्छ । बाहिर रहँदा सधैं मिस गर्छु । बाहिर हुँदा कहिलेकाहीं आफैं पनि पकाएर खान्छु ।

खानपिनको कुनै निश्चित रुटिन छ कि ?
इन्डोनेसियामा हाम्रो ट्रेनिङ साँझको बेला हुन्थ्यो, त्यसकारण बिहान ढिलो उठ्ने, लन्च गर्ने, लन्चपछि ट्रेनिङ गर्ने । त्यसपछि स्वीमिङ जाने र स्वीमिङबाट

फर्किएपछि खाना खाने तालिका थियो, तर अहिले त्यस्तो विशेष कुनै रुटिन छैन ।

कुन सवारी चलाउनुहुन्छ ?
अहिले म स्कुटर चलाउँछु ।

मोबाइल कुन ब्रान्डको बोक्नुहुन्छ ?
वान प्लस ब्रान्डको मोबाइल चलाइरहेको छु ।

कस्ता पहिरन मन पर्छन् ?
मलाई क्याजुअल पहिरन नै मन पर्छन् ।

यस्ता छन् क्यान इन्फोटेकमा नयाँ प्रविधि

अहिले राजधानी काठमाडौंमा सञ्चार तथा सूचना प्रविधि सम्बद्ध सामग्रीहरूको प्रदर्शनी क्यान इन्फोटेक चलिरहेको छ। भृकुटीमण्डपमा गत मंगलबार प्रारम्भ भएको क्यान इन्फोटेक पर्सि आइतबारसम्म चल्नेछ। सूचना प्रविधिमा चासो राख्ने सबैको आकर्षणको केन्द्र मानिने क्यान इन्फोटेकमा विभिन्न छुट तथा स्किमको व्यवस्था गरिएको छ।

'सुबिसु क्यान इन्फोटेक-२०१९ इन एसोसिएसन विथ ईसेवा' शीर्षकको यो मेलामा १ सय ७५ वटा स्टल छन्। मेला अवलोकनकर्ताले एउटै थलोमा सूचना तथा सञ्चार क्षेत्रका नौला प्रविधि एवं उपकरणहरू अवलोकन तथा खरिद गर्न पाउँछन्। प्रदर्शनीमा हार्डवेयर, सेल्स तथा मेन्टिनेन्स, पावर सोलुसन्स, मोबाइल एसेसरिज, डिलर तथा डिस्ट्रिब्युटर्स, इन्टरनेट सेवा प्रदायक, टेलिकम्युनिकेसन्स, आईसीटी कलेज तथा तालिम प्रदायक संस्थाहरूको सहभागिता छ।

यसपटकको मेलामा रोबोट ब्याटल कम्पिटिसनको छुट्टै आकर्षण रहनेछ। मेलामा रहने रोबोटिक्स जोनमा पाँच दिनसम्म रोबोट ब्याटल कम्पिटिसन हुनेछ जसमा मावि, उच्च मावि तथा इन्जिनिरिङ कलेजका विद्यार्थीहरूले तयार पारेका रोबोटबीच प्रतिस्पर्धा हुने बताइएको छ।

थ्रीडी प्रिन्टर

नेपाली युवाहरू आफैंले निर्माण गरेको थ्रीडी प्रिन्टरले आवश्यकताअनुसार विभिन्न वस्तुहरूको प्रिन्टर थ्रीडी रूपमा निकाल्न सक्छ। विकल्प ढकाल, सुजन कोइराला, रिकेश ब्यन्जनकार, समीक्षा गौतम तथा सुशान्त चौधरीको समूहले धेरैजसो नेपाली सामग्री नै प्रयोग गरी उक्त थ्रीडी प्रिन्टर निर्माण गरेका हुन्। उनीहरूले जिओन इलेक्ट्रोनिक्स नामक कम्पनी स्थापना गरी जिओन वुडन भीटु, जिओन मिनी प्रो आदि थ्रीडी प्रिन्टर स्याम्पलका रूपमा प्रदर्शनमा राखेका छन् जसमध्ये ठूलो प्रिन्टरको मूल्य ६० हजार तथा मिनी प्रोको मूल्य ४७ हजार रुपैयाँ छ। उनीहरूले बैंक वा ग्राहकहरूलाई सेवा उपलब्ध गराउने अन्य कार्यालयका लागि आवश्यक टोकन सिस्टम डिस्प्ले पनि प्रदर्शनका लागि राखेका छन्। यसको मूल्य १५ देखि २० हजार रुपैयाँसम्म पर्छ।

बेनलिङ इलेक्ट्रिक स्कुटर

नेपाली बजारका लागि नेभ्कोङ इन्डस्ट्रिजले चिनियाँ बेनलिङ ब्रान्डका इलेक्ट्रिक स्कुटर प्रदर्शनमा राखेको छ। विभिन्न तीन मोडलका यी स्कुटर वातावरणमैत्री छन्। स्टाइलिस एलईडी हेडलाइट, फ्रन्ट डिस्क ब्रेक, १ सय ६० एमएम ग्राउन्ड क्लियरेन्स तथा यूएसबी चार्जिङ पोर्ट भएको यो स्कुटरको टप स्पिड ७० किलोमिटर प्रतिघण्टा छ। बेनलिङ स्कुटरको मूल्य १ लाख २० हजार रुपैयाँ पर्छ।

ट्राफिक प्रहरीका प्रविधि

काठमाडौं उपत्यकामा सवारी साधन व्यवस्थापन गरिरहेको महानगरीय ट्राफिक प्रहरीले आफूले प्रयोग गरिरहेको प्रविधिका सम्बन्धमा जानकारी प्रदान गरिरहेको छ। ट्राफिक प्रहरीले राति टाढैबाट हरियो वा रातो रंगमार्फत आवश्यक जानकारी प्रदान गर्न प्रयोग गरिरहेको म्याजिक लाइट, स्पिड नाप्न प्रयोग गरिरहेको राडार गन, मादक पदार्थ सेवन (मापसे) गरे-नगरेको पत्ता लगाउने ब्रेथलाइजर, अनधिकृत पार्किङमा प्रयोग गरिने ह्विल लकका साथै तस्बिर तथा भिडियो खिच्न प्रयोग गरिने गोप्रो क्यामेरा आदिका बारेमा जानकारी प्रदान गरिरहेको छ।

मेडिकल ड्रोन

इनोभेटिभ घर नेपालले विभिन्न स्थानमा प्रयोग गर्न सकिने मेडिकल ड्रोन प्रदर्शनमा ल्याएको छ। बाढीपहिरो वा अन्य कारणले जोखिममा परेका पीडितहरूका लागि औषधि ओसारपसार गर्न यस्ता ड्रोन प्रयोग गर्न सकिन्छ। अटो पाइलट मोडमा यस्ता ड्रोनलाई ५ देखि ८ किलोमिटर टाढा सम्म उडाउन सकिन्छ। यस प्रकारको ड्रोनले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको ड्रोन रेसिङमा समेत भाग लिइसकेको बताइएको छ।

कारखानाको शिक्षा

विद्यार्थीहरूका लागि फरक खालको शैक्षिक ज्ञानमूलक कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेको 'कारखाना' ले सैद्धान्तिक ज्ञानलाई व्यवहारिक रूपमा प्रयोगमा ल्याउन सिकाउँछ। ८ देखि १४ वर्ष सम्मका विद्यार्थीहरूलाई लक्षित गरी देशका विभिन्न विद्यालयहरूमा फरक खालको प्रयोगात्मक शिक्षा प्रदान गरिरहेको कारखानाले परीक्षा केन्द्रीत भन्दा पनि प्रविधि केन्द्रीत शिक्षा प्रदान गर्ने यसका सहसंस्थापक पवित्र गौतमले बताए।

भोटिङ मेसिन तथा अन्य प्रविधि

रामलक्ष्मण इनोभेसनले आफूले आविष्कार गरेको भोटिङ मेसिन प्रदर्शनमा राखेको छ। निर्वाचनमा प्रयोग गर्न सकिने उक्त भोटिङ मेसिनमार्फत विजयी उम्मेदवारको घोषणा गर्न सकिन्छ। त्यसैगरी प्रदर्शनीमा कम्युनिटी साइरन, एम्बुलेन्स ट्र्याकिङ, पब्लिक बस ट्र्याकिङ, ट्याक्सी ट्र्याकिङ, स्कुल बस ट्र्याकिङ आदि गर्न सकिने प्रविधिसमेत राखिएको छ। नेपाली युवा अनुसन्धानकर्ता राम तथा लक्ष्मण रिमालले त्यसबाहेक अन्य प्रविधि समेत आविष्कार गरेका छन्। इन्फोटेकमा ती सबैका बारेमा जानकारी लिन सकिन्छ।

प्रोलिंकको आईपी क्यामेरा

एसएचटीसी इन्टरनेसनलले प्रोलिंकको आईपी क्यामेरा उपलब्ध गराएको छ। यी क्यामेरालाई घर अथवा कार्यालय कुनै पनि स्थानमा जडान गरेर एप प्रयोग गरी जुनसुकै स्थानमा बसेर पनि त्यहाँको अवस्था निगरानी गर्न सकिन्छ। यसका लागि एउटा एप डाउनलोड गर्नुपर्छ। क्यान इन्फोटेकको अवसरमा यस्ता क्यामेरा ७ हजार देखि २२ हजार ८ सय रुपैयाँ सम्ममा उपलब्ध गराइएको एसएचटीसीका सिनियर म्यानेजर डीबी श्रेष्ठले बताए।

क्लाउड सर्भिसका लागि जेनेज सफ्टवेयर सोलुसन

डाटाहरू सर्भरमा सुरक्षित नहुने भएकाले क्लाउडमा राख्ने चलन बढ्दै गएको छ। नेपालमा पनि यो ट्रेन्डको विकास हुँदैछ। यही कुरालाई मनन गरी क्लाउड सर्भिसका लागि विश्वमै लोकप्रिय अमेजन वेब सर्भिसको नेपालका लागि पहिलो र एक मात्र क्लाउड कन्सल्टिङ पार्टनरका रूपमा जेनेज सफ्टवेयर सोलुसनले काम गरिरहेको छ। जेनेजले इन्फोटेकको क्लाउड सर्भिस उपलब्ध गराउनुका साथै यसका बारेमा आवश्यक जानकारी प्रदान गर्ने कामसमेत गरिरहेको छ।

रोबोट कला

काठमाडौंको फर्पिङस्थित शिखरापुर सामुदायिक विद्यालय एवं अरुणोदय उच्च माविका ६ जना विद्यार्थीले रुक्मिणी फाउन्डेसनको सहयोगमा निर्माण गरेको रोबोटको कला पनि यो इन्फोटेकमा हेर्न पाइन्छ। उक्त रोबोटले बल उठाएर राख्छ भने अन्तिममा ह्याङ्गिङ हुन्छ। रुकुबोट नामक उक्त रोबोटले २०१७ मा अमेरिकाको वासिंगटनमा सम्पन्न प्रतियोगितामा समेत १ सय ५८ देशका १ सय ६३ टिम मध्ये ३८ औं स्थान हासिल गरेको टिम मेन्टर सतिश अर्यालले बताए।

दसौं वर्षमा ई-सेवा

नेपालको पहिलो भुक्तानी सेवा प्रदायक इ-सेवा फोन पे दसौं वर्षमा प्रवेश गरेको छ। २००९ को अन्त्यमा बेटा भर्जन रिलिज गरी २०१० जनवरी २५ देखि सेवा प्रारम्भ गरेको इ-सेवा हाल मुलुकका हरेक कुनाकाप्चामा पुग्न सफल छ। मोबाइल तथा इन्टरनेटको माध्यमबाट भुक्तानी गर्न सकिने इसेवाले यो एक दशकको अवधिमा ठूलो फड्को मारेको छ भने आममानिसलाई लाइनमा बसेर बिल भुक्तानी गर्नुपर्ने झन्झटबाट मुक्ति दिएको छ।

१० वर्षको अवधिमा इ-सेवाबाट प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूपमा करिब ७५ लाखभन्दा बढीले सेवा लिइरहेको कम्पनीले बताएको छ। देशभर इ-सेवाका ४५ हजारभन्दा बढी एजेन्ट (इ-सेवा जोन तथा प्वाइन्ट) छन्। इसेवाको मोबाइल एप्स डाउनलोड गर्नेहरूको संख्या पनि करिब १० लाख पुगिसकेको छ।

इ-सेवाबाट मोबाइल, टेलिफोन, इन्टरनेट, बिजुली तथा खानेपानीको महसुल भुक्तानी, रिचार्ज,

हवाईजहाज तथा बसको टिकट, स्कुल कलेजको शुल्कजस्ता २ हजारभन्दा बढी सेवाको शुल्क भुक्तानी गर्न सकिन्छ। इ-सेवामा हाल ४९ वटा बैंक तथा वित्तीय संस्था सदस्य छन्।

नेसनल टेक्नोलोजिकल फेस्टिबल

पुल्चोक इन्जिनियरिङ क्याम्पसमा फेस्टिबल हुने भएको छ। माघ २४ गते प्रारम्भ हुने नेशनल टेक्नोलोजिकल फेस्टिबलको १६ औं संस्करण तीन दिनसम्म चल्नेछ। 'ग्रामीण विकासका लागि आईसिटी' भन्ने थिममा हुन लागेको यो फेस्टिबलमा विभिन्न विश्वविद्यालय तथा कलेजका विद्यार्थीहरूको सहभागिता रहने आयोजक संस्था लोकसकी मिडिया संयोजक स्पन्दन प्याकुरेलले जानकारी दिइन्। उनका अनुसार फेस्टिबलमा पुल्चोक इन्जिनियरिङ क्याम्पसमा अध्ययनरत कम्प्युटर,

इलेक्ट्रोनिक्स तथा इलेक्ट्रिकल इन्जिनियरिङका विद्यार्थीका ७० जति प्रोजेक्ट प्रदर्शनमा राखिनेछन्।

कार्यक्रममा हार्डवेयर, सफ्टवेयर, इलेक्ट्रिक्स प्रोजेक्ट कम्पिटिसन, रोबोलोकस, क्विज, टेक डिबेट्स, कोड क्याम्प, कोड ज्याम, गेमिङ क्म्पिटीसन तथा एआई कम्पिटीसनजस्ता कार्यक्रम हुने आयोजकहरूले बताएका छन्। फेस्टिबलमा प्लस टु तथा स्नातकका विद्यार्थीका साथै बिएस्सीएसआईटी एवं इन्जिनियरिङका विद्यार्थीहरूले समेत भाग लिन पाउनेछन्। 'सबैलाई सबै इभेन्टमा लिन खुल्ला छ,' स्पन्दनले भनिन्। लोकस पुल्चोक इन्जिनियरिङ क्याम्पसमा चौथो वर्षमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूको गैरनाफामूलक संस्था हो।

केवल एक प्रश्न

आफ्नो शरीर फिट राख्न के गर्नुहुन्छ ?

पेसा नै नृत्य क्षेत्रमा भएकाले जतिबेला पनि नाचिरहनुपर्छ । त्यसैले मेरो चाहिँ नाचेरै शरीर फिट हुन्छ ।

गम्भीर विष्ट, कोरियोग्राफर

नियमित व्यायाम र खानपिनमा ध्यान दिने हो भने शरीर फिट हुन्छ भन्ने कुरा राम्रोसँग थाहा छ तर के गर्नु आफू महाअल्छी परियो अनि मीठो देखे मुख रसाइहाल्ने बानी, त्यसैले शरीरलाई फिट राख्न सकिएको छैन ।

रमेशराज भट्टराई, गायक

खानेकुरामा कन्ट्रोल गर्छु । राति हेभी र चिल्लो खाना कहिल्यै खान्नँ । यसरी नै आफ्नो शरीरलाई सन्तुलनमा राखेको छु ।

कवीर खड्का, अभिनेता

म जहिले बिहान ६ बजे उठ्छु । त्यसपछि सामान्य एक्ससाइज गर्छु अनि एक कप ग्रिन टी र केही फलफूल खान्छु । त्यसपछि ८ बजेपछि आफ्नो नियमित काममा लाग्छु भने १२ बजे थोरै प्रोटिनयुक्त खाना तथा हरियो सागपात खान्छु । साँझ ६ बजेदेखि ८ बजेसम्म नियमित रूपमा जिम गर्दै आएको छु । बेलुका ९ बजे डिनर गरेर ११ बजे सुत्छु । यसो गर्दा आफ्नो शरीर फिट रहेको महसुस भएको छ ।

विक्रान्त मेहेता, चिकित्सक तथा गायक

म आफ्नो शरीर फिट राख्न नियमित मर्निङ वाक र डान्स गर्छु भने खानेकुरामा पनि त्यत्तिकै ध्यान दिन्छु ।

मनीषा सापकोटा, मोडल

बिहान सधैंजसो हिड्न मन पराउँछु । जतिसुकै व्यस्त भए पनि फिटनेस सेन्टर पुगिहाल्छु । केही समय अघिमात्र पनि म कपनबाट हिँडेर मेरी आमाको घर फर्पिङ पुगेकी थिएँ ।

अञ्जु पन्त, गायिका

यो प्रश्नले मलाई नै व्यङ्ग्य गरेजस्तो लाग्यो । किनभने मैले अहिलेसम्म शरीरका लागि केही गर्न भ्याएको छैन । बरु, साप्ताहिकमा प्रकाशित हुने हेल्थ टिप्सहरू फलो गरिरहेको हुन्छु ।

प्रकाश सपूत, गायक

बिहान उठ्नेबित्तिकै एक गिलास तातो पानी पिउँछु, त्यसपछि एक घण्टाजति एक्सरसाइज गर्छु ।

देविका वन्दना, गायिका

म शरीरलाई फिट राख्न खासै त्यस्तो केही गर्दिनँ, खानपिनमा भने ध्यान पुऱ्याउँछु ।

पूजन घिमिरे, मोडल

शरीरलाई फिट राख्न चाहनेहरूले खानपिनमा ध्यान दिनुका साथै तनावबाट मुक्त हुन जरुरी छ । त्यसैले पनि यही कुरालाई फलो गर्छु ।

आशिष सचिन, गायक

म डान्स क्लास जान्छु । डान्स क्लासमा अलि धेरै एक्सरसाइज हुने भएकाले फिट भएको महसुस हुन्छ ।

टंक तिमिल्सिना, गायक

धेरै जसो सुटिङमै व्यस्त हुने भएकाले खासै फुर्सद हुँदैन तैपनि समय निकालेर जिम चाहिँ जान्छु भने स्वस्थकर खानेकुरा खान्छु ।

अजय रेग्मी, छायाँकार

म आफ्नो शरीरलाई फिट राख्न स्वस्थकर खानेकुरा खान्छु, प्रशस्त पानी पिउँछु, सकारात्मक सोँच्छु अनि नियमित व्यायाम गर्छु ।

बाबु बोगटी, गायक

आफ्नो शरीरलाई फिट राख्न धेरैजसो डान्स गर्छु भने फुर्सदमा जिम जान्छु ।

एलिशा राई, मोडल

शरीरलाई फिट राख्न हरेकदिन बिहान घरमै सामान्य एक्सरसाइज गर्छु । पानी एकदमै बढी पिउँछु । म भेजिटेरियन हुँ र चिल्ला खानेकुरा त्यति खाँदिनँ ।

पुजन थापा, मोडल

नियमित मर्निङ वाक जान्छु । शाकाहारी खानामा अलि बढी जोड दिन्छु भने चिल्लो पदार्थ निकै कम खान्छु । म योगसमेत गर्छु ।

राजेश बर्देवा, गायक

थाहा पाएरै प्रश्न गरेजस्तो लाग्यो, किनभने मैले आफ्नो शरीरलाई फिट राख्न सकिरहेकी छैन । शरीरलाई पनि ध्यान दिनुपर्छ भन्ने कुरा सोचिरहेकी छु । नियमित एक्सरसाइज नगरे पनि खानपिनमा भने एकदमै ध्यान दिँदै आएकी छु । प्रशस्त पानी पिउँछु । अहिले चाहिँ बाहिरी सुन्दरताको भन्दा भित्री स्वास्थ्यको बढी केयर गरिरहेकी छु ।

आस्था राउत, गायिका

तस्बिर : श्रुति श्रेष्ठ

आठ वर्षपछि

गायिका लसता जोशीले झण्डै आठ वर्षपछि दर्शक तथा स्रोतामाझ आउने निर्णय गरेकी छिन् । पछिल्ला आठ वर्ष उनले भारतको नयाँ दिल्लीमा बिताइन् । भारतमा रहँदा उनले त्यहाँकै ब्यान्डसँग आबद्ध रहेर सांगीतिक कार्यक्रमहरूमा प्रस्तुति दिइन् । त्यसक्रममा उनले भारतीय गायकहरू कुमार सानु, बिनोद राठौर, अभिजित आदिसँग थुप्रै स्टेज कार्यक्रममा युगल गीत गाइन् । आठ वर्षपछि लसता स्वदेश फर्किएकी छिन् । यसपटक उनले आफ्नै संगीत निर्देशन तथा स्वरमा एउटा रोमान्टिक गीत रेकर्ड गराएकी छिन् । 'मिठो मिठो साथ...' शीर्षकको उक्त गीतको भिडियो यसै साता छायांकन गरिएको छ, जुन भ्यालेन्टाइन डेको अवसरमा सार्वजनिक हुँदैछ । गायिका जोशी अब भने स्वदेशमै बसेर संगीतकर्ममा सक्रिय हुने योजना बनाएकी छिन् ।

अनिलको नयाँ काम

गायक अनिल सिंह सांगीतिक कार्यक्रमका क्रममा विदेश गैरहन्छन् । उनी सांगीतिक कार्यक्रमकै क्रममा अस्ट्रेलियासमेत पुगे । अस्ट्रेलियामा रहँदा उनले त्यहाँ नेपाली तथा विदेशी बालबालिकाहरूसँग समेत समय बिताउने मौका पाएँ । त्यहाँ उनी इष्टमित्रहरूको घरमा पुग्दा बालबालिकाहरूले एक प्रकारको 'सप्लिमेन्ट फुड' सेवन गरेको देखे । उनमा कौतूलहता जाग्यो । अनिलले नेचर वेले उत्पादन गरेका ती भिटामिन जस्ता देखिने वस्तु बालबालिकाका लागि लाभदायक हुने कुरा बुझे । काठमाडौंमा उनका नजिकका साथी सन्तोष बर्तौला लामो समयदेखि औषधीको व्यवसायमा आबद्ध थिए । गायक सिंहले बर्तौलालाई नेचर वेका उत्पादन नेपाल ल्याउन सकियो भने नेपाली बालबालिकालाई राम्रो हुने कुरा सुझाए । अनिलको प्रस्ताव सकारात्मक लागेपछि बर्तौलाले झन्डै एक वर्ष लामो प्रयासपछि ती उत्पादन स्वदेश भित्र्याएका छन् भने गायक सिंहचाहिं ती उत्पादनका सद्भाव दूत भएका छन् । यतिबेला अनिल र सन्तोष देशव्यापी सांगीतिक कार्यक्रम गरेर ती उत्पादनलाई नेपाली बालबालिकामाझ पुऱ्याउने तयारीमा छन् ।

एल्बममा फ्लप युट्युबमा हिट

तिमी हिँडने पिच गर्दिन्छु रोड...शीर्षकको गीत युट्युबमा डेढ महिनासम्म ट्रेन्डिङमा रह्यो । अहिले यो गीतको भ्युज १ करोड ५० लाखभन्दा माथि पुगिसकेको छ । भारतीय डान्स रियलिटी शोका विजेता सुशान्त खत्री तथा अभिनेत्री आँचल शर्माले उक्त भिडियोमा अभिनय गरेका छन् । अस्ट्रेलिया बसेर युट्युबबाटै धुम मच्चाइरहेका गायक समीर आचार्यको चर्चा यही गीतबाट चुलिएको छ ।

कन्सर्टका लागि हालै अमेरिका आएका बेला गायक समीरले साप्ताहिकसँगको कुराकानीमा भने- 'अस्ट्रेलियाभित्रमा मात्र होइन, अमेरिकालगायत अन्य युरोपेली देशबाट पनि कन्सर्टका लागि अफर आउने क्रम बढेको छ । भ्वाइस अफ नेपालमा सहभागी भएर चर्चामा आएकी विद्या तिवारीले पिच रोड शीर्षकको उनको गीतको फिमेल भर्सनमा साथ दिएकी छिन् ।

२००८ मा अध्ययनका लागि अमेरिका पुगेका समीर झन्डै चार वर्ष गुमनाम बसे । सुरुमा उनलाई विदेशमा सेटल हुन नै समय लाग्यो । सन् २०१२ मा उनले तरज शीर्षकको एल्बम निकाले, तर उक्त एल्बम सुपर फ्लप भयो । त्यस्तै आचार्यले सन् २०१३ मा बडा गजबको शीर्षकमा अर्को एल्बम निकाले । त्यो पनि उनका लागि दाँतमा ढुंगा लागेझैं भयो, तर उनले हिम्मत हारेनन् । सन् २०१५ मा हैन भन्देऊ न शीर्षकको गीति एल्बम तयार पारे । आनन्द अधिकारीको रचना एवं शिखर सन्तोषको संगीत संयोजनको उक्त एल्बमको गीतले उनलाई केही चिनायो । त्यही वर्ष उनलाई अमेरिकाबाट गीत गाउन अफर आयो । सन् २०१६ मा उनले दुनियाँ बेग्लै छ शीर्षकको गीत युट्युबमार्फत सार्वजनिक गरे । त्यसपछि युट्युबबाट सार्वजनिक गरिएका आचार्यका गीत लगातार ट्रेन्डिङमा परेका छन् ।

अस्ट्रेलियामा सम्पन्न पछिल्लो नेपाल फेस्टिबलमा झन्डै २० हजार दर्शकमाझ प्रस्तुति दिने क्रममा उनले हटी हैन डटी लडने नेपालीको बानी हुन्छ राष्ट्रिय गीतबाट आफ्नो प्रस्तुति थालेका थिए । यो गीत गाएपछि उनी विवादमा परे । राजावादी भन्दै उनलाई फेसबुकमा गाली गर्नेहरू बढे । यो घटनापछि उनी केही समय बिदेसिएका नेपालीहरूमाझ भाइरल भए । फोनमा पनि उनले राजवादीको आरोप खेप्नुपऱ्यो । म न राजनीतिकर्मी हुँ, न राजावादी, कुराकानीका क्रममा उनले भने- 'कन्सर्टमा मैले सधैं राष्ट्रिय भावका गीत गाउँदै आएको छु, त्यो दिन उक्त गीत गाउँदा सकारात्मक तथा नकारात्मक दुवै प्रतिक्रिया पाएँ ।'

शिव शर्मा

मेलबर्नको कन्सर्ट अविष्मरणीय

नेपाली संगीतमा गायक दीप श्रेष्ठको विशिष्ट स्थान छ । नारायण गोपाल, बच्चु कैलाश, फत्तेमान, भक्तराजजस्ता साधकहरूसँगको सहकार्य र सामीप्यता पाएका श्रेष्ठ पछिल्लो पुस्ताका अभया सुब्बा, प्रमोद खरेलदेखि सीडी विजय अधिकारीसम्म उत्तिकै सहज हुन्छन् । म पत्थरको देउता हैन गीतबाट संगीतको औपचारिक यात्रा सुरू गरेका दीप श्रेष्ठको सांगीतिक यात्राले ५० वर्ष पूरा गरिसकेको छ । आफ्नो ५० औ स्वर्ण संगीत यात्राको ग्रान्ड सेलिब्रेसन गर्न हङकङ पुगेका थिए ।

दीप श्रेष्ठ आफैंलाई मन परेका आफ्नै तीन गीत ?

सुनिदेऊ सानो छँदाको कथा, बितेका कुराले तथा म पत्थरको देउता हैन ।

मन परेका अरुका तीन गीत ?

नारायण गोपालको तिमी जुन रहरले ममा फुल्न आयौ, बच्चु कैलाशको नभनिदेऊ मेरो माया छ भनेर तथा नातिकाजीको एउटा तारा डाँडापारि ।

समकालीन तीन गायक ?

अरुण सोताङ, अरविन्द मालाकार तथा मनोहर गोपाल ।

वर्तमान समयका मन पर्ने तीन गायक ?

उदय सोताङ, सत्यराज आचार्य तथा जगदीश समाल ।

संगीतमा नलागेको भए ?

सायद खेलाडी बन्थें वा विज्ञानको विद्यार्थी भएकाले चिकित्सा पेसामा हुन्थें ।

फुर्सदमा घुम्न मन लाग्ने ठाउँ ?

धरान, पोखरा तथा काठमाडौंका डाडाँकाडा विशेष लाग्छन् ।

जीवनकै उत्कृष्ट कन्सर्ट

अस्ट्रेलियाको मेलवर्नमा आयोजित कन्सर्ट ।

प्रस्तुति : अनोज रोक्का, हङकङ

तस्बिर : जेपिटी एचके

सुटिङ रिपोर्ट

चलचित्र : घर

‘ घर हरर चलचित्र हो । यो चलचित्रको छायांकन एउटै घरमा गरिँदैछ, त्यो पनि रातको समयमा । कथाको मागअनुसार चलचित्रलाई एउटै घरमा रातको समयमा सुटिङ गर्नुपरेको निर्देशक थापा बताउँछन् ।

महेश तिमल्सिना

बुढानीलकण्ठ नगरपालिका वडा नम्बर-९ सुन्दरबस्तीमा अवस्थित भ्याली पब्लिक स्कुलअगाडिको चोकबाट दायाँतर्फको बाटो जाने क्रममा एउटा घर आइपुग्छ । ठूलो कम्पाउन्ड घेरिएको उक्त घरको संरचना राजधानीका अन्य घरको तुलनामा फरक देखिन्थ्यो । आइतबारको दिन घडीमा साँझको ५:३० बजेको थियो । उक्त घरअगाडि एउटा माइक्रो बस र मोटरसाइकल अनि स्कुटर रोकिएको थियो अनि भित्र मानिसहरूको भीडभाड थियो । त्यही भीडभाडका बीच नेपाली चलचित्रका केही कलाकारको पनि उपस्थित थियो, जसले गर्दा जो-कोहीलाई उक्त घरमा सुटिङ भैरहेको छ भन्ने अनुमान लगाउन खासै गाह्रो पर्ने अवस्था थिएन । उक्त घरमा चलचित्र ‘घर’ को छायांकन भैरहेको थियो जहाँ चलचित्रका निर्मातामध्येका एक दीपेन्द्र के खनाल, निर्देशक अर्पण थापा, छायाँकार नीरज कँडेल आदि गफिएर बसिरहेका थिए । यही क्रममा हामी उक्त घरको दोस्रो तलामा उक्लियौं । दोस्रो तलाको दायाँ कोठामा मेकअप आर्टिस्ट सिमा गुरुङले चलचित्रकी अभिनेत्री सुरक्षा पन्तको मेकअप गरिदिँदै थिइन् । यो चलचित्रमा बेनिशा हमाल, सुरक्षा पन्त, अस्मिता खनाल तथा अर्पण थापाको मुख्य भूमिका छ । उक्त दिन बेनिशा र सुरक्षाको मात्र छायांकन हुँदै थियो, तर बेनिशा त्यतिबेलासम्म आइपुगेकी थिइनन् । यही क्रममा अर्पण मेकअप रुममा आए । सुटिङ सुरु भएको छैटौं दिन भएको थियो । अर्पणले करिव २५ दिनमा चलचित्रलाई प्याकअप गर्ने लक्ष्य राखेका छन् । छैटौं दिनसम्म आइपुग्दा चलचित्रको ३० प्रतिशत छायांकन सम्पन्न भएको थापाले जानकारी दिए । यो चलचित्रको ६९ वटा सिन खिचिसकिएको छ । एक दिनमा स-साना छन् भने ४/५ वटा सिन लिइन्छ । अर्पण भन्छन्, ‘यदि ठूलो सिन छ भने एउटै सिनका लागि रात जान्छ ।’ अर्पणसँग कुराकानी भैरहेको थियो यहिक्रममा ५:२६ जाँदा अभिनेत्री बेनिशा हमाल हेल्लो.... भन्दै मेकअप रूममा प्रवेश गरिन् । हमाल यो चलचित्रमा माया पात्रको भूमिका निर्वाह गर्दैछिन् । यही क्रममा सुरक्षाको मेकअप सकियो अनि बेनिशाको मेकअप सुरु भयो ।

घर हरर चलचित्र हो । यो चलचित्रको छायांकन एउटै घरमा गरिँदैछ, त्यो पनि रातको समयमा । कथाको मागअनुसार चलचित्रलाई एउटै घरमा रातको समयमा सुटिङ गर्नुपरेको निर्देशक थापा बताउँछन् । मेकअप सकिएपछि सुरक्षा चेन्जिङ रुममा ड्रेस चेन्जका लागि जान्छिन् । करिब १० मिनेटपछि सुरक्षा म्याक्सी र आउटर लगाएर निस्कन्छिन् । उता छायांकनको टिम लाइटिङ, क्यामेरा देखि सबै कुराको बन्दोबस्तमा जुटिरहेको थियो । यही क्रममा सबै तयार भएको सुचना टिमबाट आउँछ । त्यसपछि साँझ ६:३५ देखि चलचित्रको सुटिङ सुरु हुन्छ । सुरुमा सुरक्षाले अभिनय गरिन् । सुरक्षा एउटी श्रीमतीको भूमिकामा छिन् । पहिलो तलाको एउटा कोठाको खाट खाटमाथि यत्रतत्र छरिएका कपडा अनि छेउमा २ वटा ल्याम्प राखिएको थियो । सुरक्षाले कथाअनुसार अभिनय सुरु गरिन् । करिब ७ टेकमा एउटा सिन ओके भयो । त्यो नै छैटौं दिनको पहिलो सिन थियो । त्यही बेला टिमका एक सदस्यले काँचो नरिवल फुटाएर क्यामेरामा नरिवलको जल चढाए अनि सबैलाई प्रसादस्वरुप बाँडे । सुटिङ चलिरहेकै थियो । उता बेनिशा मेकअपमा व्यस्त थिइन् । बेनिशा र सुरक्षा दुवैका लागि यो फरक धारको चलचित्र हो, तैपनि एकदमै रमाइलोसँग काम गरिरहेको बेनिशाले बताइन् । यो चलचित्रमा मैले अहिलेसम्म नगरेको भूमिका निर्वाह गरिरहेकी छु, बेनिशा भन्छिन्- त्यसैले बिल्कुलै फरक अनुभव भैरहेको छ । यस्तै, सुरक्षाका लागि पनि यो फरक किसिमको चलचित्र हो । त्यसैले फरक अनुभव भैरहेको सुरक्षा बताउँछिन् । पन्त भन्छिन्- अहिलेसम्म गरेका चलचित्रमा प्रस्तुतिमा मात्र ध्यान दिइन्थ्यो, तर यो चलचित्रमा आफ्नो प्रस्तूतिसँगै टेक्निकल कुरालाई पनि ध्यानमा राखेर अभिनय गर्नुपर्छ ।

रात छिप्पिँदै थियो । सुटिङको काम पनि अघि बढिरहेको थियो । यही क्रममा राति करिव ११:३० बजे खाना खाने समय भयो । सबैले खाना खाइसकेको एकछिनपछि फेरि सुटिङ सुरु भयो । रातको समय भए पनि सुटिङ युनिट निकै सक्रिय थियो । अर्पण रमाइलो गर्दै चलचित्र निर्देशन गरिरहेका थिए । दीपेन्द्र के खनाल पनि रातभरि सुटिङ युनिटमै जागा थिए । बेनिशा र सुरक्षाको सुटिङ भैरहेको थियो । रातीको समय भएकाले दुवै जनाको आँखा लोलाउन थालिसकेका थिए । तैपनि उनीहरूको अभिनयमा भने निन्द्राले कुनै प्रभाव पारेको थिएन । यही क्रममा सुरक्षाले अभिनय गर्ने पालो आयो । त्यसपछि बेनिशा सुटुक्क सुटिङ रुमबाट निस्किइन् । उनी माथिल्लो तलामा पुगेर केही समय आराम गरेपछि सुटिङ रुममा आइपुगिन्, जति बेला रातको २ बजिसकेको थियो । यही क्रममा बेनिशाको काम सुरु भयो अनि बेनिशाकै शैलीमा सुरक्षा माथिल्लो तलामा उक्लिइन् । अर्पण चलचित्र निर्देशनमा तल्लीन थिए । बिस्तारै रातले कोल्टो फेर्दै थियो । बिहानको करिब ४ बजे रातभरि काममा खटेका टेक्निसियनदेखि सुटिङ युनिटका सबै थकित मुद्रामा देखिन्थे । यससँगै सुटिङ चल्दै गयो । आइतबार साँझ ६:३५ बजे सुरु भएको सुटिङ सोमबार बिहान ६:३० बजेसम्म चल्यो । यससँगै आइतबारको सुटिङ सकिएको निर्देशक थापाले जानकारी दिए भने सोमबार बेलुकाको योजना बनाएर सुटिङ युनिट त्यहाँबाट बिदा भयो ।

पुष्प खड्का, अभिनेता

मेरो गल्ती

अध्ययनलाई निरन्तरता नदिनु

मैले महेन्द्रनगरस्थित बैजनाथ सेकेन्डरी स्कुलबाट प्लस टु गरें । प्लस टुमा मैले विज्ञान विषय लिएर अध्ययन गरेको थिएँ । त्यसपछि काठमाडौं आएर मैले कान्तिपुर सिटी कलेजमा ब्याचलर अफ कम्प्युटर एप्लिकेसन अध्ययन गरें । मैले पूरै सेमेस्टर अध्ययन गरें । म पढाइमा एकदमै राम्रो थिएँ । पहिलो सेमेस्टरमा मैले डिस्टिङ्सन ल्याएको थिएँ, तर मैले दोस्रो सेमेस्टरमा पुगेपछि डान्स सिक्न र सिकाउन थालें, जसले गर्दा मेरो पढाइ खस्कियो । मेरो ध्यान पढाइमा भन्दा कलाकारितामा बढी जान थाल्यो । जसको फलस्वरूप पाँचौं सेमेस्टरमा म सी प्लसमा पुगेर उत्तीर्ण हुन सकिनँ, जुन विषयलाई मैले आजसम्म पूरा गर्न सकेको छैन । मेरो पढाइ अधुरै रह्यो ।

फिल्मी विषय नपढ्नु

मैले प्लस टु अनि स्नातक तहमा साइन्स एन्ड टेक्नोलोजीको सट्टा फिल्मी विषयमा अध्ययन नगरेर ठूलो गल्ती गरें जस्तो लाग्छ । आज मेरो घरमा साइन्ससम्बन्धी थुप्रै पुस्तक छन् । अहिले मलाई ती कुनै पनि पुस्तक काम लाग्दैनन् । यदि मैले फिल्मी क्षेत्रकै विषयमा अध्ययन गरेको भए आज धेरै सजिलो हुन्थ्यो भन्ने लाग्छ ।

मुम्बईमा अभिनय र डान्स नसिक्नु

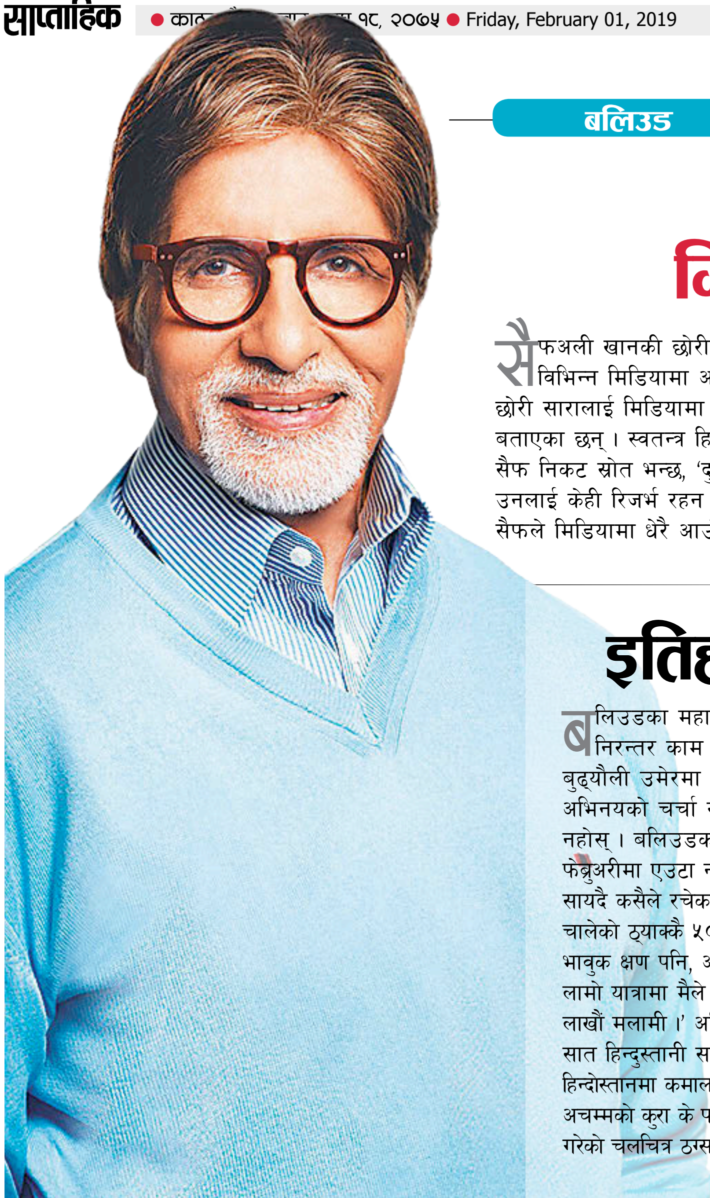
प्लस टुको अध्ययनपछि म अभिनय र नृत्य सिक्न मुम्बई गएको थिएँ । त्यहाँ मैले एउटा इन्स्टिच्युटमा फर्म पनि भरें, तर मैले त्यहाँ अभिनय र नृत्य सिक्ने आँट गरिनँ । अन्ततः नेपाल फर्किएर अनुप बराल सरसँग अभिनय सिकेँ । यदि मैले मुम्बईमा अभिनय सिकेको भए अझ राम्रो गर्थें कि ?

स्किन केयर गर्न नसक्नु

टिनएजमा हुँदा मेरो अनुहारमा थुप्रै पिम्पल्स आएका थिए । म एकदमै तनावमा थिएँ । मलाई धेरैले यो औषधी प्रयोग गर त्यो औषधी प्रयोग गर भनेर सुझाव दिए । तिनै सुझाव अनुसार आफ्नो अनुहारमा अनेक थरीका औषधी प्रयोग गर्नाले अहिले मेरो अनुहारमा हल्का पिम्पल्सको दाग देखिन्छ । मैले बेलैमा आफ्नो अनुहारको केयर नगरेर ठूलो गल्ती गरेछु जस्तो लाग्छ ।

ट्युसन गएँ भनेर ढाँट्नु

म कक्षा ३ मा भारतको पुनेमा अध्ययन गर्थें । त्यहाँ म आफ्ना हजुरबुबा र बुबासँग बस्थें । त्यतिबेला मेरो पढाइ कमजोर भयो भनेर मलाई ट्युसन हालिएको थियो । यद्यपि मचाहिँ ट्युसन नगएर नजिकैको साइबाबा मन्दिरतिर घुमेर बस्थें । यो कुरा मेरो हजुरबुबाले थाहा पाएर मलाई पिट्नु पनि भयो, साथै त्यो वर्षको मेरो पढाइसमेत बिग्रियो ।



बलिउड

साराका बाले भने- मिडियामा धेरै नआउनू

सैफअली खानकी छोरी सारा अली खान अहिले मिडियामा खुबै छाइरहेकी छिन् । दिनहुँजसो विभिन्न मिडियामा आएसँगै उनका बुबा सैफ अली खानले मुख खोलेका छन् । सैफले छोरी सारालाई मिडियामा कम आउन सुझाव दिएका छन्, तर सारालाई दबाब नदिएको उनले बताएका छन् । स्वतन्त्र हिसाबले काम गर, तर मिडियामा अलिकति कम आउने प्रयास गर, सैफ निकट स्रोत भन्छ, 'दुई चलचित्रमा काम गर्न नपाउँदै सारा मिडियामा निकै कभरेज भइन्, उनलाई केही रिजर्भ रहन सैफले सुझाव मात्र दिएका हुन्, छोरीलाई कुनै दबाब दिएका छैनन् ।' सैफले मिडियामा धेरै आउँदा कुनै फाइदा नहुने जानकारी सारालाई गराएको बताइएको छ ।

इतिहास रच्दै अभिताभ

बलिउडका महानायक अभिताभ वच्चनले साइन गरेका चलचित्रमा निरन्तर काम गरे पनि तिनको छायांकन सक्न केही वर्ष लाग्नेछ । बुढ्यौली उमेरमा पनि धमाधम चलचित्रमा देखिँदै आएका अभिताभको अभिनयको चर्चा संसारभर हुन्छ, चाहे उनको चलचित्र फ्लप नै किन नहोस् । बलिउडका वलिया खम्बा अभिताभका सम्बन्धमा आगामी १५ फेब्रुअरीमा एउटा नयाँ इतिहास रचिँदैछ, जुन इतिहास बलिउडमा अहिलेसम्म सायदै कसैले रचेका छन् । प्रसंग हो, उक्त दिन अभिताभले बलिउडमा पाइला चालेको ठ्याक्कै ५० वर्ष पूरा हुनेछ । यो मेरा लागि धेरै ठूलो कुरा हो र भावुक क्षण पनि, अभिताभले आँखाको डिलका आँसु पुछ्दै भनेका छन्, 'यो लामो यात्रामा मैले पाएको सबैभन्दा ठूलो उपहार भनेको दर्शकको माया हो, लाखौं मलामी ।' अभिताभले १५ फेब्रुअरी १९६९ मा आफ्नो पहिलो चलचित्र सात हिन्दुस्तानी साइन गरेका थिए । केही समयअघि अभिताभले ठग्स अफ हिन्दोस्तानमा कमालको अभिनय गरेका थिए भने उनी चाँडै ब्रह्मास्त्रमा देखिँदैछन् । अचम्मको कुरा के पनि हो भने पहिलो चलचित्र हिन्दुस्तानी र ५० वर्षपछि अभिनय गरेको चलचित्र ठग्स अफ हिन्दोस्तानको शीर्षक उस्तै-उस्तै छ ।

महँगा पाँच आइटम गर्ल्स

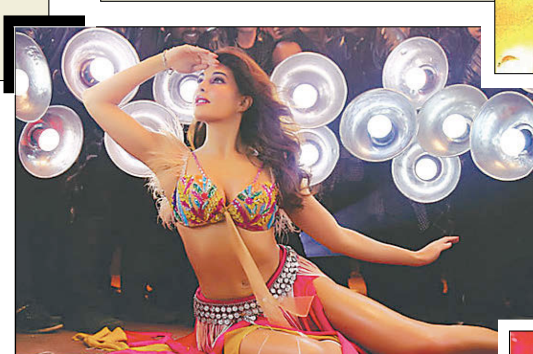
आइटम गीतलाई बलिउडमा चलचित्र हिट बनाउने प्रमुख सूत्रका रूपमा लिइन्छ । आकर्षक आइटम गीतका कारण उक्त चलचित्र मात्र होइन, आफूसमेत हिट हुने सम्भावना देखेका कारण बलिउडका अभिनेत्रीहरु आइटम गीतमा अभिनय गर्न लालायित हुने गरेका छन् ।

सन्नी लियोन

पूर्व पोर्न स्टार सन्नी लियोन आइटम गीतमा सर्वाधिक डिमान्डेड अभिनेत्री हुन् । शाहरूख खानजस्ता सुपरस्टारको चलचित्र रइसमा समेत आइटम डान्स गरिसकेकी सन्नी एउटा आइटम गीतमा अभिनय गरेबापत ८ करोड पारिश्रमिक लिन्छिन् । उनले अभिनय गरेका अधिकांश गीत हिट छन् ।

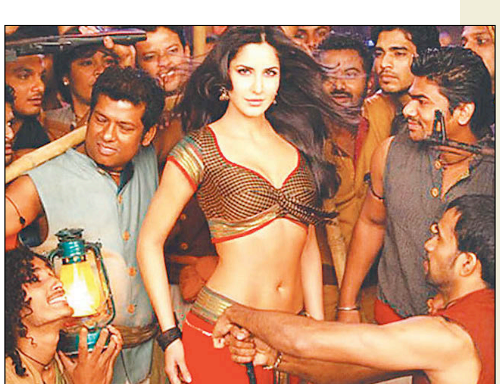
प्रियंका चोपडा

हालै अमेरिकी गायक निक जोन्ससँग विवाह गरेकी सुन्दर अभिनेत्री प्रियंका चोपडा दोस्रो महँगी आइटम गर्ल्स हुन् । प्रियंकाले एउटा गीतमा आइटम डान्स गरेबापत झन्डै ७ करोड लिने गरेकी छिन ।



दीपिका पादुकोण

दीपिका बलिउडकी सबैभन्दा महँगी अभिनेत्री हुन् । दीपिका आइटम गीतमा समेत जमेकी छिन् । चलचित्रमा जस्तो महँगो शुल्क नलिए पनि उनी एउटा आइटम गीतमा काम गरेबापत ४ देखि ५ करोडसम्म लिन्छिन् ।



क्याट्रिना कैफ

चिकनी चमेली तथा शिलाकी जवानीजस्ता हिट आइटम गीतमा प्रस्तुत भएकी अभिनेत्री क्याट्रिनाले एउटा गीतका लागि झन्डै ५ करोड रुपैयाँ पारिश्रमिक लिने गरेकी छिन् । क्याट्रिनालाई पैसा मात्र चाहिँदैन, गीत पनि निकै राम्रो हुनुपर्छ ।

ज्याकलिन फर्नाडिस

ज्याकलिनले एउटा आइटम गीतमा काम गरेबापत ३ करोड २० लाख लिने गरेकी छिन् । अभिनयसँगै आइटम गीतमा पनि चर्चा कमाउने ज्याकलिन बलिउडकी टप ५ महँगी आइटम गर्ल्समध्ये एक हुन् ।

के श्रद्धा नेपालकी बुहारी बन्लिन् ?

संसारकै दोस्रो ठूलो मनोरञ्जन उद्योग बलिउडमा नेपाली मूलका एक युवाको 'अफेयर्स' अहिले चर्चाको शिखरमा छ। नयाँ पुस्ताकी चर्चित अभिनेत्री श्रद्धा कपुरसँग जोडिएपछि उनीहरूको सम्बन्धलाई लिएर चलेको गसिपले बलिउड बजार गर्माएको छ। पछिल्ला केही महिनायता सुन्दर अभिनेत्री श्रद्धासँग जोडिएर चर्चामा छाउने नेपाली मूलका युवा हुन्–बलिउडका सेलिब्रेटी फोटोग्राफर रोहन श्रेष्ठ।

रोहन बलिउडका चर्चित सेलिब्रेटी फोटोग्राफर राकेश श्रेष्ठका छोरा हुन्। डिसेम्बर ८ मा नवभारत टाइम्सले आफ्नो अनलाइन संस्करणमा 'ब्वाइफ्रेन्ड रोहन श्रेष्ठसँग फेरि देखिइन श्रद्धा कपुर' शीर्षककाधे समाचार प्रकाशन गरेको छ। 'खैरो ज्याकेट, ह्वाइट एन्ड ग्रिन स्ट्राइपड ड्रेस लगाएकी श्रद्धा त्यतिबेला निकै सुन्दर देखिएकी थिइन् भने रोहन पनि क्याजुअल आउटफिटमा स्मार्ट देखिन्थे,' नवभारत टाइम्सले लेखेको छ, 'अगाडि क्यामेरा देखेर पनि दुवैले लुक्ने प्रयास गरेनन्, बरु स्माइल दिए।' समाचारमा श्रद्धा र रोहन पहिलो पटक करण जौहरको दीपावली पार्टीमा सँगै देखिएको कुरा बताउँदै त्यही बेलादेखि उनीहरूको रिलेसनसिपको चर्चा सुरु भएको उल्लेख गरिएको छ।

फर्स्टपोस्टले गत अक्टोबरमा श्रद्धा र रोहनको अफेयर्सको समाचारमा 'साइना'को सुटिङमा रहँदा श्रद्धालाई डेंगु भएर अस्पताल भर्ना गरिएका बेला एउटा तस्विर चर्चामा रहेको उल्लेख गरेको छ। 'श्रद्धाले आफ्नो एउटा पुरानो तस्विर हालै आफ्नो अफिसियल इन्स्टाग्राम एकाउन्टमा सेयर गरेकी छिन्,' फर्स्टपोस्टले लेखेको छ, 'चाखलाग्दो कुरा के छ भने श्रद्धाको उक्त तस्विर उनका ब्वाइफ्रेन्ड रोहन श्रेष्ठले खिचेका हुन्, जसलाई श्रद्धाले तस्विरको क्याप्सनमा एड गरेकी छिन्। यति मात्र होइन, सेलिब्रेटी फोटोग्राफर रोहन श्रेष्ठले पनि आफ्नो इन्स्टा स्टोरीमा श्रद्धाका तस्विरहरूको कोलाज सेयर गरेका छन्।'

श्रद्धा र रोहनको अफेयर्सको चर्चा टाइम अफ इन्डिया, वेबदुनियाँ, अमर उजाला तथा बलिउड तडकाको अनलाइन संस्करणमा समेत छ। टाइम्स अफ इन्डियाले बलिउडका हिडन अफेयर्सहरूको सूचीको पहिलो नम्बरमा श्रद्धा र रोहनको अफेयर्सलाई राखेको छ। 'के श्रद्धा कपुर सेलिब्रेटी फोटोग्राफर रोहन श्रेष्ठसँग डेटिङमा छिन्?' उपशीर्षकमा उसले श्रद्धा र रोहनको समाचार प्रकाशित गरेको छ, जसमा उक्त रिलेसनसिपको समाचारलाई रोहनले अस्वीकार गरेको र उनले विगत ९ वर्षदेखि आफूहरू राम्रो साथी भएको कुरा बताएको उल्लेख गरेको छ।

अमर उजालाको अनलाइन संस्करणमा श्रद्धा र रोहनको अफेयर्सको विषयमा गसिप चलेको कुरा उल्लेख गरिएको छ। '३३ वर्षीय रोहन र ३१ वर्षीया श्रद्धा एक-अर्कालाई सानैदेखि चिन्छन् र उनीहरू जुहूमा एकसाथ हुर्किएका हुन्। दुवै बाल्यकालदेखि नै रणवीर सिंह, अर्जुन कपुर, वरुण धवन तथा रणवीर कपुरजस्ता बालबालिकाको समूहको हिस्सा थिए, जसका आमाबुवाको कनेक्सन चलचित्र उद्योगसँग थियो,' अमर उजालाले लेखेको छ। बलिउड तडकाले पनि श्रद्धा र रोहनले सँगै स्कुल-कलेज पढेको दाबी गरेको छ।

मिडडे डटकमले गएको नोभेम्बरमा पोस्ट गरेको एक समाचारमा श्रद्धा कपुरको एक पोस्टमा रोहनले 'हार्ट इमोजी' कमेन्ट गरेको कुरा उल्लेख गरेको छ। बलिउड तडाकाले उक्त हार्ट इमोजीको स्क्रिन सट नै सेयर गर्दै उनीहरूको अफेयर्सको समाचार प्रकाशन गरेको छ। तर, रोहनले आफूहरूबीच अफेयर्स रहेको कुरालाई अस्वीकार गरेका छन् भने श्रद्धाले यसलाई अफवाह मात्र भएको दाबी गरेकी छिन्। इन्डिया टुडेले एक चर्चित दैनिकसँग रोहनले बोलेका कुरा उल्लेख गर्दै लेखेको छ, 'हामी पछिल्ला ९ वर्षदेखि एकदमै निकट छौं, तर म उनी (श्रद्धा) सँग डेटिङमा छैन। मैले उनलाई पार्टीमा भेटेको हुँ, देख्नेबित्तिकै उनी मेरो आँखामा बसिन्। पहिलो नजरमै उनी मलाई क्युट लागिन्, म उनी लामो समयसम्म मेरो साथी हुन्छिन् कि हुन्नन् भन्नेमा सोचमग्न भए।'

नेपालीमूलका भारतीय फोटोग्राफर श्रेष्ठ तथा बलिउडकी चर्चित अभिनेत्री श्रद्धाबीचको अफेयर्सको खबरले बलिउड गसिप बजार गर्माइरहेका बेला अब प्रश्न उठ्छ, के श्रद्धा नेपालकी बुहारी बन्लिन्? यो कुरा त रहस्यकै गर्भमा छ। हुन त बलिउडको गसिप बजारमा यस्ता कैयौं उधारा गसिप चलिरहन्छन्।

को हुन् श्रद्धा ?

श्रद्धा कपुर बलिउडका प्रसिद्ध कलाकार शक्ति कपुर तथा शिवांगी कपुरकी छोरी हुन्। उनका बुवा पन्जाबी हुन् भने आमा मराठी। ३१ वर्षीया श्रद्धाले सन् २०१० मा चलचित्र तीन पत्तीको कलेज गर्लको भूमिकाबाट बलिउडमा डेब्यु गरेकी थिइन्। उनको लोकप्रियता भने सन् २०१३ मा प्रदर्शित 'आशिकी–२' बाट चुलिएको हो। त्यसबाहेक उनले एक भिलेन, हैदर, बागी, हाफ गर्लफ्रेन्डजस्ता चलचित्रमा अभिनय गरिसकेकी छिन्। मुम्बईमा जन्मिएकी श्रद्धाका चलचित्रको संख्या करिब २० छ।

उनको सुरुवाती स्कुलिङ जमान भाइ स्कुल मुम्बईमा भएको हो। त्यसपछि उनी अमेरिकन स्कुल अफ बम्बेमा पढ्न थालिन्, जहाँ उनी फुटबल तथा ह्यान्डबल खेल्थिन्। त्यसपछि उनी थप अध्ययनका लागि अमेरिकाको बोस्टन युनिभर्सिटी पुगिन्।

रोहन

३४ वर्षीय रोहनको मूलघर काठमाडौं हो। उनका पिता राकेश श्रेष्ठ काठमाडौंमा जन्मिएका हुन्। फोटोग्राफीका सौखिन राकेश पछि मुम्बई गए र उतै सेलिब्रेटी फोटोग्राफरका रूपमा लोकप्रियता कमाए। बलिउडमा सेलिब्रेटी फोटोग्राफरका रूपमा राकेशको बेग्लै स्थान छ।

रोहनको जन्म भारतको मुम्बईमै भएको हो। उनले न्युयोर्क फिल्म एकेडेमीमा अध्ययन गरेका थिए। युवावस्थादेखि नै बुवाको बाटो पछ्याउँदै फोटोग्राफीलाई नै आफ्नो पेसा बनाएका रोहन हाल बलिउडका व्यस्त तथा रुचाइएका फोटोग्राफर मानिन्छन्।

श्रेष्ठले ग्ल्यामर संसारका लिडिङ तथा प्रख्यात म्यागाजिन फिल्मफेयर, इन्डिया जिक्यु, फेमिना, कस्मोपोलिटन, पिपुल आदिका कभर फोटो सुट गरिसकेका छन्। त्यसबाहेक उनले विज्ञापन तथा ब्रान्डका लागि पनि फोटोग्राफी गर्दै आएका छन्। रोहनले बलिउडका शाहरुख खानदेखि प्राय:सबैजसो सेलिब्रेटीको फोटोसुट गरेका छन्। सिर्जनशीलता र नवीन स्टाइलका कारण उनी अहिले ग्ल्यामर संसारका उम्दा फोटोग्राफर मानिन्छन्।

इन्स्टाग्रामको एक पोस्टलाई आधार मान्ने हो भने उनले भूकम्पताका नेपालका लागि सहयोग जुटाउने कामसमेत गरेका थिए। जसमा श्रद्धाले समेत हात मिलाएकी थिइन्।

तस्विर : विकिबायो डटइन

विकेन्ड टेस्ट

काठमाडौंमा टिपिकल विदेशी स्वाद

काठमाडौंमा केही यस्ता रेस्टुराँ छन्, जसमा पाइने स्वाद अन्य रेस्टुराँमा सहजै फेला पर्दैनन् । त्यसो त काठमाडौंमा बग्रेल्ती रेस्टुराँ छन् । पाइलैपिच्छे भेटिने रेस्टुराँको मेनुमा भने कुनै भिन्नता हुँदैन । उपभोक्ताहरूलाई नयाँ स्वाद चखाउन नसक्दा ठूलो संख्यामा खुलेका रेस्टुराँहरूले ग्राहकको ध्यान खासै तान्न सकेका छैनन् । हामीले काठमाडौंमा खुलेका त्यस्ता थोरै केही रेस्टुराँका बारेमा जानकारी समेटेका छौं, जुन स्वाद र पहिचानका कारण बेग्लै छाप छोड्न सफल छन् ।

द साइगुन फू, लाजिम्पाट

लाजिम्पाटस्थित द साइगुन फू भियतनामी रेस्टुराँ हो । भियतनामी सेफ महिलासँग विवाह गरेका नबिन सारु मगर यसका सञ्चालक हुन् । आठ वर्षअघि सञ्चालनमा आएको यो रेस्टुराँले झम्सिखेल, ठमेल, बौद्ध तथा पोखरामा शाखा विस्तार गरिसकेको छ । यो रेस्टुराँमा सबैभन्दा बढी अर्डर हुने परिकार डक स्ट्यु, समर रोल्स, सि फुड, पोर्क र नुडल, भियतनामी कफी आदि हुन् ।

ताजा रेस्टुराँ, पुल्चोक

पुल्चोकस्थित ताजा रेस्टुराँ काठमाडौंमा खुलेको एक मात्र सिरियाली रेस्टुराँ हो । साउदी अरबमा जन्मिएर त्यतै हुर्किएका बासेल श्रेक्युले यो रेस्टुराँ सञ्चालनमा ल्याएका हुन् । उनका बुवाआमा भने सिरियाली हुन् । कामका सिलसिलामा दुबईमा थिए, बासेल । सन् २०१० मा त्यही उनको भेट भयो नेपालकी संगीता लामासँग । उनीहरूको प्रेम झाँगिँदै विवाहसम्म पुग्यो । सन् २०१४ मा नेपाल फर्किएर बासेल र संगीताले सुरु गरे, ताजा रेस्टुराँ । विगत चार वर्षदेखि ताजाले मिडल इस्टमा पाइने विभिन्न परिकार पस्किरहेको छ । यो भेजेटेरियन फ्रेन्डली रेस्टुराँ हो । यो रेस्टुराँको पृष्ठभूमिमा अरेबिक संगीत गुन्जिरहन्छ, जसले गर्दा बेग्लै आनन्द महसुस हुन्छ । यसबीच ताजाको शाखा लबिम मलमा समेत खुलिसकेको छ भने चाँडै नै ठमेलमा पनि शाखा विस्तार गर्ने तयारी भैरहेको बासेलले बताए ।

ठमेल डोनर कबाब, ठमेल

ठमेल डोनर कबाब अरेबिक रेस्टुराँ हो । रामविक्रम शाहले दुबईमा ११ वर्ष होटलमा काम गरे । त्यही अनुभवका आधारमा ठमेलमा उनले दुई वर्षअघि ठमेल डोनर कबाब खोले । यो फेमिली रेस्टुराँ हो । यहाँ अरेबिक परिकारहरू अर्डर गर्न सकिन्छ । खासगरी चिकेन डोनर कबाब तथा चिकेन सहरमा यहाँका चर्चित परिकार हुन् । हलाल परिकार पाइने भएकाले अरबीहरू खोजी-खोजी यो रेस्टुराँ पुग्छन् ।

ओआरटुके, ठमेल

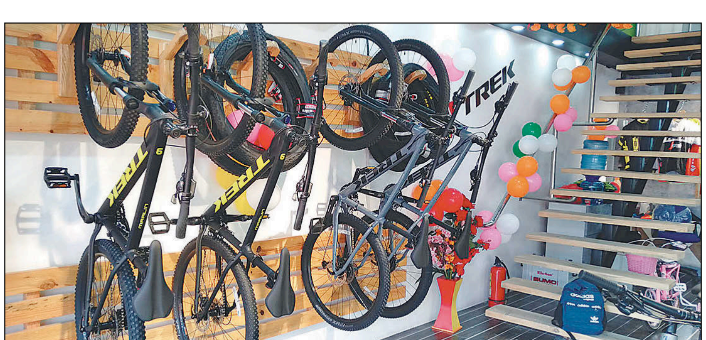
ठमेलस्थित ओआरटुकेमा इजरायली परिकारहरू पाइन्छन् । ५ सय ६८ देखि १ हजार १ सय ३६ रुपैयाँसम्मका परिकार यो रेस्टुराँको मेनुमा उपलब्ध छन् । भेजिटेरियन परिकारका लागि चर्चित ओआरटुकेको शाखा पोखरामा समेत विस्तार भैसकेको छ । ओआरटुकेमा ब्रेकफास्ट, लन्च तथा डिनर गर्न सकिन्छ ।

ब्लुबेरी किचेन एण्ड कफी सप, पकनाजोल

गणेश कोजु तथा उमेश भण्डारीले यो रेस्टुराँ संचालनमा ल्याएको ३ वर्ष भयो । यहाँ धेरैजसो इटालियन परिकार पाइन्छ । विदेशीहरूलाई लक्षित गरेर खोलिएको ब्लुबेरीले १६ जनालाई रोजगारी दिएको छ । यहाँ पाइने परिकारहरू अर्गानिक तथा फ्रेस हुने बताउँछन्-सञ्चालक गणेश कोजु ।

विकेन्ड सपिङ

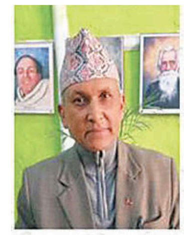
ट्रेक माउन्टेन बाइकको



साइकल उत्पादनमा अन्तर्राष्ट्रिय ख्याति कमाएको ट्रेक कम्पनीको माउन्टेन बाइकको शोरुम बुटवलमा पनि खुलेको छ । बुटवल कालिकानगरस्थित बुटवल बाइक स्टेसनको विश्व साइकलयात्री पुष्कर शाहले सुभारम्भ गर्दै स्वस्थ्यप्रतिको चासोसँगै साइकल चढ्नेहरूको संख्या बढेको बताए । साइकल चढ्दा पर्यावरणमा टेवा पुग्ने भन्दै उनले यसले पर्यटन प्रवर्द्धनमा समेत योगदान दिने बताए । स्वास्थ्य र साइकलको सम्बन्धका बारेमा सचेतना जगाउन शाहले युवाहरूमाझ अभियान नै चलाउँदै आएका छन् । शाहले पाइडल फर पिस, टुर दी लुम्बिनीसहित विभिन्न अभियानका साथ देशका विभिन्न सहरमा सचेतनाका काम गर्दै आएका छन् । शोरुममा ट्रेक माउन्टेन बाइकका ५८ हजारदेखि साढे ९ लाख रुपैयाँसम्मका साइकल उपलब्ध छन् । नेपालमा ट्रेक माउन्टेनका ३ सय साइकल (प्रत्येक वर्ष) बिक्री भैरहेको बताइन्छ ।

स्वस्तिक श्रेष्ठ

विकेन्ड लिट्रेचर



प्रह्लाद पोखेल

दिव्यलक्ष्मी पोखेल

सुदेश सत्याल

साहित्यमा रुचि राख्नुहुन्छ ? त्यसमा पनि छन्द कविता सुन्न रूचाउनुहुन्छ भने आज शुक्रबार ३ बजे छन्द-तरंग कार्यक्रममा सहभागी बन्न सक्नुहुनेछ । डा. रामप्रसाद ज्ञवाली तथा डा. देवी नेपाल कार्यक्रम संयोजक रहेको छन्द-तरंगमा सुदेश सत्याल, दिव्यलक्ष्मी पोखरेल तथा प्रह्लाद पोखरेलले छन्द कविताहरु सुनाउनेछन् ।

स्थान : कुञ्ज थिएटर, नयाँ बानेश्वर, थापागाउँ, सिडिओ टोल
आयोजक : लेखन कुञ्ज (घोस्ट राइटिङ नेपाल)

विकेन्ड लाइभ

काठमाडौंमा थाई फाइलियो डिजे

थाइल्यान्डकी चर्चित डिजे फाइलियो आज शुक्रबार काठमाडौंमा हुनेछिन् । उनले ठमेलस्थित क्लब फरेनहाइटमा प्रस्तुति दिँदैछिन् । आज साँझ ८ बजे प्रारम्भ हुने यो कार्यक्रममा परिवर्तन ब्यान्डले समेत प्रस्तुति दिँदैछ । डिजे फाइलियोले भोलि पनि त्यही ठाउँमा दर्शकहरूलाई झुमाउनेछिन् ।

विकेन्ड मेला

भोलि शनिबार आफ्ना सन्तानलाई कतै घुमाउने सोचमा हुनुहुन्छ ? भोलि शनिबार बौद्ध टुसालस्थित जेभियर इन्टरनेसनल स्कुलमा जेभियर मेला-२०७५ को आयोजना हुँदैछ, जहाँ गेम जोन, चिल्ड्रेन पार्क, फुड् विद् लाइभ म्युजिक, बिंगो, फेस पेन्टिङ आदि आकर्षणका रूपमा रहनेछन् । मेला १० बजे प्रारम्भ हुने बताएको छ ।

संयोजक : नरेन्द्र रौले

चलचित्र

आज चलचित्रको भाले जुधाइ

कुनै साता एउटा पनि चलचित्र प्रदर्शन नहुनु, कुनै साता कम बजेटका चलचित्रहरूले सिंगल थिएटरमा समेत दर्शक नपाउनु तथा कुनै साता ठूलो बजेटका तीन-चारवटा चलचित्र एकै दिन प्रदर्शनमा आउनु नेपाली चलचित्र उद्योगकै लागि एउटा ठूलो विडम्बना हो । माघ १८ गते शुक्रबार अर्थात् आज एउटा त्यस्तै संयोग जुरेको छ । आज सम्भावना बोकेका, राम्रो प्रचार-प्रसार भएका, ठूलो लगानी गरिएका तथा राम्रा कलाकारहरूले अभिनय गरेका तीनवटा चलचित्र एकै दिन प्रदर्शनमा आउँदैछन् ।

गोपी

निर्देशक : दीपेन्द्र लामा
कलाकार : विपिन कार्की, वर्षा राउत, सुरक्षा पन्त, प्रकाश घिमिरे, भोलाराज सापकोटा, कमलमणि नेपाल, रमेश अधिकारी, अंकित खड्का आदि ।
संगीतकार : न्हू्य बज्राचार्य, अर्जुन पोखरेल तथा कल्याण सिंह ।

प्रदर्शन हुनुअघि नै गत सोमबार तथा बुधबार दुईवटा विशेष शो गरिएको चलचित्र 'गोपी' लाई निर्माण संस्थाले अर्ग्यानिक विषयवस्तुमा आधारित भनेको छ । चलचित्रमा अमेरिका जाने अवसरलाई लत्याएर स्वदेशमै गाई पाल्ने एउटा युवकको कथा चित्रण गरिएको छ । अभिनेता विपिन कार्कीले ती कृषकको भूमिका निर्वाह गरेका छन्, जो काठमाडौं नजिकैको एउटा गाउँमा गाई पालकका रूपमा स्वरोजगार छन् । शिक्षित व्यक्तिले स्वदेशमै बसेर कृषि पेसासमेत अँगाल्न सक्छन् भन्ने सन्देश बोकेको यो चलचित्रलाई सामिप्यराज तिमिल्सिनाले लेखेका हुन् । कृषिमा आधारित भए पनि चलचित्रमा व्यवसायिक फर्मुलासमेत समावेश गरिएको निर्देशक दीपेन्द्र लामाको दावी छ । चलचित्रमा विपिनलाई दुई अभिनेत्री वर्षा राउत तथा सुरक्षा पन्तले साथ दिएका छन् । चलचित्रमा उनीहरू गोपीलाई प्रेम गर्ने भूमिकामा छन् । सूर्य लिम्बूको कला निर्देशनको यो चलचित्रका लागि सुष्मा थापाले कस्ट्यूम डिजाइन गरेकी छिन् । यो चलचित्रका छायाँकार शैलेन्द्र डी कार्की हुन् भने गोपाल रसाइली तथा आशिष अविरलको संगीत संयोजनमा तयार पारिएका यो चलचित्रका गीत विप्लव प्रतीक तथा बुद्धिसागरले रचना गरेका हुन् । गोपीका गीतमा शिव परियार, सन्तोष लामा, बानिका प्रधान, ध्रुव विश्वको तथा एन्जिला रेग्मीको आवाज सुन्न सकिन्छ । गोविन्द राईको नृत्य निर्देशनको यो चलचित्र निर्देशक लामाकै कथामा निर्माण भएको हो ।

सय कडा दश

निर्देशक : रामशरण पाठक
कलाकार : राजाराम पौडेल, मनोज गजुरेल, अमृत ढुंगाना, अमित पोखरेल, करुणा श्रेष्ठ, उत्सव न्यौपाने आदि ।
संगीतकार : कल्याण सिंह तथा जुगल डंगोल

लामो समयदेखि हास्य कलाकारितामा सक्रिय अभिनेता राजाराम पौडेलको पहिलो लगानीको चलचित्र हो- सय कडा दश । भ्रष्टाचारविरुद्ध प्रेम भन्ने नारा बोकेको यो चलचित्रमा व्यंग्यकार मनोज गजुरेल पनि पहिलो पटक अभिनेताका रूपमा प्रस्तुत हुँदैछन् । चलचित्रमा उनी सामाजिक अभियन्ताको भूमिकामा छन् । समाजमा घटिरहेका वास्तविक घटनाक्रमहरूलाई आधार बनाएर तयार पारिएको यो चलचित्रमार्फत समाजमा व्याप्त भ्रष्टाचारको जरो पत्ता लगाउने प्रयास गरिएको छ भने प्रेममार्फत समाजलाई भ्रष्टाचारमुक्त बनाउन सकिन्छ भन्ने सन्देश पनि दिन खोजिएको छ । भ्रष्टाचार रोक्न प्रेम जरुरी छ भन्दै प्रचार-प्रसारमा उत्रिएको यो चलचित्रको विषयवस्तु उत्कृष्ट रहेकैले आफू अभिनयमा आएको व्यंग्यकार गजुरेलले बताएका छन् । यो चलचित्र भ्रष्टाचारलाई राजनीतिले भन्दा प्रेमले रोक्न सकिन्छ भन्ने विषयमा केन्द्रित छ । चलचित्रको विषयवस्तुकै कारण आफू पहिलो पटक निर्माता बनेको दावी गर्ने अभिनेता राजाराम पौडेलले हालसम्म दुई सय वटा चलचित्रमा अभिनय गरे पनि आफ्ना लागि यही चलचित्र सबैभन्दा उत्कृष्ट भएको दाबी गरेका छन् । यसअघि प्रेमगीत तथा प्रेमगीत-२ जस्ता सफल चलचित्र निर्देशन गरिसकेका रामशरण पाठकका लागि यो चलचित्र चुनौतीपूर्ण समेत छ । अभिनेत्री करुणा श्रेष्ठले यही चलचित्रबाट डेब्यु गरेकी छिन् । उनी मोडलिङबाट चलचित्रमा आएकी हुन् । यो चलचित्रका गीत डीआर उपाध्याय, रामशरण पाठक तथा रवि मल्लले रचना गरेका छन्, जसमा स्वप्न सुमन, त्रिशाला गुरुङ, सन्देश पाठक तथा सागर संसार राईको स्वर सुन्न सकिन्छ । रीत खड्का तथा बोनिका कार्कीले चलचित्रका लागि कस्ट्यूम डिजाइन गरेका छन् । चलचित्रमा दिलीप ओखेडाको नृत्य निर्देशन छ भने जुगल डंगोलले पृष्ठभूमि संगीत तयार पारेका छन् । बनिश शाह तथा भूपेन्द्र अधिकारीद्वारा सम्पादन गरिएको यो चलचित्रलाई रामेश्वर कार्कीले छायांकन गरेका हुन् ।

रणवीर

निर्देशक : गोविन्द सिंह भण्डारी
कलाकार : सुशील सिटौला, प्रशान्त ताम्राकार, शुभेच्छा खड्का, सुपुष्पा भट्ट, भोलाराज सापकोटा, रवि गिरी, नरेश पौडेल, हरिहर शर्मा, टिका पहाडी आदि ।
संगीतकार : राजनराज शिवाकोटी, हर्कुलस बस्नेत तथा अमित श्रेष्ठ

गोपी र सय कडा दशभन्दा ठिक विपरित रणवीर व्यवसायिक मर-मसलायुक्त बदलाको कथामा आधारित चलचित्र हो । चलचित्रकै मुख्य पात्रको नामबाट शीर्षक जुराइएको रणवीरमा अभिनेता सुशिल सिटौला केन्द्रिय भूमिकामा छन् । सुशीलले यसअघि होस्टल, सुन्तलीलाई भगाइ लग्यो झिल्केले, गाँजाबाजा आदि चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका छन् । आफूलाई रणवीरको चरित्रमा ढाल्न झन्डै ६ महिना मेहनत गरेको बताउने अभिनेता सिटौलाले चलचित्रको चरित्रलाई सशक्त बनाउन आफ्नो शरीरको तौल समेत बढाएका थिए । उनी यो चलचित्र आफ्नो करियरकै लागि महत्वपूर्ण हुने बताउँछन् । यही चलचित्रबाट दुई नयाँ अनुहार अभिनेत्रीका रूपमा रजतपटमा भित्रिएका छन्– सन् २०१२ की मिस नेपाल इन्टरनेसनल शुभेच्छा खड्का तथा मोडल सुपुष्पा भट्ट । चलचित्रमा माया, मित्रता तथा बदलाको कथा चित्रण गरिएको छ । ठूलो बजेटको यो चलचित्रलाई गोमा विष्ट थापा तथा दीपेन्द्र रेग्मीले निर्माण गरेका हुन् । तीन जना संगीतकारद्वारा संगीतबद्ध चलचित्रका गीतलाई रिकेश गुरुङ तथा राजन इशानले संगीत संयोजन गरेका छन् । हर्कुलस बस्नेत, प्रविशा अधिकारी, राजनराज शिवाकोटी, अञ्जु पन्त, चक्र बम, प्रताप दास, नरेन्द्र राज रेग्मी तथा सतिशले चलचित्र पार्श्व गायन गरेका छन् । गम्भिर विष्ट, सुरेन्द्र बसेल तथा रामजी लामिछानेले चलचित्रका गीतमा नृत्य निर्देशन दिएका छन् । चन्द्र पन्तको द्वन्द्व निर्देशनको यो चलचित्रको कथा, पटकथा तथा संवाद निर्देशक गोविन्द सिंह भण्डारीले नै तयार पारेका हुन् ।

बजार रिपोर्ट

आरोप र बैनाको अवस्था दयनीय

बलिउडमा कंगना रणावतको चलचित्र 'मणिकर्णिका' प्रदर्शन हुने भएपछि गत शुक्रबार ठूलो बजेटका नेपाली चलचित्र प्रदर्शन गरिएनन् । मल्टिप्लेक्समा हलिउड तथा बलिउडका चलचित्रको वर्चस्व कायम रहेको अवस्थामा गत शुक्रबार सिंगल थिएटरमा कम बजेटका दुई नेपाली चलचित्र 'आरोप' तथा 'बैना' प्रदर्शन त भए, तर ती चलचित्रले दर्शकको साथ भने पाएनन् ।

सामाजिक प्रेम कथामा आधारित चलचित्र 'आरोप' ले प्रचारप्रसारमा खासै ध्यान दिएको थिएन । अमर ओलीद्वारा निर्देशित यो चलचित्र प्रदर्शन हुँदैछ भनेर अधिकांश दर्शकलाई जानकारी नै नभएको पाइयो । दिलासा क्रिएसनको ब्यानरमा निर्मित आरोपमा किशोर खतिवडा, सञ्चिता लुइटेल, ऋचा थापा, राजन गहतराज, राजु राउत, सुशील पोखरेल, दीपिका ढकाल, उद्धव गिरी, प्रेम खड्का आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् । निर्देशक ओलीले चलचित्र भरपूर मनोरञ्जक छ भनेर दावी गरे पनि दर्शकले उक्त चलचित्र हेरेर मनोरञ्जन गर्ने जाँगर चलाएनन् ।

शुक्रबार नै प्रदर्शनमा आएको चलचित्र 'बैना' त प्रचार-प्रसार बिना नै सिनेमा हल पुगेको थियो । रञ्जिता लिम्बू, सुवास मेचे, सुरवीर पण्डित, उदय सुब्बा आदि कलारकारले अभिनय गरेको उक्त चलचित्रलाई दिल प्रकाश याक्सोले निर्देशन गरेका हुन् । त्रिकोणात्मक प्रेम कथामा आधारित यो चलचित्र पूर्वी नेपालमा निर्माण गरिएको हो । चलचित्रमा धनकुटा, दमक तथा इलामका रमणीय लोकेसन त छन्, तर चलचित्रको प्रस्तुति तथा कलाकारहरूको अभिनय हेर्ने दर्शकको भने अभाव भयो । भुपेन्द्र लिङ्देनको यो चलचित्र काठमाडौंका केही सिंगल थिएटरमा एक शो पनि नचलेको सिनेमा हलका सञ्चालकहरूले बताएका छन् ।

यी दुवै चलचित्रका बारेमा साप्ताहिकले चलचित्र समिक्षकहरूको प्रतिक्रिया लिने प्रयास गर्‍यो । सम्पर्क गरिएका झन्डै एक दर्जन समीक्षकमध्ये एक जनाले पनि यी चलचित्र हेरेको बताएनन् । समिक्षकहरूले चलचित्र नै नहेरेकाले सिनेमा हलका सञ्चालकहरूसँगै चलचित्रका बारेमा प्रतिक्रिया लिने प्रयास गरियो ।

के भन्छन् हलवाला ?

अष्टनारायण हलका एक कर्मचारीका अनुसार शुक्रबार प्रदर्शनमा आएको चलचित्र बैनाको अवस्था निकै दयनिय रह्यो । यतिसम्म कि अष्टनारायण हलमा बैनाका लागि एकजना पनि दर्शक नआएर त्यही दिन चलचित्रलाई बिदा गर्नुपर्‍यो । यस्तै अर्को चलचित्र आरोपले पनि खासै व्यापार गर्न नसकेको ती कर्मचारीले बताए । यसैगरी बालाजुको गंगा हलमा पनि चलचित्र बैना र आरोपको अवस्था उस्तै रह्यो । हलको भित्तामा दुवै चलचित्रको ब्यानर झुन्डाइएको थियो, तर आरोपको एउटा पनि टिकट बिक्री नभएको गंगा हलका कर्मचारी पुरुषोत्तम कुईंकेलले जानकारी दिए । कुइँकेल भन्छन्- 'हाम्रो हलमा आरोप एक शो पनि चलेन, तर बैनाचाहिँ हल्का चलिरहेको छ ।' सोमबारको बैनाको रिपोर्ट सुनाउँदै कुइँकेल भन्छन्- १२ बजेको सोमा १२ जना तथा ३ बजेको शो २० जनाले हेरे । भक्तपुरस्थित बाराही सिनेमा हलमा पनि आरोप र बैनाले राम्रो व्यापार गर्न नसकेको त्यहाँका कर्मचारीले बताए । उक्त हलमा दुवै चलचित्र लागे पनि औंलामा गन्न सकिने दर्शकमात्र हलसम्म पुगेको ती कर्मचारी बताउँछन् । पाटनस्थित गुण सिनेमा हलमा चलचित्र बैना शुक्रबार २ सो चलेपछि नचलेको एक कर्मचारीले बताए । त्यस्तै आरोपले पनि खासै व्यापार गर्न नसकेको उनले जानकारी दिए । उनका अनुसार आरोप हरेक दिन ३ सो चल्छ, तर दर्शक बढीमा ५ जनामात्र हुन्छन् । गत शुक्रबार नै रिलिज हुने भनिएको अर्को चलचित्र अनागत भने प्रदर्शनमा आएन ।

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक
चन्दा
ढुंगाना

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

तस्बिर : महेश प्रधान
मेकअप : ट्रेन्ड सेटर, सुन्धारा
लोकेसन : भृकुटीमण्डप, काठमाडौं

ब्याक बाइट

फस्ट रियाक्सन लाउड हुन्छ

अभिनेत्री वर्षा राउत तथा अभिनेता संजोग कोइराला विवाह वन्धनमा बाँधिने पक्का भएपछि उनीहरूलाई बधाई दिनेहरूको ओइरो लागेको छ । सामाजिक सञ्जालमार्फत उनीहरूले आगामी भ्यालेन्टाइन डेको दिन विवाह गर्ने घोषणा गरेका हुन् । उनीहरूको घोषणाअनुसार अबको दुई सातािभत्रै उनीहरु औपचारिक रूपमा श्रीमान्-श्रीमती बनिसक्नेछन् । लामो समयदेखि प्रेममा रहेको यो जोडीले अघिल्लो सोमबार सामाजिक सञ्जालमा आफ्ना प्रशंसकहरूलाई सरप्राइज दिंदै विवाहको निमन्त्रणका कार्ड नै सेयर गऱ्यो । कार्डमा उनीहरूले आफ्नो जोडीलाई आशीर्वाद दिनसमेत आग्रह गरेका छन् । उक्त कार्डमा प्रेम दिवसकै दिन आफूहरूले विवाह गर्न लागेको कुरा उल्लेख छ । उनीहरु केही महिनायता विवाहकै तयारीमा छन् । यसबीच साप्ताहिकको आग्रहमा संजोगले आफ्नी हुनेवाली श्रीमती वर्षाको सकारात्मक तथा नकारात्मक पक्ष यसरी उल्लेख गरेका छन् ।

सकारात्मक पक्ष

- उनको रहनसहन साधारण छ, अनि आनीबानी पनि साधारण नै छ । वर्षा स-साना कुरामै खुसी खोज्छिन् ।
- मिलनसार छिन् । जोसंग पनि एकैछिनमा मिल्न सक्छिन् ।
- रिस, इगो पालिरहन्नन्, बिर्सिहाल्छिन् ।
- ठूलालाई आदर अनि सानालाई माया गर्न जानेकी छिन्, घमन्ड पटक्कै गर्दिनन् ।
- हँसिली छिन् । जहिले जे जस्तो भए पनि हाँसिरहन्छिन् । उनलाई देख्ने बित्तिकै मेरा सबै समस्या आफैं समाधान हुन्छन् भन्ने आभाष हुन्छ ।

नकारात्मक पक्ष

- फुर्सदको सदुपयोग गर्दिनन्, एकदमै अल्छी छिन् ।
- उपन्यास, फिक्सन, नन-फिक्सन आदि कुनै पनि पुस्तक पढ्दिनन् ।
- टेलिभिजन कार्यक्रम, यूट्युबमा म्युजिक भिडियो तथा चलचित्र एकदमै धेरै हेर्छिन् ।
- मोबाइलमा बढी समय खर्च गर्छिन् ।
- संयम भन्ने कुरा छँदै छैन । हरेक कुरामा उनको पहिलो प्रतिक्रिया धेरै नै लाउड हुन्छ । रिसाउँदा अति नै रिसाउने, हाँस्दा अझ ठूलो स्वरले हाँस्ने हुन्छ उनको फस्ट रियाक्सन ।

प्रस्तुति : कृष्ण भट्टराई

आरोपको वर्षा

आँचल शर्मा छोटो समयमै चलचित्रमा स्थापित हुने अभिनेत्री हुन् । म्युजिक भिडियो तथा चलचित्रको अभिनयलाई समानान्तर रूपमा अघि बढाइरहे पनि आँचल यो अवधिमा विभिन्न अभिव्यक्तिका कारण विवादमा समेत आइरहेकी छिन् । यट्युबको हेडलाइनका लागि अन्तर्वार्ता दिन्न, धेरै कलाकार भएको चलचित्रमा काम गर्दिनँ जस्ता अभिव्यक्तिका कारण विवादमा आएकी आँचललाई हालसालै एउटा सार्वजनिक समारोहमा सञ्चारकर्मीहरूले च्याखच्याख्ती पारे । समारोहमा आँचलले एकसाथ थुप्रै आरोप सुन्नुपऱ्यो । सञ्चारकर्मीहरूलाई अन्तर्वार्ताका लागि समय नदिएको, आँचलको मुड बुझेर मात्र उनलाई सम्पर्क गर्नुपरेको, युट्युब अन्तर्वार्ताका लागि तयार नभएको जस्ता आरोपसँगै सञ्चारकर्मीले आँचलसमक्ष प्रश्न तेर्स्याए- 'पत्रकारले तपाईंको मुडअनुसार चल्नुपर्ने हो कि पत्रकारले नै तपाईंलाई मिडियालाई सम्मान गर्न सिकाउनुपर्ने हो ?' चलचित्र दाल भात तरकारीको गीत सार्वजनिक गर्ने उक्त समारोहमा आँचल र सञ्चारकर्मीहरूबीचको चर्का-चर्कीले माहौल तातेपछि अभिनेता हरिवंश आचार्यले सहजकर्ताको भूमिका निर्वाह गर्दै आँचललाई माफी माग्न सुझाए । आचार्यको सुझाव अनुसार आँचलले आगामी दिनमा सञ्चारकर्मीको सम्मान गर्दै विगतमा गरेका गल्तिको माफीसमेत मागेकी थिइन् ।

म पनि अभिनेता

व्यंग्यकारका रूपमा लोकप्रिय मनोज गजुरेल पहिलो पटक अभिनयमा झुल्किएका छन् । रंगमञ्चमा विभिन्न व्यक्तित्वको दुरुस्त क्यारिकेचर गर्दै अभिनयको एउटा माध्यममा सक्रिय भैसकेका गजुरेल प्रदर्शनको तयारीमा रहेको चलचित्र सयकडा दसमार्फत उनी दर्शकमाझ आउन लागेका हुन् । चलचित्रमा उनले मोटिभेस्नल स्पिकरको भूमिका निर्वाह गरेका छन् । गजुरेलकै शब्दमा चलचित्रमा उनी हास्यव्यंग्य अभियन्ताका रूपमा भ्रष्टाचारको विरोधमा उत्रने एउटा पात्रका रूपमा प्रस्तुत हुन्छन् । गजुरेलले चलचित्रमा अभिनय गर्ने कुरा कहिल्यै सोचेका थिएनन् । अभिनयका प्रस्ताव आइरहे पनि उनी प्रायः ती प्रस्ताव पन्छाइरहन्थे । 'सयकडा दसको कथा राम्रो लाग्यो,' गजुरेलको कथन छ- 'सामाजिक सन्देश, त्यसमा पनि राजनैतिक थिचोमिचो अनि भ्रष्टाचारका कुराले मेरो मन तान्यो ।' गजुरेलले स्टेजमा छाडा साँढेजस्तो दायाँबायाँ गर्दै प्रस्तुति दिने आफूलाई चलचित्र प्रविधिसँग जोडिन सुरु-सुरुमा निकै गाह्रो भएको समेत बताएका छन् ।

'लात हान्ने' अभिनेत्री

अभिनेत्री दीपशिखा खड्काले आफ्नै लगानीको चलचित्र 'प्रेमलीला' का निर्देशकलाई आफैंले लात हानेर चलचित्रबाट अलग गरेको दाबी गरेकी छिन् । चलचित्रको ट्रेलर सार्वजनिक गर्न हालै काठमाडौंमा आयोजित एक समारोहमा अभिनेत्री खड्काले भनिन्– 'मैले निर्देशकलाई लात हानेरै निकालेकी हुँ ।' कुरा बुझ्दै जाँदा वास्तविकता अलि भिन्न रहेछ । चलचित्रका निर्देशक जनक पाण्डे चलचित्रको करिब ६५ प्रतिशत छायांकन पूरा भएपछि अचानक गायब भए । निर्देशक नै बेपत्ता भएपछि चलचित्रको छायांकन रोकिने सम्भावना बढ्यो । खोजखबर गर्दा निर्देशक सम्पर्कमा त आए, तर सिरियस भएर काम गरेनन् । झोंक्की स्वभावकी अभिनेत्री खड्काले उनलाई चलचित्रबाट अलग गरेको घोषणा मात्र गरिनन्, चलचित्रको बाँकी काम आफैंले गर्ने सम्पन्न योजना बनाइन् । 'मैले निर्देशकबिना पनि चलचित्रको काम पूरा गरेकी छु,' खड्का भन्छिन्– 'अर्थ अभावले चलचित्रको प्रदर्शन मिति केही साता पछि सारें, यद्यपि यो चलचित्र फागुन १० गते दर्शकले हेर्न पाउनुहुनेछ ।' अभिनेत्री खड्काले चलचित्रको सम्पूर्ण प्रचार सामग्रीमा निर्देशकको नाम नराखिएको समेत बताएकी छिन् । 'म ती निर्देशकको नाम पनि लिन चाहन्नँ, खड्काको भनाइ छ- 'उनले किन चलचित्र छाडे भन्ने कुरा पनि खोल्न चाहन्नँ । म ती निर्देशकको नाम राखेर आफ्नो चलचित्रलाई फोहोरी बनाउन चाहन्नँ ।' कति ठूलो रिस हो ?:

तस्बिर : सुरज श्रेष्ठ

आशावादी शुभेच्छा

मिस नेपाल इन्टरनेशसल-२०१२ शुभेच्छा खड्का आफ्नो डेब्यु चलचित्र रणवीरप्रति आशावादी छिन् । 'चलचित्रमा अभिनय गर्ने इच्छा पहिलेदेखि थियो । अफर पनि आएको हो, तर चित्त बुझेको थिएन, त्यसैले मिस नेपाल भएको लामो समयपछि चलचित्रमा आएँ', पोखराका पत्रकारमाझ शुभेच्छाले भनिन् । यो चलचित्रको कथा उनलाई मन परेको थियो । राइट टिम, राइट स्क्रिप्टका कारण आफू यसमा काम गर्न तयार भएको शुभेच्छाले बताइन् । उनले भनिन्– चलचित्र राम्रो बनेको छ । यसबाट उत्साहित छु । शुभेच्छा चलचित्रमा आउन निकै मेहनत चाहिने कुरा बताउँछिन् । टिम वर्कका कारण पहिलोपल्ट चलचित्रमा काम गरे पनि आफूलाई असहज नभएको उनको दाबी छ । 'अब भने निरन्तर चलचित्रमा काम गर्ने योजना छ,' -शुभेच्छाले भनिन् । दर्शकको माया प्राप्त गर्न आफूले निकै मेहनत गरेको उनको भनाइ थियो ।

अफिसियल हेयरस्टायलमा राजेश

अभिनेता राजेश हमालको लामो केश उनको पहिचान नै बनेको थियो । उनको त्यो गेटअपलाई पछ्याउनेहरूको कमी पनि छैन, तर हमालले वर्षौंदेखिको लामो केशलाई गत हप्ता काटेर छोट्याएका छन् । सधैं लामो हेयर स्टाइलमा देखिने हमाल केश छोट्याएसँगै नयाँ लुक्समा प्रस्तुत भएका छन् । गत साता हमालले आफूले कपाल छोटो पारेको तस्बिर फेसबुकमार्फत सार्वजनिक गरेका थिए । हमाललाई कुनै समय आफ्नो लामो कपालको निकै माया लाग्थ्यो । यतिसम्म कि निर्माता-निर्देशकहरूलाई हमाललाई लिएर चलचित्र बनाउन सजिलो थियो, तर उनको केश कटाउन त्यति सहज थिएन । यद्यपि हमालले अहिले आएर को बन्छ करोडपतिका लागि आफ्नो केश छोट्याएका छन् । हमाल को बन्छ करोडपतिको हरेक सोमा फरक-फरक हेयरस्टायलमा प्रस्तुत हुने बताइन्छ ।

नेपाल्स चब्बी मोडल

नेपालमै पहिलो पटक सिद्धि मिडियाले आयोजना गरेको नेपाल्स चब्बी मोडलको तेस्रो संस्करण नेपाल्स चब्बी मोडल–२०१९ को फाइनल माघ २२ गते हुँदैछ । आफू मोटी छु भनेर आफ्नो प्रतिभा प्रस्फुटन गराउन डराइरहेका महिलाहरूका लागि राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय मञ्च उपलब्ध गराउने उद्देश्यले आयोजित नेपाल्स चब्बी मोडल फरक प्रकारको सौन्दर्य प्रतियोगिता भएको सिद्धि मिडियाका प्रबन्ध निर्देशक अमित शाहले बताएका छन् । विभिन्न जिल्ला तथा प्रदेशबाट अडिशन मार्फत छनौट भएका प्रतिस्पर्धीहरूलाई लिएर हुन लागेको यो सौन्दर्य प्रतियोगिता क्षमता भएर पनि पछि परेका अनि आफ्नो मोटोपनका कारण आफूलाई एक्सपोज गर्न डराइरहेका महिलाहरूको क्षमता अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्य लिएको छ ।

मिस तामाङ पोखरा कुसुमलाई

पोखरामा आयोजित चौथो संस्करणको मिस तामाङ पोखराको मुख्य उपाधि कुसुम तामाङले जितेकी छिन् । कुसुमले बेस्ट पर्सनालिटीको उपाधिसमेत हात पारेकी थिइन् । उक्त प्रतिस्पर्धामा प्रीति तामाङ मिस कन्फिडेन्टको उपाधिसँगै फस्ट रनर्सअप घोषित भइन् भने सजना बाइबा मिस ट्यालेन्टको उपाधिसँगै सेकेन्ड रनर्सअप भइन् ।

महोत्सवमय झापा

झापा अहिले महोत्सवमय भएको छ । जिल्लाका मुख्य व्यापारिक स्थल दमक, बिर्तामोड, मेचीनगर नगरपालिकासहित कमल गाउँपालिकामा एकसाथ महोत्सवको आयोजना गरिएपछि झापा महोत्सवमय भएको हो । बिर्तामोड र मेचीनगरको बाहुनडाँगीमा गत शुक्रबारदेखि एकसाथ महोत्सव सुरु भएको छ । यता दमकमा एकसाथ दुईवटा महोत्सव हुँदैछन् । दमकमा माघ १७ देखि २१ सम्म प्रदेशस्तरिय वाल महोत्सव सुरु हुँदैछ भने फागुन १ गतेदेखि १२ गतेसम्म पाँचौं दमक फुड फेस्टिवल तथा सांस्कृतिक पर्यटन महोत्सव हुने भएको छ । यसैगरी कमल गाउँपालिकास्थित पाडाजुंगीमा माघ २१ देखि फागुन ७ गतेसम्म प्रथम कमल मिनी महोत्सव हुने भएको छ ।

विष्णु सुब्बा

मिस एन्ड मास्टर जुनियर

जिजिभिसा स्टुडियोको आयोजनामा मिस एन्ड मास्टर नेपाल जुनियर सम्पन्न भएको छ । उक्त प्रतियोगितामा कृष्टिना खड्काले लिटिल मिस नेपाल जुनियरका रूपमा बाजी मारिन् भने हिमांशी बस्नेत र अनुष्का महर्जन क्रमशः फस्ट तथा सेकेन्ड रनर्सअप चयन भए । प्रतियोगितामा प्रसन्नमान प्रधान मास्टर नेपाल जुनियरका रूपमा विजयी भए भने निलिन चित्रकार तथा विहान बलामीलाई क्रमशः फस्ट तथा सेकेन्ड रनर्स अप घोषित गरियो । प्रतियोगितामा सिफाली अधिकारीले मिस नेपाल जुनियरको उपाधि जितिन् भने स्तुति पोखरेल फस्ट रनर्सअप तथा अनुष्का लामा सेकेन्ड रनर्सअप छनौट भए ।

सम्पदा र स्मृतिलाई उपाधि

दक्ष इन्टरनेसनलद्वारा आयोजित मिस एन्ड मिसेज ब्युटिफूल–२०१९ को उपाधि मिसतर्फ चितवनकी सम्पदा अमगाई तथा मिसेजतर्फको उपाधि काठमाडौंकी स्मृति पोखरेलले हात पारेका छन् । अन्तिम प्रतिस्पर्धामा १५ जनालाई पछि पार्दै सम्पदाले मिसतर्फको उपाधिसहित ट्यालेन्ट तथा फोटोजेनिकको उपाधिसमेत जितिन् । प्रतियोगितामा मिसतर्फ मनीषा पाण्डेले फस्ट रनर्सअप, रुचि पाण्डेले सेकेन्ड रनर्सअप तथा कुसुम श्रेष्ठले थर्ड रनर्सअपको उपाधि प्राप्त गरेका थिए भने मिसेजतर्फ ज्योति पोखरेलले फस्ट रनर्सअप, ओबिका बेल्बासेले सेकेन्ड रनर्सअप तथा बसुन्धारा बस्नेतले थर्ड रनर्सअपको उपाधि हासिल गरे ।

दमकबाट म्युजिकल टुर

'सप्तरङ्ग–म्युजिकल टुर–२०१९' आज माघ १८ गते शुक्रबार झापाको दमकबाट प्रारम्भ हुँदैछ । सातवटै प्रदेशमा प्रस्तुत हुने यो कार्यक्रममा चर्चित कलाकार तथा खेलाडीहरूको सहभागिता रहनेछ । माघ १८ देखि फागुन २ गतेसम्म दमक, जनकपुर, नारायणघाट, बुटवल, सुर्खेत, धनगढी तथा पोखरामा प्रस्तुत हुने यो कार्यक्रम ग्रीष्मा ब्रोडकास्टिङले आयोजना गर्न लागेको हो । कार्यक्रममा कलाकारहरू रामकृष्ण ढकाल, प्रमोद खरेल, इन्दिरा जोशी, पशुपति शर्मा, सन्दीप क्षेत्री, अञ्जली अधिकारी तथा खेलाडी दीपक विष्टको सहभागिता रहने बताइएको छ ।

अर्जुन राजवंशी

फेवा आइडलको उपाधि

पोखरामा सञ्चालित प्रथम संस्करणको फेवा आइडल–२०७५ को उपाधि रामबजार पुन समाज कास्कीले जितेको छ । गण्डकी प्रदेशस्तरीय सामूहिक लोकसांस्कृतिक नृत्य प्रतियोगिताको फाइनलमा १४ टिमले उपाधिका लागि प्रतिस्पर्धा गरेका थिए । फेवा टेलिभिजनद्वारा आयोजित प्रतियोगितामा भिंमे सिर्जनशील नेवाः समाज तनहुँ द्वितीय भयो भने सल्यान खन्डाँडा टाउ घडेरी तमु समाज स्याङ्जाले तृतीय स्थानमा चित्त बुझायो । उक्त अवसरमा भ्युअर च्वाइस एवार्ड नवयुवा क्लब सिरुवारी स्याङ्जाले प्राप्त गरेको थियो । फेवा आइडलमा गण्डकी प्रदेशका ९ जिल्लाका २ सयभन्दा बढी टिमले सहभागिता जनाएका थिए ।

मिसेज ब्युटी क्विन

विवाहित महिलाहरूमा केन्द्रित मिसेज ब्युटी क्विन नेपाल–२०१९ को उपाधि शान्ति लिम्बूले आफ्नो शिरमा सजाएकी छिन् । उनले पर्सनालिटी विधाको एवार्डसमेत हात पारिन् । उक्त प्रतियोगितामा मनीषा विमली फस्ट रनर्सअप तथा जयन्ती गौतम सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भएका थिए । सिजन मिडियाको आयोजनामा सञ्चालित मिसेज ब्युटी क्विनमा चेसाङ लामाले मल्टिमिडिया च्वाइस तथा पपुलर एवार्डसहित अर्गनाइजर च्वाइस एवार्ड हात पारिन् ।

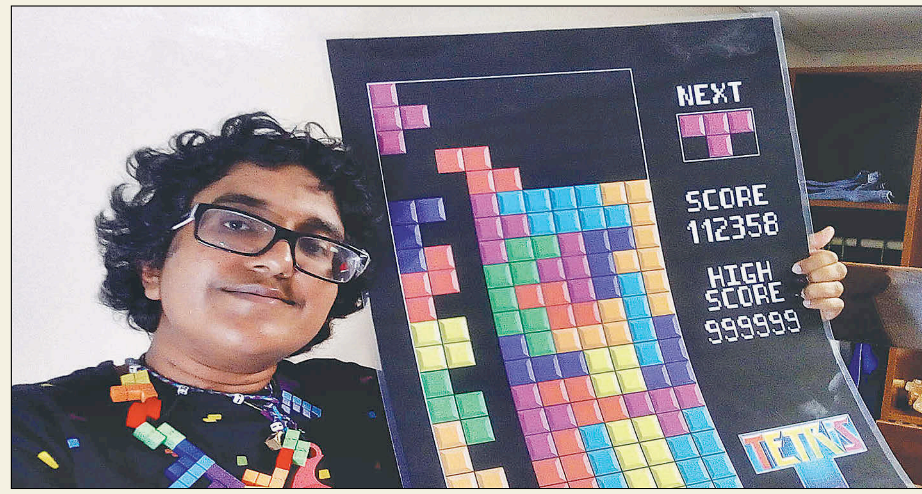
पहिलो विश्व

कसले कोसँग विवाह गरे

यो माघ महिनामा नेपाली समाजमा धूमधामका साथ अनेकौं विवाह सम्पन्न भैरहेका छन् । मन मिल्ने विपरीत लिंगीसँग हुने विवाहको परिभाषामा अहिले व्यापक परिवर्तन आइसकेको छ । अहिले मन मिल्ने विपरीत लिंगी मात्र नभएर समान लिंगीबीचसमेत विवाह हुन थालिसकेको छ । त्यसबाहेक केही व्यक्तिको हठका कारण अनौठा किसिमका विवाह पनि सम्पन्न भएका छन् ।

डाँकाको आत्मासँग

ज्याक स्प्यारो ३ सय वर्षअघि हाइटीको समुद्री डाँकुका रूपमा कुख्यात थिए । सत्रौं शताब्दीमा उनको कुख्याती विश्वभर फैलिएको थियो । तिनै पात्रको नाममा हलिउडले ब्लकबस्टर चलचित्रसमेत तयार पा‍र्‍यो । ज्याक स्प्यारोको आत्मा अझै पनि भड्किरहेको र आफू त्यतिबेला ज्याककी प्रेमिका रहेको दाबी गर्ने आमन्दाले केही समयअघि समुद्री डुङ्गामा आत्मासँग विवाह गरिन् । उनले आफ्नो थरमा आमन्दा स्प्यारो लार्जसमेत लेखिन् । हाल आयरल्यान्डमा बसोबास गर्ने ४६ वर्षीया आमन्दाले पहिले पनि स्प्यारोसँग विवाह भएका कारण कुनै किसिमको डर नभएको बताएकी छिन् भने अरूलाई आत्मासँग विवाह गर्दा सचेत हुनसमेत आग्रह गरेकी छिन् ।

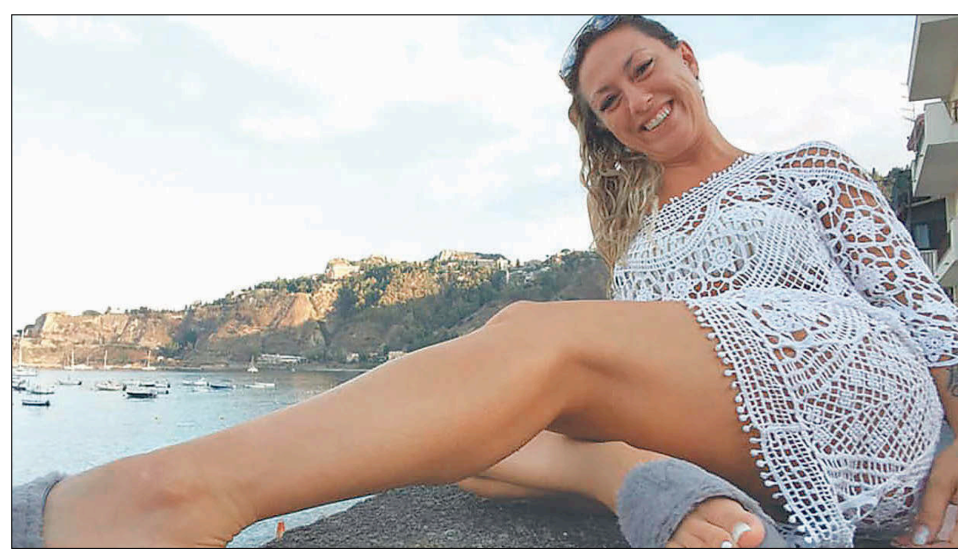


भिडियो गेमसँग

युनिभर्सिटी अफ फ्लोरिडामा अध्ययनरत नोरुल माहजाबिन हसन सानैदेखि गणितमा पोख्त थिइन्, जसका कारण उनको बाल्यकालदेखि नै क्यालकुलेटरलगायत भिडियो गेम खेल्ने ग्याजेटहरूसँग हुन थाल्यो । यस्ता ग्याजेटसँग घण्टौ बिताउन थालेपछि उनलाई तिनीहरूसँगै प्रेम हुन थाल्यो । उनले आफ्नो क्यालकुलेटरलाई मन पराउँदै पिइरी नाम दिइन् । त्यस क्रममा उनको भिडियो गेम खेल्ने उपकरणहरूसँग यौन आकर्षणसमेत हुन थाल्यो । त्यतिबेला उनको सबैभन्दा प्रिय भिडियो गेम टेरिस थियो । टेरिस गेमका आकृतिहरूले आकर्षित गरेपछि उनले टेरिस भिडियो गेमसँगै विवाह गर्ने योजना बनाएकी छिन् ।

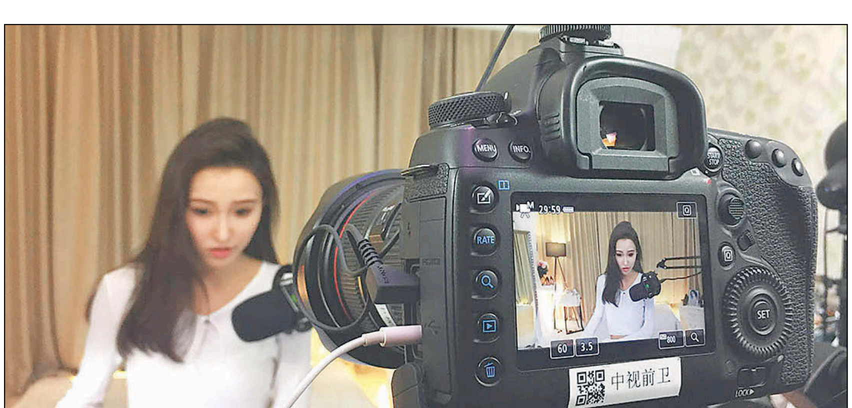
तन्ना र सिरकसँग

डेन्भरकी ४९ वर्षीया पास्काला सेलिकले चाँडै नै तन्ना र सिरकसँग विवाह गर्ने योजना बनाएकी छिन् । उनले जीवनमा सबैभन्दा आत्मियता तन्ना र सिरकबाटै पाएको बताएकी छिन् । कलाकार पास्केला भन्छिन्- मैले जीवनमा सबैभन्दा लामो समय, बलियो र घनिष्ठ सम्बन्ध कसैसँग राखेकी छु भने तन्ना र सिरकसँगै राखेकी छु । मलाई राम्रोसँग थाहा छ, यिनीहरूले मलाई कहिल्यै धोका दिँदैनन् । त्यही भएर म यो आत्मीय प्रेमलाई विवाहमा परिणत गर्न चाहन्छु ।



आफैंसँग

मानिससँग विवाहका विभिन्न परिभाषा छन् । इटालीको फिटनेस ट्रेनर लाउरा मिसीका अनुसार तिमी आफ्नो शरीरसँग प्रेम गर्न सक्दैनौ भने अरू कसैसँग पनि प्रेम गर्न सक्दैनौं । ४० वर्षीया लाउराले यही भनाइलाई चरितार्थ गर्दै आफ्नै शरीरसँग सानदार ढंगले विवाह गरेकी छिन् । उनले आफ्नो शरीरलाई आफैंले माया गर्नुपर्छ भन्ने कुरालाई राम्रोसँग बुझेका कारण दुई वर्षअघि आफैंसँग विवाह गरेकी थिईन् ।



ग्ल्यामरस पहिरन लगाउन नपाइने

चीनका युवतीहरूमा ग्ल्यामरस ड्रेस लगाएर मोवाइलमार्फत लाइभ स्ट्रिमिङ गर्ने चलन व्यापक छ । पश्चिमी मुलुकमा लोकप्रिय सामाजिक सञ्जालहरूलाई चीनमा प्रतिबन्ध लगाइएकै कारण चीनमा चिनियाँ भाषामा निर्माण भएका सामाजिक सञ्जालहरू नै प्रयोगमा छन् । यस्ता सामाजिक सञ्जालमध्ये कतिपयले मोबाइलमार्फत नै लाइभ प्रसारण गर्ने सुविधा उपलब्ध गराएका छन् । यही टुल्समा अहिले चिनियाँ युवतीहरूको आकर्षण छ । लाइभ स्ट्रिमिङमा आएर सेलिब्रेटी बन्ने मोहमा ठूलो संख्याका युवतीहरू भित्री पोसाक मात्र लगाएर प्रत्यक्ष प्रसारणमा सरिक हुन थालेपछि हुबेईको स्थानीय सरकारले पोसाकसम्बन्धी नयाँ नीति सार्वजनिक गरेको छ । हुबेई प्रान्तमा सूचना प्रविधिसम्बन्धी थुप्रै कम्पनी कार्यरत रहेका कारण उनीहरूमार्फत नै सरकारले यो नीति ल्याएको हो । नयाँ नीतिअनुसार युवतीहरूले भित्री पोसाक मात्र होइन, कामोत्तेजना जगाउने किसिमको पोसाक पनि लगाउन पाउने छैनन् । लाइभमा आउन चाहने युवतीले आफ्नो उमेर प्रमाणित हुने कागजातसमेत प्रस्तुत गर्नुपर्ने कुरा नयाँ नियममा उल्लेख छ ।

सांकेतिक तस्बिर इन्टरनेट

मास्टरमाइन्ड जिगोलो

■ गत मंसिरमा घुम्ने सिलसिलामा रविनकुमार चिमोरियाको भेट सविता (नाम परिवर्तन) सँग हुन्छ। सविता लाइभ दोहोरी गाउने रविनको उत्कृष्ट गायन शैली तथा आकर्षक रूपमा मोहित हुन्छिन्। त्यो साँझ उनीहरूले फोन नम्बर साटासाट गर्छन्। श्रीमानबाट अलग बस्दै आएकी ती व्यवसायी युवतीसँग रविनले त्यही रात ११ बजेदेखि बिहान ४ बजेसम्म फोनमा कुराकानी गर्छन्। उनको हाइफाइ गफबाट प्रभावित भएकी युवती भोलिपल्ट भेटघाट गर्ने र घुम्न जाने योजनामा सहमत बन्छिन्। युवतीले आफ्नै गाडीमा उनलाई विभिन्न ठाउँ घुमाउँछिन्। सामान्य होटलमा बसिरहेका रविनलाई युवतीले नै सहरको महँगो होटलमा सार्छिन् अनि सबै बिल आफैंले तिरिदिन्छिन्। एक सातामा रविनले ती महिलाको मन जित्छन् भने विवाह गर्ने आश्वासनसमेत दिन्छन्। त्यसपछि उनको भेटघाट चलिरहन्छन्। यस्तैमा ती युवतीबाट १७ लाख रुपैयाँ ठगेपछि रविन हराउँछन् भने युवती उजुरी बोकेर प्रहरीकहाँ पुग्छिन्।

■ अधबैंशे मनिता (नाम परिवर्तन) काठमाडौंमा बस्छिन्। उनका श्रीमान् वैदेशिक रोजगारीका सिलसिलामा विदेशमा थिए। एक दिन रविनका साथीले मनितासँग उनको भेट गराइदिन्छन्। र विनको गफबाट मनिता प्रभावित हुन्छिन्। त्यसपछि उनी मनितासँग क्लब जान्छन्, रमाइलो गर्छन्, घुम्न काठमाडौंबाहिर पुग्छन्। झन्डै ६–७ महिनासम्म ती महिलासँग मस्ती गर्ने सिलसिलामा उनीबाट खर्चका रूपमा कहिले लाख, कहिले ५० हजार भन्दै पैसा माग्छन्। आफूलाई रमाइलो गराइरहेको केटाको मागप्रति महिलाले नाइनास्ति गर्दिनन्। मनिताका श्रीमानले विदेशबाट पठाएको लाखौं रुपैयाँ स्वाहा हुन्छ। जब उनका श्रीमान् विदेशबाट फर्कन्छन्, घटनाले अर्कै मोड लिन्छ।

■ २१ वर्षीया युवती राधा (नाम परिवर्तन) डान्सबारकी डान्सर हुन्। डान्सरबारमा एकदिन रविनसँग उनको भेट हुन्छ। रविनले ठूला-ठूला कुरा गरेर राधालाई फकाउँछन्, फोन नम्बर साटासाट हुन्छ। रविनले ती युवतीलाई विवाह गर्ने आवश्वासन दिन्छन् र उनको मन जित्छन्। त्यसपछि उनीहरू सँगै लिभिङ टुगेदर बस्न थाल्छन्। युवतीले डान्सबारबाट कमाएको तीन लाख रुपैयाँ रविनले खर्च भनेर माग्दै सक्छन्, अनि बेपत्ता हुन्छन्। रविन पक्राउ परेको थाहा पाएपछि अहिले ती युवती आफ्नो उजुरी बोकेर प्रहरी कहाँ पुगेकी छिन्।

माथिका घटना केही प्रतिनिधि घटना मात्र हुन्। हट्टाकट्टा जीउडाल भएका, चिटिक्क परेर हिँड्ने, डान्सबार, क्लब तथा दोहोरी रेष्टुराँहरू चहार्ने पाँचथर फलैंचाका रविन कुमार चिमोरियाविरुद्ध यस्तै प्रकृतिका आधा दर्जनभन्दा बढी उजुरी प्रहरीमा परेका छन्। २६ पुसमा महानगरीय अपराध महाशाखाले सुन्धाराबाट पक्राउ गरेलगत्तै पीडित महिलाहरू प्रहरीकहाँ पुग्ने क्रम बढेको छ।

ठगी मुद्दामा पक्राउ परेका चिमोरियामाथि ठगीसँगै जबरजस्ती करणी र चोरीका उजुरीहरू पनि परेका छन्। अहिले उनीविरुद्ध जबरजस्ती करणी, ठगी तथा चोरी गरी तीन प्रकृतिका मुद्दामा ६ भन्दा बढी पीडितले उजुरी दिएको प्रहरीले जनाएको छ, जसमा जबरजस्ती करणी गरेर ८० लाख चोरी गरेको दाबी गर्नेदेखि १७ लाख ठगी गरेको उजुरीसम्म छन्।

कतिपयले आफूलाई विवाह गर्ने आश्वासन दिएर लिभिङ टुगेदरमा बसेर लाखौं ठगी गरेको उजुरी दिएका छन् भने कतिले विवाह गर्छु भन्दै लामो समय आफूसँग बसेर सबै पैसा सकिदिएको उजुरी हालेका छन्। महानगरीय प्रहरी परिसर काठमाडौंको मुद्दा शाखाका डिएसपी मोहनकुमार थापा रविनले महिलाहरूलाई ललाईफकाई यौनसम्बन्ध राख्ने, विवाह गर्छु भन्ने अनि त्यसैलाई ठग्ने हतियार बनाउने गरेको बताउँछन्। काठमाडौंमा पक्राउ परेलगतै रविनविरुद्ध धरानमा पनि एक महिलाले यस्तै किसिमको ठगी उजुरी दर्ता गरेको प्रहरीले बताएको छ।

महिलासँग मोजमस्ती गर्ने, शारिरीक सम्बन्ध बनाउने र ठग्ने मास्टरमान्ड रविन जिगोलो अर्थात् पुरुष यौनकर्मी भएको प्रहरी अनुसन्धानबाट खुलेको छ। प्रहरीले उनीबाट अरु पनि थुप्रै महिला पीडित भएको हुन सक्ने आशंका गरेको छ। डिएसपी थापाका अनुसार केस नलडी नहुने, अर्को कुनै वैकल्पिक उपाय नभएका र सर्वस्व गुमाएकाहरू मात्र उजुरी

उसले कुनै प्रमाण छोड्दैन

मोहनकुमार थापा
डिएसपी, महानगरीय प्रहरी परिसर काठमाडौं

अहिले रविनका विरुद्ध पाँचवटा मुद्दा दर्ता भैसकेका छन्। काठमाडौं प्रहरी परिसरमा ३ ठगी, एक चोरी र एक जबरजस्ती करणीको मुद्दा दर्ता भएको छ। यस्तै, धरानमा पनि एक जना महिलाले ठगीको मुद्दा हालेकी छिन्। यस्तै, सिआईबीमा पनि उनीविरुद्ध मुद्दा छन्। अरु उजुरी आउने क्रम जारी छ। जति पीडित महिला छन् तिनीहरूको पृष्ठभूमीमा श्रीमान मरेको, छोडेको वा डिभोर्स भएको वा विदेश गएको देखिन्छ। केही अभिभावकत्व नभएका अर्थात् एक्लै बस्ने पनि छन्। यसमा उमेर र अनुहारको सुन्दरताको मतलब हुँदैन, पैसा आउने भएपछि ऊ जुनसुकै बहाना बनाएर फसाउन माहिर छ। सुरुमै सबै प्रोफाइल र इन्फर्मेसन लिएपछि त्यही अनुकूलको बहाना बनाउँछ। कम पढेको भए पनि धेरै बाठो छ र अर्गनाइज हिसाबले काम गर्छ। अर्को के पनि खुलेको छ भने उसले आफूविरुद्ध लाग्ने कुनै पनि प्रमाण छाड्दैन, सबै मेट्छ। ८० लाख हिनामिना गर्दा पनि उसले प्रमाण छोडेको छैन।

उसले फसाउन ठूला-ठूला कार्यक्रम र योजनाका कुरा गर्नुका साथै महिला कस्ती प्रकृतिकी छिन् त्यहीअनुसारको उपाय प्रयोग गर्छ। रबिनको बयानका आधारमा भन्ने हो भने गिरोह नै सक्रिय हुन सक्ने सम्भावना पनि छ। उसले अरू केटाहरूको नाम लिएको छैन, कारण अरु केटाहरू पक्राउ परे भने थप पोल खुल्ला भन्ने डर छ उसलाई। उसले क्यारिअरको काम गर्छु भनेर दाबी गरे पनि त्यो सबै झुट हो। किनभने अहिलेसम्मको अनुसन्धानबाट उसको पेसा नै महिलाहरूलाई ठग्ने देखिएको छ। सुटेड बुटेड हुने, दोहोरी राम्रो गाउने, राम्रो डान्स गर्ने र त्यसकै आकर्षणमा महिलाहरूलाई ठग्ने। ६-७ वटा केसमा उसको संलग्नता देखियो, अरु पनि आउँछन् होला। यसका पीडितहरू पढेलेखेका र अलिकति पैसावाल पनि छन्, त्यसैले कतिपय पीडितहरू पुलिस कहाँ आउन चाहँदैनन्। अहिले प्रहरीकहाँ आएका त एकदमै समस्यामा परेका र सर्वस्व नै लुटिएका अनि श्रीमानले दसौं वर्ष कमाएर पठाएको पैसा सिध्याएकाहरू छन्। अहिले उसमाथि ठगी, जबरजस्ती करणी एवं चोरीको मुद्दा चलिरहेको छ।

सांकेतिक तस्बिर इन्टरनेट

लिएर प्रहरीकहाँ पुगेका छन् । अन्य कैयौं पीडित लोकलाज तथा इज्जतका कारण प्रहरी कहाँ नआएको हुन सक्ने थापा बताउँछन् । 'हाइप्रोफाइल, पढेलेखेका र पैसावालहरू पनि पीडित हुन सक्छन्,' थापा भन्छन्, 'तर, लोकलाज र इज्जतको डरले उनीहरू आउँदैनन्, आउने सम्भावना पनि कम छ । यद्यपि रविनबाट सयौं महिला पीडित भएको अनुमान हामीले गरेका छौं ।'

रविन स्वयंले पनि साप्ताहिकसँग आफूले केही महिलासँग त्यस्तो सम्बन्ध बनाएको स्वीकार गरेका छन् । '१०-२० जनासँग भयो होला तर ५ सय भनेको निकै बढी हो । संख्याका हिसाबले म यति नै सँग सम्बन्ध रह्यो भन्न सक्दिनँ । केहीसँग त्यस्तो सहकार्य हुन्छ,' उनले भने । उनले आफूले यस्ता महिलाहरूसँग क्लब, डान्सबार, दोहोरी तथा सार्वजनिक कार्यक्रममा भेटेर सम्बन्ध निर्माण गरेको खुलासा समेत गरेका छन् । (हेनुहोस अन्तर्वार्ता)

१५ वर्षअघि विवाह गरेका रविन ९ वर्षदेखि श्रीमतीसँग छुट्टिएर अलग बस्दै आएका छन् । उनको काम नै सुटेड बुटेड भएर दोहोरी, क्लब तथा डान्सबार धाउने अनि त्यहीं महिलाहरूलाई आफ्नो जालमा पारेर ठग्नु हो । उनी सुरुमा महिलाको नजिक पुग्छन्, ठूला कुरा गरेर आफूतर्फ आकर्षित गर्छन् । त्यसपछि विवाहको आश्वासन दिन्छन् अनि यौन सम्बन्ध बनाउँछन् । खर्चका नाममा ठूलो रकम माग्छन्, जबसम्म पैसा आइरहन्छ, सम्बन्धमै बसिरहन्छन् । जब महिलाले विवाह गर्न दबाब दिन्छिन् वा पैसा दिन इन्कार गर्छिन्, उनी त्यसपछि ती महिलालाई छाडेर अर्कै महिलासँग सम्बन्ध विकसित गर्नतर्फ लाग्छन् ।

रविन स्वयं पनि आफूलाई पेशेवर मान्छन् । 'म पनि पेसेवर हो, मेरो केस चल्यो सबै कुरा भैसक्यो, मैले किन झूटो बोल्ने ? म रातको यति दे भनेर जादिन्, मैले त पकेट मनी लिने हो । म १० हजारमा जाँदा पनि जाँदिनँ, म अलि ठूलो अमाउन्ट लिन्छु,' उनी भन्छन्, 'म आफूलाई खर्च चाहियो भने १ लाख दे, २ लाख दे भनेर लिन्छु ।' ३ लाख ९ हजार पर्ने २ सय २० सीसीको पल्सर चढ्ने रविन सबै खर्च यस्तै कामबाट जुटाउँछन् ।

'लाइभ दोहोरीहरूतिर गएका बेला त्यही चीनजान हुन्छ, नम्बर साटासाट हुन्छ,' रविन भन्छन्, 'त्यसपछि अटोमेटिकल्ली सम्बन्ध बन्दै जान्छ ।' केन्द्रीय अनुसन्धान ब्युरोले गत वर्ष पनि उनलाई यस्तै केसमा पक्राउ गरेको थियो । त्यतिबेला हिरासतबाट छुटेलगत्तै उनी पुनः यस्तै कर्ममा फर्किए । प्रहरीले अहिले चिमोरियाविरुद्ध चोरी, जबरजस्ती करणी तथा ठगीमा मुद्दा चलाएर अनुसन्धान अघि बढाइरहेको छ ।

१ लाखसम्म खर्च लिन्छु

रविनकुमार चिमोरिया, अभियुक्त

महिलाहरूसँग कसरी चिनजान गर्नुहुन्छ ?

हिड्ने डुल्ने शिलशिलामा भेट हुने हो । म गाना गाउँछु, प्रत्यक्ष लाइभ दोहोरी गाउँछु । त्यही सिलसिलामा चिनजान-भेटघाट हुन्छ ।

भनेपछि क्लब र दोहोरी खुब जानुहुन्छ ?

क्लब र दोहोरी पनि जान्छु, कार्यक्रमहरू पनि भैरहेका हुन्छन् ।

केटाहरूले मात्र केटी खोज्ने हुन् कि केटीहरूले पनि ?

यस्ता धेरै छन्, केटाले पनि खोज्छन् केटीले पनि खोज्छन् ।

एउटा केटा फेला पर्‍यो भने एउटै केटीले मात्र प्रयोग गर्छन् कि सहकार्य हुन्छ ?

गर्दैनन्, सहकार्य गर्छन् । कहिलेकाहीं रमाइलोमा बोलाउँछन् । म पनि आफ्नी त्यस्तै केटी साथी छिन् भने लिएर जान्छु ।

पैसा दिने केटीहरु नै छन् ?

पैसा दिने केटीहरू पनि छन्, तर म सँग सुत्न आइज, तँलाई १० हजार दिन्छु कसैले पनि भन्दैनन् । हामीलाई आवश्यकता पर्दा १ लाख अथवा ५० हजार खर्च दिने वा कहीँ जानुपर्दा टिकट काटिदिनेजस्ता काम गर्छन् । हाम्रो खर्च बेहोरिदिन्छन्, हामी पैसा नै दिन्छन् भनेर उनीहरूकहाँ जाँदैनौं । आवश्यक परेको खर्च माग्छौं, दिन्छन् । मलाई चाहिएको छ, देऊ भन्दा उनीहरूले दिएका छन् ।

कस्ता घरानाका महिलाहरु हुन्छन् ?

सामान्य वर्गकाले यत्रो रकम खर्च गर्न सक्दैनन् । राम्रो घरानाका तथा लोग्ने विदेश भएका बढी हुन्छन् । श्रीमान्ले छोडेका, डिभोर्स गरेका, श्रीमान मरेका तथा रमाइलो चाहिने स्वभावकाहरू हुन्छन् । यो पनि एउटा नशा हो, केटाहरूसँग इन्जोय गर्ने, घुमफिर गर्ने, रमाइलो गर्नुपर्ने यस्ता महिलाहरूको एक खालको सर्कल नै हुन्छ । यसमा काठमाडौंमा घर-गाडी भएकाहरू पनि छन् । नेपालमा एउटा यस्तो सर्कल छ, जसलाई एकदमै रमाइलो गर्नुपर्छ ।

कस्तो ठाउँमा लिएर जान्छन् ?

राम्रो रिसोर्ट तथा चितवन, पोखराजस्ता राम्रा ठाउँहरूमा लिएर जान्छन् ।

एक जनासँग कति समय बिताउनुहुन्छ ?

उनीहरूले खर्च गर्न सकुन्जेल । एकजनासँग ६-७ महिनासम्म बिताएको छु । मलाई छोडे पनि यो यस्तो नशा हो कि उनीहरूले अर्कोलाई समाइहाल्छन् ।

अरु केटाहरूलाई मुद्दा नहालेर तपाईंलाई मात्र उजुरी हाल्नुपर्ने कारण के हो ?

उनीहरूले मलाई सजाय दिन खोजेका होइनन्, खर्च गरेको पैसा फर्कन्छ भन्ने पनि होइन । आफ्ना श्रीमान्बाट सुरक्षित हुन मात्र यो सब गरेका हुन् ।

कहाँ भेट्नुहुन्छ यस्ता पात्रहरु ?

यस्ता महिलाहरू भेट हुने भनेको दोहोरी, डान्सबार तथा क्लबहरूमा हो । विलासी महिलाहरू दोहोरी तथा क्लबहरूमा आइरहनुपर्ने, मैले त्यस्तै ठाउँमा लाइभ दोहोरी गाउने भएकाले त्यहीं सम्पर्क हुन्छ ।

कति सक्रिय होलान् यस्तो कर्ममा ?

कति छन्-छन्, मजस्ता केटाहरू पनि टन्नै छन् । प्रत्यक्ष रूपमा पैसा नलेलान्, तर घुमाएर पैसा लिनेहरू प्रशस्तै छन्, सबैले आफ्नै स्वार्थ पूरा गर्छन् ।

तपाईंले संगत गर्ने महिलाहरू कस्ता स्वभावका हुन्छन् ?

रमाइलो गर्नुपर्ने, जाँड-रक्सी, चुरोट आदि खानुपर्ने, दोहोरी र क्लब जानुपर्ने, बढी घुम्न मन पराउने, हाइफाइ पुरुषहरूसँग हिँड्नुपर्ने, सामान्य मानिसलाई मानिस नगन्ने तथा ठूला कुरा गर्ने खालका हुन्छन् । यौन सम्पर्क शरीरको आवश्यकता हो, त्यो त उनीहरूले खोज्ने भैहाले । यौन सम्पर्क मात्र रमाइलो होइन, नयाँ ठाउँमा जाने, घुम्ने, मन लागेको कुरा खाने पनि रमाइलो हो । यो उनीहरूको जीवनशैली नै बनेको हुन्छ ।

कति पैसा कमाउनुभयो यो पेसाबाट ?

मैले त अहिलेसम्म पैसा कमाएको छैन । लिएको पैसा खाइयो, रमाइलो गरियो, त्यति हो ।

त्यत्रो रकम लिनुहुँदो रहेछ । के गर्नुहुन्छ त ?

एउटा व्यक्तिका रुपमा म पनि त चल्नुपर्‍यो ।

कहिलेदेखि यस्तो काममा लाग्नुभयो ?

यो त काम नै होइन, रमाइलो मात्र हो । साथीहरूसँग हिँडेर रमाइलो गरिन्छ, ठ्याक्कै लागेको मिति त याद छैन् । पैसै लिएर वा पैसा दिन्छन् भनेर म कसैसँग जादिनँ, तर मलाई खर्च दिएनन् भने म त्योसँग हिँडदिनँ, त्योचाहिँ निश्चित हो । आफूलाई आवश्यक परेका बेला खर्च दिएनन् भने किन जानु ? मैले तँसँग सुते, तँसँग हिडे, तँलाई यति दिन समय दिए भनेर होइन, तर मलाई चाहिएको खर्च त दिनुपर्‍यो नि ? आफूलाई खर्च चाहिँदा पचास हजार-लाख रुपैयाँसम्म लिन्छु ।

कतिसँग त लाखौं रुपैयाँ लिनुभएछ । के गर्नुहुन्छ त्यति पैसा ?

त्यो एउटा जर्नी नै भयो । नत्र मैले त्यति ठूलो पैसा लिएको छैन । त्यो पैसा ल्याएर मासेको पनि होइन, मैले उनीहरूलाई नै फर्काइदिए । यति धेरै पैसा लिएको पहिलो पटक हो । मैले त्यो पैसा साझेदारीमा किराना पसल खोल्ने भनेर लिएको हो, तर गलत ठाउँमा प्रयोग भयो । उनीसँग मैले विवाह नै गर्ने भन्ने थियो, तर पछि मैले विवाह गर्न मानिनँ । मैले विवाह गर्न नमानेपछि उनीहरूले उजुरी गरे ।

कति जनाको समूह छ तपाईंहरुको ?

समूह छैन, भेट्दाखेरि कहिलेकाहीं आफूजस्तै साथीहरू फेला पर्छन्, सँगै हिँड्छौं । एउटी दिदीले भन्नुहुन्थ्यो केही महिला फोटोसोटो पठाएर, फोन गरेर केटाहरू बोलाउँथे । ती केटाहरूले अरू आन्टीहरू, दिदीहरू हुनुहुन्छ भने पनि भन्नुहोला, कहिलेकाहीं भेटौंला, चिया-सिया खाउँला भन्ने हिसाबले कुरा गर्छन भनेर सुनाउनुहुन्थ्यो ।

काठमाडौंमा यस्तो गिरोह नै सक्रिय छ ?

छ अरे । मलाई एउटी दिदीले भन्नुहुन्थ्यो । ती दिदीको समूहमा चार जना विवाहिता महिला छन् । अविवाहिताले त प्रायः पैसा जुटाउन सक्दैनन् । यसमा ठूलो खर्च हुन्छ । १०-२० हजार रुपैयाँले रमाइलो गर्न सकिँदैन, अलि ठूलै खर्च गर्नुपर्छ । यसमा प्रायः राम्रो आम्दानी हुने महिलाहरू नै हुन्छन् ।

तपाईंले अविवाहिताहरुसँग सम्बन्ध बनाउनुभएन ?

कतिपय अविवाहित पनि हुन्छन् । कतिपय अविवाहितले समेत राम्रै खर्च गर्छन् ।

बाहिर रमाइलो गर्न जाँदा एक पटकमा कतिसम्म खर्च हुन्छ ?

हुन्छ, ६०-७० हजार रुपैयाँसम्म ।

हिउँ टुरिज्म

तस्बिरः चन्द्र कार्की

झन्डै एक महिनायता मुलुकका हिमाली तथा उच्च पहाडी क्षेत्रमा हिमपात भैरहेको छ । हिमाली क्षेत्रमा प्रायः बर्सेनि हिमपात हुन्छ । यद्यपि यसपटक उच्च पहाडी क्षेत्रका धेरै इलाकामा पोहोर-परारको तुलनामा बढी हिमपात भएको छ । यो हिमपातले केही कष्ट दिए पनि स्थानीय बासिन्दाहरूलाई भने खुसी नै दिएको छ । अर्को कुरा के हो भने यसरी पहाडी इलाकामा वर्षौंपछि भएको बाक्लो हिमपातले सहरतिर बसोबास गर्ने, कहिल्यै हिउँ नदेखेका मानिसहरूलाई हिउँसँग खेल्ने अवसरसमेत जुराएको छ । यो अवसरमा सहरी युवाहरूले हिमपात भएको क्षेत्रमा पुगेर मज्जासँग हिउँ खेली पर्याप्त मनोरञ्जन लिएका छन् ।

तस्बिरः प्रकाश बराल

हिमपात भएको हेर्नेहरूको घुइँचोले उच्च पहाडी तथा हिमाली इलाकाहरू भरिएका छन् । यसपटक काठमाडौं उपत्यका वरपरका अग्ला डाँडा शिवपुरी, फूलचोकी, चन्द्रागिरि तथा भक्तपुरको नगरकोटजस्ता ठाउँमा हिउँ पर्‍यो, जसलाई हेर्न काठमाडौंबाट युवा, तन्नेरी मात्र होइन, सबै उमेर समूहका महिला-पुरुषको लाम लाग्यो । कतिसम्म भने हिउँमा रमाउन जानेहरूको संख्या यति ठूलो थियो कि काठमाडौंबाट उच्च पहाडी शृंखला पुग्ने बाटो जाम नै भयो ।

फूलचोकीको जाम छिचोल्न नसकेपछि कतिपय त हिउँको आनन्द नै नलिई फर्कन विवश भए । चन्द्रागिरिमा हिउँ परेपछि केवलकार चढ्ने मानिसहरूको संख्या ह्वातै बढ्यो । 'हिउँ परेपछि केही हदसम्म मानिसहरूको फ्लो बढेको हो,' चन्द्रागिरि हिल्सकी मार्केटिङ म्यानेजर इन्दिरा पौडेलले भनिन् । पौडेलका अनुसार पछिल्ला १५ दिनमा मात्र ४५ हजारले चन्द्रागिरि केबुलकारको यात्रा गरेका छन् ।

यसबाहेक काठमाडौं नजिकैका मकवानपुरको दामन, दोलखाको कालिन्चोक आदि क्षेत्रमा हिउँ खेल्न र रमाउन मानिसहरूको भीड ओइरियो । हिउँमा रमाउन काठमाडौंबाट दामन, कालिन्चोक आदि क्षेत्रमा जान बाइक तथा गाडीको लर्को नै देखिन्थ्यो । कालिन्चोक कन्ट्री भिल्ला रिसोर्टका सञ्चालक कुमार पाण्डेका अनुसार हिउँ पर्न थालेपछि कालिन्चोकमा दैनिक १० देखि १२ हजार मानिसहरू पुगेका थिए । 'अरू बेला ३ देखि ४ हजारसम्म जान्थे, हिउँ पर्न थालेपछि दैनिक १० देखि १२ हजार मानिस कालिन्चोक पुगे,' पाण्डेले साप्ताहिकसँग भने ।

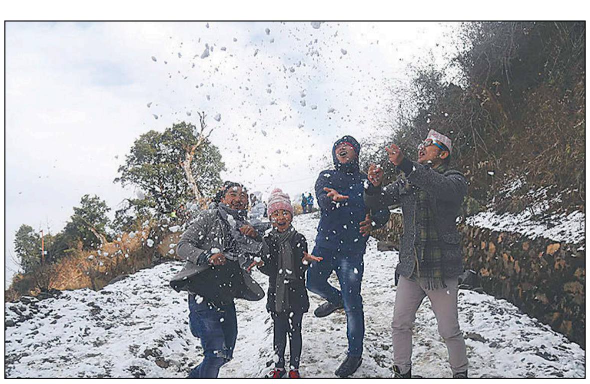
यसले के देखाउँछ भने नेपालमा हिउँ पर्यटनको राम्रो सम्भावना छ । हिमाली मुलुक भएर पनि नेपालमा हिउँमा आधारित पर्यटनको विकास हुन सकेको छैन । यो विषयमा हाम्रा सरोकारवाला निकायहरूसँग कुनै ठोस योजना भएको कुरा अहिलेसम्म जानकारीमा आउन सकेको छैन । विगतका दिनहरूमा नेपालका हिमाच्छादित क्षेत्रहरूमा यातायातको अभावले सोचेजस्तो पर्यटकीय विकास गर्न सकिएको थिएन । सँगैको छिमेकी मुलुक भारतले आफ्ना त्यस्ता हिमाच्छादित क्षेत्रहरूमा सडक सञ्जाल पुर्‍याएर हिउँ आधारित पर्यटनको राम्रो विकास गरेको उदाहरण हाम्रो सामु छ, तर हामी कहाँ भने उच्च पहाडी भू-भागमा बर्सेनि हिउँले सेताम्य हुने क्षेत्रहरू पूर्वाधारको अभावमा रुमल्लिएका देखिन्छन् ।

हिउँ पर्ने समयमा हिमपातले ढाकिने र स्वर्गजस्तै अद्भुत सुन्दर देखिने सुदूरपश्चिमको खप्तड, अछामको रामारोशन, मुगुको रारा, डोल्पाको शे फोक्सोन्डो, जुम्ला, बाग्लुङको ढोरपाटन, खुम्बु क्षेत्रको गोक्यो भ्याली, सगरमाथा क्षेत्र, ताप्लेजुङको पाथीभरा, इलामको सन्दकपुर, गोसाइँकुण्ड, गोरखा तथा धादिङका हिमाली क्षेत्र, रसुवाको लाङटाङ एवं अन्नपूर्ण क्षेत्रहरू हिउँ पर्यटनका दृष्टिकोणले प्रचुर सम्भावना बोकेका क्षेत्र हुन् । यातायात, आवास आदिजस्ता पूर्वाधारहरूको अभावका कारण हिउँ पर्यटनको अथाह सम्भावना भएका कतिपय क्षेत्रमा अहिले पनि पर्यटक पुग्न मुस्किल छ ।

हिउँ खेल्न जाने ठाउँ

पूर्वमा

ताप्लेजुङको सदरमुकाम फुङलिङ हुँदै पाथिभरा मन्दिरसम्मको यात्रा सम्भावित हिउँ पर्ने स्थान हो । त्यहाँ यातायातका साथै खाने तथा बस्ने होटलहरू सहज रूपमा उपलब्ध हुन्छन् । भर्खरै धनकुटाको भेडेटारदेखि पाथीभरासम्मको हेलिकप्टर यात्रा पनि प्रारम्भ भएको छ । हिउँसँग खेल्न जान सकिने पूर्वको अर्को स्थान धनकुटाको भेडेटार, हिले सिधुवा हुँदै तेह्रथुमको तिनजुरे मिल्के जलजले क्षेत्र पनि हो ।


तस्बिरः कविन अधिकारी

काठमाडौं वरपर

राजधानी तथा राजधानीवरपर अनि प्रदेश नम्बर २ को पश्चिमी क्षेत्रका हिउँ पारखीहरूका लागि प्रख्यात हिउँ पर्ने स्थान हो– दामन । दक्षिणतिर हेटौंडा हुँदै दामन आउने यातायातका साधनहरू पाइन्छन् भने उत्तरतर्फबाट काठमाडौंबाट धादिङको नौबीसे हुँदै त्यहाँ पुग्न सकिन्छ । त्यहाँ खाने-बस्ने राम्रा होटल तथा रिसोर्टहरू उपलब्ध हुन्छन् । दामन पुग्न नभ्याउनेहरूका लागि काठमाडौं वरपरका फुलचोकी, चन्द्रागिरि तथा नगरकोटका डाँडामा कहिलेकाहीं पर्ने हिउँले पनि मनोरञ्जन प्रदान गर्छन् । यही प्रदेशमा हिउँ खेल्न जाने प्रसिद्ध स्थानका रूपमा चरिकोटको कालिन्चोक, सिन्धुपाल्चोकको हेलम्बु क्षेत्रलाई पनि लिइन्छ ।

पश्चिम

पश्चिम क्षेत्रमा कास्कीका अग्ला डाँडाहरू, गुल्मीको रेसुङ्गा, बाग्लुङको ढोरपाटन क्षेत्रमा पनि हिउँद मौसममा हिउँ पर्छ । यातायातको सहज सुविधा नहुँदा ती क्षेत्रमा हिउँ पारखीहरूको त्यति ध्यान पुग्दैन । पश्चिमी क्षेत्रका खप्तड, रामारोशन, बाजुराको बूढीगंगा, बझाङको बित्थड, श्रीभावर, ढाल्यामोड मुस्या पनि हिउँ पर्ने चर्चित स्थान हुन् ।

आइस मेनु

हिउँबाट विभिन्न परिकार पनि तयार पारिन्छ । शुद्ध पानी पिउन योग्य भएझैं हिउँ पनि शुद्ध मानिन्छ । हिउँबाट खासगरी आईसक्रिमका बिभिन्न आइटम बनाइन्छ ।

भेनिला स्नो आइस क्रिम

क्रिम, दूध तथा चिनीको सम्मिश्रणबाट भेनिला स्नो आइसक्रिम तयार पारिन्छ ।

भेगन कोकोनट म्यापल स्नो क्रिम

८ कप हिउँ, १ क्यान कोकोनट दूध, २ चम्चा म्यापल साइरप मिसाएर भेगन कोकोनट म्यापल स्नो क्रिम बनाइन्छ ।

सुगर अन स्नो

इंग्ल्यान्डमा चर्चित छ– सुगर अन स्नो लेदर एप्रोन्स । यो परिकार लेदर ब्रिट्चेस नामले पनि परिचित छ । यो आइसक्रिम म्यापल साइरप तथा हिउँको मिश्रणबाट तयार पारिन्छ ।

पेपरमिट स्नो आइस क्रिम

८ कप हिउ, दूध, एक चम्चा पेपरमिन्टको मिश्रणबाट पेपरमिट् स्नो आइस क्रिम तयार गरिन्छ ।

स्पाइसी हनि क्यान्डी विद सि साल्ट

एक चम्चा मह, एक चम्चा भेनिला, केनी पेपर तथा समुन्द्री नुनको मिश्रणबाट स्पाइसी हनि क्यान्डी विद् सि साल्ट बनाइन्छ ।

स्पाइक्ड जिन्जर ओरेन्ज स्नो कोन्स

अर्गानिक जिन्जर, सुन्तला तथा साइरपको मिश्रणबाट स्पाइक्ड जिन्जर ओरेन्ज स्नो कोन्स तयार पारिन्छ ।

हट कोकोआ स्नो स्लसी

चकलेट, कोकाओ पाउडर, चिनी, हिउँ तथा क्रिमको मिश्रणबाट हट् कोकोआ स्नो स्लसी तयार पारिन्छ ।

आन्तरिक पर्यटनको हब बन्दै कालिन्चोक

विष्णु तारुके

(सालको पात टपरी हुनी नहुनी सल्लैको ...कुरी बजार साँझ नपर्दै गीत-संगीतमा झुम्न थाल्छ। अहिलेको चिसो थेग्न कुरी बजारको आधा किलोमिटर लामो बाटोछेउछाउका सबै होटलवालाले क्याम्प फायर चलाइरहेका छन्। माइनस १० डिग्रीको चिसो थेग्न युवायुवती साँझ नपर्दै गीत र मदिराले तात्तिन थाल्छन्, उनीहरू आगोको छेउमा आधारातसम्मै नाचगानमा मस्त हुन्छन्। चारैतिर डाँडाले घेरिएको छ– कुरी बजार। सुन्दर काष्ठकलाले भरिपूर्ण एकै खालका घरहरूको बार्दलीबाट हिउँले सेताम्मे पाखापखेरा हेर्न पाइने लोभलाग्दो सुन्दरता छ कुरी बजारसँग। प्रकृतिले उपहार दिएको स्वर्गको एक टुक्राझैं लाग्ने कुरी बजार आजभोलि हिउँ खेल्न आउने पर्यटक धान्न नसक्ने अवस्थामा पुगेको छ।

दोलखाको कालिन्चोक नजिकैको कुरी बजार अहिले आन्तरिक पर्यटकको पहिलो रोजाइ बन्दै गएको छ। हालै केबुलकार सञ्चालनमा आएपछि कुरी बजारलाई पर्यटक थेग्न हम्मे-हम्मे परेको छ। हिजोआज बिदाका दिन र त्यसबाहेकका दिन पनि हिउँ खेल्न एवं धार्मिक आस्था बोकेर कालिन्चोक पुग्नेहरूको संख्या बढ्दो छ, स्थानीय होटल व्यवसायी हरि ओली भन्छन्– शुक्रबार र शनिबार त्यहाँ पुग्ने आन्तरिक पर्यटकहरूलाई थेग्न अहिलेका पूर्वाधार अपुग भएका छन्।

कालिन्चोकमा पर्यटकहरू ओइरिनुको मुख्य उद्देश्य धार्मिक आस्था भए पनि हिउँ खेल्ने र प्रकृतिको मनोरम दृश्यसँग रमाउनेहरू पनि उत्तिकै हुन्छन्। रमणीय वातावरणका साथै कालिन्चोक माताले मागेको कुरा पूरा गरिदिने आस्थाका कारण पर्यटकहरूको घुइँचो बढेको हो। कालिन्चोक देवीसँग कुनै एकमात्र कुरा मागे पूरा हुने जनविश्वास रहँदै आएको छ।

अहिले कालिन्चोक क्षेत्रमा ४० वटा होटल सञ्चालनमा छन्। त्यसमा २० वटाजति सुविधासम्पन्न भए पनि अरूको अवस्था सुधारोन्मुख छ। स्थानीय होटल-व्यवसायी अशोक पाखिनका अनुसार– पहिलेको तुलनामा पर्यटक बढेका छन्। व्यापार पनि राम्रो छ। पहिले नेपाली पर्यटक बढी आउने भए पनि अहिले कालिन्चोक हुँदै विगु गुम्बा घुम्न जाने विदेशी पर्यटकहरूसमेत कालिन्चोक क्षेत्रमा देखिन थालेका छन्।

कालिन्चोक पुग्न काठमाडौंमा रहेका विभिन्न ट्राभल एजेन्सीले प्याकेजसमेत तयार पारेका छन्। त्यस्तो प्याकेजका लागि एक जनाले ६ हजार रुपैयाँसम्म तिर्ने गरेका छन्। १ रात २ दिनको उक्त प्याकेजमा एक रातको बास, ब्रेकफाष्ट, लन्च र डिनरको व्यवस्था हुन्छ भने काठमाडौंदेखि कुरी र कुरीदेखि काठमाडौंसम्मको यातायात खर्च बेहोरिन्छ। यस्तो प्याकेजमा कालिन्चोक र दोलखा भीमसेनको दर्शन गराउने व्यवस्था हुन्छ। प्याकेजबाहिर छुट्टै यात्रा गर्नेहरू सपरिवार वा समूहगत रूपमा गाडी भाडामा लिएर पनि कालिन्चोक पुग्न सक्छन्।

कसरी पुगिन्छ कुरी ?

काठमाडौंबाट खाडीचौर, मुडे, देउराली हुँदै कुरी पुग्न सकिन्छ। काठमाडौंबाट कुरी लगभग १ सय ५० किलोमिटरको दूरीमा छ। देउरालीबाट उकालो लागेपछि हिउँ देखिन थाल्छ। बाटोभरि गुराँस र लालिगुराँसका बोटमाथि परेको हिउँले पूरै पखेरा सेताम्मे देखिन्छ। पहाडी बाटो भएकाले साना गाडी तथा जिपबाट कुरीसम्मको यात्रा केही सहज मानिन्छ। बस तथा मिनीबसले समेत कुरीको यात्रा गराउने भए पनि यात्रा अलि कष्टकर र झन्झटिलो हुन्छ।

के-के बोक्ने ?

धेरै चिसो ठाउँ भएकाले जाडो याममा कालिन्चोकको यात्रा गर्दा पर्याप्त न्याना कपडा बोक्नुपर्छ। टोपी, पन्जा मखलर आदी छुटाउनै नहुने चिज हुन्। चिसोबाट जोगिन तातोपानीका लागि थर्मस, लेक लाग्न नदिन अक्सिजन तथा आवश्यक औषधी आदि साथमा राख्नु उपयुक्त हुन्छ।

केबुलकारको विकास

पहाडको खोंचमा रहेको कुरी बजारबाट २ घण्टा उकालो चढेपछि कालिन्चोक मन्दिर पुग्न सकिन्छ। कुरीबाट केबुलकार चढेर पनि मन्दिर पुग्न सकिन्छ। कालिन्चोक दर्शन लिमिटेडले २ महिनाअघिदेखि व्यवसायिक रूपमा संचालनमा ल्याएको केबुलकारले हिजोआज दैनिक २ हजारदेखि २ हजार ५ सय यात्रीलाई मन्दिरसम्म पुऱ्याउने गरेको छ। केबुलकारका कार्यकारी प्रमुख अशोक शिवाकोटीका अनुसार अझै पनि केबुलकारलाई व्यवसायिक रुपमा सुरु गर्न आवश्यक भौतिक पूर्वाधारहरूको निर्माण सम्पन्न भैसकेको छैन।

शिवाकोटी भन्छन्– आउँदो फागुनदेखि केबुलकारलाई औपचारिक रूपमा सबैका लागि खुला गर्ने तयारी भैरहे पनि दर्शकहरूको चापलाई ध्यानमा राखेर अहिले आंशिक रूपमा केबुलकार सञ्चालनमा ल्याइएको हो। प्रतिव्यक्ति ५ सय रुपैयाँमा आउन-जान सकिने उक्त केबुलकार रोपवे एन्ड केबुलकार कम्पनी, स्वीजरल्यान्डको प्राविधिक सहयोगमा निर्माण गरिएको हो। उक्त केबुलकारको क्षमता प्रतिट्रिप १६ जनासम्म छ।

हिउँमा रमाउँदै आन्तरिक पर्यटक

बागलुङका पहाडी गाउँ अहिले हिउँका कारण सेताम्मे छन्। रमाइलो वातावरण भएकाले बिदाको दिन र अन्य दिनमा बिदा लिएर समेत युवायुवतीहरू रमाउन घोडाबाँधे, ताराखोला, ढोरपाटन तथा गाजा दह पुगिरहेका छन्। प्रदेश सरकारले अगाडि सारेको होमस्टे स्थापना र प्रवर्द्धन कार्यक्रमका लागि हिउँ पर्ने क्षेत्र बढी रोजाइमा पर्न थालेको हो। 'हरेक गन्तव्यको नजिकै होमस्टे, बजार तथा होटलको सुविधा उपलब्ध गराउने गरी लगानीका बाटो खोज्दै छौं,' पर्यटन विकास समिति, बागलुङका अध्यक्ष राजु खड्काले भने, 'सरकार, निजी क्षेत्र तथा समुदायले के-कति लगानी गर्दा १० वर्षमा आर्थिक समृद्धि हासिल गर्न सकिन्छ भन्ने लक्ष्य राखिएको छ।'

पर्यटक आर्कषणका लागि होमस्टे र सुविधासम्पन्न होटल तथा रेस्टुराँमा लगानी बढाउन स्थानीय व्यवसायीलाई आह्वान गरिएको बागलुङ उद्योग वाणिज्य संघका पूर्व अध्यक्ष वसन्तकुमार श्रेष्ठले बताए। 'विदेश पलायन हुन लागेका युवालाई रोजगारी दिने र कृषि उत्पादनमा आकर्षित गर्ने कार्यक्रम तयार गर्न जरुरी भयो,' उनले भने, 'युवाले घरमै बसेर कमाउने अवस्था बनाएपछि गाउँ रमाइलो हुनेछ।' भकुन्डे, भैरवस्थान, बिहुँको शिवधुरी, धम्जा, पञ्चकोट आदि क्षेत्र समेटिएका पूर्वी उपत्यका र गलकोट, घुम्टे, तारखोला हुँदै ढोरपाटनसम्मको पश्चिम उपत्यका गरी दुइ खण्डमा पर्यटकीय गुरुयोजना बनाउने समितिको योजना छ। मध्यपहाडी लोकमार्ग र कालीगण्डकी कोरिडोरले पूर्वपश्चिम तथा उत्तर दक्षिण जोडेकाले गुरुयोजनामा राष्ट्रिय राजमार्गलाई समृद्धिको प्रस्थान बिन्दु बनाउन सकिने स्थानीय बासिन्दाको विश्वास छ।

प्रकाश बराल

तस्बिरहरू : रासस र इकान्तिपुर

हिउँको सर्वाधिक ग्ल्यामरस खेल

नेपालमा हिउँसँग सम्बन्धित खेलको सम्भाव्यता कति छ भन्ने प्रश्न सोध्ने हो भने धेरै नै महत्वाकांक्षी योजनाहरू अघि सारिन्छ । सयौं हिमालले भरिएको नेपालमा धेरैले हिउँ खेलकुद व्यापक होला भन्ने अनुमानसमेत गर्छन्, तर त्यस्तो अनुमान सोह्रै आना गलत सावित हुन्छ । नेपालले हिउँसँग सम्बन्धित खेलको सम्भाव्यताको खोजी गरेको वर्षौं भैसकेको छ । यसका लागि नेपालमा स्की संघसमेत गठन भएको लामो समय बितिसकेको छ । यही संघमार्फत नेपालले केही अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउँदै आएको छ । हिउँ परेका बेला बिनापूर्वाधार अभ्यास गर्दा अब यो खेलको व्यापक सम्भावना छ भनेर भ्रमको खेती गरिन्छ ।

विश्वमा हिउँसँग सम्बन्धित खेलको अवधारणा आएको एक शताब्दी भैसकेको छ । सन् १९२४ मै हिउँदे ओलम्पिकको पहिलो प्रतियोगिता फ्रान्सको चोमोनिक्समा सम्पन्न भएको थियो । उक्त प्रतियोगिता भएको ७८ वर्षपछि नेपाल पहिलो पटक सन् २००२ मा अमेरिकाको साल्टलेक सिटीले आयोजना गरेको १९ औं हिउँदे ओलम्पिकमा सहभागी भएको थियो । उक्त प्रतियोगितामा नेपालका तर्फबाट जयराम खड्काले क्रसकन्ट्री रेसमा सहभागिता जनाएका थिए । नेपालले सन् २००६ को हिउँदे ओलम्पिकमा दाछिरी शेर्पालाई सहभागी गरायो । दाछिरी सन् २०१४ मा रसियाको सोचीमा सञ्चालित हिउँदे ओलम्पिक प्रतियोगितासम्म नेपालका एक मात्र सहभागी हुँदै आएका थिए । सन् २०१८ को फेब्रुअरीमा दक्षिण कोरियाको प्योङचाङमा सम्पन्न हिउँदे ओलम्पिकमा भने नेपालका तर्फबाट कुनै खेलाडी सहभागी भएनन् ।

अन्तर्राष्ट्रिय ओलम्पिक कमिटीले आयोजना गर्ने हिउँदे ओलम्पिक अहिले हिउँसँग सम्बन्धित खेलहरूको सर्वाधिक ठूलो प्रतियोगिता मानिन्छ । यो प्रतियोगिताको आयोजना केवल हिउँ पर्ने सहरहरूले मात्र आयोजित गर्छन् । कतिपय स्पर्धाका लागि कृत्रिम हिउँसमेत प्रयोग हुन्छ । मूलतः हिउँसँग सम्बन्धित खेलको संख्या निकै कम अर्थात् एक दर्जनको हाराहारीमा छन् । हिउँदे ओलम्पिकमा समावेश गरिने खेलहरूमा फिगर स्केटिङलाई विश्वकै सर्वाधिक ग्ल्यामरस खेल मानिन्छ । यो खेलमा जोडी तथा एक्लैले विभिन्न धुनमा नृत्य गरिन्छ ।

रसुवामा स्की

रसुवाको लाङटाङस्थित क्यान्जिङ उपत्यकामा सन् २०१६ को हिउँदमा प्रथम राष्ट्रिय स्की च्याम्पियनसीप प्रतियोगिता सम्पन्न गरिएको थियो । प्रतियोगितामा पुरुषतर्फ काठमाडौंका साहसराम श्रेष्ठ प्रथम, सोलुका छिरिङ तेन्जिङ शेर्पा दोस्रो तथा काठमाडौंकै रविन बलामीले तृतीय स्थान हासिल गरेका थिए । यसैगरी महिलातर्फ गोर्खाकी फिन्जु लामा प्रथम तथा काठमाडौंकी अनीषा कर्माचार्य दोस्रो भएका थिए । नेपाल स्की संघले आयोजना गरेको उक्त प्रतियोगितामा पुरुषतर्फ ६ तथा महिलातर्फ ६ गरी १२ जना खेलाडी सहभागी भएका थिए ।

आइस होटल

संसारमा केही यस्ता प्रसिद्ध होटलहरू छन्, जुन हिउँबाट निर्माण गरिएका हुन् । बस्नका लागि उपयुक्त यस्ता होटल संसारमा बेग्लै पहिचान बनाउन सफल छन् ।

द जुभेट होटल

आधुनिक सजावट भएको द जुभेट होटल नर्वेको भल्दलमा छ । उक्त ठाउँको भौगोलिक बनावट प्राकृतिक सुन्दरताले भरिपूर्ण छ । होटलका कर्मचारीको मित्रवत् व्यवहारले यहाँको बसाइलाई सुखद बनाउँछ । यो होटल नजिकै फार्म हाउस पनि भेटिन्छन् ।

हवाइटपड् होटलस्वीट

जरल्यान्डको मन्देस्थित हवाइटपड् होटल इको लक्जरी होटल हो । यो होटल शान्त जंगलको बीचमा अवस्थित छ । यहाँ बस्ने क्रममा स्की खेल्न तथा प्याराग्लाइडिङ गर्न पाइनुका साथै हिमालसमेत अवलोकन गर्न सकिन्छ । यहाँ दाउरा बालेर आगो ताप्दै डिनर गर्न पाइने व्यवस्था छ ।

आइस होटल

जोडीहरू बस्न, रमाइलो गर्न, बिदा मनाउन स्वीडेनको आइस होटल उपयुक्त छ । यो होटलमा समय बिताउँदा जीवनकै यादगार पल सँगाल्न सकिन्छ ।

बिग फोर आइस केभ्स

यदि विवाह वा इंगेजमेन्ट गर्दै हुनुहुन्छ भने वासिङ्टन, अमेरिका बिग फोर आइस केभ्सलाई रोज्न सक्नुहुन्छ । संसारका धेरै ठाउँबाट विवाह वा इंगेजमेन्टका लागि यो होटल पुग्नेहरू प्रशस्तै हुन्छन् ।

आइस होटल ३६५

जुक्कासजाभ्री, स्वीडेनको आइस होटल ३६५ मा २० जना अतिथि अटाउने क्षमता छ । यहाँ आइसबारको सुविधा छ भने सिंगल तथा डबल रुमको व्यवस्था पनि छ ।

लेभी इग्लोस्

यदि तपाईं आफ्नो जोडीसँग घुम्न चाहनुहुन्छ वा परिवारसहित घुमघाममा निस्कनुभएको छ भने लेभी, फिनल्यान्डको लेभी इग्लोस होटल उपयुक्त सावित हुनसक्छ । यहाँ सुन्दर दृश्यहरू अवलोकन गर्न तथा स्की खेल्न सकिन्छ ।

होटल डु

क्यानाडाको होटल डु आइस बार, आइस क्याफे, सुइट्स, फायर प्लेस, स्पा आदि तमाम सुविधा भएको होटल हो । यहाँ आइस स्केटिङ, स्की आदि सुविधा उपलब्ध छन् ।

फेसबुक फन्डा

संकलक : जीवन भट्टराई

खडानन्द र हरिबोल ।
खडानन्द : फेसबुक चलाउनुको पनि एउटा फाइदा चाहिं छ यार !
हरिबोल : कस्तो फाइदा ?
खडानन्द : न हातखुट्टा भाँचिने डर न त हेल्मेट र लाइसेन्सको झमेला ।

खडानन्द र ७ मा पढ्ने छोरो
खडानन्द : ठूलो भएपछि के बन्ने विचार छ बाबु तेरो ।
छोरा : म डाक्टर बन्छु बुबा.....
खडानन्द : बन्छस् डाग्डर, डाग्डर बन्न त क्षमता हुनु पर्‍यो नि ।
त्यस्तै लक्षण त देखिनुपर्‍यो नि ।
छोरा : पहिले मेरा सबै कापी ल्याएर ह्यान्डराइटिङ त हेर्नुस् ।

खडानन्दकी पत्नीले पतिलाई छड्के नजरले हेर्दै कपडा फेरिन्, रातको ११ बजे ।
पत्नी : के छ बिचार ? अब के गर्ने ? त्यो त याद छ होला नि, मेरो प्यारो खड्गलाई ।
खडानन्द : चिप्लो घस्नु पर्दैन, मलाई कुरोसुरो केही थाहा छैन, यति रातिचाहिँ म मरे पनि कपडा धुँदिन, भन्देको छु मैले ।

खडानन्द भूगोल पढाउँदै
खडानन्द : सप्तकोसी नदी कहाँ बग्छ ?
बिर्खे : जमिनमा बग्छ सर ।
खडानन्द : हे मूर्ख, नक्सामा कहा बग्छ ? भनेको ।
बिर्खे : नक्सामा कसरी बग्नु सर नदी ? नक्सा भिजिहाल्छ नि ।

खडानन्दकी पत्नी र पार्वतीको गफ
पार्वती : पति र उल्लुमा के फरक छ बहिनी ?
खडुपत्नी : धेरै फरक छ नि हौ दिदी, पतिलाई सजिलै उल्लू बनाउन सकिन्छ, तर उल्लूलाई चाहेर पनि पति बनाउन सकिँदैन ।

खडानन्दले गतसालको चुनावमा चुरियामाई गाउँपालिकाबाट अध्यक्ष पदमा चुनाव जिते र उनले चुनावी सभामा गरेको प्रतिज्ञाअनुसार गाउँभरि वाईफाई पनि लगाइदिए । भर्खरै मात्र त्यहाँ गाउभरिका मान्छे भेला भएका थिए ।
एउटा गाउले : अध्यक्षज्यू, तपाईंले वाईफाई त लगाइदिनुभो, तर चल्दै चल्दैन त इन्टरनेट ।
खडानन्द : वाईफाईबाट इन्टरनेट चल्नलाई पासवर्ड त लाउनुपर्‍यो नि, अब आउने चुनावमा पनि फेरि भोट दिएर मलाई नै जिताउनुस् अध्यक्षमा, त्यसपछि पासवर्ड पनि दिन्छु ।

खडानन्द आफ्नो अलि आवारा खालको लठुवा छोराको विवाह गर्दिनुपर्‍यो, अलि सुध्रिन्छ कि भनेर केटी हेर्न गए ।
कुराकानीपश्चात्–
केटीको बाउ : ल हजुर भइगो, कुरो अघि नबढाउँ । हामीलाई केटो (तपाईंको छोरो) मन परेन ।
खडानन्द : केटो (मेरो छोरो) त हामीलाई पनि मन परेको छैन नि हजुर तर के गर्नु, घरबाट निकाल्दिनु ? त्यसो गर्न पनि अलि मिलेन होला त ।

खडानन्द : कोही धनका लागि लड्छन्, झगडा गर्छन्, कोही धर्मका लागि लड्छन्, कोही सत्ताका लागि लड्छन्, कोही जातिय नारा लिएर त्यसकै लागि भिड्छन् ।
हरिबोल : हो नि, सबै केही न केही स्वार्थका लागि लड्छन् त ।
खडानन्द : तर संसारमा एक-अर्कासँग निःस्वार्थ भावले लड्नेहरू पनि भेटिन्छन् ।
हरिबोल : हैट् कहाँ हुन्छ हौ त्यस्तो ?
खडानन्द : किन हुँदैन ? पति-पत्नी ।

खडानन्द र हरिबोलको च्याट्
हरिबोल : ओए खडे, रातको साढे एक बज्यो, अनलाइन देख्छु त ।
सुत्नु पर्दैन ? काम नलाग्ने भइस् है तँचाहिं, रातभरि नसुती-नसुती च्याट गर्ने ?
खडानन्द : ए, तैंले चाहिँ मलाई यो म्यासेज, आँखा चिम्लेर, घुर्दै मस्त निन्द्रामा टाइप गरिस् होला, हैन ?

खडानन्द बाइकमा कतै जाँदै थिएँ । एउटी सुन्दर युवतीले लिफ्ट मागिन् । खडानन्दले लिफ्ट दिए । बाटोमा जाँदाजाँदै युवतीको स्वास्थ्यस्थिति खराब भयो । अस्पताल लिएर गए ।
चेकअप पछि
डाक्टर : बधाई छ खडानन्दजी, तपाईं बाउ बन्नेवाला हुनुहुन्छ ।
खडानन्द : म त्यो बच्चाको बाउ होइन ।
युवती : यो बच्चाको बाउ उहाँ नै हो ।
त्यसपछि खडानन्द र युवतीबीच झगडा पर्‍यो, प्रहरी बोलाइयो, प्रहरीले खडानन्दलाई चेकअप गर्न अह्रायो, चेकअप पछि
डाक्टर : खडानन्दजी, जिन्दगीभर बाउ बन्न नसक्ने अवस्थाको हुनुहुन्छ ।
खडानन्द (तनावमुक्त हुँदै) : धन्यवाद डाग्डर सा'प !
खडानन्द (मनमनै) : हँ, हो ? म यदि जिन्दगीभर बाउ बन्न सक्दिन भने घरमा भएका ती दुइटा छोरा र एउटी छोरी कसका त ? (फेरि तनाव खडानन्दलाई)

खडानन्द र हरिबोल बाटोमा भेट भए ।
हरिबोल : के हो खडानन्द ? आज त खुब प्रफुल्ल मुद्रामा, एक्लै हाँस्दै हिंडिरा'को छस् त ?
खडानन्द : अँ, आज एउटा पुस्तक पढ्या, त्यसमा लेख्या रै'छ, हाँसी खुसी रहनु छ भने श्रीमतीसँग बात गर्नु ।

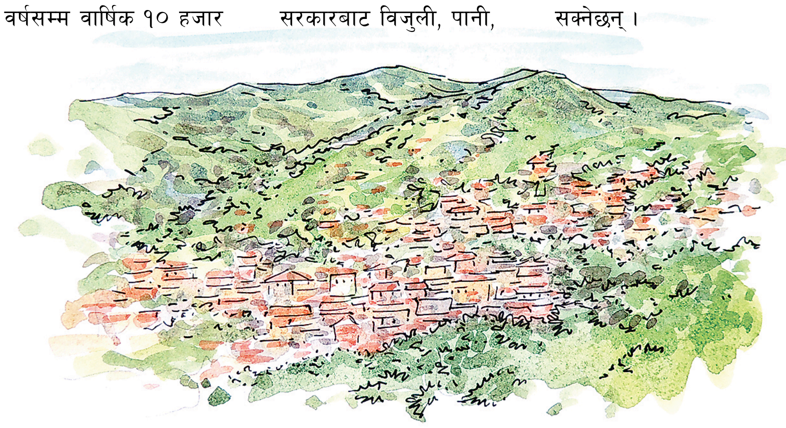
कुरा बुझ्नु भो त !

प्रस्तुती : योगेश कुमार खपाङ्गी
yogeshkhapangi@gmail.com

पत्याउनु हुन्छ ?

बस्ती बढाउन

मध्य इटालीको पहाडी क्षेत्रमा अवस्थित ओलोलाई सहरको घट्दो जनसंख्यालाई दृष्टिगत गरी त्यहाँ मानिसको बसोबास बढाउन सहरका मेयरले त्यहाँ बस्न चाहने कुनै पनि परिवारका लागि तीन वर्षसम्म वार्षिक १० हजार डलर उपलब्ध गराउने घोषणा गरेका छन् । त्यस्तो परिवारलाई उनीहरूका सन्तान हुर्काउन उक्त शिशु वयस्क नभएसम्म थप १ हजार डलर प्रतिवर्ष दिने घोषणा गरिएको छ । यस्तो परिवारले त्यहाँको स्थानीय सरकारबाट बिजुली, पानी, ग्याँसजस्ता सुविधा पनि निःशुल्क प्राप्त गर्नेछन् । त्यतिमात्र होइन, उक्त सहरमा बसोबास गर्न चाहने परिवारले नाममात्रको मुल्य अर्थात डेढ सयदेखि २ सय रुपैयाँसम्ममा आफूलाई पायक पर्ने घरसमेत किन्न सक्नेछन् ।



तथ्य - सत्य

इ–वेस्टको समस्या

हालै स्वीजरल्यान्डको डाभोसमा सम्पन्न विश्व आर्थिक मञ्चमा प्रस्तुत गरिएको एउटा प्रतिवेदनअनुसार सन् २०५० सम्म हामीले प्रयोग गर्ने ग्याजेट आधारित कवाडले निकै ठूलो समस्या निम्त्याउनेछ । अहिले संसारभरि हरेक वर्ष ४ करोड ४७ लाख टन इलेक्ट्रोनिक कवाड निस्कन्छ । जुन सन् २०५० सम्ममा १२ करोड टन पुग्नेछ । यस्ता इलेक्ट्रोनिक कवाडलाई पर्यावरण एवं स्वास्थ्यका दृष्टिले निकै हानिकारक मानिएको छ । यस्ता कवाडमा अत्यधिक मात्रामा सिसा, पारोजस्ता हानिकारक पदार्थ हुन्छन् । यस्ता, इलेक्ट्रोनिक कवाडमध्ये अहिले २० प्रतिशत मात्र रिसाइकल हुने गरेको छ । एक अनुमानअनुसार यदि यस्ता इलेक्ट्रोनिक कवाडलाई पूर्ण रूपमा रिसाइकल गर्ने हो भने त्यसबाट हरेक वर्ष ७ खर्ब रुपैयाँ बराबरको एउटा विशाल उद्योग नै सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।

जनताको विचार

विदेशमा किन अध्ययन पूरा गर्न नसकेका होलान् ?

विदेश तथा स्वदेशमा भएका एजेन्टले त्यहाँ रहेका विद्यार्थीको भविष्यभन्दा पनि आफ्नो कमिसनलाई प्राथमिकतामा राखी काम गरेका कारण धेरै विद्यार्थीको अध्ययन पूरा नभएको हो। विदेशमा हाम्रो जस्तो नियम हुँदैन, कडा नियम अनि त्यसमा पनि पैसाको अभावमा खर्च जुटाउन काम पनि गर्नैपर्‍यो, खर्च जुटाउनैपर्‍यो, हाम्रा भाइबहिनी-छोराछोरीहरू कडा मेहनत गर्न सक्दैनन्, त्यो कुरा यहाँका एजेन्टले बुझाएका हुँदैनन्। त्यसैले त्यहाँ गएपछि काम नगरी हुँदैन।

द्रौपदा भट्टराई

पढ्न गएको मान्छे चलचित्र बनाएर बस्छन्, त्यही भएर होला नि।

पाखिन केटो

पढ्न जाने बहाना हो, नोट छाप्ने चाहना हो।

सुजन घिमिरे

विदेश तथा स्वदेशमा रहेका एजेन्टले त्यहाँ रहेका विद्यार्थीको भविष्यभन्दा पनि आफ्नो कमिसनलाई प्राथमिकतामा राखी काम गरेका कारण धेरैजसो विद्यार्थीको अध्ययन पूरा नभएको हो।

अभास सुवेदी

विदेश अध्ययन एउटा बहाना मात्र हो, सबैको एउटै चाहना पैसा कमाउने हो, जुन प्राप्त गर्न कडा परिश्रम गर्नुपर्छ अनि पढाइतिर ध्यान दिन सकिँदैन।

दीपक तामाङ

पढाइभन्दा डलरको भ्यालु बढी भएर।

राजन तिमल्सिना

धेरै विद्यार्थीले विदेश गएपछि आफ्नो बसाइ, पढाइ र जाँदा लागेको ऋण तिर्न आफैंले पैसाको जोहो गर्नुपर्ने बाध्यता छ। जसले उनीहरूको पढाइमा भन्दा पनि काममै बढी समय र मेहनत खर्च हुन्छ। प्लेन चढ्नासाथ घरमा बाबुआमा, आफन्त तथा साथिभाइको ब्रह्माण्डजत्रो आकांक्षाले उनीहरूमाथि थप दबाब सिर्जना गरेको हुन्छ। त्यहाँको दैनिकी र नेपालबाट हेरिने महत्वाकांक्षी चाहनाबीचको ग्यापले फ्रस्ट्रेसन निम्त्याई अध्ययन पूरा नगर्ने मात्र होइन, सुसाइडसमेत गरिएका समाचार पटक-पटक आउने गरेका छन्। अभिभावकहरूले के बुझ्नुपर्‍यो भने त्यहाँ सामुद्रिक किनारमा सेल्फी लिएका तस्बिरको जस्तो दैनिकी बिल्कुल हुँदैन। आफ्ना छोराछोरीको अवस्थाको कारण पनि अभिभावकहरू नै हुन् र त्यसको समाधान पनि उनीहरू नै हुन्।

ताराप्रसाद खनाल

प्रेरणाको अभाव र निरन्तरताको कमी।

दर्शन चेम्जोङ

बिदेसिएका विद्यार्थीहरू पढाइ कम, कमाइ बढी गर्छन्, त्यो ठीकै हो तर बँचेका समयमा फेसबुकमा तस्बिर पोस्ट गर्न पार्कतिर दौडन्छन् अनि कसरी पास हुनु ?

सुरेन्द्र ठाकुर

अध्ययनभन्दा पनि रोजगारीलाई प्राथमिकता दिएकाले।

रमन पोखरेल

नेपालमा त्यस्तो परिवार कमै छ, जसले विदेशमा पढाउन सकोस्। विदेशमा अध्ययन त बहाना मात्र हो, यहाँ त जसरी हुन्छ विदेश गएर कमाउनु छ अनि कसरी हुन्छ त अध्ययन पूरा ?

पवीन्द्र केसी

नेपाली विद्यार्थीहरूको पहिलो प्राथमिकता पैसा कसरी कमाउने भन्ने भएर। अध्ययनको सिलसिलामा विदेश पुग्ने अधिकांश विद्यार्थीले पछि गएर ग्याँस स्टेसन, रेस्टुराँ, वृद्धाश्रम आदिमा काम गरेको देखेकै छौं हामीले।

शिशिर अर्याल

यसरी बिदेसिनेहरूको मुख्य उद्देश्य भनेकै अध्ययनलाई माध्यम बनाई आफ्नो कर्मलाई सुनिश्चितता प्रदान गर्नु हो तसर्थ बिदेसिनेहरू पढाइ पूरा गर्न असमर्थ हुन्छन्।

सरोज कार्की

नेल आर्ट र ब्यूटीसियन ट्रेनिङ्गमा निशुल्क भर्ना

CTEVT बाट मान्यता प्राप्त २४ बर्ष देखी नेपालकै एक मात्र अन्तर्राष्ट्रियस्तरको व्युटीसियन 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

कोशिस गरौं : रोजगारी सम्भव छ !!!

४० वर्षको तालीम अनुभव
४०,००० प्रशिक्षार्थीलाई तालीम
८० प्रतिशत पशिक्षार्थीलाई रोजगारी दिन सफल
CTEVT बाट सम्वन्धन प्राप्त

युसेप नेपाल (UCEP Nepal) द्वारा संचालित सानो ठिमी प्राविधिक शिक्षालयमा नियमित फाल्गुण सत्रको लागि सहुलियत शुल्कमा निम्न रोजगारीमूलक तालीमहरुमा भर्ना खुलेको सूचना।

क्र.सं.	तालीम	अवधि
१.	लाईट भेहिकल सर्मिस मेकानिक/मेकानिक	६/१२ महिना
२.	मोटरसाईकल सर्भिस मेकानिक	६ महिना
३.	स्ट्रक्चरल फेब्रिकेटर/लेथ सेटर अपरेटर	६/१२ महिना
४.	आर्क वेल्डर/जुनियरवेल्डर TIG/MIG	६ महिना
५.	ईलेक्ट्रोनिक्स् तथा मोवाईल फोन रिपेयर, तह - १ र २	६/४ महिना
६.	मेटल इचिङ/बुक वाइन्डिङ्ग तथा अफसेट प्रेस अपरेटर	३/६ महिना
७.	प्रिन्टिङ्ग प्रेस टेक्निसियन	१२ महिना
८.	ड्राफ्टस्म्यानसीप	१२ महिना
९.	जुनियर प्लम्बर	६ महिना
१०.	विल्डिङ्ग ईलेक्ट्रिसियन/मोटर रिवाइन्डिङ्ग तह - १ र २	६ महिना
११.	टेलरिङ्ग	६ महिना
१२.	हलुका सवारी चालक	१ महिना

- *माथी उल्लेखित तालीमहरु आवश्यकता अनुसार छोटो अवधिको प्याकेज तालीम उपलब्ध गराईन्छ।*
- *वैदेशिक रोजगारबाट फर्केकाहरुलाई नेपाल सरकारबाट उपलब्ध गराईने सहुलियत व्याज कर्जा (ऋण) तथा युवा स्वरोजगार कोषबाट कर्जा (ऋण) प्राप्त गर्नका लागि उल्लेखित तालीम लिएकाहरुलाई सजिलो हुनेछ।*
- *नेपालको एक मात्र प्रेस अपरेटरको तालीम दिने संस्था भएकोले नेपाल सरकारको प्रेस सम्वन्धी प्राविधिक कर्मचारी हुने अवसर प्राप्त हुनेछ।*

कक्षा संचालन हुने मिति : २०७५ फाल्गुण १ गते।
प्रशिक्षार्थीहरुको आवश्यकता अनुसार सहुलियत दरमा छात्रावासको समेत व्यवस्था छ।

सानो ठिमी प्राविधिक शिक्षालय
सानोठिमी, भक्तपुर
फोन नं. : ०१-६६३१२७९, ०१-६६३०३८८

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

माघ १९ गते
विश्व सिमसार दिवस

माघ २१ गते
विश्व क्यान्सर दिवस

माघ २२ गते
सोनाम ल्होसार

मेष

कार्य व्यस्ततामा साता व्यतीत हुनेछ। बाहिर मिजासिलो व्यवहार देखाउने मित्रहरूसँग सावधानी अपनाउनुमै आफ्नो भलो छ। हितैषीहरूसँग मन खोलेर कुरा गर्न अझ केही समय पर्खनुपर्नेछ। अरूको बढी विश्वास गर्दा हैरानी बेहोर्नुपर्ला। मौसमी फेरबदलले स्वास्थ्य बाधा निम्त्याउनेछ।

वृष

दुविधा हुँदाहुँदै गरिएको कार्यले उल्टो परिणाम दिनेछ। सानो लगानीबाटै लाभ लिन सकिनेछ। मन पराउने साथीहरूले घुमघामको प्रस्ताव राख्न सक्छन्। भ्रमणका क्रममा बढी नै खर्च होला। सवारी साधन प्रयोग गर्दा विशेष होसियारी अपनाउनुहोला। पुण्य आर्जनमा केही समय खर्चनुपर्ने अवस्था छ।

मिथुन

कुनै पनि कार्य सम्पन्न गर्ने क्रममा अभिभावकहरूको रुचिको ख्याल गर्दा आर्थिक संकटबाट मुक्त भइनेछ। वनभोज तथा भ्रमणमा संलग्न हुँदा महत्वपूर्ण व्यक्तिहरूसँग परिचित हुने अवसर जुट्नेछ। आएका प्रस्तावहरूप्रति छिट्टै विश्वास नगर्नुमै आफ्नो भलो छ।

कर्कट

उपलब्धि देखाएर धेरैको मन जित्न सकिनेछ। पहिलेका समस्याहरू स्वत: सुल्झिँदै परिस्थिति अनुकूल हुँदै जानेछ। ज्ञान प्राप्तिको अवसर जुट्न सक्छ। आम्दानीको दिगो स्रोत फेला पर्नुका साथै सवारी साधनसमेत जुटाउन सकिनेछ। सञ्चित धन खर्च भै आर्थिक संकट आइलाग्न सक्छ।

सिंह

जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउनु आवश्यक छ। परिस्थितिसँग सम्झौता गर्नुपर्दा मन खिन्न हुनसक्छ। मन मिल्ने साथीले आफ्नो नामको फाइदा उठाउन सक्छन्। सोमबारदेखि शुभचिन्तकहरूको साथ एवं विद्वानहरूको सहयोग जुट्नेछ। सिर्जनशील रचनामार्फत धेरैको मन लोभ्याउन सकिनेछ।

कन्या

पहिलो भेटमै प्रेम प्रस्ताव राख्नेहरूसँग सचेत रहनुपर्नेछ। अभिभावक तथा ठूलाबडाको आशीर्वादले कार्य क्षेत्रमा प्रभुत्व जमाउन सहयोग मिल्नेछ। छोटो दूरीको लाभदायक यात्रा हुने सम्भावना छ। केही समय अस्वस्थ एवं तनाव भएको अनुभव भए पनि स्वत: उत्साह जाग्नेछ भने शरीर पनि स्वस्थ रहनेछ।

तुला

पारिवारिक सुख-सुविधाका निम्ति केही सर-सामग्री खरिद गर्नुपर्ने हुनसक्छ। अवसरको खोजीमा थप दौडधूप गर्नुपर्ला। सहपाठीबीच गहिरो मित्रताको बन्धन कसिनेछ। परोपकारप्रति आकर्षित हुँदै प्रतिष्ठित कार्य सम्पन्न गर्न सकिनेछ। लामो तथा छोटा दूरीको यात्रामा खर्चले पिरोल्नेछ।

वृश्चिक

कार्य क्षेत्रमा उत्ताउलोपन प्रदर्शन गर्दा विवादमा परिएला। मङ्गलबारपछिका दिनमा थप ऊर्जा प्राप्त हुनेछ। अभिभावकहरूसँगको वैचारिक द्वन्द्वमा धेरै अघि नबढ्नुहोला। चुनौतीहरू यथास्थितिमै रहनेछन्। पहेंलो रंग प्रयोग गर्न सके समस्याको गाँठो फुकाउन केही सहज हुनेछ।

धनु

ज्ञान आर्जनका निम्ति विदेश जाने तिथि-मिति नजिकिँदै छ। स-साना गल्ती दोहोरिनेछन्, समयमै होसियारी अपनाउनुहोला। मेहनत अनुरूपको नतिजा प्राप्त गर्न अझै केही समय कुर्नुपर्नेछ। चिसोका कारण स्वास्थ्य बाधा सिर्जना भए पनि मंगलबारपछि स्वास्थ्य अनुकूल नै रहनेछ।

मकर

नीलो रंग प्रयोग गर्न सके काममा थप ऊर्जा मिल्नेछ। रोजगारीको नयाँ क्षेत्रमा पद बहाल गर्ने अवसर प्राप्त हुनसक्छ। पारिवारिक तथा सामाजिक हैसियत कायम राख्न जीवनशैलीमा परिवर्तनको आवश्यकता छ। मनोरञ्जनमा सहभागी हुँदा खानपानमा ध्यान पुर्‍याउनुहोला।

कुम्भ

साथीबीचबाटै प्रेम-प्रस्ताव प्राप्त हुन सक्छ। ढिलो गरी सम्पन्न गरिएका कार्यले सोचेजस्तो परिणाम नदिन सक्छ। आर्थिक व्यवहार तथा पारिवारिक वातावरणमा रुमल्लिँदा रोजगारीको सम्भावना ओझेलमा पर्न सक्छ। राति सवारी साधन चलाउँदा सावधानी अपनाउनुहोला।

मीन

सामाजिक क्षेत्रमा गरिएका कार्यबाट नाम, दाम तथा सम्मान मिल्नेछ। पुर्ख्यौली चल-अचल सम्पत्तिमा विवाद सिर्जना हुनसक्छ। सेयरमा आर्थिक लगानी गर्दा राम्रै मुनाफा हात लाग्नेछ। अर्काको अधीनमा गएको धन फिर्ता हुने प्रबल सम्भावना छ।

यौन जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भद्रा

म आफ्नी गर्लफ्रेन्डसँग अन्तरंग सम्बन्ध राख्न चाहन्छु, तर उनी मान्दिनन्। अब मैले के गर्नुपर्छ ?
४३५९

तपाईंको चाहना

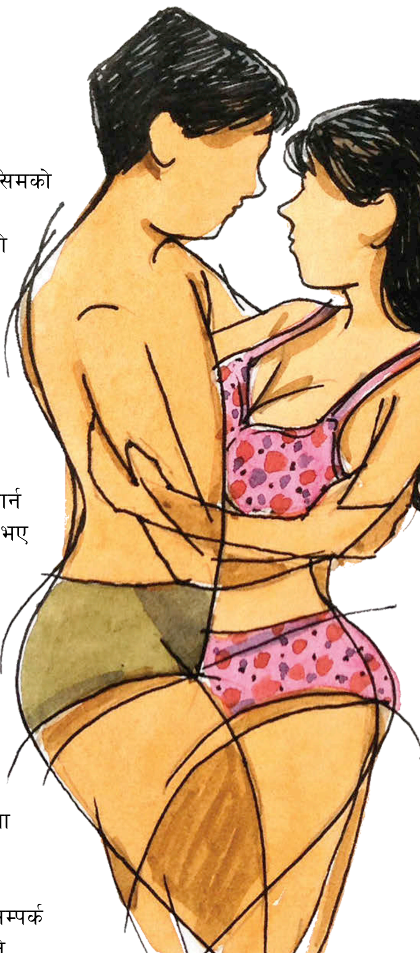
किशोरावस्था वा युवा अवस्थामा स्वाभाविक रूपमै विपरीत लिङ्गीहरूप्रति आकर्षित भइन्छ। यसै क्रममा कसैलाई मन पराइन्छ अनि प्रेम वा भनौं माया अर्थात् श्रृङ्गार रसका भावनाहरू आउँछन्। यही क्रममा यौनसम्पर्क समेत राख्न सकिन्छ। यी भावनाहरूको उचित व्यवस्थापन सामान्य सामाजिक जीवनयापनका लागि पनि आवश्यक हुन्छ।

तपाईंले गर्लफ्रेन्ड भनेर उल्लेख गर्नुभएको छ, मैले यसलाई प्रेमिकाका रूपमा बुझेको छु, तर पनि तपाईंहरूबीचको सम्बन्ध के-कस्तो छ, पत्रबाट स्पष्ट हुँदैन। तपाईंले क्षणिक आकर्षण र वास्तविक प्रेमको बीचमा फरक छुट्याउनु आवश्यक हुन्छ। क्षणिक आकर्षणलाई नै प्रेम मान्दा खाडलमा पर्ने सम्भावना हुन्छ। युवावस्थामा आकर्षण वा मोह (infatuation) नै वास्तविक प्रेम हो जस्तो लाग्न सक्छ। उमेर बढी हुँदै गएपछि त्यो क्षणिक आकर्षणमा सीमित हुने सम्भावना हुन्छ। प्रेम तथा आकर्षणका बीचमा भएका भिन्नता छुट्याउन सक्नुपर्छ। प्रेम वास्तवमा बिस्तारै हुने प्रक्रिया हो। यो दुई व्यक्ति साथसाथै हुर्कदा विकसित हुन्छ र यसमा मानिसको सम्पूर्ण व्यक्तित्व नै संलग्न हुन्छ। प्रेममा अर्को व्यक्तिको भावना तथा शरीर दुवैको कदर गरिन्छ र उक्त व्यक्तिलाई सुखी राख्न प्रयत्न गरिन्छ। त्यहाँ यौनसम्पर्क राख्ने कुरा सर्वोपरि हुँदैन।

उनले किन नमानेको होला ?

विवाहपूर्व यौनसम्पर्क राख्नुको आ-आफ्नै किसिमको प्रभाव हुन सक्छ। विवाहको उमेर अहिलेको आधुनिक समाजमा पछिल्तिर धकेलिएको छ तर यौनचाहना किशोरावस्थादेखि नै तीव्र हुने कुरा यथार्थ हो। किशोरावस्था वा युवावस्थामा हुने असीम यौनचाहनालाई शान्त पार्न कतिपयले विवाहपूर्व नै भए पनि यौनसम्पर्क गर्छन्। यसबाट पर्न सक्ने प्रभावका सम्बन्धमा यथेष्ट जानकारी राख्नु आवश्यक छ। सामाजिक रूपमा अमान्य भएका कारण त्यस्तो सम्बन्धकै कारण सामाजिक बहिष्कार तथा हेंलाको सामना गर्नुपर्ने हुनसक्छ।

यस किसिमको यौनसम्पर्क प्रायःजसो हतारमा गरिने भएकाले गर्भनिरोधका उपायहरू अपनाइँदैन। त्यसैले गर्भ रहने सम्भावना हुन्छ। यदि गर्भ रहे बेइज्जती सहनुपर्ने, वैवाहिक सम्बन्धमा बाँधिन बाध्य हुनुपर्ने, परिपक्व नै नभै अभिभावकको भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने आदि हुनसक्छ। गम्भीर आर्थिक तथा सामाजिक असुरक्षाजस्ता समस्या सामना गर्नुपर्ने हुन्छ। अर्को पक्ष, गर्भ तुहाउन गरिने प्रयासको आफ्नै समस्याहरू छन्। त्यसैले विचार नपुऱ्याई गरिने यौनसम्पर्कबाट जोगिनु आवश्यक छ। जति सानो उमेरमा यौनसम्पर्क सुरु गऱ्यो त्यति नै धेरै यौन साथी हुने सम्भावना हुन्छ, जसले जोखिम बढाउँछ भन्ने कुरा त हामीलाई थाहै छ।



जैविक विकासवादको कुरा हेर्ने हो भने पनि यौनसम्पर्कपछि हुने गर्भ, सन्तानको जन्म वा अन्य कुराको मूल्य बढी चुकाउनुपर्ने स्थिति पुरुषको तुलनामा महिलालाई बढी हुन्छ। त्यसैले सामान्य रूपमा महिलाहरू सजिलै यौनसम्पर्क राख्न मान्दैनन्। कतिपय कारणले पुरुषको तुलनामा महिलाले यौनसम्पर्कपछि बढी मूल्य चुकाउनुपर्ने भएको हुनाले जैविक रूपमा महिलाहरू धेरै नै सोचविचार गर्छन् र सजिलै यौनसम्पर्क गर्न मान्दैनन्। मेरो विचारमा यसमा असामान्य मान्नुपर्ने कुरा केही छैन। समाजले पनि यस्तै अनुभववाट सिकेका कुराबाट महिलालाइ प्रशिक्षित गरेको हुन्छ।

तपाईंले यौनसम्पर्कको समेत कुरा गर्नु भएकाले तपाईंहरूबीच निकै गहिरो सम्बन्ध रहेको संकेत मिल्छ। तपाईंकी प्रेमिकाका रूपमा उहाँ तपाईंको नजिक आउनुलाई विपरीत लिङ्गीसँगको आकर्षण मान्न सकिन्छ, यौनचाहना भयो भन्दैमा त्यस्तो सम्बन्ध राख्दै हिँड्नुपर्छ भन्ने पनि छैन।

के गर्नुपर्ला

यौनआनन्द लिने तर यौनसम्पर्क राख्ने दबाबलाई न्यूनीकरण गर्ने वातावरण दुवै जना मिलेर गर्नु उपयुक्त हुन्छ। यस्ता निर्णय वा भनौं अठोट पालना गर्न नसक्दा समस्यामा परिन्छ नै। पहिलो यौनसम्पर्क कुनै पनि व्यक्तिका लागि एक विशेष घटना हो। दुवै जना नै शारीरिक, मानसिक अनि भावनात्मक रूपमा तयार भएपछि मात्र यसमा संलग्न हुनुपर्छ। यो कुरामा जबरजस्ती गर्दा सम्बन्ध नै धरापमा पर्छ।

> पहिलो यौनसम्पर्क जीवनको विशेष घटना भएकाले पनि यसलाई त्यसै किसिमले महत्व दिनुपर्छ र यसमा हतार गर्नु हुँदैन। तपाईंहरू दुवै जना तयार नभएको स्थितिमा यौनआनन्दका लागि वैकल्पिक उपाय अपनाउने कुरा कुराको थालनी गर्नु भए-नभएको थाहा भएन, तर यो एउटा राम्रो उपाय हुन सक्छ। वैकल्पिक यौनआनन्दको उपायको कुरा गर्दा हस्तमैथुन, यौन परिकल्पना, चुम्बन, आलिङ्गन, यौन संवेदनशील अङ्ग सुमसुम्याउने वा मर्दन गर्ने, शरीरको घर्षण गर्ने, आपसी हस्तमैथुनदेखि यौन साहित्य पढ्ने वा यौन चलचित्र हेर्नेसमेतको कुरा गर्न सकिन्छ।

पहिलो यौनसम्पर्क जीवनको विशेष घटना भएकाले पनि यसलाई त्यसै किसिमले महत्व दिनुपर्छ र यसमा हतार गर्नु हुँदैन। तपाईंहरू दुवै जना तयार नभएको स्थितिमा यौनआनन्दका लागि वैकल्पिक उपाय अपनाउने कुरा कुराको थालनी गर्नु भए-नभएको थाहा भएन, तर यो एउटा राम्रो उपाय हुन सक्छ। वैकल्पिक यौनआनन्दको उपायको कुरा गर्दा हस्तमैथुन, यौन परिकल्पना, चुम्बन, आलिङ्गन, यौन संवेदनशील अङ्ग सुमसुम्याउने वा मर्दन गर्ने, शरीरको घर्षण गर्ने, आपसी हस्तमैथुनदेखि यौन साहित्य पढ्ने वा यौन चलचित्र हेर्नेसमेतको कुरा गर्न सकिन्छ। यस्ता कतिपय कुरा गर्दा योनि-लिङ्ग मैथुन नगरिकनै यौनसुख प्राप्त हुने कुरा तपाईंलाई थाहै होला।

तपाईंको सम्बन्धले कुनै कारणले निरन्तरता पाउन नसकेको स्थितिमा तपाईंमा हुने ग्लानि, हीनताबोध अनि असहजपन पनि निकै कम हुन्छ। एक अर्थमा यौनसम्पर्कलाई गहिरो प्रणय सम्बन्धको प्रतीकका रूपमा पनि लिइन्छ। अहिलेको सम्बन्धले निरन्तरता पाउन नसकेको स्थितिमा त्यसबाट बाहिर निस्कन गाह्रो हुन्छ। यसलाई बिर्सेर अर्को सम्बन्ध स्थापित गर्न पनि असजिलो हुन्छ। केही दूरी राखेको स्थितिमा सजिलो हुन्छ। पुरुषले तुलनात्मक रूपमा सजिलै यौनसम्पर्क राख्न साँचो प्रेम सम्बन्ध रहेको साथै अनेक कुरा गर्ने र यौनसम्पर्क राखिसकेपछि त्यसलाई त्यसैअनुरूपको महत्व नदिने, निरन्तरता नदिने वा महिलाको चरित्र पनि बलियो नभएको आरोपसमेत लगाउने हुनाले यौनसम्पर्कको मामिलामा महिलाले विशेष सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ, जुन कुरा ठीकै हो।

यहाँ तपाईंकी प्रेमिकाले तपाईंसँगको सम्बन्ध गहिरो नै भए पनि आफूलाई एक सीमाभित्र राख्न चाहनुभएको देखिन्छ, जुन आफैंमा बुद्धिमतापूर्ण कार्य हो। तपाईं उहाँलाई साँचो प्रेम गर्नुहुन्छ भने त्यसको सम्मान गर्नुहोस् र उहाँ तयार नभएसम्म अनावश्यक रूपमा दबाब नदिनुहोस्।

सूचना

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

सन्तान जन्मिएको कति समयपछि ?

धेरैजसो मानिस सन्तान जन्मिएपछिको यौन जीवन कस्तो होला ? भनेर चिन्तित देखिन्छन्। कतिपयले यसमा नकारात्मक धारणासमेत बनाएका हुन्छन्, तर केही यस्ता उपाय छन् जसले बच्चा जन्मिसकेपछिको यौन जीवनलाई पनि आनन्दमय बनाउँछ, तर त्यसका लागि केही सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ।

- शिशु जन्मिसकेपछि महिलाको शरीर ठीक ठाउँमा आउन केही साता वा महिना लाग्छ। यसमा चिकित्सकको सल्लाह लिनु उपयुक्त हुन्छ।
- महिलाहरूमा यौनप्रति इच्छा कम हुनुमा यौनसम्पर्कका बेला हुने पीडालाई मुख्य रूपमा लिइन्छ। बच्चा पाउँदा लगाइएको टाँका ठीक हुन केही समय लाग्छ। त्यो टाँका भएका बेला वा टाँका निको नभै यौनसम्पर्क गरे घाउ हुने तथा दुख्ने हुन सक्छ।
- एउटा बच्चा पाइसकेपछि अर्को बच्चा चाँडो नपाउन परिवार नियोजनको साधन प्रयोग गर्नुपर्छ।
- पारिवारिक जीवनमा यौनसम्बन्ध मात्र सबै कुरा होइन। त्यसैले श्रीमान्ले श्रीमतीको मनोभावना बुझेर त्यसैअनुरूप व्यवहार गर्नुपर्छ, जसले दिगो सम्बन्धमा सकारात्मक असर पार्छ।

नेपालको जीतमा कीर्तिमानै कीर्तिमान

तस्बिरहरू : क्रिकेटिङनेपालडटकम / रमन शिवाकोटी

नेपालको संयुक्त अरब इमिरेट्स (यूएई) को भ्रमण अझै सकिएको छैन, पर्सि आइतबार एउटा ट्वान्टी-२० खेल बाँकी नै छ। त्योभन्दा अघि नेपालका लागि एकदिवसीय श्रृंखला भने ऐतिहासिक रह्यो। लगभग १० महिनाअघि अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट काउन्सिल (आईसीसी) ले नेपाललाई एकदिवसीय टिमको मान्यता प्रदान गरेको थियो। त्यसयता नेपालको यो यूएई भ्रमण दोस्रो श्रृंखला मात्र थियो। पहिलो श्रृंखला नेदरल्यान्ड्सविरुद्ध थियो र त्यो बराबरीमा टुंगिएको थियो।

यसपटक फेरि नेपाल विदेशी भूमिमै खेलिरहेको थियो, तीन एकदिवसीय श्रृंखला। यस्तैमा नेपाल विजयी रह्यो, २-१ ले। त्यसैले यो नेपाली क्रिकेटका लागि निकै ठूलो ऐतिहासिक श्रृंखला सावित भयो। नेपालले पहिलो खेल गुमाएर पनि श्रृंखला जितेको हो। पहिलो खेलमा नेपालको ब्याटिङ वास्तवमै कमजोर थियो। सबैले टिमको आलोचना मात्र गरे अनि भन्न थाले– नेपालले यो श्रृंखला गुमाउन बेर छैन र त्यसको कारण हुनेछ, त्यही कमजोर ब्याटिङ।

यद्यपि नेपालले सबै आलोचनाको सटिक उत्तर दिँदै दोस्रो एकदिवसीयमा आफ्नो ब्याटिङमा सुधार ल्यायो। तेस्रो एकदिवसीय त नेपालको मजबुत ब्याटिङकै लागि सम्झिइनेछ। धेरै पछिसम्म नेपालले यो तेस्रो एकदिवसीयलाई सम्झिरहनेछ, किनभने यसका अनेकौं आयाम छन्। यो ठूलो खेलमा एकपछि अर्को कीर्तिमान नै कीर्तिमान बने अर्थात् कम्तीमा आठ कीर्तिमान, भविष्यमा यो खेलको चर्चा फेरि दोहोऱ्याएर हुने पक्का छ।

केही कीर्तिमान यस्ता छन्– पहिलो एकदिवसीय श्रृंखला जित, कप्तान पारस खड्काको पहिलो शतक, पारसकै अहिलेसम्मकै सबैभन्दा ठूलो व्यक्तिगत स्कोर, एकदिवसीयमा सबैभन्दा ठूलो स्कोर, दोस्रो पटक ब्याटिङ गर्दै सबैभन्दा ठूलो लक्ष्य पछ्याएको, एकै इनिङ्समा सबैभन्दा बढी रन। हुँदा-हुँदा एकै इनिङ्समा सबैभन्दा बढी चौका। यीमध्ये धेरै कीर्तिमान पछि तोडिँदै जानेछन्। कतिपय कीर्तिमान सजिलै पनि टुट्नेछन्, तर पारसको पहिलो शतक सधैं सबैको मनमा रहनेछ।

पारसले राखेको वचन

दोस्रो एकदिवसीय खेल जितेपछि पारससामु राखिएको प्रश्न थियो– अब नेपालको पहिलो शतक कहिले सम्भव हुनेछ ? उनले दुईपटक विचार गरेनन् र उत्तर दिइहाले, निकै चाँडै। रोहितकुमार पौडेलको कीर्तिमानी अर्धशतकको पृष्ठभूमिमा पारससमक्ष यो प्रश्न राखिएको थियो। उनको दाबी जस्तै थियो, निकै चाँडै नेपालका कुनै न कुनै ब्याट्सम्यानले एकदिवसीय क्रिकेटमा शतक बनाइहाल्नेछन्, तर मीठो संयोग कस्तो भने उक्त उपलब्धि हात पार्ने ब्याट्सम्यान अरू कोही होइन, स्वयं पारस नै रहे।

त्यो पनि धेरै खेल पछाडि होइन, लगतैको खेलमा। खेल मात्र होइन, नेपालले श्रृंखला नै जितका लागि २ सय ५५ रनको लक्ष्य पछ्याइहेको थियो। यो गाह्रो लक्ष्य थियो र यसलाई सफलतापूर्वक पछ्याउने हो भने कसै न कसैले ठूलो इनिङ्स खेल्नु आवश्यक पनि थियो। पारसले यही भूमिका निर्वाह गरे र त्यो वास्तवमै कप्तानी इनिङ्स थियो। उनले १ सय १५ रन बनाए। त्यसका लागि उनले १ सय ९ बल मात्र सामना गरेका थिए।

यो श्रृंखला जितपछि नेपालले औचारिक रूपमा आईसीसीको एकदिवसीय वरीयतामा पनि प्रवेश पाएको छ। नेपाल वरीयताको १५ औं स्थानमा छ। यसको अर्थ एक प्रकारले एकदिवसीय खेल्ने विश्वकै १५ देशभित्र अब नेपाल पनि छ। अब विदेशी भूमिमा खेलिएका दुई श्रृंखलापछि सबैको नजर हुनेछ, कहिले आफ्नै घरमा नेपालले पहिलो एकदिवसीय खेल्नेछ ? पारसकै भाषामा, सबै यसकै पखाईमा छन्। नेपालको पछिल्लो प्रदर्शन हेरेर आईसीसीले घरेलु श्रृंखलाको अवसर प्रदान गर्नेछ।

रोहितको उपलब्धि

अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट काउन्सिल (आईसीसी) को एउटा ट्विटले नेपालमा तहल्का नै मच्चायो। जति बेलासम्म यो ट्विट आएको थिएन, धेरैले त्यसको हेक्कासमेत राखेका थिएनन्। रोहितले यूएईविरुद्धको दोस्रो एकदिवसीयका क्रममा ५५ रन बनाएका थिए। यसका लागि उनले ५८ बलको सामना गरेका थिए। दोस्रो एकदिवसीयमा नेपालले प्राप्त गरेको जितमा उनको त्यो सानदार प्रदर्शन धेरै हदसम्म निर्णायक जस्तै रह्यो। उनी आफैं उक्त प्रदर्शनमा खुसी त हुने नै भए।

यद्यपि उनलाई पनि थाहा थिएन, उनी एकदिवसीय क्रिकेटमा अर्धशतक बनाउने सबैभन्दा कान्छा खेलाडी बन्दै छन्। जति बेला उनी दोस्रो एकदिवसीय खेलिरहेका थिए, त्यति बेला उनी १६ वर्ष १ सय ४६ दिनका थिए। केही समयको अन्तरमा आईसीसीले ट्विटबाट उनलाई बधाई दिइहाल्यो। यो कीर्तिमान यसअघि पाकिस्तानका साहिद अफ्रिदीको नाममा थियो। त्यसभन्दा अघि भारतका सचिन तेन्दुलकरले पनि यस्तै प्रदर्शन गरेका थिए, तेन्दुलकरको कीर्तिमान टेस्ट क्रिकेटका लागि थियो।

परासीका हुन्– रोहित। आईसीसी वर्ल्ड क्रिकेट लिग डिभिजन टुमा पहिलो पटक उनी नेपाली टिममा परेका हुन्। उनले त्यति बेला केन्याविरुद्ध पनि निर्णायक ४७ रनको प्रदर्शन गरेका थिए। रोहितका बुबा भारतीय सेनामा थिए, त्यसैले उनले क्रिकेटको प्रारम्भिक ज्ञान भारतमै प्राप्त गरे, तर त्यो सुरुवात मात्र थियो, त्यसलाई तिखार्ने काम भने नेपाल आएपछि भयो। उनलाई यहाँसम्म ल्याउन बालुवाटार क्रिकेट एकेडेमीको पनि ठूलो भूमिका छ।

मैदान बाहिर

रूस्लानमा तीन क्रिकेट अनुहार

जावलाखेल ग्रुप अफ कम्पनिले नेपाली खेलकुदमा आक्रामक ढंगमा खेलाडीहरूलाई आफूसँग अनुबन्ध गरिरहेको छ। चाहे त्यो फुटबल होस अथवा क्रिकेट। यसै क्रममा आफ्नो उत्पादनका लागि रुस्लानले तीन जना क्रिकेट खेलाडीलाई पनि अनुबन्ध गरेको छ र संयोगले तीनै खेलाडी नेपाली क्रिकेटका तीन ठूला नाम हुन्। रुस्लानले आफ्नो ब्रान्ड एम्बेस्डर बनाएका ती खेलाडी हुन्– कप्तान पारस खड्का, उप कप्तान ज्ञानेन्द्र मल्ल तथा स्टार क्रिकेटर शरद भेषवाकर। रुस्लानको दाबी छ– उसले नेपालमा खेलकुद विकासका लागि नजिकबाट काम गर्न चाहेको छ। त्यसैले पनि रुस्लानले तीन वर्षका लागि यी खेलाडीलाई आबद्ध गरेको हो। यद्यपि खेलाडी अनुबन्धको रकम भने सार्वजनिक गरिएको छैन।

गुरु-चेलाको कमाल

पूरा खेल क्षेत्रमै यस्तो उदाहरण विरलै पाइन्छ। नेपाली टेबल टेनिसमा महिलातर्फ नम्बर १ खेलाडी हुन्– नवीता श्रेष्ठ। उनी ०६७ देखि लगातार राष्ट्रिय च्याम्पियन रहँदै आएकी छिन्। उनी प्रशिक्षक पनि भैसकेकी छिन् र उनका प्रमुख चेला हुन्– सान्टु श्रेष्ठ। संयोगले सान्टु पुरुषतर्फ नेपालका नम्बर १ खेलाडी हुन्। यस्तो उदाहरण अन्यत्र कहाँ पाइन्छ छ र ? यो चर्चा अहिले किन पनि चलेको छ भने हालसालै उनीहरू दुवै जनालाई भारतको स्टायग इन्टरनेसनलले ब्रान्ड एम्बेसडरका रूपमा अनुबन्ध गरेको छ जुन नेपाली टेबल टेनिसका लागि ठूलो उपलब्धि हो। यो भाग्यमानी उपलब्धि पनि गुरु-चेलाकै नाममा रह्यो।

अब डन्डीबियो

कुनै समय थियो, जति बेला नेपालको राष्ट्रिय खेल कुन हो भन्दा डन्डबियोको नाम लिइन्थ्यो। धेरैको दाबी थियो, यो खेल नेपालमा बाहेक अरूतिर खेलिँदैन। जस्तै दाबी भए पनि यो खेलको यस्तै नियम हुन्छ भनेर कसैले भन्न सक्दैनथे। एक प्रकारले अहिले यो खेल लोप हुने स्थितिमै छ। यस्तै स्थितिमा धादिङमा डन्डीबियो प्रतियोगिता हुने भएको छ, त्यो पनि विजेताले ५० हजार रुपैयाँ पाउने गरी। आयोजक डन्डीबियो संघको दाबी छ– नेपालको यो मौलिक खेललाई नयाँ पुस्ताले बिर्सिसकेको छ। फागुनको पहिलो साता हुने प्रतियोगिताले कम्तीमा यो खेलका सम्बन्धमा केही न केही प्रचार गर्ने विश्वास गरिएको छ।

लाइभ क्रिकेटका साथ पुलमा डुबुल्की

क्यारेबियन राष्ट्रहरूमा क्रिकेट वा अन्य खेल हेर्दा गर्मीका कारण दर्शकलाई निकै समस्या हुन्छ। यही कुरालाई मध्यनजर गरी केसिङ्गन ओभल स्टेडियममा खेल हेर्दै पुलमा डुबुल्की लगाउन सकिने व्यवस्था मिलाइएको छ। उक्त स्टेडियम बारबाडोसको ब्रिजटाउनमा छ। केसिङ्गन स्टेडियममा डेक कुर्सीका साथै घाममा बस्ने समेत व्यवस्था छ। दर्शकहरूले डेक, कुर्सी वा घाममध्ये कुनै पनि विकल्प रोज्न सक्छन्। त्यहाँ खेलाडीहरूले समेत उक्त सुविधा उपभोग गर्न सक्ने बताइएको छ।

भिटामिन डीको कमी

नेपाली क्रिकेट टिम अहिले यूएईमा खेलिरहेको छ र धेरैले अनुभव पनि गरिरहेका होलान्, उक्त टिममा शरद भेषवाकर पनि भएका भए कति राम्रो हुन्थ्यो ? फेरि अर्को दृष्टिकोण पनि छ, टिममा नयाँ र युवा खेलाडीको आगमनले शरदलाई पुनरागमन गर्न गाह्रो समेत पार्न सक्छ। नेपाली क्रिकेटका सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण खेलाडीमध्येका एक शरद खासमा बिरामीका कारण यूएई नगएका हुन्। उनमा देखिएको समस्या हो, भिटामिन 'डी' को कमी। त्यसैले उनी घरमै आराम गरिरहेका छन्। सम्भवतः यही कारणले शरदले धनगढी प्रिमियर लिग पनि खेल्ने छैनन्।

फेडररको पहिलो चुम्बन

अस्ट्रेलियन ओपनको तयारी गरिरहेका टेनिस खेलाडी रोजर फेडररले आफ्नी श्रीमतीसँगको पहिलो चुम्बनको प्रसंग सीएनएनसँगको अन्तर्वार्तामा रोचक तरिकाले उल्लेख गरेका छन्। सन् २००० मा सिड्नी ओलम्पिकको समयमा अन्य रेसलर साथीहरू र उनकी प्रेमिका मिरका समेत एउटै डोममा थिए। उनीहरू स्विट्जरल्यान्डमा खेलिने खेलको तयारी पनि गर्दै थिए। करिब दुई साता साथै बस्दा उनीहरूबीचको प्रेम झाँगिसकेको थियो। फेडररले आफ्नै शब्दमा भनेका छन्, 'एउटा रेसलर साथीले भन्यो, ए जा उसलाई चुम्बन गर, तर म मानिरहेको थिइनँ। गरौं कि जस्तो पनि लागेको थियो। आखिर जे भए पनि मैले चुम्बन गरें। यद्यपि चुम्बन गरिसके पछि मिरकाले म उनीभन्दा कम उमेरको भएको बताइनँ।' २००९ मा फेडरर र मिरकाको विवाह भयो। त्यही वर्षको जुलाईमा उनीहरूका दुई जुम्ल्याहा छोरी माइला रोज र चार्लिन रिभा तथा २०१४ को मेमा जुम्ल्याहा छोरा लियो र लेनार्ट जन्मिए। मिरका रोजर फेडररभन्दा करिब २ वर्ष जेठी छिन्।

मुक्त आकाश

प्रिय शत्रु !

अविरल थापा

शत्रु, सुन्दैमा अप्रिय लाग्ने शब्द । कसैलाई पनि जिन्दगीमा शत्रु कमाउन मन लाग्दैन, तर शत्रु भनेका ऊर्जा दिने तत्व हुन् । शत्रु लागेपछि मान्छे जागरुक र होसियार भै काम गर्छ ।

शत्रु कमाउन धेरै मेहनत गर्नुपर्दैन । प्रगति गर्न थालेपछि शत्रु लाग्दै जान्छन् । एउटा छिमेकीले प्रगति गरेपछि अर्कोलाई डाह हुन्छ । दुःखमा साथ दिनेहरू प्रगति हुँदै गएपछि शत्रुमा परिणत हुन सक्छन् । अक्सर अरूको प्रगतिमा डाह गर्नेहरू शत्रुको व्यवहार देखाउन थाल्छन् । मानिसलाई आफूले गर्न नसकेकोमा भन्दा पनि अरूले गर्न सकेकोमा जलन हुन्छ । आफू पनि मेहनत गरेर अरूजस्तै बनौं भन्दा पनि अर्कोलाई खसालेर आफूजस्तै वा आफुभन्दा मुनि कसरी पारौं भनेर लाग्दा कोही कसैको शत्रु बनिसक्छ । शत्रु कमाउनु भनेको सफलताको प्रतीक पनि हो ।

शत्रु पनि जति बलियो भयो उति मज्जा आउँछ । कुनै भाँजो हाल्न खोज्ने हुन्छन्, कोही अल्झाउन मात्र खोज्ने, कोही बिगार्नै खोज्ने, कोही कुरा काट्दै हिंड्ने त कोही अगाडि ठिक्क पार्ने तर पछाडि धारे हात लाउने खालका हुन्छन् । कतिपय शत्रु चिनिन्छन् त धेरै शत्रु अनेक भेष धारण गरेर बसेका हुन्छन् । शत्रुहरू घरभित्रै, छिमेकमा वा अन्यत्र टाढा जहाँ पनि हुन सक्छन् । स-साना कुरामा झगडा परेर बोलचाल बन्द भएका छिमेकी, आफ्नै साथी तथा आफन्तहरू पनि शत्रु हुन सक्छन् । एकफेर भेटेर राम्रोसँग पुराना कुरा भुलौं भनेर मनन गर्नेहरूको शत्रुता टुंगिन्छ तर अहंका कारण धेरैले शत्रुता कायमै राखेका हुन्छन् । सामान्यतया अरूको केही बिगार नगरी शत्रु भइँदैन । कहिलेकाहीँ अचम्म लाग्छ, मानिसहरू किन अरूको नराम्रो सोच्छन् ?

यी त भए भौतिक रूपका शत्रुहरू, जो घोषित रूपमा र छद्मभेषमा आफ्ना वरिपरि हुन्छन् । त्योभन्दा ठूला शत्रु त मान्छेका आफ्नै आनीबानी, कमजोरी र नशा हुन्छन् । मान्छेले आफूले आफैंलाई सताइरहेको हुन्छ । कसैको चुरोट सेवन गर्ने, कसैको रक्सी सेवन गर्ने कसैको घातक लागूपदार्थ सेवन गर्ने, कसैको जुवातास खेल्ने, कसैको वेश्यावृत्ति गर्ने जस्ता अनेक बानी र नशा हुन्छन् ।

कहिलेकाहीं स्वादका लागि, रमाइलाका लागि केही खानु, केही गर्नु पाच्य हुनसक्ला, तर कुनै चिज, बानी वा कसैको वशमा पर्नु, नशा लाग्नु खतरनाक कुरा हो । जिन्दगीमा हरेक कुराको स्वाद चाख्नुपर्छ तर त्यसको नशा बस्नु हुँदैन । कुनै चिजलाई आफूले खानु ठीक छ तर कुनै चिजले आफूलाई खान थाल्यो भने मान्नुहोस् कि आफ्नै जीवन आफ्नै नियन्त्रणमा छैन । कसैलाई माया गर्नु ठीक हो तर मोह राख्नु घातक हुन सक्छ । मायाप्रेम पनि आफ्नो शत्रु भैदियो भने के मज्जा आयो र जिन्दगीमा ?

धेरै शास्त्रले ऋणलाई पनि जिन्दगीको शत्रु मानेका छन् । ऋणले मानिसलाई चैनसँग सुत्न दिँदैन, तर ऋणमा परेको मानिस अल्छी हुँदैन । ऊ चलायमान हुन्छ, कमाउन प्रशस्तै मेहनत गर्छ । जिन्दगीमा जागरुक भैरहने हो भने धान्न सकिने सानोतिनो ऋण टाउकोमा बोकिरहनुपर्छ । आफ्नो ल्याकतभन्दा ठूलो ऋण काढेर मोजमस्ती गर्न थाल्ने हो भने त्यही ऋणले आफूलाई सिध्याइदिन्छ । शत्रुलाई र ऋणलाई सानो मान्ने धृष्टता पनि गर्नु हुँदैन । शत्रुको अगाडि शिर ठाडो गरेर हिंड्नुपर्छ, बुझिस् भनेर समाजमा प्रेरणा दिने प्रशस्तै हुन्छन्, जुन कुराले थप मेहनत गरेर देखाउन ऊर्जा थप्छ । अरूलाई देखाउनकै लागि भए पनि कसैले थप कर्म गर्छ, उपार्जन गर्छ भने त्यसले हानि गर्ने कुरै भएन ।

> धेरै शास्त्रले ऋणलाई पनि जिन्दगीको शत्रु मानेका छन् । ऋणले मानिसलाई चैनसँग सुत्न दिँदैन, तर ऋणमा परेको मानिस अल्छी हुँदैन । ऊ चलायमान हुन्छ, कमाउन प्रशस्तै मेहनत गर्छ । जिन्दगीमा जागरुक भैरहने हो भने धान्न सकिने सानोतिनो ऋण टाउकोमा बोकिरहनुपर्छ ।

शत्रुलाई सिध्याउँछु भनेर लाग्दा आफ्नै चिल्लीबिल्ली भएका उदाहरण हाम्रो समाजमा धेरै छन् । सत्कर्म गर्दै जानुपर्छ, धेरै शत्रु आफैं सक्किन्छन् । कुरा काट्ने र डाह गर्नेहरूको कुनै ओखती हुँदैन । पछि लागेर आक्रमण नै गर्न थाले बेग्लै कुरा अन्यथा कसैलाई शत्रु मानेर जाईलाग्नु मूर्खता हो, त्यसले आफैंलाई हानि हुन्छ । शत्रुलाई पनि प्रेमले हेर्न सके उत्प्रेरणा र ऊर्जा मिल्छ । शत्रुहरू सदैव हानिकारक हुँदैनन् । कहिलेकाहीं विषले पनि ओखतीको काम गर्छ ।

कुनै बेला एकदमै मिलेका साथी नै पछि सबैभन्दा घातक शत्रु हुन सक्छन्, जानीजानी कसैसँग शत्रुता नमोलौं, आफ्नो नशा त्यागौं । शत्रुसँग लडेर खेर फालिने ऊर्जा सत्कर्ममा लगाऊँ । एक अंकमाल र एक मुस्कानले धेरैको शत्रुता समाप्त गरिदिन्छ ।

शत्रुलाई जलाउन मन छ भने अनुहारमा सदैव मुस्कान बोकेर हिंड्नुहोस् । बाटोमा भेटियो भने मुसुक्क हाँसिदिनुहोस्, हात मिलाइदिनुहोस्, जसले गर्दा शत्रु पनि आत्मीय लागिरहोस् । एक-दुई जना शत्रु नभएको जिन्दगी पनि के जिन्दगी !

Facebook.com/abeeralthapa
Twitter@abeeralthapa

भैंसी सुन्दरी प्रतियोगिता

सुनसरीको कोसी गाउँपालिकामा आयोजित भैंसी सुन्दरी प्रतियोगितामा किसानहरूले ल्याएका ९० मध्ये कोसी गाउँपालिका-३, कुसाहाका विन्देश्वर इशरको भैंसी प्रथम भएको छ भने वार्ड नम्बर ३ कै बालेश्वर प्रसैलाको भैंसी दोस्रो तथा वार्ड नम्बर ४ का रामरत्न यादवको भैंसी तेस्रो भएका छन् । सुनसरीको कोसी गाउँपालिकामा बीपी स्मृति कृषि मेला तथा गाई-भैंसी सुन्दरी प्रतियोगिता सम्पन्न गरिएको हो । कोशी गाउँपालिकाको कार्यालय लौकहीद्वारा आयोजित बीपी स्मृति मेलामा कुस्ती प्रतियोगिता समेत समावेश छ ।

नरेन्द्र बस्नेत

प्रितम आचार्य टप १५ मा

सुनसरीको इटहरीका बालगायक प्रितम आचार्य भारतको जिटिभीबाट प्रसारण भैरहेको रियालिटी शो सारेगम लिटिल च्याम्सको टप फिफ्टिनमा पुग्न सफल भएका छन् । उनी टप ३० बाट टप १५ मा पुगेका हुन् । साढे ७ लाख प्रतिस्पर्धीलाई उछिन्दै यो स्थान सुरक्षित गरेका हुन् । 'प्रितममा धेरै सम्भावना छ, उसले अझ माथि पुगेर इटहरी र देशको नाम राख्नेछ,' संगीत साधना प्रतिष्ठान इटहरीका महासचिव राजु केसीले भने । 'साढे ७ लाखका माझबाट टप १५ पुग्नु नै कठिन कुरा हो, जुन उसले पार गरेको छ, अबका चरणमा प्रत्येक कार्यक्रमबाट एक-एक जना मात्र हट्नेछन्,' केसीले भने ।

जाँदा-जाँदै

कन्ट्रोभर्सीले दुःखी बनायो

'फूल हैन काँडा, काँडै बाटो हिँडौला' नेपाली कथानक चलचित्र रोजको यो गीतले प्रविशा अधिकारीलाई नयाँ उचाइ दियो । दर्जनौं चलचित्रका लागि हिट गीत दिएकी प्रविशा मिडियामा आउन खासै रुचाउँदिनन् । विदेशको पहिलो सांगीतिक भ्रमणमा रहेकी प्रविशाले साप्ताहिकका हङकङ संवाददाता अनोज रोक्कासँग आफ्नो मनको कुरा सुनाइन् ।

प्रविशा अधिकारी

तस्बिर : हरिहाङ तिगेला

पहिलो गीत ?

प्रियतमा ।

काम गर्न मन लागेका संगीतकार ?

एआर रहमान तथा राजु सिहं ।

युगल गीत गाउन मन लागेका गायक ?

सुगम पोखरेल, निमा रुम्बा अनि रोहितजंग क्षेत्री ।

कुन पुरानो सदाबहार गीत मेरो भएदेखि हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ ?

नमान लाज यस्तरी, पोहोर साल खुसी फाट्यो ।

पहिलो प्रेम प्रस्ताव ?

प्लस टु पढ्दाताका ।

संगीतमा लागेर पाएको पहिलो खुसी ?

जब पहिलो गीत रेकर्ड भयो, आफ्नो रेकर्डेड आवाज आफैंले सुन्दा ।

संगीतमा लागेर पाएको दुःख वा गुनासो ?

धेरै पहिले यौनको विषयलाई लिएर प्रकाशित एउटा झूटो समाचारले मलाई लामो समयसम्म तनाव दियो ।

के थियो त्यस्तो कुरा ?

म जीवनमै कहिल्यै कन्ट्रोभर्सीमा परेकी थिइनँ, एक जना पत्रकारले यौनहिंसाको विषयमा म रिसर्च गरिरहेको छु, के छ तपाईंको विचार भनी प्रश्न गर्नुभएको थियो, तर मैले दिएको उत्तरलाई बढाइचढाइ गरी मलाई नै दोषी बनाएर समाचारको हेडलाइनमा समेत मैले नभनेका कुरा प्रकाशित गरिएपछि त्यसले मलाई लामो समयसम्म विवादित बनायो, जुन कुरा सम्झँदा निकै दुःख लाग्छ ।

प्रविशा संगीतमा नलागेकी भए ?

सायद कुनै संस्थासँग आबद्ध भएर सेवा गरिरहेकी हुन्थें ।

देशभित्रको पहिलो कन्सर्ट ?

आफ्नै गृह जिल्ला झापामा ।

कन्सर्टमा आफूले अत्यधिक ध्यान दिने कुरा ?

मैले सम्बोधन गर्ने शब्दहरू, आफ्नो आउटफिट तथा स्टेजको अवस्था ।

मन परेको आफ्नै तीन गीत ?

तिमी जहाँ छौ, यो पल फेरि आउला-नआउला, मायाले बाँध्यो यसरी ।

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 ।**