

साप्ताहिक

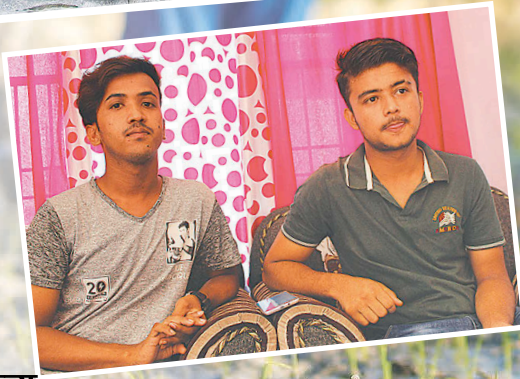


कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

वर्ष २५ अंक ७

FRIDAY, 23 JUNE

काठमाडौं, जून १३, २०७६ पृष्ठ ३२ मूल्य रु. १५/-



- अञ्जलीको अर्को छलाङ
- पुरुष- पुरुषबीचको दाम्पत्य
- नम्रतासँग अन्तरंग कुराकानी
- रोपाई महोत्सव कि मड फेस्टिभल



www.joypersonalcare.com



प्रत्येक ३४० एम.एल. जोय हेयर फ्रुट्स सेम्पुको खरिदमा रु. १५२ बराबरको जोय केराटिन प्रोटीन कन्डिसनर सितैमा*

- | | |
|---|---|
| <p>Available in</p> <p>Hairfall Defense
Conditioning Shampoo
with Pomegranate & Strawberry</p> | <p>Hair Dryness Control
Conditioning Shampoo
with Lemon & Olives</p> |
| <p>Long & Silky
Conditioning Shampoo
with Apricot & Peach</p> | <p>Shining Black
Conditioning Shampoo
with Amla & Black Grapes</p> |

*conditions apply

9 अम्बर अकबर एन्थोनी च्यानल गोल्डमाइन्स	२ रोज च्यानल ओएसआर डिजिटल	३ कमेडी च्यानल एमएमबी	४ गुप्त ज्ञान च्यानल आशिष चाञ्चलानी	५ सेनोरिता च्यानल सावन मेन्डेज	६ पुगुको तिब्बियन च्यानल व्यानाडा नेपाल	७ मद्दगोल-२१६ च्यानल रामसार मिडिया	८ विजय च्यानल हिरो मुभिज	९ पुगुकी चाइनिज च्यानल अनलाइनटिभी नेपाल	१० हेर्नुहोस् भूत लागेको च्यानल गोल्डेन टिभी
---	--	--	--	---	---	---	---	---	--



फोटो अफ दि विक



■ **हट अवतार** : अभिनेत्री प्रियंका कार्की हट अवतारमा ।



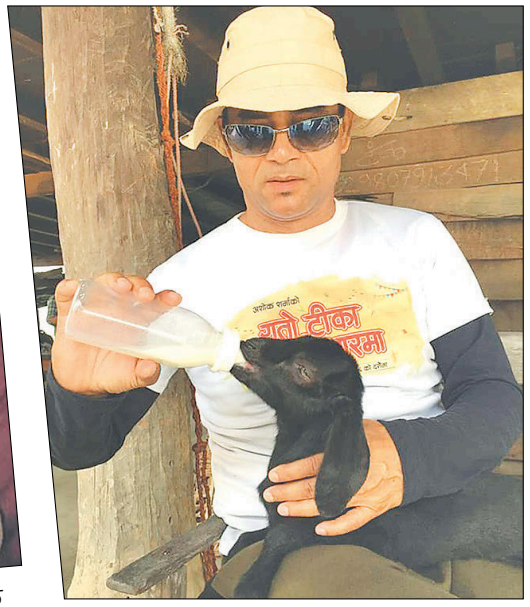
■ **गायिका पोज** : सनी लियोनले नृत्य गरेको 'आजको साम' गीतकी पार्श्व गायिका दुर्गा खरेलको पछिल्लो तस्वीर ।



■ **हाम्रो जोडी** : संगीतकार शान्तिराम राई धर्मपत्नीसँग ।



■ **सेल्फि संभौता** : गलबन्दी गीतको विवाद सहमतिमा टुंगिएपछि भएपछि सेल्फि खिच्ने गायकद्वय शम्भु राई तथा प्रकास सपूत ।



■ **पाठो प्रेम** : चलचित्र 'रातो टीका निधारमा' का निर्देशक अशोक शर्मा यही चलचित्रमा अभिनय गरिरहेको पाठालाई दुध खाउँदै ।



रोपाइँ कैले हो ? खेताला खोजियो कि नाइँ ? वर्षा लागिसको, किसानले खेत हेर्नी कि चोकचोकको लाइट हेरेर दिन कटाउनी ? बिना स्वादै ।

बाबाजी
रोपाइँमा जान्छु असार गीत गाएर फर्कन्छु । जुगौं जुग टिक्ने भरपर्दो प्रित लाएर फर्कन्छु । रोपार बाउसे अलमलमा होलान् मेलो नपुगेर, नारेर गोरु छेउ कुना मिलाई साएर फर्कन्छु । क्या मिठो हुन्छ, थाकेको बेला नमिठै भए नि, ढुंगामा बसेर असार खाजा खाएर फर्कन्छु ।

अर्जुन सेढाई
नेपालमा पनि किसानलाई रोपाइँ गर्न पानीको अभाव हुँदा सिँचाइ, नहर निर्माण तथा कृतिम बादल सिर्जना गरी वर्षा पो गराउने हो कि ?

जिरो हिरो म
दुई हल गोरुलाई दुई भारी घाँस काटेर टारी खेतको रोपाइँमा जानु छ ।

चन्द्रा राना
असार भरी लाग्यो रोपाइँ गर्ने बेला भयो, कोही छैन साथ दिने कसरी गरौं बाबु, तिम्रो अभाव खड्कैदै छ अहिले, आमा भन्दै थिन् परदेसिएको छोरोलाई ।

सम्भुना हुमागाई
असार विशेष मुक्तक- दिलको ढोका थुनिराख्नु चोर पस्न सक्छ । दिलै चोरी भएपछि आँसु खस्न सक्छ । म बाउसे र तिमी रोपार रोपाइँ गर्दागर्दै, मनको कुरा मनले बुझे माया बस्न सक्छ ।

कमान सिंह तामाङ
यसपाली गमला, किस्ती आदिमा रोपाइँ होला कि नहोला ? मनसुन आयो ।

सुधांशु केसी
धान रोपाइँ लाइभ हेर्न मन लाग्यो ।

कालिप्सो
चिलाउनीको रुखवाट आज एउटा हलो बनाउँदै छु, बाँझो खेत जोत्न हल गोरुसँगै पसिना खन्याउँदै छु । अर्म-पर्म गर्न छिमेकी हुनुको अर्थ जनाउँदै छु, धानको ब्याड राख्न रोपाइँ गर्न केही रोपारलाई मनाउँदै छु, मानु रोपेर मुरी फलाउने धुनमा गराको आली कान्लो बनाउँदै छु ।

अँध्यारो प्रकाश
जहाजमा झण्डा पढेन, डान्स बारवाट चेली फर्काउ भन्ने, खेतमा धान किन रोप्नु भान्सांमा बासमती पाकेको खोइ भन्ने, आलीमा छाता टेकेर रोपाहारहरू घुँडाको हिलालाई सराप्ने । हाम्रो क्रान्तिकारिताको एउटा सीमा छ-रोपाइँ भाँडेर मीठो भान्सा खोज्ने, पौरखमा विश्वास नगर्ने, विरोध र लफ्फाजीलाई बहस मान्ने ।

रामशरण बजगाई
बाउनले च्याउ किन खाँदैन थाहा छ ? बर्खाको बेला थियो, बाउनको रोपाइँ थियो । त्यहीबेला बाउनको घर उसको बाउ मर्न्यो । उसले सोच्यो पहिले खेत रोप्छु अनि बाउलाई जलाउन लान्छु, अनि घुमले बाउको लास छोपेर रोपाइँमा गयो । यत्तिकैमा उसले बाउ नै बिसियो । केही महिनापछि सम्भेर हेर्न जाँदा त्यहाँ लाश कुहिएर च्याउ उम्रिसकेको थियो ।

रवीन्द्र मल्ल



कान्तिपुर राष्ट्रिय दैनिक वा द काठमाडौं पोष्टको
वार्षिक ग्राहक बन्नुहोस् र लक्की ड्रबाट जित्नुहोस्



पक्का पुरस्कार

- शिखर इन्स्योरेन्सको रु. ५ लाखको दुर्घटना बीमा
- स्वास्थ्य बीमामा रु. ७५० छुट



स्क्र्याच कार्ड भाफर्त् रु. २०० देखि रु. २५०० सम्मको छुटका साथै जित्न सक्नुहुनेछ



BALTRA एल.इ.डी. टि.भी.



ASUS ल्यापटप



स्मार्ट फोन



ब्लूटूथ स्पीकर



वायरलेस हेडफोन



स्मार्ट वाच

ग्राहक अवधि बाँकी रहेकाहरुले पनि समय बढाएर यस
योजनामा सहभागी हुन सक्नुहुनेछ । “जति छिटो ग्राहक
बन्नुहुनेछ, जित्ने मौका त्यति नै बढ्नेछ ।”

कान्तिपुर राष्ट्रिय दैनिक वा द काठमाडौं पोष्टको वार्षिक ग्राहक बन्नको लागि SUB<space>
आफ्नो नाम टाइप गरी ३८०८० मा पठाउनुहोस् (NTC प्रयोगकर्ताकालागि मात्र) । एस.एम.एस र
अनलाईन सब्सक्रिप्सनका लागि २४ घण्टा मित्र विस्तृत विवरण सहित हाम्रा प्रतिनिधिहरुले
तपाईंलाई सम्पर्क गर्नेछन् ।



टोल फ्रि नम्बर: १६६० ०१ २२२२२ (NTC), ९८०१ ५७ २२२२ (Ncell) काठमाडौं: शिशिर राज पाण्डे ९८४१९६६७८८, राम कृष्ण घिमिरे ९८५१०९८९४४ चितवन: शंकर न्यौपाने ९८५६०४४१४० पोखरा: राजेश पौडेल ९८५६०२५८८५, नेपालगंज: अशोक श्रेष्ठ ९८५८०३०६७७, विराटनगर: अनुज लाल कर्ण ९८५२०२८९२३

We Accept

fone pay payments फटाफट



KANTIPUR DAILY



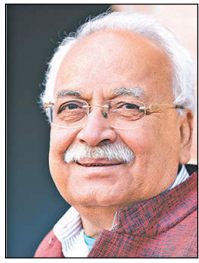
THE KATHMANDU POST

1 Open your mobile banking / eSewa app

2 Scan this code, confirm the payment details and make quick payment.

eSewa™
www.esewa.com.np

कान्तिपुर गाथा



किशोर नेपाल

सहरमा मनसुन पसेपछि

छाताचाहिं थरीथरीका पाइन्छन् बजारमा। रंगीन छाता। चिनियाँहरू व्यापारमा माहिर छन्। कस्ता-कस्ता नक्कले छाता बनाएर पठाउँछन्। संसारका बजारहरूमा छाता फेसन स्टेटमेन्ट भैसकेको छ। हामीकहाँ फेसन र छाताको सम्बन्ध अहिलेसम्म केलाउन सकिएको छैन। किमोनोमा सजिएका जापानी युवतीको हातमा सानो छाता कति सुहाउँछ! मानिसलाई त्यसको आभास त पक्का भएको हुनुपर्छ। मानिसको दुर्भाग्य नै यही होला।

वर्षातको कान्तिपुर अलि बढी नै रोचक हुन्छ। कान्तिपुरका कुनै पनि सडकमा कहीं खाल्डो छ र कहीं छैन, ठम्याउने मुस्किल हुन्छ। महाभारतमा एउटा घटनाको उल्लेख छ। एकपटक महाराज धृतराष्ट्रका सुपुत्र युवराज दुर्योधन छलमा परेछन्। उनी जेलाई पानी भनेर छल्लन् त्यो सतह हुँदो रहेछ। जेलाई सतह भनेर टेक्छन्, त्यहाँ पानी हुँदो रहेछ। त्यस्तै हो कान्तिपुरका सडक, खाल्डो भनेर टेक्यो हिस्को फेला पर्छ। हिस्को भनेर टेक्यो खाल्डोमा परिन्छ। अरू त अरू, दरबारमार्गजस्तो कान्तिपुरको मुटु-कलेजो अड्किएको फुटपाथमा पनि खाल्डाखुल्डी छन्। राम्रा गायक तथा असल साथी योगेश्वर अमात्यका अनुसार दरबारमार्गमा ढलको व्यवस्था पनि राम्रो छैन। कति बेला कुन बटुवाको गोडा ढलमा छिर्ने हो थाहा-पत्तो हुँदैन। आज त



माथि पृष्ठ: महेश्वर प्रशस्त

पानी पर्दैन भनेर चिट्कक परेको कपडामा सजिएर सहर पस्यो। भरे छपक्क भिजाउँछ, पानीले। कतावाट मोटर आउँछ र पानी छयापिडिइहाल्छ। सोमत नभएका, असभ्य र काँटे स्वभावका चालकको कमी यो सहरमा कहिल्यै भएन। भ्रमभ्रम भ्रमिभ्रम भरी नवर्सिएसम्मको कान्तिपुर मनैले फिल गर्नुपर्ने सहर हो भने कतिको लागि त यो एक किसिमको महा-दुर्गति नै हो। मनसुन पसेपछिको कान्तिपुरको भरोसा हुँदैन। पहिले-पहिले सहरमा ओत लाग्ने पाटी-पौवा प्रशस्त थिए। अहिले ती पाटी-पौवा छैनन्। तिनका

गुठी अलपत्र छन्।

अहिले छाता व्यापारीसम्मका लागि पनि संकटापन्न बनेको छ कान्तिपुर सहर। वर्षातमा छाताको व्यापार घाटामा जानुपर्ने होइन, तर गएको छ घाटामा। एक जमाना थियो, मानिस आफ्नो कमिज अथवा कोटको कठालोमा छाता भिरेर हिँडथे। भिर्नेले नवर्सिएसम्म छाता हराउँदैनथ्यो। त्यो जमाना सकियो। चीनले बजार विस्तार गरेपछि जापानी छातालाई माथ गर्ने एकसे एक छाताहरू बजारमा देखिए। न्यूनतम सय रुपैयाँमा पाइने यी छाताले मुस्किलले पानी ओत्छन्। यो साँच्चै नै फेसन स्टेटमेन्ट हो : भिलिक्क भाल्कने, टिलिक्क टिल्कने तर टिक्रै नटिकने। किनेको सात दिन नबित्दै कि भत्कने कि हराउने, तैपनि चित्त नदुख्ने।

अरू सबै दुःख-सुखका कुरा विसरि एकछिनलाई सोचौ त दरबारमार्गमा छाता जुलुस निस्कियो भने कस्तो दृश्य देखिएला ? दरबारमार्गका आकाशमा छपक्कै छाताहरू। विभिन्न रंगीन बुट्टामा। कतै फूलका बुट्टा, कतै पातका बुट्टा। प्रणय भनेको फूल र पातमा अटाउने कुरा हो। दरबारमार्गलाई चारैतिरबाट छेक्रे कन्सर्ट र संगीत महोत्सव चल्दा पनि मानिसले रमाइला दृश्यहरू देख्ने गरेका थिए।

कान्तिपुरमा रमाइलो भनेकै दरबारमार्ग !

यति साह्रोचाहिं नभन्नू क्या रे। दुःखम-सुखम कान्तिपुर सहरमा रमाउने ठाउँ धेरै छन्। हो, नयाँसडक भीड भएको हो भने भोँछेको पुनर्विकास गरे हुन्छ। कान्तिपुरसँग दुइटा होइन, चारवटा ठमेल धान्न सक्ने क्षमता छ। पहिलो ठमेल, दोस्रो भोँछे, तेस्रो भ्रमेल (पाटन), चौथो न्ह्यामेल (भादगाउँ)।

यति हो कि कान्तिपुर सहरमा मनसुन सुरु भएपछि वर्षातबाट जोगिनुपर्छ। दरबारमार्गमा जसरी हिँडे पनि हुँदैन। योगेश्वरले भनेका छन्, दरबारमार्गका कतिपय ठाउँका ढल खुलै छन्। गोडा ती ढलमा गाडिएलान्। त्यसबाट जोगिनु अनिवार्य छ। कान्तिपुरको मुटु-कलेजोका रूपमा रहेको दरबारमार्गका दरवारहरू भताभुंग भए पनि सबै कुरा समाप्त भैसकेको छैन। अहिले पनि सेतो दरवार र रातो दरवारको नक्सा बनाएर तिनको वर्णन र विवरण प्रस्तुत गर्न सकिन्छ। कुरा गाडडको हो। राम्रो गाडड भयो भने पुगिएको पोखरीको पनि जीवन्त कथा सुनाएर पर्यटकलाई पानीले भिजाइदिन सकिन्छ। मान्नु सक्नुपर्छ कान्तिपुर सहर होइन, कला हो। कान्तिपुर मनसुनमा वर्षात हो र गर्मीमा ढलोको करुवा। जसरी करुवा अब अक्षरमा जीवित छ, सहर पनि कल्पनामा जीवित छ। पहिलेको कान्तिपुर र अहिलेको कान्तिपुरमा कुनै तुलना हुँदैन। पहिलेको कान्तिपुर मन्दिरका टुँडालहरूमा प्रतिविम्बित थियो, अहिलेको कान्तिपुर साँगुरा सडकमा चल्ने फराकिला मोटरका ऐनामा प्रतिविम्बित भैरहेको छ।

मोडलिङमा आधारित तस्विर मोडल : सुस्मिता तामाङ

पाठक मञ्च

मानिसको भन्दा पशुको इज्जत बढी

यतिबेला अत्यधिक मन पराइएको प्रकाश सपूतको गीत 'गलबन्दी' र शम्भु राईको भैली गीतको मेलोडी उस्तै भएका कारण कपि गरेको वा चोरेको भन्ने कुरा निकै चर्चामा छ। विश्व संगीत बजारमा विभिन्न भाषाका अर्बौं गीत छन्। नयाँ गीत-संगीत सिर्जना गर्दा कुनै पनि गीत ५-७ वटा गीतको लय-संगीतसँग जुध्न सक्छ। यसभन्दा अघि पनि नाम चलेका गायक-संगीतकारहरूले अंग्रेजी, हिन्दी, अरेबिक, स्पेनी आदि संगीत कपी गरेर नेपाली गीत बनाएको सबैलाई थाहा भएकै कुरा हो। नेपाली संगीतकारले मात्र होइन, बलिउडका नामुद संगीतकारहरूले पनि अफगानी, कोरियन, अरेबिक, फ्रेन्च, पाकिस्तानी, बंगाली, नेपाली आदि संगीत कपी गरेर गीत बनाएको खबर बेला-बेलामा सुनिँदै आएको हो। गलबन्दी र शम्भु राईको गीतको लय उस्तै-उस्तै हुनु संयोग थियो वा जानी-जानी कपी गरिएको हो यो कुरा सम्बन्धित निकायले छानविन गरी कारवाही वा क्षतिपूर्ति दिलाउने हो। त्यसो त शम्भु राईले गाएको गीत पनि स्वरसम्राट नारायण गोपालको 'भयसाँडी' गीतसँग हुबहु मिल्छ। शम्भु राई र प्रकाश

सपूत एक-अर्काले दिएको अभिव्यक्ति सुन्दा यो घटना खासै ठूलो नभएजस्तो लाग्छ। समाजमा भएका केही भाइरसले यो विषयमा आगोमा धू थप्ने काम मात्र गरिरहेका छन्। फेसबुक वालमा आफूलाई शम्भु राईका शुभचिन्तक भनेर चिनाउने केही व्यक्तिले अपाच्च, असभ्य अनि आपत्तिजनक शब्द प्रयोग गरेर प्रकाश सपूतलाई मात्र नभै सिंगो दलित समुदायमाथि औला तर्स्याइरहेका छन्। शम्भु राईका शुभचिन्तक भन्न पनि लाज लाग्ने गरी केही जातिवादी तत्वले बिना डर, बिना संकोच, मानवीय सीमा नाघेर गरेको टिप्पणी आफैमा लज्जास्पद छ। प्रकाशले गीत कपि नै गरेको भए पनि यसरी व्यक्तिको र पूरै समुदायलाई गाली गर्ने अधिकार कसैलाई पनि छैन। संसार कहाँ पुग्यो, विश्वले कहाँ छलाड मारिसक्यो तर नेपाल मात्र त्यस्तो देश होला, जहाँका केही समुदाय वा मनौं व्यक्तिको, नयाँ सोच र नयाँ युगमा पाइला राख्ने होइन, बरु पुरानै रूढीवादी सोच र संस्कारलाई आत्मसात् गर्दै अघि बढिरहेका छन्। यहाँ बरु पशुले इज्जत पाउँछ, तर मानिसले पशुले जति

पनि सम्मान पाउँदैन। कहिल्यै नबढलिन मानिसको सोच, यहाँको १६ औं शताब्दीको जीवनशैली अनि सरकारको कमजोर नियम-कानून देखेर 'नेपाल जस्तो देशमा किन जन्मिएछु' भनेर पश्चाताप भैरहेको छ, मलाई। अर्को जन्म त नहोला सायद, यदि अर्को जन्म भए पनि म यो देशमा जन्मन चाहन्छु। यहाँका कानून अनि नीति-नियम तथा संस्कार देख्दा यहाँ जन्मनु कुनै श्राप नै सम्झनुपर्ने स्थिति छ, वर्तमानमा। पृथ्वी एकपटक पूरै ध्वस्त भएर नयाँ पृथ्वी निर्माण भएजस्तै २२ औं शताब्दीका यी खप्परभित्र हुँदैयुगका घिनलाग्दो गिदी भरिएका मनुष्यको पूर्ण रूपले अन्त्यष्टि नभएसम्म यहाँ नयाँ पालुवा लाग्दैन। या त पूरै नेपाल जलेर राग हुनुपर्छ, तब मात्र नयाँ सोच र सिद्धान्तको जन्म हुन्छ, अन्यथा जंगली शासनबाट प्रभावित मगजलाई कुनै असर पर्दैन। नेपालमा अहिले ठूलो परिवर्तन आएको छ, भनिए पनि टेक्नोलोजीवाहेक मानिसको बोल्ने, हिँड्ने, खाने, लाउने आदि कुरामा कुनै परिवर्तन आएको छैन। काठमाडौंमा कोठा खोज्दा थर सोच्ने चलनदेखि गाउँ-गाउँमा सार्वजनिक ठाउँहरू जस्तै मन्दिर,

स्कूल आदिमा दलित भन्दै बहिष्कार र छोइछोटो गर्ने समस्या उस्तै छ। कतै बाबुवाट छोरीको इज्जत लुटिएको छ, कतै दाइबाट बहिनी लुटिएकी छे, यी समस्याहरू निर्मूल हुनुको साटो भन्-भन् जटिल बन्दै गएका छन्। यो समस्या कुनै जनचेतना वा शिक्षाको कमीबाट उत्पन्न भएको होइन। यसको कारण घर-परिवारबाट पाउनु पर्ने सही शिक्षा तथा संस्कारको कमी हो। एउटा पीएचडी गरेको व्यक्ति दलित साथीसँगै बसेर चिया पिउन सक्दैन। चिया आएपछि, खोकी लागेको बाहना गर्दै दलित साथीबाट अलि पर सड्छ। परिवारलाई मानिस-मानिसवीचको समानताको पाठ पढाउन सक्दैन बरु 'पुरानो सोचका बुबा-आमा हुनुहुन्छ, हामीलाई केही फरक नपर्ने पनि उहाँहरूले मान्नु हुन्न भन्दै' भन्दै तर्कन खोज्छ। दलितले केही छोयो भने वा गैरदलितको घरभित्र पस्यो भने १० रेक्टर स्केलकै भूकम्प आएजस्तो महसुस गर्छन् कतिपय गैरदलितहरू। कुकुरले केही छोयो वा भित्र पस्यो भने त्यहाँ कुनै आपत्ति हुँदैन। दिनहुँ छोरी-चेली बलात्कृत भएका छन्, दोपीलाई कारवाही त के समाउन पनि सक्दैन

सरकार। यही कारण निर्मला पन्तको दोषी अहिले पनि सडि भएर घुमिरहेको छ, बरु भैसी बलात्कारीलाई दुई दिनमै समाएर कारवाही गरिन्छ। गाई मादा लाखौं जरिवाना गराई जन्मकैदको फैसला गर्ने कानून भएको ठाउँमा खुल्लमखुला मानिस मादा पनि केही गर्न सक्दैन यहाँको कानून। यसको अर्थ यहाँ मानिसको भन्दा जनावरको इज्जत बढी छ। प्रकाश सपूत एउटा निमित्त पात्र मात्र हुनु, संगीतमा म्यासअप, रिमेक र कभर भर्सनको यो जमानामा तथाकथित कलाकर्मीहरू एउटा उत्साही युवामाथि यसरी खनिनु आफैमा दुर्भाग्य हो। त्यसमाथि आलोचना र टिप्पणीले सम्पूर्ण मानवीय मर्यादा नाघ्न थालेपछि, त्यसलाई के भन्ने ? के यही हो २१ औं शताब्दीको सभ्य, सुसंस्कृत र सुशिक्षित नेपाल ?

हैराखि श्रीशा

तपाइले देखेको या भोगेको कुनै पनि समस्यामाथि क विषयमा बढीमा ३०० शब्दमा आफ्नो विचार saptahi@k g.com.np मा पठाउनुहुन अनुरोध छ। उत्कृष्ट विचारलाई आगामी अंकमा स्थान दिनेछौ।

मुक्त आकाश



अविरल थापा

परीक्षा

हुने अवसर पाइन्छ, त्यसैगरी मानिसलाई पनि जिन्दगीले सुधने, सच्चिने मौका दिन्छ। मौका पाउँदा पनि त्यसको सदुपयोग गर्न नसक्नेहरूसँग कालान्तरमा पछुतो मान्नुको विकल्प हुँदैन। त्यसैगरी नेताहरूको परीक्षण सत्तामा पुगेका बेला हुन्छ। चुनावका बेला अनेकखाले भाषण गरेर जनताको भोट माग्ने नेताहरू सत्तामा पुगेपछि, कतिको जिम्मेवार हुन्छन् र आफूले गरेका वाचाहरू पूरा गर्छन्, त्यसले नेताको गुणस्तर नाप्छ। धोका दिने नेताहरूलाई अर्को चुनावमा हराएर जनताले सजाय दिन्छन्। विपक्षीले कमजोरी कुरेर बसेको हुन्छ, र त्यसैको फाइदा उठाउँदै आफ्नो दुनो सोभ्याउँछन्, त्यसैले हरकोहीले एकफेर शक्तिमा

आउँछ, र सबैको दिन जान्छ। असल मालिक हुन सक्नु पनि परीक्षा नै हो जो नोकरको हृदयमा जीवनभर बसिरहन सकोस् ऊ सफल हुँदा पनि आफूप्रति अनुगृहित होस्। असल सेवा गरेर चोरीचकारी नगरी सेवकले पनि

आफ्नो इमान्दारीको परीक्षा दिन सक्नुपर्छ।

आफूले पढाएका विद्यार्थी अनुत्तीर्ण भए भने त्यो शिक्षकको पनि असफलता हो। त्यो परीक्षा प्रणालीको पनि असफलता हुन सक्छ। एक-अर्कालाई दोष दिएर कसैले उन्मुक्ति पाउँदैनन्। कार्यालयमा सुरक्षाकर्मी, कार्यालय सेवकदेखि आफ्ना कर्मचारी सबैका प्रति समान भावमा व्यवहार गर्न सक्नु/नसक्नुमा

असली हाकिमको परीक्षा हुन्छ। अरूलाई होचो-निचो देखाएर आफू कहिल्यै ठूलो भइँदैन। काम नचोर्नु/नछल्नुमा कर्मचारीको परीक्षा हुन्छ।

यस्तो लाग्छ, यहाँ सबै परीक्षा दिन बसेका छन्। हामी सबै एक-अर्काको परीक्षा लिइरहेका छौं। जिन्दगीको परीक्षामा कसले कति नम्बर पायो र कुन श्रेणीमा उत्तीर्ण भयो, त्यो व्यक्तिपिच्छेको आत्ममूल्यांकन हुन सक्छ। कोही

धेरै पाएर पनि दुःखी हुन्छन्, कोही थोरैमै खुसी भैदिन्छन्। जिन्दगी आफैमा परीक्षा हो जसलाई भोगिदैन भने पनि भोग्नेपर्छ। कहिले लडिन्छ, कहिले चिडिन्छ, कहिले खसिन्छ, तर यात्रा जारी राख्नुपर्छ। जिन्दगीले जुनसुकै मोडमा कठालो समातेर परीक्षा लिन सक्छ, हरपल तम्तयार भएर बसौं, भागेर कहाँ नै पुगिन्छ, र ?

facebook.com/abeeralthapa

Twitter@abeeralthapa

जिन्दगीले सबैसँग अनेक खालका परीक्षा लिन्छ। दिन भने पनि कतिपय परीक्षा दिनैपर्छ। विद्यार्थी जीवनमा स्कुल-कलेजले लिनै परीक्षा त आफ्नो ठाउँमा छँदैछ। यो परीक्षा त बरु समय तोकेर आउँछ र तयारी गरेर दिन पाइन्छ, तर धेरै परीक्षा बिना तिथिमिति आइलाग्छन् र व्यक्तिको परीक्षण गरेर जान्छन्। कहिल्यै अनुमान नगरेका प्रश्न र परिस्थितिहरू बोकेर अनायास आइदिने संकटले व्यक्तिको हिम्मत एवं क्षमताको असली परीक्षण गरिदिन्छ।

घर-परिवार र आफन्तमा पनि कहिले को सम्पन्न र कहिले को विपन्न हुन सक्छ। धनीको पछि धेरै जना लाग्छन् तर गरिब अनि कमजोरलाई सबैले हेपछन्। आज सानो भएको मान्छे भोलि ठूलो हुन्छ, आजको निर्धन भोलि धनी हुनसक्छ।

विपत्ति बाजा बजाएर आउँदैन। कसैको पनि जिन्दगी सरल रेखामा मात्र हिँड्दैन। जिन्दगीको रेखा कतिखेर बक्र भैसकेको हुन्छ, पत्तो हुँदैन। कसको मति कतिखेर बिग्रन्छ भन्न सकिन्न। शास्त्र भन्छ, श्रीमतीको परीक्षण दुःखको बेला हुन्छ, भने श्रीमान् को परीक्षण सुखमा हुन्छ। सुखमा विग्रिएर हिँडेन भने श्रीमान् असल कहलिनन्छ भने दुःखमा साथ छोडिनन् भने श्रीमती असल सावित हुन्छन् भनिन्छ। त्यसैगरी बुढेसकालमा छोराछोरीको परीक्षण हुन्छ। वृद्धावस्थामा आमाबाबुलाई साथ दिने, हेरचाह-माया गर्ने छोराछोरी असल सन्तान सावित हुन्छन्।

स्कुल-कलेजमा प्रश्नपत्र बनाउने, परीक्षा लिने अनि अंक दिने एउटा पद्धति हुन्छ। बढी मेहनत गर्नेले राम्रो अंक पाउँछ। कसैले चोरचार पारेर पनि राम्रो अंक ल्याउन सक्छ, तर त्यसरी पाएको अंक र खोक्रो प्रमाणपत्रले जिन्दगीमा राम्रोसँग खुट्टा टेक्न सहयोग गर्दैन। राम्रो ज्ञान आर्जन गरेकाहरूले त्यो ज्ञान अरूलाई पनि बाँड्न सक्छन्, तर डाँटेर छलेर धेरै लामो यात्रा तय हुँदैन। प्रमाणपत्रमा राम्रो अंक ल्याउनेहरूले जिन्दगीको परीक्षामा पनि राम्रो अंक ल्याउँछन् नै पनि भन्न सकिन्न, तर उनीहरू भोकैचाहिँ मर्दैनन्। कहिलेकाहीँ मौका परीक्षा दिएर उत्तीर्ण

पुगे भन्दैमा, एकफेर पद र सत्ता पाएँ भन्दैमा नानाभाँती गर्ने र अरूलाई ललकार्नै काम गर्नु हुँदैन। समय आउनासाथ फेरि परीक्षामा उत्रनुपर्छ र त्यतिबेला त्यसको मूल्य चुकाउनुपर्ने हुन्छ। एकफेर जितेर सधैँका लागि जिते भन्ने भ्रम पाल्नु मूर्खता मात्र हो।

घर-परिवार र आफन्तमा पनि कहिले को सम्पन्न र कहिले को विपन्न हुन सक्छ। धनीको पछि धेरै जना लाग्छन् तर गरिब अनि कमजोरलाई सबैले हेपछन्। आज सानो भएको मान्छे, भोलि ठूलो हुन्छ, आजको निर्धन भोलि धनी हुनसक्छ। अहिले आफूसँग छ, भन्दैमा अरूलाई खसाल्ने तल्लो स्तरको व्यवहार गर्नेले भोलि त्यही दिन आफ्नो पनि आउन सक्छ भन्ने हेक्का राख्नुपर्छ। आज सासू भएर बुहारीलाई हेप्नेले वा बुहारी भएर सासूलाई हेप्नेले भोलि सोही अवस्था आफ्नो पनि आउन सक्छ, भन्ने कुरा बिर्सनु हुँदैन। परिवारको छाक टार्न र पढ्न पनि पाइन्छ, भन्ने लोभमा कतिपय अरूको घरमा नोकरचाकर भएर बसेका हुन्छन्। कतिपय मालिकले राम्रो व्यवहार गरेको पाइन्छ, भने कतिपयले नोकरचाकरलाई खान, लाउन दिने कुरादेखि सुत्ने ठाउँ सम्ममा ठूलो विभेद गरेका हुन्छन्। कोही आज गरिब छ र आफू धनी छु भन्दैमा हेप्नु हुँदैन। ऊ पनि भविष्यमा सफल र धनी हुनसक्छ। जिन्दगीमा सबैको दिन

नयाँ PEPSODENT GERMICHECK+ CAVITY PROTECTION

NATURAL CLAY- ACTIVATED FORMULA को साथ



एउटा मुस्कानले सबै बदलिन्छ



आफूलाई सच्याउन सकिन्छ, अरूलाई सकिंदैन

साजो संसार मार्फत सिने क्षेत्रमा उदाएकी नायिका नम्रता श्रेष्ठको फरक विशेषता छ । उनी न उति साह्रो मिडियामा देखिन्छन्, न सार्वजनिक जमघटहरूमा नै । प्रायःजसो साइलेन्ट बरन रुचाउने नम्रता वर्षमा एउटा मात्र चलचित्रमा अभिनय गर्छिन् । पुस्तक, संगीत एवं यात्राप्रति उनको अजोठो प्रेम छ । वर्षमा एउटा नाटक पनि गर्छिन् भने व्यवसायमा पनि उनी उत्तिकै सफल छिन् । अहिले चलचित्र जाइराको मार्केटिङ र प्रमोसनमा व्यस्त आकर्षक शारीरिक बनावट एवं बोल्ड लुकसी धनी नम्रतासँग उनको चलचित्र तथा व्यवसायिक अनुभव, दिनचर्या, खानपिन आदि विषयमा केन्द्रित रहेर **जनक तिमिल्सिना**ले गरेको कुराकानी :

जाइरा कस्तो सिनेमा हो ?

मैले अहिले फाइनल कट हेर्न बाँकी नै छु । निर्देशकले एउटा स्टाइलिस एक्सन फिल्म बनाउन खोज्नुभएको छ । अहिले भिएफएक्सको काम चलिरहेकाले फाइनल भने हेर्न पाइएको छैन ।

सिनेमासँगै बिजनेसमा पनि सक्रिय हुनुहुन्छ, समय कसरी व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ ?

सजिलो के भयो भने मेरो रेस्टुराँ बिजनेस भएकाले प्रायः म आफ्नै रेस्टुराँमा मिटिङ गर्छु । त्यसले दुवैतिर समय दिन पाउँछु, एउटा फिल्मको काम पनि भैरहेको हुन्छ, एट द सेम टाइम रेस्टुराँमा के भैरहेको त्यो पनि हेर्न पाउँछु । यसमा मेरो साथी रेमन र अजय पनि हुनुहुन्छ, उहाँहरूले पनि समय दिइरहनुभएको छ ।

चलचित्र र व्यवसायबीच के फरक रहेछ ?

सुरुवाती चरणमा दुवै उस्तै हुन् । कुनै चिजप्रति आत्मविश्वासी हुनुहुन्छ भने तपाईंले त्यो काम सुरुवात गर्ने हो । त्यसकारण आधारभूत त त्यही नै हो । त्यसपछि प्रमोशन गर्ने र अधि बढाउनेमा दुवैको तरिका फरक-फरक हुन्छ ।

दुवैमा उत्तिकै सफल हुनुहुन्छ, सफलताको फर्मुलाचाहिँ के रहेछ ?

मलाई के लाग्छ भने डेडिकेसन र हार्डवर्क नै सफलताको मूल सूत्र हो । किनभने म डिभोटेड छु, आफ्नो काम भनेपछि सिरियस छु र म आफ्नो काममा एकदमै अनेष्ट पनि छु भने मात्र म सफल हुनसक्छु । त्यसैले सफलताका लागि थोटी तीनवटा कुरा नै चाहिन्छ जस्तो लाग्छ ।

बढी चुनौती चलचित्रमा छ कि बिजनेसमा ?

दुवैमा समान छ, किनभने प्रतिस्पर्धा एकदमै उच्च छ अहिले । यतिधेरै रेस्टुराँ छन्, सबैले केही न केही नयाँ र राम्रो गरौं भनेर काम गरिरहनुभएको छ । जुन एकदमै राम्रो कुरा पनि हो । त्यसकारण हामीले पनि त्यो क्विपअप गर्नुपर्ने हुन्छ । कसरी बेटर गर्ने भनेर हामीले पनि काम गर्नुपर्नेछ । इन द सेम टाइम फिल्म पनि यति धेरै बनिरहेका छन्, यति धेरै मेकर्सहरू हुनुहुन्छ । कसरी राम्रो फिल्म बनाउने भनेर हामीले त्यसमा हार्डवर्क गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैले दुवैमा समान चुनौती छन् ।

सिनेमामा त निश्चित पारिश्रमिक

लिएर काम गर्नुहुन्छ, बिजनेसमा त सबै आफ्नै लगानी हुन्छ । रिस्कका हिसाबले बिजनेसमा बढी रिस्क भएन र ?

दुवैमा उत्तिकै हो, किनभने अभिनेत्रीका हिसाबले मेरा लागि फिल्म चल्नु पनि उत्तिकै आवश्यक छ । मैले अभिनय गरेको फिल्म चलेन भने अर्को पटक कसरी अर्को प्रोड्युसरलाई ममाथि लगानी गर्नुहोस् भन्न सक्छु ? त्यो हिसाबले फिल्म चल्नु पनि महत्वपूर्ण छ । अहिलेको कुरा गर्दा म फिल्ममेकर अर्थात् प्रोड्युसर पनि हुँ । त्यो भैसकेपछि म आफैँ लगानी गर्छु । फिल्ममा पनि लगानी गर्छु, बिजनेसमा पनि लगानी गर्छु त्यसकारण दुवै मेरा लागि उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्, फाइनान्सियल्ली पनि मेरो करिअरका हिसाबले पनि ।

बजारमा अन्य अभिनेत्रीको हल्लीखल्ली हुन्छ, तपाईं त साइलेन्स नै बस्नुहुन्छ, किन ?

होइन, म एउटी कलाकार हुँ, मलाई मेरो काम बढी हाइलाइट्स होस्, कामकै कुरा होस भन्ने लाग्छ । त्यसकारण मेरा व्यक्तिगत कुरा न्युजमा नआउँदा पनि हुन्छ । कामको बढी कुरा होस भनेर मैले काम गर्ने, यत्रो मेहनत गर्ने हो । म वर्षमा एउटा फिल्म लिन्छु, यति धेरै मेहनत गरिरहेकी हुन्छु, त्यसको कुरा होस् न । म व्यक्तिगत रूपमा कहाँ गएर खान्छु, कहाँ घुम्न जान्छु त्यस्ता कुराहरू त न्युजमा नआउँदा पनि हुन्छ । मानिसहरू मेरा यस्ता व्यक्तिगत कुरामा त्यति धेरै इन्ट्रेस्टेड हुनु होलाजस्तो पनि लाग्दैन, यदि हुनुहुन्छ भने कहिलेकाहीँ म मेरा गतिविधिहरूका बारेमा सोसल मिडियामा पोस्ट गरिहाल्छु । मलाई व्यक्तिगत रूपमा भन्दा मेरो काम र व्यवसायिकताको कुरा बढी मिडियामा आओस् जस्तो लाग्छ । जस्तो अरू बेला तपाईंहरूसँग भेटेर के कुरा गर्ने मैले ? म यहाँ सामान किन्न गए, म यो फिल्म हेर्दैछु, त्यसवाहेक अन्य कुरा मसँग हुँदैनन् । त्यसकारण पनि काम नभएका बेला म मिडियामा उति आउँदिन ।

वर्षमा एउटा मात्र सिनेमा गर्नुहुन्छ । प्रस्ताव नआएर हो कि सेलेक्टिभ भएर ? म एक वर्षमा एउटा भन्दा बढी फिल्म

गर्न सकिदैन । अहिले होइन नि त, मेरो पहिलो फिल्म 'सानो संसार' सन् २००८ मा आएको थियो, त्यही बेलादेखि नै म वर्षमा एउटा मात्र फिल्म गर्छु । त्यो फिल्म साइन गर्दै मैले निर्णय गरिसकेकी थिएँ, यदि मैले फिल्मलाई निरन्तरता दिने हो भने वर्षमा एउटा फिल्म मात्र गर्छु तर बेस्ट गर्छु । त्यो समयदेखि नै मैले यसलाई निरन्तरता दिइरहेकी छु । म आफूकहाँ आएका सबै स्क्रिप्ट पढ्छु, र त्यसमध्ये सबैभन्दा बेष्ट कुन छ, त्यसमा काम गर्छु । सामान्यतया: कस्तो छ भने कामका हात हालिसकेपछि, म प्रि-प्रोडक्सनमा पनि बस्छु स्क्रिप्ट एनालाइसिसमा र त्यसपछि, बर्कसप हुन्छ, त्यसपछि सुटिङ, पोस्ट प्रोडक्सन र प्रमोसनमा पनि त सपोर्ट गर्नुपर्छ, कलाकारका नाताले । प्रोड्युसरहरूले ममाथि यति पैसा लगानी गर्नुभएको हुन्छ, मैले पनि त उहाँहरूलाई सपोर्ट गर्नुपर्छ नि । त्यो भएर भन्दा ६ महिना त त्यत्तिकै जान्छ । त्यसकारण वर्षमा म एउटा प्ले र एउटा फिल्म मात्र गर्छु । त्यो भयो भने अभिनेत्रीका रूपमा म पनि ग्रो हुन पाउँछु ।

यो वर्ष कुनै नाटकको योजनामा हुनुहुन्छ ?

अहिले काम भैरहेको छ, मलाई एउटा कन्सेप्ट रुचिकर लाग्यो । यद्यपि त्यसको योजना जाइराको रिलिजपछि मात्र बनाउँछौं । त्यो नाटक सन् २०२० का लागि हुनेछ ।

तपाईंको पारिश्रमिकको कुरालाई लिएर पनि बजारमा अनेकथरिका अड्कल काटिन्छ । एउटा चलचित्रको पारिश्रमिकले वर्षभरिलाई पुग्छ त ?

मलाई पुग्छ । यो कुरा व्यक्तिमा पनि निर्भर गर्छ, जस्तो लाग्छ । अब तपाईंले ५ लाख कमाउनुहुन्छ, ५ लाख नै सबै खर्च गर्नुहुन्छ भने पुग्दैन । धेरै कुरा तपाईंको जीवनशैलीमा पनि निर्भर गर्छ, म जति डिमान्ड गर्छु त्यो बर्थो छ, जस्तो लाग्छ । वर्षमा एउटा फिल्म गर्छु, त्यसमा त मैले डिमान्ड गर्नुपर्छ किनभने म समय पनि धेरै दिन्छु । म एक्टर मात्र भएर बस्दिनँ, सबै चिज हेर्छु । त्यसअनुसार मैले लिन पारिश्रमिक बर्थो नै छ । मलाई लाग्छ, म सर्भाइभ गर्छु । मेरो जीवनशैली पनि त्यही अनुसारको छ । त्यसकारण मलाई पुगेको छ, म अरूका बारेमा बोल्दिन ।

पृष्ठ ६ बाट

सामान्यतः दिन कसरी बिताउनुहुन्छ ?
नर्मल्ली बिहान उठ्छु, ट्रेनिङ भएका बेला ट्रेनिङमा जान्छु। त्यहाँबाट फर्किएपछि ब्रेकफास्ट हुन्छ। त्यसपछि म मिडिड तथा भेटघाटका काम गर्छु। यहीं एटिकमा आउँछु, यहीं हाम्रो प्राइभेट मिडिड रुम छ, अरुले देखेनन् पनि त्यसकारण धेरैजसो मिडिड यही गर्छु। बेलुकाको समय फ्र्यामिलीसँग बिताउँछु।

खुब फिट देखिनुहुन्छ, जिम जानुहुन्छ कि योग गर्नुहुन्छ ?

मैले जाइराका लागि वर्कआउट सुरु गरेकी थिएँ। अहिले पनि त्यही गरिरहेकी छु, फेरि यो विकदेखि कि कक्सडसमेत स्टार्ट गरेकी छु। कि कक्सडले नै पूरा थाकिन्छ, त्यसैले अहिले यसैले पुगिरहेको छ।

खानपिनमा कत्तिको ध्यान दिनुहुन्छ ?
खानपिनमा मलाई एकदमै स्पाइसी कुरा मन पर्छ, धेरै खान मन लाग्छ। अहिले जिरो डाइट स्टार्ट गरेकाले बल्ल अलिअलि कार्वहरू खान पाइरहेकी छु, नत्र डाइटमा नो कार्व, नो सुगर।

स्पाइसी खानेकुराले मानिसको सौन्दर्यमा प्रभाव पार्छ भनिन्छ नि ?
खै, त्योचाहिँ मलाई थाहा भएन। किनभने, म त एकदम धेरै स्पाइसी रुचाउँछु। खुर्सानी पनि निकै खान्छु।

तपाईंलाई आफ्नो सौन्दर्यको रहस्य के हो जस्तो लाग्छ ?

पोर्जेटिभिटी नै मलाई मेरो सौन्दर्यको कारण हो जस्तो लाग्छ। त्यसवाहेक बुवा र ममीको जिनका कारणले पनि राम्रो भएकी हुँ कि ? आधारभूत रूपमा मलाई पोर्जेटिभिटी नै लाग्छ, किनभने कुनै पनि अवस्थामा आई डन्ट गिभअप। कसरी सोलुसन निकाल्ने, कसरी त्यसलाई बेटर गर्ने भन्नेतिर लाग्छ। त्यो भएर पनि



होला जस्तो लाग्छ। जहिले पनि पोर्जेटिभ सोच भयो भने मन सधैं खुसी रहन्छ। मानिसको खुसी त उसको आन्तरिक सुन्दरता हो नि।

असहज परिस्थितिबाट निस्कने सूत्र के हो ?
सूत्रभन्दा पनि पहिले परिस्थिति

ठम्याउनुप्यो, किन असहज भयो। त्यसपछि तपाईंले सोच्नुप्यो त्यो परिस्थितिमा टाउको दुखाएर केही काम छ, केही परिवर्तन आउँछ भने हो, आउँदैन भने किन टाउको दुखाउने ? किनभने तपाईंले केही गर्न सक्नुहुन्छ, ठीक छ, केही गर्न सक्नुहुन्छ भने त फन तपाईंको समय बर्बाद हुन्छ। त्यसकारण

अब त्यो सिच्युएसनलाई कसरी राम्रो गर्ने भन्नेतिर जानुपर्ने हुन्छ। पहिले किन त्यस्तो अवस्था सिर्जना भयो, त्यो के कारणले हो ? भनेर ठम्याउनुपर्छ, अनि त्यसपछि आफ्नो कारणले हो भने आफैलाई करेक्ट गर्न सक्नुहुन्छ, अरूका कारणले हो भने अरूलाई त तपाईंले सच्चाउन सक्नुहुन्छ।

सोसल मिडियामा कत्तिको समय बिताउनुहुन्छ ?

म त्यति समय बिताउँदिनँ। कहिलेकाहीं मेरा प्रशंसक र वेलविसरहरूलाई रिप्लाई गर्न अवश्य समय दिन्छु। किनभने उहाँहरूले त्यत्रो समय निकालेर मेरा लागि केही लेखिरहनुहुन्छ भने मैले त्यसको रेस्पेक्ट त गर्नेपर्ने हुन्छ।

संगीत कत्तिको सुनुहुन्छ ?

संगीत त म बिहान उठेदेखि राति सुन्दासम्म सुन्छु। किनभने म सामान्यतः सधैं आफैसँग हुन्छु, कि किताब पढिरहेकी हुन्छु कि केही सोचिरहेकी हुन्छु तर व्याकग्राउन्डमा म्युजिक चाहिन्छ। म्युजिक भएन भने मलाई कस्तो एमटी फिल् हुन्छ। बरु, बरिपरि मान्छे भएनन् भने मतलब लाग्दैन, म्युजिक भएपछि म एकलै भए पनि आई डन्ट माइन्ड।

कस्ता गीत बढी मन पर्छन् ?

जस्तो पनि गीत सुन्छु, सिच्युएसनअनुसार। कुनैको म्युजिक राम्रो लाग्छ, कुनैको लिब्रिक्स मन पर्छ। किताब पढिरहेका बेला पनि म्युजिक सुनिरहेकी हुन्छु, कुनै बेला यत्तिकै बसिरहेका बेला पनि म्युजिकमा डुबिरहेकी हुन्छु। मलाई राम्रा शब्द भएका गीत मन पर्छन्।

पुस्तक कत्तिको पढ्नुहुन्छ ?

पुस्तक पनि पढिरहेकी हुन्छु। विदेशी लेखकका पुस्तक बढी पढ्छु। मलाई सबै किसिमका पुस्तक मन पर्छन्। अहिले म एलिजावेथ विगवर्टको 'विग म्याजिक'

पढ्दैछु। यो एकदमै राम्रो पुस्तक छ, मैले साथीहरूलाई पनि रिक्कोमेन्ड गरेकी छु। मेरो बर्थडेमा पनि साथीहरूले थुप्रै पुस्तक गिफ्ट गरेका छन्, म ती पुस्तक पढ्न एक्साइटेड छु। अलिकति समय पाए भने ती सबै पुस्तक पढी सिध्याउनेछु। एकलै बस्यो, म्युजिक सुन्यो, किताब पढ्यो, आहा ! मलाई आनन्द लाग्छ। फुर्सदमा भएँ भने म्युजिक सुन्ने, किताब पढ्ने र फिल्म हेर्ने काम नै गर्छु।

कस्ता फिल्म रोज्नुहुन्छ ?

म सबै किसिमका फिल्म हेरिरहेकी हुन्छु। विदेशी भाषाका चलचित्र पनि हेर्छु, अंग्रेजी फिल्महरू पनि हेर्छु। मलाई फिल्म ओरिजन ल्याइवेजमै हेर्न मन लाग्छ, म उनीहरूको हाउभाउबाट कथा बुझ्ने प्रयास गर्छु। कुनै मन परेछ भने दोहोर्चाएर पनि हेर्छु, विद सब टाइटल, विदआउट सबटाइटलस। अहिले त सबै फिल्म हेर्न एक्सेस पनि छ।

यात्रामा पनि खुबै निस्कनुहुन्छ, आफ्नो रोचक यात्राका बारेमा बताइदिनुहोस् न ?

बाहिर जाँदा पनि सामान्यतया के-के भै नै रहेको हुन्छ। न्युजिल्यान्डको होलिडेमा एकदमै स्वतन्त्र भएर हिँड्न पाएकी थिएँ, त्यसकारण विदेशको रमाइलो लागेको यात्रा त्यही हो। नेपालको एभरेस्ट बेसक्याम्पको यात्रा पनि एकदमै रोमाञ्चक रह्यो।

तपाईंका तीन जना मिल्ने साथी ?

लेक्स लिम्बु, स्कुलकी साथी रविना पुन तथा पिंकी दिदी (मेरी आफ्नै दिदी)।

केश पाल्नुभएछ, के फेरि जाइराजस्तै देखिन केश काट्ने योजना छैन ?

अब काट्दिनँ। अब काट्ने भने फेरि अर्को फिल्मका लागि धेरै समय कुर्नुपर्छ। अब म अर्को फिल्मका लागि जीउ बनाउँदैछु। जाइरामा अन्तिममा मात्र छोटो केश हो, अगाडि त लामै छ।

मोटरसाइकलवाट सन्दकपुर

सन्दकपुरसहित इलामका पर्यटकीय स्थलको प्रवर्द्धनका लागि साहसिक मोटरसाइकल यात्राको सम्भावना खोजिएको छ। अधिल्लो साता पश्चिम बंगालसहित नेपालका विभिन्न भेगबाट आएका राइडर्स सहभागी यो यात्रा मार्फत सम्भावना भएर पनि ओभरलमा रहेका पर्यटकीय क्षेत्रमा बंगालीसहित पश्चिम पर्यटक पुर्‍याउने पहल थालिएको हो। सीमावर्ती सन्दकपुर क्षेत्रमा मानेभञ्ज्याङ हुँदै भारत भएर मात्र पर्यटक पुग्ने गरेकाले जिल्लाका अन्य क्षेत्रलाई उजागर गर्ने पनि यो यात्रालाई महत्वपूर्ण मानिएको छ।

भापाको हातीदेखि उत्तरी इलाममा पाइने रेडवान्डासँगै अन्य विविध पक्षमा पर्यटकीय आकर्षण बढाउने उद्देश्यले आयोजित उक्त यात्रामा सहभागी अधिकांश सदस्य ट्राभल एजेन्सीका प्रतिनिधि तथा पर्यटनकर्मी थिए। 'मोटरसाइकल एक्सपिडिसन-२०१९' शीर्षक दिइएको यो साहसिक यात्राका सहभागीले सन्दकपुर पुग्ने नयाँ रुट पहिचान र त्यस क्षेत्रको महत्वका बारेमा जानकारी संकलन गरेका छन्। आउँदो अक्टोबर महिनादेखि साहसिक पर्यटनमा रुचि राख्नेहरूलाई उक्त क्षेत्रको भ्रमण गराउने योजना छ।

'हामीले विष्कुले नारायँ रुटसहित फरक स्वादका पर्यटकीय आकर्षणका विषयहरू खोजिरहेका छौं,' पश्चिम बंगालका ट्राभल एजेन्सी सञ्चालक ओसन



लेप्चाले भने, 'यहाँका पर्यटकीय स्थलहरू, धर्म, संस्कृति, विशेषता, जैविक विविधतालागयका हरेक पक्षलाई पर्यटकसम्म पुर्‍याउने काममा लागेका छौं।' अहिले इलामबाट ढापपाखरी, मावथाम हुँदै सन्दकपुर पुगेर टोङ्के भरना, माइपोखरी हुँदै पानीटार, बेलासे क्षेत्रसम्म पर्यटकलाई मोटर साइकलमा घुमाउने योजनामा पर्यटनकर्मीहरू सक्रिय छन्। 'सन्दकपुरको ख्याति देश-विदेशमा भए पनि हामीले आसपासका क्षेत्रको एकमुस्ट विकास र प्रवर्द्धन गर्न सकेनौं,' मेची पहाडी क्षेत्र पर्यटन प्रवर्द्धन विकास समितिका सदस्य ईश्वरी गुरागाईंले भने, 'यो कार्यक्रम अथाह सम्भावना बोकेका इलामका पर्यटकीय क्षेत्रहरूको जानकारी थप सहज हुनेछ।' विप्लव मट्टराई

चुलीवनबाट प्याराग्लाइडिङको उडान



पूर्वी पहाडी जिल्ला धनकुटाको चुलीवनमा प्याराग्लाइडिङको सफल परीक्षण सम्पन्न भएको छ। धनकुटा नगरपालिका ७ र ८ मा पर्ने चुलीवनबाट धरानका पाइलट राम राईले परीक्षण उडान भएका थिए। एक्स्ट्रिम धरानका सचिव तथा बूढासुब्बा प्याराग्लाइडिङका सञ्चालक राईले उक्त उडानमा स्थानीय वासिन्दा नवीन केसीलाई उडाएका थिए। पर्यटकीय स्थल चुलीवनबाट भएको उडान बडा नम्बर-८ स्थित तमोर किनारको याक्चना घाटमा पुगेर अवतरण गरेको थियो। नगरपालिकाका आर्थिक शाखा प्रमुख विकास अधिकारीले व्यवसायिक उडानका

लागि निजी कम्पनीहरूलाई आह्वान गरिने बताएका छन्। अब यो ठाउँमा पूर्वाधार विकास गर्ने र व्यवसायिक उडानका लागि निजी क्षेत्रलाई बोलाउने योजना भएको उनको भनाइ थियो। धनकुटा नगरपालिकाले चुलीवनबाट प्याराग्लाइडिङ उडान गरेर याक्चना घाटमा पर्यटकीय अवतरण गराउने र त्यहाँबाट प्याराग्लाइडिङमा पुग्ने मूलघाटसम्म पुर्‍याउने योजना बनाएको छ। उक्त प्याराग्लाइडिङ र प्याराग्लाइडिङका लागि निजी क्षेत्रसँग सहकार्य गर्ने नगरपालिकाको योजना छ। जरेन्द्र बस्नेत

८ अर्ब मोबाइल फोन प्रयोगकर्ता



वर्षको अर्धमा सबैभन्दा बढी मोबाइल फोन प्रयोगकर्ता चीनमा (३ करोड) थपिएका छन्। त्यसैगरी नाइजेरियामा ५० लाख तथा फिलिपिन्समा ४० लाख प्रयोगकर्ता थपिएका छन्। पछिल्लो एक वर्षमा मोबाइल ब्रोडब्यान्ड इन्टरनेट प्रयोगकर्ताको संख्यामा १५ प्रतिशतले वृद्धि भई ६ अर्ब पुगेको छ। यो कुल मोबाइल प्रयोगकर्ताको ७६ प्रतिशत हो। संसारभरका मोबाइल प्रयोगकर्तामध्ये ६० प्रतिशतले स्मार्टफोन चलाउँछन्। पछिल्लो एक वर्षमा विश्वमा मोबाइलमा डाटामार्फत इन्टरनेटको ट्राफिकमा ८२ प्रतिशतले वृद्धि भएको पनि उक्त रिपोर्टले देखाएको छ।

विश्वभर मोबाइल फोन प्रयोगकर्ताको संख्या ७ अर्ब ९० करोड पुगेको छ। इरिक्सन मोबिलिटी रिपोर्ट अनुसार सन् २०१९ को पहिलो ३ महिनामा विश्वभर मोबाइल फोन प्रयोगकर्ताको संख्या ४ करोड ४० लाखले वृद्धि भएको छ। एक

दराजको मोबाइल विक



अनलाइन सपिड दराजले मोबाइल विक मनाइरहेको छ। गत असार ९ गते प्रारम्भ भएको उक्त मोबाइल विक पर्सि आइतबारसम्म चल्नेछ। यो अवसरमा ग्राहकले नयाँ फोनहरूको लन्चिङदेखि भौचरहरू, फ्ल्यास सेल तथा अन्य छुटको सुविधा लिन

सक्ने बताइएको छ। यो अवसरमा उपभोक्ताहरूले सपिड गरेवापत आइफोन एक्सआर जित्ने मौका पनि पाउने दराज डटकमले जनाएको छ। उपभोक्ताहरूले शेक शेक गेम तथा क्रेजी, मेगा र कलेक्टिबल भाउचर्स प्रयोग गरी प्रशस्त बचत गर्न सक्छन्। यो मोबाइल विकमा हुवावे, सामसुड, पानासोनिक, लेनोभो, साओमी आदि ब्रान्डका मोबाइल सेट भारी छुटमा उपलब्ध भइरहेका छन् भने मोबाइल फोन मात्र नभै अन्य एसेसरिजमा पनि ठूलो छुट प्रदान गरिएको बताइएको छ।

ई-टाटुबाट मुटुको घड्कन जाँच



वैज्ञानिकहरूले हल्का र लचिलो पदार्थले बनेको इलेक्ट्रोनिक टाटुको विकास गरेका छन्, जसको सहयोगले मुटुको घड्कन जाँचन सकिन्छ। यो ई-टाटुले हाल प्रचलित इलेक्ट्रोकार्डियोग्राफ मेसिनको तुलनामा सहज र राम्रो तरिकाले मुटुको घड्कन जाँच गर्न सक्छ। यो उपकरणलाई छालामा लगाउन सकिन्छ, र यसले शरीरको सबै इलेक्ट्रिकलदेखि रसायनिक गतिविधि अनुगमन गर्छ। अमेरिकाको युनिभर्सिटी अफ टेक्सासमा विकास गरिएको यो ई-टाटु पातलो भएकै कारणले मुटुको नजिकै छातीमा लामो समय राख्न सकिन्छ। एडभान्स साइन्स जर्नलमा प्रकाशित रिपोर्ट अनुसार यसले मुटुको इलेक्ट्रोकार्डियोग्राफ तथा सिस्मोकार्डियोग्राफ दुवै रेकर्ड गर्न सक्छ।

एपोलो-११ मिसनको विशेष हुलाक टिकट



अमेरिकाले चन्द्रमामा मानव पठाउन प्रयोग गरेको एपोलो-११ यान चन्द्रमामा अवतरण गरेको ५० वर्ष पुगेको अवसरमा अमेरिकी हुलाक सेवामा विशेष प्रकारका दुईवटा हुलाक टिकट जारी गर्ने भएको छ। सन् १९६९ जुलाई २० मा उक्त यान चन्द्रमामा पुगेको थियो र निल आर्मस्ट्रङ तथा बज अल्ड्रिनले चन्द्रमाको धरातलमा पहिलो मानव पाइला टेकेका थिए। उनीहरूले त्यतिबेला त्यहाँ साढे २१ घण्टा बिताएका थिए। पहिलो टिकटमा निल आर्मस्ट्रङले खिचेको बज अल्ड्रिनको तस्वीर तथा दोस्रो टिकटमा सी अफ ट्रान्क्विलिटीमा उनीहरू ओर्लिएको धरातलको चित्र अंकित गरिनेछ। ती दुवै हुलाक टिकटको डिजाइन हुलाक सेवाका कला निर्देशक एन्टोनियो एल्कालाले गरेका हुन्।

अब हेलमेटमा पनि वाइपर



वर्षातमा बाइक वा स्कुटर चलाउँदा हेलमेटमा पानीको छिटा पर्ने भएकाले ड्राइभ गर्न गाह्रो हुने कुरालाई ध्यानमा राखेर वाइपे नामक कम्पनीले हेलमेटमा सानो वाइपरसमेत जडान गरेको छ। उक्त वाइपर ब्याट्रीबाट चल्छ र यसले कारमा चल्ने वाइपर जस्तै काम गर्छ। उक्त वाइपर हेलमेटको भाइजरमा जडान गरिएको हुन्छ। यो वाइपरलाई डिभाइसमा जडान गरिएको बटनको मद्दतले चलाउन सकिन्छ। यसका साथै एउटा बटन बाइकको ह्यान्डलबारमा जडान गरिएको हुन्छ र त्यसलाई ब्युटुथको मद्दतले डिभाइसमा कनेक्ट गरी प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसमा जडान गरिएको ब्याट्री ३ घण्टासम्म चल्छ भने साधारण प्रयोगमा यसले १२ घण्टासम्म व्याकअप दिन्छ। कम्पनीका अनुसार यो वाइपरलाई हेलमेटमा लगाएर १ सय ३० किलोमिटर प्रतिघण्टाको स्पिडमा बाइक गुडाउँदा पनि त्यसले काम गरिरहेको हुन्छ।

होन्डा डियो डीएलएक्स

नेपालका लागि होन्डा मोटरसाइकल तथा स्कुटरको आधिकारिक विक्रेता स्याकार ट्रेडिङ कम्पनीले होन्डा डियो स्कुटरको नयाँ मोडल डियो डीएलएक्स भित्र्याएको छ। समकालीन सहरा डिजाइनमा आधारित होन्डा डियो डीएलएक्समा आकर्षक एवं स्टाइलिश छ। उत्कृष्ट माइलेज भएको १०९ सीसी इन्जिनयुक्त डियो डीएलएक्समा चालकहरूको सहजताका लागि डिजिटल मिटरका साथै ईसीओ स्पिड इन्डिकेटर राखिएको छ। सिट ओपनिङ स्विचका साथै फोर इन वान लक सिस्टमयुक्त यो स्कुटरमा अगाडि भएको स्मार्ट सिट ओपनिङ स्विच तथा प्रशस्त अन्डर सिट स्टोरेजले अझ बढी उपयोगी बनाएको कम्पनीको दावी छ। इक्वेलाइजरका साथ कम्बी ब्रेक सिस्टमयुक्त यो स्कुटरले ब्रेकिङ दूरी न्यूनतम गरी स्कुटरलाई नियन्त्रणमा राखी सुरक्षित यात्रा सुनिश्चित गर्छ। यसमा भएको सर्भिस ड्यू इन्डिकेटरले चालकलाई स्कुटर नियमित रूपमा सर्भिसिङ गर्न स्मरण गराउँछ। मोबाइल चार्जिङ सकेटसहित उपलब्ध नयाँ डियो डीएलएक्सको मूल्य २ लाख ३ हजार ९ सय रुपैयाँ छ।



एक्सेल सिटको समस्या

T-Shirt Sales							
	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Total
4 Extra small	87	87	98	89	67	87	
5 Small	44	1000	90	78	45	98	
6 Medium	76	58	89	65	87	78	
7 Large	45	87	78	97	79	67	
8 Extra large	87	98	65	98	76	87	
9 Daily Total							
							Weekly Total

यदि तपाईं एक्सेल सिटमा काम गर्दै हुनुहुन्छ भने थुप्रै फार्मुला तथा ठूला-ठूला फाइलले कन्फ्युज गराउन सक्छ। त्यस्तो अवस्थामा कुनै पनि फाइल अपडेट गर्न अझ गाह्रो हुन्छ। त्यस्ता एक्सेल सिटमा काम गर्न र भनेका बेला अपडेट गर्न एक्सेलको अप्सनमा जानुपर्छ। त्यसपछि फर्मुला ट्याबमा जानुपर्छ। त्यसपछि क्यान्कुलेसन अप्सनमा जानुपर्छ। त्यहाँभित्र अटोमेटिकमा टिक लागेको हुन्छ, जसलाई म्यानुअलमा परिवर्तन गर्नुपर्छ। त्यसपछि ठ थिचेर आफ्नो तरिकाले फर्मुला चलाउन सकिन्छ। यसले समयको बचत गर्ने मात्र होइन, ठूला-ठूला फाइलहरूमा देखिने समस्या पनि धेरै हदसम्म घटाउँछ।

रोपाई महोत्सवलाई 'मड फेस्टिभल' भनिएको कस्तो लाग्यो ?

मड फेस्टिभलभन्दा मलाई रोपाई महोत्सव भनेको नै ठीक लाग्छ। किनभने नेपाली कृषकहरूका लागि यो विशेष पर्व जस्तै हो।

सृष्टी खड्का, मोडल

हिलो खेल्दै, गीत गाउँदै, असार १५ मा नेपालीहरू धान रोपाईको उत्कर्षमा हुन्छन्। कर्मका पसिना दाना रोपेर मुरी अन्न फलाउने सपनामा मन भै किसानहरूले महान् खुसीका साथ हिलोको वीचमा पनि उत्सव मनाउने भएकाले रोपाईलाई मड फेस्टिभल भनेको ठिकै जस्तो लाग्छ।

रामलाल जोशी, लेखक

कुनै पनि कुरा विस्थापित हुनुभन्दा परिमार्जित हुनु राम्रो हो। अलिकति परिमार्जित गर्दा हाम्रो युवा पुस्ता हाम्रो कला-संस्कृतिप्रति आकर्षित हुन्छ, भने किन नगर्ने? परिमार्जन आफैमा नराम्रो कुरा होइन। कतिपय कुरामा चाहिँ हामी आफैले परिमार्जन गरेर अघि बढनुपर्ने हुन्छ।

बिमलेश अधिकारी, नायक

रोपाई महोत्सव हिलोसँग खेल्ने त हो। त्यसैले यसलाई मड फेस्टिभल भनेको ठीकै लाग्छ।

आशिर प्रताप जंग, मोडल

माटो अझ विशेष गरी हिलोसँग सम्बन्धित भएकाले यसलाई मड फेस्टिभल पनि भनिएको हो। हिलो खेलेर रमाइलो गर्ने परम्परा बाहिर

जस्तो नेपालमा पनि छ। गाउँघरतिर सबै जना जम्मा भएर धान रोप्ने तथा एकआपसमा हिलो छ्यापेर खुसी साटासाट गर्ने प्रचलन छ। यो नेपालीहरूको विशेष पर्व पनि हो।

विक्रम परियार, लोकगायक

मड फेस्टिभल गर्मी मौसममा खेल्ने रमाइलो खेल तथा धेरैको रुचिको विषय पनि हो। रोपाई महोत्सवलाई पनि मड फेस्टिभल जसरी नै व्यवसायिक बनाएर आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरू रमाउन सक्ने बनाइयो भने आम्दानीको राम्रो स्रोत बन्न सक्थ्यो कि ?

लोमश शर्मा, मोडल

माटो भनेको धर्तीमाता हुन्। माटोबाट नै हामी सबै प्राणी जातिको खानेकुरा सिर्जना हुन्छ। हामी प्रत्येक वर्ष धान रोपाई पनि माटोमै गर्छौं। त्यसैले रोपाई महोत्सवलाई 'मड फेस्टिभल' भन्दा अत्युक्ति हुँदैन।

रोहित अधिकारी, चलचित्र निर्माता

असार रोपाई हिलोमा रमाई-रमाई गरिन्छ। हामी यसरी नै धान फलाउँछौं। किसानहरूले माटोमै रमाउँदै, नाच्दै-गाउँदै अन्न उब्जाउँछन्। यो किसानहरूकै चाड हो जस्तो लाग्छ।

अनुपमा भण्डारी, मोडल

रोपाई महोत्सवलाई कसले भन्यो मड फेस्टिभल ? मलाई त थाहा छैन र त्यसो भन्नु पनि हुँदैन। आ-आफ्नै मूल्य-मान्यता हुन्छन्

संस्कृतिहरूका। रोपाई महोत्सवको पनि आफ्नै मूल्य-मान्यता छन्। यसलाई रोपाई महोत्सव नै भन्नुपर्छ। यदि इङ्लिसमा भन्ने हो भने पनि 'रोपाई महोत्सव' नै लेख्नुपर्छ, जसले हाम्रो भाषालाई पनि अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा स्थापित गर्न सक्छ। अर्को कुरा यो मुठी रोपेर मुरी फलाउने धान रोपाई महोत्सव हो नि। यसमा कहाँ माटो मात्र छ र ? माटोमा अन्न, पानी, हली (खेताला) र रोपाहारहरू पनि त हुन्छन्। त्यहाँ गीत-संगीत हुन्छ, गाइन्छ, नाचिन्छ, हिलो छ्यापिन्छ, अनि कसरी यो माटोको मात्र महोत्सव भयो ? त्यसैले यसलाई रोपाई महोत्सव नै भन्नुपर्छ।

कोमल वली, राष्ट्रिय सभा सदस्य तथा गायिका

नेपालको परिवेशमा सही नामाकरण हो, किनभने नेपालको ठूलो भू-भागमा त्यतिवेला हिलो र पानी हुन्छ। नेपाल कृषिप्रधान देश भएका कारण मानिसहरू हिलो खेलेरहेका हुन्छन्। त्यसैले मड फेस्टिभल भन्नु ठीकै हो।

बाबु बोगटी, गायक

खै, आजकाल जताततै मठको चर्चा चलिरहेको बेला मडको कुरा गर्ने र ?

दीपाश्री निरौला, अभिनेत्री

रोपाई महोत्सवलाई मड फेस्टिभल भनिनु ठीकै हो। किनभने रोपाईमा विशेष गरी माटो र हिलोमै रमाइन्छ।

विनु शाक्य, मोडल

ह्यापी बर्थ डे बट्टी

गायक बट्टी पंगेनी आगामी सोमबारदेखि ३८ वर्षमा प्रवेश गर्दैछन्। २०३८ साल असार १६ गते जन्मिएका बट्टी सदावहार गायक हुन्। बट्टीका मन थिएन जोगी बन्नलाई, ससुरालीमा, लाऊ चेली सिन्दुर लाऊ, जनताको शासन, रातो पछ्यौरी तथा पानी सलल जस्ता गीत सर्वाधिक लोकप्रिय छन्। निकै संघर्ष र उतारचढावका बीच लोकदोहोरी क्षेत्रमा प्रवेश गरेका बट्टी अहिले राष्ट्रिय लोकदोहोरी प्रतिष्ठानको अध्यक्षसमेत छन्। तिनै बट्टीको स्वभाव र बानीबेहोराका सम्बन्धमा उनका साथीभाइ तथा सहकर्मीहरूको प्रतिक्रिया जन्मदिनको शुभकामनासहित :



गायक बट्टी पंगेनीको असल र खराब बानी के-के छन् ?

त्यस्ता नराम्रो कुरा त केही छैन। ऊ मनमा लागेका कुरा दबाएर राख्न सक्दैन, प्याट्टे भनिहाल्छन्। सुरु-सुरुमा भेट्नेहरूले छुच्चो वा घमन्डी पनि भन्न सक्छन्, तर ऊसँग राम्रोसँग भिजेपछि मात्र थाहा हुन्छ, ऊ मनको कति राम्रो छ भन्ने कुरा। आफ्नो कर्म क्षेत्रमा एकदमै क्रियाशील हुन्छ। व्यस्तताका बावजूद पनि परिवारका लागि समय मिलाइरहेका हुन्छन्। बोलीमा प्रस्ट, अग्रजलाई आदर र अनुजलाई माया गर्ने खालका छन्। नयाँ सिर्जना गरिरहन सक्ने र



आलोचना पचाउन सक्ने खुबी छ। अगवान भण्डारी, लोकगायक

गायक बट्टी पंगेनीका वारेमा के भन्नुहुन्छ ?

अनुजहरूलाई अत्यन्तै माया र प्रोत्साहन गर्ने। नयाँ प्रतिभाहरूको पनि कदर गर्ने, नवोदित कलाकारलाई नेतृत्व गरी अघि बढाउन सक्ने, क्षमतावान्, असल र अब्बल व्यक्तित्व। उतिवेला आफ्नो घरमा टिभी नभएर अर्काको घरमा 'मन थिएन जोगी बन्नलाई' गीत हेर्दा दाइ जस्तै हुन पाए हुन्थ्यो भन्ने म, आज दाइकै छत्रछायाँमा रहेर दाइबाट केही सिक्न, जान्न अनि बुझ्न पाउँदा निकै गौरवान्वित



महसुस गर्छु। दाइलाई त्यति बेला भन्दा पनि अहिले जवान देख्छु म। त्योचाहिँ अचम्म लाग्छ। त्यस्तै जवान हुन हामीलाई नि सिकाइदिए हुने।

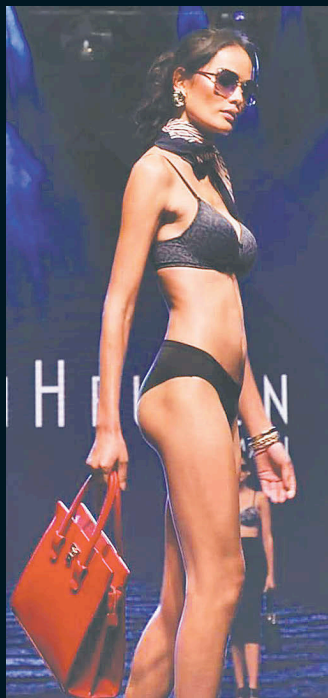
वसन्त विश्वकर्मा, लोकगायक

बट्टी दाइ एकदमै रमाइलो व्यक्ति हुनुहुन्छ। दाइसँग काम गर्न त भन रमाइलो हुन्छ। नजानेको कुरा सिकाउने, हँसाइरहने मज्जाको मान्छे हो उहाँ।

सिन्धु मल्ल, गायिका

प्रस्तुति : प्रकाश रानाभाट





अञ्जलीको अर्को छलाड



२०१९ जून १९ मा अञ्जलीलाई पहिलो संस्करणको ग्राजिया मिलेनियल एवार्ड-२०१९ मा मोडल अफ इयरको एवार्ड प्राप्त भएको छ ।

फेसन विकसम्म पुगेको दुई वर्ष मात्र भएको छ । उक्त फेसन सप्ताहमा आफ्नो उपस्थिति दर्साएसँगै व्यस्त हुन थालेकी अञ्जलीले यो दुई वर्षको अन्तरालमा थुप्रै रनवे शो, फोटोसुट, ब्रान्ड इन्डोसमेन्ट गरिसकेकी छिन् । भारतीय फेसन क्षेत्रका स्थापित फेसन फोटोग्राफर तथा फेसन डिजाइनरका लागि अञ्जली अब परिचित नाम भैसकेको अवस्था छ । प्रतिष्ठित भारतीय एवार्ड कार्यक्रमहरूको रेड कार्पेटको शोभा बनिस्केकी अञ्जली भारतीय संस्करणको एली, एल अफिसियलजस्ता म्यागजिनको कभर पेजमा छाइसकेकी छिन् भने भोग, ग्रासिया, हापर्स बजार तथा फेमिनाजस्ता प्रतिष्ठित एवं चर्चित म्यागजिनमा फिचर भैसकेकी छिन् ।

अञ्जली लामाको सफलताको कथामा पाना थप्ने कार्य विगतका दुई वर्षमा बढ्दै गएको छ । यसबीच गत जून १९, २०१९ मा अञ्जलीलाई पहिलो संस्करणको ग्राजिया मिलेनियल एवार्ड-२०१९ मा मोडल अफ इयरको एवार्ड प्राप्त भएको छ । मुम्बई सहरमा सम्पन्न उक्त एवार्ड कार्यक्रममा बलिउडका थुप्रै चिरपरिचित हस्तीको उपस्थिति थियो, जसमा दीपिका पादुकोण, अनन्य पाण्डे, करण जोहर, जान्वी कपुर आदि पनि पुरस्कृत भएका थिए । यही वर्ष अञ्जली विश्व विख्यात फेसन डिजाइनर क्यालिभन क्लाइनको 'My Statement, #MyCalvins#BalanceForBetter' नामक क्षेत्रीय स्तरको अभियानमा फिचर भएकी थिइन् । अन्तर्राष्ट्रिय महिला दिवसका अवसरमा गएको मार्च १४ मा रिलिज गरिएको उक्त अभियानको भिडियोमा अञ्जली आफ्नो क्यारियरमा महत्वपूर्ण उपलब्धि हासिल गर्न सफल अन्य चिरपरिचित अनुहारहरूसँगै देखिएकी थिइन् । अञ्जली लामाको यो उपलब्धिलाई अहिले सम्मकै उच्च मानिएको छ ।

दक्षिण एसिया क्षेत्रकै सर्वाधिक सफल ट्रान्सजेन्डर मोडलमा दरिन पुगेकी अञ्जलीले यस अघि मुम्बईमै मार्च ३१, २०१८ मा संचालन भएको जिब्यु स्टाइल एवार्ड्स-२०१८ मा एजेन्ट अफ सोसल चेंज एवार्ड प्राप्त गरेकी थिइन् । उक्त एवार्ड कार्यक्रममा बलिउड हस्तीहरू अक्षय कुमार, शाहिद कपूर, आलिया भट्टहरू पनि विभिन्न विधामा पुरस्कृत भएका थिए । अञ्जली लामाको कान्स फिल्म फेस्टिभल-२०१८मा पनि उपस्थिति थियो ।

अञ्जलीको जन्मथलो नुवाकोट हो । नविन वाइवा नामक बालकका रूपमा

प्रारम्भिक परिचय बोकेकी अञ्जलीले उच्च शिक्षा हासिल गर्न काठमाडौं प्रवेश गरेसँगै लिङ्ग परिवर्तन गरी अञ्जली लामाको नामबाट व्यवसायिक यात्रा प्रारम्भ गरेकी हुन् । उनको प्रारम्भिक जीवन देखि परिवर्तित परिचयको जीवनसम्म यात्रा र त्यसका लागि उनले गरेको संघर्ष, सामना गरेको चुनौती र त्यसमा उनको दृढ संकल्प, निरन्तर परिश्रम तथा इच्छा शक्तिले प्राप्त गरेको सफलताको सेरोफेरोमा केन्द्रित 'अञ्जली, लिभिङ इन्साइड, समबन् एल्स स्किन' शीर्षकको वृत्तचित्र पनि तयार पारिएको छ । ५० मिनेटको उक्त वृत्तचित्रको निर्देशन मोहन राईले गरेका हुन् ।

सन् २००७ मा मिस पिन्क प्रतियोगिताको सहभागितासँगै मोडलिङको दुनियाँमा प्रवेश गरेकी अञ्जलीले सन् २००८ को प्रारम्भतिर साइबरसंसार डटकमका लागि पहिलो फोटोसुट गराएकी थिइन् । यसबीच उनले द 'य्याम्प मोडलिङ एजेन्सीमा कोरियोग्राफर रोजिन शाक्यबाट व्यवसायिक मोडलिङको प्रारम्भिक प्रशिक्षण पनि प्राप्त गरिन् । नमुना कलेजको ग्राजुएसन फेसन शो, ट्रेन्डसेटर्स, क्लासिक डायमन्ड ज्वेलरी शो, एन् भोग, डिजाइनर्स रनवे लगायत नेपाली रनवेका प्रायः सबै महत्वपूर्ण र उल्लेखनीय अवसरमा क्याटवाक गरिसकेकी अञ्जली लामा बलिउड फेसन डिजाइनरको काठमाडौंस्थित आउटलेट पनासे रनवेको ब्रान्ड फेससमेत रहिन् ।

कुनै समयमा नेपाल फेसन सप्ताह लगायतका घरेलु परिवेशका फेसन कार्यक्रमहरूमा ट्रान्सजेन्डर भएकै कारण छनौटमा नपरेकी अञ्जली लामा आजको परिवेशमा नेपाल र भारतका प्रतिष्ठित फेसन कार्यक्रमहरूको अभिन्न हिस्सा बन्न सफल छिन् । नेपाली, भारतीय तथा अन्तर्राष्ट्रिय सञ्चारमाध्यम समेतको ध्यान आफूतर्फ आकृष्ट गर्न सफल अञ्जली अहिले दक्षिण एसियाकै सर्वाधिक सफल ट्रान्सजेन्डर मोडल हुन् । मोडल हुँदै सुपर मोडल र अहिले सेलिब्रिटी मोडल सम्मको यात्रामा अघि बढेकी अञ्जलीको यो उडान जति लोभलाग्दो छ, उतिकै प्रशंसनीय र प्रेरणादायी पनि छ । यहाँसम्मको यात्रामा अञ्जलीले सपना देखे र त्यो सपना बाँच्नेहरू नै अघि बढ्छन्, अघि बढ्न चाहनेहरू हार मान्दैनन्, हार नमान्नेहरू असफलतादेखि डराउँदैनन् र डर नमान्नेहरूले नै जित सुनिश्चित गर्छन् भन्ने कुरालाई यथार्थमा प्रमाणित गरेर देखाएकी छिन् ।

रोजिल

मायापुरी, मायानगरी अर्थात् सिटी अफ ड्रिम्सका रूपमा चिनिने भारतको मुम्बई सपना देखेहरूको सहर मानिन्छ । कारण यो सहरले अनगिन्ती र असीमित अवसर प्रदान गर्छ । भारतीय भूगोलका लागि मात्र नभएर त्यसभन्दा बाहिरियाहरूका लागि पनि । यसका थुप्रै उदाहरण छन् । पछिल्लो उदाहरण हुन्- ट्रान्सजेन्डर मोडल अञ्जली लामा । नवीन वाइवादेखि ट्रान्सजेन्डर अञ्जली लामा र पहिलो ट्रान्सजेन्डर मोडल हुँदै सुपर मोडल अञ्जली लामाको परिचयसम्म, अञ्जलीले सपना देखेहरूले हार मान्दैनन् र वास्तविक सपना त्यही हो जसले व्यक्तिलाई हुक्कसित निदाउन दिदैन, कारण ऊ त्यो सपनालाई यथार्थ जीवनमा जिउन चाहन्छ, भन्ने कुरालाई यथार्थमा परिणत गरेको पाइन्छ । अञ्जलीको छलाड नेपाली फेसन शोबाट भारतको चर्चित फेसन सप्ताह लेम्मे



अनुभव दर्जा, रूपक गिरी

पुरुषबीचको दाम्पत्य जीवन

सामान्यतः समाजमा महिला र पुरुषबीच माया-प्रेम अनि विवाह हुन्छ । महिला र पुरुष अर्थात् विपरित लिङ्गीबीचको विवाहलाई स्वाभाविक रूपमा लिने गरिएको छ । समान लिङ्ग भएका वा समलिङ्गीहरू गहिरो मायाप्रेममा पर्छन् अनि विवाह नै गर्छन् भन्दा धेरैलाई अचम्म लाग्न सक्छ । भापाको अर्जुनधारा नगरपालिका-१० का २० वर्षीय रूपक गिरी तथा काठमाडौंका १८ वर्षीय अनुभव दर्जा समलिङ्गी हुन् । उनीहरूले १ वर्ष ७ महिनाअघि विवाह गरेका थिए । उनीहरूमध्ये रूपकले पति र अनुभवले पत्नीको भूमिका निर्वाह गर्ने गरेका छन् । कक्षा १२ को परीक्षा दिएका उनीहरू दमकमा मासिक १५ हजार रूपैयाँ घर भाडा तिरेर बस्दै आएका छन् । रूपक प्लम्बरको काम गर्छन् भने केही समयअघिसम्म बेकरीमा वेटरको काम गर्दै आएका अनुभवले गृहिणीको भूमिका निर्वाह गर्दै आएका छन् । 'महिला र पुरुषको जीवन जसरी चल्छ, हाम्रो जीवन त्यो भन्दा फरक छैन,' अनुभव भन्छन्, 'उहाँ (रूपक) श्रीमानको भूमिकामा हुनुहुन्छ भने म श्रीमतीको भूमिका निर्वाह गर्छु ।' उनीहरू दुवैजना आफ्नो वैवाहिक जीवनबाट निकै खुसी देखिन्छन् । उनीहरू भन्छन्, 'विवाहले हामीलाई दुईबाट एक मात्र गराएको छैन, असल साथी पनि बनाएको छ ।'

सामाजिक सञ्जालले जुराएको जोडी

सामाजिक सञ्जाल फेसबुकमार्फत चिनजान भै मायाप्रेममा परेका उनीहरू एक-अर्कालाई खुबै माया गर्छन् । फेसबुकमै रूपकले अनुभवसम्म प्रेम प्रस्ताव राखेका थिए । त्यसको केही दिनमै अनुभवले रूपकको प्रेम स्वीकार गरे । त्यसपछि उनीहरूबीच आत्मियता बढ्दै गयो । फेसबुक म्यासेन्जरमा निरन्तर भिडियो कल र फोन मार्फत सम्पर्क भैरहयो । २०७४ मंसिर महिनामा अनुभव रूपकलाई भेट्न भापा पुगे । त्यसपछि उनीहरूले आपसमा विवाह गर्ने निर्णय गरे ।

परिवारले स्वीकार गरेन

विगत सम्झँदै अनुभव भन्छन्- 'घरपरिवारबाट हाम्रो विवाहलाई स्वीकार गरिएन, निकै दुःख लाग्यो ।' अनुभवलाई अहिलेसम्म पनि परिवारले स्वीकार गरेको छैन । दर्जा भन्छन्, 'विवाह भएदेखि म घर

गएको छैन ।' अनुभवको भन्दा रूपकको परिवार भने फरक छ । रूपकको परिवारले अनुभवसँगको उनको विवाहलाई सहर्ष स्वीकार गरेको छ । 'परिवारको साथ र सहयोगकै कारण आज अनुभवलाई खुसीका साथ राख्न पाएको छु,' रूपक भन्छन्- 'हामी आफ्नो वैवाहिक जीवनबाट निकै खुसी छौं ।'

समाजले हेलाको दृष्टिले हेर्छ

दमकमा घर भाडा लिएर बसेका रूपक तथा अनुभव भन्छन्- 'हामीलाई समाजले हेलाको दृष्टिले हेर्छ ।' मानिसहरूले छक्का, हिजडा, गे भन्दै आफूहरूलाई अपहेलित गर्ने उनीहरूको गुनासो छ, 'हामी समलिङ्गी हौं, हामी यो समाजमा खुलेर जिउन चाहन्छौं,' रूपक तथा अनुभवले भने । उनीहरू भन्छन्, 'समलिङ्गी हुनु रोग होइन तर हामीलाई किन हेला गरिन्छ ?' अन्य मानिससह समलिङ्गीहरूले पनि खुलेर जिउने वातावरण बनाउन सबै पक्षले ध्यान

दिनुपर्ने उनीहरूको माग छ ।

कानुनी मान्यता दिन माग्छौं

'हामीले विवाह गरिसकेका छौं तर, कानुनी मान्यता पाएका छैनौं,' अनुभवले भने- 'नेपालमा समलिङ्गी विवाहलाई कानुनी मान्यता दिनुपर्छ ।' समलिङ्गी विवाहले कानुनी मान्यता नपाउँदा समाजले प्रश्न खडा गर्ने गरेको छ । आफूहरू जस्तै अरु समलिङ्गीहरू पनि सम्बन्धमा रहे पनि कानुनी मान्यता नपाएका कारण विवाह गर्न नसकेको उनीहरूको दावी छ । अनुभव भन्छन्, 'नेदरल्यान्ड, बेलायत, फ्रान्स, अस्ट्रेलिया आदि देशमा समलिङ्गी विवाहले मान्यता पाइसकेको भए पनि नेपालजस्ता धेरै देशमा भने यसले अझै मान्यता पाउन सकेको छैन ।'

पुरुष र महिलाको जस्तै सम्बन्ध

उनीहरू अरु पुरुष र महिलाजस्तै यौन जीवन

विताइरहेको बताउँछन् । उनीहरू भन्छन्, 'हामी आफ्नो यौन जीवनबाट सन्तुष्ट छौं ।' 'पुरुष र महिलाको यौन जीवन जस्तो नहोला तर हामी जे छौं त्यसमा पूर्ण सन्तुष्ट छौं,' अनुभवले भने । 'मानिसहरू पुरुष-पुरुषले कसरी यौन सम्पर्क गर्लान् भने सोच्छु तर हामी आफ्नो यौन जीवनबाट खुसी छौं,' अनुभवको भनाइलाई समर्थन गर्दै रूपकले भने ।

सन्तानको चाहना

रूपक र अनुभवका अनुसार सबै समलिङ्गीहरूले विवाहपछि सन्तानको रहर गर्छन् । उनीहरूले पनि प्राकृतिक रूपमा सन्तान जन्माउन सम्भव नभए पनि टेस्टट्युब वा अन्य प्राविधिक उपाय अपनाएर सन्तान जन्माउने चाहना राखेका छन् । त्यस्तो सम्भव नभए धर्मपुत्री वा धर्मपुत्र पाल्ने विकल्प पनि खुला भएको उनीहरू बताउँछन् ।

सरोज बस्नेत

संगीत

अधिकार बुझाउन सकिएको छैन

न बिर्सै तिमीलाई, न पाएँ तिमीलाई, तिमी मसँग नबोल्ने अरे, बल गरेर त्यो मन यतालगायत करिब १५ सय गीतमा संगीत भरेका क्रियाशील संगीतकार तथा गायक हुन महेश खड्का । गीत गाउनकै लागि खोटाखबाट काठमाडौं आएका खड्कालाई उनका सिर्जनाहरूले संगीतकारका रूपमा स्थापित गरायो । एक समय आधुनिक र नेपाली रजतपटमा संगीतकारका रूपमा एकछत्र राज गरेका खड्काको एकपछि अर्को सुपरहिट गीत बजारमा आए । सार्वजनिक भएका कुनै चलचित्र थिएनन्, जहाँ उनको संगीत नभएको होस् । रोयल्टी संकलन अभियानको नेतृत्व गरिरहेका खड्का सांगीतिक प्रस्तुतिका लागि हडकड पुगेका बेला साप्ताहिक संवाददाता अनोज रोक्काको प्रश्न :

केमा व्यस्त हुनुहुन्छ ?

म अहिले संगीत रोयल्टी संकलन समाजको संयोजकका रूपमा हाम्रा माग, अधिकार तथा अभियानको नेतृत्व गरिरहेको छु ।

संगीत रोयल्टी संकलन समाजको आवश्यकता कसरी महसुस गर्नुभयो ?

वास्तवमा हाम्रा गीत-संगीतहरू चर्चित बन्छन्, हामीलाई धेरैले चिन्नुहुन्छ, तर समयसँगै हामी आर्थिक रूपमा खस्कंदै गैरहेका छौं । मेहनतका साथ गरिएको सिर्जनाको मूल्य नपाउँदा संगीतकर्मीहरूमा निराशा बढिरहेको छ । हाम्रै सिर्जनामार्फत विभिन्न क्षेत्रबाट आयआर्जन गरिन्छ, तर हामी जस्ताको तस्तै । हामी अझै पनि पीडित भएर नबसौं, आफ्नो सिर्जनाको उचित मूल्यका लागि अभियानको थालनी गरौं भन्ने सोचले रोयल्टी संकलनको अभियान सुरु गरेका हौं ।

के-कस्ता पहल भैरहेका छन् त ?

रोयल्टी संकलनमा धेरै जना सकारात्मक

भएको पाएको छौं । हामी नेपालको सबै क्षेत्रमा यो अभियान पुऱ्याइरहेका छौं । हामीले ५ सय ५० वटा रेडियोलाई लाइसेन्सी गरिसक्यौं । सार्वजनिक यातायातबाट रोयल्टी उठिरहेको छ । अहिले हाम्रो टिम नेपालको पूर्वदेखि पश्चिमसम्मका यातायातका कार्यालयमा गै कम्प्युटरमार्फत डिजिटल सिस्टमबाट डाटा प्राप्त गर्ने सफ्टवेयरहरू जडान गर्दै हिडेको छ । केही समयभित्र हामी सबै रेडियो स्टेसनमा पनि त्यो डिजिटल सफ्टवेयर जडान गछौं जसले कुन गीत कति बजाइयो भन्ने रेकर्ड दिन्छ । अहिले टेलिकमहरूबाट रोयल्टी लिइरहेका छौं भने स्टेजहरूबाट लिने तयारी भैरहेको छ ।

विगतका दिनमा गीत बज्ने यी यावत ठाउँबाट पैसा आउँदैनथ्यो ?

कहींबाट एक रुपैयाँ पनि आउँदैनथ्यो । सबैले हाम्रा सिर्जना निःशुल्क उपयोग गरिरहेका थिए ।

सरकारको तर्फबाट सहयोग पाइरहनुभएको छ ?

हामीले पोहोरेदेखि यो वर्षसम्म अनुमानित उठ्नुपर्ने २५ करोड रोयल्टी उठाउन सकिरहेका छैनौं । सरकारी व्युरोक्रेसी, प्राविधिक कठिनाई वा सरकारलाई बुझाउन नसकेका कारण पनि हुन सक्छ । प्रतिलिपि अधिकार ऐन-२०५९ कार्यान्वयन गराउन पनि सरकारी स्तरमा छलफल चलिरहेको छ । आशा छ, सरकारी तवरबाट साथ र सहयोग पाउँछौं ।

स्रष्टाहरूबाट कतिको साथ र सहयोग पाउनुभएको छ ?

हामी संगीतकार, गीतकार वा समग्रमा स्रष्टाहरू स्टुडियोभित्रै रमाउने प्रवृत्तिका रहेछौं । स्रष्टाले आफ्नो अधिकार नबुझेको लामै समय भएछ । हाम्रा अग्रज स्रष्टाहरूले पनि हाम्रा अधिकार खोजिदिनु भएन । युवापुस्तामाभ पनि त्यो संस्कृतिको विकास भएन, जसका कारणले केही गान्नो भएको छ, तर एक दिन सबैले बुझ्नुहुन्छ ।



तस्विर : कृष्ण गुरुङ

• महेश खड्का, गायक/संगीतकार

कृषक बने गायक

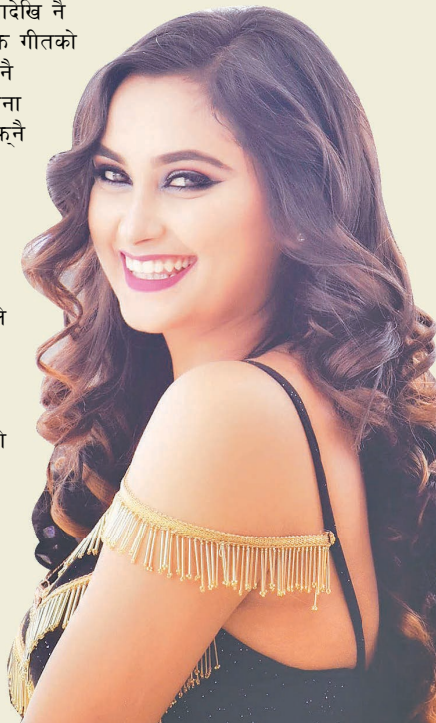
भीम तुलाधर, बबिन प्रधान, हरिश माथेमा, सञ्जय श्रेष्ठ, उदेश श्रेष्ठ आदि गायकका दौतरी रविन महर्जन अहिले पनि पप संगीत-सिर्जनामा तल्लिन छन् । यसै सातमात्र उनले जीतेन लोपचनको शब्द तथा संगीतमा ब्यान्ड बाजा... शीर्षकको पप गीत रेकर्ड गराए भने आगामी साता उदेश श्रेष्ठको संगीतमा उदेशसँगै पैसा-पैसा शीर्षकको युगल गीत रेकर्ड गराउँदैछन् । तेस्रो गीत कान्छी... का लागि भने उनले गायक सञ्जय श्रेष्ठसँग सहकार्य गरेका छन् । यसवीच महर्जनले ललितपुरको हरिसिद्धीमा एउटा लोभलाग्दो काम गरेका छन् । आफ्ना भिनाजु शंकर श्रेष्ठसँगको सहकार्यमा उनले भन्डै १५ रोपनी जग्गा लिजमा लिएर अर्थानिक कृषि फार्म सञ्चालनमा ल्याएका छन्, जहाँ भन्डै छ प्रजातिका गोलभेंडा उत्पादन भैरहेको छ । गोलभेंडावाहेक विभिन्न सिजनल तरकारीसमेत हुर्काइरहेका यी गायकले अघिल्लो सातादेखि कृषि फार्मकै परिसरमा लोकल कुखराको पोल्टी फार्मसमेत सञ्चालनमा ल्याएका छन् भने केही महिनापछि उनी लोकल खसी समेत उत्पादन गर्न थालेछन् । गायक महर्जन भन्दैथिए- 'आफूले जानेको शिप व्यवहारमा लागू गरौं भनेर कृषितर्फ आकर्षित भएको हुँ ।'



सुन्दरताको प्रशंसा

रेश्मा घिमिरे टिकटक क्विनका रूपमा लोकप्रिय छिन् । टिकटकमा आकर्षक भिडियो तयार पारेरै सेलिब्रिटी भएकी रेश्मा अचेल म्युजिक भिडियोमा समेत सक्रिय हुन थालेकी छिन् । केही अघि कालीप्रसाद बासकोटाको इन्स्टाको फोटोमार्फत म्युजिक भिडियोको यात्रा प्रारम्भ गरेकी रेश्माले केही महिनाको अन्तरालपछि दोस्रो म्युजिक भिडियोमा काम गरिन् । गायिका देविका बन्दनाले आफ्नो नयाँ गीत माया घटेन...को म्युजिक भिडियोका लागि रेश्मालाई केही महिना नै कुनूँपच्यो ।

गीत कम्पोज हुने बेलादेखि नै गायिका बन्दनाले उक्त गीतको भिडियोमा रेश्मालाई नै अभिनय गराउने योजना बनाएकी थिइन् । आफ्नै लागि तयार पारिएको गीत भएको थाहा पाएपछि रेश्मा पनि फुरुड भइन् । यद्यपि गीत सुनेको केही महिनापछि मात्र उनले भिडियोका लागि समय दिन भ्याइन् । टेकेन्द्र शाहद्वारा निर्देशित उक्त भिडियो सार्वजनिक भएको केही दिनमै भन्डै तीन लाखभन्दा बढी पटक हेरिएको छ । भिडियोमा रेश्माको सुन्दरता एवं नृत्यले चोतर्फी प्रशंसा पाएको छ ।



मेरो रोजाइ



भरत सिटौलाको पप छनोट

गीत
रित्तो सडकमा
आभाष आउँछ
माया मेरी माया
आँखामा तिमीलाई
के म तिम्रो साथी
भरि परेको
सम्भना
तिमी म भन्दा
सुनको बाला
सुन मेरी मायाल

गायक
जोन
हरिश माथेमा
सञ्जय श्रेष्ठ
नविन के भट्टराई
दीपेशकिशोर भट्टराई
बबिन प्रधान
सविन राई
सुगम पोखरेल
अभिनाष घिसिड
कुल पोखरेल

बलिउड



उर्वशीको अंगालोमा विराट परेपछि

उर्वशी रौतेला नै विवादको अर्को नाम हो। प्रसंग भारत-पाकिस्तानबीचको विश्वकप क्रिकेटको हो। उक्त प्रतियोगितामा भारतले पाकिस्तानलाई नराम्रोसँग पराजित गर्‍यो। यही बेलाको एउटा तस्वीर अहिले भाइरल भैरहेको छ, उक्त तस्वीरमा उर्वशी भारतीय क्रिकेट टिमका कप्तान विराट कोहलीको प्रतिमालाई अंकमाल गरिरहेकी देखिन्छन्। यो तस्वीर उनले म्याडम तुसाद संग्रहालय, लन्डनमा खिचाएकी हुन्। यसरी विराटको प्रतिमालाई हग गरेको तस्वीर बाहिरिएपछि उर्वशी ट्रोलको सिकार भइन्। खासगरी विवाहित कोहलीको प्रतिमालाई अंकमाल गरेको सामाजिक सञ्जाल प्रयोगकर्ताहरूलाई त्यति मन परेन। उनीहरूको कतिपय ट्रोलमा उर्वशीको उक्त क्रियाकलापलाई भद्दा भनिएको छ।



छोरी भइन् भाइरल

बलिउडका स्टारकिडहरू अनेक कारणले चर्चामा आउँछन्। चलचित्रमा देखिए पनि नदेखिए पनि उनीहरूको गतिविधिलाई मानिसहरूले चियाइरहेका हुन्छन्। यसै क्रममा साहरूख खानकी छोरी सुहाना खान भाइरल भएकी छिन्। सुहाना खान आफ्नो इन्स्टाग्राममा अपलोड गरिएको पोल डान्स भिडियोका कारण भाइरल भएकी हुन्। उक्त भिडियो सुहाना स्वयंले 'सुहाना खान डान्सिङ विथ हर फ्रेंड्स' को ट्यागमा किसिड तथा हर्ट सेप इमोजीका साथ सेयर गरेकी थिइन्। सुहानाको यो चर्तिकलाका वारेमा उनका पिता साहरूख खानले अहिलेसम्म कुनै प्रतिक्रिया जनाएका छैनन्।



बलिउडको प्रिय हाइरिलिट

बलिउडका अभिनेत्रीहरू कस्तो पहिरनमा देखिन्छन् त्यसको चासो सर्वत्र हुन्छ। बलिउड अभिनेत्रीहरूको पहिरन तत्कालै भाइरल हुन्छ र त्यो फेशन सिम्बल बन्न पुग्छ। यतिबेला बलिउडमा हाइस्लिट भनिने पहिरनको क्रेज बढ्दो छ। विशेषगरी गर्मी मौसमका लागि डिजाइन गरिएको म्याक्सी वा गाउनसँग मिल्दोजुल्दो यो पहिरनको माथिल्लो भाग खुल्ला हुन्छ र लगाउनेको क्लेभेज (स्तनको माथिल्लो भाग) देखिएको हुन्छ। तल्लो भागको बाहिनेतर्फ तिघ्रासम्म चिरिएको हुन्छ, जहाँबाट तिघ्राले चियाइरहेको हुन्छ। अहिले यस्तो पहिरनमा बलिउड अभिनेत्री जाहन्वी कपुर, दीपिका पादुकोण, सारा अलि खान, करिना कपुर, कियारा आडवाणी, मलाइका अरोरा आदि सार्वजनिक रूपमै देखिन थालेका छन्।



विकेन्ड डांस

साल्सा नाइट

कर्म बार एन्ड लाउन्जले शनिबार साल्सा नाइटको आयोजना गर्दैछ। डिजे आशिष तथा डिजे रुक्यानको प्रस्तुति रहने उक्त इभेन्ट शनिबार साँझ ८ बजेदेखि राति २ बजेसम्म चल्नेछ। यसमा जो-कसैले पनि सहभागिता जनाउन सक्नेछन्।



बीबीक्यू नाइट

स्वयम्भू डिने एन्ड लाउन्जले हरेक विकेन्डमा गर्दै आएको बीबीक्यू नाइट प्रस्तुत हुँदैछ। टिसीएच टावर सीतापाइलाको नवौं फ्लोरमा अवस्थित उक्त लाउन्जमा हुने यो इभेन्ट साँझ ६ बजे प्रारम्भ हुनेछ। यो कार्यक्रमका लागि ९ सय ९९ रुपैयाँ प्रवेश शुल्क तिर्नुपर्नेछ।



आनन्द कार्की लाइभ

आज शुक्रबार होटल अन्नपूर्णमा गायक आनन्द कार्की म्युजिक नाइट सञ्चालन हुँदैछ, जसमा गायक कार्कीले लाइभ प्रस्तुति दिनेछन्। किशोरकुमार स्पेसल भनिएको उक्त कार्यक्रम साँझ ८ बजे प्रारम्भ हुनेछ।



विकेन्ड लाइभ

पल्लेटीमा मुना-मदन



यो महिनाको 'पल्लेटी' शृंखलामा संगीतकार शान्ति ठटालले धुन भरेको मुना-मदन सुन्न पाइनेछ। महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाको कृति मुना-मदनमा शान्ति ठटालले सन् ७० ताका संगीत भरेकी थिइन्। संगीतकार ठटालकै अगुवाइमा सन् १९७७ मा गान्तोकमा त्यसको प्रदर्शन गरिएको थियो। गीति-नाटककै स्वरूपमा प्रदर्शित उक्त धुन विस्तारै विस्मृतिमा गएको थियो। यही असार १३, १४ र १५ को पल्लेटीमा ठटालको संगीतमा प्रस्तुत हुने मुनामदनमा पुरानो स्वरूपको परिष्कृत रूप सुन्न पाइने बताइएको छ। यो कार्यक्रम कालिकास्थानस्थित नेपालको कार्यक्रमस्थल 'आरशाला'मा प्रस्तुत हुनेछ।

विकेन्ड फेस्टिभल

पोखरामा आज परिकार महोत्सव

आज असार १३ गते शुक्रबार पोखराको लेकसाइडमा नेपाली परिकार महोत्सव सञ्चालन हुँदैछ। महोत्सवको आयोजना रेस्टुराँ एन्ड बार एसोसिएसन अफ नेपाल (रेवान) पोखराले गर्न लागेको हो। बाराहीचोक पछाडिको चौरमा साँझ ५ बजे प्रारम्भ हुने यो महोत्सव राति ११ बजेसम्म चल्नेछ। महोत्सवमा नेवारी, थकाली, गुरुङ खाना, थारु परिकारका साथै केराको परिकारको स्टल पनि रहनेछ। निःशुल्क प्रवेश पाइने यो महोत्सवको अर्को आकर्षण सांस्कृतिक कार्यक्रम हुनेछ। नेपाली परिकारलाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा ब्रान्डिङ गर्ने उद्देश्य बोकेको यो महोत्सवमा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकका अतिरिक्त स्थानीय बासिन्दाहरूको समेत सहभागिता रहनेछ।



पोखरामा रोपाईं महोत्सव



पर्सो असार १५ गते पोखरामा रोपाईं महोत्सव हुँदैछ। पोखरा पर्यटन परिषद् आयोजनामा विगत १५ वर्षदेखि निरन्तर रोपाईं महोत्सव हुँदै आएको छ। महोत्सवमा सहभागीहरू माटोमा रमाउँछन्। कोही खेत रोप्छन्, कोही हिलोमा दौडन्छन् भने कोही हिलोमै लड्बुडी खेल्छन्। यो महोत्सवमा विदेशीका अतिरिक्त आन्तरिक पर्यटक तथा स्थानीय बासिन्दाहरूको पनि सहभागिता हुन्छ। पोखरा सबै मौसमका लागि भन्ने नाराका साथ सञ्चालन हुने रोपाईं महोत्सवका लागि पोखरा महानगरपालिका वडा नम्बर १७, महतगौडा, विरुवाफाँटलाई छनौट गरिएको छ। महोत्सवमा हलगोरु दौड, आमा समूहबीच असार गीत तथा रोपाईं प्रतियोगिता, हिलोमा माछा समाल्ने प्रतियोगिता, पुरुष तथा महिला हिलेदौड, महिला तथा पुरुष पर्यटकबीच हिलेदौड, रस्साकस्सी, पत्रकारहरूको हिलेदौड आदि आकर्षणमा रहनेछन्। महोत्सवका अवसरमा विविध सांस्कृतिक प्रस्तुति समेत हुनेछ भने स्थानीय एवं कास्की जिल्लाका उत्कृष्ट कृषकहरूलाई सम्मान समेत गरिनेछ। सोही दिन कास्कीको हेम्जा, पामे, वेगनास आदी ठाउँमा समेत रोपाईं महोत्सवको आयोजना गरिँदैछ।



मड फेस्टिभल

मिति : असार १४ गते समय : दिउँसो ११ बजे
प्रवेश शुल्क : रु. ५००/- स्थान : गोदावरी भिलेज रिसोर्ट, गोदावरी, ललितपुर विशेष प्रस्तुति : कुटुम्ब ब्यान्ड



रेडियो कान्तिपुरको रोपाईं जात्रा

असार १५ को अवसर पारेर रेडियो कान्तिपुरले पर्सो आइतबार एउटा विशेष कार्यक्रम आयोजित गर्दैछ। 'मानो रोपेर मुरी फलाउने महिना असारमा प्रकृति अर्थात हिलोसँग सम्बन्ध गाँसो, रेडियो कान्तिपुरसँगै भक्तपुर, सल्लाघारीको खेतमा वाउसे र रोपाहार बनौं' भन्ने नारासहित उक्त कार्यक्रम सञ्चालन लागिएको हो। राष्ट्रिय धान दिवसको अवसरमा आयोजना हुने यो रोपाईं जात्रा भक्तपुरको सल्लाघारीमा भोलि दिउँसो २ बजे प्रारम्भ हुनेछ। रेडियो कान्तिपुरका स्टेसन म्यानेजर दिनेश डिसीका अनुसार यो रोपाईं जात्रामा लोकप्रिय कलाकारहरूको रोचक प्रस्तुतिहरू समेत समेटिनेछ।

विकेन्ड इभेन्ट

डाइनिङ पार्कमा दही-चिउरा

भोलि शनिबार एघ्री नेपाल फार्मर मार्केटले मध्यबानेश्वरस्थित डाइनिङ पार्क रेस्टुराँमा दही-चिउरा खाने कार्यक्रम आयोजित गर्दैछ। रोपाईंको छेको पारेर आयोजना गरिएको उक्त कार्यक्रम १४ असारको बिहान ७ बजेदेखि ११ बजेसम्म चल्नेछ। लोकल फिमेल प्रोडक्सले सपोर्ट गरेको उक्त इभेन्टमा ताजा र स्थानीय दही-चिउराको स्वाद लिन पाइने बताइएको छ।



दही-चिउरा खाऊ

नयाँ बानेश्वरस्थित गरी खाऊ क्याफेले असार १५ लाई उत्सवका रूपमा मनाउन भोलि शनिबार 'दही चिउरा खाऊ' इभेन्टको आयोजना गर्दैछ। उक्त इभेन्ट बिहान १० बजेदेखि साँझ ७ बजेसम्म चल्ने बताइएको छ।

कीर्तिपुर



आज शुक्रबार चलचित्र कीर्तिपुरको प्रदर्शन प्रारम्भ हुँदैछ। पाँच वर्षअघि नै निर्माण गरिएको यो चलचित्रलाई प्रदीप खड्गीले निर्देशन गरेका छन्। सेन्सर बोर्डले सेन्सर पास गर्न समय लगाएपछि निर्माण भएको लामो समयपछि मात्र यो चलचित्र प्रदर्शनमा आउन लागेको निर्देशक खड्गीले बताए। यो चलचित्र नेपाल एकीकरणका अभियन्ता तत्कालीन राजा पृथ्वीनारायण शाहले एकीकरणको अभियानका क्रममा (१८ औं शताब्दीमा) कीर्तिपुरमा गरेको आक्रमणमा आधारित छ। निर्माण पक्षले केही समय अघि चलचित्रको ट्रेलर तथा गीत सार्वजनिक गरेको थियो जसमा कीर्तिपुर आक्रमणका दृश्य समावेश गरिएको छ। यो चलचित्रमा ९० प्रतिशत भिएफएक्स प्रयोग गरिएको निर्देशक खड्गीले जनाएका छन्। साहित्यकार बासु पासाद्वारा लिखित 'भैरवसिंह' शीर्षकको उपन्यासमा आधारित चलचित्र कीर्तिपुरमा यशराज गराच, हिसिला महर्जन, मदनदास श्रेष्ठ, सुशील राजोपाध्याय, लक्ष्मी गिरी, सुरवीर पण्डित, विनेश श्रेष्ठ आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन्। यसका निर्माता अनन्तकुमार श्रेष्ठ हुन्। यो चलचित्रमा अभिनेता गराचले पृथ्वीनारायण शाह तथा अभिनेत्री हिसिलाले कीर्तिलक्ष्मीको भूमिका निर्वाह गरेका छन्। फोकस पिक्चर्सको ब्यानरमा निर्माण भएको चलचित्र कीर्तिपुरको छायांकन काठमाडौं, भक्तपुर, नुवाकोट तथा गोरखाका विभिन्न स्थानमा गरिएको हो।

आप्पा



आज शुक्रबारदेखि प्रदर्शनमा आउँदैछ- चलचित्र आप्पा। यो चलचित्र नेपालसँगै भारतका २५ वटा हलमा एक साथ प्रदर्शन गरिने निर्देशक अनमोल गुरुडले बताएका छन्। चलचित्र आप्पाको अधिकांश छायांकन दार्जिलिङ तथा सिक्किममा गरिएको हो जसमा एउटा डाइभरले भोग्ने समस्यालाई कलात्मक तरिकाले प्रस्तुत गरिएको निर्माण पक्षले बताएका छन्। आप्पामा दार्जिलिङदेखि सन्दकपुरसम्मको यात्राको कथा हेर्न पाइन्छ, जसमा अभिनेता दयाहाङ राईले डाइभरको भूमिका निर्वाह गरेका छन् भने चलचित्रको कथा पनि उनकै वरिपरि घुमेको छ। बाबु र छोराको सम्बन्धको कथा बोल्ने यो चलचित्रका कार्यकारी निर्माता मावो चेम्जोङ हुन् भने रुदेन सादा लेप्चा यसका लगानीकर्ता हुन्। माउन्टेन स्टोरिज प्रोडक्सन तथा सिनेमा आर्टको संयुक्त ब्यानरमा निर्माण गरिएको आप्पामा दयाहाङ राईका अतिरिक्त सिद्धान्तराज तामाङ, अल्लोना कावो लेप्चा, तुलसी घिमिरे, अरुणा कार्की आदि कलाकारले समेत अभिनय गरेका छन्। आप्पा निर्देशक अनमोल गुरुडको कथामा निर्माण गरिएको हो। यसको पटकथा तथा संवाद गुरुड र उमेश उपमाले संयुक्त रूपमा लेखेका हुन्। यो चलचित्रमा शैलेन्द्र डि कार्कीको छायांकन, शैकात देवको संगीत तथा निमेष श्रेष्ठको सम्पादन हेर्न तथा सुन्न पाइन्छ।

योड माइन्ड्स एवार्डमा प्रमोद र मल्लिका सर्वोत्कृष्ट



दोस्रो संस्करणको योड माइन्ड्स इन्टरटेन्मेन्ट एवार्ड-२०७६ मा गायक प्रमोद खरेल तथा गायिका मल्लिका कार्की सर्वोत्कृष्ट घोषित भएका छन्। उनीहरूले क्रमशः यो कुरा गोप्य तथा लाखीं छन् गीतबाट सर्वोत्कृष्ट आधुनिक गायक तथा गायिकाको एवार्ड जितेका हुन्। योड माइन्ड्स इन्टरटेन्मेन्टद्वारा आइतबार काठमाडौंमा आयोजित एक सांगीतिक समारोहमा विभिन्न ५० विधामा संगीतकर्मीलाई पुरस्कृत गरिएको थियो। समारोहमा गायक हिमाल सागरले 'बाजा' गीतबाट सर्वोत्कृष्ट पप गायकको एवार्ड जिते भने गायिका सोना अमात्यले 'म त खुला छु' गीतबाट पप गायिकाको

एवार्ड हात पारिन्। यसैगरी गायिका सिर्जना खत्रीले 'नोटकी माया' बाट पप विधाको जुरी एवार्ड जितिन्। डा.डिआर उपाध्यायले 'स्वार्थी रहेछ' गीतबाट पप/आधुनिक विधाको सर्वोत्कृष्ट गीतकारको एवार्ड जिते भने दीपकराज पाठकले 'मैले भन्दा' गीतबाट यही विधाको जुरी एवार्ड प्राप्त गरे। गायक दीपक बज्राचार्य 'मन मगन...' बाट सर्वोत्कृष्ट पप संगीतकारको एवार्ड जित्न सफल भए भने सन्तोष श्रेष्ठले 'स्वार्थी रहेछ...' गीतबाट तथा नागेन्द्र श्रेष्ठले 'तिमी बिना...' गीतबाट सर्वोत्कृष्ट आधुनिक संगीतकारको एवार्ड प्राप्त गरे। आशिष अवरलले 'यो कुरा गोप्य' बाट सर्वोत्कृष्ट संगीत संयोजकको

एवार्ड आफ्नो पक्षमा पारे। आधुनिक/पप विधामा गायक आशिष सचिनले 'पिरिम नलाउने' गीतबाट सर्वोत्कृष्ट नव-गायकको एवार्ड जिते भने भावना आचार्यले सर्वोत्कृष्ट गायिकाको एवार्ड जितिन्। दीपेन्द्र खड्काले यही विधाको नव-गीतकारको एवार्ड प्राप्त गर्दा दीपक विश्वकर्मा नव-संगीतकारको एवार्ड आफ्नो पक्षमा पारे। चलचित्र विधातर्फ दीपक शर्माले 'पहिलो नम्बरमा' गीतका लागि सर्वोत्कृष्ट चलचित्र संगीतकारको एवार्ड हात पारे भने अर्जुन पोखरेलले 'रहर छु सँगै' बाट जुरी एवार्ड जिते। गणेश शाह चलचित्र प्रसादका लागि सर्वोत्कृष्ट चलचित्र गीतकारबाट पुरस्कृत भए। यसैगरी रूपक

डोटेलले 'वनकी चरी' गीतबाट सर्वोत्कृष्ट पार्श्व गायकको एवार्ड प्राप्त गरे भने प्रविशा अधिकारीले 'फूल हैन' गीतबाट पार्श्व गायिकाको एवार्ड जितिन्। आशिष सचिन र मेलिना राई 'पिरिम नलाउने...' गीतबाट सर्वोत्कृष्ट युगल गीतको एवार्डबाट सम्मानित गरिए भने पुष्पा खनालले 'आमा' बाट राष्ट्रिय गीतको एवार्ड पाइन्। गीतकार डा.धर्मराज उपाध्याय 'सहेली' बाट सर्वोत्कृष्ट एल्बमको एवार्ड जित्न सफल भए। अभिनेता विनोद न्यौपाने तथा अभिनेत्री शिल्पा पोखरेलले पप/आधुनिक विधातर्फको सर्वोत्कृष्ट मोडलको एवार्ड जिते भने बुद्ध थापाले यही विधामा सर्वोत्कृष्ट छायांकनको एवार्ड प्राप्त गरे। विकास दाहालले सर्वोत्कृष्ट सम्पादकको एवार्ड जितेको यो विधामा प्रकाश धितालले 'गुडी जाने रेल' का लागि सर्वोत्कृष्ट म्युजिक भिडियो निर्देशकको एवार्ड हात पारेका थिए। गायक तथा संगीतकार अराज केशवले भुन्टी गीतबाट सर्वोत्कृष्ट न्यापरको एवार्ड आफ्नो पक्षमा पारे। गीत, संगीत तथा हास्य प्रस्तुति सहितको उक्त समारोहमा गणेश अधिकारीले नव-दोहोरी गायकको एवार्ड जिते भने सीता श्रेष्ठले नव-दोहोरी गायिकाको एवार्ड प्राप्त गरिन्। गायिका रिना केसीले यही विधाको प्रोत्साहन पुरस्कार पाइन्। लोक दोहोरीतर्फ नव-संगीतकारको एवार्ड अमित बाबु रोकायाले पाए भने नव-

गीतकारको एवार्ड सामना शाहले पाइन्। प्रिया शेर्पा भने यही विधाको इन्करेज्मेन्ट एवार्डबाट पुरस्कृत भइन्। कस्तुप पन्तले 'डाली सुकेर' गीतका लागि सर्वोत्कृष्ट दोहोरी गीतकारको एवार्ड जिते भने शिव हमालले 'लाउँछु माया' का लागि दोहोरी संगीतकारको एवार्ड हात पारे। यसैगरी केशव सापकोटाले दोहोरी संगीतकारको जुरी एवार्ड जिते। समारोहमा सुरेश रमण अधिकारी तथा सम्फना भण्डारी सर्वोत्कृष्ट दोहोरी गायक-गायिकाको एवार्ड सम्मानित भएका थिए। सर्वोत्कृष्ट दोहोरी मोडलको एवार्ड सारिका केसी र आशिर प्रताप जंगले जितेको उक्त समारोहमा दिपाशा विसीले यही विधाको जुरी एवार्ड प्राप्त गरिन्। करण चैसरीले दोहोरी छायांकनको एवार्ड जिते भने प्रवीण भट्टले दोहोरी सम्पादकको एवार्ड आफ्नो पक्षमा पारे। यसैगरी स्मृति तिमिल्सिनाले सर्वोत्कृष्ट दोहोरी भिडियो निर्देशकको एवार्ड जितिन् भने मौसम हिमाली नव-निर्देशकको एवार्डबाट पुरस्कृत भए। राष्ट्रिय गीतका रचनाकार ब्याकुल माइलालाई श्रेष्ठा सम्मान गरिएको उक्त समारोहमा सञ्चारकर्मी कृष्ण भट्टराई, शान्तिप्रिय तथा लक्ष्मण सुवेदीलाई रंग पत्रकारिता सम्मान अर्पण गरिएको थियो। उक्त अवसरमा कलाकार जयनन्द चन्द ठकुरीलाई लाइफ टाइम एचिभमेन्ट एवार्ड प्रदान गरिएको थियो।



पुजन धिमिरे

सूचना र मनोरञ्जनको संगालो

साप्ताहिक

तस्विर : महेश प्रधान

लोकेशन : भैरव स्थान, डाँछी, काठमाडौं

Log on to :

facebook 

www.facebook.com/kantipursaptahik



यस्तो पो उपहार

चलचित्र दाल भात तरकारीकी एक अभिनेत्री हुन्- आंचल शर्मा। प्रदर्शनको ५१ औं दिन पूरा गरेको अवसर पारेर चलचित्रले आइतबार ललितपुरमा एउटा रमाइलो कार्यक्रम सम्पन्न गर्‍यो। समारोहमा चलचित्रसँग सम्बन्धित कलाकार तथा प्राविधिकहरूलाई बोनससमेत बाँडिएको थियो। त्यसक्रममा अभिनेत्री शर्माले भने एउटा विशेष उपहार प्राप्त गरिन्। चलचित्रका प्रस्तुतकर्ता किरण केसीले शर्मालाई सोच्दै नसोचेको उपहार प्रदान गरे। समारोह चलिरहेका बेला ड्यासमा पुगेर केसीले अभिनेत्री शर्मालाई 'सरप्राइज' दिन चाहे। फोलाबाट एउटा ब्रान्ड न्यू मोवाइल निकाल्दै केसीले भने- 'यो विशेष उपहार आंचल शर्मालाई।' अभिनेत्री शर्मा पनि आईफोनको लेटेस्ट भर्सन उपहार पाएकोमा दंग देखिइन्। हरिवंश आचार्यदेखि निरुता सिंहसम्मका कलाकारले अभिनय गरेको उक्त चलचित्रका लागि शर्माले मात्र किन महँगो उपहार पाइन्? समारोहमा उपस्थितहरूले खासखुस समेत गरे।

शिल्पाको आत्मविश्वास

अभिनेत्री शिल्पा मास्केको आत्मविश्वास बढ्दो छ। आफ्ना दुई चलचित्र कागजपत्र तथा द ब्रेकअप व्यवसायिक रूपमा असफल भए पनि शिल्पाले हिम्मत हारेकी छैनन्। हालै काठमाडौंमा सञ्चारकर्मीहरूसँग कुराकानी गर्ने क्रममा मास्के भन्दै थिइन्- 'हामीले उत्कृष्ट अभिनय गर्ने प्रयास गर्ने हो। मैले पनि त्यही गरेकी छु। त्यति गर्दा-गर्दै पनि चलचित्रले राम्रो व्यवसाय गर्न सकेन भने त्यसमा कलाकारको मात्र दोष हुँदैन।' प्रदर्शनको तयारीमा रहेको चलचित्र सानो मनको कथा उनकै वरिपरि घुमेको छ। 'सानो मनमा मैले अफ वट्टी मेहनत गरेकी छु, शिल्पाले भनिन्- 'यो चलचित्रपछि मैले अभिनयमा थप आत्मविश्वास हासिल गरेकी छु।' कम बोल्ने, नयाँ व्यक्तिसँग सहजै नखुल्ने स्वभावकी शिल्पाले उक्त चलचित्रमा आफ्नै यही शैलीको चरित्र निर्वाह गर्ने अवसर पाएकोमा खुसी समेत व्यक्त गरिन्।



तस्वीर : प्रशान्त ढकाल

सडक वार्ता

मर्मतको काम राति नै गरियोस्

चलचित्रमा सकारात्मक तथा नकारात्मक दुवै किसिमका भूमिका निर्वाह गरेर दर्शकको मन जितिरहेका अभिनेता हुन्- अनुप विक्रम शाही। अग्लो कदका यी हेण्डसम युवा दुवै किसिमको भूमिकामा उत्तिकै फिट देखिन्छन्। यतिबेला चलचित्र लप्पन-छप्पन-२ को वर्कसपमा सक्रिय अनुपका दुई चलचित्र पासवर्ड तथा जाइरा प्रदर्शनको क्रममा छन्। अनुपसँग साप्ताहिकका कृष्ण भट्टराईले काठमाडौंका सडक र ट्राफिक व्यवस्थापनका विषयमा गरेको छोटो कुराकानी :

काठमाडौंको सडकको कुन कुरा मनपर्छ ?

कोटेश्वरदेखि कलकी तथा तीनकुनेदेखि माइतीघरसम्मको सडकखण्ड मनपर्छ। उक्त सडकमा ड्राइभिङ गर्दा रमाइलो लाग्छ।

कुन कुरा मन पर्दैन ?

मन नपर्ने कुरा त धेरै छन्। सबैभन्दा पहिलो कुरा त यहाँको ट्राफिक जाम नै मन पर्दैन। कुनै पनि काममा आधा घण्टाअघि नै निस्कनु पर्ने बाध्यता छ। त्यसो गर्दा पनि २०-२५ मिनेट जाममा परिणत हुन्छ।

ट्राफिक जाम हुने कारण के हो जस्तो लाग्छ ?

धेरै छन्, पहिलो कुरा त सबैलाई हतार छ। हतार भएपछि लेनको वास्ता नगरी, ओभरटेक गर्दै ड्राइभिङ गरिएको पाइन्छ। त्यसबाहेक चोकहरूमा ट्राफिक लाइट बल्दैनन्। ती लाइट मात्र बले र सबै सवारीचालकले ट्राफिक नियम पालना गरे

जाम आफै घट्छ।

सडकमा ट्राफिक प्रहरी त खटिएकै हुन्छन् ?

उहाँहरूले दिन-रात नभनि काम गरी नै रहनु भएको छ, तर हात हल्लाएको भरमा मात्र ट्राफिक जाम घट्दैन। उहाँहरूकै सजिलोका लागि ट्राफिक बत्ती अप टु डेट हुनु अनिवार्य छ।

ड्राइभिङ गर्दा तपाईंले कुनै समस्या भोग्नुभएको छ ?

म आफै दुई पटक दुर्घटनामा परेको छु। बिहान घरबाट हिँड्दा पिच गरिएको बाटोमा राति फर्कदा खाल्डो खनिएको रहेछ, म त्यही खाल्डोमा परेको छु। त्यसका लागि कम्तीमा खतराको सूचना टाँसिदिएको भए दुर्घटनाबाट जोगिन सकिन्थ्यो। दोस्रो पटक राति ड्राइभिङ गर्दा छाडा छोडिएका चौपायाबाट

मुस्किलले जोगिएको छु। सडकमा चौपायाहरूलाई खुला छाड्नु हुँदैन।

सडकमा अरू के समस्या देख्नुहुन्छ ?

जथाभावी बाटो काट्ने चलनमा नियन्त्रण अनिवार्य छ। सडक प्रयोगकर्ताले सडकमै प्लास्टिकजन्य पदार्थहरू फालेको पाइन्छ। त्यसलाई पनि रोक्नुपर्छ। सबैभन्दा ठूलो कुरा सडक मर्मतको काम राति ९ वजेपछि मात्र गर्नुपर्छ। दिउँसो सडक मर्मत गर्ने कार्यले पनि ट्राफिक जाम बढाएको छ।

सडक व्यवस्थापनका लागि तपाईं के सुझाव दिनुहुन्छ ?

सडक प्रयोग गर्ने सबैले ट्राफिक नियम पालना गरौं। यति मात्र गरियो भने पनि दुर्घटनाबाट जोगिन सकिन्छ भने अनावश्यक जामबाट पनि छुटकारा प्राप्त हुन्छ।

• अनुपविक्रम शाही, अभिनेता

वर्षाको जवाफ

चलचित्र जात्रै जात्राको विशेष प्रदर्शनका लागि अप्टेलिया पुगेका बेला अभिनेत्री वर्षा राउतले लगाएको पहिरन सामाजिक सञ्जालमा ट्रोल नै भयो। आफ्नो पहिरन ट्रोल भएपछि वर्षाले त कुनै प्रतिक्रिया जनाइनन्, तर उनका श्रीमान् अभिनेता संजोग कोइरालाले भने वर्षाकै समर्थन गरे। चलचित्रको सफल प्रदर्शनपछि वर्षा काठमाडौं फर्किइन् र जात्रैजात्राको विशेष प्रदर्शनीमा सहभागी भइन्। त्यसक्रममा उनले सञ्चारकर्मीहरूसँग कुराकानी गर्दै उक्त पहिरन तथा ट्रोलका बारेमा कुनै पनि प्रतिक्रिया जनाउनु उचित नभएको बताइन्। 'मैले त्यो पहिरनमा आफूलाई सहज महसुस गरेकी थिएँ। मेरा वरिपरि भएका मानिसहरूलाई समेत त्यसबाट कुनै समस्या थिएन। मेरो परिवारलाई समेत त्यसमा कुनै समस्या छैन। मलाई माया गर्ने दर्शकहरूलाई समेत पनि यसमा कुनै समस्या छैन भने मैले त्यो विषयमा किन बोल्ने, वर्षाको भनाइ छ- 'मलाई उक्त प्रसंगमा जवाफ दिन आवश्यक लागेन।' यद्यपि वर्षाले उक्त ट्रोलका कारण व्यक्तिगत जीवनमा भने फरक परेको धारणा व्यक्त गरिन्। 'आफूलाई मन परेको पहिरन लगाउने स्वतन्त्रता सबैमा हुन्छ, वर्षाको भनाइ छ- 'आफूलाई जे मन लाग्छ, त्यो लगाउनुहोस्, दुनियाँको कुरा नसुन्नहोस्।'

गीतको चर्चा

चलचित्र प्रेमगीत-३ मा 'गीत'को भूमिका निर्वाह गर्ने अभिनेत्रीको खोजी क्लाइमेक्समा पुगेको छ। देशव्यापी अडिसनमार्फत छनौट भएका उत्कृष्ट २५ जना युवती सर्ट लिस्ट गरिएपछि अहिले उक्त भूमिकाका लागि ६ जना युवतीबीच कडा प्रतिस्पर्धा भैरहेको बताइन्छ। अडिसनपछि छनौट भएका २५ जनामध्ये अधिकांशले यसअघि कुनै न कुनै चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका छन्। त्यसरी छनौट भएका युवतीमध्ये यतिबेला अभिनेत्री श्रद्धा क्षेत्री चर्चामा छिन्। हाल छायांकनको क्रममा रहेको चलचित्र हृदयभरिमा अभिनेता पल शाहसंग अनस्क्रिन रोमान्स गरिरहेकी श्रद्धाले गीतको भूमिकाका लागि दिएको अडिसनको भिडियो हालै सार्वजनिक भएको छ, जसलाई धेरैले मन पराएका छन्। त्यसमा कतिपयले उनको सुन्दरताको प्रशंसा गरेका छन् भने धेरैलाई उनको हाइटले पनि लोभ्याएको छ। यद्यपि, उनले नै गीतको भूमिका निर्वाह गर्ने अवसर पाउँछिन् कि पाउँदैनन्, त्यो चाहिँ अनिश्चित नै छ।

करिश्माको पर्खाइ

सादावहार अभिनेत्री करिश्मा मानन्धर २०७५ सालको एसईई परीक्षाको परीक्षार्थी पनि हुन्। उनले पढाइलाई उमेरले छेक्दैन भन्ने सन्देशसमेत दिएकी छिन्। करिश्माले यो उमेरमा स्कुल अध्ययन गर्न थालेपछि, विभिन्न टीकाटिप्पणीसमेत भए। ती सकारात्मक अनि नकारात्मक टिप्पणीबाट उनी विचलित भने भइनन्। नियमित स्कुल गएर अध्ययन गरिन्। अब उनी रिजल्ट प्रतीक्षामा छिन्। करिश्माको लक्ष्य एसईई उत्तीर्ण गर्ने मात्र होइन। करिश्माको धोको त प्लस टु, स्नातक, स्नातकोत्तर, पिएचडी गर्दै नामको अघि डाक्टर लेख्ने हो। उनको यो धोको पूरा होला कि नहोला समयले नै बताउँला तर उनको आँटको सबैले प्रशंसा गर्दैछन्। करिश्माले अध्ययनलाई दिएको निरन्तरताबाट विभिन्न कारणले बीचमै पढाइ छोड्न बाध्यहरूलाई पक्कै ऊर्जा प्राप्त भएकै होला। साथमा यसबाट मानिसको जीवनमा शिक्षाको महत्व कति छ, भन्ने कुरा पनि प्रमाणित हुन्छ।



रस्मितालाई मिस नेवा:को ताज



विराटनगरमा सम्पन्न तेस्रो मिस नेवा:को उपाधि विराटनगरकी रस्मिता उदासले जितेकी छिन् । ११ जना प्रतिस्पर्धीलाई उछिन्दै सञ्चारकर्मी उदासले टिभिएस कम्पनीको स्कुटी तथा क्राउन हात पारिन् । मञ्जना मुभिज क्रिएसनद्वारा आयोजित उक्त प्रतिस्पर्धामा विराटनगरकी सुनेना श्रेष्ठ फस्ट रनर्सअप तथा धरानकी सुजाना तुलाधार सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए भने भ्युअर्स च्वाइसको उपाधि विनिता प्रधानले जितिन् । विराटनगरसहित धरान, इटहरी, दमकका युवतीहरू सहभागी यो प्रतियोगितालाई आउँदो वर्षदेखि प्रदेशस्तरीय बनाइने बताइएको छ ।

नरेन्द्र बस्नेत



एसईई अफ द इयर

रिबन इन्टरटेनमेन्टको ब्यानरमा सञ्चालित मिस्टर एन्ड मिस एसईई अफ द इयर-२०१९ अन्तर्गत पब्लिक च्वाइस, फेसबुक च्वाइस, मस्ट ट्यालेन्ट, भ्युअर्स च्वाइस तथा युट्युब बेस्ट भ्युजको एवार्डसहित अंकित श्रेष्ठ मिस्टरतर्फ विजेता भएका छन् भने बेस्ट सिंगर र युट्युब बेस्ट भ्युजको एवार्डसहित प्रिशा गिरी मिसतर्फ विजेता घोषित भइन् । प्रतियोगितामा अनन्त कँडेल र प्रिज्मा सापकोटाले फस्ट रनर्सअप तथा सुवास सापकोटा र सुरेशा श्रेष्ठले सेकेन्ड रनर्सअपमा चित्त बुझाए । मिस्टर एन्ड मिस एसईईको फाइनल जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरमा सम्पन्न भएको थियो ।



मिस्टर एन्ड मिस एसईई ग्ल्याम

ग्ल्याम वर्ल्ड इन्टरटेनमेन्टको ब्यानरमा सम्पन्न मिस्टर एन्ड मिस एसईई ग्ल्याममा ट्यालेन्ट र च्याम्प वाकको एवार्डसहित शिल्पा भट्टराई तथा भ्युअर्स च्वाइस, पब्लिक च्वाइस र बेस्ट स्किन एवार्डसहित रेनी गुरुङ शीर्ष उपाधि जित्न सफल भएका छन् । यसैगरी प्रतियोगितामा सिमोन तामाङ र शुभेच्छा वार्ले फस्ट रनर्सअप तथा प्रतीक केसी र कृपा ढकाल सेकेन्ड रनर्सअप भएका थिए ।

मिस्टर एन्ड मिस किड्स आइकन

सनसाइन प्रोडक्सन हाउसको ब्यानरमा सञ्चालित बालबालिकाहरूसँग सम्बन्धित सौन्दर्य प्रतियोगिता मिस्टर एन्ड मिस किड्स आइकन नेपाल-२०१९ सम्पन्न भएको छ । सहभागिहरूको उमेर अनुसार दुई समूहमा विभाजन गरी सञ्चालन गरिएको यो प्रतियोगितामा समूह एतर्फ एकता गिरी विजेता भएकी छिन् । यो समूहमा भार्गव वस्ती फस्ट रनर्सअप तथा आयुषा सिलवाल सेकेन्ड रनर्सअप छानिएका थिए । समूह बीतर्फ सम्पूर्णा लामिछाने विजेता घोषित भइन् भने सुहाना श्रेष्ठ फस्ट रनर्सअप तथा सलिला तामाङ सेकेन्ड रनर्सअप भए ।



मिस ग्रेस टिन

अर्जुनधारा, भ्वापाकी बबिता आचार्यले यो वर्षको मिस ग्रेस टिनको उपाधि हात पारेकी छिन् । ग्रेस इभेन्टको आयोजनामा भ्वापाको विर्तामोडमा सम्पन्न प्रतियोगितामा १३ जना प्रतिस्पर्धीलाई पछि पाउँदै आचार्यले उपाधि जितेकी हुन् । प्रतियोगितामा विर्तामोडकी अलिशा पोखरेल फस्ट रनर्सअप तथा रोशनी राई सेकेन्ड रनर्सअप भएका थिए ।

विष्णु सुब्बा

मिस एसईईको उपाधि प्रियंकालाई

छैटौँ संस्करणको मिस एसईई पोखरा-२०१९ को उपाधि प्रियंका सुवेदीले जितेकी छिन् । उपाधिसहित उनले मिस स्पोर्टी तथा बेस्ट ड्रेसको एवार्ड समेत हात पारिन् । इभेन्ट्स फर यू एवं सारेगम इन्टरटेनमेन्ट हाउसको सहकार्यमा सञ्चालित उक्त प्रतियोगितामा आयुष्मा गिरी फस्ट रनर्सअप तथा सेन्जिया गुरुङ सेकेन्ड रनर्सअप भएका थिए । प्रतियोगिताको फाइनलमा १९ जना युवतीले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए ।

राजाराम पौडेल



डिएसए स्टारका विजेता

बाबा एजुकेसन कन्सल्टेन्सीको प्रस्तुतिमा काठमाडौंमा आयोजित 'डिएसए स्टार-२०१९' शीर्षकको प्रतियोगितामा प्रि-टिनतर्फ लसता महर्जनले डिएसए डान्सिङ स्टार, प्रसुन जंग पोखरेलले डिएसए सिङ्गिङ स्टार तथा सञ्जिता न्यौपानेले डिएसए एक्टिङ स्टारको उपाधि जितेका छन् । प्रतियोगिताको जुनियरतर्फको प्रतिस्पर्धामा वेजा पनेरुले डिएसए डान्सिङ स्टार तथा यनकुमार पौडेलले डिएसए सिङ्गिङ स्टारको उपाधि जितेका थिए । परिवर्तन इभेन्ट हाउसको व्यवस्थापनमा सुनौलो सपना नेपालद्वारा गत शनिवार जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरमा सञ्चालित उक्त प्रतियोगितामा काठमाडौंका विभिन्न विद्यालयमा अध्ययनरत विभिन्न उमेर समूहका १ सय ५ जना बालबालिकाले सहभागिता जनाएका थिए । प्रतियोगिता अन्तर्गत प्रि-टिनतर्फको डान्सिङ स्टारको फस्ट रनर्सअपको उपाधि सजल थापा मगरले जिते भने सेकेन्ड रनर्स अपको उपाधि सन्ध्या रिमालले जितिन् । प्रि-टिनतर्फकै सिङ्गिङ स्टारमा सुप्रिया तामाङले फस्ट रनर्स अप तथा उज्वल नहर्कीले सेकेन्ड रनर्सअपमा चित्त बुझाए । जुनियरतर्फ डान्सिङ स्टारको फस्ट रनर्सअपको उपाधि इशा शाही ठकुरीले जितिन् भने रितिश्या बुढाथोकी सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भइन् । सिङ्गिङ स्टारतर्फ निशान बुढाथोकी र सम्पन्न थापाले फस्ट रनर्सअप तथा सेकेन्ड रनर्सअपको उपाधि हात पारे ।



समीर र सनिशालाई उपाधि

पोखरामा सम्पन्न दोस्रो संस्करणको मिस्टर एन्ड मिस एसईई गण्डकीको उपाधि सनिशा गुरुङ तथा समीर गुरुङले जितेका छन् । होटल ग्रान्ड विरौटाको फाइनलमा सनिशाले मिस एसईई गण्डकी तथा समीरले मिस्टर एसईई गण्डकीको उपाधि आफ्नो पोल्टामा पारेका हुन् । एसईई परीक्षा दिएर बसेका विद्यार्थीलाई लक्षित गदै एसटी क्रिएसनको आयोजना तथा हिमाञ्ज एजुकेशनको प्रस्तुतिमा सञ्चालित उक्त प्रतियोगितामा दिपशा कोइराला र राहुल सापकोटा फस्ट रनर्सअप तथा प्रतिमा भण्डारी र निशान सुनार सेकेन्ड रनर्सअप भएका थिए भने रोजी वास्तोला र आवेश गुरुङले भ्युअर्स च्वाइसको एवार्ड जिते ।



मिस्टर एन्ड मिस टिन पूर्वाञ्चल

द गोल्ड जिम विराटनगर तथा कोहिनुर इन्टरटेनमेन्टद्वारा आयोजित मिस्टर टिन तथा मिस टिनमा मिस्टर टिनतर्फको उपाधि अनंनव दत्तले जितेका छन् भने आर्य थापा फस्ट रनर्सअप तथा रिजन रेग्मी सेकेन्ड रनर्सअप भएका छन् । त्यसैगरी मिस टिनतर्फको उपाधि अनुज्ञा गौतमले जितेकी छिन् । मिस टिनतर्फ साक्षी प्रधान फस्ट रनर्सअप भइन् भने स्नेहा खरेलले सेकेन्ड रनर्सअपमा चित्त बुझाइन् ।

पहिलो विश्व

मिस इंग्ल्यान्डमा नो मेकअप राउन्ड



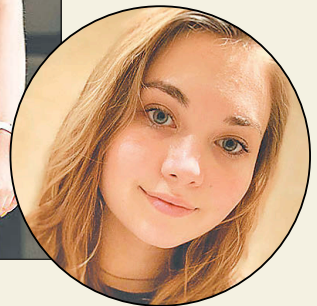
प्रतिष्ठा रावत



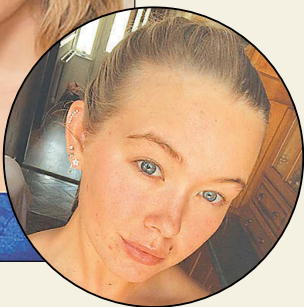
वर्षा मुखर्जी



लुसी क्रोफ्ट



बेथे कामाक



नातोया रिमर



मेकअपका कारण युवतीहरू सुन्दर देखिन्छन्। कुनै पनि देशमा सञ्चालन हुने ब्युटी कन्टेस्टको अवधारणा सहभागी युवतीलाई सकेसम्म सुन्दर देखाउनु नै हो। यो मान्यतालाई तोड्दै अर्को महिना आयोजना हुने मिस इंग्ल्यान्डमा सहभागी सुन्दरीहरूबीच नो मेकअप राउन्ड सञ्चालन हुने भएको छ। नेपाली मुलकी प्रतिष्ठा राउतले पनि सहभागिता जनाइरहेको यो प्रतियोगिताका लागि सहभागी युवतीहरूले मेकअप एवं कस्मेटिक सर्जरीबिना तथा मोबाइल क्यामेरामा कुनै पनि फिल्टर एप प्रयोग नगरी खिचेको तस्वीर प्रस्तुत गर्नुपर्नेछ। फाइनल राउन्डमा प्रवेश गरेका २० जना युवतीका ती तस्वीर हेरेर एक जनालाई 'वेयर फेस टप मोडल'को उपाधि प्रदान गरिनेछ। मिस इंग्ल्यान्डका निर्देशक एड्गी ब्यास्लीका अनुसार प्रतियोगितामा सहभागी युवतीहरूले धेरै किसिमका उपचार तथा मेकअप गरेर आफूलाई बिछिट्टै सुन्दर देखाएका हुन्छन्। त्यसैले हामीले सहभागी युवतीहरूलाई विना मेकअप प्रस्तुत हुन प्रेरित गरेका हौं। यसबाट उनीहरूको वास्तविक सुन्दरताका बारेमा अरु जानकारी प्राप्त हुन्छ। यो प्रतियोगितामा सहभागी हुन २० हजार युवतीले आवेदन दिएका थिए।

सबैभन्दा आनन्द कहाँ

अधिकांश दम्पतीले आफू सुत्ने ओछ्यानमै शारीरिक सम्बन्ध राख्दै आएका हुन्छन्। सजिलो र पायक पर्ने हुनाले पनि धेरैका लागि उनीहरूको ओछ्यान नै पहिलो र सुविधाजनक रोजाइ हुन्छ। कसै-कसैले यौनसम्पर्कका लागि बैठक कोठा त कसैले बाथरूमलाई पनि छनौट गर्छन्। मानिसको यौन चाहनाको विषयमा विशेषज्ञता हासिल गरेका चिकित्सक डा. शहजाद हार्परका अनुसार जोडीबीच शारीरिक सम्बन्ध राख्ने सबैभन्दा उचित स्थान भान्साकोठा पनि हुनसक्छ। भान्साको बनावट एवं त्यहाँ भएका सामग्रीहरू यौनसम्बन्ध राख्न प्रेरित गर्ने किसिमका नभए पनि डाईनिङ चियरमा बसेको पुरुषमाथि महिला बसेर गरिने शारीरिक सम्बन्ध सर्वाधिक आनन्ददायक तथा स्वास्थ्यवर्धक हुने डा. हार्परको दावी छ। यस्तो शारीरिक सम्बन्धले जोडीलाई क्यालोरी बर्न गर्न पनि निकै सहयोग गर्ने डा. हार्पर बताउँछन्।

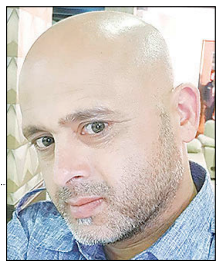


धनी बाबुका सन्तानहरू

आफूसँग रहेको फोसन्, ग्यामर, ब्युटी र मनीलाई कसरी देखाउने भन्ने कुरामा कुनै समस्या छैन। यदि तपाईंसँग प्रशस्त पैसा छ र आफ्नो मस्त जिन्दगी संसारलाई देखाउन चाहनुहुन्छ भने इन्स्टाग्राम त्यसका लागि राम्रो विकल्प हो। युरोपको समृद्ध मुलुक स्विजरल्यान्डका धनी बाबुका छोराछोरीहरूले इन्स्टाग्राममा 'रिच किड्स अफ स्विजरल्यान्ड' एकाउन्ट खोलेका छन्। यो एकाउन्टमा उनीहरूले आफ्नो जीवनका विलासी पलहरू प्रस्तुत गर्दै आएका छन्।



फेसबुक फन्डा



भूतको भिनाजु

चार इन्चको कट्टु लाउने मैयाँको नाम सभ्यता रे ।

विश्वास अनि भरोसा सबै गुमाइसकेपछि भन्छे ऊ- 'प्लज गिभ मी अ चान्स' ।

यात्रा गर्दा साइडको सिटमा परीजस्ती केटी पर्नी त फिल्ममा मात्र रै'छ, रियलमा त उल्टी गर्ने आन्टी मात्र हुने रै'छिन् ।

जिन्दगीलाई त अपडेट गरिसके, अब गर्लफ्रेंडलाई कसरी इन्स्टल गर्ने ?

बिहे त पाँच-सात वर्ष जेटी केटीसँगै गरिन्छ । मैले आफ्नो उमेर गुमाउँदै जाँदा उसको पनि दृष्टि गुम्दै जाओस् न ।

छोरो मान्छे हुँ, बरु चौताराको मादल बजाएर हिँडिन्छ, तर भिरेर हिँड्ने बानी छैन ।

सबैको जोडी भगवान्ले माथिबाटै बनाएर पठाउँछन् रे । आफ्नी चाहिँ अहिलेसम्म भेटिन्न, भगवान्ले माथिबाटै फाल्दा नै थचारिएर मरिछे कि क्या हो !

केटीहरू साह्रै लोभी हुन्छन्, आफ्नो थर चलाउन लोभ गरेर

कुरा बुझ्नु भो त !



प्रस्तुती : योगेश कुमार खपाङ्गी

yogeshkhang@gmail.com



बसेर हो के, हामी फटाहा केटाहरूले दुई-तीनवटी गर्लफ्रेंड बनाएर ब्यालेन्स मेन्टेन गर्नुपरेको ।

एक दिन रावणलाई भगवान्को अदालतमा लगिएछ अनि भगवान् हरूले रावणलाई गीतामाथि हात राख्न भनेछन्, तर रावणले भनेछन्

: सीता माथि हात राख्दा त यति ठूलो समस्या आयो, अब फेरि गीता माथि किन हात राख्ने ?

लामो समयदेखि यसरी सिंगल भइयो कि आजकल त कपल शब्दलाई नि कपाल उच्चारण गर्न पुग्छ ।

बाइक छिटो कुदाउँदा विदेशमा : wow ! he is an amazing rider.

नेपालमा : कहाँ गएर लडेर मर्छ नि । के साह्रो हाँक्या हो ?

भोलि गणितको परीक्षा छ । Find the value of X भनेर आयो भने हिसाबै नगरी सिधै रु. १५०० लेखिने हो ।

राति गर्लफ्रेंडसँग कुरा गर्दा हेडफोन लगाएर कुरा गर्नु, बिहान त शिवजीको घाँटीमा सर्प बेरिएभौँ बेरिएर बस्छ । मायाले ज्यानै पो लिन्छ कि भन्ने पीर भो हनुमानजी !

पबजीको आर्मी र टिकटककी हिरोइनबीच बिहे भो भने, घरको कामचाहिँ कसले गर्छ होला ?

बूढाको थर चलाउँछन् ।

परीक्षाका लागि केही सम्झिन्छ कि भनेर वदाम खा'को, अधिल्लो जन्मको लभ स्टोरी याद आएर तनाव दियो भन्दा, क्यार्ने होला अब ?

जब केटीहरूले आफ्नो फोटो ६/७ पटक फिल्टर गर्छन् नि तब त्यो एप पनि भन्न थाल्छ- दिदी सरी, म योभन्दा बढी धोका चैं

दिन सकिदैन है ।

दुख त त्यतिबेला लाग्छ, जब होलीमा आफूले सिन्दूर हालेकी केटीलाई मसिरमा अर्केले बेहली बनाएर लान्छ ।

डरपोक हुन तिनीहरू, जो प्रेम गर्दैनन् । यार, निकै हिम्मत चाहिन्छ, बर्बाद हुनलाई पनि ।

तिमीलाई भेटेसी त आनन्द

भयो, आनन्दको वाउले आनन्दको आमालाई भनेको रे ।

ससुरा : ६ वर्षमा ६ वटा बच्चा, के गरेको यस्तो ?
ज्वाइँ : मैले पहिले नै भनेको होइन तपाईंलाई, म गरिव छु, तर तपाईंको छोरीलाई खाली पेट राखिदैन भनेर ।

आज चाहे जति नै महँगो ब्रान्डेड जुता लगाउनुस्, तर

त्यस्तो फिलिङ्स कहिल्यै आउँदैन, जुन बाल्यकालमा पी-पी बज्ने खालको जुता लगाउँदा आउँथ्यो ।

नाम त उसको खुबु थियो तर एकदम नमीठो अपनवायु छडेर गई ।

आज फरर अंग्रेजी बोल्न मन ला'छ, कुनचाहिँ रक्सी पिउँदा ठीक होला ?

यी सोभा केटाहरू सिंगल

पत्याउनु हुन्छ ?

कामदार प्रधानमन्त्री

जपानीहरू मेहनती हुन्छन्, उनीहरू आफ्नो काम प्रायः आफै गर्छन् । यो कुरा औसत जपानीमा मात्र नभै त्यहाँका प्रधानमन्त्री सिन्जो आबेमा पनि लागू हुन्छ । जपानजस्तो सम्पन्न देशका प्रधानमन्त्रीलाई नपुग्दो के होला ? उनका लागि काम गर्ने कर्मचारीहरूको अभाव पनि पक्कै छैन । तैपनि हालै उनको एउटा तस्बिर भाइरल भयो, जसमा उनी आफ्नो घरको ढोका फाल्दा टोकिरहेका देखिन्छन् । वास्तवमा त्यो दृश्य उनी हालै क्यानाडा भ्रमणमा जाँदा त्यहाँका प्रधानमन्त्री जस्टिन ट्रुडोले उपहार दिएको काठको डोर नकर (ढोका खोल्न सकेत गर्ने यन्त्र) आफ्नो घरको मूल ढोकामा लगाउँदाको हो ।



तथ्य - सत्य



पानीभिन्न रेस्टुराँ

जर्वेमा युरोपको पहिलो अन्डर वाटर रेस्टुराँसञ्चालनमा आएको छ । एक सय जना मानिसले एकसाथ लन्च वा डिनर गर्न सक्ने यो रेस्टुराँमा ४० जना मानिसले रात समेत बिताउन सक्ने व्यवस्था छ । समुद्र मुनी ३४ मिटर लामो तथा १५ मिटर चौडा काँचको पर्खाल निर्माण गरेर

तयार पारिएको यो रेस्टुराँको माथिल्लो भाग एउटा सडक मार्फत मुख्य भूमिसँग जोडिन्छ । काँचको पर्खाल लगाइएका कारण त्यहाँ पुग्ने ग्राहकले समुद्री जीवजन्तुहरूको अवलोकनसमेत गर्न सक्छन् । यसअघि माल्दिभ्समा यस्तै अन्डर वाटर रेस्टुराँ तथा होटल खुलिसकेको छ ।

असार १५ विशेष



रोपाईको उल्लास

तस्बिरहरु : कान्तिपुर फोटो विभाग



छुपु र छुपु धान रोपाँ

धान दिवसको सुरुवात

असार १५ गतेलाई अन्तर्राष्ट्रिय धान वर्ष घोषणा गर्न वि.सं. २०६१ मा विश्वका ४३ राष्ट्रले संयुक्त राष्ट्रसंघसमक्ष अनुरोध गरेका थिए। राष्ट्रसंघले धान वर्ष घोषणा गरेपछि, नेपालले पनि राष्ट्रिय धान दिवस मनाउने निर्णय गरेको थियो। वि.सं. २०६१ मंसिर २९ गतेको मन्त्रिस्तरीय निर्णयबाट वि.सं. २०६२ असार १५ गतेदेखि धान दिवस मनाउन थालिएको धान विज्ञ भोलामानसिंह वस्नेत बताउँछन्।

मानिसलाई आवश्यक पर्ने क्यालोरीको २० प्रतिशत हिस्सा चामलमै निर्भर हुन्छ। विश्वका १ सय १४ मुलुकमा धान उत्पादन हुन्छ। सबैभन्दा बढी धान उत्पादन गर्ने

मुलुक चीन हो भने त्यसपछि क्रमशः भारत, इन्डोनेशिया, बङ्गलादेश, भियतनाम, थाइल्याण्ड, म्यानमार, फिलिपिन्स, ब्राजिल तथा जापान छन्। विश्वको जनसंख्याको आधा अर्थात् साढे ३ अर्ब मानिसको मुख्य खाना चामल हो भने ९० प्रतिशत धान एसियामा उत्पादन हुन्छ।

कृषि विभागका अनुसार नेपालमा करिब १५ लाख ५२ हजार हेक्टर जमिनमा धान खेती भैरहेको छ। संसारकै सबैभन्दा उच्च स्थानमा धानखेती हुने नेपालको जुम्ला जिल्लाको छुमचौर हो जहाँ जुम्सी मार्सी जातको धानखेती लगाइन्छ।

त्रिवेन्द्र प्रतीक्षा



मानो रोपेर मुरी उब्जाउने महिना असारको मध्य दिन अर्थात् असार १५ गतेलाई धान दिवससँगै रोपाईं जात्राका रूपमा मनाइन्छ। रोपाईंको मध्यमा पर्ने असार १५ लाई दही, चिउरा, आँप आदि परिकारले अन्न विशेष बनाउने भएकाले नै होला यसलाई दही चिउरा खाने दिन भनिन्छ। नेपाली समाजमा व्याप्त यो परम्पराको सुरुवात कहिलेदेखि भयो भन्ने सन्दर्भमा कुनै इतिहास नभए पनि धानखेतीको

प्रारम्भ भएसँगै दही-चिउरा खाने प्रथा सुरु भएको मानिन्छ। असार १५ विशेष गरी कृषिसँग जोडिए पनि अहिले सहरी परिवेशमा पनि असार १५ मा दही-चिउरा खाने प्रचलन विकसित हुँदै गएको संस्कृतिविद् सत्यमोहन जोशी बताउँछन्। १५ असारको संस्कृति नेपालमा प्राचीन समयदेखि मनाइँदै आएको उल्लेख गर्दै जोशी भन्छन्- 'धान रोपाईंका बेला असार गीत गाएर मनोरञ्जनका साथ रोपाईं जात्रा गर्नु, दही चिउरा खानु नेपाली

समाजको विशिष्टता हो।'

रोपाईंमा गाइने गीतलाई असार गीत भनिन्छ जसमा आफ्ना दुःख, पीर तथा जीवनका घटनालाई गीतका रूपमा गाइन्छ। असार भाकाले भौगोलिक विविधता समेटेको पाइन्छ। काठमाडौं उपत्यका गाइने असार भाकाको आफ्नो छुट्टै महत्त्व छ। असार भाकाको गीत गाउनु र हिलोमा रमाउँदै धान रोप्नुको जति महत्त्व छ, दही चिउरा खानुको पनि उतिकै महत्त्व छ।

रोपाहारको खाना

खेतमा काम गर्दा शरीरलाई पर्याप्त ऊर्जा आवश्यक हुन्छ जसका लागि खानापिनमा पनि विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ। रोपाईंका क्रममा दिनभरि घाममा बसी काम गर्नुपर्ने भएकाले शरीरबाट प्रशस्त पसिना निस्कन्छ। त्यसरी निस्किएको पसिनासँगै हाम्रो शरीरको पानी तथा खनिज पदार्थ पनि निस्कन्छ। त्यसको आपूर्तिको लागि खानासँगै प्रशस्त मात्रामा पानी पनि पिउनुपर्छ। खेतमा काम गर्ने मानिसहरूलाई पर्याप्त मात्रामा शक्ति चाहिन्छ। सामान्य समयको तुलनामा रोपाईंका बेला पर्याप्त मात्रामा खाना खानुपर्छ। यस्तो खानामा भात, रोटी, ढिडो, पुवा, हलुवा, खिर पुरी आदिको मात्रा बढी हुनुपर्छ। यस्ता परिकार गहुँ, मकै, जौ, फापर, कोदो, जुनेलो आदिबाट बन्ने हुँदा तिनमा प्रशस्त मात्रामा प्रोटीन हुन्छ। त्यसबाहेक माछा,



शाजिता अरस्थानी, डाइटिसियन, ग्रान्डी इन्टरनेसनल हस्पिटल

मासु, दही, मोही, दूध, अण्डा, गोडागुडी, तोफु, पनिर, भटमास, मसुरोका साथै पर्याप्त मात्रामा भोल कुरा खानुपर्छ। यस्ता खानेकुराले शरीरलाई निर्जलीकरण (डिहाइड्रेसन) हुन दिँदैनन्। रोपाईंका बेला फलफूल पनि पर्याप्त मात्रामा खानुपर्छ। तरबुजा, केरा, भुईँकटहर, कागती, आँपजस्ता फलफूलबाट खनिज पदार्थका साथै भिटामिन पनि प्राप्त गर्न सकिन्छ। फलफूलका साथै मौसम अनुसारका तरकारी लौका, फर्सी, घिरौला, चिचिन्डा, साग आदि पनि लाभदायक हुन्छन्।



माटोले के गर्छ



प्राकृतिक चिकित्साका महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने पञ्च महाभूत माटो, पानी, घाम, आकाश तथा वायु हुन्। हाम्रो शरीरमा हुने कुनै पनि गडबडी वा विचलन यिनै पञ्च महाभूतमध्ये कुनै एकमा देखिने असन्तुलनका कारणले हुन्छ। पञ्च महाभूतअनुसार उपचार गर्ने प्रक्रियालाई नै प्राकृतिक चिकित्सा भनिन्छ।

प्राकृतिक उपचारमा माटो चिकित्सालाई विशेष मानिन्छ। पञ्च महाभूतमा हाम्रो शरीरलाई माटो मानिने हुँदा पनि यो उपचारमा माटो प्रयोग गरिन्छ। माटो उपचारका लागि मात्र नभएर हाम्रो आर्थिक समृद्धिका

लागि पनि नभै नहुने तत्त्व हो। माटो र मानिसबीच घनिष्ठ सम्बन्ध छ। वर्षा महिना असार र साउनमा अधिकांश मानिस खेतीपातीमा व्यस्त हुँदा माटोसँग उनीहरूको सम्पर्क अत्यधिक हुन्छ। पहिले विपादी तथा रसायनिक मलहरू प्रयोग नभएका कारण माटोलाई शुद्ध मानिन्थ्यो। आदिमकालमा मानिसहरू माटोलाई नै विभिन्न रोगको उपचारदेखि सौन्दर्य प्रसाधनका रूपमा सम्म प्रयोग गर्थे। हामीले माटोलाई आर्थिक समृद्धि र जीविकोपार्जनका लागि प्रयोग गरे पनि माटोको औषधीय महत्त्व पनि छ। माटो उपचारको इतिहास हेर्ने हो भने यो वैदिक

कालदेखि नै चल्दै आएको पाइन्छ। आधुनिक चिकित्साका रूपमा भने १६ औं शताब्दीदेखि माटोको प्रयोग हुन थालेको हो। अहिले यो चिकित्सा पश्चिमी मुलुकमा व्यापक हुँदै गएको छ। माटोबाट गरिने उपचारमध्ये माटो स्नान सर्वाधिक प्रचलित छ। कतिपय अवस्थामा माटोको पट्टी बाँधेर पनि उपचार गरिन्छ। त्यसबाहेक माटोमा खाली खुट्टा हिँडेर पनि विभिन्न रोगको उपचार गरिन्छ।

शुद्ध र प्रदूषित नभएको माटो छालाका विभिन्न रोगमा उपयोगी मानिन्छ। माटो चिकित्साले उच्च रक्तचाप, तनाव व्यवस्थापन, कब्जियत, पायल्स, ग्यास्ट्राइटिस, आँखाको दृश्य क्षमता वृद्धि, टाउको दुखाइ तथा घुँडा खिइएको समस्या आदि समाधान गर्छ।

शुद्ध माटोका जति फाइदा छन्, त्यति नै प्रदूषित माटोले बेफाइदा गर्छ। शरीरमा कुनै किसिमको चोटपटक लाग्दा त्यसमा प्रदूषित माटो परे स्वास्थ्यस्थिति अन्न जटिल हुन्छ भने टिटानस हुने सम्भावना पनि बढ्छ। कतिपयलाई माटोको एलर्जी पनि हुन्छ। प्रदूषित माटोको सम्पर्कमा नियमित रहने हो भने छालाको



डा. जनकबहादुर बरनेत प्राकृतिक चिकित्सक, वेलेस हस्पिटल

क्यान्सर हुने सम्भावना हुन्छ। प्रदूषित माटोमा जुकाको अन्डा हुने भएकाले ती अन्डा मानिसको सम्पर्कमा आए त्यसले मस्तिष्कमा समेत असर गर्न सक्छ।

रोपाईंको चटारोमा माटोसँग बढी नजिक हुने भइएकाले सचेत भएर काम गर्नुपर्ने हुन्छ। प्रदूषित माटोमा काम गर्ने व्यक्तिहरूले बुट तथा पञ्जा प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ, तर हाम्रो गाउँघरमा यी कुरा सहज रूपमा उपलब्ध नहुँदा हात-खुट्टामा चोट लागेका वा मधुमेह भएका व्यक्तिले बढी सजग हुनुपर्छ। खेतीपातीको कामपछि हात खुट्टा राम्रोसँग सफा पानीले धुनुपर्छ।

माटो प्रदूषित भएका कारण आजभोलि उपचारका लागि प्रयोग गर्न हामी जंगलबाट केही फिटको गहिराइबाट माटो भिकेर ल्याउँछौं। त्यस्तो माटो औषधीय गुणले भरिपूर्ण हुन्छ।

रोपाइँमा आँखाको सुरक्षा



डा. बेज लिम्बु
नेत्र रोग विशेषज्ञ
तिलगंगा आँखा प्रतिष्ठान

- रोपाइँका क्रममा फोहोर पानी, हिलो आदि रोपाहारको आँखामा पर्न सक्छ, जसले गर्दा आँखामा संक्रमण हुन्छ।
- यति बेला पानी पर्ने भएकाले घुम, छत्री आदि ओढेर धान रोपिन्छ। यद्यपि घुमले पनि आँखामा चोटपटक लगाउन सक्छ।
- रोपाइँका बेला हिलो छुयापाछुयाप गरिने भएकाले आँखामा हिलो तथा फोहोर पानी पर्न सक्छ।
- रोपाइँका क्रममा आँखा जोगाउनुपर्छ। रमाइलोका लागि हिलो खेल्दा निकै सतर्क हुनुपर्छ। यसका लागि संभव भएसम्म सुरक्षा चस्मा प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- कतिपयले असार १५ को रमाइलो गर्ने बहानामा रक्सी पिएर भगडा गर्दा आँखामा चोटपटक लागेको पाइन्छ। त्यसैले रोपाइँका बेला रमाइलो गर्दा आँखाको विशेष ख्याल राख्नुपर्छ।

हिलोले खुट्टाको काप खाए



अनुप बाँस्तोला
छालारोग विशेषज्ञ



- रोपाइँका बेला खेतमा धेरै खट्ने रोपाहारहरूको हातखुट्टाका काप हिलोले खाएको हुन्छ। वर्षायाममा अरू धेरैको पनि हातखुट्टाका औलाको काप हिलोले खाएको पाइन्छ। यसलाई चिकित्सकीय भाषामा क्यान्डिडा इन्टरपिगो भनिन्छ। फंगल इन्फेक्सनका कारण यस्तो हुन्छ। त्यसैले संभव भएसम्म हिलोमा पस्दा गम्बुट लगाउनुपर्छ।
- वर्षायाममा हिलोको संक्रमणबाट जोगिन हिलोबाट निस्किएपछि हात-खुट्टा सुक्खा राख्नुपर्छ।
- हिलोको सम्पर्कमा आउनुअघि (रोपाइँमा जानुअघि) मोइस्चरयुक्त क्रिम लगाउनुपर्छ। यस्तो क्रिमले छालामा खराब असर पर्न दिदैन।
- हिलोले खाए हातखुट्टामा एन्टी फंगल क्रिम लगाउनुपर्छ।



ढाड दुख्दा



विशाल श्रेष्ठ
मेडिकल अक्युपचरिस्ट
सफल हेल्थ होम

- धान निहुरिएर रोपिने भएकाले कसै-कसैलाई ढाड दुख्न सक्छ। त्यसैले धान रोप्दा होस् वा निहुरिएर गर्ने अरू काम गर्दा कम्मरमा पटुका तथा वेल्ट बाँध्नुपर्छ।
- एकोहोरो धान नरोपी समय-समयमा ब्रेक लिनुपर्छ।
- कम्मर यताउता मोड्नुपर्छ।
- ५-७ मिनेट धान रोप्न छोडेर यताउता टहल्न सकिन्छ।
- रोपाइँ सकेपछि मनतातो तेलले ढाडमा मालिस गर्नुपर्छ भने कम्मर बलियो हुने कसरत पनि गर्नुपर्छ।
- प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुपर्छ। क्याल्सियमयुक्त खानेकुरा दूध, केरा, मौसम अनुसारका फलफूल तथा भोल कुरा पर्याप्त मात्रामा सेवन गर्दा ढाड दुख्ने समस्याबाट राहत प्राप्त गर्न सकिन्छ।

स्वस्थकर फास्टफुड दही र चिउरा



डा. हेमराज कोडराला
योगी नरहरिनाथ प्राकृतिक
चिकित्सालय

असार महिनालाई दही-चिउरा खाने महिनाका रूपमा लिइन्छ। कृषकहरू खेतीका लागि अहोरात्र खटिनुपर्दा नियमित भोजन गर्न नभ्याउने भएकाले फास्टफुडका रूपमा दही-चिउराको प्रयोग गरिएको हुनुपर्छ। फास्टफुड हुनुका साथै स्वस्थकर एवं पोषकतत्वहरूले भरिपूर्ण भएकाले दही-चिउराको महत्व हिजो, आज र भोलि सधैं उतिकै छ।

पौष्टिकताका हिसावले दही सबै किसिमका पोषक तत्व भएको अमृत खाद्य हो। घरेलु विधिद्वारा तयार गरिएको १ सय मिलिग्राम दहीमा ८८ प्रतिशत पानी, ३ दशमलव ५ ग्राम प्रोटीन, ४ दशमलव ७ ग्राम कार्बोहाइड्रेट तथा ३ दशमलव ३ ग्राम चिल्लो पाइन्छ भने यी सबै तत्वको उपपाचन हुँदा ६१ किलो क्यालोरी उर्जा प्राप्त हुन्छ।

दहीमा पाइने प्रोटीनलाई क्यासिन भनिन्छ। क्यासिनले क्याल्सियम र फस्फोरसजस्ता

सूक्ष्म तत्वहरूको अवशोषणमा विशेष भूमिका खेल्छ भने यसले रक्तचाप कम गर्न पनि महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ। दहीमा पाइने चिल्लो पदार्थमा मुख्य रूपमा स्याचुरेटेड चिल्लो पदार्थकै बाहुल्य पाइन्छ भने केही मात्रामा अनस्यचुरेटेड चिल्लो पनि पाइन्छ। ४ सयभन्दा धेरै प्रकारका फ्याट्टी एसिड पाइने हुनाले दहीको चिल्लो अन्य चिल्लोभन्दा विशेष मानिन्छ। दहीमा धेरै मात्रामा ट्रान्स फ्याट्टी एसिड पनि पाइन्छ। कार्बोहाइड्रेड, प्रोटीन तथा फ्याट्टी एसिड अतिरिक्त दहीबाट क्याल्सियम, फोस्फोरस, भिटामिन बी-२, बी-१२ जस्ता तत्व पनि उपलब्ध हुन्छन्। दहीमा प्रो-बायोटेक्सहरू पनि पाइन्छ। यसले शरीरको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई बलियो बनाउने, कोलेस्ट्रॉल घटाउने, शरीरलाई चाहिने आवश्यक तत्वहरू शरीरभित्रै संश्लेषण

गर्ने, पाचन अवशोषण एवं मल निष्कासनजस्ता कार्य सुचारु गर्न सहयोग गर्छ। असार महिनामा दही-चिउरा सेवन गर्दा यसले ग्रीष्म ऋतुको गर्मी पनि अवशोषण गर्न सघाउँछ।

चिउरामा पर्याप्त मात्रामा प्रो-बायोटेक्स पाइने हुँदा यो स्वस्थकर भोजन हो। त्यसका अतिरिक्त थोरै खाँदा पनि पर्याप्त क्यालोरी दिने हुँदा चिउरालाई आडिलो खानेकुरा मानिन्छ। चिउरा बनाउने क्रममै पाकिसकेको हुने हुँदा यसलाई पकाइरहनु पर्दैन। चिउरालाई दहीसँग मिसाएर खाँदा अम्लपित्त बढ्ने समस्या समाधान हुन्छ। चिउरामा पनि पर्याप्त मात्रामा फलाम, क्याल्सियम तथा फोस्फोरसजस्ता तत्व पाइन्छन्। यी तत्वहरूले रक्तअल्पता कम गर्न सहयोग गर्ने भएकाले गर्भवतीहरूलाई पनि चिउरा खाउने चलन छ।

केशको स्याहार



सुलोचना श्रेष्ठ,
सौन्दर्यविद्, हविना ब्युटिपार्लर एन्ड
ट्रेनिङ सेन्टर, मीतभवन



- चर्को घाम तथा हिलोले केशमा असर पुऱ्याउने भएकाले खुला घाम वा वर्षाको पानीमा जानुअघि केशमा तेल लगाउनुपर्छ।
- चर्को घाममा केश खुल्ला राख्दा केशको हाँगा फाट्ने तथा सुक्खा हुने समस्या हुन्छ। त्यसैले केशमा क्रिम तथा तेल लगाउनुपर्छ।
- घामको दुष्प्रभावबाट जोगाउन केशलाई खुल्ला छोड्नु हुँदैन। घाममा जानुअघि केशमा तेल लगाउनुपर्छ। त्यसपछि केश बाँध्न अथवा वाट्न सकिन्छ। पातलो सलले ढाकेर पनि

केशलाई विग्रनबाट जोगाउन सकिन्छ।

- यो मौसममा जुनसुकै बेला पानी पर्ने भएकाले केश धेरै बेरसम्म भिज्यो भने टुक्रने संभावना हुन्छ। त्यसैले पानी परेका बेला केश जोगाउनुपर्छ।
- केशमा तेल लगाएर मसाज गर्नुका साथै समय-समयमा कोरिअरनुपर्छ। कतिपयले केश सिल्की छ भनेर कोदैनन्। जुनसुकै प्रकृतिको केश भएपनि समय-समयमा कोर्ने तथा मसाज गर्ने काम गर्नुपर्छ।

छालाको स्याहार

- छालाको प्रकृतिअनुसार क्रिम लगाउनुपर्छ। चिल्लो छाला भएकाले मोइस्चर कम भएको तथा सुक्खा छाला भएकाले मोइस्चरयुक्त क्रिम लगाउनुपर्छ।
- अनुहार क्लिनजिङ गरेपछि मोइस्चराइजर क्रिम लगाउनुपर्छ। त्यसपछि टोनर प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- माटो तथा हिलोले छालामा एलर्जी हुने, डाबर उठ्ने तथा चिलाउने हुनसक्छ। त्यसैले हिलो लागेको भाग राम्रोसँग सफा गर्नुपर्छ।

रोपाहारको मेनु



हामीकहाँ असार महिनालाई मान्ने रोपेर मुरी फलाउने महिनाका रूपमा लिइन्छ । सेतीमा विविधता नआउँदासम्म नेपालको हकमा धान नै मुख्य बाली मानिन्थ्यो । वर्षायाममा गरिएको धान सेतीकै भरमा कुनै बेला औसत नेपालीले आफ्नो बर्षभरीको गर्जो टार्दै आएका थिए । धान सेतीकै आधारमा कुनै बेला नेपालको अर्थतन्त्र धानिएको थियो । यसकारण असार १५ लाई नेपालमा राष्ट्रिय धान दिवसका रूपमा मनाइन्छ । पर्सि आइतबार असार १५ गते राष्ट्रिय धान दिवस मनाउने क्रममा लगभग देशभरि धान रोपाइँ उत्कर्षमा हुनेछ । मनसुनले साथ दिए त्यो दिन सेती किसानि गर्जे अधिकांश मानिस आ-आफ्नो सेतमा हुनेछन् । पानी छयापाछयाप गर्जे, हिलो सेल्ने, धानको बेर्नाले केश सिँगार्ने जस्ता दृश्य त्यो बेला हेर्न लायक हुन्छ । कुरा धान रोप्ने वा हिलो सेल्ने मात्र होइन, रोपाइँका बेला खाइने खाना वा खाजाको पनि हो । विशेष अवसरमा विशेष परिकार खानु-खाउनु नेपाली समाजको विशेषता नै हो । यस क्रममा साप्ताहिकले यो वर्षको धान दिवसका अवसरमा मुलुकका विभिन्न क्षेत्र तथा जातजातिमा रहेको रोपाइँका अवसरमा खाइने-खाइने परम्परागत खाना-खाजाको खोजीजिती गरेको छ ।



रोपाहारको खाजा दही-चिउरा

पूर्वी तराई क्षेत्रमा रोपाहारले रोपाइँ गर्दा दही-चिउरासँगै चना, आलुका विभिन्न परिकार, गुन्द्रुकको अचारसँगै चाम्रे खान्छन् । उनीहरू खाजा खाँदै असार भाका हाली शरीर र मनलाई ऊर्जामय बनाउँछन् ।

दहीले पाचन प्रणालीमा सहयोग गर्ने र चिउराले उर्जा दिने हुँदा रोपाहार तथा कृषकहरूका लागि रोपाइँको दिन दही-चिउरा नै प्राथमिकतामा पर्ने मोरङ, कानेपोखरी गाउँपालिका-७ की कृषक सावित्रा पराजुली बताउँछिन् । 'दहीमा पाइने स्वस्थ ब्याक्टेरियाले पाचन क्रियालाई सहयोग पुऱ्याउँछ । दही चिसो हुने भएकाले यसले मसालेदार खानेकुराको असर कम गर्छ,' पराजुली भन्छिन्, 'रोपाइँको दिन प्रायः खाजामा दही-चिउरा नै खाने गरेका छौं ।'

अनिल श्रेष्ठ



गण्डक क्षेत्र

असार लागेसँगै पोखरा क्षेत्रमा रोपाइँको चटारो देखिन थालेको छ । रोपाइँका क्रममा खाइने खाजाको महत्व पनि उत्तिकै हुन्छ । रोपाइँको पहिलो दिन हिला पर्ने दिन भनिन्छ । उक्त दिन सेलरोटी खाने चलन छ । यो दिन गोरु, हली, बाउसे, खेतालासहित रोपाइँमा प्रयोग गरिने सामग्रीहरू पूजा गर्ने चलन पनि छ ।

पोखरा क्षेत्रमा रोपाइँको दिन खाजाका रूपमा घिउ र बेसार हालेर पकाइएको भात, दही-चिउरा, पोलेको वा उसिनेको मकै, चाम्रे, खीर, सुक्खा रोटी, तरकारी, अचार, पुरी आदी खाने चलन छ । पछिल्लो समयमा मासु-भात, मासु-चिउरालाई खाजाका रूपमा प्रयोग गर्न थालिएको छ । हली, बाउसे तथा रोपाहारले खाजा खाँदा गोरुलाई समेत नरम घाँस खान दिइन्छ ।

धान रोपेर सकिने दिनलाई हिलो छोड्ने दिन भनिन्छ । यो दिन रोपाइँमा प्रयोग गरिएका गोरुलाई नुहाइदिनुका साथै रोपाइँमा प्रयोग गरिएको सामग्रीहरू धोइपखाली गरिन्छ । हिलो छोड्ने दिन मासु र चामलको पिठोको फुलौरा खाने चलन छ ।

पोखरा-१९ का बडासदस्य कोमलनाथ बास्तोलाका अनुसार हाते ट्याक्टरको प्रयोग बढ्न थालेकाले रोपाइँको पुरानो शैलीमा परिवर्तन हुँदै गएको छ र खाजाका रूपमा पनि बजारमा पाइने खानेकुराले प्राथमिकता पाउन थालेका छन् ।

राजाराम पौडेल

काठमाडौं उपत्यका

धान खेतीका दृष्टिले कुनै बेला काठमाडौं उपत्यका एसियाकै उत्कृष्ट क्षेत्र मानिन्थ्यो । बहदो सहरीकरणको चाप नपर्दासम्म काठमाडौं उपत्यकाको धान खेती अनुपम नै थियो । पछिल्ला केही दशकयता सहरीकरणको चापले उपत्यकामा आधाभन्दा बढी धान खेती कृषकको जंगलमा परिणत नै भैसकेको छ । तैपनि उपत्यकाका कतिपय परम्परागत गाउँबस्तीहरूमा धान खेतीको रौनक अझै हेर्न सकिन्छ । तीमध्ये प्रमुख क्षेत्र हुन्- ललितपुरको खोकना, भक्तपुरको बोडे-ठिमी, काठमाडौंको साँखु क्षेत्र आदि ।

उपत्यकाका रैथाने नेवारहरू थरी-थरीका मौलिक परिकारका

लागि कहिलेका छन् । यहाँका मूल वासिन्दासँग फरक-फरक चाडपर्व र अवसरका लागि बनाइने खान्कीको लामै सूची छ । यसैसन्दर्भमा रोपाइँका बेला पनि यहाँका किसानहरू खासखास परिकार खान्छन् । यस्तो परिकार उपत्यकाको सन्दर्भमा स्थानअनुसार फरक-फरक भए पनि दही-चिउरा भने सबै ठाउँमा मुख्य परिकारका रूपमा समावेश गरिन्छ ।

ललितपुरको खोकनाको परम्पराले कुखुराको मासुलाई अस्वीकार गर्छ । त्यसैले त्यहाँ रोपाइँका दिन दही चिउरासँग हाँसको मासु, राँगाको मासुको मनला (मासुलाई उसिनेर साँधेको) आलुको परिकार (उसिनेर साँधेको परो आलु,



आलुको भोल), उसिनेको बोडी, साँधेको भटमास, साँधेको गुन्द्रुक, सानो केराउको अचार जस्ता परिकार खाइन्छ । चामलको ठों (छ्याड) त अनिवार्य पेय नै भैहाल्यो । स्मरणिय के छ भने रोपाइँका बेला उपत्यकामा ऐला (रक्सि) को उपयोग भने गरिँदैन ।

खोकनाबाहेक अन्यत्र भने कुखुराको मासु पनि चल्छ ।

अन्य परिकार उपत्यकाका सबै ठाउँमा लगभग उस्तै हुन्छन् । कुरा कसरी खाइन्छ भन्ने नै हो । रोपाइँको दिन जसको खेतमा रोपाइँ गर्नुपर्ने हो उसैले रोपाहारका लागि स्थानीय भाषामा अर्नी भनिने खाजाको जोहो गर्नुपर्छ । विहान खेतमा पुगेदेखि बेलुका रोपाइँ नसकिँदासम्म रोपाहारहरूको खानपिन खेतमै हुन्छ ।

थारु समुदायमा रोपाइँको खाण्की

फैरिँदै रोपाइँमा भोजन शैली

मिथिलाञ्चलका ठूला तथा मझौला किसानहरू चैत महिनाको आगमनसँगै कृषि मजदुरका लागि जलखै (विहानको खाजा) तथा कलौ (मध्याह्नको खाना)को तयारीमा लाग्छन्। जलखैका लागि कोदो, खेसारी, जौ र गहुँको जोहो गरिन्छ्यो। कलौका लागि मोटो चामल र खेसारी, मसुरी अथवा कुर्धीको दालको व्यवस्था हुन्छ्यो। असारमा हरियो तरकारी अभाव हुने भएकाले आलु तथा गोभी आदि तरकारीलाई सुकाएर सुकोटी बनाइन्छ्यो। गृहणीहरू कुम्हरी (कुम्हरीमा बेसन मिसाइ, सुकाएर बनाइएको परिकार), तिलौरी (तिलमा पिठा बनाइ सुकाएर बनाइएको परिकार), अरकोच (सागमा बेसन लगाई सुकाएर बनाइएको परिकार)

आदि तयार पार्ने तर यो डेढ-दुई दशकअघिको कुरा हो। अचेल फागुनदेखि सुरु हुने खेत जोताइ होस् वा असारदेखि सुरु हुने रोपाइँ, मसिरको धान भित्र्याउने बेला होस् वा चैत-जुथे। जलखैका लागि कोदो, खेसारी, जौ र गहुँको जोहो गरिन्छ्यो। कलौका लागि मोटो चामल र खेसारी, मसुरी अथवा कुर्धीको दालको व्यवस्था हुन्छ्यो। असारमा हरियो तरकारी अभाव हुने भएकाले आलु तथा गोभी आदि तरकारीलाई सुकाएर सुकोटी बनाइन्छ्यो। गृहणीहरू कुम्हरी (कुम्हरीमा बेसन मिसाइ, सुकाएर बनाइएको परिकार), तिलौरी (तिलमा पिठा बनाइ सुकाएर बनाइएको परिकार), अरकोच (सागमा बेसन लगाई सुकाएर बनाइएको परिकार)

डेढ दशक अघिसम्म विहानको खानामा कोदो, जौ, खेसारीको रोटीसँग नून खुसानी खाने र ख्वाउने चलन थियो। कसैकसैले चामल, मकै तथा चनाको भुजा पनि खाजाका रूपमा दिन्थे। दिउँसोको खानामा भने खेसारीको दाल, मोटो चामलको भात तथा आलु र सुकोटीको तरकारी दिइन्थ्यो। यद्यपि अचेल रोपाहार किसानहरूको खानपान फेरिएको छ। शिवजी दासका अनुसार- अचेल खेतमा काम गर्न आउने कृषि मजदुरलाई विहानै चिया दिनुपर्छ। खानामा रोटी, तरकारी, चटनी, मध्याह्नको खानामा मसिनो चामलको भात, दाल, तरकारी तथा चटनीका साथै राति रक्सीको समेत जोहो गर्नुपर्छ। श्यामसुन्दर शशि



रोपाइँको समयमा दाड उपत्यकाका थारु समुदायमा खाण्कीको छुट्टै तयारी हुन्छ। धानको बीउ राखेको दिनदेखि नै विभिन्न परिकार बनाउने र रमाउने क्रम सुरु हुन्छ। यतिबेला माछा, गंगटा र घोंगीका विशेष परिकार तयार पारिन्छन्। खेतमा पूजा गरेर पोलेको माछा इन्द्र देवतालाई चढाएपछि रोपाइँ सुरु हुन्छ। उक्त पूजामा सबै किसानले रक्सी र खानेकुरा लानैपर्ने नियम भएको थारु महतवा महासंघका जिल्ला अध्यक्ष तथा घोराही, जलौराका किसान चन्द्रप्रसाद चौधरीले बताए। इन्द्रको पूजा गरिसकेपछि सबै किसानले रक्सी, माछा, गंगटा र घोंगी बाँडेर खाने चलन छ।

चौधरी भन्छन्- 'खानेकुरा खाँदै सजना गीत गाइन्छ। गीत गाएपछि इन्द्र देवताले पानी पाउँछन् भन्ने विश्वास छ, यस्तो पूजालाई हरोट लेना भनिन्छ। यो रोपाइँको प्रारम्भ हो।' रोपाइँ गर्दा भटमास, चना वा मसुरो मिसाइएको माड सबैभन्दा महत्वपूर्ण परिकार मानिन्छ। खेत जोत्ने, खन्ने, आली लगाउने तथा रोपाहारहरूका लागि माड नै उपयुक्त खानेकुरा मानिन्छ। कामको धपेडीमा कमजोरी महसुस नहोस् भनेर माडमा प्रोटिनयुक्त गेडागुडी मिसाइन्छ। रोपाइँका लागि भनेर दुई वर्ष पुरानो जाँड राखिएको हुन्छ। उक्त जाँड ढिक्री, माछा, घोंगी र गंगटासँग खाइन्छ। 'पुरानो

जाँड खाएपछि जतिसुकै श्रम गर्नुपर्ने पनि थकान महसुस हुँदैन। घोराही उपमहानगरपालिका, गुलरियाका कुलबिर चौधरी भन्छन्- 'काममा बाधा नहोस् भनेर प्रोटिनयुक्त खाना र जाँड खाइन्छ, जसले दिनभर काम गर्न प्रेरित गर्छ।' रोपाइँमा विशेष खोजी हुने परिकार भनेका माछा, गंगटा र घोंगी नै हुन्। यसका साथै रोटी र अन्य खाजा पनि खाइन्छ। विहानभरि खेत जोत्दाजोत्दै माछा र गंगटा खोज थालिन्छ। गंगटा खेत र खोलामा पाइने गरी दुई खालका हुन्छन्। खोलामा पाइने गंगटा कालो कडा खोलयुक्त हुन्छन्, जसलाई पट्टा गेक्टा भनिन्छ। खेतमा पाइने गंगटा पहिलो रंगको हुन्छ, जसलाई हस्वा

गेक्टा भनिन्छ। यो अलि सानो र बढी स्वादिष्ट हुन्छ। विहानको काम सकिएपछि रोपाहारहरू खाना खान घर फर्कन्छन्। खानाका लागि विहान भेटिएका गंगटा र माछाको चटनी तथा तरकारी तयार पारिन्छ, अनि खेतमा लगिन्छ। त्यसपछि दिउँसोको नास्ताका रूपमा दुई

वर्ष पुरानो जाँडका साथमा उक्त माछा र गंगटाको चटनी खाइन्छ। घोरीले शरीरमा रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउने विश्वास गरिन्छ। त्यसकारण रोपाइँका बेला घोरी पनि खुबै रुचाइने परिकार हो। रोपाइँ सकिएपछि हर्दवा खाने चलन छ। हर्दवामा नियमित

खानेकुरासँगै थप खानेकुराका रूपमा सुंगुरको मासु पनि हुन्छ। हर्दवामा घर-घर पुगेर विभिन्न परिकार खाने, नाचगान गर्ने र रमाउने चलन भएको थारु कल्याणकारिणी सभाका अध्यक्ष भुवन चौधरीले बताए। दुर्जालाल केसी

सीमावृत्तको रोपाइँ खाजा

रोपाइँका बेला भ्रापाका राजवंशीहरूको मुख्य खाजा पन्ता भात हो। पन्ता भात अर्थात् पानी हालेको बासी भात। बासी भातमा पानी हालेर ढड्याएपछि नून-तेल अनि प्याज पनि हालिन्छ। यो भातसँग आलुको चोखा (अचार) र सिद्रा पनि खाइन्छ। संचारकर्मी इन्द्रसिंह राजवंशीका अनुसार उसिना चामल भुटेर बनाइएको भुन्जा, भाजा चाउ, भुजा माछा पनि रोपाइँमा खाइने विशेष खाजा हो। पन्ता भातले शरीरलाई शीतलता प्रदान गर्छ भन्ने विश्वास भएकाले रोपाइँका बेला रोपाहारहरूले प्रायः पन्ता भात नै रुचाउँछन्। राजवंशीहरू पन्ताभातको स्वादमा लाहाडकारी गीत (राजवंशी लोकभाका) गाउदै धान रोप्छन्।

रोपाइँअघि प्रकृतिको पूजा गरिन्छ, जसलाई वनगडी भनिन्छ। चामल, धान र कालो दाल खेतको आलीमा लिपेपछि जमीनको मुल मान्छेले रोपाइँको थालनी गर्छ। 'विगतमा रोपाइँलाई उत्सवकै रूपमा लिँदै रमाइलो गर्ने चलन थियो', मुण्डा भन्छन्, 'तर अहिले

सबै संस्कार, संस्कृति बिर्सदै, लोप हुँदै गएको छ।' किसान समुदायका अगुवा भीम किसानका अनुसार रोपाइँका बेला किसानहरू उसिना चामलको भुन्जा खान्थे। भिजाएको चामलमा नून हालेर हाँडीमा भुटेपछि भुन्जा तयार हुन्छ।

यो निक्कै स्वादिलो खाजा हो। यसलाई रातो चियामा मिसाएर खाने चलन पनि छ। 'खेत जोत्नेहरूलाई भुन्जा नै दिइन्थ्यो', भीम किसानका अनुसार- यस्तो खान्नीले तागत बढ्ने विश्वास थियो।' त्यसका अतिरिक्त उसिना चालम कुहाएर बनाइएको जाँड पनि खाने चलन छ। पहिलेदेखि नै खेती-किसानी गर्दै आएको यो समुदायको जात नै किसान रहन गएको हो।

सन्थाल समुदायका नेता तथा पूर्व सांसद मोहन टुडुका अनुसार सन्थाल समुदायमा पनि भुन्जा खाने चलन छ। त्यसका अतिरिक्त रोपाइँका बेला माछा र गंगटा पनि खाइन्छ। टुडु भन्छन्- 'माछा र गंगटा त हाम्रो सधैंको खान्की नै हो, रोपाइँमा पनि यो परिकार विशेष महत्त्वका साथ खाइन्छ।' उता धिमाल समुदायले भने रोपाइँका बेला माछा र गंगटासहित घुङ्गीको स्वाद

पनि लिन्छ। धिमाल समुदायका अगुवा दिलीप धिमाल भन्छन्- 'घुङ्गीले काम गर्ने मजदुरहरूलाई जागरिलो बनाउँछ भन्ने मान्यता छ।' भ्रापाका थारुहरूले भने रोपाइँका बेला दही-चिउरा, केरा आदि खाजा खाउँछन्। स्थानीय वासिन्दा कृष्णा चौधरीका अनुसार रोपाइँका बेला थारु समुदायमा माछा, मासु तथा जाँड-रक्सी पनि खाने चलन छ। पर्वत पोर्तेल



रोपाइँको खाना

पश्चिम नेपालमा रोपाइँ सुरु भएको छ। रोपाइँको तरिका र चलनमा खासै परिवर्तन नआए पनि रोपाइँका क्रममा खाइने खाजाको चलन भने हराउँदै गएको छ। विगतमा पर्म गरेर पालैपालो रोपाइँ गरिन्थ्यो, तर अहिले पर्मको चलन पनि हराएको छ। पर्मको चलन हराएसँगै रोपाइँका दिनको खानपान र खाजा खाने तौरतरिका पनि फेरिँदै गएको हो। थारु समुदायमा विगतमा खाजाका रूपमा केराउ तथा चना खाने चलन थियो। दिउँसो जाँड र दाल-भात खाने चलन थियो। 'अहिले रोपाइँमा पहिलेको जस्तो

रौनक छैन, खेत घटिसकेको छ, आधा दिन-एक दिनमै रोपाइँ सकिन्छ,' थारु समुदायका अगुवा वीरवहादुर डगौराले भने। डगौराले अनुसार पर्मको चलन पनि कहींकतै मात्र देखिन्छ। रोपाइँका दिन विहान लौन (एक किसिमको पुरी) र तरकारी पकाइन्थ्यो। रोपाइँमा आउने महिला-पुरुष सबैलाई लौन र तरकारी खान दिइन्थ्यो। रोपाहारहरूलाई मिश्री र पानी दिने चलन पनि छ भने दिउँसोको खानाका रूपमा भात-दाल खाने चलन छ। भवाजी मट्ट

अब हाम्रो पालो

एसईईपछि विदेश पढ्न जान नपाउने नियम कस्तो लाग्यो ?



कुनै पनि व्यक्तिले आफ्नो चाहना र योग्यताअनुसार स्वतन्त्र रूपले अध्ययन गर्न पाउँछ। कसैले म अलिकति फरक किसिमले अध्ययन गर्न चाहन्छु भन्छ र सबै प्रक्रिया पूरा गरेर विदेश जान खोज्छ भने उसलाई जबरजस्ती रोक्ने अधिकार सरकारसँग पनि छैन। उच्च शिक्षाका धेरै विधा नेपालमा उपलब्ध पनि छैनन्। जुन विधा नेपालमा छुट्टै छैन त्यो विषय अध्ययन गर्ने नपाउने त ? ती विषय अध्ययन गर्न सम्बन्धित शैक्षिक संस्था अनि देशले अनुमति दिन्छ भने प्रक्रिया पुऱ्याएर जहाँसुकै जान पाउनुपर्छ।

ठीक हो। अपरिपक्व उमेरमा विदेश गएर दुःख पाउनुभन्दा यतै रोकियो भने सरकारलाई पनि ढुक्क। कसैको गुनासो वा रोना-धोना पनि सुन्नु नपर्ने।
माष्टर जेवी गाउँले राम्रो होइन। अब आफ्नो देशको शिक्षा पढेर आफ्नै देशको विकास गर्नुपर्छ।
डा. हड्डी राम्रो हो नि यता बसेर बाउ आमालाई नटेरी मात्तिएर हिँड्नेहरू उता गएपछि तै विसेक हुन्छन्- हाम्रो च्या पसलमा आउने वाले भन्या।

बनाउनुपर्छ। सरकार आफू गर्न केही नसक्ने खाली हावा कानुन मात्र बनाएर हुन्छ ?
बाबु सन्जय सही, ग्रेट भन्नेहरू सबै यूएसए, अस्ट्रेलिया जान पाउने हो भने आफ्नो खेतबारी बेचेर भए पनि जान तयार हुन्छन्। साथीहरू व्यवहारिक हुनुहोस्। रियालिटी लुकाएर बाहिर सट्टे बन्न नखोज्नुहोस्।
सचिन घर्तीमगर विदेश पढ्न जान पाउनुपर्छ। विदेशमा सिकेको सीप नेपालमा प्रयोग गर्नुपर्छ।
दीपेन्द्र परदेशी ढिला आयो तर कडा आयो।
नवीन संकल्प विदेश गएर पढ्ने र ३/४ वर्ष काम पनि गर्ने, त्यसपछि चाहिँ देश फर्किएर आउनुपर्ने नत्र नागरिकता नै रद्द हुने नियम भए देशको प्रगति हुन्थ्यो कि ?
रविशरण श्रेष्ठ सरकारको ८, ९ र १० मा कोरियन, जापनिज, चाइनिज र हिब्स भाषा पढाउने अनि ११ र १२ मा आइएल्स पढाउने योजना छ कि कसो ?
तीरुपाक एकदम सही निर्णय।
भुवन श्रेष्ठ धेरै राम्रो, कम्तीमा आधारभूत शिक्षा नेपालमै हुँदा आफ्नो देशका बारेमा धेरै कुरा बुझ्छन्।
युके शर्मा एसईईलाई धेरै देशमा मान्यता छैन। विद्यालय शिक्षा भनेको १२ उत्तीर्ण गर्नु हो। त्यतिजेल विद्यार्थीको शारीरिक, मानसिक तथा अन्य विभिन्न पक्ष थोरै भए पनि विकास भैसकेको हुन्छ। त्यसैले, एसईईलगत्तै विदेश अध्ययनका लागि जान नदिनु राम्रो हो। कम्तीमा केही वर्ष देशमै पढेर देशलाई राम्रोसँग बुझ्छन्।

पवन धिमिरे पिंडालुजस्तो, विदेश नगै कसले खाउँछ, दाना पानी ? सरकारमा बसेकाहरू अबौं भन्नाम पाउँछन्, गरीब-गुरुवाहरू विदेश नगएर के गर्छन् त ?
थापाकी छोरी साह्रै नराम्रो, देशमा पहिले रोजगारीको न्यूनतम व्यवस्था हुनुपर्छ, त्यसपछि मात्र यस्तो कदम चाल्नु उपयुक्त हुन्छ। देशको अर्थतन्त्र रैमिट्यान्सले नै चलिँर'छ, देशको अर्थतन्त्रको त्यो पाटो नसुल्किए देश डुबे खतरा हुन्छ।
सुवराज घर्तीमगर एकदम ठीक।
विजय

साइलेन्ट जोन विदेश जाने भनेका हुने खानेका छोराछोरी हुन्, अब यति भैदियो र जान पाएनन् भने ती बाउ-आमाले नेपालको शिक्षा प्रणालीमा सुधार ल्याउन पक्कै कदम चाल्नेछन् र त्यसो गर्न सक्षम भनेका पनि उनीहरू नै हुन्।
सुनिल निरौला विरोध गरौं विरोध। यही हो विरोध गर्ने अर्को अवसर।
मुकेश बस्ती राम्रो हो, विदेश पढ्न जाने नै हो भने स्नातक सकेर चै जान पाउने व्यवस्था गर्नुपर्छ।
टी-प्रकाश राई हावा निर्णय। सरकारले पहिले सोलुसन निकाल्नुपर्छो अनि कानुन

यो साताको राशिफल

यो साता	
असार ११ गते योगिनी एकादशी व्रत	असार १७ गते विश्व खेलकुद पत्रकार दिवस
असार १५ गते राष्ट्रिय धान दिवस, दहीचिउरा खाने दिन	

मेष

प्रयत्न परिणाममुखी हुनेछ। कार्य सञ्चालनमा आइलागेका बाधाहरू फुकुवा हुनेछन्। कार्य क्षेत्रमा विभिन्न जिम्मेवारी आइलाग्दा कीर्तिमानी कार्य सहज रूपमा सम्पन्न गरिनेछ। मन पराउने साथीको दोहोरो भूमिकाका कारण मन खोलेर कुरा गर्न सकेका छैनन्। भौतिक सुविधाका साधन खरिद गर्ने अवसर जुट्नेछ।

वृष

कुरा काटनेहरू तपाईंको कमजोरी पहिल्याउँदै षड्यन्त्रको घोरामा पार्न खोज्दैछन्। स्वाभिमानले त्यस्तो षड्यन्त्र परास्त गर्न सकिनेछ। प्रेमपूर्ण मित्रतामा तुसारापात हुन सक्छ, खुलेर विचार आदान-प्रदान गर्नुहोला। साथीहरूसँग मनोरञ्जन गर्दा खर्चसमेत बेहोर्नुपर्ला।

मिथुन

सेवाको भावनाले गरिएका कार्यबाट प्रतिस्पर्धीहरूलाई पछाडि धकेल्न सकिनेछ। मन पराएकाहरूले विशेष प्रस्ताव राखी उपहार-प्रदान गर्ने प्रयास गर्नेछन्। साथीहरूसँगको जमघटमा पूर्ण मनोरञ्जन प्राप्त हुनेछ। हरियो रंगको पहिरनले तपाईंको आत्मविश्वास अझ दरिलो बनाउनेछ।

कर्कट

राज्यस्तरबाट दिइएको जिम्मेवारीप्रति बेवास्ता गरे ठूलो नोक्सानीमा परिनेछ। पुराना मित्रलाई बिसँदै उच्च वर्गको लहैलहैमा लाग्दा बढी मूल्य चुकाउनुपर्नेछ। विपरीत लिंगीहरूले मन पराउने मनस्थिति बनाउने सम्भावना छ। खरानी रंगको पहिरनबाट थप ऊर्जा मिल्न सक्छ।

सिंह

पहिले असहयोग गर्ने मित्रहरू सहयोगको हात फैलाउन तत्पर हुनेछन्। मनलाई दरिलो बनाएर गरिएको निर्णय आफ्नै हितमा हुनेछ। नयाँ काम हात पार्दा विपक्षीहरू चकित हुनेछन्। साताको अन्त्यतिर सामाजिक भेटघाटले प्रतिष्ठा बढाउनेछ। रातो रंगको सवारी साधन चलाउँदा विशेष फाइदा मिल्नेछ।

कन्या

पूर्वतर्फको यात्राले थप अवसर जुटाउन सक्छ। खर्च गराई मनोरञ्जन गर्ने मित्रहरूले आफूलाई समेत अपजसको भागी बनाउला। मित्रहरूले समयको मूल्यलाई समेत उपेक्षा गर्नेछन्। विभिन्न कार्य तर्जुमा गर्नुपर्ने अवस्था आइलाग्न सक्छ। सवारी साधन चलाउँदा विवेक पुऱ्याउनुहोला।

तुला

स्वार्थीहरूले घेरा हाल्न सक्छन्। गरिब तथा असहायहरूलाई सहयोग गर्न मन उत्साहित हुनेछ। नयाँ अवसरसँगै सवारी साधन जोरिने सम्भावना टरेको छैन। कामले थप प्रयासको अपेक्षा राखेको छ। मन पूण्य कार्यतर्फ आकर्षित हुनेछ। साताको अन्त्यमा पारिवारिक वातावरणमा मनोरञ्जन गर्न पाइनेछ।

वृश्चिक

स्वदेशमै उपलब्ध हात पार्न प्रेमी-प्रेमिकाको भूमिका महत्वपूर्ण हुनेछ। उन्नति देखेहरू लोभिनेछन्। पुख्यौली धन खर्च गरी सवारी साधन तथा भौतिक उपकरणहरू खरिद गर्न अग्रसर भइनेछ। साताको अन्त्यमा जलक्रीडामा सामेल हुँदा वा साथीहरूसँग घुमफिर गर्दा समय तथा स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोला।

धनु

प्रियजनले वाहिरी कुरामा विश्वास गरी चित्त दुखाउन सक्छन्। निराशाले पनि सताउनेछ। उच्च ओहदाका कर्मचारीको निगरानीप्रति सतर्कता अपनाउनुपर्नेछ। विवेक पुऱ्याएर कार्य गरे उचित स्थान प्राप्त होला। आकस्मिक भेटघाटले मनोरञ्जन प्रदान गर्नेछ।

मकर

आफ्नो कार्य दक्षता तथा इमान्दारिताको प्रभावले विग्रन लागेका कार्यहरू सहजै सफल हुनेछन्। आम्दानी राम्रै रहे पनि फजुल खर्चले सताउन सक्छ। गहिरो अध्ययनले ज्ञानको दायरा बढाउन मद्दत गर्नेछ। सामाजिक हैसियत कायम राख्न जीवनशैलीमा परिवर्तन आवश्यक छ।

कुम्भ

रोजगारीको सभावना छ। कला-कौशल देखाएर फरक अनुभूति दिन सकिनेछ। केही दिनको अन्तरमा मायासँग भेट हुँदा मन प्रफुल्लित हुनुका साथै ठाकठुकसमेत पर्न सक्छ। वृद्ध-वृद्धाहरूलाई फलफूल तथा वस्त्र सहयोग गर्दा आशीर्वाद पाइनेछ।

मीन

विपक्षीको छलकपट तथा जालझेलप्रति सावधानी अपनाउनुहोला। रोजगारीको नयाँ अवसर हात पार्न थप मेहनत गर्नुपर्नेछ। सुन्तला रंगको पहिरनले चुनौतीबाट मुक्त हुन सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्नेछ। व्यवसायिक क्षेत्रमा नेतृत्व गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ। यदाकदा अवरोध तथा कठिनाइको सामना गर्नुपर्ला।

नेल आर्ट र ल्यूटीसियन ट्रेनिङ्गमा निशुल्क भर्ना

CTEVT वाट मान्यता प्राप्त २४ वर्ष देखी नेपालकै एक मात्र अन्तर्राष्ट्रियस्तरको ल्यूटीसियन कोर्सहरूमा प्रशिक्षण गराउने: Basic, Advance Diploma, Beautician Teacher's Training, Nail Art Technician, Mehandi, Skin, Hair Cutting, Makeup Special र अन्य विविध Short Special कोर्सहरूका सिमित सिटमा रोजगारीको अवसर सहित भर्ना खुयो।
* * * * *
यू.के., अमेरीका, अस्ट्रेलिया, यूरोप तथा अन्य देशहरूमा स्टुडेण्ट तथा अन्य भिषामा जानेहरूका लागि विशेष कोर्स धमाधम संचालन भइरहेका छन्।

गोट: ITC प्रशिक्षण केंद्र : **डिल्लीबाजार हुलाक अगार्डा ८८१३८५८**
ठसेल: ८२१५६२८. लगनखेल बसपार्क: ८८६८२५८१८८. चावहिलचोक: ८८२३३६१.
नयाँबानेश्वर: ८८६८२५८१७६. कोटेश्वरचोक: ८६०००१५. कलकौचोक: ५२३८८८८. गोगबुचोक: ८०२००८८. बुटवल: ०७१-५८९८६६. नारायणगढ: ०५६-५७२९८८. पोखरा: ०६१-५२८८८८. बाग्लुङ्ग: ०६८-५२२७१०. इटहरी चोक: ०२५-५८७१७५. दाङ घोराही: ०८२-५६३६११. बिर्तामोड: ०२३-५८६५२८. दमौली: ०६५-५६२३६०. दमक: ०२३-५८९६७३. बनेपा: ०११-६६०२२८

उज्ज्वल शाही

यौन जिज्ञासा र समाधान



डा. राजेन्द्र मल्ला

म २६ वर्षको भएँ, मेरी श्रीमती २१ वर्षकी छिन् । हाम्रो विवाह भएको एक वर्ष भयो । विवाह गरेको ८ महिनाजतिमा पाँच पटक मेरी श्रीमतीले गर्भ निरोधक औषधी (इकोन) प्रयोग गरिन् । अहिले चार महिना भयो, उक्त औषधी प्रयोग गरेको छैन । हामी बच्चा जन्माउन चाहन्छौं तर गर्भ बसिरहेको छैन । केही समयअघि श्रीमतीमा सेतो पानी बग्ने समस्या थियो । चिकित्सकको सल्लाहमा औषधी प्रयोग गरेपछि पानी बग्ने समस्या हटेको छ तर बच्चा बसेको छैन । गर्भ निरोधक औषधीको सेवनले कि पानी बग्ने समस्याले, के कारणले गर्भ बस्न नसकेको हो ? कि समय नपुगेकाले हो कि ? दुई साताजति भयो मेरी श्रीमती यौन चाहना पनि छैन भविष्य, कारण के होला ?

ए.एस.



कुरै हुँदैन ।

कतै गर्भनिरोधको औषधीका कारणले त होइन ?

तपाईंले प्रयोग गर्नुभएको गर्भनिरोधको औषधी इकोन, आकस्मिक गर्भ निरोधको साधन हो । यस्ता औषधीले असुरक्षित यौनसम्पर्क भएपछि त्यसबाट गर्भ रहन (१ सय २० घण्टासम्म) दिँदैन, तर यो चक्कीको सेवन गरेको २४ घण्टापछि भएको यौनसम्पर्कबाट भने गर्भ रहन सक्छ । यो औषधी सेवन गरे पनि गर्भ रहने क्षमतामा

हार्मोनले तिनको सञ्चालनमा महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् भने अर्कातिर इन्द्रिय प्रणालीका साथमा स्नायुप्रणालीले । यौनेच्छा जाग्ने (विकसित हुने) वा त्यसको व्यग्रतामा रागरस अर्थात् हार्मोनको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । यौन क्रियाकलापमा भन्दा टेस्टोस्टेरोनले यौनेच्छा वा यौन व्यग्रतालाई बढी प्रभाव पारेको हुन्छ । त्यसैगरी यौन क्रियाकलापका लागि हाम्रा इन्द्रियहरूले पनि महत्वपूर्ण भूमिका खेल्छन् । हामीलाई थाहै छ,

गर्भधानको कुरा

गर्भको सुरुवात पुरुषबाट निस्कने शुक्रकीट र स्त्रीमा विकसित डिम्बको मिलनबाट हुन्छ । सामान्य रूपमा भन्नुपर्दा गर्भधारण हुन मुख्य रूपमा १. डिम्ब निष्कासन, २. यौनसम्पर्क, ३. वीर्य स्खलन, ४. डिम्ब निषेचन तथा ५. डिम्ब रोपणजस्ता कुरा हुनु आवश्यक छ । यौन सम्पर्कका क्रममा पुरुषको वीर्यस्खलन हुँदा निस्किएका करोडौं शुक्रकीटमध्ये केही पाठेघरको मुख हुँदै पाठेघर र त्यसपछि डिम्बवाहिनी नलीमा पुग्छन् । त्यहाँ परिपक्व भएका डिम्बका असंख्य शुक्रकीटमध्ये एकको मात्र मिलन हुन्छ । यसरी मिलन हुने प्रक्रियालाई निषेचन (FERTILIZATION) भनिन्छ । शुक्रकीट र डिम्बको मिलन भएको कोषलाई युग्मज (ZYGOTE) भनिन्छ, र त्यही युग्मज नै पछि विकसित भएर शिशु बन्छ । तसर्थ बच्चा पाउन यी सबै प्रक्रिया पूरा हुन जरुरी छ ।

बच्चा जन्माउन नसक्नुको कारण के होला ?

बच्चा जन्माउन गर्भधारण हुनुपर्छ । गर्भधारणका लागि यौनसम्पर्क, वीर्यस्खलन, डिम्ब

निष्कासन, डिम्ब निषेचन अनि डिम्बरोपणजस्ता कुरा हुनु आवश्यक छ । सफल गर्भधारणका लागि भ्रूण विकसित हुँदै बच्चाका रूपमा जन्मन्छ । सन्तान जन्माउने यी सबै कुराबीच तालमेल जरुरी छ । छोटो समयमा धेरै पटक वीर्य स्खलन गर्दा प्रतिमिलिलिटर वीर्यमा शुक्रकीटको संख्या तुलनात्मक रूपमा कम हुने भएकाले कहिलेकाहीं गर्भधारण गर्न केही गाह्रो हुने कुरा गरिन्छ, तर पर्याप्त मात्रामा स्वस्थ वीर्य भएको व्यक्तिमा यसलाई कारण मान्नु मनासिब नहोला ।

गर्भनिरोधको कुनै साधन प्रयोग नगरी गर्भ रहोस् भन्ने चाहनाका साथ एक वर्षभन्दा बढी यौनसम्पर्क गर्दा पनि गर्भ नरहेको स्थितिमा परीक्षण गराउनु मनासिब हुन्छ । तपाईंहरूको सन्दर्भमा हामी समय नै नपुगेको भन्न सक्छौं । बच्चा जन्माउन नसक्नुमा केही कारण पुरुषमा हुन्छ भने केही कारण महिलामा हुन्छ । त्यसैगरी केही कारण दुवै जनामा संयुक्त रूपमा हुन्छन् । करिब १० प्रतिशतजति घटनामा गर्भ नरहने कारण नै पत्ता लाग्दैन ।

शरीरमा कतिपय हार्मोनको

गडबडी हुँदा पनि सन्तान उत्पादन गर्न सकिँदैन । केही परिस्थितिमा यसको कारण मानसिक पनि भएको पाइएको छ । महिलाको प्रजनन अङ्गसँग सम्बन्धित विकारहरूका कारणले सन्तान जन्माउन नसक्ने हुनु सबैभन्दा प्रमुख कारण हो । पाठेघरभित्र मासु बढ्ने, पाठेघरको भित्री तहको खराबी वा संक्रमण (जस्तै टी.बी.) वा अन्य खराबी हुँदा पनि सन्तान जन्मन नसक्ने हुन्छ । विभिन्न कारणले डिम्बवाहिनी नलीको संक्रमण हुँदा उक्त नली बन्द हुन सक्छ । उक्त नली बन्द भए डिम्ब तथा शुक्रकीटको मिलन हुन सक्दैन । कतिपय यौनरोग डिम्बवाहिनी नली बन्द हुनुको प्रमुख कारक हुन् । निःसन्तान महिलाहरूमा हुने कारणहरूलाई केलाएर हेर्ने हो भने पाठेघरको मुखसँग सम्बन्धित खराबीहरू गर्भधारण हुन नसक्नुका प्रमुख कारण हुन्छन् । कतिपय जटिल दीर्घरोग वा कडा शारीरिक रोगका कारणले सन्तान जन्माउन सक्ने क्षमतामा नकारात्मक असर पर्छ । महिलामा जटिल परीक्षण सुरु गर्नुभन्दा पहिले पुरुषको वीर्यमा शुक्रकीटको परीक्षण गर्नुपर्छ । किनभने वीर्य परीक्षणमा पर्याप्त मात्रामा स्वस्थ शुक्रकीट नै नभएको स्थितिमा गर्भ रहने



सूचना

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

गर्भनिरोधको कुनै साधन प्रयोग नगरी गर्भ रहोस् भन्ने चाहनाका साथ एक वर्षभन्दा बढी यौनसम्पर्क गर्दा पनि गर्भ नरहेको स्थितिमा परीक्षण गराउनु मनासिब हुन्छ । तपाईंहरूको सन्दर्भमा हामी समय नै नपुगेको भन्न सक्छौं । बच्चा जन्माउन नसक्नुमा केही कारण पुरुषमा हुन्छ भने केही कारण महिलामा हुन्छ । त्यसैगरी केही कारण दुवै जनामा संयुक्त रूपमा हुन्छन् । करिब १० प्रतिशतजति घटनामा गर्भ नरहने कारण नै पत्ता लाग्दैन ।

फर्कनमा कुनै हिलाइ हुँदैन । त्यसैले तपाईंको सन्दर्भमा यसलाई कारण मान्नुपर्ने कारण म देखिँदैन । विवाहित जोडीमा नियमित यौन सम्पर्क हुने स्थिति भएकाले आकस्मिक गर्भनिरोधको साधनभन्दा आफूलाई उपयुक्त अन्य कुनै भरपर्दो गर्भनिरोधको साधन प्रयोग गर्नु बेस हुन्छ ।

यौनचाहना किन कम भएको ?

प्राकृतिक रूपमा सबै स्वस्थव्यक्तिमा यौनेच्छा हुन्छ । यौनेच्छाको सञ्चालनमा विभिन्न प्रणाली सक्रिय हुन्छन् । एकातिर इन्डोक्राइन सिस्टम (endocrine system) अन्तर्गतका रागरस अर्थात्

यौनसम्पर्कलाई शारीरिक सम्बन्ध भनिए पनि यसको मानसिक पाटो एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ । कतै मानसिक कारण जस्तै कि चिन्ता, तनाव वा भयजस्ता केही कुरा छन् कि विचार गर्नुपर्छ । कतिपय स्थितिमा यौनेच्छा भए पनि शारीरिक कारण जस्तै यौनसम्पर्क राख्दा पीडा हुने, कुनै रोगव्याधि लागेको वा थकानका कारणले यौन सम्पर्क राख्न अनिच्छा हुनसक्छ । यसका समाधानका लागि श्रीमतीसँग यौन उत्तेजना नआएको हो वा अन्य केही कारण छ, राम्रोसँग खुलेर कुराकानी गर्नुहोस् र त्यसैका आधारमा अधि बढ्नुहोस् । शारीरिक वा मानसिक कारण भए त्यसैअनुसार समाधान खोज्नुपर्छ ।

महिला स्वास्थ्य

म १७ वर्षीया छान्ना हुँ । मेरो महिनावारी नियमित समयमा हुन्छ । महिनावारीको समयमा साथीहरूलाई दुखेजस्तो मलाई धेरै दुख्ने पनि छैन । महिनावारी भएका बेलामा पनि म कलेज जान्छु, तर मेरो महिनावारी एक दिनदेखि दुई दिन मात्र हुन्छ ? यो कस्तो समस्या हो ? यसका लागि मैले के गर्नुपर्छ ?

सु.

मानसिक तनाव, चिन्ता आदि भएको पाइन्छ । त्यसैले यसमा चिन्ता नगर्नुवाहेक अन्य खासै उपचार चाहिँदैन । यो आफै निको हुने समस्या हो । कसै-कसैलाई यस्तो हुँदा गर्भ रहँदैन कि भन्ने चिन्ता पाइन्छ, तर यसले भविष्यमा त्यस्तो कुनै समस्या सिर्जना गर्दैन र धेरै महिलाले सन्तानलाई जन्म दिएपछि महिनावारी चार दिन तथा अरूको जस्तै रक्तस्राव हुने गरेको बताउने गरेका छन् ।

Make each moment memorable

Another quality product of



NEPAL CRS COMPANY



चोक्स छवि कायमै



विश्व क्रिकेटमा कुनै पनि ठूलो प्रतियोगिता आयोजना हुँदा सबैलाई लाग्छ, यस पटक दक्षिण अफ्रिकाले उपाधि जित्न सक्छ। यस्तो भनिनुका पछाडि बलियो तर्क पनि हुन्छ। दक्षिण अफ्रिकी टिममा एक से एक नामुद खेलाडी हुन्छन्। उनीहरूले आ-आफ्नो टिम र क्लबका लागि निकै राम्रो खेलिरहेका हुन्छन्। तिनै खेलाडीले भरिएको दक्षिण अफ्रिका स्वाभाविक रूपले कुनै पनि प्रतियोगितामा बलियो दावेदारका रूपमा देखा पर्छ।

निकै राम्रा खेलाडीहरूले भरिएको दक्षिण अफ्रिकी टिमले अहिलेसम्म कुनै पनि ठूलो प्रतियोगितामा सफलता प्राप्त गर्न सकेको छैन। यसलाई दक्षिण अफ्रिकी क्रिकेटको नियत नै मानिन्छ। यसपटकको विश्वकप क्रिकेटमा पनि दक्षिण अफ्रिकी टिमलाई बलियो मान्नुपर्ने आधार धेरै थिए। त्यसैले कम्तीमा यो टिम सेमिफाइनलसम्म पुग्न योग्य मानिन्थ्यो, तर लिगमा केही चरणका खेल अघि नै दक्षिण अफ्रिकाको चुनौती समाप्त भैसकेको छ र फेरि भन्न थालिएको छ,

दक्षिण अफ्रिका त चोक्स नै हो। कुनै खेलमा जितको निकै नजिक रहेर पनि कुनै टिमले आतिशय खेल गुमाउँछ भने त्यस्तो टिमलाई खेलकुदको भाषामा चोक्स भनिन्छ। विश्व खेलकुदमा चोक्स उपमा पाएका धेरै टिम छन्। क्रिकेटमा यसका लागि सबैभन्दा उपयुक्त टिम दक्षिण अफ्रिका नै हो। क्रिकेटका प्रायः सबै ठूला प्रतियोगितामा दक्षिण अफ्रिकाको प्रदर्शन हेर्नुपर्छ, यो टिम वास्तवमै खराब प्रदर्शन गर्न माहिर छ। यसपटकको विश्वकपमा आफ्नो सातौं

खेलमा पाकिस्तानको हातबाट ४९ रनले पराजित भएपछि नै दक्षिण अफ्रिका घर फर्किने तय भयो। यसअघि खेलिएका ६ मध्ये ४ खेलमा पराजित भएको दक्षिण अफ्रिकाले जम्मा एउटा खेलमात्र जित्न सकेको थियो भने अर्को एउटा खेल वर्षाका कारण रद्द भएको थियो। लिग चरणमा दक्षिण अफ्रिकाले आफ्ना बाँकी दुई खेल खेल्नु अघि नै उसको सेमिफाइनल यात्राको सम्भावना समाप्त भएको हो। दक्षिण अफ्रिकी टिमका कप्तान हुन्- फाफ डु प्लेसिस। विशेषतः इन्डियन प्रिमियर लिगमा उनको प्रदर्शन निकै माथिल्लो दर्जाको हुन्छ, त्यसैले उनी महँगा खेलाडी पनि हुन्- तर उनले विश्वकपजस्तो महत्त्वपूर्ण प्रतियोगितामा आफ्नो टिमका लागि केही पनि गर्न सकेनन्। अन्ततः उनले पनि माने, 'टिमको प्रदर्शनमा लाज मान्नु बाहेक अर्को कुनै विकल्प छैन।' यसपटक पनि विश्वकपमा दक्षिण अफ्रिकी टिमको प्रदर्शन वास्तवमै किन खराब रह्यो त ? तिनै कप्तान प्लेसिसको विश्लेषणमा, टिमले अघि बढ्न एक पाइला त चाल्यो, तर त्यही बेला दुई पाइला पछाडि पनि हट्यो। यस्तोमा टिम कसरी अघि बढ्न सक्छ ? प्लेसिसले भनेका छन्, टिमको प्रदर्शन वास्तवमै

कमजोर रह्यो। यसका पछाडि खेलाडीको मानसिकता नै बढी जिम्मेवार छ। दक्षिण अफ्रिकी खेलाडी कमजोर मानसिकता लिएर ठूला प्रतियोगिता खेल्छन्। विश्व क्रिकेटको इतिहास पढ्दाउने हो भने दक्षिण अफ्रिकाले जितेकै स्थितिमा पनि खेल गुमाएको धेरै उदाहरण छन्। त्यसमध्ये सबैभन्दा ठूलो उदाहरण सन् १९९९ को विश्वकपको सेमिफाइनल हो। उक्त खेलमा दक्षिण अफ्रिका अस्ट्रेलियाविरुद्ध जितेकै संघारमा थियो। अन्तिम चार बलमा एक रन मात्र चाहिएको थियो, तर एलान डोनाल्ड नाटकीय रूपमा रनआउट भए र खेल टाइ भयो। त्यही नतिजाका आधारमा अस्ट्रेलिया फाइनल पुग्यो र अन्ततः उपाधि पनि जित्यो। अहिलेको विश्वकप सुरु हुनुअघि दक्षिण अफ्रिकी बलर कागिसो रबाडाले भनेका थिए, यसपटक पनि टिमले खराब प्रदर्शन गर्नु भने त्यो शेक्सपियरको नाटक जस्तै दुखान्त हुनेछ। शेक्सपियरका सबै नाटकको अन्त्य दुखद नै हुन्छ। दक्षिण अफ्रिकी टिमको कथा पनि यही हो। दक्षिण अफ्रिकी टिमको समर्थक हुनु भनेको पीडा बेहोर्नु मात्र हो। यसपटकको विश्वकप पनि त्यसको अपवाद भएन। खालि प्रश्न के हो भने यो क्रम कहाँ पुगेर टुंगिएला ?

पहिलो बिच कबड्डी

रमेशकुमार पौडेल

कबड्डी नेपालका लागि नौलो खेल होइन तर बालुवामा खेल्ने बिच कबड्डीसँग धेरै नेपाली अपरिचित नै छन्। समुन्द्री किनारको बालुवा अर्थात् बिचमा खेल्दा 'बिच कबड्डी' नाम पाएको यो खेलको राष्ट्रिय प्रतियोगिता पहिलो पटक नेपालमा पनि सम्पन्न भयो। आयोजक अखिल नेपाल कबड्डी संघले नारायणी नदीको किनारमा असार ६ र ७ गते बिच कबड्डीको पहिलो राष्ट्रिय प्रतियोगिता सम्पन्न गरेको हो। प्रतियोगितामा सशस्त्र प्रहरीको एपीएफ क्लबले गोलाप्रथाद्वारा उपाधिमाथि कब्जा जमाएको थियो।



अनुसार बिच कबड्डी १५/१५ मिनेट गरेर खेलाइन्छ भने त्यसबीच पाँच मिनेटको मध्यान्तर हुन्छ। बिच कबड्डीमा प्रत्येक टिममा चार जना खेलाडी रहन्छन्। कम खर्चिलो, तराई, पहाड, हिमाल जहाँ पनि खेल मिल्ने, खेल्ने ठाउँ थोरै भए पनि हुने भएका कारण कबड्डी नेपाल सुहाउँदो खेल भएको प्रशिक्षक भाटले बताए। भारतमा प्रो कबड्डीको व्यवसायिक खेल नै हुने गरेको छ। उक्त लिगमा दुई जना नेपाली खेलाडी पनि सहभागी हुँदैछन्। नेपालमा यसअघि बिच कबड्डी नभए पनि एसियाली तथा दक्षिण एसियाली स्तरका प्रतियोगिताहरूमा नेपाली खेलाडीहरूले प्रतिस्पर्धा गर्दै आएको प्रशिक्षक भाटले बताए। प्रशिक्षक भाटका अनुसार चारजनाले खेल्ने

बिच कबड्डीका साथै एक टिमबाट सातजनाले खेल्ने नर्मल कबड्डी, पाँचजनाले खेल्ने इन्डोर कबड्डी तथा सर्कल कबड्डी गरेर कबड्डीका पाँच विधा छन्। सबै विधाको कबड्डी नेपालमा खेल्न सम्भव छ, भन्ने सन्देश दिन पनि बिच कबड्डीको प्रतिस्पर्धा आयोजित गरिएको प्रशिक्षक भाट बताउँछन्। 'नेपालमा समुन्द्र छैन तर खोला, नदी ठाउँ-ठाउँमा छन्। कोसी, नारायणी, कर्णाली, महाकाली जस्ता ठूला नदी किनारको बालुवामा बिच कबड्डी खेल्न मिल्छ। त्यसैले पहिलो पटक हामीले राष्ट्रिय स्तरको बिच कबड्डी आयोजित गरेर हामीकहाँ सबै खालको कबड्डी खेलाउन सकिने सन्देश दिएका छौं' आयोजक संस्था अखिल नेपाल कबड्डी संघका अध्यक्ष तुलसा थापाले भनिन्।

भलिबलमा आर्मी र एपीएफ



पोखरास्थित फेवातालको किनारमा सञ्चालित सातौं पुरुष तथा छैटौं महिला राष्ट्रिय बिच भलिबल प्रतियोगिताको उपाधि पुरुषतर्फ नेपाल आर्मी र महिलातर्फ सशस्त्र प्रहरी बल (एपीएफ)ले जितेका छन्। गत सोमवार सम्पन्न प्रतियोगिताको फाइनलमा आर्मीले घरेलु टिम गण्डकी प्रदेशलाई २१-१६, १८-२१ तथा १८-१६ को सेटमा पराजित गर्दै उपाधि जितेको हो। उक्त खेलमा आर्मी 'ए' का मानवहादुर श्रेष्ठ र दिलकुमार सुनारको जोडीले गण्डकी 'बी' का राजु विक र अनिल दर्लामी मगरको जोडीलाई पराजित गरेको थियो। यसैगरी महिलातर्फ एपीएफ 'ए' ले नेपाल प्रहरी 'ए' लाई २१-१३, २१-१३ को सोभो सेटमा पराजित गर्‍यो। उक्त खेलमा एपीएफका विनिता बुढाथोकी र नेविका चौधरीको जोडीले प्रहरीका नीता साह र कोपिला उप्रेतीको जोडीलाई पराजित गरे। प्रतियोगितामा पहिलो, दोस्रो र तेस्रो भएका महिला तथा पुरुषतर्फका कुल १२ खेलाडी नेपालमा आयोजना हुने १३ औं साग एवं माल्दिभ्समा हुने एसियन सेन्ट्रल जोन बिच भलिबलका लागि आयोजना गरिने बन्द प्रशिक्षणका लागि छनोट भएका छन्। बन्द प्रशिक्षणबाट महिला र पुरुष गरी कुल ८ खेलाडीलाई सम्बन्धित प्रतियोगिताका लागि छनोट गरिने बताइएको छ। राजाराम पौडेल



सबैभन्दा राम्रा बंगलादेशी समर्थक

यसपटकको विश्वकपमा सहभागी सबै १० टिमका समर्थक अहिले इंग्ल्यान्डमा छन् र आफ्नो टिमलाई हौसला प्रदान गर्न व्यस्त छन्। यी सबै टिमका समर्थकमध्ये सबैभन्दा राम्रो समर्थकको होला त ? सामाजिक सञ्चालकै सहयोग लिने हो भने यसमा

सबैभन्दा अगाडि छन्, बंगलादेशी समर्थक। बंगलादेशी टिम आफैले यसपटक अपेक्षा भन्दा राम्रो गरेपछि, ती समर्थकको उत्साह पनि बढेको छ। बंगलादेशी टिमका प्रशिक्षक स्टिभ रोड्सले समेत टिमका समर्थकको प्रशंसा गर्दै टिमको राम्रो प्रदर्शनमा एउटा ठूलो कारण

तिनै समर्थक भएको समेत बताए। अहिले हजारौ बंगलादेशी समर्थक इंग्ल्यान्डमा छन्। उनीहरू प्रायः बंगलादेशको झन्डाको रंगसँग मेल खाने पहिरनमा देखिन्छन्। अझ अधिकांशको हातमा खेलौना बाघ पनि हुन्छ। किनभने उनीहरूको टिमको उपनाम हो- बंगलादेश टाइगर्स।



रसेल कसरी टिममा परे ?

आन्द्रे रसेलको चोट वेस्टइन्डिज क्रिकेट पछ्याउनेहरूका लागि नयाँ होइन। उनी प्रायः घाइते भैरहन्छन्। इन्डियन प्रिमियर लिग खेल्दा पनि उनी हल्का चोटग्रस्त नै थिए। चोट बोकेर पनि उनले अपेक्षा भन्दा राम्रो खेले। त्यसैले पनि उनलाई विश्वकप खेल्ने वेस्टइन्डिज टिममा पनि राखियो, जसमा धेरैले आश्चर्य माने। कारण थियो, रसेल पूर्णतः फिट हुन सकेका छैनन्, उनलाई राख्नको अर्थ उनलाई चाँडै गुमाउनु नै हो। आखिर त्यस्तै भयो। रसेल फेरि एकपटक चोटग्रस्त हुँदै प्रतियोगिताबाटै बाहिरिए। उनको स्थानमा जो आए पनि प्रतियोगितामा वेस्टइन्डिजको चुनौती कमजोर भैसकेको स्थितिमा रसेलको चयन नै दोषपूर्ण देखिन्छ।



इमरानको स्थानमा सचिन

विश्वकप क्रिकेट चलिरहेका बेला पाकिस्तानमा अहिले कुनै कुराको बढी चर्चा छ भने त्यो क्रिकेट नै हो। यसैक्रममा पाकिस्तानी प्रधानमन्त्री इमरान खानका नजिकका सहयोगी नइम उल हकले गरेको एउटा ट्विट सबैका लागि हाँसो विषय भएको छ। नइमले सम्भवतः आफ्ना प्रधानमन्त्रीलाई खुसी पार्न सन् १९६९ मा इमरान यस्ता थिए भनेर एउटा तस्वीर पोस्ट गरे, तर उनले ट्विटरमा पोस्ट गरेको तस्वीर इमरानको नभएर सचिन तेन्दुलकरको परेछ। अब के चाहियो र, त्यसलाई उडाएर एकैछिनमा हजारौ ट्विट आए। त्यसक्रममा के ट्रेन्ड चल्न थाले भने कसैको एउटा तस्वीर पोस्ट गर्ने अनि त्यसमुनि अरू कसैको नाम लेख्ने। अहिले विचरा नइमको के स्थिति होला, अनुमान मात्र गर्न सकिन्छ।

ब्रेथवेटप्रति सहानुभूति

न्युजिल्यान्ड र वेस्टइन्डिजबीच यसपटकको विश्वकपमा भएको खेललाई पछिसम्म धेरैले सम्झनेछन्। उक्त खेल जित्न त न्युजिल्यान्डले जित्यो, तर त्यसलाई सम्झनुपर्ने कारण हुनेछन्, वेस्टइन्डिजका खेलाडी कार्लोस ब्रेथवेट। उक्त खेलमा उनले वेस्टइन्डिजलाई जितको नजिक पुऱ्याए पनि सफल हुन सकेनन्। जितका लागि ५ रन चाहिएका बेला कार्लोसले गरेको लामो प्रहार छक्कामा परिणत हुन सकेन र उनी बाउन्ड्रीमा समातिए। आफ्नो टिम हारेपछि उनले आफ्नो भावना रोक्न सकेनन् र क्रिजमै ढले। क्रिजमा घुँडाले टेकेर उनले लामो समय दुःख मनाए। उनलाई न्युजिल्यान्डका खेलाडीले सम्झाउनु परेको थियो। त्यो भावुक क्षण सामाजिक सञ्चालकमा भाइरल पनि भयो। यसलाई अहिलेको विश्वकपको सबैभन्दा मन छुने क्षण मानिएको छ।



अफगानिस्तानले दिएको निराशा

धेरैको चाहना थियो, अफगानिस्तानले यसपटकको विश्वकपमा राम्रो प्रदर्शन गरोस्। विशेषतः यसपटकको विश्वकप १० टिममा खुम्च्याइएको विरोध गरिरहेकाहरूका लागि त अफगानिस्तानको राम्रो प्रदर्शन ठूलो उत्साहका रूपमा आउने थियो, तर

अफगानिस्तानले आफ्ना प्रशंसकहरूलाई खुसी बनाउन सकेन, बरु उल्टै समाचार आइरहेको छ, टिममा फुट र कलहको। भारतविरुद्धको भिन्नो अन्तरको हारमा पनि धेरैलाई लागेको थियो, अफगानिस्तानले केही स्तब्धपूर्ण नतिजा ल्याउन सक्थ्यो ? तर त्यस्तो

केही भएन। अफगानिस्तानले लिग चरणमा आफ्ना सात खेल खेल्न सकेको छैन र लिग तालिकाको पुछारमा छ। अफगानिस्तानको यो प्रदर्शनले विश्वकपमा कम देश मात्र खेलाए हुन्छ, भन्नेहरूलाई पक्कै बल पुगेको हुनुपर्छ।



जाँदा-जाँदै

मनका कुरा भन्न लजाउनु हुन्न

केही हप्ता अघि मात्र एउटा स्ट्यान्ड अप कमेडी रयुट्युब, फेसबुक जस्ता सामाजिक सञ्जालमा भाइरल भयो । उक्त भिडियो युट्युबमा अपलोड भएको भोलिपल्टै ट्रेन्डिङमा आयो । भिडियोकी प्रस्तोता थिङ्ग-विराटनगरकी सिम्पन पाण्डे । उक्त भिडियोले छोटो समयमै सर्वाधिक व्युज त पायो नै सकारात्मक तथा नकारात्मक प्रतिक्रियाको बाढी नै आयो । कक्षा १२ सम्मको अध्ययन सकेर आइएल्स गर्न काठमाडौंमा आएकी सिम्पन आफ्नो कमेडी भिडियोका कारण रातारात चर्चामा आइन् । आइएल्समा ७ ब्यान्ड ल्याएर बसेकी पाण्डे थप अध्ययनका लागि अमेरिका जाने तयारी गर्दैछिन् । सिम्पनसँग साप्ताहिककर्मी **प्रकाश रानाभाटको** जम्काभेट :

पहिलो भिडियोबाटै भाइरल हुनुभयो नि ?

पहिलोभन्दा पनि यो फिफ्थ शो हो । युट्युबमा हालिएको भिडियो भने पहिलो हो । पहिले-पहिले क्राउडबाट राम्रै रेसपोन्स आइरहेको हुन्थ्यो, जसले गर्दा मेरो प्रस्तुति राम्रै छ भन्ने फिल हुन्थ्यो । यो सबै मेरा लागि अनपेक्षित थियो, यो कुरा मैले सोचेकै थिइन ।

प्रतिक्रियाहरूलाई कसरी लिनुभएको छ ?

नकारात्मक प्रतिक्रियाहरूबाट केही खिन्न त भएकी छु तर मैले जे भनेकी छु सबै समाजमा बोलिने कुरा नै भनेकी हुँ । ती सबै कुरा समाजभित्र हुन्छ नै । मैले केवल त्यसलाई सबैका अघि उजागर गरेकी मात्र हुँ ।

प्रस्तुतिमा आफ्नै अनुभव सेयर गर्नुभएको हो कि के हो ?

म जस्ता युथहरूले धेरै कुरा कतै न कतैबाट अनुभव गरिरहेकै हुन्छन् । त्यसमा कतै-कतै अनुभव पनि छ, कतै-कतै अब्जर्भसन पनि । मैले ती सबै कुरालाई मिलाएर स्क्रिप्ट लेखेकी हुँ ।

भिडियोमा भने जस्तै त्यस्तो केही अनुभव पनि गर्नुभएको छ कि ?

पूरे त भन्दिनँ, तर कता-कता अलिअलि अनुभव भने पक्कै गरेकी छु ।

म भन्छु नि कस्तो हुन्छ ? भन्ने वाक्य त सबैको जिब्रोमै ठुण्डियो,

त्यसका धेरै मिमहरू पनि बने, स्क्रिप्ट लेखनचाहिँ कति समय लाग्यो ?

खासमा यो वाक्य स्क्रिप्टमा थिएन, यो वाक्य त म अरू बेला पनि बोलिरहेकी हुन्छु तर त्यसैलाई सबैले मन पराई दिनुभयो । स्क्रिप्ट लेखनचाहिँ ठ्याक्कै एक महिना लाग्यो । केही समय रिसर्च गर्न पनि लाग्यो ।

धेरैले तपाईंको कन्फिडेन्सको निकै प्रशंसा गरे, यसको कारण के होला ?

कन्फिडेन्सको केशमा क्राउड फियर भन्ने कुरा हुन्छ । म सानैदेखि प्रोग्रामहरू होस्ट गर्थेँ । सानैदेखि बोल्ने बानीको विकास भएर पनि त्यो कुरा मेरो कमेडीमा आएको हो । मेरा परिवारिक माहोल पनि धेरै सपोर्टिभ छ । घरमा सबैले तैले बोल्नुपर्छ, लजाएर बस्नु हुँदैन भन्ने भएका कारण पनि सानैदेखि मेरो कन्फिडेन्स लेभल राम्रो थियो ।

अहिलेको नेपाली समाज कस्तो पाउनुहुन्छ ? अनि अहिलेको युवा पुस्ता कस्तो लाग्छ ?

हाम्रोसमाजको कुरा गर्दा यो पहिलेदेखि नै असमानताको खाडल बनाउने समाज हो । हामीकहाँ नारीले यस्तो बोल्नु हुँदैन, उस्तो गर्नु हुँदैन भनिन्छ, महिनावारीको समयमा छाउपडी प्रथालाई प्रोत्साहित गर्ने समाज हो हाम्रो । कुराति र कुप्रथा नै हाम्रो कल्चर हो भन्ने समाज हो यो । त्यस्ता मानिसहरूलाई यो भिडियो मन

पर्ने कुरै भएन । युवाहरूबाट चाहिँ सानै राम्रो रेसपोन्स पाएकी छु र उहाँहरूका लागि नै हो यो भिडियो ।

महिनावारी र छाउपडीलाई नै स्क्रिप्टमा समावेश गरेको भए पनि त हुन्थ्यो नि ?

मैले युवा पुस्तामा टारगेट गरेर भिडियो बनाएकी हुँ । युवाहरू आफैँ सजग र सचेत छन् । त्यसमा उनीहरूको खासै ध्यान जाँदैन । मैले आफ्नो कलाले मासलाई छुनुपर्छ भनेर पनि सेक्स र युवाहरूको भोगाइ आदिका बारेमा बोलेकी हुँ । अब अर्को स्क्रिप्टमा पनि यस्तै विषयवस्तुलाई प्राथमिकतामा राखेर भिडियो बनाउने सोच बनाइरहेकी छु ।

तपाईंको परिवार र छरछिमेकले पनि भिडियो हेर्नुभयो होला, कस्तो प्रतिक्रिया दिनुभयो ?

छरछिमेकमा हेरिसकेपछि मात्र बल्ल घरमा हेर्नु भएको हो । फस्ट भिडियो भएकाले गर्दा घर र छरछिमेकसम्म पनि पुग्दैनथ्यो होला । मलाई भिडियोको कमेन्ट बक्समा अर्चना पनेरुसँग कम्पेयर गरिएको छ, अब मेरो विवाह हुँदैन सम्म भनिएको छ । यी कुराले गर्दा नै घरमा थाहा भएको रहेछ । छरछिमेकले हामीले लुकेर र सबैका अघि भन्न नसकेको कुरा सिम्पनले सबैका अघि भनी भन्नुभएको छ ।

आफ्नो आइडल कसलाई मान्नुहुन्छ ? अमेरिकी कमेडीयन एल्लिन डे जेनेरेसलाई ।



चित्रकार : षडराज वाप्ले

चित्रण पाण्डे, षडराज वाप्ले

अरू के-केमा रुचि राख्नुहुन्छ ?

मलाई कविता र स्पिचमा पनि रुचि छ ।

हजारौं मानिसका अगाडि कमेडी गर्न सक्नुहुन्छ ?

नसक्ने भन्ने त छैन तर मास युथको हुनुपर्छ । बुझ्ने खालका मानिसको भीड हुनुपर्छ, पक्कै सकिन्छ ।

अब अर्को स्ट्यान्ड अप कमेडीको

तयारीमा हुनुहुन्छ होला नि ?

तयारी गरिरहेकी छु, चाँडै नै आउँदैछ ।

करियर अब यसैमा अघि बढाउने कि अरू केहीमा ?

होइन, यसलाई त मैले पार्टटाइमका रूपमा मात्र लिएकी छु । यो त मेरो हवी हो । खासमा त म साइकोलोजिस्ट बनेर जीवनदेखि विरक्तिएकाहरूलाई काउन्सिलिङ गरेर उनीहरूमा ऊर्जा भर्न चाहन्छु ।

मिस्टर नेसनल युनिभर्स

थाइल्यान्डमा गत मंगलवारदेखि सञ्चालनमा आएको मिस्टर नेसनल युनिभर्स-२०१९ मा नेपालका तर्फबाट सुवास चौधरीले सहभागिता जनाइरहेका छन् । २४ वर्षीय चौधरीले उक्त इभेन्टमा नेपालका तर्फबाट सहभागिता जनाउने अवसर ड्रिभ सर्च एजेन्सीमार्फत प्राप्त गरेका हुन् । यो प्रतियोगिताको फाइनल असार १६ गते हुने बताइएको छ । गत वर्ष उक्त प्रतियोगितामा सहभागी फणेन्द्र प्रसाईले मिस्टर नेसनल युनिभर्स-२०१८ को शीर्ष उपाधि हात पारेका थिए ।



भिडियो च्यालेन्जको ग्राण्ड फिनाले

आफ्नो गाउँ ठाउँलाई संसारभर चिनाउने अभियानका साथ नेपालमै पहिलो पटक आयोजित मेरो गाउँ मेरो ठाउँ भिडियो प्रतियोगिताको ग्राण्ड फिनाले आगामी सोमबार हुने भएको छ ।

वी विल राइज फाउन्डेसनले नेपाल पर्यटन बोर्ड, भिजिट नेपाल-२०२० तथा नेपाल चलचित्र विकास बोर्डको सहकार्यमा यो भिडियो डकुमेन्ट्री च्यालेन्जको आयोजना गरेको हो । गएको जनवरीमा प्रारम्भ भएको यो प्रतियोगिताका लागि लुकेर रहेका अर्थात् प्रचारप्रसारमा नआएका पर्यटकीय स्थल, जातीय चाडपर्व, खानपिन, कला, संस्कृतिलगायत विविध विषयमा केन्द्रित भएर ५ मिनेटको भिडियो डकुमेन्ट्री बनाउनुपर्ने थियो । यो च्यालेन्जमा नेपालभरबाट १ सय ३२ वटा भिडियो सहभागी थिए ।

अभिनेत्री करिश्मा मानन्धर, अभिनेता निर्मल शर्मा, निर्देशक संभ्रना उप्रेती रौनियार, चलचित्रका वरिष्ठ साउन्ड एक्सपर्ट प्रदीप उपाध्याय तथा माउन्टेन फोटोग्राफर जगदीश तिवारीको निर्णायक समितिले विभिन्न विधाका विजेता भिडियोको छनौटका साथै पिपुल्स च्वाइसका लागि १२ वटा भिडियोको छनौटसमेत गरेका थिए । यसैगरी फाउन्डेसनले यसपटक आएका भिडियोहरूमध्ये उत्कृष्ट भिडियो, फस्ट रनर्सअप तथा सेकेन्ड रनर्सअपको घोषणा गर्नेछ । यसैगरी फाउन्डेसनले वेस्ट स्क्रिप्ट राइटर, वेस्ट टेक्निकल/सिनेम्याटोग्राफर, वुमन भिडियो मेकर अफ दि इयर, ए फ् युचर स्टार, मोस्ट पोटेन्सियल डेस्टिनेसन तथा मोस्ट इनरजेटिक भिडियो मेकरको एवार्ड समेत प्रदान गर्ने भएको छ ।