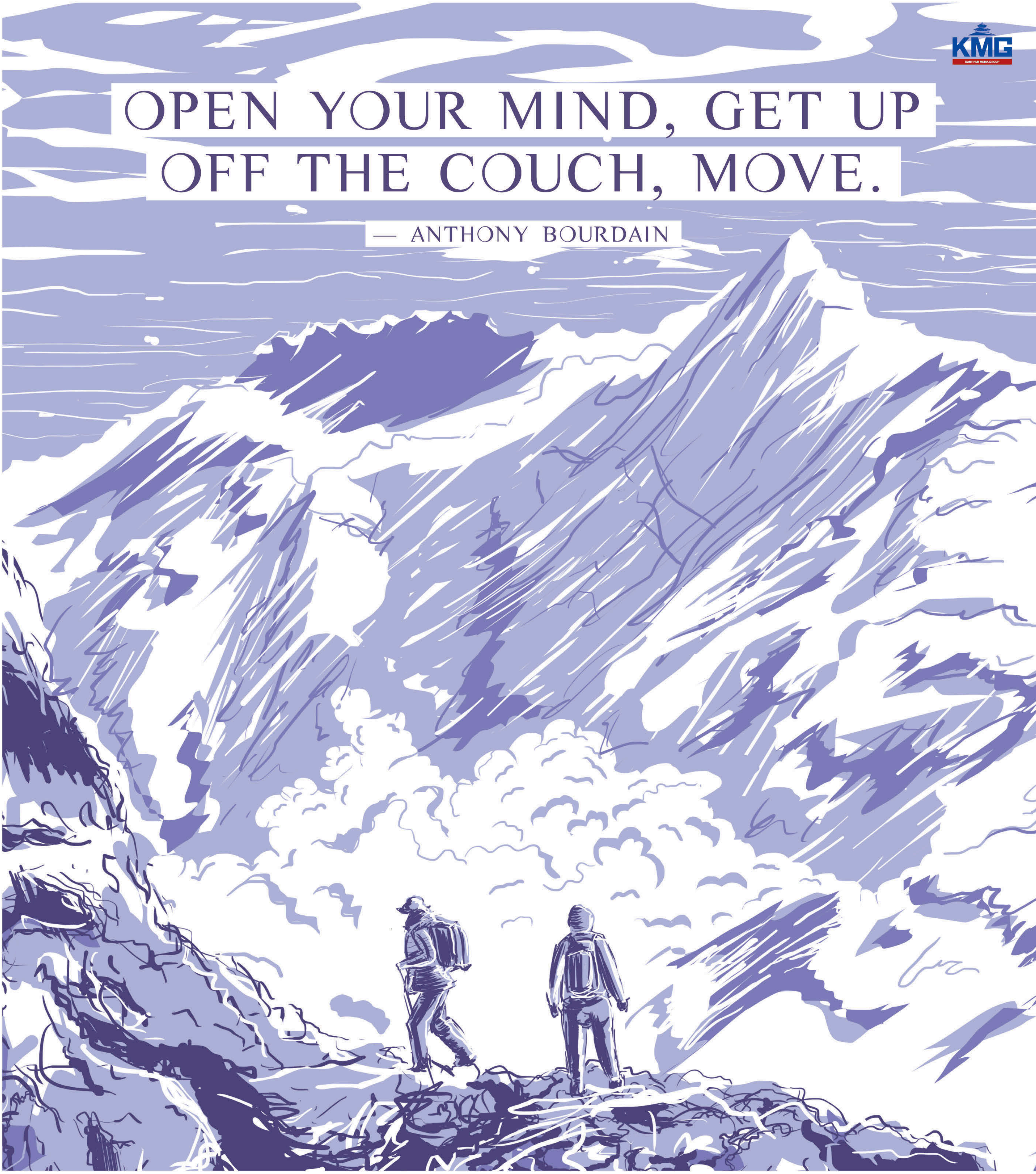
सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक
saptahik.com.np
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.
• वर्ष २५ • अंक २७ • FRIDAY, 22 NOVEMBER 2019 • काठमाडौं शुक्रबार, मंसिर ०६, २०७६ • पृष्ठ ३२ • मूल्य रु. १५/-

पूर्व राजपरिवार
किन चर्चामा आइरहन्छन् ?

विस्तृत पृष्ठ २२



From Doramba to Lwang, Chung Jung to Chhaimale, join The Post's journalists on detours to destinations across the country, and abroad. We travel everywhere, on our own, without fear or favour.

kathmandupost.com/travel

THE KATHMANDU POST
WITHOUT FEAR OR FAVOUR

जुम इन

विकल्प खोज्दै विकल्प

तनहुँका विकल्प ढुंगाना उमेरले मात्र २१ वर्षका भए, तर यो उमेरसम्म आइपुग्दा उनले गरेको प्रगति उनको उमेर भन्दा ठूलो छ । उमेरलाई लिएर अंग्रेजीमा भनिने भनाइ एज इज जस्ट अ नम्बर उनको जीवनमा लागु भएको छ । ढुंगानाले आफ्नो कामबाट यही भनाइलाई सिद्ध गरेका छन् । चिने जानेहरूका बीच विकल्प युवा वैज्ञानिक रुपमा परिचित छन् । उनले आजका मितिसम्म सोलार स्कुटर, हेलिकोप्टर टेक्नोलोजि, धुपबाल्दा घण्टी बज्ने उपकरण, ट्राफिक मास्क, बम डिस्पोजल रोबोट, अर्थ क्वाएक अलाम, म्यानुअल लिफ्टिङ रोबोट, ग्रास कटर मेसिन, पुलिस रोबोट, फुटबल प्लेयर रोबोट तथा सोबि एन्टी अल्कोहल भेहिकल (मादक पदार्थ सेवन गरी मोटरसाईकल चलाएमा मोटरसाईकलको स्टार्ट बन्द हुने प्रविधि) जस्ता उपकरणको आविष्कार गरि सकेका छन् । विकल्पले निर्माण गरेको सोलार स्कुटर घामको तापक्रमबाट चलाउन सकिने स्कुटर हो भने उनले आविष्कार गरेको धुपसम्बन्धी उपकरण नेपालमा नै नौलो हो । उक्त उपकरण मन्दिरमा जडान गरेपछि हरेक पटक धुप बाल्दा मन्दिरको घण्टी आफैं बज्ने गर्छ । त्यस्तै ट्राफिक प्रहरीका लागि विशेष प्राथमिकतामा राखेर आफूले स्मार्ट मास्क बनाएको ढुंगाना बताउँछन् । उनले निर्माण गरेको स्मार्ट मास्कबाट प्रहरीलाई धुवाधुलोबाट संरक्षण गर्छ भने मास्क भित्रबाटै सिट्ठी पनि बजाउन मिल्छ । ढुंगानाका अन्य आविष्कारहरू पनि रोचक किसिकका छन् । उनको बम डिस्पोजल रोबोटले बमलाई निस्क्रिय पार्ने, ग्रास कटर मेसिनले घाँस काट्ने, फुटबल प्लेयर रोबोटले फुटबल खेल्ने तथा सोबि एन्टी अल्कोहल भेहिकल मोटरसाइकलमा जडान गरे मादक पदार्थ सेवन गरेको बेला चलाउनै नमिल्ने हुन्छ । यो उपकरणले बढ्दो सवारी दुर्घटनालाई कम गर्ने उनको विश्वास छ । ढुंगानाको यिनै कार्यहरूले नेपालको विज्ञानको क्षेत्रमा योगदान पुर्‍याएको भन्दै केही समय अघि नेपाल सरकारले उनलाई २०७५ सालको प्रधानमन्त्री राष्ट्रिय प्रतिभा पुरस्कारबाट सम्मान पनि गरेको थियो । उक्त पुरस्कार अन्तर्गत उनले २ लाख ५० हजार रुपैयाँ प्राप्त गरेका थिए । राज्यबाट आफ्नो क्षमताको कदर गरिएकोमा आफूलाई थप उर्जा तथा हौसला मिलेको ढुंगाना बताउँछन् । डा. सन्दुक रुईत तथा रदि मियाँजस्ता हस्तीहरूसँगै आफू पनि सम्मानित हुन पाउँदा आफ्नो खोज तथा अनुसन्धानले पूर्णता पाएको उनको भनाइ छ । ढुंगाना यस अघि पनि युवा प्रतिभा पुरस्कार तथा जुनियर साइन्टिस अवार्डबाट सम्मानित भैसकेका छन् । स्नातक तहमा अध्ययन गरिरहेका उनी अहिले जागौं युवा नेपाल तथा युनाइटेड आइडिया नेपालमा रिसर्च कोअर्डिनेटरका रुपमा काम गरिरहेका छन् ।

फिचर

कति वर्षमा विवाह गर्ने ?

हिन्दू धर्मशास्त्रको प्रमुख १६ संस्कारमध्ये विवाह एउटा हो । शास्त्रअनुसार, व्यक्तिले सन्यास ग्रहण गर्दैन भने विवाह गर्नु आवश्यक छ । विवाहपश्चात् मात्रै पितृऋण तिर्न सकिन्छ । विवाह भनेको जिम्मेवारी थपिनु पनि हो, नेपाली सन्दर्भमा । विशेष रुपबाट उत्तरदायित्वलाई वहन गर्नु । विवाहलाई पाणिग्रहण भनिने गरिन्छ ।

रोजिन शाक्य

काठमाडौं, ठूलो भञ्याङका मंगलनारायण महर्जनको बिहे भएको ४६ वर्ष बितिसक्यो । उनका छोरा नै ४१ वर्षका भइसके । 'उ बेला २० वर्ष पुग्दा नपुग्दै बिहे भइसक्थ्यो', उनी सम्झिन्छन्, 'म २० कै थिएँ । दुलही १८ वर्षकी थिइन् ।'

उनको पुस्ताबाट छोराको पुस्तामा आइपुग्दा बिहेको उमेरमा निकै फेरबदल आइसकेको छ । उनका छोरा जितनारायणको बिहे ३२ वर्षको उमेरमा भएको थियो । 'मेरो बुवा १७ वर्षको हुँदा बिहे भयो, आमा १४ कै मात्र हुनुहुन्थ्यो', भन्छन्- 'अहिले समय फेरिएको छ । पाको भएपछि मात्रै बिहे गर्ने प्रचलन बढेको छ ।'

मंगलनारायणको परिवार एउटा प्रतिनिधि उदाहरण मात्रै हो । पुस्तान्तर हुँदै जाँदा बिहे गर्ने उमेरको सीमा पनि अहिले उक्लिँदै गएको छ । त्यसो त बिहे दुई मनको मिलन हो । बालविवाह, बहु-विवाहलाई कानुनले वर्जित गरेको छ । त्योबाहेक दुलाहा-दुलही र सम्बन्धित परिवारमा आपसी सहमति बनेपछि दुई बालिगबीच विवाह हुने गर्छ ।

आमरूपमा चाहिँ विवाहको उमेरलाई लिएर प्रश्न उठिरहन्छन्, कति वर्षमा बिहे गर्ने ? मुलुकी ऐनलाई विस्थापित गरी बनेको देवानी संहिताका अनुसार, २० वर्ष पुगेका केटाकेटी बिहे गर्न योग्य मानिन्छन् । तर, नेपाली समाजमा बिहे गर्न केटाकेटी परिपक्व हुनुपर्ने मान्यता प्रबल हुँदै गएको छ । उमेर नै नपुगी वा २०/२२ को हाराहारीमै प्रेमविवाह हुने गरेका घटना पनि नभेटिने होइन । यद्यपि धेरैजसो सन्दर्भमा २५ वर्ष पुगेपछि मात्रै बिहेका बारेमा सोच्ने प्रवृत्ति अहिले बढेको पाइन्छ ।

त्रिचन्द्र कलेजमा समाजशास्त्र पढाउने लेक्चरर निर्मला ढकालका अनुसार, बदलिँदो परिवेशमा विवाह व्यक्तिगत निर्णय र परिवेशले निर्धारण गर्न थालेको छ । 'पहिले उमेर पुगेपछि विवाह गरिदिने मान्यता थियो । शारीरिक रुपमा छोराछोरी बढेपछि विवाहका लागि धेरैजसो सन्दर्भमा परिवारले निर्णय गर्ने चलन थियो', उनी भन्छिन्, 'आज त्यो सोचमा बदलाव आइरहेछ । विवाहलाई व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र निर्णयका रुपमा लिन थालिएको छ ।'

यसो हुँदा वैवाहिक जीवन सहज हुन पुगेको उनको बुझाइ छ । 'स्वेच्छा भनेपछि त्यसका मापदण्ड स्वयंले तोक्ने कुरा भयो', उनले थपिन्, 'यौन र विवाह जोडिएका विषयवस्तु हुन् तर यौनकै लागि मात्रै विवाह गर्नुपर्छ भन्ने बाध्यता छैन । यो महत्वपूर्ण हो तर मुख्य प्राथमिकता होइन ।' उनको सुझाव छ, व्यक्ति आर्थिक, सामाजिक, मनोवैज्ञानिक, मानसिक तथा शारीरिक रुपले परिपक्व र जिम्मेवार भइसकेपछि मात्रै बिहे गर्नुपर्छ र त्यो भनेको २५ वर्ष पुगेपछिको अवस्था हो ।

'युनिभर्सिटी अफ उताह'का प्रोफेसर निकोलस एच. वोल्फिङ्गरको एक अध्ययनअनुसार, २८ देखि ३२ वर्ष उमेरभित्र वैवाहिक जीवनमा प्रवेश गर्दा सम्बन्ध-विच्छेदको सम्भावना कम हुने गर्छ । त्यसकारण यो उमेर सीमा उचित छ, विवाहका लागि । किनभने, अध्ययन अनुसार, २८ वर्षपछि र ३० वर्षको सुरुतिर व्यक्तिमा सम्बन्ध-विच्छेद गर्ने सम्भावना अधिक पाइयो ।

त्यस्तै ३२ वर्षको उमेरभन्दा माथि विवाह गर्ने र ४० वर्ष उमेरको प्रारम्भतिर विवाह गर्नेमा सम्बन्ध विच्छेदको जोखिम धेरै भएको पनि अध्ययनले देखायो । ३२ वर्ष उमेरपछि विवाह गर्नेमा सम्बन्ध-विच्छेदको जोखिम हरेक वर्ष ५ प्रतिशतले बढ्ने गर्छ ।

३० वर्षको उमेरसम्म विवाह गर्ने व्यक्ति आफ्नो विवाहका विषयमा बढी गम्भीर हुने गर्छन् र यिनलाई आफ्नो वैवाहिक जीवन सफल बनाउन धेरै बोझ महसुस हुँदैन । यसकारण यिनी सुखी रहन्छन् र यिनको वैवाहिक जीवन पनि सुखमय रहन्छ । अध्ययनअनुसार, ३० वर्ष उमेरका जोडी आर्थिक रूपमा बलिया र बढी समझदार हुन्छन् ।

> ३० वर्षको उमेरसम्म विवाह गर्ने व्यक्ति आफ्नो विवाहका विषयमा बढी गम्भीर हुने गर्छन् र यिनलाई आफ्नो वैवाहिक जीवन सफल बनाउन धेरै बोझ महसुस हुँदैन । यसकारण यिनी सुखी रहन्छन् र यिनको वैवाहिक जीवन पनि सुखमय रहन्छ ।

करिअरमा स्थापित भएर मात्रै बिहे गर्ने सोच धेरैमा छ । तिनैमध्येकी एक निहारिका श्रेष्ठ हुन् । एयर होस्टेजको तालिम लिँदै गरेकी उनी २८ वर्ष पुगेपछि मात्रै बिहे गर्ने सोचाइमा छिन् । भन्छिन्, 'भर्खर प्ल टु सकियो । तालिम सकौं । आफैं कमाउने, रमाउने अनि मात्रै बिहेबारे सोच्ने ।'

हिन्दू धर्मशास्त्रको प्रमुख १६ संस्कारमध्ये विवाह एउटा हो । शास्त्रअनुसार, व्यक्तिले सन्यास ग्रहण गर्दैन भने विवाह गर्नु आवश्यक छ । विवाहपश्चात् मात्रै पितृऋण तिर्न सकिन्छ । विवाह भनेको जिम्मेवारी थपिनु पनि हो, नेपाली सन्दर्भमा । विशेष रूपबाट उत्तरदायित्वलाई बहन गर्नु । विवाहलाई पाणिग्रहण भनिने गरिन्छ ।

हिन्दू दर्शनका अनुसार, आश्रम प्रणालीमा विवाहका लागि व्यक्तिको उमेर २५ वर्ष पुग्नुपर्छ । विज्ञानका अनुसार पनि उमेरको २५ वर्षसम्ममा व्यक्तिको शरीरमा वीर्य, विद्या, शक्ति र भक्तिको पर्याप्त सञ्चय हुने गर्दछ । यो सञ्चयका आधारमा नै व्यक्ति गृहस्थाश्रमको सबै साना-ठूला जिम्मेवारी निर्वाह गर्न सक्षम हुने गर्छ ।

ब्रह्मचार्य आश्रममा आफ्नो पढाइ पूरा गरेपछि मात्र व्यक्तिले विवाह गर्न सक्थ्यो । आश्रममा पढाइ गर्ने व्यक्ति संस्कारयुक्त मानिन्थ्यो । आश्रममा युवा-युवती दुवैका लागि शिक्षाको व्यवस्था हुने गर्थ्यो । आश्रममा भर्ना हुन उमेर अधिकभन्दा अधिक ७ देखि ८ वर्ष

तस्बिर : सुरज श्रेष्ठ, मोडल : ज्योतेन्द्र रानाभाट/पूजा सापकोटा

हुनुपर्थ्यो। आश्रमबाहेक युवतीका लागि घर वा त्यसको आसपास नै शिक्षा व्यवस्था हुने गर्थ्यो।

विवाह संस्कार हिन्दू धर्म संस्कारमा त्रयोदश संस्कार हो। श्रुति वाचनअनुसार, दुई शरीर, दुई मन र बुद्धि, दुई हृदय, दुई प्राण र दुई आत्माको समन्वय गरी अगाध प्रेमको व्रतको पालना गर्ने दम्पतीले नै उमा महेश्वरको प्रेमादर्शनलाई धारण गर्ने गर्छ। यही नै विवाहको स्वरूप हो। हिन्दू संस्कृतिमा विवाह कहिल्यै नटुट्ने एक परम पवित्र धार्मिक संस्कार हो, यज्ञ हो। वरवधूको जीवन सुखी बनिरहोस् भन्नका लागि विवाहपूर्व युवायुवतीको जन्म कुण्डलीको पनि मिलान गर्ने गरिन्छ। वेदअनुसार, स्त्रीलाई पुरुषको सहचरणी, अर्धाङ्गिनी र मित्र मानिएको पाइन्छ। यस आधारमा उमेरको अन्तर सन्तुलन आवश्यक छ।

साधारणतया विवाह गर्ने केटा-केटीमा ३ देखि ५ वर्ष उमेर भिन्नता हुनुलाई राम्रो मान्ने गरिएको पाइन्छ। वैवाहिक जोडीमा महिलाको उमेर पुरुषको भन्दा कम हुनु राम्रो मानिन्छ। यद्यपि यो मान्यतामा पनि समयअनुसार परिवर्तन आएको पाइन्छ।

एकथरी भन्छन्, पुरुषको उमेर बढी हुँदा महिलाको सहयोगी हुन सक्छ। महिलाहरू तुलनात्मक रूपले बढी भावुक हुन्छन्। पुरुषले महिलालाई भावनात्मक रुपमा सहारा दिन सक्छन्। तर, महिलाले पनि पुरुषलाई भावनात्मक र अरू सहारा दिन नसक्ने होइन। त्यसकारण यी तर्क र रायहरू प्रमाणिक होइनन।

विज्ञानका अनुसार, व्यक्तिमा १४ देखि २१ वर्षको उमेरसम्म यौनसँग सम्बन्धित रसायन उच्च अवस्थामा रहने गर्छ। यसै कारणले गर्दा यो उमेर अवस्थामा व्यक्तिमा सबैभन्दा बढी शारीरिक परिवर्तन देख्न पाइन्छ। २१ देखि २८ वर्षसम्मको उमेर अवस्थामा व्यक्तिमा यौन क्षमता र चाहना उच्च बिन्दुमा पाइने गर्छ। २८ देखि ३५ वर्षको उमेर अवस्थालाई यौनका लागि उत्कृष्ट समय मानिएको छ। अध्ययनअनुसार, यो उमेरको अवस्थामा प्रायः जोडीले यौन जीवनको सबैभन्दा बढी आनन्द अनुभव गर्छन्। ३५ देखि ४१ वर्षको उमेरसम्ममा प्रायः व्यक्तिमा शारीरिक तौल र स्वास्थ्यसम्बन्धी अनेकन् समस्या देखा पर्ने भएकाले तिनको यौनप्रतिको रुचिमा कमी आउन थाल्छ। ४२ देखि ४९ वर्षको उमेरसम्म पुग्दा अधिकांश व्यक्तिमा यौनप्रति इच्छा कम हुन जाने गर्छ। महिलाहरूमा यौन अनिच्छा र पुरुषको यौन सक्रियताको स्तरमा कमी देखिने गर्छ।

यौनविद्का अनुसार वैवाहिक जोडीमा दुई-तीन वर्षको उमेर भिन्नता हुनु राम्रो हुन्छ। योभन्दा बढी उमेर भिन्नताले तिनको यौन जीवनमा प्रभाव पर्ने सम्भावना रहन्छ। ४० वर्षको उमेरको अवस्थासम्म पुग्दा अधिकांश पुरुषमा यौन सक्रियता तुलनात्मक रूपले कम रहने गरिएको विभिन्न शोधले देखाएको पाइन्छ। यदि पुरुष ४० र महिला ३० वर्षको उमेरको अवस्थामा छ भने पुरुषमा यौन सक्रियता कम र महिलामा बढी हुने अवस्था रहने भएकाले विवाहको सुरुवाती समयमा यौन जीवनका समस्या नदेखिए पनि बिस्तारै यो बढ्दै जाने यौनविद्हरू औंल्याउँछन्।

तर, विज्ञहरूचाहिँ विवाह उमेर फरक ५/७ वर्ष हुनुलाई पनि स्वाभाविक मान्छन्। रिलेसनसिप काउन्सिलिङमा सक्रिय रेजिना तुलाधर पनि अहिलेको अवस्थामा महिलाले २८ देखि ३२ वर्षको उमेरमा र पुरुषले ३५ देखि ३८ वर्षको उमेरमा विवाह गर्नु उपयुक्त भएको बताउँछिन्। उनका अनुसार, यो उमेरसम्म पुग्दा व्यक्ति आफ्नो व्यावसायिक जीवनमा स्थापित भइसकेको हुन्छ। जीवनका महत्वपूर्ण परिस्थितिलाई उसले बुझेको हुन्छ। व्यावसायिक र व्यक्तिगत जीवन व्यवस्थापन गर्न सक्ने खुबीले जीवन सहज बनाउँछ।

जोडीमा उमेर भिन्नताले पनि वैवाहिक जीवनको सफलता/असफलतामा भूमिका खेल्छ। रेजिनाको विचारमा, पुरुष र महिलाबीच पाँच वर्षको फरक राम्रो हुन्छ। उमेर, अनुभव, पृष्ठभूमि समानताले इगो बढ्ने, अनिर्णयको सिकार हुने, एकले अर्काको निर्णय स्वीकार नगर्ने परिस्थिति आउन सक्ने उनको तर्क छ। उनी थप्छिन्, 'तर, यहींनेर दुईमध्ये एक परिपक्व र लिड गर्न सक्ने भएचाहिँ जीवन सहज हुन सक्छ।'

लेक्चरर ढकाल वैवाहिक जोडीमा उमेर भिन्नताको विषय त्यति महत्त्वपूर्ण ठान्दिनन्। उमेर भिन्नताले वैवाहिक जिम्मेवारी बहनमा ठूलो प्रभाव पार्ने कुरा उनी देख्दिनन्। हिजोको परिवेशमा महिला घर गृहस्थी व्यवस्थापनमा बढी केन्द्रित भएका कारण उमेर भिन्नताको औचित्य खोजिएको हुन सक्ने उनी बताउँछिन्। उनी भन्छिन्, 'तर आज कामकाजी महिलाको व्यावसायिक पाटो, आर्थिक स्वतन्त्रताले थपिदिएको निर्णय गर्ने क्षमताको विकास र परिपक्वताले उमेर कसको बढी र घटी भन्ने बहस निरर्थक भएको छ।'

वैदेशिक रोजगार

कोरिया : दु:ख धेरै, कमाइ मध्यम

युवराज गौतम

नेपाली युवाहरूको सपनाको देश मानिन्छ– दक्षिण कोरिया । खाडी मुलुकहरूको तुलनामा सुविधा सम्पन्न र राम्रो आम्दानी हुने कोरिया जानका लागि भाषा परीक्षा (ईपीएस) मा सहभागी हुने युवाहरूको संख्या बर्सेनि १ लाखको हाराहारीमा पुग्छ । भाषा परीक्षामा यो वर्ष करिब ९२ हजार सामेल हुँदैछन् भने सन् २०१८ मा ८२ हजार २ सय ६४ जना सहभागी थिए ।

सन् २००७ जुलाई २३ मा नेपाल र कोरियाबीच सरकारी स्तरमा कामदार लाने सम्झौताअनुसार हाल कोरियामा ४० हजारभन्दा बढी नेपाली कामदार कार्यरत छन् । यो वर्ष कोरिया सरकारले कामदारको तलब १६ दशमलव ४ प्रतिशतले वृद्धि गरेसँगै त्यहाँ नेपाली कामदारको आकर्षण थप बढेको छ । वैदेशिक रोजगार विभागको ईपीएस शाखाका अनुसार सन् २०१८ को भाषा परीक्षाबाट ७ हजार ९ सय ९८ जना छानिएका थिए ।

सुरक्षित गन्तव्य, कामको सुनिश्चितता, कामदार एवं रोजगारदाताबीच हुने कार्यसम्झौताअनुरूप वैधानिकता र अधिकार स्थापित हुने भएकाले नेपालीहरू कोरिया जान हत्ते हाल्ने गरेका छन् । त्यसबाहेक काम गर्ने अवधिको निश्चितता ४ वर्ष १० महिना, पुन: कोरिया जान सकिने, तेस्रो पक्ष र दलालको प्रभाव नहुने भएका कारण कोरिया जान इच्छुक नेपालीको संख्या बढ्दै गएको ईपीएस शाखाले जनाएको छ ।

यद्यपि, उत्साहका साथ कोरिया उड्ने तयारीमा रहेका नेपालीहरूले धेरै कुरामा ख्याल गर्नुपर्ने कोरियामै कार्यरत नेपालीहरूले सुझाव दिने गरेका छन् । भाषामा दख्खल, स्वास्थ्य र खानपानको हेरविचार, कोरियाली कानुनको सामान्य जानकारी बाहेक 'हार्ड मसल' भएका शारीरिक रूपका मजबुत नेपालीहरूले मात्र कोरियाका लागि तयारी गर्नुपर्ने उनीहरूको सुझाव छ । किनभने कोरिया सरकारले नेपालीहरूलाई कृषि तथा पशुपालनका साथै माछा मार्ने काममा मात्र लगाउने गरेको छ । त्यहाँ नेपालीहरूको शैक्षिक योग्यता एवं प्राविधिक ज्ञान अनुरुप काम पाउन कठिन छ ।

> भाषामा दख्खल, स्वास्थ्य र खानपानको हेरविचार, कोरियाली कानुनको सामान्य जानकारी बाहेक 'हार्ड मसल' भएका शारीरिक रुपका मजबुत नेपालीहरूले मात्र कोरियाका लागि तयारी गर्नुपर्ने उनीहरूको सुझाव छ ।

व्यवसायमा सफल छन् नेपाली

कोरियामा काम गरेर भन्दा पनि व्यवसाय गरेर धेरै नेपालीले सफलता पनि हात पारिरहेका छन् । रेस्टुराँ, मार्ट, कृषि, उद्योग आदि क्षेत्रमा लगानी गरेर सफल हुने नेपालीहरूको संख्या बढ्दो छ । पर्वतका रुद्र शर्मा, पोखराका मदन केसी, झापाका केपी शिवाकोटी र भीम गुरुङ, बाग्लुङका विनोद कुँवर, मोरङका जीवन थापा, चितवनका राजेशबाबु श्रेष्ठ कोरियामा कहलिएका नेपाली व्यवसायी हुन् । उनीहरूले होटल, रेस्टुरेन्ट, कृषि, पर्यटन आदि क्षेत्रमा लगानी गरेर सयौं नेपालीलाई रोजगारी दिलाइरहेका छन् । सोलमा कार्यरत मोरङका नवराज शिवाकोटी भन्छन्, 'यहाँका नेपालीहरूले धेरैजसो रेस्टुराँ तथा मार्टमा लगानी गरेका छन् र सफल पनि भएका छन् ।'

थ्रिडीको समस्या

डर्टी, डेन्जसर र डिफिकल्टी (थ्रिडी)का कारण कोरिया पुगेका धेरै नेपाली डिप्रेसनको सिकार भएको अध्ययनले देखाएको छ । आत्महत्या गर्ने र कामको चाप तथा कडा परिश्रमका कारण स्वास्थ्य अवस्था बिग्रिएर धेरै नेपालीको मृत्युसमेत हुने गरेको छ । ईपीएस कोरिया शाखाको तथ्यांकअनुसार सन् २००७ यता मृत्यु हुने नेपालीको संख्या १ सय ४० नाघिसकेको छ । त्यसमा आत्महत्या गर्नेहरूको संख्या डरलाग्दो छ । म्यानपावर व्यवसायी उदय तामाङका अनुसार औद्योगिक दुर्घटना, सुतेकै ठाउँमा मृत्यु हुने र आत्महत्याका समस्यामा धेरै नेपाली पर्ने गरेका छन् । व्यवसायी तामाङ भन्छन्, 'एसईई पास गरेका देखि एमए गरेकासम्म युवा कोरिया पुगेका छन् तर सबैले गर्ने काम भनेको एउटै स्तरको हो अनि सबैका समस्या पनि उस्तै छन् ।'

काम र कमाइ

सम्झौताअनुसार कोरिया जाने नेपालीले पाँचवटा क्षेत्रमा काम गर्न पाउँछन् । कृषि, उत्पादनमूलक क्षेत्र, निर्माण, मत्स्यपालन तथा कृषि उत्पादन क्षेत्रमा नेपालीहरूले रोजगारी प्राप्त गर्न सक्छन् । ईपीएसमा आवेदन दिनेहरू उत्पादनमूलक र कृषि क्षेत्रमा धेरै हुने गरेका छन् । यो वर्ष पनि आवेदन भर्नेमध्ये ६३ हजार ३ सय ७० जनाले उत्पादनमूलक क्षेत्रमा र २८ हजार ८ सय ३४ जनाले कृषि तथा पशुपालन क्षेत्रमा जान चाहेका छन् । जसमध्ये कृषि र माछा मार्ने काममा नेपालीहरूलाई समस्या हुन्छ । कृषिमा दिनरात खटिनुपर्छ भने माछा मार्न ठूलो जोखिम मोल्नुपर्छ । हप्तौं हप्तासम्म जहाजमा बसेर समुद्रमा माछा मार्नुपर्दा नेपाली कामदारहरू तनावग्रस्त हुन पुग्छन् । अन्य क्षेत्रमा पनि कामदारलाई उस्तै जोखिम र सकस छ ।

नेपालीहरू मेहनती र इमान्दार मानिए पनि कोरियाली मालिकहरूले कामको जिम्मेवारीअनुसार दिने सेवा सुविधा भने एउटै स्तरको हुन्छ । सन २०१७ पछि कोरियामा कार्यरत कामदारले मासिक न्यूनतम १ लाख २५ हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्छन् । त्यसबाहेक ओभरटाइमबाट सरदर कमाइ २ लाख रुपैयाँको हाराहारीमा पुग्छ । कोरिया सरकारले बर्सेनि तलब वृद्धि गर्ने र कोटा बढाउने गरेकाले पनि नेपाली युवाहरूमा कोरिया क्रेज बढिरहेको छ ।

यद्यपि, ईपीएस र अन्य खर्चमार्फत नेपालबाट ठूलो रकम कोरिया गैरहेको तथ्यांक पनि बाहिर आएको छ । ईपीएस शाखाले कोरियाको मानव संसाधन विभागको परीक्षामा सहभागी हुन प्रतिविद्यार्थी २४ डलर शुल्क लिन्छ । भाषा परीक्षामा सहभागी हुन हालसम्म ५ लाख ८९ हजार ६ सय ३८ युवाले कोरियालाई करिब १ अर्ब २६ करोड ५० लाख रुपैयाँ बुझाइसकेका छन् ।

मेहनत र इमान्दारिताले चलेको देश

नवराज शिवाकोटी, सोल, कोरिया

मोरङबाट कोरियाको सोल पुगेर मैले यहाँ करिब १४ वर्ष बिताइसकेको छु । यहाँका नेपालीहरू अत्यन्तै कठोर परिश्रम गरेर आम्दानी गरिरहेका छन् । कोरियाको झिलीमिली देखेर मनग्य कमाउन आउनुअघि धेरै कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने रहेछ । यहाँ आइसकेपछि मात्र सबै कुराको अनुभव भयो । किनभने यहाँ जाडोमा अति जाडो गर्मीमा अत्यधिक गर्मी हुने भएकाले काममा खटिन धेरै समस्या हुन्छ । मेसिनझैं खटिएर नेपालीले मासिक सरदर १ लाख ६० हजारदेखि ३ लाख रुपैयाँसम्म कमाउँछन् । खाना महँगो हुने भएकाले बचत गर्न निकै गाह्रो छ ।

यतिबेला यहाँका अधिकांश कम्पनीले ओभरटाइममा व्यापक कटौती गरेकाले नेपालीहरूलाई समस्या परिरहेको छ । कोरिया मेहनत र इमान्दारिताले चलेको देश भएकाले अनावश्यक सपना देख्नु बेकार छ । किनभने यहाँ जति खट्न सक्यो उति नै कमाउन सकिन्छ । ईपीएस पास गरेर आएका नेपालीहरूलाई सुरुमा खानपान, जीवनशैली एवं भाषामा घुलमिल हुन समय लाग्छ । कृषिको तुलनामा उद्योगमा राम्रो आम्दानी भए पनि धेरै समय व्यस्त हुने भएकाले घरपरिवार, आफन्त एवं साथीभाइसँग रमाउन भने समय निकाल्न मुस्किल हुन्छ ।

मानसिक एवं शारीरिक रुपमा बलियो हुनुपर्छ

अर्जुन अधिकारी, सोल, कोरिया

म ईपीएस परीक्षा पास गरी नवलपुरको कावासोतीबाट कोरियाको सोल आएको दुई वर्ष भयो । मेहनतअनुसार कमाइ गर्न सकिँदो रहेछ, तर विदेशीलाई हेप्ने र अपमान गर्ने परिपाटीले केही खल्लो महसुस गराउँछ । यहाँ काम सुरु गरेपछि दैनिकी नै अस्तव्यस्त हुन्छ । दिनभरि काम गरेर थकित भइन्छ । आराम गर्ने समय नै हुँदैन । नेपालबाट कोरिया आउनुअघि मानसिक एवं शारीरिक रुपमा बलियो भएर मात्र आउँदा राम्रो हुन्छ । किनभने यहाँ आइसकेपछि अत्यन्तै व्यस्त मात्र भईदैन, शारीरिक र मानसिक दुवै रूपमा थकित भइन्छ । घरपरिवार र आफन्तको चिन्ताले सताउने हुँदा बेलामौका त डिप्रेसन नै होला जस्तो हुन्छ ।

कोरियनहरू कामलाई नै भगवान मान्छन्

रमेशकाजी लाप्चा, बोसान, कोरिया

म विगत नौ वर्षदेखि कोरियाको बुसानमा खाना बनाउने कम्पनी (ओदेँङ) मा कार्यरत छु । इलामबाट कोरिया आएपछि सुरुका केही वर्ष अत्यन्तै कठिनाइका साथ बित्यो । भाषा र जीवनशैलीमा घुलमिल हुन धेरै नै मेहनत गर्नुपऱ्यो । कोरिया भनेको स्वर्ग हो, यहाँ सबै कुरा ठीक छ भन्नु गलत हो । यहाँका कतिपय कम्पनी समयमै तलब नदिने, काममा धेरै खटाउने, अपमान र गाली गर्ने खालका छन् । यस्ता कुराले धेरै नेपालीलाई निराश बनाउने गरेको छ र उनीहरू विरक्तिने पनि गरेका छन् ।

कमाइका हिसाबले कोरिया नराम्रो होइन । कम्पनीमा काम गरेर १ लाख ५० हजारदेखि ४ लाख रुपैयाँसम्म कमाउने नेपालीहरू यहाँ प्रशस्तै छन्, तर हातमा सीप हुनपर्छ भने मेहनत गर्न पनि सक्नुपर्छ । काममा दक्षहरूलाई साहुले माया मात्र गर्दैनन्, आकर्षक सुविधा पनि प्रदान गर्छन् । कोरियनहरू कामलाई नै भगवान मान्छन् । त्यसैले यहाँ मानिसभन्दा प्यारो काम नै मानिन्छ । यहाँ अत्यधिक कामको चापले धेरै नेपालीको स्वास्थ्यमा समस्या देखिनुका साथै डिप्रेसनको सिकारसमेत भएको पाइन्छ ।

चर्चामा

फेवातालमा निर्वस्त्र फोटोसुट

■ राजाराम पौडेल

सबै पर्यटकको सोचाइ घुम्ने मात्र हुँदैन । कतिपय पर्यटक घुम्ने बहानामा स्थानीय संस्कृतिविपरितका गतिविधि पनि गर्छन् । यस्तै किसिमको एउटा नौलो हर्कत पोखराको फेवातालमा हालै भएको छ । पोखरा घुम्न आएकी एक महिला पर्यटकले फेवातालमा डुङ्गामा सयर गर्ने क्रममा निर्वस्त्र भएर खिचेको तस्विर सामाजिक सन्जाल इन्स्टाग्राममार्फत् सार्वजनिक गरेकी छिन् । पिठ्युँ फर्काएर डुंगामा निर्वस्त्र बसेकी ती महिला पर्यटकले फेवातालमा जलकुम्भी झारले ढाकेको एकान्त स्थानमा दिउँसोको समयमा खिचेको देखिन्छ । तस्विरको पृष्ठभूमिमा फेवाताल वरिपरिका घरहरूसमेत देख्न सकिन्छ ।

ती महिला पर्यटकले इन्स्टाग्राममा कोमसिकोम्सस नामबाट उक्त तस्विरहरू सार्वजनिक गरेपछि स्थानीय प्रशासनको ध्यान आकृष्ट भएको थियो । स्थानीय तहबाट उनको क्रियाकलापको विरोध भएपछि ती महिला पर्यटकको खोजीसमेत भएको थियो । तर ती महिलाको इन्स्टाग्राम एकाउन्ट हेर्दा उनी स्वदेश फर्किसकेको देखिएको छ, जसका कारण उनी पक्राउ पर्ने सम्भावना धेरै कम भएको छ ।

ती महिला पर्यटकले नेपाल भ्रमण गर्ने क्रममा काठमाडौं, पोखरा, पोखराआसपासको क्षेत्र, अन्नपूर्ण ट्रेक, थोरङ्ला पास गर्दाका तस्विरहरू पनि छन् । उनले अपलोड गरेका अधिकांश तस्विर ग्ल्यामरस छन् । उनले अन्नपूर्ण हिमश्रृंखलालाई पृष्ठभूमि बनाएर धेरै तस्विर खिचेकी छन्, जसमा उनले बिकिनी लगाएकी छिन् ।

नेपालको भ्रमणपश्चात् ती महिला पर्यटक भारतका विभिन्न स्थानको भ्रमण गरेको अपलोड गरेको तस्विरबाट प्रस्ट हुन्छ । उनले इन्स्टाग्राममा आफूलाई योग, घुमघाम, प्रकृति र दार्शनिक विषयमा रुचि भएको उल्लेख गरेकी छन् । १६ अक्टुबरमा पोस्ट गरिएको उक्त तस्विरभन्दा अगाडि उनले फेवाताल किनारामा हातमा मेहन्दी लगाउँदै गरेको फोटो पनि पोस्ट गरेकी छन् ।

पोखरास्थित पर्यटक प्रहरी कार्यालयका अनुसार अश्लील हर्कत हुन नदिन आफूहरूले निगरानी बढाए पनि कोमसिकोम्ससले तालको एकान्त कुनामा गएर तस्विर खिचाएको हुनाले पक्राउ पर्न नसकेको जनायो । मुलुकी अपराध संहिताले सार्वजनिक स्थलमा यौनाङ्ग देखाउनेलाई ६ महिनासम्म कैद वा ५ हजार रुपैयाँ जरिवाना हुने व्यवस्था गरे पनि कोमसिकोम्सस विरुद्ध उजुरी परेको छैन । उनले नेपालबाट फर्किएपछि तस्विर पोस्ट गरेका कारण पनि पक्राउ गर्न नसकिएको पर्यटक प्रहरीको भनाइ छ । पोखरामा ३८ जना पर्यटक प्रहरीको दरबन्दी भए पनि २२ जना कार्यरत छन् । कास्कीको पर्यटकीय रुट वीरेठाँटी, धम्पुस र घान्द्रुकमा समेत २-२ जना पर्यटक प्रहरी कार्यरत छन् । उनीहरूले कानुनविपरित हुने पर्यटकका गतिविधिलाई निगरानीमा राख्छन् ।

नेपाल पर्यटन बोर्ड पोखराका प्रबन्धक सूर्य थपलियाले पर्यटकका यस्ता गतिविधिले हाम्रो स्थानीय संस्कृतिलाई असर पुऱ्याउने भएकाले यस्ता गतिविधि हुन नदिन सर्तक बन्नुपर्ने बताउँछन् । पछिल्लो क्रममा आएको प्रविधि र सोसल मिडियाका कारण यस्ता गतिविधि सार्वजनिक हुने गरेको उनले बताए । पर्यटन बोर्डले सामान्य प्रशासनिक कार्य गर्ने भएकाले यस्ता उजुरी आफूकहाँ आइनपुग्ने थपलियाले बताए ।

तस्विर : कोमसिकोम्ससको इन्स्टाग्रामबाट

प्रविधि

सुजुकीको एस-प्रेसो एसयूभी

पहिलो पटक गाडी चढ्नेहरूलाई लक्षित गरी उत्पादन गरिएको सुजुकीको नयाँ गाडी एस-प्रेसो नेपाली बजारमा उपलब्ध भएको छ।

सीजी मोटोकर्पले नेपालमा बिक्री-वितरण थालेको यो मोडलको गाडीमा सुरक्षालाई प्राथमिकता दिएर उत्कृष्ट प्रविधि प्रयोग गरिएको बताइएको छ। उक्त गाडी एसयूभीजस्तै आधुनिक र बोल्ड डिजाइनयुक्त रहेको कम्पनीले जनाएको छ। यसमा ४० प्रतिशत लचिलो स्टिल प्रयोग गरिएकाले यसको बनोटलाई बलियो, सुरक्षित र कठोर बनाइदिएको कम्पनीले जनाएको छ।

गाडीमा १० भन्दा बढी सुरक्षा व्यवस्था रहेको छ। सुजुकी एस-प्रेसोको डिजाइन बोल्ड र एसयूभी गुणयुक्त छ। यसको अपराइड एपिल ब्याकडोर डिजाइनका कारण एसयूभीजस्तै देखिन्छ। मोडर्न प्लस बडीको अनुपातलाई सावधानीपूर्वक डिजाइन गरिएको छ। १८० एमएम हाई ग्राउन्ड क्लियरेन्स, डोर सिल, आर १४ टायरजडित वर्गाकार हि्वल आर्कजस्ता आकर्षक डिजाइनहरू प्रयोग भएको छ।

त्यस्तै एस-प्रेसोमा सेग्मेन्टमै पहिलो पटक स्टेयरिङ माउन्टेड अडियो एन्ड भ्वाइस कन्ट्रोल राखिएको छ। म्युजिक, इन्टरटेनमेन्ट र नेभिगेसनका लागि स्मार्ट प्लेजडित टचस्क्रिन रहेको छ। त्यस्तै एप्पल कार प्ले वा अन्य कुनै स्मार्ट प्ले स्टुडियो कम्प्याटिबलसमेत जडान गरिएको छ। यसमा ड्युअल एयरब्याग, ईबीडी, एबीएस, प्रि-टेन्सनर, फोर्स लिमिटर, सिट बेल्ट, रियर पार्किङ सिस्टम, हाइ स्पिड वार्निङ एलर्ट, रिभर्स पार्किङ सेन्सरलगायतका सुरक्षा फिचर छन्। चार भेरिएन्टमा उपलब्ध उक्त गाडीको मूल्य २२ लाख ९९ हजार देखि २५ लाख ४९ हजार रुपैयाँसम्म छ।

हुवावेले ल्यायो फोल्डेबल फोन मेट एक्स

चिनियाँ कम्पनी हुवावेले पहिलो फोल्डेबल फोन 'मेट एक्स' सार्वजनिक गरेको छ। चीनमा मात्र बिक्री गर्न मिल्ने उक्त स्मार्टफोनमा गुगलका कुनै पनि फिचर समावेश गरिएको छैन। अमेरिकाको प्रतिबन्धबीच हुवावेले आफ्नै अपरेटिङ सिस्टम निर्माण गरी मेट एक्स लन्च गरेको हो। उक्त स्मार्टफोन १४ दशमलव ६ सेन्टिमिटर फराकिलो छ, जसमा आठ इन्चको ओएलईडी ट्याबलेट डिस्प्ले रहेको छ। यो फोल्ड हुँदा ६ दशमलव ६ इन्चको बन्छ।

९ सय ८० चिपसेट प्रयोग गरिएको मेट एक्समा गुगलको एन्ड्रोइड ९.० मा आधारित ईएमयूआई ९.१.१ अपरेटिङ सिस्टम जडान गरिएको छ। आठ जीबी र्‍याम रहेको मेट एक्समा ५ सय १२ जीबी स्टोरेज र ४ हजार ५ सय एमएएचको ब्याट्री क्षमता रहेको छ।

सुरक्षा खतरा रहेको भन्दै अमेरिकाले हुवावेमाथि प्रतिबन्ध लगाएसँगै अमेरिकी कम्पनी गुगलले हुवावेलाई एन्ड्रोइड अपरेटिङ सिस्टमसहित गुगलका अन्य फिचर्स प्रदान गर्न बन्द गरेको थियो। यसको मूल्य २ हजार ४ सय २२ अमेरिकी डलर तोकिएको छ।

गुगल पनि अनलाइन गेममा, ल्यायो स्टेडिया

क्लाउड गेमिङको बढ्दो लोकप्रियतालाई ध्यानमा राखेर गुगल पनि यसमा सामेल भएको छ। गुगलले स्टेडिया नाममा आफ्नो गेमिङ सेवा प्रारम्भ गरेको छ। उक्त प्लेटफर्ममा प्रयोगकर्ताले वेब ब्राउजर र स्मार्टफोनमा कन्सोल क्वालिटीको भिडियो गेम खेलेर फाइदा लिन सक्नेछन्।

स्टेडिया प्लेटफर्ममा उपलब्ध हुने गेम सामान्य रूपमा ब्लकबस्टर फिल्म वा रियल लाइफ वर्क प्रोजेक्टमा आधारित हुनेछन्। क्लाउड गेमिङमा प्रयोगकर्ताले कुनै कन्सोलको प्रयोगबिनै हाई इन्ड गेम खेल्न सक्छन्। क्लाउड गेमिङबिना यस्ता हाई इन्ड गेम खेल्नका लागि भने हजारौं रुपैयाँ तिर्नुपर्छ। अनलाइन भिडियो गेमिङको बजार संसारभर तीव्र रुपमा वृद्धि भइरहेको छ।

पहिलो पटक दुवै फोक्सो प्रत्यारोपण

अमेरिकाको मिचिगनमा डाक्टरहरूले एक युवा खेलाडीको दुवै फोक्सो प्रत्यारोपण गरेको दाबी गरेका छन्। हेनरी फोर्ड अस्पतालका मेडिकल टिमले १७ वर्षीय ती खेलाडीको गत अक्टोबर १५ मा करिब ६ घण्टा लगाएर शल्यक्रिया गरेको बताएका छन्। ती खेलाडीलाई गत सेप्टेम्बर ५ मा सेन्ट जोन अस्पतालमा भर्ना गरिएको थियो। केही दिनमै श्वासप्रश्वासमा समस्या भएपछि उनलाई सेप्टेम्बर १२ मा भेन्टिलेटरमा राखिएको थियो। स्वास्थ्यमा अझै खराबी आएपछि उनलाई मिचिगन पुर्‍याइएको थियो। उनको अवस्था गम्भीर भएपछि डाक्टरहरूले फोक्सो प्रत्यारोपण गर्ने निष्कर्षमा पुगेका थिए। भेपिङका कारण ती खेलाडीको फोक्सोमा पूरै असर गरेको थियो। ई-सिगरेट वा कुनै डिभाइसबाट वाफका रूपमा निकोटिन लिनुलाई भेपिङ भनिन्छ। अमेरिकाको सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल एन्ड प्रिभेन्सनले पहिलो पटक भेपिङकै कारण यसरी शल्यक्रिया गर्नुपर्ने भएपछि भेपिङले मानिसको जीवनमा पार्ने असरलाई गम्भीर रूपमा लिएको बताएको छ। यसका कारण भेपिङसँग जोडिएको रोगका कारण कमसेकम ३९ अमेरिकीको मृत्यु भइसकेको छ र २ हजारभन्दा धेरै मानिस अस्पताल पुगेका छन्। त्यसैले अब भेपिङका लागि प्रयोग गरिने डिभाइस वा यससम्बन्धी सबै सामग्री प्रयोगमा रोक लगाइनुपर्ने आवाजसमेत उठेको छ।

केवल एक प्रश्न

विवाह गर्न लेखेको हुनुपर्छ कि देखेको ?

● हर्षिका श्रेष्ठ, अभिनेत्री ● महेश काफ्ले, गायक

लेखेको, देखेको होइन । समयले छेकेको हुनुपर्छ है ।

विल्सनविक्रम राई, कलाकार

लेखेको हुनुपर्छ, देखेकाले पाइँदैन ।

अष्ट महर्जन, द्वन्द्व निर्देशक

विवाह भनेको जीवनको एकदमै महत्त्वपूर्ण यात्रा हो । त्यसैले देखेको हुनु जरुरी हुन्छ, तर लेखेको कुरालाई पनि नकार्न असम्भव हुन्छ जस्तो लाग्छ ।

अनिता लिम्बू, मोडल

लेख्न पनि पर्दैन, देख्न पनि पर्दैन । अर्काले उम्काउनु अघि आँट्न सक्नुपर्छ कि त आफ्नो हैसियत ढाँट्न सक्नुपर्छ ।

अविरल थापा, निर्माता

यो मामिलामा त लेखेकै हुनुपर्छ । आँखाले देखेको सबै कहाँ आफ्नो हुन्छ र ? जे भाग्यमा लेखेको छ त्यही हुन्छ ।

एलिस कार्की, संगीतकार

जीवनमा देखेको कुरा त प्रायः कमै हुन्छ । पक्कै पनि भाग्यमा लेखेको कुरा नै हुने हो । त्यसमाथि पनि बिहे भन्ने कुरा त झन जीवनकै महत्त्वपूर्ण कुरा भएकाले बिहे देखेको भन्दा पनि लेखेको हुन्छ । देखेको कुरा एकछिनका लागि हुन्छ भने लेखेको कुरा जीवनभरका लागि । त्यसैले म जीवनमा देखेको कुरा भन्दा पनि लेखेको कुरा हुन्छ भन्ने कुरामा विश्वास गर्छु ।

विकास लामिछाने, मोडल

लेखेको हुनुपर्छ नि । देख्दैमा कहाँ विवाह गर्न पाइन्छ ? देख्दै विवाह गर्न खोजे त मिटु लगाइन्छ ।

अमृत मरहठ्ठा, मेकअप आर्टिष्ट

जन्म, मृत्यु तथा विवाह लेखेको नै हुनुपर्छ भन्ने हाम्रो कथन छ, तर मेरो विचारमा विवाह गर्न लेखेको, देखेको भन्दा पनि मन मिल्ने, कुरा बुझ्ने, साथ दिने, माया गर्ने हुनुपर्छ जस्तो लाग्छ ।

सूर्य चन्द, सञ्चारकर्मी

यही प्रश्नको उत्तर खोजिरहेको छु म पनि ।

अनुराग कुँवर, कलाकार

यो मामिलामा त दुवै हुनुपर्छ ।

बालिका थपलिया, कवयित्री

लेखेकै हुनुपर्छ । तथापि आजभोलि केही केही देखेको पनि हुनुपर्छ ।

वसन्त थाम्सुहाङ, गीतकार

विवाह गर्नका लागि लेखेको हुनुपर्छ ।

विजय लामा, गायक

लेख्या र देख्या दुवै हुनुपर्छ । देखेकाहरूको छुटेको पनि देखेको छु । विवाह नभएकै देखेको छु । लेख्याहरूको चिना नै मिले पनि बिहेको टुंगो नलागेको पनि देखेको छु । किनभने उनीहरू एक-अर्कालाई मन पराउँदैनन् । त्यही भए लेख्या र देख्या दुवै हुनुपर्छ ।

अर्पना मगर, सञ्चारकर्मी

आजकाल लेखेको पनि हुनु पर्दैन, देखेको पनि हुनु पर्दैन । कुरो मिल्यो फ्याट्ट भयो, मिलेन भएन । आज बिहे गर्‍यो भोलि डिभोर्स हुने, समाजमा लेख्या भन्ने नै हुन्न ।

दीपकराज गिरी, अभिनेता

जिन्दगीको रंगमञ्चमा देख्न त कति देखिन्छ-देखिन्छ, तर त्यो सब दृष्टिभ्रमजस्तै हो । आखिर हेर्दै हेर्दै जाँदा एउटा विन्दुमा ठोकिन्छ, जहाँ लेखेको हुन्छ ।

डीआर राई, लेखक

देखेको हुनुपर्छ । जब देखिन्छ, आत्मीयता बढ्छ, नजिक हुन्छ । लेखेको त कसलाई के थाहा, के लेखेको हुन्छ भन्ने ?

आमिर गौतम, अभिनेता

पहिले-पहिले त यो भनाइ सार्थक नै लाग्थ्यो, तर आजभोलि लेखेकाले मात्र पनि नभैरा'को अवस्था छ । पहिलो कुरा त विवाह भनेको एक-अर्कासँग दुःखसुख साटेर जीवन बिताउनेजस्तो महत्वपूर्ण सम्झौता हो । कसैलाई नहेरी, नदेखिकनै भाग्यमा छ भनेर गरेको सम्झौता टुट्न पनि सक्छ । त्यसैले मेरो व्यक्तिगत विचारमा विवाह गर्नका लागि थोरै देखेको र धेरै लेखेको हुनुपर्छ ।

डीपी खनाल, गीतकार

दुवै महत्त्वपूर्ण हो जस्तो लाग्छ ।

धर्मेन्द्र झा, पत्रकार

देखेको, भेटेको, जानेको भए पो कुरा अगाडि बढ्ला नि ! लेखेको हुन्छ भनेर आस गरेर बस्यो भने त जवानीले नै सराप्ला नि फेरि ।

देवल भण्डारी, गीतकार

शतप्रतिशत लेखेको हुनुपर्छ । नत्र देखेको हुने भए मलाई करिश्मा मानन्धर मन पर्छ नि ।

दृश्य सुवेदी, मोडल

देखेर, लेखेर भन्दा पनि आफ्नो जीवन चल्ने जीवनसाथी विवाह गर्नुपर्छ ।

मञ्जरी गैरे पराजुली, सञ्चारकर्मी

विवाह गर्न देखेको वा लेखेको हुनु हुँदैन । देखेपछि आफैंले लेख्ने हुनुपर्छ र मेहनत गरे हुन्छ पनि ।

दीपेन्द्र लामा, निर्देशक

लेखेको हुनुपर्दो रहेछ । देख्नु त कति देखियो देखियो नि ।

भीम लिम्बू, गायक

विवाह गर्न देखेर हुन्न । भगवान्ले जोडी बनाएर लेखेकै हुनुपर्छ ।

देविका बन्दना, गायिका

भाग्यमा विश्वास गर्छु । नदेखी विवाह कसरी हुनु ? त्यसैले विवाह हुन देखेको चाहिँ लेखिएकै हुनुपर्छ ।

आर्यन अधिकारी, अभिनेता

विवाह गर्न पहिला केटाकेटीले एक-अर्कालाई देखेको हुनुपर्छ । अनि विवाह गर्न फाइनल भएपछि निमन्त्रणा कार्ड, शुभ विवाहको ब्यानरमा पनि लेखेको हुनुपर्छ । यसकारण विवाह गर्न पहिला देखेको अनि पछि लेखेको हुनुपर्छ ।

दीपक आचार्य, अभिनेता

मेरो विचारमा विवाह भनेको देखेको भन्दा लेखेको नै हुनुपर्छ ।

विपिन आचार्य, संगीतकार

देखेर विवाह हुन्छ । देखेर चाहिँ डिभोर्स हो ।

विदुर गौतम, वरिष्ठ उपाध्यक्ष, नेपाल चेस एसोसिएसन

विवाह देखेर हैन, लेखेर नै ल्याउनुपर्दो रहेछ ।

हर्षिका श्रेष्ठ, अभिनेत्री

लेखेको । विवाहका लागि जुर्नुपर्छ ।

वसन्त वित्यासी थापा, गीतकार

सबैले जन्म, मृत्यु र विवाह लेखेरै ल्याएको हुन्छ भन्छन् । देखेको कुरा पाइँदैन, लेखेको कुरा पाइन्छ भन्ने उखान पनि छ । त्यसैले मलाई पनि विवाह लेखेरै ल्याएको हुन्छ जस्तो लाग्छ ।

युवराज चौलागाईं, गायक

लेखेको । देख्न त कति देखिन्छ, देखिन्छ ।

शोभित बस्नेत, निर्देशक

लेखेकै हुनुपर्छ ।

अनुप के बराल, व्यवसायी

ह्याप्पी बर्थ डे

आज शुक्रबार अभिनेत्री अशिष्मा नकर्मीको जन्मदिन परेको छ । उनी आफ्नो परिवार तथा साथीभाइसँग जन्मदिन मनाउँदै छिन् । गायक तथा अभिनेता बाबु बोगटी तथा गायक डिजराज पौडेल पनि आउने आइतबार जन्मदिन मनाउने तयारीमा छन् । त्यस्तै अभिनेत्री सरिता लामिछानको आउने मंगलबार जन्मदिन हो । सेलेब्रेटीहरूको जन्मदिनका अवसरमा यी कलाकारहरूलाई उनका साथीभाइ तथा सहकर्मीहरूले साप्ताहिकमार्फत दिएको शुभकामना तथा प्रतिक्रिया :

अशिष्मा नकर्मी सरल तथा विवेकी कलाकार लाग्छिन् । मैले उनलाई उनको पहिलो चलचित्र अन्तरालबाट नै नोटिस गरेको हुँ । उनी झट्ट हेर्दा बार्बी डलजस्ती देखिन्छिन् । उनको अभिनय, लुक्स तथा आनीबानीबाट प्रभावित भएर मैले उनलाई चलचित्र अर्धकट्टीका लागि अफर गरेको थिएँ । अशिष्मा धेरै फ्र्यांक छिन् । आफ्नो काममा बफादार तथा जिम्मेवार छिन् । अमेरिकामा चलचित्रसम्बन्धी पढेर आएका कारण पनि होला, उनले चलचित्रलाई राम्रोसँग बुझेकी छिन् । उनी पछिल्लो समय विवाहपश्चात् चलचित्र क्षेत्रमा त्यति धेरै सक्रिय भएकी छैनन्, तर मलाई उनी नेपाली चलचित्र उद्योगमा सम्भावना बोकेकी कलाकार हो जस्तो लाग्छ । आउँदो वर्ष झनै राम्रा होउन् । अझै धेरै प्रगतिहरू हुँदै जाओस् । अशिष्मा जन्मदिनको शुभकामना ।

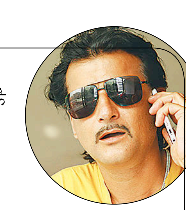
सुब्रत आचार्य, निर्देशक

बाबु बोगटीसँग मेरो भेट ९-१० वर्षअघि भएको हो । त्यो सम्बन्धको आधारमा पनि मलाई उहाँ राम्रो गायक तथा अभिनेता लाग्छ । उहाँ मल्टी ट्यालेन्ट व्यक्तित्व हुनुहुन्छ । एउटा कलाकारमा हुनुपर्ने सम्पूर्ण गुणहरू उहाँमा छ । बाबु कलाकारिताको हिसाबले कम्पिलिट प्याकेज हो । काममा पनि उहाँ एकदमै डेडिकेटेड हुनुहुन्छ । अरू कुरामा भन्दा पहिला आफ्नो कामलाई नै बढी ध्यान दिने उहाँको बानी छ । म आफू पनि उहाँको यही बानीबाट प्रभावित छु । त्यस्तै बाबु मिलनसार स्वभावको, सबैसँग घुलमिल हुने खालको हुनुहुन्छ । अरूलाई सकेको मद्दत गर्ने सहयोगी भावना छ उहाँमा । बाबु बोगटीबाट हिजो जस्तो आज तथा भोलि पनि नेपाली गीत संगीतलाई टेवा पुर्‍याउने काम होस् भन्ने कामना गर्छु । उहाँबाट दर्शकले नयाँ नयाँ चलचित्र तथा श्रोताहरूले गीतहरू सुन्न पाइराखून् ।

डेभिड शंकर, गायक

सरिता दिदीलाई म गाउँ छँदा नै सिरियलमा हेरिरहेको हुन्थें । अझै भन्नुपर्दा उहाँका सिरियलहरू हेरेरै हुर्किएँ । मलाई उहाँको अभिनय अत्यन्त मन पर्छ । दिदीले आफूले अभिनय गरेको पात्रलाई राम्रोसँग निर्वाह गर्न सक्नुहुन्छ । मलाई उहाँको कारुणिक तथा भावुक प्रकृतिको अभिनय झनै विशेष लाग्छ । उहाँसँग प्रत्यक्ष रूपमा भेटेको भने अहिले गएको तिहारमा हो । दिदीसँग तिहारको टिकामाला गीतको सुटिङका क्रममा भेट भएको थियो । भेट्दा पनि उहाँ अत्यन्त शालिन तथा नम्र लाग्यो । पहिला जस्तो दिदीको अझ अन्य अभिनय पनि हेर्न पाइराखियोस् ।

प्रकाश सपूत, गायक



डिजराजसँग मेरो कार्यक्रमकै सिलसिलामा भेट भएको हो । हामीले काठमाडौंभित्र तथा बाहिर गरेर थुप्रै ठाउँमा सँगै कार्यक्रमहरू गरेका छौं । उनी भद्र, भलाद्मी तथा सहयोगी स्वभावका छन् । चिनेको होस् या नचिनेको, कसैसँग पनि ठूलो नबन्ने उनको बानी छ । मलाई डिजराजको यही बानी नै राम्रो लाग्छ । यति हुँदाहुँदै पनि उनी स्थिर स्वभावका छैनन् । उनी कहिल्यै पनि एक ठाउँमा अडिक भएर बस्दैनन् । डिजराजले यो बानीचाहिँ सुधार्न जरुरी छ । सांगीतिक जगत्मा अझै धेरै भन्दा धेरै सक्रिय भएर आफ्ना शुभचिन्तकहरूलाई गीतमार्फत आन्नदित बनाईराखुन् ।

शिवशंकर रिजाल (जोगिन्दर बाबा) हास्य कलाकार

कुराकानी

‘श्रोताको मन छुने गीत नै सफल हुन्छ’

● आशिष सचिन, गायक

थोरै गीत गाएर दर्शक तथा श्रोताको मन जित्ने गायकहरूमध्येका एक हुन् आशिष सचिन । लामो समयदेखि संगीतको विद्यार्थीका रूपमा रहेका उनले अघिल्लो वर्षको दसैंअघि आफ्नो पहिलो एल्बम ‘आरोही’ को दोस्रो गीत ‘पिरिम नलाउने...’ को म्युजिक भिडियो सार्वजनिक गरे । १३ महिनाको अवधिमा मेलिना राईसँगको उक्त युगल गीत ५ करोड १९ लाख पटक हेरिएको छ भने करिब ४ हजार ८ सय प्रतिक्रिया पाएको छ । यसै वर्षको दसैंमा उनले ‘एक कान दुई कान मैदान’ गीतको म्युजिक भिडियो सार्वजनिक गरे, जसले छोटो समयमै १ करोडभन्दा बढी दर्शक पाइसकेको छ । सांगीतिक क्षेत्रमा एकपछि अर्को सफलता हासिल गरिरहेका युवा गायक आशिष सचिनसँग साप्ताहिकका कृष्ण भट्टराईको कुराकानी :

पछिल्लो समय सांगीतिक क्षेत्रमा के गर्दै हुनुहुन्छ ?

सांगीतिक क्षेत्रमा सक्रिय भैरहेको छु । भर्खरै देशबाहिर केही सहरमा लाइभ कन्सर्ट गरेर फर्किएको छु । निकट भविष्यमै संगीतकार दीपक शर्माको संगीत निर्देशनमा एउटा नयाँ गीत सार्वजनिक गर्ने तयारी गरिरहेको छु । स्वदेशका सांगीतिक कार्यक्रमहरूमा पनि सहभागिता जनाइरहेको छु ।

सांगीतिक व्यस्तता कत्तिको बढेको छ ?

पछिल्लो एक वर्ष म सांगीतिक व्यस्ततामै रमाइरहेको छु । दुई वर्षअघि पहिलो एल्बम सार्वजनिक गरे पनि अघिल्लो वर्ष सार्वजनिक भएको पिरिम नलाउने...गीत मेरो करियरमा कोसेढुंगाका रूपमा रह्यो । उक्त गीतको सफलतापछि मैले फुर्सदले बस्नुपरेको छैन । दर्शक तथा श्रोताले देश तथा विदेशबाट यति धेरै माया दिनुभयो, मैले गाएको तथा अभिनय र नृत्य गरेको गीतलाई यति धेरै मन पराइदिनुभयो । त्यसैको फलस्वरूप मेरो स्टेज कार्यक्रमको संख्या ह्वात्तै बढ्यो । सांगीतिक कार्यक्रममा यति धेरै व्यस्त हुनेछु भन्ने मैले सोचेकै थिइनँ ।

पिरिम नलाउने गीतको सफलतालाई कसरी मूल्यांकन गर्नुहुन्छ ?

कुनै पनि काम मेहनत गरेर गर्दा त्यसले सफलता नै दिंदो रहेछ भन्ने कुरा बुझ्ने मौका पाएको छु । मेरा लागि यो गीत सफल अथवा लोकप्रिय मात्र भएको मानेको छैन, मैले यही गीतबाट एउटा नयाँ जुनी नै पाएजस्तो अनुभव गरेको छु । मेरो सानैदेखिको राष्ट्रिय स्तरको कलाकार बन्ने सपनालाई यही गीतले पूरा गरिदिएको छ । यसको सफलताले मलाई दर्शक तथा श्रोताको प्यारो गायक बनाइदिएको छ, ममाथि सांगीतिक जिम्मेवारी थपिएको छ ।

युट्युबमा ५ करोडभन्दा बढी पटक हेरिएको गीतका लागि दर्शकको उत्कृष्ट प्रतिक्रिया के पाउनुभयो ?

सामाजिक सञ्जालका विभिन्न माध्यमबाट हजारौं सकारात्मक प्रतिक्रिया पाइरहेको छु । अधिकांशले यो गीत आफ्नै वास्तविक जीवनसँग मेल खाएको कुरा बताइरहनुभएको छ भने कतिपयले विदेशबाट सकेसम्म छिटो स्वदेश फर्कने योजना सुनाउनुभएको छ । कतिपयले विदेश जाने सोच नै त्यागेको बताउनुभएको छ ।

वैदेशिक रोजगारीमै प्रभाव पार्ने गीतमा त्यस्तो के छ ?

तीन महिनामा एक पटक पनि गाउँमा नआउने व्यक्तिसँग माया, प्रेम, घरबार कसरी होला ? भन्ने जिज्ञासा उठाइएको छ । यही कुराले वैदेशिक रोजगारीमा जाने नेपालीहरूलाई यो गीतले छोएको अनुभव गरेको छु । दुःख-सुख जे भए पनि आफ्नै देशमा बसेर गर्नुपर्छ भन्ने सामाजिक सन्देशले अधिकांश दर्शक तथा श्रोताको मन जित्न सफल भएको छ । यति राम्रो गीत बनाइदिनुभएकोमा संगीतकार तथा गीतकार दीपक शर्माप्रति कृतज्ञ छु ।

पछिल्लो गीत एक कान दुई कान पनि उत्तिकै लोकप्रिय भयो है ?

यसपटकको दसैंअघि मेरो नयाँ गीत ‘एक कान दुई कान मैदान भैदियो,’ सार्वजनिक गरेको थिएँ । नेपाली ग्रामिण परिवेश, नेपाली संस्कृति, नेपाली माटोको वासना आउने यो गीतले पनि सफलताको बाटो समातिसकेको छ । गत देउसी-भैलोदेखि टिकटकमा यसलाई अत्यन्त रुचाइएको पाएको छु । कभर भिडियो बनाउने क्रम पनि बढेको छ ।

गीतको सफलताले एवार्ड समेत दिलायो है ?

मैले यसै वर्ष वितरण गरिएका इमेज एवार्डदेखि जिनियस म्युजिक एवार्ड, योड माइन्ड एवार्डमा विभिन्न विधामा एवार्डहरू जितिसकेको छु । वितरण हुन बाँकि रहेका थुप्रै एवार्डका लागिसमेत मनोनीत भएको छु ।

सांगीतिक यात्रालाई कसरी अघि बढाउने योजना बनाउनुभएको छ ?

कुनै पनि कलाकार जति संघर्ष गरेर शिखर चुचुरोमा पुगेको हुन्छ, त्यो सफलतालाई बचाइराख्न गाह्रो हुन्छ । म सधैं लोकप्रिय भैरहन्छु भन्ने त छैन, तर आगामी दिनमा सांगीतिक क्षेत्रमा अझ बढी मेहनत गर्ने योजना बनाएको छु । गीत-संगीतलाई मैले केवल रमाइलो गर्ने माध्यम होइन, सामाजिक तथा सन्देशमूलक समेत हो‍स् भन्ने कुरामा आफ्नो ध्यान केन्द्रित गरेको छु ।

संगीतलाई करियर बनाउनुभएको छ कि सौखमा मात्र सीमित पार्नुभएको छ ?

यो क्षेत्रमा लामो समय बिताइसकेका कारण आजको मितिमा मैले यसलाई करियर नै बनाइसकेको छु । जीविकोपार्जनको पहिलो माध्यम नै गीत-संगीतलाई बनाइसकेको छु ।

नेपाली संगीतका पारखीलाई कस्तो प्रकारको गीत-संगीतले छुन्छ भन्ने अनुभव गर्नुभएको छ ?

संगीतको कुनै भाषा हुँदैन । संगीत भनेको अनुभव गर्ने कुरा हो । संगीतका विधा फरक-फरक भए पनि त्यसले दर्शक तथा श्रोताको मन छुन सक्नुपर्छ, एउटा सन्देश दिनुपर्छ । जीवनमा घटिरहेका घटनाक्रम तथा परिवेशलाई गीतमा व्यक्त गर्न सकियो भने त्यस्ता गीतले दर्शक तथा श्रोताको मनलाई सहजै छुन सक्छ ।

अबको योजना के छ ?

ह्वाट्स योर नेम...शीर्षकको गीत निकट भविष्यमै श्रोतामाझ आउँदैछ । लगत्तै केही गीतकार, संगीतकार तथा गायिकाहरूसँग सहकार्य गरेर उत्कृष्ट गीत तयार पार्ने कार्यमा सक्रिय भैरहेको छु ।

रियालिटी शो

भ्वाइसका टप १०

गायनमा आधारित रियालिटी शो भ्वाइस अफ नेपाल रोमाञ्चक मोडमा पुगेको छ । प्रतिस्पर्धाका अन्तिम १० जना आज शुक्रबारदेखिका नयाँ चरणमा प्रस्तुत हुँदैछन् । यिनै १० प्रतिस्पर्धीमध्ये एक जना विजेता बन्नेछन् । उत्कृष्ट १० को छनोटसँगै अब यो प्रतियोगिता भोटिङ चरणमा प्रवेश गरेको छ, जसअनुसार अब निर्णायकको निर्णयको साटो दर्शकहरूको मत महत्वपूर्ण हुनेछ । हरेक शुक्रबार तथा शनिबार राति हिमालय टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको यो प्रतियोगिताका उत्कृष्ट १२ को भीडन्तका क्रममा गत शुक्रबारदेखि नै दुई जना प्रतिस्पर्धी बाहिरिए । उनीहरूलाई विश्वभरका दर्शकले मत दिन सक्नेछन् । चार जना कोच दीप श्रेष्ठ, प्रमोद खरेल, आस्था राउत तथा राजु लामाको टिमका तीन-तीन प्रतिस्पर्धीबीच यो प्रतिस्पर्धा हुन लागेको हो । प्रतिस्पर्धाको उत्कृष्ट १० मा मेचु धिमाल, बलबहादुर राजवंशी, याल्की याल्मो, राज लिम्बू, गीता शर्मा, विकास लिम्बू, अञ्जु राना मगर, सनीश श्रेष्ठ, सञ्जय महत तथा आरिफ राउफ छन् ।

भिडियो

नेपथ्यको नयाँ प्रयोग

सांगीतिक समूह नेपथ्यले आफ्नो पछिल्लो गीतमा नयाँ प्रयोग गरेको छ । शिरमा रिबन...शीर्षकको उक्त गीत नेपथ्यले लमजुङतिरको रैथाने भाकाको विरह वेदनामा आधारित भएर तयार पारेको बताइएको छ । छ मिनेट लामो उक्त गीतको म्युजिक भिडियो युट्युबमा समेत उपलब्ध छ ।

कुराकानी

पोखरामा रिल्याक्स हुन्छ

पोखरा कति पटक आउनुभयो ?

पोखरा जति धेरै त अन्त कतै गएकी छैन । काठमाडौंमा त घरै भैहाल्यो, त्यसबाहेक धेरै गएको भनेकै पोखरा हो ।

पोखरा आउन कस्तो बहाना चाहिन्छ ?

पोखरा यस्तो ठाउँ हो, जहाँ दुई दिन मात्र भ्याकेसन पाइयो भने पनि हिँडिहाल्ने मन लाग्छ । सुटिङ, प्रमोसन तथा कामका लागि त भैहाल्यो, कामबाहेक पनि कुनै डेस्टिनेसन स्पोर्ट, जहाँ अति रिल्याक्स गर्न ब्युटिफुल इन्भारामेन्ट चाहियो भने पोखरा नै हुन्छ फस्ट मेमोरीमा ।

पोखरा आउँदा अन द रोड आउनुहुन्छ कि, फ्लाइटमा ?

दुईवटै हुन्छ, प्रायःजसो साथीहरूसँग आउँदा सडकबाटै आउन मज्जा लाग्छ । कामका लागि आउँदा फ्लाइटबाट आउँछु, तर फ्लाइटभन्दा रमाइलो सडकमै हुन्छ ।

काठमाडौंबाट पोखरासम्म आउँदाको स्मरण सुनाउनुहोस् न ?

हामीले लव सासा भन्ने चलचित्र गरेका थियौं, त्यसमा काठमाडौंदेखि पोखरासम्मको बाटोको जर्नी देखाइएको थियो । उक्त चलचित्र छायांकन गर्दा रमाइलो घटना भएको थियो । हामी ठाउँ-ठाउँमा रोकियौं, सुटिङ गर्‍यौं, अनि धेरै ठाउँका बारेमा जानकारी पनि पायौं । मैले निर्वाह गरेको क्यारेक्टर पनि त्यस्तै थियो, काठमाडौंदेखि पोखरासम्म आउने हरेक खोलाको पुलको नाम टिप्ने बानी हुन्छ-उसको । बाटोमा यति धेरै खोला अनि इन्ट्रेस्टिङ नाम भएका पुलहरू आउँदा रहेछन् मलाई थाहै थिएन । त्यो कुरा सम्झदा अझै रमाइलो लाग्छ ।

● केकी अधिकारी, अभिनेत्री

मेरो सेक्रेट

● आकाश श्रेष्ठ, अभिनेता

बत्ती नबाली निद्रा लाग्दैन

युवापुस्तामाझ रूचाइएका अभिनेता हुन्– आकाश श्रेष्ठ । चलचित्र 'म त तिम्रै हुँ' बाट डेब्यु गरेका आकाशले थुप्रै चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका छन् । उनले अभिनय गरेको चलचित्र पोइ पर्‍यो काले गत तिहारमा प्रदर्शन भएको थियो । चलचित्रका साथै म्युजिक भिडियोमा समेत व्यस्त श्रेष्ठले आफ्ना केही सेक्रेट कुराहरु यसरी बताए :

प्रेमप्रस्ताव स्वीकार गर्न भ्याएको छैन

धेरैले म अफेयरमा छु भन्ने अनुमान गर्नुभएको हुनसक्छ, तर म सिंगल नै छु । मलाई धेरैले प्रेमप्रस्ताव राख्नुभएको छ, तर काममा व्यस्त भएकाले प्रस्ताव स्विकार गर्न भ्याएको छैन ।

महिनामा एक दिन बालआश्रम

म महिनाको एकदिन बालआश्रम पुग्छु । त्यहाँ पुगेर म बालबालिकाहरूलाई खाना ख्वाउँछु भने उनीहरूको कुरा पनि सुन्छु । यस्तो काम गर्दा मलाई आनन्द प्राप्त हुन्छ ।

एकान्तप्रेमी छु

मलाई एकान्त मनपर्छ । त्यसैले धेरै तनाव भयो भने एकान्त ठाउँमा गएर बस्छु । एकान्तमा बस्दा धेरै नयाँ कुराहरू सोंच्न सकिन्छ ।

४ घन्टा जिम

म बिहान २ घन्टा तथा बेलुका २ घन्टा गरी दिनमा ४ घन्टा जिम गर्छु । कुनै बेला सुटिङले गर्दा भ्याइदैन त्यसैले जिमका केही सामान आफैंसँग राख्छु । सुटिङका क्रममा फुर्सद भयो भने ती सामान निकालेर एक्सरसाइज गरिहाल्छु ।

बत्ती नबाली निद्रा लाग्दैन

मलाई बेलुका बत्ती नबाली सुत्यो भने निन्द्रा लाग्दैन । त्यसैले राति जहिले पनि बत्ती बालेर सुत्छु ।

हवाई यात्रा गर्न डराउँछु

मलाई हवाइजहाज तथा हेलिकप्टरको यात्रा गर्न निकै डर लाग्छ । त्यसैले धेरैजसो गाडीमै यात्रा गरिरहेको हुन्छु ।

समीक्षा

कमजोर मिस्टर नेपाली

अभिनेता भुवन केसी पछिल्लो समयमा चलचित्र निर्माणमै व्यस्त छन् । छोरा अनमोल पनि बाबुकै पथमा बढिरहँदा भुवन छोरालाई नै 'हिरो' बनाएर होम प्रोडक्सनका चलचित्र धमाधम बनाइरहेका छन् । पुनः नयाँ चलचित्र 'एन्टी हिरो'को तयारी गरिरहँदा भुवन अभिनीत चलचित्र 'मिस्टर नेपाली' गत साता प्रदर्शनमा आयो । कुनै समय अभिनय गरेरै सफल चलचित्र दिइसकेका भुवनले यस पटक अभिनयमा पुनरागमन गर्दा आफ्नो पुरानो स्टारडमलाई निरन्तरता दिन सकेनन् ।

यो चलचित्रमा अभिनेता भुवन पहिलो पटक खलपात्रको भूमिकामा देखिएका थिए । चलचित्रमा भुवन दोहोरो भूमिकामा देखिए पनि उनको अभिनयले दर्शकलाई तान्न सकेन । खास गरी भुवनको गेटअपका कारण पनि दर्शकले चलचित्र हेर्न आउने आशमा निर्माण पक्ष रहे पनि त्यो आशा निराशामै परिणत भइदियो । चलचित्रमा भुवन मुखियाको चरित्रमा देखिएका छन् ।

चलचित्रमार्फत नव-कलाकारका रूपमा साहिल श्रेष्ठ र कुसुम राउतले अभिनयमा 'डेब्यु' गरेका छन् । यो चलचित्रमा साहिलले भने अभिनयमा केही सम्भावना देखाएका छन् । पुराना कलाकारको अभिनय रहे पनि चलचित्रमा नयाँ कलाकार हाबी छन् । अभिनेत्री कुसुमको अभिनय पनि औसत छ ।

चलचित्रमा भुवन र साहिलबीचको द्वन्द्वलाई देखाइएको छ । साहिलका बाबुको भूमिकामा अभिनय गरेका निर्देशक देव भुसाल अमेरिका गएर पढी गाउँ नै फर्कने लक्ष्य लिएर अमेरिका उडे पनि उनको अमेरिकामै निधन हुन्छ । अमेरिका पुगेका साहिलको बाबु नफर्किएपछि गाउँको घरजग्गा भुवनले कब्जामा लिन्छन् । उनले गाउँको घरमा भूत छ भनेर आतंकित बनाउँदै प्रहरी परिचालन गरेर त्यो घरमा कसैलाई जान दिँदैनन् । अमेरिकाबाट गाउँ फर्किएपछि साहिल त्यही जग्गा फिर्ता गर्नका लागि भुवनसँग लड्छन् ।

हँसाउने चरित्रमा देखिएका विष्णु सापकोटा र रवि डंगोलले दर्शकलाई केही हदसम्म मनोरन्जन दिएका छन् । कथाअनुसार दर्शक हँसाउन दुवैको ट्युनिङ मिलेको छ । चलचित्रले विदेशमा बसे पनि नेपालीपन हराउँदैन भन्ने मूल सन्देश दिएको छ । चलचित्रमा जुनसुकै देशमा बसे पनि आफ्नो देशको भाषा र संस्कृति बिर्सनु हुँदैन भन्ने सन्देश पनि दिइएको छ ।

चलचित्र

च च हुई

यो शुक्रबार चलचित्र 'च च हुई' रिलिज हुँदैछ । दुई बेरोजगार युवाको जीवनमा एउटा किताबले ल्याउने उतारचढावलाई प्रस्तुत गरिएको चलचित्रको निर्देशन साम्तेन भुटियाले गरेका छन् । पछिल्लो समय प्रेमकथाका चलचित्रमा देखिँदै आएका अभिनेता आर्यन सिग्देल यो कमेडी फ्लेभरको चलचित्रमा देखिँदैछन् । चलचित्रमा आर्यनका अतिरिक्त भोलाराज सापकोटा, मिरुना मगर, माओत्से गुरुङलगायतको अभिनय छ ।

चलचित्रमा आर्यनले प्रेम चरित्र निर्वाह गरेका छन् । 'प्रेम नेपालबाट सानैमा हङकङ पुगेको हुन्छ । काम र जीवनलाई गम्भीर रूपमा नलिने प्रेम मोजमस्तीमै मस्त हुन्छ', आफ्नो चरित्रका बारेमा आर्यन भन्छन्, 'उसको नातेदार वा साथी भोला नै हुन्छ, जोसँग उनी काम गर्छन् । हङकङमा रहँदा एउटा परिस्थिति सिर्जना भएपछि प्रेम नेपाल फर्किन्छ । नेपाल फर्किएर ऊ हिमाल पुग्छ । त्यसपछि उसको जीवनले नयाँ मोड लिन्छ ।'

चलचित्रमा भोलाको चरित्रमा देखिएका अभिनेता भोलाराज सापकोटा आफू नामअनुसार अनुहार र जिउडाल मिले पनि व्यवहारमा कतै भोलापन नभएको चरित्रमा रहेको बताउँछन् । 'केही काम राम्रोसँग आउँदैन, ऊ हरेक काममा आलोकाँचो छ', भोला भन्छन्, 'जीवनमा केही गर्न खोजे पनि उसलाई साथ दिने कोही छैन । त्यसैले भोला पनि हङकङबाट प्रेमसँगै नेपाल फर्कन्छ ।'

संगीताको चरित्रमा देखिएकी अभिनत्री मिरुना मगर आफू हिमालमा हुर्केकी भए पनि छुच्ची भूमिकामा देखिएको बताउँछिन् । 'काठमाडौं बसेर पढ्ने उसलाई परिस्थितिले छुच्ची बनाउँछ । ऊ पढाइ सकेर हिमाली भेगमै फर्कन्छ', मिरुना भन्छिन्, 'त्यसै क्रममा उसको भेट प्रेमसँग हुन्छ । त्यसपछि उसको जीवनमा च च हुई सुरु हुन्छ ।'

यसैगरी श्यामलालको चरित्रमा देखिएका माओत्से गुरुङ आफू चलचित्रमा मान्छे हेर्दा उमेरले पाको देखिए पनि रमाइलो स्वभावको देखिने बताउँछन् । 'उसले आफूलाई बाहेक अरू सबैलाई ढाँटेको छ, ठगेको छ । श्यामलाल रमाइला भए पनि गैरकानुनी काम गर्छन्', माओत्से खुल्छन् 'उसले एउटा किताबलाई पुऱ्याउने जिम्मा प्रेम र भोलालाई दिएको हुन्छ । समयमै किताब भनिएको ठेगानामा नपुगेपछि त्यही रमाइलो मान्छेले आफ्नो भिलेन रूपलाई अगाडि ल्याउँछ ।

फिचर

छायांकन गन्तव्य इलाम

माधव घिमिरे

कृषिमा अग्रणी । प्राकृतिक सुन्दरताको खानी । सफा, हराभरा । महत्वपूर्ण धार्मिक, पर्यटकीय स्थलहरू । जैविक विविधतायुक्त पहाडी-लेकाली भूभाग । यी अनेक विशेषताले भरिपूर्ण पूर्वको आकर्षक गन्तव्य इलाम पछिल्लो समय म्युजिक भिडियो र चलचित्र छायांकनका लागि पनि छनोटको केन्द्र बन्न थालेको छ ।

केही समयअघि अभिनेता दयाहाङ राईसहितको टोलीले मुख्य पर्यटकीयस्थल सन्दकपुर क्षेत्र पुगेर 'आप्पा' चलचित्र छायांकन गरेको थियो । यो स्थानबाट सगरमाथा, कन्चनजंघासहितका हिमशृंखला मनोरम देखिने भएकाले चलचित्रका लागि छायांकनको उत्कृष्ट गन्तव्य बनेको छ । दयाहाङको टिमले 'हाइवे', 'मेरो एउटा साथी छ' जस्ता चलचित्र छायांकनमा पनि इलामकै विभिन्न स्थान रोजेको थियो । जताततै प्राकृतिक सुन्दरताले भरिएको इलाममा अरू नयाँ चलचित्र छायांकनको योजना रहेको दयाहाङको भनाइ छ ।

दुई दशकभन्दा अघि सरोज खनालको चलचित्र 'दिदी' कन्यामको चियाबारीबीच छायांकन गरिएको थियो । त्यससता दर्जनौं चलचित्रले इलामको सुन्दरतालाई समेटेका छन् । 'म यस्तो गीत गाउँछु २', 'मेरो एउटा साथी छ', 'प्रेम दिवस', 'क्याप्टेन', 'नाइ नभन्नु ल ५', 'नोटबुक', 'राधा', 'झिल्के'जस्ता अनेकौं चलचित्रको छायांकन इलामको प्राकृतिक छटाबीच भएका छन् । चलचित्रमात्र होइन, अनेकौं म्युजिक भिडियो निर्माणकर्ताले छायांकन स्थल इलामलाई नै रोजेका छन् ।

पर्यटकीय महत्वका स्थानहरूमा चलचित्र र म्युजिक भिडियो छायांकन हुनुले यस क्षेत्रको प्रचार-प्रसारमा महत्वपूर्ण भूमिका खेलेको इलामे युवा हरि गुरुङ बताउँछन् । उनीसहितको टिमले पर्यटकीय गन्तव्यको सूचीमा थपेको भालुढुंगा क्षेत्र पनि छायांकनका लागि छनोटमा पर्न थालेको छ ।

'पर्यटनका लागि सिनेमा' नारा लिएर चलचित्र 'प्रेम दिवस' बनाएका निर्देशक योगेश घिमिरे आफ्नो चलचित्र सन्दकपुरमा छायांकन गरेपछि त्यहाँ जान चाहनेको फोन आफूलाई आउन थालेको बताउँछन् । 'हामीले पर्यटनका लागि सिनेमा नारा लिएर चलचित्र बनाएका थियौं । त्यही कारण पनि नारा जस्तै नयाँ सुन्दर लोकेसनमा चलचित्र खिचेका हौं', निर्देशक घिमिरे भन्छन्, 'नेपाल आफैंमा प्राकृतिक स्टुडियो हो । यही प्राकृतिक स्टुडियोको भरपुर उपयोग गर्दै ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय क्षेत्रमा चलचित्र सुटिङ गरेका हौं ।'

झापाको चारआलीबाट उकालिँदै सुनमाइ, कोलबुङ, हर्कटे हुँदै थुम्काथुम्कामा हरियाली छरिएको कन्याम पुगिन्छ । कन्याममा रहेको चियाबारीको हरियाली, त्यसभन्दा पूर्वको अन्तुडाँडा र उत्तरको सन्दकपुरबाट देखिने उदाउँदै गरेको 'कलिलो' सूर्य र हिमाल, पहाड, तराईका मनोरम दृश्यहरूले लोभ्याउँछन् ।

सूर्योदय हेर्न अन्तु डाँडा पुग्दा त्यहाँ स्थानीय बासिन्दाले सञ्चालन गरेको घरबास (होमस्टे) मा बस्नुको रमाइलो बेग्लै हुन्छ । केही वर्ष अघिदेखि सुरु गरिएको होमस्टे अचेल विस्तार भएको अन्तुका धनबहादुर आले बताउँछन् । पहिलेभन्दा आगन्तुकको संख्यासमेत बढेको उनको भनाइ छ । पछिल्लो समय यस क्षेत्रमा चलचित्र सुटिङका लागि आउने समूहहरू बढेको उनले बताए ।

उत्तरी लेकाली क्षेत्रको जैविक विविधतायुक्त माइमझुवा, माइपोखरी, जमुनालगायत क्षेत्रले पनि आगन्तुकलाई तान्ने गरेको छ । त्यसक्षेत्रमा पाइने दुर्लभ वनस्पति र जीवजन्तुले घुमन्तेमात्र होइन अनुसन्धानकर्ताहरूलाई पनि आकर्षित गर्ने गरेको उत्तरी इलामको जमुनाका उमेश गुरुङले बताए । 'अचेल त चलचित्र छायांकनका लागि पनि यो क्षेत्र आकर्षण बनेको छ,' उनले भने ।

साप्ताहिक
सूचना तथा मनोरञ्जनको सँगालो साप्ताहिक पत्रिकाको आधिकारिक वेबसाइट
www.saptahik.com.np
Google Play
App Store

● दीपकराज गिरी

चलचित्र लेखन

● अभिमन्यु निरबी

डरसँगै उत्साह

नेमिष गौतम

कलाकार दीपकराज गिरी तथा लेखक सामीप्यराज तिमल्सिनाबीच चलचित्र लेखनको एउटा समानता छ। दीपक चलचित्र निर्माण, लेखन र अभिनयमा सक्रिय रहे पनि सामिप्यराज केवल चलचित्रमात्र लेख्छन्। लेखनमा समानता भए पनि दीपकराज आफूले लेखेको चलचित्र कस्तो बन्छ भन्नेमा ढुक्क छन्, किनभने उनी चलचित्रको छायांकनको सुरुवातदेखि रिलिजसम्मको अवधिमा आफूले लेखेको कथासँगै हिँडिरहेका हुन्छन्। सामीप्यराजले भने दीपकको जस्तो अवसर कमै मात्र पाउँछन्।

'चलचित्र लेख्ने क्रममा मेरो सिर्जनालाई निर्देशकले कसरी प्रस्तुत गर्छन् भन्ने चिन्ता भैरहन्छ। किनभने राम्रो चलचित्र बनाउने-नबनाउने जिम्मा निर्देशककै काँधमा हुन्छ। स्क्रिप्ट लेख्ने क्रममा निर्माता-निर्देशकलाई कन्भिन्स गर्न तथा उनीहरूलाई कथा, संवाद आदि विषयमा मनाउन निकै समय लाग्छ', सामीप्य भन्छन्, 'एउटा स्क्रिप्ट लेखकले समय दिएर लेख्ने, लेखेको विषयलाई नयाँ तरिकाले सोचेर नयाँ प्रस्तुतिमा ढाल्ने समय पुगेकै हुँदैन। किनभने निर्माता-निर्देशकहरूलाई फ्लोरमा जाने हतार हुन्छ। यस्तो अवस्थामा जति मेहनत गरेर चलचित्र लेखे पनि निर्देशकले राम्रो चलचित्र नबनाइदिँदा कथा झुर भयो भन्ने आरोप लेखकले नै खेप्नुपर्छ। निर्माता-निर्देशकले लेखकसँग कसरी काम लिने रियलाइज गरेका छैनन्।'

बिहान र राति चलचित्र लेख्ने सामीप्यलाई निर्देशक तथा निर्मातालाई चलचित्रको विषयवस्तुका बारेमा कन्भिन्स गर्न सकिन्छ कि सकिँदैन भन्ने डर सधैं हुन्छ। 'स्क्रिप्ट हातमा परेर सुटिङ सुरु भएपछि मलाई मैले लेखेको कथाअनुसार चलचित्र बन्ने हो कि होइन भन्ने डर लाग्छ। किनभने निर्देशकले चलचित्र फ्लोरमा गएपछि लेखकसँग कुनै परामर्श गर्दैनन्। प्रि-प्रोडक्सनका क्रममा पनि राम्रो काम नहुनाले गाली तथा आरोप खेप्नुपर्छ', उनी भन्छन्।

चलचित्र लेख्नुअघि सामीप्य भिजुअलका लागि लोकेसन हेर्छन्। जुन ठाउँको चरित्रलाई चलचित्रमा उतार्ने हो, त्यो चरित्रको भाषा तथा रहनसहन अवलोकन गर्छन्। 'प्रत्येक दृश्यमा के-के चाहिन्छ भन्ने कुरा निक्यौंल भएपछि त्यसको मोरल रिसर्च गरिन्छ। रिसर्चपछि निर्माता तथा निर्देशकलाई चलचित्रको वानलाइन स्टोरी दिइन्छ। त्यसपछि पूर्ण रूपमा लेखनको काम सुरु हुन्छ', तिमल्सिना भन्छन्, 'एउटा चलचित्र लेखनको कामलाई झन्डै ६ दखि ८ महिना समय लाग्छ।' 'कागबेनी'बाट चलचित्र लेखनको यात्रा सुरु गरेका सामीप्यका अनुसार उनले लेखेका झन्डै १५ वटा चलचित्र प्रदर्शनमा आइसकेका छन्।

यता दीपक प्रायः बिहान १० बजेदेखि साँझ ७ बजेसम्म चलचित्र लेखनका लागि छुट्याउँछन्। एक्लै चलचित्र लेख्ने भएकाले उनी आफू बसेको नजिकैको जंगलमा गएर कथा लेख्छन्। 'मलाई चलचित्र कस्तो बन्ला भन्ने चिन्ता कहिल्यै हुँदैन। किनभने म आफैं मेकर पनि हुँ। ममा चिन्ता भनेको दर्शकलाई कथाले छुन्छ कि छुँदैन, उनीहरूलाई कत्तिको होल्ड गराउन सकिन्छ भन्ने कुरामै बढी हुन्छ। किनभने दर्शकलाई होल्ड गराउन सकिएन भने चलचित्रको कथा लेखेको अर्थ हुँदैन', गिरी भन्छन्, 'त्यसकारण मेरो ध्यान नै दर्शकमा हुन्छ।' 'सगुन'बाट चलचित्र लेखन यात्रा प्रारम्भ गरेका दीपक आफ्नो समूहले निर्माण गरेको '६ एकान ६'देखि पछिल्लो 'छ माया छपक्कै' सम्म आइपुग्दा आफ्नै लागि मात्र चलचित्र लेखिरहेका छन्।

चलचित्र लेखनको यो प्रसंगमा दीपक र सामीप्य उदाहरण मात्र हुन्। अहिले ठूला ब्यानरका मेकरको ध्यान राम्रो चलचित्र लेख्ने लेखकहरूतिर जान थालेको छ। नेपाली चलचित्रमा राम्रो कथाको खडेरी भैरहेको चर्चा एकातिर छ भने चलचित्र लेखकले पनि आफूलाई परिस्कृत बनाउँदै लगेका छन्। छायांकन हुने सम्भावित स्थानको अवलोकनपछि उनीहरू आफ्नो कार्यालय वा कोठामा बसेर स्क्रिप्ट लेख्न दत्तचित्त भएर लागिपरेका पाइन्छन्।

झन्डै १५ वर्षदेखि चलचित्र लेखनमै सक्रिय प्रदीप भारद्वाज प्रायशः पुतलीसडकस्थित कार्यालयमै स्क्रिप्ट लेखिरहेका हुन्छन्। 'स्क्रिप्ट लेख्नु अघि लोकेसन अवलोकन गर्छु। त्यसो गर्दा स्क्रिप्टका लागि आइडिया आउँछ र एउटा खाका तयार हुन्छ। कहिलेकाहीं लोकेसनको फोटो हेरेर पनि त्यसैअनुसार कथा लेखिन्छ। म प्रायः बिहान र दिउँसो लेख्छु। धेरै कुरा दिमागमा घुमिरहने भएकाले जुनसुकै समयमा पनि त्यो कुरालाई स्क्रिप्टमा उतार्दा तनाव हुँदैन' प्रदीप भन्छन्।

प्रदीप आफूसँग कुरा मिल्ने टिमसँग काम गर्न रुचाउँछन्। 'सोच मिल्नेसँग मात्र काम गरिन्छ। त्यसो हुँदा मेरो सिर्जना बिग्रिएला भन्ने डर हुँदैन। किनभने निर्माता-निर्देशकसँगको आपसी समझदारीमै लेख्ने काम हुन्छ', प्रदीप खुल्छन्, 'सोच नमिल्नेसँग काम गरियो भनेचाहिँ कथा बिगार्लान् भन्ने डर हुन्छ। फ्रेस कन्टेन्टमा चलचित्र लेख्दा चुनौती छ। एउटा सत्य के हो भने निर्माताले राम्रो स्क्रिप्टमा खर्च नगरेसम्म राम्रो कथामा चलचित्र बन्न गाह्रै छ।' चलचित्र 'जंगली मान्छे'बाट कथा लेखनको काम सुरु गरेका प्रदीपसँग झन्डै ८ सय कथा तयार छन्। उनले लेखेका ३० वटा कथामा निर्मित चलचित्र प्रदर्शनमा आइसकेका छन्।

अर्का लेखक अभिमन्यु निरबीको चलचित्र लेखन शैली आफ्नै किसिमको छ। उनी दिनभर पत्रपत्रिका तथा पुस्तक पढ्छन्। भेटिएका मानिसहरूसँग गफिन्छन्। आफ्ना अनुभव सुनाउँछन्, अरुका कुरा सुन्छन् अनि बेलुका चलचित्र लेख्न बस्छन्। 'मेरो सुत्ने समय मात्र बाँकी हुन्छ। बाँकी समय लेखनमै बित्छ। थाकेका बेला दिमाग अझ राम्रो हुन्छ,' निरबी भन्छन्, 'अधिकांश लेखक लोकेसन हेरेर कथा लेख्छन्। कतिपय अवस्थामा लेखकको दिमागमा एउटा खालको लोकेसन हुन्छ। लोकेसन हेरेर भन्दा पनि यो पात्र वा कथालाई यस्तो लोकेसन चाहिन्छ भन्ने भएपछि त्यहीअनुसार लेख्छु। स्क्रिप्ट लेखिसकेपछि निर्देशक र निर्माताको कुरा सुन्ने अनि आफ्नो कुरा पनि सुनाउने भएपछि सबै कुरा मिल्छ।'

लेखक निरबी झन्डै तीन महिनामा एउटा स्क्रिप्टको काम सक्छन्। 'मैले लेखेको मोटामोटी ७० प्रतिशत कुरा चलचित्रमा देखिन्छ। चलचित्र लेखिसकेपछि त्यसको थिम नै चेन्ज गरौं भन्ने हुँदैन', निरबी भन्छन्, 'चलचित्र लेख्ने क्रममा आफूले आफैंलाई कन्भिन्स गर्न गाह्रो हुन्छ। कसरी लेखिरहेको छ, त्यसको जस्टिफिकेसन हुन्छ कि हुँदैन, मैले पैसा कमाउन मात्र लेखेको हो कि त्यसको अरू पनि कारण छ भनेर सोच्छु', निरबीको दाबी छ, 'आफूलाई राम्रो लागेको कथामा लेख्न थालेपछि जे आउँछ, ठिक छ भन्ने लाग्छ। दर्शकलाई जसरी भए पनि होल्ड गराउने भन्ने ध्यान हुन्छ।' पाँच वर्ष अघि 'अन्तराल'बाट चलचित्र लेखन यात्रा थालेका निरबीद्वारा लिखित १० वटा चलचित्र प्रदर्शनमा आइसकेका छन्।

कथालाई चलचित्रको मुटु मानिन्छ। कथा राम्रोसँग चल्यो भने त्यसलाई दर्शकले मन पराउने मात्र होइन, व्यवसायिक सफलता पनि प्राप्त हुन्छ। यद्यपि कथै बिग्रियो भने त्यसको असर निर्माताले मात्र होइन, दर्शकले समेत भोग्नुपर्छ।

● प्रदीप भारद्वाज

विकेन्ड म्युजिक

टर्टलमा सुगम

यदि तपाईं गायक सुगम पोखरेलको फ्यान हुनुहुन्छ भने एउटा खुसीको खबर छ। आज शुक्रबार ठमेलको टर्टल लाउन्ज एन्ड क्लबस्थित सुगम पोखरल लाइभ हुँदैछ। कार्यक्रममा गायक पोखरेलले आफ्नो सांगीतिक प्रस्तुतिमार्फत आफ्ना श्रोताहरूलाई मनोरञ्जन प्रदान गर्नेछन्। सधैंजसो बाहिरका कार्यक्रमहरूमा व्यस्त हुने पोखरेल धेरै समयपछि क्लबमा प्रस्तुत हुने लागेको बताइएको छ। पोखरेलको गायनमा लोडिङ ब्यान्डले साथ दिनेछ। साँझ ७ बजे सुरु हुने कन्सर्ट बिहान ५ बजेसम्म चल्नेछ। उक्त कार्यक्रममा सहभागी हुनका लागि कुनै पनि शुल्क लाग्ने छैन।

विकेन्ड कन्सर्ट

नरेन पोखरामा

पोखरामा नेपाली पप गायक नरेन लिम्बूले प्रस्तुति दिँदैछन्। भोलि शनिबार उनले पोखरा लेकसाइडस्थित किड्स लाउन्जबारमा आफ्नो ब्यान्डका साथ कन्सर्ट गर्न लागेका हुन्। केही समयको अन्तरालमा पोखरामा हुने लागेको कार्यक्रममा आफू उत्साहित भएको नरेनले बताए। संगीतको तालमा रमाउँदै विभिन्न परिकारको स्वाद चाख्न चाहनेहरूका लागि लिम्बूको कन्सर्ट उपयुक्त बन्न सक्छ। कार्यक्रम साँझ ८ बजेदेखि मध्यरातसम्म चल्नेछ।

विकेन्ड ब्याण्ड

प्राइभमा एज ब्यान्ड

काठमाडौंको तहाचलस्थित प्राइभ नेपाल क्लबमा एज ब्यान्डले कन्सर्ट गर्दैछ। आज शुक्रबार ब्यान्डले क्लबमा आउनेहरूका लागि आफ्ना लोकप्रिय गीत सुनाउनेछ। कन्सर्टमा सहभागिता जनाउनका लागि प्रतिव्यक्ति १ हजार ५ सय रुपैयाँको टिकटको व्यवस्था गरिएको छ। साँझ ७ बजे प्रारम्भ हुने कार्यक्रम बिहान ३ बजेसम्म चल्नेछ।

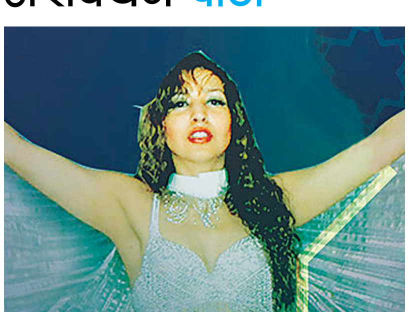
विकेन्ड लाइभ

बसुन्धरालाई सलाम

नेपाली चलचित्रमा विभिन्न भूमिका निर्वाह गर्दै आइरहेकी कलाकार बसुन्धरा भुसाललाई रेडियो कान्तिपुरले सलाम गर्ने भएको छ। रेडियो कान्तिपुरको मासिक कार्यक्रम 'सलाम जिउँदो इतिहासलाई' को मंसिर महिनाको श्रृंखलामा कलाकार भुसाललाई सम्मान गर्नुका साथै उनी अभिनीत चलचित्रका लोकप्रिय गीत-संगीत प्रस्तुत गरिनेछ। रेडियो कान्तिपुरबाट भोलि शनिबार बिहान ८ बजेपछि प्रसारण हुने कार्यक्रममा संगीता राना प्रधान, यमन श्रेष्ठ, निशा देसार, दुर्गा परियार, टंक बुढाथोकी, मीना निरौला, मुन्ना गुरुङ तथा कपिल कशपालले भुसालका चलचित्रका गीतहरू प्रस्तुत गर्नेछन्। भुसालले कन्यादान, सिन्दूर, जेठो कान्छो, सीता, आमाको आशीर्वाद, छक्कापञ्जा, शत्रुगतेसहितका दर्जनौं चलचित्रमा अभिनय गरेकी छिन्।

विकेन्ड नाइट

अरबियन पार्टी



काठमाडौंको कमलपोखरीस्थित १९९७ फुड स्टेसनमा अरबियन नाइट नामक कार्यक्रम आयोजना गरिँदैछ। आज शुक्रबार कार्यक्रममा सहभागी हुनेहरूले लाइभ म्युजिकको मज्जा लिनुका साथै डिजे सेसनको लाभ पनि उठाउन सक्नेछन्। त्यस्तै चर्चित बेली डान्सर नतासाको नृत्य पनि उक्त इभेन्टमा हेर्ने अवसर मिल्नेछ। साँझ ८ बजे प्रारम्भ हुने कार्यक्रम मध्यरातसम्म जारी रहने आयोजकले बताएको छ। इभेन्टमा सहभागिता जनाउनका लागि २ हजार रुपैयाँको टिकटको व्यवस्था गरिएको छ, जसमा १ बोटल बियर तथा अरबिक डिनरको व्यवस्था गरिएको छ।

विकेन्ड रेस्टुराँ

ध पाउ र बंगुरको खुट्टाको अचार

खानपिनका पारखीहरूका लागि काठमाडौंका रेस्टुराँहरूले अनेकन् नयाँ-नयाँ परिकार तयार गरिरहेका हुन्छन्। त्यस्तै फरक डिस हो– ध पाउ। नक्सालस्थित ध पाउ रेस्टुराँले १ वर्षदेखि ग्राहकहरूलाई चिनियाँ परिकार ध पाउको स्वाद चखाइरहेको छ। पाउ भन्नेबित्तिकै दिमागमा बाक्लो पीठोको परिकार घुम्छ। ध पाउ बर्न गरिएको बाक्लो पीठोभित्र किमा हालेर तयार पारिने परिकार हो। ठूलो म:मजस्तै देखिने भएकाले कतिपयले यसलाई ठूलो म:म पनि भन्छन्। बाहिरी रूपरेखा ठ्याक्कै म:मजस्तै देखिए पनि यो म:म भने होइन। चीनमा ध पाउ भन्नेबित्तिकै पोर्ककै हुन्छ, तर ध पाउले नेपालमा सबैले पोर्क नखाने भएकाले भेज, चिकेन, बफ तथा पोर्क ध पाउ पस्कने गरेको छ। यसको मूल्य प्रतिप्लेट भेज १ सय ५५ रुपैयाँ, चिकेन १ सय ८५ रुपैयाँ, बफ १ सय ७५ तथा पोर्क १ सय ९८ रुपैयाँ पर्छ।

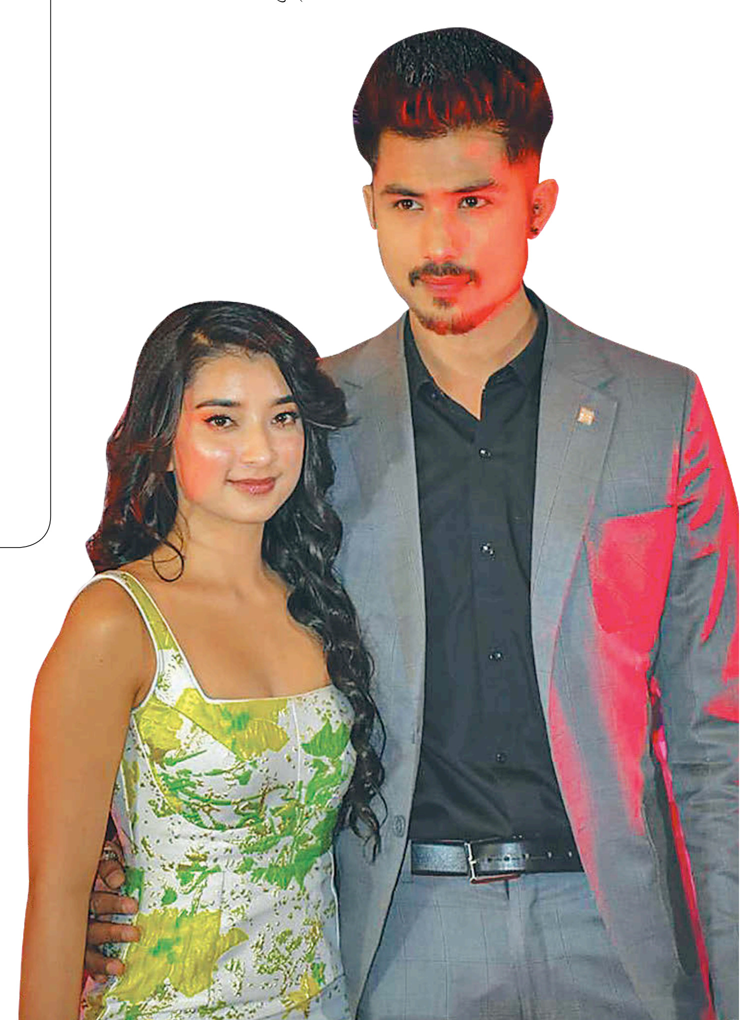
द पाउ रेस्टुराँले पस्कने अर्को फरक र लोकप्रिय परिकार बंगुरको खुट्टाको अचार हो। यो अचार तयार गर्ने क्रममा बंगुरको खुट्टाको हड्डीलाई बेस्सरी पकाएर बाक्लो झोल बनाइन्छ, जसलाई रेस्टुराँले ग्राहकको चाहनाअनुसार चिउरा अथवा भातसँग सर्व गर्दै आएको छ। यो अचार स्पाइसी हुन्छ। बंगुरको खुट्टाको यो अचारको २ सय ७८ रुपैयाँ पर्छ। त्यसबाहेक यो रेस्टुराँमा म:म, आलु चप तथा छुर्पीको अचारको स्वादसमेत लिन पाइन्छ।

पाँच सय कोरसको गीत

एउटा गीतमा बढीमा कति जना कोरस (नृत्य कलाकार) ले नृत्य गर्छन् ? बढीमा पाँच-छ दर्जन । विगतमा कुनै-कुनै गीतमा १ सयभन्दा बढी कोरस राखिएको तथ्यांक छ । अहिले छायांकन भैरहेको चलचित्र म यस्तो गीत गाउँछु-२ मा भने एकैपटक ५ सय जना कोरस राखिएको दाबी गरिएको छ । पल शाह तथा पूजा शर्माको मुख्य भूमिकाको उक्त चलचित्रको 'तिम्रो घरको वरिपरि' गीतमा त्यति धेरै कोरस राखिएको हो । अर्जुन पोखरेलद्वारा संगीतबद्ध उक्त गीत पूर्वी नेपालको इलाम तथा पाँचथरका विभिन्न रमणीय लोकेसनमा छायांकन गरिएको छ । उक्त गीतमा सोनम तोप्देन तथा अस्मिता अधिकारीको स्वर छ भने रामजी लामिछानेले कोरियोग्राफी गरेका हुन् ।

मिरुनाको दुखेसो

अभिनेत्री मिरुना मगरले आफूले अभिनय गरेका चलचित्रहरू व्यावसायिक रूपमा असफलता हुनुमा आफ्नो कुनै भूमिका नभएको स्पष्ट पारेकी छिन् । लालपुर्जा, रोज, साइनोजस्ता उनले अभिनय गरेका चलचित्रहरू व्यावसायिक रूपमा असफल भएपछि मिरुनालाई चलचित्र क्षेत्रमा अभागी अभिनेत्रीको ट्याग लाग्न थालेको छ । उक्त ट्याग लागेपछि मिरुनाले प्रश्न गरेकी छिन्– 'चलचित्र असफल हुनुमा कलाकारको मात्र दोष हुन्छ ? मैले अभिनय गरेका चलचित्रहरू असफल हुनुमा मेरो के दोष ?' मिरुनाले आफ्नो काम निर्देशकले भनेअनुसारको अभिनय गर्ने मात्र भएको समेत स्पष्ट पारेकी छिन् । मिरुनाले चलचित्रको सफलता र असफलतामा कलाकारको मात्र हात हुने कुरालाई अस्वीकार गरेकी छिन् । चलचित्र सफल भयो भने कलाकार राम्रो, असफल भयो भने कलाकार नराम्रो भन्ने परिपाटी नै गलत भएको मिरुनाको भनाइ छ । मिरुनाको पछिल्लो चलचित्र च च हुई यही शुक्रबारदेखि प्रदर्शन हुँदैछ, जसमा उनले आर्यन सिग्देलसँग अनस्क्रिन रोमान्स गरेकी छन् ।



बल्ल दोहोऱ्याउँदै अनमोल

अभिनेता अनमोल केसी हालसम्म कायम रहेको एउटा कीर्तिमानलाई आफैंले तोड्न सफल भएका छन् । अनमोलले चलचित्र होस्टेलदेखि क्याप्टेनसम्म आफ्नै प्रकारको रेकर्ड बनाएका थिए । उनले हालसम्म कुनै पनि अभिनेत्रीसँग दोहोऱ्याएर काम गरेका थिएनन् । चलचित्र होस्टेलमा उनी अभिनेत्री प्रकृति श्रेष्ठसँग देखिएका थिए भने चलचित्र जेरीमा आना शर्मासँग काम गरेका थिए । चलचित्र ड्रिम्समा उनलाई अभिनेत्री साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाहले साथ दिइन् । चलचित्र गाजलुमा पूर्व मिस नेपाल तथा अभिनेत्री सृष्टि श्रेष्ठ अनमोलको जोडीका रूपमा प्रस्तुत भइन् । चलचित्र कृमा उनलाई अभिनेत्री अदिती बुढाथोकीले साथ दिइन् भने चलचित्र क्याप्टेनमा उनी अभिनेती उपासनासिंह ठकुरीसँग प्रस्तुत भए । हालसम्मको पछिल्लो चलचित्र ए मेरो हजुर-३ मा भने उनी अभिनेत्री सुहाना थापासँग प्रस्तुत भए । अहिले आएर उनी निर्देशक झरना थापाकै अघिल्लो चलचित्र 'ए मेरो हजुर-४' मा अनुबन्ध भएका छन्, जसमा उनलाई अभिनेत्री सुहानाले नै साथ दिने भएकी छिन् । यस हिसाबले अनमोलले पहिलो पटक सुहानासँग दोहोरिएर अभिनय गर्दै हालसम्मको अनौठो रेकर्डलाई आफैंले भंग गर्न लागेका हुन् ।

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

साप्ताहिक

'तपाईंको जिन्दगीको सबैभन्दा राम्रो क्षण कुन हो ?'

'हरेक बिहानी जब म आंखा खोल्छु, त्यो नै मेरो जिन्दगीको सबैभन्दा राम्रो क्षण हो । किनभने हामीले आज देख्ने प्रिय मान्छे भोलि देख्न पाइन्छ कि पाइँदैन ।'

यही प्रश्नोत्तरले प्रियारानी लामा 'मिस कस्मोपोलिटन वर्ल्ड-२०१९' को पाँच प्रतिस्पर्धीमा छानिइन् । उनी यहीं रोकिइनन् । ३२ देशका प्रतिस्पर्धीलाई उछिन्दै उनले 'मिस कस्मोपोलिटन वर्ल्ड-२०१९' को उपाधि हात पारिन् ।

अन्तिम पाँच प्रतिस्पर्धीलाई एउटै प्रश्न सोधियो, 'मिस कस्मोपोलिटन वर्ल्ड' किन बन्न चाहनुहुन्छ ?

'संसारभरका पिछडिएका महिलाका लागि केही गर्न चाहन्छु, त्यसैले', जवाफ दिएको क्षण स्मरण गर्दै भनिन्, 'मलाई बोर्डिङ स्कुल पढाउँदा आफन्तहरूले अर्काको घर जाने छोरीलाई किन पढाएर खर्च गर्ने भनेर प्रश्न गर्थे, तर मेरा बाबुआमाले पढाए । मैले माइक्रोबायोलोजीमा डिग्री गर्न सकें । ग्ल्यामर फिल्डमा व्यावसायिक रूपमा बढ्दै छु । सपना पूरा गर्न लागिपर्न सक्छु ।'

'जुरीलाई सायद अरूभन्दा उनको आत्मविश्वासले छोयो । उनले उपाधि जितिन् । 'कम्तीमा उत्कृष्ट १० मा पुग्न सके नि हुन्थ्यो भन्ने लाग्याथ्यो, तर उपाधि नै जितें', भनिन्, 'पत्याउनै सकिन । सपना लागिरहेथ्यो ।'

क्राउन लगाइदिने आयोजकलाई उनले भनिछन्, 'क्यान यू प्लिज पिन्च मी ।'

पत्याउनु नि कसरी ? एउटा कोरियोग्राफर सौन्दर्य उपाधि हात पार्दै थिइन् । सिराहा गोलबजारकी प्रियारानी (२८) झन्डै एक दशकयता कोरियोग्राफी गर्छिन् । सन् २०१० मा उनी मिस पूर्वाञ्चल 'फस्ट रनर्सअप' भइन । त्यही साल मिस नेपालमा भाग लिइन्, तर एउटा 'सबटाइटल' मात्रै जितिन् । त्यसयता कोरियोग्राफी, मोडलिङ, टिभी होस्ट, बिजनेस गर्दै आएकी उनी हालै मेलेसियामा भएको दोस्रो 'मिस कस्मोपोलिटन वर्ल्ड-२०१९' हुन सफल भएकी छन् ।

'मिस कस्पोपोलिटन वर्ल्ड' विश्वस्तरीय सौन्दर्य प्रतियोगिता हो । नेपालमा सौन्दर्य प्रतियोगितामा सहभागी भएर 'टाइटल' जितेकाले यसमा सहभागी हुन पाउँछन् । माइक्रोबाइलोजीकी विद्यार्थीसमेत रहेकी उनी मोडलिङमै रमिसकिन् । भन्छिन्, 'दशकयता मोडलिङ क्षेत्रमा गरेको अभ्यास र अनुभवले यो जित दिलाएको छ । खुसी छु ।'

जनक/महेश

प्रियारानी लामा
मिस कस्मोपोलिटन वर्ल्ड-२०१९
Log on to :
facebook
www.facebook.com\kantipursaptahik
तस्बिर : महेश प्रधान
लोकेशन : भृकुटीमण्डप
मेकअप :अम्बु रुचाल
पहिरन : रानीज कलेक्सन, थापागाउँ, काठमाडौं

झ्याइँ पार्दै आँचल

आँचल शर्मा अहिले धेरैजसो समय प्रेमी उदिप श्रेष्ठसँग बिताउन थालेकी छिन् भने आँचलको व्यक्तिगत सामाजिक सञ्जाल प्रेमी श्रेष्ठसँगको तस्बिरले भरिन थालेका छन् । यतिमात्र होइन, आँचल आफ्नो प्रेमसम्बन्धका विषयमा खुल्नसमेत थालेकी छिन् । भनेपछि लगभग पक्का छ– शर्मा अब छिट्टै डा. श्रेष्ठसँग झ्याइँ पार्ने तयारीमा छिन्, तर उनीहरूको विवाहको लगन भने सार्वजनिक भैसकेको छैन । आँचल र डा. उदिप केही समयअघिदेखि प्रेमसम्बन्धमा थिए । उदिप पेसाले चिकित्सक हुन् । नाइँ नभन्नु ल-४ बाट नेपाली चलचित्रमा प्रवेश गरेकी आँचल चाबहिलमा बस्दै आएकी छिन् ।

फिल्मीखबर

- अभिनेता विपिन कार्की मुख्य भूमिकामा अभिनय रहेको चलचित्र 'सेल्फी किङ'को फस्टलुक सार्वजनिक भएको छ । विशाल सापकोटाको निर्देशन रहेको चलचित्र आगामी माघ २४ गते रिलिज हुँदैछ ।
- आगामी माघ १७ गतेलाई रिलिज मिति तोक्दै चलचित्र 'दि कर्मा'को फस्टलुक सार्वजनिक भएको छ । चलचित्रका निर्देशक देवकुमार श्रेष्ठ हुन् ।
- चलचित्र 'चपली हाइट'को तेस्रो सिरिज 'चपली हाइट ३' को छायांकन सुरु भएको छ । अर्जुन कुमारको निर्माण रहेको चलचित्रका निर्देशक निकेश खड्का हुन् ।
- चलचित्र 'माछा माछा'को आइटम गीत 'म्याडम म्याडम' सार्वजनिक भएको छ । सुनिल गुरुङ निर्देशित मंसिर २० गते रिलिज हुने चलचित्रमा सौगात मल्ल, विजय बराललगायतको अभिनय छ ।
- अभिनेता विपिन कार्कीलाई पुत्री लाभ भएको छ । बल्खुस्थित बयोधा अस्पतालमा पत्नी रेश्मा कटुवालले पहिलो सन्तान रूपमा छोरीलाई जन्म दिएकी हुन् ।
- आगामी मंसिर १३ गते रिलिज हुने चलचित्र 'लभ यु हमेशा' को नयाँ गीत 'यो हावा किन चल्छ' सार्वजनिक भएको छ । मेलिना राई र सुधीर राईको स्वर रहेको गीतमा यशराज गरच र ऋचा थापा फिचर्ड छन् ।

बेनिशाको फिटनेस मन्त्र

अभिनेत्री बेनिशा हमालको इन्स्टाग्राम अथवा फेसबुक हेर्ने हो भने उनलाई प्रायः फिटनेस सेन्टरमा देख्न पाइन्छ । हुन पनि पछिल्ला केही महिनायता बेनिशाले फिटनेस सेन्टरमा बढी समय बिताउन थालेकी छिन् । फिटनेस आफ्ना लागि सबैभन्दा महत्वपूर्ण भएको उनले यसअघि नै बताइसकेकी छिन् । बेनिशा स्वस्थ रहन बिहान-बेलुका खाना खाए जस्तै फिजिकल तथा मेन्टल हेल्थका लागि एक्सरसाइज अपरिहार्य भएको कुरा बताउँछिन् । त्यसैले उनी अहिले पनि हरेक बिहान डेढदेखि दुई घण्टा जिमखानामै बिताइरहेकी छिन् । बेनिशाले पहिले कार्डियो एक्सरसाइज गरेकी थिइन्, जसले शरीरको बोसो घटाउन सहयोग पुऱ्यायो, तर त्यसले छाला भने लूज बनायो । त्यसैले अचेल उनी कार्डियोको साटो वेट लिफ्टिङ गरिरहेकी छिन्, जसले छालालाई कसिलो बनाउन सहयोग पुऱ्याइरहेको छ । यसबाट सहजै अनुमान लगाउन सकिन्छ, बेनिशाको सौन्दर्यको रहस्य जिमखाना पो रहेछ ।

बलिउड

शालमलीको वियोन्से चाहना

वर्तमान समयमा जो-कोही गायक-गायिकालाई हलिउड पपस्टार वियोन्से जस्तो बन्ने सपना हुन्छ, तर बलिउडमा एउटा यस्ती गायिका छिन्, जो साँच्चै वियोन्से बन्ने बाटोमा आफूलाई अगाडि बढाएकी छन् । हालै चलचित्र 'बाला'मा आफ्नो आवाजको जादु देखाइसकेकी गायिका शालमली खोलगडेले एक अन्तर्वार्तामा आफू पपस्टार वियोन्स जस्तो बन्न चाहेको बताएकी छन् । 'मैले एक पपस्टार बन्ने इच्छा राखेकी छु । भारतमा त्यस्तो कोही छैनन् । मेरो सबैभन्दा ठूलो सपना नै वियोन्से जस्तो बन्नु हो । हामी वियोन्सेको प्रशंसा गर्छौं । जबकि उनले चलचित्रमा अभिनय गरे पनि उनलाई बढी मात्रामा दर्शकले स्टेजमा सांगीतिक प्रस्तुति दिने गायिकाका रूपमा चिन्छन्', उनले भनेकी छन्, 'मलाई अभिनयसँग प्रेम छ । जब दर्शकले मेरो गीत गाउछन्, त्यो बेला म आफूलाई जिउँदो पाउँछु । म सबै कुरा गर्न चाहन्छु । हाम्रो पुस्तामा कोही पनि पपस्टार छैनन् । म आफैंलाई यस्तो रुपमा हेर्न चाहन्छु । त्यसका लागि मैले तयारी पनि सुरु गरिसकेकी छु ।' सन् २०१२ मा आफ्नो करियरको शुभारम्भ गरेकी शालमली 'बलम पिचकारी', दारू देशी और लत लग गई र 'शायराना' जस्ता सुपरहिट गीतबाट चिनिएकी छन् ।

पृथ्वीराजमा मानुषी

विगत लामो समयदेखि आफ्नो 'डेब्यु'लाई लिएर चर्चामा आएकी पूर्व मिस वर्ल्ड मानुषी छिल्लरले धमाकेदार इन्ट्री मार्ने भएकी छन् । मानुषी अभिनेता अक्षयकुमारको अपोजिट रहेर चलचित्रमा अनुबन्धित भएपछि बलिउडमा उनी चर्चामा छिन् । मानुषीलाई सिल्भर स्क्रिनमा यशराज व्यानरले ल्याउन लागेको हो । केही दिनअघि मात्र अक्षयले आफ्नो जन्मदिनमा उनको आगामी चलचित्र 'पृथ्वीराज'को टिजर सार्वजनिक गरेपछि यो चलचित्रको घोषणा गरिएको हो । यशराज फिल्म्सका अनुसार यो ऐतिहासिक पृष्ठभूमिमा आधारित चलचित्रमा मानुषी अक्षयको अपोजिटमा हुनेछिन । 'मानुषीलाई ऐतिहासिक चलचित्र 'पृथ्वीराज'मा नायिकाका रूपमा अनुबन्धित गराएका छौं । चलचित्रको कथा निडर र पराक्रमी राजा पृथ्वीराजको जीवन र वीरतामा आधारित हुनेछ । यसमा सुपरस्टार अक्षय कुमार पृथ्वीराज र मानुषी भव्य संयोगिताको भूमिकामा देखिनेछन्', यशराज व्यानरले जारी गरेको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ । यो चलचित्रलाई डा. चन्द्रप्रकाश द्विवेदीले निर्देशन गर्नेछन् । उनले यसअघि कैयौं पुरस्कार विजेता चलचित्र 'पिन्जर' र इतिहासमा आधारित टेलिभिजन सिरियल 'चाणक्य'को निर्देशन गरिसकेका छन् । 'हामीले भूमिकाका लागि धेरै युवा र नयाँ अनुहारको अडिसन लियौं किनभने हामी एक शानदार भव्य भारतीय अभिनेत्रीको खोजीमा थियौं । जबकि संयोगिता एक अविश्वसनीय रूपले सुन्दर व्यक्ति थिइन् । उनी एक मजबुत र आत्मविश्वास युवती पनि थिइन् । हामी यस्तै व्यक्ति खोजिरहेका थियौं । यो संयोगिताको व्यक्तित्वसँग मेल खाएको होस् । त्यो गुण मानुषीमा पायौं', निर्देशक द्विवेदीले भनेका छन् ।

जान्हवीको मेहनत

बलिउडका नयाँ अभिनेता-अभिनेत्रीहरू आफ्नो फिटनेसप्रति सचेत छन् । त्यसमध्ये पनि फिटनेसमा बढी ध्यान दिने अभिनेत्रीमा पर्छिन् श्रीदेवीकी पुत्री जान्हवी कपुर । चलचित्र व्यस्तताका बावजुद उनी हरेक दिन जिम जान छुटाउँदिनन् । हरेक बिहान २ घण्टा जिममा बिताउने जान्हवीको तस्बिर लिन पापाराजी पत्रकारहरूबीच तँछाडमछाड नै चल्छ । जान्हवी हरेक दिन फरक-फरक रंगका आउटफिटमा जिमखाना पुग्छिन् । यही कारणले पनि उनको तस्बिर लिन पापाराजीहरूबीच तँछाडमछाड हुने गरेको हो ।

इतिहास

एउटा गीतको कथा

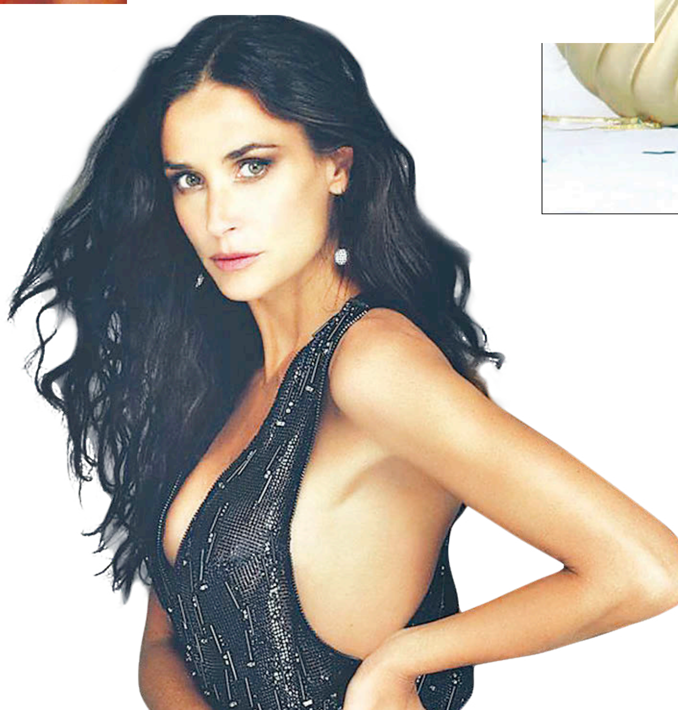
चलचित्र दिलमा माधुरी दीक्षित तथा आमिर खानमाथि फिचर्ड गरिएको गीत मुझे निंद न आए, मुझे चैन न आए निकै लोकप्रिय मानिन्छ । यो गीतलाई चलचित्रमा समावेश गर्ने विषयमा चलचित्रका निर्माता एवं गीतकार समिरबीच निकै ठूलो विवाद भएको तथ्य हाल आएर गीतकार समिरले सार्वजनिक गरेका छन् । समिरका अनुसार चलचित्रका निर्माताले उक्त गीतको बोल आफूले ५ सयभन्दा बढी फिल्मी गीतमा सुनिसकेको बताउँदै त्यस्तो घिसापिटा लाइन प्रयोग गरिएको गीत चाहिँदैन भनेका थिए, तर समिरले उक्त गीतले चलचित्रलाई सपोर्ट गरेन भने पछि हटाउँदा हुन्छ भन्ने सर्तमा निर्मातालाई उक्त गीत चलचित्रमा समावेश गर्न सहमत गराए । चलचित्र सार्वजनिक भएलगत्तै सुपरहिट भएको थियो । चलचित्रको सफलतामा त्यही गीतले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेको थियो र उक्त गीत जनमानसको जिब्रोमा झुन्डिन पुगेपछि ती निर्माताले कसम खाँदै समिरसँग भने- अबदेखि म तपाईंसँग कुनै पनि गीतको शब्दका विषयमा बहस गर्नेछैन । तपाईंले जे लेखेर दिनुहुन्छ, त्यसैलाई चलचित्रमा फिचर्ड गराउनेछु । स्मरणीय छ, गीतकार समिरका नाममा चलचित्रका लागि सर्वाधिक गीत लेख्ने विश्व कीर्तिमान छ ।

हलिउड

६४ वर्षपछि

रेबेल विदाउट अ कज, जायन्ट, इस्ट अफ एडेन, हिल नम्बर वान जस्ता ५० को दशकका लोकप्रिय हलिउड चलचित्रका अभिनेता जेम्स डिन चलचित्रमा फेरि ब्यूँतिने भएका छन्। सन् १९५५ मा २४ वर्षकै उमेरमा एक कार दुर्घटनामा परेर मृत्युवरण गरेका जेम्स डिनलाई उनको मृत्युको ६४ वर्षपछि फाइन्डिङ ज्याक नामक चलचित्रमा हेर्न पाइने भएको छ। भियतनाम युद्धमा आधारित यो चलचित्रको निर्माण म्याजिक सिटी चलचित्र कम्पनीले निर्माण गरिरहेको छ। उक्त चलचित्रमा जेम्स डिनलाई उनका पुराना भिडियो तथा तस्बिरका आधारमा सीजीआइ प्रविधि प्रयोग गरेर ब्यूँत्याइनेछ। चलचित्रका निर्माता एन्टन एन्स्टका अनुसार यसका लागि जेम्स डिनको परिवारले चलचित्र युनिटलाई सहयोग गरिरहेको छ। यद्यपि यो समाचारको विरोधमा जेम्स डिनका प्रशंसकहरू सडकमा ओर्लने सम्भावना पनि छ। उनका कतिपय प्रशंसकले निर्माताहरूको यस्तो प्रयोग दिवंगत कलाकारप्रति अपमानपूर्ण व्यवहार भएको बताउँदै त्यसको विरोध गरेका छन्।

१५ वर्षमै



हलिउडकी कुनै बेलाकी सेक्स बम ६५ वर्षीया अभिनेत्री डेमी मुरले हालसालै आफू १५ वर्षमै बलात्कृत हुनुपरेको खुलासा गरेकी छिन्। त्यो बलात्कार उनका लागि कति पीडादायक थियो भने त्यसको कारण र मुख्य भूमिकामा उनकै आमा थिइन्। केही साताअघि सार्वजनिक भएको मुरको जीवनकथामा आधारित कृति इन्साइड आउटको प्रमोसनका क्रममा अमेरिकी टेलिभिजन शो गुड मर्निङ अमेरिकामा सञ्चालक डाइनी सायरसँगको कुराकानीका क्रममा मुरले आफ्नो अतीतको यो रहस्य खुलासा गरेकी हुन्। मुरका अनुसार उनी १५ वर्षकी हुँदा उनकी आमाले उनलाई एक अपरिचित अधबैंसेको हातमा केवल ५ सय डलरका लागि सुम्पिएकी थिइन्। त्यसपछि उनले उक्त अधबैंसेको जबर्जस्ती करणीको सिकार हुनुपरेको थियो। मुरले त्यतिबेला त्यसको विरोध पनि गर्न सकिनन्, किनभने उनकी आमा रक्सीको लतमा थिइन् र उनले पटक-पटक आत्महत्याको प्रयास गरेकी थिइन्। आफ्नी आमाको मायाका कारण पनि मुरले त्यसपछि लगातार आफ्नो शरीर बेच्नुपरेको थियो।

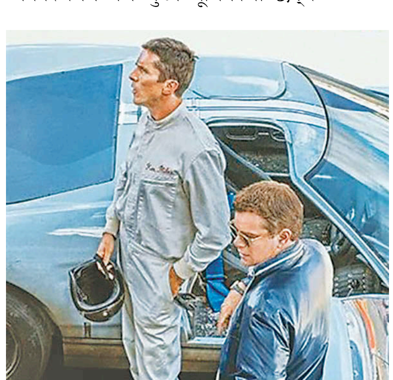
ट्रम्पलाई पामेलाको पत्र

हलिउड अभिनेत्री तथा मोडल पामेला एन्डरसनले अमेरिकाका राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रम्पसँग विकिलीक्सका संस्थापक जूलियन असान्जेलाई माफ गर्नका लागि आग्रह गरेकी छिन्। पामेलाले ट्रम्प तथा उनकी श्रीमती मेलेनिया ट्रम्पलाई पत्र लेख्दै जूलियनलाई छाड्न आग्रह गरेकी हुन्। उक्त पत्रमा चुनावको क्रममा सफल प्रचारको उदाहरण दिँदै उनले फ्री प्रेसको समेत कुरा गरेकी छिन्। रोचक कुरा के छ भने जूलियन असान्जे अहिले पनि जेलमा छन्। प्रत्यार्पणबाट बच्नका लागि उनले जारी शर्तहरूलाई उल्लंघन गरेको आरोप छ। प्लेब्वाइको मोडल रहिसकेकी पामेलाले लेखेकी छिन्–'तपाईं एउटा इमान्दार नेता हुनुहुन्छ, तपाईंलाई मानिसहरूले अमेरिकाबाट राजनीतिक भ्रष्टाचार निर्मूल गर्नका लागि चुनेका हुन्। यदि तपाईंले जूलियन असान्जेलाई माफ गरिदिनु भयो भने मानिसहरूले तपाईंलाई सलाम गर्नेछन् र तपाईंलाई एउटा च्याम्पियनको रुपमा सम्झनेछन्।

बक्स अफिस

अघिल्लो शुक्रबारदेखि प्रदर्शन भएको बलिउड चलचित्र मरजावांले मंगलबारसम्ममा ३० करोड ५० लाख भारतीय रुपैयाँको आम्दानी गरेको भारतीय सञ्चारमाध्यमहरूले उल्लेख गरेका छन्। यो चलचित्र ५० करोड भारुको लागतमा निर्माण गरिएको हो। भारतमा ८ हजार ६ सय ८५ वटा पर्दामा तथा भारतबाहिर २ हजार ९ सय २२ वटा पर्दामा प्रदर्शन भएको उक्त चलचित्रलाई मिलाप जावेरीले निर्देशन गरेका हुन्। चलचित्रमा रितेश देशमुख, सिद्धार्थ मल्होत्रा, तारा सुतलिया तथा रकुल प्रीत सिंह मुख्य भूमिकामा छन्।

● यो साता प्रदर्शन भएको हलिउडको नयाँ चलचित्र फोर्ड भर्सेस फरारीले पहिलो साता ३ करोड १४ लाख डलर बराबरको आम्दानी गर्न सफल भएको छ। साढे २ घण्टा लामो यो चलचित्र विश्वभरिका ३ हजार ५ सय २८ वटा पर्दामा एकसाथ प्रदर्शन भएको हो। ट्वान्टिथ सेन्चुरी फक्सको यो चलचित्रलाई एक्सन, बायोग्राफी, ड्रामा तथा स्पोर्ट विधाअन्तर्गत राखिएको छ। जेम्स मेनगोल्डद्वारा निर्देशित यो चलचत्रमा माट डेमोन तथा क्रिस्चियन बेल मुख्य भूमिकामा छन्।



जोकरको कीर्तिमान

हलिउड चलचित्र जोकरले आम्दानीको नयाँ कीर्तिमान बनाएको छ। चाँडै नै यो चलचित्र एक बिलियन डलर क्लबमा समावेश हुने भएको छ। हालसम्म यसले ९ सय ९८ मिलियन डलर बराबरको आम्दानी गरिसकेको छ। यो सँगै बिलियन डलर आम्दानी गर्ने यो छैठौं वार्नर्स चलचित्रसमेत हुने छ। टोड फिलिप्सको यो चलचित्रले आम्दानीका थुप्रै कीर्तिमानहरू आफ्नो नाममा बनाइसकेको छ। यसले वर्षकै पहिलो बिलियन डलर बन्ने कीर्तिमान कायम गर्दैछ। यो चलचित्रले अमेरिकाको घरेलु बजारमा ३ सय ४० मिलियन डलरको आम्दानी गरेको थियो भने ओभरसीजमा ८ सय २० मिलियन डलर आम्दानी गरेको थियो। यो चलचित्रलाई हालै मात्र भेनिस फिल्म फेस्टिभलमा करिब ८ मिनेटसम्म स्ट्यान्डिङ ओवेसनबाट सम्मान गरिएको छ। यतिमात्र होइन, एभेन्जर्स एन्डगेमपछि यो वर्षकै दोस्रो सबैभन्दा चर्चित चलचित्र समेत बनेको छ। चलचित्रमा जोकन फीनिक्सले आर्थर फ्लेकको मुख्य चरित्र निर्वाह गरेका छन्। उक्त चरित्रलाई थुप्रै चलचित्र समिक्षकहरूले प्रशंसा गरेका छन्।

समाचार

जीवनशैली थिममा फेसन सो

पोखरामा दोस्रो पटक जीवनशैली थिममा फेसन शोको आयोजना गरियो । फेसन शोमा ढाका, टिसर्ट, पस्मिना, सिल्क, लेहङ्गा र साडी सिक्वेन्स गरी पाँच सिक्वेन्समार्फत नेपाली पहिरनको प्रदर्शन गरियो ।

काठमाडौंका ६ जना, पोखराका ६ जना र धनगढीका २ जना गरी १४ जना मोडलले प्रदर्शन गरेको फेसन शोको सो टपर इन्डियाज टप मोडलकी फस्ट रनर्सअप सविता कार्कीले गरेकी थिइन् । नेपालमा उत्पादन हुने फेब्रिकबाट बनेका पहिरनलाई प्राथमिकता दिइएको उक्त फेसन शोमा कपडा उत्पादक कम्पनी सभा नेपाल, गिफ्ट, दिसेरी वर्ल्ड, चर्खा पस्मिना, एकादेशमा आदि कपडा उत्पादन गर्ने कम्पनीले सहभागिता जनाएका थिए । उक्त कम्पनीहरूले अल्लो, सिल्क, कटन, पस्मिनालगायतका कपडालाई जुनसुकै सिजनमा पनि लगाउन मिल्ने गरेर आकर्षक डिजाइनमा प्रस्तुत गरेका थिए ।

टिम नेपालको सफलता

थाइल्यान्डको चियाङमाईमा सञ्चालन भएको बालबालिका र टिनएजरहरूसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सौन्दर्य प्रतियोगिता 'प्रिन्स एन्ड प्रिन्सेस इन्टरनेसनल-२०१९' मा टिम नेपाललाई विभिन्न उपाधिमा सफलता प्राप्त भएको छ । प्रतियोगिताका लागि नेपालका तर्फबाट यशस्वी राणा, राहुल अग्रवाल, न्यान्सी गुरुङ, दृश्य शाक्य र दृष्टिना शाक्यले प्रतिनिधित्व गरेका थिए, जसअन्तर्गत सो प्रतियोगितामा १६ वर्षीया यशस्वी राणाले टिन फोटोजेनिक एवार्ड जित्न सफल भएकी छिन् भने १७ वर्षीय राहुल अग्रवालले मिस्टर फेसन मोडलको एवार्ड जित्न सफल भएका छन् ।

सो प्रतियोगितामा ११ वर्षीया न्यान्सी गुरुङ प्रिन्सेस अफ ग्रेस इन्टरनेसनलका रुपमा चयन भएकी छिन् भने ७ वर्षीया दृष्टिना शाक्यले भने प्रिन्सेस एन्जल स्टारको अवार्ड जितेकी छिन् । यसैगरी ११ वर्षीय दृश्य शाक्यले सो प्रतियोगितामा जुनियर मिस्टर मोडल स्टार एवार्ड विजेता बने । नेपाली सहभागीहरू राहुल र दृश्य सो प्रतियोगितामा आ-आफ्नो उमेर समूहमा टप फाइभसम्मको यात्रा पनि तय गर्न सफल भएका छन् ।

अर्पणा र कृतनलाई उपाधि

जित हाम्रो फाउन्डेसनले आयोजना गरेको १५ औं संस्करणको सानो परी एन्ड सानो बाबु पोखराको उपाधि अर्पणा मिश्रले जितेकी छन् । सानो परीतर्फ फस्ट रनर्सअप ओजस्वी भुजेल, अनन्य खत्री र शाइन थापामगर, सेकेन्ड रनर्सअप कृपा गुरुङ, स्नेहा कोइराला र नीलिमा रेग्मी, थर्ड रनर्सअप इरिका रञ्जित र श्याभिजा खत्री तथा भ्युअर च्वाइस मिसन हमाल बने । फाइनलमा सानो बाबुतर्फको उपाधि कृतन भक्त आचार्यले जिते । सानो बाबुतर्फ फस्ट रनर्सअप प्रनिल पोखरेल र आर्यन पौडेल, सेकेन्ड रनर्सअप प्रसन्न केसी र संघर्ष मरासिनी तथा थर्ड रनर्सअप ब्रायन गुरुङ बन्न सफल भए ।

श्रद्धा उत्कृष्ट १२ भित्र

मलेसियाको सबाहस्थित कोटा किनाबालुमा सम्पन्न मिस स्कुबा इन्टरनेसनल-२०१९ मा नेपालबाट प्रतिनिधित्व गरेकी श्रद्धा सिलवालले उत्कृष्ट १२ सम्मको यात्रा तय गर्न सफल भएकी छिन् । पेसाले सफ्टवेयर इन्जिनियर २४ वर्षीया श्रद्धाले गत सेप्टेम्बरमा राजधानी सञ्चालन भएको मिस ग्रान्ड नेपाल-२०१९ मा मिस ग्रान्ड स्कुबा नेपाल-२०१९ को उपाधि जितेकी थिइन् । प्रतियोगिताअन्तर्गतको अन्डर वाटर फोटोसुटमा श्रद्धाले नेपालको राष्ट्रिय झन्डा प्रदर्शन गरेकी थिइन् । नेपाललगायत विश्वका ४० भन्दा बढी राष्ट्रका सुन्दरीहरूको सहभागिता रहेको मिस स्कुबा इन्टरनेनसल-२०१९ को उपाधि भने अस्ट्रेलियाकी मिखाएला सटलवर्थले जित्न सफल भइन् ।

विपनालाई मिस कलेज नेपालको उपाधि

पोखरामा आयोजित पाँचौं संस्करणको मिस कलेज नेपाल-२०१९ को उपाधि विपना हमालले जितेकी छिन् । उनले मिस फोटोजेनिकको उपाधिसमेत हात पारिन् । लुक्स फेसन होम एन्ड इभेन्ट म्यानेजमेन्टलले आयोजना गरेको उक्त प्रतियोगितामा बेस्ट वाकसहित फस्ट रनर्सअप स्मृति गुरुङ र मिस क्रिएटिभसहित सेकेन्ड रनर्सअप कुसुम हमाल भइन् । जिया शाक्यले मिस कन्फिडेन्टसहित भ्युअर च्वाइसको पुरस्कार जितिन् ।

रोजिका भइन् लिटिल स्टार

झापाको बिर्तामोडमा सम्पन्न 'पूर्वाञ्चल लिटिल स्टार' को उपाधि रोजिका सिटौलाले जितेकी छिन् । बिर्तामोडनिवासी रोजिकाले प्रतियोगिताको ग्रान्ड फिनालेमा सहभागी अन्य ४२ जनालाई पछि पार्दै उपाधि जितेकी हुन् । शनिबार सम्पन्न प्रतियोगिताको ग्रान्ड फिनालेमा युनिशा राई फस्ट रनर्सअप तथा प्रेक्षा कठेत सेकेन्ड रनरअप भए । प्रतियोगिता साइमन फिल्म एन्ड इन्टरटेन्मेन्ट, मुम्बईले आयोजना गरेको थियो ।

आवरण

चर्चा बटुल्ने चाहना

तस्बिरहरू सौजन्य : एलओडी

'रातो र चन्द्र सूर्य जंगी निशान हाम्रो
जिउँदो रगतसरि यो बल्दो यो शान हाम्रो'

जनक तिमिल्सिना

> राजगद्दी गुमाएको ११ वर्षको अवधिमा विविध पारिवारिक तनावका बीच ज्ञानेन्द्र यति 'जोली' मुडमा देखिएको सम्भवत: यो पहिलो पटक हो । पूर्वराजपरिवार बेलाबखत दरबारमार्गको त्रिसरा रेस्टुरॉ, किङ्स लाउञ्जमा पनि पुग्ने गरेका छन् । यद्यपि एलओडीमा उनी जसरी खुलेर हाँसे, नाँचे, त्यो विरलै देखिने दृश्यमध्येकै थियो ।

राष्ट्रिय भावले ओतप्रोत गोपालप्रसाद रिमाल लिखित चर्चित गीत बजिरहेछ । पूर्वराजा ज्ञानेन्द्र शाह कहिले मुटुमा हात राख्दै त कहिले हात फैलाउँदै नाचिरहेछन् । कहिले हूलतिर 'फ्लाइङ किस' दिइरहेछन् । उनको पछि उनकै बुहारी पूर्वयुवराज्ञी हिमानी शाह पनि उस्तै मुडमा नाचिरहेकी छन् । छोरीहरू र पूर्वराजपरिवारका अरू सदस्यहरूले साथ दिइरहेको यो दृश्य यतिबेला सामाजिक सञ्जालमा भाइरल भएको छ ।

गत शनिबार राति पूर्वराजासहित राजपरिवारका सदस्य ठमेलस्थित रात्रिक्लब लर्ड्स अफ ड्रिंक्स (एलओडी) पुगेपछि त्यहाँको माहौल अरू दिनभन्दा बेग्लै थियो । पूर्वराजपरिवारको प्रवेशसँगै क्लब सञ्चालकले राष्ट्रिय गीत बजाएका थिए ।

राजगद्दी गुमाएको ११ वर्षको अवधिमा विविध पारिवारिक तनावका बीच ज्ञानेन्द्र यति 'जोली' मुडमा देखिएको सम्भवत: यो पहिलो पटक हो । पूर्वराजपरिवार बेलाबखत दरबारमार्गको त्रिसरा रेस्टुरॉ, किङ्स लाउञ्जमा पनि पुग्ने गरेका छन् । यद्यपि एलओडीमा उनी जसरी खुलेर हाँसे, नाँचे, त्यो विरलै देखिने दृश्यमध्येकै थियो ।

एलओडीका सञ्चालक रविन श्रेष्ठका अनुसार, कार्यक्रम पूर्वनिर्धारित थिएन । 'राति ११ बजेतिर सेक्युरिटीहरू आएर पूर्वराजा आउन लागेको जानकारी दिए', उनी भन्छन्, 'त्यसपछि हामीले हतार-हतार व्यवस्थापन गऱ्यौं ।' ७ जना पारिवारिक सदस्य, सेक्रेटरी र सेक्युरिटीसहित पुगेका ज्ञानेन्द्रले एलओडीमा झन्डै २ घण्टा बिताएका थिए ।

त्यस क्रममा राजपरिवारका सदस्यले सफ्ट ड्रिंक्स र स्न्याक्सहरू लिए । क्लबमा गएका अरू ग्राहकले पूर्वराजा र सदस्यहरूसँग 'सेल्फी' खिचेका थिए । 'कस्तो चलेको छ भनेर पूर्वराजा र पूर्वयुवराज्ञीले सोध्नुभयो', श्रेष्ठ भन्छन् ।

प्रभाव, पहिरन शैली र ठाँटबाँटका कारण सदैव चर्चामा रहने 'रोयल फ्यामिली'को चर्चामा राजतन्त्र अन्त्य भएको एक दशक बितिसक्दा पनि कमी भएको छैन । नेपालमा दोस्रो जनआन्दोलनपछि बनेको पहिलो संविधानसभा बैठकले २०६५ सालमा राजसंस्था अन्त्यको घोषणा गरेको थियो ।

राजसंस्था अन्त्यको घोषणपछि पूर्वराजा ज्ञानेन्द्र परिवारसहित नारायणहिटी राजदरबार (हाल संग्रहालय) बाट बाहिरिएका थिए । राजपाटबाट बहिर्गमन भएर सामान्य नागरिक जीवनमा ओर्लंदा पनि उनी चर्चामै रहने गर्छन् । कहिले धार्मिक शक्तिपीठ त कहिले सिंगापुर तथा थाइल्यान्डतिर हुने वैदेशिक यात्राका कारण पूर्वराजा र राजपरिवारबारे अनेकन् चर्चा चल्ने गर्छन् ।

आखिर किन चर्चामा आइरहन्छन्, पूर्व राजपरिवार ? राजनीतिक विश्लेषक लोकराज बरालका विचारमा, पूर्वराजपरिवारका ससाना क्रियाकलापले चर्चा पाउनुमा लामो विरासत र आममान्छेमा रहेको त्यसैको ह्याङओभर हो । 'राजा भैसकेको मान्छे आउँछन्, सर्वसाधारणजस्तो बन्ने प्रयास गर्छन्, त्यो नै आकर्षक बन्न पुग्छ,' उनी भन्छन्, 'संसारभर जहाँ पनि रोयलहरूको विशेष चर्चा हुने गर्छ ।

लामो इतिहास भएकाले क्युरिसिटीले पनि सर्वसाधारणलाई तान्छ । रोयल भन्नेबित्तिकै ठूलो भन्ने आकर्षण छ ।'

दोस्रो, पूर्वराजपरिवार चर्चामा रहन चाहन्छ । मनको भित्री कुनामा कतै पुनः राजपाट फर्कन्छ कि भन्ने आस पूर्वराजाले गरेका हुन सक्छन् । 'राजनीतिक स्थायित्व भएपछि जनताका निराशा बढिरहेकाले भोलि नयाँ सन्दर्भ आइहाल्छ कि भन्ने ठानेर पनि पूर्वराजपरिवार सार्वजनिक चर्चामा आउने काम गरिरहन्छ', एक अर्का विश्लेषक भन्छन्, 'रात्रिकालीन डिस्कोथेकमा राष्ट्रिय गीतमा नाच्नु भनेको आममानिसको भाव राजपरिवारप्रति सकारात्मक बनोस् भन्ने अभिप्राय हो ।'

जनस्तरमा सकारात्मक भावना बनाउन, आफ्नो विशिष्ट स्थान रहेको रानजीतिक रूपमा अनुभूत गराउन पूर्वराजाले छोडेका छैनन् । हरेक वर्ष महत्त्वपूर्ण तिथिहरू, पृथ्वी जयन्ती, दसैं, तिहार, छठ आदिमा सार्वजनिक वक्तव्य दिन्छन् । शक्तिपीठको दर्शन गर्न पुग्छन् । त्यस्तो अधिकांश बेला भीड जम्मा हुन्छ र 'राजा आऊ देश बचाउ' को नारा लाग्छ । बुहारी हिमानी शाह मीठो मुस्कानसहित 'समाजसेवा' मा उत्रन्छिन् । राजाकै शैलीमा पूर्वराजाले आमनागरिकलाई दसैंमा टीका लगाइदिन्छन् ।

रोचक के छ भने पूर्वराजाका सार्वजनिक समारोहमा देखिने सक्रियतालाई लिएर नेताहरू पनि बेला-बेलामा तरंगित हुने गरेका छन् । १९ साउनमा झन्डै दुईतिहाइ जनमत प्राप्त सत्तारुढ दलका अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डले एक सार्वजनिक समारोहमै शरण पर्न आएकाले ज्ञानेन्द्रलाई संरक्षण दिएको भन्दै बकबक गरिरहे जनताले नागार्जुनबाट निकाल्ने चेतावनी दिएका थिए ।

राजनीतिक विश्लेषक श्याम श्रेष्ठ राजनीतिक रूपमा राजा देखाएर आफ्नो गल्ती ठीक देखाउन र क्षम्य बनाउन पूर्वराजालाई चर्चामा ल्याइने बताउँछन् । 'राजा देखाएर आफ्नो गल्ती ठीक बनाउने र क्षम्य बनाउन राजनीतिज्ञहरूले राजाको डर देखाउँछन्,' श्रेष्ठ भन्छन्, 'नत्र राजासँग डराउनुपर्ने कारण नै के छ र ? उनको समर्थन गरेको दल राप्रपा नेपालले पाएको मत हेर्नोस्, जनताले रुचाएको त देखिँदैन ।'

> राजा भैसकेको मान्छे आउँछन्, सर्वसाधारणजस्तो बन्ने प्रयास गर्छन्, त्यो नै आकर्षक बन्न पुग्छ । संसारभर जहाँ पनि रोयलहरूको विशेष चर्चा हुने गर्छ । लामो इतिहास भएकाले क्युरिसिटीले पनि सर्वसाधारणलाई तान्छ ।
>
> -लोकराज बराल, राजनीतिशास्त्री

> राजा देखाएर आफ्नो गल्ती ठीक बनाउने र क्षम्य बनाउन राजनीतिज्ञहरूले राजाको डर देखाउँछन् । नत्र राजासँग डराउनुपर्ने कारण नै के छ र ? उनको समर्थन गरेको दल राप्रपा नेपालले पाएको मत हेर्नोस्, जनताले रुचाएको त देखिँदैन ।
>
> -श्याम श्रेष्ठ, राजनीतिक विश्लेषक

उनी पूर्वराजपरिवारका हरेक गतिविधिले चर्चा पाउनुका पछाडि नेपाली मिडियाको स्वभावलाई पनि कारण मान्छन् । 'पूर्वराजपरिवारका कुरा छाप्दा बढी पत्रिका बिक्छ होला, बढी समाचार सेयर हुन्छ होला,' उनी भन्छन्, 'त्यसैले मिडियाको यो प्रवृत्तिले पनि काम गरेको छ ।'

निरन्तर चर्चामा

पूर्वराजा ज्ञानेन्द्र नेपालको शाहवंशीय इतिहासमा दुई पटक राजा भए । २००७ सालमा हजुरबुबा त्रिभुवनले देश छाडेपछि उनलाई नाबालक अवस्थामै राणाहरूले राजा घोषित गरे । दोस्रो पटक २०५८ साल जेठ १९ गते तत्कालीन राजा वीरेन्द्रको वंशनाश भएपछि ज्ञानेन्द्र राजा भए । दोस्रो पटक राजगद्दी सम्हाल्दा उनी तीव्र आलोचित बन्न पुगे । त्यसका लागि प्रमुख जिम्मेवार कार्यकारी अधिकार आफ्नै हातमा लिने उनको कदमलाई मानिन्छ । दुई पटक राजा बन्दा उनले झन्डै सात वर्ष राजाका रूपमा शासन गर्ने मौका पाए ।

२०६२/०६३ को दोस्रो जनआन्दोलनको सफलतापछि बदलिएको राजनीतिक माहौलमा राजसंस्था थप कमजोर हुँदै गयो । संविधानसभाको पहिलो बैठकबाट २०६५ मा विधिवत् बिदा भयो । संसद्को उक्त निर्णयलाई स्विकार्दै ज्ञानेन्द्र शक्तिकेन्द्र नारायणहिटीबाट नागार्जुन बसाइँ सरे । केही समय नागार्जुन बस्दा उनले 'आत्मकथा' लेख्न थालेको चर्चाहरू चले । यतिमात्र होइन, सरकारले नागार्जुनमा उनलाई पानी र बिजुली नदिएको प्रसंग पनि त्यतिबेला निकै चर्चामा रहेको थियो ।

नागार्जुन सरेका ज्ञानेन्द्र अहिले महाराजगन्जस्थित निर्मल निवास बस्छन् । नारायणहिटी छोडेको केही समय उनी मौन थिए । जब उनले राजतन्त्र घोषणा अन्त्य भन्ने कुरा 'हाइपोथेटिकल' भनेर मौनता तोडे, पुनः चर्चामा आउन थाले । त्यसयता उनी निरन्तरजसो विदेश सयर, देश दौडाहा, समाजसेवा, वक्तव्यबाजी र धार्मिक अनुष्ठानहरूमा व्यस्त छन् । दसैंमा टीका लगाइदिने, राजसी शैलीमा शक्तिपीठ र धार्मिक अनुष्ठान निस्कने, देश भ्रमणमा निस्किएर जनताका गुनासा र जयजयकार सुन्ने, दान दिने, राजारानीकै नाममा विशेष पर्वहरूमा शुभकामना पठाउनेजस्ता कामहरूमा पनि ज्ञानेन्द्रले निरन्तरता दिइरहेका थिए । पछिल्ला वर्षहरूमा पनि उनको धार्मिक तथा सांस्कृतिक सक्रियता कम भएको छैन । बुहारी हिमानीले सुरु गरेको हिमानी ट्रस्टमार्फत उनी समाजसेवामा पनि सक्रिय छन् ।

प्रायःजसो पुस-माघमा मधेस झर्ने कार्यतालिका हुन्छ । निर्मल निवास स्रोतका अनुसार राजा जाडो छल्न तराई झरेका बेला त्यो अवसरलाई जनता तथा शुभचिन्तकसँग भेटघाट तथा त्यहाँका शक्तिपीठमा पूजाआजाका लागिसमेत प्रयोग गर्छन् । 'उहाँको दमकमा घर छ, जाडो छल्न सधैंभन्दा पनि प्रायः तराई झर्नुहुन्छ,' निर्मलनिवास स्रोत भन्छ, 'त्यसक्रममा घेटघाट तथा शक्तिपीठमा पूजाआजा पनि गर्नुहुन्छ ।'

गत वर्षको फागुन २९ गते जनकपुर पुगेका शाह चैत ३ गते झापा पुगे । यो अवधिमा उनले तराईका विभिन्न जिल्लाका शक्तिपीठ मात्रै घुमेनन्, जनमत बुझ्ने प्रयास पनि गरे । काठमाडौंमा एकथरी उनका भारत, सिंगापुर र थाइल्यान्डमा हुने व्यक्तिगत भ्रमणलाई पनि शक्तिकेन्द्रसँगको साँठगाँठका रूपमा चर्चा गर्ने गर्छन् ।

जब-जब चर्चामा आए

- २०६६ चैतमा इमेज टेलिभिजनलाई दिएको अन्तर्वार्तामा 'राजतन्त्रको अन्त्य हाइपोथेटिक' भएको धारणा व्यक्त
- ९ जेठ २०६७ नेपालगन्ज भ्रमण, धार्मिक कार्यक्रममा सरिक
- २ असार २०६७ पर्साको परवानीपुरस्थित वैष्णो मन्दिरबाट सुरु गरेर ७ असारसम्म बारा, पर्सा र रौतहटका प्रायः सबै धार्मिक धाममा पूजा
- १० साउन २०६७ भक्तपुरको चित्तपोलमा पूजाआजा, महायज्ञमा सरिक
- १५ साउन २०६७ बाराको प्रस्कोटमा विद्यालय भवनको उद्घाटन
- २८ साउन २०६७ भारतका पूर्वराजदूत केभी राजनसँग होटल अन्नपूर्णमा भेट
- २१ भदौ २०६७ फुटुङमा सप्तऋषेश्वर महादेवको उद्घाटन
- २६ भदौ २०६७ विराटनगरमा गणपति महोत्सव उद्घाटन
- ६ असोज २०६७ सरकारले कुमारीको दर्शन गर्न रोक लगाएपछि पूर्वकुमारीहरूसँग निर्मल निवासमा भेट
- २२ असोज २०६७ बुहारी हिमानीले सञ्चालनमा ल्याएको हिमानी ट्रस्टको होटल सोल्टीमा उद्घाटन
- २३ असोज २०६७ पाटनस्थित बंगलामुखी मन्दिरमा पुजा तथा सवा १ करोड दीप प्रज्वलन
- १६ वैशाख २०७३ नयाँदिल्ली भ्रमणमा
- ७ साउन २०७३ सपरिवार युरोप भ्रमणमा
- ४ कात्तिक २०७३ विराट हिन्दू सम्मेलनमा राजनीतिक रंग दिने भाषण
- २४ कात्तिक २०७३ सिंगापुर प्रस्थान
- १२ मंसिर २०७३ तीन साता लामो सिंगापुर भ्रमण सकेर स्वदेश फिर्ता
- ७ पुस २०७३ तराई, पहाड, हिमाल एक रहनुपर्छ भन्ने धारणा व्यक्त
- २६ पुस २०७३ पृथ्वीजयन्तीका अवसरमा दशक नबित्दै नेपाल बच्ने हो कि होइन भन्ने चिन्ता बढेको धारणा सार्वजनिक
- पुस २०७४ नेपालगन्जमा सोल्टी होटलको उद्घाटन, धनगढीमा धार्मिक कार्यक्रममा सरिक
- २३ पुस २०७४ नेपालगन्जबाट स्थलमार्ग हुँदै लखनउ प्रस्थान
- २४ पुस २०७४ पूर्वराजा शाह र उत्तरप्रदेशका मुख्यमन्त्री योगी आदित्यनाथबीच लखनउमा भेट
- २६ पुस २०७४ नयाँ नेपालको सपना देखाउँदै गरिएका राजनीतिक परिवर्तनपश्चात् सार्वभौमिक स्वतन्त्रता, राष्ट्रिय एकता, सामाजिक सद्भाव तथा क्षेत्रीय अखण्डता मक्किँदै गएको धारणा सार्वजनिक
- २२ माघ २०७४ साताव्यापी भारत भ्रमण निस्कँदा हिन्दुत्वलाई सरल, व्यावहारिक र स्वीकार्य बनाउनुपर्छ भन्ने धारणा व्यक्त
- १३ माघ २०७५ एक महिना तराई यात्रामा प्रस्थान
- १ चैत २०७५ जानकी मन्दिरमा वर्तमान नेतृत्वसँग जनता सन्तुष्ट नरहेको धारणा व्यक्त
- १ वैशाख २०७६ नयाँ वर्षको शुभकामनामा राष्ट्रिय अखण्डता र प्रजातन्त्रका लागि नेपाली जनताको साथमा रहेको धारणा व्यक्त
- २ असार २०७६ एक महिना लामो थाइल्यान्ड बसाइपछि स्वदेश फिर्ता
- असोज २०७६ दसैंको शुभकामना सन्देशमा राष्ट्रियता धर्मराएको, शान्ति र अमनचयन हराएको र फेरि विद्रोहको भुसको आगो भित्रभित्रै सल्किँदै गएको अवस्थाले कसैको हित नहुने धारणा व्यक्त ।
- १२ कात्तिक २०७६ परिवर्तनकर्तालाई अप्ठ्यारो पर्न सक्छ भन्ने धारणा व्यक्त ।

आवरण

हिमानी हाँसो

हिमानी पारससँग निकट नदेखिए पनि ससुरा र परिवारसँग घनिष्ठ सम्बन्ध कायम राखेकी छिन् । त्यसैले त कहिले छोराछोरीलाई डोऱ्याएर राहत बाँड्न पुग्छिन्, कहिले त्रिसरालगायतका रेस्टुराँमा पारिवारिक जमघटमा रमाइरहेकी हुन्छिन् ।

“

हिमानी जहाँ-जहाँ पुग्छिन्, त्यहाँ सर्वसाधारण झुम्मिन्छन् । मिडियाले पनि उनलाई पच्छ्याइरहेकै हुन्छ । यद्यपि हिमानीले मिडियामा खुलेर कुराकानी गरेकी छैनन् । आफ्नो निजी जीवन वा श्रीमान् पारससँगको सम्बन्धलाई सकेसम्म गोप्य नै राख्ने गरेकी छिन् ।

सुजाता मुखिया

जतिबेला नेपाली समाजसँग 'पूर्वराज-घराना'को दूरी बढ्दै थियो, त्यही समय पूर्व युवराज्ञी हिमानी शाह दुई हात जोडेर विनय एवं शालिन मुद्रामा सर्वसाधारणमाझ पुग्दै थिइन् । एकातिर राजसंस्थाको अवशान, अर्कातिर श्रीमान् पारस शाहसँगको बिग्रँदो सम्बन्ध । यस्तो विषमताका बीच पनि हिमानी सन्तुलित, सौम्य र सौहार्द्ध देखिइन्, जसले उनको छवी आकर्षक बनाइदियो ।

ससुरा ज्ञानेन्द्रले राजगद्दी त्यागेको दुई वर्ष नपुग्दै २०६७ सालमा 'हिमानी कोष' स्थापना गरेर उनी सर्वसाधारणसँग घुलमिल हुन थालिन् । कहिले दोलखाको विद्यालयमा पुस्तक-कपी बोकेर पुगिन्, कहिले सुर्खेत-कैलालीका बाढीपीडितको सहयोगमा खटिइन् । पूर्वराजपरिवारप्रति समाज त्यति उदार नभइसकेको अवस्थामा पनि हिमानीले भने सबैको मन जित्दै गइन् । तामाकोसी नदीको पुलमा तार-जाली लगाइदिन पुगेकी हिमानीलाई माओवादीले रोकेपछि तामाकोसी बजारवासी प्रतिकारमा उत्रिएर साथ दिनु त्यसैको नतिजा थियो ।

पूर्वयुवराज्ञी हिमानी राज-घरानाकी यस्ता पात्र हुन्, जसको छुट्टै ग्ल्यामर छ । तीन सन्तान हुर्काइसकेकी हिमानी ४३ वर्षको उमेरमा पनि उत्तिकै जवान अनि रुपवती देखिन्छिन् । मन्द मुस्कानका साथ सधैंजसो साडीमा ठाँटिएर हिँड्ने उनी कहिले पारिवारिक जमघटमा त कहिले मठ-मन्दिरमा देखा पर्छिन् ।

हिमानी जहाँ-जहाँ पुग्छिन्, त्यहाँ सर्वसाधारण झुम्मिन्छन् । मिडियाले पनि उनलाई पच्छ्याइरहेकै हुन्छ । यद्यपि हिमानीले मिडियामा खुलेर कुराकानी गरेकी छैनन् । आफ्नो निजी जीवन वा श्रीमान् पारससँगको सम्बन्धलाई सकेसम्म गोप्य नै राख्ने गरेकी छिन् । व्यक्तिगत जीवन कसरी बितिरहेको छ, परिवारसँगको सम्बन्ध कस्तो छ, आफ्ना रुचि र चाहना के हुन्, के मन पर्छ, के मन पर्दैन भन्ने जस्ता निजी कुरालाई अहिलेसम्म उनले खुलस्त गरेकी छैनन् । एक अन्तर्वार्तामा चाहिँ उनले घोडा चढ्ने, संगीत सुन्ने र किताब पढ्ने आफ्नो सोख रहेको बताएकी छिन् ।

पारससँग निकट नदेखिए पनि ससुरा र परिवारसँग घनिष्ठ सम्बन्ध कायम राखेकी छिन् । त्यसैले त कहिले छोराछोरीलाई डोऱ्याएर राहत बाँड्न पुग्छिन्, कहिले त्रिसरालगायतका रेस्टुराँमा पारिवारिक जमघटमा रमाइरहेकी हुन्छिन् ।

धर्मकर्ममा हिमानीको बढी नै लगाव देखिन्छ । कुनै पनि विशेष तिथी-पर्वमा उनी मठ-मन्दिर पुगिरहेकी हुन्छिन् । पूजाआजाकै लागि पशुपतिनाथदेखि गोरखा, स्याङ्जा, तनहुँ, पोखरासम्मको मठ-मन्दिर धाउने गरेकी छिन् । पुराण, भजन कीर्तनजस्ता धार्मिक अनुष्ठानमा छोराछोरीसहित सहभागी हुन्छिन् ।

चाहे साउने सोमबारका दिन पशुपतिको दर्शन गर्न हिँड्दा होस् वा कुलपूजाका लागि गोरखा, स्याङ्जालगायतका मठमन्दिर धाउँदा होस्, हिमानीले छोरीहरू पूर्णिका, कीर्तिका र छोरा हृदयेन्द्रलाई साथमा लाने गर्छिन् । हिमानी शाहको नाममा खुलेको एक फेसबुक पेजमा लेखिने स्टाटसले पनि बेलाबखत उनको चर्चा हुने गर्छ । १ लाख ७३ हजार लाइक भएको उक्त फेसबुक पेजमा नारीको गुणगान, सामाजिक मूल्य, जीवन दर्शनबारे केही न केही लेखिएको हुन्छ । जस्तो कि एक ठाउँ लेखिएको छ, 'जाऊ, आर्यघाटमा गई नियालेर हेर, रुँदैनन् कहिले जल्नेहरू, रुन्छन् त केवल जलाउनेहरू ।'

यस्तै अर्को स्टासस लेखिएको छ, 'नारीको जिन्दगी महान्को जल नदीको पानी हो, यदि तपाईंले फोहोर मिलाउनुभयो भने नालाको पानी भएर जान्छ । सुगन्ध मिसाउनुभयो भने पवित्र गंगाजल बन्छ ।'

आफ्नै नाममा एक कल्याणकारी कोष स्थापना गरेर हिमानी आपत्-विपत्मा परेकाहरूमाझ पुग्ने गरेकी छिन् । 'हिमानी कोष' स्थापनालगत्तै उनको पहिलो रोजाइमा पऱ्यो दोलखाको नाम्दु गाउँ । त्यहाँ शिक्षा, खानेपानी र सिंचाइको काममा उनले हात हालिन् ।

यसरी दोलखाको नाम्दुबाट सुरु भएको उनको समाजसेवा देशव्यापी बन्दै गएको छ । हिमानीले आफ्नै ट्रस्टमार्फत गोरखाको पालुङटारमा भवानी माध्यमिक विद्यालयको भवन निर्माण गरिन् । उक्त विद्यालयको भवन भूकम्पले ध्वस्त बनाएको थियो । सुनसरीको ग्रामीण क्षेत्रको एक स्वास्थ्यचौकीलाई एम्बुलेन्स दिइन् । पछिल्लो समय हिमानी कोषअन्तर्गत एक पत्रकार सम्मेलन गर्दै

सधैं विवादमा

महेश तिमल्सिना

चर्चामा त पूर्वयुवराज पारस पनि छन्, तर उनको चर्चा सधैं विवादको घेराभित्रै हुन्छ। कहिले प्रेमिका, कहिले श्रीमतीसँगको विवाद त कहिले उद्दण्ड गतिविधिका कारण।

हालै सामाजिक सञ्जालतिर भाइरल एउटा भिडियोमा अल्लारे शैलीमा तिनै पारस भनिरहेका छन्, 'यो वादी, त्यो वादी नभनौं, राजावादी भनेर छुट्याउने काम भयो, हामी नेपाली, हामी नेपाली।' यत्तिकैमा गल्लीबाट फुत्त एउटी युवती निस्कन्छिन्, पारस तिनै युवतीलाई मोटरसाइकलमा राखेर हुइँकिन्छन्। ती युवती युट्युबमा उच्छृंखल अन्तर्वार्ता लिएर चर्चामा आएकी सोनिका रोकाया हुन्। पछिल्लो समय पारस धेरैजसो रोकायासँगै भेटिन थालेकाले उनको चर्चा र आलोचना हुन थालेको छ।

शाहज्यादा हुँदा बिग्रेको उनको छविलाई राजतन्त्रको गिर्दो साखको एउटा कारण मानिन्छ। राजतन्त्र उन्मूलन भएको दशकभन्दा बढी समय बितिसक्दा पनि उनको छवि उस्तै छ। कहिले गोलीकाण्ड त कहिले गाजाकाण्डमा उनी जोडिन्छन्। थाइल्यान्डको जेलकाण्डदेखि थापाथलीमा ट्राफिककाण्डसम्मले उनमा सुधारको संकेत देखिँदैन।

उनको छवि सबैभन्दा धुमिल बनाउने घटना भने गायक तथा संगीतकार प्रवीण गुरुङ मृत्यु प्रकरण हो। २०५७ सालमा गुरुङको मोटरसाइकललाई तत्कालीन शाहज्यादा पारस सवार गाडीले ठक्कर दिएपछि उनको मृत्यु भयो। पारसले चलाएको गाडीले ठक्कर दिएर गायक गुरुङको निधन भएपछि त्यसले तत्कालीन शक्तिकेन्द्र दरबारमाथि नै प्रश्नचिह्न खडा भयो। त्यतिबेला दरबारिया शक्तिको आडमा पारसलाई जोगाइयो र नक्कली चालकका रूपमा खड्गबहादुर भुजेल खडा गरिएको थियो। पारसले राजपरिवारकै सदस्य भएकाले उन्मुक्ति पाए। यस्ता उद्दण्डताको क्रम उनी युवराज हुँदै सामान्य नागरिकमा झर्दासमेत परिवर्तन आएन।

राजतन्त्रको अन्त्य भयो। यसलगत्तै उनी देशका विभिन्न धार्मिक अनुष्ठानमा पुगे। आफ्नो छवि सुधार्ने प्रयासमा जुटे। तैपनि उनमा खासै सुधार आएन। यसको त्यतिबेला छनक मिल्यो, जतिबेला उनले चितवनको टाइगर्स टपमा नेपाली कांग्रेसकी नेतृ सुजाता कोइरालाका ज्वाइँ बंगलादेशी नागरिक रुबेल चौधरीमाथि गोली चलाए। २०६७ सालको मंसिरमा उनले सामान्य विवादमा चौधरीमाथि गोली चलाएका थिए। त्यो गोली प्रकरणले उनलाई प्रहरी हिरासतसम्म पुऱ्यायो। त्यतिबेला पारसले 'नेपाल र नेपालीमाथि अपमानजनक शब्द बोलेका कारण आफूले फायरिङ गरेको' भन्दै नेपाली सेन्टीमेन्ट जित्ने शैलीमा विज्ञप्ति जारी गरेका थिए।

२०६५ मा सिंगापुर हुँदै थाइल्यान्ड पुगेका पारस विदेशी भूमिमा पनि विवादबाट टाढा रहन सकेनन्। थाइल्यान्डमा पारस प्रतिबन्धित लागूऔषधसहित चौथो पटक पक्राउ परे, जुनबेला थाई प्रहरीले ५ दशमलव ७ ग्राम गाँजा र गाँजा खान प्रयोग गर्ने ट्युबसहितको तस्बिरसहित सार्वजनिक गरेको थियो। यसभन्दा अघि पारसलाई २०६९ कात्तिक ७ गते थाइ प्रहरीले फुकेटस्थित उनको डेराबाट गाँजासहित पक्राउ गरेको थियो। त्यो केसमा पनि उनले सफाइ पाएका थिए। थाइल्यान्डमा आफू बसेको अपार्टमेन्ट तोडफोड गरेको अभियोगमा दोस्रो पटक पक्राउ परेका थिए। उक्त घटनामा पारसले १२ लाख थाई भाट तिरेर उम्किए। थाइल्यान्डमै रहँदा उनको विवादास्पद प्रेमसम्बन्धले पनि तनाव सिर्जना गऱ्यो। पारसको थाइ प्रेमिका भनिने कन्निका चाइसानबीचको सम्बन्धका कारण उनको वैवाहिक सम्बन्ध डिभोर्सको डिलबाट जोगिएको थियो। त्यति बेलादेखि नै बिग्रेको श्रीमती हिमानीसँगको सम्बन्ध अझैसम्म ट्र्याकमा आउन सकेको छैन।

पटक-पटक गल्ती गर्दै सफाइ पाउँदै आएका पारसका वितण्डताको किस्सा यतिमै टुंगिँदैन। बहिनीसँगको सम्बन्धलाई लिएर २०६८ जेठमा ज्वाइँ राजबहादुर सिंहलाई कुटपिट गरेको घटनामा पनि उनी विवादमा तानिनुको अर्को कारण थियो।

थाइल्यान्डबाट नेपाल फर्केपछि पनि पारस सुध्रेनन्। २०७५ जेठ २८ मा पारस सवार बा १४ च २१३१ नम्बरको गाडी जावलाखेलबाट अनियन्त्रित गतिमा हुइँकियो। पारस सवार अनियन्त्रित गाडीलाई जावलाखेलमा रोक्न नसकेपछि थापाथलीमा ट्राफिक कारबाहीमा परे। थापाथली चोकमा कार्यरत ट्राफिक प्रहरी सुष्मा चौधरीले उनलाई ५ सय रुपैयाँ चिट काटिन्। ५ सयको चिटमा साइन गर्न नपाउँदै गाडी हुइँक्याउँदै पारस अघि बढे। पारसले गत कात्तिक २१ मा आफ्ना निकटस्थका साथमा मुक्तिनाथको दर्शन गरेको तस्बीर सार्वजनिक भएको छ।

"

हिमानी शाहले नाइटोमा पियरसिङ गरेको तस्बिर बाहिरिएसँगै उनीमाथि अनेकन् टीकाटिप्पणी भयो। दोलखाको नाम्दु गाउँमा सामाजिक कार्य गर्न पुगेकी उनको तस्बिर सार्वजनिक भएको थियो, जसमा उनको नाइटोमा पियरसिङ गरिएको स्पष्ट देखिन्थ्यो। त्यसपछि विभिन्न मिडियामा हिमानी गसिपकी पात्र बनेकी थिइन्।

हिमानीले 'दैवी उद्धार कोष' खडा गरेकी छिन्। उक्त कोषमा ससुरा एवं पूर्वराजा ज्ञानेन्द्र शाहको पुस्तक 'सन्देश संग्रह'को बिक्रीबाट प्राप्त रकम जम्मा गरिने बताइएको थियो।

हिमानी शाहले नाइटोमा पियरसिङ गरेको तस्बिर बाहिरिएसँगै उनीमाथि अनेकन् टीकाटिप्पणी भयो। दोलखाको नाम्दु गाउँमा सामाजिक कार्य गर्न पुगेकी उनको तस्बिर सार्वजनिक भएको थियो, जसमा उनको नाइटोमा पियरसिङ गरिएको स्पष्ट देखिन्थ्यो। त्यसपछि विभिन्न मिडियामा हिमानी गसिपकी पात्र बनेकी थिइन्। त्यस विषयमा हिमानीले कुनै प्रतिक्रिया नदिए पनि पछिल्ला समयमा भने उनको नाइटोको पियरसिङ हटाइएको छ।

भर्खरै मात्र ससुरा ज्ञानेन्द्रसँगै राजधानीको एक रात्रि क्लबमा पुगेपछि हिमानीका बारेमा चर्चा-परिचर्चा भयो। क्लबमा उनी उमंगित भावमा नाच्दै गरेको भिडियो बाहिरिएको थियो।

यस्तै हिमानी कोषमाथि पनि बेलाबखत प्रश्न उठाउने गरिएको छ। कोषमार्फत उनले राजनीतिक सक्रियता बढाएको आरोप लाग्ने गरेको छ। हिमानी कोषको काममा विभिन्न ठाउँमा पुग्दा उनी राजनीतिक भेटघाटमा पनि व्यस्त रहने गर्छिन्। केही वर्षअघि हिमानी कोषको नाममा भएको ठगी काण्ड पनि मिडियामा आएको थियो। कोषमा जागिर लगाइदिने भन्दै १ सय ५४ जना सर्वसाधारणलाई ठगी गरेपछि उक्त घटना प्रहरीसम्म पुगेको थियो।

यद्यपि हिमानीले भने आफ्नो नाममा खुलेको कोष निःस्वार्थ भावले सेवा गर्नका लागि हो भनेर स्पष्ट पार्दै आएकी छिन्। एक अन्तर्वार्तामा उनले कोषको आर्थिक व्यवस्थापनबारे सोधिएको प्रश्नमा भनेकी छिन्, 'हामी आफ्नै परिवारका सदस्यबाट उठाएको रकमले कोष सञ्चालन गर्छौं। साथै देश-विदेशमा रहेका शुभेच्छुकबाट पनि सहयोग प्राप्त भइरहेको छ।'

आवरण

नेता पनि नाच्छन्

प्रकृति दाहाल

कार्तिकको अन्तिम शनिबार पूर्वराजा ज्ञानेन्द्र शाह एकाएक भाइरल बने । कारण हो– उनी र उनको परिवारका सदस्य डान्स क्लबमा गएर नाच्नु । बुहारी हिमानी, छोरी प्रेरणा र अन्य सदस्यका साथ ठमेलस्थित क्लब लर्ड अफ ड्रिंक्स (एलओडी) मा बजेको गीत 'रातो र चन्द्र सूर्य' र 'यो मन त मेरो नेपाली हो' मा नाचेको भिडियो सामाजिक सञ्जालमार्फत बाहिरिएपछि उनको चर्चा बढेको हो । राष्ट्रिय गानमा कोट लगाएर नाचेका ज्ञानेन्द्र जोस बढ्दै गएपछि कोट फुकालेर समेत छमछमी नाचेका छन् । हिमानी र प्रेरणाको पनि नाचमा उस्तै जोस देखिन्छ ।

पूर्वराजा मात्रै होइन, नेताहरू पनि जनताबीच नाचेका भिडियो सार्वजनिक भएका छन् । फरक यो छ कि, राजपरिवार डान्स क्लबमा नाच्छन् भने नेताचाहिँ जनताको घर-आँगनमा नाचेका छन् ।

२०६६ सालताका तत्कालीन माओवादी अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल प्रचण्डले एक राजनीतिक कार्यक्रममा चर्चित अभिनेत्री रेखा थापासँग नाचेर चर्चा बटुले । त्यसबेला अत्यन्तै रुचाइएको लोकगीत 'लालुपाते नुग्यो भुईंतिर' मा प्रचण्ड र थापा मज्जाले नाचेका थिए । थापाले गीत गाउँदै प्रचण्डलाई नाच्न उक्साउँदै आफ्नो जोडीका रूपमा समेत चित्रण गरिन् । युट्युबमा उक्त गीतको भिडियोमा लाइक कमेन्टको वर्षा नै भयो । यसैगरी प्रचण्ड पटक-पटक नाचेको भिडियो सार्वजनिक भइरहन्छ । २०७१ सालतिर देउसीमा पनि उसैगरी नाचेर रमाइलो गरेका थिए ।

ऊर्जामन्त्री हुँदा लोडसेडिङ मुक्त गर्ने जस पाएका जनार्दन शर्मा नाचमा पनि खप्पिस नै देखिन्छन् । उनी नाचेको धेरै भिडियो सामाजिक सञ्जालमा पाउन सकिन्छ । उनी कहिले रुकुमका गाउँमा गएर नाचेका छन् भने कहिले गाउँलेले राखेको कार्यक्रममा सहरमा नाचेका छन् । गीत गाएको नदेखिए पनि उनले ढोलकी बजाएर नाचेका छन् । उनी उठबस गर्दै फुर्तिलो गरी नाचेको दृश्य आकर्षक देखिन्छ । एक देउसी नाचमा उनी निकै जोसका साथ गीतको तालमा उठबस गर्दै नाचेका छन् ।

अनुहारमा खासै हाँसो नदेखिने नेपाली कांग्रेसका सभापति शेरबहादुर देउवा पनि नाच्न भने चुकेका छैनन् । आफ्नै क्षेत्र सुदूरपश्चिमको लोकप्रिय देउडा नाचमा ताल र लय मिलाएर नाचेका छन् । देउवा पनि चुनावी अभियानमा नाचेका छन् । हरेक नेता चुनावी अभियानमा नाच्ने गर्छन् । ् ।

उमेर बढ्दै गए पनि हट्टा-कट्टा देखिने नेता हुन्– वामदेव गौतम । उनलाई हेर्दा कडा देखिए पनि नाचमा भने लचिलो देखिएको छ । २०७४ सालको स्थानीय निर्वाचनको क्रममा गौतम निकै नाचेका थिए । चुनावी अभियानका क्रममा उनी जहाँ पुग्छन् त्यहीं नाच्छन् । उनी स्टेजलाई फन्को मार्दै कार्यकर्तासँग नाचेका छन् । चुनावी अभियानका हरेक क्षेत्रमा नाच्नुको अर्थ गौतमको जनतासँग नजिकिनु र पार्टीप्रति आकर्षण रहेको उद्देश्य रहेको बुझिन सकिन्छ । नाच्नमा निकै जोस्सिने गौतममा एक सांस्कृतिक कार्यक्रममा 'डाइभर दाइलाई छ सलाम' बोलको चोटिलो गीतमा समेत नाचेका छन् । गौतमको नाच यति मात्र कहाँ हो, उनको 'बेली' नाचको कुरा छुट्दै छ । एक देउसी भैली कार्यक्रममा घरमा पुगेका देउसेसँग उनी श्रीमतीसँगै नाचेका छन् ।

गायिका तथा प्रदेश सांसद कोमल वली गीत गाएर नेताहरूलाई नचाइरहन्छिन् । कुनै कार्यक्रममा होस् या चुनावी अभियानमा, उनी गीत गाउन थालिहाल्छिन् । गीत गाएर नेकपाका प्रवक्ता नारायणकाजी श्रेष्ठलाई नचाइन् । तीजको एक कार्यक्रममा 'बाँझो खेतमा छड्के सलाम छ मायालाई' भन्ने बोलको गीतमा वलीसँग श्रेष्ठ नाचेका छन् । वली गीत गाउने, श्रेष्ठ अलिकति हाँस्दै अलिकति लजाउँदै नाचेको दृश्य एकदमै रोमाञ्चक देखिन्छ ।

पाका उमेरका नेता मात्र कहाँ हो र ? युवा मन्त्रीदेखि सांसदसम्म पनि नाच्ने लहर त्यत्तिकै छ । अहिलेका युवा सांसद गगनकुमार थापा पनि नाच्ने भीडमा देखिन्छन् । थापा घरमै देउसी कार्यक्रममा श्रीमतीको हात समाउँदै नाचेका छन् । परिवारसँगको त्यो नाचमा छोरीहरूलाई पनि सामेल गरेका छन् । पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मन्त्री योगेश भट्टराई नाच्नबाट अछुतो रहेनन् । चुनावी अभियानका क्रममा उनी तेह्रथुममा पुगेर नाचेका छन् । स्टेजदेखि नाच्न सुरु गरेका उनी जोस्सिँदै चौरसम्म पुगेर नाचेका छन् ।

पूर्वराजा र नेताहरू जनतामाझ नाच्नुबारे साहित्यकार आहुतिको टिप्पणी रोचक छ । फेसबुकमा उनी लेख्छन्, 'नेपालका ठूला पुँजीपतिले मनोरञ्जनकै लागि क्लब निर्माण गरेका हुन् । ती क्लब उनीहरूले आफ्ना वर्गको आवश्यकताका निम्ति बनाएका हुन् । यो त पञ्चायतकालदेखि निरन्तर छ । आजका शासकहरूको जमात पनि मज्जाले सहभागी छ । कहिलेकाहीं हिजोका शाहहरू 'पशुपतिनाथले सबैको कल्याण गरुन्' भन्छन् र आजका शासकहरू त त्यसलाई पछ्याउँदै 'जय नेपाल' वा 'मार्क्सवाद जिन्दावाद' भन्छन् र पो झोक चल्छ ।'

सामाजिक सञ्जाल

Kamal Thapa@KTnepal
राप्रपाले परिकल्पना गरेको राजासहितको लोकतन्त्रको एक उपमा। जनताको राजा, नागरिक राजा। जनताको सुखमा रमाउने, दुःखमा चिन्तित रहने, जनताको साथमा रहने। संविधानको परिधिभित्र रहने, राष्ट्रियता र राष्ट्रिय एकताको प्रतीक-राजसंस्था।

डा.एलिया अर्याल@aliyaaryal1
यो बेला पनि ननाचे पूर्वराजा ज्ञानेन्द्र शाहले कहिले नाच्ने ? पूर्वराजा ज्ञानेन्द्र शाह सही समयमा सही तरिकाले नाचेका छन्। पूर्वराजालाई यसरी नाच्न दिएकै राजनीतिक दलहरूले हो। कुनै दिन राजासँग यसरी नै अहिलेका राजनीतिक दलका नेताहरूले नाच्नुपर्छ।

Ang Kaji Sherpa@kajikisan1
भारतले नेपालको भूमि कब्जा गर्दा ज्ञानेन्द्र शाह नाइट क्लबमा नाच्दै। यस्ता संवेदनहीन राष्ट्रघातीलाई देश निकाला गर्नुपर्छ।

Sudhamshu K.C.@Drsudhamshu
नेताजीहरूले जनतालाई नचाइरहेका बेला ज्ञानेन्द्र शाह आफैं नाचेछन्।

Madhav Dhungel@MadhavDhungel
पूर्वराजा ज्ञानेन्द्र शाहजत्तिकै रसिक मुडमा कुनै नाइट क्लबमा कोही वर्तमान अथवा पूर्वराष्ट्रपति/प्रधानमन्त्री गएर रमेको भए आज सामाजिक सञ्जालमा कस्तो प्रतिक्रिया आउँथ्यो होला ? अनुमान गर्न सकिन्छ, आजभन्दा ठीक विपरीत। सत्ता गजबकै तत्त्व रहेछ।

Binod Acharya@hello_acharya
जिज्ञासा : ज्ञानेन्द्र शाहले आफ्नो लगाएको कोट पनि फुकालेर डान्स पार्टीमा आफ्नो परिवारसहित नाचेर मस्ती गरे भन्ने सुनेर कसैको हर्ट अट्याक भएको खबर त आएको छैन ?

Narayan Adhikari@bahunnaran
ज्ञानेन्द्र शाह पनि एक सामान्य नागरिक हुन्। उनले नाइट क्लबमा नाचेको कुरो किन बढाइ-चढाइ गर्नु ? तपाईं नाच्न हुने, उनी नहुने ?

niraj@nrj_1974
ज्ञानेन्द्र शाह क्लबमा पुगेकोमा आलोचनाभन्दा नि उनकै शासनकालमा चाहिं फोन पनि बन्द गरेको र ठमेलको रात्रिकालीन जीवन रातिको नौ बजेदेखि नै ठप्प भा'को भने नबिर्सौं।

केशव कोइराला@Keshab40Koirala
हिन्दु धर्मका ठेकेदार टाइ लाएर नाइट क्लबमा उफ्रन्छन् र ? ज्ञानेन्द्र शाह र हिमानी शाह नाइट क्लबमा नाच्नु सामान्य मानवीय क्रियाकलाप मात्रै हुन्। धनाढ्यहरूको रात्री जीवनको नाइट क्लबमा नाचेर गरिब नेपालीले वाहवाही गर्छन् भन्ने सोच त्यागुन् तिनका पिछलग्गुले।

#naren@narenkulung
पूर्वराजा ज्ञानेन्द्र शाह यति खुलेर हाँसेको पहिलो पटक देखियो।

Arohi Magar@AarohiMagar
भिडियोमा ज्ञानेन्द्र शाह नाच मात्र नभै संरक्षकहरूसँग अन्तर्क्रिया गरेको र उपस्थित व्यक्तिहरूसँग सेल्फी लिंदैछन्। पुरानो वर्षमा ज्ञानेन्द्र सरकारको उत्साह देख्दा यो रोमाञ्चक हुन्छ। एउटा नागरिकले आफ्नो स्वतन्त्रता मज्जाले प्रयोग गरे..राम्रो लाग्यो।

Prakash Timalsina@prakashujyalo
एउटा सामान्य मानिसझैं खुलेको पूर्वराजा ज्ञानेन्द्र शाह र उनको परिवारको यो हार्दिकता मन पर्‍यो हो।

लिवाङी@libangi13
अहिले बाहिर देखिएसम्म सबैभन्दा आनन्ददायी जिन्दगी बिताइरहेका एक मात्र व्यक्ति हुन्– ज्ञानेन्द्र शाह। भित्र पीडा त कसलाई पो छैन ? हाम्ले मानेका र बनाएका नेता सत्ताका लागि आफैंलाई बेचेको र सत्ताच्युत भएको भोलिपल्ट छटपटी, बिरामी र मृत्युको मुखमा परेको इतिहास अनि प्रमाण कति छन्, छन्!

निरञ्जन खनाल@niranjankhanal8
ज्ञानेन्द्र शाह छमछमी नाचेछन्। उच्च मनोबलका कारण ठमठमी हिंड्ने श्री ४ डा. साहेब कम छन् र ?

Puspak Thapa HK@HkPuspak
पूर्वराजा ज्ञानेन्द्र शाह ठमेलस्थित नाइट क्लबमा पुगेका छन्। परिवारका सदस्यसहित एलओडी नामक नाइट क्लब पुगेका हुन्। त्यहाँ उनी सहभागिहरूको हात समाउँदै नाचेका छन्। पूर्व राजा ज्ञानेन्द्र, बुहारी हिमानी, छोरी प्रेरणा नाइट क्लबमा देखिन्छन्। उनीहरूसंग कलाकारहरूले तस्बीर खिचाएका छन्।

नरेन्द्र राई@_NarenRAi_
पारिवारिक कुरामो बोल्न मन त थिएन तर चर्चा रहेछ। शायद पूर्व राजकुमार पारसको हालैको उट्पट्याङको जवाफ दिन बुहारीसँगै पूर्वराजा एलओडी नाच्न पुग्या हुन् कि ? भगवानले त्यो परिवारको रक्षा गरुन्।

पुरेत बा@puret_jee
म, रीमा विश्वकर्मा लगायत एउटा विशेष कामले ठमेलको एलओडी (नाइट क्लब) मा गएका थियौं। हैन कस्तो विशेष काम रैछ नाइट क्लबमा ?

वैचारिक कारण राजा ज्ञानेन्द्र कहिल्यै मन परेन मलाई, तर व्यक्ति ज्ञानेन्द्रचाहिँ स्वयं एउटा पाठशाला हो। सबै कुरा गुमाउँदा पनि यो मुस्कान, यो स्वच्छन्दता। जिन्दगी बाँच्ने कला उहाँले भन्दा बढी कसले सिकाउन सक्छ ?

दीपकराज गिरी

त्यो पद र प्रतिष्ठामा भएको मान्छे, जनताको चाहनाअनुसार सामान्य नागरिकसरह भए। त्यही नागरिकको हैसियतमा क्लब गए, मनलाई आनन्द बनाए, के बिगारे त विरोध गर्ने ? भोलि जनताले चाहेमा उनका सन्तानले पनि त प्रधानमन्त्री, राष्ट्रपति बन्न सक्छन्। आखिर नेपाली नागरिक हुन् क्यार ! फेरि ज्ञानेन्द्र शाहको चाहिँ फ्यान हुनै नहुने नि हैन। उहाँलाई साथ दिने भीडलाई उहाँले सम्बोधन गर्नु स्वभाविकै हो। ज्ञानेन्द्र शाह जसरी जीवन जिउनलाई ठूलो आँट, साहस र आफैंमा अति नै आत्मिक बल हुनुपर्छ। साँच्चै जीवनको आनन्द स्वीकार भावमै छ, जो कसैले यसरी सहजै स्विकार्न सक्दैन। म उहाँको जीवनबाट अति नै प्रभावित छु।

अर्जुन पोखरेल

गुमाउनलाई आफैंले लिएर आएको कोसँग के छ ? संयोगले पाएको जीवनमा सास रहुन्जेल खुसी भए भैं'गो त।

शान्तिम कोइराला

प्यारा राजा अनि रातो र चन्द्र सूर्य जंगी निशान हाम्रो।

सञ्जय श्रेष्ठ

कलाकारसँग पूर्वराजपरिवार

हेल्थ/फिटनेस

जाडो र स्वास्थ्य

जाडो मौसममा श्वास-प्रश्वासको समस्या बढी देखिन्छ।

वृद्धवृद्धा तथा बालबालिकामा यो रोग बढी देखिन्छ। चिसो धेरै हुने भएकाले कम काम गर्दा पनि दम बढ्ने र यसले थप समस्या पनि निम्त्याउने गर्छ। धेरै दम बढेमा मुटुमा पनि असर पार्न सक्छ। त्यसैले जाडो मौसममा बूढाबूढी तथा बालबालिकालाई चिसोबाट जोगाउनुपर्छ।

जाडो मौसमको अर्को मुख्य समस्या रुघाखोकी लाग्नु पनि हो। यो समस्या पनि बालबालिका तथा वृद्धवृद्धामा बढी देखा पर्छ। भाइरल संक्रमणका कारण रुघाखोकी लाग्छ। त्यसैले भाइरल संक्रमणबाट बच्नका लागि रुघाखोकी लागेका मानिसको नजिक बस्नु हुँदैन। उनीहरूले प्रयोग गरेको सामान प्रयोग गर्नु हुँदैन। शरीर न्यानो बनाइराख्नुपर्छ। समय-समयमा तातो पानी तथा सूप सेवन गरिरहनुपर्छ।

यसैगरी साना बच्चा तथा बूढाबूढीमा जाडो मौसममा निमोनियाँ पनि देखिन सक्छ। यो छातीमा हुने संक्रमण हो। भाइरस, ब्याक्टेरिया तथा फंग्सको संक्रमणका कारण हुने यो रोग अन्य मौसमको तुलनामा जाडो मौसममा बढी नै देखा पर्छ। श्वास-प्रश्वास तथा रुघाखोकीसँगै हुन्छ।

जाडो मौसममा हाइपोथर्मिया पनि देखा पर्छ। आफ्नो शरीरले उत्पादन गर्न सक्ने तापभन्दा छिटो त्यो ताप शरीरबाट बाहिरिनु नै हाइपोथर्मिया हो। अधिक चिसो ठाउँमा पातलो लुगा लगाएर काम गर्दा तथा चिसोको सम्पर्कमा धेरै समय बस्दा यो समस्या उत्पन्न हुन सक्छ। हाइपोथर्मिया हुँदा हातखुट्टा निलो हुने छोएको महसुस हुँदैन। समयमा उपचार नगराए ज्यान जान समेत सक्छ।

व्यायाम

- जाडोको समयमा खानेकुरा धेरै रुच्ने भएकाले शरीरको तौल बढ्छ। यसलाई कम गर्न नियमित रूपमा व्यायाम गर्नुपर्छ।
- जाडोमा सबेरै मर्निङ वाकका लागि निस्कनु हुँदैन। निस्कनुपरे पनि बाक्लो पहिरन लगाएर मात्र निस्कनु उपयुक्त हुन्छ।
- जाडो भयो भनेर अल्छी नगरी घरमा तथा क्लबमा गएर एरोबिक्स, वेट ट्रेनिङ, ट्रेडमिल, साइक्लिङ गर्न सकिन्छ।

डा. कमलराज धिताल
छाला तथा यौनरोग विशेषज्ञ
ह्याम्स अस्पताल

छालाको समस्या तथा हेरचाह

जाडो मौसमको सुरुवातसँगै छालामा विभिन्न समस्या देखा पर्छन्। चिसो मौसममा छाला सुक्खा तथा फुस्रो हुने, फुट्ने, चिलाउने, हात तथा खु। नीलो हुने तथा चिलाउने घाउहरु आउँछन्। यसै गरी शरीरको अन्य भित्री रोगहरू जस्तै एसएलई, डर्म्याटोमायोसाइटिस तथा रेनाउड्स डिजिजजस्ता समस्या पनि जाडोमा बढ्ने तथा बल्झिने गर्छन्।

समस्याबाट बच्न मोस्चराइजरको प्रयोग

मोस्चराइजर लोसनको प्रयोग नियमित रूपमा गर्नुपर्छ। नुहाएपछि र राति सुत्ने बेलामा कम्तीमा दिनको दुईपटक राम्रो खालको मोस्चराइजरको प्रयोग गर्नुपर्छ।

मन तातो पानीको प्रयोग

जाडोमा धेरै तातो पानीले नुहाउने गरेमा छालामा हुने प्राकृतिक चिल्लोपन कमी हुन सक्छ। छाला सुक्खा हुन्छ। त्यसैले मुख धुँदा वा नुहाउँदा मनतातो पानीको प्रयोग गर्नुपर्छ।

सनस्किनको प्रयोग

एसपीएफ ३० वा ५० को सनस्किनको नियमित प्रयोग गर्नुपर्छ। सनस्किनहरू जेल, लोसन वा क्रिमका रूपमा पाइन्छन्। जाडोमा लोसन वा क्रिमको प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ। यसले छालालाई घामबाट जोगाउनुका साथै सुक्खा हुनबाट पनि बचाउँछ।

पानी प्रशस्त पिउने

छालाको सुन्दरताका लागि दिनमा कम्तीमा २ वा ३ लिटर मनतातो पानी पिउनुपर्छ।

क्लिन्जरको प्रयोग

बेलुकी अल्कोहलरहित क्लिन्जरले अनुहार सफा गर्नुपर्छ, साथै जाडो महिनामा फेसवास तथा साबुनको प्रयोग कम गर्नुपर्छ। यसका साथै हातखुट्टा चिसोमा सुन्निने वा दुख्ने गर्छ भने मनतातो पानीमा राति सुत्ने बेलामा सधैं हातखुट्टा कम्तीमा १० मिनेट डुबाउनुपर्छ। त्यसपछि क्रिम अथवा भ्यासलिन लगाउनुपर्छ। जाडोमा ओठ फुट्ने समस्याबाट जोगिन लिप गार्डको प्रयोग गर्नुपर्छ।

स्किपिङ तथा योगा पनि यो मौसममा गर्न सकिन्छ। संगीतको तालमा केही समय डान्स गर्दा पनि शरीर छरितो बन्छ।

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

मंसिर ६ गते
उत्पत्तिका एकादशी

मंसिर ९ गते
बाला चतुर्दशी

मेष

बारम्बारको प्रयास जारी राख्न सके सवारी साधन हात लाग्ने सम्भावना छ। घरेलु कार्यमा अल्मलिँदा महत्त्वपूर्ण काम ओझेलमा पर्न सक्छ। अनुभव नभएको व्यवसाय उत्तेजित भई सञ्चालनमा नोक्सान पुऱ्याउन सक्छ। लामा तथा छोटा दूरीका यात्रा हुन सक्छ।

वृष

शिक्षाप्रेमीहरूका निम्ति सुखद साता रहनेछ। सोचेका योजनाहरू आंशिक रूपमा पूर्ण हुनेछन्। प्रेमिकाको सहयोगले महत्त्वपूर्ण कार्य सम्पन्न गर्न सकिनेछ। चिसो मौसममा अबेरसम्मको कार्यले स्वास्थ्यमा अचानक गडबडी देखा पर्न सक्छ। सूर्य भगवान्को सेवाले प्रायः समस्या निराकरण हुनेछन।

मिथुन

स्वरोजगार प्राप्तिका निम्ति अनावश्यक दौडधूप गर्नुपर्ने हुन सक्छ। आकस्मिक भ्रमण गर्दा आफ्नै धन खर्च हुनेछ। कर्मचारीवर्गका निम्ति स्थान परिवर्तन वा नयाँ अन्य अवसर आइलाग्ने सम्भावना छ। हरियो रंगको अनुसरणले महत्त्वपूर्ण व्यक्तिहरूको भेटघाटमा जिम्मेवारी बहन गर्न सघाउ पुऱ्याउनेछ।

कर्कट

परिस्थिति रमाइलो भए पनि भविष्यको चिन्ताले सताउन सक्छ। भौतिक सुखले मात्र ढुक्क हुन नसकिएला। प्रेममा अविश्वास जाग्न सक्छ। मनको भय उत्साहमा परिणत हुनेछ। मेहनत गर्दा जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउन सकिनेछ। सप्ताहन्तमा यात्रा गर्ने साइत जुर्नुका साथै धेरैको भलाइ हुने काम गर्न सकिनेछ।

सिंह

सरोकार नभएका विषयमा चासो राख्दा दुःख पाइनेछ। आइतबारदेखि कतिपय बाधा स्वतः हट्नेछन्। मन मिल्ने साथी भेटिनुका साथै प्रेमको बन्धनसमेत कसिन सक्छ। बलजफ्तीले काम बिग्रनेछ भने गल्ती सच्याउने प्रतिबद्धताले गुमेको प्रतिष्ठा फर्काउनेछ।

कन्या

साताामा सुरुका दिन मनोरञ्जक हुनेछन्। पारिवारिक मनमुटाव तथा खटपटमा निराशा छाउँदा प्रेमिकाले थप ऊर्जा दिलाउनेछिन्। मित्रहरूको आर्थिक सहयोग ढिलो प्राप्त भई अवसर गुम्दा मन खिन्न हुनेछ। साधन चलाउँदा र मनोरञ्जन गर्दा सावधानीअपनाए वेश नै हुनेछ।

तुला

मेहनत गर्दा जीवनशैली मोडिन सक्छ। साताको मध्यतिर घरायसी तथा अफिसयल दुवैतर्फको बोझिलो कार्यभार आइलाग्न सक्छ। पारिवारिक सदस्यहरूले मन दुखाइमा हेक्का राखी साथ दिएमा उचित हुनेछ। पुर्खाको धन खर्च गरेर सवारी साधन खरिद गर्ने अवसर जुट्ने सम्भावना छ।

वृश्चिक

भावी योजनालाई परिणाममुखी बनाउन प्रेमिकाले सहयोग गर्नेछिन्। आफन्त तथा अभिभावकको निगरानीले तपाईंलाई व्यावहारिक बन्न प्रेरणा दिनेछ। मन मिल्ने मित्रहरूको सुझाव आत्मासात् गर्न सक्दा उचाइमै पुगिनेछ। सभा-सम्मेलनमा सहभागी हुँदा आफ्नो प्रतिभाले नाम र दाम कमाउन सकिनेछ।

धनु

विभिन्न स्थानको भ्रमण हुँदै मनोरञ्जनले नै साता व्यतीत हुनेछ। कुरा काट्नेहरूले तपाईंको भौतिक साधनको समेत चियोचर्चो गर्नेछन्। पहेंलो धातुको उपहारसहित प्रेमिकाले नयाँ अवसर प्राप्त भएको खबर सुनाउँदा हर्षित भइनेछ। अभिभावकको सुझावले उन्नतिको मार्ग पहिल्याउन सहज हुनेछ।

मकर

अप्ठ्यारो परिस्थितिसँग सम्झौता गर्नुपरे पनि लगनशीलताले लक्ष्यमा पुऱ्याउनेछ। दिगो फाइदा हुने कार्य वा नोकरी प्राप्त हुनेछ। मन मिल्ने साथी भेटिनुका साथै प्रेमको बन्धनसमेत कसिन सक्छ। खर्च भए पनि फाइदाजनक काममा लगानी गर्ने अवसर जुट्नेछ।

कुम्भ

पराक्रम बढ्नुका साथै काममा सोचेजस्तो सफलता हात पर्नेछ। प्रतिस्पर्धीहरूलाई उछिनेर विशेष अवसर हात पार्न सकिनेछ। राम्रै आम्दानी हुने रोजगारी जुट्न सक्छ। अरूलाई वचन दिँदा केही अप्ठ्यारोमा परिएला। गुरुजनको प्रेरणाले मन दह्रो हुनुका साथै अध्ययनमा हौसला मिल्नेछ।

मीन

परिवारजनको भावनालाई बेवास्ता गर्दा समस्या देखा पर्नेछ। गल्ती सच्याउने प्रयत्नले गुमेको प्रतिष्ठा दिलाउनेछ। टाढिएका आफ्नतहरू नजिकिनेछन्।अध्ययनमा प्रगति हुनेछ। घरको सजावटबाट धेरैको मन लोभ्याउन सकिनेछ। अवसरका लागि शक्तिशाली व्यक्तिसँग प्रतिस्पर्धा हुन सक्छ।

यौन जिज्ञासा

डा. राजेन्द्र भद्रा

म २४ वर्षीय नवविवाहित युवक हुँ । मेरी श्रीमतीको उमेर २७ वर्ष हो । म तत्काललाई सन्तान नपाउने विचारमा छु (करिब ५ वर्षसम्म) तर मेरी श्रीमतीको उमेर धेरै भैसक्यो, पछि बच्चा पाउन गाह्रो हुने हो कि ? निःसन्तानको समस्या हुने हो कि भने डराइरहेकी छिन् । के साँच्चिकै ३० वर्षभन्दा बढी उमेरमा बच्चा पाउन समस्या हुन्छ ? निःसन्तानको समस्या हुनसक्छ ? अर्को प्रसंग, हामी कन्डमको प्रयोगबिना नै यौनसम्पर्क गर्न चाहन्छौं । त्यही भएर पनि लगातार इकन तथा इकनजस्ता अन्य चक्की प्रयोग गरिरहेका छौं तर इकन तथा इकनजस्ता चक्कीको लगातार प्रयोगले बच्चा पाउन बाधा सिर्जना गर्न सक्छ भनेर कतै पढेको थिएँ । त्यसैले गर्भनिरोधका लागि इकन तथा इकन जस्ता चक्कीको प्रयोगको साटो अरु कुनै विधि वा साधन सुरक्षित र उपयुक्त होला कि ?

ना.

के उमेर ढल्कँदै गएपछि सन्तान जन्माउन गाह्रो हुन्छ ?

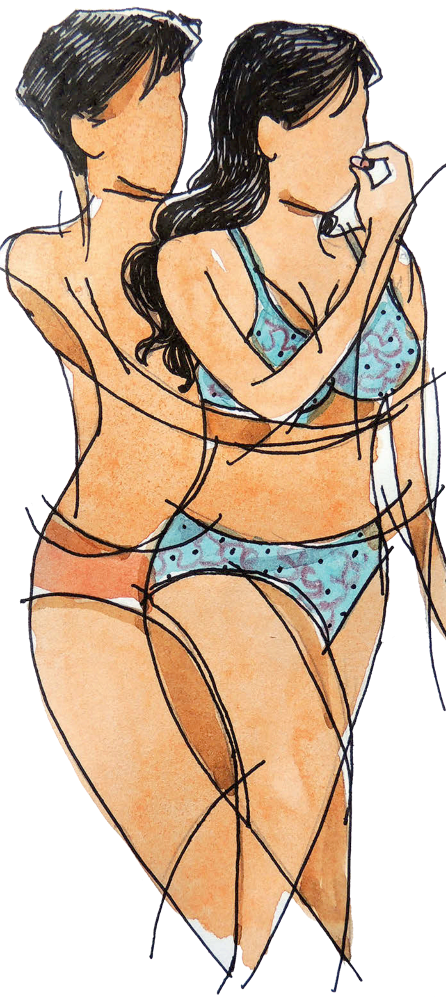
आफूले चाहेको समयमा सन्तान जन्माउने इच्छा राख्नुभै परिवार योजना बनाउनुभएकोमा हर्षित छु । तपाईंलाई थाहै होला, उमेर निकै बढी भएपछि पनि महिलाले सन्तान जन्माएका घटना प्रशस्तै छन् । महिलाको प्रजनन क्षमताको कुरा गर्दा २० देखि ३० वर्षभित्र उत्तम मानिन्छ । महिलाको प्रजनन क्षमता यस्तै ३५ वर्षपछि कम हुँदै जान्छ । तपाईंलाई थाहै छ महिलामा महिनावारी नै बन्द हुन्छ । यसरी महिनावारी बन्द हुनुभन्दा केही वर्ष पहिलेदेखि नै महिलाको प्रजनन क्षमतामा निकै ह्रास आइसकेको हुन्छ । महिलाको प्रजनन क्षमतामा कमी आउने मुख्य कारण डिम्बको गुणस्तर वा संख्या दुवैमा कमी आउनु हो । पुरुषको पनि उमेरसँगै शुक्रकीटको संख्या तथा गुणमा ह्रास नआउने होइन, तर कुनै निश्चित उमेरपछि पुरुष पिता बन्न सक्दैन भन्ने कुरा लागू हुँदैन ।

महिलाको उमेर जति बढी भयो गर्भधान हुन र शिशु जन्माउन गाह्रो हुने मात्र होइन, वंशाणुगत वा अन्य समस्याका साथै सन्तान जन्मने सम्भावना बढी हुन्छ । छोटकरीमा भन्नुपर्दा गर्भावस्थासँग सम्बन्धित मधुमेह तथा उच्च रक्तचाप, कम तौलको शिशु वा समयभन्दा अघि शिशु जन्मने, शिशुमा डाउन सिन्ड्रोम हुने, गर्भ तुहिने वा मरेको शिशु जन्मने जस्ता कतिपय समस्या तुलनात्मक रूपमा बढी देखिएको छ । अर्को महत्वपूर्ण कुरा के भने अहिले चिकित्सा विज्ञानले निकै ठूलो प्रगति गरेको छ । यी प्रगतिका बीच केही वर्ष पर्खिएर गर्भधारणमा केही कठिनाइ भए विशेषज्ञ चिकित्सकको मद्दत लिने ठाउँ पनि छ । त्यसैले केही वर्ष पर्खंदा निःसन्तान नै भइन्छ भनेर चिन्ता लिनुपर्ने स्थिति छैन ।

आकस्मिक गर्भ निरोधका कुरा

तपाईंले प्रयोग गर्नुभएको गर्भनिरोधको औषधी इकोन आकस्मिक गर्भ निरोधको साधन हो । यो औषधीले असुरक्षित यौनसम्पर्क भएपछि त्यसबाट १ सय २० घण्टाभित्रको गर्भ रहन दिँदैन, तर यो चक्कीको सेवन गरेको २४ घण्टापछि भएको यौनसम्पर्कबाट भने गर्भ रहन सक्छ । यो औषधी सेवन गरे पनि गर्भ रहने क्षमतामा फर्कन कुनै ढिलाइ हुँदैन । त्यसैले तपाईंको सन्दर्भमा यसलाई कारण मान्नुपर्ने देखिँदैन ।

विवाहित जोडीमा नियमित यौनसम्पर्क हुने स्थिति हुन्छ । आकस्मिक गर्भ निरोधको साधन बारम्बार प्रयोग गर्दा यसको प्रभावकारितामा केही कमी आउन सक्छ । त्यसैले आकस्मिक गर्भ निरोधको साधन भन्दा आफूलाई उपयुक्त अन्य कुनै भरपर्दो गर्भनिरोधको साधन प्रयोग गर्नु बेस हुन्छ । तपाईंलाई थाहै छ, कन्डमबाहेक पनि खाने चक्की, तीनमहिने सुई, कपर-टी तथा इम्लान्टजस्ता प्रभावकारी गर्भ निरोधका साधन उपलब्ध छन् । परिवार नियोजन सेवा केन्द्रबाट परामर्श लिई आफूलाई उपयुक्त हुने कुनै एक साधन छनौट गर्न सक्नुहुन्छ । तीनमहिने सुईको हकमा भने गर्भ रहन केही समय लाग्न सक्छ ।



गर्भावस्थाका सावधानी

■ डा. सुमनराज ताम्राकार

गर्भमा हुर्किरहेको शिशुलाई पनि पोषण तत्व चाहिने हुनाले शक्तिवर्द्धक, प्रोटिनयुक्त, भिटामिन तथा सूक्ष्म पोषण युक्त खाना प्रशस्त मात्रामा खानुपर्छ भने आयोडिन, भिटामिन ए तथा क्याल्सियम युक्त खानेकुरा पनि उत्तिकै आवश्यक हुन्छ ।

नियमित रूपमा भैरहेको महिनावारी रोकिना साथ वा गर्भ रहेको थाहा पाउनासाथ गर्भ जाँच गराउनुपर्छ । गर्भावस्थामा आवश्यक धनुष्टंकारविरुद्ध खोप लगाउनुका साथै रगत एवं पिसाब जाँच गराउनुपर्छ । गर्भावस्थामा शारीरिक (जनेन्द्रिय, स्तन) सरसफाइमा पर्याप्त ध्यान दिनुपर्छ भने हल्का व्यायामसमेत गर्नुपर्छ । यतिबेला भित्री पहिरन नियमित रूपमा फेर्नुपर्छ । धेरै बेर उभिनु हुँदैन । फुर्सद पाउना साथ दिउँसो करिब १ घण्टा जति देब्रेतिर कोल्टे परी आराम गर्नुपर्छ ।

गर्भावस्थामा हुन सक्ने साधारण समस्या बढी भए स्वास्थ्यकर्मीहरूसँग परामर्श गर्नुपर्छ । गर्भावस्थामा मादक पदार्थ सेवन एवं धूमपान गर्नु हुँदैन भने कुनै पनि औषधी स्वास्थ्यकर्मीलाई जँचाएर मात्र खानुपर्छ । गर्भावस्थामा धेरै ज्वरो आउने, गन्धयुक्त योनिश्राव हुने, रगत देखा पर्ने, तल्लो पेट दुख्ने आदि समस्या छ भने हेलचेक्र्याइँ गर्नु हुँदैन । संक्रमण रोग वा यौन रोग लागेको छ भने तुरुन्त उपचार गराउनुपर्छ ।

सुत्केरी हुने समय नजिकिँदै गएपछि त्यसका लागि आवश्यक पर्ने कपडा एवं थाङ्नाहरूको व्यवस्था गर्नुपर्छ । यदि तालिम प्राप्त स्वास्थ्यकर्मीको मद्दतले घरमै सुत्केरी गराउने भए सुत्केरी सामग्री किनेर राख्नुपर्छ । सुत्केरी बारी, गोठ, छिंडीमा नगराई राम्रोसँग सफा गरिएको कोठामा मात्र गराउनुपर्छ । यतिबेला तीनवटा कुरा सुत्केरीमा सघाउने व्यक्तिको सफा हात, सफा ठाउँ तथा सफा काट्ने साधनमा विशेष ध्यान दिनुपर्छ ।

धेरैजसो गर्भावस्थामा सामान्य तवरबाट पूर्ण अवधि भै निर्धारित समयमै सुत्केरी हुन्छ, तर यतिबेला तल्लो पेट दुख्नु, अधिक ज्वरो आउनु, रगत बग्नु, हातगोडा सुन्निनु, आँखा हेर्दा धमिलो हुनु, टाउको धेरै दुख्नु, थकाई धेरै लाग्नु राम्रो कुरा होइन । यी समस्या उत्पन्न हुँदा स्वास्थ्यकर्मीसँग सल्लाह लिनुपर्छ । गर्भपतन हुन लाग्दा, साल पाठेघरको ठीक ठाउँमा नरहँदा, गर्भावस्थामा रक्तचाप धेरै बढ्दा, कम्पन छुट्न लाग्दा तथा रक्तअल्पता हुँदा माथि उल्लेखित लक्षण-चिह्नहरू देखा पर्छन् ।

गर्भावस्थामा हुने वा पत्ता लाग्ने रक्तअल्पता, उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मुटुको रोग, जन्डिस बढी जोखिमपूर्ण हुन्छ । यी रोगका कारण गर्भपतन हुने, चाँडै व्यथा लाग्ने एवं शिशु पनि कम तौलको तथा रोगी हुने सम्भावना हुन्छ ।

यौन क्रिया किन पीडादायक ?

कैयन् अवस्थामा सम्भोग अत्यन्त पीडादायक हुन्छ, जसका कारण अधिकांश महिलाहरु यौनप्रति अरूचि देखाउन थाल्छन् । यसलाई विज्ञानको भाषामा डिस्परयुनिया अर्थात् पेनफूल इन्टरकोर्स भनिन्छ । यस्तो पीडा बारम्बार दोहोरिन्छ र त्यसले स्त्री-पुरुष सम्बन्धलाई नै प्रभावित गर्छ । यो पीडाका बारेमा दोस्रो पक्षलाई जानकारी भएन भने उसले यौनकार्यमा सहयोग र सहभागिता प्राप्त नभएको भन्ने मान्छ र बिस्तारै यो समस्याले सम्बन्धमै दूरी बढाउँछ । अतः यसलाई समझदारी पूर्वक सामना गर्नु आवश्यक छ ।

वेजिनिस्मस

वेजिनिस्मसको अर्थ हो– कुनै बाहिरी कुरा महिला यौनांगमा प्रवेश गर्नुको आभास मात्रले पनि हुने पीडा । यसमा संभोगको प्रयास वा सम्भावनाको आभास हुनेबित्तिकै स्त्री यौनांग बाहिरतिरको एकतिहाइ हिस्सामा संकुचन आउँछ । यसबाट सुखमय समागम हुन पाउँदैन र साथीले जबर्जस्ती सम्बन्ध राख्ने प्रयास गर्छ भने समस्या र पीडा दुवै बढ्छ । यसका पछाडि कैयन् मानसिक कारण हुन्छन् । जस्तै महिलाको मनमा सहवासका सम्बन्धमा पहिलेदेखि नै डर रहनु वा कुनै प्रकारले यौनलाई पाप सम्झनु वा गलत कार्यका रूपमा बुझ्नु । यो एक प्रकारको मानसिक समस्या हो र यसलाई काउन्सिलिङपश्चात् एक हदसम्म निराकरण गर्न सकिन्छ । स्त्रीरोग विज्ञहरू यस्तो मामिलामा महिलालाई उनीहरूको यौनांग इलास्टिकजस्तै हुने र आवश्यकताअनुसार आकार बढ्ने वा घट्ने प्रकृतिको हुन्छ भनेर बुझाउँछन् । कुनै थेरेपी वा किजल एक्सरसाइजमार्फत यौनांगलाई बिस्तारै बाहिरी स्पर्शप्रति सहज बनाउने प्रयास गरिन्छ ।

योनिमा हुने पीडा

कहिलेकाहीं महिलाहरूलाई नाभीमुनि वा यौनकेश क्षेत्रको वरपर पीडा महसुस हुन्छ । यस्तो पीडा मासिक श्रावका बेलाको जस्तै हुन्छ । यसका पछाडिको कारण हुन्छ, उत्तेजना हुँदा यौनांग वरपर रक्त संचार तीव्र रुपमा बढ्नु । यस्तो अवस्थामा लुब्रिकेशन त हुन्छ तर चरमोत्कर्ष हुँदैन । यसले पीडा दिन्छ । यसैलाई महिलाहरू यौनसम्पर्कका कारण भएको पीडाका रूपमा लिन्छन् । यसबाट जोगिन स्त्रीरोग विज्ञको परामर्श लिनु आवश्यक हुन्छ ।

लेक्स पेरिनियम

बढ्दो उमेर तथा शिशुको जन्मपछि केही महिलाको यौनांग खुकुलो हुन्छ, जसका कारण यौन समागमका क्रममा स्त्री-पुरुष दुवैलाई सन्तुष्टिको आभास हुँदैन । यसका लागि कीजल एक्सरसाइज एवं आवश्यक भए सर्जरी, वेजानोप्लास्टीसम्म गरिन्छ ।

रजनोवृत्ति

रजनोवृत्तिमा केही महिलामा यौनइच्छा कम भएको पाइन्छ । यस्तो अवस्था योनिरसको पर्याप्तताको अभावका कारण सिर्जना हुन्छ । यसले गर्दा यौन समागममा समस्या सिर्जना हुन्छ । हार्मोनल परिवर्तनका कारण पनि त्यस्तो हुन्छ । यतिबेला महिलाको शरीरमा सेक्स हार्मोनको स्तर कम हुन्छ । राम्रो खानपानबाट एस्ट्रोजन लेवल बढाउन सकिन्छ भने आवश्यकताअनुसार चिकित्सकीय सल्लाहअनुसार एस्ट्रोजन क्रिम वा सिन्थेटिक एस्ट्रोजन प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

योनिको सुख्खापन

स्त्री यौनांगमा चिल्लोपनलाई उत्तेजनाको आधार मानिन्छ । केही महिलामा चिल्लोपनको कमी भएको गुनासो पाइन्छ । यस्तोमा यौन क्रिया पीडादायक हुन्छ । चिल्लोपनको कमीको मुख्य तीन कारण हुन्छन्– इन्फेक्सन, हार्मोनल गडबडी वा पाक्रीडामा कमी ।

यदि यौनांगबाट रगत आउँछ वा कपडामा दाग लाग्छ वा अत्यन्त गन्ध आउँछ भने इन्फेक्सनको सम्भावना हुन्छ । हार्मोन्सको गडबडी अर्थात् एस्ट्रोजनको कमी प्रायः गरी रजनोवृत्तिपछि देखा पर्छ । पाक्रीडाको समस्या छ भने त्यसमा पर्याप्त समय दिनु पर्छ तर चिप्लोपनको अभाव नै कारण हो भने चिकित्सकीय सल्लाह आवश्यक हुन्छ ।

खेलकुद

कोसेढुंगा सफलता

आसन्न दक्षिण एसियाली खेलकुद (साग) अगाडि नेपाली महिला भलिबल टिमका लागि यत्तिको राम्रो तयारी थप सम्भव थिएन । जति बेला साग सुरु हुनेछ र नेपाली टिम कोर्टमा उत्रनेछ, त्यति बेला टिमको उत्साह र प्रदर्शन फरक हुनेछ । यो सबैको कारण हो– नेपाली महिला भलिबल टिमले हात पारेको पहिलो ऐतिहासिक सफलता । यसलाई कोसेढुंगा सफलता भने पनि हुन्छ र यो हो– एभीसी सेन्ट्रल जोनको उपाधि । महिला भलिबलको इतिहासमा नेपालले स्वर्ण जितेको यो नै पहिलो पटक हो ।

तर पूरा कथाको सुरुवात राम्रो भने थिएन र यसका लागि महिना दिनपछाडि फर्कनुपर्ने हुन्छ । ती दिन एक प्रकारले विवादास्पद थिए । नेपाल भलिबल संघले पाँच महिनाअघि एउटा कठोर निर्णय लिएको थियो । निर्णयअनुसार संघले महिला टिमका केही अनुभवी र पुराना खेलाडीलाई विश्राम दिने घोषणा गरेको थियो, अनि यसै क्रममा टिममा नयाँ अनुहारलाई अवसर दिने भएको थियो । यो निर्णयको चर्को विरोध भयो र यो एक प्रकारले स्वभाविक पनि थियो ।

आखिरमा नियमित कप्तान र उपकप्तानसहित चार खेलाडीलाई राष्ट्रिय टिमबाट हटाउने निर्णय कम अप्रत्याशित थिएन । त्यो एक प्रकारले संघले उठाएको जोखिमपूर्ण निर्णय थियो र यसले दिने नतिजा स्पष्ट दुई मात्र थियो– कि सफलता, होइन भने असफलता, तर सुखद संयोग मान्नुपर्छ, संघको यो निर्णय सफल सावित भएको छ र लगभग केही नयाँ अनुहारले भरिएको टिमले नै अन्ततः नेपाली भलिबलमा पहिलो ठूलो सफलता दिलाएको छ ।

नयाँ अनुहारले अवसर दिएपछि त्यो टिम कम अनुभवी हुनु र युवा खेलाडीको बाहुल्यता हुनु त स्वाभाविक नै हो, तर धेरै अवसरमा विश्व खेलकुदमा यही विशेषता सफलताको कारण पनि हुन सक्छ । खेलकुदमा नियम नै छ, जसले जोखिम उठाउने काम गर्छ, त्यही सफल पनि हुन्छ, यस्तै भएको छ, नेपाली महिला भलिबलमा । नेपाली राष्ट्रिय टिमले एभीसी सेन्ट्रल जोनको उपाधि जित्ने क्रममा बंगलादेशी भूमिमा माल्दिभ्सलाई हराएको थियो, त्यो पनि सोझो सेटले ३-० ।

फाइनल अगाडि नै नेपालले उपाधि जित्ने लगभग तय देखिएको थियो, यति राम्रो खेलिरहेको थियो, नेपाली टिमले । सहिद सुरवार्दी इन्डोर कभर्ड हलमा भएको फाइनलमा नेपालको जित कस्तो रह्यो भने त्यसलाई ब्याख्या गर्दा एकोहोरो भने हुन्छ । यो सफलताको विश्लेषण धेरै अर्थमा अबको सागमै टिकेर हुनेछ र यो स्वभाविक पनि हो । नेपाली भलिबलसँग लामो समयदेखि आबद्ध संघका महासचिव जितेन्द्र चन्दकै शब्दमा, यो उपाधिले साग अगाडि ठूलो आत्मविश्वास दिलाएको छ ।

उनी के तथ्यमा पनि आशावादी छन् भने अब यही टिम केही वर्षसम्म नेपाली महिला भलिबलको आधार हुनेछ । उनले भनेका छन्, 'अहिलेको टिममा नयाँ र अनुभवविहीन खेलाडी मात्र छन् भन्नु पनि ठीक होइन । टिममा पुराना र अनुभवी खेलाडी पनि थिए । यो सफलता पछिल्लो पाँच महिनाको लगातारको मेहनतले प्राप्त भएको हो । यो टिमले अबको केही वर्ष नेपाली महिला भलिबललाई अगाडि बढाउनेछ । अहिले त सुरुवात मात्र हो ।'

फाइनलमा नेपालले माल्दिभ्सलाई हराउनुअघि लिग चरणमा त्यही माल्दिभ्ससँगै अफगानिस्तान, कीर्गिस्तान र बंगलादेश सबैलाई सोझो सेटमा हराएको थियो । उपाधिसम्मको यात्रामा नेपालले कुनै पनि खेलमा कुनै पनि सेट गुमाउनु परेन् र यसले पनि देखाएको छ, प्रतियोगितामा नेपालको एकपक्षीय प्रभुत्व । राउन्ड रोबिन लिगको आधारमा भएको प्रतियोगितामा कुल पाँच टिम सहभागी थिए । लिग चरणको समाप्तिमा शीर्ष दुई स्थानमा रहेका टिमले फाइनल यात्रा तय गरेका थिए ।

पाँच प्रश्न

अब लक्ष्य स्वर्णको

एभीसी सेन्ट्रल जोनको उपाधि विजेता नेपाली टिमकी कप्तान हुन्– २५ वर्षीया अरूणा शाही । यस्तोमा उनी ऐतिहासिक सफलताका सबैभन्दा ठूला नायिका पनि सावित भइन् । उनले अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा नेपालको कप्तानी सम्हालेको पनि पहिलो पटक हो । उनले सन् २०१३ देखि नेपाली टिमबाट खेल्न थालेकी हुन् । त्यसयता उनी नेपाली टिमका नियमित सदस्य हुन् । उनी दोस्रो पटक दक्षिण एसियाली खेलकुद (साग) खेल्दैछिन् । सन् २०१६ को पछिल्लो सागमा नेपालले महिला भलिबलमा कांस्य जित्दा उनी त्यस टिमकी सदस्य थिइन् । उपाधि जितेर काठमाडौं फर्केयता त्यो सफलतामा उनको खुसी प्रस्ट देखिन्थ्यो, अनि त्यसमा गर्व पनि लुकेको थियो । उनीसँग गरिएको कुराकानी :

उपाधि जितेपछि सबैभन्दा ठूलो उपलब्धि के हो ?

हाम्रा खेलाडीको आत्मविश्वास बढेको छ । हामीले बहुमूल्य अनुभव पनि बटुल्यौं । अब दक्षिण एसियाली खेलकुदमा स्वर्ण पदक जित्नेमा आशावादी भएका छौं ।

अबका सागमा प्रदर्शन कस्तो हुनेछ ?

अबको सागमा हामीले राम्रो खेल्नेछौं । अबको लक्ष्य भनेको स्वर्ण पदक नै हो । हामी यसका लागि सक्षम पनि छौं ।

बंगलादेशमा प्राप्त सफलताको रहस्य के हो ?

हामीले त्यहाँ निकै परिश्रमले खेल्यौं । टिमको संयोजन पनि निकै राम्रो छ । नयाँ खेलाडीमा अनुभव पनि थपिएको छ । यसले अबका प्रतियोगितालाई राम्रो गर्नेछ । थाइल्यान्डमा पनि हामीले राम्रो अभ्यासको मौका पायौं । त्यसले पनि फाइदा भयो । हामीले कमजोरी सुधार्न पनि पर्याप्त प्रयास गरेका थियौं ।

समग्रमा टिमको प्रदर्शन कस्तो रह्यो ?

टिममा धेरैजसो नयाँ खेलाडी थिए । त्यसैले केही नमिल्न सक्ने डर पनि थियो । तर सबै खेलाडीले निकै राम्रो प्रदर्शन गरे । यही प्रदर्शनका आधारमा हामीले उपाधि जित्न सफल रहेका हौं । यो सबै खेलाडीको प्रयासबाट प्राप्त सफलता हो ।

नेपाल जित्नुको कारण प्रतियोगितामा श्रीलंका नभएर पनि हो कि ?

यस्तो भन्न मिल्दैन । त्यो हाम्रो समस्या पनि होइन । हामी कुनै पनि प्रकारको नतिजा निकाल्न सक्षम छौं । प्रतियोगितामा केही अरू टिम भएको भए पनि नतिजा जे सुकै हुन सक्ने थियो ।

सुमन र अन्नालाई एभरेस्ट ट्रेल रेसको उपाधि

संसारकै उत्कृष्ट १० साहसिक ट्रेल रेसमध्येको एक एभरेस्ट ट्रेल रेस सोलुखुम्बुको पत्तालेबाट सुरु भएर लुक्लामा समापन भएको छ । १ सय ७० किलोमिटर लामो एभरेस्ट ट्रेल रेसको नवौं संस्करणमा पुरुषतर्फको उपाधि नेपाली धावक सुमन कुलुङ राईले जितेका छन् । सोलुखुम्बुको पत्तालेबाट ६ दिनअघि सुरु भएको ट्रेल रेस शनिबार लुक्लामा समापन भएको हो । सुमनले रेसको दूरी २० घण्टा ५१ मिनेट ३६ सेकेन्डमा पूरा गरे ।

त्यसैगरी महिलातर्फको उपाधि भने स्पेनकी धाविका अन्ना कोम्याटीले जितेकी छन् । उनले निर्धारित दूरी २६ घण्टा २० मिनेट ५६ सकेन्डमा पूरा गरिन् । त्यसैगरी पुरुषतर्फको उपविजेता स्पेनकै मोरालेस जेराँड भए । उनले २३ घण्टा २८ मिनेट २९ सेकन्डमा दूरी पार गरे । नर्वेका सेडस्रोड ह्यान्डस तेस्रो भए । उनले २३ घण्टा ५४ मिनेट १३ सेकेन्डमा निर्धारित दूरी पार गरे ।

महिलातर्फको उपविजेता ब्राजिलकी मनुआला भिलासेका भइन् । उनले २९ घण्टा २९ मिनेट ५ सेकेन्डमा निर्धारित दूरी पार गरिन् । स्पेनकी नुरिआ डोमिनिक्स तेस्रो भइन् । उनले उक्त दूरी पार गर्न ३० घण्टा ३ मिनेट ४६ सेकेन्ड लगाइन् ।

पुरुष विधाका विजेता कुलुङले यसअघि एभरेस्ट म्याराथन दुई पटक जितेका थिए । ट्रेल रेसको उपाधि जित्ने सपना यसपालि पूरा भएको उनले बताए । गत वर्ष सहभागी भए पनि उनले उपाधि जित्न सकेका थिएनन् । ट्रेल रेसका विजेताहरूलाई सोमबार राजधानीमा पुरस्कार वितरण गरिएको छ ।

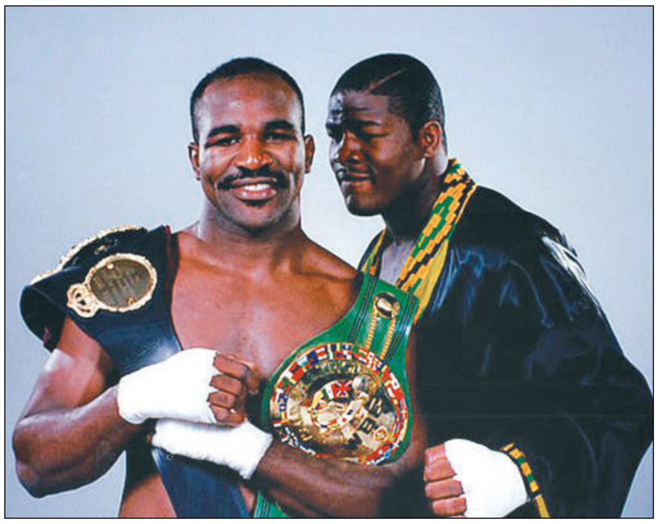
अघिल्ला आठ संस्करण दोलखाको जिरीबाट सुरु गरिएको रेस यस वर्षदेखि सोलुखुम्बुको पत्तालेबाट सुरु गरिएको हो । जिरीबाट दौडिने अधिकांश रुट सडक खनेर बिग्रेपछि रुट परिवर्तन गरिएको आयोजकले जनाएको छ । पत्तालेबाट सुरु भएको रेस ५ वटा शिविर पार गरेर छैटौं दिन लुक्लामा सकिएको हो ।

पत्तालेबाट सुरु भएको रेस च्याङ्सार, खोरिया, दिम्स्यास, पिके डाँडा, लाम्जुरा, जुनबेसी, फुङमोचे, तोङगीनासा, टाक्सिन्दु, यावागोन्पा, जुभिङफेदी, खरिखोला, नाम्चे, खुम्जुङ, फोर्चे, पाङबोचे र त्याङबोचे हुँदै लुक्लामा आएर समापन भएको हो ।

कुम्भराज राई

मैदान बाहिर

होलिफिल्ड रिङमा फर्किने

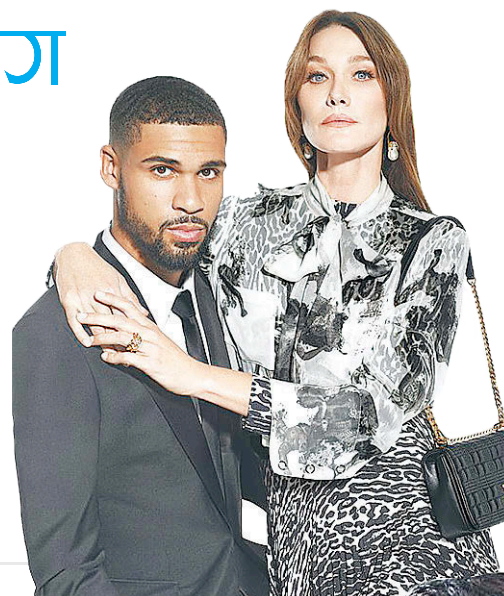


व्यावसायिक बक्सिङको क्षेत्रबाट सन्यास लिएका इभाण्डर होलिफिल्ड आठ बर्षपछी बक्सिङको रिङमा फर्किने टुंगोमा पुगेका छन् ।

बक्सिङ करिअरमा यसअघि तीन पटक भिडन्त गरेका न्यूयोर्कका रिडिक बोवेसँग चौथो पटक भिडन्त गर्न होलिफिल्ड रिङमा उत्रिन लागेका हुन् । ५७ वर्षीय होलिफिल्ड र रिडिकबीच सन् १९९२ देखि १९९५ को समयमा भएको भिडन्तमा दुईपटक रिडिकले जित र एक पटक होलिफिल्डले जित हात पारेका थिए ।

रिडिक र होलिफिल्ड दुबै बक्सिङ करिअरबाट टाढा भैसकेका छन् । उनीहरू अहिले मिल्ने साथीको रुपमा पनि रहेका छन् । यस्तो अवस्थामा उनीहरूको भिडन्त पैसाको कुरा मिलेको कारण सम्भव भएको देखिन्छ । यसका लागि उनीहरू जापानमा भिडन्त गर्न तयार समेत भैसकेका छन् ।

राष्ट्रपतिकी श्रीमतीसँग



इंग्लिस फुटबल टिमका सदस्य एवं चेल्सीका मिडफिल्डर रुबेन लोफ्तुसचिक हालै फ्रान्सका पूर्वराष्ट्रपति निकोलस सार्कोजीकी श्रीमतीसँग मोडलिङमा देखिएका छन् ।

चोटका कारण मैदानबाहिर रहेका रुबेनले सार्कोजीकी श्रीमती कार्ला ब्रुनीसँग एक ब्रान्डका लागि हालै मोडलिङ गरेका हुन् । फेसन ब्रान्ड बुरबेरीले पछिल्लो पटक बजारमा ल्याउन लागेको साढे ७ लाख रुपैयाँ पर्ने ड्रेसमा दुवैले फोटोसुट गरेका थिए ।

आगामी क्रिसमसलाई लक्षित गरेर आउन लागेको उक्त ब्रान्डको कालो रंगको सुटलाई ३ लाख ३८ हजार रुपैयाँ र उनको डुफेल कोटको मूल्य ३ लाख ३३ हजार रुपैयाँ पर्ने गरेको छ । खेलाडी भएका कारण एडिडास कम्पनीको प्रडक्टमा मात्र मोडलिङ गरेका रुबेनलाई यो फोटोसुटपछि मोडलिङको क्षेत्रमा पनि ढोका खोलिएको फेसन पारखीहरूले बताउन थालेका छन् ।

कप्तानलाई गाह्रो

पारस खड्काले छाडेपछि नेपाली क्रिकेट राष्ट्रिय टिमका कप्तान हुन्– ज्ञानेन्द्र मल्ल । टिमको नेतृत्व उनलाई सुम्पिनु ठीक निर्णय मानिन्छ र यसले कम्तीमा टिममा फुट आएन भनिन्छ । तर क्रिकेटमा अर्को के पनि भनाइ छ भने कप्तान भएपछि अन्य खेलाडीको तुलनामा आफैले राम्रो पनि खेल्नुपर्छ ।

ज्ञानेन्द्रलाई लिएर समस्या यही हो । कप्तानका रूपमा उनको नाम आएका बेला धेरैको प्रश्न थियो, कतै खराब लयबाट गुज्रिहेका ज्ञानेन्द्रले आफ्नो जिम्मेवारीलाई न्याय गर्न सक्ने त होइन ? नेपाली टिमले भर्खर बंगलादेशमा गएर एसीसी इमर्जिङ एसियाकप खेलेर फर्केको छ । त्यसमा पनि ज्ञानेन्द्रले राम्रो गर्न सकेनन्, एउटा खेलाडीको भूमिकामा ।

यस्तोमा उनी चर्को दबाबमा छन् र बुझ्न थालेका छन्, कप्तानलाई गाह्रै हुन्छ । ढाकाबाट काठमाडौं फर्कंदा ज्ञानेन्द्रले पनि भने, आफ्नो प्रदर्शन राम्रो हुन सकेन । उनकै भाषामा यो भाग्यले साथ नदिएको पो हो कि ? तर उनले यति भने पक्कै भने, 'मलाई कप्तान हुनुको दबाब छैन ।' सायद यो औपचारिक उत्तरबाहेक अर्को केही थिएन, कप्तानलाई गाह्रो पक्कै हुन्छ ।

naxatra news

खल्लो दक्षिण एसियाली खेलकुद

नेपालमा हुने दक्षिण एसियाली खेलकुदको प्रत्यक्ष प्रसारण भारतको नक्षत्र न्युजले गर्नेछ । यो कुन च्यानल हो, त्यसबारे धेरैलाई थाहा छैन, यो नयाँ हो र यसलाई यस्तो प्रसारणको अनुभव कम छ, त्यो सबैलाई थाहा छ । तर दक्षिण एसियाली खेलकुदको प्रसारणबाट यो सम्झौता भएपछि धेरै खाले फरक मत भने अगाडि आएका छन् ।

सबैभन्दा ठूलो प्रश्न, नेपालको प्रतिष्ठा रहेको प्रतियोगिता किन नक्षत्रलाई दिनु पऱ्यो त ? सम्झौता बाहेक नक्षत्रले आठ करोड रुपैयाँ पनि बुझाउने छ । भनिएको छ, दक्षिण एसियाली खेलकुद जत्तिको ठूलो प्रतियोगिताको प्रत्यक्ष प्रसारण गर्न नेपाली टेलिभिजन संस्थाहरू सक्षम नै छैनन् । प्राविधिक रूपमा यो काम गर्न नेपाली च्यानल सक्षम नै छैनन् ।

तर सबैभन्दा ठूलो प्रश्न रहेको छ, पूरा प्रतियोगिताको कुनै दृश्य नेपाली टेलिभिजनहरूले खिच्न पाउने छैन, यो ठीक हो त ? सुरुमा त प्रतियोगिताका तस्बिर पनि खिच्न पाइन्न भनिएको थियो । अब यस्तो हुने छैन् । तर नेपाली टेलिभिजनहरूले खिच्न नपाएपछि पूरा प्रतियोगिता नै खल्लो हुने त होइन ?

डिस्को काण्ड

विश्वकप छनोटमा नेपाल र कुवेतबीचको दोस्रो लेगको खेल पनि सकिसकेको छ । नेपालले आफ्नो भूमिमा खेल्नुपर्ने खेलका लागि भुटान रोजेको थियो, दशरथ रंगशाला समयमै तयार हुन नसकेपछि । नेपाल त्यो खेलमा एक गोलको अन्तरले मात्र पराजित रह्यो । धेरैले यस नतिजालाई राम्रै माने ।

तर यो नतिजामा भन्दा नेपाली फुटबलप्रेमीको ध्यान बढी भुटान जान नपाएका चार खेलाडीमा थियो । थिम्पु उड्न ठ्याक्कै अघिल्लो रात ती चार खेलाडी बिमल घर्तीमगर, अञ्जन बिष्ट, सन्तोष तामाङ र दिनेश राजवंशी क्लोज क्याम्प छाडेर हराएका थिए । बिदाइको औपचारिक कार्यक्रम अगाडि मात्र उनीहरू आइपुगेका थिए ।

अब प्रश्न, त्यो रात उनीहरू कहाँ थिए ? धेरैको अनुमान छ, यी चार खेलाडी त्यो रात डिस्कोमा थिए । पूरा रात त्यहीं बरालिए । केही के पनि मान्छन् भने त्यो रात कुनै सडक दुर्घटना भएको थियो र त्यसमा दुर्भाग्यले यी चार खेलाडी फसे । केही के पनि मान्छन् भने यी खेलाडी खेल मिलोमतो गर्न निस्केका थिए । जे होस्, कारण जस्तै भए पनि कुनै खराब काम गरेपछि यस्ता आरोप त लाग्छन् नै ।

जाँदाजाँदै

‘चलचित्र र थिएटर दुस्मन होइनन्’

नेपाली रंगमञ्च तथा चलचित्रमा स्थापित नाम हुन्– अनुप बराल । पोखराका स्थायी बासिन्दा अनुपले भारतको नेसनल स्कुल अफ ड्रामाबाट आफूमा निखार ल्याएका छन् । हाल एक्टर्स स्टुडियोमार्फत आफ्नो ज्ञान नयाँ पुस्तामा हस्तान्तरण गरिरहेका बरालसँग साप्ताहिककर्मी राजाराम पौडेलको कुराकानी :

कतिवटा चलचित्रमा अभिनय गरिसक्नुभयो ?
म एकदम कम चलचित्र खेल्छु, मनपरेको स्क्रिप्ट भयो भने मात्र काम गर्ने हो, १२-१३ वटा भयो होला ।

कसरी चलचित्रमा अभिनय गर्न थाल्नुभएको थियो ?
२०५२-०५३ सालमा हो, पहिलो चलचित्र अंशबन्डा भन्ने थियो, एनएसडी पढ्दै थिए, बिचमा छुट्टीमा आउँदा काम गरेको हुँ । त्योचाहिँ मैले गलत चलचित्र च्वाइस गरको थिएँ ।

भनेपछि पहिलो चलचित्रमा काम गर्दा गलत गरेछु भन्ने लागेको छ ?
गलत गरेभन्दा पनि जुन वातावरण थियो त्यो मलाई मन नपरेको हो । त्यतिबेला सूत्रबद्ध चलचित्र मात्र हुने, कलाकार पनि आफ्नो रोलमा भन्दा पनि बढी अरू कुरामा इन्गेज हुने । त्यसमा मेरो चित्त बुझेन । मैले जुन किसिमको ट्रेनिङ लिएर आएको थिएँ, काम त्यो अनुसार थिएन । कलाकारले क्यारेक्टरको हाडछालाभित्र कसरी छिर्ने भन्ने हुनुपर्ने हो । त्यो वातावरण थिएन त्यतिबेला । त्यसको १० वर्ष चलचित्रबाट टाढिएपछि दासढुंगामा काम गरेँ ।

अब कस्तो चलचित्र खेल्ने ?
खेल्न त जस्तो पनि खेल्ने, गीत भएको पनि गर्न सकिन्छ, फाइट भएको पनि गर्न सकिन्छ, तर तर्कसंगत हुनुपर्‍यो, आफूले निर्वाह गरेको चरित्रप्रति पश्चाताप हुनु भएन । कुनै पनि स्क्रिप्टमा केही तत्व हुन्छ, जसले आकर्षित गर्छ, चुम्बकले जस्तै समात्ने, सायद त्यो कन्टेन्टको कुरा हुन्छ होला, हावा चलचित्र पनि टिक्छ तर त्यसको प्रस्तुति कसरी गरिन्छ त्यो महत्वपूर्ण हुन्छ ।

नेपालमा थिएटर र चलचित्रको ट्रेन्ड कसरी अघि बढिरहेको छ ?
थिएटरबाट आएका कलाकार पहिले पनि हुनुहुन्थ्यो । अहिले बढी देखिएको मात्र हो । चलचित्र र रंगमञ्च एक-अर्काका पूरक हुन्, दुस्मन विधा होइनन्, कतिपय कुरा थिएटरबाट चलचित्रले लिएको छ, कतिपय कुरा चलचित्रबाट थिएटरले लिएको छ । पछिल्लो दशकमा थिएटरका थुप्रै कलाकार चलचित्रमा गए । उनीहरूले जुन किसिमको काम गरे उनीहरूको रचनात्मकता, सामर्थ्य आदिले चलचित्रमा एक किसिमको परिवर्तन ल्याएको छ, तर अझै पर्याप्त भने छैन ।

नाटकको चार्म त बढ्यो, टिक्न समस्या देखियो, आर्थिक पाटो राम्रो देखिँदैन नि ?
यो समस्या यहाँ मात्र होइन विश्वभरि छ, थिएटर टिक्न एकदम गाह्रो छ, या त राज्यले यसलाई प्रोटेक्ट गरेको छ, जहाँ-जहाँ राज्यले सब्सिडाइज गरेको छ त्यहाँ थिएटर बलियो पनि भएको छ, जहाँ छैन केही आउने र हराउने प्रक्रिया चलिरहेको छ । यसलाई कि त उद्योगका रूपमा विकास गर्न सक्नुपर्‍यो, थिएटर उद्योग, जहाँ मानिसहरूले नाटक गरेरै आफ्नो जीविकोपार्जन गर्न सकून्, अन्यथा टिक्न सक्दैन । चलचित्रमा के छ भने तपाईंले १० वटा प्रिन्ट गर्न पाउनुभयो, १० वटा हलमा एकैचोटि लगाउन पाइयो भने ठूलो मासले त्यसलाई हेर्छ तर थिएटरको बढीमा एकपटकमा २ सय हो । ४ सो गर्नुभयो भने पनि ८ सय जनाले हेरे, टिकट दर पनि महँगो हुँदैन, त्यसबाट बाँच्न गाह्रो छ । सबैभन्दा ठूलो कुरा हामीलाई देशका उद्योग-कारखानाहरूले नाटक पनि समाजको अभिन्न अंग हो, यसले प्रकाश छर्ने काम गर्छ, सचेत बनाउँछ भन्ने दृष्टिकोणबाट विज्ञापन दिने हो भने बल्ल यो टिक्न सक्छ ।

अबको योजना के छ ?
धेरै काम गर्न बाँकी छ । यस्तो रंगमञ्च जहाँ साना-ठूला सबै व्यक्ति कुनै हाइर्‍याकिङ नभएको स्पेस, जहाँ आफ्नै लाइब्रेरी, कलाका अलग-अलग विधाको समग्र रूपमा विश्लेषण गर्ने फोरम होस् बनाउन बाँकी छ ।

कुनै दिन यो क्षेत्रमा लागेकोमा पश्चाताप भयो ?
अहिले त छैन, कुनै समय थियो म भर्खरै पढाइ सकाएर आएको थिएँ, त्यतिबेला मानिसहरूले पढेर आएको धेरै बोल्छ भन्थे, काम पाउन पनि सकस थियो, अग्रजहरूले पनि मुम्बई गएर संघर्ष गरेको भए भैहाल्थ्यो नि, किन आएको, त्यहाँ तिम्रा साथीहरूले राम्रो काम गरिरहेका छन् भन्थे, तर मैले चलचित्रमा जान्छु भनेर सोचिनँ, धेरै पछि मात्र सोचेको हुँ, मसँग नेपालको युनिक स्वाद छ, यसलाई एक्स्पोलर गर्न सक्छु, भारत गएर हुँदैन जस्तो लाग्थ्यो । त्यही सोचले नै फर्किएको हुँ ।

पछि यहाँ काम पनि पाइँदैन, दाल भातकै समस्या पर्ने हो कि भन्ने पनि भएको थियो । फेरि भारत गएँ । त्यहाँ गैसकेपछि के महसुस भयो भने यो त एउटा महासागर हो, यहाँ क्लिक हुन लामो समय लाग्छ, अडिसनमा जाँदा पनि लवज नमिल्ने, यस्तो ठाउँमा काम गर्नुभन्दा नेपालमै फर्कन्छु, त्यही गएर काम गर्छु, आफ्नो घर-जग्गा पनि छ भनेर फर्किएको थिएँ ।

तपाईंले दिया मास्केलाई मन पराएको पहिलो दिन सम्झना छ ?
हाम्रो प्रेम नबोलीकनै भएको हो, एक अर्कालाई मिस गर्ने काम कतिखेर भएको हो ठ्याक्कै थाहा भएन, काम गर्दै जाँदा सँगसँगै काम गर्दा कोही मानिस मिस भएको अनुभव हुन्थ्यो । ठ्याक्कै यो दिन भन्ने त छैन ।

श्रीमान्-श्रीमती एउटै क्षेत्रको हुँदा काममा कत्तिको सहजता हुँदो रहेछ ?
सहजता छ । दिया मेरी विद्यार्थी नै हुनुहुन्छ, म एकोहोरो पनि छु, काम भएपछि व्यवहारिक कुरामा ध्यान दिन्नँ भन्ने उहाँले बुझ्नुहुन्छ, उहाँ राम्रो कलाकार तथा कोरियोग्राफर हुनुहुन्छ । यसले मेरो प्रोफेसनमा फाइदै पुगेको छ ।

कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.) लि. द्वारा प्रकाशित तथा मुद्रित, कार्यालय : सेन्ट्रल बिजनेस पार्क, थापाथली, पो.ब.नं. ६०१९, काठमाडौं, नेपाल, फोन नं. ५१३५०००, फ्याक्स : ९७७-१-५१३५००१, email:saptahik@kmg.com.np
दर्ता नं. ९९/०५१/५२, म.क्षे.हु.नि.द.न.४/५२/५३ सर्वाधिकार : कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.)लि. सँग सुरक्षित । अध्यक्ष तथा प्रबन्ध निर्देशक : **कैलाश सिरोहिया**, निर्देशक : **स्वस्तिका सिरोहिया**, सम्पादक : **राजाराम गौतम** ।