सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

साप्ताहिक

saptahik.ekantipur.com

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

● वर्ष २४ ● अंक २० ● F... ER 2018 ● काठमाडौं शुक्रबार, असोज १२, २०७५ ● पृष्ठ ३२ ● मूल्य रु. १५/-

सेलिब्रेटी अण्डर 30

पृष्ठ २१ मा

पार्किन्सनबाट तंग्रिदै मदनकृष्ण श्रेष्ठ

पृष्ठ ५ मा

YouTube ट्रेन्डिङ

१	ग्याङस्टर ब्लूज	च्यानल	ओएसआर डिजिटल
२	रबिना बादीकी	च्यानल	साइघाली अनलाइन
३	लाइछौ बेसन	च्यानल	रीमा इन्टरटेन्मेन्ट
४	छक्का पञ्जा-३	च्यानल	हाइलाइट् नेपाल
५	भद्रगोल-१७७	च्यानल	मिडिया हब
६	टार्जन द हेमन	च्यानल	गोल्डमाइन्स
७	नेपाल आइडल-१४	च्यानल	नेपाल आइडल
८	टंक बुढाथोकी	च्यानल	टंक बुढाथोकी
९	बरिखा हेमन्त शर्मा	च्यानल	भाइब एण्ड भाइब
१०	द भ्वाइस अफ	च्यानल	द भ्वाइस अफ

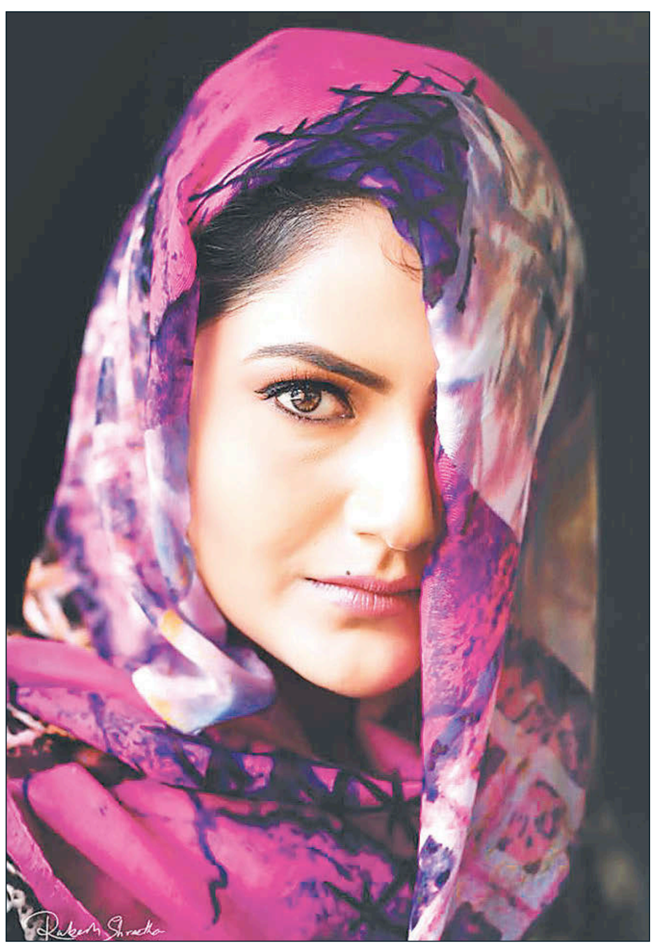
फोटो अफ दि विक

■ **रक्षाको लुक्स** : अभिनेत्री रक्षा श्रेष्ठको ताजा पोज ।

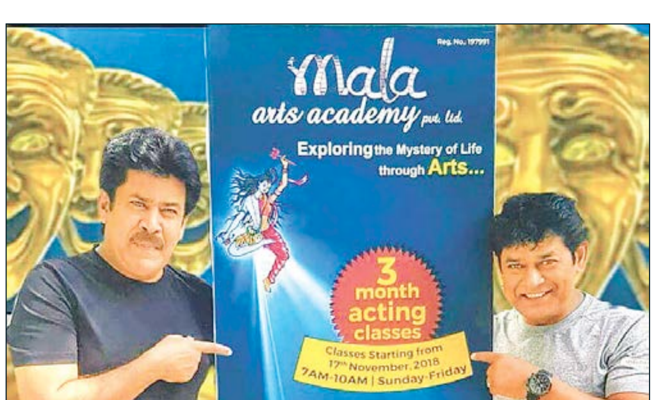
■ **घिमिरे दम्पत्ति** : रंगकर्मी घिमिरे युवराज श्रीमती लुनासँग ।

■ **कोरियाली पोज** : दक्षिण कोरियामा आयोजना हुने कन्सर्टको पूर्वसन्ध्यामा गायक प्रमोद खरेल ।

■ **दिल्लीमा पनि नील** : अन्तर्राष्ट्रिय हेयर स्टाइलिस्ट नील डेविड कटवाल भारतको राजधानी नयाँ दिल्लीस्थित लाजपत नगरमा सञ्चालन आएको नील डेविड हेयर एण्ड ब्यूटी सलूनको उद्घाटन समारोहमा अभिनेत्री विपना थापाको केश काट्दै । दिल्लीमा नीलको यो दोस्रो सलून हो ।



■ **फरक वर्षा** : अभिनेत्री वर्षा शिवाकोटीको फरक पोज ।



■ **नयाँ काम** : अभिनेताद्वय सरोज खनाल तथा वीरेन्द्र हमाल काठमाडौंमा सञ्चालनमा आउन लागेको माला आर्ट एकेडेमीको पोस्टर सार्वजनिकगर्दै ।

Twitter

एटेन्सन सिकरका दुःख पनि कहिल्यै नसकिने हजुर । हुँदा-हुँदा सुदूर पश्चिम शब्दमा पनि पिरोब्लम । तल्लाघर, माथ्लाघर, नयाँ घर, मचानघर, ठूला घर, छेउ घर, बाँके घर आदिमा पनि पिरोब्लम । दुईतिहाइले दिएको यो भन्दा ठूलो मानसिक यातना अरू के हुन सक्छ ?

मातृका पौडेल

बलात्कार र हत्यासँगै अब एसिड प्रहारका घटना बढ्दैछन् । हाम्रो समाज कता जाँदैछ ? भर्खरका बालिका तथा युवतीका आमाबुवालाई आफ्ना छोरी घर नफर्किउन्जेल त्रास त छँदैछ, राती पनि निर्धक्क निदाउन सक्लान ?

मृदुला खनाल

निर्मलाहरू मर्छन्, सम्झनाहरू जल्छन् । मुग्लिङ बाटैमा पहिरो जान्छ, रुप्से बाटैबाटो बग्दिन्छ । होस्, अह, म निश्चिन्त । दुई मिनेटले ल्याउँछ, रेल चीन र भारतबाटै आउँछ । तेलभन्दा महँगो पानी बिक्छ, जवानी किन्न दाइ आउँछन् । मख्ख पर्छु कमसेकम समृद्धिले यो तिहारमा मेरै आँगनमा गाई-तिहार भैलो गर्नेछिन् ।

रामेश कोइराला

आजकाल माया होटलको रूममा लगेर गर्ने चलन र'छ, आफूले दिल खोलेर गरियो अनि यत्रोको हुन्छ सम्बन्ध मजबुत ।

बासु

बाटो काट्ने बिरालो र कुरा काट्ने मानिसहरू एउटै हुन् । थू-थू गर्दै अघि बढ्नुपर्छ, कसैले केही गर्न सक्दैनन् ।

रोशन गौतम

धनभन्दा विद्या ठूलो भन्दैमा दसैंमा टीका लाएर दक्षिणामा किताब त माग्न भएन नि यार ।

खलाँसी

एक्ज्याम र बिहे अर्काको हुँदा मात्र रमाइलो लाग्ने रहेछ ।

पण्डित बाजे

आधा जिन्दगी उसैसँग बिताउनु छ, जो अझैसम्म पनि मसँग अपरिचित छ ।

लोयन लक्ष्मी

किन लभ परेन भनेको त कहिल्यै पेट्रोलको लाइनमा, ग्याँसको लाइनमा, पानीको लाइनमा नबसेर पो र'च, अब त जानुपर्ला जस्तो छ छिमेकीको खटारा स्कुटर मागेर भए पनि ।

सानी

हेन्डसमलाई ब्युटिफूल चाहिने रे, हेन्डसम नहुनेलाई नि ब्युटिफूल चाहिने रे, अनि के हामी नराम्रीहरूले चैं माइतीमै बूढीकन्या भएर बस्नु ?

अञ्जना सुवेदी

बुवा-आमाले हुर्काएर ठूलो बनाउँछन् अनि स्टाटसचाहिँ-यस आई एम स्माइलिङ एन्ड यू आर द रिजन' रे, गाला फुट्ने गरी हान्नु पर्ने ।

बिमल पौडेल

ट्वीट लेख्ने भनेकै हामीजस्ता सिंगलले हो, लभ परेकाहरूले त लभ स्टोरी लेख्छन् ।

एल्जिका लम्साल

सुरक्षित सेक्सका लागि कन्डम मात्र लगाउने होइन, राम्रोसँग झ्याल-ढोका, मोबाइल र क्यामेरा पनि बन्द गर्नुपर्छ ।

निहारिका

निर्मला बलात्कार र हत्याको घटनामा दोषी किटान गरिएनछ । सुरक्षा निकायबाट अनुसन्धानमा भएका त्रुटि र कमी-कमजोरी औंल्याएर प्रतिवेदन बुझाइएछ । यस्तो निबन्ध त स्कुले बच्चाले पनि सजिलै लेख्दो हो । त्यत्रो नाटक र पूरा १ महिना समय किन लगाउनुपऱ्या होला ?

बाबुलाल भण्डारी

कुनै किसिमको पूर्वाग्रह नराखी भन्ने हो भने-वेद यस्तो ग्रन्थ हो, जसलाई काल, खण्ड, कल्प, घटना इत्यादि कुराले फरक पर्दैन, किनभने यो कथा होइन, यो त ज्ञान र अविनाशी मन्त्रहरूको महासागर हो जसको कुनै पींध, सीमा छैन । जुन कुरा नित्य छ, त्यो कुरा सत्य छ र त्यो सत्य नै ज्ञान हो, वेद हो ।

कुन्ती पोखरेल

मलाई पनि सोध्न मन लाग्यो : मेरो तीलमाचले दाह्री, दुनियाँलाई किन भारी ?

सुव्रत आचार्य

ट्यूसन पढ्न नहिँड्नु, दाउरा लिन नजानु, बिस्कुट किन्न ननिस्किनु, घाँस दाउरा नजानु, बजार मेला नजानु, अफिस जाँदै नजानु, स्कू क्याम्पस नजानु, कसैले एसिड हान्न सक्छ, कसैले चक्कु घोप्न सक्छ, कसैले बलात्कार गरेर मार्न सक्छ साथी । झ्याल ढोका ढप्काएर बस्नु । यहाँ कानूनले पनि तिम्रै लुगा खोल्न सक्छ ।

सुस्मिता थापा

मंगल होस्

मनोज गजुरेल

विश्वासघाती कानुन

सरी, सरी, सरी ! मैले विश्वासघातविरोधी कानुन नै भन्ने खोजेको हुँ, तर विश्वासघातको ह्याङओभर भएकाले शीर्षकमा गोलमाल भएछ । शीर्षकमा गोलमाल भए पनि विषयमा तालमेल रहनेछ ।

मुलुकी ऐनको नयाँ अपराध आचारसंहितले भनेको छ, अधिकारप्राप्त विश्वासघातीहरूलाई ५ वर्ष जेल वा ५० हजार जरिवाना हुनेछ । त्यसैगरी अनाधिकारप्राप्त विश्वासघातीलाई ३ वर्ष जेल वा ३० हजार जरिवाना हुनेछ ।

प्रश्न उठ्छ, अधिकारप्राप्त बिश्वासघाती को हुन् ? अर्काको काम, कारोबार जिम्मा लिएको व्यक्ति वा कानुनी दायित्व पूरा गर्नुपर्ने व्यक्ति भनिएको छ । यस अर्थमा, सरकारी, गैरसरकारी तथा संस्थागत विश्वासघातीहरू पर्छन् ।

त्यसैगरी ३ वर्ष वा ३० हजारवाला विश्वासघातीमा पारिवारिक, व्यक्तिगत तथा मनोगत मानिसहरू पर्छन् । विश्वास गरेर मनका कुरा साटेको साथीले ढाँटे, ढाड पछाडि कुरा काटे वा झुक्याउन आँटे पनि यो कानुन आकर्षित हुन सक्ने आशा छ ।

कानुनी विषय पर्‍यो । सामान्य लेखकले विश्लेषण गर्न मिल्दैन । यद्यपि जान्नेहरूको भनाइमा, कानुनको आश गर्नु, भरचाहिं नपर्नु रे । वकिलले अक्षर घुमायो भने अपराधी पनि पराअधी बनेर चोखिन सक्छ रे । न्यायमूर्तिले बोली घुमाए भने जेल जानुपर्ने मानिस टाउकोमा जेल लगाएर उम्किन सक्छ ।

यस आधारमा यो कानुनलाई लिएर दंग परिहाल्नुपर्ने वा उमंगित भैहाल्नुपर्ने देखिँदैन, तर पनि कदाचित विश्वासघाती कानुनले काम गर्‍यो भने धेरै माथि न्याय हुन सक्छ । आउनुहोस्, त्यसका बारेमा चर्चा गरौं ।

सबैभन्दा बढी राहत प्रेमी-प्रेमिकालाई हुन सक्छ । सँगै मर्ने, सँगै जिउने वाचा गरेर सँगै पिउन थालेका प्रेमी-प्रेमिका रक्सीले छोड्दा अर्कैसँग भेटिएका छन् । तिम्रो माया उनान्सय मेरो माया सय भन्दै छुटेका श्रीमान्-श्रीमती विदेशबाट फर्कंदा यसको ९८ उसको माया डेढ सय भन्दै अर्कै च्यापेर हिंडेका घटना घटेका छन् ।

जुनसुकै पक्षबाट भएका भए पनि यी दुवै विश्वासघाती काम हुन् । विगतमा भएका विश्वासघातलाई त यो कानुनले कारबाही नगर्ला तर भविष्यमा हुन सक्ने विश्वासघातमा भने पक्कै कमी आउन सक्छ भन्ने अनुमान गर्न सकिन्छ ।

बाबु भनेर विश्वास गरेको मानिसले कान्छी ल्याएर जेठीतिरका सन्तानका लागि यो कानुनले राहत दिन सक्छ । दाजु भनेर सम्मान गरेको मानिसले भाउजूको लहहलैमा लागेर भाइलाई घरबारविहीन हुनदिने गरी संरक्षण गर्न सक्छ । आफ्नै मामाको छोरा भनेर पैसा दिएको म्यान पावर मालिकलाई बाँध्न सक्छ, तर एउटै डर के हो भने कानुनको प्रयोग कसले, कसरी र कहाँ गर्छ ?

विश्वासघातको पीडाबाट कोही पनि अछुतो छैन । पतिबाट पत्नी, पत्नीबाट पति, दाजुबाट भाइ, भाईबाट भाउजू, सालीबाट भेना, सोल्टीबाट सोल्टिनी, समाजसेवीबाट दाताहरू, एनजीओबाट राष्ट्र, राष्ट्रबाट परराष्ट्र, परराष्ट्रबाट अन्तराष्ट्र, अन्तराष्ट्रबाट विश्व...सबै विश्वासघातबाट पीडित छन् ।

धर्तीमा शान्ति ल्याउँछु भनेर हिंसाको भुमरीमा पार्ने युद्ध सरदारहरू, समृद्धिको शिखर चढाउँछु भनेर अन्योलताको खाल्डोमा झार्ने सरकारहरू, समाजलाई समुन्नत बनाउँछु भन्दै भित्रभित्रै खोक्रो बनाउने समाजसेवीहरू, भगवानसँग भेट गराउँछु भन्दै अन्धविश्वासको भुमरीमा भुल्याउने धर्मका ठेकेदारहरूसमेतलाई यो कानुनले कञ्याप्प पार्न सक्छ । एउटै खतरा छ, कानुन कसले व्याख्या गर्छ र कसरी प्रयोग गरिन्छ ।

सबैभन्दा ठूलो विश्वासघात राजनीतिज्ञहरूले गरेका छन् । आउँछ भनेर आएका छैनन् । दिन्छु भनेको दिएका छैनन् । गर्छु भनेको गरेका छैनन् । हुन्छ भनेको काम भएको छैन । आउँछ भनेको विकास आएकै छ । पाउँछौं भनेको सुविधा पाएको छैन । यो सबैभन्दा ठूलो विश्वासघात हो । विश्वासघातविरोधी कानुनले यस्ता विषयलाई चाहिँ तान्छ कि तान्दैन, उक्त कानुन यतातिर आकर्षित हुन्छ कि हुँदैन त्यो प्रमुख कुरा हो ।

स्मरण शक्ति अभिवृद्धि तालिम

तेज स्मरण शक्तिमा गिनिज बुकमा नाम लेखाउन सफल, राष्ट्रिय युवा पुरस्कार – २०७२ बाट सम्मानित विश्व कीर्तिमानी अर्पण शर्मा (मेमोरी किङ्ग) द्वारा स्मरण शक्ति अभिवृद्धि तालिम लिई लाभान्वित हुनुहोस् ।

Mr. Arpan Sharma (Kattel)
Guinness World Record Holder in Memory Power
National Youth Award Winner – 2072
Memory Power Trainer
Popularly known as "Memory King"

Register Now
01-4012713, 9851207681
9851207661, 9851207651
9801307681, 9801307651

मिति: असोज १८ गते देखि २४ गते सम्म
समय: बेलुकी ५:०० बजे देखि ६:३० बजे सम्म
स्थान: Star Mall(3rd Floor), Putalisadak, Ktm

तालिमका फाईदाहरु:

१. स्मरण शक्ति १० गुणा सम्म बढाउनुहोस्।
२. पुरै वर्षको नेपाली क्यालेन्डर १ घण्टामा याद गर्ने वैज्ञानिक तरिका।
३. Concentration Power (एकाग्रता शक्ति) एकदमै तेज बनाउन, ध्यान गर्ने सजिलो तरिकाहरु सिक्न।
४. शब्द, वाक्य, वाक्यशं, अनुच्छेद (Paragraph) जस्ताको तस्तै याद गर्न तथा पुरै किताब जस्ताको त्यस्तै याद गर्ने अद्भुत तरिका।
५. Linking Method द्वारा Math Formula हरु तथा Scientific शब्दहरु जस्ताको तस्तै याद गर्न।
६. Major System द्वारा History Dates, तिथि मिति, Mobile Numbers कहिल्यै नबिर्सने तरिका।
७. लोकसेवा तयारी गर्नेहरुको लागि अत्यन्त प्रभावकारी।
८. प्रश्नको उत्तर एक पटक पढेपछि सजिलै याद गर्ने तरिका।
९. मस्तिष्कलाई शक्तिशाली बनाउने तथा Tension बाट मुक्त हुने वैज्ञानिक र यौगिक विधिहरु।

अर्पण शर्मा को मेमोराइजीङ टेक्नीक का साथै अनुभवी प्रशिक्षक द्वारा EPS-TOPIK कोरियन भाषा कक्षाहरु सञ्चालन भईरहेको छ ।

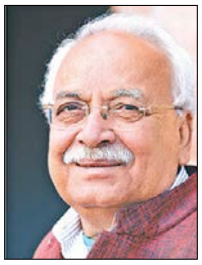
दशै तिहार विशेष कार्यक्रम
मिति: कार्तिक ९ गते देखि १८ गते सम्म
समय: बेलुकी ५:०० बजे देखि ६:३० बजे सम्म
स्थान: Star Mall (3rd Floor), Putalisadak, Ktm

VN GROUP OF COMPANIES PVT. LTD.
Education Consultancy

यहाँ लोकसेवा तयारी कक्षाहरु पनि सञ्चालन गरिन्छ ।

यात्रा सन्दर्भ

सहयोगको राम्रो प्रारम्भ



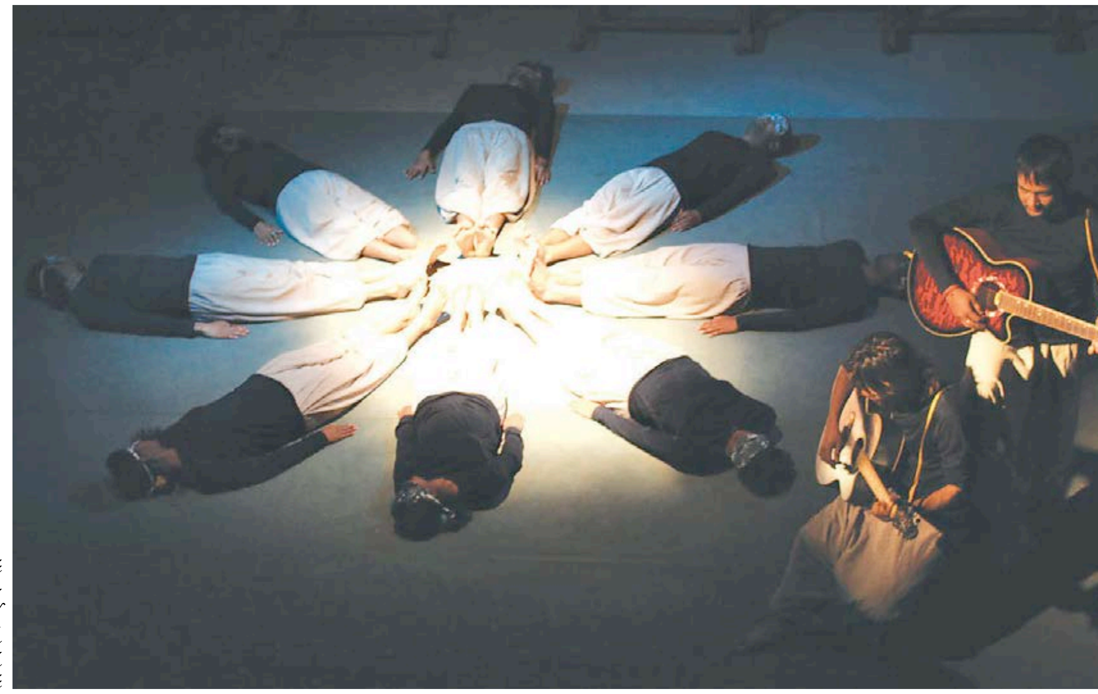
किशोर नेपाल

संसारभरि नै कवि, साहित्यकार, नाट्यकर्मी, संगीतकार तथा अरू सिर्जनात्मक महत्वको काम गर्ने प्रतिभाहरूलाई सम्मान र सहयोग गर्छन् सरकारले र विभिन्न समाजले। यो एक प्रकारको प्रचलन नै बनिसकेको छ। भारतीय उप-महाद्वीपमा सम्राट् अशोकदेखि सम्राट् अकवरसम्म सबैले कवि, कलाकार र नाट्यकर्मीहरूको संरक्षण गर्दै आएका थिए। साना-साना राज्यका राजाहरूले समेत आ-आफ्नो स्तर र क्षमताअनुसार प्रतिभाहरूलाई प्रोत्साहित गर्थे। नेपालका राणा शासक र तीभन्दा पहिलेका मल्ल राजाहरूले प्रतिभा प्रस्फुटन गराउन धेरै काम गरेका थिए। खास गरेर उपत्यकाका काठमाडौं, ललितपुर र भक्तपुर, तीनवटै राज्यका राजाहरूले नाट्यकला, वास्तुकला र समाजमा पहिलेदेखि चलिआएका सांस्कृतिक चाडपर्वहरूको संरक्षण गरेका थिए।

नेपालमा पनि यस प्रकारको प्रचलन प्रजातन्त्रोत्तर समयदेखि नै चलेको छ। पहिले पहिलेका राजा-महाराजाले विभिन्न विधाका विशिष्ट प्रतिभाको सम्मान गर्थे। उनीहरूको दैनिक आवश्यकता पूरा गर्न राज्यकोषबाट भत्ताको व्यवस्था गरिदिन्थे। यो जायज थियो। किनभने जो प्रतिभा हो, ऊ दाल-भातकै लागि तड्पिने अवस्थामा सिर्जनाको कुरै आउँदैन। प्रतिभाको निरन्तर प्रस्फुटनका लागि राज्यले कलाकार, साहित्यकारको जिम्मेवारी लिनु स्वाभाविक हो। प्रतिभाले जे सिर्जना गर्छ त्यो राज्यकै सम्पत्ति हो, राष्ट्रको निधि।

हालै मात्र पर्यटन, नागरिक उड्डयन तथा संस्कृति मन्त्री रवीन्द्र अधिकारीले प्रतिभाहरूको संरक्षण गर्ने नीति लिएका छन्। यो उनको व्यापक र उदार चिन्तनको परिणाम हो। रवीन्द्र आफैं पनि अक्षरको दुनियाँसँग जोडिएका छन्। त्यसैले उनको मनमा यो भावना आउनु निकै राम्रो कुरा हो। पहिलो जन-आन्दोलनपछि गठन भएका मन्त्रिपरिषदहरूले आफ्ना अनुकूलका कवि, कलाकारलाई 'आसचपु' शिर्षकबाट सहयोग उपलब्ध गराउँथे। प्रक्रिया 'गोप्य' भए पनि सहयोग पाएर गदगद भएको प्रतिभाले कतै न कतै कुरा खुस्काइहाल्थ्यो। त्यसपछि हंगामा मच्चिन्थ्यो। सरकारमाथि भेदभावको आरोप लाग्थ्यो। पछिल्लो समय सांस्कृतिक र साहित्यिक गतिविधिको पूर्णतः राजनीतीकरण हुन लाग्यो। दलहरूले प्रज्ञा प्रतिष्ठानजस्ता संस्थाहरूमा 'दलीय भागबण्डा' को चलन चलाए। यसले नेपालको बौद्धिक जगत्लाई क्षतिग्रस्त तुल्यायो। देशका विशिष्ट प्रतिभाका रूपमा स्थापित व्यक्तित्वहरूलाई बाद गरेर दलहरूले तेरो र मेरोका आधारमा हस्तक्षेप गरेकाले त्यसको नकारात्मक असर पर्नु अस्वाभाविक थिएन। सरकारले बौद्धिक कर्ममा समेत हस्तक्षेप गरेको कसैलाई मन परेको थिएन।

अहिले संस्कृति मन्त्री रवीन्द्र अधिकारीले कलाकारहरूलाई भेदभावको त्यो कुचक्रबाट मुक्तगर्ने प्रयास गरेका छन्। उनले देशमा नाट्यकर्ममा लागेका प्रतिभावान् कलाकारहरूलाई प्रोत्साहित गर्न रंगमन्चको निर्माण वा निर्माण भैसकेका रंगमन्चहरूका लागि आवश्यक उपकरण खरिदगर्न आर्थिक सहयोग गरेका छन्। रंगकर्मी घिमिरे युवराज, मन्त्री अधिकारीको यो सदाशयताको प्रशंसा गर्छन्। 'जसरी मन्त्रीले आफैं चासो लिएर हाम्रा कुरा सुन्नु भयो, त्यसले हामीमा रहेको आत्मसम्मान मजबुत बनेको छ। उहाँको आशय असल छ भन्ने पाएँ मैले। मलाई यो परिवर्तनले खुसी तुल्याएको छ। नाटकको संसार उपेक्षित थियो। अब समय बदलिन लागेजस्तो छ।'



तस्विर : एजेन्सी

संस्कृति मन्त्रालयका सूत्रहरूका अनुसार, रवीन्द्र अधिकारीको सक्रियतामा सरकारले रंगमञ्चहरूको विकासका लागि एक अर्ब रुपैयाँ खर्च गर्ने लक्ष्य राखेको छ। यी योजनाहरूको संयोजन मन्त्रालयका सहसचिव भरतमणि सुवेदीले गरेका छन्। सुवेदीले कलाकारहरूलाई दिएको जानकारीमा सरकारको यस्तो सहयोग एकलाखदेखि २ करोड रुपैयाँसम्म हुन सक्ने भनिएको छ। यो आफैंमा सकारात्मक विषय हो। अहिले चारवटा थिएटर प्रत्येकले २० लाख रुपैयाँ सहयोग पाएका छन्। सर्वनाम, गुरुकुल, शिल्पी र पोखरामा नवनिर्मित थिएटरलाई उपलब्ध गराइएको यो सहयोगले थिएटरको विकासमा निश्चय पनि ठूलो सहयोग पुग्ने छ। सहयोग भनेको निरन्तर रहने हुनाले पनि नाट्यकर्मीहरू उत्साहित देखिएका छन्।

थिएटरका कलाकारहरूले सरकारले गरेको यो सहयोगको सकेसम्म सदुपयोग गर्नुपर्छ। यो सहयोग लिएबापत कलाकारहरूले सरकारलाई रचनात्मक सहयोग पुऱ्याउने हो। यसको उद्देश्य सरकारको भजन-कीर्तन गाउने पक्कै होइन। अहिले चारवटा थिएटरले सहयोग पाएका छन्। तर, यतिमात्र थिएटर छैनन् नेपालमा। काठमाडौं उपत्यकामा आर्थिक कारणले चल्न नसकेका थिएटरहरूको कमी छैन। थिएटर कलाकारहरू आफ्नो गाँस काटेर थिएटरमा लगानी गर्दैछन्। 'पुरानो घर' थिएटर यसको उदाहरण हो। कलाकारले थिएटर विकासको काम कसरी गरिरहेका छन् ? मन्त्री अधिकारीलाई यसको जानकारी पक्कै होला। थिएटरहरूको यथार्थ अवस्थाको नियमित सूचना लिएर कामगर्ने हो भने मन्त्री रवीन्द्र अधिकारीले आफ्नो सरकारका लागि पर्याप्त गुडविल कमाउनेछन्।

प्रतिक्रिया

लामो समयदेखि नेपालमा रेडलाइट एरिया तोक्ने कि नतोक्ने भन्ने बहस चलिरहेको छ (फ्रन्टपेज : मुख्यमन्त्रीले छेडेको बहस)। कतिपयले लुकिछिपी यस्तो धन्दा चलाइरहेका छन्। कतिलाई जीवन गुजारा गर्न पनि आफ्नो शरीर बेच्नुपर्ने बाध्यता छ। उच्च स्तरबाटै यो समस्याको टुंगो लगाउनुपर्छ।

अमृता पन्थी

देश विदेशमा 'थकाली भान्छा' फैलनु राम्रो कुरा हो (मंगल होस् : 'थकाली भान्छा' घरको ब्रान्ड बचाऊँ)। नाम र ब्रान्डसँगै नेपाली परिकारलाई लोकप्रिय बनाउनु राम्रो कुरा हो। यद्यपि थकाली नाम राखेर अरू नै परिकार बेच्नु त्यति उचित लागेन।

जितेन्द्र सेन

संसारमा बढी त देखावटी कुरा नै चल्छन् (युवा मन : देखावटी कुरा)। यद्यपि देखावटी कुरा लामो समय टिक्दैनन् र त्यसको आयु समेत छोटो हुन्छ। मानिसहरू बाहिर देखिएजस्ता हुँदैनन्। उनीहरूको भित्री रूप भने अर्कै हुन्छ। सुबिन भट्टराईको लेखले समाज र हिजोआजका मानिसहरूको यथार्थ चित्रण गरेको छ।

रवीन्द्र यादव

पोर्न चलचित्रमा बन्देज लगाइनुपर्छ (एउटा दमित यथार्थ)। बाल-मस्तिष्कमा पोर्न चलचित्रले नकारात्मक असर पुऱ्याइरहेको छ। इन्टरनेट तथा युट्युब आदिबाट प्रसारण हुने यस्ता सामग्रीमाथि कडाइ गरिनुपर्छ।

एमपि थपलिया

गण्डक प्रदेशका मुख्यमन्त्री पृथ्वी सुब्बा गुरुङले बेलैमा रेड लाइट एरियाको प्रसंग उठाए (अन्तरवार्ता : समाजमा ढोंगको पर्दा उघार्नुपर्छ)। उनको विचारमा सहमत/असहमत हुनु स्वभाविक अनि निजी विचारमा भर पर्ने हो। यद्यपि अब यसको छिनोफानो गर्नुपर्ने बेला आएको छ। नेपालमा यो कुरा सम्भव छ। कानुनी रूपमा वैधानिकता दिइयो भने व्यवसायी र सरकार दुवैलाई राहत हुन्छ।

लिला थापा, संघर्ष गुरुङ

रेडलाइट एरियाको इतिहास एवं हाम्रो समाजको यथार्थ छर्लङ्ग भयो (रेडलाइट एरिया किन नखोल्ने ?)। डर, धम्की देखाएर एकातिर भ्रष्ट पुलिस अधिकारी व्यवसायीहरूसँग पैसा असुलिरहेका छन् भने अर्कातिर व्यवसायीहरूले त्रासको वातावरणमा काम गर्नुपरिरहेको छ। यस्तो अवस्थामा रेडलाइट एरिया तोकिनु नै उचित हुन्छ।

सञ्जय गोर्खाली

चलचित्र क्षेत्रमा लेखपढ गर्ने नायिका कमै भेटिन्छन् (उपन्यासकार अभिनेत्री)। अपवादका थोरै नामभित्र परेकी छिन्– सोविता सिम्खडा। सिर्जनात्मक कर्ममा उनको सक्रियताले निरन्तरता प्राप्त गरोस्– शुभकामना।

बुद्धि कट्टेल

द भ्वाइस अफ नेपालले गाउँघर, सहरतिर लुकेका प्रतिभालाई चिनाउने अत्यन्तै सराहनीय काम गरेको छ (संगीत : दर्शकको मन जित्दै द भ्वाइस अफ नेपाल)। नेपालमा यस प्रकारका अन्य रियालिटी शो आउनु जरुरी छ। संगीतमा मात्र होइन, अन्य विधाका प्रतिभाहरूका लागि पनि यस्तै विशेष कार्यक्रम तयार पारियोस्।

विकास राई

कस्तो अचम्मको समाचार (पहिलो विश्व : ३१ वर्षपछि पर्स फिर्ता)। संसारमा विरलै हुने घटनाका बारेमा पढ्न पाइयो। कतिपय मानिस यतिसम्म पनि इमान्दार हुँदा रहेछन्।

रिया स्वाँर

दर्शकको मन जित्ने गीतहरू सुन्न पाइयोस् (म्युजिक अपडेट : नयाँ गीतमा हरिवंश)। सबैका प्रिय हरिवंशलाई धेरै-धेरै शुभकामना छ।

धर्म तिवारी

नेपाली गीतले ३७ दिनमै १ करोड भ्युज पाउनु निकै राम्रो संकेत हो (कीर्तिमानी गीत)। गीत भनेको त यस्तो पो हुनुपर्छ। राम्रा गीतका दर्शक-श्रोताको कमी छैन भन्ने राम्रो संकेत हो यो।

स्नेहा काउछा

बलिउडका नायक गोविन्दाकी छोरी टिनाले नेपाली भाषामा कुराकानी गरेको सुनेर रमाइलो लाग्यो (टिनाको नेपाली भाषा)। भविष्यमा उनले नेपाली चलचित्रमा अभिनय गरे अझ खुसीको विषय हुनेछ।

गंगा शिवाकोटी

twitter follow us on twitter.com/saptahik

SMS मार्फत प्रतिक्रिया
SF(space) दिएर आफ्नो प्रतिक्रिया टाइप गरी नामसहित 8080 मा पठाउनुहोस्।

Like us on Facebook facebook.com/kantipursaptahik

जिन्दगी भनेकै फिलिम र फिलिम भनेकै जिन्दगी हो

तस्बिर : नवराज बाग्ले

चर्चित कलाकार मदनकृष्ण श्रेष्ठ पार्किन्सन रोगबाट पीडित छन् । दायाँ हात-खुट्टा काम्ने समस्या बढ्दै गएपछि उनले चार वर्षअघि शल्यक्रियामार्फत नेपालमै पेस मेकर राखेर उपचार गराएका थिए । त्यही रोग बायाँतर्फ पनि बढ्दै गएपछि अघिल्लो साता उनको पुन: शल्यक्रिया सम्पन्न गरियो । जटिल मानिने पार्किन्सन रोगको नेपालमै शल्यक्रिया गरेका श्रेष्ठ अस्पतालबाट डिस्चार्ज भएको भोलिपल्टै प्रमुख अतिथिका रूपमा एउटा सार्वजनिक कार्यक्रममा सरिक भएका थिए । शल्यक्रियाबाट नियमित काममा फर्किएका श्रेष्ठसँग रोग, उपचार तथा जीवनका भोगाइहरूमा केन्द्रित रहेर साप्ताहिकका लागि जनक तिमिल्सिना र भिषा काफ्लेले गरेको कुराकानी

कति दिन अस्पताल बस्नुभयो ?

यस पटक एक हप्ता बसें । अघिल्लो पटक १० दिन बसेको थिएँ ।

पहिले र अहिले एउटै टिमले शल्यक्रिया गरेको हो ?

पहिलेको टिममा जापानी डाक्टर ताकोओमी ताइरो हुनुहुन्थ्यो । उहाँ डा. वसन्त पन्तको गुरु पनि हुनुहुँदो रहेछ । यसपटक डा. वसन्त पन्त, डा. रेश्मा श्रेष्ठसहितको टिमले शल्यक्रिया गरेको हो ।

तपाईंलाई यन्त्रमानव पनि भनिन्छ होइन ?

हो, नजिकबाट चिन्नेहरू मलाई यन्त्रमानव पनि भन्छन् । मेरो शरीरमा पेसमेकर छ, रिमोटले नै घटाउनु-बढाउनुपर्ने, रिमोटले नै चार्ज गर्नुपर्ने भएपछि मलाई यन्त्रमानव भन्नु स्वभाविक हो । म आफूले चाहेर यन्त्रमानव भएको होइन, रोग लागेर भएको हुँ ।

पार्किन्सन कस्तो खालको रोग रहेछ ?

पार्किन्सन एक किसिमले डरलाग्दो रोग पनि हो । होरिबल डिजिज अर्थात् यसमा हातखुट्टा स्लो हुँदै जाने, मुभमेन्ट स्लो हुँदै जाने, बोली नबुझिने, अलिअलि बिर्सन पनि खोज्ने, मुभमेन्ट डिसअर्डर भएर जाने, बोली, सानो हुने, आफ्नै शरीरमा नियन्त्रण नहुने, हातखुट्टा लुलो हुने हुन्छ । हातखुट्टा चल्दैन, दिमागबाहेक केही पनि चल्दैन । ब्रस गर्न थाल्यो, हात अडकिन्छ । नुहाउन थाल्यो, हात चल्दैन । यो प्राय: ६० वर्ष कटेका मानिसलाई लाग्न सक्ने रोग हो, तर ३५-४० वर्षका मानिसहरूमा पनि यो समस्या देखिएको छ । अमेरिकामा बर्सेनि ५० हजार पार्किन्सनका नयाँ बिरामी देखा परिरहेका छन् । नेपालमा पनि पार्किन्सनका रोगीहरू छन्, धेरैलाई यो रोग पार्किन्सन हो भन्ने समेत थाहा छैन् । कतिले त यसलाई बाथ पनि भन्दा रहेछन् ।

तपाईंले आफूलाई पार्किन्सन भएको छ भन्ने कुरा कसरी थाहा पाउनुभयो ?

मेरो खुट्टा घिस्रिन थाल्यो । त्यसपछि मैले मोडल अस्पतालमा डा. सर्वोत्तम श्रेष्ठलाई जँचाए । उहाँले सारा चेकजाँच गरेपछि तपाईंलाई पार्किन्सनले छोएछ भन्नुभयो । उहाँले औषधी सुरु गर्नुभयो । अरू डाक्टरले कुनै औषधी दिए मसँग सोधेर मात्र खानुस है भन्नुभयो । मैले किन भनेर सोधे । उहाँले भन्नुभयो, जसलाई जचाएँ पनि औषधी त्यही हो, मैले दिएको औषधी कम हो, अरुले डोज बढाएर दिन सक्छन् । त्यसले केही समयका लागि तपाईं फिट त हुनुहन्छ, अर्को ठाउँमा जानुभयो भने नयाँ डाक्टरले डोज बढाउने मात्र हो । मैले लो डोजबाट सुरु गरेको छु । पार्किन्सनको डोज बढाउँदै जाँदा एक चरणमा पुगेपछि डोज बढाउने ठाउँ नै बाँकी रहँदैन । तपाईंले दु:ख पाउनुहुन्छ । यो एकदमै असहज रोग हो । यद्यपि अहिले म प्रविधिलाई धेरै-धेरै धन्यवाद, वैज्ञानिकहरूलाई धन्यवाद भन्ने अवस्थामा छु । मेरो शरीरमा पेसमेकर राख्ने डाक्टरहरू पनि महान् छन् ।

डाक्टरले पार्किन्सन भएको जानकारी दिंदा तपाईंलाई यो रोग यस्तो हो भन्ने जानकारी थियो ?

मलाई राम्रोसँग थाहा थिएन । प्राय: रक्सी पिउनेहरूको हातखुट्टा कामेको देख्थें । लगलग हात काप्ने भएकाले यो रक्सी पिउनेहरूलाई लाग्ने रोग हो भन्ने लाग्थ्यो । पार्किन्सन भन्ने नाम पनि थाहा थिएन, म पार्टिन्सन भन्थें । पार्ट-पार्टमा टेन्सन दिने भएकाले यो रोगलाई पार्टिन्सन भनिएको होला भन्ने सोच्थें । नाम पनि पार्किन्सन रहेछ । अहिले पेसमेकर राखेको छु, यसले दस वर्षका लागि काम गर्छ । पहिले दायाँ च्यापेको थियो, अहिले बायाँ पनि च्याप्न थाल्यो । दिमागको दायाँ पार्टका लागि बायाँ पार्टमा पेसमेकर राखिन्छ भने बायाँ पार्टका लागि दायाँ पार्टमा राखिन्छ । बायाँ भागका लागि मस्तिष्कको दायाँ भागले काम गर्छ भने दायाँ भागका लागि बायाँ मस्तिष्कले काम गर्छ । केही अनलाइनले दायाँका लागि बायाँमा राख्यो भनेर गलत समाचार पनि लेखे । मेरो बायाँ पेसमेकर राखिएको थियो, पेसमेकर राखेपछि औषधी पनि खानुपर्छ । अब बायाँ पनि च्यापेको देखियो, बायाँ पनि राख्नुपर्छ भन्ने कुरा भएको थियो । मैले हालसालैको आफ्नो अमेरिका भ्रमणका क्रममा विशेषज्ञ डाक्टरलाई देखाएको थिए, उनले बायाँपट्टिका लागि तार राखिएको छ, औषधी खाँदा तार भएको ठाउँका लागि राम्रो काम गर्छ, तार नभएको ठाउँमा अलिअलि मात्र काम गर्छ, औषधीको डोज बढायो भने तार नभएको ठाउँमा समेत काम गर्छ, बायाँका लागि दायाँ पनि तार राख्नुपर्छ भनें । यसको पेसमेकर र ब्याट्री एउटै हुन्छ ।

डाक्टरले पार्किन्सन भएको कुरा बताएपछि तपाईंले के सोच्नुभयो ?

मैले सोचे यसको पनि कुनै न कुनै उपचार अवश्य होला । प्रविधिको यसरी विकास भैरहेको छ । म आफैं धेरै रोगको ब्रान्ड एम्बेसडर पनि छु । म पोलियो रोगको अन्तर्राष्ट्रिय ब्रान्ड एम्बेसडर हुँ, त्यसमा धेरै अर्बपतिहरू ब्रान्ड एम्बेसडर छन् । अमेरिकामा यो रोगको ब्रान्ड एम्बेसडर बिल गेट्स हुन् । भारतमा अमिताभ बच्चन छन् भने चीनमा ज्याकी च्यान छन् । हामी खुसीका साथ यस्ता रोगको ब्रान्ड एम्बेसडरका रूपमा काम गरिरहेका छौं । अहिले म पार्किन्सनको ब्रान्ड एम्बेसडरजस्तै भैसकेको छु । यसलाई औषधीले निको पार्न सकिन्छ, हतोत्साहित हुनु पर्दैन । औषधीहरू छन्, यसका लागि वाकिङ गर्ने, फिजियोथेरापी गराउने, समय-समयमा जँचाउने, पार्किन्सन भएका मानिसहरूसँग सरसल्लाह गर्ने आदि काम नियमित रूपमा गर्नुपर्छ । अरूसँग कुरा गर्दा कुरा बुझ्दैनन्,

पृष्ठ ६ बाट

जिन्दगी भनेकै फिलिम...

पृष्ठ ५ बाट

पार्किन्सन भएको मानिससँग कुरा गर्दा उसले फिल गर्छ। अरूसँग कुरा मिल्दै मिल्दैन, पार्किन्सन भएका मानिससँग मलाई यस्तो हुन्छ भन्दा उसले ठ्याक्कै कुरा बुझ्छ।

त्यसबाहेक अरू के उपाय देख्नुहुन्छ ?

नयाँ–नयाँ प्रविधिहरू छन्। त्यसमध्ये एउटा पेसमेकर पनि हो। यद्यपि विदेशमा पेसमेकर राख्न निकै महँगो छ, नेपालमै २०–२१ लाख रुपैयाँ खर्च हुन्छ। भारतमा ५० लाख रुपैयाँसम्म खर्च गर्नुपर्छ। त्यो धेरै गाह्रो कुरा हो, घरखेत नै यसको उपचारमा जान्छ। कतिको घर बेच्दा पनि पेसमेकर किन्ने पैसा पुग्दैन। पेसमेकरलाई चार्ज गरिरहनुपर्छ, यद्यपि त्यो धेरै गाह्रो पनि छैन, रिमोटले चार्ज गर्न सकिन्छ।

शल्यक्रिया गरेर पेसमेकर राखिसकेपछि तुलनात्मक रूपमा के फरक पाउनुभयो ?

डिस्चार्ज भएकै दिन एउटा गीत रेकर्डिङ गरौंजस्तो लागेको थियो। डाक्टरले पनि गरे हुन्छ भनेर रेकर्डिङ स्टुडियोका मान्छेलाई समेत बोलाएर म आउन सक्छु है भनेर सेडुअल पनि राख्न लगाए। फेरि भोलिपल्ट आवेशमा आएर नगरौं जस्तो लाग्यो अनि गइनँ। त्यसको दुई–तीन दिनमै पन्त प्रतिष्ठानको समारोहमा मुख्य अतिथिका रूपमा डा. पन्तले नै बोलाउनुभयो। अरुले बोलाएको भए त नगए पनि हुन्थ्यो, टाउकोमा प्वाल पार्ने मान्छेले नै बोलाएपछि नसक्ने भए त बोलाउँदैनथे भनेर पनि गएँ। भोलिपल्ट अर्को एउटा समारोहमा पुगें, त्यहाँ अलि थकान महसुस भयो। त्यसपछि अलिकति करेन्ट बढाए।

राम्रो हैसियतको सेलिब्रेटीले यस्तो जटिल रोगको पनि नेपालमै उपचार गराउनुभयो त्यसको कारण के होला ?

जे भए पनि शरीरजस्तो कुरामा आँट गर्न गाह्रै पर्छ। यद्यपि मैले पहिलो पटक शल्यक्रिया गराउँदा जापानका डाक्टर आएको समय पारेर डा. पन्तले नै बोलाएपछि लौ गरौं भनेर गरे। त्यसअघि ती डाक्टरले विष्णुलालको शल्यक्रिया गरेको देखेको थिएँ। डाक्टरप्रति विश्वास लागेपछि गरिहाले। यसपटक डा. पन्तले नै गरे, उनी पनि पारंगत भैसके। त्यसभन्दा अघि त्रिपुरेश्वरको एक जमघटमा डा. पन्तले शल्यक्रिया गरेको तस्बिरहरू देखेको थिएँ। गिदीलाई प्वाङ–प्वाङ झिकिराखेका रैछन्। त्यस्तो तस्बिर हेरिसकेकोले म त ढुक्कै थिए। गिदीको ढिक्का–ढिक्का झिकेर ट्रिटमेन्ट गर्न सक्ने डाक्टर भनेर विश्वास थियो, पहिले पनि मेरो उपचार गरिसकेकाले मलाई विश्वास गर्न गाह्रो भएन।

भनेपछि नेपालमा पनि दक्ष जनशक्ति र उपचार पद्धति छ होइन ?

मेरो एकदमै जटिल शल्यक्रिया पनि यहीं सम्भव भयो। अहिले नेपालको स्वास्थ्य क्षेत्र पनि धेरै अघि बढिसकेको छ। हामीकहाँ राम्रा–राम्रा डाक्टरहरू छन्। कतिपय राम्रा सिनियर डाक्टरको तुलनामा जुनियर डाक्टरहरू अझ ट्यालेन्टेड छन्। अपडेटेड डाक्टरहरू छन्, नयाँ–नयाँ मेसिन छन्। थुप्रै राम्रा अस्पताल पनि छन्। अन्नपूर्ण त्यस्तै राम्रो छ, मेडिसिटी देशले गर्व गर्न लायक अस्पताल बनेको छ।

उपचारमा देश–विदेशभन्दा पनि विश्वास ठूलो कुरा हो ?

हो, विश्वास सबैभन्दा ठूलो कुरा हो। विश्वास पनि गर्नुपर्छ, हेर्नु पनि पर्छ। सानो सानो रोगका लागि विदेश नै धाइरहनु पर्दैन। विदेशमा डाक्टरहरूले फेरि–फेरि त्यहीं पुगिरहनुपर्ने वातावरण बनाइरहेका हुन्छन्। मन कमजोर हुन्छ, फेरि आउ भनेपछि नगै पनि भएन। मलाई त यहीं ठीक छ, फेरि आऊँ भने पनि नजिकै छ, जान–आउन गाह्रो छैन।

घरपरिवार र आफन्तले यहीं रिस्क नलिऊँ, बाहिरको राम्रो अस्पतालमा जाऊँ भनेनन् ?

बहिर जाने त मैले कुरा नै गरेको थिइनँ। शल्यक्रिया गर्ने कि नगर्ने भन्ने मात्र थियो। छोरा यमनले पार्किन्सन भएका बिरामीहरूलाई भेटायो, उनीहरूका गतिविधि देखायो। मेरी छोरीले पनि अमेरिकाबाट डिप ब्रेन स्टुमुलेसन (डिबीएस) शल्यक्रिया राम्रोसँग हुन्छ गर्नुहोस भनिन्। अरू एक दुई जनाले पनि शल्यक्रिया गर्ने सल्लाह दिए, अनि मैले पनि आँट गरे, राम्रै भयो। नत्र म त काम नै गर्न नसक्ने भैसकेको थिएँ।

शल्यक्रिया गर्दा एमआरआई गर्नुपर्छ, मेरो पेसमेकर थियो, शरीरमा म्याग्नेटिक हुँदा एमआरआई गर्नु हुँदैन। त्यतिबेला चार घण्टाजति पेसमेकर बन्द गर्दा मेरो हात त लुलो भएर झुन्डियो। मेरो शरीर मेसिनले मात्र चलिरहेको रहेछ भन्ने कुरा प्रमाणित भयो। मेसिनले मलाई सजिलो बनाइरहेको रहेछ। पेसमेकर राखिएका हजारौं बिरामी छन्, नेपालमै पनि। यो प्रविधि निकै महँगो पनि छ, अहिले केही सस्ता चिनियाँ पेसमेकर पनि आएका छन्।

अहिले नियमित काममा फर्किसक्नुभयो ?

सुटिङमा फर्किएको छैन। कार्यक्रमहरूमा भने जान थालेको छु। मसिरदेखि नयाँ चलचित्र 'दालभात'को सुटिङमा सक्रिय हुन्छु। शल्यक्रिया नभएका बेला दालभात खान पनि गाह्रो थियो मलाई। हात एकदमै सुस्त हुने, मुखमा लग्दा पोखिने, खाना मुखमा नपर्ने, उठ्न, बस्नदेखि हिँडडुल गर्नसम्म समस्या थियो, अहिले खाना पनि मुखमा पर्छ, हिँडडुल गर्न, उठ्न–बस्न पनि सहज छ।

शल्यक्रियापछि दैनिकी कसरी बितिरहेको छ ?

नियमित काममा गैरहेको छु। कार्यक्रमहरूमा बोलाउँछन्, त्यहाँ पुगिरहेको छु। स्मार्ट छु। सबैभन्दा खुसीको कुरा शल्यक्रियाअघि मेरो बोली बुझिँदैनथ्यो, अहिले स्पष्ट छ। कस्तो हुँदो रहेछ भने आफूले राम्रै बोलिरहेको छु जस्तो लाग्ने तर अरूले सुन्दै नसुन्ने अवस्था थियो। अहिले त्यस्तो छैन। दोस्रो शल्यक्रियापछि एकदमै सजिलो अनुभव गरिरहेको छु। त्यसअघि उठ्न पनि समस्या थियो, अहिले त सजिलै उठ्न सक्छु।

रोग लागिसकेपछि आत्मविश्वास कत्तिको जरुरी हुँदो रहेछ ?

आत्मविश्वास निकै ठूलो कुरा हो, आत्मबल नै ठूलो कुरा रहेछ। मलाई त अहिले म आत्मबलले नै बाँचिरहेको छु जस्तो लाग्छ।

समाजमा र परिवारको भूमिका कस्तो हुन्छ यस्तो बेला ?

परिवारको भूमिका ठूलो हुन्छ। सबै कुरा परिवारले नै नजिकबाट भोगिरहेको हुन्छ, परिवारले नै केयर गरिरहेको हुन्छ, गर्नु पनि पर्छ। मेरा छोराबुहारीहरू छन्, उनीहरू हरेक कुरामा केयर गर्छन्। चिया पनि मेरो थेरापीको ख्याल गरेर अलि टाढा राखिदिन्छन्। यतिसम्मको केयर गर्छन् उनीहरू।

अहिले धेरै के कुरा सम्झनुहुन्छ ?

पुराना भिडियोहरू हेर्छु, मलाई त्यतिबेलाको काम खुब मिस हुन्छ। त्यस्तो रहेछ, अहिले यस्तो भएँ भन्ने सोच्छु। म एकदमै क्रियाशील थिए, अनुहारमा चमक थियो। उफ्रिने, नाच्ने, हाँस्ने, गाउने अवस्था अनुसारको मुभमेन्ट गर्न सक्ने अनि स्पष्ट बोल्ने भिडियोमा आफूलाई देख्छु। अस्ति त मेरो अनुहार डाउन थियो, पार्किन्सले अनुहारको भावभंगिमा खाइदिन्छ, सामान्य मानिसको भावभंगिमा चुप लागेर बस्दा शून्य हुन्छ, पार्किन्सन भएको मानिसको माइनस हुन्छ। शल्यक्रिया अघि सन्चो छैन कि क्या हो भनेर दिनको ५० जना सोधिरहेका हुन्थे, शल्यक्रिया गरेर फर्किएपछि एक जनाले मात्र सोधेका छन्।

महको 'म' पनि लेख्नुभयो ?

हो, मैले पार्किन्सनकै दौरान महको 'म' लेखेको हुँ। त्यतिबेला मेरी श्रीमतीको क्यान्सरको उपचार समेत चलिरहेको थियो। त्यस्तो अवस्थामा लेखेकाले त्यसमा केही सिरियस कुरा पनि परेका छन्।

महको मबाट कस्तो प्रतिक्रिया पाउनुभयो ?

धेरै राम्रो प्रतिक्रिया आएको छ। केही समयअघि अमेरिकामा त्यहीं पुस्तकका बारेमा कार्यक्रम भएको थियो। हालसालै रातो बंगलामा अर्को भव्य कार्यक्रम सम्पन्न भयो। त्यो अलि फरक खालको कार्यक्रम थियो। त्यहाँ छुट्टै माहोल बनेको थियो। ३२ लाख रुपैयाँ बराबरको फन्ड जम्मा भयो। कन्सट पनि होइन, नाटक पनि होइन, गजल–गायन पनि होइन। ६ हजार रुपैयाँको टिकट काटेर कोही अन्तर्वार्ता हेर्न आउला भन्ने पनि लागेको थिएन। किनभने मैले टीभीमा सयौं अन्तर्वार्ता दिएको छु तर त्यहाँको त माहोल नै फरक थियो। अन्तर्वार्ता सँगै बीचबीचमा मैले लेखेका गीतहरू पनि प्रस्तुत गरियो। त्यो कार्यक्रमको शैली नै फरक थियो। त्यसपछि अमेरिकामा भएको कार्यक्रम भव्य नै भयो। पोखरामा पनि एकदम राम्रो भयो अब दमौलीमा यस्तै कार्यक्रम गर्ने तयारीमा छौं। हामी यस्तै कार्यक्रम धेरैभन्दा धेरै गर्ने सोचमा छौं। महको म यो वर्ष सर्वाधिक बिक्री भएको पुस्तकको सूचीमा अग्रपंक्तिमा छ।

वास्तविक जीवन र रिल (पर्दामा देखाइने) जीवनको कहीं मिलन पनि हुँदो रहेछ ?

वास्तविक जिन्दगीकै एउटा निचोड हो फिलिम पनि। वास्तबिक जिन्दगीमा धेरै भोगाइहरू हुन्छन् त्यही विशेष लागेका चिजहरू समेटेर फिलिम बनाइन्छ। रियल लाइफकै पाटाहरू समेट्ने हो त्यसमा। एक किसिमले भन्दा जिन्दगी भनेकै फिलिम र फिलिम भनेकै जिन्दगी हो।

पार्किन्सन रोगका विषयमा चलचित्र बनाउने सोच छ कि छैन ?

अहिले तत्काल नै चलचित्र बनाउने सोच त छैन, तर पनि कुनै समय यसलाई रिलमा त ल्याउनै पर्छ। किनभने नेपालमा पनि प्रविधि भित्रिएको छ। सेवा सुविधा बढ्दै गएको छ। यही रोगका कारण संगीतकार नातिकाजी बित्नुभयो, गीतकार राममानजस्ता हस्तीहरू यही कारणले बित्नुभयो। कतिपयमा त यही रोगका कारण अल्जाइमर (बिर्सने, नचिन्ने) समेत हुन्छ।

धेरै सुख–दुःखसँग जुध्नुभयो ? आफ्नै जीवनलाई सम्झँदा कसरी सम्झनुहुन्छ ?

जिन्दगीको एउटा डिजाइन हुन्छ। सुख सम्झियो सुख हुन्छ, दुःख सम्झियो दुःख हुन्छ। यो दुःख र सुखको संगम हो।

त्यो डिजाइन कसरी हुँदोरहेछ ?

अलिकति वातावरणका कारणले, अलिकति घरपरिवार, अलिकति समाज, अनि आफ्नै जीवनशैली अन्य कतिपय क्रियाकलाप मिलेर हुँदोरहेछ।

तपाई रमाइलो मान्छे तर गीत लेखनमा बढी सेन्टिमेन्टल देखिनुहुन्छ, किन होला ?

म पनि कहिलेकाहीँ त्यही सोच्छु। मेरा सबै नेवारी गीत चाहिँ रोमान्टिक नै छन् तर नेपालीचाहिँ रोमान्टिक लेख्छु भनेर सुरु गऱ्यो लेख्दा–लेख्दै सेन्टिमेन्टल भैहाल्छ। म प्रायः नारायणगोपालका गीत सुन्ने भएकाले त्यसको प्रभाव पनि हुन सक्छ।

आफ्ना अभिनय वा रचनाहरूमा आफ्नो जिन्दगीको भोगाइ कहीं पाउनुभएको छ ?

पछिल्लो पटक अमेरिकाबाट फर्किएर लेखेको गीत मैले आफ्नै भोगाइमा आधारित भएर लेखेको हुँ। राति धेरै प्रयास गर्दा पनि निन्द्रा लागेन, निद्रा नलाग्ने छाँटकाँट देखेपछि उठेर बत्ती बाली कापी–कलम तयार गरें अनि लेख्न थाले :

रात है भरि तिमीसँग मैले कुरा
गरेको गऱ्यै थिएँ
सँगसँगै हिँडौं भन्दै थियौ तिमी,
किनभने म अलि परै थिएँ।
ब्युँझेर हेर्दा पो चाल पाइयो, त्यो
मीठो सपना रहेछ।
भित्तामा हेर्दा तिमी मज्जाले
हाँसिरहेकी देखेँ
जता जान्थें उतै–उतै मलाई
हेरिरहेकी देखें
दोहोऱ्याई हेर्दा पो चाल पाइयो
तस्बिर रहेछ त्यो तिम्रो
नजिकै बसी तिमी मसँग
बोलिरहेझैं लाग्छ
बितेका दिनका सम्झनामै
भुलिरहेझैं लाग्छ।

यो मैले आफ्नो जिन्दगीको पछिल्लो भोगाइलाई समेटेर लेखेको गीत हो। जिन्दगी यस्तै रहेछ। अनुभव गर्नुपर्ने रहेछ, भोगाइको अनुभव लिनुपर्ने रहेछ, संघर्ष गर्नुपर्ने रहेछ अनि त्यसबीच आइपर्ने सबै कुरालाई स्वीकार पनि गर्नुपर्ने रहेछ। सबै किसिमको काम गर्नुपर्ने रहेछ, त्यस क्रममा कहिले आफ्ना लागि, कहिले परिवारका लागि, कहिले समाजका लागि, कहिले देशका लागि काम गर्नु पर्ने हुन्छ।

उच्च शिक्षा

व्यवस्थापनमा अवसर नै अवसर

कुनै पनि संस्था सञ्चालनका लागि कुशल व्यवस्थापक अनिवार्य सर्त हो । कुशल व्यवस्थापक भए आत्मनिर्भर भै सफल उद्यमी बन्नेदेखि लिएर नेतृत्व गरेको संस्थालाई नयाँ उचाइमा पुऱ्याउन सहज हुन्छ । हाम्रो जस्तो विकासोन्मुख देशको प्रमुख समस्या भनेकै ठूला-ठूला आयोजना तथा संस्थाहरूमा कुशल व्यवस्थापकको कमी हो । कुशल व्यवस्थापक तयार गर्न व्यवस्थापन शिक्षाको महत्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । व्यवस्थापन शिक्षामार्फत सक्षम जनशक्ति उत्पादन गरी आत्मनिर्भरतर्फ अग्रसर गराउने, सफल उद्यमी तथा रोजगारदाता तयार गर्ने विषय व्यवस्थापन नै हो । यो रोजगारदातालाई मात्र अवसर दिलाउने होइन सहज रोजगारी उपलब्ध गराउने विषयसमेत हो । कुनै समय बैंक तथा सरकारी कार्यालयको लेखा शाखामा सीमित व्यवस्थापन पढेको जनशक्ति अहिले सूचना-प्रविधिको व्यवस्थापनमा समेत अब्बल सावित हुँदै गएको छ । होटल तथा टुरिजम क्षेत्रदेखि आइटीसम्मको कमाण्ड अहिले व्यवस्थापन अध्ययन गरेको जनशक्तिको हातमा पुग्दैछ ।

> कुनै समय बैंक तथा सरकारी कार्यालयको लेखा शाखामा सीमित व्यवस्थापन पढेको जनशक्ति अहिले सूचना-प्रविधिको व्यवस्थापनमा समेत अब्बल सावित हुँदै गएको छ । होटल तथा टुरिजम क्षेत्रदेखि आइटीसम्मको कमाण्ड अहिले व्यवस्थापन अध्ययन गरेको जनशक्तिको हातमा पुग्दैछ ।

व्यवस्थापन अध्ययन गरेको जनशक्ति नेपालमा मात्र नभएर अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा समेत राम्रो दाममा बिक्ने गरेको छ । विश्वका ख्यातिप्राप्त बैंकहरू, उद्योग-धन्दाहरूमा नेपालको जनशक्ति खपत भैरहेको छ । नेपालमा अधिकांश स्वरोजगार गरिरहेका व्यक्तिहरूको शैक्षिक पृष्ठभूमि व्यवस्थापन नै छ । अहिले नेपालमा बीबीए, बीबीएम, बीआइएम, बीसीए, बीबीएस बीटीटीएम, बीएचएमजस्ता विषय अध्ययन गर्ने विद्यार्थीको संख्या बढी छ ।

सामान्यतया जुनसुकै विषयमा पनि प्लसटु उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीले व्यवस्थापनअन्तर्गतका विषय अध्ययन गर्न पाउँछन् । व्यवस्थापनमै प्लस टु उत्तीर्णहरूका लागि यो विषय अझ सहज हुने युनिग्लोबल कलेजका प्रिन्सिपल नरबहादुर विष्ट बताउँछन् ।

व्यवस्थापनका विषय र अवसर ?

बीबीए : अंग्रेजी, गणितका साथै व्यवस्थापनसम्बन्धी विषयहरू अध्यापन हुने यो कार्यक्रममा विशेष गरी व्यापार व्यवस्थापनमा जोड दिइन्छ । चारवर्षे यो कार्यक्रममा चाहनाअनुसार फरक-फरक विषय अध्ययन गर्न सकिन्छ, जसमा बैंकिङ एन्ड इन्स्योरेन्स अध्ययन गर्नेले बैंक तथा वित्तीय संस्थामा सहज रूपमा रोजगारी प्राप्त गर्न सक्छन् भने फाइनान्स अध्ययन गर्नेहरूका लागि फाइनान्सियल सेक्टरहरूमा स्कोप हुने विष्ट बताउँछन् । आफैं व्यापार-व्यवसाय गर्न चाहने तथा व्यापार प्रवर्द्धनमा लाग्नेहरूका लागि भने मार्केटिङ विषय उपयुक्त हुन्छ ।

बीएचएम : होटल व्यवस्थापन दस जोड दुईमा जुनसुकै विषयमा सी ग्रेडभन्दा माथि ल्याएका विद्यार्थीले अध्ययन गर्न पाउँछन् । चार वर्षमा ८ सेमेस्टर पढ्नुपर्ने होटल व्यवस्थापनअन्तर्गत पहिलो ६ सेमेस्टरमा सैद्धान्तिक कक्षा सञ्चालन गरी सोहीअनुसार काम दिइन्छ । त्यसपछिको दुई सेमेस्टर प्रयोगात्मक रूपमा विद्यार्थीलाई होटलमै काम गराउँदै पढाइन्छ । अध्ययनका हिसाबले नेपालमा चारवटा फ्रन्टलाइन अफिस, हाउसकिपिङ, किचेन तथा सर्भिस विधामा होटल व्यवस्थापन अध्यापन गराइन्छ । यी विषयसँगै सहयोगी विषयका रूपमा मार्केटिङ, एकाउन्ट, हेल्थ, अंग्रेजी, कम्प्युटर, फुड तथा माइक्रोबायोलोजीसमेत अध्ययन गर्नुपर्छ ।

बीसीआईएस : कम्प्युटर इन्फर्मेसन सिस्टममा स्नातक तह अध्ययन गर्न प्लसटुमा म्यानेजमेन्ट वा साइन्स पढेको हुनुपर्छ । यो विषय अध्ययन गर्दा व्यस्थापनका विषयसँगै कम्प्युटर एप्लिकेसनसमेत अध्ययन गर्नुपर्छ । पूर्ण रूपमा प्रयोगात्मक यो विषय उत्तीर्ण गरेपछि कम्तीमा पनि अन्डर ग्राजुएसन कोर्समा इन्फर्मेसनसम्बन्धी एप्लिकेसन तयार गर्न सक्ने जनशक्ति हुने नोवेल कलेजका प्रिन्सिपल सुरेन्द्र श्रेष्ठ बताउँछन् । यस्ता जनशक्ति एप्लिकेसन निर्माणका साथै नेटवर्किङ तथा आइटी प्रोफेसनमा समेत दक्ष हुन्छन् ।

बीएचसीएम : सेवाको एउटा संवेदनशील स्थान हो– अस्पताल । अस्पताललाई कसरी व्यवस्थित तरिकाले सञ्चालन गर्ने भनेर सिकाउने पढाइ हो बीएसीएम (अस्पताल व्यवस्थापन) । यो विषयअन्तर्गत व्यवस्थापनका अन्य विषयसँगै अस्पताल, बिरामी, स्वास्थ्यकर्मी आदि सबै विषयमा पनि अध्ययापन गराइन्छ । समग्रमा भन्ने हो भने यो विषयअन्तर्गत अस्पताल व्यवस्थापन तथा केयरिङसम्बन्धी अध्ययन-अध्यापन हुन्छ । यो विषय अध्ययन गर्दा सैद्धान्तिकका साथै २ महिना भन्दा बढी अस्पतालमै इन्टर्नसिप गराइ व्यवहारिक सीप सिकाइन्छ ।

बीटीटीएम : ट्राभल तथा टुरिजम व्यवस्थापनसम्बन्धी अध्ययनका लागि प्लसटुमा कम्तीमा सी ग्रेड ल्याएको हुनुपर्छ । चारवर्षे यो कोर्स अध्ययन पछि अन्तर्राष्ट्रिय टुरिस्टहरूलाई हेन्डिल गर्न सक्ने जनशक्ति तयार हुन्छ । प्रयोगात्मक र सैद्धान्तिक बराबर अध्यापन हुने यो विषय अध्ययनपछि आफैं व्यवसाय गर्न सकिन्छ भने रोजगारीका लागि राम्रो अवसरसमेत प्राप्त हुन्छ ।

बीबीएम : प्लस टुमा सी ग्रेड उत्तीर्ण जुनसुकै विषय अध्ययन गरेको विद्यार्थीका लागि बीबीएम अध्ययनको ढोका खुल्छ । ८ सेमेस्टरको यो चारवर्षे कोर्स त्रिभुवन विश्वविद्यालयका धेरैजसो कलेजमा उपलब्ध छ । व्यापार व्यवस्थापनको नेतृत्वकर्ताका रूपमा काम गर्न यो विषय अध्ययन पछि सजिलो हुन्छ । विशेष गरी जनशक्तिलाई स्वरोजगार बनाउने उद्देश्यले यो कार्यक्रम तय गरिएको हो ।

बीसीए : प्लस टु मा डी प्लस ल्याएर उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीले व्याचलर आफ कम्प्युटर एप्लिकेसन अध्ययन गर्न पाउँछन् । कम्प्युटर एप्लिकेसनसम्बन्धी अध्ययन-अध्यापन हुने यो चारवर्षे कोर्स पनि ८ सेमेस्टरमा विभाजित छ ।

आउडीको पहिलो इलेक्ट्रिक एसयूभी

जर्मन लक्जरी कार निर्माता कम्पनी आउडीले सान फ्रान्सिस्कोमा आयोजित एक इभेन्टमार्फत आफ्नो पहिलो इलेक्ट्रिक एसयूभी सार्वजनिक गरेको छ। यो कार एकदमै नयाँ प्रविधिको आधारमा तयार गरिएको छ। आउडीको उक्त ई-ट्रोन ५५ क्वाट्रो कारलाई स्पोर्टी एसयूभी भनिएको छ, जसले एकपटकको फुल चार्जमा ४ सय २ किलोमिटर दूरी तय गर्न सक्छ। इलेक्ट्रिक कार भए पनि यसले शून्यदेखि ९६ दशमलव ५ किलोमिटर प्रतिघण्टाको गति केवल ५ दशमलव ५ सेकेन्डमै लिन सक्छ।

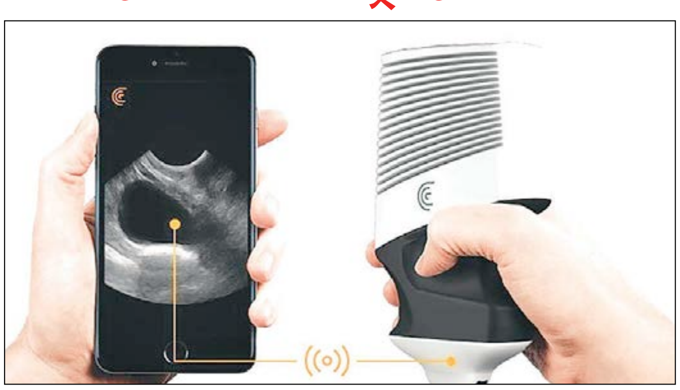
यो कारमा ९५ किलोवाटको ब्याट्री युनिट जडान गरिएको छ। यो टेस्लाको इलेक्ट्रिक कारमा भएको ब्याट्री युनिटभन्दा पनि राम्रो भएको बताइएको छ। उक्त ब्याट्री युनिटलाई १ सय ५० किलोवाट चार्जरको सहयोगले ३० मिनेटमै ८० प्रतिशत सम्म चार्ज गर्न सकिन्छ। यसको अर्थ अब चार्जिङका लागि घण्टौं पर्खनुपर्ने बाध्यता हुनेछैन। आगामी वर्ष अर्थात् सन् २०१९ को दोस्रो त्रैमासिकसम्म यो कार बिक्रीका लागि उपलब्ध भैसक्नेछ। यसको अन्तर्राष्ट्रिय मूल्य ७४ हजार ८ सय डलर अर्थात करिब ८७ लाख रुपैयाँ हुनेछ। आउडीले सन् २०२५ सम्म २० भन्दा बढी इलेक्ट्रिक कारको मोडल ल्याउने जानकारी दिएको छ। यसबाट पनि आगामी दिनमा इलेक्ट्रिक कारको प्रयोग अझ बढ्ने अनुमान गर्न सकिन्छ।

मदिरा सेवनबाट प्रत्येक वर्ष ३० लाखको मृत्यु

सन् २०१६ मा संसारभर मदिरा सेवनबाट ३० लाख मानिसको मृत्यु भएको बताइन्छ, जसमध्ये तीन चौथाइ पुरुष थिए। प्रत्येक २० अकाल मृत्युमा १ को मृत्यु मदिराका कारण भएको छ। विश्व स्वास्थ्य संगठनले हालै मदिरा र स्वास्थ्यका सम्बन्धमा प्रकाशित गरेको ग्लोबल स्ट्याटस रिपोर्ट-२०१८ मा उक्त तथ्य उल्लेख छ।

रिपोर्टअनुसार संसारभर २ अर्ब ३० करोड मानिस मदिरा पिउँछन्। मदिराका कारण हुने मृत्युमध्ये अधिकांश मृत्यु दुर्घटनामा परेर वा मारपिटमा भएको छ। २८ प्रतिशत मृत्युको कारण यही छ भने पाचनसम्बन्धी गडबडीका कारण २१ प्रतिशतको मृत्यु भएको पाइएको छ। संसारमै सर्वाधिक मदिरा पिउनेमा युरोपेलीहरू अग्रपंक्तिमा छन्। त्यहाँका १४ दशमलव ८ प्रतिशत पुरुष तथा ३ दशमलव ५ प्रतिशत महिला मदिराको लतमा छन्। अमेरिकीहरू यसमा दोस्रो नम्बरमा छन्। अमेरिकाका ११ दशमलव ५ प्रतिशत पुरुष तथा ५ दशमलव १ प्रतिशत महिला मदिराको लतमा छन्। दक्षिण-पूर्वी एसिया, पश्चिमी प्रशान्त क्षेत्र तथा दक्षिण अमेरिकी देशहरूमा समेत मदिराको खपत बढ्दो मात्रामा छ।

स्मार्टफोनले चलाउन सकिने अल्ट्रासाउन्ड

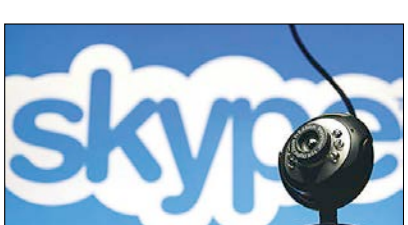


वैज्ञानिकहरूले सानो आकारको अल्ट्रासाउन्ड मेसिनको विकास गरेका छन्, जसलाई स्मार्टफोनको सहयोगले चलाउन सकिन्छ। यसबाट मेडिकल स्क्यानिङको खर्च कम हुनेछ। युनिभर्सिटी अफ ब्रिटिश कोलम्बियाका वैज्ञानिकहरूले पारम्परिक मेसिनको पिजोइलेक्ट्रिक क्रिस्टलको स्थानमा पोलिमर रेन्जिङबाट बनेको सानो भाइब्रेटिङ ड्रम्स प्रयोग गरेका छन्। उक्त मेसिनमा भएको सोनोग्राम पहिलेकै मेसिन जस्तै स्पष्ट हुनेछ।

हाइड्रोजनबाट चल्ने रेल

जर्मनीले विश्वमै पहिलो पटक हाइड्रोजनबाट चल्ने रेल सेवा प्रारम्भ गरेको छ। चम्किलो नीलो रङको कोराडिया आइलिन्ट नामक रेलले उत्तरी जर्मनीको एक सय किलोमिटर रुटमा सेवा प्रारम्भ गरिसकेको छ। यो रेल एक ट्यांकी हाइड्रोजनबाट १ हजार किलोमिटर गुड्न सक्छ। यो डिजेल ट्रेन जत्तिकै रेन्ज हो। फ्रेन्च कम्पनी एल्स्टोमले निर्माण गरेका यो रेलले हाइड्रोजन तथा अक्सिजन मिसाएर विद्युत् निकाली हाइड्रोजन फ्युल सेल उत्पादन गर्छ। एल्स्टोमले नै जापानमा टीजीभी बुलेट ट्रेन निर्माण गरेको हो। अब डिजेलबाट चल्ने रेलबाट निस्कने प्रदूषणको युगसमेत समाप्त हुनेछ। यसमा भएको ब्याट्री र मोटरलाई विद्युत् उपलब्ध गराउनेछ र यो इको-फ्रेन्डली टेक्नोलोजी मानिन्छ। यसबाट बाफ मात्र निस्कनेछ र यसले वातावरणलाई प्रदूषित तुल्याउँदैन। ब्रिटेन, नेदरल्यान्ड, डेनमार्क, नर्वे, इटाली तथा क्यानाडाले पनि हाइड्रोज ट्रेन सञ्चालनका लागि कार्य गरिरहेका छन्। फ्रान्स सरकारले आगामी सन् २०२२ सम्ममा हाइड्रोजन ट्रेन प्रयोगमा ल्याउने घोषणा पहिले नै गरिसकेको छ।

स्काइपको कल रेकर्ड गर्न सकिने



भिडियो कलका लागि प्रयोग गरिने स्काइपलाई थप उपयोगी बनाउन यसमा नयाँ बिल्ट इन कल रेकर्डिङ फिचर सामेल गरिएको छ। यसको सहयोगले प्रयोगकर्ताले कल रेकर्ड गर्न सक्छन् भने उक्त रेकर्डलाई ३० दिन सम्म क्लाउड स्टोरेजमा सेभ गरेर राख्न सकिन्छ। यसलाई विन्डोज-१० बाहेक सबै प्लेटफर्ममा प्रयोग गर्न सकिने बताइएको छ। यद्यपि केही दिनमै यो प्रविधि विन्डोज-१० मा समेत उपलब्ध हुनेछ। स्काइप प्रयोग गर्दा यसको बटममा भएको प्लस सिम्बललाई क्लिक गरेर 'स्टार्ट रेकर्डिङ' फिचरमा क्लिक गरी यो सेवा उपयोग गर्न सकिन्छ। कल रेकर्ड तथा सेयर्ड स्क्रिन प्रयोग गरेर पनि यो सेवा उपयोग गर्न सकिन्छ।

शाओमीका स्मार्टफोन नेपालमा

शाओमी मोबाइल औपचारिक रूपमा नेपाली बजारमा प्रवेश गरेको छ। औपचारिक प्रवेशसँगै कम्पनीले एमआई ए २, ए २ लाइट, रेडमी ६ तथा रेडमी ६ ए स्मार्टफोन उपलब्ध गराएको छ।

शाओमीले एमआइ ए २ को ४ जीबी र्‍याम तथा ६४ जीबी स्टोरेज भएको फोनको मूल्य ३० हजार ९ सय ९९ रुपैयाँ तोकेको छ। ए २ लाइट ४ जीबी र्‍याम तथा ६४ जीबी स्टोरेज भएको फोनको मूल्य २४ हजार ४ सय ९९ रुपैयाँ तोकिएको छ भने ३ जीबी र्‍याम तथा ३२ जीबी स्टोरेज भएको ए २ लाइटको मूल्य २० हजार ९ सय ९९ रुपैयाँ पर्छ।

त्यसैगरी रेडमी ६ को ३ जीबी र्‍याम तथा ३२ जीबी स्टोरेज भएको मोबाइलको बजार मूल्य १६ हजार ४ सय ९९ रुपैयाँ र ३ जीबी र्‍याम तथा ६४ जीबी स्टोरेज भएको मोबाइलको मूल्य १८ हजार ४ सय ९९ रुपैयाँछ। रेडमी ६ एको मूल्य १२ हजार ९ सय ९९ रुपैयाँ छ। यसमा २ जीबी र्‍याम तथा १६ जीबी स्टोरेज छ। शाओमीका स्मार्टफोन पहिलेदेखि नै नेपाली ग्राहकहरूले प्रयोग गर्दै आएका छन्, तर हाल कम्पनीमार्फत औपचारिक रूपमा यो नेपाली बजारमा प्रवेश गरेको हो। विश्व बजारमा शाओमीका स्मार्टफोनको बजार विस्तार हुँदै गएको बताइन्छ।

मिसेज ग्लोबल नेपाल-२०१८

अमेजन इन्टरटेन्मेन्टले आयोजना गरेको मिसेज ग्लोबल नेपाल-२०१८ को उपाधि मस्ट कन्फिडेन्सको सबटाइटलसहित दुर्गा पौडेलले जितेकी छिन् । उक्त प्रतिस्पर्धामा लीलादेवी निरौलाले बेस्ट ट्यालेन्ट तथा मिसेज पब्लिक च्वाइसको सबटाइटलसहित दोस्रो स्थान प्राप्त गरेकी थिइन् भने सिसम कार्कीले तेस्रो स्थान प्राप्त गर्ने क्रममा मस्ट इन्टेलिजेन्ट तथा मस्ट पपुलरको उपाधिसमेत हात पारिन् ।

मिस गण्डकीको फाइनल आज

पाँचौं संस्करणको मिस गण्डकीको ग्रान्ड फिनाले आज असोज १२ गते शुक्रबार होटल पोखरा ग्रान्डमा हुँदैछ । मिस गण्डकीको फाइनलमा १५ जना युवतीले प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् । यसअघि उनीहरू गत शनिबार ट्यालेन्ट राउन्डमा सहभागी भएका थिए । ट्यालेन्ट राउन्डमा गीत, नृत्य, अभिनय तथा वक्तृत्वकलामार्फत आ-आफ्नो प्रतिभा प्रस्तुत गरे । अडिसनबाट छानिएका प्रतियोगीहरूलाई विभिन्न तालिमपश्चात् उपाधि भिडन्तमा उतार्न लागिएको आयोजक संस्था एसटी क्रिएसनका प्रबन्ध निर्देशक सुरज थापाले बताए । मिस गण्डकीको कोरियोग्राफी मिस नेपाल वर्ल्ड-२००५ सुगरिका केसीले गरिरहेकी छिन् । फाइनल प्रतियोगिताको आकर्षणका रूपमा नृत्य तथा गायनको प्रस्तुतिसमेत समेटिने बताइएको छ ।

डान्स ताप्लेजुङ डान्स

डान्स ताप्लेजुङ डान्सको उपाधि एलिना गुरुङले हात पारेकी छिन् । त्यस क्रममा उनले अन्तिम प्रतिस्पर्धामा पुगेका चार प्रतिस्पर्धीलाई पछि पारेकी थिइन् । कुन्साङ डान्स सेन्टरले आयोजना गरेको उक्त प्रतियोगितामा ३ सय जना सहभागी थिए । बुद्ध बोर्डिङ स्कुलमा कक्षा ४ मा अध्ययनरत एलिनालाई कृष्ण तामाङ, अभिषेक मगर तथा टाइगर तामाङले कोरियोग्राफी गरेका थिए । उक्त प्रतियोगितामा प्रवेश खतिवडा फस्ट रनर्सअप तथा रोजी लिम्बू सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए ।

आनन्द गौतम

पहिलो मिस्टर ह्यान्डसम नेपाल

मिस्टर ह्यान्डसम नेपालको पहिलो शृंखलामा मिलन रेग्मी विजयी भएका छन् । स्ट्यान्डअप कमेडीमा रुचि राख्ने मिलन शिक्षण पेसामा समेत आबद्ध छन् । उक्त प्रतियोगितामा गितार वादनमा अब्बल अमोद भट्टले फस्ट रनर्सअपमा बाजी मारे भने मोडलिङमा रुचि राख्ने वैभव उपाध्याय सेकेन्ड रनर्सअप चुनिए । अमेजन इन्टरटेन्मेन्टले आयोजना गरेको यो प्रतिस्पर्धामा १२ जना सहभागी थिए ।

मिस कल्चर नेपालमा १७ जना

पोखरामा सञ्चालन हुने पाँचौं संस्करणको मिस कल्चर नेपाल-२०१८ का लागि १७ जना प्रतियोगी छानिएका छन् । पुष्पाञ्जली फेसन एन्ड इभेन्टले आयोजना गर्न लागेको यो प्रतियोगिताको अडिसनमा २५ जना युवती सहभागी थिए । प्रतियोगितामा १७ देखि २२ वर्षका युवती सहभागी छन् । मिस कल्चर नेपालको ग्रान्ड फिनाले भोलि असोज १३ गते हुँदैछ ।

मिस्टर एन्ड मिस राजवंशी

झापाको बिर्तामोडमा हुने मिस्टर एन्ड मिस राजवंशी-२०१८ को छनौट प्रारम्भ भएको छ । यसको आयोजना भिप्रा एड्भरटाइजिङ एन्ड मिडियाले गर्न लागेको हो । अल्पसंख्यक राजवंशी समुदायका युवायुवतीको प्रतिभा प्रस्फुटनका यो प्रतियोगिता आयोजित गरिएको भिप्राकी अध्यक्ष प्रतिमा राजवंशीले बताइन् । मिस्टर राजवंशी दोस्रो तथा मिस राजवंशी तेस्रो पटक हुन लागेको हो । यो प्रतियोगितामा १५ देखि २४ वर्ष उमेर समूहका ५ फिट अग्ला एसईई उत्तीर्ण राजवंशी युवायुवती सहभागी छन् ।

अर्जुन राजवंशी

चन्दा भइन् मिसेज नेपाल

सर्लाहीकी चन्दा थापा गिरीले ३४ जना प्रतियोगीलाई पछि पार्दै मिसेज नेपाल इन्टरनेसनलको उपाधि जितेकी छिन् । थापाले उपाधिसहित मिसेज ट्यालेन्ट तथा बेस्ट च्याम्प वाकको उपाधिसमेत प्राप्त गरिन् । रिवन इन्टरटेनमेन्टले आयोजना गरेको यो सौन्दर्य प्रतियोगितामा स्मृति श्रेष्ठ फस्ट रनर्सअप भइन् भने प्रतिमा शर्माले सेकेन्ड रनर्सअपमा चित्त बुझाइन् । यो प्रतियोगितामा पब्लिक च्वाइस एवार्ड नम्रता गिरीले पाइन् भने बेष्ट डान्सको उपाधि श्रीलक्ष्मी श्रेष्ठ थापा, बेष्ट पर्सनालिटीको उपाधि मनिषा पाण्डे, मोस्ट क्रिएटिभको उपाधि सपना प्रधानांग तथा फेसन आईकनको उपाधि रविना परियारले प्राप्त गरे । यसैगरी अर्चना रिमाल बेस्ट स्किन, प्रमिक्षा पोखरेल बेस्ट हेयर, बिना मगर जोशी मिसेज बब्ली फेस, नम्रता गिरी फेसबुक च्वाईस, अनिता बिमली युट्युव बेस्ट भ्युज, अनिता बिमली भ्युवर च्वाईस, दिपा थपलिया म्यानेजमेन्ट च्वाइस एवं अनिता बिमली मिसेज फोटोजेनिक घोषित भए ।

मिस डिभा तनहुँ

ब्ल्यू रेज प्रोडक्सनले आयोजना गरेको मिस डिभा तनहुँ-२०७५ को उपाधि सुजिना मगरले जितेकी छिन् । प्रतियोगिताको ग्राण्ड फिनालेमा पुगेका ८ जना युवतीमध्ये मगर अब्बल साबित भएकी हुन् । प्रतियोगितामा लक्ष्मी गुरुङ फस्ट रनर्सअप तथा सुस्मिता थापामगर सेकेन्ड रनर्सअप भए ।

उक्त अवसरमा अर्गनाइजर च्वाइसको एवार्ड मधु श्रेष्ठ तथा भ्युअर च्वाइसको एवार्ड निशा आलेमगरले जिते ।

लिटिल स्कुल स्टार

बुटवलमा आयोजित लिटिल स्कुल स्टारको उपाधि आदित्य श्रेष्ठ तथा तमन्ना लम्सालले जितेका छन् । एसपीएम क्रिएसन रुपन्देहीले आयोजना गरेको लिटल स्कुल स्टारमा ५ दर्जनभन्दा बढी प्रतिस्पर्धी थिए । गायनमा रुचि राख्ने ११ वर्षीय आदित्यले शिर्ष उपाधिसँगै मस्ट ट्यालेन्टको उपाधि पनि चुमे । प्रतियोगितामा ब्लेस सुवेदी र दिप्सा कर्माचार्य फस्ट रनर्सअप तथा स्मृत खत्री र क्रिस्टिना थापामगर सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए भने गिर्वाणसिंह क्षेत्री र किरण जिसीले भ्युअर्स च्वाइस एवार्ड जिते । यो प्रतियोगितामा अर्गनाइजर च्वाइस एवार्ड युनेश घताने र लिसा थापामगरको हात पऱ्यो ।

तस्बिर : एसपीएम क्रिएसन

बद्री र हेमन्तले नचाए

कालीगण्डकी बेसीको उखरमाउलो गर्मीमा तड्पिएका दर्शकलाई हौसला दिँदै मञ्च प्रवेश गरेका लोक तथा दोहोरी गायक बद्री पंगेनीले गीतबाट ऊर्जा भर्ने प्रयास गरे । श्रीस्टार युवा क्लबले रम्भा गाउँपालिका-१, हुँगी, पन्टारमा आयोजना गरेको बृहत् सांस्कृतिक कार्यक्रमको वातावरण संगीतमय रह्यो । पंगेनीले आफ्ना आधा दर्जन चर्चित गीत सुनाएर सबैलाई मनोरञ्जन प्रदान गरे । त्यस्तै आधुनिक गायक हेमन्त शर्मा तथा रमेशराज भट्टराईको प्रस्तुतिमा पनि वान्स मोरको हुटिङ आयो । यसैगरी लोकगायक दुर्गा रायमाझी तथा लोकगायिक जमुना रानाको प्रस्तुतिमा समेत दर्शक रमाए । बद्री र जमुनाको दोहोरीमा दर्शकहरू राति अबेरसम्म नाचिरहेका थिए ।

माधव अर्याल

संगीत

शम्भुजित स्वर्णिम सांगीतिक यात्रा ऐतिहासिक हुनेछ

गायक तथा संगीतकार शम्भुजित बाँसकोटा नेपालमा पहिलो पटक एकल सांगीतिक कार्यक्रममा प्रस्तुत हुँदैछन् । विदेशी भूमिमा दर्जनौं पटक एकल गायन कार्यक्रम दिइसकेका बाँसकोटालाई नेपालमा पहिलो पटक एकल गायन कार्यक्रममा प्रस्तुत गराउने जिम्मा साधना कला केन्द्रले लिएको छ । भोलि शनिबार २ बजेपछि टुँडिखेलमा प्रारम्भ हुने शम्भुजित स्वर्णिम सांगीतिक यात्रामा बाँसकोटाका लोकप्रिय गीत-संगीत बाँसकोटासहित विभिन्न गायक-गायिकाहरूले प्रस्तुत गर्दैछन् । कार्यक्रमको पूर्वसन्ध्यामा साप्ताहिकका कृष्ण भट्टराईले संगीतकार बाँसकोटासँग गरेको कुराकानी :

शम्भुजित स्वर्णीय सांगीतिक यात्राको अवधारण कसरी बन्यो ?

मैले आफ्नो सांगीतिक जीवनका क्रममा धेरै गायक-गायिका तथा गीतकारहरूका लागि ब्रेक थ्रू हुने संगीत सिर्जना गरेको छु । त्यस्ता सिर्जना धेरै भए पनि त्यसलाई नेपाली दर्शक तथा स्रोतासमक्ष प्रत्यक्ष प्रस्तुत गर्ने समय पाइरहेको थिइनँ । अहिले आएर मलाई यो कार्यक्रम गर्ने पर्छ जस्तो लाग्यो ।

यसअघि पनि यस्तो कार्यक्रमको योजना बनाउनुभएको थियो कि ?

मलाई २०-२५ वर्ष अघिदेखि नै नेपालमा यसप्रकारको एकल गायन कार्यक्रम आयोजना गर्न वा त्यसमा सहभागी हुन आग्रह नगरिएको होइन । यद्यपि म संगीत सिर्जनासहित अन्य विभिन्न सांगीतक गतिविधिमै व्यस्त रहें । आज आएर यस्तो बृहत् सांगीतिक कार्यक्रमको साइत जुरेको छ । मलाई लाग्छ यो कार्यक्रम ऐतिहासिक हुनेछ ।

कार्यक्रमको मुख्य आकर्षण के-के छन् ?

दसैं, तिहार तथा छठजस्ता हाम्रा महान् पर्वहरूको पूर्वसन्ध्या पारेर आयोजना हुन लागेको यो कार्यक्रममा मैले तयार पारेका अत्यन्त लोकप्रिय गीतहरू सम्बन्धित गायक-गायिकाहरूकै स्वरमा प्रत्यक्ष प्रस्तुत हुनेछन् । त्यसबाहेक टुँडिखेलमा प्रवेश निःशुल्क हुने यो कार्यक्रममा हजारौं

● शम्भुजित बाँसकोटा, संगीतकार

दर्शक तथा श्रोताको सहभागिता रहने कुरामा हामी ढुक्क छौं ।

कार्यक्रममा कस्ता गीतलाई समावेश गर्दै हुनुहुन्छ ?

झण्डै चार घण्टा चल्ने यो कार्यक्रममा स्वर सम्राट स्व.नारायण गोपालदेखि नवीन के भट्टराईसम्म, उदित नारायण झादेखि विश्व नेपालीसम्म, देविका बन्दनादेखि टीका प्रसाईंसम्म, आनन्द कार्कीदेखि सुरेश लामासम्म, रामकृष्ण ढकाल, राजेश पायल राई, यम बरालदेखि सुरजकुमार थापासम्मले मेरा सुपरहिट गीतहरू प्रस्तुत गर्नेछन् ।

कार्यक्रममा कति जना गायक-गायिकालाई उतार्दै हुनुहुन्छ ?

प्रेमध्वज प्रधान, दीपा नारायण झा, देविका बन्दना, आनन्द कार्की, यम बराल, राजेशपायल राई, मदनकृष्ण श्रेष्ठ, हरिवंश आचार्य, कर्णदास, सुरज थापा, केन्जल मेहर श्रेष्ठका साथमा म आफैं पनि गायकका रूपमा प्रस्तुत हुनेछु ।

यो कार्यक्रमको सांगीतिक पक्ष कस्तो रहने छ ?

झन्डै २० जना वाद्यवादकले प्रस्तुत गर्ने सांगीतिक धुनसहित ट्र्याक मिक्स समेत रहनेछ । अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा वाद्यवादनको नौलो सम्मिश्रण गराउने हाम्रो प्रयास रहने छ ।

टुँडिखेलपछि यो कार्यक्रमले कसरी निरन्तरता पाउला ?

हामी यही कार्यक्रम आईतबार सोल्टी होटलमा समेत प्रस्तुत गर्दैछौं, जहाँ बलिउडबाट आएका गायिकाहरू अनुराधा पौड्वाल तथा सञ्जिवनीले समेत सहभागिता जनाउने छन् । सोल्टीको कार्यक्रम रात्रि भोजसहितको हुनेछ, जहाँ ५ हजारको टिकट काट्नुपर्नेछ । टुँडिखेल तथा सोल्टी होटलपछि यो कार्यक्रमलाई देशव्यापी बनाउने विषयमा छलफल जारी छ ।

ग्रीष्माको चाहना

सानैदेखि गीत गुनगुनाउँथिन् उनी । स्कुल तथा गाउँमा हुने विभिन्न सांगीतिक कार्यक्रममा भाग लिंदा उनले कहिल्यै दोस्रो हुनु परेन । स्वर सुन्ने सबै भविष्यमा गायिका बन्छेस् भन्थे, ग्रीष्मा विगत सम्झन्छिन्, 'मेरो चाहना पनि गायिका हुने नै थियो, तर कसरी गायिका बन्ने ? कुनै आइडिया थिएन, पछि विस्तारै विभिन्न व्यक्तिको साथ र सहयोगले गायिका बन्ने ढोका खुल्यो ।' आधा दर्जन आधुनिक गीत गाइसकेकी यी गायिकाले केही कभर गीतसमेत गाएकी छिन् । उनको स्वर सुन्ने अधिकांशले उनको प्रशंसा गर्छन् । अन्जु पन्त, आस्था राउत, रेजिना तथा रिमा आइडल हुन् ग्रीष्माका । निरन्तर काममा लाग्ने हो भने सफलता अवश्य हात लाग्छ, ग्रीष्मा भन्छिन्, 'अध्ययन र गायनलाई सँगसँगै अघि बढाउँदा केही अप्ठ्यारो भए पनि विस्तारै अध्ययन सकिएपछि फुल टाइम गायनमा लाग्नेछु ।'

म्युजिक अपडेट

फिदिममा नरेनको प्रस्तुति

फिदिममा गायक नरेन लिम्बूले आफ्ना चर्चित गीतहरू सुनाएर दर्शक-श्रोताहरूलाई रोमाञ्चित तुल्याएका छन् । न्यू वरदान सङ्गीतालयको निम्तोमा शनिबार पहिलो पटक फिदिम पुगेका नरेनले आधा दर्जन बढी गीत सुनाएका थिए । नरेनको गीतमा झुम्न पाएका दर्शकले वर्षादले हिलाम्य भएको टुँडिखेलको समेत बेवास्ता गरेका थिए ।

सेन्टमेरिज सिंगिङ स्टार

पोखरामा आयोजित दोस्रो संस्करणको सेन्टमेरिज सिंगिङ स्टारको उपाधि स्मृति गुरुङले जितेकी छिन् । ग्रान्ड फिनालेमा प्रतिस्पर्धा गर्ने अन्य १० जनालाई पछाडि पार्दै कक्षा १० मा अध्ययनरत पोखरा, बाँफापातनकी स्मृति अब्बल घोषित भएकी हुन् । प्रतियोगितामा सेल्ली मानन्धर फस्ट रनर्सअप तथा रक्षा थापामगर सेकेन्ड रनर्सअप भए । यो प्रतियोगितामा सहभागी झन्डै १ सय जनामध्येबाट उत्कृष्ट ११ जना छनौट गरी अन्तिम प्रतिस्पर्धामा उतारिएको गायिका इतु जोजिजूले बताइन् ।

मेलिसा र अनिलको केमेस्ट्री

विभिन्न चलचित्रको गीतका गीतकार तथा गायक लेखु सहयात्रीको नयाँ गीत 'सायद' को म्युजिक भिडियो उनकै युट्युब च्यानलमार्फत सार्वजनिक भएको छ ।

विमोचन : गायिका सितु खरेलको गीति एल्बम म जस्तै तिमि पनि विमोचन गर्दै गायिका खरेल तथा उनका श्रीमान् सुमन खरेल ।

मनोनयनलाई प्रमाणपत्र

अर्को साता विराटनगरमा वितरण गरिने सातौं संस्करणको म्युजिक खबर म्युजिक एवार्डका लागि मनोनयनमा परेका स्रष्टा तथा सिर्जनाहरूलाई मनोनयनको प्रमाणपत्र वितरण गरिएको छ । असोज १८ गते आयोजना हुने सांगीतिक समारोहमा यस पटक राष्ट्रिय भाव, पप, आधुनिक, लोक, चलचित्र आदि गरी विभिन्न ३३ विधामा एवार्ड वितरण गरिने बताइएको छ ।

लिभरपुलको सहयोग

गायक आनन्द कार्कीकी जीवनसंगिनी ईश्वरी कार्कीको दुवै मृगौलाले काम गर्न छाडेपछि हाल उनको डाइलासिस भैरहेको छ । गायक कार्कीले श्रीमतीको उपचारको सहयोगका लागि अपिल समेत गरिरहेका छन् । यसबीच नयाँ बानेश्वरस्थित लिभरपुल कलेजले गायक कार्कीलाई नगद १ लाख रुपैयाँ आर्थिक सहयोग हस्तान्तरण गरेको छ ।

ट्रेन्डिङमा बेसन

डेढ दशकअघि रेकर्ड भएको लाइछौ बेसन...गीतको रिमेक भर्सनको म्युजिक भिडियो यूट्युबको ट्रेन्डिङमा पर्न सफल भएको छ । समाजका विकृतिहरूविरुद्ध लक्षित उक्त गीतमा नयाँ एरेन्जमेन्ट गरिएको छ । वास्तविक गीतमा गायिका सिन्धु मल्लको स्वर थियो भने रिमेकमा मेलिना राईको स्वर सुन्न सकिन्छ ।

रेकर्डिङको थालनी

बाजी, मृत्युञ्जय, आजका युवा आदि चलचित्र निर्माण गरिसकेका संगीतकार दीपक रमणको संगीतमा चलचित्र 'मधुमालती' को गीत रेकर्ड प्रारम्भ भएको छ । घुम्न जाऊँ मुस्ताङको बजार शीर्षकको उक्त गीतमा राजेश पायल राई तथा मेलिना राईको स्वर सुन्न सकिनेछ ।

प्रवाहको विमोचन

गीतकार नरेश खड्काको एकल शब्द तथा संगीतकार सन्तोष श्रेष्ठको एकल संगीतमा तयार पारिएको गीति संग्रह 'प्रवाह' को लोकार्पण सम्पन्न भएको छ । संगीतकार श्रेष्ठको यो २६ औं एकल एल्बम हो, जसमा ६ वटा गीत समावेश छन् । एल्बमका गीतमा कृष्ण भक्त राई, मनोज राज, प्राश्ना शाक्य आदि गायक-गायिकाको स्वर सुन्न सकिन्छ ।

फिल्मी डायरी

सुरु भो लभ स्टेसन

चलचित्र लभ स्टेसनको छायांकन प्रारम्भ भएको छ। प्रदीप खड्का तथा जसिता गुरुङको मुख्य भूमिका रहने यो चलचित्रको शुभमुहूर्त पशुपतिनाथ मन्दिरमा गरिएको थियो। आज शुक्रबार फ्लोरमा जाने चलचित्र लभ स्टेसनको सम्पूर्ण भाग दार्जीलिङ तथा सिक्किममा खिचिनेछ। यसका लागि ५० जनाको टिम सिक्किमतर्फ लागिसकेको छ। यो चलचित्रलाई २ करोड रुपैयाँको लगानीमा गोविन्द शाहीले निर्माण गर्न लागेका हुन्। उज्ज्वल घिमिरेको लेखन तथा निर्देशन रहने चलचित्र लभ स्टेसनको इन्डक्ल्याप ५० दिनमा गर्ने तयारी छ। प्रदीप र जसितासँगै यो चलचित्रमा श्रद्धा क्षेत्री, निरुता सिंह, सरोज खनाल आदि कलाकारले समेत अभिनय गर्नेछन्।

अस्करमा पञ्चायत

चलचित्र पञ्चायतले अस्कर एवार्डमा नेपालको प्रतिनिधित्व गर्ने भएको छ। सन् २०१९ को फेब्रुअरी २४ तारिख आइतबारका दिन अमेरिकाको लस एन्जेलसको डल्बी थिएटरमा हुने ९१ औं अस्कर समारोहमा उक्त चलचत्रिलाई उत्कृष्ट विदेशीभाषी चलचित्रको विधामा प्रतिस्पर्धा गर्न पठाउन लागिएको हो। अमेरिकाको एकेडेमी अफ मोसन पिक्चर आर्ट्स एन्ड साइन्सेस (अम्पास) द्वारा मान्यताप्राप्त नेपाल छनौट समितिले अभिनेत्री नीता ढुंगाना, सरोज खनाल आदि कलाकारद्वारा अभिनीत उक्त चलचित्रलाई छानेको थियो। अस्करका लागि अन्य चलचित्रले आवेदन दिए पनि प्राविधिक पक्ष, कथ्यको प्रस्तुति, चरित्रहरूको भावनात्मक विश्लेषण तथा प्रस्तुतिको कलात्मक बनोट आदिलाई दृष्टिगत गरी पञ्चायतलाई छानिएको छनौट समितिको प्रेस विज्ञप्तिमा जनाइएको छ।

प्रशान्तको मायांक मुहूर्त

चलचित्र मायांकको शुभमुहूर्त काठमाडौंस्थित चन्द्र विनायक गणेशस्थान मन्दिरमा सम्पन्न भएको छ। यो चलचित्रको छायांकन असोज १५ गते प्रारम्भ हुनेछ। चलचित्र मायांकमा प्रशान्त ताम्राकार, सुशील उप्रेती, ज्योत्सना योगी आदि कलाकारको अभिनय रहनेछ भने अन्य एक अभिनेत्रीसमेत महत्वपूर्ण भूमिकामा रहने निर्माण पक्षले जनाएको छ। युवापुस्ताको प्रेमकथामा आधारित यो चलचित्रलाई रोमी मानन्धरले निर्देशन गर्दैछन्।

दि कर्माको प्रदर्शन मिति

भारतका मोडल तथा कलाकार करण वर्माले अभिनय गरेको चलचित्र दि कर्माको फस्टलुक सार्वजनिक गरिएसँगै प्रदर्शन मितिको समेत घोषणा भएको छ। यो चलचित्र मंसिर ७ गते प्रदर्शनमा आउनेछ। चलचित्रको फस्ट लुक्स वर्माको सुगठित शरीरलाई ध्यानमा राखेर तयार पारिएको छ। उनी एड्ग्री लुक्समा प्रस्तुत भएका छन्। यो चलचित्र एक्सन प्याक्ड भएको फस्टलुक भिडियोले नै संकेत गर्छ।

करण मिस्टर इन्डिया-२०१७ का विजेता समेत हुन्। जयराज रायले निर्माण गरेको यो चलचित्रलाई देवकुमार श्रेष्ठले निर्देशन गरेका हुन्। दि कर्मा नेपाल-भारतको सीमाक्षेत्रमा हुने घटनामा आधारित भएको बताइन्छ।

मेरो आफ्नोको घोषणा

राजु अधिकारीको निर्देशनमा चलचित्र मेरो आफ्नो फ्लोरमा गएको छ। यसै साता काठमाण्डौंको भद्रकाली मन्दिरमा चलचित्रको शुभ साइत गरिएको थियो। चितवन, मनाङ आदि स्थानमा खिचिने यो चलचित्र प्रेमकथामा आधारित रहने पटकथा लेखक मौनता श्रेष्ठले बताएका छन्। ओम साई भक्त मुभिजको ब्यानरमा श्रीराम बरालको प्रस्तुति रहने चलचित्र मेरो आफ्नोलाई वसन्त शर्मा तथा मातृका बजिमयले निर्माण गर्दैछन्। यसमा रिया श्रेष्ठ, रुपा राना, नरेश पौडेल, सुजाता थापा, सुन्दर श्रेष्ठ तथा बालकलाकार अरुण कलिराजको अभिनय रहनेछ। केवलजंग कुँवरले यही चलचित्रबाट डेब्यु गर्दैछन्। आगामी वर्षको मध्यतिर प्रदर्शनमा आउने चलचित्र मेरो आफ्नोको वजेट १ करोड हुने बताइएको छ।

हजार जुनीसम्म

प्रियंका कार्की तथा स्वस्तिमा खड्का मुख्य भूमिकामा रहने गरी विकासराज आचार्यले चलचित्र हजार जुनीसम्मको घोषणा गरेका छन्। निर्देशक आचार्यका अनुसार मुख्य चरित्रका लागी पुरुष पात्रको खोजी जारी छ। यो म्युजिकल लभस्टोरी चलचित्रमा अनुभव रेग्मी छोटो भूमिकामा प्रस्तुत हुनेछन्। हजार जुनीसम्मको कथा सामीप्यराज तिमल्सिना तथा निर्देशक आचार्यले संयुक्त रूपमा लेखेका हुन्। तिहारपछि छायांकनमा जाने यो चलचित्रलाई अनुभव रेग्मीकी आमा कविता रेग्मीले निर्माण गर्न लागेकी हुन्। झन्डै डेढ करोड रुपैयाँ लगानी हुने चलचित्र हजार जुनीसम्मको प्रदर्शन मिति भने तय गरिएको छैन।

हङकङमा अरुण थापाको सम्झना

हङकङस्थित याउमा तेई कम्युनिटी हलमा अरुण थापाका गीत तथा संस्मरण सुनाए गायक विक्रम गुरुङले। अरुण थापाले गाएका कालजयी गीत भुलूँ-भुलूँ लाग्यो मलाई सपनीमा, आँखाको निद खोसी लाने, कतै टाढा आदि विक्रम गुरुङकै रचना तथा संगीतमा तयार भएका हुन्। कार्यक्रममा भावुक रूपमा प्रस्तुत भएका विक्रमले अरुण थापासँगको स्मृति, संगीतकर्म एवं संगीतबाट टाढिँदाको पीडासमेत सुनाएका थिए। विक्रमलाई उक्त प्रस्तुतिमा अम्बर पोखरेली, बलराम समाल, मनोज घले, दिनेश शुब्बा, कमल राई, सन्जिव गुरुङ, रोशा लिम्बूका साथै स्थानीय संगीतकर्मीहरूले साथ दिएका थिए।

पोस्टर/ट्रेलर

निर्जलाको गीत

राजु गिरी निर्देशित चलचित्र निर्जलाको दसैं गीत सार्वजनिक भएको छ, जसमा बाबुल गिरी तथा सुजाता बर्माको स्वर सुन्न सकिन्छ भने उक्त गितको भिडियोमा किशोर खतिवडा, शुभेच्छा थापा तथा निक शर्माले अभिनय गरेका छन्। यो चलचित्रको ट्रेलरसमेत सार्वजनिक भैसकेको छ।

जय भोलेको पोस्टर

दसैंको फूलपाती अर्थात् असोज ३० गते प्रदर्शनमा आउने चलचित्र जय भोलेको अफिसियल पोस्टर सार्वजनिक भएको छ। उक्त आकर्षक पोस्टरमा चलचित्रका अधिकांश कलाकार समेटिएका छन्।

छक्कापञ्जाको ट्रेलर

चलचित्र छक्कापञ्जा-३ को ट्रेलर सार्वजनिक भएको छ। गत शनिबार साढे ८ बजे युट्युबमार्फत् विश्वव्यापी रूपमा उक्त ट्रेलर सार्वजनिक गरिएको हो। छक्कापञ्जा-३ को ट्रेलरमा कमेडीको तुलनामा सामाजिक मुद्दालाई बढी स्थान दिइएको छ।

अनुग्रहको पोस्टर

चलचित्र अनुग्रहको पोस्टर सार्वजनिक भएको छ। कात्तिक १६ गते प्रदर्शनमा आउने चलचित्र अनुग्रहको उक्त ट्रेलरमा नायिकालाई मात्र प्रस्तुत गरिएको छ।

बलिउड

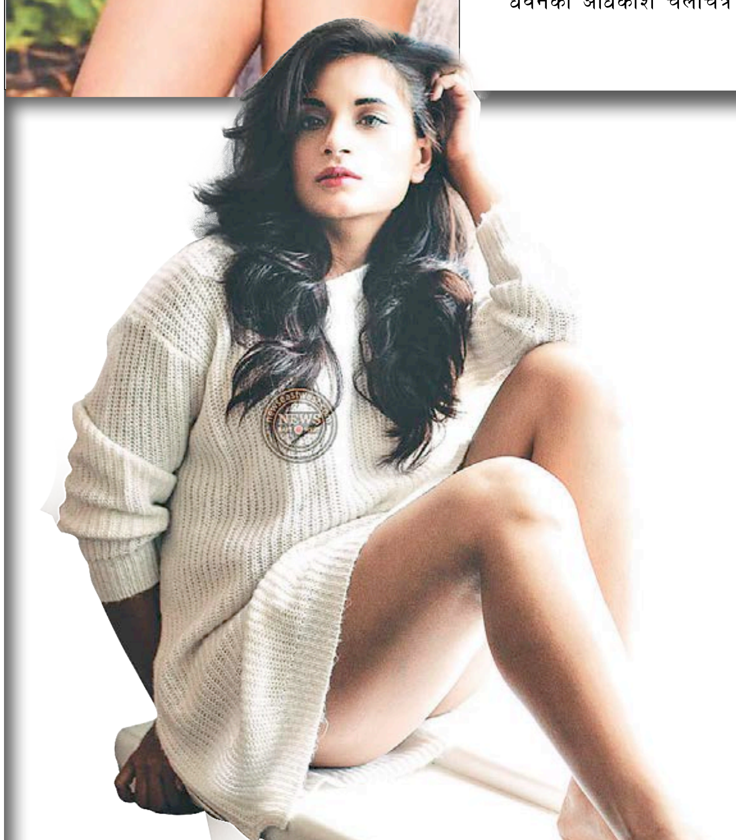
आलिया पागल छिन् : वरुण धवन

वरुण धवन चलचित्र निर्देशकहरूको पहिलो रोजाइ बन्दै गएका छन् । उनले अहिलेसम्म केही ब्लकबस्टर चलचित्र पनि दिएका छन् । यतिबेला उनी अभिनेत्री अनुष्का शर्माका साथ अप कमिङ चलचित्र 'सुइ धागा- मेड इन इन्डिया' लाई लिएर निकै चर्चामा छन् । यसबीच अभिनेता धवनले आफ्नी नजिककी साथी आलिया भट्टका बारेमा एउटा कुराको खुलासा गरेका छन् । 'सुइ धागा- मेड इन इन्डिया' को प्रमोसनका दौरान वरुणले समान पारिश्रमिक लिने कुरा उठाएका छन् । वरुणका अनुसार उनले आजसम्म फ्लप चलचित्र दिएका छैनन् । त्यसैले पनि उनीसँग अरू कलाकारसरह समान पारिश्रमिक लिने हक रहेको बताएका छन् ।

उनले आफ्नी मिल्ने मित्र आलिया भट्टका बारेमा भने– अलिया अहिले पनि आफ्नो अभिनयका हिसाबले एकदमै कम पारिश्रमिक लिन्छिन् । मैले आलियालाई धेरै पटक भनेको पनि छु– तिमी पागल छौ, जो आफ्नो अधिकारको समुचित पारिश्रमिक लिँदैनौ । तिमीले आफ्नो हक लिन जरुरी छ, यो पटक्कै भएन ।' आलिया भट्ट र वरुण धवनका अधिकांश चलचित्र हिट छन् ।

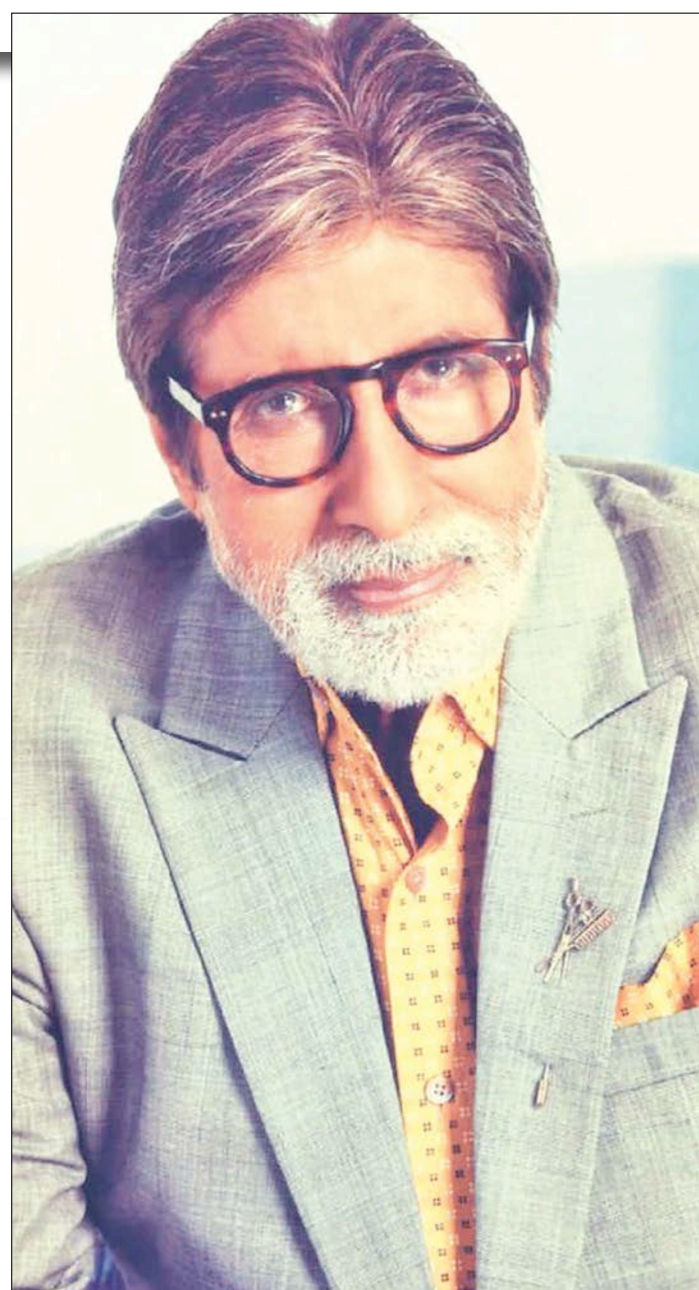
कमब्याकको तयारीमा शिल्पा

कुनै समयकी लोकप्रिय अभिनेत्री शिल्पा सेट्टी अहिले ४३ वर्ष पुगिसकेकी छिन् । हट अभिनेत्रीका रूपमा चिनिएकी शिल्पा केही वर्षयतादेखि पर्दामा भने देखिएकी छैनन् । ११ वर्षपहिले चलचित्र 'अपने'मा देखिएपछि उनी दोस्ताना तथा ओम शान्ति ओममा निकै छोटो भूमिकामा देखा परिन् । वास्तवमा शिल्पाले सन्तान जन्माएपछि चलचित्रबाट विश्राम लिएकी थिइन् । उमेरले उकालो चढिरहे पनि शिल्पाको सुन्दरता भने कायमै छ । उनले आफ्नो फिगर निकै राम्रोसँग मेन्टेन गरिरहेकी छिन् । अब भने शिल्पा सानो महत्वपूर्ण भूमिकामार्फत बलिउडमा फर्कने तयारी गरिरहेकी छिन् । शिल्पाले हालै एक मिडियामा अप्रत्यक्ष रूपमा भनेकी थिइन्, 'एउटा सर्त के हो भने लामो समयपछि दर्शकमाझ आउँदैछु । त्यसका लागि राम्रो स्क्रिप्ट अनिवार्य छ ।' शिल्पाले आफ्नो छोरा साढे ६ वर्षको भैसकेकाले अब चलचित्रका लागि पर्याप्त समय निकाल्न सक्ने बताएकी छिन् । उनी कुन चलचित्रबाट कमब्याक गर्दैछिन् भन्ने जानकारीचाहिँ सार्वजनिक भएको छैन ।



ऋचा रंगभेदको सिकार

बलिउड अभिनेत्रीहरू बेला-बेला रंगभेदको सिकार हुँदै आएको खबर मिडियामा निकै आउँछ । हालै एक अभिनेत्रीले आफू रंगभेदको सिकारमा परेको खुलासा गरेकी छिन् । अभिनेत्री ऋचा चड्डाले जर्जिया भ्रमणका क्रममा त्यस्तो समस्या भोगेको बताएकी छिन् । ऋचाले आफ्नो ट्विटर एकाउन्टबाट उक्त घटनाको पुष्टि गरेकी छिन् । ऋचाले लेखेकी छिन्– जर्जियाबाट बाहिरिने बेला एयरपोर्टको पासपोर्ट कन्ट्रोल सेक्सनमा एक रेसिस्ट अफिसर फेला पारें । उनले मेरो पासपोर्ट दुई पटक जोडले फ्याके र आफ्नो भाषामा केही बोले, जुन मैले अलिअलि मात्र बुझें । अन्ततः उनले तुरुन्त आफूलाई बाहिर निकाल्न आदेशसमेत दिएको ऋचाले बताएकी छिन् ।



बलिउडका टप स्टारको पारिश्रमिक

नाम र दामका साथै दुनियाँको आँखा तान्ने लाइफस्टाइल बिताउने बलिउड स्टारको पारिश्रमिक कति होला ?

आम्दानी प्रतिचलचित्र

सलमान खान : कम्तीमा १ सय करोड
आमिर खान : कम्तीमा ८० करोड
शाहरुख खान : कम्तीमा ७५ करोड
अक्षय कुमार : ७५ करोडसम्म
ऋतिक रोशन : ६५ करोडसम्म
रणवीर कपुर : ४० करोड
अजय देवगन : ३५ करोड
रणवीर सिंह : ३२ करोड
अमिताभ बच्चन : २५ करोड
शहिद कपुर : २५ करोड
वरुण धवन : २० करोड
दीपिका पादुकोण : १९ करोड
कंगना राणवत : १७ करोड
सैफअली खान : १६ करोड
करिना कपुर : १६ करोड
प्रियंका चोपडा : १५ करोड
विद्या वालन : १० करोड
कैटरिना कैफ : १० करोड
अनुष्का शर्मा : ८ करोड
आलीया भट्ट : ८ करोड
सोनाक्षी सिन्हा : ६ करोड
श्रद्धा कपुर : ५ करोड

केवल एक प्रश्न

तपाईं आफैं उल्लू भएको क्षण कुन हो ?

०५४ सालतिरको कुरा हो । त्यतिबेला भर्खर-भर्खर वाकमेन निस्किएको थियो । मैले पनि भृकुटीमण्डपमा गएर वाकमेन किनें अनि कानमा लगाएर ठमेल जाँदै थिए । त्यहाँ मैले सरु भन्ने बहिनी भेटें । उनी मेरो नजिक आइन् । नजिक आएर वाह ! कति हेन्डसम देखिएको भनिन् । मचाहिं वाकमेनले गर्दा हेन्डसम देखिएको होला भन्ने सोचिरहेको थिएँ । उनले मेरो टिसर्ट, पाइन्ट र जुत्ताको प्रशंसा गरिन्, म मख्ख परें । त्यसपछि दाइ, कान यता ल्याउनु त भन्दै नजिक आएर दाइ तपाईंको पाइन्टको चेन खुल्लै छ भनिन् । म लाजले भुतुक्कै भएँ ।

शंकर बिसी, निर्देशक

स्कुलमा साथीले टिफिनमा खाने भनेर स्याउ बोकेको थियो । मैले चाहिँ त्यो चोरेर खाइदिएँ । पछि मैले नै चोरेको भन्ने भएपछि सबैले मलाई गिज्याउन थाले । त्यतिबेला म आफैंलाई कस्तो चोर रहेछु भन्ने लागेको थियो ।

पूजन घिमिरे, मोडल

दुई वर्षअघिको कुरा हो । बुटवलबाट ममीले फोन गरेर बुबा सिकिस्त बिरामी हुनुहुन्छ भन्नुभयो । म आत्तिएँ । भोलिपल्ट मेरो जन्मदिन थियो । बुबा बिरामी भनेपछि मलाई जन्मदिनको कुनै वास्ता भएन । म हतार-हतार बुटवल पुगें । त्यहाँ पुग्दा त बुबा मेरा बर्थ डे केक लिएर अगाडि बस्नुभएको रहेछ । सबै नजिकका आफन्त गिफ्ट लिएर आउनुभएको थियो । मलाई उल्लू बनाउने योजना बुबाकै रहेछ । एकपटक त रोएँ । पछि एकदम हाँसो पनि उठ्यो । म त उल्लू पो भएछु ।

एन्जिला रेग्मी, गायिका

अप्रिल फूलको दिनसाथीलाई म एक्सिडेन्ट परें, हस्पिटल आइज भनेर आफूचाहिं घरमै बसें । ऊ अस्पताल पुग्यो । पछि एक्सिडेन्ट नै नभै बोलाएको भनेर ऊ एकदमै रिसायो । त्यसको ३० मिनेटपछि मेरो स्कुटर एक्सिडेन्ट भयो । यतिबेला चाहिं साँच्चिकै एक्सिडेन्ट भयो भनेर बोलाउँदा उसले पत्याएन अनि म आफैं उल्लू भएँ ।

सृष्टि खड्का, मोडल

अप्रिल फूलको दिन धेरै पटक उल्लू भएकी छु ।

आभा नेपाल, रंगकर्मी

मेरो मोबाइलबाट एक जना साथीले मेरो भिडियो खिचेको रहेछ । पछि मैले त्यो भिडियो उसैलाई देखाउँदै 'हेर् न, यो भिडियो कति राम्रो छ' भनें । आखिर त्यो भिडियो त्यहीं साथीले मैले थाहा नपाउने गरी खिचिदिएको रहेछ । उसले त्यो कुरा भनेपछि म आफैं उल्लू भएँ ।

वर्षा राउत, अभिनेत्री

केही वर्षपहिलकै कुरा हो । मलाई एक जना साथीले अप्रिल फूलको दिन लाजिम्पाट बोलाएर ऊचाहिं आएन । पछि मैले लाजिम्पाट पुगेर फोन गर्दा त अप्रिल फूल भन्यो । त्यति बेला आफूलाई उल्लू बनाएकोमा मलाई एकदमै रिस उठेको थियो ।

लीला गिरी, मोडल

केही समयअघि प्रकाश भट्ट सरले चितवनका राजेश घिमिरे भन्ने मान्छेलाई चिन्छौ ? भन्नुभयो । मैले चिन्दिनँ भनें । अनि मैले जिस्किएर मेरो दाइ पर्ला भनें । उहाँ त्यो त चितवनको गुन्डा, एकदम नराम्रो मान्छे रे भन्न थाल्नुभयो । त्यो मानिसका बारेमा एकदमै नराम्रा कुरा सुनाउन थाल्नुभयो, अनि तस्बिर देखाएर यो मानिसलाई चिनेको छ भन्नुभयो । मैले खोइ देखेजस्तो लाग्यो भनें । आखिर राजेश घिमिरे त त्यहीं नजिक भएका क्यामेरामेन दाइ हुनुहुँदो रहेछ । त्यतिबेला मलाई सबैले उल्लू बनाइरहेका रहेछन् ।

बेनिशा हमाल, अभिनेत्री

आफूले एकदमै विश्वास गरेको मानिसले मेरै बारेमा कुरा काटेको सुन्दा चाहिं आफैं उल्लू भएको महसुस हुन्छ ।

पूजा शर्मा, अभिनेत्री

केही समयअघि सुदुर पश्चिमको कार्यक्रममा जानुपर्ने थियो । महोत्सवको सिजन भएका कारण धेरै ठाउँमा एकैपटक महोत्सव थियो । मैले आयोजकको नम्बर यताको उता, उताको यता गरेर उल्टो सेभ गरेको रहेछु । जसले गर्दा म बर्दियाको महोत्सवमा जानुपर्ने दिन कञ्चनपुरको झलारी महोत्सव पुगें । पछि सबै कुरा भनेपछि आयोजकहरू पनि कन्भिन्स हुनुभयो । पहिलो पटक नराम्रोसंग उल्लू भएको क्षण यही हो ।

रमेशराज भट्टराई, गायक

अरुङ्गाबादबाट दिल्ली फर्कने क्रममा मैले ट्रेनमा खानेकुरा किनें । बेच्न आउने मान्छेले मलाई एउटा खानेकुरा देखाएर अर्कै दिएछ । ऊ गैसकेको थियो । पछि खोलेर हेर्दा पो थाहा पाएँ– आफू बेवकुफ भएँ भन्ने कुरा ।

बिपिन कार्की, अभिनेता

केही समयअघि मेरी एउटी बहिनी र साथी करिश्मा श्रेष्ठले राति नौ बजे मलाई फोन गरेर हामी पुतलीसडकको तिरुपती होटलमा छौं, हामीसँग पैसा छैन, आइज भनेर बोलाए । म राति नौ बजे थानकोटबाट पुतलीसडक पुगें, तर उनीहरू होटलमा पुगेकै रहेनछन् । उनीहरूले मलाई उल्लू पो बनाएका रै'छन् ।

जाह्नवी बस्नेत, मोडल

विकेन्ड सपिङ

काठमाडौंमा अन्तर्राष्ट्रिय बजारका चकलेट

अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा पाइने चकलेटको स्वाद अब काठमाडौंमै लिन सकिन्छ । काठमाडौंका लाबिम मल, केएल टावर, राइजिङ मल तथा पोखरामा क्यान्डिल्यान्डका शाखा खुलेका छन्, जहाँ बेलायत, नेदरल्यान्ड, रोमानिया तथा स्पेनबाट आयात गरिएका फरक-फरक स्वादका झन्डै १ सयभन्दा बढी किसिमका चकलेट खरिद गर्न सकिन्छ । १० वर्ष बेलायत बस्दा अनन्त गौतमले त्यहाँका ट्रेन स्टेसनहरूमा क्यान्डिल्यान्डका ठूला-ठूला शोरुम देखेका थिए । त्यतिबेला उनले नेपालमा पनि यस्तै व्यवसाय गर्ने सोच बनाएका थिए । सन् २०१६ मा स्वदेश फर्किएका अनन्तले नेपालमा कुन व्यवसाय गर्दा उचित होला भनेर एक वर्ष अनुसन्धानमै बिताए । अन्ततः गौतमले बेलायतमै भेटिएका इन्जिनियर साथी रविन थापासँग सहकार्य गरेर क्यान्डिल्यान्ड खोले । स्थापनाको ९ महिनामै चकलेटका यी आउटलेटले छुट्टै पहिचान बनाइसकेका छन् । क्यान्डिल्यान्डमा ३ सय रुपैयाँ खर्चिंदा छानिछानी एक सय ग्राम चकलेट खरिद गर्न सकिन्छ ।

क्यान्डिल्यान्डमा पाइने मुख्य आइटम :
गमी बियर्स, सुपर सावर क्यान्डी, योगर्ट रेजिन्स, सावर एप्पल रिङ्गस, म्याजिक मिक्स आदि

विकेन्ड लाइभ

टर्टल लाउन्जमा राजु लामा

भोलि शनिबार ठमेलस्थित टर्टल लाउन्ज एन्ड क्लबमा मंगोलियन हार्टका गायक राजु लामा प्रस्तुत हुँदैछन् । मंगोलियन हार्ट २५ वर्ष पुगेको उपलक्ष्यमा टर्टल लाउन्जले उक्त विशेष कार्यक्रम आयोजित गर्न लागेको हो । उक्त अवसरमा एरियल ब्यान्डका साथै डिजे निरल, डिजे अशोक तथा डिजे ज्याकले समेत प्रस्तुति दिनेछन् । सेन्सेन्सनल ह्वाइट थिम पार्टीको अवधारणामा सञ्चालन हुने उक्त कार्यक्रममा सेतो पहिरन लगाएर आउनेहरूलाई लक्की ड्र मार्फत विशेष उपहारसमेत प्रदान गरिनेछ ।

समय : ७ बजे
कलाकार : डिजे निरल, डिजे अशोक, डिजे ज्याक आदि ।

विकेन्ड फियस्टा

नेपाल ल्याटिन डान्स फियस्टा

नेपालमा पहिलो पटक ल्याटिन डान्सका क्षेत्रमा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको इभेन्ट हुँदैछ । आज प्रारम्भ हुने नेपाल ल्याटिन डान्स फियस्टा-२०१८ तीन दिनसम्म चल्नेछ । साल्सा डान्समा रुचि राख्नेहरूलाई यो इभेन्ट एकदमै फाइदाजनक सावित हुनसक्छ । यो अवसरमा साल्सामा रुचि भएका तर प्रशिक्षण नलिएकाहरूले अन्तर्राष्ट्रिय प्रशिक्षकहरूसँग प्रशिक्षण लिन सक्नेछन् । थापाथलीस्थित ब्लुबर्ड कम्प्लेक्समा मलेसियाबाट आएका गिप्सन पेरेर र क्यानाडाबाट आएकी कालिनसले हरेक दिन ६ घण्टा प्रशिक्षण दिनेछन् भने इभेन्टको अन्तिम दिन दरबारमार्गस्थित क्लब डेभाजुमा सबैले ल्याटिन डान्स प्रदर्शन गर्नेछन् । उक्त कार्यक्रममा साल्सामा चर्चित नेपाली प्रशिक्षक रियाज श्रेष्ठ, विनायक दास श्रेष्ठ, योगेशराज श्रेष्ठ, सप्रिना श्रेष्ठ तथा अशोक भण्डारीले समेत कला प्रदर्शन गर्नेछन् । यो अवसर प्राप्त गर्न अग्रिम रूपमा बुक गरे ३ हजार रुपैयाँ तथा सीधै ब्लुबर्ड कम्प्लेक्सको ढोकामा टिकट खरिद गर्दा ४ हजार रुपैयाँ खर्चिनुपर्नेछ । इभेन्टको अन्तिम दिन साल्सा डान्स दरबारमार्गस्थित क्लब डेभाजुमा प्रदर्शन हुनेछ ।

आयोजक : फोर्ट साल्सा स्टुडियो
स्थान : ब्लुबर्ड कम्प्लेक्स, थापाथली
समय : ७:३० देखि ११ बजेसम्म

विकेन्ड पार्टी

पोखराको लेकसाइडस्थित मार्क्यु डिस्को थेकमा आज शुक्रबार डान्स पार्टी हुँदैछ । पार्टीको मुख्य आकर्षणका रूपमा बी-बोइङ डान्स तथा डिजे सेसन रहनेछन् । उक्त अवसरमा संगीतको तालमा नाँच्दै उफ्रँदै, रमाउने अवसर मिल्नेछ । यो पार्टीमा उत्कृष्ट डान्स गर्नेहरूलाई पुरस्कृतसमेत गरिने बताइएको छ । यो पार्टीको आयोजना शिशिर इभेन्ट्सले गर्न लागेको हो ।

स्थान : मार्क्यु डिस्को थेक, लेकसाइड
समय : बेलुका ८ बजे
प्रवेश शुल्क : १ हजार रुपैयाँ

विकेन्ड टेस्ट

काठमाडौं मलमा यार्चा जाभा

काठमाडौं मलको पहिलो तल्लामा यार्चा जाभा सञ्चालनमा आएको छ । यो नेपालकै पहिलो जाभा हो, जहाँ यार्चा कफी पाइन्छ । दुई युवा सत्य थापा र विशाल चौलागाईंले ४० लाख रुपैयाँको लगानीमा यार्चा जाभा सञ्चालनमा ल्याएका हुन् । चौलागाईं सामाजिक काम गर्छन् भने थापा ओभरसियर हुन् । यो जाभामा हिमाली भेगमा पाइने बहुमूल्य जडिबुटी यार्चा तथा ब्रान्डिङ गरिएको अर्गानिक कफीको मिश्रणबाट तयार गरिएको यार्चा कफी उपलब्ध हुन्छ, जसलाई ३ ग्राम यार्चा तथा ७ ग्राम कफीको मिश्रणबाट तयार पारिन्छ । अमेरिकाको फुड एन्ड सटिस्फाइले यसलाई प्रमाणित गरेको छ ।

स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले साधारण व्यक्तिले एक दिनमा ९ ग्राम यार्चा सेवन गर्न सक्छन् । यार्चा जाभामा प्रयोग हुने यार्चा डोल्पा, हुम्ला, बझाङ आदि हिमाली जिल्लाबाट ल्याइने बताइन्छ । यो जाभामा उपलब्ध यार्चा कफीलाई प्रतिकप ५ सयदेखि ६ सय रुपैयाँ तिर्नुपर्छ । यार्चा कफीको सेवनले यौनशक्ति बढ्ने, शरीरमा ऊर्जा मिल्ने आदि दाबी गरिएको छ । त्यसबाहेक जाभामा क्यापुस्सिनो, सेल्फीस्सिनो कफी आदिसमेत उपलब्ध छ ।

विद्या राई

चलचित्र

कथा काठमाडौं

निर्देशक : संगीता श्रेष्ठ **कलाकार :** प्रमोद अग्रहरी, प्रियंका कार्की, आयुष्मान देशराज जोशी, सन्ध्या केसी, संजोग कोइराला आदि । **संगीत :** प्रदीप बास्तोला

काठमाडौंमा बसोबास गर्नेहरूको जिवनशैलीका बारेमा नेपालमा निकै कम चलचित्र निर्माण भएका छन् । आज शुक्रबार देशभर एकसाथ प्रदर्शनमा आउने चलचित्र कथा काठमाडौंले काठमाडौंको कथा नै समेटेको छ । निर्देशक संगीता श्रेष्ठको दाबीअनुसार यो चलचित्रले अहिलेसम्म कसैले पनि नउठाएको कथा प्रस्तुत गर्छ । चलचित्र कथा काठमाडौं गीतदेखि ट्रेलर सार्वजनिक हुँदासम्म पटक-पटक विवादमा मुछिएको थियो । उत्तेजक दृश्यका कारण विवादमा रहे पनि अन्ततः यो चलचित्रलाई सेन्सर बोर्डले अभिभावकको अनुमतिमा हेर्न सकिने अर्थात् पिजी (प्यारेन्टल गाइड) सर्टिफिकेट दिएको छ । आहाना फिल्म्सको ब्यानरमा निर्माण भएको यो चलचित्रका निर्माता विजय राई हुन् । लुजा सिंहको छायांकन तथा मित्र गुरुङको सम्पादनको चलचित्र कथा काठमाडौंका अधिकांश दृश्य काठमाडौंमै खिचिएको छ ।

छिरिङ

निर्देशक : यशकुमार **कलाकार :** यशकुमार, निमा रुम्बा, कामना भुजेल, जिम्मे गुरुङ आदि । **संगीत :** यशकुमार, अम्वर गुरुङ तथा प्रकाश गुरुङख ।

कानुनमा बन्देज भए पनि नेपालमा पुरुषले दुईवटा विवाह गर्ने कुरा नौलो होइन । यद्यपि कुनै युवतीले दुई जना पुरुषसँग विवाह गर्छन् कि गर्दैनन् ? आज शुक्रबार सार्वजनिक हुने छिरिङ यही विषयवस्तुमा केन्द्रित चलचित्र हो । यो चलचित्रको अर्को विशेषता स्वः अम्वर गुरुङको चर्चित गीत ए कान्छालाई रिमेक गरी समावेश गरिनु हो । यो चलचित्रका धेरैजसो दृश्य मुस्ताङको दुर्गम गाउँ घरबजोड ठिनेमा खिचिएको छ । चलचित्र छिरिङले नेपालका उच्च हिमाली जिल्लाहरूमा विद्यमान बहुपति प्रथालाई नयाँ ढंगले केलाउने प्रयास गरेको छ । यो चलचित्रलाई यशकुमार तथा याम थापाले लेखेका हुन् । मानकृष्ण महर्जनले खिचेको यो चलचित्रको सम्पादन मिलन श्रेष्ठ तथा साहिल खानले गरेका छन् ।

अनुराग

निर्देशक : सत्यराज चौलागाईं

कलाकार : एलिजा गौतम धमला, सुमन पण्डित, ठिलेन लामा, सरोज खनाल, रुपा राना, राजाराम पौडेल आदि ।

ऋषि धमलाले निर्माण गरेको चलचित्र अनुराग आज शुक्रबारदेखि प्रदर्शनमा आउँदैछ । यो चलचित्रमा एलिजा गौतम धमलाले मुख्य भुमिका निर्वाह गरेकी छिन् । चलचित्र अनुरागले दुई युवायुवतीको प्रेममा आउने विभिन्न उतावचढावलाई प्रस्तुत गरेको छ । सांगीतिक प्रेमकथामा आधारित चलचित्र अनुरागको छायांकन ललितपुर, काठमाडौं तथा बाहिरका केही जिल्लामा समेत गरिएको थियो । सत्यराज चौलागाईं र आगत केसीको पटकथा तथा संवादको यो चलचित्रको कथा किरण दाहालले लेखेका हुन् ।

रंगमञ्च

सानो वृत्तमा कमिलाहरू

बत्तीसपुतलीस्थित शिल्पी थिएटरमा सानो वृत्तमा कमिलाहरू नाटक मञ्चन भैरहेको छ । लिमा रोडको परिकल्पना र निर्देशन रहेको यो नाटकमा अशिम खनाल, अवतार पाठक, दीपशिखा दवाडी, मोहन प्रकाश, नगेन मखिम, निस्सिम श्रेष्ठ आदि कलाकारले अभिनय गरिरहेका छन् । गत बुधबार प्रारम्भ भएको यो नाटकको प्रदर्शन असोज २० गतेसम्म चल्नेछ ।

एक चिहान

विराटनगरस्थित आरोहण गुरुकुलमा नाटक ‘एक चिहान’ को मञ्चन प्रारम्भ भएको छ । हामी युवाको अयोजनामा स्वर्गीय उपन्यासकार हृदयचन्द्र सिंह प्रधानद्वारा लिखित उपन्यास एक चिहानको यो नाट्य रुपान्तर असोज १६ गतेसम्म प्रत्येक दिन साझ ५ बजे मञ्चन हुने निर्देशक मुकेश कर्णले बताएका छन् ।

मिस्टर फक्स एन्ड दि स्कुल ब्वाइ

पोखरा थिएटरको गन्धर्व नाटकघरमा बालबालिका तथा जनावरबीचको मनोवैज्ञानिक सम्बन्धमा आधारित नाटक ‘मिस्टर फक्स एन्ड दि स्कुल ब्वाई’ मञ्चन भएको छ । यो नाटक असोज ८ गते सोमबारदेखि लगातार तीन दिन मञ्चन गरिएको थियो । गार्डेन थिएटरले निर्माण गरेको उक्त नाटकमा उमेश पोखरेल तथा दीपेन्द्र शाहीले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका थिए ।

ग्यालरी

सिद्धार्थमा चित्रकला

बबरमहलस्थित सिद्धार्थ आर्ट ग्यालरीमा असोज १४ गते नयाँ चित्रकला प्रदर्शनी प्रारम्भ हुँदैछ । सिद्धार्थ आर्ट ग्यालरी तथा अस्ट्रेलियन हिमालयन फाउन्डेसनद्वारा संयुक्त रूपमा आयोजित उक्त प्रदर्शनीमा अस्ट्रेलियन हिमालयन फाउन्डेसन एवार्ड-२०१८ बाट सम्मानित विधाता केसी एवं मनिषलाल श्रेष्ठका चित्रहरू हेर्न पाइनेछ । यो प्रदर्शनी कात्तिक ७ गतेसम्म चल्नेछ ।

प्रसंग

जब मेरो बाइक ट्रकमुनि छिर्‍यो

यश कुमार गायक मात्र होइनन्, नायक पनि हुन् । यशको चलचित्र छिरिङ प्रदर्शनको तयारीमा छ । 'मैले छोएको पानी चल्दैन' बाट संगीत क्षेत्रमा चम्किएका यशकुमारले आफ्नो जीवनका केही अविस्मरणीय क्षण यसरी सम्झिए :

पहिलो एल्बम रिजन सार्वजनिक भएको ६ महिनापछि म सिक्किम गएको थिएँ । सिक्किममा घुमिरहेका बेला एक जना व्यक्तिले तपाईं नेपालको हिट कलाकार, हामी यहाँ तपाईंको लाइभ कार्यक्रम गर्न चाहन्छौं भन्नुभयो । त्यतिबेला मलाई म पनि चर्चित भएछु भनेर अचम्म अनि निकै खुसी लाग्यो, पछि मैले त्यहाँ कार्यक्रमसमेत दिएँ ।

● मैले छोएको पानी चल्दैन गीतबाट मनकामना रेडियोले सिङ्गर अफ दि इयर घोषणा गर्दा म निकै खुसी भएको थिएँ । त्यस्तै च्यानल नेपालबाट एल्बम अफ दि इयर पनि घोषित भए, जुन क्षण म कहिल्यै बिर्सन्नँ ।

● धेरैले अभिनय क्षेत्रमा तँ के गर्न सक्छस् भनेर खिल्ली उडाउँथे । यद्यपि बाटोमुनिको फूलबाट मैले सर्वोत्कृष्ट अभिनेताको एवार्ड प्राप्त गरें । उक्त एवार्डपछि मेरो खिल्ली उडाउनेहरूको बोली बन्द भयो ।

● धेरै वर्षअघिको कुरा हो, म दरबारमार्गमा रेस्टुराँ चलाउँथें । त्यतिबेला मेरो रेस्टुराँमा एक जना लेडिज स्टाफ थिइन् । ती स्टाफ सधैं आउनुपर्ने समयभन्दा चार घण्टा ढिला आउँथिन् । अति भएपछि मैले भोलिदेखि काममा नआउनू भनें । उसको ब्वाइफ्रेन्ड डन रहेछ । उसले पुलिस प्रशासनलाई अगाडि राखी गोली हानेर मार्दिन्छु भन्यो । यद्यपि त्यसको ५ दिनपछि उसलाई उसकै साथीभाइले गोली हानेर मारेछन् ।

● चलचित्र बाटोमुनिको फूल पाइरेसी भयो । त्यसैले चलचित्र खासै चलेन । काठमाडौंमा घर बनाउन तयार पारेको ७ आना जग्गा बेचेर मैले उक्त ऋण तिरें ।

● २०५१ सालतिर म रेडियो नेपालको स्वर परीक्षामा फेल भएको थिएँ, जुन कुरा मेरो दिमागबाट कहिल्यै निस्कन सक्दैन ।

● २०६४ सालतिरको कुरा हो । होलीको समय थियो । दरबारमार्गमा मैले हाँकिरहेको बाइक अगाडिबाट आएको ट्रकमुनिबाट फुत्त निस्कियो । आर्मीहरूले आएर मलाई उठाए । अन्त्यमा आफैं बाइक चलाएर म घर पुगें । त्यहाँ उपस्थित मानिसहरू त्यति ठूलो दुर्घटनामा म सकुशल भएको देखेर निकै खुसी हुनुभयो । म आज पनि उक्त दुर्घटनामा कसरी बाँचे भनेर आश्चर्यचकित हुन्छु र सधैं भगवान्लाई धन्यवाद भन्छु ।

प्रस्तुति : रामजी ज्ञवाली

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक

तस्बिर : महेश प्रधान
पहिरन : रोयल ग्यालेरिया, नक्साल
लोकेसन : रीफ, ठमेल
मेकअप : सोफी सुनार

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

रेखा भावुक भएपछि

अभिनेत्री रेखा थापा एसिड पीडित युवती सम्झना दासको निधनपछि विचलित भएकी छिन् । अघिल्लो वर्ष नै एसिड पीडित महिलाहरूको साहस तथा प्रतिशोधको कथामा आधारित चलचित्र रुद्रप्रिया निर्माण गरेकी अभिनेत्री थापाले एसिड प्रहार भएको १२ दिनपछि मृत्यु वरण गरेकी सम्झना दासको सम्झनामा सामाजिक सञ्जालमा एउटा पीडादायक स्टाटस लेखेकी छिन् । अभिनेत्री थापा भन्छिन्- 'सम्झना दास सम्झनामा मात्र सीमित भएर सदाका लागि बिदा भइन् । बहिनी सुस्मिता अस्पतालमा उपचारत छिन् । चितवनमा वसन्ती परियारमाथि एसिड प्रहार भएको घटना आज बाहिरियो । उनको शरीरको २५ प्रतिशत भाग जलेको छ । यस्तो खबरले ममा एकसाथ अथाहा आक्रोश र आँसु पैदा गर्छ । सम्झनालाई हार्दिक श्रद्धान्जली अनि सुस्मिता र वसन्तीको शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामना ।' थापाले महिलामाथि हुने हरेक प्रकारका हिंसाले आफूलाई विथोल्ने उल्लेख गर्दै लेखेकी छिन्-'एसिड भन्नासाथ शरीर नै उम्लन्छ, कहाली लाग्छ । त्यसैले मैले 'रुद्रप्रिया' बनाएँ, एसिड पीडित महिलाको साहस र प्रतिशोधको कथा भन्ने प्रयास गरें । यो चलचित्रलाई मैले महिला हिंसाविरोधी अभियानकै रूपमा लिएकी छु, तर हामीले जत्ति नै आधुनिक भयौं, महिला-पुरुषको विभेद हटायौं भने पनि अझै रुद्रप्रियाहरू जन्माइरहेका छौं । अचम्म त के भने, सम्झनाको ज्यानै जाँदा अनि वसन्ती मृत्युसँग लडिरहँदा पनि विरोधका आवाज मुखरित भएका छैनन्, न उनीहरूको उपचार खर्चकै बारेमा कसैलाई चासो छ । त्यसका दुईवटा कारण छन् । एक, उनीहरू कथित तल्लो जातका हुन् । अर्को, विपन्न आर्थिक अवस्थाका पनि । त्यसैले त उनीहरूमाथि त्यतिविघ्न अन्याय हुँदा पनि हामी मौन छौं । यही घटना सहरको कुनै सम्पन्न परिवारमा हुँदो हो त ? आफ्नो स्टाटसमा अभिनेत्री थापाले बलात्कारीविरुद्ध समेत बोलेकी छिन् । उनको भनाइ छ- 'एसिड आतंक होस् अथवा बलात्कार, गुदी कारण एउटै छ-जब कुनै केटीले केटाको इच्छा अस्विकार गर्छिन्, तब उनले कुनै न कुनै रूपको शारीरिक तथा मानसिक हिंसाको सिकार हुनैपर्छ । सम्झना र वसन्तीको हकमा पनि त्यही भएको हो ।'

अन्तरंग दृश्यका सम्बन्धमा प्रियंका

अभिनेत्री प्रियंका कार्कीलाई कथा काठमाडौंको अन्तरंग दृश्यले झन्डै दुई महिनासम्म टेन्सन दियो । सामाजिक सञ्जालदेखि सञ्चारमाध्यमसम्म नकारात्मक टिप्पणी भएपनि प्रियंकाले प्रमोद अग्रहरीसंगको उक्त दृश्यका बारेमा कुनै प्रतिक्रिया जनाइनन् । एउटा विश्व प्रसिद्ध पोर्न वेबसाइटमा चलचित्रका ती दृश्य अपलोड भएपछि प्रियंका उक्त दृश्यका बारेमा मुख खोल्न बाध्य भइन् । हालै एक अभिव्यक्तिमार्फत प्रियंकाले ती अन्तरंग दृश्य सामान्य भएको दाबी गरेकी छिन् । 'त्यो गीतकै आधारमा चलचित्रका बारेमा आफ्नो धारणा व्यक्त गर्दा दर्शकले धेरै कुरा बुझ्नु हुन्न भनेर ट्रेलर सार्वजनिक भएपछि मात्र बोल्छु भनेर बसेकी थिएँ, त्यो दृश्यका कारण निर्देशक संगीता श्रेष्ठसँग बोलचाल नै बन्द नभएको अथवा सम्बन्ध नराम्रो भएको भन्ने कुरा गलत हो । ट्रेलर रिलिजका बेला म बाहिर भएकाले आउन पाइन । त्यसकारण पनि मानिसहरूलाई हामीबीच राम्रो सम्बन्ध छैन भन्ने लाग्यो होला, प्रियंकाको भनाइ छ-'मलाई इन्स्टाग्रामलगायत विभिन्न माध्यमबाट दर्शकहरूले यस्तो अभिनय किन गरेको, तपाईंलाई मन नै नलागी-नलागी गरेजस्तो देखिन्छ भन्नुभएको छ ।' प्रियंकाका अनुसार चलचित्रको विवादित दृश्यमा एउटा केटीलाई उसको प्रेमीले सेक्सुअल एब्यूज (यौन हिंसा) गरिरहेको छ र त्यो एकदम वास्तविक शैलीमा देखाइएको छ । धेरैले किन डाइरेक्ट त्यस्तो सिन दिएको ? त्यसलाई ब्युटिफुल्ली प्रिजेन्ट गर्न सकिन्थ्यो भने, तर यौन हिंसाको दृश्य कहिल्यै सुन्दर हुन सक्दैन । लभ मेकिङ मात्र ब्युटिफुल हुन्छ । त्यहीकारण उक्त दृश्य आएको हो ।' आफ्ना हुनेवाला श्रीमान् आयुष्मानले अन्तरंग दृश्य समेटिएको गीत हेरेपछि दिएको प्रतिक्रियालाई समेत प्रियंकाले सार्वजनिक गरेकी छन् । आयुष्मानको भनाइ थियो- 'उसले यस्तो ट्यालेन्टेड मानिसलाई आफ्नी श्रीमतीका रूपमा पाउन लागेकोमा आफू भाग्यमानी भएको र गर्व लागेको बतायो ।'

फिटनेस

दिनमा सातवटा अण्डा खान्छु

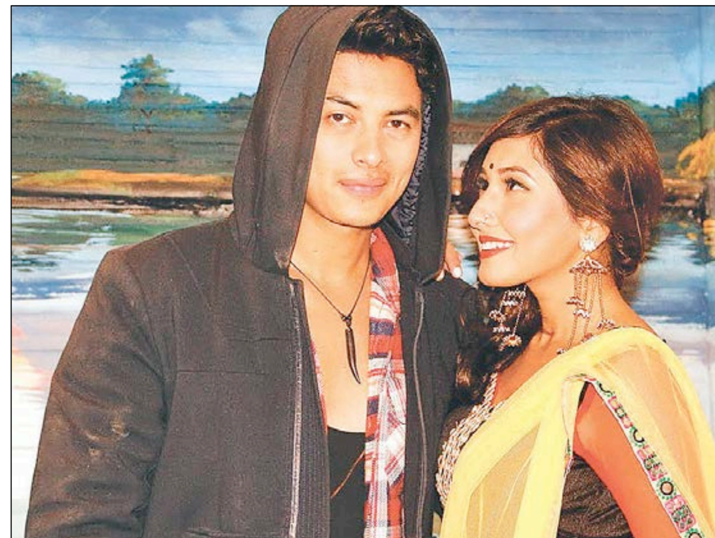
झन्डै दुई दर्जन चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका अभिनेता सविन श्रेष्ठको खाइलाग्दो ज्यानको निकै प्रशंसा हुने गरेको छ । शरीरलाई स्वस्थ्य एवं तन्दुरूस्त राख्न सविन के-के गर्छन् त ?

- जस्तोसुकै अवस्थामा पनि व्यायाम गर्न छोड्दिनँ । प्रत्येक दिन कम्तीमा दुई घण्टा व्यायाम गर्छु । नियमित व्यायामले शरीर तन्दुरुस्त बनाउनुका साथै स्वस्थसमेत राख्छ ।
- डाइटिङ गर्दिनँ तर मेरो खानेकुरा नियन्त्रित हुन्छ । कहिले धेरै, कहिले थोरै खाने बानी छैन । कहिल्यै भोको बस्दिनँ । भोको रहने मानिसमा नानाथरीका रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ ।
- नियमितजसो मर्निङ वाक जान्छु । मर्निङ वाकको छुट्टै महत्व छ ।
- शरीरलाई अत्यावश्यक पानीमा हेलचेक्र्याइँ गर्नु हुँदैन । म हरेक दुई-दुई घण्टामा सफा पानी पिउँछु । दिनको कम्तीमा ७ लिटर पानी पिउँछु ।
- समयमै सुत्छु र समयमै उठ्छु । नियमित कम्तीमा ६ देखि ७ घण्टा सुत्छु ।
- प्रत्येक दिन ओरेन्ज जुस पिउँछु, विकल्पमा अन्य कुनै फलफूलको जुससमेत प्रयोग गर्छु । बिहान-साँझ स्याउ, अनार आदि केही फलफूल खान छुटाउँदिनँ ।
- हरियो सागपात तथा गेडागुडी नियमित खान्छु । जंगफुड छुँदै छुन्न ।
- दिनको ७ वटा अण्डा खान्छु, तर पहेंलो भाग खान्नँ ।
- बाध्यतामा बाहेक कहिल्यै घरबाहिरको खाना खान्नँ । खानामा सकेसम्म सलाद खान्छु ।
- धूमपान, मद्यपान आदिबाट टाढै रहन्छु ।

प्रस्तुति : रामजी ज्ञवाली

मिडियामा नआउने हिट मोडल

नेपाली लोक तथा दोहोरी गीतमा जमेका मोडल हुन्– महेन्द्र गौतम । खासगरी भावुक शैलीका गीतमा सबैभन्दा बढी देखिने गौतमका दर्जनौं गीत चर्चित छन् । अन्य प्रकारका गीतमा काम चलाउने मोडलहरू धेरै छन् तर सिरियस प्याटनका लोक तथा दोहोरी गीतमा भने महेन्द्र अनिवार्यजस्तै छन् । उनी झन्डै १ सयजति आधुनिक तथा अन्य प्रकारका गीतमा देखिए पनि ४ हजारभन्दा बढी लोक तथा दोहोरी गीतमा काम गरेका छन् । कतिपय गीतमा २ महिनादेखि काम गर्छु भनेर पनि पाइँदैन, महेन्द्रले भने, 'समयले भ्याएसम्म नाइँ भनेको छैन तर छायांकन कहिले कहाँ, कहिले कहाँ हुने भएकाले पनि गाह्रो परेको हो ।' मोडल गौतमले थुप्रै पटक उत्कृष्ट मोडलको एवार्ड प्राप्त गरेका छन् । आश्चर्यको कुरा त के छ भने लोकदोहोरी गीतका यति हिट मोडल मिडियामा भने खासै देखिँदैनन् । उनका न अन्तवार्ता आउँछन्, न कुनै समाचार । यस विषयमा गौतम भन्छन्, 'मिडियामा नआएको त होइन, तर नेपाली मिडियामा आफू खोज्दै गए आउने र नखोजे नआउने चलन छ । अर्को कुरा फुर्सद भयो भने मिडियालाई पनि समय दिन सकिन्थ्यो, अति व्यस्त भएकाले पनि हो ।' गुल्मीमा जन्मिएका महेन्द्र कहिलेकाहीं गीत पनि गाउँछन् भने गीत रचनासमेत गर्छन् ।



नाटक पनि कति जानेको !

सेलिब्रेटीको चालामाला बुझ्न साँच्चिकै गाह्रो छ । उनीहरूमध्ये कतिपय बिन्दास शैलीमा डेटमा पनि रमाउँछन् । दिनरात सँगै हुँदा पनि लभमा छौं भन्न पनि डराउँछन् । नजिकका आसेपासे सबैले प्रत्यक्ष आँखाले देखेको कुरालाई समेत उनीहरू होइन भनेर सामान्यीकरण गर्छन् । यसका पछिल्लो उदाहरण हुन्– पल शाह र आँचल शर्मा । यी दुई कलाकार प्रेम सम्वन्धमा रहेको कुरा त मिडियामा निकै आए । नजिकका साथीभाइहरूलाई समेत सबै कुरा थाहा छ । यतिसम्म कि उनीहरूको घरपरिवारका सदस्यहरूसमेत यो विषयमा जानकार छन् । यद्यपि उनीहरूले अहिलेसम्म प्रेममा रहेको कुरा सार्वजनिक रूपमा स्वीकार गरेका छैनन् । मिडियाले प्रश्न गरे हामी साथीमात्र हौं भन्छन् र कुरा अन्तै मोड्छन् । आफ्ना अधिकांश चलचित्र तथा म्युजिक भिडियोमा सँगै देखिने उनीहरूले भखरै मात्र एक एवार्डका लागि जापान जाने क्रममा अचम्मको रियाक्सन देखाए । सायद हामी प्रेममा छैनौं भन्ने छनक दिन उनीहरूले त्यसो गरे पनि मिडियाले भने उनीहरूलाई पछ्याएरै छोड्यो । विमानस्थलसम्म एक्ला-एक्लै गएको नाटक गरे पनि इन्ट्री हुने बेला भने उनीहरू सँगै देखिए । कालो गोरुलाई जतिसुकै रङ लगाए पनि कालै देखिन्छ क्यारे !

भुवन र रेखाको नौटंकी

नेपाली चलचित्र जगत्मा अभिनेता-अभिनेत्रीहरूको सम्बन्धलाई लिएर प्रशस्तै चर्चा-परिचर्चा हुने गरेको छ । उनीहरूको सम्बन्धका कुराले आम सञ्चारमाध्यमलाई समेत तताउँछ । यतिबेला भने भुवन केसी र रेखा थापाको सम्बन्धलाई लिएर चर्चा हुन थालेको छ । केही समयअघि अभिनेत्री रेखा थापाले भुवनका छोरा अनमोल केसीप्रति लक्षित गर्दै दुई-तीनवटा चलचित्र खेल्दैमा सुपरस्टार भन्न नमिल्ने भन्ने अभिव्यक्ति दिएकी थिइन् । उनको अभिव्यक्तिबाट भुवन निकै आक्रोशित भएका थिए । यतिसम्म कि भुवनले तिहारमा रेखाले निर्माण गरेको चलचित्र मलिकासँग अनमोल अभिनीत क्याप्टेन जुधाउने ध्वाँससमेत दिन भ्याए । यद्यपि अहिले उनीहरूको सम्बन्ध देखेर सबै आश्चर्यमा पर्छन् । केही दिन अघि कमलपोखरीस्थित कुमारी हलमा सम्पन्न चलचित्र रामकहानीको शोमा भुवन र रेखाको भेट भयो । जसमा उनीहरूले एक-अर्काको प्रशंसा गरे । उनीहरूबीचको त्यो प्रशंसालाई धेरैले नौटंकीको संज्ञासमेत दिए । केही समयअघिसम्म शीतयुद्धमा मस्त भुवन र रेखाबीचको सम्बन्ध साँच्चै सुध्रिएको होला त ?

यस्तो पो सहमति

विगतमा सरकारले द्वन्द्वरत माओवादीसँग, पूर्वराजाले सात दलसँग, सरकारले मधेसी दलसँग पटक-पटक वार्ता गरेपछि सहमति निस्किएका समाचार पुराना भैसकेका छैनन् । नेपाली चलचित्रमा पनि एउटा सानो विषयका लागि पटक-पटक वार्ता भएको तथा अन्त्यमा उक्त वार्ता सकारात्मक रुपमा टुंगिएको छ । प्रसंग हो दीपकराज गिरीको चलचित्र छक्का पञ्जा-३ तथा अशोक शर्माको चलचित्र जय भोलेको प्रदर्शन मितिको । पछिल्ला महिनायता दुवै चलचित्रले दसैंमा प्रदर्शन हुने भनेर प्रचार-प्रसार गरे । घटस्थापनाको दिनदेखि कोजाग्रत पूर्णिमासम्म नै दसैं मनाइने चलन छ, यद्यपि दुवै निर्माताले ठ्याक्कै यही दिन प्रदर्शन हुने भन्न सकेका थिएनन् । करिब एक दर्जनभन्दा बढी पटकको वार्तापछि गिरी र शर्मा एउटा सहमतिमा पुगेका छन्, जस अनुसार अब छक्का पञ्जा-३ दसैंको घटस्थापनाको दिन प्रदर्शनमा आउनेछ भने शर्माको जय भोले फूलपातीको दिन असोज ३० गते प्रदर्शन हुनेछ ।

मेरो रोजाइ

मेरी श्रीमती यस्ती हुन्

- घरपरिवारलाई बुझ्ने, बाहिरी कुरामा धेरै ध्यान नदिने
- गहुँगोरी वर्ण
- ५ दशमलव ५ इन्च उचाइ होस्
- समाजसेवामा लागेकी
- सादा जीवन उच्च विचार राख्ने
- बुहारीको भेषमा रहन सक्ने ।

आकाश श्रेष्ठ, अभिनेता

रोमाञ्चक सहरमा रौनक थप्दै नेपाली पहिरन

लक्ष्मी भण्डारी थापा

भदौको अन्तिम साता 'सिटी अफ लभ' का रूपमा प्रख्यात फ्रान्सको पेरिसमा आयोजित एमएम ग्लोबल क्याटवाकमा नेपाली पहिरन समेत प्रस्तुत भए । डिजाइनर पुनम क्षेत्री गौतमद्वारा सिर्जना गरिएका नेपाली कला, संस्कृति तथा पहिचान झल्कने ढाकाका बिभिन्न डिजाइनले उक्त शोमा विशेष प्रशंसा पाएका थिए । लन्डन तथा न्युयोर्क फेसन शोको सहभागिताबाट हौसिएकी पूनमको डिजाइनले पेरिस क्याटवाकपछि थप परिचय पाएको छ । उक्त अवसरमा १२ वटा डिजाइन प्रस्तुत गरेकी पुनमले विशेषत नेपाली ढाकाका फ्युजन पहिरनलाई 'थिम' बनाएकी थिइन् । बिकनीलाई ढाकाका चोलीसँग फ्युजन गरी तयार पारिएका उनका डिजाइन विश्वभरबाट शोमा भाग लिएका अन्य डिजाइनको तुलनामा पृथक् देखिन्थ्यो भने वेस्टर्न डिजाइनर ड्रेसमा लालीगुराँस फ्युजन गरिएको पुनमको अर्को डिजाइनले सबैलाई आकर्षित गर्‍यो । नेपाली ब्याकग्राउन्ड म्युजिकमा संसारभरका १ दर्जनभन्दा बढी मोडल पुनमका फरक-फरक डिजाइनमा र्‍याम्पमा उत्रिएका थिए । अमेरिका, जर्मनी, बेलायत, बेल्जियम, फ्रान्स, पोर्चुगल, पोल्यान्ड, भारत, नेपाल आदि एक दर्जनभन्दा बढी मुलुकका डिजाइनरहरूको कला प्रस्तुत गरिएको उक्त शोमा नेपाली पहिरनको प्रस्तुति अद्भुत रहेको विदेशी मिडियाले समेत उल्लेख गरेका थिए ।

पुनम क्षेत्री गौतम, डिजाइनर

यो मेरो सपना थियो, मैले आफ्नो सपनालाई मूर्त रूप दिन सकें कि सकिनँ त्यो मेरो काम हेरेर अरूले भन्ने कुरा हो । म डिजाइनभन्दा पनि सपना बुन्छु, जुन सपना मेरा सिर्जना हेर्ने र प्रयोग गर्नेहरू सन्तुष्ट हुन सके भने मात्र पूरा हुन्छ । मेरो कामद्वारा मेरो देशलाई थोरै भएपनि टेवा पुग्न सक्यो भने मात्र मेरो सपना साकार हुन्छ । म यो ब्रहमाण्डको जुनसुकै कुनामा पुगौं सबैभन्दा पहिले आफ्नो देशलाई चिनाउन चाहन्छु, मेरो देशको कला-संस्कृतिलाई चिनाउन चाहन्छु, विश्वभर मेरो देशको छुट्टै पहिचान प्रस्तुत गर्न चाहन्छु । दिनहुँजसो नयाँ-नयाँ र भव्य फेसन शो आयोजित भैरहने फेसनको सहर पेरिसका पत्रपत्रिकामा हाम्रो नेपाली डिजाइनले २ हप्ता जति स्थान पाए । नेपाली चोलीलाई बिकिनीमा प्रयोग गरिएको डिजाइनर पहिरन यस पटकको शोमा आकर्षणको केन्द्र बन्यो भने लालीगुराँस भरिएको साडी सबैको नजरमा पर्‍यो । नेपालको नाम पहिलो पटक सुनिरहेका मोडलहरूले नेपाली पहिरन लगाएर र्‍याम्पमा उत्रिँदा मेरो छाती गर्वले फराकिलो भएको थियो ।

आफ्नो कला र सिर्जनामार्फत आफ्नो देशलाई चिनाउने मेरो प्रयास निरन्तर जारी रहनेछ ।

सेलिब्रेटी अण्डर 30

कुनै पनि क्षेत्रमा ख्याति, प्रसिद्धि अथवा लोकप्रियता हासिल गर्ने व्यक्तिलाई सेलिब्रेटी भन्न थालिएको धेरै भएको छैन । समाजका हरेक क्षेत्रमा सेलिब्रेटी फेला पार्न सकिन्छ । नेपाली समाजमै पनि खेलाडीदेखि चिकित्सकसम्म, सञ्चारकर्मीदेखि संगीतकारसम्म अनेकौं सेलिब्रेटी छन् । अधिकांश व्यक्तिलाई कुनै पनि क्षेत्रमा लोकप्रियता हासिल गरेर सेलिब्रेटी बन्न वर्षौं लाग्छ । मनोरञ्जन क्षेत्र भने यसमा अपवाद मानिन्छ । यो क्षेत्रमा लोकप्रियता हासिल गरेर सेलिब्रेटी बन्न अन्य क्षेत्रको तुलनामा केही सहज छ । एउटै चलचित्रमा अभिनय गरेर अथवा एउटै गीत लोकप्रिय भएर सेलिब्रेटी बन्ने कलाकारहरूको संख्या ठूलै छ । मनोरञ्जन क्षेत्रका उदीयमान स्टारहरूमा अनमोल केसी सबैभन्दा लोकप्रिय मानिन्छन् । युवा पुस्तामा उनको क्रेज लोभलाग्दो छ । अनमोलबाहेक ३० वर्षमुनिका अन्य केही कलाकारको क्रेज पनि कम छैन । यसपटक साप्ताहिकले त्यस्ता पाँच जना लोकप्रिय कलाकारलाई समेटेको छ, जसको उमेर ३० वर्ष भन्दा कम छ । यी पाँच जना प्रतिनिधि पात्र मात्र हुन् ।

आस्था राउत, गायिका

तस्बिर : महेश प्रधान

हस्की स्वरको उडान

कृष्ण भट्टराई

चौबन्दीमा पटुकी बाँध्या छैन भन्दैमा...
खै त मलाई झुम्के बुलाकी...
माया यो माया....

गायिका आस्था राउतलाई चिनाउन यी तीनवटा गीत नै पर्याप्त छन् । आमनेपाली गायिकाहरू भन्दा पृथक् (हस्की) स्वर भएकाले मात्र होइन, आस्था आफूले गाउने गीतका शब्दका कारण समेत चर्चामा छिन् । उनी सन्देशमूलक गीत गाउँछिन्, कर्णप्रिय संगीत नभै त उनी गीत नै गाउँदिनन् । सांगीतिक यात्राको छोटो अवधिमा थोरै गीत गाएरै स्वदेश तथा विदेशका श्रोताहरूको मनमा बस्न गायिका आस्था राउतले सांगीतिक क्षेत्रमा स्थापित हुन प्रशस्त मेहनत, संघर्ष र दुःख गरेकी छिन् । स्टेजमा उत्कृष्ट प्रस्तुति दिएकै कारण उनको अधिकांश समय स्टुडियोमा कम, स्टेजमा बढी बित्छ । आस्थाको रगतमै संगीत छ । आस्था पुराना लोकगायक हरिबहादुर राउतकी छोरी हुन् ।

बाल्यकाल

सांगीतिक वातावरणमा हुर्किएकी आस्था सानैदेखि गीत-संगीतप्रति आकर्षित थिइन् । संगीतकार सुरेश अधिकारीलाई सांगीतिक गुरु बनाएर सांगीतिक यात्रा प्रारम्भ गरेकी आस्थाले छ वर्षकै उमेरमा पहिलो पटक बाल दिवसको अवसरमा आयोजित राष्ट्रियव्यापी बाल गायन प्रतियोगितामा भाग लिएर दोस्रो स्थान हासिल गरिन् । पहिलो हुने तयारीका साथ सात वर्षको उमेरमा उनले दोस्रो पटक पुनः त्यही प्रतियोगितामा भाग लिइन्, तर दोस्रो स्थानमै चित्त बुझाइन् । दुई पटक बाल दिवसको गायन प्रतियोगितामा भाग लिए पनि उनको फर्स्ट पुरस्कार जित्ने धोको मरेको थिएन । त्यसैले उनले काठमाडौं जिल्ला स्तरीय गायन प्रतियोगितामा भाग लिइन् । त्यसमा भने उनले बाल गीत गाएरै प्रथम स्थान हासिल गरिन् । लगत्तै आयोजित गायन रनिङ शिल्डमा पनि उनले पहिलो स्थान नै हासिल गरिन् । त्यसअघि उनले छ वर्षकै उमेरसम्म 'छोरालाई पढ्ने पाठशाला, छोरीलाई घाँसे पाखा भीर' शीर्षकको पहिलो सन्देशमूलक बाल गीत रेडियो नेपालको स्टुडियोमा रेकर्ड गराइसकेकी थिइन् । उक्त गीतमा संगीतकार सुरेश अधिकारीको शब्द तथा संगीत थियो । बाल्यकालमै संगीतकार अधिकारीको शिष्य बनेर उनैद्वारा संगीतबद्ध गीत गाउँदै आएकी आस्था आज पनि अधिकारीकै शब्द तथा संगीतलाई पहिलो प्राथमिकतामा राख्छिन् ।

सेलिब्रेटी अण्डर 30

> खै त मलाई झुम्के बुलाकी, चौबन्दीमा पटुकी बाँध्या छैन भन्दैमा, तीन मोहोरको धागो, कदम चाल...सहित उक्त एल्बममा सात वटा गीत समावेश थिए । ती मध्ये खै त मलाई झुम्के बुलाकी तथा चौबन्दीमा पटुकी...अत्यन्त लोकप्रिय भए ।

पहिलो हिट र विवाद

आस्थाले १४ वर्षको उमेरमा एसएलसी परीक्षा दिइन् । सानै उमेरमा विद्यालय भर्ना भएका कारण आफूले दुई वर्ष छिटो एसएलसी दिएको उनको भनाइ छ । एसएलसी दिनुअघि नै उनको स्वरमा परिवर्तन आइसकेको थियो । परिवर्तन भएको आवाज रिमिक्स गीतका लागि उपयुक्त हुन्छ भन्ने संगीतकर्मी डिजे सन्तोषको सल्लाहअनुसार आस्थाले एसएलसी दिए लगत्तै 'सालको पात टपरी गाँसेर...' गीतको रिमिक्स भर्सन गाइन् । त्यतिबेला पुराना लोकप्रिय गीतलाई रिमिक्स गर्ने फेसन नै थियो । डिजे सन्तोषद्वारा नै रिमिक्स गरिएको आस्थाको स्वरको उक्त गीत सार्वजनिक भएलगत्तै चर्चामा आयो । आज पनि कन्सर्टहरूमा प्रस्तुत हुँदा दर्शकले उनलाई 'सालको पात...' गाउन आग्रह गर्छन् । धेरै वर्षसम्म डिजे सन्तोषले आफ्नो एडिक्सन-२ शीर्षकको एल्बममा समावेश गरेको सालको पात... गीतकी गायिकालाई श्रोताहरूले चिनेनन् । कतिले उक्त गीतलाई बच्चाको स्वर पनि भने, कसैले केटाले गाएको समेत भन्न भ्याएको आस्था सम्झन्छिन् । गीत लोकप्रिय भएपछि मात्र आस्थाले उक्त गीत वास्तविक स्रष्टा उमा गुरुङसँग अनुमति नै नलिई रिमिक्स गरिएको जानकारी पाइन् ।

पृष्ठ २५ मा

जीवनको एनिमेशन

पल शाह, अभिनेता

तस्बिर : महेश प्रधान

महेश तिमल्सिना

पल शाह नेपाली चलचित्रका स्थापित अभिनेता हुन् । २०४६ सालमा दाङको रामपुरमा जन्मिएका शाहको बाल्यकाल दाङमै बित्यो । बाल्यकालमा चकचके स्वभावका शाह गुच्चा तथा पौडीका सौखिन थिए । उनी स्कुल जान खासै मान्दैनथे । उनलाई सुरु-सुरुका दिनमा स्कुलमा टिक्नै गाह्रो भयो । युकेजी पढ्दाताकाको क्षण सम्झँदै पल भन्छन्– युकेजीमा पढ्दा स्कुलबाट धेरै पटक भागेको थाहा पाएपछि एक दिन बुबा र प्रिन्सिपलले पिट्नु पनि भयो । त्यसपछि भाग्न छाडें । पढाइमा त्यति ध्यान नदिए पनि पल कक्षामा प्रायः पहिलो-दोस्रो भैरहन्थे । ०६० सालमा शाहले द्वितीय श्रेणीमा एसएलसी उत्तीर्ण गरे ।

संघर्षका दिन

एसएलसीपछि उनी उच्च शिक्षाका लागि काठमाडौं आएर सरस्वती बहुमुखी क्याम्पसमा व्यवस्थापन संकायमा भर्ना भए । कुन विषय लिएर अध्ययन गर्दा के हुन्छ भन्ने ज्ञान नभएका शाहले त्यति बेला बैंकर्स बन्ने सपना बुनेका थिए । त्यति बेला उनी दिदीको कोठामा बस्थे । दिदीको एउटा मात्र कोठा अनि आफ्नो पनि कमाइ नभएकाले पललाई त्यहाँ बस्न अप्ठेरो लाग्न थाल्यो । त्यसपछि उनी जागिरको खोजीमा लागे । यही क्रममा सानीआमाका छोरा नितिन चन्दले उनलाई अडियो-भिडियो एडिटिङ सिक्न सुझाव दिए । उनले एक वर्षजति एडिटिङ सिके । त्यसपछि उनलाई चन्दले नै गायक विष्णु देवकोटाको स्काई इन्टरटेनमेन्टमा काम लगाइदिए । आईकममा अध्ययनरत रहँदै त्यो काम पाउँदा पलले अब मेरो भविष्य यसमै बित्छ, बल्ल लाइफ सेटल भयो भन्ने सोचेका थिए, तर उनको त्यो सोच धेरै दिन टिक्न सकेन । उनले स्काईमा काम सुरु गरेको केही महिनापछि देशमा ०६२/६३ को जनआन्दोलन चर्कियो । त्यस क्रममा धेरै दिन कर्फ्यु लाग्दा पल काममा जान सकेनन् । उनी करिब १० दिनपछि काममा जाँदा कार्यालयमा ताला लागेको देखे । उनले त्यो बेलासम्म तलब पाएका थिएनन्, जसले गर्दा आर्थिक संकट र डिप्रेसनमा समेत पुगेको पल बताउँछन् । त्यसपछि उनी फेरि भौतारिएर हिँड्न थाले । यही क्रममा उनलाई नितिनले नै तनाव नलिनु, म जागिर खोजिदिन्छु भनेर आश्वासन दिए ।

अन्ततः उनलाई नितिनले अनामनगर पूर्वी गेटस्थित मनोज पाण्डेको मिडिया प्लसमा एडिटरको काम मिलाइदिए । त्यति बेला पलको उमेर १७ वर्ष मात्र थियो । उनले त्यहाँ ६ महिना काम गरेपछि मात्र तलब पाउन थाले । आफूले सुरुमा ३ हजार ५ सय रुपैयाँ तलब पाएको पल बताउँछन् । मिडिया प्लसमा करिब ५ वर्ष काम गरेपछि उनले सगरमाथा टेलिभिजनमा काम गरे । सगरमाथा टेलिभिजनमा एडिटरका रूपमा काम गरेपछि उनलाई तराई टिभीबाट अफर आयो । त्यहाँ पनि केही समय काम गरेपछि उनी आफूलाई थप परिपक्व बनाउने उद्देश्यले एनिमेसनसम्बन्धी अध्ययनका लागि दिल्ली पुगे । उक्त कोर्स सकिएपछि उनी नेपाल फर्केर तराई टिभीमा एनिमेटरका रूपमा काम गर्न थाले । त्यति बेला उनले २० हजार रुपैयाँ पारिश्रमिक पाउँथे । काम गरेको एक वर्षपछि तराई टिभीको आन्तरिक विवादका कारण उनले करिब ७ महिना पारिश्रमिक पाएनन् । त्यति बेला उनलाई मोटरसाइकलको किस्ता र कोठाभाडा तिर्नसमेत धौ-धौ परेको थियो । समयमा घरभाडा तिर्न नसक्दा धेरै पटक घरबेटीको कटाक्ष सुन्नुपरेको अनुभव सुनाउँदै पल भन्छन्– घरभाडा तिर्न नसक्दा घरबेटीले हामीलाई घरबाटै निकालिदिए । त्यसपछि उनले शान्तिनगरकै अर्को घरमा एउटा सानो कोठा लिए । अहिले पनि पहिलेको त्यो घरको बाटो हिँड्दा आफूलाई निकै रिस उठ्ने पल बताउँछन् ।

सेलिब्रेटी अण्डर 30

> म्युजिक भिडियो हुँदै चलचित्र अभिनेताका रुपमा उदाएका हुन्–पल शाह । भिडियो एडिटर हुने सपनाबाट बरालिँदै अभिनय कर्ममा तानिएका उनी चलचित्रमा पनि आफ्नो बलियो उपस्थिती देखाउन थालेका छन् । कुनै समय घरभाडा तिर्न नसकेर निकालिएको पलको प्रगति अहिले लोभलाग्दो छ ।

सफलताको रहस्य

त्यतिबेलासम्म पलले अभिनेता हुन्छु भन्ने कल्पनासम्म गरेका थिएनन्, तर परिस्थिति फरक हुँदै गयो । एडिटर र एनिमेटरका रूपमा काम गर्ने क्रममा उनी सेल्फी भिडियोसमेत बनाउँथे । त्यो बेला अहिलेको जस्तो सूचना-प्रविधिको विकास भैनसकेकाले ती भिडियोलाई ल्यापटप तथा डेस्कटप कम्प्युटरमा राखेर साथीहरूलाई देखाउने पल बताउँछन् । उनका ती भिडियो हेरेपछि साथीहरूले सकारात्मक प्रतिक्रिया दिन्थे । त्यसले उनलाई थप हौसला प्रदान गर्‍यो ।

यही क्रममा उनलाई विज्ञान राईको निर्देशन रहने 'तिम्रो यादमा रम्छु' गीतमा अभिनयका लागि अफर आयो । उक्त भिडियोले खासै चर्चा त पाएन, तर उनी केही दर्शकमाझ चिनिए । त्यो बेला आफूलाई अभिनय गर्न नआउने र अहिलेसम्म पनि अभिनयसम्बन्धी कुनै तालिम नलिएको पल बताउँछन् । पल भन्छन्– मैले सुटिङस्पटबाटै आफूलाई निखार्दै लगें ।

त्यसपछि पलको ध्यान अभिनयले तान्न थाल्यो । यही क्रममा उनले सुनिल गिरीको 'को होला त्यो आँखा जुधाउने' गीतमा अभिनय गरे । त्यो गीत भाइरल भयो । त्यही गीतले उनलाई अभिनय क्षेत्रमा स्थापित गरायो । उक्त गीतमा अभिनय गरेको तीन महिनापछि पलले 'हेल्लो हनि-बनि' गीतमा अभिनय गर्ने अवसर पाए । लगातार दुई गीतका भिडियोले पललाई यो क्षेत्रमा स्थापित हुन सघायो । उनले अभिनय बापत पारिश्रमिकसमेत प्राप्त गर्न थाले । अभिनयमा दुई वर्ष बिताएपछि पललाई एक दिन निर्देशक मुस्कान ढकालको फोन आयो । पल भन्छन्– मैले मुस्कान दाइलाई भेटें, उहाँले मलाई सीधै 'नाइँ नभन्नु ल-४' मा अभिनयका लागि अफर गर्नुभयो । चलचित्रमा अभिनय गर्ने अफर आए पनि त्यो बेलासम्म चलचित्रमा अभिनय गर्ने कुनै सोच नभएको पल बताउँछन् । तैपनि उनी मुस्कानलाई भेट्न गए । त्यहाँ उनले चलचित्रका निर्माता विकास आचार्यसँग पनि भेटे । त्यसपछि मुस्कान र वसन्तले उनलाई स्क्रिन टेस्टका लागि बोलाए । स्क्रिन टेस्ट भएको सात दिनपछि उनले चलचित्रका लागि छनौट भएको सूचना पाए । त्यसपछि उक्त चलचित्रको सुटिङ सुरु भयो । पलले चलचित्रमा निर्वाह गर्नुपर्ने चरित्रमा डुबेर अभिनय गरे । सुरु-सुरुमा चलचित्रमा अभिनय गर्न धेरै गाह्रो भएको अनुभव पल सुनाउँछन् । पल भन्छन्– चलचित्र अभिनयको विषयमा केही ज्ञान थिएन, तर नाइँ नभन्नु ल-४ बाट मैले धेरै कुरा सिकें । नाइँ नभन्नु ल-४ व्यवसायिक रूपमा सफल भएपछि त्यसले पललाई सर्वत्र चिनायो । 'नाइँ नभन्नु ल-४' बाट पलले नव अभिनेताको एवार्डसमेत प्राप्त गरे । त्यो एवार्ड लिँदा आँखाबाट आँसु बर्सिएको पल सम्झन्छन् । त्यसपछि उनलाई विभिन्न चलचित्र तथा म्युजिक भिडियोहरूबाट अफर आउन थाल्यो । उनले अहिलेसम्म म यस्तो गीत गाउँछु, जोनी जेन्टलमेन, शत्रुगते आदि चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका छन् ।

घरभाडा तिर्न नसकेर घरबेटीबाट निकालिएका पल अहिले शान्तिनगरकै एउटा फ्ल्याटमा आरामदायक ढंगले बस्छन् । उनी चलचित्रबाट पनि राम्रो पारिश्रमिक लिन्छन् । पलले अहिले एउटा म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरेबापत ९० हजारदेखि १ लाख रुपैयाँसम्म पारिश्रमिक लिने गरेका छन् ।

लाटी पुतलीको फड्को

जनक तिमिल्सिना

चार वर्षमै स्टारडम हासिल गर्ने विरलै हुन्छन् । त्यही विरलै सफलता प्राप्त गर्ने भाग्यमानीमा पर्छिन्– अभिनेत्री साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाह । सन् २०१६ मा पहिलो पटक चलचित्र 'ड्रिम्स' मा देखिएपछि उनको आकर्षक शारीरिक लुकसँगै उम्दा अभिनयको विशेष चर्चा हुन थालेको हो । आफूले पदार्पण गरेको चलचित्रबाटै उत्कृष्ट नवनायिकाको एवार्ड हात पारेपछि उनको चर्चा थप चुलियो । साम्राज्ञीको ग्ल्यामर संसारको यात्रा सन् २०१४ मा फेस अफ क्लासिक डाइमन्ड ज्वेलरीबाट सुरु भएको हो, जसमा उनी दोस्रो भएकी थिइन् ।

पछिल्ला चार वर्षमा तिनै साम्राज्ञी नेपाली चलचित्र उद्योगकी प्रभावशाली अभिनेत्रीमा दरिन थालेकी छिन् । आम युवतीभन्दा पृथक् र सौम्य उपस्थितिका कारण रुचाइएकी यी २२ वर्षीया सुन्दर अभिनेत्री अभिनीत 'ड्रिम्स', 'ए मेरो हजुर-२', 'तिमीसँग', 'इन्टु मिन्टु लन्डनमा' गरी चार वटा चलचित्रमात्र प्रदर्शन भएका छन् । छोटो अवधिमै उनलाई लाखौंले इन्स्टाग्राम तथा फेसबुकमा पछ्याएका छन्, दर्जनौं म्यागजिनमा उनी कभर गर्लका रूपमा छाइसकेकी छिन् । यससँगै उनको नाममा सयौं गसिप बन्छन् र बजार तात्छ ।

यति छोटो अवधिमै प्राप्त सफलताको रहस्य के हो ? 'ड्रिम्समा भुवन अंकलले काम गर्ने अवसर दिनुभयो । उहाँको ब्यानर वान अफ द बेस्ट ब्यानर हो,' साम्राज्ञी भन्छिन्, 'त्यसमाथि अनमोलको भव्य फ्यान फलोइङ, अडियन्सलाई मेरो एक्टिङ नेचुरल र राम्रो लाग्नु पनि यो सफलताको कारण हो ।' साम्राज्ञी पछिल्ला चार वर्षमा कायम राखे को क्रियाशीलताकै कारण पनि आफ्नो मार्केट भ्यालु बढेको मान्छिन् ।

साम्राज्ञीलाई थाहा छ– अलिकति ग्याप हुने बित्तिकै आफ्नो स्पेस नयाँ मान्छेले उछिट्याइहाल्छन् । अझ कलाकारितामा दैनिक नयाँ अनुहारको प्रवेश भैरहन्छ । म सोसल मिडिया तथा मिडियाबाट पनि दर्शकहरूसँग जोडिने प्रयास गरिरहेकी हुन्छु, साम्राज्ञी भन्छिन्- त्यसले गर्दा पनि छोटै समयमा यो उचाइ हासिल गर्न सकेकी हुँ । साम्राज्ञी चलचित्रमा चुजी मात्र देखिइनन्, हाइ डिमान्ड पनि उनको स्टारडमको अर्को कारण बन्यो । निर्माताहरू उनलाई मागेकै पारिश्रमिकमा अनुबन्धित गर्न तँछाड–मछाड गर्छन् । कतिसम्म भने नायक आर्यन सिग्देलले त उनलाई ५० लाख रुपैयाँमा अनुबन्ध गर्नुपर्ने सार्वजनिक अभिव्यक्ति नै दिए ।

सिक्ने प्रयासले सदैव नयाँ कुरा सिकाउँछ । साम्राज्ञीमा पनि त्यही गुण छ, त्यसैले त उनी हर दम नयाँ अनुभव बटुल्न लालायित हुन्छिन् । कसैलाई रोलमोडल नबनाएकी यी उम्दा अभिनेत्रीलाई सबैभन्दा मनपर्ने अभिनेत्री एन्जेलिना जोली हुन् ।

साम्राज्ञी पनि सानोमा ऐना अगाडि झुम्मिन्थिन्, नाच्थिन् । चलचित्र अथवा पुस्तकको कुनै क्यारेक्टर मन पर्‍यो भने उनलाई त्यही बन्नुपर्थ्यो । उनको बाल्यकालको सपना एयरहोस्टेज वा इन्टरनेसनल मोडल बन्ने थियो । कालान्तरमा उनी न मोडल बनिन्, न एयरहोस्टेज । उनका अभिभावकले उनको सपनामा कुनै व्यवधान खडा गरेनन्, स्वतन्त्र फैलन दिए । त्यही फैलावटमा स्टार साम्राज्ञी बनिन् ।

साम्राज्ञीले अहिलेसम्म न नृत्य सिकेकी छिन् न त अभिनयको प्रशिक्षण नै लिएकी छिन् । सुटिङपूर्वका वर्कसपबाटै आफ्नो अभिनयमा निखार आएको साम्राज्ञीको अनुभव छ । उनी अभिनय नै नसिकी उम्दा अभिनय गर्ने विरलै अभिनेत्रीभित्रमा पर्छिन् । अहिले स्नातक अध्ययनरत साम्राज्ञीको सौन्दर्यको रहस्य के होला ? सम्भवतः बुवाआमा दुवै राम्रा भएकाले होला म पनि राम्री भएकी– साम्राज्ञीको जवाफ थियो ।

बाल्यकाल

साम्राज्ञीको बाल्यकालको नाम प्रियंका हो । उनको जन्म वीरगन्जमा बसोबास गर्ने गोर्खाली शाह परिवारमा भएको हो । विकासविक्रम शाह तथा नेहाराज्यलक्ष्मी शाहकी छोरी साम्राज्ञीले बाल्यकालका केही वर्ष मात्र वीरगन्जमा बिताइन् । सानोमा उनी अलि डराउने, लजालु अनि आज्ञाकारी स्वभावकी थिइन् । त्यसैले कतिले उनलाई 'लाटी पुतली' भन्थे । खेतमा कुद्नु, दौडनु, माटोको भाँडाकुँडा बनाउनु, ड्रागन फ्लाई समात्नु तथा झ्यानाकुटी झ्याइँ खेल्नु उनका रुचीका विषय थिए ।

वीरगन्जस्थित उनको परिवारको स्वामित्वमा रहेको घर भाडामा लिएर डिएभी स्कुल खोलिएको थियो । त्यहीं उनले कक्षा २ सम्म पढिन् । डिएभीले होस्टेल पनि त्यही बनाएको थियो । होस्टलको वातावरणले उनलाई साह्रै लोभ्यायो । २ कक्षा उत्तीर्ण भएपछि साम्राज्ञीलाई अभिभावकले नयाँ दिल्लीस्थित साइबाबा गर्ल्स स्कुलमा भर्ना गरिदिए । त्यहाँ उनले चार वर्ष बिताइन् । साइबाबाबाट ६ कक्षा उत्तीर्ण गरेपछि उनी काठमाडौं आइन् । काठमाडौंस्थित रोयल एकेडेमी अफ इण्डियामा उनले ७ कक्षादेखिको पढाइ अघि बढाइन् । ९ वर्षे होस्टेल जीवनमा उनले धेरै कुरा सिकिन् । साम्राज्ञी साइबाबा गर्ल्स होस्टलको कडा अनुशासनका बीच हुर्किएकी थिइन् भने काठमाडौंको रोयल एकेडेमी अफ इण्डियामा पनि कडा अनुशासन थियो ।

सेलिब्रेटी अण्डर 30

पछिल्ला चार वर्षमा साम्राज्ञी नेपाली चलचित्र उद्योगकी प्रभावशाली अभिनेत्रीमा दरिन थालेकी छिन् । आमयुवतीभन्दा पृथक् र सौम्य उपस्थितिका कारण रुचाइएकी यी २२ वर्षीया सुन्दर अभिनेत्रीलाई सम्भावित ठूलो स्टारडम कमाउने नायिकाका रुपमा हेरिदैंछ ।

जीवनशैली

साम्राज्ञी सधैंजसो ७-८ बजेसम्म ओछ्यान छोडिसक्छिन् । त्यसपछि उनी एक घण्टा कार्डियो एक्ससाइज गरेर स्पोर्टस सुज, मास्क अनि टोपी लगाएर १ घण्टा दौडन्छिन् । त्यसपछि घर फर्केर उनी पुनः आफ्नो नियमित काममा जुट्छिन् । सुटिङ नभएको दिन उनको औपचारिक रुटिङ १०-११ बजे प्रारम्भ हुन्छ ।

खानामा भने उनको कुनै खासै मेनु छैन । मीठो भएपछि जे पाए पनि खान्छु, उनले सुनाइन्- 'यो वा त्यो भन्ने छैन, दुब्लाउनु छ भने भात खान छाडिदिन्छु । उनी कि त रोटी खान्छिन्, कि त शाकाहारी सुप मात्र । पहिले उनी बिहानै ब्रेकफास्ट खान्थिन्, अहिले भने उनले ब्रेकफास्ट खानसमेत बन्द गरिसकेकी छिन् । अहिले उनी दिउँसो १-२ बजे लन्च लिन्छिन् । त्यसमा पनि साधारण परिकार हुन्छन् । काममा हुँदा भने उनी खाना खान समेत पटक-पटक बिर्सिने कुरा बताउँछिन् । उनलाई साग सबैभन्दा बढी मन पर्छ, त्यसबाहेक करेला र परबल पनि उनलाई मन पर्ने तरकारी हुन् । कोरियन परिकार विशेष मन पराउने साम्राज्ञी जापानी तथा चिनियाँ परिकार पनि उत्तिकै मन रुचाउँछिन् ।

फुर्सदमा उनी साथीहरूलाई घरमा बोलाउँछिन् । उनीहरूलाई लिएर छतमा उक्लिन्छन्, त्यहाँ म्युजिक सुन्ने, गफ गर्ने, जिस्कने, चलचित्र हेर्ने, चिया तथा खानेकुरा खाने क्रम चल्छ । उनका एकदमै कम साथी छन् । त्यसो भए छतमा उनलाई कम्पनी दिन आउने साथीहरूको संख्या कति छ त ? ४-५ जना साथी छन्, साम्राज्ञी भन्छिन्- जसलाई म सबै कुरा विश्वास गर्छु, भन्नका लागि साथीहरू त टन्नै छन् । उनको कम्पनी जम्ने साथीहरू त्यस्ता स्वभावका छन्, जसका अगाडि बोल्नुअघि सोच्नु पर्दैन, उनीहरू उनलाई जज, जेलस र ब्याकबाइट गर्दैनन् ।

पोडी सङ उनलाई साह्रै मन पर्छन् । उनी पप र इडियम बढी सुन्छिन् । रिहाना उनकी फेबरेट गायिका हुन् । साम्राज्ञी कहिलेकाहीँ साथीहरूलाई लिएर लङ ड्राइभिङमा निस्कन्छिन् । काठमाडौं वरपरका डाँडातिर गीत सुन्दै लङ ड्राइभमा जान पनि साह्र मज्जा हुन्छ, साम्राज्ञी भन्छिन्- त्यहाँ गफ गर्‍यो बस्यो, साथीहरूसँगै आफूलाई मनपर्ने खाने कुरा खायो ।

कहिलेकाहीं बिहान भगवानको पुजा पनि गर्छिन्, तर दिनहुँ पूजा गर्ने बानी छैन । भगवान् शिव उनलाई मनपर्ने देवता हुन् । साम्राज्ञी भन्छिन्- शिवको तेस्रो आँखा सम्झँदा मलाई डर पनि लाग्छ ।

किनमेलका लागि उनी छुट्टै योजना बनाउँदिनन् । मन परेको जे देख्यो त्यही किन्छिन् । साम्राज्ञीले किनमेल गर्ने ठाउँ दरबारमार्ग र लबिम मल हो । मिनी, ककटेल तथा वान पिस मनपर्ने पहिरन हुन्, तर डेनिमको स्कर्ट, सिम्पल सर्ट तथा स्पोर्टस सुजमा उनी कम्फर्ट फिल गर्छिन् ।

उनको सुत्ने कोठामा सेतो रंगका सामान बढी छन् । प्रिन्सेस बेड, दराज, मेकअप ड्रेसिङ टेबल सबै सेतै । मलाई सेतो र कालो रंग एकदमै मन पर्छ, साम्राज्ञी भन्छिन्- कोठाको रंग हल्का प्याजी छ ।

साम्राज्ञी फेसबुक, इन्स्टाग्राम तथा स्न्याप च्याटजस्ता सोसल मिडियाको म्यानेजमेन्ट आफैं गर्छिन् । फेसबुकमा स्टाटस लेख्दिनन्, तस्बिरहरू भने नियमितजसो अपलोड गर्छिन् । म्यासेजको थुप्रो लाग्छ । राम्रा म्यासेजमा भने उनी कहिलेकाहीं रिप्लाई गर्छिन्, केही नराम्रा म्यासेजले भने उनलाई दिक्क बनाउँछ ।

साम्राज्ञी मुडी स्वभावकी छिन्, उनको मुड एकदमै स्वीङ हुन्छ । केही रिसाउने बानी पनि छ । रिस उठेका बेला उनी जोसँग रिस उठेको छ त्यसका अगाडि बस्दिनन् । २२ वर्षको उकालो हिँडिरहँदा उनी अहिले पनि आफूलाई कच्चा मान्छिन् । म बाठी भए पनि एकदम कच्चा छु, चाँडै मानिसहरूलाई विश्वास गर्ने, मीठो बोल्यो भने एकैछिनमा पग्लिहाल्ने बानी छ, -साम्राज्ञीले बताइन् । मुडी देखिने साम्राज्ञीसँग मित्रता गाँस्न सजिलो छैन, जति उनीसँग मित्रता गाँस्न गाह्रो छ, एकपटक मित्रता गाँसिकेपछि छुट्टिन पनि त्यत्तिकै साह्रो छ ।

■ साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाह, अभिनेत्री

तस्बिर : महेश प्रधान

■ प्रदीप खड्का, अभिनेता

तस्बिर : महेश प्रधान

जिरो ग्राउन्डबाट हिरो

सेलिब्रेटी अण्डर 30

रामजी ज्ञवाली

पूर्वनिर्धारित समयभन्दा केही ढिलो उपस्थित भएका अभिनेता प्रदीप खड्का दरबारमार्गस्थित एक रेस्टुराँमा प्रवेश गर्नासाथ झन्डै आधा दर्जन युवतीबाट घेरिए। त्यसपछि उनी स्विमिङ पुलनजिक गएर सबैसँग एकछिन गफिए। प्रत्येकजसो युवतीले आ-आफ्नो मोबाइलबाट प्रदीपसँग सेल्फी खिचे। अचम्मको कुरा त के भने, भेट्न आएकामध्ये एक युवती प्रदीपसँग जहिले भेट्छु त्यतिबेला गिफ्ट दिन्छु भन्दै एउटा गिफ्ट हातमै बोकेर हिँडेकी रै'छिन्, संयोगले यसपटक उनले उक्त गिफ्ट प्रदीपलाई प्रदान गर्ने अवसर पाइन्। उनी खुसी हुँदै भक्कानिइन् अनि प्रदीपलाई अँगालो मारेर रोइन्। अन्त्यमा भेट्न आएका ती युवतीलाई मीठो मुस्कान दिँदै प्रदीपले भने- थ्यांक यू, सधैंभरि यसैगरी माया गरिदिनू है! अनुहारमा खुसी लिएर फर्किए प्रदीपका ती प्रशंसकहरू।

प्रदीप पछिल्ला दुई वर्षदेखि यसैगरी प्रशंसकको घेरामा पर्ने गरेका छन्। प्रदीप नढाँटी भन्छन्- सकेसम्म जोगिन खोज्छु तर रिक्वेस्ट आइसकेपछि भाउ खान्नँ। एकछिन गफ गर्न, उहाँहरूको मनको कुरा सुन्न र तस्बिर खिच्न पनि किन टेन्सन लिनु नि! उनी थप्छन्- मैले कमाएकै यिनै प्रशंसक हो, उहाँहरूकै मन दुख्यो भने मेरो भविष्य के होला!'

प्रदीपले यति धेरै फ्यान कमाएका छन् कि सार्वजनिक ठाउँमा मास्क लगाउँदा पनि प्रशंसकहरूले चिनिहाल्छन्, घेरिहाल्छन्। टाउकोमा क्याप र मास्क अनि चस्माले पनि प्रदीपका फ्यानको आँखालाई छल्न सक्दैनन्। कतिपटक त ड्राइभिङ गरिरहेका बेला गाडी नै रोक्नुपरेको छ। सडकमा हिँडिरहेका बेला कहिलेकाहीं एक्कासि झम्टिनेहरू पनि छन्, प्रदीप भन्छन्- फेसबुक, इन्स्टाग्राम आदिमा फलो गर्ने तथा म्यासेज गर्नेहरू धेरै हुनुहुन्छ, सकेसम्म रिप्लाई गर्ने प्रयास गर्छु, भेट हुने अवसर पाए एकछिन भए पनि कुराकानी गर्छु।

स्केप चलचित्रबाट नमीठो हार खाएका प्रदीपले त्यसपछि भने हारको स्वाद चाख्नुपरेको छैन। भाग्य र परिश्रम दुवै मिल्नुपर्छ, प्रदीप भन्छन्- भाग्यलाई मात्र कुरेर बस्नु त भएन, सफलताको सिखर चुम्न प्रयासचाहिँ गर्नैपर्छ, हारसँग डराउने मान्छे चुचुरोमा पुग्न सक्दैन।

प्रदीपको रहर जसरी पनि टिभीमा देखिनु थियो। उनलाई चलचित्रमै देखिन्छु अनि हिरो बन्छु भन्नेचाहिँ थिएन। प्रदीपलाई धेरैले चलचित्रमा खेलाउँछु भन्ने आश्वासन दिए, तर कसैले काम दिएनन्। धेरैले आश्वासनमा अल्झाइरहेपछि प्रदीप आफैंले हिम्मत गरेर चलचित्र स्केप बनाए। आफ्नो रहर पूरा गर्न कुनै न कुनै किसिमको प्रयास त गर्नैपर्छ, म पनि लगभग डेढ-दुई वर्ष अरूको आश्वासन पत्याएर हल्लिएँ तर सबैले गफ मात्र गरे, उनी चलचित्र यात्रा थालनी गर्दाको सम्झना गर्छन्- रहर पूरा गर्न केही न केही त गर्नुपर्‍यो, त्यसैले चलचित्र बनाउनु नै मेरा लागि बेस्ट अप्सन थियो। दुःख गरेर उनले चलचित्र त बनाए, तर त्यो चलचित्र कहिले आयो कहिले गयो कसैले पत्तो पाएनन्। स्केप नचल्दा प्रदीप दुःखी थिए, परिवार खुसी। बुवाआमा यस अर्थमा खुसी थिए कि अब छोरो विदेश जान्छ। प्रदीपको यो कामप्रति परिवार खुसी थिएन। प्रदीपलाई घरमा सबैले विदेश जान सल्लाह दिइरहेका थिए। उनले अस्ट्रेलियाका लागि प्रोसेस पनि गरे, तर यसै क्रममा सन्तोष सेनले निर्माण गर्न लागेको चलचित्र प्रेम गीतको अडिसन खुल्यो, प्रदीपले अडिसन दिए। उनी यो चलचित्रको मुख्य अभिनेतामा छानिए। चलचित्र प्रदर्शनमा आउनुअघिदेखि नै उनको चर्चा हुन थाल्यो। चलचित्र प्रदर्शन भयो र दर्शकले त्यसलाई अत्यन्तै मन पराए। उनले विदेश जान जे-जे प्रोसेस गरेका थिए, सबै रोके। प्रदीप सुनाउँछन्- प्रेम गीत सफल भएपछि अब नेपाली चलचित्रमा केही गर्न सकिन्छ कि भन्ने सोच पलायो, अनि विदेश जाने सोच त्यागें।

प्रेम गीत, प्रेम गीत-२ तथा लिलिबिलीको सफलतापछि प्रदीप खड्का अहिलेका डिमान्डेड अभिनेता भएका छन्। जति पनि पारिश्रमिक दिएर खड्कालाई आफ्नो चलचित्रमा काम गराउन लालायित निर्माता-निर्देशक प्रशस्तै छन्, तर प्रदीप पैसाको पछि नहिँड्ने बताउँछन्।

प्रदीपमा खासै ठूलो महत्वकांक्षा छैन। जति सकिन्छ काम गर्ने तर राम्रो र धेरैले सम्झन लायक चलचित्रमा मात्र। प्रदीपलाई अहिले नेपालका सबैभन्दा चर्चित र लोकप्रिय अभिनेता भनिरहेका बेला प्रदीप भने यो कुरा स्वीकार गर्दैनन्। उनी भन्छन्- म खतरै अभिनेता हुँ त भन्दिनँ, तर अहिले जुन माया पाईरहेको छु, यो मेरा लागि निकै ठूलो कुरा हो। अझ राम्रो गर्न लागिरहेको छु।

प्रदीपले यति धेरै फ्यान कमाएका छन् कि सार्वजनिक ठाउँमा मास्क लगाउँदा पनि प्रशंसकहरूले चिनिहाल्छन्, घेरिहाल्छन् । टाउकोमा क्याप र मास्क अनि चस्माले पनि प्रदीपका फ्यानको आँखालाई छल्न सक्दैनन् । कतिपटक त ड्राइभिङ गरिरहेका बेला गाडी नै रोक्नुपरेको छ ।

सपना ठूलो छैन, तर मैले अहिले जति प्रशंसक कमाएको छु, उहाँहरूलाई दुःखी बनाउन नपरोस् भन्ने मात्र छ।

प्रदीप रमाइलो स्वभावका छन्। मन मिल्नेहरूसँग चाँडै घुलमिल हुन्छन्, मन मिलेन भने नजिक हुन धेरै समय लाग्छ। बिहान ५ बजे उठ्ने प्रदीप साँझ १०-११ बजे सुत्छन्। सकेसम्म घरकै खाना रुचाउने उनी खासै चुजी स्वभावका भने छैनन्। अहिलेसम्म लगातार लभर ब्वाईको भूमिकामा देखिएका प्रदीपको आगामी योजना के छ त? छोटो र सटिक जवाफ छ उनको– अहिले सुहाउँदो भूमिकामा मात्र काम गर्छु, पछि फ्यानहरूको मागअनुसार परिवर्तन गर्दै जानुपर्ला।

प्रदीपले तीन वर्षमै यो स्टारडम हासिल गरेका हुन्। आकर्षक लुक्ससँगै जीवन्त अभिनयले प्रदीपलाई निरन्तर सफलता प्रदान गरिरहेको छ। उनले केही पटक उत्कृष्ट अभिनेताको एवार्डसमेत जितेका छन्। इमान्दारिता र अध्ययनशील स्वभावका कारण यो सफलता मिलेको हो कि? आफ्नो सफलताको रहस्य खोल्दै प्रदीप भन्छन्- काममा हात हालिसकेपछि त्यसलाई जसरी पनि राम्रोसँग पूरा गर्नुपर्छ, कामलाई भगवान् सम्झने हो भने जोसुकै सफलता पाउन गाह्रो छैन। प्रदीप आफ्नो अध्ययनलाई पनि निरन्तरता दिने सोचमा छन्। अहिले उनी मार्केटिङमा एमबीए गरिरहेका छन्।

हलिउड कलाकार लियोनार्दो तथा बलिउड अभिनेता अमिर खानलाई मन पराउने प्रदीप नेपाली कलाकारहरूमा भने राजेश हमालका प्रशंसक हुन्। प्रदीपले अहिलेसम्म न अभिनय सिकेका छन्, न त यससम्बन्धी प्रशिक्षण नै लिएका छन्। चलचित्र छायांकन जानुपूर्व सामान्य वर्कसप हुन्छ, त्यसभन्दा अरू कुनै प्रशिक्षण लिएको छैन, प्रदीप भन्छन्- सबैले मन पराउनुभएको मेरो अभिनय भगवानको उपहार नै हो कि?'

चलचित्र यात्रामा निरन्तर उकालो लागिरहेका बेला कहिलेकाहीं प्रशंसकहरूको संख्या पातलो हुँदै जाला र स्टारडम घट्ला भन्ने डर लाग्दैन? मुस्कुराउँदै प्रदीपले भने- हारसँग डराउने बानी छैन, यदि मेरा प्रोजेक्ट असफल हुँदै गए मेरो स्टारडम स्वतः तल आउँछ। त्यस्तो अवस्थामा मसँग एउटा मात्र विकल्प हुनेछ, पुनः प्रयास गर्ने।

ट्रेन्डिङ गायक

नरेन्द्र रौले

युवा पुस्तामाझ चर्चित नितेशजंग कुँवर गायक मात्र होइनन्, सिर्जनाकार तथा संगीतकर्मीका रूपमा पनि उनको परिचय स्थापित छ। कुँवरले स्वर भरेका गीत युट्युबको ट्रेन्डिङमा आइरहेका छन्। अहिले उनी देश तथा विदेशमा हाइ डिमान्ड भएका गायकको सूचीमा पर्छन्।

काठमाडौंको त्रिपुरेश्वरमा जन्मिएका नितेश हाल भैंसेपाटीमा बस्छन्। आठ-नौ वर्षकै उमेरमा उनले गितार बजाउन थालेका हुन्। एकपटक उनले आईसीएमसी सिंगिङ कम्पिटिसनमा भाग लिने मौका पाए। उनले उक्त प्रतिस्पर्धाका लागि आफैंले गीत लेखेका थिए। कक्षा ७ मा पढ्दा उनले पहिलो पटक स्टेज पर्फमेन्स दिएका थिए।

संगीतमा नितेशजंगको गहिरो रुचि थियो, तर उनको परिवार पढाइ नबिग्रियोस् भन्ने चाहन्थ्यो। जे भए पनि सांगीतिक क्षेत्रमा लाग्ने प्रेरणा नितेशजंगले आफ्नै बुबा नरेन्द्र कुँवरबाट पाएका हुन्। उनका बुबा दुबईमा बस्थे। बुबाले त्यहाँबाट जे भन्यो त्यही पठाइदिन्थे। सानोमा उनी हरेक विधाका गीत चाखपूर्वक सुन्थे। रेगे, स्लो म्युजिक, साइकेडेलिक, रक र मोर्डन, तर उनलाई मन पर्ने विधा कन्ट्री हो। उनले लेख्ने, गाउने गीतहरू यही विधामा आधारित हुन्छन्। बब मार्ली उनका प्रिय कलाकार हुन्। जोन मेयर, इडि शेरन पनि उनले रुचाएका कलाकार हुन्। 'जोन मेयरबाट बढी प्रभावित छु,' कुँवर भन्छन्, 'मेयरका शब्दहरू सुनेपछि म आफैं उनीप्रति तानिँदै गएँ।'

आफूले लेखेका गीतमध्ये 'हे, आमाबुबा' उनको प्रिय गीत हो। यो २० वर्षभन्दा कम उमेर समूहका लागि समर्पित भएर लेखिएको, गाइएको गीत हो। उनका अधिकांश गीत श्रोताहरूको मनमा बसेका छन्। विदेशमा बस्ने नेपालीहरूप्रति समर्पित 'हाम्रो नेपालमा' गीतले मात्र १ करोड १६ लाख बढी भ्युज पाइसकेको छ। त्यस्तै 'बिन्दास', 'आस्मा, 'म तिम्रो' उनका अन्य चर्चित गीत हुन्। नितेश ब्लगर सिसन बानियाँसँग ह्याङ आउटमा निस्कन्थे। बानियाँकै संगतले उनी युट्युबमा सक्रिय हुन थाले अनि आफ्ना हरेक गीत युट्युबमा अपलोड गर्न थाले। उनले बिस्तारै दर्शक-श्रोताहरूको माया पाउँदै गए। त्यसपछि मिडियाको नजर पनि उनीमाथि पर्न थाल्यो।

नितेशजंगले कहिल्यै गीत गाएर जिन्दगी बित्छ भन्ने सोचेका थिएनन्। नेसनल जोग्राफी र डिस्कभरी च्यानल हेर्दाहेर्दै उनी साइन्सको अध्ययनतर्फ आकर्षित भएका थिए। यिनै च्यानलको प्रभावले त्यो समय उनी 'रेन्जर' बनेर वन-जंगल डुल्ने कल्पनामा डुब्थे। कुनै बेला थापाथलीको एउटा मोटर कम्पनीमा काम गर्ने नितेशले नेपालमा आफ्नो भविष्य नदेखेपछि अमेरिका जाने सोचसमेत बनाए। त्यसका लागि उनले तयारी पनि थाले। त्यसपछि उनका बुबाको स्वास्थ्यमा खराबी आयो। उनलाई लाग्यो, घरमा आमा-बुबालाई मेरो आवश्यकता छ। उनले परिवारलाई महत्व दिए। एकाएक उनले अमेरिका जाने सपना त्यागे अनि आफ्नो कला-संगीत कर्मलाई अघि बढाए।

सेलिब्रेटी अण्डर 30

> संगीत भनेको साधना हो । यसमा करिअर बनाउन सकिन्छ, तर त्यसका लागि धैर्य तथा कडा मेहनतको खाँचो हुन्छ । निरन्तर मेहनत गर्दै गए आफूले चाहेको गन्तव्यमा पुग्न सकिने कुँवर बताउँछन् । उनी फेसबुक, ट्विटर तथा इन्स्टाग्राम आदि सञ्जालमा सक्रिय छन् ।

नितेश कुनै समय अलि बढी 'एग्रेसिभ' थिए। छिटै रिसाइहाल्ने, केही नसोची निर्णय गरिहाल्ने उनको बानी थियो। एकपटक उनी नराम्रो दुर्घटनाबाट गुज्रिए। घरबाट बाहिर निस्किएका बेला रातको समयमा केटाहरूले इँटा प्रहार गरेर उनलाई घाइते बनाइदिए। इँटा प्रहारले नितेशको टाउकोमा १८ वटा टाँका लगाउनुपरेको थियो। यसबीच उनी हरेक दिन संगीत सुन्न थाले। संगीतकै प्रभावमा उनले इँटा प्रहार गर्ने केटाहरूलाई माफी दिए।

कलेज पढ्दा नितेशलगायतका साथीहरूले एउटा ब्यान्ड पनि खोलेका थिए। उनलाई संगीतमा बुबाले किनिदिएको गितारले प्रेरित गरेको हो। उनी गितारको धुन भनेपछि हुरुक्कै हुन्थे। काठमाडौंको क्यालिडस्कोपमा उनले एक महिनाजति गितार सिके। नितेशजंगको पहिलो गीत 'गफै त हो' दुई वर्षअघि युट्युबमा सार्वजनिक भएको थियो। अहिले त उनका गीतले लाखौं भ्युज पाउँछन्।

त्यतिबेला केही दिनमै उनको गीत ५ हजारले हेर्दा उनलाई कम्ती खुसी लागेको थिएन। नितेशको दृष्टिमा संगीत भनेको साधना हो। यसमा करिअर बनाउन सकिन्छ, तर त्यसका लागि धैर्य तथा कडा मेहनतको खाँचो हुन्छ। निरन्तर मेहनत गर्दै गए आफूले चाहेको गन्तव्यमा पुग्न सकिने कुँवर बताउँछन्। उनी फेसबुक, ट्विटर तथा इन्स्टाग्राम आदि सञ्जालमा सक्रिय छन्। सन् २०१६ को जनवरी ९ मा उनले आफ्नै नाममा युट्युब च्यानल खोलेका थिए। हरेक गीत आफ्नै च्यानलमार्फत अपलोड गर्ने नितेशको च्यानललाई ३ लाख ५० हजार बढीले सब्सक्राइब गरेका छन्।

■ नितेशजंग कुँवर, गायक

तस्बिर : बिक्रम पुर्जा

हस्की स्वरको उडान...

पृष्ठ २१ बाट

त्यही कारणले विवाद सिर्जना भएपछि उक्त गीतको म्युजिक भिडियो समेत बनेन। उनले गीत रेकर्ड गरेको पारिश्रमिक समेत पाइनन्। पहिलो पटक लोकप्रिय भएको गीतबाट हन्डर खाएपछि उनी सांगीतिक क्षेत्र नै त्याग्ने निर्णय गर्दै प्लस टुको अध्ययन पूरा गर्नतर्फ लागिन्।

अध्ययन र संगीत सँगसँगै

प्लस टु अध्ययनरत छँदै आस्थालाई संगीतकार सुरेश अधिकारीले पुनः सांगीतिक क्षेत्रमा फर्काउने निधो गरे। पृथक् स्वर तथा सानैदेखि संगीत बुझेकी गायिका भएकाले संगीतकार अधिकारी आस्थालाई सांगीतिक क्षेत्रबाट टाढा जान दिने पक्षमा थिएनन्। अधिकारीकै आग्रहमा उनकै शब्द तथा संगीतमा आस्थाले दिनेश डिसीको चलचित्र 'मायाज बार'मा समावेश गरिएको 'माया यो माया...' गाइन्। यद्यपि उक्त गीत आस्थाको स्वरमा रेकर्ड भएको झन्डै चार वर्षपछि मात्र चलचित्रमा प्रयोग गरिएको थियो। उक्त गीत लोकप्रिय हुँदा आस्था पूर्ण रुपमा सांगीतिक क्षेत्रमा फर्किसकेकी थिइन्। त्यसक्रममा उनले अन्य रिमिक्स गीत पनि गाइन्। झन्डै १० वटा भन्दा बढी गीत गाइसक्दा आस्थाले सांगीतिक क्षेत्रमा इमान्दारिपूर्वक काम गर्ने व्यवसायी फेला पारिनन्।

अमेरिकाको बसाई

संगीतमा करियर बनाउन गाह्रो हुने देखेपछि आस्थाले प्लस टु लगत्तै अमेरिका जाने निर्णय गरिन्। अमेरिका गएर अध्ययन प्रारम्भ भएको केही समयपछि नै उनलाई त्यहाँ बस्न मन लागेन। एकातिर उनले परिवारलाई धेरै नै मिस गरिन् भने अर्कातिर उनलाई सांगीतिक क्षेत्रको ख्यातिले समेत आकर्षित गरिरहेको थियो। परिवारकी एक्ली सन्तान भएकाले पनि उनलाई बुवा-आमासँग छुट्टिएर अमेरिका बसिरहन गाह्रो भयो। अन्ततः उनी झन्डै दुई वर्ष अमेरिका बसेर स्वदेश फर्किइन्। 'आमाको माया, आमाले पकाएको खाना अनि परिवारसँग बस्ने बानीले मलाई अमेरिकामा टिक्न दिएन,' आस्था सम्झिन्छिन्, त्यो दुई वर्षको अवधिमा म करिव-करिव डिप्रेसनमा गैसकेकी थिएँ। अझ केही समय बसेको भए मलाई धेरै गाह्रो हुने रहेछ।

टर्निङ प्वाइन्ट

अमेरिकाको कष्टकर बसाइपछि उनी सन् २०१० मा स्वदेश फर्किइन्। स्वदेश फर्किएलगत्तै उनी सांगीतिक कर्ममा यसरी सक्रिय भइन् कि आजको मितिसम्म उनले पछाडि फर्किएर हेर्नुपरेको छैन। झन्डै दुई वर्षको अथक मेहनतपछि सन् २०१३ मा आस्थाले आफ्नो जीवनकै पहिलो एकल एल्बम 'आधार भाग-१' सार्वजनिक गरिन्। अन्ततः उक्त एल्बममा समावेश गरिएका गीतहरू नै आस्थाको सांगीतिक करियरका लागि 'टर्निङ प्वाइन्ट' साबित भए। खै त मलाई झुम्के बुलाकी, चौबन्दीमा पटुकी बाँध्या छैन भन्दैमा, तीन मोहोरको धागो, कदम चाल...सहित उक्त एल्बममा सात वटा गीत समावेश थिए। ती मध्ये खै त मलाई झुम्के बुलाकी तथा चौबन्दीमा पटुकी...अत्यन्त लोकप्रिय भए।

चलचित्रको पार्श्व गायन

आइटम गीतमा आस्थाको स्वर फिट हुने भएकाले चलचित्रका गीतमा आस्थाको स्वर अनिवार्य जस्तै हुन थालेको छ। चलचित्र मायाज बारको माया यो मायापछि आस्थाले झन्डै दुई दर्जन चलचित्रमा स्वर प्रदान गरिसकेकी छिन्। 'हरेक नयाँ गीतबाट प्रस्ताव आउने बित्तिकै उक्त गीत बुवा-आमालाई सुनाउँछु, आस्था भन्छिन्- परिवारबाट स्वीकृति पाएपछि मात्र गाउँछु। समाजमा नपच्ने, दुई अर्थी तथा असभ्य गीत नगाउने आस्थाको अडान छ।

साधारण जीवन शैली

आस्था बिहान ढिलो उठ्छिन्। उठ्ने बित्तिकै तीन ग्लास पानी पिउने उनको बानी छ। त्यसपछि हल्का ब्यायाम पनि गर्छिन्। मुड चल्यो भने रियाजसमेत गर्छिन्, तर कहिलेकाहीं मात्र। बिहान कालो चियाबाट प्रारम्भ हुने उनको खानपान बिहानको लञ्च हुँदै अघि बढ्छ। आमा भेजिटेरियन भएकीले आस्था पनि करिब-करिब भेज नै हुन् भन्दा फरक पर्दैन। मन परेका चलचित्र सिनेमा हल नै पुगेर हेर्ने उनको बानी छ। कहिलेकाही मकैंको ढिंडो तथा नेवारी परिकार समेत चाख्न रुचाउने आस्थालाई कोरियन तथा चाइनिज खाना विशेष मन पर्छ। फेसनमा खासै ध्यान नदिने आस्था स्कुटरमा यात्रा गर्छिन्। आफ्नो हल्का चब्बी ज्यान घटाउन उनी जिमशाला पनि नगएकी होइनन्, तर दुई-चार दिनपछि नै उनले त्यसलाई निरन्तरता दिइनन्। 'पहिलेभन्दा ज्यान अलि घटेको छ, आस्था भन्छिन्-'तर जति घट्नु पर्ने हो, त्यति घटाउन सकेकी छैन।'

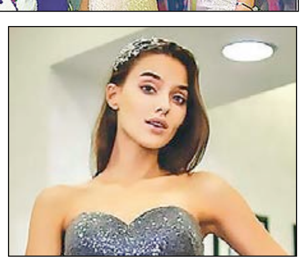
पहिलो विश्व

सुरु भयो अक्टोबर फेस्ट

बियरका पारखीहरूको विश्वकै राजधानी भनिने जर्मनीको म्युनिखमा गत शनिबारदेखि अक्टोबर फेस्ट प्रारम्भ भएको छ । १ सय ८५ औं संस्करणको यो बियर महोत्सव असोज २१ गतेसम्म चल्नेछ । यसपटकको अक्टोबर फेस्टका केही झलक :

मिसको उपाधि खोसियो

सुन्दरी बन्ने चाहना कुनचाहिँ युवतीमा नहोला र ? अझ देशकै नाम जोडेर आयोजना हुने सुन्दरी प्रतियोगितामा सहभागी हुन पाउनु नै गौरवको विषय हुन्छ भने उपाधि जित्नु त अझ प्रतिष्ठाको विषय हुने गरेको छ । देशकै नाम जोडेर संचालन गरिएको मिस युक्रेनमा सहभागी एक युवतीले उपाधि जिते पनि उनी एक सन्तानकी आमा भएको रहस्योद्घाटन भएपछि उनको उपाधि खोसिएको छ । २३ वर्षीया भेरोनिका ड्युसेन्कोले किभमा सम्पन्न मिस युक्रेनको उपाधि जितेकी थिइन् । प्रतियोगितामा सहभागी हुने फर्ममा विवाह र सन्तानका विषयमा कुनै कुरा उल्लेख नगरेकी भेरोनिकाका एक ४ वर्षीय छोरा रहेको र



श्रीमान्सँग अलग भएको कुरा आयोजकले पछि मात्र थाहा पाएका थिए । यो उपाधि जित्ने सुन्दरी आगामी डिसेम्बरमा चीनमा सञ्चालन हुने मिस युनिभर्समा सहभागी हुन गैरहेकी थिइन् भने आयोजकहरूले अब त्यसमा फस्ट रनर्सअपलाई सहभागी गर्ने जनाएका छन् । यस्तै किसिमको घटना सन् २०१३ मा मिस ग्रेट ब्रिटेन आयोजना हुँदा पनि भएको थियो ।

गुगल म्यापमा देखिन्छ अनौठो दृश्य

विश्वकै भरपर्दो नक्साका रूपमा स्थापित गुगल म्यापले केबल बाटोको नक्सा मात्र नदेखाएर बाटो वरिपरिका दृश्यसमेत समेट्दै लगेको छ । यसका लागि गुगलले करोडौं डलर खर्च गरेर गुगल स्ट्रिट भ्यू निर्माण गरिरहेको छ । ३६० डिग्रिमा तस्बिर खिच्ने क्यामेरा प्रयोग गरिएको उक्त तस्बिरलाई स्टिच गरेर गुगलले आफ्नो उक्त नक्सा तयार पार्ने गरेको छ । यसरी तयार पारिएको तस्बिर अस्वभाविक किसिमको देखिन्छ ।

गुगलको स्ट्रिट भ्यू क्यामेराले खिचेका तस्बिर अनौठा हुनाले ती तस्बिरलाई धेरैले भाइरलसमेत बनाउँछन् । यसै क्रममा गुगल म्यापमा देखिएको एक जोडी युवा-युवतीको तस्बिर शरीरको तल्लो भाग जोडिएजस्तो देखिएको छ भने एउटा पुरुषको खुट्टा मात्र देखिएका कारण उक्त तस्बिरसमेत अनौठो मानिएको छ ।

झन्डै सुनको ब्याग फ्याँकेको

घरको ग्यारेजमा ७ वर्षदेखि रहेको एउटा ब्यागको मूल्य करिब ६ लाख पर्ने थाहा पाएपछि दुई दिदी-बहिनी छक्क परेका छन् । वेल्समा बसोबास गर्ने लिन्डा पिचर्डले आफ्नी बहिनी मार्गरेटको ग्यारेजमा विगत ७ वर्षदेखि फोहोर फ्याँकिएको थुप्रोलाई घरबाहिर निकाल्ने क्रममा सुनको बहुमूल्य ह्यान्ड ब्याग फेला परेको छ । उमेरले ६१ वर्ष पुगेकी लिन्डाकी बहिनी मार्गरेटलाई उक्त ब्याग कुनै समय समाजका प्रतिष्ठित सदस्य गुयन जोन्सले उपहारका रूपमा दिएका थिए । गुयनकी श्रीमती डोरा जोन्स आफ्नो उमेरमा मनग्य खर्च गर्ने महिलाका रूपमा कहलिएकी थिइन् । उनको मृत्युपछि गुयनको स्याहार गर्न मार्गरेट खटिएकी थिइन् । त्यही समयमा गुयनले मार्गरेटलाई उक्त ब्याग उपहार दिएका थिए । त्यो ब्याग उनकी श्रीमतीले सन् १९५० मा पानीजहाजको यात्राका क्रममा खरिद गरेकी थिइन् । सन् १९१३ मा डिजाइन गरिएको उक्त ब्यागको मूल्य थाहा नभएकाले मार्गरेटले त्यसलाई ग्यारेजमा फ्याँकेकी थिइन् ।

अपराध

सार्प सुटरबाट फिल्मी शैलीमा हत्या

अनिल श्रेष्ठ

सुनसरीको हरिनगर-२, भुटाहास्थित रैयान नेसनल स्कुलका सञ्चालक तथा प्रिन्सिपल खुर्सिद आलमको हत्या दुईवटा मोटरसाइकलमा आएका सार्प सुटरले फिल्मी शैलीमा गोली प्रहार गरे। असोज ४ गते भएको उक्त घटनापछि सुटरहरू सीमापारि भारतर्फ फरार भएको प्रहरीले जनाएको छ। घटनाको प्रारम्भिक अनुसन्धानका क्रममा खुर्सिद हत्यामा तालिमप्राप्त सार्प सुटर प्रयोग भएको पत्ता लागेको छ। चार जना सुटर भारतीय नम्बर प्लेटको एउटा कालो पल्सर र अर्को सेतो अपाचे मोटसाइकलमा आएका थिए। उनीहरू खुर्सिदको हत्यालगत्तै भारतर्फ फरार भएकाले प्रहरीले उनीहरूलाई पक्राउ गर्न सकेको छैन।

यसरी भयो हत्या

खुर्सिद स्थानीय रैयान नेसनल बोर्डिङ स्कुलका सञ्चालक हुन्। घटना भएको दिन बिहान उनी स्कुलको बैठकमा सहभागी थिए। बैठक सकिएपछि खुर्सिद भुटाहा बजारमा चिया पिउन गए। चिया पिएपछि उनी घरतर्फ जान आफन्त पर्ने अमिन आलमको मोटसाइकल चढे र स्कुलभन्दा ५० मिटर दक्षिण मात्र के पुगेका थिए। पछाडिबाट दुईवटा मोटरसाइकलमा आएका सुटरले उनीमाथि गोली प्रहार गरेको प्रत्यक्षदर्शीहरू बताउँछन्। यतिसम्म कि बाइक चलाइरहेका अमिनले खुर्सिदलाई गोली हानिएको थाहा पाएनन्। 'अमिनले सुरुमा मोटरसाइकलको टायर पड्किएको आशंका गरे। दोस्रो गोली बर्सिएर खुर्सिदको जीउबाट रगत बगेको देखेपछि मात्र गोली प्रहार भएको थाहा पाएको थिएँ,' जलालले बताए। जलालका अनुसार खुर्सिदलाई तीन गोली लागेको थियो। आक्रमणकारीहरूले हेलमेट र मास्क दुवै लगाएको स्थानीय बासिन्दाहरू बताउँछन्।

यसरी उम्किए सुटर

खुर्सिदलाई गोली प्रहार गरेपछि बन्दुकधारीहरू भुटाहाबजारबाट करिब ८ किलोमिटर दक्षिणमा रहेको सिमातर्फ तीव्र गतिमा अघि बढे। दुईवटा मोटरसाइकलमा आएका बन्दुकधारीले खुर्सिदलाई बिहीबार ११ बजेर ३ मिनेटमा गोली प्रहार गरेका थिए। घटनापछि भुटाहाका स्थानीय बासिन्दा समसाद अन्सारीले घुस्कीबजारमा हार्डवेयर पसल गरी बस्ने आफन्त इसा अन्सारीलाई घटनाका सम्बन्धमा जानकारी गराउँदै दुवै मोटरसाइकल रोक्न आग्रह गरे। इसाले तत्काल प्रहरी चौकी घुस्कीहाटका असई शिवकुमार शर्मालाई घटनाको जानकारी गराएर पसलमा काम गर्नेलाई मोटरसाइकल रोक्न सडकमा उभ्याउन भ्याएको बताए। फोनमा कुरा गर्दा गर्दै बन्दुकधारी दुवै मोटरसाइकल घुस्की बजार आइपुगेको उनले बताए। घुस्की बजारमा मानिसहरूको चहलपहल देखेर सुटरहरूले मोटरसाइकलको गति कम गरे, इशाले भने– अगाडिको अपाचे मोटरसाइकलका चालकको कठालो समात्ने बित्तिकै पछाडि बसेका व्यक्तिले मेरो हातमा हानेर छुटाइदियो र मोटरसाइकलको गति बढाएर उनीहरू उम्की हाले। इशाका अनुसार त्यतिबेलासम्म सय मिटरको दूरीमा रहेको प्रहरी चौकीका सेन्ट्रीमा रहेका जवान शिवलाल पौडेल राइफल लिएर सडकमा आइसकेका थिए। उनका अपाचेको पछाडि रहेको पल्सर मोटरसाइकलमा पछाडि बसेको व्यक्तिले तत्काल प्रहरी जवान पौडेलमाथि तीन फायर गर्‍यो। एउटा गोली तिघ्रामा लागेपछि प्रहरी जवान पौडेल घाइते भएर लडे। त्यतिकैमा असई शर्मा आइपुग्दा हतियारधारी घुस्सी बजारबाट बेपत्ता भैसकेका थिए भने शर्मा घाइते भएका पौडेलको प्राथमिक उपचार गराउन तिर लागे। घाइते पौडेलको हाल धरानस्थित विपी प्रतिष्ठानमा उपचार भैरहेको छ।

सुटरलाई तीन किलोमिटर लखेटियो

भुटाहा बजारमा घटना घटाए पछि हरिनगर गाउँपालिका-६ स्थितघुस्कीका मुस्तफा अन्सारीले जानकारी पाए। घटना थाहा पाउनेबित्तिकै बुलेट मोटरसाइकलमा सुटरहरूको पिछा गरेको उनले बताए। भारतीय सीमानातर्फ भागेका सुटरहरूलाई स्थानीयवासीले मोटरसाइकलबाट पछ्याउँदै भारतीय सीमानासम्म पुगेका थिए। मुस्तफाले सुटरहरूलाई दशगजसम्मै पछ्याएको अर्का स्थानीय बासिन्दाले बताए। घुस्कीस्थित सीमा सुरक्षाका लागि ५ सय मिटर उत्तर ड्युटीमा खटिएका तीन जना सशस्त्र प्रहरीको टोलीलाई बन्दुकधारीले गाली गर्दै बाटो छोड्न भनेको प्रत्यक्षदर्शीले बताए। मुस्तफाले आफूले सशस्त्र प्रहरीलाई बन्दुकधारीमाथि फायर गरेर भए पनि रोक्न आग्रह गर्दा फायर खोल्न आदेश नभएको उनीहरूले बताए। सीमावर्ती भारतीय बजार घुर्नामा भारतीय एसएसबी रहेकाले दशगजाबाट पूर्व करिब १ किलोमिटर गएर १ सय २१ नम्बरको जंगे पिल्लर नजिकबाट हत्याराहरू भारतको जटबरा गाउँ प्रवेश गरेको प्रत्यक्षदर्शीहरूले बताएका छन्। दशगजा कट्ने क्रममा बन्दुकधारीहरूको दुवै मोटरसाइकल लडेको मुस्तफाले बताए।

प्रहरी चुक्दा सुटर उम्किए

अन्सारीलाई गोली प्रहार गरी हत्या गर्ने पेसेवर सुटर प्रहरीहरूबीच आपसी समन्वय हुन नसक्दा भाग्न सफल भएको स्थानीय बासिन्दाहरू बताउँछन्। हत्या गरेको स्थानदेखि ५ सय मिटर उत्तर-दक्षिणमा रहेको भुटाहा प्रहरी चौकी, करिब ८ किलोमिटर दक्षिणमा रहेको प्रहरी चौकी घुस्कीहाट र सशस्त्र प्रहरी बल बोर्डर आउट पोष्ट घुस्कीबीच समन्वयको अभावमा अपराधी सजिलै उम्कन सफल भएको उनीहरूको दाबी छ। गोली चलेको आवाज सुन्ने बित्तिकै स्थानीयबासीले असईको कमाण्डमा बस्ने भुटाहा प्रहरीलाई फोन गरे, तर समयमा फोन नउठेको स्थानीय बासिन्दाहरूको गुनासो छ। केही ढिलै भएपनि घुस्की प्रहरी चौकीको टोली त्यहाँ आइपुग्यो। घुस्कीका प्रहरी आइपुग्दा अपराधी खुला सिमातर्फ फरार भैसकेका थिए। तर, भुटाहा प्रहरीले तत्काल घुस्कीको प्रहरी र सिमा बोर्डर आउट पोस्ट तथा घुस्कीस्थित सशस्त्र प्रहरीलाई खबर नगर्दा अपराधी सजिलैसँग भारतर्फ भाग्न सफल भएको आरोप छ। 'सुटरले गोली प्रहार गरि हत्या गरेको र हतियारधारीहरू दक्षितर्फको सिमानाकातर्फ फरार भएको जानकारी दिने बित्तिकै भुटाहा प्रहरीले करिब आठ किलोमिटरको दूरीमा रहेको घुस्की र सीमा सुरक्षाका सशस्त्र प्रहरीले खबर गर्नुपर्ने थियो,' हनीनगर-२ का जलाल अन्सारीले भने, 'गोली प्रहार गरी अपराधी भागेको खबर घुस्की र सिमा सुरक्षाको प्रहरीलाई स्थानियले खबर गरेका थिए। सशस्त्र प्रहरी बल नेपाल बोर्डर आउट पोस्ट घुस्कीका सशस्त्र प्रहरी निरीक्षक दिलकुमार पन्तले समयमा घटनाको सूचना नआएकाले अपराधी भाग्न सफल भएको बताए। 'घटना हुनेबितिक्कै भुटाहा प्रहरीबाट जानकारी पाएको भए अपराधीलाई सजिलै नियन्त्रणमा लिन सकिन्थ्यो,' पन्तले बताए। प्रहरी चौकी घुस्कीका असई शिव शर्माले पनि घटनाका सम्बन्धमा भुटाहा प्रहरीले ढिलो जानकारी दिएको बताए।

हदैसम्मको कारबाहीको माग

खुर्सिद अन्सारीको हत्यापछि उनकी श्रीमती फोजिजाले हत्यारालाई तत्काल पक्राउ गरी हदैसम्मको कारबाहीको माग राखेकी छिन्। श्रीमान्‌को हत्यापछि फोजिजाले हत्या गरिएका श्रीमानको हत्यारा चाँडो पक्राउ गर्न आग्रह गरेकी हुन्। खुर्सिदका ४ छोरी तथा ३ छोरा छन्।

छानबिन गर्न समिति गठन

हत्यारा पक्राउ गरी कारबाहीको माग र सुरक्षालाई लिएर चौतर्फी विरोध भएपछि गृह मन्त्रालयले खुर्सिद अन्सारी हत्याका सम्बन्धमा छानबिन गर्न समिति बनाएको छ। प्रदेश नम्बर १ का एसएसपी किशोर दाहालको संयोजकत्वमा गठित समितिमा सशस्त्र प्रहरी उपरीक्षक रमेशकुमार थम्सु, राष्ट्रिय अनुसन्धानका उपनिर्देशक तुलसी प्रसाईं, प्रदेश नम्बर १ का आन्तरिक मामिला तथा कानून मन्त्रालयका उपसचिव रवीन्द्र आचार्य एवं सुनसरीका प्रशासकीय अधिकृत राजन पाण्डे छन्। समितिलाई १५ दिनभित्र घटनाको छानविन प्रतिवेदन पेश गर्न निर्देशन दिइएको छ।

निष्पक्ष छानबिनको माग

राष्ट्रिय मुस्लिम संघर्ष गठबन्धनले मुस्लिम अगुवा खुर्सिद आलमको हत्याको निष्पक्ष छानबिनको माग गरेको छ। खुर्सिद आलमको हत्यापछि उनको नाम विभिन्न आतंकवादी संगठनसँग जोडिएकोमा उनीहरूले आपत्ति समेत जनाएका छन्। गठबन्धनका संयोजक समीम मियाँ अन्सारीले मुस्लिम समुदायमा मात्र नभएर यो आक्रमण देशको शान्ति-सुरक्षामा प्रश्न उठ्नेगरी भएको भन्दै छानबिनको माग गरेका छन्। खुर्सिद आलमलाई विभिन्न संगठनसँग जोडर समाचार आएको विषयमा बोल्दै उनले छानबिन समितिले सबै विषयमा छानबिन गरी सत्य-तथ्य सार्वजनिक गर्नुपर्नेमा जोड दिए। गठबन्धनका महासचिव मोहम्मद जाकिर हुसेनले छानविन समितिले तोकिएको समयभित्रै दोषी पत्ता लगाई यथार्थ बाहिर ल्याउनुपर्ने माग गरे। नेकपाका केन्द्रीय सदस्य महफुज आलमले नेपालमा पसेर भारतका अपराधीले जथाभावी गोली हानेको हुन सक्ने आशंका व्यक्त गरे। नेपालको सुरक्षाको आवश्यक प्रबन्ध नहुँदा समाजलाई खलल पुऱ्याउने गरी चलखेल भएको र मुस्लिम अगुवामाथि हुने श्रृंखलाबद्ध आक्रमणको अन्त्य हुनुपर्ने आलमको धारणा छ। मृतक आलमका भाइ जावेद अन्सारीले समेत घटनाको छानविन तथा दोषीलाई कारबाहीको माग गरेका छन्। खुर्सिदको हत्या भएपछि भ्रम फिंजाउने तरिकाले आएका समाचारप्रति आपत्ती जनाउँदै उनले घटनालाई गुपचुपमा राख्ने प्रपञ्च भएको बताए। जावेदले खुर्सिद आलम कुनै पनि आतंकवादी संगठनसँग सरोकार नराख्ने सामाजिक व्यक्ति भएको बताउँदै भ्रम छरिएको घटना प्रतिखेद समेत व्यक्त गरे।

को हुन् खुर्सिद आलम ?

सुनसरीको हरिनगर गाउँपालिका -२ भुटाहा बजारका खुर्सिद आलम स्थानीय रैयान नेशनल स्कुलका सञ्चालक तथा प्रिन्सिपल हुन्। उनी तत्कालीन नेकपा एमालेका सुनसरी जिल्ला सल्लाहकार समेत थिए। खुर्सिद ०५३ सालदेखि नै एमालेको कार्यकर्ता रहेको हरिनगर गाउँपालिकाका अध्यक्ष गफार अन्सारीले बताए। उनका अनुसार खुर्सिद स्थानीय मदरसाको बोर्ड सदस्य समेत हुन्। उनी इस्लामिक सामाजिक संस्थाहरूमा समेत आबद्ध थिए।

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

असोज १२ गते
विश्व रेविज रोग विरुद्ध दिवस
विश्व सूचनामा विश्वव्यापी पहुँच दिवस

असोज १३ गते
विश्व मुटु दिवस

असोज १५ गते
विश्व ज्येष्ठ नागरिक दिवस
विश्व बसोबास दिवस

असोज १५ गते
विश्व अहिंसा दिवस
जितिया पर्व

असोज १५ गते
विश्व पशु दिवस

मेष

ओहदाअनुरूप कार्यदक्षता देखाउन नसके उपल्लो दर्जाको मूल्यांकनमा पछि परिने सम्भावना छ। प्रेमिकाले आफ्ना साथीहरूको काम फत्ते गर्न सहयोग माग्नेछिन्। सामाजिक कार्यक्रममा समय खर्चिनुपर्ने स्थिति आइलाग्न सक्छ। कुनै पनि काम जिम्मेवारीपूर्वक सम्पन्न गर्नुमै आफ्नो भलो छ।

वृष

योजना कार्यान्वयनमा ढिलाइ गर्नाले आफैं पछि परिनेछ। नगद सापटी लिएका साथीहरूले समयमा वचन पूरा नगर्दा आर्थिक समस्या आइलाग्न सक्छ। भ्रमण, खानपान तथा फेसनमा राम्रै धन खर्च हुनेछ। उत्ताउलोपनले परिणाममुखी कार्य सम्पन्न गर्न बाधा खडा गर्नेछ। पुण्य आर्जनमा संलग्न हुने योग छ।

मिथुन

कुरा काटनेहरू तपाईंको कमजोरी पहिल्याउन सक्रिय छन्। षड्यन्त्रको घेरामा पार्न खोज्नेहरूको समेत कमी छैन। यी सबैलाई स्वाभिमानले परास्त गर्न सकिनेछ। मित्रताको विश्वासमा पुनः तुषारापात हुन सक्छ। सुन्तला रंगको पहिरनले चुनौतीबाट मुक्त हुन सहज बनाउनेछ।

कर्कट

जिम्मेवारी वहन गर्ने समय आएको छ। श्रृंगार तथा सजावटको कार्यमा विशेष सफलता हात लाग्नेछ। गुलिया वस्तुमा नियन्त्रण गर्नुमै आफ्नो छ। काममा अपेक्षाकृत लाभ हासिल भै दिगो लगानीको ढोकासमेत खोलिनेछ। सोमबारपछिको समय बढी प्रेरणादायक हुनेछ।

सिंह

शनिको प्रभावले व्यवसायमा उतारचढाव सिर्जना गर्न सक्छ। सूर्यको आराधना गर्न सके केही सहजता महसुस होला। विदेश यात्राको अवसर प्राप्त हुन सक्छ। विद्यार्थीवर्गले अध्ययनमा विशेष मेहनत गर्नुपर्नेछ। साथीहरूको सुझावअनुरूप अघि बढ्नुहोला। खर्चको मात्रा वृद्धि हुने योग छ।

कन्या

लगनशीलताले विविध अवसर जुटाउनेछ। आफ्नो नामबाट अरूले फाइदा उठाउन सक्छन्। रसपान तथा वादविवादबाट टाढा रहनु नै उपयुक्त हुन्छ। साताको अन्त्यमा यात्राको अवसर जुट्न सक्छ। पुराना मित्रहरूसँगको भेटले मनोरञ्जन प्रदान गर्नेछ।

तुला

रोकिएका कार्यमा पुनः प्रयत्न गर्दा सफलता हात लाग्नेछ। विपक्षीले स-साना त्रुटि औंल्याउन सक्छन्। बुद्धिको सहायताले अधिकार एवं प्रतिष्ठा जोगाउन सकिएला। आफ्नो खानपान तथा पहिरनबाट अरूको मन लोभ्याउन सकिनेछ। साताको अन्त्यतिर बढ्दो खर्चले पिरोल्नेछ।

वृश्चिक

आफन्तलाई वचन दिँदा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुहोला। सफलता हासिल गर्न दोहोऱ्याएर प्रयास गर्नुपर्ला। धनको जोहो गर्न विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्नेछ। सामाजिक क्षेत्रमा गरिएका कार्यमार्फत विपक्षीको षड्यन्त्रलाई निस्तेज पार्न सकिनेछ। भोजन तथा दैनिक जीवनचर्यामा सावधानी अपनाउनुहोला।

धनु

हठ गर्ने प्रवृत्तिले पारिवारिक सम्बन्धमा खिचलो उत्पन्न गराउन सक्छ। हलुमलमा आफ्ना सरसामान जोगाउने चेष्टा गर्नुहोला। सफलता हात पार्न केही दौडधूप गर्नुपर्ने हुन्छ। अधिकार एवं प्रतिष्ठा जोगाउन गोपनीयतामा ध्यान दिनुपर्ला। साताको अन्त्यमा आर्थिक समस्या सिर्जना हुनसक्छ।

मकर

शारीरिक सौन्दर्य वृद्धिमा मन जानेछ भने खर्च वृद्धिको योग छ। मित्रहरूको आलोचनालाई सकारात्मक रूपमा लिन सके उचाइमा पुग्न सकिनेछ। मंगलबार तथा गुरुबार महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न होलान्। खानपान एवं व्यस्त जीवनचर्याले स्वास्थ्यमा समस्या निम्त्याउन सक्छ।

कुम्भ

तपाईंको सामाजिक सक्रियताले परिवारकै प्रतिष्ठा वृद्धि गराउनेछ। स्वरोजगार हुँदा हर्षले गद्गद भइनेछ। चियोचर्चा गर्नेहरूबाट सावधान रहनुमै आफ्नो हित छ। आफन्त तथा प्रशंसकहरूलाई फरक अनुभूति प्रदान गर्न सकिनेछ। केही दिनको अन्तरमा अन्य अवसर समेत फेला पर्नेछन्।

मीन

सभा-समारोहमा नेतृत्वदायी भूमिकाका साथ सहभागी हुने अवसर प्राप्त हुनेछ। आकर्षक सवारी साधनको खरिदले अरूको मन लोभ्याउनेछ। फजुल खर्चबाट जोगिनुहोला। प्रेमिकासँगको मनमुटावका क्रममा अनावश्यक वादविवादसमेत हुनेछ। काममा बेवास्ता गर्दा विभिन्न अड्चन आइलाग्न सक्छन्।

अब हाम्रो पालो

अहिले तपाईंले हेर्ने उत्कृष्ट टेलिभिजन कार्यक्रम कुन हो र किन ?

कुन टेलिभिजनको भन्दा अझ सही उत्तर आउँथ्यो कि ? कान्तिपुरको कुरा गर्दा पहिले प्रसारण हुने इट्स माई शो अनि अहिले गुड मर्निङ नेपाल। यसले बिहानीको सुरुवात सुन्दर र जानकारीमूलक बनाउँछ।

रवि मित्र

द भ्वाइस अफ नेपाल।

दिनेश बस्याल, कविता चिन्तन यात्रा, डिसरोज, आशुतोष, सन्दिप ओली आदि

सीधा कुरा जनतासँग। किनभने देशका कुना-काप्चामा भएका जनताको दबाइएको आवाज बुलन्द रूपमा अगाडि आउँछ। न्याय नपाए गोर्खा जानु भनेझैं हामी न्याय नपाए सिधा कुरा जनतासँग प्रोगाममा जान्छौं।

सुरज

म संगीतप्रेमी हुँ त्यसैले 'द भ्वाइस अफ नेपाल' र 'नेपाल आइडल'।

किरण धमला

नेपाल टेलिभिजनको आठ बजेको समाचार। समाचार किन हेरिन्छ भनेर सम्पादकज्यूलाई थाहा नभए बताइदिम्ला।

पागलबस्ती

तमसोमा ज्योतिर्गमय। किनभने त्यसका प्रस्तोता पुरा तयारीका साथ प्रस्तुत हुन्छन्। कुन बिषयमा अन्तरवार्ता हुँदैछ, सम्बन्धित विषयको ज्ञान उनमा देखिन्छ।

चैतेन्द्र पौडेल

नेपाल आइडल सिजन टु। देशका विभिन्न स्थानबाट गीत संगीतको क्षेत्रमा लुकेर बसेका प्रतिभाहरूका बीच प्रतिस्पर्धा गराई नवप्रतिभाहरूको प्रतिभा प्रस्फुटित गराउने उपयुक्त माध्यम भएका कारण।

नवराज आचार्य

मेरी बास्सै र भद्रगोल।

जेबी राना

भद्रगोल, किनभने आन्द्रा चुँडिने गरी पेट मिचीमिची हाँस्न पाइन्छ।

ठुले

सीधा कुरा जनतासँग। किनभने यो कार्यक्रम सीधा र यथार्थ छ। यसले समाज अनि देशका धमिराहरूको जरो खन्छ, श्रमिकहरूको आवाज बोल्छ, देशप्रति मोह जगाउँछ।

लालु

नेपाल टेलिभिजनलगायत अन्य टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको

जनतासँग प्रधानमन्त्री। यो कार्यक्रममा प्रधानमन्त्रीसँग सीधै प्रश्न गर्न पाइन्छ।

विमल

कान्तिपुर टेलिभिजनको मनी टक्स।

राजीव सिंह

न्युज २४ टेलिभिजनको सीधा कुरा जनतासँग। किनभने यो कार्यक्रममा विसङ्गति, अनियमितता, भ्रष्टाचार, काममा ढिलासुस्तीका साथै ठग तथा दलालहरूको पर्दाफास गरिन्छ। त्यसमाथि पनि लाइभ कार्यक्रममै समस्या समाधान गर्ने प्रयास गरिन्छ।

दिल पुन मगर

रवि लामिछानेको सीधा कुरा जनतासँग। यो कार्यक्रममा सम्बन्धित निकायसँग लिइएको स्पष्टीकरण राम्रो लाग्छ।

युवराज तामाङ

म मरे पनि नभुल्ने कार्यक्रम हो– सीधाकुरा जनतासँग। टेलिभिजनबाट प्रसारण हुने अरू रियालिटी शोको तुलनामा यो कार्यक्रम नछुटाई हेरिन्छ।

लोकेन्द्र दास

द भ्वाइस अफ नेपाल र नेपाल आइडल। गुम्सिएर रहेका प्रतिभाले यी कार्यक्रममा स्थान मात्र पाएका छैनन्, यी दुवै स्तरीय कार्यक्रम स्तरीयसमेत छन्।

सन्देश समर्पण

सीधा कुरा जनतासँग।

यो स्तम्भमा हामीले राखेका प्रश्नको ३० शब्दमा नबढाई उत्तर पठाउनुपर्नेछ। उत्तर चिठ्ठी वा एसएमएस मार्फत पठाउन सकिनेछ।

१. अहिलेका युवाहरुको सबै भन्दा सकारात्मक पक्ष के हो ?

रूपा एन्जेल, डल्ली कान्छी, निरज तिवारी

नेपाल आइडल र द भ्वाइस अफ नेपाल। किनभने यी दुवै कार्यक्रम नेपालका सान हुन्।

विश्व गौतम

सीधा कुरा जनतासँग। बाँकी कुरा सबैलाई थाहै छ।

देवेन्द्र केसी

तमसोमा ज्योतिर्गमय र द भ्वाइस अफ नेपाल।

राजीव राई

सीधा कुरा जनतासँग। किन भनिरहनु पर्दैन, सबैलाई जानकारी छ।

रोशन आचार्य

समाचार तथा समाचारमूलक समसामयिक कार्यक्रम। किनभने जनतालाई सुसूचित बनाउने भएर।

हरिहर जोशी

भद्रगोल साह्रै रमाइलो छ। नछुटाई युट्युबमा हेरिन्छ।

हिमाल खतिवडा

भद्रगोल, द भ्वाइस अफ नेपाल र सीधा कुरा जनतासँग।

सबिन सापकोटा

रबि लामिछानेले सञ्चालन गर्ने सीधा कुरा जनतासँग।

प्रदीप शिवाकोटी

म त इन्डियन आइडल हेर्छु।

विजय लामा

सीधा कुरा जनतासँग नछुटाई हेर्ने गरेको छु।

प्रियसी

द भ्वाइस अफ नेपाल। किनभने यसमा सबैको प्रस्तुति राम्रो छ, अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको स्टेज भएकाले।

अधिकारी बन्धु

कल कान्तिपुर।

सुबिना लिम्बू

भ्वाइस अफ नेपाल र कान्तिपुर एचडी टेलिभिजन।

जंग थापा

भद्रगोल।

विकास आचार्य

म संगीतप्रेमी भएकाले भ्वाइस अफ नेपाल मन पर्छ।

जय मगर

यौन जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भद्रा

म विवाहित पुरूष हुं । मेरो विवाह भएको १२ वर्ष भयो । यौन सम्पर्क गर्दा शुक्रकीट छिटो झर्छ, श्रीमतीलाई सन्तुष्ट तुल्याउन सक्दिनँ । लामो समयसम्म यौनसम्पर्क गर्न वा श्रीमतीलाई सन्तुष्ट राख्न के गर्नुपर्ला ?

एम

शीघ्र वीर्य स्खलनको कारण

आफू तथा आफ्नो यौनजोडीले चाहेको समयभन्दा निरन्तर रूपमा चाँडो वीर्यस्खलन भए त्यसलाई शीघ्रस्खलन मानिन्छ । घर्षण नै गर्न नपाई वा योनिमा प्रवेश गराउनासाथ वा प्रवेश गराउनुभन्दा अघि नै वीर्य स्खलन हुने समस्या पुरुषहरूमा देखिने यौनसम्बन्धी समस्याहरूमध्ये सबैभन्दा बढी देखिने समस्या हो । कतिपयले सामान्य समय सीमामै वीर्य स्खलन भए पनि चाँडो भएको मान्छन् भने कसैले धेरै समय लागे पनि त्यसलाई सामान्य मान्न सक्छन् । यसको पक्का कारण यही नै हो भन्न सकिने अवस्था नभए पनि अहिले शीघ्र स्खलनको मूल कारण मानसिक नै भएको पाइन्छ । कतिपय व्यक्तिमा यौन सम्पर्क वा क्रियाकलापमा 'राम्रो' गर्न नसक्नु एउटा गम्भीर चिन्ताको कारण हुन सक्छ । आफ्नो यौन जोडीलाई सन्तुष्ट राख्न सक्दिन कि भन्ने चिन्ता भए त्यसले समस्यालाई थप चर्काउँछ । विरलै भए पनि केही psychotropic drug को प्रयोग यस्तो समस्याको कारण त होईन भनेर केलाउन समेत बिर्सनु हुँदैन ।

समस्या समाधानका लागि के गर्न सकिएला ?

आक्कलझुक्कल यस्तो शीघ्र स्लखन हुनु अस्वाभाविक होइन । त्यसैले यस्तो स्थितिमा खासै चिन्ता गर्नु आवश्यक छैन । धेरै चिन्ता गर्दा समस्या थप वृद्धि हुनसक्छ । शीघ्र स्खलनको समस्या नियमित रूपमा हुन थाल्यो भने समाधानको उपाय खोज्नुपर्ने हुन्छ । यो समस्या कम गर्न आफैले गर्न सकिने केही उपाय छन् ।

१. **यौनसम्पर्क रोक्ने–सुरु गर्ने** : यौन सम्पर्कका क्रममा स्खलन होला जस्तो भएपछि तुरुन्तै लिङ्ग योनिबाट बाहिर झिकेर केही बेर यौन क्रीडा नै रोक्ने र उत्तेजना केही कम भए पछि पुनः सुरु गर्ने ।

२. **आसन परिवर्तन** : लोग्ने मान्छे माथि र महिला तलको सट्टा महिला माथि बसेर सक्रिय भै यौन सम्पर्क गर्दा पनि शीघ्रस्खलन कम गर्न मद्दत मिल्छ ।

३. **अँठ्याउने** : यौनसम्पर्कका क्रममा स्खलन होला जस्तो भएपछि तुरुन्तै लिङ्ग योनिवाट वाहिर झिकेर लिङ्गको फेदलाई बेस्सरी अठ्याउने र वीर्य स्खलन हुन नदिने । केही बेरमा उत्तेजना केही कम भए पछि पुनः क्रीडा सुरु गर्ने ।

४. **कन्डमको प्रयोग** : कन्डमको प्रयोगबाट पनि कतिपयलाई शीघ्रस्खलनको समस्या कम गर्न मदत पुगेको छ । यस्तो बेलामा चिप्लो पदार्थ कम भएको तथा बाक्लो किसिमको कन्डमले बढी फाइदा पुऱ्याउँछ ।

५. **मांशपेशीको प्रयोग** : पिसाब आउँदा रोक्न प्रयोग हुने मांसपेशीको कसरत गरेर वीर्य स्खलन रोक्ने अभ्यास गर्दा फाइदा मिल्छ ।

६. **औषधीको प्रयोग** : अचेल छालाको संवेदनशीलता कम गर्ने मल्हम तथा स्प्रेहरू पनि बजारमा उपलब्ध छन् । Benzocaine तथा Lidocaine जस्ता औषधी भएका यस्ता उत्पादन लिङ्गमा प्रयोग गर्दा शीघ्रस्खलन कम गर्न मद्दत मिल्छ ।

७. **नियन्त्रणको अभ्यास** : दीर्घकालिन उपचारका लागि हस्तमैथुनमा जस्तै उत्तेजित लिङ्गलाई चलाउने र वीर्य स्खलन होला जस्तो भए पछि रोक्ने र उत्तेजना केही कम भए पछि पुनः हस्तमैथुन सुरु गर्ने र वीर्य स्खलन होला जस्तो भए रोक्ने र यो प्रक्रिया दोहोऱ्याउने । वीर्य स्खलन राम्रोसँग नियन्त्रण गर्न सक्छु जस्तो लागेपछि आफ्नी श्रीमती (यौन साथी) सँग यौनसम्पर्करहित क्रियाकलापमा संलग्न हुने, तर यौन सम्पर्क अर्थात् लिङ्ग योनिमा प्रवेश गराउने कार्य भने नगर्ने । वीर्य स्खलन होला जस्तो भए उक्त क्रियाकलाप रोक्ने र उत्तेजना केही कम भए पछि पुनः सुरु गर्ने अनि बिस्तारै-बिस्तारै यौन क्रियाकपाललाई अघि बढाउने । समय र धैर्यता निकै लाग्ने भए पनि वीर्य स्खलन नियन्त्रणमा यो अभ्यास निकै लाभदायक सावित हुनसक्छ । यो उपाय दीर्घकालीन समाधानका लागि लाभदायक मानिन्छ ।

सूचना

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

श्रीमतीलाई कसरी सन्तुष्टि दिने ?

मानव यौन चक्रका बारेमा त तपाईंलाई जानकारी होला नै । यौन उत्तेजनालाई निरन्तरता दिन सकिए व्यक्ति यौन चरमसुखको चरण सम्म पुग्छ । विचार गर्नुपर्ने कुरा यौन चरमसुख व्यक्ति आफैंले प्राप्त गर्ने हो । अर्को व्यक्तिले त सहयोग मात्र गर्न सक्छ । यस्तो उत्तेजनालाई निरन्तरता दिन व्यक्तिका संवेदनशील अङ्गहरूका सम्बन्धमा जानकारी राख्नुपर्छ । तपाईंलाई थाहै होला, महिलाको सन्दर्भमा सबैभन्दा यौन संवेदनशील अङ्ग 'भगाङ्कुर' वाहिर तिर नै हुन्छ । यसलाई हात वा औंलाले नै चलाएर चरमसुख प्राप्त गर्न सहयोग गर्न सकिन्छ । योनि अर्को महत्वपूर्ण अङ्ग हो । यसको बाहिरतिरको भाग यौन संवेदनशील हुन्छ । योनिमा केही पसाई त्यसवाट घर्षण गराएर आनन्द प्राप्त गर्न सकिन्छ । स्तन तथा अन्य यौन संवेदनशील अङ्गको मर्दन, घर्षण, अनि चलाउने जस्ता अनेक क्रियालापमा संलग्न हुन सकिन्छ । त्यसबाहेक अन्य अनेक नयाँ प्रयोगहरू गर्न सकिन्छ । पुरुषहरू जस्तै महिलाहरू पनि यौन उत्तेजक दृष्य, स्पर्श अनि यहाँसम्म कि परिकल्पनाले उजेजित हुन्छन् । यौन क्रियाकलापमा संलग्न हुँदा पाक्क्रीडामा संलग्न भए यौन उत्तेजना प्राप्त गर्न र चरमसुखसम्म पुग्न सजिलो हुन्छ । यसले यौन सम्पर्कमा संलग्न दुवै जनालाई यौन चरमसुख साथसाथै प्राप्त गर्न मद्दत गर्छ । चरमसुख प्राप्त गर्नु सजिलो कुरा होइन र यो नै हुनुपर्छ भन्ने पनि छैन, साथै पाइएन भने पीर गर्नु पर्ने आवश्यता छैन, पालैपालो यौन चरमसुख प्राप्त गरेपनि हुन्छ । साथसाथै चरमसुख प्राप्त गर्दा वास्तविक अर्थमा त्यसलाई सम्भोग बनाउन सकिन्छ । सम्भोग अर्थात् 'सम+भोग', जसको अर्थ दुवैजना यौन साथी (श्रीमान्-श्रीमती) ले समान रूपमा यो सुखलाई भोग गर्न पाउने कुरा भयो । यौन सम्पर्क गर्दा लिङ्ग प्रवेश गराएर शुरु गरिने सोचबाट बाहिर निस्कनुपर्छ । महिलाले पर्याप्त रूपमा पाक्क्रीडामा संलग्न हुने समय पाउनुपर्छ । विशेष गरेर यौन सम्पर्क गर्दा पुरुष माथि र महिला तलतिर रहने आसनमा सम्पर्क गर्दा महिलाको भगाङ्कुरमा घर्षण हुँदैन भन्ने बुझ्नुपर्छ ।

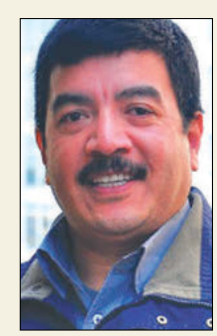
महिला स्वास्थ्य

डा.बालकृष्ण शाह
स्त्री तथा प्रसूति रोग विशेषज्ञ,
मोरङ सहकारी अस्पताल

सामान्यतः महिनावारी २१ दिनदेखि ३५ दिनको अन्तरमा ३ देखि ५ दिनसम्म हुन्छ र कसै-कसैमा यो एक हप्तासम्म चल्न सक्छ । पहिलो दिन कम रगत गए पनि दोस्रो-तेस्रो दिन ८० मिलिग्राम सम्म रगत जान सक्छ अर्थात ३-४ वटा प्याड फेर्नुपर्ने हुन सक्छ, तर उक्त अवधिभन्दा बढी दिन वा ८० मिलिग्रामभन्दा बढी रगत गए वा दुवै भएको अवस्थालाई मेनोरेजिया भनिन्छ । यस्तो अवस्थामा शरीरको रगत धेरै खेर जाने भएकाले उपचार आवश्यक हुन्छ । मेनोरेजियाका धेरै कारण भएकाले पत्ता लगाउन विभिन्न परीक्षण गर्नुपर्ने हुन सक्छ । तपाईंको अर्को समस्या गर्भ नरहेको भन्ने छ । प्रश्नमा तपाईको उमेर, श्रीमान्को उमेर, विवाह भएको अवधि तथा यौनसम्पर्क र परिवार नियोजनका साधन प्रयोग गरे/नगरेको केही खुलेको छैन । सामान्यतः नियमित यौनसम्पर्क (हप्तामा कम्तिमा ३ पटक) भएको एक वर्षभित्र ८० प्रतिशतभन्दा बढी दम्पतीमा गर्भ रहन्छ भने बाँकी रहेका मध्ये ५० प्रतिशतमा अर्को दुई वर्षभित्र गर्भ रहने तथ्यांकले देखाउँछ । गर्भ नरहनुमा श्रीमान्, श्रीमती वा दुवैमा समस्या हुन सक्छ । त्यसैले तपाईंहरू दुवै जना प्रसूति तथा स्त्रीरोग विशेषज्ञसंगको परामर्शमा सहभागी हुनुपर्छ । पुरुष अन्य दृष्टिले स्वस्थ भएर मात्र हुँदैन, उसको शुक्रकिटमा पनि समस्या देखिनु हुँदैन र त्यसका लागि श्रीमान्-श्रीमती दुवै चिकित्सकको परामर्शमा बस्नु आवश्यक मानिएको हो ।

डा. सुमनको सल्लाह

यौन डर



डा. सुमनराज ताम्राकार

यौनसम्पर्क शारीरिकजस्तो देखिए पनि यसमा मानसिक पक्षको पनि उत्तिकै भूमिका छ । समाजको बृहत्तर हितका लागि यौनका मामिलामा संकुचित हुने गरिएको छ । सामाजिक दृष्टिले अस्वीकार्य तथा सानै उमेरमा यौन दुर्व्यवहारमा परिएको छ भने कालान्तरमा यौन प्रति डर उत्पन्न हुन बेर लाग्दैन । यस्तो डरका कारण विवाहित दम्पतीबीच वा सामाजिक रूपमा स्वीकृत यौनसाथीबीच यौन सम्बन्धमा नकारात्मक असर पर्दा सम्बन्ध नै धरापमा पर्न सक्छ । सामाजिक रूपमा वर्जित यौनमा नौलो अनुभव वा भवितव्य बेहोर्नुपरेको खण्डमा आत्मग्लानी वा पश्चातापको भाव उत्पन्न हुन सक्छ ।

व्यक्तिपिच्छे यौनका विविध पक्षसँग सम्बन्धित डर हुनसक्छ । उमेर सुहाउँदो यौन शिक्षा, सुरक्षित यौनसम्पर्क, वैकल्पिक उपाय, आकस्मिक गर्भ निरोधक, अनिच्छित गर्भको जानकारीको अभाव तथा यौन घटनाको उचित व्यवस्थापनको अभावमा डर उत्पन्न हुन्छ । डर मात्र पाल्नु आफैंमा समाधान होइन, त्यसको समयमै उचित पहल नगरेको खण्डमा गम्भीर खालको मनोरोग निम्तिन बेर लाग्दैन ।

कलिलो उमेरमा यौन दुर्व्यवहार वा यौन हिंसाबाट प्रताडितबाहेक आफूले मन नपराएको व्यक्तिसँगको विवाह वा वैवाहिक बलात्कारको घटनाले समेत यौनप्रति वितृष्णा जाग्ने वा डर उत्पन्न हुने हुनसक्छ । यस्तो डर नजिक हुनेदेखि लिएर चुम्बन गर्ने, नग्न बस्ने, यौन स्पर्श गर्ने, यौन सम्पर्क राख्ने कार्य सँग सम्बन्धित हुन सक्छ ।

अल्पकालीन रुपमा गोप्यता एवं एकान्त वातावरणको अभाव, यौन साथी बीच नै आत्मियताको कमी एवं प्रतिकूल वातावरणले यौन कार्य स्थापित गर्न डर लाग्छ । यसका साथै व्यक्तिमा अन्तर्निहित समस्या, अन्धविश्वास तथा शारीरिक स्थितिले पनि डर उत्पन्न हुन्छ ।

आफ्नो यौनाङ्ग सानो वा ठूलो, बाङ्गो, उत्तेजना नहुने, शीघ्र स्खलन, सुख्खा योनि, निकै कसिलो वा खुकुलो योनि, कुमारीत्व छ छैन, विवाह इतर वा विवाहपूर्वको यौन सम्बन्धको निशानी छ/छैन भन्ने कुराले समेत डर सिर्जना हुन्छ । यस्तो परिस्थितिमा स्थापित यौन कार्य सफल हुँदैन ।

स्कुले जीवनमै उचित यौन शिक्षा, किशोरावस्थामा वृहत्तर प्रजनन् शिक्षाका साथै विवाहपूर्व तयारी एवं विवाहपश्चात्को सम्बन्धका बारेमा उचित परामर्श दिनुपर्छ । यौन हिंसा वा यौन दुर्व्यवहारबाट पीडितको हकमा उचित मनोपरामर्श आवश्यक हुन्छ । यौनप्रतिको भयबाट टाढा भाग्ने होइन कि भयको प्रकृति हेरि चरणबद्ध रूपमा डर, त्रास हटाउने तथा त्यसको सामना गर्ने विधि अपनाउनुपर्छ । शुरुमा लिङ्ग योनि सम्पर्क भन्दा पनि प्रेमिल आत्मीय व्यवहार, यौन भलाकुसारी, आलिङ्गन जस्ता यौन आनन्दका वैकल्पिक उपायहरूको प्रयोगबाट भयातुर यौन साथीमा सकारात्मक भाव सिर्जना गर्न सकिन्छ ।

तस्बिर बोल्छ

केही चर्चित खेलाडी : पहिले-अहिले

एन्ना इभानोभिच

ब्रायन लारा

क्रिस्टियानो रोनाल्डो

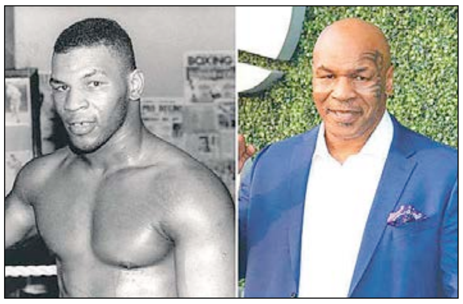
डेभिड बेकह्याम

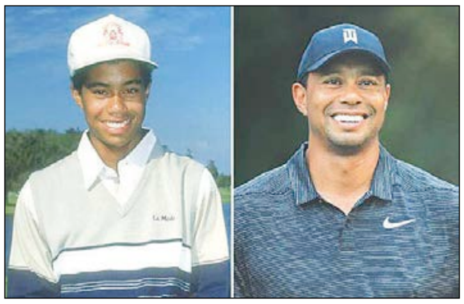
डिएगो म्याराडोना

यलिना इसिनभायभा

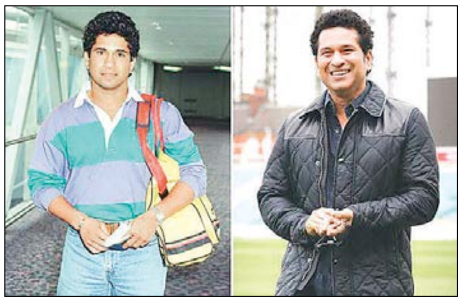
मारिया सारापोभा

नादिया कोमिनिची


माइक टाइसन


टाइगर उड

लियोनल मेस्सी


सचिन तेन्दुलकर

मैदान बाहिर

तीव्र गतिकी साइकिलिस्ट, २३ वर्ष पुरानो रेकर्ड तोडियो

अमेरिकाकी महिला साइकिलिस्ट डेनिस म्युलर कोरेनेकले सर्वाधिक तीव्र गतिमा साइकल चलाउने विश्व रेकर्ड कायम गरेकी छिन् । ४५ वर्षीया डेनिसले वर्ल्ड अफ स्पिड इभेन्टमा २ सय ९६ किलोमिटर प्रतिघण्टाको गतिमा साइकल चलाएकी थिइन् । डेनिसले नेदरल्यान्डका राइडर फ्रेड रोमपेलबर्गाको २३ बर्ष पुरानो रकेर्ड तोडेकी हुन् । फ्रेडले १९९५ मा २ सय ६९ किलोमिटर प्रतिघण्टाको गतिमा साइकिलिङ गरेकी थिइन् ।

डेनिसले रेकर्डका लागि प्रोफेसनल कार रेस ड्राइभर शिया होलब्रुकको सहयोग लिएकी थिइन् । तीव्र गतिका लागि उनले आफ्नो साइकललाई शियाको कारमा बाँधिन् । तीव्र गतिको हावाबाट जोगिन साइकल र कारको बीचमा पर्खाल जस्तो बनाइयो ।

कार चल्न थालेपछि डेनिसले पनि साइकल चलाउन थालिन् । १ सय ६१ किलोमिटरको गति पुगेपछि कार र साइकल अलग अलग भए । त्यसपछि डेनिसले कारको सहयोगबिनै साइकल चलाइन् । फिनिस लाइनमा पुग्दा उक्त साइकलको गति २ सय ९६ किलोमिटर प्रतिघण्टा थियो । यो कुनै बोइङ ७४७ उड्नु भन्दा पहिले रनवेमा हुने जति गति हो । यसका लागि डेनिसको साइकललाई कस्टमाइज गरिएको थियो ।

डारिया कान्छी जुडो वर्ल्ड च्याम्पियन

युक्रेनकी १७ वर्षीया डारिया बिलोडिड सबैभन्दा कम उमेरकी जुडो वर्ल्ड च्याम्पियन भएकी छिन् । गत साता सम्पन्न च्याम्पियनसिपमा उनले ४८ किलोभन्दा मुनिको समूहमा जापानकी डिफेन्डिङ च्याम्पियन फुना टोनाकीलाई हराउँदै उक्त उपाधि हात पारेकी हुन् ।

डारियाले यो उपाधि १७ वर्ष ३ सय ४५ दिनको उमेरमा जितेकी थिइन् । यसअघि उक्त कीर्तिमान जापानकी च्योको टानीको नाममा थियो र उनले १८ वर्ष २७ दिनको उमेरमा सन् १९९३ मा उक्त उपाधि जितेकी थिइन् ।

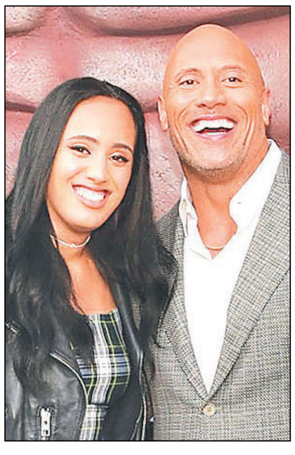
आल्प्स यात्रामा फेडरर

२० पटकका ग्रान्ड स्लाम च्याम्पियन तथा प्रसिद्ध टेनिस खेलाडी रोजर फेडररले स्वीजरल्यान्डको आल्प्स पर्वत श्रृंखलाको रोमाञ्चक यात्रा गरेका छन् । उक्त अवसरमा फेडरर बर्फिलो झरनामा रमाउनुका साथै माछाका परिकारको स्वाद लिन पछि परेनन् भने बर्फिलो पहाडमा टेनिस खेल्ने मौकासमेत गुमाएनन् ।

फेडररले विश्व प्रसिद्ध बेस्ट सेलिङ लेखक ब्रेयर गिल्सका साथ उक्त रोमान्चक यात्रा गरेका थिए । फेडररको उक्त यात्रा रोमान्चक सफर डिस्कभरी च्यानल इन्डियाको ‘रनिङ वाइल्ड विथ बेयर ग्रिल्स’ नामक नयाँ सिरिजको एक हिस्सा थियो । यो एउटा रियालिटी शो हो, जसमा ग्रिल्सले विभिन्न हस्तीहरूलाई रोमाञ्चक यात्रामा लान्छन् ।

द रककी छोरीको तयारी

प्रसिद्ध रेसलर ‘द रक’ अर्थात् ड्वेन जोन्सनकी १७ वर्षीया छोरी सिमोन जोन्सन छिट्टै पिताको पदचाप पछ्याउदै डब्लूडब्लूईमा इन्ट्री गर्ने भएकी छिन् । सिमोनले त्यसका लागि अमेरिकाको फ्लोरिडास्थित डब्लूडब्लूई पर्फमेन्स सेन्टरमा तालिम लिन थालिसकेकी छिन् । यदि उनी सफल भए जोन्सन डब्लूडब्लूईमा सामेल हुने सिमोन परिवारकी चौथो पुस्ता हुने छिन् ।



बंगबन्धु गोल्डकप
नेपालसामु उपाधि रक्षाको चुनौती

केही दिनअघि बंगलादेशी फुटबलमै मात्र होइन, राजनीतिमै एउटा ठूलो मुद्दा बनेको थियो, यसपटकको बंगबन्धु गोल्डकपमा नेपाल सहभागी हुन्छ कि हुँदैन ? त्यतिबेला नेपालको सहभागिता बंगलादेशका लागि प्रतिष्ठाको विषय थियो, किनभने नेपाल प्रतियोगिताको डिफेन्डिङ च्याम्पियन हो । यस अर्थमा पनि नेपालले बंगबन्धु गोल्डकपमा सहभागिता नजनाउनु बंगलादेशका लागि राम्रो हुने थिएन् । फेरि प्रतियोगिता आफैमा बंगलादेशका संस्थापकको नामसँग जोडिएको छ । विशेषतः बंगलादेशमा साफ च्याम्पियनसिप चलिरहेका बेला यो मुद्दाले बंगलादेशी मिडियामा राम्रै स्थान पायो । बंगलादेशी फुटबल संघले भनिरहेको थियो, नेपालले भाग लिने छ, यसमा कुनै शंका नगरे हुन्छ । अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) को भनाइ थियो– जबसम्म दुई वर्षअघि जितेको पुरस्कारबापतको पूरा ५० हजार डलर प्राप्त हुँदैन, हामी खेल्ने छैनौं । बंगलादेशले त्यो पुरस्कारको पूरा राशि नेपाललाई दिएको थिएन । सुरुमा २५ हजार डलर प्रदान गरे पनि बाँकी रकम दिन बंगलादेशी फुटबल संघले आनाकानी गरिरहेको थियो । अझ बंगलादेशी फुटबल संघका अध्यक्ष काजी सलाउद्दिनले त नेपाललाई सबै रकम दिइसकेको दाबीसमेत गरिरहेका थिए । पछिल्लो समय सलाउद्दिनका विरोधीहरू बलिया भएको स्थितिमा नेपालको सहभागिता बंगलादेशमा साँच्चै ठूलो मुद्दा बनेको थियो र त्यसले ठूलै राजनैतिक रंग लिइरहेको थियो । आखिर नेपालले पुरस्कार राशिको बाँकी २५ हजार डलर यसै साता प्राप्त गर्‍यो । त्यसपछि मात्र निश्चित भयो, बंगबन्धु गोल्डकपमा नेपालको सहभागिता । यसका लागि एन्फा तथा बंगलादेशी फुटबल संघबीच ढाकामा विशेष बैठक समेत बसेको थियो । टिमको सहभागिता निश्चित भएपछि अब भने यो नेपालका लागि प्रतिष्ठाको विषय बनेको छ र नेपालसामु उपाधि रक्षाको चुनौती छ । खेल्ने-नखेल्ने टुंगो नलाग्दा नेपालले राम्रो तयारी समेत गर्न पाएको थिएन । अहिले प्रतियोगितामा नेपालको सहभागिता निश्चित भएपछि मात्र प्रशिक्षण सुरु भएको छ । यस्तोमा नेपालको यसपटकको बंगालदेश यात्रा धेरै हदसम्म कठिन र चुनौतीपूर्ण हुने देखिन्छ ।

कडा मेहनत गर्नु पर्ने

यसपटक पनि नेपाली टिमका प्रशिक्षक रहनेछन्– बालगोपाल महर्जन । उनकै नेतृत्वमा नेपालले बंगलादेशमै सम्पन्न साफ च्याम्पियनसिप-२०१८ खेलेको थियो । यो उनको प्रशिक्षकका रूपमा दोस्रो प्रतियोगिता हो । यसअघि उनकै प्रशिक्षणमा नेपालले बंगबन्धु गोल्डकप-२०१८ खेलेको थियो र अप्रत्यासित ढंगले उपाधिसमेत जितेको थियो । यसपटक फेरि एकपटक टिमको जिम्मा उनकै काँधमा छ र उनी टिमले राम्रो गरोस् भन्ने अभियानमा छन् ।

साप्ताहिकसँगको कुराकानीमा प्रशिक्षक महर्जनले भनेका छन्- प्रतियोगिता खेल्ने-नखेल्ने टुंगो नलाग्दा हामीले राम्रो प्रशिक्षण गर्न पाएनौं, भर्खरै मात्र प्रशिक्षण सुरु भएको छ । हामी प्रतियोगितामा अधिकतम परिणाम आफ्नो पक्षमा पार्ने प्रयासमा हुनेछौं । यसपटक हामीले प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्ने सबै टिम राम्रा छन्, त्यसैले हामीले कडा मेहनत गर्नुपर्ने छ । हाम्रो समूहमा रहेका प्यालेस्टाइन र लाओस दुवै बलिया टिम हुन् । हाम्रो उद्देश्य उपाधि रक्षा गर्ने नै हो, त्यसका लागि हाम्रो पहिलो लक्ष्य सेमिफाइनल पुग्नु हुनेछ ।

कठिन समूह

यसपटक नेपाल प्रतियोगिताको समूह 'ए' मा छ र यो समूहमा रहेका अरू टिम बलिया छन् । यसपटकको प्रतियोगितामा कुल ६ टिमको सहभागिता छ, त्यसलाई दुई समूहमा विभाजन गरिएको छ । नेपालको समूहमा प्यालेस्टाइन र ताजकिस्तान छन् । फिफा वरीयतामा दुवै नेपाल भन्दा माथिका टिम हुन् । यो समूहका सबै खेल सिलेटमा हुनेछन् । प्यालेस्टाइन प्रतियोगिताकै सबैभन्दा माथिल्लो वरीयताको टिम हो । उसको वरियता १०० औं स्थानमा छ । अन्तर्राष्ट्रिय फुटबलमा राजनैतिक विवाद तथा द्वन्द्वका कारण केही वर्षअघि मात्र फेरि सक्रिय भएको प्यालेस्टाइनले पछिल्लो समय राम्रै प्रगति गरेको छ । ताजकिस्तान भने फिफा वरीयताको १ सय २० औं स्थानमा छ । दुवै टिमले बंगबन्धु गोल्डकपमा पहिलो पटक सहभागिता जनाउन लागेका हुन् । दुवै टिमले प्रतियोगितामा पहिलो रोजाईको टिम पठाउने हुन्-होइन, कुनै जानकारी छैन । प्रतियोगिताको अर्को समूह 'बी' मा आयोजक बंगलादेशसँगै फिलिपिन्स तथा लाओस छन् । पहिलो समूहको तुलनामा यसलाई अपेक्षाकृत सजिलो मान्न सकिन्छ । यो समूहको सबैभन्दा बलियो टिम फिलिपिन्स नै हो र फिलिपिन्स वरियताको १ सय १४ औं स्थानमा छ । लाओस १ सय ७८ औं स्थानमा छ भने बंगलादेश सबैभन्दा पुछारको टिम हो, जुन १ सय ९३ औं स्थानमा छ ।

दुई वर्षअघिको इतिहास

यतिबेला दुई वर्षअघि फर्केर नेपालले बंगबन्धु गोल्डकप-२०१६ जितेको क्षणलाई फेरि एकपटक सम्झनु उपयुक्त हुन्छ । त्यति बेला नेपालको सहभागिता अन्तिम क्षणमा तय भएको थियो । नेपालले त्यसअघि कुनै उपाधि नजितेको पनि धेरै भैसकेको थियो, त्यसैले टिमले केही गर्नेछ भनेर कसैले विश्वास गरेका थिएनन् । यद्यपि नेपालले अविश्वसनीय प्रदर्शन गरेर उपाधि चुमेको थियो र यो सन् १९९३ यता नेपाल उपाधि विजेता भएको पहिलो अवसर थियो । त्यतिबेला नेपालले समूह चरणमा बंगलादेश, श्रीलंका तथा फेल्डा युनाइटेडविरुद्ध खेलेको थियो । नेपाल समूह उपविजेताका रूपमा सेमिफाइनल पुगेको थियो । नेपालले लिग चरणमा श्रीलंकालाई हराएपछि मलेसियाली क्लब फेल्डा र बंगलादेशविरुद्ध बराबरी खेलेको थियो । सेमिफाइनलमा नेपालले सनसनीपूर्ण रूपमा माल्दिभ्सलाई ४-१ ले हराएको थियो । फाइनलमा भने नेपालले बहराइनको यू-२३ टिमलाई ३-० ले पराजित गरेको थियो ।

हिमेश

सुक्दै बंगलादेशी फुटबल

बंगलादेशी फुटबल भनेपछि त्यसको प्रतीकका रूपमा सबैभन्दा अगाडि आउँछ, त्यहाँको प्रसिद्ध बंगबन्धु स्टेडियम । मध्यढाकास्थित यो रंगशालाले बंगलादेशी फुटबलको उतारचढाव आफ्नै आँखाले देखेको छ । अहिले पनि बंगलादेशीहरू फुटबल भनेपछि हुरुक्कै हुन्छन् । विश्वकप सकिएको महिना दिन भैसक्दा अझै पनि यहाँका घरमा अर्जेन्टिनी झन्डा देख्न पाइन्छ । बंगलादेशमा अर्जेन्टिनालाई खुबै मन पराइन्छ । साफ च्याम्पियनसिपअन्तर्गत नेपाल र बंगलादेशबीच भएको खेलमा पनि बंगबन्धु स्टेडियममा दर्शकको अपार उपस्थिति थियो ।

केही दर्शक त जुलुस अनि ब्यान्ड बाजासहित मैदानमा आएका थिए । गोलरक्षकको भुलमा बंगलादेशले के पहिलो गोल खायो, दर्शकले त्यसलाई सहन सकेनन् । मैदानतिर बोतल फ्याँक्न थालिहाले । त्यसो त यो राम्रो होइन, तर यसबाट उनीहरूको बंगलादेशी फुटबलप्रतिको प्रेम र लगाव पनि झल्कन्थ्यो । कस्तो छ त आजभोलि बंगलादेशी फुटबल ? यही प्रश्न त्यहाँका पत्रकारहरूसँग सोध्ने हो भने उत्तरमा आक्रोस र विद्रोही भाव बढी पाइन्छ ।

उनीहरूको आरोप छ, बंगलादेशी फुटबल बिग्रिएको यसभित्रको राजनीतिले गर्दा नै हो । यसको एउटा राम्रो उदाहरण हो, बंगलादेशी टिमको गोलरक्षकमा मोहम्मद सहिदुल आलमको चयन । उनकै कमजोरीमा बंगलादेशले पहिलो गोल खाएको थियो । विमल घर्तीमगरको सामान्य प्रहारलाई उनले नै पोस्टको दिशा दिए । यसअघि पनि यस्तै स्थितिमा उनले सागर थापाको प्रहार रोक्न सकेका थिएनन् र टिम पराजित भएको थियो । आलमले यस्ता भूल धेरै गरेका छन् ।

धेरैको आरोप के छ भने बंगलादेशसँग उनीभन्दा राम्रा गोलरक्षक नभएका होइनन्, तर खेल्ने बेला आलमले नै अवसर पाउँछन्, किनभने उनको क्लब अवामीको बंगलादेशी फुटबलमा दबदबा छ । यो त बंगलादेशी फुटबलमा देखा परेको एउटा सानो प्रवृत्ति मात्र हो । अधिकांश बंगलादेशी फुटबल प्रेमी त्यहाँको संघका अध्यक्ष काजी सलाउद्दिनसँग पनि खुसी छैनन् । उनकै कारणले बंगलादेशी फुटबलको लोकप्रियता घट्दै गएको आरोप लगाउने धेरै छन् ।

बंगलादेशी मिडियाको निचोड के छ भने बंगलादेशी फुटबल जसरी सुक्दै गएको छ, त्यो नेपालजस्तो देशका लागि पनि उदाहरण हुन सक्छ । पहिलो तथ्य जति बेलासम्म संघ बलियो हुँदैन, फुटबलको विकासको सम्भावना पनि छैन । विवाद र राजनीतिले सबैभन्दा पहिले खेललाई नै बिगार्छ । दोस्रो तथ्य, दक्षिण एसियाली देशमध्ये जुन-जुन देशमा क्रिकेट लोकप्रिय हुन थाल्छ, त्यहाँ सबैभन्दा पहिले मार खाने भनेको फुटबलले नै हो, यसमा पनि उत्तिकै सतर्क हुनु पर्छ ।

बंगलादेशका अधिकांस खेल पत्रकार नेपाल पनि आएका छन् । उनीहरूलाई पनि थाहा छ, नेपालमा फुटबल निकै लोकप्रिय छ, अझ भनौं, नेपालको नम्बर एक खेल हो– फुटबल, तर धेरै आन्तरिक विवादमा अल्झिने हो र क्रिकेटले गरेको विकाससँग आफूलाई पनि कायम राख्न नसक्ने हो भने समग्रमा यो खेल धेरै पछाडि पर्न सक्छ । अझै पनि धेरैको दाबी के छ भने बंगलादेशको नम्बर एक खेल फुटबल नै हो । क्रिकेटले जत्तिकै दाबी गरे पनि बंगलादेशमा फुटबलको लोकप्रियतासँग क्रिकेटको तुलना गर्न सकिँदैन ।

बंगलादेशका एकाध क्रिकेट खेलाडीलाई छाड्ने हो भने अझै पनि यहाँ सबैभन्दा बढी कमाउने खेलाडी फुटबलकै हुन्छन् । यहाँका फुटबल क्लब अझै धनी छन्, तर यो सबैमा एउटा ठूलो धक्का भने पुगेको छ र त्यो हो– नेपालको हातबाट भोग्नुपरेको नमीठो पराजय । बंगलादेशले पछिल्लो पटक सन् २००३ मा आफैले आयोजना गरेको साफ च्याम्पियनपिसप जितेको थियो, तर यसपटक फेरि साफ च्याम्पियनसिप आफ्नै भूमिमा हुँदा बंगलादेश सेमिफाइनल पनि पुग्न सकेन, लिग चरणमै रोकियो ।

मुक्त आकाश

यौन शिक्षा खै ?

अविरल थापा

इन्टरनेटको जमाना छ । अभिभावकले पनि सजिलो हुन्छ भनेर उमेर नपुग्दै छोराछोरीको हातमा मोबाइल, ल्यापटप आदि थमाइदिएका छन् । आफूलाई झिझो पनि नलाउने छोराछोरी पनि भुलिने भनेर यो सजिलो माध्यम जो-कसैले अपनाएको पाइन्छ । यद्यपि छोराछोरी त्यसमा के गर्दैछन्, के हेर्दैछन्, के सिक्दैछन्, कोसँग संगत गर्दैछन् अभिभावकहरुलाई पत्तो हुँदैन । समस्या परिसकेपछि बल्ल होस आउँछ । यो कुरामा पनि अभिभावकहरु चनाखो हुनुपर्छ ।

अचेल हरेक दिनजसो अखबारका पानाहरूमा आउने बलात्कारका खबरले जो-कसैलाई विरक्त बनाउन थालेको छ । अझ स-साना नानीहरूको आफ्नै घर वा नातागोताका पुरुषले बलात्कार गरेको कुरा असह्य र हृदयविदारक लाग्छन् । यतिसम्म निच काम गर्न सक्ने त्यो बलात्कारीको मनोदशा कस्तो होला ? एउटा नाबालक जसको यौनअंगकै राम्रोसँग विकास भएको छैन उसलाई बलात्कार गर्ने साहस र कुकृत्यको कल्पनासम्म कसरी गर्न सकेको होला ? खैर बलात्कार चाहे नाबालकको होस् वा वालिगको त्यो सह्य र क्षम्य कुरा होइन । बलात्कारी पुरुष हुन सक्ला, तर सबै पुरुष बलात्कारी होइनन् । कोही अपराधी निस्किएलान् तर केहीले गरे भन्दैमा समग्र समाजलाई नै सत्तोसराप गर्नु पनि न्यायसंगत होइन ।

हाम्रो समाज कसरी यस्तो रोगी भयो ? किन आफ्नै बाउ, दाजुभाइ, मामा, काका बलात्कारी भएर निस्किरहेछन् ? के उनीहरू मानसिक रोगी हुन् ? यदि होइन भने उनीहरू कसरी यति निच हुन सक्छन् ? समाजमा यौनलाई कसरी हेरिन्छ ? समाजमा यौनलाई दमन गरिएको छ कि छैन ? यौनसुखका अरू तरिका वा विधिका सम्बन्धमा समाज कति जानकार छ ? यौनकर्म पाप हो कि सामान्य प्रक्रिया हो ? यौन फोहोरी कुरा हो कि सफा कुरा हो ? हामीमध्ये कति बाहिर राम-राम भित्र काम-काम भनेर हिंडछौं ? यौनलाई हेर्ने सवालमा किन हाम्रो मापदण्ड दोहोरो छ ? यौनका बारेमा खुलेर कुरा गर्न हामी किन हच्किन्छौं ? हामी कहिलेसम्म यसरी नै ढोंगी भएर हिंडिरहन्छौं ?

एउटा जवान युवक वा युवतीलाई यौनसम्पर्क गर्न मन लाग्नु कुनै अनौठो कुरा होइन । कतिले आफ्नो जोडी आफैं खोज्छन् र अनुकूल समय मिलाएर सम्वन्ध राख्छन् । विवाहितलाई यौनसम्बन्ध राख्न समाजले लाइसेन्स दिएको छ, एद्यपि अविवाहित जोडीले सम्बन्ध राखेको थाहा पाए उनीहरूलाई राम्रो नजरले हेरिँदैन । जसरी प्रेम प्रस्ताव कसैले कसैलाई राख्न सक्छ तर स्वीकार गर्नैपर्छ भन्ने हुँदैन, त्यसैगरी एकले अर्कोलाई यौनको प्रस्ताव पनि राख्न सकिन्छ र राख्न पाइन्छ, तर स्वीकार गर्ने-नगर्ने त्यो अर्को पक्षको अधिकारको कुरा हो, तर यदि इन्कार गरेको खण्डमा दोहोऱ्याएर सताउन थाल्छ भने त्यो यौनहिंसा वा कसैको व्यक्तिगत अधिकारमाथिको हनन हो । कसैलाई एकफेर सभ्य तरिकाले प्रस्ताव राख्ने अधिकार सबैलाई छ, तर बाध्य पार्ने अधिकार कसैलाई छैन । यदि कसैले नमानेको खण्डमा जबरजस्ती गर्छ वा फन्दामा पारेर फाइदा लिन्छ भने त्यो बलात्कार हो जुन अपराधसिवाय केही होइन । नाबालकलाई फकाईफुल्याई वा जबरजस्ती गर्नेहरू त सोझै अपराधी वा मानसिक रोगी हुन् भन्दा फरक पर्दैन ।

आफ्ना बालबालिकालाई स्कुल जाने बेलादेखि नै यौन शिक्षा दिन सके यौन अपराधमा केही कमी ल्याउन सकिन्छ । कतिपय बेला स्कुलमै पनि शिक्षकहरूद्वारा वा घरमा आफन्तहरूद्वारा माया गरेको बहानामा नावालकहरूमाथि यौन हिंसा भैरहेको हुन्छ । आफ्ना नानीबाबुहरूलाई कसैले यसरी माया गर्न थाल्यो भने राम्रो हो, यसरी गऱ्यो भने नराम्रो हो भनेर सिकायो भने उनीहरू पनि सचेत हुन्छन् । तिमीहरूलाई स्कुलमा शंका लाग्यो भने घरमा भन्नु र घरमा शंका लाग्यो भने स्कुलमा भन्नु भनेर प्रशिक्षित गर्न सके घरभित्र, समाजमा वा जुनसुकै आवरणमा लुकेर बसेका यौनपिपासुहरूको पहिचान बेलैमा हुन सक्छ ।

इन्टरनेटको जमाना छ । अभिभावकले पनि सजिलो हुन्छ भनेर उमेर नपुग्दै छोराछोरीको हातमा मोबाइल, ल्यापटप आदि थमाइदिएका छन् । आफूलाई झिझो पनि नलाउने छोराछोरी पनि भुलिने भनेर यो सजिलो माध्यम जो-कसैले अपनाएको पाइन्छ । यद्यपि छोराछोरी त्यसमा के गर्दैछन्, के हेर्दैछन्, के सिक्दैछन्, कोसँग संगत गर्दैछन् अभिभावकहरूलाई पत्तो हुँदैन । समस्या परिसकेपछि बल्ल होस आउँछ । यो कुरामा पनि अभिभावकहरू चनाखो हुनुपर्छ । मोबाइल र इन्टरनेट हतियारजस्तै भैसकेका छन्, जसरी चलायो त्यस्तै नतिजा प्राप्त हुन्छ । राम्रो कुरा यी-यी हुन्, यस्ता कुरा हेर्नु भनेर सिकाए राम्रो र ज्ञानवर्द्धक कुरामा लाग्न सक्छन्, अन्यथा बाटो बिराएको थाहा नहुन सक्छ । त्यसैले पटक-पटक अभिभावकले छोराछोरीका गतिविधि र चालढालको अध्ययन गर्नुपर्छ अर्थात् उनीहरूमाथि निरन्तर निगरानी राख्न सक्नुपर्छ ।

यौन नराम्रो कुरा हो भन्नुभन्दा पनि यौन सम्बन्ध राख्न योग्य उमेर यो हो, यौन सम्बन्धलाई यसरी सुरक्षित तुल्याउनुपर्छ भनेर सिकाउनु बुद्धिमत्ता हुन्छ । नगर भनेको काम गर्न मन लाग्नु मानिसको स्वभाव हो । यौनशिक्षाको सबैभन्दा बढी आवश्यकता किशोरावस्थामा रहेका छोराछोरीलाई हुन्छ । शरीरमा हार्मोनको विकासले गर्दा यौन अंगहरूको विकास हुने, यौनको खुल्दुली र चाहना बढ्ने यही बेला धेरैले बाटो बिराउने सम्भावना हुन्छ । बालक वा किशोरलाई दाजु वा बुबाले र बालिका वा किशोरीलाई आमा, दिदी वा नजिकका कसैले राम्रोसँग शिक्षा दिन सके वा पढ्ने, हेर्ने, सिक्ने कुरा दिन सके बेस हुन्छ ।

यौन नारी-पुरुष दुवैको अधिकार हो तर बलात्कार गर्ने छुट कसैलाई छैन । यौन के हो बुझौं । घरघरमा यौनका सम्बन्धमा खुलेर कुरा गरौं । हामीजति खुल्छौं र पाखण्डी हुन छोड्छौं त्यति नै यौन अपराध कम हुँदै जान्छ । यौन कसैले कसैलाई जबरजस्ती गर्ने कुरा हुँदै होइन ।

Facebook.com/abeeralthapa
Twitter@abeeralthapa

गुञ्जिए कुमार सानु

भारतका प्रसिद्ध गायक कुमार सानुले बुटवलको वातावरणलाई एकाएक गरमागरम बनाइदिए । युवायुवती मात्र होइन, उनको सामीप्यमा पुगेका पाका पुस्तासमेत पसिनाले निथ्रुक्क भिजे । यो सिलसिला मध्यरातसम्म कायम रह्यो । बुटवल र लुम्बिनीको मध्यभाग मणिग्राममा 'कुमार सानु लाइभ इन लुम्बिनी' यसरी नै भव्य रूपमा सम्पन्न भएको थियो ।

सानुले कतिलाई नचाए, कतिलाई हँसाए भने धेरैलाई आफ्ना गीतले भावुकसमेत बनाए । 'मलाई नेपाल र नेपाली दुवै मन पर्छन् । त्यसैले नेपाल आइरहन मन लाग्छ,' कुमार सानुको सुरुको यही उद्घोषबाट दर्शकहरू हौसिसकेका थिए । मञ्च जमाउन चतुर कुमारले बीचबीचमा नेपालको सुन्दरता, नेपालीहरूको बहादुरी तथा लुम्बिनीको बयान गरेर दर्शकहरूलाई बाँधिराखे ।

मणिग्राम स्थित ड्रिम ल्याल्ड गोल्ड रिसोर्टमा साँझ ७ बजे प्रारम्भ भएको उक्त कार्यक्रममा सुरुका आधा घण्टा प्रसिद्ध गायिका देविका वन्दना प्रस्तुत भइन् । देविकाले कुमारका गीतमा युगल प्रस्तुतिमा समेत साथ दिएकी थिइन् ।

अमृता अनमोल

हङकङमा मनाइयो नेपाल डे

हङकङस्थित महावाणिज्य दूतावासको आयोजनामा सम्पन्न नेपाल डे कार्यक्रममा विभिन्न संघसस्था, बुद्धिजीवी तथा व्यापारीहरूको उल्लेख्य उपस्थित थियो । कार्यक्रमको नारा थियो– 'भिजिट नेपाल, लाइफ टाइम एक्सपिरियन्स' । हङकङले हुङ्हामस्थित पाँचतारे होटल हार्वर ग्रान्डमा सम्पन्न कार्यक्रममा गुल्मी समाज हङकङबाट पञ्चेबाजा, सारी बुटिक, इन्द्र बराह ज्वलेरी आदिले नेपाली ढाका, मौलिक गरगहना, मूर्तिकला आदि प्रस्तुत गरेका थिए । कार्यक्रममा मौलिक नृत्यहरूका साथै खुकुरी डान्सले पनि पर्याप्त मनोरञ्जन प्रदान गरेको थियो ।

अनोज रोक्का
तस्बिर : विक्रम गुरुङ

KANTIPUR INTERNATIONAL COLLEGE
Paid Internship China, UAE, Thailand, Malaysia, India & many more ... For Hotel Management
Admission Open
We prepare you for success
With experienced, qualified & renowned foreign degree holders professors/lecturere from Australia, Russia, USA, India & multimedia classroom. KIC envision preparing the graduates who want to get ahead in the value of lifelong learning & leadership in global business organization.
BHM Bachelor of Hotel Management | BHCM Bachelor of Hospitality & Catering Management | BBA Bachelor of Business Adminstration | MBA Master of Business Adminstration | MHHM Master of Hotel & Hospitality Mgmt. | BID Bachelor of Interior Design | BE Civil Bachelor of Civil Engineering | B.Arch Bachelor of Architecture
International Membership
Kantipur International College
COLLEGE OF MANAGEMENT
Buddhanagar, New Baneshwor
Tel: 4780564, 4783904
COLLEGE OF ENGINEERING
Tel: 5582564, 5582565
www.kantipurinternational.edu.np
नोट: जेहेन्दार तथा विश्वविद्यालय आरक्षित छात्रावृतिको व्यवस्था छ ।

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