सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

साप्ताहिक

saptahik.ekantipur.com

● वर्ष २४ ● अंक २३ ● FRIDAY, 26 OCTOBER 2018 ● काठमाडौं शुक्रबार, कातिक ● पृष्ठ ३२ ● मूल्य रु. १५/-

जबर्जस्ती अप्रेसन

पृष्ठ २४ मा

मध्य पृष्ठमा
रीया घिमिरे

YouTube ट्रेन्डिङ

१	२	३	४	५	६	७	८	९	१०
रामकृष्ण र पारस	येमागु-३	नागिन-३	हिमालय रोडिज-१३	म यस्तो गीत गाउँछु	दसैंको भोलिपल्ट	निलम्बित प्रहरी	१५ क्रेजी फन्नी	सिलसिला	अशोक बाबुको घरमा
च्यानल	च्यानल	च्यानल	च्यानल	च्यानल	च्यानल	च्यानल	च्यानल	च्यानल	च्यानल
आनन्द नेपाल	गोल्डमाइन्स	कलर्स टिभी	हिमालय रोडिज	बूढासुब्बा	कलेजेज नेपाल	साझा आवाज	५ मिनेट क्राफ्टस	इन्टरटेन्मेन्ट तड्का	ठक बुढाथोकी

फोटो अफ दि विक

■ **दसैंको चुस्की** : अभिनेत्री सुरबिना कार्की दसैंको पूर्वसन्ध्यामा परेको आफ्नो जन्मदिनको दिन वाइनको चुस्की लिँदै ।

■ **गोठाले पर्व** : पूर्वी नेपालमा बसोबास गर्ने थारू समुदायका मानिसहरू कोजाग्रत पूर्णिमाका दिन गोठाले पर्व मनाउँछन् । यो पर्वका क्रममा पोखरी तथा खोलामा मारिएको माछा साँझ आफन्तहरू निम्त्याएर खाने चलन छ ।

■ **भाइरल तस्बिर** : राष्ट्रपति विद्यादेवी भण्डारीले पूर्व प्रधान न्यायाधीश गोपाल पराजुलीलाई दसैंको टीका लगाइदिइरहेको यो तस्बिर पछिल्लो साता सामाजिक सञ्जालमा भाइरल भयो ।

■ **धुर्मुसको संसार** : श्रीमती कुन्जना घिमिरे तथा छोरीका साथ अभिनेता सीताराम कट्टेल धुर्मुस ।

■ **बधाई** : मलेसियामा सम्पन्न टी-ट्वान्टी विश्व कप क्रिकेटको एसिया क्षेत्रको छनौटमा विजयी भएपछि प्राप्त ट्रफीका साथ नेपाली टिमका कप्तान पारस खड्का ।

मुस्कानले मान्छे ढल्ने भए सम्भवतः आज म जेलमा हुन्थें ।

सुस्मिता घिमिरे

न सलाई छ, न त लाइटर नै, तैपनि यो मन भित्रभित्रै जलिरहेको छ ।

सिर्जना बराल

सम्बन्ध भावनाले सिलाइदिए पो टिक्छ, स्वार्थले सिलाइदिएपछि त बजार भाउमा बिक्छ ।

सविता धिमाल

घरी-घरी त अंग्रेजीमा खत्रै गाली गर्दिम् झैं लाउच, नजानेर मात्रै हो ।

सन्ध्या

असल मानिसले फेसबुक चलाए बिस्तारै छाडा हुन्छ । कुर्ता लगाउने केटीले इन्स्टाग्राम चलाए बिकिनीमा फोटो हाल्ने हुन्छे । कलाको नाममा 'क' नजान्ने टिकटकमा गए कलाकार हुन्छ । राजनीति र साहित्यमा चासो नराख्ने ट्विटरमा छिरे राजनीतिज्ञ वा साहित्यकार हुन्छ ।

रवीन्द्र मल्ल ठकुरी

आँखा सानो हुँदैमा सपना सानो देखिने होइन, सपना देख्ने शक्ति आँखाको क्षेत्रफलले तोक्ने होइन ।

प्रकाश सायमी

कति जनासम्म क्रस बनाउँदा पाप नलाग्ने कुरा शास्त्रमा लेख्या छ ? म्याक्सिमम लिमिट भन्दिन परो ।

समी खतिवडा

हैन, लभ गर्दा पासपोर्ट धितो राख्नुपर्छ कि नाइँ ?

दिव्या

दुर्जनको विद्या विवाद गर्न, धन अभिमान गर्न र शक्ति अर्कालाई पीडा दिनका लागि खर्च हुन्छ भने सज्जनको विद्या ज्ञानका लागि, धन दान दिन र शक्ति रक्षा गर्नका निम्ति हुन्छ ।

गुरुङ्नी दिदी

म भित्र पनि अनेकौं कमी-कमजोरी होलान्, तर एउटा खुबी भने पक्कै छ । म कसैसँग स्वार्थको सम्बन्ध राख्दिन ।

निहारिका

जिन्दगी सुन्दर छ, तिमी केवल आभास गर । अँध्यारोपछि उज्यालो आउँछ, आश गर ।

शान्ति जोशी

स-साना कुरा दिलमा राख्दा ठूला-ठूला सम्बन्धहरू कमजोर हुन्छन् ।

प्रनिता

दुस्मनले तिम्रा सही काम भाँड्ने प्रयास गर्छ । महादुस्मनले तिमीलाई गलत काम गर्न उक्साइरहन्छ । महादुस्मनबाट जोगिन गाह्रो छ ।

बालाराज

जिन्दगीले जसलाई खुसी दिएको छैन, उसलाई जिन्दगीले धेरै नै जिम्मेवारी दिएको हुनुपर्छ ।

निर्जला निरौला

जसले मेरा शब्दहरू पढ्न सकेन, उसले मेरो मौनता कसरी पढोस् ? आँखाको अगाडि बगेको आँसु त देखेन, छातीभित्र पुरिएको मन कसरी बुझोस् ?

प्रतिक्षा श्रेष्ठ

साँच्ची, गर्लफ्रेन्ड-ब्वाइफ्रेन्ड नहुने युवा-युवतीरूलाई सरकारले एकल भत्ताको व्यवस्था गरको भए गर्लफ्रेन्ड-ब्वाइफ्रेन्ड हुनेहरू पनि गर्लफ्रेन्ड-ब्वाइफ्रेन्ड छाडेर भत्ता माग्न जान्थे होला है ?

तिते करेली

जिन्दगीका पिडाहरू पनि हाम्रो देशका नेताहरूको सम्पत्तिजस्तै भए । भित्र अर्बौं छन् तर देखाउन सकिँदैन ।

निहारिका

आफू फलानोजस्तो हुन्छु भनेर नसोच्नुहोस् । आफू अरूभन्दा केही फरक बन्छु भनेर सोच्नु होस् ।

वसन्त पाण्डे

मेरो लप किन परेन, खुरुक्क अनुसन्धान गर त सरकार ।

माधवी

कालो हुँदैमा नराम्रो हुने भए केटीहरू गाजल किन लाउँथे र ?

दीपक सापकोटा

थाहा छैन भने सोध, मेरा आँखाहरूलाई जहाँ हरेक चोटि झिम्कँदा तिम्रै तस्बिरहरू खिचिन्छन् ।

बन्दना खनाल

आइ लभ यू भनेर भ्वाइस मेसेज गरेको रै'छ मोराले । म त दसैंको शुभकामना होला भनेर सेम टु यू लेखेर पठाइदिएँ । उता ऊ चैं पुर्ख्यौली सम्पत्ति बेचेर साथीहरूलाई पार्टी दिँदैछ रे ।

शुभम

हाम्रो घरको टिभी क्या बलियो र'छ । कति ठूलो-ठूलो फाइट पर्दा पनि कहिले फुट्दैन ।

सिर्जना बराल

सम्बन्ध के थियो, त्यो त थाहा छैन तर अन्तिम पटक भनिएको थियो– तिमी तिम्रो बाटो, म मेरो बाटो ।

सुजाता तिवारी

युवा मन

गाउँको दसैँ

सुविन भट्टराई

सहर जतिसुकै सभ्य, सालिन, समृद्ध वा सम्पन्न होस्, गाउँको गन्धै बेग्लै । गाउँको गीत मीठो । गाउँको घाम मीठो, गाउँको शीत मीठो । गाउँको दिन मीठो । गाउँको रात मीठो । फर्के थालमा पस्केको सागभात मीठो ।

हर ढुंगा, खोला, धारा, भीर, पहरा, टार, लेक, बेसी, चौतारा सबै चिजको रौनक अद्भूत । झन् त्यसमाथि दसैँको रौनक ।

जीवनमा पहिलो पटक दसैँ र गाउँलाई सँगसँगै, छेउमै लपक्कै, टाँस्सिएर बसेको देख्न पाएँ । गाउँले दसैँलाई र दसैँले गाउँलाई च्याप्पै अंकमाल गरेको देख्न पाएँ ।

गाउँमा त बाटो हिँडिरहेको अपरिचित पनि परिचितझैँ लाग्ने । गाउँमा त बाटो बिराए पनि कतै हराइन्न झैँ लाग्ने । गाउँमा त हराए पनि आफैँलाई भेट्टाएजस्तो लाग्ने ।

० ० ०

देखेँ यो पटक, दसैँले गाउँलाई कति सिँगार्दो रै'छ । गाउँ पनि सिँगारिएर गाऊँ या नाचूँझैँ हुँदो रै'छ । घर-घरमा, ठाउँ-ठाउँमा हालिएका साना, मझौला, ठूला पिङमा चचहुइ गर्दै गुञ्जिएको आवाजमा गाउँले वर्षभरिको न्यास्रो मेट्दो हो । अघिपछि लिटरौँ खेर गैरहेको पानी, दसैँमा थापेर खाइदिने केही अञ्जुलीहरू थपिँदा वर्षौंदेखि फोक्राइरहेको धारो पनि खुसीले झन् रसाउँदो हो । टिपेर खाने धेरै हातहरू देख्दा लटरम्म अम्बा फलाएर पहेँलपुर भएको बोट पनि मुस्कुराएर गुलाबी भैरहेको हुँदो हो । फलेर पनि टिपिदिने हातहरू कम हुँदा सधैँभरि मन धेरै गुलियो बनाएर बस्ने कागतीको बोट पनि मानिसहरूको चहलपहल देख्दा खुसीले झन् अमिलिँदो हो ।

चप्पल फट्कार्दै धुलौटे बाटोमा हिँड्ने पाइलाहरू धेरै हुँदा अल्छी मानेर सुतिरहेको धुलो पनि उड्न पाएर मखलेल भएको हुँदो हो ।

जसै आउँछन् गाउँमा गाउँलाई सम्झेर लगभग हराइसकेकाहरू, घरीका घरी केरा, बोटबाट यो पटक त बोटमै कुहिनु नपर्ने भो भनेर चाँडै पाक्ने सुरसार कस्दो हो ।

यसपटक त मेरो गाउँमा पनि बाटो पुगेछ । दुर्गम भएकाले नै मेरो गाउँले कति गम खाएको थियो । दुई-तीन दिन हिँडेपछि मात्र पुगिने मेरो गाउँ केही घण्टामै पुगिने भएछ । सोचेँ, पर गाडीको हर्न बजेको सुन्दा सिँगै गाउँको कान ठाडो हुँदो हो । गाउँको बस चल्ने भए त्यही गाडीकै आवाज पछ्याउँदै उहीँ झोला बोकिदिन पुग्दो हो । गाडीकै हर्न प्रत्येक पल्ट बज्दा बूढा, चाउरिएका पैतालाहरू त्यतै बढेर कमजोर आँखाले गाडीबाट ओर्लंदै गरेका अनुहारहरूमा आफ्नो छोरा, बुहारी, नाति, नातिनीको अनुहार पहिल्याउन खोज्दो हो । कसैले भेट्टाउलान् र थोते दाँत देखाउँदै हाँस्दा हुन् । कसैले नभेट्लान् र चाउरिएको निधार अझै खुम्च्याउँदा हुन् ।

मेरो गाउँ, जहाँ म जन्मिएँ । जहाँ म खेल्न पाइनँ, बस्न पाइनँ, रुन पाइनँ, हाँस्न पाइनँ, तर पनि एउटा मसिनो धर्सोले यो गाउँले मलाई बाँधेको छ । जो केही गरी पनि चुँडाउन सक्दिनँ र चाहन्नँ पनि । परिचयका खातमाथि जति खात किन नथपिऊन्, मेरो परिचयको सिरानमा त्यही गाउँको नाउँ टाँगिएको हुन्छ । जहाँसुकैको हावापानीमा हुर्किऊँ, बढूँ, दुब्लाऊँ, मोटाऊँ, खिइऊँ, हुँ त म यही गाउँको बीउ । बीउले माटो पनि कहीँ बिर्सन सक्छ र ?

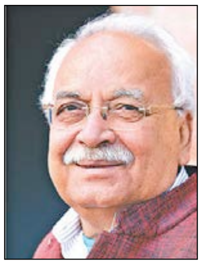
गाउँलाई भनेर जिन्दगीमा कहिल्यै केही दिन नसकेको मजस्तो कंगालले गाउँलाई यतिका वर्षमा तीन दिन, केवल तीन दिन मात्र दिँदा गाउँले मलाई ३ सय करोडभन्दा पनि धेरैको खुसी दिएको छ । कसैले दिन सिकोस् त गाउँबाट ।

सहरमा सधैँ दसैँ आयो र यस्सै टाप कसेर गयो । गाउँमा दसैँ आयो र मस्तिष्कभरि एउटा मीठो छाप छोडेर गयो ।

० ० ०

निधारको टीका उक्किएझैँ, अन्ततः हामी पनि गाउँबाट उक्किएर फेरि सहर झरिसक्यौँ । साँच्चै हामीले छाडेर आएपछि गाउँ पनि शून्य भो होला त ? जसरी गाउँलाई छाडेर आएपछि हामी शून्य शून्य भएका छौँ ।

यात्रा सन्दर्भ



किशोर नेपाल

असुरक्षित छन् छोरी मान्छेहरू

तस्बिर : नवराज बाग्ले

सिर्जनाको क्षेत्रमा लाग्ने उद्देश्य राख्ने युवा-युवतीका लागि काठमाडौंमा अवसरहरू बढेका छन् । साहित्य, कला, संगीत तथा मनोरञ्जनको क्षेत्रमा लागेका व्यक्तिहरूले दाल-भात पनि खान नपाउने स्थिति अब छैन । देशका अन्य भागमा स्थिति अहिले पनि बदलिएको छैन । तर, राजधानी सहरमा अवसरको खोजीमा आउनेहरूलाई सहरले सक्दो सहयोग गरेको छ । गुरुकुल नाटकघर बन्द भएको एउटा टीस सबैको मनमा छ । खास गरेर देशका बुद्धिजीवीहरूले निकै चित्त दुखाएका छन् । नयाँ परिस्थितिमा गुरुकुलको पुनरागमनका सम्भावना बढेका छन् । यस्तै सहरमा भएका शिल्पि, मण्डला, पुरानो घर र कुञ्जलगायतका रंगमञ्चले पनि विकासको गति समातेको बिश्वास गरिन्छ । गुरुकुलका गुरु सुनील पोखरेल 'ज्ञ' मा व्यस्त छन् । 'ज्ञ' मा नाट्यकला सिकेका थुप्रै कलाकार आफनो प्रतिभा देखाउने अवसर पर्खेर बसेका छन् ।

त्यस्तै अवसर पर्खिरहेकी छिन् अमृता दाहाल अर्थात् एमी दाहालले । उनी भन्छिन्, 'मैले नाटकको प्रशिक्षण लिएकी हुँ सुनील पोखरेल सरबाट । उहाँभन्दा माथि नाटक सिकाउने मानिस अर्को को छ र ? मेरो विचारमा मैले उहाँबाट राम्रो कलाकारिताको ज्ञान पाएको छु ।

संखुवा-सभाकी एमीको रुचि नृत्यमा छ । उनी राम्रो नाच्छिन् । नृत्य र अभिनय कलालाई बिजनेसकै रूपमा अपनाउने आँटका साथ उनी यो क्षेत्रमा छिरेकी हुन् । नाटकको क्षेत्रमा समर नाइट्स र ड्रिममा उनले अभिनय गरिसकेकी छिन् । सिनेमाको फाँटमा 'मेरो देश' र 'उफ यो मन' मा उनको अभिनय रुचाइएको थियो । अमृता चाहन्छिन्, 'राम्रो सिनेमा बनोस् ।' उनी देशमा मनोरञ्जन र व्यापार मिश्रित सिनेमाको विकास होस् भन्ने चाहन्छिन् ।

भारतीय सिनेमा संसारका प्रसिद्ध कलाकार नाना पाटेकरको अभिनय कलाबाट प्रभावित छिन् एमी । हिरोइनमा दीपिका पादुकोण उनको च्वाइसमा पर्छिन् । सिनेमामा आमिर खानको दंगलमा उनको मन बसेको छ । नेपाली सिनेमामा राजेश हमाल उनको च्वाइसमा पर्छन् । उनले सानै उमेरदेखि राजेश हमाललाई 'हिरो जस्तो लाग्ने मानिस' का रूपमा हेरिन् । त्यसैले पनि होला, उनी राजेशबाट प्रभावित भइन् । भन्छिन्, 'उनलाई टक्कर दिने अर्को नायक अहिलेसम्म देखिएन । उनी साँच्चै महा-नायक हुन नेपाली सिनेमाका ।'

नायिकाहरूमा उनलाई गौरी मल्ल र निरुता सिंह मन पर्छन् । त्यसो त अरू नायिका पनि छन् । 'कसैको लुक्स राम्रो, कसैको अभिनय राम्रो, कसैको नृत्य राम्रो त कसैको डाइलग डेलिभरी राम्रो । छुट्याएर हेर्नै मिल्दैन ।'

अमृता नाटक र सिनेमाको क्षेत्रमा भैरहेको सुस्त विकासबाट सन्तुष्ट छैनन्, तर परिस्थिति बदलिँदै छ । अहिले मानिसहरूले नाटक मन पराउन थालेका छन् । नाटकका दर्शक बढेकाले नै नाटकघर सधैं हाउसफुल हुन्छन् । एक महिनादेखि पैंतालीस दिनसम्म नचलेका त कुनै नाटक नै नहोलान् । दर्शकहरूको राम्रो नाटकप्रतिको चाख र चाहनालाई हामी कलाकारहरूले पूरा गर्नुपर्छ । दयाहाङ राई र बिपिन कार्कीजस्ता कलाकार नाटककै मार्फत सिनेमा क्षेत्रमा प्रवेश गरेका हुन् । ड्रामा गर्ने मानिसलाई सिनेमामा काम गर्न असहज पनि हुँदैन । सिनेमा खेल्न थालेपछि दयाहाङको अभिनयमा निकै ठूलो परिवर्तन आएको छ । उनले अभिनय गरेका सिनेमा हिट हुन थालेका छन् ।

एमीको अनुभवमा : पहिले पढाइमा कमजोर भएका, अरू क्षेत्रमा पनि कम क्षमता भएका मानिसहरू सिनेमामा आउँथे । अहिले त्यो परिस्थिति बदलिएको छ । अहिले यो क्षेत्रमा पढे-लेखेका मानिसहरू आउन थालेका छन् । क्षमता नभएका र मेहनत गर्न नसक्ने कलाकार शरीर र रूपका आधारमा मात्र सिनेमामा आउन सक्दैनन् । नेपाली सिनेमाको क्षेत्रमा पारिवारिक विरासत भन्ने केही छैन । भुवन केसीका छोरा अनमोल बाबुको नामले होइन, आफ्नै नृत्य र अभिनयले चलेका हुन् । सिनेमामा विवाद हुनुपर्छ, तर विवाद भन्ने कुरा भए पनि तनाव हुन्छ र नभए त झन् तनाव हुने नै भयो ।

अहिले नेपाली समाज तनावमा छ । महिलाहरूमाथि आक्रमण भैरहेको छ । छोरी मान्छेको अस्मितामाथिको यो चुनौतीका बारे एमीका आफ्नै धारणा छन् । उनी भन्छिन्- छोरी मान्छेले आफूलाई जति सुरक्षित देखाउन खोजे पनि असुरक्षित नै हुन्छन् । यस्तोमा हामीले आफ्नो स्वतन्त्र व्यक्तित्वको संवर्द्धन कसरी गर्ने ? हामी छोरी मान्छे कसैले पनि म सुरक्षित छु भन्ने अवस्था छैन । त्यसैले हामी सतर्क हुनुपर्छ । अहिलेसम्म हाम्रो समाजको चरित्रको विकृत पाटो देखिएको छ । प्रायः धनी र प्रभावशाली परिवारका छोराहरू बलात्कारी पात्र हुन्छन् । त्यसैले ती बलात्कारी छुट्छन् । धन नभएकाहरू फस्छन् ।

हरेक नागरिकले आफनो काम स्वतन्त्रतापूर्वक गर्न पाउनु एउटा सुविधा हो, तर हामी छोरी मानिसहरू त्यो सुविधाबाट वञ्चित छौं । जतासुकै, सार्वजनिक बसमा, भाडाका कारमा, सपिङ मलमा– एभ्री ह्वेर, एभ्री मोमेन्ट ।

प्रतिक्रिया

मनमा पाप नभएका एउटा फरक व्यक्तित्वका साथै सिधै खुला रूपमा आफ्नो मनको कुरा व्यक्त गर्ने गायक योगेश्वर अमात्य मात्र हुन् । (चियर्स) सबै मानिसले अमात्यलाई पछ्याउनुपर्छ ।

भीम थापा

चाड पर्वमा विशेष आलेख छाप्ने नाममा साप्ताहिकले मदिरालाई नै किन प्राथमिकता दिएको हो, कुरा बुझ्न सकिएन । (चियर्स) ।

विधान कोइराला

यसको बेफाइदा पनि छ । यदि फ्रि वाइवाई छ भने मात्र यसको प्रयोग गर्नु उपयुक्त हुन्छ अन्यथा यसले पर्याप्त डाटा खपत गर्छ । (चुलिँदैछ भीपीएनको चर्चा) ।

मनोजकुमार चुड्वाङ

हास्न मन पराउनेले नै अरुलाई हसाउँन सक्छ । सन्दीप क्षेत्रीको अन्तर्वार्ता रमाइलो लाग्यो । साप्ताहिकमा यस्तै पात्रहरूका बारेमा पढ्न पाइयोस् । (हसाउँन भन्दा हाँस्न मन पराउँछु) ।

मानुषी पौडेल

यातायात व्यवसायीहरूका लागि त दसैं-तिहार जस्ता चाड अरू २-४ वटा भैदिए मोजै हुन्थ्यो होला । (व्यंग्य : लखरठ्याकको दसैं)

बाबु श्री

उत्कृष्ट सदावहार गीतको छनौट ठिकै लाग्यो । छनौटकर्ता सुरेश अधिकारी पनि पछिल्लो पुस्ताका राम्रा संगीतकार हुन् । (अल टाइम फेवरेट्स)

दिनेश राई

दसैंका बेला गाउँघरलाई सम्झिने अभिनेता खगेन्द्र लामिछानेलाई धन्यवाद । वास्तवमा बाल्यकालमा आफ्नो गाउँघरमा बिताएको दसैं जीवनभरकै लागि स्मरणीय हुन्छ । (स्याङ्जाको दसैं नै रमाइलो)

मञ्जु दाहाल

बलि दिइने परम्परा भएका मन्दिरहरूका बारेमा जानकारी पाउँदा रमाइलो लाग्यो । (जहाँ बलि दिइन्छ) । यो लेखमा काठमाडौंको मुटुमै रहेको भद्रकालीको मन्दिरमा दिइने बलिका सम्बन्धमा भने किन उल्लेख गरिएन ?

पुष्प सिग्देल

दसैं हिन्दूहरूको मात्र नभएर मानव जातिकै लागि महत्वपूर्ण चाड हो । यसले असत्य माथि सत्यको विजय निश्चित छ भन्ने सन्देश दिन्छ । साप्ताहिकको दसैं अंक अर्थपूर्ण लाग्यो ।

युवराज गिरी

सारा नेपालीले जस्तोसुकै अवस्थामा पनि दसैं मनाएको देख्छु । दसैं भनेको दसैं नै हो । कसैले विरोध गर्दैमा यसको महत्व र व्यापकता प्रभावित हुन सक्दैन ।

मदन गुरुङ

जे पायो त्यही, आफ्नो मात्र सोचेर हुन्छ ? विचरा बच्चाहरू दसैंको छुट्टीमा कति रमाउँछन्, त्यसको अनुभव गर्नु नि । काम छैन, बेकारमा अर्काको छुट्टी खान पछि लाग्या छ । काम नगर्नेले काम पाएको छैन, काम गर्नेले जताबाट पनि पाएको छ । (सरकारले दसैं बिदा छोट्याएको तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ?)

बलु अधिकारी

दसैंमा नेपालीहरू मासु खान्छन्, तर आफ्नै तरिकाले । यो दसैंमा साप्ताहिकले दिएको जानकारी अनुसार खसीको मासुको पाकिस्तानी र अफगानी परिकार कसले पो खायो होला र ? यस्तो बेला त सजिलो परिकार बनाउन सिकाएको भए पो उपयोगी हुन्थ्यो कि ? (दसैं परिकार)

शक्ति लुइँटेल

दसैं मनाउन हिन्दु नै हुनुपर्दैन, किनभने हामी सबै धर्मका धार्मिक पर्वहरूको सम्मान गर्छौं । हामी दसैं, तिहार, लोसार, बुद्ध पूर्णिमा, क्रिसमस, इद आदि सबै चाडपर्वमा एकअर्काप्रति अनुग्रहित भएकै हुन्छौं । यही नै नेपाली संस्कृति हो ।

याम गौतम

बिदा कटाउनु देश विकासका लागि राम्रो हो, तर निजी तथा सरकारी कार्यालयले पनि आफ्ना कर्मचारीलाई असर नपर्ने गरी मासिक तथा वार्षिक बिदा दिनुपर्छ । यति गरे कामबाट फ्रेस पनि भइन्छ । (सरकारले दसैं बिदा छोट्याएको तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ?)

सारिका आले

५२ दिन शनिबार नै पर्छ । अरू बिदा लगभग यत्ति नै । त्यसैले अब यदि विकास गर्नु छ भने शनिबारलाई छाडेर जम्माजम्मी १५/२० दिन बिदा दिए पुग्छ । (सरकारले दसैं बिदा छोट्याएको तपाईंलाई कस्तो लाग्यो ?)

जगेन्द्र खाम

काठमाडौंमा घर हुनेहरूलाई दसैंमा नमज्जा लाग्दो रहेछ । सुनसान हुने काठमाडौं । कहिलेकाहीं म कल्पना गर्थे, यदि मेरो गाउँमा घर हुँदो हो त म पनि गाउँ जान्थें होला, मानिसलाई सुख चाहिं कहिल्यै नहुने । (आफ्नै गाउँ फर्की आएँ)

नीलिमा ठकुरी

गाउँमात्र नफर्की आफ्नो गाउँको विकास पनि गर्नुहोस्, अनि काठमाडौंजस्तै सहर बनाउनुहोस् । (आफ्नै गाउँ फर्की आएँ)

सिविन जोशी

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

राष्ट्र र राष्ट्रियता नै ठूलो कुरा रहेछ

बालकलाकारका रुपमा अभिनयको क्षेत्रमा प्रवेश गरेर स्थापित भएकी अभिनेत्री हुन्– बिपना थापा । बिपनाले अभिनेत्रीका रूपमा अभिनय गरेको पहिलो चलचित्र हो– जन्मभूमि, जुन २०५३ सालमा प्रदर्शन भएको थियो । त्यसपछि उनले करिब एक दशकसम्म नेपाली चलचित्रमा अभिनयबाहेक अन्य कुनै काम गरिनन् । २०६३ सालमा प्रदर्शित चलचित्र "वरमाला" सम्म आइपुग्दा बिपनाले सहिदगेट, मामाभान्जा, ख्यालख्यालैमा, बेइमानी, राम बलराम, देवदूत, प्यारी बहिनी, जित, सगुन, अनाथ, रगत, शंकरजस्ता व्यवसायिक रुपमा सफल चलचित्रमा अभिनय गरिन् । २०६३ सालमा नेपाल मेडिकल कलेजमा एमबीबीएस अध्ययन गरिरहेका आषुतोष भारद्वाजसँग प्रेम विवाह गरेर भारतको मथुरा पुगेकी बिपना त्यसयता अभिनयको रंगीन संसारमा छैनन् । यद्यपि विवाह गरेको झन्डै १२ वर्षपछि बिपनाले पुनः एक पटक नेपाली चलचित्रमा फर्कने सम्भावना व्यक्त गरेकी छिन् । साप्ताहिककर्मी कृष्ण भट्टराईले अभिनेत्री थापासँग हालै भारतको राजधानी नयाँ दिल्लीमा लामै कुराकानी गरेका थिए ।

■ बिपना थापा, अभिनेत्री, तस्बिर : मेरोफिल्मडटकम

दिल्लीमा के गर्दै हुनुहुन्छ ?

नेपाली हेयरस्टाइलिस्ट नील डेविड कटवालले नयाँ दिल्लीमा आफ्नो नयाँ सलून उद्घाटन गर्न मलाई निम्त्याउनुभएकाले झन्डै तीन घण्टा ड्राइभ गरेर मथुराबाट दिल्ली आएकी हुँ ।

उद्घाटनका लागि तपाईंलाई नै किन छानिएको होला ?

झन्डै १२ वर्षअघि काठमाडौं मलमा स्थापना भएको उहाँको पहिलो सैलुन पनि मैले नै उद्घाटन गरेको थिएँ, जसले उहाँलाई सफल बनायो । त्यसकारण उहाँ मलाई लक्की चार्म मान्नुहुन्छ । भारतको राजधानीमा खुलेको सैलुनले पनि सफलता पाउनेछ भन्ने विश्वासले उहाँले मलाई नै रोज्नुभएको हुन सक्छ ।

झन्डै दुई सय किलोमिटर ड्राइभिङ गरेर आउनुभएछ, भारतको हाइवेमा ड्राइभिङ गर्नु कत्तिको सुरक्षित छ ?

पछिल्लो एक दशकमा भारतले सडक निर्माणमा निकै ठूलो प्रगति गरेको छ । ठूल्ठूला हाइवेहरू बनेका छन् । सडक राम्रो भएपछि ड्राइभिङ खासै गाह्रो हुँदैन । म मथुराबाट धेरै पटक आफैं ड्राइभ गरेर दिल्ली आएकी छु ।

दिल्लीमै पनि निर्धक्क ड्राइभिङ गरिरहनुभएको छ ?

दिल्लीमा ट्राफिक बढि हुनाले जामको समस्या छ तर ड्राइभिङ गर्न असहज भने छैन । जीपीएस उपलब्ध हुने भएकाले लोकेसन खोज्न गाह्रो नहुने भएपछि भारतका हरेक शहरमा ड्राइभिङ सहजै लाग्छ ।

प्रसंग बदलौं, पछिल्लो पटकको नेपाल भ्रमणमा निकै व्यस्त हुनुभयो हैन ?

त्यस्तो धेरै व्यस्त त थिइनँ, यद्यपि पछिल्लो पटकको भ्रमणमा सञ्चारकर्मीहरूले अलि बढी नै माया गर्नुभयो । छापादेखि अनलाइनसम्मका सञ्चारकर्मीलाई अन्तर्वार्ता दिँदैमा मेरो अधिकांश समय बित्यो ।

पहिले पनि काठमाडौं पुग्नुहुन्थ्यो, यसपटकको भ्रमणमात्र चर्चामा आउने कारण के हो ?

यसपटक म झन्डै सवा महिनाका लागि काठमाडौं गएकी थिएँ । छोरा कुशाग्रले स्वीमिङ गर्ने रहर गर्‍यो । दरबारमार्गस्थित उडल्यान्ड होटलमा स्वीमिङ गराउन जाने क्रममा केही चलचित्रकर्मीसँग भेट भयो । उक्त भेटपछि सामाजिक सञ्जालमार्फत म काठमाडौं पुगेको जानकारी सबैले पाउनुभयो । त्यसक्रममा चलचित्र विकास बोर्डले आयोजना गरेको नारी सशक्तीकरणसम्बन्धी कार्यक्रममा पनि सहभागिता जनाएँ । समाचारमा आइसकेपछि मेरा समकालिनदेखि नयाँ तथा पुराना सञ्चारकर्मीहरूले कुराकानी गर्न खोज्नुभयो । कुराकानी बढ्दै गएपछि योजनाबद्ध नै हो कि भन्ने जस्तो पनि देखियो । यद्यपि ती सबै कुरा अचानक भएका थिए । त्यसबाट नेपालमा आज पनि मलाई मन पराउने, माया गर्ने दर्शक उत्तिकै हुनु हुँदो रहेछ भन्ने प्रमाणित भयो ।

सञ्चारमाध्यमको सक्रियतालाई तपाईंको चलचित्रमा पुनरागमन गर्न सक्ने सम्भावनाका रूपमा पनि हेरिएको छ नि ?

मेरो रगतमै अभिनय छ, त्यसैले ढिलो-छिटो अभिनयमा फर्कन्छु भन्ने कुरामा दुईमत छैन । यद्यपि, पछिल्लो पटक काठमाडौं जाँदा केही सार्वजनिक समारोहमा सहभागिता जनाउने क्रममा अलि बढी सक्रिय पनि भएँ । सञ्चारमाध्यममा अलि बढि नै आएँ । यसबाट पनि म चलचित्रमा आउन सक्छु भन्ने अनुमान गरिएको हो ।

चलचित्रमा आउने सम्भावना कत्तिको छ ?

सम्भावना त शतप्रतिशत नै छ । यद्यपि अभिनयको मैदानमा आउँछु कि निर्मात्रीका रूपमा आउँछु कि अरू नै कुनै भूमिका आउँछु भन्ने कुराचाहिँ निश्चित भएको छैन ।

चलचित्रमा पुनरागमन गर्न लामै समय लगाउनुभयो त ?

मेरो शरीर भारतमा रहे पनि मन भने नेपाली चलचित्रमै छ । म चलचित्रबाट धेरै टाढा भएकी होइन, केही वर्षको ग्याप मात्र लिएकी हुँ ।

पृष्ठ ७ मा

खुल्यो डिभी लोटरी, कसरी भर्ने ?

नेपालबाट बर्सेनि डिभी लोटरीमार्फत थुप्रै नेपाली अमेरिका पुगिरहेका छन्। त्यहाँ पुग्ने सबै त सन्तुष्ट देखिँदैनन्। कति सन्तुष्ट छन् भने कतिपय असन्तुष्ट। उनीहरूले सामाजिक सञ्जालमार्फत आफूले त्यहाँ पाएका दुःख-पीडासमेत सार्वजनिक गरिरहेका हुन्छन्। केहीले त्यहाँका राम्रा पक्षहरूको प्रशंसा गर्दै सन्तुष्टि पनि व्यक्त गरिरहेका छन्। यद्यपि सहज तरिकाले धेरैको सपनाको देश अमेरिका पुग्ने माध्यम बनेको डिभी भर्नेहरूको संख्या बर्सेनि बढ्दै गएको छ। डिभी परेपछि अमेरिका पुगेर सुन्दर भविष्य निर्माण गर्ने सपना धेरैमा हुन्छ। त्यसैले त नेपालका प्रतिष्ठित पदमा भएका वा राम्रो आम्दानी गर्नेहरू समेत अमेरिका पलायन भैरहेका छन् भने त्यहाँ पाएको दुःखका कारण पछुताउनेहरू समेत उत्तिकै छन्।

यतिबेला सन् २०२० का लागि अमेरिकी इलेक्ट्रोनिक्स डाइभर्सिटी भिसा (डीभी) को आवेदन खुलेको छ। नेपाली समय अनुसार आश्विन १७ बुधवार राति ९:४५ बजेदेखि आवेदन दर्ता प्रारम्भ भएको हो। डिभी चिठ्ठा कात्तिक २० गते राति १०:४५ बजे बन्द हुनेछ। अमेरिकी दूतावासले डिभी आवेदकलाई चाडै आवेदन दिन आग्रह समेत गरेको छ। डिभी चिठ्ठा भर्न कुनै शुल्क तिर्नु पर्दैन। अमेरिकी दूतावासले डिभी चिठ्ठा भर्दा कन्सल्टेन्टको सहयोग नलिन सल्लाह दिएको छ। डिभी चिठ्ठा निःशुल्क भएकाले कुनै पनि शुल्क नतिर्न समेत दूतावासले आग्रह गरेको छ। अमेरिकी दूतावासले डिभी भर्न सहयोग चाहिए परिवारका सदस्य, साथी वा अन्य विश्वासिला व्यक्तिको सहयोग लिन अनुरोध गरेको छ। सहयोग जसले गरेपनि आफ्नो आवेदनका लागि स्वयं जिम्मेवार रहनुपर्ने दूतावासको धारणा छ।

सन् २०२० को डिभि चिठ्ठाका लागि आवेदकहरूले निर्धारित मितिभित्र www.dvlottery.state.gov मा गै फारम भर्नुपर्नेछ। फारम भर्दा आफ्ना श्रीमान्-श्रीमती तथा फारम भर्ने मिति कात्तिक २० गते राति १० :४५ बजेसम्म २१ वर्ष नपुगेका सबै अविवाहित सन्तानको विवरण अनिवार्य उल्लेख गर्नुपर्नेछ। श्रीमान, श्रीमती तथा सन्तानको विवरण नभरिएको आवेदन मान्य हुनेछैन। एकजना आवेदकले एउटा मात्र आवेदन बुझाउनुपर्नेछ। एकभन्दा बढी आवेदन बुझाउने आवेदक चिठ्ठाका लागि अयोग्य ठहरिनेछन्। अघिल्लो वर्षको डिभी भर्दा प्रयोग गरिएको तस्विर यो वर्षको आवेदनमा प्रयोग गर्न मिल्दैन। फोटोसम्बन्धी नियम कडाइका साथ पालना गर्नुपर्नेछ। पेस गरिएको तस्विर आवेदनमा समावेश भएका सही व्यक्तिसँग मेल खानुपर्छ। चस्मा लगाएर खिचिएको तस्बिर स्वीकार्य हुनेछैन। डिभी भरेपछि आफ्नो कन्फर्मेसन नम्बरलाई सेभ वा प्रिन्ट गरेर राख्न बिर्सनु हुँदैन। किनभने पछि डिभी परे-नपरेको यही कन्फर्मेसन नम्बरबाट हेरिन्छ। आफूलाई डिभी चिठ्ठा पर्‍यो कि परेन भन्ने कुरा २०७६ साल बैशाख २४ गते (मे ७, २०१९) का दिन थाहा हुनेछ अर्थात २०७६ को बैशाख २४ गतेका दिनदेखि www.dvlottery.state.gov मा आफ्नो कन्फर्मेसन नम्बर टाइप गरी नतिजा हेर्न सकिन्छ। यसरी डिभी चिठ्ठाको आवेदन फारम भर्न तथा नतिजा हेर्न कुनै रकम तिर्नु पर्दैन केवल माथि भनिएका विधि प्रयोग गरे पुग्छ। डिभीसम्बन्धी अन्य जानकारीका लागि काठमाडौंस्थित अमेरिकी दूतावासको वेबसाइट https://np.usembassy.gov/visas/immigrant-visas सर्च गर्न सकिन्छ। आवेदन दर्ता गर्दा आवेदकहरूले आफ्नो इमेल ठेगाना प्रदान गर्नुपर्नेछ, तर छनौट भएका व्यक्तिहरूलाई उनीहरू छानिएका छन् भन्ने जानकारी भने इमेलमार्फत प्रदान गरिँदैन। अर्को कुरा, डिभी विजेताका रूपमा छानिदैमा कसैले भिसा पाउँछन् नै भन्ने हुँदैन। डिभी चिठ्ठामा छानिए कसैले भिसाका लागि अन्तर्वार्ता दिने मौका प्राप्त गरेपछि कन्सुलर अफिसरले उनीहरूसँग आवश्यक योग्यता छ-छैन तथा अमेरिकी आप्रवासी कानुनबमोजिम डिभीका लागि ऊ योग्य छ- छैन भन्ने कुराको निर्क्योल गर्छन्। डिभी लोटरी परे पनि गलत विवरण भर्ने तथा न्यूनतम योग्यता नपुगेका कारण अमेरिका जानबाट वञ्चित हुनेहरूको संख्या समेत उत्तिकै भएकाले डिभी आवेदन भर्दा सचेत हुनुपर्छ।

डिभी खुलेको मौका छोपेर निःशुल्क भर्न पाइने डिभी फारम भरिदिने नाउँमा आवेदकबाट मनपरी रकम लिनेहरूको सक्रियता पनि सुरु भैसकेको छ। शहर बजारका विभिन्न पसल, कन्सल्टेन्सी, फोटो स्टुडियो आदि विभिन्न ठाउँमा डिभी भरिन्छ भन्दै पर्चा पम्प्लेटहरू बाँडिएको पाइन्छ। डिभीमार्फत वैधानिक रुपमा अमेरिका जाने सपना पूरा हुने भएपछि नेपालीहरू डिभी पर्ने आशामा निःशुल्क पाइने फारम भर्न रकम तिर्नसमेत पछि पर्दैनन्।

विद्यार्थी भिसामा बिदेसिने बढे

नेपालमा विगतको तुलनामा शैक्षिक क्षेत्रमा सकारात्मक परिवर्तन भैरहेको तथ्यांक सार्वजनिक भैरहेको छ। स्कुल, कलेज तथा विश्वविद्यालय सञ्चालन गर्ने होडबाजी नै चलिरहेको छ। अहिले नेपालमा विश्वविद्यालय मात्र नौवटा छन्। प्राविधिक शिक्षा दिने शिक्षालय तथा कलेज सयौं छन्। विदेशी विश्वविद्यालयबाट सम्बन्धन लिएर कोर्स सञ्चालन गरिरहेका कलेजहरू लगभग ९५ वटा छन्। हाल खुला विश्वविद्यालयको अवधारणाको पनि विकास भएको छ। यति धेरै शिक्षालय हुँदाहुँदै पनि विद्यार्थी भिसामा देश छाड्ने विद्यार्थीहरूको संख्या भने बर्सेनि बढिरहेको छ।

आधुनिक जिवनशैली, सुविधा सम्पन्न कलेज, गुणस्तरीय एवं व्यवहारिक शिक्षा लिने बहानामा देश छाड्ने युवाहरूको जमात ठूलै छ। वैदेशिक अध्ययनका लागि शिक्षा मन्त्रालयले दिने 'नो अब्जेक्सन लेटर' लिने विद्यार्थीको संख्या हेर्ने हो भने साँचै नेपालमा पढ्ने कलेज नै छैनन् भन्ने भान हुन्छ। शिक्षा मन्त्रालयको वैदेशिक अध्ययन अनुमति शाखामा मात्र दैनिक ३ सयजति विद्यार्थी बाहिर जाने अनुमति लिन आउने गरेका छन्।

बर्सेनि बढेको बढ्यौ

०७४ साल वैशाखदेखि ०७५ साल असारसम्मको तथ्याक हेर्ने हो भने ६९ हजार ६ सय २३ जना विद्यार्थीले शिक्षा मन्त्रालयबाट विदेश जाने अनुमति लिएका छन्। विदेश जान चाहने विद्यार्थीहरूलाई नो अब्जेक्सन लेटर दिएबापत मात्र शिक्षा मन्त्रालयले वार्षिक १४ करोड रुपैयाँ राजस्व उठाउने गरेको छ।

आर्थिक वर्ष ०७३/७४ मा मात्र ५० हजार ६ सय ५९ जनाले नो अब्जेक्सन लेटर लगेका छन्। यसबाट सरकारले १० करोडभन्दा बढी राजस्व संकलन गरेको थियो। ६ वर्षअघिको तथ्यांक हेर्ने हो भने त्यतिबेला १० हजार विद्यार्थीले नो अब्जेक्सन लेटर लिएको देखिन्छ। त्यसपछि बर्सेनि औसत १० हजार थपिँदै गएका छन्। अघिल्लो वर्षको तुलनामा यो वर्ष १९ हजारभन्दा बढी विद्यार्थीले नो अब्जेक्सन लेटर लिएको पाइन्छ।

धेरैको रोजाइ अस्ट्रेलिया र जापान

नेपालीहरूले ७४ देशमा पढ्न जान पाउने अनुमति पाए पनि अस्ट्रेलिया र जापान धेरैको रोजाइमा परेका छन्। पहिलो नम्बरमा अस्ट्रेलिया छ। यो वर्ष अस्ट्रेलिया जान अनुमति लिनेहरूको संख्या ३७ हजार ५ सय ५५ जना छ। दोस्रो नम्बरमा जापान छ, जहाँ जान १२ हजार ५ सय ३२ विद्यार्थीले अनुमति लिएका छन्। त्यस्तै अमेरिका जाने विद्यार्थीको सख्या २ हजार ७ सय ३६ छ।

सामान्यतः एक जना विद्यार्थीले बाहिर जाने प्रक्रिया मिलाउनेदेखि भिसा लगाउने समयसम्म १४ देखि २५ लाख रुपैयाँसम्म खर्च गर्नुपर्ने बाध्यता छ। भारत, चीन, क्यानाडा, पोल्यान्ड, बंगलादेश, जर्मनी, बेलायत, डेनमार्क, श्रीलंका आदि देश पनि नेपाली विद्यार्थीको रोजाइमा पर्ने गरेका छन्। त्यसबाहेक बेलारूस, गुयना, साउदी अरेबिया, स्लोभाकिया, स्विजरल्यान्ड, पोल्यान्ड, भियतनाम, अर्मेनिया, रोमानिया, हल्यान्ड पनि नेपालीहरूको रोजाइमा परेका छन्।

किन विदेश नै रोज्छन्

कतिपयले विदेश पढ्न जानुलाई फेसनकै रूपमा लिए पनि नेपालमा गुणस्तरीय शिक्षाको अभाव नै त्यसको प्रमुख कारण मानिएको छ। अन्तर्राष्ट्रिय शिक्षा लिएर सक्षम र सवल बन्न मात्र नभई सुरक्षित भविष्यका लागि पनि विदेश धेरैको रोजाइमा परेको पाइन्छ। विदेशी डिग्री लिएपछि विदेशी श्रमबजारमा बिक्न र करियर सुरक्षित बनाउन सकिन्छ भन्ने धारणा बलियो हुँदै गएको छ। नेपालको राजनीतिक अस्थिरता तथा व्यवहारिक शिक्षाको अभावले नै विद्यार्थी बाहिरिने गरेको बागबजारस्थित रोहिणी इन्टरनेसनल सर्भिसका म्यानेजिङ डाइरेक्टर श्याम भन्डारी बताउँछन्। भण्डारी भन्छन्- नेपालमा डिग्री सकेर पनि बेरोजगार बस्नुपर्ने साथै विदेशमा पढिसक्दा रोजगारी मिल्ने भएकाले, विद्यार्थीहरू उतै आकर्षित भैरहेका हुन्। नेपाली युवालाई स्वदेशमै गुणस्तरीय शिक्षा प्रदान गर्न नसक्नु तथा रोजगारीको ग्यारेन्टी नहुनुमा सरकार जिम्मेवार रहेको भन्डारी बताउँछन्।

पढाइपछि रोजगारी मिल्छ ?

विदेश अध्ययनका लागि गैसकेपछि पढ्दै वा पढाइ सकेर रोजगारीको अवसर प्राप्त हुन्छ। क्षमता, योग्यता वा सीपका आधारमा सामान्य रोजगारी पाउन कठिन छैन। पढाइ खर्च जुटाउन 'पार्ट टाइम जब'पाउन समस्या पर्दैन। सातामा १५ देखि २५ घन्टासम्म काम गर्न पाइन्छ। पुतलीसडकस्थित टिम कन्सल्टका म्यानेजिङ डाइरेक्टर विनोद कुमार सुवेदी भन्छन्- विदेश गएपछि सुरुका केही महिना समस्या भए पनि पढ्दै काम गर्न थालेपछि असहज महसुस हुँदैन। विदेशमा जुनसुकै स्तरका काम गरे पनि सम्मान नै रहन्छ, त्यहाँ श्रमको सम्मान गर्ने चलन छ, सुवेदीका अनुसार पार्ट टाइम जबले विद्यार्थीको दैनिकी र पहिलो तथा दोस्रो सेमेस्टरपछिको खर्च धान्न सक्छ।

युवराज गौतम

राष्ट्र र राष्ट्रियता...

पृष्ठ ५ बाट

सामान्यतया काठमाडौं पुगेका बेला के-के गर्नु हुन्छ ?

वर्षको दुई-तीन पटक दुई-तीन साताका लागि काठमाडौंमा हुन्छु। त्यस क्रममा परिवार तथा आफन्तहरूसँग भेट्दैमा फर्कने बेला भैसक्छ। हरेक पटकको भ्रमणमा चलचित्र क्षेत्रका समकालिन साथीभाइसँग भेट्न मन लाग्छ, तर भ्याउँदिन।

यो १२ वर्षको अवधिमा नेपाली चलचित्रलाई कत्तिको मिस गर्नुभयो ?

विपना थापा अभिनयका लागि नै जन्मिएकी हो। त्यसकारण पनि मैले आफ्नो प्राणभन्दा प्यारो चलचित्र क्षेत्रलाई मिस नगरेको दिन छैन। यद्यपि १२ वर्षअघि विवाह भएपछि मेरो व्यक्तिगत जीवन प्रारम्भ भयो। नेपाल भित्रै विवाह भएको भए कुरा बेग्लै हुन्थ्यो होला, तर म भारतको मथुरा पुगें। आमा भएपछि जिम्मेवारी अझ बढ्यो। म घर-परिवार र छोरा हुर्काउनैमा व्यस्त भएँ। त्यति हुँदाहुँदै पनि घरमा एक्लै भएका बेला वा राति श्रीमान् ढिला घर आउँदा अनि छोरा सुतिसकेपछि म चलचित्र क्षेत्र सम्झेर धेरै पटक भक्कानिएकी छु। त्यति नै बेला, छेउमा सुतिरहेको छोराको अनुहार हेरेर चित्त बुझाउँथे, किनभने विवाह गर्ने, आमा बन्ने जीवन मैले नै रोजेकी थिएँ, जसमा म खुशी र सन्तुष्ट पनि छु।

आशुतोष भारद्वाजसँग विवाह गर्ने वातावरण कसरी बन्यो ?

कथा अलि लामो छ। चलचित्र 'वरमाला' निर्माण हुने कुरा चल्दैथियो, जसमा म अभिनय गर्दै थिएँ। आशुतोषजी वरमालाका निर्माताको घरमा भाडामा बसेर एनएमसीमा एमबीबीएस गर्दै हुनुहुँदो रहेछ। निर्मातालाई आर्थिक समस्या भएपछि उहाँले सहयोग गर्नुभयो। चलचित्रमा लगानी गरेपछि उहाँ पनि निर्माता हुनुभयो अनि छायांकनस्थलमा आउन थाल्नुभयो। मसँग भेटघाट भएपछि हामी असल साथी बन्यौं। खै कुन बेलादेखि हो, हामीले एक-अर्कालाई मन पराउन थालेछौं। हामी दुवैले हाम्रो सम्बन्धका बारेमा आ-आफ्नो परिवारलाई जानकारी गरायौं। दुवै परिवारका सदस्य सहमत भएपछि हामी विवाह-बन्धनमा बाँधियौं।

विवाहका लागि नेपाली युवक पनि त फेला पार्न सक्नुहुन्थ्यो नि ?

यो भाग्य भन्ने कुरा पनि अचम्मको हुने रहेछ। अझ भाग्य आ-आफ्नो भन्ने त उखान नै छ नि। भाग्यमा लेखिएको कुरा मेट्न सकिँदैन रहेछ। म भगवानमा विश्वास गर्छु। त्यसैले मेरो विवाह भारतमा हुनुलाई पनि मैले भाग्य नै सम्झिएकी छु। भगवानले माथिबाटै मिलाएर पठाएको जोडीलाई कसैले पनि छुटाउन नसक्ने रहेछ।

नेपालकै लोकप्रिय अभिनेत्री, बुहारी बनेर मथुरा पुगेपछिको जीवन कस्तो थियो ?

सुरु-सुरुमा त केही अनौठो लागेको थियो। यद्यपि उहाँहरूको परिवार असाध्यै संस्कारी रहेछ। स्वास्थ्यसम्बन्धी आफ्नै व्यवसाय (अस्पताल सञ्चालन) गरेर बस्नुभएको रहेछ। नेपाल र नेपाली भनेपछि हुरुक्कै हुने स्वभावको परिवार रहेछ। त्यसैले मैले आजको मितिसम्म आशुतोषसँग विवाह गरेर मथुरामा स्थायी बसोबास गर्नु परेकोमा पछुतो मानेकी छैन। अहिले त मेरो छोरा नै १० वर्षको भैसक्यो अर्थात् हुर्किसक्यो। त्यसैले त म अहिले आएर पुन: नेपाली चलचित्रमा सक्रिय हुने कि भन्ने कुरा सोच्न थालेकी छु।

अर्थात् ढिलो-छिटो तपाईंलाई चलचित्रमा देख्न पाइनेछ ?

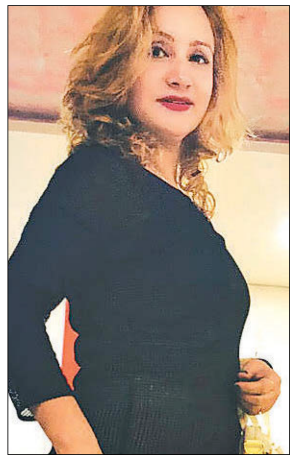
हो, पहिले बाबु पनि सानो थियो, चाहेर पनि काम गर्न सकेकी थिइनँ। अहिले त मैले बहाना बनाउने कुरा पनि केही छैन। दर्शकहरू नै मलाई पुन: चलचित्रमा हेर्न चाहनुहुन्छ भन्ने कुरा मैले सामाजिक सञ्जालमार्फत जानकारी पाइरहेकी हुन्छु। वास्तवमा विपना थापा अभिनेत्रीभन्दा पनि कलाकार हो। कलाकारलाई अभिनय गर्न उमेरले कहिल्यै छेक्दैन। त्यसैले म कुनै न कुनै रूपबाट सरप्राइज प्याकेज लिएर चलचित्रमा आउनेछु। त्यसका लागि अब धेरै समय कुर्नु नपर्ला।

श्रीमान् तथा परिवारले आपत्ति जनाउने सम्भावना कत्तिको छ ?

पत्याउनु हुन्न होला, विगतमा मलाई मेरै सासूले अभिनय गर्न आग्रह गरिरहनुहुन्थ्यो। अहिले पनि श्रीमान्ले चलचित्रमा फर्कन प्रेरित गरिरहनुहुन्छ। उहाँहरूको प्रेरणाले गर्दा नै म पुन: चलचित्रमा आउन तयार भएकी हुँ।

भारतमा रहँदा नेपालका बारेमा कत्तिको अपडेट हुनुहुन्छ ?

हरेक दिन, बिहान-बेलुका नै नेपालका अनलाइन, टेलिभिजन, पत्रपत्रिका इन्टरनेटमा हेरिरहेकी हुन्छु। कान्तिपुर, साप्ताहिक, कान्तिपुर टेलिभिजन, नेपाल टेलिभिजनजस्ता माध्यमबाट नेपालसँग सम्बन्धित प्राय: सबै समाचार थाहा पाइरहेकी हुन्छु। अहिले त युट्युबले नेपाललाई नजिकबाट नियाल्न झन् सजिलो भएको छ।



२०७२ सालको भूकम्पलाई कसरी सम्झनुहुन्छ ?

वैशाख १२ गतेका दिन म छोराको स्कुलमा उसलाई एड्मिसन गराउन आफैं ड्राइभ गरेर गैरहेकी थिएँ। सडकमा अस्वभाविक जाम देखें। मानिसहरू पनि घर-घरबाट बाहिर निस्किरहेका थिए। मैले कार रोकेर के भएको भनेर जिज्ञासा राखें। उनीहरूले 'भूकम्प गएको थाहा पाइनौ, नेपालमा त बर्बादै भयो रे, सबै सखाप नै भयो रे' भनेपछि म त बेहोस नै हुन्छु जस्तो भएँ। त्यहींबाट घर फर्कने क्रममा काठमाडौंमा पचासौं पटक फोन डायल गरें, कसैको पनि लागेन। घर पुगेर टिभी हेर्दा त झनै मन आत्तियो। झन्डै दुई घण्टापछि मेरो माइतीघर स्युचाटरमा फोन लागेपछि मात्र आफूलाई सम्हाल्न सकें। त्यसपछि पालैपालो सबै आफन्तलाई फोन गरें। ससुरा बिरामी भएर अस्पतालमा राखिएकाले तत्काल काठमाडौं आउन सकिन। झन्डै एक महिनापछि काठमाडौं आएर मेरो क्षमताले भ्याएसम्मको राहत सामग्री वितरण गरें। अहिले पनि त्यो दिन सम्झँदा जीउभरि काँडा उम्रन्छ। काठमाडौंमा भूकम्प भोग्ने भन्दा हामी बाहिर बसेकालाई भूकम्पले बढी पीडा दिएको महसुस त्यही दिन गरें।

अनि भारतले लगाएको नाकाबन्दीलाई कसरी हेर्नुभयो ?

यो राष्ट्र र राष्ट्रियता भन्ने कुरा पनि अचम्मको हुने रहेछ। छोरा, छोरी, श्रीमान्, सासु, ससुरा, प्रेमि-प्रेमिकाभन्दा पनि राष्ट्रियता नै ठूलो हुने रहेछ भन्ने कुरा त्यही नाकाबन्दीले अनुभव गरायो। मेरा श्रीमान्को परिवार तथा वरपरका मानिसहरू नेपाललाई असाध्यै माया गर्ने भएकाले नाकाबन्दीको विरोधमै हुनुहुन्थ्यो। वास्तवमा त्यो बेलाको नाकाबन्दी दुवै देशको राजनैतिक कारणले भएको रहेछ, नेपाल-भारतको सिमा क्षेत्रका मानिसहरूलाई भिडाएर आफ्नो उद्देश्य पूर्ति गर्न खोज्ने केही सीमित नेताका कारणले त्यो भएको रहेछ। यद्यपि, त्यो बेला भारतले नेपालमा किन नाकाबन्दी गर्‍यो भन्ने कुरा मलाई अहिलेसम्म थाहा छैन, तर जे कारणले नाकाबन्दी गरिएको भए पनि त्यो ठीक थिएन भन्ने त्यो बेला पनि लागेको थियो, अहिले पनि लाग्छ।

पछिल्लो समयको नेपाली चलचित्रलाई कसरी बुझ्नुभएको छ ?

नेपाली चलचित्रलाई नजिकबाट बुझ्ने भनेकै युट्युबमा देखिने चलचित्र सम्बन्धि समारोहका रिपोर्टहरू हुन्। त्यसबाहेक युट्युबमै उपलब्ध गीत तथा चलचित्रबाट पनि प्रशस्त जानकारी लिइरहेकी हुन्छु। नेपाल गएका बेला चलचित्रकर्मीहरूसँगको भेटघाटबाट पनि धेरै कुरा थाहा पाइरहेकी हुन्छु। ती सबै कुरा थाहा पाएपछि भने मलाई असाध्यै दु:ख लागेको छ। म निराश पनि छु। मैले भेटेका मेरा अग्रज तथा समकालीन कलाकारहरूबाट मैले जे-जे सुनें, त्यसले मलाई निराश बनाएको हो।

त्यस्तो निराश हुनु पर्ने गरी के सुन्नुभयो ?

म गलत पनि हुनसक्छु, तर मैले सुने अनुसार नेपाली चलचित्रमा अहिले रेस्पेक्ट अर्थात् सम्मान भन्ने कुरा नै छैन रे। अनुशासन र इमान्दारिता पनि हराउँदै गएको छ रे। जीवनका यी तीन महत्वपूर्ण कुरा नै नभएपछि नेपाली चलचित्रको विकास कसरी हुन्छ ? नेपालमा अहिले धेरै नयाँ कलाकारको आगमन भएको छ, उनीहरूले आफूभन्दा अग्रजलाई रत्तिभर सम्मान नगर्ने कुरा सुनें। आफैंलाई सर्वश्री मान्ने नयाँ कलाकारहरूको संख्या बढिरहेको रहेछ। निर्माता होस् कि निर्देशक, पत्रकार होस् कि समिक्षक, नयाँ कलाकारहरूले आफूबाहेक अन्यलाई सम्मान नगर्ने कुराले मलाई निराश बनाएको हो।

त्यस्ता कलाकारलाई के भन्न चाहनुहुन्छ ?

पहिले हामी सानो बजेटका चलचित्रमा पनि धेरै मेहनत गर्थ्यौं। चलचित्रको युनिट भनेको एउटा परिवार जस्तै हुन्थ्यो। अहिले एक जना अभिनेताले लिने पारिश्रमिकमा पहिले एउटा चलचित्र नै तयार हुन्थ्यो। आर्थिक रूपमा यत्तिको परिवर्तन भए पनि अनुशासन, सम्मान तथा इमान्दारिता नहुँदा हाम्रो क्षेत्र अघि बढ्नुको साटो उल्टो पछि पर्छ। यस्तै भैरह्यो भने यो उद्योगको विकास कसरी होला ? म ती नवप्रतिभाहरूलाई के भन्न चाहन्छु भने कृपया त्यस्तो नगर्नुहोस्। आफूभन्दा ठूलालाई सम्मान, सानालाई माया गर्दा आफू सानो हुने होइन। स-साना कुरा मनन गरेर यो क्षेत्रलाई नै परिवार मान्न थाल्नुहोस्। कामलाई पूजा गर्नुहोस्। पेसाप्रति इमान्दार हुनु होस्। यसो भयो भने नेपाली चलचित्रले पनि विदेशी चलचित्रसँग प्रतिस्पर्धा गर्न सक्छ। एकता नै बल हो भन्ने कुरा सधैं सम्झिरहनुहोस्।

नेपाली क्रिकेटमा नयाँ प्रयोग : क्रिकेट फ्यान्टासी

आभाष अधिकारी

छोटो समयमै नेपाली घरेलु क्रिकेटले ठूलो छलाङ मारेको छ । इपीएल, डीपीएल हुँदै नेपाली क्रिकेटले अब पीपीएलको अनुभव गर्दैछ ।

सहकार्यमा फ्यान्टासी

पोखरा प्रिमियर लिग अर्थात् पीपीएललाई लक्षित गरेर नेपाली क्रिकेटमै पहिलो पटक आधिकारिक रुपमा अनलाइन क्रिकेट फ्यान्टासी पनि सञ्चालनमा आएको छ । क्रिकेट समर्थकहरूले https://fantasy.ppl-t20.com मा लगइन गरेर यो फ्यान्टासीमा सहभागिता जनाउन सक्नेछन् । यो अनलाइन फ्यान्टासीमा विजयी हुने प्रतियोगीलाई पीपीएलमा सहभागी टिमका मार्की प्लेयर्सद्वारा साइन गरिएको क्रिकेट ब्याट पुरस्कार स्वरुप प्रदान गरिनेछ ।

विगत केही वर्षदेखि नेपाली तथा अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटका गतिविधि समेटेर अनलाइन पोर्टल चलाउँदै आएको लेट्जक्रिकेट (LetzCricket) सँगको सहकार्यमा यो फ्यान्टासी लिग सञ्चालनमा आएको हो । यसअघि पनि लेट्जक्रिकेटले विभिन्न घरेलु क्रिकेट प्रतियोगितामा फ्यान्टासी लिग सञ्चालन गरेको थियो । यसपटक भने आधिकारिक रुपमा पीपीएलसँग आबद्ध भएर फ्यान्टासी सञ्चालन भएकाले यसले बृहत् रूप लिने अनुमान गरिएको छ । यसअघि नेपाली घरेलु लिगहरू एभरेष्ट प्रिमियर लिग (इपीएल) तथा धनगढी प्रिमियर लिगलाई लक्षित गरेर लेट्जक्रिकेटले अनलाइन क्रिकेट फ्यान्टासीको प्रयोग गरेको थियो । प्रतियोगिताका आधिकारिक आयोजकसँग आबद्ध नभए पनि उक्त फ्यान्टासी लिगले क्रिकेट समर्थकमाझ राम्रै छाप छोडेको थियो ।

अघिल्लो प्रयोगमा फ्यान्टासीले बटुलेको यही लोकप्रियताका आधारमा पीपीएलका आयोजकहरूले फ्यान्टासीलाई आधिकारिकता प्रदान गरेका हुन् ।

के हो फ्यान्टासी ?

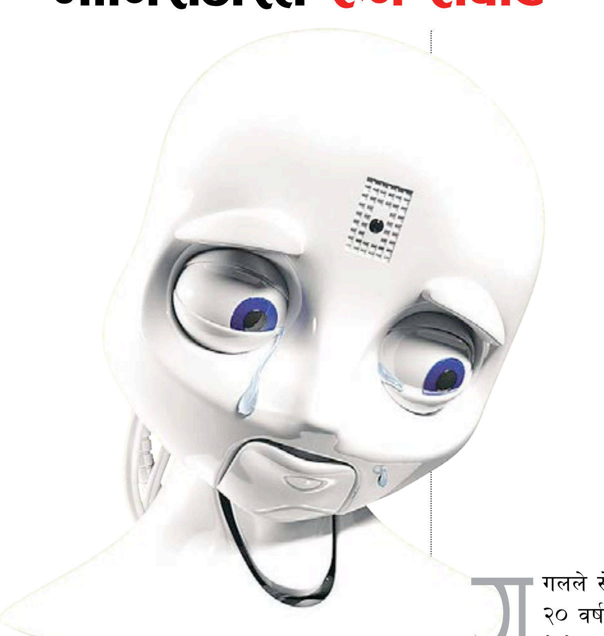
खेलकुद, टेक्नोलोजी तथा परिकल्पनाको मिश्रण हो– फ्यान्टासी । फ्यान्टासीमा आफ्नो कल्पनाअनुरूपका खेलाडीहरू समेटी कुनै एक प्रतियोगिता वा खेलका लागि एउटा टिम बनाइन्छ । आफुले उक्त टिम बनाएपछि, आफ्ना टिमका खेलाडीले प्रतियोगितामा गरेको प्रदर्शनअनुरूप प्वाइन्ट पाइन्छ, तर आफ्नो टिम बनाउन टिमका केही मापदण्ड हुन्छन् र ती मापदण्ड खेलको फर्म्याट तथा लेभलअनुसार फरक-फरक हुन सक्छन् ।

पीपीएल फ्यान्टासीका नियम

पीपीएल फ्यान्टासी खेल्न पीपीएलको आधिकारिक वेबसाइटमा गै फ्यान्टासीमा लगइन गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसपछि आफ्नो टिम बनाउँदा, ब्याट्सम्यान र बलर समान चार-चार तथा एक विकेटकिपर र एक अलराउन्डर अनिवार्य राख्नुपर्ने हुन्छ । प्लेइङ ११ मध्येको बाँकी १ खेलाडी भने आफ्नो इच्छा अनुसार राख्न पाइन्छ । यसरी ११ जनाको टिम बनाउँदा प्रतियोगिताको एउटै क्लबका ६ भन्दा बढी खेलाडी राख्न पाइँदैन र दिइएको रकमले पुग्ने गरी टिम बनाउनुपर्ने हुन्छ । फ्यान्टासीले यो अनलाइन गेम खेल्ने व्यक्तिभित्र लुकेको म्यानेजरियल क्षमतालाई उजागर गर्छ र उपहार जिताउँछ । फ्यान्टासीमा आफूलाई मन पर्ने खेलाडीले नजिताउन पनि सक्छन्, तर आफूभित्रको क्रिकेटको ज्ञान, क्षमता एवं कौशलले भने पक्कै जिताउँछ । यसमा इच्छुक सबैले सहभागिता जनाउन सक्छन् ।

विशेष सुझाव : फ्यान्टासी टिम बनाउनुअघि फ्यान्टासीका नियम बुझेर आफ्नो टिम तयार पार्नुहोला ।

मानिसजस्तै रुने रोबोट



रुसमा मेडिकल छात्रहरूको अभ्यासका लागि विशेष प्रकारको रोबोट निर्माण गरिएको छ । उक्त रोबोटले मानिस जस्तै सुई लगाउँदा रुने तथा चिसो लाग्दा खोक्ने अनि हाँच्छ्यु गर्ने काम गर्छ । एनसिम रेयान नामक उक्त रोबोट निर्माणका लागि इदोस मेडिसिनले कजान शहरमा कारखाना नै स्थापना गरेको छ । एनसिम रेयान ६ फिट अग्लो तथा ७० किलोग्रामको हुनेछ भने हेर्दा ४० देखि ५० वर्षको व्यक्तिजस्तो देखिनेछ । यसमा मानिसको शरीरमा हुने नशासँग मेल खाने गरी विशाल नेटवर्क निर्माण गरिनेछ, जसका कारण चोट लाग्दा वा कुनै चिजले घोच्दा कृत्रिम रगत निस्कने छ । त्यसैगरी यसमा कृत्रिम मूत्र प्रणाली पनि हुनेछ, जसका कारण पिसाब जाँच गर्न सकिनेछ । यसबाट चिकित्साशास्त्रका छात्र-छात्राहरूलाई शरीरको सामान्य अवस्थादेखि जटिल शल्यक्रियाको अध्ययन गर्न सहज हुने बताइएको छ ।

फुजीको रोटेटिङ लेन्स प्रोजेक्टर

जर्मनीको कोलोन सहरमा आयोजित संसारकै सर्बाधिक ठूलो क्यामेरा एक्सपो-२०१८ फोटोकिनामा फुजीफिल्मले रोटेबल लेन्सबाट तयार गरिएको संसारकै पहिलो प्रोजेक्टर प्रदर्शन गरेको छ । यसलाई एक स्थानमा राखेर वा सेट गरेर अगाडि, पछाडि, तल वा माथिसम्म हेर्न र तस्बिर खिच्न सकिन्छ, अर्थात् यसलाई घुमाउनुपर्ने आवश्यकता हुँदैन । कम्पनीका अनुसार २९ दशमलव ५ इन्चको दुरीबाट यसले एक सय इन्चको तस्बिर देखाउन सक्छ । सन् २०१९ मा यसलाई बजारमा ल्याइने बताइए पनि कम्पनीले यसको मूल्य भने सार्वजनिक गरेको छैन । उक्त एक्स्पोमा विश्वका १ सय ३० देशका १ लाख ९० हजार मानिस उपस्थित थिए भने ७० देशका पत्रकार पनि त्यहाँ देखिन्थे ।

२० वर्ष पुग्यो गुगल

गुगलले सेवा प्रारम्भ गरेको २० वर्ष पुगेको छ । गुगलले सेप्टेम्बर ४ देखि आफ्नो अनलाइन सेवा सुरु भएको र एक दशकभन्दा अघिदेखि सेप्टेम्बर २७ लाई वार्षिक उत्सवका रूपमा मनाउने गरेको बताएको छ ।

अहिले गुगलमा दसौं हजार कर्मचारी कार्यरत छन् भने विश्वका ६० भन्दा बढी मुलुकमा यसको शाखा कार्यालय छन् । अहिले भने गुगल अल्फाबेटको एक सब्सिडेयरी कम्पनी हो । अल्फाबेट कम्पनीको स्थापना सन् २०१५ मा गरिएको थियो ।

गुगलको महत्वपूर्ण उत्पादन गुगल क्रोम आएको पनि १० वर्ष पूरा भएको छ । सुन्दर पिचाइको नेतृत्वमा गुगल तथा युट्युबको प्रयोगकर्ता एवं व्यापारमा उल्लेख्य वृद्धि भएको छ । गुगलको राजस्व सन् २०१८ को दोस्रो तीन महिनामा २६ प्रतिशतले बढेर २३ अर्ब ३० करोड डलर पुगेको थियो । सोही अवधिमा अल्फावेटको राजस्व २६ अर्ब २४ करोड डलर पुगेको थियो भने नाफा ३ अर्ब २० करोड डलर पुगेको छ ।

ल्यारी पेज र सर्गेइ ब्रिनले सन् १९९८ मा स्थापना गरेको गुगलले आफ्नो जन्मदिन सेप्टेम्बर महिनामा फरक-फरक मितिमा मनाउँदै आएको छ । सन् १९९८ सेप्टेम्बर ४ तारिखमा स्थापना भएको गुगलको हिस्ट्री पेजमा उल्लेख भए पनि सन् २००३ मा सेप्टेम्बर ६ मा वार्षिकोत्सव मनाइएको थियो भने सन् २००४ मा सेप्टेम्बर ७ मा मनाइएको थियो । सन् २०१३ देखि भने सेप्टेम्बर २७ तारिखमा गुगलको वार्षिकोत्सव मनाउन थालिएको हो ।

सन् १९९६ मा स्ट्याण्डफोर्ड युनिभर्सिटीमा ल्यारी पेज र सर्गेइ ब्रिनबीच भेट भएपछि उनीहरू सर्च इन्जिनसम्बन्धी वेबसाइट बनाउने आइडिया निकालेका थिए । पहिले उनीहरूले यसको नाम ब्ल्याकरब राख्ने सोच बनाएका थिए, तर सन् १९९६ मा गुगल राख्ने निर्णय गरे । गुगल शब्द गुगोलबाट लिइएको हो । १० को पछाडि १ सयको घातांक अर्थात टु द पावरलाई गुगोल भनिन्छ । सन् १९९८ मा गुगल सर्च इन्जिन याहुलाई बेच्ने प्रयास भएको थियो, तर कुरा नमिल्दा उक्त कार्य रोकियो । हाल यो विश्वकै सर्वाधिक ठूलो सर्च इन्जिन हो । विश्वका १ सय ९० देशमा १ सय ५० भाषामा गुगलमार्फत सर्चको काम गरिन्छ ।

केवल एक प्रश्न

तपाईंले गुगलमा सबैभन्दा बढी खोज्ने कुरा के हो ?

मैले गुगलमा धेरै खोज्ने कुरा भनेको आफ्नै नाम अञ्जु पन्त हो ।
अञ्जु पन्त, गायिका

रमाइला ज्ञानवर्द्धक लेख, मनोरञ्जक भिडियो अनि अमेरिकन गट ट्यालेन्ट धेरै खोज्छु ।
दिनेश काफ्ले, हास्यकलाकार

म गुगलमा धेरैजसो क्रिक इन्फो तथा युट्युब हेरिरहेको हुन्छु ।
प्रमोद खरेल, गायक

मैले गुगलमा धेरैजसो माइकल ज्याक्सनलाई खोजिरहेको हुन्छु ।
धीरज राई, गायक

फरक-फरक जनावरको क्रियाकलाप तथा उनीहरूको आनीबानी खोजिरहेको हुन्छु ।
प्रमोद अग्रहरी, अभिनेता

म केही नयाँ कुरा खोज्नुपर्‍यो भने गुगल नै प्रयोग गर्छु । अहिले धेरैजसो साहित्यसम्बन्धी सामग्री खोजिरहेकी छु ।
शोबिता सिंखडा, मोडल

आफू कन्फ्युजनमा परेका कुरा नै बढी खोज्छु ।
सुनिता दुलाल, गायिका

आफ्नो कुनै नयाँ भिडियो आयो कि भनेर खोजिरहेकी हुन्छु ।
अञ्जली अधिकारी, मोडल

दर्शन, आर्थिक तथा सामाजिक विषयका लेखहरू खोजिरहेकी हुन्छु ।
ऋचा शर्मा, अभिनेत्री

म विश्वका अनौठा कुरा खोज्छु । त्यसका साथै संगीत र विभिन्न देशको संस्कृति पनि पटक-पटक खोजिरहेको हुन्छु ।
श्रीदेव भट्टराई, अभिनेता

धेरैजसो पुराना गीत खोजिरहेको हुन्छु ।
हेमन्त शर्मा, गायक

मलाई खेलमा फुटबल र क्रिकेट असाध्यै मन पर्छ । त्यसैले गुगलमा धेरैजसो फुटबल र क्रिकेटको खेल तालिका खोजिरहेको हुन्छु ।
बद्री पंगेनी, गायक

नेपाली भाषाका फोटो क्याप्सन खोजिरहेको हुन्छु ।
पूजन घिमिरे, मोडल

म मेकअप अनि स्किनका बारेमा जानकारी लिन धेरैजसो गुगल नै सर्च गर्छु ।
पूजा शर्मा, अभिनेत्री

गुगलमा त के-के खोजिन्छ के-के ? यही खोज्ने भन्ने हुँदैन । आफूलाई कस्तो जानकारी चाहिन्छ वा के खोज्न मन लाग्छ त्यही कुरालाई खोजिरहेको हुन्छु ।
महेन्द्र गौतम, मोडल

विश्वप्रसिद्ध पुस्तकहरू, चर्चित व्यक्तिका जीवनी, ऐतिहासिक देशहरूका बारेमा बुझ्न गुगलको सहारा लिइरहेकी हुन्छु । कहिलेकाहीं आफैंलाई पनि खोजिरहेकी हुन्छु ।
सरिता गिरी, रंगकर्मी

पछिल्लो समय आफ्नै गीत सालको पात टपरीलाई गुगलमा धेरैपटक खोजिरहेको छु ।
कुलेन्द्र विश्वकर्मा, गायक

स्वरलाई कसरी राम्रो बनाउन सकिन्छ भन्ने कुरा खोजिरहेको हुन्छु ।
सुवास प्रधान, इभेन्ट म्यानेजर

फरक खालका गीतको भिडियो हेर्ने गरेको छु । यसका साथै पुराना गीत पनि हेर्छु-सुन्छु ।
शिव विक, नृत्य निर्देशक

धेरै कुरा खोज्ने फुर्सद त हुँदैन तर समय हुँदा धेरैजसो पुराना कुरा खोज्छु । अहिले दसैं-तिहारको मौसम छ । त्यसैले यो चाड कसरी सुरु भयो यसको ऐतिहासिक महत्व के हो, यो पर्व मनाउनुको कारण आदि खोजेर हेरिरहेकी छु । यसका साथै बेला-बेला गाह्रो लागेका अंग्रेजी शब्दको नेपाली ट्रान्सलेट अनि त्यसको अर्थ पनि खोज्छु ।
राधिका हमाल, गायिका

आफ्नै नाम खोज्दा के-के देखाउँछ भन्ने कौतूहलता लाग्छ अनि बेला-बेलामा खोजिरहेको हुन्छु ।
महेश काफ्ले, गायक

गुगलमा कुनै कुरा खोजिरहने भन्दा पनि आफूलाई कुन कुराको आवश्यकता छ त्यही खोजिरहेको हुन्छु । यसका साथै युट्युबमा आफ्ना अनि अरुका भिडियोहरू हेरिरहेको हुन्छु ।
कमल खत्री, गायक

इतिहाससम्बन्धी कुरा बढी खोज्छु । विशेष गरी राजाहरूको राज्यकालका बारेमा गुगल गर्दै समय बिताउँछु ।
आलोकश्री, संगीतकार

म प्रायः संगीतको इतिहासको खोजी गर्छु । त्यसबाहेक पजल वर्ड सल्भर पनि प्रायः खोजिरहेको हुन्छु ।
प्रल्हाद तिमिल्सिना, गायक

म आफू पनि फेसन कोरियोग्राफर भएकाले गुगलमा सबैभन्दा बढी खोज्ने भनेकै वर्ल्ड वाइड फेसन समाचार हुन्छन् ।
विपना थापा, कोरियोग्राफर

समय, पर्वअनुसारका विचार तथा रमणीय स्थलका तस्बिरहरू खोज्छु । कहिलेकाहीं जानकारी नभएका कुरामा पनि गुगलसँग सहयोग माग्छु ।
हेमन्त गौतम, टेलिभिजनकर्मी

म प्रायः यात्राको क्रममा गुगल गर्छु। त्यस क्रममा होटल तथा रेस्टुराँहरू सर्च गर्छु।
आमिर गौतम, अभिनेता

पछिल्लो समय नयाँ-नयाँ कुराको खोजी तथा अध्ययन गर्न थालेको हुँदा गुगलमा रमाइला तथा ज्ञानगुनका कुरा खोज्न थालेको छु । चलचित्र क्षेत्रमा प्रयोग भैरहेका नयाँ प्रविधि तथा रोचक कुरामा बढी ध्यान जाने गरेको छ । कहिलेकाहीं त आफूलाई सबैभन्दा मनपर्ने खेलाडी क्रिस्टियानो रोनाल्डोका बारेमा पढ्न मन लाग्छ ।
करण श्रेष्ठ, चलचित्रकर्मी

पुराना गीतहरू सर्च गरेर सुन्छु, जुन कुनै बेला विराटनगरको सिनेमा हलमा हेरिन्थ्यो ।
विकास चापागाई, अभिनेता

डिजिटल मार्केटिङ तथा वर्तमान व्यापारिक गतिविधिहरू खोज्छु ।
मोनालिसा पराजुली, मोडल

संगीत क्षेत्रमा सक्रिय भएर होला बाहिरी देशका गीत-संगीत नै बढी खोज्छु । त्यसबाहेक रमाइला कुरा अनि चलचित्र पनि खोजी-खोजी हेर्छु ।
ध्रुव विस्को, गायक

सबैभन्दा बढी स्वास्थ्यसम्बन्धी समाधान खोज्छु । हामी स्वस्थ नभएसम्म बाँकी जीवनलाई सहज रूपमा अघि बढाउन गाह्रो हुन्छ । यसका साथै सफलता पाएका तथा असफलता भोगेका व्यक्तिहरूका बारेमा पनि अध्ययन गरिरहेको हुन्छु ।
गजित विष्ट, अभिनेता

मार्सल आर्ट्सका नयाँ-नयाँ स्टाइल खोजिरहन्छु । नयाँ-नयाँ स्टाइलको डान्स पनि खोज्छु । यसका साथै बाइक तथा कारहरूका बारेमा पनि सर्च गरिरहेको हुन्छु ।
जय किशन बस्नेत, अभिनेता

प्रायः कमेडी सिरियल खोज्छु ।
सिपी पुडासैनी, निर्देशक/अभिनेता

विभिन्न अप्ठ्यारा शब्दको अर्थ खोज्छु ।
दिवस उप्रेती, अभिनेता

फेसन तथा स्टायलसम्बन्धी कुरा खोजिरहेको हुन्छु ।
लक्ष्मी ठाकुर, हेयर स्टाइलिस

आफूले नजानेका कुराको जानकारी प्राप्त गर्न गुगल गरिरहेकी हुन्छु ।
मिङ्स लामा, गायिका

बाथरुम गफ

म समलिङ्गी हुँ

बाथरुममा समय बिताउन कत्तिको मन लाग्छ ?
मेरो लागि बाथरुम निकै महत्वपूर्ण छ । समय भयो भने घण्टौं बाथरुममै बिताइदिन्छु ।

कति समय बिताउनुहुन्छ ?
यो समय र परिस्थिति हेरेर हुन्छ । कहिले १० मिनेटमा पनि निस्कन्छु । कहिले १ घण्टा पनि अपुग हुन्छ ।

त्यस क्रममा के-के गर्नुहुन्छ ?
ट्वाईलेटको कामबाहेक विभिन्न प्रकारका रोमान्टिक गित सुन्दै समय बिताउँछु । एउटी युवती बाथरुममा पसेपछि आफुलाई निकै सेक्सी सम्झन्छे, म पनि त्यो फिल गरिहाल्छु । फुर्सद भयो र बाथरुममा धेरै समय बिताउन पाए भने फिलिङ्स पनि अर्कै हुन्छ ।

तपाई त समलिङ्गी हैन ?
हो, म समलिङ्गी हुँ । मलाई बाथरुम निकै हाईजेनिक लाग्छ । बाथरुममा के-के गर्न सकिन्छ सबै गर्छु । एउटा समलिङ्गीले आफूलाई कसरी सन्तुष्ट राख्छन् भन्ने कुराका लागि पोर्न मुभी हेर्नुस्, थाहा हुन्छ ।

बाथरुममा अरु मान्छे पनि आउने सम्भावना हुन्छ, कहिलेकाहीं अरु मान्छे कराएको अनुभव छ ?
समय र परिस्थिति हेरेर बाथरुममा समय बिताउने हो । घण्टौंसम्म बाथरुममा बिताउन घरमा अरु कोही नभएको समय चाहिन्छ । सबै जना घरमा भएका बेला बाथरुममा इन्जोय हुँदैन ।

● सोनीका रोकाया, युट्युबर

संगीत

कर्पोरेट जगतका प्रिय : विश्व नेपाली

महेश तिमल्सिना

मीठो, साह्रै मीठो, अचम्मै मीठो, साँच्चै मीठो– यी शब्द सुन्नेबित्तिक्कै युवायुवतीहरूका कान ठाडा हुन्छन्, जिब्रो सलबलाउन थाल्छ । यो केही समयअघिको भाइरल गीत हो र उक्त गीतमा रहेको स्वर गायक विश्व नेपालीको हो । चर्चामा रहेका गायक विश्व काठमाडौंको कीर्तिपुरमा जन्मिएका हुन् । गायक नेपालीको परिवारमै सांगीतिक वातावरण छ । उनको बुबा भिबशरण नेपाली, दाइ श्याम नेपाली तथा ठूलोबुबा रामशरण नेपाली गीतसंगीतमा लागेका हुनाले आफू पनि सानैदेखि यतैतिर तानिएको विश्व बताउँछन् । क, ख, ग, घ सिक्ने क्रममै उनको मानसपटलमा संगीतको धुन पस्यो । उनको रगतमा पनि संगीत बहन थाल्यो ।

त्यसो त विश्व सानैदेखि आफूले सुनेका र मन परेका गीत गुनगुनाउँथे । उनले गुनगुनाएको गीत दाइ श्याम नेपालीको कानमा पर्‍यो । श्याम चर्चित सारङ्गी बादक हुन् । यही क्रममा कक्षा ३ मा अध्ययन गर्दै गर्दा विश्वलाई आफ्नै दाइ श्यामले गीत रेकर्ड गराउन अफर गरे । श्यामकै शब्द तथा संगीतको हो कि होइन रेलीमाई बालगीतमा विश्वले स्वर दिए । उक्त गीत रेकर्ड भएर बजारमा आएपछि आफूलाई गीत संगीतमा लाग्न थप हौसला मिलेको विश्व बताउँछन् । नेपाली भन्छन्- त्यति बेला गीत रेकर्ड गराउनु भनेको सपनाको कुरा थियो, तर मलाई कक्षा ३ मा पढ्दै दाइले बालगीतमा अवसर दिनुभयो ।

विश्वले आफूले अध्ययन गर्ने विद्यालय पुष्पसदन बोर्डिङ हाइस्कुलका विभिन्न प्रतियोगितामा गीत गाउन थाले । त्यसपछि उनलाई सोही विद्यालयकी संगीत शिक्षिका एवं गायिका कुन्ती मोक्तानले संगीत सिकाउन थालिन् ।

उनी कक्षा ४ मा अध्ययन गरिरहेका बेला अधिराज्यव्यापी बालगीत प्रतियोगिताको आयोजना भयो, जसमा विश्वले प्रथम स्थान हासिल गरे । यसरी प्रारम्भिक तहमा अध्ययन गर्दादेखि नै गायनमा सफलता हात पारेका विश्व २०५८ सालमा नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण हुने ब्राइटर तिम्रो सुर मेरो गीतमा समेत विजेता भए । त्यसपछि उनले गीतसंगीतमै आफ्नो करियर बनाउने निर्णय गरे । यही क्रममा उनले प्लस टुको अध्ययनसँगै शास्त्रीय संगीत सिक्न थाले । शास्त्रीय संगीत सिक्न संगीतकार आनन्द राईले आफूलाई सुझाव दिएको विश्व सम्झन्छन् । आनन्दले उनलाई शास्त्रीय संगीत सिक्न गायिका संगीता प्रधान रानासँग चिनाजान गराइदिएका थिए, जहाँ उनले तीन वर्षजति संगीतको शिक्षा लिए ।

यसरी गीत-संगीतका बारेमा राम्रो ज्ञान लिइसकेपछि विश्वलाई आफ्नै एल्बम निकाल्न मन लाग्यो । यही क्रममा उनले ०६८ सालमा ५ वटा गीत समावेश भएको ‘उत्कृष्ट’ शीर्षकको एल्बम सार्वजनिक गरे । उक्त एल्बममा समावेश भएको सबैलाई जित्ने ईश्वर पनि गीतले त्यो वर्ष तीनवटा इमेज एवार्ड प्राप्त गर्‍यो । यस्तै त्यही एल्बममा संग्रहित अर्को गीतले सोही वर्ष रेडियो नेपालको आधुनिक गायनमा उनलाई दोस्रो बनायो । पहिलो एल्बमले नै अवार्ड हात पारेपछि आफूले गीतसंगीतको क्षेत्रमा पछाडि फर्कनु नपरेको विश्व बताउँछन् ।

यद्यपि आफूलाई पहिलो एल्बम निकाल्नकनिकै गाह्रो भएको उनी सम्झन्छन् । त्यतिबेला एल्बम निकाल्नु सपनाजस्तै थियो, विश्व भन्छन्- सुरुमै एल्बम निकाल्न आफूसँग रकमको अभाव थियो, म राजधानीका विभिन्न स्कुलमा संगीत सिकाउँथे । मैले एल्बम निकाल्ने भनेपछि स्कुलका प्रिन्सिपलहरूले आर्थिक सहयोग गर्नुभयो । यसरी सुरुमा अरूको आर्थिक सहयोगमा एल्बम निकालेका विश्वले हालसम्म २ सयभन्दा बढी गीतमा स्वर दिइसकेका छन् ।

घर-परिवारको सांगीतिक वातावरणले उनलाई यो क्षेत्रमा तानेको भए पनि आफूलाई सांगीतिक क्षेत्रमा स्थापित गराउन संगीतकार आनन्द राईले ठूलो भूमिका खेलेको विश्व बताउँछन् । त्यसो त उनी राईलाई नै आफ्नो आइडल मान्छन् । राईकै सहयोग र योजनामा विश्वको पहिलो एल्बम उत्कृष्टले सफलता पाएपछि उनी संगीतकारहरूको आँखामा पर्न थाले । त्यसपछि उनलाई विभिन्न गीत गाउन अफर आउन थाल्यो ।

विश्व अझै पनि राजधानीका विभिन्न विद्यालयमा संगीत शिक्षकका रूपमा आवद्ध छन् । यसका साथै उनी देश-विदेशका विभिन्न सांगीतिक कार्यक्रमहरूमा समेत त्यत्तिकै व्यस्त हुन्छन् । एक हजारभन्दा बढी स्टेज कार्यक्रममा प्रस्तुति दिइसकेका विश्वले फिनल्यान्ड, जापान, अस्ट्रेलिया, हङकङ, दुबई आदि देशको सांगीतिक यात्रा गरिसकेका छन् ।

म्युजिक अपडेट

एकल गायनमा अर्जुन

गायक तथा संगीतकार अर्जुन पोखरेल पहिलो पटक एकल गायन कार्यक्रममा प्रस्तुत भएका छन् । विन्ध्यवासिनी विन्ध्यवासिनी म्युजिक एवार्डका यो वर्षको संस्करणमा उत्कृष्ट पाँचमा पर्न सफल संगीतज्ञहरूको नामसार्वजनिक गरिएको थियो भने सात प्रदेशका सात जना पत्रकारलाई विन्ध्यवासिनी गीत-संगीत

फाउन्डेसनले आयोजना गरेको विन्ध्यवासिनी संगीत साँझमा गायक तथा संगीतकार पोखरेललाई झण्डै एक दर्जन गायक-गायिकाले साथ दिएका थिए । समारोहमा करिब दुई दशकदेखि सक्रिय संगीतकार पोखरेलद्वारा संगीतबद्ध गीतहरू सुगम पोखरेल, अञ्जु पन्त, मञ्जु पौडेल, सुरेश लामा, सन्तोष लामा, दुर्गा खरेल, निशान भट्टराई तथा स्वेच्छा ठकुरीले प्रत्यक्ष सुनाउँदा दर्शकहरूले निकै रमाइलो मानेका थिए । समारोहमा संगीतकार पोखरेलले आफ्नै स्वरमा रेकर्ड भएका गीतहरू मध्ये मेरो सुखले दिन ढल्दैन, किन आजकल, तिमी नि आधा समेत प्रस्तुत गरे । उक्त समारोहमा पत्रकारिता पुरस्कार प्रदान गरिएको थियो ।

लक्ष्मणको पुनरागमन

लक्ष्मण शेष स्थापित संगीतकार हुन् । यद्यपि यसपटक उनले एउटा नयाँ गीतमार्फत गायकका रूपमा पुनरागमन गरेका छन् । झण्डै एक दशकपछि गीत गाउन शेषले संगीतकार चक्रपाणि तिमिल्सिनाको संगीत तथा दिवंगत गीतकार उमेशचन्द्र घिमिरेको शब्द छनोट गरेका छन् । ‘आजदेखि साथी मैले...’ शीर्षकको उक्त गीतको म्युजिक भिडियो पनि तयार भएको छ । भिडियोमा गीतकार घिमिरेकी श्रीमती, छोरा तथा संगीतकार चक्रपाणिले अभिनय गरेका छन् जसलाई जीवन भट्टराईले निर्देशन गरेका हुन् ।

जनकपुरमा झिझिया नाइट

जनकपुरधामका युवाहरूले झिझिया नाइट सम्पन्न गरेका छन् । मधेसको लोक नृत्यमध्येको एक झिझिया दसैंको अवसरमा नाचिन्छ । यो वर्ष पनि दसैंको अवधिमा मधेसका विभिन्न जिल्लामा झिझिया नृत्य प्रस्तुत गरिएको छ । जनकपुरधाममा झिझिया नृत्य संरक्षण गर्ने उद्देश्यले ‘झिझिया नाइट’ आयोजित गरिएको आयोजक समूहका राहुल झाले जानकारी दिएका छन् । आफ्नो घरपरिवारलाई दुष्ट आत्माहरूको प्रभावबाट जोगाउन यो नृत्य गर्ने परम्परा छ ।

आइडलको दसैं-तिहार

गायनमा आधारित रियालिटी शो नेपाल आइडलको दोश्रो संस्करणका प्रतिस्पर्धीहरूले दसैं-तिहार विशेष गीत तयार पारेका छन् । उत्कृष्ट २० मा पुगेका प्रतिस्पर्धीहरूले गाएको ‘दसैं-तिहार’ शीर्षकको उक्त गीतको म्युजिक भिडियो समेत सार्वजनिक भएको छ जसमा विश्वास उप्रेती, रवि शर्मा, करण जोशी, संजय सोब तथा सविन सुवेदीको संयुक्त स्वर सुन्न सकिन्छ । गीतका शब्द विक्की महतले रचना गरेका हुन् भने सिद्धार्थ भट्ट उक्त गीतका संगीतकार हुन् ।

विमोचन

हाटबजार सार्वजनिक

सिक्किमका दुई युवा संगीतकर्मी आशिष तामाङ तथा सुदर्शन सुनारको सांगीतिक समूह ‘आशिष सुदर्शन’ ले तयार पारेका पप, आधुनिक तथा लोक-आधुनिक शैलीका गीतहरूको एल्बम ‘हाट बजार’ को लोकार्पण काठमाडौंमा सम्पन्न भएको छ । समारोहमा एल्बमको चाउरी पर्ला शीर्षकको गीतको म्युजिक भिडियो प्रिमियर गरियो, जसमा अभिनेत्री नम्रता सापकोटा तथा श्रीजल रुपाखेतीको अभिनय छ ।

गगनको प्रेमको भिखारी

गायक गगन सरगमको एकल गीति एल्बम ‘प्रेमको भिखारी’ सार्वजनिक भएको छ । आधुनिक शैलीका गीतहरूको उक्त एल्बमका पाँचवटा गीतमा संगीतकार नीम संगीतले एकल संगीत दिएका छन् । एल्बमका गीतमा निम संगीत, साहस शाक्य, फणिन्द्र राई, गोपाल रसाइली तथा विक्रम कार्कीले संगीत संयोजन छ । उक्त एल्बममा समावेश गीतको एउटा म्युजिक भिडियो निर्माणाधिन अवस्थामा छ भने यसको लिरिकल भिडियो यूट्युबमा उपलब्ध छ ।

मायाको रंग

गायिका बानिका प्रधानको स्वरको मायाको रंग शीर्षकको म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएको छ । मेघराज लगुनको संगीत निर्देशनको उक्त गीतका शब्द स्नेहश्री थापा तथा सुरेश वाग्लेले संयुक्त रूपमा रचना गरेका हुन् । सुमित विश्वकर्मा उक्त गीतका संगीत संयोजक हुन् भने त्यसमा सांगीतिक समुह कुटुम्बका संगीतकर्मीहरूले बाद्य यन्त्र बजाएका छन् ।

फिल्मी डायरी

जात्रैजात्राको घोषणा

दुई वर्षअघि प्रदर्शनमा आएको सुपरहिट चलचित्र जात्राको सिक्वेल जात्रैजात्राको घोषणा गरिएको छ। दसैं तथा तिहारको शुभकामना आदानप्रदान गर्दै प्रदीप भट्टराईले निर्देशन गर्ने चलचित्र जात्रैजात्रा निर्माण हुने कुरा बताइएको हो। पहिलो सिरिजकै कलाकारहरूको हालिमुहाली रहने यो चलचित्रको कथा निर्देशक भट्टराई आफैंले तयार पारेका हुन्। चलचित्र जात्रैजात्रा आगामी फागुन १७ गते प्रदर्शनमा आउनेछ।

अर्को वर्ष रातो टीका निधारमा

दसैंको फूलपातीदेखि प्रदर्शनमा आएको चलचित्र जय भोलेका निर्माता तथा निर्देशक अशोक शर्माले अर्को वर्षको दसैंमा रातो टीका निधारमा प्रदर्शनमा ल्याउने घोषणा गरेका छन्। जय भोले हेर्ने दर्शकहरूका अगाडि सरप्राइजस्वरूप चलचित्रको घोषणा गरेका शर्माले चाँडै यो चलचित्रको छायांकन प्रारम्भ गर्ने जानकारी दिए।

हृदयभरि बन्ने

अभिनेता पल शाहले सुरज सुब्बाले निर्देशन गर्ने चलचित्र हृदयभरिमा अभिनय गर्ने भएका छन्। चलचित्रको छायांकन आगामी चैत अथवा वैशाखतिर प्रारम्भ गरिने निर्देशक सुब्बाले बताए। विशुद्ध प्रेम कथामा आधारित उक्त चलचित्रका लागि पलबाहेक अरू कलाकार फाइनल गरिएको छैन।

निर्देशक नाल्बोले नै स्क्रिप्ट लेखेको यो चलचित्रको केही भागको छायांकन विदेशमा समेत गर्ने योजना रहेको निर्देशक नाल्बोले जानकारी दिएका छन्।

लाउरेको कमब्याक

त्यापर लाउरेले नेपाली चलचित्रमा कमब्याक गर्ने भएका छन्। डेब्यु चलचित्र ताण्डव बक्सअफिसमा असफल भएपछि उनी त्यापमै केन्द्रित थिए। अब उनलाई लिएर लाउरेको त्याप शीर्षकमा चलचित्र निर्माण हुने भएको छ। पासाङ योन्जन लामाको कथा तथा निर्देशन रहने उक्त चलचित्रको स्क्रिप्टलाई अन्तिम रुप दिने काम भैरहेको निर्देशक लामाले बताएका छन्।

नआउने भो उपन्यास

अभिनेत्री नम्रता श्रेष्ठको जीवनमा आधारित रहने भनिएको उपन्यास विवादमा परेको छ। नम्रताको जीवनका उतारचढावमा सविन प्रियासनले उपन्यास लेखेको खबर बाहिरिएसँगै नम्रताले आफ्नो अनुमतिबेगर उक्त पुस्तक बजारमा आउन नसक्ने बताएकी छिन्। नम्रताले आफूसँग सल्लाह नगरी उपन्यास लेखिएकाले यो उपन्यास बजारमा आए कानुनको सहारा लिनेसमेत बताइन्। यसअघि सविनले नम्रताको अनुमतिमै पुस्तक लेखेको बताएका थिए।

डाइङ क्यान्डललाई एवार्ड

घरेलु बजारमा औसत व्यापार गरे पनि समीक्षक तथा दर्शकको नजरमा उत्कृष्ट ठहरिएको चलचित्र डाइङ क्यान्डलले सिंगापुर साउथ एसियन इन्टरनेसनल फिल्म फेस्टिबलमा दुईवटा एवार्ड जितेको छ। उक्त एवार्डमा अभिनेत्रीको एवार्ड सिर्जना सुब्बाले जितेकी छिन् भने उत्कृष्ट छायाँकारको एवार्ड दीपंकर सिक्देल तथा रवीन आचार्यले जितेका छन्। दुई वर्षअघि प्रदर्शनमा आएको यो चलचित्रका निर्देशक नरेशकुमार केसी हुन्।

लय र रेखालाई हरितारा

यस वर्षको हरितारा चलचित्र पुरस्कार अभिनेता तथा निर्देशक लय संग्रौला एवं अभिनेत्री, निर्माता तथा निर्देशक रेखा थापालाई पुरस्कार प्रदान गर्ने निर्णय गरिएको छ। निर्देशक संग्रौला एवं अभिनेत्री थापाले झन्डै दुई दशकदेखि नेपाली चलचित्र क्षेत्रमा पुर्‍याएको योगदानको कदर गर्दै पुरस्कार प्रदान गर्न लागिएको जनाइएको छ। यसैगरी उत्तम केसी र विजयरत्न तुलाधरलाई श्रीमती दुर्गादेवी पुण्य निरौला स्मृति पुरस्कार प्रदान गरिने भएको छ।

साँवा-ब्याज बन्ने

ओस्कार इन्टरनेसनल कलेजका विद्यार्थीहरूले साँवा-ब्याज शीर्षकको चलचित्र निर्माण गर्ने भएका छन्। चलचित्रले समाजमा घटिरहेका यथार्थ घटनाहरू देखाउने डेब्यु निर्देशक देविन राईले बताए। कात्तिकको तेस्रो सातातिर फ्लोरमा जाने यो चलचित्रमा ओस्कार कलेजका विद्यार्थी प्रवेश महतरा क्षेत्री तथा रश्मि श्रेष्ठको प्रमुख भूमिका रहनेछ। ३ वर्षको अध्ययनपश्चात् ओस्कार कलेजका विद्यार्थीहरूले उक्त चलचित्र निर्माण गर्न लागेका हुन्। आशिष लिम्बुले खिच्ने चलचित्र साँवा-ब्याजको छायांकन पूर्वी नेपालको मकालु क्षेत्र एवं काठमाडौंमा हुनेछ।

बनकी चरी

दिनेश राउतले निर्देशन गरेको चलचित्र प्रसादको दोस्रो गीत बनकी चरी सार्वजनिक भएको छ। रुपक डोटेल तथा अञ्जु पन्तको स्वरको उक्त गीत सुवाष भुषालले लेखेका हुन् जसको भिडियोमा अभिनेता विपिन कार्कीलाई गायकको भूमिकामा देख्न सकिन्छ भने अभिनेता निश्चल बस्नेतले एक युवतीसँग ठुम्का लगाएका छन्।

ए मेरो हजुर-३ को लुक्स

अनमोल केसी र सुहाना थापा अभिनित चलचित्र ए मेरो हजुर-३ को फस्ट लुक्स सार्वजनिक भएको छ। पोस्टरमा यो जोडीलाई रोमान्टिक मुडमा देख्न सकिन्छ।

चोलीको तुना

बडा दशैंको अवसर पारेर चलचित्र न यता न उताको पहिलो गीतको भिडियो सार्वजनिक भएको छ। भिडियोमा ऋचा शर्मा, छुल्टिम गुरुङसँगै समिरमणि दीक्षित तथा मिराज रोशन देखिएका छन्।

रणवीरको पोस्टर

माघ १८ गते प्रदर्शन मिति घोषणा गरिएको चलचित्र रणवीरको मोसन पोस्टर सार्वजनिक भएको छ। पोस्टरमा अभिनेता सुशील सिटौला तथा प्रशान्त ताम्राकारको एङ्ग्री लुक्स हेर्न पाइन्छ।

सानो पर्दा

डान्स प्लसमा सुजन

नेपाली नृत्य कलाकार सुजन तामाङ स्टार प्लसबाट प्रसारण भैरहेको नृत्यमा आधारित रियालिटी शो 'डान्स प्लस-४' को उत्कृष्ट १२ मा पर्न सफल भएका छन्। तामाङले डान्स प्लस-४ मा टिम पुनितबाट प्रतिस्पर्धा गर्दैछन्। अब उनको जोडी आसामकी आँचलसँग बाँधिएको छ। तामाङ अघिल्लो वर्ष भारतीय च्यानलकै एक अर्को प्रतिस्पर्धा डान्स इन्डिया डान्सको उत्कृष्ट १० भित्र पर्न सफल भएका थिए। डान्स प्लस-४ का यसपटकका नेपाली सहभागीहरू ए स्क्वायर क्रू, रेपिटो च्याम तथा सविना गुरुङ भने उत्कृष्ट १२ मा अटाउन सकेनन्।

अब चमक-झमक

चतरा मिडियाको निर्माण तथा डिएल फिल्मस्को प्रस्तुतीमा तयार भएको हास्य टेलिश्रृंखला 'चमक-झमक' ले कम समयमै दर्शकको मन जितिरहेको छ। नेपाल टेलिभिजनबाट प्रत्येक बिहीबार साँझ ७ बजे प्रसारण भैरहेको यो श्रृंखलालाई विमल पाठक तथा प्रकाश कँडेलले संयुक्त रूपमा निर्देशन गरेका हुन्। श्रृंखलामा लोकबहादुर कार्की, रोशनी सापकोटा, चक्रध्वज भण्डारी, प्रकाश कँडेल, खेमराज बस्नेत, देवराज जोशी, विमल पाठक, प्रज्ञात केसी, सरस्वती सुवेदी, ज्योति पोखरेल, शुभद्रा खरेल मैनाली आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन्। लोकबहादुर कार्कीको कथामा तयार भैरहेको यो श्रृंखलाको पटकथा-संवाद निर्देशकद्वयले नै तयार पारेका हुन्।

मेनुकाको प्रस्तुति

नेपाली गायिका मेनुका पौडेल गायनमा आधारित

भारतीय रियालिटी शो 'सारेगमप' को मेघा अडिसनका लागि छनौट भएकी छिन्। गत शनिबार प्रसारित उक्त कार्यक्रमको पहिलो श्रृंखलामै पौडेलले लता मंगेशकरको 'जाने क्या बात है' गीत गाएर निर्णायकहरूलाई भावुक बनाएकी थिइन्। निर्णायक शेखर रबजानी उनको गीत सुनेर रोएका थिए। रबजानीले मेनुकाको गायकीको मूल्यांकन गर्ने आफ्नो औकात नरहेको प्रतिक्रिया दिए भने निर्णायकद्वय सोना महापात्रा तथा वाजिद खानले पनि मेनुकाको गायकीको प्रशंसा गरे।

डियर जिन्दगी

जनकदीप पराजुलीको निर्देशनमा तयार भएको पारिवारिक टेलिश्रृंखला डियर जिन्दगीको प्रसारण प्रारम्भ भएको छ। नेपाल टेलिभिजनबाट प्रत्येक बुधबार राति प्रसारण हुने यो श्रृंखलालाई कि इन्टरटेनमेन्टले प्रस्तुत गरेको हो भने यसको निर्माण पिएनपी मिडियाले गरेको हो। वसन्त पोखरेलको लेखन तथा सह निर्देशनको यो श्रृंखलामा सुनिल थापा, श्रेया कार्की, सुष्मा कार्की, सुवास पराजुली, पुष्करजंग थापा, अर्जुन गौतम, वसन्त पोखरेल, एलिना गौतम आदि कलाकारले अभिनय गरिरहेका छन्।

दीपिका-रणवीरले भने– आशीर्वाद दिनुहोस्

घरजमको तयारीमा रहेका दीपिका पादुकोण तथा रणवीर सिंहले आफ्ना प्रशंसकहरूलाई सरप्राइज दिँदै आफ्नो विवाहको डेट फाइनल गरेका छन् । उनीहरूले अर्को महिना अर्थात् १४ नोभेम्बरमा विवाह बन्धनमा बाँधिने पक्का गरेका हुन् । विगत केही वर्षदेखि प्रेम सम्बन्धमा रहेको यो जोडीले गत आइतबार आ-आफ्नो सामाजिक सन्जालमा विवाहको कार्डसमेत सेयर गरेका छन् । उक्त कार्डमा भनिएको छ, 'हामीहरूले परिवारको आशीर्वाद लिँदै आगामी १४-१५ मा विवाह गर्ने कुरा तय भएको छ । यतिका वर्ष तपाईंहरूले माया र साथ दिनुभएकोमा हामी एकदमै आभारी छौं ।' सेतो रंगको विवाहको उक्त कार्डमा उनीहरूले भनेका छन्, 'आगामी यात्रामा तपाईंहरूको आशीर्वादको कामना गर्छौं ।' यद्यपि त्यसमा विवाह कुन स्थानमा हुनेछ भन्ने कुरा उल्लेख गरिएको छैन तर भारतीय मिडियाको अनुमानअनुसार उनीहरूको विवाह विदेशमा हुनेछ ।

पाइलट बन्दै जाहन्वी

केही महिनाअघि प्रदर्शनमा आएको चलचित्र धडककी अभिनेत्री हुन्– जाहन्वी कपुर । पहिलो चलचित्रबाटै नोटिसमा परेकी जाहन्वीलाई आफ्नो चलचित्रमा अभिनय गराउन धेरै निर्माता- निर्देशकहरू तँछाडमछाड गरिरहेका छन् । यद्यपि उनले अहिलेसम्म कुनै पनि चलचित्रमा साइन गरेकी थिइनन् । अहिले आएर बलिउडका टाइगर प्रोड्युसर करण जौहरको नयाँ चलचित्रमा भने जाहन्वी नै फाइनल भएकी छिन् । पछिल्ला केही समययता उनी करणकै रेखदेखमा प्रशिक्षण लिइरहेकी छिन । भनिन्छ, जाहन्वी दोस्रो चलचित्रमा महिला पाईलटको भूमिकामा प्रस्तुत हुँदैछिन् । यो चलचित्र बिग बजेटमा निर्माण हुनेछ । जाहन्वीले अभिनयसँगै सेलिब्रेटीका रूपमा आफूलाई कसरी अघि बढाउने भन्ने विषयमा समेत प्रशिक्षण लिइरहेको भारतीय मिडियाहरूको दाबी छ । भनिन्छ, अहिले जाहन्वीले घर-परिवारलाई समेत हप्तौं दिनसम्म भेट्न पाउँदिनन् ।

परिणितीको विकिनी फोटोसुट

बलिउडकी सुन्दर अभिनेत्री परिणिती चोपडा आफ्नो मोटो शरीर घटाएर निकै स्लिम भएकी थिइन् । उनले कसरी ज्यान घटाइन् भन्ने कौतूहलता धेरैमा थियो । परिणितीले हालै स्लिम एन्ड सेक्सी रूपमा एउटा फोटोसुट गराएकी छिन् । चोपडाले भर्खरै मात्र फिल्म फेयर म्यागजिनका लागि फोटोसुट गराएकी हुन् । उनले करिअरमै पहिलो पटक विकिनी लगाएर फोटोसुट गराएको बताइन्छ । विकिनीमा उनको रूप गज्जबको देखिएको छ । चोपडा चाँडै चलचित्र नमस्ते लन्डनमा देखिँदै छिन् । यही चलचित्रको प्रमोसनमा व्यस्त भएका बेला उनले उक्त फोटोसुट गराएकी हुन् । परिणिती चलचित्र नमस्ते लन्डनमा अर्जुन कपुरको अपोजिटमा छिन् ।

इन्काउन्टर

कोमल वली-२ पनि हुन सक्छु

तस्बिर : महेश प्रधान

■ ज्योति मगर, गायिका

सधैं अर्धनग्न रूपमा स्टेज चढ्नुहुन्छ, कहिलेसम्म बिक्छ यो जवानी ?
जहिलेसम्म बिक्छ बिकाउने हो । बिक्न छोड्यो भने नयाँ उपाय आइहाल्छ । सबैलाई थाहै छ, यो मनोरञ्जनको संसार हो । आफ्ना सबै काम छोडेर आउने दर्शकलाई अलिकति पनि मनोरञ्जन दिन सकिएन भने त त्यसको अर्थ पनि भएन नि !

अरूले मज्जाले कपडा लगाएर प्रस्तुति दिँदा अहिलेसम्म सूर्य पश्चिमबाट उदाएको छैन, तपाईंलाई चाहिँ किन त्यो टाइपको कलाकार हुन मन लागेन ?
सबैले एउटै हिसाबले काम गरेर पनि भएन नि । अर्को कुरा ज्योति मगर पूरा मनोरञ्जन दिने टाइपकी कलाकार हो । मैले देखाउनै नहुने कुरा त देखाएकी छैन नि ।

तर भल्गर शब्दचाहिँ किन बोल्ने ?
भल्गर बोल्दा मलाई त रमाइलो लाग्छ । मैले गरेको कुरामा दर्शक हाँस्दा र मनोरञ्जन लिदा एकदमै खुसी लाग्छ । ज्योति मगर स्याड गीत गाएर धुरु-धुरु रुवाउने गायिका होइन । साहित्य र संगीतमा कहिलेकाहीं दुईअर्थी शब्द पनि रमाइलो हुन्छ । नारायणगोपालले नआऊ राति दारु पिएको बेला, मेरो हात सल्बलाउँछ भन्ने टाइपको गीत त उहिले नै गाएका थिए । अरूको विरोध नहुने, मेरो मात्र विरोध गरेर भएन नि । बाहिर-बाहिर विरोध गरेजस्तो गर्ने, अनि ज्योति नभै पनि नहुने ?

> ■ मलाई त रमाइलो लाग्छ । मैले गरेको कुरामा दर्शक हाँस्दा र मनोरञ्जन लिदा एकदमै खुसी लाग्छ । ज्योति मगर स्याड गीत गाएर धुरु-धुरु रुवाउने गायिका होइन ।

कम्मर मुनि २ इन्च र छातीमा एक टुक्रा कपडाको प्रस्तुति कहिलेसम्म चल्छ ?
५० वर्ष पुगेपछि अलिकति नारी टाइपको भएर हिँड्नुपर्ला । साडी लगाउने, चुरा पोते लगाएर घरको काम गर्ने, मन्दिर जाने, भजन गाउने टाइपको पनि हुनेछ, तर अहिले त म जवान छु, अलिकति राम्री पनि छु । ज्यान आकर्षक छ । विगतमा मोटो भए कति खाइलाग्दो भनिन्थ्यो । पछि बिस्तारै दुब्लो ज्यान भएकातिर आकर्षित भए युवाहरू । पछि हाड मात्र बाँकी रहेकी केटीमा पनि आकर्षित भए, तर अहिले बिस्तारै फेरि मोटीहरूको समय आएको छ । म त आफ्नो फिगरमा एकदमै प्राउड गर्छु । अहिले वान पिस नलगाएर, देशविदेशका कार्यक्रममा स्टेज नतताएर बूढी भएपछि रहर गरेर त भएन नि ।

ज्योति मगरले नेपाली लोक संगीत बिगार्नु बिगारी भनेर आरोप लाग्दै आएको छ, कहिलेकाहीं यो क्षेत्र नै छाड्दिऊँ भन्ने लाग्दैन ?
यो ज्योति तातै खाऔं जली मरौं भन्ने स्वभावकी छैन । १३ वर्ष भयो, मैले यो क्षेत्रमा काम गर्न थालेको, मलाई त्यस्ता कुराको बालै लाग्दैन ।

स्टेज कार्यक्रममा साना बच्चाबच्चीदेखि ठूला बूढापाकासम्मका उपस्थित हुन्छन् । कस्तीमा आफू सजग भएर प्रस्तुत हुनुपर्छ भन्ने लाग्दैन ?
एउटा कुरा, कुनै पनि कार्यक्रममा जहाँ ज्योति मगर उपस्थित हुँदैछे भन्ने खबर छ भने त्यो पूरै मनोरञ्जन लिन आएको दर्शक हो । अनि अर्को कुरा मेरा दर्शक टिनएजर्स मात्र होइन, दाह्री-कपाल पूरै फुलेकाहरू पनि छन् । उनीहरू सबै मेरो प्रस्तुतिमा उफ्रिएको स्टेजबाट देखिरहेकै छु ।

स्वर पनि ठीकै हो । अभिनय पनि ठीकै-ठीकै हो, तर तपाईं त निकै व्यस्त हुनुहुन्छ । अचम्म लाग्दैन किन यति व्यस्त भएँ भनेर ?
मेरो प्रश्न पनि यही हो । म एकदमै ट्यालेन्टचाहिँ होइन । सबै कुरा ठीक-ठीकै टाइपको गर्छु, तर किन यति धेरै चर्चा अनि चियोचर्चो ? सबैले बलेको आगो ताप्छन् भनिन्छ, सायद अहिले मेरो आगो बलिरहेको छ र अरूले त्यो आगो तापिरहेका छन् कि ? म आफैं कन्फ्युज छु यार ।

ज्योति मगरले साडी, ब्लाउज लगाएर स्टेजमा उत्रने दिन कहिले आउला ?
त्यो दिन पनि आउँछ, चिन्ता नलिनुस् । अहिले मैले गीत गाउँदै, नाच्दै मनोरञ्जन प्रदान गर्नुपर्छ । पूरै साडी-ब्लाउजमा प्रस्तुति दिँदा लड्ने र अल्झने डर हुन्छ ।

कहिलेकाहीं ज्योतिले अति गरी भनेर स्टेज कार्यक्रमबाट दर्शक फर्किए भन्ने समाचार आउँछ, कहिले गीतको छायांकनका क्रममा स्थानीयले लखेटे भन्ने खबर आउँछ । ज्योतिको ध्यान यतापट्टि जाँदैन ?
स्थानीयले लखेटे भन्ने खबरचाहिँ गलत हो । त्यो केही मानिसले रचेको षड्यन्त्र हो । कसले त्यो काम गरेको हो भन्ने पनि मैले बुझेकी छु तर मैले त्यो विषयलाई लिएर कसैसँग झगडा गरिनँ । मलाई कामले नै फुर्सद छैन । अनावश्यक हल्ला गर्नेहरूको पछि लागेर के गर्नु ?

छातीमा हात राखेर भन्नुस् त ? ज्योति मगर चल्नुको कारण हट प्रस्तुति नै हो नि ?
हट भनेर त मिडियाहरूले बनाउने मसला हो । म त्यति उपद्रो हट पनि छैन । अलिकति फरकचाहिँ गर्नुपर्‍यो भनेर मात्रै फरक प्रस्तुति दिन खोजेकी हुँ । मलाई कुनै पनि कार्यक्रममा दर्शक नचाउन तथा उनीहरूलाई पूर्ण मनोरञ्जन प्रदान गर्न बोलाइन्छ । त्यसका लागि अलिअलि हट त हुनैपर्‍यो, अलिकति ग्ल्यामर त देखाउनु पर्‍यो नि !

यति धेरै चर्चामा हुनुहुन्छ, ब्वाइफ्रेन्ड त होलान् नि ?
मलाई खासै झूट बोल्न आउँदैन । बुझ्नु न मिलाएर, तर एउटा समयमा एउटा मात्र ब्वाइफ्रेन्ड हुन्छ । अहिलेसम्म कति ब्वाइफ्रेन्ड भए भन्ने कुरा पनि गनेर कहाँ बसेकी छु र ?

विवाहचाहिँ नगर्ने ?
भनेजस्तो श्रीमान् पाइनु पर्‍यो नि ! पाएँ भने विवाह गर्ने हो नत्र कोमल वली-२ पनि हुन सकिन्छ ।

प्रेम विवाह गर्नुहुन्छ कि मागी विवाह ?
अहिले संगीतमा रमाइरहेकी छु । ब्वाइफ्रेन्डको कुनै कमि छैन, प्रेम विवाह हुन्छ कि मागी विवाह त्योचाहिँ समयले नै बताउने छ ।

प्रस्तुति : रामजी ज्ञवाली

विकेण्ड एड्भेन्चर

धरानमा साहसिक खेल फ्लाइङ फक्स

राजधानी काठमाडौं तथा पोखरापछि सुनसरीको धरान-२० स्थित सर्दु जलाधार क्षेत्रमा फ्लाइङ फक्सको परीक्षण गरिएको छ। त्यहाँ यो खेलका साथ जिप फ्लायर समेत गर्न सकिन्छ। जिप फ्लायर चाहिँ वृद्ध, अशक्त तथा डराउनेहरूको सहजताका लागि राखिएको हो।

तेर्सो परेर खेलिने फ्लाइङ फक्स हो भने झुन्डिएर खेलिने जिप फ्लायर हो। काठमाडौं र पोखरामा जस्तै धरानमा पनि यो खेलको माध्यमले पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्य राखिएको फ्लाइङ फक्सका इभेन्ट म्यानेजर एवम् प्रशिक्षक अमित आचार्यले बताए। 'म आफैं हाइकिङ, साइकिलिङ आदि गर्न रुचाउने हुनाले यो ठाउँतिर साइकल कुदाएर हिँड्थे।

यो ठाउँमा फ्लाइङ फक्सको सम्भावना देखेर परीक्षण गराएको हुँ,' उनले भने। फ्लाइङ फक्स भैरहेको उक्त क्षेत्रमा पहिले भीमनगर (भारदह पुल) निर्माणका लागि घिर्लिङको सहायताले ढुङ्गा झारिन्थो। यसलाई ऐतिहासिक घिर्लिङ मानेर आधुनिक रूप दिन साहसिक खेलको शुरुवात गरिएको पर्यटन विकास केन्द्र (सेड नेपाल) का अध्यक्ष आनन्द श्रेष्ठले बताएका छन्।

नरेन्द्र बस्नेत

विकेण्ड फेस्ट

भोलि पोखरा ग्राण्डमा अक्टुबर फेस्ट

भोलि कात्तिक १० गते शनिबार पोखरा, विरौटास्थित होटल पोखरा ग्राण्डमा अक्टुबर फेस्टको आयोजना हुँदैछ। संगीतको तालमा बियरको चुस्की लिँदै रमाउन पाइने यो फेस्टिभल पोखरामा पहिलोपटक आयोजना गर्न लागिको हो। पोखराको अक्टुबर फेस्टमा गायिका मिलन अमात्यले दर्शक-श्रोताहरूलाई मनोरञ्जन प्रदान गर्ने छिन्। यसैगरी महसुस ब्याण्ड, क्रिस्टल क्लास डान्स क्रिउ तथा डिजे प्रविनको डिजेइङले समेत वातावरण तताउनेछन्। होटल पोखरा ग्राण्डको आयोजना तथा एसटी क्रियसनको इभेन्ट म्यानेजमेन्टमा सञ्चालन हुने यो फेस्टको टिकट काटिसकेपछि निर्धक्कका साथ चाहेजति बियर पिउनुका साथै स्न्याक्स तथा लन्च खान पाइनेछ। कार्यक्रमको आर्कषणका रूपमा विभिन्न रमाइला खेल समेत खेलाइनेछ।

अक्टुबर फेस्ट बियर फेस्टिभल जर्मनिको म्युनिख सहरमा प्रत्यक वर्ष हुने विश्व प्रसिद्ध समारोह हो। जुन लगातार १६ दिनसम्म चल्छ। सन् १८१० देखि मनाउन थालिएको यो फेस्टिभल पछिल्लो समयमा विश्वका विभिन्न शहरमा समेत मनाउन थालिएको छ।

स्थान : स्तुपा गार्डेन, होटल पोखरा ग्राण्ड, विरौटा पोखरा

प्रवेश शुल्क : ३ हजार ९ सय ९९ रुपैयाँ

समय : मध्यान्न १२ बजेदेखि साँझ ५ बजेसम्म

हेलोविन पार्टी

अक्सिजन लाउञ्ज बारमा हेलोविन पार्टी

पोखराको लेकसाइडस्थित अक्सिजन लाउञ्ज बारमा कात्तिक १४ गते बुधबार अर्थात् ३१ अक्टुबरका दिन तेस्रो संस्करणको हेलोविन पार्टी हुँदैछ। हन्टेड हेलोविन नाइट शीर्षकको उक्त कार्यक्रमको आकर्षण डिजे कोन्मेको डिजे सेसन रहनेछ। यो कार्यक्रममा सहभागी हुन १ हजार रुपैयाँको टिकट काट्नुपर्नेछ भने त्यसमा फेस पेन्टिङ निःशुल्क हुनेछ। साँझ ७ बजे प्रारम्भ हुने यो हेलोविन नाइट राति ११ बजेसम्म चल्नेछ।

राजाराम पौडेल

विकेण्ड फेस्टिभल

अक्टोबर बियर फेस्टिभल

आकर्षण : बियर टेस्टिङ। ५० भन्दा बढी भेराइटीका बियरको स्वाद चाख्ने अवसर साथमा लाइभ कन्सर्टसहित बार्बिक्यू तथा खेलको मज्जा।

कलाकार : सांगीतिक समूह ज्वाइन्ट फेमिली इन्टरनेसनल, हेनरी रोलिन्स एण्ड कल्टिभेसन तथा काठमाडौं किलर्सको लाइभ कन्सर्टसहित डिजे बिकेनट, डिप्सोमन, इन्हेन्सिफाइ, रान्जेन तथा जिरोको प्रस्तुति।

स्थान : टंगालउड, टंगाल।

मिति : कात्तिक १० गते शनिबार।

समय : दिउँसो १ बजे।

इन्डोर गेम

काठमाडौंका फुटसल

संसारभर फुटबलले जति लोकप्रियता पाएको छ, फुटसल पनि उत्तिकै लोकप्रिय हुँदै गएको छ। शारीरिक व्यायाम र मनोरन्जनका लागि फुटसल खेल्ने प्रचलन बढेको छ। खासमा फुटबलकै सानो रूप हो– फुटसल। सामान्यतः फुटसलको क्षेत्रफल ४० मिटर लामो तथा २० मिटर चौडा क्षेत्रफल हुन्छ। प्रत्येक टिममा एक गोल रक्षकसहित ५ जना खेलाडी हुन्छन्। यसका सबै नियम फुटबलसँग मेल खान्छन्। २० मिनेट प्रतिहाफमा खेलाइने फुटसलका दुई हाफको बीचमा १५ मिनेटको विश्राम हुन्छ। यसको पेनाल्टी ६ मिटर टाढाबाट हानिन्छ। सन् १९३० मा उरुग्वेका जुहान कार्लोस सेरियानीले फुटसलको सुरुवात गरेका हुन्। उरुग्वेले सन् १९३० मा पहिलो फुटबल विश्वकप जितेपछि फुटसल खेल्न थालिएको हो। नेपालमा फुटसल भित्रिएको झन्डै १५ वर्ष भैसकेको छ। थाइल्यान्ड, सिंगापुरजस्ता देशमा फुटसलको व्यापार निकै फस्टाएको पाइन्छ। काठमाडौंमा पनि उल्लेख्य संख्यामा फुटसल खोलिएका छन्।

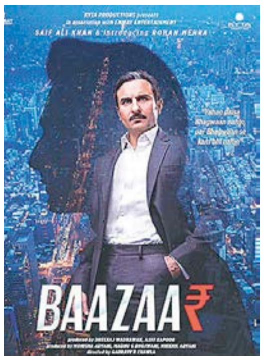
अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) समेत फुटसलको विकासमा सक्रिय छ। त्यस्तै फुटसलको विकासका लागि तीनवटा संघ सक्रिय छन्। आठ वर्षअघि खुलेको शान्तिनगरस्थित शान्तिनगर फुटसलमा दुईवटा खेल मैदान छन्। यहाँ एकैपटक २ खेलमा २० जना सहभागी हुन सक्छन्। सञ्चालक अमन कर्णका अनुसार १ घण्टाको ५ बजे अघि १ हजार ३ सय रुपैयाँ तथा ५ बजेपछि १ हजार ६ सय रुपैयाँ शुल्क लाग्छ। बिदाको दिन भने १ हजार ८ सय रुपैयाँ तिर्नुपर्छ। यी दुईवटा फुटसलमा ४ जनाले रोजगारी पाएको कर्णले बताए।

काठमाडौं उपत्यका केही प्रमुख फुटसल

शान्तिनगर फुटसल, शान्तिनगर
शंखमुल फुटसल, शंखमूल
ढुकु फुटसल, महाराजगन्ज
सेल रिक्रियसन सेन्टर, बालुवाटार
फुटसल स्पोर्ट्स एरिना, ठमेल
रोयल फुटसल, थापागाउँ
काठमाडौं फुटसल, ललितपुर
मैदान फुटसल, बत्तीसपुतली
भेलोसिटी एरिना, रातोपुल
हार्दिक फुटसल, बालकुमारी
बज्र फुटसल, विजेश्वरी
हाइवे फुटसल, जोरपाटी,
इम्पेरियल फुटसल, कौशलटार

चलचित्र

बजार



निर्देशक : गौरव के चावला
कलाकार : सैफ अली खान, राधिका आप्टे, चित्राङ्गदा सिंह, देन्जिल स्मिथ, रोहन मेहरा आदि ।

सैफ अली खान निकै धनी बिजनेस म्यान हुन्, जो पैसाबाहेक अरू कुनै कुराको मतलब राख्दैनन् । त्यसैले उनी निकै घमन्डीसमेत हुन्छन् । चलचित्रको कथा सैफको वरिपरि घुमे पनि चित्राङ्गदा र राधिकाले पनि यो चलचित्रमा अहम् भूमिका निर्वाह गरेका छन् । क्राइम ड्रामामा आधारित चलचित्र बजारको कथा निखिल आडवाणीले लेखेका हुन् । पैसा, पावर र बिजनेसको वरिपरि रहेर निर्माण गरिएको यो चलचित्रलाई सैफले आफ्नो करिअरकै एउटा राम्रो प्रोजेक्ट बताएका छन् ।

पछिल्लो समय भारतीय चलचित्रमा हुने लगानीको तुलनामा यो चलचित्रका पात्रमा भने निकै कम खर्च गरिएको छ । यो चलचित्रलाई स्वप्निल सोनवानेले खिचेका हुन् भने यसको अधिकांश भाग भारतमै खिचिएको छ । आज शुक्रबार विश्वभर प्रदर्शनमा आउने चलचित्र बजार २ घण्टा ३७ मिनेट लामो छ ।

हलोविन

निर्देशक : डेभिड गोरडन ग्रिन
कलाकार : जमी लि कर्टिस, जुडी ग्रिर, भर्जिनिया गार्डेनर, निक कास्टल आदि ।

हलिउड चलचित्र हलोविन हरर, थ्रिलर तथा सस्पेन्समा आधारित छ, जुन आज शुक्रबारदेखि विश्वभर एकसाथ प्रदर्शनमा आउँदैछ । यो चलचित्रमा चर्चित कलाकारहरूले नै अभिनय गरेका छन् भने केही कलाकारलाई सस्पेन्ससमेत राखिएको छ । १ घण्टा ४६ मिनेट लामो हलोविनलाई माइकल सिमोन्ड्सले खिचेका हुन् । लामो समयको द्वन्द्व अनि त्यसले परिवारमा पार्ने प्रभाव तथा ल्याउने उतारचढावलाई चलचित्रमा रोचक ढंगले चित्रण गरिएको छ ।

यो चलचित्रमा एउटै परिवारका तीन पुस्तालाई एउटा हत्याको आरोपमा तर्साउने क्रम चलिरहन्छ । चलचित्रमा उनीहरूलाई तर्साउने दृश्यलाई डरलाग्दो शैलीमा खिचिएको छ । हरर कमेडी विधाको यो चलचित्रको क्लाइमेक्स रोमाञ्चक छ । वास्तविक हत्यारा पत्ता लगाउन गरिएको संघर्ष चलचित्रको अर्को रोचक पक्ष हो ।

सुवास द एक्रो पाइलट

'सुवास द एक्रो पाइलट' शीर्षकको डकुमेन्ट्री पोखरामा प्रदर्शन भएको छ । अर्जुन बरालद्वारा निर्देशित उक्त डकुमेन्ट्री 'एक्रो पाइलट' सुवास थापाको प्याराग्लाइडिङ यात्रामा केन्द्रित छ । २० वर्षको उमेरदेखि प्याराग्लाइडिङ गर्न थालेका एक्रो पाइलट थापाको हालसम्मको यात्रा उक्त डकुमेन्ट्रीमा हेर्न सकिन्छ ।

सुवासले बाल्यकालदेखि नै सराङकोटदेखि सेदीसम्म प्याराग्लाइडिङ उडेको देख्दै आएका थिए । त्यतिबेला थापालाई त्यो चंगा होला जस्तो लाग्थ्यो, तर अलिक बुझ्ने भएपछि बल्ल त्यसमा मान्छे हुन्छन् र मानिसहरू पनि त्यसरी उड्न सक्छन् भन्ने कुरा थाहा पाए । त्यही बेला उनले कुनै दिन म पनि यसैगरि आकाशमा उड्छु भनेर मनमनै कल्पिन्थे । यो डकुमेन्ट्री लक्जमबर्गको डियू फिल्म फेस्टिभलमा छनौट भएको र केही समयपछि यहाँ प्रदर्शन हुने निर्माण युनिटले जनाएको छ ।

फेसन तथा संगीतको जाम्बोरी नाइट

सानेपास्थित इन्टरनेसनल क्लबको पौडी पोखरीको मध्यभागमा बिछ्याइएको र्‍याम्पमाथि महिला मोडलहरूको फेसन शो तथा गीत संगीतको रमझमबीच जाम्बोरी नाइट सम्पन्न भएको छ । उक्त कार्यक्रममा डिजाइनर प्रतिमा महर्जनले तयार पारेका साडी, लेहेंगा चोली, लङ पार्टी गाउन तथा विन्टर कोट र वान पिसको प्रदर्शनीले साँझको चिसोमा र्‍यानोपन प्रदान गरेको थियो । फेसन शोकै क्रममा डिजाइनरर्स क्लोजेट्का डिजाइनरत्रय सनम लामिछाने, प्रमिला उप्रेती तथा अमृता श्रेष्ठको स्कर्ट र टप्सको जोडा प्रस्तुत गरिएको थियो भने मृगतृष्णा फेसन हाउसकी डिजाइनर तृष्णा गुरुङले तयार पारेका ककटेल नी लेन्थ वन् पिसमा पनि मोडलहरूले र्‍याम्प नापेका थिए । गायक दीपक लिम्बू तथा गायिका प्राश्ना शाक्यले आफ्ना चर्चित गीतहरूले संगीतमय बनाएको उक्त कार्यक्रममा केही नृत्यसमेत समावेश थिए । प्यासिफिक इभेन्ट म्यानेजमेन्टद्वारा आयोजित उक्त कार्यक्रम बिपना थापाको कोरियोग्राफीमा सञ्चालन भएको थियो ।

रंगमञ्च

बंगलादेशमा नौगेडी

करिब १ घण्टा १० मिनेटको नाटक 'नौगेडी' सकिने क्रममा बंगलादेशको उत्तरी क्षेत्र रङपुर अञ्चल, पञ्चघर जिल्ला रोसनाबाग जलासीरोडस्थित भूमिज थिएटरको हलमा शुक्रबार साँझ एक प्रकारको सन्नाटा छायो । नेपाली भाषा नबुझे पनि कथाको सार र कलाकारहरूको बेजोड प्रस्तुतिका कारण केही बंगलादेशीले आँसु चुहाए । २०७२ वैशाख १२ गतेको भूकम्पले घरबारविहिन नेपालीलाई सञ्चार माध्ययमबाट देखेसुनेका उनीहरूले नाटक 'नौगेडी' मा पनि त्यही अवस्था देखे । 'नौगेडी' का लेखक तथा निर्देशक पुरु लम्साल नेपालीको कथामा बंगालीहरूको आँसु देखेपछि भावुक भए ।

आदि-इत्यादि समूहको प्रस्तुतिमा मञ्चन गरिएको नाटक 'नौगेडी' मा जितेन्द्र सिंह ठकुरी, रीता थापा, जेबी डिसी, इन्द्रप्रसाद आचार्य, पवित्रा खड्का, डा. अशोक थापा, जयराम तिमल्सेना, अनन्तप्रकाश श्रेष्ठ, निर्मला खड्का क्षेत्री, विमला देवकोटा अधिकारी, भीष्मराज जोशी, केदार बोहोरा, मञ्जु गिरी आदिले अभिनय गरेका थिए । अक्टोबर ९ देखि १६ तारिखसम्म सञ्चालित पहिलो भूमिज अन्तर्राष्ट्रिय नाटक महोत्सव २०१८ मा नेपाल, भारत, बंगलादेश लगायत देशका नाटक प्रदर्शन गरिएको आयोजक भूमिज थिएटरका अध्यक्ष एवं बंगलादेशी नाटकका निर्देशक सोरकार हैदरले बताएका छन् ।

आश गुरुङ

कलिउड नाइटमा सरोज खनाल

विजय थापा

केसी डान्स सेन्टरद्वारा प्रस्तुत कलिउड नाइट-२०१८ अमेरिकामा जन्मिएका दोस्रो पुस्ताका बालिकाहरू तथा महा-आमाहरूको बेजोड प्रस्तुतिका साथ सम्पन्न भएको छ । उक्त अवसरमा अभिनेता सरोज खनाल, कलाकार किरण प्रताप केसी तथा कलाकार रिमा केसीद्वारा प्रस्तुत गरिएको नाटकले निकै प्रशंसा पाएको थियो । भाषण, सम्मान तथा खादा नओढाउने पूर्वघोषणाअनुसार कार्यक्रम सञ्चालनन गरिएको थियो । कार्यक्रमको शुभारम्भमा दसैं-तिहारको सामूहिक प्रस्तुतिका साथै अमेरिकामा जन्मिएका दोस्रो पुस्ताका बालिकाहरूले नेपाली गीतहरूमा नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए । कलिउड नाइट-२०१८ मा महा-आमा (सुपर मम) को प्रस्तुति पनि बेजोड रह्यो । उक्त अवसरमा अभिनेत्री सारंगा श्रेष्ठ तथा अभिनेता सरोज खनालले एकसाथ आफ्ना पुराना गीतमा नृत्य प्रस्तुति गरेका थिए । यसैगरी नृत्य निर्देशक नवीन केसी र सारंगा श्रेष्ठ, लुना श्रेष्ठ र नवीन श्रेष्ठको प्रस्तुति पनि प्रशंसनीय रह्यो । कलाकार सुनिक्षा मैनाली, कलाकार राहुल केसी तेजेन्द्र, अर्जुन दाहाल, गायिका सरिश्मा अमात्य, सञ्जीव प्रधान, हास्यकलाकार पुष्कर पन्त तथा लोकगायक रामप्रसाद खनालले समेत कार्यक्रमलाई मनोरञ्जक बनाएका थिए ।

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक
रीया घिमिरे
Log on to :
facebook
www.facebook.com\kantipursaptahik
तस्बिर : महेश प्रधान
मेकअप : सुबि मानन्धर
लोकेशन : गोदावरी

कुराकानी

मायाले संसारलाई धैर्य गर्ने पाठ सिकाउँछ

हालै अमेरिकामा सम्पन्न मिस भुटान युएस-२०१८ को उपाधि नर्थ क्यारोलाइनाको सार्लोटमा बसोबास गर्दै आएकी सुचिता प्रधानले हात पारिन् । प्रधान हिमालयन फेस्टिबलअन्तर्गत आयोजना हुने मिस भुटान युएसमा सहभागी ११ जना युवतीलाई पछि पार्दै उक्त उपाधि जित्न सफल भएकी हुन् । शारीरिक वनावटलाई भन्दा विचारलाई सम्मान गर्ने प्रधानसँग हेम गिरीको कुराकानी :

मिस भुटान युएसको उपाधि जित्दा कस्तो महसुस भयो ?

एकदमै आश्चर्य अनि खुसी लागेको थियो किनभने मैले त्यो ताज मेरो शिरमा पर्छ भन्ने कल्पना गरेकी थिइनँ ।

कसरी जित्नुभयो ?

मिस भुटान युएसका लागि आवेदन दिएपछि एक हप्ताको तालिममा सहभागी भए, जसमा धेरै नयाँ कुरा सिक्ने मौका पाए, मैले आफ्नो ठाउँबाट सधैं राम्रो गर्ने प्रयास गरिरहे ।

यो प्रतियोगितामा सहभागी हुने इच्छा कसरी जाग्यो ?

मेरो परिवारको सहयोग अनि हौसलाका कारण । हाम्रो समाजमा विद्यमान मानसिक रोग, चिन्ता, आत्महत्या आदिका विरुद्ध समुदायमा अझ व्यापक रूपमा चेतना फैलाउन सकिन्छ कि भन्ने लागेर पनि म यो प्रतियोगितामा सहभागी भएकी थिएँ ।

अरू प्रतियोगी र तपाईंमा के फरक थियो ?

मैले आफूले सके जति राम्रो प्रस्तुति दिएँ । प्रतियोगितामा सहभागी सबै आ-आफ्नो ठाउँमा विशेष हुनुहुन्थ्यो । म अरूभन्दा भिन्न रहेर विशेष गर्ने प्रयास गर्थे । सबैको व्यक्तित्व फरक-फरक हुन्छ भने जस्तै हामी सबैको विचार फरक थियो । मैले आफ्नो प्रस्तुतिकै करण उपाधि चुमेको हुँ भन्ने लाग्छ ।

मिस भूटान युएसए भएपछि आफुमा के फरक पाउनुभयो ?

तुलनात्मक रूपमा आन्त्माविश्वासी भएकी छु, मसँग धेरै आशा अनि योजना छन् त्यही योजना पूरा गर्छु भन्ने लागेको छ ।

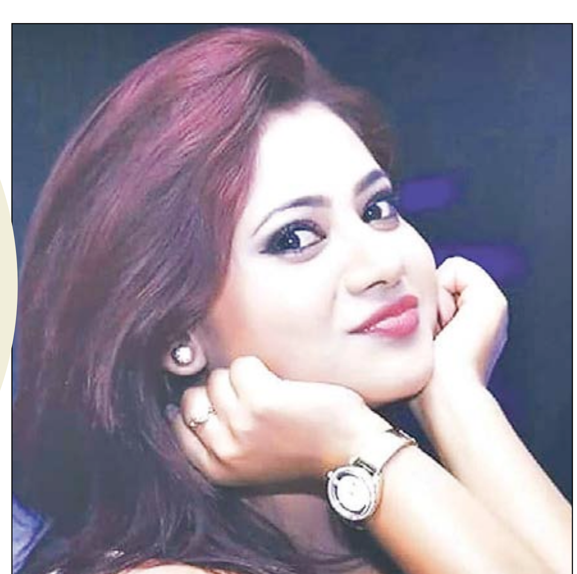
भावी योजना के छ ?

पढाइसँगै समुदायलाई सकेसम्म सहयोग गर्छु । मेरो मनले के भन्छ के गर्दा राम्रो हुन्छ त्यही काममा आफूलाई लगाउँछु ।

मानिसहरू मिस भुटान युएसको किन आलोचना गर्छन् ?

मलाई थाहा छैन । कतिपयले मिस भुटान युएसको अहिले पनि आलोचना भनौं वा विरोध गरिरहेको देख्न पाइन्छ तर सबैको आ-आफ्नै विचार हुन्छ । कसैले यो प्रतियोगितालाई माया पनि गर्छन्, सहयोग अनि सल्लाहसमेत दिन्छन्, कसै भने आलोचन अनि विरोध गर्छन् । यद्यपि आलोचना गरेर बस्नुभन्दा रचनात्मक सल्लाह दिनु राम्रो हो ।

केकी अब निर्देशक !



चलचित्र 'कोहलपुर एक्सप्रेस' पछि केकी अधिकारी लामो समय चलचित्रबाट टाढा रहिन् । यसबीच उनले आफ्नै लगानीको उक्त चलचित्र विदेशमा प्रदर्शन गराइन् भने स्वदेशमा केही म्युजिक भिडियो तथा विज्ञापनको काम गरिन् । रीमा विश्वकर्मासँगै चलचित्र सरकारी जागिरमा अनुबन्ध भएकी केकी निकट भविष्यमै निर्देशकका रूपमा दर्शकमाझ आउने सम्भावना छ । गायक आर्जन पाण्डेको एउटा नयाँ गीतको म्युजिक भिडियोको निर्देशन केकी आफैंले गर्ने निर्णय गरेकी हुन् । छायांकनको क्रममा रहेको उक्त भिडियो केकीको डेब्यू निर्देशन हुनेछ । भिडियोबाट प्रारम्भ भएको उनको निर्देशकीय यात्रा भविष्यमा चलचित्रसम्म पुग्यो भने अचम्म नमाने हुन्छ ।

स्टारडम खस्किन नदिने

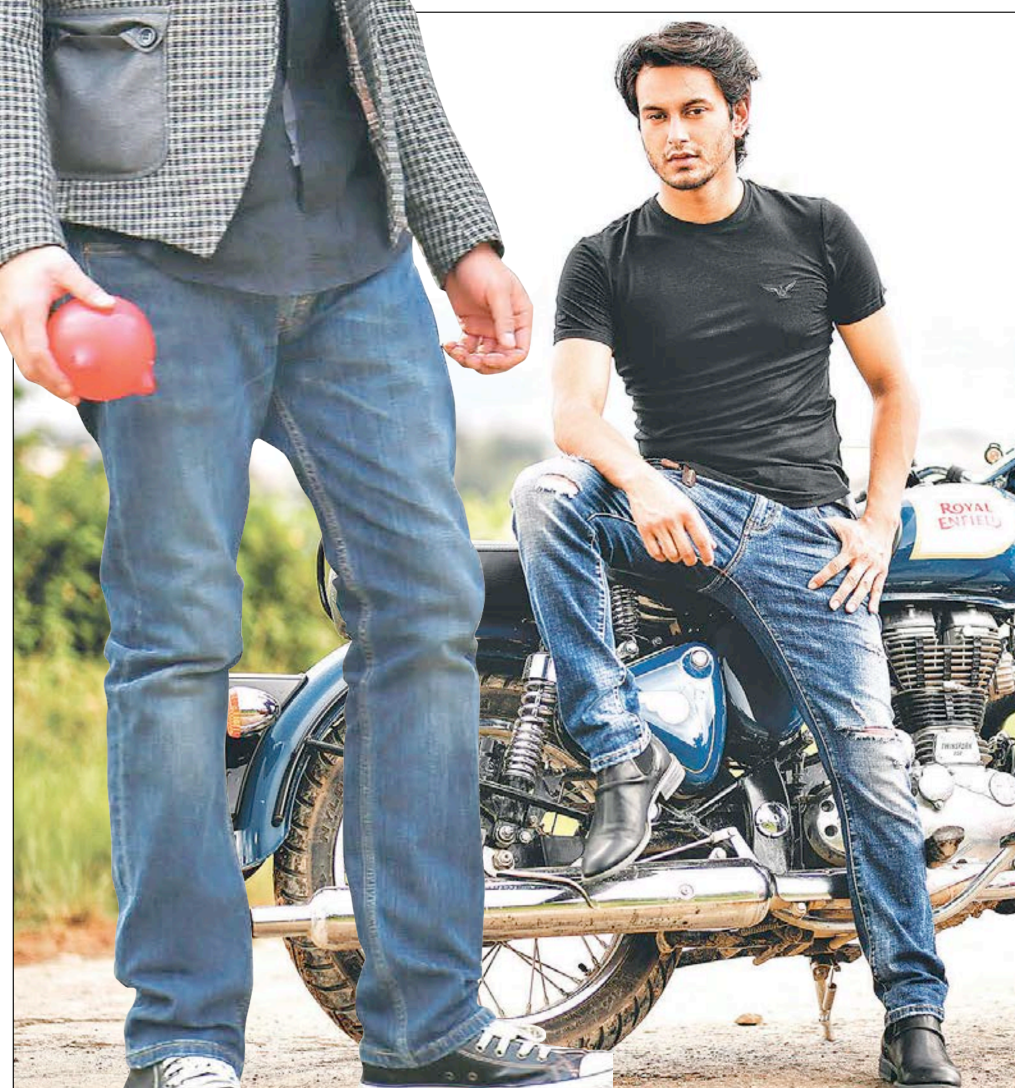
अभिनेत्री साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाहले आफूले गर्ने उत्कृष्ट कार्यका कारण निर्माता तथा अभिनेताहरूको रोजाइमा परिरहेको बताएकी छिन् । पोखरामा हालै सञ्चारकर्मीहरूमाझ शाहले भनिन्, 'निर्माता तथा अभिनेताहरूलाई म चाहिने हो, म आफैं अभिनेता वा निर्माता छान्दिनँ । आफूले अभिनय गरेका चलचित्रमध्ये इन्टु मिन्टु लन्डनमा उत्कृष्ट रहेको उनको दाबी छ । यो चलचित्रबाट हलिउड-बलिउड चलचित्रको टेष्ट खोज्ने दर्शकहरूसमेत सन्तुष्ट हुने दाबी उनले गरिन् । कायराबाहेक आफ्ना अन्य चलचित्रले उत्कृष्ट व्यापार गरेको समेत उनले बताइन् । आफ्नो स्टारडम दिन प्रतिदिन बढ्दै गएको र त्यसलाई खस्किन नदिनसमेत आफू सचेत रहेको साम्राज्ञीको भनाइ छ ।

संयोगको त्यो साता

केही साताअघि एउटा अनौठो संयोग जुऱ्यो । उक्त दिन एकसाथ तीन नयाँ चलचित्र प्रदर्शनमा आए । रमाइलो कुरा के रह्यो भने कथा काठमाडौं, छिरिङ तथा अनुराग एकै दिन प्रदर्शन भए पनि व्यवसायिक रुपमा कुनै पनि चलचित्र चलेनन् । कथा काठमाडौं र छिरिङले दर्शकबाट सकारात्मक टिप्पणी त पाए तर लगानी उठाउन सकेनन् । एलिजा गौतमको पहिलो चलचित्र भए पनि अनुरागले दर्शकको साथ पाएन । अब कुरा गरौं संयोगको । तीन वटै चलचित्रका निर्देशकका यी पहिलो निर्देशकीय चलचित्र थिए । कथा काठमाडौं संगीता श्रेष्ठको पहिलो निर्देशन हो भने गायक यश कुमारले चलचित्र छिरिङमार्फत नै निर्देशनको क्षेत्रमा हात हालेका हुन् । अनुरागलाई सत्यराज चौलागाईंले निर्देशन गरेका हुन् । निर्देशकका रूपमा तीनै जनाले ईमान्दार प्रयास गरे पनि दर्शकले तीनै जनालाई निराश बनाइदिए ।

चकलेटी भिडन्त

अनमोल केसी र प्रदीप खड्कालाई चकलेटी अभिनेता भनिन्छ । उनीहरू दुवैको क्रेज लोभलाग्दो छ । दुवैलाई पुरुषभन्दा महिला प्रसंसकले बढि पछ्याउँछन् । यीनै कारणहरूले गर्दा यी दुई अभिनेताबीच एक प्रकारको प्रतिस्पर्धा समेत छ । भन्नेहरू त उनीहरूबीच शित युद्ध नै चलिरहेको समेत बताउँछन् । वितकरहरू समेत यी दुईका चलचित्रलाई सकेसम्म भिडाउन चाहन्छन्, यद्यपि सफल भएका छैनन् । दुवैले अभिनय गरेका छ-छवटा चलचित्र प्रदर्शनमा आइसकेका छन् । अनमोलको क्याप्टेन प्रदर्शनको तयारीमा छ भने प्रदीपको लभ स्टेसन पनि प्रदर्शनको तयारीमा छ । अहिले आएर अनमोलको क्याप्टेन तथा प्रदीपको लभ स्टेसन एकै दिन प्रदर्शन हुने चर्चा चल्न थालेको छ । महाशिवरात्रीको पूर्व सन्ध्या पारेर चलचित्र क्याप्टेन फागुन १७ गते प्रदर्शन हुने निश्चित भैसेकेको छ भने लभ स्टेशन पनि त्यही मितिमा प्रदर्शन हुने बताइँदैछ । उक्त मितिमा यी दुई चलचित्र आए भने हालसम्मकै सबैभन्दा ठूलो भिडन्त हुने निश्चित छ । त्यसो त त्यही दिन प्रदीप भट्टराईको जात्रै जात्रा, केशव भट्टराईको यात्रा तथा सुविन भट्टराईको उपन्यासमा आधारित चलचित्र समर लभ समेत प्रदर्शनमा आउने चर्चा छ ।



राजेशको कफी मोह

अभिनेता राजेश हमाललाई कफी असाध्यै मन पर्छ । त्यसैले त उनले कफीलाई श्रीमतीसँग तुलनासमेत गरे । राजेश भन्छन्– आफूले भनेजस्तो कफी र आफूले भनेजस्ती श्रीमती भए लाइफ ह्याप्पी हुन्छ । पोखरामा नयाँ व्यवस्थापनका साथ सञ्चालनमा आएको होटल माउन्टेन टपको उद्घाटनका लागि लेकसाइड पुगेका राजेशले उक्त कुरा बताएका हुन् । होटल उद्घाटनका लागि राजेश आउने भएपछि उनलाई स्वागत गर्न तयार अवस्थामा रहेकाहरूलाई नदेखेझैं गर्दै उनी छेउकै स्टार कफी सेन्टर छिरे । त्यहाँ कफी पिउँदै आफूलाई कफी मन पर्ने बताए । सम्भवतः आफुले खोजेजस्तो कफी पाएर होला, उनले होटल उद्घाटन गरिसकेपछि पुनः अर्को कफी अर्डर गरे । बल्ल उनको धीत मऱ्यो अनि बाराही मन्दिर दर्शनका लागि फेवातालतिर हान्निए । यसअघि पोखरामा हमाल साँझ पनि सम्पन्न भयो । साँझमा उनले अभिनय गरेका चलचित्रका गीत सुन्दै रम्ने व्यवस्था मिलाइएको थियो । राजेश हमाल तत्कालका लागि चलचित्रको अभिनयबाट फुर्सदिलो भए पनि उनको क्रेज भने उस्तै देखियो । उनीसँग तस्बिर खिच्न खोज्ने नयाँ तथा पुराना पुस्ताको भीड उत्तिकै थियो ।

मलाई मनपर्छ

पाँच रेस्टुराँ

अभिनेता सुनिल थापालाई आज पनि राते काइँलाका नामले सम्बोधन गर्दा आनन्द लाग्छ । चलचित्र चिनोले दिलाएको यो उपनामप्रति थापा गर्व नै गर्छन् । नेपाली चलचित्रमात्र होइन बलिउडका चलचित्रमा समेत आफ्नो अलग छाप छाडिसकेका यी अभिनेता खानपिनमा निकै सौखिन मानिन्छन् । फुर्सद हुने बित्तिकै काठमाडौंका ह्यापेनिङ प्लेसहरूमा पुग्नु उनको दैनिकी नै हो । साथीभाइहरूसँग रेस्टुराँमा गएर क्वालिटी टाइम बिताउन रूचाउने अभिनेता सुनिल थापाका रोजाइका केही रेस्टुराँ :

हार्टेन क्याफे

काठमाडौंको मध्यबानेश्वरस्थित हार्टेन क्याफे मलाई मनपर्ने क्याफेमध्ये एक हो । यहाँको पूर्ण पारिवारिक वातावरण मलाई निकै मन पर्छ । त्यसबाहेक त्यहाँ आफूले खान चाहेका हरेक खानेकुरा पाइन्छ । स्वादिष्ट खानाका साथै खाजाका हरेक परिकार पाईने भएकाले अन्त डुलिरहनु पर्दैन ।

बेइजिङ गार्डेन

बत्तीसपुतलीस्थित बेइजिङ गार्डेनको नाम मात्र होइन, सेवा पनि उत्तिकै सुन्दर छ । यहाँ विशेषतः स्वादिष्ट चाइनिज परिकार पाइन्छ । त्यहाँको शान्त वातावरण पनि मलाई मनपर्ने एउटा कारण हो ।

थकाली भान्सा घर

गैरीगाउँस्थित थकाली भान्सा घर खानाका लागी एकदमै प्रख्यात छ । मैले त्यहाँ खाना खान थालेको धेरै भयो । त्यहाँको खाना खाएपछि म एकदमै खुसी हुन्छु । खासगरी खानाका साथमा पाइने लोकल कुखुरा त्यहाँको सबैभन्दा मीठो परिकार हो । अर्को कुरा सडकबाट थोरै भित्रपट्टि शान्त वातावरण पाइने भएकाले पनि म त्यहाँ नियमित पुग्छु ।

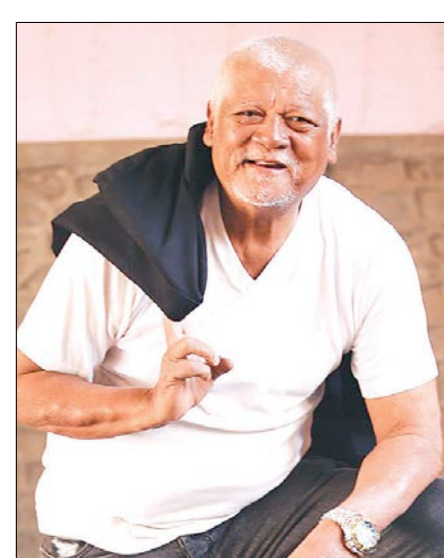
बेकरी क्याफे

नयाँ बानेश्वरस्थित बेकरी क्याफे मलाई मनपर्ने अर्को रेस्टुराँ हो जहाँ आफूले चाहेका हरेक परिकार पाइन्छ । यहाँको सर्भिस पनि निकै राम्रो छ । विशेषतः यहाँको सिजलर मलाई एकदमै मन पर्छ । प्रशस्त खुल्ला ठाउँ पनि यसको अर्को विशेषता हो ।

नाङ्लो

कमलादी गणेशस्थानसँगैको नाङ्लो पनि मलाई उत्तिकै प्रिय लाग्छ । तीन-चारतले यो रेस्टुराँमा आफ्नो मुडअनुसारको तल्ला तथा टेबलमा बसेर स्वादिष्ट खाना खान पाइन्छ । हरेक प्रकारका खानेकुरा उपलब्ध हुने यो रेस्टुराँको सबैभन्दा महत्वपूर्ण विशेषता भनेको पार्किङ हो । सहरको व्यस्त स्थानमा समेत निर्धक्क पार्किङ गर्न पाइने भएकाले यो रेस्टुराँमा जति धेरै बेर पनि कुनै समस्या छैन ।

प्रस्तुति : रामजी ज्ञवाली



नेपाल्स नेक्स्ट सुपर मोडल

नेपाल्स नेक्स सुपर मोडल-२०१८ को उपाधि भक्तपुरकी स्वस्तिका प्रधानले जितेकी छिन् । प्रतियोगितामा उनले फोटोजेनिक तथा बेस्ट वाकको विधाको एवार्डसमेत हात पारेकी थिइन् । आर एन्ड आर ग्रुपद्वारा आयोजित उक्त प्रतियोगितामा सरु श्रेष्ठ फस्ट रनर्सअप तथा रिहाना वैद्य सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए ।

गण्डकी स्टार क्रिष्टिना

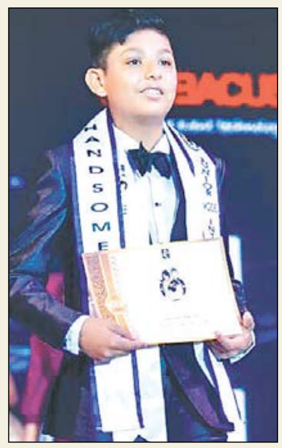
गण्डकी स्टार खुल्ला नृत्य प्रतियोगिता-२०७५ को उपाधि क्रिष्टिना लामाले जितेकी छिन् । कक्षा ३ मा अध्ययनरत ८ वर्षीय लामा आफैंले कम्पोज गरेको नृत्य प्रस्तुत गर्दै उपाधि हात पार्न सफल भएकी हुन् । नन्द इन्टरटेन्मेन्टको दोस्रो प्रस्तुतिका रूपमा आयोजित उक्त प्रतियोगितामा जस्मिन गुरुङ र कुशुम गुरुङ फस्ट रनर्सअप घोषित भए भने हिमाली पुर्जाले सेकेन्ड रनर्सअपमा चित्त बुझाइन् । यो प्रतियोगितामा ८ देखि २५ वर्षसम्मका प्रतिस्पर्धी सहभागी थिए ।

मिस दमक आइकन

दमककी इश्मा पौडेलले मिस दमक आइकन-२०१८ को उपाधि जितेकी छिन् । प्रतियोगितामा दिपमा खुलाल बस्नेत फस्ट रनर्सअप तथा लक्ष्मी लिम्बू सेकेण्ड रनर्सअप घोषित भए । गत भदौ २० गते सुरु भएको यो प्रतियोगिताको आयोजना शंकर आर्ट फाउन्डेसनले गरेको हो । लुकेर रहेका प्रतिभा उजागर गर्ने उद्देश्यले दमकमा पहिलो पटक उक्त प्रतियोगिता सञ्चालन गरिएको फाउन्डेसनका कोअर्डिनेटर शंकर विश्वकर्माले जानकारी दिए ।

चाइल्ड फेस्टिभलमा विधान

संयुक्त अरब इरिमेट्समा जुनियर मोडल इन्टरनेसनल-२०१८,



अन्तर्राष्ट्रिय बाल महोत्सवमा बुटवलका विधान गहतराजले जुनियर मोडलको उपाधिसहित अन्य चार जनाले विभिन्न विधामा सफलता प्राप्त गरेका हुन् । प्रतियोगितामा सहभागी ३० देशका ३५ जना प्रतिस्पर्धीलाई उछिल्दै सर्वोत्कृष्ट भएर बुटवलका विधान गहतराजले जुनियर मोडलको उपाधि चुमेका थिए । यसैगरी अंकुश श्रेष्ठ प्रतियोगितामा फस्ट रनर्सअफ, रुचि केसी कन्जुन्यालिटि, नुतन राना बेष्ट पर्सनालिटी, याना राना मिस जुनियर ब्युटिफुल विधामा पुरस्कृत भए । गहतराजले ट्यालेन्ट राउण्डमा नेपाली गित गाएका थिए भने बालबालिकाको टिमले नेपाली पोशाकमा सजिएर नेपाल तथा बुद्धको जन्मका सम्बन्धमा प्रस्तुति दिएका थिए ।

स्वस्तिक श्रेष्ठ

मोरङमा भिडे पहलमान

विराटनगर महानगरपालिका-६ ब्रह्मपुरामा विगत एक दशकदेखि आयोजना हुँदै आएको कुस्ती प्रतियोगिता यस वर्ष पनि सम्पन्न भएको छ । उक्त प्रतिस्पर्धामा नेपाल तथा भारतका कुस्तीबाज अर्थात् पहलमानहरूले कुस्तीको दाउपेच, कलाकौशल एवं शक्ति प्रदर्शन गरेका थिए । तराई-मधेसको मौलिक संस्कृतिसँग जोडिएको कुस्ती लोप हुने संघारमा पुगेपछि त्यसलाई संरक्षण गर्ने प्रयासस्वरुप यो प्रतियोगिता आयोजित गरिएको हो । तीन दशक अघिसम्म मोरङ, सुनसरी र झापामा उल्लेख्य संख्यामा पहलमान थिए तर पछिल्लो समय कुस्ती प्रतियोगिताको आयोजना शून्य प्रायः हुँदै गएको छ भने खेलाडीहरू समेत पलायन भैसकेका छन् । प्रतियोगितामा भारतको दिल्ली, जयपुर, पन्जाब, लखनउ, बनारस तथा बिहारका ४० जनासहित नेपालको सर्लाही, सप्तरी तथा नवलपरासीका ५ जना पहलमानले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए ।

नरेन्द्र बस्नेत

मिस्टर एन्ड मिस राजवंशीमा ४० जना

झापाको बिर्तामोडमा हुने मिस्टर एन्ड मिस राजवंशी-२०१८ का लागि ४० जना प्रतिस्पर्धी छनौट भएका छन् । झापा र काठमाडौंमा गरी चार चरणको अडिसनबाट १२ जना युवक तथा २८ जना युवती अन्तिम छनौटमा परेका हुन् ।

प्रतियोगिताको ग्रान्ड फिनाले आगामी मंसिर १ गते हुनेछ । छनौट भएकाहरूका लागि यही १५ गतेदेखि बन्द प्रशिक्षण सुरु गर्ने भिप्राका म्यानेजिङ डाइरेक्टर विमल राजवंशीले जानकारी दिए । प्रतियोगिताको कोरियोग्राफी मिस नेपाल-२०१८ की सहभागी एसिला अधिकारीले गर्नेछिन् । यो प्रतियोगिताको अन्तिम छनौटमा परेका युवतीहरूको फोटोसुट सेभ द कल्चर शीर्षकमा जातीय गरगहना तथा पोसाकमा गराइएको थियो ।

अर्जुन राजवंशी

फेस अफ प्लस टु

फेस अफ प्लस टु-२०१८ मा चाँदनी श्रेष्ठले शीर्ष उपाधि जितेकी छिन् । उक्त अवसरमा चाँदनीले क्रिएटिभ ड्रेस, फोटोजेनिक तथा पब्लिक च्वाइस विधाको एवार्डसमेत हात पारिन् । प्रतियोगितामा सिमरन कार्की फस्ट रनर्सअप तथा आश्मा बुढाथोकी सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए । सुनौलो संसार इभेन्ट म्यानेजमेन्टद्वारा आयोजित उक्त प्रतियोगितामा विजिता चौलागाईंले मल्टिमिडिया, पर्सनालिटी र ट्यालेन्ट विधाको एवार्ड प्राप्त गरिन् भने पासाङ ल्हामु शेर्पा कन्फिडेन्ट, उर्मिला तामाङ पपुलर र भ्युअर च्वाइस, स्वीकृति श्रेष्ठ बेस्ट वाक, पेम साङमु शेर्पा कन्जिनियालिटी, रोशनी शाक्य बेस्ट स्माइल तथा फुडोमा शेर्पा अर्गनाइजर च्वाइस विधाका विजेता घोषित गरिए ।

क्यापिटल क्विन नेपाल

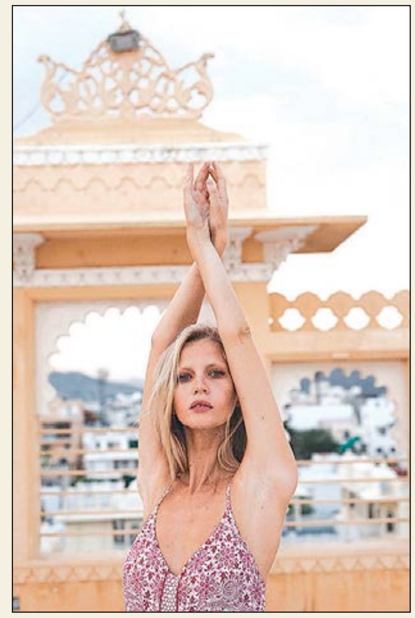
क्यापिटल क्विन नेपाल-२०१८ को शीर्ष उपाधि जित्न सफल भएकी छिन्– ऋषिका थापा । उक्त अवसरमा ऋषिकाले मस्ट इन्टेलिजेन्ट विधाको एवार्डसमेत हात पारिन् । चौथो संस्करणको क्यापिटल क्विन नेपालमा मस्ट कन्फिडेन्ट एवार्डसहित अनिशा श्रेष्ठ फस्ट रनर्सअप तथा मस्ट स्मार्ट एवार्डसहित दिबिना शाही सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भएका थिए । प्रतियोगितामा गंगा कँडेलले पब्लिक च्वाइस विधासहित पर्सनालिटी विधाको एवार्ड पनि जितेकी थिइन् । यो प्रतियोगिता अमेजन इन्टरटेनमेन्टको ब्यानरमा सम्पन्न गरिएको थियो ।

प्रवित भए मिस्टर मोरङ

विराटनगरका २९ वर्षीय प्रवित राजवंशी मिस्टर मोरङ घोषित भएका छन् । मोरङ बडिबिल्डिङ एन्ड फिटनेस एसोसिएसनद्वारा आयोजित उक्त प्रतियोगितामा २८ जना प्रतिस्पर्धीलाई पछि पार्दै प्रवितले मिस्टर मोरङको उपाधि हात पारेका हुन् । राजवंशी ६० केजी तौल समूहबाट विजयी भै फाइनलमा प्रवेश गरेका थिए । उक्त प्रतियोगितामा विराटनगरका रविनकुमार तामाङ फस्ट रनर्सअप तथा पथरीका सञ्जीव मगर सेकेन्ड रनर्सअप भए । युवाहरूलाई लागू औषधको कुलतबाट जोगाउन तथा बडि बिल्डिङप्रति आकर्षित गर्न यो प्रतियोगिता आयोजित गरिएको एसोसिएसन अध्यक्ष अमलेश कर्णले बताए ।

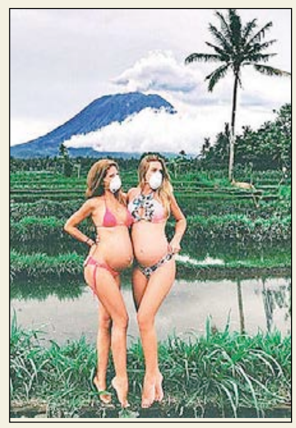
अनिल श्रेष्ठ

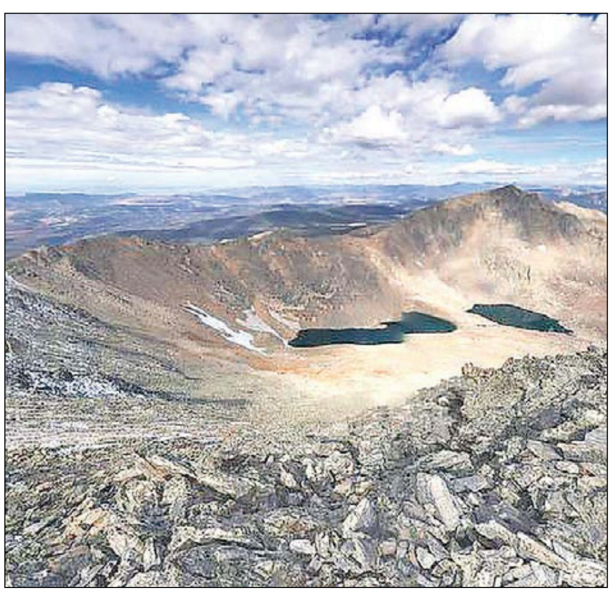
पहिलो विश्व



बिकिनी प्रतिबन्धपछि

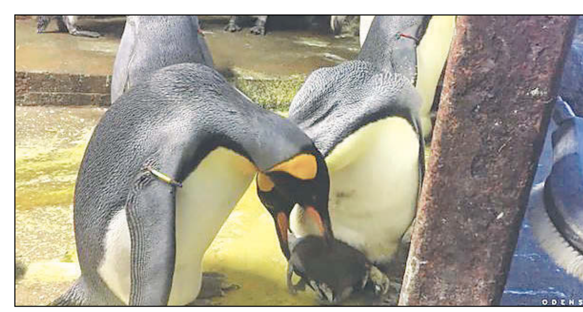
इन्डोनेसियाको बाली द्वीप पर्यटकहरूबीच लोकप्रिय छ । यो द्वीपलाई अस्ट्रेलियालगायत पश्चिमी मुलुकका पर्यटकहरूले अश्लील हर्कत गर्ने द्वीपमा परिणत गरिदिएका थिए । विभिन्न धार्मिक स्थलहरूका कारण प्रसिद्ध बाली द्वीपमा पश्चिमी मुलुकका पर्यटकहरूले बिकिनीमा अश्लील तस्बिर खिचेर सामाजिक संजालमा पोष्ट गर्न थालेपछि बालीका सरकारी अधिकारीहरूले त्यहाँ बिकिनी लगाएर घुम्न प्रतिबन्ध लगाइदिए । सरकारी अधिकारीहरूको उक्त निर्णयपछि त्यहाँ पर्यटकको आगमनमा ठूलो कमी आयो । यद्यपि उक्त निर्णयमा कुनै परिवर्तन आएन । ठाउँ राम्रो भएपछि कसको के लाग्दो रहेछ र ? अहिले फेरि अस्ट्रेलियाका धनाढ्य पर्यटकहरूको आकर्षण बाली द्वीपतर्फ बढ्न थालेको छ । बाली द्वीपको सौन्दर्य तथा त्यहाँका धार्मिक धरोहरहरूलाई अघि सारेर अस्ट्रेलियाका ट्राभल एजेन्टहरूले धनाढ्य पर्यटकहरूलाई आकर्षित गर्न थालेपछि फेरि बाली द्वीपको मुहार फेरिन थालेको छ ।





समलिंगी पेन्गुइन

पेन्गुइन चरामा समलिंगी गतिविधि बढिरहेको अनुसन्धानले देखाएको छ । डेनमार्कको ओडेन्से चिडियाखानामा भएका पेन्गुइनमा समलिंगी गतिविधि बढिरहेको बताइन्छ । समलिंगी जोडीका रूपमा रहेका दुई भाले पेन्गुइनले बच्चाको लालसामा अर्कै जोडीको बच्चा पेन्गुइनको अपहरणसमेत गरेका छन् । उक्त चिडियाखानाका कर्मचारी स्यान्डी हेडीगार्डका अनुसार भाले समलिंगी पेन्गुइनले बाबु र आमा पोखरीमा गएको मौका पारेर बच्चा पेन्गुइनको अपहरण गरेको थियो । पेन्गुइनको नियमित रुपमा स्याहार गर्ने स्यान्डीका अनुसार आमा पेन्गुइन लामो समय पानीमा बसेपछि भाले पेन्गुइन पनि बच्चालाई छोडेर पानीमा गएको थियो । बाबु-आमा दुवै पानीमा भएको मौका पारेर समलिंगी पेन्गुइनले बच्चा अपहरण गरेर आफैंसँग लगेको थियो ।



बाबु पेन्गुइनले आफ्नो बच्चा नदेखेपछि उसको खोजी गर्न थाल्यो । त्यस क्रममा उसले आफ्नो सन्तान समलिंगी पेन्गुइनले राखेको देखेपछि झगडासमेत गरेका थियो, तर दुई समलिंगी भाले पेन्गुइनले बाबु पेन्गुइनलाई तर्साएर पठाएका थिए । पछि आमा पेन्गुइनले आफ्नो बच्चालाई समलिंगी पेन्गुइनहरूबाट खोसेर ल्याएकी थिइन् ।

इन्गेजमेन्टमै उद्धार

आफ्नो इन्गेजमेन्ट र विवाह स्मरणीय होस् भन्ने चाहना विवाहका लागि तयार सबैजसो बरवधूमा हुन्छ । यस्तै तयारीमा थिए टेक्सासका जोसुवा मासोन तथा उनकी प्रेमिका क्याथे डेभिस । मासोनले कोलोराडोको पहाडमा प्रेमिका डेभिससमक्ष विवाहको सरप्राइज प्रस्ताव राख्ने योजना बनाएका थिए । यो विषयमा उनले आफ्नी प्रेमिकालाई कुनै जानकारी दिएका थिएनन् । उनले कोलोराडोको पहाड घुम्न जाने मात्र भनेका थिए । २७ वर्षीय मासोन तथा २८ वर्षीया डेभिस १३ हजार फिट अग्लो जास्पर पर्वतको वरिपरि पुग्दा अँध्यारो भयो र दुवैले बाटो बिराए । त्यही क्रममा ती प्रेमी-प्रेमिका हाई अल्टिच्युट तथा शरीरमा पानीको कमीका कारण बेहोस भए । उनीहरूलाई अन्य हाइकरले बेहोस अवस्थामा फेला पारेपछि प्रहरी लगाएर उद्धार गर्नुपरेको थियो । मासोनको योजना कुनै राम्रो स्थानमा पुगेर डेभिस समक्ष विवाहको प्रस्ताव राख्दै इन्गेजमेन्टको रिङ लगाइदिने थियो । यही क्रममा उनीहरू बाटो विराएर डायमण्ड तालको छेउ पुगेका थिए । विवाहको प्रस्ताव राख्ने आफ्नो उक्त योजना तुहिए पनि मानोस् अब अर्को कुनै आकर्षक योजना तयार पार्दैछन् ।

आयो अनौठो जुत्ताको ट्रेन्ड

बजारमा राम्रा तथा आकर्षक सामान मात्र बिक्री हुन्छन् भन्ने हुँदैन भन्ने कुरालाई क्रिस्टोफर केनले डिजाइन गरेको अनौठो जुत्ताले प्रमाणित गरेको छ । युवतीहरूलाई थाहा छ, हाई हिल लगाउँदा आकर्षक देखिन्छ । उनीहरूलाई यो पनि थाहा छ, हाई हिल लगाएर हिँड्डुल गर्न कष्ट हुन्छ । यही रहर र समस्याको बीचमा बसेर काम गर्ने क्रिस्टोफरले डिजाइन गरेको हाई हिल जुत्ताले पश्चिमी मुलुकको बजारमा लोकप्रियता पाइरहेको छ । उक्त जुत्तामा हाई हिल लगाउँदा समस्या देखिने भागमा स्पोन्ज प्रयोग गरिएको छ । केनले डिजाइन गरेका हाई हिलहरू बजारमा आएको केही समयमै १ लाख २० हजार रुपैयाँमा बिक्री हुने गरेका छन् ।

उपद्रोको यो कस्तो हद

moonpig.com

बेलायतको ग्रिटिङ कार्ड कम्पनी मुनपिगले आफ्ना उपभोक्ताहरूबाट बर्सेनि उनीहरूलाई मनपर्ने तस्बिर माग गर्छ । यसरी प्राप्त भएका आकर्षक तस्बिरलाई नयाँ वर्ष, बर्थ डे, भ्यालेन्टाइन डे आदि विभिन्न उत्सवमा प्रदान गरिने ग्रिटिङ कार्डमा प्रयोग गरिन्थ्यो । मुनपिगले आफ्नो वेबसाइटमा तस्बिर अपलोड गर्न आह्वान गरेपछि उपद्रो गर्न रुचाउनेहरूले आफ्नो जानेन्द्रियको तस्बिर खिचेर अपलोड गरिदिए । प्रयोगकर्ताहरूले आफ्नो जानेन्द्रियको तस्बिर अपलोड गर्न थालेपछि मुनपिगले ट्विटरमार्फत त्यस्ता तस्बिर अपलोड नगर्न अनुरोध गरेको छ ।

Moonpig
@MoonpigUK
Follow

please stop uploading pics of your genitals to our cards it is against our ts and cs

5:40 AM - 26 Sep 2018

403 Retweets 619 Likes

28 403 619

अपराध

तीन पुस्ताको एउटै चिहान

१४ वर्षपछि खुल्यो हत्या रहस्य

ठाकुरसिंह थारु

नेपालगन्जमा एउटै परिवारका पाँच जनाको हत्याकाण्डको अनुसन्धान हुन्छ त ?' नेपालगन्ज आउने प्रहरी प्रमुखलाई तेर्स्याइने प्रश्न यही हुन्थ्यो । यद्यपि अब उक्त प्रश्नमा बिराम लागेको छ । १४ वर्षपछि उक्त हत्याकाण्डमाथिको रहस्यको पर्दा खुलेको छ । उक्त घटनामा हेमकार परिवारको तीन पुस्ताको एकै चिहान भएको थियो । बाँकेका प्रहरी प्रमुख प्रहरी उपरीक्षक (एसपी) अरुण पौडेललाई भने यसमा निकै ठूलो सफलता मिलेको छ । उक्त घटनामा संलग्न भनिएका प्रमुख आरोपी पक्राउ परेका छन् । भारत, सीतापुरस्थित प्रियदर्शनी कलोनीरोडका ६४ वर्षीय किशोरीलाल सोनीलाई पक्राउ गरेपछि उक्त घटनाको अनुसन्धानको बाटो खुलेको छ । सोनी पक्राउ परेपछि धेरै आश्चर्यचकित भए । कारण प्रहरीद्वारा पक्राउ गरिएका सोनी हत्या गरिएका दीपक हेमकारका ससुरा हुन् । 'आफ्नै ज्वाईंसहित तीनपुस्ता सकिने गरी भएको उक्त हत्याकाण्ड आर्थिक प्रलोभनमा परेर घटाइएको रहेछ,' बाँके प्रहरी प्रमुख एसपी पौडेलले बताए ।

दीपकसँगै उनका हजुरआमा ८२ वर्षीया गुलाबदेबी हेमकार, बुबा ६२ वर्षीय जगदेव हेमकार, आमा ४५ वर्षीया सीतादेवी हेमकार तथा उनीहरूको घरमा काम गर्ने १५ वर्षीय रामशनिच्चर चौधरीको ०६२ फागुन २३ गते राति घाँटी रेटेर हत्या भएको थियो भने घरमा पालिएको सुगा पनि मारिएको अवस्थामा फेला परेको थियो । घटनापछि सारीको डोरी बनाएर हत्यारा फरार भएको घटनास्थलको प्रकृति मुचुल्कामा उल्लेख छ ।

पक्राउ परेका सोनी सुनचाँदी व्यवसायमा संलग्न छन् । दीपक सोनीकी छोरी दीपासँग घटना भएको केही समयअघि वैवाहिक जीवनमा बाँधिएका थिए । घटना हुनुभन्दा केही दिनअघि दीपककी श्रीमती भारत (माइती) गएकी थिइन् । सोनीले आर्थिक प्रलोभनमा परेर ज्वाइँ तथा उनको परिवारका सदस्यहरूको हत्या गरेको प्रहरीको दाबी छ । घटनापछि उनी फरार भएका थिए । यसअघि पनि प्रहरीले सोनी तथा उनकी छोरीलाई अनुसन्धानको दायरामा ल्याउने प्रयास गरेको थियो । यद्यपि ससुराले आफ्नी छोरीका श्रीमान्को हत्या गर्न सम्भव नभएको अनुमान गरिँदै आएको थियो । छोरीको सुहाग खोसिएको भनेर रोईकराई गर्दै सोनीले राम्रो अनुसन्धानका लागि प्रहरीसमक्ष आग्रहसमेत गरेका थिए । घटनाको भोलिपल्ट सोनी बाबु-छोरी नेपालगन्ज आएका थिए । उनीहरू छाती पिटीपिटी रोएको देख्दा जोकोही भावविह्वल भएको छिमेकीहरू बताउँछन् । 'तर त्यो सबै नाटक रहेछ,' एसपी पौडेल भन्छन् । ज्वाईंको परिवारको वंश सक्ने गरी हत्या

भएको चार महिनापछि सोनी बाबुछोरीले हत्या गरिएका दीपकको चलअचल सम्पत्ति आफ्नो नाममा सारेका थिए । त्यसपछि उनीहरूले नेपालगन्जको सदरलाईनस्थित घर तथा सुनचाँदी पसल बजार मूल्यभन्दा निकै सस्तोमा बिक्री गरे । उक्त घटनापछि भने प्रहरीले हत्यामा सोनी परिवारको हात हुन सक्ने आशंका गर्दै आएको थियो ।

'१४ वर्षअघि एउटै परिवारका पाँच जनाको हत्याको यो घटना हुँदा म काठमाडौंमा सीबीआईमा थिएँ । मैले पनि उक्त घटनामा चासो लिँदै आएको थिएँ । बाँकेको प्रहरी प्रमुख भएर आएपछि पुरानो फाइल खोलें,' एसपी पौडेलले भने,'मुख्य आरोपीको पहिचान भएपछि उसलाई पक्राउसमेत गर्न सफल भएका छौं । उक्त घटनामा संलग्न व्यक्तिहरूको पहिचानका लागि अनुसन्धानको दायरा फराकिलो पारिएको प्रहरीले जनाएको छ ।

हेमकार हत्याको आरोपमा प्रहरीले सोनीलाई नेपागन्जको जमुनाहाबाट पक्राउ गरेको हो । उनी नेपालगन्ज आईरहेको सूचना पाएपछि प्रहरी परिचालन गरिएको थियो । प्रहरीका अनुसार हेमकार परिवारका सबै सदस्यको धारिलो हतियारले घाँटीको रुद्रघण्टी काटेर हत्या गरिएको थियो । उनीहरू जुन स्थानमा सुतेका थिए त्यही स्थानमै हत्या भएको थियो । घटना भएको केही समयमै सस्तोमा घरजग्गा बिक्री गरेपछि प्रहरीले ससुरालाई केन्द्र बनाएर अनुसन्धान थालेको थियो ।

उक्त हत्याकाण्डपछि पनि सोनीले नेपालगन्ज आउजाउ गर्न छाडेका थिएनन् । ज्वाईंको हत्यापछि उनी घरजग्गा आफ्नो छोरीको नाममा नामसारी गर्न हतारिए । सस्तोमा घरजग्गा बिक्री गरेपछि प्रहरीले उनलाई लक्षित गरी अनुसन्धान थाल्यो । दीपकका दाईभाईबीच अंशबन्डा भैसकेका कारण चलअचल सम्पत्ति पत्नीको नाममा नामसारी भयो । कसैले हकदाबी गर्न पाउने कुरै भएन । लाखौंको सुन सोनीले नै पाए । सम्पत्ति बिक्रीपछि दीपककी श्रीमति भारत माईतीमै फर्किइन् । त्यसपछि उनी नेपालगन्ज आएकी छैनन् । परिवार नै सखाप पार्ने गरी २०६२ फागुन २३ गते मध्यरातमा भएको सदरलाइन नेपालगन्जको सामूहिक हत्यामा ससुराली पक्षको संलग्नता रहेको आरोप लगाउँदै दीपकका काका बलराम हेमकारले सम्पत्ति हडप्न अपराधीले हत्या गरेको दाबी गरेका थिए । उनले किटानी जाहेरी दिँदै भतिजा दीपकको परिवार सखाप पार्नमा किशोरीलाल सोनीको हात रहेको उल्लेख गरेका थिए । यद्यपि किशोरीलाललाई अनुसन्धानमा संलग्न तत्कालीन प्रहरी अधिकारीहरूले आर्थिक मिलेमतोमा फुत्काएको आरोप आफन्तहरूको छ । हेमकार परिवारको करिब ५ करोड पर्ने सम्पत्ति त्यतिबेला ६५ लाखमा बेचिएको थियो । करोडौंको सम्पत्ति हडप्न उनको विवाह नै योजनाबद्ध रूपमा गरिएको दाबी आफन्तहरूको छ ।

आफ्नै साथी काल बनेपछि

अनिल श्रेष्ठ

विराटनगर-१७ का १७ वर्षिय मोहम्मद अस्फाकको आफ्नै साथीले पैसाका लागि क्रुरतापूर्वक हत्या गरेको प्रहरीले खुलासा गरेको छ । सोही ठाउँका २० वर्षीय मोहम्मद सद्दिन हुसेन तथा २१ वर्षीय मोहम्मद आरिफ आलमले पैसाका लागि आफनै साथीको १ असोजमा हत्या गरे । उनीहरूले हत्या गरेपछि अस्फाक अपहरणमा परेको भन्दै परिवारसँग फिरौती माग गर्दै आएको प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट खुलेको मोरङ प्रहरी प्रमुख एसपी मनोजकुमार केसीले जानकारी दिए ।

हत्याको आरोपमा पक्राउ परेका दुवै अस्फाकका छिमेकी हुन् । विराटनगर-१५ मा मोबाइल पसल सञ्चालन गर्ने मोहम्मद आरिफ अस्फाकका मिल्ने साथी हुन् । बजार जाने भन्दै असोज १ गते घरबाट निस्किएका अस्फाकको हत्या सोही दिन राति साढे ८ बजे भएको अनुसन्धानबाट खुलेको एसपी केसीले बताए । 'लामो समयको अनुसन्धानपछि हत्याको आरोपी पक्राउ परेका छन्,' एसपी केसीले भने, 'यो घटनामा एक दर्जन बढीलाई अनुसन्धानको दयारामा ल्याएपछि हत्याको मुख्य अभियुक्तिहरू पक्राउ गरिएको हो ।' हत्या गर्नुको मुख्य कारण अपहरणको नाटक मञ्चन गरी मृतकको परिवारबाट पैसा असुली गर्नुनै रहेको अहिलेसम्मको प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट देखिएको एसपी केसीले

बताए । 'हत्या गरेपछि मृतककै मोबाइलबाट एसएमएस गरी उनका बुवा मोहम्मद खलिलसँग सुरुमा ५० लाख रुपैयाँ फिरौती मागिएको थियो,' एसपी केसीले भने, 'त्यसपछि पटक-पटक फिरौती रकम माग गर्दै गए । अत्यमा पाँच लाख रुपैयाँसम्ममा कुरा मिलाउने उनीहरूको योजना देखियो । अपहरणमा परेको विश्वास दिलाउन अभियुक्तहरूले मृतकले लगाएको पाइन्ट सिमेन्टको बोरामा हालेर घर अघि समेत पुऱ्याएको भेटियो,' एसपी केसीले भने । प्रहरीले असोज ७ गते शव फेला पारेपछि अभियुक्तहरूले मृतकका परिवारलाई एसएमएस गर्न छोडेका थिए । शव फेला परेको एक सातापछि हत्या आरोपीलाई पक्राउ गरिएको हो ।

अस्फाकको लाश प्रहरीले विराटनगर-१४ र १७ नम्बर वडाको सिमानामा रहेको 'ह्युमपाइप' भित्र असोज ७ लाश दुर्गन्धित अवस्थामा फेला पारेको थियो । शवको प्रकृति हेरी कपडा तथा औंठीको आधारमा मृतक अस्फाक भएको पहिचान उनका बुवा खलिलले गरेपछि प्रहरीले अनुसन्धान अघि बढाएको थियो । यो घटनामा केन्द्रीय अनुसन्धान ब्यूरो (सिआईबी), १ नम्बर प्रदेश प्रहरी कार्यालय, मोरङ प्रहरी तथा ई.प्र.का रानीको अनुसन्धान टोलीले संयुक्त रूपमा अनुसन्धान गरेका थिए । दुवै जनालाई अपहरण शरीर बन्धक तथा कर्तव्य ज्यान मुद्दा अन्तर्गत जिल्ला अदालत मोरङबाट म्याद थप गरी थप अनुसन्धान भैरहेको एसपी केसीले जानकारी दिए ।

यसरी भयो हत्या

हत्याका मुख्य योजनाकार सद्दिम हुसेन बढी नै फजुल खर्च गर्ने प्रवृत्तिको भएको स्थानीय बासिन्दाहरू बताउँछन् । गाउँघरमा हुने कुनै पनि प्रतियोगितामा उनी 'सट्टाबाजी' खेल्थे । त्यही भएर उनलाई फजुल खर्च गर्न पैसा आवश्यक भयो । पैसा आवश्यक पर्दै गएपछि उनले अपहरण गर्ने र परिवारसँग फिरौती माग्ने योजना बुने । उनले आफ्नो योजना विश्वास गरेका साथी आरिफलाई सुनाए । उनी पनि तयार भए र असोज १ गते विश्वकर्मा पूजाको अवसर पारेर सद्दिम हुसेन र आरिफले अस्फाकलाई रमाइलो गर्नुपर्छ भन्दै होटलमा गएर मदिरा सेवन गर्ने योजना सुनाए । विराटनगर-१८ स्थित २ नम्बर ढाट नजिक अस्फाकको उनीहरूसँग भेट भयो । तीनै जना भएर रानीको एक होटलमा पुगेर मदिरा सेवन गरे । सद्दिम र आरिफले अलि कम खाए, अस्फाकलाई निक्कै मदिरा ख्वाए । मदिराको नशामा लठ्ठिएपछि तिनै जना मुन्डापोखरीको बाटो हुँदै विराटनगर-१८ बुधनगर जाने बाटोतर्फ अघि बढे । सुनसान र एकान्त ठाउँमा पुगेपछि सद्दिम र आलमले अस्फाकमाथि ढुङ्गा प्रहार गरे । उनी त्यही ढले । 'अस्फाकलाई ढुङ्गा प्रहार गरेर बेहोस मात्र पार्ने र सिमापारी लगेर राख्ने योजना मुख्य अभियुक्त सद्दिम हुसेनले बुनेका थिए,' अनुसन्धानमा संलग्न एक प्रहरी अधिकृतले भने, ' तर उनको घटना स्थलमै मृत्यु भएपछि लाशलाई कसैले नदेख्ने ठाउँमा लुकाई अपहरण गरेको नाटक गरेर परिवारसँग फिरौती मागियो ।'

तीन बजे राति शवलाई ह्युपाइपमा

अस्फाकको मृत्यु भएपछि उनीहरूलाई शव व्यवस्थापन गर्न समस्या भयो । दुवै जनाले जुक्ति निकाले- राति घटना भएको छेउ धानबारीको बीचमा शव लुकाउने र बिहान सबेरै व्यवस्थापन गर्ने । त्यसपछि उनीहरू दुवै जना घरतर्फ लागे । असोज २ गते बिहान ३ बजे उनीहरू २ वटा बोरा बोकेर घटना स्थलमा पुगे अनि पटुवाको बोरामा शव हाले र सिमेन्टको बोरामा अस्फाकले लगाएको पाइन्ट राखे । उक्त शवलाई विराटनगर-१८ हुँदै बुधनगर जाने बाटोको 'ह्युमपाइप' भित्र हाली दुवैतिर परालले त्यसको मुख बन्द गरे । त्यसपछि अस्फाक अपहरणमा परेको भन्दै उनीहरूले फिरौती माग गरेका थिए ।

अन्तर्राष्ट्रिय फेसनमा सुरेशको फड्को

अमेरिकाका चर्चित फेसन ब्रान्डमा क्याटवाक

शिव शर्मा

सुरेश मानन्धर नेपालको मोडलिङमा चिनिएको नाम हो । नेपालको लोकप्रिय मोडलिङ एजेन्सी द ज्याम्पका फेसन कोरियोग्राफर मानन्धरले हजारभन्दा बढी तन्नेरीलाई फेसन कोरियोग्राफी सिकाए अनि आफू पनि ४५ भन्दा बढी ज्याम्पमा उत्रिए । चर्चित ब्रान्ड सानमिगल, होटल सोल्टीदेखि नेबिको बिस्कुट हुँदै विभिन्न जुस कम्पनी आदिका विज्ञापनमा मोडिलिङ गरे । मानन्धरले अनेकन ज्याम्प शो आयोजित गरेर नेपालको मोडलिङलाई गति प्रदान गरे ।

उनी नेपालका लोकप्रिय पत्रपत्रिकामा कभर मोडल भए । विभिन्न म्युजिक भिडियोमा पनि अभिनय गरे । सन् १९९५ तिर फेसन मोडलिङमा करिअर प्रारम्भ गरेका मानन्धर अहिलेसम्म पनि यही क्षेत्रमा सक्रिय छन् । मानन्धर अहिले भने अमेरिकामा आफ्नो क्षमता देखाइरहेका छन् ।

पाँच वर्षअघि अमेरिका आएका मानन्धरले यहाँका चर्चित कम्पनी तथा ब्रान्डका झन्डै ३० वटा फेसन शोमा अमेरिकी मोडलहरूसँग क्याटवाक गरिसकेका छन् । उनले अमेरिकाका बहुचर्चित फेसन ब्रान्ड ग्यापदेखि अन्य बहुराष्ट्रिय कम्पनीहरूका शोमा आफूलाई उभ्याइसकेका छन् । अमेरिका आएपछि उनले अमेरिकाको फेसन/मोडलिङ कम्पनी एफएमा रन वे मोडलका रुपमा काम प्रारम्भ गरे । एफएमार्फत नै अमेरिकामा मेरो मोडलिङ तथा फेसन यात्रा सुरु भयो, मानन्धर भन्छन्- त्यसले अहिलेसम्म निरन्तरता पाइरहेको छ । सन् २०१४ तथा २०१५ मा लगातार दुई वर्ष पुरा समय यही कम्पनीको रन वे मोडलका रूपमा संलग्न मानन्धर अहिले अन्य ब्रान्डका शोहरूमा समेत सहभागी हुँदै आएका छन् ।

मानन्धरले अमेरिकाका चर्चित फेसन डिजाइनर एडिक एडलरदेखि एलेनसम्मका डिजाइनिङ शोमा सहभागिता जनाइसकेका छन् । उनको खुबी तथा क्षमता केही फेसन शोमा प्रशंसा-पत्रसहित सम्मानितसमेत भैसकेको छ ।

मानन्धरको कामलाई अमेरिकी मिडियाहरूले पनि कभरेज गरेका छन् । मानन्धरले मिस नेपाल युएस-२०१४ तथा २०१८ को अफिसियल कोरियोग्राफरका रूपमा भएर काम गरिसकेका छन् । हालसालै सम्पन्न मिस नेपाल युएस-२०१८ मा उनले प्रस्तुत गरेको नयाँ थिमको कोरियोग्राफीबाट नेपालका लागि अमेरिकाका पूर्वराजदुत स्कट डेलिसीसमेत प्रभावित भए । मानन्धरले प्रतियोगितामा सहभागी १७ जना सुन्दरीलाई बाहुन, क्षेत्री, गुरुङ, मगर, नेवार, राई, लिम्बु, तामाङ, शेर्पा आदि जातिको पहिरनमा फरक ढंगले उतारेका थिए । पहिरनसँगै सबै जातजातिको भाषागत गीत पनि बजाउँदै उनीहरूलाई परिचय राउन्डमा प्रस्तुत गरिएको थियो भने अन्त्यमा सबैको प्रतिनिधित्व गर्दै एक प्रतियोगीमार्फत हामी सबै एक हौं, हामी नेपाली हौं भन्ने सन्देश दिइएको थियो । उक्त अवसरमा जहाँ छन् बुद्धका आँखा गीतसँगै जीवित देवी कुमारीको महिमा प्रतियोगीहरूमार्फत प्रस्तुत गरिएको थियो ।

खासमा मानन्धरको करिअर पप ब्यान्डको ड्रमरबाट प्रारम्भ भएको थियो । त्यो उनको स्कुले दिन थियो । सुरेश आफ्नै भाइ जय मानन्धर भोकलिस्ट रहेको क्याप्सन ब्यान्डमा ड्रमर थिए । मोडलिङमा लाग्न उनलाई अग्रज मोडल तथा चलचित्र राजमतीका अभिनेता मणिराज लवटले प्रोत्साहित गरे । सान मिगल बियरको विज्ञापनका लागि लिड मोडल भएपछि उनको मोडलिङमा भाग्य चम्कियो । त्यसपछि उनले नेपालका चर्चित तथा बहुराष्ट्रिय कम्पनीहरूको विज्ञापनमा मोडलिङ गर्ने अवसर पाएका छन् । मैले काम सुरु गर्दा नेपालमा मोडलिङका बारेमा धेरैलाई जानकारीसम्म थिएन, विगत सम्झँदै मानन्धरले भने- त्यतिबेला मोडलिङलाई व्यवसायिक बनाउन धेरै प्रयास गरियो । अझै पनि नेपालमा मोडलिङ पूर्ण व्यवसायिक भैसकेको छैन ।

हङकङमा सेन्स अफ क्लिक

अनोज रोक्का

पवन सुब्बालाई लागेको थिएन, एक दिन मोडलिङ र फेसन डिजाइनिङ उनको जीवनको पर्यायवाची बन्छ भन्ने कुरा । भविष्य र करियरको रनभुल्लमा पर्दै एक दशक बिताएका पवनले कलकत्ताको एक फेसन डिजाइन कम्पनीमा काम गर्दागर्दै केही योजना बनाइसकेका थिए । त्यही योजना र दृढ इच्छाशक्तिले आज उनको सेन्स अफ क्लिक एसियाकै फेसन हब हङकङमा स्थापित हुँदैछ ।

तस्बिर : ग्ल्यामर नेपाल

मोडलिङ एजेन्सीबाट करियर प्रारम्भ गरेका पवनले सुरुवाती दिनमा निकै संघर्ष गर्नुपर्‍यो । सुरुमा उनी साथी मौसम श्रेष्ठसँग मिलेर कोरियाग्राफी, फोटोसुटसँगै फेसन तथा मोडलिङका विभिन्न इभेन्ट आयोजित गर्थे ।

निरन्तरताले नै हङकङेली नेपालीहरूमाझ पहिलो रोजाइ बनिरहेको छ-सेन्स अफ क्लिक । फेसन शोहरू आयोजना गरिरहने सेन्स अफ क्लिकले हन्ट फर सुपर मोडलको पनि आयोजना गरिरहेको छ । सुपर मोडलको पहिलो तथा दोस्रो संस्करणमा पूजा राना एवं नम्रता गुरुङ विजयी भएका थिए भने नम्रताले मिस नेपालमा समेत भाग लिई मिस ट्यालेन्टको उपाधि जितिसकेकी छिन् ।

नेपाली फेसन तथा मोडलिङलाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा चिनाउन प्रयासरत सेन्स अफ क्लिकले फेसन डिजाइनिङ शोरुम खोलेर आफ्ना ग्राहकहरूलाई थप सेवा प्रदान गरिरहेको छ । नेपाली डिजाइनर तेन्जिङ भुटिया, युबी थापा आदिका डिजाइन बिक्री गरिरहेको सेन्स अफ क्लिकले ग्राहकको अनुरोधमा केही डिजाइन आफैं पनि तयार गर्छ ।

हाम्रो उद्देश्य हङकङका नेपालीहरूका लागि मोडलिङ तथा फेसनको प्लेटफर्म उपलब्ध गराउनु हो । यस क्रममा नेपाली उत्पादन तथा मौलिकतालाई चिनाउने कामसमेत गरिरहेको पवन बताउँछन् ।

जबर्जस्ती अप्रेसन

सामान्य नजरले हेर्दा पनि अनुमान लगाउन सकिन्छ निजी स्वास्थ्य संस्थाहरू नर्मल डेलिभरी गराएर जोखिम मोल्न चाहँदैनन् । निजी अस्पतालमा गर्भवती आमा तथा शिशुमध्ये कसैको मृत्यु भए तोडफोड हुने, हूलदंगा हुने एवं अनावश्यक तनाव खेप्नुपर्ने भएका कारणले पनि निजी अस्पतालहरू शल्यक्रियाका माध्यमबाट शिशु जन्माउन बाध्य भएका हुन सक्छन् । जे होस् प्राकृतिक तरिकाले शिशु जन्मने अवस्था हुँदाहुँदै, आमा र शिशुको ज्यान सुरक्षित हुँदाहुँदै अनेकौं डर-त्रास देखाएर जबर्जस्ती अप्रेसन गराइन्छ वा परिवार नै अप्रेसनका लागि तयार हुन्छ भने त त्यसमा भन्नु केही छैन तर सामान्य तरिकाले प्रसूति हुने अवस्थामा पनि अनावश्यक रूपमा अप्रेसन गर्न बाध्य तुल्याइन्छ भने त्यस्तो अस्पताललाई के भन्ने ?

यमुना अर्याल (काफ्ले)

नयाँ बानेश्वरकी २६ वर्षीया रमिला खतिवडा (नाम परिवर्तन) अघिल्लो साता घरमै बेथा लागेर अस्पताल पुगिन् । नियमित परीक्षण गराएको अस्पतालमा पुग्दा उनी बेथाले थप थल्लिएकी थिइन् । नर्सहरूले उनको अवस्था हेरे, भिडियो एक्सरे गर्न लगाए, सबै अवस्था सामान्य थियो । नर्सहरूले नै तपाईंको नर्मल डेलिभरी हुन्छ भने । एक घन्टापछि पाँच घर खुलिसकेको छ अब केही घन्टामा शिशु जन्मिन्छ आत्तिनुपर्दैन भन्दै आफन्तलाई ढाडस दिए । दुई दिनअघि सोही अस्पतालमा स्वास्थ्य परीक्षण गराउन जाँदा रमिला तथा शिशुको अवस्था सामान्य भएका कारण परिवारसमेत नर्मल शिशु जन्मिने कुरामा ढुक्क थियो । दुई घन्टापछि फेरि नर्सहरूले रमिलाका श्रीमान्लाई बोलाए र भने– हेर्नुस् न शिशुको धड्कन सुनिएन तुरुन्त अप्रेसन गर्नुपर्ने भयो ।

आधा रात भैसक्यो, अघिसम्म नर्मल हुन्छ भन्ने अहिले किन एक्कासि अप्रेसन गर्नुपर्‍यो ? रमिलाका श्रीमान् जंगिए । रमिला पनि यत्रो बेथा खपिसकें एकैछिन पीडा सहेर नर्मल नै शिशु जन्माउँछु भन्दै थिइन् तर नर्सहरूले जिद्दी गरे– शिशुलाई केही भयो भने हामीलाई केही भन्न पाउनुहुन्न, बेलैमा भनेका छौं शिशुको धड्कन सुनिएन तुरुन्त अप्रेसन गर्नुपर्छ । जन्मने बेलाको शिशुको भविष्य जोडिएको छ, परिवारमा पहिलो सन्तानको स्वागत गर्नुपर्नेछ, त्यसैले रमिलाका श्रीमान् रगतको खोजीमा एकान्तकुना गए, रगत ल्याए, धरौटीको रकम दाखिला गरे अनि त्यसपछि अप्रेसनमार्फत तीन केजीको छोरा जन्मियो ।

अस्पतालबाट डिस्चार्ज भैसकेकी रमिला र उनका आफन्तहरू अस्पतालको व्यवहारबाट खुसी छैनन् । सुरुमा सबै ठीक छ, नर्मल हुन्छ भनेपछि पैसाको जोहो पनि त्यसैअनुरूप गरियो तर अन्त्यमा एक्कासि अप्रेसन गर्नुपर्छ भनेपछि त्यति धेरै पैसा खोज्न आधा रातमा कहाँ जाने ? अस्पतालको पैसा कमाउने दाउ हो भन्छन् उनीहरू । अप्रेसन नै गर्नु थियो भने सुरुमै भन्न सक्थे, एकातिर बेथाको पीडा अर्कातिर अप्रेसनको पीडा, रमिला दोहोरो पीडामा परिन् ।

पुस महिनाको पहिलो साता एकजना आफन्तको कुरुवा बसें प्रसूति गृहमा । प्रसूति हुने समय पुगेका लहरै १२ जना महिला बेडमा थिए । पहिलेको तुलनामा नर्सहरूको व्यवहार निकै बदलिएको पाएँ । नर्सहरूको बोली-बचन राम्रो थियो, अस्पतालको शौचालयको हरिबिजोग भए पनि नर्स तथा राउन्डमा आउने सिनियर डाक्टरहरूको व्यवहार निकै राम्रो थियो । कतिपय महिला बेथा खप्न नसकेर अप्रेसन गर्देऊ भनिरहेका थिए, चिच्याइरहेका थिए तर नर्सहरू अप्रेसन गर्ने भए निजी अस्पतालमा गएको भए हुन्थ्यो । यहाँ त केही सीप लागेन भने मात्र अप्रेसन हुन्छ, नर्मल हुने केसमा अप्रेसन हुँदैन, आमा बन्न त्यति सजिलो छैन केही समय धैर्य गर्नुस् भन्दै सम्झाइरहेका थिए । प्रसूतिगृहको दुई दिनको बसाइमा त्यहाँ एउटा पनि अप्रेसन भएको देखिएन । गर्भवतीहरूले जति रोइकराइ गरेर अप्रेसन गर्देऊ भने पनि नर्मल हुने केसमा बेथा लम्बियो तर अप्रेसन गरिएन ।

एक सहकर्मी साथी माघको पहिलो साता आमा भइन् । गर्भ रहेदेखि नै अप्रेसन गरेर सन्तान जन्माउने रहर थियो उनको । अस्पतालमा पुगी अप्रेसन गरेर शिशु जन्माइन् उनले । शिशु र आमाको अवस्था नर्मल हुँदाहुँदै पनि उनले सामान्य अवस्थाबाट प्रसूति हुने आँट गरिनन् । बेथा खप्न सक्दिन, दिदीको पीडा देखेरै तर्सिसकें । म त अप्रेसन गर्ने हो भन्ने ती साथीले आफ्नो रहर पूरा गरिन् ।
प्रसूति गृह तथा सिभिल अस्पतालमा सकभर अप्रेसन गराउँदैनन् भन्ने मान्यताका साथ टाढाटाढाका गर्भवती महिलाहरू त्यहाँ पुग्छन् । जगातीबाट प्रसूति हुन सिभिल अस्पताल आएकी एउटी महिलाले आफ्नो घरनजिक प्रशस्तै अस्पताल भए पनि सिभिलमा अप्रेसन गर्नुपर्दैन भनेर यति टाढा आएको बताइन् । सुरुदेखि नै सिभिलमा स्वास्थ्य परीक्षण गराउँदै आएकी ती महिला निजी अस्पतालमा केही नभए पनि अप्रेसनको डर देखाइहाल्ने भएका कारण सिभिल अस्पताल रोजेको बताउँदै थिइन् । सबै अवस्था सामान्य भए पनि चार घर खुलेपछि शिशुको धड्कन अलि कम भएको भनेर नर्सहरू आत्तिए, सिनियर डाक्टर आएर आत्तिनुपर्दैन नर्मल नै हुन्छ भनेपछि नर्सहरू ढुक्क भए । आधा घन्टापछि छोरी जन्माएँ । निजी अस्पतालमा गएको भए यस्तो भयो उस्तो भयो भनेर तुरुन्तै अप्रेसन गर्दिन्थे उनीहरूलाई आमा वा शिशुको भन्दा पनि पैसाको महत्व हुँदो रहेछ, -उनी भन्दै थिइन् ।

सामान्य प्रकृतिले सुत्केरी हुन नसक्ने अवस्था सिर्जना भए मात्र शल्यक्रिया

संक्रमणको जोखिम

डा. जागेश्वर गौतम
प्रसूतिरोग विशेषज्ञ

शल्यक्रियामार्फत प्रसूति गराउने प्रक्रिया र प्राकृतिक रूपमा हुने प्रसूतिमा धेरै फरक छन् । प्राकृतिक रूपमा सन्तान जन्माउँदा आमाको स्वास्थ्य सही अवस्थामा आउन थोरै समय लाग्छ भने शल्यक्रियामार्फत लामो समय लाग्छ ।

शल्यक्रियामार्फत हुने प्रसूतिमा रगत बढी जाने सम्भावना हुन्छ, जसले ज्यानकै जोखिमसमेत हुन्छ । संक्रमणको सम्भावना पनि बढी हुन्छ । प्राकृतिक रूपमा प्रसूति गराउँदा पनि कम्प्लिकेसन नआउने होइन । यद्यपि शल्यक्रिया गरेको जति संक्रमणको सम्भावना हुँदैन । शल्यक्रिया गर्दा बनेको घाउ निको हुन महिना दिनसम्म लाग्न सक्छ ।

त्यसो हो भने शल्यक्रिया नै नगर्ने त भन्ने कुरा पनि आउन सक्छ । शल्यक्रियामार्फत प्रसूति गराउने केही अवस्था छन् । गर्भस्थ शिशुको धड्कन बिग्रियो, पहिलो सन्तान अप्रेसन गरेर निकालिएको छ भने, टेस्टट्युब बेबीबाट सन्तान जन्माउने हो भने, प्रसूति हुने समयमा आमाको प्रेसर, सुगर बढेको छ भने, गर्भस्थ शिशु बढ्न सकेको छैन भने, बच्चा आउने बाटो सानो छ तर बच्चा ठूलो छ भने वा शिशु तेर्सो बसेको छ भने अनिवार्य रूपमा शल्यक्रिया गर्नैपर्ने हुन्छ । सामान्य तरिकाले प्रसूति हुने सम्भावना छ भने स्वास्थ्यका हिसाबले शल्यक्रिया नगरेकै उपयुक्त हुन्छ । सामान्य प्रसूति हुँदा खर्च पनि कम लाग्छ ।

सामान्यभन्दा शल्यक्रियामार्फत बढी

शल्यक्रियामार्फत सन्तान जन्माउनेमा सहरी क्षेत्रका महिला बढी छन् । काठमाडौं उपत्यका तथा सहरोन्मुख जिल्लाहरूमा शल्यक्रिया गराई गर्भवती हुनेहरूको संख्या बढ्दै गएको परोपकार प्रसूति गृह थापाथलीका निर्देशक प्रा.डा. जागेश्वर गौतम बताउँछन् । आधुनिक सुविधा एवं प्रविधिको प्रयोग शहरी क्षेत्रमा बढी हुने हुँदा यसो हुनु स्वभाविक भएको उनको भनाइ छ । स्वास्थ्य मन्त्रालयको तथ्यांकअनुसार झापा जिल्लामा सामान्य शल्यक्रिया गराउनेभन्दा पनि शल्यक्रियामार्फत सन्तान जन्माउने महिलाहरूको संख्या बढी छ । झापामा गत वर्ष ८ हजार ८५ जनाले शल्यक्रिया गराएका छन् भने सामान्य प्रसूति गराउने ७ हजार ७ सय ७६ जना छन् । यो जम्मा गर्भवती हुने महिलाको ५१ प्रतिशत हो । झापापछि प्रतिशतका आधारमा बढी शल्यक्रिया गराउने ललितपुरका छन् जसको संख्या ४५ प्रतिशत छ । त्यसैगरी काठमाडौं ३६, कास्कीमा ३३, भक्तपुरमा ३०, मोरङमा २८ तथा रूपन्देहीमा २३ प्रतिशतले शल्यक्रियामार्फत सन्तान जन्माएका छन् । संख्याका आधारमा भने सबैभन्दा बढी काठमाडौंमा ११ हजार ९ सय १९ जनाले शल्यक्रियामार्फत सन्तान जन्माएका छन् ।

गरेर शिशु जन्माउनुपर्ने हो तर नेपालमा अहिले अप्रेसन गरेर शिशु जन्माउने लहर नै चलेको छ । एक अध्ययनअनुसार विश्वमा शल्यक्रिया नै गर्नुपर्ने अवस्था एक सय महिला सुत्केरी हुँदा ५ देखि १० जनामा मात्र आउँछ । नेपालमा भने अनेकौं कारण देखाएर डरैडरमा अप्रेसन गराउने घटना बढिरहेका छन् । भरसक सामान्य विधिबाटै शिशु जन्माउनुपर्छ । जटिल परिस्थिति देखिए मात्र चिकित्सकको सल्लाहमा अप्रेसनमार्फत शिशु जन्माउनुपर्ने भए पनि चिकित्सकको सल्लाहभन्दा पनि गर्भवती महिला, उनका श्रीमान् वा परिवारको चाहना, अन्य आफन्तको देखासिकी तथा अनेकौं तर्कवितर्कमा अल्झिएर जानाजान अप्रेसनमार्फत शिशु जन्माउने क्रम बढिरहेको छ । अझ अहिले त ज्योतिषीकहाँ जाने, राम्रो साइत निकाल्ने र सोही साइतमा समय नै नपुगी अप्रेसन गरेर शिशु जन्माउने नयाँ चलन पनि चलिरहेको छ सहरमा, जसका कारण आमा तथा शिशुको स्वास्थ्यमा समस्या मात्र सिजरिङ डेलिभरी भए पनि निजी अस्पतालमा यो संख्या निकै बढी देखिन्छ । निजी अस्पतालले कुल संख्याको ९३ प्रतिशतभन्दा बढी अप्रेसन गराएर शिशुलाई जन्म दिएको तथ्यांक छ । निजी अस्पतालमा हरेक शुल्क महँगो हुने र सुत्केरी हुन आउने महिलाबाट बढी रकम असुल्न पाइने भएकाले पनि धेरै सिजेरियन डेलिभरी हुने गरेको तथ्य जगजाहेर नै छ ।

जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय काठमाडौंका अनुसार गत आर्थिक वर्षमा उपत्यकामा जम्मा ३३ हजार ८ सय ३ जनाको डेलिभरी भएको छ जसमध्ये १२ हजार १ सय ५९ जनाको शल्यक्रिया गरी शिशु जन्माइएको छ, 'उपत्यकामा ३६ प्रतिशत डेलिभरी शल्यक्रियाका माध्यमबाट भएको पाइन्छ भने निजी अस्पतालमा 'सिजेरियन' डेलिभरी पाँच गुणाले बढेको देखिन्छ । खासगरी राजधानीमा ओम, ग्रान्डी तथा बयोधा अस्पतालमा धेरै हुन्छन् शल्यक्रियाद्वारा शिशु जन्माउने घटना ।

शल्यक्रियाबाट बढी सन्तान जन्मने जिल्ला

जिल्ला	शल्यक्रिया	सामान्य
काठमाडौं	११,९१९	२१,६३९
झापा	७,७७६	८,०८५
रूपन्देही	५,७८७	१८,९६८
मोरङ	४,६४६	११,८८२
कास्की	४,४४७	९,०७५
ललितपुर	३,९७६	४,५७०
चितवन	३,७९६	१०,४३०
भक्तपुर	४६९	१,०६६

देखिन थालेको छ ।

विश्व स्वास्थ्य सँगठन (डब्लुएचओ) ले सिजेरियन सेक्सन (सी सेक्सन) अर्थात् अप्रेसन गरी शिशु जन्माउने कार्यलाई बढीमा १५ प्रतिशतमा सीमित राख्न अपिल गरेको छ । प्राकृतिक रूपमा शिशु नजन्माउनु आमा र शिशु दुवैका लागि घातक भएको पनि डब्लुएचओले जनाएको छ । नेपालकै कुरा गर्ने हो भने सरकारी अस्पतालमा २८ प्रतिशत ग्रान्डी ८३ प्रतिशत, ओम ८७ प्रतिशत, बयोधा ९९ प्रतिशत एवं भ्याली मातृत्व अस्पताल तथा नर्सिङ होमले ८५ प्रतिशत (उनीहरूकहाँ पुगेका गर्भवतीहरूमध्ये) अप्रेसन गरेका छन् । चिकित्सकहरूले नै शिशु जन्मने समयअघि नै गर्भवती महिलालाई मानसिक रूपमा तयार रहन आग्रह गर्ने र नमाने समस्या आउने भन्दै सल्लाह दिने, विगतका केही घटना देखाएर मानसिक रूपमा तर्साउने गरेको स्वयं महिलाहरू गुनासो गर्छन् । विश्व स्वास्थ्य सँगठनको मान्यताअनुरूप बढीमा १५ प्रतिशत मात्र अप्रेसन गर्न पाइन्छ । यद्यपि नेपालमा त्यसको ठीक उल्टो अवस्था छ ।

सामान्य नजरले हेर्दा पनि अनुमान लगाउन सकिन्छ निजी स्वास्थ्य संस्थाहरू नर्मल डेलिभरी गराएर जोखिम मोल्न चाहँदैनन् । निजी अस्पतालमा गर्भवती आमा तथा शिशुमध्ये कसैको मृत्यु भए तोडफोड हुने, हूलदंगा हुने एवं अनावश्यक तनाव खेप्नुपर्ने भएका कारणले पनि निजी अस्पतालहरू शल्यक्रियाका माध्यमबाट शिशु जन्माउन बाध्य भएका हुन सक्छन् । जे होस् प्राकृतिक तरिकाले शिशु जन्मने अवस्था हुँदाहुँदै, आमा र शिशुको ज्यान सुरक्षित हुँदाहुँदै अनेकौं डर-त्रास देखाएर जबर्जस्ती अप्रेसन गराइन्छ वा परिवार नै अप्रेसनका लागि तयार हुन्छ भने त त्यसमा भन्नु केही छैन तर सामान्य तरिकाले प्रसूति हुने अवस्थामा पनि अनावश्यक रूपमा अप्रेसन गर्न बाध्य तुल्याइन्छ भने त्यस्तो अस्पताललाई के भन्ने ? सामान्य अवस्था हुँदाहुँदै, परिवारको चाहना विपरीत, आमा र शिशुको ज्यानलाई खतरा नहुँदा-नहुँदै पनि अप्रेसनका लागि बाध्य पारिन्छ भने त्यस्ता अस्पतालविरुद्ध कानुनी उपचार खोज्न सकिन्छ कि सकिँदैन ? यो बहसको विषय हुनसक्छ । बाध्यतामा अप्रेसन गर्नु जायज हो, आमा र शिशुको ज्यानलाई खतरा छ भने त्यो जोखिम पनि मोल्नुपर्छ तर सामान्य अवस्था हुँदाहुँदै पनि अनेकौं डर-त्रास देखाएर अप्रेसन गराउनु कति जायज हो ? स्वास्थ्य मन्त्रालय तथा सम्बन्धित सरोकारवालाहरूको ध्यान जानु जरुरी छ ।

(यो आलेखमा प्रयोग गरिएका सबै तस्विरहरु एजेन्सी मार्फत लिइएका हुन् ।)

पौने ४ लाख गर्भवती

गत वर्षको तथ्यांकअनुसार नेपालमा ३ लाख ८२ हजार ४४ जना गर्भवती भएका छन्, जसमध्ये १ लाख ४५ हजार ९ सय ७७ जनाले सामान्य प्रक्रियाबाट शिशु जन्माएका छन् । त्यसैगरी ६१ हजार ६ सय ४२ ले शल्यक्रियामार्फत तथा ९ हजार ४ सय ३ जनाको बच्चा निकाल्न भ्याकुम प्रयोग गर्नुपरेको स्वास्थ्य तथा जनसंख्या मन्त्रालयको तथ्यांकमा उल्लेख छ । प्राप्त तथ्यांकअनुसार एक नम्बर प्रदेशमा ४५ हजार ९ सय ७७, दुई नम्बर प्रदेशमा ६६ हजार ५ सय ९५, तीन नम्बर प्रदेशमा ८३ हजार २ सय २७, चार नम्बर प्रदेश २९ हजार १ सय १९ पाँच नम्बर प्रदेशमा ८० हजार २ सय ४६, छ नम्बर प्रदेशमा २३ हजार ३ सय २४ तथा सात नम्बर प्रदेशमा ४३ हजार १ सय ८६ गर्भवती भएका थिए ।

५० हजार युवती आमा

नेपालमा प्रत्येक वर्ष २० वर्षमुनिका ५० हजारभन्दा बढी किशोरी आमा बन्ने गरेका छन् । मन्त्रालयको तथ्यंकअनुसार गत वर्ष ५२ हजार २ सय ८४ किशोरी गर्भवती भएका थिए । १ लाख २५ हजार किशोरीले पहिलो गर्भ जाँच गराए पनि सन्तान जन्माउनेहरूको संख्या आधाभन्दा कम देखिएको हो, जसमा १३ हजार ३ सय ३४ जनाले सरकारको मान्यताप्राप्त स्वास्थ्य संस्थामा गर्भपतन गराएका छन् । अन्य ६५ हजार ५ सय १८ को भने कुनै तथ्यांक छैन । तुलनात्मक रूपमा सबैभन्दा बढी सल्यानमा ३७ प्रतिशत किशोरी गर्भवती भएका थिए । त्यसैगरी पश्चिम रुकुममा ३४, पूर्वी रुकुममा ३३, जाजरकोट ३० प्रतिशत किशोरी गर्भवती भएका छन् । त्यसैगरी हुम्ला, दैलेख तथा रोल्पामा २७ प्रतिशत, सुर्खेतमा २६ प्रतिशत र मुगु एवं दाङमा २५/२५ प्रतिशत किशोरी आमा भएका छन् ।

फेसबुक फन्डा

संकलक : जीवन भट्टराई

कुरा बुझ्नु भो त !

प्रस्तुती : योगेश कुमार खपाङ्गी
yogeshkhapangi@gmail.com

खडानन्द र हरिबोल
खडानन्द : ल्याबमा रगत जाँच्न दिएको, पैसा मात्र खेर गयो यार !
हरिबोल : किन र के देखायो रगतमा ?
खडानन्द : केही देखाएन, सबै थोक नर्मल देखायो, त्यसैले त बित्थामा पैसा मात्र खेर गयो यार !

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

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

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

खडानन्द र हरिबोल बाटोमा भेट भए ।
हरिबोल : के हो खडानन्द ? आज त खुब प्रफुल्ल मुद्रामा, एक्लै हाँस्दै हिंडिरा'को छस् त ?
खडानन्द : अँ, आज एउटा किताब पढ्या, त्यसमा लेख्या रै'छ, हाँसी खुसी रहनु छ भने श्रीमतीसँग वात गर्नु ।
हरिबोल : अनि वात गरिस् त ?
खडानन्द : अँ, हिजो दिनभरि १२/१५ जना छिमेकीका श्रीमतीसँग बात गरेको, खुब रमाइलो लागिरा'को छ ।

अलि-अलि मात्र पढेकी खडानन्दकी पत्नी चेक साट्न बैंकमा गइन् ।
क्यासियर : चेकको पछाडि यहाँनेर साइन गर्नुस् ।
खडु पत्नी : के हो साइन भनेको ? कसरी गर्नु ?
क्यासियर : पहिले मोबाइल सोबाइल नभा'का बेला तपाईंका पति बाहिर हुँदा चिठी लेख्नुहुन्थ्यो नि, हो त्यो चिठीको पुच्छरमा जसरी आफ्नो नाम लेख्नुहुन्थ्यो नि, हो त्यस्तै ।
खडु पत्नी : ए !
त्यसपछि खडु पत्नीले चेकको पछाडि लेखिन्– उही सधैं तिम्रो मायाको पर्खाइमा बस्ने तिम्री प्यारी भुन्टी ।

अविवाहित खडानन्द र विवाहित हरिबोलको गफगाफ
खडानन्द : यत्रो टाइमसम्म पनि बिहे गर्ने साइत जुरेन । बल्ल-बल्ल एउटीसँग लभ पर्ला जस्तो आशा जाग्या थियो, तर त्यो पनि आशामै सीमित होला जस्तो भयो यार ! त्यसले पनि धोका नै दिए जस्तो छ ।
हरिबोल : किन र ? कसले धोका दियो ....?
खडानन्द : अस्ति एउटा चेक साट्न बैंक गाको, क्यासियर केटीले बिस्तारै चेकको पछाडी आफ्नो फोन नम्बर लेख्नुस् न भनी । हत्त न पत्त नम्बर लेखेर दिएको, सात दिन भयो आजसम्म कल गरेकी छैन यार त्यसले ।

खडानन्द र प्रहरी ।
प्रहरी : तपाईंको सामुन्ने नै त्यो लुटेराले केटीको ब्याग थुतेर भाग्यो । तपाईंले केही गर्नुभएन ....?
खडानन्द : त्यो केटीलाई राम्रोसँग चिन्छु सर, मैले उसको फेसबुक स्टाटस हेरेको छु : I can handle my problems. Don´t underestimate the power of woman.
त्यही भएर हो सर !
प्रहरी : ए त्यसो भए ठीकै छ ।

पत्याउनु हुन्छ ?

मानिसको छालाको कभर

हर्वड विश्वविद्यालयको पुस्तकालयमा अवस्थित मानव शास्त्रसम्बन्धी एउटा पुस्तकको कभर मानिसको छालाद्वारा बनाइएको हो । १७ औं शताब्दीमा बनेको उक्त ७ सय ९४ पृष्ठको प्राक्टिकारम क्वेसनम सिरका लेगस रेगियास शीर्षकको पुस्तकमा चिकित्सा विज्ञानसम्बन्धी तथ्यहरू संकलन गरिएको छ । ४ अगस्त १६३२ मा अफ्रिकी महादेशको कुनै एक देशका तत्कालीन शासक म्वेशाले उक्त पुस्तकलाई सुरक्षित राख्ने जिम्मेवारी पुस्तकका लेखकलाई नै दिएका थिए । ती पुस्तकका लेखक (नाम नखुलाईएको)ले आफ्ना मित्र जोनास राईटको अचानक निधन भएपछि उनकै छाला प्रयोग गरेर उक्त पुस्तक वाइन्डिङ गरेका थिए । उक्त पुस्तक अझै सुरक्षित छ ।

मानिसको छालाबाट बनेको जुत्ता

सन् १९७८ मा अमेरिकाको तत्कालीन योमिङ राज्यमा सक्रिय अपराधिक ग्याङका नेता प्यारोटले दुई सरकारी अधिकारीको हत्या गरेर उनीहरूको छालाबाट आफ्ना लागि जुत्ता बनाएका थिए ।

मानिसको छालाबाट बनेको कोट

आधुनिक सिंगापुरका निर्माता लि क्वान यु स्थानीय जनताबीच कतिसम्म लोकप्रिय थिए भने उनको सम्मानका लागि त्यहाँका जनताले सिंगापुरमा बसोबास गर्ने प्रायः सबै जाति-नजातिको प्रतिनिधित्व हुने गरी मानव छाला संकलन गरेर त्यसको एउटा कोट बनाइ लि क्वान युलाई समर्पित गरेका थिए ।

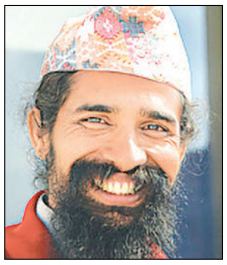
तथ्य - सत्य

संसारको सबैभन्दा लामो पुल

चीनले समुद्रमाथि निर्माण गरेको संसारको सबैभन्दा लामो पुल सार्वजनिक यातायातका लागि खोलेको छ । ५५ किलोमिटर लामो उक्त पुलले चीनको स्वशासित क्षेत्र हङकङलाई औद्योगिक सहर झुहाइ हुँदै पर्यटकीय केन्द्र मकाउलाई जोड्छ । सन् २०११ मा निर्माण सुरु गरिएको यो पुल बनाउन सात वर्ष लागेको थियो । ८ अर्ब डलर खर्च गरिएको यो पुल तयार पार्न समुद्रमाथि कृत्रिम टापु बनाइनुका साथै दर्जनौं केवुल ब्रिज तथा समुद्रमुनि सुरुङसमेत निर्माण गरिएको थियो ।

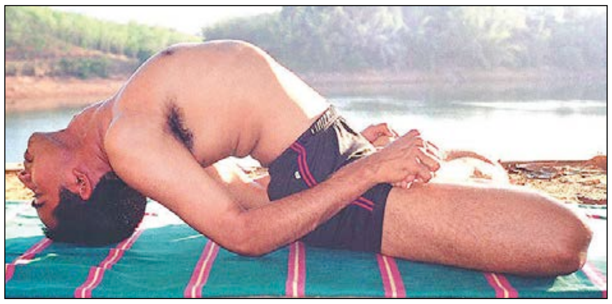
योग र जीवन

मत्स्यासन



लोकनाथ खनाल

योग प्रशिक्षक,
पतञ्जली योग समिति



- उत्तानो परेर सुत्ने ।
- पद्मासनमा भैँ बायाँ तिघ्रामाथि दायाँ गोडा र दायाँ तिघ्रामाथि बायाँ गोडाराख्ने ।
- दुवै हातले गोडाको बूढी औंला समाउने ।
- कुहिनाले भुइँ छुने प्रयत्न गर्ने ।
- छातीलाई माथितर्फ धकेल्ने, जसले गर्दा शिरको माध्यभागले जमिन टेकोस् ।
- श्वास भित्र तानेर क्षमताअनुसार रोक्ने ।
- केही समयपश्चात् शवासनको स्थितिमा रहने ।
- यसलाई सर्वाङ्गासनको पूरक आसनका रूपमा गर्न सकिन्छ ।

फाइदा

- गर्दन तथा मेरुदण्डका रोगीहरूका लागि लाभदायक हुन्छ ।
- आन्द्रालाई सक्रिय बनाउँछ ।
- कब्जियतमा लाभ मिल्छ ।
- आँखाको राम्रो व्यायाम हुन्छ ।
- थाइराइड, प्यारा थाइराइड तथा एड्रिनल ग्रन्थिलाई स्वस्थ बनाउँछ ।
- नाभी सर्ने समस्या तथा गानोगोलामा लाभ हुन्छ ।
- छाती पुष्ट एवं आकर्षक देखिन्छ ।

खानपान

भटमास

महत्वपूर्ण खाद्यवस्तु हो– भटमास । यसमा मानिसलाई चाहिने सबै खालका पौष्टिक तत्व पाइन्छ । १ सय ग्राम भटमासमा १ सय ७३ क्यालोरी हुन्छ । भटमासमा ६३ प्रतिशत पानी हुन्छ भने १७ ग्राम प्रोटिन, ३ ग्राम चिनी, ६ ग्राम फाइबर, ९ ग्राम फ्याट १ ग्राम स्याचुरेट, २ ग्राम मोनो अनस्याचुरेटेड, ५ ग्राम पोली अन्स्युरेटेड तथा ५ ग्राम ओमेगा थ्री एवं फाइभ हुन्छ ।

सौन्दर्य

चाँया हटाउने फेसप्याक

एक चम्चा काँचो दूध, आधा चम्चा कागतीको रस तथा आधा चम्चा गोलभैँडाको रसमा पाउरोटीको सेतो भाग मिसाएर प्याक बनाई अनुहारमा लगाउने । २० मिनेटपछि पखाल्ने ।

मुगको दाल एक ठूलो चम्चा, दही एक सानो चम्चा, अन्डाको सेतो तथा पहेँलो भाग एक-दुई चम्चा, आधा चम्चा कागतीको रस, आधा चम्चा मह, एक चिम्टी बेसार मिसाई प्याक बनाएर अनुहारमा लगाउने अनि २० मिनेटपछि पखाल्ने ।

कालो तुलसीको पातमा थोरै मह तथा तीन-चार थोपा कागतीको रस मिसाएर राति सुत्ने बेला फेसप्याकका रूपमा लगाउने । २० मिनेटपछि पखाल्ने ।

नोट : उपरोक्त विधिमध्ये जुन सजिलो लाग्छ, त्यही विधि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

स्टाइल

पुरुषका लागि हेयरस्टाइल

लम्बु ठाकुर
हेयर डिजाइनर

कर्मचारी

तपाई विद्यालयको शिक्षक, कुनै कार्यालयको कर्मचारी वा अन्य औपचारिक पदमा भएका व्यक्तिलाई सामान्य किसिमको हेयर स्टाइल उपयुक्त हुन्छ । विशेषगरी, औपचारिक पोसाक लगाउनुपर्नेहरूलाई अगाडि अलिकति लामो, पछाडि र साइडमा छोटो केश सुहाउँछ ।

विद्यार्थी

स्कुल पढ्नेहरूका लागि छोटो कपाल उपयुक्त हुन्छ । विद्यालयमा लामो बिदा छ भने फेसनेबल हेयर स्टाइल अपनाउन सकिन्छ ।

१५ देखि ३० वर्ष

रफ टफ मन पर्छ भने केशमा विभिन्न किसिमका बुट्टा बनाउन सकिन्छ । अनौपचारिक व्यक्तिले यस्तो हेयर स्टाइल रोज्न सक्छन् ।

टिनएजर

कोरियन, चाइनिज, मंक, आर्की कटिङ, राउन्ड कटिङ, रेजर लगाउनेजस्ता स्टाइल ।

केश काट्नुअघि

सेम्पुले धोए केश काट्न सजिलो हुन्छ ।

सैलुन वा पार्लरमा केश काट्दा सर-सामानहरू सफा छन्/छैनन् ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ ।

केश काटिसकेपछि ब्लेड लगाउँदा छुरा राम्रोसँग सफा गरेर नयाँ ब्लेड प्रयोग गर्नुपर्छ ।

केश काटिसकेपछि टाउकोमा केशको टुक्रा नरहोस् भनेर पुनः स्याम्पु गर्नुपर्छ ।

स्याम्पु गरिसकेपछि हल्का तेल लगाएर मसाज गर्दा साइनिङ आउनुका साथै केश नरम पनि हुन्छ ।

स्वास्थ्य

ढाडको रोग र जोखिमपूर्ण खेल

डा. अशोकरत्न बज्राचार्य
हाडरोग विशेषज्ञ

साइकिलिङ

यसमा कम्मरका लागि कुनै खतरा छैन । यदि जगिङ गर्दा कम्मर दुख्छ भने साइकिलिङ गर्न सकिन्छ ।

बलिङ

सामान्य बलिङ ढाडका रोगीलाई न्यून खतरा भएको खेल हो । राम्रो तरिका अपनाउँदै कम्मरलाई सुरक्षित गरेर खेल्न सकिन्छ ।

पौडी

यो ढाडका लागि मद्यम खतरा भएको खेल हो । यसमा जीउका सबै मांसपेशीको व्यायाम हुने भएकाले स्फूर्ति प्राप्त हुन्छ । ढाडको समस्या नभएकाहरूका लागि यो खेल कम्मरको अति राम्रो व्यायाम हो ।

नृत्य

नृत्यमा कम्मरलाई मझौला खतरा हुन्छ । कस्तो खालको नृत्य हो, त्यसमा भर पर्छ । ढाडलाई ट्विस्ट गर्नुपर्ने, ब्रेकडान्स गर्दा कम्मरमा बढी असर पर्छ । यदि नाच्दा जोखिम छ भने शरीर बिस्तारै चलाउनुपर्छ ।

डुबुल्की मार्ने

यसमा पनि सामान्य खतरा हुन्छ । कम्मर लच्काउनु हुँदैन ।

गल्फ

सामान्यभन्दा कम जोखिम हुन्छ । बल हान्दा, जीउ बटार्दा कम्मरमा असर पर्छ जसलाई कम गर्न खेल्दा आफ्नो हिप पनि मोड्नुपर्छ ।

खेल खेल्नुअघि

उभिनुहोस्, खुट्टा फटाउनुहोस्, कुमको फरकपट्टि हलुका दायाँबायाँ ढल्किनुहोस् ।

भुइँमा बस्नुहोस्, खुट्टा पसारेर खुट्टाका औंला छुने प्रयास गर्नुहोस् ।

करिब १० पटकजति पुसअप गर्नुहोस् ।

उपयोग

पिलो कभरबाट आकर्षक सामग्री

अक्सर प्रयोग गरिसकिएका पुराना सामग्री हामी डस्बिनमा मिल्काउँछौं वा कबाडीलाई दिन्छौं । तीमध्ये कतिपय सामग्रीलाई थोरै मर्मत गर्दा पुनः प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

जस्तै पिलो कभर अर्थात् तकियाको खोल । तकियाको खोलको रंग उड्दै गएपछि वा पुरानो हुँदै गएपछि त्यत्तिकै फ्याँकिन्छ । यद्यपि त्यसलाई उचित आकार-प्रकार दिएर पुनः प्रयोग गर्ने हो भने धेरै काममा उपयोग गर्न सकिन्छ ।

लिनेन नेपकिन

घरमा प्रयोग गरिने लिनेन नेपकिन बजारबाट खरिद गरेर ल्याउनु आवश्यक छैन । घरमा भएको तकियाको पुरानो खोललाई सही रूपमा काटेर त्यसको किनारामा धागोले एकसरो सिलाइदिए लिनेन नेपकिन तयार हुन्छ ।

शिशुको लुगा

यदि घरको तकियाको खोल प्रयोगविहीन अवस्थामा छ भने केही समय दिएर त्यसबाट शिशुको पहिरन बनाइदिन सकिन्छ । उक्त कपडालाई आवश्यक आकारमा काटेर सिलाउनुपर्छ ।

प्याकिङ पेपर

अक्सर तकियाको खोल विभिन्न साजसज्जा तथा आकर्षक डिजाइनका हुन्छन् । यस्ता कपडालाई विभिन्न सामग्री प्याक गर्न प्रयोगमा ल्याउन गर्न सकिन्छ ।

टोटे ब्याग

एक प्रकारको आरामदायक ब्यागलाई टोटे ब्याग भनिन्छ । तकियाको खोलमा पुरानो कपास वा कपडा भरेर टोटे ब्याग बनाउन सकिन्छ । यस्तो ब्याग बनाउँदा राम्रोसँग सिलाइ गर्नुपर्छ । यसलाई इच्छाअनुसारको आकार दिन सकिन्छ ।

पत्रपत्रिका राख्ने काम

घरमा पत्रपत्रिका यत्रतत्र छरिएको हुन्छ । पत्रपत्रिकालाई तकियाको खोलमा राख्न सकिन्छ । यसले छरिएका पत्रपत्रिका व्यवस्थित मात्र हुँदैन सुरक्षित पनि हुन्छ ।

घरपालुवा जनावरको ओछ्यान

घरमा पालिएको जनावरको ओछ्यानका लागि पनि पुरानो तकियाको खोल प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसका लागि तकियाको खोल खोलेर चार किनारा मिलाएर काटिसकेपछि त्यसमा पुरानो बिछ्यौना राखेर घरपालुवा जनावरका लागि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

कात्तिक १४ गते
विश्व शहरीकरण दिवस

मेष

तपाईंको क्षमताले उचित स्थान प्राप्त गरी पदोन्नतिको ढोका खोल्नेछ। प्रेमी-प्रेमिकाको सहयोग तथा उत्प्रेरणाले उचाइमा पुग्न सकिनेछ भने प्रतिस्पर्धामा सफलता हात लाग्नेछ। जोडी नम्बरको सवारी साधनले विशेष फाइदा पुर्‍याउन सक्छ। गणेशको आराधना गर्दा विघ्न समाप्त हुनेछन्।

वृष

विपरीत लिंगी साथीले नयाँ उपलब्धि हात पार्दा हर्षित भइनेछ। छोटो दूरीको लाभदायक यात्रा हुने सम्भावना छ। अभिभावक तथा ठूलाबडाको आशीर्वादले कार्य क्षेत्रमा प्रभुत्व जमाउन सहज बनाउनेछ। केही समय अस्वस्थता एवं तनाव अनुभव भए पनि चाँडै ती समस्या दूर हुनेछन्।

मिथुन

राज्यस्तरबाट दिइएको जिम्मेवारीप्रति बेवास्ता गरे ठूलो नोक्सानीमा परिनेछ। मित्रहरूलाई बिर्संदै उच्च वर्गको लहैलहैमा लाग्दा बढी मूल्य चुकाउनुपर्नेछ। प्रेमी-प्रेमिकाहरूले विवाहको मनस्थिति बनाउने सम्भावना छ। हरियो रंगको पहिरनबाट काममा ऊर्जा मिल्न सक्छ।

कर्कट

परिणाममुखी जिम्मेवारी वहन गर्ने समय आएको छ। श्रृंगार तथा सजावटको कार्यमा विशेष सफलता हात लाग्नेछ। सजिलै अरूको मन जित्न सकिनेछ। गुलिया वस्तुको सेवन कम गर्नुहोला। सोचेजस्तो लाभ हासिल भै दिगो लगानीको ढोका खोलिनेछ। सोमबारपछिको समय बढी प्रेरणादायक छ।

सिंह

स्वरोजगार हुदाँ हर्षले गद्गद भइनेछ। चियोचर्चो गर्नेहरूबाट सावधानी अपनाउनुहोला। आफन्त तथा प्रशंसकहरूलाई फरक अनुभूति प्रदान गर्न सकिनेछ। परोपकारमा लाग्ने सके आत्मसन्तुष्टि प्राप्त हुनेछ। तपाईंको सामाजीक सक्रियताले परिवारकै प्रतिष्ठा वृद्धि गराउनेछ।

कन्या

कुरा काट्नेहरूलाई निस्तेज तुल्याउँदै अपेक्षित सफलता हात पार्न सकिनेछ। बुधबारपछि आफन्तजनको निमन्त्रणा स्वीकार गर्दा धन तथा समय खर्च होला। छोटो समयमै घनिष्ठ हुनेहरूसँग मन खोलेर विश्वास नगर्नुमै आफ्नो भलो छ। पश्चिमतर्फको यात्रा फलदायक देखिन्छ।

तुला

आफ्नै जुक्ति-बुद्धिले नयाँ कार्य सम्पन्न गरिनेछ। सवारी साधन तथा मेसिनेरी यन्त्र खरिद गर्ने योग छ। कार्यव्यस्तताका कारण स्वास्थ्यमा प्रतिकूलता देखा पर्न सक्छ। व्यवसायिक कामका सिलसिलामा विदेशीहरूसँग भलाकुसारी हुने सम्भावना छ। साताको अन्त्यमा कार्यबोझ थपिने देखिन्छ।

वृश्चिक

नगद सापटी लिएका साथीहरूले समयमै रकम फिर्ता नगर्दा आर्थिक झन्झट आइलाग्न सक्छ। भ्रमण, खानपान तथा फेसनमा राम्रै धन खर्च होला। योजना कार्यान्वयनमा ढिलाइ गर्नाले आफैं पछि परिनेछ। कार्यक्षेत्रमा उत्ताउलोपनले विवादित भइनेछ, संयम अपनाउनुहोला।

धनु

साताका प्रारम्भिक दिन मनोरञ्जक रहनेछन्। साथीभाइसँग भ्रमणमा जान अभिभावकहरूले बन्देज लगाउन सक्छन्। दुई-चार स्थानको धार्मिक भ्रमण गर्ने जमर्को गरे पनि सबै स्थलमा पुग्न सकिनेछैन। साताको अन्त्यमा चिसोबाट टाढै रहनु बेस हुन्छ। आहार-विहारका क्रममा संयम अपनाउनुहोला।

मकर

सरकारी तथा निजी क्षेत्रमा अवसर हात लाग्ने सम्भावना छ। आफनो हैसियत बिर्सिएर अर्काको देखासिकी गर्नाले आर्थिक नोक्सानीमा पर्न सकिन्छ। सोमबारपछिका दिनमा सही मार्ग पहिचान गरिनेछ। हरियो रंगको पहिरनले करियर बनाउन सहयोग गर्न सक्छ।

कुम्भ

सेतो रंगको प्रयोगले विशेष फाइदा हुनसक्छ। परिस्थिति विचार गरी भावना मिल्ने साथीहरूसँग लगानी गर्न ढिला नगर्नुहोला। परिणममुखी कार्य सम्पन्न गर्न अझै केही समय कुर्नुपर्नेछ। अचानक प्रेम प्रस्ताव आइलाग्न सक्छ। व्यवहारिक काममा परिवारको सुझावअनुरूप अघि बढ्नु उचित हुन्छ।

मीन

नयाँ अवसरसँगै सवारी साधन जोरिने सम्भावना टरेको छैन। काममा थप प्रयासको खाँचो छ। स्वार्थी मित्रहरूले घेरा हाल्न सक्छन्। मन गरिब तथा असक्तहरूलाई सहयोग गर्न प्रेरित हुनेछ। साताको अन्त्यमा पारिवारिक वातावरणमा मनोरञ्जन गर्न पाइनेछ।

अब हाम्रो पालो

सामाजिक सञ्जाल नभएको भए के हुन्थ्यो ?

यो स्तम्भमा हामीले राखेका प्रश्नको ३० शब्दमा नबढाई उत्तर पठाउनुपर्नेछ। उत्तर चिठी वा एसएमएस मार्फत पठाउन सकिनेछ।
१. मोबाइलबिनाको जीवन कल्पना गर्न सकिन्छ ?

जीवन साच्चै रमाइलो हुन्थ्यो। साथीभाइहरूसँग अलि बढी समय बित्थ्यो। चस्माको व्यापार भने अलि कम हुन्थ्यो। सबैको सुत्ने-उठ्ने ठेगान हुन्थ्यो। डिभोर्स, लभ र ब्रेकअप धेरै कम हुन्थे, अनि न साप्ताहिकबाट यस्तो प्रश्न आउँथ्यो न मेरो यस्तो उत्तर हुन्थ्यो।

नरेश बास्कोटा

सन्जाल नभएको भए यति हत्या-हिंसा हुँदैनथ्यो। यातायात नभएको भए ढाकर बोकिन्थ्यो। नोट र एकको ढ्याक रुमालमा पोको पारेर मासु किनिन्थ्यो। यदि चामल नभएको भए भात खानबाट बन्चित भइन्थ्यो।

दिलदुखी विनोद

साप्ताहिकको व्यापार फस्टाउँथ्यो।

सन्तोष बानियाँ

हरेक केटाकेटीको विवाह उनीहरूका बाबु-आमाको चाहनाअनुसार हुन्थ्यो।

लेखनाथ सापकोटा

सञ्जाल नभएको भए जाल हुन्थ्यो।

सनम बुढाथोकी

साप्ताहिक बढी बिक्ने थियो कि ?

बिक्रम लावती

मानिसहरू भाइरल हुँदैनथे।

पाखिन केटो म

सामुदायिक सन्जाल हुन्थ्यो।

अनमोल किरण

म त मोबाइलमा मज्जाले गेम भिडियो हेरेर बस्थें।

युरिकराज नेपाली

एकदमै राम्रो हुन्थ्यो।

सन्दिप

टाइम पास हुँदैनथ्यो भने देशमा केही विकास हुन्थ्यो।

लोकेन्द्र

केटाकेटीहरू मल्टी ट्यालेन्टेड हुँदैनथे।

सन्तोष रानाम मगर

म यतिबेला अघि नै निन्द्रा देवीको शरणमा पुगिसकेको हुने थिएँ।

प्रितम अधिकारी

दुनियाँको नौटंकी हेर्नु पर्दैनथ्यो।

इन्दिरा

साप्ताहिक अझ बढी बिक्री हुन्थ्यो।

दीपेन्द्र थापामगर

राम्रो हुन्थ्यो।

आरबी कुइँकेल

माछा मार्ने जाल त पक्कै हुन्थ्यो।

टेक प्रिन्स

एक-अर्कामा माया, प्रेम, सद्भाव तथा सम्मान रहन्थ्यो।

मनिता लिङ्देन

हरेक प्रेम सम्बन्धहरू सुमधुर र सुरक्षित रहन्थे।

उमेश जप्रेल

खोइ, असामाजिक सञ्जाल हुन्थ्यो कि ?

तेज आचार्य

यो पृथ्वी नै नभएको भए ? त्यसमै रमाउँथ्यौं होला। त्यस्तै सामाजिक सञ्जाल नभएको भए अर्कै रमाइलो हुन्थ्यो।

द रेड् आईपी म्यान

आफन्तकहाँ आउजाउ हुन्थ्यो, भेटघाट हुन्थ्यो।

पूजा ढुंगेल

साप्ताहिकको फेसबुक, ट्विटरमा यो पोस्ट हेर्न पाइँदैनथ्यो।

बिपिन आचार्य

विश्वव्यापी रूपमा आफ्ना भावना, अनुभूतिहरू आदानप्रदान गर्न सकिँदैनथ्यो।

रमेश गिरी

सबै जना स्वतन्त्र हुन्थे।

वर्षा थापा

केटाकेटीहरूको लभ पर्दैनथ्यो।

डिलेन गुरुङ

यो पोस्ट पढ्न र जवाफ दिन पाइँदैनथ्यो।

एलेक्स दया

दामी हुन्थ्यो।

प्रशान्त थेबे लिम्बू

तपाईंहरूको पत्रमित्रताको स्तम्भ अझै कायम रहन्थ्यो।

उमेश सिग्देल

मानिसहरू बिग्रने थिएनन्।

सीधा कुरा

मज्जाले चिठी लेखिन्थ्यो, हुलाकीको काम बढ्थ्यो।

प्रकाश ढङाना

बिदेसिएका पुरुषहरूको पसिना खेर जाने थिएन र घर आउँदा श्रीमतीको मुस्कान देख्न पाइन्थ्यो।

लुमिनस

सुन्दर जीवनको परिकल्पना गर्दै हाँसीखुसी बाँचिरहेकी चेली बलात्कृत भएर यो संसार छोडेको, तीन महिना बितिसक्दा पनि उनको हत्यारालाई कानुनी कारबाही गर्न पुलिस, प्रशासन, सिंगो राज्य चुकेको, चाडपर्वमा उनका मातापिता मानसिक यातनामा बाँचेको जस्ता कुराको साक्षी हुनु पर्दैनथ्यो।

अशोक तिवारी

पोस्टकार्ड लोप हुँदैनथ्यो।

जिजुबुबा

के हुनु सबै कुरा सरकारले चाहेजस्तो हुन्थ्यो, सोझासीधा जनता घुन पिसिए सरह पिसिन्थे अनि टाठाबाठा तथा फटाहाहरूको राज चल्थ्यो।

दीपक अधिकारी

उत्तर कोरियातिर बसेझैं हुन्थ्यो।

किरन बराल

सामाजिक सञ्जाल नभएको भए सामाजिक सन्जाल नै हुँदैनथ्यो।

टाइटन सुमन

आजको जुन अवस्था छ, त्यो पक्कै सम्भव हुने थिएन। हामी अहिले कस्तो अवस्था छौं, त्यो भने आफै बुझ्नु होला।

रन्जित घिमिरे

यौन जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भद्रा

मेरो विवाह भएको पाँच महिना भयो र यौनसम्पर्क पनि भैरहेको छ, तर कुनै-कुनै बेला लिंग योनिमा प्रवेश गराउन गाह्रो हुन्छ । त्यस्तो स्थितिमा लिंग हल्का तन्किएजस्तो भएर तलतिर जान्छ । यसले लिंगमा केही असर गर्छ कि गर्दैन ? अर्को कुरा, बाहिर-भित्र गर्दा धेरै बेर भयो भने लिंगमा घाउ हुन्छ । यसको समाधान कसरी गर्ने ? समग्रमा मलाई आनन्दसँग यौनसम्पर्क गर्ने उपाय बताइदिनुहोला ?

-ज.

उत्तेजना कसरी हुन्छ ?

इन्द्रियहरूबाट ग्रहण गरेका सन्देश मस्तिष्कसम्म पुगेपछि चेतन रूपमा हामीले उक्त कुरा थाहा पाउँछौं । विभिन्न अङ्ग (स्रोत) बाट सन्देशहरू स्नायु प्रणालीका नसाहरूबाट विद्युतीय तरंग वा रसायनहरूको माध्यमबाट मस्तिष्कसम्म पुग्छन् र त्यसलाई मस्तिष्कले अर्थ लगाएपछि हामीले थाहा पाउँछौं । यौन उत्तेजना हुने किसिमका सन्देश प्राप्त भए हामीमा उत्तेजना बढ्छ । व्यक्तिअनुसार कुन किसिमको सन्देश बढी उत्तेजक हुन्छ भन्ने कुरामा फरक पर्न सक्छ । यसरी उत्तेजित हुन थालेपछि रगत लिंगका धमनीबाट उत्थित हुन सक्ने विशेष तन्तुमा जम्मा हुन थाल्छ, साथै लिंगबाट रगत बाहिर निस्कने क्रम घट्छ । यसरी लिंगमा रगत भरिएर कडा, मोटो र लामो हुन्छ । यसलाई नै हामी लिंग उत्तेजित भएको भन्छौं । यसरी उत्तेजित भएपछि मात्र योनिमा लिंग प्रवेश गराउन सकिन्छ । तपाईंलाई थाहै होला, लुलो लिंगलाई योनिमा प्रवेश गराउन सकिँदैन । लिंगको कडापन तथा त्यसको निरन्तरता उत्तेजनाको स्रोत तथा व्यक्तिको शारीरिक तथा मानसिक स्थितिमा भर पर्छ । यौन शारीरिक क्रिया मात्र नभै मानसिक तथा भावनात्मक सम्बन्धहरूको मिश्रणसहितको एउटा जटिल कार्य हो । यौन उत्तेजनाका सन्देश मस्तिष्कसम्म यौन अङ्गबाहेक अन्य इन्द्रियबाट पनि आउँछन् जस्तै स्पर्श, दृष्टि, ध्वनि इत्यादि ।

> कतिपय व्यक्तिले यौनसम्पर्क योनिमा लिंग प्रवेश गराएरै सुरु गर्छन्, जुन उपयुक्त होइन । सामान्य रूपमा भन्नुपर्दा, योनिमा लिंगको प्रवेश सुरु गर्नुभन्दा पहिले यौन उत्तेजना दिलाउन वा लिन गरिने विभिन्न किसिमका क्रियाकलापलाई प्राक्क्रीडा भनिन्छ । चुम्बन, शरीर तथा यौनांग सुमसुम्याउने वा चलाउने आदि क्रियाकलाप मार्फत उत्तेजना वृद्धि गराउन सकिन्छ ।

किन गाह्रो भएको ?

कुनै-कुनै बेला योनिमा लिंग प्रवेश गराउन सकिएन भन्दैमा त्यति चिन्ता लिनु पर्दैन । सीमित जानकारीका आधारमा तपाईंलाई किन गाह्रो भएको होला भन्न नसकिए पनि यस्तो परिस्थिति सिर्जना हुने प्रमुख कारणहरूका सम्बन्धमा चर्चा गर्दैछु ।

१. तपाईंको हकमा लागू नभए पनि पहिलो पटक यौनसम्पर्क राख्ने वा यौनसम्पर्कको कम अनुभव भएका व्यक्तिलाई महिला यौनाङ्ग क्षेत्रको संरचनाका बारेमा पर्याप्त ज्ञान नहुनु एउटा कारकका रूपमा देखिएको छ । पहिलो त कतिपयलाई त्यहाँ तीनवटा द्वार हुन्छन् भन्ने सम्म थाहा नभएको पाइन्छ । अर्कातिर योनिको संरचना पछिल्तिर र माथितिर एक कोणको दिशामा अवस्थित हुन्छ । द्वार नमिल्दा वा मिले पनि लिंगको कोण नमिल्दा गाह्रो भएको पाइन्छ, तर तपाईंको विवाह भएको नै यति समय भैसकेको र नियमित यौनसम्पर्कमा रहेकाले यो कुरा सान्दर्भिक नहोला ।

२. तनाव : सामान्यतः योनिको मांसपेशी लचिलो हुन्छ, विशेष गरेर महिलामा यौनसम्पर्क गर्दा दुख्छ भन्ने लागे वा तनावपूर्ण स्थिति भए योनिको मांसपेशी बेस्सरी खुम्चन सक्छ । त्यस्तो अवस्थामा योनिमा लिंग त के त्योभन्दा सानो गोलाई भएको कुरा पनि प्रवेश गराउन समेत कठिन हुन्छ ।

३. सुख्खा हुनु : सामान्यतः योनि रसिलो हुन्छ । यौन उत्तेजनाको स्थितिमा त प्रशस्त रस आउँछ । योनि सुख्खा भएका बेला लिंग प्रवेश गराउन गाह्रो हुन्छ र यौनसम्पर्क पीडायुक्त समेत हुन्छ । त्यस क्रममा योनि र लिंग दुख्ने, पोल्ने आदि हुन्छ । तपाईले लामो समय यौनसम्पर्क राख्दा लिंगमा घाउ हुन्छ भनेको कुरा यसैसँग सम्बन्धित हुन सक्छ । तपाईंले नलेखे पनि त्यस क्रममा तपाईंकी श्रीमतीलाई समेत निकै पीडा भएको हुनुपर्छ ।

मांसपेशीको संकुचन

केही स्थितिमा महिलाको योनिको बाहिरतिरको भागमा विशेष संकुचन आउँछ, जसलाई vaginismus भनिन्छ । यो विशेष गरेर मानसिक कारणले हुन्छ । यस्तो स्थितिमा लिंग योनिमा प्रवेश गराउन असम्भवजस्तै हुन्छ ।

पर्याप्त उत्तेजित नहुनु लिंग

कसरी उत्तेजित हुन्छ भनेर माथि नै चर्चा गरिसकिएको छ । कतिपय अवस्थामा पुरुषको लिंग आवश्यक मात्रा उत्तेजित नभएको हुनसक्छ । त्यस्तो स्थितिमा लिंग योनिमा राम्रोसँग प्रवेश गर्न सक्दैन । अन्य कारणहरूमा योनिद्वार नजिकको ग्रन्थिमा संक्रमण भएको स्थिति छ भने योनिमा हुने पीडाले लिंग प्रवेशलाई गाह्रो बनाइदिन्छ । केही महिलामा योनिको बीचमा पातलो मासुको एउटा परत हुनसक्छ, जसले लिंग प्रवेशलाई कठिन बनाउन सक्छ ।

समाधानका लागि के गर्नुपर्ला ?

तपाई तथा तपाईंकी श्रीमतीलाई माथीका सम्भावित कारणहरूका बारेमा राम्रोसँग जानकारी हुने भएकाले त्यसको विश्लेषण गरी समाधानको उपाय खोज्नुपर्ने हुन्छ । महिला यौनाङ्गको संरचनाको राम्रो अवलोकन गरेर मात्र लिंगलाई योनिद्वारमा प्रवेश गराउनुपर्छ । योनि सुख्खा भए चिल्लो पदार्थ प्रयोग गर्नुपर्छ । कुनै संक्रमण भए वा संचरचनागत खराबी भए चिकित्सकको सहयोगमा उपचार गराउनुपर्छ । Vaginismus को कारण मानसिक भएकाले मनोचिकित्सकको सहयोग लिनुपर्ने हुनसक्छ । त्यस क्रममा मुख्य रूपमा लिंग पर्याप्त रूपमा उत्तेजित हुनुपर्छ भन्ने बिर्सनु हुँदैन ।

कसरी आनन्दसँग सम्पर्क गर्ने ?

यौनसम्पर्कलाई हामी मध्ये धेरैले शारीरिक सम्पर्क भने पनि यसको मानसिक पाटो पनि त्यति कै बलियो हुन्छ । यौनसम्पर्क वास्तवमा यौन संवेदनशील अङ्गहरूका साथै स्नायु अनि मस्तिष्क सबैको सहकार्यमा हुने एउटा जटिल प्रक्रिया हो । त्यसैले पनि एकातिर शारीरिक रूपमा यौनसम्पर्कका लागि जसरी दुवै जना तयार हुनुपर्छ मानसिक रूपमा पनि त्यसरी नै तयार हुनुपर्छ ।

यौनसम्पर्कका लागि वातावरण बनाउन पाक्क्रिडाले नै सहयोग गर्छ । कतिपय व्यक्तिले यौनसम्पर्क योनिमा लिंग प्रवेश गराएरै सुरु गर्छन्, जुन उपयुक्त होइन । सामान्य रूपमा भन्नुपर्दा, योनिमा लिंगको प्रवेश सुरु गर्नुभन्दा पहिले यौन उत्तेजना दिलाउन वा लिन गरिने विभिन्न किसिमका क्रियाकलापलाई प्राक्क्रीडा भनिन्छ । चुम्बन, शरीर तथा यौनांग सुमसुम्याउने वा चलाउने आदि क्रियाकलाप मार्फत उत्तेजना वृद्धि गराउन सकिन्छ । यसका साथै आनन्दका साथ यौनसम्पर्क गर्न तनाव वा चिन्ता मुक्त हुनु जरुरी छ । सहज वातावरणमा तनावरहित भएर मात्र यौनसम्पर्क गर्नुपर्छ ।

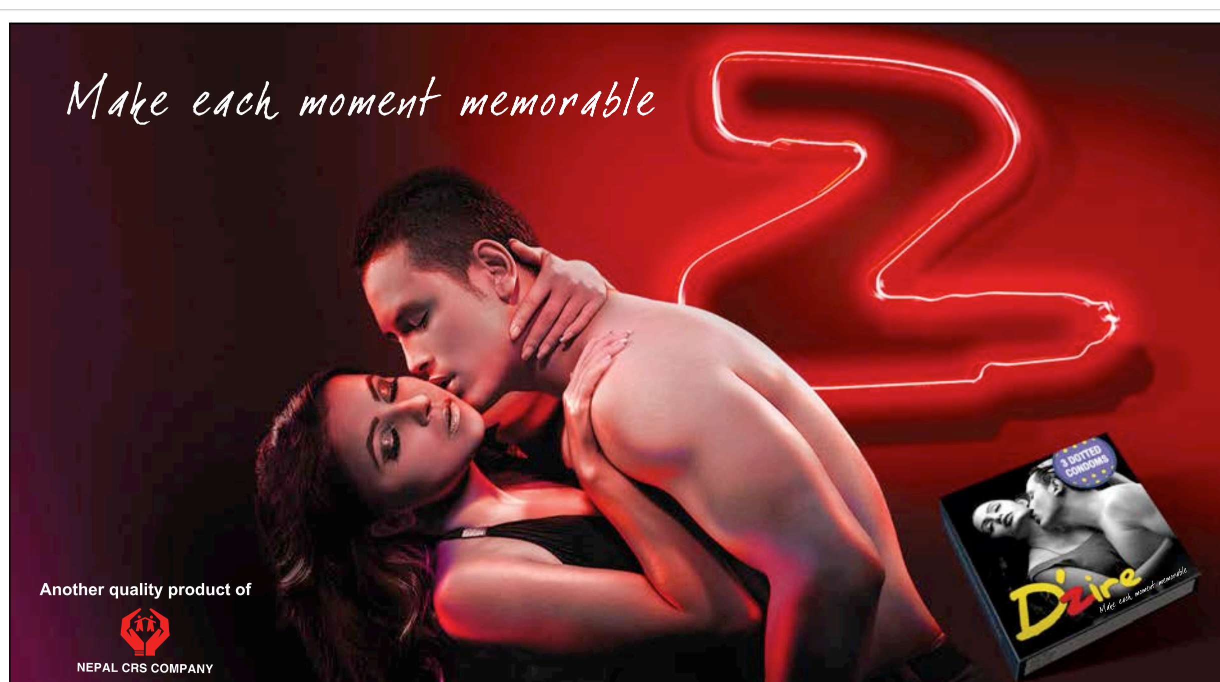
सूचना

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

वीर्यसम्बन्धी पाँच रोचक तथ्य

वीर्य अर्थात् पुरुषको पुरुषत्व रस । यही अर्धतरल पदार्थमा पुरुषको यौनकोष अर्थात् शुक्रकिट हुन्छ । वीर्यरस आफैंमा सृष्टिको अनिवार्य तत्त्व हो । यो पुरुषहरूका लागि कुनै अनौठो कुरा त होइन, तर यस विषयमा केही त्यस्ता तथ्य छन् जसका बारेमा सबैलाई जानकारी नहुन सक्छ ।

- एक स्वस्थ पुरुषले आफ्नो जीवनकालभरिमा सरदर १७ लिटर वीर्य स्खलन गर्छ । एकपटकको स्खलनमा वीर्यको मात्रा झन्डै एक चिया चम्चा जति हुन्छ, जसमा ५ देखि २५ क्यालोरी ऊर्जा हुन्छ । एक पटकको स्खलनमा आउने वीर्यमा ३१ करोडदेखि ५१ करोड शुक्रकीट हुन्छन् ।
- वीर्यमा जिंक तथा क्यालसियम हुन्छ । यी दुवै तत्त्वले दाँत सड्नबाट रोक्छन्, तर टुथपेष्टका रूपमा यसको प्रयोग भने युक्तिसंगत हुँदैन ।
- वीर्यस्खलनका बेला वीर्यको औसत वेग ३१ माइल प्रतिघण्टा हुन्छ र औसत रूपमा यो ७ देखि ११ इन्च पर सम्म पुग्छ । वीर्यमा शुक्रकीट हुन्छ । शुक्रकीटको एउटा कोष शरीरमा ५ दिनसम्म बाँच्न सक्छ ।
- वीर्यमा मुड जगाउने विभिन्न खालका रसायन हुन्छन् जसलाई महिलाको योनिले शोषण गर्नसक्छ । त्यस्ता रसायनमा सम्भोगका बेला सामीप्यता तथा आकर्षण बढाउने कोर्टिसोल, मन प्रफुल्ल तुल्याउने एस्ट्रोन तथा अक्सिटोसिन, डिप्रेसन कम गर्ने प्रोल्याक्टिन तथा निद्रा नियमित गर्ने मेलाटोनिन आदि प्रमुख छन् ।
- धूम्रपान गर्ने पुरुषको वीर्यको स्वाद खराब हुन्छ । धेरै बन्दा, काउली, ब्रोकाउली, करिलो, लसुन, प्याज, मासु तथा माछा खाने पुरुषको वीर्यको स्वाद तीतो वा नुनीलो हुन्छ । वीर्यको स्वाद राम्रो बनाउन प्रशस्त पानी पिउनुका साथै प्रशस्त फलफूल एवं सागपात सेवन गर्नुपर्छ, जस्तै : भुईंकटहर, तरभुजा, स्याउ, किवी, आलुबखडा, मेवा आदि ।



फेरि बिउँझियो लिग फुटबल

प्रायः दोहऱ्याएर भनिन्छ, लिग कुनै पनि देशको फुटबलका लागि मेरुदण्ड हो । लिग नियमित आयोजना हुनु पर्ने प्रतियोगिता हो, यसमा अन्यथा केही सोच्नु पर्ने कुनै विषय छैन । यद्यपि नेपालमा लिग फुटबललाई लिएर राजनीति हुन्छ । अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) को नेतृत्वमा रहेर कसले लिग गर्न सक्यो, अथवा सकेन, त्यसले नै राजनैतिक मुद्दाको रूप लिन्छ । यो नै नेपाली फुटबलको विडम्बना हो ।

पछिल्ला केही वर्ष नेपाली फुटबलका लागि संक्रमण काल रह्यो र त्यसक्रममा लिग नै हुन सकेन । यसको एक प्रमुख कारण भुकम्प पनि रह्यो, तर जति बेला यही भुकम्प प्रमुख कारण हुन छाडेको थियो, तर पनि लिग हुन सकेन् । विश्वास नहुन सक्छ, नेपालमा अन्तिम पटक लिग भएको ०७० सालमा हो । यस अर्थमा नेपालमा लिग नभएको पनि पाँच वर्ष भैसकेको छ । यसबीच एक पुस्ताले नै लिग खेल्न पाएन र धेरै खेलाडी विस्थापित भए ।

जे होस, एन्फामा नयाँ नेतृत्वसँगै लिग सुरु भैसकेको छ । अहिलेसम्म सहिद स्मारक लिग ए डिभिजनका दुई खेल भएका छन् । पहिलोमा एनआरटी र आर्मीले बराबरी खेले । अर्कोमा संकटाले सरस्वतीलाई हरायो । त्यसयता लिग स्थगित भएको थियो, बंगलादेशमा भएको बंगबन्धु गोल्डकपका कारण । डिफेन्डिङ च्याम्पियनका रूपमा प्रतियोगिता खेलेको नेपाल लिग चरणबाट नै बाहिरिएपछि अब फेरि लिगले आफ्नो बाटो लिनेछ, अर्को अर्थमा अब वास्तविक रूपमा लिग सुरु हुनेछ ।

रेलिगेसन विनाको लिग

नेपाली फुटबलमा लिग फुटबललाई लिएर सबैभन्दा ठूलो समस्या हो, यसको ढाँचा एकै खालको नहुनु । एकातर्फ लिगमा सहभागी टिममा पनि कहिल्यै समानता देखिएन । त्यो भन्दा पनि ठूलो लिगलाई कसरी खेलाउने त्यो पनि निश्चित भएन् । २०४६ सालदेखिका लिगलाई मात्र आधार मान्ने हो भने प्रतियोगिता समूह विभाजन भएर पनि खेलाइएका छन्, शीर्ष छ टिमबीच सुपर सिक्सको अवधारणामा पनि खेलिएको छ । अझ डबल लिगमा पनि खेल भएका छन् ।

यसपटक त्यस्तो केही हुने छैन, सिंगल लिगका आधारमा खेल हुनेछ । त्यसको अर्थ, यसपटकको लिगमा सहभागी १४ टिम सबैले एक-अर्कासँग एक-एक पटक प्रतिस्पर्धा गर्नेछन्, जसमा कुल ९१ खेल हुनेछन् र त्यसले दिनेछ, विजेता । यसपटकको लिगमा यसअघि कहिल्यै नभएको एउटा नियम हुनेछ र त्यो हो, रेलिगेसन नहुनु । त्यसको स्पष्ट अर्थ, यसपटक पुछारमा रहने टिम तल्लो डिभिजनमा झर्ने छैन, त्यसैले क्लबहरूलाई यसको तनाव हुने छैन ।

रेलिगेसन लिगको आधारभूत तत्व भएपनि यसपटक एन्फाले आँखा चिम्लिने प्रयास गरेको छ । एन्फाको दाबी छ, लामो समय घरेलु फुटबल अवरुद्ध रहेको स्थितिमा लिग हुनु नै ठूलो कुरा हो । फेरि लिगका लागि क्लबहरू आफैं तयार छैनन्, पर्याप्त खेलाडी पनि उपलब्ध छैनन् । त्यसैले यसपटकको लिगमा कुनै क्लब झर्ने छैनन् । यो विषयलाई लिए धेरै वाद विवाद पनि भए, धेरै आलोचना पनि भए । यद्यपि आखिर लिग रेलिगेसन विनानै चल्ने भयो ।

अबको प्रश्न हो, लिगमा यसको प्रभाव कस्तो हुनेछ ? एन्फाले लिगको पुछारमा रहने टिमको केही अंक अर्को संस्करणको लिगमा काट्ने नियम पनि बनाएको छ । त्यसको स्पष्ट चित्र पछि मात्र देखिने छ । अहिले तत्काल भने रेलिगेसन नहुने भएपछि क्लबले लिगमा धेरै खर्च गरेका छैनन्, त्यसैले तयारी पनि राम्रो छैन । यस्तो परिस्थितिमा प्रदर्शन पनि कमजोर हुने डर छ । धेरै क्लबले लिगको मध्य भागमा रहने योजना बनाएका छन् । त्यसैले एन्फाको रेलिगेसन विना लिग गर्ने निर्णय कति ठीक वा बेठीक हो, त्यो पछि देखिनेछ नै ।

खेल मिलोमतोको तनाव

नेपाली फुटबलको सबैभन्दा ठूलो समस्या हो, खेलका क्रममा हुने, मिलोमतो । कसैले आधिकारिक रूपमा नभनेपनि सबैलाई स्पष्ट थाहा छ, विशेषतः लिगमा पर्याप्त म्याच फिक्सिङ हुन्छन् । यसपटकको लिगमा सहभागी १४ टिममध्ये कसैले पनि दाबी गर्न सक्ने छैनन् कि हामीले कुनै पनि बेला खेल मिलोमता गरेनौं भनेर । यसै कारण नेपाली फुटबलले खेल मिलोमतोको ठूलो दुर्घटना बेहोरिसकेको छ । त्यसैले एन्फाको दाबी छ, यसपटक त्यस्तो हुने छैन ।

एन्फाले खेल मिलोमतो नहोस् भनेर आफ्नो पूरा ध्यान यसमा केन्द्रित हुने जनाएको छ । यसका लागि एन्फाले प्रत्येक खेलको सूक्ष्म रूपमा अध्ययन गर्ने पनि बताएको छ । यसपटकको लिग साँच्चै खेल मिलोमतो विना संचालन गर्ने हो भने एन्फाले पर्याप्त गृहकार्य गर्नु पर्नेछ । यो सम्भव भयो भने यसले नेपाली फुटबलमा नयाँ आयाम थप्ने छ । यद्यपि यो काम सजिलो छैन र रेलिगेसन विनाको लिगका कारण यसले थप समस्या सिर्जना गर्न सक्छ ।

लिगको इतिहास

समग्र नेपाली खेलकुद इतिहासमै सबैभन्दा पुरानो र अहिलेसम्म जीवन्त चलिरहेको प्रतियोगिता हो, सहिद स्मारक लिग । नेपालमा लिग फुटबल कसरी सुरु भयो भनेर खोज्न धेरै पछाडि फर्कनुपर्छ । सात सालतिरको कुरा हो, नरशमशेर भारतको मोहमडन स्पोर्टिङ क्लबबाट फुटबल खेल्थे । उनले नै पहिलो पटक नेपाली फुटबलको विकास गर्न लिग फुटबलको आवश्यकता महसुस गरे । नेपाल फुटबल संघको स्थापना ०४ सालमै भैसकेको थियो ।

त्यति बेला नेपाली फुटबल राणाहरूको दरबारबाट बिस्तारै सर्वसाधारणसम्म पुग्न थालेको थियो । नेपालमा लिग फुटबल सुरु गर्न त्यो समयको नेपाल पुलिसको पनि ठूलो योगदान रह्यो । पुलिस फोर्स टिमले पद्मशमशेरले सुरु गरेको रामजानकी कप सात सालपछि लगातार तीन पटक जित्यो र शिल्ड नै पचायो । २०११ सालमा नेपाल पुलिसले नेपाली फुटबललाई निरन्तरता दिन एउटा नयाँ ट्रफी दियो, जुन 'शहीद स्मारक ट्रफी' थियो ।

त्यही वर्षदेखि विधिवतः रूपमा सहिद स्मारक लिग फुटबल सुरु भयो । उक्त ट्रफीमा २०११ आश्विन १७ गतेको मिति अंकित छ र लेखिएको छ, 'राष्ट्रपिता श्री ५ महाराजाधिराज त्रिभुवन वीरविक्रम शाहका सुनेतृत्वमा एकतान्त्रीक शासनविरुद्धमा विक्रम सम्वत २००७ सालको जनमुक्ति संग्राममा प्राण वलिदान गर्ने अमर सहिदहरूको चिरस्मृतार्थ श्री प्रगोदबा जीवी याकथुम्बा आइजीपी र नेपाल पुलिसका अफिसरहरूले चढाएको श्रद्धाञ्जली ।'

पहिलो संस्करणको लिग फुटबल महावीर-११ ले जितेको थियो । नेपाल फुटबल संघ अस्तित्वमा रहेसम्म यसको आयोजना १५ पटक सम्भव भयो । अखिल नेपाल फुटबल संघले भने २०३२ सालयता यसको आयोजना गर्न थालेको हो । आरसीटीले २०२८ देखि ३० सम्म लगातार तीन पटक लिग जितेर पुरानो 'सहिद स्मारक ट्रफी' मा कब्जा जमायो । अहिलको सहिद स्मारक ट्रफी भने नयाँ हो ।

पाँच प्रश्न

सहिद स्मारक लिग "ए" डिभिजन लिगका निर्देशक हुन् सञ्जीव मिश्र । नेपाली फुटबलसँग कुनै न कुनै रूपमा जोडिंदै आएका मिश्रले यसपटकको लिग सुरु गर्न पर्याप्त गृहकार्य गरेका छन् । लिगमा केन्द्रित रहेर सञ्जीवसँग साप्ताहिकको पाँच प्रश्न :

लिगमा रेलिगेसन नभएको स्थितिमा पुछारमा रहेका क्लबविरुद्ध कस्तो नियम छ ?

सहभागीमध्ये अन्तिम दुई स्थानमा रहने टिमलाई दण्डको व्यवस्था गरेका छौं । १३ औं स्थानको टिमले अर्को लिगमा एक अंक गुमाएर खेल्नेछ भने उसमाथि दुई लाख रुपैयाँ जरिवाना पनि गरिनेछ । यस्तै १४ औं स्थानमा रहने टिमले दुई अंक गुमाउनेछ भने तीन लाख रुपैयाँ जरिवाना तिर्नेछ ।

के यसले रेलिगेसनको विकल्पका रूपमा काम गर्छ त ?

पक्कै पनि । यसपटक कुनै टिम रेलिगेसनमा पर्ने छैनन्, तर त्यसको विकल्पमा आएको नियमले खेललाई प्रतिस्पर्धात्मक बनाउने छ । यो नियमले लिग वास्तविक लिग जस्तो देखिनेछ । टिममा अहिले नै अंक घट्ने डर देखिएको छ ।

खेल मिलोमतोलाई रोक्न के कस्तो व्यवस्था गरिएको छ ?

हरेक खेलमा विजेताले ५० हजार रुपैयाँ पाउने छ भने बराबरीमा १५/१५ हजार । यसले पनि टिमलाई जितका लागि खेल्न प्रेरित गर्नेछ । यसपटकदेखि हामीले इन्टिग्रेटी अफिसरको व्यवस्था गरेका छौं । तिनले सबै क्लबलाई खेल मिलोमतोका बेफाइदाका सम्बन्धमा जानकारी दिएका छन् । एसियाली फुटबल महासंघका इन्टिग्रेटी अफिसरले पनि यस विषयमा आफ्नो धारण क्लबसामु राखेका छन् ।

के यसले खेल मिलोमतो रोक्छ ?

हामी शतप्रतिशत खेल मिलोमतो रोक्ने दाबी त गर्दैनौं, तर यसले खेल मिलोमतो न्युनिकरण भने पक्कै गर्छ । खेलाडी र प्रशिक्षकले प्रत्यक्ष देख्ने स्थान, जस्तै ड्रेसिङ रुममा सन्देश राखेका छौं । रेफ्रीसँग पनि अन्तरक्रिया गरेका छौं । चेतना फैलाउने काममा कुनै कन्ज्युसाइ गरेका छैनौं । खेल मिलोमतोमा शून्य सहनसिलता हुने र यसमा मुछिए आजीवन प्रतिबन्ध हुने सन्देश दिएका छौं ।

प्रतियोगिताको ट्रफि टुरको प्रभाव कस्तो रह्यो ?

यसपटक नयाँ कार्यका रूपमा लिगको ट्रफी टुर पनि सम्पन्न गरियो । यसले लिगका सम्बन्धमा सर्वसाधारणमा जानकारी बढेको छ । लिगको ट्रफि कस्तो छ, त्यो सबैले देख्न पाए । लिगको ट्रफि केही पुरानो भएको छ, यसमा मर्मत आवश्यक छ । यसपटक हामीले यसमा पनि ध्यान दिएका छौं ।

सहिद स्मारक लिग विजेताहरू

वर्ष	टिम
२०११	महावीर-११
२०१२	नेपाल पुलिस
२०१३	नेपाल पुलिस
२०१४	सैनिक-११
२०१७	एनआरटी 'ए'
२०१९	एनआरटी 'ए'
२०२०	विद्या ब्यायाम
२०२३	महावीर-११
२०२४	फ्रेन्डस क्लब
२०२५	देउराली क्लब
२०२६	महावीर-११
२०२७	देउराली क्लब
२०२८	आरसीटी
२०२९	आरसीटी
२०३०	आरसीटी
२०३२	ब्वाइज युनियन
२०३३	सुनाखरी क्लब
२०३४	अन्नपूर्ण क्लब
२०३५	एनआरटी
२०३६	आरसीटी
२०३८	आरसीटी
२०३९	अन्नपूर्ण
२०४०	संकटा
२०४१	आरसीटी
२०४२	संकटा
२०४३	मनाङ-मर्स्याङ्दी
२०४४	मनाङ-मर्स्याङ्दी
२०४६	मनाङ-मर्स्याङ्दी
२०५२	एनआरटी
२०५४	थ्री स्टार
२०५७	मनाङ-मर्स्याङ्दी
२०६०	मनाङ-मर्स्याङ्दी
२०६१	थ्री स्टार
२०६२	मनाङ मर्स्याङ्दी
२०६३	पुलिस
०६६/६७	पुलिस
२०६८	पुलिस
२०६९	थ्री स्टार
२०७०	मनाङ मर्स्याङ्दी

कस्ता छन् लिग फुटबलका सहभागी टिम

ब्रिगेड ब्वाइज क्लब
प्रायः रेलिगेसनबाट जोगिन सघर्ष गर्ने इतिहास बोकेको ब्रिगेड ब्वाइजसँग यसपटक कम्तीमा तल झर्ने तनाव हुने छैन । त्यसैले क्लबले बुनेको छ, अंक तालिकाको मध्यमा रहेर लिग सक्ने योजना । ललितपुरको यो क्लबका प्रशिक्षक पूर्वखेलाडी उज्जन श्रेष्ठ हुन् । श्रेष्ठका अनुसार उनको टिममा युवा खेलाडीहरूको वर्चस्व छ ।

च्यासल युथ क्लब
यसपटकको लिगको सबैभन्दा महत्त्वकांक्षी टिम हो– च्यासल । पहिलोपटक 'ए' डिभिजन खेल्न लागेको च्यासलले पर्याप्त खर्च गर्ने बहादुरी देखाएको छ र टिममा केही राष्ट्रिय खेलाडी पनि भित्र्याएको छ । प्रशिक्षक छन्, राजुकाजी शाक्य । यी सबै पृष्ठभूमिमा ललितपुरको च्यासल लिग उपाधिको दावेदारसमेत हो ।

फ्रेन्ड्स क्लब
ललितपुरकै प्रतिनिधित्व गर्ने अर्को क्लब फ्रेन्ड्ससँग कुनै ठूलो योजना छैन, यसपटकको लिगका लागि । तयारी र खेलाडीको अभावका कारण फ्रेन्ड्सको पनि उद्देश्य, लिगको मध्य भागमा रहने नै छ । रमेश महर्जनको प्रशिक्षणमा रहेको फ्रेन्ड्सको प्रदर्शन धेरै हदसम्म विदेशी खेलाडीमा भर पर्नेछ । टिमका अधिकांस खेलाडी युवा नै छन् ।

हिमालयन शेर्पा
लामो इतिहास नभए पनि नेपाली फुटबलमा बलियो उपस्थिति जनाइरहेको क्लब हो– हिमालयन शेर्पा । एन्फा अध्यक्ष कर्मा छिरिङ शेर्पाको यो क्लबले यसपटक शीर्ष ६ मा स्थान बनाउने योजना बनाएको छ । सुवास लिम्बू प्रशिक्षक रहेको हिमालयन शेर्पाले पनि तयारी ठीक ढंगले गर्न सकेको छैन ।

जावलाखेल युथ क्लब
ललितपुरको क्लब जावलाखेलको सबैभन्दा ठूलो विशेषता हो, ऊसँग अभ्यास गर्ने आफ्नै मैदान छ । त्यसैले सम्भवतः यसले केही राम्रो तयारी पनि गरेको छ । यद्यपि टिमले लिगमा धेरै ठूलो केही गर्ने योजना बनाएको छैन । नरेश थापा जावलाखेलका सहायक प्रशिक्षक हुन् र उनको उद्देश्य छ– क्लबलाई पुछारतिर पुग्न नदिने ।

मछिन्द्र क्लब
लामो समय सुस्ताएर फेरि मैदानमा फर्कने योजनामा छ– मछिन्द्र । पछिल्लो लिगमा सनसनीपूर्ण रूपमा दोस्रो स्थानमा रहेको मछिन्द्रसँग त्यस्तै प्रदर्शन दोहोऱ्याउने कुनै योजना छैन । त्यसैले उसले औसत टिम तयार पारेको छ । अंक तालिकाको मध्य भागमै रहने योजना बनाएको मछिन्द्रले यसपटक प्रशिक्षणको जिम्मेवारी धनेश्वर प्रजापतिलाई दिएको छ ।

मनाङ मर्स्याङ्दी क्लब
लिग फुटबल इतिहासकै सबैभन्दा सफल क्लब मनाङ मर्स्याङ्दी यसपटक पनि उपाधिको सबैभन्दा ठूलो दावेदार हो । मनाङ प्रतियोगिताको डिफेन्डिङ च्याम्पियन पनि हो । यो टिमले प्रशिक्षकमा नाइजेरियाका ताप फुजालाई अनुबन्ध गरेको छ । टिममा नाम चलेका खेलाडीको कुनै कमी छैन । प्रश्न हो, तिनले मैदानमा कसरी खेल्नेछन् ?

एपीएफ क्लब
नेपाल सशस्त्र प्रहरीको एपीएफ टिमले पनि लिगमा राम्रो प्रदर्शन गरेको इतिहास छैन । लिगमा प्रत्येक पटक सघर्ष गर्दै आएको एपीएफले धेरै पटक रेलिगेसनबाट जोगिन नै संघर्ष गरेको छ । त्यसैले यसपटक पनि एपीएफबाट धेरै आशा गरिएको छैन । प्रशिक्षक राजेन्द्र तामाङ भने टिमले राम्रो प्रदर्शन गर्ने कुरामा आशावादी छन् ।

पुलिस क्लब
नेपाल प्रहरीको यो टिम लिगको अर्को दावेदार हो । केही अघिसम्म नेपाली फुटबलमा एकछत्र राज गरेको पुलिस अब त्यस्तो टिम रहेन् । नाम चलेका खेलाडीका लागि पनि आजभोलि पुलिस राम्रो गन्तव्य हुन छाडेको छ । यद्यपि पुलिसले आफू शीर्ष दुई स्थानभित्र पर्ने दाबी गरेको छ । क्लबका प्रशिक्षक हुन्– पूर्व खेलाडी अनन्त तामाङ ।

एनआरटी
एनआरटी जत्तिको लामो इतिहास भएको टिम नेपाली फुटबलमा विरलै छन्, तर पछिल्ला केही वर्ष भने उसका लागि सम्झना लायक छैन । एनआरटी भर्खरै मात्र माथिल्लो डिभिजनमा उक्लिएको हो र यसपटकको उसको योजना हो, लिगको मध्यभागमा रहने । प्रशिक्षक छन्, लामो अनुभव बटुलेका, महेश्वर मुल्मी । एनआरटीले अरू टिमलाई दुःख दिन सक्छ ।

संकटा क्लब
घरेलु फुटबलमा निकै सक्रिय र सफल क्लब हो– संकटा । त्यसैले संकटा यसपटक राम्रो खेल्ने अपेक्षा गरिएको टिममा पर्छ । यद्यपि क्लबले शीर्ष पाँच भित्र पर्ने योजना मात्र बुनेको छ । पूर्व खेलाडी सल्यान खड्कीको प्रशिक्षणमा रहेको संकटाले नकआउट प्रतियोगितामा प्राप्त सफलतालाई लिगमा समेत कायम राख्ने प्रयास गर्नेछ ।

सरस्वती क्लब
पछिल्लो समय निकै सुस्ताएको क्लबमा पर्छ, सरस्वती पनि । सकेसम्म बढी स्थानीय खेलाडीमा भर पर्ने योजना बनाएको सरस्वतीका प्रशिक्षक हुन्– प्रदीप नेपाल । सरस्वतीले पनि यसपटकको लिगमा धेरै ठूलो सपना पालेको छैन । क्लबको दाबी छ, टिमले प्रतियोगितामा राम्रो प्रदर्शन गर्नेछ ।

श्री स्टार क्लब
उपाधिको प्रमुख दावेदार हो– श्री स्टार । लिग हुन नसक्दा पनि लगातार फुटबल खेलिरहेको एकाध टिममा पर्छ, श्री स्टार । टिममा स्टार खेलाडीको कुनै कमी छैन । यद्यपि प्रशिक्षक मेघराज केसी मान्छन्, लिग जित्न सजिलो छैन, त्यसैले विपक्षी टिमको प्रदर्शन अनुसार रणनीति बनाएर अघि बढ्ने हो । कम्तीमा श्री स्टारबाट राम्रो प्रदर्शनको अपेक्षा राख्न सकिन्छ ।

आर्मी क्लब
नेपाली सेनाको आर्मी क्लब पनि उपाधिको दावेदार रहनेछ । धेरै अनुभवी खेलाडीले भरिएको टिम हो– आर्मी । त्यसैले पनि उसले राम्रो गर्ने अपेक्षा गर्न सकिन्छ । आर्मीको सबैभन्दा राम्रो पक्ष हो, घरेलु फुटबलमा लगातार खेलिरहनु र यसक्रममा केही सफलताको स्वाद पनि चाख्नु । टिमका प्रशिक्षक छन्– नवीन न्यौपाने ।

आजदेखि पोखरा प्रिमियर

राजाराम पौडेल

पोखरा प्रिमियर लिग (पीपीएल) क्रिकेट प्रतियोगिता आज शुक्रबारदेखि पोखरा रंगशालाको क्रिकेट मैदानमा प्रारम्भ हुँदैछ जसमा बिहान ११ बजेको उद्घाटन खेलमा विराटनगर टाइटन्सले घरेलु टिम पोखरा पल्टनसँग प्रतिस्पर्धा गर्नेछ । यो प्रतियोगितामा विराटनगर टाइटन्स, चितवन राइनोज, पोखरा पल्टन, बुटवल ब्लास्टर, हुलास काठमाडौं रोयल्स तथा एक्स्पर्ट धनगढी ब्लुज गरी ६ टिमले भाग लिएका छन् ।

११ दिनसम्म चल्ने प्रतियोगिताअन्तर्गत दोस्रो दिन कात्तिक १० गतेदेखि बिहान ९ बजे र दिउँसो सवा १ बजे गरी लिग चरणका दुई खेल हुनेछन् । दोस्रो दिनको पहिलो खेलमा चितवन राइनोज बुटवल ब्लास्टरसँग भिड्नेछ ।

सोही दिनको अर्को खेलमा हुलास काठमाडौं रोयल्सले एक्स्पर्ट धनगढी ब्लुजसँग प्रतिस्पर्धा गर्दैछ ।

कात्तिक ११ गते पहिलो खेल विराटनगर टाइटन्स र एक्स्पर्ट धनगढी ब्लुजकाबीच हुनेछ भने दोस्रो खेलमा

बुटवल ब्लास्टर र पोखरा पल्टनले प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् । कात्तिक १२ गते पहिलो खेल विराटनगर टाइटन्स र हुलास काठमाडौं रोयल्सकाबीच हुनेछ भने दोस्रो खेलमा चितवन राइनोज र पोखरा पल्टनले खेल्नेछन् । कार्तिक १३ गते कुनै खेल हुने छैन ।

कात्तिक १४ गतेको पहिलो खेलमा चितवन राइनोज र एक्स्पर्ट धनगढी ब्लुजले प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् । दोस्रो खेल विराटनगर टाइटन्स र बुटवल ब्लास्टरकाबीच हुनेछ । कात्तिक १५ गते पहिलो खेल चितवन राइनोज र हुलास काठमाडौं रोयल्सबीच हुनेछ । दोस्रो खेलमा एक्स्पर्ट धनगढी ब्लुज र बुटवल ब्लास्टरकाले प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् । कात्तिक १६ गते पहिलो खेल पोखरा पल्टन र एक्स्पर्ट धनगढी ब्लुज तथा दोस्रो खेल बुटवल ब्लास्टर र हुलास काठमाडौं रोयल्सकाबीच हुनेछ । कात्तिक १७ गतेको पहिलो खेल हुलास काठमाडौं रोयल्स र पोखरा पल्टन तथा दोस्रो खेल विराटनगर टाइटन्स र चितवन राइनोजबीच हुनेछ । लिग चरणमा हरेक टिमले पाँच खेल खेल्नेछन् । पाँच खेलबाट सर्वाधिक अंकप्राप्त गर्ने शिर्ष स्थानको टिमले सिधै फाइनल खेल्नेछ भने दोस्रो र तेस्रो स्थानमा रहेका टिमबीच अर्को प्रतिस्पर्धा हुनेछ । दोस्रो र तेस्रो टिमबीच बिहान ९ बजे फाइनल प्रवेशका लागि प्रतिस्पर्धा हुनेछ भने कात्तिक २० गते फाइनल हुनेछ ।

यो प्रतियोगिताका लागि पोखरा रंगशालामा ४ वटा पिचका साथै ४ हजार ५ सय दर्शक क्षमताको अस्थायी प्यारापिट निर्माण गरिएको छ । पोखरा प्रिमियर लिग क्रिकेटका लागि उमेश पटवाललाई प्रतियोगिता निर्देशक नियुक्त गरिएको छ । पटवालसँग नेपाली राष्ट्रिय टिम तथा अफगानस्तानी टिमका लागि समेत व्याटिङ कन्सल्ट्यान्टका रूपमा काम गरेको अनुभव छ । पीपीएल क्रिकेट प्रतियोगितालाई अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट काउन्सिल (आईसीसी) ले समेत मान्यता प्रदान गरेको छ ।

तीन महिनाको निरन्तर मेहनतपश्चात् तयार भएको खेल मैदानको आउटलुक उत्कृष्ट रहेको राष्ट्रिय टिमका कप्तान तथा चितवन राइनोजका मार्की पारस खड्काले बताएका छन् । पोखरामा हिमश्रृंखला हेर्दै क्रिकेट खेल्न पाइने भएका कारणले समेत पीपीएलका खेलाडीहरू उत्साहित छन् । प्रतियोगितामा सहभागी ६ वटै फ्रेन्चाइज टिमका खेलाडीलाई पोखरामा ६ वटा छुट्टाछुट्टै होटलमा राखिएको छ । यो प्रतिस्पर्धाको अवलोकन आईसीसीले गर्नेछ ।

मुक्त आकाश

अविरल थापा

छायाँ संसार

हिजोआज मानिसहरू चौतारामा, घुम्तीमा, चोकमा, चियापसलमा त्यति भेटिँदैनन् । कुनै मानिस भेट्नुपर्‍यो वा उसलाई खोज्नुपर्‍यो भने इन्टरनेटमार्फत सामाजिक सञ्जालको छायाँ संसारमा पस्नुपर्ने हुन्छ । आजकाल मानिस यसमै बिउँझिन्छन्, यसमै निदाउँछन् । यसमै हाँस्छन्, यसमै रुन्छन् । यसमै खान्छन्, यसमै चुट्छन् । कसको घरमा गाई ब्यायो, कसको घरमा मानिसदेखि लिएर कसको घरमा कुकुर बिरामी भयो, कसको खलकमा को मर्‍यो लगायतका सबै कुरा यही छायाँ संसारबाटै थाहा हुन्छ । यस्तो लाग्छ, छायाँ संसारमा नहुने मानिसले दुनियाँमा के भैरहेको छ, थाहै पाउँदैनन् ।

फेसबुक, इन्स्टाग्राम तथा ट्विटर नेपालमा चलेका सामाजिक सञ्जाल हुन् । यसमा घरबारका कुरादेखि लिएर दरबारका विषयसम्ममा हल्कादेखि गम्भीर बहस एवं हल्लाखल्ला हुन्छन् । यसमै भएको सल्लाह र हल्लाले मन्त्रीको पद खुस्किनेदेखि लिएर राजनैतिक उतारचढावसम्म ल्याएको छ । कसैलाई खेद्नेदेखि लिएर कसैलाई भगवान् बनाउन पनि सामाजिक सञ्जाल उत्तिकै प्रभावकारी देखिएको छ । यहीमार्फत नाम र दाम कमाउनेदेखि लिएर बदनामी कमाउने पनि उत्तिकै छन् । कसले कुन प्रयोजनका लागि चलाएको छ, कसले सदुपयोग गरेको छ, कसले दुरुपयोग गरेको छ, त्यहीअनुसार फल पाएको छ । सामाजिक अभियान चलाउन र छिटो सन्देश प्रवाह गराउन यो संसारभर प्रभावकारी पाइएको छ । हाल चलिरहेको मि टु अभियानले ठूलो हलचल पैदा गरिरहेको छ । मानिसहरूले व्यक्तिगत रूपमा मनको वह पोख्नदेखि लिएर खँदिला कुरा प्रवाह गर्नसम्म यसको उत्तिकै प्रयोग गरेका छन् । यसैमार्फत घरबार जोडिनेदेखि लिएर तोडिनेसम्मका घटना पनि घटिरहेकै छन् । हिजोआज त कसैको विवाहको कुरा चल्यो भने पनि फेसबुकमा केटाको वा केटीको फोटो हेरम् न भन्ने भैसक्यो । फेसबुकमा देखाइने गतिविधिमार्फत नै यो मानिस यस्तो होला, उस्तो होला भनेर अनुमानसमेत लगाइन्छ । मानौं त्यहाँ देखाएको र लेखेको कुराबाहेक त्यो मानिसको बाँकी संसार नै छैन बाँकी कुरा र बाँकी जीवन नै छैन ।

> कसले कुन प्रयोजनका लागि चलाएको छ, कसले सदुपयोग गरेको छ, कसले दुरुपयोग गरेको छ, त्यहीअनुसार फल पाएको छ । सामाजिक अभियान चलाउन र छिटो सन्देश प्रवाह गराउन यो संसारभर प्रभावकारी पाइएको छ । हाल चलिरहेको मि टु अभियानले ठूलो हलचल पैदा गरिरहेको छ ।

सामाजिक सञ्जालमा कसले के कुरा हाल्छ, के लेख्छ, के देखाउँछ, त्यो मानिसको व्यक्तिगत रुचि र उसको व्यक्तित्वअनुसार पनि हुनसक्छ । उसले त्यहाँ देखाउने जीवनशैली र व्यक्त गर्ने विचारभन्दा बेग्लै पनि उसको सोच र जीवन हुन सक्छ, तर देख्ने र हेर्नेका लागि यस्तो भ्रम पैदा हुन्छ कि त्यो नै अन्तिम सत्य हो । देखाइएको र देखिएको संसार नै सबै थोक हो । यस्तो लाग्छ, हामी सबैलाई एक-अर्काका बारेमा सबैकुरा थाहा छ । कसले के गर्दैछ, को कता गयो, कसले के खायो, सबै थाहा छ । कसको सन्तान जन्मियो, कसको विवाह भयो, कसले पुरस्कार जित्यो, को सुखमा छ, को दुःखमा छ, सबै थाहा छ जस्तो लाग्छ । सबैले सबैलाई चिनेका छौं जस्तो पनि हुन्छ, तर ९० प्रतिशतसँग त हाम्रो कहिल्यै भेट पनि हुँदैन । ९५ प्रतिशतसँग त दोहोरो कुराकानी पनि हुँदैन, तर पनि चिनेका छौं भन्ने भ्रम भैरहन्छ । चिनेको छैन भनूँ भने दिनहुँ देखिइरहन्छन्, चिनेको छु भनूँ भने दोहोरो कुराकानी कहिल्यै भएको हुँदैन । कहिलेकाहीँ त फेसबुकमा देखेको मानिस बाटोमा भेट्दा कहाँ देखे-देखेजस्तो लाग्छ, तर झट्ट नाम याद आउँदैन । आफूले मात्र चिनेको हो कि उसले पनि याद गरेको छ, टुंगो हुँदैन । बोलाउन हुने हो कि नहुने हो, देख्दा हाँस्ने हो कि, नचिनेको जसरी हिंड्ने हो कि, के गर्ने-के गर्ने हुन्छ । आफूले चिनेर बोलाउँला, तपाईं को भनेर भन्दिने हो कि भन्ने संशय भैरहन्छ । हामी आफ्नै चिनेका साथीहरूसँग पनि वास्तविक जीवनमा नभेटेको महिनौं वा वर्षौं भैसक्दो रै'छ, तर दिनहुँ मोबाइल वा कम्प्युटरको स्क्रिनमा देखेपछि भेटिरहेको छु भन्ने हुँदो रै'छ । कहिलेकाहीँ भेटिहालियो भने पनि अँ मलाई तेरो के-के भैरहेको छ, सबै थाहा छ भनिहाल्छन् । मानौं, त्यहाँ देखिएबाहेक सोध्न पर्ने र बुझ्न पर्ने कुरा कसैको केही बाँकी छैन ।

कसैको दुःख देखाउने बानी हुँदैन तर उसलाई आफ्नो मिल्ने साथीलाई भेटेरै मनको कुरा आदान-प्रदान गर्न मन लागेको हुनसक्छ । साथीले राम्रो कुरा मात्र देखेर भनिदिन्छ कि तेरो जिन्दगीमा त मस्ती नै मस्ती छ है । सञ्जालभरि साथी नै साथी छन् तर आपत्मा हारगुहार माग्नुपर्‍यो भने पाँच जना साथी भेट्न गाह्रो पर्छ । खोक्रो सहानुभुति, फोस्रो माया, देखावटी साथ, होमा हो, भावशुन्य समवेदना दिने सयौं भेटिन्छन् तर अँगालो हालेर रुने र काँध थाप्ने साथी छायाँ संसारमा फेला पर्दैनन् । कोही मर्‍यो भने रेस्ट इन पिस लेख्ने हजारौं हुन्छन् तर मलामी जान र दुःखमा साथ दिन असल साथी मात्र आउँछन् ।

छायाँ संसारले हाम्रो संवेदनालाई, हार्दिकतालाई, आत्मीयतालाई दिनदिनै मार्दैछ । बोल्न मन लागेको मानिससँग खुलेर कुरा गरौं । नभेटी, नबुझी, नजिक नपुगी कसैका बारेमा त्यसै धारणा नबनाऔं । एकफेर एक कप चिया खाएरै गफ गरौं न त भनेर कसैसँग भेट्नुहोस् त, छायाँ संसारको मानिस असली संसारमा बेग्लै लाग्न सक्छ । भेट्दैमा के नै जान्छ र, कि कसो ?

facebook.com/abeeralthapa
Twitter@abeeralthapa

अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिस्पर्धामा मिस नेपाल

मिस अर्थ-२०१८ प्रतिस्पर्धा गर्दै प्रिया

मिस नेपाल अर्थ-२०१८ प्रिया सिग्देल हाल फिलिपिन्समा सञ्चालन भैरहेको १८ औं संस्करणको मिस अर्थ प्रतियोगितामा विश्वका ८० भन्दा बढी मुलुकका सुन्दरीहरूसित प्रतिस्पर्धा गरिरहेकी छिन् । आगामी नोभेम्बर ३ तारिखमा फिलिपिन्सको पासे सहरस्थित मल अफ एसिया एरिनामा सञ्चालन हुने मिस अर्थ-२०१८ को ग्रान्ड फिनाले पूर्व हाल विभिन्न स्पेसल एवार्डका प्रतिस्पर्धाहरू सञ्चालन भैरहेका छन्, जसअनुसार प्रतियोगिताको फायर ग्रुपमा रहेकी प्रियालाई डिभी वोएर एम्बासाड्रेसको एवार्ड प्राप्त भएको छ ।

काठमाडौं निवासी ५ फिट ११ इन्च अग्ली २३ वर्षीया प्रियाले डिभलपमेन्ट स्टडिजमा ग्राजुएसन गरेकी छिन् । मिस अर्थको नेसनल कस्ट्युम राउन्डमा प्रियाले विश्वको सर्वोच्च शिखर सगरमाथाबाट प्रेरित पहिरन प्रस्तुत गरेकी थिइन् । उक्त पहिरन डिजाइनर सम्राट राई तथा ओजस्वी श्रेष्ठले तयार पारेका हुन् ।

मिस इन्टरनेसनल-२०१८मा रोनाली

यतिबेला जापानको टोकियोमा विश्वका ७० भन्दा बढी मुलुकका सुन्दरीहरूको जमघट छ । त्यही जमघटमा रोनाली अमात्य पनि छिन् । मिस नेपाल इन्टरनेसनल-२०१८ को विजेताका रूपमा मिस इन्टरनेसनल-२०१८ मा नेपालका तर्फबाट सहभागिता जनाउन जापान पुगेकी रोनालीले आगामी नोभेम्बर ८ को ग्रानड फिनालेमा आफ्नो भाग्य परीक्षा गराउनेछिन् । २२ वर्षीया रोनाली ५ फिट ८ इन्च अग्ली छिन् । त्यसअघि रोनाली नेक्स्ट मोडल्स नेपालले आयोजना गरेको मोडल हन्ट नेपाल-२०१६ की विजेता भएकी थिइन् । मिस इन्टरनेसनलको विभिन्न स्पेसल एवार्डमध्ये नेसनल कस्ट्युमका लागि रोनाली बौद्ध धर्ममा आधारित ग्रिन तारा पहिरनमा प्रस्तुत हुनेछिन् । उक्त पहिरनको डिजाइन मन्जु ढकाल बन्जाराले गरेकी हुन् ।

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

नोटः 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.नं.४/५२/५३ सर्वाधिकार : कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.)लि. सँग सुरक्षित । अध्यक्ष तथा प्रबन्ध निर्देशक : कैलाश सिरोहिया, निर्देशक : स्वस्तिका सिरोहिया, प्रधान सम्पादक : सुवास ढकाल ।