कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.
सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक
saptahik.ekantipur.com
● वर्ष २४ ● अंक २८ ● FRIDAY, 07 DECEMBER 2018 ● काठमाडौं शुक्रबार, मंसिर २१, २०७५ ● पृष्ठ ३२ ● मूल्य रु. १५/-

डिप्रेसनबाट तङ्ग्रिँदै

विस्तृत पृष्ठ ५

तस्विर : महेश प्रधान

श्रृंखलाको भाग्यको फैसला
भोलि शनिबार ३ बजे

विस्तृत पृष्ठ १२

YouTube ट्रेन्डिङ

१	२३ स्मार्ट लाइफ	च्यानल	फाइभ मिनेट क्राफ्ट
२	मिस नेपाल मिएस	च्यानल	पेजेन्टबज
३	प्रेमगीत-२	च्यानल	हाइलाइट्सनेपाल
४	यसकारण मरेको	च्यानल	ब्लु स्काइ नेपाल
५	खुल्यो यति ठूलो	च्यानल	पूजा फिल्म्स
६	सिलसिला	च्यानल	कलर्स टिभी
७	हत्या गरिएका	च्यानल	ठूलोपर्दा टिभी
८	सिम्बा	च्यानल	रिलायन्स इन्टरटेन्मेन्ट
९	मिस वर्ल्ड हेड टु हेड	च्यानल	मिस वर्ल्ड
१०	यसकारणले श्रृंखलाले	च्यानल	डि म्याग

फोटो अफ दि विक

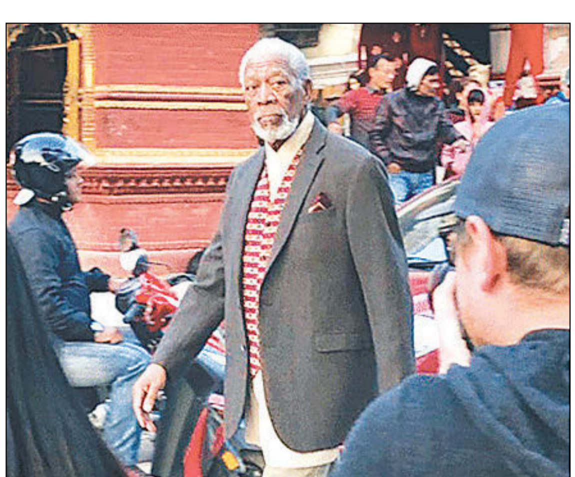
■ **यो कस्तो पोज** : अभिनेत्री प्रियंका कार्की तथा अभिनेता आयुष्मान देशराज जोशीले स्वीमिङ पुलमा दिएको यो रोचक पोज सामाजिक सञ्जालमा चर्चित छ ।

बुवा-छोरा : यो तस्विरले सधैं एउटै कुरा याद दिलाउँछ । मेरो बाउले कति धेरै गर्वका साथ मलाई क्याप्टेन साब भनेर बोलाउनु हुन्छ अनि मेरा बारेमा कुरा गर्दा खुसीको लहर देखिन्छ उहाँको आँखामा । विशेष गरेर जब म बर्दीमा हुन्छु, बाउको शान नै फरक पाउँछु । उमेर छँदा बाउ (बाबा) ले जीवनको अमूल्य समय व्यतित गरेर आफ्ना छोरा-छोरीको भविष्य निर्माण गर्छन् । त्यही सिलसिला आफूलाई कहिले आफ्नो सन्तानभन्दा अगाडि राख्दैनन्, सिर्फ हाम्रै भविष्यको चिन्तामा डुबेर बस्छन्, तर पनि देखाउँदैनन् । ती भावनाहरू जहिले बलियो प्रतीकका रूपमा प्रस्तुत हुन्छन् । आज म आफैं एउटा बाउ भएकाले मात्र बुझ्न सक्छु ती कुराहरू । सलाम मेरो बाउ (बाबा) । कहिल्लै पनि चुक्ता गर्न सक्दैनौं बाउले लगाएको ऋण हामी छोरा-छोरीले । तिरेर तिर्न सकिन्न अनि किनेर फर्काउन सकिन्न उहाँहरूले लगाएका गुणहरू । सधैं आभारी थिएँ, छु अनि रहिरहनेछु । मेरो मनमा जस्तै सबैको मनमा यस्तै सोचको कामना गर्दैछु- जय चन्द्र सूर्य ।

विजय लामाको वालबाट

■ **सुन्दर परिवार** : अभिनेता सीताराम कट्टेल तथा अभिनेत्री कुन्जना घिमिरे छोरीसँग ।

■ **हाम्रो जोडी** : अभिनेता तथा निर्माता रोज राणा आफ्नी धर्मपत्नीसँग ।



■ **काठमाडौंमा हलिउड अभिनेता** : हलिउड अभिनेता तथा निर्देशक मोर्गन फ्रिम्यान अघिल्लो साता काठमाडौंमा झुल्किए । नेपाली पहिरनमा उनको यो तस्विर अमेरिकी राजदुतावासले सार्वजनिक गरेको हो ।

ट्विटर

बीबीए : बिहान-बेलुका अल्छी,
बीबीएस : बिहान-बेलुका सुत्ने,
बीएड : बिहानैको इच्छा डेटिङ,
एजी : आयो गयो कलेजमा गफ लायो,
बिएस्सी : बुवाका सपना चकनाचुर,
बीई : बदमासदेखि इमान्दारी, एमए : मानसिक अल्छी, एमबीएस : मादक बेच्ने साधन, एमडीएस : माइला दाइको ससुराली, एमबीबीएस : मान्छे बिगार्ने बनाउने स्थान ।

मानिस बिहानदेखि बेलुकासम्म काम गरेर त्यति थाक्दैन, जति चिन्ता र क्रोधले एक क्षणमै थाक्छ ।

विश्व ज्ञवाली

आमा-बाबाले आफ्ना सन्तानको भाग्य बदल्न नसक्लान् तर राम्रो मार्गदर्शन अवश्य दिन सक्छन् ।

सानी शर्मा

रूखमा बसेको चरालाई हाँगा भाँचिएला कि भन्ने डर हुँदैन, किनभने ऊ हाँगामा भन्दा आफ्नो पखेटामा बढी विश्वास गर्छ ।

सन्तोष घिमिरे

कोही ज्ञानीले यो बताउन सक्नुहुन्छ ? - हिरोइनले पठाएको चिठी हिरोले पढ्दा पढ्ने मान्छेको आवाजको ठाउँमा लेखेर पठाउने मान्छेको आवाज किन आउँछ ?

इभा सिंह

प्ले ब्वाइ मात्र होइन प्ले गर्ल पनि हुन्छन्, मन केटीको मात्र होइन केटाको नि रुन्छ ।

बोके दाज्यी

संसार यति ठूलो छ कि यदि कसैले तपाईंको साथ छोड्यो भन्दैमा एक्लै भएँ भनेर चिन्ता लिनु पर्दैन, किनभने जानेहरू गए पनि आउनेहरूको कमी हुँदैन ।

रामकुमार मगर

सञ्चारमन्त्रीज्यू, के-के त बन्द गर्नुभो, यो टिभीमा आउने झुर वक्ताहरूको टक शो तु बन्द गराइसियोस् । एउटा कुरा, एक मिनेट, राम्रो प्रश्न, मलाई पूरा गर्न दिनुस् भन्दै घण्टौं हाम्रो गिदी खाइरा'छन् । जुन टिभी खोले पनि त्यसका बाजे त्यही टक शो ।

इलम श्रेष्ठ

जबसम्म तिम्ले जित्दैनौ नि तबसम्म तिम्रो जीवनको कथा कसैले सुन्दैन । त्यसैले हार भन्ने कुरा आफ्नो शब्दकोशबाट हटाइदेऊ ।

अनमोल पौडेल

पत्याउनुस्-नपत्याउनुस्,
तर ट्विटरमा लभ परेर बिहे हुन्छ भन्नु र पोलमा पोस्टर टाँसेर समृद्धि आउँछ भन्नु एउटै हो ।

सुमिता थापा

रोगको आधा उपचार आफ्नै मस्तिष्कमा हुन्छ, सकारात्मक सोच्नुस् रोगसँग लड्ने क्षमता आफैं वृद्धि हुन्छ ।

थुम्केली

जागिर र गर्लफ्रेन्ड कहिल्यै अरूलाई खोज्न नलगाउनु होस् । राम्रो भेटे आफैंले राख्छन्, नराम्रो भए मात्रै तपाईंलाई टाँसो लगाउँछन् ।

नारायण

प्रयास नगरेकै जाती जुन चिज पाएर नि खुसी मिल्न सक्दैन भने ।

सविना काली

हजुर कुनचाहिँ ?

मनोज रेग्मी

वर्तमानमा बाँच्नुस् मित्र, भविष्यको पछाडि नभाग्नुस्, भोलि कसले देखेको छ ?

युकिका

आफैंसँग डराउँछु म, आफूभित्रै हराउँछु म, आफैंसँग प्रश्न गर्दै कहिलेकाहीं कराउँछु म ।

आरजे मुना

ज्यान नै दिनु पर्दैन कान्छा, कहिलेकाहीं ध्यान दिए पुग्छ ।

प्रेमा क्षेत्री

कान्छी, यो जाडोमा तिम्रो फेसभन्दा त नर्थ फेसको ज्याकेट साह्रै प्यारो लाग्छ ।

रामकुमार मगर

जीवन सार्थक बनाउन पानीले मात्र होइन, पसिनाले पनि नुहाउनुपर्छ ।

बाबुराम श्रेष्ठ

म यो कुरा ठोकुवा गरेर भन्न सक्छु कि तिम्लाई लाग्ने ९९ दशमलव ९ प्रतिशत बाडुल्कीको कारण म नै हुँ ।

पुरुषोत्तम रिजाल

रोएर पीडा कम हुन्थ्यो भने म दुई-चार दिनसम्म रोइ नै रहन्थें ।

रीतु पोखरेल

बैंक ब्यालेन्स गर्ने उमेरमा बल्ल खुत्रुकेमा पैसा जम्मा गर्न सिकाइन्छ, अनि कहाँबाट बन्छ छोरो उद्यमी ? २ रुपैयाँको शिक्षा दिएर २ करोडको आशा राख्नु भएन नि हजुर ।

बलायर काजी

धोका यत्तिकै पाइँदैन हजुर, कसैको भलो गर्नुपर्छ अनि उसको राम्रो सोच्नुपर्छ धोका त आफैं पाइन्छ ।

अञ्जना अधिकारी

खुकुरीको दाप हजुर खुर्पाको बिंड, माया छ भने सोल्टा आजै भागौं हिंड ।

बिनु

एउटा राम्रो साथी बन्न नसक्ने मानिस जीवनसाथी कसरी बन्न सक्छ ?

सान्भी

सुन्दरतासँग धोका नखाऊ, तरबार चाहे जतिसुकै सुन्दर किन नहोस्, माग्न त त्यसले खुन नै माग्छ ।

देवराज राउत

२०४६ सालमा आएको होइन प्रजातन्त्र ? आज लगभग तीन दशक भएछ, तैपनि अझै सुध्रिएका छैनौं हामी । पटक-पटक, लगातार निकम्माहरूलाई चुनावमा जिताएर सत्तामा पठाउँछौं अनि फुर्सदमा पछुताएर फत्फताउँछौं ।

एलिट

मंगल होस्

मनोज गजुरेल

> के कांग्रेस, के कम्युनिस्ट, के राजावादी, के समाजबादी 'माता मुन'को ब्लेसिङ सबैले लिएका छन् । कट्टर कम्युनिस्ट बाबुराम भट्टराईदेखि माधव नेपालसम्म, महान् समाजवादी शेरबहादुर देउवादेखि सक्रिय राजावादी सबैले माता मुनको धुन सुनिसकेका छन् । प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली त माताका पछिल्ला हतियार मात्र हुन् ।

गड ब्लेस यू कि ठग ब्लेस यू ?

देश अहिले मुनमय भएको छ । कोरियाली आकाशबाट उदाएकी मुनमाताका कारण नेपाली धर्ती अँध्यारो भएको छ । मुन अर्थात् जून । जून उदाएपछि त धर्ती उज्यालो हुनुपर्ने तर यी मुन माताले त पुरै अँध्यारो पारिन् ।

हुन त माताको सिद्धान्त सर्वधर्म, मानवता र परिवारवादको संरक्षण हो रे, तर उनको यो समिटपछि हिन्दूहरू बिच्किए, क्रिस्चियनहरू रिसाए भने इस्लाम पनि खुसी नहोलान् । माताको मन्त्र कहाँ चिप्लियो । त्यस विषयमा उहाँहरूको हिसाब-किताब हुँदै होला ।

यो समिटको आयोजना परिवारवादको संवर्द्धनका लागि गरिएको बताइएको थियो । यसले त मिलेर बसेको नेपाली समाज अझ बिग्रिने खतरा भयो । माताको ब्लेसिङपछि न सरकार जनतासँग मिल्न सक्यो, न जनताले सरकारलाई पत्याउन सके । उल्टै माताका कारण सरकार र जनताको दूरी पो बढ्यो ।

के कांग्रेस, के कम्युनिस्ट, के राजावादी, के समाजबादी– 'माता मुन'को ब्लेसिङ सबैले लिएका छन् । कट्टर कम्युनिस्ट बाबुराम भट्टराईदेखि माधव नेपालसम्म, महान् समाजवादी शेरबहादुर देउवादेखि सक्रिय राजावादी सबैले माता मुनको धुन सुनिसकेका छन् । प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली त माताका पछिल्ला हतियार मात्र हुन् ।

हतियार यस अर्थमा कि माताको योजना प्रधानमन्त्रीलाई मतियार बनाएर नेपालमा आफ्नो साम्राज्य फैलाउने रहेछ । जनताको प्रतिकारपछि यो योजना सफल हुन सकेन, तर पनि यसले नेपालमा केही नौला उदाहरण छोडेर गएको छ ।

पहिलो उदाहरण हो, डलरको शक्तिले मानिसको कलर (रंग) चेन्ज गर्दो रहेछ । कम्युनिस्टको कलर रातो हो । रातो भनेको क्रान्तिकारिता । माता मुनको डलर शक्तिले कमरेडहरूको रातो कलरमा कालो दलेर पसिना पुछ्ने टालो बनाई दियो ।

दोस्रो उदाहरण हो, साला एक मच्छड सिंगै सरकारको दुर्गन्धित बना देता है । भलै यसमा एकनाथजीको कुनै दोष छैन । कुमार बस्नेतले 'तिम्रै छोरी तरुनी, हाम्लाई केको दोष !' भनेझैं 'हाम्रै सरकार हुस्सु छ, एकनाथलाई केको दोष ?'

प्रधानमन्त्रीले पाएको पुरस्कार सदुपयोग गर्ने कुरा आएको छ, त्यो सराहनीय छ, तर जहाँसम्म त्यो पुरस्कार दिने र लिनेको सवाल छ, यसले थुप्रै महासवाल खडा गरेको छ ।

मुन पिताको इतिहास, मुन माताको वर्तमान, मुन सम्प्रदायको भविष्यको योजना– यी सबैको विश्लेषण गरेर ल्याउँदा हामी गड ब्लेसिङ होइन, ठग ब्लेसिङमा परेका छौं ।

हाम्रै देशमा माताहरूको कमी थिएन, पिताहरूको अभाव हुने कुरै भएन । सात समुद्रपारिबाट माता ल्याउन कुन बाध्यता पर्‍यो वा कसमा त्यस्तो रहर पलायो ? यो प्रश्नको जवाफ समयले देला तर के कुरा सत्य हो भने यी अन्तिम माता भने होइनन् ।

जुन देशमा गरिबी छ त्यहाँ कम्युनिस्टहरूको व्यापार चलिरहन्छ । जुन समाजमा अशिक्षा छ त्यहाँ राजनीतिको दुर्गन्ध चलिरहन्छ । जुन समाजमा अन्धविश्वास छ, त्यहाँ यस्ता मातापिताको आगमन भइरहन्छ ।

सर्वसाधारण जनता मातापिताको चक्करमा लाग्नु त सामान्य हो । किनभने उनीहरूमा सही र गलत छुट्याउने क्षमता नहोला, तर समाज बनाउने, देश चलाउने, संसार हाँक्ने, धर्ती उचाल्ने नेता एवं अन्य अगुवाहरू नै माताको गोलचक्करमा फस्छन् भने मातालाई किन दोष दिने !

हाम्रै पिताहरूको लोभ, मोह र हस्सुपनमाथि पो हाँस्नुपर्ने ? माताको अभियान त सफल भयो, हामी असफल भयौं । हाम्रो एकता र सद्भाव असफल भयो । कति हस्सु भैरहने हो अझै कुन्नि !

अन्तर्राष्ट्रिय पर्वतीय महोत्सव

अन्तर्राष्ट्रिय पर्वतारोहण दिवसको अवसरमा मंसिर २४ गते सोमबारदेखि २६ गते बुधबारसम्म पोखराको अन्तर्राष्ट्रिय पर्वतीय संग्रहालय परिसरमा पाँचौं संस्करणको अन्तर्राष्ट्रिय पर्वतीय महोत्सव हुँदैछ । नेपाल पर्वतारोहण संघले आयोजना गर्ने महोत्सवमा ४० वटा स्टल रहनेछन् जसमा विज्ञान, प्रविधि, विभिन्न परिकार, सूचना केन्द्रका साथै विभिन्न पर्यटकीय वस्तुहरूको स्टल रहने नेपाल पर्वतारोहण संघका अध्यक्ष सन्तवीर लामाले जानकारी दिए । पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले आयोजित यो महोत्सवको अवसरमा अग्रज म्याराथन धावक वैकुण्ठ मानन्धरको नाममा 'एन.एम.ए. वैकुण्ठ मानन्धर हिमालयन म्याराथन' प्रतियोगितासमेत हुन लागेको छ । यसका अतिरिक्त महिलाका लागि साढे २२ किलोमिटरको हाफ म्याराथन प्रतियोगिता सञ्चालन गरिने बताइएको छ । महोत्सवकै अवसरमा एन.एम.ए.साइक्लिङ प्रतियोगिता तथा एन.एम.ए. टोनी हेगन टुरिज्म पेन्टिङ प्रतियोगिता समेत आयोजित गरिने अन्तर्राष्ट्रिय पर्वतीय संग्रहालयले जनाएको छ । महोत्सवमा गुरुङ, मगर, राई, लिम्बू, शेर्पा, थकाली, तामाङ आदि जनजाति तथा समुदायका मौलिक नृत्यका साथै स्थानीय तथा राष्ट्रिय कलाकारहरूको प्रस्तुति पनि समेटिनेछ । लोपोन्मुख अवस्थामा पुगेको तारो हान्ने, छेलो हान्ने प्रतियोगिता, वोल्डरिङ क्लाईम्बिङ प्रतियोगिता महोत्सवको आकर्षणका रूपमा रहनेछन् । महोत्सवकै अवसरमा अन्तर्राष्ट्रिय पर्वतारोहण दिवस मंसिर २४ गते का दिन विश्व प्रसिद्ध हिमाल आरोहीहरूलाई सम्मान गरिनेछ ।

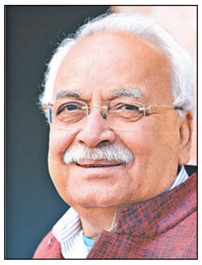
हरितारा चलचित्र पुरस्कार

यो वर्षको हरितारा चलचित्र पुरस्कार, दुर्गादेवी पुण्य निरौला स्मृति पुरस्कार तथा परिवर्तन सम्मान यसै साता वितरण गरिएको छ । मंसिर १७ गते सम्पन्न सम्मान समारोहमा तीन दशकभन्दा बढीदेखि नेपाली रंगमञ्च, टेलिभिजन तथा चलचित्रका लागि संरक्षण/संवर्द्धन एवं सन्देश मूलक टेलिचलचित्र मार्फत नेपाली जनमानसमा अनवरत सेवा पुर्‍याएबापत लय संग्रौलालाई तथा लगभग दुई दशकदेखि नेपाली चलचित्रमा आफ्नो अभिनय कला तथा चलचित्र निर्माण एवं निर्देशन मार्फत नेपाली जनमानस र चलचित्र क्षेत्रको संरक्षण-संवर्द्धनमा योगदान पुर्‍याएबापत रेखा थापालाई हरितारा चलचित्र पुरस्कार-२०७५ प्रदान गरियो ।

परिवर्तन नेपालले प्रदान गर्ने दुर्गा देवी पुण्य निरौला स्मृति पुरस्कार - २०७५ तीन दशकदेखि नेपाली रंगमञ्च तथा चलचित्रमा अनवरत योगदान पुर्‍याएबापत अभिनेता उत्तम केसीलाई तथा नेपाली रंग पत्रकारितामार्फत तीन दशकभन्दा बढी समय देखि चलचित्रको संरक्षण-संवर्द्धनमा योगदान पुर्‍याए वापत विजयरत्न तुलाधरलाई प्रदान गरियो । उक्त अवसरमा अभिनेता एवं निर्देशक रामकाजी घिमिरे, नृत्य निर्देशक शिव विक तथा अभिनेत्री एवं लेखिका शोभिता सिंखडालाई परिवर्तन सम्मान-२०७५ बाट सम्मान गरिएको थियो ।

यात्रा सन्दर्भ

कथा कला र कलाकारको



किशोर नेपाल

मदन चित्रकार । उनलाई खानदानी चित्रकार भन्दा खासै फरक नपर्ला । उनका पिता तेजबहादुर चित्रकार प्रतापी कलाकार हुनुहुन्थ्यो । त्यस्ता पिताका पुत्र मदन चानचुने कलाकार हुने कुरै भएन । उनी प्रारम्भिक रूपमा ललितकलाको पद्धतिबद्ध अध्ययन गर्ने पिंढीका कलाकार हुन् । उनका समकालीन साथीहरूमा प्रमुख रहे : शशि शाह । मदन चित्रकार जे.जे. स्कुल अफ आर्ट्सका विद्यार्थी थिए । कला क्षेत्रका प्रमुख लेखक एवं सिर्जनाकारका रूपमा उनको नाम स्थापित छ । जापान, भारत र बांगलादेशबाट प्रकाशित हुने जर्नल अफ आर्ट्सहरूमा नेपाली कलासँग सम्बन्धित उनका रचनाहरू पढ्न सकिन्छ । 'तेजबहादुर चित्रकार- आइकन अफ ट्रान्जिसन' (२००४) तथा 'नेपाली आर्ट- इस्सूज मिसेलानी' (२०१२) उनका दुई प्रमुख पुस्तक हुन् ।

समकालीन समयमा उत्तम नेपाली, शशि शाह, मदन चित्रकार, रागिनी ग्रेला उपाध्याय, किरण चित्रकार, के.के. कर्माचार्यलगायतका प्रमुख कलाकार नै ललित कला अभियानको नेतृत्वपंक्तिका सदस्यका रूपमा रहेका छन् । यिनीहरूले आफूले पाएको ज्ञान, शिक्षा र परिवेशका विविध अनुभवका आधारमा नयाँ पुस्ताका कलाकारलाई विधि, प्रविधि एवं ज्ञान हस्तान्तरण गर्दैछन् ।

'नयाँ पुस्ताका कलाकारहरू अघि बढ्न, आफ्नो प्रतिभा देखाउन, आफूलाई वन्धनविहीन अभिव्यक्त गर्न चाहन्छन्,' मदन भन्छन्– यो नै अहिले कला क्षेत्रमा पाइने 'आशालाग्दो' कुरा हो ।

'विगत एक-दुई दशकभित्र नेपाली कलामा आधुनिक प्रवृत्ति देखिएको छ । भारतबाट आधुनिक कलाको अध्ययन गरेर आएका, तालिम प्राप्त र खरो अभिव्यक्ति दिन सक्ने कलाकारको छाप कहीं न कहीं देखिएको छ । शशि शाहको व्यक्तित्वको अध्ययन गरौं । त्यहींबाट सबै कुरा छर्लंग हुन्छ,' मदन भन्छन् ।

एक समय थियो, जब काठमाडौं सहरमा आर्ट्स ग्यालरी थिएनन् । कलाकारहरू आफ्नो साँघुरो घरको साँघुरो कोठामा आफू अझै साँघुरिएर हातमा कुची समाउँथे । एकताका यिनै कलाकारको प्रयासमा 'युव कलाकार समूह' गठन भयो । यसको कार्यालय खोलियो रत्नपार्कको खुलामञ्चमा रहेको सानो कोठामा । कलाकार वैकुण्ठमान श्रेष्ठको अथक प्रयासमा स्थापित यो समूहको उत्प्रेरणामा नै अहिलेको 'सिर्जना फाइन आर्ट कलेज' स्थापनाको बीजारोपण भएको थियो । त्यो एक प्रकारको हुटहुटी थियो– कलाकार र नेपाली कलाका पारखीहरूको मनमा चलेको । यो हुटहुटी जब यथार्थमा परिणत भयो त्यसपछि खुल्यो सिर्जना कलेज ।

कला व्यवसायिक कि गैरव्यवसायिक ? सजिलो लाग्ने यो प्रश्नले जवाफ पाएको छैन । विश्वभरका कलाकारको जीवनी अध्ययन गर्ने हो भने अनौठो लाग्छ । संसारमा यस्ता कलाकार पनि छन् जो आफ्नो नाडी काटेपछि बगेको रगतबाट लेखिएको प्रेमपत्र प्रेमिकालाई दिएर प्रेम प्रस्ताव राख्छन् । भ्यानगगले जीवनभर दुःख पाए । उनी बाँचुन्जेल नबिकेका उनका चित्र उनी मरेपछि बिके । विश्वबजारमा बिक्नका लागि, पहिलो त कलाकारको नाम र 'अपील'

चाहिन्छ । अलिकति भरोसा भाग्यमा पनि राख्नुपर्छ । मदनले अहिलेसम्म एउटा चित्रको २ लाखसम्म लिएका छन् । त्योभन्दा बढी हात परेको छैन । अहिलेको समयमा २ लाखको त्यत्ति महत्व छैन । अहिले त दुई लाखले रंग र कुचीको गुजारा पनि चल्दैन ।

नेपालका बिक्ने कलाकारमा अमर चित्रकारको नाम टड्कारो आउँछ । डीबी चित्रकारका तस्बिर पनि ग्राहकका नजरमा चढिहाल्छन् । मनुजबाबु मिश्रका भयंकर चित्रहरू लोकप्रिय छन् । उनको जस्तो चित्र कतिमा बिक्ला ? यो अनुमान असहज हुन्छ ।

कला क्षेत्र देशको राजनीतिबाट अछूत रहन सकेको छैन । साहित्य र संगीत नाटक एकेडेमीमा जसरी राजनीतिक संलग्नताका आधारमा मनोनयन र नियुक्ति हुने गरेको छ, त्यही ताल छ ललित कलाको । साहित्य, संगीत र कलालाई दलगत हिसाबले बाँडफाँड गर्न नहुने हो, तर अहिले त्यही भएको छ । प्रज्ञा-प्रतिष्ठानको एक विभागका रूपमा रहेको ललितकला एकेडमीकै रूपमा स्थापित हुनु सुखद थियो । दुःखको कुरा राजनीतिक प्रभावको आधारमा यसको गठन भएको हुँदा यसले डेलिभरी गर्न सकेन ।

मदनको विचारमा– नेपालको ललित कला क्षेत्रको उत्थानका लागि गर्नुपर्ने काम धेरै छ । हामीकहाँ भारतको प्रान्तमा भएजस्तो एउटा ग्यालरीसम्म पनि छैन । एकेडेमिक अभ्यास भएको छैन । अनुसन्धान कुन चराको नाम हो ? कसैलाई हेक्का छैन । एकेडेमीले आयोजना गरेको कलाकारहरूको कार्यशालाको उद्घाटन कसले र कसरी गर्ने भन्ने बहसमा दिन बितिरहेको छ । संस्था भएपछि स्रोतको प्रबन्ध पनि गर्न सक्नुपर्छ संस्था चलाउनेले । त्यो ल्याकत भएको मानिस पदमा आएका छैनन् ।

मदनको घरमा एउटा चित्र छ उनका पिताजीले बनाउनुभएको । त्यो चित्र ५ फिट ३ इन्चको छ भने घरको भित्ता ५ फिटको । त्यसैले त्यो चित्रलाई अहिले बाध्यतावश अलिकति खुम्च्याएर राखिएको छ ।

नेपाली कला यस्तै-यस्तै बाध्यतामा उनिएको छ ।

प्रतिक्रिया

रेश्मा, अझ अघि बढ्नु, खुसी मिलोस् (फ्रन्टपेज : टिकटक दुनियाँ) । तिम्रा पाइला निरन्तर चालिरहून् ।

अमृता बास्तोला घिमिरे

पटक-पटक सत्तामा बसेका, मुलुककै नेतृत्व गरिसकेका थुप्रै नेतालाई फेरि पनि किन कुर्सीको मोह ? (समय सन्दर्भ : वृद्ध नेतृत्वले थलिएको देश) अब युवाका समस्या बुझ्न युवाहरू नै देशको नेतृत्वमा आउनुपर्छ ।

राजकुमार तामाङ

साप्ताहिकमा साताका सम्पूर्ण घटना पनि समावेश गर्नुपर्‍यो । त्यस्तो कुनै स्तम्भ भए हप्ताभर भएका प्रमुख घटना बुझ्न सहज हुने थियो ।

महेश निरौला

म्यानहन्ट इन्टरनेसनलजस्तो अन्तर्राष्ट्रिय कार्यक्रममा सहभागी ध्रुव बुढाथोकीलाई बधाई (म्यानहन्ट इन्टरनेसनलमा ध्रुव) । यो प्रतिस्पर्धामा उनलाई सफलता प्राप्त होस् । नेपालको नाम राख्न सक्नुहोस्- शुभकामना ।

तेज बोहरा

मिस सुप्रानेसनल-२०१८ मा नेपालका तर्फबाट सहभागी हुन लागेकी महिमा सिंहलाई- शुभकामना (सुप्रानेसनल २०१८ मा महिमा) । उनले नेपालको नाम राख्न अधिकतम मेहनत गर्नेछिन् भन्ने आशा छ ।

प्रविन थापा

नाम चलेका संसारका प्रख्यात खेलाडीहरूको ट्याटु मोह अचम्मको रहेछ (खेलकुद : ट्याटुमय फुटबल खेलाडी) । जमैकाका स्टर्लिङको कथा पढेपछि मन झसँग भयो । सडकमा गोली हानेर उनका बुबाको हत्या गरिएपछि उनमा त्यसको कति गहिरो प्रभाव परेको रहेछ भन्ने कुरा उनको ट्याटुबाट प्रष्ट हुन्छ । गन कल्चरका विरुद्ध सामाजिक चेतना फैलाउने उनको प्रयास पक्कै सफल हुनेछ ।

नीरज उप्रेती

नेपालमा धेरैभन्दा धेरै पर्यटक तान्न यस्ता खालका रोमाञ्चक खेलहरू थपिनु जरुरी छ (एड्भेन्चर्स : हट एयर बेलुनमा सरर) । आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरू तान्न हट एयर बेलुन जस्ता नयाँ-नयाँ खेल सञ्चालनमा आउनुपर्छ । उद्यमी एवं व्यवसायीहरूले पोखरा जस्तै नेपालका अन्य सहरमा पनि यस्ता खेलको सञ्चालनमा ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ ।

बिजेन्द्र राई

मर्स्याङ्दीमा सञ्चालित कायाकिङ प्रतियोगितामा नेपाल बाहेक बेलायत, नर्वे, क्यानाडा, स्वीडेन, स्पेनजस्ता थुप्रै देशले सहभागीता जनाउनु खुसीको कुरा हो (मर्स्याङ्दीमा कायाकिङ प्रतियोगिता) । पर्यटन विकासका लागि यस्ता खालका कार्यक्रम सञ्चालन भैरहनुपर्छ ।

रोमिला बुढाथोकी

विदेशमा बसेर साहित्य सिर्जना गर्नेहरूका बारेमा पढ्न पाउँदा खुसी लाग्यो (साहित्य : नेपाल बाहिर बसेर साहित्य सिर्जना गर्नेहरू) । जहाँ भए पनि नेपालीपनमै रमाउनेहरू सच्चा नेपाली हुन् ।

टीकाराम रेग्मी

बाँदरका लागि पिकनिक ? (बाँदरका लागि पिकनिक ?) कस्तो अचम्मको समाचार ? थाइल्यान्डले पर्यटकहरूलाई यस्तो खालको कार्यक्रम आयोजित गरेको होला ।

अमृत क्षेत्री

श्वेता खड्का जस्ती प्रतिभाशाली अभिनेत्रीले सुस्ताउनु हुँदैन (सेलाइन् स्वेता) । कुनै न कुनै रूपमा चलचित्र क्षेत्रमा सक्रिय भैरहनुपर्छ ।

पवन गिरी

नाम चलेकै कलाकारहरूले पारिश्रमिक पाएका छैनन् भने अरू नयाँ कलाकारको स्थिति अझ के होला (पारिश्रमिक लफडा) ? निर्माता संघका अध्यक्ष आकाश अधिकारीले भने जस्तै उजुरी गर्नैपर्छ । आफ्नो कामको पारिश्रमिक लिनैपर्छ । कसैले कसैको शोषण गर्नु हुँदैन ।

कपिल भट्ट

बलिउडका डिभोर्स पनि यति महँगा (बलिउडका महँगा डिभोर्स) ? डिभोर्स गर्ने महिलाहरूका सर्त पढेर अचम्म लाग्यो ।

गीता सिग्देल

हिमालय रोडिजको उपाधि हात पारेकोमा आयुश श्रेष्ठलाई बधाई (सानो पर्दा : आयुशलाई हिमालय रोडिज) ।

सुमन जोशी

twitter follow us on twitter.com/saptahik

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

Like us on Facebook facebook.com/kantipursaptahik

डिप्रेसनबाट निस्कन एकदमै गाऱ्हो भो

नम्रता श्रेष्ठ नेपाली चलचित्र उद्योगकी निकै सुन्दर अनि लोकप्रिय अभिनेत्री हुन् । नम्रता आफ्नो दमदार अभिनयका कारण बेग्लै छाप छाड्न सफल छिन् । एक दर्जनभन्दा बढी चलचित्रमा काम गरिसकेकी श्रेष्ठ अन्य अभिनेत्रीजस्तो धमाधम चलचित्र साइन गर्दिनन् । यी चुली अभिनेत्रीले सानो संसार, मेरो एउटा साथी छ, मिस यू, छड्के, मौन, क्लासिक, नोभेम्बर रेन आदि उल्लेख्य चलचित्र दिइसकेकी छिन् । नम्रता सकेसम्म वर्षमा एउटा चलचित्रमा मात्र काम गर्छिन् । हालै मात्र उनले दुईवटा चलचित्रको छायांकन सकेकी छिन्- जाइरा र प्रसाद । प्रसाद २१ मंसिरदेखि प्रदर्शनमा आउँदैछ । भेटका लागि लैनचौरस्थित एक रेस्टुराँ पुग्दा नम्रता थाई कट केश तथा सेतो वान पिसमा झुल्किइन् । नम्रताको चलचित्र यात्रा तथा जीवनसँग जोडिएका अनेकौं विषयमा साप्ताहिकका लागि रामजी ज्ञवालीले गरेको कुराकानी :

सन्चै हुनुहुन्छ ? कसरी बित्दैछन् दिनहरू ?

ठीकै छु । अहिले प्रसादको रिलिज डेट नजिकिएका कारण त्यसकै प्रमोसनमा व्यस्त छु । यो वर्ष चलचित्र जाइराको छायांकनमा पनि व्यस्त भए । त्यसबाहेक विगतमा जसरी दिन बित्थे, त्यसरी नै सामान्य ढंगबाट बित्ने गरेका छन् । विभिन्न व्यक्तिगत काम अनि भेटघाटमा पनि व्यस्त भैरहेकी हुन्छु । मेरो रेस्टुराँ एटिकको शाखा खोल्दैछु ज्ञानेश्वरमा, त्यसको काम तथा यसलाई कसरी विस्तार गर्ने भन्ने विषयमा टिमसँग सर-सल्लाह भैरहन्छ, त्यसमा पनि व्यस्त रहन्छु । प्रसादको प्रदर्शनपछि तुरुन्तै एउटा चलचित्र साइन गर्दैछु, जसको स्क्रिप्ट पढिरहेकी छु । फुर्सद भयो भने परिवार तथा साथीभाइहरूसँग भेटघाट गर्छु । म बिहान ६ बजे उठिसक्छु । साँझ समयमै घर पुग्छु । बिहान केही महत्वपूर्ण काम भएन भने जिम जान्छु ।

थोरै तपाईंको नयाँ चलचित्रका बारेमा कुरा गरौं न, चलचित्र प्रसादमा तपाईंले एकदमै फरक भूमिका निर्वाह गर्नुभएको देखिन्छ नि ?

मैले अहिलेसम्म धेरै प्रकारका चलचित्रमा विभिन्न प्रकारको भूमिका निर्वाह गरें । यद्यपि प्रसादमा अहिलेसम्म नगरेको क्यारेक्टरमा देखिँदैछु । सुरुमा प्रसादको स्क्रिप्ट आएपछि धेरै समय त त्यसमा साइन नै गर्न सकिनँ । केही समय घरमै स्क्रिप्ट पढेपछि चलचित्रको टिमसँग सल्लाह भयो । प्रसाद लेख्ने, निर्देशन गर्नेदेखि लिएर सबै पुरुष हुनुहुन्थ्यो, तर मैले यसअघि चलचित्र यारमा काम गरेकी थिएँ, तर त्यो चलचित्रमा श्रीमान् र श्रीमतीबीचको झगडाका बेला मात्र सन्तान नहुँदाको पीडा देखाइएको थियो । त्योभन्दा धेरै फरक छ यो चलचित्र । मैले कहिल्यै नगरेको क्यारेक्टर छ । यो चलचित्रको सुटिङ सुरु नहुँदासम्म त्यो क्यारेक्टरप्रति न्याय गर्न सक्दिनँ कि भन्ने भैरहेको थियो । यो चलचित्रमा काम गरिसकेपछि मात्र मैले बुझें, सन्तान नहुँदा एउटी महिलालाई मात्र होइन, पुरुषलाई पनि एकदमै गाऱ्हो हुँदो रहेछ । विवाह गरिसकेपछि दम्पतीले मात्र होइन, परिवारका अन्य सदस्यका साथै समाजले पनि सन्तानको आशा गर्दा रहेछन् तर विभिन्न कारणले सन्तान जन्माउने दम्पतीसँग त्यो क्षमता नहुँदा कति पीडा हुन्छ भन्ने थाहा भयो । फरक यति मात्र हो महिलाहरूको पीडा छताछुल्ल देखिन्छ तर पुरुषहरूले त्यसलाई कति हदसम्म लुकाउँछन् भन्ने मात्र हो ।

साहसी नम्रता

आफ्नो छोटो जीवनकालमै धेरै उतारचढाव देखेकी छिन् प्रतिभाशाली अभिनेत्री नम्रता श्रेष्ठले । उनको जीवनको आरोह-अवरोहकै पछिल्लो उपक्रम हो– डिप्रेसन । यद्यपि नम्रताले यथार्थततालाई स्वीकार मात्र गरिनन्, त्यसका विरुद्ध दृढतापूर्वक संघर्ष गरिन् र आफूलाई पुरानै अवस्थामा फर्काउन सफलता प्राप्त गरिन् । यो कुनै पनि सेलिब्रेटीका लागि चानचुने कुरा होइन । त्यति मात्र होइन, अहिले उनी यसलाई सार्वजनिकसमेत गर्दैछिन्– विभिन्न टीकाटिप्पणी हुने सम्भावनाका बीच, किनभने उनलाई थाहा छ– नेपाली युवापुस्ताको एउटा ठूलो जमात डिप्रेसनको सिकार छ र उसले त्यसबाट पार पाउन सकिरहेको छैन । डिप्रेसनकै कारण युवा पुस्तामा लागूऔषध जस्तो महामारीले समेत स्थान पाएको छ ।

यस्तो अवस्थामा नम्रताले साहस देखाउँदै आफूलाई अगाडि ल्याएकी छिन् आफ्नो डिप्रेसनको कथा भनेर । यो एउटा उदाहरण मात्र होइन, नम्रताको कथाब्यथा तमाम ती नेपाली युवाका लागि प्रेरणा र मार्गदर्शन सावित हुन सक्छ, जो डिप्रेसनको सिकार छन् वा निराशामा जीवन गुजारिरहेको अवस्थामा आफूलाई के भएको छ, स्वयं अनभिज्ञ छन् । नम्रताको यो कथाले युवाहरूलाई अलिकता पनि बाटो देखाउन सक्यो, जीवनप्रति उत्प्रेरणा जगाउन सक्यो, संघर्ष गर्न सिकायो अनि बलियो आत्मविश्वास जगायो भने उनको प्रयास सार्थक हुनेछ ।

दिनभरिको कामको थकानपछि साँझ कसरी रिलिफ गर्नुहुन्छ ?

राती थकान फिल भयो भने मसाज जाने गरेकी छु । घर पुग्नेबित्तिकै कुकुरले गेटसम्मै लिन आउँछ, उसलाई देखेपछि त्यसै खुसी लाग्छ । कुकुरको मायाले अलिकति थकान त हटिहाल्छ । मैले स्वास्थ्यको ख्याल गरेर मात्र आफूलाई परिचालन गर्ने गरेकी छु ।

मनका यावत् दु:ख-सुख कहाँ लगेर पोख्नुहुन्छ ?

परिवार र प्रेमी नै हो । उहाँहरूले सधैं जस्तोसुकै अवस्थामा पनि साथ दिनुभएको छ ।

मैले भने मुख्य भूमिकामा न्याय गर्नुपर्ने हुन्थ्यो । मैले टिमभन्दा बाहिर गएर पनि धेरै जनासँग भेटघाट-कुराकानी गरें । वरिष्ठ रंगकर्मी सरिता गिरीसँग पनि कुरा गरें । उहाँले यसअघि यस्ता क्यारेक्टरमा काम गरिसक्नुभएकाले मलाई धेरै कुरा सिकाउनुभयो, बताउनुभयो । त्यतिबेला मैले धेरै खालका प्रश्न गरेकी थिएँ, ती जायज रहेछन् । यस क्रममा मैले गाउँ होस् वा सहर, मानिसको पीडा एउटै खालको हुँदो रहेछ भन्ने बुझें । त्यसपछि बल्ल मैले कसरी आफ्नो भूमिकाप्रति न्याय गर्ने भन्ने सोच्न थालें । अन्तत: अब गर्न सक्छु भन्ने विश्वास भएपछि काम गर्ने सोच बनाए । यो चलचित्रमा मैले एउटा दम्पतीको बीचमा सन्तान नहुँदा कति गाऱ्हो हुन्छ, त्यसको केन्द्रमा रहेर काम गरेकी छु ।

रिल लाइफमा बुझ्नुभयो, सन्तान नहुँदा एउटी महिलालाई कति गाऱ्हो हुँदो रहेछ ?

हो, मैले एकदमै ठूलो अनुभव गर्न पाए ।

सन्तान नहुँदाको पीडा भोग्नेहरूलाई के सुझाव दिनुहुन्छ ?

सुझाव दिनुभन्दा पनि एउटा कुरा भन्न चाहन्छु, सन्तान भएनन् भने तुरुन्तै डाक्टरसँग सल्लाह लिनुपर्छ । कहिलेकाहीं धेरै वर्षपछि सन्तान जन्मिएका रेकर्ड पनि छन् । लामो समयसम्म बच्चा नहुँदा डिप्रेसनमा जाने, आत्महत्या

पृष्ठ ७ मा

तस्बिर : महेश प्रधान

डिप्रेसनले किन गाँज्दैछ कलाकारलाई ?

रामजी ज्ञवाली

नाम र दाम कमाउँदा पनि माग्ने बूढाका रूपमा चिनिएका केदार घिमिरे डिप्रेसनको सिकार भए । झन्डै एक वर्ष डिप्रेसनका कारण थला परेका घिमिरेले निरन्तर औषधी सेवन गर्दै डाक्टरको सल्लाह फलो गरेर आफूलाई ठीक पारे । कुनै बेला हास्य सिरियलमा व्यस्त माग्ने बूढा कार्यक्रमका लागि देश-विदेश पुग्थे । कला क्षेत्रमा खासै चिन्ता थिएन उनलाई तर किन उनी यो समस्यामा परे ? घिमिरे भन्छन्- ‘खासगरी मलाई सुरुमा त अल्सर भयो । त्यसपछि विभिन्न रोगले च्याप्दै डिप्रेसनसम्म पुऱ्यायो ।’ केदार घिमिरे झन्डै डेढ वर्षपछि मात्र उक्त समस्याबाट बाहिर निस्कन सफल भए । सबै कुरा पुग्दा पुग्दै पनि आफू किन डिप्रेसनमा परे भन्ने कुराले उनी छक्क परें । घिमिरे भन्छन्- ‘यसको कारण यही हो भन्न नसकिँदो रहेछ, जसलाई जतिबेला पनि हुनसक्छ तर संयमित भएर उपचार गर्न जरुरी छ ।’

केदारले उपचारमा क्रममा डाक्टरसँग छलफल गरे र, विस्तारै आफ्नै प्रयासमा यो रोगबाट पार पाउन सकिन्छ भन्ने थाहा भएपछि पोजेटिभ कुरा सोच्न थालें । अन्ततः ठीक पनि भयो । मेरो डिप्रेसनका कारण धेरै प्रशंसक दुःखी हुनुभएको रहेछ, त्यो कुरा मैले पछि मात्र थाहा पाएँ, माग्ने बूढा भन्छन्, ‘सकेसम्म पोजेटिभ कुरा सोच्ने, आध्यात्मिक चिन्तन गर्ने, स्वास्थ्यलाई राम्रो हुने खानपानका साथै योग एवं मेडिटेसनमा जोड दिने हो भने ठीक हुन्छ ।’

धेरै ठूलो फ्यान फ्लोइङ थियो । गीत धमाधम चलिरहेको थियो । भ्याएसम्म देश-विदेशका कार्यक्रमबाट स्टेज कार्यक्रमको अफर पनि निरन्तर आइरहन्थ्यो । गीत गाउने मात्र होइन उनी युवाहरूलाई मोटिभेसन क्लास पनि दिन्थे । कसरी सफल हुने, कसरी आफ्नो खुट्टामा उभिने कसरी आँट बटुल्ने, सबैका अघि कसरी निर्धक्क बोल्ने ? जस्ता विविध विषयमा उनले प्रशिक्षण समेत दिएका थिए उनी अर्थात ज्यापर यमबुद्धले । नेपालमा हुँदा होस् वा बेलायतमा हुँदा यमबुद्धलाई न पैसाको चिन्ता थियो न गायनमा कुनै समस्या । श्रीमतीसँग विदेशमा बसेर गीत-संगीत र जागिरमा व्यस्त नेपाली युवा ज्यापर यमबुद्धले एकाएक संसार त्यागे । उनले आत्महत्या गरेसँगै उनका प्रशंसकहरूले सत्यतथ्य जान्न चाहे । अन्ततः त्यसको खास कारण खुलासा भयो, यमबुद्ध केही समयदेखि डिप्रेसनमा थिए र, त्यसकै सिकार हुँदै उनले आत्महत्या गरे ।

यी दुई घटनाका प्रकृति र पात्र मात्र फरक हुन् । घटनाको कारण भने एउटै हो- डिप्रेसन । विदेशी कलाकारहरू यो समस्यामा परेको त थाहा हुन्थ्यो तर यो समस्या बिस्तारै नेपाली सेलिब्रेटीहरूमा समेत सरेको छ । कतिपयले खुलाउँछन् र यथार्थ बाहिर आउँछ अनि समाचार बन्छ । कतिपय आफ्नो समस्या आफैंमा सीमित राख्छन् । यद्यपि सबैका डिप्रेसनका कारण उस्तै वा एउटै खालका छैनन् । विशेषगरी कलाकारहरूमा तीव्र महत्वाकांक्षा एवं असफलताका कारण यो समस्याले जरो गाडेको पाइन्छ ।

किन यस्तो हुन्छ ?

रंगीन छ मनोरञ्जनको यो दुनियाँ । घरबाट निस्कियो प्रशंसकहरूको भीड । फेसबुक, इन्स्टाग्राम, टिक-टक ट्विटरजस्ता सामाजिक सञ्जालमा वाहवाही ! रंगीन दुनियाँका यी पात्रहरू हेर्दा जस्ता देखिन्छन् यथार्थमा त्यस्ता पटक्कै हुँदैनन् । यद्यपि कतिले भन्छन् कतिले भन्दैनन् । नाम चलेकी एक अभिनेत्री भन्छिन्- ‘कलाकारहरूमा मात्र होइन यो समस्या हरेकमा हुन्छ तर कलाकारमा हुने कारण अलिकति फरक छ ।’ लोभ, मोह, आकांक्षा र लालसा यसको मुख्य कारण हो भन्छिन् उनी । ती अभिनेत्रीका अनुसार ‘यी सबैले मानिसलाई सफलताको चुलिमा त पुऱ्याउला तर त्यहाँबाट ओर्लनुपर्ने सत्यलाई धेरैले पचाउन सक्दैनन् । चुचुरो छाड्न नचाहनु तर तल झर्नुपर्ने बाध्यताले कलाकारहरूलाई डिप्रेसनमा धकेलिरहेको छ ।’

कलाकार हुने बित्तिकै जोडिने चिज हुन्, नाम, दाम र प्रशंसा । जसले यी चिज प्राप्त गर्छन् उनीहरूलाई त्यसको आदत बस्छ । पाएको चिज गुम्न नदिने संघर्षमा डर, चिन्ता र विचलन आउँछ र त्यही मानसिक रोगको कारक बन्छ । मनोविज्ञ डा. आदर्श प्रधान भन्छन्- ‘डिप्रेसन एक किसिमको मानसिक रोग हो । यसको उपचार सम्भव छ ।’ डिप्रेसनका सम्बन्धमा चेतना नहुनुले पनि यसको पहिचानमा कठिनाइ भएको उनको तर्क छ । मानसिक समस्या भन्नासाथ अझै पनि खुलेर बताउन नसक्ने समस्या छ, डा. प्रधान भन्छन्- ‘कतिपयलाई डिप्रेसन भएपछि निको हुँदैन भन्ने ठूलो भ्रम छ ।

डिप्रेसनको प्रकृतिअनुसार यसको उपचारमा कसैलाई कम समय त कसैलाई लामो समय लाग्न सक्छ । कसैलाई विनाऔषधि मनोविज्ञको परामर्शबाट निको हुनसक्छ । कसैलाई मनोचिकित्सकबाट परीक्षण गराएर औषधि सेवन गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।’ भावनालाई अभिव्यक्त गर्ने, दैनिकी बनाएर काम गर्ने, सफलता-असफलतालाई सहज रुपमा लिने, व्यस्त रहने, सकारात्मक सोचको विकास गर्ने, नियमित योग-ध्यान गर्ने जस्ता काममा व्यस्त रहने हो भने डिप्रेसन हुँदैन र भएकाहरू पनि ठीक हुन्छन् ।’

साना असफलतामा नडराऔं

यस विषयमा कलाकारहरूका आ-आफ्नै धारणा छन् । अभिनेता राजेश हमाल यस विषयमा जानकार छन् । उनी भन्छन्- ‘हामीले जीवनलाई दुई पाटोबाट सोच्नुपर्छ । एउटा व्यक्तिगत जीवन र अर्को व्यवसायिक । यी दुई कुरामा सबैभन्दा महत्वपूर्ण कुरा भनेको व्यक्तिगत जीवन हो ।’ उनको सन्देश यो हो कि, शरीर रहे मात्र सबै कुरा सम्भव छ । शरीर रहेन भने केही पनि सम्भव हुँदैन । कहिलेकाहीँ अफिसको कामले तनाव हुनसक्छ, कहिले कसैसँग खटपट हुनसक्छ तर ती कुरालाई हामीले सहज रूपमा समाधान गर्न सक्नुपर्छ । हमाल भन्छन्- ‘जिन्दगी सधैं सहज रूपमा अघि बढ्छ भन्ने सोच्नु हुँदैन । उकाली-ओराली गर्दा हरेक किसिमका समस्या सामना गर्नुपर्छ भन्ने कुराको पूर्वअनुमान गर्न सक्नुपर्छ ।’

अभिनेत्री रेखा थापा आफैं यो समस्यामा त परेकी छैनन् तर यस्ता पात्रहरू भने पटक-पटक आफ्नो सम्पर्कमा आएको बताउँछिन् । केही वर्ष अघिको एक घटना रेखा थापाको मनमा अझै ताजै छ । घटना के थियो भने रेखा नजिककी एक सहकर्मी डिप्रेसनको सिकार भएकी थिइन् । ती सहकर्मी चलचित्र क्षेत्रका सबै खालका शोषण सहेर बसिरहेकी थिइन् । अन्ततः उनले रेखासँग आफ्नो यथार्थ अवस्थाको बिलौना पोखिन् । रेखा भन्छिन्- ‘उनको अवस्था कहालीलाग्दो थियो, अभिनेत्रीहरूले जे-जस्ता आरोप खेप्नुपरेको छ, त्यसको भुक्तभोगी थिइन् उनी ।’ मर्न पनि सक्दिन अनि बाँच्न पनि गाह्रो भो भन्ने ती सहकर्मीले रेखालाई आर्थिक एवं शारीरिक शोषणमा कतिन्जेल परौं भनेर प्रश्न गरेकी थिइन् । कुनै चल्तीकी हिरोइन थिइन् ती सहकर्मी पनि । लोकप्रियता चुलिदै गएकी ती अभिनेत्रीको पीडादायक कथा सुनेपछि रेखाले सुझाव दिइन्, ‘त्यसो भए यो क्षेत्र छोडिदेऊ अनि विवाह गर ।’ रेखाले आफूले उपचार गरेर निको हुन्छ अनि कला क्षेत्रमा फर्कनु भन्ने सुझाव भने दिन नसकेकोमा दुःख लागेको बताइन् ।

विदेशमा महामारी

नेपाली कलाकारहरूमा डिप्रेसनले गाँजेका सानातिना घटना बाहिर आए पनि धेरैले यसलाई लुकाउने जानकारहरू बताउँछन् । नाम चलेका एक चलचित्र निर्देशक भन्छन्- ‘डिप्रेसन एउटा समस्या मात्र हो, तर कलाकारहरू बदनामी हुने डर अथवा शंकोचका कारण त्यसलाई सार्वजनिक गर्दैनन् ।’ विदेशमा भने चर्चित सेलिब्रेटीहरूले खुलेरै आफ्नो समस्या बताउने गरेका छन् । बेलायती राजकुमार प्रिन्स ह्यारी, हलिउड अभिनेता ड्यानी जोनसन, शाहरूख खान, दीपिका पादुकोण, करण जोहर, इलियाना डी क्रुज, टाइगर श्राफ,अनुस्का शर्मा, मनीषा कोइराला, आशा पारेख, वरुण धवन, ऋतिक रोशन, रणवीर सिंहजस्ता दर्जनौं सेलिब्रेटी डिप्रेसनको सिकार भएका थिए । विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय मिडियाका अनुसार बलिउड र हलिउडमा डिप्रेसनमा पर्नेहरूको संख्या निकै उच्च छ ।

के हो डिप्रेसन ?

मन उदास हुने, एक्लै बस्न मन पराउने, आफूलाई एकदमै मनपर्ने कुरामा समेत मन नरमाउने, मनमा धेरै कुरा खेल्ने, डराउने, मनमा अनेक तर्कना सिर्जना हुने जस्ता समस्या लगातार दुई साताभन्दा बढी भयो र नियमित काममा असर गर्न थाल्यो भने त्यो डिप्रेसन हो । मानिसलाई निद्रा लाग्न छोड्ने, भोक नलाग्ने, सुतेका बेला अचानक ब्युँझने, झर्किने, रिसाउने, बाँच्नुको कुनै अर्थ नभएको जस्तो सोच पलाउने, स-साना कुरामा पनि चिढिने जस्ता क्रियाकलाप देखिन्छन् भने यो डिप्रेसनको लक्षण हो । डिप्रेसन एक खालको समस्या मात्र हो, मनोरोग विज्ञ डा. प्रधान भन्छन्- ‘समयमै समस्या पहिचान गर्ने हो भने निको हुने शतप्रतिशत सम्भावना हुन्छ ।’ उनका अनुसार वंशाणुगत, सामाजिक एवं मनोवैज्ञानिक कारणहरूले गर्दा पनि डिप्रेसनको सिकार भइन्छ । डाक्टरहरूको भनाइलाई आधार मान्ने हो भने हाम्रो शरीरभित्र रसायनमा असन्तुलन उत्पन्न हुनासाथ डिप्रेसन हुन्छ । विशेषगरी हामीभित्र खुसी अथवा दुःखी बनाउने न्युरो ट्रान्समिट्स हुन्छ । मस्तिष्कमा पाइने सेरोटोनिन, इपिनैफरिन, नौरडपिनैफरिन, डोपामिनजस्ता रसायनको कमीले डिप्रेसनको अवस्थासम्म पुऱ्याउन सक्छ । ती रसायनले हामीभित्रको भावनालाई सन्तुलनमा राखेका हुन्छन् । यिनै तत्वको कमी भयो वा तलमाथि भयो भने धेरै दुःख लाग्ने वा अत्याधिक खुसी हुने, मनमा निराशा छाउने, निन्द्रा नलाग्ने, चाहिनेभन्दा बढी जाँगर लाग्ने वा जाँगर हराउने जस्तो व्यवहार देखिन थाल्छ र त्यही अवस्थालाई डिप्रेसन भएको मानिन्छ ।

डिप्रेसनबाट निस्कन...

पृष्ठ ५ बाट

गर्ने जस्ता घटना पनि भएका छन् । यदि बच्चा भएन भने एडप्टसमेत गर्न सक्नुपर्छ । मेरी नजिककी एक जना दिदीले आफ्नो बच्चा नभएकाले एडप्ट गरेर सन्तान पाल्नुभएको छ । यो पनि बुझ्नुपर्छ सन्तान नहुनेहरू जति पीडामा छन्, बाबुआमा नहुनेहरू पनि उत्तिकै पीडामा हुन्छन् । यो हिसाबले पनि सोचेर अघि बढ्दा खासै चिन्ता नहुन सक्छ । नकारात्मक कुरा सोच्नु हुँदैन ।

चलचित्रको ट्रेलर तथा गीतअनुसार फेरि एकपटक दर्शकले तपाईंको अभिनयको जादु हेर्न पाउँदैछन् । चलचित्र छायांकनका बेला कत्तिको आँसु बगाउनुभयो ?

म यो चलचित्रको सुटिङ अवधिभर भावुक मात्र भएकी छैन, धेरै पटक आँसु झारेकी छु । एउटा यथार्थ के हो भने म कहिल्यै आँसु खसाल्न ग्लिसरिन लगाउँदिनँ, त्यस्तो दृश्यमा यत्तिकै क्षणभरमै मेरो आँसु आउँछ । जतिपटक रुनुपरेको छ त्यति बेला फिल गरेरै रोएकी छु । चलचित्र चल्छ कि चल्दैन, त्यो दर्शकको हातमा छ तर म कन्फिडेन्टका साथ भन्न सक्छु यो चलचित्र एकदमै हेर्न लायक छ ।

प्रेमिकाको भूमिकामा धेरै पटक देखिनुभयो, श्रीमतीको भूमिका पनि निर्वाह गर्नुभयो । यसपटक सन्तानविहिन आमाको भूमिकामा देखिँदै हुनुहुन्छ । खुलस्त भनिदिनुहोस् त, रियल लाइफमा चाहिँ कहिले विवाह गर्ने ?

त्यो त थाहा छैन । यसका लागि समय मिल्नुपर्ने हुन्छ । अहिले तत्कालका लागि भने कुनै सोच बनाएकी छैन ।

विवाह आफ्नै प्रेमीसँग गर्नुहुन्छ वा अन्य व्यक्तिसँग पनि हुन सक्छ ?

मैले यसअघि पनि भनिसके, यो भविष्यको कुरा हो जुन कुरा म अहिल्यै अनुमानका भरमा भन्न सक्दिनँ ।

केही वर्षअघि तपाई आफ्नो फोन आफैं उठाउनुहुन्थ्यो । सबैसँग खुलेर बोल्नुहुन्थ्यो । सहजै जतिबेला पनि अन्तर्वार्ता दिनुहुन्थ्यो, भेटघाट गर्नुहुन्थ्यो । बिस्तारै तपाई यसरी बेपत्ता हुनुभयो कि धेरैले तपाईंसँग सम्पर्क गर्न सकेनन् । फोन उठाउने अर्कै मान्छे राख्नुभयो । यसको कारण के थियो ?

त्यसको कुनै कारण थिएन, मेरो काम हेर्ने अफिसियल टिम नै छ । मेरो व्यक्तिगत काम गर्ने एक जना सहयोगी हुनुहुन्छ उहाँले गर्नुहुन्छ । एउटा कलाकारका हिसाबले भन्नुपर्दा यतिबेला म सँग बोल्ने धेरै विषय छन्, तर त्यसभन्दा बाहिर बसेर बोल्दा त्यसको कारण त केही हुँदैन नि ! हो, व्यापारिक हिसाबले पनि कसैले खोज्न सक्छन् तर त्यसका लागि मैले प्रत्यक्ष कसैसँग सरोकार राख्नुपर्ने देखिनँ ।

यति मात्र होइन होला, त्यतिबेला भेट्दा र अहिले भेट्दा तपाईमा धेरै फरक देखिन्छ । नम्रताको मलिन चेहरामा खुसीका रंगहरू देखिँदैछन् । मुस्कुराउन बिर्सिएकी नम्रता अहिले मुस्कुराएर अन्तर्वार्ता दिइरहनुभएको छ । यसका पछाडि केही त कारण पक्कै थियो □

हो, म डिप्रेसनका कारण लामो समय बाहिर निस्कन सकिनँ । चाहना त थियो बाहिरी संसारमा निस्कने, तर मनमा त्यो आँट थिएन ।

कसरी थाहा पाउनुभयो, आफू डिप्रेसनमा परेकी छु भन्ने कुरा ?

सन् २०१५ तिरको कुरा हो । सबै कुरा राम्रै चलिरहेको थियो । त्यति बेला मैले साइन गरेको चलचित्र क्लासिकको सुटिङ सुरु गर्ने कुरा भैरहेको थियो । कहिलेदेखि ज्वाइन गर्ने भन्ने पक्का भैसकेको थिएन । यता मेरो मनलाई नकारात्मक कुराले गाँजिरहेको थियो । खासै काममा इच्छा नहुने, कसैसँग बोल्न मन नलाग्ने, हल्ला र भीडभाडमा पस्नै मन नलाग्ने हुँदैथ्यो । मनभित्र कुनै आँट-हिम्मत थिएन । केही समयपछि क्लासिकको छायांकन सुरु भयो । मैले सुटिङ ज्वाइन गरें, तर विगतमा मज्जाले अभिनय गर्ने मलाई त्यतिबेला काम गर्न पनि अप्ठ्यारो अनुभव भयो । कन्फिडेन्टका साथ अभिनय गर्ने मलाई क्लासिकको छायांकनमा केही गर्न नसकेजस्तो लाग्यो । कपडा लगाउन खोज्छु मिलेको छैन जस्तो लाग्थ्यो । कसैसँग केही भन्न खोजिरहेका बेला सबै कुरा बिर्सन्थ्यें, आफूले लगाउने ड्रेस नसुहाएको हो कि नमिलेको हो कि जस्तो लाग्थ्यो । खानेकुरादेखि आफूलाई चाहिने कुनै पनि कुरा डिमान्ड गर्न नसक्ने भएकी रहेछु ।

मैले केही दिन त कसैलाई केही भनिनँ, तर त्यसपछि भने निर्देशक दिनेश राउत र आर्यन सिग्देललाई भनें– हैन, मैले पटक्कै राम्रो काम गर्न सकिनँ । उहाँहरू एकदमै राम्रो भैरहेको छ, के भो तिमीलाई ? भन्नुहुन्थ्यो । म हैन मैले राम्रो गर्न सकिनँ कि जस्तो लागेर भन्या हो भनेर कुरा अन्तै मोडिदिन्थें । अन्ततः चलचित्रको छायांकन सकेपछि म घर फर्किएँ । घरमा पनि यस्तै नकारात्मक कुराले मलाई थिलो थिलो पार्न थालेपछि परिवारमा सल्लाह गरें । नजिकका केही साथीभाइहरूसँग सल्लाह गरें अनि डाक्टरकहाँ गएँ । डाक्टरले पत्ता लगाउनुभयो, मलाई डिप्रेसनले गाँजिरहेको छ । डाक्टरले राम्रोसँग चेकअप गरिसकेपछि मलाई विभिन्न खालका औषधि दिनुभयो । त्यसपछि म डाक्टरकै सल्लाहअनुसार अघि बढें । त्यसकै परिणामस्वरूप अहिले म तपाईंलाई अन्तर्वार्ता दिने अवस्थासम्म आउन सफल भएकी छु ।

कति समय यो पीडामा फस्नुभयो ?

म धेरै महिना घर बाहिर निस्कन सकिनँ । क्लासिकको छायांकनभन्दा अघिदेखि नै मलाई यस्तो समस्या भैरहेको थियो । लामो समय मैले यो समस्या आफ्नो मनमै राखें । कसैले के भएको छ भन्दा सामान्य कुरा गरिदिन्थें । मलाई के भैरहेको छ भन्ने कुरा मलाई नै थाहा थिएन । कोसँग भनौं भन्ने थाहा थिएन । यस्तो कुरा कसैलाई भन्ने हो भने पागल भन्लान् कि, साइको भई भन्लान् कि भन्ने सोच आउँथ्यो । यद्यपि अन्ततः परिवार र साथीभाइको सल्लाहमा डाक्टरसँग भेट गरें । म कति समय यो पीडामा फसे त भन्न सक्दिनँ, तर अहिले म बिस्तारै निको हुँदैछु । अहिले पूर्ण ठिक भयो कि भएन भन्ने पनि भन्न सक्दिनँ, तर विगतको जस्तो समस्या छैन ।

कसरी निको हुनुभयो केही भन्न सक्नुहुन्छ ?

डाक्टरका अनुसार डिप्रेसनको समस्या ठ्याक्कै यति समयमा निको हुन्छ भन्ने हुँदैन । डाक्टरले मलाई डिप्रेसनका बारेमा जे बताउनुभयो, त्यसअघिसम्म मलाई यो समस्याका सम्बन्धमा केही थाहा थिएन । जब डाक्टरले भन्नुभयो अनि मैले निरन्तर औषधि सेवन गर्दै विभिन्न साइट रिसर्च गरें । कसरी निको हुन सकिन्छ भन्ने कुरा खोज्दै गएँ । डाक्टरले दिएको औषधि सेवन गर्दा पनि मलाई डर लाग्थ्यो ।

जतिबेला पनि डरले असाध्यै पीडामा पार्थ्यो । म बिस्तारै आफूलाई निको गराउन लागिपरें । न्युजिल्यान्डसहित विभिन्न देश गएँ । केही हप्ता हिमाली भेगको भ्रमणमा पनि पुगें । कहाँ जाँदा आफूलाई खुसी प्राप्त हुन्छ त्यहाँ गएँ, गुम्बा आदि गएँ । यति गर्दा मैले के बुझें भने यो समस्या म आफैंले मात्र ठीक गर्न सक्छु । त्यो यस्तो लाइफस्टाइल रहेछ कि कल्पनाभन्दा बाहिरको डरलाग्दो संसार । ती दिन सम्झँदा आज म यसरी कसरी बोलिरहेकी छु, मलाई थाहा छैन ।

डिप्रेसनका कारण रातभरि निद्रा नलाग्ने, नकारात्मक सोच आउनेदेखि विभिन्न समस्या उत्पन्न हुन्छन् भनिन्छ, तपाई त्यो पीडाका केही त्यस्ता घटना सम्झन सक्नुहुन्छ ?

केही काम नगरे पनि एकदमै थकान अनुभव हुन्थ्यो । मनमा विभिन्न कुरा खेल्थे । आफूमाथि कन्फिडेन्ट हुँदैनथ्यो । रातभरि निद्रा लाग्दैनथ्यो । मेरो मनमा आत्महत्या गर्ने विचारले पनि नराम्रोसँग डेरा जमायो । फिजिकल्ली समस्या भएको मान्छे त तुरुन्तै अस्पताल गए निको हुन्छ वा के भएको हो, थाहा हुँदो रहेछ तर यस्तो समस्या हुँदा के भएको भन्ने अनुमान गर्नसम्म गाह्रो हुँदो रहेछ । पछि बिस्तारै सबैको माया पाएपछि मैले पनि आफैंलाई माया गर्न थालें । सहर बिस्तारै निदाउँथ्यो । अन्धकार हुँदै जान्थ्यो, तर मलाई निद्रै लाग्दैनथ्यो । निदाउँछु भनेर एकदमै प्रयास गर्थे तर निद्रा लाग्दैनथ्यो । पछि डाक्टरले दिएको स्लिपिङ ट्याबलेट खाएपछि निद्रा त लाग्थ्यो तर अरू समस्या ठीक हुन सकिरहेको थिएन ।

यो समयमा नजिक मानिने मानिसको साथ भएन भने एकदमै गाह्रो हुन्छ भनिन्छ, तपाईंलाई सबैभन्दा प्रेमपूर्ण ढंगले कसले साथ दियो ?

हो, त्यो बेला मलाई मेरो घरपरिवार अनि प्रेमी दावाले साथ दिनुभयो । उहाँहरूले निरन्तर आर यू ओके ? भनेर प्रश्न गरिरहनुहुन्थ्यो । म सकेसम्म एस भन्थें । उहाँहरूको माया नभएको भए म यति स्ट्रोङ हुन्नथें ।

तपाई जुन समस्यामा फस्नुभयो, त्यसको कारण के थियो केही थाहा छ ?

म साँच्चिकै के कारणले यो समस्यामा परें थाहा भएन । मेरो हातमा सधैं चलचित्रको लाइन थियो । दर्शकको माया थियो । रेस्टुराँ पनि राम्रोसँग चलिरहेको थियो । यद्यपि के कारणले यस्तो भयो, म अहिले केही बताउन सक्दिनँ ।

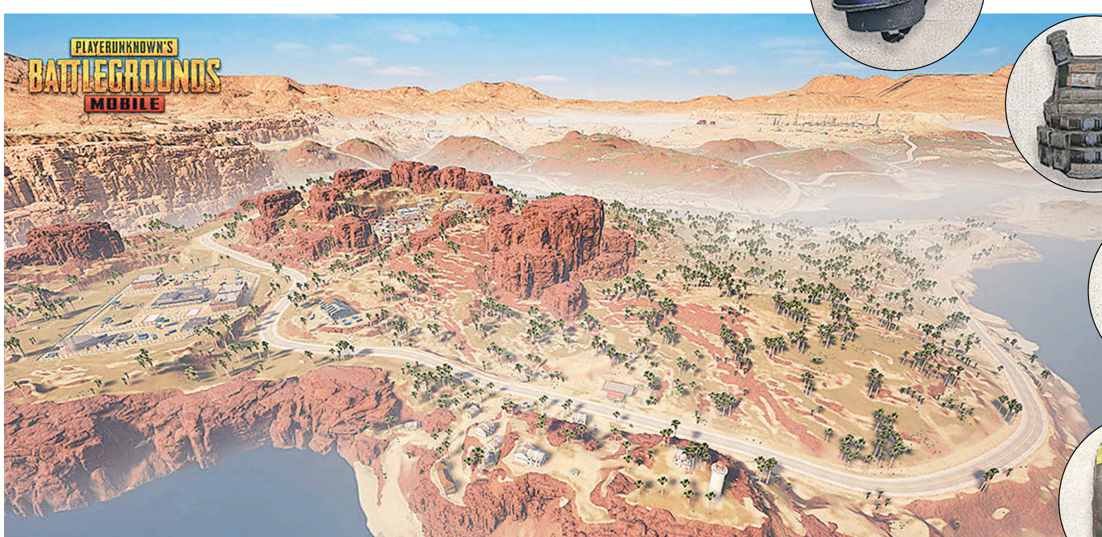
तपाई यो ठूलो खाल्डोबाट बाहिर निस्कनुभएको छ, तर यस्तो समस्या अहिलेको युवापुस्तामा निकै बढिरहेको छ । एउटा सेलिब्रेटी तथा तपाईंको व्यक्तिगत हिसाबले यो पनि भनिदिनुहोस् न, युवापुस्तालाई किन डिप्रेसनले दुःख दिइरहेको होला ?

डिप्रेसनको कारण र यसबाट जोगिने उपायका विषयमा डाक्टरहरूले धेरै जानकारी दिइरहेका छन् । यद्यपि यो किन हुन्छ र आजको युवापुस्तालाई किन यो समस्याले दुःख दिइरहेको छ भन्ने कुरामा केही कारण त पक्कै छन् । धेरै सोच्ने, असफलतालाई सहज रूपमा लिन नसक्ने, हार खाने, कसैबाट लगातार अपमानित भैरहने, बढी सपना देख्ने आदि कारण पनि हुन सक्छन् । जीवनलाई जतिसक्दो सरल हिसाबले अघि बढाउन सक्नुपर्छ । जे हुन्छ राम्रो हुन्छ अनि राम्रैका लागि हुन्छ भन्ने सोच्नुपर्छ । जहिले पनि हरेक काममा प्रयास गर्नुपर्छ तर त्यसमा दुवै कुरा स्वीकार गर्न सक्नुपर्छ, सफल हुन पनि सकिन्छ, नहुन पनि सकिन्छ । स-साना सफलतामा पनि खुसी हुन जान्नुपर्छ ।

डिप्रेसनबाट पीडित अथवा यसको शंका लागेकाहरू पनि धेरै हुनुहुन्छ, डिप्रेसनबाट मुक्त हुन के गर्नुपर्ला ?

सुरुमा त आफूलाई शंका लागेको छ भने तुरुन्त परिवार र नजिकका साथीभाइहरूसँग सल्लाह गरेर के गर्ने निधो गर्नुपर्छ । यदि अति नै भएको हो भने चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ । यो समस्या हामीले सकेसम्म चाँडै ठीक गर्न सकेनौं भने यसले गम्भीर रूप लिन सक्छ भन्ने त धेरैलाई थाहै छ । यदि डिप्रेसन अथवा एन्जाइटीलगायतका मानसिक रोगको शंका छ भने त्यसलाई सहज रुपमा रियलाइज अर्थात् स्वीकार गर्नुपर्छ । मलाई पनि कसलाई भनौं कि कसैलाई नभनौं भन्ने दोधार भएको थियो, यदि मैले पनि यो घटना नजिकका आफन्तलाई नभनेको भए सायद मेरो समस्याले अर्कै मोड लिन सक्थ्यो । एउटा कुरा के बुझ्नुपर्छ भने यो जतिबेला पनि, जसलाई पनि हुन सक्छ । मलाई यस्तो भएको छ के गर्नेहोला भनेर सहयोग माग्नुपर्छ । सुरुमा आफ्नो परिवारमा कुरा गर्नुहोस्, नजिकका अनि आफ्नो कुरा बुझ्ने र सकारात्मक सुझाव दिने साथीहरूका अगाडि कुरा खोल्नुहोस् र यदि मानसिक समस्या हो भन्ने पक्का छ भने तुरुन्तै डाक्टरको परामर्शअनुसार अघि बढ्नुहोस् । चिन्ता लिनु पर्दैन, यो समस्या ठीक हुन्छ, ठीक हुँदो रहेछ ।

बढ्दो छ PUBG को क्रेज



पब्जी गेममा अपडेट

हिजोआज पब्जी गेमको क्रेज निकै छ । पब्जी अर्थात प्लेयर अननोन्स ब्याटल ग्राउन्ड युवाहरूका बीच चर्चाको शिखरमा छ । हालै उक्त गेममा नयाँ ०.९.५ अपडेट गरिएको छ, जसका कारण यो गेममा निकै सुधार आएको छ । अब यसमा थप हतियार र गाडी उपलब्ध गराइएको छ । गेमको प्रारम्भमा प्यारासुटको सहयोगले १ सय खेलाडीलाई एक आइल्यान्डमा उतारिन्छ जहाँ खेलाडीहरूले हतियार खोजेर दुस्मनमाथि आक्रमण गर्नुपर्छ । यो गेम बढीमा ४ जना खेलाडीले आफ्नो ग्रुप बनाएर खेल्न सक्छन् । खेलाडीहरूले आफ्नो सीप प्रयोग गरी आफूलाई जोगाउनुपर्छ र त्यसका लागि आफ्ना साथीहरूको सहयोग लिन सकिन्छ । अन्त्यमा जुन खेलाडी बच्छ, उही नै विजेता हुन्छ ।

केही समयअघि मोबाइलमा खेल्न मिल्ने एउटा गेम आएको थियो पोकेमन गो । उक्त गेम सार्वजनिक भए लगत्तै नेपाली मोबाइल प्रयोगकर्ताहरूबीच पनि चर्चाको विषय भएको थियो । त्यो गेम यति लोकप्रिय भयो कि नेपालमा समेत स-साना बालबालिकाहरू उक्त गेम खेल्न लालायित भए । उक्त खेल खेलेर जित्ने क्रममा भारतसहित केही देशमा स-साना बालबालिकाहरूले ज्यान नै गुमाएका समाचार समेत सार्वजनिक भएका थिए ।

यतिबेला मोबाइलमा त्यस्तै एउटा गेमको चर्चा चुलिएको छ, जसले हरेक उमेरका मानिसलाई लोभ्याएको छ । यो गेम हालसम्म मोबाइलमा उपलब्ध गेमहरूको तुलनामा पृथक मात्र छैन, खेल्न सहज समेत छ । खासै दुष्परिणाम नभएको उक्त गेममा युवापुस्ताको क्रेज ह्वात्तै बढेको छ । हामी कुरा गर्दैछौं सामाजिक सञ्जाल तथा युवापुस्तामाझ सबैभन्दा चर्चित PUBG Game को । नेपालसहित विश्वका अधिकांश देशमा यो गेम हरेक दिन करिब दुई करोड व्यक्तिले खेलिरहेको तथ्यांक सार्वजनिक भैसकेको छ । PUBG Game सन् २०००मा निर्मित जापानी चलचित्र ब्याटल रोयलमा आधारित छ । यो गेम दक्षिण कोरियाको ब्लुहोल कम्पनीको सहायक पबजी कर्पोरेसनले निर्माण गरेको हो ।

के हो PUBG Mobile गेम ?

PUBG Mobile एउटा सुटर ब्याटल्स रोयल गेम हो । यो गेममा १ सय जना खेलाडीलाई ब्याटलग्राउण्डमा लड्न छाडिन्छ । उनीहरू सम्पूर्ण शक्ति लगाएर लड्छन् । ती सबै खेलाडीमध्ये जो अन्तिम समयसम्म लड्छ अर्थात जुन खेलाडी अन्तिम समयसम्म बाँच्छ, उ नै विजेता बन्छ । यो एक प्रकारको मिसन गेम हो ।

PUBG Mobile सबै प्लेटफर्म (मोबाइल, ल्यापटप, डेस्कटप) मा निकै लोकप्रिय भैरहेको छ । PUBG Game कम्प्युटर तथा मोइबाल दुवै माध्यममा उपलब्ध छ । यसलाई सहजै डाउनलोड गरेर खेल्न सकिन्छ ।

PUBG Mobile (Player Unknown's Battle Grounds) डाउनलोड गर्नेहरूको संख्या नै करोडौं पुगिसकेको छ । यसलाई प्लेस्टोरबाट २० करोडभन्दा बढी व्यक्तिले आफ्नो मोबाइलमा डाउनलोड गरेका छन् । केवल चार महिनाको छोटो अवधिमै यो नयाँ गेम अत्यधिक लोकप्रिय हुन सफल भएको हो । यो गेम एन्ड्रोइड डिभाइसमा PUBG Mobile करिब १५ करोडभन्दा बढी पटक डाउनलोड भैसकेको छ । सोसल मिडिया, यूट्युब तथा समाचारहरूमा समेत यो गेमको चर्चा चुलिएको छ ।

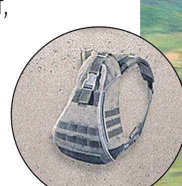
यो गेम सफल हुनुमा यसको मोबाइल भर्सन सार्वजनिक हुनुलाई मानिएको छ । जब PUBG मोबाइलमा डाउनलोड हुन थाल्यो, त्यही बेलादेखि यो गेमसँग लाखौं व्यक्ति जोडिँदै गए, जसका कारण यो गेमले एउटा नयाँ कीर्तिमान कायम गऱ्यो ।

PUBG Mobile तयार पार्ने कम्पनीले आफ्नो गेमले पाएको सफलतापछि यो खेलका लेटेस्ट भर्सन समेत उपलब्ध गराउन थालेको छ भने आगामी दिनमा अझ बढी नयाँ अपडेट लिएर आउने घोषणा गरिसकेको छ । PUBG Mobile कम्प्युटर, एक्सबक्स वन, एप्पल तथा एन्ड्रोइड प्लेटफर्ममा उपलब्ध छ ।

कसरी खेलिन्छ ?

PUBG Mobile एउटा आकर्षक मोबाइल गेम हो, जसलाई जो कसैले आफ्नो रोजाइको प्लेटफर्ममा गएर आफ्नो मोबाइलमा डाउनलोड गर्न तथा सजिलै खेल्न सक्छन् । PUBG Mobile एउटा अनलाइन गेम हो, जसलाई ईन्टरनेट (वाइफाइ अथवा मोबाइल डाटा) को सहयोगबाट मात्र खेल्न सकिन्छ । एन्ड्रोइड भर्सनमा यसलाई खेल्न एन्ड्रोइड 5.1 अथवा त्यो भन्दा पनि अपग्रेड भर्जन हुनुपर्छ र कम्तीमा दुई जीबी ऱ्याम हुनु अनिवार्य छ । आफूसँग जति राम्रो हार्डवेयर कन्फिगरेसन हुन्छ, PUBG Mobile त्यति नै सहज तरिकाले खेल्न सकिन्छ । PUBG गेम इन्स्टल गर्न मोबाइलमा करिब डेढ जीबी स्पेस हुनु अनिवार्य छ ।

एन्ड्रोइड स्मार्टफोनमा यो गेम निशुल्क डाउनलोड गर्न सकिन्छ । यद्यपि कम्प्युटरमा डाउनलोड गर्न भने प्रयोगकर्ताले निश्चित शुल्क तिर्नुपर्छ । अनलाइनबाटै पैसा तिरेर यो गेम कम्प्युटरमा डाउनलोड गर्न सकिन्छ ।



गेमका नकारात्मक पक्ष

विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार PUBG Mobile गेम खेल्दा व्यक्तिको मानसिक स्वास्थ्य बिग्रन सक्छ । युवाहरूमा यसको लत बस्ने खतरा एकातिर छ, जुन लत निकै खतरनाक समेत हुन सक्छ । एउटा समाचारमा जनाइए अनुसार भारतमा PUBG Mobile गेम खेल्ने एक १५ वर्षीय किशोर बिरामी नै परे । उनको उपचार बैंग्लोरको एउटा अस्पतालमा भैरहेको बताइन्छ । यतिमात्र होइन, यही गेमले कतिपय सम्बन्ध बिग्रिएका समाचार समेत सार्वजनिक भएका छन् । बेलायतको एउटा अनलाइन पत्रिकाका अनुसार यो गेमका कारण पछिल्लो छ महिनायता २ सय वटा डिभोर्सका निवेदन दर्ता भएका छन् । एक जना मानसिक रोग विशेषज्ञले भनेका छन्-'ड्रग्स, मदिरा तथा जुवाको लतले सम्बन्ध बिग्रिएको देखिएको थियो, तर अहिले डिजिटल वर्ल्डमा यो नयाँ लत हो जसले सम्बन्धलाई टुक्राइरहेको छ । मनोविज्ञहरू भन्छन्- बालबालिकालाई स्मार्टफोन दिनु भनेको एक ग्राम कोकिन दिए जस्तै हो ।' त्यसो त PUBG Mobile गेम यसअघि सार्वजनिक भएको ब्लू ह्वेल च्यालेन्ज जस्तो हानिकारक नभएको दाबी समेत गरिएको छ ।

करियर

वेडिङ प्लानर्समा छ अवसर

तस्बिर : शिव सत्याल

विवाहको आयोजना आफैंमा एक बृहत् र स्मरणीय कार्यक्रम हो । सम्बन्धित घरपरिवारले यसलाई जतिसक्दो भव्य, आकर्षक एवं व्यवस्थित बनाउने प्रयास गरेका हुन्छन् । त्यसका लागि निम्तो दिने, घरको सजावट, सवारी साधनको जोरजाम, लुगाफाटा किनमेल, श्रृंगारपटार, खानपानको मेलोमेसो, आगन्तुकको हेरचाह जस्ता यावत् कुराको व्यवस्थापन गर्नुपर्ने हुन्छ । अहिलेको व्यस्त दिनचर्यामा के यो सम्भव छ ?

सम्बन्धित घर-परिवारका सदस्यहरू त्यस्ता कुरामा समय खर्चन सक्दैनन् । वैवाहिक कार्यक्रममा रमाउन चाहनेहरू ती सबै झन्झटको भार बोक्न चाहँदैन । त्यसैले सम्पूर्ण तनावबाट मुक्त भएर भव्यताका साथ वैवाहिक कार्यक्रम आयोजना गर्न वेडिङ प्लानर्सलाई जिम्मेवारी सुम्पन्छन् ।

बृहत् सम्भावना बोकेको करियर क्षेत्र हो-वेडिङ प्लानर्स । संसारभर यसको अभ्यास वर्षौं अघिदेखि हुँदै आए पनि नेपाली परिवेशमा यो नयाँ नै मानिन्छ । केही इभेन्ट म्यानेजमेन्ट कम्पनीले अहिले 'वेडिङ प्लानिङ'को काम गरिरहेका छन् ।

इभेन्ट म्यानेजमेन्टकै एउटा पाटो हो-वेडिङ प्लानिङ । कसैको विवाहको सम्पूर्ण जिम्मेवारी बहन गरेर त्यसलाई भव्य एवं रचनात्मक तरिकाले सम्पन्न गर्ने काम यसमा पर्छ । वेडिङ प्लानिङ सम्बन्धित घर-परिवारको बजेट र रुचिमा निर्भर हुन्छ ।

वेडिङ प्लानरले दुलाहा/दुलही सिंगार्ने, विवाहस्थललाई आकर्षक बान्कीमा सजाउनेदेखि भोजभतेरको योजनासम्म तय गर्नुपर्ने हुन्छ । कार्ड डिजाइन गर्ने, कार्ड छाप्ने एवं आफन्त तथा इष्टमित्रको हात-हातमा पुऱ्याउने जस्ता सामान्य काम पनि यसैमा समेटिन्छन् । त्यस्तै, विवाहका लागि आवश्यक लताकपडा एवं खाद्यान्न किनमेल गर्ने, सवारी साधनको व्यवस्था गर्ने जस्ता काममा पनि उनीहरूको भूमिका रहन्छ ।

वैवाहिक कार्यक्रम कस्तो शैलीको बनाउने, विवाह स्थललाई कसरी सजाउने, आगन्तुकको स्वागत कसरी गर्ने, खानपानको व्यवस्था कस्तो गर्ने यी सबै समस्याको हल वेडिङ प्लानर्ससँग हुन्छ । त्यसैले वेडिङ प्लानर्सले बजेटअनुसार विवाहको सम्पूर्ण रूपरेखा त तयार गर्छन् नै, कामको जिम्मेवारीसमेत बहन गर्छ ।

के गर्नुपर्छ

जोसँग इभेन्ट अर्गनाइज गर्ने खुबी छ, उसैले यो क्षेत्रमा प्रगति गर्न सक्छ । कुनै पनि कामलाई पूर्ण जिम्मेवारीका साथ सम्पन्न गर्ने क्षमता भएकाहरूले वेडिङ प्लानिङको क्षेत्रमा हात हाले हुन्छ । बिना झन्झट सानोतिनो कामदेखि गम्भीर दायित्वसमेत बहन गर्न सक्ने व्यक्तिले वेडिङ प्लानर्सका रूपमा आफ्नो करियर चम्काउन सक्छन् ।

वेडिङ प्लानर्समा अरुको सोच र दृष्टिकोणलाई सही ढंगबाट प्रस्तुत गर्न सक्ने खुबी हुनुपर्छ । सम्बन्धित घर-परिवारको चाहना बमोजिम कलात्मक ढंगले वैवाहिक समारोह आयोजना गर्न सक्नुपर्छ । बजारमा चलेको नयाँ ट्रेन्डका सम्बन्धमा अपडेट हुने, छरितो ढंगले कामको योजना बनाउने र व्यवस्थित गर्न सक्ने, मानिसको मन रिझाउन सक्ने, समयसीमाको पालना गर्नसक्ने तथा दायित्व बोध गर्ने व्यक्तिले वेडिङ प्लानिङ गर्न सक्छन् ।

यो एउटा व्यवहारिक क्षेत्र भए पनि यसमा सैद्धान्तिक ज्ञान पनि आवश्यक हुन्छ । त्यसैले इभेन्ट म्यानेजमेन्टअन्तर्गत यसको छुट्टै कोर्स गरेको व्यक्ति नै वेडिङ प्लानिङ अर्थपूर्ण ढंगले गर्न सक्षम हुन्छ ।

आवश्यक योग्यता

वेडिङ प्लानरका रूपमा करियर बनाउन इभेन्ट म्यानेजमेन्ट गर्ने कम्पनीसँग जोडिएर व्यवहारिक अनुभव हासिल गर्न सकिन्छ । नेपालमा अहिले यस्ता थुप्रै कम्पनी छन्, जसको मुख्य ध्येय नै इभेन्ट आयोजना गर्नु हो । ती संस्थाहरूमार्फत कुनै पनि कार्यक्रमको रूपरेखा कसरी तयार गरिन्छ, त्यसका लागि कामको बर्गीकरण कसरी गरिन्छ, आवश्यक जनशक्तिलाई कसरी काममा खटाइन्छ भन्ने कुराको प्रयोगात्मक ज्ञान आर्जन गर्न सकिन्छ । त्यसैले कुनै पनि इभेन्ट म्यानेजमेन्ट कम्पनीमा आबद्ध भएर यो काममा अनुभव हासिल गर्न सकिन्छ ।

इभेन्ट म्यानेजमेन्ट सम्बन्धी कोर्स गरेर पनि यो क्षेत्रमा प्रवेश गर्न सकिन्छ । यो व्यवस्थापन संकायअन्तर्गत अध्ययन गर्नुपर्ने विषय हो । कुनै पनि संकायमा १२ कक्षा उत्तीर्णले इभेन्ट म्यानेजमेन्टको डिप्लोमा कोर्ससमेत गर्न सक्छन् ।

उपलब्ध कोर्स

छिमेकी मुलुक भारतका केही कलेज तथा इन्स्टिच्युटहरूले इभेन्ट म्यानेजमेन्टमा विशेष कोर्स गराउँदै आएका छन् । त्यहाँ डिप्लोमा इन इभेन्ट म्यानेजमेन्ट, पोस्ट ग्राजुएट डिप्लोमा इन इभेन्ट म्योनजमेन्ट, पोस्ट ग्राजुएट डिप्लोमा इन एड्भर्टाइजिङ, मिडिया एन्ड इभेन्ट म्यानेजमेन्ट, इभेन्ट मार्केटिङ एन्ड म्यानेजमेन्टजस्ता कोर्स गर्न सकिन्छ । यी कोर्सको अवधि १ महिनादेखि एक वर्षसम्म हुन सक्छ ।

करियर सम्भावना

विवाह मानिसको जीवनको विधिवत् प्रक्रिया हो । यसलाई सकेसम्म भव्य, उत्कृष्ट र स्मरणीय वनाउने प्रयास गरिन्छ । त्यसैले विवाहकै लागि भनेर धेरैले खर्चको जोहो गरेका हुन्छन् । जीवनमा एक पटक प्राप्त हुने यो अवसरलाई उनीहरू उम्काउन चाहँदैनन् । वैवाहिक समारोह आफैंमा झन्झटिलो कार्य हो । त्यसैले यस्ता झन्झटबाट मुक्त भएर वैवाहिक कार्यक्रम सम्पन्न गराउन आजभोलि वेडिङ प्लानर्सको खाँचो हुन थालेको छ । फलस्वरूप वेडिङ प्लानिङको क्षेत्रमा अनन्त सम्भावना ढोका खुला भएको छ ।

केही विशेषता

- अन्तर्राष्ट्रिय फेसन ट्रेन्ड र स्थानीय क्षेत्रको राम्रो जानकारी हुनुपर्छ ।
- हरेक धर्म र जातिको रीति रिवाजका सम्बन्धमा ज्ञान हुनु उपयुक्त हुन्छ ।
- समयसीमाको ख्याल गर्न सक्नुपर्छ ।
- राम्रो कम्युनिकेसन स्किल हुनुपर्छ ।
- सामाजिक प्रवृत्तिको हुनुपर्छ ।

कसरी बन्ने बिमा अभिकर्ता ?

बिमा अभिकर्ता बन्न बिमा समितिबाट मान्यताप्राप्त संस्थाबाट बिमा व्यवसायसम्बन्धी तालिम लिएको प्रमाणपत्र आवश्यक हुन्छ । यस्तो तालिम लिन एसएलसी वा सोसरहको परीक्षा उत्तीर्ण गरेको हुनुपर्छ । बिमा अभिकर्ता भएको प्रमाणपत्र प्रत्येक वर्ष नवीकरण गराउनुपर्छ ।

लाभदायक रोजगारी

- फुर्सदको समयमा काम गर्न सकिने
- पैसाका साथै इज्जत पनि प्राप्त हुने
- एसएलसी उत्तीर्ण गरेकाले पनि सजिलै काम गर्न सक्ने
- अध्ययन गर्दै काम गर्न सकिने
- कमिसनका साथै बोनसको पनि व्यवस्था ।

बिमा अभिकर्ता हुन

- नेपाली नागरिक हुनुपर्छ
- न्यूनतम एसएलसी उत्तीर्ण
- आर्थिक हिनामिनासम्बन्धी अभियोग नलागेको
- नम्र स्वभाव, अरूलाई सम्मान गर्ने
- अरूको विचार सुन्ने, धैर्यवान्
- अरूलाई कुरा बुझाउन सक्ने
- समुदायलाई कमाउन तथा बचत गर्न प्रेरित गर्न सक्ने व्यक्ति
- बिमासम्बन्धी ऐन-नियम तथा कानुनको जानकारी भएको ।

संगीत

ट्रेन्डिङमा युगल गीत

महेश तिमल्सिना

नाच फिरिरी गीत यतिबेला युवापुस्ताको ओठमा छ । यो गीतले हालसम्म युट्युबमा ३ करोड २० लाखभन्दा माथि भ्युज पाइसकेको छ । चलचित्र गीत बाहिर छोटो समयमै धेरै भ्युज पाउने गीतका रूपमा यही गीतलाई लिइन्छ । गायक महेश काफ्ले र मेलिना राईको स्वरको उक्त गीतमा निश्चल बस्नेत, स्वस्तिमा खड्का आदिले अभिनय गरेका छन् । यो गीत यतिबेला टिकटकमा पनि उत्तिकै हिट छ । चलचित्रभन्दा बाहेकका अरू गीत पनि छन्, जसले युट्युबमा करोडको हाराहारीमा भ्युज पाएका छन् । यतिबेला लोक आधुनिक प्रकृतिका गीतको ट्रेन्ड चलेको गायक तथा संगीतकार राजनराज शिवाकोटी बताउँछन् । मौलिक शब्द र मेलोडीलाई नयाँ प्रविधिसँग फ्युजन गराएका कारण यस्ता गीतले दर्शकको साथ पाएको उनको बुझाइ छ । यसका साथै लोक आधुनिक गीतमध्ये पनि युगल गीतले दर्शकको बढी साथ पाइरहेको छ ।

यसैगरी करोड क्लबमा पर्ने अर्को लोकआधुनिक गीत हो- माछीले खाने खोलीको लेउ । यो गीतले १० महिनाको अवधिमा ३ करोडभन्दा बढी भ्युज पाइसकेको छ । यसमा मेलिना राई र सरोज वलीको युगल स्वर सुन्न सकिन्छ । दिनेश थपलियाको शब्द तथा वसन्त सापकोटाको संगीतको उक्त गीतमा अभिनेत्री प्रियंका कार्की र कार्टुन्ज क्रु टिमको अभिनय छ, जसलाई कविराज गहतराजले कोरियोग्राफी गरेका हुन् ।

युवापुस्तामाझ निकै लोकप्रिय र युट्युबमा करोडभन्दा माथि भ्युज पाएको अर्को गीत हो– पिरिम नलाउने । यो गीतले पनि छोटो अवधिमै १ करोडभन्दा बढी भ्युज पाएको छ । यो गीत एक महिनाको छोटो अवधिमा करोड क्लबमा पर्न सफल गीत पनि हो, जसमा आशिष गौतम र मेलिना राईको युगल स्वर सुन्न पाइन्छ । युट्युबमा मात्र नभएर टिक टक र बाहिरी बजारमा समेत खुबै रुचाइएको यो गीतमा अभिनेत्री वर्षा राउत तथा गायक आशिषको अभिनय छ । युवापुस्ताले निकै रुचाएको गीत पिरिम नलाउनेको भिडियोको निर्देशन सुव्रत आचार्यले गरेका हुन् ।

नेपाली संगीत बजारमा यस्तै प्रकृतिको गीतको ट्रेन्डमा पिच गर्दिन्छु रोड पनि छ । समीर आचार्य र विद्या तिवारीको युगल स्वरको यो गीत पनि युवापुस्ताले निकै रुचाएको गीतमध्ये एक हो । यो गीतले हालसम्म १ करोड ३० लाखभन्दा बढी भ्युज पाएको छ । अभिनेत्री आँचल शर्मा र सुशान्त खत्रीले अभिनय गरेको यो गीत अहिले निकै लोकप्रिय हुँदै गएको छ ।

करिब ६ महिनाअघि सार्वजनिक भएको गायिका इन्दिरा जोशी र आर्जन पाण्डेको स्वरको रेलिमाई गीतले निकै राम्रो प्रशंसा पायो । यो गीत अहिले पनि युवापुस्ताको ओठमा छ । रेलिमाईले हालसम्म ६० लाखभन्दा बढी भ्युज पाइसकेको छ । यो गीतले टिकटक लगायतका सामाजिक सञ्जालमा समेत राज गरेको थियो ।

मेलिनाको राज

मेलिना राई पछिल्लो समय नेपाली सांगीतिक क्षेत्रमा राज गरिरहेकी गायिका हुन् । उनको स्वर रहेका अधिकांश गीत हिट छन् । त्यसको पछिल्लो उदाहरण हो– नाच फिरिरी । चलचित्रभन्दा बाहिरका मेलिनाका थुप्रै गीतले युट्युबमा करोडभन्दा माथि भ्युज पाएका छन् ।

म्युजिक अपडेट

स्वर सम्राट्को अन्तिम संगीत

स्वर सम्राट् नारायणगोपालको २८ औं स्मृति दिवसको अवसर पारेर उनले संगीतबद्ध गरेको सम्भवतः अन्तिम गीत बुधबार काठमाडौंमा रेकर्ड गरिएको छ । 'मेरो भूगोल त्यही नै हो, जहाँ तिमी अटाउँछौ...' शीर्षकको उक्त गीतमा गायक रामकृष्ण ढकालले स्वर दिएका छन् । स्मृति दिवसकै दिन पारेर नक्सालस्थित एउटा स्टुडियोमा रेकर्ड भएको उक्त गीतका लेखक विष्णुबाबु देवकोटा हुन्, जसको संगीत संयोजन प्रदीप श्रेष्ठले गरेका छन् ।

आज हिट्स एफ एवार्ड

आज शुक्रबार काठमाडौंमा आयोजना हुने एउटा सांगीतिक समारोहमा हिट्स एफएम म्युजिक एवार्ड-२०७५ वितरण हुँदैछ । हिट्स एफएमले हरेक वर्ष प्रदान गर्दै आएको यो एवार्डमा यस पटक १६ वटा विधामा एवार्ड वितरण गरिनेछ । प्रज्ञा भवनमा आयोजना हुने उक्त समारोहमा विभिन्न गायक-गायिकाले सांगीतिक प्रस्तुतिसमेत दिनेछन् ।

मंगोलियन हर्टको रजत महोत्सव

सांगीतिक समूह मंगोलियन हर्टले स्थापनाको २५ वर्ष पूरा भएको अवसर पारेर दुबईमा सिल्भर जुब्ली मनाउने भएको छ । त्यसक्रममा आज शुक्रवार तथा भोलि शनिबार ब्यान्डले दुबईमा लाइभ कन्सर्ट दिनेछ । शुक्रवार आबुधावीको लि मेरिडियन होटल तथा शनिवार बर दुबईको अस्टोरिया होटलस्थित क्लब एभरेष्टमा ब्यान्डले कन्सर्ट दिन लागेको हो । ब्यान्डका व्यवस्थापक तथा गिटारिस्ट बबी लामाका अनुसार ब्यान्डले २५ वर्ष पूरा गरेको अवसरमा विभिन्न २५ स्थानमा कन्सर्ट गर्दैछ । त्यसमध्ये ८ वटा कन्सर्ट सम्पन्न भैसकेका छन् । दुबईपछि कन्सर्ट गर्ने स्थानको भने टुंगो लागिसकेको छैन । दुबईको कन्सर्टमा सहभागिता जनाउन गायक राजु लामा अमेरिकाबाट दुबई पुगिसकेका छन् ।

कला मन्दिरको सम्मान

नवीन कला मन्दिरले आफ्नो ६२ औं वार्षिकोत्सवको अवसर पारेर आज शुक्रबार संगीतकर्मीहरूलाई सम्मान गर्ने भएको छ । कार्यक्रममा गीतकार रत्नशमशेर थापा, गायिका ज्ञानु राणा तथा नाट्यकर्मी शकुन्तला शर्मालाई नवीन कला सम्मान अर्पण गर्न लागिएको हो । सम्मान कार्यक्रममा गायक नरहरि प्रेमी तथा नृत्य निर्देशले नरोत्तम शर्माले विशेष प्रस्तुति दिने बताइएको छ ।

एपिक नेपाल म्युजिक एवार्ड

कला र गलाको संरक्षण हाम्रो अभियान भन्ने नारासहित आयोजना गर्न लागिएको एपिक नेपाल म्युजिक एवार्ड-२०७५ को उत्कृष्ट पाँचको मनोनयन सार्वजनिक भएको छ । एपिक नेपाल म्युजिकले आयोजना गर्ने एवार्डमा राष्ट्रिय भाव, तामाङ्ग सेलो, मेहेन्दो माया, पप, लोक दोहोरी, पूर्वेली, काँठे, दसैं गीत, देउडा तथा आधुनिक गरी कुल ६५ वटा विधामा एवार्ड प्रदान गरिने बताइएको छ ।

मनोनयनलाई प्रमाणपत्र

नाट्येश्वर म्यूजिक एवार्डको मनोनयनमा परेका उत्कृष्ट पाँचलाई यसै साता प्रमाणपत्र वितरण गरिएको छ । उक्त एवार्ड पुस १३ गते बनेपामा वितरण गरिँदैछ ।

प्रेमको भिखारी

गायक गगन सरगमको दोस्रो एकल एल्बम 'प्रेमको भिखारी' को लोकार्पण काठमाडौंमा सम्पन्न भएको छ । समारोहमा एल्बमको शीर्षक गीतको म्युजिक भिडियो प्रिमियर गरिएको थियो । एल्बममा निम संगीतको एकल संगीत निर्देशनका पाँचवटा गीत समावेश छन्, जसमा नवराज घिमिरे, लक्ष्मण पाण्डे तथा घनश्याम गौतमका शब्द सुन्न सकिन्छ । यो एल्बमको शीर्षक गीतको म्युजिक भिडियोमा गायक सरगम तथा मोडल जुना सुन्दासले अभिनय गरेका छन् ।

राजेशपायलको नयाँ

गायक राजेश पायल राई तथा गायिका अमृता लिम्बूको युगल गीत 'लुकेर हेर्‍यौ' को म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएको छ । बिएम गुरुङ बलुको शब्द तथा राजेश थापाको संगीतको उक्त भिडियोलाई काजिश श्रेष्ठले निर्देशन गरेका हुन् ।

फूलबुट्टे साडीमा

फूलबुट्टे सारीमा बोलको आधुनिक गीतको भिडियो सार्वजनिक भएको छ । उक्त भिडियोमा नम्मा श्रेष्ठ, प्रशान्त तामाङ तथा सन्तोष आदिले अभिनय गरेका छन् । द्विजराज पौड्यालको स्वरको उक्त भिडियो टंक केसीले खिचेका हुन् । उदयराज पौडेलको एरेन्जमा तयार पारिएको गीतको कोरियाग्राफी शुभम भुजेलले गरेका छन् ।

ऋषि धमलाको पहिलो गीत

ऋषिराम धमलाले आफ्नो पहिलो गीत बजारमा ल्याएका छन् । ती दिन कहाँ गए बोलको उक्त गीतमा गायक राज सिग्देलको स्वर दिएका छन् । ऋषिकै शब्दको उक्त गीतमा उनीसँगै अभिनेत्री प्रियंका कार्की, रश्मि भट्ट, ववन खरेल आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् । सुरेश अधिकारीको संगीत तथा सम्पादनको यो गीतले बाल्यकालको सम्झनालाई व्यक्त गरेको छ ।

फिल्मी डायरी

आजबाट किम्फ फेस्टिभल

आज २१ गतेदेखि काठमाडौं अन्तर्राष्ट्रिय चलचित्र महोत्सव (किम्फ)को सोह्रौं संस्करण प्रारम्भ हुँदैछ। राष्ट्रिय सभा गृह तथा नेपाल पर्यटन बोर्डमा आयोजना हुने किम्फ पाँच दिनसम्म चल्नेछ। यो चलचित्र महोत्सवमा नेपालगायत ३१ देशका ७० भन्दा बढी चलचित्र प्रदर्शन गरिनेछ। किम्फमा वृत्तचित्र, कथानक चलचित्र, लघु चलचित्र, प्रयोगवादी तथा एनिमेसन चलचित्रहरू प्रदर्शन गरिनेछन्। काठमाडौं महानगरपालिका सह-आयोजक किम्फ-२०१८ को ट्यागलाइन 'वुमन मुभ माउन्टेन्स' हो, जसको उद्देश्य समाजमा महिलाको भूमिका एवं सहभागिता चलचित्रको माध्यमद्वारा अगाडि ल्याउनु हो। किम्फको उद्घाटन अस्ट्रेलियाली निर्देशक जेनिफर पिडमको डकुमेन्ट्री 'माउन्टेन' को विशेष प्रदर्शनीबाट हुनेछ।

सकियो प्रेमनाथ

लेखक, निर्माता, निर्देशक एवं कलाकार गणेश बेलबासेको चलचित्र प्रेमनाथको छायांकन सम्पन्न भएको छ। अनौठो प्रेमकथामा आधारित बताइएको यो चलचित्रको छायांकनपछि अहिले सम्पादनको काम सुरु भएको छ। रोल्पा, लुम्बिनी, बुटवल, भैरहवा, नेपालगन्ज तथा काठमाडौंसहित भारतको लखनउमा समेत छायांकन गरिएको चलचित्र प्रेमनाथमा राज थापा, कृति गौतम, सूरविर पण्डित, गजित विष्ट, कमल गाउँले आदिको महत्वपूर्ण भूमिका छ।

रोमान्टिक अनमोल, बोल्ड सुहाना

झरना थापाको निर्देशनमा छायांकन भैरहेको चलचित्र ए मेरो हजुर-३ को टिम मनाङमा दुईवटा गीतको छायांकन सकेर काठमाडौं फर्किएको छ। काठमाडौं आएलगत्तै चलचित्रको छायांकनले निरन्तरता पाएको छ। निर्माण टिमले अनमोल केसी र अभिनेत्री सुहाना थापा समावेश गीतका केही तस्विर सार्वजनिक गरेको छ। सार्वजनिक तस्विरमा अनमोल रोमान्टिक तथा सुहाना बोल्ड देखिएकी छिन्। यो चलचित्र चैतको २९ गते प्रदर्शनमा आउँदैछ।

किम्फमा कथा ७२ को नेपाल प्रिमियर

मंसिर २८ गतेदेखि देशव्यापी रूपमा प्रदर्शनमा आउने चलचित्र कथा ७२ को नेपाल प्रिमियर काठमाडौं अन्तर्राष्ट्रिय पर्वतीय चलचित्र महोत्सव (किम्फ) मा हुने भएको छ। यसअघि विदेशका चारवटा चलचित्र महोत्सवमा प्रदर्शन भैसकेको कथा ७२ लाई मंसिर २२ गते दिउँसो १ बजे राष्ट्रिय सभागृहको सिटी हलमा प्रिमियर गर्न लागिएको हो। चलचित्रको पश्चिम प्रिमियर बुटवलमा मंसिर २४ गते तथा पूर्व प्रिमियर मंसिर २६ गते इटहरीमा हुँदैछ। यो चलचित्र २०७२ को भूकम्पले मानवीय सम्बन्ध र संवेदनामा पारेको प्रभावमा केन्द्रित छ। प्रवीण स्याङ्बोको लेखन तथा निर्देशनको कथा ७२ मा आकाश मगर, सुप्रिया राना, भुइसाल लामा, पाल्मो सन्जु, केदार श्रेष्ठ, शारदा अधिकारी, रोमस आदिले अभिनय गरेका छन्।

हजार जुनीसम्म भित्रिइन् निरुता

अभिनेत्री निरुता सिंह नयाँ चलचित्रमा अनुबन्धित भएकी छिन्। करिब एक दशकपछि यही वर्ष प्रदर्शित चलचित्र नाइँ नभन्नू ल-५ बाट अभिनयमा कमब्याक गरेकी सिंहले उक्त चलचित्रका निर्देशक विकासराज आचार्यको नयाँ चलचित्र हजार जुनीसम्ममा काम गर्ने पक्का भएको हो। यो चलचित्रमा स्वस्तिमा खड्का, आर्यन सिग्देल, प्रियंका कार्की आदि कलाकार फाइनल भैसकेका छन्।

चैत १ मा जानी नजानी

चलचित्र जानी नजानी निर्माण टिमले त्यसको फस्ट लुक्स सार्वजनिक गर्दै यो चलचित्र चैत १ गतेदेखि प्रदर्शनमा आउने बताएको छ। पुराना अभिनेता शिव श्रेष्ठका भतिजा मनिष सुन्दर श्रेष्ठ यही चलचित्रबाट रजतपटमा फर्किएका छन्। उनले यसअघि रानी र तिमी हुन्छौ जहाँमा अभिनय गरेका थिए। वसन्त अधिकारीको डेब्यु निर्देशनको यो चलचित्रमा मनिषसँगै निरिशा बस्नेत, सन्नी सिंह, नम्रता श्रेष्ठ आदिको अभिनय हेर्न पाइनेछ।

ग्लोबल नेपाली फिल्म एवार्ड

ग्लोबल नेपाली फिल्म एवार्डको तेस्रो संस्करण-२०१८ संयुक्त राज्य अमेरिकाको कोलोराडो राज्यको डेनभर सहरमा आगामी जनवरी ५ तारिख २०१९ मा हुने भएको छ। नेपाली चलचित्रकर्मीहरूलाई प्रोत्साहित गर्ने हेतुले ग्लोबल नेपाली फिल्म एवार्डको आयोजना गर्दै आएको आयोजक संस्थाका अध्यक्ष नवराज श्रेष्ठले बताएका छन्। विगत दुई वर्षमा दुई संस्करण संयुक्त राज्य अमेरिकाको कोलोराडो राज्यको डेनभर सहरमै सफलतापूर्वक सम्पन्न यो एवार्डले 'नेपाली सिनेमा भिलेज टु ग्लोब' नारा अघि सारेको छ।

सानो पर्दा

हीराकाजीको गायन

कान्तिपुर टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको हास्य श्रृंखला 'रिसानी माफ' यतिबेला चर्चामा छ। अघिल्लो साता प्रसारण भएको श्रृंखला एक सातासम्म यूट्युब ट्रेन्डिङको उत्कृष्ट १० मा पर्न सफल भएपछि यसको चर्चा चुलिएको हो। उक्त श्रृंखलाका एक जना पात्र दर्शकको रोजाइमा परेका छन्। हीराकाजीको भूमिका निर्वाह गर्ने ती कलाकार राजकुमार देवकोटा यो श्रृंखलाका निर्माता समेत हुन्। यसअघि उनले कान्तिपुर टेलिभिजनकै हास्य श्रृंखला हर्के हल्दारमा पनि प्रभावकारी भूमिका निर्वाह गरेका थिए। प्रकाश सुवेदीद्वारा निर्देशित रिसानी माफका हीराकाजीले केही वर्षअघि आफ्नो पहिलो एकल गीति एल्बम समेत सार्वजनिक गरिसकेका छन्। हीराकाजी यतिबेला हास्य शैलीको नयाँ गीतको म्युजिक भिडियो लिएर दर्शकमाझ आएका छन्। दही मिठो दारको ठेकीको शीर्षकको उक्त गीतको भिडियोलाई रिसानी माफ श्रृंखलाकै कलाकार बिनोद राई ध्याम्पे सुब्बाले निर्देशन गरेका हुन्। दर्शकको रोजाइमा परिरहेको उक्त म्युजिक भिडियोमा गायक देवकोटा, निर्देशक राईसहित कलाकार बेगम नेपाली, सुदीप हमाल तथा अनुमति नेपालीले अभिनय गरेका छन्।

१३ वर्षमा रेडियो अडियो

एक कान दुई कान मैदान भन्ने नारासहित हास्य प्रस्तुति सहितका कार्यक्रम प्रसारण गरेर दर्शकको मन जितिरहेको रेडियो अडियो आज शुक्रबारदेखि १२ वर्ष पूरा गरेर १३ वर्षमा प्रवेश गर्दैछ। वार्षिकोत्सवको विशेष कार्यक्रममा अभिनेत्री तथा निर्देशक दीपाश्री निरौला, अभिनेता जितु नेपाल, राजा राजेन्द्र पोखरेल तथा रेडियोका निर्देशक अमित चन्द्र अधिकारीलाई सम्मान गरिँदैछ। रेडियो अडियोकै प्रांगणमा हुने रमाइलो कार्यक्रममा नेपाली चलचित्र, संगीत तथा हास्य व्यंग्य क्षेत्रका लोकप्रिय अनुहारहरूको उपस्थिति रहने बताइएको छ।

कतारमा फाइनल

कान्तिपुर टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको रियालिटी शो 'द भ्वाइस अफ नेपाल' को ग्रान्ड फिनाले कतारमा हुने भएको छ। आगामी शुक्रबार अर्थात मंसिर २८ गते कतारको एसियन टाउन ग्रान्डमल सनैयामा फिनाले कार्यक्रम प्रस्तुत हुने बताइएको छ। भ्वाइस अफ नेपाल अमेरिकी फ्रेन्चाइज सिंगिङ रियालिटी शो हो। यसको नेपाली संस्करणको प्रतिस्पर्धाको निर्णायकमा गायकहरू दीप श्रेष्ठ, प्रमोद खरेल, सनुप पौडेल तथा गायिका अभाया सुब्बा छन्। सुशील नेपाल यो प्रतियोगिताका प्रस्तोता हुन् भने लक्ष्मण पौडेल यो कार्यक्रमका निर्देशक हुन्।

गीत/पोस्टर/ट्रेलर

समर लभको गीत

सुविन भट्टराईको उपन्यास समर लभमा आधारित चलचित्र समर लभको पहिलो गीत सार्वजनिक भएको छ। साया बोलको उक्त रोमान्टिक गीतमा आशिष पिया तथा रेवती क्षेत्रीले अभिनय गरेका छन्।

पाहुनाको गीत

बलिउड अभिनेत्री प्रियंका चोपडाले निर्माण गरेको नेपाली चलचित्र पाहुना : द लिटिल भिजिटर्सको नयाँ गीत इन्टरनेटबाट सार्वजनिक भएको छ। सानो नौलो संसार बोलको उक्त नेपाली गीतकोसबटाइटल अंग्रेजीमा राखिएको छ।

रणवीरको टिजर

प्रशान्त ताम्राकार तथा सुशील सिटौला अभिनीत चलचित्र रणवीरको एक्सनले भरपुर टिजर सार्वजनिक भएको छ। उक्त टिजरमा यी दुई अभिनेता बीचको द्वन्द्व देखाइएको छ।

दि ब्रेकअपको गीत

निर्देशक हेमराज बीसी निर्देशित चलचित्र दि ब्रेकअपको दोस्रो रोमान्टिक गीत सार्वजनिक भएको छ जसमा आशिरमान देशराज जोशी तथा नव-अभिनेत्री शिल्पा मास्केको रोमान्टिक अभिनय हेर्न पाइन्छ।

मिस वर्ल्डमा नेपालको ऐतिहासिक दावेदारी

तस्विरहरू : श्रृंखलाको फेसबुक वालबाट

कृष्ण भट्टराई/रोजिन शाक्य

'आज (बुधबार) बिहानै छोरीले फोन गरेकी थिइन्, मिस वर्ल्ड-२०१८ को उत्कृष्ट ३० पर्न सफल भैसकेकी नेपाली चेली श्रृंखला खतिवडाका बुवा विरोध खतिवडाले साप्ताहिकसँगको कुराकानीमा भने- असाध्यै उत्साही छिन्, नेपाललाई गौरवशाली बनाउन सक्दो प्रयास गर्छु भनेकी छिन् ।

बुवा खतिवडासँगको टेलिफोन वार्तामा श्रृंखलाले बुधबारदेखि नै मिस वर्ल्डको अन्तिम प्रतिस्पर्धाका लागि स्टेज प्रस्तुतिको अभ्यासमा सक्रिय हुने बताएकी थिइन् । 'बुधबारदेखि तीन दिनसम्म स्टेज प्राक्टिसअन्तर्गत च्याम्प वाक, स्टेज प्रस्तुति, प्रश्नोत्तर जस्ता क्रियाकलापको प्रशिक्षणमा व्यस्त हुँदैछु, श्रृंखलाले भनेकी छिन्- 'ब्युटी विद द पर्पस तथा मल्टी मिडियाको प्रतिस्पर्धामा पहिलो स्थानमा छनौट हुँदै उत्कृष्ट ३० को अन्तिम चरणमा पुगेकी छु, अब मलाई भाग्यको साथ चाहिएको छ ।'

'म फाइनलमै पुगिसकेकी छु, श्रृंखलाले भनेकी छिन्-'दुई महत्वपूर्ण विधाको विजेता भएपछि म उत्कृष्ट ३० मा स्थान बनाउन सफल भएकी हुँ । ब्युटी विद द पर्पसको उपाधिलाई मिस वर्ल्डपछिको सवैभन्दा महत्वपूर्ण उपलब्धि मानिन्छ । त्यस अर्थमा मैले नेपाललाई महत्वपूर्ण उपलब्धि दिइसकेकी छु । अब शनिवारको प्रतिस्पर्धामा मेरो भाग्यको फैसला हुनेछ ।'

भोलि शनिबारको अन्तिम प्रतिस्पर्धाका लागि श्रृंखलाले दिन-रात एक गरेर मेहनत गरिरहेको उनका बुवाको भनाइ छ । 'उनलाई कस्तो प्रश्न सोधिने हो, उनले कुन शैलीमा जवाफ दिन सक्ने हुन्, तीनै कुराले उनको भाग्य निर्धारण हुनेछ, बुवा खतिवडा भन्छन्- 'हामीले यहाँ बसेर उनलाई शुभकामना मात्र दिन सक्छौं, आशावादी हुन सक्छौं । अन्तिम निर्णय त निर्णायकहरूकै हुनेछ ।'

श्रृंखलाले बुवालाई अन्तिम प्रतिस्पर्धामा उत्कृष्ट तीस प्रतिस्पर्धीबाट उत्कृष्ट १५ अथवा उत्कृष्ट १६ छानिने र बाँकी बाहिरने बताएकी छिन् भने त्यसपछिको चरणबाट उत्कृष्ट ५ जना मात्र अन्तिम चरणमा पुग्ने छन् ।

नेपाली समयअनुसार शनिबार सवा ३ बजे मिस वर्ल्ड-२०१८ को ग्रान्ड फिनाले प्रारम्भ हुनेछ । उक्त प्रतियोगितालाई मिस वर्ल्डको आधिकारिक यूट्युब च्यानलसहित स्टार वर्ल्डमा समेत हेर्न सकिनेछ ।

मिस वर्ल्डको अन्तिम ३० मा नेपालकी श्रृंखला खतिवडासँगै बंगलादेश, चिली, फ्रान्स, भारत, इन्डोनेसिया, जापान, मलेसिया, मोरिसस, मेक्सिको, न्यूजिल्यान्ड, सिंगापुर, थाइल्यान्ड, युगान्डा, अमेरिका, भेनेजुएला तथा भियतनामका सुन्दरीहरू पुगिसकेका छन् भने अन्तिम ३० मा पुग्न बाँकी १३ देशका सुन्दरीको नाम यो समाचार तयार पार्दासम्म सार्वजनिक गरिएको थिएन ।

चीनको सान्या सहरमा मंसिर २२ गते सञ्चालन हुने ६८ औं संस्करणको मिस वर्ल्डमा नेपाली सहभागी मिस नेपाल वर्ल्ड-२०१८ श्रृंखला खतिवडा मल्टिमिडिया तथा ब्युटी विथ अ-पर्पजको एवार्ड जित्न सफल भएसँगै उत्कृष्ट ३० भित्र परेकी हुन् । यो उपलब्धि बीसौं वर्ष लामो मिस नेपालको इतिहासमा आफैमा सबैभन्दा ठूलो हो । यो उपलब्धि सँगै श्रृंखला यस पटकको प्रतियोगिताको शीर्ष स्थानका लागि प्रबल दावेदारका रूपमा देखा परेकी छिन् । आम नेपाली जनमानसको भावना एवं अपेक्षामा विश्वास गर्ने हो भने यस पटकको विश्व सुन्दरी प्रतियोगिताको शीर्ष उपाधि नेपाली चेलीको शिरमा सजिने सम्भावना प्रबल छ । शनिबार साँझ गत वर्षकी मिस वर्ल्ड मानषी चिल्लरले मिस वर्ल्ड-२०१८ को मुकुट नयाँ मिस वर्ल्डलाई हस्तान्तरण गर्ने छिन् ।

मिस वर्ल्डको फर्म्याट अनुसार उत्कृष्ट ३० भित्र पर्ने फास्ट ट्र्याकअन्तर्गत ब्युटी विथ अ पर्पस, मिस वर्ल्ड स्पोर्ट्स च्यालेन्ज, मिस वर्ल्ड ट्यालेन्ट, मिस वर्ल्ड टप मोडल तथा मिस वर्ल्ड मल्टिमिडिया गरी पाँचवटा स्पेसल एवार्ड छ, जसअन्तर्गत श्रृंखलाले मिस वर्ल्ड मल्टिमिडिया र ब्युटी विथ अ पर्पस गरी दुईवटा एवार्ड जितेर इतिहास रचेकी छिन् । योसँगै श्रृंखला मिस वर्ल्डको लामो इतिहासमा दुईवटा फास्ट ट्र्याक एवार्ड जित्ने पहिलो मिस नेपाल भएकी छिन् । मिस वर्ल्डमा मिस नेपाल सुन्दरीहरूमध्ये सबैभन्दा सफल र चर्चा कमाएकी सुन्दरी पनि उनी नै भएकी छिन् । मिस वर्ल्डमा सहभागी भएदेखि श्रृंखलाको चर्चा सामाजिक सञ्जाल, अनलाइन मिडियादेखि राष्ट्रिय दैनिक अखबारहरूमा निरन्तर चलिरहेको छ । सौन्दर्य प्रतियोगिताहरूको समीक्षा गर्ने विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय अनलाइन, फोरम, सामाजिक संजाल, युट्युब च्यानल आदिले समेत श्रृंखलालाई मिस वर्ल्ड-२०१८ को प्रबल दावेदारका रूपमा लिएको पाइन्छ ।

ब्युटी विद अ पर्पसमा श्रृंखला

मिस वर्ल्डको आधिकारिक वेबसाइटमा उल्लेख गरिए अनुसार मिस नेपाल श्रृंखला खतिवडाले जितेको ब्युटी विद अ पर्पस विधामा २५ वटा भिडियो सर्ट लिस्ट गरिएको थियो । श्रृंखलाले यो विधामा उपाधि जितेकै दिन अर्थात गत सोमबार मल्टी मिडियातर्फको उपाधि समेत जितेकी थिइन् । मकवानपुरका चेपाङ बस्तीमा पुगेर श्रृंखलाले तयार पारेको 'डिजाइन्स एन्ड बिल्ड्स हेन्थ सेन्टर फर रिमोट भिलेज' शीर्षकको भिडियोले उनलाई उक्त सफलता दिलाएको हो । वृत्तचित्र उनकै गृहजिल्ला मकवानपुरको कैलाश गाउँपालिका-७, भार्तास्थित चेपाङ बस्तीमा केन्द्रित छ ।

मल्टिमिडिया च्यालेञ्जमा पनि श्रृंखला

फेसबुक, इन्स्टाग्राम, मोबस्टार, ट्वीटर तथा मोडलपावरलाइभ गरी विभिन्न पाँचवटा सामाजिक सञ्जालमार्फत यस वर्षको मिस वर्ल्डमा मल्टी मिडियातर्फको विजेताको छनौट गरिएको हो, जसमा श्रृंखला खतिवडा नै बाजी मार्न सफल भएकी छिन् । सामाजिक सञ्जालमा पाएको मत, दर्शकहरूको सहभागिता, मौलिक प्रतिक्रिया तथा प्रभावकारीतालाई आधार मान्दै खतिवडालाई विजेताको छनौट गरिएको हो ।

यसअघि सन् २०१२ को मिस वर्ल्डमा नेपाली चेली सृष्टि श्रेष्ठ २० स्थानमा रहँदै प्रतियोगिताको क्वाटरफाइनलसम्म पुगेकी थिइन् भने सन् २०१३ मा इशानी श्रेष्ठले ब्युटी विद अ-पर्पसको उपाधि जित्दै टप टेनसम्म पुग्न सफल भएकी थिइन् ।

केवल एक प्रश्न

तपाईंलाई नेपाली नेताहरूको मन नपर्ने बानी के हो ?

तस्बिर : नवराज वाग्ले

चुनावका बेला जनतासँग जति पनि झुक्न सक्ने, अरूले जति गाली गरे पनि, जति कुरा काटे पनि सहन सक्ने अनि चुनाव जितेपछि साँढे हुने बानी मन पर्दैन । त्यसबाहेक एउटै कुरामा धेरै पटक झूट बोल्ने र एक-अर्कालाई आरोप लगाउने बानी पनि मन पर्दैन ।

दिनेश काफ्ले, हास्यकलाकार

जुन जोगी आए पनि कानै चिरेको भनेजस्तै हो । भाषणमा चाहिँ सबैले ठूला-ठूला कुरा गर्ने तर विकासका काममा भने माखो नमार्ने नेताहरूको बानी मलाई फिटिक्कै मन पर्दैन ।

शान्ति सुनार, गायिका

पहिलो कुरा त मलाई नेताहरू नै मन पर्दैनन् । उनीहरूको मन नपर्ने बानी-व्यवहार त कति छन् कति ?

जेबिका कार्की, मोडल

भाषणमा चाहिँ निकै ठूला कुरा गर्ने तर व्यवहारमा भने एउटै लागू नगर्ने नेताहरूको बानी मलाई फिटिक्कै मनपर्दैन ।

सृष्टि खड्का, मोडल

मलाई नेताहरूको दोहोरो चरित्र मन पर्दैन ।

प्रल्हाद सुवेदी, गायक तथा संगीतकार

आफ्नो पार्टी सरकारमा हुँदा विपक्षीले काम गर्न दिएन भन्ने अनि प्रतिपक्षमा रहँदा सरकारले काम गर्न सकेन भन्ने नेताहरूको बानी मन पर्दैन ।

दीपकराज गिरी, अभिनेता

ठूला कुरा गर्ने, देशको ढुकुटी सिध्याउनमै ध्यान दिने तर जनताका लागि भने केही नगर्ने नेताहरूको बानीले हैरान बनाएको छ ।

शिव विक, नृत्य निर्देशक

नेताहरूले बोलेको कुरा पूरा नगर्ने बानी पटक्कै रुचाउँदिन ।

जाङ्मु इन शेर्पा, मोडल

आम जनताबीच उभिएर बोलेका कुरा अनि विकास-निर्माणसम्बन्धी प्रतिबद्धता अलिकति पनि कार्यान्वयन नगर्ने व्यवहार पटक-पटक दोहोरिदा दिक्क लाग्छ ।

महेश काफ्ले, गायक

आफन्तवाद हावी गराउने र योग्य मानिसलाई राम्रोसँग काम गर्ने वातावरण नबनाइदिनाले देशको विकास अवरुद्ध छ । त्यसैले शक्तिमा पुगेपछि आफ्नो काम-कर्तव्य बिर्सने नेताहरूको बानी मनपर्दैन ।

बाबु बोगटी, गायक तथा अभिनेता

जनतालाई आश्वासन दिएर भ्रममा पार्ने नेताहरूको बानी मलाई मन पर्दैन ।

इष्टु कार्की, रंगकर्मी

आफूलाई मात्र फाइदा पुग्ने राजनीति गरेको मन पर्दैन । प्रतिपक्षमा पुग्ने बित्तिकै सरकारको विरोध गरिहाल्ने संस्कार पनि मन पर्दैन । अर्को कुरा तत्काल सम्भव नहुने सपना बाँडेर जनतालाई भ्रममा पार्ने, झुक्याउने काम पनि ठीक लाग्दैन ।

वसन्त थापा, गायक तथा संगीतकार

हिजोका दिनमा राजालाई गाली गर्ने अनि आज आफैं राजकीय सवारीमा निस्कने नेताहरूको बानी मन पर्दैन ।

सञ्चिता लुइँटेल, अभिनेत्री

अति गफ दिने (गफाडी) बानी मन पर्दैन ।

टंक तिमिल्सिना, गायक

मुखले चाहिँ संसार हाँक्छु भन्ने तर व्यवहारमा सिन्को नभाँच्ने व्यवहार मन पर्दैन ।

स्यारोन रेग्मी, मोडल

जनतालाई झूटा आश्वासन बाँड्ने बानी ।

मुस्कान ढकाल, निर्देशक

हुनेभन्दा नहुने गफ धेरै लगाउने नेताहरूको बानी मन पर्दैन ।

राजु ढकाल, गायक

जनताको सेवक हुनुपर्नेमा शासकको मनस्थिति बनाएर राजनीति गर्ने प्रवृत्ति ।

धिताल चिरिच्याट्ट, हास्यकलाकार

प्रस्तुति : महेश तिमल्सिना

मेरो गल्ती

मैले गरेका पाँच गल्ती

जानी जानी दुईवटा गीत गुमाएँ

जिन्दगीमा अञ्जानमै केही गल्ती भैरहेका हुन्छन् भने केही गल्ती जानी-जानी पनि हुँदा रहेछन् । मैले पनि जानी-जानी केही गल्ती गरें जस्तो लाग्छ । पछिल्लो समय निकै चर्चित गीत फुल्यो बामरी मलाई गाउन अफर आएको थियो, तर व्यस्तताका कारण मैले त्यो गीतप्रति त्यति वास्ता गरिनँ । यस्तै व्यस्तताका कारण मैले उकाली र ओराली गरिराख्नुपर्छ गीत पनि गाइनँ । यी दुई गीत नगाएर मैले ठूलो गल्ती गरें जस्तो लाग्छ ।

सामाजिक सञ्जालमा सक्रिय नहुँदा

म सामाजिक सञ्जालमा निकै कम व्यस्त हुने मान्छेमध्ये एक हुँ । हामी कलाकारलाई विदेशमा बस्नेहरूले सहजै सम्पर्क गर्न सक्ने भनेको सामाजिक सञ्जालमार्फत नै हो । म यसमा त्यति सक्रिय नहुँदा विदेशबाट मलाई फलो गर्ने प्रशंसकहरूले गालीसमेत गर्नुहुन्छ । अर्को कुरा सामाजिक सञ्जालमा सक्रिय नभएकैले मैले विदेशका थुप्रै कार्यक्रम गुमाएको छु ।

अध्ययनलाई निरन्तरता दिन नसक्नु

जिन्दगीको सबैभन्दा ठूलो कुरा शिक्षा रहेछ । यद्यपि मैले आफ्नो शिक्षालाई निरन्तरता दिन सकिनँ । सानैदेखि गीत-संगीतमा रुचि भएकाले पढाइ छाडेर गीत-संगीतमै लागिपरें । अहिले पढाइलाई निरन्तरता दिनुपर्ने रहेछ भनेर पछुतो लाग्छ ।

अनिदो बस्नु

मेरो अर्को सबैभन्दा ठूलो गल्ती भनेको अनिँदो बस्नु हो । म राति दुई-तीन बजेसम्म अनिँदो बस्छु, जसले गर्दा स्वास्थ्यमा समेत समस्या सिर्जना भएको छ ।

केश स्ट्रेट गर्नु

सुरु-सुरुका दिनमा आफूलाई स्मार्ट देखाउन म हेयर स्ट्रेट गराउँथें अनि मेहन्दीसमेत लगाउँथें । त्यसैको फलस्वरूप अहिले केश झरेर हैरान भएको छु । यो पनि मेरो जीवनको ठूलै गल्ती हो ।

● कुलेन्द्र विश्वकर्मा, गायक

विकेन्ड इभेन्ट

बाइकर्स मिट २ सुकुटे

तपाईंमा बाइक कुदाउने सौख छ ? त्यसो हो भने भोलि शनिबार बाइकर्स मिट कार्यक्रममा सहभागी हुन सक्नुहुन्छ । यो इभेन्टमा भाग लिन सुरूमै रजिस्टर गराउनुपर्नेछ । यसमा काठमाडौं उपत्यका तथा उपत्यका बाहिरका राइडर्सहरु सहभागी हुन सक्छन् । यो बाइकर्स मिट नक्सालबाट प्रारम्भ भएर सुकुटेसम्म पुग्नेछ । बाइकर्स मिटसम्बन्धी थप जानकारी केटिएम रेडी टु रेस नेपालको फेसबुक पेजबाट लिन सकिन्छ ।

स्थान : काठमाडौं शो रुम, नक्साल
समय : बिहान ७ बजे
बोक्नुपर्ने सामान : राइडिङ ज्याकेट, ग्लोभ्स, हेल्मेट, ड्राइभिङ लाइसेन्स आदि ।
आयोजक : केटिएम रेडी टु रेस, नेपाल

विकेन्ड मेला

पशुपति र अविनाश पोखरा घन्काउँदै

आज शुक्रबार पप गायक अविनाश घिसिङले पोखरा प्रदर्शनी केन्द्र नयाँबजारमा हुने कार्यक्रममा आफ्ना नयाँ तथा पुराना गीत सुनाउँदैछन् । साँझ ५ बजे प्रारम्भ हुने कार्यक्रममा घिसिङले आजै सार्वजनिक हुने आफ्नो डम्फुमा डान्सिङ म्युजिक गीत समेत सुनाउनेछन् । साथमा कृष्ण काफ्ले सहित स्थानिय कलाकारहरुको प्रस्तुति पनि रहनेछ । आजको कार्यक्रमका मुख्य आकर्षण भने लोकदोहोरी गायक पशुपति शर्मा हुनेछन् । उनका साथमा प्रजापति पराजुली, चोलेन्द्र पौडेल, चन्द्र शर्मा, घनश्याम रिजाल, बुद्धि खनाल आदि कलाकारको प्रस्तुतिसमेत समेटिनेछ । भोलि शनिबार शिव परियारको प्रस्तुति हेर्दै रम्न पाइनेछ भने दिउँसो रामजी खाँड, पुरूषोत्तम न्यौपाने, रमेश विजि आदिको प्रस्तुतिमा रमाउन पाइनेछ ।

स्थान : पोखरा प्रदर्शनी केन्द्र, नयाँबजार, पोखरा
समय : बिहान ११ बजेदेखि राति ८ बजेसम्म
टिकट दर : विद्यार्थीका लागि ४० तथा सर्वसाधारणका लागि ६० रुपैयाँ

राजाराम पौडेल

विकेन्ड चलचित्र

चलचित्र प्रदर्शनी

आज शुक्रबार चलचित्र डोल्पा डायरी प्रदर्शन हुंदैछ ।

समय : ३ बजे
स्थान : राष्ट्रिय सभा गृह, प्रदर्शनीमार्ग, भृकुटीमण्डप

विकेन्ड नाइट

टर्टल क्लबमा डिजे लेमन

भारतका लोकप्रिय डिजे लेमन किङ अफ बलिउडका रूपमा परिचित छन् । ठमेलस्थित चर्चित नाइट क्लब टर्टल लाउन्ज एन्ड क्लबमा तिनै डिजेको उपस्थितिमा आज शुक्रबार डिजे नाइटको आयोजना हुंदैछ । यो रंगीन साँझमा महिलाहरूका लागि फ्री इन्ट्रीको व्यवस्था गरिएको टर्टल क्लबका म्यानेजर सञ्जु अधिकारीले बताए । यो कार्यक्रममा लोडिङ ब्यान्डले समेत प्रस्तुति दिंदैछ ।

स्थान : टर्टल क्लब, नर्सिङ चोक, ठमेल

विकेन्ड लाइभ

आज शुक्रबार सेनेट क्लबमा म्युजिक ब्यान्ड डिजेज फ्रम मार्सका कलाकारहरूले प्रस्तुति दिंदैछन् ।

स्थान : सेनेट क्लब, ठमेल
समय : ७ बजे
आयोजक : इलिमेन्ट्स इन्क, डिजेज फ्रम मार्स

आज शुक्रबार गायक एड्रियन प्रधानले गैरिधाराको लस एस्कोबार्समा लाइभ प्रस्तुति दिंदैछन् जहाँ एउटा टिकटको खरिदमा तीनवटा क्यान बियर वा दुई वटा ककटेल उपलब्ध हुनेछ । यो कार्यक्रममा प्रधानसँगै डिजे रूपेश तथा सन्जाल बिटु भण्डारीले समेत प्रस्तुति दिनेछन् ।

टिकट : १ हजार ५ सय रुपैयाँ
आयोजक : लस एस्कोबार्स
समय : साँझ ७ बजे

विकेन्ड फेस्टिभल

एड्भेन्चर फिल्म फेस्टिभल

भोलि शनिबार एड्भेन्चर फिल्म फेस्टिभलको चौथो संस्करण प्रस्तुत हुंदैछ । ग्लोबल वर्ल्ड टुरको अंगका रूपमा यो फिल्म फेस्टिभल सञ्चालन हुन लागेको हो । जोन्मी क्रप फाउन्डेसनसँगको पार्टनरसिपमा हुन लागेको यो फेस्टिभलले कसरी सिर्जनात्मक रूपमा चलचित्र बनाउने, कसरी आफ्नो प्रस्तुतिलाई मीठो बनाउने भन्ने कुरा सिकाउनेछ ।

समय : २ बजे
स्थान : मोक्ष, झम्सिखेल
आयोजक : हिमालयन ह्याम्मक तथा हिमालयन आउटडोर फेस्टिभल
टिकट : ५ सय रुपैयाँ

चलचित्र

प्रसाद

निर्देशक : दिनेश राउत
कलाकार : नम्रता श्रेष्ठ, विपिन कार्की, निश्चल बस्नेत आदि ।
संगीत : सुवास भुषाल

सन्तान नभएपछि एउटा दम्पतीले परिवार, समाज र समग्र गाउँबाट कस्ता खालका टिका-टिप्पणी सुन्नु वा व्यवहार सहनुपर्छ ? के-कति पीडा खेप्नुपर्छ भन्ने विषयमा आधारित चलचित्र हो- प्रसाद । यो चलचित्रले एक महिनाअघि सार्वजनिक गीत लै लै, वनकी चरीबाट चर्चा कमाएको थियो र ट्रेलर पनि उस्तै दमदार देखिएपछि दर्शकहरू चलचित्र प्रसादप्रति निकै उत्सुक देखिएका छन् । यो चलचत्रिमा निःसन्तान दम्पतीको पीडा र उनीहरूको संघर्ष चित्रण गरिएको निर्देशक दिनेश राउत बताउँछन् । निर्देशक राउतले चलचित्रमा समाजको वास्तविक घटना समेटिएको बताए । प्रसादमा परिपक्व र अभिनयमा दख्खल राख्ने कलाकारहरू भएका कारण समग्र चलचित्रले कथाप्रति न्याय गरेको निर्माण टिम बताउँछ । सुशील पौडेलले लेखेको यो चलचित्रमा सन्तान नहुँदा भोग्नुपर्ने सामाजिक एवं मानसिक अप्ठ्याराहरूलाई दुई पात्र बाबुराम तथा नारायणी मार्फत देखाइएको छ । १ करोड ८० लाख रुपैयाँ लगानी गरिएको यो चलचित्रको प्रदर्शन नेपाललगायत १० भन्दा बढी मुलुकमा हुने बताइएको छ । नेपाल र अस्ट्रेलियामा एकसाथ प्रदर्शन हुने प्रसादको छायाँकन काठमाडौं उपत्यकामा छायाँकन गरिएको हो । यसको छायाँकन सकिन ४० दिन लागेको थियो भने १५ महिनामा समग्र चलचित्र निर्माण भएर प्रदर्शनका लागि तयार भएको हो । सुवास थापाले निर्माण गरेको चलचित्र प्रसादमा विपिन कार्कीले ग्रामीण भेगका दलित युवाको भूमिका निर्वाह गरेका छन् ।

रंगीला राजा

निर्देशक : सिकन्दर भारती
संगीत : ईश्वर कुमार
कलाकार : गोविन्दा, मिशिका चौरसिया, दिगंगना सूर्यवंशी, अनुपमा अग्निहोत्री, शक्ति कपूर, प्रेम चोपडा, गोविन्द नामदेव आदि ।

चिरागदीप इन्टरनेसनलको ब्यानरमा निर्मित चलचित्र रंगिला राजा आज शुक्रबारदेखि प्रदर्शनमा आउँदैछ । विश्वभरीका ४ हजारभन्दा बढी स्क्रिनमा प्रदर्शन हुने यो चलचित्रलाई पहलाज निहलानीले निर्माण गरेका हुन् । चलचित्र रंगिला राजामा राजस्थानका दुई दाजुभाइको कथा समेटिएको छ । ती दाजुभाइ आ-आफ्नै जिन्दगीमा व्यस्त छन्, खुसी छन्, तर समयले सधैं साथ दिँदैन । स्थिति यस्तो हुन्छ कि एक भाइ नराम्रोसँग दुःखमा फस्छन् । सोही क्रममा उनका साना भाइ अजयले उनको जिन्दगीलाई कसरी सही बाटोमा फर्काउने भन्ने कुरा पत्ता लगाउँछन् । पूर्ण पारिवारिक कथामा आधारित चलचित्र रंगिला राजाका अधिकांश भाग भारतमै छायांकन गरिएको हो ।

रंगमञ्च

लोकनाटक घेरा

युथ क्रिएसन थिएटरको छैठौं प्रस्तुति लोकनाटक 'घेरा' आज मंसिर २१ गते शुक्रबारदेखि पोखरामा मञ्चन हुँदैछ । कपिल शर्माले निर्देशन गर्ने यो नाटक मंसिर २९ गते शनिबारसम्म गन्धर्व नाटकघरमा मञ्चन हुनेछ । यो नाटकका लेखक केदार पौडेल हुन्, जसमा कपिल शर्मा, मधुसुदन पौडेल, लक्ष्मण डुम्रे, ममता मञ्जुल, एनिका सापकोटा, प्राञ्जल, प्रसुन अधिकारी, अन्जना पौडेल, ताराखर पौडेल, विनोद पौडेल तथा केदार पौडेलले अभिनय गर्नेछन् । हरेक दिन साँझ ५ बजे मञ्चन हुने १ घण्टा १५ मिनेट लामो नाटक घेरा शनिबार र सार्वजनिक बिदाको दिन दिउँसो १ बजेसमेत प्रदर्शन हुनेछ ।

ग्यालरी

पोखरामा राष्ट्रिय कला प्रदर्शनी

एन एस क्लब पोखराको आयोजनामा पोखरा आर्ट ग्यालरी महेन्द्रपुलमा मंसिर १५ गते प्रारम्भ भएको राष्ट्रिय कला प्रदर्शनी मंसिर २२ गते शनिबारसम्म चल्नेछ । प्रतियोगितासहितको राष्ट्रिय कला प्रदर्शनीमा नेपालका सातवटै प्रदेशको प्रतिनिधित्व छ । एक वर्षीय बालकदेखि ७५ वर्षीय वृद्धसम्मले कोरेका चित्र प्रदर्शनीमा राखिएको छ । प्रदर्शनीमा २ सय ८ जना कलाकारका कुल २ सय ५० कलाकृति हेर्न पाइन्छ । प्रतियोगितामा समावेश भएका कलाकृतिमध्ये सुर्खेतका विक्रम श्रीको कलाकृति प्रथम भएको छ भने मन्टेश्वरीतर्फ डायमन्ड बोर्डिङ स्कुल, कास्कीका मान्यता तिवारी प्रथम भएकी छिन् ।

कामना एवार्डमा लिलिबिलीको वर्चस्व

चौथो संस्करणको कामना फिल्म एवार्ड-२०७५ मा चलचित्र 'लिलिबिली' ले सर्वाधिक पाँचवटा एवार्ड जितेको छ । सिने मासिक कामनाको आयोजना तथा सिजी इन्टरटेन्मेन्टको प्रस्तुतिमा सानेपास्थित हेरिटेज गार्डेनमा सञ्चालित समारोहमा चलचित्रकर्मीहरू पुरस्कृत भएका हुन् ।

एवार्ड समारोहको प्रारम्भमै हास्यव्यंग्य कलाकारिताबाट योगदान पुऱ्याउने लोकप्रिय हास्य जोडी मदनकृष्ण श्रेष्ठ तथा हरिवंश आचार्य तथा पर्दा पछाडिको कलाकारतर्फ संगीतकार शम्भुजित बासकोटालाई कीर्तिमय दीर्घ योगदान सम्मान प्रदान गरिएको थियो ।

प्रतिस्पर्धात्मक २६ सहित ३४ वटा विधामा एवार्ड वितरण गरिएको समारोहमा १० विधामा मनोनीत चलचित्र लिलिबिलीले सर्वोत्कृष्ट चलचित्रसहित निर्देशक (मिलन चाम्स), नवअभिनेत्री (जसीता गुरुङ), पाश्र्व संगीत (एलिश कार्की) तथा ध्वनि मिश्रण (मुकेश शाह) को एवार्ड जितेको थियो ।

१३ विधामा मनोनित चलचित्र कृबाट अभिनेता अनमोल केसीले यस वर्षको सर्वोत्कृष्ट अभिनेताको एवार्ड जिते । चलचित्र ब्लाइन्ड रक्सको अभिनेत्री बेनिशा हमालले सर्वोत्कृष्ट अभिनेत्रीको एवार्ड हात पारिन् ।

१५ विधामा मनोनीत चलचित्र छक्का पञ्जा-२ बाट अभिनेत्री वर्षा राउतले सर्वोत्कृष्ट सह-अभिनेत्रीको एवार्ड जितिन् भने चलचित्र 'ग्याङ्स्टार ब्लुज' बाट अभिनेता आशिरमान देशराज जोशी श्रेष्ठले सर्वोत्कृष्ट नवअभिनेताको एवार्ड जिते । चलचित्र दुई रुपैयाँबाट कोरियोग्राफर कविराज गहतराजले सर्वोत्कृष्ट नृत्य निर्देशकको एवार्ड प्राप्त गरे । बालकलाकार कुशाग्र भट्टराईले चलचित्र 'पिँजडा ब्याक अगेन' बाट सर्वोत्कृष्ट बालकलाकारको एवार्ड हासिल गरे ।

चलचित्र संरक्षकले तीनवटा एवार्ड जित्यो । उक्त चलचित्रबाट हिमाल केसीले सर्वोत्कृष्ट द्वन्द्व निर्देशक, रमेश रञ्जन झाले सर्वोत्कृष्ट खल पात्र तथा धिरेन्द्र प्रेमर्षीले सर्वोत्कृष्ट गीतकारको एवार्ड आफ्नो पोल्टामा पारे । चलचित्र घामपानीले पनि तीन वटा एवार्ड जित्यो । उक्त चलचित्रले नव निर्देशक (दीपेन्द्र लामा), कथाकार (दीपेन्द्र लामा) तथा श्रृंगार (शंकर थापा) विधाको एवार्ड जितेको हो ।

समारोहमा अभिनेत्री प्रियंका कार्कीलाई स्टार अफ दि इयरको एवार्ड प्रदान गरियो । चलचित्र ऐश्वर्याको तिमी रोएको पल गीतबाट अर्जुन पोखरेलले उत्कृष्ट संगीतकारको एवार्ड प्राप्त गरे । यही गीतबाट सुगम पोखरेलले सर्वोत्कृष्ट पाश्र्व गायकको एवार्ड जिते भने चलचित्र ब्लाइन्ड रक्सको उड्यो मन गीतबाट बानिका प्रधानले सर्वोत्कृष्ट गायिकाको एवार्ड हात पारिन् ।

चलचित्र म यस्तो गीत गाउँछुबाट राजाराम पौडेलले सर्वोत्कृष्ट हास्य कलाकारको एवार्ड जिते । हरिवंश आचार्य र प्रदीप भट्टराईले चलचित्र 'शत्रुगते' बाट सर्वोत्कृष्ट संवादको एवार्ड जिते भने यही चलचित्रबाट दीपकराज गिरी तथा प्रदीप भट्टराईले सर्वोत्कृष्ट पटकथाको एवार्ड प्राप्त गरे । शिवहरि पौडेलले सर्वोत्कृष्ट सह अभिनेताको एवार्ड जिते । सुरेन्द्र पौडेलले चलचित्र कृबाट सर्वोत्कृष्ट सम्पादकको एवार्ड जित्दा पुरुषोत्तम प्रधान सर्वोत्कृष्ट छायांकारको एवार्डको हकदार बने ।

समारोहमा चलचित्र 'भुईंमान्छे' लाई जुरी एवार्ड प्रदान गरियो भने अभिनेताद्वय सुनिल थापा तथा रमेश बुढाथोकीलाई क्रमशः शेर बहादुर तथा भुइँमान्छे चलचित्रका लागि स्पेशल मेन्सन एवार्डबाट सम्मानित गरियो । फेसनतर्फ अनु श्रेष्ठ, संगीततर्फ कालीप्रसाद बास्कोटा तथा रंगमञ्चतर्फ विरेन्द्र हमाललाई सिजी क्रिटिक्स एवार्ड प्रदान गरियो ।

समारोहमा कीर्तिमय दीर्घ योगदान सम्मानबाट सम्मानित शम्भुजित बासकोटाको सम्मानमा आनन्द कार्की, मीना निरौला, निशा देसार, रामचन्द्र काफ्ले, निशान भट्टराई, बनिका प्रधान, सुरेश लामा आदिले उनीद्वारा संगतिबद्ध कालजयी गीतहरू प्रस्तुत गरेका थिए भने सांगीतिक नाटकमा अभिनेताद्वय सरोज खनाल तथा वीरेन्द्र हमालको मार्मिक प्रस्तुतिले दर्शकलाई भावुक बनाएको थियो ।

समारोहमा कविराज गहतराजको कोरियोग्राफीमा नेपाली चलचित्रकी प्रथम अभिनेत्री भुवन चन्द थापादेखि पछिल्लो पुस्ताका अभिनेता प्रदीप खड्का तथा जसीता गुरुङसम्मले विभिन्न कालखण्डका गीतमा नृत्य प्रस्तुत गरेर मनोरञ्जन प्रदान गरे । त्यसक्रममा दीपाश्री निरौला, जीतु नेपाल, केदार घिमिरे, बुद्धि तामाङ, प्रियंका कार्की, आयुश्मान देशराज जोशी, नीता ढुंगाना आदिले आकर्षक नृत्य गरेका थिए ।

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक

रुविष्का

श्रेष्ठ

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

तस्बिर : महेश प्रधान
लोकेसन : काजी दरबार, नक्साल
मेकअप : रुष्का श्रेष्ठ
पहिरन : पिजेज कलेक्सन, सिभिल मल

बिर्सने प्रतिस्पर्धा

कामना फिल्म एवार्डमा वर्षको सर्वोत्कृष्ट चलचित्र, सर्वोत्कृष्ट निर्देशक, सर्वोत्कृष्ट नवअभिनेत्रीसहित सर्वाधिक पाँच एवार्ड जितेर चलचित्र लिलिबिलीले कीर्तिमान नै कायम गऱ्यो । कुनै पनि कुराको सफलतालाई फेसबुकमा सेयर गर्नु अहिलेको ट्रेन्ड नै हो । लिलिबिलीका निर्देशक मिलन चाम्स तथा निर्माता गोविन्द शाहीले पनि आ-आफ्नो वालमा चलचित्रको सफलताको खुसीयाली साटासाट गर्दै स्टाटस पोस्ट गरे । रमाइलो कुरा के रह्यो भने कुनै बेला नङ-मासुको सम्बन्धमा रहेका मिलन र गोविन्दले उक्त सफलता एक-अर्कासँग साटेनन् । मिलनले आफ्नो स्टाटसमा निर्माता शाही मात्र होइन एवार्ड विजेता अभिनेत्री जसीता गुरुङको समेत नाम बिर्सिए । निर्माता शाही पनि के कम, उनले आफ्नो स्टाटसमा निर्देशक चाम्सलाई नै मेन्सन गरेनन् । एउटै चलचित्रको सफलतामा त्यही चलचित्रका निर्माता तथा निर्देशकले यसरी एक-अर्कालाई बिर्सिएको कुराले चलचित्रवृत्तका पण्डितहरूलाई कानेखुशी गर्ने मौका प्रदान गरेको छ । रमाइलो कुरा के भने लिलिबिलीको सफलतासँगै निर्माता तथा निर्देशकको सम्बन्ध बिग्रिएको हो । त्यसपछि चाम्स अरू नै कलाकारलाई लिएर नयाँ चलचित्र बनाउन लागे भने शाहीले चाहिँ जसीता र प्रदीप खड्कालाई लिएर अर्को चलचित्र निर्माण गरे ।

फ्लप क्लबमा को-को ?

कामना फिल्म एवार्ड समारोहमा अभिनेता प्रदीप खड्का तथा अभिनेत्री केकी अधिकारी पहिलो पटक फरक भूमिकामा देखिए । उद्घोषक नरेश भट्टराईले नाटकीय शैलीमा दर्शकदीर्घामा सँगै बसिरहेका उनीहरूलाई माइक थमाए । उनीहरूलाई माइक थमाउने दृश्य दर्शकहरूलाई अनौठो लागे पनि त्यो पूर्वनिर्धारित थियो भन्ने कुरा अनुमान गर्न गाह्रो थिए । उद्घोषणका रूपमा स्टेजमा उक्लिएपछि प्रदीप र केकीबीच घोचपेचको क्रम प्रारम्भ भयो । उनीहरूका कतिपय जोकमा दर्शक हाँसे भने कतिपय कुराले चलचित्रकर्मी निराश समेत देखिए । एउटा प्रसंगमा केकीले प्वाक्क मुख खोलिन्- 'फ्लप क्लबमा स्वागत छ प्रदीप ।' केकीले त्यसो भन्ने क्रममा उनी आफैंसमेत फ्लप क्लबको सदस्य भएको स्विकार गरिन् । केकीले निर्माण गरेको पहिलो चलचित्र 'कोहलपुर एक्सप्रेस' ले औसत व्यवसाय गरेको थियो । केकीले फ्लप क्लबमा स्वागत गरेपछि प्रदीपको प्रतिक्रिया थियो– 'मेरो पछिल्लो चलचित्र रोज फ्लप भएको होइन, कम चलेको मात्र हो ।' त्यसक्रममा प्रदीपले आमिर खानको पछिल्लो फ्लप चलचित्र ठग्स अफ हिन्दोस्तानको उदाहरण दिँदै भने- 'चलचित्र कहिले सफल हुन्छ, कहिले असफल । मेरो प्रसंगमा पनि त्यही भएको हो ।'

ब्याक बाइट्स

परिवारलाई समय दिनुपर्छ

दर्जनौं म्युजिक भिडियो तथा आधा दर्जन चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका अभिनेता हुन्– विनोद न्यौपाने । पछिल्लो चलचित्र कोहलपुर एक्सप्रेसबाट चर्चामा आएका यी अभिनेता यतिबेला चलचित्र 'सुश्री सम्पत्ति' को प्रतीक्षामा छन् । यो चलचित्र मंसिर २८ गते प्रदर्शनमा आउँदैछ । यही चलचित्रमा विनोदले अर्का अभिनेता सलोन बस्नेतसँग जोडी बाँधिएर अभिनय गरेका छन् । छायांकनको क्रममा झन्डै एक महिना पोखरा बसेका बिनोद र सलोनको मित्रतासमेत प्रगाढ भएको छ । उक्त चलचित्रको छायांकन हुनुभन्दा धेरै अघिदेखिका असल साथी विनोद र सलोन भविष्यमा अन्य चलचित्रमा समेत संगै देखिने सम्भावना छ । पुस २० गते प्रदर्शन हुने चलचित्र 'जय श्री दाम' का समेत मुख्य अभिनेता न्यौपानेले सलोनका राम्रा पक्ष तथा सुधार्नुपर्ने पक्षका बारेमा यसरी आफ्नो धारणा व्यक्त गरेका छन् ।

राम्रा पक्ष

कुशल अभिनेता

बालकलाकारका रूपमै चलचित्र क्षेत्रमा आएकाले तथा बुवा (सोभित बस्नेत) नै चलचित्र निर्देशक भएकाले होला उनी अहिले कुशल अभिनेताका रूपमा स्थापित भैसकेका छन् ।

सहयोगी

उनको मन कमलो छ । त्यसैले वरपरका मानिसहरूलाई गाह्रो पर्ने बित्तिकै सहयोग गर्न तत्पर भैहाल्छन् ।

सफा मन

उनको मन यति सफा छ कि त्यसमा कुनै पनि कुरा अडिंदैन । मनमा लागेको कुरा फ्याट्टै भनिदिन्छन् ।

मित्रता

उनी मित्रता अथवा सम्बन्ध निर्वाह गर्न समेत अब्बल छन् । साथीका लागि जे गर्न पनि तयार कोही छ भने ती सलोन नै हुन् ।

राम्रो गायक

सलोन राम्रा गायक पनि हुन् भन्ने कुरा धेरैलाई थाहा छैन । उनले आफ्नो स्वरमा एउटा गीतसमेत रेकर्ड गराइसकेका छन् ।

सुधार्नुपर्ने कुरा

चलचित्रको भूमिका

लामो समयदेखि अभिनय क्षेत्रमा रहे पनि उनले अब सोलो भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ । सधैं सर्पोटिङ एक्टरका रूपमा मात्र सिमित भैरहनु हुँदैन ।

समय

सलोन साथीभाइहरूसँग बढी रमाएको देख्छु । उनले परिवारलाई पनि उत्तिकै समय दिनुपर्छ ।

पब्लिक अपियरेन्स

सार्वजनिक स्थलमा अलि बढी देखिन्छन् । सेलिब्रेटी भएपछि पब्लिक अपियरेन्सलाई केही कम गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

पहिरन

आकर्षक व्यक्तित्वका धनी सलोनले पहिरनमा समेत केही ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । खासगरी फर्मल कार्यक्रममा फर्मल ड्रेस लगाएर जाँदा उनी अझ बढि हेन्डसम देखिन्छन् ।

प्रस्तुति : कृष्ण भट्टराई

● विनोद न्यौपाने/सलोन बस्नेत

बलिउडमा विकास

नेपाली अभिनेत्रीहरूले मुम्बई पुगेर बलिउडका लागि संघर्ष गर्नु नौलो कुरा होइन । अहिले पनि अदिति बुढाथोकी, जेनिशा केसी आदि अभिनेत्री उतै छन् । विगतमा करिश्मा मानन्धर निरुता सिंहदेखि उषा पौडेलसम्मले त्यसरी संघर्ष गरेकै हुन् । यो सूचीमा अभिनेताहरूको संख्या भने कम पाइन्छ । अहिले आएर एक जना नेपाली अभिनेताले बलिउडमा अभिनय नै थालेको जानकारी गराएका छन् । अभिनेता विकास चापागाईंले बलिउडको एउटा चलचित्रमा ब्रेक पाएको साप्ताहिकलाई बताए । अनलाइन वार्ता गर्दै विकासले प्रदर्शनको तयारीमा रहेको हिन्दी चलचित्र 'रेल्वे ट्र्याक' मा अभिनय गरेको जनाएका छन् । हाल मुम्बईमै रहेका विकासका अनुसार चलचित्रमा उनले अभिनेता दीपक भाटियाको छोराको भूमिका निर्वाह गरेका छन् । यसबीच विकासले बलिउडकी नयाँ अभिनेत्री भावना सिंह चौहानसँग जोडी बाँध्दै अर्को एउटा चलचित्रमा अनुबन्धित भएको जानकारी समेत दिएका छन् । 'अडिसनमा उत्तीर्ण भएको छु, विकास भन्छन्- 'दुई महिनापछि उक्त चलचित्रको छायांकन प्रारम्भ हुनेछ ।'

धीरजको सम्भावना

जसीता गुरुङ तथा मिरुना मगरका रूपमा यो वर्ष बेलायतले नेपाली चलचित्रलाई दुई प्रतिभाशाली अभिनेत्री प्रदान गरिसकेको छ । जसीताले चलचित्र लिलिबिलीबाट तथा मिरुनाले चलचित्र रोजबाट रजतपटमा पदार्पण गरे अनि दुवै सफल पनि भए । अहिले आएर बेलायतले धीरज मगरका रुपमा एक अभिनेता पनि नेपाली चलचित्रलाई दिएको छ । बेलायतमै छायांकन गरिएको चलचित्र इन्टु मिन्टु लन्डनमा प्रदर्शनको क्रममा छ । धीरजले व्यवसायिक रुपमा राम्रै मानिएको उक्त चलचित्रबाटै पदार्पण गरेका हुन् । चलचित्रमा उनले साम्राज्ञी राज्य लक्ष्मी शाहसँग रोमान्स गरेका छन् । ब्लगरका रूपमा समेत चिनिने धीरजले चलचित्रमा आउनुअघि नै राम्रै फ्यान फलोइङ बनाइसकेका थिए । भन्नेहरूले त धीरजलाई अनमोल केसी तथा प्रदीप खड्को विकल्पसमेत भन्न थालेका छन् । चलचित्रमा उनले गरेको अभिनय, दर्शकहरूले दिएको प्रतिक्रिया तथा धीरजले देखाएको सम्भावनाका कारण चलचित्र प्रदर्शनमा आएको एक हप्तामै उनले झन्डै आधा दर्जन चलचित्रबाट प्रस्ताव पाएका छन् । यद्यपि, निर्देशक रेनाशा वान्तवा राईसँग दुई वर्षका लागि अनुबन्धित भएका कारण धीरजले बाहिरका ब्यानरमा अभिनय गर्न पाउने सम्भावना भने कमै छ ।

विश्व बस्नेतकी छोरीको पदार्पण

आगामी चैत १ गते एउटा चलचित्र प्रदर्शनमा आउँदैछ- जानी नजानी । यो चलचित्र विगतमा डाक्टर खाते शीर्षकको सन्देशमूलक चलचित्र निर्माण गरेर चर्चामा आएकी रोशनी केसीले निर्माण गरेकी हुन् । वसन्त अधिकारीको पहिलो निर्देशनको यो चलचित्रबाट पुराना अभिनेता तथा निर्देशक विश्व बस्नेतकी छोरी अभिनेत्रीका रूपमा रंगीन संसारमा पदार्पण गर्दैछिन् । निरिशा बस्नेत नेपाली चलचित्रका लागि नयाँ नाम हो । निरिशाले आफ्नो पहिलो चलचित्रमै प्रभावकारी भूमिका निर्वाह गरेको निर्देशक अधिकारीको कथन छ । जानी नजानी निरिशाको पहिलो चलचित्र भए पनि अभिनयमा भने उनी नयाँ होइनन् । अध्ययनका क्रममा केही वर्ष मुम्बईमा बिताएकी निरिशाले हिन्दी धारावाहिक चन्द्रा नन्दिनीमा मुख्य भूमिका निर्वाह गरिसकेकी छिन् । स्टार प्लसबाट प्रसारण भएको उक्त श्रृंखलाको अभिनयबाट निरिशाले राम्रै प्रशंसा पाएकी थिइन् । उक्त धारावाहिकमा निरिशाले राजकुमारी इलिसको भूमिका निर्वाह गरेकी थिइन् । केही म्युजिक भिडियोमा समेत अभिनय गरिसकेकी निरिशाले एस इन्स्टिच्युट अफ म्यानेज्मेन्टबाट स्नातक गरेकी छिन् । त्यसअघि निरिशाले काठमाडौंमा सम्पन्न मिस टुरिज्म क्विनमा मुख्य उपाधि जितेकी थिइन् ।

अपोजिट सेक्स

अभिनेता : प्रदीप खड्का
गायक : प्रह्लाद तिमिल्सिना
लेखक : सामीप्यराज तिमिल्सिना
संगीतकार : आलोकश्री
निर्देशक : ऋषि लामिछाने
नेता : केपी शर्मा ओली
मोडल : पुष्प खड्का
साथी : सालिक सुवेदी

● वर्षा राउत, अभिनेत्री

बलिउड

धन्न बाँचे शाहरूख

मुम्बईस्थित चलचित्र जिरोको सेटमा आगलागी भएको छ। अघिल्लो बिहीबार साँझ एक्कासि आगो लागेको थियो जतिबेला शाहरूख सुटिङ सेटभित्रै थिए। मुम्बई पुलिसका अनुसार शाहरूख पूर्ण रूपमा सुरक्षित छन् तर लाखौंको सामान भने नष्ट भएको बताइन्छ। २१ डिसेम्बरमा प्रदर्शनमा आउने यो चलचित्रको छायांकन अझै जारी छ।

पुनः विवाह गर्दै बलिउड हट क्विन !

सीधा कुरा प्रस्ट विचार। बलिउडकी हट एन्ड सेक्सी अभिनेत्री राखी यस्तै स्वभावकी छिन्। सेक्सका विषयमा प्रश्न सोध्ने हो भने उनी खुलेरै जवाफ दिन्छिन्, हो म भर्जिन छैन तर दुई वर्षदेखि सेक्स गरेकी छैन। मिटुको विषयमा पनि उनी स्पष्ट छिन्– अभिनय गर्दा पुरुषबाट धेरै पटक छोइन्छ, यसलाई दुर्व्यवहार भन्नु हुँदैन। कसैले हिरोइनलाई पूजा गरेर राख्न लाखौं खर्चिंदैन। प्रेमको विषयमा पनि उनको विचार प्रस्ट छ– यो सामान्य कुरा हो, प्रेममा नपर्ने त कुरै भएन नि ! खुला दिलकी यी बलिउड सेन्सेसनल अब फेरि एकपटक विवाह बन्धनमा बाँधिन लागेको बताइन्छ। भारतीय मिडियाको भनाइ मान्ने हो भने राखीले यही डिसेम्बर ३१ मा अमेरिकामा विवाह गर्दैछिन्। उनले दीपक कलालसँग विवाह गर्न लागेको बताइएको छ। आफ्नो विवाहको पुष्टि गर्दै दुलाहा-दुलही दुवैले आ-आफ्नो सामाजिक सञ्जालबाट निमन्त्रणा कार्डसमेत सेयर गरिसकेका छन्।

प्रियंकाको विवाहमा होटल खर्च कति ?

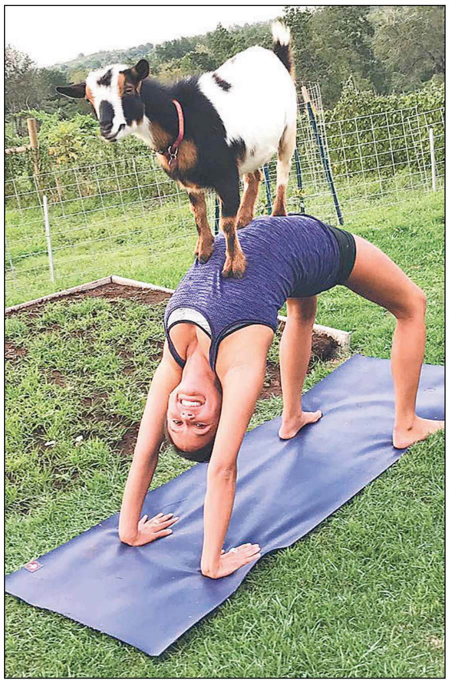
बलिउडकी प्रियंका चोपडा र हलिउडका निक विवाह बन्धनमा बाँधिएका छन्। प्रियंकाले आफूभन्दा १० वर्ष कान्छा प्रेमीसँग गएको शनिबार र आइतबार क्रमशः क्रिस्चियन तथा हिन्दू विधिअनुसार विवाह गरेकी हुन्। प्रियंका र निकको विवाह जोधपुरस्थित उमेद भवन प्यालेसमा भएको थियो जसका लागि होटल र आसपासका क्षेत्र थ्रिडी बत्तीले चिरिच्याँट्ट पारिएको थियो भने ६४ वटा आलिसान कोठा एक रातको प्रतिकोठा ८० हजारमा बुक गरिएको थियो। प्रिंयका र निकको विवाहको एक दिनको होटल खर्च करिब १ करोड भएको बताइएको छ। प्रियंका र निकले होटलका लागि मात्र तीन करोडभन्दा बढी भाडा बुझाएका छन्। विवाहका लागि १५ ट्रक सजावटका सामग्री पुणेबाट ल्याइएको थियो, जसमा तीनवटा ट्रक त आतिसबाजीका सामानले भरिएको बताइन्छ। प्रियंका र निकको विवाह निकै खर्चिलो र भव्य भएको भारतीय सञ्चारमाध्यमहरूले बताएका छन्।

छक्कै पारिन् आलियाले

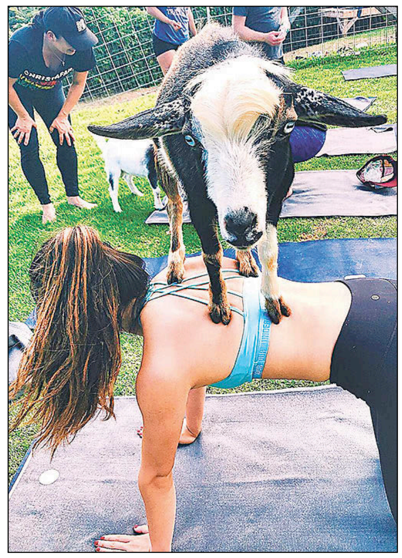
छोटो समयमै प्रयाप्त चर्चा र सफलता पाउने थोरै अभिनेत्रीमा पर्छिन्– आलिया भट्ट। महेश भट्टकी यी सुन्दर छोरी अहिले सबैलाई चकित पार्दै एकैपटक दुईवटा चलचित्रको छायांकनमा संलग्न छिन्। घाइते अवस्थामा पनि दुईवटा चलचित्रमा धमाधम टेक दिँदा निकै थकान अनुभव भए पनि यो बाध्यता भएको आलियाले बताएकी छिन्। बलिउडमा ए क्लासका कुनै पनि कलाकारले एकैपटक दुईवटा चलचित्रमा विरलै काम गर्छन्। रणवीर कपुरसँग डेटिङमा रमाइरहेकी आलियाले अयान मुखर्जीको ब्रह्मास्त्र र अभिषेक वर्मनको कलंकको सुटिङ एकै पटक गरिरहेकी हुन्। भारतीय मिडियाहरूका अनुसार त्यसमाथि आलिया आफ्नो चोटको उपचारसँगै कामसमेत गरिरहेकी छिन्।

पहिलो विश्व

योगमा खसीको प्रयोग



पश्चिमी मुलुकमा योगको क्रेज नजानिदो ढंगले बढिरहेको छ। पूर्वीय सभ्यताको स्वास्थ्य लाभको यो शैलीमा अहिले पश्चिमी मुलुकका योग प्रशिक्षकहरूले विविधतासमेत दिन थालेका छन्। यसै क्रममा अमेरिकाका एक कृषक लिने मोर्सीले योगको अभ्यासमा खसीलाईसाथ लिँदा धेरै किसिमका रोग ठीक भएको बताएपछि अहिले यो किसिमको योग अभ्यासको शैली युरोपमा समेत लोकप्रिय हुन थालेको छ। युरोपका सेलिब्रेटी केट बेकिन्सेल तथा कोली कार्दर्सिनले खसीलाई लिएर गरेको योग अभ्यास गरेको तस्बिर सामाजिक सञ्जालमा पोस्ट भएपछि यो योग शैली अहिले भाइरल समेत भैरहेको छ। यसबीच अभिनेत्री केटले आफ्नो ४५ औं जन्मोत्सव खसीसँग योग गरेर बिताएपछि यसले थप चर्चा पाएको थियो। योगको सामान्य जानकारी भएकी मोर्सीले योगमा खसीको प्रयोगले नसोचेको फाइदा दिने बताएपछि उनीकहाँ योग अभ्यास गर्न आउनेहरूको ताँती लाग्न थालेको छ। मोर्सीकहाँ अहिले खसीका साथमा योग गर्नेहरूको संख्या २ हजार ४ सय पुगिसकेको बताइन्छ।

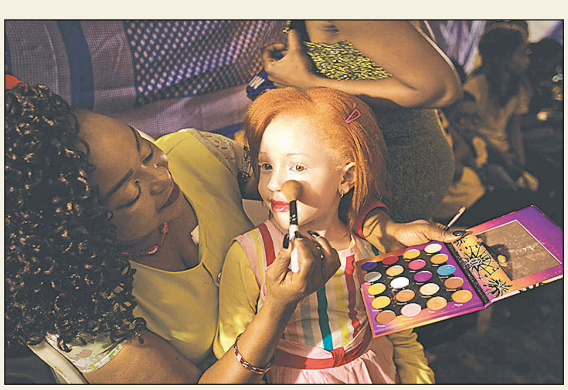


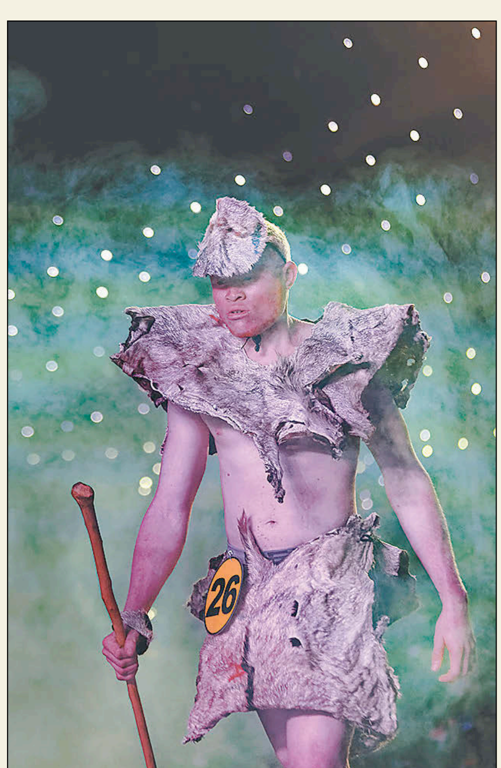
दान दिन पनि भेन्डिङ मेसिन

आफूले चाहेको सामान पैसा हालेर किन्न मिल्ने भेन्डिङ मेसिनको प्रचलन पश्चिमी मुलुकमा प्रारम्भ भएको वर्षौं भैसकेको छ। यस्तो मेसिनबाट गरिने खरिददारीको शैलीमा हालै परिवर्तन आएको छ। पहिले आफूले चाहेको सामग्री किन्न मिल्ने भेन्डिङ मेसिनबाट अब अरूका लागि पनि समाग्री किनिदिन मिल्ने भएको छ, जसको नाम गिभिङ मेसिन जुराएको छ। संयुक्त राष्ट्र संघअन्तर्गतको संस्था युनिसेफले हालै न्युयोर्क, एरिजोना, गिलबर्ट, लन्डन तथा मनिलामा भेन्डिङ मेसिनको अवधारणा परिवर्तन गरेर गिभिङ मेसिन स्थापना गरेको छ। यो मेसिनमा पैसा हालेर जसले पनि कसैलाई सामग्री किनिदिन सक्छ। यसरी किनिदिएको सामग्री खरिदकर्ताले भने पाउँदैनन्। उसले किनिदिएको सामग्री कुनै गरिब परिवारलाई लगेर दिइन्छ। यसमा कुनै पनि इच्छुक व्यक्तिले २ देखि २ सय डलरसम्मको सामग्री किनिदिन सक्छन्। गिभिङ मेसिनमा विभिन्न सामग्री राखिएको छ, जसमा भान्छाका सामग्री देखि अध्ययन, स्वास्थ्य, खानपिन आदिसँग सम्बन्धित सामग्रीसम्म छन्। सहयोग गर्न चाहने सामग्रीमा विविधता भएका कारण यसबाट जसले जे इच्छाए पनि सहयोग गर्न सजिलो भएको छ भने पैसा पनि आफूले चाहेअनुसार खर्च गर्न मिल्ने भएको छ। गिभिङ मेसिनले लोकप्रियता प्राप्त गर्न थालेपछि युनिसेफले त्यसलाई अन्यत्र समेत विस्तार गर्ने सोच बनाएको छ।

सर्वाधिक महँगो नम्बर प्लेट

तपाईं सवारी साधन चलाउनुहुन्छ भने एकपटक आफ्नो सवारी साधनको नम्बर हेर्नुहोला। किनभने एउटा नम्बर प्लेटमा अंकित नम्बरलाई अहिले सर्वाधिक रकम तिर्छु भन्दा पनि सवारी धनी बिक्री गर्नका लागि तयार भएका छैनन्। लन्डनमा पुराना कारलाई कस्टमाइज गर्ने कम्पनी सञ्चालन गर्ने अफजल खानको एउटा सवारी साधनको नम्बर एफ वान हो। एफ वानलाई फर्मुला वान मोटर रेसको संकेतका रूपमा पनि हेरिन्छ। हालै एक खरिदकर्ताले एफ वान नम्बर प्लेट १ अर्ब ४३ करोड रुपैयाँमा खरिद गर्ने प्रस्ताव राखेका छन्। १० वर्षअघि ६ करोड ४० लाख रुपैयाँमा खरिद गरिएको यो नम्बर प्लेटलाई १ अर्ब ४३ करोड रुपैयाँ दिँदा पनि उनले बिक्री गर्न मानेनन्। अफजलले आफूसँग यस्ता अनौठा नम्बरप्लेट अरू पनि भएको बताएका छन्। अफजलले प्रस्ताव अस्वीकार गरे पनि यो नम्बर प्लेट अहिले विश्वकै सर्वाधिक महँगो नम्बर प्लेट भएको छ।





केन्यामा अल्बिनिजम प्रतियोगिता

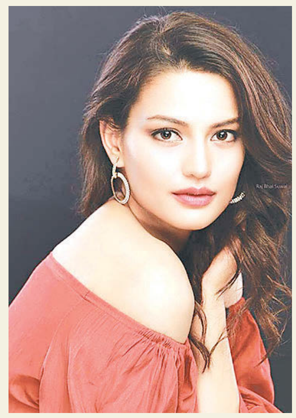
अफ्रिकी देशका नागरिकहरूको वंशाणुगत गुण भनेकै कालो हुनु हो, तर अल्बिनिजम समस्याका कारण कतिपय अश्वेत नागरिक सेता देखिन्छन्। अश्वेत देशमा सेतो छाला हुनु अपमानित हुनु पनि हो। किनभने अश्वेतहरू सेतो छालालाई हेंलाको दृष्टिले हेर्छन्। अल्बिनिजम समस्याकै कारण अपमानित भएकाहरूको आत्मबल बढाउन केन्यामा हालै एउटा सौन्दर्य प्रतियोगिता सञ्चालन गरियो। राजधानी नैरोबीमा आयोजित मिस्टर एन्ड मिसेज अल्बिनिजम इस्ट अफ्रिकामा तान्जानिया तथा युगान्डाका युवा युवतीहरूले समेत सहभागिता जनाएका थिए। आयोजक इज्याक मवाउराका अनुसार यो प्रतियोगिताको उद्देश्य अल्बिनिजमकै कारण समाजमा अपहेलित भएकाहरूको आत्मविश्वास बढाउनु हो।

मिसेज युनिभर्समा मनीषा

फिलिपिन्सको सिबुमा सञ्चालन भैरहेको मिसेज युनिभर्स-२०१८ मा नेपालकी मनीषा डंगोल श्रेष्ठले सहभागिता जनाइरहेकी छिन् । फिलान्थ्रोपिस्ट मनीषा डंगोल श्रेष्ठ दुई सन्तानकी आमा हुन् र उनी विगत एक दशकदेखि महिला सशक्तीकरणमा संलग्न हुँदै आएकी छिन् । मिसेज युनिभर्स-२०१८ को फाइनल मंसिर २४ गते सोमबार हुँदैछ ।

मिस युनिभर्समा मनिता

२३ वर्षीया मनिता देवकोटाले थाइल्यान्डको बैंककमा सञ्चालन भैरहेको मिस युनिभर्स-२०१८ मा नेपालको प्रतिनिधित्व गरिरहेकी छिन् । ५ फिट ८ इन्च अग्ली मनिता हाल उच्च शिक्षाका लागि अमेरिकाको नर्थ क्यारोलिना



बस्दै आएकी छिन् । मिस नेपाल-२०१८ मा मिस नेपाल युनिभर्स-२०१८ को उपाधि जितेपछि मनिता ६७ औं संस्करणको मिस युनिभर्सका लागि छनौट भएकी हुन् । मनिता डेज फोर गर्ल्स इन्टरनेसनलमा वुमेन्स हेल्थका लागि एम्बेसडर पनि हुन् । खाना बनाउने, भ्रमण, हाइकिङ तथा उपन्यास पढ्ने रुचि भएकी मनिता महिला स्वास्थ्य तथा महिला अधिकारको क्षेत्रमा बलियो उपस्थिति जनाउने चाहना राख्छिन् । मनिताले मिस युनिभर्स-२०१८ मा विश्वका ९० भन्दा बढी मुलुकका सुन्दरीसित प्रतिस्पर्धा गर्नेछिन् । मिस युनिभर्सको ग्राण्ड फिनाले थाइल्यान्डको बैंककमा सञ्चालन हुनेछ ।

मलेसियामा मैथिली थिम

मलेसियामा सम्पन्न इन्टरनेसनल इपो फेसन विक सिजन-२ मा नेपालबाट युवा फेसन डिजाइनर तथा मोडल प्रेम देवले मिथिला कल्चरलाई मोर्डन थिम दिएर तयार पारेका पहिरन प्रदर्शन गरेका छन् । तीन दिन चलेको उक्त फेसन विकमा नेपालसहित अमेरिका, भारत, मलेसिया, भियतनाम, फिलिन्स आदि देशका फेसन डिजाइनरहरू सहभागी थिए ।

मिथिला कल्चर झल्कने गरी डिजाइन गरिएका देवका १२ वटा पहिरन फेसन शोमा प्रदर्शन गरिएका थिए । मलेसियामा सञ्चालित उक्त विकको मुख्य उद्देश्य मलेसियाको एक हस्पिटललाई सहयोग गर्नु थियो । उक्त कार्यक्रममा सहभागिता जनाउन फेसन महासंघ, नेपालले देवको छनौट गरेको हो ।

सञ्जीव भए मिस्टर मोरङ

मोरङको पथरी शनिश्चरेका सञ्जीव मगरले पाँचौं संस्करणको मिस्टर मोरङको उपाधि जितेका छन् । उनले १७ जना प्रतिस्पर्धीलाई पछि पार्दै उक्त उपाधि हातपारेका हुन् । मोरङ शारीरिक सुगठन तथा फिटनेस संघको आयोजनामा विराटनगरमा शनिबार सम्पन्न प्रतियोगितामा सञ्जीव ७० किलो तौल समूहमा उत्कृष्ट हुँदै फाइनलमा प्रवेश गरेका थिए । प्रतियोगितामा अजय मरिक फस्ट रनर्सअप तथा योगेन लिम्बू सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए ।

अनिल श्रेष्ठ

मिस प्रदेशको उपाधि रमिलालाई

उदयपुरकी रमिला बस्नेतले मिस प्रदेशको उपाधि जितेकी छिन् । प्रदेश नम्बर १ को धरानमा सम्पन्न यो प्रतियोगितामा चौदण्डीगढी नगरपालिका, बेल्टारकी बस्नेतले मिस प्रदेश-२०१८ को उपाधि जितेकी हुन् । पूर्वाञ्चल वागिना कला केन्द्र धरानले आयोजना गरेको प्रतियोगितामा मोरङकी प्रज्ञा गिरी फस्ट रनर्सअप तथा ताप्लेजुङकी निशा गुरुङ सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए ।

ऋषि राई

सोलो डान्स च्याम्पियनसिप

अमेरिकाको एटलान्टामा सञ्चालित डान्स सोलो च्याम्पियन-२०१८ मा नेपालका आकाश देवकोटा विजय भएका छन् । प्रतियोगितामा भाग लिएका झन्डै ६५ जनामध्ये आकाश उत्कृष्ट घोषित भएका हुन् । एटलान्टा हाइ स्कुलका विद्यार्थीहरूले भाग लिएको उक्त प्रतियोगीतामा समूहतर्फ पनि आकाशले नेतृत्व गरेको टिम विजयी भयो । आकाश एटलान्टाको लेकसाइड हाइ स्कूलमा कक्षा ११ मा अध्ययनरत छन् । जन्मथलो नेपालको पोखरा भएका आकाश लोकदोहोरी गायक कृष्ण देवकोटाका छोरा हुन् । गायक देवकोटा हाल ग्रिनकार्ड प्राप्त गरी अमेरिकामा बस्दै आएका छन् ।

राजाराम पौडेल

हिपहप ब्याटल सम्पन्न

पोखरामा आयोजित स्टाइल वार हिपहप फेस्टिबल-२०१८ अन्तर्गत फोर भर्सेस फोर हिपहप नृत्य प्रतियोगिताको उपाधि काठमाडौं, बुटवल तथा भारतका प्रतियोगी समावेश भएको माइग्रेटिड बुद्धले जितेको छ । उक्त अवसरमा भैरहवाको बी डब्लू अवस्ट्रक्सन फस्ट रनर्सअप घोषित भयो भने सोलो ब्याटलतर्फ बी क्विकका सुमन विकले उपाधि हात पारे । चेका सुरज क्षेत्री सोलोतर्फ फस्ट रनर्सअप बने । पोखरा सभागृहमा सञ्चालित स्टाइल बार हिपहप फेस्टिबल-२०१८ मा समूहतर्फ २० क्रु तथा सोलोतर्फ ७० जनाले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए ।

द सोलमेट्स क्रुले अन्तर्राष्ट्रिय हिपहप फेस्टिबलका रूपमा आयोजित कार्यक्रममा सोलो ब्रेकिङ ब्याटल, फोर भर्सेस फोर तथा वान भर्सेस वान ब्याटल, एक्जिबिसन ब्याटल, अक्टाजन ब्याटल, टप रक ब्याटल, विट बक्स, र्‍याप सेसन, लाइभ ग्रयाफिटी, स्केटकिङगस, मर्चेन्डाइज प्रस्तुतिसँगै फुड तथा म्युजिकको मिश्रणले आकर्षण थपेको थियो ।

मिस पश्चिमाञ्चलको अडिसन

पोखरामा सञ्चालन हुने नवौं संस्करणको मिस पश्चिमाञ्चलका लागि भोलि मंसिर २२ गते शनिबार होटल दीपसागर न्युरोडमा अडिसन सञ्चालन हुँदैछ । अडिसनमार्फत छनौटमा परेकाहरूलाई विभिन्न विषयमा तालिम प्रदान गरिने संस्था द लुक्स फेसनका प्रबन्ध निर्देशक रवीन्द्र बज्राचार्यले जानकारी दिए । यो प्रतियोगितामा १६ देखि २४ वर्ष उमेर समूहका एसएलसी अथवा एसईई उत्तीर्ण युवतीहरूले सहभागिता जनाउन सक्नेछन् ।

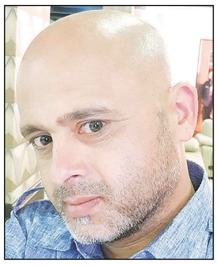
मिस कोच इन्टरनेसनलमा

नेपाल, भारत तथा बंगलादेशका कोच समुदायका युवतीहरू सहभागी 'मिस कोच इन्टरनेसनल-२०१८' को बन्द प्रशिक्षणमा २० जना सहभागी छन् । बन्द प्रशिक्षण मंसिर १६ गते प्रारम्भ भएको हो । झापा मिडिया हाउसले आयोजना गरिरहेको यो प्रतियोगिताको ग्राण्ड फिनाले मंसिर २९ गते झापाको धुलाबारीमा हुनेछ ।

प्रतियोगितामा नेपालको झापा, मोरङ, सुनसरी, भारतको असम, मेघालय, पश्चिम बंगाल तथा बंगलादेशका राजवंशी, ताजपुरिया, माझी, धिमाल, सन्थाल, गनगाई आदि कोच समुदायका युवतीहरूले भाग लिइरहेका छन् । प्रतियोगिताको कोरियोग्राफी मिस राजवंशी-२०१२ की फस्ट रनर्सअप सपना राजवंशीले गरिरहेकी छिन् ।

अर्जुन राजवंशी

फेसबुक फन्डा



भूतको भिनाजु

बिहान-बिहानै नमज्जाले बाडुल्की लागिरा'छ । गर्लफ्रेन्ड भनाउँदीले त के सम्झिन्थी होली र खै ? यति बिहानै सम्झिने पक्कै पनि घरबेटी हुनुपर्छ । एक गते नि पैसा दिएन, आज बिहानै माग्नुपर्ला भनेर । हिजो पनि घुरेर हेर्दै थे बूढा ।

जाबो १८ करोडको गाडी त हो नि...
कत्ति भुकिरा'को...?
त्यत्ति पनि था'छैन ??
धनभन्दा विद्या ठूलो भन्ने कुरा ।

डियर हुनेवाली अज्ञात श्रीमती, राम्रो केटा आए बिहे गर्दा हुन्छ है । पछि मसँग बिहे गरेर, मलाई माग्न डाक्टर आ'को थियो, पाइलट आ'को थियो, डिभीवाला आ'को थियो, पीआरवाला आ'को थियो, सरकारी जागिरे आ'को थियो, मेरै भाग्य फुटेको, तिमीसँग बिहे गरें भनेर कचकचचाहिँ नगर्नू ।

अर्काकी गर्लफ्रेन्ड चैं मागेर बिहे गर्न हुने....
अनि अर्काकी श्रीमती चैं किन माग्न नहुने ?
घोर अन्याय भो प्रभु, घोर अन्याय ।

उनी : तिम्री जीएफ छैनन् ?

कुरा बुझ्नु भो त !

प्रस्तुती : योगेश कुमार खपाङ्गी
yogeshkhapangi@gmail.com

म : थी तर पोइला गई ।
उनी : फेरि नबना'को ?
म : बना'को, फेरि पोइला गई ।
उनी : अब नबनाउने ? म छु नि ।
म : किन ? तिमीलाई नि पोइला जान मन लाग्या हो र ?

कृपया मलाइ लाइन मार्ने ट्राइ नगर्नुहोला, म बुक भैसकेको मानिस हुँ ।
नोट : यो स्टाटस मलाई गर्लफ्रेन्डले जबरजस्ती लेख्न लगाएकी हो ।

नासाले मंगल ग्रहमा पानी पत्ता लायो रे । अब हाम्ले चैं रौसी र सितन मात्र लिएर जाँदा हुने भयो..।

न्युज हेर्न पनि लाज लाग्ने भैसक्यो । समाचार वाचन गर्ने केटी भन्छे– हामी देखाउँछौं तपाईंलाई भित्री कुरा । कलि लागेछ नि बरै, अब त ।

भर्जिन नै मर्ने रहर थियो तर जिन्दगीले पलपल बलात्कार गरिरह्यो ।

हुँदाहुँदा अब त फेसबुकले पनि जिस्क्याउन थालेछ ।
People You May Know भन्दै आफ्नै Ex लाई देखाइदिन्छ ।
Of course i know यार !

जसलाई केटाहरूले सिधै कुकुर्नी भन्न सक्दैनन् नि..... हो, तिनीहरूलाई You Are Different भनेर टारिदिन्छन् ।

आज पहिलो चोटि उसले फोन नम्बर मागी.. खुसीले पागल हुँदै मैले उसलाई आफ्नो फोन दिएर पठाएँ । यो स्टाटस त मैले क्यालकुलेटरबाट लेख्या हो.. कस्सम ।

आफ्नी जीएफलाई कहिल्यै नरुवाउनू है केटा हो !
किनभने,
अर्को कोही उसको आँसु पुछ्न तयार भएर बसिरा हुन्छ ...अनि खालाऊ ।

Break Up Hurts Most रे.. हावा कुरा ..गाँजा भरेको चुरोट तान्दा बाउले देखेर Flying kick ले हानेको पीडा थाहा छ ? कत्ति न ...

जिन्दगीको असली मज्जा त्यतिबेला आयो,
जब बाटोमा हिंड्दा भूपूकी छोरीले भनिन्...मामु हेर्नुस् न, कस्तो हिरो अंकल ।

माया र प्रेममा केवल एउटै फरक रहेछ–
माया बसेर पिसाब फेर्छ अनि प्रेम उठेर ।

माइतबाट फर्किएकी आईमाई र विदेशबाट फर्किएको लोग्नेमान्छेको फुर्ती थामी नसक्नु हुन्छ ।

मंसिर लाग्दैछ ।
थाहा छैन अब क-कसका बेबीहरूको अस्ट्रेलियाको भिसा लाग्ने हो ।

केही जानोस् या नजानोस्, X-ray हातमा परेपछि माथी उचालेर नहेर्ने नेपाली पनि के नेपाली ?

जहिले नि चाइनिज सामानलाई मात्र दोष नदेऊ ।
तिमी त नेपाली नै थियौ,
फेरि किन टिकेन तिम्रो सम्बन्ध ?

कुमार पुराण
एउटा मन्दिरबाहिर
लेखिएको थियो–
यदि पाप गरेर थाकिसक्यौ भने भित्र आउनू
एउटी केटीले त्यसको तल लेखेर गई–
यदि थाकेका छैनौ भने मन्दिरको पछाडि आउनू ।

पत्याउनु हुन्छ ?

हेयरस्टाइलमा नियन्त्रण

मानिसको केश सज्जा कस्तो हुनुपर्छ ? यसको कुनै खास नियम छैन । अहिलेको जमानामा एकअर्काको देखासिकी वा नक्कल गर्ने परिपाटीमा केश सज्जा पनि पर्छ । मानिसहरू आफूलाई मनपर्ने हेयरस्टायल सुहाए पनि नसुहाए पनि प्रयोग गरेर छाड्छन् । यसमा व्यक्तिको रुचिकै प्रमुख भूमिका हुन्छ तर इरानमा भने सरकारले तोकेको शैलीमा केश सज्जा गर्नुपर्छ अन्यथा व्यक्तिगत रुचिअनुसार केश सज्जा गरे त्यस्तो व्यक्ति एवं केश सज्जा गरिदिने हजामसमेतलाई आर्थिक जरिवानासहित कठोर सजाय दिइन्छ । यस्तै कानुन उत्तर कोरियामा पनि छ । त्यहाँ आम नागरिकले बनाउनुपर्ने केश सज्जाका सम्बन्धमा सरकारले सूचनानै जारी गरेको छ जसमा केही निश्चित केश विन्यास छन् । उत्तर कोरियामा त्यसको उल्लंघनलाई अपराध मानिन्छ ।

तथ्य - सत्य

अमेरिकामा प्रतिवर्ष १ लाख शिशु कोकिनको लतसहित जन्मन्छन् । त्यसको कारण उनीहरूकी आमाले गर्भावस्थामा कोकिन सेवन गर्नु हो ।

सुटिडका अधिकांश खेलाडी खेलका बेला आफ्नो मनस्थितिलाई स्थिर तथा मुटुको चाल सुस्त राख्न कोकिन सेवन गर्छन् ।

प्राचीन रोममा सालेमा पोर्गी प्रजातिको माछालाई सामन्तहरूले लागूपदार्थका रूपमा प्रयोग गर्थे ।

३१ प्रतिशतभन्दा बढी रकस्टार/गायक तथा कलाकारहरूको मृत्युको कारण लागूपदार्थ हुने गरेको छ ।

कोलम्बियाले बर्सेनि १० अर्ब डलरबराबरको लागूऔषधको कारोबार गर्छ, जुन त्यहाँको कुल वैदेशिक निर्यातको २५ प्रतिशत हो ।

विश्व जनसंख्याको ५ प्रतिशत जनता बसोबास गर्ने अमेरिकामा मात्र संसारभर खपत हुने गाँजाको ७५ प्रतिशत अंश खपत हुन्छ । त्यस्तो खपतका पछाडि चिकित्सकीय परामर्शलाई जिम्मेवार मानिएको छ ।

कोलम्बिया, इक्वेडर, पेरू, स्पेन, नेदरल्यान्ड्स, उत्तर कोरिया, उरुग्वे तथा अमेरिकाका कोलोराडो, वासिंगटन, ओरेगन एवं अलास्का राज्यमा वैधानिक रूपमै गाँजा खेती गरिन्छ ।

४४ प्रतिशत अमेरिकीले जीवनमा एकपटक गाँजाको सेवन गरेकै हुन्छन् भने जीवनमा एकपटक गाँजा सेवन गर्ने क्यानेडियनहरूको संख्या ७२ प्रतिशतभन्दा बढी छ ।

२ करोड २२ लाख अमेरिकी नियमित रूपमा गाँजा प्रयोग गर्छन् ।

चिनियाँ औषधी विज्ञानले अहिले पनि मलेरिया, बाथ तथा महिलाहरूको प्रसवसम्बन्धी व्यथामा प्रयोग हुने औषधी गाँजाबाटै बनाउँछ ।

६ हजार वर्ष पहिले सिन्धुघाटी सभ्यताकालदेखि नै तेल, कपडाको रेशा तथा कागज बनाउन गाँजाको गेडा तथा बोट प्रयोग हुँदै आएको छ ।

मानिसले खेती सुरु गरेको पुराना वनस्पतिहरूमध्ये गाँजा पहिलो मानिन्छ ।

आजभोलि प्रयोग हुने लागूऔषधको सबैभन्दा ठूलो स्रोत गाँजाको बोट नै हो ।

साहित्य

लेखनलाई विद्रोहको माध्यम बनाए

रमेश सायनले युवा कविका रूपमा आफ्नो बलियो पहिचान बनाइसकेका छन् । अनलाइन र केही पत्रपत्रिकामा फाट्टफुट लेखिरहने रमेश यसपालि निबन्धकारका रूपमा झुल्किएका छन् । बजारमा आएको केही समयभित्रै उनको छुटेका अनुहारले बेग्लै छाप छोडिसकेको छ । रमेश कुनै कुरा नलुकाई नढाँटी सत्य कुरा लेख्न चुकेका छैनन् ।

छुटेका अनुहार शीर्षक कसरी जुराउनुभयो ?

यो पुस्तक, म बाँचेर आएको समयबाट निर्मित भएको हो । पुस्तकभित्र यस्ता अनुहारहरू छन् जो सधैं सँगै हिंड्न सकेनन्, छुटिगए । कोही राजनैतिक हिसाबले छुटे, कोही शैक्षिक हिसाबले छुटे, कोही सामाजिक, आर्थिक हिसाबले छुटे । कुनै न कुनै हिसाबले छुटे । त्यही भएर पुस्तकको शीर्षक छुटेका अनुहार भयो ।

पुस्तक बजारमा आएपछि कस्तो प्रतिक्रिया पाउनुभयो ?

एकदमै राम्रो प्रतिक्रिया पाइरहेको छु । थोरै सोचेको थिएँ, धेरै पाएँ । थोरै सोचेर धेरै पाउनुको खुसीमा छु अहिले ।

प्रायः कुन समयमा लेख्नुभयो ?

मेरो लेख्ने निश्चित समय छैन । लेख्ने विषय धेरैजसो यात्राका क्रममा सोचें । सोचेको कुरा घरमा जुनसुकै बेला पनि लेखें ।

लेखनमा कसरी प्रवेश गर्नुभयो ?

अरूसँग रिसाउने तर झगडा गर्न नसक्ने । समाजमा भएका अनेक विषयसँग रिसाउने तर चिच्याएर अभिव्यक्त गर्न नसक्ने । यस्तो बेला लेखेर शान्त हुन्थें । सुरुका दिनमा लेखनलाई रिस वा विद्रोहको माध्यमका रूपमा प्रयोग गरें । पछि लेखन बानी भयो ।

कस्ता खालका पुस्तक पढ्न रुचाउनुहुन्छ ?

समयअनुसार रुचि पनि फेरिँदो रहेछ । पहिले-पहिले फिक्सन पढ्थें । अचेल ननफिक्सन पढ्छु । इतिहास तथा यात्रासम्बन्धी पुस्तकमा रुचि छ ।

स्कुल, कलेज पढ्दा जीवनमा के बन्ने सपना पाल्नुभएको थियो ?

म यस्तो परिवारमा हुर्किएँ कि स्कुल पढ्नजेल के बन्ने भनेर सपना देख्नुपर्छ भन्ने नै भएन । कुनै सपनै थिएन । पछि समयले जे-जे बनाउँदै गयो त्यही-त्यही बन्दै गएँ ।

लेख्न बस्दाका आनिबानीबारे बताइदिनुस् न ।

लेख्न बस्दा कहिलेकाहीं एकदमै छट्पटी हुन्छ । लेख्दा-लेख्दै एक दुइ लाइन राम्रो लेखें भनें जुरुक्क उठेर घरका कोठाहरू चहार्छु । भान्सा पस्छु । चिया पकाउँछु । कहिलेकाहीं एक चक्कर गाउँ पनि डुल्छु । अनि फेरी आएर लेख्न थाल्छु ।

तपाईंको प्रिय विधा ?

कविता, कविता भएन भने अरु कुनै विधाको स्वाद हुँदैन ।

तपाईंका प्रिय लेखक को हुन् ?

लेखक भनेको व्यक्ति हो । व्यक्ति मन पर्नु-नपर्नु फरक कुरा हो । एउटै लेखकबाट लिखित फरक-फरक पुस्तकमध्ये कुनै एउटा वा दुइटा पुस्तक मात्र पनि मन पर्न सक्छ । जस्तै मलाई नयनराज पाण्डेको लू असाध्य मन पर्छ । मोहन मैनालीको उपल्लो थलो तथा मान्छा हराएको जुग मन पर्छ । यी उदाहरण मात्र हुन् ।

अरूलाई कुन पुस्तक पढ्न सिफारिस गर्नुहुन्छ ?

यो आफ्नो रुचिमा भर पर्ने कुरा हो । मेरो सिफारिस खासै छैन । मेरो रुची यात्रा सम्बन्धी पुस्तकमा छ, त्यसैले नेपाली पुस्तकमा मोहन मैनालीका पुस्तकहरू पढ्नुस् भन्छु ।

लेख्न चाहेको तर लेख्न नसकेको विषय केही छ कि ?

थुप्रै छन् नि । जस्तै एउटा शरणार्थीको संघर्षको कथा लेख्न रहर छ ।

कविता

डर लाग्छ

हेमा मानन्धर

टाढा होला कि भन्ने पनि डर लाग्छ !
नजिक होला कि भन्ने पनि डर लाग्छ !!
मनभरि माया पनि छ !
यद्यपि माया लाग्छ भन्न पनि डर लाग्छ !!
कति ठूला-ठूला पर्खालहरू छन् !
तिमी बुझ्दै-बुझ्दैनौ
मलाई भने बुझाउनै डर लाग्छ !
किन भने बुझेर टाढा जान्छौ कि भन्ने डर लाग्छ !!
नबुझेर, मुटुमा टाँसिन्छ्यौ कि भन्ने पनि डर लाग्छ !
चियो गर्नेहरू धेरै छन्,
कतै बदनामी होला कि भन्ने डर लाग्छ !
माया नभएको होइन, निष्ठुरी नभन मलाई
माया गरूँ न भन्न पनि डर लाग्छ !

पोखरामा साहित्य उत्सव

नरेन्द्र रौले

लेखक तथा पाठकलाई एउटै थलोमा भेला गराउने साहित्य उत्सव नेपाल लिटरेचर फेस्टिभलको सातौं संस्करण पोखरामा हुँदैछ । बुकवर्म फाउन्डेसनको आयोजनामा पुस ७ देखि १० गतेसम्म चल्ने यसपटकको लिटरेचर फेस्टिभल आइएमई समूहसँगको सहकार्यमा हुन लागेको हो । सन् २०११ मा थालनी भएको लिटरेचर फेस्टिभल सुरुका चार वर्ष काठमाडौंमा सञ्चालन गरिएको थियो । त्यसपछि भने निरन्तर पोखरामा आयोजना हुँदै आएको छ ।

सातौं लिटरेचर फेस्टिभल फेवाताल किनारको रत्नमन्दिर चौरमा सञ्चालन हुने फेस्टिभलका निर्देशक अजित बरालले बताएका छन् । 'विगतका वर्षहरूमा दर्शक तथा श्रोताबाट पाएको साथ, सहयोग एवं मायाका कारण महोत्सवलाई पोखरामै निरन्तरता दिएका हौं ।' बराल भन्छन्- 'यस पटक विगतका वर्षको तुलनामा विदेशी लेखकहरूको संख्या बढेकाले महोत्सव अझ भव्य हुनेछ ।'

लेखक खगेन्द्र संग्रौला सामाजिक सञ्जालको बढ्दो प्रयोगले अचेल मानिसहरूको पुस्तक पढ्ने समय खाइदिएको बताउँछन् । सामाजिक सञ्जालको दुरुपयोगले रोग निम्त्याएको उनको तर्क छ । संग्रौला भन्छन्– यसले मानिसलाई एक्लो, एकोहोरो र घोइरो बनाएको छ । यस्तो बेला साहित्य महोत्सवको महत्व अझ बढेर गएको उनको ठम्याइ छ । यस्तो महोत्सवमा पाठकले आफ्ना मनपर्ने लेखक भेट्न पाउने र लेखकले पाठकसँग अन्तर्क्रिया गर्न पाउने उनी बताउँछन् ।

नेपाल लिटरेचर फेस्टिभलमा को-को आउँदैछन् ?

नेपाल लिटरेचर फेस्टिभलको सातौं संस्करणमा एक सयभन्दा बढी राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय लेखकहरूको उपस्थिति रहनेछ जसमा नमिता गोखले, प्रज्वल पराजुली, हरिश नाम्बियर (भारत), मन्जुश्री थापा (क्यानाडा), मोहम्मद हनिफ (पाकिस्तान), निकोला स्ट्रेन (बेलायत) प्रमुख छन् । चार दिन चल्ने महोत्सवमा ३५ वटासम्म सेसन सञ्चालन हुनेछन् भने भारतका प्रख्यात लेखक गुरुचरण दासले कि नोट स्पिच दिनेछन् । महोत्सवका क्रममा बेलायती ग्राफिक नोभलिस्ट निकोला स्ट्रिटनले सञ्चालन गर्ने तीनदिने वर्कसपमा नि:शुल्क भाग लिन पाइनेछ जसका लागि ब्रिटिस काउन्सिलले सहयोग गरेको छ । त्यस्तै काउन्सिलकै अग्रसरतामा क्रिएटिड हिरोइन्स प्रोजेक्ट अन्तर्गत एउटा विशेष प्रदर्शनी समेत हुनेछ । यो कार्यक्रम महिलाहरूलाई रोल मोडल बनाउनुपर्छ भन्ने उद्देश्यले सञ्चालन गर्न लागिएको हो ।

लुम्बिनीका पाँच रिसोर्ट

स्वस्तिक श्रेष्ठ

गौतम बुद्धको जन्मस्थल लुम्बिनी भ्रमण गर्ने आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक बढ्दो क्रममा छन् । मुलुकको पुनर्संरचनापछि प्रदेश नम्बर ५ ले आर्थिक समृद्धिको आधार पर्यटनलाई नै मानेको छ र त्यसमा पनि लुम्बिनीलाई केन्द्र बनाइएको छ ।

पर्यटक बढेसँगै लुम्बिनीमा नयाँ-नयाँ होटल तथा रिसोर्ट खुल्ने क्रमसमेत बढ्दो छ । विश्व सम्पदामा सूचीकृत लुम्बिनीमा बर्सेनि लाखौं पर्यटक पुग्छन् । प्रोफेसर केन्जो टांगेले बनाएको लुम्बिनी गुरुयोजना पूर्ण कार्यान्वयनको अन्तिम चरणमा छ । उक्त गुरुयोजनाअनुसार लुम्बिनीको उत्तरतर्फ तीन माइल क्षेत्रमा सुविधासम्पन्न होटलहरू स्थापना गरिएका छन् ।

अहिले लुम्बिनी आउने ९० प्रतिशत पर्यटकले त्यहाँ एक रात मात्र बिताउँछन् । अधिकांश पर्यटक भारत हुँदै आउने भएकाले उनीहरूको बसाइ लम्ब्याउने थप योजना आवश्यक छ । यहाँ रहेका रिसोर्ट तथा होटलले ५० देखि ८० जनासम्म युवालाई रोजगारी दिएका छन् ।

लुम्बिनी होक्के होटल

यो होटल सन् १९९१ जनवरी १० मा जापानी लगानीमा सञ्चालनमा आएको हो । लुम्बिनी विकास कोषसँग सम्झौता गरी जापानको होक्के क्लबले यसको स्थापना गरेको हो । दुई वर्षदेखि नेपालको यति ग्रुपले यसको व्यवस्थापन हेर्दै आएको छ । यो होटललाई आकर्षक तलाउले घेरेको छ, जहाँ कमलका फूल फुलिरहेका हुन्छन् । यो होटलमा ७ वटा डिलक्स कोठा छन् र तीमध्ये ६ वटा कोठा जापानी तातामी शैलीका छन् । ती कोठामा काठको भुइँमा बिछ्यौना सजाइएको छ भने अरू २१ वटा कोठा पश्चिमा शैलीका छन् । यो होटलका कोठाहरू वातानुकूलित छन् । जापानी तथा कोरियाली पर्यटक यो होटलका मुख्य ग्राहक हुन् ।

यो होटलमा विदेशी पर्यटकहरूले सिंगल कोठाका लागि ८० डलर तथा डबलका लागि ९० डलर तिर्नुपर्छ, जसमा कम्प्लिमेन्ट्री ब्रेकफास्ट उपलब्ध हुन्छ । यसैगरी नेपाली पर्यटकले सिंगल कोठाको ४ हजार ५ सय रुपैयाँ तथा डबल कोठाको ६ हजार रुपैयाँ तिर्नुपर्छ ।

यहाँ अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डका खाद्य सामग्रीहरू प्रयोग गरिन्छ । जापानी, चिनियाँ, भारतीय तथा नेपाली परिकारका साथै सी फुड यो होटलको मुख्य परिकार हो । होटलको उत्तरतर्फ शान्तिको प्रतीक विश्वशान्ति स्तूपा छ । यो होटल भैरहवास्थित सिद्धार्थ गौतम बुद्ध विमानस्थलबाट १५ किलोमिटरको दूरीमा पर्छ । यहाँ पर्यटकहरूको मागअनुसार लुम्बिनीका सबै ऐतिहासिक क्षेत्र घुमाउने टुर गाइडको समेत व्यवस्था छ । यो होटलको ९० प्रतिशत बुकिङ भारतीय एजेन्टहरूमार्फत हुँदै आएको छ ।

लुम्बिनी होटल कासाई

जापानी लगानी तथा नेपाली व्यवस्थापनमा सञ्चालित कासाई होटलको आफ्नै विशेषता छ । यो होटलको मुख्य उद्देश्य लुम्बिनी आउने पर्यटकलाई शान्त एवं सुन्दर वातावरणमा सेवा प्रदान गर्नु हो । जापानी नागरिक डा.नवुओ कासाई (टोकुसाइन) लुम्बिनी होटलका संस्थापक हुन् । यहाँ जापानी मापदण्डअनुसार छनौट भएका अनुभवी नेपाली कर्मचारी कार्यरत छन् । होटलका कोठा वातानुकूलित हुनुका साथै प्रत्येक कोठामा रेफ्रिजेरेटर, बाथटप तथा हेयरड्रायरको सुविधा उपलब्ध हुन्छन् । यो होटलका कोठामा काठ प्रयोग गरी नेपाली वास्तुकलाको नमुनासमेत प्रस्तुत गरिएको छ । होटलमा २ स्विट्ससहित २८ वटा डिलक्स रुम छन् । स्विट्सलाई जापानी शैली तथा गुणस्तरमा निर्माण गरिएको छ जुन लुम्बिनीको प्रकृति सुहाउँदो छ ।

लुम्बिनी होटल कासाईमा बाह्य पर्यटकका लागि एक रातको डिलक्स सिंगल रुम १ सय ३० डलर तथा डबल रुम १ सय ५० डलरमा उपलब्ध गराइन्छ भने नेपाली पर्यटकहरूले भने ४ हजार ९ सय तथा ६ हजार ९ सय रुपैयाँ तिर्नुपर्छ । उक्त शुल्कमा ब्रेकफास्ट निःशुल्क उपलब्ध हुन्छ ।

होटलमा आउने नवविवाहित तथा युगल जोडीका लागि स्विट्स उपलब्ध छ । स्विट्सको सेवा लिन विदेशी पर्यटकले २ सय ५० डलर तिर्नुपर्छ भने नेपाली पर्यटकले ११ हजार रुपैयाँ तिर्नुपर्छ । यो होटलमा जापानी परिकारका साथै नेपाली, भारतीय एवं कन्टिनेन्टल परिकारहरूको समेत स्वाद लिन सकिन्छ । लुम्बिनी होटल कासाईको रेस्टुराँको आवश्यकता पूरा गर्न अर्गानिक तरकारी गार्डेनसमेत निर्माण गरिएको छ, जहाँ सिजनअनुसार सबै किसिमका तरकारी फलाइन्छ । यो होटलको ब्रेकफास्टमा ब्रेड, जाम, बटर, केक, अण्डा, सलाद, जुस, कफी वा चिया उपलब्ध हुन्छ । लन्चमा चाउचाउ, खाना, सलाद, फ्रुटसहित आफ्नै करेसाबारीको अर्गानिक तरकारी ख्वाइन्छ भने डिनरमा जापानी तथा भारतीय परिकारका साथै नेपाली खानासमेत उपलब्ध गराइन्छ ।

होटलमा आवासीय सेवा लिने पर्यटकहरूले निःशुल्क स्वीमिङ गर्न सक्छन् । यो होटलले एकपटकमा ६० जना पर्यटक राख्ने क्षमता राख्छ । यो होटलको स्वागत कक्षमा आकर्षक सजावटसहित नेपाली ह्यान्डिक्राफ्टका सामानको बिक्री कक्षसमेत छ ।

बुद्धमाया गार्डेन होटल

बुद्धमाया गार्डेन होटल कर्ण शाक्यले सञ्चालनमा ल्याएका हुन् । विश्वसम्पदा सूचीमा पर्ने लुम्बिनी गार्डेन होटलको केही दूरीमा छ । बुद्धमाया गार्डेन होटलमा बिहान चराका मीठो गीत अनि शान्त मनोरम वातावरणमा घुम्दा आनन्द महसुस हुन्छ । यो होटलमा आनन्ददायक कोठा उपलब्ध हुनुका साथै लुम्बिनीमा रहेका सबै पवित्र ठाउँहरूका साथै मोनास्ट्री तथा ऐतिहासिक स्थलका बारेमा जानकारी दिनसक्ने कर्मचारीहरू खटिएका छन् ।

करिब ५ बिघामा फैलिएको यो होटल लुम्बिनी क्षेत्रमा भएका होटलमध्ये सबैभन्दा बढी पर्यटक राख्ने क्षमता भएको होटल हो । यो होटलमा विभिन्न स्तरका ७६ वटा कोठा छन् । डिलक्स, स्ट्यान्डर्ड र स्वीट गरी ३ स्तरका कोठामा पर्यटकहरूले क्षमताअनुसार सेवा लिन सक्छन् । बाह्य पर्यटकहरूले एक रातको न्यूनतम ८० देखि १ सय डलर तथा नेपाली पर्यटकहरूले ८ हजार रुपैयाँ तिर्नुपर्छ । होटलमा १ सय जना क्षमताको कन्फ्रेन्स हलसमेत छ भने स्वीमिङ पुलको सुविधा पनि छ ।

लुम्बिनी गार्डेन न्यू क्रिस्टल

लुम्बिनी गार्डेन न्यू क्रिस्टल बुद्ध जन्मस्थलमा भित्रिने पर्यटकहरूको न्यानो स्वागतका लागि तम्तयार छ । लुम्बिनीको आध्यात्मिकता बुझ्न आउने पर्यटकहरूलाई यहाँ रहेका ऐतिहासिक धरोहरको चिनारी, अन्तर्राष्ट्रिय मोनास्ट्रीहरू, शान्तिस्तूप आदि क्षेत्रको भ्रमण तथा जानकारी टुर गाईडमार्फत उपलब्ध गराइन्छ । करिब ६ बिघा क्षेत्रफलमा फैलिएको यो होटल सिद्धार्थ गौतम बुद्ध विमानस्थलबाट १८ किलोमिटरको दूरीमा छ । आकर्षक पोखरीहरूले सजाइएको पूर्वाधारमा ७२ वटा शान्त, मनोरम तथा गार्डेनसहितका कोठाहरू छन् । विदेशीहरूका लागि सिंगल कोठाको ८० डलर तथा डबल कोठाको ९० डलर लाग्छ, जसमा कम्प्लिमेन्ट्री ब्रेकफास्ट उपलब्ध हुन्छ । नेपालीहरूले भने ५ हजार रुपैयाँ तिरे पुग्छ ।

लुम्बिनी आउने पर्यटकमध्ये कोरियाली, थाई, चिनियाँ तथा भियतनामीहरूको प्राथमिकतामा छ यो होटल । लुम्बिनीको ऐतिहासिक पुष्करिणी पोखरी झल्काउने हरियालीसहित रूखहरूको बगैंचाका कारण पनि यो होटल आकर्षक देखिन्छ । बुद्धिष्ट आध्यात्मिकता र शान्ति यो होटलको बगैंचा तथा हरेक कोठामा फेला पार्न सकिन्छ । यो होटलको बनावट तथा भित्री सजावट परम्परागत नेपाली शैलीको छ ।

लुम्बिनी बुद्ध गार्डेन रिसोर्ट

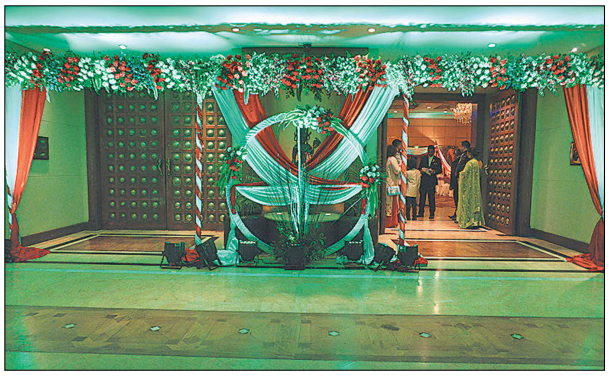
लुम्बिनी बुद्ध गार्डेन रिसोर्टभित्र प्रवेश गर्दा घना जंगल क्षेत्रभित्र प्रवेश गरे जस्तो अनुभूति हुन्छ । यो रिसोर्टको स्थापना सन् २००३ मा भएको हो । भौतिक पूर्वाधार निर्माणकै क्रममा यहाँ विभिन्न फलफूलका बोट रोपिएको थियो । यो रिसोर्टमा लुम्बिनीका पर्यटकिय क्षेत्र घुम्न टुर गाइड, सवारी साधन तथा मुद्रा सटहीको समेत सुविधा छ । रिसोर्ट क्षेत्रमा वाईफाई निःशुल्क हुनुका साथै समाचार पढ्ने लबीको समेत व्यवस्था छ । जंगलको बीचमा भएजस्तो लाग्ने यो रिसोर्टमा वास्तवमै शान्त एवं मनोरम वातावरण फेला पार्न सकिन्छ ।

मायादेवीको मन्दिर रिसोर्टबाट अढाई किलोमिटरको दूरीमा छ । यो रिसोर्ट सिद्धार्थ गौतमबुद्ध विमानस्थलबाट १४ किलोमिटरको दूरीमा अवस्थित छ । करिब साढे सात बिघा क्षेत्रफलमा फैलिएको यो रिसोर्टमा ३ क्याटागोरीका आवासीय सेवा उपलब्ध छन्, जसअन्तर्गत टेन्ट, कटेज र पश्चिमा शैलीका १८ वटा कोठा छन् । यो रिसोर्टमा नेपाली पर्यटकहरूले सिंगल बेडको ३ हजार तथा डबल बेडको ३ हजार ५ सय रुपैयाँ तिर्नुपर्छ । बाह्य पर्यटकहरूले भने ७० देखि ८० डलरसम्म तिर्नुपर्छ । यो रिसोर्टमा नेपाली, भारतीय तथा चिनियाँ परिकारहरू उपलब्ध हुन्छन् ।

थिम वेडिङ

हालै इटालीको लेक कोमोमा बलिउडका चर्चित कलाकार रणवीर सिंह तथा दीपिका पादुकोणको विवाह सम्पन्न भयो । दुई दिन चलेको उक्त विवाहका लागि छानिएको भिल्लाको थिमलाई लिएर पनि निकै चर्चा भए । पहिलो दिन ह्वाइट थिममा सजाइएको भिल्ला भोलिपल्ट रेड थिममा झकिझकाउ पारिएको थियो । यो त एउटा उदाहरण मात्र हो, पछिल्ला दिनमा विवाहका सन्दर्भमा सेलिब्रेटीहरू मात्र होइन, अरूहरू पनि आफ्नो विवाहलाई फरक र अविस्मणीय बनाउन भिन्न, अलग र नवीन थिममा ध्यान दिन थालेका छन् ।

विवाह थिम फरक, अनौठो, अविस्मरणीय र आकर्षक बनाउन हरतरहले प्रयास गरिएको हुन्छ । त्यसका लागि ठाउँको छनौट, गेस्ट रिसेप्सन, सिटिङ एरेन्जमेण्ट, फ्वालर डेकोरेसन, रिसेप्सन लाउन्ज, विवाह मण्डप, लाइटिनिङ, म्युजिक, वेडिङ ड्रेस, बार आदिमा विशेष प्रयोग हुने गरेका छन् ।



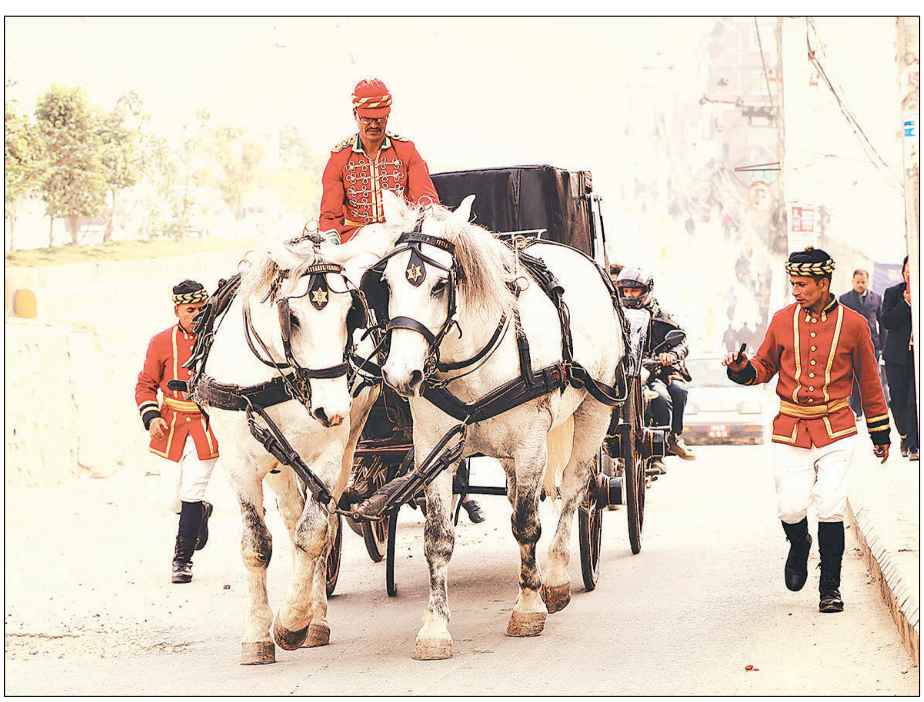
खासगरी, पढाइ, जागिर र व्यवसायका सिलसिलामा विदेसिएर राम्रो कमाएका, व्यवसायिक तथा धनाढ्यहरू विवाहलाई प्रतिष्ठाकै रूपमा लिँदै फरक थिममा कसरी भव्य र आकर्षक ढंगमा विवाह सम्पन्न गर्ने भन्ने कुरामा निकै चनाखो देखिन्छन् ।

कोही पाँचतारे होटल त कोही विभिन्न धार्मिक तथा पर्यटकीय क्षेत्रमा पुगेर विवाह गर्छन् । अझ रोचक त के छ भने केबुलकार, माउन्टेन फ्लाइट तथा प्याराग्लाइडिङमा समेत विवाह हुँदै आएका छन् । अहिले मानिसहरूमा रोयल टच विवाहप्रतिको आकर्षण पनि बढिरहेको देखिन्छ । परम्परागत विवाहमा एउटा हल भाडामा लिएर त्यसैलाई सिगारिन्थ्यो भने अहिले सिंगो होटल नै बुक गरिन्छ ।

सविज वेडिङकी अध्यक्ष सविता महर्जनका अनुसार नेपालभित्र बस्नेहरू प्रायःजसो परम्परागत रूपमै विवाह समारोह सम्पन्न गर्छन् । बाहिरबाट आउनेहरू वा धनाढ्यहरू अलि युनिक थिममा विवाह गर्न रुचाउँछन् । 'फरक किसिमको गाडी सजावट तथा भिन्टेज गाडीहरू खोज्छन्,' महर्जन भन्छिन् । बग्गी, नौमती

बाजा तथा डोलीलाई विवाहमा प्रयोग गरेर फरक देखिन चाहनेहरू पनि उतिकै छन् । बाहिरबाट आएकाहरूमा सीमित आफन्त र नातेदारहरूलाई लिएर रिसोर्टमा विवाह सम्पन्न गर्ने चलनसमेत बढेर गएको छ । पछि, उनीहरू फरक तरिकाले पार्टी होस्ट गर्छन् । आफ्नो विवाहलाई अविस्मरणीय बनाउनकै लागि विदेशीहरू पनि नेपाल आएर नेपाली शैलीमा विवाह गरिरहेका छन् ।

अनिवार्य बग्गी, खानपानको लाइभ काउन्टर

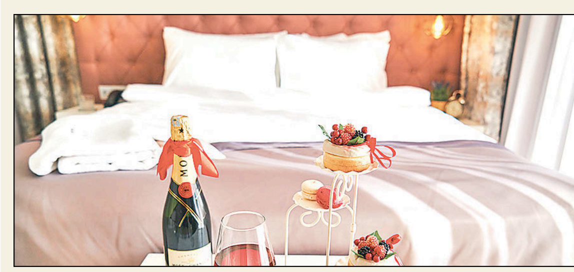


समयसँगै विवाह गर्ने शैली पनि फरक हुन थालेका छन् । दुई पक्षबीच विवाह गर्ने कुरा चलाउनेदेखि हनिमुनसम्मको प्याकेजको व्यवस्था गरिदिने कम्पनी नै खुलेका छन् । विवाह गर्न चाहने परिवारको इच्छाअनुसार आफ्नै घर वा पार्टी प्यालेसदेखि पाँचतारे होटलसम्म जहाँ गएर विवाह गरे पनि यस्ता कम्पनीले सबै कुरा व्यवस्थापन गरिदिन्छन् ।

उनीहरू कुराकानी छिनोफानोमा चियापान र खानपानको व्यवस्था गरिदिने, इन्गेजमेन्टमा ठाउँको डेकोरेसन गर्ने, डान्सर तथा सिंगरहरू बोलाएर लाइभ पर्फमेन्स गराउने, फोटोग्राफीको व्यवस्था गर्नेदेखि लिएर सगुनहरू तयार पारिदिनेसम्म काम गर्छन् । त्यस्तै आफन्त तथा साथीभाइलाइ निम्ता गर्ने कार्डको व्यवस्थासमेत गरिन्छ । विवाहको दिनलाई ब्यान्डबाजा खोजिदिने, जग्गे सिँगार्ने क्याटरिङको व्यवस्थापन गर्ने तथा बेहुला-बेहुलीको सवारीको व्यवस्थादेखि लिएर हनिमुन प्याकेटको बन्दोबस्त मिलाउने समेत उनीहरूकै जिम्मामा हुन्छ ।

पछिल्लो समय बेहुला-बेहुलीको सवारीमा समेत परिवर्तन आएको वेडिङ नेपालकी अपरेटर अफिसर सोनिया श्रेष्ठ बताउँछिन् । अहिले बग्गीको माग बढिरहेको छ भने मर्सिडिज कारको माग समेत उत्तिकै छ । 'बेहुला-बेहुली अन्माएर पछि मध्यम दूरीको यात्रा भए बग्गी अनिवार्यजस्तै हुँदै गएको छ ।' श्रेष्ठ भन्छिन्, 'टाढा भए कार तथा गाडी र धेरै नजिक भए डोलीमा चढाउने चलन छ ।' कतिपयले भने हात्तीको समेत माग गर्न थालेका छन् । त्यसका लागि भने विवाह गर्न काठमाडौंभन्दा बाहिर चितवनको सौराहा रोजिन्छ ।

विवाहमा शृंगार एवं सवारीको मात्र चाहना बदलिएको होइन । भोजभतेरको शैली समेत परिवर्तन भएको छ । कुनै समय मासु-भात (जन्ते बाखो) अनिवार्य हुने विवाह भोज अहिले त्यतिले मात्र पुग्ने अवस्थामा छैन । थरी-थरीका परिकारको बफे अहिले लाइभ काउन्टरमा परिणत भएको छ । आफूलाई जे कुरा खान इच्छा लाग्छ त्यही कुरा तत्काल अर्डर गरेर खाने चलन आएको श्रेष्ठ बताउँछिन् । यद्यपि सबै खानेकुरा लाइभ काउण्टर भने भैसकेका छैनन् । पानीपुरी, चाट, पान, डेजर्ट, हलुवा, फिस तावाजस्ता कुरा लाइभ काउन्टरबाट लिइन्छ । यस्ता लाइभ काउन्टरसँगै केटाकेटी दुवै पक्षमा कोल्ड ड्रिङ्कसदेखि लिएर ककटेल, मकटेलसम्मको अनिवार्यता समेत बढ्दै गएको छ । एउटा सामान्य विवाहलाइ वेडिङ प्लानिङ कम्पनीमार्फत गराउँदा सहभागी संख्याका आधारमा कम्तीमा २० लाख खर्च हुने गरेको बताइन्छ, जसमा गरगहना एवं पहिरन खर्च समावेश गरिदैन ।



सुहागरात मिस्ट्री

हिन्दू धर्ममा १६ वटा संस्कारको चर्चा गरिएको छ जसमध्ये विवाह पनि एउटा संस्कार हो । यो संस्कारमा भएका विभिन्न रीतिरिवाजमध्ये सुहागरात पनि एक हो । सुहागरातलाई श्रीमान्-श्रीमतीको मिलनको रात भनिन्छ, त्यसैले उक्त दिन हुने केही रीतिरिवाज निकै विशेष मानिन्छन्, जस्तो दूधको गिलास लिएर श्रीमती आउनु, दुलहीको अनुहार हेर्नु आदि । सुहागरातको दिन दुलाहा-दुलहीले आफ्ना कुल देवी-देवताको पूजा गर्ने चलन पनि छ । त्यसरी पूजा गर्दा ईश्वरमार्फत कुलको परम्परा तथा वंशलाई अघि बढाउने आशीर्वाद पाइने विश्वास गरिन्छ । त्यसक्रममा पूर्वजको पूजा गर्ने चलनसमेत छ । दुलहीले दूधको गिलास लिएर आउनुका पछाडि पनि आफ्नै कारण रहेको बताइन्छ । दूधलाई चन्द्र तथा शुक्रको वस्तु मानिन्छ । शुक्र प्रेम तथा वासनाको कारक ग्रह हुन् भने चन्द्रमा मनका कारक ग्रह हुन् । त्यसकारण सुहागरातको दिन दुलहीले दूधको गिलास दिनुको अर्थ हो दुलाहा-दुलहीहरूको प्रेम दूधजस्तै उज्ज्वल, वासना तथा चञ्चलतारहित अर्थात् स्थिर र धैर्यवान होस् ।

वैवाहिक जीवनको थालनी नै सुहागरातबाट हुन्छ । त्यो युवक तथा युवतीका लागि त्यस्तो रात हुन्छ, जसमा सबै बन्धन तोडेर उनीहरू एक-अर्काको बन्छन् । उक्त दिनको प्रतिक्षा युवक तथा युवती दुवैले गरिरहेका हुन्छन् । बेलायतमा ७ सय ११ जोडीमा गरिएको उक्त सर्वेक्षणको नतिजामा के पाइयो भने नवविवाहित जोडी आफ्नो सुहागरातलाई उचित शैलीमा इन्जोय गर्न सक्दैन, जसका केही कारण समेत पत्ता लागेका छन् । शोधकर्ताहरूका अनुसार अधिकांश व्यक्ति आफ्नो सुहागरातमा यति धेरै उत्तेजित हुन्छन् कि उनीहरू आफ्नो पार्टनरको भावना समेत बुझ्न सक्दैनन् । अधिकाश जोडी उक्त दिन शारीरिक सम्बन्ध राख्न निकै लजाउँछन्, जसका कारण उनीहरू चरम सुखसम्म पुग्नै सक्दैनन् ।

परिवर्तित पहिरन

मोडल : दिवस र दिव्या

महेश तिमल्सिना

अहिले समयसँगै बेहुला-बेहुलीको पहिरनमा समेत परिवर्तन आएको छ। जो-कोहीमा पनि बेहुला-बेहुली हुँदाको दिन कसरी राम्रो देखिने, कस्तो पोसाक लगाउने भन्ने कौतूहलता हुन्छ। त्यसैलाई मध्यनजर गर्दै फेसन डिजाइनरहरूले बेहुला-बेहुलीका लागि विभिन्न डिजाइनका पहिरन बजारमा ल्याएका छन्। डिजाइनरहरूले चलनचल्तीमा रहेको पहिरनमा सांस्कृतिक पक्षसमेत झल्कने गर्दै ढाँचामा केही परिवर्तन गरी नयाँ-नयाँ शैलीका पहिरन तयार पार्दै आएका छन्। पछिल्ला केही समययता बेहुला-बेहुलीको पहिरनमा व्यापक परिवर्तन आएको फेसन डिजाइनरहरू बताउँछन्। फेसन डिजाइनर मनिता थापा भन्छिन्- बेहुला-बेहुलीको पहिरनमा पश्चिमा शैली कमजोर सावित हुँदै गएको छ।

पश्चिमा फेसन ट्रेन्डले नेपालमा प्रवेश पाएसँगै नेपालीहरूले पनि त्यही ट्रेण्डलाई पछ्याउने गरेको फेसन डिजाइनरहरू बताउँछन्। विवाह समारोहमा बेहुलाका लागि शेरवानी, सुट, दौरा सुरुवाल तथा बेहुलीका लागि साडी चोली लेहेंगामात्र विकल्प थियो तर समय परिवर्तनसँगै बेहुला-बेहुलीको पहिरनमा व्यापक परिवर्तन आएको छ। बेहुलाका लागि विवाहको दिन लगाइने दौरा-सुरुवाल पहिलेदेखि नै चलनचल्तीमा छ तर अहिले ढाकाकै कपडा प्रयोग गर्ने ट्रेन्ड हटेको फेसन डिजाइनर मनिता थापा बताउँछिन्। विवाहको दिन बेहुलीले लगाउने पहिरनमा बुट्टा भरिएको हुन्छ भने त्यसैलाई म्याच गर्ने गरी बेहुलाको दौराको नेक लाइनमा बुट्टा भर्ने ट्रेन्ड अहिले लोकप्रिय हुँदै गएको छ। केही समयपहिले बेहुलाले सादा अर्थात बुट्टा नभरिएको दौरासुरुवाल लगाउने चलन थियो।

विवाहको प्रितिभोजमा बेहुलाहरू शेरवानी तथा पाइजामामा सजिने ट्रेन्ड आएको छ। यसका साथै त्यस दिन कोट-पाइन्टसमेत पनि लगाउन सकिन्छ। बेहुलाले शेरवानीमा कोल्हापुरी जुत्ता लगाउने ट्रेन्ड छ। डिजाइनर थापाका अनुसार रिसेप्सनका लागि तन्किने खालको कपडामा साटन वा सिल्कको पट्टी जोडेर डिजाइन गरिएको कोट लगाउने ट्रेन्ड पनि त्यत्तिकै छ।

बेहुलीले विवाहको दिन विशेष गरी साडी, चोली तथा लेहेंगा लगाउने चलन छ, तर यसमा पनि अहिले परिवर्तन आएको फेसन डिजाइनरहरू बताउँछन्। नेपाली ट्रेन्डअनुसार विवाहको दिन बेहुलीले विशेष गरी साडी लगाउँछन्। केही समय अघिसम्म साडीमा सादा दुपट्टा लगाउने चलन थियो तर अहिले यसमा जरी र स्टोन वर्क गर्ने ट्रेन्ड आएको डिजाइनर थापा बताउँछिन्। प्रीतिभोजको दिन बेहुलीले बलुन गाउन लगाउने चलन छ। यसबाहेक प्रितिभोजका दिन बेहुलीले मुगल कोट लगाउने ट्रेन्ड समेत छ। मुगल कोट लेहेंगा साडी तथा गाउनको माथि लगाइन्छ। कतिपय अवस्थामा बेहुलीहरूले घाघरा समेत लगाउने गरेका छन्। लेयरयुक्त घाघरा विवाहका लागि अहिले फेसनमा रहेको फेसन डिजाइनरहरू बताउँछन्।

हनिमुनको ग्ल्यामर

विवाहलगत्तै नवदम्पती केही दिनका लागि एक-अर्कासँग एकान्त समय बिताउन यात्रामा निस्कने कार्यलाई नै हनिमुन भनिन्छ। त्यस क्रममा नवदम्पतीले एक-अर्कालाई राम्रोसँग चिन्ने- बुझ्ने मौका पाउँछन्। यो परम्परा पश्चिमा देश हुँदै नेपालसम्म आइपुगेको हो। हनिमुनका सम्बन्धमा सबैको मनमा धेरै प्रकारका जिज्ञासा हुन्छन्। विवाहपछि महिला तथा पुरुष दुवै नै उक्त समयका लागि निकै उत्साहित हुन्छन्। बेलायतमा १९ औं शताब्दीमा नवविवाहित जोडी विवाहलगत्तै छुट्टि मनाउने जाने परम्पराको थालनी भएको हो। त्यसपछि उक्त परम्परा बिस्तारै युरोपभर फैलियो। त्यतिबेला यसलाई ‘होनी मुन’ भनिन्थ्यो। पहिले हनिमुन विवाह सम्पन्न भएको पहिलो रातदेखि नै प्रारम्भ हुन्थ्यो, जसअन्तर्गत नवदम्पती विवाह लगत्तै यात्रामा निस्कन्थे, यद्यपि २१ औं शताब्दीमा यसको रूप परिवर्तन भएको छ। विवाहको तयारी तथा विभिन्न कामले गर्दा दुलाहा-दुलही निकै थकित हुने भएकाले उनीहरू विवाहलगत्तै केही दिन आराम गरेर मात्र हनिमुन जान रुचाउँछन्।

तस्बिर : विक्रम न्यौपाने

हनिमुन मनाउने स्थल पुग्ने क्रममा यात्राको थकान हुनु स्वभाविक हो। उक्त थकान हटाउन हनिमुनको थालनी नै मसाजबाट गर्न सकिन्छ। यसका लागि दुवै जनाले ‘कपल मसाज’ गराउनु उपयुक्त हुन्छ। यसबाट आराम प्राप्त हुनुका साथै नव दम्पतीको मुड प्रेम गर्न तथा अगाडिको रोमाञ्चकताका लागि तयार हुन सहज बनाउँछ। हनिमुनको पहिलो दिन दुवै जना खाना समेत होटलको कोठामै मगाएर खान सक्छन्। चकलेट तथा स्ट्रबेरीका साथमा वाइन पनि कोठामै मगाएर खान सकिन्छ। हनिमुनका क्रममा नवदम्पतीले मोबाइलमा कामुक चलचित्र सँगै हेर्न सक्छन्। उनीहरूलाई रोमाञ्चकता प्रदान गर्छ। आफ्नो सम्पूर्ण ध्यान आफ्नो पार्टनरमै केन्द्रित गर्नुपर्छ। यसबाहेक हनिमुनका क्रममा सँगै नाच्ने, हरेक दिन नयाँ भित्री पहिरन लगाउने, रोमान्टिक वातावरण तयार पार्ने प्राइभेट डिनर गर्ने जस्ता काम गर्न सकिन्छ। यसका साथै हनिमुनका क्रममा शारीरिक सम्बन्ध राख्ने क्रममा एक-अर्कासँग कुराकानी गर्ने, पीडाबाट जोगिन गुणस्तरीय लुब्रिकेन्ट प्रयोग गर्ने तथा आत्मविश्वासलाई बढाउने शैलीका कामहरू गर्नुपर्छ।

वेडिङ फोटोग्राफी

तस्बिर : ईश्वर श्रेष्ठ

विवाह जीवनकै सबैभन्दा सुन्दर मुभमेन्टमध्ये एक हो। सुन्दर क्षणलाई स्मणीय बनाउन अहिले वेडिङ फोटोग्राफी/भिडियोग्राफी गर्ने चलन छ। गाउँदेखि सहरसम्म, धनीदेखि गरिबसम्म सकैले वेडिङ फोटो/भिडियोग्राफी गराइरहेकै हुन्छन्। बरु, कसले कति खर्च गर्‍यो भन्ने कुरा अलग हो। त्यसको परिणाम नै मान्नुपर्छ, अहिले वेडिङ फोटो/भिडियोग्राफी गर्नेहरूको व्यस्तता उत्तिकै बढिरहेको छ।

वेडिङ फोटोग्राफीलाई नेचुरल मुभमेन्ट र एक्प्रेसन कैद गर्ने फोटोग्राफीका रूपमा लिइन्छ, जहाँ विवाह गतिविधीका सबै सुन्दर, खुसी, उमंग र रोदनका क्षणहरूलाई सुन्दर एवं जीवन्त रूपमा क्यामेरामा कैद गरिन्छ।

विवाह फोटोग्राफीमा सबैले देखिरहेको पल मात्र कैद गरिँदैन, विवाहका तस्विरलाई उत्सवकै रूपमा देखिने गरी फोटो तथा भिडियो खिचिन्छ। विवाह फोटो/भिडियोग्राफीमा आँखाअगाडि देखिएका दृश्यहरू कैद गर्नुपर्ने हुन्छ। ‘यसमा रिटेक लिन पाइँदैन, हरेक मुमेन्टलाई कैद गर्नुपर्ने हुन्छ’ वेडिङ सेट नेपालका वीरेन्द्र धामी भन्छन्, ‘त्यसैले वेडिङ फोटो/भिडियोग्राफी चुनौतीपूर्णसमेत छ।’

अहिले दुलाहा-दुलहीको विवाहको कुरा छिनिएदेखि दुलही घर भित्र्याउनेसम्मका गतिविधिलाई समेटेर विवाह फोटोग्राफी/भिडियोग्राफी गर्ने चलन छ। सहरमा क्रिएटिभ र मेहनती फोटोग्राफरहरू विवाहको हरेक पललाई अझ आकर्षक र सुन्दर रूपमा कैद गर्न तछाड–मछाड गर्छन्। विवाहको सिजनमा क्रियटिभ वेडिङ फोटोग्राफहरूलाई भ्याइ–नभ्याइ हुन्छ। कालिका फोटो एक्सप्रेसका सञ्चालक तथा फोटोग्राफर संघका निवर्तमान सदस्य विक्रम न्यौपाने भन्छन्, ‘वेडिङ फोटोग्राफीमा राम्रो भविष्य छ। अवसर राम्रो भएकाले यसलाई उद्योगकै रूपमा अघि बढाउने विचार गरेको छु।’

मानिसहरू आफ्नो विवाहलाई कतिसम्म स्मणीय बनाउन चाहन्छन् भने विवाहअघि नै प्रि-वेडिङ फोटोग्राफी/भिडियोग्राफी गराउन थालेका छन्। अहिले इन्गेजमेन्ट, प्री वेडिङ, मेहन्दी, संगीत, स्वयम्बरदेखि पार्टीसम्मका फोटोग्राफी तथा भिडियोग्राफी गरिन्छ। मुख हेर्ने, गोडा धुने, कन्यादान, साइपाटालगायतका गतिविधिलाई समेत फोटो/भिडियोग्राफीमा कैद गर्ने चलन छ। त्यस क्रममा सिन्दूर लगाउने, वरमाला लगाउने जस्ता महत्वपूर्ण क्षणहरू कैद गर्नुपर्ने हुन्छ। अपरिचितहरूबाट फोटो खिचिदिन आग्रह हुन्छ, झन्झट नमानी खिचिदिनुपर्ने हुन्छ। हाँसी-हाँसी खिचिदिनुपर्ने हुन्छ। गर्न सके यो पेसा निकै राम्रो छ, तर व्यवसायिक ढंगले गर्न वा चल्न सक्नुपर्छ। अहिले विवाहमा ड्रोनको समेत प्रयोग गर्न थालिएको छ।

अहिले सहरमा वेडिङ फोटो/भिडियोग्राफीबाट व्यवसायिक फोटोग्राफहरूले प्रशस्तै आम्दानी गरिरहेका छन्। वेडिङ सिनेमा नेपालका फोटोग्राफर रुपेश थापा एक दिनको ४० हजारदेखि ५० हजार रुपैयाँ लिन्छन्। वेडिङ फोटो/भिडियोग्राफी गर्नेहरूले फोटो एल्बम, फ्रेमिङदेखि भिडियो मेकिङसम्मका सेवा प्याकेजमै उपलब्ध गराउँछन्। रोचक त के भने अहिले सहरमा वेडिङ फोटोग्राफीको तालिम, कार्यशाला मात्र होइन, प्रतिस्पर्धा समेत आयोजित गरिन्छ।

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

मंसिर २१ गते
नागरिक उड्डयन दिवस

मंसिर २३ गते
विश्व भ्रष्टाचारविरुद्ध दिवस

मंसिर २४ गते
विश्व मानव अधिकार दिवस

मंसिर २५ गते
अन्तर्राष्ट्रिय पर्वत दिवस

मंसिर २६ गते
विवाह पञ्चमी
अन्तर्राष्ट्रिय तटस्थता दिवस

मेष

राम्रा अवसर र शुभ समाचारले साता अनुकूल बनाउनेछन् । अभिभावकको वचन परिवर्तनले मनमा चोट पुऱ्याउन सक्छ । महत्वपूर्ण निर्णय गर्दा संयम अपनाउनुहोला । सामाजिक क्षेत्रमा सक्रिय हुनुहुन्छ भने मंगलबारपछि पूर्व दिशाको सभा-सम्मेलन तथा जनसम्पर्कले सार्थक परिणाम दिनेछ ।

वृष

आफ्नो पहिरनले अरूको मन आकर्षित गर्नेछ । सानो लगानीमा गतिलो आम्दानी हात पर्दा अभिभावकहरू दंग पर्नेछन । रोकिएको व्यवसायमा साझेदारको सहयोगमा पुनः प्रयत्न गर्दा सफलता प्राप्त होला । साताको अन्त्यतिर ठूलो खर्चको चपेटामा परिनेछ । पूर्वको यात्राले विशेष फाइदा पुऱ्याउन सक्छ ।

मिथुन

विशिष्ट व्यक्तिहरू उपस्थित कार्यक्रममा सहभागी भइनेछ । मन पराउनेहरूबीच चर्काचर्की भै मानसिक तनाव सिर्जना हुन सक्छ । कम बोले उक्त समस्या स्वतः निर्मूल हुनेछ । अकस्मात् विदेश यात्राको साइत जुर्न सक्छ । भ्रमण फाइदाजनक नै हुनेछ । पहिलेदेखिको कार्यक्षेत्र परिवर्तन होला ।

कर्कट

कार्य सम्पादनको सिलसिलामा विवाद भए पनि मेहनत खेर जानेछैन । घरायसी व्यवहारमा संलग्न नहुनु नै उपयुक्त हुन्छ । वृद्ध तथा अपांगहरूको सेवाले प्रतिष्ठा प्रदान गर्नेछ । रातो पहिरन प्रयोग गर्दा प्रतिस्पर्धीहरू पछि पर्नेछन् । विशिष्ट व्यक्तित्वहरूसँगको भेटले थप प्रेरणा दिनेछ ।

सिंह

साताको प्रारम्भसँगै पूर्वतर्फको यात्रा हुन सक्छ, जसमा परिणाममुखी कार्य सम्पन्न गर्न सकिनेछ । वनभोज एवं मनोरञ्जक कार्यक्रममा सहभागी हुँदा टाढिएका सुनौलो रंगको प्रयोगले नचिताएको परिणाम प्राप्त होला । सभा-सम्मेलनको उपस्थितिले जनसम्पर्क वृद्धि गर्नेछ ।

कन्या

योजना सफल बनाउन कठोर मेहनत गर्नुपर्नेछ । विभिन्न किसिमका तालिममा सहभागी हुने अवसर पाइएला । बुधबार र बिहीबार बाध्यात्मक रूपमा दक्षिण तर्फको सामाजिक कार्यक्रममा उपस्थित हुनुपर्नेछ, जसमा सम्मानित हुने सम्भावनासमेत छ । यात्रा गर्दा समयको ख्याल गर्नु होला ।

तुला

मन पराउनेहरूसँग वादविवाद नगर्नुमै आफ्नो हित छ । कामको हेक्का नराख्दा अरूले उछिन्न सक्छन् । पश्चिमतर्फको आकस्मिक भ्रमणबाट मनोरञ्जनसहित आर्थिक लाभ समेत हात लाग्ने सम्भावना छ । घुमफिर गर्दा फजुल खर्च भए पनि नयाँ अनुभव बटुल्ने अवसर पाइनेछ ।

वृश्चिक

आ-आफ्नो हठका कारण प्रेमी-प्रेमिकाबीच उत्पन्न खटपट साताको अन्त्यमा स्वतः निर्मूल हुनेछ । आफ्नो क्षमताको बलमा जिम्मेवारीपूर्ण कार्य सम्पन्न गरी पदोन्नतिको ढोका खोल्न सकिनेछ । बाहिरी कुराले पारिवारिक वातावरण खलवल्याउन सक्छ, अर्काको कुरा विश्वास नगर्नुहोला ।

धनु

नयाँ तथा महत्वपूर्ण योजना तर्जुमा गर्न समय खर्चनुपर्नेछ । स्थान परिवर्तन गरी थालेको व्यवसायले मनग्य लाभ दिनेछ । झिनामसिना समस्या साथीहरूको सहयोगबाट निराकरण गर्न सकिनेछ । सामाजिक उत्सवमा सरिक हुँदा समय तथा स्वास्थको विशेष ख्याल राख्नुहोला ।

मकर

सामाजिक हकहितका निम्ति समय खर्चिनुपर्नेछ । अरूलाई वचन दिँदा अप्ठ्यारो परिस्थिति सिर्जना हुनसक्छ । नयाँ व्यवसायमा हात हाल्दा अभिभावकको सुझाव आत्मसात गर्नुहोला । ढिलै भए पनि सहि बाटो पहिल्याइनेछ । साताको अन्त्यमा खानपानमा फेरबदल भै स्वस्थ्य प्रतिकूल हुनसक्छ ।

कुम्भ

आम्दानीको राम्रै स्रोत हात लागे पनि खर्चको क्रम रोक्न सकिनेछैन । पारिवारिक मन्तान्तरका बाबजुद तपाईंको विचार नै अनुमोदन हुनेछ । साथीहरूको सुझावबाट रोजगारीको मार्ग पहिल्याउन सकिनेछ । सूर्यको आराधनाले काम सम्पन्न गर्न सहज बनाउनेछ । रात्रिकालीन यात्रामा सावधानी अपनाउनु होला ।

मीन

पर्यटकिय क्षेत्रको वनभोजमा सहभागी भइनेछ, जसमा लामो समयदेखि भेटघाट तथा सम्पर्क नभएका साथीभाइसँग भलाकुसारी हुनेछ । मौसमी फेरबदलबाट आइलाग्ने सानातिना शारीरिक पीडाले पिरोल्ने सम्भावना छ । आहार-विहारमा संयम अपनाउनु नै उचित हुन्छ ।

अब हाम्रो पालो

जाडोमा के गर्दा सबैभन्दा रमाइलो हुन्छ ?

आफ्नी मायालुसँग क्याफेमा बसेर गफ गर्दै ब्ल्याक कफीको चुस्की लिनुको मज्जा छुट्टै छ । दिनभरि गफ गर्दा नि अघाइन्न ।

नीलिमा ठकुरी

आफूसँग भएका पुराना कपडाहरू जम्मा गरेर पशुपतिलगायत अन्य क्षेत्रमा रहेकाहरूलाई सहयोग गरे निकै राम्रो हुन्छ ।

मेरो कथा डियर कल्याण

केही पनि नगर्दा हुन्छ, रमाइलो त त्यसै हुन्छ, जब मन चंगा हुन्छ– चाहे जाडो होस् या गर्मी ।

अहम गुरु

बिहे गर्दा । ओहो ! सोच्दा पनि आङ सिरिङ्ग भएर आउँछ, सायद सिङ्गल भएर होला ।

रबिन क्षेत्री

अगेनाको छेउमै स-परिवार बसेर गफ गर्दा साह्रै रमाइलो हुन्छ ।

वसन्त पाण्डे

घाममा बसेर बदाम र सुन्तला खाँदै गफिँदा कम्ता रमाइलो हुन्छ ?

सुमन श्रेष्ठ

चिसो पानीले नुहाउँदा ।

मणिराज

खुकुरी रम मह र तातो पानीका साथ, सुनसान रात प्रियसीको साथ ।

सुवास पौडेल

आगो ताप्दा नि ।

सन्तोष

खुल्ला चौरमा बसेर घाम ताप्दै सुन्तला र बदाम खाँदा निकै रमाइलो हुन्छ ।

दीप तामाङ

एक बोतल रम अनि ब्ल्याङ्केट भए पुग्छ । जापानतिर जाडोमा यस्तै गर्दा रै'छन् ।

प्रवेश थापा

साथीभाइ तथा आफन्तसँग पिकनिक खेल्न पाउँदा एकदम रमाइलो महसुस हुन्छ ।

विक्रम लावती

सिरकभित्र गुटुमुटु भएर बिहान घाम नलागुन्जेल सुत्न रमाइलो मात्र होइन, असाध्यै रमाइलो हुन्छ ।

रोहन राना

पोहोर-परारको जस्तै गर्दा त्यसै रमाइलो हुन्छ नि ।

युबुचा बहिङ

तात्तातो चिया-कफी पिउँदै साथीहरूसँग हल्ला गरी बस्नुको मज्जा बेग्लै हुन्छ ।

मनिष श्रेष्ठ

पहाड चढ्दा ।

रामजी पौडेल

अगेनाको छेउमा बसेर सिंगान झार्दै आगो ताप्न रमाइलो लाग्छ मलाई त ।

सन्तोष रानामगर

तीनपाने टुच्छ लगाउँदा साह्रै रमाइलो हुन्छ ।

बाबुश्री

आगो ताप्दै, गफ गर्दै पोलेको आलु खाँदा मज्जा आउँछ ।

टेकमान फेम्बू

घुम्न जाँदा रमाइलो हुन्छ ।

शम्भु

बूढीसँग बसेर गफ गर्दा रमाइलो हुन्छ ।

जीवन क्षेत्री

सिरकमाथि सिरक खापेर सुत्न पाउँदा रमाइलो लाग्छ ।

रोशनी गिरी

जडोमा घाम ताप्न पाउँदा आनन्द लाग्छ ।

ड्रिम गर्ल

सिरक ओढेर सुत्दा मज्जा आउँछ ।

पविन ढकाल

तीनपाने पिउँदा ।

दीपक

यो स्तम्भमा हामीले राखेका प्रश्नको ३० शब्दमा नबढाई उत्तर पठाउनुपर्नेछ । उत्तर चिठ्ठी वा एसएमएस मार्फत पठाउन सकिनेछ ।
१. जाडोमा के गर्दा सबैभन्दा रमाइलो हुन्छ ?

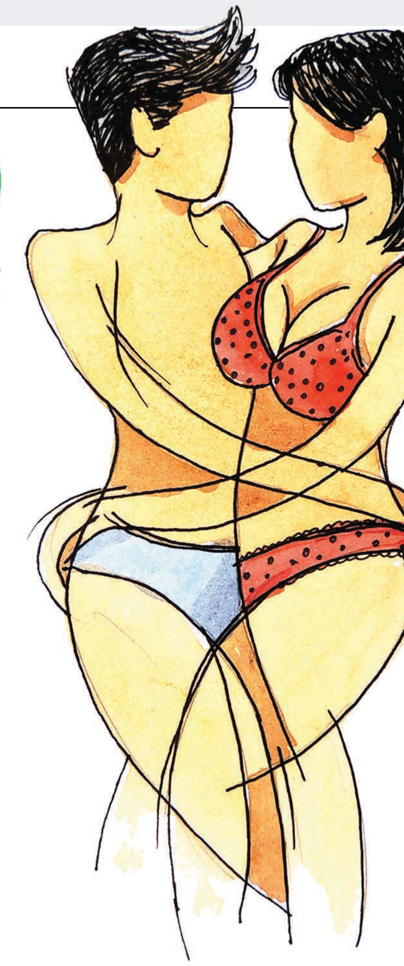
Admission Open
9th Batch
1 Year Diploma
in Hotel Management
6+6 Month
Qualification : Minimum SLC
UK Diploma
Foreign Job & Internship GUARANTEED*
KATHMANDU INSTITUTE OF HOSPITALITY MANAGEMENT
(KIHM)
Kupondole, Lalitpur
01 552 3648
01 518 0278
9801023648
www.kihm.edu.np

यौन जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भद्रा

म ३२ वर्षीय अविवाहित भर्जिन पुरुष हुँ । चार वर्षपहिले मेरी एउटी केटी साथी थिइन् । उनीसँग केही भेटघाटमा यौनसम्पर्कका लागि आग्रह गरें, उनले सुरुमा नमाने पनि पछि नकारिनन् र म पनि त्यसका लागि तयार भएँ, तर मेरो लिंग नै उत्तेजित भएन । मैले उनलाई फोरप्लेमार्फत उत्तेजित पार्दासम्म समेत म उत्तेजित हुन सकिनँ र हामीबीच यौनसम्पर्क हुन सकेन । म हाल सिंगल नै छु र मैले यौन सम्पर्कका लागि प्रयाससमेत गरेको छैन । मैले सातामा एक वा दुई पटक हस्तमैथुन गर्ने गरेको छु । कहिलेकाहीं यसरी लिंग खेलाउँदा समेत उत्तेजना आउँदैन भने कहिले निकै कडा पनि हुन्छ । मैले एक जना चिकित्सकको सल्लाहमा tentis forte औषधी एक महिनासम्म नियमित सेवन गरें तर पनि मेरो समस्या जहाँको तहीं छ । म किशोरावस्थामा हुँदा कुनै आकर्षक युवती देख्दा मनमा यौन चाहना पैदा हुन्थ्यो । हाल त्यस्तो केही हुँदैन । यो कुनै हार्मोनल वा अन्य समस्याले त होइन भन्ने लागेको छ । म विवाह गर्ने मनस्थितिमा छु र अहिले मलाई श्रीमतीसँग यौनसम्बन्ध राख्न समस्या पर्ने हो कि भन्ने चिन्ताले सताएको छ । यसरी लिंग नखेलाई उत्तेजना नहुनु सामान्य हो र ? मेरो यो समस्यामा के गर्नुपर्ला ?

एस.



स्केच : पृथ्वी श्रेष्ठ

लिंग कसरी उत्तेजित हुन्छ ?

हामीले इन्द्रियहरूबाट ग्रहण गरेका सन्देशहरू मस्तिष्कसम्म पुगेपछि चेतन रूपमा हामीले त्यो कुरा थाहा पाउँछौं । विभिन्न अङ्गहरू (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 सन्देशहरू प्राप्त भए हामीमा यौन उत्तेजना बढ्छ । व्यक्तिअनुसार कुन किसिमको सन्देश बढी यौन उत्तेजक हुन्छ भन्ने कुराचाहिं फरक-फरक हुनसक्छ । यसरी यौन उत्तेजित हुन थालेपछि लिंगका धमनीहरूबाट बढी मात्रामा रगत लिंगमा भएको उत्थित हुन सक्ने विशेष तन्तुमा जम्मा हुन थाल्छ, साथै लिंगबाट रगत बाहिर निस्कने क्रम घट्छ । यसरी लिंगमा रगत भरिन्छ र लिंग कडा, मोटो एवं लामो हुन्छ । यसलाई नै हामी लिंग उत्तेजित भएको भन्छौं । लिंगको कडापन तथा त्यसको निरन्तरता उत्तेजनाको स्रोत तथा व्यक्तिको शारीरिक तथा मानसिक स्थितिमा भर पर्छ । यौनक्रिया मात्र शारीरिक क्रिया नभै मानसिक तथा भावनात्मक सम्बन्धहरूको मिश्रणसहितको एउटा जटिल कार्य हो । यौन उत्तेजनाका सन्देश मस्तिष्कसम्म यौन अङ्गबाहेक अन्य इन्द्रियबाट पनि आउँछन्, जस्तै– स्पर्श, दृष्टि, ध्वनि आदि ।

उमेरअनुसार यौनेच्छा अनि लिंग उत्तेजनामा समेत परिवर्तन आउँछ । किशोरावस्थामा यौनका कुरा सोच्दा मात्र पनि उत्तेजित भइन्छ भने वयस्क उमेरमा त्यसका लागि थप मेहनत गर्नुपर्छ । यौनाङ्ग चलाउँदा त्यसमा सहयोग मिल्छ नै, पौढ अवस्थामा भने अझ बढी समय लाग्नसक्छ ।

चाहिएका बेला किन लिंग उत्तेजित नभएको ?

चाहिएको बेला चाहेजस्तो गरेर लिंग उत्तेजित नभई यौनसम्पर्क राख्न नसकेको अनुभव धेरैजसो पुरुषले जीवनको कुनै न कुनै बेला गरेका हुन्छन् । लिंग उत्तेजित नहुनु वा उत्तेजित अवस्थामा आइसकेको लिंगलाई त्यही स्थितिमा कायम राख्न नसक्ने समस्यालाई impotence वा erectile dysfunction भनिन्छ ।

राम्रोसँग लिंग उत्तेजित नहुने कारण शारीरिक, मानसिक अथवा दुवै हुन सक्छन् । लिंगको उत्थित हुन सक्ने तन्तुमा रक्तप्रवाहलाई नकारात्मक रूपमा प्रभाव पर्ने कुनै पनि स्थिति लिंग उत्तेजना नहुने सम्भावित कारण बन्न सक्छ । मधुमेह, मृगौलाको खराबी वा कलेजोको खराबी, प्रजनन अङ्ग वा त्यसको स्नायु प्रणालीलाई प्रभावित पार्ने गरी भएको चोटपटक वा रोग, रक्तनसा वा रक्त प्रणालीमा भएको खराबीले लिंग उत्तेजित नहुने समस्या सिर्जना गर्न सक्छ । एलर्जी, रक्तचाप तथा मानसिक रोगको उपचारका क्रममा खाइने कतिपय औषधी पनि यसका कारण हुन सक्छन् । पार्किन्सन वा क्यान्सरको उपचारमा प्रयोग गरिने औषधीहरूले पनि यस्तो गराउन सक्छन् । साह्रै थकाइ लागेकाले होस् वा अधिक मादक पदार्थ सेवन गरेकाले होस्, लिंग उत्तेजनामा नकारात्मक असर परेको हुन सक्छ । तपाईंले त्यस्तो कुनै प्रसङ्ग उल्लेख गर्नु नभएकाले तपाईंको सन्दर्भमा त्यस्तो केही भएजस्तो लाग्दैन । तपाईंले हस्तमैथुनका क्रममा लिंग उत्तेजित हुने कुरा गर्नु भएकाले पनि शारीरिक कारण भएको देखिंदैन ।

त्यसैगरी तनाव, चिन्ता, ग्लानी, उदासीपन, आत्मविश्वास कम हुनु, यौन सक्षमताको चिन्ता, यौनसम्बन्धी कुरामै अरुचि हुनु, यौन जोडीसँगको सम्बन्धमा भएको एकनासेपनबाट दिक्क हुनु, यौनरोग वा अन्य रोग लाग्ला कि भनेर चिन्ता, भावनात्मक असन्तुलन वा अन्य मनोवैज्ञानिक रोग हुनु जस्ता कुरा पनि लिंग उत्तेजित नहुने कारण हुनसक्छन् ।

समाधान

यसरी अपेक्षित रूपमा लिंग उत्तेजना नहुँदा त्यसका बारेमा निकै चासो तथा चिन्ता हुनसक्छ । त्यसमा पनि विवाहको सोच बनाइरहेका व्यक्तिमा । यस्तो बेला तपाईंको मन भित्र आफ्नो यौन क्षमता प्रदर्शित गर्नुपर्ने दबाब हुन सक्छ । त्यस्तो भए तपाईंको समस्या अझ चर्को बन्न सक्छ । यस्तो स्थितीलाई peformance anxiety भनिन्छ । मुख्य कुरा तनाव, चिन्ता वा भयलाई कम गर्न सक्नुपर्छ । आत्मविश्वास बढाउने कार्यमा लाग्नुपर्छ । यौनसाथीसंग लिंग उत्तेजित हुने गरी यौनसम्पर्क रहित यौनक्रियाकलापमा पर्याप्त समय बिताए सहयोग पुग्न सक्छ । दुवैले आफ्नै समस्या हो भन्ने मानेर यो समस्या समाधान गर्ने प्रतिबद्धताका साथ प्रयास गरे सबै कुरा ठीक हुनसक्छ ।

तपाईंले यस्तै २८ वर्षको उमेरमा केटी साथी भएको कुरा गर्नुभएको छ । किशोरावस्थादेखि नै केटीसँगको मित्रता अनि प्रणय सम्बन्धको विकास वास्तवमा यौन विकासको पाटो हो । यो पक्षमा तपाईंको भोगाइ र अनुभव के कस्तो थियो भन्ने सन्दर्भमा पनि विचार गर्न आवश्यक हुन्छ । तपाईंले प्रयोग गर्नुभएको औषधी tentex forte आयुर्वेदिक औषधी हो । यसको प्रयोग यौनेच्छा बढाउन र लिंग उत्तेजनाका लागि गरिने उत्पादक कम्पनीले जनाएको छ । समस्या कायम रहे चिकित्सकसँग सम्पर्क राख्नुपर्छ जसले गर्दा समस्याको सही निदान र त्यसै अनुसारको उपचार गर्न सकियोस् । तपाईंका लागि भियाग्राजस्ता औषधीको उपयोग लाभदायक हुन सक्छ ।

महत्वपूर्ण कुरा के भने दृढ अठोट तथा धैर्यता यसका लागि अति नै आवश्यक हुन्छ । विवाह भएको स्थितिमा भावनात्मक तथा प्रणय सम्बन्धका लागि समर्पित भएर दुवैले प्रयास गर्नुपर्छ । सम्बन्धलाई रमाइलो बनाउन के गर्न सकिन्छ भन्ने विषयमा पनि सोच्नुपर्ने हुन्छ । त्यसका लागि यौन साथीको सहयोग एवं समझदारी उत्तिकै महत्वपूर्ण हुन्छ ।

सूचना

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

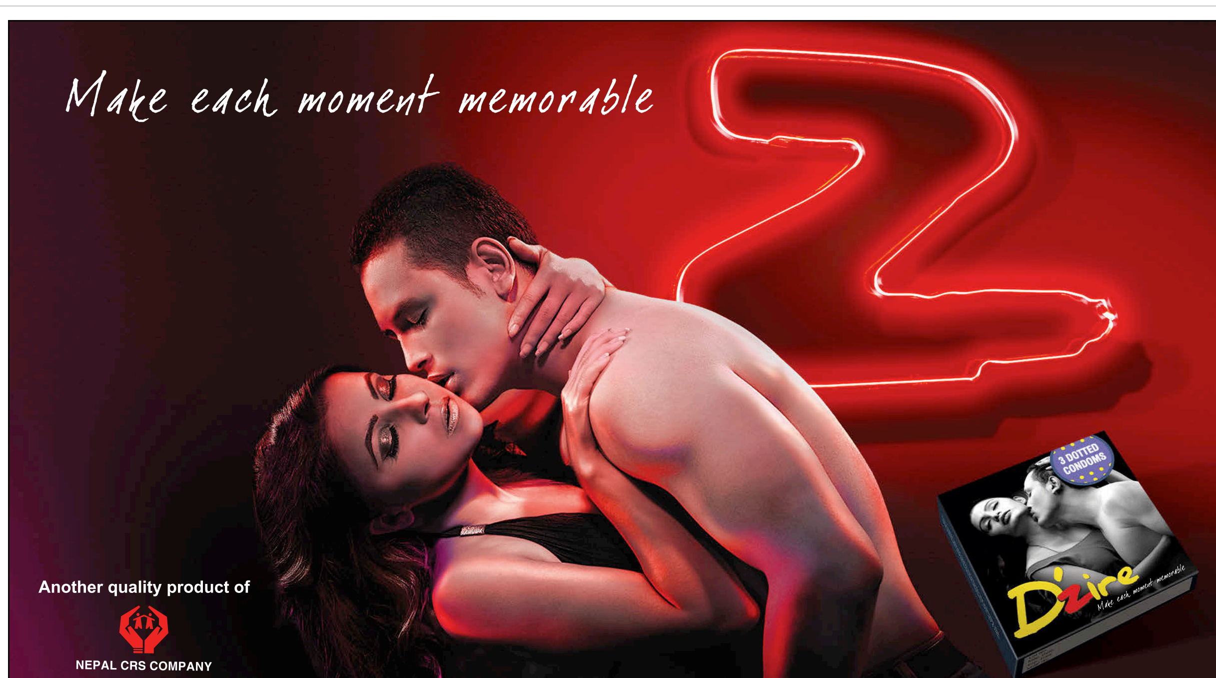
महिला स्वास्थ्य

म १८ वर्षीया छात्रा हुँ । मेरा सबै साथीको महिनावारी सुरु भएको निकै वर्ष भैसक्यो, तर मेरो महिनावारी अहिलेसम्म भएको छैन । अहिले मलाई अन्य कुनै समस्या छैन । महिनावारी सुरु नभएपछि भोलि गएर सन्तान नहुने पो हो कि ? चिन्ता लागिरहन्छ । अब मैले के गर्ने ?

एस.

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

सामान्यत: १०-१३ वर्षको उमेरसम्ममा हरेक किशोरीमा महिनावारी सुरु हुन्छ, तर यही उमेरसम्ममा हुनैपर्छ भन्ने छैन । कसै-कसैमा महिनावारी ढिला सुरु हुन सक्छ । त्यसैले महिनावारी भएन भनेर आत्तिहाल्नु पर्दैन । महिनावारी नहुने यो समस्यालाई प्राइमरी एमोनेरिया भनिन्छ । समयमा महिनावारी सुरु नहुने अनेकौं कारण छन् । महिनावारी गराउने तथा सन्तुलन कायम राख्ने संरचना (हाईपोथालामो-पिट्युटरी-ओभरिएन एक्सिस) मा आएको सामान्य गडबडीले पनि महिनावारी नहुन सक्छ । कसै-कसैमा क्रोमोजोमको खराबी, पाठेघर वा योनिमार्गको बनोट तथा विकासमा अवरोधले पनि महिनावारी नभएको हुन सक्छ । कुनै खराबीबिना पनि कहिलेकाहीं महिनावारी ढिला हुन सक्छ । वंशानुगत, पोषण, वातावरण, शारीरिक व्यायाम, मानसिक तनावजस्ता कारणहरूले पनि महिनावारी ढिला भएको हुन सक्छ । त्यसैले कुन कारणले गर्दा महिनावारी नभएको हो ? पत्ता लगाउनुपर्छ । महिनावारी नहुने महिलाले सन्तान जन्माउन सक्दैनन्, तर कारण पत्ता लगाएर उपचार गराएको खण्डमा धेरैजसोले सन्तान जन्माउन सक्छन् ।



कस्ता छन् ईपीएल-२०१८का टिम ?

पोखरा राइनोज

पोखरा राइनोजमा ठूला स्टार खेलाडीको कुनै कमी छैन । गत वर्ष पनि यस्तै स्थिति थियो । विदेशी खेलाडी चल्न नसके पनि त्यतिबेला पोखरा राइनोजले राम्रो सुरुवात लियो तर त्यो लामो समय भने चलेन । यसपटक टिमको विश्वास छ, राम्रो सुरुवात लिएर त्यसलाई निरन्तरता दिने । पोखराका खेलाडीको सूची हेर्ने हो भने यो टिम निकै बलियो देखिन्छ । त्यसमाथि प्रशिक्षक छन्– अस्ट्रेलियाका नाथन डोड । उनी नेपाली क्लब क्रिकेटको इतिहासमा प्रशिक्षक हुने ठूला नाम हुन् । टिमको एउटा बलियो पक्ष, विनोद भण्डारी र सौरभ खनाल जस्ता विश्वास गर्न सकिने हिटर हुन् पनि हो भने सुनिल धमला र राजेश पुलामीले इनिङ्स टिम सम्हाले टिमको ब्याटिङ क्रम थप मजबुत हुनेछ । यी सबैबीच पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण खेलाडी हुनेछन्, शक्ति गौचन ।

कप्तान : केयल कोएट्जर
मार्की खेलाडी : शक्ति गौचन
प्रशिक्षक : नाथन डोड
टिम मालिक : जगदम्बा स्पोर्ट्स तथा साहिल अग्रवाल

विराटनगर वारियर्स

यो टिमको सबैभन्दा ठूलो विशेषता भनेकै यसका कप्तान पारस खड्का हुनु हो । उनी नेपाली राष्ट्रिय टिमका कप्तान त भैहाले, घरेलु क्रिकेटमा पनि उनी जुन टिममा आवद्ध हुन्छन्, उसको सफलताको प्रतिशत उत्तिकै बढी हुन्छ । अझ भनौं, पारसले नेतृत्व गरेको टिम प्रायः फाइनल पुगिरहेकै हुन्छ । टिमको अर्को ठूलो विशेषता ऊ डिफेन्डिङ च्याम्पियन हुनु पनि हो । गत वर्ष पारसकै नेतृत्वमा टिमले उपाधि चुमेका थियो । विदेशी खेलाडी बाबर हयातले पनि त्यो उपलब्धिको यात्रामा उत्तिकै ठूलो योगदान पुऱ्याएका थिए । बाबरको प्रदर्शनले पनि धेरै हदसम्म टिमको यात्रा तय गर्नेछ । यो टिमका प्रशिक्षक भारतका उमेश पटवाल हुन् । उनी नेपाली टिमका ब्याटिङ परामर्शदातासमेत रहिसकेका छन् ।

कप्तान : पारस खड्का
मार्की खेलाडी : पारस खड्का
प्रशिक्षक : उमेश पटवाल
टिम मालिक : विशाल ग्रुप तथा विशाल अग्रवाल

काठमाडौं किंग्स-११

गत वर्ष काठमाडौं किंग्स-११ बाट धेरै ठूलो आश गरिएको थियो, तर मैदानमा त्यस्तो केही भएन । उल्टै टिम राउन्ड रोबिनबाटै बाहिरियो । यसपटक काठमाडौं किङ्ग-११ को पहिलो लक्ष्य हुनेछ, सुधारिएको प्रदर्शन र कम्तीमा राउन्ड रोबिन चरणबाट अगाडि जानु । यो नै टिमका लागि सबैभन्दा ठूलो चुनौती हुनेछ । गत वर्ष टिमले लय समात्न नसक्नुका पछाडि विदेशी खेलाडी जम्न नसक्नु नै थियो । त्यसैले यसपटक टिममा आबद्ध विदेशी खेलाडी नाम चलेका र दरिलो अनुभव प्राप्त छन् । यो टिममा सबैभन्दा बढी कहलिएका विदेशी खेलाडी छन् । किंग्स-११ मा नेपाली स्टार खेलाडीको पनि कुनै कमी छैन । सम्भवतः टिमको बलिङ पक्ष यसपटक पनि केही कमजोर छ कि ?

कप्तान : सोमपाल कामी
मार्की खेलाडी : सोमपाल कामी
प्रशिक्षक : विनोद दास
टिम मालिक : टेली हेल्डिङ तथा रोहित गुप्ता

ललितपुर प्याट्रियस

ललितपुर प्याट्रियसले विदेशी खेलाडीलाई लिएर फरक धारणा बनाएको छ र त्यो हो, पूर्णतः भारतीय खेलाडीमा भर पर्नु र अरू विदेशी खेलाडीमा नजर नलगाउनु । यी भारतीय खेलाडी भारतको घरेलु क्रिकेटमा चलेका नाम भने होइनन, तैपनि उनीहरूसँग नेपालमा खेलेको राम्रो अनुभव छ । त्यसैले टिमको प्रदर्शन लगभग यिनै खेलाडीमा भर पर्नेछ । टिमको मुख्य जिम्मेवारी कप्तान ज्ञानेन्द्र मल्लकै काँधमा छ । पारस खड्कापछि नेपाली क्रिकेटमा अहिलेको सबैभन्दा ठूलो नाम उनी नै हुन् । टिमको प्रमुख आकर्षण सन्दीप लामिछाने रहनेछन्, तर उनले टिमका लागि दुई खेल मात्र खेल्नेछन्, किनभने उनी विदेशी लिगमा ब्यस्त छन् र प्रतियोगिताकै क्रममा बिग बास खेल्न अस्ट्रेलिया जानेछन् ।

कप्तान : ज्ञानेन्द्र मल्ल
मार्की खेलाडी : ज्ञानेन्द्र मल्ल
प्रशिक्षक : राजु वस्न्यात
टिम मालिक : किशोर महर्जन

भैरहवा ग्लाडियटर्स

नेपाली घरेलु क्रिकेटमा पारस खड्का र ज्ञानेन्द्र मल्लपछिको तेस्रो ठूलो नाम हो– शरद भेषवाकर । यद्यपि जब घरेलु क्रिकेटको कुरा आउँछ, त्यति बेला उनी पारस र ज्ञानेन्द्र भन्दा पनि ठूला नाम सावित हुन्छन् । कारण ? उनको कप्तानीमा टिमको अर्थ हो, निश्चित फाइनल यात्रा । अहिलेसम्म उनले जति पनि अवसरमा कप्तानी गरेका छन्, टिम फाइनलसम्म पुगेकै छ । शरदकै नेतृत्वमा पोखरा पल्टनले हालै मात्र पोखरा प्रिमियर लिग जितेको थियो । यसपटकको प्रतियोगितामा उपाधिको सबैभन्दा ठूलो दावेदार भैरहवा ग्लाडियटर्स नै हो । भैरहवाको गत वर्षको टिममा केही परिवर्तन गरिएको छैन । टिमको प्रदर्शनमा शरदलाई साथ दिनु पर्नेछ, प्रदीप ऐरी, आरिफ सेख जस्ता खेलाडीले । टिमको बलिङ पनि उत्तिकै बलियो मान्न सकिन्छ र त्यसको नेतृत्व गर्नेछन्, मोहम्मद नाविदले ।

कप्तान : शरद भेषवाकर
मार्की खेलाडी : शरद भेषवाकर
प्रशिक्षक : मन्जुर आलम
टिम मालिक : घोराही सिमेन्ट्स तथा आदित्य सांघाई

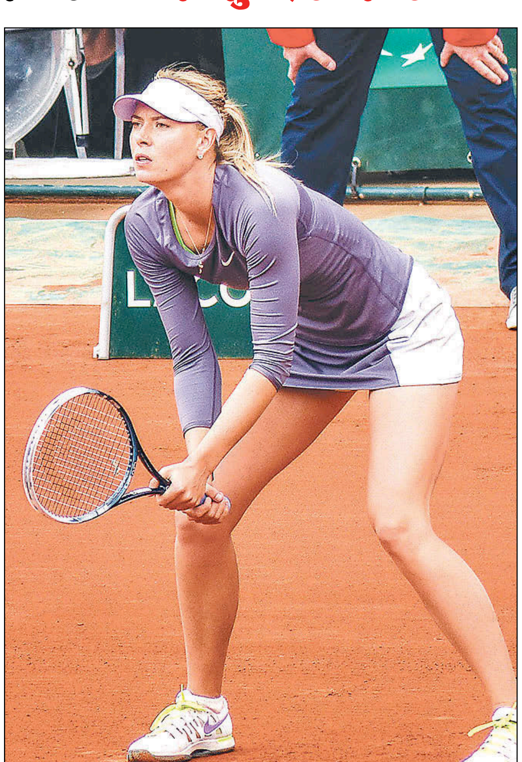
चितवन टाइगर्स

अघिल्लो संस्करणको सबैभन्दा कमजोर टिम थियो, चितवन टाइगर्स । त्यसैले चितवन सहभागी छ टिममध्ये सबैभन्दा पुछारमा थियो । महत्त्वपूर्ण प्रश्न, चितवनको यसपटकको प्रदर्शनमा के-कस्तो सुधार आउनेछ ? यसपटक टिमको पहिलो उद्देश्य राउन्ड रोबिन चरणमा राम्रो गरेर अघि बढ्ने हुनेछ र त्यसका लागि चितवनले तत्परता समेत देखाएको छ । राम्रा विदेशी खेलाडी ल्याउन टिमले देखाएको हतार यसको पहिलो संकेत हो । टिमको नेतृत्व पृथुकै हातमा छ । त्यसबाहेक टिममा छन्, इशान पाण्डे, आदिल खान तथा सागर ढकाल । टिममा दीपेन्द्रसिंह ऐरीको प्रदर्शनले टिमकै प्रदर्शनलाई दिशा दिनेछ । चितवनलाई दिलीप नाथ, सन्दीप सुनार र ललितसिंह भण्डारीको उत्कृष्ट खेलको समेत आवश्यकता पर्नेछ ।

टिम कप्तान : पृथु बास्कोटा
मार्की खेलाडी : दीपेन्द्रसिह ऐरी
प्रशिक्षक : कलाम अलि
टिम मालिक : आईडीएस ग्रुप तथा किशोर भट्टराई

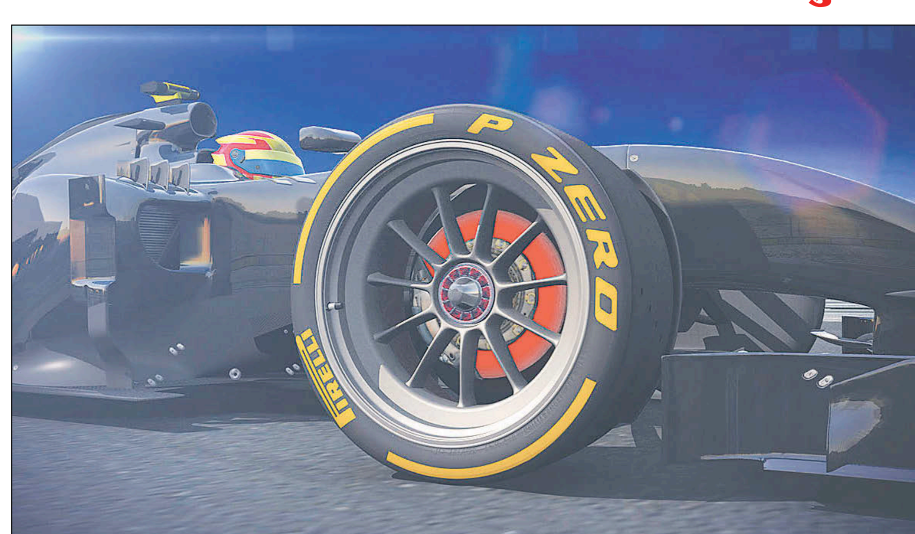
मैदान बाहिर

पोर्स्चेको ब्रान्ड एम्बेसडर टेनिस सुन्दरी सारापोभा



रसियन टेनिस सुन्दरी मारिया सारापोभा लामो समयदेखि विश्वमै लोकप्रिय कार ब्रान्ड पोर्स्चेसँग जोडिएकी छिन् । उनी करिब एक दशक यता पोर्स्चेको ब्रान्ड एम्बेसडरका रूपमा कार्यरत छिन् । जर्मन कार निर्माता कम्पनी पोर्स्चेले केही दिन अघि आइकनिक कारका रूपमा परिचित आठौं पुस्ताको पोर्स्चे ९११ लन्च गऱ्यो । उक्त अवसरमा लस एन्जेलसमा आयोजित ग्रान्ड गाला इभेन्टमा अन्य सेलिब्रेटीका साथ सारापोभा पनि उपस्थित थिइन् । सारापोभाको ब्युटीफुल आउटफिट तथा लुक्सबाट धेरै जना प्रभावित समेत भए । उक्त अवसरमा उनी पोर्स्चेका अर्का ब्रान्ड एम्बेसडर तथा पूर्व फर्मुला वान ड्राइभर मार्क वेबरसँग फोटोसुटमा सहभागी भइन् । सारापोभाले त्यो समय निकै स्मरणीय भएको भन्दै इन्स्टाग्राममा केही तस्बिर समेत पोष्ट गरेकी छिन् ।

पिरेली र एपोलो टायरको ध्यान खेलकुदमा



विश्व प्रसिद्ध मोटर रेस फर्मुला वानका लागि इटालियन कम्पनी पिरेली एक्लो टायर सप्लायर हुनेछ । आगामी सन् २०२०-२०२३ सिजनको च्याम्पियनसिपका लागि रबर उपलब्ध गराउने टेण्डर पिरेलीले जितेसँगै यो घोषणा भएको हो । पिरेलीले सन् २०११ देखि नै फर्मुला वानका लागि टायर उपलब्ध गराउँदै आएको छ । हाल नयाँ मूल्यांकनअनुसार कार्यविधि परिवर्तन गरी त्यसको टेण्डर आह्वान गरिएको थियो । टेण्डर प्रक्रियामा अर्को टायर ब्रान्ड हानकुक समेत सामेल थियो । भारतीय टायर निर्माता कम्पनी एपोलो टायर्सले प्रसिद्ध क्रिकेट खेलाडी सचिन तेन्दुलकरलाई ५ वर्षका लागि ब्रान्ड एम्बेसडर नियुक्त गरेको छ । कुनै टायर निर्माता कम्पनीले सेलिब्रेटीलाई ब्रान्ड एम्बेसडर नियुक्त गरेको यो पहिलो घटना भएको बताइन्छ ।

भोलिदेखि एभरेस्ट प्रिमियर लिग क्रिकेट

खेल तालिका

मिति	टिम
मंसिर २२	विराटनगर-ललितपुर
मंसिर २३	ललितपुर-चितवन
	भैरहवा-पोखरा
मंसिर २४	चितवन-काठमाडौं
	पोखरा-ललितपुर
मंसिर २५	विराटनगर-पोखरा
	चितवन-भैरहवा
मंसिर २६	भैरहवा-विराटनगर
	काठमाडौं-ललितपुर
मंसिर २८	विराटनगर-चितवन
	पोखरा-काठमाडौं
मंसिर २९	भैरहवा-काठमाडौं
	चितवन-पोखरा
पुस १	ललितपुर-भैरहवा
पुस २	काठमाडौं-विराटनगर
पुस ३	क्वालिफायर-१
पुस ४	इलिमिनेटर
पुस ५	क्वालिफायर-२
पुस ७	फाइनल

एभरेस्ट प्रिमियर लिगको नयाँ संस्करण भोलि शनिबारदेखि कीर्तिपुरको अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट मैदानमा प्रारम्भ हुँदैछ । प्रतियोगिताका आयोजकदेखि खेलाडी, प्रशिक्षक एवं टिम मालिकको दाबी सुन्ने हो भने तय छ, यसपटकको प्रतियोगिता अझ ठूलो, सनसनीपूर्ण र माथिल्लो स्तरको हुनेछ । यसपटकको प्रतियोगितामा पनि तिनै छ टिम सहभागी हुनेछन्, जसले यसअघिको संस्करणमा प्रतिस्पर्धा गरेका थिए । यस अर्थमा तिनका मालिक पनि यथावत् नै छन् ।

प्रतियोगिताका सहभागी टिम हुन्, डिफेन्डिङ च्याम्पियन विराटनगर वारियर्स, भैरहवा ग्लाडियटर्स, चितवन टाइगर्स, काठमाडौं किङ्स- ११, ललितपुर प्याट्रियटस एवं पोखरा राइनोज । सुरुमा यी टिमबीच लिग चरणको खेल हुनेछ र त्यसको शीर्ष स्थानमा रहने दुई टिमबीच सबैभन्दा पहिले क्वालिफायर-वान हुनेछ ।

त्यसको विजेताले स्वतः फाइनलमा स्थान बनाउनेछ । त्यसपछि तेस्रो र चौथो स्थानमा रहने टिमबीच इलिमिनेटर हुनेछ ।

पराजित हुने टिम प्रतियोगिताबाट बाहिरिनेछ । इलिमिनेटरको विजेता र क्वालिफायर-वानमा पराजित टिमबीच क्वालिफायर-टु सञ्चालन गरिनेछ । त्यसको विजेताले तय गर्नेछ, फाइनलको यात्रा ।

यसरी प्रतियोगितामा लिग चरणमा कुल १५ खेल हुनेछन् । त्यसपछि फाइनलका लागि तीन खेल अनि अन्त्यमा फाइनल । लिग खेल्ने सबै टिमको लक्ष्य हुनेछ, कम्तीमा शीर्ष चारमा स्थान बनाउने । त्यसको अर्थ अन्तिम दुई स्थानमा रहने टिम कमजोर ठहरिने छन् ।

विदेशी खेलाडीको कस्तो प्रभाव रहला

नेपाली क्रिकेटलाई लिएर एउटा प्रश्न जहिले पनि उठ्छ र त्यो हो– हाम्रा खेलाडीको स्तर कस्तो छ ? नेपाली क्रिकेटलाई अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट काउन्सिल (आईसीसी) बाट वान डे टिमको मान्यता प्राप्त छ । यससँगै हामीले टी-२० टिमको समेत मान्यता पाएका छौं । हामी एसोसियट स्तरमा राम्रो गर्न सक्छौं, तर त्यसभन्दा माथि उठ्दा हाम्रो प्रदर्शन कस्तो हुन्छ ? यससँगै जोडिएर आउने अर्को प्रश्न के पनि हो भने हामीले नेपाली क्रिकेटको विकास गर्न के गर्नु पर्छ ?

यी दुवै प्रश्नको उत्तर नेपालमा फ्रेन्चाइज क्रिकेट सुरु भएयता प्राप्त भएजस्तो लाग्न सक्छ । नेपालमा आजभोलि टी-२० क्रिकेटका तीनवटा फ्रेन्चाइज प्रतियोगिता राम्रोसँग जमिरहेका छन्, जुन धनगढी प्रिमियर लिगबाट सुरु भएको थियो । त्यसलाई उकास्ने काम गरेको थियो, एभरेस्ट प्रिमियर लिग (ईपीएल) ले अनि त्यसमा जोडिएको छ, पोखरा प्रिमियर लिग (पीपीएल) । यिनै प्रतियोगितासँगै नेपाल भित्रिए, राम्रै स्तरका अन्तर्राष्ट्रिय विदेशी खेलाडीहरू ।

अहिलेसम्म यी प्रतियोगिताका जति पनि संस्करण सम्पन्न भएका छन्, संयोग भनौं अथवा स्वभाविक रूपमा तिनै विदेशी खेलाडी हाबी भएका छन् । यसले पनि देखाउँछ, नेपाली खेलाडीले गर्नु पर्ने धेरै छ । त्यसका लागि एउटा उत्तिकै राम्रो माध्यम यिनै टी-२० प्रतियोगिता हुन् । यो तथ्यले अर्को के सत्यलाई पनि स्थापित गर्छ भने यी प्रतियोगितामा विदेशी खेलाडीहरू नै हाबी छन् । यो तथ्यबाट यसपटकको ईपीएल समेत अपवाद हुनेछैन ।

गएको संस्करणको ईपीएलमा तीन प्रमुख विदेशी खेलाडी नेपाल आएका थिए, हङकङका बाबर हयात र अंशुमन रथसँगै श्रीलंकाका परवेज महारुफ । विराटनगर वारियर्सलाई उपाधि दिलाउन बाबर र अंशुमनको सबैभन्दा ठूलो भूमिका थियो । काठमाडौं किङ्गसका परवेज फिक्का सावित भए भने बाबर ७ इनिङ्समा ३ सय १३ रन बनाएर म्यान अफ द सिरिज घोषित भए ।

सबैभन्दा बढी रन बनाउने शीर्ष पाँच ब्याट्सम्यानमध्ये चार खेलाडी विदेशी नै थिए । यो सूचीमा पर्ने विदेशी खेलाडीमा बाबरसँगै अंशुमन, ललितपुर प्याट्रियट्सका जयसिन कोल्सावाला तथा पोखरा राइनोजका इसाउल्लाह थिए । बलिङ तर्फ भने सबैभन्दा अगाडि रहे, इसाउल्लाह । गत वर्षको डीपीएलमा पनि विदेशी खेलाडीको उस्तै जबरदस्त प्रभाव थियो । त्यसमा युएईका रोहन मुस्तफा तथा भारतका सन्नी पटेलले आक्रामक ब्याटिङ गरेका थिए ।

रोहन प्रतियोगिताका म्यान अफ द सिरिज थिए । उनकै प्रदर्शनको बलमा टिम चौराह विजेता समेत भयो । एक महिनाअघि मात्र भएको पीपीएलमा पनि विदेशी खेलाडीको प्रदर्शन नै निर्णायक रह्यो । विजेता पोखरा पटकनका लागि भारतका रवि इन्दर सिंह तथा यूएईका मोहम्मद नाविदले राम्रो खेले । उप-विजेता चितवन राइनोजका लागि सन्नी पटेलले आक्रामक ब्याटिङ गरे । उनी सन्दीप लामिछानेविरुद्ध पनि उत्तिकै हाबी रहे र उनी नै बने फाइनलको 'म्यान अफ द म्याच' ।

ईपीएलको दोस्रो संस्करणसम्म आइपुग्दा अझ माथिल्लो स्तरका विदेशी खेलाडीले प्रतियोगिता खेल्ने तय छ र यी खेलाडीहरू इंग्ल्यान्ड, अस्ट्रेलिया, दक्षिण अफ्रिकादेखि लिएर स्कटल्यान्डसम्मका छन् । दक्षिण अफ्रिकी रिचर्ड लेभी, स्कटल्यान्डका केयल कोएट्जर, इंग्ल्यान्डका पउल कोलिन, आयरल्यान्डका केभिन ओ'ब्राइन एवं जिम्बाबेका सिकन्दर रजाले यसपटकको ईपीएल खेल्नेछन् । ईपीएलमा हरेक टिमले चार जना विदेशी खेलाडी अनुबन्ध गर्न पाउँछन् ।

ती चारमध्ये एक पटकमा तीन जनासम्मलाई खेलाउन पाइन्छ । पोखरा राइनोजले लेभी, स्कटल्यान्डका कप्तान कोएट्जर, काउन्टी क्रिकेट खेल्ने कोलिन तथा नेपाली मूलका हङकङका खेलाडी सन्नी भीमसरियालाई अनुबन्ध गरेको छ । विराटनगर वारियर्सबाट हयातसँगै नेदरल्यान्ड्सका रोइलोफ भान डर मेर्वी, पउल भान मिकेरन तथा भारतका स्मित पटेलले खेल्नेछन् । काठमाडौं किङ्सले यसपटक यूएईका कप्तान मुस्तफा, आयरल्यान्डका पूर्व कप्तान ओ'ब्राइन तथा जिम्बाबेका रजालाई अनुबन्ध गरेको छ ।

ललितपुर प्याट्रियट्सले यसपटक भारतीय खेलाडीमा विश्वास गरेको छ र ती खेलाडी हुन्– सन्नी पटेल, गौरव तोमर तथा जयकिसन कोल्सावाला । नाविद र भारतका रवि इन्दर भैरहवा ग्याडिएटर्समा छन् । नेदरल्यान्ड्सका रायन टेन डेस्काथेले भैरहवाबाटै डेब्यू गर्नेछन् । चितवन टाइगर्सले आयरल्यान्डका पाउल स्टर्लिङ तथा इंग्ल्यान्डका जोहान सिम्पसन एवं जर्ज स्कटलाई अनुबन्ध गरेको छ । यी विदेशी खेलाडीमा सबै क्रिकेट प्रशंसकको नजर रहनेछ ।

मुक्त आकाश

अविरल थापा

अकस्मात् जिन्दगीमा

> मीठो बोल्न सकिन्छ, माफी माग्न सकिन्छ, चिनजान गर्न सकिन्छ र वातावरणलाई सहज बनाउन सकिन्छ । कहिलेकाहीं अकस्मात् एकआपसमा सवारी साधन ठोक्किन्छ, गल्ती एउटाको वा दुवैको हुन सक्छ तर हामी अर्कैको गल्ती देखाउँदै गाली गर्न थालिहाल्छौं । म सही थिएँ अर्को गलत थियो भन्नुभन्दा एक-अर्काको कति दोष थियो हेर्न सकियो भने धेरै समस्या आफैं हल हुन्छ ।

मानिसहरू जिन्दगी वा दैनिक जीवनमा कामकाजको योजना बुन्छन्, तर कसैको पनि जीवन सरल रेखामा हिंड्दैन । एकथरी गर्न खोज्यो, अर्कोथरि भैदिन्छ एकातिर जान भनेर हिंड्यो अन्तै पुगिन्छ । यस्तो बन्छ भन्यो अर्कै बनिन्छ । सम्भवत: मानिसले जे-जे गर्छु भन्यो त्यो हुँदै गयो भने जीवन रोचक पनि हुँदैन । भनेको जस्तो भयो भने मानिस मक्ख पर्छ नभए निराश हुन्छ । हिम्मत हुनेहरू आफूले चाहेको जस्तो पाउँछु भनेर लागिपर्छन् भने कतिपयले बाटो बदल्छन् । कतिले हरेस खाएर मृत्युसमेत रोज्छन् । यसो घोल्लेर र पछाडि फर्केर हेर्ने हो भने हरेक मानिसको जीवन अनेक कथा र मोडले भरिएको पाइन्छ ।

जिन्दगीमा आईपर्ने ठक्करहरू सदैव हानिकारक हुँदैनन् । तात्कालिक अवस्थामा नराम्रो लागे पनि त्यो मोडमा लागेको ठक्करले जीवनलाई घुमाएर सुमार्गमा समेत पुर्‍याउँछ । मानिसको जीवनमा अकस्मात् कोही मान्छे आइदिन्छ र जीवनको लय नै परिवर्तन गराइदिन्छ । कसैले हानि पुर्‍याउँछन्, कसैको सहयोगले फलिफाप पनि भैदिन्छ । अकस्मात् आएको मानिसको माया लाग्न थाल्छ, सम्बन्ध बढ्दै जान्छ । प्रेम सम्बन्ध बढ्दै गएर विवाहसम्म पनि पुग्न सक्छ, फेरि कसैको त्यही सम्बन्धमा घात भएर जिन्दगी अर्कै मोडमा पुग्न सक्छ । जिन्दगीका सम्बन्धमा यसै सकिन्न, फेरि अर्को कोही माया र आशा बोकेर आउँछ र जिन्दगी अघि बढिरहन्छ । केही मानिस अकस्मात आउँछन् र बिनाखबर अकस्मात हराउने पनि हुन्छन् । यत्रो संसारमा करोडौं मानिस छन् र जिन्दगीमा जतिसँग हाम्रो भेट हुन्छ त्यसको कुनै न कुनै कारण हुन्छ भनिन्छ । कसैसँग भेट हुनु, कुराकानी हुनु, मायाप्रेम सम्बन्ध हुनु अनौठो संयोग हो । जिन्दगीमा कि त केही बनाउन कि त केही बिगार्न वा सन्तुलन मिलाउन जीवनका विभिन्न मोडमा भेटिएका त्यस्ता मानिसहरूले महत्वपूर्ण भूमिका खेलिरहेका हुन्छन् ।

बाटोमा हिंड्दा चिनेको मानिस देख्दा एउटा भावले हेरिन्छ भने नचिनेका कैयन् मानिसलाई हामी वास्तै गर्दैनौं । बाटोमा हिंड्दाहिंड्दै अनायास कहिलेकाहीं कसैसँग ठोक्किन पुगिन्छ त्यतिबेला कसैको झनक्क रिसाउने बानी हुन्छ, कोही मुसुक्क हाँस्छौं भने कोही त निहुँ खोजेर झगडा गर्न तम्सिन्छौं । हामीभित्र जे छौं हाम्रो आत्माजस्तो छ त्यतिबेला हामी त्यही रूपमा प्रस्तुत हुन्छौं । सम्भवत: जानी-जानी हानि पुर्‍याउन कोही कसैसँग ठोक्किएका हुँदैनौं । एकफेर यसो सोच्नुस् त हामी त्यही मानिससँग किन ठोक्किन पुगेको होला ? त्यतिबेला मीठो बोल्न सकिन्छ, माफी माग्न सकिन्छ, चिनजान गर्न सकिन्छ र वातावरणलाई सहज बनाउन सकिन्छ । कहिलेकाहीं अकस्मात् एकआपसमा सवारी साधन ठोक्किन्छ, गल्ती एउटाको वा दुवैको हुन सक्छ तर हामी अर्कैको गल्ती देखाउँदै गाली गर्न थालिहाल्छौं । म सही थिएँ अर्को गलत थियो भन्नुभन्दा एक-अर्काको कति दोष थियो हेर्न सकियो भने धेरै समस्या आफैं हल हुन्छ ।

कहिलेकाहीं बाटोमा हिंड्दा कुनै मानिसको अनुहार देख्दै रिस उठ्छ । कसैले बोलेको सुन्दै रिस उठ्छ, हाउभाउ देख्दै पारो तात्छ । आखिर किन यस्तो हुन्छ ? समस्या आफूमा छ कि उनीहरूमा एकफेर मनन गर्नुस् त ? के हामीलाई जे-जे मन पर्छ त्यो-त्यो अरूले गरिदिनुपर्ने हो ? के हामीमा फरक मत सुन्ने धैर्यता छ ?

हरेक मानिस हरेक दिन त्यो ठाउँमा जान्छ, फलानो मानिससँग भेट्छु, यो काम गर्छु भनेर घरबाट निस्कन्छ तर ऊ सधैं आफ्नो लक्ष्यमा पुग्दैन, भनेको कुरा पुग्दैन । किनभने अकस्मात् समस्या आइलाग्छ दुर्घटनामा परिन्छ वा बाटोमा कसैलाई भेटेर अन्तै लागिन्छ । जिन्दगीको बाटो सोझो हुँदैन । यहाँ चाहेको सबै कुरा पाइदैन । तोकेको ठाउँमा पुगिंदैन, तर जिन्दगीको नियम भनेको यात्रा जारी राख्नु हो । जिन्दगी केही रमाइला, केही तीता, केही मीठा आकस्मिकताहरूको संगम हो । अकस्मात् आइपर्ने हरेक कुरालाई स्विकार गर्दै पाठ सिक्दै आफूलाई सच्याउँदै अघि बढ्ने हो भने आफ्नै जिन्दगी आफैंलाई कथाजस्तो लाग्छ । हाँस्छु मात्र भने पनि कसैले सधैं हाँसिरहन पाउँदैन, रुन पनि पाउँदैन, धनी होस् वा गरिब जीवनका अनेक मोडबाट गुज्रनैपर्छ । अरूले केही पलका लागि ढाडस र साथ देलान्, तर आखिरमा परेको आफैले सहनुपर्छ, यात्रा आफैंले गर्नुपर्छ ।

जिन्दगीमा जे पनि आइलाग्न सक्छ भनेर तयार हुने हो भने जीवन सहज हुन्छ । हामी सबै जतिसुकै बेला मर्न योग्य छौं । आयु पुगेरै मरिन्छ भन्ने हुँदैन । राम्रो-नराम्रो जे पनि जतिबेला पनि जोसुकैलाई हुन सक्छ । जे हुन्छ जिन्दगीमा अकस्मात् नै हुन्छ । आइपर्ने हरेक घटनाका लागि तयार भएर बसौं । घटनाहरूबाट पाठ सिक्ने कि टाउको समाएर अरूलाई सरापेर दु:खी भएर बस्ने अर्कै कुरा हो ।

हामी सबै यो धर्तीमा अकस्मात् आएका हौं, एक दिन एक पल अकस्मात् जान्छौं । त्यसैले यसमा अकस्मात आइपर्ने हरेक कुरा प्रेमपूर्वक स्वीकार गर्नुपर्छ, किनभने जिन्दगी अकस्मात् परिवर्तन हुनसक्छ ।

facebook.com/abeeralthapa
Twitter@abeeralthapa

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
CHRIE | Griffith University | IIDA | Harrow International Business School

Kantipur International College
COLLEGE OF MANAGEMENT
Buddhanagar, New Baneshwor
Tel: 4780564, 4783904

COLLEGE OF ENGINEERING
Tel: 5582564, 5582565
www.kantipurinternational.edu.np

नोट: जेहेन्दार तथा विश्वविद्यालय आरक्षित छात्रावृत्तिको 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** ।