कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

साप्ताहिक

saptahik.ekantipur.com

• वर्ष २४ • अंक ४३ • FRIDAY, 22 MARCH 2019 • काठ... २०७५ • ... रु. १५/-

सामाजिक सञ्जालका हिरोहरू

मध्यपृष्ठमा गौरव र मेनुका

YouTube ट्रेन्डिङ

क्रम	भिडियो	च्यानल
१	जिन्दगी नै भन्दिन	बूढासुब्बा
२	हाम्रो माया जिन्दावाद	नयाँ-नयाँ न्युज
३	आरएक्स १००	वामइन्डिया
४	जनता मानिस होइनन्	तपाईंको अनलाइन
५	खाडी	मिस्टर डि
६	दाङमा भेटिइन्	इनसाइडर मिडिया
७	दाल भात तरकारी	मह सञ्चार
८	आशिष	बिपुल क्षेत्री
९	बिहेपछि वर्षा	सिनेपाटी
१०	सबैले हेर्नुस्	अनलाइन मार्ग

फोटो अफ दि विक

■ **होलीको उत्सव** : काठमाडौंमा आयोजित होली उत्सवका लागि फोटोसेसन गर्दै अभिनेत्री सुष्मा कार्की लगायत ।

■ **ग्योक्यो तालसम्म** : चलचित्र ए मेरो हजुर-३ को गीतको छायांकनका लागि हेलिकप्टरमार्फत ग्योक्यो तालको यात्रामा निस्किएका अभिनेता अनमोल केसी, कोरियोग्राफर कविराज गहतराज, निर्देशक झरना थापा लगायत ।

■ **नयाँ जोडी** : चलचित्र दाल भात तरकारीमार्फत दर्शकमाझ आउने तयारी गर्दै अभिनेता पुष्प खड्का तथा अभिनेत्री आँचल शर्मा ।

■ **यात्राको होली** : चलचित्र यात्राका अभिनेता सलिनमान बनियाँ तथा अभिनेत्री मलिका महत होली मनाउँदै ।

■ **सेल्फीमा दुई प्रतिभा** : सारेगमप कार्यक्रममार्फत नेपाललाई चिनाइरहेका दुई बाल प्रतिभा आयुष केसी र प्रितम आचार्य ।

Twitter

मेरी श्रीमतीको पेट दुखिरहेको छ, अब सोच्दैछु अमेरिकातिर लैजाउँ कि भनेर ।

प्रेम खड्का

स्विट्जरल्यान्ड बनाउँछु, सिंगापुर बनाउँछु भन्नेले एउटा गतिलो अस्पताल मात्र नेपालमै बनाएको भए आज महादेवले सतिदेवी बोके झैं बुढी स्वास्नी काँधमा बोकेर यूएसए दौडिनु पर्दैनथ्यो ।

तारा कँडेल

२०६२-६३ को परिवर्तन पछिका १३ वर्षमा पनि एउटा गतिलो अस्पताल मुलुकले पाएन छ । प्रचण्ड पत्नी सीता दाहालको उपचार गर्न अमेरिका लाग्नु जल्नेहरू कति जले होलान् ।

कुल रिम्स

भेनेजुएला प्रकरणमा हस्तक्षेप गरेको भन्दै (अमेरिकाप्रति) कडा आपत्ति जनाएका प्रचण्ड अमेरिका पुग्दा ट्रम्पले चिन्लान् कि नचिन्लान् । हुन त नेपाललाई नै नचिन्ने ट्रम्पले के चिन्लान् । मोदी भाइसाहबका गाउँको नेता इज कमिङ भन्न पनि सक्छन् । कुरा बुझ्नुस् ।

टीकाराम घिमिरे

प्रचण्ड आफ्नो अनि परिवारको चेकअपका लागि कहिले सिंगापुर कहिले अमेरिका चाहरेको देखेरै थाहा हुन्छ कि उनी कुनै भिजन भएका राजनेता वा

देशमा परिवर्तनको अपेक्षा राख्ने पक्षका नेता हैनन् भन्ने कुरा ।

उत्तम ढकाल

भो । उहाँको शीघ्र स्वास्थलाभको कामना । हामी चाहिँ परिवर्तनको आशा गरेरै मरौं ।

सुमन ढकाल

मान्छेहरू यहाँ एउटा सिटामोल खान नपाई छट्पटाइरहेका छन् । प्रचण्ड महाशयलाई अमेरिका जानु पर्ने स्वास्थ जाँच गराउन । फेरि आफूमात्र गए पनि हुने नि, देशको ढुकुटी रित्याउने असली लुटेरा त यिनीहरू नै हुन् ।

अमृत श्रेष्ठ

जिन्दगीभर अमेरिकालाई गाली...दुःख परेको बेला...न लेनिन न माओ ।

विमल

पत्नी सीता दाहालको उपचारका लागि मात्रै प्रचण्ड अमेरिका हिँडेका हुन् भनेर कसैले बुझेका छन् भने त्यो केटाकेटी बुझाइ मात्र हो ।

दिल निशानी मगर

सबै साइकल चढेर अमेरिका जाँदा रै'छन् । साइकलबाटै अमेरिकाबाट फर्कंदा रै'छन् तर प्रचण्ड बोइङ चढेर अमेरिका जाँदा अचम्मै भयो । जेठी आमाको चिया पसलमा सुनेको ।

प्रदिप भट्टराई

छोरो खाडी जाँदै गर्दा बुवा चप्पल लगाएर विमानस्थल पुगेको दृश्य भाइरल हुँदै गर्दा प्रचण्ड अमेरिका प्रस्थानार्थ बिदाइमा सामेल भएको ठूलाबडाहरूको जमघटले बडो आश्चर्यमा परियो । गणतान्त्रिक क्रान्तिले ठूलै फड्को मारेछ ।

लिरिक्स

आखिर प्रचण्ड अमेरिका गएरै छाडे ।

३ तोला सुन र १ कट्ठा जमिन व्यक्तिगत सम्पत्ति भएको प्रचण्डले कसरी अमेरिका पुऱ्याउन सके आफ्नी श्रीमतीलाई उपचार गर्न ? जिज्ञासा ।

सूची पन्त

हिजो तपाईंका लागि ज्यान दिन्छु भन्ने विप्लवले मलाई मार्ने योजना बनायो- प्रचण्ड । समयले कोल्टे फेऱ्यो ।

दिनेश भुसाल

प्रतिक्रिया दिने कुरा पनि ठीकै दिनुपर्छ । धेरै कोलाहल राम्रो हुँदैन । विप्लव कदापी प्रचण्ड बन्नु हुँदैन, यो सही कुरा हो । प्रचण्ड बन्नुभन्दा मृत्यु सही हुन्छ । क्रान्तिलाई बुटले कुल्चेर व्यक्तिगत जीवनलाई आलिसान महलमा थुपार्नु अपराध हुन्छ । त्यस्तो चिहान घरभन्दा प्रचण्ड नबन्नु नै बेस ।

टंक जोशी

एउटा इतिहास रचिसकेको नाम न कसैले मार्छु भनेर मार्न सक्छ न कहिल्यै मर्छ ।

दीपक लामिछाने

आम नागरिकको हत्यामा मौन बसेको सरकारी दलको नेता आफ्नो नाम लिस्टमा देखेपछि झसंग भयो रे ।

पागलवस्ती

कस्तो समय आयो । पूर्व राजा ज्ञानेन्द्र खुल्ला रूपमा नागरिकसमक्ष हिँडेका छन्, प्रचण्डलगायतका नेतालाई सुरक्षा चुनौती थपिएको छ र सुरक्षा बढाइएको छ ।

रामचन्द्र मिश्र

समय सन्दर्भ

भ्रष्टाचारको जरो

अधिकारी रवीन्द्र

केही साताअघि अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगका आयुक्तसमेत चरम भ्रष्टाचारको आहालमा लिप्त रहेको खुलासा भयो। देशका लागि योभन्दा बढी विडम्बना के होला कि भ्रष्टाचार नियन्त्रण गर्नैका लागि नियुक्त गरिएका जिम्मेवार व्यक्ति नै भ्रष्ट छन्। अब कोचाहिँ चोखो होला भनेर प्रश्न सोध्नै नपर्ने भयो। नेपाल १ सय ८० राष्ट्रमध्ये भ्रष्टताको सूचीको ५७ औं स्थानमा छ। जुनसुकै लामो यात्रा आखिर पहिलो कदमबाटै सुरु गरिन्छ। विकास र समृद्धिको यात्राको पहिलो कदम भनेको भ्रष्टाचार नियन्त्रण हो, अन्यथा जस्तोसुकै नीति तथा योजना ल्याए पनि पहिलै पाइलामा ठेस लाग्ने निश्चित छ। अहिले सरकारले एकपछि अर्को योजना सार्वजनिक गरिरहँदा जनतामा फिटिक्कै आशा नजाग्नुको एउटै कारण हो- मौलाएको भ्रष्टाचार। यदि हामीले भ्रष्टाचारलाई ठेगान लगाउन सक्दैनौं भने मेलम्ची खानेपानीले भोगेको दुष्चक्र पुनः पानीजहाजले नभोग्ला भन्ने ग्यारेन्टी छैन। काङ्ग्रेसले एमालेलाई, एमालेले फोरमलाई, फोरमले माओवादीलाई, एक व्यक्ति वा दलले अर्को व्यक्ति वा दललाई आरोप-प्रत्यारोपको जुहारीबाहेक हामीले केही गर्न जानेनौं। आखिर गएको तीन दशकमा सबै दलको सबै कुरा देखियो।

वास्तवमा हामी तैंले र मैले, यसले र उसलेको विवादमै अल्झिरह्यौं। भ्रष्टाचारको जरो के हो ? चिरफार गर्नतिर लागेनौं, तसर्थ यो अझ बल्भिँदै गयो। लोकमानको ठाउँमा राजनारायण आए, फेरि उनको ठाउँमा अर्को आउँछ। अनुहार फेरिन्छ, प्रवृत्ति उही रहन्छ। जुनसुकै निकायमा चलिरहेको चक्र यही हो। एउटा भ्रष्टाचारीलाई कठालो समायो, उसको ठाउँमा आउने अर्को पनि त्यस्तै भैदिन्छ। यसबाट थाहा हुन्छ कि अधिकांश सरकारी कार्यालय कर्मचारीलाई घुस्याहा बनाउने कारखाना भएका छन्। अन्यथा लोकसेवाको कठिन परीक्षा उत्तीर्ण गरी राष्ट्रसेवामा छिरेको मेहनती ठिटो एकाएक अल्छी र भ्रष्टाचारी किन हुन्छ ?

पहिलो कारण हाम्रो संस्कार गलत छ। अनुशासन, इतिहास, संस्कृति, नैतिक शिक्षाका विषयहरूलाई ओझेलमा पार्दै पाश्चात्य रहनसहनका पाठ्यसामग्रीलाई ग्राह्यता दिने विद्यालय एवं शिक्षकहरूले नेपाली बोल्दा अपराधी शैलीमा नानीहरूलाई सजाय दिन्छन्। एसेम्बलीमा राष्ट्रिय गान गाउँदैमा बालबालिकामा राष्ट्रप्रेम पलाउँदैन। अभिभावक र विद्यालय मिलेर पैसा, मनोरञ्जन एवं व्यक्तिकेन्द्रित मनोवृत्ति हटाएर बाल्यकालदेखि नै देशप्रेम, इमान्दारी एवं समाजमुखी आचरण सिकाउनुपर्छ, अन्यथा तिनै नानीहरू पछि घूस खाएर घरघडेरी जोड्ने लालसामा सरकारी सेवामा छिर्नेछन्। यसरी आज राष्ट्रसेवामा होम्मिन्छु भनेर प्रवेश गर्नुभन्दा उद्देश्य नै धेरै पैसा कमाउँछु भनेर सरकारी जागिरमा छिर्ने मानिसहरू बढी भए। अतः यो अभियान हाम्रो हो, हामीले आ-आफ्नै घरबाट भ्रष्टाचार विरोधी पुस्ता खडा गर्नुपर्छ।

साँचै भन्ने हो भने केन्द्रदेखि स्थानीय निकायसम्म व्याप्त बेथितिहरूलाई पटाक्षेप गर्ने तागत जनप्रतिनिधिमा हुन्छ, तर उनीहरूले यो जन्जाललाई किन चिर्न सकिरहेका छैनन् ? यसका दुईवटा उत्तर छन्- एउटा उनीहरू कायर छन्, चलिआएको कुप्रथालाई युटर्न गराउँछु भन्ने हिम्मत उनीहरूसँग छैन। अर्को कर्मचारीहरूसँगको मिलेमतोमा उनीहरू नै कमाउ धन्दामा छन्। यो प्रक्रियामा हुने भ्रष्टाचारको बिज आज होइन, चुनावताकानै हामी आफैंले रोपेका हौं। यिनले जिते भने भविष्यमा मौका पाइन्छ भन्ने अभिलाषाले हामीमध्ये कतिले चन्दा दियौं। त्यतिबेला व्यापारीहरूले गरेको सहयोगको गुन अहिले नीतिगत भ्रष्टाचार गर्दै तिर्नु परेको छ। उम्मेदवारहरू भएभरको श्रीसम्पत्ति नै दाउमा राखेर पनि चुनाव लडे। यो मानवीय बाध्यता हो कि त्यो खर्च उठाउनैपर्छ। जो भए पनि गर्ने त्यही हो, आफ्नै बिल्लिबाठ उठाएर राजनीति गर्छु भनेर कोही हिंडेका छैनन्। अझ सके त अर्को चुनाव लड्ने खर्च जुटाउने मौका पनि यही हो। बिचरा नेतालाई त जनताले नै चेपुवामा पारे। एकथरी पैसा बिना भोट नखसाल्ने, अर्काथरी म पैसा दिन्छु भोट किनेर जित्ने हो भन्दै चन्दा दिने। अहिले आएर नेतालाई मात्र एकतर्फी गाली गरेर हुन्छ ? हामी आफैंले चन्दाको नाममा एक पैसा नदिएको भए अनि मासुभात र पेट्रोलमा नबिकेको भए उम्मेदवारहरूलाई पैसा खर्च गर्ने स्रोत र बाध्यता दुवै हुँदैनथ्यो। त्यसपछि खेलै खत्तम। तसर्थ नागरिकहरू नै सचेत नभै सुख छैन।

त्यसैगरी अर्को महत्वपूर्ण कुरा हामी जनता कि त कार्यकर्तामात्र भयौं कि त सरकारको घोर विरोधीमात्र भयौं। कार्यकर्ता गुलियो रस चाट्न पाउन्जेल चुप लागेर बस्ने भयो। विरोधीले सबै काम सरकारको हो भनेर आफ्नो भूमिका बिर्सिरह्यो। कसैलाई अन्याय पर्दा वा कसैले घूस खाँदा पनि हामी नदेखेझैं गर्छौं। सार्वभौम राष्ट्रको सचेत नागरिकको सही आवाज निकै शक्तिशाली हुन्छ भन्ने कुरा हामीले बिर्सिनु हुँदैन। घूस खानेको पिठ्यूँपछाडि विरोध गर्ने होइन, घुस कहिल्यै कसैलाई दिने छैन भनेर प्रण गर्नुपर्‍यो। कसैले घूस मागे वा खाएको देखे हाकिमको टेबल ठटाउने वा मिडिया गुहारेर भण्डाफोर गर्ने ल्याकत राख्नुपर्‍यो।

संगठित भ्रष्टाचार मौलाउनुको अर्को कारण भनेको दण्डहिनता र भ्रष्टाचारको ऐश्वर्यलाई समाजले इज्जत गर्नु पनि हो। यसको अन्त्य एक पक्षले मात्र गरेर सक्दैन। हामी सबै तह र तप्काका मानिसहरू संलग्न हुनुपर्छ। कोही भ्रष्टाचारमा मुछिएको आरोप लागेपछि दोषी प्रमाणित हुने प्रकृया नै कलुषित पारिन्छ। पैसा र पहुँचको प्रयोगले दोषी पनि निर्दोष सावित भैदिन्छ। दोषी प्रमाणित भैसकेपछि पनि कार्वाही प्रक्रिया अनुग्रहित छ। यसमा पत्रकारदेखि नागरिक सबैले सधैं सक्रिय पैरवी गरेर कानुनअनुसार दण्ड-सजाय दिलाउन लागिपर्नुपर्छ। भ्रष्टाचारीको वैभव र उसको परिवारलाई सामाजिक बहिष्कार गर्ने अभियान सुरु गर्नुपर्छ।

अन्ततः भ्रष्टाचार सरकार वा व्यक्तिको कमजोरी मात्र होइन, यो एउटा रोग हो जसबाट तपाईं हामी जो कोही संक्रमित वा ग्रसित हुन सक्छौं। सबै मिलेर यो रोगको उपचार गर्न ऐक्यबद्धता जनाऔं।

ravinem@iom.edu.np

पोखरामा जापानी चलचित्र महोत्सव

पोखरामा गत शुक्रबार र शनिबार जापानी चलचित्र महोत्सव आयोजना गरिएको छ। जापानी राजदूतावास र जापान फाउन्डेसनको आयोजनामा गैरापाटन, पोखरामा आयोजित उक्त चलचित्र महोत्सवमा चारवटा जापानी चलचित्र देखाइएको थियो।

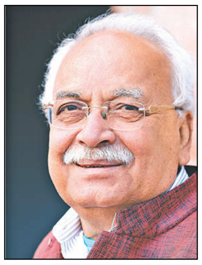
महोत्सवमा सिनोभु याजुचीको 'सर्भाइभल फ्यामिली', रिउता ताशाकीको 'नान्जी किड्स', याशुहिरो योसिउराको 'टाइम अफ इभ द मुभी', ओसामु मिनोरिकावाको 'इट्स अ ब्युटिफुल लाइफ' प्रदर्शन गरिएको थियो। जापानी संस्कृति चिनाउने उद्देश्यले आयोजित उक्त चलचित्र महोत्सवमा जापानी भाषा सिक्दै गरेका नेपाली विद्यार्थी तथा जापानी कला एवं संस्कृतिमा रुचि राख्ने स्थानीय नागरिकहरूको बाक्लो जमघट थियो।

जापानी समाज, संस्कृति, सपना र मनोविज्ञान बुझ्न उक्त चलचित्र महोत्सवले विशेष योगदान दिएको महोत्सवका आयोजकहरूले जनाएका छन्। जापानी राजदूतावासले हरेक वर्ष पोखरा र काठमाडौंमा यस्तो चलचित्र महोत्सव आयोजना गर्दै आएको छ। हरेक वर्ष आयोजना गरिने यस्ता चलचित्र महोत्सवमा दर्शकहरूको रुचि र मागअनुसारका चलचित्रहरू प्रदर्शन गर्ने गरिएको छ।

राजाराम पौडेल

यात्रा सन्दर्भ

जीवनसँग गुनासो नगर्ने एउटा कलाकार



किशोर नेपाल

अभिनेता सरोज खनाललाई देख्नेबित्तिकै मेरा ओठहरूबाट शब्द फुक्का भए, 'ओहो, कस्तो ठ्याक्कै अभिनेता धर्मेन्द्रको शेपमा पो देखिनुभयो त। आराम हुनुहुन्छ ?' अलिकति म अलमलिएको थिएँ। कतै मैले उनलाई फिक्फोल्न त फिक्फोलिनँ ? अप्ठेरो नलागेको होइन। उनले यसलाई खेलको स्पिरिटमा लिए। म खुसी भएँ। सरोज यस्ता कलाकार हुन् जसलाई सही अर्थमा व्यवसायिक कलाकार भन्न सकिन्छ। नेपाली नाटक संसारमा उनको ठूलो योगदान छ। नाट्य कलाको विकासमा उनको भूमिका छ। नेपाली टेलिशृङ्खलाहरूमार्फत उनी हरेक परिवारको घरभित्र पसेका छन्। आफनो अभिनयले सबैलाई मोहित तुल्याएका छन्। नाटक, टेलिफिल्म र सिनेमामा काम गर्दागर्दै उनी भविष्य चिन्तनमा लागे। त्यसपछि गए अमेरिका। उनी १७ वर्ष अमेरिका बसेर नेपाल फर्किए। यो १७ वर्षमा नेपालका बारेमा जान्न पर्ने कुरामा उनी सतर्क थिए।

उनले बिर्सेका केही थिएनन्। बरु सम्झनामा नेपाली जनताले दिएका अपार स्नेह, सम्मान र सौजन्य थिए। उनी देश फर्केर आएपछि जनताले उनलाई उत्तिकै हार्दिकताका साथ स्वागत गरे। उनी अहिले आफनै संसारमा रमाएका छन्। उनी नेपाली धर्तीमा अभिनय कलालाई अझ गतिशील र अझ सिर्जनात्मक बनाउन चाहन्छन्। त्यो उनको मनभित्रको हुटहुटी हो। सरोज गज्जबका कलाकार मात्र होइनन्, साच्चै उम्दा मानिस हुन्। निश्चल मनका। झेल र कपटहरूबाट मुक्त।

१७ वर्षअघि नेपालबाट दुई कलाकार अमेरिका गएका थिए, सांस्कृतिक कार्यक्रमका सन्दर्भमा। अमेरिका भनेपछि सुख समृद्धिका लागि नामै काफी छ भने हुन्छ। ती दुई कलाकारमध्येका एक प्रेमराजा महत उतै छन्। अमेरिकाका लागि नेपालका महावाणिज्य दूतका रूपमा चिनिएका छन्। कलाकार सरोज खनाल फर्किए।

सरोज खनाल अलिकति पैसा कमाएर छोराछोरीको जीवनमा सुधार ल्याउन उता लागेका थिए। उनलाई गएको दिनदेखि नै देशको न्यास्रो लाग्यो। होमसिक। उनी कान्तिपुरको हावा पानी बिग्रेको देखेर अमेरिका लागेका थिए। उनले यो १७ वर्षको अवधिमा धेरै कुरा 'मिस' गरे। हुन त सरोजले नाटक नखेलेर नै अमेरिकामा १७ वर्ष बिताएका होइनन्। उनीहरूले साथीभाई जुटाएर नाटक पनि गरे। त्यहाँ हेर्ने र अभिनय गर्ने दुवै थरीलाई समयको समस्या। अहोरात्र काम हुने देशमा कुन बेला अभिनय गर्नु र कुन बेला नाटक हेर्नु ? साँच्चै पीडाजनक हुन्छ नेपालीको अवस्था।

नाटकमात्र होइन, सरोजले अमेरिकामा नेपाली सिनेमा पनि बनाए- इष्टमित्र। सिनेमाको निर्माता थिइन् मृदुला कोइराला। नेपाल टेलिभिजनमा विजयकुमारले आफनो कार्यक्रममा प्रस्तुत गरेका न्यूज एंकर। मृदुला हिम्मती नारी हुन्। न्युयोर्कमा रेस्टुराँ व्यवसाय गरेर सफलता आर्जन गरेकी व्यक्तित्व, तर अमेरिकामा सिनेमा बनाउन सजिलो थिएन। अनुमति नलिई र स्थानको भाडा नबुझाई सुटिङ गर्न नपाइने। सिनेमा बनाउन कलाकारहरूको समय नपाइने। सिनेमा बनेपछि दर्शक नपाइने। कति ठूलो विडम्बना। अहिले सरोज सम्झिन्छन् र हाँस्छन्। भन्छन्– यूएस हाम्रो तरिकाले सिनेमा बनाउने ठाउँ होइन। तैपनि, उनले हात हाले गगन विरहीले सुरु गरेको परदेशमा। उनकी नायिका थिइन्, कृष्टि। त्यसबाट छिटे हात झिके।

सरोजको अमेरिका पलायन त्यस्तो समयमा भएको हो जब नेपाली नाटक, टेलि फिल्म र सिनेमाको व्यापारिक मोलतोलमा नै धेरै निर्णय हुन्थे। भारतमा यस्तो सिनेमा हिट भएको छ र हलिउडमा यस्तो हिट भएको छ भन्ने चर्चाबाट सिनेमा सुरु हुन्थ्यो। त्यसैमा सकिन्थ्यो। कला क्षेत्रमा काम गर्ने वातावरण थिएन। अहिले पनि त्यस्तै हो। तर, ठूलो स्केलमा काम गर्ने वातावरण बनाउन सकिन्छ।

देश आएपछि सरोजले अभिनय गरेको नाटक थियो- बाह्र दुर्वासा। विश्वप्रसिद्ध अमेरिकी नाटक 'ट्वेल्भ एंग्रीम्यान' को नेपाली संस्करण। त्यसपछि उनले 'नाइँ नभन्नु ल' सिनेमाको पछिल्लो संस्करणमा स्मरणीय अभिनय गरे। पछिल्लो चलचित्र क्याप्टेनमा पनि उनले उम्दा अभिनय गरेका छन्। केही सिनेमा उनको हातमा छ। माला आर्ट्स एकेडेमी खोलेका छन् जहाँ अभिनयमा जम्न चाहने तन्नेरी पुस्ता सिक्नका लागि आउँछन्। सरोज खनाल जीवनसँग गुनासो गर्ने कलाकार होइनन्।

तस्बिर : नवराज बाग्ले

पाठक मञ्च

विद्यार्थी र गुरुको सम्बन्ध

आयुशा श्रेष्ठ, उर्लाबारी, मोरङ

गुरुब्रह्मा गुरुर्बिष्णु गुरुर्देवो महेश्वर:
गुरु साक्षात् परब्रह्मा तस्मै श्रीगुरवे नम:

इन्जिनियरले बाटो बनाउँदा जसरी नक्सा बनाई एउटा सुन्दर बाटोको परिकल्पना गरी बाटो निर्माण गर्छन् त्यसैगरी विद्यार्थीको उज्यालो भविष्य परिकल्पना गरी एउटा सुन्दर बाटो बनाइदिने प्रेरणाका स्रोत हुन्– शिक्षक र त्यो बाटोमा हिँडी आफ्नो भविष्य उज्ज्वल बनाउने व्यक्ति हो– विद्यार्थी।

नङ्ग र मासुको सम्बन्ध भएको गुरु र विद्यार्थी दुवै एक-अर्काबिना अधुरा हुन्छन्। कसैले ठीकै भनेका थिए– विद्यालय मन्दिर हो र गुरु त्यहाँका भगवान् अनि विद्यार्थी दिनहुँ त्यहाँ पुगेर आशीर्वाद अर्थात् विद्या आर्जन गर्छन्। विद्यार्थीका बारेमा हरबखत सोचिरहने शिक्षकहरू विद्यार्थीलाई पढ्दा सहज हुने उपाय सोचिरहेका-खोजिरहेका हुन्छन्, त्यसैले विद्यार्थीले पनि आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्न कति पनि चुक्नु हुँदैन र दुवैतिरबाट समझदारीको तौल बराबर बनाउनुपर्छ। यदि विद्यार्थीको कमी-कमजोरी भए शिक्षकले उसलाई सुधार्ने बाटोतर्फ लानुपर्छ। हामी कसैले यो कुरा भुल्नु हुँदैन कि शिक्षा र स्वास्थ्य हरेक व्यक्तिको मौलिक अधिकार हो र यस्ता चिजबाट कोही पनि वञ्चित हुनु हुँदैन।

नेपालको संविधानमा उल्लेखित बालबालिकाको हक-अधिकारअनुसार कुनै पनि बालबालिकालाई मानसिक एवं शारीरिक यातना दिन पाइनेछैन। तसर्थ शिक्षकले आफू पनि साथीजस्तै भै विद्यार्थीका लागि घुलमिल हुने सहज वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ अनि मात्र त्यो विद्यालय मन्दिरको पर्यायवाची हुनेछ। गुरु र विद्यार्थीको सकारात्मक अनि साथीजस्तो व्यवहारले दुवैलाई सहज बनाउँछ र त्यसको सकारात्मक परिणाम आउने कुरामा दुईमत हुँदैन। एक खोजअनुसार शिक्षक र विद्यार्थी दुवैको सकारात्मक सम्बन्धले विद्यार्थीको शैक्षिक मात्र नभएर सामाजिक पक्ष पनि पोजिटिभ हुन्छ।

अत: विद्यार्थीको हितका लागि लागिपर्ने गुरु हामी विद्यार्थीहरूका पथप्रदर्शक अर्थात् मार्गदर्शक हुन् र यी दुवै पक्षको सुमधुर सम्बन्धबाटै सुन्दर समाजको परिकल्पना गर्न सकिन्छ।

घर-घरमा होली मनाउँदा घर पनि फोहर हुने, पानीको अभाव हुने तथा खानपिनमा पनि धेरै समय खर्च गर्नुपर्ने हुन्छ (कर्पोरेट होली)। साथीभाइ मिलेर पार्टी प्यालेसमा भेला भएर होली मनाउँदा रमाइलो अनि पर्व मनाएजस्तो हुने तथा साथीभाइहरूसँग भेटघाटसमेत गर्न पाइने कारणले कर्पोरेट शैलीका होली-पार्टी बढेको हो। यो एउटा सकारात्मक प्रभाव हो।

महिमा

बालबालिकाका मानसपटलमा हामीले सकारात्मक ऊर्जा भर्दै यौनसम्पर्कले आउने सम्भावित दुष्परिणामबारे सिकाउनुपर्छ। भविष्य बरबार हुन्छ, ऊर्जाशील समय त्यत्तिकै सकिन्छ भनेर सम्झाउनुपर्छ। उमेरलाई पढाइ तथा सिर्जनात्मक काममा लगाए भविष्य सुन्दर हुन्छ भन्दै ज्ञान आर्जनमा लाग्न साहस, आँट र हिम्मत दिन सक्नुपर्छ। ज्ञानी र असल व्यक्ति बनेर देशको प्रतिभाशाली व्यक्ति बन्न प्रेरित गर्नुपर्छ। किशोर-किशोरीलाई यौनाङ्गको र यौनको मात्र जानकारी दिएकाले अल्पज्ञानले समस्या बढ्दै गएको हो, तर यौनसम्पर्कले आउने सम्भावित दुष्परिणाम र कानुनी सजायबारे पनि सँगसँगै जानकारी दिनु अनिवार्य छ।

रमा पौडेल

राजनैतिक मुद्दा राजनैतिक रूपबाटै समाधान हुनुपर्छ। (रेशमलाल : सधैं चर्चा सधैं विवाद) होइन भने हिजो १० वर्ष लडाइँमा १७ हजार जनतालाई मार्न र मर्न प्रेरित गर्ने प्रचण्ड, बाबुराम, केपी, शेरबहादुर सबैलाई कारवाही हुनपर्छ।

अमन दवाडी

तपाईंले देखेको वा भोगेको कुनै पनि समसामयिक विषयमा बढीमा ३०० शब्दमा आफ्नो विचार a ptahi@ kn g.o m.np वा visa.kafle@kmg.com.np मा पठाउनुहुन अनुरोध छ। उत्कृष्ट विचारलाई आगामी अंकमा स्थान दिनेछौं।

नेपाली खानाको स्वाद मीठो लाग्छ

करिब चार दशकअघि हिन्दी चलचित्र "हम पाँच" बाट अभिनय यात्रा प्रारम्भ गरेका ६३ वर्षीय भारतीय अभिनेता गुलशन ग्रोवर अघिल्लो साता काठमाडौंमा झुल्किए । शुक्रबारदेखि प्रदर्शन भएको चलचित्र "द म्यान फ्रम काठमाडौं" को प्रिमियर शोमा सहभागी हुन मुम्बईबाट काठमाडौं आएका यी अभिनेता अहिले पनि उत्तिकै सक्रिय छन् । बलिउडबाट हलिउडसम्म पुगेर अभिनय गर्ने पहिलो अभिनेताको श्रेय पाएका ग्रोवर हिन्दी र अंग्रेजी चलचित्रबाहेक नेपालीसहित इरानी, मलेसियन, पोलिस आदि विभिन्न भाषाका चलचित्रमा अभिनय गर्ने पहिलो भारतीय कलाकार हुन् । प्रायः खलनायकको भूमिकामा प्रस्तुत हुने ग्रोवरले हालसम्म करिब ४ सय चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका छन् । यी अभिनेतालाई बलिउडमा "ब्याड म्यान" को उपनाम प्राप्त छ । दुई दिने काठमाडौं बसाइको क्रममा ग्रोवरलाई साप्ताहिकका कृष्ण भट्टराईले झम्सीखेलस्थित मिभान्त होटलमा भेटेर कुराकानी गरे ।

■ गुलशन ग्रोवर, बलिउड अभिनेता

अचेल कत्तिको व्यस्त हुनुहुन्छ ?
भगवानको कृपाले आजको दिनसम्म व्यस्त नै छु । व्यस्तताकाबीच नै 'द म्यान फ्रम काठमाडौं' को प्रिमियर शोमा सहभागी हुन काठमाडौं आएको छु । यो मेरो तेस्रो काठमाडौं भ्रमण हो ।

पहिलो भ्रमण कहिले गर्नुभएको थियो ?
म पहिलो पटक अभिनेत्री मनीषा कोइरालाको वैवाहिक समारोहमा सहभागी हुन नेपाल आएको थिएँ । दोस्रो पटक चलचित्र द म्यान फ्रम काठमाडौंको छायांकनका क्रममा आएको थिएँ । अब लाग्दैछ, वर्षमा कम्तीमा एक पटक काठमाडौं आउनैपर्छ ।

नेपालका बारेमा कत्तिको जानकार हुनुहुन्छ ?
धेरैभन्दा धेरै जानकार छु । मलाई नेपाली कला, संस्कृति, धर्म, भाषा आदि सबै कुराका बारेमा राम्रो जानकारी छ । नेपाली खानाको त म पारखी नै हुँ । नढाँटी भन्नुपर्दा मलाई भित्री मनदेखि नै नेपाल र नेपालीप्रति लगाव छ । नेपालको कला र संस्कृतिप्रति असाध्यै लगाव छ । नेपालीहरूको कडा परिश्रमी स्वभाव मलाई मनपर्छ । नेपालीहरूको इमान्दारिताको म सधैं प्रशंसा गरिरहेको हुन्छु ।

नेपालका बारेमा यति धेरै जानकारी कसरी हासिल गर्नुभयो ?
नेपाल चेली अनि बलिउडकी अभिनेत्री मनीषा कोइराला मेरी छिमेकी हुन् । म पहिलो पटक नेपाल आउनुअघि नै मैले मनीषा कोइरालाबाट नेपालका बारेमा धेरैभन्दा धेरै जानकारी प्राप्त गरेको थिएँ ।

मनीषासँग तपाईंको पहिलो भेट कहाँ भयो ?
मनीषाको पहिलो चलचित्र सौदागरको छायांकनस्थलमा छायांकनको पहिलो दिन नै भेट भएको हो ।

मनीषासँग तपाईंको सम्बन्ध कस्तो छ ?
मनीषा मेरो अति नै मिल्ने साथीहरूमध्ये एक हुन् । मैले भनिसकें, मुम्बईमा हामी छिमेकी समेत हौं । मलाई नेपाली खाना खान मन लाग्यो भने उनकै घर जान्छु । उनको बुवा आउनु भएको बेला भेट्न जान्छु । उहाँको शिरमा नेपाली टोपी देख्दा रमाइलो अनुभव गर्छु । त्यही टोपीबाट प्रभावित भएर मैले द म्यान फ्रम काठमाडौंमा भादगाउँले टोली लगाएर अभिनय गरेको छु । मनीषाले मुम्बईस्थित आफ्नो घरलाई सानो नेपालका रूपमा सजाएकी छिन् । उनको घर पुगेपछि नेपाल कला र संस्कृतिमा कति धनी छ भन्ने कुरा सहजै अनुमान लगाउन सकिन्छ ।

मनीषाले कुन–कुन अवसरमा खाना खान बोलाउँछिन् ?
प्रायः नेपाली चाडपर्वमा उनको घरमा जमघट भैरहन्छ । खासगरी दसैंका बेला म प्रायः छुट्दिनँ । निधारमा रातो टीका लगाउने परम्परा मलाई झनै मनपर्छ ।

मनीषाबाट नेपालको बारेमा के–के कुरा सुन्नुभएको थियो ?
मनीषाले मलाई नेपालको संस्कृति तथा खानपानका बारेमा धेरै कुरा बताएकी छिन् ।

पृष्ठ ६ मा

नेपाली खानाको...

पृष्ठ ५ बाट

पहिलो पटक नेपाली खानाको स्वाद मैले उनकै घरमा चाखेको हुँ । यसपटक नेपाल आउँदा पनि मैले नेपाली खाना नै खाएँ । दाल, भात, तरकारी, अचारसहित करिब ६ वटा परिकारसहितको नेपाली खानाको स्वाद जिब्रोमै झुन्डिएको छ । नेपाली खानाको स्वाद असाध्यै मीठो छ, तर तपाईंहरू नुनचाहिँ अलि बढी नै खानु हुन्छ । नुन धेरै खायो भने ब्लड प्रेसर बढ्छ है ।

तस्विर : महेश प्रधान

मनीषालाई तपाईं कसरी चिन्नुहुन्छ ?

मनीषा नेपाली चेली र बलिउडकी अभिनेत्री मात्र होइनन्, उनी नेपालका लागि विश्वकै राजदूत हुन् भन्दा पनि हुन्छ । उनको मनमा नेपालप्रतिको माया र सम्मान अत्यधिक छ । उनी जहाँ पुग्छिन्, त्यहाँ नेपालकै सुवास फैलाउँछिन् ।

प्रसंग बदलौं, नेपाली चलचित्र द म्यान फ्रम काठमाडौंमा कसरी आबद्ध हुनुभयो ?

चलचित्रका निर्देशक पेमा ढोन्डुपमार्फत म यो चलचित्रमा आबद्ध भएको हुँ । पेमा अमेरिकामा बसोबास गरिरहेका निर्देशक हुन् । मैले उनलाई करिब १७ वर्षअघि पहिलो पटक भारतको धर्मशाला भन्ने ठाउँमा भेटेको थिएँ । त्यो दिनदेखि आजसम्म हामी असल मित्रका रूपमा छौं । धर्मशालामा पनि उनी एउटा चलचित्रमै काम गरिरहेका थिए । पछि उनी चलचित्रसम्बन्धी अध्ययनका लागि अमेरिका गए । म पनि हलिउड चलचित्रमा अभिनय गर्ने क्रममा अमेरिका पुगिरहने भएकाले हाम्रो भेट बाक्लिन थाल्यो । चलचित्रप्रति उनको समर्पण लोभलाग्दो छ । उनले जब-जब चलचित्र बनाउने योजना बनाउँछन्, मलाई एक पटक अभिनय गर्ने प्रस्ताव राखेकै हुन्छन् । सन् २००४ मै मैले पेमाको चलचित्र वी आर नो मंक्समा अभिनय गरेको थिएँ । अहिले आएर पेमाले पुनः एकपटक नेपाली चलचित्र द म्यान फ्रम काठमाडौंमा अभिनय गर्ने प्रस्ताव राखेपछि मैले नाइँ भन्न सकिन ।

द म्यान फ्रम काठमाडौं चलचित्रलाई कसरी मूल्यांकन गर्नुहुन्छ ?

यो चलचित्रको व्यवसायिक पाटोप्रति म अनभिज्ञ छु । यद्यपि म के कुरामा ढुक्क छु भने यो केवल चलचित्र मात्र नभै नेपाली चलचित्र उद्योगको विकासका लागि कोसेढुंगा पनि हुनसक्छ । नेपालमा पहिलो पटक एउटा त्यस्तो चलचित्र निर्माण भएको छ, जसमा हलिउड र नेपालको संयुक्त ब्यानर आबद्ध छन् । हलिउडदेखि नेपालसम्मको छायांकन, हलिउड, बलिउड, नेपाल तथा अन्य देशका कलाकारहरूको अभिनयले यो चलचित्र विशेष बनेको छ । मैले पनि यो चलचित्र प्रिमियर शोमा हेर्ने मौका पाएँ । निर्माणको हिसाबले चलचित्र उत्कृष्ट छ । नेपाली दर्शकहरूले यसलाई कसरी ग्रहण गर्नुहुन्छ, त्यो उहाँहरूको कुरा हो । मलाई के लाग्छ भने सम्पूर्ण टिमले राम्रो काम गरेको छ । यही चलचित्रका कारण संयुक्त ब्यानरमा काम गर्नका लागि नयाँ बाटो खुलेको छ ।

आफ्नो व्यस्तताबीच यो चलचित्रका लागि तयार हुनुभयो ?

मैले द म्यान फ्रम काठमाडौंमा अभिनय गर्नुको कारण निर्देशक पेमा मेरो साथी भएर मात्र होइन । मैले यसअघि इरानी, पोलिस, मलेसियन भाषाका चलचित्रहरूमा अभिनय गरिसकेको छु । भारतीय कलाकारका रूपमा धेरै भाषाका चलचित्रमा अभिनय गर्ने कीर्तिमान मैले नै कायम गरेको छु । नेपाली भाषाको चलचित्र मेरो लागि नौलो अनुभव हुने निश्चित थियो । त्यसकारण पनि मैले यो चलचित्रका लागि समय निकालेको हुँ ।

छायांकनको सेड्युल कसरी मिलाउनुभयो ?

चलचित्रमा अभिनय गर्छु भनेर मात्र हुँदैन । त्यसका लागि सबैभन्दा पहिला सेड्युल मिलाउनुपर्छ । त्यसपछि मात्र भूमिका र पारिश्रमिकका बारेमा सोचिन्छ । मैले यो चलचित्रका लागि दिएको समयसँग एउटा पोलिस चलचित्रको सेड्युल जुधेको थियो । यद्यपि, पोल्याण्डमा बाक्लो हिउँ पर्न थालेपछि मैले काठमाडौंमा आरामले काम गर्न भ्याएँ ।

पारिश्रमिकचाहिँ कति लिनुभयो ?

पत्याउनु हुँदैन होला, मैले यो चलचित्रमा काम गरेको पारिश्रमिक नै लिइन । मैले निःशुल्क काम गरें । कहिलेकाहीं समय र परिस्थित कस्तो भैदिन्छ भने आफू कुनै विशेष चलचित्रको हिस्सा हुन पाउँदा समेत खुसी मिल्छ । द म्यान फ्रम काठमाडौं मेरा लागि त्यस्तै चलचित्र बन्यो । म यो चलचित्रको एउटा सदस्य हुन पाउँदा नै खुसी छु । नयाँ प्रयासलाई म जहिले पनि सम्मान गर्छु । नयाँ र रोचक विषयलाई, नयाँ सोच र नयाँ सर्जकलाई सहयोग गरिँदैन भने त्यो कलाकारको सफलताको कुनै अर्थ नै रहँदैन । मैले विगतमा बलिउडका ठूला चलचित्र तथा ठूलो ब्यानरसँग काम गरिसकेको छु । त्यस क्रममा सानो बजेट भए पनि चित्तबुझ्दो स्क्रिप्ट भएको चलचित्रबाट प्रस्ताव आयो भने म अभिनयका लागि तयार भैरहन्छु । मैले कतिपय त्यस्ता चलचित्रमा पनि काम गरेको छु, जसको पूरै बजेट म एक्लैले लिने पारिश्रमिकभन्दा कम हुन्छ । मैले 'आई एम कलाम' जस्ता चलचित्रमा पनि काम गरेको छु ।

नेपाली कलाकारदेखि प्राविधिकसम्मको काम कस्तो लाग्यो ?

अति नै उत्कृष्ट । यो चलचित्रमा मैले नेपाली कलाकारहरू आना शर्मा, नीर शाह, कर्मा शाक्य आदि कलाकारहरूसँग काम गर्ने मौका पाएँ । मलाई नेपाली प्राविधिक र कलाकार निकै नै मेहनति र समर्पित लागे ।

दोस्रो नेपाली चलचित्रमा देखिने सम्भावना कत्तिको छ ?

यदि भविष्यमा कुनै राम्रो प्रयास गरिन्छ भने म दोहोऱ्याएर नेपाली चलचित्रमा काम गर्न तयार छु ।

खानपिनमा कत्तिको सौखिन हुनुहुन्छ ?

असाध्यै सौखिन छु । मलाई स्वस्थकर खानेकुरा मनपर्छ । चिल्लो र पिरो कम खान्छु । (कुराकानीको क्रममा उनले मगाएको डबल अम्लेट, फ्रुट सलाद तथा फ्रेस जुस आइपुग्छ ।) ल हेर्नुस्, मेरो ब्रेकफास्ट यस्तै हुन्छ । लन्चमा पनि म हल्का-फुल्का नै खान्छु । डिनर पनि धेरै ह्याभी हुँदैन ।

हलिउडका चलचित्रसम्म कसरी पुग्नुभयो ?

हिन्दी चलचित्र मेरो पहिलो प्राथमिकता हो । हिन्दी चलचित्रबाट फुर्सद पाएपछि मैले अन्य देशका, अन्य भाषाका चलचित्रलाई समय दिने हो । त्यसको थालनी मैले हलिउडबाट गरेको थिएँ । मुम्बईमै एक जना हलिउडकर्मीले मलाई चलचित्रको प्रस्ताव राखेपछि म पहिलो पटक हलिउडको चलचित्रमा आबद्ध भएको थिएँ । बलिउडबाट हलिउड गएर त्यहाँका चलचित्रमा अभिनय गर्ने बाटो मैले नै थालनी गरेको हुँ । त्यसक्रममा हलिउडका निर्माता-निर्देशकहरूले मलाई अमेरिकामै स्थायी रूपमा बस्न आग्रह गरेका थिए, तर मैले मानिन । अष्ट्रेलिया, बेलायत, फ्रान्स आदि देशका अभिनेता-अभिनेत्रीहरू हलिउडका चलचित्रमा अभिनय गरेर आफ्नै देश फर्किन सक्छन् भने म पनि त्यहाँको काम सम्पन्न गरेर भारत फर्कन किन सक्दिनँ ? भनेर उल्टै जिज्ञासा राखें । त्यहींबाट बलिउडमा सक्रिय भएका कलाकारहरू हलिउड जाने, अभिनय गरेर पुनः स्वदेश फर्किने ट्रेण्ड प्रारम्भ भएको हो । आज प्रियंका चोपडा, दिपीका पादुकोण, अमिताभ बच्चन, इमरान खान, अनिल कपुर, अनुपम खेर जस्ता कलाकारहरूले पनि त्यसै गरिरहेका छन् ।

अन्य भाषाका चलचित्रप्रति कसरी आकर्षित हुनुभयो ?

हलिउडका चलचित्रमा अभिनय गर्न थालेपछि मलाई अन्य देशबाट पनि प्रस्ताव आउन थाल्यो । फलस्वरूप मैले इरान, मलेसिया, पोल्याण्ड, क्यानाडा, बेलायत, फ्रान्स, जर्मनी आदि देशका चलचित्रहरूमा अभिनय गर्ने मौका पाएँ । आज हिन्दी र अंग्रेजी पछि अन्य विदेशी भाषाका चलचित्रहरूमा अभिनय गर्ने बलिउडको म एक्लो कलाकार भएको छु ।

नेपाली चलचित्रमा अभिनय गर्न पाउँदा कत्तिको खुसी हुनुहुन्छ ?

नेपाली चलचित्र क्षेत्रलाई हलिउडसँग जोड्ने एउटा ऐतिहासिक चलचित्रको सदस्य हुन पाउँदा म असाध्यै खुसी छु । यो मात्रै होइन, मैले अभिनय गरेका अन्य देशका चलचित्रहरू समेत त्यस देशका लागि टर्निङ प्वाइन्ट भैरहेका छन् । द म्यान फ्रम काठमाडौं पनि नेपालका लागि टर्निङ प्वाइन्ट हुनेछ । नेपालमा नेपाली भाषामा प्रदर्शन भएको यो चलचित्र हलिउडसहित अन्य देशहरूमा अंग्रेजी भाषामा प्रदर्शन हुने भएपछि यसले नेपाली चलचित्रलाई अन्तर्राष्ट्रियकरण गर्न सहयोग पुग्नेछ । यही चलचित्रका कारण नेपालमा अन्य धेरै ज्वाइन्ट भेन्चरहरू भित्रिन सक्ने सम्भावना पनि त्यत्तिकै छ । यो चलचित्र नेपालमा मात्रै नभई विश्वका अन्य देशमा पनि प्रदर्शन हुने भएकाले नेपालप्रति विश्वको ध्यान आकर्षित हुनेछ ।

अन्त्यमा तपाईंलाई मन परेका तपाईंकै चलचित्रहरू कुन-कुन छन् ?

मलाई मैले अभिनय गरेका प्रायः सबै चलचित्र उत्तिकै प्रिय लाग्छन् । तीमध्ये केही चलचित्रहरू सुपर हिटसमेत छन् । मैले अभिनय गरेका रकी, सोहनी महिवाल, दूधका कर्ज, इज्जत, सौदागर, कुर्बान, राम लखन, इन्साफ कौन करेगा, अवतार, मोहरा, दिलवाले, हेराफेरी, इन्टरनेसनल खिलाडी, लज्जा, कर्ज, एजेन्ट बिनोद, यारियां आदि चलचित्रहरू व्यवसायिक रूपमा सफल मानिन्छन् ।

> "मैले द म्यान फ्रम काठमाडौंमा अभिनय गर्नुको कारण निर्देशक पेमा मेरो साथी भएर मात्र होइन । मैले यसअघि इरानी, पोलिस, मलेसियन भाषाका चलचित्रहरूमा अभिनय गरिसकेको छु । भारतीय कलाकारका रूपमा धेरै भाषाका चलचित्रमा अभिनय गर्ने कीर्तिमान मैले नै कायम गरेको छु । नेपाली भाषाको चलचित्र मेरो लागि नौलो अनुभव हुने निश्चित थियो । त्यसकारण पनि मैले यो चलचित्रका लागि समय निकालेको हुँ ।"

विदेशमा काम गर्न आउँदा यी विषयमा ख्याल गर्नुहोस्

कामदारका रूपमा विदेश आइसकेपछि सुरुमा देखिने विभिन्न समस्या छन्, जस्तो : भाषाको समस्या, सम्बन्धित देशको कानुनी व्यवस्थाको जानकारी नहुनु, नेपाली राजदूतावाससँग समन्वयको अभाव, हावापानी नमिल्दा बिरामी हुने, काम नजान्दा अनावश्यक दुःख पाउने आदि ।

म्यानपावर कम्पनी तथा एजेन्टसम्बन्धी जानकारी

तपाईं कुन म्यानपावरबाट विदेश जाँदै हुनुहुन्छ ? उक्त म्यानपावर र एजेन्टका बारेमा जानकारी लिनुहोस् तथा आफ्नो परिवारलाई सम्पूर्ण जानकारी गराउनुहोस् । म्यानपावर कम्पनी दर्ता, नवीकरण, कर बुझाउने, उसले अहिलेसम्म पठाएको कामदारका बारेमा सामान्य जानकारी, म्यानपावरको म्यानेजरको नाम, ठेगाना सम्पर्क नम्बर, आफूलाई म्यानपावरसम्म पुऱ्याउने व्यक्ति, जसलाई एजेन्ट भनिन्छ, उसको पनि पूरै जानकारी लिनुहोस् र परिवारमा सम्पूर्ण जानकारी दिनुहोस् ।

आफू जाने देशका बारेमा जानकारी

आफू जुन देश जाँदै हुनुहुन्छ त्यस देशका बारेमा जानकारी लिनुहोस्, भौगोलिक अवस्था, त्यहाँ रहेका नेपालीहरूको अवस्था, आफू रहने ठाउँ आदि ।

कामका बारेमा जानकारी

आफू जुन काममा जाने हो उक्त कामका बारेमा पूर्ण जानकार हुन जरुरी छ । यदि छैन भने केही समय लगाएर काम सिक्नुहोस् ।

कम्पनीसम्बन्धी जानकारी

आफू जुन कम्पनीमा जाँदै हुनुहुन्छ त्यसका बारेमा अनिवार्य जानकारी लिनुहोस् । अहिले जुनसुकै कम्पनीको पनि वेबसाइट हुन्छ, त्यसलाई चेक गर्न सकिन्छ । त्यति मात्र नभएर नजिकका कुनै आफन्त उक्त कम्पनीमा अर्थात् त्यो देशमा हुनुहुन्छ भने सोधपुछ गरेर पनि जानकारी लिन सकिन्छ । अनलाइनबाट भिसा पनि चेक गर्न सक्नुहुन्छ । तलबका बारेमा पनि जानकारी लिनुपर्छ र त्यसको सहमति पत्र अनिवार्य रूपमा पढ्नुपर्छ ।

भाषा

आफू जुन देशमा जाने हो त्यो देशको भाषाको सामान्य ज्ञान जरुरी छ, त्यसका लागि केही समय भाषा सिक्नु राम्रो हुन्छ ।

नेपाली राजदूतावाससम्बन्धी जानकारी

जुन देशमा जाँदै हुनुहुन्छ, त्यो देशमा नेपाली दूतावास छ-छैन ? छैन भने कुन देशको नेपाली दूतावासले हेर्छ ? बुझ्नुहोस्, राजदूतको नाम तथा फोन नम्बर लिनुहोस् र घरपरिवारमा पनि जानकारी दिनुहोस् ।

कानुनी ज्ञान

जुन देशमा जाँदै हुनुहुन्छ त्यो देशको कानुनका बारेमा जानकारी लिनुहोस् ।

श्रम र बिमा

जुन देशमा गए पनि श्रम र बिमा अनिवार्य नै हुन्छ । श्रम र बिमा गरिसकेपछि पासपोर्ट आदि कागजातको प्रतिलिपि परिवारमा पनि दिन बिर्सनु हुँदैन ।

पैसाको रसिद

म्यानपावरमा जति पैसा बुझाइन्छ, त्यसको रसिद अनिवार्य लिनुपर्छ । कागजात पूर्ण रूपमा सुरक्षित राख्नुपर्छ । उडान भर्नुअघि सबै चेक गर्नुहोस् । कुनै पनि कुरा नभुल्नु होस् । (जस्तै– पासपोर्ट, भिसा पेपर, बिमा पेपर, श्रम स्वीकृति, म्यानपावरले दिएको सहमति पत्र आदि ।)

उडानभन्दा अघि परिवारमा उडान नम्बर, विमान कम्पनीको नाम, उड्ने समय तथा अवतरण हुने समय जानकारी गराउनुहोस् ।

सबन्धित देशको विमानस्थलमा अवतरण भैसकेपछि प्रहरी चेकिङमा सहयोग गर्नुहोस् । कम्पनीको आधिकारिक व्यक्ति नआएसम्म कसैलाई पासपोर्ट नदिनुहोस् । आधिकारिक व्यक्ति तपाईंको नामको कार्ड बोकेर उभिएको हुन सक्छ अर्थात् कुनै न कुनै आइडी लिएर बसेको हुन सक्छ ।

कम्पनीमा आइसकेपछि

- सबैसँग राम्रो व्यवहार गर्नुहोस्, पुराना साथीहरूभए चिनजान गर्नुहोस्, नजिकिनुहोस् ।
- राजदूतवासमा जानकारी गराउनुहोस् । आफ्ना बारेमा जानकारी, कम्पनीको नाम, आफ्नो काम, सहमति भएको तलब, कम्पनीको मालिकको नाम नभए पनि फोन नम्बर अनिवार्य टिपाउनुहोस्, साथै परिवारमा पनि त्यसको जानकारी दिनुहोस् ।
- काम गर्न कन्जुस्याइँ नगर्नुहोस्, लाज धक नमानी काम गर्नुहोस् ।
- समयमा खाना खाने, समयमा सुत्ने बानी बसाउनुहोस् । विदेशमा बाटो क्रस गर्दा विशेष ध्यान दिनुपर्छ भन्ने कुरा नबिर्सनुहोस् ।
- परिवारमा कम्पनीका बारेमा सम्पूर्ण जानकारीसहित आफूले काम गर्ने दिन, छुट्टी हुने दिन, खाना खाने-सुत्ने आदि समयका बारेमा पनि जानकारी गराउनुहोस् ।
- जुन देशमा हुनुहुन्छ, त्यो देशको कानुनविपरीत कुनै पनि काम नगर्नुहोस् ।
- आफू कामदारका रूपमा आएको देशमा भएका नेपाली संघसंस्था, गैरआवासीय नेपाली संघ आदिसँग नजिक रहनुहोस् । दुःख-सुखको कुरा साथीभाइहरूसँग सेयर गरिरहनुहोस्, जसले गर्दा तपाईंलाई परेको पीडा केही हदसम्म कम हुन्छ ।
- कम्पनी छाडेर कहिल्यै नभाग्नुहोस्, समस्या आएलगत्तै नेपाली संघ-संस्था, नेपाली दूतावास जहाँ सजिलो हुन्छ सम्पर्क गर्नुहोस् तर कम्पनी नछाड्नुहोस् ।

यतिसम्म गरियो भने परदेशी जीवनमा आइपर्ने जोखिम केही हदसम्म कम गर्न सकिन्छ र आफू पनि जोगिन सकिन्छ ।

देवेन्द्र विश्वकर्मा

Pinkathon
KATHMANDU
A BIG THANK YOU TO THE PINK SISTERS OF KATHMANDU
FROM LEISURE PORT NEPAL

AN INITIATIVE BY
IN ASSOCIATION WITH
INSURANCE PARTNER MetLife
INSPIRING PARTNER नारी
FOOTWEAR PARTNER SKECHERS
F&B HOSPITALITY PARTNER Trisara garden of heaven
HOSPITALITY PARTNER HYATT REGENCY KATHMANDU
SUPPORTED BY HOSPITALITY DEVELOPMENT NEPAL
ONLINE TICKETING & PAYMENT PARTNER eSewa
DIGITAL PARTNER HOOKED PLANET
SUPPORTED BY GENX Utsah NEPAL

जेनेभा मोटर शो : इलेक्ट्रिक गाडीमा प्रतिस्पर्धा हुने

स्विट्जरल्यान्डको जेनेभामा ८९ औं जेनेभा मोटर शो चलिरहेको छ । मार्च ७ देखि प्रारम्भ भएको उक्त मोटर शो १७ मार्च सम्म चलेको थियो । मोटर शोमा विभिन्न नयाँ डिजाइनका गाडीहरु सार्वजनिक गरिएका छन् । तीमध्ये इलेक्ट्रिक गाडी विशेष आकर्षण बनेका छन् । उक्त मोटर शो मा ९६ कार निर्माता कम्पनी र ८८ कम्पोनेन्ट कम्पनीको सहभागिता छ । उक्त मोटर शो ७ लाख ग्राहकले अवलोकन गरेको अनुमान छ ।

सबैभन्दा महँगो कार

संसारकै सर्वाधिक महँगो कार बनाउने कम्पनी बुगाटीले हाल सम्मकै सबैभन्दा महँगो स्पोर्ट्स कार 'ला भोइचर न्वायर' लन्च गरेको छ। सो कारलाई विभिन्न कस्टम वर्कद्वारा डिजाइन गरिएको छ। ला भोइचर न्वायरलाई फ्रेन्च भाषामा 'कालो कार' भनिन्छ। सो कारमा ह्यान्ड क्राफ्टेड फाइबरको बडी वर्क प्रयोग गरिएको छ। यसको बम्परलाई बडीसँगै सामेल गरिएको छ। त्यसैगरी यसको विन्डस्क्रिनलाई हेलमेटको भाइजर जस्तो गरी डिजाइन गरिएको छ।

ला भोइचर न्वायर हालसम्मकै सबैभन्दा महंगो स्पोर्ट्स कार हो। कम्पनीले केवल एउटा मात्र कार निर्माण गरेको छ। सो कार किन्ने व्यक्तिको नाम पनि हालसम्म सार्वजनिक गरिएको छैन। सो कारमा बुगाटी चिरोन स्पोर्टमा भएको ८.० लिटर डब्ल्यु१६ इन्जिन उपलब्ध छ। मात्र २.५ सेकेन्डमा सो कारले ० देखि १ सय किलोमिटर प्रतिघण्टा सम्मको गति लिन सक्छ। त्यसैगरी यसको टप स्पिड ४२० किलोमिटर प्रतिघण्टा छ।

ला भ्वाइचर न्वायरको मूल्य १ करोड ६७ लाख युरो तोकिएको छ। नेपालमा आउने हो भने कर सहित हिसाब गर्दा करिब ६ अर्ब रुपैयाँ पर्न सक्छ।

फक्सवागनको बग्गी कार

फक्सवागनले आफ्नो इलेक्ट्रिक कार ड्युन बग्गी सार्वजनिक गरेको छ। २ सिट भएको सो कार निकै सानो छ। सो कारको इन्टेरियरमा वाटर रजिस्टेन्ट लेदर जडान गरिएको छ। सो कारमा ६२ किलोवाट आवर क्षमताको ब्याट्री जडान गरिएको छ। यसले एक पटकको फुल चार्जमा २ सय ५० किलोमिटरको दुरी तय गर्छ। सो कारको टप स्पिड १ सय ६० किलोमिटर प्रतिघण्टा छ। यसले ० देखि १ सय किलोमिटर प्रतिघण्टाको गति ७.२ सेकेन्डमै लिन्छ।

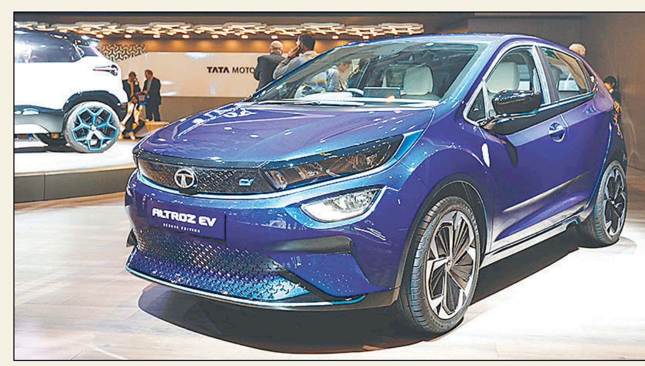
फुल चार्जमा ५०० किलोमिटरसम्म

अडीले आफ्नो इलेक्ट्रिक एसयूभी कार क्यु४ ई-ट्रोन जेनेभा अटो शोमा सार्वजनिक गरेको छ। यसले एक पटकको फुल चार्जमा ४ सय ५० किलोमिटरको दूरी तय गर्छ। सो कारको प्रोडक्सन सन् २०२० मा सुरु हुनेछ।

भाल्वो पोलस्टार २

मोटर शोमा भाल्वोले टेस्ला मोडल ३ सँग प्रतिस्पर्धा गर्न पोलस्टार २ लन्च गरेको छ। यसले एक पटकको फुल चार्जमा ४ सय ८० किलोमिटरको दूरी तय गर्छ। यसले ० देखि १ सय किलोमिटर प्रतिघण्टा स्पिड मात्र ५ सेकेन्डमा तय गर्छ।

टाटाको इलेक्ट्रिक कार अल्ट्रोज



मिडिया सामु रतन टाटाले उत्सुकताका साथ आफ्नो पहिलो इलेक्ट्रिक कार अल्ट्रोज ईभीको कन्सेप्ट सार्वजनिक गरे। उनले यो भारतमा तयार गरिएको पहिलो इलेक्ट्रिक कार हुने बताए। यसलाई एक पटक फुल चार्ज गर्दा १ सय ५० देखि २ सय किलोमिटर सम्म यात्रा गर्न सकिन्छ। सो कार आगामी सन् २०२० मा लन्च हुने सम्भावना छ। यद्यपि यो भन्दा पहिले पनि सो कार पेट्रोल र डिजेल भेरिएन्टमा उपलब्ध हुने सम्भावना छ।

फेरारीको नयाँ तीव्र गतिको सुपरकार

फेरारीले आफ्नो नयाँ सबैभन्दा तीव्र गतिको कार सार्वजनिक गरेर अटोमोबाइल उद्योगको ध्यान खिचेको छ। फेरारी एफ८ ट्रिब्युटो नामक सो कारमा हाल सम्मको सबैभन्दा शक्तिशाली भी८ इन्जिन प्रयोग गरिएको छ, जसले ० देखि १ सय किलोमिटर प्रतिघण्टाको गति २.९ सेकेन्डमै लिन्छ।

त्यसैगरी ७.८ सेकेन्डमा २ सय किलोमिटर प्रतिघण्टाको गति लिन्छ। एफ८ ट्रिब्युटोमा ३.९ लिटरको ट्विन टर्बो भी८ इन्जिन प्रयोग गरिएको छ, जसले ७ सय १० एचपी पावर र ७ सय ७० एनएम टर्क जेनेरेट गर्छ। यसमा ७-स्पिड ड्युअल क्लच गियरबक्स प्रयोग गरिएको छ। यसको टप स्पिड ३ सय ४० किलोमिटर प्रतिघण्टा छ भने मूल्य ६ करोड ५० लाख रुपैयाँको हाराहारी पर्ने अनुमान गरिएको छ।

हार्लेको इलेक्ट्रिक बाइक

हार्ले डेभिडसनले आफ्नो पहिलो इलेक्ट्रिक बाइक 'लाइभवायर' पनि प्रदर्शन गरेको छ। सो बाइकलाई एक पटक फुल चार्ज गर्दा २ सय २५ किलोमिटर चलाउन सकिन्छ। यसको पुरानो मोडललाई १ सय ७७ किलोमिटर मात्र चलाउन सकिने बताइएको थियो। हार्ले डेभिडसनले उक्त बाइकलाई हाल अपग्रेड गरेको हो। यसको मूल्य ३० हजार डलर तोकिएको छ। सो बाइकले ३ सेकेन्डमै ० देखि १ सय किलोमिटरको गति लिन सक्छ।

हार्लेले गत भदौ महिनामा आफ्नो १ सय १५ औं वार्षिकोत्सवको अवसरमा पहिलो इलेक्ट्रिक बाइक लाइभवायर सार्वजनिक गरेको थियो। सो बाइकमा स्टिल ट्रेलिस फ्रेम, कास्ट आल्मुनियम स्विङआर्म, रियर सेट पेग्स, ब्रेम्बो क्लिपर्स र इनभर्टेड फोर्क्स आदि सुविधा उपलब्ध थिए। यसमा स्मार्टफोन कनेक्टिभिटीयुक्त फुल कलर टीएफटी इन्स्ट्रुमेन्ट प्यानल छ। सो बाइक अब बजारमा उपलब्ध हुने छैन। आगामी अगस्टसम्म मात्र सो बाइक बजारमा उपलब्ध हुने अनुमान गरिएको छ।

सबैभन्दा पावरफुल इलेक्ट्रिक कार

पिनिनफेरिनाले 'बाटिस्टा' नामक नयाँ इलेक्ट्रिक कार सार्वजनिक गरेको छ। स्पिडको मामिलामा यो कार फर्मुला १ कार भन्दा पनि तीव्र छ। उक्त इलेक्ट्रिक हाइपर कारले मात्र २ सेकेन्डमा ० देखि १ सय किलोमिटरको स्पिड लिन्छ। यसको टप स्पिड ४ सय किलोमिटर प्रति घण्टा छ। सो हाइपर कारले एक पटकको फुल चार्जमा ४ सय ८० किलोमिटर दुरी तय गर्ने कम्पनीले दावी गरेको छ। कम्पनीले सो इलेक्ट्रिक हाइपर कार बाटिस्टा १ सय ५० युनिट मात्र बनाउने छ। यसलाई उत्तर अमेरिका, यूरोप र मध्य पुर्वी एसियामा बिक्री-वितरण गरिनेछ। उक्त इलेक्ट्रिक हाइपरकार बाटिस्टा सन् २०२० मा लन्च गरिनेछ।

केवल एक प्रश्न

काठमाडौंको सडकमा यात्रा गर्दा रिस उठ्ने कुरा के हो ?

काठमाडौंको सडकमा यात्रा गर्दा दिक्क लाग्छ । धूवाँ-धूलो ट्राफिक जाम अनि मानिसहरूले जथाभावी बाटो क्रस गरेको देख्दा टाउको दुख्छ ।

अजय रेग्मी, छायाँकार

मलाई काठमाडौंको सडकमा गाडी चढेर हिँड्दा बाइकवालाहरूसँग धेरै रिस उठ्छ । अनि बाइक चढेर हिँड्दा गाडीवालाहरूसँग रिस उठ्छ । त्यसैले बिहान घरबाट जुन सवारी साधनमा निस्कन्छु त्यसैमा भर पर्छ मलाई के कुराले रिस उठ्छ ।

असिम शाह, निर्माता तथा निर्देशक

काठमाडौंको सडकको हरेक कुरादेखि रिस उठ्छ । त्यसमाथि पनि जथाभावी ढंगले सवारी साधन चलाउने चालकको बानीदेखि साह्रै रिस उठ्छ ।

लक्ष्मी ठाकुर, हेयर स्टाइलिस

काठमाडौंको सडकमा एकछिन मास्क र चस्मा नलगाई हिँड्यो भने तत्काले बिरामी परिन्छ । त्यसैले मलाई यहाँको धूवाँ-धूलोदेखि असाध्यै रिस उठ्छ ।

अस्मिता राना, मोडल

धूवाँ-धूलो फोहोरमैला अनि अव्यवस्थित र विचलित मानिसहरूदेखि साह्रै रिस उठ्छ । कोही पनि अनुशासनमा रहेको देखिँदैन ।

थानेश्वर गौतम, गायक

एउटा भए पो भन्नु, न त बाटोमा हिँड्ने मानिसलाई सजिलो छ न त सवारी साधनमा हिँड्नेलाई । फुटपाथदेखि सडकको चौडाइ अनि जेब्रा क्रस नै क्लियर छैन । जाँदाजाँदै कुन खाल्डोमा परिन्छ, थाहा नै हुँदैन । यस्ता कुरा सम्झँदा उच्च रक्तचाप हुन्छ । नेपालीहरूमा उच्च रक्तचाप हुने एउटा कारण यही सडकको अस्तव्यस्तता पनि हो जस्तो लाग्छ ।

आर्जन पाण्डे, गायक

काठमाडौंको सडकको धूलो अनि ट्राफिक नियमलाई उल्लंघन गरेर हिँड्ने सवारी साधन चालकदेखि साह्रै रिस उठ्छ ।

केशव भट्टराई, निर्माता तथा कलाकार

काठमाडौंको सडकको धूलो-धूवाँ, फोहोरमैला अनि यहाँको ट्राफिक जाम देख्दा साह्रै रिस उठ्छ ।

सृष्टि खड्का, मोडल

धेरै छन् । पहिलो त सडकको बनावट देखेरै रिस उठ्छ । अर्को कुरा, धूलोले पनि कन्सिरी तात्छ । ट्राफिक लाइटको पनि राम्रो व्यवस्था छैन, अनि मानिसहरू आकाशे पुल हुँदाहुँदै त्यही आकाशे पुलमुनिबाट हिँड्दा पनि उनीहरूलाई कारवाही नभएको देख्दा रिस उठ्छ ।

शंकर बीसी, नृत्य निर्देशक तथा मोडल

काठमाडौंका सडक धेरै अस्तव्यस्त छन् । धेरै पहिलेदेखि निर्माण सुरु भएका सडक अझै पनि सम्पन्न भएका छैनन् । सडकका नाममा धेरै भ्रष्टाचार भैरहेको छ, यही कुराले मलाई निकै रिस उठ्छ ।

प्रदीप भारद्वाज, लेखक

काठमाडौंका मूल सडकहरूमा आकाशे पुल हुँदाहुँदै त्यसको प्रयोग नगरी पुलमुनिबाट बाटो काट्नेहरू र सडकमा जथाभावी सवारी साधन पार्किङ गर्नेहरूदेखि निकै रिस उठ्छ ।

नानी थापा, रंगकर्मी

काठमाडौंका धेरैजसो सडक निर्माण भैरहेका कारण अत्यधिक धूलो उड्छ, धूलोले काठमाडौंको सुन्दरतामै खोट लगाएपछि धेरैजसोले धूलोमाण्डु पनि भन्न थालिसकेका छन् । कतै जानुपर्दा सेतो कपडा लगाएर निस्कियो भने गन्तव्यसम्म पुग्दा धूलोको कारण त्यो खैरो भैसक्छ, अनि धूलोकै कारण सास फेर्न गाह्रो भैसकेको छ । त्यसैले मलाई काठमाडौंको सडकमा यात्रा गर्दा सबैभन्दा धेरै रिस उठ्ने भनेको यही धूवाँ र धूलो नै हो ।

जाह्नवी बस्नेत, मोडल

काठमाडौंको सडकको धूलो-धूवाँदेखि निकै रिस उठ्छ । अनि यहाँको ट्राफिक जामले गर्दा पनि भनेको समयमा पुगिँदैन ।

भिमु गुरुङ, गायिका

काठमाडौंको सडकको रिस उठ्ने कुरा भनेको यहाँको धूवाँ-धूलो नै हो । जसले गर्दा सामान्य मानिसको पनि स्वास्थ्यमा जोखिम सिर्जना भएको छ । अहिले राजधानीवासी धेरैजसो यही धूवाँ-धूलोकै कारण रुघाखोकी, दम जस्ता रोगबाट पिडित छन् ।

विक्रान्त मेहता, चिकित्सक तथा गायक

जथाभावी बाटो काट्नेहरू, ट्राफिक नियम पालना नगर्ने अनि जथाभावी हर्न बजाउनेदेखि निकै रिस उठ्छ ।

विशाल थापा, मोडल

काठमाडौंको सडकमा यात्रा गर्दा सबैभन्दा रिस उठ्ने कुरा भनेको यहाँको धूवाँ-धूलो अनि ट्राफिक जाम नै हो ।

आँचल शर्मा, अभिनेत्री

काठमाडौंको सडकमा जथाभावी बाटो काट्नेहरूदेखि निकै रिस उठ्छ । यस्तै ट्राफिक लाइट पनि व्यवस्थित छैन जसले गर्दा ट्राफिक जाम पनि त्यत्तिकै हुन्छ । यिनै कुराले काठमाडौंको सडकमा यात्रा गर्दा रिसाउन बाध्य भइन्छ ।

श्वेता खड्का, अभिनेत्री

काठमाडौंको सडकमा मोटरसाइकल होस् वा गाडी दुवै अनियन्त्रित ढंगले चलाएको देख्दा निकै रिस उठ्छ । अनि अर्को कुरा सडक आज बनायो भने भोलिपल्ट फेरि खन्न सुरु गरिहाल्छन्, यसरी सडकको नाममा दोहन गरेको देख्दा साह्रै रिस उठ्छ ।

बाबु बोगटी, गायक

प्रस्तुति : महेश तिमल्सिना

● जाह्नवी बस्नेत
मोडल

संगीत

रजत महोत्सव मनाइरहेका छौं

मंगोलियन हार्टको २५ वर्षे सेलिब्रेसन कस्तो भैरहेको छ ?

हाम्रो ब्यान्ड स्थापना भएको २५ वर्षको उपलक्ष्यमा हामीले यो वर्ष विभिन्न २५ ठाउँमा लाइभ कन्सर्ट गर्ने घोषणा गरेका थियौं । त्यसमध्ये १४ वटा कन्सर्ट भैसक्यो, अब ११ वटा बाँकी छ ।

पछिल्ला कन्सर्टहरू कहाँ–कहाँ गर्नुभयो ?

पूर्वी नेपालको बिर्तामोड तथा दमक हुँदै सुनसरीको इनरुवा, चितवनको पर्सा, काभ्रेको तिमालसहित काठमाडौं र पोखरामा हामीले प्रस्तुत गरेको लाइभ कन्सर्ट सफलतापूर्वक सम्पन्न भयो । यही अवधिमा हामीले दुबई र आबुधाबीमा समेत आफूलाई प्रस्तुत गरिसकेका छौं ।

लामो ग्यापपछि नेपालको गाउँ–सहरको सांगीतिक यात्रा कस्तो रह्यो ?

काठमाडौं र पोखरामा त हामी प्रायः प्रस्तुत भैरहेकै थियौं । यसपटक हामीले काठमाडौं बाहिर फोकस गरेका थियौं । काठमाडौं बाहिरका कन्सर्टमा दर्शकहरूको उत्साहजनक सहभागिताले हामीलाई नयाँ उत्साह प्रदान गरेको छ ।

दर्शकको प्रतिक्रिया कस्तो पाउनुभयो ?

स–साना बालबालिकादेखि १ सय १ वर्षीया जिजु आमा पनि हाम्रा दर्शक बन्नुभएको छ । उहाँहरूले हाम्रा पुराना गीतहरू पनि धेरै नै मन पराउनु भएको छ । नयाँ पुस्ताका दर्शकहरूलाई भने हाम्रा नयाँ गीत बढी मन परेको छ ।

पछिल्लो एल्बमका गीतहरू कत्तिको लोकप्रिय भए ?

हामीले केही महिनाअघि मंगोलियन हार्ट्स–७ सार्वजनिक गरेका थियौं । उक्त एल्बमको सैलुङ पोइदी शीर्षकको गीतको भिडियो भर्खरै सार्वजनिक भएको छ । यसबाहेक एक जोडी नयन, घर मेरो पूर्वजस्ता गीत स्रोताले मन पराउनुभएको छ ।

यतिबेला ब्याण्डमा कति जना संगीतकर्मी हुनुहुन्छ ?

हामी अहिले ७ जना छौं । म स्वयं गायकका रूपमा छु । किरण नगरकोटी, पवन कपाली तथा बबी लामा गिटारिष्ट हुनुहुन्छ । विनय महर्जन (बाँसुरी), बाबुराजा महर्जन (मादल) तथा सन्तोष थापा (ड्रमर) हुनुहुन्छ ।

ब्यान्डका आगामी कार्यक्रमहरू के–के छन् ?

नयाँ वर्ष २०७६ लाई स्वागत गर्दै नयाँ स्थानहरूमा कन्सर्टको तयारी हुँदैछ । ती कन्सर्टका लागि हामी काठमाडौं बाहिर नै जाने तयारीमा छौं । यसका साथै केही दिनमै हामी जूनभैं मुहार...को भिडियो सार्वजनिक गर्दैछौं ।

● राजु लामा, गायक

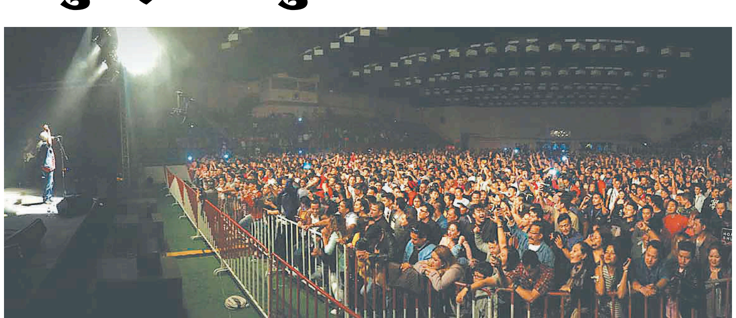
दुलाहा बन्ने गायक

डेढलक कपाल तथा दाह्रीका कारण दर्शक तथा श्रोतामाझ छुट्टै परिचय बनाएका रक गायक तथा संगीतकार विनोद ढकाल वैवाहिक जीवनमा बाँधिएका छन् । अघिल्लो साता गायक ढकालले आफ्नी प्रेमिका प्रतीक्षा भण्डारीसँग लगनगाँठो कसेका हुन् । विभिन्न म्युजिक भिडियो तथा केही नेपाली चलचित्रमा समेत संगीत र गायनमा सक्रिय रहेका गायक ढकालले विवाहकै लागि आफ्नो स्वरुप नै परिवर्तन गरेका थिए ।

विनोदको पदार्पण

पोखराको सांगीतिक क्षेत्रमा लोकप्रिय गायक विनोद बानियाँले थुप्रै आधुनिक तथा पप गीतहरू गाइसकेका छन् । संगीतकारका रूपमा समेत सक्रिय यी पोखरेली गायक अब चलचित्रको पार्श्व गायनमा समेत सुनिने भएका छन् । अभिनेता माओत्से गुरुङले समेत निर्देशनमा पदार्पण गर्न लागेको चलचित्र 'दयारानी' मार्फत विनोदले पार्श्व गायनमा पदार्पण गर्न लागेका हुन् । माओत्सेले यसअघि गुरुङ भाषाका विभिन्न नौवटा चलचित्र निर्देशन गरिसकेका छन् । आधुनिक, पप, गजल, राष्ट्रिय तथा खेलकुद गरी दर्जनौं गीत गाउनुका साथै संगीतबद्ध गरिसकेका संगीतकर्मी बानियाँले दयारानीका दुईमध्ये एक गीतमा संगीतकारका साथै गायकका रूपमा प्रस्तुत हुन लागेका हुन् । 'लाइदेऊ छपक्कै...' शीर्षकको उक्त गीतमा बानियाँलाई गायिका मेलिना राईले साथ दिएकी छिन् । उक्त गीतको भिडियो केही दिनमै सार्वजनिक हुने गायक तथा संगीतकार बानियाँले जनाएका छन् ।

दुबईमा गुञ्जियो नेपथ्य



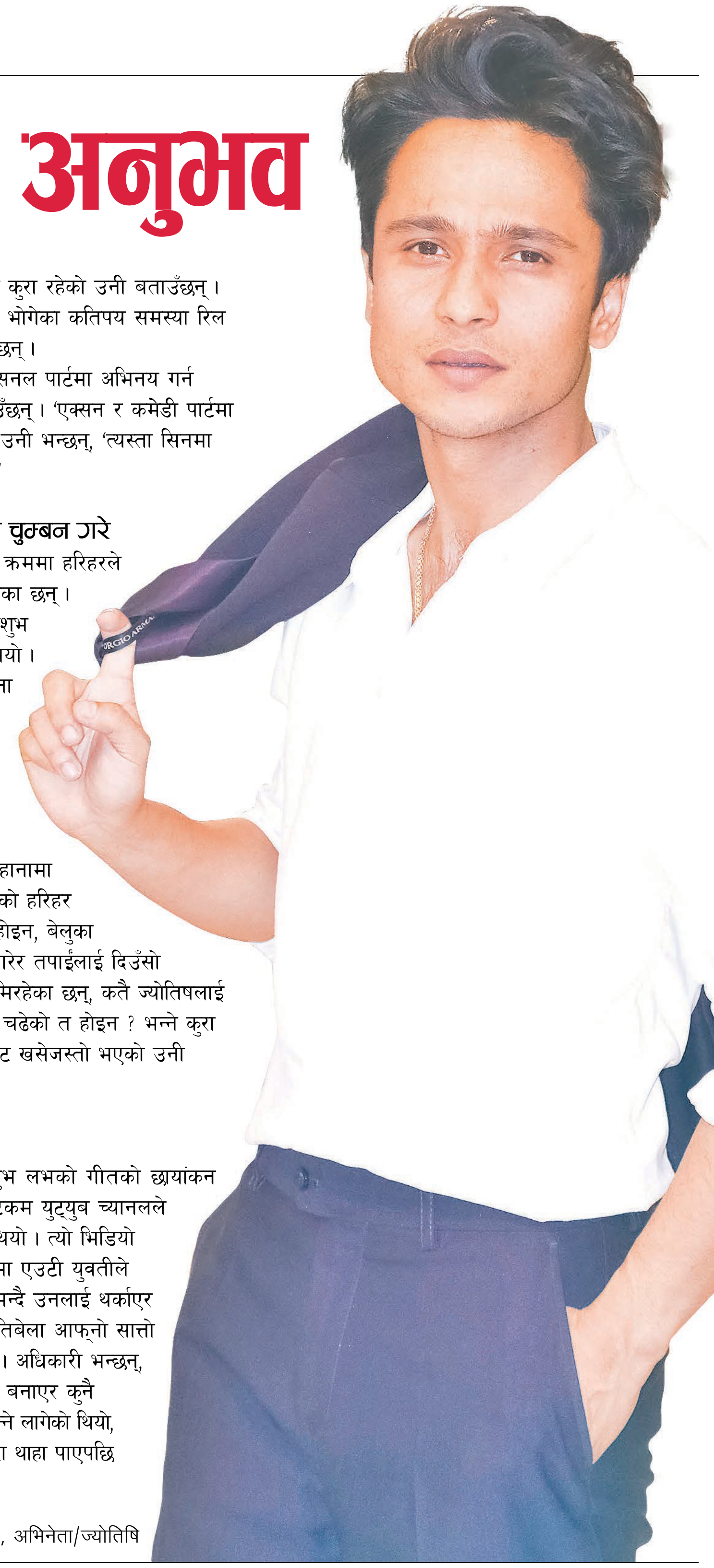
शुक्रबार बेलुकी दुबईमा कन्सर्ट सकिनेबित्तिकै नेपथ्यका अगुवा एवं मुख्य गायक अमृत गुरुङले 'तिमी पनि नेपाली, म पनि नेपाली, हामी नेपाली' गाउँदा उपस्थित दर्शकहरूले पनि गायकसँगै यो गीत गाए । करिब दुई घण्टासम्म चलेको कन्सर्टमा गायक गुरुङले नेपालीपनको भावनालाई बलियोसँग जगाइदिएका थिए । कार्यक्रममा उनले नेपाली डाँडाकाँडाहरूबाट संकलन गरिएका लोक धुनमा आधारित नेपथ्यका गीतहरूलाई क्रमैसँग गाएर सुनाएका थिए । दुबइमा नेपथ्यको यो दोस्रो प्रस्तुति थियो । यसअघि सन् २०१५ को भुईंचालोलगत्तै पूर्वनिर्धारित कार्यक्रम भ्याउन आइपुगेको ब्यान्डले आफूलाई खुलेर प्रस्तुत गर्न सकेको थिएन । यसपटकको कन्सर्टमा नेपथ्यले राष्ट्रिय भावना र लोकलयमा आधारित आवाजहरूलाई मिश्रण गरेको थियो । कन्सर्टमा 'रेशम' र 'तालको पानी'ले जसरी दर्शकलाई बुरुक्क–बुरुक्क उफारेको थियो, त्यसैगरी 'यो जिन्दगानी', 'मै मरी जाउँला' र 'कोसीको पानी'ले भावुक बनाएको थियो । त्यसपछि स्वदेश र आफ्नो समाजलाई सम्झाउँदै 'हामी नेपाली', 'गाउँ–गाउँबाट उठ' र 'रातो र चन्द्रसूर्जे' ले नेपालीपनको भावनासहित कन्सर्टलाई अघि बढाएको थियो । मञ्चमा गायक अमृतलाई ड्रमसेटमा ध्रुव लामा, किबोर्डमा सुरज थापा, बेस गितारमा सुविन शाक्य, गितारमा नीरज गुरुङ र मादलमा शान्ति रायमाझीले साथ दिएका थिए ।

हेमन्तको एउटै स्टाइल

गायक हेमन्त शर्माका सुगम संगीतमा आधारित गीत युवापुस्तामाझ निकै लोकप्रिय छन् । केही समयअघि सार्वजनिक बरिखा गीतको सफलतासँगै हेमन्तको चर्चा थप चुलिएको छ । गायक शर्मा विभिन्न मेला महोत्सवमा होस् वा व्यक्तिगत काममा कतै निस्कँदा, चिटिक्क परेर हिँड्छन् । विशेष गरी औपचारिक पहिरनमा ठाँटिएर हिँड्नु हेमन्तको विशेषता नै हो । अर्को कुरा, उनी सामाजिक सञ्जालमा समेत निकै व्यस्त गायकका रूपमा चिनिन्छन् अर्थात शर्मा सामाजिक सञ्जालमा तस्विर अपलोड गर्न उत्तिकै अगाडि छन् । उनी सामाजिक सञ्जालमा धेरैजसो सेल्फी अपलोड गर्छन्, त्यो पनि सदावहार एउटै स्टाइलमा । मानिसहरू सेल्फी खिच्दा विभिन्न ढाँचामा प्रस्तुत भए पनि गायक शर्माको फोटो खिच्ने स्टाइल भने सधैं एउटै छ ।

अनुभव

एउटा ज्योतिषीको अभिनय अनुभव



महेश तिमल्सिना

नेपालका चर्चित युवा ज्योतिष हुन्– हरिहर अधिकारी । ज्योतिषीमा अलग्गै पहिचान बनाएका अधिकारी शुभ लभबाट नेपाली चलचित्रमा डेब्यु गर्दैछन् । अधिकारीकै कथा तथा अभिनयको उक्त चलचित्र चैत्र १५ गते प्रदर्शनमा आउँदैछ । अधिकारी सानैदेखि चलचित्रमा रुचि राख्थे । बलिउड होस् वा नेपाली चलचित्र आफू लुकी-लुकी चलचित्र हेर्न गएको अधिकारी अहिले पनि सम्झन्छन् । 'त्यतिबेला चलचित्र हेर्न जाँदा उनमा पनि चलचित्रको अभिनेता बन्ने रहर जागेको थियो ।' हरिहर भन्छन्, 'ज्योतिषशास्त्र अध्ययन गर्न थालेपछि मेरो बानी, व्यवहार, सोच आदिमा परिवर्तन आयो । त्यसपछि चलचित्रमा अभिनय गरौंला भन्ने त कल्पना पनि गरेको थिइनँ ।'

चलचित्रमा अभिनय गर्नु ज्योतिष शास्त्रमा करियर बनाइरहेका अधिकारीका लागि बिल्कुलै नौलो कुरा थियो । यद्यपि सानैदेखि चलचित्रमा रुचि राख्ने भएकाले दिमागमा चलचित्रको गहिरो छाप बसेको भएर यो क्षेत्रमा अघि बढ्न हौसला मिलेको उनी बताउँछन् । हरिहर नेपाली चलचित्र निकै हेर्छन्, तर नयाँ चलचित्रमा पनि उनले कुनै नौलोपन पाएनन् । एक दिन उनी साथीहरूसंग बसिरहेका थिए । त्यहीबेला उनको दिमागमा एउटा कन्सेप्ट आयो । उनले त्यो कन्सेप्ट आफ्ना नजिकका साथीहरूलाई सुनाए । साथीहरूबाट उनले राम्रो प्रतिक्रिया पाए । यही क्रममा उनले त्यो कथा आफ्नो साथी राजन गोदारलाई सुनाए । त्यसपछि गोदारले उनलाई निर्देशक सन्तोषबाबु लोहनीसँग भेट गराए । भेटघाटकै क्रममा उनले आफूसँग एउटा कथा छ, त्यसमा आधारित रहेर चलचित्र बनाउनुहोस् भने । सन्तोषलाई उक्त कथा एकदमै मन पर्‍यो । उनले यही कथामा आधारित रहेर चलचित्र बनाउने निधो गरे, तर हरिहरलाई अभिनेता बनाउने सर्तमा । 'तपाईंबिना यो कथामा चलचित्र नबनाउने भनेपछि मलाई निर्णय लिन एक महिनाजति लाग्यो ।' हरिहर भन्छन्, 'निर्देशकबाटै यस्तो कुरा आएपछि मैले आफ्नो परिवार, आफन्त तथा नजिकका साथीहरूसँग सल्लाह लिएँ । सबैबाट सकारात्मक सुझाव पाएपछि र चलचित्रको कथा पनि ज्योतिषशास्त्रसँग सम्बन्धित भएकाले शुभ लभमा अभिनय गर्ने निर्णय गरेँ ।'

'कथा ज्योतिषको भविष्यवाणीमा आधारित छ, त्यसैले यो चलचित्रले ज्योतिषशास्त्रलाई एक स्टेप माथि उठाउन सहयोग गर्छ ।' अधिकारी भन्छन्, 'अहिले कतिपय मानिसमा ज्योतिषशास्त्र अन्धविश्वास हो भन्ने बुझाइ छ तर यो चलचित्रले ज्योतिषशास्त्र अन्धविश्वास होइन भन्ने कुरा प्रमाणित गर्छ साथै चलचित्रमा मनोरञ्जन र एक्सनको पक्ष पनि सबल छ ।'

ज्योतिषशास्त्रमा रमाइरहेका अधिकारीका लागि अभिनय गर्नु आफैंमा कठिन विषय थियो । यो चलचित्रमा अभिनय गर्नुभन्दा पहिले उनलाई अभिनयसम्बन्धी कुनै ज्ञान थिएन । उनले कुनै अभिनय कक्षा पनि लिएनन् । तैपनि चलचित्र छायांकनमा जानुभन्दा एक हप्ताअघिदेखि भने रिहर्सल गरेका थिए । हरिहर भन्छन्, 'त्यो रिहर्सलका कारण अभिनय गर्न धेरै सहज भयो ।' कुनै पनि नयाँ कामको सुरुवात गर्दा डर अनि लाज लाग्नु स्वभाविक हो । हरिहरका लागि पनि शुभ लभ पहिलो काम भएकाले आफ्नो मनमा पनि डर र लाजले बास गरेको उनी बताउँछन् । अर्को कुरा दुईवटा क्षेत्रलाई सँगसँगै अघि बढाउनु पनि चुनौतीकै विषय थियो । 'त्यसैले डर र निराशालाई ऊर्जामा परिणत गरेँ ।' अधिकारी भन्छन्, 'मैले दुईतर्फ पाइला चालेकाले डराएर काम हुँदैन भन्ने लाग्यो, त्यसैले डर र निराशालाई टाढै राखेँ ।'

हरिहरले चलचित्रको पहिलो सट अभिनेता सरोज खनालसँग दिएका थिए । त्यतिबेला आफू निकै नर्भस भएको उनी बताउँछन् । उनले पहिलो सटमा खनाललाई कुनै कुरा भनेर सम्झाउनु, बुझाउनुपर्ने थियो । त्यसैले पनि आफूलाई गाह्रो भएको अधिकारी बताउँछन् ।

ज्योतिषको क्षेत्रमा हरिहरप्रति धेरैले निकै ठूलो विश्वास राख्छन् । त्यसैले उनलाई चिना देखाउन सुटिङ स्पटमा समेत मानिसहरूको भीड लाग्थ्यो । 'पोखरामा सुटिङ चलिरहेका बेला त चिना देखाउन आउने मानिसहरूको ठूलै भीड लाग्यो ।' हरिहर भन्छन्, 'मैले कतिपयको चिना सुटिङ स्पटमै हेरिदिएँ ।' चलचित्रमा अधिकारी सिद्धान्त शर्माका रूपमा देखा पर्छन् । हरिहरले नै लेखेको हुनाले यो चलचित्रमा करिब ३० प्रतिशत आफूले जीवनमा भोगेको कुरा रहेको उनी बताउँछन् । हरिहरले रियल लाइफमा भोगेका कतिपय समस्या रिल लाइफमा सिद्धान्तले भोग्छन् ।

हरिहर आफूलाई इमोसनल पार्टमा अभिनय गर्न निकै सहज भएको बताउँछन् । 'एक्सन र कमेडी पार्टमा चाहिँ निकै गाह्रो भयो ।' उनी भन्छन्, 'त्यस्ता सिनमा मैले धेरै टेक पनि लिए ।'

युवतीहरूले गालामा चुम्बन गरे

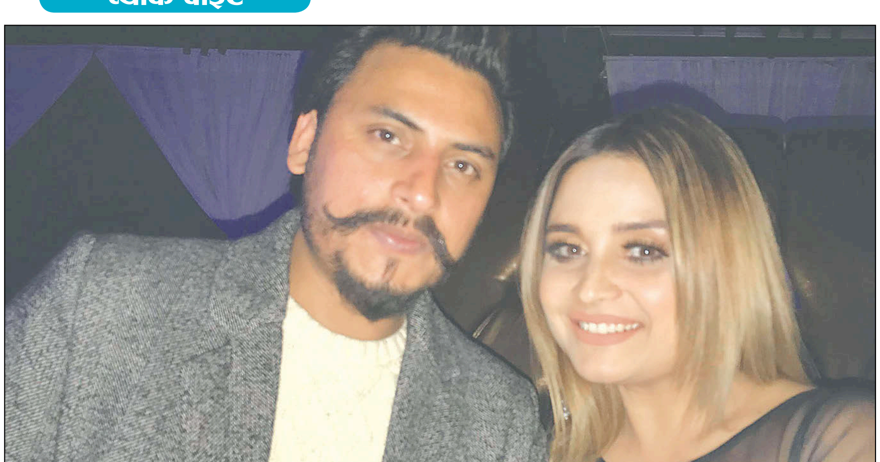
चलचित्रमा काम गर्ने क्रममा हरिहरले अनौठा अनुभव प्राप्त गरेका छन् । रेड स्टुडियोमा चलचित्र शुभ लभको डबिङ भैरहेको थियो । त्यही बेला तीन-चार जना युवती त्यहाँ आए । उनीहरूले हरिहरसँग अंकमाल गर्न चाहे । त्यसका लागि हरिहर पनि राजी भए, तर ती युवतीले अंकमाल गर्ने बहानामा गालमा चुम्बन गरेर गएको हरिहर बताउँछन् । त्यति मात्र होइन, बेलुका हरिहरलाई कसैले फोन गरेर तपाईंलाई दिउँसो चुम्बन गर्ने केटीहरू कामिरहेका छन्, कतै ज्योतिषलाई चुम्बन गरेकाले भगवान् चढेको त होइन ? भन्ने कुरा सुनाएपछि आफू छाँगाबाट खसेजस्तो भएको उनी सम्झन्छन् ।

प्र्यांकले सातो लियो

पोखरामा चलचित्र शुभ लभको गीतको छायांकन भैरहेका बेला जक्सन डटकम युट्युब च्यानलले उनीमाथि प्र्यांक गरेको थियो । त्यो भिडियो भाइरलसमेत भयो, जसमा एउटी युवतीले आफूलाई धोका दिएको भन्दै उनलाई थर्काएर प्र्यांक गरेकी थिइन् । त्यतिबेला आफ्नो सात्तो गएको हरिहर बताउँछन् । अधिकारी भन्छन्, 'कसैले मेरो फेक आइडी बनाएर कुनै केटीलाई फसाएछ कि भन्ने लागेको थियो, तर त्यो प्र्यांक हो भन्ने कुरा थाहा पाएपछि रमाइलो भयो ।'

● हरिहर अधिकारी, अभिनेता/ज्योतिषि

ब्याक बाइट



स्लिम बन्न आग्रह गर्छु

गायक युवराज चौलागाई तथा अभिनेत्री सञ्चिता लुइँटेल असल साथी हुन् । विदेशमा भएका एवार्ड वितरण समारोहहरूमा संग-संगै सहभागिता जनाइसकेका युवराज र सञ्जिताले स्वदेशमै भएका सांस्कृतिक कार्यक्रमहरूमा पनि धेरैपटकसंगै प्रस्तुति दिइसकेका छन् । चलचित्रमा सक्रिय सञ्चिता तथा चलचित्रको पार्श्व गायनमा सक्रिय युवराजले निकट भविष्यमै एउटा गीतको म्युजिक भिडियोमा सँगै अभिनय गर्ने कुरा चल्दैछ । यसबीच साप्ताहिकका लागि गायक चौलागाईंले अभिनेत्री लुइँटेलका सकारात्मक तथा सुधार्नु पर्ने कुराहरु यसरी औंल्याएका छन् ।

असल पक्ष

सुन्दरता
अभिनेत्री सञ्चिता लुइँटेल नेपालकै सुन्दर अभिनेत्रीहरूमध्ये एक हुन् भन्दा फरक पर्दैन । दुई सन्तानकी आमा भए पनि उनी आज पनि उत्तिकै सुन्दर छिन् ।

शालिन
सञ्चिताको शालिनता लोभलाग्दो छ । आफूभन्दा ठूलालाई आदर गर्ने अनि सानालाई माया गर्ने उनको स्वभाव अनुकरणीय छ ।

पारिवारिक
अभिनेता निखिल उप्रेतीसँग विवाह भएपछि उनी थप पारिवारिक भएकी छिन् । चलचित्रको अभिनयका साथै उनले आफ्नो परिवारलाई पनि उत्तिकै समय दिएर दुवै पक्षमा आफूलाई अब्बल सावित गरेकी छिन् ।

प्यारी आमा
मलाई लाग्छ सञ्जिताले आफ्ना सन्तानलाई धेरैभन्दा धेरै माया दिएकैले उनी आफ्ना सन्तानकी प्यारी आमा बन्न सफल भएकी छिन् ।

घुलमिल
पारिवारिक जमघटदेखि ठूल्ठूला पार्टीहरूमा समेत सहजै घुलमिल हुन सक्ने उनको क्षमताको प्रशंसा गर्नै पर्छ ।

सुधार्नुपर्ने पक्ष

व्यायाम
सञ्चिताले आफूलाई सुन्दर तथा स्लिम राख्न नियमित व्यायाम गरिरहनुपर्छ ।

भूमिका
सञ्चिताले अभिनय गरेका केही चलचित्र असफल भएका छन् । भविष्यमा चलचित्र छनोट गर्दा विशेष ध्यान दिनुपर्ने देखिन्छ ।

चाँडै विश्वास
अरूलाई चाँडै विश्वास गर्ने बानी त्याग्नुपर्छ । यसले आफैंलाई हानी हुनसक्छ ।

श्रीमान्को साथ
सार्वजनिक समारोहहरूमा सञ्चितालाई प्रायः एक्लै देखिन्छ । अभिनेता-श्रीमान् निखिल उप्रेतीलाई कर गरेरै भए पनि त्यस्ता कार्यक्रममा सँगै ल्याउन सके कति राम्रो हुन्थ्यो ?

अभिनय
प्रायः अभिनेत्रीहरू म्युजिक भिडियोमा पनि उत्तिकै सक्रिय हुन्छन् । उहाँले पनि मन परेका गीतका म्युजिक भिडियोमा अभिनय गर्दा फरक पर्दैन ।

प्रस्तुति : कृष्ण भट्टराई

बलिउड

साराको नयाँ रोमान्स

पछिल्लो दुई वर्षमा तीनवटा प्रेमी फेरिसकेकी सारा अली खान यतिबेला कार्तिक आर्यनसँग रिलेसनमा रहेको समाचारहरूले बलिउड तातेको छ। चलचित्र 'केदारनाथ'को सुटिङताका त्यसका अभिनेता सुशान्त सिंह राजपूतसँग रिलेसनमा रहेकी भनिएकी सारा यतिबेला आफ्नो अपकमिङ चलचित्र लभ आज कल-२ का अभिनेता कार्तिक आर्यनसँग रमाइरहेकी छिन्। गत साता मात्र बलिउडका गसिप मास्टरहरूले सारा र कार्तिकबीचको लिपलक दृश्यलाई सार्वजनिक गरेर यस्तो समाचार प्रवाहित गरेका हुन्। साराका पारिवारिक सूत्र भने उक्त दृश्य चलचित्रको भएको र कार्तिकसँग साराको नाता सह-कलाकारमै सीमित रहेको दाबी गरिरहेको छ। सत्य कुरा के हो भगवान् नै जानून्।

कामसूत्र अभिनेत्रीको नयाँ अवतार

विगतमा कामसूत्र थ्रीडी चलचित्रबाट चर्चामा आएकी सर्लिन चोपडा एक पटक फेरि चर्चामा छन्। पछिल्लो पटक उनले निकै कामोत्तोजक फोटोसेसनमार्फत कामुकभन्दा कामुक तस्बिरहरू खिचाएकी छिन्। आफ्ना ती तस्बिरहरूलाई अन्तर्राष्ट्रिय नारी दिवसको अवसर पारेर सोसल मिडियामा सेयर गरेकी सर्लिनले आफ्ना उक्त तस्बिरहरूलाई 'माई बडी माई राइट' ह्यासट्यागसमेत गरेकी छिन्। सर्लिनको उक्त तस्बिर र ह्यासट्यागले यतिबेला एकातिर प्रशंसा पाइरहेको छ भने अर्कातिर आलोचनासमेत खेप्नुपरेको छ। उक्त फोटोसेसनका क्रममा सर्लिनले हट पाइन्ट, ब्रा र डेनिम ज्याकेट प्रयोग गरेकी थिइन्।

पूरा भयो आलियाको सपना

दक्षिण भारतका विख्यात चलचित्र निर्देशक राजा मौली (बाहुबली फेम) सँग काम गर्ने आलिया भट्टको सपना अब पूरा हुने भएको छ। प्राप्त समाचारअनुसार राजा मौलीले निर्देशन गरिरहेको तमिल चलचित्र 'आरआरआर'मार्फत आलियाले तमिल चलचित्रमा पदार्पण गर्ने भएकी हुन्। गत शुक्रबार मात्र आफ्नो २६ औं जन्मदिन मनाएकी आलियाले 'आरआरआर'मा अभिनय गर्नुको कारण त्यो तमिल चलचित्र हुनु होइन, अपितु त्यसका निर्देशक राजा मौली हुनु हो र राजा मौलीसँग काम गर्ने मेरो सपना थियो। अहिले मेरो त्यो सपना पूरा भएको छ र म यसमा आफूलाई भाग्यमानी सम्झिरहेकी छु।

अब परिणिति

भारतकी प्रसिद्ध ब्याडमिन्टन खेलाडी साइना नेहवालको जीवनकथामा आधारित चलचित्रका लागि त्यसको निर्माण पक्षले ठूलो हेरफेर गरेको छ। पहिले साइना नेहवालको मुख्य भूमिकाका लागि श्रद्धा कपुरलाई चयन गरिएको थियो। यसका लागि श्रद्धा कपुरले ब्याडमिन्टन कोर्टमा अभ्याससमेत थालेकी थिइन्। उनले साइना नेहवालसँग आफ्नो सम्पर्क र सम्बन्ध समेत बढाएकी थिइन्। तर, पछिल्लो पटक श्रद्धा कपुर उक्त चलचित्रबाट बाहिरिएकी छिन्। उनी चलचित्रबाट बाहिरिनुको कारण नखुलाइए पनि उनको ठाउँमा परिणिति चोपडालाई अनुबन्ध गरिएको छ। परिणिति चोपडाले समेत यो खबरलाई पुष्टि गरिसकेकी छिन्।

ऋत्विक रोशनको सुगन्धसँगको सम्बन्ध

अपकमिङ चलचित्र सुपर-३० का लागि चर्चामा रहेका ऋत्विक रोशन यतिबेला आफ्नो अनौठो सौखका कारण पनि समाचारहरूमा छाएका छन्। प्राप्त जानकारीअनुसार ऋत्विक रोशन सुगन्ध अर्थात् पर्फ्युमका सौखिन हुन्। उनले आफ्नो हरेक फिल्मका लागि पात्रअनुसारको पर्फ्युम प्रयोग गर्ने गरेका छन्। यसैकारण ऋत्विक रोशनसँग सम्भवतः भारतमै पर्फ्युमको सबैभन्दा ठूलो संकलन छ। पछिल्लो पटक सुपर-३० मा बिरेडो नामक पर्फ्युम प्रयोग गरेका ऋत्विक रोशनका अनुसार पर्फ्युमले नै उनलाई पर्फेक्ट अभिनय गर्न प्रेरित गर्छ।

विश्व रंगमञ्च दिवस विशेष

नेपाली रंगमञ्चको पुनर्जागरण

नेपाली रंगमञ्चीय गतिविधिमा देखिएको गतिशिलताले रंगमञ्चको माहोल देशैभर बढ्दै गएको छ । गएको फागुन महिनामा मात्रै नेपालमा राष्ट्रियदेखि अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका महोत्सव भए । काठमाडौं, पोखरा, विराटनगर, जनकपुरमा भएका ती अन्तर्राष्ट्रिय नाटक महोत्सव तथा सुर्खेतमा भएको राष्ट्रिय नाटक महोत्सवले नाट्यप्रेमीमाझ रौनकता थप्यो । साँस्कृतिक संस्थानले रारा राष्ट्रिय नाटक महोत्सवको आयोजना गरेर नाट्य क्षेत्रमा सरकारको उपस्थिति समेत देखायो । यस्ता महोत्सवमा राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय मात्र नभएर स्थानीय सम्भावना बोकेका टिमले समेत नाटक देखाए, जसका कारण रंगमञ्चमा सक्रिय हुनेहरूमा उत्प्रेरणा थपियो ।

अहिले अन्तर्राष्ट्रिय नाटक हेर्ने अवसर कामाडौंमा मात्र नभएर मोफसलमा समेत प्राप्त हुन थालेको छ । यसले नाट्य क्षेत्रमा आशा जगाएको छ । यस्ता कार्यक्रमले नाट्य क्षेत्रमा नयाँ अवधारणा सोच्ने नाट्यकर्मीलाई प्रेरित गर्छ । कहीँ थिएटर खोलेर माहोल बनाउन थालिएको छ भने कतै रंगमञ्चमा राम्रो गर्न खोज्ने समूहले यसलाई समर्थन गरिरहेका छन् । रंगमञ्चीय गतिविधि काठमाडौंमा मात्र सीमित छैन । मोफसलका विभिन्न ठाउँमा थिएटर सञ्चालनमा आएका छन् । त्योभन्दा बढी विभिन्न ठाउँमा नाटक मञ्चन हुने क्रममा वृद्धि भएको छ । हल भाडामा लिएरै भए पनि नाटक मञ्चन भैरहेका छन् ।

यतिबेला नेपाली रंगमञ्चको माहोल बढेको रंगकर्मी राजन खतिवडा बताउँछन् । ‘रंगमञ्चको माहोल अहिले बढेको छ, गर्मागर्मी बढेको छ’ उनले भने । नाटककै मात्र भर परेर जीवन चलाउने अवस्था आउन थालेको छ । ५-७ वर्षदेखि रंगकर्मीहरू रंग क्षेत्रमा टिकिरहेकाले यसो भन्न सकिने अवस्था सिर्जना भएको खतिवडाको तर्क छ ।

हुन पनि केही रंगकर्मी रंगमञ्चमा लागेर सामान्य जीवन चलाउन सफल छन् । नाट्य क्षेत्रमा साधना गरेर खारिएका कलाकार नेपाली चलचित्रमा समेत आफ्नो दबदबा कायम गर्न सफल छन् । दर्शकले रंगमञ्चबाट उदाएका कलाकारको अभिनयमा जीवन्तता भेट्छन् ।

नाट्य क्षेत्रमा आउनेहरू फरक-फरक स्वभावका छन् । कोही रहरले आउँछन् । कोही केही गर्ने उद्देश्यले आउँछन् । मञ्चन हुने नाटक अझै पनि लोकशैली र परम्परागत शैलीमा घुमिरहेको छ । प्रयोगात्मक शैली अपनाउने कमै छन् । सबै तिरको स्कुलिङ नहुँदा यस्तो भएको खतिवडा बताउँछन् । रंगकर्मीबीच छलफल अन्तरक्रिया हुने क्रम बढेको छ, अन्तरसंवाद हुन थालेको छ । त्यसैले लामो साँस्कृतिक इतिहास रहेको नेपाली रंगमञ्च परिपक्व बन्दैछ ।

रंगमञ्च सिमितता तोड्दै व्यापक हुँदै गएको छ । केन्द्रीकृत गतिविधि विकेन्द्रित हुन थालेका छन् । नाट्य क्षेत्रमा नयाँ-नयाँ सम्भावना देखिन थालेको छ । विभिन्न कार्यक्रममार्फत नाट्यकर्मी, नाट्य पारखीलाई जमघट गराउने कार्यक्रममा समेत वृद्धि हुँदै गएको छ ।

अब नेपाली रंगमञ्चको आफ्नै फाउन्डेसन बनाउनु पर्ने आवश्यकता रंगकर्मी खतिवडा औंल्याउँछन् । नाटक कहिल्यै मर्दैन, यसको प्रतिस्पर्धी अरू छैनन् । गहिरो साधना गर्ने क्षेत्र हो नाटक । व्यावसायिक बाटोमा हिँड्नेहरूभन्दा पनि साधना गर्नेहरू यसमा रमाउँछन् । नाटकमा नयाँ भाषा खोज्ने समय आएको मण्डला नाटकघरका क्रियटिभ डाइरेक्टर समेत रहेका रंगकर्मी खतिवडा बताउँछन् । नाटक पर्फमेन्सको भाषा हो । न्यारेटिभको भाषामा नयाँपन खोज्नुपर्छ । अभ्यास र चिन्तन जारी राख्नुपर्छ ।

रंगकर्मी सोमनाथ खनाल रंगमञ्चीय गतिविधिका कारण रंगमञ्चमा काम गर्नेहरू बढ्दै गएको बताउँछन् । ‘दर्शक च्यालेन्जिङ छन्, राम्रो नाटक भए दर्शक आर्कर्षित हुन सक्छन्’ उनले भने । नेपालमा स्कुलिङ तथा नाटकको समीक्षा कम हुन्छ । राज्यको नीति स्पष्ट छैन । अहिले कलाकारले निजीस्तरबाटै आफ्ना रुचिका लागि काम गरिहेका छन्, खनालले थपे ।

हाल नेपालमा थिएटर मलको कीर्तिपुर रंगमञ्च, कथा घेरा समूहको कौशी थिएटर, मण्डला नेपाल थिएटरको मण्डला नाटक घर, शिल्पी थिएटरको गोठाले नाटक घर, सर्वनाम नाटकघरको कुञ्ज थिएटर, शैली थिएटर सञ्चालनमा छन् । यस्तै पुरानोघर थिएटर बन्दैछ । होटल ब्रजमा नागा थिएटर छ, जहाँ हरेक वर्ष कम्तिमा एउटा अंग्रेजी नाटक देखाइन्छ । यस्तै झापामा परिवर्तन थिएटर छ । विराटनगरमा गुरुकुल थिएटरको सुशीला कोइराला नाटकघर छ भने झोराहटमा झोराहट थिएटर सञ्चालनमा छ । पोखरामा पोखरा थिएटरको गन्धर्व नाटकघर सञ्चालनमा छ । यसका अलावा केही नाटकघर बन्ने क्रममा छन् । कतिपय ठाउँमा हल भाडामा लिएर रंगमञ्चलाई सक्रिय बनाउने गरिएको छ । झापा, इलाम, मोरङ, सुनसरी, जनकपुर, मुगु, पोखरा, हेटौंडा आदि ठाउँ रंगमञ्चको क्षेत्रमा अघि बढ्दैछन् ।

नेपाल संगीत नाट्य प्रज्ञा प्रतिष्ठानका पूर्व कुलपति सरुभक्त श्रेष्ठ केही सहरी क्षेत्रमा रंगमञ्चीय गतिविधि बढ्दै गएको बताउँछन् । व्यक्तिगत प्रयासमा माहोल बनेको छ । नाट्यकर्मीकै पहलमा भैरहेको यो प्रारम्भिक प्रयास हो । अब राज्यले अनुकुल वातावरण सिर्जना गरिदिनुपर्छ । नाट्यकर्मीकै जागरुकताले यहाँसम्म आएको हो । सरकारी पक्षले

होस्टेमा हैसे गरिदिए हुन्छ श्रेष्ठले बताए ।

श्रेष्ठ भन्छन्, हामी नाटकमा कमजोर छैनौं । अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका नाटक हेर्दा नेपाली नाटकको आफ्नै स्वाद देखिन्छ । उनीहरूको परिवेश र हाम्रो परिवेश फरक छ, तर हाम्रा नाटक प्राविधिक रूपमा कमजोर देखिन्छन् । व्यवस्थित हुन समस्या देखिन्छ, नाटकघर सञ्चालन तथा नाटक समूहको सक्रियताले यसमा पनि परिवर्तन भने आउँदैछ । नेपालमा यति नाट्यकर्मी छन्, यति ठाउँमा नाटक मञ्चन हुन्छ भन्ने ठ्याक्कै तथ्याङ्क नभए पनि संख्या र क्रियाशिलता बढाएको अनुभूति यहाँ हुने गतिविधिले गराउँछ ।

नेपालमा नाटकसम्बन्धी स्कुलको आवश्यकता भएको नाट्यकार सरुभक्त श्रेष्ठ बताउँछन् । ‘नेपाली नाट्यकर्मीका लागि शिक्षा लिन नाट्य महाविद्यालयको आवश्यकता छ’ श्रेष्ठले बताए । नाट्यकर्मी, नाट्यशालाको विकासमा ठोस पहल गर्न राज्यले निश्चित बजेट छुटयाउनु पर्ने उनको तर्क छ ।

नाट्यकर्मी अनुप बराल नेपालको रंगकर्म भाइब्रेन्ट बन्न थालेको बताउँछन् । नाट्य चेत, त्यसको अभ्यास अनि अनुशासन । दर्शकको उपस्थिति । परफरमिङ स्पेस र यी सबैलाई जोड्ने रचनात्मक वातावरण । सायद यिनै कुराहरू हुन् जसले हाम्रो रंगकर्मलाई भाइब्रेन्ट बनाउँदैछ ।

पोखरा थिएटरका क्रियटिभ डाइरेक्टर परिवर्तन थिएटर स्थापनाले मात्र रंगमञ्चले गति लिन नसक्ने बताउँछन् । रंगमञ्चले गति लिन निरन्तरता र दर्शक आवश्यक पर्ने उनको बुझाइ छ । पोखरामा थिएटर सञ्चालनमा आएपछि विभिन्न २९ वटा नाटक मञ्चन भएर माहोल बढाए पनि यसलाई कायम राख्न सहज नभएको उनले बताए ।

वरिष्ठ कलाकार प्रकाश घिमिरेले रंगमञ्चलाई चलायमान बनाउन थिएटरहरूले मुख्य भूमिका खेलेको बताउँछन् । पछिल्लो समयमा रंगमञ्चीय गतिविधि बढेकोमा उनी खुसी छन् । रंगकर्मी माओत्से गुरुङ रंगक्षेत्रको माहोल जाग्दै गएको कारण आफू १८ वर्षपछि पुनः रंगमञ्चमा फर्केको बताउँछन् ।

नाट्य क्षेत्रका लागि हुने कार्यशालाका कारणसमेत नयाँ पुस्ताको आकर्षण रंगक्षेत्रमा थपिँदै गएको छ । नाटक निर्माण गर्दा लाग्ने लगानीको तुलनामा मञ्चनबाट प्राप्त हुने आम्दानी कम हुने हुँदा यो क्षेत्रमा अघि बढ्न खोज्नेलाई अप्ठ्यारो परेको छ । राज्यले यसमा सहजता प्रदान गर्न सक्ने हो भने नेपाली रंगमञ्चको भविष्य उज्जवल बन्दै उनीहरू लामो समयसम्म यो क्षेत्रमा टिक्न सक्ने रंगकर्मीहरू बताउँछन् ।

हरेक वर्ष मार्च २७ तारेखमा विश्व रंगमञ्च दिवस मनाइन्छ । दिन विभिन्न कार्यक्रम आयोजना गरी रंगमञ्चीय गतिविधिका बारेमा बहस छलफल समेत हुने गर्छ । यसपालीको विश्व रंगमञ्च दिवस चैत १३ गते बुधबार परेको छ ।

राजाराम पौडेल

विकेन्ड इभेन्ट

नेपाल ल्याटिन डान्स फियस्टा-२०१९

नेपालमा ३० देशका साल्सा डान्स इन्स्ट्रक्टरको जमघट हुने भएको छ । नेपालमा ल्याटिन डान्स फियस्टा दोस्रो पटक आयोजना हुन लागेको हो । ल्याटिन डान्समा रूचि हुनेहरूले यो कार्यक्रममा सहभागिता जनाउन सक्नेछन् । संसारका धेरै देशबाट आएका साल्सा डान्स इन्स्ट्रक्टरले बचाता, किजोम्बा, ल्याटिन जाज र साल्साबारे आ-आफ्ना अनुभव साट्नेछन् । चैत २१ देखि २४ गतेसम्म सञ्चालन हुने यो कार्यक्रममा डान्सबारे ५० घण्टा वर्कसप, ४ वटा बुट क्याम्प, १ दिन पुल पार्टीको आयोजना हुनेछ । कार्यक्रममा राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय डिजेहरूको पनि उपस्थिति रहनेछ । थप जानकारी फेसबुक पेज नेपाल ल्याटिन डान्स फियस्टाको पेजबाट लिन सकिन्छ । टिकट पहिले नै खरिद गर्दा सस्तोमा किन्न सकिन्छ ।

आयोजक : नेपाल ल्याटिन डान्स फियस्टा **स्थान :** छाया कम्प्लेक्स, ठमेल

प्रबेश शुल्क : वर्कसपमा भाग लिन ५० डलर (५ हजार रुपैयाँ)

ढोकैमा खरिद गर्दा १ सय ५० डलर (१५ हजार रुपैयाँ), चैत २० सम्म १ सय डलर (१० हजार रुपैयाँ)

विकेन्ड फन

फ्र्याङ्कोफोनी-२०१९

पुल्चोकस्थित फ्रान्सेली केन्द्र काठमाडौंले हिजो बिहीबारबाट फ्र्याङ्कोफोनी-२०१९ को आयोजना गरिरहेको छ, जहाँ फ्रेन्च परिकारको स्वाद लिनुका साथै विभिन्न खेलमा सहभागी भएर रमाइलो गर्न सकिनेछ । फ्रान्सेली केन्द्रमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूले ४ देखि ५ बजेसम्म फ्रेन्च नाटक प्रदर्शन गर्नेछन् । साढे ५ बजेदेखि उक्त कार्यक्रमअन्तर्गत लाइभ म्युजिक कन्सर्ट गरिनेछ । कार्यक्रमलाई नेपालस्थित फ्रान्स, स्वीजरल्यान्ड र इजिप्टका राजदूतावासले सहयोग गरेका छन् ।

प्रबेश : निःशुल्क

विकेन्ड सम्मान

ज्यूँदो इतिहासमा रामेश

रेडियो कान्तिपुरले हरेक महिना सञ्चालन गर्दै आएको सांगीतिक कार्यक्रम 'सलाम ज्यूँदो इतिहासलाई' को भोलि शनिबारको प्रस्तुतिमा गायक रामेश प्रस्तुत हुने भएका छन् । कार्यक्रममा जनताका गीतहरूका युगीन स्रष्टा भनेर चिनिने रामेशसँग प्रत्यक्ष कुराकानी गरिनुका साथै विभिन्न कलाकारहरूले उनका सुमधुर गीतहरू प्रस्तुत गर्नेछन् । बिहान ८ बजेदेखि मध्याह्न १२ बजेसम्म प्रसारण हुने उक्त कार्यक्रममा रायन, ओम श्रेष्ठ, सुरेश अधिकारी, सुनिता सुब्बा, बेनुका राई, सुरेन्द्र श्रेष्ठ, दुर्गा परियार, दीपा महर्जन, निशा देशार, मुन्ना गुरुङ तथा सञ्जय तुम्रुकले सांगीतिक प्रस्तुति दिनेछन् ।

विकेन्ड फेस्टिभल

इन्टरनेसनल फुड फेस्टिभलमा

खानाको पारखी हुनुहुन्छ ? फरक-फरक देशका खानाको स्वाद चाख्न मन छ भने भोलि शनिबार लगनखेलस्थित एकेडेमी अफ कुलिनरी आर्ट्स एन्ड हस्पिटालिटी म्यानेजमेन्ट कलेज पुग्न सक्नुहुन्छ । उक्त कलेजले आयोजना गरेको इन्टरनेसनल फुड टेस्टिङ फेस्टिभलमा रूस, कोरिया, मलेसिया, जर्मनी, ब्राजिलका परिकारको स्वाद चाख्न सकिन्छ । हरेक शनिबार आयोजना हुँदै आएको यो फेस्टिभल वैशाख १५ गते सम्म सञ्चालन हुनेछ ।

International food Tasting 2019

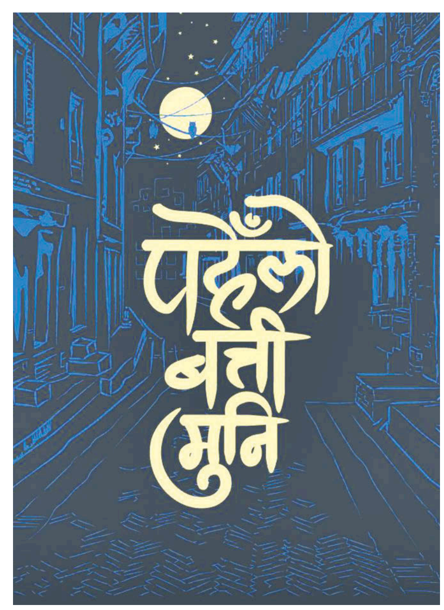
समय : बिहान १० : ३० देखि ४ बजेसम्म ।

स्थान : एकेडेमी अफ कुलिनरी आर्ट्स एन्ड हस्पिटालिटी म्यानेजमेन्ट, लगनखेल

प्रवेश शुल्क : ३ सय ५० रुपैयाँ

विकेन्ड म्युजिक

बेसक्याम्प म्युजिक फेस्टिभल



आज शुक्रबार बेसक्याम्प म्युजिक फेस्टिभलको आयोजना हुंदैछ । म्युजिक फेस्टिभलमा पहेँलो बत्तीमुनि ब्यान्डका कलाकारहरु रोचक दाहाल, प्रवेश थापामगर, लभजंग केसी, कुश केसी, विक्रम बस्यालले प्रस्तुति दिनेछन् । सन् २०१६ मा प्रारम्भ भएको यो ब्यान्डले नयाँ तथा पुराना गीतहरु प्रस्तुत गर्नेछ ।

स्थान : बेस क्याम्प : आउटडोर लाइफस्टाइल, अरुण थापा चोक, झम्सिखेल

आयोजक : पहेंलो बत्तीमुनि

प्रबेश : ३ सय रुपैयाँ

समय : ६:३०

विकेन्ड लाइभ

कन्दरा लाइभ इन बुटवल

आज शुक्रबार बुटवलमा कन्दरा लाइभ हुँदैछ। बुटवलमा कन्दराले पहिलो पटक आफ्नो प्रस्तुति दिँदैछ। तामरिङ म्युजिक सेन्टर र शिवनगर युवा परिवारले एक महिनाअघिदेखि कार्यक्रमको तयारी गरेको हो। आयोजकका अनुसार नेपालका पुराना संगीतकर्मीहरूको सम्मानसँगै सामाजिक कार्यमा सहयोग गर्ने लक्ष्यसहित कार्यक्रम आयोजना गर्न लागिएको हो। दर्शकले ३ सय रुपैयाँको टिकटमा कन्दरासँगै नेपाल आइडल सिजन-२ को टप फाइभका अमित बराल र स्थानीयमध्ये ब्यान्डको प्रस्तुति पनि लिन सक्नेछन्। दमक, धरान, चितवन, उर्लाबारी, झापाको विर्तामोड, दमौली हुँदै कन्दरा बुटवल पुगेको हो।

स्वस्तिक श्रेष्ठ

संयोजक : नरेन्द्र रौले

चलचित्र

तीनै चलचित्रलाई लगानी उठाउन धौ-धौ

पुरानो बुलेट

अघिल्लो साता प्रदर्शन भएको चलचित्र हो– पुरानो बुलेट । भीषण राई निर्देशित यो चलचित्रले काठमाडौं उपत्यकाका सिनेमा हलहरूमा खासै राम्रो व्यापार नगरेको हलवालाहरू बताउँछन् । यद्यपि काठमाडौंबाहिरका सिनेमा हलहरूमा भने यो चलचित्रले सन्तोषजनक व्यापार गरेको छ । तैपनि यो चलचित्रलाई लगानी उठाउन धौ-धौ परेको छ । १ करोड रुपैयाँ लगानी गरिएको यो चलचित्रमा एउटा बेरोजगार युवाको कथा प्रस्तुत गरिएको छ । चलचित्रमा अनुपविक्रम शाही, वर्षा शिवाकोटी र माला लिम्बू मुख्य भूमिकामा छन् । चलचित्रमा अनुप 'प्रताप' पात्रको भूमिकामा छन् । प्रताप एउटा बेरोजगार युवा हुन्छ । ऊ गाउँमा पुरानो बुलेट मोटरसाइकल चढेर हिँड्छ । यही क्रममा माला अर्थात् बनिका उसको गाउँमा घुम्नका लागि आइपुग्छिन् । प्रतापले बनिकालाई आफ्नो गाउँ घुमाउँछ । बिस्तारै बनिकालाई मन पराउँछ । प्रेम प्रस्ताव राख्छ, तर उसको प्रस्तावलाई बनिकाले नकार्छे । यही क्रममा ऊ आफूसँग भएको पुरानो बुलेट बेचेर सहर पस्छ । सहरमा उसले एउटा चिया पसलमा काम गर्न थाल्छ । त्यही क्रममा उसले वर्षालाई पनि मन पराउँछ । बिस्तारै ऊ भरिया पनि बन्छ । एक दिन सामान पुऱ्याउने क्रममा उ बनिकाको घरमा पुग्छ । त्यहाँ उसको बनिकासँग भेट हुन्छ । त्यसपछि बनिकाले उसलाई मन पराउन थाल्छिन् । बनिकाको एउटा ठूलो कम्पनी हुन्छ । प्रताप पनि बनिकाकै कम्पनीमा काम गर्न थाल्छ । उसले गाउँमा आफ्नो बाबुआमालाई भने आफू कतार गएको भनेर ढाँट्छ । ऊ आखिर कतार जानकै लागि गाउँबाट सहर आएको हुन्छ । बनिकाको कम्पनीमा काम गर्न थालेको केही समयमै प्रताप गाडीमा सयर गर्छ । उसलाई गाडी बनिकाले किनिदिएकी हुन्छे । चलचित्रमा वर्षा शिवाकोटीले जमुना पात्रको भूमिकामा अभिनय गरेकी छिन् । उनलाई डिभी परेको हुन्छ । तैपनि उनी कोरस नाच्नतिर लाग्छिन् । यस्तै-यस्तै कथालाई चलचित्रले प्रस्तुत गरेको छ । निर्देशक राई स्वयं पूर्वका भएकाले हुन सक्छ, पूर्वको ठेट लवजलाई चलचित्रमा समावेश गरिएको छ । त्यसैले चलचित्रको डायलग सुन्दा फरकपन पाउन सकिन्छ । चलचित्रमा पूर्वका विभिन्न गाउँको दृश्यलाई पनि समावेश गरिएको छ ।

सरसर्ती हेर्दा मध्यभागसम्म चलचित्र जति उत्कृष्ट छ, मध्यान्तरपछि चलचित्रलाई कथाको विपरीत दौडाइएको छ, जसले गर्दा सामान्य दर्शकलाई कथा बुझ्न गाह्रो पर्छ । यसै कारण चलचित्रको

क्लाइमेक्स कथाअनुरूप हुन सकेको छैन । चलचित्रको पोस्टर, ट्रेलरमा एक्सनलाई महत्व दिइएको भए पनि चलचित्रमा एक्सनका दृश्यहरू कमै छन् । अभिनेतालाई जसरी पनि नायक नै बनाउनुपर्छ भन्नेमा चलचित्र केन्द्रित रहेको देखिन्छ । चलचित्रको सिनेम्याटोग्राफी पनि गतिलो छैन ।

चलचित्रमा कलाकारहरूको अभिनय कामचलाउ देखिन्छ । अनुप र वर्षाले पहिलेका चलचित्रको तुलनामा ठीकठाक अभिनय गरेका छन् । निर्देशक भीषण राईको पहिलो चलचित्र भएकाले उनको प्रयासलाई औसत श्रेणीमा राख्न सकिन्छ ।

जानी नजानी

गत साता प्रदर्शनमा आएको चलचित्र हो– जानी नजानी । यो चलचित्रको कथा र प्रस्तुतीकरण राम्रो भए पनि यो चलचित्रले उल्लेख्य व्यापार भने गर्न सकेन । २ करोड रुपैयाँ लगानी भएको उक्त चलचित्रले मंगलबारसम्म करिब १ करोड रुपैयाँको हाराहारीमा व्यापार गरेको चलचित्रकी निर्माता रोशनी केसीले बताएकी छिन् । केसीका अनुसार अर्को साता पनि टिक्यो भने चलचित्रले लगानी उठाउनेछ, यद्यपि हलमा दर्शकको उपस्थिति हेर्दा त्यो दिवास्वप्नजस्तै लाग्छ । वसन्त अधिकारीको निर्देशन रहेको यो चलचित्रले सामाजिक प्रेमकथा बोलेको छ । चलचित्रले लोप हुँदै गएको ढाकाको कपडालाई पनि प्रोत्साहन दिन खोजेको देखिन्छ । चलचित्रमा बाबुको कमाइमा मोजमस्ती गर्ने पारिवारिक जिम्मेवारी केही पनि बहन नगर्ने एउटा युवा कसरी युवतीको प्रेमजालमा पर्छ भन्ने कुरा देखाइएको छ, साथै त्यो युवकले जिन्दगीलाई कुन दृष्टिकोणले हेर्छ भन्ने कुरा पनि चलचित्रमा देखाउन खोजिएको छ ।

सामाजिक प्रेमकथामा बनेको यो चलचित्रको प्रस्तुतिमा पुरानै शैली अपनाइएको छ । चलचित्रमा ठाउँ-ठाउँमा निर्देशकीय कमजोरी स्पष्टै देखिन्छ । निर्देशकले कतिपय आवश्यक पर्ने ठाउँमा कैंची लगाएका छन् भने अनावश्यक दृश्यहरूलाई पर्दामा उतारेका छन् । चलचित्रको सिनेम्याटोग्राफी ठीकै छ । कलाकारहरूको अभिनयलाई पनि औसत श्रेणीमै राख्न सकिन्छ । यो चलचित्रमा प्रायः नयाँ अनुहार छन्, त्यसमध्ये नायिका निरिषा बस्नेतको यो पदार्पण चलचित्र हो । उनले चलचित्रमा गरेको अभिनय औसत नै छ ।

द म्यान फ्रम काठमाडौं

सम्भवतः अहिलेसम्मकै सबैभन्दा बढी लगानी गरिएको नेपाली चलचित्र हो– द म्यान फ्रम काठमाडौं । यो चलचित्रपछि नेपाली चलचित्र उद्योगले ठूलै छलाङ मार्छ भन्ने धेरैको अनुमान थियो, तर यो चलचित्र अपेक्षा गरेजस्तो बन्न सकेको छैन । निर्माण पक्षका अनुसार यो चलचित्रमा करिब ५ करोड रुपैयाँ लगानी भएको छ, तर चलचित्रको कमाइ भने निराशाजनक छ । यो चलचित्रले नेपालमा मात्र प्रदर्शन गरेर लगानी उठाउँछ भन्नु आकाशको फल आँखा तरी मर जस्तै हो । चलचित्रका निर्माता नकिम उद्धिन नै नेपालको शोले मात्र लगानी उठाउनेमा विश्वस्त छैनन् । विदेशमा हुने शोहरूले चलचित्रको लगानी उठाउन सघाउने अपेक्षा नकिम उद्धिनले गरेका छन् ।

चलचित्रमा एउटा छोराले आफ्ना पितालाई भेट्नका लागि अमेरिकादेखि नेपालसम्म गरेको यात्राका क्रममा देखिने विभिन्न आरोह र अवरोहलाई प्रस्तुत गरिएको छ । बलिउड अभिनेता गुलशन ग्रोवर, पाकिस्तानका अभिनेता हमिद शेख र हलिउड अभिनेता जोसे म्यानुअल चलचित्रको मुख्य भूमिकामा छन् । बलिउड अभिनेता गुलशन ग्रोवर मुस्लिम धर्मावलम्बी नेता अबु मियाको भूमिकामा देखिएका छन् भने हिन्दू धर्मावलम्बी नेता पण्डितको भूमिकामा पाकिस्तानी अभिनेता हमिद शेख छन् । चलचित्रमा अभिनेता नीर शाह समाजसेवी सुरेशको भूमिकामा छन् र नेताको आडमा रहेर अपराध गर्ने पात्रका रूपमा अभिनेता कर्मा प्रस्तुत भएका छन् । हलिउड एक्टर जोसे म्यानुअल फैजलको भूमिकामा छन् । उनी अमेरिकामा बस्छन् । उनकी आमा हिन्दू र बुवा मुस्लिम समुदायका हुन्छन् । यद्यपि चलचित्रमा उनको बुबालाई देखाइएको छैन । फैजलको परिवारका सबै सदस्यले आफ्नो बाबुलाई नराम्रो भन्छन्, यद्यपि फैजल भने आफ्नो बाबुलाई एउटा लडाकु ठान्छन् । आफ्नो बाबुलाई भेट्ने इच्छाका साथ उनी बाबुलाई खोज्दै नेपाल आउँछन् । नेपालको काठमाडौंमा आएपछि उनी विभिन्न झमेलामा पर्छन् । यसैको सेरोफेरोमा चलचित्र घुमेको छ । यतिमात्र होइन, चलचित्रमा फैजलले आफू मुस्लिम समुदायको भएकै कारण अमेरिकामा धेरै अपमान बेहोर्नुपरेको कुरालाई पनि चलचित्रमा प्रस्तुत गर्न खोजिएको छ । निर्देशक पेमा धोन्डुपले चलचित्रमा काठमाडौंको समाज र यहाँको राजनीति एवं धार्मिक हानथापको कथालाई प्रस्तुत गर्न खोजेका छन्, तर त्यो पर्याप्त भने छैन । उनले चलचित्रको केही ठाउँमा कैंची लगाउन सक्थे । त्यसमा उनी चुकेको प्रस्ट देखिन्छ ।

कलाकारको हकमा विदेशी कलाकारहरूको अभिनयलाई औसत मान्न सकिन्छ । नेपाली कलाकारहरू आना शर्मा, मिथिला शर्मा, नीर शाह र कर्माले भने केही हदसम्म आफ्नो पात्रसँग न्याय गरेका छन् । चलचित्रको डबिङमा कमजोरी देखिएको छ, जसका कारण चलचित्रको अभिनय र संवादमा तालमेल छैन । चलचित्रमा धेरैजसो संवाद अंग्रेजी र नेपाली भाषामा छ, जसले गर्दा सामान्य दर्शकका लागि कथा बुझ्नै समस्या पर्छ । पटकथा पनि सशक्त छैन । चलचित्रमा जति लगानी भएको छ त्योअनुसारको सिनेम्याटोग्राफी पनि राम्रो छैन । समग्रमा भन्नुपर्दा चलचित्रको छायांकन र डबिङमा हतार गरिएको अनुमान लगाउन सकिन्छ ।

कागजपत्र

चलचित्र कागजपत्र आज शुक्रबारदेखि प्रदर्शन हुँदैछ । अपिल विष्टको लेखन तथा निर्देशन रहेको यो चलचित्रमा नक्कली विवाह गरेर अष्ट्रेलिया जाने नेपालीहरूको कथालाई प्रस्तुत गरिएको छ । ईपी एजुकेसन अष्ट्रेलियाको प्रस्तुति रहने यो चलचित्र वर्ल्डवाइड फिल्मस् र अस सिनेमाको संयुक्त ब्यानरमा निर्माण गरिएको हो । उक्त चलचित्रको निर्माण खिलेन्द्र तिम्सिना, मुकेश रेग्मी र प्रजापति सिवाकोटीले गरेका हुन् । किरण न्यौपाने र सरस्वती श्रेष्ठ सह-निर्माता रहेको यो चलचित्रको कार्यकारी निर्माता सुरज अधिकारी हुन् । चलचित्रमा नाजिर हुसेन, शिल्पा मास्के, सरिता गिरी, भोलाराज सापकोटा, लोकेन्द्र लेखक, जीवन भट्टराई, लक्ष्मी बर्देवा आदि कलाकारको अभिनय छ । वसन्त सापकोटा र हर्कुलेस बस्नेतको संगीत रहेको यो चलचित्रमा क्यासमिर डिक्सनको छायाँकन र निमेष श्रेष्ठको सम्पादन छ ।

प्रेमलीला

चलचित्र प्रेमलिला आज शुक्रबारदेखि प्रदर्शन हुँदैछ । प्रेम कथामा आधारित यो चलचित्रमा प्रेमभित्रका अनेकौं लीलाहरूलाई चित्रण गरिएको निर्माण पक्षले जनाएको छ । अन्तरदेशीय प्रेम कथालाई चित्रण गरिएको यो चलचित्रमा दीपशिखा खड्का, मौसम खड्का तथा अली खान मुख्य भूमिकामा छन् । चलचित्रमा सुरज तमु, रेखा शाह, शर्मिला शर्मा, प्रभाकर शर्मा तथा भारतीय कलाकारहरू अर्चना शुक्ला तथा ट्वींकल श्रीवास्तवले पनि अभिनय गरेका छन् । चलचित्रमा अभिनेत्री तथा निर्मात्री खड्काकै कथा, पटकथा तथा संवाद छ । पवन गौतमले खिचेको चलचित्रमा रामजी लामिछाने र युवराज वाइवाको कोरियोग्राफी छ भने रेबन थापाको एक्सन छ । चलचित्रलाई चन्दन दत्त र सालिक दुलालले सम्पादन गरेका छन् । चलचित्रमा हरि लम्सालको संगीत छ ।

ऐलान

करिब एक वर्षअघि निर्माण भएको चलचित्र ऐलान आज शुक्रबारदेखि प्रदर्शन हुँदैछ । बीएस बलामीको निर्देशन रहेको यो चलचित्रमा एक सच्चा प्रहरी र खराब प्रहरीबीचको द्वन्द्वलाई प्रस्तुत गरिएको छ । बलामीकै लगानीमा निर्माण भएको यो चलचित्रमा मीना खड्का कार्यकारी निर्माताका रूपमा रहेकी छिन् । विनोद सापकोटाको छायाँकन रहेको चलचित्रमा जयकिसन बस्नेत, सीमा केसी, ध्रुव कोइराला, आदित्य श्रेष्ठ, सगुन श्रेष्ठ, हरि कार्की आदि कलाकारको अभिनय छ । चलचित्रमा ओमप्रकाश राईको संगीत छ भने समिर मियाँले सम्पादन गरेका छन् ।

तस्बिर : महेश प्रधान

लोकेसन : गल्ली क्यान्टिन, हात्तीसार

गौरव पहारी र मेनुका प्रधान

गायक हेमन्त रानाको स्वरको 'सुन साइँली...' गीत र यसको म्युजिक भिडियोलाई दर्शकहरूले असाध्यै मन पराए । गीतमा प्रयोग गरिएको 'चालीस कटेसी रमाउँला' ले नेपाली समाजमा राम्रै छाप छाडेको छ । उक्त गीतको म्युजिक भिडियोमा प्रस्तुत गरिएको वैदेशिक रोजगारीमा जानुपर्ने बाध्यता तथा त्यसले परिवारमा ल्याउने पीडालाई अधिकांश नेपालीले आफ्नै घरको समस्या ठाने । सोही कारणले लोकप्रिय भएको उक्त गीतको म्युजिक भिडियोको सफलताबाट प्रेरित हुँदै गायक राना, अभिनेता पहारी, संगीतकार कालीप्रसाद बाँस्कोटासहितको समूहले निर्माण गरेको चलचित्र हो साइँली । उक्त चलचित्रका मुख्य कलाकार हुन्– गौरव पहाडी तथा मेनुका प्रधान । चैत १५ गतेदेखि प्रदर्शन हुने चलचित्रका हालसम्म सार्वजनिक भएको टिजर, ट्रेलर तथा गीतमा गौरव र मेनुकाको जोडी आकर्षक देखिएको छ । दयाहाङ राई तथा केनिपा सिंहको समेत मुख्य भूमिका रहेको यो चलचित्रलाई रामबाबु गुरुङले निर्देशन गरेका हुन् ।

-कृष्ण भट्टराई

प्रेममा माला पनि

चलचित्रका अभिनेता-अभिनेत्रीहरूको रोमान्स तथा अफेयरका खबर प्रायः गसिप बनिरहन्छन् । चलचित्रको छायांकनपिच्छे प्रेमी-प्रेमिका परिवर्तन हुने चलन पनि नौलो होइन । यस क्रममा यतिबेला अभिनेत्री माला लिम्बूको प्रेम-प्रसंग चर्चामा छ । काले दाइ..गीतमा आकर्षक नृत्य गरेर दर्शकको नजरमा चढेकी मालाले हालै एउटा अन्तर्वार्ताका क्रममा आफू विगत ६ वर्षदेखि एक जना पुरुषको प्रेममा रहेको स्वीकार गरेकी हुन् । मालाका अनुसार उनका प्रेमीको नाम दिवस तामाङ श्रेष्ठ हो । उनी व्यवसायी हुन् । मालासँगै अन्तर्वार्ता दिइरहेका अभिनेता अनुप विक्रम शाहीले माला विगत ६ वर्षदेखि प्रेममा रहेको खुलासा गरिदिएपछि उनले आफ्नो रोमान्टिक जीवनलाई लुकाइरहन सकिनन् । अनुपले नै प्रेमीको नाम सार्वजनिक गर्न आग्रह गरेपछि माला लाजले भुतुक्क भएकी थिइन् । केही सम्हालिएपछि उनले भनिन्– 'हो म रिलेसनसिपमा छु । ऊ अनुपको मिल्ने साथी पनि हो । उसको नाम दिवस श्रेष्ठ हो ।' मालाले दिवससँग तत्कालै वैवाहिक जीवन प्रारम्भ गर्ने योजना भने नरहेको बताइन् ।

फेसन कन्सस छैनन् अञ्जु

गायिका अञ्जु पन्तले आफू फेसनेबल नभएको बताएकी छिन् । कुसुम बुटिकको उद्घाटन गर्दै पन्तले भनिन्- म फेसन कन्सस पनि होइन तर स्टेज पर्फमेन्स गर्दा फेसन गर्नु परिहाल्यो । मलाई त सारीमै पर्फमेन्स दिन मनलाग्छ किनभने अहिले स्टेजमा सारी देखिनै छाडिसकेको छ ।' फेसन डिजाइनर कुसुम श्रेष्ठले सञ्चालनमा ल्याएको 'कुसुम बुटिक'को उद्घाटनपछि आगन्तुक पाहुना तथा आफ्ना प्रशंसकहरूसँग तस्बिर खिचाउँदै उनले भनिन्- म पनि निकै राम्री पो देखिएकी छु ।' अञ्जु कुसुम बुटिककै सिल्भर कलरको लेहेंगा तथा रानी कलरको गाउनमा निकै खुलेकी थिइन् । फेसन कन्सस नभएपनि अञ्जुले खाना-पानमा भने निकै ख्याल गर्न थालेकी छिन् । केही महिनाअघि मात्र ६७ किलोग्रामकी अञ्जुले अहिले आफ्नो तौल ५० किलोग्राममा झारेकी छिन् । पत्रकारहरूसँग कुराकानी गर्दै पन्त भनिन्- ५० किलोग्रामभन्दा पनि कम छु होला । यो सबै खानपानकै करामत हो । ठट्टा गर्न माहिर अञ्जुले भनिन्- अहिले त म मेरी छोरी भन्दा पनि सानी भएकी छु ।' 'म डाइटिङ गर्दिन' अञ्जु भन्छिन्, 'समयमा खानु र सुत्नु नै स्वास्थ्यको सबैभन्दा ठूलो केयर हो ।' अञ्जुलाई अहिलेसम्म कति गीतमा स्वर दिएँ भन्न यकिन छैन । उनले भनिन्, 'दैनिक ३ देखि ६ वटासम्म गीत गाउँदै आएकी छु । अहिलेसम्म त्यस्तै ६ हजार पुग्यो होला ।'

जीवनसाथी

बिजनेस गर्न सक्ने भैदिए हुन्थ्यो

अहिलेका चर्चित अभिनेता हुन्– प्रदीप खड्का । चलचित्र स्केपबाट सिने क्षेत्रमा पाइला चालेका खड्का अहिले डिमान्डेड अभिनेताका रूपमा चिनिन्छन् । उनका लागि निर्माताहरु महँगो पारिश्रमिक दिन पनि तँछाडमछाड गर्छन् । यतिबेला उनी चलचित्र लभ स्टेसनमा व्यस्त छन् । उनको यो चलचित्र चैत्र २२ गते प्रदर्शनमा आउने तयारीमा छ । नेपाली चलचित्रमा व्यस्त यी अभिनेतालाई प्रेम प्रस्तावको ओइरो नै लाग्छ । यद्यपि उनी भने प्रेममा विश्वास नलाग्ने बताउँछन् । विवाहका लागि पनि उनलाई धेरै युवतीले प्रस्ताव गरेका छन्, तर आफूले बुहारी खोज्न बुबा-ममीलाई जिम्मा लगाएको खड्का बताउँछन् । प्रदीप भन्छन्, 'विवाह गर्छु भन्ने धेरै छन्, तर म अहिले करियरमै फोकस भएकाले विवाह गर्ने सोच त छैन, तैपनि बुबाआमालाई बुहारी खोज्ने स्वीकृति भने दिएको छु ।' भनिन्छ, लगन जुरेपछि विवाहका लागि कसैले पनि छेक्न सक्दैन, तर प्रदीपले भने ५ वर्षयता विवाह नगर्ने सोच बनाएका छन् । तैपनि सबै कुरा मिल्यो भने त्यसभन्दा अधि पनि विवाह हुन सक्ने खड्का बताउँछन् । तत्काल विवाह नगर्ने सोच भए पनि यी चकलेटी अभिनेताले आफ्नी जीवनसाथी कस्ती हुन् भन्ने चाहेका छन् त ? आफ्नो ड्रिम गर्लका सम्बन्धमा खड्काले साप्ताहिकका महेश तिमल्सिनासँग मनको कुरा खोले ।

घर परिवारलाई बुझ्ने
पहिलो त विवाह नै गर्ने भएपछि परिवारलाई बुझ्ने खालकी हुनुपर्छ । यदि परिवारलाई राम्रोसँग नबुझ्ने श्रीमती भइन् भने घर चलाउन एकदमै गाह्रो हुन्छ ।

मेरो कामलाई बुझ्ने
म चलचित्रमा करियर बनाइरहेको छु । जसले गर्दा सधैं घरपरिवारलाई समय दिन नभ्याउन सक्छु । त्यसैले मेरो कर्मलाई पनि राम्रोसँग बुझ्ने हुनुपर्छ ।

भेजिटेरियन भैदिए राम्रो
म भेजिटेरियन हुँ, त्यसैले मेरी श्रीमती पनि भेजिटेरियन नै हुनुपर्छ भन्ने छैन, तर सकेसम्म दुवै जना भेजिटेरियन हुन पाए राम्रो हुन्थ्यो ।

साधारण तरिकाले जीवनयापन गर्न सक्ने
मलाई धेरै फेन्सी भएको मन पर्दैन, साधारण तरिकाले जीवनयापन गर्ने युवती नै मन पर्छन् ।

अनुहारको रंग र वर्णसँग सरोकार छैन
मलाई अनुहारको रंग र वर्णसँग कुनै सरोकार छैन, मात्र मन राम्रो भए पुग्छ ।

आत्मनिर्भर हुनुपर्‍यो
कतिपय महिला श्रीमान्मै निर्भर हुन्छन्, तर त्यस्तो नहोस् । आफू पनि केही गर्न सक्छु भन्ने अनि आत्मनिर्भर हुन् ।

केटाकेटीपन नहोस्
म उमेरको खासै ख्याल गर्दिनँ । यद्यपि आफूसँग मिल्दोजुल्दो उमेर भने हुनैपर्छ । अर्को कुरा, मेरी हुनेवाली श्रीमतीमा केटाकेटीपन नहोस् भन्ने कामना गर्छु ।

परिस्थिति बुझ्न सक्ने
कतिपय युवती परिस्थिति नबुझी ओभर रियाक्ट गर्ने खालका हुन्छन् । मेरी हुनेवाली श्रीमती परिस्थिति बुझ्न सक्ने हुन् ।

फेसन कन्सस
फेसनको कुरा गर्दा साडी र कुर्ता नै लगाउनुपर्छ भन्ने त छैन अथवा तडकभडक नै चाहिँदैन पनि भनेको होइन, परिस्थितिअनुसार फेसनलाई बुझ्न सक्ने हुन् भन्ने चाहना छ ।

पढाइमा मास्टर
मलाई अध्ययनमा अब्बल युवती मन पर्छिन् । त्यसैले कुनै विषयमा मास्टरसम्मको अध्ययन पूरा गरेको भए राम्रो ।

बिजनेस गर्न सक्ने
म कलाकारितामा छु । फिल्मभित्रकै भइन् भने उनलाई मलाई बुझ्न सजिलो हुन्छ । यद्यपि दुवैजना फिल्म क्षेत्रमै हुँदा घरपरिवारमा समस्या हुन्छ कि भन्ने पनि लाग्छ । म बिजनेसको विद्यार्थी हुँ । त्यसैले बिजनेस गर्न सक्ने भइन् भने दुवै जना मिलेर केही राम्रो गर्न सकिन्थ्यो कि भन्ने लाग्छ ।

वर्षाको गुनासो

अभिनेत्री वर्षा शिवाकोटीले अभिनय गरेको पछिल्लो चलचित्र पुरानो बुलेट शुक्रबारदेखि प्रदर्शनमा छ । चलचित्र राम्रो बनेको भए पनि सिनेमा हलमा दर्शकको उपस्थिति कम हुँदा यसको व्यवसायिक पक्ष चित्तबुझ्दो छैन । आफ्नो चलचित्र सिनेमा हलमा आएकै दिन अभिनेत्री शिवाकोटीले फेसबुकमा आफ्नो चित्त दुखेको आशयको एउटा स्टाटस लेखेकी छिन् । उनले लेखेकी छिन्- 'न म स्टारकिड, न म कसैको गर्लफ्रेण्ड, न म हिट ब्यानरको नियमित सदस्य, न म कुनै युट्युब च्यानलको अफिसियल हिट एक्टर...बस कामको परिचय बनाउन निरन्तर एक्लो लागिरहेको बिचारी । सो कल्ड रिजर्भ्ड आर्टिस्ट अनि हलसम्म मेरा लागि किन जाने ? बेस्ट अफ टाइम । चलचित्रको त के कुरा गर्नु ? हिट एक्टर्स, हिट मुभि ।'

मन जित्ने निरिषा

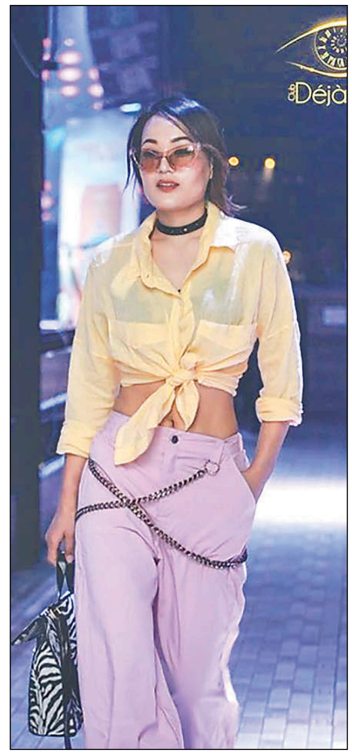
अभिनेत्री निरिषा बस्नेत यतिबेला चर्चामा छिन् । मुम्बईमा रहेर हिन्दी धारावाहिकहरूमा समेत अभिनय गरिसकेकी यी अभिनेत्रीको पहिलो चलचित्र जानी-नजानी अघिल्लो साता प्रदर्शन भयो । चलचित्रले औसत व्यवसाय गरे पनि निरिषाको अभिनयले भने सबैलाई प्रभावित बनायो । पुराना चलचित्रकर्मी विश्व बस्नेतकी यी छोरीले पहिलो नेपाली चलचित्रबाटै प्रशस्त सम्भावना देखाएकी छिन् । चलचित्रमा उनले यति प्रभावकारी अभिनय गरेकी छिन् कि चलचित्र हेरेर फर्किने दर्शकहरूको आँखामा निरिषाको अनुहार तथा भूमिका स्मरणमा रहिरहनेछ । नेपाली चलचित्रका निर्माता-निर्देशकको नजरमा चाहिं उनी पर्छिन् कि पर्दिनन्, त्यो हेर्न बाँकी नै छ ।

आर्यनको बचाउ

अभिनेता आर्यन सिग्देल बुवा बन्ने खबर पुरानो भैसक्यो । आफ्नी गर्भवती श्रीमतीको बेबी बम्प तस्बिरहरू श्रीमती सपनाले फेसबुकमा सार्वजनिक गरेपछि ती तस्बिरहरूले मिश्रित प्रतिक्रिया पाए । अधिकांशले उक्त तस्बिरप्रति नकारात्मक प्रतिक्रिया जनाए । फेसन उद्यमी तथा भिज्युअल एडिटर सुजन सुवेदीलाई भने सामाजिक सञ्जालमा आएका नकारात्मक टिप्पणी देखेर दिक्क लागेछ । उनले बेबी बम्पका तस्बिरहरू सेयर गर्दै नकारात्मक टिप्पणीकर्ताहरूलाई कडा जवाफ फर्काए । उनको भनाइ छ- 'सार्वजनिक यातायात काण्ड पचाउने यो समाज, जापान काण्डमा थूक निल्ने यही समाज । परि तामाङको भिडियो हेरेर थुक निल्ने युवा वर्ग । ज्योति मगरले उफारेको छातीमा आँखा लगाउने पनि यही समाज । आज आर्यन सिग्देलका यी तस्बिरहरूले समाजमा गलत म्यासेज दियो भनेर उफ्रिँदै छन् । कति घटिया सोच हावी छ हाम्रो समाजमा । बधाई छ आर्यन र सपनालाई । तपाईंहरूको प्रेम सधैं सुमधुर रहोस् ।

एउटा पृथक् फेसन शो

दरबारमार्गस्थित क्लब डेजाभूमा यो साता एउटा पृथक् शैलीको फेसन शो आयोजना गरियो । फेसन शोमा भिन्न शैलीको र्‍याम्प बनाइएको थियो, जसमा क्याटवाक गर्ने मोडलहरू विभिन्न पहिरन प्रदर्शन गर्दै दर्शकदीर्घासम्मै पुगेका थिए । फेसन शोमा व्यवसायिक मोडलहरूसँगै तेस्रोलिंगी मोडलहरूले समेत क्याटवाक गरेका थिए । फेसन शोमा झन्डै चार दर्जन मोडलले डिजाइनरद्वय सुमन खड्का तथा सरिता श्रेष्ठले तयार पारेका पहिरनहरू प्रदर्शन गरेका थिए । फेसन शोका क्रममा अभिनेता नाजिर हुसैनले पनि आफ्नो प्रस्तुति दिएका थिए ।



ग्ल्यामर लुक इन्टरनेसनलमा खुश्बुलाई एवार्ड

फिलिपिन्समा सञ्चालन भएको मिस ग्ल्यामर लुक इन्टरनेसनल-२०१९ मा नेपालकी खुश्बु यादवले मिस क्लोज अप स्माइलको एवार्ड जितेकी छिन् । सो प्रतियोगिताका लागि नेपालको आधिकारिक संस्था मोर्निङ ग्लोरी इन्टरटेनमेन्टको चयन र संयोजनमा खुश्बुले सो प्रतियोगितामा नेपालका तर्फबाट सहभागिता जनाएकी हुन् । ग्लोबल कलेज अफ म्यानेजमेन्टकी छात्रा खुश्बु मिस टिन ग्ल्याम-२०१८ की विजेता पनि हुन् ।

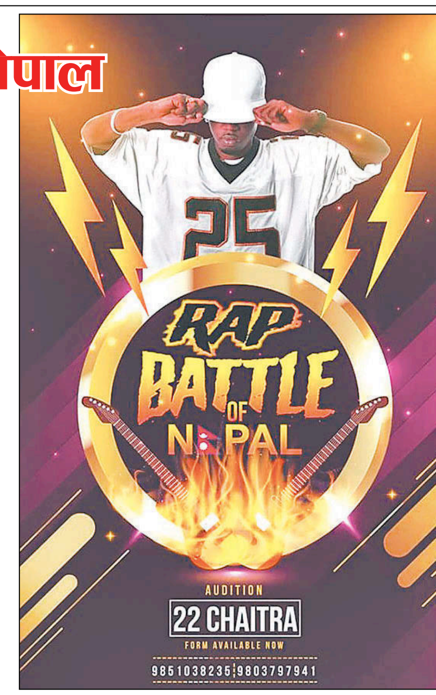
बिपना र अञ्जनालाई उपाधि

गण्डकी प्रदेशस्तरीय खुला एकल नृत्य प्रतियोगिता लिटिल गण्डकी च्याम्पियन-२०७५ को उपाधि बिपना क्षेत्री पौडेलले जितेकी छन् । प्रतियोगिताको फाइनलमा युनिसा गुरुङ फर्स्ट रनरसअप, शीतल पुन सेकेन्ड रनरसअप तथा सक्षम गुरुङ थर्ड रनरसअप भए । फाइनलमा पुगेका ९ जना प्रतियोगीले उपाधिका लागि प्रतिस्पर्धा गरेका थिए । यो प्रतियोगितामा ७ वर्षदेखि १२ वर्ष उमेर समूहका प्रतियोगीले सहभागिता जनाएका थिए । यसैगरी गण्डकी च्याम्पियनको उपाधि अञ्जना गुरुङको पोल्टामा पर्‍यो । प्रीति पुन फर्स्ट रनरसअप, सविना राना सेकेन्ड रनरसअप तथा एलिना सुनार थर्ड रनरसअप भए ।

१३ वर्षभन्दा माथिको उमेर समूहको सहभागिता रहेको यो विधामा ६ जना फाइनलमा पुगेका थिए । दुवै विधाका लागि गण्डकी प्रदेशका विभिन्न ठाउँमा गरिएको अडिसनमा ४ सय ६५ जनाले अडिसनमा भाग लिएका थिए ।

र्‍याप ब्याटल अफ नेपाल

एएनपी मिडिया हाउसले नेपालमै पहिलो पटक र्‍याप संगीतको क्षेत्रमा बृहत् रूपमा र्‍याप ब्याटल अफ नेपाल-२०१९ प्रतियोगिता आयोजना गर्ने भएको छ । विभिन्न शैक्षिक कार्यक्रम तथा विभिन्न उमेर समूह र वर्गका लागि सौन्दर्य र प्रतिभामूलक कार्यक्रम आयोजना गर्दै आएको हाउसले र्‍याप सगीतका लागि पहिलो पटक बृहत् रूपमा रियालिटी शो आयोजना गर्न लागेको हो । १२ देखि २४ वर्ष उमेर समूहका कम्तीमा ८ कक्षा अध्ययन गर्दै गरेका कुनै पनि उचाइ र वजनका प्रतिभाशाली नेपाली नागरिकले यो ब्याटलमा भाग लिन सक्ने आयोजक संस्थाले जनाएको छ । यो रियालिटी शोमा भोटिङ प्रणाली तथा निर्णायकको मूल्यांकन आधारमा विजेता घोषणा गरिनेछ । प्रतियोगिताका लागि चैत २२ गते काठमाडौंमा अडिसन गरिनेछ । अडिसनबाट १ सय जनालाई चयन गरिने तथा उनीहरूबीच नै प्रतिस्पर्धा गराइनेछ ।



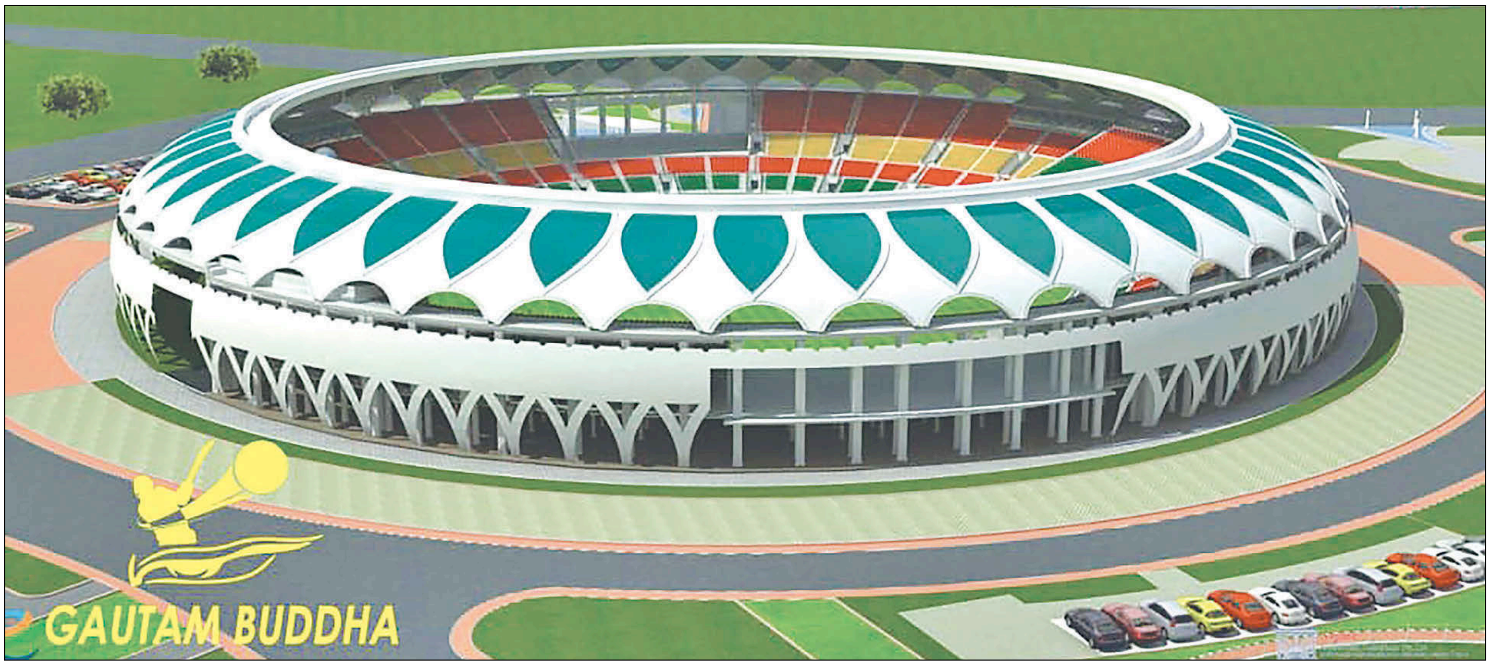
नेपाली लिटिल स्टार-२०१९

चार भिन्न उमेर समूहका बालबालिकाहरूको सौन्दर्य तथा प्रतिभा प्रस्तुत गर्ने प्रतियोगिता नेपाली लिटिल स्टार-२०१९ सम्पन्न भएको छ । प्रतियोगिताको समूह एबाट प्रेक्षा कार्की, समूह बीबाट स्वयम् गुरुङ, समूह सीबाट ग्रीवा घिमिरे र समूह डिबाट बिगसन गुरुङ विजयी भएका छन् । प्रतियोगितामा सेरिना खड्का, उत्कृष्ट सिजापति, श्रेया डंगोल तथा दीपकिरण आचार्यले फस्ट रनर्सको उपाधि जिते भने प्रिसियस आरएल शाह, सम्राट न्यौपाने, भव्य झा तथा आर्यन विकले सेकेन्ड रनर्सअपको उपाधि आफ्नो पोल्टामा पारे । पारामाउन्ट इन्टरटेन्मेन्टले आयोजना गरेको यो प्रतियोगितामा ११ विद्यालयका बालबालिकाले सहभागिता जनाएका थिए । प्रतियोगिताको क्रममा गायक यम बराल र नृत्यांगना दिपाशा बिसीले उपस्थित दर्शकलाई मनोरञ्जन दिएका थिए ।

ग्लोबल नेपाली फिल्म एवार्ड

तेस्रो ग्लोबल नेपाली फिल्म एवार्डको समापन समारोह काठमाडौंमा आयोजना गरिएको छ । आफ्नै नाम, शान र पहिचानसहित सम्पन्न भएको ग्लोबल नेपाली फिल्म एवार्डको तेस्रो संस्करण २०१८ को समापन तथा अमेरिकामा आयोजित समारोहमा उपस्थित हुन नसकेका चलचित्रकर्मीलाई शनिवार आयोजित समारोहमा पुरस्कृत गरिएको हो । अमेरिकाको डेन्भरमा गत जनवरीमा एवार्ड वितरण कार्यक्रम आयोजना गरिएको थियो । 'नेपाली सिनेमा भिलेज टु ग्लोब' भन्ने नाराका साथ अघि बढेको एवार्डको समापन समारोहमा हरिहर शर्मा, मदन कृष्ण श्रेष्ठ, निर शाह, बसुन्धरा भुसाल, शिव श्रेष्ठ, शर्मिला मल्ल, रमेश बुढाथोकी, छविराज ओझा, मदनदास श्रेष्ठ, रबिन्द्र खड्का, लय संग्रौला, ऋषि लामिछाने, सानु ताम्राकार, डा. भोला रिजाल, दिपाश्री निरौला, जितु नेपाल, केदार घिमिरे, रेजिना उप्रेती, निता ढुंगाना, उज्वल शर्मा, आकाश अधिकारी, नवल खड्का, अर्जुन पोखरेल आदि चलचित्रकर्मीको उपस्थिति थियो । एवार्ड वितरण समारोह नेपाल फिल्म सोसाइटीका अध्यक्ष कृष्ण मल्ल, ग्लोबल नेपाली फिल्म एवार्डका अध्यक्ष नवराज श्रेष्ठ, ग्लोबल नेपाली फिल्म एवार्डका संयोजक मधुकुमार श्रेष्ठको सक्रियतामा सम्पन्न भएको हो ।

बन्ने भयो धुर्मुसको रंगशाला



धुर्मुस-सुन्तली फाउन्डेसनले ३ अर्ब रुपैयाँ लगानी गरेर चितवनमा बनाउने भनिएको अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको गौतम बुद्ध रंगशालाको निर्माणका प्रारम्भिक चरणका कामहरू सुरु भएका छन् । गत माघ १६ गते निर्माणको घोषणा गरिएको गौतम बुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय रंगशाला नाम दिइएको उक्त बहुउद्देश्यीय परियोजनाका प्रारम्भिक चरणका कामहरू तीन सातादेखि अघि बढाइएको परियोजनाका संयोजक सीताराम कट्टेल 'धुर्मुस'ले जनाएका छन् ।

'अहिले प्रारम्भिक चरणका कामहरू अगाडि बढिरहेका छन् । कम्पाउन्डिङ, स्टोर निर्माण गर्ने, कामदार बस्ने घरहरू निर्माण, आयोजना कार्यालय बस्ने घर निर्माणका कामहरू अघि बढिरहेका छन्,' फाउन्डेसनका अध्यक्ष धुर्मुसले भने, 'प्राविधिकतर्फ गुरुयोजनाको काम अन्तिम चरणमा पुगेको छ ।' निर्माणका लागि गुरुयोजनालाई अत्यन्त महत्वपूर्ण मानिन्छ । गुरुयोजनाअन्तर्गत नै कुन संरचना कहाँ बनाउने, कत्रो साइजको संरचना बनाउने, कुन-कुन विद्याका खेलहरूलाई समेट्नेजस्ता कुराहरू प्रस्ट हुनेछन् ।

धुर्मुसका अनुसार गुरुयोजनामा ध्यान पुऱ्याइएन भने त्यसको डिजाइन र डीपीआरमा समस्या आउने भएकाले पनि हामी अहिले गुरुयोजनामा बढी केन्द्रित भएका छौं । 'हामीले दुई-चार चरणमा गुरुयोजनामाथि पनि छलफल गरिसकेका छौं,' उनले थपे, 'गुरुयोजनामा अहिले सम्बन्धित विषयका विज्ञहरूले गहन अध्ययन गरिरहेका छन् । गुरुयोजना यो वर्षको अन्त्यसम्ममा टुंगोमा पुगिसक्छ ।' गुरुयोजना टुंगो लागेसँगै २५ हजारभन्दा बढी दर्शक क्षमताको उक्त रंगशालाका अन्य कामहरू अघि बढ्ने धुर्मुसले बताए । मुख्य रंगशाला क्रिकेटका लागि बनाइने भए पनि उक्त रंगशालामा क्रिकेटबाहेक फुटबल, भलिबल, बास्केटबल, तेक्वान्दो, स्वीमिङलगायतका संरचनाहरूको पनि परिकल्पना गरिएको छ ।

निर्माणको प्रारम्भिक काम सुरु

गुरुयोजना आउनेबित्तिकै काम सुरु हुन्छ, किनभने त्यसअघि नै हामीले तयारीका कामहरू सकिसकेका हुन्छौं । नेपालमा कुनै पनि योजना गुरुयोजना नबनाएरै शिलान्यास गरिन्छ भने कुनै तयारी नै नगरिएको योजना यति समयमा सक्ने भनेर समय निर्धारण गरिन्छ, तर हामीले शिलान्यासपछि कुनै पनि काम नरोकियोस् भनेर पहिले नै तयारी गरिसकेका छौं । सामान डम्पिङदेखि भण्डारणसम्मका सबै काम हामीले अहिल्यै गरिरहेका छौं । बालुवा, गिट्टी, रोडादेखि लिएर सिमेन्टसम्मको तयारी अगाडि बढिसकेकोले शिलान्यास गरिसकेपछि तोकिएमै मितिमा रंगशालाको निर्माण सम्पन्न गरिसक्ने हाम्रो लक्ष्य छ ।

सहयोगी थपिँदै

कला क्षेत्र, सामाजिक क्षेत्र र व्यवसायिक घरानाहरूबाट पनि अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको उक्त बहुउद्देश्यीय रंगशाला निर्माणका लागि सहयोगहरू जुट्न थालेका छन् । देशदेखि विदेशबाट पनि थुप्रैले सहयोग गर्ने वचन दिएका छन् । अहिले यो परियोजनामा थुप्रै मानिस जोडिएका छन् । यति नै जनाको टिम र यो नै भनेर हामीले किन भनेनौं भने यो सबैको साझा परियोजना हो । यसमा सबैले अपनत्व ग्रहण गर्नुपर्छ । भोलिका दिनमा दुई तीन महिनापछाडि कुनै निर्माण कम्पनी अभियन्ता बनेर आउन सक्छन्, उनीहरूलाई पनि यो अभियानमा जोड्नुपर्छ । अहिले धेरैभन्दा धेरै समाजमा प्रतिष्ठित व्यक्तिहरू हाम्रो यो परियोजनामा जोडिनुभएको छ र धेरैभन्दा धेरै विषयविज्ञहरू जोडिनुभएको छ । हरेक दिन कैयौं मानिस जोडिइरहेका छन् । भोलिका दिनमा सबै नेपाली दाजुभाइहरू दिदीबहिनीहरू हामीसँग जोडिनुहुन्छ ।

यसरी जुटाइँदैछ पैसा

रंगशाला निर्माणका लागि आवश्यक स्रोत जुटाउने सन्दर्भमा धुर्मुस भन्छन्– हाम्रो एउटा एप आउँदैछ, मोबाइलबाट पनि डोनेसन गर्न मिल्ने । केही समयभित्रै सार्वजनिक गर्ने गरी त्यसको प्रक्रिया अघि बढिरहेको छ । हामीले एचआर पार्टनरका रूपमा मेरो जबलाई लिएका छौं, कर्मचारीको भ्याकेन्सी भएर नियुक्तिको प्रक्रिया अगाडि बढिसकेको छ । हामीले केही मार्केटिङ म्यानेजरहरू पनि माग गरेका छौं । उहाँहरू आइसकेपछि उहाँहरूले विभिन्न ठाउँका सहयोगीले सहयोग घोषणा गरेको ठाउँ वा अरु ठाउँहरूमा गएर आर्थिक सहायता जुटाउन थाल्नुहुन्छ । त्यसबाहेक विदेशमा कार्यक्रम आयोजना गर्नेदेखि त्यहाँ रहेका विभिन्न संघसंस्था, विभिन्न समाज, आमा समूह, अन्य समूहहरूबाट सहयोग जुटाउन विभिन्न अभियान सुरु भएका छन् ।

धुर्मुसका अनुसार रंगशाला निर्माणका लागि हरेक जिल्लामा सहयोग समितिहरू गठन हुँदैछन् । यो हरेक जिल्लाको अपनत्व ग्रहण हुने परियोजना किन हो भने खेलकुदका महत्वपूर्ण विधाका खेलाडीहरू हरेक जिल्लाबाट छनौट भएर आउँछन्, त्यसैले जिल्लाहरूले पनि रंगशालाको अपनत्व लिनेछन् ।

स्वदेशी प्रयासमै निर्माण

यो परियोजना सम्पूर्ण रुपमा नेपालीहरूकै सहयोगमा पूरा गर्ने धुर्मुसले बताएका छन्, अन्यथा यसको निर्माणको प्रक्रिया नै अर्को हुन्थ्यो होला, कुनै कम्पनीमार्फत अघि बढ्थ्यो होला, सेयर आह्वानका कुरा हुन्थे होलान्, तर हाम्रो चाहना भनेको सीमित व्यक्ति र वर्गलाई अपनत्व ग्रहण गराउने र लाभ दिने होइन । सिंगो देशको चिनारी हुने यो रंगशाला अन्तर्राष्ट्रिय रुपमा छुट्टै पहिचान बोकेको रंगशाला हुनेछ ।

अलग सन्देश प्रवाह

नागरिकले नै यो संरचना तोकिएको समयमा पूरा गर्दा यसले दिने सन्देश फरक हुन्छ । देशका कैयौं राष्ट्रिय गौरवका परियोजनाहरू अलपत्र छन्, कतै ठेकेदार भागिरहेका छन्, कतै तोकिएको समयमा संरचना पूरा भएका छैनन् । नागरिकले नै समयमा यत्रो ठूलो परियोजना आफ्नै बलबुतामा पूरा गर्न सके भने राज्यले पनि आफ्नो नीति नियम संशोधन गरेर निर्माण प्रक्रियाको मोडल बदल्न सक्छ कि ? यसले समग्र देशको विकासलाई कुन बाटोमा हिँडाउने र कुन प्रक्रियाले देशको छिटो विकास हुन्छ भन्ने कुरा यो परियोजनाले निर्धारण गर्नेछ ।

निर्माण परिचालन मोडल

रंगशाला निर्माण परिचालनको मोडल ठ्याक्कै कस्तो बनाउने भन्ने विषयमा अहिले हामी छलफल गरिरहेका छौं भन्दै धुर्मुस भन्छन्– बस्ती बनाउँदा फास्टट्र्याकमा जसरी काम गरेका थियौं, त्यही मोडल हुनेछ । समग्र नेतृत्व म आफैले गर्ने हो । धुर्मुस-सुन्तली फाउन्डेसन यो परियोजनाको संयोजक मात्रै हो, यो विषयविज्ञहरूबाट बन्ने हो । यसका लागि प्राविधिक समिति, लेखा समिति, खेलकुद समितिलगायतका छुट्टाछुट्टै समितिहरू छन्, अरू समितिहरू पनि गठन हुँदैछन् । दिगो रुपमा खट्ने मानिसहरूलाई सम्मिलित गराएर तीब्र गतिमा काम गर्ने लक्ष्य छ । त्यस्ता व्यक्तिहरू समेटेर लगभग पाँचवटा समितिहरू क्रियाशील हुनेछन् । लेखा समितिको नेतृत्व वरिष्ठ चार्टर्ड एकाउन्टेन्ट मदन शर्माले गरिरहनुभएको छ । प्राविधिक समितिमा नेपालका वरिष्ठ इन्जिनियरहरू हुनुहुन्छ ।

कामदार व्यवस्थापन

उक्त रंगशाला नेपाली कामदारबाटै काम सम्पन्न गर्ने भनेर आह्वान भैसकेको छ । धुर्मुसका अनुसार दक्षताको हकमा विषयविज्ञ नेपालीबाटै बनाउने प्रयास भैरहेको छ, तर हामी कहाँ यत्रो ठूलो संरचना निर्माणको अभ्यास, अनुभव छैन् । त्यसकारण भविष्यमा हामीले अन्तर्राष्ट्रिय कन्सल्टेन्सी हायर गर्नुपर्ने पनि हुन सक्छ । तैपनि अहिले हामीले प्रारम्भिक चरणका कामहरू अगाडि बढाइरहेका छौं । रंगशालासम्बन्धी सबै काम नेपालीबाटै गराउने हाम्रो चाहना हो, तर त्योसम्बन्धी अनुभवी मानिस कति पाइन्छन् ? धेरै कुरा त्यसैमा भर पर्छ ।

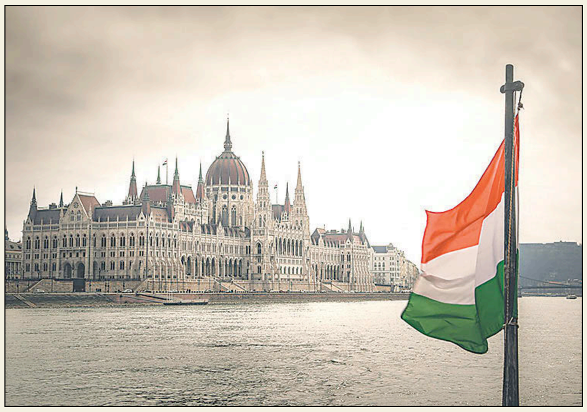
पहिलो विश्व

अझ ग्ल्यामरस हुँदै बडी बिल्डिङ

बडी बिल्डिङ आफैँमा ग्ल्यामरस खेल मानिन्छ। भारतमा फिटनेस गुरुको छवि बनाएका साहिल खानले बडी बिल्डिङलाई अझ ग्ल्यामरस लुक दिन गोवामा 'बीच बडी' प्रतियोगिता आयोजना गरेका छन्। बडी बिल्डिङ हेर्दा जति ग्ल्यामरस देखिन्छ। त्यसका खेलाडीहरूले त्यत्तिनै अनुशासित अभ्यास गर्नुपर्छ। यही कुरालाई मध्यनजर गरेर खानले विभिन्न बहुराष्ट्रिय कम्पनीहरूसँग सहकार्य गरेर गोवाको तटमा उक्त प्रतियोगितालाई महोत्सवका रूपमा आयोजना गरेका थिए। पहिलो पटक आयोजना भएको उक्त प्रतियोगितामा १ हजार ५ सय बडी बिल्डर महिला र पुरुषहरूले सहभागिता जनाएका थिए।

तस्बिरहरू: एपी

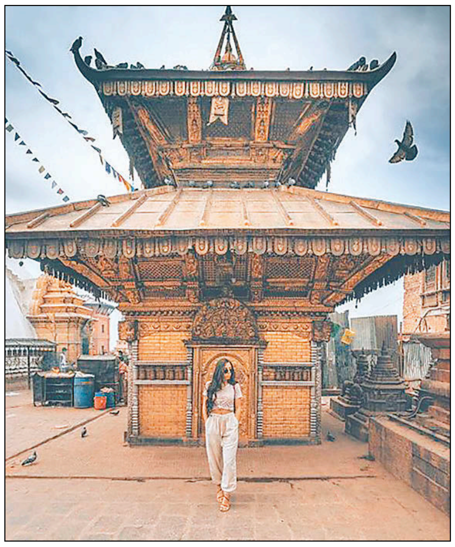
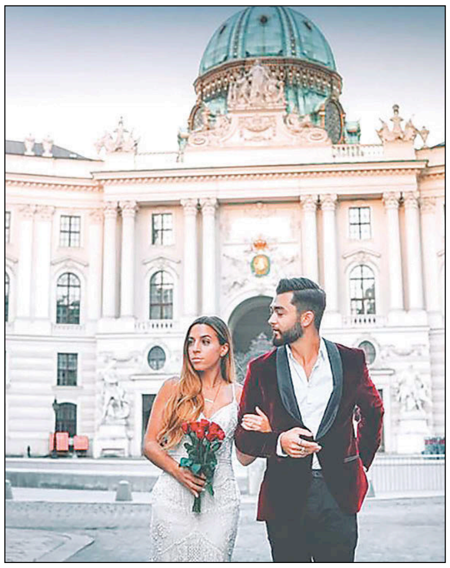
चार सन्तानपछि कर मुक्त



आफ्नो मुलुकको घट्दो जनसंख्याबाट चिन्तित हंगेरी सरकारले जनसंख्या वृद्धिका लागि सात सूत्रीय परिवार संरक्षण योजना लागू गरेको छ। यो योजनाअन्तर्गत चार वा त्यसभन्दा बढी सन्तान जन्माउने दम्पतीले आजीवन आयकर तिर्नुपर्ने छैन। पछिल्लो तथ्यांकअनुसार हंगेरीको जनसंख्या हरेक वर्ष ३२ हजारको दरले घटिरहेको छ। अन्य युरोपेली मुलुकका महिलाहरूको तुलनामा हंगेरियन महिलाले निकै कम सन्तान जन्माउँछन्। उनीहरूलाई बढीभन्दा बढी सन्तान जन्माउन प्रोत्साहित गर्ने उद्देश्यले हंगेरी सरकारले ३६ हजार डलरसम्म निर्ब्याजी ऋणसमेत दिने भएको छ। यस्तो ऋण ४० वर्षभन्दा कम उमेरका २ सन्तान जन्माइसकेका महिलाले प्राप्त गर्न सक्ने बताइएको छ।

३३ देशमा हनिमुन

हनिमुनलाई विवाहपछिको महत्त्वपूर्ण क्षण मानिन्छ। मानिसहरू आफ्नो हनिमुनलाई स्मरणीय बनाउन अनेक उपाय अपनाउँछन्। अमेरिकाको न्युजर्सीमा बसोबास गर्ने निक ओस्ट तथा उनकी नवविवाहित श्रीमती जोयले आफ्नो विवाहलाई अविस्मरणीय बनाउने क्रममा ३३ फरक-फरक देशमा हनिमुन मनाएका छन्। डिसेम्बर २०१७ मा विवाह गरेर जनवरी २०१८ मा हनिमुन यात्रामा निस्किएको यो जोडीले हनिमुनका क्रममा एउटै पहिरन लगाएका थिए, जुन उनीहरूको विवाह पोसाक थियो। उनीहरू आफ्नो हनिमुन यात्राको प्रारम्भ थाइल्यान्डबाट गरेका थिए। त्यसपछि उनीहरू हाम्रो मुलुक नेपालसहित चीन, स्पेन, संयुक्त अरब इमिरेट्स, इटाली, फ्रान्स, टर्की, इन्डोनेसिया, जापान, ग्रीस, न्यूजिल्यान्ड, अस्ट्रेलिया, अस्ट्रिया, सर्विया, दक्षिण अफ्रिका, इजरायल, सिंगापुर, इजिप्ट, श्रीलंका तथा स्वीजरल्यान्ड पुगेका थिए।

मेकअप नगर्दिनुहोला

भर्जिन एयरलाइन्सले आफ्नो कम्पनीका विमान परिचारिकाहरूलाई मेकअप नगर्न उर्दी जारी गरेको छ। यात्रुहरूलाई प्राकृतिक सौन्दर्य प्रस्तुत गर्न एयरलाइन्सले परिचारिकाहरूका लागि उक्त नियम ल्याएको हो।

महिला विमान परिचारिकाहरूका लागि ल्याइएको यो नियमअनुसार उनीहरूले अब हल्का रंगको लिपस्टिक मात्र लगाउन पाउनेछन्। एयरलाइन्सले आफ्नो ट्रेडमार्कका रूपमा रहेको सेतो सर्टमाथि लगाउने रातो कोट र स्कर्टमा भने कुनै परिवर्तन गरेको छैन। महिला विमान परिचारिकाले चाहे टाउजर पनि लगाउन सक्ने बताइएको छ। विमानका यात्रुहरूले विमान परिचारिकाको प्राकृतिक मुस्कान र सौन्दर्य हेर्ने चाहना गरेपछि भर्जिनले उक्त नियम ल्याएको हो।

अपराध

नेपाली भूमिमा अपराध गर्दै विदेशी

फरार सूचीमा १ सय ९७ विदेशी नागरिक

अनिल श्रेष्ठ

एक भारतीय नागरिकले २०५७ सालमा विराटनगरका भोलाप्रसाद साहको विराटनगरस्थित उनकै छाला फ्याक्ट्री अगाडि गोली प्रहार गरी हत्या गरे । प्रहरी अनुसन्धानपछि साहको हत्या गर्ने भारतीय नागरिक मोहमद मुन्नाको पहिचान भयो । त्यसलगत्तै उनलाई पक्राउ गर्न प्रहरी लागिपर्‍यो, तर साहको हत्या गर्ने मुन्ना भारतीय नागरिक भएकाले उतै फरार भए ।

नेपाली भूमिमा आएर हत्या गरेको झन्डै दुई दशकपछि प्रहरीले उनलाई भारतीय भूमिबाट पक्राउ गर्‍यो । हत्या गरेको १८ वर्षपछि इलाका प्रहरी कार्यालय रानी विराटनगरका तत्कालिन प्रमुख प्रहरी निरीक्षक सन्तोष निरौलाले साहको हत्या गर्ने मुन्नालाई भारतीय प्रहरीको सहयोगमा सीमावर्ती बजार जोगबनीबाट पक्राउ गरेका थिए ।

कर्तव्य ज्यान मुद्दामा मुन्नालाई जिल्ला अदालत मोरङले २०७० जेठ २३ गते जन्मकैदको सजाय सुनाइसकेको छ । मुन्ना अहिले जिल्ला कारागार मोरङ विराटनगरमा कैद भुक्तान गरिरहेका छन् ।

यो त एउटा प्रतिनिधि घटना मात्र हो । प्रहरी र अदालतको अभिलेख हेर्ने हो भने भारतीय नागरिकले नेपालका विभिन्न स्थानमा आएर अपराध गरेका घटना थुप्रै छन् । नेपालको तराईमा हुने अधिकांश अपराधिक घटनाको तार भारतीयसँग जोडिन्छ । त्यसका अतिरिक्त नेपालका विभिन्न स्थानमा बसोबास गर्दै आएका केही भुटानी शरणार्थीको पनि अपराध कर्ममा संलग्नता रहने गरेको प्रहरीको दावी छ । खुल्ला सीमा र सहज नेपाल प्रवेशका कारण भारतीय नागरिकबाट आपराधिक गतिविधि हुने गरेको अपराध अनुसन्धानमा लामो समयदेखि सक्रिय प्रहरी अधिकारीहरू बताउँछन् ।

आर्थिक वर्ष ०७४/०७५ को जिल्ला अदालत मोरङको तथ्यांक हेर्ने हो भने २ सय ६ जना विदेशी नागरिक विभिन्न अपराधिक कर्ममा संलग्न देखिन्छन् । उनीहरूमध्ये केहीको हकमा अदालतबाट फैसला समेत आइसकेको छ, जसमध्ये ९ जना विदेशी नागरिकलाई मोरङ प्रहरीले पक्राउ गरी अदालतमा उपस्थिति गराएको छ भने अझै १ सय ९७ जना विदेशी नागरिक फरार सूचीमा रहेको जिल्ला अदालत मोरङका स्रेस्तेदार इश्वरमणि ओझा बताउँछन् ।

फरार भएका अभियुक्तहरू कर्तव्य ज्यान, सवारी ज्यान, बलात्कार, लागूऔषध ओसारपसार, चोरी आदि मुद्दामा संलग्न रहेको अदालतको अभिलेखमा देखिन्छ । 'खुल्ला सिमा तथा सहज रूपमा नेपाल प्रवेशले गर्दा भारतीय नागरिकबाट आपराधिक घटना घटेको देखिन्छ,' जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङका प्रहरी प्रमुख एसपी मनोजकुमार केसी भन्छन् - 'अपराध गरी भारततर्फ भाग्न सजिलो छ, जसले गर्दा अपराधीहरूलाई पक्राउ गर्न समस्या हुने गरेको छ । भारतीय प्रहरीसँग सहकार्य गरी त्यस्ता अपराधीहरूलाई पक्राउ गर्ने प्रयास गर्दै आएका छौं ।' खुला सीमाको फाइदा उठाउँदै अपराध गर्ने उद्देश्यले नै कतिपय भारतीय नागरिक नेपाल प्रवेश गर्ने प्रहरीको दाबी छ । प्रहरीको सबै क्षेत्रमा पहुँच हुन नसक्दा अपराध गरी सहज रुपमा भारततर्फ नै फरार हुन्छन्-एसपी केसीले बताए ।

विदेशीसहित १ हजार ३४ जना अदालतमा

विभिन्न अपराध गरी लामो समयदेखि फरार रहेका ९ विदेशी नागरिकसहित १ हजार ३४ जनालाई जिल्ला अदालत मोरङमा उपस्थित गराइएको छ । अदालतले फैसला गरी कैद सजाय पाएका ७ हजार ७ सय ५७ जनामध्ये केही अदालतमा आफैं उपस्थिति भएका थिए भने केहीलाई प्रहरीले पक्राउ गरी अदालतमा उपस्थित गराएको हो ।

फरार १ हजार ३४ जनालाई पक्राउ गरी अदालतमा उपस्थिति गराए पनि अझै ६ हजार ७ सय २३ जना खुलेआम घुमिरहेको जिल्ला अदालत मोरङको अभिलेखमा देखिन्छ । त्यस्तै जरिवाना मात्र पाएका ४ हजार २ सय २२ जनामध्ये ४ सय ४८ जनाले अदालतमा उपस्थित भै जरिवाना तिरेर छुटेका छन् भने ३ हजार ७ सय ७४ जना अझै फरार छन् । कैद र जरिवाना दुवै लागेका २ हजार २ सय ३७ जनामध्ये ३ सय २६ जना अदालतमा उपस्थिति भैसकेका छन् भने १ हजार ९ सय ११ जना अझै फरार रहेको जिल्ला अदालत मोरङले जनाएको छ ।

फरार भएका अभियुक्तहरूबाट १७ करोड ४६ लाख ७८ हजार ६ सय १२ रुपैयाँ राजस्व उठ्नुपर्नेमा २ करोड २१ लाख २२ हजार ५ सय ९१ रुपैयाँ मात्र राजस्व संकलन भएको अदालतले जनाएको छ ।

भोलाप्रसाद साहको हत्या गर्ने भारतीय नागरिक मोहमद मुन्ना । उनी हाल कारागारमा छन् ।

पक्राउ पर्दै फरार अभियुक्त

अदालतले गरेको फैसला कार्यान्वयन गराउने उद्देश्यअनुरुप मोरङ प्रहरीले फरार अभियुक्तहरू पक्राउ गरी अदालतमा उपस्थित गराउँदै आएको छ । आर्थिक वर्ष ०७४/७५ को ज्येष्ठ मसान्तसम्म १ सय ५४ जना फरार अभियुक्तलाई पक्राउ गरी जिल्ला अदालत मोरङमा बुझाएको मोरङ प्रहरीका प्रवक्ता प्रहरी नायव उपरीक्षक (डीएसपी) घनश्याम श्रेष्ठले जानकारी दिए । सबैभन्दा बढी फरार अभियुक्त इलाका प्रहरी कार्यालय रानी विराटनगरले पक्राउ गरी अदालतमा उपस्थिति गराएको प्रहरीको अभिलेखबाट देखिन्छ । 'अदालतले गरेको फैसलाको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्न जिल्ला प्रहरी कार्यालय मोरङको मातहतमा रहेका प्रहरी युनिटहरूलाई निर्देशन दिएका छौं, डीएसपी श्रेष्ठ भन्छन्- फरार अभियुक्तहरू पक्राउसमेत पर्दै आएका छन् । प्रहरीले अभियुक्तहरूलाई पक्राउ गर्न विशेष टोली नै परिचालन गर्ने बताइन्छ ।

गत आर्थिक वर्षमा मोरङका इलाका प्रहरी कार्यालयहरूमध्ये इलाका प्रहरी कार्यालय रानी विराटनगरले सबैभन्दा बढी ५४ जना फरार अभियुक्तहरूलाई पक्राउ गरी अदालतमा बुझाएको छ । पक्राउ परेकोबाट २ लाख ९६ हजार २ सय २० रुपैयाँ राजस्वसमेत संकलन भएको प्रहरीको अभिलेखमा देखिन्छ । त्यस्तै इलाका प्रहरी कार्यालय बेलबारीले १२, इलाका प्रहरी कार्यालय रंगेलीले ३, इलाका प्रहरी कार्यालय पथरीले ३, वडा प्रहरी कार्यालय (क) हाटखोलाले १, प्रहरी चौकी झोराहाटले २, प्रहरी चौकरी मोतीपुरले ४, प्रहरी चौकी बरगाछीले १ तथा सिआरबीले १ जना फरार अपराधी पक्राउ गरेका छन् ।

यस्तै चालु आर्थिक वर्षको पुस महिनामा मात्रै मोरङ प्रहरीले ३ सय २६ जना फरार अभियुक्तलाई पक्राउ गरेको जनाएको छ । उनीहरूबाट प्रहरीले ७४ लाख ६७ हजार ५ सय ९१ रुपैयाँ जरिवाना असुल गरेको छ । प्रहरीले मंसिर-पुसमा ३ सय ४९ जनालाई पक्राउ गरेको छ । साउनमा १ जना, भदौमा ७ जना, असोजमा १० जना पक्राउ गरेको थियो । कार्तिक महिनामा भने फरार अपराधि १ जना पनि पक्राउ गर्न प्रहरीले सकेको थिएन ।

पन्ध्र वर्षपछि पक्राउ

सशस्त्र द्वन्द्वको समयमा छिमेकीको हत्या गरेर गाउँमै लुकिछिपी बसेका तीन जना १५ वर्षपछि मोरङको बुढीगंगा गाउँपालिकाबाट पक्राउ परेका छन् ।

साविकको डंग्राहा-६ का ६० वर्षीय गारीलाल विश्वासको हत्यामा संलग्न बुढीगंगा-७ डंग्राहाका ५१ वर्षीय भवरलाल मण्डल, ४० वर्षीय ईश्वरचन्द गच्छदार तथा ३८ वर्षीय श्रवण गच्छदारलाई मोरङ प्रहरीले पक्राउ गरेको हो ।

विश्वासको २०६० साल मंसिर ७ गते हत्या भएको थियो । मोरङ प्रहरीका प्रवक्ता डीएसपी घनश्याम श्रेष्ठले अपराधिक घटनाका पुराना फायल केलाउँदै जाँदा हत्या भएको लामो समयपछि घटनामा संलग्नलाई पक्राउ गर्न सफल भएको जानकारी दिए ।

प्रहरीका अनुसार गाउँमा रातको समयमा धान चोरी गर्न आएको भन्दै स्थानीय बासिन्दाले कुटपिट गरी गारीलालको हत्या गरेका थिए । गारीलालका छोरा बलीरामले घटनाका सम्बन्धमा किटानी जाहेरी दिए पनि हत्यामा संलग्नहरूलाई प्रहरीले पक्राउ गर्न सकेको थिएन ।

पुराना मुद्दा केलाएर हेर्दै जाँदा लामो समयसम्म हत्यामा संलग्नलाई पक्राउ गरेको नदेखेपछि प्रहरीले अनुसन्धान गर्दा उनीहरू खुलेआम हिँडिरहेको जानकारी पाएको थियो । लगत्तै गाउँ पुगेको प्रहरी टोलीले उनीहरूलाई निजहरूकै घरबाट पक्राउ गरेको हो । प्रहरीको प्रारम्भिक अनुसन्धानबाट घटनामा उनीहरूको संलग्नता देखिएको छ ।

तीनै जनाविरुद्ध कर्तव्य ज्यान मुद्दा चलाउन जिल्ला अदालत मोरङबाट म्याद थप गरेर अनुसन्धान अघि बढाइएको मोरङ प्रहरीले जनाएको छ । सशस्त्र द्वन्द्वका कारण प्रहरी गाउँमा जान नसकेकै कारण हत्याजस्तो जघन्य अपराधमा संलग्नहरू पक्राउ पर्न सकेका थिएनन् ।

फेवातालमा डुबेर मृत्यु हुने बढे

चैत २ गते शनिबार बिहान पौने १० बजेतिर पोखरा महानगरपालिका वडा नं. १८ सेदीबगर नजिकै खपौदीमा तालको किनारामा लुगा र हेल्मेट मात्र देखिएपछि प्रहरीलाई खबर गरिएको थियो । खबर पाएलगत्तै त्यहाँ पुगेको प्रहरीको रेस्क्यु टिमले तालमा खोजतलास गर्दा म्याग्दीको बेनी नगरपालिका अर्थुंगेका २४ वर्षीय शिशिर केसीको शव भेटियो । केसी पोखराको गण्डकी मेडिकल कलेजमा एमबीबीएस अध्ययनरत विद्यार्थी थिए । अहिले अवैधानिक असुलीका लागि विवादमा रहेको गण्डकी मेडिकल कलेजका विद्यार्थीको शव यसरी मृत अवस्थामा फेला परेपछि प्रहरीले प्रारम्भिक अनुसन्धान गरेको थियो । अनुसन्धानपछि स्थानीय प्रहरी आफ्नो साथीलाई पठाएको म्यासेजअनुसार शिशिरले तालमा हाम फालेर आत्महत्या गरेको निष्कर्षमा पुगेको थियो ।

केसीले आफ्नो मोबाइलबाट साथीहरूलाई आफूलाई खोज्न आउनु भनेर विभिन्न म्यासेज गरेको प्रहरी अनुसन्धानमा देखिएको जिल्ला प्रहरी कार्यालय कास्कीका प्रवक्ता रवीन्द्रमान गुरुङले बताए । आत्महत्या गर्नुअघि शिशिर आफूले लगाएको पहिरन फुकालेर तालमा हाम फालेको अनुमान गरिए पनि उनको मोटरसाइकल र हेल्मेट फरक-फरक ठाउँमा देखिनुले उक्त घटनालाई सन्देहको घेरामा ल्याएकोले घटनाको थप अनुसन्धान भैरहेको प्रहरीले जनाएको छ । अनुसन्धानका क्रममा मृतक शिशिरले डिप्रेसनको औषधिसमेत प्रयोग गर्ने गरेको तथ्य खुलेपछि प्रहरीले सघन अनुसन्धान गरिरहेको बताइन्छ ।

यसअघि फागुन १९ गते पोखरा नर्सिङ क्याम्पसमा अध्ययनरत कास्कीको अन्नपूर्ण गाउँपालिका-२ को ढिकुरपोखरी घर भै पोखरा सिद्धार्थचोक बस्ने १९ वर्षीया दिव्या अधिकारीको शव पनि फेवातालमा घोप्टो परेको अवस्थामा भेटिएको थियो । त्यसबेला अधिकारीको शव पोखरा महानगरपालिका वडा नम्बर ६ गौरीघाट फेवाताल किनारमा भेटिएको थियो ।

फागुन १९ गते नै फेवातालमै डुबेर प्याराग्लाइडिङ सिक्दै गरेका एक विदेशी सोलो पाइलटको मसेत मृत्यु भएको थियो । रोमानियाका ती ४० वर्षीय पाइलट एड सिजर फेवातालमाथिको आकाशमा प्याराग्लाइडिङ गरिरहेको अवस्थामा एक्कासि तालमा खसेका थिए ।

राजाराम पौडेल

> फेसबुक अहिले संसारकै सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने सामाजिक सञ्जाल मानिन्छ । फेसबुकका प्रयोगकर्ताहरू संसारभर छरिइसकेका छन् । यसका प्रयोगकर्ताहरू दैनिक लगभग १ अर्ब ५० करोड भएको एक तथ्यांकले देखाएको छ । द सोसलमिडिया टुडे डट्कमका अनुसार नेपालमा भने सन् २०१८ सम्म ९५ लाख मानिस फेसबुकसँग जोडिइसकेका छन् ।

सामाजिक सञ्जालका हिरोहरू

इन्टरनेटको पहुँच बढेसँगै नेपालमा सामाजिक सञ्जालका प्रयोगकर्ताको संख्या दिनहुँ बढ्दो छ । सहरी क्षेत्र मात्र होइन, गाउँका कुनाकन्दरामा समेत सामाजिक सञ्जालमा जोडिनेहरू बढ्दैछन् । सर्वसाधारणदेखि उच्च ओहदामा रहनेहरू अधिकांश सामाजिक सञ्जालबाट टाढा छैनन् । सामाजिक सञ्जालको प्रयोगले चर्चामा आएर सेलिब्रिटी हुनेहरू थुप्रै छन् ।

नरेन्द्र रौले

सन् २००४ को फेबुअरीमा सामाजिक सञ्जाल फेसबुक प्रारम्भ गर्दा मार्क जुकरबर्गले यसको लोकप्रियताबारे सायदै सोचेका थिए । सन् २००३ को जुलाईमा सार्वजनिक गरिएको फेसमासलाई नै जुकरबर्गले पछि फेसबुकमा परिणत गरेका थिए । फेसबुक अहिले संसारकै सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने सामाजिक सञ्जाल मानिन्छ । फेसबुकका प्रयोगकर्ताहरू संसारभर छरिइसकेका छन् । यसका प्रयोगकर्ताहरू दैनिक लगभग १ अर्ब ५० करोड भएको एक तथ्यांकले देखाएको छ । द सोसलमिडिया टुडे डट्कमका अनुसार नेपालमा भने सन् २०१८ सम्म ९५ लाख मानिस फेसबुकसँग जोडिइसकेका छन् ।

अभिनेत्री रेखा थापा फेसबुकमा सबैभन्दा बढी लाइक्स भएकी नेपाली सेलिब्रिटी हुन् । ३३ लाख ५ हजारभन्दा बढीले उनको पेजमा लाइक्स गरेका छन् । राजनैतिक, सामाजिक, चलचित्रसँग सम्बन्धित विषयवस्तुमा उनले स्टाटसहरू लेख्दै आएकी छिन् । रेखा आफ्ना तस्बिर र मिडियामा प्रकाशित समाचार, लेखहरू सेयर गर्न पनि फेसबुक नै प्रयोग गर्छिन् । समसामयिक विषयमा तिखो टिप्पणी गरेर चर्चामा आइरहने अभिनेत्री रेखा सामाजिक जनचेतना जगाउने कार्यक्रममा पनि फेसबुकमार्फत नै सक्रिय हुन्छिन् । पछिल्लो समय तराईमा बेटी पढाऔं, बेटी बचाऔं नारा दिएर बालविवाह अन्त्यका लागि सुरु भएको अभियानमा उनको सक्रियतालाई फेसबुकले नै सहज बनाइदिएको हो ।

फेसबुकमा सबैभन्दा बढी लाइक्स हुनेहरूमा पूर्व प्रधानमन्त्री एवं नयाँ शक्तिका संयोजक डाक्टर बाबुराम भट्टराई, गायिका मुना थापामगर, सुनिता दुलाल, अन्जु पन्त, पूर्वमिस नेपाल माल्भिका सुब्बा, हास्यकलाकार हरिवंश आचार्यजस्ता हस्तीहरू छन् ।

गायिका मुना थापामगरको फेसबुक पेजमा २० लाख ४५ हजारभन्दा बढी लाइक्स छ । सांगीतिक कार्यक्रमका लागि देश, विदेश तथा विभिन्न स्थानमा पुग्दा खिचिएका भिडियो र तस्बिरहरू उनले आफ्नो पेजमा पोस्ट गर्दै आएकी छिन् । सांगीतिक जीवनलाई अझ सफल बनाउन उनलाई फेसबुकले सघाएको कुरालाई उनी स्वीकार गर्छिन् । मुना भन्छिन्– सामाजिक सञ्जाल नभएको भए ठूलो संख्यामा पुग्न सकिदैनथ्यो ।

पूर्वमिस नेपाल माल्भिका सुब्बाको पेजलाई ९ लाख २५ हजारभन्दा बढीले लाइक्स गरेका छन्, माल्भिकाले आफ्नो पेजलाई सामाजिक कामका लागि सदुपयोग गरिरहेकी छिन् । उनको व्यवसायिक कामका लागि फेसबुक पेजले निकै सघाइरहेको छ । आफ्ना टेलिभिजन कार्यक्रम, आफूले खेलेका विज्ञापन र आफ्ना बारेमा प्रकाशित समाचारलाई नछुटाइ उनले फेसबुकमा सेयर गर्दै आएकी छिन् ।

टिकटकको क्रेज

पहिले म्युजिकल्ली नाममा लन्च गरिएको सामाजिक सञ्जाल नै अहिले टिकटकका रूपमा लोकप्रिय छ । अहिले टिकटकका प्रयोगकर्ताहरू पनि बढिरहेका छन् । विशेष गरी टिनएज र युवा पुस्तामाझ टिकटक लोकप्रिय बन्दै गएको छ । यसमा १५ सेकेन्डको भिडियो सेयर गर्न मिल्ने र लाइभ ब्रोडकास्ट गर्न सकिने सुविधा छ । १५ सेकेन्डमा डान्स, कमेडी, अभिनय, लिप्सिंक वा अरू खाले रचनात्मक भिडियोहरू बनाउन सकिन्छ ।

नेपाली टिकटक प्रयोगकर्ता विज्जु३२१० (विजय बानियाँ) छोटो अवधिमै चर्चा कमाउन सफल व्यक्ति हुन् । उनले हिन्दी चलचित्रका गीतमा अरू साथीसँग मिलेर भिडियो बनाउँथे । उनले नियमित रूपमा भिडियो बनाउन थाले । उनको अभिनय र डान्सलाई धेरैले रुचाए । उनी द नेक्स्ट डान्सिङ ग्रुपमा सदस्यका रूपमा पनि सक्रिय छन् । अचेल उनका हरेक भिडियोहरूले १ लाखभन्दा बढी हार्टस् पाउँछन् । उनले ट्रेन्डिङमा आएका गीतहरूलाई आधार बनाएर भिडियो बनाइरहेका छन् । भारत, पाकिस्तान, अस्ट्रेलिया, अमेरिकाजस्ता मुलुकबाट उनका भिडियोहरूमा कमेन्ट आउँछ ।

पृष्ठ २५ मा

सामाजिक ...

पृष्ठ २४ बाट

युनि आले टिकटककी अर्की चर्चित प्रयोगकर्ता हुन्। नेपाली सामाजिक सञ्जालमा व्यापक रूपमा हेरिने, खोजिने आले आफ्नो अभिनय क्षमताका कारण अहिले चर्चामा छिन्। अभिनय, नृत्य, लिप्सिक गरेर भिडियो बनाउने आलेलाई १ लाख ६८ हजारभन्दा बढीले टिकटकमा फलो गरेका छन्। उनलाई ४७ हजारभन्दा बढीले इन्स्टाग्राममा फलो गरेका छन्। तिमी नै छौं गीतको म्युजिक भिडियोमार्फत पहिलो पटक अभिनय क्षेत्रमा प्रवेश गरेकी आलेलाई अन्य म्युजिक भिडियोमा पनि देख्न सकिन्छ। पेसाले नर्स उनले धेरैको मन जितिसकेकी छिन्। आलेले लघु चलचित्रहरूमा पनि अभिनय गरेकी छिन्।

६ महिनाअघि टिकटकमा भिडियो बनाउन थालेका ट्विन सिस्टर प्रिज्मा खतिवडा, प्रिन्सी खतिवडा छोटो समयमै लोकप्रिय भएका छन्। थोरै भिडियो राखेर धेरै चर्चा बटुलेका यी ट्विन सिस्टरलाई टिकटक भिडियोको लोकप्रियताकै आधारमा चलचित्र र म्युजिक भिडियोमा अभिनय गर्ने प्रस्ताव आइरहन्छ। प्रस्ताव आएजति सबै स्वीकार गर्दैनन्। छानेर, राम्रो लागेमा मात्र काम गर्ने उनीहरूको सोच छ। 'बिस्तारै आउँछौं तर हामी सेलाउँदैनौं,' उनीहरूले एक स्वरमा भने। सुरुमा रमाइलोका लागि भिडियो बनाउने ट्विन सिस्टरको आम्दानीको बाटो पनि अहिले यही बनिसकेको छ। 'बाटैमा भेट भयो रै'छौं काले-काले' गीतबाट टिकटक भिडियो बनाएर आफ्नो यात्रा सुरु गरेका ट्विन सिस्टरले बनाएको मेरे सरकार भिडियो त भारतमा समेत भाइरल भएको थियो। त्यसपछि उनीहरूको फलोअर्सको संख्या बढ्दै गयो। 'मन पर्छ। धेरै राम्रो लाग्छ भनेर म्यासेज आउन थाल्यो।' गत साता भेटिएका प्रिज्मा र प्रिन्सीले एकै स्वरमा भने। 'थोरै समयमा धेरैले हामीलाई रुचाइदिनुभयो।' पहिले भिडियो बनाउन उनीहरूलाई ७/८ टेक लिनुपर्थ्यो, तर अहिले ३ टेक लिए पुग्छ।

ट्विन सिस्टर हप्तामा दुइवटा मात्र भिडियो पोस्ट गर्छन्। उनीहरूलाई पछ्याउनेहरू धेरै समयदेखि भिडियोको पर्खाइमा हुन्छन्। वेटिङमा थियौं भनेर प्रतिक्रिया आउँदा साँच्चिकै मन पराउनुहुँदो रहेछ भन्ने लाग्यो। मेधावी कलेजमा अध्ययनरत प्रिज्मा र हवाइट हाउसमा पढ्ने प्रिन्सी कलेजमा नृत्यका कार्यक्रममा भाग लिन हरुक्कै हुन्थे। अहिले त टिकटक भिडियोकै कारण विभिन्न चलचित्रको प्रचार-प्रसारका लागि समेत उनीहरूलाई अफर आउँछ। सामसङले हालै एम सिरिज मोबाइल सार्वजनिक गरेपछि ट्विन सिस्टरलाई इन्फ्लुयन्सरको जिम्मेवारी दियो। पढाइलाई निरन्तरता दिँदै टिकटक यात्रामा अघि बढेका ट्विन सिस्टरलाई यो एप्स वरदान नै भैदियो।

सन् २०१६ देखि चीनबाट सुरु भएको टिकटक संसारभर यति लोकप्रिय भयो कि बालबालिकादेखि ज्येष्ठ नागरिकसम्म सबैलाई यसले तान्यो। गुगलले यो एप तीन वर्ष उमेरभन्दा माथिकाले मात्र चलाउन पाउने नियम ल्याए पनि लागू भएको पाइँदैन। एक पटक सन् २०१८ को जुलाईमा इन्डोनेसियामा टिकटकमाथि

प्रतिबन्ध लगाइएको थियो। केही प्रयोगकर्ताले अश्लील भिडियो अपलोड गर्न थालेपछि सरकारले प्रतिबन्ध लगाएको थियो। पछि केही सर्त पालना गर्नुपर्ने बताउँदै उक्त प्रतिबन्ध फुकुवा गरियो।

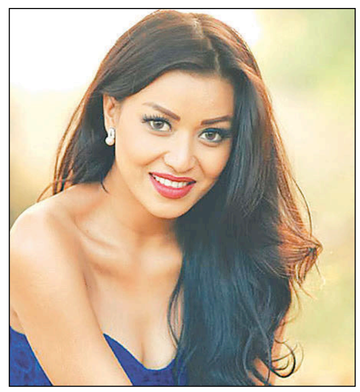
ट्विटरको कुरा

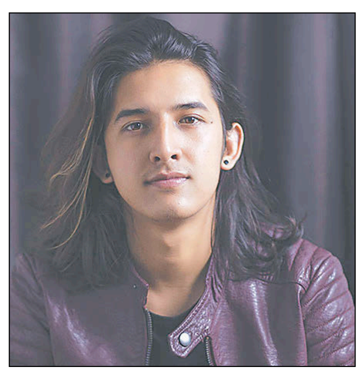
पछिल्लो समय ट्विटरमा सक्रिय हुने राजनैतिककर्मीहरूको सूची लामै छ। जसमध्ये डाक्टर बाबुराम भट्टराई, गगन थापा, रवीन्द्र मिश्र, योगेश भट्टराई, कमल थापा, विश्वप्रकाश शर्मा, धनराज गुरुङ आदि विशेष लोकप्रिय छन्। तुलनात्मक रूपमा पूर्व प्रधानमन्त्री डाक्टर बाबुराम भट्टराईका ट्विटहरूले बढी आलोचना कमाउँछन्। डा. भट्टराईलाई १० लाख ७३ हजार भन्दा बढीले ट्विटरमा पछ्याएका छन्। डा. भट्टराई हरेक विषयमा टिप्पणी गर्छन्। उनका हरेक ट्विट तथा स्टाटसहरूमा प्रतिक्रिया दिनेहरूको ओइरो लाग्छ। उनी नकारात्मक प्रतिक्रियाप्रति त्यति वास्ता गर्दैनन्।

नेपाली कांग्रेसका युवा नेता गगन थापाले स्वास्थ्यमन्त्री छँदा आफ्ना कामको प्रचार-प्रसार गर्ने क्रममा सामाजिक सञ्जालको सदुपयोग गरे। ८ लाख ७१ हजारभन्दा बढीले उनलाई ट्विटरमा पछ्याएका छन्। ट्विटरबाटै उनले प्रतिपक्षको भूमिका निर्वाह गरेका छन्।

पूर्व पत्रकार रवीन्द्र मिश्रले राजनैतिक दल खोल्न र संगठन विस्तार गर्न सामाजिक सञ्जालको व्यापक प्रयोग गरे। ८ लाख ४५ हजारले मिश्रलाई ट्विटर फलो गरेका छन्। पहिला मिडिया र परोपकारी काममा सक्रिय मिश्र यतिबेला राजनैतिक कार्यक्रमकै बारेमा सामाजिक सञ्जालमा सामग्रीहरू पोस्ट गर्दै आएका छन्। आममानिससम्म पहुँच बनाउन उनलाई सामाजिक सञ्जालले नै सघाइरहेको मिश्र बताउँछन्।

पत्रकार नारायण श्रेष्ठ पनि ट्विटरमा





बढी फलोअर्स भएका व्यक्तित्व हुन्। उनलाई ३ लाख २ हजारले ट्विटरमा फलो गरेका छन्। लेखक मञ्जुश्री थापा, बुद्धिसागर, सुबिन भट्टराई पनि ट्विटरमा बढी फलोअर्स हुनेहरूमै पर्छन्।

बिपुल क्षेत्री, स्वप्न सुमन, नितेशजंग कुवर, वर्तिका इयाम राई, सुशान्त केसी, सज्जनराज वैद्य, सिसन बानियाँ, अशोक दर्जी सबै युट्युबकै कारण चर्चामा आएका हुन्। कमेडियन रूपसी बस्नेत, विनायक कुइँकेल, गणेश जिडी, मिङ सेराप, एलिस राई नृत्यांगना आशमा विश्वकर्मा, सरोज विश्वकर्मा, सबिन कार्की बिस्ट पनि युट्युबकै कारण चिनिएका हुन्। एलिना डन रमाइलो भिडियोका लागि चर्चित छिन्, उनलाई लिभन र टुबोर्ग जस्ता ब्रान्डले इन्फ्लुयन्सरका रूपमा लिएको छ। सुरुमै ठूला मिडियाहरूले स्थान नदिए पनि आफ्नै युट्युबमा भिडियो राखेकै कारण चर्चामा आउनेहरूको संख्या ठूलै छ। अन्तर्वार्ता, प्रांक भिडियो, कमेडी, घुमघाम, मेकअप, पाककलाजस्ता क्षेत्रमा भिडियो बनाएर सेलिब्रिटी बन्ने नेपालीहरू पनि धेरै छन्।

इन्स्टाग्रामबाट चिनिएकाहरू

इन्स्टाग्राममा सबैभन्दा बढी फलोअर्स भएकी नेपाली सेलिब्रिटी हुन्– प्रोमिस तामाङ। १३ लाख ४७ हजारभन्दा बढी फलोअर्स भएकी मेकअप आर्टिस्ट प्रोमिसका युट्युब भिडियोहरू पनि

धेरै भ्युज पाउने भिडियोमा पर्छन्। अमेरिकाको क्यालिफोर्नियालाई कर्मथलो बनाइरहेकी प्रोमिस मेकअप सिकाउने भिडियो बनाउँछिन्। इन्स्टाग्राममा भने उनले विभिन्न पोजका तस्विरहरू पोस्ट गर्छिन्। उनका तस्विरहरू अरूभन्दा कलात्मक लाग्छन्। उनका तस्विरहरू हेर्दा मुहारमा कुनै चित्र कुँदेझैं लाग्छ।

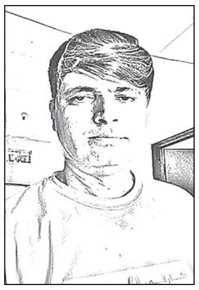
प्रबल गुरुङ विश्वकै चर्चित फेसन डिजाइनरका रूपमा परिचित छन्। ६ लाख ५१ हजारले उनलाई इन्स्टाग्राममा फलो गरेका छन्। अमेरिकन फर्स्ट लेडी मिसेल ओबामाले प्रबलले डिजाइन गरेको ड्रेस लगाएपछि उनको चर्चा चुलिएको थियो। बलिउड हस्ती सोनम कपुर, दीपिका पादुकोण, अमेरिकी गायक

बेयोन्सलगायत चर्चित सेलिब्रिटीहरू पनि प्रबलले डिजाइन गरेका ड्रेसमा सजिइसकेका छन्।

चार वर्षअघि लेमी तामाङ इन्स्टाग्राममा रमाइलोका लागि मात्र आफ्ना तस्विरहरू पोस्ट गर्थिन्। उनले पोस्ट गरेका तस्विरले धेरैको ध्यान खिच्दै गयो। नसोचेकै प्रतिक्रिया आउन थालेपछि उनले आफ्नो यो रुचिलाई करिअरमै परिणत गरिन्। मेकअप आर्टिस्ट लेमीलाई इन्स्टाग्राममा अहिले २ लाख ७७ हजारले फलो गर्छन्। मेकअप आर्टिस्टका रूपमा विभिन्न ब्रान्डलाई प्रमोशन गर्न उनले जति अवसर पाइन् त्यसको श्रेय उनी सामाजिक सञ्जाललाई नै दिन्छिन्।

अभिनेत्री अदिति बुढाथोकी, प्रियंका कार्की, नम्रता श्रेष्ठ, परमिता राणा, मलिना जोशी, सिपोरा गुरुङ र अभिनेता आयुष्मान देशराज श्रेष्ठ इन्स्टाग्राममा सबैभन्दा बढी फलोअर्स भएका नेपाली सेलिब्रिटी हुन्। सबै सेलिब्रिटीहरूले इन्स्टाग्राममा आफ्ना ग्ल्यामर

फेसबुक फन्डा



संकलक : जीवन भट्टराई

कुरा बुझ्नु भो त !

प्रस्तुती : योगेश कुमार खपाङ्गी
yogeshkhapangi@gmail.com

खडानन्द र हरिबोल
खडानन्द : पहिले पहिलेका पाहुना अलि सजिला खालका हुन्थे, हिजोआजका साह्रै अप्ठ्यारा हौ ।
हरिबोल : किन र ?
खडानन्द : पहिलेका पाहुनालाई चियाखाजा दिए पुग्थ्यो । आजकालका पाहुनालाई चियाखाजाका साथै वाइफाईको पासवर्ड र मोबाइलको चार्जर समेत दिनुपर्छ यार ।

खडानन्दकी पत्नीले बजारबाट एकजोडी कुर्ता सलवार लिएर आइन्
खडानन्द : फेरि अर्को नयाँ कुर्तासलवार लिएर आयौ ?
अस्तिका दिन मात्रै ।
पत्नी : (चिच्याउँदै) के अस्तिका दिन मात्रै ? के भन्न खोज्या ? के हो ? भन न, के अस्तिका दिन भनेको ? बोल न, के भन्न खोज्या ? के भनेको अस्ति ? किन मुख बन्द गरेको ? के हो ? भन न मलाई खुरुक्क, के भन्न खोज्या तिम्ले ?
खडानन्द : केही होइन हौ, एक जोडी त अस्तिका दिन मात्र ल्याएको, आज त अरु दुई जोडी ल्याएको भए हुन्थ्यो नि, भनेको क्या ।

खडानन्द र हरिबोल
हरिबोल : तेरी श्रीमती त त्यति धेरै नबोल्ने, साह्रै शान्त स्वभावकी रै'छिन् ? तेरो घरमा त सधैं नै शान्ती र खुसीयाली होला नि ?
खडानन्द : तँलाई के थाहाँ हौ हरि, उच्च गुणस्तरको रिभल्वरमा साइलेन्सर राख्या हुन्छ भन्ने कुरा ।

कन्जुस खडानन्दका काका मरे । यो सुचना आफन्तलाई दिन खडानन्दले स्थानीय पत्रिकामा समवेदना छपाउने विचार गरे ।
पत्रिकावाला : एक शब्दको पचास रुपैयाँ लाग्छ हजुर ।
खडानन्द : हुन्छ । लेखिदिनुस् न 'काका मरे'
पत्रिकावाला : कम्तीमा ५ शब्द चाहिन्छ हजुर !
खडानन्द : ल ठीक छ, उसो भए लेखिदिनुस् 'काका मरे, ह्वीलचेयर बिक्रीमा छ' ।

खडानन्द छोरो पढ्ने स्कुलमा पुगे ।
प्रिन्सिपल : तपाईंको छोरो पढाइमा साह्रै कमजोर छ हजुर ।
खडानन्द : ए हो ? अनि लेखाइमा चाहिँ कस्तो छ नि हजुर ?
प्रिन्सिपल : लेखाइमा त झन् के भन्नु र हजुर, उसले लेख्या ऊ आफैंले पनि बुझ्दैन ।
खडानन्द : ल हजुर बधाई छ मलाई बधाई छ, छोरामा डाग्डर हुने लक्षण देखिएछ ।

खडानन्द र हरिबोल
हरिबोल : संसारमा एउटा यस्तो पनि सम्बन्ध हुन्छ, जसमा जातपात, धनि गरिब, कालोगोरो, उचनिच, धर्म, सम्प्रदाय केही हेरिँदैन, त्यो कुन सम्बन्ध हो ?
खडानन्द : अवैध सम्बन्ध ।

खडानन्द र हरिबोल
खडानन्द : फेसबुक चलाउनुको पनि एउटा फाइदा चाहिं छ यार !
हरिबोल : के फाइदा ?
खडानन्द : न हातखुट्टा भाँचिने डर न त हेल्मेट र लाइसेन्सको झमेला ।

खडानन्द र कक्षा ७ मा पढ्ने छोरो
खडानन्द : ठूलो भएपछि के बन्ने विचार छ बाबु तेरो ।
छोरा : म डाक्टर बन्छु बुबा
खडानन्द : बन्छस् डाग्डर, डाग्डर बन्न त क्षमता हुनु पर्‍यो नि । त्यही खाले लक्षण त देखिनुपर्‍यो नि ।
छोरा : पहिले मेरा सबै कापी ल्याएर ह्यान्डराइटिङ त हेर्नुस् ।

खडानन्दकी पत्नीले पतिलाई छड्के नजरले हेर्दै कपडा फेरिन्, रातको ११ बजे ।
पत्नी : के छ बिचार ? अब के गर्ने ? त्यो त याद छ होला नि, मेरो प्यारो खडुलाई ।
खडानन्द : चिप्लो घस्नु पर्दैन, मलाई कुरोसुरो केही थाहाँ छैन, यति रातिचाहिँ म मरे पनि कपडा धुँदिन, भन्देको छु मैले ।

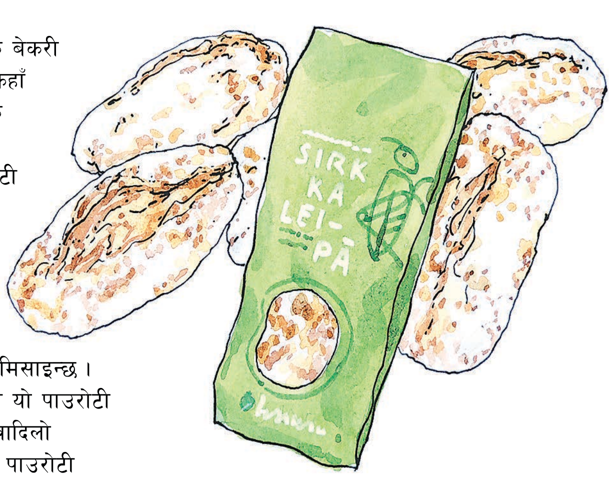
खडानन्द भूगोल पढाउँदै
खडानन्द : सप्तकोसी नदी कहाँ बग्छ ?
बिर्खे : जमिनमा बग्छ सर ।
खडानन्द : हे मूर्ख, नक्सामा कहाँ बग्छ ? भनेको ।
बिर्खे : नक्सामा कसरी बग्नु सर नदी ? नक्सा भिजिहाल्छ नि ।

खडानन्दकी पत्नी र पार्वतीको गफ
पार्वती : पति र उल्लूमा के फरक छ बहिनी ?
खडुपत्नी : धेरै फरक छ नि हौ दिदी, पतिलाई सजिलै उल्लू बनाउन सकिन्छ, तर उल्लूलाई चाहेर पनि पति बनाउन सकिँदैन ।

खडानन्द आफ्नो अलि आवारा खालको लठुवा छोराको विवाह गर्दिनुपर्‍यो, अलि सुध्रिन्छ कि भनेर केटी हेर्न गए ।
कुराकानीपश्चात् :
केटीको बाउ : ल हजुर भइगो, कुरो अघि नबढाउँ । हामीलाई केटो (तपाईंको छोरो) मन परेन ।
खडानन्द : केटो (मेरो छोरो) त हामीलाई पनि मन परेको छैन नि हजुर तर के गर्नु, घरबाटै निकाल्दिनु ? त्यसो गर्न पनि अलि मिलेन होला त ।

पत्याउनु हुन्छ ?

कीराबाट पाउरोटी



फिनल्यान्डको एक बेकरी उद्योगले हामीकहाँ झ्याउँकीरी भनिने एक प्रकारको फट्यांग्रालाई मैदामा मिसाएर पाउरोटी निर्माण गरी बिक्री-वितरण गर्ने गरेको छ । सुन्दै घिनलाग्ने उक्त पाउरोटीमा ७० प्रतिशत जति पिसिएको झ्याउँकीरी मिसाइन्छ । सुन्दा अनौठो लागे पनि यो पाउरोटी निकै स्वस्थकर तथा स्वादिलो हुने बताइएको छ । यो पाउरोटी क्याल्सियम, भिटामिन तथा फ्याटी एसिडले भरिपूर्ण हुन्छ । झ्याउँकीरी प्रयोग गरिएका कारण यो पाउरोटी अन्य पाउरोटीको तुलनामा सस्तो पनि छ । यस्तो पाउरोटी बनाउनुअघि झ्याउँकीरीलाई सुकाएर त्यसको पाउडर बनाई मैदामा मिसाइन्छ ।

यो पाउरोटीको मुख्य बजार, फिनल्यान्ड, बेल्जियम, डेनमार्क तथा नेदरल्यान्ड हुन् ।

तथ्य - सत्य

हाम्रो पेटमा भएका जीवाणु

मानव उदर अर्थात् हाम्रो पेटमा कति किसिमका जीवाणु पाइन्छन् ? यो प्रश्नको जवाफ युरोपियन मोलेकुलर बायोलोजी ल्याब्रोटरी तथा वेलकम स्यांगर इन्स्टिच्युटका अनुसन्धानकर्ताहरूले दिएका छन् । उनीहरूका अनुसार हाम्रो पेटको मुख्य अंग आमाशयमा मात्र २ हजारभन्दा बढी प्रजातिका जीवाणु पाइन्छन् । ती जीवाणुले हामीलाई स्वस्थ राख्न तथा हामीले खाएको खानालाई पचाउन हाम्रो पाचन प्रणालीलाई सघाउँछन् । विज्ञान पत्रिका नेचरमा प्रकाशित समाचारअनुसार मानव उदरमा पाइने ती जीवाणुलाई वैज्ञानिकहरूले माइक्रोब नाम दिएका छन् । माइक्रोबमा समावेश विभिन्न प्रजातिका जीवाणुलाई सामूहिक रूपमा माइक्रोबायोटा भनिन्छ ।

सन्दर्भ : विश्व पानी दिवस

मानव जीवनमा पानीको महत्व र उपयोगिता

त्रिचन्द्र प्रतीक्षा

Leaving no one behind भन्ने नाराका साथ यो वर्ष २७ औं विश्व पानी दिवस मनाइँदैछ। सन् १९९३ देखि संयुक्त राष्ट्रसङ्घको आह्वानमा हरेक वर्षको मार्च २२ का दिन विश्व पानी दिवस मनाइँदै आएको छ। विश्वमै जलस्रोतको धनी ब्राजिलको रियो द जेनेरियोमा सन् १९९२ मा राष्ट्रसंघीय वातावरण तथा विकास सम्मेलनमा प्रत्येक वर्ष विश्व पानी दिवस मनाउने प्रस्ताव पारित भएपश्चात् सन् १९९३ देखि प्रत्येक वर्ष मार्च २२ मा दिन विश्व पानी दिवस मनाउन थालिएको हो।

वैज्ञानिक तथ्य अनुसार पानीलाई H2O भनिन्छ अर्थात् पानी हाइड्रोजन र अक्सिजनको एक यौगिक हो। यस यौगिकमा आयतनको हिसाबले हाइड्रोजन दुई भाग र अक्सिजन एक भाग हुन्छ। यी दुई यौगिकको गुण छुट्टाछुट्टै हुन्छ। शुद्ध अवस्थाको पानीको कुनै रङ्ग, गन्ध र स्वाद हुँदैन। विद्वान् पञ्चतत्त्ववेत्ताहरूको अनुभवअनुसार पानीमा शीतलता, तरलता, हलुकापन एवम् स्वच्छताजस्ता नैसर्गिक गुणहरू हुन्छन्।

संसारमा कुल जल भण्डारमा ९७ दशमलव ५ प्रतिशत समुद्रको नुनिलो पानी छ। यो पानी पिउन, सिँचाइ तथा जलविद्युत् कुनैमा पनि प्रयोग गर्न सकिँदैन भने बाँकी २ दशमलव ५ प्रतिशत मात्र सबैखाले प्रयोजनका ल्याउन सकिन्छ। अझ यसमा पनि १ दशमलव ७२ प्रतिशत पानी हिमालहरू तथा पृथ्वीको उत्तरी तथा दक्षिणी ध्रुवमा हिउँका रूपमा रहेको छ भने शून्य दशमलव ७४ प्रतिशत जमिन मुनिको जलभण्डार हो भने बाँकी शून्य दशमलव ०४ प्रतिशत मात्र खोला नदी, हिमनदी, मूल वा तालको पानी हो। संसारमा दुईतिहाइ पानी भए पनि हाम्रो जीवनमा प्रयोगमा ल्याउन सकिने पानी ज्यादै न्यून भएको तथा जनसंख्या वृद्धिका कारण आज विश्वभर पिउने पानीको अभाव बढ्दै गएको छ।

पानी पिउनु एउटा बानी मात्र नभएर हाम्रो स्वास्थ्यका लागि अत्यावश्यकसमेत हो। 'हाम्रो शरीरले गर्ने जे काम पनि पानीको स्वस्थ आपूर्तिमै निर्भर हुन्छ।' वीर अस्पताल कलेजो रोग विभागका प्रमुख एवं वरिष्ठ फिजिसियन डा. अनिलकुमार मिश्र भन्छन्– उचित मात्रामा दिनहुँ कीटाणुरहित स्वच्छ पानी पिउनाले जलअल्पता रोक्छ, शरीरको भित्री भाग सफाइ हुनुका साथै घाउ भर्ने प्रक्रियासमेत तीव्र हुन्छ।

हरेक प्राणीको शरीरमा निश्चित मात्रामा पानी हुन्छ र रहनुपर्छ। एक स्वस्थ्य मानिसको शरीरमा औसत ६५ प्रतिशत पानी हुन्छ। यदि मानिसको शरीरमा भएको पानीको यो मात्रामा १२ प्रतिशतसम्म मात्र कमी भएमा त्यो व्यक्ति जीवित रहन सक्दैन।

शरीरमा भएको पानीको मात्रा लिंग र स्वास्थ्य अनुसार घटी-बढी हुन्छ। महिलाको शरीरमा पुरुषको तुलनामा पानीको मात्रा कम हुन्छ किनभने महिलाको शरीरमा त्यस्तो बोसो कोशिकाहरूको मात्रा अधिक हुन्छ, जसलाई पानी प्रिय लाग्दैन। तन्नेरी पुरुषमा कुल वजनको ६५ प्रतिशत पानी हुन्छ भने वयस्क युवतीको शरीरमा कुल वजनको ५२ प्रतिशत पानी हुन्छ। त्यस्तै पानीको यो मात्रा पुरुषहरूमा ५४ देखि ७० प्रतिशत र स्त्रीहरूमा ४५ देखि ६० प्रतिशतको बीच पनि हुन सक्छ भने कमजोर व्यक्तिको शरीरमा पानीको मात्रा उसको कुल वजनको ७० प्रतिशतसम्म हुन सक्छ।

संसारमा कुल जल भण्डारमा ९७ दशमलव ५ प्रतिशत समुद्रको नुनिलो पानी छ। यो पानी पिउन, सिँचाइ तथा जलविद्युत् कुनैमा पनि प्रयोग गर्न सकिँदैन भने बाँकी २ दशमलव ५ प्रतिशत मात्र सबैखाले प्रयोजनका ल्याउन सकिन्छ। अझ यसमा पनि १ दशमलव ७२ प्रतिशत पानी हिमालहरू तथा पृथ्वीको उत्तरी तथा दक्षिणी ध्रुवमा हिउँका रूपमा रहेको छ भने शून्य दशमलव ७४ प्रतिशत जमिन मुनिको जलभण्डार हो।

शरीरमा पानीको मात्रा

शरीरमा भएको पानीको यो मात्रा उमेरको वृद्धिसँगै घट्दै जान्छ। वृद्धहरूको अपेक्षा युवाहरूलाई र युवाहरूको अपेक्षा बालकहरूलाई धेरै पानीको आवश्यकता पर्छ। नवजात शिशुको शरीरमा पानीको मात्रा ७५ देखि ८० प्रतिशतसम्म हुन्छ। यसैले शिशुहरूलाई स्तनपान गराउनु अघि पानी ख्वाउनुपर्छ। खासगरी गर्मीमा यस्तो गर्नु धेरै आवश्यक हुन्छ। वृद्धहरूको शरीरमा अन्यको अनुपातमा पानीको कमी केवल ५ प्रतिशत हुन्छ। त्यसै कारणले बालबालिका र युवाहरूको छालामा जुन चमक हुन्छ, त्यो वृद्धहरूको छालामा हुँदैन।

मानव शरीरमा पानी दुई रुपमा रहेको हुन्छ। एक कोशिकाहरूको भित्र र दोस्रो कोशिकाहरूको बीचमा। शरीरमा रहेको कुल पानीको पाँचौं भाग हाम्रो रगतमा हुन्छ। भिन्न-भिन्न व्यक्तिहरूमा पानीको प्रतिशत अलग-अलग हुनुको कारण के हो भने शरीरमा बोसोको मात्रा जति बढी हुन्छ, पानीको प्रतिशत त्यति नै कम हुन्छ।

रगतमा पानीको मात्रा

एक औसत वयस्क व्यक्तिको शरीरमा ३५ देखि ४० लिटर पानी सधैं हुन्छ। प्रतिदिन हाम्रो शरीरबाट कमसेकम २ दशमलव ३ देखि २ दशमलव ८ लिटरसम्म पानी विभिन्न बाटो भएर बाहिर निस्केर जान्छ। जो व्यक्ति धेरै पानी पिउँछ, त्यसको शरीरबाट प्रतिदिन मलमूत्र र पसिनाको रुपमा धेरै पानी शरीरबाट बाहिर निस्कन्छ। बढी र आवश्यक मात्रामा पानी पिउने मानिसको रगतमा पानीको मात्रा सन्तुलित हुन्छ भने कम पानी पिउने मानिसको रगतमा पानीको मात्रा कम हुँदा मस्तिष्कको जल आपूर्ति केन्द्र हाइपोथैलेमसमा सङ्केत पुग्छ र प्यास लाग्छ। हाम्रो शरीरबाट बाहिर निस्कने पानीको पूर्ति केही हदसम्म खानामा रहेको पानीद्वारा हुन्छ। हाम्रो खाद्य पदार्थहरूमा बढी मात्रामा पानी नै हुन्छ। दूध, फलफूल, साग-सब्जी आदि खाद्य पदार्थहरूमा ८० प्रतिशतदेखि ९० प्रतिशतसम्म पानी नै हुन्छ।

कति पानी पिउने

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लुएचओ)का अनुसार एक व्यक्तिलाई दिनहुँ न्युनतम २ दशमलव ५ लिटर शुद्ध पानी आवश्यक हुन्छ। डब्लुएचओकै मापदण्डअनुसार सुरक्षित पानीले नै बर्सेनि १४ लाख बालबालिकालाई झाडापखालाबाट हुने मृत्युबाट जोगाउँछ।

शरीरलाई चाहिने पानीको मात्रालाई कायम राख्नका लागि वयस्क व्यक्तिले सामान्य परिस्थितिमा दिनहुँ लगभग साढे दुईदेखि तीन लिटरसम्म पानी पिउनुपर्छ। गर्मी मौसममा हाम्रो शरीरलाई पानीको आवश्यकता बढ्छ, किनभने ती दिनहरूमा पसिनाको रुपमा शरीरबाट बढी पानी निस्केर जान्छ। गर्मी मौसममा एक तन्नेरी व्यक्तिले प्रतिदिन लगभग चार लिटर पानी पिउनुपर्छ। गर्भवती महिलालाई पनि थप मात्रामा तरल पदार्थ आवश्यक हुन्छ। गर्भवती महिलाको साथै जो महिला बच्चालाई स्तनपान गराउँछिन्, तिनले पनि शरीरमा दूधको पर्याप्त मात्रा बनाइराख्नका लागि पानी अथवा तरल पदार्थ बढी मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ।

कुन बेला पानी नपिउने

पक्षघात, गलाका रोगी, रुघा-खोकी तथा ज्वरो आएका मानिसले फ्रिजमा राखिएको चिसो पानी भुक्किएर पनि पिउनु हुँदैन भने सम्भोगको तुरुन्तै पछि पुरुष वा महिला दुवैले पानी पिउनु हुँदैन, पानी पिउन आधाघण्टा समय कुर्नैपर्छ।

बिहान उठेर पानी पिउनु राम्रो हुन्छ, तर बिहान दिसा-पिसाब गरिसक्ने बित्तिकै चिसो पानी पिउनु शरीरका लागि अहितकारी मानिन्छ। यस्तै भोकले पेट पूर्ण खाली भएको बेला केही नखाइ पानी पिएमा पेट दुख्ने तथा रिंगटा लाग्ने सम्भावना हुन्छ।

खाना खाँदाखाँदै बीचमा १-२ गिलास पानी पिउने बानी पनि स्वास्थ्यका लागि हानिकारक मानिन्छ। तर १-२ घुट्को पिएमा हानि हुँदैन। कुनै पनि शारीरिक परिश्रम गरेर पसिनाले भिजेको बेला पनि तुरुन्तै पानी पिउनु हानिकारक मानिन्छ, त्यसले थकाइ मारेर मात्र पिउनु उचित हुन्छ। शरीरभित्रको तातो र पानीको चिसो एकैसाथ जुध्न गयो भने मानिस ठहरै पनि हुन सक्छ।

स्रोत : विश्व स्वास्थ्य संघका बुलेटिनहरू, खाने कसरी, पिउने कसरी, आहार चिकित्सा विज्ञान, हेल्दी लाइफ, स्वास्थ्य पत्रिका र विभिन्न वेबसाइटहरू।

जनताको विचार

सरकारले विप्लव नेतृत्वको नेपाल कम्युनिस्ट पार्टीलाई प्रतिबन्ध गर्न गरेको निर्णय कस्तो लाग्यो ?

कसैमाथि प्रतिबन्ध लगाउनु समस्याको समाधान होइन । बरु दुवै पक्ष अलिकति लचिलो भएर वार्तामार्फत समस्या सुल्झाउँदा ठीक होला । सिके राउतजस्ता विखण्डनकारीसँग वार्ता गर्न सक्ने सरकारले विप्लवसँग किन नसक्ने ..? यो सरकारको अपरिपक्व र आडम्बरी निर्णय हो ।

मास्टर जेबी गाउँले

नेकपा विप्लव पार्टीलाई प्रतिबन्ध लगाएर सीके राउतलाई मूलधारको राजनीतिमा ल्याउने काम घरको जोत्ने गोरुलाई छाडा छाडेर साँढेलाई ल्याएर जोत्नुजस्तै हो ।

भवानी

नेपालको संविधानमा कुनै व्यक्ति अथवा दलले आफ्नो माग स्वतन्त्रतापूर्वक राख्न पाउनुपर्छ भनी उल्लेख गरिएको छ । आफ्नो माग राख्दै आएको विप्लव समूहमाथि प्रतिबन्ध लगाउनु सरकारको गैरकानुनी कार्य हो ।

प्रबिन अवस्थी

हत्या, हिंसा, आतंकमा प्रतिबन्ध लगाउनु जायज हो, तर प्रतिबन्धको नाउँमा देशमा अर्को गृहयुद्ध निम्त्याएर सर्वसाधारण जनतालाई आतंकित पार्ने र बलिको बोका बनाउने काम कदापि स्विकार्य हुन्न ।

सञ्जीव ढुंगाना

प्रतिबन्ध लगाउनु राजनैतिक नैतिकता बाहिर छ, संविधानअनुसार पनि दलमाथि प्रतिबन्ध लगाउन पाइँदैन । कसैको लहड र उक्साहटमा देशले युद्ध थाम्न सक्दैन ।

प्रदमकुमार श्रेष्ठ

नेपालको संविधानमा कुनै पनि राजनैतिक दललाई प्रतिबन्ध नलगाउने उल्लेख गरिएको छ । आजको सत्ता पक्ष पनि हिजोका दिन हत्या-हिंसामै संलग्न थियो । सरकारको निर्णयले मुलुकमा मुठभेड निम्त्याउने देखियो । के यही हो आमुल परिवर्तन ?

इन्द्र श्रेष्ठ

विप्लवले उठाएका माग र समस्याहरू जायज छन्, तर जुन तरिकाले प्रस्तुत भैराख्या छ, त्यो ठीक छैन । सरकारले सकेसम्म सबैलाई समेटेर उनीहरूका माग सुनी जायजअनुसार पूरा गरेर अगाडि बढ्नुपर्छ । यस्तो प्रतिबन्धले झन् जटिलता ल्याउन सक्छ ।

सविन

लोकतान्त्रिक मुलुकमा प्रतिबन्ध भन्ने शब्द नै आउनु हुन्न, एक-आपसमा बसेर छलफल गरेर सकारात्मक निर्णय लिनु उचित हुन्छ । प्रतिबन्धले देश द्वन्द्वको दलदलमा फस्छ ।

दीपेन्द्र कोइराला

प्रतिबन्ध गैरकानुनी कार्य हो । लाएर लाग्न पनि सक्दैन । आपराधिक कार्यमा कानुनी कारवाही गर्नुपर्छ । सरकार अपराध मिनाहा गर्ने तानाबाना बुन्दैछ ।

रामनाथ

वार्ताका लागि पहल पनि नगरेर निषेध गर्ने जुन काम सरकारले गर्‍यो, त्यो गैरजिम्मेवारपूर्ण निर्णय हो । सरकार आफैं द्वन्द्व निम्त्याउने काम गर्दैछ ।

दुर्गा आचार्य

विप्लवले उठाएका एजेन्डालाई आत्मसात् गर्छु, तर क्रियाकलाप त गलत देखियो नि ? गतिविधिअनुसार सरकारको नीतिलाई गलत भन्न सकिन्न ।

संकल्प कोइराला

विद्रोह कहिल्यै प्रतिबन्धबाट समाधान हुँदैन । विद्रोह राजनैतिक समझदारीबाट समाधान हुन्छ । कतिपय कुरामा विप्लव गलत छन् त कतिपय कुरामा सरकार । विप्लवको पार्टी आतंककारी होइन, राजनैतिक एजेन्डा बोकेको पार्टी हो ।

नवराज आचार्य

प्रतिबन्ध लगाउनु भनेको नेपालको सन्दर्भमा मलजल गर्नु सरह हो, सरकारको यो नीतिले नेकपाका नेता तथा कार्यकर्ता उत्तेजित हुँदै जाने र आन्दोलनले उग्र रुप लिने खतरा देखिन्छ । जायज मागलाई सम्बोधन गर्नुको विकल्प छैन ।

सफल राज

निषेध होइन, सहमति, सहकार्य र एकता नै आजको आवश्यकता हो, सबैले ध्यान पुर्‍याउन् । हरेक समस्याको समाधान वार्ताबाटै सम्भव छ ।

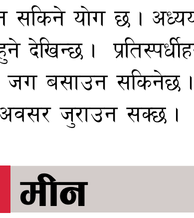
पुष्प

प्रतिबन्ध लगाउनु नै समस्याको समाधान होइन, सरकारले प्रतिबन्ध लगाउनुको साटो वार्तामा बसेर समस्या समाधान गरेको भए झनै राम्रो हुथ्यो ।

विदुर

नेल आर्ट र ब्यूटीसियन ट्रेनिङ्गमा निशुल्क भर्ना

CTEVT बाट मान्यता प्राप्त २४ बर्ष देखी नेपालकै एक मात्र अन्तर्राष्ट्रियस्तरको ब्युटीसियन कोर्षहरुमा प्रशिक्षण गराउने: Basic, Advance Diploma, Beautician Teacher's Training, Nail Art Technician, Mehandi, Skin, Hair Cutting, Makeup Special र अन्य विविध Short Special कोर्षहरुका सिमित सिटमा रोजगारीको अवसर सहित भर्ना खुल्यो ।



* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *

नोट: यू. के., अमेरीका, अष्ट्रेलीया, यूरोप तथा अन्य देशहरुमा स्टुडेण्ट तथा अन्य भिषामा जानेहरुका लागि विशेष कोर्ष धमाधम संचालन भईरहेका छन् ।

ITC प्रशिक्षण केन्द्र : डिल्लीबजार हुलाक अगाडी ४४१३९५८, ठमेल: ४२१५६२८, लगनखेल बसपार्क: ९८६४२५८१८८, चावहिलचोक: ४४९३३६१, नयाँबानेश्वर: ९८६४२५८१७६, कोटेश्वरचोक: ४६०००१५, कलंकीचोक: ५२३४४८९, गोंगबुचोक: ४०२००९९, बुटवल: ०७१-५४१४६९, नारायणगढ: ०५६-५७२१४४, पोखरा: ०६१-५२४९८१, बाग्लुङ्ग: ०६८-५२२७१०, इटहरी चोक: ०२५-५८७१७५, दाङ घोराही: ०८२-५६३६११, बिर्तामोड: ०२३-५४६५२९

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

चैत ८ गते विश्व पानी दिवस	चैत १० गते विश्व क्षयरोग दिवस
चैत ९ गते विश्व मौसम दिवस, मछिन्द्रनाथ रथयात्रा प्रारम्भ	चैत १३ गते विश्व रंगमञ्च दिवस

मेष

रचनात्मक काम गरेर आफ्नो कार्यशैलीमा सुधार ल्याउन सकिनेछ । मनग्य आम्दानी हुने रोजगारीमा सम्भावनाको ढोका खुल्ने देखिन्छ । पैतृक सम्पत्तिको उपयोग गरी थप फाइदा उठाउन सकिनेछ । मन मिल्ने साथी भेटिनुका साथै प्रेमको बन्धनसमेत कसिन सक्छ ।

वृष

नयाँ र फरक व्यवसाय सुरु गर्न साझेदारहरूसँग मत मिल्नेछ । कतिपय अवस्थामा आफूले गरिरहेको काममा अवरोध सिर्जना हुन सक्छ । प्रेमी वा प्रेमिकाले पर्यटकीय क्षेत्रको भ्रमणका लागि राखेको प्रस्ताव स्वीकार गर्दा त्यसबाट लाभ लिन सकिनेछ । सवारी साधन चलाउँदा विशेष संयमता अपनाउनुहोला ।

मिथुन

साता उत्साहप्रद तथा विभिन्न खाले मनोरञ्जनमा बित्नेछ । धार्मिक क्षेत्रको भ्रमण गर्दा प्रेमी वा प्रेमिकाले नौलो धातु उपहार दिन सक्छन् । योजनाबिना कुनै पनि साथीसँग नयाँ स्थानको भ्रमण गर्दै मिष्ठान्न भोजनको स्वाद लिन पाइनेछ । पुर्ख्यौली धन खर्च गरी सवारी साधन खरिद गर्ने योग जुरेको छ ।

कर्कट

मन मिल्ने साथीसँग यात्रा गर्दा फजुल खर्चले सताउनेछ । टाढा रहेका साथीको सुझाव अनुसरण गर्दा गतिलो अवसर हात लाग्नेछ । स्वदेशमै नयाँ स्थानको भ्रमण गर्दै मनोरञ्जन लिइनेछ । विपरीत लिङ्गी साथीलाई वचन दिंदा सावधानी अपनाउनुहोला । सामाजिक क्षेत्रमा सक्रिय हुने अवसर जुरेको छ ।

सिंह

यो साता पूर्वतर्फको यात्रा गर्ने अवसर जुर्नेछ । कार्यव्यस्तताका कारण घरपरिवारमा खटपट हुन सक्छ । घरेलु समस्या समाधानका लागि परिवारका सदस्यहरूलाई पर्याप्त समय दिनुपर्ने देखिन्छ । मन पराउने तथा प्रेम प्रस्ताव राख्नेहरूसँग सचेत रहनु नै तपाईंको हितमा हुनेछ ।

कन्या

मझौला व्यवसाय फस्टाउन नसक्दा थप लगानीले पिरोल्न सक्छ । मौसमी फेरबदलबाट आइलाग्ने अस्वस्थताले पनि सताउनेछ । केही समययता देखिएको प्रेमी वा प्रेमिकासँगको खटपटले सही बाटोमा अवतरण गर्नेछ । साताको अन्त्यमा भने गतिलो प्राविधिक कम्पनीमा रोजगारी पाइने सम्भावना छ ।

तुला

मेहनत, कर्मठता र लगनशीलताले प्रतिष्ठा दिलाउनेछ । मित्रहरूले महत्वपूर्ण जिम्मेवारी प्रदान गर्नेछन्, धैर्यका साथ काम गरेमा सफलता पाइनेछ । प्रतिस्पर्धीहरूलाई पछि पार्दै पुरस्कार वा उपहार प्राप्त गर्ने अवसर जुरेको छ । धार्मिक यात्रामा जाँदा विशिष्ट व्यक्तिसँग भलाकुसारी हुन सक्छ ।

वृश्चिक

सहपाठी मित्रहरूबीच कार्यगत एकता भै नयाँ कामको प्रारम्भ हुन सक्छ । आकर्षक रोजगारी हात लाग्दा साथीभाइबीच चर्चित भइनेछ । ठूलो लगानी गरी व्यवसाय प्रारम्भ गर्दा विदेश यात्राको अवसर जुर्ने योग देखिन्छ । घरायसी सजावटका सामग्री खरिद गर्दा प्रशंसा पाइने सम्भावना छ ।

धनु

तपाईंका कमजोरीबाट फाइदा उठाउनेहरू सल्बलाउन सक्छन्, सावधान रहनुहोला । साथीहरूले वचन फेर्दा चित्त दुख्न सक्छ । मझौला तथा ठूला दुवै खाले लगानीमा आर्थिक हानिको योग देखिन्छ । असावधानीले दुर्घटना निम्त्याउन सक्छ । सम्पन्न हुन लागेका कतिपय काम पारिवारिक खटपटले थाँती रहन सक्छ ।

मकर

आध्यात्मिक चिन्तनले समाजसेवातर्फ प्रेरित गर्नेछ । पहिलेका कमजोरीहरू सच्याउँदै बिग्रिएको सम्बन्ध पुन: सुमधुर बनाउन सकिने योग छ । अध्ययन-अध्यापनमा ध्यान केन्द्रित हुने देखिन्छ । प्रतिस्पर्धीहरूलाई पछि पार्दै विशेष कामको जग बसाउन सकिनेछ । व्यवसायले विदेशयात्राको अवसर जुराउन सक्छ ।

कुम्भ

तपाईंको निर्णय क्षमताले विभिन्न अवसरको ढोका खोल्नेछ । लगनशीलता र कर्मठताका कारण प्रतिस्पर्धाबाट सफलता प्राप्त हुने योग छ । पहेंलो रंग प्रयोग गर्दा शुभ संकेत प्राप्त हुने योग छ । व्यवसायिक कामका लागि पश्चिमतर्फ गरिएको यात्रा लाभदायक हुने देखिन्छ ।

मीन

मित्र तथा नातेदारको निमन्त्रणा स्वीकार गर्दा मनोरञ्जन प्राप्त भए पनि त्यसले शारीरिक थकान आलस्यता निम्त्याउनेछ । लामो तथा छोटो दूरीको यात्रामा खराब आचरण भएकाहरूबाट टाढै रहनुहोला । खेलकुद तथा प्रतिस्पर्धामा भाग लिंदा परिणाम तपाईंकै पोल्टामा पर्ने सम्भावना देखिन्छ ।

डा. सुमनको सल्लाह

डा. सुमनराज ताम्राकार

गर्भवती महिलाले जान्नैपर्ने कुरा

- नियमित रूपमा (प्रत्येक २८ देखि ३० दिनमा) महिनावारी हुने महिलामा महिनावारीको दसौं दिनदेखि अठारौं दिनमा यौनसम्पर्क रहे गर्भ रहन सक्छ।
- गर्भपूर्वको अवस्थामा किशोरी वा महिलामा कुनै जोखिमपूर्ण समस्या छ कि छैन ? छ भने त्यसलाई कसरी कम गर्न, नियन्त्रणमा राख्न वा हटाउन सकिन्छ भन्ने कुरा थाहा पाइने हुनाले शिशु जन्माउनुपूर्व सम्बन्धित चिकित्सकसँग सल्लाह परामर्श लिनु श्रेयस्कर हुन्छ।
- कलिलो उमेरमा गर्भधारण गरे व्यथा लामो हुने, शिशु जन्माउन गाह्रो हुने, शिशु पनि कम तौलको हुने एवं महिना नपुगी व्यथा लाग्ने हुँदा आमा र शिशु दुवैको ज्यानमा जोखिम हुन्छ।
- गर्भाधानका क्रममा शिशु, सालनाल, शिशु वरिपरिको पानी, पाठेघरको वृद्धि एवं शरीरको विभिन्न भागमा प्रोटिन एवं बोसो जम्मा हुनाले गर्भ अवधिमा करिब १० देखि १२ किलोसम्म तौल बढ्न सक्छ।
- छोरा वा छोरी कसरी ? लोग्ने मानिसको क्रोमोजोममा एक्स र वाई दुवै हुन्छ भने महिलाकोमा एक्स मात्र हुन्छ। त्यसैले लोग्नेमानिस र स्वास्नीमानिसबीच यौनसम्पर्कपछि छोरा हुनका लागि लोग्ने मानिसमा मात्र हुने वाई आउनुपर्छ।
- गर्भवतीका लक्षण विभिन्न हुने भए पनि नियमित रूपमा भैरहने महिनावारी रोकिनुचाहिँ गर्भको मुख्य लक्षण हो।
- गर्भ रहेको निश्चित गर्ने तरिका विभिन्न (पिसाब जाँच, योनिद्वारबाट आन्तरिक परीक्षण) भए पनि अल्ट्रासाउन्ड (भिडियो एक्सरे) को आफ्नै विशेष महत्व छ।
- आर्थिक विपन्नता वा सेवाको अभावले पटक-पटक अल्ट्रासाउन्ड गराउन नसके पनि गर्भमा रहेको शिशुमा कुनै किसिमको शारीरिक खोट छ-छैन थाहा पाउन गर्भावस्थाको करिब १६ देखि २२ हप्ता भित्र कम्तीमा एकपटक अल्ट्रासाउन्ड गराउनुपर्छ।
- मानिसको ४० हप्ता लामो गर्भ अवधिलाई पहिलो, दोस्रो र तेस्रो त्रैमासिक गरी तीन चरणमा बाँडिएको छ। प्रत्येक त्रैमासिक अनुसार गर्भवतीका लक्षण-चिन्ह पनि फरक-फरक हुन्छन्।
- नियमित रूपमा महिनावारी भैरहेका किशोरी वा महिलामा अन्तिम पटक महिनावारी भएको दिनमा ९ महिना ७ दिन जोड्दा शिशु जन्मने मिति निस्कन्छ। यसरी हिसाब गरी निकालेको दिन करिब ५ प्रतिशतले शिशु जन्माउँछन् भने अधिकांश (करिब ८० प्रतिशत) महिलाले उक्त दिनको दुई हप्ताअघि र एक हप्ता पछि शिशु जन्माउँछन्।
- गर्भावस्थाको करीब १८ हप्ता पछि शिशु चलेको महसुस हुन्छ। गर्भ रहेको करिब ३६ हप्तापछि शिशु तल सर्ने (पुट्ठाको हड्डीभित्र जाने) हुनाले सास फेर्न अलि हलुका महसुस हुन्छ।
- गर्भावस्थाको अन्त्यतिर बेथा लाग्नुपूर्वका लक्षण-चिन्हहरू (तल्लो पेट दुख्ने, छोड्ने, हल्का रगत मिसिएको सिंगान जस्तो देखा पर्ने, पिसाबजस्तै पानी बग्ने आदि) देखा पर्न सक्छ।
- गर्भवती जाँच- विश्व स्वास्थ्य संगठनका अनुसार गर्भवती महिलाले कम्तीमा चार पटक गर्भवती जाँच वा परीक्षण गराउनुपर्छ। यस क्रममा स्वास्थ्य परीक्षणका अतिरिक्त खोप, स्वास्थ्य शिक्षा, पोषण शिक्षा आदि समेत प्राप्त हुन्छ।
- पहिलो पटकको गर्भवती जाँच महिनावारी रोकिएको थाहा हुनासाथ वा करिब ६ हप्ताको वरिपरिमा गराउनुपर्छ।
- प्रत्येक गर्भवती महिलाले हेमोग्लोबिन, रक्त समूह, यौन रोग (भीडीआरएल), एचआईभी एवं हेपाटाइटिस बी, ब्लड सुगरसम्बन्धी रगत जाँच, पिसाब जाँच एवं भिडियो एक्सरे गराउनुपर्छ। त्यसका अतिरिक्त कतिपय गर्भवती महिलामा रहेको र गर्भावस्थामा देखा परेको स्वास्थ्य समस्याअनुसार थप जाँचहरू गराउनुपर्छ।
- पहिलो गर्भावस्थामा दुईपटक टीटी खोप लिनु पर्छ भने फोलिक एसिड, आइरन एवं क्याल्सियम क्रमश: पहिलो र दोस्रो त्रैमासिकदेखि खान थाल्नुपर्छ। यसका साथै थप शक्ति प्राप्त हुने कार्बोहाइड्रेट तथा प्रोटिनयुक्त खानेकुरा खानुपर्छ।
- नियमित गर्भवती जाँच गर्नुको उद्देश्य गर्भावस्था, सुत्केरी बेथा लाग्दा तथा सुत्केरी बेथापश्चात् आमा र नवजात शिशुको पूर्ण स्वस्थ्यता नै हो।
- गर्भवती जाँचका दौरान प्रत्येक पटक तौल लिने, रक्तचाप र नाडीको गति नाप्नुका साथै रक्तअल्पता र खुट्टा सुन्निएको छ-छैन जाँच्नुपर्छ।
- मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मुटु एवं मृगौलाका रोगी, निगेटिभ रगत समूह भएको, पेट भित्रको शिशु सानो भएको शंका गरिएमा, जुम्ल्याहा शिशु भएको, पहिले पटक-पटक गर्भ तुहिएका गर्भवती महिलाहरूलाई विशेष निगरानीमा राख्नुपर्छ।
- गर्भावस्थाको १२ हप्तापछि मात्र बाहिरी पेट जाँच गरी पाठेघर छाम्न सकिन्छ। गर्भावस्थाको १२ हप्तामा पुठ्ठाको हड्डी अघिल्लो भागसम्म, २० हप्तामा नाइटोको तल्लो भागमा, २४ हप्तामा नाइटोको माथिल्लो भागमा र ३६ हप्तामा मध्यछातीको हड्डी मुनिसम्म पाठेघरको (पेट) को उचाइ बढ्छ।
- गर्भ रहेको ५ देखि ८ हप्तामा मानव शरीरका मुख्य मुख्य अङ्गहरू तथा स्नायु प्रणालीको विकास हुन्छ भने ६ हप्ताबाट मुटुको धड्कन सुरु हुन्छ। गर्भावस्थाको ८ हप्तासम्ममा अनुहार (मुख) को आकार आउँछ भने ९ देखि १२ हप्तामा शरीरका भित्री अङ्गहरू फोक्सो, मृगौला कलेजो, अस्थिपञ्जर बन्न थाल्छन्।
- विशेष गरी गर्भावस्थाको चौथो हप्तादेखि दसौं हप्तासम्म गर्भस्थ शिशुको मुटु तथा स्नायु प्रणालीअन्तर्गतका महत्वपूर्ण अङ्गहरू बन्ने भएकाले अनावश्यक रुपमा जथाभावी औषधि सेवन तथा चुरोट एवं मद्यपान गरे गम्भीर प्रकारका शारीरिक विकलाङ्गता भएका शिशु जन्मन सक्छन्।
- गर्भावस्थामा हुन सक्ने साधारण समस्याहरूमा बिहानीपख वाकवाकी लाग्ने, मुखमा अमिलो पानी आउने र छाती पोल्ने, पिसाब छिटो छिटो लाग्ने, योनिश्राव (सेतो पानी) अलि बढी हुने, पिंडौला एवं जनेन्द्रिय वरिपरिका नशाहरू फुल्ने, कब्जियत हुने, खुट्टा सुन्निने, कम्मर दुख्ने, पिंडौला बाउँडिने आदि हुन सक्छ।
- गर्भाधानका क्रममा शुक्रकिट र डिम्बको मिलन डिम्बवाहिनी नलीमा भै निषेचित भएर पाठेघरमा बस्ने क्रममा हल्का रातोपनजस्तो रक्तश्राव देखिनु बाहेक गर्भावस्थामा बढी मात्रामा रगत देखिनुलाई राम्रो मानिँदैन।
- करिब २० प्रतिशत गर्भवती महिलालाई शिशु जन्माउन शल्यक्रिया आवश्यक भए पनि ८० प्रतिशत भने सुरक्षित तवरले सुत्केरी हुन सक्छन्।
- शिशुको टाउको टेढिनु, शिशु उल्टो वा तेर्सो बस्नु, पाठेघरभित्र शिशुको बसाइ परिवर्तन भैरहनु वा अस्थिर रहनु, शिशुको मुख वा निधार पहिले बाहिर आउन खोज्नु, शिशुको मुख आमाको ढाडतिर फर्केर रहनुपर्नेमा अन्यथा हुनु गर्भवती तथा सुत्केरी समयका असामान्य परिस्थिति हुन्।
- त्यसका अतिरिक्त जुम्ल्याहा शिशु हुँदा, गर्भवती महिलाको उमेर बढी (३५ वर्ष भन्दा माथि) हुँदा, पटक-पटक गर्भ खेर जाँदा, गर्भावस्था लम्बिँदा, गर्भवती महिलाको रक्तसमूह निगेटिभ हुँदा विशेष हेरचाह पुऱ्याउनुपर्छ।
- सामान्यत: मानिसको गर्भ अवधि ४० हप्ता (२ सय ८० दिन) को हुन्छ। गर्भ ४२ हप्ता (२ सय ९४ दिन) भन्दा पछाडि गयो भने राम्रो मानिँदैन। औसतमा १० प्रतिशत गर्भवती महिलामा ४२ हप्ता नाघ्छ।
- उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मुटुको समस्या, मृगौलाको खराबी, मूत्रनली संक्रमण, थाइरोइड ग्रन्थिको घटीबढी, छारेरोग, रक्तअल्पता, हेपाटाइटिस, यौन रोग, एचआईभी एड्स, क्षयरोग, दम, संक्रामक तथा परजीवीजन्य रोग, औंलो, शल्यक्रियाको आवश्यकता पर्ने कतिपय पेट दुखाइ आदि गर्भावस्थासँगै हुन सक्ने अन्य केही स्वास्थ्य समस्या हुन्।
- पेटभित्रै शिशु मर्ने, सुत्केरी बेथापूर्व पानी फुट्नु (सानो सुतक हुने), महिना नपुग्दै बेथा लाग्नु आदि गर्भावस्थामा आईपर्ने केही विशेष समस्या हुन्।

महिला स्वास्थ्य

म ३० वर्षीय युवा हुँ। मेरो विवाह भएको सात वर्ष भयो। मेरी एउटी छोरी छिन्। हामीले एउटा अर्को सन्तानको चाहना गरेका छौं। हामीले करिब ३ महिनादेखि अस्थायी साधनबिना यौनसम्पर्क गर्दा पनि गर्भ बसेको छैन। श्रीमतीको महिनावारी २८/३० दिनमा नियमित रूपमै भैरहेको छ। के कारणले गर्भ नबसेको होला ? हामीले अब के गर्नुपर्ला अनि के-कस्ता जाँच गराउनुपर्ला ?

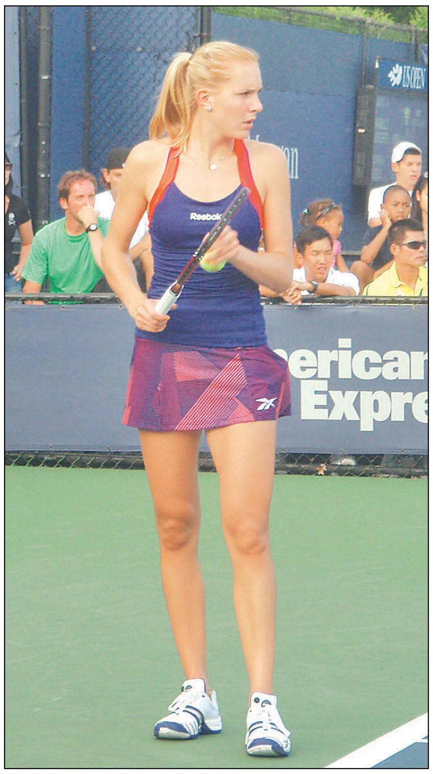
वाई

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

तपाईंहरूको पहिलो शिशु कति वर्षको भयो अनि उसले आमाको दूध खान्छ कि खाँदैन ? प्रश्नमा उल्लेख छैन। यदि शिशु ३ वर्ष पुगिसकेको छ र उसले आमाको दूध खाँदैन भने अर्को सन्तानको योजना बनाउनु ठीक होला। २८/३० दिनमा महिनावारी हुनु ठिक हो। ३ महिना अस्थायी साधन प्रयोग नगर्दैमा र नियमित सम्पर्क गर्दैमा गर्भ रहेन भनेर आत्तिनु पर्दैन। समान्यत: २ बर्ष नियमित (हप्तामा ३ पटक वा बढी) यौनसम्पर्क गरेको अवस्थामा, परिवार नियोजनका साधन प्रयोग नगरेको खण्डमा ८० प्रतिशत दम्पतीमा गर्भ रहन्छ। तपाईंहरू बिना कुनै तनाव नजिकको प्रसूति तथा स्त्रीरोग विशेषज्ञसँग परामर्श गरेर आवश्यक परिक्षण (अल्ट्रासाउण्ड, शुक्रकीट, रगतमा हार्मनको मात्रा) गराएर अलिक चाँडै गर्भ रहने उपाय अपनाउन सक्नुहुन्छ।

अग्ला महिला टेनिस खेलाडीहरू

महिला टेनिस खेलाडीलाई संसारकै सबैभन्दा ग्ल्यामरस खेलाडी मानिन्छ । महिला खेलाडीहरूले लगाउने पहिरन तथा उनीहरूको सुन्दरताका कारण यो खेल आफैमा ग्ल्यामरस मानिन्छ । अझ त्यसमा पनि अग्ला खेलाडी भए भने उनीहरु थप सुन्दर देखिन्छन् । महत्वपूर्ण तथ्य के छ भने धेरैजसो प्रतियोगितामा अग्ला महिला टेनिस खेलाडीहरु नै सफल भएको पाइन्छ । उनीहरूको उचाइ सामान्यतः ६ फिटभन्दा माथि हुन्छ । मारिया सारापोभा देखि भेनस विलियम्सका साथै अन्य महिला टेनिस खेलाडीहरूको उचाइ ६ फिटभन्दा बढी नै छ ।



मारिया सारापोभा

टेनिस खेलमा सबैभन्दा चर्चित महिला खेलाडी मारिया सारापोभालाई मानिन्छ । रुसकी यी खेलाडीको उचाइ पनि सबै महिला टेनिस खेलाडीहरूमध्ये शीर्ष स्थानमा छ । सारापोभा ६ दशमलव २ फिट अग्ली छिन् । उनी ब्रिटिश व्यापारी अलेक्जेन्डर गिलक्ससँग डेटिङमा रमाइरहेकी छिन् । एक वर्षयता उनको प्रदर्शन त्यति राम्रो नभए पनि उनी आफ्नो उचाइ, फिटनेस अनि सुन्दरताका कारण सबैको नजरमा परिरहेकी छिन् ।

एना इभानोभिक

२००८ को फ्रेन्च ओपनमा दिनारा सफिनालाई हराएर विश्व नम्बर एक भएकी थिइन् एना इभानोभिक । ६ फिट अग्ली यी सर्वियाली खेलाडी आफ्नो उचाइ एवं सुन्दरताका कारण सधैं चर्चामा रहन्छिन् । एनाले जर्मन फुटबलर बास्टियन स्वाइन्स्टाइगरसँग विवाह गरेर छोरासमेत जन्माएकी छिन् ।

दिनारा सफिना

रुसी खेलाडी दिनारा सफिना पूर्व विश्व नम्बर एक महिला टेनिस खेलाडी हुन् । ६ दशमलव १ फिट अग्ली सफिनालाई २०११ मा पिठ्युँमा चोट लागेको थियो । त्यसपछि उनले २०१४ मा टेनिसबाटै संन्यास लिइन् । सन् २००८ को ओलम्पिकमा उनले रजत पदक जितेकी थिइन् ।

निकोल भेडिसोभा

६ फिट अग्ली चेक खेलाडी निकोलले २०१० मा खेल जीवनबाट संन्यास लिएकी थिइन् । यद्यपि निकोलले २०१४ मा फेरि खेल जीवनमा फर्केर पुनः २०१६ मा संन्यास लिइन् । निकोल पनि आफ्नो सुन्दरता र उचाइका कारण सधैं चर्चामा रहिन् ।

नेपाल चिनाउने सपना

कास्की जिल्लाको अर्घौं अर्चलेमा जन्मिएकी ललिता लामिछाने पोखराको मुस्ताङ्चोकमा बस्छिन् । हालसम्म उनले १० किलोमिटर, ५ किलोमिटर, ३ किलोमिटर, १५ सय मिटर तथा ८ सय मिटरका विभिन्न दौडमा भाग लिएर उपाधि जितिसकेकी छिन् । 'मेरो सबै ध्यान दौडमै छ, म दौडमा नेपालको नाम राख्न चाहन्छु' ललिताले भनिन् ।

उनको दैनिकि त्यति सहज भने छैन तर पनि मेहनतका साथ लक्ष्यमा पुग्ने उनको प्रयास छ । ललिता विहान ४ बजे उठ्छिन् । ५ बजेसम्म फ्रेस हुन्छिन् । ६ बजे प्रशिक्षणका लागि पोखरा रंगशालातर्फ लाग्छिन् । साढे ६ बजेदेखि दुई घण्टा प्रशिक्षण लिन्छिन् र घरमा फर्कन्छिन् अनि स्कुलतर्फ लाग्छिन् । कतै प्रतियोगिता छ भने समय मिलाएर भाग लिन्छिन । ललिताले शंकर शाहसँग प्रशिक्षण लिँदै आएकी छिन् ।

ललिता कक्षा ९ मा अध्ययनरत छिन् । उनको सपना सफल म्याराथन धावक बनेर नेपाललाई विश्वमा चिनाउनेछ । त्यसका लागि उनी मेहनत पनि गरिरहेकी छिन् । उनी सानो उमेरदेखि नै दौडन थालेकी हुन् । सानोमा आमाले उनलाई दौडाउने गर्नुहुन्थ्यो । 'हर्लिक्स' दिने बहानामा आमाले उनलाई दौडाउन थाल्नुभयो । 'यति दौडेर आएपछि यति चम्चा हलिक्स दिन्छु भनेपछि हलिक्स खाने चाहनामा दौडन थाले' उनले विगत सम्झिदै भनिन् । लामिछानेलाई यसरी दौडन हौस्याउने उनकी आमा विष्णुमाया लामिछाने अहिले यो संसारमा छैनन् । पाँच वर्ष अघि जण्डीसका कारण उनको निधन भैसकेको छ ।

ललिता जीवनयापनका लागि परिवारले चलाएको लामिछाने चमेनागृहमा सघाउँछिन् । केही समय घरको काम गरी पसलमा सघाउन पुग्छिन् । पढाइका लागि बेलुका र बिदाको समय छुट्याउँछिन् । नेपालगञ्जमा हुने राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिताका लागि १ हजार ५ सय तथा ८ सय मिटरमा गण्डकी प्रदेशबाट प्रथम हुँदै छनौटमा परेकी ललिता अब त्यसमा राम्रो गर्ने योजनामा छिन् । यसअघि उनी राष्ट्रपति कपमा कास्की जिल्ला प्रथम भएकी थिइन् ।

लामिछाने झापाको दमकमा भएको ३ किलोमिटर दौडमा प्रथम, लुम्बिनी म्याराथनमा ५ किलोमिटरमा प्रथम, कास्कीको लेखनाथमा भएका विभिन्न दौँड प्रतियोगिता, काहुँ म्याराथन, सराङकोट म्याराथनमा प्रथम, पोखरा म्याराथनमा लगातार तीन वर्षसम्म छात्रातर्फ प्रथम भएकी थिइन् । उनले इटहरीमा भएको राष्ट्रिय प्रतियोगितामा समेत भाग लिएकी थिइन् ।

खेल तथा बसाइका कारण उनले अध्ययन गर्ने स्कुल भने परिवर्तन भैरहेको छ । डाइनामिक एकेडेमी, लक्ष्मी मावी हुँदै अघिल्लो वर्षदेखि बेसलाइन एकेडेमीमा अध्ययनरत ललिता भन्छिन्– 'खेलको माध्यमबाट परिवारको, जन्मठाउँको, देशको तथा आफ्नो नाम राख्ने सपना छ ।'

रेखा पनि टिम मालिक

हिन्दी चलचित्रका अभिनेत्रीहरू शिल्पा सेट्टी, प्रिटी जिन्टा र जुही चावलाकै बाटो पछ्याउँदै नेपाली चलचित्रकी अभिनेत्री रेखा थापा पनि अब क्रिकेट टिमकी मालिक भएकी छिन् । जस्तो, भारतको बहुचर्चित इन्डियन प्रिमियम लिगमा शिल्पासँग राजस्थान रोयल्स, प्रिटीसँग किङ्स इलेभेन पञ्जाव र जुहीसँग कोलकाता नाइट राइडर्स जोडिन्छ । उनीहरूले ती टिममा लगानी गरेका छन् । यस्तै काम रेखाले पनि गरेकी हुन् । नेपालमा आफ्नै क्रिकेट टिम हुने रेखा थापा पहिलो ठूलो स्टार हुने क्रममा छिन् । हालै विराटनगरमा हुने घोषणा गरिएको एनसीएल अर्थात् नेपाल क्रिकेट लिग 'वुमेन्स' टी-२० क्रिकेट लिगमा सहभागी हुने चार टिममध्ये एक काठमाडौं सुपर च्याम्पियन्स अहिले रेखा थापाको स्वामित्वमा गएको छ । उक्त टिमकी मार्की खेलाडी नेरी थापा हुनेछिन् । क्रिकेटमा रेखाको रुचि कसरी जाग्यो, त्यो बिस्तारै खुल्नेछ, तर रेखाको आगमनले नेपाली महिला क्रिकेटमा पक्कै पनि ग्ल्यामर सुखद रूपमा छिरेको छ, ।

अन्तर्राष्ट्रिय धावकलाई सेलिब्रेटी सम्मान

सेलिब्रेटी समाज नेपालले थुप्रै अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथनमा सहभागी भएर नेपालको नाम राख्न सफल नेपाली धावक सन्तोष राईलाई 'सेलिब्रेटी सम्मान' प्रदान गरेको छ । राई नेवाः च्यारिटीको धरान रनका संस्थापक हुन् । हरेक वर्ष फेब्रुअरीमा हुने धरान रन सन् २०११ बाट प्रारम्भ भएर अहिलेसम्म निरन्तर चलिरहेको छ । उनले सन् २००९ देखि निरन्तर राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय दौडहरूमा सहभागिता जनाइरहेका छन् । हालै मात्र उनी जापानमा भएको टोकियो म्याराथन-२०१९ मा ३८ हजार सहभागीमध्येबाट उत्कृष्ट ७ सयमा पर्न सफल भएका थिए । स्वास्थ्य नै जीवन हो र मानिस स्वस्थ रहनका लागि दौडनुपर्छ भन्ने सन्देशका लागि नेपालका तर्फबाट खेलकुद विधा अँगालेर नेपालको नाम अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा उचाइमा पुऱ्याएकाले सेलिब्रेटी समाज नेपालले उनलाई 'सेलिब्रेटी सम्मान २०७५' प्रदान गरेको हो ।

अजितको दुर्लभ उपलब्धि

अजितकुमार यादवका रूपमा नेपाली एथलेटिक्सले नयाँ स्टार पाएको छ । १७ वर्षीय यी धावकले हालै तेस्रो एसियाली जुनियर एथलेटिक्स च्याम्पियनसिपमा स्वर्ण पदक जितेका छन् । ३ हजार मिटर दौडमा उनले हात पारेको स्वर्ण पदक धेरै अर्थमा ऐतिहासिक हो । अहिलेसम्म नेपाली खेलकुदमा एसियाली स्तरको यस्तो प्रतियोगितामा कुनै नेपाली खेलाडीले स्वर्ण पदक जितेको नै यो पहिलो अवसर हो । तर उनको स्वर्ण पदकको यात्राले फरक कथा बोल्छ । नेपाली एथलेटिक्समा विवादका कारण उनको सहभागिता नै सुरुमा निश्चित थिएन । बल्लतल्ल उनी दौडको दुई दिनअघि हङकङ पुगे । त्यसको भोलिपल्ट उनले राम्रोसँग आराम पनि गर्न पाएनन् । त्यसको पनि अर्को दिन त दौड नै थियो, जसमा उनले स्वर्ण पदक जिते । उनको दाबी छ, आरामले तनावरहित ढंगले प्रतियोगितामा सहभागी हुन पाएको भए, स्वर्ण त निश्चित थियो नै, उनले विश्व कीर्तिमानसमेत बनाउन सक्थे ।

विशनको दोस्रो इनिङ्स

नेपाली राष्ट्रिय फुटबल टिमका लागि खेल्ने दाजुभाइको जोडीमा पर्छन्– वसन्त र विशन गौचन । पोखरेली वसन्त नेपाली फुटबलका ठूला स्टार हुन् । उनी काठमाडौंमै भएको आठौं दक्षिण एसियाली खेलकुदको फुटबलमा उत्कृष्ट खेलाडी चुनिएका थिए । पछि उनकै बाटो पछ्याउँदै विशनले पनि नेपाली टिमबाट खेले । घरेलु फुटबलमा भने जहाँ वसन्तले मनाङ मर्स्याङ्दीका लागि खेले, त्यहीं विशनले थ्री स्टारका लागि खेले । थ्री स्टार केही वर्षअघि निकै बलियो थियो र त्यसले घरेलु फुटबलमा लगभग सबै उपाधि जितेको थियो । त्यही टिमका एक सदस्य थिए, विशन । यिनै विशनले हालै विवाह गरेका छन् र सुरु गरेका छन्, आफ्नो जीवनको दोस्रो इनिङ्स ।

फुटबल खेल्न जापान

जापानमा हुने अन्डर-१२ कोपापुमा टोररस फुटबलका लागि छनोट भएका खेलाडीहरू यतिबेला पोखरामा बन्द प्रशिक्षणमा व्यस्त छन् । चौथो पटक जापान जान लागेको टिममा नेपालका विभिन्न ठाउँका १२ जना खेलाडी छानिएका छन् ।

यसरी छानिनेमा काठमाडौंका एलेक्स पौडेल, पोखराका समिर गौतम, काठमाडौंका विश्वास ओझा, बाग्लुङका विविध थापा, हेम्जाका सफल थापा, कसेरीका विनय तामाङ, पोखराकै आर्यन गुरुङ, नागढुङ्गाका विज्ञ गौचन, पोखराका प्रकाश तामाङ, पोखराका सविन नेपाली, स्याङजाका विशाल विक तथा बुटबलका सरोज दर्लामी छन् । जापानमा हुने उक्त प्रतियोगितामा युरोप, जापान लगायत अन्य ठाउँका ४० टिमको सहभागिता रहनेछ ।

मार्चको २५ तारिख अर्थात चैत ११ मा नेपाली टिम जापान प्रस्थान गर्नेछ । नेपालले पहिलो खेल २९ मार्च अर्थात चैत १५ मा खेल्नेछ । विगतका वर्षमा पोखराका खेलाडी मात्र टिममा समावेश गरिए पनि यस पटक देशभरबाट खेलाडी छानिएको हो । छनोटमा ३ सय ५० जना सहभागी थिए ।

यसपालिको टिमबाट राम्रो अपेक्षा गरेको प्रशिक्षक शम्भू केसीले बताए । 'टिम राम्रो छ, फस्ट वा सेकेन्ड हुने हो भने त्यस पछाडि अरू अवसर पनि प्राप्त हुनेछन्' उनले भने । जापानमा खेलेर फर्किएपछि रिर्टन ट्रेनिङमा आउनेहरूको संख्या निकै कम हुने उनले बताए । एक पटक जापानमा खेलिसकेपछि अधिकांश पलायन हुने गरेका छन् । यसमा राज्य पक्षले सपोर्ट गरी उनीहरूलाई फुटबलमै टिकाउनु पर्छ- केसी भन्छन् ।

'अहिलेको टिममा गत वर्षको तुलनामा अझ राम्रा खेलाडी छन्' अर्का प्रशिक्षक राजेन्द्र तामाङले भने । पूर्वराष्ट्रिय फुटबल खेलाडी बसन्त गौचनको पहलमा यसरीनै वर्षेनी नेपाली खेलाडीलाई जापानमा अवसर प्रदान गर्दिै आएको छ । बसन्त जापानको फन्ड रुट एकेडेमीमा प्रशिक्षकका रूपमा कार्यरत छन् ।

राजाराम पौडेल

जाँदा-जाँदै

महिला भएर जन्मिएकोमा भाग्यमानी मान्छु

पत्रकारिता छाडेर कमेडीतिर किन लाग्नुभयो ?

आफ्नो रुचि फलो गर्दै जाँदा यहाँ पुगियो । यसको पनि ठेगान छैन । खोला जस्तै बग्दै जाँदा कहाँ पुगिन्छ, कहिले पहाड कहिले मैदान, कहिले झरना बन्न पुगिन्छ । एउटै पेशामा लागेर केश फुलाउनुपर्छ भन्ने पनि छैन ।

मानिसहरूलाई हँसाउन सजिलो कि रुवाउन ?

सजिलो त रुवाउन नै हो । दुनियाँमा दुःखको कमी छैन । कहिले भुइँचालो, कहिले नाकाबन्दी । हँसाउन कला चाहिन्छ, मेहनत गर्नुपर्छ ।

जनावरले मानिसको भाषा बुझ्ने भए कुन जनावरसँग कुरा गर्नुहुन्थ्यो ?

जनावरले मानिसको भाषा पक्कै बुझ्छ । मलाई चाहिँ सर्पसँग संवाद गर्न मन छ । सर्प साइलेन्ट वाचर जस्तो लाग्छ । रुखको टोड्कोमा, कताकता कुनामा लुकेर बसेको हुन्छ ।

भगवानले एयरहोस्टेस, पाइलट तथा चरामध्ये एउटा बन्ने अवसर दिए कुन रोज्नुहुन्थ्यो ?

पाइलट नै रोज्छु । मैले स्यापियन्स शीर्षकको पुस्तकमा पढेकी थिएँ- चरा उडे पनि सबै कुरा उसको नियन्त्रणमा हुँदैन । मानिसले हवाइजहाज नै उडाउन सक्छ । मानिससँग नै असीमित क्षमता र सम्भावनाहरू छन् । जहाज चढ्दा पनि खासै डर लाग्दैन मलाई ।

मन रोज्नुहुन्छ कि धन ?

अहिलेको समयमा चाहिन त दुवै चाहिन्छ । अहिलेलाई धन रोज्ने, त्यो पुगेपछि मनभन्दा पनि पर पुगेर ज्ञानी, महात्माको बाटो रोज्ने ।

केटी बनेर जन्मिएको पछुतो लाग्छ कि लाग्दैन ?

लाग्दैन, हाम्रो पुस्ताभन्दा अगाडिको समाजमा योगमाया जस्ता पात्र थिए । महिला पछाडि पर्नुपर्ने कारण छैन । महिला हुनुमा खुसी नै छु, म एकदमै उत्साहित छु । ऊर्जा नै ऊर्जाले भरिएको मान्छु म आफूलाई । कुन हिमाल चढौं, कुन आकाश चुमौं जस्तो लाग्छ । उर्जाको सीमा नै छैन । म आफूलाई एकदमै भाग्यमानी छु । १२ वर्ष भयो मैले सगरमाथा चढेको । मैले यसबीच समाजका चर्चित मानिसहरूसँग काम गर्न पाएकी छु । मेरो वरिपरिको उदाहरणीय मानिसहरूसँग काम गर्न पाएँ । नेपाली समाजका गुमनाम रोल मोडलहरूसँग काम गर्न पाइरहेको छु जसले मौन क्रान्ति ल्याईरहनु भएको छ ।

डेट गैरहेका बेला बुबा, आमाले देख्नुभयो भने के प्रतिक्रिया दिनुहुन्छ ?

अहिले त मेरो विवाह भएको ८ वर्ष नै भैसक्यो । तपाईंको प्रश्न त्यही हुन्छ कि परिवर्तन हुन्छ ? जब हामी (म र श्रीमान्) रिलेसनसिपमा थियौं, त्यो बेला पनि मेरो परिवार खुसी थियो । कुनै आपत्ति थिएन । त्यसको कारण छ, सानैदेखि म आफ्नो निर्णय आफैं लिन्थें । मलाई कसैले रोकेन । दुःख पाएपनि, सुख पाए पनि म आफ्नो निर्णय आफैं गर्थें । कसैले गुनासो गरेपनि मलाई अरूको कुराले फरक पर्दैन । एक बारको जुनी हो, अरूको कुरा सुनेर के बस्नु ?

निदाइरहेका बेला सपनामा सबैभन्दा बढी के देख्नुहुन्छ ?

समग्रमा उडेको सपना बढी देख्छु । हिमाल-पहाड पुगेको, शाहसिक यात्रामा गएको देख्छु । प्रकृतिमा रमाएको सपना देख्छु ।

आफ्नो जिन्दगीमा भोगेका कुराले बढी रुवाउँछ कि चलचित्रका कथाले ?

म आफ्नो जीवनमा कमै रुन्छु । सजिलै त चलचित्रका कथाले रुवाउँछन् । आफ्नो जीवनमा त जिम्मेवार भइन्छ । त्यो अवस्थालाई कसरी सहज बनाउने भनेर सोचिन्छ । आफ्नो वास्तविक जीवनमा दुःख पर्दा म रुन्न । पछिल्लो पटक मेरो नजिकको मानिस बित्दा रोएँकी थिएँ अनि म बिफोर यु अंग्रेजी चलचित्र हेर्दा पनि रोएँ ।

नरेन्द्र रौले

शैली बस्नेत, स्ट्यान्डअप कमेडियन

राजेश हमालको सम्मानमा

सयौं चलचित्रमा अभिनय गरेका अभिनेता राजेश हमालप्रति समर्पित एउटा विशेष कार्यक्रम आयोजना गरिने भएको छ । साधना कला केन्द्रले अभिनेता हमालप्रति सम्मान जनाउन 'ट्रिब्युट टु मेगास्टार राजेश हमाल' शीर्षकको सांगीतिक कार्यक्रम आयोजना गर्ने भएको हो । काठमाडौंमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा बताइअनुसार उक्त कार्यक्रम आगामी जेठमा आयोजना हुनेछ ।

साधना कला केन्द्रका अध्यक्ष मिलन मोक्तानका अनुसार नेपालमा अग्रजलाई सम्मान गर्ने परम्पराको थालनी होस् भनेर यो कार्यक्रम आयोजना गर्न लागिएको हो । उक्त कार्यक्रममा राजेश हमालले अभिनय गरेका विभिन्न चलचित्रका लोकप्रिय गीतहरूलाई विभिन्न गायक-गायिकाहरूले प्रस्तुत गर्नेछन् । शम्भुजित बासकोटा, राजेशपायल राई, यम बराल, रवि ओडलगायतका गायकहरूले उक्त कार्यक्रममा विभिन्न गीतहरू प्रस्तुत गर्नेछन् ।

आफ्नै सम्मानमा कार्यक्रम आयोजना हुने भएपछि अभिनेता हमालले खुसी व्यक्त गरेका छन् । 'मैले पहिलो प्रश्न म नै किन ? भनेर सोधेको थिएँ, हमालको भनाइ छ- उहाँहरूको उद्देश्य राम्रो लागेर हुन्छ भनेको हुँ । एउटा राम्रो कार्यको थालनी मबाट हुन्छ भने किन नगर्ने भनेर सहमत भएको हुँ । म धन्यवाद पनि दिन चाहन्छु कि पहिलो रोजाइमा म परेँ । यसले एउटा परम्पराको थालनी गरेको छ । यसपछिका दिनमा पनि यसैगरी सर्जकलाई सम्मान गर्न सक्नुपर्छ । सम्मान र दर्शकको माया नै हाम्रो ऊर्जा हो ।

संगीतकार शम्भुजित बासकोटाले अभिनेता हमाल ट्रिब्युटको हकदार भएको धारणा व्यक्त गरे । हमालले आफ्नो जीवनको सुरुवाती पलदेखि नै चलचित्रमा आफूलाई समर्पित गरेका छन् । युगदेखि युगसम्म मार्फत प्रारम्भ भएको उनको यात्रामा उनले आफूलाई निरन्तर कर्मक्षेत्रमै व्यस्त बनाएका छन्, बासकोटाका अनुसार एक यस्ता कलाकार हुन् जसको नाम नै पहिचान हो । उनलाई चिनाउनु पर्दैन ।

गायक राजेशपायल राईले पनि अभिनेता हमालका चलचित्रको गीत प्रत्यक्ष गाउन पाउनु खुसीको कुरा भएको प्रतिक्रिया दिँदै भनेका छन्- मेरो प्यारो अभिनेता तथा मितज्यू राजेश हमाललाई ट्रिब्युट गरिँदैछ । राजेश हमाल नेपाली चलचित्रका अमूल्य सम्पत्ति हुन् । उहाँका चलचित्रका लागि मैले पनि गीत गाउने मौका पाएको छु । कार्यक्रममा म तीनै गीतहरू प्रस्तुत गर्नेछु ।

नेपाल आइडलका रवि ओडले पनि राजेश हमालको सम्मान कार्यक्रममा गीत गाउन पाउनुलाई भाग्यको कुरा भएको बताएका छन् । मैले उहाँका लागि गीत गाउने मौका त पाएको छैन तर ट्रिब्युटमा केही विशेष प्रस्तुति दिनेछु, ओडले बताए ।

नौमती बाजा संरक्षणमा ब्राह्मण

सहरी क्षेत्रमा ब्यान्ड बाजाले आफ्नो पकड जमाएका कारण नौमती बाजा लोप हुँदै गएका बेला बाजाको संरक्षणका लागि ब्राह्मण समुदायका नौ जना झापाली युवाले अग्रसरता देखाएका छन् ।

विवाहलगायत जुनसुकै शुभ कार्यमा खुलेरै बाजा बजाउन थालेपछि उनीहरूको चर्चा पनि चुलिएको छ । केही वर्षअघिसम्म नौमती बाजा बजाउन दलित समुदायका दर्जीलाई गाउँघरमा आयोजना हुने शुभकार्यमा भ्याइ-नभ्याइ हुन्थ्यो । नौमती बाजा बजाउने समुदायका व्यक्ति अन्य पेसामा लाग्न थालेपछि नौमती बाजा संकटमा परेको कथित दलित समुदायका अगुवाहरू नै बताउँछन् । शुभकार्यमा अनिवार्य मानिने नौमती बाजा अझै व्यवसायिक हुन सकेको छैन् । पुस्तौदेखि प्रयोगमा आएपनि नौमती बाजा व्यवसायिक हुन नसक्दा लोप हुने अवस्थामा पुगेको छ ।

'परम्परागत बाजा, हामी सबैको साझा' भन्दै विभिन्न पेसा-व्यवसाय सञ्चालन गरिरहेका ब्राह्मण समुदायका युवाहरूले नेपाली मौलिक बाजाको संरक्षणका लागि 'एक्टिभ नाइन समूह' गठन गरी बाजा संरक्षण अभियान सञ्चालन गरेका हुन् । नौमती बाजा जाति विशेष र गोत्र विशेषको मात्र नभै सबैको साझा हो भन्दै लोप हुने अवस्थामा पुगेको यो वाद्यवादनको संरक्षणका लागि आफूहरूले नौमती बाजा बजाउन थालेको समूहका अध्यक्ष गोविन्द निरौला बताउँछन् ।

नरेन्द्र बस्नेत

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 ।