सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो

साप्ताहिक

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

saptahik.ekantipur.com

● वर्ष २४ ● अंक ५० ● FRIDAY, 10 MAY 2019 ● ...ख २७, २०७६ ● पृष्ठ ३२ ● मूल्य रु. १५/-

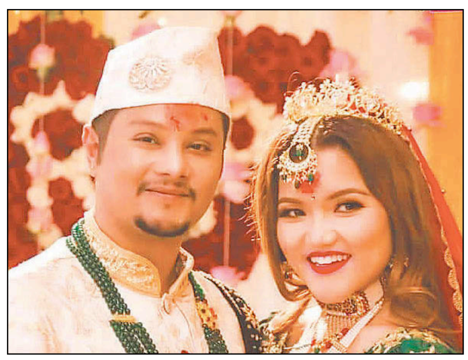
तस्विर : महेश प्रधान

प्रदीप-अनमोल
साइलेन्ट ब्याटल

YouTube ट्रेन्डिङ

१	इन्स्पेक्टर विजय	च्यानल आरके दुग्गल
२	अमेरिका ब्वाइज	च्यानल म्युजिक नेपाल
३	तिम्रो मायाले	च्यानल क्रोमाटिक एभी
४	क्रिकेट गल्ली	च्यानल आशिष चाञ्चलानी
५	भद्रगोल -२०९	च्यानल मिडिया हब
६	घामपानी	च्यानल द कार्टुन्ज क्रु
७	स्ट्रिक्लि १८ प्लस	च्यानल भिम्याग
८	वर्षौंदेखि	च्यानल फलानो न्युज
९	११ वर्षमा आमा	च्यानल टाइम्स खबर
१०	जब विहेको प्रस्ताव	च्यानल फरसिन नेटवर्क

फोटो अफ दि विक



■ **साताका तीन विवाह** : निर्देशक दिवाकर भट्टराई र अभिनेत्री दीपिका प्रसाईं, निर्देशक रेनशा वान्तवा राई र निर्माता प्रज्वल राणा तथा गायक महेश ज्ञवाली र मेकअप आर्टिस्ट ईश्वरी न्यौपाने यो साता विवाह बन्धनमा बाँधिएका छन् ।

■ **तीन हस्ती** : मह जोडी (मदनकृष्ण श्रेष्ठ र हरिवंश आचार्य)सँग संगीतकार शम्भुजित बासकोटा ।

■ **कमब्याक** : अभिनेत्री सूर्यमाला खनाल लामो समयपछि चलचित्र 'आमा' मार्फत रजतपटमा आउने भएकी छिन् । दीपेन्द्र के खनालद्वारा निर्देशित उक्त चलचित्रमा सूर्यमालाले अभिनेत्री सुरक्षा पन्तकी आमाको भूमिका निर्वाह गर्नेछिन् ।

■ **चियर्स** : गायक दीप श्रेष्ठ जीवनसंगिनीसँग ।

■ **माया–प्रेम** : विवाहको वार्षिकोत्सवका अवसरमा पूर्व राजा ज्ञानेन्द्र तथा पूर्व रानी कोमल ।

राष्ट्रपतिको यति सम्मान गर्नुपर्ने हो भने सोभै राष्ट्रपति निर्वाचनमार्फत निर्वाचित राष्ट्रपति बनाउनुपर्छ अनि देशमा राष्ट्रपति शासन लागू हुनुपर्छ ।

मनिता सुब्बा राई

अन्तर्राष्ट्रिय अभ्यास-दौरामाथि टाई-मेरो सरकार ।

कृष्ण आचार्य

अन्तर्राष्ट्रिय अभ्यास भन्दैमा दौरामा टाउ लाउन त भएन नि- मेरो सरकार ।

बद्री भट्ट

नेगेटिभिटी ज्यादा छ । सामाजिक सञ्जालको भरपुर उपयोग गर्दै उनैले लेख्छन्-'आजको दिन आमाको तस्बिर देखाएर नाटक नगर ।' जमाना अनुसार चल हौं ए जमात । केही सिकाइदेऊ त-ए मेरो सरकार ।

दीलिपाश्री

राष्ट्रपतिले मेरो सरकार सम्बोधन गरिन् । कसैलाई सामान्य लाग्यो, कसैलाई अनुचित लाग्यो । लोकतन्त्रमा बिमति सामान्य हो । त्योभन्दा बढी चैं खेतालागिरी नै हो । अझ राष्ट्रपतिलाई व्यक्तिगत तहमा ओर्लिएर गालीगलौज गर्ने झुन्डको फ्रष्टेसन बुझ्न सकिन्छ । बेलैमा उपचार नगरे डिप्रेसन होला ।

राम के घोरासैनी

पशुपतिनाथले कल्याण गर्ने दिन आएछ । गणतन्त्रका नयाँ राजा, महाराजा तथा रानीहरूलाई बधाई, हैट-मेरो सरकार ।

समिक्षा बासकोटा

मेरो सरकार भन्न शेरबहादुर देउवाको पालादेखि सुरु भा'को त होइन नि ?

अनुष कँडेल

अस्तिसम्म त कम्युनिष्टको सरकार भन्थे, अनि कहिले केपी बाको सरकार भन्थे, आज विद्यादेवी भण्डारीले मेरो सरकार भनिछन् । खासमा यो सरकार कसको हो ? कि वालुवाटारको जग्गा जस्तै सरकार पनि...तौबा...तौबा ।

सागर चन्द

मंगलबारसम्म प्रधानमन्त्रीका अनुसार गत एक वर्षभित्र ८ सय किलोमिटर बाटो कालोपत्रे भएको थियो भने आज राष्ट्रपतिका अनुसार १६ सय किलोमिटर । तथ्यांक त के गलत होला र, शायद तीन दिनमा अर्को ८ सय किलोमिटर बाटो पिच भएको हुनुपर्छ । कि कसो हो कुरो ?

रामेश कोइराला

राष्ट्रपतिले झुक्किएर प्रम केपी ओलीका लागि तयार पारिएको भाषण पढेको हो कि जस्तो छ ।

सिमरन कुसुम

गन्तव्यमा गैरहेका सर्वसाधारणलाई राष्ट्रपतिको सवारी भैरहेको भन्दै रोकिएपछि हर्न बजाएर यसरी विरोध गरेका छन् । मेरो सरकारलाई केही भन्नु छ ?

डीपी कार्की

मेरो सरकारले पहिले सधैं काम गर्थ्यो, अहिले बुढो भयो मेरो सरकार ।

हाँडी

देशमा भ्रष्टाचार नगर्ने चाहिँ को-को हो ? भनेर टर्च बालेरे खोज्ने बेला भएछ- मेरो सरकार ।

ललित आले

हाम्रो देशमा चाहिनेभन्दा नचाहिने कुरामा बढी विवाद हुन्छ, तर चाहिने कुरा कसैले गर्दैन । मेरो सरकार-समृद्धिको बाटोमा ।

राहुलकुमार गुप्ता

मेरो सरकार भनि सकेपछि प्रालि पनि थपे अझ बेस हुन्थ्यो कि महामहिम ज्यू ?

आरएम लिम्बू

सरकार मेरो, सडक, सदन, आकाश, विमानस्थल अनि देश नै मेरो । परिवर्तन देशमा होइन नेताका लागि मात्र आको अनुभूति भा'को छ । जनतालाई त साँच्चिकै भेडाबाखा नै सम्झिएका हुन् त राष्ट्रपतिज्यू ?

नारायण कार्की

केपु प्रधानमन्त्री र आफू राष्ट्रपति छु भन्दैमा सरकार नै आफ्नो भन्न मिलेन नि राष्ट्रपतिज्यू ।

शंकर शर्मा

नियोजित रूपमा विष्णु काण्ड र जग्गा घोटाला काण्डलाई छायाँमा पार्न अर्को प्रोपोगाण्डा- मेरो सरकार ।

जस्टिस फर नेपाल

श्री इडियट्को त्यो सिन सम्झना आयो आज, जुन बेला रान्चोले चतुरको स्पिचमा फेरबदल गरिदिन्छ अनि चतुरले तात्पर्य नबुझी जस्ताको तस्तै भनिदिन्छ ।

विवेक श्रेष्ठ

मेरो सरकार सुन्दा श्री ५ को सरकारको सम्झना आउँछ ।

प्रेमकान्त

मेरो सरकारको काण्ड मच्चाएर जनताको ध्यान भड्काएर नीति तथा कार्यक्रमसम्बन्धी बहसलाई ओझेल पार्ने कार्य भैरहेको छ भनेर कसैले भन्न भ्याए कि नाइँ ।

सूचना घिमिरे

होसियार, यो उहाँको सरकार हो, जनताको होइन ।

राजीव हुमागाईं

प्रजा हुन नपाको धेरै दिन भा'थ्यो, आज भैयो । मुकुट चैं छुटेछ । वर्षमा एक दिन मुकुट पनि देखाएर प्रजात्रा मनाएर कसो होला ?

फलानो

शब्दमा व्यवस्था फेरिए पनि व्यवहारमा सामन्तपन झल्किँदो रहेछ ।

नियुब घिसिङ

KANTIPUR PUBLICATIONS PVT. LTD.

KMG
KANTIPUR MEDIA GROUP

कान्तिपुर को
करोडपति
सिजन-३
बन्नो होइन त फेरि करोडपति?

कान्तिपुर राष्ट्रिय दैनिक वा द काठमाडौं पोष्टको
वार्षिक ग्राहक बन्नुहोस् र लक्की ड्रबाट जित्नुहोस्

१० लाख मासिक पुरस्कार

१ करोड बम्पर पुरस्कार

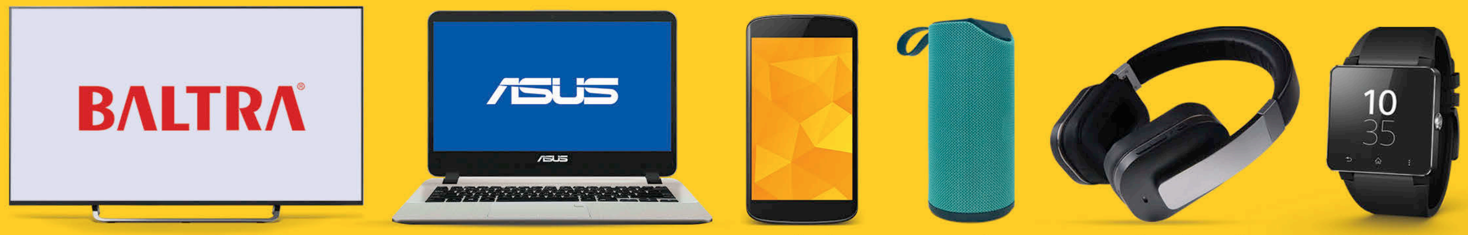
१ लाख साप्ताहिक पुरस्कार

* शर्तहरू लागु हुनेछन् ।

पक्का पुरस्कार
• शिखर इन्स्योरेन्सको रु.५ लाखको दुर्घटना बीमा • स्वास्थ्य बीमामा रु.७५० छुट

Shikhar Insurance
Happysurance

स्क्र्याच कार्ड मार्फत् रु.२०० देखि रु.२५०० सम्मको छुटका साथै जित्न सक्नुहुनेछ



BALTRA एलइडी टिभी. ASUS ल्यापटप स्मार्ट फोन ब्लुटुथ स्पीकर वायरलेस हेडफोन स्मार्ट वाच

ग्राहक अवधि बाँकी रहेकाहरुले पनि समय बढाएर यस योजनामा सहभागी हुन सक्नुहुनेछ । "जति छिटो ग्राहक बन्नुहुनेछ, जित्ने मौका त्यति नै बढ्नेछ ।"

कान्तिपुर राष्ट्रिय दैनिक वा द काठमाडौं पोष्टको वार्षिक ग्राहक बननको लागि SUB<space> आफ्नो नाम टाइप गरी ३८०८० मा पठाउनुहोस (NTC प्रयोगकर्ताकालागि मात्र)। एस.एम.एस र अनलाईन सब्सक्रीप्सनका लागि २४ घण्टा भित्र विस्तृत विवरण सहित हाम्रा प्रतिनिधिहरुले तपाईंलाई सम्पर्क गर्नेछन्।

कान्तिपुर kathmandupost

टोल फ्रि नम्बर: १६६० ०१ २२२२२ (NTC), ९८०१ ५७ २२२२ (Ncell) काठमाडौं: शिशिर राज पाण्डे ९८४११६६७८४, राम कृष्ण घिमिरे ९८५१०९८९४४ चितवन: शंकर न्यौपाने ९८५६०४४१४० पोखरा: राजेश पौडेल ९८५६०२५८८५, नेपालगंज: अशोक श्रेष्ठ ९८५८०३०६७७, विराटनगर: अनुज लाल कर्ण ९८५२०२८१२३

We Accept
fonepay payments फटाफट

KANTIPUR DAILY THE KATHMANDU POST

1 Open your mobile banking / eSewa app

2 Scan this code, confirm the payment details and make quick payment.

eSewa
www.esewa.com.np

यात्रुको वर्गीकरण

नवीन दाहाल

मेरो इयरफोनमा चन्ना मेरे आ गीत बजिरहँदा बसको साउन्ड बक्सबाट अरिजित सिंह अच्छा चल्ता हुँ भन्दै चिच्याइरहेका थिए, र पनि म चढेको गाडी कोटेश्वरबाट टसमस गरिरहेको थिएन। मःमका लागि तराईबाट काठमाडौं ल्याइने भैंसी–राँगाभैंं नेपाल यातायातको खलासीले मान्छे कोचेको कोच्यै थियो। हरेक दिन उभिएर यात्रा गर्दा–गर्दा बानी परेको मलाई आज चै खपिनसक्नु गर्मी महसुस भयो। पछाडि ढाडतिर टिसर्ट लुथ्रुक्कै भिजिसकेको थियो। जिन्दगीमा आमा–बुबाको आज्ञा मैले त्यति मानेको छैन, जति यी सहचालकले भनेको टेरेको छु, पछाडि सर्ने सहचालकको ठाडो आदेशलाई भद्र अनुरोधका रूपमा स्वीकार गरी म बारम्बार पछाडि सर्दै थिएँ।

करिब १५ मिनेटपछि बस बामे सर्न थाल्यो। म सर्दा–सर्दा यति पछाडि पुगें कि जडीबुटी पुग्दासम्म मैले गाडीमा माथितिर हात समाउन राखिएको डन्डी टुंगिसकेको थियो। आफ्नो जीउ थाम्ने अन्तिम सहाराका रूपमा मैले सिटलाई लिए अनि त्यसमै अडेस लागेर उभिएँ। अब यहाँ १५ मिनेट नरोकी गाडी कुद्ने वाला थिएन। हैन कस्तो सारो रोक्या हो, यो गाडी ? यत्रा मान्छे छन् त अझ कति ठोस्नुपरो ? मान्छेलाई याँ ऐठन भैसक्यो। ज्याकेट लगाएका अनि ठूलो झोला भिरेर उभिरहेका एक अधबैंसेले झोक्किँदै भने। उनको कुरा सबैलाई चित्त बुझेको थियो, तर कोही बोलेनन्। सबैलाई बानी जो पऱ्या थियो। उनी सायद नयाँ थिए काठमाडौंका लागि, नत्र जो–कोही यसरी झोक्किने आँट गर्दैनन् अथवा वास्तै गर्दैनन्। भुइँमा मेरा खुट्टा कसको खुट्टामाथि परेको थियो पत्तो थिएन, कतैबाट गन्ध त कतैबाट बास्ना आइरहेको थियो। बसेका यात्रुमध्ये कोही निदाएका थिए अथवा निदाएजस्तो गर्दै थिए, कोही मोबाइल चलाउँदै थिए। कहिले कसको काखीमुनि नाक पर्छ पत्तो नहुने, कहिले कसले कुइनोले पछाडिबाट ढाड खुस्कने गरी हिर्काउँछ भेउ नपाइने। केही मिनेटका यस्ता यात्रामा जामका कारण घण्टौं बिताउनुपर्ने हुन्छ र त्यसबीच अनेकन किस्सा देख्न पाइन्छ। कतिपय रमाइला, कतिपय झर्को लाग्ने, कतिपय यादगार अनि कतिचाहिँ मन छुने किसिमका।

गाडीमा एक किसिमका मानिस भेटिन्छन् जो अरूलाई दुःख होला कि भनेर खुब पिर लिन्छन्, जो अरूबाट जोगिएर उभिएका हुन्छन्, अरूलाई भएको अप्ठ्यारोलाई पनि बुझ्ने प्रयास गर्छन् र कहिलेकाहीं गाडीभित्र उभिएर पनि यात्रु व्यवस्थापनमा सहजीकरण गर्छन्। वृद्धवृद्धा, काखेनानीसँगकी आमा, बिरामी, अशक्त, अपांगहरूप्रति यस्ता मानिसको सहानुभूति हुन्छ। आफू बसेको भए सिट छोडिदिनु, उभिएको भए आरक्षित सिटमा बसेका सपांगहरूलाई नम्र भाषामा उठिदिन अनुरोध गर्नु यस्ता मानिसको स्वभाव हुन्छ। एक जना सरकारी जागिर खाने महिला हुनुहुन्छ, उहाँ बेलुकाको समयमा बानेश्वरबाट फर्कंदा कहिलेकाहीं हामी सँगै पर्छौं। गाडीमा चढेपछि उहाँलाई चाँडोभन्दा चाँडो सिटमा बस्नैपर्छ। कुनै मानिसले खल्तीमा हात हालेर पर्स निकाल्न लाग्यो भने ओर्लिन लागेको थाहा पाउने अनि आत्तिएर उसको सिटको अगाडि गएर उभिहाल्ने, भरसक आफूचाहिँ बसिहाल्न खोज्ने। जसका लागि उहाँ एक–दुई जना मानिसलाई पेल्न, खुट्टा टेक्दै घुस्न पनि पछि पर्नुहुन्न। हालत जे होस्, उहाँलाई बस्नैपर्छ र बसेपछि डिच्च हाँस्नु पनि हुन्छ।

अर्को किसिमका यात्रु हुन्छन् जसलाई अरूसँग बाल मतलब हुँदैन। आफू बस्न पाए भयो। यस्ता मानिस प्रायः गरी १५ देखि २५ वर्ष उमेर समूहका हुन्छन्। कोहीचाहीं काठमाडौंका लागि नयाँ हुन्छन्, कोही यतैका रैथानेजस्ता। यिनीहरू जुन सिटमा मन लाग्यो त्यहीं बसिदिन्छन् महिला, असक्त, जेष्ठ नागरिकजस्ता आरक्षित सिट त झन् यिनको प्यारो सिट हो। अटेर वर्ग नाम दिन सकिने यिनीहरू झोक्की स्वभावका, कसैको कुनै कुरा नसुन्ने किसिमका हुन्छन्। महिलावादी यात्रुहरूको पनि आफ्नै हुकुमत छ। यस्ता यात्रु जो महिला सिटमा अरू जो–कोही बसेको देख्यो कि उठ्न भनिहाल्छन्। युवा, अधबैंसे, वृद्ध जसलाई पनि यो हाम्रो सिट हो, तपाईं उठिदिनु भनिहाल्छन् अनि उठाएर आफू थपक्क उक्त सिटमा बस्छन्। चाहे परिस्थिति जे होस्, यस्ता महिलालाई आफ्नो अधिकारको विषयमा वकालत गर्दा बडो गर्व महसुस हुन्छ, यद्यपि सबै महिला त्यस्ता हुँदैनन्।

अर्को एउटा वर्ग छ सार्वजनिक बसमा यात्रा गर्ने, त्यो हो– लोकसेवा, विभिन्न संस्थानदेखि लिएर कोरियन, जापनिज भाषाको परिक्षाको तयारी गरिरहेका– फ्रस्टेटेड बेरोजगार वर्ग। यिनीहरू प्रायः एक्लै हुन्छन, गाडीमा शान्त रूपमा बस्छन्। भद्र स्वभावका यिनीहरूमा बेग्लै तनाव हुन्छ, परिवार र आफ्नो भविष्यलाई लिएर सोचमग्न देखिने यिनीहरू सिटमा बसेका छन् भने अगाडि आफूले तयारी गरेको विषयको पुस्तक वा नोट झिकिहाल्छन् अनि पढ्न थाल्छन्। प्रायः गरेर २४ माथि अनि ३५ वर्षभन्दा तलको उमेर समूहका यिनीहरूमध्ये केटाहरूले प्रायः दाह्री पालेका हुन्छन्, प्रायःजसोको आँखा वरिपरी डार्क सर्कल हुन्छ, अनिदो, पढाइ अनि तनावले। छुटाउन नहुने अर्को यात्रुगण छन्– ११ र १२ कक्षामा पढ्ने विद्यार्थी यात्रुगण। यी हल्ला गरेर आतंक मच्चाउने किशोर–किशोरीहरू हुन्, अगाडि सिट खाली भए पनि सबैभन्दा पछाडि बस्न रुचाउने यिनीहरू जिन्दगीलाई बिन्दास तरिकाले जिइरहेका संसारकै सर्वाधिक बिन्दास प्राणी हुन् भन्दा फरक पर्दैन। ठूलो स्वरमा बोल्ने, सानो कुरामा पनि गलल्ल हाँस्ने, हाइफाइ रुचाउने। टिचरलाई गाली गर्नु, साथीहरूको मजाक उडाउनु, सिटमा एउटाको काखमा अर्को बस्नु, केटा–केटीले एक अर्काको हात समातेर यात्रा गर्नु यिनीहरूको विशेषता नै हो।

पाठक मञ्च

जहाँ माया एवं भावनाको सम्मान हुन्छ त्यहाँ यौन आफैं प्रस्फुटन भएर आउने कुरा हो, त्यसका लागि श्रीमान्–श्रीमतीबीच एक–अर्कामा विश्वास, माया अनि मायालु सम्बन्ध हुनु अति आवश्यक छ, तर लेखिकाले भनेझैं अहिले हाम्रो नेपाली समाजमा मायाभन्दा यौनचाहना मात्र बढ्दो छ, जसका कारण परिवारमा बेमेलता, अन्यौलता अनि सम्बन्ध–विच्छेद वा अवैधानिक सम्बन्ध कायम, शारीरिक शोषण आदि मौलाएका छन्। त्यसैले परिवार विशेष गरी श्रीमतीको संवेदनशीलतालाई गहिरिएर बुझ्नुहोला अनि उनलाई उत्तिकै माया गर्नु होला अनि मात्र जिन्दगी खुसीसाथ जिउन सकिन्छ। जहाँ माया छ त्यहाँ संसारको सारा खुसी पाइन्छ।

शरिन ख्युङ्वा तामाङ

खोइ त ३६ वर्षसम्म कुनै पनि केटालाई बदल्न नसक्या ? लेख लेखेर मात्र मानिसको सोच बदलिँदैन, जबसम्म भोगाइ हुँदैन। कुनै पनि सिद्धान्त अथवा उपदेशको सही प्रयोग गरिएन वा गर्न जानिएन भने त्यो अर्थहीन हुन्छ। जाबो विवाह गर्न एउटा केटो नै खोज्न नसक्नेले के तमाम समाजको मानसिकता बदल्न सक्छ ? त्यसैले सुहाउँदो तर्क दिनुहोस्। नेपालमा मेरो लायक केटो छैन भन्नुभन्दा पनि मैले कुनै पनि नेपाली युवाको सोच बदल्न सकिनँ, त्यही भएर मेरो विवाह भएन भन्नुहोस्।

भुवन शंकर भट्ट

यी शब्दले मेरो मन छोए। (मजस्ती केटीसँग विवाह गर्ने केटा नेपालमै छैन) अहिले पनि हाम्रो वरपर कसरी विवाह हुन्छ भने केटाकेटीले एकपटक भेटेका हुन्छन्, विवाहको फैसला बाबुआमाले गर्छन्। त्यसपछि इन्गेजमेन्ट हुन्छ। विवाहको रात गएर उनीहरू सँगै सुत्छन्। कसरी गर्न सक्छन् त्यस्तो ? विवाह भन्ने संस्थामा त्यही कुरा सुधार्नुपर्छ। जुन मानिससँग जिन्दगी बिताउनु छ, त्यो मानिसलाई के मन पर्छ/के पर्दैन, शाकाहारी हो कि मांसहारीजस्ता आधारभूत कुरा नसोधी राति त्यो मान्छेसँग गएर सुत्नुपर्छ र लुगा खोल्नुपर्छ। योभन्दा झुर कुरा के होला ?– बिल्कुल ठीक।

लुसियाना ठकुरी

सेक्स अर्थात् शारीरिक सम्पर्क कस्तो हुनुपर्छ भन्ने विषयमा शीतल दाहालको विचार एकदम सही छ। (मजस्ती केटीसँग विवाह गर्ने केटा नेपालमै छैन), तर मलाई विवाह गर्ने केटा नेपालमा छैनन् भन्दा पनि मेरो विचार, स्वतन्त्रता र भावनालाई कदर गर्ने पुरुष छैनन् भनिएको मेरो बुझाइ हो, यद्यपि शीतलजी खोजे पाइन्छ।

साइबर भुजेल

दाल भात तरकारी यस्तो हावा चलचित्र होला भनेर मैले सोचेको पनि थिइनँ। (बाबुलाई निर्देशन गर्ने हिम्मत जुटेन) अब्बल कलाकारहरू भएको चलचित्र राम्रो छ जस्तो लागेर हेरियो, समयको बर्बादी मात्र भयो।

जीवन धिताल

विदेशमा समस्या मात्र होइन, अवसर पनि छ

वैदेशिक रोजगारीमा आउँदा समस्या नै मात्र हुन्छ भन्ने छैन। जान्न, बुझ्न र गर्न सके यहाँ चुनौतीसँगै अवसर पनि छन्। बुझ्दै जाँदा विदेशमै कतिले आफ्नै होटल सञ्चालन गरेका छन् त कतिले फेन्सी, कार्गो आदि व्यवसाय सञ्चालनमा ल्याएका छन्। यी व्यवसायसँगै कतिले ट्राभल्स कम्पनी खोलेर राम्रो व्यवसाय गरेको पाइन्छ, तर त्यसका लागि स्थानीय नागरिकसँग सहकार्य गर्नु जरुरी हुन्छ, ताकि त्यहाँ आइपर्ने सम्पूर्ण समस्या, कानुन, छुट्टीलगायतका विषय उसले हेर्न सकोस्।

त्यसैगरी विदेशमा विभिन्न कामका लागि कामदारहरू आएका हुन्छन्। बिल्डिङ बनाउने, पेन्टिङ गर्ने, फर्निचरको काम, क्यासियर, ड्राइभिङ, सेल्स म्यान, खेतीको काम, अफिसको काम, प्लम्बिङ, व्यवस्थापनजस्ता विभिन्न काम जुन कतिपयले नेपालमै सिकेर आएका हुन्छन् त कतिपयले यतै आएर सिक्छन्। ती काम आफ्नो मुलुकमा गएर आफैं पनि सञ्चालन गर्न सकिन्छ। यो पनि अर्को अवसर हो।

विदेशमा समस्या त धेरै छन्, तैपनि यहींबाट खुशी लिएर जानेहरू पनि उत्तिकै छन्। युरोप–अमेरिकातिर त धेरै नेपालीले आफ्नै व्यवसाय सञ्चालन गरिरहेका छन् भने मलेसियालगायत खाडी मुलुकमा आउने धेरै नेपाली विभिन्न कम्पनीमा काम गरिरहेका छन् र उनीहरूले काम पनि सिकिरहेका छन्।

जति घोकेर पढेर लोकसेवा दिए पनि कतिको नाम निस्कन्छ, कतिको निस्कँदैन, निजी कम्पनीहरूमा त नातेदार नै चाहिन्छ जागिर खान, अनि खेती किसानी गऱ्यो उचित दाम पाइँदैन त कतिपय ठाउँमा सिँचाइको असुविधा एवं कमजोर बजार व्यवस्थापनले सताउँछ। आफ्नै व्यवसाय गरौं देशमा व्याप्त अराजकता, लगानी गर्न पुँजिको अभावजस्ता समस्याले गर्दा देशमा कुनै रोजगारीको सम्भावना नदेखेपछि विदेसिनु बाध्यता बनेको तितो यथार्थ हामीकहाँ छ। विदेशमा आइसकेपछि केही दिन अवश्य समस्या हुन्छ तर त्यससँगै हामीले अवसर पनि सिर्जना गरिरहेका हुन्छौं।

काम आफैंमा सानो ठूलो हुँदैन, जुन कुरा विदेश गएपछि अझ बढी थाहा हुन्छ। यही सोचका साथमा विदेशमा सिकेको सीपलाई नेपालमा लगानी गरेर केही गर्न सक्ने हो भने विदेश बसाइलाई समस्याभन्दा पनि अवसरका रूपमा लिन सकिने कुरामा दुईमत हुँदैन।

देवेन्द्र विश्वकर्मा

तपाइले देखेको या भोगेको कुनै पनि समसामयीक विषयमा बढीमा ३०० शब्दमा आफ्नो विचार saptahik@kmg.com.np वा visa.kafle@kmg.com.np मा पठाउनुहुन अनुरोध छ। उत्कृष्ट विचारलाइ आगामी अंकमा स्थान दिनेछौं।

समय सन्दर्भ

डेरा जिन्दगी

अधिकारी रवीन्द्र

> सम्पूर्ण जिन्दगीहरू ब्रह्माण्डको कुनै कुनामा अवस्थित डेरामा घनघोर मोहजालको गुँड बनाएर यो तेरो र यो मेरो भन्ने भ्रममै जिउँछन्, जुन कुरा ऊ जन्मिनुअघिदेखि नै यो धर्तीमा छ भने त्यो कसरी उसको हुन सक्छ ? उसको आफ्नो भनेका ती कुरा मात्र हुन जुन "कथित मेरो भनिने" चिज/वस्तुलाई उपयोग गरी उसले आफ्नै बनिबुताले सिर्जना गरेको होस् । त्यो भनेको कुनै आविष्कार हुन सक्छ, कुनै दर्शन हुन सक्छ वा कुनै काव्य, कृति, संरचना हुन सक्छ, जुन यो दुनियाँका लागि नयाँ हुनुपर्छ । त्यो कुरा इज्जत वा ब्रान्ड पनि हुन सक्छ जुन विशुद्ध उसको नाममा आओस् ।

विशाल भूमण्डलमा नश्वर जिन्दगी असंख्य डेराहरू सरिरहने अस्थायी डेरावाल हो । जिन्दगीले कहिले मेचीबाट महाकाली डेरा सार्छ, कहिले त्यहाँबाट काठमाडौं । कहिले कोटेश्वर, कहिले इन्डिया त कहिले दक्षिण अमेरिका । डेरा सर्दासर्दै जिन्दगीले यो भुल्छ कि यो जगत् नै उसको शरीरका लागि एउटा अघोषित डेरा थियो अथवा यो पृथ्वी सकल प्राणीहरूको अनन्त कालसम्मको अस्थायी थलो हो । बिस्तारै क्षण, दिन, सप्ताह, महिना र वर्षहरू बित्दै जाँदा दशक तथा सिल्भर, गोल्डेन र डायमन्ड जुबिली हुत्तिएर मृत्यु आफूलाई स्पर्श गर्न आइपुगेको कसैलाई थाहै हुँदैन । दिनानुदिनको परिवर्तन नगन्य लागे पनि डायमन्ड जुबिलीमा पदार्पण गर्दा आफूले भोगेका र देख्दै आएका परिवर्तनहरू हेर्ने हो भने आफू बेग्लै ग्रहमा उभिएजस्तो महसुस हुन सक्छ । १० वर्षको छँदा जुन मेरो डेरा थियो, अहिले दुई दशकको अन्तरालपछि एकपटक दर्शन गर्ने हो भने बिल्कुलै नौलो भैसकेको छ । अब यही डेरा आगामी ८० वर्षमा कस्तो होला ? थप ८० वर्षमा कसको होला?

सम्पूर्ण जिन्दगीहरू ब्रह्माण्डको कुनै कुनामा अवस्थित डेरामा घनघोर मोहजालको गुँड बनाएर यो तेरो र यो मेरो भन्ने भ्रममै जिउँछन्, जुन कुरा ऊ जन्मिनुअघिदेखि नै यो धर्तीमा छ भने त्यो कसरी उसको हुन सक्छ ? उसको आफ्नो भनेका ती कुरा मात्र हुन जुन 'कथित मेरो भनिने' चिज/वस्तुलाई उपयोग गरी उसले आफ्नै बनिबुताले सिर्जना गरेको होस् । त्यो भनेको कुनै आविष्कार हुन सक्छ, कुनै दर्शन हुन सक्छ वा कुनै काव्य, कृति, संरचना हुन सक्छ, जुन यो दुनियाँका लागि नयाँ हुनुपर्छ । त्यो कुरा इज्जत वा ब्रान्ड पनि हुन सक्छ जुन विशुद्ध उसको नाममा आओस् ।

उदाहरणका लागि केही कसैबाट खरिद गर्दैमा त्यो चिज कहिल्यै आफ्नो हुँदैन । त्यो चिजले स्वामित्वको डेरा सारेको मात्र हो । किनभने प्रथमतः किन्नका लागि प्रयोग भएको पैसा नै मिथ्या हो । जब पैसा नै कहिल्यै आफ्नो हुँदैन भने त्यसबाट खरिद गरिने चिज कसरी आफ्नो हुन सक्छ ? एकछिनका लागि तपाईं गोजीमा १० हजार लिएर हिँड्नुहोस्, केही दिन वा क्षणमै वस्तु वा सेवाको सटहीमा त्यो पैसा बाँड्दै हिँड्नुपर्छ । जस्तै त्यसको केही हिस्सा खलासीले बुझ्छ, केही तिरोतारो गर्दा सकिन्छ । यो सत्य एउटाका लागि मात्र होइन, सबैमा लागू हुन्छ । खलासीले पनि हामीबाट लिएको पैसा अन्ततः अरूलाई बुझाउँदै हिँड्नुपर्छ । यसरी गोजीमा राम्रोसँग जम्न नपाउँदै अरूलाई दिनुपर्ने पैसालाई कसरी आफ्नो भन्नु ?

किनबेच भनेको पदार्थहरूको सटही मात्र हो र जीवनरूपी अस्तित्वले प्राणहीन पदार्थउपर स्वामित्व ग्रहण गरें भन्ठान्नु बालुवाको घरमा विराजमान हुनुजस्तै हो । हुरी आएपछि बालुवाको घर केही बाँकी रहँदैन । यहाँ हुरीलाई मृत्युसँग तुलतना गर्नुहोस्, जसको आगमनसँगै कसैको केहीको स्वामित्व बाँकी रहँदैन । वस्तु, चिज, पदार्थ वा जमिनलाई क्षणिक रूपमा चल्ती गर्न पाउँदैमा त्यसको स्थायी अधिकार उसमा आएको हुँदैन । एवं रीतले डेरा स्थायी हो भने डेरावाल स्वभावैले अस्थायी हुन् अनि जिन्दगीहरू यहाँ एउटा डेरालाई आफ्नै सम्झेर त्यसैलाई केन्द्रबिन्दु बनाई घुमिरहन्छन् । उसलाई त्यो डेरामा अड्याउन सहयात्री डेरावालहरूले अनेकन् अदृश्य डोरीले बाँधेका हुन्छन् । जसरी बाँधेको घोडा जति उफ्रिए पनि जति दौडिए पनि तबेलाको वरिपरि नै हुन्छ, ठीक त्यसैगरी हरेक जिन्दगी डेराको वरिपरि घुम्दै एउटा जिन्दगी पूरा गर्छन् । यो भोगाइमा अरू सहयात्री डेरावालहरूले उसलाई तरह-तरहले साथ दिएका हुन्छन् ।

जबकि खाएको खानासमेत वास्तवमा आफूले आफैंभित्र समाविष्ट गर्न सकिँदैन भने अरू चीजको के कुरा ? किनभने विचार गर्नुहोस्, हामीले खाएका चिज हामीभित्र दब्दैनन्, केवल ती पदार्थको स्थानान्तरण र रूपान्तरण हुने हो । धन छउन्जेल मेरो भनेर चढ्ने गाडी भोलि निर्धन भएपछि अर्कैको भैदिन्छ । यौवन छउन्जेल मेरी भनिएको सुन्दरी पनि भोलि उमेर घर्किएपछि अर्काको हुन सक्छिन् । बल छउन्जेल मेरो भनेको जागिर भोलि अर्कैको भैदिन्छ । यसरी प्रत्येक जिन्दगीले शाश्वत चिज वा सत्यमाथि क्षणिक सम्बन्ध स्थापित गर्दै डेरावालको भूमिका निर्वाह गरिरहेका हुन्छन् र यी डेरावाल भाडाका रूपमा सिङ्गो जिन्दगी नै सिध्याएर कहिल्यै नफर्कने गरी यो संसारबाट बिदा हुन्छन् ।

ravinems@iom.edu.np

पोखरामा इन्जोय जोन निर्माण गर्ने तयारी

केही समयअघि गण्डकी प्रदेशका मुख्यमन्त्री पृथ्वी सुब्बा गुरुङले पोखरामा रेडलाइट एरियाका सम्बन्धमा बहस चलाउनुपर्ने मुद्दा अघि सारे । उनले उठाएको यो विषयको पक्ष/विपक्षमा विभिन्न तर्क आए । गुरुङले मिडियामार्फत पनि आफ्नो तर्क र सोचलाई अगाडि सारे । त्यसले केही समय राम्रै तरंग ल्यायो ।

यतिबेला गण्डकी प्रदेशमा इन्जोय जोन निर्माण गर्ने तयारी गरिएपछि पुनः चर्चा-परिचर्चा सुरु भएको छ । गण्डकी प्रदेशको उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालयले पोखरा क्षेत्रमा इन्जोय जोन बनाउने तयारी गरेको समाचारमा जनाइएको छ । मन्त्रालयले पर्यटकहरूलाई लक्षित गरी चौबीसै घण्टा सञ्चालन हुने गरी निश्चित मनोरञ्जन क्षेत्र (इन्जोय जोन) निर्माण गर्न लागिएको बताएको छ । गण्डकी प्रदेशको उद्योग पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्री विकास लम्सालले पोखराबाट देखिने सुन्दर, हिमाल, ताल आदिका मनमोहक दृश्य अवलोकन गर्न मिल्ने गरी त्यस्तो क्षेत्र तयारी गर्न लागिएको कुरा बताएका छन् । विदेशमा हुने अधिकांश सुविधा उपलब्ध गराई चौबीसै घण्टा खुला हुने गरी इन्जोय जोन तयार गरिने उनले जानकारी दिए ।

इन्जोय जोनका लागि प्रदेश सरकारले डीपीआर तयार पार्नेछ भने त्यसको सञ्चालनको जिम्मा निजी क्षेत्रलाई दिइनेछ । सरकारले तोकेको निश्चित ठाउँमा पर्यटकीय गतिविधि खुल्ला हुनेछ । प्रदेश सरकारले इन्जोय जोन घोषणा गरेपश्चात उक्त क्षेत्रमा हुने पर्यटकीय गतिविधिमा प्रहरी प्रशासनले कुनै हस्तक्षेप गर्दैन । भित्री घेरा खुला भए पनि बाहिरी घेरामा आवश्यकताअनुसार सुरक्षाको व्यवस्था हुने मन्त्री लम्सालले बताए ।

विश्वका पर्यटकीय मुलुक डेनमार्क, थाइल्यान्ड आदिमा पर्यटकले चाहने सम्पूर्ण सुविधा उपलब्ध हुन्छन् । विदेशी पाहुनाहरूलाई आवश्यक पर्ने खाना, खाजा, खेल्ने, रमाउने, स्वीमिङ, स्पाः मसाज, ज्याकुजी आदि सुविधा उपलब्ध हुनेछन् भने उक्त क्षेत्रमा यौनजन्य क्रियाकलापले समेत छुट पाउनेछ । उक्त इन्जोय जोनको डीपीआरका लागि मात्र ९ करोड रुपैयाँ विनियोजन गरिएको मन्त्री लम्सालले बताएका छन् । सराङकोटदेखि पामे आसपासको क्षेत्रलाई आधार बनाएर यसको अध्ययन भैरहेको छ । करिब एक वर्षभित्र उक्त इन्जोय जोन सञ्चालन ल्याउने तयारी गरिएको मन्त्री लम्सालले जानकारी दिए । इन्जोय जोनबाट सरकारले निश्चित कर संकलन गर्नेछ ।

राजाराम पौडेल

अरूबाट प्रभावित भइएला भन्ने डर लाग्छ

■ विपिन कार्की, अभिनेता

तस्बिर : महेश प्रधान

पशुपतिप्रसादमा 'भष्मे डन'को भूमिकापछि विपिन कार्कीको नेपाली चलचित्रमा बेग्लै ब्रान्ड बन्यो । रंगमञ्च हुँदै चलचित्रमा आएका मोरङका ३६ वर्षीय विपिन त्यसपछि सबैतिर खोजिने अभिनेता मात्र भएनन्, उनी महँगा अभिनेतामा समेत दरिए । एकपछि अर्को राम्रा र ठूला बजेटका चलचित्रमा अभिनय गरिरहेका विपिन अहिले चलचित्र 'जात्रैजात्रा'को प्रमोसनमा ब्यस्त छन् । जेठ ३ गते प्रदर्शनमा आउने उक्त चलचित्रमा पनि उनी मुख्य भूमिकामा देखिनेछन् । छोटो समयमै १३ वटा चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका विपिनसँग उनको चलचित्र यात्रा, अभिनय रुचि, पृष्ठभूमि आदि विषयमा केन्द्रित रहेर साप्ताहिकका लागि जनक तिमिल्सिना र महेश तिमल्सिनाले गरेको कुराकानी :

नेपाली चलचित्रमा तपाईंको माग उच्च छ, के आधारमा चलचित्र छनौट गर्नुहुन्छ ?

चलचित्र छनौटका लागि मेरो एउटै आधार छ । त्यो हो चलचित्रको कथा । म चलचित्रको कथा गहिरोसँग अध्ययन गर्छु, कथा मन पर्‍यो अर्थात् मलाई आफू त्यो पात्रमा डुबेर अभिनय गर्न सक्छु भन्ने लाग्यो भने मात्र म कामका लागि तयार हुन्छु । त्यसबाहेक म निर्देशक र अन्य कलाकार केही पनि हेर्दिनँ ।

सफल चलचित्रका लागि निर्देशक तथा अन्य कलाकारहरूको पनि भूमिका हुन्छ नि होइन ?

हुन्छ, तर मैले चाहिँ पहिलो पटक हेर्ने भनेको स्क्रिप्ट नै हो, अरू भनेका पछिका कुरा हुन् । निर्देशक तथा कलाकार राम्रो भएको एउटा टिम छ, तर चलचित्रको कथा राम्रो छैन भने मैले त्यो टिमसँग काम गरेको कुनै अर्थ हुँदैन । चलचित्र सफल हुन कथा नै राम्रो हुनुपर्छ । कुनै एउटा राम्रो निर्देशकले मलाई चलचित्रमा काम गराउँछु भन्नुभयो भने म हतारमा निर्णय गर्दिनँ । पहिले स्क्रिप्ट पढ्छु त्यो स्क्रिप्टको पात्रमा आफूलाई भेटें र यो कथामा राम्रो अभिनय गर्न सक्छु भन्ने आफूलाई नै विश्वास दिलाउन सकें भने मात्र अभिनयका लागि तयार हुन्छु । मेरा लागि निर्देशक, कलाकार र टिम भनेका कथा पछिका कुरा हुन् ।

महँगो पारिश्रमिक लिने अभिनेतामा पर्नुहुन्छ, नेपाली कलाकारका लागि चलचित्रको बजार राम्रो बन्दै गएको हो ?

मार्केट राम्रो भएको हो कि होइन भन्ने कुरामा म आफैं दोधारमा छु । किनभने यहाँ अरू कलाकारले लिएजति पारिश्रमिक मैले नलिएको हुनसक्छ अथवा मैले पाएको पारिश्रमिक अरू कसैले लिन नसकेको अवस्था पनि होला । कसले कस्तो काम गरेको छ भनेर छुट्याइदिने भनेको दर्शकले नै हो । त्यसैले केही कलाकारका लागि मार्केट राम्रो बन्दै गएको होला, तर सबैका लागि होइनजस्तो लाग्छ । किनभने यहाँ जो अगाडि आउँछ, जसले राम्रो काम गर्छ अनि जसलाई दर्शकले रुचाइदिनुहुन्छ । उहाँहरू नै अगाडि आउनुभएको छ र आउनु पनि पर्छ ।

कलाकारको बजार भाउ के ले निर्धारण गर्छ ?

कलाकारको बजार भाउ निर्धारण गर्ने त्यस्तो कुनै मापदण्ड त छैन, तर धेरैजसो कलाकारको बजार भाउ उसले गरेको कामका आधारमा निर्धारण हुन्छ । यो मात्रै पूर्ण पनि होइन, उसको फ्यान फलोइङ, कलाकारलाई दर्शकले हेर्ने नजर, सेल्फ कन्फिडेन्सजस्ता कुराले नै उसको बजार भाउ निर्धारण हुन्छ । अझ कतिपय अवस्थामा कुनै कलाकारलाई निर्देशकले नै यति दिन्छु भन्न सक्ला । कुनै कलाकारले आफूले त्यति पारिश्रमिकको अपेक्षा गरेको हुँदैन, तर निर्माता-निर्देशकले तपाईंलाई यति छुट्याइदिएका छौं भन्यो भने उसले त्यही प्रचार गर्न सक्छ । म इमान्दारीका साथ भन्छु एउटा कलाकारको बजारमा राखिएको सामानको जस्तो फिक्स प्राइस हुँदैन । कुनै पनि कलाकारले सम्बन्ध र समझदारीका आधारमा पनि काम गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।

थिएटर हुँदै चलचित्रमा आएको कलाकारका रूपमा थिएटर र चलचित्रलाई कसरी वर्णन गर्नुहुन्छ ?

यी दुवै अभिनयका विधा हुन्, तर केही टेक्निकल कुरा फरक छन् । नाटक भनेको नाटक नै हो चलचित्र भनेको चलचित्र नै हो । यी दुई कहिल्यै एउटै हुन सक्दैनन् । किनभने यी दुई माध्यम नै छुट्टै हुन् । थिएटरमा कलाकारहरूले प्रत्यक्ष अभिनय गरेर दर्शकलाई आनन्द दिन्छन्, चलचित्रमा त्यस्तो हुँदैन । चलचित्र पहिले नै छायांकन गरिन्छ । नाटकको कथामा रहेर चलचित्र बनाउन सकिन्छ भने चलचित्रको कथामा पनि नाटक तयार पार्न सकिन्छ । मैले नाटकमा प्रत्यक्ष अभिनय गरिरहेका बेला आँखा झिम्क्याउनु गाह्रो कुरा हो, त्यो आँखा झिम्क्याएको दर्शकलाई देखाउनु पनि छ तर चलचित्रमा त्यसो गर्न गाह्रो हुँदैन, किनभने लेन्स परिवर्तन गरेर पनि देखाउन सकिन्छ । त्यसैले चलचित्र एउटा निर्देशकको हातमा हुन्छ भने थिएटरमा कलाकारको हात ठूलो हुन्छ ।

चलचित्र पशुपतिप्रसादमा भष्मे डनको भूमिकामा अभिनय गर्नुभयो, चलचित्र प्रसादमा बाबुरामको भूमिकामा देखिनुभयो ? तपाईंको करियरलाई युटर्न दिने भूमिकाचाहिँ कुन हो ?

मैले नाटकमा अभिनय गर्दा नै त्यहाँ थोरै दर्शक भए पनि सबैले मेरो कामको प्रशंसा गर्नुहुन्थ्यो । जसले गर्दा म एक दिन सफल अभिनेता बन्छु भन्ने त्यतिबेलै लागेको थियो । किनभने नाटकमा अभिनय गर्दा त्यो वाहवाही पाएँ भने चलचित्रमा काम गर्दा आफू सन्तुष्ट भएर काम गरे पक्कै सफल हुन्छु भन्ने कन्फिडेन्स थियो, तर टर्निङ प्वाइन्टचाहिँ जब मलाई दर्शकले चिन्नुभयो, उहाँहरूले रुचाइदिनुभयो त्यसलाई भनिँदो रहेछ । 'पशुपतिप्रसाद'को भष्मे पात्रमा अभिनय गरेपछि मलाई कसैले नचिनेपनि मेरो त्यो पात्रलाई नचिन्ने दर्शक विरलै हुनुभयो । त्यसपछि मैले जात्रामा मुख्य भूमिकामा अभिनय गर्ने अवसर पाएँ । त्यसभन्दा अघि मैले मुख्य भूमिकामा अभिनय गर्ने अवसर पाएको थिइनँ । किनभने मलाई कसैले विश्वास पनि गर्दैनथे । पशुपतिप्रसादमा अभिनय गरेपछि चाहिँ मलाई चलचित्र क्षेत्रमा अघि बढ्न थप हौसला मिल्यो र सहज पनि भयो । त्यसैले मलाई युटर्न दिने पात्र अर्थात् भूमिका चलचित्र 'पशुपतिप्रसाद'को 'भष्मे डन' हो । भष्मे डनले मलाई वृहत दर्शकमाझ पुर्‍याइदियो भने चलचित्र जात्राले मेरो काम गर्ने क्षमतामाथि विश्वास थप्ने काम गर्‍यो । किनभने चलचित्र जात्रापछि मैले सबै चलचित्रमा मुख्य भूमिकामा अभिनय गर्ने मौका पाएको छु । त्यसैले मेरो अर्को युटर्न भनेको चलचित्र जात्रा पनि हो ।

कति सालमा काठमाडौं आउनुभएको हो ?

म २०५६ सालमा अध्ययनको सिलसिलामा काठमाडौं आएको थिएँ ।

सुरुमा काठमाडौं आउँदा कस्तो लाग्यो ?

काठमाडौं आइसकेपछि त अचम्मै लाग्यो नि । केही समय बसेपछि केही दिन घुमेर फर्किनुपर्ने ठाउँ रहेछ जस्तो लाग्यो । भद्रगोल र अस्तव्यस्त, म तराईमा हुर्किएको हुनाले पहाड देखेको थिइनँ । पहाड भनेको सुनेको मात्र थिएँ । यत्रो पहाड कसरी हुन्छ भन्ने लाग्यो । काठमाडौं पुगेपछि दाइसँग बसेर आरआर क्याम्पसमा भर्ना भएँ । अध्ययनका क्रममा नाटकप्रति रुचि जाग्यो । पढ्दै जादा नाटक हेर्न पनि पाइन्छ भन्ने थाहा भयो । त्यसपछि नाटक हेर्न गुरुकुल जान थालें । त्यसपछि नाटकमा मेरो झुकाव बढ्न थाल्यो । केही समयपछि नाटकमा काम गर्छु भन्दा केही चिनेजानेका दाइहरूले गाली गर्नुहुन्थ्यो, किनभने त्यतिबेला नाट्य क्षेत्र सुस्ताएको अवस्थामा थियो । तैपनि मेरो झुकाव नाटकप्रति नै रह्यो ।

अरु पनि केही काम गर्नुहुन्थ्यो कि ?

२०६० साल तिरको कुरा हो । स्नातक तहमा अध्ययनरत छँदा मैले एउटा मदिरा पसलमा काम थालें । त्यहाँ म डिस्ट्रिब्युटरका रूपमा काम गर्थें । मेरो व्यापार एकदमै राम्रो हुन्थ्यो । म छड्के हान्थें । मेरो मासिक तलब १ हजार ६ सय थियो, तर म दिनमै सोह्र सय कमाउँथें । मेरो व्यापार गर्ने शैली र व्यापार राम्रो हुँदै गएपछि म माथि अन्य कम्पनीको पनि आँखा पर्‍यो । कम्पनीको जागिर एकदमै व्यवस्थित हुन्छ भनेर कम्पनीको काम गर्न थालें, तर कहिँ पनि लामो समय टिक्न सकिनँ । किनभने मेरो झुकाव कला साहित्यतर्फ बढिसकेको थियो । तैपनि केही काम गर्नुपर्छ भनेर अफिस परिवर्तन गर्दा-गर्दा हैरान भएपछि आफैं केही गर्छु भनेर बिजनेस गर्न थालें । म अर्डर अनुसारको काम गर्थें । यो काम करिब तीन महिनाजति गरें । त्यसपछि एउटा सटर लिएर एउटा गाडी किन्ने सोच बनाएको थिएँ । घरबाट चाहिँ रक्सी बेचेर हुँदैन अष्ट्रेलिया जानुपर्छ भन्ने दबाब आउन थाल्यो । अनि म सबै छाडेर आइएलटिएस गर्न थालें । आइएलटिस गर्दा पनि नाटक हेर्ने मेरो रुचि फेरिएन । म नाटक हेर्न गुरुकुल पुग्थें । त्यही क्रममा शिवरात्रिको दिन म गुरुकुल गएको थिएँ । त्यहाँ कसलाई नाटकमा अभिनय गराउने भन्ने विषयमा कुराकानी भैरहेको रहेछ । मलाई त्यहाँ सबैले चिनेकाले म जाने बित्तिकै यो छ त यसलाई खेलाउनु न भनेर साथीहरूले भने । त्यहाँ सडक नाटकका लागि मान्छे चाहिएको रहेछ । त्यतिबेला मसँग कुनै काम थिएन, पैसा पनि थिएन । जसले गर्दा पैसा कमाउनुपर्छ नाटक नगरौं कि भन्ने लाग्यो । केही समय सोँचेपछि पैसा भन्दा पनि मेरा लागि यो समयमा नाटक खेल्न पाउनु ठूलो कुरा हो भन्ने निर्णयमा पुगें म । २०६४ सालको चुनावको प्रचारप्रसार गर्न जनचेतनामूलक सडक नाटक थियो त्यो । त्यो नाटक गाउँ-गाउँमा गएर ५५ वटा शो देखाउनुपर्ने थियो जसबापत ५ हजार ५ सय रुपैयाँ पैसा पनि पाइने रहेछ । मैले काठमाडौं, भक्तपुर र ललितपुरका ५५ ठाउँमा सडक नाटकमा अभिनय गरें । त्यसपछि गुरुकुलबाट ५५ सय रुपैयाँ पनि पाएँ । त्यो नै मैले नाटकबाट पाएको पहिलो पारिश्रमिक थियो । केही समय पछि मैले गुरुकुलमै जागिर पाएँ । म त्यहाँ सेटमा काम गर्न थालें ।

सानोमा भविष्यको सपना के थियो ?

मेरो त्यस्तो कुनै सपना थिएन । आमाको चाहिँ मलाई डाक्टर बनाउने चाहना थियो । त्यसैले आमा छेउछाउ भएको समयमा कसैले भविष्यमा के बन्ने इच्छा

पृष्ठ ७ मा

श्रीयोगले खोजिदिन्छ काम र कामदार

के तपाईं पार्टटाइम कामको खोजीमा हुनुहुन्छ अथवा तपाईंलाई काम गर्ने दक्ष जनशक्तिको खाँचो छ ? अब श्रीयोग डटकमले खोजिदिनेछ तपाईंले खोजेजस्तै काम र कर्मचारी ।

यसले काम र कर्मचारी मात्र होइन, आफ्नो समयको सदुपयोग गर्दै पैसा पनि कमाइ दिन्छ । बढ्दो बेरोजगारी तथा कार्य क्षमताको सदुपयोगलाई मध्यनजर गरेर श्रीयोगको परिकल्पना गरिरहेको यसका संस्थापक प्रकाश उप्रेती बताउँछन् । उप्रेतीले अनलाइनमार्फत बेरोजगार तथा रोजगारदाताबीच पुलको काम गरी बेरोजगारीको समस्या सुल्झाउने प्रयास प्रारम्भ गरिएको जानकारी दिए ।

‘एक जना मानिसलाई एउटा माछा दियो भने एक दिनमज्जाले खान्छ, तर त्यही मान्छेलाई माछा मार्न सिकाइयो भने जिन्दगीभरि आफैं माछा मारेर खान्छ ।’ यही चिनियाँ भनाइअनुरुप श्रीयोगले काम गरिरहेको उप्रेतीको भनाइ छ ।

श्रीयोग डटकम पूर्ण रूपमा ‘पार्टटाइम’ कामगर्ने ‘प्लेटफर्म’ हो जुन नयाँ कन्सेप्टका आधारमा तयार पारिएको छ । हरेक मानिससँग केही न केही सीप हुने र त्यसलाई पहिचान गर्न जरुरी हुने कुरा बताउँदै उप्रेतीले भने, ‘सानोभन्दा सानो कामले पनि रोजगारीको अवसर प्रदान गर्छ । आफूले जानेको काममा अझ दक्ष बनाउँछ, साथै त्यो आयआर्जनको माध्यम पनि बन्छ ।’

यो रोजगारीको डिजिटल प्लेटफर्ममार्फत भर्खरै जन्मिएको शिशुदेखि वयोवृद्धसमेतले लाभ उठाउन सक्छन् । ‘बच्चाका लागि बच्चा हेर्ने काम दिन सक्छौं भने ९९ वर्षका वृद्धका लागि केयर टेकर दिन सक्छौं,’ उप्रेती भन्छन् ।

हाम्रो दैनिक जीवनमा अत्यावश्यक काम गर्ने सिपालु व्यक्तिहरू र काम गराउने व्यक्तिहरूलाई सहयोग पुऱ्याउन विराटनगरबाट यो साइट सुरु गरिएको हो । आगामी दिनमा मोबाइल एप्सका साथै अझ बढी प्रोफेसनल तरिकाले यसको प्रवर्द्धन गर्ने कुरा बताइएको छ ।

सीप भएका, कामको खोजीमा रहेका, विदेशमा बस्ने व्यक्तिहरूलाई सीपअनुसार विभाजन गरेर आममानिसको दैनिक जीवनमा भैपरी आउने कामका लागि अवसर प्रदान गर्नु श्रीयोगको उद्देश्य हो । नेपालका ५० मुख्य सहरमा ५ लाख व्यक्तिलाई पार्टटाइम रोजगारीको अवसर दिने योजना श्रीयोगको छ ।

रोजगार नभएका व्यक्तिलाई सीपमूलक तालिम दिने, स्थानविशेषलाई मध्यनजर गरी नजिक भएका ‘नियरेस्ट लोकेसन’ मा रहेको जनशक्तिको विवरण सम्प्रेषण गर्ने, ठूला तथा अन्य रोजगादातालाई जनशक्ति अभाव भएको अवस्थामा जनशक्ति उपलब्ध गराउने, जनशक्तिलाई अनुभव तथा सीपको उचित मूल्यांकन गराई लेभल १,२,३ अनुसार सूचीकृत गर्ने, पार्ट टाइम (आंशिक रूपमा) काम गर्ने जनशक्तिलाई समूहअनुसार देखाउने, कल सेन्टर स्थापना गरी अवसरसम्बन्धी जानकारी लिने र दिने जस्ता कामहरू गर्दै आएको छ ।

यसले सबैलाई पैसा कमाउने मौका दिने कुरा बताउँदै उप्रेतीले भने, ‘श्रीयोगले कुनै पनि सीपलाई पैसा आउने माध्यम बनाउँदैछ, सीप होस् वा केही ज्ञान होस्, यसले सबैलाई मौका दिइरहेको छ ।’

‘त्यो व्यक्ति तथा वर्गलाई हाम्रो परिधिमा ल्याउनेछौं, जो सीप भएर पनि बेरोजगार छन्, जो विदेशी भूमिमा रगत र पसिना बगाइरहेका छन्, जो जिन्दगीमा केही गर्न चाहन्छन्, जो आफ्नो सीप र अनुभव बढाई आफ्नो जीवनस्तर उकास्न चाहन्छन् र समाजका लागि केही गर्न खोज्छन् ।’ उनले आफ्नो उद्देश्य सुनाए ।

श्रीयोगले २४ घण्टाको अवधिमा २ हजार ५ सय ८७ जना व्यक्तिको विवरण संकलन गरेको दाबी गर्दै एक जना व्यक्तिले कम्तीमा पनि ३ समूहका लागि आफ्नो विवरण भरेको उप्रेतीले बताए । अमेरिकाको चर्चित उबर कारको उदाहरण दिँदै संस्थापक उप्रेतीले भने, ‘सबैलाई अतिरिक्त पैसा कमाउन मन लाग्छ, त्यसैले संयुक्त राज्य अमेरिकाजस्तो धनाढ्य मुलुकमा पनि सवारी चलाई फुर्सदको समयमा पैसा कमाउने थुप्रै निस्किए र आज उबर संसारका (सन् २०१७ को तथ्यांकअनुसार) ८३ देशका ६ सय ७४ सहरमा चलिरहेको छ । अझ श्रीयोग डटकमले ड्राइभर मात्र नभै अरु ७७ वटा समूहमा काम गर्ने अवसर जुटाउँछ ।’

यसले कसरी काम गर्छ ?

यसमा हाम्रो दैनिक जीवनमा काम लाग्ने प्रायः सबै दक्ष जनशक्तिको नेपालभरिको विवरण समावेश छ, जो पार्ट टाइम काम गर्न चाहन्छन् वा जसलाई दक्ष जनशक्तीको खाँचो छ, उनीहरूले श्रीयोग डटकम वेबसाइट, मोबाइलएप्सका साथै टोल फ्री नम्बरबाट लाभ उठाउन सक्छन् । यो अनलाइनले विभिन्न ७८ समूहमा स्थानअनुसार काम गर्ने वा भनौं सेवा दिने व्यक्तिहरूको सानो विवरण राख्छ र जसले त्यस्तो काम गर्ने वा भनौं सेवा दिने व्यक्तिहरूलाई खोजिरहेका छन् भने त्यस्तो कामदार खोज्ने व्यक्ति र काम लगाउने व्यक्तिलाई वेबसाइट, मोबाइल एप्स र कल सेन्टरको माध्यमबाट जोड्ने काम गर्छ । विभिन्न ७८ वटा पेसा तथा ती पेसासँग सम्बन्धित व्यक्तिहरूको नाम, सम्पर्क नम्बर तथा ठेगाना, समूहअनुसार राखी पार्टटाईम काम गर्ने मौका दिइन्छ ।

मागअनुसार नयाँ प्रकारको कामको समूह र स्थान थपिँदै लगिनेछ । कुनै पनि नेपाली महिलासँग १० वटा सीप जन्मजात रूपमा हुन्छ जुन उनले कुनै ठाँउबाट तालिम नलिई गर्न सक्छिन् र त्यही सीपलाई प्रयोग गरेर आयआर्जन गर्न सकिन्छ ।

आगामी योजना

श्रीयोगले आगामी दिनमा अफलाइन सिस्टममा पनि काम गर्ने योजना बनाएको छ । जस्तै कुनै व्यक्तिसँग स्मार्टफोन, ल्यापटप, इन्टरनेट केही पनि छैन भने पनि उसले अफिसको टोल फ्री नम्बरमा कल गरेर काम प्राप्त गर्न सक्छ ।

त्यस्तै जियोलोकसन सिस्टम (भौगोलिक स्थान) लाई आधार राखेर नजिकमा भएको दक्ष जनशक्तिलाई पहिचान गराई फुर्सद वा व्यस्त भएको जनशक्तिलाई मोबाइल एप्सबाट कनेक्ट गराउने लक्ष्य छ । काम गर्ने मान्छेको विवरण राख्ने, काम गरेको फिडब्याक दिने, कसले कस्तो काम गर्ने हो त्यो कुराको पहिचान गरेर त्यसको डाटा राख्ने साथै छोटो समय अथवा थप पार्टटाइम काम सिर्जना गर्ने आगामी योजना छ ।

कसका लागि ?

श्रीयोग वास्तवमा सबैका लागि हो । हरेक सीपलाई आर्जनको स्रोत बनाउन श्रीयोगले सघाउने छ । जस्तै दुना टपरी गाँस्ने, बत्ती कात्ने, विवाह, व्रतबन्ध, पूजा, उत्सव, सप्ताह आदिमा खाना पकाउने, सुत्केरी स्याहार्ने, घर वा अफिसमा राउटर सेटअप गर्ने, डेरा सारिदिने, ल्यापटप बनाउने, कम्प्युटर सिकाउने, फेसबुक, स्काइप, इन्टरनेट चलाउन सिकाउने, खसी काट्ने, बच्चा हेरिदिने, सेलरोटी पकाइदिने आदि सीपलाई आम्दनीको स्रोत बनाउन सकिन्छ । आफ्नो सीपको सही पहिचान गरी वा आफूलाई मन पर्ने कामको सीपमूलक तालिम लिएर आफ्नो विवरण दर्ता गरी सजिलै काम फेला पार्न सकिन्छ ।

अरूबाट प्रभावित भइएला...

पृष्ठ ६ बाट

छ भनेर सोध्यो भने डाक्टर भनिदिन्थें । त्यो केही समयमात्र रह्यो, तर कहिल्यै यो बन्छु भन्ने सपना बोकेर हिडिन । बाल्यकालमा गाउँमा पनि मैले केही नाटकमा अभिनय गरेको थिएँ, तर अभिनेता बन्ने सपनाले होइन ।

चलचित्रको स्क्रिप्ट सम्झने क्षमताको विकास कसरी गर्नुहुन्छ ?

कुनैपनि चलचित्रमा अभिनय गर्ने विषयमा कुराकानी भएपछि मैले सबैभन्दा पहिले पढ्ने भनेको स्क्रिप्ट नै हो । पहिलो पटक छड्केमा अभिनय गर्दा पनि मैले तीन महिना स्क्रिप्ट अध्ययन गरेको थिएँ । जसले गर्दा छड्केमा मैले बोलेका प्रत्येक डायलग मलाई अहिले पनि सम्झना छ । त्यसबाहेक अहिलेसम्म अभिनय गरेका प्रत्येक चलचित्रमा मैले बोलेका हरेक संवाद मलाई अहिले पनि याद छ । म अहिले पनि नबिराई भन्न सक्छु । यो क्षमता मैले आफूले नै विकास गरेको हुँ । किनभने लेखकले डायलग लेखेपनि कलाकारले त्यो डायलगलाई आफ्नो बनाउनसक्नुपर्छ भन्ने मान्यता राख्छु म । यो मेरो स्टायल हो । डायलग उच्चारण गर्ने शैलीमा हरेक चलचित्रमा फरकपन ल्याउने मेरो चाहना हो ।

अहिलेसम्म अभिनय गरेमध्ये तपाईं आफैंलाई मन परेको चलचित्र कुन हो ?

मैले थुप्रै चलचित्रमा अभिनय गरें । तीमध्ये हरि मेरो जीवनको उत्कृष्ट चलचित्र हो । व्यपारिक हिसाबले चलचित्र घाटामा गयो होला, तर म एउटा कलाकार भएको नाताले मैले त आफ्नो कामको कदर गर्ने हो । मैले हरिबाट धेरै कुरा सिक्ने मौका पाएँ । त्यसैले मलाई सबैभन्दा मनपरेको चलचित्र हरि नै हो । पछि मैले चलचित्र प्रसादमा अभिनय गरें । त्यस बीच मैले नाटकमा पनि अभिनय गरेको छु । मैले केही समय अघि दुईवटा नाटकमा अभिनय गरेको थिएँ । त्यसैले भन्न चाहन्छु चलचित्र क्षेत्रमा आए पनि मैले नाटकलाई बिर्सिएको छैन ।

फुर्सदमा के गर्नुहुन्छ ?

पुस्तक पढ्छु । गिटार बजाउँछु । कविता लेख्छु । कहिलेकाहीं परिवारसँग घुम्न पनि जान्छु । अहिले चाहिँ एउटा पुस्तक लेख्न थालेको छु ।

कस्तो पुस्तक ?

मैले अहिलेसम्म अभिनय गरेका क्यारेक्टरहरूसँग सम्बन्धित रहेर लेख्दैछु, तर यो बायोग्राफी होइन ।

कस्ता पुस्तक बढी रुचाउनुहुन्छ ?

यतिबेला चाहिँ कविता बढी मन परिरहेको छ । कविताले थोरै शब्दमा धेरै कुरा भन्छ । त्यसैले कविता पढ्न रुचाउँछु ।

नेपाली चलचित्र कत्तिको हेर्नुहुन्छ ?

अहिले त्यति चलचित्र हेरेको छैन । किनभने आफ्नो कुरालाई त्यागेर अरुको कुरा कपि गर्नतिर लाग्छु कि जस्तो लाग्छ । त्यसैले आफ्नो कुरा ल्याउँदा पो फ्रेस हुन्छ त अरुको फिल्म हेरेर त्यसकै सिको गर्न थालें भने त्यो त कपि हुन्छ, त्यसैले नहेरौं जस्तो लाग्छ । यद्यपि पहिले-पहिले भने म अत्यधिक चलचित्र हेर्थें । यतिसम्म कि दिनमा ४ वटासम्म चलचित्र हेरेको छु । अहिले पनि कसरी चलचित्र बन्दो रहेछ भनेर राम्रो काम हेर्नुपर्छ जस्तो लाग्छ, फेरि त्यसरी चलचित्र हेर्न जाँदा अरुबाट प्रभावित भइन्छ कि भन्ने डर पनि लाग्छ । त्यसैले म डिटेलमा चलचित्र हेर्दिनँ ।

तपाईंको दैनिकी कसरी बित्छ ?

म बिहान ५ देखि ५:३० सम्म उठिसक्छु, नित्यकर्म सक्छु । दुई चार किलोमिटर दौडन्छु । फर्किएपछि समाचार पढ्छु, तर सुटिङका बेला मेरा यी सबै सेडुअल परिवर्तन हुन्छन् । सुटिङको समयमा स्क्रिप्टमा ध्यान दिएको हुन्छु । भोलि गर्ने कुनै सिन छ भने म आजैदेखि तयारी गर्छु । किनभने सुटिङमा जानुभन्दा पहिले मैले एकपटक स्क्रिप्ट पढ्नैपर्छ । यसरी परिपक्व भएर गएँ भने सुटिङ स्पटमा मैले कसैसँग पनि झुक्नु पर्दैन ।

फिटनेसमा कत्तिको ध्यान दिनुहुन्छ ?

केही पनि गर्दिनँ ।

तपाईंलाई मन पर्ने खानेकुरा ?

मलाई पिरो नभएको सबै खानेकुरा मनपर्छ ।

पहिरन कस्तो मन पर्छ ?

पहिरनको मामलामा जति कन्सस हुनुपर्ने हो त्यति छैन । चलचित्रमा काम गर्ने मानिसमा ग्लामर हुनुपर्ने हो त्यो थाहा छ, तर त्यतातिर ध्यानै जाँदैन । पहिरन बाहिर ढाक्ने आवरण मात्र हो । यो कुराले जीन्दगीमा कुनै अर्थ राख्दैन । जीवनमा नाम राख्ने भनेको कामले हो ।

गीत संगीत कत्तिको सुन्नुहुन्छ ?

धेरै सुन्छु, धेरैजसो क्लासिकल गीत सुन्छु, नेपाली गीत बढी रुचाउँछु ।

नेपाली कलाकार सम्झनुपर्दा क–कसलाई सम्झनुहुन्छ ?

हरिवंश आचार्य, सुनिल पोखरेल, सौगात मल्ल आदि धेरै कलाकार मन पर्छन् । उहाँहरू जस्ता अरू पनि थुप्रै हुनुहुन्छ अहिले सम्झना आएन ।

सामाजिक सञ्जाल कत्तिको चलाउनुहुन्छ ?

हेर्छु मात्रै खासै चलाउँदिन ।

कुन–कुन सामाजिक सञ्जालमा तपाईंको एकाउन्ट छ ?

इन्स्टाग्राम र फेसबुकमा मेरो एकाउन्ट छ ।

सबैभन्दा मन पर्ने ठाउँ ?

मलाई हिमाली क्षेत्र बढी मनपर्छ । तीमध्ये पनि गोसाइँकुण्ड जाऊँ-जाऊँ लाग्छ ।

चलचित्र जात्रैजात्रा कस्तो बनेको छ ?

यो पूर्ण रुपमा व्यावसायिक चलचित्र हो । यसमा भरपुर कमेडी र सस्पेन्स छ । यो चलचित्र जात्राको सिक्वेल भएकाले जात्राकै फ्लेवर पनि आउँछ । यो चलचित्र आम दर्शकलाई ध्यानमा राखेर बनाइएको हुनाले धेरैले रुचाउनुहुन्छ भन्ने विश्वास छ ।

तपाईं कुन भूमिकामा हुनुहुन्छ ?

मैले अहिलेसम्म कुनै पनि पात्र दोहोऱ्याएको छैन, तर सिक्वेल स्टोरीको डिमान्ड अनुसार फडिन्द्र तिम्सिना पात्रको भूमिकामा अभिनय गरेको छु । जात्रामा भएका कमी कमजोरीलाई सुधार्ने प्रयास गरेको छु ।

नेपाल टेलिकमको मोबाइल मनी

नेपाल टेलिकमले विभिन्न वस्तु तथा सेवा खरिद गर्दा मोबाइलबाट पैसा तिर्न मिल्ने 'मोबाइल मनी' सेवा सुरु गर्ने भएको छ। यसका लागि नेपाल टेलिकम तथा राष्ट्रिय वाणिज्य बैंकका बीचमा समझदारी भएको छ।

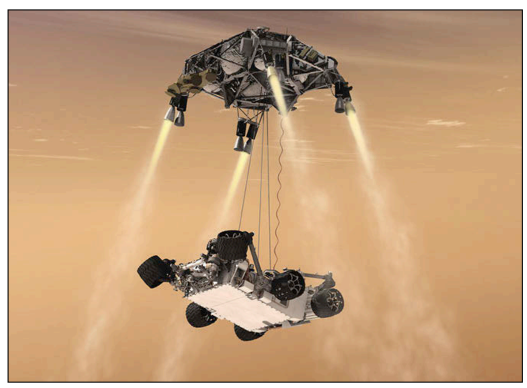
कम्पनीले सञ्चालन गर्ने मोबाइल मनी सेवामा सिमबाटै सिधै भुक्तानीको सुविधा लिन सकिनेछ। यो सेवा शुरु भएपछि बिना कुनै इन्टरनेट वा एप्लिकेसन बजारमा कुनै सामान किन्न, रेस्टुराँमा खान वा कुनै सेवा उपभोग गर्न मन लागे आफ्नो मोबाइलबाट पैसा तिर्न सकिनेछ। यसबाट मनी ट्रान्सफर, एयरटाइम टपअप तथा युटिलिटी बिल पेमेन्टजस्ता कार्य गर्न सकिने बताइएको छ।

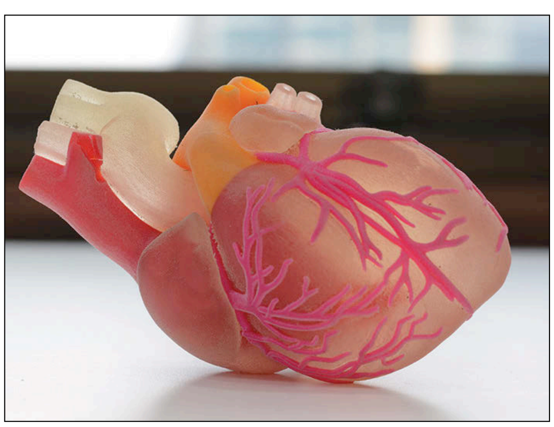
विश्वका विभिन्न देशमा मोबाइलबाटै पैसा तिर्न सकिने व्यवस्था छ। यो व्यवस्था नेपालमा पनि लागू गर्ने कार्यको थालनीका लागि गृहकार्य प्रारम्भ भएको हो। केही महिनामै यो कार्य नेपालमा पनि सुरु हुने अपेक्षा गरिएको छ। यदि त्यसो भयो भने अब कुनै पनि सामान किन्न वा बिल तिर्न पैसा नभै मोबाइलमा भएको ब्यालेन्स प्रयोग गर्न सकिनेछ।

हालसम्मकै सबैभन्दा ठूलो हिट शिल्ड

अमेरिकी अन्तरिक्ष एजेन्सी नासाले मार्स २०२० मिसन अन्तर्गत मंगल ग्रहमा जाने रकेटका लागि हालसम्मकै सबैभन्दा ठूलो हिट शिल्डको निर्माण गरेको छ। उक्त हिट शिल्डको अन्तिम परीक्षण समेत पूरा भएको छ। यसको निर्माण लकहिड मार्टिनद्वारा गरिएको हो र यसको आकार १५ फिट छ।

मार्स २०२० अन्तर्गत मंगल ग्रहमा जाने नासाको यान २०२१ फेब्रुअरी १८ मा त्यहाँ पुग्नेछ। यसका लागि उक्त यानले एकदमै गर्मीयुक्त सबैभन्दा खतरनाक बाटो समेत पार गर्नुपर्नेछ। मंगल ग्रह पुग्नु अघि उक्त यान १९ हजार ३ सय किलोमिटर प्रतिघण्टाको गतिमा कुद्नेछ र त्यस क्रममा आगो लाग्ने सम्भावना समेत हुनेछ। उक्त समयमा यानमा आगो लाग्नबाट जोगाउन हिट शिल्डले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने बताइएको छ।





थ्रीडी प्रिन्टेड मुटु

इजरायली वैज्ञानिकहरूले थ्रीडी प्रिन्टिङ प्रविधिको मद्दतबाट कोशिका र धमनी सहितको मुटु निर्माणमा सफलता हासिल गरेका छन्। चिकित्सा विज्ञानको क्षेत्रमा यसलाई एउटा महत्वपूर्ण खोजका रूपमा लिइएको छ।

यसअघि वैज्ञानिकहरूले मानव शरीरको कोषहरू मात्र बनाएका थिए। त्यसमा धमनी राख्न सकेका थिएनन्। यसको खास विशेषता भनेको यसलाई मानव कोशिकाहरूबाट निर्माण गरिनु हो। धमनीसहितको मुटु विकास गरिएको यो पहिलो घटना हो।

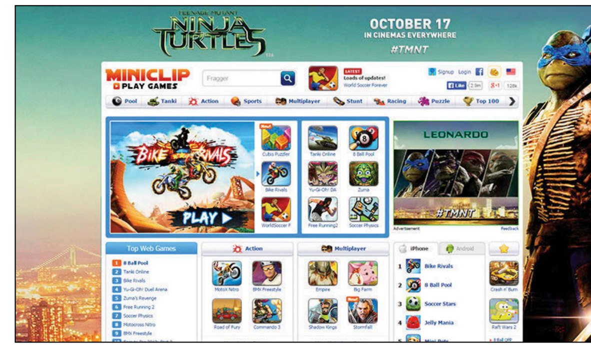
इजरायलको तेल अभिव युनिभर्सिटीका अनुसन्धानकर्ताहरूले तयार पारेको यो मुटु अहिले नै पूर्ण रुपमा काम गर्न भने सक्षम छैन। यद्यपि पहिलो पटक वैज्ञानिक थ्रीडी प्रविधिबाट कृत्रिम मुटु बनाउने दिशामा यति नजिक पुगेका छन्। थ्रीडी प्रिन्टेड यो मुटुको आकार भने खरायोको मुटु जत्रो मात्र छ भने अनुसन्धानकर्ताहरू चाँडै नै मानवका लागि प्रयोग गर्न सकिने मुटु पनि तयार गर्न सकिनेमा विश्वस्त छन्।

वास्तवमा यो पुस्ताको थ्रीडी प्रिन्ट रिजोलुसनमा मात्र सीमित छ। यस्तो स्थितिमा अत्यन्त मसिना रक्त धमनीको निर्माण निकै कठिन सावित हुनेछ। उक्त कठिनाइबाट पार पाएपछि नै मानवका लागि कृत्रिम मुटु निर्माण सम्भव हुनेछ।

फाइभजीको सफल परीक्षण

अमेरिकी टेलिकम्युनिकेसन नेटवर्क निर्माता कम्पनी एटीएन्डटीले फाइभजी नेटवर्कको सफल परीक्षण गरेको छ। परीक्षणको समयमा २ जीबीपीएसको इन्टरनेट स्पिड हासिल भएको छ। एट्लान्टामा गरिएको उक्त परीक्षणका लागि नेटगियर कम्पनीले तयार गरेको मोबाइल राउटर प्रयोग गरिएको थियो। परीक्षणपछि एटीएन्डटीले दुई घण्टाको एचडी मुभी केवल १० सेकेन्डमै डाउनलोड गर्न सकिएको बताएको छ। हाल कैयौं घण्टामा भैरहेको काम फाइभजी नेटवर्कमा केही मिनेटमै गर्न सकिनेछ। यसभन्दा पहिले भेरिजोनले पनि यस्तै परीक्षण गरेको थियो। यद्यपि त्यो इनडोरमा सीमित थियो र उक्त समयमा सिग्नल धेरै नै डाउन भएको पाइएको थियो।

डाउनलोड बिना खेल्न मिल्ने अनलाइन गेम



डाउनलोड बिना अनलाइन गेम खेल्न पाउनु धेरैका लागि आकर्षक र रमाइलो पक्ष हो। कुनै वेबसाइट खोलेर त्यसमा भएका गेम खेल्दै लामो समय बिताउन चाहनेहरू धेरै हुन्छन्। यस्ता धेरै वेबसाइट उपलब्ध छन्। ती मध्ये केही वेबसाइट निकै चर्चित छन्।

मिनिक्लिप

मिनिक्लिप पहिलेदेखि नै गेमका लागि लोकप्रिय वेबसाइट हो। अहिले यो अनलाइन ब्याटल रोयल गेम निःशुल्क खेलका लागि प्रचलित छ। यद्यपि यसमा पजल गेम्स, रेसिङ, एड्भेन्चर, स्पोर्ट्स, मोबाइल गेम्स आदि पनि उपलब्ध छन्। यी गेम लोड हुन धेरै समय लाग्छ भने ठूलो साइज भएकाले मल्टी प्लेयर गेमको स्पिड पनि कम हुन्छ।

पोगो डटकम

यो वेबसाइट प्लान्ट्स भर्सेज जाम्बिज, स्क्र्याबल आदिका लागि लोकप्रिय छ। यसमा उपलब्ध आरपीजी, एक्सन र पजल गेम्सको गुणस्तर धेरै राम्रो छ। यद्यपि यसमा पनि केही कमजोरी छन्। कुनै गेम खेल्न साइन अप गर्नुपर्छ भने बीचमा विज्ञापन आउने हुनाले गेममा समस्यासमेत सिर्जना हुन सक्छ।

एडिक्टिङ गेम्स डटकम

यो वेबसाइटमा पजल, एक्सन, फन्नी एन्ड स्केप जस्ता फ्ल्यास गेम उपलब्ध छन्। प्रत्येक गेमका लागि अलग क्याटागोरी उपलब्ध उक्त प्लेटफर्ममा रजिस्ट्रेसन गरेपछि गेम खेल्न सकिन्छ। यद्यपि यसमा पनि बीच-बीचमा आउने विज्ञापन तथा निर्देशन विनाको गेमले समस्या निम्त्याउन सक्छन्।

एगेम डटकम

यो वेबसाइटमा बालबालिकासँग सम्बन्धित गेमका साथै रेसिङ, एड्भेन्चर तथा एक्सनसँग सम्बन्धित गेम उपलब्ध छन्। यो अनलाइन सर्भिस गेमको बीचमा आउने विज्ञापनलाई स्केप गर्न सकिन्छ। यसमा भएका गेमलाई पनि डाउनलोड गर्नु पर्दैन र सहज तरिकाले खेल्न सकिन्छ।

स्मार्टफोनबाट नियन्त्रण हुनेछ इलेक्ट्रिक भेइकल

हुन्डाई मोटर ग्रुपले नयाँ ईभी पर्फमेन्स कन्ट्रोल टेक्नोलोजीको विकास गरेको छ। यसको सहयोगले स्मार्टफोन एपमार्फत इलेक्ट्रिक भेइकललाई नियन्त्रण गर्न सकिनेछ। उक्त प्रविधि प्रयोगमा आयो भने ड्राइभरले आफ्नो इलेक्ट्रिक भेइकलको सेटिङलाई स्मार्टफोन एपबाटै एड्जस्ट गर्न सक्नेछन् र गाडीको पर्फमेन्स अझ राम्रो हुनेछ।

सेटिङ मिलाएर गाडीको म्याक्सिमम टर्क र पिकअप एड्जस्ट गर्न सकिन्छ। त्यसैगरी म्याक्सिमम स्पिड पनि एड्जस्ट गर्न सकिन्छ। त्यसैगरी गाडी चलाउँदा कति पावर खर्च भएको छ भन्ने कुरा पनि थाहा हुन्छ। हुन्डाईले यो प्रविधिलाई सुरक्षित रूपमा प्रयोगमा ल्याउन ब्लकचेन प्रविधि तयार गरेको छ। उक्त प्रविधिले युजरको डाटालाई सर्भरमा अपलोड गरेर राख्छ र आफ्नो डाटा लिक हुनबाट जोगाउँछ। आगामी दिनमा इलेक्ट्रिक भेइकललाई अझ सुरक्षित र गुणस्तरीय बनाउन यसले निकै सहयोग पुऱ्याउने अपेक्षा गरिएको छ।

केवल एक प्रश्न

बेमौसमी वर्षा हुँदा तपाईंलाई कस्तो लाग्छ ?

नीति तथा कार्यक्रमको कमी-कमजोरी तथा सबल पक्ष केलाउन छोडेर राष्ट्रपतिले मेरो सरकार किन भनेको भन्दै दौडिए जस्तो लाग्छ ।

केदारप्रसाद घिमिरे, हास्यअभिनेता

बेमौसमी वर्षा भएको देख्दा निकै डर लाग्छ ।

मुस्कान ढकाल, निर्देशक

यो बेमौसमी वर्षाले कताकता मन डराउँछ ।

निर्मल लामा, डान्सर

बेमौसमी वर्षाका कारणले कता-कता अप्ठेरो महसुस हुन्छ । सोंचेको-आँटेको काम निर्धारित समय र लोकेसनमा हुन पाउँदैन, त्यसैले दिक्क लाग्छ ।

नवीन पौडेल, गायक

प्रकृतिले तालिका फेर्दैछ, अनि मानिसहरू आ-आफ्नो तरिकाले त्यसको व्याख्या गर्दैछन् ।

जिमी लामा, सामाजिक अभियन्ता

बेमौसमी वर्षा भएको देख्दा कहिलेकाहीं रमाइलो लाग्छ अनि कहिले चाहिँ मौसमले च्यालेन्ज दिएको हो कि जस्तो हुन्छ ।

सचिन रौनियार, गायक

बेला न कुबेला वर्षा भएको देख्दा जुन बेला वर्षा हुनुपर्ने हो त्यो बेलामा चाहिँ खडेरी पर्ला कि भन्ने डर लाग्छ ।

जितु नेपाल, हास्यकलाकार

सिजनल वर्षा हुनु राम्रो हो । किनभने यो प्रकृतिको नियम नै हो, बेमौसमी वर्षा हुनु भनेको चाहिँ राम्रो होइन । बेमौसमी वर्षा भएका बेला एक किसिमको डर लाग्छ । यसले किसानको खेतीपाती नोक्सान गर्छ । त्यसैले बेमौसमी वर्षा भएको देख्दा दिक्क लाग्छ ।

विक्रान्त मेहता, गायक तथा चिकित्सक

वर्षा त मलाई एकदमै मनपर्छ । वर्षाले मेरो मनलाई प्रफुल्लित तुल्याउँछ र वर्षालाई नियाल्दै प्रेम कविता लेख्न मनलाग्छ ।

बालिका थपलिया, लेखिका

हिजोआज बेमौसमी वर्षा भैरहेको देख्दा दिक्क लाग्छ । यसरी वर्षा हुनु ठीक होइन ।

हेमन्त कान्छा रसाइली, गायक

जब बेमौसमी वर्षा हुन थाल्छ त्यतिबेला घरमै बसिरहुँ जस्तो लाग्छ ।

गौरव पहारी, अभिनेता

यो बेमौसमी वर्षाले मलाई मात्र होइन सबैलाई दुःख दिएको होला । अझ काठमाडौंमा बस्ने हरूका लागि त फोहोरमैला, दुर्घटना, हिलो बाटो अनि ट्राफिक जाम बढ्ने हुँदा थप तनाव हुन्छ । अझ त्यसमाथि आएको हुरीबतासले त आतंक नै मच्चाएको छ । त्यसैले मलाई यो बेमौसमी वर्षाका साथै आउने हुरीबतासले व्यर्थको तनावमात्र बढाइरहेको हुन्छ ।

निर्जन थापा, अभिनेता

यो समयमा केही सुटिङ गरी हालौं जस्तो एउटा अनौठो ऊर्जा प्राप्त हुन्छ ।

लक्ष्मण पौडेल, निर्देशक

बेमौसमी वर्षा र बेमौसमी तरकारी उस्तै-उस्तै लाग्छन् । यी स्वास्थ्य र जीवनका लागि कम फाइदाजनक हुन्छन् ।

अमर न्यौपाने, साहित्यकार

मौसमी होस् वा बेमौसमी वर्षा हुँदा मलाई रमाइलो लाग्छ, तर हामी कलाकारलाई भने गाह्रो छ । कहिलेकाहीं कार्यक्रम गर्दागर्दै छाडेर भाग्नुपर्छ । कहिले त बेमौसमी वर्षा र हावाहुरीले कार्यक्रमका लागि बनाइएको स्टेज नै भत्काइदिन्छ ।

दिनेश काफ्ले, हास्यकलाकार

यदि सानोतिनो साधारण वर्षा हो भने एकदम रोमान्टिक फिल हुन्छ, तर ठूलो डरलाग्दो वर्षा छ भने एकदमै पिर अनि डर लाग्छ ।

कल्पना कुसुम, गायिका

मलाई त मौसमी होस् कि बेमौसमी वर्षा असाध्यै मनपर्छ ।

प्रमोद अग्रहरि, अभिनेता

बेमोसमी वर्षा त झन् रमाइलो लाग्छ । किनभने यसले नसोचेको आनन्द दिन्छ ।

दीपेन्द्र लामा, निर्देशक

हिजोआज गल्ली-गल्लीमा प्यांक गर्नेहरू भेटिन्छन् । त्यो देखेर इन्द्र भगवानले पनि प्यांक गर्नुभएको हो कि जस्तो लाग्छ । जे होस् वर्षा मौसमी होस् कि बेमौसमी, म चाहिँ यसमा रमाउँछु । हिउँद होस् वा वर्षा सधैं छाता बोकेर हिँड्नु पर्दा चाहिँ झन्झट लाग्छ ।

दीपक आचार्य, हास्यकलाकार

यो बेमौसमी वर्षा सुटिङ भैरहेको समयमा भयो भने त सर्लक्कै डुब्छौं होला जस्तो लाग्छ ।

शिव विक, नृत्य निर्देशक

बेमौसमी वर्षा भएका बेला रोमान्टिक फिल हुनुका साथै मौसमले च्यालेन्ज गरेको हो कि जस्तो लाग्छ ।

निक्स शर्मा, मोडल

वर्षाको आफ्नै छुट्टै मज्जा हुन्छ । मौसमी होस् कि बेमौसमी होस्, पानी परिरहेका बेला घरमा बसेर मकै र चिया पिउँदै चलचित्र हेर्न पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ । यद्यपि काम भैरहेका बेला पानी पर्‍यो भने चाहिँ साह्रै दिक्क लाग्छ । अझ चलचित्रको आउटडोर सुटिङ भएका बेला त चलचित्रको पुरै टिमले नै दुःख पाउँछ । त्यसैले सुटिङको समयमा चाहिँ वर्षा नभैदिए हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ ।

जाह्नवी बस्नेत, अभिनेत्री

काममा हिडेको बेलामा वर्षा भयो भने डर लाग्छ । हिजोआज हावाहुरी र बेमौसमी वर्षाकै कारण दुर्घटनाका खबर सुनिन्छ । त्यसैले मलाई डर लाग्छ ।

एलिसा राई, मोडल

नाटकमा अभिनय गर्ने रहर

पोखरा थिएटरको गन्धर्व नाटकघरमा लगातार दुईवटा नाटक मञ्चन भयो । एउटा नाटक मञ्चन हुनेबित्तिकै दर्शकदीर्घामा बसेकाहरू स्टेजतिर गए । स्टेजमा भएकाहरू दर्शकदीर्घामा आए । नाटकमा अभिनय गर्ने स्कुलमा अध्ययनरत विद्यार्थी थिए । उक्त नाटक मञ्चन हुने कुरा कसैलाई भनिएको थिएन । त्यसैले पनि दर्शकदीर्घामा अरू कोही देखिएनन् । केही विद्यार्थी भने थिए । दुवै नाटक मञ्चन भएपश्चात् पालैपालो त्यसमा भएका गल्ती-कमजोरी औंल्याउन उपस्थित सबै जुटे । किनभने उनीहरू व्यवसायिक कलाकार थिएनन् । उनीहरू त केवल नाटकमा गरिने अभिनय सिक्दै थिए । कमजोरी थाहा पाइसकेपछि उनीहरू थप उत्साहित भए अनि लागे सुर्धानतिर ।

अदिति कोइरालाको निर्देशनमा दिप्सन श्रेष्ठ, आदित्य तिमिल्सिना, विपास्ना भण्डारी, स्वस्ति गुरुङ, रिजन केसी, समृद्धि रेग्मी, सुप्रिया पौडेल, एन्जल कार्कीले नाटक देखाए । उनीहरूको नाटक सन्देशमूलक थियो । अभिभावकले आफ्ना बाबुनानीलाई खाली पढ-पढ मात्र भन्नु हुँदैन, उनीहरूलाई अरूका बालबालिकासँग दाँज्दा बालबालिकामा नकारात्मक प्रभाव पर्न सक्छ । आफ्ना सन्तानलाई अरूसँग दाँज्ने होइन, आफैसँग प्रतिस्पर्धा गर्न लगाउनुपर्छ भन्ने सन्देश उनीहरूको नाटकमा समेटिएको थियो । धनी र गरिबबीच भेदभाव गर्नु हुँदैन भन्ने सन्देशसमेत उक्त नाटकले बोकेको थियो । निर्देशकको जिम्मा पाएकी अदितिले नाटक सिक्दा रमाइलो लागिरहेको बताइन् । काठमाडौंकी अदितिले मामाघर आउँदा कार्यशालामा भाग लिने सौभाग्य जुराएकी हुन् । कम्प्युटर र मोबाइलमार्फत अंग्रेजी नाटक हेरे पनि अदितिले थिएटरमा पुगेर नाटक हेरेकी थिइनन् ।

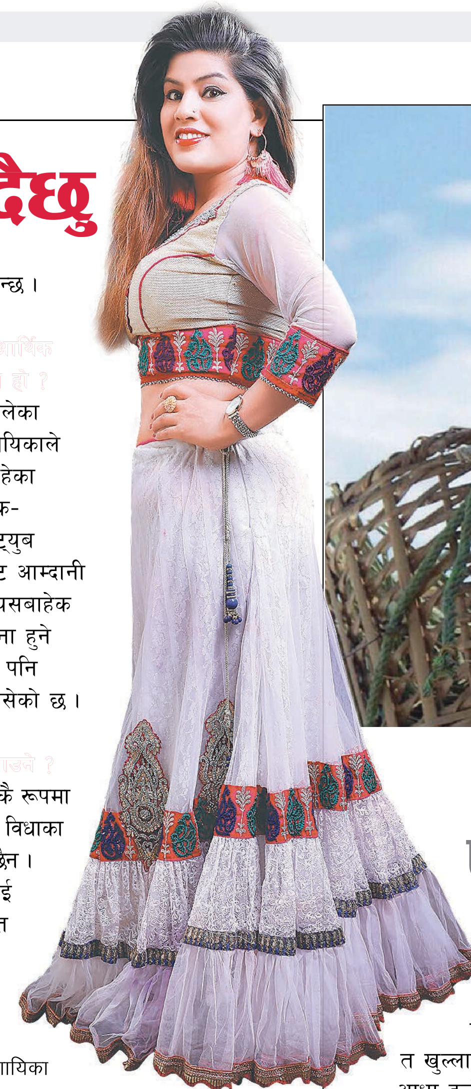
ओजस्वी थापाको निर्देशनमा अर्को नाटक देखाइयो । ओजस्वी गौतम, समन गुरुङ, सुर्य कुइँकेल, रोहित केसी, अंकित तिमिल्सिना, समिरा थापा, आभा पौडेल, सेविजा खत्री आदि उक्त मञ्चमा देखिए । उनीहरूले अभिभावक गुमाउँदा बालबालिकामा पर्ने मानसिक पीडालाई नाटकमार्फत देखाउने प्रयास गरे । सबैको प्रयासमा नाटक सोचेजस्तै बन्यो– निर्देशनको जिम्मा पाएकी ओजस्वी थापाले भनिन् । ९ कक्षामा अध्ययनरत थापाले थिएटरमा आएर अहिलेसम्म नाटक भने हेरेकी छैनन् । कार्यशालाका कारण अब नाटक हेर्ने जोस बढेको उनले बताइन् । दुई दिनको तयारीमा देखिएको पर्फमेन्सबाट सबै सन्तुष्ट थिए । साथीहरूले केही कमजोरी बताइदिँदा उनीहरूले खारिने अवसर पाए, गल्ती सुधारे पनि ।

करिब २५ जना बालबालिका त्यहाँ अभिनय सिक्न पुगेका थिए । केही पहिल्यै नाटक हेरेका पनि थिए, कोही भने नाटकका बारेमा बल्ल थाहा पाउँदै थिए । कति त थिएटरमै पहिलो पटक पुगेका पनि थिए । नाटक तथा अभिनयप्रति आकर्षित गराउन बालबालिकालाई केन्द्रित गरेर कार्यशाला सञ्चालन गरिएको थिएटरका अध्यक्ष परिवर्तनले बताए । बालबालिकाप्रति आएको रंगमञ्चको आकर्षणले आगामी दिनमा रंगक्षेत्रप्रति नयाँ पुस्ताको आकर्षण वृद्धि हुने कुरामा थिएटर सञ्चालक दिलप्रसाद गुरुङ आशावादी छन् ।

राजाराम पौडेल

संगीत

तीजका गीत रेकर्ड गराउँदैछु



सांगीतिक व्यस्तता कस्तो छ ?

रेकर्डिङदेखि सांगीतिक कार्यक्रमहरूमा सहभागिता जनाउने क्रम जारी छ । अहिले चाहिँ तीजका गीत रेकर्ड गराइरहेकी छु ।

तीज लागिसक्यो र ?

तीज आउन केही महिना बाँकी भए पनि हामी संगीतकर्मीहरूलाई केही महिना पहिलेदेखि नै तीज लाग्छ ।

यसपटकको तीजमा कस्ता गीत ल्याउँदै हुनुहुन्छ ?

मैले हरेक वर्षका तीजमा एक-एकवटा गीत ल्याउँदै आएकी थिएँ । यसपटक दुर्गा पंगेनी तथा नरेन्द्र बस्नेतको शब्द तथा लय संकलनमा दुई भिन्न गीत रेकर्ड गराउँदैछु ।

तपाईंका चलेका तीज गीत कन-कन हन ?

मैले हालसम्म १४ वटा तीज विशेष गीत गाएकी छु । तीमध्ये गत वर्ष गायक बद्री पंगेनीसँगको चिटिक्कै मलाई सुहायो तथा परार सालको पार्टी घरैमा गीत श्रोताहरूले बढी मन पराउनु भएको थियो ।

तपाईंको राष्ट्रिय भाव बोकेको गीत त खुबै चल्यो होइन ?

पशुपति शर्मासँग गाएको जोगाउनु छ कालापानी.. युट्युबमा १० लाखभन्दा धेरै पटक हेरिएको छ । त्यसबाट मैले चारवटा एवार्ड समेत जिते ।

लोकदोहोरीको क्रेज बढेको हो कि घटेको ?

विगतको तुलनामा त बढेकै भन्नु पर्छ । लोकदोहोरी गीतका आफ्नै श्रोता छन् । सांगीतिक कार्यक्रममा सहभागिता जनाउने क्रममा दर्शकहरूले दर्शाउनु भएको मायाबाटै लोकदोहोरीको क्रेज मापन गर्न सकिन्छ ।

लोकदोहोरी स्रष्टाको आर्थिक पाटो पनि उकासिएको हो ?

आधा दशकयता चलेका लोकदोहोरी गायक-गायिकाले मनग्गे आम्दानी गरिरहेका छन् । अधिकांश गायक-गायिकाका आफ्नै युट्युब च्यानल छन्, त्यहाँबाट आम्दानी समेत भैरहेको छ । त्यसबाहेक देश-विदेशमा आयोजना हुने सांगीतिक कार्यक्रमले पनि हाम्रो जीवनस्तर उकासेको छ ।

अरू विधाका गीत नगाउने ?

लोकदोहारी गायिकाकै रूपमा स्थापित भएकाले अन्य विधाका गीत गाउन भ्याएकी छैन । नढाँटी भन्न पर्दा मलाई आधुनिक शैलीका गीत गाउने रहर छ । चाँडै नै त्यो रहर पनि पूरा गर्दैछु ।

● कला पंगेनी, गायिका

सानैदेखि शास्त्रीय

पाँच वर्षको उमेरदेखि आजको मितिसम्म शास्त्रीय संगीतको प्रशिक्षण लिइरहेकी गायिका हुन्- सोना अमात्य । संगीत सिकेर कहिल्यै नसकिने विधा भएको बताउँदै यी गायिका आज पनि संगीतकर्मी शशीविक्रम थापासँग हरेक दिन बिहान केही घन्टा शास्त्रीय संगीत सिकिरहेकी छिन् । पाँच वर्षकै उमेरमा राष्ट्रव्यापी बाल गायन प्रतियोगितामा उत्कृष्ट भएकी सोनाले यो अवधिमा केही दर्जन गीत रेकर्ड गराइसकेकी छिन् । पल पल, किन आत्तिनु, म त खुल्ला छु, तिम्रो र मेरो सम्बन्ध तथा हालै मात्र डाली चरी गरी आफ्नो आधा दर्जन गीतका म्युजिक भिडियोमार्फत दर्शकमाझ आइसकेकी गायिका हुन्- सोना । सोनाले युट्युबको आफ्नै च्यानलमा हिन्दी गीत अगर तुम साथ हो..को कभर भर्सन गाएर भिडियो समेत अपलोड गरेकी छिन् । पल पल तथा सोनाज शीर्षकका दुईवटा एकल एल्बम सार्वजनिक गरिसकेकी सोना विज्ञापन व्यवसायी हुन् । केही चलचित्र तथा टेलिश्रृंखलामा पार्श्व गायनसमेत गरेकी सोनालाई शिखर सन्तोषको संगीत तथा आनन्द अधिकारीको शब्दको म त खुल्ला छु...गीतले स्थापित गरेको थियो । हालै सार्वजनिक डाली चरी गीतको म्युजिक भिडियो दर्शकले मन पराएपछि उत्साहित सोना संगीतको हरेक विधामा सक्रिय हुने चाहना राख्छिन् ।

आए कान्छा र्‍यापर

१२ वर्षीया रोजन बराइली नेपालकै कान्छा र्‍याप गायकका रूपमा श्रोतामाझ आएका छन् । रक गायक विनोद ढकालले उनको प्रतिभा चिनेपछि उनी कलिलै उमेरमा गायकका रूपमा प्रस्तुत भएका हुन् । गायक ढकालको पछिल्लो गीत 'दुःख' मा बराइलीले र्‍याप हानेका छन् । बाल्यकालदेखि नै र्‍याप संगीतप्रति आकर्षित धादिङका बराइलीलाई गायक ढकालले आफ्नै संगीतको र्‍याप गीतमा फिचर गरेका हुन् । रमाइलो कुरा के छ भने उक्त गीतका रचनकार पनि र्‍यापर बराइली नै हुन् । गीतमा दिनेश श्रेष्ठको संगीत संयोजन छ । 'दुःख' को म्युजिक भिडियोलाई सोनम पाखिनले निर्देशन गरेका हुन् । उक्त गीतमा डिट्ठा साब उपनामले चिनिने कलाकार किशोर भण्डारी, कविता आलेमगर तथा जोर्डन राजभण्डारीले अभिनय गरेका छन् ।

सबिनको प्रयास

सुन साइँली...गीतको सफलतापछि गीत तथा म्युजिक भिडियोमा वैदेशिक रोजगारीको पीडा तथा समस्या चित्रण गर्ने कार्यले गति लियो । त्यस्तै शैलीका थुप्रै गीत बने, तर सबैले सफलताको स्वाद चाखेनन् । यतिबेला युवा गायक सुबिन लामाले 'काठमाडौं सहर' शीर्षकको गीत तयार पारेका छन्, जसमा वैदेशिक रोजगारीमा गएका नेपाली छोराको संघर्ष चित्रण गरिएको छ । राम लामा अविनासीको शब्द तथा किसन गुरुङ र गायक लामाको संगीतको उक्त गीतको म्युजिक भिडियोलाई दर्शकले मन पराएका छन् । सुशिल रेग्मी, भावना पाठक तथा रोजित क्षेत्रीले वैदेशिक रोजगारीको पीडा अभिनयमार्फत प्रस्तुत गरेका छन् । प्रायः भावुक शैलीका गीत गाउन रुचाउने गायक लामाले यसअघि हामी एक हौं शीर्षकको राष्ट्रिय गीतबाट इमेज एवार्ड जितेका थिए ।

मेरो रोजाइ

आलोकश्रीका अल टाइम फेबरेट गीत

गीत	गायन	संगीत	शब्द
म त लालीगुराँस	नारायण गोपाल	दिव्य खालिङ	क्षेत्रप्रताप अधिकारी
गैरी खेतको सिरै हान्यो	आशा भोसले	शम्भुजित बासकोटा	यादव खरेल
मेरो प्यारो ओखलढुंगा	नारायण गोपाल	नारायण गोपाल	सिद्धिचरण श्रेष्ठ
फूलको थुंगा बगेर	तारादेवी	नातिकाजी	माधव घिमिरे
पोहोर साल खुसी फाट्दा	अरुणा लामा	अम्बर गुरुङ	राजेन्द्र थापा
एउटा मान्छेको मायाले	नारायण गोपाल	दीपक जंगम	चाँदनी शाह
बादलुको घुम्टोले	यम बराल	दिनेश सुब्बा	बुद्धवीर लामा
कहिले तिम्रो पछ्यौरीमा	उदित नारायण झा	आलोकश्री	रमण घिमिरे
बिहान उठ्ने बित्तिकै	रामकृष्ण ढकाल	आलोकश्री	कालीप्रसाद रिजाल
आधा जिन्दगी रित्ती	शान	आलोकश्री	एसपी कोइराला

मेरो सेक्रेट

सितिमिति आँसु झर्दैन

चलचित्र 'यात्रा'बाट नेपाली चलचित्र उद्योगमा पाइला चालेकी अभिनेत्री हुन्- मलिका महत । उनले डेब्यु चलचित्रबाटै राम्रो संभावना देखाएकी छिन् । भर्खरै १९ वर्ष लागेकी यी अभिनेत्रीले आफ्ना केही सेक्रेट कुरा महेश तिमल्सिनालाई यसरी सुनाइन् :

पिरो खानेकुरा मनपर्छ

मलाई पिरो खानेकुरा असाध्यै मन पर्छन् । मेरो घरपरिवारमा भने कसैले पनि पिरो रुचाउनु हुँदैन । पिरो खाने भनेर म खुर्सानी नै त चपाउँदिन, तर तरकारी होस् वा पानीपुरी-चटपटे आदि खाँदा पिरो पुगेन भने धुलो खुर्सानी थपेर खान्छु ।

आँखाबाट सितिमिति आँसु झर्दैन

म शारीरिक रूपमा अलि कमजोर देखिए पनि मानसिक रूपमा बलियो छु । किनभने म स-साना कुरामा इख राख्दिनँ । यो मेरो सानैदेखि बानी हो । म भूतदेखि पनि डराउदिनँ । रुवाउने खालका चलचित्र हेर्दा पनि मेरा आँखाबाट सितिमिति आँसु झर्दैनन् ।

फेभरेट कलर छैन

मलाई धेरै साथीभाइले तिम्रो फेभरेट कलर कुन हो भनेर सोध्छन्, तर मेरो कुनै फेभरेट कलर छैन । मलाई लगाउँदा जे सुहाउँछ त्यही मनपर्छ । त्यसैले मलाई सबै रंग बराबर लाग्छन् ।

अन्तरमुखी स्वभावकी छु

म जो कोही मानिससँग पनि कुराकानी सुरु गर्न सक्दिनँ किनभने म अन्तरमुखी स्वभावकी छु । यही स्वभावका कारण धेरैले मलाई घमन्डी, धेरै बोल्दिन भन्नुहुन्छ, तर म त्यस्तो खालकी केटी होइन ।

सिंगल छु

मलाई प्रेम प्रस्ताव धेरै आउँछन्, तर इमान्दारिताका साथ भन्छु, म सिंगल छु । म सानैदेखि प्रेमबाट परै बस्न चाहन्थें । त्यो कारणले पनि मलाई कसैसँग प्रेमसम्बन्धमा बस्न मन छैन । अर्को कुरा मैले आजसम्म आफूलाई मनपर्ने केटा पनि फेला पारेकी छैन ।

मुसादेखि डर लाग्छ

मलाई सानैदेखि मुसादेखि डर लाग्छ । यदि म बस्ने कोठामा मुसा आयो भने म त्यो कोठामा पस्नै सक्दिनँ । कसैले मेरो छेउमा आएर मुसा मात्र भन्दियो भने पनि म डराइहाल्छु ।

साहसिक काम गर्न मनलाग्छ

म इमोस्नली तथा मेन्टल्ली बलियो छु जसले गर्दा मलाई साहसिक काम गर्न मनलाग्छ । मलाई साहसिक काम मध्येको बञ्जी जम्प गर्न निकै मन लागेको छ, तर घरपरिवारले त्यो छुट दिएको छैन ।

खानेकुराको पारखी छु

म हेर्दा स्लिम देखिन्छु, तर म धेरै खान रुचाउँछु । यद्यपि एकैपटकमा धेरै खान्न बेला-बेलामा खाइरहनुपर्छ ।

१९ वर्षकी भएँ

म कति वर्षकी भएँ भन्ने सबैलाई थाहा नहुन सक्छ । मेरो जन्म २०५७ साल कात्तिक १६ गते भएको हो । त्यसैले म अहिले १९ वर्षमा हिँडिरहेकी छु ।

● मलिका महत, अभिनेत्री

बलिउ

२ करोड ९० लाख रुपैयाँको लुक्स

गत साता लस एन्जल्समा आयोजित बिलबोर्ड म्युजिक एवार्ड समारोह–२०१९ मा सहभागी बलिउड अभिनेत्री प्रियंका चोपडाले एकपटक फेरि क्यामेरा पर्सनको ध्यान आफूतर्फ खिचिन् । चोपडा यसरी क्यामेरा पर्सनको आकर्षणमा पर्नुको कारण उनले लगाएको पहिरन तथा गरगहना नै थियो । उक्त समारोहमा चोपडाले लगाएको गाउन तथा गहना २ करोड ९० लाख रुपैयाँ बराबरको भएको बताइन्छ । पेजसिक्स डटकमकाअनुसार प्रियंकाको उक्त गेटअपको संयोजन जुहेर मुराद हट कोट्युर नामक कम्पनीले गरेको थियो ।

अनन्याको इन्ट्री

आफ्नो समयका चर्चित बलिउड अभिनेता चंकी पाण्डेकी छोरी अनन्या पाण्डे बलिउडमा इन्ट्री गर्न तयार भएकी छिन् । यसका लागि उनले करण जौहरको चलचित्र स्टुडेन्ट्स अफ द इयर-२ लाई रोजेकी छिन् । यो चलचित्रमा अनन्याले टाइगर श्राफसँग जोडी बनाएकी छिन् । यसैसाता जारी गरिएको चलचित्रको टिजरमा अनन्याले टाइगर श्राफलाई चुम्बन गरेको देखाइएको छ । उक्त चुम्बनको दृश्य यतिबेला बलिउडमा चर्चाको विषयसमेत भएको छ ।

सलमान र क्याटरिना फेरि सँगै

कुनै बेला सलमान खानकी प्रेमिका भनिएकी कटरिना कैफले कालान्तरमा सलमानलाई छाडेर रणवीर कपुरको हात समातिन् । रणवीरसँग पनि अलग भएपछि सलमान र कटरिना कैफ एक पटक फेरि सँगै चलचित्रमा देखिने भएका छन् । ब्रेकअपपछि पनि टाइगर, टाइगर जिन्दा है तथा भारत (प्रदर्शनका लागि तयार) मा सँगै काम गरिसकेको सलमान र कटरिनाको जोडी अब टाइगर जिन्दा है को सिक्वेल टाइगर–३ मा देखा पर्नेछ । कुनै बेला बलिउडको हटकेक मानिएको सलमान र कटरिनाको जोडीले अहिलेसम्म ६ वटा चलचित्रमा सँगै काम गरिसकेका छन् ।

विराट र सारा साथसाथ

सारा अलि खानले दिशा पाटनीको हातबाट एउटा ठूलो ब्रान्ड पनि खोसेकी छिन् । साराले पुमा ब्रान्डकी ब्रान्ड एम्बास्डर दिशा पाट्नीलाई रिप्लेस गर्दै त्यहाँ आफ्नो ठाउँ बनाएकी हुन् । सारा चाँडै क्रिकेटर विराट कोहलीकासाथ उक्त ब्रान्डको विज्ञापनमा देखिनेछिन् । भनिन्छन्- सारा अहिले ब्रान्ड इन्डोर्समेन्टका लागि लोकप्रिय अनुहार बन्दै गएकी छिन् ।

KMG
KANTIPUR MEDIA GROUP

Citizens Bank Presents KANTIPUR

Half-Marathon 2019

In Association with NEPALLIFE | Hero

Powered by CENTURY SPICES AND SNACKS
STUDY IN INDIA www.studyinindia.gov.in
Banking partner SiddharthaBank

Anti-Pollution Run

A pledge to beat the plaguing pollution level.

सहभागिताका लागि
आह्वान

टोल फ्रि नं:
१६६० ०१ २२२२२ NTC
९८०१५७२२२२ Ncell

Half Marathon, Corporate and Media र Wheelchair Race मा भाग लिन ईच्छुक प्रतियोगीहरुले प्रतियोगिता फारम भर्नु अनिवार्य छ। फारम बिहान १० बजेदेखि बेलुका ४ बजेसम्म कान्तिपुर पब्लिकेसन्सको मुख्य कार्यालय सेन्ट्रल बिजनेश पार्क (थापाथली) र काठमाडौं उपत्यकाको Citizens Bank को शाखाहरुमा उपलब्ध छ । सम्पूर्ण महानुभावहरुलाई फारमसँगै एक प्रति पासपोर्ट साइजको फोटो र नागरिकताको प्रतिलिपि पेश गर्न अनुरोध गरिन्छ ।

जेष्ठ ११
२५ मे २०१९
शनिबार

Half Marathon 21.1 Km

5 Km Fun Run
Corporate & Media 5 Km

Wheelchair Race

Supported by
नेपाल एसबिआई बैंक लिमिटेड NEPAL SBI BANK LTD. THE MOST PREFERRED BANK FOR A TRANSFORMING NEPAL
Real Fruit Power
एभरेष्ट बैंक EVEREST BANK

Footwear partner SKECHERS
Travel partner BON HOLIDAYS Pvt. Ltd.
Medical partner SUMERU HOSPITAL
Speed partner CLASSIC TECH

विकेन्ड रेस्टुराँ

मटिया मेनु

अहिले माटोको भाँडा प्रयोग गर्ने पुरानो सभ्यता लोपोन्मुख अवस्थामा छ। त्यसको संरक्षणमा टेवा पुऱ्याउने अनि पूर्वीय फुड कल्चर जोगाउने तथा माटाको भाँडामा बनेका हाइजेनिक र फरक स्वादका परिकार पस्कने उद्देश्यका साथ नयाँबानेश्वरको देवीनगरमा मटिया हाउस सञ्चालनमा आएको छ। यो रेस्टुराँ सेतोपुलबाट अनामनगरतर्फ जाने धोबीखोलमार्गमा अवस्थित छ। मटियाको अर्थ माटोबाट बनेका स-साना भाँडाकुँडा बुझिन्छ। माटाको भाँडामा चियादेखि माटाकै भाँडामा तयार पारिएको मटन बिरयानीसम्मका खानेकुरा यो रेस्टुराँको मेनुमा छन्। रेस्टुराँ सञ्चालक विवश काफ्ले माटोका भाँडामा कसरी परिकार पस्किने भन्ने विषयमा भारतको बिहार पुगेर त्यहाँका रेस्टुराँहरूको अध्ययन गरेर फर्किएपछि यो रेस्टुराँ सञ्चालनमा ल्याइएको जानकारी दिन्छन्। काफ्लेका अनुसार एक महिनाको अवधिमै माटाका भाँडामा पकाइएको चिकेन तथा मटन बिरयानी निकै लोकप्रिय भैरहेको छ। रेस्टुराँमा चिकेन, मटन, च्याबिट, फिस तथा अष्ट्रिच करी पनि उपलब्ध हुन्छ। त्यस्तै यहाँ पोलेको चिकेन, मटन र अष्ट्रिच, साँधेको चिकन, मटन, अष्ट्रिचका साथै खीर पनि पाइन्छ। यी सबै खानेकुरा माटोका भाँडामा पकाइन्छ भने रेस्टुराँले माटाकै भाँडामा ती खानेकुरा सर्भ गर्ने गरेको छ।

'माटोमा खानेकुरा ढिलो गरी पाके पनि स्वादिष्ट र हाइजनिक हुन्छ,' सञ्चालक काफ्ले भन्छन्। यो रेस्टुराँको मेनुमा माटाको भाँडामा सर्भ गरिने ५० रुपैयाँको चियादेखि ७ जनासम्मलाई पुग्ने १४ सय रुपैयाँको चिकेन बिरयानीसम्म अटेको छ। मटिया हाउसमा स्वादिष्ट परिकारसँगै मिथिला कलासमेत अवलोकन गर्न सकिन्छ।

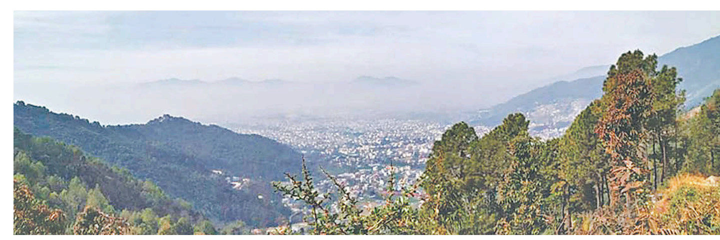
विकेन्ड रेस

मोटो ट्र्याक-२

भोलि शनिबार धुलिखेलस्थित हिमालयन मोटरल्यान्डमा डर्ट बाइक रेस प्रतियोगिता 'मोटो ट्र्याक-२' हुने भएको छ। मोटर स्पोर्टस् नेपालले आयोजना गर्ने यो प्रतियोगितामा २ सय ५० सीसीसम्मका डर्ट बाइक कुदाइनेछ। व्यक्तिगत रूपमा प्रतिस्पर्धा हुने यो प्रतियोगितामा नेपालमा भएका लगभग सबै डर्ट बाइक कम्पनीको सहभागिता रहने इभेन्ट म्यानेजर गियर ग्याजेट्स नेपालले जनाएको छ। उक्त अवसरमा विभिन्न बाइक कम्पनी तथा एसेसरिजहरूको स्टलका साथै फुड स्टल विशेष आकर्षण हुनेछन्। मोटर स्पोर्टस् नेपालले गत वर्ष पहिलो पटक मोटो ट्र्याक प्रतियोगिताको आयोजना गरेको थियो।

विकेन्ड इभेन्ट

योगसँगै हाइक



हाइकसँगै योग तपाईंको रोजाइको विषय हो भने भोलि शनिबार सुवर्ण अवसर छ। सौर्य वेलनेस एन्ड योग सेन्टरले ललितपुरको चम्पादेवीसम्मको हाइकसँगै त्यहाँ काठमाडौंको दृश्य अवलोकन गर्दै योग गराउने भएको छ। अ वाक टु रिमेम्बर हाइक एन्ड योग शीर्षक दिएको यो इभेन्ट कीर्तिपुरस्थित अफिसबाट बिहान ८ बजे सुरु हुनेछ भने टोली योगअभ्यास गरी बेलुका ५ बजे फर्कनेछ।

विकेन्ड डिस्को

डिस्को@पोखरा

पोखरामा डिस्को सञ्चालनमा आएको २५ वर्षभन्दा बढी भैसकेको छ। यसबीच यहाँका डिस्कोमा विभिन्न खालका उतारचढाव आए। सुरुमा विदेशीलाई लक्षित डिस्कोले बिस्तारै स्वदेशीहरूको समेत ध्यान खिच्न थाल्यो। त्यतिबेला डिस्को विशेष गरी लाहुरेहरूको रोजाइमा थियो। केहि ग्याङस्टारहरूसमेत त्यहाँ रमाउन हौसिए। यसमा केही विकृतिसमेत देखिए, झैझगडा हुन थाल्यो। एक समय डिस्कोमा झगडा हुन्छ भन्ने मान्यता नै स्थापित भयो, तर पनि यसको आकर्षणमा भने कुनै कमी आएन। डिस्कोमा पुगेर रम्न खोज्ने आन्तरिक पर्यटकको संख्या बिस्तारै बढ्दै गयो। वि.सं. २०५७ तिर डिस्कोको आर्कषण उत्कर्षमा थियो। फेरि सरकारले रात्रीकालिन व्यवसायमा कडाइ गऱ्यो। राति अबेरसम्म व्यवसाय सञ्चालन गर्न नपाउने नियम आयो। यसको असर डिस्कोमा समेत देखियो। अहिले डिस्कोको आकर्षण पुनः बढेको छ। हाल डिस्कोमा स्थानीय बासिन्दाका साथै पोखरा घुम्न आएका आन्तरिक पर्यटकको संख्या बढी हुन्छ।

पोखराको मार्क्यु डिस्को थेकका सञ्चालक सुमन श्रेष्ठ स्थानीय ग्राहकले डिस्को धानेको बताउँछन्। डिस्कोमा पुगेर रम्न खोज्नेहरू विगतमा विदेशी बढी भए पनि अहिले स्थानीय बासिन्दाहरू नै बढी हुन्छन्। पोखरामा २०४८ सालतिर जोकर नामक डिस्को खुलेको थियो। केही समय जोकरको नाममा सञ्चालनमा आए पनि पछि त्यसको नाम परिवर्तन गरी लोटस डिस्को बनाइयो। लोटसपछि उक्त डिस्को एसियाना डिस्कोको नाममा सञ्चालनमा आयो। १२ वर्षसम्म एसियाना डिस्कोको नाममा सञ्चालनमा रहे पनि नौ महिनाअघिदेखि मार्क्यु डिस्कोथेकको नाममा उक्त डिस्कोलाई निरन्तरता दिइएको छ।

२०६७ सालदेखि सञ्चालनमा आएको ओजन डिस्कोका सञ्चालक महेन्द्र गुरुङ पोखराको पर्यटन क्षेत्रमा नाइट लाइफ चाहिन्छ भन्ने उद्देश्यले डिस्को सञ्चालनमा ल्याएको बताउँछन्। ओजनमा विदेशी पर्यटकको संख्या समेत उल्लेख्य हुन्छ। ३ सय जना क्षमताको ओजनमा टिनएजका युवा-युवतीको आर्कषण बढी देखिन्छ। पोखराका डिस्को राति ८ बजेपछि खुल्छन्। त्यहाँ अन्य दिनको तुलनामा शुक्रबार र शनिबार बढी भीड देखिन्छ। डिस्कोमा १८ वर्षभन्दा माथिको उमेर समूहले मात्र प्रवेश गर्न पाउँछन् भने त्यहाँ जुस, पानी, ककटेल, मकटेलको स्वादमा डिजे सेसनको मज्जा लिने अवसर पाइन्छ।

डिस्कोमा राति १० बजेपछि भीड बढ्न थाल्छ। यहाँका डिस्को राति २ बजेसम्म सञ्चालनमा रहन्छन्। पोखराका डिस्कोमा सामान्यतः ५ सय तथा १ हजार रुपैयाँ प्रवेश शुल्क लाग्छ। ठूला इभेन्ट तथा पार्टी हुँदा थप शुल्क तिर्नुपर्ने हुन सक्छ।

उड स्टक, प्लानेटजेड, प्याराडिसो आदी डिस्को पोखरामा सञ्चालनमा आए पनि विभिन्न उतारचढावका कारण तिनले निरन्तरता प्राप्त गर्न भने सकेनन्।

पोखरामा सञ्चालनमा रहेका डिस्को

ओजन डिस्को, लेकसाइड
मार्क्यु डिस्को थेक, लेकसाइड
भुँडो क्लब लाउन्ज, होटल पोखरा
क्लब कर्मा, लेकसाइड
दी ट्रेजर लाउन्ज, लेकसाइड
औरा लाउन्ज एण्ड बार, लेकसाइड
म्याट्रिक्स क्लब, लेकसाइड
क्लब ग्राभिटी, लेकसाइड

गर्मीको फेसन रनवे

गर्मीले काठमाडौं तताउने क्रममा काठमाडौंमा फेसनको सरगर्मी समेत बढेको छ। यो गर्मीको नयाँ फेसनलाई पारखीहरूमाझ प्रस्तुत गर्न शनिबार साँझ चिन क्लब काठमाडौंले समर फेसन रनवेको आयोजना गर्दैछ। राति ८ बजे प्रारम्भ हुने यो फेसन रनवे आइतबार बिहान ५ बजेसम्म चल्नेछ।

साउथ इन्डियन फुड

तपाईं साउथ इन्डियन चलचित्रको क्रेजी हुनुहुन्छ ? दर्शक भएपछि तपाईं साउथ इन्डियन परिकारको पनि पारखी नहुने कुरै भएन ? यदि हुनुहुन्छ भने हायात रिजेन्सी होटल पुग्न सक्नुहुन्छ जहाँ साउथ इन्डियन खानाको प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले बुधबारदेखि एक साताका लागि त्यस क्षेत्रका टिपिकल परिकार उपलब्ध गराइदै आएको छ। होटल हायात रिजेन्सीमा दक्षिण भारतीय परिकार बेलुका ६:३० देखि बेलुका १० बजेसम्म उपलब्ध हुनेछ।

रेस्लिङको मज्जा

रेस्लिङ पारखीहरूलाई खुसीको खबर। शनिबार दिउँसो ३ बजेदेखि ८ बजेसम्म दशरथ रंगशालाको दशरथ स्टेडियममा चर्चित रेस्लरहरू भिड्दैछन्। एक्सन स्पोर्टसले आयो जना गर्ने यो कार्यक्रममा केटाकेटीका लागि २ सय रुपैयाँ तथा ठूला मानिसका लागि ५ सय र १ हजार रुपैयाँ प्रवेश शुल्क तोकिएको छ। रेस्लिङको उक्त टिकट ई-सेवाबाट पनि खरिद गर्न सकिन्छ।

चलचित्र

चर्को भयो दाल भात तरकारी

निर्देशक : सुदन केसी । **कलाकार :** मदनकृष्ण श्रेष्ठ, हरिवंश आचार्य, निरुता सिंह पुष्प खड्का, आँचल शर्मा, शिवहरि पौडेल, मोहितवंश आचार्य, रविन तामाङ, शिशिर वाङ्देल आदि । **संगीतकार :** शम्भुजित बासकोटा ।

गत शुक्रबार प्रदर्शनमा आएको मह सञ्चारको चलचित्र 'दाल, भात, तरकारी' ले मंगलबार साँझसम्ममा कुल २ करोड ५८ लाख रुपैयाँ बराबरको व्यवसाय गरेको निर्माता किरण केसीले बताएका छन् । 'छक्कापञ्जा र शत्रुगतेपछि यही चलचित्रले आक्रामक व्यवसाय गरेको तथ्यांक प्राप्त भएको छ, निर्माता केसीले साप्ताहिकसँग दाबी गर्दै भने- 'चलचित्रले आजको मितिसम्म गरेको व्यवसायबाट हामी सन्तुष्ट छौं । बिहीबारसम्ममा ३ करोड रुपैयाँको व्यवसाय हुन सक्ने सम्भावना छ ।'

निर्माता केसीले चलचित्र हेरेका दर्शक तथा समीक्षकहरूको टिप्पणीलाई आत्मसात् गरेको पनि बताएका छन् । 'चलचित्र समीक्षकहरूले दाल, भात, तरकारीमा नुन बढी भएर चर्को बनेको, स्वादिलो नभएको कुरा लेख्नु भएको छ, निर्माता केसी भन्छन्– 'दाल, भात, तरकारी खाने आ-आफ्नै बानी हुन्छ, कसैलाई अलिनो मन पर्छ, कसैलाई नुन अलि बढी भएको मन पर्छ, कसैलाई हल्का गिलो मन पर्छ, कसैलाई बाक्लो दाल मन पर्छ । सबैलाई मन पर्ने ट्वाक्क परेको दाल भात तरकारी बनाउन गारै हुने रहेछ ।'

निर्माता केसीका अनुसार चलचित्र हेरेकामध्ये १० प्रतिशतले नकारात्मक प्रतिक्रिया दिएकोमा पनि निर्माण पक्ष खुसी नै छ । '१० प्रतिशत नकारात्मक प्रतिक्रिया जनाउनेहरूले तीनवटा कुरामा औंला उठाउनुभएको छ,' केसी भन्छन्- उहाँहरूले चलचित्र लाउड भयो, स्टेज कार्यक्रम जस्तो भयो तथा चलचित्रका मुख्य पात्रहरूबीच

अलि बढि झगडा भयो भन्नुभएको छ । 'ती सबै प्रतिक्रियालाई हामीले आत्मसात गरेका छौं,' केसी भन्छन्- यद्यपि चलचित्र हेर्ने दर्शकको भीड नघटेकोमा हामी सन्तुष्ट छौं ।

चलचित्रका मुख्य पात्र रामहरी (हरिवंश आचार्य) र उनकी श्रीमती उर्मिला (निरुता सिंह) को बीच माया-प्रेम भन्दा झैझगडा बढी छ । उर्मिला जसरी भए पनि अमेरिका जान लालायित छिन्, रामहरि उनको चाहना पूरा गर्ने प्रयास गरिरहेका छन् । उर्मिलाको अमेरिका जाने चाहनालाई उनका छोरा (पुष्प खड्का), उनकै प्रेमिका (आँचल शर्मा) तथा प्रेमीकाका बुवा (राजाराम पौडेल) ले पनि साथ दिएका छन् । चलचित्रका सबै मुख्य पात्र अमेरिका जाने कुरामा सहमत छन्, तर जाने कसरी ? डिभी नपरेपछि उनीहरू दलालको भूमिकाका रहेका धर्मगुरु गायक स्वामी (शिशिर बाङ्देल) को शरणमा पुग्छन् । स्वामी उनीहरूको १ करोड रुपैयाँ हजम गरेपछि आफैं अलप हुन्छन् । अमेरिका जाने भनेर घर धितो राखी जम्मा पारेको १ करोड रुपैयाँ डुबेपछि चलचित्रका पात्रहरूबीच द्वन्द्व चुलिन्छ । गायक स्वामीबाट उनीहरूले डुबेको पैसा लिने कसरतमा चलचित्रको मध्यान्तर पछिको भाग केन्द्रित छ ।

अभिनेता हरिवंश आचार्यको अभिनय चलचित्रको सबैभन्दा आकर्षक पक्ष हो । उनी चलचित्रका हरेक पक्षमा अब्बल देखिएका छन् । एउटा मध्यमवर्गीय नेपाली परिवारको अमेरिका मोहलाई चलचित्रले व्यंग्यात्मक शैलीमा चित्रण गरेको छ । डिभी भर्ने व्यवसाय गरेर सर्वसाधारणलाई झुक्याउनेहरूलाई पनि चलचित्रले झापड हानेको छ । त्यसबाहेक विदेश पुऱ्याउँछु भनेर मानिसहरूलाई झुक्याउनेहरूको चरित्रलाई पनि चलचित्रले मनोरञ्जक शैलीमा उदांगो बनाएको छ । यो चलचित्र हेरेपछि ठूलो धनराशि खर्चेर विदेश जान लालायितहरूको सोचमा परिवर्तन आयो भने त्यसलाई ठूलै उपलब्धि मान्नु पर्ने हुन्छ । चलचित्रको सांगीतिक पक्ष आकर्षक छ । शम्भुजित बाँस्कोटाको संगीत निर्देशनमा तयार भएका गीतहरूमध्ये भिजिट भिसामा..ले दर्शकहरूको मन जितेको छ । अभिनेत्री प्रियंका कार्कीको आइटम डान्सलाई भने विशुद्ध मसलाका रूपमा मात्र समावेश गरिएको छ । चलचित्रका कतिपय दृश्यलाई रंगमञ्चको स्वरूप प्रदान गरिएको छ । त्यसलाई कतिपयले आकर्षक मानेका छन् भने कतिपयले पट्यार लाग्दो भनेका छन् ।

चलचित्र प्रारम्भ भएको करिब आधा घण्टा एउटै कोठामा दुई-तीन जना पात्रबीच चर्को संवादसहितको झगडाले दर्शकलाई इरिटेट बनाउँछ । दर्शकहरूलाई हँसाउने प्रयासमा हरिवंश र निरुताबीच अलि बढी नै झगडा गराइएको छ । झगडाको दृश्यबाट प्रारम्भ भएको चलचित्रको अन्त्यमा पनि झगडा नै गरिरहेको दृश्य हेर्नुपर्दा दर्शकहरू खुसी हुँदै सिनेमा हलबाट बाहिरिने सम्भावना कमै हुन्छ । त्यसो त चलचित्र दाल, भात, तरकारीमा दर्शक हँसाउने मर-मसला प्रशस्तै छन् ।

आजदेखि पसिना

चलचित्र पसिनाको प्रदर्शन आज शुक्रबार प्रारम्भ हुँदैछ । आरवी खत्री शरदको लेखन, निर्देशन तथा निर्माणको यो चलचित्रको नारा 'गरौं सत्कर्म बगाऔं पसिना' छ । चलचित्रको कथा पनि यो नाराकै वरिपरि घुम्ने निर्देशक खत्रीले जानकारी दिए । नन स्टप क्रिएसनको ब्यानरमा निर्माण भएको चलचित्र पसिनामा गौरव पहारी, अनु शाह, सरोज खनाल, रवि गिरी, ध्रुव कोइराला, जयनन्द लामा, सरोज अर्याल, शान्ति गिरी आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् । सञ्जय महतो चलचित्रका कार्यकारी निर्माता हुन् भने शान्ता ढकाल यसकी निर्मात्री हुन् । यो चलचित्रको छायांकन राम केसीले गरेका छन् । चलचित्र पसिनाको छायांकन काठमाडौंका विभिन्न स्थानमा गरिएको थियो । यो चलचित्रमा हावा चल्यो सिरिरि, सुनैको दरबार, प्राणभन्दा प्यारो गरी तीनवटा गीत समावेश छन् जसमा संगीतकार राजनराज सिवाकोटी, थिरज राई, दीपक शर्मा आदिको संगीत छ । ६० लाख रुपैयाँ लगानी भएको यो चलचित्र उपत्यकाका १५ तथा बाहिरका ४५ वटा हलमा प्रदर्शन हुने निर्माण पक्षले जानकारी दिएको छ ।

डी सिने एवार्डमा छक्कापञ्जा-३ हावी

११औं संस्करणको डी सिने एवार्ड-२०७६ मा दीपकराज गिरी तथा दीपाश्री निरौलाको चलचित्र 'छक्का पञ्जा-३' हावी भएको छ । उक्त चलचित्रले समारोहमा सर्वाधिक ८ वटा एवार्ड जितेको थियो । उक्त चलचित्रले सर्वोत्कृष्ट चलचित्रसहित गायक, गायिका, लोकसंगीत, हास्य अभिनेता, चरित्र अभिनेत्री, सम्पादक तथा निर्देशकको एवार्ड जित्यो । दीपाश्री निरौलले वर्षको उत्कृष्ट निर्देशकको एवार्ड जित्ने क्रममा दर्शकप्रति कृतज्ञता जाहेर गरेकी थिइन् ।

समारोहमा गत चैत मशान्तमा प्रदर्शन भएको केशव भट्टराईको चलचित्र यात्रा: अ म्युजिकल ब्लगले ६ वटा एवार्ड आफ्नो पक्षमा पाऱ्यो । उक्त चलचित्र द्वन्द्व निर्देशक, पटकथा, नव निर्देशक, सह अभिनेता, अभिनेता तथा नव निर्देशकको एवार्ड जित्न सफल भयो । समारोहमा यात्राका अभिनेता सलिनामान बनियाँले सर्वोत्कृष्ट अभिनेताको एवार्ड जित्दा सर्वोत्कृष्ट अभिनेत्रीको एवार्ड चलचित्र प्रसादकी नम्रता श्रेष्ठको भागमा पऱ्यो ।

कलाकारहरूको उपस्थिति अत्यन्त न्यून देखिएको एवार्ड वितरण समारोहमा नीर शाहलाई छायाँछवि लाइफटाइम लिजेन्ड्री एवार्डबाट सम्मानित गरियो भने गायिका देविका बन्दनालाई छायाँछवि चलचित्रकर्मी रजत सम्मान अर्पण गरियो । निर्देशक सोभित बस्नेतले छायाँछवि चलचित्रकर्मी रजत सम्मान पाए भने सञ्चारकर्मी अनन्त वाग्लेलाई छायाँछवि चलचित्र पत्रकारिता पुरस्कार प्राप्त गरे ।

चलचित्र छक्का पञ्जाले पटकथाको एवार्ड नजित्नुलाई अधिकांश सहभागिले अनौठो माने । पटकथाको एवार्ड नजितेको उक्त चलचित्रले सर्वोत्कृष्ट चलचित्रको एवार्ड भने जितेको थियो । पटकथाको एवार्ड चलचित्र यात्राले पायो, छक्कापञ्जा भने सर्वोत्कृष्ट चलचित्र घोषित भयो । सहभागी चलचित्रकर्मीहरूले राम्रोलाई भन्दा हाम्रोलाई एवार्ड बाँडिएको टिप्पणी समेत गरे । समारोह सञ्चालन भैरहँदा कतिपय चलचित्रकर्मी समारोहबाट बाहिरिएको दृष्यले आयोजक संस्थालाई समेत खिन्न बनाएको देखिन्थ्यो ।

यी हुन् विजेता

उत्कृष्ट पार्श्वसंगीत	जैसन कुँवर र प्रवेश मल्लिक (भोर)
उत्कृष्ट साउन्ड डिजाइन	मुकेश शाह (डमरुको डन्डीबियो)
उत्कृष्ट गीतकार	राजेश श्रेष्ठ (फूल होइन-रोज)
उत्कृष्ट गायिका	बिन्दु परियार (पहिलो नम्बरमा-छक्कापञ्जा-३)
उत्कृष्ट गायक	डेविड शंकर (पहिलो नम्बरमा-छक्का पञ्जा-३)
उत्कृष्ट लोक संगीतकार	दीपक शर्मा (पहिलो नम्बरमा-छक्का पञ्जा-३)
उत्कृष्ट संगीतकार	एलिश कार्की (फूल होइन माया-रोज)
उत्कृष्ट लोकगीत नृत्य निर्देशक	वसन्त श्रेष्ठ (उम्लियो भने-जय भोले)
उत्कृष्ट नृत्य निर्देशक	कविराज गहतराज (तिम्रो लागि-राम कहानी)
उत्कृष्ट द्वन्द्व निर्देशक	हिमाल केसी (यात्रा)
उत्कृष्ट बालकलाकार	एञ्जल राई (हैरान)
उत्कृष्ट हास्यकलाकार	केदारप्रसाद घिमिरे (छक्कापञ्जा-३)
उत्कृष्ट खलपात्र	माओस्ते गुरुङ (चंगा चेट)
उत्कृष्ट कथा	दीपेन्द्र लामा (गोपी)
उत्कृष्ट पटकथा	सम्राट शाक्य (यात्रा)
उत्कृष्ट संवाद	सुशील पौडेल (प्रसाद)
उत्कृष्ट नवनायिका	सुहाना थापा (ए मेरो हजुर-३)
उत्कृष्ट नवनायक	धीरज मगर (इन्टु मिन्टु लन्डनमा)
उत्कृष्ट नवनिर्देशक	सम्राट शाक्य (यात्रा)
उत्कृष्ट चरित्र अभिनेत्री	लक्ष्मी गिरी (छक्कापञ्जा -३)
उत्कृष्ट चरित्र अभिनेता	सरोज खनाल (क्याप्टेन)
उत्कृष्ट सह-अभिनेत्री	नम्रता सापकोटा (समर लभ)
उत्कृष्ट सह-अभिनेता	सलोन बस्नेत (यात्रा)
उत्कृष्ट छायाँकार	सञ्जय लामा (ए मेरो हजुर-३)
उत्कृष्ट सम्पादक	विपिन मल्ल (छक्कापञ्जा-३)
उत्कृष्ट अभिनेत्री	नम्रता श्रेष्ठ (प्रसाद)
उत्कृष्ट अभिनेता	सलिनमान बनियाँ (यात्रा)
उत्कृष्ट निर्देशक	दीपाश्री निरौला (छक्का पञ्जा-३)
उत्कृष्ट पपुलर चलचित्र	ए मेरो हजुर-
उत्कृष्ट चलचित्र	छक्कापञ्जा-३
क्रिटिक्स एवार्ड	यात्रा
जुरी एवार्ड	डमरुको डन्डीबियो
प्रोत्साहन एवार्ड	सुकुलगुन्डा

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक

उकुषा गिरी

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

तस्बिर : महेश प्रधान
लोकेसन : फनपार्क, काठमाडौं
पहिरन : पिजेज कलेक्सन, सिभिल मल
मेकअप : अम्बु रुचाल, मिरर ब्युटी स्टुडियो, मैतीदेवी

वर्षाको ड्रेसअप

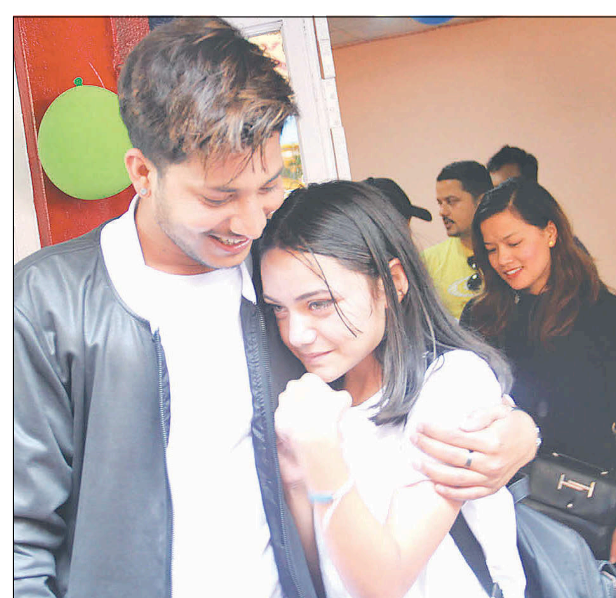
अभिनेत्री वर्षा शिवाकोटी आफूले ड्रेसअपमा अलि बढी ध्यान दिने बताउँछिन् । उनी पोखरामा केही नौलो पहिरनमा देखिइन् । 'यो फस्ट टाइम हो, जिन्समा यसरी म पहिले कहिल्यै देखिएकी थिइनँ,' वर्षाले भनिन् । सुनिता श्रेष्ठले डिजाइन गरेको जिन्सको नयाँ स्टाइलमा देखिएकी वर्षाले दर्शकको ध्यान केन्द्रित गर्न यसो गरेको बताइन् । आफू पहिरनको सोखिन भएको उनले त्यहाँ खुलाइन् । अकेजनली, इभेन्टअनुसार ड्रेसअप लगाउनुपर्ने उनको धारणा छ । 'ड्रेसअप प्रिजेन्टेवल हुनुपर्छ' शिवाकोटीले भनिन् । वर्षाको धेरै खर्च हुने पहिरनमै हो । यद्यपि अहिले धेरै स्टोर तथा डिजाइनरसँग कोलाब्रेसन गरेका कारण पहिरन खासै किन्नु नपरेको उनले बताइन् ।

निकिताको जोश

मिस नेपाल-२०१७ हुन्- निकिता चाण्डक । चलचित्रमा अभिनेत्रीका रूपमा पदार्पण गरिरहेकी यी सुन्दरीको पहिलो चलचित्र रानीमहलको निर्माण छायांकनको क्रममै रोकियो । यतिबेला उनी दोस्रो चलचित्र 'साइलो' मा अनुबन्ध भएकी छिन् । विराज भट्टसँग अनस्क्रिन रोमान्स गर्दै उनी यही सातादेखि छायांकनमा सक्रिय हुँदैछिन् । साइलोलाई आफ्नो डेब्यू चलचित्रका रूपमा लिएको उनको भनाइ छ । नीकिताले यो चलचित्रको स्क्रिप्ट मन परेकाले अभिनयका लागि तयार भएको बताइन् । 'पहिले मैले यो चलचित्रमा काम नगर्ने बताएकी थिएँ, निकिताको भनाइ छ- 'तर जब विराज भट्टको मुखबाट चलचित्रको पूरै स्क्रिप्ट सुनें, मैले आफूलाई सम्हाल्नै सकिन, आँखाबाट आँशुका धारा बग्न थाले ।' चलचित्रमा आफूले निर्वाह गर्नुपर्ने भूमिका र कथा मन परेको उनको भनाइ छ ।

किस सिन नगर्ने

अभिनेता पल शाह आफूले चलचित्रमा कहिल्यै किस सिन नगर्ने बताउँछन् । मेरो एउटा रुल छ, म पहिल्यै निर्देशकलाई भन्छु किस सिन गर्दिनँ भनेर । 'अहिलेसम्म मैले नो किसिङवाला रुल अपनाइरहेको छु । म आफ्ना प्रशंसक तथा परिवारप्रति उत्तरदायी छु । म उहाँहरूलाई अप्ठ्यारो लाग्ने सिन दिन्नँ । यो मेरो प्रतिबद्धता हो,' पोखराका सञ्चारकर्मीमाझ पलले भने । 'कथाले मागे पनि नमागे पनि किस सिनमा कहिल्यै सम्झौता गर्दिनँ, बरु त्यस्तो चलचित्रमै अभिनय गर्दिनँ,' उनले थपे । अर्काको खुट्टा तान्ने प्रवृत्ति तथा बुझी-बुझी बुझ पचाउने व्यक्ति पललाई पटक्कै मन पर्दैनन् । घरबाट बाहिर निस्किएपछि मुमा र बहिनीलाई फोन गरेर कहाँ छु के गर्दैछु अपडेट गराउने स्वभाव उनमा छ । गलफ्रेन्डलाई नै श्रीमती बनाउने धोको भएको बताए पनि आफ्नी गर्लफ्रेन्डको नाम भने उनले लिएनन् । पल फुर्सदमा मोबाइलमा व्यस्त हुन्छन् ।



नाजिरलाई लेडिज फ्यानको गिफ्ट

कलाकार नाजिर हुसेनका प्रशंसक बढ्दैछन् । स्वभाव र अभिनय कलाकै कारण उनका प्रशंसक बढेका हुन् । हालसालै पोखरामा एक किशोरीले उनलाई गिफ्टसहित भेटिन् । नाजिरसँग भेटेपछि रिया नामकी ती फ्यान आँसु झार्दै रुन थालिन् । ती उनका खुसीका आँसु थिए । त्यहाँ जम्मा भएका व्यक्तिहरूलाई उक्त दृश्य नौलो लागिरहेको थियो । नाजिरले उनलाई नरुन अनुरोध गरे । नाजिरको पटक-पटकको अनुरोधपछि बल्ल उनका आँसु थामिए । रियाले नाजिरलाई सीधा आँखाले समेत हेर्न सकिनन् । उनीहरू पछि पनि भेट्ने भन्दै त्यहाँबाट छुट्टिए ।

आफ्नै मर्जीकी मालिक्नी

सबैलाई थाहा छ, रेखा थापा राजनीतिमा रुचि राख्छिन् । यद्यपि धेरैलाई के थाहा छैन भने कमल थापाको राप्रपामा भएकी रेखा किन विप्लव माओवादीप्रति सहानुभूति देखाउँछिन् आफ्नो ट्विटरमा । कहाँ राजतन्त्र समर्थक कमल थापा, कहाँ गणतन्त्रवादी विप्लव दुई विपरीत ध्रुव ? त्यस्तै रेखा एनसेलले कर नतिरेकाले एनसेलको सिम प्रयोग नगरौं भन्ने अभियानमा पनि जोडतोडले लागेकी छिन् । थापा के बुझेर यो अभियानमा जोडिएकी हुन् उनै जानून्, किनभने रेखालाई कतै लाग्न र केही भन्न कसैले सिकाइरहनु पर्दैन । गणतन्त्रवादी माओवादीबाट एकैपटक राजतन्त्रवादी कमल थापाको पार्टीमा हामफाल्न सक्ने रेखा आफ्नै मर्जीकी मालिक्नी हुन् । उनले कतिबेला के गर्छिन् वा के भन्छिन्, कसले भन्न सक्छ र ?

अमेरिका नजाने !

ए मेरो हजुर-३ को प्रदर्शनपछि अभिनेत्री सुहाना थापाले राम्रो चलचित्रको प्रस्ताव पाए नेपालमै बसेर अनलाइनमार्फत आफ्नो बाँकी रहेको पढाइ पूरा गर्ने अन्यथा अमेरिका नै फर्कने बताएकी थिइन् । ए मेरो हजुर-३ को अपार सफलतापछि उनले अमेरिका नगै स्वदेशमै बसेर अभिनयलाई निरन्तरता दिने निर्णय लिएकी छिन् । सुहाना आफ्नै होम प्रोडक्सनको नयाँ चलचित्र भागवत गीतामा अनुबन्ध भएकी छिन् । झरना थापाले नै निर्देशन गर्ने उक्त चलचित्रमा सुहानाले गीताको भूमिका निर्वाह गर्ने निश्चित भएको छ । भागवतको भूमिकामा भने अनमोल केसी रहने छन् । ए मेरो हजुर-३ मा सुहाना र अनमोलको जोडीलाई दर्शकले मन पराएका थिए । निर्देशक झरना थापाले फेसबुकमा एउटा तस्बिर पोस्ट गर्दै आफ्ना भागवत- गीताका रूपमा अनमोल र सुहानालाई परिचय गराएकी हुन् । सुहानाको जन्मदिनको अवसर पारेर उक्त चलचित्रको औपचारिक घोषणा गर्ने तयारी गरिँदैछ ।

फाइटर विराज

अघिल्लो साता आफ्नै निर्देशनको नयाँ चलचित्र साइलोको औपचारिक घोषणा सभामा अभिनेता विराज भट्टसँग सञ्चारकर्मीले विभिन्न जिज्ञासा राखेर हैरान पारे । चलचित्रका बारेमा भन्दा उनको केही साताअघिको 'फाइट' का बारेमा जिज्ञासा बढी थिए । विराज विरुद्ध निर्माण नियन्त्रक शंकर पाण्डेले मुक्का प्रहार गरेको आरोप लगाएका थिए । चलचित्र प्राविधिक संघको पहलमा दुवै पक्षबीच आगामी दिनमा हात हालाहाल नगर्ने सहमति समेत भैसकेको छ । हालैको समारोहमा भने अभिनेता भट्टले प्राविधिक पाण्डेकै गल्तीका कारण आफूले हात उठाउनु परेको बताएका छन् । 'कुटपिटका घटना हुनु राम्रो होइन, भट्टको भनाइ छ- 'मैले हात उठाउनु हुँदैनथ्यो, मैले उहाँसँग माफी मागिसकेको छु ।' यसबीच भट्टले आफ्ना लागि कसैसँग कुटपिट हुनु नौलो नभएको बताएका छन् । 'मैले चलचित्रमा आउनुअघि नै केही व्यक्तिलाई कुटिसकेको थिएँ, भट्टको भनाइ छ-'म पर्दाभित्र मात्र फाइट गर्दिन, कहिलेकाहीं पर्दा बाहिर पनि फाइट गर्छु । यो मेरो नेचर नै हो ।' भट्टको यस्तो प्रतिक्रिया सुनेर सञ्चारकर्मीहरूले मुखामुख गरेका थिए ।

छोयो कि बिहे !

अभिनेता तथा निर्माता दीपकराज गिरीसँग अनस्क्रिन रोमान्स गर्ने अभिनेत्रीहरूको जीवनमा रमाइलो परिवर्तन आएको पाइएको छ । दीपकसँग अभिनय गर्ने अविवाहित अभिनेत्रीहरूको फटाफट विवाह भैरहेको छ भने केही अभिनेत्री विवाहको तयारीमा छन् । वडा नम्बर ६ तथा छक्का पञ्जामा अभिनय गरेकी प्रियंका कार्की यही असारमा आयुष्मान देशराज जोशीसँग लगनगाँठो कस्दैछिन् । छक्का पञ्जामा दीपकराजकै श्रीमतीको भूमिका निर्वाह गर्ने वर्षा राउतको अभिनेता संजोग कोइरालासँग विवाह नै भैसकेको छ । छक्का पञ्जा-३ की अभिनेत्री दीपिका प्रसाईंले पनि निर्देशक दीवाकर भट्टराईसँग विवाह गरिसकेकी छिन् । अपवादका रूपमा नीता ढुंगाना मात्र छिन् । छ एकान छ कि यी अभिनेत्री हालसम्म सिंगल छिन् । नयाँ चलचित्र छ माया छपक्कैमा दीपकराजले केकी अधिकारीसँग अनस्क्रिन रोमान्स गर्दैछन् । अघिल्लो साता आयोजित चलचित्र घोषणा सभामा केकीलाई दीपकसँग जोडिएपछि विवाह हुने सम्भावना बढ्छ नि ? भन्ने जिज्ञासा नै राखियो । जवाफमा केकी लजाइन् मात्र । दीपाश्री निरौलाले भने मुखै खोलेर भनिदिइन्- 'अहिले हाम्रो उद्देश्य नै दीपकसँग जोडी बाँधेर अविवाहित हिरोइनको विवाह गराउने भैरहेको छ । दीपकसँग जोडी बाँधिदिएपछि हिरोइनहरूको विवाह भैहाल्छ । अब केकीको पनि होला कि ?'

प्रदीप-अनमोल
साइलेन्ट ब्याटल

जनक तिमिल्सिना

अभिनेताद्वय अनमोल केसी र प्रदीप खड्का नेपाली चलचित्रका उदीयमान स्टार हुन् । भव्य स्टारडमका साथ राम्रो फ्यान फलोइङ भएका यी दुवै चकलेटी अभिनेताको डेब्यु समय तथा उनीहरूले निर्वाह गर्ने भूमिकामा खासै फरक छैन । उनीहरू दुवै नेपाली चलचित्र उद्योगमा अहिले सबैभन्दा बढी खोजिने सफल र महँगा अभिनेता हुन् । सार्वजनिक कार्यक्रममा प्रस्तुत हुने शैली, पारिश्रमिक एवं चलचित्र सफलताका हिसाबले अनमोल र प्रदीपबीच 'साइलेन्ट ब्याटल' जस्तो पनि देखिन्छ । यद्यपि कला विश्लेषकहरू यी दुई स्टार अभिनेताबीच 'साइलेन्ट ब्याटल' भन्दा पनि 'चेन्जओभर रन' चलिरहेको बताउँछन् ।

अनमोल
सबल पक्ष
अनुशासित, ह्यान्ड्सम, आध्यात्मिक, भेजिटेरियन, राम्रो गायक, अध्ययनशील, जेन्टल ।
दुर्बल पक्ष
धेरै घुलमिल नहुने, साथीभाइ कम, अन्तरमुखी स्वभाव, डिपेन्डेन्ट अभिनेता, नृत्यमा कमजोर ।

अनमोल केसी
उमेर : २५ वर्ष
जन्मस्थान : काठमाडौं
शिक्षा : ए लेभल, मल्पी इन्टरनेसनल कलेज
उचाइ : ६ फिट २ इन्च
डेब्यु : २०१३
चलचित्र : होस्टल, जेरी, ड्रिम्स, गाजलु, कृ, ए मेरो हजुर-३, क्याप्टेन
पारिश्रमिक : ५० लाख (चर्चा)
ब्रान्ड : स्प्राइट, बेनेली, प्रो स्टाइल हेयर आयल, आइएमएआरएस नेपाल लगायत

तपाईंलाई अभिनेता अनमोल केसी मन पर्छन् कि प्रदीप खड्का र किन ?' साप्ताहिकले आफ्नो आधिकारिक फेसबुक पेज तथा ट्विटर एकाउन्टमा प्रश्न राखेको थियो । त्यसमा २४ घण्टा नबित्दै सयौंले प्रतिक्रिया जनाएर आफ्नो मत जाहेर गरे– कसैले अनमोल त कसैले प्रदीपको पक्षमा । केहीले आफ्नो रोजाइका तेस्रो-चौथो अभिनेताको नाम पनि लिएका छन् । ती सयौं प्रतिक्रियामध्ये केशवबहादुर कुँवरले यो प्रश्न नै गलत छ भन्दै लेखेका छन्, तर उनको कमेन्टको अन्तिम लाइन भने घतलाग्दो छ । जसमा उनी लेख्छन्, '... तपाईंलाई आमा मन पर्छिन् कि बाबा भन्यो भने के उत्तर दिनुहुन्छ ?'

केशवले भनेजस्तै कुनै एकको विकल्प अर्को हुन सक्दैन, तर सत्य के पनि हो भने यतिबेला नेपाली चलचित्र उद्योगको केन्द्रमा यी दुई युवा स्टार छन्, जसलाई एकको विकल्प अर्कोका रुपमा हेरिँदैछ । दुवैको भव्य स्टारडम छ तथा डेब्यु समय, चलचित्रमा निर्वाह गर्ने भूमिका पनि उति धेरै फरक छैन । उनीहरू दुवै लभस्टोरीका लागि खोजिने चकलेटी अनुहार हुन् । दुवै सफल र महँगा अभिनेता । विराज भट्ट र निखिल उप्रेतीको युगपछि आर्यन सिग्देल, जीवन लुइटेल, सौगात मल्ल र दयाहाङ राई आए । त्यसपछि नेपाली चलचित्रमा अर्को पुस्ताका धेरै युवाको 'इन्ट्री' भयो, तर पछिल्लो पुस्ताका धेरै युवा हिरोमाझ अनमोल केसी र प्रदीप खड्का ठूलो स्टारडम भएका ओभररेटेड अभिनेता हुन् ।

काठमाडौंका अनमोल फिल्मी विरासत बोकेको परिवारबाट सन् २०१२ मा 'होस्टल'मार्फत चलचित्रमा आएका हुन् । ललितपुरको कुसुन्तीको मध्यवर्गीय परिवारका प्रदीपले भने सन् २०११ मा आफ्नै ब्यानरमा निर्माण भएको 'इस्केप'मार्फत डेब्यु गरेका हुन् । अनमोलका पिता भुवन आफैं नेपाली चलचित्रका निर्माता एवं सुपरस्टार हुन्, अनमोललाई चलचित्र क्षेत्रमा स्टार छवि निर्माणका लागि भुवनको विरासतले समेत धेरथोर काम गरेको छ । अनमोलले पहिलो चलचित्र 'होस्टल'बाटै सफलताको स्वाद चाखे, उनको डेब्यु फिल्म नै हिट भयो । त्यसपछि पनि उनले लगातारजसो हिट फिल्म दिइरहेका छन् ।

तर, 'इस्केप'मार्फत डेब्यु गरेका प्रदीपलाई भने पहिलो फिल्मले सुखद नतिजा दिएन, त्यसपछि अस्ट्रेलिया हिड्ने तयारी गरिसकेका प्रदीप सन् २०१५ को भूकम्पका कारण रोकिए, त्यही क्रममा उनलाई 'प्रेमगीत'को अफर आयो । 'प्रेम गीत' हिट भएपछि उनले अहिलेसम्म पछाडि फर्किएर हेर्नुपरेको छैन । अनमोल बाबुजस्तै स्टार भैसकेका छन् । प्रदीप भने आफ्नो पारिवारिक विरासत विपरितको क्षेत्रमा हात हालेर स्टारको छवि निर्माण गर्न सफल छन् ।

आखिर केले उनीहरूलाई स्टार बनाएको हो त ? निर्माता तथा निर्देशक विकास आचार्य दर्शकको मन जितेकै कारण दुवैजना स्टार भएको बताउँछन् । 'उहाँहरूको सिनेमा दर्शकले मन पराइदिनुहुन्छ, स्टारडम बनाउन सफल हुनुभएको छ,' आचार्य भन्छन्, 'एकपछि अर्को चलचित्रमा राम्रो अभिनय गर्दै जानुभएको छ, राम्रो हुनुहुन्छ, युवा पुस्ताको आकर्षणमा हुनुहुन्छ ।' आचार्य दुवैले सकारात्मक कोणबाट सिनेमालाई टेवा पुऱ्याए भने यसले समग्र नेपाली चलचित्रलाई नै फाइदा हुने देख्छन् ।

पारिश्रमिक, निर्माताहरूको रोजाइ, फ्यान फलोइङ आदि हिसाबले यी दुवै एक-अर्काका प्रतिस्पर्धीजस्ता देखिन्छन् । जस्तो बलिउडमा तीन खानको स्टारडमको टक्कर छ, नेपाली चलचित्र उद्योगमा पनि अनमोल र प्रदीपको पनि लगभग त्यस्तै टक्कर देखिन्छ, तर फरक यति हो, उताका खानहरू कहिलेकाहीं गालीगलौजमा पनि उत्रिरहेका हुन्छन्, तर यताका केसी र खड्का भने एक-अर्काको प्रशंसा गरिरहेका हुन्छन् ।

त्यसको उदाहरण मान्नुपर्छ, केही समयअघि प्रदर्शनमा आएको अनमोल अभिनित चलचित्र 'क्याप्टेन'को ट्रेलर सार्वजनिक भएपछि त्यसलाई सेयर गर्नु । त्यसमा प्रदीपले अनमोलको प्रशंसा मात्र गरेनन्, चलचित्र क्याप्टेनको सफलताका लागि शुभकामना समेत दिए । सार्वजनिक कार्यक्रम तथा एवार्ड समारोहहरूमा पनि दुवै प्रतिस्पर्धीभन्दा पनि साथीजस्ता देखिन्छन्, अंगालो मारिरहेका हुन्छन्, तर त्यस्ता अवसर एकदमै कम देखिन्छन् ।

यद्यपि उनीहरूका केही व्यवहारमा भने प्रतिस्पर्धाको छनक पाइन्छ । जस्तो पारिश्रमिकको बढाबढमै पनि त्यो देखिन्छ । रोचक त के भने अनमोलले बडीगार्ड राख्न थालेपछि प्रदीप पनि बडीगार्डसहित सार्वजनिक कार्यक्रममा देखिएका थिए । यस्ता कुरालाई कतिपयले सामान्य प्रतिस्पर्धा

पृष्ठ २१ मा

प्रदीप खड्का
उमेर : २९ वर्ष
जन्मस्थान : ललितपुर
शिक्षा : एमबीए इन मार्केटिङ, लर्ड बुद्ध कलेज
उचाइ : ५ फिट ८ इन्च
डेब्यु : २०११
चलचित्र : इस्केप, प्रेमगीत, प्रेमगीत-२, रोजी, लिलिबिली, लभ स्टेशन
पारिश्रमिक : ४० लाख (चर्चा)
ब्रान्ड : एलजी इलेक्ट्रोनिक्स, नोभेम्बर क्लोथिङ, डिसहोम, ब्राडफोर्ड कन्सल्टेन्सी

प्रदीप
सबल पक्ष
ह्यान्डसम, घुलमिल हुने, तार्किक, व्यक्तिगत सम्बन्ध निर्माण गर्न सक्ने, हंसमुख, अध्ययनशील तथा सरल ।
दुर्बल पक्ष
चाँडो प्रतिक्रिया जनाउने, निश्चित समूहमा रमाउने, झनक्क रिसाउने, नृत्य र अभिनयमा अझै सुधार आवश्यक ।

अनमोलका सम्बन्धमा

हेमराज बीसी, निर्देशक

अनमोलको अभिनय ठीकै छ, सुधार्नुपर्ने ठाउँ टन्नै छ । नृत्य पनि राम्रो छ, जति स्टारडम र फ्यान फलोइङ छ, त्यसलाई मिट गर्न अझै मेहनत गर्नुपर्छ । अनमोलको जस्तो व्यक्तित्व रेयर मानिसको मात्र हुन्छ । राम्रो मन भएका मानिस कमै हुन्छन्, अनमोल राम्रो मन भएको मान्छे हो । उसको बोल्ने शैली जेन्टल छ, मानिसहरू उसको व्यक्तित्व र बोल्ने शैलीबाट पहिलो भेटमै प्रभावित हुन्छन्, फ्यान भइन्छ । उसको पर्सनालिटीले सबैलाई आकर्षित गर्छ । उसको सबैभन्दा राम्रो पक्ष पोजिटिभ एटिच्युड छ । उसको वरिपरि हुँदा अरूमा पनि नेगेटिभ कुरा आउँदैन, तर नकारात्मक पक्ष अलि बढी एक्लै बस्छ, सोसल लाइफ कम छ । लिमिटेड मानिससँग मात्र भेटघाट हुन्छ । अझ काम नभएका बेला त एकदम थोरै मानिससँग भेट्छ । सेलिब्रेटी भएपछि अलि सोसल लाइफ पनि हुनुपर्छ ।

दिवाकर भट्टराई, निर्देशक

अभिनयमा अनमोल राम्रो प्रयास गर्छन् । निर्देशकले कन्सेप्टमा कन्भिन्स गऱ्यो भने उनी त्यसमा खरो उत्रन सक्छन् । उनी इन्डिपेन्डेन्ट एक्टरभन्दा पनि डाइरेक्टर डिपेन्डेन्ट एक्टर हुन् । उनको अभिनयको करिअर छोटो भएकाले पनि त्यसो भएको हुन सक्छ । नृत्यमा पनि अहिले पहिलेको तुलनामा धेरै राम्रो भैसकेको छ । निर्देशकले गराउन चाहेको नृत्य बुझाए उनी गर्न सक्छन् । मैले अहिलेसम्म जति संगत गरेको छु, त्यस आधारमा उनी डिसेन्ट खालका मान्छे हुन् । जेनयुन छन् र अनुशासित स्वभावका छन् । पोजिटिभिटी उनको सकारात्मक पक्ष हो । बाहिरबाट हेर्दा उनी त्यति सोसियल देखिँदैनन्, कम्युनिकेसन गर्दैनन् भन्ने अरुलाई लाग्न सक्छ ।

सुहाना थापा, अभिनेत्री

मैले चलचित्र होस्टल हेरेपछि नै उसलाई दर्शकले याद गर्ने कलाकारका रूपमा रहेको देखे । म पनि के विश्वास राख्छु भने कलाकार भएपछि आफ्नो अभिनयमा विविधता ल्याउनुपर्छ । अभिनयको यो विविधतालाई दर्शकले हृदयमा राख्न सक्ने किसिमको अभियन गर्नु नै वास्तविक कलाकार भएको मानिन्छ । उसको आवाज एकदमै राम्रो छ । नृत्य उसका लागि सधैं चुनौतीका रूपमा रहेको छ, तर उसले आफ्नो नृत्यमा सुधार गर्दै लगिरहेको छ । उ एकदमै सहृदयी, आफ्नो धरातल नबिर्सने, धैर्यवान र सकारात्मक सोच भएको व्यक्ति हो । सकारात्मक पक्ष उसको धारणा भनेकै सबै मानिस सकारात्मक सोचका हुन्छन् भन्ने नै हो । किनभने उ कृष्णभक्त हो । उसको खराब बानी नङ टोक्ने हो । उसको यो बानी मलाई मन पर्दैन र म उसलाई त्यसो नगर्न भनिरहेकी हुन्छु । उसको मेहनत र अनुसासनले गर्दा नै उसलाई यो क्षेत्रको आकर्षक अभिनेता बनाएको हो ।

उपासना सिंह ठकुरी, अभिनेत्री

अनमोलको अभिनय एकदमै राम्रो छ । फिल्मपिच्छे एप्रुभ पनि हुँदै गएको छ । उनी भर्सटाइल छन्, जुनसुकै रोलमा फिट हुन्छन् । नृत्य पनि ठीकै छ । उनको स्टाइल नै त्यस्तो छ । उनले नृत्य पनि क्‍ र क्याप्टेनमा मात्र गरेका छन् । मलाई दुवैमा उनको नृत्य राम्रो लाग्यो । उनको व्यक्तित्व पनि एकदम भलादमी छ । सबैजनासँग राम्रो व्यवहार गर्छन्, रेस्पेक्ट गर्छन् । सुटिङका बेला रमाइलो गरिरहेका हुन्छन्, हँसाइरहेका हुन्छन् । हामी नयाँलाई सिकाउने बानी पनि मन पऱ्यो । मैले अनमोलसँग जति समय संगत गरे, त्यस्तो नकारात्मक पक्ष केही फेला पारिन् । उनी चाँडै स्टार हुनुमा कतिले लुक्स फ्याक्टरलाई महत्वपूर्ण मान्छन् तर मलाई त हार्डवर्कले नै उनलाई स्टार बनाएको हो जस्तो लाग्छ ।

प्रदीप-अनमोल

पृष्ठ २० बाट

मान्छन्, तर फिल्मको सफलता, कमाइजस्ता कुरामा पनि दुवैबीच प्रतिस्पर्धा रहेको मान्नेहरू उतिकै छन् । कला विश्लेषक प्रकाश सायमीको नजरमा भने उनीहरूबीच प्रतिस्पर्धाभन्दा पनि चेन्जओभर रन चलिरहेको छ । 'यसलाई फिल्मी भाषामा चेन्जओभर रन भनिन्छ, पर्खंदै-पर्खंदै दौडिएजस्तो,' सायमीले भने, 'प्रदीपले कमै मेहनेत गरे पनि राम्रो रिजल्ट आइरहेको छ, अनमोललाई फ्यामिली र ब्यानर पनि उस्तै भएकाले टफजस्तो भैरहेको छ ।'

फरक च्वाइस, बाटो एउटै

दुवै अभिनेता समान्य जीवनयापन गर्छन् । कृष्णभक्त अनमोल शाकाहारी हुन् । उनी सुरुवाती समयमा गीत-संगीतमा रुचि राख्थे । त्यसैले स्कुल पढ्ने क्रममा 'एनटीओ सेभेन' ब्यान्डसमेत स्थापना गरेका थिए, तर कालान्तरमा उनी गायक नबनेर 'होस्टल' हुदै फिल्मी अभिनेता बने । त्यसबाहेक उनी भ्रमण एवं मुद्रा संकलनमा पनि रुचि राख्छन् । अनमोलका लागि प्रेरणाका स्रोत उनका पिता हुन् ।

सानैमा नेपाल टेलिभिजनमा 'भुराभुरीको हल्लाखल्ला'मा देखिएका प्रदीप पनि शाकाहारी नै हुन्, तर उनी साइबाबाभक्त हुन् । प्रदीप भन्छन्, 'म साइबाबालाई मान्छु, किनभने उहाँले धर्म एउटै हो भन्ने सन्देश दिनुभएको छ ।' प्रदीप सुरुमा टिभीमा कार्यक्रम प्रस्तोता बन्न चाहन्थे । उनी पनि कालान्तरमा अभिनेता बन्न आइपुगे । प्रदीपको प्रेरणाको स्रोत हलिउड अभिनेता लियोनार्दो डि कार्पियो हुन् । प्रदीप फिल्ममा आफूले निर्वाह गर्ने भूमिकाको इनोसेन्स, अन्तर्वार्ताहरूमा स्पष्ट वक्ताका रूपमा आफ्नो प्रस्तुतिलाई दर्शकले मन पराउने कारण मान्छन् ।

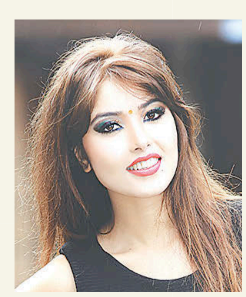
प्रदीपका सम्बन्धमा

मिलन चाम्स, निर्देशक

मैले प्रदीपसँग काम गर्दाको मेरो अनुभव राम्रो रह्यो । राम्रो अभिनय गर्छन्, क्यारेक्टर सुहाउँदो अभिनय गर्न सक्ने खुबी भएका अभिनेता हुन् । नृत्यमा अलिकति सुधार गर्नुपर्छ । सिकाउँदा गर्न सक्छन्, तर उनी खतरा डान्सर होइनन् । भलादमी व्यक्तित्व छ, काममा सिन्सियर भएर लाग्छन् । फिल्म सुटिङ सुरु भएपछि रिलिजसम्म एकदमै खटेर लाग्ने कलाकार हुन् । अनुशासन उनको अर्को सकारात्मक पक्ष हो । प्रदीपको अलि धेरै चिन्ता गर्ने र अरूको विषयमा चासो दिने बानी अलि नकारात्मक छ । उनी मेहनत, राम्रो प्रोजेक्ट र ब्यानरहरूमा काम गर्ने अवसर पाएकै कारण चाँडै स्टार बन्न सफल भएका हुन् । त्यसमा पनि मुख्य कुरा त उनको मेहनत नै हो ।

गोविन्द शाही, निर्माता

प्रदीपको अभिनय जीवन्त छ । राम्रो लुक्स र जीवन्त अभियनका कारण उनी राम्रो भविष्य भएका कलाकार हुन् । चलचित्रलाई आवश्यक परेको नृत्य पनि गर्न सक्छन् । म प्रदीपलाई इमानमा चल्ने कलाकारका रूपमा हेर्छु । उनको व्यक्तित्व सरल, साधारण र मिलनसार छ । टिमलाई विश्वास गर्ने, आफ्नै मुभी हो भन्ने सोच राखेर निर्मातासँगै मिलेर काम गर्ने कलाकार, रातदिन खट्ने, जुन बेला बोलाए पनि कामका लागि नाइनास्ति नगर्नु उनका सकारात्मक पक्ष हुन् । अहिलेसम्म मैले उनमा त्यस्तो नकारात्मक पक्ष केही देखेको छैन । तीन वर्ष भयो मैले चिनेको । त्यसका आधारमा केयरफूल, साथीभाइसँग हेल्पफूल स्वभाव एकदमै राम्रो लाग्छ । म हरेक किसिमले एकदमै सम्भावनाका बोकेका कलाकार रूपमा हेर्छु उनलाई । अभिनय, लुक्स, हिरोमा हुनुपर्ने सबै गुण र खुबीका कारण दर्शकले माया गरेर नै प्रदीप स्टार कलाकार बन्न सफल भएका हुन् ।



पुजा शर्मा, अभिनेत्री

प्रदीपको अभिनय ठीकै छ । मलाई नृत्य पनि ठीकै लाग्छ । व्यक्तित्व पनि राम्रै छ । उनलाई चलचित्रको राम्रो कथा तथा अभिनयले हिट बनाएको मान्छु । लुक्स त सर्टेन समयका लागि मात्र हो, त्यसले एकचोटी तान्ला लामो समय तान्दैन । मुख्य कुरा त चलचित्रको कथा र अभिनय नै हो । प्रदीपको नकारात्मक पक्ष उनलाई बोल्दाबोल्दै के बोलिरहेको छु, पत्तो नचल्नु हो ।

जसिता गुरुङ, अभिनेत्री

एकदमै राम्रो नेचुरल अभियन छ । मेहनती हुनुहुन्छ । क्यारेक्टरअनुसार फरक-फरक भूमिकामा पनि न्याय गर्न सक्नुहुन्छ । सबै क्यारेक्टरमा उत्तिकै जमेर अभिनय गर्नुहुन्छ । उहाँको नृत्य पनि ठीकै छ, अझै अभ्यास गर्नुभयो भने नृत्यमा थप निखार आउने देख्छु । व्यक्तित्व पनि सकारात्मक किसिमको छ । सधैं खुसी रहन रुचाउनुहुन्छ, अरूलाई पनि खुसी राख्ने प्रयास गर्नुहुन्छ । डाउन टु अर्थ किसिमको व्यक्तित्व छ । दयालु पनि हुनुहुन्छ । दयालु, डाउन टु अर्थ तथा सकारात्मक सोच उहाँका सकारात्मक पक्ष हुन् । झनक्क रिसाउनु उहाँको नकारात्मक पक्ष हो । चाँडै रिसाए पनि त्यो रिस भने पाँच मिनेटभन्दा टिक्दैन । जो कसैप्रति चाँडै विश्वास गर्नु उहाँको अर्को दुर्बल पक्ष हो जस्तो लाग्छ ।

दर्शकको मन जित्दै रेडियो अन ह्विल्स

गत शुक्रबार पूर्वी नेपालबाट प्रारम्भ भएको रेडियो कान्तिपुरको देशव्यापी सांगीतिक कार्यक्रम 'रेडियो अन ह्विल्स' ले दर्शकहरूको मन जितिरहेको छ । शुक्रबार धरानको भानुचौकबाट प्रारम्भ भएको उक्त कार्यक्रममा लोकप्रिय गायक-गायिकाहरूले दर्शकहरूलाई मनोरञ्जन गराइरहेका छन् । सांगीतिक कार्यक्रममा गायकद्वय कमल खत्री तथा सञ्जिव पराजुली एवं गायिकाद्वय कुन्ति मोक्तान र टिका प्रसाईंले आफ्ना लोकप्रिय गीत प्रस्तुत गरिरहेका छन् । एउटा भ्यानमा निर्माण गरिएको आकर्षक स्टेजमा कलाकारहरूले प्रस्तुति दिँदा स्थानीय दर्शकको बाक्लो सहभागिता रहने रेडियोका स्टेसन म्यानेजर दिनेश डिसीले बताएका छन् । उक्त कार्यक्रम शनिबार इटहरी तथा दमकमा सम्पन्न भएको छ भने आइतबार बिर्तामोड तथा सोमबार विराटनगरको कार्यक्रम पनि सम्पन्न भैसकेको छ । बुधबार वीरगन्जमा आयोजित उक्त कार्यक्रम आज शुक्रबार नारायणगढमा सञ्चालन हुँदैछ भने भोलि शनिबार बुटवलमा प्रस्तुत हुनेछ ।

सोमबार नेपालगन्ज, जेठ १ गते धनगढी, जेठ ३ गते सुर्खेत तथा जेठ ५ गते पोखरामा सञ्चालन हुने कार्यक्रम काठमाडौंमा जेठ ७ गते आयोजना भएर टुंगिनेछ । रेडियो कान्तिपुरका आरजेहरू दिनेश डिसी, राजेश पाण्डे, एलिशा बज्राचार्य, भूपेन्द्र खड्का, महेश लिम्बू आदिले उक्त रमाइलो कार्यक्रमको उद्घोषण गरिरहेका छन् ।

मिस नेपाल नर्थ अमेरिका न्युयोर्कमा

विश्वकै समृद्ध सहर न्युयोर्कमा मिस नेपाल नर्थ अमेरिका-२०१९ सञ्चालन हुने भएको छ । उक्त प्रतिस्पर्धा आगामी अगस्ट १७ मा मेलरोज बलरुममा हुने बताइएको छ ।

गत वर्ष न्युयोर्कका नगर परिषद सदस्य कोस्टा कन्स्टान्टिनिडेसको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न प्रथम मिस नेपाल नर्थ अमेरिका-२०१८ को कोरियोग्राफी मिस नेपाल-२०१० सदिक्षा श्रेष्ठले गरेकी थिइन् । उक्त प्रतियोगिताका लागि १८ देखि २७ वर्षसम्मका अविवाहित, ५ फुट २ इन्चसम्म अग्ला, उच्च माध्यमिक उत्तीर्ण, उत्तर अमेरिका निवासी नेपाली मूलकी युवती हुनुपर्ने बताइएको छ । यो प्रतिस्पर्धा उन्नत इन्टरनेसनल तथा ड्रिम्स युनिभर्सलले सञ्चालन गर्न लागेका हुन् ।

लिटिल मिस हेरिटेज

जावलाखेलस्थित डिएभी कलेजको प्रेक्षालयमा लिटिल मिस हेरिटेज नेपाल-२०१९ शीर्षकमा सञ्चालन भएको स्कुल अध्ययनरत छात्राहरूमा केन्द्रित सौन्दर्य प्रतियोगितामा पूनम श्रेष्ठ र ओभिया भण्डारीले क्रमशः सिनियर तथा जुनियर उमेर समूहमा लिटिल मिस हेरिटेज नेपाल युनिभर्स-२०१९ को उपाधि जितेका छन् । प्रतियोगितामा निर्जला महर्जन र गरिमा रञ्जितले क्रमशः सिनियर र जुनियर उमेर समूहमा लिटिल मिस हेरिटेज नेपाल वर्ल्ड-२०१९ को उपाधिमा आफ्नो नाम दर्ता गराए । यसैगरी विनिता नेपाल र प्रियान्सी लामाले क्रमशः सिनियर र जुनियर उमेर समूहतर्फ लिटिल मिस हेरिटेज नेपाल ग्लोब-२०१९ को उपाधि हात पारे । यो प्रतियोगिता जेनिथ इन्टरटेनमेन्टको ब्यानरमा सञ्चालन भएको थियो ।

आदिवासी जनजातिको फुड फेस्टिबल

आदिवासी जनजातिको मौलिक संस्कार एवं संस्कृतिको प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यका साथ नेपाल आदिवासी जनजाति महासंघ नगर समन्वय परिषद् बेलबारीद्वारा आयोजित तीनदिने फुड फेस्टिबलमा विभिन्न जातजातिका सांस्कृतिक झाँकी विशेष आकर्षणमा रहे । प्रदर्शनीमा १६ वटा जातजातिका स्टल समावेश थिए । सबै स्टलमा बेलबारीमा सूचीकृत आदिवासी जनजातिका जन्मदेखि मृत्युसम्मका सम्पूर्ण संस्कार एवं संस्कृति सहित प्रत्येक जातिका परम्परागत खानेकुरा राखिएको थियो ।

महोत्सवमा चौधरी जातिको घुङ्गी, झुना, गंगटा, बयिया, तिलको लड्डु, भुजाको डल्ला, चिचिरी भात, मुडियारी जातिको मुसाको मासु, तरुवा आदि परिकार उपलब्ध थिए । कार्यक्रममा हास्यकलाकार उमेश राई (फुलन्देको आमा) का साथमा विभिन्न कलाकारको प्रस्तुति पनि समेटिएको थियो ।

नरेन्द्र बस्नेत

आरके भए इमेज लोककलाकार

इमेज लोककलाकार सिजन-२ को उपाधि रामेछापका आरके नेपालीले जितेका छन् । अघिल्लो साता सम्पन्न ग्रान्ड फिनालेमा विजयी हुँदै नेपालीले नगद डेढ लाख रुपैयाँसमेत हात पारे । प्रतियोगितामा शीतल गुरुङले पब्लिक च्वाइस एवार्ड जितेका थिए । देशका विभिन्न स्थानमा गरिएको अडिसनमा १ हजारभन्दा बढी कलाकार सहभागी भएकोमा विभिन्न चरण पार गर्दै पछिल्लो आठ महिनाको अवधिमा फाइनल राउन्ड पार गरी टप टेन हुँदै पाँच जना प्रतियोगीबाट विजेता छनौट गरिएको हो । उत्कृष्ट पाँचमा बत्ती थापामगर, भगवती खाती, शीतल गुरुङ, आरके नेपाली तथा मोहन केसी पुगेका थिए । ग्रान्ड फिनालेमा मन्तव्य व्यक्त गर्दै इमेज ग्रुप अफ कम्पनीका अध्यक्ष आरके मानन्धरले लोकसंगीतका सर्जकहरूलाई प्रोत्साहन गर्न तथा नयाँ पुस्तालाई मञ्च प्रदान गर्ने उद्देश्यले इमेज लोककलाकार प्रतियोगिता सञ्चालनमा ल्याइएको जानकारी दिएका थिए ।

विजयलाई मिस्टर अस्ट्रलएशियाज ग्लोबल एवार्ड

फिलिपिन्सको सेबु सहरस्थित अस्मारा अर्बान रिसोर्ट एन्ड लाइफ स्टाइल भिलेजमा हालै सम्पन्न अस्ट्रलएसियाज युनिभर्सल म्यान एन्ड वुमन-२०१९ शीर्षकको सौन्दर्य प्रतियोगितामा नेपालका प्रतिनिधि मोडल विजय कुँवरले मिस्टर अस्ट्रलएसियाज ग्लोबल-२०१९ को प्रमुख एवार्ड जितेका छन् । उनले प्रतियोगितामा मिस्टर ट्यालेन्ट तथा मिस्टर कन्जिनियालिटीको एवार्ड समेत हात पारेका थिए । राजधानीमा संचालन भएका थुप्रै फेसन कार्यक्रममा देखा परिसकेका विजय फेसनमाण्डू रनवे शोका ब्रान्ड एम्बेसडर पनि हुन् ।

अमेरिकाको चर्चित ब्रान्डेड स्टोरका लागि विमलेश

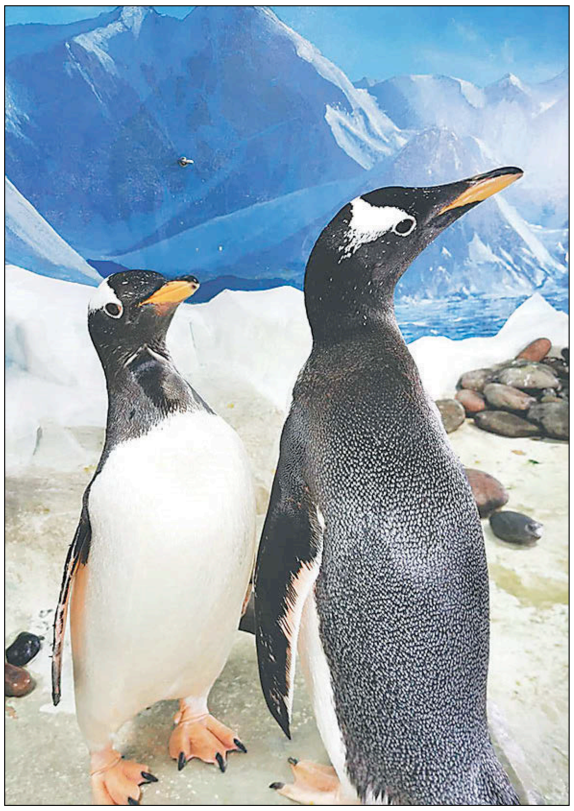
मोडल तथा अभिनेता विमलेश अधिकारी अमेरिकाको लोकप्रिय ब्रान्डेड स्टोर मेसिजका लागि स्टाइल एम्बेसडर नियुक्त भएका छन् । तीन वर्षदेखि अमेरिकामा रहँदै आएका विमलेशले २ सयभन्दा बढी म्युजिक भिडियो तथा केही चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका छन् । ऱ्याम्प मोडलका रूपमा फेसनको क्षेत्रमा देखा परेका विमलेशले केही छापा तथा टेलिभिजन विज्ञापनमा पनि आफूलाई प्रस्तुत गरिसकेका छन् । स्टाइल एम्बेसडरका रूपमा विमलेशले मेसिजमा बिक्री हुने ब्रान्डहरूको प्रवर्द्धन गर्नेछन् भने मेसिजको प्रचार सामग्रीमा फिचरसमेत हुनेछन् ।

सन् १८५८ मा स्थापना भएको मेसिज अमेरिकाको लोकप्रिय ब्रान्डेड डिपार्टमेन्टल स्टोरमध्ये एक हो । विश्वप्रसिद्ध फेसन ब्रान्डहरू उपलब्ध हुने यो स्टोरको अमेरिकाभरिमा ७ सय ४० वटा शाखा छन् । यसले अनलाइन सपिङको सुविधासमेत प्रदान गर्दै आएको छ ।

पहिलो विश्व

समलिंगी पेन्गुइन बढे

आयरल्यान्डको एक चिडियाघरमा राखिएका १४ वटा पेन्गुइनमध्ये ८ वटा समलिंगी क्रियाकलापमा लागेको कुरा पत्ता लागेको छ । आयरल्यान्डको डिंगल ओसनपार्कस्थित पेन्गुइनहरू गे (भाले-भालेबीच सम्बन्ध राख्ने) र लेस्बियन (पोथी-पोथीबीच सम्बन्ध राख्ने) गतिविधिमा लागेको चिडियाघरले जनाएको छ । चिडियाघरका कर्मचारीले भने आयरल्यान्डले सन् २०१५ मा समलिंगी विवाहलाई मान्यता दिएपछि चिडियाघरमा पनि समलिंगी पेन्गुइनको संख्या बढेको जनाएको छ । पेन्गुइनले भाले र पोथी मिलेर बच्चा हुर्काउने गरेकोमा त्यहाँ रहेका पोथी समलिंगी पेन्गुइनले भालेसँग संसर्ग गरेर गर्भवती हुने र पोथी-पोथी मिलेर बच्चा हुर्काउने गरेका छन् । चिडियाघरका निर्देशक लुइस ओभरीका अनुसार अहिले उक्त चिडियाघरमा दुई जोडी भाले तथा एक जोडी पोथी समलिंगी छन् ।



जहाँ विवाहित महिलाले पाउँछन् श्रीमान्कै साथ

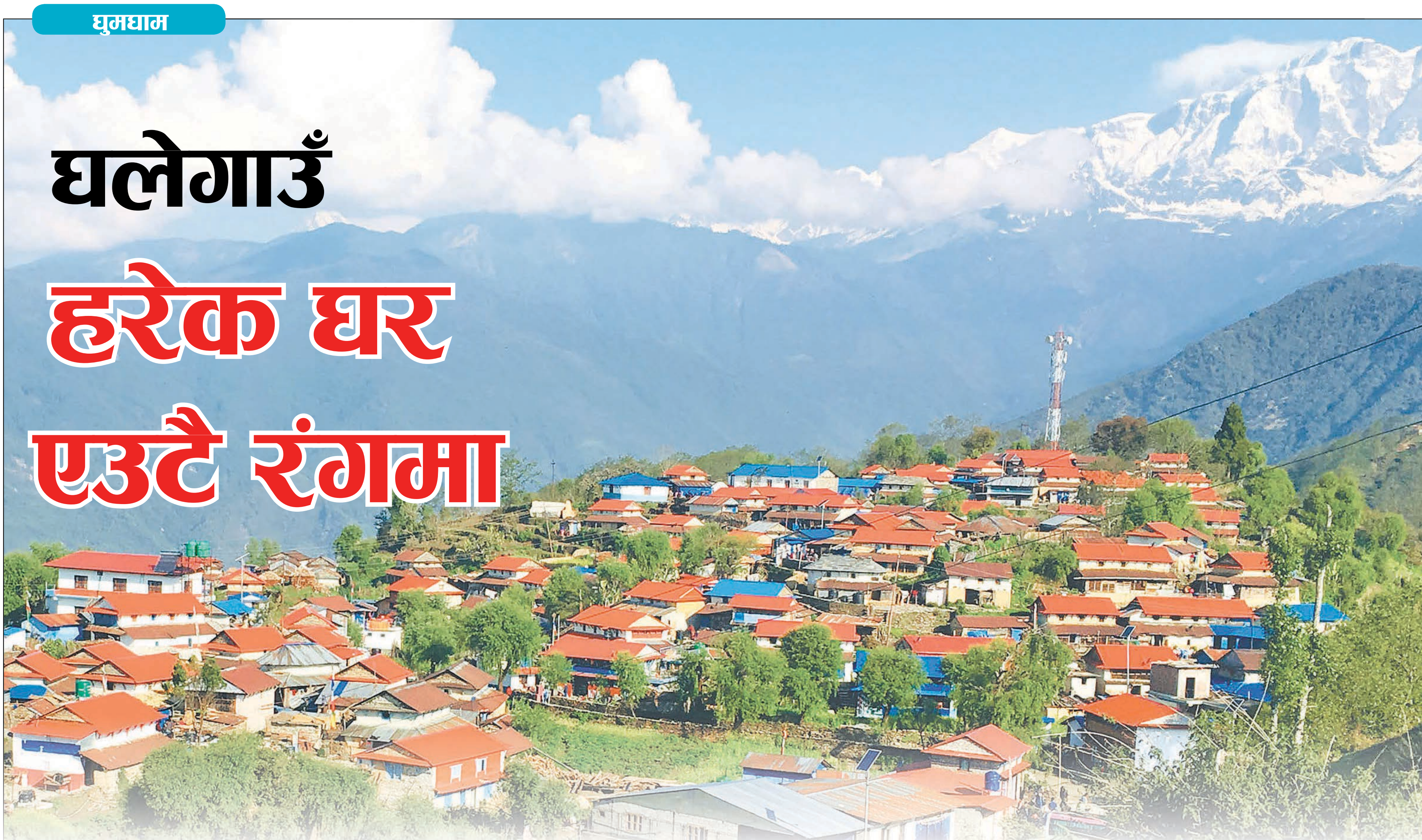
इन्डोनेसियामा एउटा अनौठो परम्पराले जरा गाडेको छ । त्यहाँ हरेक वर्ष महिलाहरूले अपरिचित पुरुषसँग यौनसम्पर्क कायम राख्छन् । अझ रोचक कुरा त के छ भने विवाहित महिलाले कुनै अपरिचित पुरुषसँग यौन सम्बन्ध कायम गर्ने क्रममा उनीहरूका श्रीमान्ले समेत सहयोग गर्छन् । यो चलन १६ औं शताब्दीदेखि चलिआएको छ । हामीकहाँ परपुरुषसँगको सम्बन्ध अवैध र घृणित मानिन्छ तर इन्डोनेसियाको पोन नामक पर्वमा महिला तथा पुरुषहरू माउन्ट केमुकस पुग्छन् । त्यहाँ महिलाहरूले आफूलाई मन पर्ने कुनै अपरिचित पुरुषको खोजी गर्छन् अनि मनले खाएको पुरुष फेला परे सहमतिमा यौनसम्पर्क राख्छन् । हरेक ३५ दिनमा जब यो पर्व आयोजित हुन्छ, महिलाहरूले सोही पुरुषसँग यौनसम्पर्क गर्नुपर्छ । लगातार सात पटकसम्म महिलाले उक्त पुरुषसँग यौनसम्पर्क गरेपछि महिलाको मनको इच्छा पूरा हुने जनविश्वास छ । यो पर्वसँग एउटा अनौठो कथा जोडिएको छ । १६ औं शताब्दीमा त्यहाँका राजा थिए- पेगेरन समोरो । उनी आफ्नी सौतेनी आमा नायी ओत्रोवुलानलाई खुब मन पराउँथे । एकरात जब उनी सौतेनी आमासँग यौनसम्पर्क गरिरहेका थिए, त्यही समयमा दुवैको हत्या भयो । त्यसैले राजा र उनकी सौतेनी आमाले पूरा गर्न नपाएको यौनक्रीडा जसले पूरा गर्छ उसका सबै दुःख हट्ने र घरमा खुसियाली छाउने विश्वास गरिन्छ ।

धनाढ्य फेसन शो

धन कमाएका चर्चित सेलिब्रेटीहरूको मात्र सहभागिता रहने मिट गालामा यसपटक विचित्रका पहिरन देख्न पाइयो । खेलकुद, मनोरञ्जन एवं सामाजिक सञ्जालबाट धनी भएका महिला सेलिब्रेटीहरूको बाक्लो उपस्थिति रहेको उक्त गालामा देखिएका केही पहिरन :

घुमघाम

घलेगाउँ
हरेक घर एउटै रंगमा



■ रातो रंगले रंगीन बनेको लमजुङको क्व्होलासोंथर गाउँपालिका-३ मा पर्ने पर्यटकीय घलेगाउँ ।

आश गुरुङ

एकै आकार-प्रकारका घर । अनि एउटै रंगको छानो पनि । पर्यटकीय घलेगाउँका लागि यो विशेषता र पहिचान थपिएको छ । दक्षिण एसियाकै नमुना गाउँ घलेगाउँलाई 'स्मार्ट भिलेज' बनाउन जुटेका छन् गाउँलेहरू । दशकौं अघिका पुरानो र खिया लागेको टिन झिकेर सबैमा रातो रंगको जस्ता पाता राखिएका छन् । गण्डकी प्रदेश सरकारले 'स्मार्ट भिलेज' बनाउने योजना अघि सारेपछि स्थानीय बासिन्दाहरू घलेगाउँलाई 'स्मार्ट भिलेज' बनाउन जुटेका हुन् । एउटै रंगको छानो लगाउने कार्यसँगै गाउँघर सफासुग्घर राख्ने बाटोको दायाँबायाँ फूल रोप्ने, गाउँको आन्तरिक बसोबासलाई व्यवस्थित तुल्याउने कार्यमा घलेगाउँ अघि बढेको छ ।

लमजुङ हिमालको काखमा अवस्थित घलेगाउँ क्व्होलासोंथर गाउँपालिका-३ मा पर्छ । पर्यटन व्यवस्थापन समिति ग्रामीण पर्यटन घलेगाउँका अध्यक्ष प्रेम घलेका अनुसार 'स्मार्ट भिलेज' को पहिलो चरणमा हरेक घरमा रातो रंगको छानो राखिएको हो । 'रातो रंगले छाउने कार्य अब करिब-करिब सम्पन्न भएको छ । हामी यो वर्ष सबै घरमा रातो रंगको टिन छाउने कार्य सक्छौं' उनले भने । घलेले गएको वर्ष मात्र दुई-चार घर नीलो टिनले छाएको र नयाँ भएकाले टिन खेर जान नदिन ती घरलाई त्यतिकै राखिएको बताए ।

स्मार्ट भिलेज बनाउने योजना अनुरुप घलेगाउँका घरमा एउटै रंगको छानो छाउन गण्डकी प्रदेश सरकारले चालू आर्थिक वर्षमा २९ लाख ४६ हजार रुपैयाँ बजेट विनियोजन गरेको छ भने क्व्होलासोंथर गाउँपालिकाले १५ लाख रुपैयाँ छुट्याएको छ । सबै घरमा रातो रंगको टिन राख्न ७५ लाख रुपैयाँ चाहिने भएकाले तारगाउँ विकास समितिसँग ३० लाख माग गरिएको अध्यक्ष घलेले जानकारी गराए ।

उनका अनुसार गाउँमा १ सय २५ घरमा रातो रंगको छानो राखिनेछ । ८५ घरमा रातो रंगको छानो राखिसकिएको छ ।

पर्यटन व्यवस्थापन समितिका सचिव उमलबहादुर विकका अनुसार स्मार्ट भिलेज बनाउने योजना अनुरूप पूर्वाधार निर्माणकार्य तथा व्यवस्थापनकार्य थपिँदै लगिएको छ । गाउँबीचको सिंढी निर्माण तथा मर्मत भैरहेको छ । बाटाहरू सफासुग्घर राख्ने गरिएको छ । गाउँमा रहेका गोरखापार्क लगायत पार्क, गुरुङ जातिको अन्तिम राजा क्याल्बोरोजाक्ले परिसर, खेलमैदान, चियाबारी, गुरुङ संग्रहालय, भेडीगोठ आदिलाई व्यवस्थित गरिँदै लगिएको छ । घरपालुवा जनावरलाई व्यवस्थित गरिएको छ । 'सुरुमा सबैले देख्ने गरी पुराना छाना हटाएर नयाँ एउटै रंगको रातो छानो राख्नेकार्य पूरा गर्छौं । त्यसपछि अन्य पूर्वाधार निर्माण एवं आवश्यक कार्य गर्दै लगिनेछ,' -घलेले बताए ।

स्थानीय बासिन्दाहरूका अनुसार करीब ८ सय वर्षको इतिहास बोकेको घलेगाउँका घरहरू पहिले स्याउला, काठ र खरले छाएका थिए । त्यसपछि ती घर ढुंगाका छपनीले छाइए । पछिल्लो समय जस्तापाता प्रयोग गर्दै आएका स्थानीय बासिन्दाले आफ्ना पुराना छाना हटाएर नयाँ राखेका हुन् । आफू बस्दै आएको घरमा नयाँ रंगीन टिनका छानो पाएपछि उनीहरूमा पनि खुसी छाएको छ । स्थानीय बासिन्दा लीलाबहादुर घलेले पुरानो टिनको छानो हटाएर नयाँ छानो राख्दा सबै घर एकै किसिमको देखिएको बताए । 'पहिले त गाउँ कस्तो नरमाइलो लाग्थ्यो । सबै खैरो न खैरो, कालो न कालो । अहिले सबै रातो देखिन थालेको छ । डाँडाबाट हेर्दा पनि राम्रो देखिन्छ ।' लीलाबहादुरका अनुसार पहिले टिन भन्ने कुरासम्म थाहा थिएन । बेंसीसहर र तनहुँको डुम्रेबाट टिन बोकेर घरमा छानो हालेको सम्झदै उनले भने, 'सबै कुरा समयको माग रहेछ ।'

बेसीसहरबाट २४ किलोमिटर दूरीमा पर्ने घलेगाउँ समुद्री सतहभन्दा करिब २ हजार १ सय मिटर उचाइमा छ । पर्यटन प्रवर्द्धनका कार्यक्रमसँगै स्थानीय बासिन्दाहरूले यहाँ २०५७ सालदेखि होमस्टे सञ्चालन गर्दै आएका छन् । सुरुमा १० घरबाट स्थापना गरिएको होमस्टे अहिले ३० घरमा पुगेको छ । होमस्टे सञ्चालन नगर्ने स्थानीय बासिन्दाहरूले तरकारी, सागसब्जी आदि फलाएका छन् । न्यानो आतिथ्यता, स्थानीय कलासंस्कृति, प्राकृतिक सुन्दरता, गाउँले रहनसहन, परम्परा आदिले घलेगाउँलाई विशेष बनाएको छ । घलेगाउँबाट माछापुच्छ्रे, अन्नपूर्ण, लमजुङ, हिमालचुली, मनासलु, गणेश आदि एक दर्जनभन्दा बढी हिमश्रृंखला प्रत्यक्ष अवलोकन गर्न सकिन्छ ।

यहाँको भेडा, खसी, लोकल कुखुराको मासु, भेडा र माछाको सुकुटी, घरमै तयार पारिएको कोदोको मदिरासंगै कुरिलो, निउरो, बडमले, सिस्नो, तोरी, रायोको साग, मकै, भटमास, गहुँ तथा करुका परिकारले पर्यटकहरूलाई लोभ्याएको छ । घाँटु, सोरठी, कृष्णचरित्र, यालमी आदि लोपोन्मुख तथा पौराणिक नृत्य हेर्नलायक छन् । गुरुङ भाषा, इतिहास एवं कला-संस्कृतिका लागि घलेगाउँ अनुसन्धानको केन्द्रसमेत बन्दै गएको छ ।

अपराध विश्लेषण

अपराधको बदलिंदो प्रवृत्ति

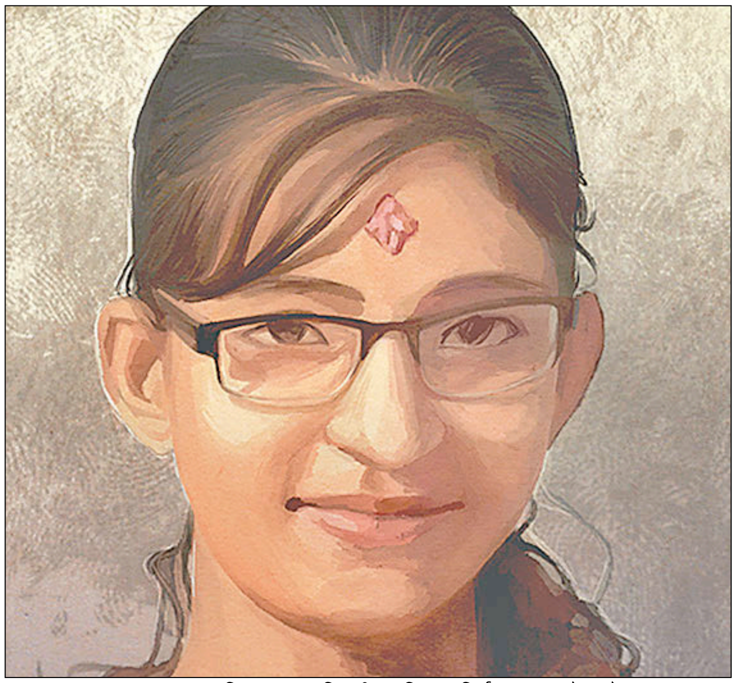
हेमन्त मल्ल

पछिल्ला तीन आर्थिक वर्षको अपराध ट्रेन्ड हेर्दा पहिलेको तुलनामा अपराधको ग्राफ उकालो लागिरहेको पाइन्छ। ०७२/७३ मा अपराध १ दशमलव ७६ प्रतिशतले बढेको देखिन्थ्यो। त्यो ०७३/७४ मा बढेर १० दशमलव १५ प्रतिशत भयो। ०७४/७५ मा आउँदा झन्डै दोब्बर बढी करिब २४ दशमलव ९६ ले अपराधका घटना वृद्धि भए। चालू आर्थिक वर्षका ९ महिनामा करिब ३८ प्रतिशतले अपराध वृद्धि भएको तथ्यांकले देखाउँछ। आर्थिक वर्ष नसकिएकाले यो आर्थिक वर्षको अपराध तथ्यांकमा अझै केही तलमाथि हुने सम्भावना छ। घट्छ कि बढ्छ अहिल्यै निष्कर्ष निकाल्न सकिँदैन, तर अहिलेसम्मको ट्रेन्ड हेर्दा अघिल्लो आर्थिक वर्षको तुलनामा अपराधका घटनामा झन्डै ३५ प्रतिशत वृद्धि हुने अनुमान गर्न सकिन्छ।

पछिल्ला वर्षहरूमा महिला तथा बालबालिकामाथि हुने अपराध एकदमै बढेको पाइन्छ। यो वर्ष त महिला तथा बालबालिकामाथि अपराधका अनपेक्षित घटना घटे। बलात्कारजस्तो सभ्य समाजमा कल्पनै गर्न नसकिने घटनाले देशलाई वर्षभरि नै तरंगित बनायो। बलात्कारका घटनामा मानवीयता नै हराएको देखियो। वृद्धआमा तथा नाबालक छोरीहरूमाथिको बलात्कार सभ्य समाजका लागि अकल्पनीय र क्रूर विषय हुन्। यद्यपि त्यस्ता घटनाले वर्षभरि नै हाम्रो समाजलाई नराम्रोसँग हल्लायो। यो वर्ष सामाजिक अपराध पनि बढेको पाइन्छ। आर्थिक क्रियाकलापमा देखिएको वृद्धिले हुन सक्छ आर्थिक अपराध ग्राफ पनि उकालो लागिरहेको छ। संगठित अपराध पनि बढेको छ। यो वर्ष महिला तथा बालबालिकामाथि हुने अपराध, सामाजिक अपराध, संगठित तथा आर्थिक अपराधका घटना बढी भएको तथ्यांकले देखाउँछ।

रोचक कुरा के छ भने असुरक्षाका कारणले अपराध वृद्धि भएको देखिँदैन। सुरक्षा र क्राइम वृद्धि फरक कुरा हुन्। एकतिर क्राइम बढिरहेको छ, तर मानिसहरूले असुरक्षाको अनुभव गरिरहेका छैनन्। क्राइम ग्राफ वृद्धि भैरहेका बेला पनि मानिसहरूले सुरक्षित फिल गरिरहेका छन्। काठमाडौं पनि निकै सुरक्षित बन्दै गएको छ। यहाँ मानिसहरू निसंकोच रातबिरात हिँडडुल गर्छन्, काठमाडौंमा केही कुराको डर छैन। यसले मानिसहरूले आफूलाई सुरक्षित महसुस गरेको देखाउँछ। देशभर पनि आमनागरिकले असुरक्षित महसुस गरेको पाइँदैन।

तैपनि, अपराधका घटनामा किन वृद्धि भैरहेको छ त ? यसमा पर्याप्त अध्ययन/अनुसन्धान हुनुपर्ने हो, तर हामीकहाँ यस्तो अध्ययन-अनुसन्धान गर्ने चलन छैन। अपराधको बढ्दो ट्रेन्ड रोक्ने वा त्यसको निराकरण गर्ने उपायका बारेमा कसैले केही सोच्दैन, तर महिला तथा बालबालिका अपराधमा वृद्धि भयो भनेर सबै कराएको मात्र सुनिन्छ। रोक्न के गर्ने, कसरी इन्टरभेन्सन गर्ने र कसरी घटाउने भन्ने विषयमा कसैको ध्यान गएको पाइँदैन। यसमा सरकारले पनि प्रयास गरेको देखिँदैन। विदेशतिर क्राइम बढ्यो वा घट्यो भने प्रशस्त अध्ययन-अनुसन्धान गर्ने चलन छ। अध्ययन गरेर कसरी कहाँ नियन्त्रण गर्ने उपाय निकालिन्छ। अपराध निराकरण गरी अपराधमुक्त समाज निर्माणका लागि राज्यले अपराधको मूलको गहन अध्ययन/अनुसन्धान गर्नुपर्छ, तर नेपालमा अहिलेसम्म त्यस्तो अनुसन्धान गर्नेतर्फ राज्यले पहल गरेको पाइँदैन। अपराध न्यूनीकरणमा प्रहरीको भूमिका प्रमुख हुन्छ, त्यसमा विवाद छैन, तर अपराध नियन्त्रणका लागि प्रहरी मात्र पर्याप्त हुँदैन। हरेक समाज र व्यक्तिको पनि अपराध न्यूनीकरणमा उत्तिकै भूमिका हुन्छ।



■ कञ्चनपुरमा बलात्कारपछि हत्या गरिएकी बालिका निर्मला पन्तको स्केच ।

समाज कता गैरहेको छ ? के कारणले अपराधमा वृद्धि भैरहेको छ ? भन्ने प्रश्नको जवाफ खोज्नु अत्यावश्यक भैसकेको छ। अहिले महिला तथा बालबालिकामाथिका अपराध, संगठित अपराध तथा आर्थिक अपराधमा वृद्धि भएको देखिन्छ। अपराधका जस्ता प्याटर्नहरू देखिएका छन्, त्यसमा पूर्ण दोष प्रहरीलाई मात्र दिएर हुँदैन। अपराधको बढ्दो ग्राफका विभिन्न कारण हुन सक्छन्। नेपाली समाज एक दशक लामो द्वन्द्वपछि अर्थात ०६३ को लोकतान्त्रिक प्रक्रियापछि कताकता हल्लिएजस्तो, सामाजिक संरचना भत्किएजस्तो देखिन्छ। समाजमा चौतर्फी रूपमा बढिरहेको असन्तुष्टिले पनि त्यही देखाउँछ। अहिले हरेकमा असन्तुष्टि छ। स-साना कुरामा 'रियाक्ट' गर्नु नेपालीहरूको बानी होइन, यो एकदमै सहनशील जात हो। यद्यपि अहिलेको नेपाली समाजमा सहनशीलता हराएको छ। जता पनि विरोध गरिहाल्ने, असन्तुष्टि व्यक्त गरिहाल्ने प्रवृत्ति बढेको छ। अपराधमा पनि यो कुरा 'रिफ्ल्याक्ट' हुन्छ। समाजमा बढिरहेको उद्दण्डता र असन्तुष्टि पनि अपराधको कारण हो। सहनशीलता नभएको तथा असंवेदनशील समाजमा अपराधका घटना बढी हुन्छन्। पछिल्ला वर्षमा हाम्रो समाज पनि संवेदनहीन भैरहेको देखिन्छ। यो सामाजिक चरित्रले कहीं न कहीं अपराधका घटनाको वृद्धिमा सहयोगी भूमिका खेलिरहेको छ।

प्रहरीप्रति पनि आममानिसको गुनासो छ। अनुसन्धान गरेको छ कि छैन् जस्ता प्रश्न उठ्ने गरेका छन्। प्रहरीमा पनि राजनीतीकरण बढी, विभागभन्दा बाहिरबाट विभाग चलिरहेजस्तो पनि देखिन्छ। प्रहरीभित्र पनि केही कमजोरी छन्, लिडरसिपमा रहेकाहरूको पनि केही कमी-कमजोरी होलान। प्रहरीभित्रको करिअर प्रमोसन र सरुवामा पनि गुनासो आइरहेको छ। त्यो 'कम्पीटेन्सी'मा पनि झल्किन्छ। काम किन गर्ने भन्नेमा झल्किन्छ। पुलिसले पनि बाटो बिराएजस्तो देखिन्छ। संघीयताले पनि यसमा असर पारेको होला। आफूले काम गरेअनुसार परिणाम निस्किएन् भने काम किन गर्ने भन्ने पनि हुन्छ। त्यसैले प्रहरीको क्रियाशीलतामा गिरावट आएको छ।

प्रहरीको काम जटिल प्रकृतिको हुन्छ। काम गर्दा कहिलेकाहीं विभागीय गल्ती स्वाभाविक हुन्छ। त्यस्ता विभागीय गल्तीमा कुन तहसम्मको दण्ड दिने भन्ने कुराले पनि महत्व राख्छ। ३३ किलो सुनकाण्डमा पनि त्यस्तै देखियो। जोखिम लिएर काम गर्दा त्यस्तो भयो। त्यो घटना नै भद्रगोल गराइयो, जोखिम लिएर सकारात्मक प्रयास गर्ने अधिकृतहरूलाई जुन किसिमले 'ट्रिट' गरियो, त्यसबाट सिंगो प्रहरी संगठनको मनोबलमा असर पर्‍यो। अब कोही जोखिम मोल्न चाहँदैनन्। जबकि गम्भीर अपराधमा प्रहरीले जोखिम लिनैपर्छ, जोखिम नलिने हो भने त्यसको परिणाम आउँदैन। केही घटनामा प्रहरीबाट पनि कमजोरी भएका छन्, जस्तो निर्मला पन्त हत्या प्रकरणमा प्रहरीले घटनाको 'टेकओभर' गर्न गल्ती गरेकै हो, तर त्यो घटनाको अनुसन्धान प्रक्रियामाथि सम्रगतामा प्रहार भयो। त्यो घटनाको अनुसन्धान प्रक्रिया नै गिजोलियो। अनुसन्धान प्रक्रिया गिजोलिएपछि त्यसले परिणाम दिन सक्दैन। कञ्चनपुर घटनाको अनुसन्धानमा बाहिरी पक्षको जसरी हस्तक्षेप भयो, त्यसले घटनालाई अझ गम्भीर बनायो नै अनुसन्धानलाई पनि अप्ठ्यारोमा पारिदियो।

बितेका केही वर्षयता साइबर क्राइमका घटना निकै तीव्र गतिमा बढेको पाइन्छ। साइबर क्राइम नियन्त्रणका लागि विद्युतीय कारोबार ऐन छ, तर ऐनको अस्पष्टताले पनि साइबर क्राइमको चुनौती बढाइरहेको छ। साइबर क्राइम के हो, के गरे साइबर क्राइम हुन्छ भन्नेमा अहिले ठूलो विवाद छ। अहिलेको अवस्थामा स्पष्ट साइबर कानुन हुनुपर्छ। अर्कातर्फ, इन्टरनेटमा भएको अभूतपूर्व क्रान्तिले सबै मानिसको पहुँच साइबर स्पेशमा भयो। यद्यपि उनीहरू साइबरमा के गर्ने, के नगर्ने भन्नेमा सचेत भएनन्। साइबर सुरक्षाप्रति प्रयोगकर्ताहरू सचेत नहुनाले पनि साइबर क्राइमका घटनामा वृद्धि भएको हो। के गर्दा अपराध हुन्छ, कसरी चलाउने भन्ने विषयमा पनि सचेत हुन जरुरी छ। यही सचेतताको अभावमा पनि कतिपय साइबर क्राइम हुन पुग्छन्। यसले साइबर शिक्षा पनि महत्वपूर्ण विषय भैसकेको देखाउँछ।

अर्कातर्फ, प्रहरीसँग अत्याधुनिक प्रविधि र दक्ष जनशक्तिको अभाव पनि छ। साइबर क्राइम बढिरहेको छ, तर यसको जटिल क्राइम नियन्त्रणका लागि प्रहरीसँग पर्याप्त दक्ष जनशक्ति र प्रविधीको अभाव छ। जटिल अपराधका घटनाको अनुसन्धानका लागि पनि प्रहरीसँग पर्याप्त साधन-स्रोत पनि छैन। यसले पनि अपराधको न्युनीकरणमा कहींकतै प्रभाव पारेको हुन सक्छ।

(नेपाल प्रहरीका पूर्व डिआईजी मल्लसँग गरिएको कुराकानीमा आधारित)

आ.व. ०७५/०७६ फागुनसम्मको जघन्य अपराधको तथ्यांक

मुद्दा शीर्षक	साउन	भदौ	असोज	कात्तिक	मंसिर	पुस	माघ	फागुन	जम्मा
खुन डाँका	०	०	०	०	०	०	०	०	०
कर्तव्य ज्यान	६१	७१	४६	६२	५०	६०	५२	४०	४४२
ज्यान मार्ने उद्योग	६२	७७	८४	८८	७०	७२	८१	६२	५९६
डाँका चोरी	४	२०	३१	१०	१९	२१	२०	१३	१३८
लागूऔषध	३४७	२८२	२६२	२३८	२६६	३७०	३३५	३३५	२४३५
व्यक्ति अपहरण	१२	२०	८	७	६	५	१०	११	७९
हातहतियार तथा खर खजाना	१५	१८	११	१६	२२	२४	२३	१८	१४७
मानव बेचबिखन	२६	२२	१६	७	१७	२०	१७	२४	१४९
जबरजस्ती करणी	२०५	२०१	१९८	१८८	१५४	१६५	१६१	१५५	१४२७
विस्फोटक पदार्थ	५	३	४	२५	१	२	०	४	४४

स्रोत : नेपाल प्रहरी

फेसबुक फन्डा

कुरा बुझ्नु भो त !

प्रस्तुती : योगेश कुमार खपाङ्गी
yogeshkhapangi@gmail.com

संकलक : जीवन भट्टराई

रोगी खडानन्द डाक्टरकोमा ।
डाक्टर : हँ, रक्सी पिउँहुन्छ ?
खडानन्द : अँ, मगाउनुस् न, तर धेरै पिउँदिनँ है आज ।
डाक्टर : मैले त्यसो भन्या हैन रक्सी पिउने बानी छ ? भनेर सोधेको ।
खडानन्द : पिउने बानी लागिहाल्यो, के गर्नु त ?
डाक्टर : पिउने बानी छ भने अलि कसरत पनि गर्नुपर्छ है ।
खडानन्द : अँ, भट्टीसम्म त हिंडेर जाने गर्‍या छु डाग्डर सा'प ।

खडानन्द र हरिबोल
खडानन्द : पख् न, एकदिन म एप्पलभन्दा पनि ठूलो कम्पनी खोल्छु ।
हरिबोल : खोलिस् एप्पल भन्दा ठूलो कम्पनी, नामचाहिं के राख्छस् नि ?
खडानन्द : काटिएको तरबुजा ।

खडानन्द र हरिबोल
खडानन्द : जमाना धेरै बदलिएछ यार !
हरिबोल : बदलिएकै त हो, ऊ बेला नारीको वस्त्रहरण हुँदा महाभारत मच्चिएको थियो, आजभोलि नारीलाई पूरै वस्त्र लगाऊ भन्दा महाभारत मच्चिन्छ ।

खडानन्द र पत्नी
खडानन्द (मुर्मुरिएर) : मजाक गर्नुको पनि हद हुन्छ नि यार !
पत्नी : के भयो फेरि तपाईंलाई ..?
खडानन्द : 'ह्याप्पी सराढे' भनेर म्यासेज पठाएर मरेछ यार त्यो हरेले ।

खडानन्दको घर राजमार्गको छेउमा थियो । राजमार्गको छेउमा ट्रक रोकिराखेको देखे भने खडानन्द साह्रै अत्तालिन्थे, डराएको मुख बनाउँथे ।
हरिबोल : ट्रक देखेर किन यत्ती साह्रो अत्तालिएको तँ ..?
खडानन्द : मेरी पहिलेकी पत्नीलाई यस्तै ट्रकको ड्राइभरले अपहरण गरेर लग्या थ्यो, कहीं फिर्ता ल्याइदिने हो कि भनेर डर लाग्छ नि !

खडानन्द पत्नीका साथ हवाईजहाजको बिजनेस क्लासमा दिल्ली जाँदै थिए ।
एयर होस्टेज : Sir, would you like to take tea together
खडानन्द (पत्नीतिर फर्किएर) : Yes, लु तिमी उठ ....उनलाई (एयर होस्टेज) बस्न देऊ ।

अलि धार्मिक प्रवृत्तिका खडानन्द त्यसताका अमेरिकामा बस्थे । खडानन्द एउटा पेट्रोल स्टेशनमा काम गर्थे । काम गरिरहेकै बेला उनलाई हर्ट अट्याकले गाँज्यो । त्यहीँका मानिसहरूले एम्बुलेन्स बोलाएर लिएर हिंडे ।
बाटोभरी खडानन्द बरबराइरहे : हरि ॐ, हरि ॐ, हरि ॐ, हरि ॐ, हरि ॐ, हरि ॐ, हरि ॐ हरि ॐ......
उनीहरूले एम्बुलेन्सलाई सीधै खडानन्दको घरमा पुर्‍याए । खडानन्दकी पत्नी घर बाहिर निस्किइन् ।
खडु पत्नी (चिच्याउँदै) : यिनलाई सोझै अस्पताल नलगेर किन घरमा लिएर आएको त ?
एउटा खैरे : (We are very sorry aunt, because he kept saying , Hurry home, hurry home, hurry home, hurry home, hurry home, hurry home, so.

खडानन्द नेपाली पढाउँदै
खडानन्द : कन्जुसको पर्यायवाची शब्द भन् त बिर्खे ।
बिर्खे : १) लोभी, २) मक्खिचुस ३) लालची ४) किरन्टोकी ५) मेरी आमा ६) पल्लाघरे हजुरबा ७) मेरा माइला मामा ८) बाबुलालका ससुरा बुढा ९) घोर्मुखे साहिंलो ....

खडानन्द बजारको एउटा गल्लीमा लखर-लखर हिंडिरहेका थिए । एउटा पार्टी प्यालेसमा बिहेको भोज रै'छ । भोक लागे-लागेजस्तो भाकोथ्यो, लुस्स त्यहीं छिरे ।
पार्टी आयोजक (नमस्ते गर्दै) : हजुर, केहि खाएर नै जानुहोला है ।
खडानन्द : हस् हजुर, त्यो त भन्नै परेन नि, म यहा छिरेकै खानलाई हो हजुर ।

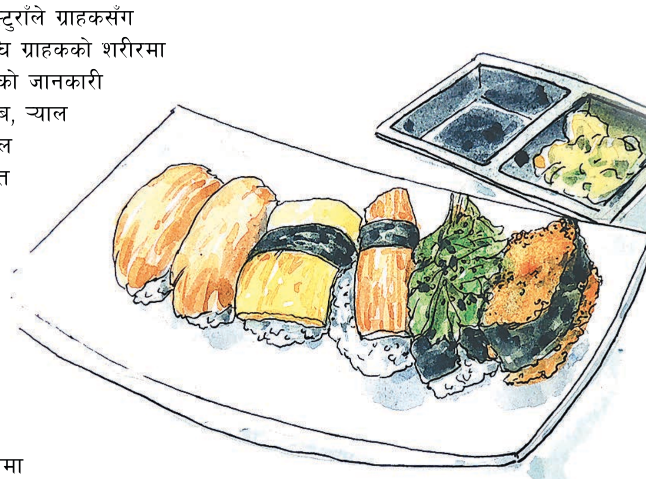
खडानन्द र हरिबोल ।
खडानन्द : पत्नीसँग बहस गर्नु र कम्प्युटर सफ्टवेयरको लाइसेन्स एग्रिमेन्ट पढ्नु उस्तै-उस्तै कुरा रै'छ यार !
हरिबोल : हो त यार, जे-जे भए पनि, जसो-जसो भए पनि अन्त्यमा सबै इग्नोर गरेर क्लिक, एग्री एन्ड एसेप्ट ।

खडानन्द र हरिबोल
खडानन्द : रक्सी पिएर मात्तिएका बेला कहिल्यै एटिएमबाट पैसा निकाल्न नजा है हरि ।
हरिबोल : किन र ...?
खडानन्द : अस्ति मैले हजारको नोट च्यातेर डस्टबिनमा हालेर एटिएमबाट निस्केको भौचर चाहिं गोजीमा हालेर आएछु यार ।

पत्याउनु हुन्छ ?

यस्तो पनि रेस्टुराँ

जापानको ओपन मिल्स नामक कम्पनीले आफ्ना रेस्टुराँहरूमा ग्राहकलाई उनीहरूलाई आवश्यक पोषक तत्वहरूका आधारमा परिकार उपलब्ध गराउने भएका छन् । यसका लागि रेस्टुराँले ग्राहकसँग खानाको अर्डर लिनुअघि ग्राहकको शरीरमा आवश्यक पोषक तत्वको जानकारी लिन उनीहरूको पिसाब, र्‍याल अथवा रगतको स्याम्पल लिनेछ । त्यसपछि उक्त स्याम्पलको परीक्षण गरेर ग्राहकलाई आवश्यक पोषकतत्व सहितको परिकार थ्री डी प्रिन्टेड प्रविधिमार्फत उपलब्ध गराइन्छ । प्रारम्भिक चरणमा यसमा जापानी परिकारले प्राथमिकता पाउने छन् भने कालान्तरमा लोकप्रियताका आधारमा कन्टिनेन्टल परिकार पनि समावेश गरिने छ । उक्त रेस्टुराँको यो परियोजना आगामी वर्षदेखि सुरु हुने बताइएको छ ।



तथ्य - सत्य

चीनमा चौकीदार रोबोट

चीनको राजधानी बेइजिङ महानगरपालिकाले आमनागरिकको धन सम्पत्तिको रात्रिकालीन सुरक्षाका लागि पहिलो पटक रोबोटलाई तैनाथ गरेको छ । उक्त रोबोटले बेइजिङका आवासीय क्षेत्रमा बासोबास गर्ने मानिसहरूसँग कुराकानी गर्ने र उनीहरूको तस्बिर खिच्ने समेत काम गर्छ । बेइजिङका भित्री सहरहरूमा बढ्दो गैरकानुनी तथा आपराधिक गतिविधिमा नियन्त्रण गर्न रोबोटलाई खटाइएको त्यहाँका अधिकारीहरूले बताएका छन् । बेइजिङ एरोस्पेस अटोमेटिक कन्ट्रोल इन्स्टिच्युटका परियोजना निर्देशक ल्यु गोङजुङका अनुसार पहिलो चरणमा स्थानीय मेयुयान समुदायको आवास क्षेत्र लक्षित यो अभियान अहिले परीक्षणको चरणमा छ । अभियानको सफलतापछि यसलाई अप्रिल २०१९ देखि ठोस रूपमा लागू गरिनेछ ।

शुभ बिहानी

बिहान गर्न नहुने गल्ती

निद्रा खुल्नासाथ ओछ्यान नछाडौं

हतारका कारण हामी बिहान आँखा खुल्नासाथ तत्काल ओछ्यानबाट उठ्छौं । रातभर सुत्दा शरीरलाई लामो समय आराम भैरहेको हुन्छ । यस्तो बेला तत्काल उठ्दा मांसपेशीमा असर पर्न सक्छ । सुतिरहेका बेला तत्काल सीधा उठेर उभिँदा रक्तसञ्चारमा समेत नकारात्मक असर पर्छ । त्यसैले निद्राले छाडेपछि ओछ्यानमै शरीरलाई सामान्य तरिकाले यताउता चलाउनुपर्छ । यसले मांसपेशी सञ्चालनमा मद्दत पुऱ्याउँछ र रक्तसञ्चार पनि राम्रो भै शरीरलाई ऊर्जा प्राप्त हुन्छ ।

भोको नबस्ने

बिहानको समयमा कहिल्यै खाली पेट बस्नु हुँदैन । जब हामी सुत्छौं तब हाम्रो मेटाबोलिज्म सुस्त हुन्छ । त्यसलाई पुन: सही स्थानमा ल्याउन ऊर्जाको आवश्यकता पर्छ । बिहान उठ्दा शरीरमा ग्लुकोजको लेभल पनि कम हुन्छ । त्यसैले उठेको ४५ मिनेटदेखि एक घण्टाभित्र केही न केही खानुपर्छ जसमा अन्डा, दूध, अन्न तथा फलफूल समावेश गर्न सकिन्छ ।

तत्काल दैनिकी सुरु गर्नुहुँदैन

ओछ्यानबाट उठ्नासाथ फोन सम्पर्क गर्ने, इमेल चेक गर्ने, बालबालिकालाई विद्यालय पठाउने वा खाजा खाउनेजस्ता काम गर्नु हुँदैन । बिहानको केही समय कम्तीमा आफैंलाई छुट्याउनुपर्छ । यो समयमा मर्निङवाक, योग वा अन्य व्यायाम गर्नुपर्छ । यसले आफ्नो काममा जाँदा ताजा महसुस गर्न सकिन्छ, यसले बिहानैदेखि मुड खराब हुने समस्या पनि समाधान गर्छ ।

अलार्म बन्द गरेर नसुत्नुहोस

कतिपय मानिस सही समयमा उठ्छु भनेर अलार्म लगाउँछन्, तर बिहान जब घण्टी बज्न थाल्छ, पुन: घडी बन्द गरेर सुत्छन् । अलार्म बज्नासाथ उठ्नुहोस् र शरीरलाई हल्का चलाएर लामो श्वास लिनुहोस् । त्यसपछि नियमित काम सुरु गर्नुहोस् ।

फस्ट एड

दुर्घटनाका बिरामीको प्राथमिक उपचार

प्रि–अस्पताल केयर : यो चरण बिरामीको प्राथमिक उपचारसँग सम्बन्धित हुन्छ । यतिबेला बिरामीको अवस्था कस्तो छ थाहा पाउने, सुरक्षित स्थलमा राख्ने, आवश्यकताअनुसार कृत्रिम श्वासप्रश्वास गराउने ।

कम्युनिकेसन : तत्काल थप उपचार गर्न सम्पर्क–समन्वय गर्ने तथा अस्पतालमा उपचारको व्यवस्था गर्ने ।

हस्पिटल नेटवर्किङ तथा हस्पिटल केयर : बिरामीको अवस्था यकिन गरी कुन प्रकारको ट्रमा हो सोहीअनुसार उपचार सुरु गर्ने ।

मानवीय स्रोत एवं भौतिक सामग्री : ट्रमा विशेषज्ञ सेवा स्पेसलाइज्ड केयरका लागि खोलिएको अस्पताल हो, जसमा चोटपटक लागेका बिरामीका लागि तत्काल विशेष उपचार पद्धति अपनाइन्छ । त्यहाँ पर्याप्त मात्रामा मानवीय स्रोत र भौतिक साधन हुनुपर्छ ।

करिअर

दक्ष एचआरमा हुनुपर्ने गुण

- प्रत्येक कामका लागि योग्य व्यक्ति खोज्ने तथा उसलाई नियुक्ति गर्न सक्ने ।
- आएका मध्ये सबैभन्दा राम्रो व्यक्ति छान्न सक्ने ।
- छानेको व्यक्तिलाई दीर्घकालीन अवसर प्रदान गर्न सक्ने ।
- काम गरिरहेका कर्मचारीलाई उसको कामको उचित मुल्यांकन गरी बढुवा तथा अन्य अवसर सिर्जना गर्ने ।
- एकै पटकको भेटमा मानिसको अनुहार र हाउभाउ हेरेर उसको मनोविज्ञान बुझ्ने क्षमता ।
- कम्पनीलाई अघि बढाउन कम्युनिकेसन र कोअर्डिनेसनमा पोख्त ।
- फरक–फरक मतलाई व्यवस्थापन गरी आवश्यक परेका बेला निर्णय दिन सक्ने ।

परिकार

फ्रेन्च पोटेटो अमलेट

सामग्री : अन्डा तीनवटा, आलु सानो आधा छिल्ने वा मसिना टुक्रा पार्ने), घ्यु दुई चम्चा, हरियो धनियाँ एक–दुई मुन्टा मसिनो गरी काट्ने, नुन स्वादअनुसार, कालो मरिच पाउडर स्वादअनुसार

विधि : एउटा फ्राइप्यानमा घ्यू हालेर तताउने, त्यसपछि तयारी आलुका पिसका साथ हल्का खैरो हुने गरी फ्राइ गर्ने । ग्याँसको आगो सानो बनाउने । एउटा ठूलो कचौरामा अन्डा, धनियाँ, नुन तथा मरिच मिसाएर राम्रोसँग फिट्ने । आलुको टुक्रा फ्राई गरिएको प्यानमा अन्डासहितको मिश्रण राखिदिने । जब अन्डा आलुमा पूरै सेट हुन्छ तब नभाँचिने गरी त्यसलाई फर्काउने । केही बेरमा अन्डा पाक्छ, यसलाई प्लेटमा राखेर खाँदा पक्कै फरक स्वाद पाइनेछ । यहाँ दिइएको सामग्री दुई जनाका लागि हो । थप व्यक्तिअनुसार सबै सामग्रीको मात्रा बढाउनुपर्छ ।

भान्सामा औषधि

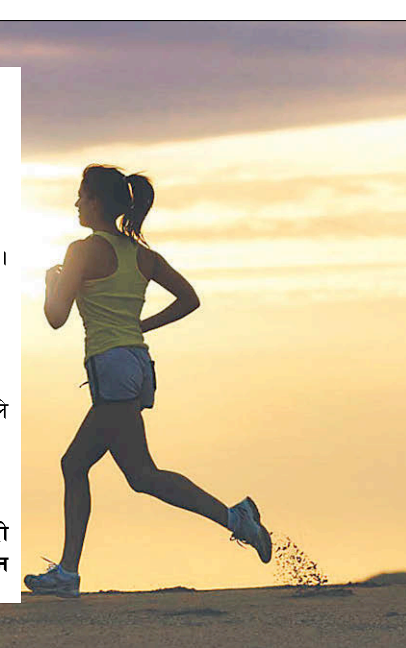
औषधिका रूपमा कोदो

तागतिलो तथा पौष्टिक आहार कोदो कफ र बाथ नाशकका साथै मधुमेहको औषधि पनि मानिन्छ । रातो कालो कोदो ढिकी, जाँतो, घट्ट वा मिलमा पिँधेर पीठो बनाई पकाउँदा अति स्वादिष्ट हुन्छ । कोदो लौहशक्तिले भरिपूर्ण हुन्छ । यो हाड बलियो तुल्याउनेदेखि लिएर पीडा कम गर्नसम्म सहयोगी हुन्छ ।

कोदोको खोलेले धेरै रोग हटाउँछ । कोदो चिसो, दम, खोकी आदि भएकाहरूलाई फाइदाजनक छ । त्यसैगरी, आइरनको मात्रा प्रशस्त हुने हुँदा यसले आइरन चक्कीको काममसमेत गर्छ । हेमोग्लोबिन कम भएकाहरूले यसको सेवन गर्न सक्छन् ।

डा. शेषराज आचार्य
आयुर्वेद चिकित्सक

फिट्नेस



- कुनै पनि कसरत गर्नुअघि चिकित्सकको परामर्श लिनुपर्छ ।
- स्वस्थ एवं सन्तुलित खानेकुरा खानुपर्छ ।
- कसरतका साथसाथै पर्याप्त आराम तथा निद्रा पनि आवश्यक हुन्छ ।
- कसरत गर्ने वातावरण तथा स्थान अनुकूल हुनुपर्छ ।
- भारी तौल उठाउनुअघि मांसपेशीलाई सन्तुलित बनाउनुपर्छ ।
- आफ्नो शरीर बनाउन राम्रो जिम छनौट गर्नुपर्छ, जहाँ दक्ष ट्रेनरका साथ कसरत गर्न सकिन्छ ।
- वर्कआउट सेसनमा स्ट्रेचिङ अवश्य गर्नुपर्छ, यसले मांसपेशी बलियो बनाउँछ ।
- कसरतका क्रममा राम्रोसँग श्वास लिनुपर्छ, जसले राम्रो लाभ दिन्छ ।

डा. केदार सेन्चुरी
जनरल फिजिसियन

जनताको विचार

११ महिनामा १० पटक विदेश यात्रामा निस्कने पूर्वप्रधानमन्त्री तथा नेकपाका नेता माधवकुमार नेपालको विदेश दौड कस्तो लाग्यो ?

उनै महामहिमसँगै सोध्नुहोस् न, कस्तो भैरा'छ विदेश यात्रा भनेर ? के थाहा गिनिज बुकमा नाम लेखाउन पो हो कि विदेशतिर कुदिरा । नेपालीले गिनिज बुकमा नाम लेखायो भने नेपालको पनि त नाम चल्छ नि विश्वमा- सकारात्मक सोच ।

रुद्र घिमिरे

आश्चर्य लाग्यो, आठौं आश्चर्य घोषणा गरौं । सबैलाई नेपाली तीनपाने चखाउन छाडेर विदेशी होली वाइन पिलाएरै छाडे । देशको हविगत यस्तो छ, उत्तर कोरियाका किमजोङ अनि खै कुन-कुन राष्ट्रलाई मिलाउन मेरो ठूलो हात छ भन्छन् । यिनलाई उतै खेदाउने हो कि ? विदेश धाइरहनुपर्ने थिएन ।

हरि थापा

सँगै गएको भए पो थाहा हुनु ?

सरोज जीरेल

हरेक क्रियाको प्रतिक्रिया हुन्छ । देशका उच्च अधिकारी विदेश गएपछि त्यसबाट उचित र सार्थक नतिजा निस्कनुपर्छ । बाह्य मुलुकसँग हरेक कुरामा बलियो सम्बन्ध स्थापित गर्नुपर्छ । अन्यथा बाहिर जानुको के फाइदा ?

फुपुछिरिङ भोटे

साँच्चै भनौं, नमच्चिने पिङको सय झट्का । उहाँ दस-बाह्र त के, पूरा एघार महिनामा पचास पटक विदेश गए पनि बाबाजीको ठुल्लु नै हो । यो केवल जनताको पैसाको दोहन मात्र हो ।

नवराज आचार्य

नामै नेपाल । उहाँले विश्वभर नेपालको प्रचार गरेर ठूलो योगदान गर्नुभएको छ । उहाँलाई धन्यवाद दिनुपर्छ । नेपालमा उहाँको नागरिक अभिनन्दन गर्नुपर्छ ।

शिवप्रसाद शर्मा

ओली बाको भाषण सुनेको, यो दिन ल्याउन हामीले कति जेलनेल भोग्यौं, कति आन्दोलन भयो, कति रगत बग्यो भन्दै हुनुहुन्थ्यो– मेहनत गरेका रै'छन्, ठीकै छ, यस्तै दिन देख्नलाई रहेछ ।

कृष्ण खत्री

देशको अर्थतन्त्र अनि राष्ट्रिय कोषको दुरुपयोग, पार्टीगत स्वार्थ र छलकपटको खाका । यो व्यक्तिगत लाभ लिने अनि नेपाली जनता र देशलाई गलत दिशामा पुऱ्याउने कार्य हो ।

अर्जुन राई

साम्है रउसे हुनुहुँदो रै'छ । यस्तालाइ जिताउने मान्छे कस्ता होलान् ? सम्बन्धित क्षेत्रका मतदाताले विचार गरुम् है ।

राकेश सुवेदी

माधवकुमारलाई थाहा थियो, आगामी दिनमा प्रधानमन्त्री हुन्न भन्ने कुरा, त्यसैले विदेशको सयरमा रमाएका छन् ।

विशाल

नेपालले खेलकुदमा भाग लिन उपयुक्त हुन्छ । एथलेटिक्सतिर राम्रो स्कोप छ उहाँको ।

अपरिचित व्यक्ति

दामी लाग्यो । अब आउँदो चार वर्षमा संसारका सबै राष्ट्र भ्रमण गर्ने अनि गिनिज बुकमा नाम लेखाउने ।

विनोद सुब्बा

उपलब्धि शून्य भ्रमणलाई विदेश भ्रमण नभनेर मोजमस्तीको दौड भन्नुपर्छ ।

सागर आचार्य

अब विदेश गएर केही सिकेर देश बनाउलान् भन्ने छैन । माधव नेपालको राजनीतिक दिन गैसक्यो । अवकाशप्राप्त जीवनमा यस्तै हो- घुम्ने-खाने ।

कविरसिंह थामी

विदेश भ्रमण आफैंमा नराम्रो चाहिँ होइन, तर छोटो समयमा यतिका विधि भ्रमण गर्नुको उद्देश्य जनतालाई बुझाउन सके राम्रो हुन्थ्यो ।

सन्जीव खत्री

नेपाल किन विदेश भ्रमण गर्छन् र उनको विदेश भ्रमणको उद्देश्य के हो ? अहिलेसम्म उनको विदेश भ्रमणले देशलाई के लाभ भयो ? उनले आफ्नो निजी खर्चमा विदेश भ्रमण गरिरहेको हो कि सरकारी खर्चमा ? कृपया यी प्रश्नको जवाफ पाऊँ, त्यसपछि उहाँको भ्रमणका बारेमा मेरो विचार राख्छु ।

ब्रहिम विष्ट

यस्ता अवसर विरलै आउँछन् । जब यस्तै अवसर हामी जनतालाई आउनेछन् र राष्ट्रको ढुकुटीमा हामीले पनि दाइँ गर्न पाउनेछौं त्यतिबेला बताउँला कि विदेश भ्रमणको उपलब्धि कति र के भन्ने कुरा ।

युवराज शर्मा

हाम्रो भन्नु केही छैन, मौका पर्दा त लुट्ने हो । देशको ढुकुटी लुट-लुट, सकेजति लुट ।

हरि कार्की

जनताबाट ढाड सेक्ने गरी कर असुलेर उनीहरूलाई न्यूनतम सेवासुविधा दिनुको सट्टा नेताज्यूहरूले विदेश भ्रमण तथा स्वास्थ्य उपचारमा खर्च गर्ने अनि विकास बजेट न्यून भन्दै विदेशीसँग ऋण माग्ने परिपाटीको छिट्टै अन्त्य होस ।

बिपुल थापा विकास

जति पटक जहाँ गए नि केही लछारपाटो लाग्ने होइन, सरकारी ढुकुटी सक्नु बाहेक अरू केही काम छैन ।

खगेन्द्र थापा

नेल आर्ट र ब्यूटीसियन ट्रेनिङ्गमा निशुल्क भर्ना

CTEVT बाट मान्यता प्राप्त २४ वर्ष देखी नेपालकै एक मात्र अन्तराष्ट्रियस्तरको 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 ४४१३५९८,
ठमेल: ४२१५६२८, लगनखेल बसपार्क: ९८६४२५१८८, चावहिलचोक: ४४९३३६१, नयाँबानेश्वर: ९८६४२५८७६, कोटेश्वरचोक: ४६०००१५, कलंकीचोक: ५२३४४८९, गोंगबुचोक: ४०२००९९, बुटवल: ०७१-५४१४६९, नारायणगढ: ०५६-५७२१४४, पोखरा: ०६१-५२४९८१, बाग्लुङ: ०६८-५२२७१०, इटहरी चोक: ०२५-५८७१७५, दाङ घोराही: ०८२-५६३६११, बिर्तामोड: ०२३-५४६५२९

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

वैशाख २९ गते
विश्व नर्स दिवस
वैशाख ३० गते
सीता जयन्ती
जेठ १ गते
मोहिनी एकादशी, विश्व परिवार दिवस

मेष

परिस्थितिले मन मिल्ने व्यक्तिसँग भेटघाट गराउनेछ । प्रेम र मित्रताको बन्धन कसिन सक्छ । प्रतिस्पर्धीहरूलाई उछिन्दै विशेष अवसर हात पार्न सकिनेछ । रमाइलो जमघटमा सहभागी हुने अवसर प्राप्त होला । मन खिन्न रहे पनि सप्ताहन्तमा पुनः उत्साह जाग्नेछ ।

वृष

आर्थिक अभावले छट्पटिँदा बोलीको मधुरताले उक्त संकट परास्त गर्न सकिनेछ । पहिलेदेखिको योजना कार्यान्वयनमा ढिलाइ गर्नाले पछि परिनेछ । मेहनतले जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउन सक्छ । भविष्यका निम्ति ठोस निर्णय गर्न पारिवारिक मत मिल्नेछ । सवारी साधन चलाउँदा होस पुऱ्याउनुहोला ।

मिथुन

ईर्ष्या गर्नेहरूलाई पुरुषार्थी काम गरेर देखाउन सकिनेछ । अप्ठ्यारो परिस्थितिसँग सम्झौता गर्नुपरे पनि लगनशीलताले लक्ष्यमा पुऱ्याउनेछ । दिगो फाइदा हुने काम वा नोकरी प्राप्त हुनेछ । खर्च भए पनि फाइदाजनक काममा लगानी गर्ने अवसर जुट्नेछ ।

कर्कट

लामो तथा छोटो दूरीको यात्रामा समय खर्चनुपर्नेछ । घरेलु काममा अलमलिँदा महत्वपूर्ण कार्य ओझेलमा पर्न सक्छ । अनुभव नभएको व्यवसायमा ठूलो लगानी गर्दा नोक्सान हुन सक्छ । साताको अन्त्यमा शुभ तथा मांगलिक कार्यमा धन खर्च हुन सक्छ ।

सिंह

पारिवारका ज्येष्ठ सदस्यहरूको सुझावबाट समस्या पहिचान गरी त्यसको समाधान खोज्न सकिनेछ । मनलाई दरिलो बनाई गरिएको निर्णय आफ्नै हितमा हुनेछ । आफन्तहरूले तपाईंको आलोचना गर्न छाडेका छैनन । जोडी नम्बरको सवारी साधन तथा रातो रंगको पहिरनले यात्रा सहज बनाउने देखिन्छ ।

कन्या

टाढा रहेका साथीहरूसँग बिग्रिएको सम्बन्ध पुनः स्थापित हुनेछ । शैक्षिक क्षेत्रमा राम्रो उपलब्धिसँगै वैदेशिक रोजगारीको अवसर जुर्नेछ । सामाजिक कार्यमा रुचि जाग्नेछ । बहुमूल्य धातु तथा विलासिताका साधन खरिद गर्दा होसियारी अपनाउनुपर्नेछ । सरोकारका विषयमा सपरिवार संलग्न भइनेछ ।

तुला

आलोचना गर्नेहरूले स-साना त्रुटि औंल्याइदिँदा आफू अझ उचाइमा पुगिनेछ । भाग्यले साथ दिए पनि मनमा उत्पन्न शंका तथा डरले बनिसकेको काममा दुविधा उत्पन्न गराउन सक्छ । सूर्यको आराधनाले भयमुक्त हुन सहयोग पुऱ्याउनेछ । बाहिरि खानपान एवं भोजभतेरमा संयम अपनाउनुपर्नेछ ।

वृश्चिक

विपक्षीहरू प्रतिष्ठामा ठोस पुऱ्याउन गुप्त रूपमा सलबलाउनेछन् । अभिभावकहरूले दिएको सुझाव मनन गरी चल्न सके आफैंलाई फाइदा हुनेछ । केही समय रोकिएर धैर्यपूर्वक गरिएका कार्यले उचाइमा पुऱ्याउनेछ । हतारले दुर्घटना निम्तिन सक्छ, विवेक पुऱ्याउनुहोला ।

धनु

लामो समयदेखि रोकिएको कामको गाँठो स्वतः फुक्नेछ । रचनात्मक कामले हितैषीहरूको मनमा प्रभाव पार्नेछ । विपरीत लिंगीले प्रेम प्रस्ताव राख्ने सम्भावना छ, निर्णय गर्न ढिलो नगर्नुहोला । पहेंलो रंगलाई प्राथमिकता दिए मनमा उत्साह सञ्चार हुन सक्छ ।

मकर

ठूलाबडाको संगतले भविष्यमा आइलाग्ने समस्या पहिचान गर्न सकिनेछ । सरकारी तथा निजी क्षेत्रमा पुनः प्रयत्न गरे अवसर हात लाग्न सक्छ । व्यवसायमा गरिएको लगानीले पिरोल्ने सम्भावना छ । साताको अन्त्यमा यात्रामा हुने भेटघाटले उन्नतिको मार्ग पहिल्याउन सहज बनाउनेछ ।

कुम्भ

प्रतिकूल अवस्थामा अरूको मुख ताक्दा पछि परिएला । नयाँ काममा लगानी गर्दा अभिभावकहरूको सुझाव तथा सहयोगको आवश्यकता पर्नेछ । प्रेमी-प्रेमिकासँगको सम्बन्ध निराशामा परिणत हुने सम्भावना छ । साताको अन्त्यमा स्वास्थ्यमा गडबडी देखा पर्न सक्छ ।

मीन

आफ्नो सफलतालाई अझ माथि लान मन मिल्ने साथीभाइको सुझाव आत्मसात् गर्नुहोला । स्वदेश तथा विदेशका विविध क्षेत्रमा अरूको मन जित्न सकिनेछ । प्रेमी-प्रेमिकाबाट आफूले अपेक्षा गरेभन्दा बढी सहयोग पाइनेछ । सुनौलो रंगलाई पछ्याउँदा अपेक्षा गरेभन्दा छिटो सफलता हात पर्नेछ ।

यौन जिज्ञासा र समाधान

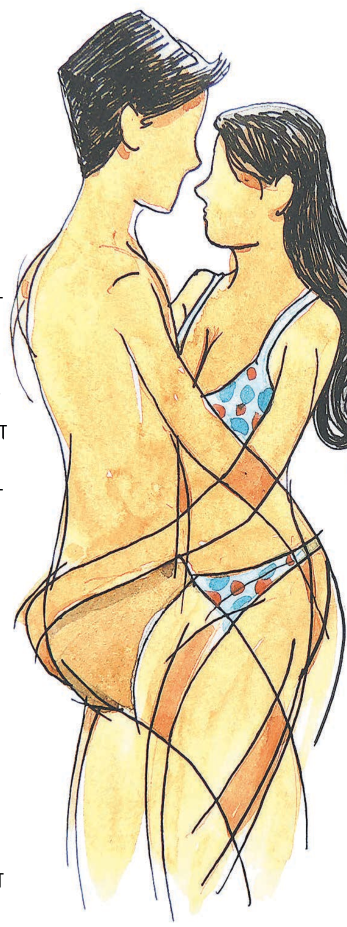
डा. राजेन्द्र भद्रा

म २७ वर्षीय युवक हुँ । मेरो विवाह भएको दुई वर्ष भयो । सात-आठ महिनाअघि रेस्टुराँमा काम गर्ने एउटी युवतीसित यौनसम्पर्क भएको थियो । त्यतिबेला कन्डम प्रयोग गरेको थिइन । अहिले आएर दुई महिनादेखि मेरो लिङ्गमा मासु पलाएको छ, तर त्यसलाई छालाले छोपेको छ, बाहिरबाट देखिँदैन । यसलाई ठीक गर्न मैले के गर्नुपर्ला ? यसले पछि ठूलै असर त गर्ने होइन ?

७१४८

कडा सामाजिक बन्देज हुँदाहुँदै पनि किन विवाहेत्तर सम्बन्ध राखिन्छ भन्ने कुराको जवाफ दिन सजिलो छैन । फरक-फरक स्थितिमा हुर्किएका दुई व्यक्ति साथसाथै बस्न धेरै कुराको तालमेल मिल्नुपर्ने हुन्छ । त्यसमा पनि एक-अर्कामा सम्पूर्ण रूपमा समर्पित हुन झनै गाह्रो छ । केही स्थितिमा विवाहेत्तर सम्बन्ध आकस्मिक दुर्घटना वा सांयोगिक घटना (Accidental infedelity) का रूपमा आउन सक्छन् भने अर्को थरी प्रणयपूर्ण (Romantic Affair) सम्बन्धका साथै हुने विवाहेत्तर सम्बन्ध । सायद बलियो र सक्षम वंशाणुलाई सन्तानमा सार्ने जैविक वा प्राकृतिक आवश्यकता हुन सक्छ, तर कतिपय स्थितिमा यो अन्तरनिहित समस्याको एउटा लक्षण मात्र हुन सक्छ । एउटै व्यक्तिसँगको सम्बन्धमा सन्तोष प्राप्त गर्न नसक्नु, सम्बन्ध प्रेममय रहन नसक्नु, प्रेमयुक्त सम्बन्धमा बाँधिन चाहनु, भावनात्मक प्रगाढतामा बाँच्न चाहनुजस्ता कुराले कुनै नयाँ सम्बन्ध स्थापित गर्न प्रेरित गरिरहेको हुनसक्छ । दम्पतीबीच एक-अर्काको भावनालाई सम्मान नगर्नु, बेवास्ता गरिएको अनुभूति हुनु, यौन नैराश्यताले ग्रसित हुनु, उनीहरूमाझ साथै बस्ने चाहना नहुनु, भावनात्मक अन्तरङ्ग सम्बन्ध नहुनु जस्ता कुराले वैवाहिक सम्बन्धभन्दा बाहिर सम्बन्ध स्थापित गर्नेतर्फ डोऱ्याउँछ, तर तपाईंको सन्दर्भका विवाहित हुँदाहुँदै पनि किन यसरी अर्को व्यक्तिसँग सम्बन्ध राख्नुभएको हो भन्ने कुरा प्रश्नमा त्यति स्पष्ट छैन । अर्को व्यक्तिसँग प्रेममय सम्बन्ध छ जस्तो नलागे पनि तपाईंको समस्याको राम्रोसँग विश्लेषण गर्दा यी कुरामा समेत विचार गर्नुपर्ने हुन्छ ।

रेस्टुराँमा काम गर्ने युवती भनेर के भन्नु भएको थाहा भएन । अन्य कार्यालय वा बैंकमा जस्तै रेस्टुराँमा पनि महिलाहरूले काम गर्नुहुन्छ । रेस्टुराँमा काम गर्ने सबै महिला यौनकर्मी हुन् भन्ने तपाईंको सोच हो भने त्यो सरासर गलत हो, यौनकर्मी जहाँ पनि हुने सम्भावना हुन्छ । सम्भवतः तपाईले त्यसैलाई संकेत गर्न खोज्नुभएको हुनुपर्छ । यौन पेसामा लागेका महिलामा यौन रोग नहुन सक्छ, तर उहाँमा यौन रोग छ भने असुरक्षित यौनसम्पर्क गर्दा सर्न सक्छ । तपाईंले कन्डम लगाउनुभएको भए पक्कै कुनै यौन रोग भए त्यो सर्ने सम्भावना कम हुन्थ्यो ।



मासु बढ्नुको के कारण हुन सक्ला ?

लिङ्गमा गिर्खा वा मासुजस्तो आउने धेरै कारण हुन सक्छन् । त्यसमध्ये धेरैजसो हानि कारक हुँदैनन् र त्यसमा उपचारको आवश्यकता पर्दैन भने अरूको सही निदान र उपचारको आवश्यकता पर्छ ।

तपाईंले मासु पलाएको कुराबाहेक थप केही कुरा गर्नुभएको छैन । पलाएको मासुको आकार, स्वरुष, रङ्ग, सतह कस्तो छ, दुख्छ कि दुख्दैन जस्ता कुराका बारेमा जानकारी दिनुभएको भए समस्या पहिचान गर्न सजिलो हुने थियो । यद्यपि लिङ्गमा मासु वा गिर्खा जस्तो आउने कारण के-के हुन सक्छन् कुरा गरौं ।

Pearly penile papules : मासु रंगका स-साना गिर्खा लिङ्ग मुन्डको घेरामा आउँछ । यो सामान्य कुरा हो । यसको उपचारको आवश्यकता पर्दैन ।

ordyce spots : यो पहेंलो वा सेतो रंगको दाग जस्तो कुरा हो । यो लिङ्ग मूण्ड वा शरीर (shaft)मा आउन सक्छ । यी रौं नभएका sebaceous glans हुन् । यस्ता दाग सामान्यतः हानिरहित हुन्छन् र यसमा उपचारको आवश्यकता पर्दैन ।

Lymphocele : यौन सम्पर्क वा हस्तमैथुनपछि लिङ्गको कजबात मा अकस्मात कडा किसिमको सुन्निएको भाग देखिन्छ । यो लसिका नलीमा क्षणिक वाधा भएकाले आउँछ । यो केही समय पछि आफै कम भएर जाने हुनाले कुनै दीर्घकालिन असर पर्दैन ।

Lichen planus : यो नसर्ने रोग हो । यसमा लिङ्गसहित शरीरमा चिलाउने राता गिर्खा आउँछ ।

> दम्पतीबीच एक-अर्काको भावनालाई सम्मान नगर्नु, बेवास्ता गरिएको अनुभूति हुनु, यौन नैराश्यताले ग्रसित हुनु, उनीहरूमाझ साथै बस्ने चाहना नहुनु, भावनात्मक अन्तरङ्ग सम्बन्ध नहुनु जस्ता कुराले वैवाहिक सम्बन्धभन्दा बाहिर सम्बन्ध स्थापित गर्नेतर्फ डोऱ्याउँछ, तर तपाईंको सन्दर्भका विवाहित हुँदाहुँदै पनि किन यसरी अर्को व्यक्तिसँग सम्बन्ध राख्नुभएको हो भन्ने कुरा प्रश्नमा त्यति स्पष्ट छैन । अर्को व्यक्तिसँग प्रेममय सम्बन्ध छ जस्तो नलागे पनि तपाईंको समस्याको राम्रोसँग विश्लेषण गर्दा यी कुरामा समेत विचार गर्नुपर्ने हुन्छ ।

जनेन्द्रियको मुसा : साना मासु पलाएको वा गिर्खा जस्तो कुरा कजबात वा कहिलेकाहीं लिङ्ग मूण्ड वा अग्रचर्मको भित्र तिर पनि आउन सक्छ । यो यौन रोग हो ।

घाउ : स्पष्ट रूपमा मासु पलाउने भन्दा पनि दुख्ने किसिमको पानी फोका हर्पिसमा आउँछ भने सिफिलिसमा नदुख्ने किसिमको घाउ आउँछ ।

Peyronie's disease : यो विरलै हुने रोग हो । यसमा लिङ्गको कजबात को कुनै भाग कडा वा गिर्खा (उबित्रगभ) । केही परिस्थितिमा यसले लिङ्गलाई नै बाङ्गो बनाउन सक्छ ।

Molluscum contagiosum : यो विषाणुको संक्रमण हो । स-साना कडा अलिकति उठेको विमिरा जस्तो समूह आउँछ । यो लिङ्गका साथै काछमा पनि आउन सक्छ ।

लि□को क्यान्सर : विरलै हुने भए पनि यसले घाऊ वा गिर्खा आउने गराउन सक्छ र यो विशेष गरेर लिङ्गको मुन्डमा आउँछ ।

सीमित जानकारीका आधारमा कुरा गर्दा तपाईंमा जनेन्द्रियको मुसा हुने सम्भावना बढी भएकाले त्यसका बारेमा थप कुरा राख्न चाहन्छु । यसलाई अंग्रेजीमा genital wards भनिन्छ र यो प्रत्यक्ष सम्पर्कवाट सर्छ । Human papilloma virus यसको कारक विषाणु हो । यसको संक्रमण भए पनि यो लक्षण रहित अवस्थामा हुन सक्छ । यो प्रत्यक्ष मूसा नदेखिएको स्थितिमा पनि सर्न सक्छ ।

विषाणुको संक्रमण भएकाले यसलाई निर्मूल पार्ने उपचार छैन तर उपलब्ध उपचार मुसा हटाउनु नै हो । कतिपय स्थितिमा यो आफैं सानो भएर वा हराएर जान सक्छ । शल्यक्रिया, विद्युत्ले काट्ने वा लेजरको प्रयोग वा केही औषधीयुक्त मल्हमको प्रयोगबाट पनि मुसा हटाउन गरिन्छ ।

अन्त्यमा के सल्लाह दिन चाहन्छु भने एकपटक चर्मरोग विशेषज्ञसँग परीक्षण गराई उपचार गराउनुहोला । हुन त तपाईंले पछि कस्तो असर पर्ला भन्ने सन्दर्भमा एक हद सम्म अनुमान लगाइसक्नुभयो नै होला, तर रोगको पक्का निदान भएपछि नै दीर्घकालिन असरका बारेमा कुरा गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

सूचना

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

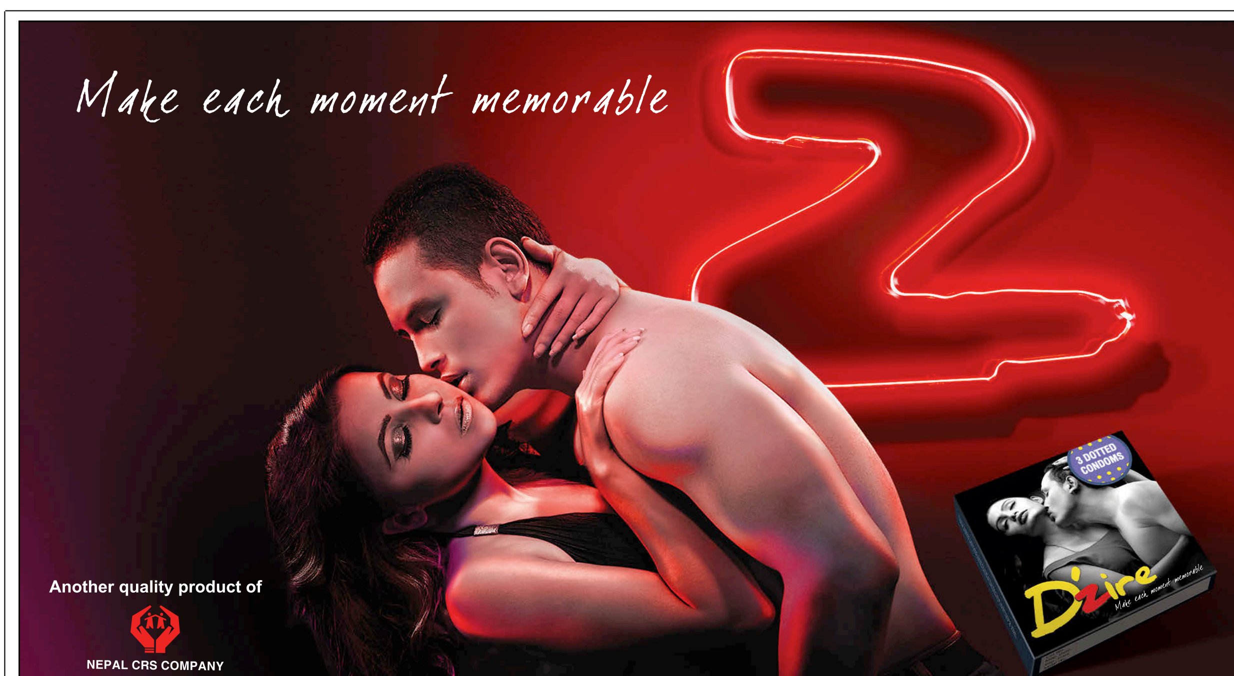
महिला स्वास्थ्य

वीर्य स्खलन (इजाकुलेसन) हुनुअघि नै केही मात्रामा रहेको शुक्रकीट योनिमार्गमा रह्यो भने पनि गर्भ रहन सक्छ ? यस्तो अवस्थामा गर्भ रहन नदिन के गर्नुपर्छ ?

सी.

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

गर्भधारणका लागि एउटा शुक्रकिट मात्र चाहिन्छ तर एकपटकको वीर्य स्खलन (इजाकुलेसन) मा लाखौ शुक्रकीट निष्कासन हुन्छन् । कुनै-कुनै अवस्थामा वीर्य स्खलनभन्दा अघि पनि केही मात्रामा वीर्य निष्कासन हुन्छ र त्यसमा शुक्रकिट रहने भएकाले गर्भ रहन सक्छ । गर्भ रहन नदिन कन्डम वा परिवार नियोजनको कुनै अन्य साधन प्रयोग गर्नुपर्छ । कुनै साधन प्रयोग नगरेको अवस्थामा पोस्ट एक्सपोजर पिल्स (आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्कि) जस्तै : आईपिल्स, ईकोन, ७२ घण्टे चक्कि प्रयोग गर्न सकिन्छ, तर यस्ता पोष्ट एक्सपोजर पिल्स (आकस्मिक गर्भनिरोधक चक्की)ले यौनरोगहरूबाट जोगाउँदैनन् र पटक-पटक प्रयोग गर्दा महिनावारीमा समेत समस्या सिर्जना हुनसक्छ । त्यसैले तपाईंले नजिकको प्रसूति तथा स्त्रीरोग विशेषज्ञसँग परामर्श गरेर उपयुक्त परिवार नियोजनको साधन रोज्नु उपयुक्त हुन्छ ।



अनुको अपेक्षित संन्यास

विराटनगरमा भएको वुमेन्स साफ च्याम्पियन्सको तयारी चलिरहँदा टिमको कप्तान अरू कोही होइन, अनु लामा नै थिइन्। प्रतियोगिता सुरु हुनु केही दिनअघि मात्र उनले मिडियाको सामना गर्दै भनेकी थिइन, 'टिमको तयारी राम्रो छ, हामी आफ्नै भूमिमा पहिलो पटक उपाधि जित्न सक्षम छौं।' त्यसको केही दिनपछि समाचार आयो, प्रतियोगिता खेल्ने टिमको अन्तिम सूचीमा अनुको नाम छैन। एक प्रकारले स्तब्ध बनाउने समाचार थियो, त्यो।

नेपाली महिला राष्ट्रिय टिमको लामो समय सेवा गरेकी खेलाडीका लागि पनि त्यो सपना टुटेको क्षण थियो। अनु स्वयंले पनि आफू टिममा पर्दिनँ भन्ने कल्पनासम्म गरेकी थिइनन्। हुन त केही समयअघिदेखि उनी चोटग्रस्त थिइन, तर स्थिति त्यस्तो पनि थिएन कि उनी प्रतियोगिता नै खेल्न नसकून्। त्यस्तै गम्भीर चोट थियो त उनी टिमको तयारीमा किन महत्त्वपूर्ण सदस्य हुन्थिन् ? एक प्रकारले आवेशमा आएर अनुले भनिहालिन्, 'अब म नेपाली राष्ट्रिय टिमबाट खेल्दिनँ।'

प्रतियोगिताको ठीक अघि त्यो खासै ठूलो समाचार भएन। केही दिनअघि मात्र अखिल नेपाल फुटबल संघले एन्फा डे मनायो र त्यसक्रममा अनुले पाइन्, एवार्डसँगै १५ लाख रुपैयाँ। यो एक प्रकारले साफ च्याम्पियनसिपमा उनी नपरेको क्षतिपूर्ति थियो, त्योभन्दा पनि उनले नेपाली महिला फुटबलमा गरेको सेवाको वास्तविक पुरस्कार थियो। जे होस्, ३२ वर्षीया अनुले फेरि एकपटक भनिन्, 'अब मैले संन्यास लिएँ, नेपाली महिला राष्ट्रिय टिमबाट।'

जति बेला उनले एवार्ड थापिन्, उनको अनुहारमा मिश्रित प्रतिक्रिया थियो। एकातर्फ उनी खुसी थिइन्, एवार्ड पाएकोमा। अर्कातर्फ उनको अनुहारमा दुःखको भाव पनि देखिन्थ्यो, विराटनगरमा खेल्न नपाएकोमा। भनिन्छ, कुनै पनि स्टार खेलाडीका लागि पनि आफ्नो खेल जीवनको अन्त्य कहिल्यै सहज हुँदैन। अझ भनौं, त्यस्ता खेलाडीको खेल जीवनको विरलै सुखद अन्त्य भएको छ। यसकै अर्को उदाहरण भइन् अनु पनि।

अनु नेपाली महिला फुटबलले पाएका अहिलेसम्मका खेलाडीको सूचीमा केही अब्बल खेलाडीमध्ये पर्छिन्। उनले यस्तै मीठो बिदाइ पाउनुपर्ने थियो, तर त्यो सम्भव भएन। यसमा अनुलाई सधैं गुनासो रहने नै छ। अनुसँग जोडिएर आउने सबैभन्दा ठूलो तथ्य हो, उनी नेपाली महिला टिमका लागि सर्वाधिक गोल गर्ने खेलाडी हुन् अर्थात् ३१ गोल। ढिलो-चाँडो यो कीर्तिमान भंग होला, तर यति धेरै गोल गर्ने खेलाडीले नेपाली टिमको कति सेवा गरेकी होलिन्, सजिलै अनुमान गर्न सकिन्छ।

अनुको खेल जीवनले अहिले १५ वर्ष छुन थालेको छ र त्यसमध्ये लगभग एक दशक उनी नेपाली राष्ट्रिय टिममा रहिन्। यसबीच उनी लगातार पहिलो रोजाइकै खेलाडी भइन्। सन् २०१५ मा भने उनको खेल जीवनमा त्यति बेला निर्णायक मोड आयो, जति बेला उनको घुँडामा चोट लाग्यो र उनले आफ्नो स्वभाविक लय समात्न सकिनन्। त्यो चोटबाट मुक्त हुन उनले शल्यक्रिया गराइन् र एक वर्ष आराम गरिन्।

यद्यपि उनी फेरि उही पुरानो अनुजस्तो खेलाडी भने रहिनन्। सन् २०१७ मा उनले फेरि राष्ट्रिय टिममा पुनरागमन गरिन्, तर त्यति बेलासम्म नेपाली महिला फुटबलको परिस्थितिमा धेरै परिवर्तन आइसकेको थियो। सन् २०१० मा ढाकामा भएको दक्षिण एसियाली खेलकुदका क्रममा अनुले पहिलो पटक राष्ट्रिय टिमबाट खेलेकी थिइन्। त्यो त्यही समय थियो, जति बेला नेपाली महिला टिमले ११ वर्षको अन्तरमा अन्तर्राष्ट्रिय फुटबलमा पुनरागमन गरेको थियो।

त्यति बेला टिमकी कप्तान थिइन्, जमुना गुरुङ। उनीहरूको जोडी खुबै जमेको थियो, फरवार्डका रूपमा। अनुले कुल २८ क्याप जितिन् र त्यसक्रममा गरिन्, चार ह्याट्रिक पनि। उनकै नेतृत्वमा नेपालले १२ औं दक्षिण एसियाली तथा तेस्रो साफ च्याम्पियनसिप खेलेको थियो। उनी एपीएफकी खेलाडी पनि हुन् र अब उनले केही समय त्यही टिमबाट घरेलु फुटबल भने खेल्नेछिन्। यो उनको मनको पीडा भुलाउने राम्रो बहाना पनि हो।

फेवाताल किनारामा घोड चढी

पोखरामा आयोजित पाँचौं संस्करणको इक्वेस्ट्रियन (घोड चढी) मा नेपाली सेनाका जगदीश घिसिङले नयाँ राष्ट्रिय कीर्तिमान कायम गरेका छन्। नेपाल इक्वेस्ट्रियन संघद्वारा आयोजित प्रतियोगितामा घिसिङको घोडा 'सम्मोहन'ले ५ फिट ९ इन्चको रेकर्ड नयाँ राष्ट्रिय रेकर्ड बनाएको हो। यसअघि रामहरि खड्काको नाममा ५ फिट ५ इन्चको राष्ट्रिय रेकर्ड थियो। नेपाली सेनाकै राजेन्द्र थापा र करण चौधरीसँगको अन्तिम प्रतिस्पर्धामा घिसिङले बाजी मारेका हुन्। राजेन्द्रले ५ फिट ७ इन्चसँगै रजत पदक तथा करणले ५ फिट ५ इन्चसँगै कांस्य पदक जिते। प्रतियोगितामा सोजोन इभेन्टतर्फ नेपाली सेनाका ओमप्रकाश यादवले स्वर्ण पदक जिते। यो इभेन्टको बाधा दूरी उनले एक मिनेटमै पूरा गरेका थिए। उक्त विधामा नेपाली सेनाकै जगदिश घिमिरेले रजत तथा विक्रम खड्काले कास्य पदक हात पारे।

टेन्ट पेगिङतर्फ नेपाली सेनाका गोविन्द बहादुर खड्काले स्वर्ण, ओम प्रकाश यादवले रजत तथा लिलाराम खड्काले कास्य पदक जिते। स्थानीय घोडा दौड पोनी रेसतर्फ राज अधिकारीले स्वर्ण, नवीन पुनले रजत तथा रोहित गौतमले कांस्य पदक प्राप्त गरे। प्रतियोगिता पोखरा फेवातालनजिकैको बाराही घाट खेल मैदानमा भएको थियो भने महिलातर्फको इभेन्टमा कविता थापा, याम कुमारी राना तथा सरिता श्रेष्ठ सहभागी थिए।

राजाराम पौडेल
तस्बिर : सुदर्शन रञ्जित

तन्नेरी गोल मेसिन साम्बा

मनोज पौडेल

युवा जोस, गजबको स्ट्रेन्थ अनि उस्तै पावर। उनी बलै पायो कि त्यसलाई जालीको दिशा देखाउने उपाय सिर्जना गर्छिन्। क्विक निर्णय लिन्छिन् अनि बललाई जाली चुमाउन बेर लाउँदिनन्। उनी हुन्- २३ वर्षीया राष्ट्रिय टोलीका स्ट्राइकर सावित्रा भण्डारी (साम्बा)।

उनको कला र सीप हेर्न कपिलवस्तुको वाणगंगा नगरपालिका, जीतपुरस्थित बुद्ध रंगशालामा युवयुवतीको राम्रै भीड लागेको थियो। केटा जस्तै जीउडाल, उस्तै हाउभाउ। टाउकोको बीचको भागको कपाल माथि उठाएर रंगाएको। त्यही भएर पनि केटाहरू उनका फ्यान भएका छन्। आठौं राष्ट्रिय खेलकुद प्रतियोगिता अन्तर्गत महिला फुटबल प्रतियोगिता समूह 'क'को छनौट चरणको खेल खेल्न साम्बा नवलपरासी आएकी थिइन्। उनले सशस्त्रको एपिएफबाट खेलिन् अनि प्रतियोगितामै सबैभन्दा बढी गोल गरिन्। उनको गोलको संख्या १४ रह्यो। १ नम्बर प्रदेश विरुद्ध उनले ४ गोल गरिन्। त्यस्तै कर्णाली प्रदेश विरुद्ध ७ गोल गरिन् भने गण्डकी प्रदेश विरुद्ध ३ गोल गरिन्। यहाँ भएका प्रत्येक खेलमा सबैभन्दा बढी गोल उनैले गरिन्। दुई वर्षअघि भारतको सिलगढीमा भएको साफ च्याम्पियनसिपको चौथो संस्करणमा उनी १२ गोल गरेर प्रतियोगिताकै सर्वाधिक गोलकर्ता बनेकी थिइन्। यहाँ पनि उनले त्यही इतिहास दोहोऱ्याइन्।

लमजुङकी साम्बा सुरुमा केटाहरूसँगै फुटबल खेल्थिन्। केटाहरूसँग खेल्दाखेल्दै उनी निखारिइन्। गोल गर्ने कला सिकिन्। प्रतिभावान सावित्रा ०७१ भाद्रमा एफिएफसँग आबद्ध भइन्। राष्ट्रिय लिगमा राम्रो प्रदर्शन गरेपछि उनी राष्ट्रिय टिममा परिन्। त्यस यता उनले गजबको प्रदर्शन गर्दै आएकी छिन्। 'उनको बल कन्ट्रोलिङ पावर अद्भुत छ' कपिलवस्तु खेलकुद विकास समिति अध्यक्ष छवि रेस्मीमगरले भने, 'त्यही कारणले उनी मुलुककै उत्कृष्ट फरवार्ड सावित भएकी छिन्।' खुट्टाको बल विपक्षीलाई खोस्न नदिई आफैसँग राख्न सक्ने गजबको क्षमता छ उनीसँग, -मगरले भने। त्यही पावरका कारण उनी दृढ विश्वासका साथ बललाई गोलको दिशा देखाउँछिन्। उनको खेल हेर्न टाढा-टाढाका युवाहरूको उपस्थिति हुन्छ। 'विराटनगरमा हालै संपन्न पाँचौं साफ वुमेन्स च्याम्पियनसिपमा साम्बाको उत्कृष्ट प्रदर्शन टेलिभिजनमा हेरेको थिए,' तौलिहवाबाट २२ किलोमिटर यात्रा गरी उनको खेल हेर्न पुगेका विकास पोखरेलले भने, 'प्रत्यक्ष हेर्न भनेर यहाँ आएको हुँ। उनी साँच्चै उत्कृष्ट फर्ममा छिन्, पोखरेलले भने साम्बा मुलुकका लागि आशलाग्दी खेलाडी हुन्। सावित्राको बल कन्ट्रोलिङ पावर हेर्न लायक छ अनि प्रहार पनि उस्तै कडा छ। गोलकिपरलाइ उनको प्रहार बचाउ गर्न हम्मेहम्मे पर्छ। सावित्रा टाउको पनि उत्तिकै चलाउँछिन्।

तौलिहवाकी महिला फुटवल खेलाडी अनुजा केसीले आफूले साम्बाको खेल हेरेरै धेरै टेक्निक सिकेको कुरा बताइन्। उनको खेल हेर्न चारै दिन गएँ, उनले भनिन्– बल नियन्त्रण तथा खोस्ने र प्रहार गर्ने सीप सिकें। अब आफ्नो खेलमा यही सीप प्रयोग गरेर आफ्नो क्षमता तिखार्छु। साम्बाले अन्तर्राष्ट्रिय फुटवलमा २६ गोल गरेकी छिन्। 'फुटवलमा एक खालको लगाव र समर्पण छ,' सावित्राले भनिन्, 'दक्षिण एशियाकै राम्रो र उत्कृष्ट फरवार्ड बनेर देखाउन चाहन्छु।' नेपालको नाम राखेर यहाँ महिला फुटवलको क्रेज बढाउन चाहन्छु, -उनले भनिन्।

प्रधानमन्त्री कपमा पारसको डेब्यु

आखिर नेपाली घरेलु क्रिकेटमा वानडेको सबैभन्दा ठूलो प्रतियोगिता प्रधानमन्त्री कपमा पारस खड्का पनि सहभागी हुने भएका छन्, अर्थात् उनी प्रतियोगितामा डेब्यु गर्दैछन् । विभिन्न बहानामा उनी केही वर्षयता केही ठूला प्रतियोगितामा अनुपस्थिति रहँदै आएका छन्, तर अब उनले खेल्ने भएपछि यसपटकको प्रधानमन्त्री कपको रौनक नै बेग्लै हुनेछ ।

पारस झन्डै ६ महिनापछि घरेलु क्रिकेटमा फर्कन लागेका हुन् । त्यो पनि फरक टिमबाट । यसअघि एपीएफका लागि खेल्दै आएका पारसले त्यो टिम छाडिसकेका छन् र अब खेल्ने छन्, क्षेत्र नम्बर ३ बाट । यस पटकको ५० ओभरको प्रधानमन्त्री कप जेठ १ गते कीर्तिपुरमा सुरु हुँदैछ ।

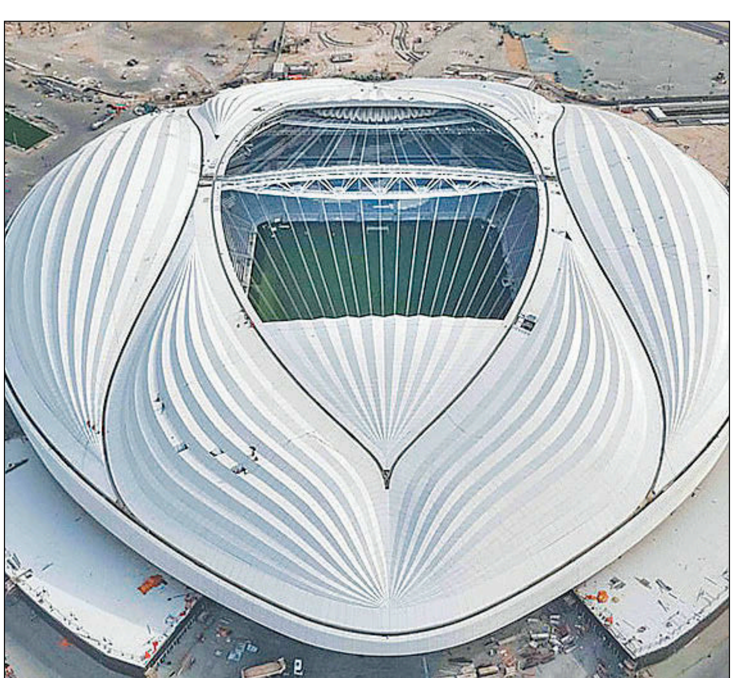
नेपाली राष्ट्रिय टिमका कप्तान पारसले अन्तिम पटक पुसमा एभरेस्ट प्रिमियर लिग खेलेका थिए । त्यसयता उनले धनगढी प्रिमियर लिग पनि खेलेनन्, न त राष्ट्रिय खेलकुदमै सहभागी भए । प्रधानमन्त्री कपमा पनि पारसको यो पहिलो सहभागिता हो । यो प्रतियोगिताका पछिल्ला दुई संस्करणमा पारस सहभागी थिएनन् ।

स्टेडियमको आकार भयो भाइरल

कतारले सन् २०२२ मा आयोजना गर्न लागेको विश्वकपलाई सर्वाधिक महत्वाकांक्षी मानिएको छ । सबैले चर्को गर्मी हुने कतारले कसरी खेलाडी तथा दर्शकलाई शीतलता दिएर प्रतियोगिता सम्पन्न गर्छ भन्ने कुरा नै उसको मुख्य चुनौती रहेको कुरा बताइरहेका बेला आयोजक कतारले यही कुरालाई विशेष ध्यान दिएर स्टेडियमहरू निर्माण गरिरहेको छ ।

त्यसमा पनि कतारको राजधानी दोहावाट २० किलोमिटर दक्षिणमा निर्माण भएको अल बखा स्टेडियमको विषयमा चलेको चर्चा अहिले भाइरल भैरहेको छ । इराकी मूलकी ब्रिटिस आर्किटेक्ट डामी जाहा हदिदीले अरब क्षेत्रमा प्राचीन समयमा चल्ने डुङ्गाको आकारमा उक्त स्टेडियम तयार पारिने कुरा सन् २०१३ मै सार्वजनिक गरेकी थिइन् ।

सन् २०१६ मा उनको हृदयाघातका कारण मृत्यु भए पनि सोही डिजाइनमा अहिले अल बखा स्टेडियम तयार भएको छ । ४० हजार दर्शक क्षमताको यो स्टेडियमले खेलाडी तथा दर्शकलाई शितलता प्रदान गर्ने भरपुर प्रयास गरेको छ । एक एरियल फोटोग्राफी लिने बेलामा उक्त स्टेडियमको आकार महिलाको गोप्य अंगजस्तो देखिएपछि यो स्टेडियम फेरि चर्चामा आएको छ, जसका कारण अहिले सामाजिक सञ्जालमा यो स्टेडियमलाई 'योनि रंगशाला' बताउन थालिएको छ ।



तरुनी श्रीमतीको सल्लाह

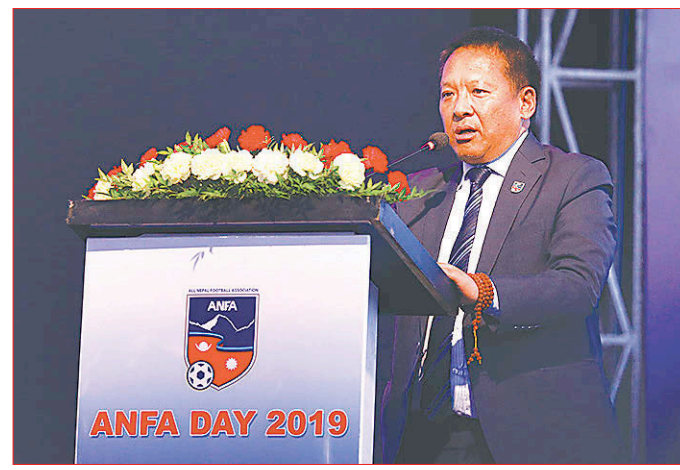
लिभरपुलका पूर्वफुटबलर नील रुडोक उमेरले ५० वर्ष पुगिसकेका छन् । पहिलो श्रीमतीसँग अलग भएका नील अहिले आफूभन्दा १३ वर्ष कान्छी लेह न्यूम्यानसँग वैवाहिक जीवन बिताइरहेका छन् । लेह मोडल भएका कारण उनलाई श्रीमान्को तालु टाउको मन परेको थिएन । उनले नीलको तालु टाउको देखिएका सबै तस्बिर लुकाउन थालिन् र भन्न थालिन्– कपाल रोपेर भए पनि टाउकोमा कपाल देखाउनुपर्‍यो । तरुनी श्रीमतीको सल्लाह मान्दै नीलले हालै ब्रिटेनको लोकप्रिय हेयर ट्रान्सप्लान्ट गर्ने व्यक्तिसँग आफ्नो टाउकोमा कपाल रोपाए । फुटबल जीवनबाट अलग भएपछि नीलको खानपिन अव्यवस्थित भएको थियो, जसका कारण उनको शरीर धेरै नै मोटो भएको छ । नील भन्छन्– मैले सबै कुरामा नियन्त्रण गर्न सके पनि खानपिनमा नियन्त्रण गर्न सकिनँ । यदि मैले शरीरलाई पहिलेकै अवस्थामा ल्याउन डाइटिङ गरें भने पनि ३० वर्ष लाग्छ । लेहको आगामी योजना निकको अनावश्यक तौल घटाउने पनि छ ।

शेर्पाको दाबी

कर्मा छिरिङ शेर्पा परिवर्तनको नारासहित अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) को नेतृत्वमा आएको पनि एक वर्ष पुगेको छ । एक वर्षमा उनले आफूले दाबी गरेजस्तै काम गरेका छन् त ? एन्फाकै नजिक रहेकाहरूको भनाइ सापटी लिने हो भने शेर्पाको नेतृत्वमा खासै काम हुन सकेको छैन, खालि ठूलठूला गफ मात्र भएका छन् ।

स्वयं शेर्पाकै भाषामा यो एक वर्ष निकै चुनौतीपूर्ण रह्यो । आफूले सोचेर भने जस्तो पनि गर्न सकिएन, तर कामै नभएको भने होइन । सबैभन्दा ठूलो कुरा उमेर समूहको फुटबलमा काम भएको छ, लगानी भएको छ । त्यसको नतिजा आउने केही दिनमा देखिएला । त्यस्तै नीतिगत तहमा पनि धेरै काम हुनेछन् ।

अबको एक वर्षमा सबैभन्दा ठूलो उपलब्धिका रूपमा लिग फुटबल हुनेछ, त्यो पनि रेलिगेसनसहित । गत वर्ष पनि एन्फाले लिग गरेको थियो, तर रेलिगेसनबिना । त्यसैले पनि एन्फाको चर्को आलोचना भयो । नहोस् पनि किन ? फुटबलबाट ह्यान्डको नियम हटाएर खेले जस्तै थियो, रेलिगेसनबिनाको लिग । यो वर्ष भने एन्फा त्यस्तो नाम मात्रको लिग गर्ने पक्षमा छैन ।



चर्चा जुमनुको

कुनै समय थियो, नेपाली फुटबलमा बाक्लो चर्चामा रहने खेलाडी थिए– जुमनु राई । पुलिसका लागि घरेलु फुटबलमा उनले तहल्का नै मच्चाउँथे । राष्ट्रिय टिममा पनि उनले राम्रै प्रदर्शन गरे । नेपालका लागि ५० क्याप जित्ने केही भाग्यमानी खेलाडीको सूचीमा उनी पनि छन् । राईको सबैभन्दा उल्लेखनीय पक्ष नेपाली राष्ट्रिय टिमका लागि गरेको ११ गोल नै हो ।

चोटबाट सताइएपछि केही समययता उनी हराएकै स्थितिमा रहे । राईले खेल्न छाडेको पनि केही वर्ष भैसकेको छ, तर उनले सन्यास लिएका हुन् अथवा फेरि पुनरागमनका लागि प्रयास गर्दैछन्, त्यो कसैलाई थाहा छैन । जुमनु गुमनाम चुपचापजस्तै रहे । नेपाली फुटबल वृत्तमा उनी कतै देखिएनन ।

तिनै जुमनुले एन्फा डेका अवसरमा स्पेसल एवार्ड प्राप्त गरेका छन् र यसले फेरि एकपटक उनलाई चर्चामा ल्याएको छ । यो एवार्ड पाउनुको अर्थ अब जुमनुले फेरि दोहराएर फुटबल खेल्दैनन भन्ने पनि हो कि ?

जाँदा-जाँदै

२० वर्षपछि द कमान्डो हिरोको कम्ब्याक

एउटा कर्मठ इमान्दार कमान्डो फौजीलाई चरम जालझेलमा पारेर जागिरबाट निकालिन्छ । नेपालआमा र आफ्नो माटोको कसम खाएर सेनामा होमिएको त्यो पात्र सूर्य, बिनाबर्दी पनि आफ्नो माटोको अस्तित्व बचाउन नेपालीमनको कमान्डो बनेर लड्छ र गुमेको भूमिफिर्ता ल्याउँछ । आजभन्दा २० वर्षअघि निर्मित चलचित्र 'द कमान्डो' को कथा हो यो । खतरनाक द्वन्द्वका दृश्य समेटिएको कमान्डोका नायक हुन्– राजकुमार राई । खोटाङ, धरान, हङकङ, बेलायत हुँदै क्यानाडासम्मको यात्रामा राजकुमारले जीवनका थुप्रै आयामलाई नजिकबाट नियालिसकेका छन् । मोफसलको पीडा र दुर्गमता हुँदै युरोपको अत्याधुनिकतासँग आफूलाई अभ्यस्त बनाएका राजकुमार चलचित्रमा अभिनय गर्नु संयोग मात्र भएको बताउँछन् । तेक्वान्दोका पूर्व राष्ट्रिय खेलाडी राजकुमार एकताका हङकङको राष्ट्रिय टिमको सदस्य थिए । उनी तेक्वान्दोका हङकङ च्याम्पियन हुन् । सन् १९८४ र १९८५ मा हङकङलाई गोल्ड मेडल दिलाएका राजकुमारसँग **अनोज रोक्का**को जम्काभेट :

आराम हुनुहुन्छ ?

ठीक छ, दैनिक शारीरिक अभ्यास र सकारात्मक सोचले आफूलाई जवान महसुस गर्छु ।

अहिले कहाँ के गर्दै हुनुहुन्छ ?

म हाल परिवारसहित क्यानाडामा बस्छु । व्यवसायिक खेलकुदबाट लामो समय टाढा भए पनि खेलप्रतिको लगावलाई मनबाट निकाल्न नसकिने रहेछ । क्यानाडामा तेक्वान्दो कोचका रूपमा निरन्तर ट्रेनिङ दिइरहेको छु । मेरा विद्यार्थीमा ६ वर्षदेखि ६५ वर्षसम्मका क्यानेडियन नागरिक छन् ।

विदेशमा खेलप्रतिको लगाव कस्तो पाउँनुभयो ?

वास्तवमा विदेशमा खेल खेल्नुलाई हार र जितभन्दा पनि स्वास्थ्य ठीक राख्ने उपयुक्त माध्यमका रूपमा लिइन्छ । खेलकुदलाई विदेशीहरू जीवनको अभिन्न पाटो मान्छन् । मानसिक रूपमा फिट रहन र तनावबाट मुक्त हुन पनि धेरैले खेलकुदकै सहारा लिन्छन् ।

आफ्नो खेल-कौशल आफ्नै देशमा खर्चन पाए हुन्थ्यो जस्तो लाग्दैन ?

अवश्य लाग्छ । म क्यानाडामा बसे पनि मन नेपालमै छ । यहाँ पैसा, इज्जत भए पनि आफ्नोपन पाइँदैन, जुन म खोजिरहेछु ।

खेलप्रति कसरी आकर्षित हुनुभयो ?

म खोटाङको सत्यश्वर गाविसमा सन् १९६१ मा जन्मिएको हुँ । मेरो बाल्यकाल सुखद थिएन, पारिवारिक कारणले ढिलो स्कुल भर्ना भएँ । अन्य साथीहरूको तुलनामा बलियो थिएँ । धरानसम्म पनि नझरेको म सन् १९८० मा गाउँबाटै बिट्रिस आर्मीका लागि छनौट भए । फौजीमा गुरुहरूले मलाई जोर नाडी भएको बलिष्ठ सिपाहीका रूपमा चिन्नुहुन्थ्यो, म जुनसुकै स्पर्धामा पहिलो हुन्थे । तेक्वान्दो खेलप्रति अगाव भएकै कारण आर्मीमा हुँदा पनि लुकीलुकी तेक्वान्दो सिक्थें ।

तेक्वान्दोलाई कसरी व्यवसायिक खेलका रूपमा विकसित गर्नुभयो ?

अग्रज गुरुहरूको मद्दतले तेक्वान्दोका सीपहरू सिक्दै गएँ । मलाई लाग्यो कि यो कलालाई अब देशलाई चिनाउन प्रयोग गर्नुपर्छ । दिनभरिको शारीरिक अभ्यास र आर्मीका क्रियाकलाप पछि सबै साथीलखतरानभएर आराम गरेका बेला म एक्लै तेक्वान्दोको अभ्यास गर्थें । शरिरको कुनै पनि भाग बाँकी थिएन, जहाँ चोट नभएको होस्, तर मेरो मनमा एउटा लक्ष्य थियो रिङ्मा विदेशी खेलाडीहरूलाई तह लगाएर देशको झन्डा फहराउने ।

बिट्रिस आर्मीमा रहँदा गाह्रो भएन, खेल र सैनिकको दैनिकी एकसाथ व्यतीत गर्न ?

अवश्य गाह्रो भयो तर आर्मीमा पनि खेलमा रुचि हुनेहरूका लागि राम्रो अवसर छ । आर्मीमा भर्ति भएसँगै सुरु भएको मेरो खेल जीवन १९८३ देखि व्यवसायिक रूपमा अघि बढ्यो ।

आर्मी जीवनमै रहँदा देशको लागि पदकहरू जित्नुभयो, फोर्सका लागि उत्कृष्ट योगदान पनि दिनुभयो, तर रिटायड लाइफ किन विदेशमा बिताउँदै हुनुहुन्छ ?

म समयभन्दा अलिक अघि नै आर्मीबाट रिटायर्ड भए । आर्मीमा अझ पोस्टिङको सम्भावनालाई पन्छाउँदै सदाका लागि फौजीजीवन त्यागेर, देशमै केहि गर्ने उद्देश्य बोकेर आए पनि त्यो सम्भव भएन । सबैतिरबाट निराशा पाएँ र बिदेसिन बाध्य बनें ।

कस्तो निराशा ?

म राष्ट्रिय खेलाडी, कोच गर्न चाहन्थें, थप खेल्न चाहन्थें तर खिचातानी र चरम राजनीतिको चङ्गुलमा यसरी फसे कि मलाई आफ्नो खेल जीवनप्रति नै वितृष्णा लाग्न थाल्यो । एउटा खेलाडीले आफ्नो खेल देखाउन पाएन, सिकाउन पाएन भने के हुन्छ ? हो म निराशा र हीनताबोधको सिकार भए । दैनिक जीवनलाई सहज बनाउन केही गर्नुपर्ने बाध्यताले अन्ततः फेरि बिदेसिएँ ।

त्यो बेथितिविरुद्ध किन बोल्नुभएन ?

कसले सुन्ने हाम्रो बोली ? सबै आ-आफ्नो तालमा मस्त छन् । गोर्खा दक्षिणबाहु तेस्रो र पाँचौंबाट सम्मानित म साउथ एसियन बडिबिल्डङ प्रतियोगितामा नेपालबाट सहभागी हुने पहिलो खेलाडी थिए । मलाई राज्यले दिएको यही सम्मानले सदैव ऋणी बनाउँछ, तर पटक-पटकको प्रयासमा पनि मलाई देशले खेलाडीको स्थान दिएन, यो गुनासो वा निराशा होइन, देशकै लागि केही गर्ने हुटहुटी हो ।

अब चलचित्रको कुरा गरौं । कसरी आउनुभयो रंगिन दुनियाँमा ?

मेरो फिल्मयात्रा पनि कम रोचक छैन । जीवनमा कहिल्यै पनि ग्ल्यामरस दुनियाँमा नभिजेको म एकैपटक अभिनयको प्रस्ताव आउँदा दंग परे । साथीहरूको लगानीमा बनेको द कमान्डोमा मेरो भूमिका आर्मीको अनि त्यसमा अत्यधिक द्वन्द्व भएका कारण गर्न सक्छु भन्ने लाग्यो । पहिलो चलचित्र द कमान्डोबाट मैले नसोचेको परिचय पाएँ, अहिलेसम्म पनि मलाई भेट्नेहरूले तपाई द कमान्डोको हिरो होइन ? भन्छन् ।

तपाईंको चलचित्र हेर्ने दर्शकहरूको प्रतिक्रिया कस्तो छ ?

म हेन्डसम पनि होइन, तर मनको पवित्र छु, मलाई फोन, म्यासेजमार्फत शुभचिन्तकहरूले फेरि पनि अभिनयमा फर्कन सल्लाह दिनुहुन्छ ।

तयारी कस्तो छ त ?

अब चाँडै अभिनयमा फर्कन्छु । शरीरलाई अझ फिट देखाउन वर्कआउट गरिरहेको छु, सँगै अभिनय कक्षा पनि लिइरहेको छु । २० वर्षपछि फर्कदा दर्शकलाई निराश पनि बनाउनु भएन । हामीले हलिउड स्तरको टेक्नोलोजी, विविधभाषामा डबिङलगायतका कुरामा ध्यान दिइरहेका छौं । उत्कृष्ट लगानीसँगै आफ्नो चलचित्रलाई विदेशी चलचित्रसँग तुलना गर्न योग्य बनाउँछौं ।

कहिले सुरु होला तपाईंको यो ड्रिम प्रोजेक्ट ?

हामी स्क्रिप्टमा काम गरिरहेका छौं । अहिले म ५७ वर्ष पुगें । म आर्मी फिल्डको भएकाले कथा आर्मी र द्वन्द्वकै वरिपरि घुमेको छ । आफूलाई चलचित्रको क्यारेक्टरमा फिट देखाउन पनि मेहनत गरिरहेको छु । अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको यो प्रोजेक्ट पक्कै सफल हुनेछ ।

घोराही-स्वर्गद्वारी केबुलकार

घोराहीबाट प्यूठानको प्रसिद्ध धार्मिक तीर्थस्थल स्वर्गद्वारी पुग्न निजी क्षेत्रको लगानीमा केबुलकार निर्माणको तयारी अघि बढेको छ । घोराहीदेखि स्वर्गद्वारीसम्म ८ किलोमिटर दूरीमा ५ अर्ब लगानी गरेर केबुलकार पुऱ्याइने घोराही स्वर्गद्वारी केबुलकारका प्रतिनिधि माधव घिमिरेले बताए ।

कम्पनी दर्ता, जग्गा खरिद, जग्गा भाडालगायतको काम सम्पन्न भएको छ । केबुलकारमा २७ वटा पोल तथा ४ वटा स्टेशन रहनेछन् । एउटा डिब्बामा ६ जना अटाउने उक्त केबुलकारको निर्माणपछि स्वर्गद्वारी पुग्न समयको बचत हुनुका साथै यात्रुहरूलाई सुविधा हुने घिमिरेले बताए । 'गाडीको लामो यात्राबाट मुक्ति मिल्नेछ । पर्यटकहरूको संख्या पनि बढ्नेछ,' उनले भने, 'पश्चिम क्षेत्रमा अहिलेसम्म केबुलकार नभएकाले यो नयाँ काम हुनेछ । पर्यटन विकासमा टेवा पुग्ने विश्वास लिएका छौं ।'

अहिले गाडीमा दुईवटा रुटमार्फत स्वर्गद्वारी पुग्न सकिन्छ । भालुबाङबाट प्यूठानको भिंग्री र घोराहीबाट रोल्पाको होलेरी हुँदै स्वर्गद्वारी पुग्न सकिन्छ । यो यात्रामा जाँदा-आउँदा ६ घण्टाभन्दा बढी समय लाग्छ । सडक कच्चा भएकाले यात्रा कष्टकर पनि छ । केबुलकार सञ्चालनमा आए २० मिनेटमा स्वर्गद्वारी पुग्न सकिने घिमिरेले बताए । अधिकांश भारतीय तीर्थयात्रु हिँडेरै स्वर्गद्वारी जाउजाउ गर्छन् ।

दुर्गालाल केसी

एकै परिवारका ६ जना दिदीबहिनी प्रहरीमा

एउटै परिवारका ६ जना दिदी-बहिनी नेपाल प्रहरीमा जागिरे छन् भन्दा धेरैलाई विश्वास नलाग्न सक्छ । एउटै परिवारमा ६ जना छोरी हुन्छन् र ? भन्ने पनि धेरै होलान् तर धेरैलाई अचम्म लागे पनि एउटै परिवारका ६ जना नेपाल प्रहरीमा भएको भने पक्का हो ।

नेपाल प्रहरीमा तलाखु-९ नुवाकोटका एकै परिवारका ६ जना दिदिबहिनी छन् । इलाका प्रहरी कार्यालय इटहरीमा गंगा अधिकारी गौली (असई) छिन् । जमुना अधिकारी कार्की, बेली अधिकारी बस्नेत, तारा अधिकारी बाँस्तोला (हवल्दार) छन् । भने दुर्गा अधिकारी ढकाल, विष्णुदेवी अधिकारी (जवान) । हाल जमुना र विष्णुले अवकाश लिइसकेको अधिकारी परिवारले जनाएको छ ।

नरेन्द्र बस्नेत

Multiple Skills in Single Package
Mobile, Laptop, Computer, Printer, Networking, CCTV, PABX, Electrical, Accounting Prof. Web Page Design
100% Job/+2 Special Offer
स्वदेश विदेश जतासुकै हुने
Mega Training Center
Just Miss call at:
014241641, 9860089611

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** ।