कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.
सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक
saptahik.ekantipur.com
• वर्ष २५ • अंक ११
26 JULY 2019
• काठमाडौं शुक्रबार, साउन १०
रु. १५/-

तस्बिर : नवराज बाले

एडभेन्चर प्लेयर्स

जुम इन

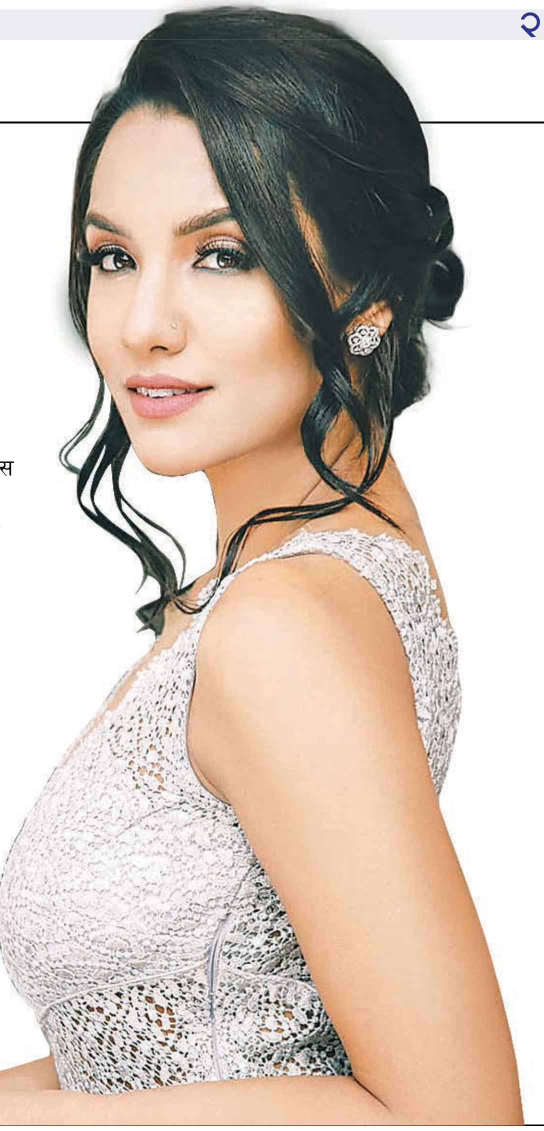
नेपालमा वुमेन राइडर्स वर्ल्ड रिले

डब्लूआरडब्लूआर अर्थात् वुमेन राइडर्स वर्ल्ड रिले नेपालमा आइपुगेको छ । बेलायतबाट प्रारम्भ भएको उक्त रिले गत जुलाई १४ मा सुनौली हुँदै नेपाल भित्रिएको हो । भारतीय महिला बाइक राइडरहरूले आफुसंग भएको बेटन लुम्बिनीमा एक कार्यक्रमका बीच नेपाली महिला राइडरलाई हस्तान्तरण गरे । उक्त रिलेमा नेपालका तर्फबाट हिमालयन जिप्सिजका राइडर अमान्दा लुइस ग्रेगोरी, राइडर्स युनिफाइड/फोर तथा हिमालयन जिप्सिजकी राइडर मेरिना श्रेष्ठ सहभागी छन् । मेरिना र अमान्दा नेपाल लिगका लागि सद्भावना दूत हुन् । उनीहरूलाई अस्ट्रेलियाकी राइडर कोलेटल र स्पेनकी राइडर मारले साथ दिएका छन् ।

टिम नेपाल पहिलो दिन चितवन र दोस्रो दिन लहान पुगेको थियो । उनीहरू इटहरी हुँदै अन्तिम स्टपका रूपमा काँकडभिट्टा पुग्नेछन् । उत्तर पूर्वी भारतका लेडी राइडरहरूले त्यसपछि बेटन प्राप्त गरी बंगलादेश सिमानामा पुग्नेछन् । डब्लूआरडब्लूआरको सुरुवात गत वर्षको अगस्ट महिनामा हेले बेलले गरेका हुन् । मोटरस्पोर्टमा महिलाहरूलाई प्रोत्साहित गर्न यसको स्थापना गरिएको थियो । यसलाई सबैभन्दा ठूलो मोटरबाइक रिले पनि मानिन्छ । गत अगस्ट यता यो रिलेले करिब १ सय देशमा पुगेर १५ हजारभन्दा बढी महिलालाई प्रोत्साहित गरिसकेको छ । हाल यो रिलेमा सक्रियतापूर्वक भाग लिन करिब २ सय नेपाली महिलाले अनुरोध गरिसकेका छन् भने यो बढ्दो क्रममा छ ।

कलेजको दूत प्रियंका

अभिनेत्री प्रियंका कार्की चाबहिल, चुच्चेपाटीस्थित लुम्बिनी एकेडेमिक कलेजको सद्भावना दूत नियुक्त भएकी छिन् । कलेज परिसरमा आयोजित एक समारोहमा अभिनेत्री कार्कीले सद्भावना दूतका रूपमा काम गर्ने सम्झौतामा हस्ताक्षर गरिसकेकी छिन् । यसरी कलेजको ब्रान्ड एम्बेसडर भए बापत उनले कति पारिश्रमिक प्राप्त गरेकी छिन् भन्ने विषयमा केही बताइएको छैन । उक्त कलेजमा यसअघि मिस नेपाल-२०१० अस्मि श्रेष्ठ, क्रिकेटर सोमपाल कामी, मिस नेपाल-२००२ माल्भिका सुब्बा तथा फुटबल खेलाडी अनिल गुरुङले सद्भावना दूतका रूपमा काम गरिसकेका छन् भने अन्य खेलाडी तथा कलाकारहरू पनि निजी क्षेत्रका विभिन्न कलेजसँग यसरी नै आबद्ध हुँदै आएका छन् ।



गोविन्दलाई बेस्ट ककटेल एवार्ड

इन्डियन फलेर बार टेन्डर एसोसिएसनले भारतमा हालै आयोजना गरेको बेस्ट ककटेल प्रतियोगितामा पोखराका गोविन्द थापाले दुईवटा बेस्ट ककटेल एवार्ड जितेका छन् । यो प्रतियोगितामा भारत, माल्दिभ्स तथा नेपालका गरी ३७ जनाले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए । थापा स्कुल अफ बार टेन्डर्स पोखरामा कार्यरत छन् । यसैगरी भारतमै भएको बार टेन्डर ड्रिङ्स प्रतियोगितामा थापा फस्ट रनर्सअप भए । प्रतियोगीतामा भारत र नेपालका गरी ३५ जनाले भाग लिएका थिए । ती प्रतियोगिता भारतको मुम्बई तथा बेंगलुरुमा भएका थिए ।

एकै परिवारका ७ सुरक्षाकर्मी

एकै परिवारका ७ सन्तानमध्ये सबैजना सुरक्षाकर्मी छन् भन्दा धेरैलाई अचम्म लाग्न सक्छ । यद्यपि डोटीको केआई सिंह गाउँपालिका-६ का प्रेमराज र वासुदेवी जैशीका ७ सन्तानमध्ये सबैजना सुरक्षाकर्मी छन् ।

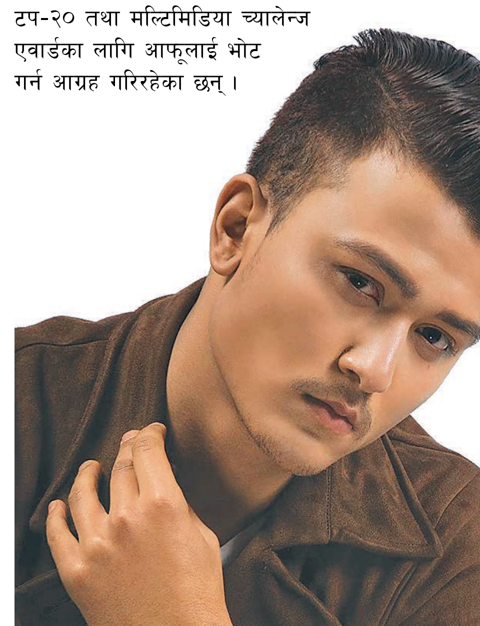
जैशीका ५ छोरा तथा १ छोरी नेपाली सेनामा छन् भने एक जना सशस्त्र प्रहरी बलमा कार्यरत छन् । नेपाली सेनामा कार्यरतमध्ये दुई जनाले अवकाश पाइसकेका छन् । जेठा टीकाराम र माइला धर्मराज ०५४ सालमा नेपाली सेनाको सैनिक पदमा भर्ना भएका थिए । टीकारामले ०७१ र धर्मराजले ०७० सालमा अवकाश पाएका हुन् । साइला छोरा सहदेव भने सशस्त्र प्रहरीको मुख्यालय हलचोकमा वरिष्ठ हवल्दार पदमा कार्यरत छन् । सुरक्षा सेवामा लागेर देशका लागि काम गर्नुपर्छ भन्ने कारण परिवारका सबै सदस्य सुरक्षा फौजमा लागेको सहदेव बताउँछन् ।

सहदेवपछिका छविलाल ०६१ सालमा नेपाली सेनामा भर्ती भएका हुन् । उनका भाइ भोजराज ०६८ सालमा भर्ती भए । दाजु-भाइहरूले सुरक्षा क्षेत्रको काम देखेर परिवारकी एक्ली बहिनीलाई पनि सेनाको जागिरले आकर्षित गर्‍यो । 'हामीलाई देखेपछि बहिनीले पनि यही जागिरमा जाने सोच बनाइन्', सहदेवले भने, 'उनी नेपाली सेनामा जवान पदमा कार्यरत छिन् ।' सरिताकुमारी जैसी ०७२ सालमा सेनामा प्रवेश गरेकी हुन् । परिवारका कान्छा छोरा हरिष जैसी पनि ०७३ सालमा सेनामै प्रवेश गरेक । उनी वीरेन्द्र सैनिक अस्पताल छाउनीमा कार्यरत छन् । यसरी परिवारका सबै जना देश र जनताको सुरक्षामा खटिएको देख्दा उनीहरूका बुबाआमा औधी खुसी छन् ।

नरेन्द्र बस्नेत

मिस्टर नेपालको प्रयास

सन् २०१७ का मिस्टर नेपाल अक्षय जंग रायमाझी यति बेला फिलिपिन्सको मनिलामा छन् । यही अगस्ट २३ तारिखमा हुन लागेको मिस्टर वर्ल्ड-२०१९ का लागि उनी मनिला पुगेका हुन् । मिस्टर वर्ल्डको यो दसौं संस्करणका लागि विश्वका सयभन्दा बढी मुलुकका युवाहरूले प्रतिस्पर्धा गर्दैछन् । मिस्टर वर्ल्डमा नेपालको प्रतिनिधित्व गरिरहेका रायमाझी अहिले मिस्टर टप-२० तथा मल्टिमिडिया च्यालेन्ज एवार्डका लागि आफूलाई भोट गर्न आग्रह गरिरहेका छन् ।



सुखद

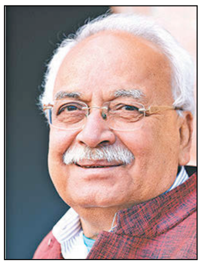
काठमाडौंको तीलगंगा आँखा प्रतिष्ठानले साढे २ दशकमा ४ लाखभन्दा बढीको मोतीबिन्दुलगायतको शल्यक्रिया गरी आँखाको ज्योति प्रदान गरेको छ । उक्त अवधिमा ६० लाखभन्दा बढीको आँखा परीक्षण गरिएको बताइन्छ । त्यसका अतिरिक्त प्रतिष्ठानले विश्वस्तरको इन्ट्राअकुलर लेन्स उत्पादन गरेर ७० भन्दाबढी देशमा वितरण गर्दै आएको छ ।

KANTIPUR PUBLICATIONS PVT. LTD.
KMG
कान्तिपुर को
करोडपति
सिजन-३
कति कान्तिपुर र कति करोडपति
कान्तिपुर राष्ट्रिय दैनिक वा द काठमाडौं पोष्टको
वार्षिक ग्राहक बन्नुहोस् र लक्की ड्र बाट जित्नुहोस्
१० लाख मासिक पुरस्कार
१ करोड बम्पर पुरस्कार
१ लाख साप्ताहिक पुरस्कार
* शर्तहरु लागु हुनेछन् ।
पक्का पुरस्कार
• शिखर ईन्स्योरेन्सको 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
BALTRA एलइडी टिभी.
ASUS
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 बन्नको 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
THE KATHMANDU POST
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

कान्तिपुर गाथा

वानादेखि बानथाइसम्म

किशोर नेपाल



तस्बिर : नवराज बाग्ले

वाना (संखुवा-सभा) का गणेश ढकालको गिन्ती पौरखी मानिसमा हुने गरेको छ। साँच्चै, उनी दह्रा मानिस हुन्। त्यति दह्रा नभएका भए कान्तिपुरको व्यावसायिकतामा उनी टिक्न सक्ने थिएनन्। एक हल गोरु किन्ने सपना बोकेर सोह्रै वर्षको उमेरमा, संवत् २०४६ मा उनी वानाबाट कान्तिपुर छिरेका थिए। उतिबेला पहिलो राष्ट्रिय जन-आन्दोलनको केन्द्र बनेको थियो- कान्तिपुर। एकातिर जनतामा प्रजातान्त्रिक जोस जागृत भैरहेको थियो भने अर्कातिर भारतीय नाकाबन्दीका कारण सहरमा उपभोग्य सामग्रीको हाहाकार थियो। रासन-पानी किन्न लाइन बसेका जनता देखेर जिल्ल परेका थिए गणेशजी। गणेशजीका दाइ त्यतिबेला पश्चिम नेपालमा थिए। उनी केयर नेपालमा काम गर्थे। तिनै दाइको सहयोगले गणेशजीले 'जागीर' पाए- कमलाक्षीको मिड टाउन रेस्टुराँमा, वेटरको जागिर। तलब जम्मा १ सय ५० रुपैयाँ।

गणेशमा 'कोकाकोला' पिउने निकै ठूलो सौख थियो। मिड टाउनमा जागिर खाएको पहिलो दिन उनले एक जना ग्राहकलाई सर्भ गर्ने मौका पाए। उनी ट्रेमा कोक लिएर ग्राहकको टेबुलतर्फ लागे। ग्राहकको अगाडि ग्लास राखे अनि कोक खन्याए। गजजज्ज फिंज आएर, ग्लास भरियो। ग्राहकले भन्यो, 'पुग्यो अरू नहाल।' त्यो कुरा सुनेर गद्गद भए गणेशजी। उनले सोचे, बोत्तलमा बाँकी रहेको कोक त मेरै हो। उनले बाँकी कोक आफैंले घटघटघट पारे। उनको त्यो जागिर त्यही दिन खुस्कियो। त्यसपछि उनले एभरेस्ट मममा जागिर पाए। महिनाको ४ सय तलब, दैनिक एक प्लेट म:म खाजा। उनले यो कुरा सुनाए आफ्ना दाजुका साथी खेमराज लकाईंलाई। खेमराजजीले नै गणेशजीलाई मिड टाउनमा जागिर लगाइदिएका थिए। गणेशजीले सोचेका थिए, उनको कुरा सुनेर खेमराजजी खुसी हुनेछन्, तर भएनन्। खेमराजलाई गणेशजीको भविष्यको चिन्ता थियो। उनले गणेशजीलाई फेरी मिड टाउनमै पठाए।

त्यसपछि उनको तालिम सुरु भयो।

गणेशजी काममा दक्ष हुँदै गए। उनी मानिस थिए नेता कोटीका, उनका अगाडि-पछाडि हिंड्ने मानिस निकै हुन्थे। मानिस रसिक थिए, मिठासपूर्ण स्वभावका। २०५० देखि २०५२ साल सहर घुमेरै बिताए, खासै काम गरेनन्। सेफको काम सिकिसकेका थिए र ढुक्क थिए। त्यस क्रममा उनले राम्रा-राम्रा कपडा लगाउने र घाँटीमा सिक्री लर्काउने सोख पूरा गरे। २०५३ सालमा 'फुड डिप्लोमा' पढन उनी थाइल्यान्डको राजधानी बैंकक पुगे। त्यहाँको आतिथ्यभाव देखेर प्रभावित भएका गणेशजी दस वर्ष उतै रमाए। फर्केर उनी वानथाईमा काम गर्न थाले। साथै, रोयल थाई रेस्टुराँ पनि खोले। पछि वानथाईको स्वामित्व गणेशजीकै हातमा आयो। अहिले वानथाईका तीनवटा आउटलेट छन्। उनको जोड पनि वानथाईकै प्रवर्द्धनमा छ।

एसियाका भोजन (फुड) उत्पादकमध्येबाट 'सिइओ अफ दि इयर-२०१८' को उपाधि जितेका गणेश ढकालले आफ्नो भाग्यको रेखा आफैं कोरे। अहिले उनी आफ्नो व्यापार प्रवर्द्धन गर्ने मनस्थितिमा छन्। अब उनी ठिमीमा थाई शैलीको रिजोर्ट खोल्दैछन्। उक्त रिजोर्टलाई नेपालीका लागि आनन्ददायक स्थान बनाउने उनको योजना छ।

मीठो र स्वस्थ्यकर थाई भोजन बनाउने कलामा गणेश ढकालजी माहिर छन्। वानथाईको दरबारमार्ग, जावलाखेल र महाराजगन्ज आउटलेटको रेसिपी गणेशजी आफैं तयार गर्छन्। उनी आफैं प्राय: महाराजगन्जमा भेटिन्छन्, तर दरबारमार्ग र जावलाखेल पनि पुगिरहेका हुन्छन्। दरबारमार्गमा उनको अर्को रेस्टुराँ पनि छ- 'इम्परर।'

वानथाईले झन्डै ३ सय जनालाई रोजगारी दिएको छ। यो कान्तिपुरका भोजन प्रेमीहरूको लोकप्रिय गन्तव्य पनि हो। विभिन्न रेस्टुराँका सेफहरूले गणेशजीको रेसिपीअनुसार भोजन तयार गर्नुपर्ने भएकाले स्वाद र गुणस्तरको ग्यारेन्टी रहने दाबी छ उनको। वानथाई रेस्टुराँले भोजनमा अजिनोमोटो, तेल र प्रत्यक्ष नुन प्रयोग गर्दैन। त्यहाँ नुन र तेलको स्रोत माछा नै हो।

तुलनात्मक रूपमा वानथाई 'अफोर्डेबल' रेस्टुराँ हो। यहाँको तोमयाम सुप निकै चलेको छ। यो ठाउँ लब्सटर र सालमोन माछाका लागि समेत चर्चित छ। महाराजगन्जको वानथाई पुग्नुहोस्- गणेशजी स्वागतका लागि तयार भेटिन्छन्। आफनो व्यस्त समयबाट अलिकति टाइम निचोरेर ग्राहकसँग रमाइलो कुरा गर्नु त गणेशजीको स्वभाव नै हो।

पाठक मञ्च

यसपटकको साप्ताहिकको ब्लो अप सुन्दर लाग्यो। साप्ताहिकले कभर गरेको ब्लो अप मोडल पनि अन्य मोडलहरूको तुलनामा सुन्दर लागिन।

विजय पौडेल

चलचित्रको कथालाई न्याय दिन राखिने बेड सिन सामान्य हो। यस्ता कुरालाई हामी सबैले सामान्य ढंगबाटै लिनुपर्छ। यो विषयवस्तुमा (बेड सिनका बारेमा) धेरै चियो चर्चा गर्न आवश्यक छैन।

विमला न्यौपाने

एकसरो कपडामा लुके नाटकका कलाकार

केही यस्ता कलाकारकै कारणले गर्दा अन्य कलाकारहरू पनि अप्ठेरोमा पर्ने गरेका छन्, अनि नेपालीहरू जता पनि हेपिन बाध्य भएका हुन्। (एक सरो कपडामा लुके नाटकका कलाकार) नेपाली पासपोर्ट देख्यो कि अपराधी जस्तो व्यवहार गर्ने कारण पनि यही हो।

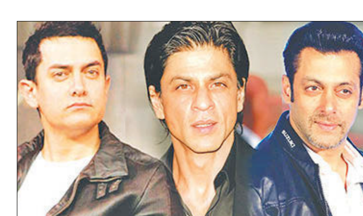
अनिल थापा

अभिनेता दिलीप रायमाझीकी सुपुत्री पनि चलचित्रमा आउन लागेको जानकारी पाएर खुसी लाग्यो। लक्का जवान मार्फत (डेब्यु गर्दै दिलीप पुत्री) चलचित्रमा करियर बनाउन लागेकी दिव्यालाई धेरै-धेरै शुभकामना।

रमेश श्रेष्ठ

भुवन र अनमोलले अभिनय गर्ने नयाँ फिल्मका लागि आतुर छु। सुस्ताउँदै गएको नेपाली चलचित्र अब भने फेरि एक पटक गर्माउने भयो। जे होस भुवनलाई (भुवनको दाह्री फुलेपछि)दाह्रीमा पनि गज्जब देखिने रहेछ।

महेन्द्र आले



बलिउडका हस्ती मानिने तीन खान पहिलो पटक वृत्तचित्रमा एकसाथ देखिन लागेको समाचार पढ्न पाउँदा खुसी लागेको छ। यो कार्यका (तीन खान एक साथ) लागि भारतीय प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीलाई पनि धन्यवाद।

कृष्ण परियार

twitter follow us on
twitter.com/saptahik

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

twitter Like us on Facebook
facebook.com/kantipursaptahik

समय सन्दर्भ

सफलताको सूत्र

अधिकारी रवीन्द्र

सफल हुन एक्स्ट्रा अर्डिनरी हुनु पर्दैन, पृथक् भैदिए पुग्छ। एक्स्ट्रा अर्डिनरी जो-कोही हुन सक्दैन, तर हरकोही मानिस अर्को मानिसभन्दा फरक त हुन्छ नै। सबै मानिसमा सफल हुन सक्ने गुण विद्यमान हुन्छ, मात्र खुट्ट्याउन सक्नुपर्छ।

प्रश्न उठ्छ, फरक कसरी हुने?

एउटा स्टेसनबाट अर्को स्टेसन जान मानिसहरू हूलमूलबीच ट्रेन चढ्छन् र गन्तव्यमा पुग्छन्। सबैले गर्दै आएको काम त्यही ढाँचामा गर्नुलाई फरक हुनु भनिँदैन। त्यो हूलमूलभन्दा फरक ढंगले कुनै काम गर्नुचाहिँ फरक हुनु हो। अब फरक हुनु भनेको त्यही ट्रेन चढ्नुभन्दा वैकल्पिक उपाय अपनाएर सट्कट बाटोबाट गन्तव्यमा पुग्नु हो। गर्ने काम त्यही भए पनि शैली निर्णायक हुन्छ।

हो, फरक हुनु भनेको चल्तीको चलनलाई चुनौती दिनु हो। अवसरलाई मुट्ठीमा लिनु हो। फरक हुनु भनेको आफैँसँग बारम्बार प्रश्न सोध्नु हो- किन र कसरी? अनि फरक हुनु भनेको अरूले खनेको बाटोमा हिंड्नु होइन, आफैंले नयाँ ट्र्याक खोल्नु हो। हामी वास्तवमै युनिक जन्मिएका हुन्छौं तर समाज, संस्कार, परम्परा वा संगतले आफ्नो युनिकनेस बिर्सन्छौं र सबै जना एउटै ड्याङका मुला भनेझैं उस्ताउस्तै हुन्छौं।

एउटा मानिसले एउटा माउतेले दुईवटा बडा-बडा हात्तीलाई सानै मसिनो जुटको डोरीले खुट्टामा बाँधेर राखेको देखेर सोधेछ-माउते दाइ, यत्रा ठूला हात्तीले चाहे भने सानो फड्कामै यो डोरी चुँडालेर भाग्न सक्छन्, कसरी तपाईंले यिनलाई अड्याएर राख्नुभयो?

माउतेले भन्यो-'हेर, जन्मैदेखि यी हात्तीलाई मैले यही डोरीले बाँधेको हुँ। सानोमा यो डोरीले राम्रो काम गर्‍यो। ठूलो हुँदै जाँदा पनि यी हात्तीले डोरीले राम्रोसँग बाँध्न सक्छ भन्ठाने र अहिलेसम्म त्यही मानिरहेका छन्।' यो उदाहरूणबाट के प्रस्ट हुन्छ भने समाजको एउटा नर्मभन्दा पर नजाने सधैं यतै वर-पर हुन्छ, तर कमन सेन्सलाई भन्दा गुड सेन्सलाई महत्व दिने धेरै अघि बढिसकेको हुन्छ। ती हात्तीले आफ्नो विचारलाई बलियो बनाउन सकेका भए त्यति सानो डोरीले उनीहरूलाई सदैब बन्धक बनाउन सक्ने थिएन।

हामी आफ्नो जीवनको झन्डै १० देखि २० वर्ष शिक्षा आर्जन गर्न भनेर बिताउँछौं। आफ्नो जीवनको यो महत्वपूर्ण हिस्सा हामी राम्रो जागिर पाउन नष्ट गर्छौं तर आफूले आफूलाई सुधार्न कहिल्यै समय खर्चंदैनौं। गाडीलाई जस्तै हामीलाई पनि समय-समयमा सर्भिसिङ गरिरहनुपर्छ। मन-मस्तिस्क रिचार्ज गर्नुपर्छ। आफू स्वयम् तन्दरुस्त र भित्रैदेखी खुसी नभएसम्म जागिर वा वैभवले दिने सफलता खोक्रो सफलता हो।

जाँचको रुटिन निस्किएपछि हामी पढ्न थाल्छौं। हामीलाई थाहा हुँदैन, जीवनको प्रत्येक दिन, प्रत्येक क्षण यहाँ परीक्षा भैरहेछ। हामी हरूक्षण कि पास भैरहेछौं कि फेल भैरहेछौं। हरेक दिन सीमा, परिबन्ध र परिधिहरूलाई नाघ्ने सुवर्ण अवसर बोकेर आएका हुन्छन्, नसक्नु हाम्रो कमजोरी हो। हरेक दिनले हामीलाई केही सुधारिएको मानिस बन्न सक्ने मौका दिइरहेका हुन्छन्, नसक्नु हाम्रै असफलता हो।

सधैं गनगन गरिरहने छोरीलाई बोलाएर एक पिताले तीनवटा भाँडोमा पानी तताउन लगाए। उनले त्यसमध्ये एउटा भाँडामा अन्डा, एउटामा आलु र अर्कोमा कफीका दाना हाल्न लगाए र उति नै बेर तताएर निकाल्न भने अनि सोधे-के-के देखिस् त छोरी? छोरीले भनी- आलु, अन्डा र कफी। बाले फेरि भने-नजिकै गएर छोएर, सुँघेर, अनुभव गरेर हेर, तिमीले गर्ने सम्पूर्ण सिकायतको उत्तर यसैमा छ। उति नै तापमा एउटा साह्रो आलु गिलो भयो, गिलो वा तरल अन्डा सारो भयो, कफीले त अझ आफू रहेको वातावरण (पानी) नै सुगन्धित बनाइदियो। आफू आलु बन्ने कि, अन्डा बन्ने कि कफीको दाना बन्ने आफ्नै हातमा छ।

raiv nems@iom.edu.np

लन्डनमा गुन्जिए लिजेन्ड गायक

आफ्नो सांगीतिक यात्रा ५० वर्ष पुगेको अवसरमा लिभिङ लेजेन्ड गायक दीप श्रेष्ठ शुक्रबार राति लन्डनमा गुन्जिए। दीप श्रेष्ठ साँझ हाम्रो माझ शीर्षकको उक्त कार्यक्रममा गायक श्रेष्ठले करिब दुई घण्टा निरन्तर नयाँ-पुराना गीतहरू प्रस्तुत गरे।

राति करिब ९ बजे, साउथ इस्ट लण्डनस्थित लोटस क्लब दर्शकले भरिभराउ थियो। गायक दीप श्रेष्ठ पनि हार्मोनियममा आफ्ना औंलाहरू खेलाउँदै प्रस्तुति शुरु गर्ने क्रममा थिए। त्यत्तिकैमा उनको हातमा एक प्याक ह्विस्की थमाइयो। उनको हातमा ह्विस्की थमाइदिने अरु कोही नभएर चर्चित एवं लोकप्रिय गायक योगेश्वर अमात्य थिए। त्यसो त गायक श्रेष्ठ आफ्नो प्रस्तुतिका क्रममा कहिल्यै मदिरा सेवन नगर्ने खुलाए, तर सांगीतिक यात्रा सुरु गरेको ५० औं वर्ष अर्थात् स्वर्ण जयन्ती पुगेको अवसरमा पिउनैपर्ने गायक अमात्यको जिद्दी तथा दर्शकदीर्घाबाट पनि अनुरोध आएपछि एक सुर्की लगाउँदै उनले सुरु गरे 'म पत्थरको देवता होइन' बाट अनि सुरु भयो दर्शकदीर्घाबाट तालीको गड्गडाहट। आधा दर्जन गीत गाइसकेपछि दर्शकको अनुमतिमा आफ्नो छेउमै रहेको गिलासमा भएको आधा-आधी ह्विस्की एकै चोटीमा स्वाट्ट पारेपछि पुनः लय समातेका श्रेष्ठका प्रायः गीतमा वान्स मोरको आवाज गुन्जिरह्यो।

कार्यक्रमको अर्को रोमाञ्चक पक्ष भनेको गायक श्रेष्ठको सरलता, बेलाबखत गर्ने ठट्टाका साथै दर्शकसँगको अन्तर्क्रिया थियो। श्रेष्ठले करिब दुई घण्टाको अन्तरालमा डेढ दर्जन गीत प्रस्तुत गरे। बेलायतमा श्रेष्ठको यो चौथो सांगीतिक भ्रमण हो।

शब्द/तस्बिर : कुशल श्रेष्ठ

अमेरिकामा संस्कृति सिक्दै नेपाली बालबालिका

अमेरिकामा हरेक वर्ष गर्मी महिना सुरु भएपछि दुई महिना विद्यालय बिदा हुन्छ। यो समयमा अमेरिकामा रहेका नेपाली बालबालिकाहरू घुमघाम गर्नेदेखि प्रतिभा प्रस्फुटन तथा विभिन्न संस्कृति सिक्ने अभियानमा सरिक हुँदै आएका छन्। यस क्रममा यो वर्ष पनि नेपाली समाज टेक्सास तथा नेपाली सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक केन्द्रको आयोजनामा अर्भिङस्थित नेपाली मन्दिरमा बालबालिकाहरूका लागि समर क्याम्प सञ्चालन गरिएको छ। यहाँ नेपाली संस्कार, संस्कृति, सभ्यता, अध्यात्मका साथै धर्म एवं पूर्वीय दर्शनका बारेमा जानकारी गराइन्छ। बालबालिकालाई नेपालबाट आएका डा. चिन्तामणि योगीले प्रमुख प्रशिक्षकका रूपमा प्रशिक्षण दिइरहेका छन्।

गत साता सुरु भएको यो सांस्कृतिक क्याम्पमा टेक्सासको ड्यालस, फोर्थओर्थलगायत विभिन्न सहरमा बसोबास गर्ने झन्डै १ सय ५० जना नेपाली बालबालिका रहेको नेपाल सांस्कृतिक तथा आध्यात्मिक केन्द्र टेक्सासका अध्यक्ष सुरेश पोखरेलले जानकारी दिए। पोखरेलका अनुसार बालबालिकालाई भाषा, संस्कृतिदेखि विभिन्न मनोरञ्जक गतिविधिमा सरिक गराएको छ।

केजीदेखि कक्षा ९ सम्म अध्ययन गर्ने बालबालिका उक्त क्याम्पमा सामेल छन्। यो अभियानले अमेरिकामै जन्मिएर नेपाली जान्दै नजान्नेलाई नेपाली भाषा सिकाउन पहल गर्दै आएको छ। तीन महिनाको यो छुट्टी यहाँका बालबालिकाले केही नयाँ कुरा सिक्ने अवसरका रूपमा सदुपयोग गर्दै आएका छन्। भाषा-संस्कृति सिक्न आउने बालबालिकाहरूलाई नेपाली पर्यटन तथा जानकारीमूलक वृत्तचित्रसमेत देखाइन्छ भने त्यहाँ नेपाली चाडपर्व, नेपाली खानादेखि संस्कार आदिसम्मका विविध जानकारी प्रदान गरिन्छ।

शिव शर्मा

सप्तकोसी र नारायणीमा रिभर फन

सिंगापुर, थाइल्यान्डमा खेल्न पाइने रिभर फन नयाँ वर्षको पहिलो दिनदेखि कोसी तथा नारायणी नदीमा प्रारम्भ भएको रङ्गमहल रिभर ल्याण्डका अध्यक्ष रमण भट्टराईले जानकारी दिएका छन्। सिंगापुर तथा थाइल्यान्डमा गरिने समुद्री सफारीजस्तै सप्तकोसी र नारायणी नदीमा जल पर्यटनका लागि रिभर फन सञ्चालनमा ल्याइएको भट्टराईले बताए। जल पर्यटनको सम्भावना भएकाले सप्तकोसी र नारायणी नदीमा रिभर फन सञ्चालनका लागि रिभर बोट, जेट स्किन तथा बनाना बोटको व्यवस्था गरिएको छ।

साढे ४ करोड खर्च गरेर सप्तकोसी र नारायणी नदीमा एकसाथ रिभर फनको सेवा सुरु गरिएको कुरा बताउँदै भट्टराईले सप्तकोसीमा दुई-दुईवटा रिभर बोट र जेट स्किन तथा एउटा बनाना बोट राखिएको जानकारी दिए। यसैगरी नारायणी नदीमा जेट बोट, बनाना र जेट स्किन एक-एकवटा राखिएको उनले बताए। ती सामग्री जापान र चीनबाट ल्याइएको हो। जेट स्किनमा सफर गरेको ४ सय, रिभर बोटको ३ सय तथा बनाना बोटको २ सय शुल्क कायम गरिएको छ। एक जना पर्यटकले तीनवटै बोटको सेवा लिन ७ सय ५० मात्र तिर्दा पुग्छ। यी तीनै प्रकारका बोटबाट २ देखि ४ किलोमिटरसम्म यात्रा गर्न सकिन्छ।

नेपालमा नदीजन्य मनोरंजनका लागि कुनै पनि नीति-नियम नभएकाले समस्या सिर्जना भएको गुनासो अध्यक्ष भट्टराईको छ। सप्तकोसीमा कोसी पुलको आसपास तथा उदयपुर र सुनसरीको बीचमा रिभर फनको मज्जा लिन पाइनेछ भने नारायणी नदीमा पनि नारायणघाटको नारायणी पुलको आसपास रिभर फनको व्यवस्था गरिएको छ।

ऋषि राई

तस्बिर : महेश प्रधान

■ शिल्पा मास्के, अभिनेत्री

आर्टिस्टिक वेमा देखाउँदा आपत्ति छैन

शिल्पा मास्केले नेपाली चलचित्रमा काम गर्नुअघि हलिउड चलचित्र डक्टर स्ट्रेन्जमा काम गरिसकेकी थिइन् । उनले नेपाली चलचित्र द ब्रेकअप, कागजपत्र र सानो मनमा अभिनय गरेकी छिन् । मास्केसँग साप्ताहिककर्मी राजाराम पौडेलले पोखरामा गरेको कुराकानी :

पोखरा बसाइ कस्तो भैरहेको छ ?

भ्याली बाहिर निस्किएपछि त्यसै रमाइलो हुन्छ, त्यसमाथि मलाई मन पर्ने ठाउँ पोखरा । पोखरामा त जति दिन बिताउन पाए पनि हुन्थ्यो जस्तो लाग्छ ।

तपाई त हलिउड चलचित्रमा अभिनय गरेर नेपाली चलचित्रमा आएकी कलाकार, हलिउडमा तपाईंको इन्ट्री कसरी भएको थियो ?

म युके बस्थें, एउटा डान्स ग्रुपमा थिएँ । त्यहाँ मैले ६ महिनाको तालिम लिएँ । त्यहाँ एजेन्सीहरू थुप्रै थिए, म एजेन्सीमा पहिल्यैदेखि रजिस्टर थिएँ । अपरच्युनिटी भनेको आफूले गेन गर्ने कुरा हो भन्ने लाग्थ्यो, त्यसैले काम आउँछ कि भनेर रजिस्टर भैरहन्थे । हलिउड मुभी 'डक्टर स्ट्रेन्ज' को अडिसन थियो, त्यसमा पहल गरें अनि सेलेक्टसमेत भएँ ।

हलिउड चलचित्रमा काम गर्दाको अनुभव कस्तो रह्यो ?

हलिउडका फिल्म पर्दामा मात्र देखिरहेको, उहाँहरूको सेटमा अनुभव लिन पाउँदा एक्साइटेड थिएँ । त्यो सेटमा, त्यत्रो ठूलो बजेटमा, उनीहरूको काम देख्दा सुरुमा त सरप्राइज नै भए, यसरी काम हुँदो रहेछ, हलिउड मुभी यसरी बन्दो रहेछ, सेटमा यस्तो हुँदो रहेछ भनेर । पहिलो हप्ता म एकदम सरप्राइज भएँ, बिस्तारै बानी पार्दै गएँ । त्यस दौरान मैले धेरै कुरा सिक्न पाएँ, प्रोफेसनालिज्मका बारेमा, सेटको डिसिप्लिनका बारेमा, मानिसहरू चिन्न पाएँ, त्यो अनुभव मेरा लागि धेरै रमाइलो पनि थियो । उक्त चलचित्रमा मेरो भूमिका छोटो भए पनि त्यसबाट मैले धेरै कुरा पाएँ ।

कामको फिडब्याक कस्तो आयो ?

एकदम राम्रो । हामी २० जना कलाकार थियौं, सबै जना हार्ड वर्किङ गर्ने, हप्तामा दुई पटक रिहर्सलका लागि जानुपर्थ्यो । जहिले पनि सेटमा जाँदा सबैले तपाइले राम्रो गर्नुभयो भन्नुहुन्थ्यो, अहिले पनि त्यो टिम सँग कुराकानी भैरहन्छ । मैले अभिनय गरेको सन् २०१६ मा हो । त्यतिबेला चार महिना सुटिङ भएको थियो । मेरो भूमिका लामो थिएन, तर फिडब्याक सकारात्मक आयो ।

युके किन र कहिले जानुभएको थियो ?

सन् २००९ मा, अध्ययनका लागि ।

नेपालमा हुँदा चलचित्रमा अभिनय गर्ने प्रयास गर्नु भएन ?

मैले पाँच वर्षको उमेरदेखि नै डान्स गर्न थालेकी थिएँ, तर एक्टिङमा जान्छु भन्ने थिएन । मुड चल्यो, रमाइलो लाग्यो भने एक्सप्रेसनसँग खेल्ने, यता-उता गर्ने काम त गर्थें, अन्य कुरा सिक्न खोज्थें । युकेमा सात महिना तालिमसमेत लिएँ । हुन त त्यसअघि मैले सुटिङ एन इलाफेन्ट शीर्षकको सर्ट मुभीमा बर्मेली डान्स गरेकी थिएँ । सुटिङको मेरो पहिलो अनुभव त्यही थियो । त्यो युकेबाट सन् २०१३ मा नेपाल फर्किएपछि को कुरा थियो, पछि फेरि युके नै फर्किएँ ।

हलिउडमा पुग्ने धोको धेरैमा हुन्छ, तपाईंले सुरु नै हलिउडबाट गर्नुभयो, त्यहीं सेटल हुने सोच्नुभएन ?

सोचेकी थिएँ, तर मैले नेपाल आउने निधो गरे । नेपाल फर्केर केही गर्ने कि भन्ने भयो । यो बढी च्यालेन्जिङ थियो, तर रिस्क लिएँ मैले । रिस्क नलिई लाइफमा अघि बढ्न सकिँदैन । त्यहाँ बसेको भए केही न केही हुन्थ्यो होला । चार-पाँच वर्ष मैले मेहनत गर्नुपर्थ्यो होला । नेपालमा इन्डस्ट्रिज एकदम बुम भैरहेको छ, अफर पनि आइरहेको थियो, राम्रा फिल्म बनिरहेका छन्, मैले एक्सपोज पाइहाल्छु, कमाउन सक्छु, फ्रिडम हुन्छ आफ्नो देशमा, आफ्नै देशका मानिसहरूको माया पाइन्छ आफ्नै देशमा बस्न पाइन्छ, नट अ ब्याड आइडिया, रिस्क लिम न त भनेर आएँ ।

नेपालमा कस्तो भैरहेको छ ?

अहिलेसम्म त राम्रो भैरहेको छ, फिल्म पाइरहेकी छु, काम पाइरहेकी छु, अडियन्सले रुचाइदिनुभएको छ, अझ मेहनत गर्नुपर्छ भन्ने लागेको छ ।

तपाईंको बाल्यकाल कसरी बित्यो ?

म जन्मिएको विराटनगरमा हो, आमा-बुबा जागिरे भएकाले मैले बाल्यकालमै देशका विभिन्न ठाउँमा पुग्ने अवसर पाएँ । बाल्यकाल नयाँ-नयाँ ठाउँ घुम्दै बित्यो ।

तपाईंले नेपाली चलचित्रमा आफ्नो खुबी देखाउन पाइरहनुभएको छ ?

मलाई त अझै बाँकी छ जस्तो लाग्छ । आफ्नो कुनै पनि फिल्म हेर्दा म अझै गर्न सक्छु जस्तो लाग्छ, अझै राम्रो गर्ने चाहना छ, कागजपत्र अलिकती भिन्न थियो, द ब्रेकअप र सानो मन लभस्टोरी विधाका चलचित्र हुन् । मलाई सिरियस क्यारेक्टर निर्वाह गर्न मन छ । क्यारेक्टर बेस मुभि गर्न मन छ, नेपालका कुना-कुनाको, लुकेर बसेको विषयमा बनेको कथामा अभिनय गर्न मन छ, ग्ल्यामरसभन्दा पनि क्यारेक्टर बेस फिल्म गर्ने मेरो रहर हो ।

तपाईंमा भएको फरक विशेषता ?

हलिउडको अनुभव छ, काम सिकेकी छु, क्यारेक्टरप्रति न्याय गर्न सक्छु ।

कमजोरी ?

म आफ्नो भोकलमा सुधार ल्याउन खोजिरहेकी छु । डबिङमा राम्रो गर्ने प्रयास गरिरहेकी छु । भाषामा कहिलेकाहीं समस्या हुन्छ, सुधार गर्दैछु ।

तपाईंको दैनिकी कसरी बित्छ ?

बिहान उठेर कफी पिउँछु, जिम जान्छु, वर्क आउट गर्छु, कहिले मिटिङ हुन्छ, कहिले म्युजिक भिडियो, कहिले फोटो सुट गर्छु, त्यो सब नहुँदा घरमै बस्न मन लाग्छ, बुक पढ्छु, साथीहरूसँग गफ गर्छु, परिवार तथा फ्रेन्ड्सहरूसँग बस्छु । सुटिङमा लामो समय छुट्टिनुपर्ने भएकाले सुटिङ नहुँदाको समय साथीभाइ एवं परिवारलाई दिन्छु ।

ड्रेसअप कस्तो मन पर्छ ?

क्याजुअल मनपर्छ, जिन्स, टिसर्ट तथा कुर्थाहरू मन पर्छन् । आफूलाई कम्फर्टेबल हुने उठ्दा-बस्दा पनि कम्फरटेबल फिल हुने खालका पहिरन मन पर्छन् ।

ग्ल्यामर कत्तिको आवश्यक छ ?

ग्ल्यामर महत्वपूर्ण छ, अहिलेको व्यवसायिक चलचित्र ग्ल्यामरका कारण पनि चलिरहेका हुन्छन् । अहिले प्रतिस्पर्धात्मक समयमा ग्ल्यामर सहित ट्यालेन्ट पनि हुनुपर्छ । आफ्नो प्रतिभा देखाउने हो, चलचित्रबाट शिक्षा पनि दिन सक्नुपर्छ । ग्ल्यामरका साथमा ती सबै खुबी पनि आवश्यक छन् ।

तपाईंले किस अनि बोल्ड सिन यसअघि नै दिनुभएको छ । यसमा तपाईंको कुनै मापदण्ड वा मान्यता छ ?

जब हामी स्क्रिफ्ट, हेर्छौं, त्यसमा निर्देशकले क्यारेक्टर यस्तो हो भनेका हुन्छन्, सिन यस्तो छ भनिएको हुन्छ । त्यसमा हाम्रो डिसिजन हुन्छ । कहिलेकाहीं खिचाइमा पनि भर पर्छ, कसरी देखाइन्छ । स्टोरीले कतिको मागेको छ ? एकदम आर्टिस्टिक मुभी छ, जसमा न्युड सिन गर्नुपर्छ भने गर्न सकिन्छ । यसमा रिस्क पनि हुन्छ, नेचुरल तरिकाले फिल्ममा देखाइन्छ भने जस्तैः झोलामा गरिमा पन्तले दिएको दृश्य । सिन के हो ? कसरी देखाइयो भन्ने हो, त्यस्तो खालको फिल्ममा आर्टिस्टिक वेमा देखाइन्छ, खिचाइ राम्रो छ, स्क्रिफ्टले मागेको छ भने मलाई आपत्ति छैन, गर्छु, तर भल्गर वेमा जे पायो त्यही हो भने गर्दिनँ । यसमा म सचेत छु, टेक्निकल हिसाबले मलाई आइडिया पनि छ, यस्तो गर्दा यस्तो आउँछ भन्ने, त्यसमा पनि निर्माता-निर्देशकहरूको ब्याकग्राउण्ड चेक गरेर मात्र फिल्म लिन्छु ।

परिवारमा को-को हुनुहुन्छ ?

बाबा, ममी, एक दिदी, एक बहिनी ।

विवाह गर्ने सोच छैन ?

हालसम्म त छैन ।

पृष्ठ ९ मा

साहित्य

अदालतले दिलाएको पुरस्कार

राधिका अधिकारी

राष्ट्रिय कविता महोत्सव-०७६ पनि सम्पन्न भैसकेको छ, तर ०७२ सालका विजेता कविले भने भर्खर पुरस्कार पाएका छन् । कवि प्रोल्लास सिन्धुलीयको कविता 'गाउँको वृद्धालय' ०७२ सालको कविता महोत्सवमा प्रथम घोषित भएको थियो, तर लगत्तै नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठानले उनलाई 'पुरस्कार नदिने' निर्णय गऱ्यो । अप्रकाशित कविताका लागि प्रदान गरिने उक्त पुरस्कार पहिल्यै प्रकाशित गरी कविले बेइमानी गरेको प्रतिष्ठानको तर्क थियो ।

एउटा लेखकको सम्पत्ति भन्नु नै उसको नाम हो । त्यसमाथि वनावटी आक्षेप लगाएर आफ्नो अपमान गरेको भन्दै कवि सिन्धुलीय अदालत पुगे । आफूले अप्रकाशित कविता नै बुझाएको, असार ९ गतेसम्म कहींकतै प्रकाशन नगरेको र महोत्सवको पूरै सर्त आफूले पालना गरेको उनको दाबी थियो । गत साल साविकझैं असार ९ गते कविता महोत्सव हुन सकेन भने सर्दै-सर्दै चैत्र १४ गते मात्र सम्पन्न भयो । त्यसअघि कात्तिकको मधुपर्कमा उक्त कविता प्रकाशित भयो । 'असार ९ गते हुने महोत्सवका लागि' भनेर मागिएको र उक्त दिनसम्म उक्त कविता कहींकतै प्रकाशित नभएको, त्यसपछि प्रकाशन गर्न नपाइने कुनै नियम नै नभएको र तोकिएको समयमा कार्यक्रम गर्न नसक्नुमा कविको कुनै भूमिका नभएको, प्रतिष्ठानले आफ्नो कमजोरी कविमाथि लाद्न खोजेको उनको तर्क थियो जसमा अदालतले पनि सहमति जनायो । 'कविको सम्मानमा चोट पुग्न गएकै देखिएको हुँदा प्रथम सूचना छापिएकै पत्रिका गोरखापत्रमा सूचना प्रकाशन गरी ससम्मान पुरस्कार दिनू,' ०७४ पुस ४ मा जिल्ला अदालत काठमाडौंले फैसला गरिदियो ।

यद्यपि प्रतिष्ठानले कविलाई यत्तिकैमा छाडेन । जिल्ला अदालतको फैसलाविरुद्ध उच्च अदालतमा पुनरावेदन पऱ्यो । उच्च अदालतले 'प्रज्ञाप्रतिष्ठानकै विश्वसनीयतामा शङ्का' गर्दै यसलाई एउटा कविमाथि गरिएको अशोभनीय व्यवहार ठहर गरी ०७५ फागुन १३ मा तल्लो अदालतकै फैसला सदर गरिदियो । दुई अदालतले एकै किसिमको फैसला गरेपछि त्यसउपर पुनरावेदन गर्न नपाइने भएपछि बाध्य भएर प्रतिष्ठानले राष्ट्रपतिको हातबाट कविलाई पुरस्कार हस्तान्तरण गऱ्यो ।

यो लडाइँ पैसाका लागि नभएको कवि सिन्धुलीयको तर्क छ । कविता महोत्सवजस्तो गरिमामय कार्यक्रम गर्न कुनै नीतिनियम, विनियावली नबनाउने, एउटा ठाडो नोटिसको भरमा कार्यक्रम गर्ने प्रतिष्ठानको लापरवाहीविरुद्ध आफूले अदालतको कठघरामा पुगेर प्रश्न उठाएको उनको तर्क छ । कवि सिन्धुलीय भन्छन्, 'मैले यो बयान प्रज्ञामै दिन चाहेको थिएँ, तर उनीहरूले मेरो कुरा सुन्नै चाहेनन् ।' कवि सिन्धुलीयसँगै द्वितीय घोषित सरस्वती दुमी राईको कविता पनि त्यसबीच 'सङ्ग्रहमा छापिएको' भन्दै प्रतिष्ठानले उनलाई समेत पुरस्कार नदिने निर्णय गरेको थियो । सरस्वती अदालत नगए पनि प्रथम कविसँगै उनलाई पनि प्रज्ञाले घोषित पुरस्कार प्रदान गरेको छ ।

कविता

घनश्याम अस्तित्व

घाउ

तिमीलाई धार बन्नु भनेर
म आफू बनिदिएथें अचानो
सम्झेथें, खेल यस्तै हुन्छ प्रेमको

आयौ पुतली बनेर
फूलको हाँगा जस्तो हृदय छोडिदिए
बास बस्यौ, तिम्रै आगन हो
नाँच्नु, गाउनु तिम्रो कला
अहो ! जिन्दगी हरियो भैगएथ्यो

नाथे हुरी के नाचेथ्यो, झरी के परेथ्यो
तिम्ले बिर्सियौ, हुरीभन्दा छिटो उड्यौ

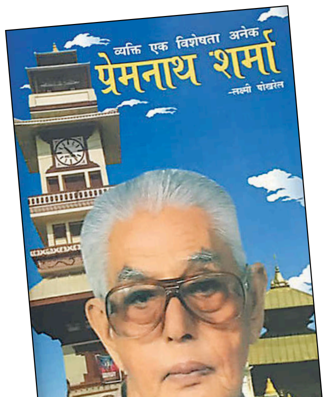
मलहम लगाउनु थिएन तिमीलाई
बस् लगाउनु थियो- घाउ

नाथे म पनि उस्तै
तिम्ले लगाइदिएको घाउ
मायाले सुमसुम्याइरहेछु ।

ससुराको सम्झनामा बुहारीको कृति

एउटा मान्छेले उसको जीवन कालमा विभिन्न नामका सम्बन्धहरू निर्वाह गर्छ । यद्यपि सबै मानिसले सम्पूर्ण सम्बन्धलाई उत्तिकै हार्दिकताका साथ निर्वाह गर्न सक्छन् भन्ने छैन । फेरि नेपाली समाजमा सबैभन्दा जटिल सम्बन्ध भनेकै सासू-बुहारी तथा ससुरा-बुहारीको हुने गरेको छ । यी दुई सम्बन्धमा प्रायः गुनासाहरू नै बढी हुने गरेका छन् । यस्ता सम्बन्धमा अहिले केही सुधार आए पनि केही दशकअघि सासू-ससुरा र बुहारीको सम्बन्ध अत्यधिक औपचारिकतामा टिकेको हुन्थ्यो ।

सम्बन्धहरू औपचारिकतामा चल्ने त्यही समय प्रेमनाथ शर्माकी बुहारी बनेर भित्रिएकी लक्ष्मी पोखरेल भने सामाजिक सोचको विपरीत जीवन बाँचिन् । उनका ससुराले उनलाई भित्र्याएकै दिने भनेथेँ- 'आज मेरो घरमा मैले छोरी भित्र्याएको छु ।' तीनै ससुराको प्रेरणामा लक्ष्मी घरधन्दा भन्दा बाहिर निस्कन सफल भइन् । उतिबेला कानुन व्यवसायी उनका ससुराका कानुनी कागज लेखेर लेखनमा अनुभव बटुलेकी लक्ष्मी पोखरेलले तिनै ससुराको स्मृतिमा एउटा कृति सार्वजनिक गरेकी छिन्- 'व्यक्ति एक विशेषता अनेक' । उक्त पुस्तकमा लक्ष्मीका ससुरा प्रेमनाथको राजनीतिक एवं सामाजिक जीवनका साथै एउटी बुहारीलाई त्यो समय पनि चुलो-चौकोभन्दा बाहिरको सपना देखाएर सामाजिक रूपमा सक्रिय जीवन बाँच्न दिएको प्रेरणालाई लिपिबद्ध गरिएको छ ।



अधिकांशले आमाका बारेमा लेखेका छन् । पिताका बारेमा पनि थोरैले मात्र लेख्न भ्याएका छन् । आमा- बुवा र सासूभन्दा पर गएर ससुराका बारेमा कृति नै प्रकाशन गर्ने नेपाली महिला मध्ये सम्भवतः लक्ष्मी नै पहिलो भएको बताइन्छ । उक्त पुस्तक सार्वजनिक कार्यक्रमको मञ्चमा उभिएर ससुरालाई स्मरण गर्दै गर्दा लक्ष्मीका गला पटक-पटक अवरुद्ध भएका थिए । लक्ष्मीले आँखाभरि आसु पार्दै भनिन्, 'मैले यो पुस्तक बुवा जीवित रहँदै निकाल्न चाहेकी थिएँ, तर उहाँ दुई वर्षअघि बित्नुभयो ।'

लक्ष्मीले ससुराकै प्रेरणाबाट आफू सामाजिक क्षेत्रमा क्रियाशील भएको कुरा पनि स्मरण गरिन । लक्ष्मी विगत दुई दशकदेखि महिला बेचबिखन तथा महिला हिंसाका विरुद्धको काममा सक्रिय छिन् । 'महिला सुरक्षा दबाब केन्द्र'मा कार्यरत लक्ष्मीले आफ्ना सासू-ससुराका बारेमा लेख्न अझैं धेरै बाँकी रहेकाले निकट भविष्यमै अर्को पुस्तक तयार पार्ने बताएकी छिन् ।

भर्ना खुल्यो ! भर्ना खुल्यो !!

CTEVT बाट सम्बन्धन प्राप्त र सम्बन्धित
Professional Council बाट मान्यता प्राप्त

यस अल नेपाल कलेज अफ टेक्निकल एजुकेशनमा
शैक्षिक शत्र २०७६/०७७ का लागि भर्ना खुल्यो !

कार्यक्रमहरुः

डिप्लोमा तथा प्रमाण-पत्र तर्फ

- General Medicine (H.A.)
- Diploma In Pharmacy (DPh)

फारम भर्ने अन्तिम मितिः २०७६ श्रावण १२ गते सम्म
प्रवेश परीक्षा मितिः २०७६ श्रावण २२ गते, बिहान ७:०० बजे

प्राविधिक एस.एल.सी. (TSLC) तर्फ

- बालि विज्ञान (PJTA) - (१८ महिने)
- पशु विज्ञान (VJTA) - (१८ महिने)

फारम भर्ने अन्तिम मितिः २०७६ श्रावण १५ गते सम्म
प्रवेश परीक्षा मितिः २०७६ श्रावण २५ गते
पूर्णशुल्कीय तर्फः दिउँसो २:०० बजे
छात्रवृति तर्फः बिहान ७:०० बजे

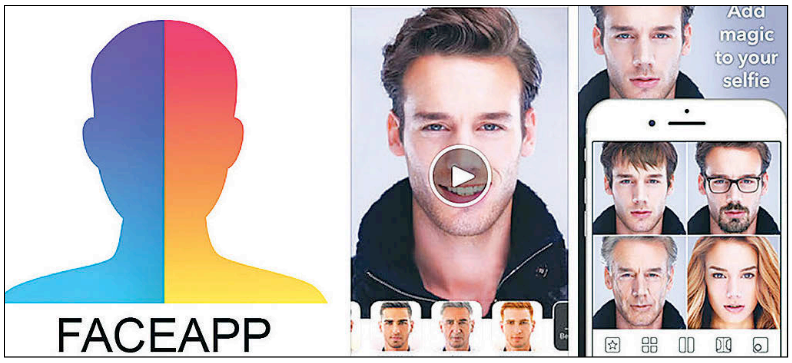
नोटः सबै कार्यक्रममा आवेदन दिने विद्यार्थीहरुलाई छात्रवृत्तिको लागि २०७६ असार ३१ गते सम्म ईभेन्ट परियोजनाको PMT फारम भर्ने व्यवस्था मिलाईएको छ ।

कलेज शनिबार पनि खुल्ला रहने छ ।

विस्तृत जानकारीका लागिः

अल नेपाल कलेज अफ टेक्निकल एजुकेशन
गौशाला, काठमाण्डौ-९ (द्वारीका होटल पछाडीको गेट सगै)
०१-४४७०२०५, ४४७०९०६ ९८५११५१३१४, ९८५१०६२६९१

फेस एप, युजरको प्राइवेसीमा खतरा



अहिले सोसल मिडियामा फेस एपको निकै चर्चा छ । सेलिब्रटीदेखि सर्वसाधारण प्रयोगकर्तासम्मले यसको मज्जा लिइरहेका छन् । उक्त एपको मद्दतले आफ्नो बुढेसकालको फोटो तयार पारेर सोसल मिडियामा सेयर गर्न सकिन्छ ।

यद्यपि यो एपलाई अहिले खतराको सूचीमा राखिएको छ । यो एप प्रयोग गर्दा आफ्नो प्राइवेसी खतरामा पर्ने बताइन्छ । डेभलपर्सका अनुसार स्मार्टफोनको मद्दतले गरिएको यस्तो गतिविधिले आफ्ना तस्बिरहरू एप निर्माता कम्पनीको सर्भरमा गएर सुरक्षित हुन्छन्, जसका बारेमा प्रयोगकर्तालाई कुनै जानकारी हुँदैन । त्यसैले गर्दा युजरको प्राइवेसी खतरामा पर्छ । उक्त एपले अमेरिका जस्ता राष्ट्रलाई समेत मुस्किलमा पारेको छ ।

कसरी काम गर्छ फेस एपले ?

फेस एपले आर्टिफिसियल इन्टिलिजेन्स (एआई) को सहयोगले व्यक्तिलाई जवान र वृद्ध दुवै बनाउन सक्छ । यसका लागि एपले युजरको स्मार्टफोनको डाटासँग अनुमति मागेको हुन्छ । एन्ड्रोइड स्मार्टफोन वा आईओएसमा यो एपको मदतले फोटो क्लिक गर्दा सबै डाटा उसको सर्भरमा सुरक्षित हुन्छ, जसलाई पछि फिल्टर गरिन्छ ।

रसियन डेभलपरको एप

यो फेस एप रसियन डेभलपरले निर्माण गरेका हुन् । फेस एप सन् २०१७ मा लन्च गरिएको थियो । दुई वर्षपछि उक्त एप पुरानो फिल्टरका कारण भाइरल भएको हो ।

यस्ता छन् खतरनाक सर्त

फेसएप प्रयोग गर्न निश्चित शर्त तोकिएका छन् र ती सर्त पालना गर्ने स्वीकृतिपश्चात उक्त एप प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

- एप प्रयोग गरेपश्चात् त्यसमा भएको तस्बिरलाई कम्पनीले कुनै पनि काममा प्रयोग गर्न सक्छ ।
- उक्त तस्बिर कम्पनीको प्रचार वा अन्य कुनै पनि काममा प्रयोग गर्न सकिनेछ । यसको जानकारी युजरलाई समेत दिइँदैन ।
- आफ्नो तस्बिर कुनै कम्पनीलाई बिक्री गर्न वा धूमपान, मद्यपान आदि बिक्री गर्ने कम्पनीले समेत प्रयोग गर्न सक्ने सम्भावना हुन्छ ।
- कम्पनीले कुकिज, लग फाइल, डिभाइसको लोकेसन तथा त्यसको प्रयोगसम्बन्धी जानकारी अन्य कुनै कम्पनीलाई दिन सक्छ ।

फेस एपको प्रतिक्रिया

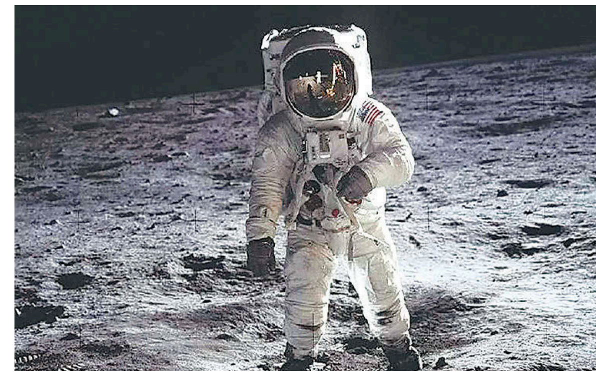
फेस एपले यी तमाम आरोप अस्वीकार गरेको छ । फेस एपको निर्माता कम्पनीका अनुसार फेस एपको डाटा रसिया ट्रान्सफर गरिँदैन । त्यही फोटो मात्र अपलोड गरिन्छ जुन फोटोमा क्लिक गरिन्छ । फोटो अपलोड गरेको ४८ घण्टाभित्र सबै तस्बिर सर्भरबाट पुरै डिलिट हुने कम्पनीले जानकारी दिएको छ ।

अमेरिकी चिन्ता

रसियाको फेसएपलाई लिएर अमेरिकाका युजरको प्राइवेसी र सुरक्षाको लागि प्रश्न उठाइएको छ । अमेरिकी सिनेटरहरूले यसको जाँच गर्नसमेत माग गरेका छन् । यो एपको मद्दतले ह्यारको पहुँच लाखौं अमेरिकी नागरिकको फोनसम्म भएको र यसले सुरक्षामा खतरा निम्त्याउन सक्ने अनुमान गरिएको छ ।

फेसएपले डाटालाई सर्भरमा सुरक्षित राखेको हुन्छ जसलाई भविष्यमा सार्वजनिक रुपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । उक्त एपको नियमअनुसार युजरको डाटाको प्रयोग टेलिमार्केटिङ तथा विज्ञापनमा प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

चन्द्रमामा मानिस पुगेको ५० वर्ष



यो साता चन्द्रमामा मानिसले पाइला टेकेको ५० वर्ष पुग्यो । उक्त अवसरमा संसारभर विभिन्न कार्यक्रम गरिए र त्यस्ता कार्यक्रमले अझै निरन्तरता पाएको छ । सन् १९६९ को जुलाई २० मा एपोलो ११ को इगल मोड्युल ट्र्यांकुलिटी आधारमा अवतरण गरेको थियो । निल आर्मस्ट्रङले चन्द्रमामा पाइला टेक्ने पहिलो मानवको इतिहास रचेका थिए । चन्द्रमाको सतहमा पहिलो पाइला राख्दै आर्मस्ट्रङले ऐतिहासिक उद्गार व्यक्त गरेका थिए, 'यो एउटा मानिसका लागि सानो पाइला हो, तर मानव जातिका लागि भने ठूलो फड्को ।'

आर्मस्ट्रङका साथ बज एल्ड्रिन र माइकल कलिन्स पनि चन्द्रमा मिसनका सहयात्री थिए । उनीहरू तीनै जना सन् १९३० मा जन्मिएका थिए । एल्ड्रिन र कलिन्स अझै जीवितै छन् भने आर्मस्ट्रङको सन् २०१२ मा ८२ वर्षको उमेरमा निधन भएको थियो ।

नयाँ इलेक्ट्रिक कार किया निरो

नेपाली बजारमा नयाँ इलेक्ट्रिक कार निरो ईभी आइपुगेको छ । किया मोटर्सले उत्पादन गरेको यो कारमा ६४ किलोवाट क्षमताको ब्याट्री प्याक जडान गरिएको छ । यसमा भएको १ सय ५० किलोवाटको इलेक्ट्रिक मोटरले २ सय १ बीएचपी पावर तथा ३ सय ९५ एनएम टर्क उत्पादन गर्छ । यो कारले ७ दशमलव ८ सेकेन्डमा शून्यबाट १ सय किलोमिटरको गति तय गर्न सक्ने कम्पनीको दावी छ ।

अगाडिको ग्रिलमा कम्बाइन चार्जिङ सिस्टम दिइएको यो कारलाई डिसी फास्टचार्जरबाट ८० प्रतिशत चार्ज गर्न ७५ मिनेट लाग्छ । एक पटकको फुलचार्जमा यो गाडीले ४ सय ८० किलोमिटर माइलेज दिन्छ । कुनै इलेक्ट्रिक कारले यति धेरै माइलेज दिनु निकै राम्रो मानिन्छ । निरो ईभीको मूल्य ६६ लाख ९० हजार रुपैयाँ छ ।

आइसिटी एवार्डका लागि उत्कृष्ट-५

लिभिङ विथ आइसिटीको आयोजनामा हुन लागेको आइसिटी एवार्ड-२०१९ अन्तर्गत ३ विधाका उत्कृष्ट ५ को घोषणा गरिएको छ । यसअन्तर्गत स्टार्टअप आइसिटी एवार्ड, प्रोडक्ट आइसिटी एवार्ड तथा राइजिङ स्टार आइसिटी एवार्ड विधामा उत्कृष्ट ५ को घोषणा भएको हो ।

यसअध्ये स्टार्टअप आइसिटी एवार्ड-२०१९ विधामा ई-डिजिटल नेपाल, हाम्रो टेक्नोलोजी, खाली सिसी म्यानेजमेन्ट, युजी केक्स तथा वाकम्यान 'ग्रिन क्वेन्स' अन्तिम चरणमा पुग्न सफल भएका छन् । त्यस्तै प्रोडक्ट आइसिटी एवार्ड-२०१९ विधामा विधामा डेल्टा सेल्स एप, इन्स्पेला, एमबैंक तथा मेडि लो सिस्टम एन्ड सर्भिसेस अन्तिम चरणमा पुग्न सफल भएका छन् । अर्को विधा राइजिङ स्टार आइसिटी एवार्ड-२०१९ मा हेल्प इआर, नयाँ किनमेल, प्रशासन ई, रक्तदान एवं वाटर टेस्टर एप अन्तिम चरणमा पुगेका छन् ।

तीनै विधाका उत्कृष्ट ५ का लागि आगामी साउन १८ गते राति १२ बजेसम्म अनलाइन तथा एसमएस भोटिङ गर्न सकिने एवार्ड कार्यक्रमका संयोजक राजन लम्सालले जानकारी दिए । अनलाइन तथा एसएमएस भोटिङका लागि आईसीटी एवार्ड डटओआरजीमा विस्तृत जानकारी उपलब्ध छ ।

एवार्डका अन्य ६ विधाका लागि निर्णायक मण्डलको समूहले छनौट जारी राखेको छ । यसअन्तर्गत पायोनियर आइसिटी एवार्ड, डिजिटल गभर्नेन्स आइसिटी एवार्ड, इन्टरप्रेनर आइसिटी एवार्ड, नेपाली डायस्पोरा आइसिटी एवार्ड, डिजिटल एजुकेशन आइसिटी एवार्ड तथा मिडिया पर्सन आइसिटी एवार्ड छन् । आइसिटी एवार्डको ग्रान्ड फिनाले आगामी साउन ३२ गते हुने बताइएको छ ।

बजारमा अल्काटेल

विश्वव्यापी नेटवर्क भएको अल्काटेल नयाँ श्रेणीका स्मार्टफोन तथा फिचर फोनहरूका साथ नेपाली बजारमा प्रवेश गरेको छ ।

कम्पनीले अल्काटेल वान, अल्काटेल १ एस, अल्काटेल थ्रीएक्स, अल्काटेल- ३ (३जीबी ऱ्याम प्लस-३२ जीबी स्टोरेज), र अल्काटेल ३ (४जीबी ऱ्याम र ६४ जीबी स्टोरेज) स्मार्टफोन सेगमेन्टमा तथा अल्काटेल-२०५३डी, अल्काटेल-२००३डी, अल्काटेल-१०६६डी फिचर फोन सेगमेन्टमा उपलब्ध गराएको छ । यी फोनमा कम्पनीले १ वर्षको समेत वारेन्टी दिएको छ ।

अल्काटेल, टिसिएल कम्युनिकेसन्स मोबाइल उद्योगमा नेतृत्वदायी कम्पनी हो र यसले विश्वका १ सय ६० भन्दा बढी देशमा आफ्नो फोन बिक्री वितरण गर्दै आएको छ । अल्काटेलका यी फोन १ हजार ९ सय १० रुपैयाँदेखि २१ हजार ४ सय ९० रुपैयाँसम्ममा उपलब्ध हुने बताइएको छ ।

छोटो अवधिको प्राविधिक कोर्स

युवराज गौतम

झापाको विर्तामोडस्थित बाल्मिकी एजुकेसन फाउन्डेनबाट एसईई परीक्षा दिएकी प्रज्ञा दाहाल यतिबेला निराश छिन् । परीक्षामा ए ग्रेड ल्याएर राम्रो प्राविधिक विषय पढ्ने धोको पूरा हुन नसकेकोमा उनलाई पछुतो लागिरहेको छ, तर पनि सिटिइभिटी र अन्य निकायले प्रदान गर्ने प्राविधिक शिक्षाका बारेमा बुझ्न उनी यतिबेला दौडधूप गरिरहेकी छिन् । 'छोटो अवधिका कोर्स वा अन्य प्राविधिक कोर्सका बारेमा बुझ्रिरहेकी छु', दाहालले भनिन् । प्रज्ञाजस्तै एसईई नतिजा सार्वजनिक भएपछि कतिपय विद्यार्थी यतिबेला निराश छन् । उनीहरूले एसईईमा न्यून ग्रेड आएपछि माथिल्लो स्तरमा राम्रो कोर्स पढेर अब्बल करिअर रोज्ने लक्ष्यमा केही बाधा उत्पन्न भएको महशुस गरिरहेका छन् ।

परीक्षा बोर्डले यो वर्ष सार्वजनिक गरेको नतिजाअनुसार परीक्षामा सहभागी ४ लाख ७५ हजार विद्यार्थीमध्ये १७ हजार ५ सय ८० जनाले मात्र ३ दशमलव ६ देखि ४ जीपीए प्राप्त गरेका छन् । यी विद्यार्थीहरूका लागि नेपालमा पढाई हुने जुनसुकै स्तरका कोर्स पढ्न समस्या छैन । त्योभन्दा कम ग्रेड ल्याएका विद्यार्थीले आफ्नो लक्ष्य अनुसार कोर्स छनौट गर्न नपाउने संभावना छ ।

यो वर्षको नतिजा हेर्दा ३ दशमलव २० देखि ३ दशमलव ६ जीपीए ल्याउने विद्यार्थीको संख्या ५१ हजार १ सय ३७ छ भने २ दशमलव ८० देखि ३ दशमलव २० जीपीए ल्याउनेहरूको संख्या ६३ हजार ७ सय ४१ छ । २ दशमलव ४० देखि २ दशमलव ८० जीपीए ल्याउनेको संख्या ७६ हजार ५ सय ६४, २ देखि २ दशमलव ४० जीपीए ल्याउने विद्यार्थीको संख्या सबैभन्दा बढी ९८ हजार २ सय ७ छ । त्यसबाहेक ९५ हजार ३ सय ७ जना विद्यार्थीले १ दशमलव ६० देखि २ जीपीए मात्र ल्याएका छन् ।

एसईईमा अनुत्तीर्ण नभए पनि ग्रेड कम आउँदा विद्यार्थीहरू निराश हुन्छन् । यद्यपि, निराश हुनुपर्ने वा पढाइ नै छाड्नुपर्ने अवस्था भने नभएको राष्ट्रिय परीक्षा बोर्डका सूचना अधिकारी नारायण पोखरेल बताउँछन् । नेपालमा प्राविधिक शिक्षाको विकास एवं विस्तारले न्यून अंक ल्याउनेहरूका लागि अवसरको ढोका खुला गरेको मात्र छैन, रिग्रेडका लागि मौका परीक्षाको व्यवस्था गरिएको पोखरेलले बताए ।

सिटिइभिटीका प्रवक्ता देवेशचन्द्र देवकोटा भन्छन्- कम अंक आयो भन्दैमा निराश भैहाल्नु पर्ने अवस्था देखिँदैन । क्षमता, योग्यता एवं आफ्नो रुचि अनुसार सिटिइभिटीका कोर्सहरू पढेर आफूलाई आत्मनिर्भर बनाउन सकिन्छ । रोजगारीका लागि प्राविधिक शिक्षाले एसईईमा न्यून अंक ल्याउनेहरूका निम्ति विशेष अवसर प्रदान गर्दै आएको छ । स्किल टेस्टका कोर्सहरूले विदेशमा पनि प्रशस्त अवसर उपलब्ध गराउन सक्छन् ।

सिटिइभिटीले देशैभर विभिन्न प्राविधिक शिक्षालय स्थापना गरेर रोजगारमूलक कोर्स अध्ययन-अध्यापन गराइरहेको छ । सिटिइभिटीले संचालन गर्ने प्राविधिक एसएलसी अर्थात टीएसएलसीका लागि विशेष कोर्सहरूको व्यवस्था छ जसको प्रमुख लक्ष्य भनेको सबै स्तरका विद्यार्थीका लागि रोजगारमूलक कोर्स गर्ने अवसर प्रदान गर्नु हो । ती कोर्सको अध्ययनका लागि कम्तिमा १५ हजार देखि ५० हजार रुपैयाँसम्म खर्च लाग्छ । यस्तै कोर्स अध्ययन गर्न निजी शिक्षालयहरूमा भने ५० हजार रुपैयाँभन्दा बढी खर्च लाग्छ । सिटिइभिटीअन्तर्गत छोटो अवधिका तालिमका साथै स्वास्थ्य, कृषि तथा इन्जिनियररिङ क्षेत्रका फरक-फरक कोर्स अध्ययन गर्न पाइन्छ । हालसम्म सिटिइभिटीले ४१ वटा डिप्लोमा तहका, २५ वटा प्राविधिक एसएलसी तथा १ सय ८४ वटा छोटो अवधिका पाठ्यक्रम तयार गरेको छ । छोटो अवधिको तालिममा जुनियर स्पिनर र विभर, स्पिनिङ यार्न मेसिन अपरेटर, प्लाष्टिक लुम अपरेटर जस्ता नयाँ कोर्स थपिएका छन् । एसईईमा न्यून अंक ल्याए पनि यी कोर्स पढेर रोजगारी प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

सिभिल इन्जिनियरिङ : एसईईमा न्यून वा बढी अंक दुवैका लागि संचालित कोर्स हो– सिभिल इन्जिनियरिङ । यसका पनि विभिन्न क्षेत्र छन् । यसअन्तर्गतको सब-ओभरसियर अध्ययन गर्नेहरूका लागि बिल्डिङ, रोड एन्ड ब्रिज, ड्रिङ्किग वाटर एन्ड इरिग्रेसन आदि फरक-फरक कोर्स संचालित छन् । यी विषयका दुईवर्षे कोर्स सकेपछि पाँच वा तीन महिना सम्बन्धित कार्यालयमा गएर अन द जब ट्रेनिङ्ग(ओजेटी) गर्नुपर्छ । यी विषयको अध्ययन पूरा भएपछि भौतिक संरचना निर्माणका क्षेत्रमा प्राविधिकका रुपमा रोजगारी प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

जनरल कन्ट्रक्सन : इन्जिनियरिङ क्षेत्रकै जनरल कन्ट्रक्सन धेरैको रोजाइमा पर्छ । दुईवर्षे यो कोर्सको अध्ययन सकेलगत्तै पाँच महिना सम्बन्धित कार्यालयमा गएर ओजेटी गर्नुपर्छ । पढाइ सकेर प्रमाणपत्र लिइसकेपछि भौतिक पूर्वाधार अर्थात विकास निर्माण विभिन्न क्षेत्रमा रोजगारीको अवसर पाइन्छ ।

सर्भे इन्जिनियरिङ : भौतिक पूर्वाधारको विकाससँग सम्बन्धित यो विषयको अध्ययन अवधि एक वर्ष मात्र छ । पाँच महिना अन द जब ट्रेनिङ (ओजेटी) गरिसकेपछि रोजगारीको अवसर प्राप्त गर्न सकिन्छ । यो विषयसँग सम्बन्धित जनशक्ति निकै कम भएकाले रोजगारीको सम्भावना बलियो छ ।

कम्प्युटर टेक्निसियन : आधुनिक समयमा चाँडो र सजिलै रोजगारी प्राप्त गर्न सकिने विषयमध्ये कम्प्युटर टेक्निसियन पनि एक हो । यसको अध्ययन अवधि १५ महिना निर्धारण गरिएको छ । यसमा कम्प्युटरको सफ्टवेयर तथा हार्डवेयरसम्बन्धी ज्ञान हासिल गर्न सकिन्छ ।

अटो मेकानिक्स : सवारी साधनहरूका पाटपुर्जालगायतका विषयमा शिक्षा हासिल गर्न सकिने अटो मेकानिक्सको कोर्स पूरा गर्न दुई वर्ष लाग्छ । त्यसबाहेक पाँच महिना सम्बन्धित क्षेत्रमा ओजेटी गर्नुपर्छ ।

सिएमए/ अनमी : स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित सिएमए अर्थात् अनमीको अध्ययन पूरा गर्न दुई वर्ष लाग्छ । दुई वर्षको अध्ययन सकिएपछि अस्पताल, स्वास्थ्य चौकीजस्ता स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित क्षेत्रमा पाँच महिनासम्म ओजेटी गर्नुपर्छ । मानव स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित विषय भएकाले यसमा रोजगारीको बलियो अवसर छ ।

जेटीए : कृषिसम्बन्धी यो विषयका पनि विभिन्न क्षेत्र छन् । फरक-फरक क्षेत्रमा यसको अध्ययन-अध्यापन गराइन्छ, जस्तोः बागवानी, बाली विकास, वाली संरक्षण, पशुपालन आदि । दुई वर्षे यो कोर्सको अध्ययन सकेपछि पाँच महिना ओजेटी गर्नुपर्छ ।

एनिमल हेल्थ साइन्स : पशु स्वास्थ्य सम्बन्धी यो कोर्स पूरा गर्न दुई वर्ष लाग्छ । भेटेनरी विषयसँग मिल्दोजुल्दो यसको दुई वर्षे कोर्स पूरा भएपछि पाँच महिना ओजेटी गर्नुपर्छ । नेपालमा पशुपालन व्यवसायसम्बन्धी धेरै कार्यालय वा संघ-संस्थाहरू भएकाले ती संस्थामा रोजगारीको सम्भावना उच्च हुन्छ ।

जुनियर वेल्डिङ टेक्निसियन : यो दुईवर्षे कोर्स गरिसकेपछि ओजेटी गर्नु पर्दैन । यसमा भौतिक पूर्वाधार निर्माणका क्षेत्रमा टेक्निसियनका रुपमा रोजगारी पाउने सम्भावना भने व्यापक हुन्छ ।

सामाजिक परिचालक : सामाजिक परिचालकका लागि १५ महिने तथा २ ९ महिने गरी २ वटा कोर्स सञ्चालित छन् । यो विषयको अध्ययन पूरा गरेपछि जुनसुकै क्षेत्रमा सामाजिक परिचालकका रूपमा रोजगारी प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

पृष्ठ ६ बाट

कति समय लाग्ला ?

प्लानिङ त छैन हेरौ, फ्युचर कसले देखेको छ र ? तीन-चार वर्ष त गरिँदैन जस्तो लाग्छ ।

अबको योजना के छ, फेरि विदेश पलायन हुने त होइन ?

अहिलेचाहिँ नेपाली फिल्ममा राम्रै भैरहेको छ, पोजेटिभ रूपमा लिइरहेकी छु, छोडेर जान्छु भन्ने सोचेकी छैन । कहिलेकाहीँ मुड परिवर्तन हुन्छ, जीवनको बाटो बदलिन्छ । कहिले फेरि के कुराले मोटिभेट भइन्छ ? आफूमा प्यासन छ, अझै गर्न सक्छु भन्ने लागेसम्म काम गर्छु, त्यसपछि रिजल्ट अनुसार डिसिजन गर्छु ।

तपाई केमा सचेत हुनुहुन्छ ?

२०-३० वर्षपछि आफूले काम गरेको चलचित्र हेरेर पश्चाताप नहोस्, गौरव गर्न सक्ने खालको होस् ।

तपाईंका बारेमा दर्शकले अहिलेसम्म थाहा नपाएको कुरा ?

मैले १६ वर्षको हुँदा म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरेकी थिएँ, गीतचाहिँ भन्दिनँ ।

कतिवटा म्युजिक भिडियोमा काम गर्नुभयो ?

लन्डनमा दुईवटा भिडियो गरें, नेपाल आएर फेरी म्युजिक भिडियोमा काम गर्न थालेकी छु । अफर पनि आइरहेको छ ।

कस्ता प्रकारका खानेकुरा मन पर्छन् ?

गुलिया खानेकुरा मन पर्छन्, कफी एकदमै पिउँछु । मीठो नै खान रुचाउँछु ।

किचनमा छिरेर खानेकुरा बनाउन कत्तिको जाँगर चल्छ नि ?

विदेशमा हुँदा आफैंले बनाउने भएकाले जाँगर चल्थ्यो– चलाउनै पनि पर्थ्यो, तर नेपाल आएपछि आमाले बनाएर दिने भएकाले अल्छि भएकी छु । किचनमा छिर्ने जाँगर घटेको छ ।

अधिकांश समय तपाईंको साथमा हुने चिज ?

फोन, डायरी, जिम जाँदा ठूलो ब्याग तथा पानी । म अधिकांश समय क्याजुयल वेयरमा हुन्छु ।

जिममा कति समय बिताउनुहुन्छ ?

बिहान दुई घण्टा ।

परिवारबाट कत्तिको सपोर्ट छ ?

एकदम सपोर्ट छ । यहीं नेपालमै बस्, विवाह पनि नगर भन्नुहुन्छ, हामी तीन जना छोरी, छोरी घरमै बसेको राम्रो भन्ने बुबा-आमाको सोच छ, आमा सपोर्टिभ हुनुहुन्छ, बाबालाई पनि भिडियोग्राफीमा शोख थियो । मलाई क्यामेरा, टिभीहरूमा हेर्न पाउँदा उहाँ प्राउड फिल गर्नुहुन्छ ।

छात्रवृत्ति सहित भर्ना खुल्यो
तालिम पछि रोजगारीको अवसर

नेपाल सरकार/CTEVT बाट सम्बन्धन प्राप्त गरी सर्वोत्कृष्ट नतिजा हासिल गर्दै आएको यस कलेजमा शैक्षिक शत्र ०७६/०७७ मा छात्रवृत्ति सहित १८ महिने प्राविधिक कोर्षमा भर्ना खुल्यो । S.L.C./S.E.E. मा जुनसुकै श्रेणी र ग्रेडमा उत्तिर्ण हुनेहरुले समेत अध्ययन गर्न सकिने । छात्रवृत्ति र खुल्ला तर्फको फारम भर्न तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोस् ।

१. भेटेरीनरी जे.टि.ए./पशु विज्ञान (Veterinary J.T.A.)
२.कृषि जे.टि.ए./वाली विज्ञान (Agriculture/Plant J.T.A.)
३. मेडिकल ल्याब असिस्टेन्ट (Medical Lab Assistant)

* फारम भर्ने अन्तिम मितिः- २०७६/०४/१५ गते
* प्रवेश परीक्षा मितिः- २०७६/०४/२५ गते

नोट : १. निःशुल्क प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षा सञ्चालन हुंदैछ ।
२. शिक्षा मन्त्रालयको EVENT Project ले दिने रु ५०,०००/- को छात्रवृत्तिको PMT फारम समेत निःशुल्क भराईन्छ ।

सम्पर्क :- कान्तिपुर कम्युनिटी हेल्थ सर्भिस प्रा.लि. (कान्तिपुर टेक्निकल कलेज)
बालाजु १६ (गंगा हल अगाडी), काठमाडौ । फोन नं.: ०१-४३६०६०५, ०१-४३८०८६४
कलेज खुल्ने समय बिहान ६:०० देखि बेलुका ६:०० सम्म । (शनिवार पनि कलेज खुल्ला हुनेछ।)

कुराकानी

अब पुराना गीतले न्याय पाउनेछन्

चलचित्रको पार्श्व गायनमार्फत लोकप्रियताको शिखरमा रहेका गायक तथा संगीतकार सुगम पोखरेलले तीन वर्षअघि आफ्नै नाममा खोलेको यूट्युब च्यानलमा आफ्ना पुराना लोकप्रिय गीत उपलब्ध गराउने अभियान थालेका छन् ।

आफ्नै यूट्युब च्यानलको अवधारणा कसरी आयो ?

स्रष्टाहरूको आफ्नै च्यानल हुनुपर्छ भन्ने विश्वव्यापी धारणा विस्तारै नेपालमा पनि प्रारम्भ भएको छ । मैले त्यसैलाई अपनाएको हुँ ।

आफ्नै नामको च्यानल खोल्ने योजना कसरी बन्यो ?

तीन वर्षअघि मैले 'अवस्था...' शीर्षकको गीत गाएको थिएँ । पार्टी थिमको उक्त गीतको म्युजिक भिडियो आफ्नै च्यानलबाट सार्वजनिक गरौं भन्ने उद्देश्यले २०१६ को मार्च १६ का दिन च्यानल खोलें । त्यसको छ दिनपछि उक्त भिडियो अपलोड गरें ।

त्यसपछि भिडियो अपलोडलाई निरन्तरता दिनुभएन नि ?

सांगीतिक व्यस्तता कारण आफ्नो च्यानलमा नियमित रूपले भिडियो अपलोड गर्न भ्याइन् । तीन वर्षको अवधिमा १५ वटा भिडियो अपलोड गरेछु । अहिले आएर मनमा आफ्नो पूर्ण अधिकार भएका आफ्ना पुराना गीत किन आफ्नै च्यानलबाट अपलोड नगर्ने भन्ने सोच आयो । फलस्वरुप पछिल्लो एक महिनामै मैले छ वटा भिडियो अपलोड गरिसकें, अब यो क्रम निरन्तर जारी रहनेछ ।

अरू नै कम्पनीसँग रहेका पुरा गीत कसरी फिर्ता पाउनुभयो ?

मेरा अघिल्ला पाँचवटा एकल एल्बममध्ये तीनवटा म्युजिक डटकमसँग थिए भने दुईवटा सम्झना अडियो भिडियोसँग । म्युजिक डटकमसँग भएका एल्बमका गीत म्युजिक नेपालको च्यानलबाट अपलोड भएका रहेछन् । मैले दुवै कम्पनीसँगको सहमतिमै ती गीत फिर्ता लिइसकेको छु । सम्झनाले भने मेरो गीत कहीं पनि अपलोड गरेको रहेनछ, त्यसैले फिर्ता पाउन खासै असजह भएन । ती कम्पनीलाई मैले बढीमा डिभिडीसम्मको अधिकार दिएको थिएँ, त्यो पनि निश्चित अवधिका लागि । अहिले ती सबै समयसीमा पूरा भएकाले आफ्ना सिर्जना आफैँसँग ल्याएर आफ्नै च्यानलबाट अपलोड गर्न थालेको हुँ ।

यो सोच चाहिँ कसरी पलायो ?

अहिले हामीले गाएका गीत अनुमति बिना कभर समेत गर्न नपाइने कानुन बनेको छ । आफूले दुःख गरेर सिर्जना गरेको सम्पत्तिमा स्रष्टाकै अधिकार हुन्छ भन्ने कुरा बुझेपछि म अहिले जागरुक भएको हुँ । म यहींबाट अन्य संगीतकर्मीहरूलाई समेत जागरुक हुन अनुरोध गर्दछु । मेरो जागरुकता देखेरै गायक नविन के भट्टराईले पनि आफ्ना पुराना गीतबाट न्याय पाउन थालेका छन् ।

प्रसंग बदलौं, यो वर्षामा जारी एकल गायन कार्यक्रम कस्तो भैरहेको छ ?

वन एमबी फेरि त्यो दिन शीर्षकको मेरो एकल गायन कार्यक्रम सफलतापूर्वक अघि बढिरहेको छ । पोखरा, नारायणगढ, इटहरी तथा धरानको सफल प्रस्तुतिपछि यो कन्सर्ट आज शुक्रबार साँझ काठमाडौंमा आएर टुंगिदैछ । कन्सर्टको दोस्रो सिजन भदौको दोस्रो सातापछि पुनः अघि बढ्नेछ ।

कन्सर्टबाट कस्तो फिडब्याक पाइरहनु भएको छ ?

जहाँ-जहाँ पुगेर कन्सर्ट दिएँ, सबैतिरबाट सकारात्मक फिडब्याक पाइरहेको छु । यसपटक म ब्याकअप ब्याण्डसहित प्रस्तुत भएको छु । मैले पाँच जना संगीतकर्मीको ब्याकअप ब्याण्ड नै तयार पारेको छु । ब्याण्डसँग सांगीतिक प्रस्तुती दिँदा दर्शकहरूले समेत रमाइलो मानेको अनुभव गर्नुभएको छ ।

रेकर्डिङको क्रम कस्तो छ ?

भरखरै दुईवटा चलचित्रको गीत रेकर्ड गराएँ । आगामी साता थप दुई चलचित्रको गीत गाउँदैछु । यद्यपि अहिले म चलचित्रभन्दा पनि सिंगल ट्याकमा बढी ध्यान दिँदैछु ।

● सुगम पोखरेल, गायक

पहिलो हिट

तस्विर : नयाँ पत्रिका

● राजु सिंह, संगीतकार

रित्तो सडकमा..........

मैले धेरै गीतमा संगीत दिएँ तर मलाई राजु सिंह भनेर चिनाउने गीत चाहिँ गायक जोनको 'रित्तो सडकमा खोजे तिमीलाई' नै हो । उक्त गीतको शब्द वसन्त बित्यासी थापाले लेख्नुभएको हो । यो गीत कम्पोजको घटनाक्रम रोचक छ । त्यो समयमा मैले संगीत दिएको एल्बम 'प्रतिबिम्ब' हिट थियो । वसन्तजी मेरो फ्यान हुनुहुँदोरहेछ । त्यतिबेला नेपाल बन्द भैरहने भएकाले एकदिन नेपाल बन्दकै बेला हामी पुतलीसडकको रित्तो सडकमा हिँडिरहेका थियौं । उक्त यात्रामा वसन्तजीले 'कस्तो रित्तो सडक है' भन्नुभयो । रित्तो सडकसम्बन्धी गीत लेखौं न भनेपछि उहाँले 'रित्तो सडकमा खोजे तिमीलाई' लेख्नुभयो । त्यतिबेला हामी 'प्रतिबिम्ब-२' को तयारीमा थियौं । त्यही एल्बममा राख्ने गरी मैले यो गीत कम्पोज गरें । यो गीत वसन्तजीले लेखेपछि कहिले कम्पोज गर्ने होला भन्ने हतारो थियो । यो गीत विश्व शाहीले रेकर्ड गर्नुभएको हो । यो गीत हामीले अबेर रातिसम्म रेकर्ड गराई त्यसको भोलिपल्ट गीत सुन्ने भनेर छुट्टिएका थियौं । यद्यपि प्राविधिक कारणले उक्त गीतको भ्वाइस रेकर्ड हुन सकेनछ अनि विश्वजीले 'दाइ रेकर्ड भएर हराएका गीतहरू पुनः रेकर्ड गर्दा हिट हुन्छ' भनेपछि यो गीत पुनः रेकर्ड गरायौं । नभन्दै यो गीत हिट पनि भयो । अहिले पनि यो गीतको संगीतकार भन्दा गर्वले मेरो छाती ठूलो हुन्छ । अहिले म यही गीतका कारण यो स्थानमा छु । यो गीतमा प्रेम अवतारीज्यूले राम्रो बाँसुरी बजाउनुभएको छ । यो गीत बजारमा आएपछि धेरैले मलाई तपाईं कति मिठो गीत गाउनुहुँदोरहेछ भनेर पनि सोधे । जोनजीको स्वर मसँग मिल्दो रहेछ तर मैले यो गीत गाएको थिइनँ । एकपटक संगीत प्रविण नरराज ढकालले पुतलीसडकमा 'राम्रो पप गीत रहेछ । यस्तो गीतको संरक्षण गर्नुपर्छ' भनेर हौसला दिनुभएको थियो ।

शरदको भिडियोमा शिल्पा

पारिवारिक झमेलामा परेकी अभिनेत्री शिल्पा पोखरेल लामो समयपछि सानो पर्दामा झुल्किएकी छिन् । हालै मात्र एउटा भोजपुरी चलचित्रमा अनुबन्धित अभिनेत्री पोखरेल आफ्नो पारपाचुके प्रसंगकै बीच एउटा म्युजिक भिडियोमार्फत दर्शकमाझ आएकी हुन् । यसै साता सार्वजनिक भएको तिमी सुनसँग जोखिने मान्छे...शीर्षकको गीतको उक्त म्युजिक भिडियोमा पोखरेलले गायक शरद समिपसँग अभिनय गरेकी छिन् । शान्तिप्रियको निर्देशनको उक्त भिडियो केही साताअघि छायांकन गरिएको बताइन्छ । भिडियोमा मोहन निरौला तथा माधव खरेलसँगै बालकलाकार एन्जल राई तथा कुशाग्र भट्टराईले पनि अभिनय गरेका छन् ।

फेरि अर्को चोरीको वात

नेपाली गीत नक्कल गरिएका प्रसंग बाक्लैगरी सार्वजनिक हुन्छन् । यस क्रममा चलचित्र 'कबड्डी कबड्डी कबड्डी' को नयाँ गीतमाथि पनि चोरीको बात लागेको छ । गत सोमबार सार्वजनिक भएको 'दुबो फूल्यो...' शीर्षकको उक्त गीत आलोकश्रीद्वारा संगीतबद्ध 'कहिले फोटो सिरानीमा..' बाट नक्कल गरिएको दाबी गरिएको छ । संगीतकार आलोकश्रीले नै आफ्नो सिर्जना चोरी गरी नयाँ गीत तयार पारिएको आरोप लगाएका छन् । चलचित्रको उक्त नयाँ गीत एसडी योगीले संगीतबद्ध गरेका हुन् । गीत सुन्दा उस्तै-उस्तै लाग्ने संगीतकार आलोकश्रीको दावी छ । उनले चलचित्रको टिमले नै गीत मिल्न गएकाले कसरी अघि बढ्ने भनेर सल्लाह गर्ने बताएको कुरा समेत उल्लेख गरेका छन् । चलचित्रका निर्देशक रामबाबु गुरुङले भने गीत मिल्यो कि मिलेन भन्ने कुरा दुई जना संगीतकारलाई नै थाहा हुने विषय भएको बताएका छन् । फेसबुकमा स्टाटस लेख्दै निर्देशक गुरुङले भनेका छन्–'मेरो लाटो कानले सुन्दा त मिल्दैन ।'

मदनकृष्णका गीत गुञ्जिँदा

गत शनिबार रेडियो कान्तिपुरको तरंगमा अभिनेता मदनकृष्ण श्रेष्ठका लोकप्रिय गीतहरू गुञ्जिए । उक्त अवसरमा शिव परियार, धर्मेन्द्र सेवान, यमन श्रेष्ठ, किरण केसी, सारना श्रेष्ठ, कपिल कक्षपाल, सरिता शाही, रोजी श्रेष्ठ आदि गायक-गायिकाले मदनकृष्णका नयाँ तथा पुराना गीतहरू सुनाएका थिए । रेडियो कान्तिपुरको मासिक कार्यक्रम 'सलाम ज्यूँदो इतिहासलाई' मा मदनकृष्ण श्रेष्ठलाई सम्मान समेत गरिएको थियो ।

केवल एक प्रश्न

साउनमा व्रत लिएर कसैले तपाईंलाई मागेको होला कि नहोला ?

मोडलिङमा आधारित तस्विर : नवराज बाग्ले

यो स्वार्थी दुनियाँमा खोइ कसले माग्यो होला र ?

अर्जुन अधिकारी, निर्देशक

यो कुरा मलाई त त्यति थाहा भएन । मागेका होलान् कि ? ती माग्नेहरूलाई मैले नभेटेको पनि हुनसक्छ । व्रत बसेर माग्नेहरूलाई के अनुरोध छ भने व्रत बस्नुस् वा नबस्नुस् मलाई पाउन माया मात्र गरे पुग्छ । मायाको अगाडि सबै कुरा फिक्का हुन्छ ।

अर्जुन पोखरेल, संगीतकार

हेर्दा पनि र वास्तवमै ह्यान्डसम नै छु । मागे होलान् नि ।

भूपेन्द्र खड्का, सञ्चारकर्मी/गीतकार

साउनको व्रत बसी तिमीलाई मागेको छु भन्नेचाहिँ कोही भेटेको छैन । मनमनै मागेको भए त्यो मनको कुरा म कसरी जानूँ ।

अजय मल्ल ठकुरी, निर्माता

मैले बुझेसम्म कसैले पनि अहिलेसम्म मेरा लागि व्रत बसेको छैन । पछि हुन सक्छ, त्यसैले अर्को वर्षसम्म कुर्नुपर्ला ।

डा. विक्रान्त मेहता, गायक

माग्न त पक्कै मागेका होलान्, तर एउटीले मात्र मागिदिए हुन्थ्यो । धेरैले मागेर टावर जुध्यो भने यो साल पनि कुमार नै रहिएका कि भन्ने डर पो छ त !

सुरेशदर्पण पोखरेल, निर्देशक

मागेरै होला, उनको व्रत पूरा पनि भैसक्यो । दुई प्रसाद पनि पाइसकिन् उनले ।

शिवम् अधिकारी, लेखक/निर्देशक

भेटेर तपाईंलाई मागेको छु भनेको सुनेको छैन । अब मनमनै कसैले मागेको भए कसरी थाहा पाउनु ? फेरि साउनमा व्रत लिएर कसैलाई मागेपछि पाइन्छ नै भन्ने बडो गज्जबको विश्वास छ हाम्रो समाजमा ।

सन्तोष श्रेष्ठ, संगीतकार

मागेका होलान् नि, तर धेरैले मागे कि ? एकैचोटी धेरैको तानातानमा परियो जस्तो लाग्यो । त्यसैले कसैले पनि आफ्नो बनाउन सकेनन् ।

अविरल थापा, निर्माता

मलाई कसैले आफ्नो बनाईसकेको हुनाले मागेको चाहिँ नहोला, तर म जस्तो पाम्चाहिँ भनेका होलान् ।

सन्तोष सेन, निर्माता

सायद छैनन् । मागे हुन्थ्यो जस्तो लागेको मान्छे व्रत बसे बसेको मलाई थाहा छैन ।

भूपेन्द्र अधिकारी, सम्पादन

सायद छैनन्, किनभने यो जमानामा व्रत बसेकै राम्रो केटा पाइन्छ भन्ने विश्वास धेरैमा छैन । अहिले त अविवाहितभन्दा पनि विवाहित महिलाहरू आफ्नो पतिको लामो आयुका लागि व्रत बस्छन् ।

विकास लामिछाने, मोडल

पहिले एकजनाले मागेर लगिसकेको हुनाले अब माग्न नपाउलान् कसैले ।

गणेश न्यौपाने, गायक

विवाह नै भैसक्यो, अब कसले माग्छ होला र ? जसलाई मेरो विवाह भएको थाहा छैन, उनले माग्न सक्लिन् ।

गम्भीर विष्ट, कोरियाग्राफर/निर्देशक

हिन्दू धर्मअनुसार भएजति महिनामध्ये साउन महिनालाई अति उत्तम महिना मानिन्छ । साउनको सोमबार व्रत बस्दा महादेव जस्तो पति पाइन्छ भन्ने जनविश्वास छ भने महिलाहरू आफ्नो पतिको लामो आयु होस् भनी साउन महिनाका प्रत्येक सोमबार व्रत बस्छन् । मलाई पनि मन पराउने युवती धेरै हुनुहुन्छ । कसै न कसैले मलाई पाऊँ भनी भगवान् शंकरसँग माग्नुभएकै होला ।

चिरञ्जीवी भण्डारी, गायक

आजकाल मन परेको मान्छे माग्न साउन कुरेर कोही व्रत बस्लान जस्तो लाग्दैन । यो साउने व्रत फेसनमात्र भएको हुँदा यो फेसनले मलाइ छोएको छैन कि भन्ने लाग्छ ।

जनकदीप पराजुली, निर्देशक

तेरा लागि व्रत बसेकी छु भन्ने अहिलेसम्म त भेटिएकी छैनन् । जो मेरी भैसकेकी छिन् उनी व्रत बस्दिनन् । उनी यस्तो व्रत बस्ने कुरामा खासै विश्वास पनि गर्दिनन् ।

अभिनाष घिसिङ, गायक

कसको मनमा कसरी पस्नु र ? मागेका पनि हुन सक्छन् तर यो कुरा व्रत बसेर पाइने होइन । जुनसुकै कुरा प्राप्त गर्न साधना चाहिन्छ । तै पनि हजुरले भेटाउनुभयो भने भन्दिनुहोला– दीपक शर्मा विवाहित हो है ।

दीपक शर्मा, संगीतकार

विगतमा त बसेको पाइनँ, तर यसपालिचाहिँ पक्कै बसेकी छिन् तर को ?

विधान कार्की, निर्देशक

पहिले-पहिले विवाह नगर्दासम्म अर्थात ठिटो हुँदा त कसैले मागेनन् । अहिले त विवाहित, त्यसमाथि झन अंकल भन्ने बेलामा कसले माग्ला र हौ ? माग्दैनन् भन्ने लाग्छ ।

देवीराम पराजुली (भोकलाग्यो), कलाकार

खोइ हौं, मजस्तो च्वाँचेको अनुहार भा'को मान्छेका लागि व्रत बस्ने को होला र यो सुन्दर दुनियाँमा ?

विल्सनविक्रम राई, कलाकार

प्रत्यक्ष रूपमा चाहिँ थाहा पाएको छैन । अप्रत्यक्ष रूपमा हुनसक्छ ।

युवराज चौलागाई, गायक

आफू त पहिले नै साउनको व्रत बसी वर मागेर प्राप्त गरेको पतिदेव परियो । अब यो सब देख्दादेख्दै अरु कसैले पक्कै माग्ने त कुरै भएन ।

डीपी खनाल, गीतकार

गाला जोडिएका सेल्फीहरू सबै चटक

- एक महिना पुग्नै लाग्यो, कलाकार संघ केवल बधाई, स्वागत अनि सम्मानमै व्यस्त देख्छु, यो कार्यकाल पनि यत्तिकैमा बित्छ कि क्या हो ? मैले भोट हालेको छु है हजुर, फेरि मुद्दा हाल्न नपरोस् !
- केही समय हामी पनि भारतबाट आउने विषादी चेक गर्न रोक लगाइएको तरकारी खानै बन्द गरौं न । लोकल बोडी, सिमी, फर्सी मुन्टा, भिन्डी पनि त पाइन्छ, बरु थोरै खाउँला !
- विद्यानष्ट, धरोधर्म, कसैको रिसले मास्क लगाएको हैन है मैले ।
- मलाई मन परेको आदरणीय नेता, सम्माननीय प्रम केपी ओलीज्यूप्रति आदर सम्मान ! कृपया सन्दिप क्षेत्रीको हँसाउने जागिरै खोसेर हवाट द फ्लप पोलिटिक्स आफैं चलाएर नहँसाउन अनुरोध छ । नोट : कुनै राजनीतिक पार्टीमा आवद्द नभएको माक्स लगाउन बाध्य जनता म !
- कसैको नराम्रो नगर्नुस्, तैपनि तपाईंले खाएको, लाएको, हिँडेको अनि हरेक क्रियाकलापको कसैले मजाक उडाउँछ भने मान्नुहोस् त्यो तपाईको डाइहार्ट फयान अनि समाजमा आफ्नो अस्तित्व शून्य देखेर तड्पिएको रोगी धनवान् हो ।
- देशमा अब गौतम बुद्ध वाद मात्र हुनुपर्छ ।
- सरल छु, सादा छु, सिम्पल छु, इजी छु, स्वभिमानी छु तर यो हैन कि कमजोर छु ।
- सापटी लाने मानवहरू, चुरीफुरी गर्ने चलचित्रकर्मीहरू अनी रोमान्टिक फिल्मी एनआरएन दादाहरू आजभोलि लापत्ता छन् । घरको कौसीबाट दुर्बिनले खोज्दैछु ।
- फेसबुकमा केही चर्चितहरूले फोटो राखेर, महान महान् वाणीहरू लेखेर पोस्ट गरेको देख्दा, कति विवेकशील अनि सकारात्मक सांच भएका जस्तो लाग्ने है ?
- यहाँ अरूलाई फसाउने, लठ्याउने, लडाउने, डुबाउने, ठूला कुरा गर्ने, कसैलाई मान्छे नगन्ने, बिगार्ने भत्काउने, समाचारमा धाराप्रवाह खोक्ने, पाए सम्म सिटामोल पनि स्पोन्सरमै खाने प्रवृत्ति अनि प्रायः घटिरहने घिनलाग्दा घटनाहरू देखेर आजित दर्शक-जनताले नै कुनै दिन हामी चलचित्रकर्मीहरूलाई खोजी-खोजी कालोमोसो दल्लान् भन्ने डर पो लाग्न थाल्यो ।
- चलचित्रकर्मीमा देखिने प्रगाढ दोस्ती, कलेजो मुटु नै एउटै जस्तो प्रस्तुति, गाला जोडिएका सेल्फीहरू सबै चटक हो, काम पर्नुपर्छ डायपर चेन्ज गर्न पनि तयार हुन्छन्, त्यो केवल स्वार्थ मात्र हो, हिटहरूसँग काम पटाउन र समाचार बनाउनेहरूसँग समाचार बनाउनकै लागि गरिएको नाटक हो । हिट कलाकार र पत्रकार नचलुन त, चिन्दा पनि चिन्दैन, मेरो आफ्नै मामा फिल्ममा भएको भएपनी कंस नै हुन्ये होला, धन्न मैले यहाँ सबैलाई चिनेको मात्र छु । आफ्नै भन्नेचाहिँ कसैलाई पनि ठानेको छैन ।
- संस्कार रित्तो भएका अनि अवस्था हेरी-हेरी संस्कारी क्यारिकेचर गर्ने चर्चितहरू यहाँ धेरै छन्, तर जो देश, समाजसँग नजिक रहेर सामाजिक पनि रहयो त्यो सधैंलाई चर्चित नै रहन्छ, हैन भने केही समयपछि भूतपूर्व चर्चित भएका उदाहरण टन्नै छ यहाँ ।

(अभिनेता निर्मल शर्माले पछिल्लो पटक पोष्ट गरेका स्ट्याटसहरू)

सानो पर्दा

हरिवंशको बुढ्यौली

त्यसै पनि अभिनेता हरिवंश आचार्य प्रयोग गरिरहन रुचाउने कलाकार हुन् । उनले विभिन्न टेलिश्रृंखला, चलचित्र, नाटक तथा म्युजिक भिडियोहरूमा हालसम्म विभिन्न प्रकारका गेटअपमा प्रस्तुत भएर नौलो प्रयोग गर्दै आएका छन् । पछिल्लो समयमा भने उनले आफ्नै स्वरको एउटा गीतमा रमाइलो प्रयोग गरेका छन् । 'बूढो हुन मन छैन..' शीर्षकको उक्त गीतलाई आचार्यले बुढ्यौली शैलीमै गाएका छन् । आफ्नै रचनाको उक्त गीतको म्युजिक भिडियो पनि आकर्षक छ । सुदन केसीद्वारा निर्देशित उक्त गीतको भिडियोमा अभिनेता आचार्यको अभिनयले चौतर्फी प्रशंसा पाएको छ । उक्त गीतमा बुढेसकालमा खान मन लागेको कुरा खान नसकिने, रहर लागेको कुरा गर्न नसकिने, आफ्ना इच्छा र रहरलाई मनमै गुम्स्याउनुपर्ने, यति हुँदाहुँदै पनि बुढ्यौलीलाई हामी सबैले स्वीकार गर्नैपर्ने यथार्थता व्यक्त गरिएको छ । वास्तविक जीवनमा ६० वर्ष पुगे पनि आचार्य स्वयंलाई भने हालसम्म बुढ्यौलीले छोएको छैन । प्रस्तुत गीतको भिडियोमा अभिनेता आचार्य सुट, ह्याट तथा फुलेको घोप्टे जुँगामा आकर्षक देखिएका छन् ।

राम्रो भिडियोको खोजीमा छौं

निर्देशक विशाल भण्डारीको पहिचान केवल म्युजिक भिडियो तथा चलचित्र निर्देशनमा मात्र छैन । टेलिभिजनमा विभिन्न शो सञ्चालन गरिसकेका विशालले चलचित्र 'कोहलपुर एक्सप्रेस' बाट चलचित्र निर्देशनमा 'डेब्यु' गरेका थिए । उनी चाँडै नै कान्तिपुर टेलिभिजनमा 'कमेडी च्याम्पियन' शीर्षकको रियालिटी शो लिएर दर्शकमाझ आउँदैछन् ।

कमेडी च्याम्पियनको तयारी कहाँ पुग्यो ?

अहिले हाम्रो डिजिटल अडिसन चलिरहेको छ । कमेडी च्याम्पियनको मोबाइल एप र हाम्रो आधिकारिक वेबसाइटमार्फत भिडियोहरू आइरहेका छन् । भिडियो लिने अवधि एक महिनासम्म चल्ने भएकाले भिडियोको संख्या अझ बढ्नेमा आशावादी छौं ।

अडिसनका लागि भिडियो आउने अनुपात कस्तो छ ?

छोटो समयमै प्रशस्तै भिडियो आइरहेका छन् । हामी अहिले त्यसको फिल्टरमा व्यस्त छौं । हामीले खोजे जस्तो भिडियोभन्दा पनि अलिक काम नलाग्ने किसिमका भिडियो बढी आइरहेका छन् । हामी अझ राम्रो भिडियोको खोजीमा छौं ।

तपाईंको टेलिभिजन शोले आम दर्शकको अपेक्षा पूरा गर्ला कि नगर्ला ?

अवश्य गर्छ । हामी अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा चलेको कमेडी शोको फ्रेन्चाइज नभै नेपालकै अर्ग्यानिक शो चलाउन गैरहेका छौं । हामी नेपालकै अर्ग्यानिक कन्टेन्टलाई प्राथमिकता दिन्छौं । नेपालमा हास्यपरक टेलिभिजन कार्यक्रमको बजार राम्रो भएकाले यो शोले दर्शकको अपेक्षा अवश्य पूरा गर्नेछ । हामीसँग नेपाल आइडल, भ्वाइस अफ नेपालजस्ता प्रतिष्ठित रियालिटी शोको जनशक्ति भएकाले दर्शकलाई भरपुर मनोरञ्जन प्रदान गर्न प्रयासरत छौं ।

● विशाल भण्डारी, निर्देशक, कमेडी च्याम्पियन

फरक गर्ने धुनमा

कान्तिपुर टेलिभिजन आफ्नो स्थापनाको १६ औं वर्ष पूरा गरिसकेको छ । सन् २००३ मा टेरिस्टेरियल र सेटलाइट ट्रान्समिसनको अनुमति लिएर सञ्चालनमा आएको यो टेलिभिजनले स्थापनाको छोटो समयमै चर्चा पाएको थियो । कान्तिपुर टेलिभिजनले सन् २०१७ को डिसेम्बर १४ देखि एचडी प्रसारण शुरू गरेको हो । टेलिभिजनका आगामी योजनाका बारेमा टेलिभिजनका प्रधानसम्पादक प्रशान्त अर्याल, एजीएम भूषण दाहाल तथा कार्यकारी निर्माता सुरजसिंह ठकुरीसंग साप्ताहिकको कुराकानी :

फरक कन्टेन्टमा ध्यान दिँदैछौं

प्रशान्त अर्याल, प्रधानसम्पादक

म कान्तिपुर टेलिभिजनमा आएको एक वर्ष पूरा भएको छ । यो अवधिमा हामीले समाचारको प्रस्तुतीकरणमा उल्लेखनीय काम गरेका छौं । गएको वर्ष हाम्रो मुलुक संघीयतामा गयो । त्यही कुरालाई मध्यनजर गर्दै हामीले गत वैशाख १ गतेदेखि प्रदेश विशेष भनेर आधा घन्टाको प्रदेश समाचार नियमित प्रसारण गरिरहेका छौं । केन्द्रीय टेलिभिजनमा प्रदेशका समाचारले पनि स्थान पाउनुपर्छ भन्ने हाम्रो मान्यता हो । अहिले अनलाइन र युट्युब च्यानलको वृद्धिले टेलिभिजनमा चुनौती थपिएको छ । दर्शकलाई कसरी टेलिभिजनमा टिकाइरहने भन्ने अर्को चुनौती पनि छ । हामीलाई अहिले दर्शक टिकाउने र समाचारका विषयवस्तुलाई कसरी नयाँ रूपमा प्रस्तुत गर्ने भन्ने चुनौती छ । यसमा अन्य टेलिभिजनसँग प्रतिस्पर्धाको कुरा त छँदैछ । अहिले संसार डिजिटल युगमा आएको हुनाले हामीले कन्टेन्टलाई कसरी फरक किसिमको बनाउन सकिन्छ भन्ने विषयमा ध्यान दिइरहेका छौं । त्योसँगै प्रविधिको प्रयोगको कुरा पनि जोडिन्छ । त्यसकारण टेलिभिजनमा प्रयोग भएका उपकरण तथा प्रविधिलाई कसरी थप अत्याधुनिक बनाउने भन्ने विषयमा छलफल भैरहेको छ । एचडी प्रविधिमा गएपछि हाम्रो ध्यान प्रविधिको भरपुर उपयोगमा केन्द्रित छ ।

फिल्म घोषणा गर्दैछौं

भूषण दाहाल, एजीएम

हामीले कान्तिपुर टेलिभिजनलाई समयनानुकुल परिवर्तन गर्दै लगिरहेका छौं । कान्तिपुर टेलिभिजन भन्नासाथ यसले प्रसारण गर्ने समाचारमा सबैको ध्यानाकर्षण हुन्छ । हाम्रो टेलिभिजनको नेचर इन्फोटेन्टेमेन्ट नै हो । यो वर्षदेखि हामीले इन्टरनल प्रोडक्सनको प्रारूप परिवर्तन गरेका छौं । टेलिभिजनको इन्टरनल स्टुडियोमा फायरसाइड, कान्तिपुर समाचार, कान्तिपुर सरोकारजस्ता कार्यक्रम उत्पादन भैरहेका छन् । अबदेखि कमेडी शोज, टेलिफोन कार्यक्रम तथा इन्फोटेनमेन्ट, गेम आदिलाई पनि इन्टरनल स्टुडियोमै उत्पादन गर्ने योजना बनाएका छौं । अहिलेसम्म कान्तिपुरको स्टुडियोमा उत्पादन भएका कार्यक्रम आन्तरिक जनशक्तिबाट नै निर्माण भैरहेको थियो, तर अब यसको दायरालाई फराकिलो बनाएका छौं । नेपालमा रहेका अडियो भिजुअलमा काम गर्ने प्राविधिकहरूका लागि कान्तिपुर स्टुडियोको ढोका खुल्ला भएको छ । हामी कान्तिपुर स्टुडियोलाई फक्स स्टुडियोजस्तै बनाउन चाहन्छौं । जोकोहीले पनि राम्रो कार्यक्रमको प्रपोजल लिएर आए हामी कार्यक्रम उत्पादन गरिदिन्छौं भने प्राविधिक सुविधा पनि उपलब्ध गराउँछौं । स्टुडियोमा अडियो भिज्युअल, म्युजिक भिडियो, टिभि कमर्सियलको काम गर्न मिल्छ । कार्यक्रमवापतको पारिश्रमिक पनि दिनेछौं । हामी भारतीय रियालिटी शोको फ्रेन्चाइजभन्दा पनि नेपालमै राम्रो कार्यक्रम उत्पादन गरेर भारतीय कार्यक्रमसँग प्रतिस्पर्धा गर्न चाहन्छौं । हामी चाँडै फिल्मको घोषणासमेत गर्दैछौं । अहिलेसम्म जति कार्यक्रम प्रसारण भैरहेका छन् सबैबाट सन्तुष्ट छौं ।

कमेडीमा फोकस

सुरजसिंह ठकुरी, कार्यकारी निर्माता

हामी कमेडी जनरामा फोकस भैरहेका छौं । यही वर्ष कान्तिपुर टेलिभिजनमा कमेडी च्याम्पियन सुरु हुँदैछ । अन्य नयाँ कमेडी कार्यक्रमसमेत सञ्चालन गर्ने योजनामा छौं । 'इट्स माइ शो'को नयाँ सिजन पनि सुरु हुँदैछ । अब केही पृथक् कार्यक्रम लिएर आउने योजना छ ।

जीवन साथी

आँखाबाट छिटो प्रभावित हुन्छु

मेरो पेसालाई बुझ्ने
म अहिले चलचित्र क्षेत्रमा छु। त्यसैले मेरो हुनेवाला जीवनसाथी मेरो पेसालाई बुझ्ने तथा मेरो पेसालाई सम्मान गर्ने हुनुपर्छ।

बौद्धिक
जीवनसाथीसँग मनसँगै विचार पनि मिल्न जरुरी छ, तबमात्र सम्बन्ध दिगो हुन्छ। अर्को कुरा आफूले नबुझेको कुरा होस् वा आफूलाई समस्या परेको केही कुरा जान्नुपर्ने अथवा सोध्नुपर्ने अवस्थामा आफ्नै जीवनसाथीसँग सल्लाह लिनु प्रभावकारी हुन्छ। त्यसैले आफ्नो जीवनसाथी बौद्धिक भैदिए हुन्थ्यो भन्ने लाग्छ।

सेन्स अफ ह्युमर
म पहिलेदेखि नै सेन्स अफ ह्युमर भएका मानिसहरूबाट बढी प्रभावित हुँदै आएकी छु। त्यसैले आफ्नो जीवनसाथी पनि सेन्स अफ ह्युमर भएको होस् भन्ने चाहना छ। जोसँग सेन्स अफ ह्युमर छ ऊसँग हिँड्दा कहिल्यै दुःखी हुनुपर्दैन। कहिलेकाहीं दिक्क लागेका बेलामा उसले त्यसै फ्रेस बनाइदिन्छ।

सम्मान गर्ने
जहाँ सम्मान हुन्छ, त्यहाँ माया हुन्छ। त्यसैले हरेक अवस्थामा आफ्नो साथ-साथै पार्टनरको सहजताका बारेमा पनि ख्याल गर्ने जीवनसाथी भैदिए हुन्थ्यो भन्ने लाग्छ।

केयरिङ गर्ने
मलाई मायाका साथसाथै स-साना कुरामा केयरिङ गरेको असाध्यै मन पर्छ। आफ्नो मान्छेलाई के कुरा मन पर्छ/पर्दैन भन्ने कुरामा चासो राख्दा माया अझ प्रगाढ हुन्छ।

फिल्म बाहिरको मान्छे
मेरो जीवनसाथी चलचित्र क्षेत्रभन्दा बाहिरको होस् भन्ने लाग्छ। किनभने त्यसो भयो भने समय समायोजन गर्न सहज हुन्छ।

आँखाबाट छिटो प्रभावित हुन्छु
हामी सामान्यतः जो कोहीसँग आँखा जुधाएर कुरा गर्छौं। त्यसमाथि पनि म चाहिँ आँखाबाट छिटो प्रभावित हुन्छु। कतिपय अवस्थामा मुखले भन्दा पनि आँखा-आँखाबाट धेरै कुरा भैरहेको हुन्छ।

● बेनिशा हमाल, अभिनेत्री

तीज गीत पुरुषले गाएको मन पर्दैन

● कल्पना कुसुम, गायिका

केमा व्यस्त हुनुहुन्छ ?
एउटा तीज गीतको सुटिङ सकियो, अब अर्को गीतको सुटिङको तयारीमा छु।

कतिवटा तीज गीत बजारमा ल्याउँदै हुनुहुन्छ ?
यसपालि एउटा मात्र, जसमा मेरो एकल स्वर छ।

तपाईंका धेरैजसो तीज गीत एकल स्वरमै आउँछन् नि ?
तीज गीतमा दोहोरी हुनुपर्छ भन्ने मान्यता राख्दिनँ म। अर्को कुरा मलाई तीजको गीत पुरुषले गाएको मन पर्दैन।

तपाईंलाई सांगीतिक क्षेत्रमा चिनाएको गीत कुन हो ?
आजभन्दा ४ वर्षअघि सार्वजनिक भएको तीज गीत 'यसपालिको तीजमा मैले त लेहेंगा लगाउँछु' सार्वजनिक भएको थियो। त्यो गीतले नै मलाई चिनाएको थियो। त्यसबाट मैले उत्कृष्ट नवगायिकाको तीज गीत अवार्ड समेत प्राप्त गरेकी थिएँ।

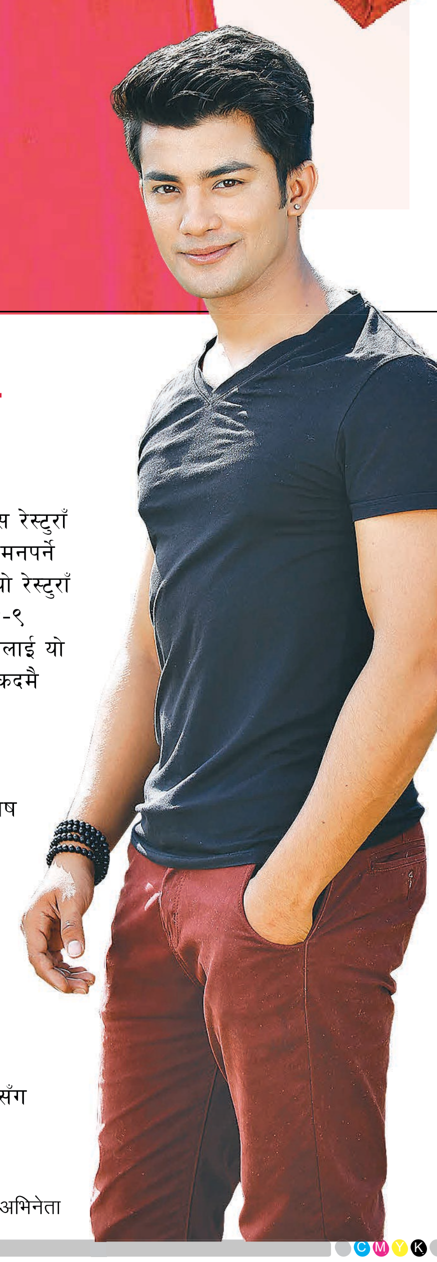
आफ्नो सिर्जनामा निखार ल्याउन अरूको सिर्जना कत्तिको हेर्नुहुन्छ ?
धेरै हेर्छु। म धेरैजसो स्टेज कार्यक्रमको उद्घोषणमा व्यस्त हुन्छु। त्यसैले अन्य सर्जकको पनि गीत सुनिरहेकी हुन्छु।

गीत-संगीतका अतिरिक्त के गर्नुभएको छ ?
म शिक्षण पेसामा पनि आबद्ध छु। त्यसैले गीत-संगीतका अतिरिक्त कलेज अनि मेला-महोत्सवका स्टेज कार्यक्रमहरूमा व्यस्त हुन्छु।

स्टेज कार्यक्रमका लागि कुन- कुन देश पुग्नुभएको छ ?
चीन, भारत र अस्ट्रेलिया।

मेरो रोजाइ

मन पर्ने पाँच रेस्टुराँ



तिर्सला
लाजिम्पाटस्थित तिर्सला रेस्टुराँमा उनी साथीभाइहरूसँग भेटघाट गर्न तथा लाइभ म्युजिक सुन्न पुग्छन्। श्रेष्ठ महिनामा दुई-तीन पटक तिर्सला गएर समय बिताउँछन्।

बिम्पी
यो रेस्टुराँमा उनी चिकेन आइटम तथा मो मो खान पुग्छन्। दरबारमार्गस्थित बिम्पी महिनामा करिब ५-६ पटक पुग्ने श्रेष्ठले बताए।

क्याफे लाभा
कफीका लागि उनी पानीपोखरीस्थित क्याफे लाभा पुग्छन्। जाडो महिनामा उनी धेरैपटक यो क्याफे पुगिरहेका हुन्छन्। श्रेष्ठलाई क्याफे लाभाको कफी निकै मनपर्छ।

स्ट्रेरेस
नक्सालस्थित स्ट्रेरेस रेस्टुराँ उनलाई सबैभन्दा मनपर्ने रेस्टुराँ हो। उनी यो रेस्टुराँ महिनामा करिब ८-९ पटक पुग्छन्। उनलाई यो रेस्टुराँको हुक्का एकदमै मनपर्छ।

टुकुचे
थकाली खाना विशेष रुचाउने आकाश टुकुचेको थकाली खाना खान महिनाको ३-४ पटक पुग्छन्। गैरीधारास्थित यो रेस्टुराँमा उनी परिवारका सदस्य तथा साथीभाइहरूसँग रमाउँछन्।

● आकाश श्रेष्ठ, अभिनेता

विकेन्ड इभेन्ट

कुटुम्बको कन्सर्ट

काठमाडौंको दरबारमार्गमा आज शुक्रबारदेखि सञ्चालनमा आउन लागेको म्याग्नम लाउन्ज एन्ड बारमा सांगीतिक समूह कुटुम्बले लाइभ कन्सर्ट दिँदैछ । कुटुम्बसँगै म्याग्नमको उद्घाटन समारोहलाई सांगीतिक समूह श्री किडले पनि संगीतमय बनाउनेछ । दुईवटा सांगीतिक समूहको प्रस्तुतिपछि समारोह डान्स पार्टीमा परिणत हुनेछ, जहाँ डिजे विधान, डिजे नि-हान तथा डिजे अस्मीले लोकप्रिय गीतहरूमार्फत दर्शकलाई नचाउनेछन् । निःशुल्क प्रवेश पाइने उक्त लाइभ कन्सर्ट साँझ ७ बजेपछि प्रारम्भ हुने बताइएको छ ।

कीरा एम्बर @ठमेल

ठमेलस्थित सेनेट क्लब एन्ड लाउन्जले युक्रेनी सुन्दरी डिजे कीरा एम्बरलाई नेपाली दर्शकमाझ प्रस्तुत गर्दैछ । शुक्रबार क्लबमा म्युजिक एन्ड डान्सका लागि युरोप र एसियामा चिनिएकी कीराले प्रस्तुति दिनेछिन् । साँझ ७ बजे प्रारम्भ हुने उक्त इभेन्टमा महिलालाई ११ बजेसम्म निःशुल्क प्रवेशको व्यवस्था छ । पुरुषका लागि १ हजार शुल्क लाग्ने जानकारी दिँदै क्लबका सञ्चालक छेतेन लामा भन्छन्– यसमा एउटा ड्रिंक्स पनि पाइनेछ । डिजे किरासँगै डिजेहरू फिन्जोक, नोर्चेन, विधान तथा रजन र सोनामले समेत प्रस्तुति दिनेछन् ।

ओपन हाउसमा प्रयत्न

पोखरा चिप्लेढुङ्गास्थित ओपन हाउन रेस्टो एन्ड लाउन्ज बार (गजल साँझ) ले आज शुक्रबारदेखि आफ्नो ३१ औं वार्षिकोत्सव मनाउँदैछ । विक्रम संवत् २०४५ मा स्थापित ओपन हाउसको वार्षिकोत्सव विशेष कार्यक्रम साउन ३२ गतेसम्म चल्ने बताइएको छ । वार्षिकोत्सव विशेष कार्यक्रमअन्तर्गत आज शुक्रबार प्रयत्न श्रेष्ठले दिनेछन् भने भोलि शनिबार नीलिमा थापामगरको प्रस्तुतिमा रम्न पाइनेछ । बेलुका साढे ७ बजेदेखि राति ११ बजेसम्म चल्ने उक्त सांगीतिक प्रस्तुतिका क्रममा ओपन हाउसका नियमित कलाकारहरूसमेत सहभागी हुनेछन् ।

म्युजिक फेस्ट

टेक्सास कलेज अफ म्यानेजमेन्ट एन्ड आइटीले टेक्सास म्युजिक फेस्ट–२०१९ को आयोजना गरेको छ । भोलि शनिबार कालोपुलस्थित वेस्ट भेन्युमा प्रस्तुत हुने उक्त सांगीतिक कार्यक्रममा फ्युजन मन्त्र ब्यान्ड, भ्वाइस अफ नेपाल सिजन-१ का सहभागीमध्येका आशिष गुबाजु तथा स्ट्यान्डअप कमेडीका राजा राजेन्द्र पोखरेलले प्रस्तुति दिनेछन् । बिहान १० बजेदेखि साँझ ५ बजेसम्म चल्ने उक्त कार्यक्रमका आकर्षकमा लाइभ कन्सर्ट, रेट्रो शो गेम्स, स्पोन्सर स्टल फोटो बुट, फुड स्टल आदि समेत रहने छन् । यो कार्यक्रममा सहभागिता जनाउन ५ सय रुपैयाँ शुल्क तिर्नुपर्नेछ ।

विकेन्ड फुड

साउन १५ मा नयाँ स्वादको खीर

असार १५ गते नेपालमा जसरी धुमधामका साथ दही-चिउरा खाइयो त्यसरी नै साउन १५ गते खीर खाने चलन छ । यो चलन अहिले खेती किसानीमा लाग्नेहरूबीच मात्र नभएर अन्य पेसामा रहेका व्यक्तिहरूमा समेत लोकप्रिय हुँदै गएको छ । साउन १५ गते नेपालमा विशेषत चामल, दूधका साथ अन्य सुक्खा फलहरूको मिश्रणबाट तयार पारिएको खीर खाइन्छ । दूधलाई उमालेर विभिन्न किसिमका अन्न, फल आदि खानेकुरा मिसाई तयार पारिने खीरका पनि विविध रूप एवं स्वाद छन् ।

गढवाली खीर

भिजाइएको चामल दूधमा पकाउने, उम्लिएपछि सुकमेलको धूलो हाल्ने अनि अर्को कराहीमा काजु र किसमिसलाई हल्का रातो हुन्जेल घिउमा पकाउने । यस्तै अर्को भाँडोमा सख्खरको धूलोमा पानी हालेर बाक्लो घोल बनाउने । दूध र भात पकाइएको भाँडोमा हल्का रातो भएको आधा भाग काजु र किसमिस हालेर पकाउने अनि सख्खरको बाक्लो घोल दूध र भात भएको भाँडोमा हालेर राम्रोसँग चलाउने । यसलाई सर्भ गर्दा बाँकी रहेको काजु र किसमिसले गार्निस गर्नुपर्छ । चिनी रहित यो खीर मधुमेहको समस्या भएकाहरूले पनि खान मिल्ने किसिमको हुन्छ ।

मिक्स फ्रुट खीर

नासपति, आरु बखडा, स्ट्रबेरी तथा आरुलाई स-साना टुक्रा पारी बटर तथा चिनीसँगै पकाउने । पाकेको भातलाई कराहीमा बटर हालेर चलाउँदै मिसाउने । त्यसमा दूध हाल्ने र कर्नस्ट्राचलाई पानीमा घोलेर दूध र भात सँगै मिसाउने अनि चलाउँदै बाक्लो हुन्जेल पकाउने । त्यसमा आवश्यकताअनुसार चिनी पनि हाल्ने । अन्त्यमा तयार पारेर राखिएको फ्रुट हाल्ने । यो खीर तातोभन्दा पनि चिसो बनाएर खाँदा स्वादिष्ट हुन्छ

स्याउको खीर

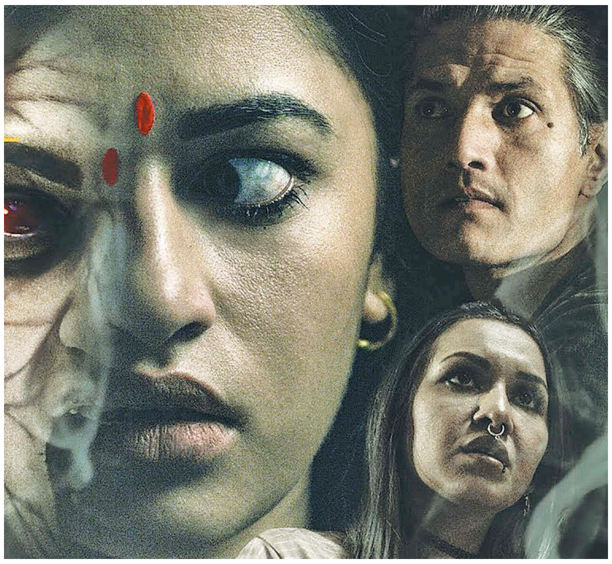
स्याउलाई स-साना टुक्रामा काटेर चिनी पानीमा पकाउने र अर्को भाँडामा दूधमा घोलेर दुई चम्चा कर्नफ्लोर पकाउने । दूध उम्लिएपछि चिसो बनाउने र त्यसमा पकाइएको स्याउको टुक्रा हालेर चलाउने अनि ओखरको टुक्रा छर्कर सर्व गर्ने ।

लौकाको खीर

हरियो लौकाको बोक्रा र गुदी हटाएर कोरेसोमा कोर्ने । यसरी कोरिएको लौकालाई हल्का पानी हालेर पकाउने र पानी निथारिर राख्ने । अर्को भाँडामा दूध उमाल्ने । उम्लिएको दूधमा भिजाइएको साबुदाना पकाउने । केही बेर चलाएर पकाएपछि उमालिएको लौका हालेर थप पकाउने । त्यसमा खुवा हाली चलाउँदै पकाउने । यसरी पकाउने क्रममा सुकमेलको धूलो, काजु, किसमिस तथा पेस्ताको टुक्रा पनि हाल्ने र काजु पिँधेर तयार पारिएको घोल मिसाई चलाउँदै पकाउँदै जाने । जब खीर बाक्लो हुन थाल्छ त्यसपछि चिनी हालेर केहीबेर चलाएर झिक्ने । अन्त्यमा काजु र किसमिसको टुक्रा गार्निस गरी सर्भ गर्ने । यो खीर विशेषतः हैदराबादमा खाइने हुनाले यसलाई हैदराबादी खीर पनि भनिन्छ ।

चलचित्र समीक्षा

दर्शक तर्साउने घर



नेपालमा भूतका चलचित्र बिरलै निर्माण हुन्छन् । अघिल्लो वर्ष निर्देशक अर्पण थापाकै निर्देशनमा भूतको चलचित्र 'सुनकेशरी' प्रदर्शनमा आएको थियो । यद्यपि, उक्त चलचित्रले दर्शकलाई डर देखाउने भन्दा हँसाउने काम बढी गर्‍यो भन्ने टिप्पणी गरियो । यसपटक तिनै निर्देशक अर्पणले लामो होमवर्कपछि दर्शकलाई वास्तविक रूपमै डराउने शैलीको 'घर' निर्माण गरेका छन् । निर्देशक दीपेन्द्र के खनाल तथा शर्मिला पाण्डेले यसपटक निर्देशक थापालाई दर्शकलाई आतंकित बनाउने जिम्मा दिएका थिए । आफूले पाएको जिम्मेवारीमा निर्देशक थापा सफल देखिएका छन् । चलचित्रको प्रारम्भदेखि अन्त्यसम्मै दर्शकहरूमा अब के हुन्छ भन्ने कौतुहलता पैदा भैरहन्छ भने डरलाग्दो पृष्ठभूमि संगीतले हरेक दोस्रो दृश्यमा दर्शकलाई मज्जाले तर्साउँछ ।

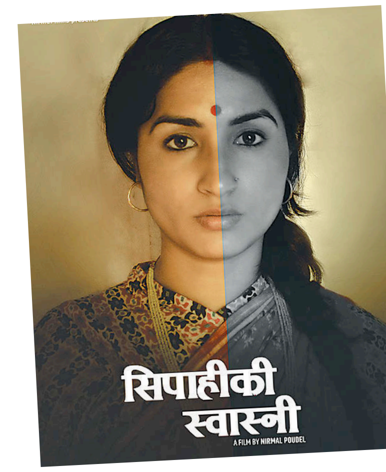
चलचित्र घरको कथा निकै सरल छ । एउटा मध्यमवर्गीय दम्पती (अर्पण र सुरक्षा) ले काठमाडौंको भंगालमा निकै सस्तो मूल्यमा घर पाउँछन् । घर किन्नु अघि नै उनीहरूले उक्त घरमा एउटी किशोरीले आत्महत्या गरेको तथा एउटी वृद्धाको निधन भएको कुरा सुन्छन् । उनीहरूले बेला-बेलामा घरमा तर्साउने घटना समेत भैरहन्छ भन्ने कुरा पनि थाहा पाएका हुन्छन् । यद्यपि, आधुनिक समाजका ती दम्पत्ति भूत-प्रेतमा विश्वास गर्दैनन्, घर सरेर पूजा लगाएपछि सबै कुरा ठीक हुन्छ भन्ने सोच्छन् । काम विशेषले श्रीमान् काठमाडौं बाहिर जान्छन्, घरमा भएकी श्रीमती तथा उनकी बहिनी (बेनिशा हमाल) लाई पहिलो रातदेखि नै प्रेतात्माले तर्साउन थाल्छ । तर्साउने क्रम यसरी बढ्छ कि श्रीमतीमा वृद्धाको आत्मा प्रवेश गर्छ भने बहिनीमा किशोरीको । दुई अलग-अलग प्रेतात्माले दुई शरीरमाथि कब्जा गरेर एक-अर्कालाई सिध्याउने प्रयास गरिरहन्छन् । जम्मा दुई रातको घटना समेटिएको यो चलचित्रको अन्त्य समेत अब के हुन्छ ? भन्ने प्रश्न दर्शकहरूमै छाड्दै हुन्छ । चलचित्रको अन्त्यमा 'समाप्त' को स्थानमा 'क्रमशः' लेखिएकाले कतिपय जिज्ञासा अब अर्को चलचित्रमा प्रस्तुत गरिने लगभग तय जस्तै लाग्छ ।

चलचित्रमा दैवी शक्तिविरुद्ध भूतको शक्तिलाई प्रतिस्पर्धा गराइएको छ तर चलचित्रको अन्त्यसम्म आइपुग्दा समेत दर्शकहरूले उक्त घरमा ती सबै डरलाग्दा घटनाक्रम किन घटिरहेका छन् भन्ने कुराको जवाफ पाउँदैनन् । चलचित्रको दोस्रो भाग निर्माण गर्ने उद्देश्यका साथ यो चलचित्रमा प्रयोग गरिएका द्वन्द्व तथा निष्कर्ष अपूरै छाडिएका छन् । त्यसो त चलचित्रमा भूत र मानवबीचको द्वन्द्वमात्र छैन, साली र भिनाजुबीचको यौनिक आकर्षकदेखि बहिनीले दिदीसँग लिएको बदला समेत प्रस्तुत गरिएको छ । यद्यपि, वास्तविक जीवनका दिदी-बहिनीको बदला समेत भूतमार्फत लिइएको देखाइएको छ ।

चलचित्रमा नीरज कँडेलको छायांकनलाई सशक्त मान्न सकिन्छ । कँडेलले क्यामेरामार्फत नै कतिपय दृश्यलाई जीवन्त बनाएका छन् । अधिकांश दृश्य राति खिचिए पनि प्रकाश संयोजन उत्कृष्ट लाग्छ । सुरक्षा पन्तको अभिनय बेजोड छ भने बेनिशाले टिनएजरको भूमिकाप्रति न्याय गरेकी छिन् । अर्पणको खासै लामो भूमिका छैन, यद्यपि उनी आफ्नो भूमिकामा फिट छन् । हरर चलचित्रका पारखीहरूका लागि घर राम्रो विकल्प हुन सक्छ । काठमाडौंका मल्टिप्लेक्समा गत बुधबारसम्म देखिएको युवापुस्ता (टिन एजरदेखि ३० वर्षसम्मका) को भीड हेर्दा घर सफल भएको संकेत मिल्छ ।

करिब ६० लाख रुपैयाँको लगानीमा निर्माण भएको यो चलचित्रले मंगलबार साँझसम्म करिब ८० लाख रुपैयाँ ग्रस कलेक्सन गरिसकेको निर्माताहरूको दाबी छ । माउथ पब्लिसिटीका कारण सिनेमा हलमा दर्शकको संख्या बढिरहेकाले एक साताको अवधिमा चलचित्रले १ करोड रुपैयाँ ग्रस कलेक्सन गर्ने अनुमान गरिन्छ ।

सर्ट फिल्म



निर्मल पौडेलद्वारा निर्देशित लघुचलचित्र सिपाहीकी स्वास्नी सार्वजनिक भएको छ । कथाकार महेश विक्रम शाहको कथा 'सिपाहीकी स्वास्नी'मा आधारित उक्त चलचित्रमा चलचित्र झोलाकी अभिनेत्री गरिमा पन्तको मुख्य भूमिका छ । यो चलचित्र १० वर्षे सशस्त्र द्वन्द्वका क्रममा एउटी सिपाहीको स्वास्नीको अवस्था कस्तो थियो भन्ने विषयमा केन्द्रित छ । फिल्ममा युद्धमा गएका श्रीमान्को पर्खाइमा हरेक दिन भय-त्राससँग सामना गरिरहेकी एउटी श्रीमतीले दैनिक जीवनमा कस्तो भोगाइ महसुस गर्छिन् भन्ने विषय समेटिएको निर्देशक पौडेलले जानकारी दिए । यो लघु चलचित्रमा शोभा त्रिपाठी, सरु दाहाल, प्रशान्त दाहाल आदि कलाकारले महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेका छन् । यो चलचित्र आई फिक्स एप डाउनलोड गरेर हेर्न सकिन्छ ।

यो साताको चलचित्र

एकलव्य

यो साता चलचित्र 'एकलव्य' प्रदर्शनमा आउँदैछ । पारिवारिक प्रेमकथामा आधारित यो चलचित्रको निर्देशन अनमोल शर्माले गरेका हुन् । चलचित्र एकलव्यमा सोनाम थापामगर, ओसन भट्टराई, पुष्कर राउत, सुशील पोखरेल, सुष्मा कार्की, महिमा सिलवाल, राजेन्द्र दुलाल, विराग लोगुन आदिको अभिनय छ । एक दर्जनभन्दा बढी चलचित्रमा मुख्य सहायक निर्देशनको अनुभव सँगालिसकेका निर्देशक अनमोलको यो निर्देशकीय 'डेब्यु' चलचित्र हो । शर्माका अनुसार चलचित्रले समाजमा बढिरहेको आपराधिक मानसिकता, गुण्डागर्दी, अपहरण, हत्या, भ्रष्टाचारजस्ता सामाजिक एवं राजनीतिक विषय प्रस्तुत गरेको छ ।

राजेन्द्र दुलाल, सोनाम थापामगर एवं अभी मगरले निर्माण गरेको यो चलचित्रमा रामजी लामिछाने र कविराज गहतराजको कोरियोग्राफी, राजेन्द्र बजगाईंको गीत-संगीत, भोजराज देवकोटाको पटकथा-संवाद, कृष्ण श्रेष्ठको छायांकन तथा अर्जुन जिसीको सम्पादन छ । यो चलचित्र उपत्यकामा गोपालकाजी कायस्थले तथा उपत्यकाबाहिर विक्रम पराजुलीले वितरण गर्दैछन् ।

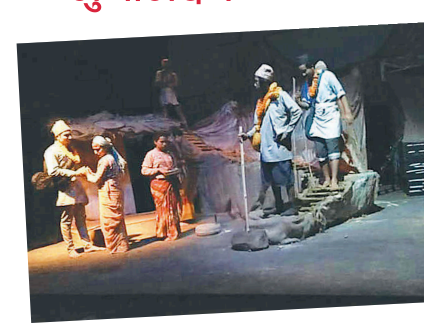
सुपर गोर्खे

ऋचासिंह ठकुरीले प्रमुख भूमिका निर्वाह गरेको चलचित्र 'सुपर गोर्खे' यसै साता प्रदर्शित हुँदैछ । एकताका चलचित्रमा व्यस्त अभिनेत्री ऋचाले यही चलचित्रमार्फत अभिनयमा पुनरागमन गर्दैछिन् । राज थापाले निर्देशन गरेको चलचित्र सुपर गोर्खेमा ऋचाको अतिरिक्त सुरजसिंह ठकुरी, निराजन लुइँटेल, भूपेन्द्र क्षेत्री, कामना भुजेल, भानु डेभिड विष्ट, सचिन केसी, उत्तम विष्ट, विनय दाहाल, सन्तोष श्रेष्ठ तथा राज थापाको समेत अभिनय छ ।

अबिर हाउसको ब्यानरमा निर्माण भएको यो चलचित्रमा इश्वरी सिंह ठकुरी, रामकृष्ण ठूले तथा सुदीपजंग थापाले लगानी गरेका छन् । सुपर गोर्खेमा किरण माइकलको पटकथा तथा संवाद, राज थापाको कथा, सौरभ लामाको छायांकन, बनिष शाह र सालिक दुलालको सम्पादन, ताराप्रकाश लिम्बु र फिलिप जोनको संगीत, चन्द्र पन्तको द्वन्द्व तथा कमल राई र रामजी लामिछानेको कोरियोग्राफी हेर्न पाइनेछ । यो चलचित्रलाई श्रीकृष्ण फिल्म्स तथा बिके फिल्म्सले वितरण गर्दैछन् ।

रंगमञ्च

मुनामदन



विराट आदर्श साहित्यिक मञ्चको पाँचौं प्रस्तुतिका रूपमा नाटक 'मुनामदन' आज साउन १० गते शुक्रबारदेखि पोखरामा मञ्चन हुँदैछ । सविन कट्टेलको निर्देशनमा तयार भएको यो नाटकमा सरु कटुवाल, लकेश दंगोल, अनु श्रेष्ठ, निराशा ढुंगेल, सन्देश बाराकोटी, नवराज नेपाल, मिलन चाम्लिङ, नवराज गिरी, एन्जल बस्नेत, नुना कट्टेल तथा आशुतोष कोइरालाको अभिनय रहनेछ । यो नाटकको नाट्य रुपान्तरण कटुवाल दीपकले गरेका हुन् । १ घण्टा २० मिनेट लामो नाटक मुनामदन साउन १८ गतेसम्म पोखरामा मञ्चन हुने बताइएको छ । नियमित शो हरेक साँझ ५ बजे मञ्चन हुने नाटक शनिबार अतिरिक्त शो मार्फत दिउँसो १ बजे र बुकिङ शोमार्फत थप मञ्चन हुने नाटक युनिटको भनाइ छ । यो नाटक पोखरा थिएटरको गन्धर्व नाटकघरमा मञ्चन हुनेछ ।

हालसम्म ८६ शो मञ्चन भैसकेको नाटक मुनामदनलाई दर्शकको सकारात्मक प्रतिक्रियाका प्राप्त भएकाले नाटक युनिट उत्साहित देखिन्छ । महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाको खण्डकाव्य मुनामदनमा आधारित भएकाले यो नाटकमा विद्यार्थीहरूको विशेष चासो हुने सम्बद्ध रंगकर्मीहरूको अनुभव छ । महाकवि देवकोटाले लेखेको यो नाटक हेर्दा दर्शकले प्रस्तुतीमा फरकपन पाउनेछन् । प्रस्तुतीमा केही तोडमोड गरी नाटकलाई आर्कषक बनाउने प्रयास गरिएको विराट आदर्श साहित्यिक मञ्चका अध्यक्ष कटुवाल दिपकले बताए । यो नाटक यसअघि विराटनगर स्थित आरोहण गुरुकुलमा दुई पटक तथा मोरङको विराटचोकका साथै काठमाडौंमा समेत मञ्चन भैसकेको छ । विराटनगरको विराट आदर्श साहित्यिक मञ्च नाटक मञ्चनका लागि पहिलोपटक पोखरा पुगेको हो ।

राजाराम पौडेल

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक

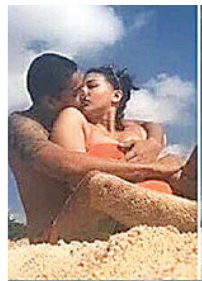
केन्जल मेहर श्रेष्ठ

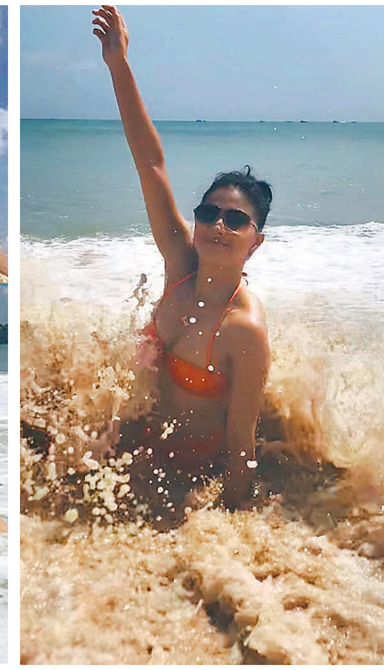
गायिका केन्जल मेहर श्रेष्ठ पाटनकी स्थायी बासिन्दा हुन् । सुमधुर स्वरकी धनी २५ वर्षीया केन्जल नेपाल आइडलको पहिलो सिजनमा उत्कृष्ट १० मा पर्न सफल भएकी थिइन् । अहिले उनी आफ्नै ब्यान्ड 'टाइप'मार्फत विविध सांगीतिक गतिविधिहरूमा क्रियाशील छिन् । ५ फिट ३ इन्च अग्ली केन्जललाई गायन मात्र होइन, मोडलिङमा समेत रूचि छ । आकर्षण जिउडालकी केन्जल आइआइएमएस कलेज, कमलपोखरीमा एमबीए गरिरहेकी छिन् । श्रेष्ठ अहिले देश-विदेशका सांगीतिक कार्यक्रममा प्रस्तुति दिइरहेकी छिन् भने निकट भविष्यमा आफ्नै ब्यान्डमार्फत राम्रा गीतहरु सिर्जना गर्ने योजनामा छिन् । केन्जलका अनुसार अहिले उनी एल्बमको तयारी समेत गरिरहेकी छिन् ।

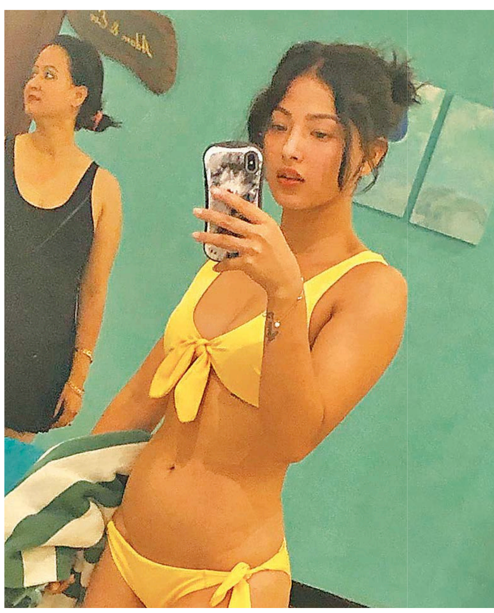
जनक तिमिल्सिना

तस्बिर : महेश प्रधान
मेकअप : अम्बु रुचाल
पहिरन : द लिमिटेड, सिभिल मल

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







सा‌म्राज्ञीको बिकिनी प्रेम

अभिनेत्री साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाहले बिकिनीप्रतिको आफ्नो प्रेमलाई सामाजिक सञ्जालमा छताछुल्ल बनाएकी छिन् । काठमाडौंमै पनि स्वीमिङ पुल पुगेका बेला स्वीमिङ सुटमा बिन्दास शैलीमा फोटोसेसन गराउँदै आएकी साम्राज्ञीले अहिले भने इन्डोनेसियाको बाली पुगेर आफ्नो बिकिनीप्रेम खुलेर प्रस्तुत गरेकी हुन् । बालीको समुद्री किनारमा बिकिनी लगाएर आकर्षक तस्बिरमा सार्वजनिक भएकी साम्राज्ञी उनका प्रेमी देवाङ्सक राणाको कसिलो अँगालोमा देखिन्छिन् । बिकिनीमै रहेकी साम्राज्ञी आफ्नो प्रेमीको अँगालोमा बेरिएकी मात्र छैनन्, उनका प्रेमीले निर्धक्क उनको अधरपान गरेका छन् । राणाले आफ्नो इन्स्टाग्राममार्फत ती तस्बिर सार्वजनिक गरेपछि सामाजिक सञ्जालमा त्यसले सकारात्मक भन्दा नकारत्मक टिप्पणी बढी पायो । अधिकांश सेलिब्रेटीले सामाजिक सञ्जालमै साम्राज्ञी र देवाङ्सकका कामोत्ते जकझैं लाग्ने तस्बिरप्रति व्यंग्य समेत कसेका छन् । मयंक खड्कासंग ब्रेकअप भएपछि साम्राज्ञी अहिले देवाङ्सक राणासँगको प्रेममा छिन् । देवाङ्सक उद्योग वाणिज्य महासंघ नेपालकी अध्यक्ष भवानी राणाका छोरा हुन् ।

पोजेटिभ भाइब्स

- सधैं सकारात्मक सोच राखेर हिँड्छु । नाइँ भन्न सक्दिनँ ।
- कामप्रति लगनशील छु, हरेक काममा मेहनत गर्न मन लाग्छ ।
- परिवार तथा साथीभाइलाई प्राथमिकतामा राख्छु
- नयाँ काम गहिराइसम्म बुझेर मात्र सुरु गर्छु ।

● गौरव पहारी, अभिनेता

कस्तो होला निर्देशन ?

चलचित्र लूटबाट निर्माताका रूपमा स्थापित भएका माधव वाग्ले अब आफैं निर्देशनमा उत्रने भएका छन् । पछिल्लो चलचित्र चंगा चेटपछि फुर्सदमा रहेका निर्माता वाग्लेले आफ्नो निर्देशनमा बन्ने पहिलो चलचित्रको स्क्रिप्टको काम भैरहेको बताएका छन् । निर्माताका रूपमा एक दशक लामो अनुभव हासिल गरेपछि अब आफू निर्देशकका रूपमा अघि बढ्न सक्षम भएको उनको भनाइ छ । वाग्लेले हालसम्म करिव १० वटा चलचित्र निर्माण गरिसकेका छन् । निर्माताका रूपमा मात्र सक्रिय रहँदा सञ्चारकर्मीले समेत उपेक्षा गरेका कारण आफू बाध्य भएर निर्देशनमा सक्रिय हुन लागेको वाग्लेको तर्क छ । सञ्चारमाध्यमले कलाकार तथा निर्देशकलाई मात्र प्राथमिकता दिने उनको गुनासो छ । वाग्लेले निर्देशन गर्ने पहिलो चलचित्र दसैंपछि फ्लोरमा जाने बताइएको छ ।

आर्जनको प्रयोग

गायक आर्जन पाण्डे केही वर्षयता आफ्ना गीत-संगीतमा प्रयोग गरिरहेका छन् । उनका अघिल्ला दुई प्रयोग सफल भैसकेका छन् । अघिल्लो वर्ष आर्जनको एउटा नयाँ गीत सार्वजनिक भयो 'रेलिमाई..' शीर्षकमा । त्यसअघि उनी प्रायः एकल गीत गाइरहेका थिए । रेलिमाईमा भने उनले गायिका इन्दिरा जोशीको साथ लिए भने म्युजिक भिडियोमा पनि आर्जन र इन्दिराले नै अभिनय गरे । दर्शकले अत्यन्त मन पराएको उक्त गीत युट्युब झन्डै ८४ लाख पटक हेरिएको छ । पाँच महिनाअघि आर्जनले पुनः नयाँ गीत 'झिमिक्कै परेली...' को म्युजिक भिडियो सार्वजनिक गरे, गायिका मेलिना राईको साथमा । युट्युबमा उक्त गीत करिब साढे ८ लाख पटक हेरिएको छ । भिडियोमा आर्जनलाई अभिनेत्री केकी अधिकारीले अभिनयमा साथ दिएकी थिइन् । अहिले आएर आर्जनले पुनः एक पटक एकल गायनमार्फत दर्शकमाझ आउने तयारी गरेका छन् । यसै साता सार्वजनिक भएको आफ्नो नयाँ गीत 'घाँटी भन्दा तल...' को भिडियोमा आर्जनले अभिनेत्री रीमा विश्वकर्मासँग अनस्क्रिन रोमान्स गरेका छन् । एकलबाट युगल हुँदै पुनः एकलमा फर्किएका गायक पाण्डेले कत्तिको सफलता पाउने हुन्, केही दिनपछि नै थाहा हुनेछ ।

तस्बिर : महेश प्रधान

मलाई खुसी लाग्छ

नयाँ पुस्ताको मेहनतले खुशी दिन्छ

रिमा विश्वकर्मा, अभिनेत्री

रिमा विश्वकर्मा नेपाली म्युजिक भिडियो तथा चलचित्रमा स्थापित नाम हो । टेलिभिजन प्रस्तोता हुँदै म्युजिक भिडियो एवं चलचित्रमा आएकी रिमा 'नेपाल आइडल' को होस्टसमेत थिइन् । रिमा चाँडै नै कान्तिपुर टेलिभिजनबाट प्रसारण हुन लागेको 'कमेडी च्याम्पियन' पनि होस्ट गर्दैछिन् । रिमाले साप्ताहिकसँग आफूलाई खुसी लाग्ने कुरा यसरी साटेकी छिन् :

आफन्तसँग समय बिताउँदा

आफ्ना नजिकका मान्छे, मनपरेका मान्छे तथा परिवारका सदस्यहरूसँग समय बिताउँदा खुसी लाग्छ । उहाँहरूसँग म बाहिर घुम्न पनि जान्छु । सँगै डिनर-लन्च गर्छु । कुनै पनि व्यक्तिको व्यक्तिगत खुसीमा सहभागी हुन पाउँदा पनि मलाई खुसी लाग्छ ।

साथीभाइहरूसँग बस्दा

नजिकका साथीभाइसँग बस्दा वा घुम्न निस्कँदा पनि म निकै खुसी हुन्छु । उनीहरूसँग घुम्दा नयाँ-नयाँ कुरा सिक्न-जान्न पाइन्छ । रमाइलो कुराकानी हुन्छ ।

सोचेको कुरा पुग्दा

म हरेक काम योजनाबद्ध किसिमले गर्छु । म जुन सोच र उद्देश्यका साथ काम गर्छु अहिलेसम्म ती सबै जसो पूरा भएका छन् । आफ्नो उद्देश्य पूरा गर्न योजनाबद्ध किसिमले काम गर्ने भएकाले पनि सधैं खुसी रहन्छु ।

नयाँ पुस्ताको मेहनत देख्दा

अहिलेको पुस्ता फेसबुक र इन्टरनेटमा मात्र व्यस्त हुन्छ, उनीहरू रचनात्मक काममा ध्यान दिँदैनन् भन्ने आरोप छ । मैले १८ वर्षका एक जना भाइ भेटेको थिएँ । उनले युट्युबबाट सिकेर आफ्नै नयाँ काम सुरु गरेका रहेछन् । खासगरी अहिलेको नयाँ पुस्ताको रचनात्मक काम देखेर मलाई निक्कै खुसी लाग्छ ।

स-साना कुरामा खुसी

कसैले मलाई उपहार प्रदान गरे भने त्यो उपहारले मलाई खुसी दिन्छ । म पनि अरुलाई उपहार दिन्छु । म प्रति उहाँहरूको मायाले पनि मलाई खुसी दिन्छ । मेरो कामबाट प्रभावित भएर मलाई उपहार दिँदा त्यसबाट बेग्लै खुसी प्राप्त हुन्छ ।

प्रस्तुति : नेमिष गौतम

बलिउड

स्टार किड्सको लर्को

भनिन्छ- कला, साहित्य, संगीत, अभिनयजस्ता ललितकलाका विभिन्न विधामा नाम र प्रसिद्धि कमाउने हरेक कलाकारसँग नैसर्गिक क्षमता हुन्छ। जोसँग नैसर्गिक क्षमता छ उसले मात्र कलाको क्षेत्रमा प्रसिद्धि कमाउन सक्छ। यद्यपि बलिउडको हकमा यो कुरा कमै लागू हुन्छ। त्यसो त बलिउडमा क्षमता र योग्यताका आधारमा स्थापित भएका कलाकारहरू नभएका होइनन्। आफ्नो क्षमता र संघर्षको बलमा बलिउडमा स्थापित भएर नाम तथा दाम कमाउने कलाकारहरूको कुनै कमी छैन। तैपनि अहिले बलिउडमा जमेका कलाकार तथा प्राविधिकहरूका छोराछोरीले बलिउडमा सहज रुपमा प्रवेश पाउने गरेका छन्।

आफ्नो समयकी सुपरस्टार श्रीदेवी तथा निर्माता बोनी कपुरकी छोरी जान्हवी कपुर (चलचित्र धडक) एवं सैफ अली खान र अमृता सिंहकी छोरी सारा अली खान (चलचित्र केदारनाथ र सिम्बा) ले बलिउडमा दह्रोसँग पाइला टेकेपछि बलिउडको ढोका ढकढक्याउन अन्य स्टार छोराछोरीहरूसमेत तयारी अवस्थामा छन्। यस्ता स्टार छोराछोरीको संख्या दुई दर्जनको हाराहारीमा छ।

स्टारपुत्रकै कुरा गर्ने हो भने यो सूचीमा सबैभन्दा अगाडि आफ्नो समयका सफल अभिनेता सनी देवलका छोरा करण देवल छन्। निर्माणाधीन चलचित्र पल पल दिलके पासबाट बलिउडमा पदार्पण गर्न लागेका करण देवलको उक्त चलचित्रलाई सनी देवल स्वयंले निर्देशन गरेका छन्। सनी देवलका अनुसार करणपछि उनले करणका भाइ राजविर देवललाई पनि बलिउडमा लन्च गर्नेछन्। उता जावेद जाफरीका छोरा मिजान जाफरी सन्जयलिला भन्सालीको चलचित्र मलालमार्फत् बलिउडमा पदार्पण गर्दैछन्। यही चलचित्रमार्फत् सन्जयले आफ्नी भान्जी सर्मिन सहगललाई अभिनेत्रीका रुपमा प्रस्तुत गर्दैछन्। उता बलवान नायक सुनिल सेट्टीका छोरा आहान सेट्टीलाई निर्देशक मिलन लुथरियाले आफ्नो आगामी चलचित्रमा प्रस्तुत गर्दैछन्। यसैगरी आफ्नो समयकी कामुक अभिनेत्री पूजा वेदीकी छोरी आलिया इब्राहिम फर्निचरवालाले पनि बलिउडमा प्रवेश पाउँदैछिन्। आलियाले अपकमिङ चलचित्र जवानी जानेमनमा सैफ अली खानकी छोरीका रूपमा चलचित्रको मुख्य चरित्र निर्वाह गर्दैछिन्।

यो सूचीमा रहेका स्टार किड्सहरूमध्ये चंकी पाण्डेकी छोरी अनन्या पाण्डेले स्टुडेन्ट अफ दि इयर-२ बाट बलिउडमा पदार्पण गरिसकेकी छिन् भने मोहनिस बहल तथा एकताकी छोरी प्रनुतन बहलले नोटबुकबाट बलिउडको ढोका ढकढक्याइसकेकी छिन्। यो सूचीमा टेलिभिजनका चर्चित अभिनेता राजेश खट्टर तथा नीलिमा अजिमका छोरा इसान खट्टर पनि छन्। इसानले चलचित्र धडकमा जान्हवी कपुरको अपोजिटमा निर्णायक भूमिका निर्वाह गरिसकेका छन्।

अब कुरा गरौं, निकट भविष्यमा देखा पर्न सक्ने स्टार किडहरूको। यो सूचीमा सबैभन्दा अगाडि गोविन्दाका छोरा यशवर्द्धन आहुजा छन्। यशवर्द्धन आहुजालाई डेभिड धवनले आफ्नो आगामी चलचित्रमार्फत् बलिउडमा इन्ट्री गराउने वचन दिएका छन्। उता चंकी पाण्डेका भतिजा आहान पाण्डे, साहरूख खानका छोरा आर्यन खान, अक्षयकुमारका छोरा आरब भाटिया, सैफ अली खान र अमृता सिंहका छोरा इब्राहिम अली खान, आमिर खानका छोरा जुनेद खान पनि बलिउडमा इन्ट्रीका लागि आवश्यक तयारी गरिरहेका छन्। उनीहरूले अभिनय गर्ने चलचित्रको घोषणा कुनै पनि बेला हुनसक्ने बलिउड सूत्रको दावी छ।

निकट भविष्यमा बलिउडमा इन्ट्री गर्ने स्टार किडहरूमा छोराहरू मात्र नभै छोरीहरू पनि छन्। यस्ता छोरीहरूमा श्रीदेवी र बोनी कपुरकी कान्छी छोरी खुसी कपुर, निर्देशक अनुराग कश्यपकी छोरी आलिया कश्यप, साहरूख खानकी छोरी सुहाना खान, आमिर खानकी छोरी इरा खान, दीपक तिजोरीकी छोरी समारा तिजोरी तथा जावेद जाफरीकी छोरी आलाभिया जाफरी अग्रस्थानमा छन्। त्यसैगरी अभिताभ बच्चनकी छोरीतिरकी नातिनी तथा श्वेता नन्दाकी छोरी नब्या नवेली नन्दा तथा सञ्जय कपुरकी छोरी शनाया कपुरले भने पर्दामा नभै पर्दा पछाडि चलचित्र निर्माणको प्राविधिक पक्षमा आफूलाई स्थापित गर्ने योजना बनाएका छन्।

पहिलो विश्व

बिन्दास महोत्सव

युरोपमा अहिलेसम्मकै सर्वाधिक ठूलो यौन महोत्सव इंग्ल्यान्डमा सम्पन्न भएको छ। तीन दिन चलेको उक्त महोत्सवमा ७ सय जति पुरुष यौनकर्मीले सहभागिता जनाएका थिए भने त्यसमा तेस्रोलिंगी, लेस्बियन तथा गेहरूसमेत सहभागी थिए। सबै किसिमको यौनचाहना भएका व्यक्तिहरूले सहभागिता जनाएको महोत्सवको प्रवेश शुल्क ६० हजार रुपैयाँ कायम गरिए पनि निर्धारित टिकट केही समयमै बिक्री भएको थियो।

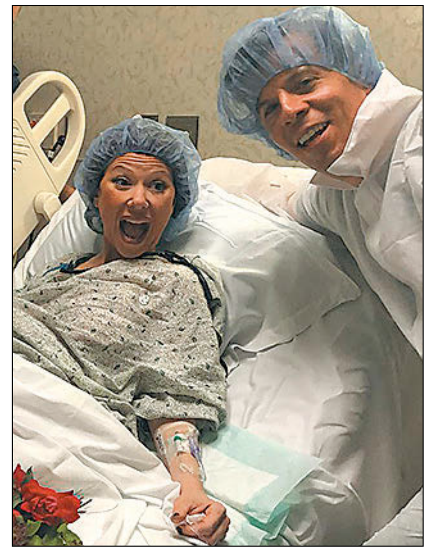
इंग्ल्यान्डको बेर्केस्टरशायरको एउटा गाउँमा सञ्चालित उक्त महोत्सवलाई स्विगर्स फेस्टिभल नाम दिइएको थियो। महोत्सवका बेला आयोजकहरूले सुरक्षादेखि प्रचार-प्रसारसम्ममा निकै कडाइ गरेका थिए। आयोजनास्थलमा पत्रकारहरूको प्रवेशमा रोक लगाइएको थियो भने सहभागीहरूलाई पत्रकारसँग कुराकानी गर्न पनि दिइएको थिएन।

महोत्सवमा सहभागी हुने व्यक्तिको यौनचाहनाअनुसार उसलाई अलग नाम र रिष्ट ब्यान्ड दिइन्थ्यो, फलस्वरूप उक्त ब्यान्ड हेरेरै अन्य सहभागीले उसको यौनचाहना थाहा पाउँथे।

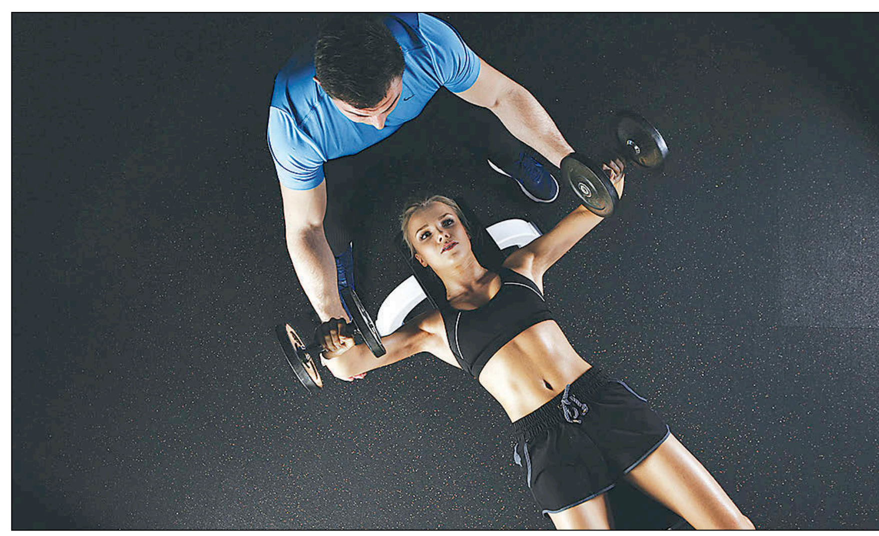
श्रीमतीजस्तै खेलौनाको खोजी

३५ वर्ष एकसाथ बिताएकी श्रीमतीले चटक्क छाडेर गएपछि विक्षिप्त भएका श्रीमान्ले आफ्नी श्रीमतीजस्तै देखिने यौन खेलौना निर्माण गरिदिन अनुरोध गर्न थालेका छन्। आफूले अति माया गर्ने श्रीमती आफूसँग अलग भएपछि ५० वर्षीय ती पुरुषले अहिले विभिन्न यौन खेलौना बनाउने कम्पनीहरूलाई आफ्नी श्रीमतीजस्तै यौन खेलौना बनाउन अनुरोध गरेका हुन्। उनले आफूसँग पूर्वश्रीमतीका प्रशस्त तस्बिर भएका कारण सोहीअनुसार खेलौना बनाउन अनुरोध गरेका छन्। शरीरका अंग जे-जस्तो भए पनि अनुहार र कपालचाहिँ मिल्नुपर्ने उनको आग्रह छ। आफूसँग प्रशस्त पैसा भए पनि कुनै युवतीसँग विवाह गरे उनले आफ्नो सम्पत्तिमा मात्र आँखा लगाउने हुनाले पनि उनले यौन खेलौनाको माग गरेको बताएका छन्। पूर्वश्रीमतीको प्रेम भुल्न नसकेका कारण तथा बाँकी समय पनि उनकै साथमा बिताएको अनुभूति गर्न आफूले यो प्रस्ताव राखेको ती पुरुषको तर्क छ।

३० सेकेन्डअघि विवाह



एक दम्पतीले आफ्नो पहिलो सन्तान जन्मिनुभन्दा ३० सेकेन्डअघि अस्पतालमै विवाह सम्पन्न गरेका छन्। ४५ वर्षीय माइकल गालार्डो तथा ४४ वर्षीया मारी मार्गारिटोन्डोले अमेरिकाको न्यूजर्सीमा पहिलो सन्तानका रूपमा छोरा जन्माउँदै थिए। मारीलाई बेथा लागेका कारण स्वास्थ्यकर्मीहरू सिजरिन गर्न उनलाई अपरेसन रुमतर्फ लाने तरखर गरिरहेका थिए। अमेरिकामा विवाह नगरी जन्मिएको शिशुको विवरण लेखाउँदा आमाको नामको अघि प्रेमिका लेख्ने चलन छ। नवजात शिशुकी आमाको नाममा पिताकी प्रेमिका नलेखियोस् भनेरै माइकल र मारीले सन्तान जन्माउनुभन्दा केही सेकेन्डअघि हतार-हतार विवाह गरेको बताइन्छ।



कस्तो-कस्तो आग्रह

पर्सनल ट्रेनरलाई धेरैले आनन्दको पेसा मान्छन्। यो पेसाभित्र पनि धेरै किसिमका कठिनाइ भएको कुरा कमैलाई मात्र थाहा हुन्छ। बार्क डटकम पर्सनल ट्रेनर आपूर्ति गर्ने वेबसाइट हो जसमा ३ हजारभन्दा बढी पर्सनल ट्रेनरले आफ्नो विवरण राखेका छन्। उक्त साइटले करिब २ हजार पर्सनल ट्रेनरबीच गरेको सर्वेक्षणले यो पेसा कत्तिको जटिल छ भन्ने कुरा बताएको छ। व्यक्तिगत रूपमा प्रशिक्षण गराउने क्रममा उनीहरूलाई ग्राहकले बढी अनुरोध के-कस्ता कामका लागि गर्छन् भन्ने जानकारी साइटले हालै सार्वजनिक गरेको छ, जसमा निर्वस्त्र भएर प्रशिक्षण गराउनुपर्ने, शरीरमा तेल दलेर प्रशिक्षण गराउनुपर्ने, ग्राहकसँग शारीरिक सम्बन्ध राख्नुपर्ने, अभ्यासपछि मालिस गरिदिनुपर्ने, शरीरबाट पसिना आउन दिन नहुने जस्ता अनुरोध बढी आउने प्रशिक्षकहरूले बताएका थिए।

डिजिटल भिखारी

पहिले चानचुन पैसा निकै प्रचलनमा थियो र सडकछेउमा माग्न बस्ने भिखारीलाई चानचुन पैसा नै दिइन्थ्यो। अहिले चानचुन पैसाको प्रचलनमा कमी आएका कारण कतिपयले चाहेर पनि भिखारीलाई पैसा दिन सक्दैनन्।

चानचुन पैसा दिन चाहेर पनि नसक्नेहरूलाई मध्यनजर गरेर चीनका भिखारीहरूले डिजिटल पेमेन्टमार्फत भीख माग्न थालेको केही समय भैसकेको छ। क्यूआर कोड बोकेर माग्न हिँड्ने भिखारीलाई भीख दिने व्यक्तिले कोड स्क्यान गरेर चाहेअनुसारको पैसा हातमा होइन, उसको बैंक एकाउन्टमा पठाउन सक्छन्। यसरी पैसा पठाउँदा न्यूनतम १५ रुपैयाँ पठाउनुपर्ने हुनाले भिखारीहरूको आम्दानीसमेत बढेको छ।

कटेजमा फेसन नाइट

टेकुस्थित मसला कटेजमा फेसन नाइट-२०१९ सम्पन्न भएको छ। कार्यक्रममा सहभागी मोडलहरूले जय प्रकृति सिलाई प्रशिक्षण हेटौंडाकी डिजाइनर मेनुका श्रेष्ठ, ज्वज्वलपा कलेक्सनका डिजाइनर प्रतिमा महर्जन, डिजाइनर अनिता खाती क्षेत्रीका क्रिएटिभ डिजाइन तथा फेन्सी वर्क्सकी डिजाइनर

सरला श्रेष्ठका क्याजुयल वेयर प्रस्तुत गरेका थिए। रस लाइट मिडिया तथा राष्ट्रिय मोडलिङ संघद्वारा संयुक्त रूपमा आयोजित उक्त शोको कोरियोग्राफी रमिता भण्डारीले गरेकी थिइन्।

विशाल भए मल्टिमिडिया स्टार

ठमेलस्थित क्लब फरनेहाइटमा फेसन शो शैलीमा सञ्चालित मल्टिमिडिया स्टार शीर्षकको मोडलिङ प्रतियोगितामा बेस्ट ड्रेस एवार्डसहित विशाल पासवान विजेता घोषित भएका छन्। उक्त प्रतिस्पर्धामा हेमा विष्टले फस्ट रनर्सअप उपाधि जितेकी छिन् भने अजय बस्नेत र रसिला गारु अर्गनाइजर च्वाइस अवार्ड विजेता चयन भएका छन्। यसैगरी ट्यालेन्ट एवार्ड दीपिका दाहालको पोल्टामा परेको छ। प्रोमिटिङ सोल्युसनको ब्यानरमा सञ्चालित उक्त प्रतिस्पर्धामा सुशान्त घिमिरेलाई बेस्ट पर्फमर तथा रिया सिंह सेकेन्ड बेस्ट पर्फमरको एवार्ड प्रदान गरिएको थियो। करिब तीन दर्जन मोडलले विभिन्न पहिरन प्रदर्शन गरेको उक्त कार्यक्रममा बेली डान्सर बिनु शाक्य, एउटा खुट्टाकी नृत्यांगना सीता सुवेदी तथा श्रवण क्षमता नभएकी कलाकार सुजल बमले आकर्षक नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए।

रविता मिसेज गुरुङ

तेस्रो संस्करणको मिसेज गुरुङ नेपाल-२०७६ को उपाधि कास्की मादी गाउँपालिकाकी रविता गुरुङले जितेकी छिन्। विवाहित गुरुङ महिलाहरूमा केन्द्रित उक्त प्रतियोगितामा रविताले बेस्ट वाक, मोस्ट इन्टेलिजेन्ट तथा बेस्ट पर्फमेन्सको सब टाइटल पनि हात पारेकी थिइन्। नाल्मा तमू समाज पोखरा तथा काठमाडौंले आयोजना गरेको प्रतियोगितामा मोस्ट एक्टिभ र बेस्ट हेयरको सब टाइटलसहित सम्झना गुरुङ फस्ट रनर्सअप तथा मोस्ट डिसिप्लिन र बेस्ट स्माइलको सबटाइटल सहित तनु गुरुङ सेन्केन्ड रनर्सअप घोषित भए भने भ्युअर्स च्वाइसको पुरस्कार शोभा गुरुङको पोल्टामा पऱ्यो। पोखरा सभागृहमा १० जनाका बीच भएको फाइनलमा विभिन्न सांस्कृतिक प्रस्तुतिसमेत समेटिएको थियो।

प्रमित भइन् मिस डिभा

गत साता सम्पन्न मिस डिभा लुम्बिनी-२०१९ की विजेता बन्दै बुटवल नहरपुरकी प्रमित थापाले काठमाडौंमा हुने मिस डिभा नेपालको फिनालेमा सहभागिता जनाउने अवसर प्राप्त गरेकी छिन्। यसैगरी प्रतियोगितामा दिक्षिता पराजुली फस्ट रनर्सअप तथा पूजा क्षेत्री सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भए। फ्लास ब्याक इभेन्ट इन एशोसियसन विथ एलायज इन्टरटेन्टमेन्टले ड्रिम ल्यान्ड रिसोर्टमा आयोजना गरेको उक्त प्रतिस्पर्धाको फाइनलमा ८ जना युवती सहभागी थिए।

स्वस्तिक श्रेष्ठ

मिस टिन प्रदेश-१

मिस टिन प्रदेश नम्बर-१ को उपाधि बिर्तामोड नगरपालिका-४ स्थित अनाथ आश्रमकी भावना चौहानले जितेकी छिन्। प्रतियोगितामा स्मृति सुनुवार दोस्रो तथा अनुष्का कटवाल तेस्रो भए। बिरता जेसिज तथा बिर्ता मिडिया इन्टरटेन्मेन्टले संयुक्त रूपमा आयोजना गरेको यो प्रतियोगितामा देश विकासमा महिलाको भूमिका के हुनुपर्छ ? भन्ने प्रश्न निर्णायक थियो, जसमा भावनाले देश विकासमा महिलाको भूमिका खोज्ने हो भने पहिले महिलालाई शिक्षित बनाउनुपर्छ भन्ने जवाफ दिएकी थिइन्। भावनाका बुवा को हुन् उनलाई नै थाहा छैन। आमाले समेत सानैमा छोडेर हिँडेपछि तारा नमस्ते बाल ग्राममा आश्रय लिएकी चौहानले बिर्तामोडकै एक होटल म्यानेजमेन्ट कलेजमा स्नातक तह पढ्न शतप्रतिशत छात्रवृत्तिसमेत प्राप्त गरेकी छिन्।

नरेन्द्र बस्नेत

फेस अफ मारवाडी-२०१९

मारवाडी समुदाय लक्षित सौन्दर्य प्रतियोगिता फेस अफ मारवाडीको दोस्रो संस्करण गत दरबारमार्गस्थित होटल अन्नपूर्णमा सम्पन्न भएको छ। प्रतियोगितामा धरानका राहुल अग्रवाल तथा काठमाडौंकी निशा अग्रवाल विजेता भएका छन्। मिसेज इन्डिया अर्थ-२०१७ श्वेता चौधरी प्रमुख निर्णायक तथा भारतीय टेलिभिजन सिरिजका अभिनेता, मोडल तथा कार्यक्रम संचालक करण कुन्द्राको विशेष उपस्थिति रहेको उक्त प्रतियोगितामा शिभम अग्रवाल र सिम्रन साबु फस्ट रनर्सअप तथा अजय खण्डेलवाल र सुनिता वर्मा सेकेन्ड रनर्सअप भएका थिए। प्रतियोगितामा निपेश जजोडिया र हर्षिता पन्चारिया पपुलर विधाका विजेता भए। उक्त प्रतिस्पर्धा उत्सव इभेन्ट्स प्लानरको व्यवस्थापनमा पेज थ्री हट कुचरले आयोजनाले गरेको थियो।

मिस एसिया प्यासिफिक इन्टरनेसनल

ग्रुप अफ इभेन्ट इन्टरटेनर्स (जीईई) ले मिस एसिया प्यासिफिक इन्टरनेसनल नेपाल-२०१९ को आयोजना गर्ने भएको छ। आईईसी स्कुल अफ आर्ट एन्ड फेसन अफिसियल डिजाइनर रहने उक्त इभेन्टमा अविवाहित, दश जोड दुई उत्तीर्ण, ५ फिट ५ इन्च अग्ली तथा १८ देखि २७ वर्ष उमेर समूहका युवतीहरूले भाग लिनसक्ने छन्। काठमाडौं लगायतका मोफसलका मुख्य सहरहरूबाट अडिसन मार्फत् छानिएका युवतीहरूबीच अन्तिम प्रतिस्पर्धा गराइने उक्त प्रतियोगिताकी विजेताले फिलिपिन्समा सञ्चालन हुने ५१ औं संस्करणको मिस एसिया प्यासिफिक इन्टरनेसनल-२०१९ मा नेपालका तर्फबाट सहभागिता जनाउने छिन् भने प्रतियोगिताकी फस्ट रनर्सअपले मिस टुरिज्म क्वीन इन्टरनेसनल-२०१९ मा तथा सेकेन्ड रनर्सअपले मिस ग्लोबल ब्युटी क्वीन-२०१९ मा नेपालका तर्फबाट सहभागिता जनाउने अवसर पाउने बताइएको छ।

अपराध

सालीको उक्साहटमा कन्ट्र्याक्ट किलर प्रयोग गरी श्रीमतीको हत्या

बिमाको रकम हात पार्ने दाउ

राजाराम पौडेल

पोखरा महानगरपालिका कान्तिपुर चोक निवासी २७ वर्षीया लक्ष्मी परियार नेपालीको हत्यामा संलग्न रहेको आरोपमा चार जनालाई कास्की प्रहरीले सार्वजनिक गरेको छ । हत्याका मुख्य योजनाकार पोखरा कान्तिपुर चोक निवासी लक्ष्मीका श्रीमान् रमेश नेपाली रहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

रमेशसहित उक्त घटनामा संलग्न भएको आरोपमा पक्राउ पर्नेमा भोजपुर जिल्ला भोजपुर नगरपालिका बैंकरोड घर भै हाल पोखरा महेन्द्रपुल बस्ने ३२ वर्षका संजय शर्मा, सर्लाही, ईश्वरपुर नगरपालिका वडा नम्बर-३ तीनघरिया घर भै हाल पोखरा, पृथ्वीचोक बस्ने २६ वर्षीय चित्तरञ्जन कुमार साह, गोरखा जिल्ला गण्डकी गाउँपालिका वडा नम्बर-७ घ्यालचोकको १९ वर्षीया अनु परियार छन् । शर्माले पोखराको महेन्द्रपुलमा मोबाइल पसल सञ्चालन गर्दै आएका थिए भने साह तथा पोखराको पृथ्वीचोकमा मोबाइल पसल सञ्चालन गर्थे । उक्त हत्याकाण्डमा शर्माले गाडी, स्कुटर र हत्या गर्ने व्यक्तिको व्यवस्थापनमा मुख्य भूमिका निर्वाह गरेको प्रहरीको दाबी छ । हत्याको अभियोगमा पक्राउ परेकी अनु परियार भने आरोपी रमेश नेपालीकी साली तथा हत्या गरिएकी लक्ष्मी परियारकी बहिनी भएको बताइन्छ । उनकै उक्साहटमा घटना घटेको प्रहरीले बताएको छ । अनु मृतक लक्ष्मीकी मामाकी छोरी हुन् ।

> रमेश नेपालीले ४ महिनाअघि युनियन लाइफ इन्स्युरेन्समार्फत श्रीमतीको १ करोडको बिमा गरेको समेत अनुसन्धानमा खुलेको छ । बिमाबापतको ठूलो रकम हात पर्ने अनि साली र आफूबीच तगारो बनेकी श्रीमती समेत पन्छिने भएकाले उक्त हत्या गरिएको हुन सक्ने प्रहरीको आशंका छ । लक्ष्मी र रमेशका ८ वर्षीया छोरी तथा ४ वर्षीय छोरा छन् ।

प्रहरी अनुसन्धान अनुसार रमेश एक वर्ष अघिदेखि साली अनु परियारसँग नजिकिएका थिए । कालान्तरमा यो कुरा लक्ष्मीले थाहा पाइन् र उनले यो कुरा उठाउँदै अनुलाई झपारिन् । आफ्नो बदनामी भएपछि अनुले दिदीलाई 'साइड लगाउन' भिनाजु रमेशलाई अह्राइन् । अनुको आग्रह स्वीकार गर्दै रमेश नेपालीले आफ्ना साथी तथा भारतीय नागरिकहरू समेत प्रयोग गरी श्रीमतीको हत्या गरेको अनुसन्धानका क्रममा देखिएको कास्कीका प्रहरी प्रमुख एस.पी. दानबहादुर कार्कीले बताए । पक्राउ परेकाहरूलाई कास्की जिल्ला अदालतबाट म्याद थप गरी थप अनुसन्धान भैरहेको प्रहरीले जनाएको छ ।

कन्ट्र्याक्ट किलरको प्रयोग

लक्ष्मी परियारको हत्यामा तीन जना भारतीय कन्ट्र्याक्ट किलरको प्रयोग भएको बताइन्छ । उनीहरू हाल फरार रहेको र उनीहरूको खोजी जारी रहेको प्रहरीले बताएको छ । पक्राउ परेका चित्तरञ्जन कुमार साहले उनीहरूलाई आफ्नो भारतस्थित आफ्नो मावली सहरबाट झिकाएको अनुसन्धानका क्रममा खुलेको प्रहरीले जनाएको छ ।

कहाँ र कसरी भेटियो मृतकको कंकाल

असार १ गते देखि हराएकी लक्ष्मी नेपालीको कंकाल २५ औं दिनमा पोखरा महानगरपालिका वडा नम्बर-२२ कर्कलको जंगलमा भेटिएको थियो । मृतककै श्रीमान्को प्रत्यक्ष संलग्नतामा हत्या भएको प्रहरी अनुसन्धानबाट खुलेपछि उक्त कंकाल फेला पारिएको थियो । त्यसो त रमेशको व्यवहार प्रति प्रहरीलाई पहिल्यै शंका थियो । सोही आधारमा पटक-पटक रमेशसँग सोधपुछ समेत गरिएको थियो, तर पुष्टि हुन सकेको थिएन । लक्ष्मी नेपालीकी आमा पिठुमाया परियारले असार ११ गते खोजतलास तथा कारबाही गरिपाउँ भनी निवेदन दिएपछि त्यसैका आधारमा केही सुराक प्रहरीलाई प्राप्त भएको थियो । त्यसपछि प्रहरीको अनुसन्धान रमेशमाथि सोझिएको थियो । असार २४ गते राती रमेशले प्रहरीसामु घटनामा आफ्नो संलग्नता स्वीकार गरेका थिए अनि उनकै जानकारीका आधारमा मृतक परियारको शरीरको कंकाल बरामद गरिएको थियो ।

कसरी भयो लक्ष्मीको हत्या

रमेश नेपालीले मोबाइल पसल सञ्चालन गर्दै आएका सञ्जय शर्मालाई एक जना महिलाको हत्या गर्नुपर्ने बताउँदै त्यसबापत राम्रो रकम आउने प्रलोभन दिएका थिए । रमेशको प्रलोभनमा परेका सञ्जयले तत्पश्चात् हत्याको योजना बनाएका थिए । योजनाअनुसार संजयले पृथ्विचोकमै मोबाइल पसल सञ्चालन गर्ने चित्तरञ्जनकुमार साह मार्फत १० लाख रुपैयाँ दिने शर्तमा भारतबाट भाडाका हत्यारा झिकाएका थिए । यसरी झिकाइएका तीन जना भारतीय जेठ ३० गते लक्ष्मीको हत्या गर्ने योजना सहित पोखरा आइपुगेका थिए । पोखरामा उनीहरू सञ्जय शर्मा र चित्तरञ्जनकुमार साहको व्यवस्थापनमा पृथ्वीचोकको एउटा होटलमा बसेका थिए ।

भोलीपल्ट जेठ ३१ गते हत्या तयारीका लागि रमेश नेपालीले सञ्जयलाई १ लाख रुपैयाँ दिएका थिए । सोही दिन उनीहरू हत्या गर्ने स्थान चयनका लागि पोखरा २२ को कर्कले जंगल पुगेका थिए । असार १ गते बिहान रमेश र सञ्जयले पोखरा हल्लनचोकबाट ग ११ प ८००३ नम्रको स्कुटर भाडामा लिएका थिए । स्कुटर भाडामा लिएपछि उनीहरूले पोखरा नयाँबजारस्थित एक कार डेकोरबाट ग १ च २३६३ नम्बरको कार भाडामा लिए । त्यसपछि उक्त कारमा तीन जना भारतीय र चित्तरञ्जन कर्कले जंगलतर्फ लागे । रमेश भने भाडाको स्कुटरमा आफ्नो पसलतर्फ गएका थिए ।

हत्या हुँदाको समयमा लक्ष्मीले आफ्नो खुट्टामा समस्या भएको बताउँदै आएकी थिइन । त्यसैले रमेशले खुट्टाको एलर्जी निको पार्ने जडीबुटी लिन जंगलतर्फ जाऊ भन्दै लक्ष्मीलाई फकाइ जंगलमा पुर्‍याएका थिए । जडीबुटी खोज्ने क्रममा रहेकी लक्ष्मीलाई योजना मुताविक त्यही लुकेर बसेका हत्याराहरूले समातेर चक्कुले उनको घाँटी रेटेका थिए । हत्यापश्चात् मृतकको लास जंगलमै छाडेर उनीहरू पोखरा फर्किएका थिए । उक्त घटनापछि रमेश शर्माले सञ्जय शर्मालाई कबुल अनुसार ५ लाख रुपैया दिएका थिए भने बाँकी ४ लाख रुपैया पछि दिने बताएका थिए । बाँकी पैसा चित्तरञ्जनमार्फत प्राप्त हुने आश्वासन पाएपछि हत्याराहरू सोही दिन भारत फर्किए ।

त्यसपछि रमेश भने श्रीमती हराएको नाटक गर्न थाले । हत्या भएको केही समयपछि नै रमेशले विभिन्न व्यक्तिलाई फोन गरी श्रीमती हराएको जानकारी दिएका थिए । रमेशले जिल्ला प्रहरी कार्यालय मार्फत मात्र नभएर विभिन्न मिडियामार्फत समेत श्रीमतीको खोजतलासमा सहयोग गरिदिन आग्रह गर्दै आएका थिए ।

बिमाको रकम हात पार्ने दाउ

रमेश नेपालीले ४ महिनाअघि युनियन लाइफ इन्स्युरेन्समार्फत श्रीमतीको १ करोडको बिमा गरेको समेत अनुसन्धानमा खुलेको छ । बिमाबापतको ठूलो रकम हात पर्ने अनि साली र आफूबीच तगारो बनेकी श्रीमती समेत पन्छिने भएकाले उक्त हत्या गरिएको हुन सक्ने प्रहरीको आशंका छ । लक्ष्मी र रमेशका ८ वर्षीया छोरी तथा ४ वर्षीय छोरा छन् ।

एडभेन्चर प्लेयर्स

महेश तिमल्सिना

> मोटर स्पोर्टस् अन्तर्गत पर्ने अटो जिमखाना आफैंमा जोखिमयुक्त खेल हो । त्यसैले यो खेलका लागि पहिरन निकै महत्वपूर्ण हुन्छ । अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतिस्पर्धामा त एफआइएबाट प्रमाणित पहिरनबिना सहभागिता जनाउनै पाइँदैन । यस्तो पहिरनको मूल्य नै ४ देखि ५ लाख पर्छ ।

एडभेन्चर र ग्ल्यामर, कार रेसिङका दुई प्रमुख विशेषता हुन् । त्यही एडभेन्चर्स गेम्स कार रेसिङ अन्तर्गतको एउटा विधा अटो जिमखाना नेपालमा विरलै हुने खेल हो । अटो जिमखानामा रुचि राख्ने मानिसहरू नेपालमा पनि भेटिन्छन् । खासै चर्चामा नआए पनि नेपालले विगत केही वर्षयता एसियाली स्तरको अटो जिमखाना प्रतियोगितामा सहभागितासमेत जनाउँदै आएको छ । यद्यपि पर्याप्त खेल नहुने तथा न्यून लगानीजस्ता कारणले अपेक्षाकृत प्रतिफल भने हात पर्न सकेको छैन । युवा पुस्ताको रुचिको खेल बन्दै गएको अटो जिमखानामा सम्बद्ध निकायहरूले चासो दिने हो भने यसमा नेपाली खेलाडीले राम्रो नतिजा हात पार्न सक्ने खेलाडी अमरज्योति रञ्जित बताउँछन् । 'विश्वमै चासोको खेलका रूपमा रहेको यो खेललाई राज्यले ध्यान दिने हो भने थुप्रै विदेशी नेपालमा कार रेसिङका लागि आउन सक्छन्,' रञ्जित भन्छन् ।

सरकारले योजनावद्ध रूपमा खेलको यो विधालाई अघि बढाउने हो पर्यटन वर्ष सन् २०२० मा २० लाख पर्यटक नेपाल भित्र्याउने सरकारको लक्ष्यमा पनि सहयोगी हुने खेलाडी अनिलकुमार बराल बताउँछन् । 'नेपालको भौगोलिक बनावट कार रेसिङका लागि ठूलो सम्भावनायुक्त छ,' बराल भन्छन्, 'त्यसैले यो खेलको प्रचार–प्रसारमा राज्यले समयमै ध्यान दिने हो भने पर्यटन वर्ष २०२० सफल बनाउन कुनै गाह्रो छैन् ।'

सन् २०१९ को पहिलो सहभागितामा नेपालबाट अनिलकुमार बराल, आशिष भारती तथा जिस्वाँ तुलाधर श्रेष्ठ प्रतिस्पर्धी थिए । उक्त विधामा १६ राष्ट्रका ३२ खेलाडीले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए । यसपालिको प्रतिस्पर्धाले थप हौसला प्रदान गरेको बराल बताउँछन् । एसियाली देशहरूबीचको यस्तो प्रतिस्पर्धामा नेपाल छैटौं स्थानसम्म पुगेको छ । गत वर्ष ताइवानमा भएको अटो जिमखाना कार रेसिङ प्रतियोगितामा नेपाली खेलाडी अमर रञ्जित छैटौं स्थानसम्म पुगेको बताइन्छ ।

त्यो खेलको क्वालिफाइङ राउन्डमा रञ्जितले विश्व च्याम्पियन जापानका मासाकीलाई पराजित गरेका थिए । उक्त जितले सबैलाई चकित तुल्याएको कुरा सम्झँदै रञ्जित भन्छन्, 'म जस्तो खेलाडीले विश्व च्याम्पियनलाई पराजित गरेर अघि बढ्नु चानचुने कुरा थिएन ।'

संगठित खेलाडी

अटो जिमखानाका खेलाडीहरू नेपालमा संगठित छन् । अटो स्पोर्ट्सलाई अघि बढाउने उद्देश्यले सन् २००८ मा नेपाल अटोमोबाइल्स एसोसिएसन (नासा) को स्थापना भएको थियो । उक्त एसोसिएसनले समग्र रेसिङ र अटो स्पोर्ट्सलाई आधिकारिक रूपमा हेर्दै आएको छ । नासाले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा रेसिङ प्रतियोगिता गराउँदै आएको संस्था फेडरेसन इन्टनेशनल डि अटोमोबाइल्स (एफआइए)बाट सदस्यता लिएको छ । नासाले चार पांग्रे अटोमोबाइल हेर्ने जिम्मा नेपाल मोटर स्पोर्ट्स क्लबलाई दिएको छ । नेपालमा प्रत्यक्ष तथा अप्रत्यक्ष रूपमा २५ देखि ३० जना खेलाडी क्लबमा आवद्ध भएको क्लबका सचिव अनिलकुमार बराल बताउँछन् । नासा र नेपाल मोटर स्पोर्ट्स क्लबको संयुक्त आयोजनामा सन् २०१७ मा धुलिखेलमा अटो जिमखाना प्रतियोगिता सम्पन्न गरिएको थियो जसमा ४२ जना खेलाडी सहभागी थिए ।

३ करोड रुपैयाँको लगानीमा रेसिङ ट्र्याक

सरकारले यो खेलतर्फ ध्यान नदिए पनि नासाले काभ्रेपलान्चोकको धुलिखेलमा करिव ३ करोड रुपैयाँको लगानीमा ८ सय मिटरको रेसिङ ट्र्याक निर्माण गरेको छ । जसलाई 'हिमालयन मोटर ल्यान्ड' का नामले चिनिन्छ । सरकारले समेत साथ दिने हो भने नेपाली खेलाडीहरूले राम्रो प्रतिस्पर्धा गर्न सक्ने नासाका अध्यक्ष दशरथ रिसाल बताउँछन् । रिसाल भन्छन्, 'अरु देशमा डाँडाकाँडा बनाउनुपर्छ तर हामीलाई प्रकृतिले डाँडा-काँडा दिएको छ ।'

महँगो पहिरन, नेपालमा पाइँदैन

मोटर स्पोर्टस् अन्तर्गत पर्ने अटो जिमखाना आफैंमा जोखिमयुक्त खेल हो । त्यसैले यो खेलका लागि पहिरन निकै महत्वपूर्ण हुन्छ । अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतिस्पर्धामा त एफआइएबाट प्रमाणित पहिरनबिना सहभागिता जनाउनै पाइँदैन । यस्तो पहिरनको मूल्य नै ४ देखि ५ लाखको हाराहारीमा पर्ने खेलाडीहरू बताउँछन् । एफआईएबाट प्रमाणित उक्त पहिरन नेपालमा नपाइने खेलाडी अमर रञ्जितले बताए ।

के हो अटो जिमखाना ?

अटो जिमखाना मोटर स्पोर्ट्सभित्रकै एउटा खेल हो, जसमा छोटो सर्किट डिजाइन गरेर खेलाडीलाई १५ मिनेट समय दिइन्छ । खेलाडीले १५ मिनेटभित्र पूर्णरूपमा चाल आफ्नो दिमागमा बसाइसक्नुपर्छ । त्यसैले अटो जिमखानाका खेलाडीहरूको मस्तिष्क चुस्त हुनुपर्छ । त्यसबाहेक चालकमा तीव्र गति र कुशलता हुनु आवश्यक छ । खेलाडीले १५ मिनेटभित्र पूर्णरूपमा चाल दिमागमा बसाइसकेपछि सुरुवाती प्वाइन्ट दिइन्छ त्यसपछि रेस सुरु हुन्छ । यसमा खेलाडीले तोकिएको ट्र्याकमा आफ्नो कला प्रदर्शन गरी छोटोभन्दा छोटो समयमा बाहिर निस्कनुपर्छ । जो छिटो त्यसबाट निस्कन सक्छ उसले खेल जित्छ । खेल जित्न छिटो निस्किएर मात्र हुँदैन, ट्र्याकमा राखिएको पोल छोए मात्र पनि अंक काटिन्छ । यो खेल डा. व्वाङ विङ याङले सन् २००५ मा ताइवानमा सुरु गरेका थिए ।

प्रशिक्षक छैनन्, आफ्नै भरमा खेलाडी

नेपालमा अटो जिमखानामा रुचि राख्ने थुप्रै छन् । खेलाडीलाई प्रशिक्षण दिने कुनै प्रशिक्षक छैनन् । आफ्नै अनुभव र अग्रजको सल्लाह-सुझावका आधारमा खेल दक्षता निखार्दै लगेको खेलाडीहरू बताउँछन् । यद्यपि, मोटर्स ड्राइभिङमा रुचि राख्ने नयाँ खेलाडीहरूलाई भने खेलको नियम, विविध जानकारीका साथै यसरी चलाउनुपर्छ भन्ने सामान्य ज्ञान नेपाल मोटर्स स्पोर्ट्स क्लबले प्रदान गर्ने क्लबका कोषाध्यक्ष यदुराज लामिछाने (आशिष)ले बताए ।

नेपालमा पर्याप्त सम्भावना

अटो जिमखाना होस् वा अन्य रेसिङ, नेपालमा थुप्रै सम्भावना भएको यसमा संलग्न सरोकारवालाहरू बताउँछन् । नेपालमा अटो जिमखानामा रुचि राख्ने राष्ट्रिय स्तरका खेलाडी ३० देखि ४० जति छन् । यी खेलाडीलाई प्रोत्साहित गर्न तथा आर्थिक रूपमा बलियो बनाउन सक्ने हो भने नेपालमा पनि अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको खेल खेलाउन सकिन्छ । नेपालको भौगोलिक अवस्था अनुसार कार रेसभित्रका सबै विधा समेट्ने हो भने स्पोर्ट्स टुरिज्मको सम्भावना बढ्ने उनीहरूको दाबी छ ।

अटो जिमखाना कार रेसिङ प्रतियोगितामा नेपालले सन् २०१६ यता नियमित सहभागिता जनाउँदै आएको छ । यो अवधिमा नेपालले उत्कृष्ट खेल प्रदर्शनका साथै सन्तोषजनक नतिजासमेत हात पारेको छ । यसरी राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा सहभागिता जनाएका खेलाडी तथा कार रेसिङका सौखिनहरूको अनुभव :

अमर ज्योति रञ्जित

अटो जिमखानाप्रति अमर ज्योति रञ्जितको निकै मोह छ । करिब १० वर्षअघि रञ्जितको संलग्नतामा नेपाल अटोमोबाइल्स एसोसिएसन(नासा) को स्थापना भयो ।

नासा स्थापना हुनुभन्दा पहिले पनि विभिन्न समयमा उनीहरूले कार तथा मोटरसाइकल ऱ्याली सञ्चालन गर्दै आएका थिए । त्यतिबेला समय, दुरी र गति अर्थात (टिडिएस) प्रणालीका आधारमा प्रतिस्पर्धा गराइएको रञ्जित बताउँछन् । साप्ताहिकसँगको कुराकानीमा रञ्जितले भने, 'सन् १९९७ मा म सिंगापुर गएको थिएँ, त्यहाँ मैले टिडिएस सिस्टमका दुई-चारवटा खेल हेरें, यो खेल नेपालमा गर्न सकिन्छ जस्तो लाग्यो अनि नेपाल आएर पहिलो पटक सन् १९९८ मा ऱ्याली आयोजना गऱ्यौं ।'

१६-१७ वर्षको उमेरदेखि नै मोटरसाइकल हाँक्न थालेका रञ्जित २५ वर्ष भएपछि आफूले कार चलाउन थालेको बताउँछन् । बेलाबेलामा विदेश गैरहने रञ्जितले त्यहाँ कार रेसिङ सम्बन्धी थुप्रै खेल हेर्ने मौका पाए । त्यसैअनुरूप उनले नेपालमा पनि यस्ता खेलहरू सञ्चालन गर्न थाले । यही क्रममा सन् २०१६ सालमा रञ्जितलाई गोविन्द भट्टराईले कोरियामा हुने अटो जिमखाना प्रतियोगितामा भाग लिन जानुपऱ्यो भन्ने प्रस्ताव दिए । मोटर्स स्पोर्ट्समा रुचि भए पनि त्यतिबेलासम्म आफूलाई अटो जिमखानासम्बन्धी कुनै पनि ज्ञान नभएको रञ्जित बताउँछन् । भट्टराईले प्रस्ताव ल्याएपछि केही अनुभव लिन पाइन्छ भनेर उनी कोरिया गएँ ।

कोरियामा त्यहाँको रेसिङ सर्किट देखेरै उनी आत्तिए । उनीसँग पर्याप्त पहिरनसम्म थिएन । उनले तुरुन्तै बुट किनें अनि हेलमेट र पन्जा आयोजकहरूसँगै मागेर खेलें ।

कोरियामा सिकेको अनुभवका आधारमा रञ्जितले नेपालमा सन् २०१७ मा अटो जिमखाना प्रतिस्पर्धाको आयोजना गरे । उक्त खेलको कोअर्डिनेटर रञ्जित आफैं थिए । त्यसपछि उनले सन् २०१७ मा बैंककमा भएको एसियन अटो जिमखाना प्रतियोगिताको दोस्रो राउन्डमा सहभागिता जनाए । उक्त खेलमा उनी २२ औं स्थानमा आए । त्यसपछि सन् २०१८ मा ताइवानमा भएको एसियन अटो जिमखाना प्रतियोगितामा सहभागी भए, जहाँ उनले पहिलो राउन्डको क्वालिफाइङ राउन्डमा जापानका खेलाडी मासाकीसँग प्रतिस्पर्धा गरे । मासाकी अटो जिमखानाको विश्व च्याम्पियन थिए । रञ्जित मासाकीलाई हराउन सफल भए । मासाकीलाई हराइसकेपछि त्यहाँको माहोल निकै तात्तियो । रञ्जित भन्छन्, 'मैले मासाकीलाई पराजित गरेपछि त्यो दिन नेपालको तारिफ नगर्ने कोही भएनन् ।'

मासाकीलाई हराएपछि अर्को चरणमा उनले बाई पाए, त्यसपछि उनी सिधै टप ६ फाइनालिस्टमा पुगे । त्यो फाइनल राउन्ड थियो । भोलिपल्ट फाइनल भयो र उनी मकाउसँग पराजित भए । यदि मकाउलाई जितेको भए कम्तीमा तेस्रो स्थानसम्म आउने रञ्जित बताउँछन् । रञ्जितले आजसम्म जति अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका खेलमा सहभागिता जनाए तिनमा आफैंले खर्च गरिरहेको उनी बताउँछन् ।

अनिलकुमार बराल

अनिलकुमार बराल इन्जिनियरिङका विद्यार्थी हुन् । चितवनका अनिलको रुचि भने मोटर्स स्पोर्ट्समा छ । ३६ वर्षीय यी तन्नेरी अहिले नेपालमा झण्डै विरलै हुने कार रेसिङको अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी भएर फर्किएका छन् । इन्डोनेसियामा हालै सम्पन्न एसियन अटो जिमखाना प्रतिस्पर्धामा उनले सन्तोषजनक खेल प्रदर्शन गरेका थिए ।

करिब १६ वर्ष अघिको कुरा हो, बराल प्राविधिक तालिमका लागि जापान पुगेका थिए । त्यतिबेला उनले त्यहाँका मानिसहरूले कार रेसिङ गरेको देखे । त्यसपछि कार रेसप्रति आकर्षण बढेको बराल बताउँछन् । उक्त रेसिङ देखेपछि उनले त्यहीं मोटरसाइकल रेसिङ पनि गरे । त्यसपछि रेसिङमा लाग्न थप हौसला मिल्यो । जापानबाट फर्किएको केही समयपछि बराल तालिमका लागि थाइल्यान्ड पुगे । त्यहाँ पनि उनले मोटर्स स्पोर्ट्सका खेलहरू हेर्ने मौका पाए । बराल भन्छन्– मोटर्स स्पोर्ट्सका खेलाडीमा स्थिरता, हिम्मत, सीपजस्ता गुणहरू हुनुपर्छ ।

इन्जिनियरिङ र अटोमोबाइल्समा करियर बनाइरहेका बराल मोटर्स स्पोर्ट्सलाई आफ्नो सौखका रूपमा लिन्छन् । यसै क्रममा मोटर्स स्पोर्ट्समा रुचि राख्ने अन्य व्यक्तिहरूसँग उनको सम्पर्क बढ्न थाल्यो । त्यसपछि मोटर स्पोर्ट्सलाई अघि बढाउन मोटरसाइकल तथा कार ऱ्याली गर्न थालियो । सन् २०१७ को कुरा हो, मोटर्स स्पोर्टमा रुचि राख्ने अटोमोबाइल्सका विभिन्न व्यक्तिहरूको संलग्नतामा उनीहरूले नेपाल मोटर्स स्पोर्ट्स क्लबको स्थापना गरे । उक्त क्लबमा बराल हाल सचिव छन् । यो क्लबमा बिस्तारै मोटर्स स्पोर्ट्समा रुचि राख्ने व्यक्तिहरू एकिकृत हुँदै गए । त्यसपछि क्लबले २०१७ मा भक्स वागनसँगको सहकार्यमा धुलिखेलमा राष्ट्रिय स्तरको अटो जिमखाना प्रतियोगिता आयोजित गऱ्यो । उक्त प्रतियोगितामा बरालले चिफ प्रोगाम कोअर्डिनेटरको काम गरे । धुलिखेलमा भएको त्यही प्रतियोगिता नै नेपालमा भएको पहिलो अटो जिमखाना प्रतियोगिता थियो । उक्त प्रतियोगितामा ४२ प्रतियोगीले प्रतिस्पर्धा गरेको बराल सम्झन्छन् ।

यससँगै बरालले पहिलोपटक सन् २०१७ मा थाइल्यान्डमा सञ्चालित एसियन अटो जिमखाना प्रतियोगितामा सहभागिता जनाए । उक्त प्रतियोगितामा उनी ६ सेकेन्डले पराजित भएका थिए । त्यसयता उनले ३ वटा अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागिता जनाइसकेका छन् ।

जिस्वाँ तुलाधर श्रेष्ठ

जिस्वाँ तुलाधर श्रेष्ठले हालसम्म दुईवटा एसियाली अटो जिमखाना प्रतियोगितामा नेपालको प्रतिनिधित्व गरिसकेकी छिन् । नेपालबाट अटो जिमखाना प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउने पहिलो महिला तुलाधर नै हुन् ।

तुलाधरले २०१७ मा पोखरादेखि अन्नपूर्ण वेस क्याम्पसम्मको एकल यात्रा गरेकी थिइन् । उनको उक्त एकल यात्रालाई नेपाल मोटर स्पोर्ट्स क्लबका अध्यक्ष दिपक आचार्यले चासोका साथ हेरेका रहेछन् । आचार्यले तुलाधरलाई सन् २०१७ मा नेपालमा पहिलो पटक भएको राष्ट्रिय अटो जिमखाना प्रतियोगितामा भाग लिन आग्रह गरे । दुविधामा हुँदाहुँदै पनि उनले उक्त प्रतिस्पर्धामा सहभागिता जनाइन् । त्यो प्रतियोगितामा उनीसहित चार जना महिलाले भाग लिएका थिए ।

तुलाधर भन्छिन्, 'त्यसपछि म यसका बारेमा खोजी गर्न थालें र आफू मातहतका साथीहरूलाई पनि यसमा लाग्न सुझाव दिन थालें ।' उनले इन्टरनेट तथा युट्युबहरूको आवश्यक जानकारी पनि बटुलिन् ।

अरु दिन काममा व्यस्त भएपनि उनी हरेक शनिबार श्रीमान्का साथ धुलिखेलस्थित हिमालयन मोटरल्यान्डमा अभ्यासका लागि पुग्छिन् । २०१७ मा नेपालमा भएको खेल खेलेपछि उनी नेपाल मोटर स्पोर्ट्स क्लबमा पुगिन् । त्यहाँ उनको भेट अमर रञ्जित, अनिल बराल आदिसँग भयो । उनीहरूले त्यहाँ उनलाई अन्तर्राष्ट्रियस्तरको अटो जिमखानामा प्रतिस्पर्धा गरेको भिडियो देखाए । त्यसपछि उनलाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितामा भाग लिने रहर जाग्यो । तुलाधरले सन् २०१८ को थाइल्यान्डमा सम्पन्न एसियाली अटो जिमखाना प्रतियोगितामा भाग लिने निर्णय गरिन् । नेपालबाट महिला खेलाडीका रूपमा पठाउने निर्णय क्लबले पनि गरेपछि अमर रञ्जित, आशिष लामिछाने लगायतले उनलाई अन्तर्राष्ट्रिय प्रतिस्पर्धा कसरी गर्ने भन्ने कुरा सिकाए अनि उनी थाइल्यान्ड गइन् ।

७ जनामात्र महिला सहभागी उक्त प्रतिस्पर्धाको दोस्रो चरणको खेलमा महिलातर्फको सुपर स्टेज जिमखानामा तेस्रो स्थान हासिल गरिन् । थाइल्यान्डबाट फर्किएपछि उनलाई यसप्रति रुचि जाग्यो । त्यसपछि उनले इन्डोनेसियामा भएको एसियाली अटो जिमखानाको पहिलो चरणको प्रतियोगितामा सहभागिता जनाइन् । आफ्नै खर्चमा देश तथा विदेशको खेलमा सहभागिता जनाउँदै आएकी तुलाधर आफूमार्फत अन्य महिलाहरूलाई पनि यसतर्फ आकर्षित गराउन चाहन्छिन् । तुलाधर भन्छिन्, 'कुनै पनि काम कसै न कसैले त सुरुवात गर्नैपर्छ, त्यसैले मैले सुरु गर्दा अरु महिलाहरूलाई पनि सहज होला ।' उनकी जेठी छोरी १६ वर्षकी भइन् भने १८ वर्ष पुगेपछि उनलाई अटो जिमखाना प्रतियोगितामा सहभागी गराउने तुलाधरको चाहना छ ।

आशिष भारती (रोनी)

मेकानिकल इन्जिनियरिङका विद्यार्थी आशिष भारतीको प्रेम कारसँग छ । भारती सन् २०११ देखि २०१६ सम्म इन्जिनिरिङ अध्ययनका लागि फिलिपिन्समा थिए । त्यहाँ उनले विभिन्न विधामा हुने कार रेसिङ अवलोकन गर्ने मौका पाए । फिलिपिन्समै भएका उनका एक जना साथीका बुबा गाडीप्रेमी थिए । ती साथीका भिनाजु त्यहाँका नामी रेसर हुन् । भारती भन्छन्, 'त्यहाँ साथीको भिनाजुले कार रेसिङ गरेको देख्दा निकै रमाइलो लाग्यो, त्यसपछि मैले कार रेसिङका विभिन्न पक्ष उहाँबाटै सिकें ।' यही क्रममा उनले फिलिपिन्समा कार पनि कुदाए ।

इन्जिनियरिङको अध्ययन सकेर भारती सन् २०१६ मा नेपाल फर्किए । नेपाल फर्किएसँगै उनमा कार रेसिङप्रतिको मोह बढ्दै गयो । केही समयपछि नेपालमा राष्ट्रिय स्तरको अटो जिमखाना प्रतियोगिता सञ्चालनमा आयो । भारती उक्त प्रतियोगिताको ऱ्याली क्रसमा चौथो र जिमखानामा नवौं स्थानमा पुगेर बाहिरिए । यसरी बाहिरिँदा निकै दुःख लागेको भारती बताउँछन् । उनी भन्छन्, 'त्यतिबेला बाहिरिँदा मनमा ईख पलायो, मैले हिम्मत हारिनँ ।'

सन् २०१७ मा भएको राष्ट्रिय स्तरको मोटर्स स्पोर्ट्समा विजेता बन्न नसके पनि उनले हिम्मत हारेनन् । सन् २०१८ को प्रतियोगितामा उनी प्रथम भए । साप्ताहिकसँगको कुराकानीमा भारती भन्छन्, 'अघिल्लो प्रतियोगिता हारेपछि धुलिखेलस्थित हिमालयन मोटरल्यान्डमा अभ्यास गर्न थालें, त्यसपछि २०१८ को नेशनल च्याम्पियन भएँ ।' यही क्रममा भारती सन् २०१८ मा थाइल्यान्डमा भएको एसिया अटो जिमखाना प्रतियोगिताको राउन्ड ४ मा सहभागी भए, जसमा उनी सोलो क्वालिफाइङमा दसौं स्थानसम्म पुगें । यो वर्ष इन्डोनेसियामा भएको एसिया अटो जिमखाना प्रतियोगितामा ४२ जना प्रतियोगीमध्ये २४ औं नम्बरमा आएको भारती बताउँछन् । आशिष भन्छन्, 'यो खेलमा सेकेन्डको फरकका आधारमा तल माथि हुन्छ, विजेता र मेरो समयको फरक ५ सेकेन्ड मात्र थियो ।'

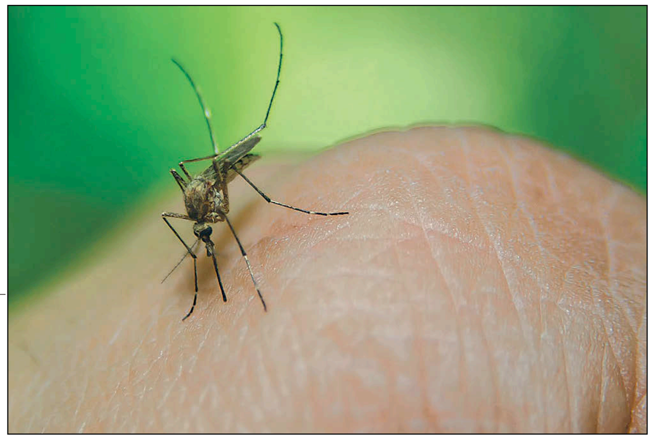
मोटर्स स्पोर्ट्समा लाग्न भारतीलाई घरपरिवारको समेत राम्रो साथ एवं सहयोग छ । यो महँगो खेल हो, त्यसैले यसमा सहभागी धेरैलाई आर्थिक रूपमा नै समस्या हुन्छ । भारती भन्छन्, 'मलाई बुवाको सहयोग नहुने हो भने मेरो तलबले मात्र मलाई केही गर्नै पुग्दैन ।'

हेल्थ एन्ड फिटनेस

वर्षामा देखिने रोगहरू

डा. सुरभी अर्याल

बालरोग विशेषज्ञ, त्रि.वि.वि. शिक्षण अस्पताल



झाडावान्ता
वर्षा याममा असावधानीवस दूषित खानेपानी प्रयोग हुँदा बालबालिकालाई झाडाबान्ताले सताउँछ । यस्तो समस्याबाट जोगिन पानीलाई उमालेर मात्र पिउनुपर्छ ।

हैजा
फोहोर पानीका कारण हैजा लाग्छ । यस्ता बिरामीको दिसा पातलो तथा सेतो हुन्छ भने बिमारी शिशु छिट्टै सिकिस्त हुन्छ । खाना खानुअघि र दिसा गरेपछि राम्रोसँग हात धुनुपर्छ ।

मलेरिया तथा डेंगु
लामखुट्टेको टोकाइबाट सर्ने यो रोग वर्षा यामका बेला ठाउँ-ठाउँमा जमेको पानीका कारण देखा पर्छ । यसबाट जोगिन पानी जमेका खाल्डाखुल्डी पुरिदिनुका साथै घर वरपर सफा राख्नुपर्छ । बालबालिकालाई पुरै बाहुला भएको पहिरन लगाइदिनुपर्छ भने लामखुट्टेबाट जोगिने उपायहरू अवलम्बन गर्नुपर्छ ।

टाइफाइड तथा जन्डिस (हेपाटाइटिस ए, ई)
यी रोग पनि दूषित पानीका कारण हुने रोग हुन् । त्यसैले पानी उमालेर मात्र पिउनुपर्छ । खुला ठाउँमा बेच्न राखिएका खानेकुरा खानु हुँदैन । टाइफाइड तथा हेपाटाइटिस एको भ्याक्सिन लगाउनु पर्छ । यी रोग बढी मात्रामा तीन वर्ष माथिका बालबालिकामा देखा पर्छन्, त्यसैले यो मौसममा उक्त उमेरका बालबालिकाको स्याहार बढी गर्नुपर्छ ।

छालाको एलर्जी
लामो समयसम्म शरीर भिज्यो भने फंगल इन्फेक्सन (दाद) हुने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले भिज्नासाथ शरीर पुछेर सुख्खा बनाउनुपर्छ ।

स्क्रब टाइफस
यो रोग माइट भन्ने कीराको टोकाइबाट सर्छ । यो रोग लाग्दा ज्वरो आउने, टाउको दुख्ने, शरीरमा रातो एलर्जी जस्तो दाग आउने आदि हुन्छ । यसबाट जोगिन पूरा बाहुला भएका पहिरन लगाउनुपर्छ भने जंगल तथा झाडी भएका ठाउँमा जानु हुँदैन ।

भाइरल ज्वरो, रुघाखोकी, दम जस्ता भाइरल ज्वरो पानी पर्ने मौसममा बढी देखा पर्छन् । यस्तो बेला फलफूल तथा तरकारी बढी मात्रामा खाउनुपर्छ भने झोल कुरा पनि उत्तिकै ख्वाउनुपर्छ । पानी उमालेर मात्र पिउनुपर्छ । बाटोमा खुला राखिएका खानेकुरा तथा आइसक्रिम खान दिनु हुँदैन । राम्रोसँग हात धोएर मात्र खानेकुरा ख्वाउनुपर्छ ।

कस्तो पहिरन लगाउने ?

सुरिता श्रेष्ठ

फेसन डिजाइनर, इुपियन फेसन स्टाइल

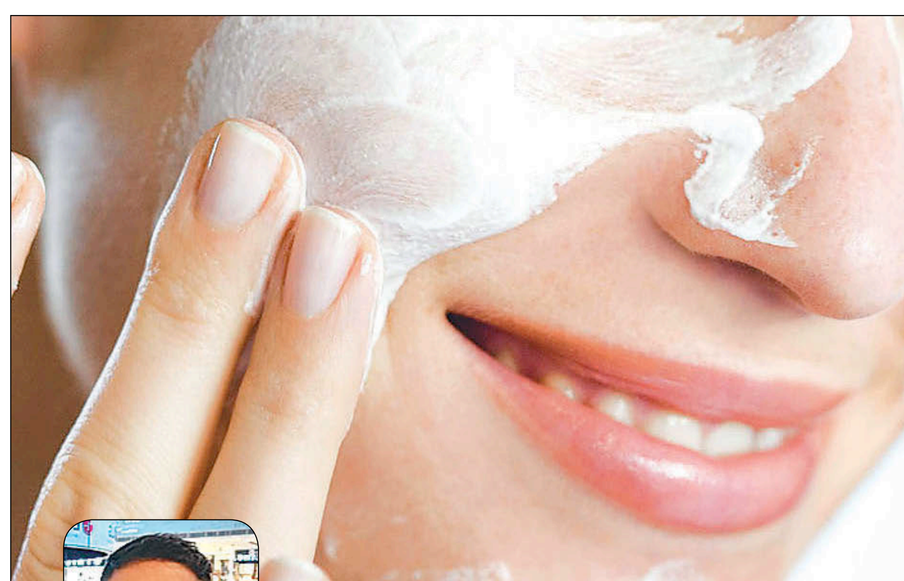
- यो मौसममा सिमसिम पानी पर्ने भएकाले पाइन्ट, कुर्तीको साटो घुँडा वा पिडौलासम्मका पहिरन लगाउनु उपयुक्त हुन्छ ।
- स्टाइलिस देखिन पहिरनका साथमा पानी नछिर्ने लामा तथा छोटा जुत्ता पनि लगाउन सकिन्छ ।
- पानी परेका बेला चिसो हुने भएकाले गाढा रंगका पहिरन लगाउँदा न्यानो महसुस हुन्छ ।
- सुति तथा डेनिमका पहिरन पनि लगाउन सकिन्छ । यस्ता पहिरन स्याहार गर्न सजिलो हुनुका साथै हिलो लाग्दा पनि सहजै सफा गर्न सकिन्छ ।
- किशोर-किशोरीहरूले टि-सर्ट वा सर्टसँग हाफ तथा क्रप पाइन्ट लगाउन सक्छन् । यतिबेला स्कार्फ पनि ओढ्न सकिन्छ । यसले स्टाइलिस लुक्स दिनुका साथै शरीरलाई न्यानोसमेत राख्छ ।

रोगी मौसम

वर्षा याममा दूषित पानी तथा वरपरको वातावरण फोहोर हुने भएकाले पानीमा ढल तथा फोहोर मिसिन सक्छ । यस्तो पानी प्रयोग गर्दा भित्री तथा बाहिरी रोग लाग्न सक्छ ।

डा. गरिमा श्रेष्ठ

- बाहिरी रोग अन्तर्गत घमौरा, डण्डिफोर, एलर्जी फंगल इन्फेक्सन आदि पर्छन् ।
- यसैगरी यो मौसममा निमोनिया, श्वासप्रश्वाससम्बन्धी समस्या, संक्रमण आदि हुन सक्छ । खराब पानीका कारण टाइफाइड, जन्डिस, झाडापखाला, मलेरिया, आउँ तथा हैजाको प्रकोप वृद्धि हुन सक्छ । लामखुट्टेका कारण डेंगु हुन सक्छ ।
- बाहिर हिँडडुल गर्दा मास्क प्रयोग गर्नुपर्छ । दूषित पानी तथा सडेगलेका, बासी, झिंगा भन्किएका खानेकुरा खानु हुँदैन ।
- यतिबेला मौसम ओसिलो हुने भएकाले कार्पेटको धूलो, ओस, कुकुरको रौं, लुगाको धूलो, फूलको पराग कण आदिबाट टाढै रहनुपर्छ ।
- धेरै चिसो खानेकुरा खानु हुँदैन । पानी तथा झोल कुरा प्रशस्त मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ ।



डा. कमलराज धिताल

छाला तथा यौन रोग विशेषज्ञ

छालाको समस्या

- पानी परिरहने भएकाले वर्षायाममा छालामा विभिन्न किसिमका समस्या देखा पर्न सक्छन् ।
- यतिबेला गर्मी पनि हुने भएकाले घमौरा आउने, छाला कतै फुस्रो त कतै चिल्लो देखिने हुन्छ ।
- छाला कालो हुनुका साथै त्यसमा सेतो दाद देखिन सक्छ । अनुहारमा पोतोको समस्या बढ्नुका साथै पोतो पनि देखा पर्न सक्छ । हातखुट्टा तथा अनुहारमा कीराले टोकेजस्तो एलर्जी निस्कन सक्छ ।
- केश पातलो हुन्छ ।
- यस्तो समस्याबाट जोगिन दिनमा तीनदेखि चार लिटर पानी पिउनुपर्छ ।
- दिनको तीन-चारपटक सादा पानीले अनुहार पखाल्नुपर्छ ।
- सालिसाइक्लिक एसिडयुक्त फेसवास प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- दिनहुँ कम्तीमा पनि दुईपटक सनस्क्रिन क्रिम प्रयोग गर्दा यस्तो समस्याबाट मुक्त रहन सकिन्छ ।
- घरबाहिर निस्कँदा सनग्लास तथा छाता नियमित प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- यो मौसममा पसिना बढी आउने भएकाले एन्टि फंगलयुक्त पाउडर प्रयोग गर्न सकिन्छ ।
- मोस्चराइजर क्रिमको प्रयोग सकेसम्म कम गर्नुपर्छ ।
- अरूले प्रयोग गरिसकेको पहिरन लगाउनु हुँदैन । हल्का सुतीका शरीर ढाक्ने पहिरन लगाउनु उपयुक्त हुन्छ ।

आँखाको सिजनल एलर्जी

डा. रोहित सैजु
वरिष्ठ आँखा रोग विशेषज्ञ, तिलगंगा आँखा प्रतिष्ठान

- पानी पर्ने मौसममा आँखामा सिजनल एलर्जी कन्जंक्टिभाइटिस हुन सक्छ, जसले गर्दा आँखा चिलाउने, रातो हुने तथा पाक्ने समस्या देखापर्छ ।
- यो मौसममा आँखा रातो हुनुका साथै आँखाबाट धागोजस्तो लामो चिप्रा आउँछ, परिणामस्वरूप उज्यालोमा हेर्न समस्या हुन्छ ।
- यो समस्या १४ वर्ष मुनिका बालबालिकामा बढी देखा पर्छ । गर्मी मौसममा सुरु भए पनि आँखाको यो समस्या चिसो मौसमको सुरुवातसँगै आफैं ठीक पनि हुन्छ ।
- चिसो पानीले आँखा धुँदा वा बरफले आँखा सेक्दा आँखा पोल्ने समस्यामा राहत मिल्छ ।
- आँखाको समस्याबाट जोगिन एन्टि एलर्जिक आई ड्रप्स प्रयोग गर्न सकिन्छ भने घाममा वा घरबाहिर निस्कँदा सन ग्लास लगाउन सकिन्छ ।

केश बिगार्ने वर्षाको पानी

जुजु चक्रधर
जुजु ब्युटी एकेडेमी विथ मेकअप स्टुडियो

- वर्षायाममा पानी तथा पसिनाले केशको स्वास्थ्यमा नकारात्मक असर पार्छ । यतिबेला केश तैलीय तथा चिपचिप हुन्छ ।
- धेरै यतिबेला उच्च केमिकलयुक्त तथा अल्कोहलबेस सेम्पु प्रयोग गरेका हुन्छन् । यसले केश थप सुख्खा हुन्छ ।
- वर्षामा केश चिलाउने, झर्नेका अतिरिक्त ब्याक्टेरिया तथा फंगल इन्फेक्सनजस्ता समस्या पनि देखा पर्छन् । वर्षातको पानी एसिडिक हुनुका साथै त्यसमा हावामा भएको फोहोरसमेत मिसिएको हुन्छ ।
- केशलाई वर्षातको पानीबाट जोगाउनुपर्छ । यसका लागि साथमा छाता राख्नुपर्छ भने टोपी भएको वाटरप्रुफ ज्याकेट प्रयोग गनुपर्छ । केश वर्षाको पानीले भिजिहाले सफा गरेर नुहाइहाल्नुपर्छ ।
- यो मौसममा कम्तीमा पनि सातामा दुई पटक नुहाउनुपर्छ । नुहाउँदा स्काल्प तथा केशको जरासम्म सफा हुने गरी राम्रोसँग सेम्पु गरी दुई-तीन मिनेट मसाज गरेर मात्र पखाल्नुपर्छ । माइल्ड, नरिस्ट तथा डिप क्लिनजिङयुक्त सेम्पु छनौट गर्नुपर्छ । यसले केशलाई चाहिने पोषण प्रदान गर्नुका साथै वर्षातको पानीमा जमेर बसेको फोहोर राम्रोसँग सफा गरी ब्याक्टेरिया तथा फंगलको संक्रमणबाट जोगाउँछ ।
- स्काल्पमा तैलिय चायाँ छ भने नुहाउनुअघि ५ मिनेट स्काल्पमा छुने गरी राम्रोसँग केश कोर्नुपर्छ ।
- वर्षायाममा केश खुल्ला छोड्नु राम्रो हुन्छ । केश बाट्दा पसिना तथा वर्षातको पानीले लुक्ने ठाउँ पाउँछ । यसले गर्दा केश गन्हाउनुका साथै फंगल तथा ब्याक्टेरिया इन्फेक्सनजस्ता समस्या देखा पर्न सक्छन् ।
- यो केश छोटो बनाउने उपयुक्त समय पनि हो । छोटो केश स्याहार्नसमेत सजिलो हुन्छ ।
- आइरन, ओमेगा-३, फ्याटी एसिड आदि सेवन गर्दा पनि केश बलियो हुन्छ । सातामा कम्तीमा पनि एकपटक नेचुरल हेयर प्याक तथा दुई हप्तामा एक पटक हेयर स्पा गर्नु लाभदायक हुन्छ ।

खानेकुराको ध्यान राखौं

रश्मि बजिमय श्रेष्ठ
डाइटिसियन, सहिद धर्मभक्त राष्ट्रिय प्रत्यारोपण केन्द्र

- वर्षा मौसममा पानीमा भिजेर काम गर्नेहरूको शरीर पानीका कारण सुन्निने भएकाले खरबुजा, तरबुजाजस्ता पानी धेरै भएका फलफूल कम मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ ।
- वर्षा मौसममा मौसमी फलफूल आँप-केरा आदि खानुपर्छ ।
- यतिबेला पानीको मुहान फोहोर हुने भएकाले पानी दूषित हुन्छ । त्यसैले पानी उमालेर फिल्टर गरेपछि मात्र पिउनुपर्छ ।
- छिनमै पानी पर्ने छिनमै घाम लाग्ने भएकाले कीटाणुको वृद्धि तीव्र गतिमा हुन्छ । बाहिर खुला राखिएका खानेकुरा भन्दा तात्तातो खानेकुरा खानुपर्छ ।
- सलाद तथा फलफूल सफा पानी तथा आयोडिन पानीले धोएर मात्र खानुपर्छ । यस्ता खानेकुरा बोक्रा ताछेर खानुपर्छ ।
- सन्तुलित आहार खानुपर्छ । गेडागुडीको सुप नुन ठिक्क मात्रामा राखेर खान सकिन्छ । यतिबेला लसुन तथा अदुवाको प्रयोग प्रभावकारी हुन्छ ।
- खाना नपचे ज्वानो तथा बिरेनुन खान सकिन्छ । ज्वानोबाट क्याल्सियम प्राप्त हुन्छ ।
- बालबालिकालाई घरबाट टिफिन पठाउने हो भने लामो समयसम्म टिक्ने सुख्खा खानेकुरा पठाउनु उपयुक्त हुन्छ ।
- यो मौसममा दही पनि खान सकिन्छ ।

फिटनेस

- वर्षामा पानी परिरहने भएकाले धेरैलाई बिहान-बिहान फिटनेस जान अल्छी लाग्न सक्छ । यतिबेला घरमै म्युजिक बजाएर तथा पहिले सिकेका स्टेपमा आधारित भएर व्यायाम गर्न सकिन्छ ।
- अहिले युट्युबमा पनि फिटनेसका बारेमा जानकारी दिइने भएकाले त्यसलाई हेरेर पनि सामान्य व्यायाम गर्न सकिन्छ ।
- पहिलेको तुलनामा अहिले धेरै मानिस आफ्नो फिटनेसप्रति सचेत हुन थालेका छन् । मोटो भएर तौल घटाउन फिटनेस जानुभन्दा पनि फिट र स्वस्थ रहन व्यायाम गर्नु उपयुक्त हो ।
- प्रत्येक दिन १ घण्टा व्यायाम गर्न सकिन्छ । व्यायाम खाली पेटमा गर्नुपर्छ । साँझ व्यायाम गर्नुपरे ३ घण्टाअघि खानेकुरा खानु हुँदैन ।

दिना लामा, नेचुरल फिटनेस एन्ड ब्युटी

अब हाम्रो पालो

तपाईंको सफलतामा तपाईंको साथीको भूमिका के-कति छ ?

हरेक व्यक्तिको सफलताका पछाडि कुनै न कुनै व्यक्तिको साथ र सहयोग हुन्छ नै । जीवनका आरोह-अबरोहहरूमा मेरा साथीहरूले मार्गनिर्देशकको भूमिका निभाएका छन् । मेरो सफलतामा उनीहरूले पर्दा पछाडिबाट महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेका छन् । उनीहरू पर्दा पछाडिका वास्तविक हिरो हुन् । समग्रमा मेरो सफलतामा उनीहरूकै भूमिका छ ।

रोशन शर्मा

राजनीतिमा साथीहरूले गरेको नैतिक समर्थन मेरो सफलताको महत्वपूर्ण कारक बन्यो । संगठनमा साथीहरूको प्रस्ताव र जोडबलका कारणले गर्दा नै म विद्यार्थी संगठनको केन्द्रीय सदस्य हुँदै प्रदेश संयोजकसम्मको नेतृत्व प्राप्त गर्न सफल भएको छु ।

रविकिरण हमाल

जिन्दगीका मोडहरूमा विभिन्न समयमा केही स्वार्थी त केही असल गरेर विभिन्न खालका साथी फेला परे । स्वार्थी सावित भएका साथीहरूले केही नयाँ पाठ सिकाए भने असल साथीहरूले विद्यालयदेखि विश्वविद्यालय हुँदै आजसम्म पनि सहयोग, हौसला र साथ दिइरहेका छन् ।

नरिश्वर गौतम

हरेक मानिसको सफलतामा साथीको भूमिका एकदमै महत्वपूर्ण हुन्छ जुन मेरो हकमा पनि लागू हुन्छ । कुन समयमा कस्तो निर्णय लिने भन्ने कुरा साथीहरूसँगको परामर्शबाट नै गर्न सकिन्छ । विभिन्न महत्वपूर्ण निर्णयका लागि मेरा साथीहरूको परिपक्व र प्रभावकारी सल्लाहले गर्दा नै आज म यहाँसम्म आइपुगेको हुँ ।

प्रसन रसाइली

साथीहरूले ममाथि लगाएको गुण अपरम्पार छ जसलाई शब्दमा व्यक्त गर्न सकिँदैन । जीवनमा साथीको स्थान धेरै माथि हुन्छ ।

विद्या राई

साथीहरूले मलाई हरेक घटनामा साथ दिएका छन् । हरेक विषयवस्तुका बारेमा जानकारी दिएका छन । असफलताविरुद्ध लड्नदेखि लिएर बिरामी भएका बेला हस्पिटलमा कुरेर साथ दिएका छन् । जीवनका यस्ता क्षणहरूमा साथीहरूले साथ नदिएको भए आज यो सफलताको स्वाद चाख्न पाइँदैनथ्यो ।

बोधनाथ पौडेल

फूलबारीमा हजारौं भमरा डुल्छन सबै भमरा मिठो रस चुस्न आएका हुन्छन तर माहुरी जस्तो अरू कोही हुँदैनन् । जीवन पनि एउटा फूलबारी हो, फूल फुलाउने र हाँगा झुलाउने अनि वृक्षको सौन्दर्य झल्काउनेमा पनि असल साथीको हात सधैं माथि नै हुन्छ । उतारचढाव र हाँसोको चौतारी भनेको असल साथीको हात र काख हो । मेरा हरेक हाँसो र आँसुमा साथीभाइ नै उत्तम औषधि सावित हुँदै आएका छन् ।

अनिल चौलागाईं

सफलतामा साथीहरूको खासै भूमिका हुन्छ जस्तो लाग्दैन मलाई । छन् गेडी सबै मेरी छैनन् गेडी सबै टेडी हो । त्यसैले कसैको प्रगतिमा यदि कसैको भूमिका हुन्छ भने त्यो आफ्नै लगनशीलता र मेहनतको हुन्छ ।

रश्मी तिवारी

साथी शब्द नै काफी छ जिन्दगीमा उसको भूमिका मूल्यांकन गर्न । एउटा असल साथीको संगत भयो भने जीवन त्यसै सार्थक हुन्छ ।

रोहन राना

सफलता धेरै क्षेत्रका हुन्छन् । अध्ययनको कुरा गर्ने हो भने चाहिँ त्यसमा कुनै पनि साथीको कुनै भूमिका छैन । पढाइमा जे जति गरियो आफैंले गरियो । बरु गर्लफ्रेन्ड मिलाइदिने काममा भने साथीहरूको भूमिका छ है ।

दीपक तामाङ

मेरो सफलतामा मेरो साथीको महत्वपूर्ण भूमिका छ । बीबीएस फस्ट इयरको एकाउन्टको परीक्षामा उसले हिसाब सिकाएर बल्लबल्ल पास गराएको थियो । अहिले सम्झिदा त्यो ठूलो सफलता र सहयोग थियो भन्ने लाग्छ ।

राजन श्रेष्ठ

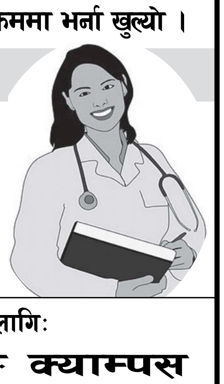
भर्ना खुल्यो ! भर्ना खुल्यो !!

CTEVT बाट सम्बन्धन प्राप्त यस क्याम्पसमा शैक्षिक शत्र २०७६/७७ को लागि निम्न कार्यक्रममा भर्ना खुल्यो ।

Staff Nurse - 40 Seats

फर्म भर्ने अन्तिम मितिः
२०७६ श्रावण १२ गते आइतबार सम्म

प्रवेश परीक्षा मितिः
२०७६ श्रावण २२ गते बुधबार
बिहान ७:00 बजे



विस्तृत जानकारीका लागिः
काठमाण्डौ नर्सिङ क्याम्पस
काठमाण्डौ-३, बसुन्धरा, फोन नं. ०१-४०१६७५९, ९८५७६२१३१४

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

साउन १२ गते
कामिका एकादशी
विश्व आमाबुबा दिवस
विश्व हेपाटाइटिस दिवस

साउन १३ गते
विश्व बाघ दिवस

साउन १४ गते
गथा मुगः
अन्तर्राष्ट्रिय मानव बेचविखन विरुद्ध दिवस

साउन १५ गते
खीर खाने दिन

साउन १६ गते
विश्व स्तनपान सप्ताह प्रारम्भ

मेष

रातो पहिरनले अपेक्षा गरेजस्तै परिणाम प्राप्त गर्न सहयोग पुऱ्याउनेछ । अग्रजहरूसँग अनुभव हासिल गरी नयाँ अवसर पहिल्याउन सकिनेछ । विदेश भ्रमण सार्थक बनाउन थप खर्च गर्नुपर्ला । सवारी साधन खरिद गर्ने योजना अभिभावकहरूबाट अनुमोदन हुन सक्छ । मौसम अनुकूल नहुँदा स्वास्थ्य बाधा सिर्जना होला ।

वृष

आफ्नो लगनशीलताको बलमा प्रतिष्ठित कार्य गर्न सकिनेछ । आफ्नो हठ र जिद्दीले कुनै फाइदा पुऱ्याउने छैन । स्वास्थमा विशेष ध्यान दिनुपर्नेछ । अध्ययनका क्रममा विदेश यात्राको साइत तय हुनेछ । साताको अन्त्यमा आफ्नो कामको परिणाम हात लाग्न सक्छ ।

मिथुन

कुनै नयाँ योजना सम्पन्न गर्न प्रेमिकाले ऊर्जा प्रदान गर्नेछिन्, समस्याको गाँठो फुकाउन आर्थिक सहयोगसमेत पाइनेछ । अरूले गरेको छलकपटले आफूलाई पिरोल्न सक्छ । साताको अन्त्यमा घरायसी सामग्री खरिद गर्दै भोज भतेर तथा मनोरञ्जनमा समय खर्चनुपर्ला ।

कर्कट

आम्दानीको दिगो स्रोत फेला पर्नुका साथै सवारी साधन जोड्ने अवसर जुट्न सक्छ । मेहनतले जीवनशौलीमा परिवर्तन ल्याउनुका साथै धेरैको मन लोभ्याउनेछ । मन पराउनेहरूले उपहार प्रदान गर्न सक्छन् । आफन्तजनसँग रमाइलो यात्रा हुने सम्भावना छ ।

सिंह

सरोकार नभएका विषयमा चासो राख्दा समस्या आइलाग्न सक्छ । जिद्दी गर्दै गल्ती सच्याउने प्रयास नगर्ने हो भने पछि परिएला । अनुशासन एवं मर्यादा पालनले उचाइमा पुऱ्याउन सहयोग गर्नेछ । रिस गर्नेहरू सलबलाउन सक्छन् । साताको अन्त्यमा यात्राको साइत जुर्ने देखिन्छ ।

कन्या

डाहा गर्नेहरूले भित्रभित्रै षड्यन्त्र गरिरहेका छन् । खानपानको समय तालिका फेरबदल हुँदा स्वास्थ बाधाले सताउन सक्छ । विपरीत लिंगीबाट नौलो प्रस्ताव प्राप्त हुनेछ । कुनै पनि निर्णयमा ढिलाइ नगर्नुहोला । सबै खालका अवरोध निर्मूल पार्न विपरीत लिंगीको प्रेरणाले सहयोगी भूमिका निर्वाह गर्नेछ ।

तुला

मित्रहरूले अपेक्षा गरेजस्तो सहयोग नगर्दा रोजगारीको अवसर गुम्ने अवस्था छ । आर्थिक कारोबारमा प्रगति गर्दै लगानीअनुरुप लाभ लिन सकिनेछ । विलासिताका सामग्री खरिद गर्न आकर्षित भइनेछ । अभिभावकहरूले आफ्नो भावना अनुरुप सहयोग गर्नेछन् । द्रुत गतिमा सवारी चलाउँदा विपत्ति आइलाग्न सक्छ ।

वृश्चिक

मन मिल्ने साथी फेला पर्नेछन् । कसैसँगको भावनात्मक गाँठो अझ कसिलो हुनेछ । सोमबार पछिका दिन निर्णायक हुनेछन् । देखासिकी गर्नेहरूका अगाडि सजक भै कार्य सम्पन्न गर्नुपर्नेछ । मनोरञ्जनमा गर्दा उचित स्थान छनौट गर्नुहोला । साताको अन्त्यमा भोज भतेरमा सहभागी भइनेछ ।

धनु

मनको भय उत्साहमा परिणत हुनेछ । काम गर्ने हौसला प्राप्त हुदाँ नयाँ क्षेत्रमा सामूहिक लगानी गरिनेछ । पूर्वपरिचित सहपाठीबाट विगतदेखि नै मन पराएको रहस्य खुलासा होला । पूर्वतर्फको यात्रा गर्दा विशेष लाभ हुनेछ । निर्णयमा विलम्ब नगर्नुहोला ।

मकर

परिस्थिति अनुकूल भए पनि भविष्यको चिन्ताले सताउन सक्छ । जीवनशैलीमा परिवर्तन ल्याउन थप मेहनतको आवश्यकता छ । पुराना कामबाट प्राप्त प्रतिफलले अन्य योजना बनाउन सहयोग पुऱ्याउनेछ । अभिभावकहरूको सहयोगमा व्यवसायमा राम्रै लगानी गर्न सकिनेछ ।

कुम्भ

प्रेम प्रसंगमा दुविधा उत्पन्न हुन सक्छ । साथीको विशेष भूमिकाले विवाद मत्थर बनाउनेछ । तपाईंको उन्नति देखेर ईर्ष्या गर्नेहरू छटपटाउनेछन् । पारिवारिक सल्लाहबेगर गरिएको आर्थिक कारोबारले झमेला सिर्जना गर्न सक्छ । वातावरणीय हेरफेरले स्वास्थ्य प्रतिकूल बनाउला ।

मीन

कुरा काट्नेहरू सलबलाएको अवस्था छ । गोपनीयतामा विशेष ध्यान दिनुहोला । मनभित्र उब्जिएको चञ्चलतामा संयमित रहनुमै आफ्नो कल्याण हुनेछ । अधुरा कार्यहरू क्रमिक रुपमा सुचारु हुनेछन् । राति अबेरसम्म बाहिर बस्दा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्नेछ ।

प्रेम र रतिरागमा पश्चिमाहरू

यौन मानिसका लागि सदैव कौतूहलको विषय रहँदै आएको छ । पूर्वीय समाजमा अझै पनि मानिसहरू यो विषयमा खुलेर कुरा गर्न चाहँदैनन्, तर पश्चिमा समाजमा भने यो विषयमा खुलेर कुरा गरिन्छ । कतिपय अवस्थामा त्यहाँका मानिसहरू आफ्ना आकांक्षालाई सार्वजनिक रूपमै व्यक्त गर्छन् र सोहीअनुरूपको व्यवहारसमेत गर्छन् । यही सन्दर्भमा क्यानाडाको टोरन्टोबाट प्रकाशित हुने अखबार द डायलगले प्रेम र यौनसम्बन्धी आफ्नो वार्षिक सर्वेक्षण लभ एन्ड सेक्स सर्भे–२०१९ सार्वजनिक गरेको छ । सानो स्याम्पलमा आधारित उक्त सर्भेले खासगरी मानिसहरूको रतिराग र प्रेमका विषयमा व्याप्त भ्रमहरू चिर्ने प्रयास गरेको छ ।

प्रेम कि यौन ?

यो प्रश्नमा सहभागी ५४ प्रतिशत मानिसले आफ्ना लागि प्रेम र यौन दुवै समान रुपले महत्त्वपूर्ण रहेको बताए । त्यसैगरी ३७ प्रतिशतले यौनभन्दा प्रेम महत्त्वपूर्ण रहेको बताए भने ८ प्रतिशतले यौन तुलनात्मक रूपमा बढी महत्त्वपूर्ण रहेको उत्तर दिए ।

रोमाञ्चकारी सम्बन्ध

सर्वेक्षणका क्रममा ५७ प्रतिशत महिलाले रोमान्चकारी यौनजीवनलाई महत्त्व दिए भने ४१ प्रतिशत पुरुषले मात्र त्यस्तो सम्बन्धमा रुचि देखाए ।

कति समयपछि ?

एक-अर्कासँग परिचय भएपछि वा प्रेममा परेको कति समयपछि यौनसम्पर्क राख्ने भन्ने प्रश्नमा ३३ प्रतिशत पुरुषले पहिलो परिचयमै यौनसम्पर्कको चाहना राख्ने गरेको बताए भने २९ प्रतिशत महिलाले मात्र त्यस्तो प्रस्ताव स्वीकार्य हुन सक्ने बताए । त्यसैगरी २२ प्रतिशत पुरुष तथा २० प्रतिशत महिलाले कुनै पनि मानिससँग परिचय भएको २-३ पटकको हेलमेलपछि मात्र अन्तरंग सम्बन्ध स्वीकार्य भएको बताए । उता ७ प्रतिशत महिला तथा १ प्रतिशत पुरुषले मात्र आफ्ना लागि यौनसम्पर्क विवाहपछिको कुरा भएको बताए ।

कसले बढी ढाँट्छ ?

यो प्रश्नमा महिलाहरू पुरुषभन्दा अगाडि देखिए । सर्वेक्षणअनुसार ३३ प्रतिशत महिलाले आफ्नो यौन साथीलाई ढाँटेको पाइयो । उनीहरूमध्ये १८ प्रतिशतले आफ्नो साथीलाई दोस्रो पटक भेट्न नचाहेको बताए । त्यसैगरी २६ प्रतिशत पुरुषले आफ्नो यौन साथीलाई ढाँट्ने गरेको सर्भेले बताएको छ । उनीहरूमध्ये ९ प्रतिशतले आफ्नो यौन साथीलाई दोस्रो पटक भेट्न नचाहेको बताए ।

कृत्रिम खेलौनाको आनन्द

सर्वेक्षणमा सहभागी ७१ प्रतिशत महिला तथा ५७ प्रतिशत पुरुषले यौन खेलौनामार्फत आनन्द प्राप्त गर्ने गरेको बताए । उनीहरूमध्ये ५७ प्रतिशतले डिल्डो (कृत्रिम लिंग) तथा ४५ प्रतिशतले ह्यान्डकफ्स (हातमा हतकडी लगाएको अवस्था) प्रयोग गरेको देखिएको थियो ।

कुन ठाउँमा ?

सर्वेक्षणमा सहभागीहरूमध्ये ४७ प्रतिशतले सार्वजनिक स्थलमा गरिने संसर्ग बढी आनन्ददायक हुने बताए भने तीमध्ये ३१ प्रतिशतले सार्वजनिक ठाउँमा गरिने हस्तमैथुनले बढी आनन्द दिने जानकारी दिए ।

कस्तो पहिरन आकर्षण ?

यो प्रश्नमा सहभागी २४ प्रतिशतले छोटा तथा डिजाइनर पहिरनले यौनसम्पर्कप्रति आकर्षित गर्ने बताए भने तीमध्ये पनि ५ प्रतिशतले सुगन्धित अन्तर्वस्त्रबाट पनि आफू उत्तेजित हुने जानकारी दिए ।

खिचिन्छ भिडियो

सर्वेक्षणमा सहभागी २६ प्रतिशतले के स्वीकार गरेका छन् भने उनीहरूले आफ्नो अन्तरंग सम्बन्धको चलचित्रसमेत बनाएका छन् । त्यस्तो चलचित्रमा २६ प्रतिशतले मुखमैथुनलाई मात्र फिल्मांकन गरेको बताएका छन् ।

रुचिको विषय

यौन आनन्द प्राप्त गर्ने सन्दर्भमा हरेक मानिसको आ-आफ्नै रुचि हुन्छ । सर्भे भन्छ :

- ९ प्रतिशत मानिस दोहोरो (योनि र गुदद्वार) यौनसम्पर्कको अपेक्षा राख्छन् ।
- १२ प्रतिशत मानिस सामूहिक यौनसम्पर्कको अपेक्षा राख्छन् ।
- १२ प्रतिशत नै मानिस साथीबाट हिंसक व्यवहारको अपेक्षा गर्छन् ।
- ३६ प्रतिशत महिला आफ्नो तुलनामा अग्लो र बलियो पुरुषसँग यौनसम्पर्कको चाहना राख्छन् ।
- ४५ प्रतिशत महिला यौनसम्पर्कका बेला अर्को पक्षबाट आफूलाई दबाएको वा तुच्छ व्यवहार गरेको रुचाउँछन् ।
- ५१ प्रतिशत महिला यौनसम्पर्कका बेला पुरुषले आफ्नो गुदद्वारमा औंला प्रवेश गराएर घुमाएको मन पराउँछन् ।
- ४४ प्रतिशत महिला हरेक पटक आसन परिवर्तन होस् भन्ने चाहन्छन् ।
- ७४ प्रतिशत पुरुष हरेक पटक नयाँ साथीको चाहना राख्छन् ।

जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भद्रा

म २६ वर्षीय विवाहित पुरुष हुं । मेरो लिङ्गको टुप्पाको बाहिरि भागलाई छालाले पूरै ढाकेको छ फलस्वरूप यौनसम्पर्क गर्दा कहिलेकाहीं पीडा अनुभव हुन्छ । सुनेको छु, टुप्पाको उक्त छाला शल्यक्रिया गरेर फाल्न सकिन्छ । यदि त्यसो हो भने त्यस्तो शल्यक्रिया नेपालका कस्ता अस्पतालमा उपलब्ध छ ? शल्यक्रिया गर्दा कति समय लाग्छ र शल्यक्रियापछि कति दिन आराम गर्नुपर्छ अनि खर्च कति लाग्ला ?

एनपी

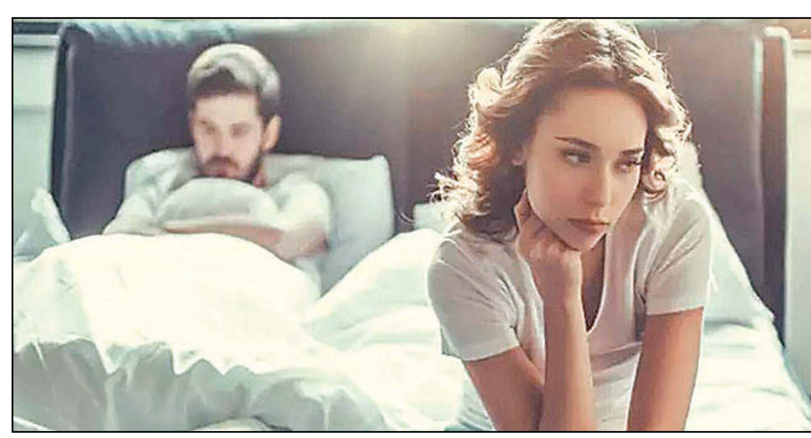
लिङ्ग एउटा विशेष छालाले छोपिएको हुन्छ र त्यो लिङ्गको वरिपरि मात्र नभै त्यसको केही भाग लिङ्ग भन्दा पनि अगाडि तिर आएको हुन्छ । लिङ्गको मुण्डलाई छोप्ने छालाको उक्त विशेष पत्रलाई अग्रचर्म भनिन्छ । त्यसलाई बाल्यकालमा फर्काउन नमिले पनि किशोरावस्थामा पुगेपछि भने फर्काउन मिल्छ । अग्रचर्ममा भएको प्वाल सानो भएर पछाडितिर फर्काउन नसकिने अवस्थालाई Phimosis भनिन्छ ।

यो बाहिरी छाला साँगुरिएको अवस्थामा केही नगरी बसे केही समस्या सिर्जना हुनसक्छ । यसरी प्वाल साँगुरिएको भए पनि अलि बल प्रयोग गरेर पछाडि त फर्काइयो तर फेरि अगाडि ल्याउन सकिएन भने समस्या हुन्छ । कसै-कसैको यस्तो छालामा पिसाबको धारा नै राम्रोसँग नआउने गरी प्वाल नै निकै सानो हुन्छ । त्यस्तो छ भने मूत्र प्रणालीमा केही असर देखा पर्न सक्छ । यसरी अग्रचर्मको प्वाल सानो हुँदा लिङ्ग उत्तेजित भएका बेला वा हस्तमैथुन वा यौन सम्पर्क गर्दा केही असजिलो हुन्छ ।

अग्रचर्म काट्न गरिने शल्यक्रियाका सम्बन्धमा तपाईंले सुन्नु भएको कुरा सत्य हो । त्यस्तो शल्यक्रियालाई Circumcision भनिन्छ । १०-१२ मिनेटमै सकिने यस्तो शल्यक्रियाका लागि अस्पताल भर्ना हुनुपर्ने आवश्यकता पर्दैन । शल्यक्रिया गरेको केही बेरपछि घर जान सकिन्छ । शल्य चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम दुखाई कम गर्ने तथा अन्य औषधी सेवन गर्नुपर्ने हुनसक्छ । त्यसबाहेक केही दिनपछि तपाईंले आफ्नो घाउ जचाउन पुन: शल्यचिकित्सक कहाँ पुग्नुपर्छ । नेपालका कुनै पनि ठूला अस्पतालको शल्यचिकित्सा विभागमा सम्पर्क राखी यो शल्यक्रिया गराउन सकिन्छ । खर्च भने अस्पताल अनुसार फरक-फरक हुनसक्छ तर धेरै महँगो भने हुँदैन ।

सूचना

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



बाँझोपनको आशंका

आममानिसका लागि बाँझोपन समाचारको विषय नभए पनि अधिकांश मानिसले जीवनको कुनै न कुनै समयमा यो विषयमा सोचेकै हुन्छन् । खासगरी अविवाहित अवस्थामै यौन सम्पर्क राख्ने र परिवार नियोजनका साधनहरू प्रयोग गर्ने कतिपय मानिस बाँझोपनका सन्दर्भमा आफूमा हीन भावना पालेर बसेका हुन्छन् । एक अध्ययनअनुसार हरेक १० मध्ये ८ महिला तथा १० मध्ये ४ पुरुषले आफ्नो प्रजनन् क्षमतालाई सदैव सन्देहको घेरामा राखेका हुन्छन् । अमेरिकाको सेन्टर फर डिजिज कन्ट्रोल एन्ड प्रिभेन्सन नामक अनुसन्धानमूलक संस्थाले गरेको सर्भेअनुसार १५ देखि ४४ वर्ष उमेर समूहका ६ प्रतिशत विवाहित महिला धेरैजसो अवस्थामा असुरक्षित यौन सम्पर्कका कारण गर्भवती भइन्छ भन्ने डरमा बाँचेका हुन्छन् भने उनीहरूले त्यसको रोकथामका लागि अपनाउने कतिपय साधनले नै उनीहरूमा बाँझोपनको भय समेत सिर्जना गरिरहेको हुन्छ ।

पुरुषमा पनि हुन्छ जी-स्पट

अहिलेसम्म के धारणा रहँदै आएको छ भने यौन उत्तेजनाका लागि जिम्मेवार मानिएको तत्त्व वा अंग जी-स्पट महिलाहरूमा मात्र हुन्छ । यद्यपि हालै गरिएको एक अध्ययनले उक्त यौन उत्तेजनाका लागि जिम्मेवार त्यस्तो तत्त्व पुरुषमा पनि हुने देखाएको छ । पुरुषमा विद्यमान उक्त तत्त्व वा अंग उनीहरूको प्रोस्टेट र त्यसलाई ढाकेर रहने थैलीमा हुन्छ । अन्तर्राष्ट्रिय लाइफ स्टाइल म्यागजिन कस्मोपोलिटनले दिएको समाचारअनुसार प्रोस्टेट अर्थात् हाम्रो अण्डकोष रहने थैलीलाई यौन सम्पर्कका बेला औंलाले चलाउँदा जी-स्पट बढी सक्रिय हुन्छ र पुरुषहरू त्यस्तो अवस्थामा अत्यधिक उत्तेजित हुन पुग्छन् ।

साइकल परिक्रमा

साइकिलिङमार्फत शारीरिक स्वास्थ्यसँगै पर्यटन, प्रवर्द्धन एवं प्रचार-प्रसारको उद्देश्यका साथ क्याम्पा बुटवल कोरा-२०१९ सम्पन्न भएको छ । शरीरलाई शारीरिक एवं मानसिक रूपमा स्वस्थ राख्न साइकिलिङ एउटा उत्तम विकल्प भएकाले पनि कोरामार्फत उक्त कुराको प्रचार गरिएको साइकल सिटी बुटवलका अध्यक्ष धिरेन तुलाधरले बताए । बुटवल र तिलोत्तमा नगरका धार्मिक, पर्यटकीय, ऐतिहासिक स्थलहरू जोड्ने गरी ५० किलोमिटर दूरीको उक्त कोराको आयोजना गरिएको हो । साइकल र्‍यालीले जलविनायक मन्दिर, सामरिक महत्वको जितगढी किल्ला, मुक्तिनाथ धाम, ब्रह्मकुमारी पिस पार्क तथा रिट्रेट सेन्टर, नरेश्वर धाम मन्दिर समिति, नवयुवा क्लब, बुद्ध परियती विहार, शंकरनगर बन विहार तथा अनुसन्धान केन्द्रलगायतका स्थलहरूको परिक्रमामा गरेको थियो । तामाङ भाषाको शब्द कोराको अर्थ पवित्र मनले सहयोग जुटाउन गरिने परिक्रमा हो ।

स्वस्तिक श्रेष्ठ

आईएसएल खेल्ने धोको

अहिले भारतमा समानान्तर रूपमा दुईवटा लिग चलिरहेको छ, पहिलो पुरानो आई लिग, अर्को सुपर लिग अर्थात् आईएसएल । भारतीय फुटबलमा यी दुई लिगमध्ये बढी पैसा आईएसएलएलमा छ । स्वभाविक रूपमा बढी पैसा भएपछि यसमा विदेशका ठूला स्टार पनि आकर्षित छन् । नेपाली टिमका राष्ट्रिय टिमका गोलरक्षक किरण चेम्जोङले फेरि एकपल्ट आई लिग क्लब मिनर्वाबाट खेल्ने भएका छन् ।

चेम्जोङले यसका लागि चाँडै व्यवसायिक अनुबन्ध गर्नेछन् । गएको सिजन पनि त्यही क्लबबाट लिग खेलेका किरणको लक्ष्य भने आईएसएल खेल्ने हो र त्यसका लागि उनले भारत बसाइका क्रममा प्रयास पनि गर्नेछन् । आईएसएल खेल्ने धोकोकै कारण किरण व्यवसायिक फुटबल खेल्न माल्दिभ्स गएनन् । आईएसएल खेल्न पाए, उनी सबैभन्दा बढी कमाउने नेपाली फुटबल खेलाडी समेत हुन सक्छन् ।

महिला भलिबलमा भूकम्प

अहिले नेपाली खेलकुदमा सबैभन्दा ठूलो विवाद केही छ भने त्यो हो, दक्षिण एशियाली खेलकुदका लागि महिला टिमको प्रारम्भिक छनोट । नेपाल भलिबल संघले हालै घोषणा गरेको प्रारम्भिक टिममा २५ खेलाडी छन्, तर त्यही टिममा यसअघिका कप्तान विनिता बुढाथोकी तथा उप-कप्तान मञ्जु गुरुङ अटाएका छैनन् ।

त्यति मात्र होइन, टिममा अनुभवी खेलाडी कोपिला उप्रेती, कृषा अधिकारी, मनीषा चौधरी तथा नेविका चौधरी पनि छैनन् । यस्तोमा विनिता र मञ्जुले टिम छनौटको खुल्ला विरोध जनाउन थालिसकेका छन् । दुवै खेलाडीले सामाजिक संजालको सहयोग लिंदै आफूहरूविरुद्ध अन्याय भएको समेत बताएका छन् । मन्जु भन्छिन्– यस्तो त हुनै नपर्ने हो ।

त्यति मात्र होइन, उनीहरूको दाबी छ– घोषित प्रारम्भिक टिममा नराखेर आफूहरूको बेइज्जती नै गरिएको छ । भलिबल संघले अघोषित रूपमा उमेरको कारण देखाएर पुराना खेलाडीलाई कम प्राथमिकता दिइएको बताएको छ, तर यसले कुनै पनि खेलाडीको चित्त बुझाउन सकेको छैन । यो घटनाले नेपाली महिला भलिबलमा भूकम्प नै गएको स्थिति छ अहिले ।

युवा प्रतिभा तथा उत्कृष्ट खेलाडी

राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा खेलकुदको माध्यमबाट योगदान दिएका खेलाडी तथा युवा प्रतिभाहरूलाई प्रोत्साहनस्वरूप प्रदेश नम्बर-५ सामाजिक विकास मन्त्रालयले नगद तथा प्रशंसापत्रबाट सम्मान गरेको छ । क्रिकेट खेलबाट देशको नाम अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा चिनाउन सफल खेलाडीहरू रुपन्देहीका शक्ति गौचन, वसन्त रेग्मी, कुशल मल्ल, गुल्मीका सोमपाल कामी, सागर ढकाल तथा नवलपरासीका रोहित कुमार पौडेललाई प्रदेश सरकारले नगदसहित प्रशंसापत्रबाट सम्मान गरेको हो । यसैगरी सम्मानित हुनेमा पाच नम्बर प्रदेशका आईटिएफ तेक्वान्दो खेलाडी पाल्पाका साजन पचभैयाँ, गुल्मीका नवराज खरेल, गुल्मीकै भुवन श्रेष्ठ, एथलेटिक्स खेलाडीहरू कपिलवस्तुका सुदीप थारु, तुल्सीराम थारु, कपिलवस्तुकै कराते खेलाडी सागर खासु मगर, कपिलवस्तुकै लङजम्प खेलाडी लक्ष्मी रेग्मी, बर्दियाका खोखो खेलाडी गोपीप्रसाद तिमिल्सेना, तथा रुपन्देहीका फिजिसियोथेरापिस्ट डा. विक्रम न्यौपाने छन् । यसैगरी नेपाली भाषा बोल्ने रोबोट निमार्ण गर्ने लबकुश पन्थीलगायत प्रदेशका १८ जना युवा प्रतिभालाई समेत सम्मान गरिएको छ ।

हकीमा कीर्तिमान

बेलायतको एउटा हकी टिमले नेपाल आएर नयाँ कीर्तिमान बनाएको छ । उक्त टिमले मुस्ताङको मुक्तिक्षेत्रमा पर्ने ५ हजार २२ मिटरको उचाइमा हकी खेल्दै विश्वकै सर्वाधिक अग्लो स्थानमा यो खेल खेलेको कीर्तिमान बनाएको हो । त्यसलाई नेपाल हकी संघले पनि मान्यता दिएको छ । टिमले त्यहाँ एक घन्टा हकी खेलेको थियो । इंग्ल्यान्डका पूर्व हकी खेलाडी समेत सम्मिलित उक्त खेलमा सहभागी दुई टिम थिए, हिरोज फर हकी र लिंकन स्कुलका विद्यार्थी । दुई साता अघि नेपाल आएर उनीहरू यही कीर्तिमानका लागि मुस्ताङ पुगेका थिए ।

अब राष्ट्रिय महिला लिग

अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) ले विराटनगर महानगरपालिकासँगको सहकार्यमा राष्ट्रिय महिला ए डिभिजन लिग फुटबल प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने भएको छ । यसका लागि एन्फाका अध्यक्ष कर्माछिरिङ शेर्पा तथा विराटनगर महानगरपालिका प्रमुख भिम पराजुलीले एक कार्यक्रममा प्रतिवद्धता जाहेर गरेका छन् ।

साफ महिला च्याम्पियन्सीप सम्पन्न गरेको महानगरपालिका त्यसका लागि पनि सक्षम र तयार भएको कुरा बताउँदै मेयर पराजुलीले भने 'एन्फाले प्रतियोगिताका लागि अवसर दिनुपर्‍यो, हामी सकारात्मक छौं ।' एन्फाका अध्यक्ष शेर्पाले भव्य रुपमा साफ महिला च्याम्पियनसीप सम्पन्न गरेको महानगरले इच्छा गरे, महिला ए डिभिजनको व्यवसायिक लिग सुरु गर्न सक्ने बताए । व्यवसायिक रूपमा महिला खेलाडीहरूको आर्थिक पक्षलाई लिगले सबल बनाउने तर्क गर्दै अध्यक्ष शेर्पाले लिगपछि महिला टेक्निकल सेन्टर निर्माणका लागि पहल गर्ने उल्लेख गरे ।

अनिल श्रेष्ठ

बडीबिल्डिङमा तीन स्वर्ण

शारीरिक सुगठन प्रतियोगितामा विगतको तुलनामा बढी स्पर्धा समावेश गरेर काठमाडौंमा सञ्चालन गरिएको १२ औं दक्षिण एसियाली शारीरिक सुगठन प्रतियोगितामा नेपालले उल्लेखनीय सफलता हात पारेको छ ।

यसअघिका प्रतियोगितामा शारीरिक सुगठन प्रदर्शनमा सीमित हुँदै आएकोमा यसपटकको प्रतिस्पर्धामा शारीरिक सुगठनलगायत जुनियर शारीरिक सुगठन, पुरुष फिटनेस फिजिक्स, पुरुष स्पोर्ट्स फिजिक्स, महिला एथलेटिक्स फिजिक्स, महिला एथलेटिक्स फिजिक्स तथा महिला मोडल फिजिक्स गरी १८ वटा विधा समावेश गरिएको थियो ।

दक्षिण एसियाका ८ मुलुकका १ सय ३० जना खेलाडीले सहभागिता जनाएको उक्त प्रतियोगितामा नेपालका तर्फबाट १८ पुरुष तथा ५ महिला खेलाडी सहभागी थिए, जसमा नेपालले ३ स्वर्ण, ७ रजत तथा ६ कांस्य जितेको थियो । नेपालका तर्फबाट ६५ किलोमा समीर श्रेष्ठले, पुरुष एथलेटिक्समा नरेश मुन्जिकारले तथा महिलाको मोडल फिजिक्समा मल्लिका शाक्यले स्वर्ण पदक हात पारे ।

तस्बिर : महेश प्रधान

जाँदा-जाँदै

डर्ट बाइक नै आनन्द

तस्बिर : नवराज वाग्ले

गत शनिबार काठमाडौंमा सम्पन्न बाइक रेसिङ प्रतियोगिताका विजेता राजकुमार कार्की १ सय ६० सीसीको मोटरसाइकल कुदाउँछन् । नेपाल ट्यालेन्ट कप शीर्षकको उक्त रेसिङ नेपालकै लागि नौलो प्रतियोगिता समेत थियो । नेपालका लागि अझैपनि नयाँ मानिने बाइक रेसिङका नयाँ स्टार कार्कीसँग साप्ताहिकका लागि एकराज सुवेदीले गरेको कुराकानी :

बाइक रेसिङमा कहिलेदेखि लाग्नुभएको ?
औपचारिक रुपमा रेसिङमा भाग लिन थालेको करिब डेढ वर्ष मात्र भयो । यद्यपि त्यसभन्दा पहिले पनि अनौपचारिक रुपमा विभिन्न समयमा यस्ता रेसिङमा सहभागी हुन्थे ।

हालसम्म कुन-कुन प्रतियोगितामा भाग लिनुभएको छ ?
मैले हालसम्म भाग लिएका प्रतियोगिता मध्ये यस पटक समेत गरी ५ वटामा उपाधि हात पारेको छु । करिब डेढ वर्ष पहिले सम्पन्न मोटो फ्ल्याट ट्र्याकबाट बेस्ट राइडरको उपाधि हात पारेको थिएँ । त्यसपछि धुलिखेलको हिमालयन मोटरल्यान्डमा सम्पन्न क्रसमान्डु-२ मा तेस्रो स्थान हासिल गरे । होन्डा नेपाल ड्रिम कपका ३ चरणमध्ये फस्टमा पहिलो भएँ । सेकेन्डमा बाइक क्र्यास भएकाले कुनै स्थान हासिल गर्न सकिनँ । थर्ड राउन्डमा फेरि फस्ट भए । यसले गर्दा समग्रमा होन्डा नेपाल ड्रिम कपको विजेता भएँ । केही महिना पहिले सम्पन्न मोटो ट्र्याक-२ मा पनि विजयी भए । यसपटक ट्यालेन्ट कपमा २ सय सीसी क्याटागोरीमा विजयी भएँ ।

यी प्रतियोगिताहरूमा कुन-कुन बाइक कुदाउनुभएको थियो ?
मोटो फ्ल्याट ट्र्याकमा मैले केटीएम ड्युक २०० बाइक कुदाएको थिएँ । क्रसमान्डु-२ मा क्रसफायर बाइक, होन्डा नेपाल ड्रिम कपमा होन्डा एक्सआर १५० तथा हर्नेट १६० कुदाएको थिएँ । मोटो ट्र्याक-२ मा क्रसफायर कुदाएको थिएँ । पछिल्लो रेस अर्थात ट्यालेन्ट कपमा भने मैले यामाहाको आरवान ५ भी ३.० कुदाएको थिएँ ।

कस्ता बाइक कुदाउन रुचाउनुहुन्छ ?
कुदाउनकै लागि त डर्ट बाइक रमाइलो हुन्छ । डर्ट बाइक कुदाउँदा निकै आनन्द आउँछ ।

हाल कुन बाइक प्रयोग गर्नुहुन्छ ?
मैले हाल होन्डाको सीबीआर २५० बाइक प्रयोग गरिरहेको छु । होन्डाले फेरि होन्डा नेपाल ड्रिम कपको आयोजना गर्ने भएकाले त्यसैलाई लक्षित गरेर यो बाइक किनेको हुँ ।

बाइकप्रति कसरी रुचि जाग्यो ?
म सानैदेखि बाइकमा रुचि राख्थे । ७ कक्षादेखि नै बाइक चलाउँथें, तर नेपालमा पनि रेसिङ हुन्छ भन्ने कुरा थाहा पाएको धेरै भएको छैन । रेसमान्डु-३ को आयोजना हुँदा सम्म यसका बारेमा थाहा थिएन । पछि थाहा पाएपछि रेसमान्डु-४ हेर्न गएँ । त्यसपछि बल्ल म यसमा लागेको हुँ ।

नेपालबाहेक विदेशका प्रतियोगितामा पनि सहभागिता जनाउनुभएको छ कि ?
करिब ८ महिना पहिले थाइल्यान्डमा भएको प्रतियोगितामा सहभागी भएको थिएँ । हामी त्यहाँ जित्नकै लागि नभै अनुभव लिन गएका थियौं । यद्यपि नेपालबाट हालसम्म गएका प्रतियोगीभन्दा बेस्ट रेकर्डका साथ फर्कियौ । त्यहाँ मलाई ल्याप टाइमिङका आधारमा ठूलो उपलब्धि हासिल भएको थियो ।

नेपालमा हाल यस्ता बाइक रेसिङ निकै हुन थालेका छन् । कस्तो लाग्छ ?
तुलनात्मक रूपमा धेरै नै भैरहेका छन् । वर्षमा ५/६ वटा इभेन्ट हुन्छन् । यस्ता इभेन्ट भैरह्यो भने राम्रो हुन्छ । हामी राइडरहरूको हौसला बढ्छ ।

यस्ता रेस निकै जोखिमयुक्त हुन्छन् । कसरी व्यवस्थापन गर्नुहुन्छ ?
सुरक्षित रुपमा चलाए जोखिम हुँदैन । फेरि विभिन्न प्रकारका गियर प्रयोग गरी बाइक चलाउनुपर्छ । हामी यस्ता रेसिङ सिक्न विभिन्न प्रकारका टिम निर्माण गर्छौं र एक-अर्कासँग सिक्ने-सिकाउने काम गर्छौं । मेरै 'वान डाउन फाइभ रेसिङ टिम नेपाल' नामक टिम छ । काठमाडौंमा हाम्रो ३०-३५ जनाको समूह छ । बुटवल, पोखरा तथा चितवन गरी करिब ६० जना जति यो समूहमा छौ । हामी समय-समयमा सिन्धुली, चितवन, धुलिखेल आदि स्थानमा पुगेर रमाइलो पनि गरिरहन्छौं ।

फैलदै अक्वा जुम्बा

चितवनको गर्मी अनि स्वीमिङ पुल । यी दुईको सम्मिश्रण प्रिय नमान्ने सायदै होलान् । पौडिन नजाने पनि चिसो पानीमा डुब्नकै लागि पुग्नेहरूबीच नौलो किसिमको अक्वा जुम्बाप्रति आकर्षण देखिनु नौलो कुरा पनि होइन । यस्तै दृश्य देखियो नारायणढको सनसिटी होटल एन्ड बैंक्वेटको स्विमिङ पुलमा । चितवन डान्स सेन्टरले आयोजना गरेको अक्वा जुम्बा फिस्टामा रमाउनेहरूमा महिला तथा बालबालिका अधिक थिए । अक्वा जुम्बा गर्दा सबै जना पानीभित्रै बसेर नाच्छन् । फिस्टाका सहभागीहरूको उत्साह बढाउन प्रतियोगितात्मक खेलसमेत खेलाइएको थियो । अक्वा जुम्बा विभिन्न रोगका लागि थेरापीकै रूपमा प्रयोग हुन्छ । यो जुम्बामा पूरै शरीरको एक्सरसाइज हुन्छ ।

प्रमिता ढकाल

KNP Japan Pvt. Ltd.
A SUBSIDIARY OF KANSAI NEROLAC PAINTS

LOW VOC & LEAD FREE
HEALTHY HOME PAINTS

स्वास्थ्यलाई हानिकारक VOC मुक्त, जापानको सर्वोउत्कृष्ट Healthy Home Paints, KNP Impressions मा कुनै पनि हानिकारक Chemical हरुको प्रयोग गरिएको छैन ।

जापानको सर्वोउत्कृष्ट HEALTHY HOME PAINTS अब नेपालमा

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