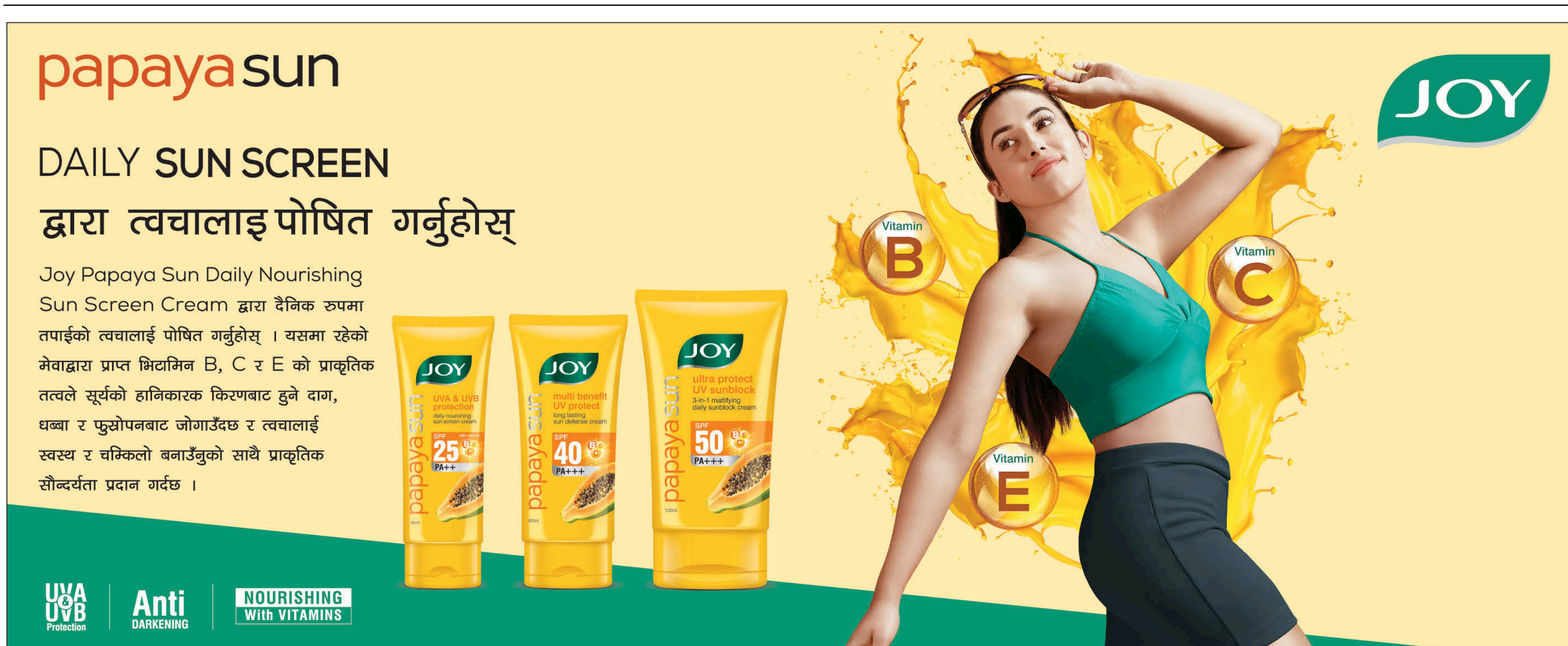
सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक
saptahik.com.np
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.
● वर्ष २५ ● अंक २२ ● FRIDAY, 18 OCTOBER 2019 ● काठमाडौं शुक्रबार, कात्तिक ०१, २०७६ रु. १५/-

ट्याटु मोह

मध्यपृष्ठमा
सेलिना भुजेल



जुम इन

जनकलाई
अन्तर्राष्ट्रिय सम्मान

नेपालका युवा वैज्ञानिक जनक अवस्थी जापानमा भएको वैज्ञानिकहरूको सम्मेलनमा सम्मानित भएका छन् । जापानको सरकारी अनुसन्धान केन्द्र रिकेनमा कार्यरत अवस्थीले बालबालिकामा हुने अटिजमसम्बन्धी गरेको खोज तथा अनुसन्धानलाई प्रशंसा गर्दै सम्मानित गरिएको हो । संस्थामा काम गरिरहेका कैयौं युवा वैज्ञानिकले गरेको अनुसन्धानमध्ये रिकेनले अवस्थीको अनुसन्धानलाई मेडिकल साइन्सतर्फ बेस्ट साइन्स एवार्ड प्रदान गरेको हो । अवस्थीले आफ्नो अनुसन्धानमा बालबालिकामा जन्मजातै देखिने समस्या अटिजममा नयाँ तथ्य पत्ता लगाएको बताइएको छ । अटिजमका कारणहरूबारे वैज्ञानिक जगत्मा विभिन्न तर्क-बितर्क हुने गरे पनि सबै लक्षण कसरी एउटै तथ्यसँग सम्बन्धित हुन्छन् भन्ने कुरा अवस्थीको अनुसन्धानले व्याख्या गरेको छ ।

एकल यात्रामा निर्मला

रामेछापकी निर्मला भण्डारी घुमफिर भनेपछि हुरुक्कै हुन्छिन् । घुमफिरमा निकै रुचि राख्ने भण्डारी पावर लिफ्टिङ तथा भारोत्तोलनकी खेलाडी हुन् । सन् २०२० को ओलम्पिकको तयारीमा रहेकी भण्डारीले ४ वर्षकै उमेरमा दुर्घटनामा परेर एउटा खुट्टा गुमाएकी थिइन् । तर आफ्नो इच्छाशक्तिका कारण उनका सपनाहरूले समयक्रमसँगै उडान भर्न थाले । खेल तथा विभिन्न सामाजिक कार्यमा सहभागिता जनाउँदै आएकी भण्डारी यति बेला एक महिना लामो तराईका जिल्लाहरूको एकल यात्रामा निस्कने तयारीमा छिन् । नेपालका अधिकांश भूभागको भ्रमण गरिसकेकी भण्डारी सोलो वुमन यात्रा-२०१९ मा सहभागी हुँदै प्रतियागिताको टप सिक्सभित्र परेकी थिइन् । ५ सय ५ जना महिलाले सहभागिता जनाएको उक्त प्रतियोगितामा उनी अन्तिम चरणसम्म पुगेकी थिइन् । भण्डारी यतिबेला कुण्ठित सोचाइले भरिएको नेपाली समाजमा सकारात्मक सन्देश प्रवाह गर्न एक्लै ३०/३५ दिनको स्कुटर यात्रामा निस्कने तयारीमा छिन् । भण्डारीको यात्रालाई नेपाली ट्राभलर्सले प्रायोजन गर्न भएको छ ।

जनसरोकार

जनकपुरधामस्थित जानकी मन्दिरलाई आधुनिकीकरण गर्ने काम तीव्र रूपमा अघि बढेको छ । प्राचीन वास्तुकलाको अनुपम नमुना मानिने जानकी मन्दिरलाई थप आकर्षक बनाउने उद्देश्यले प्रदेश २ का मुख्यमन्त्री लालबाबु राउतले गत वर्ष मन्दिर परिसरबाटै 'प्रदेश स्वच्छता अभियान' सुरु गरेका थिए । बजेट विनियोजन भएसँगै मन्दिर परिसरमा शौचालय, भोजनालय तथा एसीलगायत अन्य उपकरणहरू जडान गरिएको छ । त्यस्तै मन्दिरको बाहिरी परिसरमा पनि खरन्जा र टायल्स जडान गर्ने, साधु भवन निर्माण गर्ने, गाईगोठ निर्माण गर्ने काम भैरहेका छन् । सार्वजनिक सरोकारका विषयमा सरकारले पुरातत्वविद्, स्थानीय तथा सरोकारवालाहरूसँग सल्लाह नगरी आफूखुसी मर्मत-सम्भार तथा संरचना निर्माण गरेकामा स्थानीय भने चिन्तित बनेका छन् । सन् २०१४ देखि जानकी मन्दिरलाई विश्व सम्पदा सूचीमा सूचीकृत गराउन अभियान सञ्चालन गर्दै आएको 'भोर' नामक सामाजिक संस्थाले पनि सरकारको अहिलेको कामको आलोचना गर्दै आएको छ ।

छिरिङ डोल्मा शेर्पा
पर्यटन सद्भावना दूत

लामो समयदेखि पर्यटन व्यवसायमा सम्लग्न मिसेज नेपाल टुरिजम-२०१९ छिरिङ डोल्मा शेर्पा नेपाल पर्यटन बोर्डबाट आगामी २ वर्षका लागि पर्यटन सद्भावनादूत नियुक्त भएकी छिन् । भिजिट नेपाल-२०२० लाई सफल बनाउने हेतुले नेपाल पर्यटन बोर्डले शेर्पालाई सद्भावना दूतमा नियुक्त गरेको बताएको छ । शेर्पा सामाजिक कार्यमा समेत सक्रिय रहँदै आएकी छिन् ।

नेपालको पर्यटन प्रबर्द्धन तथा नेपाली कला-संस्कृतिको सम्बर्द्धन गर्दै भ्रमण वर्षलाई सफल बनाउन आफू हर तवरले क्रियाशील हुने प्रतिबद्धता सद्भावनादूत शेर्पाले व्यक्त गरेकी छिन् । नेपालको पर्यटन प्रबर्द्धन गर्दै समृद्ध नेपाल र व्यवस्थित पर्यटनका लागि कार्य गर्नु नै आफ्नो पहिलो दायित्व हुने शेर्पाले बताएकी छिन् ।

पाठक मञ्च

चाडपर्वका बेला पनि ढाँटेर, छलेर, झुटो बोलेर (झुप्री केरा) दसैं मनाउनैपर्ने भएपछि दसैं होइन, यो त दशाजस्तो पो भयो त । कथामा भएजस्तो अवस्था अझै पनि धेरै नेपालीहरूमा कायमै छ ।

पुष्कर श्रेष्ठ

चलचित्रमा हुने एउटा (रंग नमिलेको रातो टीका निधारमा) गल्ती पनि मान्य हुँदैन । यो यथार्थलाई नेपाली चलचित्र निर्माण गर्नेहरूले बुझेकै छैनन् । दर्शकका मस्तिष्कलाई नियन्त्रण गरेर चलचित्र अवधिभर अरू कुनै सोचाइ नै नआउने चलचित्र बनाउन सक्ने सोचाइ एकाध चलचित्रकर्मीमा बाहेक अरूमा छैन । फरक विषयवस्तु र सोचाइलाई मान्यता दिने गरौं होइन भने लगानी स्वाहा मात्र हुने हो ।

भीम थापा

साप्ताहिकमा प्रकाशित दसैं विशेष ककटेलका प्रकारहरू नौलो तथा रुचिकर लाग्यो । प्राय बाहिरबाटै ल्याई सेवन गर्ने बानी परे तापनि यस पटक विभिन्न ककटेलहरूका बारेमा थाहा पाउने र घरमै तयार पारेर सेवन गर्न मदत मिल्यो ।

रमेश कोइराला

पछिल्लो समय मेडिकल क्षेत्रमा देखिएको विकृति र विसंगतिलाई हटाउन मान्यता (साहसी मान्यता) ले देखाएको उत्साह र साहसले धेरै उनलाई पछ्याउन थालेका छन् । अहिले उनलाई मेडिकल क्षेत्रमा क्रान्ति ल्याउन सक्ने एक प्रभावशाली योद्धाका रूपमा लिन थालिएको छ । मान्यतालाई यसरी नै सबैको साथ, हौसला तथा शुभकामना मिलोस् ।

गंगाराम रिजाल

महिनावारीजस्तो प्राकृतिक कुरालाई अझै (टीकाको साइतमा महिनावारी) पनि हाम्रो समाजमा नकारात्मक र तल्लो नजरले हेरिने गरिन्छ । यस्तो स्वभाविक प्रक्रियामा पनि बार्ने, साइत भन्ने गरेर नै हामी पछाडि परिरहेका छौं । महिनावारीलाई सामान्य तरिकाले लिए मात्र पनि समाज धेरै अगाडि बढ्ने थियो ।

रोजिना लुइँटेल सापकोटा

twitter follow us on twitter.com/saptahik

Like us on Facebook facebook.com/kantipursaptahik

डिभीको आवेदन खुल्यो

पासपोर्ट अनिवार्य भएपछि

डिभी भर्नेको भीड घट्ने अनुमान

राजाराम पौडेल

सन् २०२१ का लागि अमेरिकी इलेक्ट्रोनिक्स डाइभर्सिटी भिसा (डिभी) को आवेदन खुलेको छ। नेपाली समयअनुसार असोज १५ गते बुधबार राति ९:४५ बजेबाट आवेदन दर्ता सुरु भएको काठमाडौंस्थित अमेरिकी दूतावासले जनाएको छ। डिभी चिट्ठा आवेदन कात्तिक १९ गते मंगलबार राति १०:४५ बजे बन्द हुनेछ। दूतावासले डिभी आवेदकलाई चाँडै आवेदन दिन आग्रह गरेको छ। डिभी चिट्ठा भर्नका लागि कुनै पनि शुल्क तिर्नु पर्दैन। अमेरिकी दूतावासले डिभी चिट्ठा भर्दा कन्सल्टेन्टको सहयोग नलिन सल्लाह दिएको छ। डिभी चिट्ठा निःशुल्क भएकाले कुनै पनि शुल्क नतिर्न समेत दूतावासले आग्रह गरेको छ। अमेरिकी दूतावासले डिभी भर्न सहयोग चाहिए परिवारका सदस्य, साथी वा अन्य विश्वासिलो व्यक्तिको सहयोग लिन आग्रह गरेको छ। सहयोग जसले गरे पनि आफ्नो आवेदनको जिम्मेवार स्वयं रहनुपर्ने दूतावासले जनाएको छ।

निःशुल्क रूपमा डिभी लोटरी चिट्ठा भरेर विदेश जान पाउने भएपछि डिभी भरेर विदेश जान खोज्नेको लर्को डिभी भर्ने ठाउँमा देखिन्छ। आफैंले घरमै बसेर निःशुल्क भर्न सक्ने भए पनि डिभी भर्ने ठाउँमै पुगेर रकम तिरेर भर्न उनीहरूलाई संकोच लाग्दैन। किनभने उनीहरूलाई अमेरिका पुग्ने हुटहुटी हुन्छ, तर अहिले डिभी भर्नका लागि पासपोर्ट नम्बर अनिवार्य भएपछि यसतर्फको भीड घट्ने देखिन्छ।

डिभी २०२१ का लागि नयाँ व्यवस्थाअन्तर्गत मुख्य आवेदकको बहालवाला, म्याद नसकिएको, विदेश भ्रमण गर्न मिल्ने राहदानीको राहदानी सङ्ख्या, जारी भएको देश र म्याद समाप्त हुने मिति लगायतको जानकारी दिनुपर्नेछ। यो व्यवस्था मुख्य आवेदकको हकमा मात्र लागू हुनेछ र आश्रितहरूलाई लागू हुनेछैन। विदेश भ्रमणका लागि जारी भएको आफ्नो बहालवाला राहदानीको सही संख्या उपलब्ध गराउनुपर्नेछ। यदि आवेदक राज्यविहीन छन्, कम्युनिस्ट नियन्त्रित मुलुकको नागरिक हुन् र उक्त कम्युनिस्ट मुलुकको सरकारबाट राहदानी प्राप्त गर्न सक्दैनन्, वा अमेरिकी आन्तरिक सुरक्षा मन्त्री र अमेरिकी विदेशमन्त्रीबाट स्वीकृत व्यक्तिगत छुट पाउने लाभग्राही हुन् भने त्यस्ता आवेदकलाई यो व्यवस्था लागू नहुने अमेरिकी दूतावासले जनाएको छ।

सन् २०२१ को डिभी चिट्ठाका लागि आवेदकहरूले फारम भर्न पाइने मितिभित्र www.dvlottery.s ate.gov मा गई डिभी चिट्ठाको आवेदन फारम भर्नुपर्नेछ। फारम भर्दा आफ्ना श्रीमान्-श्रीमती र फारम भर्ने मिति कात्तिक १९ गते राति १०:४५ बजेसम्म २१ वर्ष नपुगेका सबै अविवाहित सन्तानको विवरण अनिवार्य भर्नुपर्नेछ। श्रीमान्, श्रीमती र सन्तानको विवरण नभरी पेस गरिएको आवेदन मान्य हुनेछैन। एकजना व्यक्तिले एउटा मात्र आवेदन फारम बुझाउन सक्नेछन्। एकभन्दा बढी आवेदन फारम बुझाउने आवेदक चिट्ठाका लागि अयोग्य ठहरिनेछन्। अघिल्लो वर्षको डिभी भर्दा प्रयोग गरिएको तस्बिर यस वर्षको आवेदनमा प्रयोग गर्न मिल्दैन। तस्बिरसम्बन्धी नियमहरू कडाइका साथ पालना गर्नुपर्नेछ। पेस गरिएको तस्बिर आवेदनमा समावेश भएका सही व्यक्तिहरूसँग मेल खाने हुनुपर्नेछ। चस्मा लगाएर खिचिएको तस्बिर स्वीकार्य हुनेछैन। डिभीका लागि पेस गरिने तस्बिरले पनि अमेरिकी भिसाका लागि पेस गरिने तस्बिरसरहकै मापदण्ड पूरा गर्नुपर्छ। आवेदक र आवेदकका परिवारका सदस्यको तस्बिर कुनै पनि प्रकारले मिलाइएको वा त्यसले मापदण्डहरू पूर्ण रूपमा पूरा नगरेको खण्डमा आवेदन अयोग्य ठहरिनेछ वा भिसा जारी हुनेछैन। आवेदन जुनसुकै देशमा भएका नेपालीले दिन सक्नेछन्।

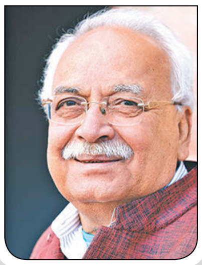
आवेदन दिने योग्यता माध्यमिक तहको शिक्षा वा त्यसको समानार्थ शिक्षा जसको अर्थ प्राथमिक र माध्यमिक गरी १२ वर्षे औपचारिक शिक्षा सफलताका साथ पूरा गरेको वा विगत पाँच वर्षमा दुई वर्षको कामको अनुभव भएको हुनुपर्छ। त्यस्तो काम जसका लागि कम्तीमा दुई वर्षको तालिम वा अनुभव आवश्यक पर्छ। कामको अनुभव योग्य भए/नभएको निर्धारण युएस डिपार्टमेन्ट अफ लेबर (अमेरिकी श्रम मन्त्रालय) को O*Net OnLine को डेटाबेसद्वारा गरिनेछ।

डिभी भरेपछि आफ्नो कन्फर्मेसन नम्बरलाई सेभ वा प्रिन्ट गरेर राख्नुपर्नेछ। किनभने पछि डिभी परे नपरेको हेर्ने यही कन्फर्मेसन नम्बरबाट हो। तपाईलाई डिभी चिट्ठा पऱ्यो कि परेन भन्ने कुरा आगामी २०७७ साल वैशाख २३ गते (मे ५, २०२०) का दिन थाहा हुन्छ अर्थात् २०७७ को वैशाख २३ गते मंगलबारदेखि www.dvlottery.s ate.gov मा गै आफ्नो कन्फर्मेसन नम्बर टाईप गरी नतिजा हेर्न सकिनेछ। यसरी डिभी चिट्ठाको आवेदन फारम भर्न र नतिजा हेर्नको लागि कुनै रकम तिर्नु पर्दैन। डिभी कार्यसम्बन्धी अन्य जानकारीका लागि काठमाडौंस्थित अमेरिकी दूतावासको वेबसाइट https //np.ue mbasy . gov/via s immigrant-via s मा हेर्न सकिनेछ।

आवेदन दर्ता गर्दा आवेदकहरूले आफ्नो इमेल ठेगाना प्रदान गर्नुपर्नेछ, तर छनौट भएका व्यक्तिहरूलाई उनीहरू छानिएका छन् भन्ने बेहोराको इमेल सूचना भने आउँदैन। अर्को कुरा, तपाइं डिभी विजेताका रूपमा छानिँदैमा तपाईंले भिसा पाउनुहुन्छ भन्ने कुराको प्रत्याभूति हुँदैन। तपाईंले भिसाका लागि अन्तर्वार्ता दिने मौका पाउनुभयो भने कन्सुलर अफिसरले तपाईंसँग आवश्यक योग्यता छ वा छैन र अमेरिकी आप्रवासी कानुनबमोजिम डिभीका लागि तपाई योग्य हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भन्ने कुराको निर्क्योल गर्नेछन्। डिभी लोटरी परेर पनि गलत विवरण र न्यूनतम योग्यता नपुगेको कारण अमेरिका जानबाट वञ्चित हुनेहरूको संख्या समेत उतिकै भएकाले डिभी आवेदन भर्दा सचेत बन्नुपर्ने हुन्छ।

डिभी लोटरी खुलेको मौका छोपेर निःशुल्क भर्न पाइने डिभी भरिदिने नाउँमा आवेदकबाट मनपरी रकम लिई ठग्नेहरूको सक्रियता सुरु भैसकेको छ। सहर-बजारका विभिन्न पसल, कन्सल्टेन्सी, फोटो स्टुडियोलगायतका विभिन्न ठाउँमा डिभी भरिन्छ भन्दै पर्चा-पम्प्लेट बाँडिरहेका छन्, तर अघिल्ला वर्षको तुलनामा यो वर्ष भीड भने कम छ। त्यसको कारण म्याद भएको पासपोर्ट अनिवार्य गराइएकाले हो। पासपोर्ट अनिवार्य गरेपछि डिभी भर्ने उद्देश्यले पासपोर्ट बनाउन खोज्नेहरू पनि उत्तिकै देखिन थालेका छन्।

कान्तिपुर गाथा



किशोर नेपाल

यो दुनियाँमा दु:ख पाउने म एक्लो होइन रहेछु : श्वेता खड्का

श्वेताका लागि माझी बस्तीमा संलग्नता एउटा असामान्य संयोग थियो समाजसेवाका लागि । रवीन्द्र खड्काको माझी बस्तीमाथिको एउटा लेख उनको उत्प्रेरणा बन्यो । त्यहाँ एउटा स्कुल बन्दै थियो । बस्ती थिएन । बिनाबस्तीको उजाड ठाउँमा किन चाहियो स्कुल ?

श्वेताको जीवनमा दुःख र पीडाको आक्रमण अचानक भयो ।

श्रीदादा (श्वेताका पति सुप्रसिद्ध अभिनेता श्रीकृष्ण श्रेष्ठ) को निधन उनका लागि भावनात्मक र मानसिक दुवै हिसाबले असहनीय थियो । वैवाहिक जीवनको प्राप्तिसँगै त्यसको अन्त्य । चरम दुःखको त्यो समयमा श्वेताले असीम धैर्य देखाइन् । त्यो अवस्थामा आफूलाई सम्हाल्नु र आफ्नो कामलाई निरन्तरता दिनु कठिन थियो । श्वेता सफल भइन् । श्रीदादाको स्नेह उनको हृदयमा थियो । प्रेरणाको पुञ्जका रूपमा । त्यो स्नेहको उज्यालोले उनलाई बाटो देखायो ।

तस्बिर : नवराज बाग्ले

हेर्दा सामान्य देखिने श्वेताको व्यक्तित्व असामान्य गतिविधिमा व्यस्त छ । उनी कफी सप पनि चलाउँछिन्, चलचित्रको निर्माणमा पनि सक्रिय छिन् । उनको आफ्नो पुरानो कन्स्ट्रक्सन र कन्सल्टेन्सी व्यवसाय छँदैछ । पछिल्लो समयमा उनी समाजसेवामा पनि उत्तिकै व्यस्त छिन् । उनको सक्रियता देखेर साथीभाइ र आफन्तहरू छक्क पर्छन् । २०७२ को भुइँचालोपछि उनी आफ्नो गृहजिल्ला सिन्धुपाल्चोक, माझी बस्तीका भुइँचालोपीडितहरूका लागि आवास निर्माणमा लागेकी छिन् । यसका लागि सरकार, स्थानीय कमिटी र श्वेताको त्रि-पक्षीय सक्रियता छ । माझी बस्ती निर्माणका लागि उनले ऋण लिएर काम गरेकी छिन् । यो बस्तीमा जम्मा ३ सय परिवारका लागि घर बनाइएको छ । श्वेताले माझी बस्ती फाउन्डेशनका लागि १५ लाख रुपियाँ छुट्याएकी छिन् ।

श्वेताका लागि माझी बस्तीमा संलग्नता एउटा असामान्य संयोग थियो समाजसेवाका लागि । रवीन्द्र खड्काको माझी बस्तीमाथिको एउटा लेख उनको उत्प्रेरणा बन्यो । त्यहाँ एउटा स्कुल बन्दै थियो । बस्ती थिएन । बिनाबस्तीको उजाड ठाउँमा किन चाहियो स्कुल ? श्वेताको मनमा प्रश्न उठ्यो । त्यसपछि उनी पुगिन् माझी बस्तीका बासिन्दाहरूको बीचमा । त्यहाँ उनको भव्य स्वागत भयो । उनका प्रति मानिसहरूको भरोसा थियो । सबैले एक स्वरमा भने, तपाईं आउनुभयो, अब हाम्रो बस्ती बन्छ ।

श्वेताले कोहिनूर चलचित्रको आम्दानीबाट बस्ती निर्माणको काम सुरु गरिन् । यसका लागि श्वेताश्री फाउन्डेशन गठन भयो । उनले बस्तीको डिजाइन र व्यवस्थापनको काम सुरु गरिन् । साथीभाइहरूले गाडी उपलब्ध गराए । माझी बस्तीलाई एक आदर्श बस्तीका रूपमा विकसित गर्ने काम सुरु भयो । यो बस्तीको निर्माण अहिले अन्तिम चरणमा पुगेको छ । अबको ६ महिनाजतिमा माझी बस्तीको निर्माण सकिने अनुमान गरिएको छ । बस्तीको प्रत्येक घरको निर्माणमा ४ लाख रुपैयाँ सहुलियत ऋण खर्च भएको छ ।

श्वेता अहिले नेसनल क्यान्सर हस्पिटलको बोर्डमा छिन् । श्वेताको मान्यता छ, 'सामाजिक सेवा दान मागेर होइन, आफैंले कमाएर गर्नुपर्छ ।' उनले कमाएर नै धेरै सामाजिक काम गरेकी छिन् । सामाजिक कार्यमा उनलाई सघाउन एक दर्जन बढी कार्यकर्ता सक्रिय रहेका छन् ।

करिअरको सुरुवातदेखि नै सेलेब्रेटी हैसियतमा रहेकी श्वेता रहरले भन्दा पनि बाध्यताले आएकी थिइन् अभिनय क्षेत्रमा । उनी आफूलाई चलचित्र उद्योगका लागि 'फिट' सोच्दैनथिन् । त्यो बाध्यताको सिर्जना गरेको थियो– श्वेता र श्रीकृष्णका बीच अंकुरित प्रेमले । उनीहरूका बीचको प्रेम कोहिनूर निर्माणको सिलसिलामा मुम्बई जाँदादेखि झाँगिन थालेको हो । श्वेताले निर्देशक शिव रेग्मीसँग चलचित्रको 'भोकाब्युलरी' सिकिन् । कोहिनूरमा अभिनयको अनुभव अद्भुत थियो, तर श्रीकृष्ण त्यहीदेखि बिरामी परे । चलचित्रको छायांकन सकिएपछि सम्पादनमा बस्दा उनलाई सुखा खोकीले समात्यो । आखिर कोहिनूर श्रीकृष्णको अन्तिम चलचित्र बन्न पुग्यो ।

श्वेता र श्रीकृष्णको बिहे पनि हतारमै भएको थियो । दुवैका बीच प्रेम झाँगिँदै गएपछि श्रीकृष्णको परिवारबाट विवाहको प्रस्ताव आयो । श्वेताको परिवार यो बिहेको पक्षमा थिएन । श्वेता र श्रीकृष्णको बीचमा उमेरको अन्तर थियो– १९ वर्षको । यी कुरासँग श्वेतालाई मतलब थिएन । उनले कसैको कुरा सुनिनन् । 'श्रीदादासँग मेरो मनले जोडेको सम्बन्ध हो । यो मेरो स्वतन्त्र निर्णय थियो ।' उनीहरूको बिहेको प्रस्ताव आएको थियो वैशाखमा । बिहे भयो असारमा ।

मानिसहरूले सोचे, 'श्रीकृष्णको निधनसँगै अब श्वेताको अभिनय यात्रा पनि टुंगियो ।' तर होइन । कोहिनूर निर्माण भएको तीन वर्षपछि श्वेताले 'कान्छी' को निर्माण गरिन् । उनले अभिनय छाडिनन् । 'धेरै' चलचित्र बनाउने चाहना छैन उनको । उनी पैसा कमाउन होइन, माया कमाउन चलचित्रमा खेल्न चाहन्छिन् ।

सामाजिक सन्जालमा श्वेताको उपस्थिति निकै बाक्लो र निकै लोभलाग्दो छ । उनी हरेक दिनजस्तो फेसबुकको 'स्टोरी'मा देखिन्छिन् । उनका स्ट्याटसहरू सार्वजनिक प्रयोजनका लागि हुन्छन् । 'आफ्नो कुरा सबैलाई सुनाउनुपर्छ । मेरो लागि फेसबुक डायरीजस्तै हो । अझ भनौं किताबजस्तै हो,' उनी भन्छिन्, 'दिमागलाई स्थिर बनाउन पनि सामाजिक सन्जालले मद्दत गर्छ ।'

श्वेता चेतन भगतका उपन्यास र ती उपन्यासमा बनेका चलचित्रको फ्यान हुन् । उनी हिलारी क्लिन्टनको बायोग्राफीबाट पनि प्रभावित छिन् । हिलारीको बायोग्राफी पढ्दा उनको मनमा जाग्यो, 'यो दुनियाँमा दु:ख पाउने म मात्र एक्लो होइन रहेछु ।'

श्वेता आस्थाको उज्यालोमा हिँड्न रुचाउँछिन् । उनको स्टाटसमा ओशोको भनाइ अंकित भएको देख्नेले उनलाई रजनीशवादी भन्न सक्छन्, तर श्वेता सबै धर्मका आधारभूत सिद्धान्तलाई अवलम्बन गर्छिन् । धर्मका हिसाबले उनी हिन्दू हुन् ।

श्वेता जाभा कफी सप सञ्चालन गर्छिन् । 'हस्पिटालिटी' बिजनेसमा लाग्ने मन कसरी बन्यो ? उनी बताउँछिन्- 'समय बदलिएको छ । अहिले तन्नेरी केटाकेटीहरू निस्फिक्री वेटरको काम गर्छन् । हाम्रो जमानामा यो लाजमर्दो कुरा हुन्थ्यो । समाजको दृष्टि बदलिएको छ । मानिसको सेवा गर्दा आनन्द आउँछ । काममा यो गर्न हुन्छ र यो गर्न हुन्न भन्ने छैन । काम ठूलो र सानो पनि हुँदैन । अब यो कफी सप मानिसका लागि सम्पर्कको बिन्दु पनि बनेको छ । यो रमाइलो कुरा हो नि ।'

श्वेता कफी व्यापारलाई फैलाउन चाहन्छिन् । उनी पहिलो कफी सप चितवनमा, त्यसपछि भैरहवा र त्यसपछि बुटवलमा स्थापना गर्दैछिन् । उनको आँखा राजमार्गमा छ । राजमार्गका खास-खास जक्सनहरूमा कफी सप खोल्ने हो भने यात्रुहरूले स्वच्छ वातावरणमा सफा र स्वस्थ्य खाना खान पाउँछन् । अहिले यस्तो सेवा दिने आउटलेटको अभाव छ ।

प्रश्न थियो, यसरी बिजनेसमा लाग्दा चलचित्र छुट्ने त होइन ?

'छुटदैन । म मानिसको मन खुसी हुने, आनन्द दिने पारिवारिक चलचित्र बनाउने योजनामा छु । चलचित्र समाचारजस्तो 'मुभिङ' बनोस् । दुई घण्टा दर्शकलाई होल्ड गरेर राख्न सकोस् । त्यो गज्जबको अनुभव हुनेछ ।'

श्वेता आफूलाई 'सामान्य तह' बाट माथि उठेको व्यवसायी महिलाका रूपमा हेर्छिन् । व्यवसाय उनले आत्मसन्तोषका लागि मात्र होइन, पर्याप्त मेहनत गर्न गरेकी हुन् । उनमा खतरा मोल्ने साहस छ । सुरुमा उनी स्कुटर चढेर बिजनेस मिटिङमा जान्थिन् । अहिले मित्सुबिसीको आउटल्यान्डर गाडी चढ्छिन् । आठ वर्षको अवधिमा उनले पाँचवटा गाडी चेन्ज गरी सकेकी छिन् । के यसलाई श्वेताको व्यक्तिगत विकास मान्न सकिँदैन ?

साप्ताहिक कुराकानी

म मानसिक रोगी रहिसकेको छु

लिटिल बुद्ध नामले परिचित नेपाली र्‍यापर साकार अधिकारी काठमाडौं, घट्टेकुलोमा जन्मिएका हुन् । उनी २४ वर्षका भए । लिटिल बुद्ध नेपाल टुर र वर्ल्ड टुरमार्फत आफ्ना शुभचिन्तक एवं प्रशंसकहरूमाझ पुग्न खोजिरहेका छन् । नेपाल टुरका क्रममा पोखरा पुगेका हिपहप गायक साकार अधिकारीसँग साप्ताहिककर्मी राजाराम पौडेलको कुराकानी :

कसरी सुरु भएको थियो तपाईंको यात्रा ?
युट्युबमा होम मेड भिडियोहरू हालेर सुरु गरे, बिस्तारै-बिस्तारै फलोइङ बढ्दै गयो । सन् २०११-१२ तिर म ११-१२ मा पढ्थे । त्यतिबेला नै हो, युट्युबमा भिडियो अपलोड गर्न थालेको । भिडियो हालेपछि त्यसबेलाका चर्चित र्‍यापर यम बुद्धले हेर्नुभयो । उहाँको र्‍याप ब्याटल गराउने योजना रहेछ, मेरो भिडियो युट्युबमा देखेपछि मसँग सम्पर्क गर्नुभयो । र्‍याप ब्याटल हुन थालेपछि भ्युअरसिप पनि बढ्न थाल्यो । बढ्दै गएर अहिलेको अवस्थामा आइपुगेको हुँ ।

स्टुडियोमा पुगेर गीत रेकर्ड गराउन कति समय लाग्यो ?
म दैनिक भिडियो अपलोड गर्थें । सन् २०१५ तिर म्युजिक प्रोडुसर रोहित शाक्यसँग मिलेर 'केटी नेपाली' गीत निकालें, जुन मेरो पहिलो म्युजिक भिडियो हो ।

अहिले हिपहपतर्फको आकर्षण कस्तो छ ?
एकदम राम्रो छ, अहिले सजिलो छ पहिलेको तुलनामा, अहिले आफूले नै फेसबुक, इन्स्टाग्राममा फ्यान पेज खोलेर काम गर्न सजिलो छ । फिडब्याक पनि राम्रो आइरहेको छ, अहिलेको जमानामा कलाकारले आफूलाई राम्रोसँग म्यानेज गर्ने हो भने त्यसैमा करियर बनाउन सकिन्छ ।

र्‍याप ब्याटल गर्न कत्तिको सहज छ ? मेहनत कत्तिको गर्नुपर्छ ? कसरी यसको व्यवस्थापन हुन्छ ?
कोसँग ब्याटल गर्न लागेको हो भन्ने कुराले अर्थ लाग्छ, एक साता, दुई साता अगाडि, आफूले तयारी गरेर आइन्छ, तर रचनात्मक हुनुहुन्छ भने ठाउँको ठाउँमा तुरुन्तै रचना गरेर गाउन पनि सकिन्छ, जसलाई फ्रिस्टाइल र्‍याप भनिन्छ, सोचेर त्यहींको त्यहीं गर्न सक्नुभयो भने त्यो चाहिँ मिक्सर हुन्छ, तयारी गरेर आए पनि भयो, अन द स्पोट गरे पनि भयो ।

र्‍याप ब्याटलमा प्रयोग हुने शब्दका बारेमा केही सकारात्मक तर बढी नकारात्मक टिकाटिप्पणी हुन्छ, के भन्नुहुन्छ ?
त्यस्तो शब्द प्रयोग गर्नु नै पर्छ भन्ने छैन, यो चाहिँ बाहिरबाट आएको कुरा हो, बाहिरको कल्चरमा यो मान्य नै छ । नेपालमा नयाँ भएकाले कसै-कसैले गुनासो गर्छन् । मचाहिँ यसलाई सामान्य रूपमा लिन्छु, यदि कसैले त्यसका बारेमा गुनासो गर्छ भने त्यो पनि बुझ्छु, किनभने उहाँहरूले भनेको कुरा पनि सही हुनसक्छ ।

नेपाली हिपहप गीतको दायरा बढिरहेको छ ?
हो, बढिरहेको छ । केही समयअघि म र युनिक पोयट (र्‍यापर)ले एउटा गीत तयार गरेका थियौं, त्यो इंग्लिसमा थियो, त्यो गीत निकालेपछि के भयो भने बेलायत, भारत, अमेरिकातिरका भ्युअरले पनि प्रतिक्रिया दिने, तपाईंको गीत हेरेका थियौं भन्ने, म्यासेज गर्ने, नेपाली हिपहप पनि यस्तो रहेछ हामीलाई थाहा थिएन भन्ने, प्रतिक्रिया आयो, हामीले इंग्लिसमा गरेको भएर । कतिले भने गुनासो गर्छन् तपाईं नेपाली, हिपहपमा लाग्नुहुन्छ भने किन इंग्लिसमा, मचाहिँ यसरी हेर्छु नेपाली हिपहपलाई यदि अन्तर्राष्ट्रिय परिचय दिनु छ भने हामीले इंग्लिस पनि प्रयोग गर्नुपर्छ, तर नेपालीमा गर्नु पनि राम्रो हुन्छ ।

र्‍याप गायक, ब्याटल गायकबीच गीतमा देखिए जस्तै व्यवहारमा पनि मनमुटाव हुन्छ भन्ने बुझाइ श्रोताहरूको हुन्छ, त्यस्तै हुन्छ र ?
र्‍याप एउटा खेल हो, जस्तै : फुटबल, बक्सिङ, रेस्लिङ आदि खेल्दा कुटपिट हुन्छ, दाँत भाच्ने मुख कुचिने हुन्छ तर आखिरमा उनीहरू हात मिलाएर फर्कन्छन्, त्यस्तै र्‍याप ब्याटलमा पनि १० मिनेट, १५ मिनेट, ३० मिनेटका लागि एक अर्कालाई हेरर देखाउने प्रतिस्पर्धा हुँदा त्यस्तो हुन्छ । पर्दा पछाडिको कुरा थाहा नभएकाले मानिसहरूलाई त्यस्तो लाग्न सक्छ, तर आखिरमा सबैको सम्बन्ध राम्रो छ । अब मैले जो-जोसँग ब्याटल गरे सबै मेरा बेस्ट फ्रेन्ड नै हुन् ।

पृष्ठ ८ मा

१० नयाँ बाइक तथा स्कुटर

विशेष गरी युवा पुस्ताको रोजाइ हुन्छ नयाँ बाइक । कम्पनीहरूले पनि यो वर्ष विभिन्न ब्रान्डका नयाँ बाइक नेपाली बजारमा भित्र्याएका छन् ।

हिरो एक्सपल्स २०० टी

भ्रमणमा जान रुचाउने युवा पुस्ता लक्षित गरी निर्माण गरिएको एक्सपल्स २०० टी आधुनिक रेट्रो संरचना एवं सवारी सहजताको सही संयोजन खोजिरहेका युवाहरूका लागि सटिक मोटरसाइकल हो । एक्सपल्स २०० टी मा २०० सीसी सीभी कार्बोरेटर इन्जिन जडान गरिएको छ । यो इन्जिनले १८ दशमलव ४ पीएस शक्ति तथा १७ दशमलव १ एनएम टर्क प्रदान गर्छ । यो मोटरसाइकल सुरक्षा र सुविधाजनक विशेषताहरूले भरिपूर्ण छ, जसमा एकल च्यानल एबिएस, मोड मोडको परिचालन, एलईडी हेडल्याम्प र टेलल्याम्प, ब्लुटुथसहितको डिजिटल गतिसूचक यन्त्र, टाइ प्वाइन्टहरूयुक्त ठूलो आसन तथा रबर प्याडहरूका साथमा सामान राख्ने प्लेट छन् । यसको मूल्य ३ लाख ३२ हजार रुपैयाँ पर्छ ।

बीएमडब्ल्यू जी ३१० जीएस

बीएमडब्ल्यू जी ३१० जीएस एड्भेन्चर तथा टुरिङ मोटरसाइकल हो । यसमा ३१३ सीसीको लिक्विड कुल्ड डीओएचसी इन्जिन छ, जसले ३४ एचपी र २८ एनएम टर्क जेनरेट गर्छ । यसमा भएको ईएफआई सिस्टमको इन्जिन तथा पछिल्तिर फर्किएको सिलिन्डर हेडले चिसो हावा छोड्न र राम्रो पर्फमेन्स प्रदान गर्न महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्छ । यसमा भएको लामो स्विङआर्म तथा ५८ इन्चको छोटो ह्विलबेसले ब्यालेन्स नियन्त्रण गर्न तथा स्ट्याबिलिटी सुधारमा सहयोग गर्छ । जी ३१० जीएसको रेसिङ रेड र कस्मिक ब्ल्याक कलरको मूल्य १० लाख ९० हजार तथा ह्वाइट मेटालिकको मूल्य ११ लाख १५ हजार रुपैयाँ छ ।

टीभीएस अपाचे आरटीआर १६० ४भी

टीभीएसको अपाचे सिरिजका बाइक निकै लोकप्रिय छन् । तीमध्ये अपाचे आरटीआर १६० ४भी एक हो । यसमा १५९ दशमलव ७ सीसी सिंगल सिलिन्डर, ४ स्ट्रोक तथा ४ भल्भ इन्जिन छ, जसले १६ दशमलव ५ पीएस पावर तथा १४ दशमलव ८ एनएम टर्क जेनरेट गर्छ । यसमा पावर राइडिङका लागि सुपर स्लिक मेटेड ५ स्पिड गियर बक्स छ, जसले पावरफुल राइडिङको अनुभव प्रदान गर्छ । यो मोटरसाइकलको मूल्य २ लाख ८८ हजार ९ सय रुपैयाँ पर्छ ।

केटीएम ड्युक १२५

यो बाइक कम मूल्यमा राम्रो रेसिङ बाइक खोज्नेहरूका लागि उपयुक्त मानिन्छ । केटीएम १२५ ड्युकमा १२४ दशमलव ७ सीसी सिंगल सिलिन्डर इन्जिन जडान गरिएको छ जसले ९२५० आरपीएममा १४ दशमलव ३ बीएचपीको पावर तथा ८००० आरपीएममा १२ एनएमको टर्क जेनरेट गर्छ । यसको इन्जिनमा ६ स्पिड गियरबक्स छ भने यसमा एबीएसको स्ट्यान्डर्ड फिटमेन्ट पनि उपलब्ध छ । यसमा ४३ मिलिमिटरको अप साइड डाउन फोर्क्स सस्पेन्सन जडान गरिएको छ । यसको फ्रन्टमा ३०० मिलिमिटरको डिस्क ब्रेक छ । यो बाइकको मूल्य ४ लाख ४९ हजार ९ सय रुपैयाँ पर्छ ।

यामाहा एमटी-१५

यामाहा एमटी-१५ मा १५५ सीसीको लिक्विड कुल्ड सिंगल सिलिन्डर इन्जिन छ । ६-स्पिड ट्रान्समिसनयुक्त यो इन्जिनले १९ दशमलव ३ बीएचपी पावर तथा १ दशमलव ७ एनएम टर्क जेनरेट गर्छ । त्यसैगरी यसमा स्लिपर क्लच छ । यसमा फ्युल इन्जेक्सन, सिंगल ओभरहेड क्यामसाफ्टका साथ फोर भल्व हेड, ड्युअल च्यानल एबीएस उपलब्ध छ । यो बाइकको फ्रन्ट लुक निकै आक्रामक छ । अगाडिबाट हेर्दा यो बाइक जेटबोट जस्तै देखिन्छ । १५० सीसी इन्जिनयुक्त यो बाइकमा मोनोफोकस एलईडी हेडल्याम्प तथा सिंगल सिट लेआउट उपलब्ध छ । यसको मूल्य ४ लाख २४ हजार ९ सय रुपैयाँ पर्छ ।

एनआईयूको एनजीटी स्कुटर

एनआईयू विश्वकै नम्बर वान दावी गर्ने इलेक्ट्रिक स्कुटर कम्पनी हो । एनआईयूको एनजीटी स्कुटरमा विभिन्न ड्राइभिङ मोड तथा पछिल्लो भागमा बस्ने यात्रीका लागि समेत थप स्पेस उपलब्ध छ । यसमा ६० भोल्ट ३५ एएचका दुई वटा रिमुभेबल लिथियम आयोन ब्याट्री उपलब्ध छन् । उक्त ब्याट्रीलाई साढे ३ घण्टामा फुल चार्ज गर्न सकिन्छ र यसमा प्रयोग गरिएको बोसको ३ हजार वाटको इलेक्ट्रोमिटरका कारण टप स्पिड ७० किलोमिटर प्रतिघण्टा छ भने एक पटक चार्ज गर्दा १ सय ३० किलोमिटरसम्म चलाउन सकिन्छ । स्मार्ट स्कुटर भएकाले यसमा मोबाइलको सिम प्रयोग गर्न सकिन्छ भने अन्य विभिन्न फिचर यसका आकर्षण हुन् ।

मोटरहेड एमएच २००

मोटरहेडको १९९ सीसी इन्जिन क्षमताको एमएच २०० बाइक डर्ट सेगमेन्टको बाइक हो । कार्बोरेटर इन्जिन युक्त यो बाइकले १६ एचपी पावर तथा १७ एनएम टर्क जेनरेट गर्छ । डिजिटल ओडोमिटर तथा टेकोमिटरले युक्त यो बाइकमा ट्रिपमिटर पनि छ । चीनमा बनेको एमएच २०० बाइकमा १२ लिटर क्षमताको इन्धन ट्याङकी छ । यसले प्रतिलिटर ४० किलोमिटर माइलेज दिने बताइएको छ । दुबै चक्कामा डिस्क ब्रेक भएको यो बाइकले युवा पुस्ताको मन जित्ने कम्पनीको दाबी छ । टप स्पिड १ सय २० किलोमिटर प्रतिघण्टा भएको यो बाइकको मूल्य ३ लाख ७२ हजार रुपैयाँ पर्छ ।

सुजुकीको जिक्सर सिरिज

सुजुकी जिक्सर सिरिजका बाइक जिक्सर २५० तथा जिक्सर १५० को नेकेड, फेयरिङ र मोटोजीपी गरी सबै भर्सन उपलब्ध छन् । जिक्सर २५० मा सिंगल सिलिन्डर फ्युल इन्जेक्टेड इन्जिन जडान गरिइको छ, जसले २५ पीएस पावर जेनरेट गर्छ । यसमा ६ स्पिड ट्रान्समिसन छ । एसएफ मोडलको मूल्य ४ लाख ९६ हजार ९ सय, मोटोजीपी एडिसनको ४ लाख ९९ हजार ९ सय तथा नेकेड भर्सनको मूल्य ४ लाख ६१ हजार ९ सय रुपैयाँ बताइएको छ । जिक्सर १५० मा दिइएको १५५ सीसी सिंगल सिलिन्डर इन्जिनले १४ दशमलव १ पीएस पावरका साथै १४ एनएम टर्क जेनरेट गर्छ । कम्पनीले जिक्सर १५० अन्तर्गत एसएफ मोडलको मूल्य ३ लाख ६८ हजार ९ सय, नेकेड भर्सनको मूल्य ३ लाख १५ हजार ९ सय तथा मोटोजीपी भर्सनको मूल्य ३ लाख ७२ हजार ९ सय रुपैयाँ तोकेको छ ।

रोयल इन्फिल्ड गन मेटल ग्रे

रोयल इन्फिल्ड क्लासिक ३५० सीसी गन मेटल ग्रे डिस्क ब्रेक सहित उपलब्ध हुन्छ । यो गन मेटल ग्रेमा स्पोर्टी लुक, म्याट फिनिस, रियर डिस्क ब्रेक जस्ता विशेषतामा उपलब्ध छ । यो बीएस फोर मापदण्डयुक्त बाइक हो । यसलाई युवाहरूको ड्रिम र अत्यन्त लोकप्रिय ब्रान्ड मानिन्छ । यो बाइक हेडलाइट केसिङ, ड्युअल डिस्क ब्रेक, ओभल टुल बक्स, एक्सजस्ट फाइन, स्पिडोमिटर डायल, सिंगल सिट स्प्रिङ, स्याडल टेल लाइट एसेम्बली तथा हेडलाइट क्याप युक्त छ । हाल थपिएको रियर डिस्क ब्रेकका कारण यो बाइक टुरिङ एवं दैनिक राइडिङका लागि थप सुरक्षित भएको बताइएको छ । यो बाइकको मूल्य ५ लाख १५ हजार रुपैयाँ पर्छ ।

अप्रिलिया स्टोर्म १२५

अप्रिलियाको उच्च स्तरीय इटालियन रेसिङ टेक्नोलोजीयुक्त अप्रिलिया स्टोर्म रेसरहरूको लागि डिजाइन गरिएको तर आरामदायक स्कुटर हो । यसमा १२५ सीसीको आधुनिक प्रविधिको थ्री भल्व इन्जिन जडान गरिएको छ । यो स्कुटरमा अन र अफरोड दुवैका लागि उपयुक्त १२ इन्चको फराकिलो स्पोर्ट्स अलोय ह्विल टायर छ । युवा पुस्तालाई लक्षित एप्रिलियाको लुक्स स्पोर्टी छ । स्टोर्म १२५ स्कुटरमा मोबाइल कनेक्टिभिटी एप तथा अन्य विभिन्न सुविधा समेत उपलब्ध हुन्छ । यसको मूल्य २ लाख २४ हजार ९ सय रुपैयाँ छ ।

बाइक किन्दा विदेश घुम्ने अवसर

टीभीएसको दसैंको दौड

टीभीएस बाइकको दसैंको दौडअन्तर्गत सय प्रतिशतसम्मको क्यास ब्याक योजना जारी छ। त्यस्तै कम्पनीले स्योर सुट योजना पनि अघि सारेको छ जसमा १ लाखसम्मको छुट प्राप्त गर्न सकिन्छ।

यामाहा बिक्री : हरेक दिन एक जनालाई १ लाख

यो योजनामा यामाहाका बाइक वा स्कुटर किन्दा स्क्र्याच कार्डमार्फत ७ हजारदेखि १ लाख रुपैयाँसम्म छुट पाइन्छ। त्यसैगरी खरिदकर्ता मध्येबाट लक्की ड्र गरी एक जनालाई हरेक दिन १ लाख नगद प्रदान गरिन्छ भने सातामा एकजनालाई आइफोन एक्सएस समेत प्रदान गरिन्छ।

होन्डामा नगद छुट, बिमा तथा थाइल्यान्ड भ्रमण

होन्डाले चाडपर्वलाई मध्यनजर गर्दै बाइक तथा स्कुटरको खरिदमा स्क्र्याच कार्ड मार्फत १ लाख रुपैयाँसम्म नगद छुट एवं ४ हजार ५ सय रुपैयाँ बराबरको ५ वर्षसम्मका लागि सर्भिस कुपन प्रदान गर्दै आएको छ। कम्पनीले ठूला बाइकमा भने ३० हजारसम्म नगद छुट दिने जनाएको छ। यसरी बाइक किन्नेहरू मध्येबाट हरेक हप्ता लक्की ड्र मार्फत १० लाखसम्मको नगद पुरस्कार तथा २ सय जनालाई १० लाखसम्मको दुर्घटना बिमा एवं २ जनालाई थाइल्यान्ड घुम्ने अवसर प्रदान गरिने कम्पनीले जनाएको छ।

भेस्पा तथा अप्रिलियामा नगद छुट र अन्य सुविधा

भेस्पा तथा अप्रिलिया स्कुटर कम्पनीले नगद छुटदेखि विभिन्न टुरसम्मको अफर सार्वजनिक गरेको छ। यस क्रममा स्क्र्याच कार्डबाट ५ हजारदेखि १ लाख सम्मको छुट एवं २ वटा बन्जी जम्प र जिप फ्लाइङको टिकट प्रदान गरिन्छ। यो योजना अन्तर्गत हेलिकप्टरमार्फत हरेक हप्ता अन्नपूर्ण बेस क्याम्पसम्मको यात्रा गर्ने अवसरमा समेत प्राप्त हुन्छ।

हिरोमा न्यूनतम ५ हजार छुट

हिरोले 'रातो टीका निधारमा नयाँ हिरो घर-घरमा' अफर चलाइ रहेको छ। कम्पनीको योजनाअनुसार स्क्र्याच कार्डमार्फत बाइक तथा स्कुटर खरिदकर्तामध्ये भाग्यशाली ग्राहकले १ लाख क्यास जित्न सक्छन्। जुनसुकै मोटरसाइकल तथा स्कुटरमा न्यूनतम पाँच हजारसम्म छुट प्रदान गरिने कम्पनीले जनाएको छ। कम्पनीले शून्य प्रतिशत डाउनपेमेन्टमा स्कुटर वा मोटरसाइकल खरिद गर्न सक्ने अफर पनि ल्याएको छ।

बजाजको 'भविष्यवाणी'

बजाजका बाइक किन्दा बाइक किन्नुअघि नै ग्राहकले आफुले कति नगद जितेको छ भन्ने कुरा थाहा पाउँछन्। 'अब कति जितिन्छ, पहिल्यै देखिन्छ' ट्यागलाइन सहित आएको यो अफर योजनामा ग्राहकले बाइक किन्नुअघि नै एक लाख रुपैयाँसम्म नगद जित्न सक्छन् भने बाइक किनिसकेपछि पनि १ लाख रुपैयाँसम्म जित्न सक्ने कम्पनीले जनाएको छ।

सुजुकीमा १० हजार छुट पक्का

सुजुकीले आफ्ना बाइक तथा स्कुटरमा १० हजार रुपैयाँ छुट उपलब्ध गराउँछ भने बम्पर पुरस्कारमा जिक्सर एसएफ २५० बाइक प्राप्त गर्न सकिन्छ।

महिन्द्रा टु ह्विलरमा १० हजार छुट

महिन्द्रासँग सबै दङ्दास योजना अन्तर्गत बाइक तथा स्कुटरको खरिदमा तुरुन्तै क्यास, १० हजार रुपैयाँको फ्ल्याट डिस्काउन्ट तथा लक्की ड्रबाट विभिन्न होम अप्लाइन्सेस प्राप्त गर्न सकिन्छ।

रनरमा २० हजार छुट

बंगलादेशी ब्रान्ड रनर बाइक किन्दा २० हजार रुपैयाँ सम्म नगद छुटको व्यवस्था गरिएको छ भने यो चाडपर्व भरीमा रनर बाइक खरिद गर्ने प्रत्येक सय जनामध्ये एक जना भाग्यशाली विजेताले बंगलादेशस्थित रनर बाइकको फ्याक्ट्री घुम्ने अवसर प्राप्त गर्ने बताइएको छ।

एनआईयू स्कुटर किन्दा ५० हजार सम्म छुट

एनआईयू इलेक्ट्रिक स्कुटरमा सररर ५० हजारसम्मको छुटले मनै हरर, स्वस्थ जीवन, शुद्ध वातावरण अनि सवारीका लागि विद्युतीय साधन आजको आवश्यकताजस्ता नारामा चाडपर्व अफर अघि सारेको छ। एनआईयूका स्कुटर किन्दा ५० हजारसम्म छुट तथा दुई वर्षको वारेन्टी, रजिस्टर भएको नम्बर प्लेट, बिमा सुविधा तथा फाइनान्स सुविधा समेत उपलब्ध गराइन्छ।

बीएमडब्ल्यूको अफर

बीएमडब्ल्यू बाइक किन्दा ३० हजार नगद छुट प्राप्त गर्न सकिन्छ। त्यसैगरी बाइकको थर्ड पार्टी इन्स्योरेन्स र एजीभी हेलमेटमा १० हजार रुपैयाँ छुट प्रदान गरिँदै आएको छ। यी बाइकमा तीन वर्ष वा असीमित किलोमिटरको वारेन्टी छ।

यी कार किन्दा यस्ता छन् अफर

सुजुकीमा २ लाखसम्म छुट

सुजुकीले ल्याएको पर्वोत्सव योजनामा २ लाखसम्मको नगद छुट, अधिकतम १ लाखसम्मको एक्सचेन्ज बोनस, स्क्र्याच सिस्टममार्फत अधिकतम १ लाखसम्मको थप छुट तथा एक वर्षसम्मको सवारी कर निःशुल्क प्राप्त गर्न सकिन्छ।

हुन्डाईमा अर्को कार जित्न सकिने

'हुन्डाई फेस्टिभ डिलाइट-२०७६' योजनाअन्तर्गत ग्राहकले स्क्र्याच कार्डमार्फत १ लाख रुपैयाँसम्मको नगद छुट प्राप्त गर्न सक्छन्। यस्तै, लक्की-ड्रमार्फत १० जोडीलाई ४ रात ५ दिनको दुबई भ्रमणको अवसर प्रदान गरिने कम्पनीले जनाएको छ। बम्पर उपहार अन्तर्गत ग्राहकले लक्की-ड्रमार्फत एक-एक थान हुन्डाई स्यान्ट्रो तथा हुन्डाई भेन्यू कार जित्न सक्ने छन्।

निसान र इ्याटनमा ५ लाखसम्म छुट

निसान र ड्याट्सन ब्रान्डका सबै कारमा फेस्टिभ अफरका रूपमा ५ पाँच लाखसम्मको छुट प्रदान गरिएको छ। जसमा फेस्टिभ ड्राइभ क्यास डिस्काउन्ट अन्तर्गत ३ लाखसम्म नगद छुटका साथै १ लाख रुपैयाँसम्मको फ्रि एसेसरिज, एक वर्षसम्मको सडक कर, तीन वर्षको वारेन्टी एवं सर्भिसिङको सुविधा उपलब्ध हुन्छ।

होन्डामा १० लाखसम्म छुट

होन्डा कारका सबै मोडलमा १ लाखदेखि १० लाखसम्म नगद छुट उपलब्ध गराइन्छ। यो अवधिमा कार खरिद गर्ने ग्राहक मध्येबाट कार्ड स्क्र्याच गरी १० जनालाई विभिन्न मुलुक घुमाउने योजना कम्पनीको छ। यसरी छानिएका भाग्यशाली १० ग्राहकले दुई रात तीन दिनको दुबई तथा थाइल्यान्डको भ्रमण गर्न पाउनेछन्।

टाटामा विदेश भ्रमणको टिकट

टाटाले 'टाटा मोटर्स सबको घरमा स्योर सट गिफ्ट साथै बम्पर उपहार हातमा' शीर्षकको योजना चलाइरहेको छ। टाटाका गाडी ट्रक, टिपर आदि किन्दा स्योर सट गिफ्टमा थाइल्याण्ड, दुबई, रसिया, साउथ अफ्रिका भ्रमण तथा वासिङ मेसिन, माइक्रो वोभन, टिभी, मोबाइल, क्यामेरा आदि उपहार प्रदान गर्ने कम्पनीले जनाएको छ भने बम्पर लक्की ड्रमा ७ जना जोडीलाई क्रुज भ्रमण, १५ जनालाई दुबई भ्रमण र १३ जनालाई एलजीको फ्रिज, १५ जनालाई सोनीको ५५ इन्चको टिभी, एलजीको वासिङ मेसिन १३ जनालाई सामसुङको नोट १० मोबाइल उपहार प्रदान गरिने बताइएको छ।

फोर्डको कारमा ३ लाखसम्म छुट

फोर्डले ल्याएको 'सिधै क्यास, नो बकवास' शीर्षकको आकर्षक अफरअन्तर्गत कार खरिद गर्ने ग्राहकले तीन वटासम्म स्क्र्याच कार्ड कोट्याउन पाउने छन्। ग्राहकले प्राप्त गरेको स्क्राच कार्डमार्फत अधिकतम ३ लाख छुट प्राप्त गर्न सक्ने कम्पनीले जनाएको छ।

रेनोमा ५ लाखसम्म छुट

रेनोले 'शुभदिन ६' अफर योजना अघि सारेको छ। उक्त योजना अन्तर्गत गाडी किन्ने ग्राहकले ५ लाखसम्म नगद छुट पाउने कम्पनीले जनाएको छ। कम्पनीले यो अफरमा गाडी किन्ने ग्राहकलाई नगद छुटका साथ लोयल्टी बोनस, निःशुल्क बीमा, निःशुल्क एसेसरिज, एक्सचेन्ज बोनस तथा ५ वर्षको वारेन्टी प्रदान गर्ने जनाएको छ।

एमजीको खरिदमा छुट

एमजीले धुमधाम दसैं तिहार एमजीमा छ सानदार उपहार नारा सहित छुट योजना ल्याएको छ। कम्पनीका अनुसार एमजी गाडीको खरिदमा ग्राहकहरूले २ लाख ५० हजारम्मको नगद छुट, निशुल्क बीमा, १ वर्षसम्म फ्रि रोड ट्याक्स तथा फ्रि एसेसरिज प्राप्त गर्ने छन्।

रस किन्दा ३ लाख ५० हजार छुट

टोयोटाले आफ्नो चर्चित एसयूभी रसको खरिदमा ३ लाख ५० हजार रुपैयाँ छुट दिँदै आएको छ। कम्पनीले रस एसयूभीको मिड एमटी मोडलमा यो योजना लागू गरेको हो। मिड एमटी रसको मूल्य ७३ लाख ५० हजार रुपैयाँ छ। छुट सोही मूल्यमा उपलब्ध हुने जानकारी कम्पनीले दिएको छ।

बीवाईडी गाडी किन्दा

इलेक्ट्रिक कार उत्पादक कम्पनी बीवाईडीको इलेक्ट्रिक कार किन्नेहरूले अब आफ्नो घर सफा गर्नु नपर्ने भएको छ। बीवाईडी कार किन्ने ग्राहकको घर कम्पनीले नै सफा गरिदिने बताइएको छ। यो कार किन्दा अन्य छुटका अतिरिक्त मेगा अफरमा एक जोडीले ११ दिनको युरोप भ्रमण गर्न पाउनेछन्।

छात्रवृत्ति सहित भर्ना खुल्यो
तालिम पछि रोजगारीको अवसर
कार्यक्रमहरू:
१. भेटेरीनरी जे.टि.ए. / पशु विज्ञान (Veterinary J.T.A.)
२. कृषि जे.टि.ए / बाली विज्ञान (Agriculture/Plant J.T.A.)
३. मेडिकल ल्याब असिस्टेन्ट (Medical Lab Assistant)
* फारम भर्ने अन्तिम मिति :- २०७६ कात्तिक ३ गते
* प्रवेश परीक्षा मिति :- २०७६ कात्तिक १४ गते
शैक्षिक योग्यता: S.L.C. वा सो भन्दा माथी।
सम्पर्क:
कान्तिपुर टेक्निकल कलेज
बालाजु १६ (गंगा हल अगाडि), काठमाडौं
फो नं.: ०१-४३६०६०५, ०१-४३८०८६४, ९८४१-२८२९८८

म मानसिक रोगी...

पृष्ठ ५ बाट

नेपालमा हिपहप, र्‍याप ब्याटल गाउने र मन पराउनेहरूको सञ्जाल कसरी फैलिर हेको छ, ?
र्‍यापर्सहरूको एउटा प्लेटफर्म बनेको छ। जस्तै- पोखराका लाहुरे, अर्को कोम्लालाई पनि लिन सकिन्छ, उहाँहरूको गीत नि स्किरहेको थियो, त्यति लोकप्रियता पाउनुभएको थिएन, जब र्‍याप ब्याटलमा आउनुभयो, त्यसपछि एकदम चर्चा भयो, वास्तवमा यसले एउटा प्लेटफर्म दिइरहेको छ, र्‍याप ब्याटलले सबैलाई एकीकृत गरि रहेको छ। कोही इटहरी-विराटनगरबाट, कोही दाङबाट त कोही नेपालगन्जबाट आउनुभएको छ।

पूरै सन्तुष्ट हुने अवस्था छ कि गतिविधि बढाउनुपर्नेछ ?
पक्कै पनि बढाउनुपर्नेछ, जब यम बुद्धले हाम्रो रब आर्टस हेर्नुहुन्थ्यो, उहाँको गाइडेन्समा चलिरहँदा एउटा राम्रो स्तरमा गैरहेको थियो, उहाँको निधनपछि रब आर्ट्स कम्पनी ह्यान्डल गर्ने राम्रो म्यानेजमेन्ट नभएजस्तो लाग्छ मलाई। अनि हामी पनि र्‍याप ब्याटललाई फेरि निरन्तरता दिने योजनामा छौं।

भविष्यको योजना के छ ?
मैले एउटा प्लेटफर्म पाएको छु, धेरै मानिसले चिन्नुभएको छ, मेरो दायित्व केही छ जस्तो लाग्छ। जसरी यम बुद्धले हामीलाई सहयोग गरेर नयाँ र्‍यापरलाई करियर दिने काम गर्नुभयो, उहाँ नभएपछि अब हाम्रो पालो आएको छ, हामीले पनि त्यसरी नै हामीभन्दा पछि आएका भाइ-बहिनीलाई प्लेटफर्म दिने, उनीहरूलाई म्युजिक इम्पोटेन्ट कसरी हुन्छ, टुर कसरी गरिन्छ, भिडियो कसरी बनाइन्छ, आफूलाई अनलाइनमा कसरी प्रस्तुत गर्ने, त्यो कुरा सिकाउने, त्यस्तै कुराका लागि मैले रेकर्ड स्टुडियो स्थापना गरेको छु, यम बुद्धको नाममा– वाई बी रेकर्ड्स।

सबै व्यक्तिको राम्रो नराम्रो दुवै गुण हुन्छन्, तपाईंलाई मैले यो-यो कुरा सुधार्नुपर्छ भन्ने लाग्दैन ?
पक्कै लाग्छ। म त एक जमानाको मानसिक रोगी पनि हुँ। अहिले म के प्रोभाइड गर्न सक्छु भन्ने कुरामा लागिरहेको छु। मेरो सकारात्मक कुरा के हो भने इंग्लिस ल्याङ्वेज राम्रो भएकाले, अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा नेपालको प्रतिनिधित्व गर्नुपर्‍यो भने म आफूलाई राम्रो क्यान्डिडेट मान्छु। मलाई म्यानेजमेन्टको कुरामा पनि एकदम रुचि छ। आर्टिस्ट त भयो तर उसलाई माथि पुर्‍याउन राम्रो टिम चाहिन्छ, त्यो टिम बनाउने कुरामा केन्द्रित छु।

हिपहप कलाकारले लगाउने पहिरनप्रतिको आकर्षण पनि उत्तिकै हुन्छ, फेसनमा कत्तिको रुचि छ ?
ड्रेसअपमा म स्ट्रिक वेयर लगाउँछु, फरक-फरक भेरियसन ल्याउन मनलाग्छ, फेसनमा पनि म त्यसैमा फोकस गर्छु, किनभने हिपहपमा आफ्नो फेसन के छ त्यो कुराले पनि एकदम महत्त्व राख्छ, त्यसले गर्दा कन्सस हुन्छु।

खानपिनमा कत्तिको ध्यान दिनुहुन्छ ?
अलिकति हेल्दी खान खोज्छु, मासु कम खान्छु, म केही वर्ष अस्ट्रेलियामा पनि बसे, त्यहाँ बस्दा विभिन्न किसिमका खाना चाख्न पाएँ।

नेपालको र्‍याप ब्याटल र विदेशको र्‍याप ब्याटलमा केही फरक पाउनुभयो ?
बेलायत र अमेरिकामा ठूला-ठूला र्‍याप ब्याटल लिग, अहिले पूर्णतः स्थापित भैसकेका छन्। क्यानाडामा पनि राम्रो छ। नेपालको रव आर्टस स्थापना भएको पनि त्यहीबाट प्रभावित भएर हो।

विवाहका बारेमा सोच्नुभएको छैन ?
अहिलेसम्म सोचेको छैन, पहिले आफ्नो करियर राम्रो बनाऊ, परिवारलाई राम्रो केयर गर्ने स्थितिमा पुगौं भन्ने हो, हुन त अहिले पनि गर्ने हो भने सकिन्छ, तर अलिकिति कम्फर्टेबल भएपछि गरौं भन्ने योजना छ।

नेपाली संगीतलाई अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा चिनाउने तपाईंको सपनामा सरकारको सहयोग छ ?
दक्षिण कोरियाको सरकारले त्यहाँको संगीत उद्योगलाई अघि बढाउन बजेट नै छुट्याएको हुन्छ। त्यसैले त्यो माथि आइरहेको छ। कम्पलसरी त छैन, तर सरकारबाट संगीतलाई अगाडि बढाउन त्यस्तो फाइनान्सियल कमिटमेन्ट आइदिए सजिलो हुने थियो। त्यो अवस्थामा हामीले पनि अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा प्रतिष्पर्धा गर्न सक्छौं।

सरकारले गर्नुपर्ने होइन र ?
पक्कै हो, आखिर यो हाम्रो इकोनोमी तथा टुरिज्मलाई सहयोग गर्ने कुरा हो। यहाँका कलाकारहरू राम्रोसँग चलेर विदेशमा म्युजिक सो गर्दै गए भने त्यसले हाम्रो देशको इकोनोमी, कल्चर र टुरिज्म सबै बुस्ट हुन्छ।

कमाइ कति हुन्छ ?
कमाइ म्यानेज गर्न सके एकदम राम्रो छ। डाक्टर-इन्जिनियर हुनुभन्दा एउटा चल्ने कलाकार हुनुमा राम्रो स्कोप छ। अहिले क्यासेट किन्ने जमाना छैन, तर ई-सेवासहित अनलाइनबाट, वेबसाइटहरूबाट आम्दानी भैरहेको छ। मेरो नयाँ एल्बम वेभसाइटबाट २ हजार जनाले किनिसक्नुभएको छ।

नयाँ पुस्तालाई के भन्नुहुन्छ ?
यदि तपाईं संगीतमा लाग्ने हो भने संगीतबाट पैसा आउँदैन भन्नेहरूको कुरा नसुन्नुहोस्, त्यो गलत हो, यदि तपाईंले आफ्नो हिसाबमा राम्रो प्रस्तुतिकरण गर्न सक्नुहुन्छ, लोकप्रियता कमाउन सक्नुहुन्छ, र त्यसलाई राम्रोसँग म्यानेज गर्न सक्नुहुन्छ भने तपाईंले अरू क्षेत्रको तुलनामा राम्रो पैसा तथा सम्मान प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ।

कार्यक्रममा एक्लै हिँड्नुहुन्छ कि साथी र ब्यान्ड पनि हुन्छन् ?
अहिले डिजे पाल्देनसँग पर्फमेन्स गरिरहेको छु। अस्ट्रेलियामा हुँदा एउटा ब्यान्ड बनाएको थिएँ, साकार एन्ड द ड्रिम, अहिले त्यो स्थगित भएको छ। अस्ट्रेलिया फर्किएँ भने त्यसले निरन्तरता पाउन सक्छ, अहिले सोलो आर्टिस्टकै रूपमा काम गरिरहेको छु।

शरणार्थी छविको उपलब्धी

छवि ढकालले बाइकमा क्यानाडा, मेक्सिको र अमेरिका गरी तीन देशका विभिन्न सडक पार गरेका छन्। उनले यसरी यात्रा गर्दा १३ हजार किलोमिटरको दूरी पार गरेका छन्। यसरी बाइकमै यी देशको यति धेरै दूरी पार गर्ने आफू पहिलो नेपाली भाषी भएको उनले दावी गरेका छन्। हाल क्यानाडाको एडमन्टनमा बसोवास गर्ने छविले सो यात्रा गत जुलाई ७ मा प्रारम्भ गरेका थिए। उनले आफ्नो ड्रिम बाइक बीएमडब्लू आर १२५० जीएसमा सो यात्रा गरेका थिए।

उनको यात्रा उत्तरी क्यानाडादेखि दक्षिणी अमेरिका र वेस्ट कोस्टदेखि पिट्सवर्ग पेन्सिलभेनियासम्म थियो। सबै गरी उनले १३ हजार किलोमिटर पार गरे र यसका लागि २६ दिन यात्रा गरे। छविको जन्म भुटानको डगानामा भएको थियो। सन् १९९२ मा उनी ४ वर्षको हुँदा शरणार्थीका रूपमा नेपालको झापामा आएका थिए। उनी सन् १९९२ देखि २००९ सम्म झापामै बसे। त्यसैले उनी आफूलाई नेपाली नै भन्न रुचाउँछन्।

राइडर भेटघाट

भारतको प्रतिष्ठित लाइफस्टाइल मोटरसाइक्लिङ प्लेटफर्म, कम्युनिटी र प्रिन्ट म्यागेजिन 'एक्सबीएचपी' ले आयोजना गरेको १५ हजार किलोमिटरको रोडट्रिप 'एक्सबीएचपी डोमिनार ग्रेट एसियन ओडिसी' काठमाडौं आइपुगेको छ। काठमाडौंको जेनेसिस क्याफेमा राइडरहरूका बीच आज शुक्रबार भेटघाट कार्यक्रम हुँदैछ।

भारतको नयाँ दिल्लीबाट प्रारम्भ भएको सो रोडट्रिप श्रीलंकामा समापन हुनेछ। उक्त रोडट्रिपमा बाइक राइडरहरू नेपाल, भुटान, म्यानमार, लाओस, भियतनाम, कम्बोडिया, थाइल्यान्ड, मलेसिया र सिंगापुरका सडक हुँदै विभिन्न देश घुम्ने छन्। गत असोज २६ गते देखि सो रोडट्रिप भारतको नयाँ दिल्लीबाट शुभारम्भ भएको हो र माघ ३ मा श्रीलंकामा समापन हुनेछ।

तीनवटा बजाज डोमिनार ४०० बाइकमार्फत आयोजित सो रोडट्रिपमा विभिन्न स्थानमा ११ राइडरहरू सम्मिलित हुनेछन्। १५ हजार किलोमिटरको दूरी ११ राइडरले ११ देशमा ९० दिनमा पूरा गर्नेछन्।

केवल एक प्रश्न

नेपालमा सानालाई ऐन ठूलालाई चैन किन भएको होला ?

साना नेपालीहरूले कथित 'ठूला नेपालीको' दु:ख देख्नै सक्दैनन् । सामाजिक आधार नै त्यस्तै छ । गाउँमा जिम्माल मुखियाहरू बिरामी हुँदा हलियाहरू जम्मा भएर रुने समाज हो हाम्रो । अहिले पनि सभामुख महरा जेल पर्दा चुकचुकाउने धेरै छन् । साना भनिएका सहनशील र अरूको दु:ख देख्नै नसक्ने प्रकृतिको भएका कारण नै उनीहरूलाई सजाय दिन पनि सजिलो र उनीहरू सजाय सहन भोग्न पनि तयार भएकै कारण समाज 'सानालाई ऐन र ठूलालाई चैन' मा बानी परेको हुनसक्छ, तर भन्छन् नि 'कानुनका बाह्र सिङ हुन्छन रे, ठूलाहरू तिनै सिङ समातेर ऐनभन्दा माथि बसेर चैन गर्छन्, साना र गरिबले ति सिंङको छेउटुप्पो फेला पार्दैनन् र ऐनको दलदलमा फस्न पुग्छन् ।

दुर्गा पंगेनी, गीतकार

हाम्रो नेपालमा कानुनजति सबै सानोलाई मात्र लाग्छ । सानाले राम्रो कुरा गऱ्यो भने पनि त्यो गलत हुन्छ, तर ठूलो अर्थात् शक्तिको आडमा रहेका मान्छेले जति नै ठूलो गल्ती गरे पनि कानुन लाग्दैन । अहिलेको नेपालको परिस्थिति पनि त्यस्तै छ, किनभने यहाँ शक्तिको आडमा रहेकाले जति गम्भीर गल्ती गरे पनि केही हुँदैन, तर सोझासाझा सर्वसाधारण जनताले सानै गल्ती गरे पनि कानुनको कठघरामा उभ्याइन्छ, त्यसैले नै सानालाई ऐन ठूलालाई चैन भनिएको हो ।

रेश्मा भण्डारी, खेलाडी

जग बलियो नभै घर बलियो हुँदैन, जरा बलियो नभै रूख बलियो हुँदैन, त्यस्तै जबसम्म देशको प्रमुख स्थानमा रहेका व्यक्तिहरू राष्ट्रपति, प्रधानमन्त्री, मन्त्रीहरू र नेताहरू इमान्दार र सच्चा हुँदैनन् तबसम्म नेपालमा सानालाई ऐन ठूलालाई चैन भैरहनेछ । यसको मुख्य कारण हामी जनता नै लाटो भएर हो ।

निर्मल लामा, डान्सर

नेपालमा सानालाई ऐन ठूलालाई चैन हुनुको कारण यहाँ गतिलो प्रणाली नभएर हो ।

भरत खवास, खेलाडी

शासन हराएको देश भएर यस्तो भएको हो ।

प्रकाश भट्ट, निर्देशक

भ्रष्टाचारी राजनीतिज्ञ अनि भ्रष्ट आचरणका कर्मचारी संयन्त्र भएकाले ।

सुवास रेग्मी, सर्जक

हामी कोही पनि राष्ट्रप्रति जिम्मेवारी नहुँदा यस्तो भएको हो ।

प्रमोद अग्रहरी, अभिनेता

यो चलिआएको परम्परा हो । यहाँ जे गरे पनि हुन्छ । नियम-कानुन जसको हातमा छ, त्यसैले समान व्यवहार गर्दैन, आशा र शक्तिमा चलेको छ, जसले गर्दा नै सानालाई ऐन ठूलालाई चैन भएको हो ।

श्रीदेव देवकोटा, गायक

नेपाली समाजको परम्परागत चरित्र । धनी, शक्तिशाली र सत्तासीनहरूको बानीलाई भनिएको हो ।

लक्ष्मण शेष, संगीतकार

हामी नेपाली जनता चेतनशील तथा शिक्षित नभएर त होला, जबसम्म हामी सम्पूर्ण जनता चेतनशील र शिक्षित हुँदैनौं त्यति बेलासम्म यो स्थिति रहिरहन्छ ।

हेमन्त शर्मा, गायक

अल्पविकसित मुलुकको रोग नै यही हो, जहाँ कानुन निर्माता नै कानुन तोड्छन् ।

दीपकराज गिरी, अभिनेता

नेपालमा राजनैतिक संस्कार निकै फोहोरी छ । सत्तामा जो पुग्छ उही नेताले मनलाग्दी गर्छन् । संविधानभन्दा माथि रहेर जस्तोसुकै नीच काम गर्न नेताहरू पछि पर्दैनन् । हाम्रो देशमा नेताहरू देश विकासभन्दा पनि कानुनको दुरुपयोग गर्नमै व्यस्त छन् । अधिकांश कर्मचारी नेताका झोले छन् । देशमा कसैको सुरक्षा छैन । जनता सरकारले सुरक्षा दिएर होइन कि कसैले नमारेर मात्र जीवित छन् । यस्तो देशमा सानालाई ऐन ठूलालाई चैन नभएर अन्त कहाँ हुन्छ ?

बादल घिमिरे, संगीतकार

बुद्धिको कमीले गर्दा यस्तो भएको हो र आफूलाई झैं अरूलाई पनि दुख्छ भन्ने बिर्सेर पनि हो ।

अञ्जु पन्त, गायिका

अहिलेसम्म मैले बुझ्न नसकेको कुरा यही हो, यसको उत्तर देश चलाउने हाम्रा नेताहरूलाई नै थाहा होला, किनभने चैन उनीहरूलाई नै छ, ऐन त हामीलाई मात्र हो नि ।

विनोद न्यौपाने, अभिनेता

सानो मान्छेसँग न पैसा हुन्छ न पावर अनि बोल्न पनि डराउँछन् । ठूलोले पैसा र पावर प्रयोग गर्छन् त्यही भएर होला ।

सविन श्रेष्ठ, अभिनेता

हाम्रो देश नेपाल प्राकृतिक, सांस्कृतिक सम्पदाको धनी भए पनि विकास प्रणाली अनि अर्थतन्त्रमा भने कमजोर छ । हरेक क्षेत्रमा राजनीति जोडिन्छ, पार्टी जोडिन्छ र पहुँच हुनेहरू दोषी भए पनि निर्दोष ठहरिन्छन् र निर्दोषहरू दोषी ठहरिने परम्परा नै बसेको छ । त्यसैले पैसा हुने ठूलाबडालाई चैन छ दु:खी गरिबलाई ऐन छ हाम्रो नेपालमा ।

याम क्षेत्री, गायक

गाउँ पुग्दा

गाउँ बसाइ अविस्मरणीय रह्यो

● रवि ओड, गायक

विगतमा पनि म काठमाडौं पुग्थें, फर्कन्थें । आयो, गयो कसैलाई पत्तो हुँदैनथ्यो, तर नेपाल आइडल भैसकेपछि भने मेरो गाउँ फर्काइ र गाउँको बसाइ विशेष बन्यो । यसपालि दसैं मनाउन र विभिन्न कार्यक्रमको निम्तो लिएर फूलपातीको अघिल्लो दिन श्री एयरलायन्सको विमानबाट धनगढी ओर्लिएँ । १७ गते नै ओलानीको कार्यक्रम भ्याउनुपर्ने थियो । आयोजक टिम मलाई लिन धनगढी विमानस्थलमा आइपुगेको थियो । कारणवश त्यो दिनको कार्यक्रम २० गतेका लागि सऱ्यो । तैपनि १७ गतेको साँझ महेन्द्रनगरमा अर्को कार्यक्रम थियो । उक्त कार्यक्रममा प्रस्तुति दिएँ । त्यसपछि फूलपातीको दिन मेरो जन्मस्थान गुलरियामा भव्य कार्यक्रम भयो । त्यसमा प्रस्तुति दिँदा निकै रमाइलो भयो । विगतका दसैं आफ्नै घरमा बसेर बित्थ्यो, तर यो पटक त्यही ठाउँमा गाउँलाई संगीतमय बनाउन पाउँदा गर्विलो महसुस भएको छ ।

दसैंको मौकामा सहर र विदेसिएका दाजुभाइ, बुबा-काकाहरू गाउँ फर्केका थिए । उहाँहरूलाई पनि भेट्ने मौका मिल्यो । यसपालि करिब ६ महिनाको काठमाडौं बसाइपछि म गाउँ फर्केको थिएँ । यो नै मेरो अहिलेसम्मको लामो काठमाडौं बसाइ थियो । अष्टमीका दिन साथीभाइहरूसँग भेटें । २० गते दिउँसो ओलानीको कार्यक्रम सिध्याएर साँझ पहलमानपुरको कार्यक्रममा प्रस्तुति दिएँ ।

ओलानीको कार्यक्रम सिध्याएर २१ गते मात्र घर पुगें । करिब १२ वर्षपछि यस वर्ष बुबाको हातबाट टीका र आशीर्वाद ग्रहण गर्ने अवसर मिल्यो । किनभने यसभन्दा अघि मेरो बुबा रोजगारीको सिलसिलामा भारतमा हुनुहुन्थ्यो । त्यसै कारणले यो वर्षको दसैं थप अविस्मणीय बन्यो । विगतको दसैं घरमै मात्र टीका लगाएर बित्थ्यो भने यसपालि मैले गाउँका पाका बाआमाहरूको हातबाट टीका र आशीर्वाद ग्रहण गरें । मेरो घर राजमार्ग नजिकै छ, भनौं सडकबाटै घर देखिन्छ । जसले गर्दा म सडकमा निस्कँदा गाडी, मोटरसाइकल रोकेर धेरैले मसँग भेट्नुभयो । जबकि म नेपाल आइडल हुनुभन्दा अघि मलाई कसैले चिन्दैनथे, त्यसैले यसपालि काठमाडौंबाट गाउँ फर्कंदा र गाउँमा बिताएका मेरा अनुभव व्यक्त गर्ने कुनै शब्द मसँग छैनन् । साथै म नेपाल आइडल भैसकेपछि गाउँमा मपछिका पुस्तामा जोस, जाँगर र हौसला बढेको पाएँ । मभन्दा अघिको पुस्ता केही सम्भावना नदेखेर धेरैजसो भारत र खाडी मुलुकतिर प्रस्थान भएका छन्, तर म नेपाल आइडल भएपछि गाउँका दाजुभाईहरूमा हामीले पनि केही गर्नुपर्छ, केही गर्न सक्ने रहेछौं भन्ने ऊर्जा आएको देख्दा गर्व लाग्यो । मभन्दा पछिको पुस्ता अध्ययनमा केन्द्रित भएर रविजस्तै चर्चित बन्ने लक्ष्यका साथ लागेका छन् भन्ने सुन्दा खुसीको सीमा रहेन । यतिबेला पनि म गाउँकै विभिन्न कार्यक्रममा व्यस्त छु । त्यसैले यसपालि मेरो गाउँ बसाइ अविस्मरणीय भयो । यिनै यादहरू सँगालेर कात्तिक ३ गते काठमाडौं फर्कंदैछु ।

प्रस्तुति : महेश तिमल्सिना

संगीत

चर्चा बटुल्दै क्रिस्टल क्लज डान्स क्रु

क्रिस्टल क्लज डान्स क्रुको स्थापना २०७१ सालमा भएको हो । भविष्य हेरेर यो क्रुको स्थापना भएको थिएन । त्यतिबेला सन्देशजंग राणा र देव गुरुङ मिलेर एउटा डान्स इन्स्टिच्युट खोलेका थिए । उनीहरूले डान्स कम्पिटिसनका लागि ग्रुप आवश्यक भएकाले विद्यार्थीहरू र चिनेका साथीहरू बटुलेर क्रिस्टल क्लज डान्स क्रुको स्थापना गरेका थिए, जसमा सन्देशजंग राणा, देव गुरुङ, प्रगति पुन मगर, डेविट गुरुङ, अञ्जना गुरुङ, रोहित गुरुङ तथा प्रविण मगर संलग्न थिए ।

'हाम्रो सोच कम्पिटिसनमा भाग लिने मात्र थियो, क्रुको फ्युचरचाहिँ हेरिएको थिएन' क्रुका प्रमुख सन्देश भन्छन् । अम्बुज डान्स टुर्नामेन्टमा पहिलो पटक भाग लिँदा दोस्रो भएपछि क्रु मेम्बरमा उत्साह थपियो । त्यतिबेला कार्टुन क्रु स्थापित भैसकेको थियो । उनीहरूले म्युजिक भिडियोको ट्रेन्ड लिएर आएका थिए । त्यही कार्टुन क्रुका साथीहरूले उनीहरूलाई बाटो देखाइदिए । त्यसबाट प्रभावित भएर नै क्रिस्टल क्लज अघि बढेको हो, तर क्रिस्टलका सदस्यहरू कोही विदेश, कोही व्यापारमा व्यस्त हुँदा स्थापना कालका साथीहरू छरिए । पछि नयाँ सदस्यका रूपमा कुशल र सुधीर थपिएपछि उनीहरूको समर्पणकै कारणले क्रुले गति लिन थाल्यो । त्यसपछि म्युजिक भिडियो तथा लाइभ शो बढ्दै गए । नेपालमा म्युजिक भिडियोको ट्रेन्डपछि कभर भिडियोको ट्रेन्ड आयो । त्यस क्रममा डान्स क्रुले अवसर पाउँदै गयो ।

क्रुका मुख्य सदस्य सन्देश हुन् । उनी सोलो रूपमा अग्नुज डान्स टुर्नामेन्ट, डिस्ट्रिक डान्स कम्पिटिसन, आदर्श डान्स मास्टरका विजेतासमेत हुन् । क्रू सदस्य प्रगति पुन मगरले बुगीबुगीमा फर्स्ट रनर्सअपको उपाधि जितेकी छिन् । यो समूहले सञ्चालन गरेको क्रिस्टल क्लज डान्स इन्टिच्युट पोखराको निभागल्लीमा छ जसका निर्देशक सन्देशजंग राणा हुन् । सञ्चालकका रूपमा गोविन्द बाँस्तोला छन् । क्रुका सबै सदस्यले त्यहाँ नृत्य सिकाउँछन् ।

क्रिस्टल क्रु आफ्नो म्युजिक भिडियो पनि गर्ने, प्रतियोगितामा भाग लिने लक्ष्यका साथ अघि बढिरहेको छ । आफैंले कार्यक्रम आयोजना गर्ने तथा सिकारुहरूलाई प्रोत्साहित गर्ने उनीहरूको लक्ष्य छ । जति सकिन्छ मेहनत गर्ने, ग्रुपमा एकता कायम राख्दै अघि बढ्ने उनीहरूको प्रतिबद्धता छ ।

डान्सलाई आफ्नो करियर कहिल्यै नसोचेको सन्देश बताउँछन् । भैलो आयो नाच्यो, प्यारेन्टस डेमा नाच्यो, त्यति मात्र थियो । मैले आफूसँग भएको क्षमता चिन्न सकेको थिइन । एसएलसी दिएपछि पनि सोचिनँ, तर विस्तारै मन मोडियो अनि नृत्यमै सक्रिय भएँ । अहिले धेरैको माया पाएका छौं । मुख्य कुरा, हामीले हरेक म्युजिक भिडियोमा आफ्नो रचनात्मक ऊर्जा बढाउँछौं । मेहनत सबैले गर्छन्, सन्देश भन्छन् । उनी आफैं पनि भिडियो सम्पादक हुन् । उनीहरूले बनाउने भिडियो सार्वजनिक भएपछि अरू गायकहरूले हेर्छन्, अनि कल गर्छन् र काम दिन्छन् । अहिलेसम्म १० वटाभन्दा बढी म्युजिक भिडियोमा काम गरिसकेका छन् । निर, जतातत‍ै पिरतीको बाटो, ओखती, बाउ बाजेको पालामा, तिम्रो बाउ, फसियो, दाइ नभन्नु ल, चाइनाको रेल, चस्मा उनीहरूले तयार पारेका भिडियो हुन् ।

राजाराम पौडेल

गायनमा पनि अब्बल

हरि लम्साल सुगम संगीतका स्थापित संगीतकार हुन् । उनले संगीतबद्ध गरेका दर्जनौं गीत लोकप्रिय छन् । यद्यपि संगीतकार लम्साललले सांगीतिक यात्राको प्रारम्भ गायकका रूपमा गरेका थिए । यो अवधिमा उनले करिब दुई दर्जन गीत आफ्नै स्वरमा रेकर्ड गराए । गायनमा खासै नचले पनि संगीतकारका रूपमा भने उनका गीत एकपछि अर्को गर्दै लोकप्रिय भए । झन्डै सात सयवटा गीत संगीतबद्ध गरिसकेका यी संगीतकार अहिले आएर गायकका रूपमा स्थापित भएका छन् । चार महिनाअघि उनकै स्वरमा रेकर्ड भएको गीत 'परानै दिन्छु...' म्युजिक भिडियोका रूपमा सार्वजनिक भयो । मेलिना राईसँगको उक्त यूगल गीतमा लम्सालकै संगीत छ भने त्यसका शब्दहरू प्रल्हाद शाहले रचना गरेका हुन् । दयाहाङ राई तथा लक्ष्मी बर्देवाको अभिनय रहेको उक्त गीतको भिडियो युट्युबमा ७२ लाखभन्दा बढी पटक हेरिएको छ । संगीतकार लम्साल भन्छन्– 'वास्तवमा म गायक नै हुँ, मैले संगीतबद्ध गरेका गीत लोकप्रिय भएकाले मात्र मेरो गायकी लुकेको थियो । अब भने गायनमा पनि उत्तिकै सक्रिय रूपमा लाग्नेछु ।'

दर्जन शैलीका गायक

गायक सन्तु थापाले करिब एक दर्जन शैलीका गीत गाएर नेपाली सांगीतिक क्षेत्रमा एक प्रकारको कीर्तिमान नै कायम गरेका छन् । तम्घास, गुल्मीका यी गायक लोक-दोहोरी संगीतको परिचित नाम हो । उनले हालसम्म नेपाली आधुनिक, लोक, दोहोरीमात्र होइन सोरठी, पन्चेबाजा, सालैजो, कौरा, रोइला, दसैं आदि शैलीका गीत समेत रेकर्ड गराइसकेका छन् । करिब एक दशकदेखि सांगीतिक क्षेत्रमा सक्रिय थापाले 'आफैं पनि जानिन' शीर्षकको गीत गाउँदै सांगीतिक यात्रा प्रारम्भ गरेका थिए । गत दसैंका लागि गायिका मञ्जु पौडेलसँग एउटा युगल गीत गाएका यी गायकले देशका विभिन्न भागमा आयोजित कन्सर्टमा आफूलाई प्रस्तुत गरिसकेका छन् भने बेलायत, अस्ट्रेलिया, मलेसिया, भारत, थाइल्यान्डसहित युरोपका अधिकांश देशमा आफ्नो प्रस्तुति दिइसकेका छन् ।

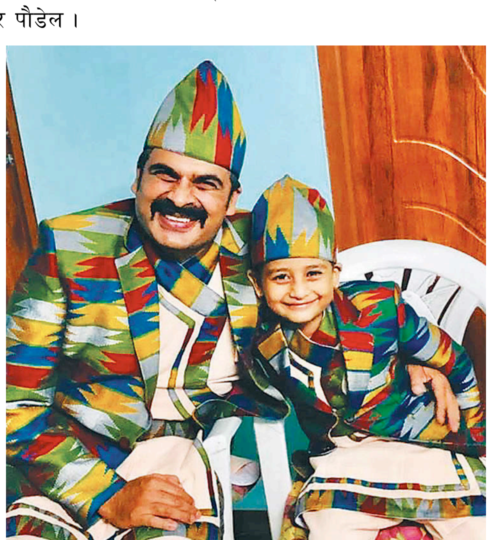
कान्छी गायिकाको लहर

धादिङकी ११ वर्षीया गायिका कमला घिमिरे लोकदोहोरी गीत गाएर चर्चामा छिन् । कमलाले लोकदोहोरी क्षेत्रका कलाकारहरूसँग प्रत्यक्ष दोहोरी खेलेर सबैलाई प्रभावित तुल्याएकी हुन् । कमलाले गाएको लाइभ दोहोरी अहिले युट्युबमा भाइरल भैरहेको छ । उनको लाइभ दोहोरीको भिडियो लाखौं पटक हेरिएको छ । कमलाले कृष्ण कँडेलले सञ्चालन गर्ने लोकदोहोरी गीतको कार्यक्रम 'इन्द्रेणी' मा उनले राजु परियार, टीका सानु, रविन लामिछाने आदि गायक-गायिकासँग लाइभ दोहोरी गाएकी थिइन् । कमलाको चर्चा चलिरहँदा पाँच वर्षीया बालगायिका विशेषता पराजुलीले पहिलो पटक दसैं गीत गाएकी छिन् । 'रातो टीका जमरा...' शीर्षकको उक्त गीतमा यी बालगायिकालाई गायकहरू विश्वास पराजुली, माधव पराजुली तथा गायिका अर्चना स्याङ्तानले साथ दिएका छन् । यी दुई बाल गायिकासँगै ६ वर्षीया रबिना बसेल पनि आफ्नो पहिलो बालगीतसहित दर्शक तथा श्रोतामाझ आएकी छिन् । गीतकार अम्बिका गुरुङको शब्दको 'हात्ती दाइ हात्ती दाइ' शीर्षकको बाल गीत गाउँदै रबिना सांगीतिक क्षेत्रमा आएकी हुन् ।

संजालमा सेलिब्रेटी

बधाई : २९ साताको गर्भसहित अभिनेत्री विनिता बरालको ताजा तस्विर ।

साक्षात् देवी : दसैंको अवसर पारेर साक्षात् देवीहरूसँग तस्विर खिचाउँदै अभिनेता शिवहरि पौडेल ।



बुबा-छोरा : उस्तै पहिरनमा संगीतकार वसन्त सापकोटा र उनका छोरा ।

बेनिशाको हट अवतार : अभिनेत्री बेनिशा हमाल यतिबेला चलचित्रमा सक्रिय छैनन् । दसैंअघि उनको प्रेम चर्चाले अनलाइनमा राम्रो स्थान पाएका थिए । दसैंलगत्तै उनले रातो बिकिनीसहितको यी तस्विरहरू इन्स्टाग्राममार्फत सार्वजनिक गरिन् । इन्स्टाग्राममा यी तस्विरहरूले झन्डै तीन हजार लाइक पाएका छन् भने ६० भन्दा बढी प्रतिक्रिया पाएका छन् । अधिकांशले बेनिशाको सौन्दर्य तथा फिगरको प्रशंसा गरेका छन् ।

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक
सूचना तथा मनोरञ्जनको सँगालो साप्ताहिक पत्रिकाको आधिकारिक वेबसाइट
www.saptahik.com.np
GET IT ON Google Play
Available on the App Store

मेरो सेक्रेट

दिउँसो नियमित सुत्छु

चलचित्र 'शुभलभ'बाट नेपाली चलचित्र उद्योगमा पाइला चालेकी अभिनेत्री हुन्- क्रिस्टिन पौडेल । उनले त्यो चलचित्रबाट राम्रो सम्भावना देखाएकी थिइन् । १८ वर्षकी यी अभिनेत्रीले आफ्ना केही सेक्रेट कुरा साप्ताहिककर्मी महेश तिमल्सिनालाई यसरी सुनाइन् :

कलेजमा एउटा केटालाई मन पराएँ

मलाई कलेजको एकजना केटा निकै मन पर्थ्यो । यद्यपि मलाई उसको नाम, ठेगाना केही पनि थाहा थिएन । उसले पनि मलाई पनि मन पराउँदो रहेछ, जुन कुरा कलेजबाट बाहिरिएपछि एक जना साथीले भनेपछि मात्र मैले थाहा पाएँ, तर कलेज नै छोडिसकेपछि थाहा पाएर के गर्नु ?

टुथपेस्ट खाइदिन्थेँ

सानी छँदा मलाई टुथपेस्टको स्वाद मीठो लाग्थ्यो । त्यसैले दाँत माझिसकेपछि थुक्नुको सट्टा निलिदिन्थेँ ।

फोटोका लागि मेकअप गर्छु

मलाई मेकअप गर्न खासै मन लाग्दैन । म फोटो राम्रो आओस् भन्ने चाहनाका कारण मात्र मेकअप गर्छु ।

म्युजिक भिडियोमा पनि अभिनय गरेँ

मैले शुभलभभन्दा अघि सुशान्त केसीको 'मायामा' गीतको भिडियोमा अभिनय गरेकी थिएँ । कतिपय दर्शकलाई त्यो गीतकी मोडल र शुभलभकी अभिनेत्री एउटै हुन् भन्ने कुरा थाहा नहुन सक्छ ।

दिउँसो सुत्न रमाइलो लाग्छ

मलाई रातिभन्दा दिउँसो सुत्न रमाइलो लाग्छ । राति दिउँसोको जस्तो मीठो निद्रा लाग्दैन । त्यसैले म नियमित रूपमा दिउँसो सुत्छु ।

मलाई मनपर्छ

मीना ड्यासिङ गायिका

गायक डेभिड शंकर रूचाइएका गायक हुन् । उनको स्वर पार्श्व गायनमा होस् वा सुगम संगीतमै किन नहोस्, जता पनि सुन्न सकिन्छ । झन्डै १२ वर्षअघि सांगीतिक क्षेत्रमा प्रवेश गरेका पाँचथरका यी युवाले हालसम्म झन्डै ८० वटा गीतमा स्वर दिइसकेका छन् । डेभिड चलचित्र 'पञ्जेबाजा'को 'घिनघिन मादल' तथा 'छक्का पन्जा-३' को 'पहिलो नम्बरमा' गीतबाट बढी चिनिएका गायक हुन् । उनले आफूलाई मन पर्ने गायिकाहरु यसरी छनोट गरेका छन् ।

अन्जु पन्त

म उहाँको आवाजको ठूलो फ्यान हुँ । उहाँको जस्तो स्वर पाउन गाह्रै हुन्छ ।

मेलिना राई

मैले मेलिना राईसँग 'सल्लेरीको वन' गीतमा सहकार्य गर्ने मौका पाएको थिएँ । उहाँको स्वर मसँग सुट र फिट भयो । मलाई लाग्छ, अधिकांश गायकसँग उहाँको स्वर फिट हुन्छ ।

हुन् ।

विन्दु परियार

अलग किसिमको भ्वाइस छ परियारको । उहाँको भ्वाइस पनि सबैजसो गायकसँग फिट हुन्छ ।

मिना निरौला

गायिका मिना निरौला भर्सटायल गायिका हुनुहुन्छ । म त उहाँलाई ड्यासिङ गायिका नै मान्छु । उहाँको गायकी दमदार छ ।

वेनिशा पौडेल

गायिका वेनिशा पौडेल संघर्षरत गायिका हुनुहुन्छ । उहाँको स्वर अत्यन्त राम्रो छ । वेनिशा नयाँ पुस्ताका गायिकाहरूमध्ये बढी सम्भावना बोकेकी गायिका

● डेभिड शंकर, गायक

ब्याक बाइट

अभिनेता दीपकराज गिरी तथा अभिनेत्री केकी अधिकारी चलचित्र 'छ माया छपक्कै'मार्फत रोमान्टिक जोडीका रूपमा दर्शकमाझ आएका छन् । अघिल्लो सातादेखि प्रदर्शन भएको यो चलचित्र व्यवसायिक रूपमा सफल भएको छ । दीपक र केकीले यसअघि 'मीठो सत्य' सिरियलमा सहकार्य गरेका थिए जसमा केकी सहअभिनेत्री थिइन् । चलचित्रमा यो जोडीको पहिलो सहकार्य हो ।

सालिन

केकीमा मैले प्रशस्त सालिनता पाएँ । उनी भद्र तथा मृदुभाषी छिन् । सुटिङ स्पटमा होस् वा बाहिर जहाँ पनि सबैसँग घुलमिल हुनसक्छिन् ।

कम्प्लिट प्याकेज

केकी आफैंमा अभिनयको एउटा कम्प्लिट प्याकेज हुन् । यस्तो प्याकेज नेपालका अभिनेत्रीमा कमै मात्र पाइन्छ । उनी जुनसुकै चरित्रलाई पर्दामा उतार्न सक्छिन् । उनमा केही नयाँ गरौं भन्ने चाहना छ भने उनी प्रोजेक्टको महत्व राम्रोसँग बुझ्छिन् ।

समयपालक

समयको मामिलामा केकीलाई अनुशासित पाएँ । कलाकार ढिलो आइदिँदा सुटिङको काम रोकिएको वा ढिलो भएको उदाहरण धेरै छ, तर केकीमा त्यस्तो लापरवाही देखिँदैन । उनका कारणले हामीले सुटिङमा कहिल्यै दुःख पाएनौं ।

बौद्धिक अभिनेत्री

म केकीको बौद्धिकताबाट समेत प्रभावित छु । उनी देशदेखि विदेशसम्मका सबै विषयमा अपडेट छिन् । उनको आइक्यू त अझ राम्रो छ ।

घमन्डविहीन

केकीमा स्टारडमको घमन्ड र समस्या देखिँदैन । प्रायः अभिनेत्री तथा अभिनेताहरू 'म त हिरो वा हिरोनी' भनेर फोस्रो स्टारडम देखाउँछन्, तर केकी यस्ता कुराबाट मुक्त छिन् ।

सुधार्नुपर्ने पक्ष

प्रोजेक्ट छनोट

केकीले राम्रो प्रोजेक्ट छान्नुपर्छ । राम्रोलाई 'यस' र नराम्रोलाई 'नो' भन्न सक्नुपर्छ । यसले उनको करियरलाई माथि उठाउन मद्दत पुऱ्याउँछ ।

हाइट सुधार्नु

मलाई लाग्छ केकी राम्रो अभिनेत्री भएर पनि उनलाई उचाइले त्यति साथ दिएको छैन । त्यो सुधारे राम्रो हुन्थ्यो (हाँसो) ।

भिडियोमा नियन्त्रण

अहिलेको समयमा केकी मात्र होइन, धेरै अभिनेता-अभिनेत्रीलाई चलचित्रसँगै म्युजिक भिडियोमा समेत व्यस्त देख्छु । हुन त चलचित्रमै काम गरेर मात्र पनि पुग्दैन, तैपनि भिडियोको अभिनयको कामलाई केही कम गरे हुन्थ्यो ।

खानेकुरा

केकी धेरै खाने कलाकार हुन् भन्ने कुरा सुनेको थिएँ । त्यसैले हामीले सुटिङमा उनको खान्कीमा नियन्त्रण गऱ्यौं ।

The prime minister says fewer people have to wear dust masks since he's taken office. But pictures don't lie, and neither do numbers. The Post will bring you both, without fear or favour. See upto-the-minute status of air quality in major cities across the country at :

kathmandupost.com/airquality

THE KATHMANDU POST
WITHOUT FEAR OR FAVOUR

विकेन्ड आउटलेट

सृजना फार्म आउटलेट

एक दशकअघि व्यवसायिक कृषि सुरु गरेको सृजना फार्मले रुपन्देहीको तिलोत्तमा नगरमा फ्रेन्चाइज रेस्टुराँ स्थापना गरेको छ । पाल्पा जान नसक्ने पर्यटकहरूलाई लक्षित गरी फ्रेन्चाइज मोडलमा तिलोत्तमा नगरपालिका वडा नम्बर-१, आरती चोकमा रेस्टुराँ सुरु गरिएको सञ्चालक निशानबाबु कार्कीले बताए । पाल्पामा कृषि पर्यटनको क्षेत्रमा सृजना फार्मले नमुना काम गरेको छ । सृजना फार्ममा उपलब्ध हुने सबै स्वादिला खाना तथा सेवा यही उपलब्ध हुने कार्कीको दाबी छ । पाल्पाको फार्ममा उत्पादन गरिएका तरकारीका साथै खसी-बोकाका मासु नै तिलोत्तमा रेस्टुराँमा उपलब्ध हुने उनले बताए । लिजमा लिएको साढे ३ कठ्ठा क्षेत्रफलमा रेस्टुराँको पूर्वाधार निर्माण भएको छ । मुख्य हलमा आकर्षक बार तथा रेस्टुराँ छ । त्यहाँ कार्यक्रम तथा मिटिङ गर्न मिल्ने सानो हल तथा ४ वटा कटेजका साथै ओपन गार्डेनसमेत छ । यहाँका सबै हल वातानुकूलित छन् भने वातावरण पारिवारिक छ । बालबालिकाहरूका लागि रमाइलो गार्डेन छ । युवाहरू संलग्न भएर पाल्पाको हिरापोखरामा एक दशकअघि सृजना फर्म खुलेको हो । यो फार्ममा ३३ जना सेयर होल्डर छन् । यो फार्मका अध्यक्ष अमर गुरुङले १० वर्षअघि काठमाडौंमा सुरु गरेको खेती पश्चिम नेपालको पाल्पा सारेका थिए । काठमाडौंमा जग्गाको अभावको विकल्प पाल्पा रिप्दीकोट गाउँपालिकाको हिरा पोखरामा डेढ सय रोपनी जग्गा खरिद गरी व्यवसायिक तरकारी खेती तथा पशुपालन भएको छ जहाँ कफी खेती, खसी, बोका, बंगुर एवं माहुरी पालन हुँदै आएको छ । अहिले जग्गा थप गरी ३ सय रोपनी बनाइएको छ । मौसम एवं हावापानी उपयुक्त भएकाले तरकारी खेती तथा पशुपालन राम्रो छ । आफ्ना कृषि उत्पादन खपत गराउन यो फार्म हाउसमा बाससहितको आकर्षक सेवा उपलब्ध गराइन्छ । सृजना फार्ममा प्रतिव्यक्ति २ हजार ५ सय रुपैयाँमा एक रातको बाससहितको प्याकेजको व्यवस्था छ ।

स्वस्तिक श्रेष्ठ

विकेन्ड कन्सर्ट

पोखरामा १९७४ एडी

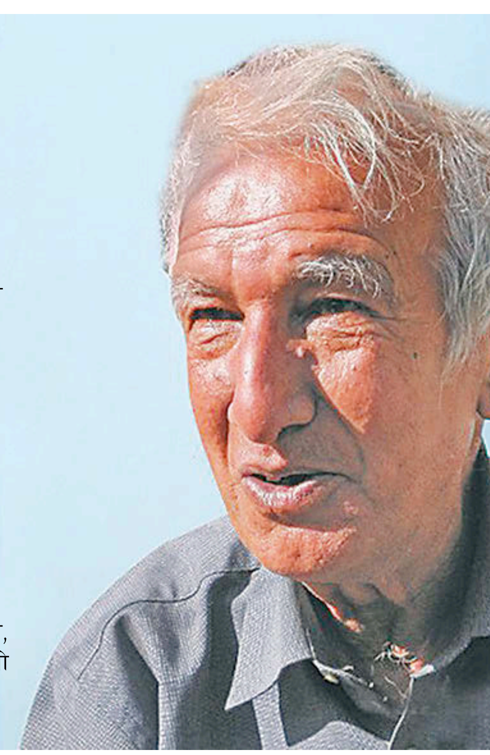
भोलि कात्तिक २ गते शनिबार पोखरामा नेपाली रक ब्यान्ड १९७४ एडी ब्यान्डको कन्सर्ट हुँदैछ । कन्सर्टमा आफ्ना नयाँ तथा पुराना गीत सुनाउँदै ब्यान्डले माहोल गर्माउनेछ । एउटा बियर ब्रान्डको प्रायोजनमा १९७४ एडी कन्सर्ट गर्दै देश दौडाहामा छ । यसले १९७४ एडी समूहका फ्यान उत्साहित बनेका छन् । पुराना सदस्यहरू 'रियुनाइटेड' भएकाले १९७४ एडी समूह यतिबेला चर्चामा समेत छ । एड्रियन प्रधान, सञ्जय श्रेष्ठ, फिरोज स्याङ्देन, निराकार याक्थुम्बा र मनोजकुमार केसी पुनः एकजुट हुँदै १९७४ एडी ब्यान्डमार्फत अघि बढिरहेका छन् ।

डेबिजफल क्लब पोखरा छोरेपाटनको आयोजनामा हुने कन्सर्ट दिउँसो ३ बजेबाट फुटबल ग्राउन्ड तिब्बतीयन क्याम्प छोरेपाटन पोखरामा हुनेछ । कन्सर्ट हेर्न ३ सय रुपैयाँको टिकट काट्नुपर्ने हुन्छ । छोरेपाटन साँझ नाम दिइएको कन्सर्टमा १९७४ एडीका अतिरिक्त द फेयर मसिन ब्यान्ड, लोकदोहोरीसहित अन्य सांस्कृतिक कार्यक्रम आकर्षणका रूपमा रहनेछ ।

राजाराम पौडेल

विकेन्ड लाइभ

गीतकार थापालाई सलाम



रेडियो कान्तिपुरको मासिक सांगीतिक-सम्मान कार्यक्रम 'सलाम जिउँदो इतिहासलाई' मा यसपटक गीतकार रत्नशमसेर थापालाई सलाम गरिने भएको छ । रेडियो कान्तिपुरको स्टुडियोमा भोलि शनिबार बिहान ८ बजेपछि प्रत्यक्ष प्रसारणमार्फत आयोजना हुने उक्त कार्यक्रममा गीतकार थापाका कर्णप्रिय गीत-संगीतहरू बिभिन्न गायक-गायिकाले प्रत्यक्ष सुनाउनेछन् । गीतकार थापालाई सम्मान समेत गरिने उक्त कार्यक्रममा गोरेटो त्यो गाउँको, घुम्तीमा नआऊ है, फूलैफूलको मौसम तिमीलाई, पन्छीमा डाँफे राम्रोसहितका गीतहरू यम बराल, अजर जंगम, सन्तोष लामा, भविन ढुंगाना, दुर्गा परियार, सरिता शाही तथा मनिषा पोखरेलले प्रस्तुत गर्नेछन् ।

विकेन्ड लिटरेचर

मण्डलामा कविता-वाचन

काठमाडौंको अनामनगरस्थित मण्डला थिएटरमा युवा पुस्तामाझ रुचाइएका साहित्यकारहरूले शनिबार आ-आफ्ना रचनाहरू वाचन गर्नेछन् । साहित्यकारत्रय राजन मुकारुङ, अमर न्यौपाने तथा कुमारी लामाले दर्शकहरूसमक्ष रचना वाचन गर्नुका साथै आफ्ना साहित्यिक अनुभव साटासाट गर्नेछन् । स्रष्टासँग शिलापत्र नामक उक्त कार्यक्रमलाई शिलापत्र डटकमले हरेक महिनाको पहिलो शनिबार प्रायोजन गर्दै आएको छ । दिउँसो ३ बजेदेखि हुने कार्यक्रममा निःशुल्क प्रवेशको व्यवस्था गरिएको छ ।

समीक्षा

छ माया छपक्कैको सरप्राइज

भनिन्छ, चलचित्र मनोरञ्जनका लागि बनाइन्छ। चलचित्र हेर्ने दर्शकले चलचित्रबाट विशुद्ध मनोरञ्जन चाहन्छ। दुई-अढाई घण्टाको चलचित्र हेरुन्जेल अल्छी लाग्नु हुँदैन, तनाव पनि दिनु हुँदैन। मनोरञ्जनसँगसँगै समाजलाई केही सन्देश दियो भने सुनमा सुगन्ध थपिन्छ। अघिल्लो शुक्रबारदेखि प्रदर्शन भएको चलचित्र 'छ माया छपक्कै' मा दर्शकले ती सबै सामग्री फेला पार्न सक्छन्, जुन एउटा सफल चलचित्रका लागि आवश्यक छ।

दीपेन्द्र लामाको निर्देशन, रोहित अधिकारीको निर्माण तथा दीपकराज गिरी तथा दीपाश्री निरौलाको प्रस्तुतीकरणमा तयार भएको चलचित्र 'छ माया छपक्कै' दसैंको बिदापछि प्रदर्शन भएको थियो। अधिकांश ठूला बजेटका चलचित्र दसैंअघि नै प्रदर्शन हुने परम्पराविपरीत चलचित्रका अभिनेता, पटकथाकार तथा प्रस्तुतकर्ता दीपकराजले यसलाई दसैंको बिदा सकिएपछि प्रदर्शन गर्ने हिम्मत देखाए। चलचित्रको विषयवस्तु राम्रो छ भने बिदा नहुँदा पनि चलचित्रले दर्शक पाउँछ भन्ने मान्यतालाई आत्मसात् गरेका गिरी अन्ततः आफ्नो प्रयोगमा सफल भएका छन्। चलचित्रले आमदर्शकमात्र होइन, समीक्षकहरूबाट समेत प्रशंसा पाएको छ। चलचित्रको माउथ पब्लिसिटी पनि उत्कृष्ट छ। फलस्वरूप चलचित्रले प्रदर्शनको अघिल्ला तीन दिनमै ३ करोड रुपैयाँभन्दा बढीको ग्रस कलेक्सन गरेको छ। यो सातासम्ममा यो आँकडाले ४ करोड पूरा गर्ने चलचित्रका एक निर्माताको अनुमान छ।

सुदूर पश्चिमाञ्चल क्षेत्रको तत्कालीन गोदावरी गाविसमा घटेको एउटा सत्य घटनामा आधारित यो चलचित्रमा खानेपानीको समस्यालाई मुख्य विषयवस्तु बनाइएको छ। खानेपानी नभएर काकाकुल भएको एउटा गाउँको कथालाई चलचित्रमा मनोरञ्जक शैलीमा चित्रण गरिएको छ। छिमेकी गाउँमा छेलोखेलो गर्ने पानी भए पनि सँगैको गाउँमा खानेपानीका लागि बिहान चार बजदेखि नै पँधेरामा पुग्नुपर्ने बाध्यता छ। यो बाध्यतालाई दुई गाउँमा राजनीति गर्ने दुई भिन्न राजनैतिक दलको राजनीतिले पनि बल पुऱ्याएको छ।

चलचित्रमा एउटा रोमाञ्चक प्रेमकथा छ, जहाँ २४ वर्षीया जल (केकी अधिकारी) ४२ वर्षीय बीपी (दीपकराज गिरी) सँग प्रेमसम्बन्ध गाँस्न पुग्छिन्। खानेपानीको अभावका कारण बीपीका गाउँका युवाहरूले विवाह गर्नका लागि केटीसमेत पाउँदैनन्। जलकी गाउँकी एक युवती (सुपुष्पा भट्ट) बीपीको गाउँका युवा प्रवीण (जितु नेपाल) सँग प्रेम गर्छिन्, तर जब विवाहको कुरा आयो, ती युवतीका बुवाले खानेपानी नभएको गाउँमा छोरी नै नदिने भन्दै विवाह टारिदिए। राजनैतिक पृष्ठभूमिका कारण समेत एक-अर्को गाउँका मानिसहरूबीच मनमुटाव भैरहेको बेला जल र बीपीको प्रेमले कस्तो रंग ल्याउँछ ? के उनीहरूको प्रेम सफल होला ? बीपीको गाउँको खानेपानीको समस्या समाधान होला ? चलचित्रको क्लाइमेक्समा यी कुराको जवाफ सुन्दर शैलीमा प्रस्तुत गरिएको छ।

चलचित्रका निर्देशक दीपेन्द्र लामाका अनुसार छ माया छपक्कै 'सोसियो-पोलिटिकल-कमेडी' चलचित्र हो। चलचित्रमा एकातिर नेपालका ग्रामीण समाजका सामाजिक मुद्दाहरू उठाइएको छ भने अर्कातिर सामाजिक समस्या समाधान गर्न आमजनता नै उठ्नुपर्छ भन्ने सन्देशसमेत दिन खोजिएको छ। चलचित्र हेरुन्जेल अधिकांश दर्शकले आफ्नो गाउँठाउँको कथा हेरेको अनुभव गर्न सक्नेछन्।

चलचित्रको विषयवस्तु सशक्त छ, लेखनले त्यसलाई अझ धारिलो बनाएको छ। समय सान्दर्भिक विषयवस्तुले दर्शकलाई हलचल गर्न दिँदैन। दीपकराज गिरी, केदार घिमिरे, जितु नेपाल, केकी अधिकारीसहितका कलाकारको अभिनयमा जीवन्तता छ। चलचित्रको छायांकन पक्ष पनि उत्तिकै आकर्षक छ। छायांकार हरि हुमागाईंले चलचित्रमा यथार्थपरक दृश्यहरू संयोजन गरेर यसलाई कलात्मक बनाउने प्रयास गरेका छन्।

चलचित्र

लक्ष्मी रानी

अभिनेत्री शुभेच्छा थापाद्वारा निर्देशित चलचित्र 'लक्ष्मी रानी' को सार्वजनिक प्रदर्शन आज शुक्रबार प्रारम्भ हुने भएको छ। नारीप्रधान भनिएको यो चलचित्र शुभेच्छा सिने फ्रेमको प्रस्तुतिमा निर्माण गरिएको हो। यो चलचित्रका परिकल्पनाकार विनोद त्रिपाठी हुन्। चलचित्रमा एउटी महिलाले बाँच्ने गाउँले जीवनदेखि सहरिया जीवनशैलीसम्मलाई चित्रण गरिएको छ। चलचित्रकी कथाकार समेत रहेकी निर्देशक थापाका अनुसार चलचित्रमा द्वन्द्व, मनमुटाव, संघर्ष, गरिबी, शिक्षा तथा सफलतालाई चित्रण गरिएको छ।

यो चलचित्रमा धीरेन शाक्य, शुभेच्छा थापा, जयकिशन बस्नेत, परदेशी शाह, श्याम राई, रश्मि भट्ट, राजु गिरी आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन्। चलचित्रमा अभिनेत्री थापाले दोहोरो भूमिका निर्वाह गरेकी छिन्। बाबुल गिरीको संगीत निर्देशन रहेको यो चलचित्रका गीतहरू जुनु रिजाल, दौलत राई, ध्रुवराज अधिकारी, संगीता तिमिल्सेना आदि गायक-गायिकाले गाएका छन्। यो चलचित्र काठमाडौं, पनौती, सौराहा, भैरहवा, नेपालगन्ज तथा दार्चुलामा छायांकन गरिएको छ।

फेरियो चलचित्र हेर्ने शैली

स्वस्तिक श्रेष्ठ

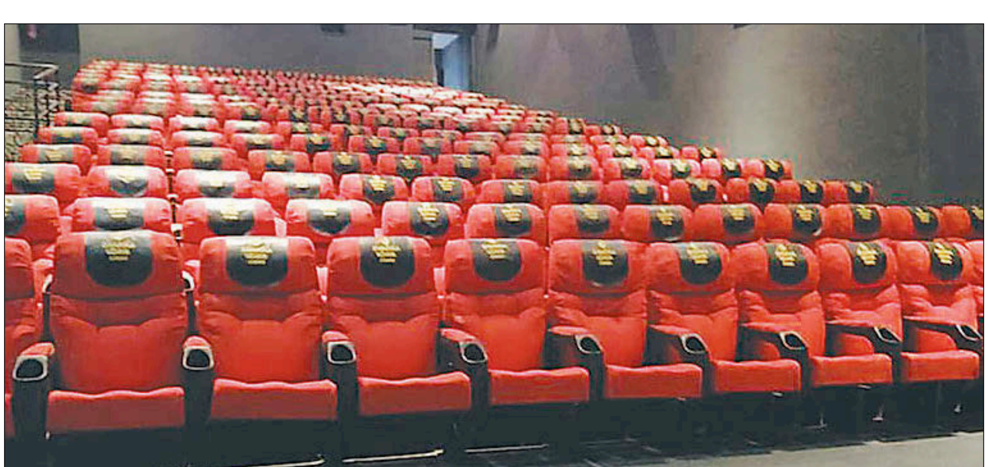
बुटवल कालिकानगरका लक्ष्मीकान्त रेग्मी हरेक शनिबार नाइट शो चलचित्र हेर्छन्। उद्योग व्यवसाय गर्ने उनी सातामा एक दिन साथीभाइसँग चलचित्र हेरेर रमाइलो गर्छन्। रेग्मी अहिले चलचित्र हेर्ने शैलीमा आएको परिवर्तनलाई सकारात्मक रूपमा लिन्छन्। 'पहिले नयाँ चलचित्र हेर्न ब्ल्याकमा टिकट काट्नुपर्ने, एउटा शोमा टिकट नपाए दोस्रो शोसम्म घाम खाएर कुर्नुपर्ने बाध्यता थियो।' रेग्मी विगत सम्झिँदै भन्छन्। चलचित्र हेर्न त्यस्तो सास्ती खेप्नुपर्ने दिन अब छैन। अन्य क्षेत्रमा जस्तै चलचित्रमा पनि आधुनिक प्रविधि भित्रिएसंगै आम दर्शकलाई सहज भएको छ।

सामाजिक, सांस्कृतिक परिवर्तनमा महत्वपूर्ण भुमिका खेल्ने चलचित्र हेर्ने शैलीमा अहिले प्रशस्तै परिवर्तन आएको छ। बुटवलमा २०३४ सालमा चलचित्र भित्रिएको पाइन्छ। तत्कालीन समयमा हाटबजारस्थित मजदुर भलाई कोष भवन क्षेत्रमा टेन्ट राखेर चलचित्र देखाइन्थ्यो। लक्ष्मी टुरिङ टाकिज नाममा दर्ता गरेर द्वारिका उदयले पहिलो पटक बुटवलमा आधिकारिक रूपमा चलचित्र हेर्ने अवसर जुराएका थिए। त्यतिबेला दैनिक तीन शो हुन्थ्यो भने प्रत्येक शोमा २ सय दर्शकले चलचित्र हेर्ने व्यवस्था मिलाइएको थियो। प्रत्येक ६-६ महिनामा टुरिङ टाकिजलाई नबिकरण गर्नुपर्थ्यो। त्यतिबेला अधिकांश नेपाली दर्शक भारतको नौतनहवासम्म पुगेर चलचित्र हेर्थे। २०३८ सालमा बुटवलको चलचित्र मन्दिर खुल्यो, यो बुटवलको स्थायी प्रकृतिको पहिलो हल थियो। यसलाई विस्तार गरी २०४३ सालमा १ हजार ५६ सिट क्षमताको बनाइयो। त्यतिबेला एनलक प्रविधिमा चलचित्र देखाइन्थ्यो।

तिनै उदय परिवारको दोस्रो पुस्ताका प्रदीप उदयले अहिले बुटवलमा चलचित्र देखाउने नयाँ डिजिटल प्रविधि भित्र्याएका छन्। उनले राजमार्ग चौराहाको प्रधान हाईटको भवनमा सुविधासम्पन्न द्वारिका उदय डिजिटल हल सुरु गरेका छन्। दुई सय सिट क्षमताको उक्त हलमा डिजिटल सराउन्डिङ साउन्ड ५ दशमलव १ क्षमताको छ। टु के प्रोजेक्टर जडान भएकाले यसबाट थ्रिडी चलचित्रसमेत हेर्न सकिन्छ। उक्त हलको अर्को आकर्षण फुडकोर्ट पनि हो। ३ करोड ७५ लाख रुपैयाँ लगानी गरिएको उक्त भवनको तेस्रो तलामा फुडकोर्ट र चौथो तलामा सुविधासम्पन्न हल छ। दर्शकको सुविधाका लागि अनलाइन टिकट लिन सकिने व्यवस्थासमेत मिलाइएको छ।

उदय भन्छन्- म्यानुअलबाट डिजिटल प्रविधिमा प्रवेश गरेसँगै चलचित्र हेर्ने दर्शक पनि बढेका छन्। अबका दिनमा चलचित्र हेर्ने दर्शकको कमी नहुने दाबी उदयको छ। बक्स अफिसका कारण चलचित्र निर्माता, हलवाला तथा सरोकारवाला सबैलाई फाइदा भएको उदय बताउँछन्। बुटवलमा दुई तथा भैरहवामा दुईवटा गरी रुपन्देहीमा चारवटा पुराना एनालक हल छन्। नयाँ प्रविधिमैत्री तथा डिजिटल हलको हकमा भैरहवामा एउटा तथा बुटवलमा दुईवटासहित तीनवटा छन्।

राजमार्ग चौराहास्थित द्वारिका हलमा बिहान ९.१५, १२.३०, ३.४५ तथा ७.१५ गरी दैनिक चार शो देखाइन्छ। दर्शकको मागअनुसार पहिलो शोमा आदिवासी जनजातिका भाषाभाषीलाई समेट्ने चलचित्र, दोस्रो शोमा नेपाली चलचित्र, तेस्रो शोमा बलिउड चलचित्र तथा चौथो शोमा हलिउड चलचित्र देखाउने तयारी गरिरहेको उक्त हलले विविधतापूर्ण चलचित्रबाट दर्शक तान्ने बताएको छ। उता बुटवलको पहिलो डिजिटल हल भ्यू सिनेमामा दैनिक तीन शो चल्छ।



सूचना र मनोरञ्जनको संगालो
साप्ताहिक

सेलिना भुजेल

कोटेश्वर, काठमाडौंकी सेलिना भुजेल स्कुले छात्रा छँदै मोडलिङमा आबद्ध भएकी थिइन् । एसईईको परीक्षा दिनुअघि नै केही ब्युटी पेजेन्टहरूमा सहभागिता जनाएर विभिन्न शीर्षक उपाधिहरू जितिसकेकी सेलिनाले कलेज आएपछि पनि केही प्रतियोगितामा भाग लिइन् । पछिल्लो पटक उनले नेक्स्ट सुपरमोडल प्रतियोगितामा भाग लिएर उत्कृष्ट पाँचका साथै मिस पर्सनालिटीको उपाधि पनि जितिन् ।

५ फिट ३ इन्च अग्ली सेलिनाले अध्ययन सँग-सँगै मोडलिङमा पनि सक्रिय हुने योजना बनाएकी छिन् । केही म्युजिक भिडियोहरूमा समेत अभिनय गरिसकेकी सेलिना भविष्यमा नेपाली चलचित्रसम्मको यात्रा तय गर्ने सोचमा छिन् । 'सबै कुरा मिल्यो भने पछि चलचित्रमा पनि अभिनय गर्नेछु, सेलिनाका अनुसार उनलाई नृत्य गर्न असाध्यै मनपर्छ ।

बाहिरीभन्दा भित्री सौन्दर्यलाई प्राथमिकता दिने सेलिना क्याजुअल वेयरकी पारखी हुन् । आफूलाई सुहाउने तथा सहज हुने प्रायः सबै पहिरन लगाउँछु, सेलिना भन्छिन्– जिन्स र टिसर्ट चाहिं प्रायः छुट्दैन ।'

–कृष्ण भट्टराई

तस्बिर : महेश प्रधान

मेकअप : प्रतिमा खड्का

लोकेसन : सम्पदा गार्डेन, लाजिम्पाट

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

जिप लाइनमै चुम्बन

अभिनेत्री प्रियंका कार्की तथा अभिनेता आयुष्मान देशराज जोशी इन्गेज्ड भैसकेका जोडी हुन् । गत वैशाखमै इन्गेज्मेन्ट गरे पनि उनीहरूले अहिलेसम्म विवाहको लगन जुराउन सकेका छैनन् । उनीहरूले गत असारमै विवाह गर्ने चर्चा चलेको थियो । वर्षाले बाधा पुऱ्याएपछि असारमा विवाह गर्न नसकिएको प्रियंकाको तर्क छ । यसबीच बिदा मनाउन बाली पुग्दा होस् अथवा दसैं बिदा मनाउन धुलिखेल पुग्दा होस्, उनीहरूले सार्वजनिक स्थलमा प्रेम प्रदर्शन गर्न छाडेका छैनन् । केही दिनअघि धुलिखेल पुगेको उक्त जोडीले त्यहाँ सञ्चालनमा आएको जिप लाइनमै खुलेर प्रेम प्रदर्शन गरे । प्रियंकाले आफ्नो इन्स्टाग्राममा जिप लाइनमै चढेका बेला आयुष्मानसँग चुम्बन गरिरहेका तस्बिरहरू पोस्ट गरिन् । तस्बिर सार्वजनिक भएलगत्तै सकारात्मक तथा नकारात्मक टिप्पणीहरूको ओइरो लाग्यो । त्यसो त यसअघि पनि प्रियंका र आयुष्मानका चुम्बन गरेका तस्बिरहरू सार्वजनिक नभएका होइनन् । दुःखलाग्दो कुरा के छ भने त्यस्तै तस्बिर सार्वजनिक भएपछि नै प्रियंकाको क्रेज ओरालो लागेको छ ।

अपेक्षाको आगमन

डाक्टरको छोरा डाक्टर, इन्जिनियरको छोरी इन्जिनियर, यो आधुनिक नेपाली उखान हो, जुन अधिकांश घरमा प्रायः मिलिरहेको पाइन्छ । मनोरञ्जन क्षेत्रमा समेत त्यस्ता धेरै छन्, जसका बुवा अथवा आमा मनोरञ्जन क्षेत्रमै छन् । गायक कन्हैया सिंह तथा गायिका अञ्जना गुरुङको परिवारमा पनि यो कुरा लागू भएको छ । उनीहरूकी छोरी अपेक्षा सिंह मोडलका रूपमा उदाएकी छिन् । सानैदेखि अभिनय तथा नृत्यमा पारंगत अपेक्षाले म्युजिक भिडियोमार्फत अभिनय यात्रामा पदार्पण गरेकी छिन् । यो अवधिमा उनले झिमझिम परेली, गाउँ र सहरको तीज, ठ्याक्कै भेटौंला आदि गीतका म्युजिक भिडियोहरूमा अभिनय गरिसकेकी छिन् । अमेरिकाको बाल्टिमोरमा बसोबास गर्ने अपेक्षा अमेरिका तथा क्यानाडामा आयोजना हुने नेपाली सांस्कृतिक कार्यक्रमहरूमा समेत सहभागिता जनाइरहेकी छिन् । भविष्यमा कलाकार बन्ने लक्ष्य लिएकी अपेक्षालाई नेपाली गीतमा कम्मर मर्काउन पाउँदा खुसी लाग्ने बताउँछिन् ।

तस्बिर : महेश प्रधान

भोजपुरीका नेपाली निर्देशक

चन्द्र पन्त नेपाली चलचित्रका स्थापित द्वन्द्व निर्देशक हुन् । पन्तले थुप्रै नेपाली चलचित्रमा द्वन्द्व निर्देशकका रूपमा काम गरिसकेका छन् । द्वन्द्व निर्देशकका रूपमा सक्रिय रहेकै बेला उनी भोजपुरी चलचित्रतर्फ आकर्षित भएका छन्, त्यो पनि निर्देशककै रूपमा । अघिल्लो वर्ष प्रदर्शन भएको भोजपुरी चलचित्र 'निरहुवा चलल लन्डन' मार्फत पन्तले निर्देशनको यात्रा प्रारम्भ गरेका थिए । उक्त चलचित्रमा भोजपुरी चलचित्रका सुपरस्टार दिनेशलाल यादव निरहुवा मुख्य भूमिकामा थिए । उक्त चलचित्रको व्यवसायिक सफलताले निर्देशक पन्तलाई भोजपुरी चलचित्रको निर्देशनमै व्यस्त बनाएको छ । पछिल्लो समय पन्तले दुई नयाँ भोजपुरी चलचित्रहरू 'रण' तथा 'माही' निर्देशन गर्ने घोषणा गरेका छन् । दुवै चलचित्रका फस्ट लुक पोस्टरमा पन्तलाई नै निर्देशक तथा कथाकारका रूपमा उल्लेख गरिएको छ । दुवै चलचित्रमा निर्देशक पन्तले आनन्द ओझा तथा काजल राघवानीको जोडीलाई मुख्य भूमिकामा अभिनय गराउँदैछन् । तीमध्ये रणको छायांकन भारत तथा नेपालमा गरिनेछ भने माहीको छायांकन लन्डन तथा इटलीमा हुने बताइन्छ । निर्देशक पन्तले दुवै चलचित्रलाई उत्कृष्ट बनाउने दाबी गरेका छन् ।

फिल्मीखबर

- हरि हुमागाईंद्वारा निर्देशित चलचित्र 'सरौतो' को ट्रेलर सार्वजनिक भएको छ, जसमा अभिनेत्री सुमी मोक्तानको एक्सन अवतारलाई प्राथमिकता दिइएको छ ।
- टोरन्टो फिल्म फेस्टिभल-२०१९ मा नेपालको प्रतिनिधित्व गरिसकेको संग्राम तामाङद्वारा निर्देशित नेपाली चलचित्र 'किन म' भोलि शनिबार पोखरामा विशेष च्यारिटी शोमार्फत प्रदर्शन हुने भएको छ ।
- कात्तिक ८ गतेदेखि प्रदर्शन हुने हेमराज बिसीद्वारा निर्देशित चलचित्र 'घामड शेरे' को ट्रेलर सार्वजनिक भएको छ, जसमा निश्चल बस्नेत तथा स्वस्तिमा खड्का मुख्य भूमिकाका छन् ।
- कात्तिक १५ गतेदेखि प्रदर्शन हुने जोनी सिंह राणाद्वारा निर्देशित चलचित्र 'बादशाह जूट' लाई सेन्सर बोर्डले पीजी सर्टिफिकेट दिएको छ, जसमा सुशील श्रेष्ठ, आमिर गौतम, रविन तामाङ, रोशी खड्का आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् ।
- रामबाबु गुरुङद्वारा निर्देशित चलचित्र 'कबड्डी कबड्डी कबड्डी' ले दुई सातामा ११ करोड रुपैयाँको व्यवसाय गरेको छ ।
- अर्को वर्षको दसैंको फूलपातीमा प्रदर्शन हुने गरी निर्देशक प्रदीप भट्टराई तथा निर्माता रवीन्द्र सिंह बानियाँले नयाँ चलचित्र निर्माण गर्ने घोषणा गरेका छन्, जसमा मदनकृष्ण श्रेष्ठ र हरिवंश आचार्यको समेत सहकार्य हुनेछ ।
- कात्तिक ८ गतेदेखि प्रदर्शन हुने चलचित्र 'पोइ पऱ्यो काले' को ट्रेलर सार्वजनिक भएको छ, जसमा अभिनेता सौगात मल्ल तथा अभिनेत्री पूजा शर्मा मुख्य भूमिकामा छन् ।

बेस्ट फ्रेन्ड

● पल शाह, अभिनेता

मेरा तीन जना साथी छन्

आँचल शर्मा

चलचित्र नाइँ नभन्नु ल-४ को सुटिङका क्रममा आँचलसँग मेरो भेट भएको हो । उनी एकदमै मेहनती कलाकार हुन् । साथीभाइहरूसँग मिल्न सक्ने, संस्कारी, सहयोगी भावना उनका सकारात्मक पक्ष हुन् । वास्तवमा भन्नुपर्दा आँचल फेमिली गर्ल हुन् । उनका यस्तै-यस्तै गुणले गर्दा हामी एकदमै मिल्ने साथी भयौं । कतिपयले हामी दुईबीच प्रेमसम्बन्धको हल्ला पनि चलाए, हामी त्यस्तो सम्बन्धमा थिएनौं ।

पुष्प खड्का

पुष्पसँग मेरो भेट भएको करिब चार वर्ष भयो, तर हामी मिल्ने साथी भएको दुई वर्ष भयो । पुष्प एकदमै मिलनसार, सहयोगी भावना भएको, जिम्मेवारी बहन गर्न सक्ने, पारिवारिक तथा मेहनती छ । उसका गुणले मेरो मन जित्यो । पुष्प मेरो दुःख-सुख सेयर गर्ने साथी हो । उसले अहिले नेपाली चलचित्र क्षेत्रमा निकै राम्रो काम गरिरहेको देख्दा निकै खुसी लाग्छ ।

नाजिर हुसेन

नाजिर हुसेनसँग मेरो भेट भएको करिब एक वर्ष भयो । हामीले चलचित्र वीरविक्रम-२ मा स्किन सेयर गर्ने मौका पायौं । नाजिर साथीका लागि ज्यान दिने मान्छे हो । काम गर्दा पनि मिलेर गर्छ । ऊ सहयोगी भावना भएको व्यक्ति हो ।

सुरक्षाको साहसी रूप

अभिनेत्री सुरक्षा पन्त हरेक प्रकारका भूमिका निवार्ह गर्न सक्ने क्षमता राख्छिन् । गृहिणीदेखि आधुनिक युवतीसम्मको भूमिकालाई उनले सहजै न्याय गर्न सक्छिन् । चलचित्रको चरित्रअनुसार आफूलाई ढाल्न सक्नु सुरक्षाको खुबी नै मानिन्छ । पछिल्लो पटक सुरक्षाले चलचित्र आमाको आफ्नो भूमिकाका लागि साहसिक कदम चालेकी छिन् । पोस्ट प्रोडक्सनमा रहेको निर्देशक दीपेन्द्र के खनालको चलचित्र 'आमा' का लागि सुरक्षाले आफ्नो लामो केश मुण्डनमात्र गराएकी छैनन्, हालै सार्वजनिक चलचित्रको फस्ट लुकमा सुरक्षालाई मुण्डन गरेर बाँकी रहेको केशमा समेत देखाइएको छ । पोस्टरमा सुरक्षाको विचित्रको रूप देखेर दर्शकहरूसमेत आश्चर्यमा परेका छन् । दसैंअघि सार्वजनिक चलचित्रको पोस्टरमा सुरक्षाको शिरको आधा भाग मुण्डन गरिएको छ भने आधा भागमा केश देखिन्छ ।

दसैंमा पनि ससुराली नजाने !

दसैंअघि काठमाडौंमा आयोजित एउटा कार्यक्रममा अभिनेता राजेश हमालले सञ्चारकर्मीसँग कुराकानी गर्ने मौका पाए । दसैंको रमझम प्रारम्भ भएकाले सञ्चारकर्मीहरूले हमालसँग दसैं योजनाकै बारेमा जिज्ञासा राखे । उनले यसपटकको दसैं धनकुटामा मनाउने तय भए पनि अन्तिम समयमा धनकुटाको कार्यक्रम स्थगित भएपछि काठमाडौंमै दसैं मनाउने बताए । दसैंको काठमाडौं शान्त हुने भएकाले आफूलाई रमाइलो लाग्ने हमालको भनाइ थियो । कुराकानीकै क्रममा दसैंमा ससुराली कहिले जाने भन्ने प्रसंग चल्यो । हमालको जवाफले सञ्चारकर्मी नै आश्चर्यमा परे । उनले विवाहपछि अहिलेसम्म दसैंकै लागि भनेर ससुराली नगएको बताए । ठट्यौली पारामा हमालले स्पष्ट पारे– 'ससुरालीको सदस्य नै मेरो घरमा आएको छ । धनकुटातिर गएको भए यो पटक दसैंमा ससुराली जाने योजना थियो, तर मिलेन । विवाह गरेको धेरै भएको छैन, त्यसैले अहिलेसम्म दसैं-तिहारमा ससुराली गएको छैन ।' हमालले ससुराली जाँदा रमाइलो लाग्ने कुरा स्विकारे । चाडपर्वमा नगए पनि अन्य समयमा भने ससुराली पुगेको हमाल बताउँछन् । ससुरालीमा हुने ज्वाइँको स्वागत-सत्कार पनि आफूलाई रमाइलो लाग्ने उनी बताउँछन् ।

अनमोलसँग जस्सीता ?

निर्माता तथा अभिनेता भुवन केसीले निर्माण गर्ने नयाँ चलचित्रको शीर्षक हो– एन्टी हिरो । उक्त चलचित्रमा अनमोल केसी मुख्य भूमिकामा प्रस्तुत हुँदैछन् भने भुवन केसी पनि महत्वपूर्ण भूमिकामा देखिनेछन् । हाल स्क्रिप्ट लेखनको अन्तिम चरणमा रहेको यो चलचित्रका लागि निर्माता केसी लामो समयदेखि अभिनेत्रीको खोजीमा थिए । भुवनको नजरमा एन्टि हिरोको नायिकाको भूमिकाका लागि साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाह तथा जस्सीता गुरुङ परेका थिए । भुवनले अन्तिममा आएर जस्सीतालाई उक्त भूमिका लिएको चर्चा चलेको छ । जस्सीताले पनि भुवनको प्रस्ताव स्वीकार गरिसकेकी छिन् । सबै कुरामा सहमति भयो भने जस्सीताले आज शुक्रबार नै उक्त चलचित्रका लागि सम्झौता पत्रमा हस्ताक्षर गर्नेछिन् । यदि यो चलचित्रमा जस्सीता अनुबन्ध भइन् भने अनमोल केसीले हालसम्म कायम राखेको हरेक चलचित्रमा नयाँ अभिनेत्रीसंग मात्र काम गर्ने परम्पराले समेत निरन्तरता पाउनेछ । अनमोल भने यही चलचित्रका लागि ज्यान बनाउन जीमखानामा कडा मेहनत गरिरहेका छन् ।

ट्याटु मोह

सहरी क्षेत्रमा ट्याटु बनाउने फेसन नै चलेको छ । पहिले प्रेम, धार्मिक आस्था तथा आफ्नो बलियोपन देखाउन ट्याटु खोपाइन्थ्यो । हिटलरको शासनकालमा यहुदीहरूको पहिचानका लागि अंकको ट्याटु बनाउने चलन थियो । अहिले मानिसहरूले कला, सुन्दरता, धार्मिकता, प्रेमजस्ता भावना, रूचि आदि दर्साउन ट्याटु खोपाउने गरेका छन् ।

सिर्जना दुवाल श्रेष्ठ

नेपालमै पनि नेवार, तामाङ, थारू आदि समुदायमा ट्याटु खोप्नुलाई संस्कृतिकै रूपमा लिइएको पाइन्छ । यी जातिले सियोको सहायताले शरीरका विभिन्न अंगमा ट्याटु खोप्ने चलन धेरै पुरानो हो । नेवार समुदायमा महिलाको खुट्टामा खोपिएको ट्याटुले शक्तिको संकेत गर्ने विश्वास छ । सानै उमेरमा ट्याटु खोप्दा रोग, दु:ख तथा शत्रुले आक्रमण गर्न नसक्ने परम्परागत मान्यता छ । थारू समुदायमा भने विवाहित महिलाले मात्र ट्याटु खोप्छन् । उनीहरू शरीरमा फूल, कोठी, घाम, जूनका साथै आफ्नो तथा श्रीमान्को नाम खोपाउँछन् । आफ्नो विवाहित जोडी मयूरको जोडीजस्तै होस् भनेर प्रेमपूर्वक चुच्चो जोडिएको मयूरको चित्र थारू महिलाले आफ्नो गोडामा खोपाउने चलन पनि पुरानै हो ।

संस्कृतिविद् ज्ञानकाजी श्रेष्ठ भन्छन्– संस्कारसँग जोडिएको प्रतीकात्मक चिह्न शरीरमा खोपाउने चलन धेरै पुरानो हो । श्रेष्ठका अनुसार कसैको आँखा नलागोस् भनेर कालो रङ प्रयोग गरिन्छ । चिउँडोमा कालो ट्याटु बनाउँदा राम्री देखिनुका साथै नराम्रो नजरबाट जोगिन सकिन्छ भन्ने धारणा थारू महिलामा रहेको श्रेष्ठ बताउँछन् ।

विगतको तुलनामा अहिले ट्याटु बनाउने रुचिमा धेरै परिवर्तन आएको कुमारीपाटीस्थित संकेत ट्याटु हाउसका सविन बगालेले बताए । सविनका अनुसार इन्टरनेट र प्रविधिका कारण अहिले ग्राहकहरू गुगलमा सर्च गरेर आफूलाई मनपर्ने ट्याटुको डिजाइन लिएर आउँछन् । बगाले भन्छन्- अचेलका युवा भगवान् शिवको चित्र छातीमा खोपाउन रुचाउँछन् । कतिपयले भने आमाको आकृति छाती र हातमा खोप्ने गरेका छन् । युवाहरूको ट्याटुमा आमा र ड्याडी शब्द निकै लोकप्रिय छ भने विवाहितहरूमा भने आफ्नो सन्तानको नाम खोपाउने लहर नै छ । कतिले आफ्नो जीवनको महत्वपूर्ण मिति अरु भाषामा खोपाउँछन् । अहिले सम्झनाका लागि मात्र नभै सुन्दरताका लागि ट्याटु खोप्नेहरू पनि बढ्दो छन् । पहिले केटीहरू सुन्दरताका लागि पुतली, चराको प्वाँख, फुल, नाम आदिका स-साना ट्याटु खोपाउँथे तर, अहिले महिलाहरू बिस्तारै बोल्ड हुँदै गएका छन् । परिणामस्वरूप उनीहरूको टाटुमा समेत बोल्ड आकृति तथा सिम्बोलहरू देखिन थालेको छ ।

ट्याटु खोप्नेमा सर्वसाधारण मात्र छैनन्, यसका पारखी सेलीबेटीहरूको संख्या पनि बाक्लै छ । बलिउड नायक अक्षयकुमारदेखि रणवीर कपुरसम्म, नायिका दीपिका पादुकोणदेखि प्रियंका चोपडासम्ममा ट्याटुमोह देखिन्छ । त्यसो त नेपालकै नायक तथा नायिकाहरूसमेत यो मामिलामा पछाडि छैनन् । नेपाली नायिकाहरूमा पनि गज्जबको ट्याटुमोह छ । उनीहरूले आफ्नो शरीरको विभिन्न अङ्गमा ट्याटु खोपाउँदै आएका छन् । आफूलाई निकै बोल्ड महिलाका रुपमा प्रस्तुत गर्दै आएकी स्मीता थापादेखि नायिकाहरू करिश्मा मानन्धर, सुष्मा कार्की, प्रियंका कार्की, वर्षा शिवाकोटी, साम्राज्ञीराज्य लक्ष्मी शाह, सिर्जना सुब्बासम्म तथा नायक राजेश हमाल, सौगात मल्ल, आर्यन सिग्देल, आयुष्मान देशराजदेखि अनमोल केसीसम्मले आफ्नो शरीरमा ट्याटु खोपाएका छन् ।

जन्म चिह्नको ट्याटु

नायिका वर्षा शिवाकोटीले केही समयअघि दायाँ खुट्टाको पिँडुलामा भेडाको टाउकोसहितको महिलाको आकृति खोपाएकी थिइन् । उनले ट्याटुको रहर भन्दा पनि जन्मदाको बर्थ साइन आफ्नो शरीरमा अंकित गर्ने रहर पूरा गरेकी हुन् । के बनाउने भन्ने सोच्दासोच्दै आफ्नै राशिको चिह्न खोपाउने चाहना भयो– वर्षा भन्छिन् । वर्षाको राशि कन्या हो । त्यसैले उनले आफ्नो शरीरमा कन्या राशिको आकृतिलाई मोडिफाइ गरेर प्रस्तुत गरेकी छिन् । कन्या राशिको आकृति उनको पिँडुलाको ट्याटुसँग मेल खान्छ । यो ट्याटुले गर्दा आफ्नो खुट्टा अझ आकर्षक देखिएको उनको अनुभव छ । यो ट्याटुमा जस्तो पनि पहिरन सजिलै लगाउन मिल्ने उनले बताइन् । वर्षाका अनुसार एक वर्षअघि खोपाइएको कन्या राशिको ट्याटुले उनमा आत्मविश्वास थपेको छ ।

बाघ र महिलाको ट्याटु

रंगकर्मी सिर्जना सुब्बाले आफ्नो दायाँ खुटाको तिघ्रामा ठूलो ट्याटु खोपाएकी छिन् । त्यहाँ उनले महिलाको कम्मरमाथिको नांगो शरीर बनाएकी छिन् । हुन त उनलाई त्यहाँ भृकुटीको आकृति खोपाउन मन थियो तर तिघ्रामा भृकुटी बनाउन असहज लाग्यो । उक्त ट्याटुले दुईवटा अर्थ राख्ने सुब्बा बताउँछिन् । पहिलो महिला भन्नासाथ समर्पित हुने स्वभावलाई चित्रित गर्छ भने हातको पोजिसनले समर्पित हुँदाहुँदै अति भयो भने महिलाहरू हतियार उठाउन वा लड्न पनि तयार हुने संकेत उक्त ट्याटुले दिन्छ । एक वर्षअघि तिघ्रामा ट्याटु खोपाएकी सिर्जनाको उक्त ट्याटु तयार हुन छ-सात घण्टा लाग्यो । धेरैले देखिने पार्टमा ट्याटु खोपे पनि उनले सकभर कम देखिने शरीरको भाग रोजिन्, तिघ्रामै ट्याटु खोप्नुको रहस्य खोल्दै सुब्बाले भनिन्, म थिएटरमा काम गर्ने भएकाले विभिन्न चरित्रमा अभिनय गर्नुपर्छ जसले गर्दा ट्याटु उति सान्दर्भिक हुँदैन । त्यसैले तिघ्रालाई छानें । कहिलेकाहीं हाफ पाइन्ट वा स्कर्ट लगाउँदा आफ्नो ट्याटुका कारण फरक महसुस गर्छिन् उनी । यसले सिर्जनालाई आफू बोल्ड र स्पेसल छु जस्तो अनुभूति दिन्छ । हुन त उनको घाँटीमुनि बाघको ट्याटु पनि छ । यो ट्याटु खोप्नुमा भने उनको आफ्नै स्वार्थ छ । उनको त्यो पार्टमा मासु भुक्क उठेजस्तो देखिन्थ्यो । ब्लाउज लगाउँदा सबैले के भएको भनेर हैरान बनाएपछि सिर्जनाले उक्त ठाउँमा ट्याटु खोपाएकी हुन् जसले गर्दा मासु उठेको भाग मात्र छोपिएको छैन, सबैले प्रश्न गर्नुको साटो आहा ! कस्तो राम्रो ट्याटु भनेर प्रशंसा गर्छन् ।

गुलाफको ट्याटु

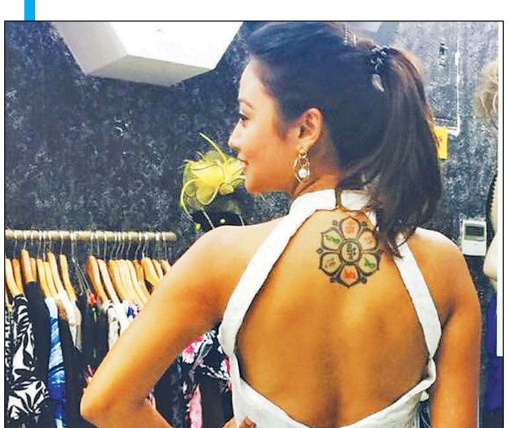
अभिनेत्री करिश्मा मानन्धरले दुई दशकअघि नै छातीको बायाँ भागमा गुलावको फूलको रंगिन आकृति खोपाएकी हुन् । त्यति बेला उनको ट्याटुलाई लिएर कतिपयले कुरा पनि काटेका थिए । यद्यपि धेरैजसोले छातीको उक्त ट्याटुले उनको सौन्दर्य थप वृद्धि गरेको समेत बताएका थिए । करिश्मा विभिन्न पार्टी तथा कार्यक्रमहरूमा स्तननजिकको उक्त ट्याटु हल्का देखिने पहिरनमा पुगिरहेकी हुन्छिन् । करिश्माको ट्याटु ग्ल्यामरस त देखियोस् तर भल्गर नहोस् भन्ने चाहनाअनुरूप खोपाइएको छ । यो ट्याटु मेरो सुन्दरता र आकर्षणमा प्लस प्वाइन्ट भएको महसुस हुन्छ- करिश्मा भन्छिन् । ट्याटु खोपेपछि आफूमा आत मविश्वास वृद्धि भएको उनको अनुभव छ ।

साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाह

पछिल्लो समय निकै चर्चामा रहँदै आएकी अभिनेत्री साम्राज्ञी राज्यलक्ष्मी शाहले आफ्नो स्तनको तल्लो भागमा ट्याटु खोपाएकी छिन् । साम्राज्ञीको उक्त ट्याटु सार्वजनिक भएपछि ठूलै चर्चा र विवाद चलेको थियो । विदेश भ्रमणका क्रममा खोपाइएको उक्त ट्याटु शरीरको संवेदनशील भागमा भए पनि ट्याटु आर्टिस्टको असावधानीका कारण सार्वजनिक हुन पुगेको थियो र त्यसैलाई लिएर केही समय मिडियामा रडाको मच्चियो ।

अष्टमंगलको आकृति

ट्याटु खोप्ने र मन पराउनेहरूको यो सूचीमा अभिनेत्री अशिष्मा नकर्मी पनि छिन् । आशिष्माले आफ्नो ढाडको गर्धनभन्दा तल मण्डलाको ट्याटु खोपाएकी छिन् । उनको उक्त ट्याटुमा शिव र पार्वतीको प्रेम देखिन्छ । नेपालभाषाका चलचित्रमा समेत अभिनय गरेकी अशिष्मालाई ट्याटु खोपाउने रहर त थियो तर, उक्त ट्याटुको अर्थ राम्रो होस् भन्ने पनि थियो । सबैले देख्ने पार्टमा ट्याटु खोपाए पनि उनले भने शरीरको पछाडिको भागमा अष्टमंगल खोपाएकी छिन् । उक्त ट्याटुका कारण ब्याक ओपन ड्रेसमा आफ्नो सुन्दरतामा थप निखार आउने नकर्मी बताउँछिन् ।

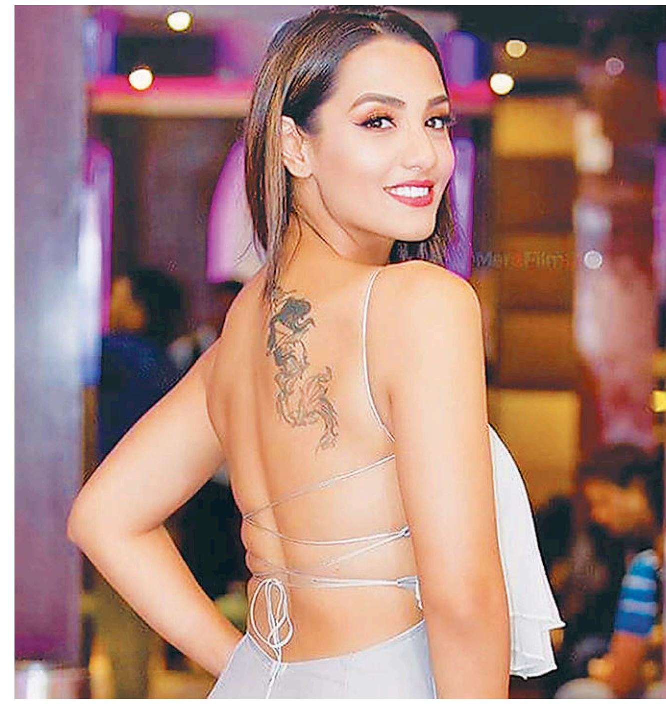


छातीमा नेपालको झन्डा

अभिनेत्री शुभेच्छा थापाले आफ्नो छातीमा नेपालको दुईवटा झन्डाको क्रस खोपाएकी छिन् । आफूलाई हट एन्ड सेक्सी देखाउन छातीमा ट्याटु खोपाउने चलन छ । यद्यपि शुभेच्छा मातृभूमिप्रतिको माया र आस्थाका कारणले राष्ट्रिय झन्डाको ट्याटु खोपाएको बताउँछिन् ।

बोल्ड महिला

आफूलाई निकै बोल्ड महिलाका रूपमा प्रस्तुत गर्दै आएकी स्मीता थापाले आफ्नो बायाँ खुट्टाको तल्लो भागमा नग्न युवतीले हातमा चूरोट र वाइन लिएको आकृति खोपाएकी छिन् । महिला स्वतन्त्रतालाई लिएर उक्त ट्याटु बनाइएको भने पनि उनले आफ्नै सोचलाई ट्याटुको रूप दिएकी हुन् । पुरुषले नग्न बस्नु हुन्छ भने महिलाले किन नहुने, पुरुषले चुरोट-रक्सी पिउनुहुन्छ भने महिलाले किन नहुने देखि लिएर काम र व्यवहारमा महिला र पुरुषबीच हुने भेदभावविरुद्ध जस्तो असहमति र विद्रोहको स्वर नै आफ्नो ट्याटुले अभिव्यक्त गर्छ भन्ने दाबी थापाको छ ।



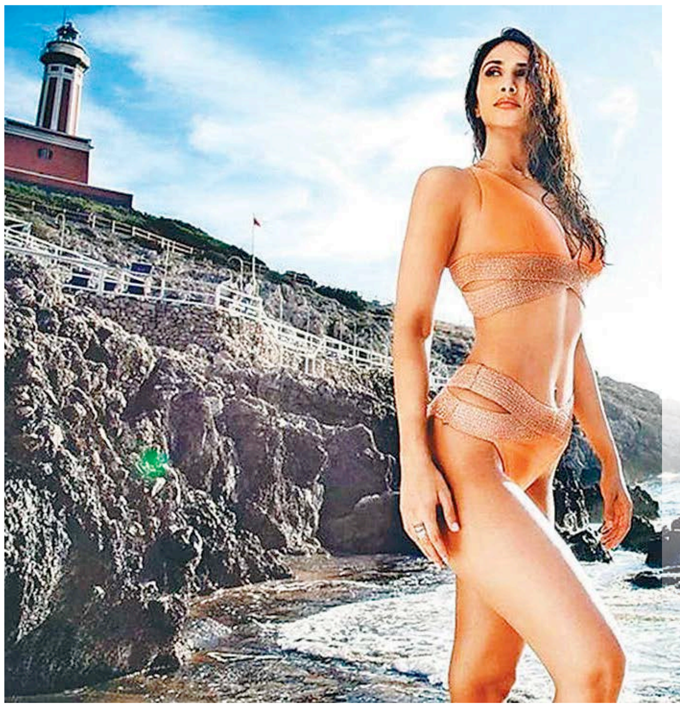
जीवनका महत्वपूर्ण चार ट्याटु

अहिलेकी चर्चित नायिका प्रियंका कार्कीको शरिरमा जम्मा चारवटा ट्याटु छन् । उनी सानैदेखि ट्याटु मन पराउँथिन् । त्यही भएर प्रियंकाले आफ्नो शरीरमा अहिलेसम्म चारवटा ट्याटु खोपाइसकेकी छिन् । ती सबै ट्याटुको फरक-फरक अर्थ भएको उनले बताइन् । प्रियंकाले भनिन्– मेरो जीवनसँग जोडिएका यी ट्याटुले मेरो जीवनमा विशेष अर्थ तथा महत्व राख्छन् । प्रियंकाका ती चारवटै ट्याटु विदेशमा खोपाइएका हुन् । ती ट्याटुमा प्रियंकाले आफूलाई मन पर्ने रंगहरू प्रयोग गरेकी छिन् । उनको पहिलो ट्याटु अमेरिकामा हुँदा १३ वर्षअघि खोपाइएको थियो । दाहिने हातको पाखुरामा भएको उक्त ट्याटुमा मर्मेडको आकृति अंकित छ । उक्त मर्मेडको हात आकाशतिर फैलिएको छ । यो ट्याटुले मर्मेड पानीसँगै आकाशतिर पनि फैलन सक्छ भन्ने अर्थ राख्छ । प्रियंकाका अनुसार यो ट्याटुले असम्भव भन्ने केही पनि छैन भन्ने सन्देश दिन्छ । उनको दोस्रो ट्याटु कोखा र छातीको बीचमा छ, जसमा डिज्नीको एउटा भनाइ कुँदिएको छ । प्रियंकालाई आफू पनि डिज्नीको क्यारेक्टरजस्तै हन्छु भन्ने लाग्थ्यो । उनलाई डिज्नीले धेरै हदसम्म काल्पनिक पनि बनायो । उक्त ट्याटुमा लेखिएको छ– 'अ ड्रिम इज अ विस युर हार्ट मेक ।' कार्कीको अर्को ट्याटु दाहिने खुट्टामा छ । प्रियंकाले अमेरिका बसाइमा बेली डान्स सिकेकी थिइन् । बेली डान्स सिकेपछिको आफ्नो पहिलो प्रस्तुति नै उनको उक्त ट्याटुमा अंकित छ । उनको चौथो ट्याटुचाहिँ गर्धनमा छ । जुन आयुषमान देशराजसँग उनको इन्गेजमेन्ट भएपछि खोपाइएको हो र त्यसमा आयुषमान र प्रियंका नाम जोडेर 'आयंका' लेखिएको छन् । प्रियंकालाई यो ट्याटुले आफ्नो प्रेम दर्साउँछ भन्ने लाग्छ । प्रियंका यस्ती युवती हुन्, जसलाई आफूलाई मनमा लागेको कुरा गरिहाल्नुपर्छ भन्ने लाग्छ । त्यसैले पनि उनी मन परेको र विशेष कुरालाई शरिरमा चिह्नका रुपमा राख्न अघि सरिहाल्छिन् ।

फूलको ट्याटुमा

चलचित्र 'प्रेमगीत-२' मार्फत नेपाली रजतपटमा डेब्यु गरेकी नायिका अश्लेषासिंह ठकुरीले आफ्नो दाहिने तिघ्रामा ट्याटु खोपाएकी छिन् । चलचित्र प्रदर्शनपछि ट्याटु खोपाएकी अश्लेषाले दाहिने तिघ्रामा ठूलो फूलको रंगीन आकृति कुँदाएकी छिन् । अश्लेषाले जस्तोसुकै परिस्थिति आइपरे पनि नआत्तिई फूलजस्तै कोमल र सुन्दर भैरहने सन्देशका साथ उक्त ट्याटु खोपाएकी हुन् । तिघ्रामै किन भन्ने प्रश्नमा ठकुरी भन्छिन्– ट्याटु सधैं देखाइरहँदा पनि रमाइलो हुँदैन । समय-परिस्थितिअनुसार छोटा पहिरन लगाउँदा मात्र उक्त ट्याटु सार्वजनिक हुन्छ र त्यतिबेला त्यसको महत्व पनि बढी हुने उनको तर्क छ । अश्लेषालाई फूल सान्है मन पर्ने भएकाले पनि उनले ट्याटुमा कलरफुल फूल रोजेकी हुन् ।

बलिउड



एकल यात्री वाणी

दुई साताअघि सार्वजनिक भएको यो वर्षकै सबैभन्दा सफल हिन्दी चलचित्र वारकी अभिनेत्री वाणी कपुर यतिबेला आफ्ना विभिन्न रुचिका कारण पनि चर्चामा छिन् । उनको घुम्ने शैली यतिबेला चर्चामा छ । बलिउड सूत्रका अनुसार कुनै पनि नयाँ ठाउँमा एक्लै घुम्न मन पराउने वाणी केवल घुम्ने कुरामा मात्र विश्वास गर्दिनन्, अपितु उनी जहाँ-जहाँ पुग्छिन् त्यहाँका स्थानीय व्यन्जन र स्थानीय पहिरनहरूका बारेमा पनि गहिरो चासो राख्छिन् । यात्रा विषयमै स्नातकोत्तर तह उत्तीर्ण गरेकी वाणीका अनुसार उनका लागि सबै यात्रा समान महत्वका हुन्छन् र हरेक यात्रामा उनी आफ्नो साथी आफैं हुन्छिन् अर्थात् उनी एक्लै यात्रा गर्छिन् । वाणी भन्छिन्- यात्रा नै जिन्दगी हो ।

दुर्व्यसनबाट मुक्त भएपछि

श्रुति हसनलाई नचिन्ने कमै होलान् । चर्चित अभिनेता कमल हसनकी यी जेठी छोरी तमिल चलचित्रकी चर्चित अभिनेत्री हुन् । केही समययता आफ्नो इटालियन ब्वोइफ्रेन्ड र रक्सीको लतका कारण आफ्नो करियर बर्बाद गरेकी श्रुति हसन यतिबेला चलचित्रमा दोस्रो इनिङको तयारीमा छिन् । गत साता एक टेलिभिजन च्याट शोमा आफ्नो विगत कोट्याउँदै श्रुतिले आफू बितेको केही समय विभिन्न कुलतका कारण बर्बाद भएको स्वीकार गरेकी थिइन् । ती कुलतहरूमा उनको रक्सी पिउने बानी र इटालियन ब्वाइफ्रेन्ड माइकल कोर्सेल थिए । श्रुतिका अनुसार अहिले उनी ती दुवै लतबाट मुक्त भएकी छिन् ।

समाचार

- अपकमिङ चलचित्र डुलिटिलमा मुख्य भूमिका निर्वाह गरिरहेका हलिउड अभिनेता रबर्ट डाउनी जुनियरले विभिन्न जनावरहरूसँग कुराकानी गर्न सक्ने पात्रको भूमिका निर्वाह गर्ने भएका छन् । यो चलचित्र जनवरी २०२० मा प्रदर्शन हुनेछ ।

- द रक चलचित्रका अभिनेता ड्वेन जोन्सन १५ वर्षपछि फेरि डब्लूडब्लूईको रिङमा फर्कने भएका छन् । चलचित्रमा अभिनय गर्नु अघि अभिनेता जोन्सन डब्लूडब्लूईका चर्चित फाइटर थिए ।

- बलिउड अभिनेता सुनिल सेट्टीले हलिउडको चलचित्र कलसेन्टरमा अभिनय गर्ने पक्का भएको छ । चिनियाँ मूलका अमेरिकी जेफ्रिजिनले निर्देशन गर्ने सत्य घटनामा आधारित यो चलचित्रमा सेट्टीले एउटा सिख प्रहरीको भूमिका निर्वाह गर्नेछन् ।

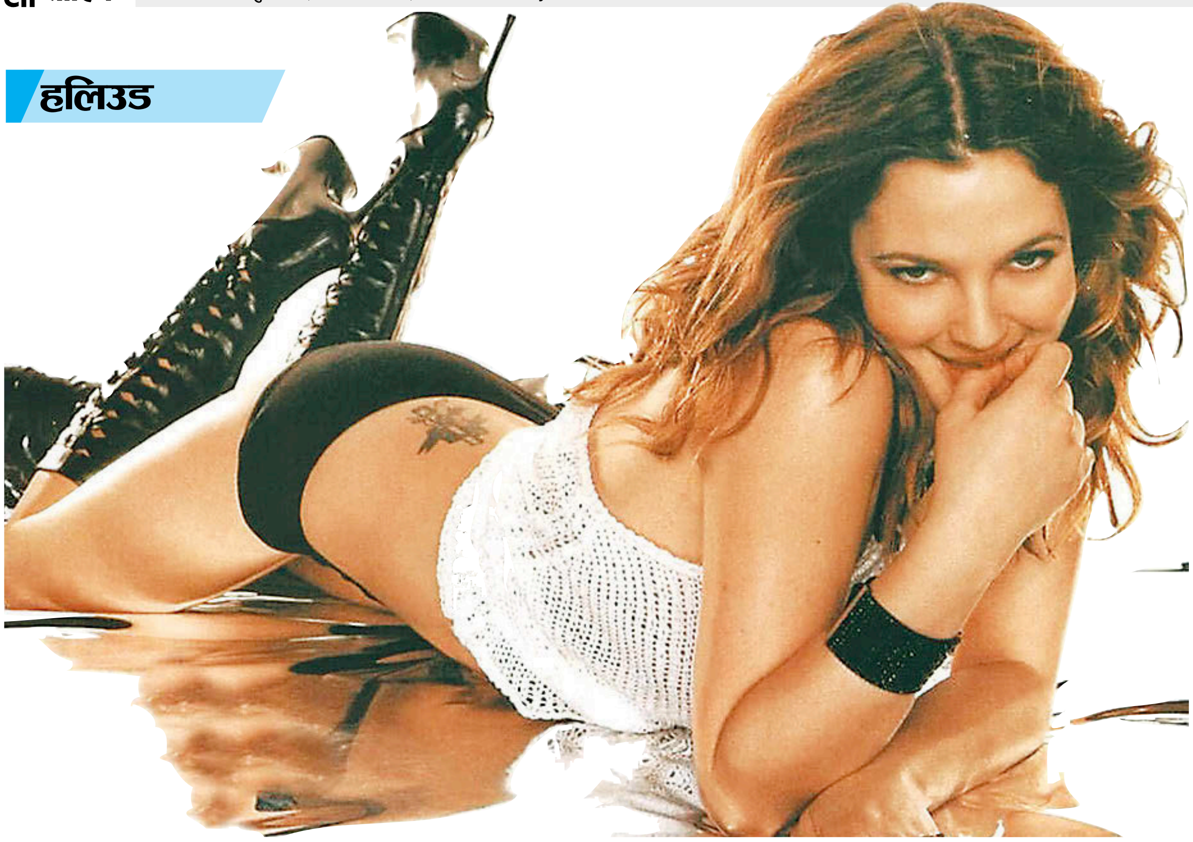
- दक्षिण भारतीय चलचित्रका रिमेकहरूमा एकपछि अर्को सफलता प्राप्त गरेका शाहिद कपुर एकपटक फेरि त्यस्तै रिमेक चलचित्रमा अभिनय गर्न सहमत भएका छन् । पछिल्लो रिमेक चलचित्र कबिर सिंहको सफलताबाट प्रेरित शाहिद कपुर अब तेलुगु चलचित्र जर्सिको हिन्दी रिमेकमा देखा पर्नेछन् ।

- बलिउडका बादशाह भनिएका शाहरूख खानलाई ट्वीटरमा फलोहरूको संख्यामा अचानक वृद्धि भएको छ । अहिले शाहरूख खानलाई ट्विटरमा फलो गर्ने भएको संख्या ३ करोड ९० लाख पुगेको छ । बलिउड अभिनेताहरूको हकमा यो सबैभन्दा ठूलो संख्या हो ।

नोराको जादु

भनिन्छ, भारतीय चलचित्रमा आइटम डान्सरको पनि निकै चर्चा हुन्छ । यस्तै आइटम डान्सबाट चर्चामा आएकी अभिनेत्री हुन्– नोरा फतेही । मोरोक्कन मूलकी क्यानेडियन नागरिक नोराले सन् २०१६ मा रकी ह्यान्डसम नामक चलचित्रबाट बलिउडमा इन्ट्री गरेकी थिइन् । उक्त चलचित्रमा खासै नोटिस नगरिएकी नोराको भाग्य सन् २०१८ को स्त्री चलचित्रमा फिचर गरिएको कमरिया नामक आइटम डान्सबाट चम्केको हो । त्यसयता नोराले सत्यमेव जयतेको दिलवर दिलवर, बाटला हाउसको साकी साकी र गीतमा गरिएको आइटम डान्सबाट पर्याप्त चर्चा बटुलिन् । यतिबेला उनी अपकमिङ चलचित्र मरजाँवामा फिचर गरिएको उनको आइटम डान्स एक तो कम जिन्दगीका कारण चर्चामा छिन् । इन्स्टाग्राममा ७८ लाखद्वारा पछ्याइएकी नोरा स्वयमले भने ६ सय ५९ जनालाई पछ्याएकी छिन् ।

हलिउड



कमब्याक गर्दै ब्यारिमोर

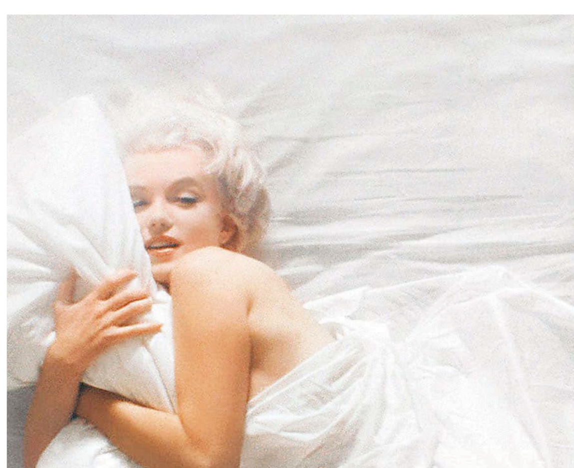
ड्र्यु ब्यारिमोरलाई चिन्नुहुन्छ ? उही चार्लिज एन्जेल्स सिरिजका चर्चित सुन्दर अभिनेत्री । अहिले ४४ औं वर्षमा हिँडिरहेकी तिनै ड्र्यु ब्यारिमोर अब टेलिभिजनमा देखिने भएकी छिन् । सीबीएस च्यानलले ड्र्यु ब्यारिमोरले सञ्चालन गर्ने भनिएको टक शो द डे टाइम टकलाई हरियो झन्डा देखाएको छ । सन् २०२० को अन्त्यसम्ममा प्रदर्शन प्रारम्भ भैसक्ने उक्त टक शोमा ब्यारिमोरलाई एलेन डिग्नेरस, केली क्लार्कसन, वेन्डी विलियम्स र ताम्रान हलले साथ दिनेछन् । हास्य च्याटका रुपमा प्रसारण हुने यो टक शोपछि आफ्नो लोकप्रियताको मापनसमेत हुने ब्यारिमोरले बताएकी छिन् ।

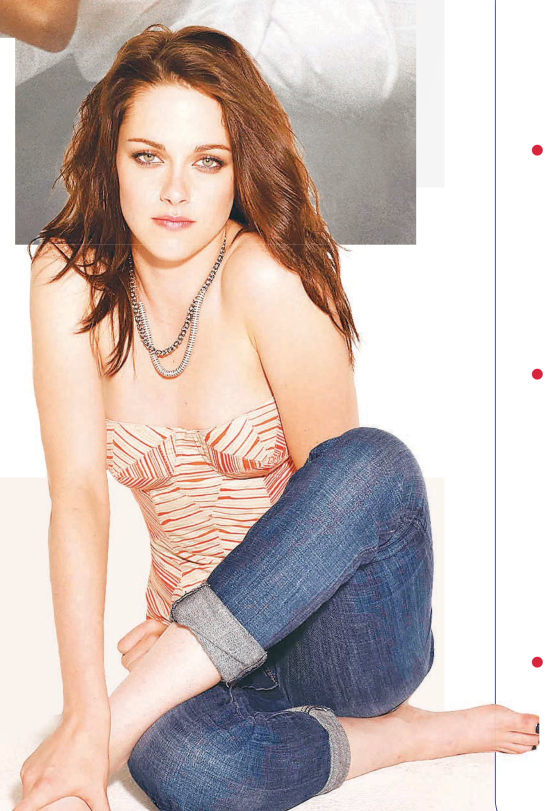
राताकोवस्कीको कर्तुत

हलिउडमा संघर्षरत टप र्‍याङ्कको मोडल एमिली राताकोवस्की गत शनिबार न्युयोर्क सहरमा भएको ट्राफिक जामको कारण चर्चामा आएकी छिन् । आफ्नो कुकुर कोलम्बोसँग सडकमै क्याटवाक गर्न थालेपछि राताकोवस्कीलाई न्यूयोर्क प्रहरीले तत्काल नियन्त्रणमा लिएको बताइन्छ । आफ्नो कम्पनी इनामोराता वुमन ब्रान्डका महिला पहिरनहरूको प्रवर्द्धनसमेत गरिरहेकी राताकोवस्की आफ्ना कोमोत्तेजक तस्बिरहरूका कारण पनि चर्चामा आइरहन्छिन् । कुनै बेला संसारकै सर्वाधिक कामुक महिलाको उपाधिसमेत पाएकी राताकोवस्की न्युयोर्क घटनापछि आफ्ना आलोचनाहरूका बारेमा भन्छिन्- त्यो त हामीजस्ता सेलिब्रिटीका लागि आवश्यक खुराक हो ।

इतिहासबाट

हलिउडकी लिजेन्ड्री अभिनेत्री मर्लिन मुनरोको अहिलेसम्म गोप्य राखिएको दुईवटा फरक-फरक पोजका तस्बिर लिलामीमार्फत सार्वजनिक हुने भएका छन् । सन् १९६२ को अगस्टमा रहस्यमय ढंगले आफ्नै कोठामा मृत फेला परेकी मुनरोका ती तस्बिरहरू क्यानाडाका फोटोग्राफर डगलस किर्कल्यान्डले बेबर्ली हिल्सस्थित मुनरोकै घरमा खिचेका थिए । ती दुईमध्ये पहिलो तस्बिरमा मुनरो बिछ्यौनामा पल्टेकी अवस्थामा छिन् भने दोस्रो तस्बिरमा मुनरो आफ्नो सिरानीलाई छातीमा टाँसेर दुई हातले कसेको अवस्थामा छिन् । ती दुवै तस्बिर आगामी २९ अक्टोबरमा लिलामीमा राखिने बताइएको छ ।





अब मुख्य भूमिकामा स्टेवार्ट

चार्लिज एन्जल्सको अपकमिङ सिक्वेल चार्लिज एन्जल्स रिबुटमा मुख्य भूमिकामा क्रिस्टेन स्टेवार्ट देखिने भएकी छिन् । एलिजावेथ बैंक्सद्वारा निर्देशित चार्लिज एन्जल्स रिबुटमा स्टेवार्टलाई नाओमी स्कट, एला बेलिन्स्का र पेट्रिक स्टुअर्टले साथ दिनेछन् । यो चलचित्र तीन जना महिला जासुसहरूको कथामा आधारित छ । चलचित्र एक्सन जनराको भए पनि कमेडीको रससमेत मिसाइएको दाबी गरिएको छ ।

बक्स अफिस

- दुई साताअघि ५ दिनको बिदाको मौका छोपेर प्रदर्शन गरिएको चलचित्र वारले तेस्रो विकेन्डसम्ममा २ अर्ब ६१ करोड ८५ लाख रुपैयाँ कमाएको छ । टाइगर श्राफ र ऋत्विक रोशन अभिनित यो चलचित्रको निर्माण लागत नै २ अर्ब रुपैयाँ थियो ।

- गत शुक्रबार प्रदर्शन भएको बलिउड चलचित्र द स्काई इज पिंकले पहिलो विकेन्डमा १० करोड ५० लाख रुपैयाँ संकलन गरेको छ । प्रियंका चोपडाको मुख्य भूमिका रहेको यो चलचित्रको लागत ३० करोड रुपैयाँ रहेको बताइन्छ । लागतको तुलनामा चलचित्रको व्यापारलाई समीक्षकहरूले कमजोर मानेका छन् ।

- गत शुक्रबार हलिउडमा सार्वजनिक भएको विवादास्पद चलचित्र जोकरले पहिलो विकेन्डमा १ करोड ६८ लाख १७ हजार डलर भन्दा बढीको व्यापार गरेर चलचित्रका आलोचकहरूको मुख बन्द गरिदिएको छ । चलचित्रले उठाएको विषयवस्तु प्रति अमेरिकी चलचित्र समिक्षक तथा राजनैतिक कार्यकर्ताहरूले विरोध जनाउँदै आएका छन् ।

- गत शुक्रबार नै हलिउडमा सार्वजनिक भएको अर्को चलचित्र द एडम्स फ्यामिलीले पहिलो विकेन्डमा ८८ लाख २२ हजार डलर बराबरको कारोबार गरेको छ । राम्रो विषयवस्तु र पारिवारिक मानिएको यो चलचित्रको व्यापार जोकरको छायाँमा परेको अनुमान गरिएको छ ।

सुप्रिया बनिन् मिस टिन

इभेन्ट्स नेपालले आयोजना गरेको मिस टिन-२०१९ को फाइनल प्रतिस्पर्धामा सुप्रिया खनालले शीर्ष उपाधिको ताज पहिरिन सफल भएकी छिन् । शीर्ष उपाधिसँगै सुप्रियाले बेस्ट वाकको एवार्ड पनि प्राप्त गरिन् । प्रतियोगितामा रजिना अर्याल फर्स्ट रनर्सअप छानिएका थिइन् भने सदीक्षा पौडेल सेकेन्ड रनर्सअप भइन् । प्रतियोगितामा रजिनाले ट्यालेन्ट र पपुलर विधाको एवार्ड पनि आफ्नो नाममा सुरक्षित गरिन् भने सदीक्षाले भ्युअर्स च्वाइस एवार्ड प्राप्त गरिन् ।

सुरभीलाई मिस नेपाल यूएस

अमेरिकाको नेब्रास्काको ओमाहास्थित द रेलिभेन्ट सेन्टरमा सम्पन्न मिस नेपाल युएस-२०१९ को उपाधि भर्जिनियाकी सुरभी खनालले जितेकी छिन् । सातौं संस्करणको मिस नेपाल यूएस उपाधिसँगै सुरभीले फोटोजेनिक र ब्युटी विथआउट लिमिटको एवार्ड पनि प्राप्त गरेकी थिइन् । प्रतियोगितामा टेक्सासकी रिमा शर्मा फर्स्ट रनर्सअप तथा सिकागोकी मेघा रौनियार सेकेन्ड रनर्सअप भएका थिए । मेघाले मिस ट्यालेन्ट एवार्ड पनि जितेकी थिइन् । प्रतियोगितामा ज्याप अधिकारीले क्याटवाक तथा सज्जा रावतले कन्जिनियालिटी विधाको पुरस्कार पाएका थिए । गत असोज २५ गते संचालन भएको सो प्रतियोगितालाई नेब्रास्का नेप्लीज सोसाइटीले आयोजना गरेको थियो । कार्यक्रमलाई मिस नेपाल युनिभर्स २०१७ नगमा श्रेष्ठले कोरियोग्राफी एवं संचालन गरेकी थिइन् । कार्यक्रममा गायिका इन्दिरा जोशीको विशेष सांगीतिक प्रस्तुति थियो ।

सदा भइन् नेक्स्ट सुपर मोडल

चौथो संस्करणको नेपाल्स नेक्स्ट सुपर मोडल-२०१९ को उपाधि सादा थापाले जितेकी छिन् । आर एन्ड आर ग्रुपको आयोजनामा सम्पन्न उक्त प्रतियोगितामा सादाले उपाधिसहित २५ हजार रुपैयाँ नगद पनि पाइन । प्रतियोगितामा निरिसा दली श्रेष्ठले फस्ट रनर्सअपको उपाधि जितिन् भने कृतिका श्रेष्ठले सेकेन्ड रनर्सअपमा चित्त बुझाइन् । प्रतियोगितामा मिस फोटोजेनिकको उपाधि प्रेरणा बलायाले, बेस्ट फिगरको उपाधि गीता महर्जनले, मिस मल्टिमिडिया र मिस कन्जिनियालिटीको उपाधि कृतिका श्रेष्ठले, बेस्ट हेयरको उपाधि पूर्णिमा श्रेष्ठले, बेस्ट वाक र बेस्ट स्किनको उपाधि निरिसा दली श्रेष्ठले तथा मिस पर्सनालिटीको उपाधि साइलिना भुजेलले जिते ।

सेलिनालाई डिभा नेसनल

फूलपातीको एक दिनअघि सम्पन्न द डिभा नेसनल-२०१९ को शीर्ष उपाधि सेलिना दाहालले जितेकी छिन् । उक्त प्रतियोगितामा सेलिनाले ट्यालेन्ट विधाको एवार्ड पनि प्राप्त गरेकी थिइन् । प्रतियोगितामा सुर्जिना श्रेष्ठ फर्स्ट रनर्सअप तथा सावित्रा शर्मा सेकेन्ड रनर्सअप भए । सुर्जिनाले फोटोजेनिक र भ्युअर च्वाइसको विधाको तथा सावित्राले वेष्ट वाक विधाको एवार्ड पनि जितेका थिए । वृक्ष इभेन्ट्सको आयोजनामा सम्पन्न सो प्रतिस्पर्धामा रश्मि न्यौपाने बेस्ट फिगर तथा मल्टिमिडिया च्वाइस, सिम्रन कुँवर पर्सनालिटी, एना तामाङ कन्फिडेन्ट, लक्ष्मी गौतम पपुलर तथा क्षितिजा तामाङ मस्ट ब्युटिफुल विधामा उत्कृष्ट छानिएका थिए ।

कल्सन र स्नेहालाई उपाधि

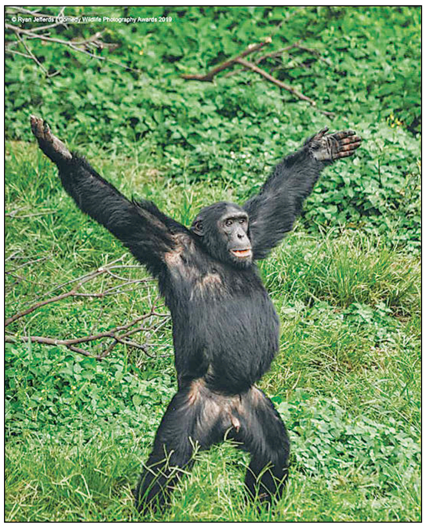
पोखरामा आयोजित तेस्रो संस्करणको मोडलिङ रियालिटी शो मिस्टर एन्ड मिस कास्की-२०१९ को उपाधि कल्सन गुरुङ र स्नेहा गुरुङले जितेका छन् । उक्त प्रतियोगिताको फस्ट रनर्सअप रोशन नेपाली तथा सेकेन्ड रनर्सअप निशा नेपाली भए । अर्गनाइजर च्वाइसको पुरस्कार सीमा थापामगरले जितिन् । ब्ल्यू रे प्रोडक्सनद्वारा लेकसाइडमा आयोजित फाइनलमा ८ जनाले उपाधिका लागि प्रतिस्पर्धा गरेका थिए ।

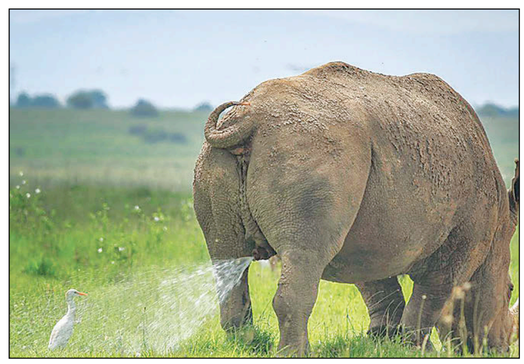
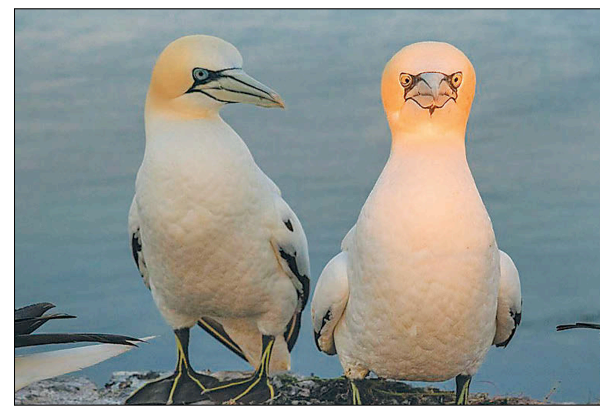
मिस्टर एण्ड मिस थारुको उपाधि

मिस्टर एन्ड मिस थारुको उपाधि अमन चौधरी र अंकिता चौधरीले जितेका छन् । थारु कला केन्द्र विराटनगरको आयोजनामा भएको ग्रान्ड फिनालेमा अमनले १० जना पुरुष र अंकिताले २० महिला प्रतिस्पर्धीलाई पछि पारेका थिए । पुरुषतर्फ करण चौधरी एवं महिलातर्फ रेसिका चौधरी फर्स्ट रनर्सअप भए भने पारस चौधरी एवं सोनम चौधरी सेकेन्ड रनर्सअप भए ।

पहिलो विश्व

जनावरको हस्यौलो अवस्था



ब्रोन फ्रि फाउन्डेसनले कमेडी वाइल्डलाइफ फोटोग्राफी एवार्डको अन्तिम चरणमा प्रवेश गरेका तस्विरहरू सार्वजनिक गरेको छ । जंगली जनावरहरू आफ्नै किसिमले रमाएको वा हेर्दा हाँसो उठ्ने किसिमका तस्विरहरूलाई निर्णायक समितिले अन्तिम चरणका लागि छनोट गरेको हो ।

छनोट भएका ४० वटा तस्विरलाई आयोजकले अहिले अनलाइन भोटिङमार्फत पिपुल्स च्वाइस विधामा छनोट गर्न राखेका छन् ।

नौलो म्युजियम खोल्ने तयारी

विश्वमा धेरै किसिमका म्युजियम छन् । यस्ता म्युजियममध्ये कुनै निश्चित विषयमा केन्द्रित भएर खोलिएका म्युजियमको संख्या धेरै नै कम छ । यही मेसोमा लन्डनमा आगामी महिना खोल्न लागिएको एउटा म्युजियम अहिले चर्चामा छ । आइसल्यान्डमा केही वर्षअघि पुरुष जनेन्द्रियलाई मात्र लिएर म्युजियम सञ्चालनमा आएपछि महिलाको जनेन्द्रियलाई लिएर पनि म्युजियम सञ्चालनमा आउनुपर्ने अवधारणा अगाडि आएको थियो । फ्लोरेन्स सेक्टरले यो विषयमा पहल गरेर काउडफन्डिडबाट अर्थ संकलन थालिन् । साढे ७५ लाख संकलन भएपछि यो अभियानको थालनी भयो । महिलाको जनेन्द्रियका विषयमा धेरैमा जिज्ञासा रहेको र यो अंगको बनावट धेरैका लागि कौतूहलको विषय भएका कारण त्यही जिज्ञासा मेट्न यो म्युजियम सञ्चालनमा ल्याउन लागिएको सेक्टरले बताइन् । यो म्युजियममा महिला जनेन्द्रियको बनावटदेखि महिलाको शरीरको संरचना तथा उनीहरूमा देखा पर्ने रोग आदिका विषयमा समेत जानकारी प्राप्त गर्न सकिनेछ ।

बिकिनी लगाउँदा जरिवाना

फिलिपिन्सको एक समुद्री तटमा प्रेमीसँग बिकिनीमा घुमिरहेकी पर्यटकलाई स्थानीय प्रहरीले पक्राउ गरेर जरिवाना तिराएका छन् । फिलिपिन्सको बोराके समुद्री तटमा आफ्ना प्रेमीसँग घुमिरहेकी २६ वर्षीया ली जु टिङले थोङ बिकिनी लगाएर आनन्द लिइरहेकी थिइन् । एकदमै पातलो उक्त बिकिनीप्रति अरू पर्यटकहरू पनि आकर्षित भएका थिए । यसै क्रममा एक पर्यटकले उनले लगाएको बिकिनीको भिडियो खिचेर सामाजिक सञ्जालमा अपलोड गरेपछि स्थानीय प्रहरीको ध्यानाकर्षण भएको थियो । प्रहरीले उनलाई पछ्याउँदै होटलबाट पक्राउ गरेको थियो । फिलिपिन्स छोड्नु अघि ती युवतीले साढे ५ हजार रुपैयाँ जरिवाना तिरेको बताइन्छ ।

टोय स्टोरीका ड्रेस आउँदै

हलिउडको लोकप्रिय कमिक चलचित्र टोय स्टोरीबाट प्रभावित भएर फेसन नोभाले ल्याएका डिजाइनहरू लोकप्रिय हुन थालेको छ । आगामी हलोइन पर्वलाई लक्षित गरेर बजारमा आएका यी ड्रेसहरू काउब्वाई, स्पोकी र बिकिनी स्टाइलमा रहेका छन् । अहिले फेसन नोभाले यो नयाँ डिजाइनहरूलाई आफ्नो इन्स्टाग्राम एकाउन्टबाट मात्र सार्वजनिक गरेको छ । करिब ७ हजार रुपैयाँ पर्ने यी डिजाइनका ड्रेसहरू बिक्रीका लागि आगामी अक्टोबर ३१ तारिखदेखि राखिने जनाइएको छ ।

पर्यटन

पोखरा नजिकका गन्तव्य

तपाईंमा घुम्ने हुटहुटी छ, तर पर्याप्त समय छैन। छोटो समयमा केही मनमोहक ठाउँ घुम्न चाहनुहन्छ अथवा छोटो पैदलयात्रामार्फत धेरै रमणिय ठाउँमा पुग्ने रहर छ। यदि त्यस्तो हो भने तपाईंका लागि उचित गन्तव्य हुन सक्छ, पोखरादेखि पोथानासम्मको यात्रा। पोथाना छोटो समयको ट्रेकिङको अनुभव सँगाल्नेहरूको रोजाइमा पर्ने गरेको छ। कास्की जिल्लाको अन्नपूर्ण गाउँपालिका-७ मा पर्ने पोथाना पुग्न दुईवटा बाटो प्रयोग गर्न सकिन्छ। अन्नपूर्ण गाउँपालिका वडा नम्बर ४ काँडेसम्म सवारी साधनमा गएर त्यहाँबाट एक घण्टाको पैदल यात्रामा अस्ट्रेलियन बेस क्याम्प पुगी त्यहाँबाट ४५ मिनेटको पैदल यात्रापछि पोथाना पुग्न सकिन्छ। पोखराबाट काँडेसम्म बस यात्रा गर्दा ७५ रूपैयाँ लाग्छ। पोथाना पुगेर त्यहाँ रहेका होटलमा बसी भोलिपल्ट बिहान १ घण्टाको पैदल यात्रापछि पितम देउराली पुगेर फर्कन सकिन्छ। मर्दी हिमाल ट्रेक जाने रुट पनि यही हो।

अर्को रुट पोखराबाट माछापुच्छ्रे गाउँपालिका-७ धम्पुस हुँदै पोथाना पुग्ने हो। पोखराबाट भन्डै २१ किलोमिटरको दूरीमा पर्ने धम्पुस गाउँ आफ्नै सवारी साधन हुनेहरू १ घण्टामै पुग्न सक्छन्। हरिचोकबाट दैनिक ८ वटा जिप तथा दुईवटा बस जान्छन्। बसले १ सय तथा जिपले १ सय २० रूपैयाँ भाँडा लिन्छन्। एक रात दुई दिनको यात्रामा धम्पुस, पोथाना, पितम देउराली, अस्ट्रेलियन क्याम्प तथा क्षेत्रीय कृषि अनुसन्धान केन्द्र लुम्ले पुगेर मनमोहक दृश्य नियाल्दै यात्रालाई अविस्मरणीय बनाउन सकिन्छ।

यो रुटमा भन्डै ४५ वटा होटल सञ्चालनमा छन्। एउटा होटलमा सरदर १० वटा कोठा छन्। ती कोठा ४ सयदेखि ३ हजार रूपैयाँसम्ममा पाइन्छ। नेपाली खाना तथा अर्गानिक चिया, कफी यहाँको मुख्य आकर्षण हो।

धम्पुसमा लालीगुराँस इको पार्क छ। यहाँ निर्मित भ्यू टावरबाट पञ्चासे, पोखरा आदिको दृश्य हेर्न सकिन्छ। भ्यू टावरबाट दृश्य नियाल्न विदेशीले ५०, नेपालीले २० तथा विद्यार्थीले १० रूपैयाँ तिर्नुपर्छ।

पोखराबाट नजिकको दूरीमा पर्ने यो ट्रेकिङ रुटमा सुन्दर हिमाल सहितका प्राकृतिक दृश्य नियाल्न पाइन्छ। यो रुटमा पर्यटकहरू पोथाना भ्यू प्वाइन्ट, वाइल्ड लाइफ वाचिङ सेन्टर, योग स्पट, माछा पोखरी, धम्पुसकोट, भुमे मन्दिर, नेवोताल वराह, सिद्धवराह मन्दिर, थाक डाँडा, तप्राङ मैदान, अस्ट्रेलियन क्याम्प, पितम देउराली आदि ठाउँ पुग्छन्। यो रुटमा एकैपटकमा हिमालको लामो रेन्ज हेर्न सकिन्छ। यहाँबाट माछापुच्छ्रे, धौलागिरि, हिमचुली, अन्नपूर्ण आदि हिमालको सुन्दर दृश्य नियाल्न पाइन्छ।

यहाँ क्याम्प फायर गर्दै रमाइलो गर्ने अवसर समेत उपलब्ध छ। जंगलमा पाइने कालिज, वनकुखुरा आदि चराचुरुंगी नियाल्ने मात्र नभएर तिनको आवाज सुन्दै यात्रा अघि बढाउन सकिन्छ। यो रुटमा विभिन्न प्रजातिका फूल तथा कन्दमूल फेला पर्छन्, जसले यात्रामा ऊर्जा थप्छन्। अहिले यो रुटको यात्रा गर्ने आन्तरिक पर्यटकको संख्या बढ्दै गएको छ।

राजाराम पौडेल

भालुपहाडमा पर्यटन

स्याङ्जा जिल्लाको मनोरम स्थल भालु पहाडको आफ्नै महत्व छ। सिद्धार्थ राजमार्गको यात्रा गर्ने क्रममा आउने यो ठाउँको दृश्यावलोकनका लागि हजारौं आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटक त्यहाँ अडिन्छन्। यसरी अडिएकाहरू भालु पहाड तथा आसपासका सुन्दर दृश्य अवलोकन गर्दै मन बहलाउँछन्। यहाँको दृश्य नेपाली चलचित्र तथा म्युजिक भिडियोहरूमा समेत कैद गरिँदै आएको छ। गण्डक प्रदेशको राजधानी पोखराबाट करिब २८ किलोमिटरको दूरीमा अवस्थित उक्त ठाउँमा आकर्षक भौतिक संरचना निर्माण गरी नयाँ पर्यटकीय गन्तव्य विकास गरिने भएको छ।

फेदीखोला गाउँपालिकाले उक्त बृहत् गुरुयोजना अघि सारेको हो। पब्लिक प्राइभेट पार्टनरसिपको अवधारणामा करिब ४५ करोडको लागतमा उक्त योजना पूरा गरिने फेदीखोला गाउँपालिकाका अध्यक्ष घनश्याम सुवेदीले बताए। 'भालु पहाडमा टुरिज्म स्पोर्ट्सको विकासका लागि हामीले यो योजना अघि सारेका हौं, पहाडै पहाडको जिल्लाका रूपमा परिचित स्याङ्जा जिल्लाको प्रमुख पर्यटकीय गन्तव्य अब हामी भालुपहाडलाई बनाउँदै छौं' उनले भने।

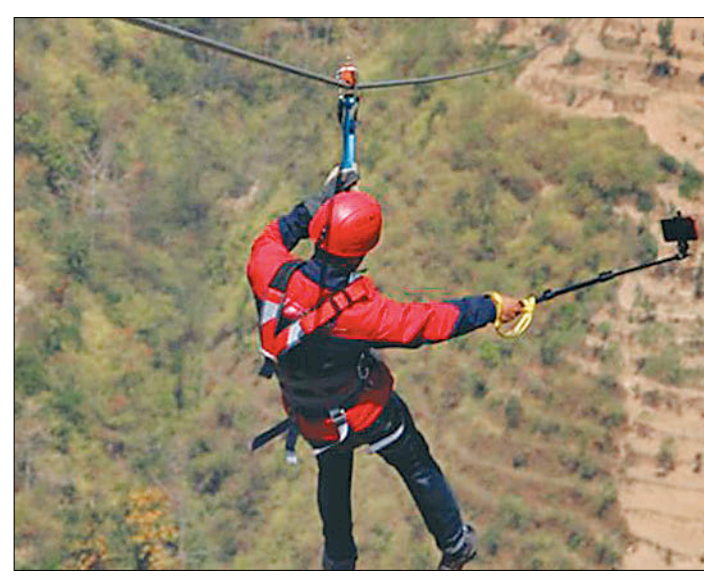
उक्त क्षेत्रमा होम स्टेसहितको पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने लक्ष्य लिइएको छ। हाल दैनिक ५०/६० जना भालु पहाडमा पुगे पनि उक्त योजनापश्चात् दैनिक कम्तीमा २ हजार ५ सय पर्यटक पुग्ने प्रमुख सुवेदीले दाबी गरे। करिब साढे ३ वर्षमा उक्त योजना पूरा गर्ने गरी गाउँपालिकाले हाल लगानीकर्ताको खोजी गरिरहेको उनले जानकारी दिए।

भालुपहाडमा अत्याधुनिक झोलुङ्गे पुल, पार्क, वाटर फाउन्टेन, पहाडी भूबनौट सुहाउँदो विशिष्ट टुरिज्म स्पट, चमेना गृह, हिन्दू तथा बौद्ध धर्मावलम्बीहरूलाई लक्षित गरी शिव एवं बुद्ध भगवान्का मूर्ति निर्माण गर्ने योजना छ। राजमार्गबाट एकातर्फ सेतीखोला हुँदै स्पटसम्म पुग्ने २ सयदेखि २ सय ५० वटा मनमोहक सिंढी बनाइने भएको छ भने अर्कातर्फ खोला माथि १ सय ७५ मिटर लामो झोलुङ्गे पुल निर्माण गरिनेछ। यसैगरी सेती खोलामा पुग्ने मनमोहक पदमार्गसमेत निर्माण गरिनेछ। मुक्तिनाथ र लुम्बिनी घुम्न आउने हिन्दू तथा बौद्ध धर्मावलम्बीलाई लक्षित गरी उक्त पर्यटकीय स्थलमा २३ फिट अग्लो भगवान् शिव एवं बुद्धको मूर्ति राखिनेछ भने एक मुर्तिबाट अर्को मूर्तिलाई जोड्न १४ मिटर लामो तथा १० मिटर अग्लो वुडन आर्क ब्रिज अर्थात् मनमोहक काठको पुल निर्माण गरिनेछ।

ठूला-ठूला मनोरम पहाड, पहाडवरिपरि घुम्दै बगेको सेती नदी र पहाडबाट देखिने धौलागिरि, अन्नपूर्ण, माछापुच्छ्रे आदि एक दर्जन हिमशृंखलाले यो क्षेत्रलाई छायांकन स्थल, पिकनिक स्पट, पारिवारिक भ्रमण, बिदा मनाउने आकर्षक गन्तव्यका रूपमा चिनाउने गाउँपालिकाको अपेक्षा छ। 'समृद्धि स्मार्ट भिलेज, हाम्रो अभियान' भन्ने नाराका साथ निर्माण हुने उक्त पार्कले बालबालिकादेखि युवा-युवती हुँदै वृद्धावृद्धाहरूलाई समेत आकर्षित गर्ने अपेक्षा गरिएको छ।

राजाराम पौडेल

धरानमा अर्को जिपलाइन



साहसिक पर्यटनअन्तर्गतको जिपलाइन सुनसरीको धरानमा सञ्चालनका लागि अध्ययन थालिएको छ। जिपलाइन नेपालको पोखरा तथा काभ्रेको धुलिखेलमा सञ्चालनमा छ।

यो अध्ययनसँगै अब भने प्रदेश-१ मा पनि साहसिक पर्यटनले गति लिनेछ। भेडेटारबाट धनकुटातर्फ जिपलाइन सञ्चालनको तयारी भैरहेकै बेला धरानमा पनि अर्को जिपलाइनको तयारी भएको हो। दोस्रो जिपलाइन भेडेटारदेखि धरान-४ देवीथानसम्म चलाउने तयारी गरिएको बताइन्छ।

यो जिपलाइनमा वर्ल्ड वाइड एडभेञ्चर तथा भेडेटारका आधादर्जन व्यक्तिको संयुक्त लगानी रहनेछ। जिपलाइनमा २ देखि अढाई करोड खर्च हुने अनुमान छ। भेडेटारमै अर्को जिपलाइनको पनि काम हुँदैछ जसको टेकअफ र ल्यान्डिङ दुवै धनकुटातर्फ नै हुनेछ। यसको दूरी १५ सय मिटर लामो हुनेछ।

दोस्रो जिपलाइनको टेकअफ भेडेटारमा हुनेछ भने ल्यान्डिङ धरानतर्फ देवीथानमा हुनेछ। यसको दूरी करिब ७ सय मिटर रहनेछ। यसअघि धरान १३ र २० को सिमाना सर्दु खोला किनारमा फ्लाइङ फक्सको सफल परीक्षण समेत भैसकेको छ।

नरेन्द्र बस्नेत

अपराध

नाम, थर ठगेर प्रेम अनि विवाहपछि हत्या

भरत जर्घामगर

सुखिपुर नगरपालिका ७ की २३ वर्षीया मन्जु राय राजेश पासवानको मायाजालमा परिन् । ती दुईको मायाप्रेम तीन वर्ष जति चल्यो । जब मन्जु राजेशको प्रेममा हराउन थालिन् अनि राजेशले आफू राजेश पासवान नभै इलियास मियाँ भएको रहस्य खोले ।

राजेशको नामबाट तीनवर्षसम्म सँगै उठबस भैसकेकाले मन्जुले राजेश नभै इलियास भएपनि उनलाई सहर्ष स्वीकार गरिन् । इलियास पनि मन्जुलाई श्रीमतीका रुपमा स्वीकार गर्दै गोलबजार नगरपालिका-६ का नरेन्द्र झाको घरमा डेरा गरी बस्न थाले । दुवैको शारीरिक सम्पर्कबाट एक बालिकाको जन्म भयो । इलियासले ती बालिका आफ्नो नभएको विवाद गर्न थाले । त्यही विषयमा उनीहरूबीच विवाद बढ्दै गयो । विवादले इलियास मादक पदार्थ पनि सेवन गर्न थाले ।

२०७५ फागुन २० गते राति डेरामा ४ महिनाकी बालिका रुन थालिन् । बालिका रुन नछाडेपछि घरधनीले प्रहरीलाई खबर गरे । बिहान २:३० मा प्रहरी पुग्दा बच्चा रोइरहे पनि साथैमा सुतेकी मन्जु मृत भेटिइन । मृत शरीरमा कुनै चोटपटक नदेखेपछि प्रहरीले शवलाई पोस्टमार्टमका लागि पठायो ।

घटनापछि इलियासले सासुलाई मन्जुको मृत्यु भएको खबर सुनाएका थिए । आत्महत्या गरेको हुन सक्ने भन्दै इलियास पक्राउ पर्नबाट जोगिए । पछि पोस्टमार्टम रिपोर्टमा आत्महत्या वा विष सेवन गरेको नदेखिएपछि प्रहरी अनुसन्धान पति इलियासतर्फ सोभियो । मन्जुसँग प्रेम गर्दा राजेश पासवान भनेर ठगेका इलियासले नै मन्जुको हत्या गरेको प्रहरीको अनुसन्धानबाट खुल्यो । प्रहरीले उनलाई पक्राउ गरी सार्वजनिक गरेको छ ।

'पोस्टमार्टम रिपोर्टका आधारमा हामीले मन्जुका पति इलियासलाई नियन्त्रणमा लियौं,' सिरहाका प्रहरी प्रमुख एसपी उमाप्रसाद चतुर्वेदीले भने 'सोधपुछका क्रममा नाम-थर ठगेर मन्जुलाई मायाजालमा पारेको रहस्य खुल्यो, अनुसन्धान गर्दै जाँदा इलियासले हत्या स्वीकार गरे ।'

ब्लेडले घाँटी रेटेर हत्या

दुई वर्षअघि पति सत्य नारायण यादवको हत्या भएपछि सिरहा कल्याणपुर नगरपालिका-४ की २५ वर्षीया गीतादेवीले देवर अक्षय कुमारसँग २०६६ सालमा सामाजिक रीतिरिवाजअनुसार विवाह गरिन् । बालबच्चा नजन्मिदै पति सत्यनारायणको हत्या भएपछि अक्षयले सहमतिमै भाउजु गीतालाई स्वीकार गर्दै उनीसँग विवाह गरे, तर चार वर्ष नबित्दै गीताको पनि हत्या भयो । घटनाको ६ वर्षपछि गीताको हत्या अक्षयले गरेको प्रहरी अनुसन्धानबाट खुलेको छ ।

दाजुको मृत्युपछि अक्षयले भाउजूसँग सहमतिमै विवाह गरेपनि पछि उनले दाइजोमा ५० हजार नगद तथा मोटरसाइकल माग गर्न थाले । विवाहपछि अक्षय र गीता कर्जन्हा नगरपालिका-२ मा डेरा गरी बस्न थाले । २०७० पुस ९ गते उनीहरू मेला हेर्न मिर्चैया बजार गएका थिए । घर फर्कने क्रममा कर्जन्हा-४ स्थित भेडवा खोलामा गीताको हत्या भएको थियो । उनको शव ब्लेडले घाँटी काटिएको अवस्थामा फेला परेको थियो ।

गीतादेवीको शव नजिकैं माओवादीको नाममा हिन्दीमा लेखिएको 'हमारा सूचना' भन्ने पर्चा फेला परेको थियो । घटना अन्तै मोड्न र आफू जोगिन अक्षयले त्यो पर्चा आफैंले लेखेर घटनास्थलमा छाडेको प्रहरी अनुसन्धानबाट खुलेको छ । अक्षयले दाइजो नदिएकै कारण गीताको हत्या गरेको बयान प्रहरीसमक्ष दिएका छन् ।

'गीताको शव नजिकैं भेटिएको पर्चाबाट अनुसन्धान थाल्यौं । पर्चामा लेखिएको अक्षर तथा प्रतिवादीले अनुसन्धान अधिकृतसमक्ष लेखेको नमूना अक्षर प्राविधिक परीक्षणका लागि केन्द्रीय विधि विधान प्रयोगशालामा पठायौं' चतुर्वेदीले भने 'हस्तलिपि मेल खाएको प्रतिवेदन आधारमा अक्षयलाई घटनाको ६ वर्षपछि पक्राउ गर्न सफल भयौं ।'

घटनापछि विदेश गएका अक्षयका ११ वर्षीय छोरा छन् ।

पतिबाटै महिला असुरक्षित

महिलामाथि पति तथा सासू-ससुराको व्यवहार एवं बुहारीलाई हेर्ने दृष्टिकोण, सामाजिक, पारिवारिकसँगै घरायसी उल्झनका कारण महिलाहरू घरपरिवारबाटै असुरक्षित छन् । त्यसमध्ये पतिबाटै असुरक्षित हुँदा सिरहामा महिला हत्या घटना डरलाग्दो रूपमा बढेको छ । महिलाहरू असुरक्षित हुनुमा पारिवारिक विवादसँगै 'दहेज' मुख्य कारक बनेको छ ।

सिरहा प्रहरीले हत्या घटनाको अनुसन्धान दायरालाई बढाएर अपराधी पक्राउलाई तिब्रता दिएपछि महिलाहरू पतिबाटै असुरक्षित भएको रहस्योदघाट्न भएको हो । गत वैशाख ३ गते सिरहाको कर्जन्हा नगरपालिका-११ स्थित बस्तीपुरमा २९ वर्षीया रीता यादवको मृत्यु उनकै घरमा भयो । पाँचवर्षीया छोरीकी आमा रीता तथा उनका पति चन्देश्वरबीच छोरा नपाएको निहुँमा पटक-पटक खटपट हुने गरेको र सोही विषयमा चन्देश्वरले रीताको घाँटी थिचेर हत्या गरेको हुनसक्ने गाइँगुइँ चलेपछि प्रहरीले पति चन्देश्वरलाई पक्राउ गऱ्यो ।

यसअघि पनि कल्याणपुर नगरपालिका-८ की २१ वर्षीया कञ्चनदेवी मण्डल खत्वेको शरीरमा उनकै पति बेचन मण्डलले गत वैशाख १३ गते आगो लगाएका थिए । आगोले शरीरको अधिकांश भाग जलेकी कञ्चनको भोलिपल्ट मृत्यु भएको थियो । गत वैशाख १९ गते घरभित्रै सुतेको अवस्थामा सिरहा नगरपालिका-१४ स्थित खिरौनाकी २१ वर्षीया मनिषा कुमारी मण्डल मृत अवस्थामा फेला परेकी थिइन् ।

गीता, मन्जु, रीता, कञ्चन तथा मनिषा हत्या घटनाले महिलाहरू घरपरिवार एवं पतिबाटै असुरक्षित भएको पुष्टि गर्छ । जिल्ला प्रहरी कार्यालय सिरहाको तथ्यांक अनुसार आर्थिक वर्ष २०७३/०७४ मा १७ वटा हत्या भएका छन् । त्यसैगरी आव २०७४/०७५ मा २२, २०७५/०७६ मा २४ र यो आर्थिक वर्षको दुई महिना अवधिमा एउटा कर्तव्य ज्यानको घटना भएको छ ।

धमाधम पक्राउ

प्रहरीले हत्याका आरोपीलाई धमाधम पक्राउ गर्न थालेको छ । प्रहरीले अनुसन्धान दायरालाई फराकिलो पारी अपराधी पक्राउलाई तीव्रता दिएको हो, जसको परिणाम १० वर्षअघि पत्नी हत्या घटनामा संलग्न अक्षय र इलियास पक्राउ पर्नु हो । चतुर्वेदीले कुनै पनि अपराधमा संलग्न अपराधीलाई कानुनी दायराबाट उम्कन नदिन अनुसन्धानको दायरालाई फराकिलो पारिएको जानकारी दिए ।

> दाजुको मृत्युपछि अक्षयले भाउजूसँग सहमतिमै विवाह गरेपनि पछि उनले दाइजोमा ५० हजार नगद तथा मोटरसाइकल माग गर्न थाले । विवाहपछि अक्षय र गीता कर्जन्हा नगरपालिका-२ मा डेरा गरी बस्न थाले । २०७० पुस ९ गते उनीहरू मेला हेर्न मिर्चैया बजार गएका थिए । घर फर्कने क्रममा कर्जन्हा-४ स्थित भेडवा खोलामा गीताको हत्या भएको थियो । उनको शव घाँटी ब्लेडले काटिएको अवस्थामा फेला परेको थियो ।

अपराध गर्नेहरूलाई कानुनी दायरामा ल्याउन नसक्ने हो भने समाजमा दण्डहिनता मौलाउँदै जाने भएकाले समाजमा व्याप्त अपराधलाई नियन्त्रण गर्न घटनाको प्रभावकारी अनुसन्धान हुन जरुरी रहेको अधिकारकर्मी राजकुमार राउत कुर्मी बताउँछन् । कुर्मीले घटनामा संलग्नहरूको पहिचान गरी कारवाही गर्न जरुरी रहेको कुरा बताए ।

हेल्थ/फिटनेस

डिप्रेसनको समस्या र समाधान

डिप्रेसन अर्थात् अवसाद मानसिक समस्या हो । यस्ता मानिस मानसिक रूपमा अस्वस्थ रहन्छन् । विगतमा घटेका दुःखद घटनाका कारण, पारिवारिक समस्याका कारण, बढी सोच्ने बानी, कामको भार, गलत खानपानको कारणले डिप्रेसन हुन्छ ।

लक्षण

- बिनाकारण दुःखी तथा गल्ती महसुस गर्नु ।
- रमाउन, खेल्न मन नपराउनु ।
- साना कुरामा पनि झर्कनु ।
- आत्मबल तथा आत्मविश्वास गुमाउनु ।
- शंकाको दृष्टिकोणमा जानु ।
- निद्रा नलाग्नु ।
- थोरै काम गर्दा पनि थकान महसुस गर्नु ।
- मनभित्र नजानिदो डर पैदा हुनु ।
- भोक नलाग्नु ।
- एकाकीपन महसुस हुनु ।
- आत्महत्या गर्ने प्रयास गर्नु ।

डिप्रेसनका लागि योग

- डिप्रेसनका कुनै पनि लक्षण देखा परेमा योगासन, प्राणायाम, ध्यानद्वारा उपचार गर्न सकिन्छ ।
- योगमार्फत मस्तिष्कसम्म अक्सिजन पुग्न गई मस्तिष्क क्रियाशील हुन्छ ।
- बिरामीको इन्डोफिन, सेरोटिन, डोपोमिनजस्ता हर्मोनलाई क्रियाशिल बनाई उमंग, खुसी र आनन्दतर्फ लैजान्छ ।
- डिप्रेसनका रोगीका लागि मार्जरी आसन, शशांक आसन, अधोमुख श्वासनजस्ता शिर निहुरिएर गरिने आसन उपयुक्त हुन्छ, जसले मस्तिष्कमा पर्याप्त मात्रामा अक्सिजन पुग्न गई मस्तिष्क क्रियाशील हुन्छ र मानसिक तनावबाट मुक्त हुन सकिन्छ ।
- अवसादमा भएका व्यक्तिका लागि प्राणायाम सबैभन्दा महत्वपूर्ण हुन्छ । प्राणायाममा गहिरो र लामो श्वास लिनु र छोड्नुपर्छ । नाडी शोधन विधि पनि महत्वपूर्ण विधि हो । यो विधिले बिरामीको शरीरको कोष-कोषमा अक्सिजन भरिदिन्छ र मस्तिष्कसम्म अक्सिजन पुग्छ ।

निर्मला केसी,
योग शिक्षक, जीवन विज्ञान

खाना र डिप्रेसन

खानुपर्ने कुराहरु

उसिनेको अन्डा र दूध : यो भिटामिन डीको राम्रो स्रोत हो । कहिलेकाहीं यो पोषक तत्व धेरै कम हुँदा पनि डिप्रेसनको देखा पर्न सक्छ ।

ब्राजिल नट्स र सनफ्लावरको बियाँ : यसमा सेलेनियम भन्ने तत्व पाइने हुँदा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता वृद्धि हुन्छ । एक वयस्क युवाका लागि दैनिक ५५ माइक्रोग्राम सेलेनियम आवश्यक पर्छ ।

हरियो सागसब्जी : पालुंगो, ब्रोकाउली, कुरिलो, सिस्नो पर्याप्त मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ । त्यसमा म्याग्नेसियम, जिंक प्रशस्त मात्रामा पाइने भएकाले मस्तिष्क स्वस्थ राख्छ ।

साल्मोन माछा : साल्मोन माछामा ओमेगा ३ फ्याटी एसिड भन्ने तत्व पाइन्छ । यसले मस्तिष्कको कोषिकाहरूलाई क्रियाशील बनाउँछ । धेरैजसो अवस्थामा डिप्रेसनका रोगीको शरीरमा ओमेगा ३ फ्याटी एसिड कम हुन्छ ।

पाकेको केरा र एभोकाडो : एभोकाडो र केरामा पर्याप्त मात्रामा ट्रिप्टोफन नामक शरीरलाई आवश्यक पर्ने एमिनो एसिड पाइन्छ । ट्रिप्टोफनले समयमा निद्रा लाग्छ । त्यसैले पर्याप्त मात्रामा केरा र एभोकाडो सेवन गराउनुपर्छ ।

डार्क चकलेट : ७० प्रतिशत कोका भएको गाढा चकलेट डिप्रेसनका बिरामीका लागि फाइदाजनक मानिन्छ ।

नखानु राम्रो

जंकफुड, चिनी तथा मैदाबाट बनेका प्रशोधित परिकार, तयारी फ्रुट जुस, इनर्जी ड्रिंक्स, टोम्याटो केचप, कफी, मायोनिज या मायोनिज प्रयोग हुने पिज्जा, केक र सोया सस नखानु स्वास्थ्यका लागि उपयुक्त हुन्छ ।

मोदनाथ पौडेल,
डाइटिसियन

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

कात्तिक ७ गते
रमा एकादशी व्रत
संयुक्त राष्ट्रसंघ दिवस
विश्व विकास सूचना दिवस
सशस्त्र प्रहरी दिवस

मेष

साताका प्रारम्भिक दिन मनोरञ्जनात्मक हुनेछन् । मध्यतिर घरायसी तथा अफिसयल दुवैतर्फको बोझिलो कार्यभार आइलाग्न सक्छ । सञ्चित धन खर्च गरेर सवारी साधन खरिद गर्ने अवसर जुट्ने सम्भावना छ । साताको अन्त्यमा चिसोबाट टाढै रहँदा बेस हुनेछ ।

वृष

साथीहरूसँग भ्रमणमा रमाउँदा खर्चको भार थपिनेछ । नम्र भै जिम्मेवारी बोध गर्दा अवसरले उचाइमा पुर्‍याउनेछ । शारीरिक आलस्यताले महत्वपूर्ण काम छुट्न सक्छ, समयको ख्याल गर्नुपर्नेछ । खानपान तथा भोज-भतेरमा सामेल हुँदा स्वास्थ्यप्रति ध्यान दिनुपर्नेछ ।

मिथुन

अधुरा रहेका कतिपय चाहना पूरा गर्ने समय आएको छ । आर्थिक क्षेत्रमा प्रभुत्व जमाउन सकिनेछ । रोकिएका कामहरूको गाँठो फुक्ने सम्भावना छ । साताको अन्त्यमा प्रेमिकाले नयाँ प्रस्ताव राख्ने सम्भावना छ । सवारी साधन चलाउँदा संयमता अपनाउनुहोला ।

कर्कट

प्रलोभन देखाउनेहरूसँग सचेत रहनुहोला । प्रतिफल हात पार्न ठूलै प्रयत्न गनुपर्नेछ । सोचेजस्तै नतिजाप्राप्त गर्न ईंटा रंगको पहिरन रोज्नुहोला । मेहनत गरी रचनात्मक काम गर्दा अरूको मन जित्न सकिनेछ । जोडी नम्बरको सवारी साधन चलाउँदा सहज महसुस हुनेछ ।

सिंह

तपाईंको नामबाट अरूले फाइदा उठाउन सक्छन् । परिस्थितिसँग सम्झौता गर्नुपर्दा मन खिन्न रहनेछ । सोमबारदेखि शुभचिन्तकहरूको साथ र विद्वान्हरूको सहयोग जुट्नेछ । अभिव्यक्ति कलामा निखार आउनुका साथै सिर्जनशील रचनाले धेरैको मन लोभ्याउन सकिनेछ ।

कन्या

काममा ढिलाइ भए पनि सही मार्ग पहिल्याउन सकिनेछ । मेहनत गरे धन आर्जन हुने योग छ । कला तथा साहित्यमा मन रमाउनेछ, बोलीको प्रभावले अरूलाई मन्त्रमुग्ध बनाउन सकिनेछ । हठ गर्ने बानीले परिवारमा मनमुटाव ल्याउन सक्छ । व्यवहारिक झमेला आइलाग्न सक्छ ।

तुला

सामाजिक क्षेत्रमा नेतृत्वदायी भूमिका पाइने योग छ । साथी-संगीमाझ चर्चित भइनेछ । स्वदेशमै नयाँ अवसर हात लाग्ने सम्भावना छ । बोलीमा थप प्रभाव पार्न सुनौलो रंग हितकर हुनेछ । मनोरञ्जनमा सहभागी हुँदा चिसोको ख्याल राख्नुहोला । घरायसी व्यवहारबाट टाढा रहनु नै उचित हुनेछ ।

वृश्चिक

रचनात्मक काम गरेर पुरानो पद्धतिमा सुधार ल्याउन सकिनेछ । मनग्य आम्दानी हुने रोजगारी प्राप्त हुन सक्छ । कामको सन्दर्भमा विशिष्ट व्यक्तिहरूसँग मित्रता बढ्नेछ । मन मिल्ने साथी भेटिनुका साथै प्रेमको बन्धनसमेत कसिन सक्छ । खर्च गरेअनुरूप भविष्यका लागि जग बसाउने अवसर जुट्नेछ ।

धनु

रोकिएका काम बन्नाले उत्साह जाग्नेछ । अध्ययनका लागि विदेश जाने प्रक्रियाअघि बढ्न सक्छ । आर्थिक पक्ष सबल रहनुका साथै भौतिक सुखका साधन जुट्नेछन् । आफ्नाका लागि गरिएको प्रयत्नले दिगो फाइदा दिलाउनेछ । मित्रता र प्रेमको गाँठो कसिन सक्छ । सप्ताहन्तमा तपाईंका विशेष प्रस्तावलाई साथीहरूले अनुमोदन गर्नेछन् ।

मकर

इच्छाएको जिम्मेवारी प्राप्त हुँदा थप मेहनतको खाँचो पर्नेछ । सकारात्मक रूपमा कमजोरीलाई आत्मासात् गरे उचाइमा पुगिनेछ । विदेश भ्रमणमा सहभागी हुँदा अवसर र चुनौती दुवै आइलाग्न सक्छ । खराब नियत भएकाहरूबाट टाढै रहनुहोला । सेतो पहिरन लगाउँदा सानो मेहनतले पनि सही मार्ग पहिल्याउन सघाउनेछ ।

कुम्भ

होस नपुर्‍याई निर्णय गर्दा ससाना कुरामा आलोचित हुनुपर्नेछ । त्यसले तपाईंको मर्यादामा चोट पुग्न सक्छ । नयाँ अवसरमा प्रतिस्पर्धा गर्दा सफलता हात पर्न सक्छ । कर्मचारी वर्गले यो साता विशेष ध्यान पुर्‍याउनुपर्नेछ । नयाँ मित्रहरू तपाईंप्रति आकर्षित हुँदा संयमता तथा बोलीको मधुरताले नै उचाइमा पुर्‍याउनेछ ।

मीन

दैनिक कार्यहरू ओझेलमा पर्न सक्छन्, त्यसैले तदारुकता अपनाउनुहोला । तपाईंप्रति साथीहरूले आर्थिक सहयोग तथा सापटीको अपेक्षा राखेका छन् । परिस्थितिलाई अनुसरण गरी अघि बढ्नुहोला । साताको अन्त्यमा विशिष्ट व्यक्तिसँगको भेटघाटले नौला कुरा सिक्ने अवसर जुटाउनेछ । पहेंलो पहिरनले उन्नतिको मार्ग पहिल्याउन सहज हुनेछ ।

यौन जिज्ञासा

डा. राजेन्द्र भद्रा

म २९ वर्षीय अविवाहित पुरूष हुं । अहिलेसम्म मेरो दुई-तीनचोटि उपवास भयो । मेरो स्खलन करिब तीन मिनेटमै हुन्छ । के भएर त्यस्तो भएको हो ? र समाधान के हुन सक्छ ।

बी.

उपवासको कुरा

उपवास भनेको दिनभर वा अहोरात्र भोजन नगर्ने अर्थात् खाना नखाने भन्ने अर्थ लाग्छ । हामीले बोलीचालीको भाषामा हामीले व्रत बस्ने भन्छौं । तपाईंले यहाँ उपवासको प्रसङ्ग किन जोड्नुभएको थाहा पाइएन । सायद तपाईंले सहवास भन्न खोज्नुभएको हो कि ? सहवासको अर्थ एकसाथ बस्ने भन्ने अर्थ लाग्छ, तर सामान्य बोलीचालीको भाषामा हामीले यौनसम्पर्कका लागि पनि सहवास शब्दको प्रयोग भएको पाउँछौं ।

यौनसम्पर्कको अवधि

पुरुषले योनिमा लिङ्ग प्रवेश गराएदेखि वीर्यस्खलन सम्मको समय (Intravaginal Ejaculation Latency Time) व्यक्ति-व्यक्तिअनुसार फरक हुन्छ र एक व्यक्तिको पनि फरक समयमा फरक हुन सक्छ । एक अध्ययनले सालाखाला यसको समय ५ दशमलव ४ मिनेट रहेको देखाएको छ । सामान्यत: यो उमेर बढ्दे जाँदा केही घट्ने देखिएको छ । त्यसैगरी, किन्सेले गरेका अध्ययनमा योनिमा लिङ्ग प्रवेश गराएको २ मिनेटभित्रै ७५ प्रतिशतले चरमसुख पाएको कुरा देखिएको थियो । कम्तीमा दुईवर्ष विवाहित जीवन बिताइसकेका पुरुषहरू सम्मिलित एक अध्ययनमा स्वस्थ व्यक्तिहरूको सालाखाला यस्तै ३ दशमलव शून्य १ मिनेटमा वीर्य स्खलन भएको थियो ।

शीघ्र वीर्य स्खलन

प्राय: सबैजसो व्यक्तिले आफ्नो जीवनको कुनै बेला वीर्य स्खलन चाँडो भएको अनुभव गरेका हुन्छन् । योनिमा घर्षण नै गर्न नपाई योनिमा छिराउनासाथ वा छिराउनुभन्दा अघि नै वीर्य स्खलन हुने समस्या पुरुषहरूमा देखिने यौनसम्बन्धी समस्याहरूमध्ये सबैभन्दा बढी पाइने समस्या हो । अहिले आफू तथा आफ्नो यौनजोडीले चाहेको समयभन्दा निरन्तर रूपमा चाँडो वीर्यस्खलन भएमा त्यसलाई शीघ्रस्खलन मान्न थालिएको छ । यस्तो स्थितिमा यौनसम्पर्कबाट प्राप्त गर्ने सुख नपाइने कुरा सत्य नै हो ।

यसको पक्का कारण यही नै हो भन्न सकिने अवस्था नभए पनि अहिले शीघ्र स्खलनको मूल कारण मानसिक नै भएको पाइन्छ । कतिपय मानिसमा यौन सम्पर्क वा क्रियाकलापमा 'राम्रो' गर्न नसक्नु एक गम्भीर चिन्ताको कारण हुन सक्छ । आफ्नो यौन जोडीलाई सन्तुष्ट पार्न सक्दिनँ कि भन्ने चिन्ताले समस्या झनै बढाउँछ । आक्कल-झुक्कल यस्तो शीघ्र स्लखन हनु अस्वाभाविक होइन, त्यसैले यस्तो स्थितिमा खासै अनावश्यक रूपमा चिन्ता गर्नु आवश्यक छैन । धेरै चिन्ता गर्दा समस्या झनै बढ्न सक्छ । शीघ्र स्खलनको समस्या नियमित रूपमा हुन थाल्यो भने पक्कै तपाईंले समाधानको उपाय खोज्नुपर्ने हुन्छ । यो समस्यालाई कम गर्न आफैंले गर्न सकिने केही उपाय पनि छन् ।

- यौनसम्पर्क गरिरहँदा स्खलन होला जस्तो भएपछि तुरुन्तै लिङ्ग योनिबाट बाहिर झिकेर केही बेर यौन क्रीडालाई नै रोक्ने र यौन उत्तेजना केही कम भएपछि पुन: यौनक्रीडा सुरु गर्ने ।
- पुरुष माथितिर र महिला तलको सट्टा महिला माथितिर बसेर सक्रिय भै यौनसम्पर्क गरे पनि शीघ्र स्खलनलाई कम गर्न मद्दत पुग्छ ।
- यौनसम्पर्क गरिरहँदा स्खलन होला जस्तो भए पछि तुरुन्तै लिङ्ग योनिबाट बाहिर झिकेर लिङ्गको फेदलाई बेस्सरी अँठ्याउने र वीर्य स्खलन हुन नदिने । केही बेरमा यौन उत्तेजना केही कम भए पछि पुन: यौनक्रीडा सुरु गर्ने ।
- कन्डमको प्रयोगबाट पनि कतिपयलाई शीघ्रस्खलनको समस्या कम गर्न मद्दत पुगेको छ । यस्तो बेला चिप्लो पदार्थ कम भएको तथा बाक्लो किसिमको कन्डमले बढी फाईदा पुऱ्याउँछ ।
- पिसाब आउँदा रोक्न प्रयोग गर्ने मांसपेशीको कसरत गरेर वीर्य स्खलनलाई रोक्ने अभ्यास गर्न सके पनि फाइदा पुग्छ ।
- अचेल छालाको संवेदनशीलता कम गर्ने मल्हम तथा स्प्रेहरू पनि बजारमा उपलब्ध छन्, जसले शीघ्र स्खलनलाई कम गर्न मद्दत पुग्छ । अभ्यस्त हुन निकै लामो समय लाग्ने भए पनि वीर्य स्खलन नियन्त्रणको अभ्यास पनि अर्को राम्रो उपाय हो ।

महिनावारीमा प्याड कि रुमाल ?

डा. बालकृष्ण साह

महिनावारी के हो ?

महिनावारी, रजस्वला, मासिक श्राव जे भनिए पनि यो एउटा प्राकृतिक प्रक्रिया हो । हरेक महिना (२१ देखि ३५ दिनमा), ३-४ दिन (बढीमा एक हप्ता) योनिमार्गबाट रगत बग्ने प्रक्रिया नै महिनावारी हो । किशोरीहरू परिपक्व अवस्थामा पुगेपछि महिनावारी सुरु हुन्छ । महिनावारी हुनुमा मस्तिष्कमा रहेको हाईपोथालामसले उत्पादन गर्ने गोनाडोट्रोपिन रिलिजिङ्ग हार्मोन, पिट्युटरी ग्रन्थिको एन्टेरियर लोबले उत्पादन गर्ने फोलिकुलन स्टुमुलेटिङ हार्मोन र ल्युटिनाइजिङ हार्मोन अनि अण्डाशयले उत्पादन गर्ने दुई किसिमका हार्मोन (ओस्ट्रोजन र प्रोजेस्ट्रोन) ले पाठेघरको भित्री तह (इन्डोमेट्रियम) बनाउने, भत्काउने र महिनावारी गराउने हुन्छन् । महिनावारी हुनुमा यी हार्मोनहरूबाहेक पोषण, वंशाणुगत तथा वातावरणीय पक्षको ठूलो भूमिका रहेको हुन्छ । सामान्यतया अण्डाशयले उत्पादन गरेको अण्डको निक्षेदन अर्थात् फर्टिलाइजेसन नभए पछि पाठेघरको भित्री तह (इन्डोमेट्रियम) टुक्रिने हुन्छ र महिनावारी हुन्छ । किशोर अवस्थामा कसै-कसैमा पाठेघरको परिपक्वता ढिलो हुने तथा यी हार्मोनहरूको उत्पादनमा सन्तुलन कायम नहुने हुन्छ । यसै कारणले गर्दा पाठेघरको अत्याधिक बढी सङ्कुचन (कन्ट्राक्सन) हुने तथा बढी तल्लो पेट दुख्ने पनि हुन सक्छ ।

महिलाहरूको हक र अधिकारसम्बन्धी ठूला-ठूला कुरा उठे पनि महिलाहरूमा हुने यो प्राकृतिक प्रक्रियासँग जोडिएर अनेक अन्धविश्वास अझै हाम्रो समाजमा कायमै छ । महिनावारी भएका बेला नुहाउनु हुदैन, गाईलाई छुनु हुँदैन, ऐना हेर्नु हुँदैन, रुखबिरुवा छुनु हुँदैन, भान्सामा जानु हुँदैन, पूजा गर्न मिल्दैन जस्ता कुरा मात्र होइन, यस अवस्थामा पनि अन्तिममा बचेखोचेका खानेकुरा खानुपर्ने अनि फोहर गोठमा बस्नुपर्ने बाध्यताहरू अझै पनि रहेको पाइन्छ । महिनावारीसम्बन्धी केही जानकारी स्कुलका पाठ्यपुस्तकमा समावेश गरिए पनि ती पाठ नपढिए पनि उत्तीण हुन्छन् । अधिकाशं किशोरीले महिनावारीलाई समस्याका रूपमा लिने गरेका छन् । आफूलाई महिनावारी भएको पनि कसैलाई भन्न नसक्ने हुन्छन् । विद्यालयमा महिनावारी सुरु भए 'टाउको दुखेको वा पेट दुखेको' भन्ने बहाना बनाउँछन् । महिनावारीसम्बन्धी स्कुल सचेतना कार्यक्रमका क्रममा विभिन्न विद्यालयहरू पुग्दा अधिकांश छात्राले महिनावारीका बारेमा राम्ररी नबुझेका र यसका कारणले शारीरिक तथा मानसिक तनावमा रहेको पाइन्छ । महिनावारीका समयमा प्याड बोक्न, किन्न र प्रयोग गर्न लजाएको तथा डराएको महसुस हामी सबैले गर्दै आएका छौं ।

> महिनावारी भएका बेला पाठेघरको भित्री तह टुक्रिएर रगतसँगै योनिमार्गबाट बाहिर निष्कासन हुन्छ । यस अवस्थामा निष्कासन भएको रगत लुगा र खु ाहरूमा लाग्न नदिन केही न केही प्रयोग गर्नैपर्छ ।

महिनावारीमा प्याड नै प्रयोग गर्नुपर्छ ?

महिनावारी भएका बेला पाठेघरको भित्री तह टुक्रिएर रगतसँगै योनिमार्गबाट बाहिर निष्कासन हुन्छ । यस अवस्थामा निष्कासन भएको रगत लुगा र खुट्टाहरूमा लाग्न नदिन केही न केही प्रयोग गर्नैपर्छ । यसका लागि प्याड वा कपडा प्रयोग गरिन्छ । यस अवस्थामा पाठेघरको मुख अलिकति खुकुलो हुने भएकाले सरसफाइमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । प्रयोग गरेका प्याड वा कपडा सफा भएन भने सोही प्याड वा कपडाबाट नि संक्रमण हुन सक्छ । बजारमा पाइने प्याडहरू वैज्ञानिक तरिकाले उत्पादन गरिएकाले स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले उत्कृष्ट हुन्छन्, तर सधैं व्यवहारिक नहुन सक्छ । हिजोआज महिनावारीसम्बन्धी कार्यक्रम गर्ने र प्याड बाँड्ने प्रचलन बढ्दो छ । यसले महिलाहरू सचेत पनि हुँदै गएका छन् र महिनावारीप्रति सामाजिक दायित्व बढ्दै गएको देखिएको छ, तर एकपटक प्याड बाँड्दैमा सधैंका लागि पुग्दैन । हरेक महिनामा हरेक महिलालाई १-२ प्याकेट प्याड चाहिन्छ र सधैं अरूको भर परेर पनि हुँदैन । ग्रामीण क्षेत्रमा प्याड किन्न गाऱ्हो हुने तथा महँगो पर्ने भएकाले धेरै महिलाले कपडा नै प्रयोग गर्न चाहन्छन् । यसरी कपडा प्रयोग गर्ने केही महिलाले प्याड किन्नभन्दा पनि राख्न र फाल्न गाऱ्हो भएको बताए । महिनावारीका समयमा संक्रमण रोक्न घरेलु प्याड पनि बनाउन सकिन्छ । फोहोर, थोत्रा कपडालाई प्याडका रूपमा प्रयोग गरेका कारण पाठेघरमा संक्रमण हुन सक्ने सम्भावना बढी हुन्छ, तर सफा, सुती वा फलाटिनको कपडाको रुमाललाई प्याड बनाउन सके संक्रमण हुने सम्भावना धेरै कम हुन्छ । यस्ता रुमाल प्रयोग गरिसकेपछि साबुन पानीले धोएर, घाममा राम्ररी सुकाएर पुन: प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसरी घरेलु प्याड प्रयोग गर्दा कम खर्चिलो हुनुका साथै राख्न र फाल्न झन्झटिलो हुँदैन । यस्ता घरेलु प्याड हामीले प्रयोग गर्ने रुमालबाट पनि बनाउन सकिन्छ । विद्यालय, क्याम्पस, कार्यालय जहाँ पनि सजिलै प्रयोग गर्न सकिने भएकाले पछिल्लो समयमा रुमाल वा घरेलु प्याड प्रचलित छ, तर अझै पनि धेरैले यस्ता रुमाल सफा गरेर घाममा नसुकाएर ओसिलो ठाउँ (बाथरुम) मा मात्र सुकाउँछन्, जुन राम्रो होइन ।

खेलकुद

कप्तान पारसको बम सेल

केहीका लागि यो अनपेक्षित रह्यो, केहीका लागि अपेक्षित । पछिल्लो केही वर्ष नेपाली क्रिकेट कसैले एक्लै हाँकिरहेको थियो भने ती पारस खड्का नै थिए । उनी खेलाडी थिए, अझ कप्तान पनि । यो देखिने भूमिका भयो । नदेखिने भूमिकामा उनी प्रशिक्षक पनि थिए, छनौटकर्ता पनि थिए, अझ क्रिकेट बोर्ड पनि । अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट काउन्सिल (आईसीसी) ले नेपाल क्रिकेट संघ (क्यान) माथि प्रतिबन्ध लगाइरहेको स्थितिमा पारस नेपाली क्रिकेटका सर्वेसर्वा नै थिए ।

यिनै पारसले नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टिमको कप्तानी छाडेका छन् । मंगलबार बिहान धेरैलाई स्तब्ध पार्दै उनले कप्तानबाट राजीनामाको घोषणा गरे । पारसको राजीनामा यस्तो समयमा आएको थियो, जति बेला आईसीसीले क्यानमाथिको प्रतिबन्ध ससर्त हटाएको थियो । त्यसअघि आईसीसीकै निगरानीमा क्यानको चुनाव पनि भएको थियो । उक्त चुनावबाट क्यानको नेतृत्वमा आएका थिए– चतुरबहादुर चन्दको समूह । सबैलाई थाहा छ, त्यो समूहसँग पारसको सम्बन्ध फिटक्कै राम्रो छैन ।

यस्तोमा पारसले कप्तानी छाडेर फ्याँकेका छन्, 'बम सेल' । उनको यो कामले नेपाली क्रिकेटमा एक प्रकारको शून्यता छाउने पक्का छ । निकै लामो समय नेपाली क्रिकेट र पारस पर्यायजस्तै रहेकाले पनि यस्तो अनुभव पक्कै हुनेछ । उनको राजीनामालाई अनपेक्षित मान्नेका लागि सायद यो ठीक समय थिएन् कप्तानी छाड्ने, तर उनको कामलाई अपेक्षित मान्नेलाई के लागेको छ भने पृष्ठभूमि नै यस्तो तयार भएको छ, जहाँ पारससामु कप्तानी छोड्नुबाहेक अर्को विकल्प थिएन ।

क्रिकेट बोर्ड नै आफ्नो पक्षमा नरहेपछि कप्तानी जारी राख्ने काम सजिलो हुने थिएन । पारसकै शब्दमा यो अपेक्षित थियो, उनको आफ्नो योजनाअनुसार चालिएको उपयुक्त कदम । उनले सबैलाई दोहोर्‍याएर भनेको कुरा एउटै हो, 'मैले उपयुक्त समयमा कप्तानी छाडेको छु ।' उनले किन कप्तानी छाडे भन्ने प्रश्नको उत्तर खोज्ने व्यापक प्रयास पनि हुनेछ, स्थितिको विश्लेषण चल्नेछ ।

अब बल क्यान र उसको नयाँ बोर्डको कोर्टमा पुगेको छ । पारसले पासा त फ्याँकेकै छन्, अब उत्तरमा पाइला चाल्ने काम क्यानको हुनेछ । कप्तान छँदा पारसले जुन प्रकारको असीमित अधिकार र अवसर पाइरहेका थिए, अब त्यस्तो स्थिति रहनेछैन । त्यो अब क्यानमा गएको छ । पारस फेरि त्यस्तै पुरानो भूमिकामा देखिएको भए, नयाँ द्वन्द्व सुरु हुने पक्का थियो । उनले कप्तानी छाडेर त्यस्तो सम्भावनालाई निस्तेज पारेका छन् ।

पारसको राजीनामाले क्यानको नयाँ नेतृत्वलाई काम सुरु गर्न सजिलो हुनेछ, तर यही सजिलो स्थितिमा पनि उल्टै क्यानमाथि धेरै चुनौती थपिएको छ । क्यान आफैं उदार भएर पारसलाई फेरि कप्तानको प्रस्ताव राख्न सक्छ । त्यसलाई उनले स्विकार्नेछन् अथवा छैनन्, त्यो अर्कै कुरा हो अथवा क्यान नयाँ कप्तान चयन गरेर अगाडि बढ्न पनि सक्छ । तय छ, पारसले अझै केही वर्ष माथिल्लो स्तरमा खेल्नेछन् ।

उनले कप्तानी छाडेर आफ्नो ठूलो महत्त्वाकांक्षा पनि प्रस्ट पारेका छन् र त्यो हो, क्यानको नेतृत्व ताक्ने । लामो समयदेखि उनले खुलेरै भनिरहेका थिए, क्यानको नेतृत्वमा आउने इच्छा छ । उनी नेपाली क्रिकेटकै लागि काम गर्न चाहन्छन् र यो भविष्यमा गएर व्यवस्थापक र प्रशासकको रूपमा हुनेछ । सम्भवतः पारसको राजीनामाको सबैभन्दा ठूलो कारण उनीभित्र लुकेर रहेको क्यान नेतृत्वको आकांक्षा नै हो । यस्तोमा उनी राजीनामा दिएर आफ्नो दोस्रो इनिङ्स सुरु गर्न चाहन्छन् ।

> अब बल क्यान र उसको नयाँ बोर्डको कोर्टमा पुगेको छ । पारसले पासा त फ्याँकेकै छन्, अब उत्तरमा पाइला चाल्ने काम क्यानको हुनेछ । कप्तान छँदा पारसले जुन प्रकारको असीमित अधिकार र अवसर पाइरहेका थिए, अब त्यस्तो स्थिति रहनेछैन । त्यो अब क्यानमा गएको छ ।

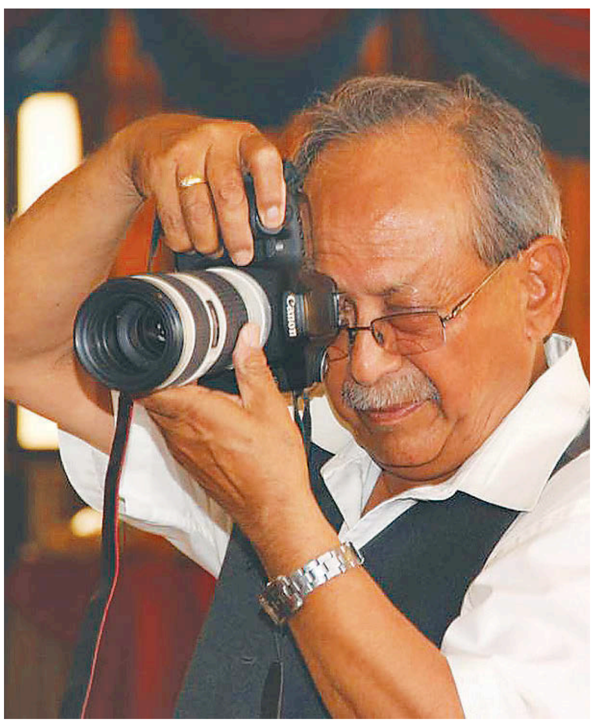
यी सबैको चर्चा गर्दा एउटा तथ्य के अस्वीकार गर्न सकिन्न भने नेपाली क्रिकेटमा पारसको योगदान ठूलो छ, उनको यो वास्तविकतालाई कसैले अस्वीकार गर्न सक्नेछैन । नेपाली क्रिकेट अहिलेको स्थितिसम्म आइपुग्नुमा सबैभन्दा ठूलो हात उनकै छ । चाहे त्यो नेपाललाई एकदिवसीय टिमको मान्यता दिलाउनुहोस् अथवा ट्वान्टी-२० विश्वकपमा छनोटसम्म पुर्‍याउनुहोस् । त्यति मात्र होइन, नेपाली क्रिकेटमा देखिएको केही व्यवसायिकता पनि उनकै कारणले सम्भव भएको हो ।

सन् २००९ देखि नेपाली टिमका कप्तान रहेका पारसले विनोद दासपछि नेतृत्वको बागडोर सम्हालेका थिए । उनकै नेतृत्वमा नेपालले डिभिजन फाइभबाट यात्रा सुरु गर्दै आफूलाई एकदिवसीय टिमका रूपमा स्थापित गरेको थियो । सन् २०१४ मा उनको नेतृत्वमा नेपालले खेलेको ट्वान्टी-२० विश्वकपको प्रदर्शनलाई कसैले बिर्सन सक्नेछैनन् । उनी एकदिवसीय र ट्वान्टी-२० क्रिकेट दुवैमा शतक प्रहार गर्ने पहिलो र एक मात्र खेलाडी हुन् । यिनै पारसले कप्तानी छाडेर नेपाली क्रिकेटमा वास्तवमै ठूलो तरंग ल्याएका छन् ।

मैदान बाहिर

श्यामदाइको भीमरथारोहण

नेपाली खेलकुदका लागि निकै परिचित नाम हो– श्याम चित्रकार । लगभग सबैले उनलाई श्यामदाइ भन्छन् । युवा छँदा उनी फुटबल र एथलेटिक्सका राष्ट्रिय स्तरका खेलाडी थिए । खेल जीवनपछि उनले आफूलाई खेल पत्रकारका रूपमा स्थापित गरे । नेपाली खेल पत्रकारिताको इतिहास लामो छ । तर, त्यसबीच लगातार आफूलाई सक्रिय राख्न सक्ने एकमात्र पत्रकार रहे, यिनै श्यामदाइ । अबको साता उनको भीमरथारोहण हुने भएको छ । त्यसो भनेको उनी ७७ वर्ष ७ महिना ७ दिन ७ घण्टा ७ पलका हुनेछन् । नेपाली खेलकुद पत्रकारिता मात्र नभएर पूरा नेपाली खेलकुदकै लागि यो ठूलो अवसर हुनेछ ।



नेपाली जर्सीको आकर्षण

विश्वकप छनोटमा नेपालले गत साता अस्ट्रेलियासँग उसकै घरेलु मैदानमा खेलेको थियो । क्यानबेरामा भएको त्यस खेलमा नेपाल पराजित भयो, तर समाचार हारजितको मात्र रहेन । विश्व मिडियाले नेपालले अहिलेसम्म खेलेका खेलमध्ये सबैभन्दा बढी महत्त्व दिएको खेल त्यही थियो । फेरि विदेशी भूमिमा भएको खेलमा ८ हजारको हाराहारीमा नेपाली समर्थकको उपस्थिति पनि कम्ती ठूलो कुरा थिएन । तर, नेपाली टिमबारे अस्ट्रेलियामा सबैभन्दा चर्चा पाएको विषय रह्यो, नेपालको जर्सी । नेपालले त्यो खेल नीलो जर्सी लगाएर खेलेको थियो । जर्सीको अगाडि भागमा सगरमाथाको संकेत अंकित छ । त्यसैले यो जर्सी विदेशीका लागि आकर्षित देखिएको हो । खेलकै क्रममा नेपाली जर्सी कति राम्रो भनेर अस्ट्रेलियामा एक समय सामाजिक सञ्जालमा ट्रेन्ड नै चल्यो ।

सन्दीप फेरि करोडपति हुँदै

नेपाली क्रिकेट खेलाडी सन्दीप लामिछानेले छोटो समयमै खेलेर करोडौं कमाइसकेका छन् । उनी नेपालमा सबैभन्दा बढी कमाउने खेलाडी सूचीको शीर्ष स्थानमा छन् । उनलाई फेरि एकपटक भाग्यले साथ दिने हो भने उनी एउटा प्रतियोगिता खेलेरै करोडपति हुनेछन् । इंग्ल्यान्डमा सन् २०२० को जुलाइबाट 'द हन्ड्रेड' हुनेछ । यो नयाँ खाले क्रिकेट प्रतियोगिता हो । त्यसमा सहभागी हुन सन्दीपले आफूलाई १ लाख पाउन्डको दर्जामा नाम दर्ता गराएका छन् । उनी त्यसमा छनोट भए भने दुई महिना खेलेर उनले १ लाख पाउन्ड पाउनेछन्, त्यसो भनेको १ करोड ४० लाख रुपैयाँ बराबर हो । सन्दीपको छनोट सम्भावना अत्यधिक छ ।

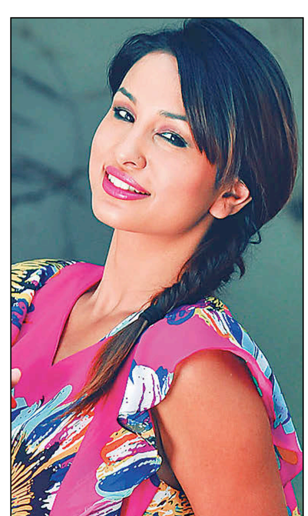
अभिनेत्रीका स्टाइलिस खेलाडीहरू

क्रिकेटर पारस खड्का निकै अघि छन् । उनी कार्यक्रमहरूमा पूर्वतयारीका साथ पुग्छन् । खड्कालाई जे लगाए पनि सुहाउँछ र उनी आफूलाई मौसमअनुसार ढाल्न खप्पिस छन् । मलाई विशेष गरी उनको व्यक्तित्व र वाक्कला मन पर्छ । नेपाली क्रिकेटलाई उनले दिएको योगदान अतुलनीय छ । नेपालजस्तो सानो देशमा, त्यसमाथि सबै फुटबलको पछि लागिरहेका बेला पारसले क्रिकेटको महत्व बुझेर नेपाली क्रिकेटलाई आफ्नो नेतृत्वमा नयाँ उचाइमा पुऱ्याए । यी सबै नै उनको स्टाइल हो, मलाई यी सबै कुरा मन पर्छन् । म सानो छँदा पनि घरमा सबै जना क्रिकेट हेर्थे, मैले पनि बुझ्ने भएदेखि नै क्रिकेट हेर्न थालेकी हुँ र त्यतिबेलादेखि नै मैले पारस खड्काको खेल हेर्दै आएकी छु ।

बेनिशा हमाल, अभिनेत्री

मेरो रुचि फुटबलमा भए पनि मलाई क्रिकेटर सन्दीप लामिछाने अरू खेलाडीको तुलनामा फेसनेबल तथा स्टाइलिस लाग्छन् । सन्दीपको लुक्स अनि स्माइल एकदमै क्युट छ । खेल मैदानमा जर्सीमा देखिने सन्दीपको तुलनामा अन्य पहिरनमा देखिने सन्दीप बढी सुन्दर लाग्छन् । सेलिब्रेटी खेलाडी भएर कसरी आफूलाई मेन्टेन गर्ने भन्ने कुरामा उनी निकै सजग छन् । पत्रपत्रिकाहरूमा पढेपछि मात्र मैले सन्दीपका बारेमा थाहा पाएकी हुँ । सन्दीप नवलपरासीवासी भएकाले र मेरो जन्मस्थान पनि नवलपरासीनजिकै चितवन भएका कारण समेत म उनलाई नोटिस गरिरहेकी हुन्छु ।

कृष्टिन पौडेल, अभिनेत्री



क्रिकेटर पारस खड्का खेलाडीहरूमध्ये सबैभन्दा स्टाइलिस छन् । मलाई क्रिकेट र पारस एक-अर्काका पूरक हुन् जस्तो लाग्छ । नेपाली क्रिकेटमा पारस खड्का नाम नै एउटा स्टाइल हो । सुन्दरता र लोकप्रियताका दृष्टिकोणले पनि मलाई पारस मन पर्छन् । ह्यान्डसम र गतिशील भएका कारण पनि होला, उनी विज्ञापनहरूमा समेत देखिन्छन् । पारस अरू खेलाडीहरूको तुलनामा बढी सक्रिय छन् । विभिन्न कार्यक्रमहरूमा टिपटप भएर पुग्छन् । हुन त म क्रिकेट त्यति बुझ्दिनँ, तर उनलाई नजिकबाट चिनेको र बुझेको हुनाले पनि होला, मलाई अरू नेपाली खेलाडीको तुलनामा पारस नै बढी फेसनेबल लाग्छन् ।

अनु शाह, अभिनेत्री

मलाई अहिलेका खेलाडीहरूमा क्रिकेटर पारस खड्का र पुरानो पुस्ताका खेलाडीहरूमा फुटबलर मणि शाह स्टाइलिस लाग्छन् । म विराटनगरमा जन्मिए-हुर्किए पनि सानैदेखि मणि शाहको नाम सुन्थें । मणि शाह फुटबल खेल्न विराटनगर आउँदा कस्ता रहेछन् त भनेर हेर्न पनि गएकी थिएँ । फुटबल मैदानमा मणि र मणिको खेल्ने शैली देखेर म निकै प्रभावित भएकी थिएँ । पारसको भने मलाई उचाइ र हेर्ने तरिका मन पर्छ । पहिलेदेखि नै पारससँग मेरो सामान्य चिनजान थियो । पछि विश्व स्वास्थ्य संगठनमा मलगायत अन्य कलाकारहरूसँगै पारस पनि सद्भावना दूत नियुक्त भए, त्यसपछि पारससँग अझ नजिक रहेर गफगाफ गर्ने अवसर मिल्यो । मिलनसार एवं घुलमिल हुने स्वभावका कारण पनि मलाई पारस राम्रा लाग्छन् ।

दीपाश्री निरौला, निर्देशक/अभिनेत्री

जाँदाजाँदै

छिनमै ताल मिलाउन सक्छु

तबलावादक विख्यात हृयोजु यतिबेला सामाजिक सञ्जालमा सेलिब्रेटी भएका छन् । उमेरले भर्खरै १६ वर्षका हृयोजुले जुनसुकै विधाका गीतमा तबलाको ताल मिलाउन सक्छन् । बालाजु, माछापोखरी बस्दै आएका हृयोजुले हालसम्म करिब २० वटा कभर भिडियो तयार गरेर आफ्नै युट्युब च्यानलमा अपलोड गरेका छन् । उनका ती भिडियोले राम्रै भ्युज पाएका छन् । पृथक प्रतिभा भएका विख्यातसँग महेश तिमल्सिनाको जम्काभेट :

सानै उमेरमा तबला वादकका रूपमा चर्चामा हुनुहुन्छ, कस्तो अनुभव भैरहेको छ ?

खुसी लागेको छ । दर्शकहरूले सम्मान र प्रोत्साहित गरिरहेको देख्दा गौरव महसुस गरेको छु ।

तबला बजाउन थालेको कति भयो ?

मैले तबला बजाउन थालेको ७ वर्ष भयो ।

विभिन्न विधाका संगीतमा तबलाको ताल कसरी मिलाउनुहुन्छ ?

प्रत्येक गीतको प्याटर्न हुन्छ । र्‍याप, आधुनिक, अंग्रेजी, हिन्दी सबै गीतको आ-आफ्नै प्याटर्न हुन्छ । त्यसैले पहिले म गीतको प्याटर्न राम्रोसँग सुन्छु । त्यसपछि तबलाको ताल मिलाउने अभ्यास गर्छु ।

कसरी सानै उमेरमा तबलाप्रति रुचि बढ्यो ?

बुटवलको न्यु होराइजन स्कूलमा अध्ययन गर्दा म मादल बजाउन पोख्त भैसकेको थिएँ । त्यही बेलादेखि नै हिन्दी तथा अंग्रेजी गीतहरूमा मादलको ताल मिलाउँथें । मादलको एउटा भाग ठूलो र अर्को भाग सानो हुन्थ्यो । त्यसलाई मादलवादकहरूले जसरी बजाउँथे मैले त्यसको ठीक उल्टोतर्फबाट बजाउँथें । त्यसपछि बुबाले मुग्लिङ पुगेर मेरा लागि मादल किनिदिनुभयो । मैले विभिन्न विधाका गीतमा मादलको ताल मिलाउन थालेपछि बुबाले तबला कक्षामा भर्ना गराइदिनुभयो । त्यसपछि तबलाप्रति मेरो रुचि अझ बढ्दै गयो ।

तबला विशेष गरी शास्त्रीय गायनमा प्रयोग गरिने वाद्ययन्त्र हो, तर तपाईंलाई र्‍याप, पप, हिन्दी, अंग्रेजी तथा आधुनिक संगीतमा तबलाको ताल मिक्स गर्ने सोच कसरी आयो ?

तबला सिक्ने क्रममा म पनि शास्त्रीय संगीततिर जान्छु भन्ने सोच्थें तर सामाजिक सञ्जालमा कसैले गीत गाएर, कसैले गितार बजाएर हाल्नुहुन्थ्यो अनि ममा पनि केही नयाँ सिर्जना गरौं भन्ने सोच आयो । त्यसपछि मैले तबलाको एकल धुनको भिडियो बनाएर फेसबुकमा अपलोड गरे । यद्यपि त्यसलाई दर्शकहरूले खासै रुचाउनुभएन । त्यसपछि तबलालाई कुनै एउटा गीतमा फ्युजन गर्ने सोच बनाएँ । दुई वर्षअघि हिन्दी गीत 'बम दिगी बम' मा तबलाको ताल मिलाएर कभर भिडियो बनाएँ अनि फेसबुकमा अपलोड गरें । उक्त भिडियोलाई दर्शकले खुबै रुचाइदिनुभयो । प्रतिक्रिया पनि राम्रा आए । त्यसपछि एकपछि अर्को गीतमा तबला फ्युजन गर्दै गएँ ।

तबलाको ताल मिक्स गरेर सफल भएको तपाईंको कभर भिडियो कुन हो ?

'बम दिगी बम'ले पनि मेरो सुरुवाती दिनमा करिब २ हजारभन्दा माथि भ्युज पाएको थियो । त्यसपछि मैले 'रुपै मोहनी' गीतमा तबला मिक्स गरेर फेसबुकमा राखें । जुन निकै हिट भयो ।

अहिले कुन–कुन विधाका संगीतमा तबलाको ताल मिलाउनुहुन्छ ?

मैले आधुनिक, झ्याउरे, लोक, पप, र्‍याप, हिन्दी, अंग्रेजी, मेटल आदि विधाका गीतमा तबला मिक्सिङ गरिसकेको छु ।

एउटा गीतमा तबलाको ताल मिलाउन कति समय लाग्छ ?

जुनसुकै गीत एकपटक राम्रोसँग सुनेपछि म त्यसको एक मिनेटमै तबलाको ताल मिलाउन सक्छु ।

दैनिक कतिवटा गीतमा तबलाको ताल मिलाउनुहुन्छ ?

मेरो आफ्नै युट्युब च्यानल पनि छ । जसमा मैले १९/२० वटा कभर भिडियो राखेको छु । त्यसभन्दा अघि पनि कभर भिडियो बनाएर फेसबुकमा अपलोड गर्थें । म दिनहुँजसो भिडियो बनाउँदिन । दुई हप्तामा एउटा कभर भिडियो बनाउँछु । अरु बेला तबला सिक्न जान्छु, कलेज जान्छु, अभ्यास गर्छु ।

तबला बजाउँदा कस्तो प्रतिक्रिया पाइरहनुभएको छ ?

दर्शकहरूबाट एकदमै राम्रो प्रतिक्रिया पाइरहेको छु । सकारात्मक प्रतिक्रियाले अघि बढ्न प्रेरित गरेको छ ।

यसलाई आफ्नो करियरकै रुपमा लिनुभएको छ कि यो समय कटाउने मेलोमात्र हो ?

मैले यसलाई आफ्नो करियरकै रूपमा लिएको छु । पछि गएर तबला सिकाउने एउटा इन्स्टिच्युट खोल्ने योजना पनि छ । साथै भविष्यमा तबलाबादन प्रतियोगिता आयोजना गर्ने योजनासमेत बनाएको छु ।

पहाडको सराय नाच बुटवलमा

पहाडी जिल्लाहरूमा विजया दशमीको दिनदेखि कोजाग्रत पूर्णिमासम्म नाचिने ऐतिहासिक र परम्परागत सराय नाच यो वर्ष बुटवलमा पनि देखाइएको छ । धार्मिक महत्वको यो नाच बुटवल देवीनगरस्थित नवदुर्गा मन्दिरमा विशेष कार्यक्रम गरी देखाइएको हो । अर्घाखाँची, गुल्मी, पाल्पा जिल्लाबाट बसाइँसराइ गरी बुटवलमा बसोबास गर्दै आएका स्थानीयहरूले गाउँको झल्को दिने गरी कोजाग्रत पूर्णिमाको दिन बुटवलमा बृहत् सराय नाच निकालेका हुन । 'बुझौं हामीले रीतिथिति, जोगाऔं हाम्रो संस्कृति' भन्ने मूल नारासहित बुटवल देविनगरमा स्थापना भएको नवदुर्गा पूजा समितिले विगत आठ वर्षदेखि निरन्तर सराय निकाल्दै आएको छ । देवी भगवतीको विजय उत्सवका रुपमा खेलिने

सराय नाच आधुनिकतासँगै लोप हुन लागेकाले नेपाली संस्कार तथा संस्कृतिलाई संरक्षण गर्न आफुहरूले कार्यक्रम गर्दै आएको समितिका अध्यक्ष अर्जुन कुँवरले बताए । दानवगणमाथि देवगणको जितको खुसीमा विजया दशमीको दिनदेखि कोजाग्रत पूर्णिमासम्म सराय नाच नाच्ने प्रचलन पहाडी जिल्लामा छ ।

सराँय नाच कोतघरमा पूजा गरी प्रत्येकले हातमा हतियारसहित पञ्चैबाजाको तालमा गोलाकार रुपमा घुमेर नाचिन्छ । एकले अर्कालाई हतियार जोडेर आवाज निकाल्दै लयमा गीत समेत गाउने गरिन्छ । त्रेता युगमा रामले रावणमाथि विजय प्राप्त गरेको खुसियालीमा रामका सेनाहरूले खुँडा, तरवार, खुकुरी लगायतका हतियारसहित विजय उत्सव गरेको किवदन्ती समेत रहेको सराँय नाच आयोजक समितिका संयोजक यज्ञेश्वर मरासिनीले बताए । हतियार चलाउन बानी नपरेकाहरूले सहभागिता जनाउने भएकाले दुर्घटना निम्तिने सम्भावनाका कारण काठका हतियारहरू नाचमा प्रयोग गरिएको मरासिनीले बताए ।

स्वस्तिक श्रेष्ठ

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** ।