७५ वर्षको उमेरमा पनि आकर्षक र जवान

हालै मात्र आफ्नो ७५औं जन्मदिन मनाउन उनी भ्याए। यो उमेरसम्म पनि उनी तन्दुरूस्त छन्। सक्रिय छन्। फिल्म खेलिरहेका छन्। कार्यक्रममा सहभागी भइरहेका छन्।

कुनै बेला उनी आर्थिक रूपले यति टाट पल्टिएका थिए, त्यो कुनै खराब सपना जस्तै थियो।

बलिउडका महानायक अमिताभ बच्चनले जीवनमा भयानक उतार–चढ़ाउहरू झेले। कहिले उनी मृत्युसँग जुझे भने कहिले आर्थिक अभावसँग। फिल्म छायाङ्कनको क्रममा घाइते भएका उनी फेरि बाँच्छन् भनेर चिकित्सक स्वयम् पनि ढुक्क थिएनन्; तर चमत्कार भयो। उनी बाँचे।

कुनै बेला उनी आर्थिक रूपले यति टाट पल्टिएका थिए, त्यो कुनै खराब सपना जस्तै थियो। कतिसम्म भने, उनी ऋण तिर्नै नसक्ने अवस्थामा पुगेका थिए। घरमै ऋण उठाउन आउनेहरूले नानाभाँती भन्थे।

उनको करियर पनि स्थिर रहेन। यद्यपि यति उतार–चढ़ाउमा पनि उनले आफ्नो सन्तुलन गुमाएनन्। सोही कारणले हालै मात्र आफ्नो ७५औं जन्मदिन मनाउन उनी भ्याए। यो उमेरसम्म पनि उनी तन्दुरूस्त छन्। सक्रिय छन्। फिल्म खेलिरहेका छन्। कार्यक्रममा सहभागी भइरहेका छन्।

कसरी उनी यत्तिका उमेरसम्म पनि तन्दुरूस्त भए होलान् त?

यसका लागि उनी नियमित व्यायाम गर्छन् साथै आफ्नो डाइटमा विशेष ध्यान दिन्छन्।

खाली पेटमा पानी र अमलाको जूस

अमिताभ प्रत्येक बिहान एक कप अमलाको जूस पिउँछन्। त्यसपछि दुइ गिलास पानी पिउँछन्। अमलाको रसले पाचनयन्त्रलाई बलियो र चुस्त बनाउँछ साथै अनुहारको चमक पनि ल्याउँछ।

यस्तो हुन्छ नास्ता

अमिताभ नास्तामा इड्ली र साम्भर लिन्छन्। त्यसँगै दूध पनि हुन्छ। इड्ली साम्भर कार्बोहाइड्रेटको स्रोत हो। यसले भरपूर इनर्जी पनि मिल्छ।

ग्रीन टी

बिग बी नास्ता र लञ्चको बीचमा ग्रीन टी सेवन गर्छन्। ग्रीन टि एन्टिअक्सिडेन्टको एकदमै राम्रो स्रोत हो। यसले शरीरमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढाउँछ।

यस्तो हुन्छ लञ्च

उनको लन्चमा दाल, चामल, मल्टीग्रेन चियापत्ती र सलाद हुन्छ। दाल प्रोटिनको स्रोत हो। यसले हड्डी र मसल्स बलियो बनाउँछ। उनको खानामा भिन्डीको सब्जी र मुङ्गको दाल हुन्छ। भिण्डीमा भिटामिन्स र बीटा क्यारोटिन हुन्छ। यसबाट इनर्जी मिल्छ।

निम्बू पानी

अमिताभ बेलाखबत निम्बू पानी सेवन गर्छन्। यसमा साइट्रिक एसिड हुन्छ, जसबाट भरपूर इनर्जी मिल्छ।

साँझ अङ्कुरित अन्न

बिग बी प्रत्येक साँझ अङ्कुरित अन्न सेवन गर्छन्। यसमा क्यालोरी कम हुन्छ, जसले ओजन नियन्त्रण गर्न सहयोग गर्छ।

यस्तो हुन्छ डिनर

अमिताभ डिनरमा पनीर भुर्जी, स्यान्डवीच र सलाद खान रूचाउँछन्। सलादमा कोलोस्ट्रोल कम हुन्छ यसले मुटुको समस्याबाट बचाउँछ।

अमिताभ पालक पनीरका पनि सौखिन हुन्। पालकमा रहेको एन्टिअक्सिडेन्टले बुढ्यौली हुन दिँदैन। चाहुरीपना रोक्छ।

सुत्नुअघि दूध

बिग बी सुत्नुअघि दूध पिउँछन्। दूधमा फाइबर हुन्छ। यसले ओजन नियन्त्रणमा सहयोग गर्छ।

... हामीले दैनिक धेरै वेबसाइट लग्अन् गर्छौं होला। कतिपय जानकारीमूलक त कतिपय मनोरञ्जनात्मक वेबसाइट धेरैपटक हेर्छौं। करोड़ौं वेबसाइट छन् इन्टरनेटको दुनियाँमा।...

हेर्नैपर्ने १० वेबसाइटहरू

तपाईं हामीले दैनिक धेरै वेबसाइट लग्अन् गर्छौं होला। कतिपय जानकारीमूलक त कतिपय मनोरञ्जनात्मक वेबसाइट धेरैपटक हेर्छौं। करोड़ौं वेबसाइट छन् इन्टरनेटको दुनियाँमा। त्यसैले धेरैको बारेमा हामीलाई थाहै हुँदैन। अझ कतिपय निकै उपयोगी तथा हेर्नैपर्ने वेबसाइटको बारेमा पनि हामीलाई थाहा भइरहेको हुँदैन। यस्तै १० वेबसाइट, जसबारे हामी कमैलाई थाहा होला; तर यी निकै उपयोगी र कामलाग्ने खालका छन्, ती यस्ता छन् :

१. RSOE EDIS

यो वेबसाइटले यस्तो अद्वितीय नक्सा देखाउँदछ, जहाँ रियल टाइममा विभिन्न ठाउँमा भएका आकस्मिक घटना, प्रकोपहरू, चेताउनी तथा अन्य जानकारीहरू प्रदान गरिएको हुन्छ। तपाईंले यो वेबसाइटमा गएर नक्सामा जूम गरेर कुनै पनि ठाउँको वस्तुस्थिति थाहा पाउन सक्नुहुन्छ।

२. Cost of Living Comparison

यदि तपाईं कतै घुम्न जाने योजनामा हुनुहुन्छ भने तपाईंले यो वेबसाइट हेर्दा निकै फलदायी हुन्छ। यसले विश्वका विभिन्न सहरको जीवनयापनको खर्चबारे जानकारी दिन्छ। कहाँको भाड़ादर कति छ? दैनिक उपयोगिताका सामानहरूको मूल्य कित छ? होटल रेस्टुरेन्ट कत्तिको महँगा छन् भन्नेबारे यो वेबसाइटबाट जानकारी पाइन्छ।

३. Have I Been Pwned

तपाईंको इमेल वा कुनै पनि अनलाइन अकाउण्टको डाटा ह्याक भए नभएको थाहा पाउनका लागि यो वेबसाइट निकै भरपर्दो माध्यम हो।

४. Fake Name Generator

यदि तपाईंलाई आफ्नो वास्तविक नाम, ठेगाना वा परिचय लुकाउन मन छ र कुनै छद्म परिचयमा इण्टरनेटमा देखिने इच्छा छ भने यो वेबसाइटमा गएर आफ्नो नक्कली नाम, ठेगाना तथा परिचय सिर्जना गर्न सक्नुहुन्छ।

५. MyNoise

ब्याकग्राउण्डमा कुनै आवाज बजाउने विभिन्न एपहरू अहिले छ्यापछ्याप्ती छन्। ती मध्ये यो एउटा उत्तम विकल्प हो।

६. Creddle

बेरोजगारहरूका लागि निकै उत्कृष्ट बायोडाटा तयार गरिदिने साइट हो यो। त्यसैले यो पनि निकै उपयोगी हुनसक्छ।

७. FreeSound

यो वेबसाइटमा तपाठुले निशुल्क रूपमा धेरै आवाजहरूका फाइल प्राप्त गर्न सक्नुहुन्छ। भीडियो बनाउन, अनलाइन गेम तयार पार्न वा सुन्नका लागि समेत यी आवाजहरू निकै काम लाग्दछन्।

८. cademic Earth

विभिन्न विधाका अनलाइन कोर्सहरू उपलब्ध गराउने यो निकै उपयोगी शैक्षिक साइट हो।

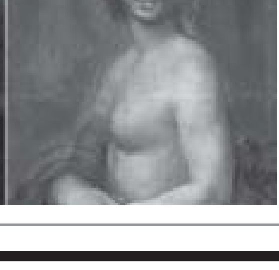
९. PatrickJMT

गणित धेरैलाई अप्ठेरो लाग्दछ। त्यसैले यो वेबसाइटमा निकै सजिलोसँग तपाईंले गणित सिक्न सक्नुहुनेछ।

१०. NoExcuseList

विभिन्न नयाँ सीपहरू सिक्नका लागि यो साइटमा अनलाइन स्रोतहरू उपलब्ध छन्। विभिन्न शैक्षिकदेखि घरायसी सीपहरूसमेत यो साइटमा सिक्न सकिन्छ।

तपाईंलाई थाहा छ?



भेटियो मोनालिसाको नाङ्गो तस्वीर

लियोनार्दो दा भिन्सीले बनाएको मोनालिसाको मन्द मुस्कानवाला तस्वीर हामी सबैले देखेकै छौं। यो तस्वीरमा मोनालिसाको हाँसोको रहस्य पत्ता लगाउनै रस्साकस्सी भइरहेको बेला मोनालिसाको अर्को तस्वीरको रहस्य फेलापरेको छ। हालै फ्रान्सको पेरिसमा उनै मोनालिसाको निर्वस्त्र स्केच तस्वीर पत्ता लागेको छ। कोइलाको सहायताले तयार पारिएको उक्त महिलाको निर्वस्त्र स्केचसमेत लियोनार्दो दा भिन्सीले बनाएको र मोनालिसाकै भएको दावी खोजकर्ताहरूले गरेका छन्। यो स्केच फ्रान्सको कोन्डे म्युजियममा सन् १८६२ देखि राखिँदै आएको छ। उक्त स्केचको हालै पेरिसस्थित लाउभ्रे म्युजियममा परीक्षण गरिएको थियो। खोजकर्ताहरू अनुसार लियोनार्दोले मोनालिसाको चर्चित तैलचित्र बनाउन अघि तयारीस्वरुप उक्त निर्वस्त्र स्केच तयार पारेका हुनसक्छन्। मोनालिसाको तैलचित्र र यो स्केचबीच तुलना गर्दा शरीर र हात दुरूस्तै देखिन्छन् साथै साइज पनि बराबरी छ।

फिल्मी दुनियाँ

ऋतिक भर्सेस टाइगरमा वाणी कपुर फाइनल

जुन दिनदेखि बलिउडकै चर्चित चलचित्र निर्माण कम्पनी यशराज फिल्मस्ले नयाँ चलचित्रको घोषणा गऱ्यो, सोही दिनदेखि बलिउडकर्मीबीच खैलाबैला नै मच्चिएको छ। यसको पछाड़िको कारण, चलचित्रका मुख्य दुइ नायकहरूको अनुबन्धन हो।

यो चलचित्रमा बलिउडका दुइ चर्चित डान्सर नायक ऋतिक रोशन र टाइगर श्राफले काम गर्दैछन्। ऋतिकलाई टाइगरले आफ्नो आइडल मान्दै पनि आएका छन्। यो चलचित्रको नाम 'ऋतिक भर्सेस टाइगर' राखिएको छ।

यो महत्वकाङ्क्षी चलचित्रका लागि नायिकाको खोजी पनि लामो समयदेखि भइरहेको थियो। अब, यशराज फिल्मस्ले नायिका पनि पक्का गरेको छ। चलचित्रमा नायिका वाणी कपुरले काम गर्ने पक्का भएको छ। वाणीलाई लिएर यशराजले निर्माण गरेको चलचित्र 'वेफिक्रे' पूर्ण रूपमा असफल भएको थियो।

चलचित्रमा वाणी ऋतिककी जोड़ीको रूपमा देखिनेछिन्। चलचित्रलाई सिद्धार्थ आनन्दले निर्देशन गर्दैछन्। उनले मीडियासँग भने, 'यो चलचित्रमा एक मात्र नायिका रहनेछिन्, जो ऋतिककी प्रेमिकाको रूपमा देखिँदैछिन्। मैले चलचित्रका लागि फ्रेस इनर्जी भएकी नायिकाको खोजी गरिरहेको थिएँ। मलाई वाणी यो भूमिकाका लागि एकदमै फिट लाग्यो।' बाणीले आफ्नो अभिनयले मात्र नभई नृत्यले पनि सबैको ध्यान तानेको उनको भनाइ छ।

सलमानले दिए बबीलाई साथ

बलिउड अभिनेता बबी देवलको करिअर यतिबेला निकै सङ्कटमा छ। उनले लामो अन्तरालमा फिल्म 'पोष्टर बोइज'बाट पुनरागमन गरेका थिए; तर यो फिल्मले बक्स अफिसमा लामो सास पनि फेर्न पाएन।

'पोस्टर बोइज'ले आफ्नो डुब्दै गरेको करिअरलाई जगाउने बबीको आशा थियो, जुन पूरा हुन सकेन; तर अहिले उनको लागि अर्को अवसर जुरेको छ। उनी बलिउड सुपरस्टार सलमान खानको फिल्म रेस ३ –मा अनुबन्धित भएका छन्।

खबर अनुसार सलमान खान स्वयम्ले बबीलाई फिल्मको अफर गरेका थिए। फ्लप हिरोलाई सलमानले यति भाउ दिनुलाई आश्चर्यको रूपमा हेरिएको छ।

रेस र रेस २ –को बजेट प्राय: २ सय २० करोड़ थियो। त्यसैले अनुमान गर्न सकिन्छ कि रेस ३ –को बजेट ३ सय करोड़ छेउछाउ हुनेछ। यति ठूलो बजेटको फिल्ममा काम गर्नपाउने बबीले सायदै सोचेका थिए।

फिल्मका प्रोड्यूसर रमेश तौरानीले बबीलाई फिल्ममा साइन गराउनुको कारण खुलाउँदै भने, 'मैले पहिले पनि बबीसँग सोल्जर र नकाब फिल्ममा काम गरिसकेको छु। उनीसँग मेरो अनुभव निकै सुखद् छ। उनी एकदमै प्रोफेसनल छन् र आफ्नो काममा इमान्दार छन्।' रेस ३ –मा बबीलाई यसअघि कहिल्यै नगरेको भूमिका दिइएको तौरानीको भनाइ छ।

यो फिल्म पाउनु बबीका लागि चिठ्ठा परे झैं मानिएको छ। लामो समयदेखि उनी ठूलो ब्यानरको फिल्मको पर्खाइमा थिए। फिल्म नपाएर उनी डिप्रेसनमा पनि पुगेका थिए। विगत १० वर्षदेखि उनले कुनै पनि हिट फिल्म दिनसकेका छैनन्।

रेस ३ –का लागि अमिताभ बच्चनलाई पनि अफर गएको थियो; तर उनले खेल्न मानेनन्।

थ्री इडियट्सको कथा आमिरले कहाँ सुनेका थिए?

बलिउडमा अहिलेका सर्वाधिक सफल अभिनेता मानिन्छन् आमिर खान। उनको नामैले फिल्म सुपरहिट हुन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ। तर, आमिर आफैंले यसलाई खण्डन गरेका छन्। एक अन्तरवार्तामा उनले भने, कुनै पनि फिल्म स्टारका कारण होइन लेखक र निर्देशकका कारण हिट हुन्छ।

आमिर भन्छन्, 'मजस्तो कुनै पनि स्टारले रिलिजको ३ दिन दर्शकलाई हलमा तान्न सक्छौं। त्यसपछि सबै लेखक र निर्देशकको काममा निर्भर गर्छ।'

उनले अझ भने, 'राम्रो कामले नै कसैलाई स्टार बनाउँछ। जब कुनै फिल्म राम्रो बन्छ, तब स्टारको जन्म हुन्छ। स्टार हुँदैमा कुनै पनि फिल्म चल्ने होइन। म कहिले पनि भन्न सक्दिनँ कि मेरो कारणले कुनै फिल्म हिट भयो। पीके, दङ्गल वा थ्री इडियट्स जस्ता फिल्महरूमा मेरो कारण एक हप्ता दर्शक तानिए होलान्; तर त्यसपछि पनि दर्शकहरू आइरहे किनकि ती फिल्म राम्रा थिए।'

आमिरले आफूलाई सुपरस्टारका रूपमा सोच्ने नगरेको र स्टारडमलाई ठूलो रूपमा नलिएको पनि बताए।

उनले धोबीघाट फिल्मको प्रसङ्ग निकाल्दै भने, 'यो फिल्ममा निर्देशकले मलाई लिन चाहेका थिएनन्, किनकि उनलाई लाग्थ्यो कि म सुपरस्टार हुँ। उनलाई चिन्ता थियो कि आमिरका साथ आम लोकेशनमा शुटिङ गर्न कठिन हुनेछ। मैले निकै मुश्किलले उनलाई मनाएको थिएँ। यस फिल्मका लागि मैले आफ्नो स्टारवाला लाइफ छोड़ेको थिएँ।'

फिल्ममा उनी जुन घरमा देखिन्छन्, शुटिङ शुरू हुनुभन्दा अगाड़ि नै उनी त्यहाँ बस्नथालेका थिए। सो घर मुम्बईको भीड़भाड़युक्त एरियामा थियो। आमिरले तीन हप्ता यसै घरमा बिताएका थिए। यहीं उनको भेट थ्री इडियट्सका निर्देशक राजकुमार हिरानीसँग भएको थियो। ३ इडियट्सको कथा पनि उनले यहीं सुनेका थिए।

'स्क्रिप्ट सुनाउँदा हिरानी बाथटबमा बसेका थिए र म बाथरुममा थिएँ', आमिर भन्छन्।