सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.
saptahik.ekantipur.com

साप्ताहिक

● वर्ष २५ ● अंक २ ● FRIDAY, 24 MAY ● काठ... ुक्रबार, जेठ १०, २०७६ रु. १५/-

स्ट्यान्डअप कमेडीवाला

मध्यपृष्ठमा अभिलाषा

YouTube ट्रेन्डिङ

१	नेला टिकट	च्यानल	गोल्डमाइन्स
२	रवि र निकिताको	च्यानल	न्यूजफिल्मी
३	टंक बुढाथोकीको आमा	च्यानल	तातातो खबर
४	जेठाजुले यी तीन	च्यानल	अनलाइन शो
५	भद्रगोल-२११	च्यानल	मिडिया हब
६	रवि लामिछाने इन	च्यानल	केबिसी नेपाल
७	आमा म मर्दैछु	च्यानल	सप्तरंगी संसार
८	इद शरीन	च्यानल	इद शरीन
९	अञ्जनाका श्रीमान्ले	च्यानल	प्राइम टाइम्स
१०	संसार चकित पार्दै	च्यानल	स्मार्ट टिभी

फोटो अफ दि विक

■ **च्यात्तिएको पाइन्ट** : च्यात्तिएको जिन्स पाइन्टमा तस्बिर खिचाउँदै अभिनेत्री वर्षा शिवाकोटी तथा अभिनेता नाजिर हुसेन ।

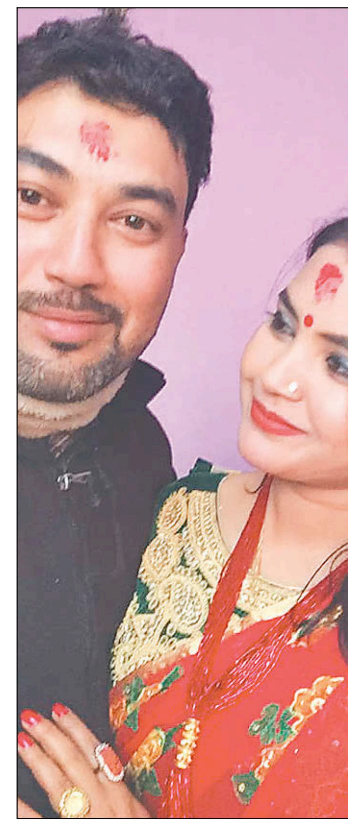
■ **करोडौंको हाँसो** : मानिसहरू अचेल बुद्धजयन्तीको दिन ध्यानमा मग्न, मदर्स डेको दिन आमासँग मग्न, भ्यालेन्टाइन डेको दिन प्रेमिकासँग मग्न भएको फोटो फेसबुकमा राख्छन् । होइन, हामीले फेसबुक बनाएको कि फेसबुक चलाउन हामी जन्मिएको ? हुँदा-हुँदा घर-घरमा आर्मी, घर-घरमा परिवारका सबै कलाकार पब्जी र टिकटकले । सन्दर्भ : सबै बनावटी, तर माँ-कसम यो हाँसो चैं अर्ग्यानिक छ, करोडमा नि बेच्दिनँ यो हाँसो । (**राजेशपायल राईको वालबाट ।**)

एउटाले नम्बर प्लेट चेन्ज गर्ने भन्छ, लौ भन्यो चेन्ज गर्न थाल्यो । अर्कोले फेरि हैन पुरानै ठीक छ भन्छ । पहिले पनि पछाडि बस्नेले हेल्मेट लाउनुपर्छ भन्यो, हाम्रै सुरक्षाका लागि थियो, लाइयो पनि । फेरि अर्कोले लाउन पर्दैन भन्यो, लाउन छोडियो । अब फेरि लाउन पर्छ रे । हो, यो राम्रो कुरा हो, यसले हाम्रै सुरक्षा गर्छ तर घरी न घरी कति परीक्षण हुने ? यो पनि एम्बस नम्बरप्लेटजस्तै हुने हो कि ? ल फेरि पनि पछाडि बस्नेलाई हेल्मेट त किनौंला, आफ्नै मान्छेको सुरक्षा हुने हो तर भोलि फेरि अर्कोले होइन, मोटरसाइकलमा एक जनाभन्दा बस्नै पाइँदैन भन्यो भने के गर्ने ? किनभने यो नेपाल हो, यहाँ आफ्नो स्वार्थका लागि जे-जस्ता निर्णय पनि हुन्छन् । जानी-जानी लोडसेडिङ गराएर इन्भर्टर र जेनरेटरको कमिसन खाने मान्छे भएका देशमा कसको विश्वास गर्ने ? कुरा राम्रो छ । सुरक्षा हामीलाई हो, बचाउ हाम्रै हो, तर हेल्मेट किनेको तीन महिनापछि लाउनु नपर्ने आयो भने को जिम्मेवार ? चिन्ता यत्तिको हो ।

जितु नेपाल

■ **भेटघाट** : गायक उदितनारायण झा तथा दीपा झासँग संगीतकार मिलन मोक्तान ।

■ **बधाइ** : सञ्चारकर्मी रवि लामिछाने तथा चलचित्रकर्मी निकिता पौडेल यसै साता वैवाहिक जीवनमा बाँधिए ।



■ **हाम्रो जोडी** : गायिका मल्लिका कार्की श्रीमान्सँग ।

केटीहरूको हितमा चैं अख्खा भएछ, जोसँग बाइकमा डेटिङ गए पनि कसैले नचिन्ने ।

समीर केसी

नेपालीहरू कन्डम त लगाउन जान्दैनन्, यता ट्राफिक प्रहरी हेल्मेट लगाउने आदेश दिन्छ ।

रोशन

आजै नयाँ बुलेट किनेको, साथीले कतै घुम्न जाऊँ भन्दा जानै सकिनँ, के गर्नु आफूसँग हेल्मेट नै छैन ।

परमेश्वर झा

हिजोआज लास्टै भाउ बढेको छ- टमाटर अनि हेल्मेटको ।

सुनिता खतिवडा

प्रदूषणपीडितको विचारमा सरकारलाई हेल्मेट नलगाउने व्यक्तिको ज्यानको बडो चिन्ता छ । सुविचार, तर वातावरण प्रदूषण घटाउने विषयमा के काम हुँदैछ ? प्रदूषित वातावरणमा स्वास लिने शिशु, वयष्क, वृद्ध, हेल्मेट नलगाउने सबैको स्वास्थ जोखिममा छ । बहुसंख्यकको हितमा काम सुरु गरौं । हेल्मेट पनि लगाउँला ।

अर्चना थापा

पहिले एउटा हेल्मेट हराउला भन्ने डर हुन्थ्यो भने अब दुईवटा हेल्मेट हराउला भन्ने डर, तर हामीजस्ता बाइक नहुनेलाई बाल मतलब ।

चेल्सी सुवास

समस्याको जड नीतिगत अस्थिरता हो । दशकअघि पछाडि बस्नेका लागि पनि अनिवार्य गरिएको थियो । सबैले करोडौंको हेल्मेट किने । पछि गएर पछाडि बस्नेलाई अनिवार्य छैन भनियो, अहिले फेरि अनिवार्य । दुर्घटनाको जोखिमका कारण सधैंलाई अनिवार्य गरियोस ।

रत्नसंसार श्रेष्ठ

हेल्मेट लगाऊ भन्नेको मात्र किन विरोध ? चर्पीबाट निस्केर साबुन पानीले हात धोऊ, खाना खानुअघि साबुन-पानीले हात धोऊ, जेब्रा क्रसिङबाट बाटो काट आदि पनि सरकारले नै फुक्छ होइन ? साबुनको ब्यापार भनि एकलट विरोध गरौं त नेफ्फोली ।

निर्मला ढकाल

विरोध कसैले गरेको छैन । हेल्मेटको व्यापार हिजो लगा, ओइ...किन लगाइनस्, भोग्यौं । फेरि, ओइ...हेल्मेट खोल । यो पनि भोग्यौं । यही व्यापारीकरणले झस्काएको हो ।

विनोद न्यौपाने

काठमाडौंमा सार्वजनिक चर्पी नभएर, बाहिरै दिशा पिसाव गरेर, त्यसले रोग लागेर धेरै मान्छे मर्या छन् । पहिले चर्पी बनाउँ, हेल्मेट लगाउँदै गरौंला ।

निरज वाग्ले

अरे यार कति कमिसन खान्छौ...र कसैको पक्षपोषण गर्छौं ?

अनिष पराजुली

बाटाघाटामा भेटिने तरुनीलाई लिफ्ट दिने माहौल अब रहेन हनुमानजी ।

बाबु

हेल्मेट लगाउनैपर्ने खालको साधन आफूसँग त छैन ।

आरुष

सरकारले बाटाका खाल्डा पुर्न भ्याएको छैन । जताततै नियम विपरित बनेका अग्ला-अग्ला मंगाल, त्रिभुज आकारका ज्यानमारा स्पिड ब्रेकर र टिप्परको उचित व्यवस्थापन गर्न भ्याएको छैन । चालकको उमेर हद तोक्ने र तालिमप्राप्त चालक चयन गर्ने व्यवस्था लागू गर्न सकेको छैन । सुरक्षाका लागि हेल्मेट चैं लाउनुस् है ।

सुप्रिया निरौला

KANTIPUR PUBLICATIONS PVT. LTD.

KMG
KANTIPUR MEDIA GROUP

कान्तिपुर को करोडपति सिजन-३

छुटे होइन त फेरि करोडपति!

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

१० लाख मासिक पुरस्कार

१ करोड बम्पर पुरस्कार

१ लाख साप्ताहिक पुरस्कार

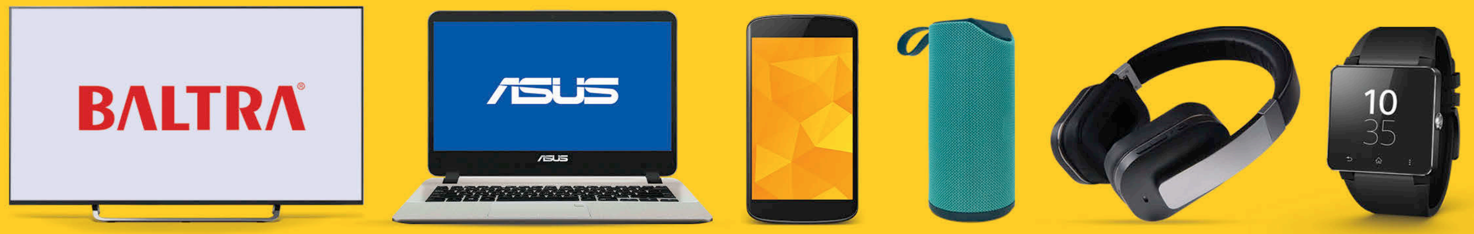
* शर्तहरु लागू हुनेछन्।

पक्का पुरस्कार

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

Shikhar Insurance Happysurance

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



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

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

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

कान्तिपुर kathmandupost

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

We Accept

fonepay payments फटाफट

KANTIPUR DAILY

THE KATHMANDU POST

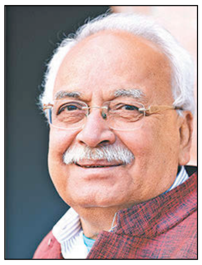
1 Open your mobile banking / eSewa app

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

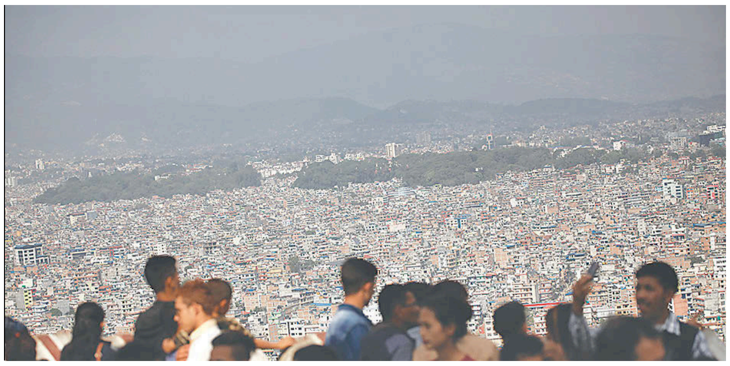
eSewa www.esewa.com.np

कान्तिपुर गाथा

खुम्चिँदै गएको हाम्रो सहर



किशोर नेपाल



२५ वर्षअघिको कान्तिपुर अहिलेको जस्तो सबै हिसाबले जटिल थिएन । कान्तिपुरका जनता चाहे किराँत कालमा होस्, चाहे लिच्छवि कालमा, मल्ल कालमा होस् वा राणा कालमा, प्रजातन्त्र कालमा होस् वा निरंकुश निर्दलीय कालमा, पुनर्स्थापित प्रजातन्त्र कालमा होस् वा अहिलेको संघीय गणतन्त्र कालमा, हरेक समय र कालमा खुसी नै थिए । खुसीको मदहोसीका समयमा 'साप्ताहिक' जन्मिएको थियो । यसको संस्थापनकालीन सम्पादकका रूपमा आफ्नो पनि केही योगदान भएकाले यो पच्चीसवर्षे लक्काजवान देखेर मन रमाउनु स्वभाविक हो । साप्ताहिक खुला सहरमा पत्रकारिताको खुला प्रयोग थियो । अहिले २५ वर्षपछि पनि त्यतिबेलाको यो प्रयोग सान्दर्भिक छ । साप्ताहिक देशमा प्रभावकारी हैसियतमा पुगेको सामाजिक सन्जालसँग जोडिएको छ । यसको आफ्नै प्रभाव बढ्दै गएको छ । साप्ताहिकले साना-ठूला सहरका समस्या उजागर गर्न सक्छ । त्यसैले यसको भूमिका सदाबहार छ । साप्ताहिकले मानिसको ध्यान चाँडो तान्छ । जस्तो, टुँडिखेलको खुलामञ्चमा ठेकेदारको अतिक्रमण भएका समयमा साप्ताहिकले जनमत बनाउन निकै काम गऱ्यो । साप्ताहिक मनोरञ्जनको मात्र पत्रिका होइन । यो त सामाजिक समस्या औंल्याएर सरकारलाई सुधारका लागि प्रेरित गर्ने हतियार हो ।

कान्तिपुर सहरको इतिहास उज्ज्वल थियो । वर्तमान अलिकति खजमजिएजस्तो देखिए पनि सहर अँध्यारो नै भैसकेको छैन । हो, समय जटिल भएको छ । देशको राजनीति राष्ट्रिय एजेन्डाको शीर्षस्थानमा छ, तर यसले आमूल परिवर्तनका लागि, छिटो विकासका लागि, जनताको हितका लागि कुनै प्रभावकारी काम गर्न सकेको छैन । विकासका चर्का नाराहरू सुनिएका छन् । ती नारा न त आकर्षक छन्, न त गर्विला । पछिल्लो समयमा देशमा बनेको दुईतिहाइको सरकार त्यही नारा घोक्नमै रमाइरहेको छ । सरकार जुन दलले बनाएको छ त्यही दलको कब्जामा छ कान्तिपुर महानगरपालिका । कान्तिपुर सहर घुम्ने जो-सुकैको मनमा पनि सहरको विकास भएकोमा ईर्ष्या लुकेको छ । सहरको यो विकासमा स्थानीय सरकार वा महानगरपालिकाको त्यतिबढी योगदान छैन, जति स्थानीय जनता एवं उद्यमी-व्यापारी वर्गको छ । दरबारमार्गको डिभाइडरमा सौर्य बत्ती हालेर बजार झिलीमिली बनाउने काम दरबारमार्गका उद्यमी-व्यापारीले गरेका थिए । निजी क्षेत्रको प्रयासमा कान्तिपुरलाई सानातिना सजावटले सिंगार्ने काम भएको छ । केन्द्रीय होस् वा स्थानीय, सरकारले त के नै गरोस् र ? सडकमा रहेका ट्राफिक बत्तीको समेत व्यवस्थापन गर्न सकेको छैन । न्युयोर्क सहरको सडकका सपना देख्ने कान्तिपुरका जनताको सडकमा ट्राफिक प्रहरीको हातले ट्राफिक नियन्त्रण गर्ने ऐतिहासिक चलन जारी छ ।

बरु, सरकार चालकको सुरक्षाका बारेमा सचेत छ । हाले सरकारले गर्न लागेको एउटा निर्णय गर्दागर्दै रोकिएको आभास पाइएको छ । त्यो निर्णय भएको भए मोटरसाइकिलको पछाडि बसेर कान्तिपुर सहरको यात्रा गर्नेले पनि हेलमेट लगाउनुपर्ने थियो । कसो-कसो त्यो निर्णय गर्न सरकार हच्किएको छ । सरकारले मोटरसाइकिलको पछाडि बस्ने यात्रुले पनि अनिवार्य हेलमेट लगाउनुपर्ने निर्णय गर्न लागेको हल्ला सहरमा पिटिएपछि कान्तिपुरका सामान्य जनताले निष्कर्ष निकाले : कुनचाहिं व्यापारीको गोदाममा थन्किएका हेल्मेट बिकाएर मोटो रकम कमिसन खान सरकारले यो निर्णय लिन लागेको हो । लोकतन्त्रले जनतामा एउटा समझ पक्कै दिएको छ- सरकारले गर्ने यस्ता निर्णयमा सरकार चलाउने राजनीतिक एवं गैरराजनीतिक अधिकारीले खाने कमिसनको रकम जोडिएकै हुन्छ । यो समयमा सरकार अलिकति तर्सिएको हुनुपर्छ । सहरमा थोरै सडक छन् । ती सडकमा धेरै सवारी दुईपाङ्ग्रे नै चल्छन् । ती दुईपाङ्ग्रेका चालक रिसाए भने दुईतिहाइको सरकार हल्लिन बेर लाग्दैन ।

गएको साता लोकप्रिय व्यक्तित्व डा. देवेन्द्रराज पाण्डेको ट्विटमा टुँडिखेलको महाविनाशको संकेत गर्दै कान्तिपुर सहरमा पार्कको अभाव औंल्याइएको थियो । हुन पनि सानो गौचरदेखि रानीपोखरीसम्मको विस्तारमा टुँडिखेल हराउने थालेको आभास पाइन्छ । सहिद गेटपारिको टुँडिखेलमा नेपाली सेनाले आफ्नो अजंगको सचिवालय बनाएको छ । सहिद गेटवारिको टुँडिखेलमा सैनिक मञ्च छ । सैनिक मञ्चपछाडि विदेशी ठेकेदारको क्याम्प छ । सँगै छ बस स्ट्यान्ड । पुरानो बसपार्कमा अग्लो अग्लो अग्लो भ्यू टावर बन्ने भएपछि त्यहाँको बसपार्क खुलमन्चमा सारियो । अहिले न भ्यू टावर छ, न बसपार्क । देश यसरी नै चलेको छ बेवारिस । कान्तिपुरसहर उहिलेदेखि नै बेवारिसे पारामा चलिरहेको छ । यसलाई सुव्यवस्थित बनाउने कामको सुरुवात टुँडिखेलबाटै गर्न सकिन्छ । हाललाई सहिदगेटबाट उत्तर रानीपोखरीसम्मको विस्तारमा बगैंचाभन्दा पनि उपवनको निर्माण गर्न सकियो भने कान्तिपुर त भन्नाको सहर भइहाल्नेछ । यसमा अनेक खतराहरू छन् । ती खतरासँग सामना गर्न नसक्ने राजनीतिक नेतृत्वबाट यस्तो काम हुन सक्दैन । सहर बनाऔंभ न्ने उद्देश्य भएका मानिसहरू जबसम्म सहरको सत्तामा आसीन हुँदैनन् तबसम्म कान्तिपुरको उद्धार हुँदैन । अहिले सहर चलाउनेहरूको नियत ठीक देखिँदैन । २०७२ को भुइँचालोले क्षतिग्रस्त रानीपोखरीको बिजोग देखेर सच्चा कान्तिपुरवासीको चित्त दुखेको छ । चिनियाँ निर्माण कम्पनीले छेउको दरबार हाईस्कुलको निर्माण गरिसक्दा पनि रानीपोखरी अलपत्र छ । कसको कुरुप स्वार्थमा रानीपोखरीको पुनःप्रतिस्थापन ढिलो भैरहेको छ ? प्रश्नको जवाफ कोसँग खोज्ने ? को हो यसको जिम्मेवार ? जता हेऱ्यो त्यतै अलपत्र ।

माल पाएर चाल नपाएकाहरूको सहर भएको छ कान्तिपुर । संसारकै महत्वपूर्ण पर्यटन गन्तव्यका रूपमा चिनिएको यो सहरको बिजोग कति छ कति ? भनेर तथा गनेर सम्भव छैन । अर्को महिनादेखि वर्षात सुरु हुने सम्भावना छ । त्यसपछि देखिनेछ कान्तिपुरको रूप । साउनमा गरेको कालोपत्रे भदौमा उप्किने घटना हाम्रो सहरमा मात्र हुन्छ सर्वाधिक । सहरमा कामले आउने-जाने र बिनाकामले पनि आउने-जाने मानिसका लागि शौचालयको व्यवस्था छैन । यो कुराको ज्ञान कान्तिपुर सहरका शक्तिशाली मेयरलाई छ कि छैन ? सहरमा अव्यवस्थित हिसाबले चल्ने सवारी नियन्त्रित र व्यवस्थित गर्ने काम ट्राफिक पुलिसको हो । तर, ट्राफिक पुलिसका आफ्नै सीमा छन । कमान्डरको आदेश नपाएसम्म हलचलै गर्न नसक्ने सेवामा रहेका पुलिसले गरून् के ? अहिले कान्तिपुर सहरको सर्वाधिक बिजोग समस्या भएको छ ट्याक्सी । सरकारले ट्याक्सीको भाडा बढाएको छैन । ट्याक्सीले सवारीको भाडा बढाएको बढायै छ । जनतालाई सुख दिने भाषण गरेर नथाक्ने सरकार जनताको कुरा सुन्दैन । उसका लागि ट्याक्सीवाला त जनता पनि होइनन् ।

कान्तिपुरको समस्या अपनत्वको अभाव पनि हो । बितेका केही वर्षयता सहरका ठूला-बडा, धनी-मानी र जान्ने-सुन्नेहरू सहरको परिधिबाहिर बसाइँ सर्न थालेका छन् । परिवार संख्या बढ्दै जाने, सहरचाहिं नतन्किने हुनाले सहरियाहरू सहरबाहिर बसाइँ सर्नु असामान्य होइन । मानिस बसाइँ सरे पनि संस्कृति र परम्पराप्रतिको मोह घट्नु नपर्ने हो । अहिले त्यही घटेको छ कान्तिपुरमा । हिजोका आवासीय घरहरू आजका व्यवसायिक ठेगाना बन्न थालेका छन । सहर जब मानिसहरूबाट एक्लिन थाल्छ त्यसको हैसियत घट्छ । त्यो सहर नभएर बजार हुन्छ । कान्तिपुर सहर प्राचीन सभ्यता हो । यो बजारका रुपमा मात्र खुम्चिएर अस्तित्वशील रहन सक्दैन ।

विचार

मन्त्री र सचिवबीच विवाद

लक्ष्मीविलास कोइराला

राजनीति शासन र शासनाधिकार प्रयोगसँग सम्बन्धित हुन्छ । मन्त्री वा कुनै निर्वाचित पदाधिकारी राजनीतिक प्राणी हुन् । उनीहरू आफ्नै राजनीतिक सिद्धान्त, सोच र योजना लिएर निर्वाचित भएका हुन्छन् । कर्मचारीतन्त्र विशिष्ट गुणहरू भएको एक संयन्त्र हो, जसले राजनीतिलाई शासन गर्न सहयोग पुऱ्याउने काम गर्छ । कर्मचारी विशिष्ट ज्ञान, योग्यता, अनुभव, सीप र क्षमताले अभिभूत हुन्छ । मन्त्री र सचिव मिलेर समस्या समाधान गर्न, कुनै अवसर छ भने त्यसबाट लाभ लिने र संगठनात्मक सक्षमता बढाउने कार्य सहजै गर्न सक्छन् । यसकारण राजनीति र प्रशासन एकअर्काका परिपूरक हुन् । मन्त्री र सचिवमध्ये कसैले जब एकअर्काको काममा दख्खल दिन खोज्छ त्यसपछि प्रशासनमा अव्यवस्था सिर्जना हुन्छ ।

वास्तवमा मन्त्रालयको सचिव मन्त्रीको र त्यसैगरी गाउँपालिका वा नगरपालिकाको कार्यकारी गाउँपालिका रवा नगरपालिकाको अध्यक्ष वा मेयरको प्रमुख सल्लाहकार हो । मन्त्री, अध्यक्ष वा मेयरले नीति निर्धारण गर्छन् । त्यो नीति कार्यान्वयन गर्ने जिम्मेवारी सचिव वा कार्यकारीको हुन्छ । मन्त्री र सचिवको प्रशासन सञ्चालन र नीति निर्माणमा हुने घुलमिलले उनीहरूबीच स्पष्ट सीमा खिच्न पनि सकिँदैन । यसकारण मन्त्रालयको कार्यकुशलता अभिवृद्धि गर्न मन्त्री र सचिवबीच घनिष्ठ सम्बन्ध हुनुपर्छ । मन्त्रीले सचिवमाथि पूर्ण विश्वास गर्नुपर्छ भने सचिवले पनि मन्त्रीको विचारलाई सम्मान र कार्यान्वयन गर्नुपर्छ । मन्त्री व्यवस्थापिका संसदप्रति उत्तरदायी हुन्छ । यसकारण मन्त्रीलाई निर्णय गर्ने अन्तिम जिम्मेवारी आफ्नो हुने ज्ञान हुनुपर्छ ।

मन्त्रीले आफ्नो कार्यकालमा के-के गर्ने हो आफैले निर्धारण गर्नुपर्छ । यस सम्बन्धमा मन्त्रीले सचिवसँग उपलब्ध सूचना, डकुमेन्ट, कानुनी व्यवस्था तथा अन्तर्राष्ट्रिय मूल्यमान्यता बारेमा जानकारी लिनुपर्छ । मन्त्री कमजोर छ भने ऊ कर्मचारीको विचार र सिद्धान्तको अगाडि झुक्न पुगेको पाइन्छ । यसकारण कर्मचारीतन्त्रले सधैं शक्तिशाली, जानकार र सूचना भएको मन्त्रीभन्दा कमजोर मन्त्री मन पराउँछ । मन्त्री र सचिव एकअर्कामा निर्भर हुन्छन् र पनि उनीहरूबीच असमझदारी देखा पर्छ ।

मन्त्री र सचिवबीचको सम्बन्धलाई तीन विषय क्षेत्रको कसीमा राखेर हेर्न सकिन्छ । पहिलो, मन्त्री र सचिवको साझा स्वार्थ समान भएको खण्डमा उनीहरूबीचको संबन्ध राम्रो हुन्छ । त्यस्ता साझा स्वार्थ राम्रा-नराम्रा दुवै हुन सक्छन् । दोस्रो, जब मन्त्री र सचिवबीच स्वार्थको शुन्यता रहन्छ, त्यहाँ पनि मन्त्री र सचिवबीचको संबन्ध खराब हुँदैन । स्वार्थ वा विचारधारामा भिन्नता मन्त्री र सचिवबीचको विवाद प्रारम्भ हुने विन्दु हो । यस्तो विवाद नीति निर्माण, कसैको नियुक्ति, सेवासुविधा वितरण वा बजेट निर्माण तथा कार्यक्रम र कार्यक्रम कार्यान्वयनको स्थान तथा मोडालिटि चयनमा हुन्छ ।

पाठक मञ्च

सबैले एकै प्रकारको पहिरन लगाएका छन् । (ब्लोअप) प्रत्येकलाई सुहाउँदो ड्रेस लगाइदिएको भए राम्रो हुन्थ्यो ।

आड्बो विन्दु

सबै नयाँ नेपाल सुन्दरीलाई शुभकामना । (कस्ता छन् नयाँ नेपाल सुन्दरी) आगामी दिनमा अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा नेपाललाई आफ्नो सौन्दर्य एवं बौद्धिकताले गर्वित तुल्याउनुहोला ।

रवि शाही

बौद्धिकता जति ठूलो सम्पत्ति केही छैन भन्ने पुष्टि भयो । (पैसा धेरै कुरा हो, सबै कुरा होइन) ज्ञानले सम्पत्ति जोड्छ, सम्पत्तिले ज्ञान होइन । आगामी दिनमा पनि यस्तै प्रेरणादायी अन्तर्वार्ता पढ्न पाइयोस् ।

प्रदीप योगी

ब्लोअपसँगै वर्षका १२ सुन्दर फेस चिन्ने अवसर पाइयो । (वर्षका १२ सुन्दरी) साप्ताहिकको मध्यपृष्ठको पृथक् पहिचान छ । आगामी दिनमा पनि यो पृथक् र स्तरीय पहिचान कायम रहोस् ।

गुन्ज रावल

वाह क्या राम्रो मित्रता । (वर्षालाई वर्षाको पत्र) यसले बोलचाल पनि नगर्ने र सधैं एक-अर्काको सफलतामा आरिस गर्नेहरूलाई सबक मिलोस् । दुवै वर्षाको दोस्तीबाट पाठ सिकेर कलाकारितामा वैरभाव र दुस्मनी साध्नेहरू कम हुन् ।

सुकमाया मगर

ट्रान्स पार्टी विकृति हो । (कानुनमा प्रतिबन्ध तर चलिरहेकै छ ट्रान्स पार्टीको मस्ती) त्यसैले प्रहरी, प्रशासन एवं सरकारले यस्ता विकृति भित्राउने ट्रान्स पार्टीमा हदैसम्म कडाइ गर्नुपर्छ ।

स्माइल किराँती

आईपीएलमा सबै कुराको तमासा हुन्छ, पैसाको मात्र हो र ? (आईपीएलमा पैसाको तमासा) जस्तो खेल उस्तै ग्ल्यामर ।

प्रमोद खत्री

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

मुक्त आकाश

बुद्धम् शरणम् गच्छामी

अविरल थापा

तस्बिर : मनोज पौडेल

> भारतले बुद्धको कृत्रिम जन्मस्थल बनाउन लाग्यो, भारतमा जन्मिएको भनेर पाठ्यपुस्तकमा राख्यो भनेर हामी विरोधमा उत्रियौं । अर्कोले भन्यो भन्दैमा विरोध मात्र गरिरहने कि आफूसँग भएको सम्पदाको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा पनि ध्यान दिने ? खैर मोदीले भनेजस्तै बुद्धत्व प्राप्त गर्ने बेलामा सिद्धार्थ गौतम गयामा थिए जो अहिले भारतमा पर्छ तर जहाँ उनको जन्म भएको लुम्बिनी अहिले नेपालमा पर्छ भनेर विश्वलाई थाहा छ र संसारभरका बौद्ध अनुयायीहरू त्यहाँ पुग्न लालायित हुन्छन् तर के सरकारले हामीले त्यो ठाउँ जस्तो स्तरमा संरक्षण गरिनुपर्थ्यो गरेका छौं ?

गत वर्ष भारतका प्रधानमन्त्री नरेन्द्र मोदीले नेपाल भ्रमण गर्दा काठमाडौंको एक कार्यक्रममा बुद्धका सम्बन्धमा मन्तव्य व्यक्त गरे । उनका अनुसार सिद्धार्थ गौतमको जन्म नेपालमा भएको हो भने गौतम बुद्धको जन्मचाहिँ भारतमा भयो । उनले यति चातुर्यपूर्वक शब्दको चयन गरेका थिए कि आलोचना गर्ने ठाउँनै थिएन । नेपालीहरू बुद्ध नेपालमा जन्मिएका हुन् भन्दा ठूलो गौरवको अनुभूति गर्छन् । बुद्ध नेपालमा जन्मिएका थिए भनेर नारा लगाउन र त्यसलाई राष्ट्रियतासँग जोड्नमै दंग छन् कतिपय नेपालीहरू ।

नेपाली समाजमा बढदै गएको हत्या, हिंसा, बलात्कार आदि देख्दा लाग्छ बुद्ध यहाँ जन्मिएकै थिएनन् । यस्तो लाग्छ बुद्धलाई यहाँ कसैले चिन्दैनन् र बुद्धले के भनेका थिए कसैलाई हेक्कासम्म छैन । बुद्धले भनेका पञ्चशीलमा प्राणी हिंसा नगर्नु, झूटो नबोल्नु, चोरी नगर्नु, व्यभिचार नगर्नु तथा मद्यपान नगर्नु भन्ने कुरा उल्लेख छ । हामी सबैले यी पाँच कुरामध्ये कतिवटाचाहिँ अवलम्बन गर्छौं त ? बुद्धले भनेको हामीले कत्तिको मानेका छौं ? उनले भनेको चाहिँ दुईवटा कुरा पनि मान्न नसक्ने तर मुखले चाहिँ बुद्ध हामीकहाँ जन्मिएका हुन् भनेर रट लगाइरहनुको के तुक छ र ? बुद्धको चित्र अंकित टिसर्ट लगाएर हिंड्दैमा, माला जप्दैमा वा गेरुवस्त्र लगाउँदैमा बुद्धको अनुयायी भईन्छ र ? हाम्रो मुखमा एकाथरी छ आचरण अर्को थरी छ ।

भारतले बुद्धको कृत्रिम जन्मस्थल बनाउन लाग्यो, भारतमा जन्मिएको भनेर पाठ्यपुस्तकमा राख्यो भनेर हामी विरोधमा उत्रियौं । अर्कोले भन्यो भन्दैमा विरोध मात्र गरिरहने कि आफूसँग भएको सम्पदाको संरक्षण र प्रवर्द्धनमा पनि ध्यान दिने ? खैर मोदीले भनेजस्तै बुद्धत्व प्राप्त गर्ने बेलामा सिद्धार्थ गौतम गयामा थिए जो अहिले भारतमा पर्छ तर जहाँ उनको जन्म भएको लुम्बिनी अहिले नेपालमा पर्छ भनेर विश्वलाई थाहा छ र संसारभरका बौद्ध अनुयायीहरू त्यहाँ पुग्न लालायित हुन्छन् तर के सरकारले हामीले त्यो ठाउँ जस्तो स्तरमा संरक्षण गरिनुपर्थ्यो गरेका छौं ? भैरहवाबाट सडकमार्ग भएर लुम्बिनी पुग्ने मार्ग फराकिलो, सुलभ र सफा हुनुपर्थ्यो त्यो अझै हुन सकेको छैन । अझै कति कुरा उचित तवरले उत्खनन् हुन सकेका छैनन् । लुम्बिनी विकास कोष गठन भएको छ तर लुम्बिनीको विकास भएको छैन । झाँडी भएको ठाउँमा सुन्दर पार्क बन्न सक्थ्यो होला अन्य विकसित देशमा जस्तै त्यहाँ आउने पर्यटकलाई गेटबाट प्रवेश गर्ने बित्तिकै अत्याधुनिक प्रविधि प्रयोग गरेर बुद्धका सम्बन्धमा थप जानकारी दिन सकिन्छ । त्यहाँ हल बनाएर हरेक दिन बुद्धसम्बन्धी डकुमेन्ट्री देखाउन सकिन्छ । कसरी बढीभन्दा बढी समय पर्यटकलाई बुद्धका सम्बन्धमा जानकारी गराउने र त्यो ठाउँमा समय बिताउन प्रेरित गर्ने भन्ने गृहकार्य हुन जरुरी छ । गौतम बुद्ध अन्तर्राष्ट्रिय एयरपोर्टको निर्माण सकिएपछि थप पर्यटक आउने अपेक्षा राख्न सकिन्छ तर पर्यटकको सुविधा र त्यस क्षेत्रमा अन्य पूर्वाधार, सुविधासम्पन्न होटल एवं आसपासका अन्य पर्यटकीय क्षेत्रलाई पनि एकीकृत रूपमा विकास गर्न सके राज्यको आयआर्जनमा बुद्ध जन्मस्थलको ठूलै भूमिका हुनसक्छ । त्यस क्षेत्रको थप प्रचार-प्रसार गर्न सके संसारभरबाट लाखौं पर्यटक ओइरिने कुरामा कुनै शंका छैन तर डुङडुङ धुलो उड्ने बाटो र उराठलाग्दो जमिन मात्र हेर्न पर्यटकहरू दोहोऱ्याएर आउन भनेर कामना गरेर मात्र हुँदैन । ठूला-ठूला वातानुकूलित ध्यानकक्षको निर्माण जरुरी छ ।

बुद्धले सिकाएको कुरा चाहिँ हामी मान्दै नमान्ने, ठीक उल्टो गर्ने तर मुखले बुद्धम् शरणम् गच्छामी अलाप्नुको अर्थ हुँदैन । बुद्धले संसारमा दुःख छ भने दुःख निवारणको उपाय पनि छ भने तरिका पनि सिकाए तर हामीलाई त्यो कुरा सिक्न झन्झट लाग्यो, व्यवहारमा उतार्न कठिन भयो । उनले जे-जे नगर भनेका छन् हामीलाई त्यही-त्यही गर्न मन लाग्छ । किन यस्तो भएको होला ? समस्या बुद्धमा हो कि हामीमा ? बुद्धले सिकाएको कुराको मिति सक्कियो कि हाम्रो मति सक्कियो ? बुद्ध नेपालमा जन्मिएका थिए भनेर तिन भित्ता उफ्रिएर के हुन्छ ? न उनले भनेको मान्न सक्ने न आफूले प्रचार-प्रसार गरेर बुद्धको व्यापार नै गर्न सक्ने अनि अर्कोले गऱ्यो, हेप्यो भनेर पाखुरा सुर्केर मात्र के हुन्छ ? भारतका प्रधानमन्त्री मोदीले बुद्धभूमि नेपाल भनेर संसद्मा भनिदिँदा बल्ल ढुक्क भइयो भने जसरी नेपालका सांसद-मन्त्रीहरूले तरर ताली पिट्नुपर्ने अवस्था कसरी आयो ? अर्कोले आएर तँ बसेको घर तेरै हो, जग्गा पनि तेरै हो भन्नुपर्ने अवस्था आयो । विकासको गुरुयोजना बनाउनेहरूले कागजका पाना भरे, तलब खाए तर योजना कार्यान्वयन कछुवाको गतिमा हुनुमा दोषी को छ ? जनताको दबाब त्यतातिर भएको भए अनि विकास चाँडो भएको भए संसारले थाहा पाउँथ्यो र पटक-पटक बुद्ध नेपालमा जन्मिएका थिए भनेर कराइरहनै पर्दैनथ्यो । अचेल त साक्षात बुद्धनै आएर मैले भनेको मान् भने पनि उल्टै बुद्धले नै कुटाई खान बेर छैन । बुद्धको मार्गमा हिंडन पनि सिक्ने र सिकाउने कि बुद्धलाई बेच्ने मात्र त्यो हाम्रो विवेकमा भर पर्नेछ ।

भवतु सव्व मंगलम् ।

aceb m /ab eraltha p
Twitter@ab eraltha p

क्रिकेटको वैधानिक संस्था भैदिएको भए ...

तस्बिर : नवराज वाग्ले

ज्ञानेन्द्र मल्ल नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टिमका उपकप्तान हुन् । अहिले एकेडेमी र घरायसी काममा व्यस्त मल्ल चाँडै प्रधानमन्त्री कप र विश्वकप छनौटको तयारीमा लाग्नेछन् । हालै मात्र आईसीसीले क्रिकेटको डिभिजन संरचना खारेज गरेको छ । मल्लसँग आईसीसीको पछिल्लो निर्णय, नेपाली क्रिकेटको अवस्था आदि विषयमा केन्द्रित रहेर साप्ताहिकका जनक तिमिल्सिनाले गरेको कुराकानी :

अबको योजना के छ ?

घरेलु समस्याले गर्दा पर्सनल क्रिकेटलाई टाइम दिन सकिरहेको थिइनँ, अब पर्सनल क्रिकेट ट्रेनिङलाई पनि म्यानेज गर्छु । प्रधानमन्त्री कप क्रिकेट पनि हुँदैछ, त्यसमा सहभागी हुन्छु । त्यसका साथै जुलाईमा हामी क्वालिफायर खेल्दैछौं त्यसका लागि तयारी गर्ने योजना छ ।

आईसीसीको पछिल्लो निर्णयले डिभिजन क्रिकेट हटायो, क्वालिफायरमा पनि केही नयाँ ढाँचा तय गर्‍यो । यसले हाम्रो क्रिकेटलाई कत्तिको फाइदा पुर्‍याउने देख्नुहुन्छ ?

आइसीसीले जुन वर्ल्डकप क्वालिफायर बनाएको छ, त्यसले एसोसिएट नेसनलाई फाइदा गरेको छैन, किनभने १० वटा मात्र राष्ट्र हुँदा टेस्ट प्लेइङ नेसनले मात्र मौका पाउने सम्भावना बढी छ । त्यसको अर्थ एसोसिएटले खेल्नै नसक्ने र टेस्ट खेलिरहेका देशलाई हराउनै नसक्ने भन्ने होइन । त्यसका लागि एसोसिएटलाई अझ धेरै समय लाग्छ, अझ बढी प्रशिक्षण दिनुपर्छ । टेस्ट खेल्ने राष्ट्रहरू नै ११ वटा भैसकेपछि गाह्रो छ, तर सकारात्मक कुरा भन्नुपर्छ, एकदिवसीयको मान्यता दिएर होम एन्ड अवे सिरिज खेलाउने निर्णय लिइएको छ । त्यसले क्रिकेटको फरक माहौल तयार गर्छ । यद्यपि क्वालिफायरको स्ट्रक्चरले नेपाल मात्र होइन, एसोसिएट राष्ट्रहरूमाथि नै केही मार परेको छ । विश्वकप क्रिकेट १६ देशबीच गरे राम्रो हुन्थ्यो । टी–२० जस्तो डबल टायरमा गर्दा धैरै राम्रो हुन्छ । नेपालमा जसरी क्रिकेटको माहौल तातेको थियो, त्यो पनि वर्ल्डकप खेलेकै कारण तातेको हो । त्यस्तै अर्को वर्ल्डकप खेल्न पाए नेपाली क्रिकेट अर्को लेभलमा पुग्ने थियो ।

एकदिवसीय मान्यता पाएका सातवटा देशले २ वर्षमा १ सय ३६ वटा खेल खेल्दैछन् । यसले क्रिकेटको विकासमा सहयोग पुग्छ तर विश्वकप छनौटका लागि केही फाइदा पुगेन भन्नुभएको हो ?

हो, यो सत्य हो । एकदिवसीय स्टाटस पाउनु राम्रो कुरा हो, किनभने पहिले हामीलाई त्यति क्रिकेट खेल्ने अवसर थिएन । एकदिवसीयसम्बन्धी पछिल्लो निर्णयले सबै देशमा एक किसिमको उर्जा आउँछ, सेटअप आउँछ, क्रिकेटलाई एउटा लेभलमा अगाडि लान सकिन्छ । हामीले पनि अन्य एकदिवसीय मान्यताप्राप्त देशहरूसँग खेल्न सक्छौं, सिरिज खेल्न सक्छौं । त्यसले अहिलेको हाम्रो क्रिकेटको स्तरलाई धेरै माथि त लान्छ, तर विश्वकप अझ अप्ठ्यारो बनाइदिएको छ अहिलेको सिष्टमले ।

भनेपछि हाम्रो जस्तो देशका लागि विश्वकपसम्म सहज पहुँच बनाउन विश्वकप खेल्ने टिमहरूको संख्या बढाउनुपर्छ ?

हो, बढाउनुपर्छ । १०-१२ पछि के हुन्छ भन्न सकिँदैन । नेपालमा पछिल्लो पुस्तामा राम्रा-राम्रा प्रतिभा आइरहेका छन् । हामी त्यतिबेला टेस्ट नेसन भएर सीधै क्वालिफायर पनि हुन सक्छौं, अहिलेकै अवस्थामा टेस्ट नेसन भएर पनि टप ८ बाहेक अरूले पनि क्वालिफायर खेल्नुपर्ने भएको छ । अहिले विश्वकप छनौट अझ कठिन बनाइएको छ ।

प्रसंग बदलौं, पछिल्ला वर्षहरूमा हाम्रो क्रिकेट गर्भनिङ बडीलाई आईसीसीले निलम्बन गरेको छ । यसले के–कस्ता समस्या सिर्जना भैरहेका छन् ?

नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टिमका लागि मात्र होइन, नेपाली क्रिकेटका लागि यो सबैभन्दा ठूलो समस्या हो । यसले डेभलपमेन्ट प्रोसेस नै ठप्प भएको छ । सरकार पनि क्रिकेटमा लगानी गर्न उत्सुक भएका बेला संघ भैदिएको भए, वैधानिक संस्था भैदिएको भए त्यसको फाइदा हुन्थ्यो । अहिले कर्पोरेट हाउसहरू पनि क्रिकेटप्रति आकर्षित भैरहेका छन् । संघ भएको भए खेलाडी, टिम र ओभरअल क्रिकेटकै विकासमा बेनिफिट हुन्थ्यो । हामीले महत्वपूर्ण खेलहरू केन्या र नामिबियासँग मात्र घरेलु मैदानमा खेल्न पायौं, पपुवा न्युगिनीसँग पाएनौं । नेपालमा हुनुपर्ने कति टुर्नामेन्ट मलेसिया गैरहेका छन् । एसियन स्तरका क्वालिफायरहरू नेपालमा पनि हुने थिए, बोर्ड नभएका कारण ती पनि भैरहेका छैनन् । एकदिवसीय मान्यता पाइसकेपछि पनि हामीले त्यसको भरपूर प्रयोग गर्न पाइरहेका छैनौं । अरू देशहरूलाई निमन्त्रणा पठाएर सिरिज गर्न पाइरहेका छैनौं । अहिले क्रिकेटका कामहरू समस्याग्रस्त अवस्थामा सञ्चालन भैरहेका छन् । त्यसबाहेक यु-१६, यु-१९ को स्पष्ट योजना हुनुपर्थ्यो, त्यो पनि छैन । रंगशालाको अवस्था पनि राम्रोसँग व्यवस्थापन भैरहेको छैन । घरमा एउटा अभिभावक हुनु र नहुनुमा फरक हुन्छ । सधैं आईसीसीको मुख ताक्ने कुरा पनि आउदैन् ।

क्यान निलम्बनका कारणले नेपाली क्रिकेटले के–कस्ता अवसर गुमाएजस्तो लाग्छ ?

अहिले क्रिकेटको विकासमा सरकारले जसरी लगानी गर्न खोजिरहेको छ, कर्पोरेटहरू लागिरहेका छन् । क्यान भैदिएको भए यो काम अझ अगाडि बढ्थ्यौं । अहिले डोमेस्टिक स्ट्रक्चर प्रर्पर छैन हामीसँग । एकदिवसीय मान्यता भैसकेपछि हिजोअस्तिदेखि नै हाम्रो होमवर्क र सेटअप टेस्ट स्टाटसका लागि हुनुपर्थ्यो । जबकि अहिले त हाम्रो घरेलु प्रतियोगिता समेत छैन । कर्पोरेटहरूले केही प्रतिस्पर्धा सञ्चालन गरिरहेका छन्, त्यो बेग्लै कुरा हो । जहाँ ७-८ महिना क्रिकेट खेल्न सकिन्छ, अहिले त्यो सिजनको पूर्ण प्रयोग भैरहेको छैन । ५० ओभरको तथा दुई दिनको क्रिकेट पनि भैरहेको छैन । स्कुल क्रिकेट पनि ठप्पजस्तै छ । स्पष्ट संरचनामा क्रिकेटका खेलहरू भैरहेका छैनन् । खेलाडीले पाउनुपर्ने सुविधाहरू, ग्राउन्डको स्तरोन्नति आदि भएको छैन । अहिलेसम्म हामीले ७ वटै प्रदेशमा एउटा-एउटा राम्रो क्रिकेट रंगशाला पाउनुपर्थ्यो त्यो पनि छैन । यसले संरचनागत विकासलाई नै असर गरिरहेको छ ।

नेपालको क्रिकेटस्तरलाई कसरी मूल्यांकन गर्नुहुन्छ ?

अहिले एकदमै परिवर्तन आएको छ । क्रिकेटलाई हेर्ने मानसिकता र कल्चर चेन्ज भएको छ । पहिले क्रिकेट सीमित थियो, योजनाबद्ध थिएन । अहिले त्यसमा परिवर्तन आएको छ, अहिले आउने नयाँ प्रतिभाहरूमा हाम्रो बेलाको भन्दा बढी क्षमता देखिन्छ । त्यो भनेको नेपाली क्रिकेटका लागि राम्रो संकेत हो । ठाउँ-ठाउँमा क्रिकेट एकेडेमीहरू खुलिरहेका छन्, क्रिकेट कल्चर बसिरहेको छ । त्यसकारण नेपाली क्रिकेट सही बाटोमा छ, त्यसमा अझै एउटा अभिभावक भयो भने यसलाई ठूलो रूपमा अघि बढाउन सकिन्छ ।

ट्वान्टी–२० को विश्व वरियतामा नेपाल अहिले ११ औं स्थानमा छ । यो स्टाटस कायम राख्न के गर्नुपर्ला ?

हामीले कम राउन्डका गेमहरू मात्र खेलेका छौं, हामीले आफूभन्दा बलिया प्रतिस्पर्धीहरूसँग खेल्न बाँकी नै छ । हामी सधैं ११ मा मात्र रहने होइन, अझ धेरै र ठूला टिमहरूसँग खेल्नुपर्छ । त्यस्ता टिमहरूसँग खेलेर यो स्तर मेन्टेन गर्नु छ । त्यसलाई मेन्टेन गर्न सर्वप्रथम त टी–२० इन्टरनेसनल जति सक्यो बढी खेल्नुपर्‍यो । हामीले एकदिवसीय र ट्वान्टी–२० स्टाटस प्रयोग गर्नुपर्‍यो । अरू हामीभन्दा बलिया टिमहरूसँग अझ टेस्ट राष्ट्रसँग खेल्नुपर्‍यो । त्यांकभन्दा पनि ठूलो कुरा यसले हामीलाई उहाँहरूको स्तरको क्रिकेट खेल्नेमा पुर्‍याउँछ । त्यति भैसकेपछि र्‍याङ्किङमा थप सुधार आउँछ ।

नेपालमा हामीले अहिले सिरिजहरू पनि गर्न सकिरहेका छैनौं । सिरिज गर्नका लागि के गर्न सकिन्छ ?

त्यसका लागि मुख्य त क्रिकेट बोर्ड हुनुपर्थ्यो । बोर्ड नभएपछि आईसीसीको मुख ताकिरहनुपर्ने बाध्यता छ । खेलकुद परिषद्लगायतका निकायबाट अलि अझ राम्रो म्यानेज गर्ने हो गर्न सकिन्छ होला । आईसीसीसँग राम्रो समन्वय गरेर उहाँहरूले यहाँको जिम्मा लिएर अरु देशलाई निमन्त्रणा गरेर सिरिजहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ ।

पृष्ठ ७ मा

बुद्ध दर्शनको पढाइ

राजाराम पौडेल

पोखरा महानगरपालिका वडा नम्बर- ११ माटेपानी गुम्बास्थित कर्मसिद्ध परम्परा गुम्बा विद्यालयमा बुद्ध दर्शनसम्बन्धी अध्यापन हुन्छ । गुम्बा विद्यालयमा बुद्ध दर्शनका बारेमा पढाइ हुन थालेको २०५० सालदेखि हो । त्यहाँ पहिले तिब्बतियन भाषामा मात्र पढाइ हुन्थ्यो भने २०६५ सालमा सरकारी मान्यता प्राप्त गरेपछि नेपाली, अंग्रेजी, गणित र तिब्बतियन भाषाको पढाइ हुन थाल्यो । उक्त विद्यालयमा तिब्बतीयन भाषामा सामाजिक एवं धार्मिक ग्रन्थको पढाइ हुन्छ भने विद्यार्थीहरूलाई बुद्धपूजामा प्रयोग हुने सामग्रीहरू बनाउन समेत सिकाइन्छ । अहिले विद्यालयले विज्ञान विषय समेत थप्ने तयारी गरिरहेको छ ।

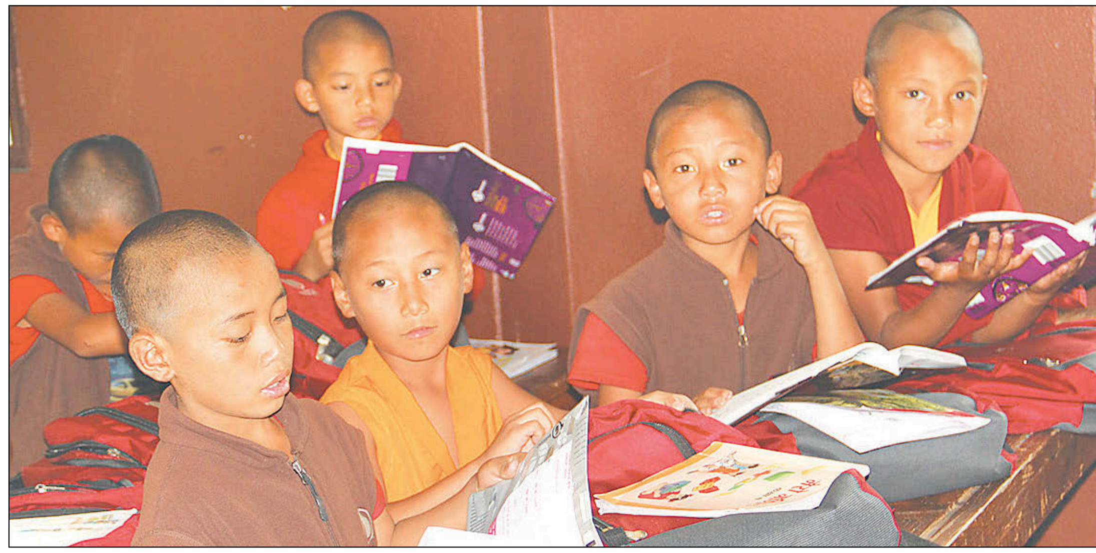
यहाँ सरकारीकोटाका एक जना शिक्षक र चार जना निजी स्रोतका शिक्षकले अध्यापन गराउँछन् । साथमा गुम्बामा रहेका लामा गुरुहरूले समेत बालकहरूलाई बौद्ध धर्म, बौद्ध दर्शन तथा बुद्धका बारेका जानकारी दिन्छन् । हरेक दिन बिहान ९ बजेदेखि दिउँसो ३ बजेसम्म कक्षा चल्छ । शनिबार र आइतबार भने विद्यालय बन्द रहन्छ । गुम्बा व्यवस्थापन समितिले बालकहरूका लागि निःशुल्क अध्ययन र खाने बस्ने बन्दोबस्त मिलाएको छ । यहाँ अध्ययन गर्ने अधिकांश विद्यार्थी गरिब परिवारका छन् । यो गुम्बा असहाय बालकहरूको सहारासमेत भएको छ ।

पाँच कक्षाको पढाइ पूरा गरेपश्चात् कोही गुम्बामै बुद्धको अनुयायी बनेर बस्छन् भने केही थप अध्ययनका लागि काठमाडौं वा भारतको गयासम्म पुग्ने गुम्बा विद्यालयका प्रधानध्यापक पुरुषोत्तम लामिछानेले बताए ।

यहाँ हाल कास्की, तनहुँ, मनाङ, डोल्पा, मुगु, मुस्ताङ, डोटी, प्युठान, लमजुङ आदि जिल्लाका बालकहरू छन् । यहाँ विद्यार्थीले नेपाली, अंग्रेजी तथा तिब्बतीयन भाषा एकसाथ सिक्न पाउँछन् ।

स्कुल सञ्चालन भएको समयमा त्यहाँ बुद्ध दर्शनको ज्ञान लिइरहेका बालकहरू फेला पर्छन् । उनीहरू हरेक दिन रुचिपूर्वक बुद्धको दर्शन, भगवान् गौतम बुद्धको इतिहास आदि अध्ययन गर्छन । कक्षा १ देखि ५ सम्म पढाइ हुने यो विद्यालयमा ४० जना बालक अध्ययनरत छन् । भविष्यमा गएर बुद्धको अनुयायी, बुद्धको चेला, लामा गुरु बन्ने उनीहरूको लक्ष्य छ । बौद्ध धर्मका धर्मगुरुलाई लामा भनिन्छ । रमणीय ठाउँमा अवस्थित गुम्बा विद्यालयमा अध्ययन गर्न पाउँदा उत्साहित भएको छात्रहरू बताउँछन् ।

यहाँ अध्ययन गर्ने विद्यार्थी हुन्– मुगुका १३ वर्षीय तेन्दुप लामा । उनी चार वर्षदेखि त्यहाँ अध्यनरत छन् । लामा गुरु बन्ने उनको लक्ष्य छ । ४ कक्षामा



अध्ययनरत दुन्डुप लामालाई साथीहरूसँग यसरी पढ्न पाउँदा रमाइलो लाग्छ । कहिलेकाहीं आमा-बाबा भेट्न आउने गरेको लामाले बताए । खार्मा नाल्जो पनि लामा गुरु बन्ने लक्ष्यका साथ यहाँ अध्ययनरत छन् ।

डोल्पाका ५ वर्षीय राप्के १ कक्षामा अध्ययनरत छन् । बाबाले ल्याएर यहाँ छोडेको बताउने राप्केको लक्ष्य पनि लामा बन्ने नै हो । तनहुँका १० वर्षीय विकास तामाङलाई पढाइमा रुचि छ । उनी पनि सोही विद्यालयमा आफ्नो क्षमता विकास गर्दैछन् । जीवन रोकाया २ कक्षामा अध्ययनरत छन् । लामा बन्ने रहर बुनेका रोकाया फुटबल खेल्न औधी रुचाउँछन् ।

अब निकट भविष्यमा कक्षा थप्ने योजनाका साथ काम अघि बढेको विद्यालयका शिक्षक दुर्गाप्रसाद पौडेलले बताए । विगत पाँच वर्षदेखि यहाँ अध्यापन गराइरहेका शिक्षक पौडेलले बालकहरूको सिक्ने भोक मेटाउन आफूहरूले निकै मेहनत गरेको जनाए । यहाँ विद्यार्थीहरू लामा गुरु तथा गुम्बाको सम्पर्कको माध्यमबाट देशभरबाट आउने जानकारी उनले दिए । यो विद्यालयमा अक्षर नचिनेका देखि अलि-अलि अक्षर चिनेकासम्म आउँछन् । जिल्ला शिक्षा कार्यालय तथा गुम्बा व्यवस्थापन समितिको नियममा रही यहाँ भर्ना लिइन्छ । बुद्ध दर्शनको सबै अध्ययन पूरा गर्न लामो समय लाग्छ । सबै अध्ययन पूरा गर्न भारतको गया जानुपर्छ । १५ वर्षमा डिग्री पूरा हुन्छ । यहि विषयमा पिएचडीसमेत गर्न सकिन्छ ।

गुम्बा प्रमुख कार्तो गुरुङले माटेपानी गुम्बा २०१६ सालमा स्थापना भएको बताए । मनाङका गुरुङ विगत ३२ वर्षदेखि यो गुम्बामा बसेर बुद्ध दर्शन तथा बुद्ध धर्मका बारेमा नयाँ पुस्तासँग ज्ञान बाडिरहेका छन् ।

त्यहाँ पुग्ने विद्यार्थीलाई आफ्नो वास्तविक नामलाई तिब्बतियन भाषामा लामा गुरुले नाम राखिदिने चलन छ । त्यसपछि विद्यार्थीहरूलाई लामा गुरुले राखेको नामबाटै बोलाइन्छ । ५ कक्षा पश्चात्को पढाइ यहाँ नहुँदा उनीहरूलाई समस्या छ ।

माटेपानी गुम्बा व्यवस्थापन समितिका सचिव पूर्णबहादुर भुजेल स्कुलमा १ सय जना सम्मलाई अध्यापन गराउन सकिने बताउँछन् । निजी स्रोतबाट अध्ययन गराउँदा समस्या भएकाले सरकारले दरबन्दी थपिदिए सहज हुने उनले बताए । हरेक वर्ष यहाँ कोटा सिस्टममा भर्ना लिइन्छ जसमा दुर्गमका तथा अभिभावक नभएका बालक पहिलो प्राथमिकतामा पर्छन् ।

क्रिकेटको ...

पृष्ठ ६ बाट

घरेलु क्रिकेट वातावरण फ्रेन्चाइजमय भएको छ । यो वातावरणलाई कसरी लिन सकिन्छ ?

हामीकहाँ तीनवटा फ्रेन्चाइज लिग छन्, तीनवटैमा ६/६ वटा फरक-फरक टिम मालिक छन् । यसमा धेरै कम्पनीले लगानी गरिरहेका छन् । क्रिकेट त अहिले नेपालमा सबैले यति मन पराइदिनुभएको छ कि यो एकदमै सकारात्मक समय हो । क्रिकेटमा कर्पोरेट क्षेत्रको लगानी पनि एकदमै राम्रो हुँदै गएको छ । बोर्डलगायतका थप कुरा मिल्ने हो भने उहाँहरू थप लगानी गरेर अगाडि आउनुहुन्छ । यसले क्रिकेटमा व्यवसायिकता ल्याउँछ । पहिले १५-२० जना राष्ट्रिय टिमका खेलाडीले मात्र सुविधा र एक्स्पोजर पाउँथे भने अहिले लिगले गर्दा झन्डै १ सयदेखि १ सय ५० जनासम्म खेलाडीले एक्स्पोजर पाइरहेका छन् । विदेशी खेलाडी तथा प्रशिक्षकहरूसँग समन्वय गर्ने र सिक्ने मौका छ । व्यवसायिकतासँगै क्रिकेट कल्चरमा पनि परिवर्तन आइरहेको छ । त्यसले राष्ट्रिय क्रिकेट विकासमा पनि टेवा पुऱ्याइरहेको छ ।

सरकारले क्रिकेट संरचना र क्रिकेट खेलाडीहरूको क्षमता एवं आयस्तर वृद्धिमा किन सोच्न नसकेको होला ?

सरकारी स्तरमा सबै काममा ढिलासुस्ती छ । यस पटक प्रधानमन्त्री कपको तेस्रो संस्करण भए पनि हामी जेठमा सुरु गर्दैछौं । जबकि यसभन्दा पहिले पर्पर टाइममा

गर्नेछौं भनिएको थियो । सरकारी काम के ले कहाँ अड्किन्छ पत्तै हुन्न । सरकारी प्रक्रिया नै ढिला हुने भएकाले त्यसमा सुधार जरुरी छ । सरकारले क्रिकेटमा लगानी र माया नगरेको होइन् गरिरहनुभएको छ । प्रदेश-प्रदेशमा क्रिकेट ग्राउन्ड बनाउने भनेर लगिरहनुभएको छ । तर, त्यसका लागि चुस्त म्यानेजमेन्ट छ त ? क्रिकेटिङ ब्याकग्राउन्डका मानिसहरू त्यसमा इन्भल्भ भैरहेका छन् त ? अबको १० वर्षपछिको सोचमा गैरहेको छ कि छैन ? त्यसअनुरूपको योजना छ कि छैन ? त्यो निश्चित लयमा जानुपर्थ्यो । सरकारले ढिलो गरे पनि क्रिकेट हिसाबले गरोस्, तर राम्रो गरोस ।

केही वर्षअघिसम्म राष्ट्रिय टिमका नेपाली क्रिकेटरलाई फुलटाइम क्रिकेटर बन्नै समस्या थियो । अहिले त्यो अवस्थामा सुधार आएको हो ?

एकदमै, म एकेडेमीमा इन्भल्भ भएको १० वर्ष भैसक्यो, सुरुमा कोही तालिम गर्न पनि आउँदैन थिएँ । नेपालले विश्वकप खेलिसकेपछि अभिभावकहरू नै आफ्ना छोराछोरीलाई एकेडेमीमा लिएर आउन थाले । नयाँ–नयाँ कर्पोरेट इभेन्टहरू आउन थाले । क्रिकेटको समग्रस्तर वृद्धि हुँदै गयो, सुविधाहरू पनि आउन थाले । सुरुमा त केही पनि थिएन, खेल्दै गएपछि एचिभ गर्दै गयौं र सुविधाहरू पनि थपिँदै गए । कलेज तथा कर्पोरेट हाउसहरूले सपोर्ट गर्न थाल्नुभयो । त्यसपछि एउटा टुर सकेर आएपछि अर्को टुरका लागि तयार रहनुपर्छ भन्नेमा ढुक्क हुन थालियो । अर्को प्रतियोगिता आउदैं छ भनेर म १२ महिना नै व्यस्त रहन थाले । आर्थिक रूपमा सरकार, कर्पोरेटलगायतले सपोर्ट गरेकाले अहिले म ढुक्कसँग क्रिकेटमा करिअर बनाउँछु भन्ने वातावरण निर्माण भएको छ । सरकार, कर्पोरेट एवं क्रिकेटमा लागेका मानिसहरू मिल्ने हो भने अब आउने जेनरेसनको भविष्य सुनौलो छ । भारतमा कपिलदेव र तेन्दुलकरहरूले जुन कुरा पाउनुभएन अहिलेको जेनरेशनले के पाएको छैन ? यो क्रिकेट विकसित हुँदै जाँदाको परिणाम हो । अहिले आईपीएल खेल्दा खेलाडीको भविष्य नै सेटल हुन्छ, ऊ स्टार हुन्छ । आईपीएल खेलेपछि सन्दीप लामिछानेको जीवनशैलीमै परिवर्तन आयो ।

क्रिकेटमा आइरहेका नयाँ युवा खेलाडीहरू कस्ता छन् ?

एकदम पोजिटिभ र एग्रेसिभ क्यारेक्टरहरू आइरहेका छन् । हामी खेल्दाखेरि अलि संकुचित थियौं, हामी ठूलो सट खेल्न डराउथ्यौं, तर अहिलेका खेलाडीहरू एग्रेसिभ, पोजिटिभ र फ्रिली खेल्छन् । अर्को कुरा हामी आउँदा डिभिजन ५ खेल्थ्यौं, अहिले आउनेले सुरुमै ओडीआई खेल्ने अवसर पाउँछन् । उनीहरूको स्कील हेर्दा पनि त्यो उमेरमा हाम्रो तुलनामा उनीहरू नै बेटर हुन् कि जस्तो लाग्छ ।

युवा पुस्तालाई के सुझाव दिन चाहनुहुन्छ ?

क्रिकेटमा करिअर बनाउन सकिन्छ तर यो अलिकति ट्रिकी र जोखिमपूर्ण छ । क्रिकेट खेल्ने हो, तर पहिलो प्राथमिकता आफ्नो पढाइलाई दिनुपर्छ । पढाइलाई एउटा लेभलमा पुऱ्याउनुपर्छ र सँगसँगै क्रिकेटलाई लिएर जानुपर्छ । हामी क्रिकेट खेल्ने भनेर पढाइ नै छाडिदिन्छौं, परिस्थिति कहिलेकाहीं कस्तो भैदिन्छ भने कहिले इन्जर्ड हुन सकिन्छ, नेसनल टिममा सबै पर्छन् भन्ने हुँदैन, सबै ठूला प्लेयर बन्छन् भन्ने पनि ग्यारेन्टी हुँदैन, तर पढाइलाई पनि अघि बढाउँदा आफू सेफ साइडमा भइन्छ । क्रिकेटमा पूरै हामफालेर लाग्ने अवस्था पनि छैन, तर राम्रो क्रिकेट खेल्ने हो भने अवसर पाइन्छ । अहिलेको अवस्थामा एटलिस्ट स्नातकसम्म पढ्नैपर्छ ।

क्रिकेटको पावरहाउस देशको वरिपरि छौं । ती देशबाट के बेनिफिट लिन सक्छौं ?

टाढा पनि जानु पर्दैन, सबैभन्दा नजिक भारत छ । अहिले अफगानी क्रिकेट टिम भारतमै बसेर खेलिरहेको छ । उनीहरूबाट राम्रो रंगशाला निर्माण गराउन, त्यहाँ गएर लिगहरूमा अवसर, टुरका अवसर, उनीहरूसँग अभ्यास गर्नेजस्ता फाइदा लिन सक्छौं । उनीहरूसँग तालिम लिन पायौं भने पनि धेरै कुरा सिक्न सकिन्छ । बंगलादेश क्रिकेट बोर्डसँग सहकार्य गरेर एक्सचेन्ज प्रोग्राम गर्न सक्छौं, हाम्रा युवाहरू त्यहाँको एकेडेमीमा प्रशिक्षणका लागि पठाउन सक्छौं । भारतको बीसीसीआईसँग सहकार्य गरेर हाम्रा युवा खेलाडीहरूलाई त्यहाँ पढ्ने व्यवस्था मिलाउन सक्छौं । यस्ता धेरै अवसर हामी क्रिकेटका पावर हाउस देशबाट लिन सक्छौं ।

नेपाललाई क्रिकेटको न्युट्रल भेन्युका रूपमा विकास गर्ने सम्भावना के छ ?

यो सम्भावना धेरै पहिले नै देखेर खेलाईसकिएको पनि हो । हामी सानै छदा लेजेन्ड कप भएको थियो, मेरो विचारमा नेपालको सबैभन्दा ठूलो टुर्नामेण्ट नै त्यही हो । त्यसमा कपिलदेवदेखिका विश्वका प्रख्यात खेलाडीहरू आएर खेल्नुभएको थियो । त्यतिबेला नै टियुमा न्युट्रल भेन्युको कन्सेप्ट थियो । त्यसलाई हामीले क्यास गर्न मात्र नसकेका हौं । अहिले दुबईलाई रोज्नुको पछाडि त्यहाँ सबै फ्यासिलिटी हुनु पनि हो । त्यो भन्दा हाम्रोमा पक्कै राम्रो छ, एउटा त वातावरण र हावापानी राम्रो छ । हामीले भारत र पाकिस्तानको क्रिकेट नेपालमा गराएर उनीहरूको बिग्रिएको सम्बन्ध पनि सुधार गर्न सहयोग गर्न सक्छौं । सरकार गम्भीर भएर अघि बढ्यो भने नेपाललाई क्रिकेटको न्युट्रल भेन्युका रूपमा विकास गर्न सकिने प्रशस्त सम्भावना छन् ।

अब एन्ड्रोइड क्यू, यस्तो हुनेछ फिचर

गुगलले गत साता सम्पन्न गरेको वार्षिक डेभलपर कन्फ्रेन्स 'गुगल आई/ओ' मा एन्ड्रोइड स्मार्टफोनदेखि पछिल्लो भर्सनको अपरेटिङ सिस्टम 'एन्ड्रोइड क्यू' उपलब्ध गराउने घोषणा गरेको छ। यसको बिटा भर्सन यही वर्ष नै बजारमा उपलब्ध हुने बताइएको छ। उक्त नयाँ अपरेटिङ सिस्टममा धेरै नयाँ फिचर उपलब्ध हुनेछन् र यसबाट आगामी दिनमा स्मार्टफोन चलाउन अझ सहज हुनेछ।

गुगलले १३ ब्रान्डका १५ किसिमका स्मार्टफोनमा उक्त नयाँ अपरेटिङ सिस्टम एन्ड्रोइड क्यू छिट्टै उपलब्ध हुने बताएको छ। यसमा पिक्सेल सिरिजका स्मार्टफोन पनि सामेल छन्। गुगलले हाल विश्वभर २ अर्ब ५० करोड डिभाइस एन्ड्रोइड अपरेटिङ सिस्टममार्फत चलिरहेको दावी गरेको छ।

आधुनिक नोटिफिकेसन म्यानेजमेन्ट कन्ट्रोल

एन्ड्रोइड क्युमा प्रयोगकर्ताहरूले नोटिफिकेसनका लागि 'शो साइलेन्ट्ली' वा 'किप अलर्टिङ' जस्ता अप्सन छान्न पाउनेछन्। आफूलाई आवश्यक नोटिफिकेसन प्रयोग गरी प्रयोगकर्ताले स्मार्टफोन प्रयोग गर्न सक्नेछन्।

बढ्ने छ स्मार्टफोनको प्राइवेसी

विशेष गरी प्राइवेसीलाई ध्यानमा राखी यो नयाँ अपरेटिङ सिस्टम तयार पारिएको गुगलको दाबी छ। यसमा प्रयोगकर्ताका लागि डेडिकेटेड प्राइवेसी सेक्सन उपलब्ध हुनेछ, जहाँ क्यालेन्डर तथा क्यामेराका साथै अन्य एप्सलाई कन्ट्रोल गर्न सकिनेछ।

लोकेसन सेयरिङको पुरा जानकारी

आफूले एप उपयोग गरेको समयमा मात्र प्रयोगकर्ताले लोकेसन सेयर गर्न सक्नेछन्। अन्य अवस्थामा लोकेसन सेयर हुनेछैन। हाल आफ्नो लोकेसनलाई 'अलाउ' गर्नासाथ एप डेभलपरसँग लोकेसन सेयर हुन्छ।

डार्क मोड

एन्ड्रोइड क्युमा प्रि-इन्स्टल्ड डार्क मोड उपलब्ध हुनेछ। यसले सुरुमा कुनै खास एप्सका साथ मात्र काम गर्नेछ। डार्क मोडका कारण अँध्यारो हुँदा पनि सहज रुपमा स्मार्टफोन प्रयोग गर्न सकिनेछ।

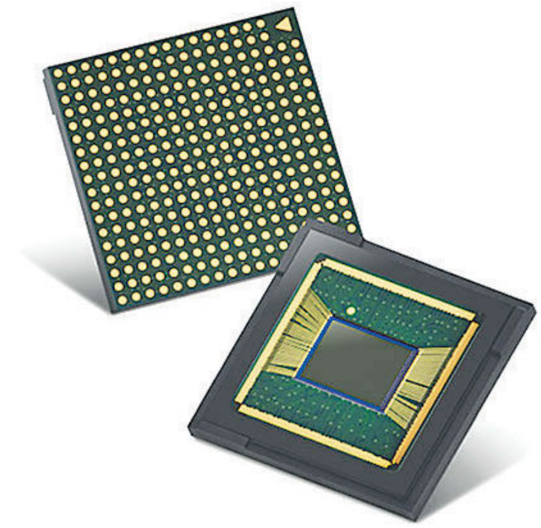
अनडु एप अप्सन

कहिलेकाहीँ गल्तीका कारण कुनै एप हट्न अर्थात अनइन्स्टल हुन सक्छ। यद्यपि अब त्यस्तो एपलाई फेरि फिर्ता लिन सकिनेछ। यसका लागि अनडु एप प्रयोग गर्न सकिनेछ।

वाइफाई नेटवर्क सेयर गर्न सहज

एन्ड्रोइड क्युको सहयोगले वाइफाई नेटवर्क सेयर गर्न अझ सहज हुनेछ। क्यूआर कोडको सहयोगले सहज तरिकाले यो कार्य सम्पन्न गर्न सकिनेछ। प्रयोगकर्ताले क्यूआर कोड स्क्यान गर्नासाथ नेटवर्क कनेक्ट हुन्छ।

सामसुङको नयाँ क्यामेरा सेन्सर



विगत ६ महिना यता ४८ एमपी क्यामेरा भएको स्मार्टफोनको चर्चा निकै चुलिएको छ। यही कुरालाई मध्यनजर गरी सामसुङले अझ बढी क्षमता अर्थात ६४ एमपीको क्यामेरा सेन्सर छिट्टै नै बजारमा ल्याउने तयारी गरिरहेको छ। आइसोसेल ब्राइट जीडब्ल्यू-१ नामक उक्त क्यामेरा सेन्सरले कम वा धेरै प्रकाश भएको दुवै समयमा राम्रो तस्बिर क्याप्चर गर्न सक्छ। यसमा सुपर फेस डिटेक्सन अटो फोकस टेक्नोलोजी प्रयोग गरिएको छ। यसले ४ सय ८० फ्रेम प्रतिसेकेन्डको स्पिडमा भिडियो रेकर्ड गर्न सक्छ। सामसुङले उक्त सेन्सरलाई यो वर्षको मध्यतिर बजारमा ल्याउने योजना बनाएको छ। त्यसपछि स्मार्टफोन निर्माता कम्पनीहरूले आफ्नो क्यामेरामा उक्त सेन्सर प्रयोग गरे भने वर्षको अन्त्य सम्ममा यसको उपयोग गर्न सकिने अनुमान गरिएको छ।

विराटनगरमा आईसीटी स्टार्टअप एन्ड इन्नोभेसन मेला

आईसीटी स्टार्टअप एन्ड इन्नोभेसन मेलाको पहिलो श्रृंखला विराटनगरमा सम्पन्न भएको छ। 'फ्युज मेसिन्स नेपाल आईसीटी स्टार्टअप एन्ड इन्नोभेसन मेला-२०१९ इन एसोसिएसन विथ ब्रोडवे इन्फोसिस' शीर्षकको उक्त मेला गएको शुक्रबार र शनिबार विराटनगरस्थित होटल इस्टर्न स्टारमा सञ्चालन गरिएको थियो।

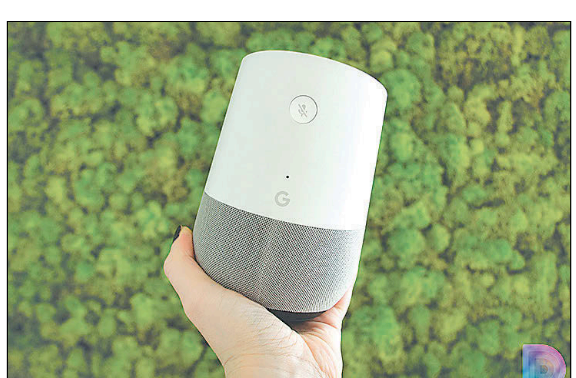
मेलाको दोस्रो तथा अन्तिम दिन आईसीटी कन्फ्रेन्स सम्पन्न गरियो। कन्फ्रेन्समा स्टार्टअप र स्थानीय उद्यमीहरूका लागि चुनौती र अवसरका साथै एआई, आइओटी, साइबर सेक्युरिटी, ड्रोनलगायतका पछिल्ला प्रविधि एवं ट्रेन्डका विषयमा विभिन्न विज्ञले प्रस्तुति दिएका थिए। कन्फ्रेन्समा १ सय ५० भन्दा बढीको सहभागिता थियो। त्यसैगरी मेलाको अवसरमा सञ्चालित सूचना प्रविधिसम्बन्धी वस्तु तथा सेवाका ४० भन्दा बढी स्टल थिए। उक्त प्रदर्शनी हेर्न उल्लेख्य मात्रामा स्कुल कलेजका विद्यार्थीसहित सूचना प्रविधिप्रेमी युवा, व्यवसायी, उपभोक्ता आदि आएको जानकारी मेला संयोजक राजन लम्सालले दिएका छन्।

यो मेलाको अर्को श्रृंखला प्रदेश नम्बर-५ को बुटवलमा जेठ १० र ११ गते सञ्चालन हुनेछ भने प्रदेश नम्बर-३ को नारायणगढमा जेठ १७ र १८ मा मेला आयोजित हुनेछ।

अब वाटरप्रुफ नानोटेक जुत्ता

पानी पर्दा जुत्ता भिज्ने समस्यालाई मध्यनजर गरी विशेष प्रकारको जुत्ताको विकास गरिएको छ। यसमा पानी पऱ्यो भने पनि भिज्दैन अर्थात पानी, चिया वा कफीलाई बाहिरै रहन्छ। यसका लागि पाँच तहको प्रोटेक्सन फेब्रिक प्रयोग गरिएको छ। बेलायतको भी-टेक्स कम्पनीले तयार गरेको यो जुत्ता हलुका हुनुका साथै निकै स्टाइलिस पनि छ। यसको सोल अत्यधिक लचिलो फोमबाट तयार गरिएको छ। यसमा भएको हलुका एन्टी ब्याक्टेरियल फेब्रिकका कारण जोर्नी वा खुट्टाको तल्लो भागमा दबाब महसुस हुँदैन। यसको मूल्यका बारेमा केही बताइएको छैन। आगामी अगस्ट महिनासम्म यो जुत्ता बजारमा उपलब्ध हुनेछ।

बालबालिकालाई कथा सुनाउँदै



बालबालिकालाई कथा सुनाउन गुगल असिस्टेन्टमा नयाँ फिचर सामेल गरिएको छ। यसले केवल एक कमान्डका आधारमा पञ्चतन्त्र र त्यस्तै अरू कथाहरू पढेर सुनाउँछ। हाल यो सेवा अंग्रेजी भाषामा मात्र उपलब्ध छ। यसका लागि गुगलले 'टेल मी अ स्टोरी' फिचर उपलब्ध गराएको छ। हाल यसलाई भारत, अस्ट्रेलिया, बेलायत तथा अमेरिकामा लन्च गरिएको छ। यद्यपि उक्त फिचर प्रयोग गर्न एन्ड्रोइड र आईओएसमा गुगल प्ले बुक्सको पछिल्लो भर्सन इन्स्टल गरिएको हुनुपर्छ। त्यसपछि 'हे गुगल, टेल मी अ स्टोरी' भनेपछि यसले कथा भन्न थाल्छ।

आउँदै छ जीटीएस ६

संसारकै सबैभन्दा ठूलो गेम डेभलपर कम्पनी मध्ये एक रकस्टार गेम्सले आफ्नो ग्रान्ड थेफ्ट अटो (जीटीए) सिरिजको अर्को गेम जीटीए-६ ल्याउने भएको छ। उक्त गेमलाई हालसम्मकै उत्कृष्ट ग्राफिक्सका साथ उपलब्ध गराइने दाबी गरिएको छ। जीटीए-६ गेमलाई सन् २०२० को मध्यतिर लन्च गर्ने योजना छ। यद्यपि उक्त गेमलाई आकर्षक बनाउँदा यसको मेमोरी पनि निकै बढेको छ। पछिल्लो प्रविधि समेत प्रयोग गरिएकोले जीटीए-६ ले हाल प्रचलित एक्सबक्स ३६० र पीएस-४ जस्ता गेमिङ कन्सोलमा काम गर्ने छैन। यसका लागि हाई इन्ड ग्राफिक मेमोरी भएको सोनी प्ले स्टेसन-५ को आवश्यकता पर्नेछ। यसको अर्थ यो गेम बजारमा उपलब्ध हुनु भन्दा पहिले नै सोनी प्ले स्टेसन-५ पनि बजारमा उपलब्ध भैसक्नेछ।

जीटीए सिरिजलाई संसारकै सबैभन्दा लोकप्रिय भिडियो गेम मध्ये एक मानिन्छ। यसको पहिलो संस्करण अर्थात जीटीए १ सन् १९९० मा लन्च भएको थियो। यसले धेरै ठूलो सफलता हासिल गरे पश्चात रकस्टार गेम्सले त्यसका अन्य सिरिज समेत उपलब्ध गराएको थियो। ६ वर्ष पहिले लन्च भएको जीटीए-५ ले पनि ठूलै सफलता हासिल गरेको छ।

सन्दर्भ : रन फर एन्टी पोलुसन : कान्तिपुर हाफ म्याराथन

तस्बिर : केशव थापा

● लक्ष्मी बर्देवा, अभिनेत्री

काठमाडौंको प्रदूषण घटाउन के गर्नुपर्ला ?

काठमाडौं उपत्यकाको प्रदूषण घटाउन काठमाडौंवासीलाई नै यहाँबाट लखेट्नुपर्छ ।

पृथ्वीराज प्रसाई, अभिनेता

काठमाडौंमा मात्र होइन, आजभोलि जताततै प्रदूषण बढेको छ । प्रदूषण कम गर्न सबैभन्दा पहिले प्रत्येक व्यक्ति सचेत हुनु जरुरी छ । हाम्रा सानातिना लाग्ने क्रियाकलापकै कारण प्रदूषण बढिरहेको छ भन्ने कुरा बुझ्नुपर्छ । काठमाडौंको कुरा गर्ने हो भने यहाँ पर्याप्त बोटबिरुवा नहुनु सबैभन्दा ठूलो दुर्भाग्य हो । उपत्यकाका खाली ठाउँमा वृक्षारोपण गर्न सकियो भने पनि धेरै हदसम्म प्रदूषण कम गर्न सकिन्छ ।

लक्ष्मी बर्देवा, अभिनेत्री

पहिले आफैंबाट सुरु गर्नुपर्छ । आफ्नो घर-टोल सफा राख्ने सबैको इच्छा भयो भने उपत्यका मात्र होइन, पूरै देश प्रदूषण मुक्त हुन्छ ।

सविन श्रेष्ठ, अभिनेता

गाउँतिरै गएर बस्नुपर्ला ।

केदार घिमिरे, हास्य अभिनेता

धूलोको स्रोत पहिचान गरेर त्यसको व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । खाल्डाखुल्डी पुर्ने, सडक किनारमा वृक्षारोपण गर्ने तथा सार्वजनिक जग्गा संरक्षण त्यसको उपाय हुनसक्छ ।

रामनाथ खनाल, सञ्चारकर्मी तथा लेखक

व्यवस्थित सवारी परिचालन, चौडा सडक तथा व्यवस्थित ढल निर्माण ताकि सडकमा जम्मा भएको धुलो पानीसँगै बगेर जाओस् ।

मुकुन भुसाल, अभिनेता

सडक, पानी, ढल अनि तारका सरकारले सजाय र पुरस्कारको व्यवस्था गर्नुपर्छ । विकास-निर्माणको काम चुस्त र प्रभावकारी ढंगले सम्पन्न गर्नुपर्छ ।

राजनराज शिवाकोटी, गायक तथा संगीतकार

उपत्यकाको प्रदूषण कम गर्न सबैभन्दा पहिले निर्माणाधीन सडकहरू छिटोभन्दा छिटो सक्नुपर्छ । त्यसपछि मात्र यहाँको प्रदूषणमा कमी आउँछ ।

कुलेन्द्र विश्वकर्मा, गायक

सबैभन्दा पहिले निष्पक्ष हिसाबले प्रदूषित गाडीहरू बन्द गर्नुपर्छ । पैसाको भरमा प्रदूषित गाडीहरू टन्नै कुदिरहेका छन् । अर्को जनता आफैं पनि सजग हुनुपर्छ । स्वार्थ छाडेर सकारात्मक बन्न सक्नुपर्छ ।

आनन्द राई, संगीतकार

सम्पूर्ण निकाय एक ठाउँमा बसेर बैठक गरी आ-आफ्नो काम पूरा गर्नुपर्छ । यी निकाय मिलेर समयमै आफ्नो काम सिध्याए भने बाटो आफैं सफा हुन्छ । बाटो सफा भएपछि आधाभन्दा बढी प्रदूषण कम हुन्छ । अर्को कुरा फोहोरको व्यवस्थापन प्रत्येक दिन हुनुपर्छ । फोहोर जथाभावी नफाल्न मानिसहरूलाई जागृत गर्नुपर्छ । यदि जानीजानी कसैले फोहोर गरे अथवा जथाभावी फोहोर फाले हदैसम्म कारबाही हुनुपर्छ ।

श्रीदेव भट्टराई, अभिनेता

पहिलो कुरा आफू बस्ने ठाउँ वरपर फोहोर गर्नु हुँदैन भनेर जनमानसलाई सचेत गराउनुपर्‍यो । यसरी हरेक मानिसले आफू बस्ने ठाउँ वरिपरि सफा राख्ने मानसिकताको विकास भयो भने उपत्यकाको प्रदूषणको कमी आउला कि ?

शान थापा, निर्देशक

काठमाडौं उपत्यकाका हरेक नागरिकलाई यहाँको प्रदूषण रोक्न व्यक्तिगत तथा संस्थागत रूपमा सचेत गराउन जरुरी छ । अर्को कुरा प्रदूषण घटाउने अभियान 'म' बाट सुरु गर्नुपर्छ ।

अनिलकेशरी शाह, बैंकर

सबैभन्दा पहिले हरेक नागरिकमा चेतनाको विकास गराउनुपर्छ । वातावरण स्वच्छ राख्न सबैभन्दा आवश्यक र महत्वपूर्ण चिज भनेको पानी हो । काठमाडौंमा पानीको अभाव छ । मेलम्चीलगायतका ठूला परियोजना चाँडोभन्दा चाँडो सक्ने, रूख तथा फूलहरू रोप्ने, पुराना थोत्रा गाडीहरू हटाउने, धूलो तथा धूवाँजन्य पदार्थ निस्कने कल-कारखाना उपत्यका बाहिरमात्र सञ्चालन गर्ने नीति कडाइका साथ लागू भए केही हदसम्म प्रदूषण हट्छ ।

बादल घिमिरे, गायक तथा संगीतकार

काठमाडौंलाई प्रदूषित हुनबाट जोगाउन सबैभन्दा पहिले सडक कालोपत्रे हुनुपर्छ । बाटो बनाउन भन्दै जता पनि भत्काइरहने तर लामो समयसम्म काम सम्पन्न नगर्दा धूलो उडिरहेको छ, जसले गर्दा काठमाडौंको आकाश खुलेको कमै देख्न पाइन्छ । यस्तै सवारी साधन र ट्राफिक चाप नियन्त्रण गर्ने, सडकका छेउछाउ र बाँकी रहेका सार्वजनिक जग्गामा वृक्षारोपण गर्ने हो भने उपत्यकाको प्रदूषण धेरै हदसम्म कम हुन्छ ।

मीनराज वसन्त, साहित्यकार

उपत्यकामा धूलो उड्ने कच्ची सडकहरू कालोपत्रे गर्ने । सडकमा थुपारिएका फोहोर सफा गरेर जथाभावी फोहोर फाल्न नियन्त्रण गरे प्रदूषण कम हुन्छ । त्यसैगरी उपत्यकाभित्र विभिन्न ठाउँमा बगैंचा-पार्क आदि निर्माण गरी फूल तथा बोट बिरुवा रोप्न सके पर्यावरणमा सकारात्मक सुधार आउन सक्छ ।

महेश काफ्ले, गायक

सचेतना । जहाँ पायो त्यहीं फोहोर नगर्ने चेतना अभिप्रेरित गर्ने र बढी धूवाँ फाल्ने पुराना- थोत्रा सवारी साधनमा रोक लगाउने हो भने काठमाडौं उपत्यकाको प्रदूषण केही हदसम्म कम गर्न सकिन्छ ।

प्रकाश सपुत, गायक

सबैभन्दा पहिले वृक्षारोपण गर्नुपर्छ अनि धूवाँरहित सवारी साधन चलाउने नियम ल्याए उपत्यकाको प्रदूषण निकै कम हुन्छ ।

झरना थापा, अभिनेत्री तथा निर्देशक

छोटो दूरीका लागि गाडी प्रयोग गर्ने अनि इलेक्ट्रिकल सवारी साधनलाई प्राथमिकता दिने हो भने पक्कै पनि उपत्यकाको प्रदूषण कम हुन्छ ।

बिनु शाक्य, मोडल

सडकमा जथाभावी फोहोरमैला फाल्नेलाई कडाभन्दा कडा कारबाही गर्नुपर्छ, किनभने जथाभावी फोहोर फालेकै कारण उपत्यकामा प्रदूषण बढिरहेको छ ।

बन्दना नेपाल, नृत्याङ्गना

बी-बोइङप्रतिको आकर्षण

सन् २०२४ को ओलम्पिकमा बी-बोइङ पनि

राजाराम पौडेल

सन् २००९ तीर पोखरामा बी-ब्वाइका रूपमा डोविन पुन, नाइन्टी तथा निर्मल गुरुङ सुपरिचित थिए । उनीहरू युट्युबमा भिडियो हेर्दै बी-बोइङका बारेमा जानकारी लिन्थे । त्यतिबेला बी-बोइङलाई मोर्डन तथा स्टन्ट डान्सका रूपमा लिइन्थ्यो । बिस्तारै यसप्रति नयाँ पुस्ताको आकर्षण बढ्दै गयो अनि दि इटर्नल क्रु, साइकिक ब्रेकर्स क्रु जस्ता ग्रुपसमेत खुल्न थाले । पछि सन् २०१२ मा साइकिक ब्रेकर्स र दि इटनल एकीकृत भै इटर्नल साइकिक क्रु को स्थापना गरियो । यो क्रु अहिले पनि सक्रिय छ । क्रुमा सचिन गुरुङ, विक्रम नेपाली, विपिन गुरुङ, सागर पुन, विवेक चौधरी, प्रदिप अधिकारी, साहिल पठान छन् ।

सन् २०१३ मा गण्डकी बी ब्वाइ डान्स ट्रेनिङ सेन्टरले एउटा इभेन्ट आयोजित गर्‍यो अनि इभेन्टमा भाग लिनेमध्ये केहीले एकीकृत रूपमा सोलमेट्स क्रु स्थापना गरे । उक्त क्रुमा प्रिन्स तुलाचन, दावा शेर्पा, रोशन परियार, विशाल गुरुङ, कृतज्ञजंग राणा, मोहन क्षेत्री, कुशल बन्साकाई, सञ्जय गुरुङ, रोशन सेख तथा प्रमोद गुरुङ सक्रिय छन् । यो क्रु काठमाडौंमा आयोजित फाइनल ब्याटल अफ दि एयर-२०१५ को विजेतासमेत हो । यो क्रुले थाइल्याण्ड जाने अवसरसमेत पायो । सोल मेट्स थाइल्यान्डमा साउथ इस्ट एसियन बी-बोइङ ब्याटल कम्पिटिसनमा तेस्रो भयो । त्यसपछि भियतनाम पुगेको यो क्रुका सदस्य प्रिन्स तुलाचन नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दै फिलिपिन्स र ताइवानसम्म पुगे ।

पोखरामा सोलो बी-बोइङमा प्रिन्स, सुमन पुन, अजिव गुरुङ, दिवान राई, साहिल गुरुङ आदि सक्रिय छन् । बी-गर्लिङतर्फ मनिषा थापा, सुरुचि थापा, प्रिज्वल गुरुङ, आशिका तामाङ, जुनु गुरुङ आदि सक्रिय छन् । पोखराको अमरसिंह चोकस्थित गण्डकी बी-ब्वाई स्टुडियो बी-बोइङ सिकाउन तल्लीन छ । विक्रम नेपाली, कुशल बन्साकार्य, विशाल गुरुङले त्यहाँ बी-बोइङ सिकाउँछन् । पोखरामा भएका कतिपय डान्स स्टुडियोमा समेत बी-बोइङ सिकाइन्छ ।

बी-बोइङका लागि बाक्लो म्याट तथा त्यसमाथि चिप्लो कार्पेट आवश्यक हुन्छ । टपरक, फुटवर्क, फ्रिज, पावर मुभ बी-बोइङका तत्व हुन् । कम्मरभन्दा माथिल्लो भागले गरिने मुभमेन्टलाई टपरक भनिन्छ । खुट्टाले भुइँमा गरिने मुभमेन्ट फुटवर्क हो । यसमा फ्लो रक पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो ट्याक-ट्याक रोकिँदै गरिन्छ भने फ्रिजमार्फत स्टेपहरू देखाइन्छ । यो नृत्यको प्रतियोगितामा संगीतको तालमा गरिएको प्रस्तुतिका आधारमा प्वाइन्ट दिइन्छ । धेरै बल लगाएर गरिने प्रस्तुति पावर मुभ हो । यसमा बढी ऊर्जा प्रयोग हुन्छ । बी-बोइङ जोखिमपूर्णसमेत हुन्छ । टाउकाले घुम्ने, हातले घुम्ने आदि स्टेप गर्दा पर्याप्त ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ ।

समय-समयमा बी-बोइङ प्रतियोगितासमेत हुने गरेको छ । यसमा क्रु, सोलो, २ बाई २, ३ बाई ३, ४ बाई ४ जस्ता विधामा प्रतिस्पर्धा हुन्छ । बी-बोइङमा कुनै सदस्य कमजोर देखियो भने क्याप्टेनले तुरुन्त निर्णय गरी ग्रुपका अन्य सदस्य मद्दतका लागि मैदानमा ओर्लन्छन् । यसलाई रुटिङ भनिन्छ । बी-बोइङ गर्न ग्राह्रो तथा जोखिमपूर्ण हुन्छ । यसमा मांसपेशी दुख्छ भने कुनै-कुनै बेला मांसपेशीको तन्तु च्यातिने हुन्छ ।

केही वर्षअघि उचाइमा पुगेको बी-बोइङप्रतिको आकर्षण अहिले केही घटेको बी-ब्वाइ विवेक चौधरी बताउँछन् । विगतमा बी-ब्वाइले एउटा सो को ८ देखि १० हजार रुपैयाँसम्म लिने गरेका थिए, तर अहिले सो नै कम हुन्छ । सो हुँदा कम्तीमा २५ हजार रुपैयाँसम्म लिने गरेका छन् । केहीले विद्यार्थीलाई सिकाएर समेत आम्दानी गर्छन् । पोखरामा महिनाको १ हजार वा तीन महिनाको २ हजार ५ सय रुपैयाँमा बी-बोइङ सिक्न पाइन्छ । बी-बोइङ सिक्नेहरूमा ६ कक्षा पढ्नेदेखि कलेज पढ्नेसम्म छन् । बी-बोइङको क्रेज पोखराका अतिरिक्त ललितपुर, भक्तपुर, काठमाडौं, धरान, इटहरी, भैरहवा, बुटवल, झापा, हेटौडा आदि ठाउँमा बढी छ । बी-बोइङ युथ ओलम्पिकमा समावेश भैसकेको छ । जसमा कृतज्ञजंग राणा, सञ्जय गुरुङ, रुपेश महर्जनले भाग लिइसकेका छन् । टप २० मा पर्न सफल रुपेश महर्जन जापानसम्म पुगेर आए ।

केही समयअघि पोखरामा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगितासमेत सम्पन्न गरियो । चीन, कोरिया, भारत, अस्ट्रेलियाका क्रु मेम्बरहरू उक्त प्रतियोगितामा सहभागी थिए । पोखरामा सक्रिय रुपमा बी-बोइङ गर्ने ६० जना युवा-युवती छन् । यहाँका केही स्कुलमा समेत बी-बोइङ सिकाइन्छ । बी-बोइङका बारेमा दर्शकलाई बुझाउन सके यसतर्फको आकर्षण बढ्ने बी-ब्वाइ विवेक चौधरीको विश्वास छ ।

सन् १९६० को दशकमा अमेरिकाको न्युयोर्कबाट यो नृत्य कलाको विकास भएको हो । कालाजातिमाथि बढी दमन हुँदा गोरा जातिको विरोध गर्न उनीहरूले यसको सुरुवात गरे । पछि यो युरोप हुँदै एसियासम्म आइपुग्यो । २००७ तिर नेपालमा सुरु भएको बी-बोइङमा नेपालभर अहिले ३ सय ५० जति बी-ब्वाई तथा बी-गर्ल भएको अनुमान छ ।

नेपालमा बी-बोइङलाई मिक्कीले भित्र्याएका हुन् । त्यतिबेला नेपाल ब्रेक डान्स फाउन्डेसन काठमाडौंबाट बी-बोइङसम्बन्धी कार्यक्रम हुन्थ्यो । अहिले नेपाल ब्रेकिङ एन्ड डान्स स्पोर्ट्स एसोसिएसन पनि खुलिसकेको छ । काठमाडौंमा कार्यालय भएको यो संस्था राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्अन्तर्गत छ । यसका अध्यक्ष ईश्वर लामा हुन् । सन् २०२४ को ओलम्पिकमा बी-बोइङ पनि परेको छ जसमा नेपाल ब्रेकिङ एन्ड डान्स स्पोर्टस एसोसिएसनमार्फत नेपालको प्रतिनिधित्व गराउने प्रयास भैरहेको छ ।

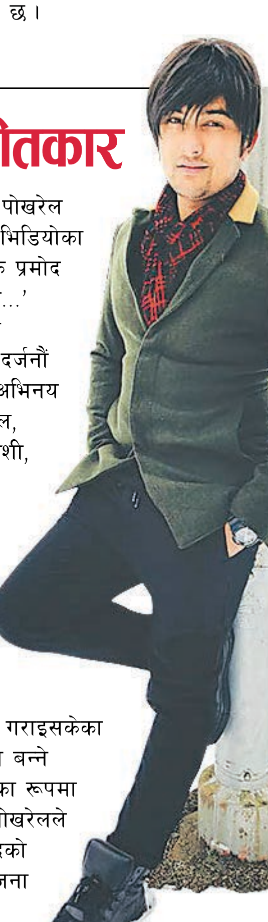
युवराजको रोजाइमा

पार्श्व गायक युवराज चौलागाईं अचेल युगल गायनतर्फ आकर्षित छन् । रमाइलो कुरा के छ भने उनी आफ्ना गीतका म्युजिक भिडियोमा आफैं अभिनय गर्छन् । केही साताअघि सार्वजनिक भएको आफ्नो नयाँ गीत लटर पटरमा उनले अभिनेत्री प्रियंका कार्कीसँग कम्मर मर्काएका छन् । गायिका अनुष्का पाठकसमेतको स्वरको उक्त गीतका लागि युवराजले आफ्नो गेटअप नै परिवर्तन गरेका छन् । यसबीच युवराजले आफ्नो रोजाइका दस गायिकाको सूची तयार पारेका छन् । उनले साप्ताहिकलाई उपलब्ध गराएको उत्कृष्ट गायिकाको सूचीमा तारा देवि, अरुणा लामा, कुन्ति मोक्तान, अञ्जु पन्त, सुकमित गुरुङ, बिमाकुमारी दुरा, विष्णु माझी, लोचन भट्टराई, देविका बन्दना तथा रेखा शाह छन् ।

मेलिनाको सक्रियता

गायिका मेलिना राईलाई यतिबेला भ्याइ-नभ्याइ छ । उनी चलचित्रको पार्श्व गायनमा त सक्रिय छिन् नै, एकल तथा युगल आधुनिक गीतमा पनि उत्तिकै सक्रिय छिन् । राईले गाएका नयाँ-नयाँ गीतका म्युजिक भिडियो हरेक साताजसो सार्वजनिक भैरहेका हुन्छन् । तीमध्ये कतिपय गीत लोकप्रिय हुन्छन् । पछिल्लो समय मेलिनाले गायक रमेश पाठकसँग गाएको एउटा युगल गीतले दर्शकको मन जितेको छ । युट्युबको ट्रेन्डिङमा समेत परिसकेको के गर्ने के गर्ने माया शीर्षकको उक्त गीतको म्युजिक भिडियो पनि उत्तिकै आकर्षक छ । अभिनेता आकाश श्रेष्ठ तथा अभिनेत्री पूजा शर्माको अभिनय तथा नृत्यको उक्त गीतको भिडियोलाई शिव बिकले निर्देशन गरेका हुन् ।

मोडलबाट गीतकार



दुवाकोट, भक्तपुरका राज पोखरेल नेपाली गीतका म्युजिक भिडियोका स्थापित अनुहार हुन् । गायक प्रमोद खरेलको गीत 'याद गर्न पनि...' बाट भिडियोमा अभिनय गर्न थालेका राजले यो अवधिमा दर्जनौं गीतका म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरिसकेका छन् । प्रमोद खरेल, राजेशपायल राई, इन्दिरा जोशी, योगेशकाजी, राजेशपायल राई आदि गायक-गायिकाका लोकप्रिय गीतका म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरिसकेका पोखरेल यतिबेला गीतकारका रूपमा सक्रिय हुन थालेका छन् । उनले आफ्नै शब्दका झन्डै एक दर्जन गीत रेकर्ड गराइसकेका छन् । सान्नानी तथा आफ्नो बन्ने बहानामा गीतबाट गीतकारका रूपमा स्थापित हुने अपेक्षा गरेका पोखरेलले निकट भविष्यमै आफ्नै शब्दको गीति एल्बम तयार पार्ने योजना बनाएका छन् ।

WE WILL WALK YOU TO YOUR FUTURE!

Discover the education best suited to your interest and career goals.

6th KANTIPUR HISSAN
edufair 2019
May 23-26

उत्कृष्ट शिक्षा नेपालमै...

Connect with experts from over 100 top educational institutions at one place, and give your future the right nudge toward excellence.

2nd Day

Date: 23-26 May, 2019 (9-12 Jestha, 2076) | Time: 10 AM to 6 PM | Venue: Bhrikuti Mandap Exhibition Hall

Main Sponsors

BRIDGEWATER INTERNATIONAL COLLEGE Sinamangal, Kathmandu

CCRC CAPITAL COLLEGE AND RESEARCH CENTER

GOLDENGATE INT'L COLLEGE

KATHMANDU WORLD SCHOOL

Sponsors

DAFFODIL SCHOOL ESTD: 2047

D.A.V. College Jawalakhel, Lalitpur

HIMALAYAN WHITE HOUSE INTERNATIONAL COLLEGE

IST College

KIST COLLEGE & HS

LA LITTLE ANGELS' COLLEGE 10+2

LRI School

nami COLLEGE

NOBEL ACADEMY Secondary School

PENTAGON INTERNATIONAL COLLEGE

PREMIER COLLEGE An initiative by CG HOLDINGS

Southwestern State College

TRINITY INTERNATIONAL COLLEGE

TRITON INTERNATIONAL SS & COLLEGE

V.S. NIKETAN SECONDARY SCHOOL/COLLEGE

XAVIER INTERNATIONAL COLLEGE

Supported by

HERALD COLLEGE KATHMANDU

ORGANIZED BY:

कान्तिपुर | HISSAN ESTD. 2053

उच्च शिक्षालय तथा माध्यमिक विद्यालय सङ्घ नेपाल
HIGHER INSTITUTIONS AND SECONDARY SCHOOLS' ASSOCIATION NEPAL (HISSAN)
ट्रेडटावर नेपाल, थापाथली, काठमाडौं I फोन नं: ०१-५१११०५५, ५१११०८० I e-mail: hissannepal@gmail.com I WWW.hissan.org.np

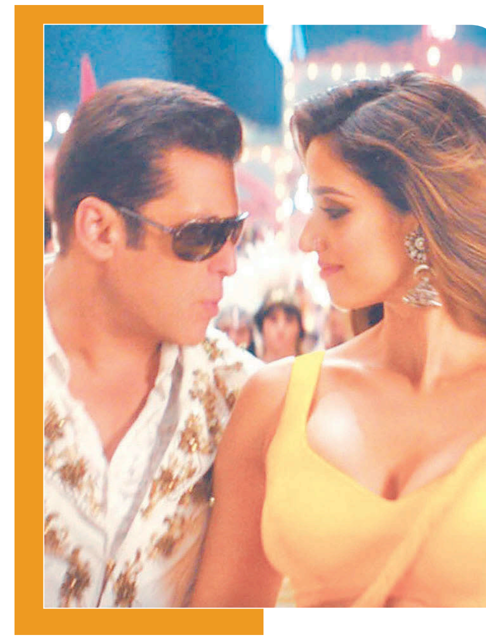
For more information please contact: Kantipur HISSAN Education Fair Secretarial Office, Thapathali, Kathmandu
Tel: 01-5111099, www.hissan.org.np, email: hissannepal@gmail.com

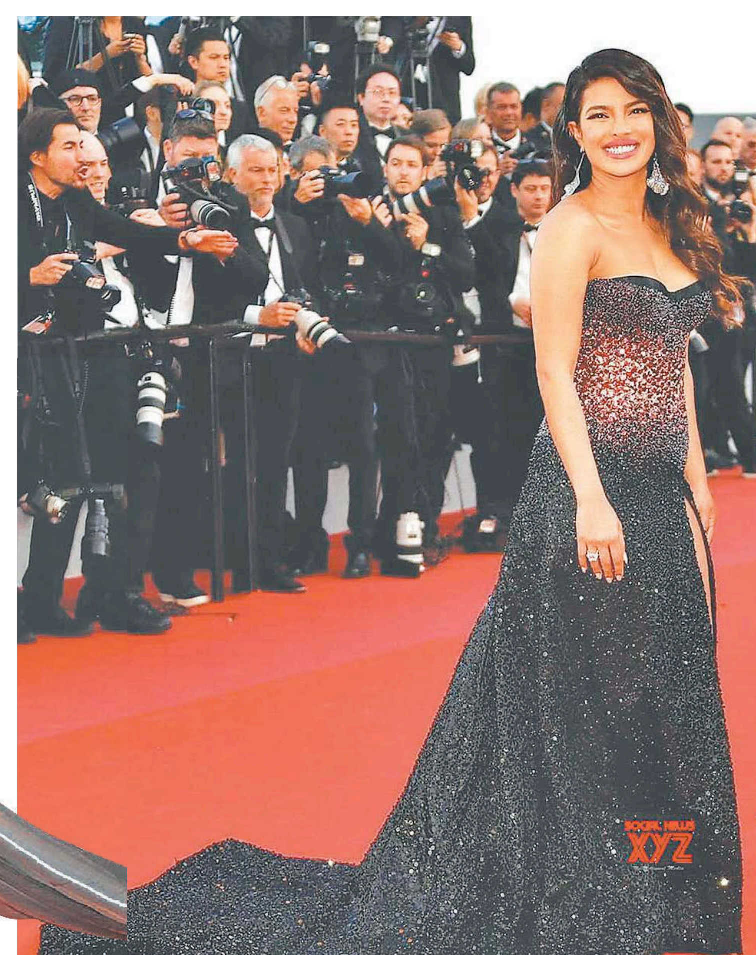
बलिउड

तरुनी पछ्याउँदै अधबैंसेहरू

आममानिसको स्वभाविक चाहना आफ्नो जोडीको उमेर आफ्नोभन्दा कमै होस् भन्ने हुन्छ, यो तथ्य हामीले देखे-भोगेकै छौं । यस्तै ट्रेन्ड चलचित्र (चाहे त्यो हलिउड होस् वा बलिउड) मा पनि छ । कुरा अक्षयकुमार र सलमान खानको हो । यी दुवै अभिनेता उमेरले ५० कटिसकेका छन्, तैपनि आफूभन्दा आधा उमेरका अभिनेत्रीहरूसँग स्क्रिन सेयर गर्ने उनीहरूको लालसा कसैबाट लुकेको छैन । अक्षयकुमारको अपकमिङ चलचित्र 'लक्ष्मी बम्ब' यतिबेला चर्चामा छ । चलचित्रमा अक्षयकुमारले समलिङ्गीको भूमिका निर्वाह गरेको बताइन्छ । यो चलचित्रका लागि अक्षयकुमारले आफ्नी जोडीका रूपमा २६ वर्षीया कियारा आडवाणीलाई चुनेका छन् । अर्को वर्ष प्रदर्शनमा आउने चलचित्र लक्ष्मी बम्बकी अभिनेत्री कियाराको भाग्य नै त्यस्तै रै'छ । उनको निकट भविष्यमा प्रदर्शन हुन लागेको चलचित्र 'कविर सिंह'का अभिनेता साहिद कपुर पनि उनीभन्दा १० वर्ष जेठा छन् ।

उता ५३ वर्षका सलमान खानले आफ्नो आगामी चलचित्र 'इन्शाल्लाह'का लागि २६ वर्षीया अभिनेत्री आलिया भट्टलाई रोजेका छन् । सन्जय लीला भन्सालीले निर्माण गरिरहेको यो चलचित्रमा सलमान खान व्यापारीको भूमिकामा छन् भने आलिया चलचित्र अभिनेत्रीको भूमिकामा रहनेछिन् । कुरा, फेरि पनि सलमानकै, दुई सातापछि सार्वजनिक हुन लागेको सलमान खानको बहुप्रतीक्षित चलचित्र 'भारत'मा उनको अपोजिसनमा रहेकी नायिका दिशा पाटनी पनि भर्खरै २७ लागेकी छिन् । भारतमा सलमान खान दिशा पाटनीसँग रोमान्स गर्दैछन्, अहिले प्रदर्शन भैरहेको चलचित्र 'दे दे प्यार दे'मा पनि ५० कटेका नायक अजय देवगनले २५ नकटेकी अभिनेत्री रकुलप्रित सिंहसँग जोडी बनाएर सफलता आर्जन गरिरहेका छन् । यी सबै कुराले के देखाउँछ भने बलिउडमा अभिनेताको उमेर जति भए पनि अभिनेत्रीको उमेर भने कमै हुनुपर्छ भन्ने मान्यताले जरो गाडेको छ ।





कान्समा बलिउडको जलवा

फ्रान्सको कान्समा बर्सेनि आयोजना हुने चलचित्र महोत्सवले त्यसमा देखाइने चलचित्रभन्दा सहभागी हुने संसारभरिका अभिनेता/अभिनेतृहरूको फेसन सेन्स, लोकप्रियता, क्याटवाक तथा उनीहरूको निजी रुचिका कुराले बढी चर्चा पाउँछन् । अहिले कान्समा चलिरहेको चलचित्र महोत्सवमा पनि तमाम भारतीय अभिनेत्रीले आफ्नो जलवा देखाएका छन् । ती मध्ये केही प्रमुख नाम:

१. **ऐश्वर्या राय**
२. **दीपिका पादुकोण**
३. **प्रियंका चोपडा**
४. **कंगना रणावत**
५. **हिना खान**
६. **सोनम कपुर**

मेरो बेस्ट फ्रेन्ड

मेरा पाँच साथी

साढे सात, कुसुम, बिर्खेलाई चिन्छस् तथा तीन घुम्तीजस्ता चलचित्रमा अभिनय गरिसकेकी सुप्रिया कटवालले करिब ५ सयभन्दा बढी म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरेकी छिन् । टेलिभिजनकर्मीका रूपमा समेत सक्रिय सुप्रिया सांस्कृतिक कार्यक्रमहरूमा पनि सहभागी भैरहन्छिन् । साप्ताहिकको यो स्तम्भका लागि सुप्रियाले आफ्ना बेस्ट फ्रेन्डहरूका बारेमा जानकारी गराएकी छिन् ।

तस्बिर : नवराज वाग्ले

दुर्गा खनाल

म जसलाई बेस्ट फ्रेन्ड बनाउँछु, उनीहरू लामो समय मेरो साथमा रहँदैनन् । त्यसैले बाल्यकालदेखिकै नजिकका साथीहरू नै आज पनि मेरा बेस्ट फ्रेन्ड छन् । तीमध्ये पहिलो नम्बरमा पर्छिन्– दुर्गा खनाल । उनीसँग मेरो मित्रता कक्षा ६ मा अध्ययरत छँदादेखि गाँसिएको हो । उनी अहिले नर्सिङ पेसामा आबद्ध छिन् । अहिले पनि फुर्सद मिलेका बेला हामी भेट्छौं, घुम्छौं तर कार्य व्यस्तताका कारण नियमित भेटघाट हुँदैन ।

श्रद्धा काङ्वाङ

उनी मेरो बाल्यकालदेखि कै साथी हुन् । विद्यालयमा उनको र मेरो प्रतिस्पर्धा नै चल्थ्यो । उनमा मीठो गीत गाउन सक्ने क्षमता थियो भने नृत्यमा पनि अब्बल थिइन् । हामी सँगै नाच्ने, गाउने गर्थ्यौं । हाम्रो रुचि उस्तै भएकाले पनि मेरो अरूसँग भन्दा उनीसँग जोडी जम्थ्यो । अहिले उनी नेपालमा छैनन् । म उनलाई असाध्यै मिस गर्छु ।

गंगा श्रेष्ठ

गंगासँग मेरो अहिले पनि भेटघाट भैरहन्छ । हामी क्लासमेट नभए पनि हाम्रो मित्रता सानैदेखि बलियो रहँदै आएको छ । असाध्यै रमाइलो स्वभावकी गंगा साथीलाई साथ दिने तथा लिने दुवै कुरामा पछि पर्दिनन् । म उनको आँटिलो स्वभावबाट प्रभावित छु ।

सम्झना हिङमाङ

बैंकमा कार्यरत सम्झना मेरो बेस्ट फ्रेन्ड नम्बर चार हुन् । अध्ययनमा निकै तेज सम्झना हामीभन्दा निकै फरक थिइन् । उनको निर्दोष अनुहार, नरम बोली तथा मिलनसार व्यक्तित्वको म फ्यान नै हुँ ।

सबिका श्रेष्ठ

कलेजको अध्ययन प्रारम्भ गरेलगत्तै म अभिनय क्षेत्रमा सक्रिय भएँ । यो क्षेत्रमा भने मैले कसैसँग पनि घनिष्ठ मित्रता कायम गर्न सकेकी छैन । सबै आ–आफ्नै कर्ममा व्यस्त हुने भएकाले पनि त्यस्तो भएको हुनुपर्छ । यद्यपि म कार्यरत टेलिभिजन च्यालनकी भिडियो जक्की सबिका श्रेष्ठ मेरो घनिष्ठ मित्र भएकी छिन् । हामीले एउटै समयमा टेलिभिजन ज्वाइन गरेकाले पनि उनी मेरी बेस्ट फ्रेन्ड भएकी हुन् ।

● सुप्रिया कटवाल, मोडल/अभिनेत्री

अनुभव

फास्टफुड चलचित्रले बिगारे बजार

● आरबिके शरद खत्री, निर्देशक

म चलचित्र निर्देशकका रूपमा सक्रिय भएको करिब एक दशकभन्दा बढी भयो । मैले निर्देशन गरेको पहिलो चलचित्र नैना रेशम प्रदर्शन भएकै आठ वर्ष हुन लाग्यो । त्यसपछि मैले कृष्णा, नबोले नि हाँसी राखन, शिशा जस्ता चलचित्र निर्देशन गरें । झण्डै चार वर्षको अन्तरालमा मैले नयाँ चलचित्र पसिना निर्देशन गर्ने मौका पाएँ । करिब एक दशक लामो निर्देशनको यात्रामा मैले नेपाली चलचित्रमा भित्रिएका नयाँ–नयाँ प्रविधिलाई नजिकबाट बुझ्ने मौका पाएको छु ।

एक दशक अघिसम्म अधिकांश नेपाली चलचित्र एनालग प्रविधिमा छायांकन गरिन्थ्यो । क्यामेरामा दृश्य कैद गरिए पनि अडियो (साउन्ड) लाई नागरामा रेकर्ड गर्नुपर्ने बाध्यता थियो । डबिङका क्रममा त्यसलाई ठ्याक्कै म्याच गर्नुपर्ने आफ्नै बाध्यता थियो । हुन त आज डिजिटल क्यामेरा (फोरके, रेडसम्मका) मा दृश्य र अडियो कैद गरे पनि डबिङ गर्नुपर्ने बाध्यता छँदैछ । यद्यपि, विगतमा क्यामेरा र नागरा दुई भिन्न प्रविधिमा दृश्य र संवाद रेकर्ड गर्नुपर्ने बाध्यता थियो । छायांकन गरिएका दृश्य क्यानमा सुरक्षित गर्नुपर्ने अर्को बाध्यता पनि थियो ।

विश्वव्यापी रूपमा भित्रिएको डिजिटल प्रविधिले नेपाली चलचित्रलाई पनि समृद्ध बनाएको छ । उच्च प्रविधियुक्त क्यामेराले निर्देशकले चाहेको जस्तो दृश्य कैद गर्न सम्भव भएको छ । आजको मितिमा एउटा क्यामेरा ठड्याएपछि सबै कुरा त्यसैबाट कैद गर्न सकिने अवस्था छ । भीएफएक्स लगायतका पछिल्ला प्रविधिले निर्देशकको दिमागमा सिर्जना भएका हरेक कुरालाई सहजै पर्दामा उतार्न सकिने भएको छ । विगतमा यी सबै कुरा गर्न प्रविधिले नै बाधा पुर्‍याउँथ्यो । मैले आफ्नो पछिल्लो चलचित्रमा अत्याधुनिक प्रविधिको भरपूर उपयोग गरेको छु । यद्यपि, उक्त चलचित्र यथार्थतासँग नजिक भएकाले मैले भीएफएक्समार्फत गरिने काल्पनिक दृश्यहरू समावेश गरेको छैन ।

आज हामी प्रविधिका कारण जति नै धनी भए पनि पछिल्लो समय निर्माण भैरहेका चलचित्रमा कन्टेन्टको अभाव देखिरहेको छु । कन्टेन्ट खासगरी स्क्रिप्टमा मेहनत नगरिँदा निर्माणमा सहजता भए पनि चलचित्रले सफलता पाइरहेका छैनन् । विगतमा नेपाली चलचित्रले ५१ दिन, १ सय दिन सहजै पूरा गर्थे । त्यति बेला एनालगबाट निर्माण गरिए पनि चलचित्रका निर्देशकदेखि लेखकसम्मले भरपूर मेहनत गर्थे । आजको चलचित्र निर्माण फास्टफुड जस्तो भएको छ । टु मिनेट नुडल शैलीमा चलचित्र निर्माण भएकै कारण धेरैभन्दा धेरै चलचित्र असफल भैरहेको मेरो अनुभव छ ।

चलचित्रलाई स्तरीय, आकर्षक तथा भव्य बनाउन स्क्रिप्टमै ध्यान दिनु आवश्यक छ । यदि हामीले कन्टेन्टमा धेरैभन्दा धेरै मेहनत गर्न सक्यौं भने पछिल्लो प्रविधिको उपयोग गर्दै कम साधन र स्रोतमै बलिउड–हलिउडसँग प्रतिस्पर्धा गर्न सक्ने चलचित्र निर्माण गर्न सक्षम हुनेछौं ।

विकेन्ड रेस्टुराँ

क्विन्समा भट्टी सेकुवा

काठमाडौं सहरलाई हाइजेनिक र लोकल स्वाद सर्भ गर्ने हेतुले काठमाडौंको हनुमानस्थानमा क्विन्स किचन सञ्चालनमा आएको छ । झन्डै २ करोडको लगानीमा खुलेको उक्त किचनले मुलुकका विभिन्न स्थानमा पाइने रैथाने स्वादलाई काठमाडौंमै उपलब्ध गराउने बताइएको छ । यो रेस्टुराँले भट्टी सेकुवा र भट्टी मःम पनि उपलब्ध गराउनेछ । क्विन्स किचनले ग्राहकलाई किलोका हिसाबले सेकुवा उपलब्ध गराउनेछ । म्यानेजर रवि भट्टका अनुसार चिकेन सेकुवा प्रतिकिलो १ हजार, लोकल चिकेन सेकुवा प्रतिकिलो २ हजार रुपैयाँ, मटन सेकुवा प्रतिकिलो १ हजार ८ सय रुपैयाँ, कालिजको सेकुवा प्रतिकिलो ५ हजार ५ सय रुपैयाँ, ट्राउटको सेकुवा प्रतिकिलो २ हजार ४ सय रुपैयाँ तथा बट्टाईको सेकुवा १ हजार ३ सय रुपैयाँमा उपलब्ध हुन्छ । १९ आना क्षेत्रफलमा फैलिएको यो रेस्टुराँमा त्यसका अतिरिक्त अन्य विभिन्न स्थानीय परिकारको स्वादसमेत लिन पाइनेछ ।

विकेन्ड ट्युन

शुभबहादुरलाई सलाम

रेडियो कान्तिपुरको मासिक सांगीतिक कार्यक्रम 'सलाम जिउँदो इतिहासलाई' को नयाँ श्रृंखलामा संगीतकर्मी शुभबहादुर सुनाम प्रस्तुत हुने भएका छन् । ललितपुरको पुल्चोकस्थित रेडियो कान्तिपुरको स्टुडियोबाट भोलि शनिवार बिहान ८ बजेदेखि प्रारम्भ हुने उक्त सांगीतिक कार्यक्रममा संगीतकर्मी सुनामलाई सम्मान गरिनेछ भने उनीद्वारा संगीतबद्ध लोकप्रिय गीतहरू विभिन्न गायक-गायिकाले प्रस्तुत गर्नेछन् । दिउँसो १२ बजेसम्म रेडियो कान्तिपुरबाट प्रत्यक्ष प्रसारण हुने यो कार्यक्रममा कुन्ति मोक्तान, मदन एस नेपाली, संगीता शाक्य, प्राश्ना शाक्य, शिवानी मोक्तान, अर्जुन सुनाम, प्रताप दास, जीना रसाइली, सरिता शाही, रोजी श्रेष्ठ, गीता पाण्डे, सोमिल सुनाम तथा कविता श्रेष्ठले संगीतकर्मी सुनामका लोकप्रिय गीत-संगीत प्रस्तुत गर्नेछन् । उक्त कार्यक्रमलाई रेडियो कान्तिपुरका स्टेसन म्यानेजर दिनेश डिसी तथा आरजे भूपेन्द्र खड्काले सञ्चालन गर्नेछन् ।

विकेन्ड कन्सर्ट

पार्टि एट द टप अफ द वर्ल्ड

सगरमाथामा पहिलो पटक मानव पाइला परेको दिनलाई एभरेस्ट डेका रूपमा मनाउने क्रममा यो बुधबार सोलुखुम्बुको नाम्चेबजारमा एभरेस्ट डे कन्सर्ट प्रस्तुत हुँदैछ । जेठ १५ गते हुने उक्त कन्सर्टको नारा 'सगरमाथाको फेदी अनुपम छ ठाउँ, आन्तरिक पर्यटनका लागि नाम्चे घुम्न जाऔं' राखिएको छ । भिजिट नेपाल-२०२० को प्रचार-प्रसारमा समेत सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले यो कार्यक्रम आयोजना गर्न लागिएको बताइएको छ ।

प्रस्तुतकर्ता : पार्टी नेपाल

आयोजक : नाम्चे युवा समूह तथा पार्टी नेपाल

कलाकार : दीपक लिम्बू, श्रेया सोताङ, प्रकाश सपुत, डोमा शेर्पा, जेनी शेर्पा, डिजे तेन्जिङ

स्थान : हिमालय आधारभूत विद्यालय, नाम्चेबजार, सोलखुम्बु

मिति : जेठ १५ गते बुधबार

समय : साँझ ५ बजे

प्रवेश शुल्क : १ सय रुपैयाँ

विकेन्ड ब्याण्ड

लाइभ@द एज ब्यान्ड

द एज ब्यान्डले भोलि शनिबार तिसारा लाजिम्पाटमा लाइभ प्रस्तुति दिँदैछ । साँझ ६ बजे प्रारम्भ हुने उक्त लाइभ सांगीतिक कार्यक्रम मध्यरातसम्मै चल्नेछ । द एज ब्यान्ड नेपालले अहिले आफ्नो २० औं वार्षिकोत्सव मनाइरहेको छ । यही अवसर पारेर द एजले उक्त लाइभ प्रस्तुति दिन लागेको हो ।

विकेन्ड ग्यादरिङ

भेज डिनर वीथ सेलिब्रेटी

नेपाल शाकाहारी संघले आज शुक्रबार भेज डिनर वीथ सेलिब्रेटीको आयोजना गर्दैछ । मोती महल डिलक्स, दरबारमार्गमा अपरान्ह ४ बजेदेखि ७ बजेसम्म चल्ने उक्त इभेन्टमा अभिनेता निखिल उप्रेती प्रमुख अतिथिका रूपमा निम्त्याइएका छन् । उनले त्यहाँ सम्बोधन गर्ने कार्यक्रमसमेत छ । शाकाहारी भइनसकेकाहरूलाई विशेष प्रोत्साहन दिइने उक्त कार्यक्रममा सहभागी हुन ५ सय रुपैयाँ टिकट लाग्नेछ । उक्त इभेन्टको विशेष आकर्षण भने अभिनेता उप्रेतीसँगको भेज डिनर नै हो ।

विकेन्ड कन्टेस्ट

मिस्टर एन्ड मिस टिनको ग्रान्ड फिनाले

दमकमा सञ्चालित मिस्टर एन्ड मिस टिनको तेस्रो संस्करणको ग्रान्ड फिनाले भोलि शनिबार हुँदैछ । १४ वर्षदेखि १९ वर्ष उमेर समूहका किशोर-किशोरीहरूको क्षमता उजागर गर्ने उद्देश्यले सञ्चालित यो प्रतियोगितामा २० जनाले प्रतिस्पर्धा गर्दैछन् । उक्त प्रतियोगितासँगै स्कुल प्रिन्स एन्ड प्रिन्सेजको दोस्रो संस्करणको ग्रान्ड फिनाले समेत सम्पन्न गरिनेछ ।

विकेन्ड ड्रिंक्स

बियर ककटेल

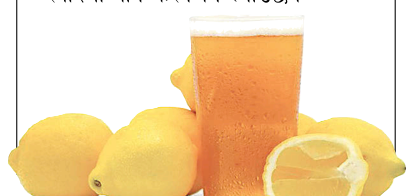
गर्मीमा चिल्ड बियरको कल्पना गर्दै आनन्द आउँछ भने पिउँदा के होला ? हामी धेरैजसो बियरलाई चिल्ड गरेर निट पिउँछौं । यसरी पिउनुमै बियरको वास्तविक स्वाद र आनन्द आउँछ भन्नेहरु धेरै छन् । यही बियरमा केही अरु खानेकुरा हालेर ककटेल बनाई पिउने हो भने मदिराका पारखीहरूले बियरमा पनि नौलो किसिमको स्वाद र आनन्द प्राप्त गर्न पक्का छ । गर्मीमा सोझै बियर पिउने पारखीहरूले बियरको यो ककटेलबाट पक्कै पनि नौलो टेस्ट प्राप्त गर्नेछन् ।

बियररिटा

बियररिटा नामले नै यो महिलाहरूलाई मनपर्ने ककटेल हो भन्ने बुझिन्छ । यो बियरको ककटेल बनाउन ४ वटा क्यान बियरमा एक कप टकिला र एक क्यान चिसो कागतीको पेय मिसाउने । यसरी मिसाइएको बियररिटालाई गिलासमा खन्याउने र आइसको धूलो माथिबाट हालेर पिउने ।

लेमन स्याण्डी

एक गिलास बियरमा चार चम्चा कागतीको रस हाली राम्रोसँग चलाउने । ककटेलको स्वादमा फरकपन ल्याउन पुदिनाको पात हाल्ने र माथिबाट आइसक्युब एक टुक्रा तथा पातलो गरी काटिएको कागतीको टुक्रा हालेर गर्निस गर्ने । यो ककटेलले गर्मीमा थप शीतलता प्रदान गर्नुका साथै बियरको स्वादमा पनि फरकपन ल्याउँछ ।



बुल आई

बियरको यो ककटेल क्युबाको प्रिय बियर ककटेल हो । यो ककटेल बनाउन एउटा क्यान बियरमा ४ चम्चा कागतीको रस, एक चम्चा अदुवाको रस तथा दुई चम्चा चिनी हालेर चिनी घुल्ने गरी चलाउने । त्यसमाथि आइसका टुक्रा राख्ने र माथि पुदिनाको पातले सजाएर सर्भ गर्ने ।

बियर पञ्च

रम पञ्च जस्तै बियर पञ्च पनि हुन्छ । यसलाई बनाउन ठूलो भाँडोमा ३ सय ५० एमएल स्प्राइट, आधा कप भुइँकटहर वा तरबुजाको जुस अनि ६ क्यान बियर मिसाउने । ग्लासमा आइसको धूलो हालेर उक्त ककटेल खन्याउने, त्यसमा कागतीको रस हाली कागतीको स्लाइसले गार्निस गर्ने । यो ककटेलको स्वाद महिलाहरूलाई निकै स्वादिलो लाग्छ । उनीहरू यसमा निकै रमाउँछन् ।

कोउप डि मिल्ली

मेक्सिकोमा बढी रुचाइने बियरको यो ककटेल कोउप डि मिल्लीको निर्माण मेक्सिकन बियरमा अत्याधिक हुने गरेको छ । यो ककटेल बियरको परम्परागत स्वाद र नसामा नयाँ रंग दिन सफल मानिन्छ । यो ककटेल तयार पार्न टकिला, सुन्तलाको रस तथा कागतीको रस दुई सय-दुई सय एमएल मिसाउने अनि त्यसमा ६ क्यान चिसो बियर खन्याउने । यसलाई माथिबाट आइसक्युब तथा कागती हालेर गार्निस गर्न सकिन्छ ।

चलचित्र

वीर विक्रम-२

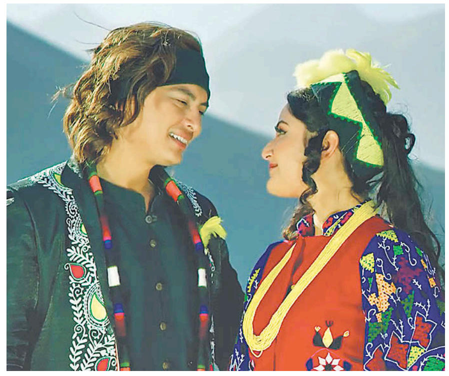
गत साता चलचित्र वीर विक्रम-२ प्रदर्शनमा आयो । यो चलचित्रले सबैतिरबाट सकारात्मक प्रतिक्रिया पाइरहेको छ । यस्तै, व्यापारिक हिसाबले पनि यो चलचित्रले राम्रो व्यापार गरेको बताइन्छ । निर्देशक तथा निर्माता मिलन चाम्सका अनुसार मंगलबारसम्म यो चलचित्रले करिब २ करोड ४९ लाखको हाराहारीमा व्यापार गरेको छ । त्यसैले चलचित्र नाफामा जानेमा ढुक्क भएको चाम्स बताउँछन् । मिलन भन्छन्, 'बुधबारसम्म पनि वीर विक्रम-२ हेर्न आउने दर्शकको भीड निकै छ, सबै सो हाउसफुल भएका छन् त्यसैले चलचित्रले राम्रो नाफा कमाउनेमा ढुक्क छु ।'

यो त भयो चलचित्रको व्यावसायिक पक्ष । चलचित्रको विषयवस्तु एवं प्रस्तुति पनि निकै राम्रो छ । वीर (पल शाह) र विक्रम (नाजिर हुसेन) बाल्यकालका साथी हुन् । मुस्ताङको कुन्जो गाउँमा हुर्किएका उनीहरूले विभिन्न कारणले गाउँ छाड्छन् । किशोरावस्था सुरु हुनै लाग्दा गाउँ छाडेका वीर र विक्रम जब वयस्क हुन्छन् उनीहरूले आफूले बाल्यावस्थामा धुलोमाटो गरेको गाउँलाई बिर्सन सक्दैनन् । उनीहरु कुन्जो फर्कन्छन् । गाउँ फर्कने बेलासम्म पनि यी दुई एकदमै मिल्ने साथी हुन्छन् । गाउँ फर्किएपछि यी दुईको मित्रतामा दरार उत्पन्न हुन्छ किन भने उनीहरूले त्यहाँ बादललाई (वर्षा शिवाकोटी) भेट्छन् । दुवैले बादललाई मन पराउँछन् । दुवैजना बादललाई आफ्नो प्रेममा पार्ने ध्येयमा लाग्छन् । बादलसँगको प्रेमकै कारण यी दुईको मित्रतामा कटुता उत्पन्न हुन्छ । यही कथाको वरिपरि घुमेको छ चलचित्र वीर विक्रम-२ । यसका साथै चलचित्रको पटकथा, पात्र र भूतको प्रसंगले दर्शकहरूलाई बाँधेर राख्छ ।

चलचित्रमा निर्देशकले उत्कृष्ट काम गरेका छन् भने कलाकारहरूले पनि आफ्नो पक्षबाट राम्रै काम देखाएका छन् । छायाँकन पक्ष उत्कृष्ट छ । यस्तै गीत-संगीतलाई पनि चलचित्रमा उत्कृष्ट ढंगले समावेश गरिएको छ । वीर विक्रम-२ मा मनोरन्जन, एक्सन तथा इमोसनका पार्टहरूलाई सशक्त ढंगले प्रस्तुत गरिएको छ । वीर विक्रम-२ को प्रिमियर शोमा पुगेका कलाकारले चलचित्र हेरिसकेपछि दिएको प्रतिक्रिया यस्तो छ :

चलचित्र एकदमै रमाइलो छ। सबै कलाकारले आ-आफ्नो ठाउँबाट राम्रो भूमिका निर्वाह गर्नुभएको छ। नाजिर र पल मलाई पहिलेदेखि नै मनपर्ने अभिनेता हुन्। त्यसमा पनि म बुद्धि तामाङको फ्यान भएँ। उहाँले बागबहादुर पात्रको भूमिकामा अभिनय गर्नुभएको छ। उहाँको अभिनय दमदार छ। चलचित्र हेरुन्जेल कतै बोरिङ फिल हुँदैन। म यो चलचित्रको सम्पूर्ण टिमलाई बधाई दिन्छु।

प्रमोद खरेल, गायक



कलरफुल चलचित्र छ। स्टोरीले ग्रिप गरेको छ। यसका साथै चलचित्रमा क्यारेक्टर राम्रोसँग स्थापित गरिएको छ। व्यक्तिगत रूपमा भन्नुपर्दा यो चलचित्रमा म नाजिर हुसेनको अभिनयबाट प्रभावित भएँ। यस्तै वर्षा र पलको अभिनय पनि एकदमै राम्रो लाग्यो। बीर र बीक्रमको फ्रेन्डसिपले निकै भावुक बनायो। उनीहरूको अभिनय हेरेपछि मलाई आफ्नो बाल्यकालका साथीहरूको सम्झना आयो। यति राम्रो चलचित्र बनाउनु भएकोमा निर्देशक मिलन चाम्स लगायत चलचित्रको सम्पूर्ण टिमलाई बधाई।

सन्दीप क्षेत्री, हास्य कलाकार

एकदमै राम्रो लाग्यो। धेरैवर्ष पछि राम्रो चलचित्र हेर्न पाएँ। आगामी दिनमा पनि यस्तै चलचित्र बनुन्। यति राम्रो चलचित्र बनाउनु भएकोमा निर्देशक मिलन चाम्सलाई धन्यवाद तथा बधाई। चलचित्रमा समावेश सम्पूर्ण कलाकारले एकदमै राम्रो अभिनय गर्नुभएको छ । वीर विक्रम-२ एकपटक हेर्नैपर्ने चलचित्र हो।

शिव श्रेष्ठ, अभिनेता

यो चलचित्र भरपुर मनोरन्जन प्रदान गर्न सफल छ। निर्देशक मिलन चाम्सको काम एकदमै उत्कृष्ट छ साथै कलाकारहरूले पनि निकै राम्रो अभिनय गर्नुभएको छ। यो चलचित्रले आम दर्शकको मन जित्ने पक्का छ। वीर विक्रम-२ मा दुईजना साथीको कथा रहेछ। कुनै समय मेरो र शिव श्रेष्ठको पनि यस्तै चलचित्र बनेका थिए। त्यसैले यो चलचित्रले मेरो र शिवको पुराना दिनलाई याद दिलायो।

भुवन केसी, अभिनेता

एकदमै राम्रो लाग्यो। यो चलचित्रमा मनोरन्जन, एक्सन र इमोसनका पार्टहरू सशक्त छन्। चलचित्रका कलाकारहरू सबैको अभिनय एकदमै राम्रो छ। मलाई नेपाली चलचित्र हेर्न साइत जुरेको थिएन अहिले आएर जुऱ्यो। धेरैपछि निकै राम्रो नेपाली चलचित्र हेर्ने मौका पाएँ, त्यसैले खुसी छु। चलचित्र हेर्दै जाँदा अन्तिममा त म निकै भावुक पनि भएँ।

तेरिया मगर, डान्सर

जात्रै जात्रा

निर्देशक : प्रदीप भट्टराई
कलाकार : विपिन कार्की, रवीन्द्र झा, रवीन्द्र सिंह बानियाँ, वर्षा राउत, दयाहाङ राई, राजाराम पौडेल आदि।

शुक्रबारदेखि सार्वजनिक प्रदर्शनमा आएको चलचित्र 'जात्रै जात्रा' ले दर्शक, कलाकार तथा समीक्षक सबैबाट सकारात्मक प्रतिक्रिया पाएको छ । यसअघि चलचित्र जात्रा तथा शत्रुगतेको निर्देशन गरेर सफलताको स्वाद चाखिसकेका निर्देशक प्रदीप भट्टराई जात्रै जात्रामार्फत सफलताको ह्याट्रिक गर्न सफल भएका छन् । चलचित्रले शुक्रबारदेखि मंगलबारसम्ममा करिब साढे तीन करोड रुपैयाँको ग्रस कलेक्सन गरेको निर्देशक भट्टराईले जानकारी गराएका छन् ।

दुई वर्षअघि प्रदर्शन भएको चलचित्र जात्राको सिक्वेलका रूपमा प्रस्तुत चलचित्र हो- जात्रै जात्रा । जात्राको कथा जुन बिन्दुमा पुगेर टुंगिएको थियो, जात्रै जात्राको कथा ठीक त्यहीबाट प्रारम्भ हुन्छ । दर्शकहरूले लामो समयदेखि प्रतीक्षा गरिरहेको यो हास्य प्रधान चलचित्रले दर्शकहरूलाई यसरी बाँधेर राख्छ कि चलचित्र हेरुञ्जेल दर्शकले अरु कुरा सोच्नै भ्याउँदैनन् । निर्देशक भट्टराईले पटकथामा गरेको मेहनत चलचित्रको पर्दामा छर्लङ्ग देखिन्छ ।

चलचित्र तीन जना साथी (विपिन कार्की, रवीन्द्र झा तथा रवीन्द्र सिंह बानियाँ) को वरिपरि घुमेको छ । जात्रै जात्रामा नक्कली पैसाका कारण जेल गएका तीन जना साथी जेलबाट छुटेपछि पुनः कस्तो प्रकारको आर्थिक संकटमा पर्छन् भन्ने कुरालाई आकर्षक शैलीमा चित्रण गरिएको छ । २ घण्टा १७ मिनेट लामो यो चलचित्रको कथा मुख्य पात्र फडिन्द्र (विपिन कार्की) ले सडकमा सुन फेला पारेपछि रोमाञ्चक शैलीमा अघि बढ्छ । फडिन्द्रले उक्त सुनलाई सकेसम्म लुकाउने प्रयास गर्छन्, तर उनका बाँकी दुई साथीबाट यो कुरा लुक्न सक्दैन । तीनै जनाले त्यो सुन तीन भाग लगाउने निर्णय गर्छन्, जुन कार्य उनीहरूले सोचेजस्तो सहज छैन । सुन तस्करहरूको निगरानीमा रहेका तीनै जनाले तस्करहरूबाट उक्त सुन फुत्काउन र लुकाउन गरेको प्रयास मै चलचित्र केन्द्रित छ ।

विगतको ३३ किलो सुन काण्डलाई सम्झाउनु यो चलचित्रको रोमाञ्चक पक्ष हो । मुख्य पात्र विपिन कार्कीको अभिनय तथा संवाद बोल्ने शैली जात्रै जात्रा अर्को रोचक पक्ष हो । विपिन चलचित्रका प्रायः सबै दृश्यमा जमेका छन् । विपिनको साथीका रूपमा प्रस्तुत भएका रवीन्द्र झा तथा रवीन्द्र सिंह बानियाँको अभिनयमा पनि जादू छ । अभिनेत्री वर्षा राउतले विपिनकी श्रीमतीका रूपमा प्रभावकारी काम गरेकी छिन् । बाल कलाकार अरविन खड्कालेदर्शकको आँखा रसाउने अभिनय गरेका छन् ।

चलचित्रले शुक्रबार र शनिबार आक्रामक व्यवसाय गरेको छ । आइतबारदेखि बुधबारसम्म पनि मल्टिप्लेक्स तथा सिंगल थिएटरमा दर्शकको संख्या घटेको छैन । काठमाडौं बाहिरका सहरका सिनेमा हलहरूमा पनि दर्शकहरूको बाक्लो उपस्थिति देखिएको छ । यो हिसाबले चलचित्र जात्रै जात्रालाई वर्षकै पहिलो सुपरहिट चलचित्रभन्दा फरक पर्दैन ।

कसले के भने ?

धेरैपछि राम्रो चलचित्र जात्रै जात्रा हेर्ने अवसर जुऱ्यो। सिनेमा हेरुञ्जेल मज्जा आयो। पैसा खेर जाँदैन। मज्जाले हाँस्दै सिनेमाको आनन्द लिन मन छ भने समय मिलाएर एकपटक अवश्य हेर्नुहोला।

अर्जुन घिमिरे 'पाँडे', अभिनेता

चलचित्र सलल बगेको छ, कतै दिक्क लाग्दैन।

मदनकृष्ण श्रेष्ठ, वरिष्ठ कलाकार

म आफ्नो सन्तान (निर्देशक प्रदीप भट्टराई) को कामबाट निकै सन्तुष्ट भएको छु। मलाई मेरो छोरामाथि गर्व छ। हाम्रो पछिल्लो चलचित्र दाल भात तरकारीको तुलनामा जात्रै जात्रा राम्रो छ। दाल भात तरकारीमा नाटकको स्वाद दिन खोजिएकाले दर्शकहरू पूर्ण सन्तुष्ट हुन पाउनु भएन।

हरिवंश आचार्य, वरिष्ठ कलाकार

चलचित्र एकदमै राम्रो बनेको छ। दर्शकले पूरा मनोरन्जन पाउनु हुनेछ। चलचित्रमा कुनै पनि नराम्रो कुरा छैन। चलचित्र राम्रो हुन सबै कुराको मिश्रण हुनुपर्छ। त्यही भएर जात्रै जात्रा उत्कृष्ट भएको हो। चलचित्रको पटकथा र कथा राम्रो नहुँदा राम्रा चलचित्र नबनिरहेको सन्दर्भमा जात्रै जात्रामा ती कुरा पनि समावेश भएकाले यो उत्कृष्ट साबित भएको हो।

भुवन केसी, अभिनेता

चलचित्र भित्र स-साना कुराहरू पनि समेटिएका छन्, जसले इमोशनल बनाउँछ। दर्शकले अरू कुरा सोच्न फुर्सद नपाउने भएकाले पनि 'जात्रै जात्रा' उत्कृष्ट भएको हो।

करिश्मा मानन्धर, अभिनेत्री

थिएटर मलमा निर्मल थोपाहरू

थिएटर मलको कीर्तिपुर रंगमञ्चमा नाटक 'निर्मल थोपाहरू' मञ्चन भएको छ। पानी र जनजीवनका सम्बन्धमा तयार पारिएको उक्त नाटक काठमाडौं उपत्यकाका विभिन्न स्थानमा मञ्चन गर्ने क्रममा कीर्तिपुरमा मञ्चन गरिएको हो।

अक्सफोर्ड युनिभर्सिटी क्लिनिकल रिसर्च युनिट (अक्रु)-नेपालले पाटन अस्पतालसँगको सहकार्यमा तयार पारेको उक्त नाटक वन वर्ल्ड थिएटरले प्रस्तुत गरेको हो। यो नाटकको सातौं मञ्चन हो। नाटक निर्मल थोपाहरू मानव जीवनको अपरिहार्य र महत्वपूर्ण पानीले दैनिक जीवनमा खेल्ने भूमिका र पानी दूषित हुँदा त्यसले मानव स्वास्थ्यमा पार्ने नकारात्मक प्रभावमा केन्द्रित छ।

लन्डनस्थित सेसस युनिभर्सिटीका अनुसन्धानकर्ता सैन जेट्टे (Sain Zette) ले काठमाडौं उपत्यकाका दरबार स्वायर क्षेत्र वरिपरीको पुरानो बस्तीमा रहेका पानीका स्रोतहरूको परीक्षण तथा अनुसन्धानबाट आएको रिपोर्टका आधारमा नाटकको विषय उठान गरेको लेखक तथा निर्देशक राजकुमार पुडासैनीले बताए।

पानी दूषित हुने कारण, दूषित पानीका कारण हुने रोगहरू तथा त्यसको असरलाई नाटकीय स्वरूपमा देखाउँदै सहभागी दर्शक तथा स्थानीय बासिन्दाहरूसँग अन्तर्क्रिया समेत गरिएको थियो। अन्तर्क्रियामा डा. अभिलाषा कार्की एवं डा. सविना डंगोलले सहभागीहरूको जिज्ञासाको उत्तर दिएका थिए।

पानी जीवनको मुख्य कुरा हो, तर त्यही पानी खराब हुँदा मानव स्वास्थ्यमा कतिसम्म असर पर्छ भन्ने कुरा बुझाउन अभियानका रूपमा नाटक मञ्चन गरेको अक्रुका जनसम्पर्क अधिकृत सुनिता दास शाक्यले बताइन्। उनले नाटक 'निर्मल थोपाहरू' भक्तपुर र पाटनमा गरी ६ पटक मञ्चन गरिसकेको र कीर्तिपुरको मञ्चनसँगै काठमाडौंमा मञ्चन थालेको जानकारी पनि दिइन्।

यो नाटकमा लुनिभा तुलाधर, अविरल बहादुर मानन्धर, समापिका गौतम, गुञ्जन दीक्षित, सविना गोपाली, एना देउजा तथा अमृत दाहालले अभिनय गरेका छन्।

सूचना र मनोरञ्जनको सँगालो
साप्ताहिक

अभिलाषा शर्मा

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

तस्बिर : महेश प्रधान
पहिरन : पिजेज कलेक्सन, सिभिल मल
लोकेसन : सिभिल मल, सुन्धारा, काठमाडौं

तेरियालाई छैन मुड

नृत्यांगना तेरिया मगर अघिल्लो साता काठमाडौंमा झुल्किइन् । उनी चलचित्र वीर विक्रम-२ को प्रिमियर शोमा सहभागिता जनाउन काठमाडौंकी आएकी थिइन् । नृत्यमा आधारित केही भारतीय रियालिटी शोहरूमा सहभागिता जनाएर लोकप्रिय कमाएकी तेरिया पछिल्लो समय स्वदेश तथा विदेशका सांस्कृतिक कार्यक्रमहरूमा व्यस्त छिन् । नृत्यमा पारंगत तेरिया टिकटकमा समेत उत्तिकै सक्रिय छिन् । वयस्क हुँदै गएपछि उनको सुन्दरताले समेत चर्चा पाउन थालेको छ । नृत्यमा अब्बल हुनुका साथै सुन्दरताका कारण तेरियालाई नेपाली चलचित्रबाट अभिनयको प्रस्ताव समेत गर्न थालिएको छ । त्यसो त उनीसँग बलिउड अभिनेता ऋतिक रोशनले समेत काम गर्ने इच्छा व्यक्त गरिसकेका छन् । तेरियाले भने अहिले नै चलचित्रमा आउने मुड बनाइ नसकेको प्रतिक्रिया दिएकी छिन् । आफूलाई धेरै चलचित्रबाट प्रस्ताव आए पनि अभिनयका लागि तयार भैनसकेको उनको भनाइ छ । अघिल्लो बुधबार प्रिमियर शोमा सहभागिता जनाउने क्रममा तेरियाले अहिले नै चलचित्रमा आउने सम्भावना नरहेको स्पष्ट पारिन् । तेरियाले अहिले आफ्नो सम्पूर्ण ध्यान अध्ययनमा केन्द्रित रहेको बताएकी छिन् ।

सुपुष्पालाई भोजपुरी प्रस्ताव

चलचित्र रणवीर व्यवसायिक रूपमा असफल भयो । चलचित्र असफल भए पनि त्यसमा अभिनय गर्ने केही कलाकारले भने घाटा बेहोर्नु परेन । त्यसको उदाहरण हुन्- अभिनेत्री सुपुष्पा भट्ट । आफ्नो पहिलो चलचित्र भए पनि उक्त चलचित्रमा सुपुष्पाको अभिनय तथा सौन्दर्यको प्रशंसा भयो । आकर्षक व्यक्तित्व, सुन्दर मुहार तथा राम्रो अभिनय क्षमताका कारण सुपुष्पालाई नया-नयाँ चलचित्रबाट प्रस्ताव आइरहेका छन् । अध्ययन तथा परीक्षाका कारण उनले केही राम्रा चलचित्रलाई समय दिन भ्याइनन् । यतिबेला रोज राणाको चलचित्र खलनायक-२ मा अनुबन्ध हुने क्रममा रहेकी सुपुष्पालाई हरेक दिनजसो भोजपुरी चलचित्रबाट प्रस्ताव आउन थालेको छ । ' यद्यपि, मैले अहिलेसम्म कुनै पनि भोजपुरी चलचित्र साइन गरिसकेकी छैन, सुपुष्पा भन्छिन्- उनको पहिलो प्राथमिकता भने नेपाली चलचित्र नै हो ।

मेरो आवाज

जान्बी बोहोराका पाँच स्टाटस

- सबैको आ-आफ्नै स्वतन्त्र जीवन हुन्छ । कोही कसैका दास हुँदैनन् । को के गरिराछ, चियोचर्चा गर्ने समय आफ्ना लागि खर्चिनुस् अनि आफ्नै जीवनलाई सार्थक बनाउनुहोस् ।
- माया त्यो व्यक्तिलाई दिनुहोस्, जसलाई त्यसको साँच्चै जरुरत छ ।
- चौध दिनको पर्खाइ बाँकी छ ।
- बुद्ध जयन्तीको शुभकामना सम्पूर्णमा । आधुनिक बुद्धदेखि सावधानी अपनाऔं ।
- तिमी र मैले देखेका हरेक सपना राराको सपना तुहिए जस्तो भयो- लौ शुभरात्री ।
- किन मान्छे दिनानुदिन क्रुर बन्दै गैरहेको छ ? सम्पत्ति, पद, पावर, विलासिता र यौन आशक्तिले हामी र हाम्रो समाज कता लागिरहेको छ ? के यही हो लोकतान्त्रिक समाज ? दिनानुदिन यति वर्षकी बालिका, यति वर्षकी महिला, यति वर्षकी वृद्धाको बलात्कार, बलात्कारपछि हत्या, बोक्सिको आरोपमा मलमुत्र ख्वाइयो, बोक्सीको आरोप लगाएर पिटिपिटी मारियो, दाइजोको निहुँमा जिउँदै जलाइयो, शरीरमा एसिड छ्यापियो...कहिलेसम्म सुन्ने यो सब ? महिला राष्ट्रपति भएको, महिलाले न्यायाधीशको अभ्यास गरिसकेको यो देशमा खोइ कहाँ छ महिला अधिकार अनि सुरक्षाको प्रत्याभूति ? के अब अर्की दस्युसुन्दरी फुलनदेवी जन्मनै पर्ने हो ??? अति भयो अति । अहिले आवाज नउठाए कहिले उठाउने, हामीले नबोले कसले बोल्ने ?

तुलना नगरौं

कलाकार नाजिर हुसेनको स्वभाव रमाइलो छ । पोखराका सञ्चारकर्मीमाझ उनले रमाइलो गफ गरे । कुराकानीका क्रममा नाजिरले नेपाली चलचित्रलाई हलिउड र बलिउडका चलचित्रसँग तुलना गरेको फिटिक्कै मन नपर्ने बताए । बलिउडमा, हलिउडमा एउटा गीत बनाउने पैसाले नेपालमा चारवटा चलचित्र बन्छ भन्दै उनले देशमा राजनीतिक स्थिरता नहुनु तथा देशको आर्थिक अवस्था खराब हुनुको असर चलचित्र क्षेत्रमा समेत पर्ने उनले स्पष्ट पारे । 'आफ्नो धरातल बिर्सिएर, हलिउड तथा बलिउड चलचित्रसँग नेपाली चलचित्रको तुलना गर्दैं नगरौं,' नाजिरले भने । कहाँनेर कमजोरी छ र आलोचना गर्न पाइन्छ भन्ने कन्सेप्टका साथ चलचित्र हेरिने भएकाले समेत नेपाली चलचित्रको आलोचना बढी हुने गरेको उनको गुनासो छ । चलचित्रका दर्शक, निर्माता तथा कलाकार सबैमा युनिटी हुने हो भने नेपाली चलचित्रप्रतिको आकर्षण बढ्ने उनको बुझाइ छ ।

विवाहअघिको उत्साह

आयुष्मान देशराज जोशी तथा प्रियंका कार्की निकट भविष्यमै वैवाहिक जीवनमा बाँधिँदै छन् । सम्भवतः उनीहरूले आउँदो असारमा लगनगाँठो कस्नेछन् । अघिल्लो वर्ष नै इन्गेज्मेन्ट गरेको यो जोडी यतिबेला भने आफ्नै जोडीको प्रमुख भूमिका रहेको चलचित्र प्रेम दिवसको पर्खाइमा छ । जेठ ३१ गतेदेखि प्रदर्शनमा आउने उक्त चलचित्रमा प्रियंका कार्की केन्द्रीय भूमिकामा छन् । उनले चलचित्रका दुई अभिनेता (आयुष्मान तथा विशाल खरेल) सँग अनस्क्रिन रोमान्स गरेकी छिन् । त्रिकोणात्मक प्रेम कथामा आधारित उक्त चलचित्रबाट आफू उत्साहित भएको प्रियंकाले बताइसकेकी छिन् । यो वर्ष २०७६ मा प्रदर्शन हुने प्रियंकाको पहिलो चलचित्र हो । यसअघि उनी अघिल्लो महिना प्रदर्शित भएको चलचित्र दाल भात तरकारीको एउटा आइटम गीतमार्फत दर्शकमाझ आएकी थिइन् ।

सुमीको एक्सन

सात वर्षअघि नै मिस तामाङको उपाधि जित्न सफल मोडल सुमी मोक्तान अब चलचित्र अभिनेत्रीका रूपमा दर्शकमाझ आउने भएकी छिन् । यसअघि केही चलचित्रमा साना-तिना भूमिकामा प्रस्तुत भएकी सुमीलाई यतिबेला छायांकारबाट निर्देशक भएका हरि हुमागाईंले अभिनेत्रीका रूपमा पदार्पण गराउन लागेका हुन् । असोज ३ गते प्रदर्शनमा आउने उक्त चलचित्रमा सुमीको पदार्पण बेजोड हुने कुरामा निर्देशक हुमागाईं ढुक्क देखिन्छन् । चलचित्रमा सुमीले मुख्य चरित्र निर्वाह गरेकी छिन् । उनले चलचित्रमा एक्सन लेडीको भूमिका निर्वाह गरेको हालै सार्वजनिक चलचित्रको पोस्टरबाट अनुमान लगाउन सकिन्छ । चलचित्रको पोस्टरमा सुमीले आक्रामक शैलीमा चलचित्रका खलनायकलाई जुल्फीमा समातेर घिसारिरहेको देख्न सकिन्छ । चलचित्रको एक्सनका लागि लामो समय प्रशिक्षण लिएकी सुमीले उक्त चलचित्रको प्रदर्शनपछि नेपाली चलचित्रमा अभिनेत्रीहरू कतिसम्म सशक्त भूमिकामा प्रस्तुत हुन सक्छन् भन्ने कुरा देख्न पाइने प्रक्रिया दिएकी छिन् । सुमी पहिलो चलचित्रबाटै आफूले दर्शकको मन जित्ने कुरामा आश्वस्त देखिन्छिन् ।

कमब्याकको तयारी ?

कुनै बेलाकी सक्रिय अभिनेत्री रेजिना उप्रेतीले करिब ६ वर्षको विश्रामपछि पुनः चलचित्रमा फर्कने सम्भावना देखाएकी छिन् । वैवाहिक जीवनमा बाँधिएपछि अभिनयबाट टाढा भएकी रेजिना पछिल्लो समयमा भने चलचित्रका सार्वजनिक समारोहहरूमा बाक्लै उपस्थित हुन थालेकी छिन् । प्रदर्शन हुने हरेक नेपाली चलचित्रलाई सामाजिक सञ्जालमार्फत बधाई दिन पछि नपर्ने रेजिना अहिले आफ्नो शरीर समेत 'मेन्टेन' गर्न थालेकी छिन् । हालै एक चलचित्रको प्रिमियर शोमा सहभागी भएकी रेजिना फेसनेवल पहिरनमा प्रस्तुत हुँदै चलचित्रकर्मी तथा सञ्चारकर्मीको नजरमा पर्न सफल भइन् । त्यसक्रममा रेजिनाले आफू चलचित्रमा फर्कन आतुर रहेको धारणा समेत व्यक्त गरिन् । 'अब भने म चलचित्रमा काम गर्न तयार भएकी छु, रेजिनाको भनाइ थियो- राम्रो चलचित्रबाट प्रस्ताव पाउने प्रतिक्षामा छु । रेजिनाको अभिनयमा कमब्याक गर्ने रहर चाँडै पूरा होस्- शुभकामना ।

मेरो टिप्स

कस्तो फेसन सुहाउँछ ?

- आफ्नो जुत्ता सधैं टल्काउनु होस् ।
- आफ्नो शरीर अनुरूप पहिरनमा ध्यान दिनुहोस् ।
- कम्तीमा एक जोर बिजनेस सुट तयारी अवस्थामा राख्नुहोस् ।
- कम्तीमा एउटा धातु (सुन अथवा चाँदी) अवश्य लगाउनुहोस् ।
- पहिरन अनुसार हेयरस्टाइलमा ध्यान दिनुहोस् ।
- प्रायः सेतो रङको स्पोर्ट्स जुत्ता प्रयोग गर्नुहोस् ।
- आफ्नो अनुहार अनुसार सन ग्लास प्रयोग गर्नुहोस् ।

● दीपक घिमिरे, मोडल

लाखबत्ती बाल्दै मिस नेवा:

नेप्लिज फेसन होमले आयोजना गर्न लागेको नेवार समुदायका युवतीहरूमा केन्द्रित 'मिस नेवा: ११३९' का प्रतिस्पर्धीहरू लाखबत्ती बाल्दै प्रशिक्षणमा सहभागी भएका छन् । ललितपुरको महालक्ष्मीस्थान मन्दिरमा प्रतियोगिताका प्रतिस्पर्धीहरूले पूजाआजापछि सामूहिक रूपमा लाखबत्ती बालेका थिए । प्रतियोगितामा काठमाडौं, ललितपुर, भक्तपुर, दोलखा, सिन्धुपाल्चोक आदि जिल्लाका २० जना युवती सहभागी छन् । यो प्रतियोगिताको ग्रान्ड फिनाले जेठ ३२ गते शनिवार जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरमा हुनेछ ।

धरान डान्सिङ आइडल

इन्टर स्कुल ड्युट डान्स कम्पिटिसन धरान डान्सिङ आइडल सिजन टुको उपाधि सुनाखरी एकेडमीका उषा परियार तथा निमा डोल्मा तामाङले जितेका छन् । हाम्रो डान्स सेन्टर धरानद्वारा आयोजित प्रतियोगिताको सभागृहमा सम्पन्न फाइनलमा परियार र तामाङको जोडी विजेता भएको हो । उनीहरूले कन्टेम्परारी नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए । यस्तै, भ्याउरे नृत्य प्रस्तुत गरेको मेरिल्यान्ड इङ्लिस स्कुलका युजिना मगर र डिना लिम्बूको जोडी दोस्रो भए भने सुम्निमा इङ्लिस बोर्डिङ स्कुलका युमी राई तथा जाइना राईको जोडी तेस्रो भयो । यो जोडीले आइटम नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए ।

प्रज्ञालाई मिस एसईई

धरानकी प्रज्ञा भण्डारीले धरान जेसिजद्वारा आयोजित छैटौं संस्करणको मिस एसईई-२०१९ को उपाधि जितेकी छिन् । सभागृहमा सम्पन्न ग्राण्ड फिनालेमा २९ जना प्रतिस्पर्धीलाई पछि पार्दै भण्डारीले उक्त उपाधि हात पारेकी हुन् । प्रतियोगितामा सिमरन हलवाई फस्ट रनर्सअप तथा सिमरन खड्गी सेकन्ड रनर्सअप घोषित भए भने विभिन्न उपाधितर्फ रजनी लिम्बू मिस इन्टेलेक्च्युयल, लोजी लिम्बू बेस्ट वाक, दिपशिखा लिम्बू मिस एक्टिभ, मिङ्सो लिम्बू मिस फोटोजेनिक, टनिसा श्रेष्ठ बेस्ट हस्पिटालिटी, सोनिया बजाज मिस ट्यालेन्ट, सामना राई बेस्ट फ्रेन्डसिप, अंशु कार्की बेस्ट फिटनेस, नामलिङ्मा लिम्बू मिस पर्सनालिटी तथा अलिस्कारत्न नेपाली बेस्ट डिसिप्लिनको विजेता रहे ।

नरेन्द्र बस्नेत

ज्वेल अफ द वर्ल्डमा अपेक्षा

हालै फिलिपिन्समा सम्पन्न ज्वेल अफ द वर्ल्ड-२०१९ मा नेपालका तर्फबाट सहभागी अपेक्षा खड्काले ट्यालेन्ट विधातर्फ फस्ट रनर्सअपको एवार्ड प्राप्त गरेकी छिन् । काठमाडौं, कलंकी निवासी २६ वर्षीया अपेक्षा ५ फिट ६ इन्च अग्ली छिन् । अपेक्षा विगत ६ वर्षदेखि मोडलिङमा सक्रिय रहँदै आएकी छिन् । यसबीच उनले केही रनवे शो, म्युजिक भिडियो तथा प्रिन्ट तथा टेलिभिजन विज्ञापनका मोडलका रूपमा आफूलाई प्रस्तुत गरिसकेकी छिन् । अपेक्षाले पोखरामा हालै सम्पन्न इन्टरनेसनल फेसन विक नेपालमा शो-स्टपरका रूपमा प्रस्तुत भएकी थिइन् । खड्काले चलचित्र लखपती माग्नेमार्फत नेपाली रजतपटमा डेब्यु गर्दैछिन् ।

लिटिल प्रिन्स एन्ड प्रिन्सेज नेपाल

जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरमा रेडियन्ट इभेन्ट म्यानेजमेन्ट एजेन्सीद्वारा आयोजित नवौं प्रिन्स एन्ड प्रिन्सेज नेपालमा ५७ जना प्रतिस्पर्धीलाई पछि पार्दै प्रिन्सेजतर्फको उपाधि आद्या कार्कीले जितेकी छिन् ।

लिटिल प्रिन्सेज समूहमा जेसिका राई फस्ट रनर्सअप तथा गीत पछाई सेकेन्ड रनर्सअप छनौट भए । त्यसैगरी लिटिल प्रिन्सतर्फ विशान कटवाल विजेता घोषित भए भने सम्पन्न दाहाल फस्ट रनर्सअप तथा दिक्षान्त भण्डारी सेकेन्ड रनर्सअप चयन भए । मिनी प्रिन्सेज समूहमा वीरङ्गना अर्याल विजेता भइन् भने विदुषी शाही फस्ट रनर्सअप तथा प्राप्ति राजभण्डारी सेकेन्ड रनर्सअप भए । यो प्रतियोगिता राज फैंजुको कोरियोग्राफीमा सम्पन्न गरिएको थियो ।

मिस्टर एन्ड मिस एसईई

फेसन इराद्वारा आयोजित मिस्टर एन्ड मिस एसईई-२०१९ मा युवराज गुरुङ र सोनिया केसीले मुख्य उपाधिमा बाजी मारेका छन् । उक्त प्रतियोगितामा अनिश श्रेष्ठ र सुदिक्षा पुडासैनी फस्ट रनर्सअप तथा अनिश के.सी. र ऐश्वर्या प्रधान सेकेन्ड रनर अप घोषित भएका थिए । छात्रछात्रा गरी ८० जनाभन्दा बढी प्रतिस्पर्धी रहेको यो प्रतियोगिताको फाइनल कमलादीस्थित प्रज्ञा भवनमा सञ्चालन गरिएको थियो ।

लोकबाजा सारंगी प्रशिक्षण

लोप हुँदै गएको सारंगी बाजाको संरक्षण गर्ने उद्देश्यका साथ सुनसरीको धरानमा एकमहिने लोकबाजा सारंगी प्रशिक्षण प्रारम्भ भएको छ । धरान प्राज्ञ-प्रतिष्ठानद्वारा आयोजित तालिममा १५ जनाको सहभागिता रहेको धरान प्राज्ञ प्रतिष्ठानका सदस्य गोपाल देवानले बताए । पछिल्लो समय आधुनिकतासँगै मौलिक नेपाली लोक बाजा-गाजाहरू हराउन थालेकाले ती बाजामध्ये सारंगीको संरक्षणसँगै प्रवर्द्धन होस् भन्ने उद्देश्यले यो तालिम सञ्चालन गरिएको देवानको दाबी छ ।

अल्मोडासँग झुम्यो धरान

नेपाल टुरमा निस्किएका अल्मोडा रानाले धरानेहरूलाई नचाएका छन् । धरान-१० स्थित टेन इलेभेन लाउन्जले आयोजना गरेको सांगीतिक साँझमा अल्मोडाले आफ्ना चर्चित गीतहरू सुनाएका थिए । दर्शकले भरिएको हलमा अल्मोडा स्टेजमा उक्लँदा जोडदार तालीले उनको स्वागत गरियो । धरानमा अल्मोडाको यो दोस्रो प्रस्तुति हो । प्रशंसकहरूमाझ अल्मोडाले स्कुलका दिनहरूसमेत सम्झिए । उनले श्रोताहरूमाझ दुई घण्टा बिताए । उनका सबै गीतमा डिजे डि म्यासले म्युजिकल ज्याम अप गरेका थिए । उक्त अवसरमा नवगायक रोहन श्रेष्ठको प्रस्तुतिसमेत समेटिएको थियो ।

पहिलो विश्व

भाइरल हुँदै नयाँ बिकिनी

ग्ल्यामरस ड्रेस सधैं एउटै ट्रेन्डमा चल्नु पनि राम्रो मानिँदैन । यसमा बेला-बेलामा परिवर्तन अनि परिमार्जन आउनैपर्छ । अझ गर्मीमा समुन्द्र तट होस् वा स्वीमिङ पुलमा, विशेषतः युवतीले ग्ल्यामरस देखिन लगाउने बिकिनीमा परिवर्तनको खाँचो सबैभन्दा बढी देखिन्छ । अहिले चलिरहेको बिकिनी लगाउँदा क्लिभेज (दुवै स्तनको बीचको भाग) देखिने किसिमको हुन्छ । यो शैलीको बिकिनीको डिजाइन चलेको धेरै भएपछि अहिले इन्स्टाग्राममार्फत नयाँ किसिमको बिकिनी लोकप्रिय हुन थालेको छ । यो नयाँ बिकिनी लगाउँदा स्तनको केही तल्लो भाग पनि देखिन्छ । यो स्टाईललाई 'अन्डरबुब बिकिनी' नाम दिइएको छ ।

गफ गरे जरिवाना र सजाय

गफ गरेर घण्टौं बिताउने चलन सर्वत्र छ । अझ एसियाली मुलुकहरूमा त यो परम्पराकै रूपमा विकसित भएको छ । घण्टौ गफ गर्नु कुनै उत्पादनमूलक काम नभएकाले एसियाकै एक सहरले सार्वजनिक स्थलमा बसेर घण्टौं गफ गर्नेहरूलाई जरिवानासहित सजायको व्यवस्था गरेको छ ।

फिलिपिन्सको राजधानी मनिलाबाट २ सय किलोमिटर टाढाको बिनालोनन सहरले उक्त नियम ल्याएको हो । यो नियमअनुसार कुनै व्यक्ति सार्वजनिक स्थलमा बसेर गफ दिइरहेको फेला परे साढे ११ सय रुपैयाँ जरिवाना तिर्नुका साथै तीन घण्टा सहरको सरसफाइमा खट्नुपर्नेछ । यदि उक्त व्यक्ति दोस्रो पटक गफ दिइरहेको अवस्थामा फेला परे साढे २१ सय रुपैयाँ जरिवाना तिर्नुका साथै ८ घण्टा सहरको सरसफाइमा लाग्नुपर्नेछ । यो सजाय र जरिवाना यसरी नै बढ्दै जाने बताइएको छ । बिनालोनन सहरका मेयरले स्वीकृति दिएको यो कानुन उक्त नगरको छिमेकमा रहेका केही गाउँमा समेत लागू गरिएको छ । गर्मी मौसममा रूखमुनि बसेर घण्टौं अरूको कुरा काट्ने क्रम बढेका कारण रिस, क्रोध र अपराध बढ्ने देखेर पनि यो नियम ल्याइएको हो । राति १० बजेपछि भने यो नियम लागू हुनेछैन ।

यस्तो पनि अभियोग

यौनकर्मीसँग गरेको सम्झौताअनुसार शारीरिक सम्पर्क नराखेको अभियोगमा एक पुरुषलाई १२ वर्षको जेल सजाय सुनाइएको छ । ली हाग्बेन नामका ३५ वर्षीय ती पुरुषले २० वर्षीया यौनकर्मीसँग शारीरिक सम्बन्धको प्रस्ताव राखेका थिए । सम्झौताअनुसार लीले शारीरिक सम्बन्ध राख्ने क्रममा कन्डम प्रयोग गर्नुपर्ने थियो । त्यसका लागि उनीहरूले कुनै होटल बुक गरे, तर शारीरिक सम्बन्धकै बीचमा लीले आफूले लगाएको कन्डम फ्याँकेर पुनः शारीरिक सम्बन्ध राखे । यौनकर्मी युवतीले कन्डम लगाउन बारम्बार अनुरोध गर्दा पनि लीले उनको कुरा नमानी धम्क्याउँदै शारीरिक सम्बन्ध राखेको आरोप उनीमाथि छ ।

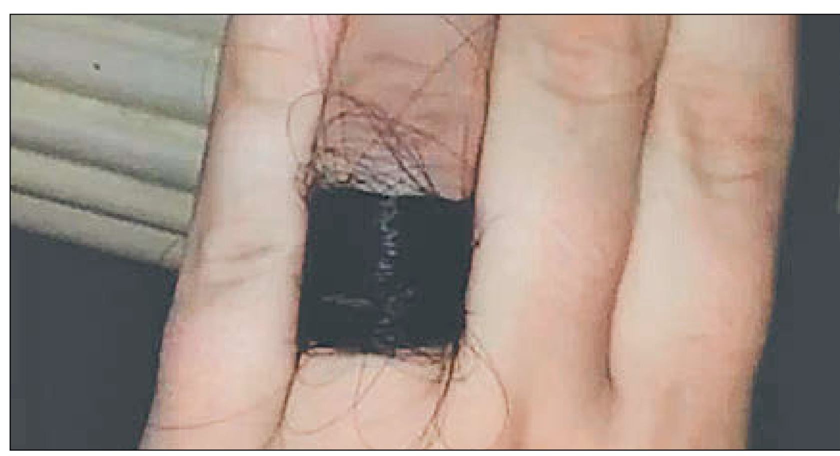
सम्झौताअनुसार कन्डम नलगाई शारीरिक सम्बन्ध राखेको अभियोगमा यौनकर्मी युवतीले प्रहरीमा उजुरी गरेपछि ली पक्राउ परेका थिए । असुरक्षित रूपमा शारीरिक सम्बन्ध राखेपछि लीले ती यौनकर्मी महिलालाई दिनुपर्ने पारिश्रमिक समेत नदिई धम्क्याएका थिए । पक्राउ परेपछि पनि लीले ती यौनकर्मीका साथै उनलाई १२ वर्ष कैद सजाय सुनाउने न्यायाधीशको समेत हत्या गर्ने धम्की दिएका थिए ।

पोथीले गरे ढेडुमाथि आक्रमण

झुन्डको सरदार भए पनि पोथीलाई यौनसन्तुष्टि दिन नसक्ने ढेडु बाँदरलाई सोही झुन्डका भाले तथा पोथीहरूले मरणासन्न हुने गरी टोकेर घाइते बनाएका छन् । जर्मनीको सोन्डरहाउसेनको एक जंगलमा २२ वटा भाले-पोथीको सरदारका रूपमा रहेको १८ वर्षीय कोर्नेलिउस नाम गरेको बाँदरलाई त्यसरी घाइते बनाइएको हो । बारबरी जातको यो बाँदरको सरदारका रूपमा कोर्नेलिउसले एक जंगलमा आफ्नो झुन्डलाई राखेको थियो ।

युवा अवस्थामा मस्त मानिएको कोर्नेलियसले अहिले भने आफ्नो झुन्डका पोथीलाई यौनसुख दिन सकेको थिएन । अफेनवेल्टको मंकी वर्ल्डका प्रमुख सिल्भियो डेइटजेका अनुसार ९ वटा पोथीले यौन असन्तुष्टिको झोकमा केही भालेको साथ लिएर कोर्नेलिउसमाथि आक्रमण गरेका थिए । उक्त आक्रमणमा परेर कोर्नेलिउस सख्त घाइते भएको छ । यो प्रजातिका बाँदरले आफ्नो झुन्डको संख्यामा कमी आउन थालेपछि यौनसन्तुष्टि दिन नसक्ने भालेमाथि आक्रमण गर्ने गरेको मंकी वर्ल्डका प्रमुखले बताएका छन् ।

आफ्नै कपालको स्वयंवर औंठी



स्वयंवरमा औंठी आदान-प्रदान गर्ने चलन धेरै सम्प्रदायमा छ । विवाहमा स्वयंवरको औंठीको महत्व बहुमूल्य हुने हुँदा धेरैले महँगा औंठी नै प्रयोग गर्छन् । औंठीको मूल्य महँगो भएर मात्र बहुमूल्य हुने होइन, मायाले गर्दा नै त्यो बहुमूल्य हुने देखेर एक पुरुषले आफ्नी प्रेमिकालाई आफ्नै केशबाट तयार पनरिएको औंठी स्वयंवरमा लगाइदिएका छन् । श्रीमान्कै कपालको रौंको औंठी पाएपछि त्यसलाई अनौठो मानेर ती प्रेमिकाले सामाजिक सञ्जालमा अपलोड गरिन् अनि त्यसपछि के चाहियो र ? प्रतिक्रिया र बधाईको ओइरो !

स्ट्यान्डअप कमेडीवाला

पेट मिचीमिची हँसाउने तन्नेरीहरू

युवराज गौतम

■ साँझको समय छ। लाजिम्पाटको एक रेस्टुराँमा ग्राहकहरूको उपस्थिति बढ्दै छ। रेस्टुराँभित्रै सानो स्टेज तयारी अवस्थामा छ। जब रेस्टुराँमा ग्राहकहरू भरिँदै थिए, त्यतिबेला २०-३० वर्षका युवाहरू भित्र छिरे। कोही दाह्री पालेका, कोही डेटलक कपाल र हिप्पी ड्रेसमा। क्यामेरा र ट्राइपोट हातमा लिएका उनीहरूले आफ्नो तयारी सुरु गरिहाले। क्यामेरा स्टेजतिर सोझ्याए। माइक्रोफोन हातमा लिएर अर्का दाह्रीवाल युवा

> करिब एक वर्षयता मात्र सक्रिय भएका यस्ता क्लबमा आबद्ध युवाहरूले ख्यालख्यालमा सुरु गरेको कमेडी सामाजिक संजाल तथा युट्युबमा हिट भएपछि ओपन शो तथा रेस्टुराँहरूमा समेत जम्न थालेका छन् र दर्शक तथा ग्राहकहरूलाई मरुन्जेल हँसाइरहेका छन्। रेस्टुराँ तथा बारमा हामी हप्ताको दुई दिन प्रस्तुति दिइरहेका छौं

स्टेजमा उक्लिए र भने- 'अब पाँच जना केटाको जोक्स सुन्नुहोस्।' त्यसपछि पाँच जना युवाले ग्राहकलाई पेट मिचिइउन्जेल हँसाउने जोक्स सुनाए। कमेडी सर्कलका ती युवाको जोक्स सुनेर ग्राहकहरू लामो समयसम्म ताली पिट्दै हाँसिरहे।

■ मीनभवनको एक क्याफेमा जम्मा भएका चार युवा साप्ताहिकसँग गफिनु अघि जोक्समै मस्त थिए- 'राजेश दाइ (राजेश हमाल) गर्ल फ्रेन्ड खोज्दैछन् रे, तैंले सघाइदिए हुन्न ?' गफको सुरुवातमै नेप-ग्याज्म कमेडी ग्रुपमध्येका एक युवाले २०७५ सालको माघ १२ गते काठमाडौंको राष्ट्रिय सभागृहमा भएको आफ्नो 'ग्रान्ड शो'को बेलिविस्तार लगाए। '५ सय दर्शकसँगै मदनकृष्ण श्रेष्ठ र किरण केसीलाई हाम्रो कमेडी सुनायौं, नेप-ग्याज्मका ती कमेडियनले भने, 'हामी नर्सरीमै छौं तर युर्निभर्सिटीजस्ता लाग्ने महान कलाकारका अघि कमेडी सुनायौं।'

परम्परागत हास्यव्यंग्यको शैली र ढाँचा बदलिएर 'स्टयान्डअप कमेडी' मा रुपान्तरण हुन थालेपछि यतिबेला नेप-ग्याज्म, कमेडी सर्कल, स्टोरी टेलर, कमेडी टुकटुक, नेक्सस कल्चर जस्ता कमेडी क्लबहरू सक्रिय हुन थालेका छन्। यी क्लब खुला प्रस्तुतिभन्दा पनि युट्युब एवं सामाजिक संजालहरूमा भाइरल भैरहेका छन्।

गीत, गजल तथा दोहोरीले रन्किने काठमाडौंका रेस्टुराँ एवं बारहरूमा कमेडी शोले स्थान जमाउँदै गएको छ। काठमाडौं बाहिरका स्टेज कार्यक्रमहरूमा कमेडी शोका लागि सेलिब्रेटी कलाकार मात्र होइन यी सामान्य लाग्ने तन्नेरीहरूको पनि माग बढिरहेको छ।

करिब एक वर्षयता मात्र सक्रिय भएका यस्ता क्लबमा आबद्ध युवाहरूले ख्यालख्यालमा सुरु गरेको कमेडी सामाजिक संजाल तथा युट्युबमा हिट भएपछि ओपन शो तथा रेस्टुराँहरूमा समेत जम्न थालेका छन् र दर्शक तथा ग्राहकहरूलाई मरुन्जेल हँसाइरहेका छन्। रेस्टुराँ तथा बारमा हामी हप्ताको दुई दिन प्रस्तुति दिइरहेका छौं कमेडी सर्कलका संस्थापक सुरज खड्कीले भने, 'ख्यालख्यालमै युट्यूबमा भिडियो राख्न थालेका थियौं, नसोचेको सफलता मिल्दै गयो, त्यसपछि साथीहरू मिलेर यसलाई निरन्तरता दिन थालेका हौं। यस्तो क्रेज होला भने सोचेका पनि थिएनौं,' उनले प्रष्ट्याए।

अर्को समूह 'कमेडी टुकटुक' तथा 'स्टोरी ट्रेलर' मा सक्रिय आयूष श्रेष्ठ खुला स्थानमा कमेडी शो गर्दै हिँड्ने

सम्भवतः पहिलो व्यक्ति हुन । पेसाले कम्प्युटर इन्जिनियर श्रेष्ठ भन्छन्, 'म र साथी रसिना श्रेष्ठले दुई वर्षअघि सुरु गर्दा यस्तो किसिमको प्रस्तुति अरुले कसैले दिएका थिएनन्, हामी स्टेजमा उभिएर जोक्स भन्यौं, मानिसहरूलाई हँसाउँथ्यौं तर युट्युबमा हालेनौं', उनले भने, 'सुरुमा त मैले स्कुल पढ्दा नै कमेडी गरेको हुँ ।'

युट्युबमा आफ्नो कमेडी भिडियो अपलोड गरेर दर्शकलाई स्ट्यान्डअप कमेडीमा भुलाउने श्रेय नेप-ग्याज्म तथा कमेडी सर्कलजस्ता ग्रुपलाई नै जान्छ । एकदशक अघिदेखि नै भारतका कमेडियनहरूको स्ट्यान्डअप कमेडीमा रमाउँदै आएका नेपालीहरू ढिलो गरी मात्र नेपाली कमेडीयनहरूसँग झुम्मिन थालेका हुन् । ओपन ग्रान्ड शो र युट्युबका लागि मात्र प्रस्तुति दिइरहेको नेपग्याज्म कमेडी ग्रुपले पोखरा, चितवन, काठमाडौं, बुटवल आदि स्थानमा पुगेर खुल्ला मन्चमा प्रस्तुति दिइसकेको छ । नेप-गाज्मका संस्थापक लेखमणी त्रिताल भन्छन्, 'हामी रेस्टुराँ तथा बारमा भन्दा पनि ओपन शोमा रमाउन चाहन्छौं, त्यसबाहेक युट्युबका लागि भिडियो तयार गरिरहेका हुन्छौं,' लेखमणिले खुसी साट्दै भने, 'हाम्रो प्रस्तुतिलाई रुचाएर विदेशबाट पनि निम्ता आउन थालेको छ, चाँडै नै अष्ट्रेलियाका नेपालीहरूमाझ प्रस्तुति दिँदैछौं ।'

स्ट्यान्डअप कमेडियनहरूको प्रस्तुति कुनै नेता, व्यवस्था र राज्यलाई उडाउने वा गाली गर्ने मात्र नभइ मानिसको सामान्य जीवन भोगाइ, सामान्य लाग्ने घटना, टिएनएजरहरूको आन्तरिक जीवनशैली, रहनसहन, साथी-सर्कल तथा उनीहरूको दैनिकीसँग मिल्दोजुल्दो हुन्छ । क्यारिकेचर वा व्यंग्यात्मक प्रहसन स्ट्यान्डअप कमेडीअन्तर्गत समेटिदैन । सामान्य लाग्ने विषयबस्तु स्ट्यान्डअप कमेडीका खुराक हुन्, जसको उदाहरणका रूपमा प्रस्तुत छन् कमेडी सर्कलका अपूर्व क्षितिज सिंह । नेपालमा पोर्न साइड बन्द भएपछि अपूर्वले प्रस्तुत गरेको 'नेपालमा पोर्न प्रतिबन्ध' सर्वाधिक हेरिएको भिडियोमा पर्छ । १५ लाखभन्दा बढी भ्यूअर्स पाइसकेको उक्त भिडियोले अपूर्वलाई सेलिब्रेटी नै बनाइदिएको छ । त्यसपछि उनका ६ वटाभन्दा बढी भिडियो आइसकेका छन् ।

नेप-गाज्मका लेखमणि त्रितालको विन्ट-२ ले पनि ११ लाख बढी भ्युअर्स बटुलिसकेको छ । 'गाँजामा रमाउने रमेश अंकलको छोरो' विषयमा केन्द्रित उक्त भिडियोले नशालु पदार्थमा समय बर्बाद गरिरहेका युवाहरूलाई गतिलो सन्देशसमेत दिन्छ । यस्ता व्यंग्यात्मक प्रस्तुति मनोरन्जक मात्र हुँदैनन्, तिनले केही नयाँ सन्देश पनि बोकेका हुन्छन् ।

विषयवस्तु नै अनौठा

स्ट्यान्डअप कमेडी शो विस्तारै झाँगिदै गएको छ । दर्शकहरू बढ्दै गएका छन् । दर्शक हँसाउन कसैलाई गाली-गलौज, मानमर्दन र अश्लील शब्दको प्रयोग नै आवश्यक हुँदैन भन्ने उदाहरण युवाहरूले मज्जाले देखाइरहेका छन् । नेपालका ख्यातिप्राप्त कलाकारहरू मदनकृष्ण श्रेष्ठ, हरिवंश आचार्य, मनोज गजुरेल, जितु नेपाल 'मुन्द्रे', धुर्मुस सुन्तली, दीपकराज गिरी, दीपाश्री निरौला, सन्दीप क्षेत्री, राजा राजेन्द्र आदिको हास्यव्यंग्य प्रस्तुतिको तुलनामा स्ट्यान्डअप कमेडीका युवाहरूको प्रस्तुति भिन्न छ । यसमा रमाउने पुस्ता पनि भिन्न छ । १५ देखि ३० वर्ष उमेरका युवाहरूले यस्ता स्ट्यान्डअप कमेडीको मज्जा लिइरहेका छन् भने विस्तारै वयस्क तथा पाकाहरू पनि तानिँदैछन् ।

नेप-गाज्मका उमेश गौतम 'उमेश युकेजी' भन्छन्, 'मैले आफ्नै र नेपालीहरूको नामका बारेमा दिएको प्रस्तुतिले युट्युबमा ५ लाखभन्दा बढी भ्युअर्स पाइसकेको छ । आफ्नै भोगाइ, घटना तथा विषयवस्तुले दर्शकको मन छुँदो रहेछ ।' कमेडी सर्कलका धिमान्त अधिकारीको पनि उस्तै अनुभव छ । धिमान्त भन्छन्, 'बजारमा गरिने सपिङमा भोगेको अनुभवले समेत दर्शकको मन खिच्दो रहेछ, सामान्य हिंडडुल गर्दा, कलेज जाँदाका गफहरू पनि गजबले बिक्दा रहेछन् ।'

हुन पनि नेपाली तन्नेरी कमेडियनहरूले दिएका अधिकांश प्रस्तुति सामान्य खालका छन् । पेट्रोलको लाइनमा बस्दाको पीडा, बसमा कोचाकोच यात्रा गर्दाको दुःख, अभिभावक एवं छोराछोरीबीचको मतभिन्नता, टिएनएजरका कलेज लाइफ आदिमा उनीहरू १०-१० मिनेट मजाले प्रस्तुति दिन सक्छन् । विषयवस्तु छनौटका लागि धेरै अध्ययन पनि गरिरहनु पर्दैन् । दैनिक जीवनमा देखेको-सुनेको विषयलाई नै व्यंग्यको शैलीमा ढालेर सभ्य रूपमा प्रस्तुति दिए पुग्छ । कमेडी टुकटुकका आयुष श्रेष्ठ भन्छन, 'म एउटा विस्कुटकै बारेमा पाँच मिनेट जोक्स सुनाउन सक्छु, आफ्नै बारेमा घोचपेच गर्न सक्छु, ठूला-ठूला गफले मात्र दर्शक तान्न सकिन्छ भन्ने होइन, उनले भने, 'गाली तथा अश्लील शब्दको प्रयोगमा मात्र रमाइलो हुन्छ भन्नु पनि बेकार हो, सभ्य र शिष्ट शैलीमा सामान्य विषयवस्तुमार्फत पनि हँसाउन सकिन्छ ।'

फैलँदो साम्राज्य

नेपालमा भाइरल भैरहेका कमेडी क्लबहरूको आ-आफ्नै विशेषता छ । प्रस्तुति र विशेषता आफ्नै पाराको छ । कुनै क्लब रेस्टुराँ वा बारमा रमाइरहेका छन् भने कुनै खुला प्रस्तुति दिन रुचाउँछन् । त्यस्तै कुनै क्लब भने कलेज-कलेजमा पुगेर विद्यार्थीहरूलाई हँसाउन रुचाउँछन् । उनीहरूको प्रस्तुति अझ खारिँदै गएको छ । कमेडीका क्रेजीहरू पनि उनीहरूसँगै भुलिन थालेका छन् ।

> नेपालमा भाइरल भैरहेका कमेडी क्लबहरुको आ-आफ्नै विशेषता छ । प्रस्तुति र विशेषता आफ्नै पाराको छ । कुनै क्लब रेस्टुराँ वा बारमा रमाइरहेका छन् भने कुनै खुला प्रस्तुति दिन रुचाउँछन् । त्यस्तै कुनै क्लब भने कलेज-कलेजमा पुगेर विद्यार्थीहरुलाई हँसाउन रुचाउँछन् । उनीहरुको प्रस्तुति अझ खारिँदै गएको छ । कमेडीका क्रेजीहरु पनि उनीहरुसँगै भुलिन थालेका छन् ।

अधिकांश क्लबले आफ्नै स्टुडियोमा प्रस्तुति दिएको भिडियोलाई युट्युबमा अपलोड गरेर दर्शक तानिरहेका छन । स्टुडियो पनि सामान्य हुन्छ । मधुरो कोठामा सानो स्टेज, माइक र पर्दा भए स्टुडियो तयार भैहाल्छ । नेप-ग्याज्मको मात्र ५० भन्दा बढी भिडियो युट्युबमा अपलोड भएको छ । त्यस बाहेक उनीहरूले देशका विभिन्न ६ स्थानमा बृहत प्रस्तुति दिइसकेका छन् । कमेडी सर्कलले पनि युट्युबमा एकसयको हाराहारीमा भिडियो अपलोड गरेको छ । यो समूहले लाजिम्पाटस्थित अल्पाज रेस्टुरेन्टमा प्रत्येक मङ्गलबार तथा कुपन्डोलको समे बारमा प्रत्येक बिहीबार कमेडी शो गर्छ । कमेडी टुकटुक र स्टोरी ट्रेलरले कलेज-कलेजमा पुगेर शो गर्ने तयारी गरिरहेका छन् ।

बढ्दैछ दाम र नाम

प्रतिभा भए पनि गुमनाम जस्ते भएका युवाहरू स्टान्टअप कमेडी मार्फत नै नाम र दाम कमाउन थालेका छन् । सेलिब्रेटी म्यानेजम्यान्ट नेपालले व्यवस्थापन गरिरहेको नेप-गाज्म कमेडी ग्रुपमा लेखमणि त्रिताल, डोरेस खतिवडा, सरोज भण्डारी, उमेश गौतम तथा विवेक उप्रेतीको टिमले युट्युबदेखि ओपन शोमार्फत ख्याति कमाउँदै गएको छ । यसको युट्युब च्यानलले सिल्वर बटन प्राप्त गरी मासिक १ लाख रुपैयाँ आम्दानी गर्न थालेको छ । त्यसबाहेक खुला शोमार्फत छुट्टै रकमसमेत हात पारिरहेको छ ।

कमेडी सर्कलको आम्दानी पनि क्रमशः बढ्दो छ । क्षितिज केसी, अपूर्व क्षितिज सिंह, सुजन जिम्वा, हिमेश पन्त, धिमान्त अधिकारीका साथै सुरज खड्गी, अनुप घिमिरे, नमृता गिरी, सन्जु कटुवालजस्ता कलाकार व्यवसायिक रुपमै अघि बढेका छन् । स्टोरी ट्रेलर र कमेडी टुकटुककी शैली बस्नेतले नेपालमा मात्र नभै अमेरिकाको कमेडियन क्लबमा समेत शो गरेर ख्याती कमाएका छन् । त्यसबाहेक स्टोरी ट्रेलरका आयुष श्रेष्ठ, सीमा गोल्छा, रजिना श्रेष्ठ, श्रद्धा बर्मा, योजना मगर, श्रेया पोखेलले पनि क्रमशः चर्चा पाउँदैछन् । आयुष एउटा कमेडी शोबापत २५ हजार रुपैयाँसम्म शुल्क लिएको अनुभव सुनाउँछन् । यद्यपि सामान्यतः एकजना कलाकारले न्यूनतम ४ हजारभन्दा माथि शुल्क लिइरहेका छन् । कमेडीयन क्लबका युट्युब च्यानलमा नेपालकै स्थापित कम्पनीहरूबाट व्यवसायिक विज्ञापनसमेत आउन थालेको छ ।

अडिसनबाटै छनौट हुने मौका

स्ट्यान्डअप कमेडीका लागि नयाँ क्षमतावान युवाहरूलाई प्रशस्त अवसर प्राप्त हुन्छ । हाल सन्चालित क्लबहरूले आफ्नै कार्यालयमा अडिसन मार्फत कलाकारको छनौट गर्ने गरेका छन् । त्यसबाहेक कतिपय इभेन्ट म्यानेजम्यान्ट कम्पनीले कलेजका विद्यार्थीहरूलाई लक्षित गरी कमेडी शो को अडिसन सन्चालन गरिरहेका छन् । गायन र नृत्य जस्तै कमेडीको पनि ठूला अडिसन हुने क्रम बढ्दो छ । अडिसनमार्फत छनौट भैसकेपछि क्लबहरूले नै नयाँ कलाकारहरूलाई अवसर प्रदान गर्छन् । प्रहसनसहितको कमेडी हेरिरहेका क्रेजीहरूले समेत फरक स्वाद लिइरहेका छन् ।

विदेशको प्रभाव

भारतमा दुई दशकअघि देखि नै टेलिभिजनका पर्दामा स्ट्यान्डअप कमेडी शो देखाइन्थ्यो । भारतमा यस्ता थुप्रै कमेडी क्लब स्थापना भएका छन् । विश्व कल्याण रथ, जाकिर खान, करुणेश तलवार, कपील शर्माजस्ता कमेडियनले भारतमा प्रशस्त चर्चा बटुलेका छन् । अमेरिकामा कमेडी वर्क्स उस्तै चर्चित छ । युरोप तथा अफ्रिकाका देशहरूमा व्यवसायिक रूपमा कमेडी शो हुन्छन् । मानिसहरू शुल्क तिरेर कमेडी हेर्न तथा सुन्न हल वा खुल्ला स्टेजमा पुग्छन् । विदेशमा कमेडी शोकै लागि करोडौं खर्चेर सुविधा सम्पन्न स्टेज तयार गरिएका छन् । यस क्रममा नेपालमा पनि स्ट्यान्डअप कमेडी व्यवसायिक बन्दै गएको छ ।

नयाँ पुस्तालाई स्वागत छ

मनोज गजुरेल, हास्यकलाकार

स्ट्यान्डअप कमेडीमार्फत युवा प्रतिभाहरूको आगमनले खुसी बनाएको छ । उनीहरूले आफ्नो पुस्तालाई राम्रोसँग सम्बोधन गर्न सकून् । युवाहरूको मनोदशा बुझेर सामाजिक मर्यादा वा सामाजिक तथा सांस्कृतिक मूल्य मान्यता बुझेर प्रस्तुति दिनु राम्रो हुन्छ । हामीले सामाजिक एवं सांस्कृतिक प्रभावलाई अध्ययन गरेर प्रस्तुति दिए पनि नयाँ पुस्ताले आफ्नो जनजीवनसँग नजिक भएर दिइरहेको प्रस्तुति राम्रो छ । यद्यपि सतही व्यंग्य मात्र नभै विषयवस्तुमाथि गहन अध्ययन गरेर प्रस्तुति दिनु उपयुक्त हुन्छ ।

विदेशको नक्कल गर्नुभन्दा पनि हाम्रो सामाजिक विशिष्टतालाई ध्यानमा राख्नुपर्छ । विषयवस्तुको मिहिन अध्ययन गरेर गहन रूपमा प्रस्तुति दिन सके सुनमा सुगन्ध थपिनेछ । हँसाउनका लागि मात्र विषयवस्तु छनौट गर्दा वा अश्लील र भद्दा प्रस्तुति दिँदा हास्यव्यंग्यको मर्यादा नै घट्छ । त्यसैले सामाजिक जीवनका घटना एवं युवापुस्ताको मनोभावना बुझेर प्रस्तुति दिन सक्नुपर्छ ।

मेड इन नेपाल, मेक इन नेपाल

> डेली वेयरका लागि पनि उपयुक्त र क्यारी गर्न सहज यी परिहन लुक्समा पनि कुनै अन्तर्राष्ट्रिय ब्राण्डभन्दा कम थिएनन् । इन बुटिककी डिजाइनर अमृता पुनले डिजाइन गरेको अल्लो र खादीका पहिरन प्रदर्शन हुँदा दर्शकदीर्घा तालीको गडगडाहटले गुन्जायमान भएको थियो ।

लक्ष्मी भण्डारी थापा

स्वदेशी उत्पादन प्रवर्द्धनका लागि फेडरेसन अफ बिजनेस एन्ड प्रोफेसनल वुमन नेपालको आयोजनामा काठमाडौंको होटल याक एन्ड यतिमा फेसन फ्रम होम-२०१९ सम्पन्न भएको छ । उक्त अवसरमा भीभीआईपी इन्टरनेसनल डेलिगेट्स, राजदूत, कूटनीतिज्ञ एवं व्यवसायीहरूका साथै विभिन्न क्षेत्रका राष्ट्रिय-अन्तर्राष्ट्रिय व्यक्तित्वहरूको सहभागिता थियो । कुडोज ब्यान्डका चार जना युवतीको भ्वाइलिन बादनको सुमधुर संगीतबाट प्रारम्भ भएको फेसन शोलाई ५ विधामा विभाजन गरिएको थियो । दोस्रो सिक्वेन्सबाहेक बाँकी प्रत्येक विधामा विशुद्ध नेपाली पहिरनमा सजिएका व्यवसायिक मोडलहरूको क्याटवाकले नेपाली उत्पादन एवं नेपाली सीपको उच्च गुणस्तरीयता वर्णन गरिरहेको थियो ।

शोमा हरेक नेपाली उत्पादनको प्रस्तुति अब्बल रह्यो । ढाका, अल्लो, बाँस, गाँजा, अंगुरा, खादी आदिका पहिरनका अतिरिक्त रिसाइकलद्वारा तयार पारिएका चित्ताकर्षक परिधान उक्त शोका विशेष आकर्षण रहे । उक्त रनवेको पहिलो प्रस्तुति डिजाइनर मुक्ता श्रेष्ठद्वारा डिजाइन गरिएका ढाकाका स्टायलिस्ट वेयरेवल पहिरनमा व्यवसायिक मोडलहरूको क्याटवाक थियो भने दोस्रो सिक्वेन्समा फेडरेसन अफ बिजनेस एन्ड प्रोफेसनल वुमन नेपालका युवा सदस्यहरूद्वारा सिर्जना गरिएका बाँस र अल्लोका पहिरन रहे । 'मेड इन नेपाल' मात्र होइन, सिर्जनात्मक सोचद्वारा सृजित ती परिधान 'मेक इन नेपाल' का लागि सहयोगी हुने आयोजक डिजाइनरहरूको भनाइ थियो । डेली वेयरका लागि पनि उपयुक्त र क्यारी गर्न सहज यी परिहन लुक्समा पनि कुनै अन्तर्राष्ट्रिय ब्रान्डभन्दा कम थिएनन् । इन बुटिककी डिजाइनर अमृता पुनले डिजाइन गरेको अल्लो र खादीका पहिरन प्रदर्शन हुँदा दर्शकदीर्घा तालीको गडगडाहटले गुन्जायमान भएको थियो ।

फेसन फ्रम होमको चौथो सिक्वेन्समा डाँफेका डिजाइनर अनुजा जोशी र मनिष जोशी तथा हात्ती-हात्तीकी रेनु श्रेष्ठद्वारा रिसाइकलमार्फत डिजाइन गरिएका पहिरनको प्रस्तुति रह् यो भने पांचौं सिक्वेन्समा फेसन डिजाइनर अनु श्रेष्ठको ह्यान्डमेड कालिस्तो डिजाइनका आकर्षक सारीको प्रस्तुति लोभलाग्दो रह्यो ।

सिक्वेन्सको बीच-बीचमा फिलरका रूपमा प्रस्तुत गरिएको कौरा एवं कुमारी नृत्यका कारण दर्शकहरू मन्त्रमुग्ध देखिन्थे । त्यसबाहेक शोको आकर्षक बढाउन दिगो विकासको लक्ष्यसँग जोडिएर फेडरेसन अफ बिजनेस एन्ड प्रोफेसनल वुमनले विश्वका सयभन्दा बढी मुलुकमा महिला विकास र आर्थिक सशक्तीकरणका लागि गरिरहेका सकारात्मक क्रियाकलाप झल्कने डकुमेन्ट्री प्रदर्शन तथा मिस नेपाल वर्ल्ड-२०१० अनुष्का श्रेष्ठ तथा मिस नेपाल युनिभर्स-२०१९ प्रदिप्ता अधिकारीको मन्तव्य विशेष रहे ।

कार्यक्रममा करिब ३० वटा हस्तकलाका स्टलमा स्वदेशी कपडा, हातबुना नेपाली पहिरन, उनीका सामग्रीहरू, उपहार सामग्रीहरू, स्वदेशी डिजाइनका गरगहना, नेपालीकाष्ठ तथा कला-कौशलका सामग्रीहरू लगायत प्राङ्गारिक (अर्गानिक) परिकारका स्टलहरू समेत प्रदर्शनीमा राखिएको थियो । दिनभर विभिन्न व्यवसायिक स्टलमा मेलाको भीडभाडका साथ साँझ च्यारिटी डिनरसहितको यो फेसन शो स्वदेशी उत्पादन, उद्यमशीलता, व्यवसायीकरण तथा सशक्तीकरणमा लागेका उद्यमीहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने उद्देश्यले आयोजित गरिएको बीपीडब्लू नेपालकी अम्बिका श्रेष्ठले बताइन् ।

तस्बिरहरू : महेश प्रधान

साहित्य

महफिलमा बुद्धिसागर

राधिका अधिकारी

खुल्ला आकाशमा जुन रोयो
फुटेको बाँसुरीमा धुन रोयो
बगेन यो भूमिमा एक थोपा पसिना
पराईको भूमिमा नेपाली खुन रोयो ॥

यस्तै गजलसँगै यो साता आख्यानकार बुद्धिसागर राजधानीमा प्रस्तुत भए। आख्यानकारका रूपमा आफूलाई नेपाली साहित्यमा चिनाएका बुद्धिसागरले आफ्नो पहिलो प्रेम गजलसँग बसेको उल्लेख गरे। गजल लेखेर साहित्य लेखनको औपचारिक यात्रा प्रारम्भ गरेका बुद्धिसागरले लेखनसँग गाँसिएका आफ्ना कैयौं किस्सा सुनाए। उनका ती संस्मरण एवं गजलले हरेक दुई महिनामा राजधानीमा हुँदै आएको महफिलको नयाँ शृंखला विशेष बन्यो।

बुद्धिसागर भन्छन्, 'मेरो पहिलो प्रेम गजल हो। मैले जीवनमा पहिलो पटक लेखेको रचना गजल नै थियो। वि.सं ०५२/५३ सालताका मैले लेखेका गजलहरू रेडियोबाट प्रसारण हुन्थे। मैले लगभग ६/७ वर्ष रेडियोमा गजल पठाएँ। त्यतिबेला ११/१२ सयवटा गजल त प्रसारण भए होला।' उनले गजल लेखन र प्रसारणसँग गाँसिएका आफ्ना अनुभव सुनाए। त्यसपछि उनले 'पानी पानी भयो अधर यो झरीमा', 'उही हो नि नीलो पानी धार बद्लिएछ', 'रातसँग एउटा घाम हिँड्छ' गरी तीनवटा गजल प्रस्तुत गरे।

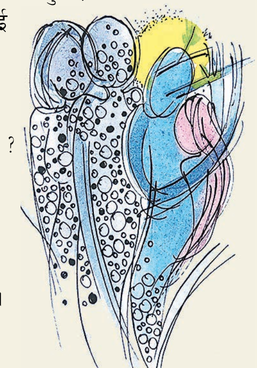
यसरी गजल प्रस्तुत गर्दा बीच-बीचमा बद्धिसागर गजल सम्बन्धि आफ्नो धारणा पनि व्यक्त गरिरहेका थिए। रेडियोबाट गजल प्रसारण हुने क्रममै उनलाई आफ्ना गजल छापिएर पढ्न रहर लागेको बताउँदै बुद्धिसागरले सम्झिए- 'त्यसकै पछाडि लागेर म काठमाडौं आएँ जस्तो लाग्छ।' काठमाडौं आएपछि उनले सबैजसो मासिक पत्रिका किनेर ठेगाना हेरी आफ्ना गजल पठाएको तर आफूले पठाएको चिठी नै पत्रिकाको कार्यालयसम्म नपुगेको अनुभव सुनाए। उनले भने, 'सबै पत्रिका किनेर लान्थेँ, ठेगाना हेरेर गजल पठाउँथेँ। पत्रिका आउने बित्तिकै किनिहाल्थेँ, आफ्ना गजल पाउँदिनथें अनि निराश हुन्थेँ। पछि थाहा भयो, मैले चिठी हाल्ने पत्र मञ्जूषाबाट धेरै समयदेखि हुलाकीले चिठी नै निकालेको रहेनछ।' उनले थपे, 'त्यसपछि भने म राजधानीबाट निस्कने हरेक साप्ताहिकको कार्यालयमा अफिस बन्दको दिन गएर ढोकाबाट चिठी छाडेर निस्कन थाले। त्यसपछि भने मेरा गजल प्रकाशित हुन थाले।'

हरेक पटक पुस्तक र स्रष्टाका कुरा समावेश गर्दै आएको कार्यक्रमको यो शृंखला अन्य शृंखलाको तुलनामा फरक रूपमा प्रस्तुत भयो। लेखकका रूपमा उभिएका बुद्धिसागरका पुस्तकमाथि पाठकहरूले आ-आफ्ना धारणा प्रस्तुत गरे। उनका 'फिरफिरे' र 'कर्णाली ब्लुज' माथि प्रशिक्षा पराजुली र अनुपा खनालले मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए। कार्यक्रमको अन्तिममा बुद्धिले वि.सं २०५६ सालमा आयोजित राष्ट्रिय गजल महोत्सवमा प्रथम स्थान हासिल गर्न सफल आफ्नो गजल 'खुल्ला आकाशमा जुन रोयो, फुटेको बाँसुरीमा धुन रोयो ...' सुनाए। कार्यक्रमको दोस्रो चरणमा बुद्धिसागरका दुई गजल गायक मनोजराज शिवाकोटीले गाएर सुनाएका थिए।

कविता

प्रेमको बाँसुरी

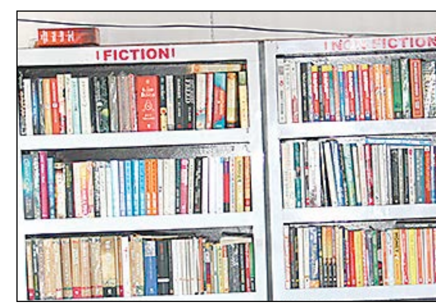
तिम्री श्रीमतीले मलाई प्रेम गर्न पाउनुपर्छ
मैले तिम्री श्रीमतीसँग प्रेम गर्न पाउनुपर्छ
मेरी सखिनीले जिन्दगीभर पति रुवाएकी हुन सक्छे
मेरो सखीले जिन्दगीभर पत्नी रुवाएको हुन सक्छ
अब हरेक कृष्णले राधाको भजन गाउनुपर्छ
अब हरेक राधाले मनमा कृष्णलाई सजाउनुपर्छ
आकाशजस्तो यति फराकिलो प्रेमलाई
कसले खुम्च्यायो पति-पत्नीमा ?
प्रेम आकाशको कुरा
सम्भोग पातालको कुरा
कसले गऱ्यो आकाश-पातालको कुरा ?
तिमीले
मैले
र
उसले
एकसाथ प्रेमको बाँसुरी बजाउनुपर्छ।



लालगोपाल सुवेदी
बोस्टन, अमेरिका

अध्ययनको भोक मेटाउन रिडर्स कर्नर

पुस्तक पढ्न रुचाउनेहरू न्युरोड, पोखरास्थित रिडर्स कर्नर पुग्छन्। सञ्चालनमा आएको डेढ वर्ष भए पनि कर्नरमा पुग्नेहरूको संख्या बढ्दैछ। यो कर्नरमा बजारमा आएका अधिकांश साहित्यिक कृति उपलब्ध हुन्छन्। बिहान ७ बजेदेखि बेलुका ८ बजेसम्म कर्नरमा बसेर निर्धक्कका साथ अध्ययन गर्न सकिन्छ। यहाँ कफी, सामान्य खाजा, कुकिज, चिया, लस्सी वा चिसोको स्वाद लिँदै आफ्नो अध्ययनको भोक मेटाउन पाइन्छ। हरेक दिन खुला रहने रिडर्स कर्नरमा पाइने पुस्तक किनेरै लानुपर्छ भन्ने छैन। वर्षको ३ हजारमा कार्ड बनाई घर लगेर पनि पढ्न सकिन्छ। यहाँ उपलब्ध केही पुस्तक बिनाशुल्क यहीं बसेर अध्ययन गर्न पाइन्छ। रिडर्स कर्नरमा साहित्यिक तथा गैरसाहित्यिक कार्यक्रमसमेत हुन्छन् जसका लागि १ सय जनासम्म अट्ने आफ्नै हल छ।



पोखराको गैरापाटनमा ८ वर्षअघि हिमालयन रिडर्स कर्नरमार्फत साहित्यिक पुस्तकको बिक्री प्रारम्भ गरेका विजय भण्डारीले आफ्नो सेवा विस्तार गर्दै यसलाई सञ्चालनमा ल्याएका हुन्। रहर र लहडमा व्यवसाय सुरु गरेका भण्डारीमा पनि पुस्तक पढ्ने मोह छ। नयाँ पुस्ताको अध्ययन मोहले उनलाई थप ऊर्जा दिन्छ।

लघु कथा

पाइलटको दैनिकी

दिनेश बञ्जारा

मध्यरातमा खाडी मुलुकको उडान भर्न तम्तयार भएको पाइलटको मोबाइलको घण्टी बज्छ।

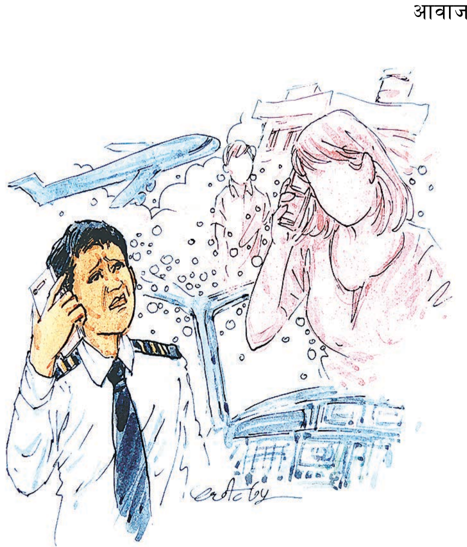
पाइलट : हेल्लो

उताबाट आवाज आउँछ : 'हेल्लो हजुर, मैले साह्रै नराम्रो सपना देखेँ, मिल्छ भने हजुर आफ्नो फ्लाईट क्यान्सिल गरी हामीसँगै बस्नुस् न।' (श्रीमती र छोरा छोरीको फोन हुन्छ।)

पाइलटस : तिम्रो सपनालाई थाती राख प्रिय, म अहिले सयौं नेपालीको सपना साकार पार्न उनीहरूसँगै खाडी मुलुकतर्फ जाँदैछु।

उताबाट आवाज आउछ : 'ए हजुर ! अरूको सपना साकार पार्नका लागि तपाईं-हामीलाई बिर्सन सक्नुहुन्छ र ?'

पाइलट : मलिन र थकित आवाजमास



हेर प्रिय सोचे र सम्झेजस्तो जिन्दगी कहाँ हुन्छ र सबैको, जहाँ कैयौं इच्छा र चाहनालाई एउटै बाध्यताले मार्नुपर्ने पनि हुँदो रहेछ।

उताबाट उदासीन आवाज आउँछ,

खै के भनौं र अब, केही बोल्नै सकिनँ...,

(सुँक्क-सुँक्क रुँदै गरेको आवाजमा)

शुभ यात्रा

पाइलट : के गर्छौ प्रिय, जमिनमा हुनेले ती पाइलट जसरी नै आकाशमा उड्न पाए हुन्थ्यो भनी प्रार्थना गर्छन्, तर हामी आकाशमा उड्नेहरूले सकुशल जमिनमा उत्रन पाए हुन्थ्यो भनेर प्रार्थना गरिरहेका हुन्छौं।

यत्तिकैमा जहाजले धावन मार्ग छोड्छ र केही घण्टापछि ती थकित पाइलटले श्रीमतीको फोनमा म्यासेज छोड्छन्, 'वी आर सेफ्ली ल्यान्डेड'

म्यासेज हेरेपछि पाइलटकी श्रीमतीले मनमनै भन्छिन्, थ्यांक्स गड ! धन्न मेरो सपनालाई सपनामै सीमित गरिदिनुभयो।

नोट : हरेक सपना पूरा होस् भन्ने चाहना पनि कहिलेकाहीँ घातक सावित हुन सक्छ।

पाँचपोखरी, सिन्धुपाल्चोक

फरक शैलीको लिटरेचर फेस्टिभल

गत शनिबार तेस्रो संस्करणको पोखरा लिटरेचर फेस्टिभल सम्पन्न भएको छ। फरक शैलीमा सञ्चालन हुने यो फेस्टिभलको थिम विमल दाहालको हो। उनी अरूभन्दा केही फरक गर्न चाहन्छन्। दाहाल छन् पनि उस्तै। उनले लगाउने पहिरन, हिँड्ने तथा बोल्ने शैली आदिमा केही फरकपन देखिन्छ। दाहालकै कन्सेप्टमा पोखरा थिएटरको गन्धर्व नाटकघरमा तेस्रो संस्करणको फेस्टिभल सम्पन्न गरिएको हो। लक्ष्य जे थियो त्यसमा म सफल भएँ। फेस्टिभल सकिनेबित्तिकैको उनको प्रतिक्रिया थियो। दाहालले यो फेस्टिभलको प्रचार-प्रसारमा त्यति समय खर्चेनन्। सामान्य जानकारी सामाजिक सञ्जाल, रेडियो, अनलाइन अनि फोनबाट दिएका थिए। जो-जो हेर्न आए उनीहरू सन्तुष्ट भएर फर्किए। तीन घण्टासम्ममा धेरै फरक खालका प्रस्तुति नियाल्ने अवसर महोत्सवले प्रदान गऱ्यो।

बुद्धजयन्तीका दिन शिव संकल्पको गौतम बुद्धको पाली भाषाको उपदेश पञ्चशील तथा संस्कृत सम्भाषणसहितको कालीदासको काव्यपाठबाट फेस्टिभल सुरु भयो। वसन्त गौतमले मातृभाषाको महत्वका सम्बन्धमा बोल्दै 'सामाजिक शिक्षा नेपालीमा' अभियानका बारेमा प्रकाश पारे। सञ्जीव पौडेलले बीपी कोइरालाको 'पोखरा' शीर्षकको कविता पाठ गरे। यसरी एक पछि अर्को प्रस्तुती राख्ने क्रम चल्दै गए।

बर्ता गन्धर्वको गायन एवं सारङ्गीको धुनले उपस्थित सबैको ध्यान तान्यो। यस्तै ज्योति भट्टचनको थकाली कविता, सिलास केसीको दिल्लीको जीबीरोडको 'कोठा नम्बर ६४'मा नेपाली चेलीहरूले भोग्नुपरेको दर्दनाक यातना, जैनब खातुनको नेपाली मुस्लिम महिलाले सामना गरेका प्रश्नहरू, अर्जुन गिरीको अपराध रिपोर्टिङ तथा साइबर अपराधसम्बन्धी अनुभव फेस्टिभलका आकर्षण थिए।

राजाराम पौडेल

गण्डकी प्रदेशमा १ सय १० पर्यटकीय गन्तव्य

राजाराम पौडेल

गण्डकी प्रदेश सरकारले प्रदेशमा रहेका १ सय १० वटा पर्यटकीय गन्तव्य सार्वजनिक गरेको छ । गण्डकी प्रदेशको उद्योग, पर्यटन, वन तथा वातावरण मन्त्रालयले प्रदेशका ११ जिल्लामध्ये प्रत्येक जिल्लाबाट १० वटा पर्यटकीय गन्तव्य पहिचान गरी तिनको नाम सार्वजनिक गरेको हो ।

यसरी सार्वजनिक गरिएको पर्यटकीय गन्तव्यमध्ये बाग्लुङको जैमिनीधाम-माइस्थान-हाँडीकोट, बाग्लुङ-कालिका, पन्चकोट-शालिग्राम संग्रहालय तथा रंगबेंकटेस मन्दिर, ढोरपाटन, उत्तरगंगा क्षेत्र, घुम्टेको लेक, गाँजाको दह (रुद्रताल), भैरव मन्दिर तथा भकुन्डे, सत्यवती मन्दिर, गाईघाट झरना, भुलेनी, बिउकोट, शिवधुरी-हिमालयन भ्यू प्वाइन्ट र रामकोट छन् ।

कास्कीका पर्यटकीय गन्तव्यहरूमा अन्नपूर्ण बेसक्याम्प, पाताले छाँगो, विश्व शान्ति स्तूप, गुफाहरू (गुप्तेश्वर, चमेरे, महेन्द्र, इन्द्र, शान्ति), फेवाताल, तालबाराही मन्दिर, बेगनास ताल, रूपा तालसहितका तालहरू, विन्ध्यवासिनी मन्दिर, सराङकोट, कोटहरू (रुपाकोट, पुम्दीकोट, कास्कीकोट, स्यालुङकोट, ठूलाकोट) एवं काहुँडाँडा छन् ।

मुस्ताङका पर्यटकीय गन्तव्यमा लो-घेकर गुम्बा, दामोदर कुण्ड, लोमाङथाङ दरबार, मुक्तिनाथ, कागवेनी, कुछप तेरेङका गुम्बा र गुफाहरू, धौलागिरी आइस फल, लियोपार्ड क्याम्प (ठिनी), टिटी ताल तथा जोमसोम छन् ।

मनाङका पर्यटकीय गन्तव्यमा तिलिचो ताल, पोङकर ताल, डोना ताल, गंगापूर्ण ताल, अन्नपूर्ण हिमाल १, २, ३ र पदमार्ग, छो-कर्णताल, थोन्चे-लार्के पदयात्रा, मनाङ-थोराङपास पदयात्रा, नारफू-काङला पदयात्रा तथा तिब्बती खम्पाका बंकर छन् ।

म्याग्दीका पर्यटकीय गन्तव्यमा धौलागिरी बेसक्याप, धौलागिरी आइसफल, गलेश्वर धाम, पुलस्त्याश्रम, जगन्नाथ मन्दिर, पुला ढोलठाना, टोडर्के धुरी र हिमाल, पुन हिल र घोरेपानी, मालिका धुरी, रुप्से छहरा र अन्ध गल्छी, सिंगा तातोपानी एवं खोप्रा लेक छन् ।

पर्वतका पर्यटकीय गन्तव्यमा भमरकोट माटे, जलजला, हम्पाल, कालान्जार पर्वत, पन्चासे पन्चधाम, डहरे-नीलकण्ठ पर्वत, प्राकृतिक टावर, चिसापानी, कालिका, पैयुँकोट, महाशिला, सेतीवेणी शालिग्राम, कुस्मा मोदीवेणी, गुफा र नेपालकै अग्ला लामा पुलहरू, महाभीर छहरा, बन्जीजम्प, स्काई साइक्लिङ तथा स्वीङ छन् ।

स्याङ्जाका पर्यटकीय गन्तव्यमा शाल्मेडाँडा-गोर्खा स्मारक, नुवाकोट कालभैरव मन्दिर, सिरुवारी पर्यटकीय गाउँ, आलमदेवी मन्दिर, स्वरेक मैदान प्याराग्लाइडिङ, मिर्मी सेतीवेणी उच्च तथा स्टिमर यात्रा, चण्डीथान, गन्हौकालिका, छायाँ क्षेत्र (छ्याङछ्याङदी) राम्दीधाम तथा अन्धाअन्धी छन् ।

लमजुङका पर्यटकीय गन्तव्यमा काउलेपानी, लमजुङ दरबार, राइनासकोट, इलमपोखरी, घलेगाउँ सार्क भिलेज, घनपोखरा, ईशानेश्वर महादेव, करापुटार, दूधपोखरी (गोर्खा र लमजुङको सिमाना) सिउरुङ गाउँ तथा भुजुङ गाउँ छन् ।

तनहुँका पर्यटकीय गन्तव्यहरूमा बन्दीपुर, देवघाट, ढोरबाराही, छाब्दी बाराही, व्यास गुफा, घाँसी कुँवा, तनहुँसुर कालिका तथा दरबार क्षेत्र, भानुभक्तको जन्मस्थान, छिम्केश्वरी मन्दिर, बूढी देवता मन्दिर आँधिमुल बाराही तथा मिर्लुङकोट छन् ।

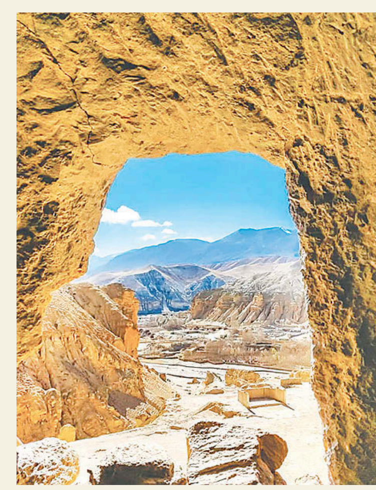
गोरखाका पर्यटकीय गन्तव्यहरूमा गोर्खा दरवार र गोर्खा संग्रहालय, मनकामना मन्दिर र केलवकार, श्रीनाथकोट मण्डली, अजिरकोट, गोरखकालिका, बारपाक र लारपाक (२०७२ को भूकम्पको केन्द्रबिन्दु), मनास्लु हिमाल र संरक्षण क्षेत्र, लिगलिगकोट, छेकम्पारा तथा लार्केपास छन् ।

नवलपुरका पर्यटकीय गन्तव्यमा मौलाकालिका, लोसेधारा, कैलाश आश्रम, देवचुली, वरचुली, त्रिवेणी गजेन्द्र मोक्ष धाम, मान्यबिन्दु, कैलाश पर्वत, घुमाउरीघाट (कामधेनु क्षेत्र), शाश्वत धाम, अकलादेवी तथा दाउन्ने देवी छन् ।

यसका साथै प्रदेश सरकारले केही साहसिक पर्यटकीय गन्तव्यहरूसमेत सार्वजनिक गरेको छ । प्याराग्लाइडिङ, अल्ट्रालाइट, जिप फ्लायर, र्‍याफ्टिङ, घोडचढी, स्किइङ, बन्जीजम्प, साहसिक पिङ (स्विङ), हर्ट एयर वेलुनिङ तथा जंगल सफारी आदि साहसिक पर्यटकीय गन्तव्य सार्वजनिक गरिएको हो ।

गण्डकी प्रदेश सरकारले सन् २०१९ लाई आन्तरिक पर्यटन वर्षका रूपमा मनाइरहेको छ । यही समयमा यी पर्यटकीय गन्तव्य घोषणा हुँदा पर्यटन प्रवर्द्धन तथा आन्तरिक पर्यटकको संख्यामा वृद्धि हुने अपेक्षा गरिएको छ । आन्तरिक पर्यटन वर्ष- २०१९ मा १५ लाख पर्यटक भित्र्याउने लक्ष्यका साथ १ सय १० पर्यटकीय गन्तव्य पहिचान गरी घोषणा गरिएको हो । यसअन्तर्गत प्रदेश सरकारले १५ लाख आन्तरिक पर्यटक भित्र्याउने तथा तीमध्ये ५० प्रतिशत पर्यटकलाई प्रदेशका नयाँ-नयाँ गन्तव्यसम्म पुग्ने वातावरण तयार गर्ने लक्ष्य राखिएको छ ।

मुस्ताङमा लोमन्थाङ महोत्सव



मुस्ताङको लोमन्थाङमा जेठ १६ गतेदेखि महोत्सव सञ्चालन हुने भएको छ । ऐतिहासिक तथा पर्यटकीय स्थल लोमन्थाङको पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले लोमन्थाङ गाउँपालिका एवं अन्नपूर्ण संरक्षण क्षेत्र, इलाका संरक्षण कार्यालय लोमन्थाङको संयुक्त आयोजनामा जेठ १९ गतेसम्म लोमन्थाङ-१ झोङ गुफामा महोत्सव हुन लागेको हो । महोत्सवमा कृषि एवं हस्तकलाको प्रदर्शनसँगै स्थानीय परिकारका १७ वटा स्टल रहने लोमान्थाङ गाउँपालिकाका प्रमुख प्रशासकीय अधिकृत सुशीलकुमार अर्यालले बताए । चार दिन चल्ने महोत्सवमा उपल्लो मुस्ताङको ऐतिहासिक पर्व तिजी मेलासमेत अवलोकन गर्न पाइनेछ ।

महोत्सवमा याकको सवारी, मौलिक घोडादौड प्रतियोगिता, खुल्ला भलिबल प्रतियोगिता, कोरला नाका भ्रमणको अवसर, होर्तो प्रतियोगिता, तिर हान्ने प्रतियोगिता, स्थानीय परिकारको उत्सव, विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम आदि आकर्षणमा रहनेछन् ।

पोखराबाट दुई दिनको सडक यात्राबाट उपल्लो मुस्ताङ पुग्न सकिन्छ ।

पहिलो दिन मुस्ताङको जोमसोममा बास बसेपछि दोस्रो दिन महोत्सव स्थल लोमन्थाङमा पुगिन्छ । लोमन्थाङमा हाल करिब २० वटा होटल छन् भने महोत्सवको अवसरमा पर्यटक बढी भए स्थानीय घरहरूमा होम-स्टेको व्यवस्था मिलाइने बताइएको छ ।

KMG
Citizens Bank
Presents
KANTIPUR
Half-Marathon
2019
In Association with
NEPAL LIFE
Hero
CENTURY
SPICES AND SNACKS
Powered by
RedBull
STUDY IN INDIA
www.studyinindia.gov.in
Banking partner
Siddhartha Bank
Anti-Pollution Run
A pledge to beat the plaguing pollution level.
जेष्ठ ११
२५ मे २०१९
शनिबार
Half Marathon
21.1 Km
Corporate & Media
5 Km
Wheelchair
Race
Supported by
NEPAL SBI BANK LTD.
Real
EVEREST BANK
Footwear partner
SKECHERS
Airline partner
TURKISH AIRLINES
In partnership with
UNDP
Wellness partner
TRANQUILITY SPA
Social partner
LIONS INTERNATIONAL
ROUNDTABLE NEPAL
Travel partner
BON HOLIDAYS Pvt. Ltd.
Medical partner
SUMERU HOSPITAL
Speed partner
CLASSIC TECH

अब हाम्रो पालो

चर्को गर्मी छल्ने उपाय के होला ?

तस्बिर : नवराज काफ्ले

जे लाए पनि गर्मी हुन्छ मलाई त, नाङ्गै हिँडू कि जस्तो लागिरहेको छ ।

सुदिन

बिहान-बेलुका नुहाउने, झाँका धेरै खाने, चिसो दही खाने अनि शीतलमा बस्ने, दिउँसो घाममा यताउता जानुपर्‍यो भने बाक्लो छाता ओढ्ने ।

दीपक तामाङ

दिनभरि एसी जडान गरिएका बैंक अनि मलहरूतिर घुम्ने ।

चारघरे कान्छा

सूर्यले घुस खाँदैनन्, अब केपी बाले कुनै नयाँ योजना ल्याउँछन् कि ?

शाही सूर्य

फिलिङ हट भनेर सोसल साइटमा स्टाटस हाल्ने ।

युजेन महर्जन

चलाख हुनुको पनि सीमा हुन्छ नि ! आफूलाई गर्मी छल्ने उपाय नआएपछि हामीसँग प्रश्न सोध्ने ? म त मरिगए भन्दिनँ ।

धनकुमार योन्जन

नजिकको कुनै प्राइभेट बैंकमा जाने, दिनभरि एसीमा बसेर बेलुका घर फर्कने ।

मनदीप पौडेल

लाटो सम्झिएको हो ? गर्मी छल्न घाममा ननिस्किने नि, कुरै खत्तम ।

भरत भण्डारी निराशी

कपाल खौरिने, खोलामा पौडिने, कट्टु-गन्जी लगाउने र सिम्लेका ढुंगामा मस्तसँग सुत्ने ।

डी चिरन जिभी

केटीहरूले फूल बाहुलाको कमिज र पाइन्ट लगाउने, केटाहरूले मिनिस्टक, सक्किगो नि ! नयाँ जमाना भन्छन् । गर्मीमा कुल हुन फेसन पनि नयाँ ? कस्तो कुरा नबुज्या ?

नवराज भुमरी आचार्य

अरबतिर आउनुहोस्, सिकाइदिउँला । यता ४५ डिग्री तापक्रम छ । यतिबेला अरबमा काम गर्ने हामी नेपाली दाजुभाइलाई थाहा छ, गर्मी कसरी छल्ने भन्ने कुरा ?

वसन्त सापकोटा

सगरमाथा खरिद गरी चुचुरोमा घर बनाउने विषयमा गम्भीर चिन्तन गर्दैछु । तपाईंहरूलाई पनि चाहियो भने सम्पर्क गर्न अनुरोध छ ।

विष्णु पन्थी

घरभित्र बसेर पंखा चलाउनुभन्दा अर्को उपाय छैन हजुर । अर्को वर्ष पनि त्यसै गर्नुपर्ने बाध्यता छ, अब रूख लगाऊँ भने ठाउँ छैन । अरूको बारीमा लगाऊँ मारिहाल्छन्, आफ्नोमा ठाउँ पुग्दैन । पीडा छ हजुर । अँ, गर्मीमा घमौराचाहिँ नकन्याउनुहोला ।

जीवन बिमा

के गर्नु दाजु, चौतारा मासिहाले, पार्कहरूमा सटर हालेर व्यापार गर्न थालिसके । तालतलैया पौडी खेल्न लायक छैनन्, उही घरभित्र बसेर ह्याप्पी समर त भन्ने होला नि !

तरु पाक

पानी प्रशस्त मात्रामा पिउने, बाहिर घाममा निस्कँदा केटा हुन् वा केटी छाता ओढ्ने । नोट : केटाहरूलाई छाता ओढ्न अप्ठ्यारो लागे पिरतीको छाता सम्झेर ओढौं ।

सन्दीप सुवाल

खोलामा पौडी खेल्ने, कपाल तक्लु बनाउने, सेतो रंगका पहिरनमा जोड दिने, छाता ओढेर हिँड्ने अनि फ्यान खोलेर मज्जाले सुत्ने ।

पृथक्

पानीमुनी घर बनाउने ।

श्री श्रेष्ठ

पानी बढी पिउने, फलफूलको रस तथा चिसो पेय पिउने, हिँड्दा छाता, चस्मा, क्याप, छत्रे टोपी आदि प्रयोग गर्ने ।

पदम बीके

केपी ओलीको उखान टुक्का सुनेपछि गर्मीसर्मी सबै छुमन्तर हुन्छ भन्या ।

मोहन गौतम

नेपालको तीन भागमा तीन फरक-फरक मौसम छ, ती तीनवटै ठाउँमा तीनवटा घर बनाउने अनि जता सजिलो लाग्छ उतै सर्ने ।

रश्मि मल्ल ठकुरी

प्रकृतिको नियम, जाडो र गर्मीलाई नि ढाँट्न-छल्न सकिन्छ र ? कस्तो प्रश्न क्या ? गर्मीबाट जोगिन पंखा चलाएर बस्ने, चिसो बढी पिउने ।

देव भुजेल

दार्चुला आउनुहोस्, यार्सा पनि टिप्नु, भ्रमण नि गर्नु, पैसा पनि कमाइने अनि गर्मीबाट पनि जोगिने ।

विष्ट एस विष्ट

साप्ताहिकको कार्यालयमा एसी छ कि छैन ? छ भने आफ्नै अफिसमा बस्ने, छैन भने गर्मी खाने ?

दीपक पौडेल कान्छा

नेपालमा वैशाख-जेठ महिनामा नभएको गर्मी कहिले होला ? गर्मी मानिसको रहर नभएर बाध्यता भएकाले यसबाट उत्पन्न तापबाट कसरी छलिने ? त्यो कुरा तपाईं आफैं जान्नुहोस् । हामी भित्री मधेसका मानिसका लागि लागि नो टेन्सन ।

भुपाल थापा

नेल आर्ट र ब्यूटीसियन ट्रेनिङ्गमा निशुल्क भर्ना

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

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

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

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

यो साताको राशिफल

रामप्रसाद सिटौला
(फलित ज्योतिष)

यो साता

जेठ १५ गते
गणतन्त्र दिवस,

जेठ १६ गते
अपरा एकादशी

मेष

विवादको सामना गर्नुपर्ला । महत्वपूर्ण सभा-सम्मेलनमा सहभागी भइनेछ । कार्यव्यस्तता बढ्नेछ । शैक्षिक क्षेत्रमा लगानी गर्न उत्साह जाग्नेछ । व्यवसाय परिवर्तन गर्ने विषयमा पारिवारिक मत मिल्नेछ । चन्द्रमाको आराधनाले थप सफलता दिलाउन सक्छ ।

वृष

अध्ययनमा गरिएको वैदशिक लगानी खेर जानेछैन । आर्थिक संकट तथा निराशामा प्रेमिकाले खुलेर सहयोग गर्नेछिन् । मित्रहरूको सहयोग ढिलो प्राप्त भै अवसर गुम्दा मन खिन्न होला । साताको अन्त्यतर्फ अनुसन्धानात्मक कार्यबाट जस पाइनेछ । पूर्वको यात्रा फलदायी रहनेछ ।

मिथुन

प्रतिस्पर्धीले छवि बिगार्ने प्रयास गरे पनि परिणाम आफ्नै पक्षमा हुनेछ । यात्राको अवसर प्राप्त भएसँगै चुनौतीहरू सामना गर्नुपर्ने हुन सक्छ । अध्ययनमा देखिएको दोधारे प्रवृत्ति स्वतः निष्क्रिय हुनेछ । हरियो रंग प्रयोग गर्न सके सहजता महसुस गर्न पाइनेछ । बुधबारपछिका दिनमा जटिलता आइलाग्ने सम्भावना छ ।

कर्कट

रोजगारीको अवसर हात पार्न थप परिश्रम गर्नुपर्नेछ । विदेशी पाहुनाहरूसँगको भेटघाट तथा मनोरञ्जनले मानसिक तनाव कम गर्नेछ । अध्ययनका निम्ति विदेश जाने प्रेरणा तथा सुझाव प्राप्त हुन सक्छ । खानपानको फेरबदलले स्वास्थ्य समस्या आइलाग्ने सम्भावना छ । रातो रंगलाई प्राथमिकता दिए साता अविस्मरणीय रहनेछ ।

सिंह

कलाकौशल देखाएर प्रशंसकहरूलाई फरक अनुभूति प्रदान गर्न सकिनेछ । केही दिनको अन्तरमा अभिभावकहरूसँग भेट हुँदा मन प्रफुल्लित हुनका साथै स्वादिष्ट भोजनमा रमाइनेछ । परोपकारमा सक्रिय हुँदा ठूलो आत्मसन्तुष्टि प्राप्त हुनसक्छ ।

कन्या

स्वरोजगारीको अवसर पाइनेछ । साथीभाइसँग भ्रमण गर्दा आफ्नै धन खर्च हुनेछ ।कर्मचारीका निम्ति स्थान परिवर्तन वा नयाँ अन्य अवसरको योग छ । महत्वपूर्ण व्यक्तिहरूसँग परिचित भै जिम्मेवारी वहन गर्न पाइनेछ ।तपाईंको सामाजिक सक्रियताले परिवारकै प्रतिष्ठा वृद्धि गराउनेछ ।

तुला

आफन्तलाई वचन दिँदा ध्यान पुर्‍याउनुहोला । साथीभाइसँगको उठबसले खर्च वृद्धि गराउनेछ । काममा सफलता हासिल गर्न प्रयत्न दोहोर्‍याउनुपर्नेछ । सामाजिक क्षेत्रमा गरिएका कार्यबाट विपक्षीको षड्यन्त्रलाई निस्तेज पार्न सकिनेछ । भोजन तथा दैनिक जीवनचर्यामा ध्यान पुर्‍याउनुहोला ।

वृश्चिक

बेग्लाबेग्लै विचार भएका साथीहरूसँग भलाकुसारी गर्दै साता व्यतीत गर्न पाइनेछ । परिवारका सदस्यहरूको संलग्नतामा मांगलिक कार्यमा सहभागी भइनेछ । खरानी रंगको सवारी साधन प्रयोगमा ल्याउन सके विशेष फाइदा मिल्न सक्छ । धन सञ्चयमा विशेष ध्यान पुर्‍याउनुहोला ।

धनु

भेटघाटले मनोबल उच्च बनाउनेछ । रमाइलो गर्दा खर्चको भार आफैंले बेहोर्नुपर्ला । विशिष्टजनको सल्लाहमा गरिएका कार्यले उचाइमा पुर्‍याउनेछ । अचल सम्पत्तिको खरिद-बिक्रीमा नोक्सान हुनेछैन । शारीरिक श्रम गर्दा स्वास्थ्य अनुकूल रहनेछ । अध्ययनमा अवरोध देखा पर्ने सम्भावना छ ।

मकर

साथीभाइको सुझावमा थालिएको व्यवसायले गति लिनेछ । मनग्य आम्दानी हुने कार्य सञ्चालन गर्न थप लगानी आवश्यक पर्नेछ । सामाजिक जिम्मेवारी कार्यन्वयन गर्दा अपजस आइलाग्न सक्छ । प्रेमी/प्रेमिकाको सुझाव अनुसरण गरे सफलता नजिक पुगिनेछ ।

कुम्भ

आकर्षक पहिरनबाट अरूको मन लोभ्याउन सकिनेछ । रोकिएका कार्यमा पुनः प्रयत्न गर्दा सफलता प्राप्त होला । पाहुनासँग रमाउँदै विशेष परिकारको आनन्द लिन पाइनेछ । लगानीले गतिलो आम्दानी हात लगाउनेछ । साताको सार्वजनिक कार्यक्रममा सहभागी हुने अवसर जुट्नेछ ।

मीन

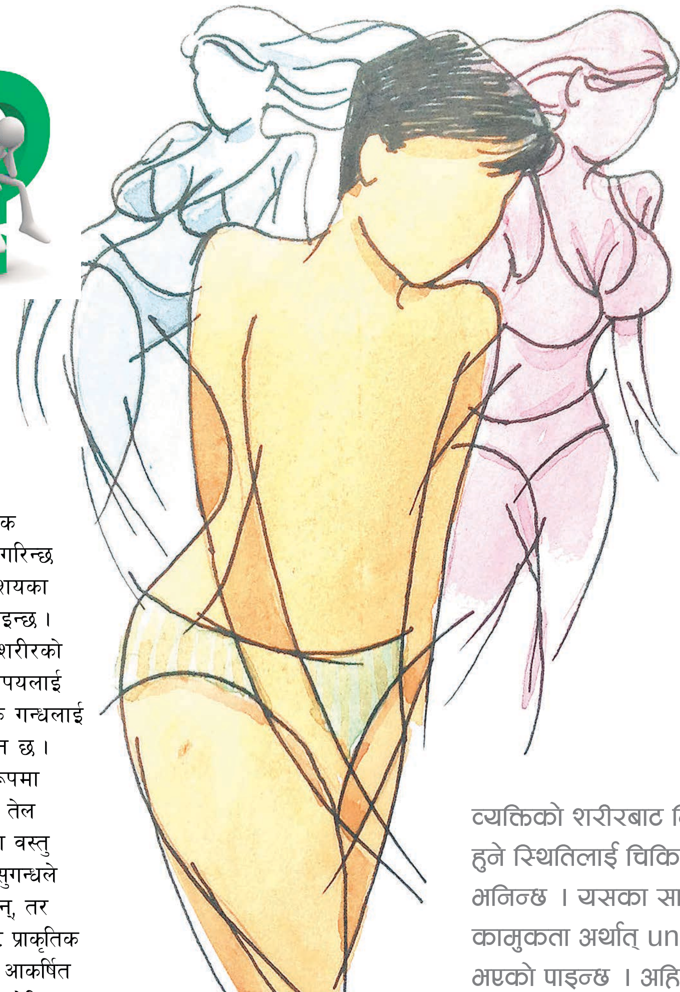
मित्रहरूको आलोचनालाई सकारात्मक रूपमा लिन सके उचाइमा पुगिनेछ । मंगलबार तथा गुरुबार महत्वपूर्ण कार्य सम्पन्न गर्नुहोला । शारीरिक सौन्दर्यमा ध्यान दिँदा खर्च वृद्धि हुनेछ । खानपान एवं दैनिक जीवनचर्याले स्वास्थ्यमा उथलपुथल निम्त्याउन सक्छ, सचेतता अपनाउनुहोला ।

यौन जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भद्रा

सुन्दर युवतीहरूको योनिरसले भिजेको पेन्टी, महिनावारी हुँदाको पेन्टी तथा उनीहरूले लगाएको ब्रा सुँघेर यौनसम्पर्क गर्दा चरम आनन्दको अनुभूति हुन्छ। यो के भएको होला ?

एबीसी



गन्ध हाम्रो जीवनको अभिन्न भाग हो र गन्धको प्रकार हेरी त्यसको सकारात्मक वा नकारात्मक प्रभाव पर्छ। होम, धूप, सुगन्धित मैनबत्ती, अत्तर अनि सुगन्धित फूल तथा फलको प्रयोग स्थान र कार्य विशेषमा भएको पाइन्छ। अहिले उपचारका लागि पनि सुगन्धको प्रयोग अर्थात aromatherapy (सुगन्ध चिकित्सा)को समेत विकास भैसकेको छ।

मानव गन्ध र यौन

कीट-पतङ्ग वा जनावरको तुलनामा हामीमा सुँघ्ने अर्थात् घ्राणशक्ति निकै कम हुन्छ र एक-आपसमा सञ्चार गर्न हामी उनीहरूले जस्तो गन्ध प्रयोग गर्न सक्दैनौं। यद्यपि अहिले हामीलाई चेतन रूपमा थाहै नहुने भए पनि हाम्रो दैनिकी तथा यौन जीवनमा यसको प्रभाव रहन्छ भन्ने कुरा अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

यौनका सन्दर्भमा लामो समयसम्म मानिस गन्धमा भर नपरी दृष्टिमा भर पर्छ भन्ने मानियो तर पछिका अनुसन्धानले गन्धको प्रभाव यौनसाथी चयन गर्ने कार्यमा पर्ने देखियो। हामीलाई थाहै छ मानव भावना अनि यौनमा सुगन्धको प्रभाव पर्छ। मानव पसिना, पिसाव, सास, थूक, स्तनवाट निस्कने दुध, छालाका ग्रन्थिबाट निस्कने तैलीय पदार्थ वा यौन रस सबैमा सुगन्ध सम्प्रेषण गर्ने (scent-communicating compound) यौगिकहरू हुन्छन्। यस्ता कतिपय कतिपय गन्ध मानवले स्पष्ट गन्धका रूपमा थाहा नपाउन सक्छ। यस्ता यौगिकहरू वा भनौं मानव pheromones को स्रोत के हुन सक्छ ? विशेष गरेर हाम्रो छालामा भएका sebaceous gland तथा apocrine gland किशोरावस्थामा सक्रिय हुन्छन् र यति बेला नै कुनै पनि व्यक्तिले आफ्नो यौनसाथीको खोजी सुरु गर्छ। यो कुराले पनि यसको यौन संगको सम्बन्धलाई संकेत गर्छ। विशेष गरेर Apocrine glands बढी मात्रामा हात, गाला, टाउको, स्तनको मुन्टोको वरिपरि तथा हाम्रा शरीरका ती भाग जहाँ बढी रौं हुन्छन्, जस्तै यौन केश (pubic hair) हुन्छन्। सम्भवत: मानव pheromones को प्रमुख स्रोत यही ग्रन्थिबाट निस्किएको श्राव नै हुनुपर्छ। यी गन्ध मानव रोग प्रतिरक्षा प्रणालीसंग गाँसिएको समेत देखिएको छ।

यहाँ भनिरहनु परेन कि अहिले टेलिभिजन लगायत आमसञ्चारका माध्यममा सुगन्धयुक्त साधन वा वस्तु वा भनौं अत्तरलाई प्रभावकारी यौन आकर्षक वस्तुका रूपमा प्रस्तुत गरिन्छ अथवा भनौं त्यस्तो आशयका विज्ञापन प्रशस्तै हेर्न पाइन्छ। यसैको प्रभावमा हामी शरीरको वास्तविक गन्ध नै कतिपयलाई थाहा नहुने र स्वाभविक गन्धलाई नराम्रो मान्ने चलन पनि छ। अहिले हामीले दैनिक रूपमा प्रयोग गर्ने साबुन, क्रिम, तेल अनि deodorant जस्ता वस्तु सुगन्धयुक्त हुन्छन्। यी सुगन्धले आनन्दको अनुभूति दिन्छन्, तर कतिपय व्यक्ति शरीरवाट प्राकृतिक रूपमा निस्कने गन्धप्रति आकर्षित हुन्छन् र त्यसैबाट यौन उत्तेजित हुन्छन्।

के भएको होला ?

व्यक्तिको शरीरबाट निस्कने गन्धवाट यौन उत्तेजना हुने स्थितिलाई चिकित्सा शास्त्रमा bromidrophilia भनिन्छ। यसका साथै तपाई भित्री वस्त्रको वस्तु कामुकता अर्थात् underwear fetishism वाट ग्रसित भएको पाइन्छ। अहिले महिलाको भित्री वस्त्रलाई एक हदसम्म यौनसँग जोडिनुलाई सामान्य नै मानिन्छ। यद्यपि यो नभै यौन उत्तेजनामै पुग्न नसकिने स्थिति हो भने त्यो असामान्य अवस्था हो।

वस्तु कामुकता (fetishism) किन हुन्छ, यकिनका साथ भन्न नसकिए पनि यौवनावस्थामा यी वस्तु संग बलियो रुपमा यौन उत्तेजना तथा यौन सन्तुष्टि जोडिँदा त्यसको अनुकुलन (conditioning) का कारणले भएको मानिन्छ।

उपचार के होला ?

धेरै जसो स्थितीमा वस्तु कामुकताको व्यग्रता हानी रहित नै हुन्छ र त्यस्तो स्थितिमा कुनै उपचारको आवश्यकता पर्दैन, तर यसले कठिनाइ भएको छ र दैनिक जीवनयापनमा नै असजिलो पारेको छ भने उपचार गराउनु आवश्यक हुन्छ।

उपचार विशेष गरी लामो हुनसक्छ र त्यसका लागि पुरुष हार्मोन नै कम गर्ने किसिमको औषधी दिइन्छ। अन्य किसिमको औषधीले वस्तुकामुकताको व्यग्रतालाई कम गर्छ र मनोपरामर्शमा ध्यान केन्द्रित गर्न सक्छ। Congnitive Behavioural Therapy जस्ता विधि पनि यो उपचारको महत्वपूर्ण पाटो हो। निराशा (depression) कम गर्ने किसिमका औषधी पनि यसका लागि प्रयोग गरिन्छ। विशेष गरी कुनै एउटा विधिभन्दा पनि उपचारका यी विधीहरूको समिश्रण गरी उपचार गरे बढी फाइदा हुन्छ भन्ने देखिएको छ। तपाईंलाई यसले दैनिक जीवनमा पनि असजिलो पार्न थालेको छ भने पहिले मनोचिकित्सकसँग परामर्श गर्नु बेस हुन्छ।

कसको भित्री लुगा सुँघेको ?

तपाईंले कस्तो भित्री लुगा सुँघ्नुभएको हो, स्पष्ट छैन। तपाईंले सुन्दर युवतीहरूको कुरा गर्नुले तपाईंकी श्रीमती वा यौन साथी होईन भन्ने कुरालाई संकेत गर्छ। के तपाईंले सुन्दर युवतीहरूको भित्री वस्त्र चोर्ने गर्नुभएको छ ? अन्यथा कसरी ती वस्त्र सुँघ्ने त्यस्तो कार्य सम्पन्न गर्न सम्भव हुन्छ ? यसरी चोर्ने काम गर्दा प्रहरीको फन्दा पर्ने कुरा एकातिर छ भने सामाजिक रुपमा ठूलो अपमान भोग्नुपर्ने पनि हुन सक्छ।

तपाईंले यौन सम्पर्कको कुरा पनि गर्नुभएको छ अनि यौनसम्पर्कचाहिँ कोसँग गर्नुभएको हो, स्पष्ट छैन। कि यो तपाईंको यौन परिकल्पना मात्र हो ? स्पष्ट पार्नुभए जवाफ दिन सजिलो हुने थियो।

> व्यक्तिको शरीरबाट निस्कने गन्धवाट यौन उत्तेजना हुने स्थितिलाई चिकित्सा शास्त्रमा bromidrophilia भनिन्छ । यसका साथै तपाई भित्री वस्त्रको वस्तु कामुकता अर्थात् underwear fetishism वाट ग्रसित भएको पाइन्छ । अहिले महिलाको भित्री वस्त्रलाई एक हदसम्म यौनसँग जोडिनुलाई सामान्य नै मानिन्छ । यद्यपि यो नभै यौन उत्तेजनामै पुग्न नसकिने स्थिति हो भने त्यो असामान्य अवस्था हो ।

सूचना

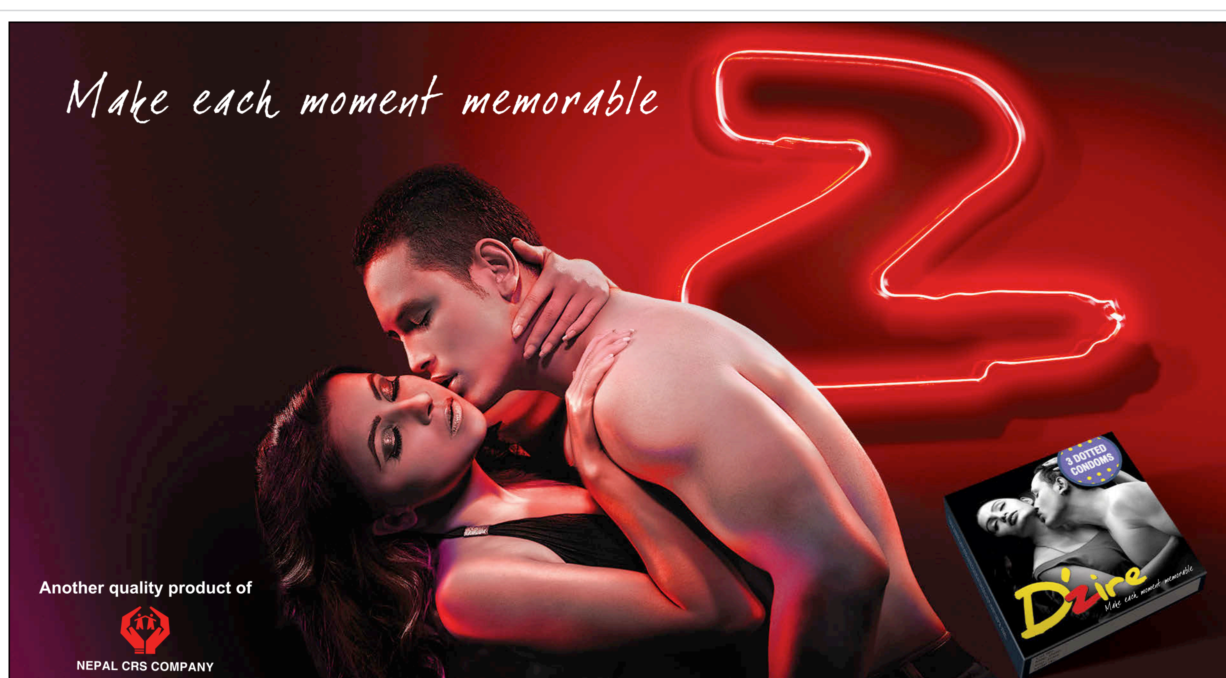
तपाईंहरूको यौन र प्रजनन स्वास्थ्यसम्बन्धी कुनै समस्या छ भने हामीलाई saptahikhealth@kmg.com.np मा इमेल गर्नुहोस् । हामी सम्बन्धित डा. बाट समाधान दिनेछौं ।

महिला स्वास्थ्य

म १८ वर्षकी भएँ। मेरो महिनावारी सुरु भएको तीन वर्ष भयो। मेरो महिनावारी चार दिन हुन्छ तर यसको अन्तर जहिले पनि डेढदेखि दुई महिना हुन्छ। मलाई नराम्रो रोग लागेको त होइन ? कसरी थाहा पाउने होला ?

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

समान्यत: महिनावारी २१ दिनदेखि ३५ दिनको अन्तरमा ३ देखि ५ दिनसम्म हुन्छ। किशोरावस्था तथा महिनावारी सुक्ने बेलामा महिनावारीमा अनियमितता तथा ढिलाइ हुन सक्छ। त्यसबाहेक अण्डबाहिनी नली, अण्डाशयको संक्रमण, थाइराइड तथा अन्य हार्मोनको असन्तुलन, पोलिसिटिक ओभरियन सिन्ड्रमजस्ता रोगले पनि महिनावारी अनियमित हुन, ढिला हुन वा रोकिन सक्छ, तर किशोर अवस्थामा महिनावारी ढिला हुनुको पछाडि कुनै रोग नहुन सक्छ। यो अवस्थामा शारीरिक परिपक्वता आए पनि हार्मोनहरूको सन्तुलन कायम नभएकाले यस्तो समस्या सिर्जना भएको हुन सक्छ। त्यसैले आत्तिनु पर्दैन, तर समयमै परीक्षण गराएर अन्य रोग छ/छैन भन्ने कुरा पक्का गरेको राम्रो हुन्छ।



प्रदूषण विरुद्ध कान्तिपुर म्याराथन

ठूला सहरका लागि सहरकै नाममा हुने म्याराथन धेरै प्रतिष्ठाको विषय हुन्छ । जस्तो– बोस्टन म्याराथन, लन्डन म्याराथन, न्युयोर्क सिटी म्याराथन, बर्लिन म्याराथन, सिकागो म्याराथन, टोकियो म्याराथन आदि-आदि । कुनै पनि म्याराथन धावकका लागि ती दौडमा सहभागी हुनु पनि प्रतिष्ठाको विषय हुन्छ । धेरै टाढा जानु पर्दैन, भारतमै मुम्बई म्याराथन र दिल्ली हाफ म्याराथन खुबै लोकप्रिय छन् । ती दौड लोकप्रिय हुनुका पछाडि खेलकुदकै एउटा आकर्षण त छ नै ।

त्यसबाहेक पनि यस्ता म्याराथन आयोजित हुन्छन्, जसबाट सामाजिक सन्देश प्रवाह गरिन्छ । खेलकुद वृत्तमा कतिसम्म भनिन्छ भने कुनै सहर कति सभ्य छ भनेर हेर्नु छ भने त्यो म्याराथनको आयोजना हेर्नुपर्छ । जुन दिन दौड हुन्छ, त्यो दिन सकेसम्म गाडी नचलाउने, खेलाडीको उत्साह बढाउन सडकमा आफैं उपस्थित हुने जस्ता उत्साह आम प्रशंसकबाट देख्न पाइन्छ । यस्तै प्रतिष्ठा कमाउने अभियानमा छ– कान्तिपुर हाफ म्याराथन ।

यो दौड भोलि जेठ ११ शनिबार हुँदैछ । यसपटकको कान्तिपुर हाफ म्याराथनको नारा छ– 'एन्टी पोलुसन रन' । त्यसको अर्थ यसपटकको म्याराथन आयोजनापछाडिको एउटा कारण प्रदूषणविरुद्ध चेतना फैलाउनु हो । कान्तिपुर पब्लिकेसनका एजीएम महेश स्वाँर भन्छन्, 'काठमाडौंमा प्रदूषणको मात्रा बढ्दै छ, हामीले यसकै जनचेतना फैलाउने प्रयास गरेका छौं ।' उनकै शब्दमा कान्तिपुर हाफ म्याराथनको मुख्य उद्देश्य यसलाई काठमाडौं सहरकै म्याराथन बनाउने हो ।

स्वाँरको भनाइ छ, 'अन्तर्राष्ट्रिय प्रचलनमा यस्ता म्याराथनलाई उक्त सहरका बासिन्दाले आफ्नो महसुस गर्छन् र सकेको सहयोग गर्छन्, हामीले काठमाडौंका बासिन्दाबाट पनि चाहेको त्यही हो ।' यसपटकको म्याराथनको मुख्य प्रायोजक सिटिजन्स बैंक हो । बैंकको प्रमुख प्रशासनीय अधिकृत सुमन शर्मा भन्छिन्, 'प्रदूषणविरुद्धको नारा मुख्य हो । खेलकुदसँगको सहकार्यले यस्तो सन्देश अझ प्रभावकारी बनाउन सकिने विश्वास छ ।'

यो दौडलाई लिएर मध्यपुर ठिमीका मेयर मदनसुन्दर श्रेष्ठ पनि खुबै उत्साहित छन् । दौड सल्लाघारीसम्म पुग्नेछ र त्यस अर्थमा उक्त क्षेत्रले पनि यो दौडमा अपनत्व महसुस गर्न सक्छ । मेयर श्रेष्ठ भन्छन्, 'काठमाडौं उपत्यकाको प्रदूषण सबैको सामूहिक प्रयासबाट मात्र कम गर्न सकिन्छ । यसका लागि यस क्षेत्रका सबै नगरपालिका प्रयासरत छन् र त्यसमा सम्बन्धित क्षेत्रका बासिन्दाको पनि भूमिका आवश्यक हुन्छ ।' मेयर श्रेष्ठ मान्छन्, यो दौडले दिन खोजेको सन्देशले धेरैको मन छुने पक्का छ ।

राष्ट्रिय कीर्तिमानको मान्यता

यसअघिका संस्करणमा जस्तै यसपटकको कान्तिपुर हाफ म्याराथनमा पनि तीन विधा समावेश छन् । महिला र पुरुषतर्फ हाफ म्याराथन हुनेछ भने ५ किलोमिटर दूरीको कर्पोरेट दौड हुनेछ । यस्तै ह्विलचेयर रेस पनि समावेश गरिएको छ । यसपटक हाफ म्याराथनमा कसैले राष्ट्रिय कीर्तिमान बनाउँछ भने त्यसले औपचारिक मान्यता प्राप्त गर्नेछ । यसपटकको प्रतियोगिताको यो अर्को ठूलो विशेषता हो ।

दौडका रेस डाइरेक्टर हुन्– विक्रमजंग थापा । उनी नेपाली एथलेटिक्सका मुख्य प्रशिक्षक हुन् । थापाका अनुसार यसपटकको दौडका लागि प्रयोग हुने रुट अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको छ र यसको निर्धारण पनि विज्ञहरूको समूहले नै गरेको हो । त्यसैले कान्तिपुर हाफ म्याराथन आधिकारिक प्रतियोगिता नै हो । यस्तोमा प्रतियोगितामा कसैले नयाँ कीर्तिमानी समय निकाल्छ भने त्यो राष्ट्रिय कीर्तिमान हुने नै भयो । दौडको सुरुवाती र अन्तिम बिन्दु कान्तिपुर पब्लिकेसनको केन्द्रीय कार्यालय, थापाथलीको सेन्ट्रल बिजनेस पार्क हो ।

ह्विलचेयर रेस थापाथलीबाट सुरु भएर माइतीघर मण्डला परिक्रमा गरी फेरि थापाथलीमै आएर टुंगिनेछ । यस्तै ५ किलोमिटर दौड थापाथलीबाट सुरु भएर माइतीघर, बानेश्वर हुँदै सिभिल अस्पताल पुगेर फर्कनेछ र यो थापाथलीमा आएर टुंगिनेछ । हाफ म्याराथन पनि थापाथलीबाटै सुरु हुनेछ । दौड माइतीघर, बानेश्वर, तीनकुने, कोटेश्वर, जडीबुटी, लोकन्थली हुँदै सल्लाघारी पुगेर त्यही रुटमा थापाथली फर्किएपछि सम्पन्न हुनेछ । हाफ म्याराथनको रुटमा ३ चेक प्वाइन्ट तथा कम्तीमा चारवटा वाटर प्वाइन्ट हुनेछन् ।

पुरस्कार नै पुरस्कार

महिला र पुरुष दुवैतर्फ हाफ म्याराथनका विजेताले हिरोको डुएट स्कुटर त पाउनेछन् नै, सँगै दुवैले ५० हजार रुपैयाँ पनि हात पार्नेछन् । दुवै विधामा दोस्रोदेखि छैटौं स्थानसम्म आउनेहरूका लागि नगद पुरस्कारको व्यवस्था छ । त्यसअनुसार दोस्रोदेखि छैटौंसम्म हुनेले क्रमशः ३०, २०, १०, ५ तथा ३ हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन् । ह्विलचेयरतर्फका विजेताले २० हजार, उपविजेताले १० हजार तथा तेस्रो हुनेले ५ हजार रुपैयाँ पुरस्कार पाउने छन् ।

कर्पोरेटतर्फका विजेताले पनि पुरस्कार त पाउनेछन्, तर यो भ्रमण प्याकेजका रूपमा प्राप्त हुनेछ, विजेताले थाइल्यान्डको बैंककमा ३ रात ४ दिनको भ्रमण प्याकेज, उपविजेताले पोखरामा २ रात ३ दिनको भ्रमण प्याकेज तथा तेस्रो हुनेले माउन्टेन फ्लाइटको अवसर पाउनेछन् । यो विधामा विजेताले पाउने पुरस्कारभन्दा पनि बढी महत्वपूर्ण हुनेछ, प्रतिष्ठा । एक त यसमा सहभागी हुनु नै ठूलो कुरा हो, अझ त्यसमा विजेता भएर पुरस्कार जित्नु बोनस सरह हुनेछ ।

हरि र कान्छिको प्रभुत्व

कान्तिपुर हाफ म्याराथन सुरु भएको हो– ०६७ सालदेखि । यस आधारमा यसपटकको दौड यसको नवौं संस्करण हो । अहिलेसम्मका विजेताका आधारमा यसको विश्लेषण गर्ने हो भने यसमा पूर्णतः दुई खेलाडीको प्रभुत्व छ, पुरुषतर्फ हरिकुमार रिमाल र महिलातर्फ कान्छीमाया कोजू । पुरुषतर्फ हरिले चार पटक उपाधि जितेका छन् । उनी पछिल्लो संस्करणका विजेता पनि हुन् । रिमालकै भाषामा भन्ने हो भने कान्तिपुर म्याराथन विशेष लाग्छ, उनलाई ।

हरि भन्छन्, 'म प्रत्येक वर्ष यो प्रतियोगिताको प्रतीक्षामा हुन्छु ।' उनले सबैभन्दा पहिले ०६८ मा पहिलो स्थान हात पारेका थिए । पछि त्यसलाई ०७१ र ०७३ मा दोहोर्‍याए । यसबाहेक ०६७ मा अर्जुनकुमार बस्नेत, ०६९ मा कल्याण बानियाँ, ०७० मा अनिश थापामगर तथा ०७२ मा गोपिचन्द्र पार्की विजयी रहे । अधिकांश विजेता खेलाडी तीन विभागीय टिमसँग आवद्ध छन् । त्यस अर्थमा यो दौड आर्मी, पुलिस र एपीएफका लागि प्रतिष्ठाको विषय पनि हो ।

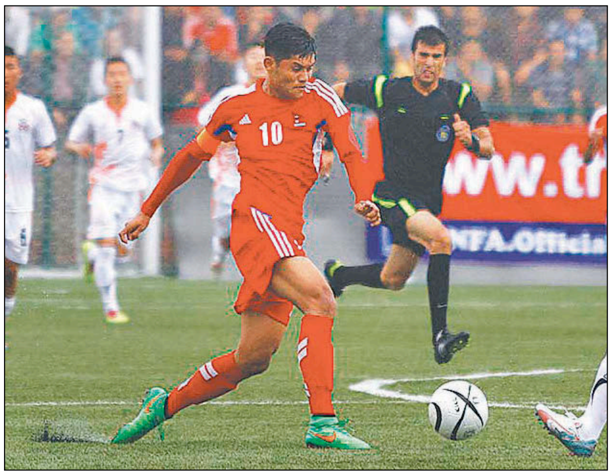
महिलातर्फ त कान्छीमायाको एकछत्र राज छ भन्दा हुन्छ । उनले ०६७ को पहिलो संस्करण नै जितिन् र त्यसपछि त्यस्तै सफलता ०६९ र ०७० मा दोहोर्‍याइन् । कान्छीमाया ०७२ यता लगातार विजेता रहँदै आएकी छिन् र गत वर्ष उपाधि जित्ने क्रममा उनले ह्याट्रिक समेत गरिन् । उनी ६ पटक विजेता रहिसकेकी छिन् । बीचमा वृन्दा श्रेष्ठले ०६८ मा र विश्वरूपा बूढाले ०७१ मा पहिलो स्थान हात पारेका थिए । कान्छी भन्छिन्, 'मलाई सबैभन्दा मन पर्ने दौड नै कान्तिपुर हाफ म्याराथन हो, यो अरूको तुलनामा धेरै व्यवस्थित पनि छ ।'

बर्दिया चिनाउन कार र्‍याली

स्वस्तिक श्रेष्ठ

५ नम्बर प्रदेश सरकारले लुम्बिनी भ्रमण वर्षको औपचारिक घोषणा गरेको छ । प्रदेश सरकारले आफ्नो प्रदेशमा रहेका विभिन्न पर्यटकीय क्षेत्रको पहिचान, संरक्षण, प्रवर्द्धन एवं प्रचार-प्रसार गर्दै वर्षभरि नै पर्यटक भित्र्याउने लक्ष्यसहितको कार्यक्रम सुरुवात गरेको हो । यससँगै प्रदेशका पर्यटन व्यवसायी एवं अगुवाहरू पनि आ-आफ्नो क्षेत्रका पर्यटकीय स्थलको स्वतःस्फूर्त प्रचारप्रसारमा जुटेका छन् । बर्दियाका पर्यटन व्यवसायीहरूले पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यका साथ सप्ताहव्यापी कार र्‍याली सुरु गरेका छन् । 'पर्या पर्यटनको राम्रो सम्भावना बोकेको बर्दियाको विकासको आधार पर्यटन हो ।'- पर्या पर्यटन विकास मञ्च ठाकुरद्वाराका पूर्वअध्यक्ष कृष्ण भट्टराईले भने जसका लागि कार र्‍याली गरी बर्दिया चिनाउने अभियान थालेको उनले बताए । आध्यात्मिक केन्द्र लुम्बिनी र संसारकै सय उपयुक्त घुम्नैपर्ने स्थान बर्दियालाई जोडेर प्रदेश सरकारले योजना बनाउनुपर्ने स्थानीय पर्यटन व्यवसायीहरूको माग छ । सबैभन्दा धेरै बाघ हेर्न सकिने संसारकै दोस्रो स्थान भएकाले पनि बर्दियामा पर्यटन भित्रिने सम्भावना बढी छ ।

जैविक विविधताको संरक्षणलाई पहिलो प्राथमिकतामा राखेर समुदायको अगुवाइमा काम अघि बढाएको भट्टराईले जानकारी दिए । यो वर्ष ७ हजार विदेशी तथा ४० हजार स्वदेशी पर्यटक भित्रिएको बर्दियामा ५ करोड राजस्व पर्यटनबाट उठेको थियो । बर्दियामा ४ सय प्रजातिका चरा, हात्ती सफारी, थारु म्युजियम, हात्ती तथा गोही ब्रिडिङ सेन्टरका साथै डल्ला, जनकनगर, सातखलुवा होमस्टे, ब्ल्याकबग कन्जर्भेसन क्षेत्र, ठाकुरबाबा मन्दिर, केदारेश्वर धाम, बधैया र सत्खलुवा लेकको भ्रमण गर्न सकिन्छ । जेठ ५ गते सुरु भएको कार र्‍याली बर्दिया दाङ, बुटवल, पाल्पा, पोखरा, चितवन हुँदै गुलेरिया पुगेर समापन हुनेछ । उक्त र्‍यालीमा पर्यटन व्यवसायी, विज्ञ तथा पत्रकारसहित ७० जना १२ वटा जिपमा सहभागी छन् ।



विमल माल्दिभ्सतिर

नेपाली फुटबलमा सबैभन्दा बढी आशा गरिएका खेलाडी हुन्– विमल घर्तीमगर । उनले युरोपमा खेल्ने धेरैको विश्वास पनि छ, तर त्यो सपना पूरा हुन सकिरहेको छैन । यसबीच विमलको व्यक्तिगत प्रदर्शन पनि राम्रो हुन सकेको थिएन । उनी आफैं पनि आफ्नो खेल जीवनले लिएको बाटोबाट खुसी छैनन् ।

यद्यपि विमलले एउटा राम्रो मौका भने पाएका छन् र यसैक्रममा व्यवसायिक फुटबल खेल्न माल्दिभ्स पुगेका छन् । उनले माल्दिभ्सको सिटी स्पोर्टससँग अनुबन्ध गरेका छन् । सिटी स्पोर्ट्स त्यही क्लब हो, जहाँबाट पछिल्लो सिजन गोलरक्षक किरण चेम्जोङले खेलेका थिए । काठमाडौं छाड्नुअघि विमलले भनेका छन्, 'मेरो उद्देश्य एउटै छ, सकेसम्म बढी गोल गर्ने ।'

चर्चामा ह्विलचेयर क्रिकेट

पछिल्ला केही दिन अन्तर्राष्ट्रिय मिडियाको आँखा टीयूको क्रिकेट मैदानमा रहयो र त्यसको कारण थियो, त्यहाँ भएको फरक खालको क्रिकेट प्रतियोगिता । त्यहाँ पहिलो ह्विलचियर एसियाकप ट्वान्टी-२० क्रिकेटको आयोजना भएको थियो । नेपाल पनि सहभागी प्रतियोगितामा विजेता रहयो– पाकिस्तान ।

पाकिस्तानले फाइनलमा भारतलाई ५ विकेटले हराएको थियो । फरक क्षमता भएका खेलाडीबीच सञ्चालित प्रतियोगिताका कारण विश्व मिडियाको ध्यान त्यता तानियो । प्रतियोगिताका धेरैभन्दा धेरै तस्बिर विदेशी मिडियामा छाए । आखिर यो प्रतियोगिता नै यस्तै थियो, जसले अरू धेरैलाई सकारात्मक रहन र उत्प्रेरित रहन मद्दत गर्‍यो ।

मनाङ-मर्स्याङ्दीका झन्डा सगरमाथामा

नेपालको सर्वाधिक लोकप्रिय र सफल फुटबल क्लबमा पर्छ– मनाङ मर्स्याङ्दी । त्यसका एक संस्थापक हुन्, कालु पाण्डे । तिनकै छोरा तेन्जिङ न्याङ्मी मनाङका समर्थक पनि हुन् । फेरि उनी आफैं पनि मनाङकै हुन् । तेन्जिङको अर्को परिचय पनि छ, उनी पर्वतारोही हुन् । हालै उनले सगरमाथाको सफल आरोहण गरे ।

त्यसक्रममा तेन्जिङले मनाङको लोगो अंकित झन्डा सगरमाथामा फहराउने काम गरे । उनी यो कामबाट उत्तिकै खुसी पनि छन् । नेपाली मिडियासँगको कुराकानीमा उनले भनेका छन्, 'मलाई सबैभन्दा बढी मन पर्ने फुटबल क्लब मनाङ हो । यही क्लबको झन्डा सगरमाथामा फहराउन पाउँदा खुसी छु । मनाङलाई पूरा विश्वले चिनोस ।'

आठौं पटक टुर द लुम्बिनी

साइक्लिङमार्फत पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले प्रारम्भ गरिएको टुर द लुम्बिनीको आठौं संस्करण पूरा भएको छ । प्रत्येक वर्ष काठमाडौंबाट बुद्धजन्मस्थल लुम्बिनीसम्म साइकल यात्रा गरी टुर द लुम्बिनी अभियान चलाइँदै आएको छ । विश्व साइकलयात्री पुस्कर शाहको अगुवाइमा यो अभियान थालनी भएको हो ।

अभियानमा सहभागी एक सय स्वदेशी तथा विदेशी साइकलयात्रीले यो जेठ १ गते बुधबार काठमाडौंको भगवान पाउबाट यात्रा प्रारम्भ गरेका थिए । यात्रामा काठमाडौंबाट १ सय जना, पोखराबाट १५ जना, बुटवलबाट १२ जना तथा नेपालगन्जबाट १ जनाले सहभागिता जनाएका थिए । करिब ३ सय २५ किलोमिटरको दूरी हेटौंडा, नारायणगढ, कावासोती तथा बुटवल हुँदै बुद्ध पूर्णिमाको दिन लुम्बिनीमा पुगेर यो साइकलयात्रा सम्पन्न भएको हो ।

स्वस्तिक श्रेष्ठ

पैसा खाएको आरोप

सचिन बदाधे भारतीय फुटबलमा एकाएक चर्चाका आएका प्रशिक्षक हुन् । खेलाडीका रूपमा उनले खासै केही गर्न सकेनन्, तर प्रशिक्षकका रूपमा उनले मिनर्भा पञ्चावालाई पछिल्लो सिजनको आई-लिग दिलाए । त्यसयता उनको चर्चा चुलिएको थियो । प्रशिक्षणको कामबाहेक उनी चिया पसल पनि चलाउँछन्, आर्थिक उपाजनका लागि । सचिन हालसालै काठमाडौंमा थिए, मिनर्भा र मनाङ मर्स्याङ्दीबीच एएफसीकपको खेलका लागि । उक्त खेल १-१ को बराबरीमा टुंगियो । त्यसपछि उनले पोस्टम्यान कन्फ्रेन्समा गम्भीर आरोप लगाए, जसले त्यो खेल चलाए, तिनै रेफ्रीमाथि पैसा लिएर आफूविरुद्ध निर्णय गरेको । सचिनले सिधा-सिधा भने, 'रेफ्रीले पैसा खाएका छन् ।' तय छ, उनी ढिलो चाँडो यो भनाइका लागि कारवाहीमा पर्नेछन् ।

टिममा नपरेकोमा पाक क्रिकेटर

अबको केही दिनमै प्रारम्भ हुने विश्वकप क्रिकेटको खेलाडी छनौटमा सहभागी १० टिम खेलाडी छनौटमा जोडतोडका साथ लागिरहेका छन् । हाले पाकिस्तानी टिमले बेलायतको भ्रमण गरेको थियो । विश्वकपको पूर्वसन्ध्यामा भएको उक्त भ्रमणलाई आधार बनाएर पाकिस्तानी टिमको छनौट गर्ने योजना थियो, तर पाकिस्तान इंग्ल्यान्डबाट यसपटक नराम्रोसँग हार भोग्न बाध्य भयो अर्थात पाकिस्तान इंग्ल्यान्डसँग ४-० ले पराजित भयो ।

टिम भलै पराजित भए पनि विश्वकपका लागि त्यही टिमलाई आधार मानेर गरिएको छनौटमा जुनेद खान भने पर्न सकेनन् । आफू टिममा नपरेको झोकमा उनले मुखमा कालोपट्टी बाँधेर खिचेको फोटो सामाजिक संजालमा पोष्ट गर्दै 'म केही भन्न चाहन्न, सत्य साह्रै तितो हुन्छ' भन्ने कुरा पोस्ट गरे । जुनेदको उक्त तस्बिर अहिले सामाजिक संजालमा भाइरल भैरहेको छ ।

प्रेमीको डकुमेन्ट्री बनाउने इच्छा

महिला टेनिसको विश्व वरियताक्रममा चौथो नम्बरसम्म पुगेकी युक्रेनकी एलिना स्भितोलिना आफ्नो प्रेमी मोफिल्ससँगको डकुमेन्ट्री बनाउन चाहन्छिन् । अस्ट्रेलियन ओपनका बेला एलिनासँग पहिलो पटक भेट भएका मोफिल्स फ्रान्सका पुरुष टेनिस खेलाडी हुन् । एलिना मोफिल्ससँगको पहिलो भेट कहिल्यै बिर्सन सक्दिनन् । मोफिल्ससँग भएको उक्त भेटका क्रममा धेरै उनीहरूका तस्बिर खिचेका थिए, तर ती तस्बिर अहिले कोसँग छ र त्यसलाई खरिद गर्न कति रकम खर्च गर्नुपर्ने हो, एलिनालाई थाहा छैन, जसका कारण उनी मोफिल्ससँगको आफ्नो प्रेमको डकुमेन्ट्री बनाउन चाहन्छिन् ।

एलिनाको प्रेम मोफिल्सभन्दा अघि इंग्ल्यान्डका क्रिकेटर रिसे टप्लेसँग पनि थियो । दुवैको खेल अलग-अलग भएका कारण र भौगोलिक रूपमा पनि टाढा बस्नुपरेका कारण उनीहरूको डेटिङ लामो समय चल्न सकेन ।

जाँदा-जाँदै

प्रेम सम्बन्धमा बस्न मन छ

सोसल मिडियाका हिट अनुहार हुन्– मञ्जिल बस्नेत । उनको टिकटकमा झन्डै २ लाख फलोअर्स छन् । नेपाल कमर्स क्याम्पसमा स्नातक तह अध्ययनरत उदयपुर, गाइघाटका मञ्जिल म्युजिक भिडियोमा समेत देखिइसकेका छन् । चकलेटी अनुहारका बस्नेतसँग गहनापोखरीमा साप्ताहिककर्मी महेश तिमल्सिनाको जम्काभेट:

मञ्जिल बस्नेत, मोडल

केमा व्यस्त हुनुहुन्छ ?
म अहिले धेरैजसो पढाइमै व्यस्त छु । पढाइबाहेक अरुतिर ध्यान दिन सकेको छैन ।

सामाजिक सञ्जालहरूमा पनि खुब चर्चा सुनिन्छ नि ?
एक समय टिकटकभन्दा पनि म्युजिकलीको चल्ती थियो । सुरुवातमा मैले हिट हुन्छु भनेर त्यसमा भिडियो बनाउन थालेको होइन । फुर्सद हुने भएकाले म्युजिकल्ली हेरेर समय कटाउँथें । पछि भिडियो बनाउन थालें । बिस्तारै सबैले माया गर्न थाल्नुभयो । त्यसरी नै फलोअर्स बढ्दै गयो । पछि म्युजिकल्ली टिकटक भयो, मलाई पनि यसमा लत बस्न थाल्यो । राम्रै प्रशंसक पनि कमाए ।

दिनमा कतिवटा टिकटक भिडियो बनाउनुहुन्छ ?
म अहिले दिनहुँजसो टिकटक भिडियो बनाउँदिनँ । कलेजको असाइनमेन्ट धेरै हुने भएकाले दिनहुँ टिकटक भिडियो बनाउने समय पनि हुँदैन । शनिबार फुर्सद हुन्छ त्यही दिन ६-७ वटा भिडियो बनाउँछु अनि समय मिलाएर टिकटकमा अपलोड गर्छु ।

सुरुमा पनि यस्तै गर्नुहुन्थ्यो ?
सुरुसुरुमा त रहरको बेला थियो । त्यसैले दिनकै भिडियो बनाउँथें अनि दिनहुँ एक-दुईवटा भिडियो अपलोड गर्थें । सुरुसुरुमा फलाअर्स बढाउनुपर्ने भएकाले आफूसँग ड्वेट भिडियो बनाउन मिल्ने खालको भिडियो बनाउँथें, तर मैले भने अरूसँग मिलेर ड्वेट भिडियो बनाइनँ ।

सुरुका भिडियोमा कस्तो प्रतिक्रिया पाउनुहुन्थ्यो ?
साथीहरूले गिज्याउँथे । म्युजिकल्ली त केटीहरूले चलाउने हो । यो त तेस्रोलिंगी हो कि क्या हो भनेर कमेन्ट गर्थें । अहिले भने तैले यो क्षेत्रमा राम्रो गर्न सक्छस् भनेर हौसला दिन्छन् ।

प्रशंसकहरूसँग कतिको भेटघाट हुन्छ ?
भेटघाट हुन्छ । कतिपयले सामाजिक सञ्जालमा म्यासेज गर्नुहुन्छ भने कतिपयलाई समय निकालेर भेट्छु ।

भेटघाट हुँदा प्रशंसकहरूले के भन्छन् ?
कतिपय युवतीले त कति क्युट भनेर गाला तान्नुहुन्छ ।

घरपरिवारबाट कला क्षेत्रमा लाग्न कतिको सपोर्ट छ ?
एकदमै सपोर्ट गर्नुहुन्छ । सुरुमा आफ्नो पढाईलाई निरन्तरता देऊ भन्नुहुन्छ । मेरो पनि पहिलो प्राथमिकता भनेको पढाइ नै हो । मेरो बुबा बिजनेश गर्नुहुन्छ । त्यसैले मेरो सोच पनि बिजनेश पर्सन नै बन्ने छ । यद्यपि भोलिका दिनमा राम्रो गर्दै गएँ भने यसैलाई प्रोफेसन पनि बनाउन सक्छु, तर पढाइलाई चाहिँ निरन्तरता दिन्छु ।

म्युजिक भिडियोमा अभिनय गर्ने अफर कसरी आयो ?
टेकेन्द्र र मनोज दुइ दाइ हुनुहुन्छ । उहाँहरूमार्फत नै मैले भिडियोमा अभिनय गर्ने मौका पाएको हुँ । मैले त्यतिबेला म्युजिक भिडियोमा अभिनय गर्ने सोच बनाएको थिइनँ । किनभने पढाइ बिग्रन्छ भन्ने पनि लाग्यो, अर्को मैले त्यसभन्दा पहिले अरु म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरेको थिइनँ । पछि दाइहरूले सुरुवातमा यस्तै हो भनेर सपोर्ट गर्नुभयो । उहाँहरूकै कारणले म यहाँ आइपुगेको हुँ ।

म्युजिक भिडियोको अफर कतिको आएको छ ?
एकदमै धेरै आएको छ, तर पढाईमा बाधा पुग्छ भनेर गरेको छैन । यही जेठमा मेरो एउटा म्युजिक भिडियो आउँदैछ ।

चलचित्रबाट पनि अफर आएका छन् कि ?
छैन, यदि आयो भने पहिले चलचित्रको स्क्रिप्ट पढ्छु । त्यसपछि मात्र अभिनय गर्ने निर्णय गर्छु ।

भविष्यको लक्ष्य चाहिँ के छ ?
बिजनेसम्यान बन्ने, व्यापारिक सर्कलमा हुर्किएको हुनाले पनि बिजनेशम्यान नै बन्ने लक्ष्य छ ।

नेपाली गीत संगीत सुन्नुहुन्छ ?
टिकटक चलाउन थालेपछि धेरै सुन्न थालेको छु ।

नेपाली चलचित्र कतिको हेर्नुहुन्छ ?
अहिलेसम्म हलमा गएर नेपाली चलचित्र हेरेको छैन । युट्युबमा अपलोड भएका केही चलचित्र हेरेको छु । पछिल्लो समय मैले चलचित्र जात्रा हेरेको थिएँ ।

खेलकुदमा कतिको रुचि राख्नुहुन्छ ?
म क्रिकेटको फ्यान हुँ । क्रिकेट खेल्छु पनि ।

ह्यान्डसम हुनुहुन्छ, पक्कै प्रेमसम्बन्धमा हुनुहुन्छ होला ?
सबैले यही भन्नुहुन्छ, तर मेरी गर्लफ्रेन्ड छैनन् ।

प्रेम प्रस्ताव त आउँछन् होला नि ?
कति आउँछ कति, तर आफूलाई मनपर्ने युवती नै फेला परेकी छैनन् । यद्यपि मलाई कसैसँगको प्रेम सम्बन्धमा बस्ने मन भने छ ।

प्रतिष्ठाको मिस इंग्ल्यान्ड यात्रा

नवीन पोखरेल

बेलायतको एउटा प्रतिष्ठित सौन्दर्य प्रतिस्पर्धा 'मिस इंग्ल्यान्ड' मा नेपाली सहभागिता यसअघि खासै सुनिएको थिएन । सन् २०१९ को संस्करणमा भने सेमिफाइनल पुगेर प्रतिष्ठा 'तृष' राउत 'पब्लिक फिगर' भएकी छिन् । 'मैले सोचेभन्दा राम्रो रेस्पोन्स पाएकी छु । नेपाली समुदायको माया एवं सपोर्टबाट खुसी छु', प्रतिष्ठाले साप्ताहिकसँग भनिन् । अहिले नेपाली डायस्पोरा प्रतिष्ठालाई शुभकामनासँगै पब्लिक भोट दिन व्यस्त छ ।

बेलायत, अल्डरसट निवासी २६ वर्षीया प्रतिष्ठा फोटो हिट चरण पार गरेर सेमिफाइनल पुगेकी हुन् । पर्सि मे २६ तारिख लेस्टर टाइगर्स स्टेडियममा करिब अढाई दर्जन सुन्दरीबीच हुने प्रतिस्पर्धाबाट उनी फाइनल पुग्ने-नपुग्ने कुरा निर्धारण गर्नेछ । यसअघि १६ जुनमा दि ग्रान्ड होटल ब्रिस्टोलमा तय भएको इभेन्ट अगाडि सरेपछि प्रतिष्ठा भने तनावमा छिन् । 'दिन नजिकिएकाले अलिक नर्भस छु', उनले भनिन् ।

सेमिफाइनलमा च्यारिटी क्विन, इको ड्रेस, ब्ल्याक ड्रेस, इन्टरभ्यू तथा पब्लिक भोटिङ गरी ५ राउन्ड हुनेछन् । तिनै राउन्डका आधारमा ५ देखि १० जना फाइनलमा पुग्नेछन् । गत वर्ष मिस इंग्ल्यान्डमा भाग लिन करिब २२ हजारले आवेदन दिएका थिए ।

च्यारिटी क्विन टाइटलका लागि प्रतिष्ठाले मानसिक स्वास्थ्यमा काम गर्ने संस्था 'पापीरस' का लागि १२ सय पाउन्ड संकलन गरिसकेकी छिन् । बेलायतको नेपाली समुदायमा मेन्टल हेल्थसम्बन्धी जनचेतना जगाउने उद्देश्यले पनि आफूले उक्त च्यारिटी चुनेको प्रतिष्ठाले बताइन् ।

हङकङमा जन्मिएकी प्रतिष्ठा ५ वर्षको उमेरदेखि बेलायत बस्न थालेकी हुन् । भूपू ब्रिटिस गोर्खा प्रकाश राउत तथा मीना राउतकी एक्ली छोरी प्रतिष्ठाले १६ वर्षमै मोडलिङ थालेकी थिइन् । युनिभर्सिटी अफ ब्राइटनबाट इन्टेरियर आर्किटेक्चरमा ब्याचलर उत्तीर्ण प्रतिष्ठा पेसाले फ्लोर प्लान आर्किटेक्ट हुन् ।

छिट्टै रेजिडेन्सियल हाउजिङ आर्किटेक्ट फर्म खोल्ने र मोडलिङलाई पनि एकसाथ अघि बढाउने उनको सोच छ । करिअर र अध्ययनमा फोकस गर्नुपरेकाले नेपाल जाने आउने क्रम कम भएको प्रतिष्ठाले बताइन् । दुई वर्षअघि तीन महिनाका लागि स्वयंसेवकका रूपमा नेपाल गए पनि डस्ट एलर्जीका कारण दुई सातामै फर्कनुपरेको उनले स्मरण गरिन् । बेलायतमै हुर्किए पनि नेपाली संस्कृति, संस्कार एवं वेशभूषा उनलाई प्रिय लाग्छ । प्रतिष्ठा आफ्ना बाबा-आमासँग नेपाली इभेन्टहरूमा सहभागी भैरहन्छिन् ।

उनलाई फिल्म तथा म्युजिक भिडियोबाट अफर आइसकेका छन् । 'तर फिल्मको स्क्रिप्ट मन परेन', प्रतिष्ठा भन्छिन्, 'म्युजिक भिडियोबाट पनि अफर आएको थियो तर किस सिन गर्न मलाई कम्फर्टेबल भएन ।' बाबु-आमा अलिक रिलिजियस भएकाले पनि उनलाई उत्तउलो दृश्यमा रुचि छैन । प्रतिष्ठा फुर्सदमा साथीहरूसँग आउटिङ जान रुचाउँछिन् । गत वर्ष ११ वटा युरोपेली देश घुमेकी प्रतिष्ठा यो वर्ष समरमा भने मिस इंग्ल्यान्डको चटारोका कारण कतै जान पाइनन् ।

अचेल उनलाई थरीथरीका प्रस्ताव आउन थालेका छन् । तन्नेरीका प्रेम प्रस्तावदेखि विवाहित पुरुषका कफी पिउने अफरसम्म । 'मैले अपरिचित एकजनालाई फेसबुकमा एसेप्ट नगरेपछि धनीलाई मात्र एसेप्ट गर्ने हामी गरिबसँग त बोल्न पनि नहुने है भन्ने म्यासेजसम्म आयो', प्रतिष्ठाले भनिन्, 'म रिलेसनसिपमा छैन, करिअरमा फोकस हुने बेलामा यस्ता कुरामा अल्झनु पनि हुँदैन ।'

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

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