सर्वाधिक बिक्री हुने
साप्ताहिक
सबैको लागि सम्पूर्ण पत्रिका
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

• वर्ष १२ • अंक १९ • काठमाडौं, शुक्रबार, असोज ६, २०६३ • SAPTAHIK • Nepali National Weekly • Friday, Sep. 22, 2006 • पृष्ठ २४ • मूल्य रु. ८/-

थरी-थरीका गाडीको सयर

● **अश्विनी कोइराला**

जनआन्दोलन-२ सफल हुँदा धेरै कुरामा फाइदा भयो होला तर त्यो आन्दोलनले संसारमा महँगो मानिएको गाडी नेपाली सडकमा चलेको हेर्ने रहर भने मार्नुपरेको छ। यदि त्यो जनआन्दोलन अरू एक महिनापछि भैदिएको भए नेपालमा १० करोड रुपैयाँको गाडी भित्रिने थियो। राजा ज्ञानेन्द्रका लागि मगाइन लागेको उक्त गाडी जर्मनीका दुईवटा, अमेरिकाको एउटा तथा जापानको एउटा कम्पनीले नेपाल भित्र्याइदिने इच्छा व्यक्त गरेका थिए। नेपालको कच्ची बाटो र माओवादी युद्धको ख्याल राखेर अर्डर दिन लागिएको उक्त गाडी जनआन्दोलन-२ पछिको सरकारले रोकिदिएको छ।

१० करोड रुपैयाँको गाडी नेपालमा भित्रिएन त के भो, यसअघि नै ७ करोड मूल्य पर्ने जागुवा, ५ करोड ८७ लाख पर्ने रोल्स रोयस, ४ करोड ९४ लाख पर्ने लिमोजिन तथा ३ करोडको हाराहारीमा पर्ने मर्सिडिज बेन्च नेपाली सडकमा दौडिरहेका छन्। देख्दै रहरलाग्दा यस्ता सवारीहरू झट्ट हेर्दा यति धेरै मूल्यका हुन् भनेर पत्याउन सकिँदैन। गाडीका पारखीहरू पनि यी गाडीको लागत मूल्य यति धेरै होइन भन्ने कुरामा विश्वस्त छन्। विश्वका चर्चित ब्राण्डका गाडीका 'नाम'को मूल्य नै करोड रुपैयाँ हुन्छ भन्दै महँगा गाडीका सौखिन प्रितम एस ठकुरी भन्छन्– 'यदि तपाईं ७ करोडको गाडी कम्पनीबाट खरिद गर्नुहुन्छ भने त्यसको प्रेस्टिजियस मूल्य १ करोडभन्दा बढी हुन्छ।'

नेपालमा गाडीको ब्रान्डलाई करोड रुपैयाँ हाल्ने व्यक्तिहरूमा राजपरिवारका सदस्य प्रमुख छन्। अहिले ५ करोडभन्दा बढी मूल्य पर्ने २१ वटा गाडी नेपाली सडकमा गुडिरहेका छन्। ७ करोड बराबर मूल्य पर्ने गाडी ड्राइभको स्वाद लिने व्यक्तिहरूमध्ये राजा ज्ञानेन्द्र, युवराज पारस तथा बडामहारानी रत्न पर्छन् भने ३ करोड मूल्यका गाडीहरू राजपरिवारका अन्य सदस्यले प्रयोग गर्छन्। राजाले चढेको गाडी किन्न मन पराउने राजाका नातेदार एवं व्यावसायिक साझेदारहरूले अहिले बीएम डब्लु तथा मर्सिडिज चढ्ने गरेका छन्। यी सबै गाडी अहिलेसम्म भन्सार सुविधामा मगाउने गरिएको छ। नीलो, कालो र सेतो रङका यस्ता गाडीहरू साँझ वा राति ठमेल, नयाँ बानेश्वर, हयात रिजेन्सी तथा सोल्टी होटलमा देख्न पाइन्छ भने कहिलेकाहीँ पोखरा र नगरकोटका सडकले पनि यस्ता गाडीलाई चुम्ने अवसर पाएका छन्। सानातिना दुर्घटनामा पनि यस्ता गाडीको बडी जस्ताको तस्तै रहने र सबै किसिमका सुविधा पाइने भएकाले हरेकजसो करोडपति जागुवर, रोल्स रोयस लिमोजिन तथा मर्सिडिज बेञ्च चढ्ने सपना पाल्छन्।

नेपालमा उच्च आय भएका व्यवसायी तथा खान्दानीहरूबीच प्राडो, पजेरो, पेट्रोल तथा टोयोटा लोकप्रिय छ भने युवा व्यवसायीहरू होन्डाका पारखी छन्। लेटेस्ट मोडलको प्राडोको मूल्य नेपाली बजारमा १ करोडभन्दा बढी पर्छ भने पजेरोको मूल्य ७५ लाख पुगेको छ। पेट्रोलको मूल्य ५० लाखभन्दा बढी पर्छ भने युवा व्यवसायीहरूको रोजाइमा परेको होन्डा गाडीको मूल्य ५० लाखभन्दा बढी पर्छ। यातायात व्यवस्था विभागमा कार्यरत रमेश भट्टराई भन्छन्– 'कार्यालयमा विशेष तथ्याङ्क त छैन तर ५० लाखभन्दा बढी मूल्यका गाडी चढ्ने नेपालीहरूको संख्या १ हजार नाघेको छ।' यसबाट पनि ५० लाखभन्दा बढी मूल्यका गाडी चढ्ने व्यक्तिहरूको संख्या पनि द्रुत गतिमा बढिरहेको पुष्टि हुन्छ। २०४६ सालको परिवर्तनअघि ५० लाखभन्दा बढी मूल्यको गाडी राजपरिवारले मात्र प्रयोग गर्थे।

नेपालमा महँगा गाडी आयात गर्ने कम्पनीहरू कसले ५० लाखभन्दा बढीको गाडी चढ्छन् खुलेर केही बताउँदैनन्। महँगा गाडी चढ्नेहरूमध्ये चर्चित व्यावसायीक कम्पनीका मालिकहरू पर्छन् भन्ने लाग्न सक्छ तर त्यसो होइन। यस्ता महँगा गाडी चढ्नेहरूमा वैदेशिक रोजगार, होटल व्यवसाय, जग्गा खरिद-बिक्री, समुन्द्रपार व्यापार, आयात-निर्यात व्यवसाय तथा जडीबुटी निर्यात गर्ने व्यक्तिहरू नै प्रमुख छन्। नाम कमै सुनिने व्यवसायीहरूले १ करोडको हाराहारी पर्ने गाडी चढ्ने गरेको गाडी आयात गर्ने व्यवसायीहरूको कथन छ। गाडी आयात गर्ने एक जना व्यवसायी भन्छन्– 'तपाईंले नाम सुनिरहेका उद्योगी-व्यवसायीभन्दा पर्दापछाडि रहन रुचाउने व्यक्तिहरूले नै १ करोड मूल्य बराबरका गाडी चढ्ने गरेका छन्।'

उनको विश्लेषणमा नेपालका चर्चित व्यापारी घरनियाँहरू चौधरी, खेतान, विशाल, गोल्छाजस्ता कम्पनीका प्रमुखहरू २५ लाखदेखि ७५ लाख मूल्य पर्ने यारिस, कोरला, पेजेरो, टोयोटाजस्ता मध्यमस्तरका गाडी चढ्न रुचाउँछन्। यस्ता

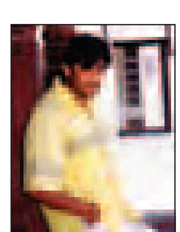
बाँकी पृष्ठ ३ मा

केवल एक प्रश्न

१६ पृष्ठमा
नजिकबाट नवीन के. भट्ट ई

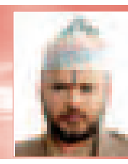
सिन्थ्याको उचाइ
१४ पृष्ठमा

बिहे फाप्यो अरुणिमालाई
पृष्ठमा १०



१० पृष्ठमा
प्रशिक्षण चाहियो सुशीललाई

तपाईंको यो साता



ज्यो. पं. ओजराज उपाध्याय लोहनी

मेष

सातको पूर्वार्द्ध अनुकूल रहनेछ। सुरुमा परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता मिल्नुका साथै धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ। व्यवसायमा फलिफाप देखिन्छ। नयाँ काममा सफलता प्राप्त होला। भेटघाटमा रमाउने अवसर जुट्नेछ। धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ। बुधबार तथा बिहीबार स्वास्थ्यमा समस्या उत्पन्न हुने, काममा अवरोध आउने तथा चिन्ता बढ्ने योग छ।

वृष

सुरुमा गलत विचार बढ्न सक्छ। काममा पनि अवरोध आउला। मन दुविधाग्रस्त रहनेछ। समयमा निर्णय नहुँदा आफ्नो काममा अरूले नै अधिकार जमाउन सक्छन्। सोमबारदेखि कामकाजमा सफलता मिल्ने, धन आर्जन हुने, व्यवसायमा लाभ हुने तथा यात्रा गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ। अरूबाट प्रशंसा पनि पाउनुहोला।

मिथुन

घरेलु समस्याले सताउनेछ। कामको बीचमा अवरोध पनि आउनेछ। मित्र तथा परिवारजनबाट आलोचना हुनेछ। सानोतिनो काम गर्न पनि आँट आउनेछैन। आफ्नो काममा भन्दा अरूको काममा समय बित्नेछ। अरूले गरेको गलत कार्यको दोष तपाईंमाथि आउनेछ। बुधबार तथा बिहीबार परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता मिल्ने तथा धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ।

कर्कट

समय मध्यम रहनेछ। सुरुमा पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम हासिल हुने योग छ। मानसम्मान पनि मिल्नेछ। धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ। ठूला व्यक्तिको विश्वास जित्न सकिनेछ। सोमबारपछि घरेलु समस्याले सताउने, आफन्तहरूसित भनाभन हुने, गलत विचार बढ्ने तथा काममा अवरोध आउने योग छ।

सिंह

सुरुमा विवादका साथै कुरा काट्नेहरू बढ्नेछन्। धनमाल हराउन सक्छ। घरेलु समस्याले सताउनेछ। मन दुविधाग्रस्त रहनेछ। झूटा आरोप पनि लाग्न सक्छ। व्यवसायमा समस्या देखा पर्नुका साथै यात्रामा अवरोध खडा हुनसक्छ। सोमबार तथा मंगलबार पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। अध्ययनमा रुचि बढ्नेछ। मानसम्मान पनि पाइन सक्छ।

कन्या

सुरुमा मानसम्मानका साथै भोजभतेरतिर सामेल हुने अवसर मिल्नेछ। कुरा काट्नेहरू प्रशंसा गर्न थाल्नेछन्। तपाईंमाथि अरूको विश्वास बढ्नेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। बोलीको प्रभाव बढ्नेछ। यात्रा तथा व्यवसायबाट सोचेजस्तै लाभ मिल्नेछ।

तुला

सुरुमा गलत विचारका साथै कुरा काट्नेहरू बढ्नेछन्। झूटा आरोप पनि लाग्नसक्छ। अरूले गरेको गलत कार्यको दोष तपाईंमाथि आउनेछ। सोमबार तथा मंगलबार मानसम्मान मिल्ने, भोजभतेरमा सामेल हुने अवसर मिल्ने तथा आम्दानी एवं प्रसन्नता बढ्ने योग छ। पराक्रम वृद्धिका साथै अधुरा कामहरू पूरा हुनेछन्।

वृश्चिक

सुरुमा सोच्ने शक्ति बढ्नेछ। धन आर्जन गर्ने बेला छ। अरूले तपाईंको प्रशंसा पनि गर्नेछन्। मान तथा भोजन प्राप्तिको अवसर मिल्नेछ। व्यवसाय बढ्नुका साथै यात्रा गर्ने अवसर मिल्नेछ। ठूला व्यक्तिले तपाईंको भरोसा गर्नेछन्। सोमबार तथा मंगलबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्ने योग छ।

धनु

सुरुमा मानसम्मान प्राप्त हुनुका साथै मनोबल बढ्नेछ। ठूला व्यक्तिबाट प्रशंसा पाउनुहोला। व्यवसायमा सोचेजस्तै लाभ मिल्नेछ। धन आर्जन गर्ने अवसर पनि प्राप्त होला। आफन्तहरूको सहयोग मिले पनि बुधबार तथा बिहीबार गलत विचार, खर्च एवं चिन्ता बढ्ने योग छ।

मकर

सुरुमा नैराश्यता एवं उदासीनता बढ्नेछ। काममा अवरोध आउने हुँदा संयमित रहनुहोला। स्वास्थ्यले साथ दिनेछैन। अरूबाट आलोचित हुनुपर्नेछ। सोमबारदेखि मानसम्मान मिल्ने, काममा सुधार आउने तथा धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ। सबैको विश्वास जित्न सकिनेछ।

कुम्भ

साता प्रतिकूल रहनेछ। सुरुमा स्वास्थ्य बिग्रन सक्छ। काममा पनि अवरोध आउनेछ। आर्थिक समस्याले चिन्तित तुल्याउनेछ। नैराश्यता एवं उदासीनता बढ्नुका साथै कुरा काट्नेहरू बढ्नेछन्। शरीरमा चोटपटक लाग्न सक्छ। बुधबार तथा बिहीबार प्रसन्नता बढ्ने, काममा सुधार आउने तथा यात्रामा लाभ हुने योग छ।

मीन

व्यवसाय वृद्धि हुनुका साथै यात्रामा लाभ हुनेछ। भेटघाटमा प्रसन्नता एवं आम्दानी बढ्नेछ। सजिलै अरूको विश्वास जित्न सकिनेछ। नयाँ मित्रको आगमन हुनेछ। सोमबारपछि स्वास्थ्यमा समस्या देखा पर्ने, काममा अवरोध आउने तथा चिन्ता बढ्ने योग छ।

यो साताको पञ्चाङ्ग

असोज ६ गते : औँसीश्राद्ध, पितृपक्ष समाप्त, असोज ७ गते : घटस्थापना, बडादसैं प्रारम्भ, ११ गते : पचली भैरव जात्रा

आगामी कार्यक्रम

-आवर नेपाल डटकमले चार वर्षपछि एक विशेष कार्यक्रमको व्यवस्थापन गर्दैछ। आज शुक्रबार साँझ नक्सालस्थित वंजला रेस्टुराँमा झण्डै तीन सय दर्शक समक्ष आवर नेपालको व्यवस्थापनमा जोन प्लेयर्सले सांगीतिक कार्यक्रम 'अकोस्टिका' को आयोजना गर्दैछ। कार्यक्रममा चारवटा संगीत समूह नेखभोम, लुजा एन्ड लोचन रिजाल, एचएमजी मिनिस्ट्री अफ रक र द बियोन्ड्सले विभिन्न गीतहरू सुनाउनेछन्।

-भोलि शनिबार असोज ७ गते राजधानीको दशरथ रंगशालामा बृहत् कन्सर्टको आयोजना हुँदैछ। मिडिया माइन्डको आयोजनामा फुड फेस्टिभलसहितको उक्त कन्सर्ट 'म्युजिक फिस्टा-शान्तिका लागि' मा ओमविक्रम बिष्ट, नवीन के. भट्टराई, सुगम पोखरेल, दीपेशकिशोर भट्टराई, प्रमोद निर्वाण, राजीव लोहनी, कमलमान सिंह, निर्णय डा. एनएसके, प्राश्ना शाक्य, द युनिटी, अविनाश घिसिङ, रोज मोक्तानसहित रक संगीत समूह १९७४ एडी, सायस, स्याडोज, लुजा एन्ड लोचन रिजाल, अभया एन्ड स्टिम इन्जन्स र ओम नमः शिवायले दिउँसो एक बजेदेखि गीत-संगीत प्रस्तुत गर्दैछन्।

– मिस्टर नेपालको नयाँ संस्करण असोज ८ गते आइतबार सम्पन्न हुनेछ। रेड एप्पलले आयोजना गर्न लागेको उक्त प्रतिस्पर्धामा नेपालभरिका दुई दर्जन युवाले प्रतिस्पर्धा गर्दैछन्।

-अन्तराष्ट्रिय शान्ति दिवसका अवसरमा सोलुखुम्बुको लुक्ला बजारमा आज शुक्रबार र भोलि शनिबार सांगीतिक कार्यक्रम 'सोलुखुम्बु म्युजिकल टुर-२००६'को आयोजना हुँदैछ। कार्यक्रममा खेमराज गुरुङ, रीमा गुरुङका साथमा नेपाल समूहले गीतसंगीत प्रस्तुत गर्नेछ। कार्यक्रमको आयोजनापश्चात् संकलन हुने रकम स्थानीय महेन्द्रज्योति विद्यालयको सहयोगार्थ खर्च गरिनेछ। कार्यक्रमको नारा 'शिक्षा, स्वास्थ्य र शान्तिका लागि संगीत' राखिएको छ। त्यसैगरी आउँदो असोज ११ गते लुक्ला बजारमा सत्ताइसौं विश्व पर्यटन दिवसका अवसरमा स्थानीय आश्रय निकेतनले पर्यटकहरूको स्वागतका लागि एउटा अर्को कार्यक्रम पनि आयोजना गर्दैछ।

-आज असोज ६ गते शुक्रबार पोखराको लेकसाइडस्थित क्लब प्याराडिसोमा दसैंको आगमनको खुसीयालीमा डान्स पार्टीको आयोजना गरिँदैछ। पोखराबाट सञ्चालित वेबसाइट लभ्लीपोखरा डटकमले जनाएअनुसार जी एन्ड आरद्वारा आयोजना गरिने उक्त 'दसैं डान्स पार्टी' दिउँसो एक बजेदेखि रातिसम्म सञ्चालन हुनेछ। उक्त डान्सपार्टीमा सहभागी हुनेहरूमध्ये डोर प्राइजका रूपमा विजेतालाई सिमकार्ड र रिचार्ज कार्ड प्रदान गरिनेछ। त्यसैगरी डान्सपार्टीमा सहभागीहरूबीच प्रतिस्पर्धा गराई बेस्ट ड्रेस, बेस्ट डान्सर र बेस्ट लुक्सको छनौट गरिनेछ।

-असोज १० गते मंगलबार नेपालगन्जमा एक सांगीतिक कार्यक्रमको आयोजना हुँदैछ। स्थानीय बाराही हलमा आयोजना हुने उक्त कार्यक्रममा गायिका नलिना चित्रकार, हिपहप समूह द युनिटी, सुगम पोखरेल, हेमन्त शर्मा आदिले आफ्ना चर्चित गीतहरू सुनाउनेछन्।

-हरेक महिनाजसो कुनै न कुनै कार्यक्रमको आयोजना गरिरहने पार्टी नेपाल डटकमले दसैंका अवसरमा लैनचौरस्थित लिक्विड लन्जमा एक डान्स पार्टीको आयोजना गर्दैछ। डान्स पार्टीको विशेषता दिल्लीको नशा क्लबका डिजे डिजिटको डिजेइङ रहनेछ। आज शुक्रबार राति नौ बजे आरम्भ हुने उक्त डान्स पार्टीको शीर्षक 'क्वेन्च योर थर्स्ट' राखिएको छ।

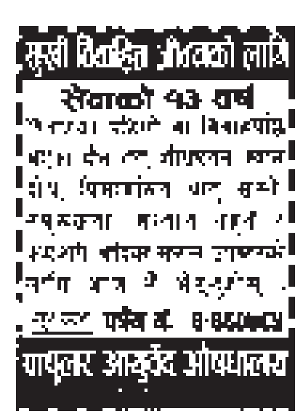
-आज शुक्रबार साँझ होटल सोल्टी क्राउन प्लाजामा युनिलिभर नेपालद्वारा आयोजित 'लक्स सुपर मोडल हन्ट' सम्पन्न हुँदैछ। केही समयअघि पोखरा, धरान र काठमाडौंबाट छानिएका २० जना मोडलबीचको उक्त प्रतियोगितामा प्रतिस्पर्धा हुनेछ।

-असोज ९ गते सोमबार साँझ ड्रेस डिजाइनिङको प्रशिक्षण दिने संस्था एनआइएफटीले सुन्धारास्थित काठमाडौं मलको छतमा एक भिन्दै प्रकारको फेसन सोको आयोजना गर्दैछ। फेसन सोमा उक्त संस्थाबाट प्रशिक्षण लिइरहेका २६ जना प्रशिक्षार्थी डिजाइनर आफूले सिर्जना गरेका डिजाइनहरूको प्रदर्शन गर्दैछन्। कोरियोग्राफर सञ्चित श्रेष्ठको कोरियोग्राफीमा ती डिजाइनरहरू पहिरनमा सजिएर आफैं र्‍याम्पमा मोडलहरूले झैं क्याटवाक गर्नेछन्।

-असोज १० गते मंगलबार ग्यालेक्सी मोडलिङ एजेन्सीले दरबारमार्गस्थित होटल अन्नपूर्णमा फेसन सो 'ग्ल्यामर एन्ड स्पोर्टस्'को

आयोजना गर्दैछ। उक्त फेसन सोमा साग खेलमा स्वर्ण पदक विजेता खेलाडीहरूलाई सम्मान गर्दै मोडलहरूले र्‍याम्पमा फेसन सो देखाउनेछन्।

-दसैंको मौका पारेर आज शुक्रबार राजधानीका दुई भिन्दाभिन्दै स्थानमा डान्सपाटी आयोजित हुँदैछ। कान्तिपथस्थित क्लब १९०५मा 'डान्स फर पिस एन्ड लभ' शीर्षकको डान्सपार्टी गरिदैंछ। उक्त पार्टीमा डिजे बीम्यान र डिजे भाइभले साँझ सात बजेदेखि रातभरि विभिन्न हिन्दी, अंग्रेजी मिक्सहरू बजाएर उपस्थित सबैलाई नचाउनेछन्। त्यसैगरी सानेपास्थित इन्टरनेसनल क्लबमा 'पुलसाइट डान्स' शीर्षकमा डान्सपार्टीको आयोजना हुँदैछ। उक्त डान्स पार्टीमा डिजे एन भी एनले डिजेइङ गर्दैछन्।



मुखाले

-माओवादीले सहरी विद्रोहको चेतावनी दिने बेला भै'सक्या छैन ।

अमिक शेरचन, उपप्रधानमन्त्री

-राजासम्बन्धी जनमत-सङ्ग्रहको प्रयास प्रतिगामी हो ।

दमननाथ ढुङ्गाना, पूर्वसभामुख

-बुद्धि पुऱ्याए गिरिजाप्रसाद कोइराला प्रथम राष्ट्रपति हुन्छन् ।

देव गुरुङ, नेता नेकपा (माओवादी)

-हामी एकीकरणको नाममा आत्मसमर्पण गर्दैनौं ।

शेरबहादुर देउवा, सभापति, नेपाली कांग्रेस (प्रजातान्त्रिक)

-सरकार-माओवादीबीच विश्वासको सङ्कट रहुन्जेल हामीले शान्ति प्रक्रियामा केही पनि गर्न सक्दैनौं ।

इयान मार्टिन, संयुक्त राष्ट्रसंघका विशेषदूत

-संविधानसभा तथा शान्तिको नाममा सरकार बेकम्मा भएको छ ।

चण्डीराज ढकाल, अध्यक्ष, नेपाल उद्योग-वाणिज्य महासंघ

-राजालाई विष्णुको अवतार मान्ने वृद्धहरू पनि आजभोलि राजा हटाउने अभियानमा लागेका छन् ।

खिमलाल भट्टराई, विद्यार्थी नेता

-पार्टी एकीकरणका नाममा हाम्रो दलका कार्यकर्ताको स्वाभिमानमा धक्का पुऱ्याउने कार्य हुन थालेको छ ।

प्रकाशमान सिंह, उपसभापति, नेपाली काङ्ग्रेस (प्रजातान्त्रिक)

असहमतिको टुंगो

नेपाली सेना अब लोकतान्त्रिक प्रक्रियामा

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं, नेपाली सेनाको संरचनामा ४७ वर्षपछि पहिलोपटक बृहत् परिवर्तन हुने भएको छ । २०१६ सालमा राजा महेन्द्रका पालामा अध्यादेशद्वारा जारी गरिएको सेनासम्बन्धी नियमावलीमा सेनाको परामाधिपतिमा राजा रहने एवं सेनासम्बन्धी सम्पूर्ण काम कारबाहीमा राजाको संरक्षण हुनेगरी सेनाले नै गर्ने प्रावधान थियो । जनआन्दोलन-२ को सफलतापछि प्रतिनिधिसभामा पेस गर्न लागिएको विधेयकले सेनालाई लोकतान्त्रिक पद्धतिअनुरूप परिवर्तन गरिने विश्वास गरिएको छ । प्रस्तावित विधेयकले सेनाको परामाधिपति नरहने तथा सेनासम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार जननिर्वाचित प्रधानमन्त्री एवं सुरक्षा परिषद्लाई दिइनेछ । प्रतिनिधिसभा राज्य व्यवस्था समिति एवं सेनाबीच पटकपटकको छलफलपछि उक्त विधेयकलाई प्रतिनिधिसभामा पेस गरिएको हो । जनआन्दोलन २०४६ पछि नै सेनासम्बन्धी कानुनमा परिवर्तन गर्ने आवाज उठे पनि माघ १९ को राजाको कदमले लोकतान्त्रिक दलहरूले उक्त कानुनलाई परिवर्तन गर्नुपर्ने महसुस गरेका हुन् । सेनाकै भरोसामा २०६१ सालमा राजा ज्ञानेन्द्रले जननिर्वाचित प्रधानमन्त्रीलाई अपदस्त गरेको राजनैतिक दलहरूले ठहर गरेका छन् ।

प्रस्तावित विधेयकले विवादास्पद मानिएका तीन प्रमुख बुँदाहरूको पनि टुंगो लगाएको छ । सेनाका अधिकारीहरूसँगको छलफलले टुंगो लगाएका बुँदाहरूमा सेनाको पदावधि, सैनिक कल्याणकारी कोषको व्यवस्थापन एवं सैनिक अदालत थिए । सरकारले दरबारप्रति बफादार सेनाको माथिल्लो तहलाई चाँडै पदमुक्त गर्ने उद्देश्य राखी प्रधानसेनापतिलगायत उच्च पदाधिकारीको पदावधि कम गरेको छ । यसअघि सेनाले यो बुँदामा असहमति जनाएको थियो । नयाँ प्रावाधानअनुसार रथीको पदावधि एक वर्ष, उपरथीको दुई वर्ष तथा सहायक रथीको तीन वर्षका लागि एक पटक मात्रै थप गर्न सकिनेछ । यसअघि उनीहरूको पदावधि दुईपटकसम्म थप्न सकिने व्यवस्था थियो ।

यसैगरी विधेयकले सेनाको कल्याणकारी कोषको संरक्षक प्रधानमन्त्री, सहसंरक्षक रक्षामन्त्री तथा अध्यक्ष प्रधानसेनापति बनाउने व्यवस्था गरेको छ । यसअघि उक्त कोषको संरक्षकमा राजा रहने प्रावाधान थियो । शान्ति सेनामा जाने सैनिकको आम्दानीको १३ प्रतिशत मात्र रकम कट्टा गर्ने प्रावाधान राखिएको छ । यसअघि १५ प्रतिशत रकम कट्टा हुन्थ्यो । शान्ति सेनामा गएका सैनिकहरूले नै कल्याणकारी कोषमा भ्रष्टाचार हुने गरेको जनाएपछि विधेयकमा कल्याणकारी कोषसम्बन्धी थप प्रावाधान राखिएको छ । नयाँ प्रावाधानअनुसार उक्त कोषको छानबिन गर्ने अधिकार अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगले पाएको छ ।

सेनासम्बन्धी नयाँ विधेयकको तयारीमा सबैभन्दा विवादास्पद बनेको सैनिक अदालतसम्बन्धी बुँदामा केही थपघट गरेर प्रतिनिधिसभा राज्य व्यवस्था समिति टुंगोमा पुगेको छ । नयाँ प्रावधानअनुसार सैनिक अदालतमा पहिलोपटक गैरसैनिकले नेतृत्व गर्नेछन् । अब सैनिक अदालतमा पुनरावेदन अदालतका न्यायधीश अध्यक्ष तथा रक्षा मन्त्रालयका सचिव तथा सेनाको प्राड विभागका प्रमुख सदस्य रहनेछन् । अब सेनाबाहेकका कुनै पनि अपराधमा मुद्दा चलाउन सैनिक अदालतले पुनरावेदन अदालतको अनुमति लिनुपर्नेछ । सरोकारवालाले नागरिक अदालतमा मुद्दा चलाउन सक्नेछन् । गत बुधबार प्रधानसेनापति रुक्माङ्गद कटवाल एवं प्रतिनिधिसभा राज्य व्यवस्था समितिका सदस्यहरूबीच भएको लामो छलफलपछि उक्त टुंगो लागेको हो । बैठकमा प्रधानसेनापति कटवालले प्रजातान्त्रिक संरचनाभित्र रहेर सेनालाई थप जिम्मेवार एवं प्रभावकारी बनाउन प्रतिनिधिसभाका सदस्यहरूले गरेको प्रयासलाई आफूले पूर्णरूपमा स्वीकार गरेको बताए ।

सेनाको संरचनामा हुने फेरबदलको अन्तिम टुंगो लागे लगत्तै प्रधानसेनापतिले पहिलोपटक सैनिकहरूलाई निर्देशन दिए । उनले नेपाली सेनाले राष्ट्र, राष्ट्रिय एकता, राष्ट्रको अखण्डता एवं नेपालको सार्वभौमिकतामा सेनाले चासो राख्नुपर्ने बताए । प्रधानसेनापति बनेपछि पहिलोपटक सैनिक अधिकृतहरूलाई कानुनी राज्यको अवधारणाअनुसार बहुदलीय प्रजातान्त्रिक व्यवस्थालाई सुदृढ बनाउन सेनाले सहयोग गर्नुपर्ने बताए । कटवालले प्रजातान्त्रिक व्यवस्थामा सुरक्षा अंगमाथि निजामती सर्वोच्चता हुने भएकाले त्यसमा सचेत हुन निर्देशन दिए । कटवालले आफूले सेनासम्बन्धी नयाँ विधेयकमा सहमति गरेको जनाउँदै सेनाको कल्याणकारी कोषलाई पारदर्शी बनाउने घोषणा पनि गरे । उनले विधेयक पारित भइसकेपछि सेनामा थप समावेशीकरण गर्नुपर्ने आवश्यकता औंल्याए । प्रधानसेनापतिले अधिकृतहरूको भेलामा समावेशीकरणअन्तर्गत महिला, दलित, जनजातिको सहभागितामा वृद्धि गरिने जानकारी दिए ।

सेनासम्बन्धी उक्त विधेयक प्रतिनिधिसभाबाट पारित भएपछि लागू हुनेछ । प्रतिनिधिसभा राज्य व्यवस्था समितिका सदस्यहरूका अनुसार नयाँ विधेयक आउने भएपछि ४७ वर्ष पुरानो कानुन एवं २ सय ३७ वर्ष लामो इतिहास भएको सेनाले प्रारम्भमा अप्ठचारो मानेको थियो । सेनाले नयाँ प्रावधानअनुरूप लेफ्टिनेन्टले जागिर खाएको १७ वर्षमै सेवा निवृत्त हुन नहुने, राष्ट्रिय सुरक्षा परिषद्मा प्रधानसेनापतिको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुनुपर्ने, सेनाको सल्लाहकारका रूपमा भूतपूर्व सेनाहरू राखिनुपर्नेलगायत कुरामा जोड दिएका थिए । त्यसैगरी सैनिक अदालत, सेनाको पदावधि एवं सेनाको कल्याणकारी कोषमा राज्यको हस्तक्षेपको विरोध गरेका थिए । लामो छलफलपछि प्रतिनिधिसभामा पेस गर्न लागिएको विधेयकमा केही सुधार गरेर प्रतिनिधिसभामा पठाइएको छ । विधेयक पारित भइसकेपछि राजाको बफादारका रूपमा चिनिँदै आएको सेनाको दाग मेटिने विश्वास सांसदहरुले गरेका छन् ।

साता संक्षेप

भदौ ३० – नेपाली सेनाले आफ्नो मातहतमा रहेका सेनालाई गर्ने कोर्ट मार्सल अबदेखि खुला हुने ।

– पाटन अस्पतालमा डाक्टरको लापरबाहीमा बालिकाको मृत्यु, दुई डाक्टर निलम्बित, ५ लाख क्षतिपूर्ति ।

– साहित्यकार कृष्ण धरावासीलाई 'राधा' कृतिका लागि मदन पुरस्कार, पत्रकार भैरव रिसाललाई जगदम्बाश्री पुरस्कार ।

भदौ ३१– मिडिया आयोगद्वारा सञ्चारमा ४९ प्रतिशतसम्म विदेशी लगानीको अनुमति दिन सुझाव ।

– माओवादी नियन्त्रणमा लमजुङमा एक किशोरको मृत्यु ।

– दुर्घटनामा ५ को मृत्यु, ३५ माओवादीसहित ३९ घाइते ।

असोज १– प्रधानमन्त्री गिरिजाप्रसाद कोइराला तथा एमाले महासचिव माधवकुमार नेपालबीच संविधानसभाका विषयमा छलफल ।

– पाँच प्रतिशत नेपालीको हातमा फोन, ५ वर्षभित्र १५ प्रतिशतको हातमा फोन पुऱ्याउने लक्ष्य ।

– राजनैतिक निकासलगत्तै नेपाललाई विश्व वैंकले ३० अर्ब रुपैयाँ दिने ।

असोज २– प्रधानमन्त्री गिरिजाप्रसाद कोइराला तथा नेकपा (माओवादी) का अध्यक्ष प्रचण्डबीच वार्ता, दसैंअघि शिखरवार्ता गर्ने टुङ्गो ।

– स्वास्थ्य सहायकहरूद्वारा आन्दोलन फिर्ता, स्वास्थ्य विधेयक सुधारिएर आउने ।

– प्रवेशिका पूरक परीक्षाको नजितामा ८५ प्रतिशत विद्यार्थी उत्तीर्ण ।

असोज ३ – प्रधान सेनापति रुक्माङ्गत कटुवालद्वारा शपथग्रहण ।

– केही न्यायाधीशहरूविरुद्ध महाभियोगको तयारी ।

– सरकार तथा माओवादीद्वारा उद्योग-धन्दालाई हानि हुने किसिमका क्रियाकलापका कारण उद्यमीहरूद्वारा संघर्षमा उत्रने चेतावनी ।

असोज ४– अर्थमन्त्रीद्वारा भारत तथा चीनले दिन लागेको २१ अर्ब रुपैयाँको सर्तसहितको सहयोग अस्वीकार ।

– राजालाई विपक्षी बनाएर दायर गर्न लागिएको रिट निवेदन सर्वोच्च अदालतद्वारा दर्ता गर्न अस्वीकार ।

थरी-थरीका गाडीको सयर

पृष्ठ १ बाट जारी

गाडीमा सबै किसिमको सुविधा पनि हुने तर सस्तो गाडी चढ्यो भनेर आफ्ना समकालीनहरूको 'किडिङ' मा पनि नपरिने हुनाले उनीहरूको ध्यान मध्यम स्तरका गाडीतर्फ बढेको हो । महँगा गाडीका आयातकर्ता रमेश गोयल भन्छन्– 'आजभोलि नवधनाढ्यहरू पनि यस्ता गाडीतर्फ आकर्षित हुन थालेकाले कहिलेकाहीं पुराना व्यवसायीहरूबीच नयाँ विकल्पको खोजी हुन्छ । हामी विभिन्न विकल्प दिन्छौं ।' गोयलका अनुसार यही विकल्पका रूपमा व्यवसायीहरूले प्राडो, ल्यान्ड क्रुजर तथा बीएम डब्लुतर्फ हात हाल्ने गरेका छन् ।

उनको यो कथनबाट उच्चवर्गीयहरूबीच आफूले चढ्ने गरेको गाडीलाई लिएर ठूलो प्रतिस्पर्धा चल्ने गरेको पुष्टि हुन्छ । आफ्नो प्रतिस्पर्धी व्यवसायीले आफूभन्दा राम्रो र नयाँ मोडलको गाडी चढ्नेबित्तिकै अर्कोले तुरुन्तै गाडी साट्ने नेपाली व्यवसायीहरूको पुरानो हो । कतिपय व्यवसायीहरूको सौख नै बजारमा आएको नयाँ गाडी चढ्ने हुन्छ । यस्ता व्यवसायीहरूको लिस्ट राखेर बसेका गाडी आयातकर्ताहरू आफूकहाँ नयाँ मोडलको गाडी आउनेबित्तिकै व्यवसायीले आराम गरिरहेको स्थानमा नयाँ मोडलको गाडी लिएर पुग्छन् । व्यवसायीलाई मन पर्नेबित्तिकै पुरानो गाडी आयातकर्तालाई जिम्मा लगाएर उनीहरू नयाँ मोडलको गाडी लिएर आफ्नो कार्यालय हुइँकिन्छन् । महँगा गाडी बजारमा यस्ता रमाइला दृश्यहरू प्रत्येक साता देख्न पाइन्छ ।

सौख पूरा गर्ने गाडी

यातायात व्यवस्था विभागका अनुसार नेपालका सडकमा २५ लाखभन्दा कम मूल्यका गाडी चढ्ने मानिसको संख्या ३५ हजार पुगेको छ । २०४६ सालको खुला परिवेश, आर्थिक उदारीकरण, रोजगारीका नयाँ विकल्प तथा व्यवसायको विविधीकरणको फाइदा उठाएर मध्यमवर्गीय मानिसले पनि सजिलै गाडी चढ्ने अवस्थामा पुगेकाले नेपालमा यस्ता गाडीहरूको आयात बढ्दै गएको छ । बैंकले व्यावसायिक व्यक्तिहरूलाई ९० प्रतिशतसम्म ऋण उपलब्ध गराएकाले उनीहरूले गाडी चढ्ने मौका पाएका हुन् । बैंकले ९० प्रतिशतसम्म सहुलियत दरमा ऋण उपलब्ध गराएका कारण साधारण व्यवसायीहरूले पनि १५ देखि २५ लाख रुपैयाँसम्मको गाडी चढ्नेहरूको संख्यामा वृद्धि भएको हो । यस्ता गाडीको खरिद-बिक्री दैनिक चलिरहेको हुन्छ ।

सामान्यतया सडकमा चलेका सबैजसो चिल्ला गाडी चढ्नेहरू पैसावाल हुन् भन्ने लाग्न सक्छ । आकर्षक पहिरनमा सुगन्धित परफ्यूमसहित आफ्नो गन्तव्यतिर लागिरहेका यस्ता गाडी मालिकहरू विरलै पैसा कमाएर गाडी चढ्छन् । कमाउँदै तिर्ने नीतिअन्तर्गत यस्ता गाडीहरू खरिद गरिएका हुन्छन् । खुला परिवेशसँगै सहरी क्षेत्रका सडकमा ह्वात्तै गाडीको संख्या बढ्नुमा नेपालीहरूमा बढ्दै गएको 'भोलि जे हुन्छ हेर्दै जाउँला' भन्ने धारणाले पनि काम गर्न थालेको छ ।

लुम्बिनी बैंकमा कार्यरत नीलम शाक्यले साप्ताहिकसँग भनिन्– 'हामी युवा साथीहरूबीच हलुका, सस्तो र आकर्षक डिजाइनका गाडी किन्ने लहर बढेको छ ।' शाक्यका अनुसार उनका साथीहरू कुनै संस्था वा व्यवसायमा संलग्न हुनेबित्तिकै गाडी चढ्न रुचाउँछन् । कुनै बेला स्कुटी र स्ट्रीटजस्ता मोटरसाइकल चढ्ने इच्छा पाल्ने युवतीहरूको यो पुस्ताले गाडी चढ्न थालेको दृश्य रहरलाग्दो पनि छ । उनीहरूमा गाडी चढ्न उत्प्रेरणा जगाउने तत्त्व भनेकै युवापुस्तामा बढ्दै गएको आत्मविश्वास, बैंकहरूको सुविधा एवं अहिले पनि गाडी चढ्नेहरूलाई समाजले दिने गरेको सम्मान नै प्रमुख हो ।

बाथ र दमको अचूक उपचार
४-४९८०४९
सिद्धार्थ ...
४-४९८०४९

के तपाई SLC मा असफल हुनु भयो?
कक्षा ८ पास गरेर तपाईको पढाई रोकियो?
तपाईंलाई सफल गराई तपाईंको पढाइलाई निरन्तरता दिन
SLC Exampted
Private Test/SLC
... को विशेष तयारी कक्षामा भर्ना सुरु ।
SEA PUBLIC OPEN SCHOOL
Thamel, Ktm Ph - 4420537
Email - seapublic@enet.com.np

Admission Open
for complete
Airhostess Training
Classes are run by the established professionals.
Course Includes:
• Swimming
• Uniform
• Excursion
• Airport Familarization
For detail informations: Call 4465653 or Visit
The Flying Institute Pvt. Ltd.
Arniko Bhawan, N.K. Sing Marg Minbhawan, New Baneshwor, Kathmandu

बेपत्ता पारिएका नागरिकहरू

कुनै पनि नागरिक, चाहे त्यो अपराधी नै किन नहोस्, लाई कसैले पनि कुनै पनि स्थितिमा बेपत्ता पार्नु हुँदैन । सूचनाको अभावमा, कानुन र आफन्तहरूको पहुँचबाट टाढा पुऱ्याइएका यस्ता बेपत्ता नागरिकहरू कुनै पनि मुलुकको समग्र मानवअधिकार स्थितिका लागि लज्जास्पद कुरा हुन् । विगत दस वर्षदेखि नेपालमा चर्किएको माओवादी जनयुद्धका कारण राज्यको पक्ष वा विपक्षमा रहेका कतिपय नागरिकलाई राज्य तथा विद्रोही दुवै पक्षले अपहरण गरी बेपत्ता पार्ने क्रम तीव्र थियो । दुःखलाग्दो कुरा के हो भने जनआन्दोलन–२ पछि मुलुकमा शान्ति बहालीका संकेतहरू देखिए पनि राज्य तथा माओवादी दुवै पक्षबाट बेपत्ता पारिएका नागरिकहरूको स्थितिका बारेमा राज्य तथा माओवादी दुवै पक्ष असमन्जसको स्थितिमा छन् । कतिसम्म भने बेपत्ता नागरिकहरूलाई सार्वजनिक गर्ने विषयमा राज्य तथा माओवादी दुवै पक्षले पहिले अर्को पक्षले बेपत्ता नागरिकहरू सार्वजनिक गर्नुपर्ने गैरजिम्मेवार तर्क अघि तेर्स्याए । यो विषयमा मुलुकका प्रधानमन्त्री गिरिजाप्रसाद कोइरालाले सार्वजनिक रूपमै माओवादीहरूले बेपत्ता पारेका नागरिकहरूको स्थिति सार्वजनिक नभएसम्म राज्यले बेपत्ता पारेको भनिएका नागरिकहरूको स्थिति सार्वजनिक नगर्ने बयान जारी गरे । प्रधानमन्त्रीको यो बयानप्रति सबै किसिमका मानवअधिकारवादी तथा नागरिक समाजले कडा आपत्ति जनाएपछि राज्यले आफ्ना तर्फबाट बेपत्ता पारिएका भनिएका नागरिकहरूको स्थिति सार्वजनिक गर्ने वचनबद्धता राज्यका तर्फबाट आएको थियो ।

राज्य पक्षले आफ्ना तर्फबाट बेपत्ता नागरिकहरूको स्थिति सार्वजनिक गर्ने कुरा सार्वजनिक भएपछि अहिले माओवादी पक्षबाट बेपत्ता पारिएका र अन्य अज्ञात समूहहरूले बेपत्ता बनाएका नागरिकहरूको स्थिति सार्वजनिक गर्न सम्बन्धित पक्षलाई दबाब परेको छ । मानवअधिकार आयोगले सार्वजनिक गरेको तथ्यांकअनुसार नेपालमा हाल राज्यपक्षबाट ५ सय ६३, माओवादीपक्षबाट ३ सय १५ तथा अज्ञात समूहबाट ५८ नागरिक बेपत्ता बनाइएका छन् । बेपत्ता नागरिकहरूको टाउको गन्ने खेलमा को भन्दा को कमको शैलीमा देखिएका राज्य तथा माओवादी दुवै पक्षले बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने कसैलाई पनि आफ्नो राजनैतिक शत्रुका रूपमा हेरेर उसलाई अर्को पक्षको सुराकी वा समर्थकका रूपमा लिइनुहुँदैन । यस्तो स्थितिमा राजनैतिक रूपमा तटस्थ रहने आमजनतालाई मर्का पर्नेछ । कसैमाथि पनि विरोधी राजनैतिक शक्तिको पछि लागेको वा त्यस्तो शक्तिको पक्षपोषण गरेको आरोप लगाउनु भनेको व्यक्तिको नैसर्गिक स्वतन्त्रतामाथि आघात पुऱ्याउनु हो । कुनै व्यक्ति कुनै खास राजनैतिक दर्शनबाट प्रभावित छ भने पनि त्यो उसको मौलिक नागरिक हक मानिन्छ । आफ्नो मौलिक हक प्रयोग गरिरहेको अवस्थामा रहेको कुनै पनि नागरिकलाई सार्वजनिक रूपमा देखा नपर्ने गरी वा उसको स्थितिका बारेमा कसैलाई जानकारी नहुने गरी बेपत्ता पार्नु भनेको राज्यपक्ष, माओवादी वा अन्य जुनसुकै पक्षका लागि पनि राजनैतिक दिवालियापनको प्रतीक मानिनेछ ।

अहिले मुलुक शान्तिपूर्ण राजनीतिको प्रारम्भिक चरणमा मात्र नभै मुलुकको प्रमुख चाडपर्वको प्रस्थान विन्दुमा समेत छ । चाडबाडका बेला सबै परिवारले वर्षौंदेखि सम्पर्कमा नआएका आफन्तहरूको समेत प्रतीक्षा गरिरहेका हुन्छन् । यस्तो स्थितिमा राज्य तथा माओवादी दुवै पक्षले आ–आफ्ना तर्फबाट बेपत्ता पारिएका नागरिकहरूलाई सार्वजनिक मात्र नगरी स–सम्मान रिहा गर्नुपर्ने र उसलाई उसको परिवारसम्म पुग्न सक्ने बाटो खुला गर्नेतर्फ पहल गर्नुपर्छ । त्यसो हुन सक्यो भने लोकतन्त्रको बाटोमा हिंडिरहेको मुलुक वास्तविक रूपमा लोकतान्त्रिक समाजको निर्माणमा अगाडि बढ्न सक्छ ।

खतरा उनको चुनाव थियो

डा. डी. पी. भण्डारीसँग

प्रिय सविना,

त्यति अचम्मलाग्दो शीर्षक रहेनछ जति मैले सुरुमा सोचेको थिएँ । वस्तुतः 'प्रकृति' र पशुभित्र प्रारम्भिक निर्बोध मानिसहरू पनि समाहित हुन्छन् । पश्चिमी पुराणमा मानवजातिको प्रथम पुर्खा, पिता आदम थियो जो ज्ञानको फल चाखेको पापको फलस्वरूप नश्वरलोकमा खस्न अभिशप्त भयो । जति प्रकृतिबाट मानिस टाढिँदै जान्छ त्यति नै बढी कृत्रिम, कुटील र जटिल पनि हुँदै जान्छ । उचित शब्दको अभावमा त्यो कृत्रिमतालाई सभ्यता भन्ने चलन छ । केही सन्त, केही दार्शनिक, केही सिर्जनशील लेखकहरू भए यो कथित सभ्यताको सोझो, घुमाउरो कथाभित्र, जो कृतिमताको विरोधमा उभिए । प्राचीन ऋषिमुनीदेखि लिएर आधुनिक प्रतिभासम्म । रूसो, रवीन्द्रनाथ, टल्स्टाय पनि ती प्रतिभाहरूभित्रै पर्छन् । केही गहिरिएर मनन गऱ्यौं भने तिमीजस्ती राम्रो सम्भावना सम्पन्न कवयित्री आफैं थाहा पाउनेछौ मानिस पशुत्वबाट कति मुक्त भैसकेको छ भन्ने सत्य । प्रारम्भिक चरणमा मानिस कति सरलचित्त प्राणी थियो– अहिले कति गुणा बढी जटिलचित्त भैसकेको छ, विविध किसिमका हतियार प्रयोग गरेर स्वजाति, परजाति र प्रकृतिको बध गरिरहेको छ ।

हतियारको चर्चा– इतिहासको परिवेशलाई हेर्ने हो भने– अहिले नेपालमा धेरै भैरहेको छ । नेपालीको मानसमा अहिले शान्तिभन्दा बढी हिंसा र अशान्तिले प्रभुत्व जमाएको छ । विडम्बना : हत्या स्वर्णिम भविष्यको स्वप्नजाल फैलाएर गरिन्छ, तर गत दुई हजार वर्षभित्रको इतिहासमा 'स्वर्ण युग' एक चित्ताकर्षक मृगमरिचिकाको रूपमा मात्र सीमित भयो । विडम्बना मानवजातिमा मात्र सीमित । सायद मानिस रासनल एनिमल भएकाले होला, जति स्वर्णिम सपनाको राशि मानिसभित्र छ त्यति अरू कुनै जनावरमा पनि छैन । मानिसको सर्वाधिक पीडादायी पक्ष हो स्वप्नशीलता, साथै उसको जीवन जिउने एक सवल आलम्बन पनि हो । वायवी स्वप्न र कठोर यथार्थबीच विभाजित हुँदै तिमी र म मात्र होइन, नरनारीहरूको विराट बथान बिदा हुन्छ विश्वबाट ।

प्रिय ! कल्पना गर्दागर्दै मैले बिर्सेछु एक उद्दम साहस भएको, बृहत्तर जीवनमाथि आस्था राख्ने अस्ट्रेलियन प्रकृतिप्रेमीको– स्टिभ इरेनको । प्रकृतिप्रेमी गायिका लोचन भट्टराईले मलाई सम्झाइदिइन्, झस्काइदिइन् स्टिभ इरेनको नाम लिएर । सायद एक जिज्ञासु उदियमान कविको संवेदनाअनुकूल तिमी पनि हेर्छ्यौ हौली, टेलिभिजनमा नियमित रूपले आउने 'डिस्कभरी' च्यानल । मलाई सबभन्दा मन पर्ने च्यानल तर पारिवारिक रुचिभेदको कारण हेर्न नपाउने च्यानल त्यहाँ प्रकृति आफ्नो ऐश्वर्य, प्रणय क्रीडा, हिंसा र नैसर्गिक वैविध्यमा गोचर हुन्छ । अरू कारणका साथसाथै म त्यो च्यानलमा रमाउने बलवान् कारण थियो– जंगली पर्यावरणमा व्यतीत गरेको मेरो बाल्यकालको स्मृति-श्रृंखला ।

निसर्गतः पनि म त्यस्तो आनन्दानुभूतिका लागि निर्मित भएको हुँ कि जस्तो लाग्छ । मलाई सहरी कृत्रिमताभन्दा ग्रामीण सरलता धेरै मनपर्छ । त्यही कारण हो प्रकृति सम्बद्ध साहित्य र प्रकृति प्रभावित जीवनशैलीप्रतिको मेरो गुरुत्वाकर्षणको । त्यही कारण होला, परादर्शी सरलताले मण्डित युवायुवतीका साहित्यिक उत्पादनहरू मन पर्ने– कुनै अम्बिका 'बिहानी'का, कुनै 'सिन्धु', कुनै हेमन्त विवश, कुनै विमला....नारायण श्रेष्ठ, निर्मल थापा आदिहरू । सूक्ष्म-स्थूल रूपमा प्राकृतिक मोह विद्यमान छ तिनीहरूका कृतिहरूमा, तर नयाँ ढंग र स्वरूपमा । स्टिभ इरेन कति कवि थिए, कति कविताप्रति रुचिपूर्ण थिए भन्ने तथ्यबारे म एकदमै अज्ञानी छु । प्राकृतिक जगत्को रहस्यप्रति उनको झुकाव, तन्मयता र निष्ठामा एक अत्यन्त संवेदनशील कवि हृदयको सुगन्ध भेटिन्छ ।

प्रकृतिको रहस्योद्घाटन गर्ने धेरै-धेरै सौन्दर्यपूर्ण पुरुषहरू अवतरित भए मानव इतिहासमा, तर स्टिभको अन्दाज, उनको निष्ठा र साहसको योगबाट निस्कने आभा पौराणिक स्तरको थियो भन्नुमा अत्युक्ति हुँदैन होला । जस्तै भयावह स्थितिमा भए पनि स्थलचर र जलचर जन्तुहरूसित क्रीडा गर्ने, रहस्य बुझ्ने, आफ्नो सञ्चित ज्ञानलाई बृहत्तर लोकमा फैलाउने उनको निसर्गदत्त आनन्द थियो । उमेर उनको धेरै पाकिसकेको थिएन– करिब चालीसको आसपासका थिए– तर उमंग, उत्साह र जीवन्तताले परिपूर्ण । अवश्य पनि स्टिभलाई पूर्वाभास- कल्पना हुँदो हो कि उनी जीवन र मृत्युबीच निलम्बित जीवन बाँचिरहेका छन्– प्रत्येक जीवन बाँच्न जान्ने महान् कलाकारजस्तै ।

जीवनप्रति अति आसक्त र मृत्युप्रति अति भयभीत पुरुष र स्त्री जीवन बाँच्ने कलाबाट वञ्चित नै भएर आफ्नो रसरिक्त जीवन, हाई गर्दै, चुट्की मार्दै तानिरहेका हुन्छन्– न पूर्णतः जीवित, न पूर्णतः मृत, तिनीहरू क्षुद्र लौकिक तृष्णाहरूको बोझमुनि दबिँदा-दबिँदै यो लोकबाट बिदा हुन्छन् । त्यस्ता नरनारीहरूको जीवनमा न पन्छीगानको अनुभूति हुन्छ, न त पुष्प मुस्कानको अनुभूति नै घट्न सक्छ । केही घटित भयो भने दुर्गन्ध र विरूपता मात्र घटित हुन्छ : चाकरी, भ्रष्टाचार, पदलोलुपता, अहंकार र अरू कतिपय कुरुपताहरू । दक्षिण एसियाली र शेष विश्वको अधिकांश कर्कश यथार्थको श्यामपटको पृष्ठभूमिमा मिमांसा गर्दा स्टिभ इरेनजस्ता खतरासित बाँच्ने कला जान्नेहरूको जीवन अनन्त गुणा सुफल, सार्थक हुन्छ ।

इतिहासकै एक मूर्धन्य चिन्तक फ्रेडरिक नित्सेको उपदेश : 'लिभ डेन्जरसली', बाँच्नु छ भने खतरासित बाँच' शत-प्रतिशत लागू हुन्छ । स्टिभ इरेनको जीवनमा । खतरासित जीवन बाँच्नेहरू वास्तविक अर्थमा शूरवीर मात्र हुँदैनन्, जीवन-मुक्तिको स्वाद पनि पाउँछन् । अलेक्ज्यान्डर महान् र नेपोलियन बोनापार्टजस्ता साम्राज्य विजेताहरू पनि खतरासित बाँचे, तर तिनीहरूको शैली र दर्शन स्टिभ इरेनको जीवनदृष्टि र जीवन बचाइको शैलीमा मौलिक भेद छ । अलेकज्यान्डर र नेपोलियनभित्र प्रचुर महत्त्वकांक्षा, क्रोध र घृणाको भयावह मात्रा थियो भने स्टिभ इरेनभित्र सम्पूर्ण अस्तित्वप्रति श्रद्धा र प्रेमको असाधारण उपस्थिति थियो । हिंसा, क्रोध र घृणाबाट उनी मुक्त थिए ।

प्रिय ! एक आकर्षक कविका तीन हाइकुतुल्य पंक्तिहरू अचानक याद आए : बकाइनोको रूखमुनि / अनुच्चारित स्वर / अनिष्ठ मृत्यु पर्खिरह्यो । कुनै सहिदको स्थिति हुनसक्छ त्यो साथै कुनै हत्याराको पनि । मृत्युको घात कुर्दा दुवैको आन्तरिक अवस्थामा केही साम्यता हुनसक्छ तर सहिदहरूको पूजा हुन्छ, हत्याराप्रति घृणा हुन्छ लोकमानसमा । स्टिभ इरेनजस्ता आत्माहरू जीवनमा आनन्दसित, खतरासित खेल्दै अत्यन्त सिर्जनात्मक जीवन बाँचेर मृत्युलोकबाट बिदा हुन्छन् र अमरहरूको पंक्तिमा सम्मिलित हुन्छन् । स्टिभले प्राकृतिक जगत्सित तादात्म्य स्थापित गरे, पर्वत जंगल र समुद्र, महासागरसित प्रणयपूर्ण मैत्री स्थापित गरे, त्यहाँको रहस्य बुझ्न चाहे । सुस्वास्थ्य, शारीरिक सौन्दर्य र आध्यात्मिक आभाका धनि स्टिभ इरेन प्रकृतिसित सान्निध्य गहनतम रूपले स्थापित गर्ने क्रममा केही दिनअघि यौवनपारि नहुँदै संसारबाट बिदा भए ।

प्राकृतिक अस्तित्वसित तीव्रतासित एकाकार भैसकेका नारी वा पुरुष यो लोकबाट प्रस्थान गर्ने पलमा मानवजगत् मात्र होइन प्राकृतिक लोक पनि विकलित हुन्छ, अश्रुपूर्ण हुन्छ, विलाप गर्छ । देवताहरूलाई मात्र यो सत्य थाहा हुन्छ, नश्वर मानिसलाई थाहा हुँदैन । खबर भन्छ एक विषालु स्टिङटेप, मत्स्य कुलको एक सदस्यको पुच्छरको एक काँडा अप्रत्याशित रूपले स्टिभको मुटुमा प्रवेश गऱ्यो र स्टिभ मुस्कुराउँदै बिदा भए तिमी र मजस्ता नश्वर प्रेमीहरू सबैलाई त्यागेर । यस्तो पो मरण !

नीति-नियम

रिसाहा, नपुंसक, सधैं श्रीमतीलाई पिटिरहने, हाँसखेल नगर्ने, धेरैजसो समय घर बाहिर बिताउने, अत्यन्त दरिद्र, रोगी, सधैं परस्त्रीसँग आसक्त रहने लोग्ने देखेर उसकी श्रीमती विरक्त हुन्छे र विस्तारै अरू लोग्ने मानिसको आश्रय लिन पुग्छे ।

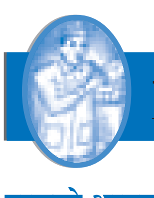
आफ्नो शरीरका अंगहरूलाई बांगाेटिंगो पार्ने प्रयास गर्नु हुँदैन । एउटै आसनमा गाह्रो गरेर धेरैबेर बस्नु पनि हुँदैन । थकाइ नलागुञ्जेल काम गरिरहनुपर्छ । हरेक लौकिक कार्य गर्नुपर्दा जनमानसकै अनुसरण गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

कसैले अनुचित तरिकाबाट कुनै काम गरेको छ भने पनि त्यसलाई बलपूर्वक झूटा प्रमाणहरू देखाएर उचित हो भनेर सिद्ध गर्नु हुँदैन, किनकि संसारमा कुनै पनि व्यक्तिका सामु उसको दुर्गुण बताइदिने मानिस पाउन कठिन हुन्छ ।

–शुक्रनीति

अनुवाद : रामहरि बन्जारा

चिठीपत्र



बल्खुको अव्यवस्थित फोहोर

केही वर्षअघिदेखि बल्खु भएर बग्ने बाग्मतीको किनारमा फोहोर फाल्न रोक लगाइए पनि केही समयदेखि त्यहाँ पुनः फोहोरको थुप्रो लागेको छ । उसै त ढल मिसाइएको बाग्मती नदीको किनार र त्यसमाथि फोहोरको डुङ्गुरले वातावरण अझ बिग्रिएको महसुस त्यस क्षेत्रमा बसोबास गर्ने हामी सर्वसाधारणले गर्न थालेका छौं । यस किसिमको कार्यले मानिसको स्वास्थ्यमा ठूलो प्रभाव पार्ने कुरामा सम्बन्धित निकायले ध्यान नदिएको देख्दा हामी अचम्मित पनि छौं । विभिन्न विज्ञापन सार्वजनिक गरेर घरअगाडिको फोहोरले मानिसलाई रोगी बनाउँछ भनेर जनचेतना फैलाउने सरकारले उक्त फोहोरको व्यवस्थापन गर्न कुनै कदम चालेको देखिंदैन । स्वस्थ जीवनका लागि ताजा हावा लिनुपर्ने ठाउँमा दुर्गन्ध सुँघ्न बाध्य यहाँका बासिन्दाहरूले आफ्नो औसत आयु घट्ने प्रस्ट छ । त्यहाँ फालिएको अव्यवस्थित फोहोरले बल्खु क्षेत्र मात्र नभई वरपर रहेका अन्य स्थानहरूमा पनि उत्तिकै प्रभाव पारेको छ । आफू सुत्दा, उठ्दा, खाँदा, खेल्दा सधैं दुर्गन्धबाट पीडित बन्नुपर्ने बाध्यतामा यहाँका बासिन्दा आफूलाई अशक्त महसुस गरिरहेका छन् । सरकारले स्थानीय जनताको हितमा तत्काल कदम चाल्नु आवश्यक छ ।

– **सन्दीप भट्ट, कलंकी, काठमाडौं**

भन्न मन लाग्यो

साप्ताहिकमा जीवनोपयोगी टिप्स पाइन्छ जुन अन्य पत्रिकामा पाउन गाह्रो हुन्छ । डा. डी.पी. भण्डारीको लेख बुझ्न गाह्रो हुन्छ । मध्यपृष्ठको ब्लोअपमा प्रकाशित हुने तस्बिर नरुचाएको धारणा थुप्रैले व्यक्त गरे । अब आएर बाहिरी भागमै नांगो तस्बिर र अश्लील समाचार प्रकाशित हुन थाल्यो । कतै यो पाठकहरूको बेवास्ता त होइन ? त्यस्ता समाचार तथा तस्बिर सहरियालाई पचाउन सजिलो होला तर हामीजस्ता गाउँले पाठकले पचाउन गाह्रो हुन्छ ।

– **रबिन दुमी राई, खोटाङ**

समीक्षात्मक कार्यक्रमको अभाव

नेपाली संगीतले उद्योगको रूप लिइरहेको कुरा कसैबाट लुकेको छैन । गीत-संगीतको बढ्दो लोकप्रियतासँगै गायक-गायिकाहरूले सांगीतिक कार्यक्रममा समेत सहभागी हुने अवसर पाइरहेका छन् । गीतिसंग्रहको बिक्रीबाट समेत उनीहरूले राम्रै आम्दानी गर्छन् । नेपाली गीत-संगीतकै कारणका राजधानीमा एक दर्जनभन्दा बढी तथा देशभरिका दर्जनौं एफ.एम. स्टेसनले राम्रा-राम्रा कार्यक्रम तयार पार्न पाएका छन् तर नेपाली टेलिभिजन च्यानलहरूले भने नेपाली गीत-संगीतलाई विज्ञापनका रूपमा मात्र चित्रण गरेको पाइन्छ, अर्थात् गीत-संगीतमा मात्र आधारित सांगीतिक कार्यक्रमहरूको संख्या कम भएको अनुभव हामी दर्शकले गरेका छौं । त्यसो त कान्तिपुर टेलिभिजन, इमेज च्यानल, च्यानल नेपालजस्ता च्यानलले दर्शकहरूसँग प्रत्यक्ष टेलिफोन सम्पर्क गरेर नेपाली गीतका म्युजिक भिडियो प्रसारण नगरेका होइनन् । कान्तिपुर टेलिभिजनले प्रसारण गरिरहेको 'म्युजिक मेला' जस्तो सांगीतिक कार्यक्रम अन्य च्यानलबाट हेर्न पाइएको छैन । अहिले जति पनि सांगीतिक कार्यक्रम प्रसारण भैरहेका छन्, ती सबैले संगीतलाई प्रचारप्रसारको सामग्रीका रूपमा प्रसारण गरेका छन्, नेपाली संगीतको समीक्षात्मक कार्यक्रमको अभाव अझै छ ।

– **गोविन्द खतिवडा, मोरङ**

सशक्त कविता

साप्ताहिकमा प्रकाशित हुने कवितामा सशक्त र मार्मिक प्रस्तुतिको अभाव खड्किरहेको बेलामा मिलन बगालेको दुई टुक्राले त्यस्तो अभावको केही हदसम्म पूर्ति गरेको छ । विगत केही वर्षदेखि नेपाल र नेपालीले भोगिरहेको नियति र दुर्गतिलाई सशक्त रूपले चित्रित गर्न सफल भएकोमा लेखक मिलन बगालेलाई बधाई दिँदै अगामी दिनमा पनि यस्तै रचनाका लागि शुभकामना दिन चाहन्छु ।

–**सुदर्शनराज, काठमाडौं**

तीतो सत्य

- कल्पना वास्तविक हुँदैन तर कल्पनाको आधार नभए निर्दिष्ट लक्ष्यको अभाव भई मानिस दिशाहीन अवस्थामा पुग्छ ।
- कुकर्म गर्नबाट बच्नु र कुकर्म हुनबाट बचाउनु नै धर्म हो ।
- जीवन एउटा संयुक्त प्रयोगशाला हो ।

रिजिन राई

-मानिसले आकाशमा गर्जिएको मेघको आवाजलाई थुनेर राख्न सक्ला, उडिरहेको बतासलाई रोक्न सक्ला, बगिरहेको नदीलाई थुन्न सक्ला, फूलको सुवासलाई संकलन गरेर सदियौंसम्म जस्ताको तस्तै राख्न सक्ला, प्रत्येकपलको प्रत्येक क्रियाकलापलाई क्यामेरामा जस्ताको तस्तै कैद गर्न सक्ला तर समयालाई कसैगरी थुन्न, छेक्न र बाँध्न सक्दैन, त्यसैले समयलाई चिनौं ।

चित्र कुइँकेल, फिदिम

तीतो सत्य स्तम्भका लागि आफूले देखेका, भोगेका कटु सत्य पठाउन पाठकहरूसँग हार्दिक अनुरोध छ ।

–सम्पादक

अबको नेपाली चलचित्र कस्तो हुनुपर्छ ?

नेपालमा डिजिटल चलचित्रको निर्माण सुरु भएको छ । थोरै लगानी, स्तरीय चित्र एवं छोटो निर्माण-समयका कारण नेपाली निर्माता डिजिटल प्रविधितर्फ आकर्षित भएका छन् । यद्यपि प्रविधि राम्रो अपनाउँदैमा नेपाली चलचित्रमा सुधार आउन सक्दैन । दर्शकले डिजिटल प्रविधिभन्दा नेपालीपन भएको कथाको माग धेरै पहिलेदेखि गर्दै आएका हुन् । यस अर्थमा डिजिटल युगमा पाइला राखेको नेपाली चलचित्रका अन्य धेरै कुरामा सुधार हुनुपर्ने माग दर्शकको छ । यही मेसोमा अब नेपाली कलाकार, निर्देशक एवं अन्य प्राविधिकहरूले कुन कुरालाई ध्यान दिए नेपाली चलचित्रको स्तर वृद्धि हुन्छ भन्ने प्रश्नमा साप्ताहिकले गरेको परिचर्चा :

नलिना चित्रकार, गायिका

अहिलेको नेपाली चलचित्र ग्रामीण नेपाली जनतालाई केन्द्रमा राखेर निर्माण गरिएको पाइन्छ । टेलिभिजनको पहुँचबाट टाढा रहेका, हिन्दी वा अङ्ग्रेजी चलचित्र नहेर्ने दर्शकहरूले नेपाली चलचित्र उद्योगलाई थामिदिएका थिए । ती चलचित्रमा हिन्दी चलचित्रको प्रभाव मात्रै भेटिँदैन, कतिपय हुबहु नक्कलजस्तो पनि देखिन्छ । यसले सहरिया, शिक्षित एवं वास्तविक नेपाली चलचित्र हेर्न रुचाउने दर्शकहरू टाढिएका छन् ।

नेपालमा धेरै नयाँ किसिमका कथाहरू छन् । देशको अहिलको अवस्थाले नयाँ-नयाँ कथाहरू पनि सिर्जना भएका छन् । नेपाली चलचित्र भन्नेबित्तिकै एउटा लोकगीत, एउटा आइटम गीत, एउटा प्रेमगीत तथा एउटा विरह गीत राखेर सूत्रबद्ध चलचित्र बनाउने अवस्थाबाट अब पार हुनुपर्छ । अनावश्यक द्वन्द्व राखेर अविश्वसनीय चलचित्र बनाउने जुन प्रथा छ, त्यसको पनि अन्त्य हुनुपर्छ । यस्ता कथाहरू वास्तविकताभन्दा धेरै टाढा छन् । यसकारण पढेलेखेका एवं सहरबजारमा बस्ने बुद्धिजीवीहरूलाई नेपाली चलचित्रले आकर्षित गर्न सक्नु अबका चलचित्रको चुनौती हो । हामीले विगतमा सबै चलचित्र कमजोर तथा काम नलाग्ने बनायौं भन्ने होइन, कन्यादान, दर्पणछाँया, प्रेमपिण्डजस्ता राम्रा चलचित्रले हाम्रो चलचित्रको इतिहासमा राम्रो छाप छाडेका छन् ।

अब चलचित्रको धार परिवर्तन हुनुपर्छ । नेपालीहरू पहिलेको तुलनामा शिक्षित भएका छन् । टेलिभिजनको पहुँचमा ठूलो वर्ग परिसकेको छ । नेपाली दर्शक विश्व सिनेमाका बारेमा जानकार हुन थालेका छन् । अब नक्कल गरिएका तथा अरूबाट प्रभावित भएका चलचित्रलाई दर्शकले रुचाउँदैनन् । त्यसैले अबको नेपाली चलचित्र साँच्चैको जस्तै लाग्ने, हाम्रो जीवन जगत्सँग नजिक तथा मनोरञ्जक हुनुपर्छ । नेपाली चलचित्रले नेपाली म्युजिक भिडियोको प्रगतिबाट केही कुरा लिनुपर्ने हो । नेपाली चलचित्रको स्तर हेर्दा केही अपवादबाहेक राम्रो ज्ञान भएका मानिसको अभाव पनि देखिन्छ । यसलाई पूर्ति गर्न चलचित्रकर्मीहरू नै अघि सर्नुपर्छ ।

उमेश रेग्मी
हजुरको त्रिवेणी बचत तथा ऋण सहकारी संस्था

कथावस्तु, कलाकार, निर्देशक, गीत-सङ्गीतलाई ध्यान राखेर म नेपाली चलचित्र हेर्छु । केही साताअघि मैले 'खेलाडी' नामक नेपाली चलचित्र हेरें । 'खेलाडी' चलचित्र हेर्नुअघि मैले 'हामी तीन भाइ' हेरेको थिएँ । अबको चलचित्रको विश्लेषण गर्दा दर्शकका नाताले मैले ती दुई चलचित्रको विश्लेषण गर्नुपर्ने हुन्छ । खेलाडीको कथावस्तु कमजोर छ । द्वन्द्वप्रधान चलचित्र भएकाले कथालाई निर्देशकले न्याय गर्न सकेका छैनन् । नेपाली खेलजगत्का विकृति देखाएर योग्य खेलाडीमाथि आउन नसकेका विषयमा केन्द्रित भए पनि द्वन्द्व देखाएर दर्शक तान्ने रणनीतिमा 'खेलाडी' चलचित्रको टिम लागेको छ । यसले गर्दा चलचित्र बनाउनुको मुख्य कारण उत्कृष्ट चलचित्र निर्माण गर्ने होइन, बरु यसलाई व्यावसायिक बनाउने लक्ष्य देखिन्छ । अर्कातिर 'हामी तीन भाइ'मा सामाजिक कथावस्तु टिपेर दर्शकलाई तान्ने मनसाय देखिन्छ । यो चलचित्रमा एकता नै बल हो भन्ने जुन सन्देश दिन खोजिएको छ, त्यसले समाजिक उत्तरदायित्व पनि बहन गरेको छ । यसरी हेर्दा वर्तमानका नेपाली चलचित्रमा केही कमजोरी भए पनि कलिउडका चलचित्र कामै नलाग्ने छन् भन्नु उपयुक्त हुँदैन । जसले नेपाली चलचित्र काम लाग्ने छैनन् भन्छ, उसले अहिले बनिरहेका चलचित्र हेरेको छैन भन्न सकिन्छ ।

यति हुँदाहुँदै पनि नेपाली चलचित्रमा सुधारको कुनै सम्भावना छैन भन्ने होइन । अब बन्ने चलचित्रको कथा परिष्कृत तथा कतैबाट नक्कल नभएजस्तो हुनुपर्छ । मैले हेरेका चलचित्रहरूमा ठाउँ-ठाउँमा निर्देशक चुकेको देखिन्छ । हामी दर्शकले नै थाहा पाउने गरी निर्देशक चुक्नु भनेको निर्देशकमा पर्याप्त कमजोरी छन् भन्ने प्रस्ट हुन्छ । अबका नेपाली चलचित्रहरूमा यस्ता कमजोरी देखिनु हुँदैन । नेपाली कलाकारको अभिनय पनि चित्तबुझ्दो छैन । हुनत निर्देशकले कलाकारलाई अभिनय गराउनुपर्ने हो, तैपनि साधारण कुरामा पनि उनीहरूको हाउभाउ एवं संवादमा कमजोरी देखिनु नेपाली कलाकारको सीमा हो । यसलाई कलाकारहरूले सुधार्नुपर्छ । नेपाली सहरिया युवापुस्ता नेपाली चलचित्रप्रति आकर्षित नहुनुको कारण चलचित्रमा प्रयोग हुने द्वन्द्वलाई उनीहरूको मनोविज्ञानअनुसार प्रयोग गर्न नसक्नु हो भन्ने मेरो ठम्याइ छ । आधुनिक पुस्ताको मनोविज्ञानलाई हिन्दी एवं अंग्रेजी चलचित्रका निर्देशकहरूले बुझेका छन् । त्यसैले नेपाली सहरिया युवाहरू हिन्दी एवं अङ्ग्रेजी भाषाका चलचित्र हेर्न रुचाउँछन् । युवाहरूको यो रुचिलाई तुरुन्तै परिवर्तन गर्न नसके पनि अब त्यस किसिमको प्रयास सुरु हुनुपर्छ । नेपाली इतिहास, संस्कृतिप्रति उत्तरदायी भएर त्यसभित्रका कथा पनि अबको चलचित्रको लक्ष हुनुपर्छ ।

संगीता श्रेष्ठ
टेलिभिजन कार्यक्रम प्रस्तोता

नेपाली चलचित्रले राम्रो प्रगति गरोस्, स-परिवार नेपाली चलचित्र हेर्न हलमा जाने वातावरण मिलोस् भन्ने मेरो इच्छा छ । टेलिभिजन प्रस्तोता भएकाले कहिलेकाहीँ नेपाली चलचित्र हेर्ने मौका जुर्छ । दुःखका साथ भन्नुपर्छ, जुन दिन म नेपाली चलचित्र हेरेर फर्कन्छु, मेरो मुड अफ हुन्छ । चलचित्र हेरेर फर्किएपछि मेरो परिवारलाई फेरि हलसम्म लिएर जान मनले मान्दैन । यो दुःखको कुरा हो, मेरा लागि पनि चलचित्रकर्मीहरूका लागि पनि ।

दोस्रोदेखि तेस्रो चलचित्रमा गीतको शैली, नृत्य, संवाद तथा अभिनयको अवस्थामा तात्त्विक भिन्नता हुँदैन । नयाँ त सिकारु भैहाले, पुराना भनिएका कलाकारले पनि आफ्नो अभिनयमा नयाँपन ल्याउन सकेको भेटिँदैन । उही कलाकार, उही शैलीको संवाद तथा कथावस्तुले एउटै चलचित्र दोहोऱ्याएको अनुभूति हुन्छ । नेपाली चलचित्रको पहिलो कमजोरी यही हो । नेपाली चलचित्र हिन्दीजस्तो बनाउने धुनमा निर्माताहरूले यसलाई खिचडी बनाएका छन् । वसन्ती, प्रेमपिण्डजस्ता केही अपवादलाई छाड्ने हो भने नेपालीपन भएका व्यावसायिक चलचित्र बन्न सकेका छैनन् ।

अब बन्ने चलचित्रमा नयाँ सोच र ढाँचा भएका युवापुस्ताले बढीभन्दा बढी काम गर्ने मौका पाउनुपर्छ । नयाँ पुस्ताको कुरा सुन्ने तथा उनीहरूको चाहनाअनुसार चलचित्र बनाउने हो भने नेपाली चलचित्रले काँचुली फेर्न सक्छ । चलचित्र निर्माणमा नयाँ प्रविधि भित्रिएको वर्तमान अवस्थामा नयाँ पुस्तालाई स्थान दिने हो भने दर्शक सिनेमा हलसम्म जाने सम्भावना हुन्छ । नेपाली चलचित्रमा प्रयोग हुने भाषा पनि असुहाउँदो छ । चलनचल्तीको भाषा प्रयोग गरे युवाहरूलाई आकर्षित गर्न सकिन्छ । अबको चलचित्र व्यक्ति केन्द्रित नभएर समुदाय केन्द्रित हुनसक्यो भने स्वयं समुदाय पनि चलचित्र निर्माणमा संलग्न हुनसक्छ ।

नारायण पुरी, निर्देशक

नेपालीमात्र होइन, नेपालीभाषी लाखौं बौद्धिक वर्गले नेपाली चलचित्रका बारेमा जुनगुनासो गरिरहेका छन् त्यसमा असहमति जगाउने ठाउँ छैन । हामीले सुनिरहेका यी गुनासा हामीले वर्षौंदेखि गर्दै आएको गल्तीको परिणाम हो । कथा हिन्दी चलचित्रको नक्कल हुनु, गीत-सङ्गीत एवं हामीले प्रयोग गर्दै आएका प्रविधि वास्तवमै कमजोर छन् । यसलाई हामीले सुधार्नु पर्छ ।

यसको सुरुवात अल्पविराम, मान्छेको माया, शिरीषको फूल, कागबेनी, टेन प्सल टुजस्ता चलचित्रले गरिसकेका छन् । यी चलचित्रमा हामीले डिजिटल प्रविधिको प्रयोग गरेका छौं । कथा कतै पनि हिन्दी चलचित्रको नक्कल लाग्दैन । कलाकार पनि फरक अनुहार र शैलीका छन् । यी सबै चलचित्रका कथाले सामूहिकताको सन्देश बोकेका छन् । भूषण दाहाल, सिमोश सुनुवारजस्ता नयाँ युवाले चलचित्रमा हात हालेका छन् । अहिलेको युवापुस्ताको भावना बुझेका, विश्वका चलचित्रको गम्भीर अध्ययन गरेका, ग्राफिक तथा प्रविधि बुझेका यस्ता दर्जनौं निर्देशक नेपाली सिनेमा बजारमा छिर्न खोज्नु सुखद कुरा हो । यसका साथै चलचित्र निर्माणमा आमूल परिवर्तन चाहने अनुभवी निर्देशक युवराज लामा, नवीन सुब्बा, छिरिङ रितार शेर्पाहरू पनि विषयवस्तुको छनौटमा लागिपरेका छन् । यसले केही वर्षभित्रै नेपाली चलचित्रको अनुहार परिवर्तन गर्न सक्ने विश्वास मैले लिएको छु ।

नेपाली चलचित्र हेर्न चाहने बौद्धिक, युवा एवं सहरिया वर्गको ठूलो जमात छ । उनीहरूको चाहनालाई तृप्त गर्न सक्नु अबको हाम्रो चुनौती हो । प्रविधि नयाँ आयो, नयाँ कथा तयार हुँदैछन्, विश्व सिनेमा बुझेका निर्देशकहरू आए भन्दैमा अबको चलचित्र राम्रो बन्छ भनेर चुप लागेर बस्ने अवस्था पनि छैन । प्रत्येक पाइलामा हामीले सचेत बन्नुपरेको छ, तर मलाई के विश्वास छ भने अबको चलचित्रमा नेपाली दर्शकले पहिलेजस्तो गुनासो गर्ने ठाउँ रहनेछैन ।

आदिवासी थारूको जितिया पर्व

प्रवीण दत्त

चितवन– तराईका आदिवासी थारू महिलाहरूले आफ्ना सन्तान तथा पतिको दीर्घायुको कामना गर्दै जितिया पर्व मनाए । थारू महिलाहरूको तीजका रूपमा समेत चिनिने यो पर्वमा विवाहित महिलाले पति र सन्तानको सुस्वास्थ्य एवं अविवाहितले सुयोग्य वरको कामना गर्छन् । परापूर्वकालदेखि थारु समुदायमा प्रचलित यो पर्वमा थारू महिलाहरू निराहार बसी जितवाहन (महादेव) को पूजाआजा गरी निराहार बसी पूजाआजा गर्छन् । बिहानैदेखि व्रत बसेका महिलाहरूले जितियाको दिन परम्परागत भेषमा सजिएर जितवाहनको आराधना तथा भजन पूजाआजा गरी मनाउँछन् ।

आदिवासी थारू महिलाहरूले यो पर्वलाई परापूर्व कालदेखि मनाउँदै आएका छन् । यो पर्वको अवसरमा चितवनको थारू जातिको बाक्लो बस्ती भएको बछौली, झुवानी, माडीको गर्दी, बघौडा, पटिहानी, चनौली आदि स्थानका महिलाहरू बिहानैदेखि थारू परम्परागत भेषमा सजिएर महादेव (जितवाहन) को पूजाआजा, आराधना र भजन-कीर्तन गर्दै नजिकैको जलाशयमा गई स्नान गरेर निराहार व्रत बसेका थिए । उनीहरू महादेवलाई खुसी पार्न परम्परागत गीतको माध्यमबाट भजन-कीर्तन गर्न व्यस्त देखिन्थे । परम्परागत भेषमा सजिएका चितवनस्थित बछौलीका थारू महिलाहरू रातभर नाचगान गरेर रातभरि जाग्राम बसी पूजाआजा सम्पन्न गरेका थिए ।

'यो पर्वमा थारू महिलाहरूले पति र सन्तान सुखका साथै अविवाहित किशोरीले सुयोग्य पतिको पनि कामना गर्छन्,' -बछौलीका थारू समाजसेवी वासुदेव चौधरीले भने- 'यो पर्वलाई थारू महिलाले विशेष पर्वका रूपमा समेत लिन्छन् ।' वर्षमा एकपटक मनाइने यो पर्वले संस्कृति संरक्षणमा पनि ठूलो योगदान दिने उनको धारणा थियो ।

Happy Vijaya Dashami & Dipawali - 2063
Admission Open
Special Classes for Students Who Have Passed Their Partial S.L.C. Exam
BBS, BA & +2 (Science, Management, Humanities & Education)
Special Discount 20% to 100%
Hostel & Transportation Facilities Available
Main Subjects:-
• Computer
• Mass Communication
• Travel & Tourism
• Hotel Management
• Environment Science
• Sociology
Free Coaching classes for CMAT
Medium: English & Nepali
"Quality Education at affordable cost"
SV ACADEMY
(Community College) [Morning, Day & Evening Shift]
P.O.Box: 8334, Buddhanagar, Kathmandu, Nepal
Tel: 4783913, 478444, Web: www.svacademy.edu.nep

महिलाहरूको लागि सुवर्ण अवसर

प्राइमेट एक्जामेटेड Test/SLC
अन्तिम मौका
लगनखेल
2120693, 9841-398478
9841-306634
Small Heaven Academy
मैतिदेवी चोक
016214510, 4442957
9841-207758
BMTC Academy

होटल तालिम
*कुक-4100 *वेटर-1300
नि:शुल्क अङ्ग्रेजी भाषा
मैतिदेवी चोक
016214510
4442957 BMTC
लगनखेल
5532984 MMTC

छात्राहरूका लागि प्राविधिक रोजगारी

वैज्ञानिक कयोदेवी यमी रोनाष्टमा विज्ञान संकाय प्रमुख हुन् । उनले रोनास्टमा काम गर्न थालेको पनि लामो समय भैसकेको छ । यमीजस्तै रोनाष्टमा अन्य १२ महिला वैज्ञानिक अनुसन्धानसम्बन्धी काम गर्छन् । विज्ञान विषयमा डिग्री हासिल गरेर अनुसन्धान कार्यमा लागेका यी महिला वैज्ञानिकमा निकै उत्साह देखिन्छ । एक तथ्यांकअनुसार नेपालमा करिब २२ हजार वैज्ञानिक छन्, जसमध्ये २ हजार ५ सय महिला छन् ।

विज्ञान विषय लिएर पीएचडी गर्नेहरूको संख्या नेपालमा ५० भन्दा बढी छ । तर, रोनाष्टमा पीएचडी गरेका महिला वैज्ञानिक ४ मात्र छन् । अरू महिला वैज्ञानिकले विज्ञान विषयमा स्नातकोत्तरसम्म गरेका छन् । रोनाष्टका महिला वैज्ञानिकहरूले विशेषत बोटबिरुवामा लाग्ने कीराको नियन्त्रण कसरी गर्न सकिन्छ, कुन बिरुवाले कति धूलो नियन्त्रण गर्छ भन्नेजस्ता विषयहरूमा अध्ययन-अनुसन्धान गरेका छन् ।

वैज्ञानिकहरूका लागि नयाँ विषय अनुसन्धान गर्न रोनाष्टमा केही प्राविधिक पूर्वाधार त छन् तर यो पर्याप्त नभए पनि यहाँका महिला वैज्ञानिकलाई अनुसन्धान गर्दा चाहिने आवश्यक सामग्रीले भन्दा बढी समय दिन नसकेर अप्ठ्यारो परिरहेको छ । यसैगरी वैज्ञानिकले अनुसन्धानका लागि धेरै समय खर्चिनुपर्छ । घरको जिम्मेवारीका साथै नयाँ विषयमा अनुसन्धान गर्नुपर्ने दोहोरो दायित्वले गर्दा समयको तालमेल मिलाउन कठिनाइ परेको तीतो अनुभव पनि महिला वैज्ञानिकहरूसँग छ । विज्ञानका हरेक क्षेत्रमा महिलाको सहभागिता देखिए पनि जिम्मेवारीको काममा भन्दा सहभागिताका नाममा समावेश गरिने गुनासो महिला वैज्ञानिकहरूको छ ।

यति हुँदाहुँदै निराश भैहाल्नुपर्ने स्थिति भने छैन । रोनाष्टको वातावरण प्रयोगशालामा कार्यरत टिष्टा प्रसाईं भन्छिन्, 'आफूले पानीमा विशेषज्ञता हासिल गरेको हुनाले रोनाष्टमा पानीसम्बन्धी काम नै गर्न पाउँदा आफूलाई बढी सन्तुष्टि हुने गरेको छ ।'

यमी भन्छिन्, 'नेपालमा वैज्ञानिक हुनु भनेको दुःखको कुरा हो ।' वैज्ञानिकलाई कहींकतैबाट सम्मान नमिलेको गुनासो उहाँको छ । तलबका हिसाबले पनि सरकारी कार्यालयका कर्मचारीको भन्दा कुनै भिन्नता छैन । सामाजिक सोच पूरातन भएका कारण घरपरिवारलाई चटक्क छोडेर काममा मात्र लाग्न पनि सकिंदैन । पुरुषहरू कार्यालय समयपछि पनि अनुसन्धान कार्यमा लाग्छन् भने महिलाहरूका लागि त्यो समय निकाल्न निकै गाह्रो छ । वैज्ञानिक यमी भन्छिन्, 'छोरीलाई अर्काको घरमा जाने जात भनेर यो विषय पढ्न सुरुमै प्रोत्साहित गरिंदैन ।' अनेकौं समस्या झेलेर महिलाले यो विषयमा डिग्री हासिल गर्छन् तर कामका लागि भने उचित वातावरण पाउँदैनन् । जसरी विज्ञान पढेर अनुसन्धानमा लागेका महिलाहरू कम छन् त्यसैगरी अन्य प्राविधिक पदमा पनि महिलाको संख्या न्यून नै देखिन्छ ।

नेपाल इन्जिनियर एसोसिएसनमा दर्ता भएको नामावलीलाई हेर्दा अहिले नेपालमा जम्मा ७ हजार पुरुष इन्जिनियर छन् त्यसमध्ये महिलाको संख्या २ सय ५४ छ । पुरुषको तुलनामा यो संख्या अत्यन्त न्यून हो । कलेजस्तरदेखि नै ६०-७० कुल विद्यार्थीमध्ये २-३ छात्राले मात्र विज्ञान विषय लिएर पढ्छन् । उता चिकित्सा पेसामा पनि महिलाको सहभागिता अत्यन्त न्यून छ । नर्स पेसामा महिलाको सहभागिता उत्साहजनक देखिए पनि डाक्टरको संख्या पनि एकदमै कम छ । त्यसमा पनि धेरैजसो महिला गाइनोलोजिष्ट छन् ।

महिला भएको नाताले उनीहरूलाई गाइनो पढ्न घरबाट नै अभिप्रेरित गरिन्छ । यसैगरी सेवा गर्न सक्छन् भनेर नर्समा प्रायः गरी महिलालाई नै प्राथमिकता दिइन्छ । धेरैजसो अस्पतालमा पुरुष डाक्टर हुन्छन् भने महिला नर्स । थापाथली इन्जिनियरिङ क्याम्पसकी साधना केसीले इलेक्ट्रोनिक्स इन्जिनियर विषय लिएर पढ्ने ४८ छात्रसँग प्रतिस्पर्धा गर्दैछिन् । उनको यो समूहमा ३ छात्राले मात्र इलेक्ट्रोनिक्स इन्जिनियर विषय लिएर पढ्दैछन् । साधना भन्छिन्, 'विषय गाह्रो छैन तर गाह्रो काम गर्नुपर्छ भनेर महिलाहरू यो विषय लिएर पढ्न रुचाउँदैनन्, तर वास्तविकता त्यो होइन रहेछ ।'

अझै पनि कसलाई वैज्ञानिक भन्ने आधार भने स्पष्ट छैन । नेपालमा एकातिर विज्ञान विषय लिएर विद्यावारिधि गरेका व्यक्तिलाई वैज्ञानिक भन्ने गरिएको छ । विज्ञान लिएर स्नातकोत्तर गरी अनुसन्धानमा लागेकाहरूलाई पनि वैज्ञानिक भनिन्छ । तर, सबैजसो प्राविधिक अर्थात् वैज्ञानिकहरूलाई हेर्दा आफैंले नयाँ विषय पत्ता लगाउनुभन्दा आफूले पढेको सिद्धान्तलाई व्यवहारमा उतार्ने काम मात्र गरेको पाइयो । त्यसो त अझै पनि एसएलसी उत्तीर्ण गर्नेबित्तिकै विद्यार्थीको पहिलो चाहना विज्ञान पढ्नु नै हुन्छ । विज्ञानमा भर्ना नपाएपछि बल्ल अरू विषयमा विद्यार्थी भर्ना हुन्छन् । पहिले-पहिले विज्ञान पढ्न विद्यार्थीले धेरै परिश्रम गर्नुपर्थ्यो । एसएलसीमा धेरै नम्बर ल्याउनुपर्थ्यो तर अहिले १० जोड २ तथा निजी क्याम्पस खोलिएका कारण विद्यार्थीले विज्ञान पढ्न कुनै संघर्ष गर्नुपरेको छैन । २०४६ सालपछि नेपालमा प्राविधिक विषय लिएर कम्प्युटर विज्ञानजस्ता विषय पढ्ने बाढी नै आयो । यो विषय पढ्ने छात्राहरूको संख्या पनि उल्लेख्य रह्यो । तर, अहिले इन्जिनियर पढेका विद्यार्थीलाई रोजगारी दिन नसकेका कारण बेरोजगार इन्जिनियरको संख्या बढेजस्तै कम्प्युटर विज्ञान विषय लिएर पढ्नेहरूको बेरोजगारी संख्या पनि त्यत्तिकै छ । कम्प्युटर विज्ञान पूरा गरिसकेकी छात्रा सुनिता महर्जन भन्छिन्, 'महिलाका लागि प्रायगरी कम्प्युटर अपरेटरमा जागिर दिइन्छ तर कम्प्युटर विज्ञानमा डिग्री हासिल गरे पनि निर्णायक तहको काममा महिलाले प्राथमिकता पाउँदैनन् ।'

अहिले आएर कम्प्युटर विज्ञान, वातावरणीय व्यवस्थापन विज्ञानमा छात्राहरूको संख्या उल्लेख्य छ । वातावरणीय व्यवस्थापन विज्ञानमा अध्ययनरत दीपकराज सुवेदी भन्छन्, 'यो विषय जीवनोपयोगी भएकाले यसमा छात्राहरूको संख्या बढ्दै गएको छ ।

यसरी विज्ञानमा पनि पुरुषको तुलनामा नेपाली महिलाको स्थिति धेरै पछाडि छ । छोरालाई जन्मनेबित्तिकै डाक्टर, इन्जिनियर बनाउने सोच राख्ने अभिभावकले छोरीलाई डाक्टर, इन्जिनियर बनाउने सोच राख्दैनन् । अभिभावकले अर्काको घरमा जाने जात भन्ने सोचाइ राख्दा अझै पनि यो क्षेत्रमा उत्साहजनक रूपमा महिलाको सहभागिता बढ्न सकेको छैन । त्यस्तै महिलाले प्राविधिक क्षेत्रमा काम गर्न सक्दैनन् भन्ने सोचाइ तथा अविश्वासले यस क्षेत्रमा महिलाको संख्या कम देखिन्छ । तर, रोनाष्टमा कार्यरत डा. कान्ति श्रेष्ठ, कयोदेवी यमीजस्ता वैज्ञानिक महिलालाई देख्दा यो भ्रमको निवारण अवश्य हुन्छ ।

सञ्चारिका लेखमाला/सञ्चारिका समूह

बेरोजगार मञ्च

- भकुन्डे, बाग्लुङका स्थायी बासिन्दा यामबहादुर थापा मगर एम.ए.प्रथम वर्षमा अध्ययनरत छन् । विगत पाँच वर्षदेखि साना किसान सहकारी संस्था, बाग्लुङमा सामाजिक कार्यकर्ताका रूपमा कार्यरत मगर समुदायमा आधारित कार्यक्रममा सहभागी हुन चाहन्छन् । थापामगरलाई बाग्लुङको फोन नं.०६८-५२०५९७ मा सम्पर्क राख्न सकिन्छ ।
- इमिलिया, कपिलवस्तुका स्थायी बासिन्दा खेमराज हाल कुलेश्वर, काठमाडौंमा बसोबास गर्छन् । ल्याब असिस्टेन्ट उत्तीर्ण गरी तीन वर्षको अनुभव बटुलिसकेका खेमराज स्वास्थ्य संस्थामा सेवा गर्न इच्छुक छन् । खेमराजलाई फोन नं ०१४३०१९६६ मा सम्पर्क राख्न सकिन्छ ।
- इलामका स्थायी बासिन्दा प्रभात राई प्रमाणपत्र तहमा अध्ययनरत छन् । नेपाली तथा अंग्रेजी टाइपिङमा दक्ष राई हाल गोंगबु, काठमाडौंमा बसोबास गर्छन् । योग्यताअनुसारको जुनसुकै क्षेत्रमा काम गर्न इच्छुक राईलाई उनको इमेल ठेगाना x_callboy@yahoo.com मा सम्पर्क राख्न सकिन्छ ।
- गागलफेदी, काठमाडौंका बलराम खड्का हाल कालीमाटीमा बसोबास गर्छन् । ३० वर्षीय खड्काले सहायक कन्डक्टर भएर यातायात क्षेत्रमा काम गरिसकेका छन् । यसबाहेक उनको होस्टलमा कुकको पनि अनुभव छ । मेकानिकल तथा वेल्डिङको क्षेत्रमा पनि काम गरेका खड्कासँग बेकरी तथा काष्ठमिलमा पनि काम गरेको अनुभव छ । हलुका सवारी साधनको लाइसेन्स प्राप्त खड्का अब कुनै पनि क्षेत्रमा कर्मचारीका रूपमा काम गर्न इच्छुक छन् । उनलाई फोन नं. २८४०६२ वा पो.ब.नं. ९६१० मा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।
- टेकु, काठमाडौंका स्थायी बासिन्दा अनोज धौला बीबीएस दोस्रो वर्षमा अध्ययरत छन् । विभिन्न खेल खेल्न रुचाउने अनोजले स्केटिङमा राम्रो दक्षता हासिल गरेका छन् । कम्प्युटरको बेसिक कोर्स गरेका अनोज स्केटिङको क्षेत्रमा काम गर्न इच्छुक छन् । उनलाई फोन नं ४२६४३०५ मा सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।
- उदयपुर, त्रिवेणीका स्थायी बासिन्दा दीपक लामा हाल रत्नराज्यलक्ष्मी क्याम्पसमा प्रमाण पत्र तह दोस्रो वर्षमा अध्ययनरत छन् । डल्लु, काठमाडौंमा अस्थायी बसोबास गरिरहेका लामाले कम्प्युटरको बेसिक कोर्स तथा अंग्रजी भाषाको प्रशिक्षण लिइरहेका छन् । कुनै पनि संघ-संस्थाका लागि काम गर्न तयार लामालाई फोन नं ०१४२७७२५६ मा सम्पर्क राख्न सकिन्छ ।

बेरोजगारमञ्च बेरोजगार युवा तथा रोजगारदाताहरुका लागि हो । यो स्तम्भले रोजगारदाता एवं कामको खोजीमा रहेका दक्ष जनशक्तिबीच पुलको काम गर्नेछ । यो स्तम्भका लागि आफ्नो उमेर, योग्यता, काम गर्ने रुचिको क्षेत्र तथा अनुभवसहित आफ्नो सम्पर्क ठेगाना हामीलाई लेखी पठाउनुहोस् ।

अन्तर्वार्ताको तयारी कसरी गर्ने ?

अन्तर्वार्तामा सफलता तयारीमा भर पर्छ । कतिपय व्यक्तिहरू अन्तर्वार्ताका सम्बन्धमा आफूलाई सबै कुरा थाहा छ, त्यसैले यसको तयारी नगर्दा पनि हुन्छ भन्ने सोच्छन् । चाहेजति अनुभवी भए पनि, जुन पदका लागि आवेदन भरे पनि, अन्तर्वार्ताको तयारी गर्नु भनेको आफ्नो चयन हुने सम्भावना बढाउनु हो । त्यसैले अन्तर्वार्तालाई कहिल्यै हल्का रूपमा लिनुहुँदैन ।

अन्तर्वार्ताका लागि तपाईं जति तयारी गर्नुहुन्छ, अन्तर्वार्ता दिँदा त्यति नै तनावमुक्त रहनु आवश्यक छ । अन्तर्वार्तामा जति तनावमुक्त रहन सकिन्छ, त्यति नै राम्रो प्रदर्शन पनि गर्न सकिन्छ, र आफ्नो प्रदर्शन जति राम्रो हुन्छ, नोकरी पाउने सम्भावना पनि त्यति नै बढी हुन्छ ।

आफूले दिन लागेको अन्तर्वार्ता कुन पदका लागि हो विचार पुऱ्याउनुहोस् । त्यसो त तपाईंले बुझ्नुभएकै होला, यो अन्तर्वार्ताको मौका तपाईंको बायोडाटाकै कारण प्राप्त भएको हो । अन्तर्वार्ता लिने मानिसलाई तपाईंमा भएका क्षमताहरू त्यही बायोडाटाको माध्यमबाट थाहा भैसकेको हुन्छ । अन्तर्वार्ताको माध्यमबाट उनीहरू तपाईंको बौद्धिकस्तर जान्न चाहन्छन् ।

अन्तर्वार्तामा तपाईंको काम भनेको बायोडाटाद्वारा बनाइएको आफ्नो पोजिटिभ इमेज कायम राख्नु हो । यहाँ आफ्नो छवि एक सच्चा, कर्मठ, बुद्धिमान्का साथै योग्य व्यक्तिका रूपमा प्रस्तुत गर्नुपर्छ । अन्तर्वार्ता दिँदा अन्तर्वार्ताकारहरूलाई यो विश्वास दिलाउन सक्नुपर्छ कि तपाईं नै त्यो संस्था तथा उक्त पदका लागि सबैभन्दा उपयोगी व्यक्ति हो ।

अन्तर्वार्ताको तयारी

- सम्बन्धित संस्थाका सम्बन्धमा बढीभन्दा बढी जानकारी हासिल गर्नुहोस् । खासगरी त्यसको उत्पादन, संस्थाको नीति, सेवाहरू, बजारको स्थिति, प्रतिद्वन्द्वी, हालै त्यसमा आएको परिवर्तन आदि जानकारीहरू आवश्यक छन् ।
- अन्तर्वार्तामा सम्भावित प्रश्नहरू र तिनका उत्तरहरूमा आधारित अधिकांश पुस्तकहरू बजारमा प्रशस्तै पाइन्छन् । अन्तर्वार्ताका सम्बन्धमा त्यसबाट धेरै कुरा सिक्न सकिन्छ ।
- आफूलाई यो नोकरीको खाँचो किन छ ? यो प्रश्नको उत्तर राम्रोसँग बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् ।
- कुनै साथीसँग अन्तर्वार्ता दिने अभ्यास गर्न सकिन्छ ।
- अन्तर्वार्ताका लागि जाँदा आफ्नो बायोडाटाका केही प्रतिका साथै पेन र नोट कपी पनि हुनुपर्छ ।
- आफ्ना प्रमाणपत्रहरू एउटै फाइलमा राख्नुहोस् ।
- अन्तर्वार्ता दिन जाँदा ड्रेस फर्मल नै हुनुपर्छ ।
- अन्तर्वार्ताका क्रममा धूम्रपान नगर्नुहोस् ।
- शान्त रहनुहोस् ।
- जब अन्तर्वार्ताका लागि कोठाभित्र प्रवेश गरिन्छ, त्यसबेला हिँडाइ सामान्य हुनुपर्छ ।
- अन्तर्वार्ता लिने सबै व्यक्तिलाई अभिवादन गर्नुहोस् । अन्तर्वार्ताकारको समूहमा कोही महिला छिन् भने सर्वप्रथम उनलाई अभिवादन गर्नुहोस् ।
- अनुमति पाइसकेपछि मात्र आफ्नो स्थानमा बस्नुहोस् ।
- उत्तर दिनुभन्दा पहिले प्रश्नलाई राम्रोसँग मनन गर्नुहोस् ।
- हरेक प्रश्नको उत्तर इमान्दारिताका साथ दिनुहोस् ।
- यदि कुनै प्रश्न बुझ्नुभएन भने त्यसलाई दोहोऱ्याउनका लागि आग्रह गर्न सकिन्छ ।
- यदि कुनै संस्थामा काम गरिरहनुभएको छ भने त्यसका सम्बन्धमा नकारात्मक टिप्पणी नगर्नुहोस् ।
- हरेक उत्तरमा तपाईं नै उक्त संस्थाका लागि उपयुक्त उम्मेदवार भएको महसुस गराउन सक्नुपर्छ ।
- अन्तर्वार्ताका दिँदा आत्तिनु वा हडबढाउनुहुँदैन । यसले नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ ।
- अन्तर्वार्ता समाप्त भैसकेपछि सबैलाई अभिवादन गरेर मात्रै कोठाबाट बाहिर निस्कनुहोस् ।
- याद राख्नुहोस्, यस्तो कुनै प्रश्न छैन जसको उत्तर तपाईंसँग नहोस् । त्यसैले संयमित भएर उत्तर दिनुहोस् ।

–संजय

अवसर

-काठमाडौंस्थित एक पर्यटन संस्थाका लागि एक जना महिला मार्केटिङ म्यानेजरको आवश्यकता छ । इच्छुक व्यक्तिले फोन नम्बर ४७००८४७ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।

-ललितपुरस्थित एक छापाखानाका लागि २०ह३०, ४-कलर एडास्ट डेमिनेन्ट अफसेट डी८४६ पीएच चलाउन सक्ने अनुभवी अपरेटरको आवश्यकता छ । योग्य व्यक्तिले फोन नम्बर ५५३३१९१ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।

- काठमाडौंस्थित एक संस्थाका लागि एचआईभी एड्स र सुरक्षित यौनशिक्षा कार्यक्रमअन्तर्गत प्रोग्राम सपोर्ट र फाइनान्स सपोर्टका लागि स्वयंसेवक (पारिश्रमिक पाउने) पेड भोलुन्टरको आवश्यकता छ । स्नातक तह उत्तीर्ण भएकाले व्यक्तिगत विवरणसहित पोस्ट बक्स नम्बर ५३६० काठमाडौंमा आवेदन दिनुहोला ।

-काठमाडौंस्थित एक इलेक्ट्रिक कम्पनीका लागि इलेक्ट्रिकल/इलेक्ट्रोनिक्स/ मेकानिकल इन्जिनियरको आवश्यकता छ । योग्य तथा अनुभवी व्यक्तिले व्यक्तिगत विवरण र पासपोर्ट साइजको फोटोसहित जीपीओ बक्स नम्बर १३५७ मा आवेदन दिनुहोला ।

-कतारस्थित एक कम्पनीका लागि २ सय जना हेल्परको आवश्यकता छ । इच्छुक व्यक्तिले कम्पनीको नेपाल प्रतिनिधिलाई फोन नम्बर ४३६५९८६ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।

-काठमाडौंस्थित एक सफ्टवेयर विक्रेता कम्पनीका लागि कमिसन बेसमा काम गर्ने मार्केटिङ ब्वाइज/गर्लको आवश्यकता छ । एसएलसी उत्तीर्ण व्यक्तिले पोस्ट बक्स नम्बर १२५६१ मा आवेदन दिनुहोला ।

-काठमाडौंस्थित एक सूचना प्रविधि कम्पनीका लागि एक जना ह्युमन रिसोर्स एसोसिएट्सको आवश्यकता छ। स्नातक तह उत्तीर्ण भएर सम्बन्धित काममा दक्ष भएकाहरूले jobs@D2Hawkeyeservices.com मा आवेदन दिनुहोला ।

-काठमाडौंस्थित एक व्यापारिक कम्पनीका लागि न्यूनतम एसएलसी उत्तीर्ण ५ जना मार्केटिङ सुपरभाइजर तथा न्युनतम टेस्ट उत्तीर्ण ४० जना मार्केटिङ अफिसरको आवश्यकता छ । इच्छुक व्यक्तिले कम्पनीको फोन नम्बर २००३७७२ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।

-काठमाडौंस्थित एक फास्टफुड रेस्टुराँका लागि दुई जना तन्दुरी कुक, दुई जना नेवारी कुक, दुई जना बार लेडिज, सात जना वेट्रेस र दुई जना कुक हेल्परको आवश्यकता छ । योग्य व्यक्तिले रेस्टुराँको फोन नम्बर २०९०५९७ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।

-काठमाडौंस्थित एक यातायात प्रा.लि.का लागि बीबीएस उत्तीर्ण एक जना एकाउन्टेन्ट तथा प्लस टु उत्तीर्ण रिसेप्सनिस्टको आवश्यकता छ । कम्प्युटरसम्बन्धी आधारभूत ज्ञान भएको व्यक्तिले फोन नम्बर ४२४५९७८ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।

-मलेसियाको क्वालालम्पुर सहरस्थित एक कम्पनीका लागि १७ जना फ्याक्ट्री वर्करको आवश्यकता छ । इच्छुक व्यक्तिले कम्पनीको नेपाल प्रतिनिधिलाई फोन नम्बर ४३५१५४० मा सम्पर्क राख्नुहोला ।

-काठमाडौंस्थित एक म्यानपावर कन्सर्नका लागि स्नातक उत्तीर्ण एक जना एकाउन्टेन्ट तथा प्लस टु उत्तीर्ण रिसेप्सनिस्टको आवश्यकता छ । सम्बन्धित क्षेत्रमा अनुभव प्राप्त व्यक्तिले पोस्ट बक्स नम्बर ८९७३ मा आवेदन दिनुहोला ।

राजधानीमा सफ्टवेयर फ्रिडम डे

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– विश्वव्यापी रूपमा मनाइने 'सफ्टवेयर फ्रिडम डे' नेपालमा पनि भदौ ३१ मनाइयो। ओपन अपरेटिङ सिस्टमलाई आत्मसात् गर्दै आएका प्रयोगकर्ताहरूको सक्रियतामा यो दिवस मनाइने गरेको छ। विश्वभरमा तेस्रो पटक र नेपालमा दोस्रो पटक आयोजना भएको 'सफ्टवेयर फ्रिडम डे' खरिद गर्नुपर्ने सफ्टवेयरको विकल्पमा निःशुल्क सफ्टवेयरको उपयोग हनुपर्छ भन्ने उद्घोषका साथ विश्वभरका ओपन सोर्स कम्युनिटीहरूले मनाउँदै आएका छन्।

यस पटकको सफ्टवेयर फ्रिडम डेलाई विश्वका ६० भन्दा बढी राष्ट्रमा २ सयभन्दा बढी समूहले विविध कार्यक्रम गरेर मनाएका छन्, कार्यक्रम आयोजक संस्था फ्रि एन्ड ओपन सोर्स सफ्टवेयर कम्युनिटी नेपाल (फोस नेपाल) की सदस्य तथा कार्यक्रम संयोजक एकता सिलवालले साप्ताहिकसँग भनिन्– 'यहाँ पनि गत वर्षको तुलनामा यस पटकको कार्यक्रममा सहभागिता बढेको पाएका छौं।

संयुक्त रूपमा आयोजना गरिने सफ्टवेयर फ्रिडम डेको आयोजक पनि ओपन सोर्स कम्युनिटी हुन्छ। सिलवालका अनुसार कार्यक्रममा विभिन्न आईटी कलेज, इन्स्टिच्युट तथा ओपन सोर्समा काम गर्ने संस्था यसका सदस्य छन्। सूचना तथा संचार-प्रविधि अध्ययनरत विद्यार्थीहरूको अधिकतम उपस्थिति रहेको उक्त कार्यक्रममा नेपालजस्तो अल्पविकसित राष्ट्रका निम्ति खरिद गर्न नपर्ने ओपन सोर्स सफ्टवेयरको महत्त्वका बारेमा विविध जानकारी प्रदान गरिएको थियो।

कार्यक्रममा विभिन्न कलेजका विद्यार्थीले ओपन सोर्सको प्रयोगबाट विकास गरेका प्रविधि प्रदर्शन गरेका थिए। कान्तिपुर सिटी कलेजको केबल इन्टरनेट म्यानेजमेन्ट सिस्टम, काठमाडौं विश्वविद्यालयको युनिकोडमा आधारित नेपाली क्यालेन्डर, पीडीए लोकलाइजेसन, पुल्चोक इन्जिनियरिङ क्याम्पसको आईओई लाइभ, मेलसर्भर, प्राइम कलेजको अनलाइन इम्प्लोई सेलेक्सन इक्जाम, इम्प्लोई इन्फरमेसन सिस्टम, ई-रिक्रुटमेन्ट सिस्टम, बेलास्यापको डुपल लोकलाइजेसन, युनिकोड कन्भर्टर प्रविधि, युनाइटेड मिसन टु नेपालको कस्टमाइज्ड ओपन अफिस अर्ग, युएमएन लिनक्स प्रदर्शनमा थिए। यसैगरी विद्यार्थीहरूको समूहद्वारा ओपन रबट, ईएक्सटु रिड, एभरेस्ट पार्टिसन म्यानेजर प्रविधि प्रदर्शन गरिएको थियो।

प्रदर्शनीमार्फत सहभागीहरूले ओपन सोर्स सफ्टवेयर र यसको क्षेत्रका सम्बन्धमा नयाँ जानकारी पाएका छन्। खासगरी अहिलेको पुस्ताले ओपन सोर्सबाट चाहिएजति सुविधा लिन सक्छन्। खरिद गर्न नपर्ने कम्प्युटर सञ्चालन प्रणाली 'नेपालीनक्स' विकास गरेको मदन पुरस्कार पुस्तकालयका सम्पर्क संयोजन अधिकृत केदार शर्मा भन्छन्– 'ओपन सोर्स के हो भन्ने धेरैलाई थाहा नहुन सक्छ, त्यसका बारेमा जानकारी गराउन यस पटकको सफ्टवेयर फ्रिडम डे केही हदसम्म सफल भएको छ।'

केहीलाई छोडेर हेर्ने हो भने हाल नेपालमा अधिकांश चोरीका सफ्टवेयर प्रयोग हुन्छन्। ओपन सोर्सको माध्यमबाट मात्र इन्टरनेट र सफ्टवेयर डेभलपका अधिकांश काम सम्पन्न हुने गरे पनि धेरैलाई यस विषयमा जानकारी छैन। कार्यक्रम संयोजक सिलवाल भन्छिन्- 'यसकारण अनधिकृत रूपमा चलाइँदै आएका सफ्टवेयर मात्र प्रयोगका साधन हुन सक्दैनन् भन्ने बुझाउनु आवश्यक भैसकेको छ। प्रयोगका दृष्टिकोणले खरिद गर्नुपर्ने चोरीका सफ्टवेयर सजिलोजस्तो महसुस भए पनि नेपालीहरूको भविष्य यसमा सुरक्षित नभएको भन्दै कार्यक्रम आयोजक संस्था फोस नेपालले स्वतन्त्र तथा खुला स्रोत सफ्टवेयर र खुला विषयवस्तुका सम्बन्धमा घोषणा पत्र समेत जारी गरेको थियो। नेपालीहरूको क्रयशक्ति कमजोर भएको प्रस्ट्याउँदै घोषणापत्रले ओपन सोर्स सफ्टवेयर प्रयोगका लागि सबै पक्षसँग आग्रह गरेको छ।

कार्यक्रमको आयोजक सदस्य बेलास्याप नेपालका कार्यक्रम अधिकृत हेमपाल श्रेष्ठका अनुसार प्रोपाइटरी सफ्टवेयर प्रयोगका दृष्टिकोणले जति सजिलो हुन्छ, यो त्यति नै असुरक्षित छ तर ओपन सोर्स भरपर्दो छ, समस्या आए पनि विश्वव्यापी रूपमा यसका प्रयोगकर्ताहरूसँग आवश्यक परामर्श लिन सकिनेछ। श्रेष्ठ भन्छन्-'ओपन सोर्स कम्युनिटीले एक-अर्कामा सहयोगको भावना राखेको छ।'

ओपन सोर्सबाट विश्वका सबै नागरिकले निःशुल्क कम्प्युटर सफ्टवेयर प्रयोग गर्न पाउनुपर्छ भन्ने अभियानका पिता रिचर्ड स्टलमेन्ट हुन्। रिचर्डले सन् १९८४ मा जेएनयु प्रोजेक्टमार्फत ओपन सोर्सको काम सुरु गरेका थिए। त्यसपछि ओपन सोर्समार्फत काम हुन थाले पनि फिनल्यान्डका लिनक्स टोरभाल्डसले ओपन सोर्सलाई गति दिने काम गरेका थिए। उनले जेएनयुसँग सम्बन्धित रहेर सन् १९९८मा लिनक्स अपरेटिङ सिस्टम विकास गरेपछि निःशुल्क रूपमा कम्प्युटर चलाउनेहरूका लागि लिनक्स राम्रो विकल्प बनेको थियो। लिनक्सको आधुनिक संस्करण प्रयोगका हिसाबले धेरै सहज भएकाले यो कुनै प्रोपाइटरी सफ्टवेयरभन्दा कम नभएको श्रेष्ठ दाबी गर्छन्।

विज्ञान समाचार

रोबोट सैनिक

दक्षिण कोरियाले सैन्य प्रयोजनका लागि नयाँ किसिमको रोबोट निर्माण गरेको छ। त्यसरी विकास गरिएका रोबोटले प्याट्रोलिङ गर्ने तथा ल्यान्डमाइन हटाउने काम गर्नेछ। यस किसिमको रोबोट निर्माण तीन चरणमा गरिने भएको छ। पहिलो चरणमा कुकुर र घोडाजस्ता आकृति भएका रोबोट निर्माण गरिनेछ भने त्यसलाई प्याट्रोलिङ, स्थितिको पहिचान गरी शत्रुलाई ठेगान लगाउन सन् २०१३ सम्म पूर्ण रूपमा तैनाथ गरिनेछ। दोस्रो चरणमा हल्का हतियारसहित सैनिकलाई सहयोग गर्ने खालका रोबोट निर्माण गरिनेछ भने तेस्रो चरणमा ठूला हतियारले सु-सज्जित रोबोटहरू निर्माण गरिनेछ। यी सबैखाले रोबोट २०२५ सम्ममा प्रयोगमा ल्याइने भएको छ। भावी एवं सम्भावित युद्ध क्षेत्रको अवस्था डरलाग्दो हुने अनुमान लगाई यस्ता रोबोट निर्माण गर्न लागिएको कुरा दक्षिण कोरियाको रक्षा मन्त्रालयले जनाएको छ।

स्पर्श अनुभव गर्ने रोबोटिक हात

वैज्ञानिकहरूले मानिसले जस्तै स्पर्शको अनुभव गर्न सक्ने रोबोटिक हात निर्माण गरेका छन्। हातको औंलाले जति स्पर्शको अनुभव गर्न सक्छ, त्यति नै अनुभव यसले पनि गर्छ। यसबाट शल्यक्रियामा निकै सहयोग पुग्न सक्ने विश्वास गरिएको छ। अमेरिकाको युनिभर्सिटी अफ नेब्रास्काका प्रोफेसर रवि सराफ तथा विवेक महेश्वरीले यसको निर्माण गरेका हुन्। उनीहरूले रोबोटिक हातमा धातुको पातलो तह र इलेक्ट्रोडहरूले जोडिएको सेमिकन्डक्टिङ नेनोपार्टिकलहरू राखेका छन्। यसलाई चिकित्सकीय प्रयोजनका लागि पनि प्रयोग गर्न सकिनेछ। क्यान्सर अथवा कुनै रोग लागेनलागेको कुरा ती सेन्सरहरूको सहायताले पत्ता लगाउन सकिन्छ।

एड्सविरुद्ध गोलभेंडा

हामीले तरकारीका रूपमा प्रयोग गर्दै आएको गोलभेंडालाई एड्स तथा हेपाटाइटिस बीविरुद्धको औषधीका रूपमा विकास गरिंदैछ। सन पत्रिकाका अनुसार गोलभेंडालाई जेनेटिक रूपमै प्रोटिनका रूपमा विकसित गरिंदैछ। उक्त प्रोटिन प्रयोग गरेर पिल्स निर्माण हुँदैछ, जसले एड्स तथा हेपाटाइटिस बीविरुद्ध एन्टीबडीका रूपमा काम गर्नेछ। अमेरिकाको न्युयोर्कस्थित एउटा अनुसन्धान संस्थामा डा. प्याट फास्टको नेतृत्वमा यो कार्य भैरहेको छ।

साप्ताहिक फुर्सद

fursad.com

मनोरञ्जनात्मक सामग्रीलाई प्रमुखता दिएको www.fursad.com ले युवापुस्तालाई समेट्ने थुप्रै सामग्री संग्रहीत गरेको छ। सञ्चारक्षेत्रमै कार्यरत युवाहरूको सक्रियतामा सञ्चालित यो वेबसाइटले चलचित्र, संगीत, मोडलिङ र विभिन्न इभेन्टका खबर प्रवाह गर्दै आएको छ। फुर्सद डटकम सर्फिङ गर्ने अनलाइन पाठकले होम पेजमै मनोरञ्जनका धेरै नयाँ जानकारी पाउनेछन्। पप, आधुनिक तथा लोकगीतका सर्जकहरूसँग सम्बन्धित नयाँ कुरा फुर्सदभित्र पाइन्छन्। संगीतकर्मीका पछिल्ला समाचार, गतिविधि तथा कार्यक्रमसम्बन्धी थुप्रै जानकारी यहाँ उपलब्ध छन्। साइटमा रमणीय स्थल एवं रोचक विषयमा लेखिएका फिचर लेख पनि उपलब्ध छन्। समाचार, अन्तर्वार्ता, एमपीथ्रीहरू, म्युजिक भिडियो, फोरम, च्याट, म्याचमेकिङजस्ता शीर्षकमा फुर्सदले युवारुचिका सामग्रीहरू समेटेको छ। विगतमा भएका र आगामी दिनमा हुने मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रमका बारेमा साइटमार्फत थाहा पाउन सकिन्छ। अनलाइन रेडियो 'रेडियो झ्टका' बाट पनि पाठकले विभिन्न जानकारी लिन सक्नेछन् भने मोबाइलमा म्युजिक भिडियो राख्न चाहने पाठकका निम्ति नयाँ गीतका म्युजिक भिडियो उपलब्ध गराइएको छ।

महिलाहरूमा हृदयाघातको सम्भावना

सम्बन्धविच्छेद गरेर एकल जीवन बिताइरहेका महिला बुढेसकालमा अन्य महिलाको तुलनामा हृदयाघातबाट ६० प्रतिशत बढी पीडित हुने कुरा एक अध्ययनले देखाएको छ। अमेरिकाको युनिभर्सिटी अफ टेक्ससले १० हजार महिलासँग लिएको अन्तर्वार्ताबाट उक्त निस्कर्ष निकालेको हो। सम्बन्धविच्छेदले महिलाका तुलनामा पुरुषहरू कम प्रभावित हुने कुरा पनि उक्त अध्ययनले देखाएको छ। जर्नल अफ म्यारिज एन्ड फ्यामिलीमा छापिएको उक्त अध्ययनले सम्बन्धविच्छेद गर्नेमध्ये ११ दशमलव ६ प्रतिशत महिलालाई हृदयरोगले सताएको देखाएको छ।

त्यसैगरी सम्बन्धविच्छेद गरेर पुनर्विवाह गर्नेमध्ये १० दशमलव ७ प्रतिशत महिलामा हृदयरोग देखिएको छ भने सामान्य रूपमा वैवाहिक जीवनयापन गर्ने महिलामध्ये ८ दशमलव ७ प्रतिशतमा हृदयरोग देखिएको छ। सम्बन्धविच्छेद भएकामध्ये १० दशमलव ९ प्रतिशत महिलामा ५१ वर्षको उमेरमा आइपुग्दा हृदयरोगले समातेको पाइएको छ भने पुनर्विवाह गर्नेमध्ये ९ दशमलव ८ प्रतिशत महिलालाई हृदयरोगले सताएको पाइएको छ। सामान्य वैवाहिक जीवन बिताइरहेका उमेर समूहका महिलामध्ये ७ दशमलव ३ प्रतिशत महिलामा मात्र हृदयरोग देखिएको छ।

६० वर्षको उमेरमा सम्बन्धविच्छेद गर्नेमध्ये ३३ प्रतिशत महिलामा र सम्बन्धविच्छेद गरेर पुनर्विवाह गर्ने ३१ प्रतिशत र सामान्य वैवाहिक जीवन बिताइरहेका २२ प्रतिशत महिलामा हृदयरोग देखिएको छ। त्यसपछिको उमेरमा सामान्य वैवाहिक जीवन बिताउनेको तुलनामा सम्बन्धविच्छेद गर्ने ६० प्रतिशत महिलामा हृदयरोग देखिएको अध्ययनले देखाएको छ।

पानी र हाम्रो स्वास्थ्य

लामो समयसम्म प्लास्टिकको भाँडोमा राखिएको पानी मानव स्वास्थ्यका लागि घातक हुन सक्ने हालै गरिएको एक अध्ययन प्रतिवेदनले जनाएको छ। प्लास्टिकको भाँडोले पानीमा एन्टिमोनी नामक एक हानिकारक विष उत्पन्न गर्छ। भाँडोमा राखिएको पानीको मितिअनुसार विषको स्तर पनि वृद्धि हुँदै जान्छ। पानीसम्बन्धी उक्त अध्ययन प्रतिवेदन अनलाइन संस्करण डेली मेलमा राखिएको छ। पानी विशेषज्ञ विलियम सोटिकले क्यानाडामा जमिनको पानी, बोतलमा राखिएका १५ प्रकारका पानी र युरोपमा ४८ ब्रान्डको पानी परीक्षण गरेका थिए।

अध्ययनका क्रममा अधिकांश पानी विक्रेताले प्रयोगमा ल्याएको बोतलमा एन्टिमोनी फेला परेको थियो। एन्टिमोनी एक प्रकारको रसायन हो, जुन पोलिथिन टेरेपथालेट (पेट) बोतल बनाउन प्रयोग गरिन्छ। थोरै मात्राको एन्टिमोनीले मानिसमा आलस्य एवं बिरामी ल्याउन सक्छ। धेरै मात्राको यस रसायनले भने बान्ता गराउनुका साथै मानिसको ज्यानै पनि जान सक्छ। साउथम्टन विश्वविद्यालयका सरुवारोग विभागका प्राध्यापक डेविड कोग्गनका अनुसार थप अनुसन्धान हुनुअगावै लामो समयसम्म बोतलमा राखिएको पानी हानिकारक हुन्छ भनेर दावी गर्नु हतार हुन्छ। उनले एन्टिमोनीले स्वास्थ्यमा पार्ने असरका सम्बन्धमा अझै सत्यतथ्य प्राप्त हुन नसकेको टिप्पणी गरे।

स्वास्थ्य विज्ञान

मुख क्यान्सर रोगीका लागि खुसीको खबर

बेलायतका वैज्ञानिकहरूले मुखमा लागेको प्रारम्भिक चरणको क्यान्सर (अर्बुद) रोग निर्मूल पार्ने सेल विकास गरेका छन्। ती सेलहरू प्रत्यारोपण गरेपछि क्यान्सर रोगबाट पीडित मानिसहरू रोग लाग्नुको पूर्वावस्थामा पुग्नेछन्। ती सेलको प्रत्यारोपणले तिनीहरूले क्यान्सरको विरुद्ध कुन गतिमा प्रत्याक्रमण गरेको छ भन्ने पत्ता लगाउन चिकित्सकहरूलाई सहजै जानकारी हुने र रोगको थप निदानका लागि प्रक्रिया अवलम्बन गर्न सजिलो पर्ने जानकारी बेलायतको क्यान्सर अनुसन्धान केन्द्रले बताएको छ। मुखमा प्रारम्भिक क्यान्सर लागेका १९ जना र क्यान्सर नलागेका १६ जना मानिसको परीक्षण गर्दा मुखमा क्यान्सर लागेकाहरूको उपचार सम्भव भएको निष्कर्ष बेलायतका चिकित्सकहरूले निकालेका छन्।

सवारी साधनलाई सहयोग गर्ने प्रविधि

एक्टिभ सोलुसनले सवारी साधन जुनसुकै स्थानमा भए पनि मोबाइलकै सहायताले खोल्न र बन्द गर्न सकिने माइक्रोभेइकल ब्याक बक्स नामक उपकरण नेपाल भित्र्याएको छ। यो उपकरण गाडीको कुनै स्थानमा राखिन्छ। उक्त उपकरणमा पनि सीमकार्ड राखिएको हुन्छ।

त्यसपछि अनधिकृत व्यक्तिले चलाउने स्थानहरू जस्तै झ्याल, ढोका, अगाडि वा पछाडिको भाग आदि स्थानमा सेन्सरहरू राखिन्छ। जीएसएम तथा सीडीएमए प्रविधिको सीमकार्ड यसमा उपयोग गर्न सकिन्छ। सर्ट म्यासेज अर्थात् एसएमएसको प्रयोगबाट यसले काम गर्छ। प्रविधिमा राखिएको सीमकार्ड र सवारी साधनधनीको मोबाइलमा रहेको सीमकार्डका बीचमा म्यासेज आदानप्रदान गर्ने व्यवस्था मिलाइएको हुन्छ।

म्यासेजलाई एक्टिभेट गरेको अवस्थामा सवारी साधनमा हुने कुनै पनि गतिविधिलाई सवारी साधनको विभिन्न स्थानमा राखिएका सेन्सरहरूले रेस्पोन्स गर्छन्। ती रेस्पोन्सहरूलाई ब्याक बक्सले अध्ययन गर्छ र यसले सवारी साधनधनीको मोबाइलमा म्यासेजको सहायताले तुरुन्तै जानकारी दिन्छ। त्यसैगरी म्यासेजबाटै कमाण्ड दिएको भरमा चलिरहेको सवारी साधनलाई बन्द गर्न अथवा रोकिएको सवारी साधन स्टार्ट गर्न नमिल्ने पनि बनाउन सकिन्छ।

नयाँ प्रविधिका हतियार

अत्याधुनिक हातहतियार निर्माणका लागि चीनले सूचना-प्रविधिको सहयोग लिएर अघि बढ्ने योजना सार्वजनिक गरेको छ। चिनियाँ समाचार संस्था सिन्ह्वाका अनुसार हातहतियारमा आत्मनिर्भर बन्ने योजनाअनुरूप नयाँ पुस्ताका हतियार निर्माण गर्ने यो योजना आगामी १५ वर्षका लागि तय गरिएको छ।

हतियारसँगै विश्वकै सबैभन्दा ठूलो सैनिक संगठनलाई पनि सूचना प्रविधिसँग आत्मसात् गराउनु योजनाको मूल उद्देश्य हो। समाचारअनुसार सूचना प्रविधिमा आधारित शक्तिशाली सेना निर्माण गर्दै नयाँ प्रविधिको हतियार प्रयोग गर्न सक्ने बनाइनेछ। यस्ता हतियारहरू गैरसैनिक क्षेत्रमा पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

योजनाअनुरूप सरकारले रक्षा उद्योगलाई पनि डिजिटल प्रविधिमा विकास गर्नेछ। राष्ट्रिय प्रतिरक्षाका लागि विज्ञान प्रविधि तथा उद्योग आयोगले उक्त योजना पारित गरेको हो। सैनिक तथा शस्त्र विज्ञहरूले लामो समय अनुसन्धान गरी सैनिक संगठनलाई समयअनुरूप विकास गर्दै लानुपर्ने सुझाव दिएका थिए। चीनले विदेशी राष्ट्रबाट हातहतियार आयात गर्दै आएको थियो। सन् २००० देखि २००५ सम्ममा चीनले १३ अर्बको हतियार किनेको थियो, जसमध्ये ९५ प्रतिशत रूसबाट आयात गरिएको थिए।

अन्तरिक्ष, उद्योग, नागरिक उड्डयन, जहाज र समुद्री तटसम्बन्धी इन्जिनियरिङ, आणविक ऊर्जा, इन्धन तथा सूचना-सञ्चार प्रविधिमा पनि यस्ता हतियार प्रयोग गरिनेछ।

यौन विज्ञान

यौन सक्षमता दिलाउने इन्हेलर

अमेरिकाको न्युजर्सीस्थित एउटा औषधी निर्माता कम्पनीले यौनक्षमता बढाउन सुँघेर प्रयोग गर्न सकिने औषधी (इन्हेलर) निर्माण गरेको छ। पलाटिन टेक्नोलोजी नामक कम्पनीले निर्माण गरेको यो औषधीले विशेषतः यौनमा अरुचि तथा उत्तेजित नहुने महिलाका लागि रामवाणको काम गर्छ। यो औषधीले मस्तिष्कमा काम गर्छ। महिलाहरूमा काम गर्ने भएका कारण यसलाई भियाग्राको महिला संस्करण पनि मानिएको छ।

रिप्लेको अविश्वसनीय संसार

पाइन स्ल्यास

पाइन स्ल्यास नामक गोब्रेकीराले ३ देखि ८ सम्म जोडी राख्छ । प्रत्येक जोडीका लागि पाइन स्ल्यासले अलग-अलग घर बनाउँछ । यसरी आफ्ना जोडीदारका लागि घर बनाउँदा बनाउँदै थाकेर पाइन स्ल्यासको मृत्यु हुन्छ ।

मायरीआनिड

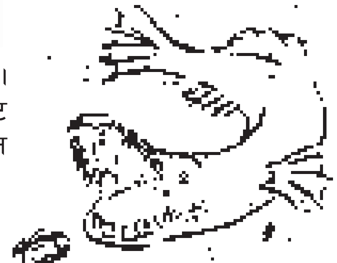
मायरीआनिड नामक कनसुत्लोको प्रजातिको वंश वृद्धिका लागि त्यो जीव दुई टुक्रामा विभाजित हुनैपर्छ । प्रत्येक विभाजित टुक्राबाट मायरीआनिडले नयाँ जीवन प्राप्त गर्छ ।

वाटरबग

अस्ट्रेलियामा पाइने वाटरबग नामक भ्यागुतो १८ महिनासम्म खडेरी परे पनि जीवित रहन सक्छ, किनभने पर्याप्त पानी पाउँदा यो भ्यागुताले यति धेरै पानी पिउँछ कि त्यसको आकार ५० गुणासम्म वृद्धि भई एउटा सुन्तलाजस्तो देखिन थाल्छ ।

एङ्गलर

ग्यालाथिया थाउमा एक्सेली वैज्ञानिक नाम भएको गहिरो समुद्रमा पाइने एङ्गलर



नामक माछाको मुखमा लालटेन आकारको प्रकाश पुञ्ज हुन्छ । उक्त प्रकाश पुञ्जबाट आकर्षित भएर एङ्गलर माछाका आहाराहरू स्वाभाविक रूपमा मुखैमा आइपुग्छन् ।

लाटोकोसेरो बाँदर

दक्षिण अमेरिकाको जंगलमा पाइने लाटोकोसेरो बाँदर नामक बाँदरको एउटा प्रजाति लाटोकोसेरोजस्तो मात्र देखिने नभै स्वभावले पनि लाटोकोसेरोजस्तै हुन्छ । यो बाँदर दिनभरि सुत्छ भने राति आहारा तथा अन्य कामका लागि सक्रिय हुन्छ ।

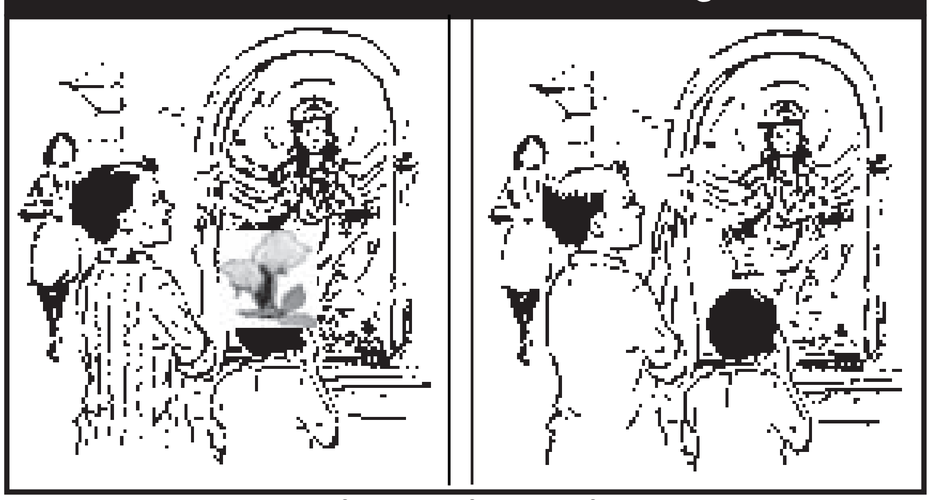
अनौठो सिकारी

ह्वेल, डल्फिन तथा चमेराजस्ता प्राणीले सिकार पक्रन अनौठो विधि अपनाउँछन् । यी प्राणीले सिकारलाई आँखाले हेरेर होइन, ठम्याएर पक्रन्छन् । यी प्राणीले आफ्नो अंगबाट एउटा निकै मसिनो आवाज निकाल्छन्, जुन अरू प्राणीले सुन्न सक्दैनन् । त्यसरी निकालेको आवाज प्राणीको वरिपरि रहेको शरीरमा ठक्कर खाएर फर्कन्छ । यसबाट ती प्राणीले सिकार कहाँ कतिको टाढा छ भन्ने कुरा चाल पाउँछ । यो कुरा सिकार हुनेले पत्तै पाउँदैन ।

यो प्रक्रिया अपनाएर यी प्राणी सिकार नजिक पुग्छन् र त्यसलाई पक्रेर आहारा बनाउँछन् । मानिसको कानले एक सेकेन्डमा १५ हजारसम्म कम्पन उत्पन्न हुने आवाज सुन्न सक्छ । त्योभन्दा बढी कम्पन हुने आवाजलाई सुन्न सक्दैन, तर चमेरोले भने प्रतिसेकेन्ड १ लाख २० हजारसम्मको कम्पन भएको आवाज सुन्न सक्छ । यसको सुन्ने यही विशिष्ट क्षमताका आधारमा चमेरोले सिकार पक्रन्छ तर चमेरोको आँखाचाहिँ अत्यन्त कमजोर हुन्छ ।

राति चमेरो आँखाको मद्दतबाट नभै आफूले निकालेको ध्वनि ठक्कर खाएर आएको प्रतिध्वनिको मद्दतबाट उड्छ । त्यसैगरी हम्पब्याक ह्वेलले सिकार पक्रन अर्के विधि अपनाउँछ । यसले पानीमा हावाका ठूला-ठूला फोका बनाउँछ, जसमा माछाहरू फस्छन्, यसरी फसेका माछालाई यी ह्वेलले आहारा बनाउँछ । त्यसरी हावा बनाएर सिकार गर्ने यो एक मात्र ह्वेलको प्रजाति हो ।

तल दिइएको चित्रमा ६ वटा फरक छुट्याऊ



फरक -हात, मुख, कपाल, लुगा, केटीको लुगा, मन्दिर भित्र ।

जन्मदिनको शुभकामना

अधिश श्रेष्ठ २०६० असोज ६ | सोनी लिम्बू २०५४ असोज ६ | उज्ज्वल पौडेल २०५४ असोज ६ | मार्जन पुन २०६० असोज ६

वासु सेन्चुरी २०५९ असोज ६ | उज्ज्वल बडाल २०५३ असोज ६ | प्रशान्त महत २०६२ असोज ७ | निरंश अधिकारी २०५८ असोज ७

स्वीकृति आचार्य २०६२ असोज ७ | प्रज्ञा रेग्मी २०५९ असोज ७ | निप्पन शेरचन २०५५ असोज ८ | प्रसंशा बानिया २०५८ असोज ८

अनु श्रेष्ठ २०५३ असोज ९ | कृतिका पौडेल २०६२ असोज १० | प्रशान्त उपाध्याय २०५३ असोज १० | रिया शेरचन २०५३ असोज ११

शशांक श्रेष्ठ २०६१ असोज ११ | संगीता तामाङ २०५३ असोज ११ | निरोज अधिकारी २०६१ असोज १२ | किरण सिंजाली २०५४ असोज ६

अकिश चौलागाईं २०५३ असोज १० | अजिस बरुण २०६२ असोज १२ | दीपेश आले २०५८ असोज ६

जन्मदिनको शुभकामना

कुपन

नाम :...

जन्म मिति :...

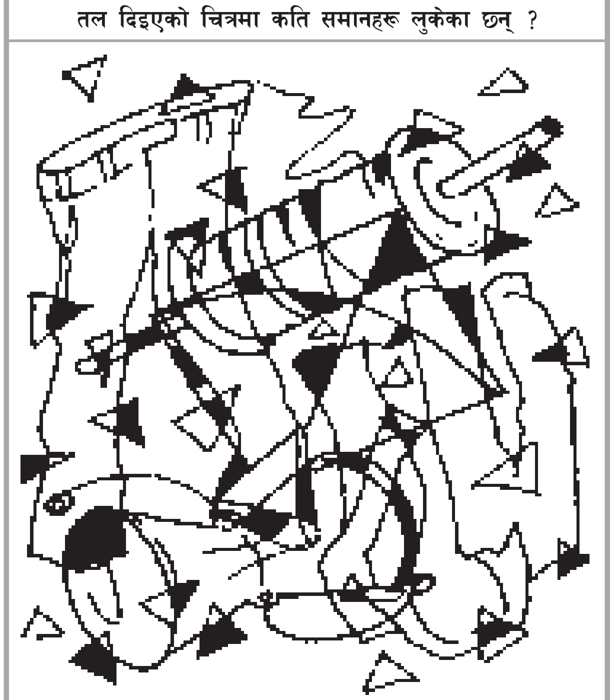
स्कुल :...

ठेगाना : ....

तस्बिर अनिवार्य

तस्बिर र विवरण दुई साताअगाडि आइपुग्नुपर्नेछ ।

तल दिइएको चित्रमा कति समानहरू लुकेका छन् ?



लुकेका समानहरू : चंगा, पाइन्ट, लुगा, लट्टाइ, डमरु ।

शै	ल	पु	त्री	र	सु	न	को	कु
दु	शि	म	म	वृ	ट	रा	न	ष्मा
र	द्धि	न	हा	धि	ष्ठी	र	कु	ण्डा
ला	दा	पा	गौ	रा	व	ण	ल	न
री	त्री	ह	री	ब्र	ह्म	चा	रि	णी
स्क	च	न्द्र	घ	ण्टा	वि	त्रि	शू	ली
न्द	गु	म	स्या	ङ्	भी	म	न	ग
मा	ए	न	सू	ख	ष	र	दी	ण्ड
ता	ले	खा	नी	लु	का	त्या	य	नी

माथि दिइएका अक्षरहरूमा बडादसैंमा पूजा गरिने आठ देवीका नाम लुकेका छन् । ती नामहरू सायद तिमीले पनि सुनेको हुनुपर्छ । के तिमी ती नामहरू खोज्न सक्छौ ?

लुकेका नामहरू : शैलपुत्री, कुष्माण्डा, कात्यायनी, स्कन्दमाता, महागौरी, ब्रह्मचारिणी, चन्द्रघण्टा, सिद्धिदात्री

साप्ताहिक अंकजाल प्रतियोगिता-८३

१. सँगै दिइएको १६ वटा कोठाहरूमा ८२ देखि ९७ सम्मका अंकहरू नदोहोरिने गरी यसरी भर, जसबाट तिनीहरूको योगफल ठाडो, तेर्सो, छड्के जसरी जोड्दा पनि ३५८ होस् ।

२. अंकजाल साप्ताहिकको कार्यालयमा प्रकाशित भएको मितिले दुई साताभित्र पठाइसक्नुपर्नेछ ।

३. विजेतालाई २ सय रुपैयाँ पुरस्कार दिइनेछ ।

नाम : ....कक्षा : .....

स्कुल : ....

ठेगाना : ....

अंकजाल ८० मा सहभागीहरूको संख्या : २७५

गोलाप्रथाबाट विजेता :

मनीषा कुशवाहा, कक्षा-४, जनता मावि, चन्द्रलालपुर, सिरहा

साप्ताहिक

शुक्रबार, असोज ६, २०६३

पानीले सतायो दिलीपलाई

पछिल्लो समयमा पोखरा धेरै सिनेकर्मीको आँखाको केन्द्रविन्दु बनेको छ। सुटिङका लागि चाहिने सबै किसिमका सामग्री पोखरामै पाइने भएपछि काठमाडौँभन्दा पनि सुगम मान्न थालिएको छ पोखरालाई। प्राकृतिक रूपले भरिपूर्ण पोखरा धेरै निर्माताको रोजाइ बन्न थालेको छ।

नायकद्वय दिलीप रायमाझी र सुनिलदत्त पाण्डेको संयुक्त लगानीमा निर्माण भएको चलचित्र 'हामी साथीभाइ' को अधिकांश छायांकन पोखरामै गर्ने योजना थियो। चलचित्रमा आबद्ध कलाकार पनि अधिकांश सुटिङ पोखरामा हुने कुरामा ढुक्क थिए तर भनेजस्तो गरी एक दिन पनि सुटिङ भएन। सुटिङ सुरु गरेदेखि नै अत्यधिक वर्षा भएको नायक दीलिप रायमाझी बताउँछन्। वर्षा रोकिएला र सुटिङ गरौँला भनेर दुई साता कुरेको 'हामी साथीभाइ' युनिट काठमाडौं फर्किएपछि भने पोखरामा पानी पर्न पनि कम भएको छ।

दसैंमा दुनियाँ

दसैं नेपालीहरूको महान् चाड त हो नै, यो निर्माताहरूको समेत महत्त्वपूर्ण पर्वका रूपमा चिनिने गरेको छ। दसैंका अवसरमा मोफसलमा प्रदर्शित प्रायः चलचित्रले राम्रो व्यापार गर्ने हुँदा दसैंको अवसरमा प्रदर्शन गर्न लालायित हुन्छन्। यस वर्ष पनि दसैंमा दसभन्दा बढी चलचित्र

प्रदर्शन हुने भएका छन् तर बाजी कसले मार्ने हो, अनिश्चित नै छ।

तृष्णा, साइनो, बादलपारिजस्ता सफल चलचित्र बनाएका निर्माता विनोद शेरचनको लगानीमा निर्माण भएको 'दुनियाँ' फूलपातीका दिनदेखि पोखरा, दमक, नारायणघाटलगायत अन्य केही प्रमुख सहरमा प्रदर्शन हुनेछ। सत्र वर्षपछि भुवन के.सी. तथा तृप्ति नाडकरलाई अभिनय गराइएको 'दुनियाँ' का निर्देशक शिव रेग्मी हुन्। समय परिवर्तन हुँदैछ, युग परिवर्तन भैसक्यो तर हाम्रो मानसिकता परिवर्तन भएन। पुरुषहरूले नारीमाथि गर्ने थिचोमिचो अन्त्य हुन नसकेको प्रसंग यो चलचित्रको प्रमुख मुद्दा हो। छोराछोरी समान भनिए पनि अधिकांशले छोरीको भ्रूण हत्या गर्ने गरेको प्रसंगलाई चलचित्र दुनियाँमा प्रस्ट्याउने जमर्को गरिएको छ।

दुनियाँका अतिरिक्त मोफसललगायत राजधानीका अन्य हलमा नयाँ चलचित्र प्रदर्शन हुने सम्भावना देखिँदैन। क्रोध, बिन्तीपत्र, मानिस, प्रियतमा तथा हंगामा दसैंमा मोफसलका सहरमा प्रदर्शन गर्ने योजना भए पनि ती चलचित्रमध्ये कसैको पनि तिथि तय भएको छैन, यद्यपि चिरञ्जीवी बस्नेतको भाग्यविधाता पूर्वाञ्चलका केही स्टेसनमा प्रदर्शन हुने भएको छ तर त्यसको पनि तिथि तय भएको छैन।

काठमाडौंका हलमा भने मोफसलमा प्रदर्शन भैसकेको सावधान प्रदर्शन हुने भएको छ भने मोफसलमा प्रदर्शन भैरहेको निखिल दाइ तथा कृष्ण-अर्जुनलाई दसैंसम्म चलाउने धुनमा छन् ती चलचित्रका निर्माताहरू।

समय छैन

चलचित्र निर्देशकहरूमा सबैभन्दा व्यस्त को होला ? दीपक श्रेष्ठ, सोभित बस्नेत, शिव रेग्मी कि प्रदीप श्रेष्ठ ? यी सबै त व्यस्त छन नै, यो पङ्क्तिमा निर्देशक नारायण पुरीको पनि नाम सामेल भएको छ। सबैभन्दा बढी चलचित्र निर्देशन गर्ने निर्देशकको उपमा पाएका यी निर्देशक जानाजान व्यस्त भएका भने होइनन्। एक वर्षजतिअघि उनले दुबईमा चलचित्र 'मान्छेको माया' को छायाङ्कन गराए।

चलचित्रका केही दृश्य र एउटा गीतको छायाङ्कन बाँकी नै छँदा नायक दिलीप रायमाझी व्यस्त भए। त्यो अवधिमा निर्देशक पुरी माओवादी जनयुद्धमा आधारित चलचित्र 'अल्पविराम'को निर्माणमा खटिए। त्यो चलचित्र पूरा हुँदा-नहुँदै उनी संगीतकार दीपक रमणको चलचित्र 'मृत्युञ्जय'को निर्माणमा पनि लागे। अहिले जसोतसो दिलीपलाई ल्याएर 'मान्छेको माया'को छायाँङ्कन गराउन लागिपरेका पुरीलाई छिट्टै चलचित्र 'अल्पविराम'को प्रदर्शन आरम्भ गराउने सुरमा छन्, नत्र चलचित्रको विषय बासी हुनसक्छ। फेरि हालै छायाँङ्कन सकिएको चलचित्र 'मृत्युञ्जय'को सम्पादन, स्वराङ्कन आदि पनि त गराउनु छ। कति व्यस्त हो ?

प्रशिक्षण चाहियो सुशीललाई

निखिल उप्रेती, विराज भट्टजस्ता एक्सन नायकको उदय भएपछि आफ्नो पहिलो चलचित्र 'आगो'मा नारायणी नदीमा फाल हाल्ने, शरीरमा आगो लगाएर दौडनेजस्ता ज्यानको बाजी थाप्ने नायक सुशील क्षेत्रीलाई चलचित्र निर्माताहरूले बिर्सन थाले पनि सात वर्षअघिको 'आगो'पछि उनी अहिलेसम्म व्यस्त नै छन्। गरिब निर्माताहरूका लागि राजेश हमाल जत्तिकै महत्त्व भएका यी नायकका बारेमा भनिन्छ– सुशील चलचित्र निर्माता वा निर्देशकहरूका लागि सर्वगुणसम्पन्न नायक भए पनि केही वितरकले भने उनले अभिनय गरेको चलचित्र चल्दैन भन्ने भ्रम सिर्जना गरेका छन्। वितरकले चाहेका नायक-नायिका वा अन्य कलाकार राखेर चलचित्र बनाउन

बाध्य निर्माताहरू चाहेर पनि सुशीललाई आफ्नो चलचित्रमा लिन डराइरहेका छन्। केही नायक आफैं चलचित्र बनाउँछन्, केही नायक वितरकहरूसँग धेरै नजिक छन्, तर सोझा नायक सुशील भने त्यस्ता कुरामा विश्वास गर्दैनन्। एक चलचित्रकर्मीका अनुसार चलचित्रकर्मसँगै लप्पन-छप्पन पनि जान्नुपर्छ। यदि यो कुरा साँचो हो भने अभिनय, नृत्य, द्वन्द्व आदि सबै विधामा पोख्त सुशीलले अब कतै लप्पन-छप्पनको प्रशिक्षण पनि लिनुपर्‍यो।

रविको अर्को रूप

'बतासैले गर्नु गर्‍यो बतासैले...' आठ वर्षअघि दर्शकहरूले 'चकलेटी' नायक रवि बस्नेतलाई चलचित्र सगुनका लागि यही गीत गाउँदै नायिका जुली थापासँग रोमान्स गरेको देखेका थिए। त्यसपछि रवि चलचित्र 'अनाथ'मा नायकको भूमिकामा देखिए, अनि हराए। आफ्नो व्यावसायिक व्यस्तताका कारण चलचित्रमा सक्रिय हुन नसकेको उनको भनाइ छ। एकथरी चलचित्रकर्मीका अनुसार रवि 'चकलेटी' भए पनि एकाएक एक्सन चलचित्रको लहर आएकाले पनि उनी हराएका हुन्। रवि बीचमा केही विज्ञापन, टेलिसिरियल, म्युजिक भिडियो आदिमा भने देखा परे। अब रवि फेरि नायकका रूपमा देखा पर्दैछन्। यसपटक उनी अहिलेको 'ट्रेन्ड' अर्थात् एक्सन भूमिका पनि गर्नेछन्। रविलाई नायक रमित ढुंगाना, सुमन सिंह आदिले साथ दिनेछन्। रामजीको निर्देशन तथा प्रभु शमशेर राणाको लगानीमा निर्माण हुन लागेको उक्त चलचित्रको शीर्षक राखिएको छ– 'घातक'। लक्ष्मण शेषको संगीत सुन्न पाइने यो चलचित्रमा गरिमा पन्त तथा रेजिना उप्रेतीले नायिकाको भूमिका निर्वाह गर्नेछन्।

प्राप्तिले प्राप्त गरिन् उपाधि

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्र नयाँबानेश्वरको मञ्चमा २६ गुरुङ किशोरी आफ्नो प्रतिभा र आत्मविश्वास प्रस्तुत गर्न तयार थिए। बिस्तारै मञ्चको पर्दा खुल्यो। तालीको आवाजसँगै कौडा नृत्यबाट प्रारम्भ भयो मिस टिन गुरुङ- २००६ को प्रतिस्पर्धा। गुरुङ पहिरनमै सजिएका प्रतिस्पर्धी किशोरीहरूले त्यसपछि आ-आफ्नो परिचय दिए। परिचयात्मक चरणपछि पालो थियो बेस्ट ड्रेस चरणको। यसपटक भने प्रतिस्पर्धी किशोरीहरूले आफूलाई व्यावसायिक मोडलजस्तै आकर्षक क्याटवाकमा प्रस्तुत गरे। साडी, कुर्ता-सलवार, इभिनिङ गाउन, बेहुलीको पहिरन, गुरुङ, तामाङ, शेर्पा जातिको पहिरनलगायत संस्कृति, परम्परा र आधुनिकता सम्मिश्रण गरिएका पहिरनले बेस्ट ड्रेस चरणलाई मनमोहक बनाएको थियो। परिमार्जित गुरुङ पहिरनमा सजिएकी प्राप्ति गुरुङको पहिरन उत्कृष्ट छनौट भएको थियो।

गुरुङ परम्परा ल्होजबाट प्रेरित उक्त पहिरनमा १२ वटा विभिन्न जनावरका आकृतिहरू समाहित गरिएका थियो। प्रोफेसर नारायण गुरुङको अगुवाइमा वरिष्ठ संगीतकार शम्भुजित बास्कोटा, निर्देशक अशोक शर्मा, संगीतकर्मी ईश्वर गुरुङ, डा. शिक्षिता श्रेष्ठ सम्मिलित निर्णायक मण्डलले उत्कृष्ट ११ जना छानेपछि मिस टिन गुरुङ विजेता को होला भन्ने कौतूहल बढेको थियो। गायकद्वय प्रेम लामा, विजय लामा आदि अन्य गायकहरूसहित हास्यकलाकार महादेव त्रिपाठीको प्रस्तुतिले मनोरञ्जक बनाएको उक्त प्रतियोगितामा गरिमा श्रेष्ठ र निहारिका राणाको नृत्य प्रस्तुतिले बेग्लै स्वाद प्रदान गरेको थियो।

कोरियोग्राफरद्वय रोजिन शाक्य र राज फैजूको निर्देशनमा अघि बढेको मिस टिन गुरुङको अन्तिम चरणमा मनिता, अनिता, प्राप्ति, मोनी, भूमिका र राधिका गरी छ जना प्रतिस्पर्धी थिए। अन्ततः सौन्दर्य प्रतियोगिताहरू कुन हदसम्म सहभागीको व्यक्तित्व विकासमा आधार बनेका छन् भन्ने अन्तिम प्रश्नको प्रभावकारी उत्तर दिँदै प्राप्ति गुरुङ यस वर्षको मिस टिन गुरुङको उपाधि जित्न सफल भइन्। ए एन्ड एच बिजनेस हाउसको आयोजना तथा नेप्लिज फेसन होमको व्यवस्थापनमा सञ्चालित सो प्रतियोगितामा भूमिका गुरुङ सेकेन्ड रनर-अप र अनिता गुरुङ फस्ट रनर-अप भए। अन्य उपाधि विजेताहरूमा शुभेच्छा गुरुङ मिस क्याटवाक, राधिका मिस डिसिप्लिन, रोमा गुरुङ मिस बेस्ट स्किन छनौट भए। यसैगरी फ्रेन्डसिप तथा स्माइलको उपाधि अनिशा गुरुङले जितिन् भने बेस्ट हेयरमा मनिता गुरुङ फोटोजेनिकमा कमला गुरुङ र चार्मिङ पर्सनालिटीमा रोजिता घले उत्कृष्ट ठहरिए।

कविता र सुज्वाय छानिए सुपरमोडल

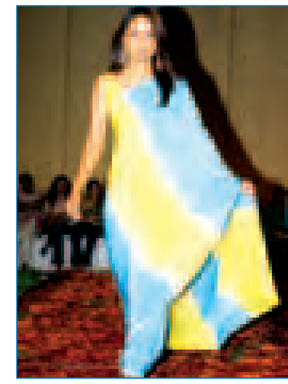
काठमाडौं– याक एन्ड यति होटलको मुख्य प्रेक्षालयमा सजाइएको भव्य र्‍याम्पमा निर्धारित समयभन्दा डेढ घन्टा ढिलो उद्घोषिका जस्मिन भट्टीको नमस्कारबाट प्रारम्भ भएको सूर्यकला सुपर मोडल हन्ट-२००६ सुज्वाय र कवितालाई सुपरमोडलको उपाधि दिलाउँदै सम्पन्न भएको छ। मञ्चमा उत्रेका २३ पुरुष र १३ महिला सहभागीहरूको पहिरनबाट आयोजक पक्षले उनीहरूलाई पहिरन संयोजन गर्न कन्जुस्याइँ गरेको भान हुन्थ्यो।

यद्यपि भारतीय कोरियोग्राफर कौशिक घोषको प्रशिक्षणमा आत्मविश्वासी देखिएका सहभागीहरूको फुर्तिलो प्रस्तुतिले निर्णायक मण्डललाई प्रभावित तुल्यायो। करिब दुई घन्टा कसरत गरेपछि पुरुषतर्फ सुज्वाय यङ र महिलातर्फ कविता कुँवरले सुपरमोडल हुने आफ्नो सपना साकार पारे।

संगीतकर्मी अनिल शाहीको गिटार फ्युजन र मिङमा शेर्पाको गायनले कार्यक्रममा सांगीतिक मीठास छरेको थियो भने बलिउड आइटम गर्ल आसने सराफको नृत्यबाट दर्शकदीर्घा आफूले टिकटमा खर्च गरेको रकम असुल भएको अनुभूति गर्दै थिए।

नेपाली मोडलहरूलाई अन्तर्राष्ट्रिय र्‍याम्पमा उतार्न दौडधुप गर्न थालेको सूर्यकला फिल्म्सको सुपरमोडल हन्टमा पुरुषतर्फ निकेन र महिलातर्फ कीर्ति भुर्तेल तथा अर्चना थापा फस्ट रनर अप, सुबोध श्रेष्ठ र अजय ठाकुर तथा सालिनी सेन र प्रेरणा गुरुङ फोटोजेनिकतर्फ उत्कृष्ट भए। निन्द्रा तामाङ र आश्विनी झा टयालेन्ट उपाधि विजेता बने भने मिस्टर एन्ड मिस क्याटवाकको उपाधि समीप कोइराला र प्रीति थापा भए।

–रोजिन शाक्य



फूलले सजिएको र्‍याम्पमाथि फेसन सो

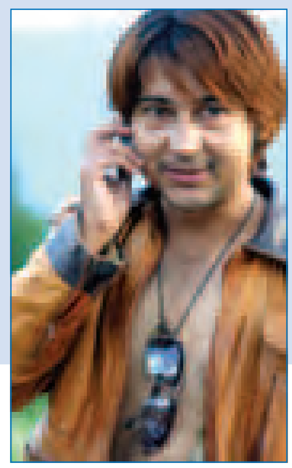
साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– फेसन सो र मोडल प्रतियोगिताले व्यस्त बन्दै गैरहेको राजधानीमा गत शनिबार र्‍याडिसन होटलको प्रेक्षालयमा एउटा स्तरीय फेसन सो सम्पन्न भयो। यसअघि बिना र्‍याम्प कार्पेटमाथि क्याटवाक प्रस्तुत गरका कोरियोग्राफर प्रवीण श्रेष्ठले यसपटक र्‍याम्पमा फूल सजाएर अर्को नौलो प्रयोग गरे। विशिष्ट व्यक्तित्वहरूको जमघटमा सम्पन्न उक्त फेसन कार्यक्रमले 'सरुन' नामक नयाँ बुटिकको स्थापनाको उद्देश्यलाई समेत सँगालेको थियो। डिजाइनरद्वय सरिता जोशी र रोसेल लिथेरो क्रिस्नभको संयुक्त प्रयासमा आयोजित उक्त फेसन सोमा सारान्ज र टेक केयर' बुटिकका सिर्जनाहरूलाई इभिनिङ गाउन, साडी, क्याजुयल एवं पस्मिना वेअर गरी चार चरणमा विभाजित गरिएको थियो। पूर्व मिस नेपाल माल्विका सुब्बाको क्याटवाकले स्वाद थपेको सो फेसन सोमा ८ महिला तथा ५ पुरुष मोडलसहित विदेशी अनुहार कात्या नामक मोडलको उपस्थिति थियो। फेसन सो सकेपछि रमाइलोपछि राती एक बजेसम्म डिजे बि. म्यानले उपस्थित दर्शक र सहभागी मोडल, आयोजक तथा डिजाइनर आदि सबैलाई सांगीतिक तालमा उफारेका थिए।

भिजे कम्पिटिसन हुने

नेपाल टेलिभिजनमा प्रसारण भैरहेको 'परिचय' टेलिश्रृङ्खलामा अभिनय गर्दै आएका सरोज केसी अहिले नेपाल टेलिभिजन- २ मा नयाँ कार्यक्रम 'अवसर भिजे कम्पिटिसन' मार्फत दर्शकमाझ आएका छन्। केसीका अनुसार यो कार्यक्रमको ५० औं भाग पुगेपछि सेलेक्टेड वानलाई कार्यक्रम सञ्चालन हस्तान्तरण गरिने योजना बनाइएको छ।

यस कार्यक्रमअन्तर्गत बुटवल, विराटनगर, पोखरा, हेटौंडा, धरान र नारायणगढबाट प्रत्येक क्षेत्रबाट एक-एक जना सुपरभिजे छनौट गर्ने र काठमाडौंबाट थप ८ जना गरी १४ जनामध्येबाट सर्वोत्कृष्ट भिजे छनौट गरिनेछ।



तस्बिर : साइब संग्रा उदयराम

केवल एक प्रश्न

यस पटकको दसैं सपिङमा के किन्दै हुनुहुन्छ ?

दसैंमा ? अँ...(केही सम्झेजस्तो गर्दै) धेरै कुरा किन्नु छ, त्यसैले सम्झिएको ! घरायसी सामग्रीका साथै प्रायः लुगा नै बढी किन्छु। यसपटक मैले कुर्ता-सुलवार सिलाउने निर्णय गरेकी छु। चाडपर्वको बेला कुर्ता सलवार लगाउँदा राम्रो देखिन्छ, तर सपिङ गर्ने क्रममा एक-दुईवटा जिन्स पाइन्ट त किनिहालिन्छ नि।

– विजया राई (मोडल/नृत्यांगना)

दसैंमा आफ्नो तथा घरका लागि म आफैं सपिङ गर्छु। अरू बेला पनि सपिङ नगर्ने होइन, तर दसैंको सपिङको मज्जा नै बेग्लै हुन्छ। त्यसैले यस पटकको दसैंमा म घरायसी सामग्रीका अतिरिक्त आफ्ना लागि केही राम्रा कुर्ता-सलवार किन्दैछु। टीका लगाउन धेरै ठाउँमा जानुपर्ने भएकाले दुई-तीन जोडी कुर्ता-सलवार नकिनी हुँदैन।

– रिंकु श्रेष्ठ (मोडल)

अँ...., अचेल सपिङ गर्न दसैं नै कुर्नु पर्दैन। प्रायः बाहिर गएपिच्छे केही न केही किन्नु परिरहन्छ। बाल्यकालको दसैंको सपिङ रमाइलो हुन्थ्यो। अचेल त ठीकै लाग्छ। दसैंमा बजारको चहलपहल हेर्नचाहिं अहिले पनि रमाइलो लाग्छ। मैले यस पटकको दसैंमा स्पेसल यही नै किन्छु भनेर योजना बनाउनै बाँकी छ।

– रीमा गुरुङ होडा (गायिका)

कस्तो रमाइलो प्रश्न सोध्नुभएको ? भर्खरै गएको तीजमा मैले केही कुर्ता-सलवार किनें। त्यसैले अब दसैंमा चाहिं सारी किन्ने योजना बनाएकी छु। विवाहिता नारीले लगाउने पहिरन यिनै दुईवटा त छन् नि (हाँसो)।

– सिन्धु मल्ल (गायिका)

ओहो ! मलाई त कहिले दसैं आउँछ जस्तो भैरहेको छ। यस पटकको दसैंका लागि मैले स्पेसल सपिङ गर्ने योजना बनाएकी छु। यसपटक म थुप्रै स्कर्ट किन्दैछु। त्यसबाहेक दुई-चारवटा राम्रा इयर रिङ पनि हेरिरहेकी छु। साथै एक-दुईवटा ब्याग पनि दसैंकै अवसर पारेर किन्नेछु।

– जेनिषा मोक्तान मोडल/मिस तामाङ

गफै त हो

बिहे फाप्यो अरुणिमालाई

नेपाली नायिकाहरूको भीडमा अरुणिमा लम्साल फरासिलो नायिकाका रूपमा चिनिन्छिन्। विवाह गर्नुअघि उनी जति फ्रयांक थिइन्, अहिले पनि उनको कुरा गर्ने शैलीमा कुनै परिवर्तन आएको छैन। त्यही भएर होला, निर्देशकहरूले भन्ने गरेका छन्– 'अरुणिमा काम गर्न साह्रै सजिली छिन्। काम गर्न सजिली भएकी जानेर हो वा नजानेर, त्यो त निर्देशकहरूलाई नै थाहा होला तर उनलाई विवाह फापेको कुराचाहिँ स्वीकार गर्नैपर्छ।

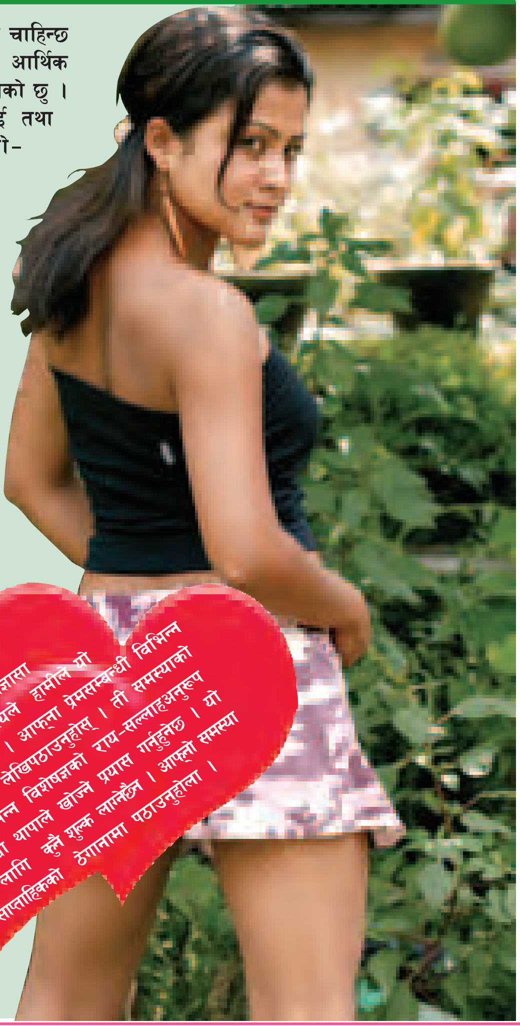
हलिउडदेखि बलिउडसम्मका नायिकाहरूको रफ्तार विवाहपछि घट्ने गरेको छ। यस्तो अवस्थामा नेपाली नायिका विवाहपछि अझ चर्चित हुँदै जानुलाई आश्चर्य मान्नुपर्ने हो तर मानिँदैन। किनकि विवाहअघि अरुणिमाले राम्रा चलचित्रमा अभिनय गर्न पाएकी थिइनन्। देहदर्शनलाई अत्यधिक महत्त्व दिइएको धड्कनले पनि उनको क्यारियर उँचो बनाउन सघाउ पुऱ्याएको छ।

सेल्युलाइड चलचित्रमा चित्तबुझ्दो भूमिका नपाएपछि एकताका उनी सिरियलतिर पनि लागेकी थिइन्। कतै अरुणिमा पनि सिरियलकै संसारमा लागेर सेल्युलाइडको संसार उनका लागि नौलो हुने त होइन भन्ने आशंका पनि नउब्जिएको होइन तर त्यस्तो दिन आएन। अरुणिमा सिरियल छाडेर सेल्युलाइडमा फर्किन्, ह्यान्डसम युवकसँग विवाह गरिन् र चलचित्रमा पनि भटाभट काम पाइरहिन्। नायक दिलीप रायमाझी तथा सुनिलदत्त पाण्डेको लगानीमा बनेको 'हामी साथीभाइ' मा मुख्य भूमिका निर्वाह गरेकी अरुणिमालाई अरू पनि थुप्रै स्थापित ब्यानरले काम गराउन खोजिरहेका छन्।

लभगुरु रेखा

प्रेम भनेको के हो ? प्रेम गर्न अनुहार राम्रो चाहिन्छ कि मन मिलेपछि प्रेम बस्छ ? प्रेमी-प्रेमिकाको आर्थिक हैसियत समान भएन भने त्यो प्रेम टुट्छ भन्ने सुनेको छु । के यो कुरा साँचो हो ? प्रेमीले प्रेमिकालाई तथा प्रेमिकाले प्रेमीलाई मात्र माया गर्छन् कि जो-कोहीलाई प्रेम गर्न मिल्छ ? म तपाईंसँग प्रेम गर्न चाहन्छु । भन्नुहोस्, त्यसका लागि मैले के गर्नुपर्छ ? नरिसाई हाँसी-हाँसी यसको जवाफ चाहन्छु ।

-गोविन्द दंगाल ,



-प्रेमलाई युगौंदेखि अनेकौं परिभाषाका साथ व्याख्या गरिँदै आएको पाइन्छ । प्रेम गर्ने हरेकले यसलाई आ-आफ्नै प्रकारले परिभाषित गरेका छन्, तर पनि एउटा कुराचाहिँ साँचो हो- प्रेम गर्छु भनेर गरिँदैन, प्रेम आफैं हुन्छ । अनि प्रेम गर्न अनुहार वा आर्थिक हैसियतभन्दा पनि तपाईंले प्रश्नमा भनेझैं मन मिल्नुपर्छ । प्रेम के कारणले टुट्छ भन्ने कुनै निश्चित कारण नभए पनि टुट्छ भनेर कसैले प्रेम गर्दैन । विश्वासको कमी भयो भने प्रेम टुट्ने गरेको पाइन्छ । प्रेमको परिभाषा दिनेहरूको रायमा प्रेम जसले जोसँग पनि गर्न सक्छ । साथीभाइ, आमाबाबु, दिदीबहिनी, दाजुभाइ मात्र नभै प्रेम भेटै नभएको मानिससँग पनि गर्न सकिन्छ । जसरी तपाईंले मलाई प्रेम गर्छु भन्नुभयो । म पनि तपाईंलाई प्रेम गर्छु, एउटा कलाकारले आफ्नो प्रशंसकसंग गर्ने प्रेम तर तपाईं अर्को किसिमको प्रेमको कुरा गर्नुहुन्छ भने त्यो प्रेमका लागि तपाईं ढिलो हुनुभयो । त्यो प्रेम पाउन तपाईंले अर्को जन्मसम्म पर्खनुपर्ला ।

पाठकहरूको प्रेम जिज्ञासा समाधान गर्ने उद्देश्यले हामीले यो स्तम्भ सुरु गरेका हौं । आफ्ना प्रेमसम्बन्धी विभिन्न समस्या हामीलाई लेखिपठाउनुहोस् । ती समस्याको समाधान विभिन्न विशेषज्ञको राय-सल्लाहअनुरूप नायिका रेखा थापाले खोज्ने प्रयास गर्नुहुनेछ । यो स्तम्भका लागि कुनै शुल्क लाग्नेछैन । आफ्नो समस्या साप्ताहिकको ठेगानामा पठाउनुहोला ।

पोखरामा एक्सप्लोरिङ वियोन्ड

साप्ताहिक समाचा

पोखरा- तारे होटल फूलबारी । होटल परिसरभित्र आगन्तुक अतिथिहरू डाइनिङ टेबलमा लस्करै बसिरहेका थिए । पृष्ठभूमिमा सांगीतिक धुन गुन्जिरहेको थियो । त्यस्तै फेसन सोका लागि र्‍याम्प झकिझकाउ देखिन्थ्यो । बेलुकाको ठीक साढे सात बजे उद्घोषक प्रभात रिमालको बेजोड उद्घोषण र संगीतको धुनसँगै रंगीचंगी साडीमा बिरालोको चालमा क्याटवाक गर्दै मोडलहरू र्‍याम्पमा देखा परे । पोखरेली मोडलहरूलाई अतिथिहरूले ताली बजाएर स्वागत गरे ।

त्यसपछि सुरु भयो फेसन सो र सांगीतिक कायर्क्रमको वातावरण । पोखरामा सामान्य स्टेजमा फेसन सोहरू बारम्बार भए पनि तारे होटलमा भने यो लामो समयपछि भएको हो । थरी-थरीका हेयर स्टाइल र आधुनिक डिजाइनका पहिरनमा क्याटवाक गरिरहेका मोडलहरूले कार्यक्रमको वातावरणलाई झिलीमिली पारेका थिए । मोडलहरूले पहिलो सिक्वेन्समा साडीको पहिरन प्रदर्शन गरेपछि नेपाली गुन्यूचोलीमा चिटिक्क परेर सजिएकी नैना बाटाजूले पुरानो नेपाली चलचित्र माइतीघरको गीतमा आकर्षक नृत्य प्रस्तुत गरिन् ।

दोस्रो सिक्वेन्समा मोडलहरू लेहेंगा र सारीमा देखा परे । रात छिप्पिँदै जाँदा कार्यक्रम रोचक बन्दै थियो । त्यसबीचमा सबैलाई मनोरञ्जन दिन प्रकट भए हास्यकलाकार महादेव त्रिपाठी ।

उनले प्रस्तुत गरेको समसामयिक प्रहसनले सबैलाई पेट मिच्ने गरी हँसाएको थियो । अतिथिहरूलाई सबै खाले संगीतको अनुभूति दिलाओस् भनेर कलाकारहरूले फरक-फरक सांगीतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गरेका थिए । शास्त्रीय संगीतमा ख्याति कमाएको पोखराको सयपत्री लोकधुन समूहका कलाकारहरूले शालीन संगीतको धुन प्रस्तुत गरे, जसमा थिए चर्चित तबलावादक श्यामलाल श्रेष्ठ र सारङ्गीवादक धनबहादुर गायक ।

पहिलो पटक नयाँ खालको र्‍याम्पमा क्याटवाक गर्न लागेका मोडलहरू भिन्न अनुभव गर्दै र्‍याम्पमा उत्रिए । ६ सिक्वेन्समा विभाजित फेसन शोको तेस्रो सिक्वेन्समा मोडलहरूले पार्टीवियर प्रस्तुत गरेका थिए । यो सिक्वेन्समा फेसन सो निकै जमेको थियो ।

को बन्छ नेपाली नृत्य ताराको पश्चिमाञ्चलवाट छनौटमा परेकी नैना बाटाजूको अर्को हिन्दी-नेपाली रिमिक्स गीत अझ आकर्षक रह्यो । उनले लगातार २५ मिनेटसम्म नृत्य गर्दा सबै जिल्ल मात्र परेनन्, उनले सबैको वाह-वाह पनि पाइन् । फेसन सोको चौथो सिक्वेन्समा मोडलहरू मिक्स र क्याजुअल वेयरमा र्‍याम्पमा देखिएका थिए । केही मोडल शरीरमा नारी र साप्ताहिक पेन्टिङ गरेर समेत प्रस्तुत भए ।

कार्यक्रममा प्रस्तुत हुँदै नवीन के. भट्टराईले आफ्ना हिट नम्बरहरू ननस्टप सुनाएपछि सबै उनकै रंगमा रंगिए । फेसन सोमा प्रस्तुत सविता शेरचनको पहिरन, स्यान्ड्रा पुनको हेयर स्टाइल तथा रवीन्द्र बज्राचार्यको कोरियोग्राफीको पनि सबैले मन खोलेर प्रशंसा गरे ।

कार्यक्रममा विशिष्ट व्यक्तिहरूको सहभागिता थियो । कान्तिपुर पब्लिकेसन्सले यो सबै चाँजोपाँजो मिलाएको हो । कार्यक्रममा ५० भन्दा बढी अगुवा विज्ञापन एजेन्सीको सहभागिता थियो ।

सिन्थ्याको उचाइ

शिव शर्मा

तेर्सापट्टी, पोखराकी सिन्थ्या सेन ताम्राकारको चर्चा राजधानीमा भएको मिस नेवा-२००५ सँगै चुलिएको छ। उक्त प्रतियोगितामा उनले शीर्ष उपाधि त जितिनन्, तर मिस फोटोजेनिकको टाइटल भने हात पारिन्। उनले उपाधि जित्नका लागि भनेर प्रतियोगितामा भाग लिएकी थिइनन्। २० वर्षीया ताम्राकारले भनिन्- 'उपाधिका लागिभन्दा पनि अनुभवका लागि सहभागी भएकी थिएँ।'

स्मृ चर्चा

ब्युटीकन्टेस्टहरूमा सहभागी हुँदाहुँदै उनले आजभोलि कोरियोग्राफी सुरु गरेकी छिन्। उनले राष्ट्रिय स्तरकै मिस लिटिल नेवा तथा मास्टर लिटिल स्टारमा कोरियोग्राफी गरिसकेकी छिन्। पोखरा जन्मथलो भए पनि सिन्थया राजधानी बसेर मोडलिङमा आफ्नो भविष्य खोजिरहेकी छिन्।

'द्यौबजी' र 'सत्य धरोधर्म' नामक नेवारी चलचित्रमा पनि उनलाई नायिकाका रूपमा देख्न सकिन्छ। काली हिस्सी परेकी सिन्थ्याको सुन्दरताबाट आकर्षित नहुनेहरू विरलै छन्, तर विवाहका बारेमा उनले अहिले नै कुनै सोच बनाइसकेकी छैनन्। मोडलिङ गर्न, गीत गाउन तथा नाच्न मन पराउने ताम्राकार अनुहारको सुन्दरताभन्दा पनि मनको सुन्दरतामा विश्वास गर्छिन्। त्रिचन्द्र कलेजमा स्नातक तहमा अध्ययनरत सिन्थ्याको घर काठमाडौं र पोखरा दुवै ठाउँमा छ। उनी समय मिलाएर काठमाडौं तथा पोखरा ओहोर-दोहोर गरिरहन्छिन्।

कायकिङमा कीर्तिमान

सिन्धुपाल्चोकको मेलम्चीबाट बंगालको खाडीसम्म पुगेका दुई युवक धादिङका राम सिलवाल तथा खोटाङका इन्द्र राईले यो साता राम्रै चर्चा बटुले। सानो डुंगा अर्थात् कायक खियाउँदै उनीहरूले हिमालको फेदीमा बग्ने मेलम्ची नदीबाट इन्द्रावती, सुनकोसी, सप्तकोसी, कोसी र गंगा हुँदै समुन्द्रको सतह अर्थात् बंगालको खाडीसम्मको १ हजार ३ सय किलोमिटर दूरी पार गरे। जो-कोहीले हम्मेसी आँट गर्न नसक्ने उक्त साहसिक यात्रा सकेर गत साता उनीहरू राजधानी आए।

सिलवाल र राईले यात्राको अवधिमा आनन्द त पाए नै, त्योभन्दा बढी दुःख पाए। सार्क राष्ट्रमाझ नेपाललाई साहसिक खेलस्थलका रूपमा चिनाउन र युवाजगत्लाई कायकिङमा अभिरुचि जगाउन उनीहरूले उक्त यात्रा थालेको भए पनि भारतीय सीमा लालगोलाका प्रहरीहरूले उनीहरूलाई ३६ घण्टा नियन्त्रणमा लिए। त्यसबेला यात्राको वृत्तचित्र बनाउन उनीहरूले बोकेको क्यामेरा खोसेर त्यहाँसम्म खिचिएका सम्पूर्ण दृश्य पनि मेटाइदियो। 'नदी सफा र संरक्षण गरौं भन्ने योजनाका साथ भारत प्रवेश गर्नेबित्तिकै सबै कागजपत्र देखाउँदा पनि बिनाकारण मानसिक तनाव खप्नुपर्‍यो,' राई समुदायबाट सगरमाथा आरोहण गर्न पहिलो व्यक्ति राईले बताए। यसअघि कारगीलसम्मको जलयात्रा गरिसकेका सिलवाल र राईले यस पटकको यात्राबाट भने नयाँ कीर्तिमान बनाएका छन्।

फिल्मी खबर

– गुरुङ जातिको संस्कृति, विकृति तथा प्रेमप्रसंगलाई समेटेर यही भाषामा एउटा चलचित्र तयार भएको छ। 'नानु' अर्थात् 'ठूली छोरी' शीर्षक राखिएको यो चलचित्रका निर्देशक प्रितम गुरुङ हुन्। गुरुङ जातिको चलचित्र वृत्तचित्रमा मात्र सीमित नभएर व्यावसायिकतातर्फ ढल्कनुपर्छ भन्ने उद्देश्यले यो चलचित्र निर्माण गरिएको निर्देशक गुरुङको कथन छ। गुरुङ संस्कृतिमा आधारित यो चलचित्रमा प्रितम गुरुङ, पदम गुरुङ, धनराज गुरुङ, सुनिता गुरुङ आदि कलाकारको प्रमुख भूमिका छ। चलचित्रको कथा पनि निर्देशक गुरुङले नै लेखेका हुन्। चलचित्रमा गुरुङ तथा नेपाली दुवै भाषा प्रयोग गरिएको छ।

-चलचित्र लेखनबाट नाम कमाएका मौनता श्रेष्ठ आफ्नै लगानीमा निर्माण भएको चलचित्र 'अभिमन्यू'को सफलतापछि हौसिएका छन्। दसैं लगत्तै चलचित्र 'अभिमन्यू'को प्रदर्शन भएपछि उनी चलचित्र 'च्याम्पियन-द रियल हिरो'को निर्माण गर्दैछन्। प्रदीप श्रेष्ठले निर्देशन गर्ने उक्त चलचित्रमा रमित ढुंगाना, विराज भट्ट, रेखा थापा तथा पुजाना नायक-नायिका रहनेछन्।

-चलचित्र 'कृष्ण-अर्जुन'को प्रदर्शन आरम्भ भएपछि अर्को चलचित्र 'भाग्यविधाता'को प्रदर्शनका लागि सक्रिय निर्माता चिरञ्जीवी बस्नेत त्यसको सँगसँगै उज्ज्वल घिमिरेको निर्देशनमा चलचित्र 'पराई मान्छे'को निर्माण पनि गर्दैछन्। उनका अघिल्ला दुई चलचित्रका नायक जोडी राजेश हमाल र निखिल उप्रेती नै 'पराई मान्छे'मा नायक हुनेछन्। बस्नेतले

निर्देशक दयाराम दाहालको निर्देशनमा अर्को चलचित्र 'दाइको ससुराली' पनि निर्माण गर्ने बताएका छन्। एकसाथ दुई वा दुईभन्दा बढी चलचित्र निर्माण गर्न खप्पिस निर्माता बस्नेतको उक्त चलचित्रमा प्रकाश ओझा, दीपकराज गिरी आदि कलाकारले अभिनय गर्नेछन्।

-नायक तथा निर्माता सुनीलकुमार थापा र दिलीप रायमाझीको चलचित्र 'हामी साथीभाइ'को छायाङ्कन पोखरामा सकिएपछि बाँकी छायाङ्कन काठमाडौंमा हुँदैछ। रवि अर्यालको निर्देशन रहेको उक्त चलचित्रका केही गीत तथा द्वन्द्वको छायाँङ्कन काठमाडौं उपत्यकाका विभिन्न स्थानमा गरिएको चलचित्रका नायक तथा निर्माता दिलीप रायमाझीले बताए। उक्त चलचित्रमा दिलीप र सुनीलका साथै निखिल उप्रेती पनि प्रमुख भूमिकामा देखा पर्नेछन्।

चलचित्र

खोसलाका घोसला

अनुपम खेर (कमलकिशोर खोसला) को मुख्य भूमिका रहेको यो चलचित्र पूर्णत: हास्यप्रधान चलचित्र हो। आममानिसजस्तै दैनिक काम गरेर जीवन बितइरहेका कमलकिशोरलाई आरामको जिन्दगी बिताउने चाहना हुन्छ। खोसलाले दिल्लीमा जग्गा खरिद गर्छ, जहाँ उसलाई घोसला (घर) बनाउने इच्छा हुन्छ। त्यही नै उसका लागि सबैथोक हो। आफ्नो पछिल्लो पुस्ताका लागि राम्रो घर बनाउने उसको इच्छा त्यतिबेला चकनाचूर हुन्छ, जतिबेला उसले खरिद गरेको जग्गाको वास्तविक मालिक अर्कै निस्कन्छ। त्यसपछि खोसलाले त्यो घर पाउन गरेका तिकडमहरूमा यो फिल्म आधारित छ। रोनी स्त्रुवाला तथा सबिताराज एचद्वारा निर्माण गरिएको यो चलचित्रलाई दिवाकर बेनर्जीले निर्देशन गरेका छन्। चलचित्रको प्रमुख भूमिकामा अनुपम खेर, बोमन इरानी, परभिन डब्बास, तारा शर्मा आदि छन्।

फ्लाई ब्वाइज

सन् १९१४ को युरोपको 'द ग्रेट वार' मा आधारित यो चलचित्र फ्रान्स, इङ्ल्यान्ड, इटलीको संयुक्त फौजले त्यसबेलाको शक्तिसम्पन्न राष्ट्र जर्मनसँग गरेको लडाइँबाट सुरु हुन्छ, तर कथाको मुख्य भुमिकामा रहेका केही युवा उक्त युद्धको विपक्षमा हुन्छन्। उनीहरू युद्धमा सहभागी भए पनि मानवतावादको पक्षमा हुन्छन्। युवाहरूकै एउटा समूहले कसरी उड्न सकिन्छ भन्ने कल्पना गर्छन्, जुन उनीहरूको अधिकतम महत्त्वाकांक्षा हो। यसबीच उनीहरूले लक्ष्य प्राप्तिका लागि गरेका विभिन्न प्रयास पनि चलचित्रमा हेर्न पाइन्छ। फ्रान्ससम्मको उनीहरूको हवाई यात्रा रोमाञ्चक रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। जेम्स फ्रान्स्को, जिन रेनो, डेभिड इलिजोन, मार्टिन हेन्डरसन, जेनिफर डेकरको प्रमुख भूमिका रहेको यो चलचित्रलाई टोनी विलले निर्देशन गरेका छन्।

रंगमञ्च

-केरलाबाट काठमाडौं आएर बसेकाहरूको संगठन काठमाडौं केरला समाजले आफ्नो परम्परागत पर्व 'ओणम' सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजना गरेर मनाएको छ। गत शनिबार सेन्ट जेभियर्स कलेजमा सम्पन्न उक्त कार्यक्रममा पौराणिक अर्थ राख्ने कथामा आधारित सांस्कृतिक लीला प्रदर्शन गरिएको थियो। सेप्टेम्बर ५ तारिखका दिन भगवान् विष्णुसँग वचन हारेपछि पाताल गएका महाराजले उक्त दिन केरलावासी जनता के गर्दैछन् भनेर हेर्न आउने र जनताले पनि राजाको भव्य स्वागत गरेको प्रसंगमा यो पर्व आधारित रहेको कार्यक्रममा जानकारी दिइएको थियो। सांस्कृतिक कार्यक्रममा मलयालम तथा नेपाली भाषामा सांगीतिक कार्यक्रम र नाटक मञ्चन गरिएको थियो। कार्यक्रमको उद्घाटन केन्द्रीय विद्यालयका प्रिन्सिपल डा. रत्न गंगोलीले गर्नुभएको थियो भने भारतिय राजदूत शिवशंकर मुखर्जीले 'कैरली २००६' पुस्तक विमोचन गर्नुभएको थियो।

क्यासेट

टार्गेट

गायक मिलन सुर्खेतीले गाएका पप तथा रिमिक्स गीतहरूको नयाँ संग्रह 'टार्गेट' बजारमा आएको छ। पुरानो सेलो गीत 'मन छाडे च्याङ्बालाई....' रिमिक्स गरेर राखिएको यो गीतमा डिजे एलएक्सले गायिका प्राश्ना शाक्यको स्वर सुन्न सकिन्छ। एन.आर. म्युजिकले तयार पारेको यो संग्रहमा दिनेश सुनाम, लक्ष्मण शेष, विकास गुरुङ तथा बबिन आरडीद्वारा संगीतबद्ध गीतहरू समावेश छन्।

आधार

गायक शान्तप्रसाद दुलालको स्वर तथा संगीतमा तयार भएका पप गीतहरूको नयाँ संग्रह 'आधार' बजारमा आएको छ। हरिहर तिमिल्सिना, सुशीला दुलाल, अनन्तमान शाक्य, सुन्दिल पौडेलका शब्दहरूमा आधारित ती गीतको संगीत-संयोजन नीलम मोक्तानले गरेका छन्।

लगाइदेऊ पिरती

लोकदोहोरी गीतको नयाँ संग्रह 'लगाइदेऊ पिरती' लाई म्युजिक नेपालले बजारमा ल्याएको छ। यो संग्रह सिजना बगाले, मनु थापा, बीमाकुमारी दुरा तथा राजु परियारको स्वर रेकर्ड भएका दोहोरी गीतले सजिएको छ। दिलीप सम्पूर्ण तथा कौशिला थापाको लय तथा शब्द संकलनमा आधारित 'चट्ट परेर' तथा 'बेसी शहरमा' भाकाका गीतहरू यो संग्रहमा सुन्न सकिन्छ।

पुस्तक

लडाइँमा जनता

१ सय १३ जना फोटोग्राफरले खिचेका २ हजार ५ सय ६१ तस्बिरमध्ये नेपालको दस वर्षको युद्ध झल्काउने १ सय ८० वटा तस्बिरलाई एउटै पुस्तकमा समेट्ने प्रक्रिया पूरा भएको छ। यसका लागि अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका तीन सदस्यीय छनौट समिति गठन गरिएको थियो। नेपा-लयद्वारा प्रकाशित हुने यो पुस्तकलाई 'लडाइँमा जनता : नेपालका युद्धका चित्रहरू २०५२-२०६३' नाम दिइएको छ। पुस्तकका शब्दहरू अंग्रेजी र नेपाली दुवैमा छन्।

'२०५२ देखि २०६३ को अवधिमा नेपाली जनतालाई युद्धले ग्रस्त पार्‍यो। माओवादीले यसलाई 'जनयुद्ध' भनेका छन्। यो नाम अमिल्दो भयो भन्न पनि मिल्दैन, किनभने यसले जनतालाई नै मार्‍यो र जनताकै पीडा बढायो,' लेखक तथा छनौट समितिका सदस्य कुन्द दीक्षित आफ्नो भूमिकामा लेख्छन्।

नयाँ नेपाल

समसामयिक राजनैतिक विषय समेटेर लेखिएको पुस्तक 'नयाँ नेपालमा' लेखक पद्म पौडेलले मुलुकको वर्तमान स्थितिका बारेमा आफ्ना विचारहरू प्रकट गरेका छन्। २० वटा साना-ठूला लेखक समेटिएको यो पुस्तकलाई लेखक स्वयंले प्रकाशमा ल्याएका हुन्। यो पुस्तकको मूल्य व्यक्तिगत २ सय ५० रुपैयाँ तथा संस्थागत ४ सय रुपैयाँ छ।

साँघुरी र बूढासुब्बा

कवि टंक बनेमका ४३ वटा फुटकर कविताको संग्रह 'साँघुरी र बूढासुब्बा' लाई किराँत याक्थुङ चुम्लुङ ललितपुरले प्रकाशनमा ल्याएको हो। तीन खण्डमा विभाजित यो कविता-संग्रहको मूल्य व्यक्तिगत ५० रुपैयाँ तथा संस्थागत १ सय रुपैयाँ छ।

सानो पर्दा

– 'डाँडापारिको गाउँ' शीर्षकको टेलिश्रृंखलाबाट चर्चामा आएका निर्देशक सागर सुब्बा वृत्तचित्र निर्माणतर्फ आकर्षित भएका छन्। चलचित्र 'निष्ठुरी माया' को समेत निर्देशन गरिसकेका सुब्बाले अर्को एउटा टेलिश्रृंखला 'जिन्दगीको यात्रा' को पनि निर्देशन गरेका छन्। तीन दर्जनभन्दा बढी म्युजिक भिडियो निर्देशन गरिसकेका सुब्बा वृत्तचित्रमा आफ्नो कलात्मक शैली झल्काउन सकिने भएकाले यो विधातर्फ आकर्षित भएको बताउँछन्। यस क्रममा सुब्बाले पहिलो पटक 'अर्जुन धारा जलेश्वर धाम' शीर्षकको वृत्तचित्र निर्माण गरेका थिए। त्यसपछि उनले एक दर्जन वृत्तचित्र तयार पारिसकेका छन्।

– वैवाहिक जीवनमा प्रवेश गरे पनि नायिका सुस्मिता कार्कीले अभिनययात्रालाई निरन्तरता दिएकी छिन्। दीपकराज गिरीको हास्यश्रृंखला 'तीतो सत्य' मा गैंडा अर्थात् निर्मल शर्माकी श्रीमतीको भूमिका निर्वाह गरिरहेकी सुस्मितालाई त्यसैले श्रोतामाझ चिनाएको पनि छ। करिब तीन महिनासम्म उनलाई दर्शकले श्रृंखलामा देखेका थिएनन्। भदौको पहिलो सातादेखि भने उनी पुन: श्रृंखलामा देखिएकी छिन्। साप्ताहिकसँगको भेटमा कार्की भन्दै थिइन्– 'श्रीमान्सँग सल्लाह गरेरै अभिनय यात्रालाई निरन्तरता दिएकी हुँ।'

– नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको टेलिश्रृंखला '५२ घुस्सा ५३ ठक्कर' का निर्देशक परिवर्तन हुने भएका छन्। हास्यकलाकार नारायण त्रिपाठीले निर्देशन गरेको यो श्रृंखलाका निर्देशकहरू परिवर्तन हुँदै आएका थिए। श्रृंखलाका एक कलाकारका अनुसार आगामी दिनमा यो श्रृंखलाको निर्देशन सूर्यनारायण श्रेष्ठले गर्नेछन्।

– कान्तिपुर टेलिभिजनबाट केही वर्षअघि प्रसारण भएको टेलिश्रृंखला 'प्रेरणा' निर्माण गर्ने निर्देशक रेशराज आचार्यले पुन: यही च्यानलका लागि नयाँ श्रृंखला निर्माण गर्ने भएका छन्। शीर्षक राख्न बाँकी रहेको उक्त श्रृंखलाका लागि कलाकारहरूको छनौट क्रम जारी रहेको बताइन्छ।

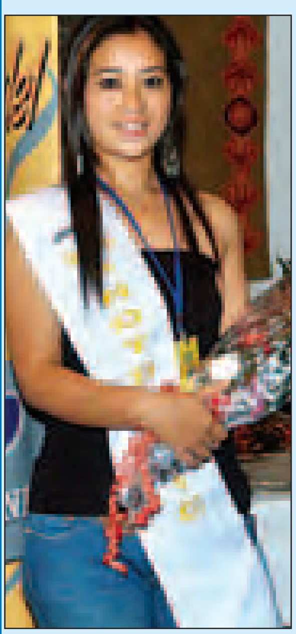
– कान्तिपुर टेलिभिजनबाट केही समयअघिसम्म प्रसारण भैरहेको टेलिश्रृंखला 'नलेखिएको साइनो' का निर्माताहरूले यही च्यानलका लागि नयाँ टेलिश्रृंखला निर्माण गरेका छन्। 'भोलि कहिल्यै आउँदैन' शीर्षक राखिएको उक्त श्रृंखलाको प्रसारण प्रत्येक मंगलबार राति ७:३० बजे हुनेछ। पुरानै टिम नयाँ श्रृंखलामा आबद्ध भए पनि 'नलेखिएको साइनो' का निर्देशक बाबुराम ढकाल भने यो श्रृंखलामा सहभागी छैनन्।

ग्याल ी

- कलाकार सरोज कुशवाहाको एकल चित्रकला प्रदर्शनी गत आइतबार प्रारम्भ भएको छ। एक सातासम्म चल्ने उक्त चित्रकला प्रदर्शनीमा विशेष गरी अमूर्त चित्रहरू राखिएका छन्। 'ग्रीन एप्पल' शीर्षकमा वर्तमान सामाजिक परिवेशलाई आर्ट कलामार्फत प्रस्तुत गर्न खोजेको कलाकार कुशवाहाले बताए। बन्दना आर्ट ग्यालरी लाजिम्पाटमा प्रदर्शन भैरहेको यो प्रदर्शनीमा कलापारखीहरूको उपस्थिति उल्लेख्य रहेको आयोजकहरूले बताएका छन्।

-लाजिम्पाटस्थित 'ग्यालरी नाइन' मा आइतबार कलाकार भीमप्रसाद शर्मा आफ्ना सिर्जना लिएर प्रस्तुत भए। स्पर्श शीर्षकमा सामाजिक विसंगतिविरुद्ध कडा प्रहार गरेका चित्रहरूलाई शर्माले उक्त कार्यक्रममा सार्वजनिक गरेका थिए। कलाकारितासम्बन्धी औपचारिक शिक्षा नलिएका शर्माले यसअघि कुनै कार्यशालाको अनुभव पनि लिएका छैनन्, तर पनि कला प्रदर्शनीका क्रममा उनी देशको प्रतिनिधित्व गर्दै विदेशसम्म पनि पुगिसकेका छन्। शर्माले यस पटकको प्रदर्शनीमा रङ प्रयोगका दृष्टिकोणले शास्त्रीय पद्धतिभन्दा भिन्न, सरल र सोझो अर्थ लाग्ने चित्र प्रदर्शन गरेका थिए। प्रदर्शनीमा राखिएका चित्रले नेपाली समाजका दैनिक भोगाइलाई समेट्ने प्रयास गरेका छन्। एक्रेलिक तथा तेलरंगमा तयार गरिएका उनका चित्र बुधबारसम्म प्रदर्शनीमा राखिएका थिए।

लक्स सुपरमोडल हन्टका उपविजेताहरू



काठमाडौं– सौन्दर्य, आत्मविश्वास र आकर्षक व्यक्तित्व भएका नेपाली युवतीहरूका लागि युनिलिभर नेपाल लि. को उत्पादन लक्सले सञ्चालन गरेको 'लक्स सुपरमोडल हन्ट' प्रतियोगिताअन्तर्गत असोज २ गते सोल्टी क्राउन प्लाजामा सम्पन्न भएको क्लोज अप मिस फोटोजेनिकको उपाधि काठमाडौंकी केल्साङ लामाले जितिन्। त्यसैगरी फेयर एन्ड लभ्ली मिस ब्युटिफुल कम्प्लेक्सनको उपाधि काठमाडौंकै रोशनी श्रेष्ठले जितेकी छिन्।

काठमाडौं, विराटनगर र पोखराबाट छानिएका २० जना फाइनलिस्टको उपस्थितिमा निर्णायक मण्डलले प्रदर्शनमा राखिएका तस्बिरलाई आधार मानी केल्साङ लामालाई क्लोज अप मिस फोटोजेनिक घोषणा गरेका थिए भने काठमाडौं मुहारको प्राकृतिक सुन्दरतालाई मुख्य आधार मानी निर्णायक मण्डलले रोशनी श्रेष्ठलाई फेयर एन्ड लभ्ली मिस ब्युटिफुल कम्प्लेक्सनको उपाधि दिएको हो। यो उपाधिसँगै उनीहरूले पुरस्कारस्वरूप नगद रु. ५ हजार पनि प्राप्त गरिन्। असोज १ गते उक्त प्रतिस्पर्धाअन्तर्गत 'क्लोज अप मिस स्यासी स्माइल' को उपाधि काठमाडौंकी स्वर्णिमा राजभण्डारीले जितेकी थिइन्।

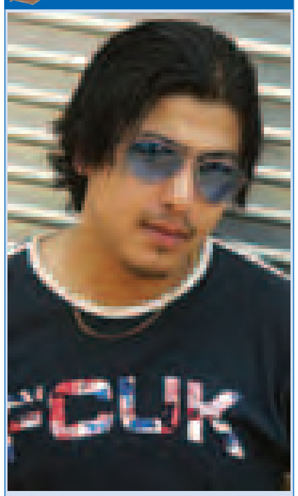
यसैगरी आश्विन ३ गते सोल्टी क्राउन प्लाजामा सम्पन्न भएको लक्स डान्सिङ्ग क्विनको उपाधि काठमाडौंकी सोनु पौडेलले जितिन्। भिक्नोरबेल, प्रभा अमात्य र सुचित्रा आचार्यबाट नृत्य प्रशिक्षण पाएका २० जना फाइनलिस्टहरूको नृत्य शैलीलाई मुख्य आधार मानी उर्वशी राना र पवन चावला सम्मिलित निर्णायक मण्डलको निर्णय अनुसार सोनुले लक्स डान्सिङ्ग क्विनको उपाधि हात पारेकी थिइन्।

असोज ६ गते शुक्रबार सोल्टी क्राउन प्लाजामा हुने ग्रान्ड फाइनलका लागि छानिएका २० जना फाइनलिस्टलाई आयोजकले सोल्टी क्राउन प्लाजामा असोज १ गतेदेखि ६ गतेसम्मको बसाइसँगै सौन्दर्य र व्यक्तित्व-विकास शैलीमा विज्ञहरूबाट विशेष तालिम प्रदान गर्ने व्यवस्था पनि मिलाएको छ। लक्स सुपरमोडलको उपाधि हात पार्ने प्रतियोगीलाई पुरस्कारस्वरुप नगद रु. ५० हजार प्रदान गरिनेछ भने द्वितीय र तृतीय हुने प्रतियोगीहरूले क्रमश: रु. २५ हजार तथा रु. १५ हजार प्राप्त गर्नेछन्।

पृथक शैलीको चित्रकला

गत साता राजधानीमा पृथक् शैलीको चित्रकला प्रदर्शनी सम्पन्न भएको छ। लगाउने लुगामा चित्रकलाको प्रयोग गरेर र्‍याम्प सो गर्दै उक्त प्रदर्शन सम्पन्न भएको हो। पहिरनमा चित्रकला २००६ ले भित्ते चित्रकला प्रदर्शनीको परम्परालाई तोड्दै उपस्थित दर्शकलाई आकर्षित गर्न सफल भएको थियो। काष्ठमाण्डप आर्ट स्टुडियोको आयोजनामा डेनेथ पियुमास्की कन्सेप्टमा भदौ ३० गते किरण भवनमा उक्त प्रदर्शनी सम्पन्न भएको थियो। विभिन्न मानव आकृति तथा वस्तुका चित्रले समसामयिक घटनालाई प्रतिविम्बित गरेका थिए। प्रदर्शनीमा कलाकारहरूले लगाउने पहिरनमा कोरेका चित्रहरू र्‍याम्पमा प्रदर्शन गरिएको थियो। प्रदर्शनीमा कलाकारहरू सुनिला बज्राचार्य, विनोद प्रधान, प्रदीप के बज्राचार्य, डेनेथ पियुमास्की, एरिना ताम्राकार, प्रमिला बज्राचार्य, भाइराजा महर्जन, आशा डंगोलले कलाका विभिन्न पक्षलाई प्रस्तुत गरेका थिए। भिन्न शैलीमा चित्रकला प्रदर्शनी गर्ने उद्देश्यका साथ यस्तो कन्सेप्टमा प्रदर्शनी आयोजना गरिएको कलाकारहरूले बताएका छन्।

साताको स्वर



जोहेब मानन्ध

'मैले भुलेको छैन' कस्तो प्रकारको गीत हो ?

यो कन्ट्रिसङ हो ।

यो गीतमा के भन्न खोजिएको छ ?

गीतमा विदेशमा बसेको प्रेमीले स्वदेशमा कुरेर बसेकी प्रेमिकालाई आफू फर्कने आश्वासन दिएको छ ।

यो गीत कसरी सिर्जना भयो ?

व्यवसायको सिलसिलामा दुबईमा बस्दा रचेको यो गीतमा बारम्बार 'आउँछु आउँछु' भनिएको छ, त्यो मैले आफ्ना प्रशंसकहरूलाई संगीत क्षेत्रमा फेरि आउने वाचा गरेको हो । यो गीतलाई मैले आफ्नै स्वर र संगीतमा रेकर्ड गरेँ । जुन मेरो एल्बम 'रिभाइभ'मा संग्रहित छ ।

गीतको म्युजिक भिडियो कस्तो बनेको छ ?

एउटा घरको कौशीलाई रुमजस्तो स्वरूप दिएर एकै स्थानमा खिचिए पनि म्युजिक भिडियोको प्रस्तुतिमा गीतको मर्म देखाउन सफल भएको जस्तो लाग्छ ।

-गायक मिग्मा शेर्पाले विगतमा सुगम पोखरेल र अनिल सिंहले पाएझैं सफलता पाउँदै गएको उनको कम्पनी म्युजिक डटकमले जनाएको छ । हालै एक कार्यक्रममा कम्पनीका सञ्चालक राजेश वंशलले जनाएअनुसार विगतमा एल्बम 'शून्य' बाट सुगम र 'मेघाहर्ज'बाट अनिल सिंहले प्राप्त गरेको स्थायित्व एल्बम 'फिल'बाट मिग्माले पाउँदैछन् । वंशलका अनुसार उनको कम्पनीले ल्याउने कुनै पनि एल्बमबाट धेरैमा दुईवटा म्युजिक भिडियो निर्माण गर्ने नीति भए पनि सुगमका लागि तीनवटा र अनिलका लागि पाँचवटा म्युजिक भिडियो बनाइएको थियो । मिग्माका लागि पनि 'छमछम तिमीले पाउजु बजाउँदा...' र 'नमुना बनाइदियौ..'को म्युजिक भिडियो बनाइसकेपछि यसै साता जोमसोममा मिग्माको अर्को म्युजिक भिडियो 'आँसु झार्दिनँ म...' को निर्माण सकिएको छ । दसैंअगावै सार्वजनिक गरिने उक्त म्युजिक भिडियोपछि भविष्यमा उनका लागि अरू गीतको म्युजिक भिडियो पनि बनाउन सकिने वंशल बताउँछन् ।

-महिला तबलावादक सरिता मिश्रको शास्त्रीय संगीत समूह 'चेली'ले गत आइतबार आरोहण, गुरुकुलको सम नाटकघरमा शास्त्रीय संगीत कार्यक्रम प्रस्तुत गऱ्यो । बिपी कोइराला नेपाल-भारत फाउन्डेसनको आयोजनामा दर्शकहरूलाई निःशुल्क प्रवेशको व्यवस्था गरिएको उक्त सांगीतिक कार्यक्रम 'शास्त्रीय संस्कृति'मा तबलावादक मिश्रको समूहले दर्शकहरूलाई सांगीतिक मनोरञ्जन दिएको थियो ।

-पाटनढोकास्थित यलमाया केन्द्रमा सोमबार शास्त्रीय कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । कार्यक्रममा बाँसुरीवादक जीवन आले, तबलावादक मनोज गौतम तथा तानपुरावादक मन्दिरा आलेले विभिन्न शास्त्रिय धुनहरू सुनाएका थिए । झन्डै डेढ घण्टा चलेको उक्त कार्यक्रम यलमाया केन्द्रले पाँचौं यलमाया क्लासिकअन्तर्गत आयोजना गरेको थियो ।

अर्को सोख : गएको दसैंमा चंगा उडाउँदै निमा रुम्बा ।
तस्बिर : साइब संसा डटकम

-गायक नवीन के. भट्टराई दसैंलगत्तै अमेरिका जाने भएका छन् । हालै भएको एक गायक भट्टराई एकल कार्यक्रम गर्न अमेरिका जान लागेका हुन् । गायक भट्टराईका अनुसार विगतमा पनि केही समय अमेरिकामा कार्यक्रम गर्दा त्यहाँ रहेका नेपाली तथा अमेरिकी दर्शकहरूले गीतहरू मन पराएकाले यो पटक उनले नयाँ एल्बम 'जी-मेजर'का गीतहरू सुनाउनेछन् ।

-दोहोरी गीत-संगीतको क्षेत्रमा एकल नवरत्न लोकदोहोरी प्रतिभाको खोजी गर्ने क्रममा रोजिना-निर्भाना कला केन्द्रले हिजो बिहीबारदेखि राजधानीमा दोस्रो चरणको छनौट कार्यक्रम सुरु गरेको छ । केन्द्रका अध्यक्ष केबी गुरुङको सभापतित्व तथा गायिका कोमल ओलीको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न उक्त कार्यक्रम आगामी शनिबारसम्म भृकुटीमण्डपमा सञ्चालन भैरहेको छ । उक्त चरणबाट छानिने दस जना प्रतिस्पर्धीले पोखराबाट छानिएका आठ जना प्रतिस्पर्धीसँग प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्ने केन्द्रका अध्यक्ष रमेश श्रेष्ठले बताए । नवरत्न लोकदोहोरी प्रतिभाका विजेतालाई दस लाख रुपैयाँ बराबरको पुरस्कार दिइने बताइन्छ ।

-गत साता प्रज्ञा-प्रतिष्ठानमा सांस्कृतिक कार्यक्रम 'खुसीयाली सन्ध्या' को आयोजना गरियो । कला राई, बाबु बोगटी, नरहरि प्रेमी आदि गायक-गायिकाहरूले गीतसंगीत प्रस्तुत गरेको उक्त कार्यक्रममा विभिन्न कलाकारले नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए भने टेलिश्रृंखला 'तीतो सत्य'का कलाकार नीराजन सिग्देल 'सालो' र गोपाल ढकाल 'छन्दे'ले प्रहसन प्रस्तुत गरेका थिए । महिला तथा बालसमाजसेवी समूह नेपालको सहयोगार्थ कार्यक्रमको आयोजना नवसिर्जना भिजनले गरेको थियो ।

-गायक प्रकाश ओझाले सुरु गरेको हास्य-गीतहरूको संकलन निकाल्ने लहरलाई पछिल्लो समयमा अन्य गायकहरूले पनि पछ्याए । तीमध्ये कतिपयले यसै विधामा आफ्नो स्थान बनाए भने कतिपय त्यत्तिकै हराए । गायक ओझाले आफ्नो संग्रह '४७७' सार्वजनिक गरेलगत्तै अर्का हास्यगायक कुमार न्यौपानेले पनि आफ्नो नयाँ संग्रह 'छलियुग' सार्वजनिक गरेका छन् । जुलुस गीत 'मैले उनलाई पाउनैपर्छ...' गाएर चर्चामा आएका गायक न्यौपानेको आफ्नो एल्बमको एउटा गीतको म्युजिक भिडियोमा हास्यकलाकार नारायण त्रिपाठीले अभिनय गरेका छन् । यसबीच गायक ओझाको समूह 'बी सेभेन ब्यान्ड'का एक सदस्य राम कार्कीले पनि यसै साता आफ्नो एकल एल्बम 'नेपाली टुरिस्ट' सार्वजनिक गरेका छन् ।

-गत सोमबार राजधानीमा आयोजित एक कार्यक्रमबीच गायक तथा संगीतकार शम्भु राईले आफ्नो एकल आधुनिक गीतिसंग्रह 'हिउँजस्तै गोरी'का साथै लोकदोहोरी गीतको संग्रह 'बाह्र हाते पटुकी' को संयुक्त विमोचन गरेका छन् । गीत प्रस्तुति तथा गायनको कार्यक्रमसहित आयोजना गरिएको उक्त कार्यक्रमको आयोजना श्रद्धा डिजिटल रेकर्डिङ स्टुडियोले गरेको थियो ।

-मंगोलियन हार्ट समूहका चर्चित गायक राजु लामाले धेरै वर्षपछि आफ्नो संग्रह 'मंगोलियन हार्ट- भाग चार' सार्वजनिक गरेकै दिन गत मंगलबार अर्का गायक निमा रुम्बाले पनि आफ्नो एकल संग्रह 'गर्व-प्राइड' सार्वजनिक गरेका छन् । दुई भिन्दाभिन्दै स्थान र समयमा आयोजित कार्यक्रममा यी दुई गायकले आ-आफ्ना एल्बम बजारमा आएको कुरा सार्वजनिक गरेका थिए । पप गायनबाट झन्डै एकै समयमा उदाएका यी दुई गायकको एल्बम सार्वजनिक गरिने समारोह गायकद्वयले जानाजानी जुधाएको भन्ने हल्ला चले पनि कार्यक्रमको समय भने फरक पारिएको थियो । रुम्बाको एल्बम ठमेलस्थित जाभा क्याफेमा दिउँसो सार्वजनिक गरिएको थियो भने राजुले आफ्नो एल्बमको विमोचन गायक दीप श्रेष्ठकोहातबाट साँझ कमलादीस्थित स्पोर्टस बारमा बेलुकी गराएका थिए । संयोग नै मान्नुपर्छ, ठमेलको जाभा र कमलादीको स्पोर्ट्स बारका सञ्चालक एकै व्यक्ति गगन प्रधान हुन् ।

– गायक रामकृष्ण ढकाल जापानमा आयोजना हुने १७ औं साउथ एसियन म्युजिक फेस्टिवलमा सहभागी हुने सिलसिलामा अहिले जापानमा छन् । जापानको संस्कृति विभागको निमन्त्रणामा गायक ढकाल त्यसतर्फ लागेका हुन् । महोत्सव आगामी असोज ८ गतेसम्म चल्नेछ । महोत्सवमा सहभागी भएपछि गायक ढकालले असोज ९ गतेदेखि १६ गतेसम्म टोकियोका विभिन्न स्थानमा सांगीतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गर्नेछन् । टोकियोमा आयोजना हुने कार्यक्रममा ढकालसँग गायिका रिमा गुरुङ होडा, मिलन लामा तथा नृत्य कलाकारहरू सहभागी हुनेछन् ।

लाइभ शो

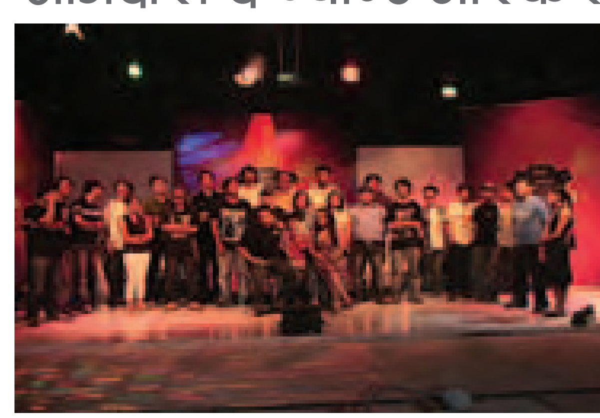
पुल्चोक, ललितपुरस्थित मोक्ष लाइभमा प्रत्येक मंगलबार सांगीतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गरिन्छ । राति साढे आठ बजेपछि प्रारम्भ हुने लाइभ म्युजिक कार्यक्रममा विभिन्न गायक-गायिका तथा वाद्यकर्मीहरू सहभागी हुन्छन् । सोही रेस्टुराँमा शनिबार राति भने नृत्य प्रस्तुत हुन्छ । राति आठ बजेपछि प्रारम्भ हुने उक्त कार्यक्रमको शीर्षक 'स्याटरडे नाइट डान्स फिवर' राखिएको छ ।

नजिकबाट

नवीन के. भट्ट ई

जन्ममिति	:	२०३० चैत १ गते
जन्मस्थान	:	डिल्लीबजार, काठमाडौं
रुचि	:	संगीत
पहिलो गीत	:	जिन्दगी बगेको खोला हो ....
पहिलो एल्बम	:	जिन्दगी
प्रकाशित एल्बम	:	जिन्दगी, रहरैरहरमा, आभास, स्मृति, सम्झना, समर्पण, नवीन, ब्लु, स्मृति रिलोडेड र जी मेजर
सांगीतिक गुरु	:	प्रभुराज ढकाल, गेट म्याथर्स, डाईनाल बर्च
पहिलो कन्सर्ट	:	०५१ सालमा प्रज्ञा-प्रतिष्ठान
पहिलो डेटिङ	:	सम्झनै गाह्रो
पहिलो पटक बजाएको इन्स्ट्रुमेन्ट	:	गिटार
मनपर्ने परिकार	:	दालभात र गोलभेंडाको अचार
मनपर्ने गायक	:	अरुण थापा र सुरेश कुमार
मनपर्ने रंग	:	सेतो
मनपर्ने पहिरन	:	जिन्स
मनपर्ने सवारी साधन	:	कार
मनपर्ने आफ्नै गीत	:	आँखामा तिमीलाई......
मनपर्ने मौसम	:	दसैंको समय
मनपर्ने खेल	:	फुटबल
फुर्सदमा	:	पुस्तक पढ्छु, अंग्रेजी साहित्यका
मनपर्ने संगीत	:	हार्ड रक
मनपर्ने गीत	:	साँझको जूनसँगै.......
मनपर्ने आफ्नै म्युजिक भिडियो	:	तिमी हौ लाखौंको धड्कन...
रिस उठेको बेला	:	चुप लागेर बस्छु
मनपर्ने आफ्नै बानी	:	प्रायः एकान्तमा बस्ने
सबैभन्दा बढी माया	:	संगीत
मन परेको व्यक्तित्व	:	अल्बर्ट आइन्सटाइन

आजदेखि द ब्यान्ड भास्कर



साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं- कान्तिपुर टेलिभिजनबाट आज शुक्रबारदेखि एक नौलो सांगीतिक प्रतियोगितात्मक कार्यक्रम प्रसारण हुँदैछ । राती ९ बजे आरम्भ हुने एक घन्टा लामो उक्त सांगीतिक कार्यक्रम 'द ब्यान्ड भाष्कर' को सञ्चालन कान्तिपुर एफएमका आरजे सुमित सिग्देल तथा गायिका प्रीति कौरले गर्दैछन् । नेपाली चलचित्रका खलनायक सुनिल थापाका साथै मणिराम कुइँकेल तथा प्रद्युम्न मिश्रले संयुक्तरूपमा निर्माण गरेको उक्त कार्यक्रमको निर्देशन गायक तथा संगीतकार जेम्स प्रधानले गरेका छन् भने यसका परिकल्पनाकार सुनिल पौडेल हुन् ।

कार्यक्रममा देशका विभिन्न स्थानबाट आएका संगीतकर्मीहरूले भाग लिएका छन् । प्रतियोगिताका लागि हाल काठमाडौंको छनौट प्रक्रिया पूरा भएको छ । परिकल्पनाकार पौडेलका अनुसार उक्त पहिलो चरणमा आठ सय पचास प्रतिस्पर्धी सहभागी थिए । तीमध्ये काठमाडौंबाट कतिजना छानिए भन्ने जान्न आज रातीको कार्यक्रम नै हेर्नुपर्ने पौडेल बताउँछन् । कार्यक्रममा संगीतकार न्ह्यु बज्राचार्य, गीतार वादक दीपक थापा, ड्रमर देव राना, गायक सविन राई तथायोगेश्वर अमात्य निर्णायक रहनेछन् । त्यसपछि अर्को चरणका लागि कार्यक्रम निर्माण युनिट पोखरा जाने भएको छ ।

बिकुराम एउटै चलचित्र फेरि पनि हेर्न आएको देखेर टिकट विक्रेताले अचम्म मान्दै सोधेछ : बिकुराम दाइ, यो चलचित्र त तपाईंले गएको शनिबार पनि हेर्नुभएको होइन र ?

बिकुराम : हो, यो पाँचौं पटक हो ।

टिकट विक्रेता दंग पर्दै : पाँचौ पटक रे, किन ? चलचित्र निकै राम्रो लाग्या जस्तो छ नि ?

बिकुराम : चलचित्र त के राम्रो हुनु नि, म त त्यो मोरा हिरोले एक पटक पो हतारमा काँडे झारमा हामफालेको होला भनेको त पाँचौं पटक पनि त्यही काँडे झारमै हामफाल्यो भन्या । कस्तो मूर्ख हीरो रहेछ ? काँडे झार भन्ने कुरा थाहा पाएपछि त चेत्नुपर्ने हो नि ।

०००

अमेरिकन, भारतीय र एक नेपाली गरी तीन जना अपराधीलाई मृत्युदण्डको सजाय सुनाइएछ । मृत्युदण्ड पाएका ती तीन अपराधीलाई मौकास्वरूप एउटा खुला मैदानमा १० सेकेन्ड भाग्न दिने तथा प्रत्येकलाई एउटा मात्र गोली हान्ने, यदि अपराधीले भागेर गोली छल्न सक्यो भने उसलाई सजाय माफी हुने निर्णय भएछ । पहिले भाग्ने पालो अमेरिकनको रहेछ । १० सेकेन्ड के भएको थियो, निशानाबाजले बन्दुक उठाएर गोली ड्याम्म हानेछ । अमेरिकन गोली लाग्नेबित्तिकै आफ्नो जन्मभूमि सम्झँदै मेरो देश अमर रहोस् भन्दै प्राण त्यागेछ ।

अब पालो भारतीय अपराधीको, उसलाई पनि १० सेकेन्ड भाग्न दिइएछ, तर उसले पनि गोली छल्न सकेनछ र मर्नुअघि मेरा भारत महान् भन्दै मरेछ । नेपाली अपराधी अलि छट्टू खालको रहेछ । समय सुरु हुनेबित्तिकै ऊ सर्पको चालमा भागेछ । निशानाबाजलाई पनि एकछिन त निकै गाह्रो परेछ निशाना मिलाउन तर केही छिनमै गोली ड्याम्म ढाडमा लागेछ, अनि उक्त नेपालीले साला कुकुर्नीको छोराले कस्तो ठ्याक्क मिलाएर हानेको, लागिहाल्यो नि भन्दै मरेछ ।

०००

छोरा : 'आमा, आज मेरो साथीको जन्म दिन छ, उसलाई उपहार के दिऊँ ?'

आमा : एउटा रुमाल देऊ न त ।

छोरा : त्यो साह्रै सानो उपहार भयो, अलि ठूलो दिन्छु नि, हुन्न ?'

आमा : त्यसो भए तन्ना देऊ न त ।'

०००

प्रेमीले प्रेमिकासँग दिक्क मान्दै सोध्यो, 'तिमी विवाहका लागि किन आलटाल गर्छ्यौ ? मेरो प्रेममा भरोसा छैन तिमीलाई ?'

प्रेमीकाले लामो सुस्केरा छाड्दै भनी, 'तिम्रो प्रेममा भरोसा त छ तर तिम्रो प्राइभेट जागिरको कुनै भरोसा छैन ।'

०००

नेपालका चर्चित हिरो राजेश हमाललाई उनकी विदेशी प्रेमिकाले अंग्रेजीमा भनी, 'राजेश, के तिमी मलाई साँच्चै माया गर्छौ ?'

राजेशले भने, 'तिमी मेरो आँखामा हेरेर मेरो मनको कथा पढ्न सक्छ्यौ ?

विदेशी प्रेमीकाले लाचारी प्रकट गर्दै भनी, 'के गर्ने राजेश मलाई नेपाली पढ्न आउने भए यतिका वर्ष तिम्रो पछि लाग्ने नै थिइन ।'

०००

खुल्यो सङ्ग्रहालय

भरत जर्घामगर/सन्तोष बराइली

बढ्दो आधुनिकीकरणसँगै विभिन्न जात-जातिका परम्परागत संस्कृति लोपोन्मुख हुने खतरा बढेको छ । बदलिँदो समयसँगै तराईका थारू जातिका संस्कृतिहरू लोप हुँदै गएका छन् । यसबीच सिराहाको पडरिया थारूटोलमा थारू जातिका लोपोन्मुख संस्कृति तथा पुरातात्त्विक वस्तुहरूको सङ्ग्रहालय खुलेको छ ।

सङ्ग्रहालयमा वर्षौं लगाएर सङ्कलन गरिएका थारू जातिका सांस्कृतिक, धार्मिक तथा पुरातात्त्विक कलाहरू राखिएका छन् । सर्वसाधारणका लागि खुला भैसकेको सङ्ग्रहालयमा संस्कृतिप्रति जिज्ञासुहरूको भीड लागेको छ । सङ्ग्रहालयमा विद्यार्थीको चाप बढी छ । सङ्ग्रहालय प्रवेशमा कुनै किसिमको शुल्क लाग्दैन ।

थारू जातिको विवाह संस्कारमा सिन्दूर हाल्ने बेलामा मसाल बालिने परम्परा थियो भन्ने कुरा यही सङ्ग्रहालयमा आएपछि मात्रै थाहा पाए– २८ वर्षीय युवा दयाराम चौधरीले । सङ्ग्रहालय खुलेको पहिलो दिन बडो उत्सुकताका साथ परम्परागत लोपोन्मुख वास्तुकलाहरूमा नजर डुलाइरहेका दयारामको कथन थियो- 'आफ्नै परम्पराहरूप्रति अनभिज्ञ हामी युवाहरूका लागि सङ्ग्रहालय परम्परा पहिचान गर्ने थलो पनि रहेछ ।' सङ्ग्राहलयमा थारू जातिका विवाह, चाडपर्व तथा धार्मिक अनुष्ठानहरूमा प्रयोग गरिने सबै खाले लोपोन्मुख सामग्रीहरू सङ्ग्रहित छन् ।

.त्यस्तै थारू जातिले प्रयोग गर्ने परम्परागत डोम्रा (छाता), चर्खा, कौंखरा (इनारबाट बाल्टिन झिक्ने), सरौता (सुपाडी फोड्ने), डेली (माछा राख्ने), बेडिया (ढक्की बोक्ने), मुस्कल (मुसा मार्ने), लट्टुवा (धागो कात्ने) आदि सामग्रीहरू सङ्ग्रहालयका आकर्षण हुन् । उनीहरूले भान्सामा प्रयोग गर्ने परम्परागत सामाग्रीहरू रही (दाल फाँडने औजार), सिक (दही, घ्यू तथा सिद्रा राख्ने भाडो), जावी (तरकारी राख्ने भाडो), ओखल (मसला पिस्ने भाँडो), तामा (चामल राँख्ने भाडा), चकरी (रोटी बेल्ने साधन), सखारी (ताल राख्ने भाँडो), माटाका चुल्हो तथा कोठी आदि पनि सङ्ग्रहालयमा राखिएका छन् ।

थारूहरूको परम्परागत सांस्कृतिक झाँकीहरूमा प्रयोग हुने वाद्यवादनहरू ढोलक, मादल, झ्याली, खैंजडी आदि पनि सङ्ग्रहालयको अर्को आकर्षण हो । अन्न भण्डारण गर्न प्रयोग गरिने मोइर, जो लोप भैसकेको छ, सङ्ग्रहालयको मुख्य आकर्षण बनेको स्थानीय वयोवृद्धहरूले साप्ताहिकलाई बताए ।

कविता

दुई मुक्तक

तिम्रो जित मेरो हार भयो
अनौठो गरी तिमीसँग प्यार भयो
तिमीले दिएको धोका नै मेरो
जीवनको नबिर्सने उपहार भयो

०००

प्रेममा त्यति खुल्नुहुन्न कान्छी
आत्मीय साथीलाई भुल्नुहुन्न कान्छी
घोच्ला काँढाले होसियार गर
जथाभावी बगैंचामा डुल्नु हुन्न कान्छी ।

– नरेशजंग सुब्बा

झूटो प्रेम

दिगो हुन्न रहेछ सम्बन्ध भावनाको
जलेको चिता देख्नुपर्‍यो आफ्नै चाहनाको
ओठहरू नखुले नि बोल्ने गर्थे आँखाहरू
सँगै मिली गाउने गर्थ्यौं पिरतीका भाकाहरू
पराई तिमी भइदियौ मुटुमाथि ढुंगा राखी
पन्छियौ कति अधरमा अर्कैको खुसी बोकी
मनका सयौं चाहनाहरू टुटेफुटे सिसा सरी
सपना बुन्ने आँखा भिज्न थाले घरीघरी ।

– भावना कोइराला

जिउँदो मलाई जलाउन

नलेख मलाई चिठीहरू
मुटुको चोट बढाउन
नमाग मेरा तस्बिरहरू
जिउँदै मलाई जलाउन
शब्द अर्थहीन भैरहेछ मेरो
सायद तिमीले बुझ्नेनौ कि
भीडबाट बोलाएँ तिमीलाई
मेरो आवाज सुनेनौ कि ?

– आलोक दास

बुद्धलाई बमको भेटी

स्वयम्भूको सिंढी-सिंढीमा,
घरका छिंडी छिंडीमा,
बम फालाफाल भैरहेका बेला
हे बुद्ध !
तिमीलाई कहाँबाट चढाऊँ
शान्तिको भेटी ?
लौ, ल्याइदिएको छु तिमीलाई
एक झोला बम गोला र ग्रिनेडहरू
यै चपाऊ मीठो मानीमानी
जे मनलाग्छ खाऊ छानीछानी ।

–मिलन बगाले

गुनासो

तिम्रो सच्चरित्र मैले धन्न हिजै बुझिसकें
आर्यघाटमा गई तिम्रो दाहसंस्कार गरिसकें
झँटो माया दियौ केही क्षण आनन्द भो
बल्ल बुझें, पछुताएँ, रुनु अनि रोइसकें
मेरो माया तिमीले नै लुट्यौ किन ?
सिरानीमा तिम्रै यादमा टोलाइरहें
छुटायौ नि दैव तिम्ले अब म एक्लो भएँ
अङ्गालोमा अर्कै थिइन्, टुलुटुलु हेरिरहें
छैन अब पछुतो केही सम्हालिने प्रयास गरें
सपनाको संसारबाट यथार्थमा झरिसकें

–देविन्द्रा पौड्याल

छाडेर गएछ

संसारको रीत यस्तै रहेछ
आखिर निष्ठुरीले छाडेर गएछ
नरोऊ भनि हँसाउनेले
आज आँखाभरि नरित्तिने आँसु दिएछ
तिमी फूल म भमरा भन्नेले
आज बगैंचा नै छाडेर गएछ
जिन्दगीभर साथ दिन्छु भन्नेले
आज बीच बाटोमै छाडेर गएछ
हाम्रो प्रेमको कहानी पूरा हुन्छ भन्थ्यौ
तर आज बीचमै मसी सकिएर गएछ
सँगै बाँच्ने सँगै मर्ने भन्नेले
आज मलाई छाडी एक्लै गएछ
पर्खी बस भनी बाटो कुराउनेले
आफै अर्कै जन्म लिएछ
संसारको रीत यस्तै रहेछ
आखिर निष्ठुरीले छाडेरै गएछ ।

–पविता राई

लघुकथा

भारी मन

नेपाली साहित्यका त्रिमूर्ति लेखनाथ, बालकृष्ण र देवकोटाहरूलाई स्वर्गमा निद्रा नपरेको धेरै भएको थियो । त्यसको हल खोज्न उनीहरू नेपाल भ्रमणमा निस्किए । उनीहरूले देशभरि अराजकता देखे । भाषालाई मृत्युशैयामा पुगेको देखे । आफूले सिंगारेर राखेकी चेलीको यो अवस्था देख्दा उनीहरूलाई रिस उठ्यो । बाल रूप धारण गरेर उनीहरू एउटा शिशु निकेतनमा पसे । त्यहाँ 'ए फर एप्पल, बि फर बल' सिकाइँदै थियो । 'तारा बाजी लै लै' को ठाउँमा बा-बा ब्ल्याक सिप' पढाइँदै थियो, उनीहरू खिन्न भए । सेक्सपियर, केट्स, डिकिन्स आदिका बारेमा युवायुवतीले कुरा गरेको सुने । आफ्नो नाम कतै नसुन्दा उनीहरूलाई हीनभावले समात्यो । फेरि साहित्य सम्मेलनमा अंग्रेजी कविताहरूको राज र नेपाली लेखकहरूको अंग्रेजीप्रतिको मोह देख्दा उनीहरूलाई आफूले अपराध गरेझैं लाग्यो । एउटी सानी नानीलाई नेपाली बोलेको आरोपमा आमाले गाला रातो हुनेगरी पिटेको देख्दा उनीहरूको मन भारी भयो ।

–डा.पी.पी.भट्ट

फोटो पत्रकार

आज उसले एउटै तस्बिर खिच्न पाएन, किनभने आज सहरमा कतै पनि जुलुस, धर्ना, घेराउ, हत्या, दुर्घटना केही भएन । लखतरान भएर साँझ ऊ डेरामा फर्कियो । टेलिभिजनमा समाचार आइरहेको थियो- 'आज सहरको जनजीवन शान्तिपूर्ण रह्यो ।' ऊ एक्लै मुर्मुरियो- 'मेरो पेटको गड्याङगुडुङचाहिं कसले सुन्ने ?

भोलिपल्ट ऊ सडकमा क्यामेरा बोकेर हिंडिरहेको थियो । उसको मोबाइलमा घन्टी बज्यो । कोटेश्वरमा बसले मान्छे किचेर मारेछ, खुसीले उत्ताउलिंदै ऊ कोटेश्वर पुग्यो । फोटो खिच्यो, टेलिभिजनलाई बुझायो र खुसी हुँदै साँझ डेरामा फर्कियो । राती पेटको गड्याङगुडुङलाई शान्त पारिरहेको बेला उसले समाचार सुन्यो अब देशमा चाँडै शान्ति बहाली हुनेछ, उसको खुसी एकपटक फेरि नराम्रोसँग चिस्सियो र सिलिङ ताक्दै वैकल्पिक पेसाका बारेमा सोच्न थाल्यो ।

–मिलन बगाले

PATENTED
नयाँ !
POM1 कपाल
अभूतपूर्व आविस्कार
अब नेपालमा उपलब्ध
रंग नउड्ने, नअल्झिने,
अति कम झर्ने,
अति मुलायम र धेरै टिकाउ
पौडिन, नुहाउन, अनि सुत्न
कति पनि समस्या नहुने ।

* नयाँ POM कपाल पुन:स्थापन - रू. १८,०००/-
* पुरानै प्रविधिको (Human / Synthetic) कपाल पुन:स्थापन - रू. ११,५००/-
* नयाँ POM1 कपाल प्रयोग गर्न चाहनु हुन्छ भने तपाईंको पुरानो प्रविधिको कपाल पुन:स्थापन हामी किन्ने छौं । (यो सिनामंगलको ग्राहकलाई लागु हुने छैन ।)
सम्पर्क : ४४८८२३३ | नमूना तथा जानकारी पुस्तिका उपलब्ध छ ।
ईजी हेयर सेन्टर काठमाडौं
हेयरगुड्स अनलिमिटेड प्रा. लि. (आर.सी भेनरोय र केशव शर्माको ब्यवस्थापनमा)
सिनामंगल-९, पो.ब. २०३९७, ब्लु होस्टेल बिल्डिङ्ग, काठमाडौं
मोबाइल : ९८५१०-६७५४० (सुन्दर) E-mail: KATHMANDU@EASYHAIRGROUP.COM

समस्या अनेक ???
उपचार केन्द्र एक !
हर्बल पद्धतिबाट सबै प्रकारको रोग निदान
यौन: सबै किसिमका शारीरिक, मानसिक, यौन दुर्बलता, धातुरोग, गुप्तरोग र पुरूष-स्त्री दुवैका कारणबाट हुने नि:सन्तानपन, यौनाङ्गको विकास, महिनावारीमा गडबडी आदि (पूर्ण गोप्यताका साथ)
सुन्दरता: अनुहारका सबै किसिमका दाग, डण्डीफोर, चायाँ अनावश्यक कोठी वा फोकाहरू, अनुहारको चाउरिपन, दुवी, सेतो दुवी, मोटोपन दुब्लोपन, शारिरिक बनोट तथा उचाई (निश्चित उमेरमा) ।
कुलत: जाँड-रक्सी, लागुपदार्थको सेवन तथा इन्जेक्सन कुलतहरू छुटाउन
मानसिक : निराशा, उदासिनता, मानसिक डर, भय, दिमागको बोधोपन ।
बिना अपरेशन : सबै किसिमका पत्थरीहरू, हाइड्रोसिल, हर्निया, अल्काई आदि ।
दीर्घरोग: डायविटिज, बाथ, दम, जण्डिस, कपाल झर्ने, कपालको चायाँ तथा ग्याष्ट्रिक र अल्सरको सजिलो उपचारको लागि (ग्यारेण्टीका साथ) ।
ल्याव, एक्स-रे, अल्ट्रासाउण्ड तथा इन्डोस्कोपको पनि सुविधा छ ।
पोखरा: नयाँ बजार, पुरानो कर कार्यालय नजिकै, न्यू बिवेक पेट्रोल पम्प माथिल्लो तल्ला सम्पर्क: ०६१-५३९१९४ मोवाइल : ९८४६०-४११३१
नारायणघाट: भरतपुर चितवन चौबिस कोटी ट्राफिक प्रहरी अफिस संगै सम्पर्क: ०५६-५३१२३६, मोवाइल: ९८४५०-२३३३५
बुटवल: चौराहामार्ग, ओम मिष्ठान्न भण्डारको माथिल्लो तल्ला। सम्पर्क:०७१-५४८४९७, मोबाइल : ९८४१-४९११८५
इटहरी : ओम साई मनकामना आरोग्य सेन्टर इटहरी - १ सम्पर्क:०२५-५८४०८८
फत्तेपुर : ओम साई मनकामना आरोग्य सेन्टर उपचार क्लिनिक सम्पर्क:०३१-५५०११२
मातामनकामना आरोग्य केन्द्र
पुतलीसडक, काठमाण्डौं (साडी प्यालेस माथि)
फोन : ४२४०३८१, ४२२५५३५

सन्देश

गंगा, तपाईंको अमेरिका यात्रा के भयो ? म दुई महिनाका लागि नेपाल आउँदा तपाईंको घरमा टेलिफोन सम्पर्क गरें, तपाई इटहरीमा हुनुहुँदोरहेछ। केही भन्नु छ, एकचोटि फोन गर्नु ल।

पुरन

लालिगुराँस फुले पनि, मन्दिरमा कहिल्यै भेटिएन, तिम्रो मनको तिर्खा मेटिएन, सुनगाभा, सुनखरी तिम्रै लागि सजिएछ, यो मुटुको कुनामा तिम्रै नाम अल्झिएछ। पूजा, तिम्रो जन्मदिनको अवसरमा अरूभन्दा धेरै खुसी हुने सायद म नै हुँला, जन्मदिनको शुभकामना।

अमर

सारा संसार स्वार्थी छ, यहाँ कसैले कसैको भावना बुझ्दैन, बरु अरूको दुःखमा आफ्नो स्वार्थ पुरा गर्ने धेरै छन्। त्यसैले मिता दिदी अतीतलाई बिर्सेर भविष्यको योजना बनाउनुमा नै आफ्नो हित हुन्छ। जीवन र मृत्युको दोसाँधमा रहेका साथीको तर्फबाट लाखौंलाख शुभकामना।

भवानी

पत्रमित्र साथीहरू हरि, दुर्गा, प्रतिमा, दिलीप, दिनेश, विवश, चन्द्रमणि, विकास, भपुराज, राधिका, कल्पना, रोशन, गोविन्द, एलिना, कमला, रीता, देवी, सोनु, सुमी, ममिता, रमा, पवित्रा, सावित्रा, अस्मिता, गंगा, सीता, सुनिता, शिवराज, बिएम, विकाल, सरिता जितेन्द्र सुविन तथा कलामा मीठो सम्झना एवं पत्र लेख्न अनुरोध छ।

छत्र श्रेष्ठ

सिमरन, आइ एल यु, ११ वर्ष लामो प्रेमपछि भदौ २० गते हाम्रो विवाहको ५ वर्ष पूरा भएकोमा तिमीलाई धेरै-धेरै माया। हामी भेटेको १६ वर्ष कसरी बित्यो तिमीलाई थाहा भई नै सक्यो होला। कभी खुसी कभी गम, कभी प्यार कभी झगडा, और हम दोनो चाहते हैं और १६० वर्ष प्यार करते रहे, प्यार मोहब्बत और लफडा।

बूढो

पेट्रोलियम पदार्थको मूल्यवृद्धिका कारण भएको बन्दमा न्यूरोडबाट हिंडेर आई मेरो पसलमा फ्याण्टा किनेर खाने तथा चार दिनपछि फेरि पसलमा आई तपाईंको पसलमा आएपछि तिर्खा लाग्छ भनी रियल लिने बहिनीलाई necturn_2005@hotmaio.com मा मेल गर्न वा पसलमा आउन आग्रह गर्छु।

१९,८,१५,१६,११,१५,२,१८,१५

पञ्चनगर श्री क्यामिन माविका सम्पूर्ण साथीलाई सम्झन चाहन्छु।

भीम थापा

सुधाजी, तपाइं कति महान् व्यक्ति हुनुहुँदो रहेछ, मेरो हृदयका भावनालाई यसरी नडयाइ दिनुभएछ। तर तपाईंले के पाउनु भयो मलाई नडयाएर ? म तपाईंसँग प्रत्यक्ष रूपमा भेट गर्न चाहन्छु मलाई तुरुन्त मेल गर्नु ल।

red_rose9719@yaooc.com

कुपन सन्देश

पाउने :

सन्देश :

पठाउने :

प्रति सन्देश रु. २०/- अनिवार्य

साप्ताहिक साथीका लागि फर्म

नाम : ....

उमेर : .... उचाइ : ....

पेसा : .... शिक्षा : ....

स्वभाव :............................ वैवाहिक स्थिति : ....

अभिरुचि : ....

वर्ण : ....

इमेल : ....

ठेगाना :..

तपाईं कस्तो साथीको खोजीमा हुनुहुन्छ ?

....

....

....

नोट : तस्बिर र नगद रु. ५०/- अनिवार्य छ। आफूले उल्लेख गर्न चाहेको थप विवरण छुट्टै पानामा पठाउन सकिनेछ।

जीवनको गोरेटो

एउटा नाताको अन्त्य

कलेज बिदा थियो अर्थात् मेरा दिनहरू कलम घुमाउँदैमा बित्थे। त्यसै बेला मेरा मामाको छोरा रुखबाट लडेर घाइते हुनुभएको थियो र म अस्पतालमा उनलाई कुर्न बसेको थिएँ। त्यहाँ बस्ने क्रममा मेरो धेरै जनासँग चिनजान भयो। केटासाथी त छँदै थिए, नर्सिङका केही विद्यार्थीसंग मेरो राम्रो सम्बन्ध रहयो। उनीहरू आफ्नो कलेजबाट प्राक्टिकलका लागि त्यहाँ आएका थिए।

स्वभावैले म नरिसाउने, भित्र जति नै चोट परे पनि बाहिर हाँसिरहने र साहित्यका एक-दुई विधामा कलम चलाउने प्रकृतिको छु। सायद यही भएर होला, हामीहरू चाँडै नै एक-अर्काप्रति आकर्षित भयौं, साथीका रूपमा। यसैक्रममा मेरो एकजना केटीसाथीसँग अलिक बढी नै मित्रता बस्यो। उनी साहित्यमा बढी चाख राख्थिन् भने म हिन्दी गजलप्रति भुतुक्क थिएँ। म उनलाई आफ्ना केही बकम्फुसे रचनाहरू सुनाउथें भने उनी मलाई मीठा-मीठा हिन्दी गजल सुनाउँथिन्। यति भएपछि हाम्रो मित्रताले शिखर चुम्न थाल्यो। हाम्रो मित्रता देखेर डाहा नगर्नेहरू कमै थिए होलान्, किनभने प्रायः हामीहरू सँगै खाजा खान जाने, प्रायशः सँगै हुने र कहिलेकाहीं सँगै घुम्न जाने गर्थ्यौं। हाम्रो यस्तो सम्बन्धले भोका बिरालाहरूको पारो चढ्नु स्वभाविक थियो तैपनि त्यसलाई हामीले खासै महत्व दिएनौं। समयक्रमसँगै दसैं आयो र हामी छुट्टियौं।

दसैंपछि पुनः हाम्रो भेट भयो र हामी अझ बढी नजिक भयौं। उनले हाम्रो मित्रताका बारेमा आफ्नी बहिनीलाई पनि भनेकी थिइन्, जो पोखरामा थिइन्। उनले आफ्नी बहिनी र मेरो परिचय पनि गराइन्। परिचयपछि उनकी बहिनी र म पनि लगभग मिल्ने साथी नै भयौं। फोन र इमेलमा उनको र मेरो कुराकानी भैरहन्यो।

म केही रचना लेख्थें र ती रचना पाठक या श्रोताहरूसामु पनि पुऱ्याउँथें। रचनामा पात्र राख्नुपर्दा साथीहरूकै नाम राख्थें, यसले मेरा साथीहरूको सम्झनालाई जीवन्त तुल्याइदिन्थ्यो। यस्तै एउटा रचनामा मैले मेरी एउटी साथीको नाममा एउटा चरित्र सिर्जना गरेको थिएँ र उक्त कथामा पात्रको भूमिका नकारात्मक थियो। मेरो उक्त कथा प्रकाशनमा आयो र उनीहरू सबै (परिवार सहित) ले पढेछन्। उक्त कथा पढेपछि खै किन हो, उनकी बहिनीमा एकाएक परिवर्तन देखियो। हिजोसम्म '..... दाइ त एकदम राम्रो मान्छे' भन्ने बहिनी आजदेखि 'ऊ त खराब मान्छे हो' भन्न थालिन्। उनले नै परिवारमा मेरा मिथ्या दसी-प्रमाण जुटाएर नराम्रा पक्ष देखाइन् र उनलाई पनि मसँगको सबै नाता समाप्त पार्न अल्टिमेटम दिइन्। त्यसपछि उनको पनि मसँगको सम्पर्क पूर्णतः विच्छेद भयो।

उनकी ममीसँग पनि एक-दुई पटक फोनमा कुरा भएको थियो। उनको कुरा सुन्दा लाग्थ्यो, उनीहरू एकदमै शिक्षित छन् र हाम्रो सम्बन्धलाई सकारात्मक रूपले हेर्छन्। उनले आफ्नो बुबाका बारेमा पनि मलाई भनेकी थिइन्। मलाई लाग्थ्यो, उनका बुबा पनि प्रगतिवादी विचारधाराका मान्छे हुनुहुन्छ। तर मेरो सोचले उनको परिवारको पुरातन सोचलाई जित्न सकेन। अन्ततः उनीहरूकै जित भयो, मैले हारें।

हुन त बुबा र ममीको सोचलाई मैले नकारात्मक रूपमा लिनु हुँदैन। हाम्रो पुरातन समाजमा आधुनिक युगको कल्पना गर्नु उचित पनि थिएन। तैपनि बुवा र ममीले त्यो कुरा बुझ्नुभएन। म एक्काइसौं शताब्दीका हरेक बुवा-ममीहरूसँग सोध्न चाहन्छु– के युवक र युवतीबीच असल सम्बन्ध रहन सक्दैन ? के कुनै युवती र युवक एकदमै घनिष्ठ भए भने उनीहरूबीच प्रेम नै बसेको हुन्छ ? युवक र युवतीबीच पनि मित्रताको एक असल सम्बन्ध रहन सक्छ र रहन्छ। मेरा पनि दिदी-बहिनी छन्, समाजको आँखा अलिक बढी तेजिलो हुन्छ जसको प्रकाशले हामी आफैंलाई धमिलो बनाइदिन्छ भन्ने कुरा त मलाई पनि थाहा छ, तथापि सामाजिक हेराइकै कारण सबै मित्रतालाई तोड्नु कत्तिको जायज होला ? आमा-बुबाको नाताले छोरीको पूर्ण हेरविचार गर्नु तपाईंहरूको दायित्व हो तर पनि चाहिनेभन्दा बढी हेरविचार गर्नु पनि उचित नहोला कि ?

मेरी कोकिल स्वरकी बहिनी, यो दाजुलाई नबिर्स ल ! म त तिमीलाई बिर्सन्छु भन्न पनि सक्दिनँ। तिम्रो कोकिल स्वरको यो दाजु सदा प्रशंसा गर्छ, सम्मान गर्छ। त्यही भएर त तिम्रो स्वर सुन्नकै लागि लुकीचोरी तिमीलाई फोन गर्छु नि ! जे होस्, म सबैलाई साधुवाद भन्न चाहन्छु, बधाई दिन चाहन्छु, सलाम गर्न चाहन्छु जसले हाम्रो मित्रता छुटाए।

–मदन डी.

हाम्रो प्रेम

प्रेम भन्ने कुरा गर्दिनँ भन्दा पनि आफैं हुँदो रहेछ। आजभन्दा करिब डेढ वर्षपहिलेसम्म मेरो मनमा प्रेम शब्दप्रति घृणा थियो। म प्रेम गर्ने मानिसहरूलाई घृणाको दृष्टिले हेर्थें तर अहिले त्यसको ठीक विपरीत भएको छ।

म १६ औं वसन्तमा प्रवेश गर्दै थिएँ। वसन्तको मौसम थियो। उजाड डाँडाहरू पनि नयाँ पालुवाले भरिएकाले वातावरण मनोरम देखिन्थ्यो। रातको अन्धकार हराएर बिहानीको आगमन भएको थियो। म भर्खर निद्राबाट ब्युँझेर हात-मुख धोई बाहिर आँगनमा उभिएकी थिएँ। त्यसै दिन मैले उसलाई देखेकी थिएँ। उसले मलाई एकोहोरिएर हेरिरहेको थियो। ऊ मलाई हेरेर मन्द मुस्कुरायो, मलाई साह्रै रिस उठ्यो तर पनि रिस नियन्त्रण गरी आफ्नो काम गर्न थालें। ऊ हरेक दिन मलाई देख्दा हाँसिरहेको हुन्थ्यो। जहाँ भेट्दा पनि बोलाउने प्रयास गर्थ्यो।

मलाई लाग्थ्यो ऊ मेरो नजिक हुन खोज्दै छ। म ती सबै कुराको बेवास्ता गर्दै आफ्नो काम गर्थें। उसले मसँग नाम पनि सोधेको थियो तर म उसका हरेक प्रश्नको उल्टो उत्तर दिन्थें। उसका हरेक कुरालाई हाँसोमा उडाउँथें। उसले साथीमार्फत् मेरो नाम सोधिसकेको रहेछ। मलाई माया गर्ने कुरा पनि बताएको रहेछ। त्यस्तै मैले साथीमार्फत एउटा पत्र पाएँ। त्यसमा मेरो नाम मात्र लेखिएको थियो। मलाई पत्र दिने उही अपरचित व्यक्ति थियो।

केटाहरूको बानी नै त्यस्तै हो, आफ्नो स्वार्थ पूरा गर्छन् र बीचैमा छोडेर हिंड्छन्। छेपाराले रङ फेरेजस्तै गरी केटी फेर्छन्। उनीहरूका लागि केटी फेर्नु कुनै ठूलो कुरा होइन तर मेरा लागि उसको प्रेम प्रस्तावलाई स्वीकार गर्नु धेरै ठूलो कुरा थियो। यसरी नै उसले मलाई धेरै पत्र पठाइसकेको थियो। मैले उसलाई कुनै उत्तर दिएकी थिइनँ। उसको आँखा सधैं मतिरै हुन्थे। मैले यी सबै कुरा मिल्ने साथीसँग भनेकी थिएँ। ऊ मलाई उसको प्रस्तावलाई स्वीकार गर्न आग्रह गर्थी। मैले महसुस गरिरहेकी थिएँ- ऊ मलाई साँचो निःस्वार्थ अनि पवित्र प्रेम गर्छ। उसको मायामा कुनै देखावटीपन छैन।

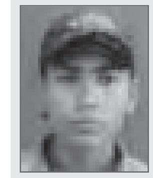
म एक दिन विद्यालयको गृहकार्य गरेर बसिरहेकी थिएँ। ऊ त्यहीं आयो र मलाई सञ्चै छौ भनेर प्रश्न गऱ्यो। मैले उसलाई पहिलेको जस्तो विपरीत उत्तर दिन सकिनँ। ठीकै छु मात्र भनें। अकस्मात् उसले मलाई मैले तिमीलाई धेरै दुःख दिएँ, तिम्रो चित्त दुखाएँ। सक्छौ भने मलाई माफ गरिदेऊ, तिमीलाई भेट्ने मेरो आज अन्तिम दिन

हो। म तिम्रो नजिक अब कहिल्यै आउनेछैन, म धेरै टाढा जाँदैछु, त्यहाँ गएपछि तिमीलाई नदेख्दा याद कम हुन्छ भन्यो। त्यसपछि उसले कलम मागी आई लभ यू लेखेर केही नबोली त्यहाँबाट गयो। म आफैंलाई धिक्कार्न थालें।

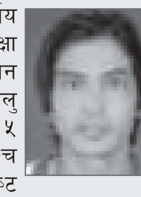
अब त म पनि उसलाई माया गर्न थालिसकेकी थिएँ। उसको मुहार नै मेरो आँखामा झल्किन थाल्यो, ऊ केही पर पुगेर फेरि फर्केर आयो। मैले त्यसमा अर्कै कुरा लेख्न लागेको थिएँ भनी डु यू लभ मी लेख्यो र त्यसको उत्तर तिमीले आज दिनैपर्छ भन्यो। मैले उसको आँखामा आफूप्रति साँचो प्रेम देखें। मैले उसको आँखामा आँखा जुधाएर हेर्न पनि सकिन। औंलाहरू काँपिरहेका थिए, मुटुको धड्कन छिटो-छिटो चलिरहेको थियो। अब पनि म उसको पवित्र मायालाई लत्याएर उसको चित्त दुखाउन चाहन्नथें। त्यसैले एस अई लभ यू टु लेखें। अघिसम्म औंसीमा ग्रहण लागे जस्तो उसको अनुहारमा पूर्णिमाको जस्तो दीप बल्न थालिसकेको थियो। उसको पवित्र प्रेमले मेरो पत्थरसरि मन पगाल्न सफल भयो। अहिले लाग्छ भगवान्ले उसकै निम्ति मलाई जन्म दिनुभएको रहेछ। अब हामीलाई कसैले पनि अलग्याउन सक्दैन। हाम्रो प्रेम अमर बन्नेछ जुनी-जुनीसम्मका लागि.....।

–एन.डी.

साप्ताहिक साथी

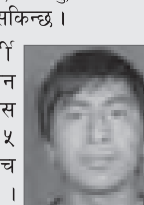


१९ वर्षीय राम उद्गार यादव 'समीर' ५ फिट ७ इन्च अग्ला छन्। अध्ययनलाई नै आफ्नो वर्तमान पेसा मान्ने यादव डिप्लोमा इन सिभिल इन्जिनियरिङ गर्दैछन्। सरल तथा चञ्चले स्वभावका अविवाहित राम उद्गारलाई गीत-संगीत, भ्रमण तथा पत्रमित्रतामा रुचि छ। गहुँगोरो वर्णका यादव उमेर मिल्दो, भावना बुझ्ने केटा अथवा केटी साथीको खोजीमा छन्। उनलाई लाहान प्राविधिक शिक्षालय, लहान-१०, सिराहामा पत्राचार गर्न सकिन्छ।

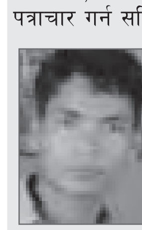


१८ वर्षीय प्रकाश विष्ट कक्षा १० मा अध्ययन गर्दैछन्। लजालु स्वभावका ५ फिट ९ इन्च अग्ला विष्ट मिलनसार साथी बनाउन चाहन्छन्। मित्रताको भावना बुझ्ने, आदर्श बन्न सक्ने, प्रेरणाको स्रोत बन्ने साथीको खोजीमा रहेका प्रकाशलाई श्री बाघभैरव मा.वि., चम्पादेवी, मच्छेगाउँ, कीर्तिपुर, काठमाडौंमा पत्राचार गर्न सकिन्छ।

२८ वर्षीय समाजसेवीका राज्यलक्ष्मी शाक्य आई.ए. दोस्रो वर्षमा अध्ययनरत छिन्। व्यापारलाई पेसा बनाएकी ५ फिट ४ इन्च अग्ली शाक्य हँसिलो तथा चञ्चले स्वभावकी छिन्। विवाहित राज्यलक्ष्मी गरिब, असहाय महिला तथा बालबालिकाहरूलाई सहयोग गर्न चाहन्छिन्। गहुँगोरो वर्णकी शाक्यलाई निःस्वार्थ भावले सहयोग गर्ने, झूटो नबोल्ने स्वभावका साथी बनाउने चाहना राख्छिन्। उनलाई काठमाडौं-१४, बल्खु, गाँखेलमा पत्राचार गर्न सकिन्छ।



सिकर्मी पेसामा संलग्न १९ वर्षीय सुवास सारु 'अपाङ' ५ फिट ३ इन्च अग्ला छन्। साधारण शिक्षा प्राप्त गरेका गम्भीर स्वभावका सुवास नयाँ साथी बनाउन तथा गीत-संगीत सुन्न मन पराउँछन्। रातो वर्णका सुवास दुःख-सुखमा साथ दिने तथा साथीत्वको भावनामा खेलबाड नगर्ने साथीको खोजीमा छन्। उनलाई न्यू रामजाली फर्निचर उद्योग, बसपार्क लाइन-३, तानसेन, पाल्पाको ठेगानामा पत्राचार गर्न सकिन्छ।



२० वर्षीय मणि तामाङ ५ फिट ६ इन्च अग्ला छन्। आई.ए.मा अध्ययनरत मिलनसार स्वभावका मणि पेसाले जागिरे हुन्। गीतसंगीत सुन्न तथा पत्रपत्रिका पढ्न मन पराउने गहुँगोरो वर्णका मणि मिलनसार, एकान्तप्रिय, कुलतमा नलागेको, सहयोगी एवं भावुक स्वभावका साथीको खोजीमा छन्। उनलाई बागबजार, गुरुडटोल-३१, सुकुन्दा गल्ली, घर नम्बर-१८२, काठमाडौंमा पत्राचार गर्न सकिन्छ।

प्रेम गर्दा सबैभन्दा ठूलो डर कुन कुराको हुन्छ ?

केटीको, किनकि आफ्नो स्वार्थ पूरा भएपछि नानाथरीका कुराहरू गरी पन्छिन खोज्छन् ।
सुदर्शन खतिवडा, नुवाकोट

केटीका बाबुआमासँग हुन्छ, किनभने उनीहरूले थाहा पाए भने खरबारीतिर लखेट्छन् ।
पवन त्रिपाठी (१७), नेपालगञ्ज

निरन्तर साथ नपाउने हो कि भन्ने डर हुन्छ ।
अञ्जु गुरुङ (१८), काभ्रे

खल्ती चाँडै रित्तिएको देख्नुपर्ला कि भनेर डर हुन्छ ।
प्रमोद थापा (२८)

प्रेयसीले छल गर्लिन् कि भन्ने डर हुन्छ ।
सन्तोष ढुंगाना (२४), भक्तपुर

कतै कुनै कुरा मिस्टेक भएर झट्का लाग्ला कि भन्ने डर हुन्छ ।
शेखर थापामगर, बानेश्वर

पार्टनरसँगको कोसेली सर्लाकी भन्ने डर हुन्छ ।
विनोद श्रेष्ठ (२०) बर्दिबास

क्या हो सम्पादकज्यू, कतै चक्कर चल्यो कि क्या हो ?
पागल साथी, मलेखु बजार

कुरा काट्ने समाज र परचक्रीको गिद्दे नजरको ।
प्रदिम्न पौडेल, चाँगु

कुरा काट्ने समाजको ।
सन्तोष भुजेल

एड्स र भिरङ्गी जस्ता महामारीको ठूलो डर हुन्छ ।
वीरबल लामा (१९), बर्दिबास

समाजको डर हुन्छ ।
सिर्जना प्रजापति (२१), भक्तपुर

भूपू मायालुले देख्ने हो कि भन्ने डर हुन्छ ।
अशोक भडेल (२५), चाँगुनारायण

प्रस्ताव विफल होला कि भन्ने डर हुन्छ ।
सुजित भुजेल

धोखाको, धोखा पाइयो भने मन सम्हाल्न गाह्रो हुन्छ ।
नानु प्रजापति (१९), भक्तपुर

मेरी प्रेमिकाको घरमा पालेको बौलाहा कुकुरको नि ।
उत्तम के. भट्टराई (१७), स्याङ्जा

प्रेमीले छोड्ने पो हो कि, न अर्कोसँग प्रेममा फसिने पो हो कि ? भन्ने डर-त्रास भैरहन्छ ।
सरस्वती शर्मा, कालिकास्थान

प्रेमिकाको, किनभने अरू कसैले नै उडाइदिने पो हो कि भनेर ।
लीला लामा (२०) कटानी, रौतहट

मलाई प्रेम भन्ने कुरा नै थाहा छैन । त्यसैले पहिले प्रेम गर्छु अनि कुन कुराको डर हुन्छ भन्छु ।
मोहन श्रेष्ठ (१९), बलेफीबजार

बीचमै विछोड हुन्छ कि भन्ने डर लाग्छ ।
दुर्गाबहादुर माझी (२४), रामेछाप

प्रेमी वा प्रेमिकालाई कसैले आँखा लगाउँछ कि भन्ने कुराको डर हुन्छ ।
देवेन्द्र कायस्थ, काभ्रे

अरूलाई कुन कुराको डर हुन्छ मलाई थाहा छैन, तर मलाई भने मेरो हुनेवाला बूढा ससुराको एक बोरा डर लाग्छ किनकि फोनमा स्वर सुन्दा त बाघको हो कि सिंहको छुट्याउनै गाह्रो ।
केदार अधिकारी, मनहरी, मकवानपुर

सबैभन्दा ठूलो डर धोकाको हुन्छ ।
केशव, चितवन

विछोड हुन्छ कि भन्ने डर हुन्छ किन भने बल्लतल्ल लगाएको माया त्यही पनि छुट्यो भने विछोडको पीडा सहन गाह्रो हुन्छ, पागल भइन्छ ।
प्रमिला गुरुङ (२०), नयाँगाउँ

त्यो त आफूमै भर पर्छ, डराउनुहुँदैन ।
सुशीला खत्री (१६), चाँगु

प्रेम नै नगरे डरको के कुरा ?

किनको त उत्तर नै छैन ।
मखन श्रेष्ठ, सिन्धुली

डर त विछोडकै हुन्छ नि ।
खिमा अस्लामी मगर (१८), स्याङ्जा

प्रेम गर्दा पनि कुनै कुराको डर मान्नुपर्छ र ? मलाई त त्यस्तो लाग्दैन ।
सुबिन श्रेष्ठ (१९), पोखरा

पढाइ बिग्रिएला कि भन्ने डर हुन्छ ।
सन्तोष खत्री, भक्तपुर

अभिभावकको चित्त दुख्ला कि भन्ने डर हुन्छ ।
स्मृति थापामगर, बाँसबारी

भ्यालेन्टाइन डे छुट्ला कि भन्ने डर हुन्छ ।
आनन्द भुजेल (१९),

प्रेम गर्दा डराउनेले प्रेमको बहुमूल्य उपहार समेत गुमाउँछ ।
विक्रम राई

प्रेम गर्दा सबैभन्दा ठूलो डर प्रेमबाट आउने परिणामको हुन्छ, किनकि प्रेममा हर कुरा जायज हुन्छ र प्रेमका लागि मान्छेले जे पनि गर्न सक्छ ।
निर्मलपुनित विष्ट

यसो लाग्न र उसो गर्न नपाइएला कि भन्ने डर हुन्छ ।
विनोद श्रेष्ठ

किस खान नपाइएला कि, ऊ गर्न नपाइएला कि भन्ने डर हुन्छ ।
प्रकाश प्रधान (२६), भादगाउँ

डराउनु हुँदैन, जो डरगया समझो वो मरगया ।
जीवन भँडेल

पैसाले पुग्ला कि नपुग्ला ? राती निद्रा गायब होला कि भन्ने डर हुन्छ ।
अरुण गुरुङ (२०)

प्रेम गर्दा डराउनेले प्रेमको उपलब्धिबाट टाढिनुपर्छ ।
जीवेश भडेल (२७)

प्रेम गर्दा डराउनेले प्रेम पनि गुमाउँछ, अनि घरजम पनि बसाउन सक्दैन ।
प्रदीप प्रधान

केही कुराको पनि हुँदैन, नाथे प्रेम गर्न पनि डराउनुपर्छ र ?
हडिन्द्र कार्की (२२), धनकुटा

प्रेम गर्दा डराउनेले प्रेम गर्न सक्दैन ।
सुमित ढकाल

प्रेम गर्दा नडराउनुहोस् । डराउनुभयो भने स्पर्श र चुम्बनबाट बञ्चित हुनुपर्ला ।
बुद्धि श्रेष्ठ (२२)

धोखा र विश्वासघातको मार सहनुपर्ला कि भन्ने डर हुन्छ ।
जनार्दन पौड्याल, भक्तपुर

अब हाम्रो पालो

यो स्तम्भमा हामीले राखेका प्रश्नको ३० शब्दमा नबढाई उत्तर पठाउनुपर्नेछ । प्रत्येक उत्तरका साथमा आफ्नो पूरा नाम, ठेगाना र उमेर लेख्न नबिर्सिनुहोला । प्रश्न नम्बर एक सधैं आगामी प्रश्नका रूपमा रहनेछ । एउटा पानामा एउटा उत्तर मात्र स्वीकार गरिनेछ ।

१. नेपालको राजनैतिक समस्या के गरे समाधान होला ?
२. विवाहपूर्वको यौनसम्बन्ध कत्तिको उचित हो ? किन ?
३. के गरे पैसा कमाइन्छ ?
४. सफल मान्छे हुन के गर्नुपर्छ ?
५. पुरुषको व्यक्तित्व केमा हुन्छ ?
६. रक्सी र युवतीमध्ये के को लत (नसा) खतरनाक ? किन ?
७. तपाईंलाई केले सुखी र सन्तुष्ट बनाउँछ ?
८. के रक्सी वा नशाले दुःख भुल्न सकिन्छ ?
९. नेपालमा खेलकुदको विकासका लागि के गर्नुपर्छ ?
१०. महिलाहरूलाई ३३ प्रतिशत आरक्षण कति उचित हो, किन ?

प्रश्न : म २३ वर्षीय अविवाहित युवक हुँ । मैले तीन-चार वर्षअघि एउटी युवतीसँग दुई-तीन पटक यौनसम्पर्क गरेको थिएँ । त्यतिबेला मलाई कुनै समस्या महसुस भएन । त्यतिबेला म हस्तमैथुन गर्दिनथें । तर जब म उनीबाट टाढिएँ त्यसपछि हस्तमैथुन गर्न थालें । अचेल साताको दुई-तीन पटकसम्म हस्तमैथुन गर्छु । मैले अश्लील चलचित्र पनि हेर्ने गरेको छु । यो स्वप्नदोष हटाउन के गर्नुपर्ला ? अचेल मलाई डर लाग्छ, भोलि हुने जीवनसाथीलाई यौनसन्तुष्टि दिन सकिएला त ? म अश्लील चलचित्र हेर्न र हस्तमैथुन छोड्न चाहन्छु । यो समस्या समाधान गर्न के गर्नुपर्ला ?
–एस.के.

उत्तर : टाढिएपछि किन हस्तमैथुन गर्नुपरेको होला ?

स्वाभाविक रूपमा नै व्यक्तिले यौनचाहना पूरा गर्न खोज्छ । तपाईंले यौनचाहना पूरा गर्ने उपायका रूपमा यौनसम्पर्कलाई नै उपयोग गर्नुभयो तर त्यसलाई निरन्तरता दिन नपाउँदा तपाईंको शरीर र मनले वैकल्पिक बाटो खोज्नु स्वाभाविक हो । रमाइलो र आनन्दप्रति कुनै पनि व्यक्ति आकर्षित हुन्छ । यौनआनन्दको स्वाद लिन पाएपछि त्यसप्रति आकर्षित हुनु स्वाभाविक हो, त्यसैले त्यसको प्राप्तिको विकल्पका रूपमा हस्तमैथुनलाई अपनाउनुभएको देखिन्छ । तपाईंले साताको दुई-तीन पटक हस्तमैथुन गर्नु सामान्य कुरा हो । हस्तमैथुन गर्ने यस्तो बानीबाट तपाईंको भावी यौनजीवनमा नकारात्मक असर पर्ने देखिँदैन । त्यसैले हस्तमैथुन गर्न छोड्नुपर्ने कुनै कारण छैन । अनावश्यक रूपमा चिन्ता लिनुभए वा त्यसलाई छोड्न अनावश्यक उपचार गर्नतिर लाग्नुभयो भने तपाईंलाई फाइदाभन्दा बेफाइदा हुने सम्भावना रहन्छ ।

स्वप्नदोष हटाउन के गर्ने ?

हामी सचेत मनले मात्र यौनसम्बन्धी कुरा गर्ने हो भन्ने ठान्छौं तर यौनसम्बन्धी कुरा हामी निदाएको बेलामा पनि निरन्तर रूपमा चलिरहन्छ । निदाएको बेलामा लिङ्ग उत्तेजित हुने वा यौन क्रियाकलापमा संलग्न भएको सपना देख्ने गरिन्छ । यसरी निदाएको बेला सपनामा यौन क्रियाकलापमा संलग्न भएर वीर्य स्खलन हुनुलाई नै बोलिचालीको भाषामा स्वप्नदोष भनिन्छ । कुनै व्यक्तिलाई स्वप्नदोष नै नहुन पनि सक्छ । यो पनि एकदमै प्राकृतिक कुरा हो ।

यो एक प्राकृतिक तथा स्वाभाविक प्रक्रिया भएकाले यसको उपचारको आवश्यकता नै पर्दैन । यसलाई हटाउने प्रयास गर्नु आवश्यक छैन । तपाईंको प्रजनन तथा यौनप्रणालीले जबसम्म राम्ररी काम गरिरहन्छ यस प्रकारको घटना दोहरिन सक्छ अर्थात् यसलाई तपाईंले चाहँदैमा सजिलै रोक्न सकिने पनि होइन । यसलाई कम गर्न यौन चरमसुख पाउने वा वीर्य स्खलन हुने उपाय, जस्तै– हस्तमैथुन वा यौनसम्पर्कलाई निरन्तरता दिनुभए यसलाई कम गर्न केही सहयोगी साबित हुन सक्छ ।

शीघ्र स्खलन किन भएको होला ?

जहिले पनि सुरुका यौनक्रियाकलापहरू एकदमै यौनउत्तेजक हुन सक्छन् । नयाँपन र हाम्रो मानसिक स्थिति दुवै यसका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ । तपाई मानसिक रूपमा पनि तयार रहेको स्थितिमा तपाईंको यौन उत्तेजना excitement phase बाट एकदमै बढेर plateau phase हुँदै चरमसुख (वीर्य स्खलन) को स्थितिसम्म पुग्न सक्छ । यसरी प्रारम्भिक दिनमा कहिलेकाहीं यौन चरमसुख अनि वीर्य स्खलनको स्थितिमा पुग्नु असामान्य होइन । किशोरावस्था वा युवा अवस्थामा कहिलेकाहीं यस्तो हुनसक्छ र यसले भावी यौनजीवनमा नकारात्मक असर गर्दैन । एउटै यौनसाथीसँगको बसाइ लम्बिँदै गएपछि र यौन क्रियकलापमा अभ्यस्त हुँदै गएपछि यो समस्या पनि कम होला । शीघ्र स्खलनको समस्या कायम रहे त्यसलाई कम गर्ने उपाय अपनाउनुपर्ने हुन्छ ।

अश्लील चलचित्र हेर्ने बानी कसरी कम गर्ने ?

सजिलो भाषामा बुझ्नुपर्दा खुला रूपमा यौन क्रियाकलाप चित्रण गरिएका चलचित्र नै यौनचलचित्र हुन् । विभिन्न विद्युतीय सामग्रीको सहज उपलब्धतासँगसँगै यौन चलचित्रले पनि सजिलै थुप्रै व्यक्तिको घरकोठासम्म पहुँच बनाएको छ । प्रत्येक समाजको श्लील र अश्लील परिभाषित गर्ने आ-आफ्नै तरिका हुन्छ । यौनचलचित्रलाई सबैले अश्लील हो भने बुझ्ने गरेको पनि पाइन्छ, तर सबै अर्थमा सो सत्य नहुन सक्छ । स्वाभाविक रूपमा नै यौन तनाव कम गर्न यस्ता चलचित्रको प्रयोगतिर व्यक्तिहरू आकर्षित हुन्छन् । वयस्कहरूका लागि यौन मनोरञ्जनका लागि बनाइएका यस्ता चलचित्रप्रति परस्पर विरोधाभासपूर्ण भिन्न-भिन्न दृष्टिकोण समाजमा रहेका पाइन्छन् । एकातिर यसलाई अश्लील तथा विकृतिको पराकाष्ठा मानिन्छ र यसमा पूर्ण बन्देज हुनुपर्छ भन्ने चाहना राखिन्छ, अर्कोतिर यस्ता यौन सामग्री कतिपय कुरामा शिक्षाप्रद हुने र यौनजीवनमा नीरसता कम गरेर त्यसलाई सुखमय बनाउन मद्दत गर्ने जस्ता कुरामा विश्वास गरिन्छ । यस्ता चलचित्रमा कलाकारहरूले दबाबमुक्त स्थितिमा स्वेच्छाले मात्र खेल्नुपर्ने र आफैंले निर्णय गर्न सक्ने उमेरमा नपुगिसकेका बालबालिकालाई खेलाउन नहुने जस्ता कुरामा भने सबैजसोको सहमति देखिन्छ ।

कुनै व्यक्ति दैनिक जीवनलाई नै अस्तव्यस्त हुने गरेर यस्ता कुराको पछि लाग्छ भने उपचारको आवश्यकता पर्छ । यसलाई कम गर्न यस्ता चलचित्र हेर्न पाइने अवसरहरूबाट आफूलाई टाढा राख्नु एक महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । तपाईंले यस्ता चलचित्र हेर्न मिल्ने भिडियो वा सिडी प्लेयर नै आफ्नो पहुँचभन्दा बाहिर राख्नुपर्छ । सँगै बसेर यस्ता चलचित्र हेर्न नमिल्ने व्यक्तिको समीपमा धेरै समय बिताउनुले अवसरलाई कम गर्न सहयोग गर्छ । तपाईंले आफ्ना अन्य सौख वा रुचिका विषयमा प्रशस्त समय बिताउनुभयो र शारीरिक परिश्रम हुने किसिमका खेलकुद वा काममा समय खर्च गर्नुभयो भने पनि यी कुरामा कमी ल्याउन मद्दत पुग्छ । तपाईंले बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने यी सबै गर्नलाई मुख्य कुरा त तपाईंमा इच्छा शक्ति हुनुपर्छ ।

Shepherd College of Media Technology
(Affiliated to Purbanchal university)
Admission OPEN
B.M.T
Bachelors in Media Technology
Eligibility: PCL or +2 (Any Stream)
■ 100% credit transfer
■ 100% job opportunity
Career in media was never so bright as it is today
Join shepherd for: wide scope and opportunity
More information:
Lampokhari, Chabahil, Kathmandu
Tel: 4484555/4479152
E-mail: info@shepherd.edu.np,
website: www.shepherd.edu.np
SHEPHERD COLLEGE Of Media Technology

Attention Ladies.....
Admission Open
First time in Nepal
Beautician training with
Acrylic Nail & Nail Art
Expert from Bangkok.
Sawadee Beauty Centre & Nail Studio
Tel: 2011799, 9803038037, 9841227936

होटल तालिम मोडर्नमा
Switzerland & UK
Cook, Waiter, Bakery, Barman
Captain, Bell Boy, Supervisor
Housekeeping
English Language FREE
MODERN HOTEL
Ph:- 4363215

साताकी गृहिणी

समय कसरी बित्दैछ ?
अहिले दुई-तीन महिना भयो त्यस्तो केही गरेकी छैन । धेरै समय घर र त्यसबाट बचेको समय क्लिनिकमै बित्दैछ ।

५८ वर्षको उमेरमा पनि यति राम्री हुनुको रहस्य ?
सुन्दरता भन्ने कुरा आ-आफ्नै हेराइमा निर्भर गर्छ । मेरो सन्दर्भमा जीवनप्रति सधै सकारात्मक सोचका साथ अघि बढ्ने भावना र एकछिन पनि चुप नलागी आफ्नो नियमित जीवनशैलीमा लागिरहने भएकाले मेरो बाहिरी रूपमा त्यसको सकारात्मक प्रभाव परेको हुनसक्छ ।

तपाईहरूको भेट कहाँ भएको थियो ?
हाम्रो भेट भारतमा मेडिसिन अध्ययन गर्ने क्रममा भएको थियो जुन भेटघाट नै पछि प्रेममा परिणत भयो ।

लालदरबार, काठमाडौंमा जन्मिएकी राधाराजेश्वरी शाह नेपालको पहिलो महिला जर्नेल डाक्टर हुन् । वि.सं. २०३२ सालमा वीरेन्द्र सैनिक अस्पतालमा लेफ्टिनेन्टबाट कार्यभार सुरु गरेकी शाहले कमाण्डिङ अफिसर (सिओ) सम्मको कार्यभार सम्हाली भर्खरै विश्राम लिएकी छिन् । एमबिबिएस उत्तीर्ण शाहले डी.सी. चाहिं त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट गरेकी हुन् । ३० वर्षअघि एनेस्थेटिक विशेषज्ञ डा. अमृत केसीसँग प्रेम विवाह गरेकी शाहका एक छोरा तथा एक छोरी छन् ।

विवाहका निम्ति परिवारका सदस्यलाई कसरी मनाउनुभयो ?
पहिले बुबालाई मनाउन गाह्रो भएको थियो तर पछि उहाँले नै स्वीकृति दिएकाले हाम्रो विवाह सम्भव भयो ।

विवाह अध्ययनकै क्रममा गर्नुभयो कि डाक्टर बनेपछि ?
डाक्टर बनेर नेपाल आई हामी दुवैको परिवारको सहमतिमा परम्परागत विवाह गरेका हौं ।

डाक्टर, त्यसमाथि पनि सैनिक डाक्टर नै कसरी बन्नुभयो त ?
सानैदेखि चिकित्सा क्षेत्रमा लगाव थियो त्यसअनुसार मलाई पारिवारिक वातावरणले पनि साथ दियो । बुबा सैनिक सेवामा भएकाले सैनिकहरूको परिवारलाई एम.बी.बी.एस. पढ्ने ग्राह्यता अनुसार महिलाका लागि छुट्याइएको सिटमा छनौट भई अघि बढ्न सफल भएँ ।

सैनिक परिवारका निम्ति मात्र आफ्नो कार्य सीमित गर्दा कस्तो लाग्छ ?
पहिले नै सैनिक परिवारका निम्ति कार्य गर्छु भनेपछि आफ्नो कार्यमा कटिबद्ध त हुनैपर्‍यो तर समयले भ्याएसम्म म अन्य क्याम्पहरूमा पनि गैरहन्छु ।

सैनिक क्षेत्रको चिकित्सा सेवा र अन्य चिकित्सा सेवामा के फरक पाउनुभयो ?
सैनिक चिकित्सकहरूलाई प्रशिक्षणद्वारा अनुशासनका कडा घेराभित्र राखिन्छ र पहिलो प्राथमिकता सैनिकलाई नै दिनुपर्ने हुन्छ ।

सैनिकमा महिला चिकित्सकको संख्या कति छ ?
पहिले सैनिक सेवाको चिकित्सा क्षेत्रमा मात्र महिलाहरूको देखिन्थे तर अहिले सबै क्षेत्रमा महिलाहरूको सहभागिता उल्लेखनीय रूपमा वृद्धि भएको छ ।

अधिकांश चिकित्सकहरू काठमाडौंमै केन्द्रित देखिन्छन्, किन ?
हाम्रो सरकारी नीति नै यस्तो छ कि डाक्टरहरू जहाँ छन्, त्यहीं स्थिर हुन्छन् । त्यसमा पनि काठमाडौं बाहिर गएपछि त्यहीं नै बस्नुपर्ने बाध्यता छ, थप अध्ययन-प्रशिक्षणका लागि उनीहरूलाई बोलाउने चलन पनि छैन ।

महिला आरक्षणलाई कसरी लिनुहुन्छ ?
आरक्षणलाई काठमाडौंमा भन्दा पनि ग्रामीण क्षेत्रका महिलाहरूको उत्थानमा केन्द्रित गर्ने हो भने ठीक छ, यहाँका महिला त कुनै न कुनै रूपमा सक्षम छन् ।

जागिरे जीवन राम्रो कि गृहिणी जीवन ?
दुवैका आ-आफ्नै विशेषता छन् तर दोहोरो भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने भएकाहरूले एउटा कार्यक्षेत्रको अर्कोलाई असर पार्न नदिनु ठूलो चुनौती हो ।

छोरीलाई अंश दिनुपर्ने मागका सम्बन्धमा के भन्नुहुन्छ ?
आमाबुबाले छोरीलाई पनि बराबर अंशको हिस्सेदार त बनाउनुपर्छ तर पनि छोरीका लागि सबैभन्दा ठूलो दाइजो शिक्षा नै हुने भएकाले यसमा जोड दिई आत्मनिर्भर बनाउन सके अझ राम्रो हुन्छ ।

सैनिक क्षेत्रमा लागेका मानिस निकै कडा हुन्छन् भनिन्छ नि ?
कडा नै हुन्छन् भन्ने छैन तर अनुशासनमा भने रहनैपर्छ ।

फुर्सदको समय कसरी बिताउनुहुन्छ ?
पुस्तक पढ्छु, संगीत सुन्छु, टेलिभिजनमा समाचारमूलक तथा धार्मिक कार्यक्रमहरू हेर्छु ।

भन्सामा कत्तिको समय दिनुहुन्छ ?
कामबाट फुर्सद भएको र अरूले नभ्याएका बेला म आफै खाना पकाउँछु ।

यो क्षेत्रमा नभए के बन्नुहुन्थ्यो ?
वकिल बन्थें कि ? किनकि यहाँ धेरै यस्ता मान्छे छन् जो अन्यायमा छन् तर पैसाको अभावमा अदालतसम्म पुग्न सक्दैनन् ।

छोराछोरीलाई पनि डाक्टर नै बनाउनुभयो कि ?
यो आ-आफ्नो इच्छामा भर पर्ने कुरा हो । उनीहरू बाबुआमा डाक्टर हुँदैमा हामी पनि त्यही बन्नुपर्छ र भन्थे, त्यसैले आ-आफ्नो इच्छाअनुसार उच्च शिक्षाका क्रममा विदेशमा छन् ।

तपाईं चिकित्सा क्षेत्रमा रहेर पनि आस्तिक देखिनुहुन्छ नि ?
हुन त चिकित्सा र धर्म धेरै फरक कुरा हुन् तर पनि सानैदेखि मलाई भगवान्प्रति आस्था थियो । सबैभन्दा ठूलो कुरा मानिसमा 'सेवा नै ठूलो धर्म हो' भन्ने भावना हुनुपर्‍यो । चिकित्सा क्षेत्रमा लागेर अल्छी हुने, बिरामीलाई हेर्न झन्झट मान्ने हो भन्ने यो क्षेत्रमा प्रवेश नगरेकै राम्रो हुन्छ ।

–संगीता कटुवाल

पारिवारिक स्वास्थ्य

शिव ६ वर्षीय बालक हो । ऊ विद्यालय जान मान्दैन । घरमा पनि ऊ एक्लै खेल्छ, साथीभाइसँग खेल्न रुचाउँदैन । उसको उमेरअनुसार बुद्धि विकास नभएको कुरा विद्यालयबाट थाहा भयो । किनभने ऊ तीन पटकसम्म कक्षा १ मा अनुत्तीर्ण भयो । उसलाई सिकाउन पनि गाह्रो छ । उसलाई १ महिनाअघि छारेरोग पनि भयो । ऊ एकदमै सुस्त छ । उसको उमेरअनुसार सामाजिक-मानसिक विकास भएको छैन । त्यसैले ऊ ६ वर्ष भए पनि ३ वर्षको शिशुको जस्तो व्यवहार गर्छ । कहिलेकाहीं साथीभाइसँग झगडा गर्छ र बढी रिसाउँछ । उसको पढाइ अत्यन्त कमजोर भएकाले उसका बुबाआमा चिन्तित छन् । अहिले उसलाई अस्पतालमा उपचार गर्न थालिएको छ । यस्तो समस्यालाई सुस्त मनस्थिति भनिन्छ ।

जब मानिस जन्मन्छ त्यसपछि बिस्तारै शारीरिक वृद्धि हुन थाल्छ । त्यस्तै मानिसमा बुद्धिको विकास पनि हुँदै जान्छ । सामान्यतः मानिसको मानसिक विकास १५ वर्षमा पूरा भैसक्छ । मानिसको उमेरअनुसार मानसिक विकास नभएमा त्यसलाई सुस्त मनस्थिति भनिन्छ । बालक जन्मिएपछि ज्ञानेन्द्रियको सहयोगबाट आफ्नो वरिपरिका क्रियाकलाप अनुभव गर्छ र त्यसबाट सबै कुरा सिक्दै जान्छ । बिस्तारै-बिस्तारै उसको शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, बौद्धिक एवं भाषाको विकास हुन्छ । सुस्त मनस्थिति भएका बालबालिकामा यस्तो वृद्धि हुन सक्दैन ।

कस्तो अवस्थालाई सुस्त मनस्थिति भन्ने कुरा व्यक्तिको IQ (Intellegence quatent) मा भर पर्छ ।

I.Q = Mental age/ Chronolgicalage? 100

I.Q. बुद्धि

Mental age = शिशुको बुद्धि विकासको उमेर

Chronolgicalage = शिशुको वास्तविक उमेर

यदि I.Q= 70 भन्दा कम भयो भने त्यसलाई सुस्त मनस्थिति भनिन्छ । उमेरअनुसार मस्तिष्कको विकास हुन नसक्नुलाई सुस्त मनस्थिति भनिन्छ । सुस्त मनस्थितिलाइ चार भागमा वर्गीकरण गरिन्छ ।

I.Q.	Score
Mild	50-70
Moderate	35-50
Severe	20-35
Profound	0 < 20

सुस्त मनस्थिति के कारणले हुन्छ ?

१. शिशुमा क्रोमोजोमको खराबीले, जस्तै– Down's syrdrome

२. शरीरमा विभिन्न इन्जाइमको खराबीले, जस्तै– phenyl kethneyrea

३. शिशु जन्मदा हुने संक्रमण अथवा चोटपटक ।

४. भिटामिन, आयोडिन आदिको कमीले ।

कारण धेरै भए पनि डाउन सिन्ड्रोम तथा फिनाइल किटोनयुरियाले गराउने सुस्त मनस्थिति नेपालमा प्रमुख रूपमा पाइन्छ ।

सुस्त मनस्थिति भएका मानिस कस्ता हुन्छन् ?

सुस्त मनस्थिति भएका मानिस लाटा, लठेब्रा हुने, बुद्धि कम हुने, कुनै पनि कुरा सिक्न ढिला हुने हुन्छन् । सुस्त मनस्थितिको ग्रेडअनुसार mind र mederate ग्रेडका सुस्त मनस्थितिका बिरामीहरू धेरै हुन्छन् । तालिम दिए उनीहरूले समाजमा बसेर काम गर्न सक्छन् । उनीहरूलाई उनीहरूको बुद्धिअनुसार तालिम दिए आत्मनिर्भर बन्न सक्छन् ।

सुस्त मनस्थिति भएका मानिस जन्मदादेखि अझ कुनै थप समस्याबाट पनि पीडित हुन्छन् । जस्तै– छारेरोग, टाउको सानो हुने, बोली लरबरिने, मुटुको रोग, शरीरका अंगको गडबडी आदि ।

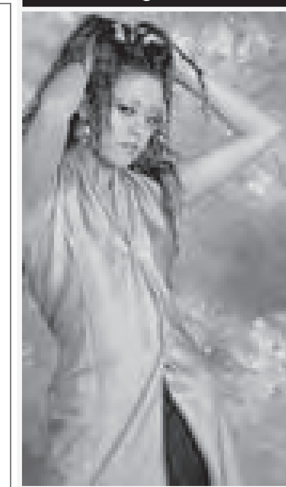
कतिपय सुस्त मनस्थिति भएका मानिस अन्य मानिसबाट शोषित-पिडित भएको पाइन्छ, त्यसैले तिनको सेवा गर्नु तिनीहरूलाई सिकाउनु बुद्धिअनुसारको काम दिन सबैको जिम्मेवारी हो । कतिपय सुस्त मनस्थितिका मानिसहरू समाजबाट अलग्गिने हुनाले उनीहरूलाई मानसिक समस्या पनि थपिन जान्छ वा डिप्रेसन, साइकोसिसजस्ता रोग लाग्न सक्छन् ।

उपचार

- सुस्त मनस्थिति भएको शिशुलाई पर्याप्त सहयोग गर्ने ।
- सुस्त मनस्थिति भएका मानिसलाई तिनको बुद्धिअनुसार सीप सिकाउनुपर्छ र उनीहरूले सक्ने काम दिनुपर्छ । त्यसले गर्दा उनीहरू आत्मनिर्भर हुन सक्छ ।
- कुनै कारणले सुस्त मनस्थित भएको छ भने त्यस्तो कारण हेरी रोगको उपचार गर्नुपर्छ । धेरैजसो सुस्त मनस्थितिका मानिसको उपचार जटिल हुने हुनाले उनीहरूलाई अरू थप समस्या हुन नदिनु उनीहरूको मानव अधिकारको रक्षा गर्नु र समाजबाट टाढा हुन नदिनु हरेक मानिसको कर्तव्य हो
- आमाको गर्भावस्थाको संक्रमण रोक्ने, शिशु जन्मँदा हुने संक्रमण र चोटपटक रोक्न विभिन्न स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी सर्वसाधारणलाई गराउनुपर्छ ।
- राम्रो बानी सिकाउने एवं उचित शिक्षा दिई आत्मनिर्भर गराउने, यदि त्यसो हुन नसके त्यस्ता मानिसलाई उचित आर्थिक, सामाजिक सहयोग गर्नुपर्छ ।

–डा सी. पी. सेडाई
नशा तथा मानसिक रोग विशेषज्ञ
भरतपुर मेडिकल कलेज

जुली प्याकुरेलको सौन्दर्य सुझाव



-मह र दूधको तरलाई समान मात्रामा मिसाई अनुहार एवं गर्धनमा लगाउने, बिस्तारै हल्का हातले अनुहार रगडेर मनतातो पानीले पखाल्ने । यसले छालाको सुख्खापन हटेर जान्छ र अनुहार कान्तिमय देखिन्छ ।

-जौको पीठो दुई चम्चा, चारवटा पिसेको बदाम तथा एक चम्चा गुलाब जल यी सबैलाई मिसाई पेस्ट बनाउने र अनुहारमा लगाउने, एकछिनपछि सफा पानीले पखाल्ने । यो क्रिया सप्ताहमा दुई तीन पटक गर्दै जानुपर्छ । यसले अनुहारको छालामा एक किसिमको रौनक प्रदान गर्छ ।

-काँचो दूधमा जौको पीठो मिसाई बनाएको पेस्ट अनुहारमा लगाए चायाँ (पोतो) सफा हुन्छ । एउटा सफा सुतीको कपडा (रुमाल) मा थोरै जौको पीठोलाई बाँध्ने र काँचो गाईको दूधमा त्यो बाँधेको जौको पीठोलाई डुबाउने । एक छिनपछि उक्त जौको पीठोको रुमाल झिक्ने । अब अनुहारभरि त्यो पोको हल्कासँग दल्ने, पाँच-छ मिनेटसम्म यसैगरी राख्ने । यो क्रिया अनुहारको चायाँ सफा नहुन्जेल गर्ने ।

-काँचो दूध दुई चम्चा, कागतीको रस छ चम्चा मिसाई अनुहार, गर्दन, हात, पिठ्यु सबैमा केही समयसम्म लगाई १५ मिनेटपछि रगडेर सफा गर्नाले छालामा रौनक आउँछ ।

कम समयमा आकर्षक बन्न

कम समयमा आकर्षक बन्न निम्नकुरामा ध्यान दिनुहोस् :

- आफ्नो अनुहारमा नियमित रूपमा हर्वल मास्क अथवा केमिकल मास्क लगाउन सकिन्छ । फलफूल, तरकारी तथा दूधको मास्क लगाउनाले अनुहारमा स्वच्छता आउँछ । यसले मोइस्चराइजरले जस्तै काम गर्छ ।
- आफ्नो अनुहारका मृतकोशिकाहरू फाल्नुपर्छ । यसका लागि फेस स्क्रब प्रयोग गर्न सकिन्छ । बजारमा धेरै प्रकारका फेस स्क्रब उपलब्ध हुन्छन् । तर यसलाई घरमै पनि बनाउन सकिन्छ । पिसिएको मुसुरीको दालको फेस स्क्रब पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसलाई हप्तामा दुईपटक प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- ओठलाई स्क्रब गर्न नभुल्नुहोस् । यसका लागि ओठमा मोइस्चराइजर लगाएर सुख्खा रुमालले हल्का हातले पुछ्नुहोस् । यसबाट ओठका मृतकोशिकाहरू निस्केर जानेछन् । त्यसपछि ओठमा लिप बाम लगाउनुहोस् ।
- यदि अनुहारलाई चम्किलो बनाउनु छ भने स्क्रिम ब्राइटनर प्रयोग गर्न सकिन्छ । अनुहारमा मोइस्चराइजर लगाएपछि यसलाई प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- ओठलाई सुन्दर बनाउन लिप ग्लस प्रयोग गर्नुहोस् । आफूलाई सुहाउने रंगको लिप ग्लस छनौट गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- सधैं स्वच्छ महसुस गर्न बडी स्प्रे प्रयोग गर्नुहोस् । यसको प्रयोगपछि पूरै दिन आफूलाई ताजा महसुस गर्न सकिन्छ ।
- अनुहारलाई स्वच्छ र सफा राख्न तेलले पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यसले अनुहारमा विशेष चमक ल्याउँछ ।

अनुहारलाई स्वस्थ राख्न उचित आहारको पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । भिटामिन -ए भएका खाद्यपदार्थहरू प्रशस्त मात्रामा खानुहोस् । जसले दाँत, केश तथा अनुहारको छालालाई स्वस्थ राख्छ ।

– संजय

बेल्टको फेसन

जसरी टिसर्टमाथि ज्याकेट लगाउने फेसन छ, त्यसैगरी ट्राउजर, जिन्स, स्कर्ट र फ्रक, मिडीसँग बेल्ट लगाउनु फेसनको एउटा महत्त्वपूर्ण भाग बनिसकेको छ । राम्रो एवं आकर्षक बेल्ट लगाउने तरिका पनि सुन्दर र स्टाइलिस हुन्छ । आजकल कलरफुल बेल्टको फेसन छ । डेनिम अथवा लेदर सबैमा कलरफुल बेल्ट बजारमा उपलब्ध छन् । अहिले लो वेस्ट जिन्ससँग सिल्भर अथवा गोल्डेन बेल्टको माग छ । मिनीस्कर्ट तथा जिन्सको चौडा पट्टा भएको बेल्ट पनि धेरै नै चलनमा छ । लङस्कर्ट तथा मिडीमा नीलो, कालो, खैरो, डेनिम बेल्ट लगाउन सकिन्छ । खैरो एवं पहेंलो जुट बेल्टको माग पनि बढ्दो छ । सिल्भरमा रंगीन स्टोन जडान भएका बेल्ट पनि चलनमा आएका छन् । मेटल, सिल्भर, फाल्वर, डायमन्ड, सिल्भर रिंग्स तथा राउड वडेड आदि बेल्ट अहिले बजारमा उपलब्ध छन् । यस्तो बकल्स ठूलो, सानो, ठिक्कको सबै साइजमा पाइन्छ ।

–अरुणा भट्टराइ

परिकार

चिकेन करी

सामग्री : टुक्रा पारेर काटेको कुखुराको मासु एक किलो, टुक्रा पारेर काटेको प्याज तीनवटा, एक कप दही, दुई चम्चा अदुवा र लसुनको पेस्ट, आधा चम्चा बेसार, एक चम्चा जिराको धुलो, एक चम्चा खुर्सानीको धुलो, एकचम्चा मरीचको धुलो, दुई कप चिकेनको धुलो दुई कप कुखुराको मासु उमालेको पानी, पाँचवटा ल्वाङ, पाँचवटा सुकमेल, एक टुक्रा दालचिनी, एकवटा तेजपत्ता, तीन चम्चा तोरीको तेल तथा नुन स्वादअनुसार ।

विधि : कुखुराको मासुलाई सफा पानीमा राम्रोसँग पखाल्ने । एउटा भाँडामा तेल तताउने र त्यसमा ल्वाङ, सुकमेल, अलैंची, दालचिनी र तेजपत्ता हालेर फुराउने । त्यसमा काटेको प्याजको टुक्रा खैरो हुँदासम्म भुट्ने । अदुवा तथा लसुनको पेस्ट हाल्ने । माथिबाट जीराको धुलो, खुर्सानीको धुलो, मरीचको धुलो हाली चलाएपछि कुखुराको मासु हाली चलाउने । मासु खैरो हुँदासम्म पकाउने । राम्रोसँग पाकिसकेपछि दही हालेर कुखुराको मासु उमालेको पानी पनि राख्ने । आगो अलि कम गरेर पकाउनुपर्छ । तातातो चिकेन करी भात अथवा रोटीसँग खान सकिन्छ ।

–नर्वदा भट्ट

स्वास्थ्यका लागि साधनाको महत्व

संसारमा जन्म लिएपछि प्राण त्याग नगरेसम्म सबैले आ-आफ्नो परिवेशमा व्यस्त रहनुपर्छ। सबै जातिका मान्छे चाहे ती धनी, गरिब, खुसी, दुःखी जे हुन्, तनावबाट मुक्त रहन सक्दैनन्। कसैलाई घर-व्यवहार, कसैलाई व्यापार, कसैलाई नोकरी आदिको तनावले सताइरहेकै हुन्छ। त्यसमाथि आजको व्यस्त संसारमा बाह्य वातावरण प्रदूषित छ, जतातत्तै विकृति छ, त्यसले पनि भित्र मनमा तनाव बढिरहेको हुन्छ, जसले गर्दा हाम्रो शरीरमा विभन्नि प्रकारका शारीरिक एवं मानसिक रोगहरूले प्रवेश गरिरहेका छन्। नतिजा हाम्रो आयु प्रतिदिन घट्दै गएको छ। अल्पआयुमै साधारणदेखि असाधारण रोगहरू लागि हामी तहसनहस भैरहेका छौं।

एउटा व्यक्तिलाई रोग लाग्दा त्यसको असर परिवारका सम्पूर्ण सदस्य, समाज अनि सिंगो राष्ट्रलाई पर्छ। किनकि आर्थिक, राजनैतिक सामाजिक कुराहरू व्यक्तिदेखि राष्ट्रसम्म जोडिएका छन्। एउटा परिवारको क्षति राष्ट्रको पनि क्षति हो। चाहे त्यो साधारण होस् वा असाधारण। अझ हाम्रो जस्तो गरिब देशमा त रोगीहरूले पत्रपत्रिका वा टिभीबाट आर्थिक सहायताका लागि अपिल गरिरहेको पाइन्छ। यो देशका लागि एउटा दुर्भाग्य नै हो।

हामीले अलिकति सजगता अपनाउन सक्यौं भने तनावग्रस्त अनि दुःखमय जीवनलाईसुखमय बनाउन सकिन्छ। हामी योग साधनाको माध्यमबाट स्थायी शान्ति र सुखमय जीवनको विकास गर्न सक्छौं। योगकै माध्यमबाट विभिन्न रोगबाट छुट्कारा एवं तनावबाट मुक्ति पाउन सकिन्छ। यो कुरालाई विज्ञानले पनि प्रमाणित गरिसकेको छ। जिन्दगी परिवर्तनका लागि योग साधन नै स्थिर, सरल र सहज साधन हो।

हिजोआज टिभी एवं पत्रपत्रिकाको माध्यमबाट योग साधनाका विधि प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा प्रसारण भैरहेका छन् र विभिन्न रोग चाहे त्यो शारीरिक होस् वा मानसिक धेरैले राहत पनि पाइरहेका छन्। स्वस्थ रहनु मानिसको जन्मसिद्ध अधिकार हो। एउटा स्वस्थ व्यक्तिले मात्र कुनै पनि स्वस्थ र स्वच्छ काम गर्न सक्छ। जीवन मूल्यवान् छ, स्वस्थ जीवन नै सुखी जीवन हो। स्वस्थ र सुखी रहन धेरै ठूलो लगानी गर्नुपर्दैन, खाली सजगता र केही त्याग गर्न सके जिन्दगीमा ठूलो परिवर्तन ल्याउन सकिन्छ।

- बिहानै उठेर दुई ग्लास शुद्ध पानी पिउने, बाथरुमपछि नुहाएर शुद्ध हुने, सकिन्छ भने १५-२० मिनेट फ्रेस हावा खान घुम्ने।
- सरसफाइमा पूरा ध्यान दिने।
- घरवरिपरि अनुकूलता हेरी बोट, बगैंचा लगाउने।
- सधैं बितेको कुरा वा भविष्यको चिन्ता नगर्ने।
- कसैको निन्दा नगर्ने, सबैलाई आफ्नो सम्झने।
- मनलाई प्रफुल्ल एवं चिन्तामुक्त राख्ने।
- मित्रताको हात सधैं खुला राख्ने।
- जे-जस्तो परिस्थिति आउँछ त्यसलाई सहजै स्वीकार गर्ने।

नियमित योगाभ्यासपछि सुतेर ५-१० मिनेट योगनिन्द्रा गर्ने, त्यसपछि एक पटक ॐ कार गर्ने, शान्तिपाठ गर्ने, अन्त्यमा वा सुरुमा भजन गर्नु पनि निकै लाभदायक हुन्छ।

योग अभ्यास डेढ घन्टाभित्र सजिलै सम्पन्न गर्न सकिन्छ।

योग तथा प्राणायामबाट हुने लाभहरू :

नियमित रूपमा यी प्राणायाम गरे अति विशिष्ट तथा चमत्कारी लाभ प्राप्त गर्न सकिन्छ। यसबाट शारीरिक एवं मानसिक विकारहरू नष्ट भै उच्चस्तरको जीवनयापन गर्न सकिन्छ। जब मानिस शारीरिक र मानसिक रूपले स्वस्थ रहन्छ तब मात्र एउटा उत्साह, उमंगको वातावरण सिर्जना हुन्छ, मनमा हौसला हुन्छ जसले गर्दा ठूल्ठूला उच्चस्तरका योजनाहरू मनमा आउँछन्। केही गरौं भन्ने जागरण मनमा आउँछ, मनोबल उच्च हुन्छ। मनमस्तिष्कको स्वच्छ विकास हुन्छ। योगले सकारात्मक सोचको विकास हुनुका साथै रचनात्मक, सिर्जनशील कार्यमा जुट्ने वातावरण सिर्जना हुन्छ। यसको परिणाम तनावमुक्त, उच्च आदर्शले युक्त दिव्य समाजको निर्माण हुन्छ।

योग शिक्षालाई संकुचित दायरामा नराखी सबै जाति एवं धर्मका समुदायहरूले समान स्तरले प्रयोग गर्न सक्छन्। योगलाई अनिवार्य शिक्षाका रूपमा पाठ्यक्रममा समावेश गर्न सके देशका लागि नै उपयोगी सावित हुनेछ। अझ हाम्रो जस्तो अविकसित देश जहाँ विद्यमान गरिबी, भ्रष्टाचार, राजनैतिक अस्थिरता, अर्थतन्त्रमा भएको ह्रास, सामाजिक असमानता छ, त्यहाँ योग शिक्षा जागरणका रूपमा विकास हुन सके विकृतिहरू कम गर्न सहयोग पुग्नेछ।

–सुरेश भट्टराई
(योग प्रशिक्षक, विराटनगर)

नियमित अभ्यासहरू

प्राणायाम

भस्त्रिका प्राणायाम : २-५ मिनेट (मुटु तथा रक्तचापका रोगीहरूले २ मिनेट मन्द गतिमा गर्ने)

कपालभाती : ५-१५ मिनेट (त्यसपछि सूक्ष्म व्यायाम गर्ने)

बाह्य प्राणायाम (त्रिबन्ध ५ पटक गर्ने)

अग्निसार क्रिया : ३ पटक गर्ने

अनुलोभ-विलोभ प्राणायम : ५-१५ मिनेट गर्ने

भ्रामरी प्राणायाम : ५ पटक गर्ने

उद्‌गीत ॐ कार : ५ पटक (१-२ मिनेट मौन बस्ने र हात माडी आँखा मोल्ने)

योग आसन (बसेर गर्ने)

मण्डुक आसन : ५-१० पटक (सुगरका रोगीले १०-१५ पटकसम्म गर्न सकिन्छ)

शास्टांक आसन : ३ पटक गर्न सकिन्छ

अर्धमत्स्येन्द्र आसन : ३ पटक सुतेर घोप्टो परेर गर्ने (पछाडि भागको व्यायाम)

मकर आसन : ५ पटक

सलभ आसन : ३-३ पटक

भुजंग आसन : ३-३ पटक

उत्तानो परेर गर्ने (अगाडि भागको व्यायाम)

नोकासन : ३ पटक

पवनमुक्तासन : ३ पटक

सर्वाङ्ग आसन : १ पटक (रक्तचाप, मुटुका रोगीले नगर्ने)

हलासन : १ पटक (रक्तचाप, मुटुका रोगीले नगर्ने)

मर्कट आसन : ३ पोजमा १-१ पटक गर्ने

पादवृतासन : ३ पटक

दिचक्रीय आसन : ३ पटक

उठेर हास्यासन गर्ने

के बुढ्यौलीबाट बच्न चाहनुहुन्छ ?

वृद्धावस्था अथवा बुढ्यौलीलाई हामी दुई किसिमबाट हेर्न सक्छौं। एक त्यो जुन साधारणतया हामी सबैमा देखापर्छ र अर्को त्यो जुन देख्न त देखिँदैन तर शरीरको भित्रभित्रै विभिन्न प्राकृतिक नियमहरू र विधिअनुसार चलिरहेको हुन्छ। बुढ्यौली साधारण एवं सामान्य रूपमा देखिने प्राकृतिक लक्षण हो। जस्तै- शारीरिक निर्बलता, स्मरणशक्ति कमजोर हुँदै जानु, सन्काहा प्रवत्ति अथवा चिढचिढापन, आँखा कमजोर हुँदै जानु र कुनै बेला आँखा नदेख्नु, कान कम सुन्नु, गर्दन हल्लिरहनु, दाँत झर्नु, कम्मर झुक्नु, हिँडडुल गर्न अप्ठेरो हुनु छाला खुम्चिनु आदि।

वैज्ञानिक दृष्टिबाट हेर्ने हो भने बुढ्यौलीका कारण मानिसको उपयोगिता समाप्त भएर जानु हो। प्रकृति चाहन्छ, मानिस तबसम्म मात्र जीवित रहोस् जबसम्म उसले सन्तान जन्माएर त्यसको पालनपोषण गरेर उनहिरू आफ्नो खुट्टामा उभिनसक्ने नबनुन्। यही क्रमले पुरानो पुस्ताको उपयोगिता समाप्त हुन्छ। एक वैज्ञानिकका अनुसार प्रकृतिले मानिसको दीर्घजीवनका सम्बन्धमा ध्यान दिँदैन जसरी कुनै मोटर कम्पनीले आफ्ना पुराना गाडीमा आएका समस्यामा ध्यान दिँदैनन्।

तर सन्तान उत्पत्तिपछि पनि हामी जीवित रहन्छौं, किन ? वैज्ञानिकहरूको तर्क छ- 'हात्ती, लंगुर र हरिणजस्ता स्तनधारी जीवहरूजस्तै मानिस पनि आफ्नो सामाजिक ढाँचामा बस्दै आएका हुन्छन्। यो समाजमा धेरै वंशहरू एउटै छतमुनि बस्छन्, तीन अथवा चार। यी वंशहरूले समूहका रूपमा समाजको रक्षा, समाजका सदस्यहरूको जीवनरक्षा गर्दै आएका हुन्छन्। हाम्रो जीवनलाई अपेक्षाकृत दीर्घ गर्न दुई जीवनशास्त्रीय सिद्धान्तले काम गरेको हुन्छ। शरीर रचना कायम राख्ने 'जीन' जब नष्ट हुन्छ तब मानव जीवनको पनि अन्त्य हुन्छ। मानवजीवनको इहलीला समाप्त हुनबाट बचाउन जीनको नियन्त्रण अर्थात् त्यसलाई नष्ट हुनबाट रोक्नु अथवा त्यसलाई अधिकाधिक समयसम्म क्षतिग्रस्त हुनबाट बचाउनु हो। अहिलेसम्म वैज्ञानिकहरू– जो चाँडै मर्दैनन् तिनको शरीर रचनालाई नष्ट गर्ने जीन किन लामो समयसम्म आफ्नो काम गरिरहको हुन्छ ? शरीरलाई क्षतिग्रस्त तुल्याउने प्रणालीलाई कस्तो प्रकृतिले आफ्नो नियन्त्रणमा राख्छ र यसको कस्तो नियम छ ? जस्ता प्रश्नको उत्तर खोजिरहेका छन्।

हामीलाई धेरै कुराको जानकारी छ, जस्तै– चोटपटक लागेमा घाउ हुन्छ र घाउ भरिने काम पनि आफै हुन्छ। कुनै इन्फेक्सन हुँदा शरीरले स्वयम् त्यससँग लड्छ। शरीरलाई आवश्यक नभएको तत्त्व मलमूत्र र पसिनाका रूपमा बाहिर निस्कन्छ। शरीर आफैंले विकिरणबाट हुने क्षतिको पूर्ति गर्छ, शरीरको प्रणालीमा गर्मी वा ऊर्जा कायम राख्ने 'ग्लुकोज'को मात्रा सन्तुलित राख्छ र जसले अक्सिजन सफा राख्छ जुन हाम्रो कोशिकाहरूमा २४ घन्टामा लगभग १० हजार पटकसम्म त हमला गरिरहेकै हुन्छ।

वैज्ञानिकहरूले जबदेखि 'डीएनए'को खोजी गरे उनीहरू यो कुरा पत्ता लगाउन धेरै उत्सुक छन् कि मानव शरीरको कोशिकाको कुनै निर्धारित जीवनकाल छ ? सबैलाई थाहा छ- यिनै कोशिकाहरू मिलेर मानव शरीर बनेको छ र सबैले प्रकृतिको नियमअनुसार आ-आफ्नो काम गरिरहेका हुन्छन्। यी कोशिकाहरू समय-समयमा टुट्ने, फुट्ने भैरहन्छन् र जीनद्वारा त्यसलाई पुनः बनाउने काम पनि भैरहेको हुन्छ। यो अनुसन्धानबाट के कुरा अगाडि आएको छ भने क्यान्सरका कोशिकाहरू टुट्नुको सट्टा बढिरहन्छन्, तर नष्ट भने हुँदैनन्। यसबाट वैज्ञानिकहरूको मनमा के कुरा उब्जिन थालेको छ भने यदि क्यान्सरका कोशिकाहरूको नष्ट नहुने गुणलाई ग्रहण गरेर बाँकी क्षति पुऱ्याउने तत्त्वलाई छानेर अलग गरिदिएको खण्डमा मानव जीवन जुन तत्त्वबाट नष्ट हुन्छ त्यसैबाट दीर्घजीवन पाउन सकिन्छ। एकप्रकारको रस हुन्छ जसलाई 'टिलोमेरिस' भनिन्छ। यसले क्यान्सरका कोशिकाहरू बढाउने काम गर्छ। केही गरेर यसबाट हुने क्यान्सर कोशिकालाई रोक्न सके मानव जीवनलाई ठूलो सहयोग मिल्छ। औषधीको माध्यमबाट यस्तो हानिकारक तत्त्वको उत्पत्तिको क्रमलाई रोक्न सकिन्छ। यसका लागि औषधी बन्न सक्छ। यसैगरी छालाको तत्त्व, रक्तकोषका कोशिका, केही प्रकारका मस्तिष्कीय कोशिकालाई जीर्ण गर्ने रसको खोजी पनि गरिसकिएको छ। यदि उक्त रसको उत्पत्ति रोक्न सक्ने औषधी बन्न सक्यो भने त्यसको सेवनले शरीरको भाग सदैव नयाँ रहन सक्छ।

विकासको काम अलि बिस्तारै भए पनि जब एकपल्ट सफलता हात लाग्छ त्यो चिरस्थायी हुन्छ। उक्त सफलतालाई 'जीन'को भण्डारमा सदाका लागि सुरक्षित गर्न सकिन्छ। सुप्रसिद्ध जीवशास्त्री तथा वैज्ञानिक अनुसन्धातकर्ता 'माइकल जाजविन्स्की'ले जीवनका बारेमा पत्ता लगाउन थालिसकेका छन्। यदि उनलाई सफलता हासिल भए मानव जीवनलाई ३० प्रतिशत बढाउन सफलता मिल्नेछ।

यो भविष्यको कुरा हो। यसबाट के कुरा अगाडि आउँछ भने हामी सबै जस्तै वैज्ञानिकहरू पनि बुढ्यौलीबाट छुट्कारा पाउन इच्छुक छन् तर वैज्ञानिकहरूले सफलता हासिल नगरेसम्म हामीले आफ्नो शरीरलाई स्वस्थ राख्न के गर्ने ?, आयु बढिरहे पनि बुढ्यौलीको अभिसापलाई आफूबाट कसरी टाढा राख्ने र जवानीको रक्षा कसरी गर्ने ? यसका लागि केही नियम छन् :

केही मानिसको आयु बढ्नुका साथसाथै तौल पनि बढिरहेको हुन्छ तर हामी चाहन्छौं कि तौल नबढोस्, शरीर चुस्त र फुर्तिलो होस्। यसका लागि स्वस्थ आहार खानुपर्छ। यसले हाम्रो शरीरको क्यालोरी (शरीरलाई ऊर्जा दिने युनिट) सन्तुलित राख्छ। उचित क्यालोरीको आहाराका साथसाथै नियमित रूपमा व्यायाम वा योग गर्नुहोस्। यसका लागि हेल्थ क्लब वा योग सेन्टरको सहयोग लिन सकिन्छ। बिना व्यायाम मांसपेशीहरू ढिला हुन्छन्। हड्डी आफ्नो स्थानमा स्थिर हुँदैनन् र त्यसमा अलिकति पनि चोट लागेको खण्डमा टुट्ने खतरा हुन्छ। आहार एवं व्यायामको सन्तुलन अपरिहार्य छ। कहिलेकाहीं हलुका व्यायामका लागि बाहिर गैरहनु सम्भव हुँदैन।

यस्तो परिस्थितिमा प्राणायामको सहारा लिन सकिन्छ। गहिरो सास लिनुहोस्, त्यसलाई केही समय रोकी बिस्तारै-बिस्तारै छाड्नु एकदम राम्रो हल्का व्यायाम हो। अर्को कुरा ध्यानले पनि स्वास्थ्य, मानसिक तनाव र जीवनस्तरमा परिवर्तन ल्याउँछ। त्यसैले बिहान र बेलुका एक-एक घण्टा शान्त वातावरणमा ध्यानमा बस्नुहोस्। ध्यानमा बस्न पनि केही नियम पालना गर्नुपर्छ। त्यसैले समय-समयमा ध्यान शिविरमा गएर यसको नियम बुझेर ध्यान गर्नु धेरै राम्रो हुन्छ। केही दिन धूम्रपान नगर्दा वा धूम्रपान गर्ने मानिसहरूबाट टाढा बस्दा भने तपाईंले आफ्नो फोक्सोमा ७० वर्षको उमेरमा पनि ४०-४५ वर्षका मानिसहरूको जस्तै स्वच्छता र शक्ति पाइन्छ। तपाईं थाक्नु पनि हुन्न। श्वास-प्रश्वास प्रक्रिया छोटा हुनु नै थकानको प्रमुख कारण हो। जब शरीरमा कम अक्सिजन जान्छ तब अक्सिजनको कमीले चाँडै थकाइ लाग्छ।

खानामा अंकुरित आहार सेवन गर्नु राम्रो हुन्छ। सहवास तथा यौन सम्बन्धका बारेमा दुई किसिमको मत छ। एकथरी मतअनुसार अधिक आयु भएका मानिसले यसबाट टाढा रहनुपर्छ र धैर्य राख्नुपर्छ। सुप्रसिद्ध फ्रेन्च दार्शनिक 'ज्याँ पाल सार्त्र'ले ८५ वर्षको आयुमा पनि ३०-३५ वर्षका युवतीसँग सम्बन्ध राखेका थिए र दुवैजना सन्तुष्ट पनि थिए। शारीरिक अवस्था चुस्त छ, स्वास्थ्य राम्रो छ भने निश्चय पनि यौन सम्बन्धमा सक्रिय हुन सकिन्छ। आहार यसमा धेरै सहायकसिद्ध हुन्छ।

ढाड सीधा राख्नुहोस्, सीधा उठ्नुहोस्, सीधा बस्नुहोस्। आवश्यक व्यायामबाट मांसपेशीलाई बलियो राख्ने हो भने हड्डी आफ्नो स्थानमा स्थिर भएर बस्छ, अन्यथा त्यसले धेरै प्रकारका समस्या उत्पन्न गर्छ। पर्याप्त निद्रा अनिवार्य छ। दिनमा शारीरिक श्रम गर्नुहुन्छ भने कम्तीमा ५-६ घन्टाको निद्रा आवश्यक हुन्छ। समस्या ती व्यक्तिमा हुन्छ जो शारीरिक श्रम गर्दैनन्। केही गरेर निद्रा नलागे डाक्टरसँग सल्लाह लिएर हल्का निद्रा लाग्ने औषधी सेवन गरे केही फरक पर्दैन।

बुढ्यौली मानसिक स्थितिमा निर्भर हुन्छ। यदि बुढ्यौलीले छोएको महसुस गरे तपाईं मानसिक रूपमा क्षिण बन्नुहुनेछ। के बुढ्यौली भनेको मस्तिष्क क्षिण भएर जानु हो ? भन्ने विषयमा वैज्ञानिकहरूबीच मतभेद हुनसक्छ तर साँचो कुरा के हो भने यदि तपाईं आफ्नो आयुका बारेमा सोच्नुहुन्न, सकारात्मक भावना मनमा लिएर बस्नुहुन्छ भने बुढ्यौलीले तपाईंका अगाडि फड्को मार्न पनि सक्दैन र युवावस्था यथावत् रहनेछ। सकारात्मक चिन्तन गर्नुहोस्, सक्रिय र गतिशील रहनुहोस्, निश्चित रूपमा तपाईं आफ्नो जीवनमा आएको परिवर्तनलाई महसुस गर्न सक्नुहुनेछ।

– राजेशमान के.सी.

नेपालको विश्वकप सपना कायमै

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– नेपालले प्रतिष्ठित विश्वकप खेल्ने सर्वाधिक सम्भावना भएको खेल क्रिकेट नै मानिन्छ। अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुदमध्ये क्रिकेटमा नेपालको सम्भावना बेसी भएर पनि विश्वकपको सपना साँच्न मिलेको हो, तर यो सपना सजिलो भने छैन, यसका लागि नेपालले कठिन परिश्रम गर्नुपर्नेछ।

एक वर्षपछि वेस्ट इन्डिजमा विश्वकप क्रिकेट हुँदैछ। त्यसमा नेपाल छनौट हुन सकेन। त्यसलगत्तै नेपालले सन् २०११ को विश्वकप ताकेको थियो तर पछिल्लो समय नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टिमको खराब प्रदर्शनपछि यो अभियान पनि सपनामै सीमित हुने डर उत्पन्न भएको थियो।

नेपालको त्यो सपना कायमै राख्ने काम अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट काउन्सिल (आईसीसी) ले गरेको छ। हालै मलेसियामा भएको एसीसी ट्रफीमा नेपाल चौथो स्थानमा रह्यो र यसैले नेपालको विश्वकप सपना ब्यूँझाएको हो। आईसीसीले हालै विश्व क्रिकेट लिग सञ्चालन गर्ने निर्णय गरेको छ।

त्यसमा सहभागी हुन नेपाली क्रिकेटको सर्वोच्च संस्था (क्यान) ले कूटनीतिक पहल भने गर्नुपर्नेछ। आईसीसीले पाँचौं डिभिजनको विश्वकप क्रिकेट लिग सन् २००८ मा गर्नेछ। यसमा सहभागी हुने आठ टिममध्ये पाँच टिमको निर्णय भैसकेको छ। बाँकी तीन टिमको निर्णय भने हुन बाँकी छ।

छनौट भैसकेका टिममा अफगानिस्तान, अर्जेन्टिना, बोत्स्वाना, कुक आयरल्यान्ड तथा नर्वे छन्। यसमध्ये अफगानिस्तान एसीसी ट्रफीमा तेस्रो स्थानमा आउने टिम हो। बाँकी तीन कुनै पनि लिग डिभिजनमा नपरेका तर उत्कृष्ट र राम्रो सम्भावना बोकेका टिम हुनेछन्।

यसका लागि नेपालले जर्मनी, बहमाज, सिंगापुर, मोजाम्बिक, जाम्बिया तथा जापानसँग प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्नेछ र यो प्रतिस्पर्धा मैदान खेल नभएर कूटनीतिक पहल हुनेछ। तीन टिमका लागि आईसीसीअन्तर्गतको विकास कमिटीको बैठक यसै वर्षको डिसेम्बरमा बस्दैछ र यसको नेतृत्व आईसीसी प्रमुख म्याल्कम स्पिडले गर्नेछन्।

बढी सम्भावना बोकेर पनि केही गर्न नसकेको आरोप क्यानमाथि छ। क्यानले घरेलु क्रिकेटमा पटक्कै ध्यान दिन सकेको छैन। माथिल्लो स्तरमा एक नेपाली खेलाडीले चारदेखि पाँच खेल मात्र खेल्न पाउँछ। यस्तोमा क्यानले केही गर्न नसकेको आरोप सही पनि देखिन्छ।

विश्व क्रिकेट लिगमा नेपालले आफ्नो सहभागिता निश्चित गर्न सके, क्यानमाथिको आरोप केही धोइनेछ। 'क्यानले आफ्नो उपयोगिता सिद्ध गर्न अवसर यही हो,' नेपाली क्रिकेटका पूर्वकप्तान पवन अग्रवाल पनि यस्तै मान्छन्– 'राम्रो सम्भावना बोकेका तीन टिम चयन हुने हुँदा नेपालले आफ्नो मजबुत दावेदारी प्रस्तुत गर्न सक्नुपर्छ।'

उनी अहिले नै क्यानले कूटनीतिक पहल सुरु गर्नुपर्ने पनि बताउँछन्। आईसीसीको विकास कमिटीको बैठक यसअघि नेपालमा पनि बसिसकेको छ, त्यसैले यसले नेपालमा क्रिकेटको सम्भावनाका सम्बन्धमा राम्रोसँग बुझेको हुनुपर्नेछ। 'यो पहलमा ढिलाइ गर्नु हुन्न,' पवन थप्छन्।

पाँचौं डिभिजनको क्रिकेट लिगको शीर्ष दुई स्थानमा आउने चौथो डिभिजनका लागि छनौट हुनेछन्। चौथो डिभिजनमा रहेका चार टिम पछिल्लो पटक तेस्रो डिभिजनको क्रिकेटको पुछारमा आएका टिम हुन्। तेस्रो डिभिजनमा हङकङ, फिजी, इटाली, पपुवा न्युगिनी, तान्जिनिया, युगान्डा र अमेरिका छन्।

तेस्रो डिभिजनको शीर्ष दुई स्थानमा आउने विश्वकप छनौटका लागि योग्य हुनेछन्। विश्वकप २०११ का लागि छनौटतर्फ छ टिम छुट्ट्याइएको छ। विश्वकपसम्म पुग्न नेपालको बाटो निकै कठिन देखिन्छ, तर अभ्यास र तयारीका लागि पर्याप्त समय बाँकी छ। क्रिकेटमा सबै प्रकारको सम्भावना सधैं जीवित हुन्छन्।

५ प्रश्न

विकाससिंह क्षेत्री, अन्डर-१७ राष्ट्रिय फुटबल टिमका कप्तान। प्रशिक्षक राजु शाक्यले गत वर्ष काठमाडौंमा भएको यु-१७ एसियाकप छनौटमा उज्वेकिस्तान र किर्गिस्तानको विजयपछि लिबेरो विकासलाई टिमको कप्तानको कार्यभार दिएका हुन्। छनौट चरणको सफलतापछि भारतको नयाँ दिल्लीमा सम्पन्न सुब्रतो मुखर्जीकप तथा सिक्किममा अन्डर-१९ प्रमोसनल प्रतियोगिताको उपाधि जित्दा विकासले नै नेपाली टिमको नेतृत्व गरेका थिए। सिंगापुरमा सम्पन्न अन्डर-१७ एसियाली च्याम्पियन्सिपमा नेपालले राम्रो खेल्न नसकेको स्वीकार गर्छन् उनी।

सिंगापुरमा नेपालको प्रदर्शनलाई कसरी हेर्नुहुन्छ ?

पहिलो खेलमा राम्रो खेल्न सकेनौं। जापानसँग पछिल्लो ३० मिनेट राम्रो खेल्न नसक्दा लज्जास्पद परिणाम भोग्नुप¥यो, तर त्यसपछिका खेलमा राम्रो खेले पनि पहिलो चरणबाटै बाहिरिनुपर्दा दुःख लागेको छ।

हारको कारण के हो ?

हामी सुरुको खेलमा आत्मविश्वासी हुन सकेनौं। जापान आफैं पनि निकै राम्रो टिम हो तथापि हामीले राम्रो गरेको भए हराउनै नसक्ने भन्ने होइन। कोरियासँग राम्रो खेलेर पनि गोल गर्न असफल रह्यौं। हामी तुलनात्मक रूपमा जापानी तथा कोरियालीभन्दा होचा छौं। नेपाली फुटबलका लागि हाम्रो उचाइ जहिले पनि खराब पक्ष बन्ने गरेको छ।

तयारी नपुगेको हो ?

मलाई त्यस्तो लाग्दैन। गत वर्ष काठमाडौंमा छनौट प्रतियोगिता जितेपछि हामीले प्रशस्त तयारी गरेका छौं। यसबीच थुप्रै प्रतियोगिता खेल्यौं भने प्रशिक्षण पनि नियमित नै थियो। त्यसमा पनि अधिकांश साथी अखिल नेपाल फुटबल संघको एकेडेमीमा विगत चार-पाँच वर्षदेखि रहेका कारण पनि प्रशिक्षण पर्याप्त थियो भन्ने लाग्छ मलाई।

त्यसो भए वातावरणले असर पारेको हो ?

अलिअलि त्यसो पनि हो, तर प्रतियोगिता सुरु हुने १३ दिनअघि नै मलेसियामा प्रशिक्षण गरेका कारण सिंगापुरको मौसमसँग राम्रै भिजेजस्तो लाग्छ। हो, सिंगापुरसँगको अन्तिम खेलमा गर्मीका कारण हामीलाई निकै असजिलो महसुस भएको थियो।

प्रतियोगिताले दिएको सन्देश ?

पहिले हामी जापान र कोरियासँग कम गोल खाने उद्देश्य लिन्थ्यौं। यस पटक भने हराउने उद्देश्य बोकेर मैदानमा उत्रियौं, भलै विजय हात लागेन। भोलिका लागि यो पक्कै पनि प्रेरणादायी हुनेछ। हामीलाई लागेको छ, उनीहरू पनि त्यति ठूला टिम होइनन्, एक दिन पक्कै हामी उनीहरूलाई हराउन सफल हुनेछौं।

बास्केबलमा तीव्र प्रतिस्पर्धा

साप्ताहिक समाचार

राजधानीमा विद्यालय बास्केटबलको मौसम फेरि फर्किएको छ र एक साताको अन्तरमा दुई ठूला प्रतियोगिता भए। एउटा रिब्स अन्तरस्कुल र अर्को बाबा अन्तरस्कुल बास्केटबल। दुवै प्रतियोगिताको प्रमुख विषेशता के रह्यो भने उपाधिसम्मका भिडन्त तीव्र रह्यो। सजिलै उपाधि जित्ने समय रहेन। श्रीदिवाले विल्सन एकेडेमीलाई फाइनलमा ४ अंकको झिनो अन्तरले हराएर रिब्स अन्तरस्कुल बास्केटबल उपाधि जित्यो। रिब्सको कोर्टमा भएको सिनियर ब्वाइजको प्रतिस्पर्धामा श्रीदिवा ३९-३५ ले विजयी रह्यो। उक्त फाइनल निकै प्रतिस्पर्धात्मक रह्यो।

चारै क्वाटरमा दुवै टिमले अंकका लागि कडा परिश्रम गर्नुपरेको थियो। श्रीदिवाले पहिलो क्वाटर १६-११ ले जित्यो र यो नै अन्ततः निर्णायक सावित भयो। दोस्रो क्वाटरमा विल्सनले ११-८ को अग्रता लियो र अन्तर १ अंकमा झ¥यो। श्रीदिवाले तेस्रो क्वाटरमा ८-४ ले अग्रता लियो।

अन्तिम क्वाटरमा विल्सन १०-४ ले अगाडि रहन सफल भए पनि त्यसले खेलमा कुनै फरक पारेन। श्रीदिवाका लागि सञ्जय गुरुङले सर्वाधिक १४ अंक बनाए भने विल्सनका तर्फबाट कर्मा लामा र कृष्ण श्रेष्ठले ७-७ अंक जोडेका थिए।

पाँचौं बाबा अन्तरस्कुल बास्केटल फाइनल त अझ रोमाञ्चक रह्यो। अन्तिम दुई क्वाटरमा उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन गर्दै वृहस्पति विद्यासदनले उपाधि चुमेको थियो। उसले बाबा बोर्डिङ स्कुल जोरपाटीको कोर्टमा भएको सिनियर ब्वाइजको फाइनलमा एलआरआईलाई ३२-३१ ले हरायो।

अर्थात् १ अंकको झिनो अन्तर। अत्यन्त रोमाञ्चक फाइनलमा वृहस्पति तेस्रो क्वाटरसम्म पनि ३ अंकले पछाडि थियो तर अपूर्व पुनर्आगमन रचनबाट उसलाई प्रतिद्वन्द्वीले रोक्न सकेन। एलआरआई सुरुको दुई क्वाटरको समाप्तिमा ९ अंकले अगाडि थियो।

यद्यपि उसले त्यसलाई अन्त्यसम्म कायम राख्न सकेन। प्रारम्भिक दुई क्वाटरको समाप्तिमा एलआरआई १९-१० ले अगाडि थियो। एलआरआईले पहिलो क्वाटर ११-६ ले जित्यो। दोस्रो क्वाटर केही सुस्त रह्यो। त्यसमा पनि एलआरआई ८-४ ले अगाडि रह्यो। एलआरआईका लागि जीवनले ३ अंक जोडे। तेस्रो क्वाटरमा वृहस्पतिको आकर्षक प्रदर्शनको नायक नितेश कटुवाल रहे र उनले टिमलाई जितको सँघारमा पु¥याए। तेस्रो क्वाटर वृहस्पतिले १६-१० ले जित्यो तर खेल अझै एलआरआईको पक्षमा समग्रले २९-२६ थियो।

अन्तिम क्वाटर वृहस्पतिले ६-२ ले जित्यो। उसले खेलको अन्तिम क्षणमा जित हात पारेको हो। प्रतियोगिताका सेमिफाइनल पनि कम रोमाञ्चक थिएन। पहिलो सेमिफाइनलमा एलआरआईले रिब्स स्कुललाई ४९-४८ को झिनो अन्तरले हरायो।

निकै प्रतिस्पर्धात्मक खेलमा एलआरआईले पहिलो क्वाटर २०-१० ले जितेर पनि १० अंकको अग्रतालाई कायम राख्न सकेन। दोस्रो सेमिफाइनलमा भने वृहस्पतिले आईडिएल मोडल स्कुललाई ५५-३७ ले हरायो। सुस्त प्रारम्भपछि वृहस्पतिले खेल आफ्नो पकडमा लिएको थियो।

पिङपोङ ब्याट होइन क्रिकेट ब्याट

चिनियाँहरूबीच क्रिकेटको के अर्थ हुन्छ ? उनीहरू पिङपोङ (टेबलटेनिस) लाई आफ्नो अन्तर्राष्ट्रिय पहिचान बनाउन सफल भैसकेका छन् भने अहिले उसुलाई पनि अन्तर्राष्ट्रियकरण गरिरहेका छन्। यसबाहेक अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा चीनले सफलता पाउन सक्ने प्रशस्तै खेल छन्। चिनियाँहरूले कुनै समय एथलेटिक्समा विश्वलाई नै चकित पारेका थिए। पौडी, ड्राइभिङ, ब्याडमिन्टन आदि खेलमा चीन कुनै पनि प्रतियोगितामा पदकको हकदारका रूपमा प्रस्तुत हुन्छ, तर चिनियाँहरूबीच क्रिकेट खेलका रूपमा नरहेर एउटा कराउने कीराका रूपमा मात्र परिचित छ। हामीले बुझ्ने क्रिकेटको अर्थ खेल हो भने चिनियाँहरूले बुझ्ने क्रिकेटको शाब्दिक अर्थ खेल नभएर हरियो रंगको कराइरहने एक किसिमको कीरा हो, जसलाई कतिपय चिनियाँले घरपालुवा कीराका रूपमा पाल्ने गरेका छन्।

क्रिकेट भनेको कीरा हो भन्ने मान्यता राख्दै आएका चिनियाँहरू लामो ब्याट र बललाई पनि क्रिकेट भनिन्छ भन्दा हाँस्छन्। अहिले चिनियाँहरू क्रिकेटको अर्थ कराउने कीरा नभएर खेल हो भन्ने कुरालाई आत्मसात् गर्नतर्फ सक्रिय छन्। करिब नौ महिनाअघि एसियन क्रिकेट काउन्सिल (एसीसी) ले चिनियाँ भूमिमा क्रिकेट खेललाई परिचित गराउने योजना अघि सारेपछि चीनका केही विद्यालय तथा विश्वविद्यालयहरूमा कौतूहलता सिर्जना भएको छ। एसीसीले चिनियाँ भूमिमा क्रिकेट खेललाई प्रवेश गराएपछि हालै बेइजिङ, सांघाई तथा सेन्जेङका १२ वटा विद्यालयबीच पहिलो पटक क्रिकेट प्रतियोगिता सम्पन्न भयो। उक्त प्रतियोगितामा उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्ने खेलाडीहरू चयन गरेर १५ वर्षमुनिका क्रिकेट खेलाडी तयार पार्ने योजना चाइनिज क्रिकेट एसोसिएसनले राखेको छ। यो तयारीपश्चात् यी युवा खेलाडीलाई आगामी डिसेम्बर महिनामा थाइल्यान्डमा आयोजना हुने १५ वर्षमुनिको एसिया कप क्रिकेट प्रतियोगितामा उतारिनेछ।

चाइनिज क्रिकेट एसोसिएसन (सीसीए) ले चिनियाँ भूमिमा क्रिकेट प्रतियोगितालाई लोकप्रिय बनाउनभन्दा पनि अहिले यो खेल खेल्न चाहिने न्यूनतम पूर्वाधार विकासमै आफ्नो ध्यान केन्द्रित गरेको छ। सीसीएले हालै अस्ट्रेलियन क्रिकेट एसोसिएसनको सहयोगमा चीनका मुख्य सहरहरूमा रहेका ३० विभिन्न विद्यालय तथा विश्वविद्यालयमा एम्पायर एवं प्रशिक्षकको व्यवस्था गर्ने तयारी गरिरहेको छ। यो तयारीपश्चात् उनीहरूले खेलाडीहरू तयार पार्ने योजना अघि सारेका छन्।

विश्वमा क्रिकेटले पाएको लोकप्रियतालाई चिनियाँ खेल अधिकारीहरूले राम्रैसँग आत्मसात् गरेका छन् तर आमचिनियाँबीच यो खेलले खासै लोकप्रियता कमाउन सकेको छैन। सधैं तीव्र गतिको खेलकुद प्रतियोगिता हेर्ने बानी परेका चिनियाँहरूलाई क्रिकेट एकदमै सुस्त खेल लाग्ने गरेको छ। पहिलो पटक प्रतियोगिता आयोजना गर्दा कतिपय अवस्थामा ब्याट्सम्यानले नै स्टम्पमा हान्ने, समातेको बल फुत्काउनेजस्ता हाँसोउठ्दा घटना प्रस्तुत भए पनि चिनियाँहरूले तिनलाई शिक्षाप्रद घटनाका रूपमा लिएका छन्। अहिले दर्शक पनि क्रिकेट हेरेर कराउन थालेका छन्। प्रतियोगिताको समयमा केही दर्शक उफ्री-उफ्री आफ्नो टिमको समर्थन गरिरहेका हुन्छन्।

एसियन क्रिकेट काउन्सिलले चिनियाँ बजारलाई दृष्टिगत गर्दै चीनमा क्रिकेट खेललाई परिचित गराए पनि चिनियाँहरू आफैं पनि अहिले यो खेलप्रति जागरूक हुन थालेका देखिन्छन्। चीनको खेलकुद मन्त्रालयले सन् २०१५ सम्ममा चीनमा २० हजार प्रशिक्षित खेलाडी, ३ सय एम्पायर तथा ३ हजार प्रशिक्षक तयार गर्ने योजना बनाएको छ। चीन बेलायतको उपनिवेश नभएकै कारण क्रिकेटबाट अपरिचित भए पनि अहिले क्रिकेटको विश्वव्यापी लोकप्रियतालाई आत्मसात् गर्ने सोचाइमा रहेको सीसीएका निर्देशक ज्याङ जेङवाङले पत्रकारहरूलाई बताएका छन्।

अनुभवको कसीमा

किशोर वय पार गर्न लागेका फुटबलरहरू

अलिकति उत्साह र तनाव त्यसपछि एकाएक बढ्ने महत्त्वाकांक्षा अनि जिम्मेवारीबोध। किशोरावस्था पार गर्दा आउने परिवर्तन हुन् यी। जुन कुराबाट नेपालका युवा फुटबलरहरू पनि पृथक् छैनन्। भर्खरै यु-१९ राष्ट्रिय टिममा रहेर फुटबल खेलेका अधिकांश खेलाडी पनि यही मानसिकतामा छन्। 'हिजोको दिन रमाइलो गर्नका लागि पनि खेलिन्थ्यो, अब आफ्नो इमेज र क्यारियर बनाउनुका साथै देशको लागि भनेर खेलिन्छ।' यु-१९ राष्ट्रिय टिमका कप्तान मानसाजन राजभण्डारी भन्छन्।

आफ्नो प्रदर्शनमा राष्ट्रिय टिमको परिणाम पनि भर पर्ने भएका कारण १९ औं वसन्त पार गरेपछिका दिनहरू अझ चुनौतीपूर्ण भएको विचार राजभण्डारीको छ।

खेलका साथै व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवन तथा पारिवारिक दायित्व पनि दिनानुदिन बढ्दै गएका कारण 'टिन एजको समाप्तिसँगै' जिम्मेवारी अनि अलिकति तनावपूर्ण दिन सुरु भएको कुरा पनि राजभण्डारी लुकाउन चाहँदैनन्। टिन एजमा प्रेमप्रसंगका कुरा एकदमै स्वाभाविक भएको कुरा निर्धक्कसँग बताउने राजभण्डारीको किशोरावस्थाको ६ वर्षे अनुभवमा हरेक व्यक्तिको नाम प्रेम-प्रसंगमा जोडिन्छ। 'समय घटनाक्रम र व्यक्त गर्ने साहस सबै कुरा मिले त्यसले मूर्त रूप लिने हो,' राजभण्डारीको अनुभव छ।

भिन्नै स्वभाव र गम्भीर प्रकृतिका मिडफिल्डर नीराजन खड्काको विचार भने अलि भिन्न छ। 'टिन एज भनेको हरेक विषयमा प्रारम्भिक ज्ञान राख्ने र त्यसपछिको उमेर भनेको यसलाई प्रयोगमा ल्याउँदै आफ्नो क्षमता वृद्धि गर्दै जाने हो।' खड्काको विचारमा मानिसको जीवनमा टिनएज र त्यसपछिको उमेर उत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ, तथापि २० वर्षदेखिको समयमा परिवार र अभिभावकको निगरानी पनि कम हुने कारण यो उमेरमा आफ्नो जिन्दगीका बारेमा आफै सचेत रहनुपर्ने खड्का बताउँछन्। खेलका बारेमा पनि खड्काको आफ्नै विचार छ। 'हिजोको उमेर कलेजमा शिक्षकले र ग्राउन्डमा प्रशिक्षकले भनेझैं चल्ने उमेर हो। अबको उमेर भनेको उनीहरूको कुरालाई गाइड मान्दै आफैं परिश्रम गर्ने उमेर हो,' खड्का भन्छन्।

उत्कृष्ट खेलशैली तथा ग्ल्यामरस व्यक्तित्वका कारण सधैं चर्चामा रहने रक्षक सन्दीप राईको अनुभव पनि खासै फरक छैन। 'उमेरअनुसार हाम्रो सोचाइ र मानसिकतामा धेरै परिवर्तन आएको छ तर व्यावहारिक रूपमा जीवनशैलीमा भने अहिलेसम्म खासै परिवर्तन आएको छैन।' राई बताउँछन्– '२० औं वर्षमा प्रवेश गर्नु भनेको आफ्ना बारेमा आफैं सचेत हुनुपर्छ भन्ने सोचाइको विकास हुनु हो।' अभिभावक एवं प्रशिक्षकको डरभन्दा पनि आफैंले बुझेर चल्न आवश्यक भएको राई बताउँछन्। राजभण्डारी र खड्काजस्तै राई पनि टिन एजका अनुभवहरू जीवनका बाँकी दिनका लागि उपयोगी हुने कुरामा जोड दिन्छन्।

'१८ वर्ष पूरा हुनु भनेको बालिग हुनु हो। त्यसैले व्यक्तिगत एवं सामाजिक जीवनका साथै खेल जिन्दगीका बारेमा पनि आफैं सचेत हुनुपर्ने उमेर भैसकेको छ।' गोलरक्षक सञ्जीव श्रेष्ठ बताउँछन्। पछिल्लो सात वर्षको समयमा आत्मविश्वासमा व्यापक वृद्धि भएको श्रेष्ठ बताउँछन्। घर-परिवारबाट कुनै दबाब नभए पनि आफैंले जिम्मेवारी बोध गर्नुपर्ने श्रेष्ठको विचार छ। 'अबका दिनहरू असहज, कठिन र महत्त्वपूर्ण बन्दै गएका छन्,' उनी भन्छन्।

प्रेम-प्रसंगमा भने श्रेष्ठको धारणा अलि फरक छ। अरूका यस्ता कुरा सुने पनि श्रेष्ठ आफैं भने सधैंभरि पढाइ र फुटबलमै व्यस्त रहेका कारण यस विषयमा सोच्न नभ्याएको बताउँछन्।

रक्षक दुर्गा लावती भने उमेरसँगै दायित्व पनि बढ्दै गएको बताउँछन्। सशस्त्र प्रहरी बलमा आबद्ध भएका कारण खेलजीवन पनि निर्धक्कका साथ अगाडि बढाउन सक्ने कुरामा लावती विश्वस्त छन्। टिनएज पार गर्नेबित्तिकै परिवार र खेल दुवैलाई उत्तिकै ध्यान दिन गाह्रो छ, तर आफ्नो हकमा सरकारी जागिर भएको कारण अलि सजिलो भएको लावतीले बताए।

लावतीको विचारमा टिनएज पार गर्नु भनेकै अभिभावकको डरबाट मुक्त हुनु हो। लावती पनि २० औं वर्ष प्रवेश नै जिन्दगीको टर्निङ प्वाइन्ट भएको विचार राख्छन्– 'सही बाटोमा हिंडे सुन्दर र बाटो बिराए धेरै कठिन हुनेछन् हाम्रा अबका दिनहरू।' चञ्चले स्वभावका लावतीको प्रतिक्रिया थियो।

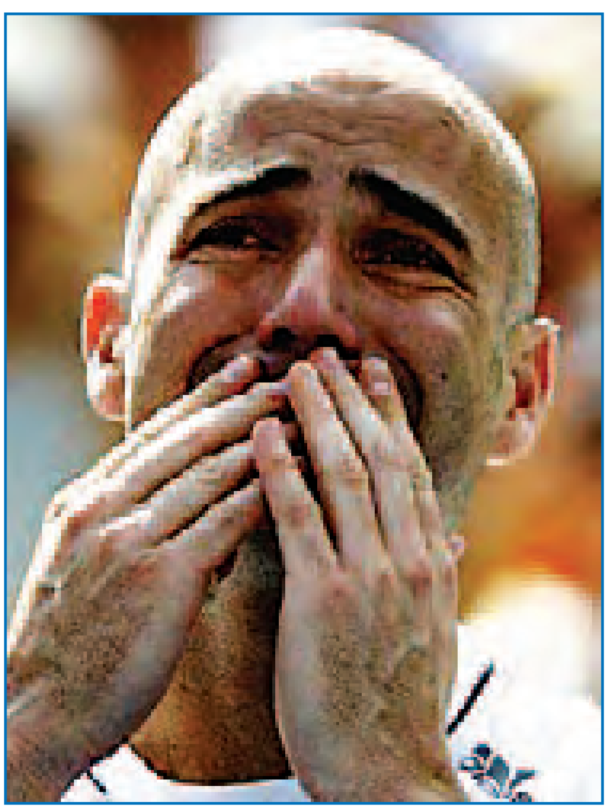
विद्रोहदेखि आदर्शसम्म

हिमेश बज्राचार्य

सन् ८० तिर आन्द्रे आगासीले अन्तर्राष्ट्रिय टेनिसमा प्रवेश गर्दा उनको रूप खेलाडीको जस्तो थिएन। लामो केश तथा रंगीन पहिरनमा उनी रक गायकजस्ता देखिन्थे। पारम्परिक सेतो पहिरन लगाएर खेल्नुपर्ने टेनिसमा आगासीको यो रूप विद्रोहजस्तै थियो। दुई दशकपछि अहिले उक्त विद्रोहको अन्त्य भैसकेको छ।

आगासीले यूएस ओपनसँगै टेनिसबाट संन्यास लिएका छन्। खेल जीवनको अन्तिम सँघारतिर उनी विद्रोही रूपमा थिएनन्। अचेलका खेलाडी विद्रोही देखिने कुरामा आगासीभन्दा धेरै अगाडि भैसकेका छन्।

वर्षको अन्तिम ग्रान्ड स्लाम यूएस ओपन सुरु हुनुअघि नै आगासीले यो नै आफ्नो दुई दशक लामो खेलजीवनको अन्तिम प्रतियोगिता हुने बताएका थिए। जर्मनीका बेन्जामिन बेकरसँग चार सेटको खेलमा हारेपछि आगासीको खेलजीवनले औपचारिक रूपमा पूर्णविराम पायो।



सन् १९८६ मा सुरु भएको आगासीको खेलजीवनमा अनेक मोड आए, उनले सबै खाले अनुभव बटुले। उनी सर्वाधिक सफल र लोकप्रिय टेनिस खेलाडीको सूचीमा पनि परे। उनको खेलजीवन अन्त्य हुँदा टेनिस समर्थकहरूले नमीठो अनुभव गर्नु स्वाभाविक नै थियो।

आगासीले सनसनीपूर्ण ढंगले खेलजीवनको प्रारम्भ गरेका थिए। उनका पिता माइक इरानी मूलका थिए। माइकले सन् १९४८ तथा १९५२ को ओलम्पिकमा इरानको प्रतिनिधित्व गर्दै बक्सिङमा प्रतिस्पर्धा पनि गरे। पछि माइक अमेरिका छिरे।

आगासीको जन्म सन् १९७० मा लास भेगासमा भएको थियो। उनी बाबुआमाका चार सन्तानमध्ये कान्छा थिए। आगासीले सुरुमा घरमै आफ्ना पितासँग टेनिस सिके, पछि फ्लोरिडाको निक टेनिस एकेडेमीमा आफ्नो कला तिखारे। व्यावसायिक खेलाडी भएको पहिलो वर्ष सन् १९८७ मै आगासीले पहिलो एटीपी उपाधि पनि जिते।

त्यो सफलता मेक्सिकोमा सम्भव भएको थियो। सन् १९८८ मा एकै वर्ष छवटा उपाधि जितेपछि उनी तेस्रो वरीयताका खेलाडी भए।

पिट साम्प्रास आगासीका समकालीन खेलाडी थिए। पछि साम्प्रास आगासीका नम्बर एक प्रतिद्वन्द्वी पनि भए। आगासी र साम्प्रास टेनिसको संसारमा प्रवेश गर्दा अन्तर्राष्ट्रिय टेनिसमा जिम्मी कोनर्स र जोन म्याकनरो चर्चामा थिए।

अमेरिकी टेनिसका लागि त्यो स्वर्णिम वर्षजस्तै थियो। आगासीले सन् १९९२ मा ग्रान्ड स्लाम सफलताको स्वाद पनि चाखे। उनले त्यो वर्ष विम्बल्डन जिते। दुई वर्षपछि यूएस ओपन हात पारे। लगतै अस्ट्रेलियन ओपन पनि चुमे। सन् १९९५ मा उनी लगातार ३० साता शीर्ष वरियताका खेलाडीका रूपमा रहे।

सन् १९९० सम्म सेतो पहिरन लगाउनैपर्ने कारण देखाएर आगासीले विम्बल्डन बहिस्कारसमेत गरेका थिए, तर सेतै पहिरन लगाएर उनले विम्बल्डन उपाधिका लागि गोरान इभानिसेभिचलाई हराए। सन् १९९६ मा उनले एटलान्टा ओलम्पिकमा स्वर्ण पदक पनि जिते। सन् १९९७ मा आएर उनको खेलजीवन ओरालो लाग्यो। उनी वरियताको १ सय ४१ औं स्थानमा झरे। उनको हलिउड नायिका ब्रुक सिल्डसँगको दुईवर्षे विवाह पनि टुट्यो, तर आगासीले हरेश खाएनन्, उनले फेरि अन्तर्राष्ट्रिय टेनिसमा सुखद पुनर्आगमन गरे। पुनर्आगमनसम्म आइपुग्दा उनको विद्रोही रूप बिलाइसकेको थियो। उनको नयाँ रूप आदर्श खेलाडीको थियो।

आगासी नयाँ युवा खेलाडीका लागि पछ्याउन योग्य खेलाडी थिए। सन् १९९९ मा महान् महिला टेनिस खेलाडी स्टेफी ग्राफसँग उनको सम्बन्ध सुरु भयो। उनले त्यही वर्ष फ्रेन्च ओपन जिते। आन्द्रेई नेडभेडविरुद्ध सुरुका दुई सेट हारेर पनि आगासीले निर्णायक जित हात पारेका थिए। ब्योन बर्ग, म्याकनरो, इभान लेन्डलदेखि लिएर साम्प्राससम्मलाई टेनिसका महान खेलाडी मान्ने हो भने यी कसैले पनि चारै ग्रान्ड स्लाम जित्न सकेनन्। आगासीले यिनीहरूलाई पछाडि छोडेर सबै ग्रान्ड स्लाम मात्र जितेनन्, ओलम्पिक स्वर्ण पनि चुमे।

उनले कुल आठ ग्रान्ड स्लाम उपाधि जिते। समग्रमा उनले जितेको एटीपी उपाधि संख्या ६० रह्यो। उनको खेल आँकडा अन्त्यमा ८६८-२७३ रह्यो। उनले पुरस्कारस्वरूप मात्र ३ करोड डलरभन्दा बढी रकम जिते। आगासीले पछिल्लो समयमा टेनिस खेल जीवनसँगै सामाजिक जिम्मेवारीलाई पनि राम्रैसँग निर्वाह गर्दै आएका छन्।

कान्तिपुर पब्लिकेसन्सद्वारा आयोजित बियोन्ड दि लिमिट्स कार्यक्रममा सहकर्मीहरूले साँच्चै आ-आफनो लिमिट नाघे । कान्तिपुर पब्लिकेसन्सका अर्थप्रमुख दीपक वंशलका लागि यो इभेन्ट आफैंमा सक्रियताको थियो । आइतबारको आयोजन सफल तुल्याउन उनी सम्भवत: बिहीबारदेखि नै अनिंदो थिए । फूलबारी होटलमा आइतबारको नाचगान र रमझम कार्यक्रमका बियोन्ड लिमिट संयोजक साप्ताहिकका सम्पादक सुवास ढकाल नवीन के भट्टराईको गीत गुञ्जिँदासम्म रन्किइसकेका थिए । उनको छेउमा बसेका प्रद्युम्न पोखरेल साविकझैं साढे सात बजे आफू बसेको कुर्सीमा घुर्न थालिसकेका थिए, तर को कति घुर्छन् भन्ने विषयका ज्ञाता हुनुहुन्थ्यो– प्रबन्ध निर्देशक कैलाश सिरोहिया । उहाँ आफूले सुनेका र भोगेका घुराइहरूको संगीतबद्ध फिहिरिस्त प्रस्तुत गर्दै हुनुहुन्थ्यो । कम्पनी सचिव रामकृष्ण निराला उहाँको घूर वृत्तान्त सुनेर मख्ख परिरहनुभएको थियो । एमेच्योर क्यारिकेचररको प्रतियोगिता हुँदो हो त घुर बाजीको पहिलो पुरस्कार उहाँकै नाममा हुन्थ्यो ।

साँझको कार्यक्रममा रवि भट्ट र सुनील वशिष्ठ आफैंमा गद्गद् थिए । प्रशासन प्रमुख केदार श्रेष्ठ माहुरीहरूले फूलको हिसाब राखेजस्तै रसको हिसाब राख्दै थिए । काठमाडौं पोस्टका सम्पादक क्यासिनो पोखराको स्लट मसिनमा क्वाइन छिराउँदै थिए । कान्तिपुरका सहायक सम्पादक गुणराज लुइँटेल फ्लसको टेबुल खोज्दै थिए । अनलाइन एडिटर अखिलेश त्रिपाठी भोलि दुख्ने कपालको चिन्तामा बिस्तारै जिनिँदै थिए । यो स्तम्भकार उनलाई दुखाइबाट बच्न कपाल खौरिएर फ्याँकिदिने सल्लाह दिँदै थियो । सबै साथी मस्त-मस्त-मस्त थिए । थकालीको ढिंडो खान नपाएकोमा चिन्तित हुनेहरूको संख्या पनि कम थिएन, तर फूलबारी छाडेर बाहिर जाने हिम्मत कसैले गरेको देखिएन । यस्तै-यस्तै बियोन्ड लिमिटेसन नाघेर काठमाडौं फर्किंदा मन प्रफुल्ल थियो । सधैं बियोन्ड लिमिटेसन दौडिन पाए कति रमाइलो हुन्थ्यो जीवन ! तर त्यस्तो हुँदैन । जीवन आफैंमा एउटा लिमिटेसन हो ।

कान्तिपुर पब्लिकेसन्सले आफ्ना व्यापारिक साझेदारहरूको सम्मानमा आयोजना गरेको बियोन्ड सेमिनार काम र मनोरन्जनको मिश्रण थियो : बनाना लस्सीजस्तो, अथवा जिन टनिकजस्तो अथवा ह्विस्की सोडाजस्तो । त्यतिबेला खुब रमाइलो भयो जब सहभागीहरू गर्मीले पसिना काढ्दै विज्ञापन शास्त्रका शिक्षक हेमन्त मिश्रको भाषण सुन्न थाले फूलबारीको हेङ्गिङ गार्डेनमा । तल सेतीको सुसेलीमाथि मिश्रको वावली । यो अनुभव धेरैका लागि रमाइलो रह्यो । बैंस नै नआई बूढी भएकी कन्याजस्तो फूलबारी होटल काजी खलकको पुरानो घरजस्तो देखिन थाले पनि कान्तिपुर सेमिनारले दुई दिन झकिझकाउ बनायो, रमाइलो भयो । रमाइलो अझ त्यतिबेला भयो जब पोखरामा उत्पादित पेंगुइन नामको पानी फूलबारीको कोठामा नगद रु. १०१ तिरेर पिउनुपर्‍यो ।

बियोन्डको सबैभन्दा संवेदनशील पक्ष थियो– नमस्ते चिल्ड्रेन हाउसको कार्यक्रम । व्यवसायीहरूको सामाजिक दायित्वअन्तर्गत कान्तिपुर पब्लिकेशन्सले बालबालिकाका लागि सानो तर महत्त्वपूर्ण योगदान गर्‍यो । नमस्तेका केटाकेटीहरूको कार्यक्रम हेर्दा पब्लिकेसन्सका अध्यक्ष निकै सन्तुष्ट देखिनुहुन्थ्यो ।

गीतिनाटक पूजा

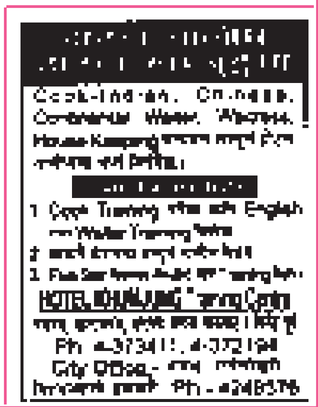
टोपराज शर्मा

बुटवल– झकिझकाउ सिँगारिएको मञ्चको बीचमा खरले छाएको सानो चिटिक्कको झुपडी । झुपडीवरिपरि विभिन्न थरीका फलफूल र बोटबिरुवाको सुन्दर हरियाली, तर यो सुन्दरता र हरियाली क्षणभरमै उजाडमा परिणत हुन्छ । त्यति मात्र होइन, झुपडीकी छोरी पूजालाई गाउँका सामन्तहरूले सताउनुसम्म सताउँछन्, दुख दिन्छन् । अनेक षड्यन्त्र गरेर जेल हालिन्छ । जेलमा रहेकी पूजा जेल ताडेर भाग्छिन् र निरङ्कुश पञ्चायती व्यवस्था र सामन्तहरूको विरुद्ध जनतालाई जगाउँदै हिंड्छिन् ।

त्यसपछि पूजाकी आमालाई समेत सामन्तहरूले सताउन छाड्दैनन् र अन्तमा पूजाको रिसले आमाको हत्या गर्छन्, तैपनि पूजा हरेश नखाई प्रजातन्त्रको पक्षमा लडिरहन्छिन् र अन्तमा सामन्तहरूलाई परास्त गरेरै छाड्छिन् । यस्तै-यस्तै नारीसंघर्ष र वेदनाका

कारुणिक दृश्यहरू समेटिएको गीतिनाटक 'पूजा' पहिलो पटक गत शनिबार बुटवलमा प्रदर्शन गरियो ।

बहुदल आगमनको पूर्वसन्ध्यामा प्रजातन्त्रको पक्षमा लाग्ने व्यक्तिलाई निरंकुश पञ्चायती व्यवस्थाका पृष्ठपोषकले गरेको अन्याय, अत्याचार र दमनको वास्तविक घटनालाई जनआन्दोलन-२ को मर्मसँग जोडेर रक्तिम सांस्कृतिक अभियानका अध्यक्ष एवं प्रगतिशील गायक जीवन शर्माले पूजा गीतिनाटक तयार गरेका हुन् । शर्माकै गीत रचना र संगीत रहेको यो गीतिनाटकमा रेम राना, तेजेन्द्र थापा, डम्बर भण्डारी, नेत्र राना, विमल बस्नेत आदि कलाकारले जीवन्त अभिनय गरेर दर्शकको मन जितेका थिए ।



हेमराज ज्ञवालीद्वारा कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.) लि. का लागि प्रकाशित तथा मुद्रित, कार्यालय : कान्तिपुर कम्प्लेक्स, सुविधानगर, पो.ब.नं. ६०१९, काठमाडौं, नेपाल, फोन नं. ४४८०१००, फ्याक्स : ९७७-१-४४७०१७८, email:saptahik@kantipur.com.np दर्ता नं ९९/०५१/५२, सर्वाधिकार : कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.)लि. सँग सुरक्षित प्रबन्ध निर्देशक : **कैलाश सिरोहिया**, निर्देशक : **विनोदराज ज्ञवाली/स्वस्तिका सिरोहिया**, सम्पादक : **सुवास ढकाल**