• वर्ष १३ • अंक ३६ • काठमाडौं, शुक्रबार, माघ ११, २०६४ • SAPTAHIK • Nepali National Weekly • Friday, Jan. 25, 2008 • पृष्ठ २४ • मूल्य रु. ८/-

सोह्र वर्षमुनिकाले नहेर्नु

चलचित्र सेन्सर बोर्डले सोह्र वर्षभन्दा मुनिका किशोर–किशोरीहरूलाई चलचित्र 'फैसला' हेर्नबाट रोकेको छ। मदन घिमिरेद्वारा निर्देशित उक्त चलचित्रमा नायिकालाई बढी एक्सपोज गरिएको बोर्डको ठम्याइ छ। चलचित्र फैसलामा नायिकाद्वय रेखा थापा तथा ऋचा घिमिरेले अभिनय गरेका छन्। यो चलचित्रमा छोटो पहिरनका निम्ति चर्चित रेखा थापालाई अर्की नायिका ऋचाले बढी एक्सपोज दिएर माथ दिएकी छिन्। ऋचाले एक गीतमा गरेको एक्सपोजकै कारण बोर्डले उक्त प्रतिबन्ध लगाएको बताइएको छ। चलचित्र फैसलामा राजेश हमाल, विराज भट्ट, प्रेरणा शर्मा, शिव गिरी, राज तिमिल्सिना आदिले अभिनय गरेका छन्, तर चर्चाको दृष्टिकोणले ऋचा सबैभन्दा अगाडि छिन्। त्यसो त पछिल्लो समय ऋचाको चर्चा निकै बढेको छ। आँधीतुफानमा उनले गरेको प्रदर्शनको चर्चा सेलाउन नपाउँदै फैसलाले उनलाई थप चर्चा दिएको छ। यो चलचित्रमा ऋचा खोलामा नुहाउँदै नाचेकी छिन्। प्रतिबन्ध नै लाग्ने गरी ऋचाले कसरी नाचिन् होला ? चलचित्रवृत्तमा खुल्दुली छ।

e जेनेरेसन

विदुर खतिवडा

काठमाडौं– तपाईंले विद्युतीय ठेगाना अर्थात् इमेल एड्रेस बनाउनुभएकै होला ? छैन भने तुरुन्तै पहल गरेर बनाइहाल्नुहोस्। यो ई-जेनेरेसनको समय हो, तपाईं यो जेनेरेसनको सदस्य बन्न चाहनुहुन्छ भने व्यक्तिगत इमेल ठेगाना बनाउनु पहिलो अनिवार्य सर्त हो। परेवाको खुट्टामा बाँधेर खबर पठाउने ढुङ्गेयुगको कथा सुनेजस्तै चिठी पठाउन अद्यावधि चलनचल्तीमा रहेको हुलाक अबको पुस्ताका निम्ति कथा नै बन्ने निश्चित भैसकेको छ। इमेल, कलम प्रयोग गरेर कागजमा कोरिएका अक्षरलाई हुलाकको माध्यमबाट कैयौं दिनको अन्तरमा पुग्ने गरी सम्प्रेषण गर्नुको सट्टा केही क्षणमै विश्वभर पुऱ्याउन सक्ने माध्यम हो।

इमेल ठेगाना तपाईंको व्यक्तिगत परिचय पनि हो। जसले तपाईंलाई विश्वभर जहाँका मानिसका निम्ति पनि सीधा सम्पर्कको माध्यम बनिदिन्छ। इमेल ठेगाना बनाउनुहोस्, अनि त्यो ठेगाना आफ्ना सम्पर्कका व्यक्तिलाई दिनुहोस्, त्यसपछि इन्टरनेटको सञ्जालभित्र आफ्नो ठेगाना खोलेर छिरेपछि तपाईंलाई पठाइएका खबरहरू पढेर तुरुन्तै त्यसको जवाफ फर्काउन सकिन्छ। तपाईंले पठाएको प्रतिउत्तर केही मिनेटभित्रै सम्प्रेषण भैहाल्छ।

इमेल ठेगाना निर्माण गर्न खासै गाह्रो छैन। इमेल ठेगाना प्रदायक निःशुल्क संस्थाहरूले यो सुविधा उपलब्ध गराउँछन्। याहु, एमएसएसको हटमेल, गुगलको जिमेललगायतले यो सेवा निःशुल्क प्रदान गरेका छन्। यदि पैसा तिरेर आफ्नो इमेल ठेगाना निर्माण गर्न चाहनुहुन्छ भने पनि सकिन्छ।

तैंले किन हटमेल चलाइरहेको ? त्यसले दिने स्पेसभन्दा ठूलो स्पेस दिने जिमेल हुँदाहुँदै हटमेलमै सन्तुष्ट ? यो १९ वर्षे किशोर आशिष श्रेष्ठले साथी वीरेन्द्र यादवसँग गरेको प्रश्न हो। ई-जेनेरेसनका प्रतिनिधि पात्र यी दुवै किशोर इमेल ठेगाना प्रदायक संस्थामा पनि कसलाई रोज्ने भन्ने विषयमा यसरी नै बहस गर्छन्।

इमेललाई एकछिन छाडौं, अहिलेको पुस्ता इलेक्ट्रोनिक संसारका हरेक प्रविधिलाई आत्मसात् नगरी अघि बढ्न नसक्ने अवस्थामा पुगिसकेको छ। हामी सानोमा गुच्चा, डन्डिबियो, कपर्दी आदि खेलमा जसरी रमाउँथ्यौं, अहिलेको पुस्ता भर्च्युल (कृत्रिम) संसारमा त्यसरी नै रमाइरहेको छ भन्दै सूचना तथा सञ्चार प्रविधिविज्ञ किशोर पन्त भन्छन्- 'कम्प्युटरमा बस्यो, अनि त्यसैमा काम पनि गऱ्यो र खेल्यो पनि।

बाँकी पृष्ठ ६ मा

इन्फोटेक विशेष

क्यान इन्फोटेक सामग्री भित्रीपृष्ठमा

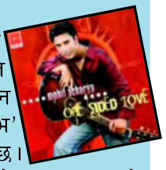
साइबर गर्ल
निक्की
पृष्ठ ४ मा

संसदमा
ग्ल्यामर
पृष्ठ १० मा

मध्यपृष्ठमा
स्वीटु कार्की

क्यासेट

वनसाइडेड लभ

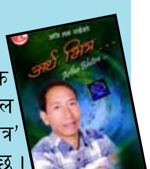


गायक मोहित आचार्यको पहिलो एकल गीतिसंग्रह 'वन साइडेड लभ' श्रोतामाझ आएको छ। आठवटा गीत समावेश यो संग्रहमा कहाँ गयौ भन्ने गीतलाई रिमिक्स गरिएको छ। संग्रहमा शब्द रचना हरिवंश आचार्य, मनोज आचार्य, मदनकृष्ण श्रेष्ठ, प्रेमराजा महतको छ। त्यस्तै संगीत यमन श्रेष्ठ, हरिवंश आचार्य, नवीन के. भट्टराई, जीवित जल्मी, कमलकृष्ण, प्रेमराजा महत तथा मदनकृष्ण श्रेष्ठको छ। संग्रहलाई ओम म्युजिकले बजारमा ल्याएको हो।

सहिदको रातो रगतले

गायक पुण्यप्रसाद गौतमको चौथो गीतिसंग्रह 'सहिदको रातो रगतले' श्रोतामाझ आएको छ। म्युजिक नेपालले बजारमा ल्याएको यो गीति-संग्रहको भाग १ मा सहिदको रातो रगतले तथा भाग २ मा रगतले माटो मुछिन्न गीत समावेश छन्। संग्रहमा पुन्यप्रसाद गौतम, सिन्धु मल्ल, भेषराज भण्डारी तथा माण्डवी त्रिपाठीको स्वर सुन्न पाइन्छ। त्यस्तै शब्द रचना भेषराज भण्डारीको छ भने लय संकलन पुण्यप्रसाद गौतम तथा भेषराज भण्डारीको छ।

अर्थ भित्र



गायक जसिहाङ राईको एकल गीतिसंग्रह 'अर्थभित्र' बजारमा आएको छ। धौलागिरि क्यासेट सेन्टरले बजारमा ल्याएको यो संग्रहमा आठवटा गीत संग्रहित छन्। संग्रहमा शब्दरचना टीका चाम्लिङ, चन्द्र प्रभात राई, हेम भण्डारी, असिहाङ राई, तुलसी बस्नेत, राजकुमार ओली तथा गगन सुब्बाको छ। यो संग्रहमा शान्तिराम राई, पबिधान खालिङ, दिनेश रेग्मी, ठुले राई, सचिन सिंह तथा विष्णु अधिकारीको संगीत सुन्न पाइन्छ।

रंगमञ्च

नाट्यसंस्था विम्ब नेपालले साताव्यापी अभिनय प्रशिक्षण कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ। रोट्राक्ट क्लब, डिल्लीबजारको सक्रियतामा आयोजित उक्त कार्यक्रममा १८ जना युवालाई प्रशिक्षण दिइएको थियो। कार्यक्रममा नाटकलेखन, अभिनय र निर्देशनसम्बन्धी कलाकारहरू हरिश्चन्द्र केसी, शिरोमणि दवाडी, शिशिर सुवेदी, मुरारी लामिछाने, अनुप खड्का, शान्ता थापा आदिले प्रशिक्षण दिएका थिए। अपाङ्ग र असहायको सहयोगार्थ रकम जुटाउन प्रशिक्षार्थीहरूले तयार पारेको नाटकलाई विभिन्न स्थानमा मञ्चन गर्ने योजना बनाएको आयोजक विम्ब नेपालले जनाएको छ। त्यसैगरी भूकम्प दिवसका अवसरमा भूकम्प प्रविधि राष्ट्र समाज ललितपुरको आयोजनामा भूकम्प प्रतिरोधात्मक उपायका विषयमा विम्ब नेपालका कलाकारहरूले 'भूकम्पको असर र बच्ने उपाय' शीर्षकको नाटक मञ्चन गरेका छन्। हरिश्चन्द्र केसीद्वारा लिखित तथा निर्देशित उक्त नाटकमा शिरोमणि दवाडी, मुरारी लामिछाने, अनुप खड्का, अमृत पौडेल आदिले अभिनय गरेका थिए।

हिंसा, वेश्यावृत्ति तथा लागूऔषध दुर्व्यसन न्युनीकरण गर्ने उद्देश्यले नेपाल युवा समाजद्वारा राजधानीमा गत सोमबार जनचेतनामूलक नाटक एवं सांस्कृतिक कार्यक्रमको आयोजना गरेको छ। बालकृष्ण निरौलाद्वारा लिखित तथा निर्देशित नाटक 'युवाको दायित्व' प्रस्तुत गरिएको उक्त कार्यक्रममा शिवकैलाश कला मन्दिर, झरना कला केन्द्र र हिमालय मुभी एन्ड डान्स सेन्टरका कलाकारहरूले नाटक तथा नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए।

प्राध्यापक सञ्जीव उप्रेतीले लेखेको उपन्यास 'घनचक्कर' लाई नाट्य समूह आरोहण गुरुकुलले गत माघ ९ गतेदेखि पुरानो बानेश्वरस्थित रिमाल थियटरमा मञ्चन गरिरहेको छ। देशको पागलपन र त्यसले असर गर्ने व्यक्तिको पागलपनको विषयवस्तु रहेको उपन्यास 'घनचक्कर'को नाटक श्रृङ्खलामा सलिल सुवेदी, निशा शर्मा, विजय विस्फोट, दिलभूषण पाठक तथा गुरुकुलका अन्य कलाकारहरूले अभिनय गरेका छन्। निर्देशक सुनील पोखरेलका अनुसार यो नाटकलाई आगामी चैत २ गतेसम्म मञ्चन गरिनेछ।

ग्यालरी

पब्लिकेसन नेपालयले आफ्नो बहुचर्चित फोटो पुस्तक 'लडाइँमा जनता' बाट छानिएका ६० वटा तस्बिरको प्रदर्शनी 'लडाइँमा जनता फोटो प्रदर्शनी यात्रा' यस पटक देशको पश्चिम तथा सुदूर पश्चिमका १० स्थानमा गर्ने भएको छ। दसवर्षे द्वन्द्वका क्रममा देशले भोग्नुपरेको भौतिक र मानवीय क्षतिका यी फोटोहरूको प्रदर्शनी मुलुकमा दिगो शान्तिका लागि जनमत जुटाउन प्रभावकारी हुने विश्वास गरिएको छ। माघ १५, २०६४ देखि फागुन १४, २०६४ सम्म हुने प्रदर्शनी यात्रामा अघिल्ला दुई प्रदर्शनीका प्रतिक्रिया पनि समावेश गरिनेछन्। प्रदर्शनी यात्राको तेस्रो चरण माघ १५ गते नवलपरासीको कावासोतीबाट प्रारम्भ हुनेछ भने महेन्द्रनगर, डडेलधुरा, सुर्खेत, घोराही (दाङ), स्याङ्जा, बागलुङ, बेनी, बेसीसहर तथा गोर्खा हुँदै काठमाडौंको नेपाल आर्ट काउन्सिल, बबरमहलमा आएर टुङ्गिनेछ।

कलाकार अस्मिना रञ्जित, जुपिटर प्रधान, मनीषलाल श्रेष्ठ, पृथ्वी श्रेष्ठ, संगी श्रेष्ठ, सुनीता राणा, सौरंग दर्शनधारी, सुदर्शनविक्रम राणा, सुनील सिग्देल तथा बंगलादेशका महबुबुर रहमानले आज शुक्रबार र भोलि शनिबार बबरमहल रिभिजिटेड नजिकै बिन्दु अ स्पेस फोर आर्टिस्ट परिसरमा प्रतिस्थापन कलाको संयुक्त प्रदर्शन गर्दैछन्। बिन्दुद्वारा आयोजित उक्त प्रदर्शनीको शीर्षक 'लिटिल मुभमेन्ट इन टाउन' राखिएको छ।

कलाकार प्रदीपकुमार बज्राचार्यको एकल चित्रकला प्रदर्शनी 'इम्प्रेसन्स' राजधानीको दरबारमार्गस्थित द आर्ट सपमा सञ्चालन भैरहेको छ। केही समयअघि चित्रकला प्रदर्शनीकै सिलसिलामा अमेरिकाको सनफ्रान्सिस्को पुगेका कलाकार बज्राचार्य त्यहाँको वैभवताबाट निकै प्रभावित हुन पुगे, जसलाई उनले आफ्नो क्यानभासमा उतारे। तिनै चित्र उक्त प्रदर्शनीमा राखिएका छन्।

तपाईंको यो साता

ज्यो. पं. ओजराज उपाध्याय लोहनी

मेष

समय राम्रो छ। ग्रहले साथ दिइरहेकाले काममा रुचि बढ्नेछ। गरेको काममा सजिलै सफलता मिल्नेछ। अध्ययनमा सफलता हासिल हुनेछ। मान-सम्मान पाइने योग छ। धार्मिक कार्यमा मन जानेछ। आम्दानीको तीव्रता कायमै रहनेछ। यात्रा हुनसक्छ। शत्रुदेखि सजग रहनुहोला। काममा गोपनियता आवश्यक छ।

वृष

साता मध्यम छ। आफन्तहरूको सहयोग प्राप्त हुनेछ। काममा रुचि एवं सोच्ने शक्ति बढ्नेछ। अध्ययनमा सफलता मिल्नेछ। अरूको मन सजिलै जित्नसकिनेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग भए पनि शत्रुले सताउने तथा स्वास्थ्य गडबड रहने हुँदा खाँदा तथा बोल्दा विचार पुऱ्याउनुहोला।

मिथुन

दिन बलिया छन्। काममा सफलता मिल्नेछ। खर्च अलि बढी नै गर्नुपर्ला। विवाद पनि बढ्न सक्छ। मन चञ्चल रहने हुँदा सफलताका लागि धैर्य गर्नुहोला। व्यवसायमा पाइने सफलता कायमै रहनेछ। यात्रा गर्ने अवसर जुट्नेछ। अध्ययनमा सफलता हासिल हुनेछ। आम्दानीको मार्ग त्यति अनुकूल देखिँदैन। लेनदेनबाट टाढै रहनुहोला।

कर्कट

बोलीको प्रभाव एवं पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। आफन्तहरूले सहयोग गर्नेछन्। धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ। यात्रा हुनसक्छ। अरूले प्रशंसा गर्नेछन्। शत्रुबाट सजग रहनुहोला। स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुपर्ने बेला छ। गोपनियतामा जोड दिनुहोला।

सिंह

सुरुमा मान-सम्मान मिल्नेछ भने भोजभतेरमा सामेल हुने अवसर जुट्नेछ। बोलीको प्रभाव बढ्नेछ। अरूबाट सहयोग पनि पाउनुहोला। आम्दानीको तीव्रता कायमै रहनेछ। पराक्रम बढ्ने तथा अधुरा काम बन्ने योग भए पनि रोग एवं शत्रु बढ्ने हुँदा खाँदा तथा बोल्दा विचार पुऱ्याउनुहोला। अध्ययनमा हासिल हुने सफलता कायमै रहनेछ।

कन्या

सुरुमा खर्च एवं विवाद बढ्नेछ। मन दुविधाग्रस्त रहन सक्छ। काममा अवरोध आउनाले मनोबल घट्नेछ। आइतबारदेखि मान-सम्मान एवं काममा सफलता मिल्नेछ। व्यवसायमा लाभ मिल्नुका साथै यात्रा गर्ने अवसर जुट्नेछ। अध्ययनमा सफलता हासिल हुनेछ।

तुला

समय बलियो छ। सुरुमा धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ। पराक्रम एवं सोच्ने शक्ति बढ्ने क्रम यथावत् रहनेछ। अध्ययनमा सफलता हासिल हुनेछ। अरूले तपाईंको भरोसा गर्नेछन्। महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी प्राप्त हुन सक्छ। प्राप्त जिम्मेवारीलाई सजिलै पूरा गर्न सकिनेछ। आइतबार तथा सोमबार विवाद बढ्न सक्छ।

वृश्चिक

सुरुमा मान-सम्मान एवं काममा सफलता मिल्नेछ। पराक्रम बढ्ने क्रम यथावत् रहनेछ। अधुरा काम पूरा हुनेछन्। मन प्रसन्न रहनेछ। व्यवसायमा सफलता हासिल हुनुका साथै यात्रा पनि गर्न पाइनेछ। अध्ययनमा सफलता देखिन्छ। मंगलबार, बुधबार तथा बिहीबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्ने योग छ। घरेलु समस्याले सताउन सक्छ।

धनु

भाग्यले साथ दिनेछ। धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नुका साथै आँट एवं साहस बढ्नेछ। शत्रु पराजित हुनेछन्। मान-सम्मान पाइनेछ। ठूला व्यक्तिको सहयोगले मन प्रसन्नता बनाउनेछ। व्यवसायमा लाभ प्राप्त हुनुका साथै यात्रा गर्ने अवसर जुट्नेछ। आफन्तहरूको सहयोग प्राप्त हुनेछ। अध्ययनमा सफलता मिल्न गाह्रो देखिन्छ।

मकर

स्वास्थ्य कमजोर रहनेछ। काममा अवरोध आउनाले मनोबल घट्न सक्छ। झूटा आरोप पनि लाग्नेछ। खर्च बढ्नसक्छ। समयमा निर्णय नहुँदा आफ्नो काममा अरूले नै अधिकार जमाउनेछन्। आइतबारदेखि धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ भने मान-सम्मान पनि पाइनेछ। आम्दानी बढ्ने तथा यात्रा हुने योग छ।

कुम्भ

यात्रा गर्ने अवसर प्राप्त होला। आम्दानीको मार्ग दऱ्हो छ। काममा सफलता मिल्नेछ। आइतबारदेखि स्वास्थ्य गडबड रहने, काममा अवरोध आउने तथा चिन्ता बढ्ने योग छ। झूटा आरोप पनि लाग्न सक्छ। विश्वास गरेकाहरूले धोका दिन सक्छन्। सानोतिनो समस्याले पनि चिन्तित बनाउनेछ।

मीन

शत्रुबाट सजग रहनुहोला। स्वास्थ्य गडबड हुनसक्छ। मन दुविधाग्रस्त रहनेछ। समयमा निर्णय नहुँदा काम बिग्रन सक्छ। शनिबारदेखि सोमबारसम्म परिश्रम गर्दा काममा सफलता मिल्नेछ, धन आर्जन हुने तथा यात्रा हुने योग छ। व्यावसायिक क्षेत्र पनि अनुकूल दखिन्छ।

यो साताको पञ्चाङ्ग

माघ १६ गते : सहिद दिवस

क्यान इन्फोटेक मंगलबारदेखि

काठमाडौं– राजधानीमा आयोजना हुने वर्षकै सबैभन्दा ठूलो सूचना तथा सञ्चार प्रविधि (आईसीटी) महोत्सव क्यान इन्फोटेकको १४ औं संस्करण आगामी मंगलबार प्रारम्भ हुने भएको छ। कम्प्युटर एसोसिएसन अफ नेपाल (क्यान) को आयोजनामा हुने इन्फोटेक २० गतेसम्म सञ्चालन हुनेछ।

वीरेन्द्र अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्र (बीआईसीसी नयाँ बानेश्वरमा आयोजना हुने इन्फोटेकमा सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको क्षेत्रका नयाँ प्रविधिहरू अवलोकन गर्न पाइनेछ।

इन्फोटेकका १३ वटा संस्करण सफलताका साथ सम्पन्न गरिसकेको आयोजक क्यानले सधैंझैं यसपटक पनि पछिल्लो अवधिमा सार्वजनिक भएका प्रविधिहरू प्रदर्शनीमा आउने बताएको छ। 'आफ्नो नयाँ उत्पादनका सम्बन्धमा जानकारी गराउन व्यावसायिक कम्पनीहरूले क्यान इन्फोटेकलाई नै लक्षित गरेका हुन्छन्', क्यानका सचिव विनोद ढकालले बताए। ढकालका अनुसार अहिलेको समयमा प्रविधि हरेक क्षेत्रसँग जोडिएको छ र प्रविधिका क्षेत्रमा भएका विकासलाई एकैथलोमा जानकारी आदान-प्रदान गर्न इन्फोटेकको भूमिका महत्वपूर्ण देखिएको छ।

करिब ३ लाख ५० हजार दर्शकले महोत्सव अवलोकन गर्ने अनुमान गरिएको इन्फोटेकको उद्घाटन पनि डिजिटल प्रविधिमार्फत भव्य रूपमा गरिँदैछ। क्यानको डेढ दशक लामो यात्राका बारेमा तयार गरिएको भिडियो सामग्रीका साथै क्यानका महत्त्वपूर्ण गतिविधिलाई उद्घाटन समारोहमा प्रस्तुत गरिनेछ। यसपटक हामीले नयाँ व्यवस्थाको कुरा गर्ने राजनैतिक दलहरूलाई मुलुक विकासका निम्ति सूचना तथा सञ्चार प्रविधिलाई उच्च प्राथमिकता दिनुपर्ने कुरालाई बलियो रूपमा उठाउँदैछौं भन्दै कम्प्यूटर एसोसिएसन अफ नेपाल (क्यान) का अध्यक्ष विप्लभमान सिंह भन्छन्- 'सूचना तथा सञ्चार प्रविधि क्षेत्रलाई प्रयोग गरेकै कारण छिमेकी मुलुक चीन र भारतले प्रगति गरेको विषयमा समेत छलफल चलाइनेछ।'

क्यानले पहिलो पटक यो वर्षदेखि इन्फोटेकको व्यवस्थापनको जिम्मेवारी इभेन्ट म्यानेजमेन्ट कम्पनी डाइरेक्सन नेपाल प्रा.लि.लाई दिएको छ। डाइरेक्सन नेपालका निर्देशक त्रैलेकेश्वर मल्लका अनुसार यस पटकको इन्फोटेकलाई व्यवस्थित गर्न नयाँ पद्धतिबाट काम गरिएको छ। इन्फोटेक अवलोकन गर्न अत्यधिक दर्शक आउने भएकाले भीड व्यवस्थापनका निम्ति दुई चरणमा मेला भर्ने व्यवस्था मिलाइएको मल्लले बताए। मल्ल भन्छन्- मेला व्यवस्थापनका लागि सुरक्षाका दृष्टिकोणले क्लोज सर्किट टेलिभिजन तथा लेजर बिम प्रयोग गरिएको छ, भने प्रवेशका लागि सर्वसाधारणले प्रयोग गर्ने प्रदर्शनीकर्ताले प्रयोग गर्ने तथा विद्यार्थील प्रयोग गर्ने गरी तीनवटा बेग्लाबेग्लै प्रवेशद्वारको व्यवस्था मिलाइएको छ।

इन्फोटेकमा दूरसञ्चार सेवा प्रदायक, इन्टरनेट सेवा प्रदायक संस्था, कम्प्युटर व्यवसायी, कलेज तथा विश्वविद्यालय, सफ्टवेयर विकासकर्ता कम्पनी आदिले सहभागिता जनाउनेछन्। मेलामा जापान, भारत, कोरिया आदि मुलुकका कम्पनीले भाग लिने जानकारी दिइएको छ। क्यान इन्फोटेकमा १ सय ७० वटा कम्पनीले २ सय ७९ वटा स्टल बुकिङ गरेका छन्।

सन् १९९५ मा त्रिपुरेश्वरस्थित ब्लुस्टार होटलबाट प्रारम्भ भएको इन्फोटेक सन् २००० देखि नयाँ बानेश्वरस्थित वीरेन्द्र अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्रमा आयोजना हुँदै आएको छ। पहिलो वर्ष करिब २ हजार ८ सय दर्शकले अवलोकन गरेको इन्फोटेक गत वर्ष ३ लाख दर्शकले अवलोकन गरेका थिए।

भिजन २०२०

यस पटकको क्यान इन्फोटेकको अर्को विशेष आकर्षण 'भिजन २०२०' शीर्षकको सूचना तथा सञ्चार प्रविधि (आईसीटी) क्षेत्रको अवधारणा पत्र हो। कम्प्युटर एसोसिएसन अफ नेपाल (क्यान) ले प्रस्तुत गर्ने यो अवधारणापत्रमा सन् २०२० सम्ममा आईसीटीको क्षेत्रमा नेपालले लिनुपर्ने बाटोका सम्बन्धमा उल्लेख गरिएको छ। स्मार्ट नेसनका रूपमा देशलाई स्थापित गर्न आइसिटीलाई इन्जिनका रूपमा प्रयोग गरेर विकासको बाटोमा अग्रसर हुन सबै पक्षलाई आग्रह गर्नेछौं भन्दै क्यानका अध्यक्ष तथा मेला मूल समितिका संयोजक विप्लवमानसिंह भन्छन्– नयाँ व्यवस्थाको कुरा गर्नेहरूले मुलुकलाई विकासको बाटोमा दौडाउने हो भने यो बाटोमा अग्रसर हुनैपर्छ।

सूचना तथा सञ्चार प्रविधि सम्मेलन

क्यान इन्फोटेककै अवसर पारेर माघ १८ र १९ गते अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको सूचना तथा सञ्चार प्रविधि सम्मेलन पनि आयोजना हुँदैछ। सम्मेलन सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको विस्तार र विकासलाई ग्रामीण क्षेत्रसम्म पुऱ्याउनुपर्छ भन्ने मुद्दामा आधारित रहने सम्मेलन संयोजक पंकज जालान बताउँछन्। संयोजक जालानका अनुसार नेपाली परिप्रेक्ष्यमा सूचना तथा सञ्चार प्रविधिमा अधिकतम् जनताको सहभागिता होस् र नेपाली प्रविधिको स्तरवृद्धिमा समेत योगदान पुगोस् भन्ने उद्देश्य यो सम्मेलनको छ। सम्मेलनमा इफेक्टिभ कम्युनिकेसन्स, बिजनेश मार्केट, आईसीटी विकासका लागि सरकारको भूमिका, आईसीटी युजर इन फाइनान्स (इ-बैंकिङ), दक्ष आईसीटी म्यानपावरको माग, आउटसोर्सिङका सम्भावना तथा साइबर सेक्युरिटी शीर्षकमा सूचना प्रविधिविज्ञहरूले कार्यपत्र प्रस्तुत गर्नेछन्। यस पटकको सम्मेलनमा पहिलो पटक भिडियो कन्फरेन्सको माध्यमबाट विदेशी विज्ञहरूले विदेशबाटै प्रत्यक्ष कार्यपत्र प्रस्तुत गर्ने व्यवस्था पनि मिलाइएको छ। सम्मेलनमा सिंगापुर, भारत, क्यान अमेरिका शाखा, कोरिया, जापान, मलेसियाका अतिरिक्त स्वदेशकै पनि सूचना प्रविधिविज्ञहरूबाट कार्यपत्र प्रस्तुत गरिनेछ। करिब ५ सय जनाले सहभागिता जनाउने सम्मेलनमा विद्यार्थीहरूका लागि विशेष सहुलियत दरमा प्रवेश शुल्क निर्धारण गरिएको जालानले बताए।

सम्पादकीय

इन्फोटेकको महत्व

कम्प्युटर एसोसिएसन अफ नेपाल (क्यान) ले आगामी मंगलबारदेखि १४ औं संस्करणको इन्फोटेक आयोजना गर्दैछ। प्रविधिमय भएको अहिलेको संसारमा प्रविधिको प्रयोगले मानिसलाई आर्थिक तथा सामाजिक विकासको जुन उचाइमा पुऱ्याएको छ त्यसलाई दृष्टिगत गर्दा हामी नेपाली पनि हाम्रो आर्थिक तथा सामाजिक रूपान्तरणका लागि प्रविधिको महत्त्व र आवश्यकतालाई बेवास्ता गर्न सक्ने अवस्थामा छैनौं। नेपाल र नेपालीलाई प्रविधिको आधुनिक संसारसँग परिचित गराउन र त्यसलाई नेपालमा भित्र्याउन क्यानको ठूलो भूमिका छ। आफ्ना सीमित स्रोत र साधनका बाबजुद पनि क्यानले नेपालमा सूचना प्रविधिलाई लोकप्रिय बनाउन जुन भूमिका निर्वाह गरेको छ, त्यसले सरकारलाई पनि ठोस नीति नियमहरू निर्माण गर्न झक्झक्याएको छ। यो क्षेत्रमा सरकारले जे जति गर्न सक्नुपर्थ्यो, त्यति हुन नसकेको गुनासो क्यानले मात्र नभई सबै जागरुक नेपालीहरूले गर्दै आएका छन्। अहिलेको विश्वमा गरिबी निवारणदेखि सबैखाले आर्थिक तथा सामाजिक पछौटेपनका विरुद्ध काम गर्न सूचना प्रविधि एउटा भरपर्दो र दिगो औजारका रूपमा देखापरेको छ। नेपालमा पनि केही समययता सूचना प्रविधिले आम जनजीवनलाई प्रभावित पार्ने गरी आफ्नो उपस्थिति देखाउन थालेको छ। खासगरी सहरी क्षेत्रका युवाहरू अहिले आफूलाई सूचना प्रविधिको अभावमा अधुरो वा अपूरो महसुस गर्न थालेका छन् र आफ्नो क्षमताले भ्याएसम्म सूचना प्रविधिको प्रयोग गर्न थालेका छन्। यो भावी नेपालका लागि शुभ संकेत हो।

क्यानले आयोजना गर्न थालेको इन्फोटेकका बारेमा धेरै किसिमका प्रतिक्रियाहरू आइरहेका छन्। कतिपय विज्ञले क्यानको इन्फोटेकलाई त्यसका आयोजकहरूले व्यापारीकरण गरेको आरोपसमेत लगाएका छन्। इन्फोटेकले पनि यस्तो आरोपको केही हदसम्म पुष्टि गरेको छ। यद्यपि इन्फोटेकलाई आफैमा एउटा उपलब्धि मान्ने जमातले भने इन्फोटेकको आयोजना हुनुलाई नै सन्तोषको विषय मानेका छन्। जे भए पनि इन्फोटेकमार्फत् मुलुकमा नयाँ-नयाँ प्रविधिहरू भित्रिन्छन्। यस्ता प्रविधिले हामीलाई आर्थिक तथा सामाजिक रूपान्तरणका लागि प्रेरित गर्छन्। यही सन्दर्भमा अहिले आयोजना हुन गैरहेको इन्फोटेक व्यापार तथा प्रदर्शनीमा सीमित रहनुभन्दा मुलुकको समग्र आर्थिक तथा भौतिक विकासको सहयात्री बन्नेतर्फ अग्रसर हुनुपर्छ। यसका लागि बढीभन्दा बढी नागरिकसम्म पुग्ने गरी कसरी सूचना प्रविधिको दायरालाई फराकिलो पार्न सकिन्छ भन्ने कुरातर्फ आयोजकहरूले आफूलाई केन्द्रित गर्नुपर्छ। त्यसो हुन सक्यो भने सूचना प्रविधिको पहुँचबाट अछूतो रहन पुगेका नेपालका ग्रामीण क्षेत्र र त्यहाँका नागरिकहरूले पनि सूचना प्रविधिबाट लाभ उठाउन सक्थे। क्यान इन्फोटेकका क्रममा यो विषयमा गम्भीरतापूर्वक चिन्तन मनन हुनेछ भन्ने हाम्रो विश्वास छ।

अँध्यारोबाट उज्यालोतिर बढ्न, नछुटाऊँ साप्ताहिक पढ्न।
सौजन्य : साप्ताहिक-पाक्षिक पत्रिका राष्ट्रिय सञ्जाल

चिठीपत्र

असल समाज बनाऔं

वर्तमान समयमा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन नगर्ने मानिस कमै होलान्। धेरैजसो मानिस सुर्तीलाई अम्बलस्वरूप लिने गरेको पाइन्छ। मानिसहरूले सुर्ती नखाइ फुर्ती आउँदैन, सुर्ती नखाइ के को इज्जत रहन्छ र ? भन्ने जस्ता खराब भनाइको पछि लागिरहेका छन्। अहिले त जता गयो त्यतै चुरोट, खैनी, बिंडी आदिको नराम्रो गन्ध आइरहेको पाइन्छ तथा सार्वजनिक स्थलमा समेत मानिसहरूले खुलेआम रूपमा धूम्रपान गरिरहेको पाइन्छ। पार्क, बसबिसौनी, मन्दिरलगायत अस्पतालमा समेत यस्ता वस्तुहरूको सेवन भैरहेको हामी जो-कोसैले पनि देख्न सक्छौं।

सुर्तीजन्य पदार्थको सेवन गर्ने मानिसका साथै उसको नजिकमा बस्ने मानिसको जीवनसमेत बर्बाद हुन्छ, तर सुर्तीजन्य पदार्थहरू स्वास्थ्यका लागि कुनै फाइदा नगर्ने तथा हानिकारक वस्तु हुन्। यसको लतमा लागेपछि छुट्न अत्यन्तै मुस्किल पर्छ। यस्तो शरीरका लागि हानिकारक तथा कुनै फाइदा नगर्ने लतमा लागेर किन जीवन बर्बाद गर्ने ? बरु सभ्य समाजको निर्माणतर्फ सबै नेपाली अग्रसर हौं। देशका सबै बुद्धिजीवी, शिक्षक, विद्यार्थी, पत्रकार, राजनीतिज्ञ, अभिभावक, मजदुर आदि सबै मिलेर देशलाई प्रगतितर्फ लम्काउन पाइला चालौं। देशका लागि एक असल एवं कर्मठ नागरिक भएर आफ्नो नाम विश्वमा चिनाउन आ-आफ्नो तर्फबाट जतिसक्दो कार्य गरौं।

परिकल्पना गरौं, यस्तो सोचाइ सबै नेपाली नागरिकमा पलाओस् र देश विश्वसामु परिचित होस्।

-सागर शर्मा, धाइरिङ-४, पर्वत,

यही हो लोकतन्त्र ?

सबैले लोकतन्त्र आएपछि केके नपाउला के के न खाउला भन्ठान्थे, तर आज एक्काइस जना निर्दोषले बलिदान गरेर लोकतन्त्र ल्याए तर त्यसले खासै केही गर्न सकेन बरु झन् भोकतन्त्र पो ल्याए जस्तो लाग्यो। यस्तो लोकतन्त्र आउनुभन्दा नआएको भए बेस हुने थियो। मानिसहरू सजिलै ग्याँस, बास कपासको व्यवस्था गर्न सक्थे तर आज त्यस्तो परिस्थिति आयो जसले गर्दा मानिसहरू कहिले ग्याँस छैन, कहिले तेल छैन, कहिले चामल छैन, जस्ता दैनिक उपभोग्य वस्तु सजिलै उपभोग गर्न पाएका छैनन्। सबै सामान कालाबजारी भएको छ।

९ सय पर्ने ग्याँस १५ सय तिर्नुपर्ने त्यो पनि हप्तौं लाइनमा बसेर। के यही हो लोकतन्त्र ? कि लोकतन्त्र भनेको बन्द, हड्ताल, आतंक यही नै हो ? यही गर्न २२ जना निर्दोषले ज्यानको बली चढाएका थिए ? के लोकतन्त्र भनेको यही हो स-साना समस्यामा पनि बन्द, हड्ताल, आतंक फैलाउने र सर्वसाधारण जनतालाई भयभित तुल्याउने ? बरु यस्तो लोकतन्त्र नआएकै बेस हुने थियो। सबै सजिलै आफ्ना दैनिक उपभोगका सामान उपभोग गर्न पाएका थिए। डर थिएन।

आज यस्तो परिस्थिति आयो घर (गाउँ) गएर आउन पनि महिनौ लाग्ने भयो। यस्तो स्थितिमा कसरी बाँच्ने ? घरबाट खाद्यान्न सामानहरू ल्याएर जीविका चलाउने हामीजस्ता विद्यार्थीको अवस्था कस्तो होला ? लोकतन्त्र भनेको त्यस्तो शासन रहेछ जसमा आन्दोलन, आतंक, बन्द, हिंसाजस्ता कार्य नभएको दिनै छैन। अपहरण, हत्याजस्ता कार्य गर्न २२ जना निर्दोषले लोकतन्त्र भन्ने शासन ल्याएका रहेछन्। यसमा जो शक्तिमा छ जसको धेरै पावर छ उसको मात्र राज चल्दो रहेछ। गरिब वा मजदुरी गरेर जीविका चलाउने जनता त भोकभोकै मर्ने दिन पो आएजस्तो छ।

लोकतन्त्र भनेको त्यस्तो शासन रहेछ जसमा ठूला नेताहरूको राज चल्दो रहेछ। उनीहरू कुर्सी नपाउँदा सर्वसाधारण जनतालाई तातो गोली ख्वाउने र उनीहरूलाई आगोमा धकेल्ने ? अनि सत्ता आफ्नो हातमा परेपछि तिनीहरूलाई नै सजिलै बाँच्न पनि नदिने। यही नै नेता भनाउँदाहरूको सबैभन्दा ठूलो गुण रहेछ।

उनीहरू देशको सेवा गर्छु भन्छन् तर यो उनीहरूको स्वभाव मात्र हो। उनीहरू कुर्सी पाउन लुछाचुँडी गर्दैमा समय, महिना वर्ष बिताउँछन् अनि कहिले देशको विकास गर्छन् ? एउटा आउँछ त्यही कुर्सी, अर्को आउँछ त्यही कुर्सी। यो कुर्सीलाई हटाउने कुनै उपाय छैन ? कुर्सी नभए देशको विकास हुन्थ्यो कि ? यस्ता नेतालाई कसले कारबाही गर्ने लोकतन्त्र, राजतन्त्र कि गणतन्त्रले ?

– प्रकाश घिमिरे
काठमाडौँ उच्च मावि, चावहिल

हिन्दू राज्य नेपाल

संसारमा कहलिएको हिमालय किङ्गडम अफ नेपाल संसारको एक मात्र हिन्दू राज्य नेपाल अहिले आएर लोकतन्त्र र गणतन्त्रको आवाजले सायद खुसीले गद्गद होला। तर नेपाली जनता अरूको लहैलहैमा लागे, आफूले खनेको खाल्डोमा आफैं फस्ने खालका बढी छन्। नेपाली जनताले कहिल्यै भविष्य सोचेर, बुझेर आफ्नो कदम चलाउँदैनन्, प्रजातन्त्र २०४६ आइसकेपछि पञ्चायती व्यवस्थाका दिनहरूको गुणगान गर्ने बानी छ। भोलि आएर भविष्यमा त्यही नेपालीले भोलिको कष्टकर दिन सम्झेर हिजो-आज भोगिसकेका दिनहरू फेरि अवश्य सम्झनेछन्।

-राम, श्याम, धनश्याम, दुबई, युएई

तीतो सत्य

मानिसले आफ्ना कमी-कमजोरीहरू छोप्न अरूको कमी-कमजोरीलाई कोट्याउँछ।

हजारैं फूलमा त्यस्तो फूल बन्नुपर्छ जहाँ लाखौं आँखा गएका हुन्छन्।

अरूलाई चोट पुऱ्याउनहुँदैन किनकि त्यो चोट एक दिन आफैंलाई पनि लाग्न सक्छ।

जिब्रो फलामले बनेको हुँदैन तर त्यसको धारले मुटु चिर्न सक्छ ।

–दिनेशप्रसाद सिटौला

व्यावहारिक ज्ञानबिना सैद्धान्तिक ज्ञान पूरा हुँदैन।

सबैले प्रशंसा गरे भनेर खुसी हुनु व्यर्थ छ किनकि प्रशंसामा आलोचनाले पनि त्यत्तिकै ठाउँ ओगटेको हुन्छ।

प्रेममा सुख र शान्ति नभएर स्वयं आत्मा नै प्रकट भएर बोल्छ। त्यसकारण प्रेम आत्माको भाषा हो।

हृदय (आत्मा) ले माया गरेन भने नजरको मायाको अस्तित्व रहँदैन।

–समर्पित बञ्जाडे

हामी समयको दास हौं समय हाम्रो होइन।

दृष्टिकोणले फूल काँडा बन्छ भने काँडा फूल।

–सञ्जिता विश्वकर्मा, बालकुमारी

समयको महत्त्व बुझ्नु मात्र महानता होइन त्यसको सदुपयोग गर्नु महानता हो।

समस्या नटार्ने आफन्तभन्दा समस्यामा सहयोग गरिदिने अपरिचित नै आफन्त हो।

–राजकुमार विश्वकर्मा, सर्लाही

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

–सम्पादक

मुखाले

माओवादीसँग अब संयुक्त चुनावी सभा गर्न सकिँदैन।

विजयकुमार गच्छेदार,
नेता, नेपाली कांग्रेस

मधेसमा माओवादीले कांग्रेसलाई फसाउने योजना बनाउँदैछ।

गोविन्दराज जोशी
नेता, नेपाली कांग्रेस

निर्वाचन बिथोलिए फेरि सशस्त्र विद्रोह हुन्छ।

डा. बाबुराम भट्टराई
नेता, नेकपा (माओवादी)

एक मधेसको माग अनुचित छ, यसमा हाम्रो दल समर्थन गर्दैन।

झलनाथ खनाल, नेता, नेकपा (एमाले)

हाम्रो मागका सम्बन्धमा सरकारी दृष्टिकोण नआएसम्म वार्तामा बस्दिनू।

महन्त ठाकुर,
अध्यक्ष, तराई-मधेस लोकतान्त्रिक पार्टी

महिला सहभागिताबिना नयाँ नेपाल बन्दैन।

पम्फा भुसाल
महिला तथा बालबालिका मन्त्री

नेपालको दिगो शान्तिका लागि संविधानसभा मात्र पर्याप्त छैन, राष्ट्रिय प्रतिबद्धताको पनि आवश्यकता उत्तिकै छ।

नान्सी जे पावेल
नेपालस्थित अमेरिकी राजदूत

निर्वाचन भाँड्ने गम्भीर षड्यन्त्र प्रारम्भ भएको छ।

कृष्णप्रसाद सिटौला, गृहमन्त्री

संविधानसभाको पहिलो बैठकबाट राजा फालिँदैनन्।

केपी शर्मा ओली, नेता, एमाले

नेपाली राष्ट्रियताको फरक-फरक परिभाषा आउन थालेको छ।

श्रीशसमशेर राणा
शाही सञ्चार राज्यमन्त्री

नीति नियम

राजदूतले शत्रुको प्रदेशमा उसको आज्ञा पाउनासाथ प्रवेश गरिहाल्नुपर्छ र आफ्नो शासकको सन्देश ठीक ढंगबाट प्रस्तुत गर्नुपर्छ। चाहे प्राण नै संकटमा किन नपरोस् दूतले आफ्नो राष्ट्रको सन्देश समुचित रूपबाट भन्न कुनै संकोच नमानोस्।

राजदूतले शत्रु देशमा रहँदा आफ्नो वशमा लिन सकिने जतिलाई आफ्नो वशमा लिइहाल्नुपर्छ। जसलाई तोडफोड गरेर वा फुटाएर आफ्नो वशमा लिन सकिंदैन उनीहरूलाई सूक्ष्म दृष्टिबाट हेरिरहनुपर्छ। विरोधीको छिद्रस्थान त्यही देशका वैदेहक गुप्तचरद्वारा पत्ता लगाइहाल्नुपर्छ। यदि उनीहरूबाट यो कुराको जानकारी लिन सकिएन भने कुनै भिखारीद्वारा वा अन्य गुप्त व्यक्तिहरूसँग मिलेर थाहा पाउनुपर्छ। त्यसका अतिरिक्त त्यस देशका तीर्थस्थल, देवालय, विद्यालय वा अन्य लेखनशाला, कलामार्फत् विरोधी राष्ट्रका सूचना तथा समाचार पत्ता लगाई त्यसको सूचना आफ्ना शासक दिलाइदिनुपर्छ।

यदि शत्रु देशको शासकले कुनै तरिकाबाट आफ्नो देशको गुप्तभेद राजदूतमार्फत् लीन खोजेको खण्डमा त्यतिबेला दूतले अत्यन्त सावधानीपूर्वक उक्त कुराको निराकरण गर्नुपर्छ। यदि कुनै कुरा नभनी नहुने परेको खण्डमा आफ्नो देशको हित हुने गरी बोल्नुपर्छ।

-चाणक्य नीति

अनुवाद : रामहरि बञ्जारा

सहर चर्चा

योगेशको मोटरसाइकल

चितवनको सौराहामा ट्रली गाँसिएको एउटा कालो रंगको मोटरसाइकलको चर्चा निकै छ। हालै सम्पन्न हात्ती महोत्सवको आयोजक समितिका एक सक्रिय सदस्य योगेश सापकोटाले मोटरसाइकललाई त्यो रूपमा ढालेका हुन्। मोटरसाइकलको चारैतिर बाघ, गैंडा, हात्ती, गोहीजस्ता दुर्लभ वन्यजन्तुहरूका तस्बिर टाँसिएका छन्। मोटरसाइकलको ट्याङ्कीमा रहने इन्धनबाहेक ३५ लिटर पेट्रोल रिजर्भ राख्न सकिने अर्को ट्याङ्कीसहितको उक्त ट्रलीलाई उनले आफ्नो 'मिनी अफिस' बताए। ल्यापटप, पोस्टर, खाताकापी, टेन्ट, खानेकुरा, लुगाफाटा आदि त्यही ट्रलीभित्र हालेर केही दिनमै उनी 'सेभ वाइल्डलाइफ' को नारा र आफैले सिर्जना गरेको डिजिटल चित्रकलाको प्रदर्शनी 'एकादेशमा' लिएर नेपालका गाउँ-सहर छन्।

सापकोटाले ठमेलमा चौबीस घन्टे ट्राभल एजेन्सी सञ्चालन गरेको धेरै भएको छैन। व्यवसाय एकातिर छाडेर किन यो काम गर्न लागेको ? उनको जवाफ थियो– 'गत वर्षको हात्ती महोत्सवदेखि वन तथा वन्यजन्तु जोगाउने कुनै न कुनै कार्य गर्नुपर्छ जस्तो लाग्यो। निहित स्वार्थका कारण मानवजातिले वन तथा वन्यजन्तु सखाप पार्दैछन्। यही अवस्था रहने हो भने आगामी २५ वर्षपछि संसारमा वन्यजन्तु भेट्न गाह्रो हुने विदेशी अन्वेषकहरूले बताइसकेका छन्। नेपालमा भने त्यो अवस्था दस वर्षमै आउन सक्छ। त्यसैले म अहिले यो अभियानमा छु र यो अभियानमा धेरै प्रकृतिप्रेमीको साथ पाउने आशा लिएको छु।' किप इट अप योगेश।

निक्कीको दौड

केही गीतको म्युजिक भिडियोमा मोडलिङ गरेपछि निक्की मल्लको मोडलिङतर्फको दौड सुरु भएको हो। उनलाई सानैदेखि मोडलिङ र फेसनको क्षेत्र औधी मन पर्थ्यो। कुनै बेला उनी सोच्थिन्, मोडलिङमा लागेपछि नाम र दाम दुवै हुन्छ, तर उनले यो क्षेत्रमा पाइला राखेपछि सोचेजस्तो भएन। मोडलिङबाट नाम कमाउन भने सकिँदो रहेछ, -१९ वर्षीया निक्की भन्दै थिइन्- 'मोफसलमा बसेर मोडलिङलाई नै क्यारियर बनाउन मुस्किल हुँदो रहेछ।' खुबी र क्षमता भए मोडलिङमा सजिलै स्थापित हुन सकिने उनको मान्यता छ। प्लस टुकी छात्रा निक्की अहिले पोखराको मोडलिङमा बामे सर्ने तर्खरमा छिन्। घर-परिवारबाट समेत उनलाई यस क्षेत्रमा लाग्न कुनै रोकटोक छैन।

फुर्सद पाउनेबित्तिक्कै साथीहरूसँग रमाइला ठाउँहरू घुम्न मन पराउने निक्कीलाई एकान्त मन पर्छ। उनलाई अगाडि ठिक्क पार्ने र पछाडि रिस गर्ने व्यक्ति बिल्कुलै मन पर्दैनन्। सबैसँग मिलनसार व्यवहार गर्ने मितव्ययी मानिस उनलाई मन पर्छन्। फरासिली र हँसिली स्वभावकी निक्की चाहिएको कुरा मात्र बोल्छिन्।

छिनेडाँडा कास्की घर भएकी निक्कीलाई जीवनमा केही नयाँ काम गर्नुपर्छ भन्ने लाग्छ। त्यही भएर उनी आफ्नो जीवन कसरी सफल पार्ने भनेर सोचमग्न हुन्छिन्। हालै मात्र उनले फोटोग्राफर सुरज श्रेष्ठ र राम गुरुङसँग फोटोसेसन गराएकी हुन्। उनका आकर्षक तस्बिरहरू ठीकठाक डटकममा हेर्न सकिन्छ।

-शिव शर्मा

साइबर गर्ल

नयाँ नेपाल ई-नेपाल

सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको विस्तार ग्रामीण स्तरसम्म हुनुपर्छ भन्ने अभियानलाई अघि सारेको कम्प्युटर एसोसिएसन अफ नेपाल (क्यान) ले आगामी मंगलबारदेखि क्यान इन्फोटेकको १४ औं संस्करण प्रारम्भ गर्दैछ। सात राजनैतिक दलले भन्दै आएको नयाँ नेपाललाई विकासको गतिमा दौडाउन सरकारले सूचना तथा सञ्चार प्रविधि क्षेत्रलाई औजारका रूपमा प्रयोग गर्नुपर्ने बताउँदै आएका क्यानका अध्यक्ष विप्लवमान सिंह क्यान इन्फोटेकको आयोजनाले यो क्षेत्रका बारेमा जनसचेतना बढाउन महत्त्वपूर्ण योगदान दिएको जिकिर गर्छन्। नयाँ नेपाललाई इ-नेपालका रूपमा विकास गर्न सरकारले निजी क्षेत्रसँग मिलेर काम गर्नुपर्ने धारणा सिंहको छ। आर्थिक विकासका लागि सरकारले सूचना तथा सञ्चार प्रविधिका क्षेत्रमा महत्त्वाकांक्षी योजना ल्याउनुको सट्टा भएको विद्युतीय कारोबार ऐनलाई समेत नवीकरण नगरेको आरोप अध्यक्ष सिंहको छ। सरकारी नीति र क्यान इन्फोटेकका बारेमा साप्ताहिकले सिंहसँग गरेको संवादको सारसंक्षेप :

तपाईंहरू इन्फोटेकमै सीमित हुनुभएको हो ?

होइन, त्यस्तो कसरी भन्न मिल्छ ? सन् १९९५ मा पहिलो पटक क्यान इन्फोटेकको अवधारणा विकास गर्दा सूचना तथा सञ्चार प्रविधि (आईसीटी) का बारेमा जनतालाई सुसूचित गर्ने योजनाअनुसार इन्फोटेक आयोजना भएको थियो, आज पनि त्यो समयसापेक्ष छ, किनकि प्रविधिका बारेमा उपभोक्तालाई एकैथलोमा जानकारी गराउन इन्फोटेक प्रभावकारी छ। इन्फोटेकलाई आवश्यक मानेका कारण हरेक वर्ष आगन्तुकको संख्या पनि बढ्दै गएको छ, अब यो सबैको साझा भएको छ। त्यसैले यसले आफ्नो आकार-प्रकार बढाउँदै बिजनेस-मोडालिटीको स्वरूप लिइसकेकाले यसलाई निरन्तरता दिनु आवश्यक मानेका छौं।

वर्षको दस महिनाभन्दा बढी इन्फोटेकमै केन्द्रित हुनुहुन्छ रे नि ?

इन्फोटेक ठूलो कार्यक्रम भएकाले यसका लागि गृहकार्य आवश्यक पर्छ, तर इन्फोटेकमा मात्र सीमित भएको कुरा सत्य होइन। इन्फोटेकको प्रभावकारिता देखेर गत वर्षदेखि यसलाई उपत्यकाबाहिर पनि लान थालेका छौं। बाग्लुङ तथा नेपालगन्जमा इन्फोटेक सम्पन्न भैसकेको छ भने फागुनको पहिलो साता धनगढी, फागुनको तेस्रो साता बुटवल र त्यसभन्दा अघि पूर्वाञ्चलको विराटनगर वा धरान, नारायणघाट र पोखरामा गरेर पाँच स्थानमा क्षेत्रीय स्तरको इन्फोटेक आयोजना हुँदैछ। गत वर्ष नै सफ्टवेयर सोलुसन तथा बीपीओ सर्भिसलाई लक्षित गरेर सफ्टटेकको सफल आयोजना गर्‍यौं। यसबाहेक आईसीटी सेमिनार, वर्क शप, टेक टक, स्कुल नेट कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको थियो। व्यापारिक क्षेत्रलाई सहयोग पुग्ने गरी अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका ख्यातिप्राप्त संस्थाका सूचना तथा सञ्चार प्रविधि विज्ञलाई बोलाएर परामर्श दिने वर्कसप तथा विद्यालय गतिविधिलाई प्रविधिसँग नजिक्याउन जापानको विश्वविद्यालयसँग मिलेर स्कुल नेट कार्यक्रम, 'क्यान-शुभतारा' विद्यालय स्तरीय सफ्टवेयर प्रतियोगिताजस्ता सफल कार्यक्रम गएको वर्ष नै सञ्चालन गरिएका थिए।

प्रविधि विकास तथा विस्तारका लागि तपाईंहरूले कत्तिको पहल गर्नुभएको छ ?

प्रविधि विकास एउटा पक्ष हो भने विस्तार अर्को पक्ष, हामीले दुवै पक्षलाई समेटेर दुवै पक्षको हितका निम्ति भूमिका खेल्ने हो। प्रविधि विकासकर्तालाई प्रोत्साहन गर्ने र यस क्षेत्रमा काम गरिरहेका अरूलाई सहज तरिकाले काम गर्ने वातावरण मिलाउन क्यानले छाता संगठनका रूपमा काम गर्दै आएको छ। विशेष गरी क्यानले 'पोलिसी लबिङ' को काम गर्दै आएको छ। हामी सरकारलाई विद्युतीय कारोबार ऐनलाई तुरुन्त जारी गरेर एक्सन प्लानमा जान आग्रह गरिरहेका छौं। त्यस्तै प्रविधि विकासकर्तालाई प्रोत्साहन दिन संयुक्त राष्ट्रसंघका प्रत्येक विद्यार्थीलाई एउटा कम्प्युटर (ओएलपिसी) मा काम गरिरहेका नेपाली युवाहरूलाई क्यानले सहयोग गरेको छ। यस पटकको इन्फोटेकमा पनि सवलाङ्ग बराबर अपाङ्गहरूले पनि काम गर्न सहज होस् भनेर अपाङ्गहरूका लागि विकास गरिएको सफ्टवेयर प्रदर्शन गर्दैछौं। क्यानले इन्फोटेकमै अपाङ्गहरूको सहयोगका निम्ति फोरम पनि चलाउनेछ। अझ अपाङ्गका निम्ति ओएलपीसीमा कन्टेन्ट डेभलपका बारेमा पनि कुराकानी चलाइरहेका छौं। त्यसबाहेक केही गर्न खोज्ने युवाहरूका निम्ति सहयोग कोषको व्यवस्था पनि गरेका छौं।

प्रविधि विकासका सन्दर्भमा नेपाली युवाहरूबाट कत्तिको आशा राख्न सकिन्छ ?

प्रविधि विकासमा सधैं युवापुस्ताको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ। त्यसमा पनि सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको क्षेत्रमा प्रविधि आविष्कार तथा विकासमा युवापुस्ताको बाहुल्यता पाइन्छ। त्यसैले नेपाली युवाहरूले पनि गर्न नसक्ने भन्ने छैन, तर उनीहरूलाई सही दिशामा लाने संयन्त्र विकास गरिनुपर्छ। निजी क्षेत्रले जसरी अध्ययनका लागि ऋण प्रवाह गरिदिएको छ, त्यसरी नै सरकारले संघसंस्थाको सहयोगमा रोजगार सिर्जना गर्न पहल गरिदिनुपर्छ।

आइटी पार्क किन असफल भयो ?

सरकारले आइटी पार्कलाई 'इन्क्युबेसन सेन्टर' का रूपमा अघि बढाउनुपर्थ्यो, तर सकेन। मुख्य कुरा आइटी पार्क निर्माण गरिसकेपछि त्यसलाई कसरी सञ्चालन गर्ने भन्ने ठोस सरकारी नीति बन्न सकेन। छिमेकी मुलुक भारतका विभिन्न राज्यमा निर्माण भएका आइटी पार्कमा पर्याप्त सुविधा हुँदाहुँदै विदेशी कम्पनी नेपाल किन आउने ? उनीहरूलाई तान्न सरकारले स्किम दिन सक्नुपर्‍यो नि। नेदरल्यान्डको जाभ्रा कम्पनी आइटी पार्कमा केही समय बसे पनि उनीहरूले इन्टरनेट ब्रोडब्यान्ड समस्याका कारण पार्क छोड्नुपर्‍यो। अहिले उच्चस्तरीय सूचना प्रविधि आयोगले निजी क्षेत्रले आइटी पार्क चलाओस् भन्ने इच्छा राखेको छ, तर त्यसका लागि पनि कुनै गतिलो कम्पनी नआएकाले त्यसलाई क्यानले नै सञ्चालन गर्ने कि भनेर छलफल भैरहेको छ।

आईसीटीको क्षेत्रमा गठित सरकारी निकायहरू के गरेर बसिरहेका छन् त ?

मुख्य कुरा विद्युतीय कारोबार ऐन आउन नसक्नुले सरकारले यो क्षेत्रलाई पर्याप्त चासो नदिएको स्पष्ट छ। अहिले प्रधानमन्त्रीको कार्यालयले एसियाली विकास बैंकको सहयोगमा विद्युतिय सुशासन (इ-गर्भनेन्स) गुरु योजनालाई लागू गराउन काम गरिरहेको छ। त्यस्तै राष्ट्रिय सूचना प्रविधि केन्द्र एनआईडीसी डाटा सेन्टरका लागि काम गरिरहेको छ। यो क्षेत्रलाई गति दिन सबैभन्दा पहिले ऐन जारी भएर त्यसलाई एक्सन प्लानमा लानुपर्‍यो।

विद्युतीय कारोबार ऐन कहाँ पुगेर अड्किएजस्तो लाग्छ ?

सन् २००० मा पहिलो पटक सूचना प्रविधि नीति आयो। त्यही क्रममा सन् २००४ मा इन्टिग्रेटेड एक्सन प्लानसहित गएको नीति अहिलेसम्म पास भएको छैन। सरकारले केही समयअघि मात्र विद्युतीय कारोबार नियन्त्रक नियुक्त गर्‍यो, तर ऐन जारी भएपछि तुरुन्तै आवश्यक पर्ने न्यायाधीकरण तथा पुनरावेदन न्यायाधीकरणको व्यवस्था अझै गर्न सकेको छैन।

यस पटकको इन्फोटेकमा त्यस्तो नयाँ के देख्न पाइएला ?

प्रत्येक छ महिनामा नयाँ प्रविधि भित्रिएकै हुन्छ, त्यसमा पनि इन्फोटेकलाई लक्षित गरेर कम्पनीहरूले नयाँ उत्पादन अवलोकनकर्तामाझ प्रस्तुत गर्ने योजना बनाएका हुन्छन्। यस पटक पनि केही नयाँ अवश्य देख्न पाइन्छ। अन्तराष्ट्रिय स्तरको आईसीटी सम्मेलनमा पनि नयाँ कुरा देख्न पाइनेछ।

क्यानका तर्फबाट आउने नयाँ कार्यक्रम केही छ ?

सात राजनैतिक दलले नयाँ नेपाल बनाउने भन्दै आएका छन्, हामी आईसीटीलाई इन्जिनका रूपमा प्रयोग गर अनि मात्र नयाँ नेपालको अवधारणा सफल हुनसक्छ भनिरहेका छौं। 'हात-हातमा मोबाइल, घर-घरमा कम्प्युटर' भन्ने नारालाई लागू गर्ने हो भने इ-गर्भनेन्सदेखि इ-मेडिसिन, इ-एजुकेसन, इ-टुरिज्मलगायत सबै क्षेत्रमा आईसीटीको व्यापक प्रयोग गर्नुपर्छ। यही कुरालाई हामीले 'भिजन २०-२०' (भिजन ट्वेन्टी-ट्वेन्टी) शीर्षकमा एउटा एक्सक्लुसिभ अवधारणापत्र प्रस्तुत गर्दैछौं। जसमा स्मार्ट सिटी, स्मार्ट सिटिजन, स्मार्ट नेसनजस्ता कुरालाई कसरी अघि बढाउने भन्ने भिजन प्रस्तुत गरिएको छ। यो सन् २०२० सम्ममा इ-नेपाल बनाउने महत्त्वाकांक्षी योजना हो।

e जेनेरेशन

पृष्ठ १ बाट जारी

रूपक भन्छन्- 'स्कुल प्रोजेक्टको सबै जानकारी इन्टरनेटमै पाइने भएकाले शिक्षकले पनि त्यसरी नै काम गर्न आग्रह गर्छन् ।' यसको रोचक पक्ष पनि छ, अहिलेको कम्प्युटरपुस्ताले आफ्ना अग्रजलाई पनि ई-जेनेरेसनमा सामेल हुन खुला आग्रह गरिरहेको छ । छोराछोरीले इन्टरनेटको काम लिएर आएपछि बाबु-आमाले पनि त्यस विषयमा जानकारी हासिल गर्नुपर्नेबाध्यता आइपर्छ। त्यति मात्र होइन, स्कुले बालबालिकाहरू भिडियो, कम्प्युटर गेमदेखि इन्टरनेट च्याटिङमा पनि त्यत्तिकै रमाउँछ । डिएभी स्कुलका सरस पन्तले कम्प्युटर चलाएकै भरमा वेब डेभलपिङदेखि कम्प्युटरमै म्युजिक बिट मिक्सिङसम्बन्धी पनि ज्ञान हासिल गरेको बताए ।

अब पालो कलेजको, शिरीष ढुङ्गेल प्लस टुमा अध्ययनरत छात्र हुन् । गत वर्ष उनले आफ्नै सहपाठी रेविका भट्टराईलाई मोबाइल एसएमएसमार्फत प्रेमप्रस्ताव राखे । रेविकाले पनि भ्यालेन्टाइन डे को दिन एसएमएसमार्फत नै शिरीषको प्रस्ताव स्वीकार गरिन् । प्रविधिको सहाराले आफ्नो प्रेमलाई जीवन्तता दिइरहेका यी जोडी ई-जेनेरेसनका अर्का प्रतिनिधि पात्र हुन् । 'प्रेम मात्र होइन, शैक्षिकदेखि अतिरिक्त क्रियाकलापसम्मका सबै उपयोगी जानकारीका लागि अहिलेको युवा पुस्ताले प्रविधिलाई उपयोग गर्दै आएको छ ।' विज्ञ पन्त भन्छन्- 'अहिले कलेजमा ब्लाकबोर्ड/ह्वाइट बोर्डको सट्टा मल्टिमिडिया प्रोजेक्टर प्रयोग गरेर अध्यापन गराउने ट्रेन्ड विकसित हुँदै गएको छ ।' पन्तका अनुसार कलेजले दिएको असाइनमेन्ट वेबपेजमा राखिदिने र शिक्षकले त्यसैलाई आधार मानेर मार्किङ गर्ने चलन छ । ई-जेनेरेसनले कागजको सट्टा इलेक्ट्रोनिक प्रविधिलाई आफ्नो अध्ययनको मुख्य सामग्री बनाएको छ । इलेक्ट्रोनिक प्रविधिमा पनि विद्यार्थीले कसरी काम गरेको छ भन्ने आधारलाई शिक्षकले राम्रोसँग छुट्याउन सक्ने पन्त बताउँछन् । त्यस्तै कुनै बेला लोकप्रिय रहेको कम्बाइन स्टडीलाई अहिलेको पुस्ताले फोनस्टडी बनाएको छ । फोनमा कुरा गर्दै पाठ्यसामग्रीका बारेमा छलफल गर्ने विद्यार्थी अहिले प्रायः घरमा भेटिन्छन् ।

पछिल्ला वर्षमा आएका फेसबुक, ओर्कुट, हाइ फाइभजस्ता वेबपेजले आफ्ना दौंतरी बढाउन पनि त्यत्तिकै सहयोग गरेको विद्यार्थी रञ्जन खनाल बताउँछन् । विभिन्न स्थानका करिब १ सय ५० जना नयाँ साथी बनाएका रञ्जनका अनुसार अहिले सहरका मात्र होइन, प्रविधिको पहुँच भएका ग्रामीण क्षेत्रका युवा पनि साथी खोज्न यस्ता वेबसाइटको भरपूर प्रयोग गर्छन् । निःशुल्क अनलाइन फोन गर्न पाइने वेबसाइट पनि उपलब्ध भएकाले युवा पुस्ताका निम्ति प्रविधिको प्रयोग अझ आकर्षक बन्दै गएको छ । अनलाइन च्याटिङमा व्यस्त रहन साइबर क्याफेसम्म धाउने युवाहरूको जमात पनि त्यत्तिकै बढ्दै गएको छ ।

नेपालमा छिट्टै लोकप्रिय बनेको प्रविधि मोबाइल नै हो । केही वर्षमै दसौं लाख उपभोक्ताले मोबाइल प्रयोग गर्नुले प्रविधिको सहारा लिनुपर्ने आवश्यकतालाई प्रस्ट्याउँछ । अझ मोबाइलका ५० प्रतिशतभन्दा बढी उपभोक्ता युवाहरू नै हुन् । यो पुस्ताले मोबाइलको एसएमएस (सर्टम्यासेजसर्भिस) लाई सबैभन्दा बढी प्रयोग गर्छ । एसएमएस थिच्यो, अनि साथीसँग 'कम्युनिकेसन' गर्‍यो, ग्लोबल कलेज अफ म्यानेजमेन्टमा बीबीएस अध्ययनरत आशिष भट्टराई भन्छन्- 'कक्षाका प्रायः विद्यार्थीले आपसमा संवाद गर्न मोबाइल प्रयोग गर्छन्, मोबाइल नहुनेसँग कम्तीमा सीमकार्ड अनिवार्य हुन्छ । फ्रि-कलको प्रयोग पनि त्यत्तिकै लोकप्रिय छ ।'

आइपड वा एमपीफोरजस्ता प्रविधि पनि ई-जेनेरेसनका निम्ति त्यत्तिकै लोकप्रिय साधन हुन् । कलेज जाँदा-आउँदा विद्यार्थीहरू कानका दुईवटै प्वालमा तारसहितको स्पिकर ठोसेर प्रविधिको भरपूर प्रयोग गर्न रुचाउँछन् । आफूलाई मन पर्ने संगीतको अडियो तथा भिडियो दुवै सुन्न तथा हेर्न पाइने भएकाले यी प्रविधि विद्यार्थीका निम्ति प्रिय बनेका हुन् । आइपड, एमपीफोरको प्रयोग कलेजका विद्यार्थीले मात्र होइन, स्कुलेहरूले पनि त्यत्तिकै गर्ने सूचना प्रविधि विज्ञ पन्तले बताए । कलेजमा आइपड लिएर छिर्नेहरूले शिक्षकको लेक्चरलाई पनि कागजमा लेख्नुको सट्टा आइपडमै रेकर्ड गर्ने गरेका छन् ।

सूचना तथा सञ्चार प्रविधि (आईसीटी) को ज्ञान अहिलेको पुस्ताका निम्ति कति आवश्यक छ भन्ने कुरा बुझ्न दैनिक बजारमा निस्किएका अखबार पल्टाए थाहा पाउन सकिन्छ । रोजगारीका लागि प्रकाशित हरेक विज्ञापनमा कम्प्युटरसम्बन्धी न्यूनतम आधारभूत ज्ञान आवश्यक भएको देखिन्छ । त्यसैले जुनसुकै संकाय अध्ययन गरे पनि कम्प्युटरको व्यावसायिक ज्ञान हासिल गर्नुपर्ने हुन्छ ।

प्रविधिको उपयोग

इन्टरनेट प्रयोगकर्ताको सङ्ख्या बढ्दै जाँदा नेपाली युवाहरूले पनि विभिन्न वेबपेजमा आफ्नै कन्टेन्ट (सामग्री) अपलोड गर्न थालेका छन् । आफ्ना व्यक्तिगत कुरा विश्वभरका पाठकका लागि खुला गरिदिने ब्लगको कन्सेप्ट पनि यसै कारण लोकप्रिय हुँदै गएको छ । माइस्पेस डट कमजस्ता कन्टेन्ट अपलोड गर्न मिल्ने साइट तथा भिडियो अपलोड गर्न मिल्ने यू ट्युव जस्ता साइटप्रति युवा चासो बढ्दो छ । जीपीआरएस मोबाइल प्रयोगकर्ताहरूले इन्टरनेट सर्फिङ गरेर आवश्यक वेबपेज डाउनलोड गर्ने सुविधा पनि पाइसकेका छन् । ताररहित प्रिपेड इन्टरनेट सेवा पनि प्रयोगमा आइसकेको छ । त्यस्तै मोबाइल प्रदायक संस्थाहरूले केन्द्रीय सर्भर खडा गरेर (युरिकेट्स प्रणाली) विभिन्न किसिमका जानकारी दिन थालेका छन् । जोक्स अफ दि डे, विभिन्न समाचार, मौसमसम्बन्धी पूर्वानुमानजस्ता जानकारी यो सेवाबाट पाइन्छ । इन्टरनेटको प्रयोगबाटै ग्राहकले बैंङ्क खातासम्बन्धी जानकारी पाउँछन् ।

भविष्य कता ?

जीपीएस अर्थात् ग्लोबल पोजिसनिङ सिस्टमअन्तर्गतका मोबाइल सेवामा आरएफआइडी चिप्स राखेपछि मोबाइल प्रयोगकर्ता कुन स्थानमा छ भन्ने जानकारी सजिलै पाउन सकिन्छ । यो सेवा अहिले विकसित मुलुकका उच्चपदस्थ कर्मचारीलाई उपलब्ध गराइएको छ । आरएफआइडी चिप्सजडित मोबाइल प्रयोगकर्तालाई स्क्यानरले पछ्याएर ऊ कुन भौगोलिक स्थानमा छ भन्ने पत्ता लगाउँछ । आरएफआइडी चिप्सलाई डीएचएलजस्ता सामान डेलिभरी गरिदिने संस्थाले पनि प्रयोग गर्न सक्छन्, यसो गर्दा कुन सामान कहाँ पुगेको छ सजिलै पत्ता लाग्छ । यो अबको पुस्ताले प्रयोग गर्ने प्रविधि हो ।

अहिलेको युग सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको युग हो, सानो स्मार्ट चिप्सले मानिसले बोक्न नसक्ने जानकारी समेटिन्छ । पासपोर्ट, नागरिकता, डेबिट-क्रेडिट कार्ड स्मार्ट चिप्स जडित हुने भएकाले सानो स्मार्ट चिप्सले भविष्य बोकेको छ ।

सूचना तथा सञ्चार प्रविधि यस्तो क्षेत्र हो, जसका ठूला आकारका उपकरण दिन-प्रतिदिन खुम्चिएर सानो बन्दै गएका छन् । त्यतिमात्र होइन, अन्य सामग्रीको मूल्य बढ्दै गए पनि आईसीटी उपकरणको मूल्य दिन-प्रतिदिन सस्तो हुँदै गएको छ । मोबाइल पनि सानो हुँदै जाँदा मोबाइल डिभाइस नै चिप्समा बदलिने भएको छ । कान र मुखमा अप्रेसन गरेर सानो स्पिकरसहितको चिप्स जोडेपछि त्यसैलाई कमान्ड दिएर कानले सुन्ने तथा मुखले बोल्न सकिने प्रविधि चाँडै नै प्रयोगमा आउँदैछ ।

व्यवस्थापन नयाँ

साप्ताहिक समाचार

क्यान इन्फोटेकलाई आकर्षक र भव्य बनाउन यस पटकको व्यवस्थापन पक्षलाई यसअघिका इन्फोटेकभन्दा फरक पारिएको छ । हरेक वर्ष आयोजना हुँदै आएको क्यान इन्फोटेकको १४ औं संस्करणमा आउने मेला अवलोकनकर्तालाई वर्गीकरण गरेर दुई समयमा अवलोकन गर्ने व्यवस्था मिलाइएको छ ।

'सुरुका चार दिन १० देखि साढे १२ बजेसम्मको समय व्यापारिक प्रयोजनका लागि छुट्याएका छौं,' इन्फोटेकको व्यवस्थापन पक्ष हेर्ने जिम्मा लिएका डाइरेक्सन नेपालका निर्देशक त्रैलोकेश्वर मल्ल भन्छन्- 'त्यो समयमा सूचना तथा सञ्चार प्रविधि सम्बद्ध व्यापारका उच्चपदस्थ व्यक्तित्वहरूले आपसमा आर्थिक कारोबार गर्न सक्नेछन् ।' निर्देशक मल्लका अनुसार त्यो समयमा मेला हेर्न जानेहरूका लागि २ सय रुपैयाँको टिकटदर छुट्याइएको छ । अझ त्यो टिकट खरिद गर्ने व्यक्ति व्यापारिक पृष्ठभूमिको भए मात्र टिकट उपलब्ध गराइनेछ । त्यसैगरी १२.३० पछि ५ बजेसम्म सर्वसाधारण तथा विद्यार्थीहरूले मेला अवलोकन गर्न पाउनेछन् । सर्वसाधारणका लागि ५० रुपैयाँ तथा विद्यार्थीका लागि २५ रूपैयाँ टिकटदर तोकिएको छ ।

सूचना तथा सञ्चार प्रविधि (आईसीटी) क्षेत्रको वर्षकै सबैभन्दा ठूलो महोत्सवमा अधिराज्यभरका विभिन्न दुर्गम स्थानबाट ५० जना विद्यार्थीलाई प्रतिनिधिका रूपमा निःशुल्क महोत्सव हेर्न आउने व्यवस्था मिलाइएको छ । निर्देशक मल्लका अनुसार निजी विद्यालयहरूको छाता संगठन प्याब्सन तथा कम्प्युटर एसोसिएसन अफ नेपाल (क्यान) ले लजिङ-फुडिङको जिम्मेवारी लिएका छन् । इन्फोटेकमा नेपालीहरूले विकास गरेका नयाँ प्रविधिलाई निःशुल्क प्रदर्शनको व्यवस्था मिलाएको मल्लले बताए ।

CAN InfoTech 2008
14th Nepal Information Technology Show & Conference

आईसीटी होइन आइस

सूचना तथा सञ्चार प्रविधि (आईसीटी) अब सूचना, सञ्चार र मनोरञ्जन (आइस) मा परिवर्तन भैसकेको कम्प्युटर एसोसिएसन अफ नेपाल (क्यान) का अध्यक्ष विप्लवमान सिंह बताउँछन् । 'एकातर्फ कम्प्युटर प्रविधिको उपयोग गर्दै काम गर्‍यो, अर्कातर्फ त्यसलाई नै मनोरञ्जनको साधन पनि बनायो,' अध्यक्ष सिंह भन्छन्- 'आईसीटी उपकरणमा टेलिभिजन, आइपड, एमपीफोर, डिभिडी आदिको उपयोगले पनि यो क्षेत्रमा मनोरञ्जन थपिएको हो ।' क्यानले हरेक वर्ष आयोजना गर्दै आएको क्यान इन्फोटेकलाई पनि आइस महोत्सव भनिनुपर्ने अध्यक्ष सिंहको विचार छ । मल्टिमिडिया डिभाइसको अत्यधिक प्रयोगका कारण पनि आईसीटीमा मनोरञ्जन थपिएको हो । त्यति मात्र होइन, आईसीटी क्षेत्रमा युवाहरूको बाहुल्यता रहेकाले पनि प्रविधिको यो क्षेत्रसँग मनोरञ्जन जोडिएको छ । बिहान उठेदेखि बेलुका सुत्ने बेलासम्म सूचना-प्रविधिको क्षेत्रमा आविष्कार भएका उपकरणमै व्यस्त हुने युवा जमात पनि त्यत्तिकै छ ।

सम्मेलनमा कार्यपत्रहरू पनि प्रस्तुत गरिने

क्यान इन्फोटेकमा आयोजना गरिने अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको सूचना तथा सञ्चार प्रविधि सम्मेलनमा विभिन्न विषयमा सूचना तथा सञ्चार प्रविधि विज्ञहरूले कार्यपत्र प्रस्तुत गर्दैछन् । सूचना तथा सञ्चार प्रविधिका बारेमा सामान्य जनतासमेत साक्षर हुनुपर्ने अहिलेको सन्दर्भमा नेपाली प्रविधि र परिवेश सुहाउँदा विषयका कार्यपत्रलाई प्राथमिकता दिइने क्यानले जनाएको छ ।

यसका लागि कम्प्युटर एसोसिएसन अफ नेपालले धेरै अघिदेखि नै विभिन्न स्वदेशी र विदेशी विज्ञहरूबाट कार्यपत्रका लागि प्रस्ताव आह्वान गरिसकेको छ । यसैकारण खासगरी व्यावहारिक अनुभव, अनुसन्धानात्मक तथा प्रविधि सम्बद्ध पेपरहरूलाई छनौटमा प्राथमिकता दिइएको क्यानका महासचिव राजनराज पन्तले जानकारी दिए । त्यसैले प्रविधि र अनुसन्धानका सम्बन्धमा भएका आफ्ना अनुभवलाई प्रस्तुत गर्नका लागि क्यानले प्रोत्साहन गरेको पनि पन्तले बताए । यही उद्देश्यका साथ यो क्षेत्रमा लागेका व्यावसायिक व्यक्तिहरूलाई क्यानले सधैं सम्मान गर्दै आएको छ । यसैको निरन्तरताका रूपमा यो वर्ष पनि विभिन्न विषयमा आफ्ना कार्यपत्रहरू पेस गर्नका लागि क्यानले सबैमा आह्वान गरेको थियो ।

विगत दुई दशकयता नेपाली सूचना सञ्चार प्रविधि क्षेत्र पनि हजारौं गुणा विकास भएको छ । संसारको ट्रेन्डजस्तै नेपाली सूचना सञ्चार प्रविधि पनि सेवामा आधारित उद्योगका रूपमा विकास हुँदैछ । गत पाँच वर्षयता यसमा गरिएको लगानीले पनि प्रतिफल देखाउन प्रारम्भ गरेको छ । यसै क्रममा यो क्षेत्रमा रहेका नेपाली विशेषज्ञ र व्यवसायीहरूले पनि यो उद्योगमा आफ्नो छुट्टै पहिचान बनाउन थालेका छन् । त्यसैकारण अहिलेको सम्मेलन विशेष आकर्षक हुने अपेक्षा आयोजकहरूले गरेका छन् ।

सम्मेलनमा नेपाललगायत जापान, सिंगापुर, कोरिया, भारत आदिका विज्ञहरूले कार्यपत्र प्रस्तुत गर्नेछन् । उनीहरूले प्रभावकारी सञ्चार, ई-बिजनेस मार्केट, सरकारी अग्रसरता, अर्थतन्त्रमा आइसीटीको प्रयोग, आइसीटी जनशक्ति– राष्ट्रको माग, आउटसोसिङको सम्भावना र साइबर सुरक्षाजस्ता मुख्य विषयवस्तुमा केन्द्रित कार्यपत्र प्रस्तुत गर्नेछन् । यसबाट यो क्षेत्रका सम्भावना र फाइदाका बारेमा सर्वसाधारणले समेत धेरै जानकारी प्राप्त गर्न सक्नेछन् । हाम्रो नेपालजस्तो राष्ट्रमा दुर्गम क्षेत्रसम्म स्वास्थ्यसेवा कसरी पुर्‍याउने भन्नेदेखि लिएर शिक्षामा आइसीटीको प्रयोग कसरी गर्न सकिन्छ भन्नेसम्मका जानकारी प्राप्त गर्न सकिनेछ ।

सम्मेलन फेब्रुअरी १ र २ गरी दुई दिनसम्म चल्नेछ । पहिलो दिन प्रि-कन्फरेन्स ट्युटोरियल र दोस्रो दिन वर्कसप हुनेछ । सम्मेलनमा सहभागी हुन चाहनेहरूका लागि ३ हजार रुपैयाँ शुल्कको व्यवस्था गरिएको छ । क्यानका सदस्यहरूले १ हजार ५ सय तथा विद्यार्थीहरूले १ हजार रुपैयाँ तिरेर सम्मेलनमा सहभागी हुन सक्ने व्यवस्था क्यानले मिलाएको छ ।

नेपालमा सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको अध्ययन

नेपालमा सूचना तथा सञ्चार प्रविधि (आईसीटी) सम्बद्ध अध्ययन असफल ठहरियो भनेर थुप्रै टिप्पणी सुनिन्छ । असफल भएको भन्न मिल्दैन, सूचना तथा सञ्चार प्रविधि विज्ञ सूदन झा भन्छन्- आईसीटीलाई मूल सब्जेक्ट बनाएर राम्रोसँग अध्ययन गरेको विद्यार्थीले आफैं पनि रोजगार सृजना गर्न सक्ने भएकाले कसरी असफल शिक्षा भन्ने ? आईसीटी अध्ययन गर्नेहरू बेरोजगार हुनु नपर्ने भनेर सञ्चालनमा आएका दर्जनौं शैक्षिक संस्थामध्ये धेरैले स्तरीय शिक्षा दिन नसक्दा सूचना तथा सञ्चार प्रविधि शिक्षा नै असफल भएको निष्कर्ष निकालियो ।

एकातर्फ मुलुकको बिग्रँदो राजनैतिक तथा आर्थिक अवस्था, अर्कातर्फ शैक्षिक संस्थाबाट उत्पादन भएका हजारौं विद्यार्थीका लागि पर्याप्त अवसरको कमी, विज्ञ झा भन्छन्- त्यसमाथि अध्यापन शैलीमा पर्याप्त खोट लाउन सकिने शैक्षिक संस्थाबाट उत्पादन भएका विद्यार्थीले सजिलै रोजगारी नपाउँदा शैक्षिक प्रणाली अनुपयुक्त भनिनु ठीक थिएन । नेपालमा अहिले पनि सूचना तथा सञ्चार प्रविधि सम्बद्ध विषयमा अध्ययन गरिरहेका हजारौं विद्यार्थी उत्कृष्ट स्तरको नोकरी गरिरहेका पाइन्छन् ।

व्यापारिक क्षेत्रमा व्यवस्थापन संकायको मात्र अध्ययनका अतिरिक्त त्यसमा आईसीटीको पनि पर्याप्त ज्ञान हासिल गरेका व्यवस्थापकको आवश्यकता पर्ने हुनाले दुवै विषयलाई समायोजन गरेर अध्ययन गरेका विद्यार्थीले राम्रो रोजगार पाएको अर्का विज्ञ किशोर पन्त बताउँछन् । 'बीआईएम, बीसीआईएस, बीबीए आईटी, बीबीआईएसजस्ता शैक्षिक पाठ्यक्रम अध्ययन गरेकाहरू सजिलै बिकेका छन्,' पन्त भन्छन्- व्यापारिक क्षेत्रमा मात्र पनि होइन, हरेक संकायमा आईसीटीलाई समायोजन गरेर अध्ययन गरेका विद्यार्थीहरू मात्र पूर्ण योग्य ठहरिन्छन् । इन्टरनेटको सञ्जालले विश्वलाई खुम्च्याएका कारण पनि विद्यार्थीले नेपालमा मात्र होइन, विदेशको कामसमेत यहीं बसेरै गर्न सक्छन् । क्षमता भएका नेपाली विद्यार्थीहरू विदेशमा समेत सजिलै बिकेका छन् । अध्ययनको हिसाबले जुनसुकै विषयमा उच्च शिक्षा हासिल गरे पनि सूचना तथा सञ्चार प्रविधिका बारेमा भने ज्ञान अनिवार्य आवश्यक छ ।

इन्फोटेक कति उपलब्धिपूर्ण हुन्छ ?

कम्प्युटर एसोसिएसन अफ नेपालले विगत १३ वर्षदेखि निरन्तर रूपमा क्यान इन्फोटेक आयोजना गर्दै आएको छ । यो वर्ष पनि इन्फोटेकको आयोजना हुँदैछ । २ सय ७९ वटा स्टलसहितको इन्फोटेक ३ लाख ५० हजारभन्दा बढी दर्शकले अवलोकन गर्ने अपेक्षा आयोजकहरूले गरेका छन्, तर पनि बर्सेनि भैरहेको इन्फोटेकले आधुनिक विज्ञानको उच्चतम उपलब्धिलाई नेपालीमाझ पुऱ्याउन कति योगदान पुऱ्याउला ? यसलाई अझ व्यवस्थित र उपयोगी बनाउन के गर्नुपर्ला ? यिनै कुरालाई समेटेर साप्ताहिकले यो क्षेत्रमा संलग्न केही व्यक्तिको विचार बुझ्ने प्रयास गरेको थियो ।

राजनराज पन्त, महासचिव
कम्प्युटर एसोसिएसन अफ नेपाल

सामान्य कम्प्युटरदेखि वायरलेस प्रविधिसम्मका आईसीटीका माध्यमहरूका बारेमा जानकारी प्रदान गर्न इन्फोटेक आयोजना हुँदै आएको छ । एउटै थलोमा नयाँ-नयाँ प्रविधिका बारेमा जानकारी प्राप्त गर्न सकिने भएकाले पनि प्रत्येक वर्ष दर्शक र स्टलको संख्या बढिरहेको छ । इन्फोटेक सामानहरू किनबेच गर्नभन्दा पनि यसप्रति चासो राख्ने युवा र अन्य जनसमुदायलाई प्रविधिकाबारेमा जानकारी प्रदान गर्न आयोजना गरिन्छ । त्यसैले स्वाभाविक रूपमा त्यहाँ भीड पनि हुन्छ तर पनि विभिन्न कम्पनीले यो अवसरमा विशेष छुटका साथ आफ्ना सामानहरू पनि बिक्री गर्नु यसको अर्को आकर्षण हो । अहिले मोफसलबाट पनि इन्फोटेक अवलोकनका लागि युवाहरू आउने क्रम विकसित हुन थालेको छ । ३७ जिल्लामा क्यानका शाखा विस्तार भएका छन् । ती शाखामार्फत् पनि इन्फोटेकका सम्बन्धमा जानकारी उपलब्ध हुन्छन् । त्यसैले पनि स्वाभाविक रूपमा भीड हुन्छ । यसैलाई आत्मसात् गरेर यो वर्षदेखि भीड र अन्य कार्यलाई व्यवस्थित गर्नका लागि डाइरेक्सन एक्जिविसन एन्ड कन्भेन्सन सेन्टरलाई सम्पूर्ण जिम्मेवारी दिएका छौं ।

सरकारी तथा निजी क्षेत्र मिलेर सूचना-प्रविधिको विकास गर्नुपर्ने हो तर त्यसो हुन सकेको छैन । कमसेकम निजी क्षेत्रको पहलमा हुँदै आएको इन्फोटेकका कारण अहिले धेरै नेपालीले यसप्रति चासो राख्न थालेका छन् । नेपालमा सूचना सञ्चार प्रविधिका क्षेत्रमा अन्य देशको तुलनामा निकै कम उपलब्धि भएका छन्, तर पनि विदेशी कम्पनीहरूको सहकार्यमा यो क्षेत्र प्रगतितर्फ लम्किरहेको छ । इन्फोटेकमा विदेशी कम्पनीहरू धेरै सहभागी नभए पनि उनीहरूले आफ्नो उत्पादनका बारेमा नेपाली प्रतिनिधि कम्पनीमार्फत जानकारी प्रदान गर्छन् । अहिले इन्फोटेकलाई प्रविधि सम्बद्ध सामग्री किनबेच गर्ने भन्दा पनि त्यसका बारेमा जानकारी प्रदान गर्ने अवसरका रूपमा उपयोग गर्नुपर्छ । हामीले प्रदर्शकहरूलाई पनि यही कुरा भनेका छौं । हामीले पनि प्रदर्शकहरूलाई प्रविधि जान्न चाहनेभन्दा किन्न चाहनेलाई प्राथमिकता दिने परम्परालाई अन्त्य गर्न आग्रह गरेका छौं ।

पवन शाक्य
अध्यक्ष, इन्टरनेट सेवा प्रदायक संघ नेपाल

आईसीटीप्रति मानिसको चासो बढ्दै गएको छ र यो अब अत्यावश्यक पनि भैसकेको छ । इन्टरनेटका बारेमा समेत नेपालीहरूको चासो बढ्दै गएका कारण हाम्रो संघले आईसीटी एक्स्पोको आयोजना गर्न थालेको छ । क्यान समग्र सूचना-प्रविधि क्षेत्रकै ठूलो संगठन हो । यसमा सामान्य कम्प्युटर पार्ट्सका व्यापारीदेखि लिएर विज्ञसम्म सबै सहभागी हुन्छन् । त्यसैले इन्फोटेकलाई अलि व्यवस्थित गर्नुपर्ने आवश्यकता छ । यसका लागि विद्यार्थी, सर्वसाधारण र विज्ञसमेतका लागि छुट्टाछुट्टै समयको व्यवस्था गर्नुपर्छ ।

यो वर्षदेखि भीड व्यवस्थापनका लागि नयाँ व्यवस्था गरिएको आयोजकहरूले बताएका छन् । सर्वसाधारण, विद्यार्थी र प्रदर्शकहरूका लागि छुट्टाछुट्टै ३ वटा गेटको व्यवस्था गरिएको छ । प्रदर्शनी स्थलभित्र पनि मल्टी-वेको व्यवस्था गरिएको जानकारी पाइएको छ । यसबाट पनि यो वर्ष व्यवस्थापन राम्रो हुने आशा गर्न सकिन्छ, तर पनि ठूलो जनसागरका लागि सम्मेलन केन्द्र आफैंमा सानो ठाउँ हुनसक्छ । अहिले अनमिनले पनि निश्चित क्षेत्र ओगटेका कारण स्थानको अभाव हुन सक्छ । त्यसैले आयोजकहरूले व्यवस्थापन पक्षलाई गहिरिएर ध्यान दिनुपर्ने बेला आएको छ ।

रत्नतारा वैद्य
उपप्रबन्धक, नेपाल बंगलादेश बैंक

नेपालीहरूमा अब कुनै नयाँ प्रविधि खरिद गर्न क्यान इन्फोटेकलाई पर्खने चलन नै बसिसकेको छ । यो प्रचलनको विकास हुनुमा क्यान इन्फोटेककै देन छ । पहिलेदेखि नै इन्फोटेकमा आफ्ना उत्पादनका बारेमा जानकारी दिन चाहने कम्पनीहरूले विद्यार्थीलाई नै फोकस गरेको पाइन्छ । विद्यार्थी नै इनफोटेकका आकर्षण पनि हुन् ।

अब प्रविधिका प्रयोगकर्ता विद्यार्थी मात्र छैनन् । घरमा बस्ने गृहिणीसम्मले यसको प्रयोग गर्नुपर्ने बाध्यताको विकास भएको छ । सामान्य मनोरञ्जनका लागि प्रयोगमा आउने सिडी, डिभिडी जस्ता प्रविधि घरमा प्रयोग गर्नुपर्छ । यी सबै प्रयोग गर्नका लागि गृहिणीहरूसमेत पोख्त बन्नुपरेको छ । घरका विभिन्न प्रयोजनका लागि प्रयोगमा आउने धेरै सामग्रीहरू इन्फोटेकमा राख्न सकिन्छ र राख्नु पनि पर्छ । बरु यसका लागि निःशुल्क तालिमको व्यवस्था गरेर कम्पनीहरूले घरेलु महिलाहरूलाई आकर्षित गर्न सक्छन् ।

इन्फोटेकमा भैरहेका गतिविधिका बारेमा राम्रोसँग प्रचार हुन नसकेको जस्तो लाग्छ । खासगरी सर्वसाधारण र विद्यार्थीहरूको फोकस मेलाका बारेमा मात्र हुन्छ । उनीहरूले त्यहाँ पाइने सामग्री र अवसरका बारेमा नै बढी चासो राख्छन् । अर्को महत्त्वपूर्ण कुरा त्यहाँ विभिन्न विषयमा सेमिनार पनि भैरहेका हुन्छन् । ती सेमिनारमा सर्वसाधारणले थाहा पाइरहेका र पाउनुपर्ने विषयवस्तुका बारेमा समेत छलफल हुन्छन् । सबैलाई सहभागी गराउन नसके पनि त्यहाँ प्रस्तुत कार्यपत्र र छलफलका बारेमा सर्वसाधारणले समेत जानकारी पाउन सक्ने संयन्त्रको विकास गरे इन्फोटेक अझ फलदायी हुने थियो ।

अर्को कुरा त्यहाँ पाइने सामग्रीको सान्दर्भिकताका बारेमा पनि हो । इन्फोटेकमा पाइने अवसर र सामग्री प्रायः पहिले नै बजारमा आइसकेका हुन्छन् । कम्पनीहरूले नयाँ कुरा प्रदर्शनीमा राख्ने भनेर प्रचार गरे पनि ती खासै प्रभावकारी हुँदैनन् । त्यसैले नेपाली बजारका लागि उपयुक्त नयाँ संस्करणका र अपडेट गरिएका सामग्रीहरू राख्न सके मेलाको आकर्षण बढ्ने थियो ।

तिमिला यमी थापा
प्राध्यापक, पुल्चोक इन्जिनियरिङ क्याम्पस

क्यानले सबैलाई फाइदा पुग्ने किसिमले स्वदेशी प्रविधिको प्रवर्द्धन गर्नुपर्ने हो, तर यसलाई विदेशी प्रविधि बिक्री गर्ने स्थलका रूपमा विकसित गरिएको छ । यो साह्रै दुःखलाग्दो कुरा हो । यसतर्फ सरकारसमेत सचेत छैन । क्यान र युवाहरूले सरकारलाई यसतर्फ अग्रसर हुन घच्घच्याउनु आवश्यक छ ।

नेपालमा पनि विभिन्न सफ्टवेयर विकास गर्न सक्ने जनशक्ति छन् । ती सफ्टवेयर विभिन्न क्षेत्रमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसो हुँदा सरकारी तथा गैरसरकारी क्षेत्रमा समेत समग्र खर्चको मात्रामा कमी ल्याउन सकिन्छ र जनताले पनि प्रभावकारी रूपमा सेवा प्राप्त गर्न सक्छन् । अहिले नेपाली उत्पादनलाई प्रवर्द्धन र विदेशी उत्पादनको आयातलाई निरुत्साहित गर्नुपर्नेमा उल्टो भैरहेको छ । क्यानले इन्फोटेकमा विदेशी सामग्रीका स्टल राख्न दिँदा आर्थिक रूपमा उसलाई फाइदा हुन्छ । कुनै पनि कुरालाई पैसासँग दाँज्नुभएन भन्ने मेरो मान्यता हो । क्यानले सरकार र नेपाली व्यवसायीका बीचमा मध्यस्थकर्ताको भूमिका खेल्नुपर्छ ।

क्यानले कुनै पनि सूचना संचार प्रविधिसम्बन्धी सरकारी कार्यमा आफ्ना सदस्यहरूलाई परिचालन गर्न सक्छ । काभ्रेमा आइटी पार्क बन्न थालेको धेरै भयो । त्यहाँ प्रशस्तै पैसा खर्च गरिसकिएको छ, तर अहिलेसम्म कुनै उपलब्धि हासिल हुन सकेको छैन । अन्य देशमा भए यसरी लगानीको उपलब्धि नहुँदा कति आलोचना हुन्थ्यो तर यहाँ सबै चुप छन् । कमसेकम क्यानले यसतर्फ केही गरोस् । यसबाहेक क्यानले नेपालीहरूलाई नै फोकस गरेर केही व्यावसायिक तालिम सञ्चालन गर्न सक्छ । यसबाट क्यान मात्र होइन, देशलाई नै फाइदा हुन्छ ।

इन्फोटेकका आकर्षण

साप्ताहिक समाचार

प्रविधिको विकाससँगै ठूला उपकरणहरू दिनप्रतिदिन खुम्चिँदै सानो हुने क्रम पनि बढ्दो छ । कुनै बेला एउटा कोठा बराबरको आकारमा रहेको कम्प्युटर अहिले मानव हत्केलाको आकारमा आइसक्नुले नै यसलाई पुष्टि गर्छ । सानो आकारको प्रविधि छरितो देखिने भएकाले प्रविधि विकासकर्ताहरूको ध्याउन्न नै सक्दो सानो उपकरण विकास गरेर उपभोक्ताको आकर्षणमा पार्ने हुन्छ ।

मंगलबारदेखि प्रारम्भ हुने क्यान इन्फोटेकको १४ औं संस्करणमा अहिलेसम्मकै सबैभन्दा सानो ल्यापटप देखापर्दैछ । फुजित्सु कम्पनीले विकास गरेको यो ल्यापटपलाई विश्वकै सबैभन्दा सानो ल्यापटप बताइँदैछ । एटिसी एक्जिम प्रा.लि.ले भित्र्याएको पछिल्लो प्रविधिको यो ल्यापटप प्रयोगका दृष्टिकोणले पनि लोकप्रिय हुने विश्वास सूचना प्रविधि विज्ञहरूले लिएका छन् ।

तपाईं ठूलो आकारको सीपीयु प्रयोग गर्दै हुनुहोला, होइन ? अब ढुक्क हुनुहोस्, सीपीयु पनि खल्तीमा अट्ने आकारमै आइसकेको छ । सीपीयु नै झोलामा राखेर हिंडेपछि तपाईंले पेनड्राइभ वा एक्स्टर्नल हार्ड ड्राइभ पनि बोक्नुपर्दैन । विप्रो कम्प्युटरको इँटा आकारको सिपियु लिएर हिंड्यो अनि कतै मनिटर, किबोर्ड र माउस पाउनेबित्तिकै जोड्यो, काम गऱ्यो । किबोर्डमै इनबिल्ट गरिएको सीपीयु पनि पाइन्छ । नियोटेरिक नेपाल प्रा.लि.ले यस प्रकारको सीपीयुलाई इन्फोटेकमार्फत नै सर्वसाधारणमाझ प्रस्तुत गर्ने योजना बनाएको छ ।

सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको क्षेत्रमा कार्यरत व्यवसायीहरूका लागि इन्फोटेक उपभोक्तामाझ पुग्ने राम्रो अवसर पनि हो । सीधै उपभोक्तासँग व्यापारिक कारोबार गर्न पाउने भएकाले इन्फोटेकका लागि विभिन्न स्किमहरू पनि ल्याइन्छ । 'यसपटक पनि विभिन्न सफ्टवेयर सलुसन, पछिल्ला एन्टिभाइरस गार्ड, टेलिभिजन पनि हेर्न मिल्ने मोबाइल आदि उपकरणहरू सस्तो मूल्यमा प्रदर्शनीमा राखिनेछन्,' आयोजक कम्प्युटर एसोसिएसन अफ नेपालका सचिव विनोद ढकाल भन्छन्- 'कम्प्युटर, ल्यापटप, नेटवर्किङ र वाइफाइ प्रणालिलाई पनि कम मूल्य इन्फोटेकमा प्रस्तुत गरिँदैछ ।'

एनिमेसन प्रविधिको ज्ञान हासिल गरेर क्यारियर विकास गर्न चाहनुहुन्छ भने डिजिटल आर्ट कोर्सका बारेमा जेड क्यारियर एकेडेमीले इन्फोटेकबाटै जानकारी उपलब्ध गराउने योजना बनाएको छ । हेन्ड आर्ट तथा स्केच आर्टलाई डिजिटलाइज्ड गरेर एनिमेसनको सहायताले क्यारेक्टर डेभलप गर्ने यो कोर्स रोजगारका दृष्टिकोणले लाभदायी हुनेछ । विशेष गरी यो ज्ञान हासिल गरेकाले इलेक्ट्रोनिक मिडयामा रोजगार पाउन सक्छन् ।

इन्फोटेकमा इशान इन्फोसिसले कलर मल्टिफङ्सन लेजर प्रिन्टर, नेटवर्क प्रिन्टर, हेभि ड्युटी प्रिन्टर, एलसीडी मनिटरलगायतका नयाँ प्रविधि प्रस्तुत गर्दैछ । इन्फोसिसका कार्यकारी निर्देशक पूनम दुगडका अनुसार यी उपकरणलाई इन्फोटेक अवधिभर विशेष छुट मूल्यमा उपलब्ध गराइनेछ । त्यसैगरी कम्प्युटर-प्रिन्टर खरिदमा सरप्राइज उपहारको समेत व्यवस्था गरिएको दुगड बताउँछन् ।

नियोटेरिक नेपाल प्रा.लि.ले प्रदर्शनीमा आकर्षण थप्दैछ । नियोटेरिकका प्रबन्ध निर्देशक संजय गोल्छाका अनुसार 'लगिटेक-क्यान इन्फोटेक' नामकरण गरिएको यसपटकको इन्फोटेकमा लगिटेकका विभिन्न नयाँ उपकरण प्रस्तुत गरिँदैछ । मानव रुचिका उत्पादनलाई जोड दिने लगिटेकका वेबक्याम्प, स्पिकर, माउस आदि उत्पादन प्रदर्शनीमा राखिनेछन् । फ्रि स्पेस मोसन सेन्सिङ प्रविधिमा आधारित हातमै राखेर हावामा चलाउन मिल्ने लगिटेकको 'एनएक्सएयर' माउसलाई पहिलो पटक नियोटेरिकको स्टलमा देख्न सकिनेछ । सामसुङका मनिटर, प्रोजेक्टर, हार्ड डिस्क, एप्पलको विश्वकै सबैभन्दा पातलो म्याक-बुक एयर ल्यापटपलाई पनि प्रस्तुत गर्दैछ । त्यसैगरी नियोटेरिकले मल्टिमिडिया युक्त एनसिरिज र पिडिए टाइपका इसिरिज मोबाइल फोन पनि इन्फोटेकमा राख्ने उल्लेख गरेको छ । थ्रिजी प्रविधिलाई सपोर्ट गर्ने ई-सिरिजका मोबाइलमा भिडियो टक, टेलिभिजन हेर्ने, इन्टरनेट हेर्ने आदि सेवा छन् । युम्याक्सका मेमोरी प्रोडक्टमा चार जिबीको पेनड्राइभ पनि ल्याउँदैछौं, प्रबन्ध निर्देशक गोल्छा भन्छन्- यो युम्याक्सकै सबैभन्दा सानो उपकरण हो ।

क्यान इन्फोटेकमा मोबाइल सेवा प्रदायक संस्था स्पाइस नेपालको मेरो मोबाइलले पनि आकर्षक स्टलमार्फत आफ्ना भविष्यका योजनाहरू प्रस्तुत गर्दैछ । इन्फोटेकमा भीड हुने भएकाले विशेष स्किम नल्याउन आयोजक पक्षले आग्रह गरेका छन्, स्पाइस नेपालकी प्राविधिक सोमा थापा भन्छिन्- विभिन्न शीर्षकमा कार्यक्रमहरू आयोजना गर्दैछौं । यसै वर्षदेखि मुलुकका १४ वटै अञ्चलमा सेवा विस्तार गरेको मेरो मोबाइलले सेवा विस्तारका लागि लिएको योजनालाई ग्राहकसमक्ष पुऱ्याउने अवसरका रूपमा लिएको थापाले बताइन् ।

त्यसैगरी इन्फोटेकमा नेपाली ब्रान्डेड कम्प्युटर मर्कन्टाइलले पनि आफ्नो ब्रान्डका कम्प्युटरका अतिरिक्त अन्य कम्पनीका उत्पादनलाई दर्शकमाझ प्रस्तुत गर्ने भएको छ । मर्कन्टाइलका प्रबन्धक राज प्रजापतिका अनुसार मर्कन्टाइलले रोल्यान्ड कम्पनीको मेटल प्रिन्टरलाई पहिलो पटक इन्फोटेकमा उतार्ने योजना बनाएको छ । जुन प्रिन्टरले सुन, चाँदीजस्ता गहनालाई खोपेर प्रिन्ट गर्छ । 'हामी एसर कम्पनीका उत्पादनलाई पनि आकर्षक शैलीमा प्रस्तुत गर्दैछौं,' प्रजापति भन्छन्- 'एसरका ल्यापटप, डेस्कटप, प्रिन्टरलाई बजार सुहाउँदो मूल्यमा सार्वजनिक गर्नेछौं, दर्शकलाई एसरका उत्पादनको बारेमा जानकारी दिने तयारी पनि गरिएको छ । त्यस्तै गत वर्षहरूझैं एप्पल कम्प्युटरका आइपड, वायरलेस प्रोजेक्टर पनि प्रस्तुत गरिनेछ ।' मर्कन्टाइलले एसरको पछिल्लो नयाँ नोटबुक एसर फरारीलाई आफ्नो स्टलको प्रमुख आकर्षण मानेको छ । विश्वविख्यात सवारी कम्पनी फरारीसँग सम्झौता गरेर एसर फरारी नाम राखिएको यो ल्यापटपलाई विद्यार्थीहरूले मन पराउने प्रजापतिले बताए । २२ इन्चको एलसिडी मनिटर पनि आकर्षणमा पर्ने प्रजापतिको भनाइ थियो ।

क्यान इन्फोटेककै अवसर पारेर साइबर नेटिक्स प्रा.लि.ले लेनोभो ब्रान्डका कम्प्युटरलाई 'प्रोमोसन' गर्ने भएको छ । प्रा.लि.का जयन्त खनालका अनुसार लेनोभोको अनुहार चिनेर सञ्चालन हुने ल्यापटप स्टलको प्रमुख आकर्षण हुनेछ । लेनोभोका पछिल्ला उपकरण डेस्कटप, ल्यापटप, प्रोजेक्टर पनि स्टलमा हुनेछन् ।

विद्यालयको पाठ्यक्रमलाई इलेक्ट्रोनिक पद्धतिमा रूपान्तर गरेर कम्प्याटिबल डिस्क (सिडी) विकास गरेको मिडास टेक्नोलोजीले विद्यार्थीलाई कम्प्युटरमार्फत अध्ययन गर्न सजिलो हुने यो पद्धतिका बारेमा जानकारी उपलब्ध गराउनेछ । मिडासले विद्यालयका प्रायः सबै कक्षाका पाठ्यक्रमलाई सिडीमा विकास गरेको छ । इन्टरनेट सेवा प्रदायक संस्था वर्ल्ड लिङ्कले आफ्नो सेवा विस्तारका बारेमा अवलोकनकर्तालाई जानकारी दिने योजना बनाएको छ । इन्टरनेट टेलिफोन (भिओआइपी) लाई दूरसञ्चार प्राधिकरणले अनुमति दिएमा इन्फोटेकमा डेमो प्रदर्शन गरिने वर्ल्ड लिङ्कका पवन शाक्यले बताए ।

यसबाहेक पनि विभिन्न कम्पनीले इन्फोटेकलाई लक्षित गरेर विभिन्न उत्पादन सार्वजनिक गर्ने योजना बनाएको बताए । प्रदर्शनीमा स्किम पनि दिइने हुँदा यस विषयमा अहिले नै बताउँदा त्यसको नक्कल अरूले पनि गर्ने भएकाले अहिले केही पनि बताउन नमिल्ने एक व्यवसायीको तर्क थियो ।

अंग्रेजी विषयमा राम्रो अंक ल्याउन के गर्ने ?

शंकर पौडेल

वि.सं. २०६४ सालको एसएलसी परीक्षा विगत वर्षहरूभन्दा केही दिनपहिले सुरु हुनेछ । परीक्षा सुरु हुन अझै दुई महिना बाँकी छ । समयको हिसाबले धेरै लामो नभए पनि यो अवधिभित्र प्रि-सेन्टअप, सेन्टअप परीक्षा पनि सम्पन्न भैसक्ने र सो परीक्षा उत्तीर्ण गर्ने विद्यार्थीहरू मात्र एसएलसी परीक्षामा सम्मिलित हुन योग्य हुने कुरा सर्वविदितै छ । परीक्षा जति-जति नजिकिँदै जान्छ, विद्यार्थीहरूले पनि त्यति नै आफ्नो दैनिक जीवनशैली, खानपान र अध्ययनलाई नियमित र व्यवस्थित गर्दै लानुपर्छ । शरीर स्वस्थ रहे मात्र चिन्तन, मनन र अध्ययन गर्ने काम सुचारु रूपले गर्न सकिन्छ । कुनै पनि विद्यार्थीले आशा गरेजस्तो सफलता हासिल गर्न विद्यार्थी स्वयंले मिहेनत गर्नुका साथै घरपरिवार, विद्यालय र परीक्षा दिने ठाउँमा समेत स्वस्थ एवं स्वच्छ शैक्षिक वातावरण हुनु आवश्यक छ । एसएलसी परीक्षाका लागि निर्धारित ८ विषय तथा ८ सय पूर्णाङ्कका विषयमध्ये अंग्रेजी भाषा अनिवार्य १ सय पूर्णाङ्क विषयका रूपमा समावेश छ । केही वर्षयता अंग्रेजी विषयको पाठ्यक्रम, पाठ्यपुस्तकमा परिमार्जन गरी पठनपाठन तथा उत्तीर्ण प्रतिशतमा समेत उल्लेख्य प्रगति हुने अपेक्षा गरिए पनि आशातीत सफलताका लागि अझै परिश्रम गर्नुपर्ने आवश्यकता देखिन्छ । २०६३ सालको नियमित एसएलसी परीक्षामा सबैभन्दा बढी विद्यार्थी अंग्रेजी विषयमा असफल भएकाले पनि यसतर्फ सम्बन्धित सबैको ध्यान जानु आवश्यक छ ।

पाठ्यक्रम र पाठ्यभार/अंकभार

२०६३ सालको एसएलसी परीक्षादेखि कक्षा १० को पाठ्यपुस्तकबाट मात्र प्रश्नहरू सोध्न थालिएको छ । यो नयाँ व्यवस्थाले ग्रामेटिकल आइटम्सको छनौटमा निकै परिवर्तन आएको छ भने अन्य प्रश्नहरूको ढाँचामा खास फेरबदल देखिँदैन, फरक यति मात्र हो कि कक्षा ९ को पाठ्यक्रम/

एसएलसीको तयारी

पाठ्यपुस्तकबाट कुनै पनि प्रश्न सोधिँदैन । भाषाका चारवटा सीप लिसेनिङ, स्पिकिङ, रिडिङ, राइटिङको जाँच गर्ने र तिनीहरूका लागि छुट्याइएको पूर्णाङ्क पहिले जस्तै छ । जस्तो कि : लिसेनिङ र स्पिकिङका लागि २० अंक (लिसेनिङका लागि ८ र स्पिकिङका लागि १२ अंक) र रिडिङ तथा राइटिङका लागि ८० पूर्णाङ्क (रिडिङका लागि ४५ र राइटिङका लागि ३५ अंक) गरी जम्मा १०० पूर्णाङ्क कायम गरिएको छ । यो विषयको उत्तीर्णाङ्क ३२ भए पनि लिसेनिङ तथा स्पिकिङ र रिडिङ एवं राइटिङको छुट्टाछुट्टै उत्तीर्णाङ्क प्राप्त गर्नुपर्छ । १ सय पूर्णाङ्कका लागि दिइने जम्मा ३ घन्टा समयको लिसेनिङका लागि १५ मिनेट, स्पिकिङका लागि १५ मिनेट समय दिइएको हुन्छ । रिडिङ र राइटिङका लागि २ घन्टा ३० मिनेट समय दिइएको हुन्छ । रिडिङ तथा राइटिङ टेस्ट परीक्षा नियन्त्रण कार्यालयले दिएको कार्यक्रम अनुसार देशभरि एकैपटक र एकै समयमा सम्पन्न हुन्छ भने लिसेनिङ तथा स्पिकिङ टेस्ट जिल्ला-जिल्लाले आफ्नो अनुकूलमा सबै विषयको लिखित परीक्षा समाप्त भएको केही दिनभित्र सम्बन्धित परीक्षा केन्द्रमा सञ्चालन गर्छन् । यो एक किसिमको प्रयोगात्मक परीक्षा हो र यसका लागि अंग्रेजी विषयका विशेषज्ञलाई मोनिटरका रूपमा नियुक्त गरिएको हुन्छ ।

भाषा सीप परीक्षणका लागि प्रश्नको किसिम

१) लिसेनिङ टस्टका लागि चाहिने सामग्री रेकर्ड गरिएको हुन्छ । यो सामान्यतया डाइलग एवं कन्भरसेसन अथवा तथ्यगत वर्णन गरिएको छोटो समग्री हुन्छ । दोहोर्‍याई-तेहेर्‍याई टेप सुनाएर त्यससँग सम्बन्धित वस्तुगत प्रश्नहरू (ठीक चिन्ह लगाउने अथवा खाली ठाउँ भर्ने) सोधिन्छन् ।

२) स्पिकिङ टेस्ट समग्रीका रूपमा चित्रहरू अथवा वास्तविक वस्तुहरूलाई प्रयोग गरिन्छ । यसमा एउटा प्रश्न इन्फर्मेसन/डिरेक्सन, रुल्स, रेगुलेसन्स एवं लाइक/डिस्लाइकसम्बन्धी केही वाक्य भन्नुपर्ने हुन्छ ।

३) रिडिङ टेस्ट जम्मा ४५ अंकको हुन्छ । पढेको कुरा कत्तिको बुझ्छन् भन्ने उद्देश्यले लिइने पाठ्यपुस्तक भित्रका गद्य/पद्यबाट उद्धृत सामग्रीलाई सिन प्यासेज पनि भनिन्छ । यसमा गद्य १५ अंकको र पद्य ५ अंकको सोधिन्छ ।

४) राइटिङ टेस्टको अंकभार ३५ दिइएको छ । यस अन्तरगत जम्मा ३ वटा प्रश्न सोधिन्छन् । एउटा रिकम्पोजिसन १२ अंकको र ६-६ अंक (जम्मा १२ अंक) का २ वटा गाइडेड कम्पोजिसन हुन्छन् । ग्रामरलाई राइटिङ टेस्टअन्तर्गत राखिएको छ, जसमा २२ वटा प्रश्न जम्मा ११ अंकका हुन्छन्, हरेकको आधा अंक दिइएको हुन्छ ।

समस्या हल गर्ने केही टिप्स

१) **कम्प्रिहेन्सन प्यासेजका लागि :**

(क) सबै प्रश्नको उत्तर प्यासेजमै हुने भएकाले उत्तर दिंदा ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ । प्रश्नको समाधानका लागि प्यासेजमा दिइएको 'कि' शब्दलाई चिन्न सक्नुपर्छ । यसका लागि प्रश्नमा आएका शब्द र प्यासेजमा भएको शब्दलाई ध्यान दिनुपर्छ । सिमिलर र अपोजिट शब्द, नाउनबाट नाउन, भर्बबाट भर्ब, एड्जेक्टिभबाट एड्जेक्टिभ तथा एड्भर्बबाट एड्भर्बमा बदल्न सक्नुपर्छ । सकेसम्म प्यासेजलाई दोहोर्‍याएर, तेहेर्‍याएर अध्ययन गरी समाधान गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ । यस्तो बेलामा समयको ख्याल पनि उत्तिकै हुनुपर्छ । डब्ल्युएच क्वेसनको उत्तर दिंदा सकभर प्यासेजमा भएको वाक्यलाई टपक्क टिपेर सार्नुको सट्टा आफ्नो वाक्यमा बनाउने प्रयास गर्नु राम्रो हुन्छ ।

(ख) ८० पूर्णाङ्कको लिखित परीक्षामा सबैभन्दा धेरै रिडिङबाट ४५ पूर्णाङ्कको प्रश्न आउनेछ, यसैगरी राइटिङमा ३५ पूर्णाङ्कको प्रश्न सोधिन्छ । परीक्षामा विद्यार्थीले सबैभन्दा धेरै अंक ल्याउने भनेको रिडिङमै हो जसमा कम्प्रिहेन्सन प्यासेज आउँछ । सोधिएका सबै प्रश्नको उत्तर प्यासेजभित्रै हुने भएकाले विद्यार्थीले यसमा विशेष सतर्कता अपनाएर उत्तर खोज्न सक्छन् । यो अंक बढाउने सबैभन्दा उचित स्थान पनि हो । प्यासेजमा १५ पूर्णाङ्क निर्धारित पाठ्यक्रम (सिन टेक्स्ट) बाट आउँछ, त्यसमध्ये १० गद्य (प्रोज) बाट आउँछ भने ५ पद्य (पोयम) बाट आउँछ । यसमा सर्ट एन्सर, ट्रु/फल्स, मल्टिपल च्वाइस, सिमलार एन्ड अपोजिट मिनिङ, फिलिङ, क्लज, म्याचिङ आदि प्रश्न आउँछ ।

रिडिङअन्तर्गत ३० पूर्णाङ्कको प्यासेज अनसिन टेक्स्टबाट आउँछ । यसमा नेपाल-भारत लगायत राष्ट्रिय-अन्तर्राष्ट्रिय पाठ्यसामग्रीलाई स्रोत बनाई प्यासेज छनौट गरिएको हुन्छ । राष्ट्रिय स्तरका पत्रपत्रिका, त्यसमा प्रकाशित विज्ञापन पनि प्यासेजको स्रोत हुनसक्छ । यसमा १५ प्रति पूर्णाङ्कका २ वटा प्रश्न आउँछन् । यसमा पनि सर्ट एन्ड अपोजिट मिनिङ, फिलिङ क्लज, म्याचिङ आदि प्रश्न आउँछन् ।

२) **राइटिङ स्किलतर्फ :**

(क) ६-६ पूर्णाङ्कका २ वटा प्रश्न

दिइएको विषयवस्तुमा आधारित भएर कथात्मक शैलीमा वर्णन गर्ने, कुनै पनि घटनाका सम्बन्धमा लेख्ने, स्थान परिचय दिने प्रश्न आउन सक्छ । संवाद पूरा गर्ने वा सूचनामूलक विवरणका लेख छोटकरीमा लेख्नुपर्ने पनि हुनसक्छ ।

(ख) १२ पूर्णाङ्कको कम्पोजिसन

सामाजिक, आर्थिक, वातावरणीय तथा समसामयिक विषयवस्तुमा आधारित कुनै पनि घटनाका सम्बन्धमा निबन्धात्मक व्याख्या गर्नुपर्ने अर्को प्रश्न हुन्छ । व्याख्यामा आफ्नो गाउँघर, शैक्षिक भ्रमण, समयको महत्व, अनुशासन, महिला शिक्षाजस्ता विषय समावेश हुन्छन् । व्याख्याका लागि विषयको परिचय, भूमिका, केन्द्रविन्दु, त्यसका फाइदा-बेफाइदा, महत्व, कमजोरी, सरसल्लाह, निष्कर्ष अनिवार्य रूपमा लेख्नुपर्छ । यसमा मौलिक लेखाइलाई महत्व दिइन्छ ।

ग्रामर

ग्रामरअन्तर्गत ११ पूर्णाङ्कका २२ वटा प्रश्न सोधिन्छन् । ख्याल गर्नुपर्ने कुरा के छ भने ग्रामरमा तल उल्लेखित विधाबाट मात्र प्रश्न सोधिनेछ ।

विषयवस्तु	प्रश्नसंख्या पूर्णाङ्क
टेन्स ६	३
रिपोर्टेड स्पिच ६	३
कन्डिसनलन सेन्टेन्सेज ४	२
भ्वाइस ४	२
कजेटिभ २	१
जम्मा २२	११

• पर्याप्त अभ्यास अनिवार्य हुन्छ । नयाँ मोडअनुसार प्रश्न सोधिने भएकाले सोको जानकारी हुनुपर्छ ।

• निर्देश गरिएको पाठ्यपुस्तकमा मात्र भर पर्नुहुँदैन । यद्यपि पाठ्यपुस्तकमा भएका कुरा जान्नु आवश्यक छ ।

• प्रवेशिका परीक्षाका लागि सरकारले लागू गरेको अंग्रेजी पाठ्यपुस्तक पढेर मात्र पुग्दैन । त्यसका साथै विद्यार्थीले अंग्रेजी भाषामा आउने रेडियो, टेलिभिजनका कार्यक्रम, समाचार सुन्ने, पत्रपत्रिका हेर्ने, भाषागत शुद्धताका लागि अभ्यास गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ । जति धेरै पाठ्यसामग्री अध्ययन गर्‍यो ज्ञानको भण्डार त्यति नै फराकिलो हुन्छ ।

• अहिले पाठ्यक्रमले शिक्षकलाई भाषा पढाउने नभै अंग्रेजी भाषा स्वयंको विकास गराउने गरी अध्यापन गराउने उद्देश्य राखेको छ ।

• परीक्षा दिंदा आफूले जानेको प्रश्नबाट प्रारम्भ गर्नुपर्छ । एउटा पश्नको उत्तर लेख्दा त्यसभित्रको सहायक प्रश्न ए बी सी गर्दै एकपछि अर्को गर्दै एकै ठाउँमा लेख्नुपर्छ ।

• कुनै सहायक प्रश्नको उत्तर नआए ठाउँ खाली छोड्नुपर्छ र पछि हल गर्नुपर्छ ।

• एउटा उत्तर र अर्को उत्तरको बीचमा केही स्थान छोड्नुपर्छ । यदि आवश्यक भए छुट्टै पेजमा रफ गर्न सकिन्छ । रफ भाग जतिलाई काट्नुपर्छ ।

• परीक्षकलेसरसफाइ साजसज्जालाई पनि महत्वका साथ मूल्याङ्कन गर्छन् । यसले नम्बर दिंदा अवश्य प्रभाव पर्छ ।

अंग्रेजी अन्य विषयजस्तै अभ्यास गरेर उत्तीर्ण गर्न सकिने र गणितजस्तै उच्चतम अंक ल्याउन सकिने विषय हो । यसलाई हाउगुजी मानेर तर्सिनुपर्ने कुनै कारण छैन । विगतका नतिजा हेर्दा अंग्रेजी विषयमै कयौं विद्यार्थीले ९० भन्दा बढी अंक ल्याएका छन् । हालसम्म जसले राम्रो तयारी गर्न सकेका छन्, त्यस्ता विद्यार्थीले अझै राम्रो अंक ल्याउने प्रयास गर्दै जाने र राम्रो तयारी गर्न नसकेका लागि पनि समय अझै बाँकी भएकाले आजैदेखि विशेष तयारी एवं अध्ययनलाई अघि बढाउने । स्पष्ट नभएका कुरा आफूभन्दा जान्ने साथी अथवा सम्बन्धित विषय शिक्षकसँग सोध्ने एवं सल्लाह लिने काम गरियो भने अवश्य सफलता प्राप्त हुन्छ ।

(पौडेल एसओएस बालग्राम, सानोठिमीका प्रिन्सिपल हुन् ।)

उच्च अंक दिलाउने विषय : ऐच्छिक गणित

मुकुन्दराज शर्मा

ऐच्छिक गणित स्वभावत: अनिवार्य गणितभन्दा भिन्न र कठिन मानिने हुनाले यो विषय सबैका लागि अनिवार्य छैन तर पनि अधिकांश विद्यार्थी यो विषय पढ्ने चुनौती लिन्छन् । किनकि ऐच्छिक गणितमा समावेश पाठहरू उच्च अध्ययनमा विज्ञान र वाणिज्य विषयका अतिरिक्त अर्थशास्त्रका लागि पनि निकै सहयोगी हुन्छ । ऐच्छिक गणित जति चुनौतीपूर्ण मानिन्छ, यदि विद्यार्थीहरूले भाँती पुर्‍याएर एकाग्रताका साथ अध्ययन गरे यो विषयमा पनि उच्च अंक हासिल गर्न सक्छन् ।

गणित अन्ततोगत्वा गणित नै हो चाहे त्यो अनिवार्य होस् वा ऐच्छिक । पाठहरू प्रकृतिअनुसार कुनै सजिला र कुनै अप्ठ्यारा होलान् तर यिनको तयारी गर्ने विधि भने लगभग उस्तै हुन्छ । रुचि, एकाग्रता एवं निरन्तर अभ्यास गणितको सफलताका मुख्य कडी हुन् । ऐच्छिक गणित पढ्नमा निकै रुचिकर हुन्छ । यसमा धेरैभन्दा धेरै सूत्र प्रयोग हुने र उच्चशिक्षाको आधारशिलाका रूपमा दैनिक जीवनमा तुरुन्त लागू भएको महसुस गर्न नसकिने खालका विषयवस्तुको अध्ययन बढी गर्नुपर्ने हुनाले यसलाई अत्यधिक अभ्यास आवश्यक छ । तालमेलका साथ अभ्यासरत रहँदा ऐच्छिक गणितमा उच्च अंक हासिल गर्न जति सजिलो छ त्यति नै हतोत्साहित तरिकाले हतारमा अध्ययन गर्दा असफल पनि हुन सकिन्छ । त्यसकारण यो विषय पढ्दा नहडबडाई बढीभन्दा बढी अभ्यास गर्नु श्रेयस्कर हुन्छ ।

ऐच्छिक गणितको पाठ्यवस्तु पनि अनिवार्य गणितको जस्तै यस वर्षका लागि निकै कम छ । भेक्टर, निर्देशक ज्यामिति, बीजगणितका कठिन मानिएका केही विषयवस्तु कक्षा ९ मै परेकाले १० कक्षाको पाठ्यवस्तु त्यति कठिन र धेरै छैन तर त्रिकोणमितिमा अत्यधिक सूत्र प्रयोग हुने, समस्याहरू विविध किसिमका हुने भएकाले तथा त्रिकोणमितिबाटै अत्यधिक

प्रश्न सोधिने हुनाले यो खण्डलाई अत्यधिक मिहिनेतका साथ अभ्यास गर्नु आवश्यक छ । सरलता र प्राथमिकताका आधारमा निम्नलिखित क्षेत्रमा पर्ने पाठको तयारी पहिले गर्नु हितकर हुन्छ ।

उपरोक्त विषयवस्तुको पाठ्यवस्तु थोरै र अंकभार धेरै तथा पाठहरू अलि सरल किसिमका भएकाले यी पाठहरू पहिले तयार गर्नु राम्रो हुन्छ । त्यसपछि त्रिकोणमितिको उचाइ तथा दूरी तयार पार्नुपर्छ । यति गर्दा ६४ अंक बराबरको विषयवस्तु तयार हुनेछ । त्यसपछि मात्र अन्य पाठमा जानु राम्रो हुन्छ । ट्रान्सफर्मेसन तथा लिनियर प्रोग्रामिङ एवं ग्राफमा केही निश्चित विषय छोटो समयमै तयार पार्न सकिन्छ ।

शिक्षक वा अन्य सहयोगीका सहायताले यी पाठहरू राम्रोसँग तयार गर्नुपर्छ । मेट्रिक्सको पाठ्यवस्तु केही धेरै भए पनि अत्यन्त सरल छ । पुराना प्रश्नपत्रका आधारमा पनि तयारी गर्नुपर्छ । मेट्रिक्स विधिबाट दुई चलयुक्त जोडा समीकरणको समाधान गर्न अनिवार्य रूपले सिक्नुपर्छ । यो सिक्नाले मेट्रिक्सको विपरीत निकाल्ने सीपको पनि विकास हुन्छ । को-अर्डिनेट ज्यामितिमा जम्मा ४ वटा पाठ छन् । प्रत्येक पाठबाट एउटा लामो र एउटा छोटो प्रश्न गरी ६-६ अंकका प्रश्न सोधिने हुनाले यो खण्डलाई उच्च प्राथमिकताका साथ तयारी गर्नुपर्छ । निजी विद्यालयमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरूले अब यो अन्तिम क्षणमा जथाभावी किसिमका अभ्यास सामग्रीतिर ध्यान नदिई सरकारी पुस्तकसँग मेल खाने पाठ्यपुस्तक, पाठ्यसामग्री खोजेर पढ्नु आवश्यक छ । देशभरिका सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूका लागि ऐच्छिक गणितको प्रश्नपत्र एउटै हुने भएकाले केवल कठिन खालका, सरकारी पुस्तकमा समावेश नभएका र पाठ्यक्रमसँग मेल नखाने प्रश्नहरूको पछाडि लागिपर्नु यो अन्तिम क्षणमा घातक हुनसक्छ ।

प्रश्न नम्बर प्रष्टसँग लेखेपछि प्रश्नहरू सिलसिलेवार नमिलाई अगाडिपछाडि लेखे पनि हुन्छ । आफूले जानेका प्रश्नहरू सफासँग केरमेट नगरी पहिले गर्ने । नजानेका प्रश्नहरूमा अल्मँदा समय खेर जाने र हतोत्साहित भइने हुँदा त्यस्ता प्रश्नहरू पछि मात्रै गर्नुपर्छ । ग्राफमा सिम्बल नम्बर लेखेर स्टिच गर्न बिर्सिनुहुँदैन । चित्रहरू पेन्सिलले मात्र बनाउने तथा नामकरण गर्न नबिर्सिने । नामकरण नगरिएको चित्र स्वीकार्य हुँदैन । एउटा निश्चित दायराभित्र रही प्रश्नपत्र निर्माण हुने भएकाले सोही दायराभित्र रही अध्ययन गर्दा सफलता निश्चित छ ।

क्षेत्र/पाठ	लघु प्रश्न संख्या	लामा प्रश्न संख्या	कुल अंक
१. मेट्रिक्स	२	२	१२
२. ट्रान्सफर्मेसन	२	२	१२
३. लिनियर प्रोग्रामिङ र ग्राफ	२	१२	
४. को-अर्डिनेट ज्यामिति	४	२४	

(शर्मा लिट्ल एन्जल्स स्कूल, हात्तीवन, ललितपुरका भाइस प्रिन्सिपल हुन् ।)

साप्ताहिक इनफो

दोषी निर्माता नै

नेपाली चलचित्र झुर बन्नुमा मुख्य दोषी निर्माता नै हुन् भन्ने कुरामा चलचित्र विकास बोर्डका अध्यक्ष ईश्वरचन्द्र ज्ञवाली ढुक्क छन् । 'नेपाली चलचित्र झुर हुनुमा निर्माताकै हात छ, यदि निर्माताले चाहे भने राम्रा चलचित्र बन्न बेर लाग्दैन ।' उनले बताए । नेपालमा अब विज्ञान परक र वैचारिक चलचित्र आवश्यक भएको भन्दै उनले लल्लु शैलीका चलचित्र बनाउन तुरुन्तै छाड्नुपर्ने धारणा व्यक्त गरे । उनले यो पनि भन्न बाँकी राखेनन्- 'धेरै निर्माता गतिलो विषय पाउनेबित्तिकै मैले गतिलो चलचित्र बनाउन लागेँ भन्छन्, तर उनीहरूले बिर्सन हुँदैन विषय गतिलो हुँदैमा राम्रो चलचित्र बन्न सक्दैन ।'

अध्यक्ष ज्ञवालीले यो पनि भन्न बाँकी राखेनन्- 'हामीकहाँ विषयको गहिराइमा पुग्ने चलन छँदै छैन ।' आमनिर्मातालाई राम्रो चलचित्र बनाउन आग्रह गर्दै अध्यक्ष ज्ञवालीले भने- 'मूल्यहीन चलचित्र बनाउने चलन आजैदेखि तोडौं ।'

नचिनिएका कलाकार सडकमा

चलचित्र कलाकार संघले आयोजना गर्ने हरेक कार्यक्रममा नचिनिएका कलाकारहरू अथवा डेट एक्स्पायर कलाकारको बाहुल्य रहने गरेको छ । अघिल्लो साता ट्राफिक प्रहरीको सहयोगी बनेर सडकमा जागरण छर्ने अभियानमा पनि यस्तै भयो । सो अवसरमा सडकमा निस्किएका कलाकारहरूमा धेरैजसो दर्शकमाझ क्रेज बनाउन बाँकी नै थिए । धेरै नाम चलेका कलाकार यस्तो कार्यक्रममा किन उपस्थित हुँदैनन् ? कलाकार संघका अध्यक्ष रमेश बुढाथोकीले एक वाक्यमा भने- व्यस्त भएर होला ।

'ट्राफिक मन्थ' अन्तर्गत समाजका हरेक व्यक्तित्वहरूले सहभागिता जनाउने क्रममा त्यस दिन कलाकारहरू सडकमा ट्राफिक प्रहरी बनेका थिए । सुशीला रायमाझी, युवराज लामा, वसुन्धरा भुसाल, उषा पौडेल, हेमन्त बुढाथोकी, अनिता के.सी., आरपी पन्त, विना बुढाथोकी, दीपक बान्तवा आदि पाँच दर्जन जति कलाकर्मीको उपस्थिति रहेको उक्त कार्यक्रम अपरान्ह दुई घन्टा चलेको थियो ।

जुँगा बलेपछि

'मेरी बास्सै' हास्य श्रृंखलाका चर्चित पात्र माग्नेबूढा अर्थात् केदार घिमिरेलाई एउटा कुराचाहिँ ढुक्क थियो । केही महिनाअघि उनी भन्दै थिए- 'मलाई बाहिर कसैले चिन्दैनन् ।' 'मेरी बास्सै'मा उनी मैलो लुगा लगाएका, अगाडिको एउटा दाँत भाँचिएको र दुईतिर चुच्चो परेको जुँगा भएका झन्डै ४० वर्षको एउटा ज्याद्रो मानिस 'माग्नेबूढा'को चरित्रमा देखिन्छन् । बाहिर भने उनलाई टिसर्ट, ज्याकेट र जिन्समा ठाँटिएर हिँडेको पाइन्छ । उनको दाँत भाँचिएको छँदैछैन, मुसाको पुच्छरजस्तो तेर्सिएको जुँगा पनि छैन । सफाचट केदार घिमिरे र माग्नेबुढाको चरित्र पटक्कै मेल खाँदैन । त्यसैले बाहिर उनलाई दर्शकले देखे पनि चिन्दैनन् । उनी उक्त शुक्रबारे हास्य धारावाहिकका कारण चर्चित भएका छन् । हालै एक श्रृंखलामा उनको जुँगा डढाइयो । त्यसपछिका श्रृंखलामा माग्नेबुढा जुँगाबेगर देखिन थालेका छन् ।

उनको जुँगा बलेको दृश्य देखेर दर्शक निकै हाँसे होलान्, तर त्यसपछाडिको पीडा भने अर्कै छ । श्रृंखलाको छायाङ्कनका क्रममा साताको तीन दिन जुँगा टाँसिरहँदा केमिकल रियाक्सन भएर केदारको ओठमाथि खटिरा आएछ । डाक्टरलाई जचाउँदा उनले भनेछन्- 'अब पनि जुँगा टाँसिरहनुभयो भने घाउ बिग्रेर क्यान्सर हुन सक्छ ।' क्यान्सर हुने डरले थुरथुर कामेका केदारले तुरुन्तै स्क्रिप्टमा केही दृश्य परिवर्तन गरेर जुङ्गा बलेको दृश्य राखेछन् । अब उनी जुँगा टाँस्ने भनेपछि तीन हात पर भाग्नेछन् । जे-जसो भए पनि दर्शकलाई एउटा फाइदा भएकै छ, जुँगा नभएका माग्नेबूढालाई अब तपाईं बाटोमा सजिलै चिन्न सक्नुहुन्छ ।

तस्बिर : नवराज बाले

नेपालको ठोकुवा

प्रदर्शनको पालो कुरेर बसेको चलचित्र नेपाल सुपरहिट हुने ठोकुवा नेपाल युनिटले गरेको छ । यो चलचित्रका तीन निर्मातामध्येका एक निर्मल शर्मा भन्छन्- 'नेपाल सुपरहिट हुन्छ वा सुपरफ्लप हुन्छ ।' शर्मा थप्छन्- यो औसत चलचित्र होइन ।

नायक सुधांशु जोशी तथा राजकुमार शाहीलाई एकै ठाउँमा उभ्याएर हास्यकलाकार शर्माले नेपाललाई महत्वकांक्षी चलचित्र बनाएका छन् । चलचित्रको प्रिमियर सोमा उपस्थित राजनीतिज्ञ तथा चलचित्रकर्मीहरूले पनि नेपालप्रति आशा व्यक्त गरे ।

निर्देशक दयाराम दाहाल मात्र होइन राजेश हमाल, सुधांशु जोशी, धिरेन शाक्य आदि कलाकारबाट नेपालको प्रशंसा भयो । खासगरी तीतो सत्य युनिटको कामलाई चलचित्र नेपालमा नयाँ मानियो । नेपालको संगीत पक्ष पनि सबल छ ।

प्रिमियर सोमा दर्शकको राम्रो प्रतिक्रिया पाएको नेपाल युनिट हैसिएको छ । निर्माता शर्मा भन्छन्- विषय राम्रो, लेखन राम्रो, निर्देशन राम्रो, संगीत राम्रो तथा कलाकारको काम राम्रो हुँदा पनि नेपाल चलेन भने के गर्नु ? निर्मल ठोकुवा गर्छन्- यत्तिको स्तरीय नेपाली चलचित्र कमै बनेका छन् ।

अप्ठेरोमा अशोक

चलचित्र निर्माता संघका अध्यक्ष अशोक शर्मा यतिबेला अप्ठेरोमा परेका छन् । शर्मामाथि धेरै किसिमका आरोप लगाउँदै झण्डै पचास प्रतिशत निर्माताले अर्को संघ गठन गरेपछि उनी अप्ठेरोमा परेका हुन् । शर्मालाई बढी दुःख आफ्नो कार्यकालमा संघ फुट्यो भन्ने हो । त्यसैगरी विदेशी चलचित्रमा लाग्ने विकास शुल्क, एमजी (न्यूनतम ग्यारेन्टी) तथा भन्सार दर घटाउन शर्मा आफैले हस्ताक्षर गरी सिफारिस गरेको भन्दै यसलाई विदेशभक्तिको आरोप नयाँ निर्माता संघले लगाएको छ । सधैं नेपाली चलचित्र चलाउँछु भन्ने विश्वज्योति हललाई चलचित्र नदिई हिन्दी चलचित्र चलाउन बाध्य पारिएको दोष पनि शर्मामाथि लाग्दै आएको छ तर विश्वज्योतिले पुराना र भिडियो चलचित्र चलाएर भए पनि कहिल्यै विदेशी चलचित्र नचलाउने घोषणा गरेको छ ।

नयाँ निर्माता संघका सदस्यहरूले अशोक शर्मा प्रवृत्ति भन्दै खुलेर विभिन्न आरोप लगाइरहेका छन् । शर्माकै रबैयाका कारण अर्को संघ खोल्नुपरेको बताइए पनि शर्मा ती सबै आरोप पुष्टि गरेर देखाउन चुनौती दिन्छन् । शर्मा भन्छन्- 'म आरोपदेखि डराउँदिन, मैले नेपाली चलचित्रविरोधी काम गरेको छैन ।' शर्माले जे-जस्तो प्रतिक्रिया दिए पनि आखिर उनी धेरै प्रकारका अप्ठेरोमा परेको देखिन्छ । सायद यही कारणले आजभोलि उनी बैठक, भेटघाट तथा टेलिफोन सम्पर्कमै समय सकिरहेका छन् ।

पोखरामा छायांकन भएको चलचित्र 'शासन'मा रेखा थापालाई नृत्य सिकाउँदै नृत्यनिर्देशक वसन्त श्रेष्ठ । तस्बिर : शिव शर्मा

सुस्ताएका हस्तीहरू

निर्माता-निर्देशक युवराज लामाले एक दर्जनभन्दा बढी चलचित्रको निर्माण एवं निर्देशन गरेका छन् । निर्माता संघ, निर्देशक समाज आदि नाम चलेका संघ-संस्थामा केही वर्ष मुख्य पदमा आसीन लामा चलचित्रकर्मका राम्रै हस्ती मानिन्छन्, तर अहिले सुस्ताएका हस्तीका रूपमा चिनिन्छन् उनी । चलचित्रसँग सम्बन्धित केही संघसंस्थामा आबद्ध भए पनि निर्माण एवं निर्देशनमा उनको उपस्थिति शून्य हुन पुगेको छ । किन यसरी सुस्ताउनुभएको ? लामा भन्छन्– 'अब पहिलेजस्तै परम्परागत चलचित्र बनाएर चल्दैन । विश्वमा उपस्थिति जनाउन सक्ने चलचित्र बनाउनुपर्छ त्यसका लागि समय लाग्छ ।'

लामाले विश्वमा उपस्थिति जनाउन सक्ने चलचित्र बनाउने कुरा गरेको पनि डेढ वर्ष बितिसकेको छ, तर बनाउने सुरसार देखिएको छैन । तैपनि उनको रटान कायमै छ । लामा भन्छन्– 'मौलिक विषयमा चाँडै अर्को चलचित्र बनाउँदैछु ।'

त्यसो त निर्मातासंघका वर्तमान अध्यक्ष अशोक शर्माको स्थिति पनि उस्तै छ । दुईवटा चलचित्रको आलेख तयार छ भन्ने शर्माले पनि चलचित्र निर्माण-निर्देशन नगरेको चार वर्ष बितिसकेको छ । यद्यपि नेपाल टेलिभिजनबाट केही महिनाअघि प्रसारण भएको टेलिश्रृंखला अपराधको हिसाब गर्न भुल्दैनन् उनी । शर्मा भन्छन्– 'अपराधका कारण केही समय त्यता व्यस्त भएँ, संघको काममा बढी खट्नुपरेकाले त्यति समय दिन सकेको छैन ।'

लामा र शर्माजस्तै सुस्ताएका अर्का हस्ती भुवन केसीले लामो विश्रामपछि चलचित्र निर्माण गरेर आफ्नो उपस्थिति दर्शाएका छन् । आमनेपाली चलचित्रप्रति नैराश्यता व्यक्त गर्ने निर्देशक नवीन सुब्बा सुस्ताएको पनि आधा दशक पुरा भैसकेको छ । अहिलेका नेपाली चलचित्रले नेपाल चिनाउँदैनन् भन्ने सुब्बाले नेपाली चलचित्रलाई विश्वबजारमा पुऱ्याउनुपर्छ भनेर पटक-पटक आवाज उठाएका थिए । छ वर्षअघि नुमाफुङ बनाएका नवीन अहिलेसम्म चुपचाप छन् ।

चलचित्र

आत्मीय

मगर भाषाको चलचित्र आत्मीय पोखरामा प्रदर्शन भएको छ। मगर जातिको अस्तित्व र पहिचानको खोजीमा करपाके दिवसलाई राष्ट्रिय पर्वका रूपमा मान्यता दिलाउनुपर्ने उद्घोषका साथ निर्माण भएको आत्मीय सन्देशमूलक सामाजिक चलचित्र हो। यो चलचित्रमा छायांकन बी राज पी पी, नृत्य मौसम पाइजा, द्वन्द्व किरण परियार, निर्माण-नियन्त्रक प्रकाश आले, सम्पादन प्रमोद मुल्मको छ भने कथा, पटकथा, संवाद तथा निर्देशन तोरण पुनको छ। चलचित्र 'आत्मीय' मा मार्शल आर्ट खेलाडी खेमराज पुन तथा मोडल कलाकार सुमन आलेको सशक्त अभिनयले दर्शकहरूलाई मनोरञ्जन दिनेछ। त्रिकोणात्मक प्रेमकथामा आधारित यो चलचित्रकी नायिका किशा गर्बुजा हुन् भने अन्य कलाकारमा मौसम राना, मिलन केसी, सञ्जीव कार्की, टंक पुन, कौशिला रोका, मनमाया पुन, शिव तिवारी, शारदा पहाडी, सतिश श्रेष्ठ, सन्तोष थापा छन्। यो चलचित्रमा नर्तकी माया पुनको कौशलता पनि हेर्न पाइन्छ।

सुनिमाया

गुरुङ संस्कृतिमा आधारित नेपाली कथानक चलचित्र 'सुनिमाया' प्रदर्शनमा आएको छ। सुनिमाया नाम गरेकी एक गुरुङ युवती तथा उनको घरमा गोठालो बसेको गुरुङ युवकको वियोगान्त प्रेमकथामा आधारित यो चलचित्रमा धनी र गरिबबीचको भेदभावले प्रेमी-प्रेमिकाबीच हुन गएको बिछोड, सच्चा प्रेममा हुने त्याग, बलिदान र बिछोड हुँदाको पीडाका मर्मस्पर्शी दृश्यहरू समेटिएका छन्। चार भन्ज्याङ तमु समाज तथा टु गाइड वेल्फेयर सोसाइटीको सक्रियतामा कृष्णकुमार गुरुङको लेखन र निर्देशन, माओत्से गुरुङको निर्माण, केके गुरुङको संगीत, पप्पु पुनको नृत्य रहेको चलचित्र 'सुनिमाया' मा खेम गुरुङ, कुन्ती लामा, चन्द्र मगर, जैसरा राना, सुर्य गुरुङ, कृष्णा गुरुङ, माओत्से गुरुङ, सुबा गुरुङ आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन्। माओत्से गुरुङले निर्माण गरको यो चलचित्रको कार्यकारी निर्माता मनीष खड्का हुन।

सन्डे

मुम्बईको एउटा पोखरीमा एउटा लास फेला पर्छ। 'सुपारी किलर'ले उसलाई मारेको ठहर हुन्छ। जसको खोजीमा एसिपी रजवीर (अजय देवगन)लाई खटाइन्छ, तर फेरि अर्को एउटा लास पोखरीमा त्यही अवस्थामा भेटिन्छ। रजवीरले के पत्ता लगाउँछन् भने त्यो काम एकपछि अर्को हत्या गर्ने कुनै 'सिरियल किलर'को हो। कार्टुन चलचित्रहरूमा स्वराङ्कन गर्ने कलाकार सेहर (आयशा टकिया)लाई कसैले त्यो साताको सन्डे अर्थात् आइतबार देख्न नपाउने धम्की दिन थाल्छ। उनी एसिपी रजवीरको शरणमा पुग्छिन्। अर्कोतिर ट्याक्सी चालक बल्लु (अरसद वारसी) र उनको क्यारिकेचर गर्न सक्ने कलाकार साथी कुमार (इरफान खान) माथि रजवीरले शंका गर्छन्। जबकि चलचित्र हेर्ने दर्शकले सेहरकी साथी रितु (अञ्जना सुखानी) लगायत अन्य चरित्रमाथि शंका गर्न सक्छन्। रहस्य, रोमाञ्च एवं हास्य स्वरूपमा ढालिएको चलचित्र 'सन्डे' आज शुक्रबार सार्वजनिक हुँदैछ। रोहित शेट्टीले निर्देशन गरेको यो चलचित्रमा सात जना संगीतकारको संगीत सुन्न पाइन्छ। जसमा संदीप चौटा, पाकिस्तानी संगीत समूह सुरुर, पन्जाबी गायक दलेर मेहन्दी, शिवानी कश्यप, राघव सचर तथा अमर मोहिले छन्।

र्‍याम्बो

हलिउड अभिनेता सिल्भेस्टर स्टयालोन फेरि एक पटक आफ्नो चर्चित चरित्र 'र्‍याम्बो'का रूपमा देखिँदैछन्। यो साता सार्वजनिक हुने चलचित्र 'र्‍याम्बो' मार्फत उनले उत्तरी थाइल्यान्डको घना जंगलबीच बर्मेली सैनिकहरूले अपहरण गरी राखेका केही मानवअधिकारवादीहरूलाई उद्धार गर्नेछन्। 'वान म्यान आर्मी' अर्थात् एकल सैनिक दस्ताको रूपमा परिचित स्टयालोन र्‍याम्बो चरित्रबाटै विश्वप्रसिद्ध भएका हुन्। उनको आफ्नै निर्देशनमा तयार भएको यो चलचित्रलाई र्‍याम्बो क्यारेक्टरको नयाँ श्रृंखलाका रूपमा लिइएको छ। एक्सन, एडभेञ्चर र थ्रिलर चलचित्र 'र्‍याम्बो'मा स्टयालोनका अतिरिक्त जुली बेञ्च, जेम्स ब्रोलिन, पल सेचुलेज, मेथ्यु मार्सडेन आदि कलाकारले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन्।

कुलुङ भाषाको सांस्कृतिक कार्यक्रम

संखुवासभा- संखुवासभाको बालामा कुलुङ भाषाको प्रतियोगी सांस्कृतिक कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। कुलुङ सांस्कृतिक समूहको आयोजनामा भएको प्रतियोगितामा कलाकारले आफ्नो जातीय संस्कृति झल्कने गीत तथा नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए।

प्रतियोगितामा समूहतर्फ बाला याम्दाङ मा.वि., सगरमाथा मा.वि. तथा फुर्कुचो देउसी परिवार क्रमशः प्रथम, द्वितीय र तृतीय भए। सान्त्वना सिलिचोङ र देबेरबुङ कुदुरिदुम समूह भए। एकलतर्फ त्रिवेणी परिवार बाला, सुम्निमा युवा परिवार र सिभाली युवा परिवार प्रथम, द्वितीय तथा तृतीय भए।

कुलुङ जातिको सांस्कृतिक सम्पदा संरक्षणको लक्ष्यले प्रतियोगी कार्यक्रम आयोजना गरिएको आयोजक अध्यक्ष अनिता कुलुङले बताइन्। प्रतियोगितामा २१ युगल तथा ५ एकल समूह सहभागी थिए। आयोजक समूहले भाषा, लिपि एवं संस्कृति झल्कने यस्ता प्रतियोगिता बर्सेनि आयोजना गर्ने घोषणा गरेको छ। कुलुङ समुदायबाट केही रकम संकलन गरेर सञ्चालन गरिएको प्रतियोगितामा विजयी टिम तथा कलाकारलाई नगद पुरस्कार प्रदान गरियो।

-सुरेन्द्र सुवेदी

पहिलो विश्व

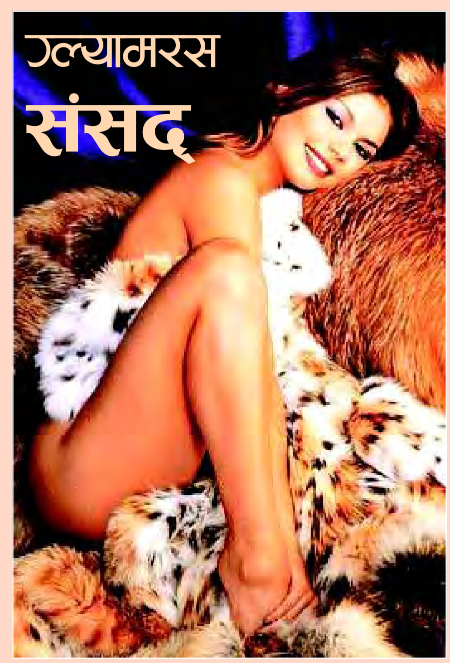
किशोरहरूमा बढ्दो यौन

मानिसले पहिलो यौनसम्पर्क कहिले राख्छ ? भन्ने प्रश्नमा व्यक्तिपिच्छे फरक उत्तर आउनु स्वाभाविक हो। मानिसमा यौनसम्पर्क राख्ने चाहना कहिलेदेखि आउँछ र यो कहिले पूरा हुन्छ भन्ने विषयमा अनुसन्धान जारी छ भने यो विषयमा स्पष्ट जानकारी होस् भनेर विभिन्न किसिमका मत सर्वेक्षणसमेत हुने गरेका छन्। युरोपका किशोरहरूको यौनआचरणको विषयमा गरिएको एक सर्वेक्षणले प्रस्तुत गरेको नतिजालाई विश्व स्वास्थ्य संगठनले आफ्नो वार्षिक प्रतिवेदनमा पनि समावेश गरेको छ। प्रतिवेदनअनुसार बेलायतका किशोरहरू युरोपमा सर्वाधिक कम उमेरमा यौनसम्पर्क राख्ने जमातमा पर्छन्।

सर्वेक्षणअनुसार इङ्ल्यान्डका प्रत्येक १० जना किशोरीमा ४ जनाले १५ वर्षको उमेरअगावै यौनसम्पर्क राख्ने गरेको र यसैका कारण प्रत्येक दिन २० जना किशोरी गर्भवतीसमेत हुने गरेका छन्। कम उमेरमा यौनसम्पर्क राख्ने जमातमा इङ्ल्यान्डका किशोरीलाई वेल्सका किशोरीले पच्छ्याउँदै आएको पाइन्छ। त्यहाँका ३९ प्रतिशत किशोरीले १५ वर्ष पुग्नुअगावै यौनसम्पर्क राख्छन् भने स्कटल्यान्डमा ३४ दशमलव १ प्रतिशत बालिकाले १५ वर्ष पुग्नुअघि आफ्नो कुमारीत्व भंग हुने गरेको जनाएका छन्। बेलायतका किशोरीको तुलनामा किशोरहरू भने कम उमेरमा यौनसम्पर्क राख्ने कमै देखिए। बेलायतका ३४ दशमलव ९ प्रतिशत किशोरले १५ वर्ष पुग्नुअगावै यौनसम्पर्क राख्ने गरेको जनाए। हालका वर्षमा पश्चिम युरोपियन राष्ट्र बेलायतमा कलिलो उमेरमा आमा हुनेहरूको संख्या तीव्र रूपमा बढ्दै गएको छ। त्यहाँका प्रत्येक ५० छात्रामा एक जना गर्भवती हुने गरेको पाइएको छ।

ब्राजिल विभिन्न कार्निभलका लागि विश्वमै लोकप्रिय छ। आगामी महिना ब्राजिलमा इम्पेनेभा कार्निभल प्रारम्भ हुँदैछ। यो महोत्सवका लागि अहिलेदेखि नै सानातिना झाँकीहरू प्रस्तुत हुन थालेको छ। यसै क्रममा पोर्चुगिज भाषामा लेखिएको 'क्विन अफ सिलिकन' लेखिएको सास लगाएका एक प्रदर्शक।

तस्बिर : सिल्भिया इक्वेर्डो



ग्ल्यामरस संसद

संसद्लाई देशको नीति-निर्माण गर्ने थलो मानिन्छ, तर अब रूसको तल्लो संसद् ड्युमालाई हेरेर यो सोचाइमा परिवर्तन गर्नुपर्ने भएको छ। अहिले विश्वका राजनेताहरूमध्ये रूसका राष्ट्रपति भ्लादिमिर पुटिनलाई 'म्याचो म्यान' मानिन्छ। उनको कसिलो शारीरले युवतीहरूलाई मात्र नभएर महिला, पुरुषका साथै गेहरूलाई समेत उत्तिकै आकर्षित गर्छ। केही महिनाअघि साइबेरियामा कम्मरभन्दा माथिको भाग निर्वस्त्र बनाई माछा मारिरहेको तस्बिर सार्वजनिक भएपछि पुटिनको यो छविले पुष्टयाइँ पाएको थियो।

उक्त घटनापछि राजनेतामा कामुकता सिर्जना गर्न सक्ने छवि पनि हुनुपर्छ भन्ने मान्यता राखेका पुटिनले पुरुषहरूप्रति संसद्को आकर्षण जगाउन आफ्नो युनाइटेड रूस पार्टीमार्फत् ५ जना आकर्षक महिलालाई सांसद मनोनयन गरेका छन्। मनोनीत महिला सांसदले विश्वको चर्चित प्ले ब्वाइ म्यागजिनमा आफ्ना कामुक तस्बिर प्रकाशित गर्नेछन्। पुटिनद्वारा मनोनीत महिला सांसदहरू पहिल्यै आ-आफ्नो पेसाका कारण रूसमा चर्चित छन्, जसमा २८ वर्षीया स्भेत्लाना होर्किना पनि छिन्। जिम्न्यास्टिककी पूर्वखेलाडी होर्किनाले ओलम्पिक प्रतियोगितामा सहभागी भएर सातवटा पदक जितेकी छिन्। प्लेब्वाइको एउटा अंकमा उनका निर्वस्त्र तस्बिर प्रकाशित भएपछि उनको रूसभर चर्चा भएको थियो। स्पिड स्केटिङमा ओलम्पिक च्याम्पियन रहेकी ३५ वर्षीया स्भेत्लाना जुर्कोभा पनि सांसद भएकी छिन्। उनी प्ले ब्वाइमा आफ्नो स्तन स्केटले छोपेर प्रस्तुत हुने सोचाइमा छिन्। रिदमिक जिम्न्यास्टिककी २४ वर्षीया खेलाडी एलिना कावाजेभा पनि प्ले ब्वाइमा निर्वस्त्र प्रस्तुत हुने भएकी छिन्। पूर्वबक्सिङ खेलाडी नातालिया कार्पोभिच पनि संसद्मा मनोनीत भएकी छिन्। उनले प्लेब्वाइ म्यागजिनमा बक्सिङ ग्लोबले स्तन छोपेर प्रस्तुत हुने सोच बनाएकी छिन्। पुटिनद्वारा मनोनीत अर्की सांसद स्भेत्लाना जाहारोभा हुन्। उनी बल डान्सका क्षेत्रमा रूसमै कहलिएकी छिन्। यी महिला सांसदहरूको तस्बिर प्रकाशित भएपछि आफ्नो पार्टीप्रति पुरुषहरूको ध्यान आकृष्ट हुने आशा पुटिनले राखेका छन्, किनकि केही महिनापछि रूसमा निर्वाचन हुँदैछ।

सानो पर्दा

रूसी लेखक जोन केरीको कथामा आधारित टेलिधारावाहिक 'अदृश्य घाउ' नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको छ। एलाइड प्रोडक्सनमार्फत सिर्जना खतिवडा र ज्योत्सना भट्टले निर्माण गरेको यो धारावाहिकको निर्देशन डा.घनश्याम खतिवडाले गरेका छन्। मानिसको मनलाई सामाजिक परिवेश एवं बन्धनहरूले कसरी प्रभाव पारिरहेको हुन्छ भन्ने कुरा देखाउन खोजिएको उक्त टेलि धारावाहिकमा नयनराज पाण्डेको पटकथा एवं संवाद, कमलकृष्णको संगीत तथा मीनसागर लामाको गीत सुन्न पाइन्छ। दीपाश्री निरौला, दिनेश शर्मा, गणेश उप्रेती, जिम्मी गुरुङ, सौजन्य सुब्बा, आरपी पन्त, ज्योत्सना भट्ट, सोभिता सिम्खडा तथा निर्देशक खतिवडाले धारावाहिक 'अदृश्य घाउ'मा अभिनय गरिरहेका छन्। मिडिया हवले प्रस्तुत गरेको उक्त धारावाहिक हरेक बुधबार राति ८:४० बजे प्रसारण हुन्छ।

इमेज च्यानलमा प्रसारण हुने चलचित्रसम्बन्धी कार्यक्रम 'चलचित्र' को सेग्मेन्ट 'सिधाकुरा' दर्शकमाझ चर्चित हुँदै गएको छ। नेपाली चलचित्रकर्मीहरूलाई निम्त्याएर कार्यक्रम सञ्चालक नरेश भट्टराईले ती चलचित्रकर्मीका बारेमा सुनिएका राम्रा-नराम्रा कुराहरूका बारेमा ठाडो प्रश्न तेर्स्याउँछन्। उनको प्रश्नबाट कतिपय चलचित्रकर्मीलाई जवाफ दिने अप्ठेरो परेको देखिन्छ। सञ्चालक भट्टराईका अनुसार उक्त कार्यक्रममा आउन कतिपय चलचित्रकर्मीले आलटाल गरिरहेका छन्। हरेक शुक्रबार राति साढे दस र बुधबार साँझ साढे छ बजे प्रसारण हुने उक्त कार्यक्रममा नेपाली चलचित्र क्षेत्रका गतिविधिहरूका साथै गीतहरू पनि प्रसारण गरिन्छ।

नेपाल टेलिभिजन-२ मा हरेक शनिबार सात बजे चलचित्रसँग सम्बन्धित एउटा रमाइलो कार्यक्रम प्रसारण हुने गरेको छ। 'मेलोडिक मेलो' शीर्षकको उक्त कार्यक्रममा चलचित्र क्षेत्रमा नाम कमाएका एक जना अतिथिलाई बोलाइन्छ र उनीसँग अन्तरंग कुराकानी गर्दै उनको नजिकका सेलिब्रेटी वा साथीसँग रमाइलो कुराकानी गर्न लगाइन्छ। कार्यक्रममा चलचित्रका गीतहरू पनि बजाइन्छ।

कान्तिपुर टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको पारिवारिक धारावाहिक 'संस्कार' आमदर्शकले मन पराइरहेको निर्देशक रेशराज आचार्यले साप्ताहिकलाई बताए। 'सान्नानी हिर्काउँला लौरीले ठ्याक-ठ्याक' गीतबाट चर्चामा आएका गायक बाबु बोगटीले पहिलो पटक नायकको भूमिका निर्वाह गरेको उक्त टेलिधारावाहिकमा गायक बोगटीका अतिरिक्त सौजन्य सुब्बा, निशा अधिकारी, सौरभ कार्की, ज्योत्सना भट्ट, अञ्जु केसी, कविता शर्मा आदि कलाकारको मुख्य भूमिका छ।

साहित्यकार तथा चलचित्र लेखक डा. ध्रुवचन्द्र गौतम अब वृत्तचित्रमा समेटिएका छन्। हस्ताक्षर नामक उक्त वृत्तचित्र डा. गौतमको ६५ औं जन्मोत्सवको अवसरमा हालै सार्वजनिक गरिएको हो। वृत्तचित्र हस्ताक्षरको लेखन तथा निर्देशन कृष्णदेव रूपाखेतीले गरेका हुन्। हस्ताक्षरमा डा. गौतमको सम्पूर्ण जीवनकथा समेटिएको छ। यमन म्युजिकको प्रस्तुति हस्ताक्षर आख्यानकार गौतमलाई पढ्न एवं बुझ्न चाहनेहरूका लागि उपयुक्त कृति हुने देखिन्छ। ५२ मिनेट लामो हस्ताक्षरमा डा. गौतमको वीरगन्जमा बितेको बाल्यकालदेखि हालसम्मको व्यक्तित्व समेटिएको छ।

लभ गुरु रेखा

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

म १८ वर्षको भएँ। उनको र मेरो प्रेम बसेको धेरै भएको छैन, यस्तै तीन वर्षजति भयो होला। उनको बुवाले मेरो बुवाको गाउँकी बहिनी पर्ने युवतीलाई भगाई लगेका थिए। त्यसकारण मेरो बुबाले उनको र मेरो मिलन हुन दिनुहुन्छ जस्तो लाग्दैन। यदि मैले उनीसँग विवाह गरें भने मेरी मम्मीलाई छोडपत्र दिने कुरा गर्नुहुन्छ। उनी मबिना बाँच्न नसक्ने कुरा गर्छिन् र म पनि उनीबिना बाँच्न सक्दिनँ, तर मेरो बुवाको धम्कीका अगाडि मेरो केही चल्दैन। यो परिस्थितिमा म के गरूँ ?

– एम.एस.

पहिलो कुरा त तपाईं अहिले टिनएजर नै हुनुहुन्छ। यो उमेर नै यस्तो हो, जसमा घर-व्यवहारका कुरामा त्यति चासो हुँदैन। नेपाली समाजमा विशेष गरी केटाहरूमा यो कुरा लागू हुन्छ। घुम्ने र खाने यो उमेरमा कुनै पनि सानातिना समस्या ठूलो लाग्छन्। तपाईंलाई अहिलेको समस्या विकराल लागिरहेको छ। प्रतीक्षाको फल मीठो हुन्छ भनिएझैं तपाईंको समस्याको समाधान भनेकै प्रतीक्षा हो। यदि तपाईं उनलाई साँच्चै प्रेम गर्नुहुन्छ भने दुवैले प्रतीक्षा गर्नुपर्छ। त्यसका लागि तपाईंहरूमा धैर्यता चाहिन्छ। विवाहका लागि अहिले तपाईंको उमेर कम छ। तपाईं प्रेम भने गर्न सक्नुहुन्छ र गरिरहनुहोस्। अहिले केही समयका लागि देखावटी रूपमा उनीसँग प्रत्यक्ष भेटघाट वा सम्पर्क नगरेझैं गर्नुहोला। यो अवस्थामा तपाईंहरूले आफ्नो अध्ययनलाई महत्त्व दिनुपर्छ। तपाईंका बुबालाई आफ्नो प्रेमका बारेमा अब थाहा नदिनु नै उचित हुन्छ। केही वर्षपछि जब आफ्नो पढाइ सक्नुहुन्छ र विवाह गर्ने बेला हुन्छ, त्यो बेला बुबाका सामु उनीसँग विवाह गर्ने अडान राख्न सक्नुहुन्छ। त्यति बेला जसरी बुबाले आमालाई छोडपत्र गर्ने धम्की दिनुभएको छ, तपाईं पनि घर छाड्ने घुर्की लगाउन सक्नुहुन्छ। यद्यपि त्यो घुर्की मात्र घुर्की नै रहोस्। अहिलेचाहिँ प्रतिक्षा गर्नुहोस् र क्यारियर बनाउन दुवै जनाले आफ्नो ध्यान केन्द्रित गर्नुहोस्।

फिल्मी खबर

चलचित्र 'देश'को छायाङ्कन अन्तिम चरणमा छ। निर्देशक तुलसी घिमिरेको निर्देशकनमा छायाङ्कनरत उक्त चलचित्रका निर्माता श्रवण घिमिरे हुन्। राष्ट्रप्रेमको विषय समेटिएको उक्त चलचित्रलाई 'मल्टीस्टारर' चलचित्र पनि भनिएको छ। कहिल्यै स्टारप्रथामा विश्वास नगर्ने निर्देशक घिमिरेले देशमा अहिलेका कलिउडका चर्चित स्टारहरू राजेश हमाल, निरुता सिंह, निखिल उप्रेती, मिथिला शर्मा आदिलाई अभिनय गराइरहेका छन्। यसैगरी उक्त चलचित्रमार्फत वर्षौंदेखि नेपाली चलचित्र क्षेत्रमा दुई फरक विधामा कार्यरत निर्देशक घिमिरे तथा संगीतकार शम्भुजित बासकोटा पहिलो पटकसँगै काम गरिरहेका छन्।

नायक दिलीप रायमाझीले एघार दिन लगाएर बारम्बार स्क्रिप्ट पढेर आभिनय गर्न राजी भएको बताइएको चलचित्र 'पलपलमा'को छायाङ्कनमा ढिलाइ भएको छ। तीन महिनाअघि नै निर्माण आरम्भ हुने बताइए पनि उक्त चलचित्रको छायाङ्कन केही कारणवश हालसम्म पनि आरम्भ भएको छैन। चलचित्रमा अनुबन्धित दुई नायक दिलीप र रमित ढुंगानालाई चार फरक गेटअपमा देखाइने उक्त चलचित्रका निर्देशक उकेश दाहाल हुन् भने चलचित्रको निर्माण दाहाल मुभिजले गर्दैछ।

"घातक" र 'राज्य'को निर्माणपश्चात् अर्को चलचित्र 'मेरो एउटा साथी छ' निर्माण गर्ने घोषणा गरेपछि आइकोर मुभिजका सदस्यहरू उक्त चलचित्रका लागि नयाँ नायिकाको खोजीमा छन्। उक्त निर्माण संस्थाका कार्यकारी निर्माता करणवीर मालाकारले बताएअनुसार प्रतिभावान् नयाँ कलाकारलाई अवसर दिने उद्देश्यअनुरूप योग्य नायिकालाई अभिनय, नृत्य, द्वन्द्व आदिका आधारभूत तालिम दिन संस्था तयार छ। म्युजिकल प्रेमकथामा आधारित चलचित्र 'मेरो एउटा साथी छ'का लागि आर्यन सिग्देल नायकका रूपमा चयन भैसकेका छन्। उक्त चलचित्रको निर्देशन ठूलो पर्दाका लागि नयाँ निर्देशक सुदर्शन थापाले गर्दैछन्।

लिटिल क्विन एन्ड मास्टर किङ

पोखरा- थरीथरीका आकर्षक पहिरनमा स-साना बाबुनानीहरू लस्करै र्‍याम्पमा देखिए। उद्घोषक रोजिन शाक्यले पालैपालो बाबुनानीहरूलाई परिचयका लागि बोलाएपछि सुरु भयो लिटिल क्विन एन्ड मास्टर किङ-२००८ पोखरा बालसौन्दर्य प्रतियोगिताको प्रतिस्पर्धा। द एरो मोडलिङ एजेन्सी एन्ड ट्रेनिङ इन्स्टिच्युटद्वारा आयोजित प्रतियोगितामा ४ देखि १२ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाहरूबीच प्रतिस्पर्धा थियो।

सामूहिक प्रस्तुति, परिचय राउन्ड, ट्यालेन्ट शो, टप फाइभ हुँदै फाइनल गरी ५ राउन्डमा प्रतिस्पर्धा गराइएको प्रतियोगितामा सुरुदेखि दर्शकहरूको नजरमा परेकी थिइन् इन्कु पुन। अन्ततः नौ जना प्रतिस्पर्धीलाई उछिन्दै बालिकातर्फको लिटिल क्विन-२००८ पोखराको उपाधि पुनले नै चुमिन्। टप फाइभमा पुगेका सबैलाई निर्णायक सञ्जय मल्लले सोधेको– विद्यार्थी जीवनमा अनुशासनको महत्त्व कत्तिको छ ? भन्ने प्रश्नमा इन्कुले– अनुशासन नै विद्यार्थीको पहिलो आवश्यकता हो भन्ने जवाफ दिएकी थिइन्। त्यस्तै बालकतर्फ इन्कुकै भाइ आठ वर्षीय

मिलन पुन मास्टर किङ-२००८ पोखरा भए। उनले मोस्ट ट्यालेन्टको टाइटल पनि जिते।

बालकतर्फ ५ तथा बालिकातर्फ १० गरी जम्मा १५ जना प्रतियोगीबीच भएको प्रतिस्पर्धामा बालिकातर्फ सिद्धार्थ बोर्डिङ स्कुलकी अनुषा गुरुङ तथा बालकतर्फ बिन्देश्वरीका सिद्धार्थ गुरुङ फस्ट रनरअप भए। प्रतियोगितामा फोटोजेनिक बालकतर्फ रोशन कुँवर र बालिकातर्फ कञ्चन खाँड तथा वेस्ट ड्रेसमा बालकतर्फ शाहिल खान र बालिकातर्फ स्मृति गौचनले उपाधि जिते। स्मृतिले वेस्ट स्माइलको टाइटल पनि पाइन्। अनुशासनमा बालकतर्फ सोहेल कुँवर र बालिकातर्फ कृति खाँडले टाइटल एवार्ड पाए। प्रतियोगितामा उपाधि जित्ने इन्कु र मिलनले काठमाडौंमा हुने मास्टर किङ एन्ड लिटिल क्विन नेपालमा सहभागिता जनाउन पाउने आयोजकहरूले बताएका छन्।

– शिव शर्मा

जंगलका राजा सर्वोत्कृष्ट

साप्ताहिक समाचार

धरान- शिरमा चराको प्वाँख, जुटका बोराद्वारा निर्मित गाउनमा बालिकाहरू अनि जुटकै कोट र कछाडमा बालकहरू अनि नृत्यको अगुवाई गर्दै झाँक्रीको ढ्याङ्ग्रो बजाउँदै स्टेजमा मेरीगोल्ड स्कुलका बालबालिकाहरूले जंगलका राजा 'राउटे' जनजातिको मौलिक लोकनृत्य प्रस्तुत गरे।

शनिबार धरानमा सम्पन्न सुनसरी जिल्लास्तरीय खुला लोकनृत्य प्रतियोगितामा मेरीगोल्डका विद्यार्थीहरूको जंगलका राजाको प्रस्तुति सर्वोत्कृष्ट ठहरियो। बाँकी सातवटा प्रतिस्पर्धी समूहलाई पछाडि पार्दै पहिलो पुरस्कार जितेपछि मेरीगोल्डका १३ जना बालकलाकार फुरुङ्ग देखिन्थे। अझै जंगलमै बसोबास गर्दै आएका राउटेहरूको नृत्यमा उनीहरूले 'पूर्व-पश्चिम उत्तर-दक्षिण' जंगली शैलीकै गीत रोजेका थिए।

'वारि तुवाँलो पारि तुवाँलो'मा पूर्वेली मारुनी नृत्य गर्दै स्टेजमा उत्रिएका बुद्ध आदर्शले प्रतियोगितामा दोस्रो पुरस्कार जित्यो। 'मोहनी माया...' मा गुरुङ जनजातिको कौडा प्रस्तुत गर्दै नवोदय स्कुलले तेस्रो स्थान हासिल गऱ्यो। पश्चिम नेपालका गुरुङ, मगर र खसहरूको मौलिक नृत्य सोरठी भावी लगनले जुरायो.. गीतमा लोभलाग्दो नृत्य प्रस्तुत गर्दै होलील्यान्ड स्कुलले प्रतियोगितामा चौथो पुरस्कार हात पाऱ्यो।

मौलिक अस्तित्वका लागि सांस्कृतिक जागरण हाम्रो अभियान नारासँगै सदन सभाभवनमा आयोजित उक्त लोकनृत्य प्रतियोगितामा पूर्वी तथा पश्चिम नेपालका आदिवासी-जनजातिका मौलिक नृत्यहरू प्रतियोगी तथा अप्रतियोगी कलाकारहरूले आकर्षक रूपमा प्रस्तुत गर्दै दर्शकहरूलाई मनोरञ्जन प्रदान गरे। प्रतियोगितामा सर्वेत्कृष्ट ठहरिएको मेरीगोल्डका कोरियोग्राफर देव खड्काले उत्कृष्ट प्रस्तुतिको पुरस्कार पनि जिते। दोस्रो स्थानमै चित्त बुझाउनुपरे पनि बुद्ध आदर्शका सुजन लामा सर्वोत्कृष्ट नृत्यनिर्देशक घोषित भए।

केवल एक प्रश्न

चैत २८ गते संविधानसभाको चुनाव होला ?

साह्रै राम्रो जोक सम्झाउनुभयो। अब घरमा सबैलाई राखेर यही जोक सुनाउँदै हसाउँछु।

निर्मल शर्मा, कलाकार

चैत २८ गते ? चुनाव हुन्छ कि हुँदैन म त्यो भन्न सक्दिनँ तर चैत २८ गतेचाहिँ सर्दैन। प्रत्येक वर्ष चैत २७ गते आउँछ, २८ गते आउँछ साथमा अरू गते पनि आउँदै जालान्।

जितु नेपाल, हास्यकलाकार

अब पनि भएन भने चुनाव र श्यालको सिङ उस्तै-उस्तै हुन्छ। होला-होला भनेर कहिल्यै नदेखिने वा नआउने, शब्द कोशमा नै चुनाव भन्ने शब्द दुर्लभ बन्न सक्छ।

सुरेश दर्पण पोखेल, निर्देशक-सञ्चारकर्मी

चुनाव भएन भने देश बिग्रन्छ। देश बिग्रियो भने सबैले दुःख पाउँछन्। देश सप्रियो भने कसैले विदेश भासिनुपर्दैन। त्यसैले म आशा गर्छु। तीन पटकमा त खोलै फर्कन्छ भन्छन्।

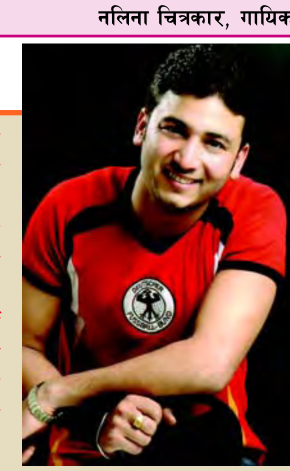
प्रवीण खनिया, मोडल

(हाँसो) यो तेस्रो पटक होइन। अस्ति मंसिरमा चाहिँ हुन्छ भन्ने लागेको थियो। हात्ती आयो हात्ती आयो फुस्सा जस्तो भयो। अब फेरि हात्ती आयो भन्न थालिएको छ। नघुमाई भन्ने हो भने म त्यति स्योर छैन।

नलिना चित्रकार, गायिका

जम्का भेट

एक्सन चलचित्रझैं एक्सन नायकको संख्या पनि पनि थपिंदो छ। भीडमा नवयुवा अर्जुन कार्की, निर्माता तथा निर्देशकबीच चासो र चर्चाको विषय बनेका छन्। खासगरी उनले निर्माणाधीन चलचित्र दिदी-भाइमा गरेको स्टन्टले उनको चर्चा बढेको छ। रेस्लिङ प्रतियोगितामा रिङ अफ दि किङको उपाधि पाइसकेका नवनायक अर्जुन कार्कीसँग साप्ताहिकसँग जम्काभेट :



स्टन्ट हिरोमा सीमित हुन चाहन्न

अर्जुन कार्की

तपाईं पनि स्टन्ट हिरो नै ?

कलाकार भएपछि जस्तोसुकै भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ। स्टन्ट मेरो इन्ट्रेस्टको विषय हो तर म एक्सन वा स्टन्ट हिरोका रूपमा सीमित हुन चाहन्न।

कस्तो हिरो बन्ने त ?

यस्तो हिरो जसले हरेक क्यारेक्टरलाई न्याय गर्न सक्छ। भन्ने नै हो भने हिरोभन्दा पनि म अभिनेता बन्न चाहन्छु।

तपाईंको चलचित्र दिदी-भाइ दर्शकमाझ आएकै छैन तर पनि एकपछि अर्को चलचित्र पाइरहनुभएको छ ?

सुटिङ अवधिमा मैले गरेको कामलाई मिडियाले जसरी प्रसारण वा प्रकाशन गऱ्यो, सायद त्यसैको प्रभाव हो। म यति चाँडै व्यस्त हुनुको कारण मैले मिडियाबाट प्राप्त गरेको माया-ममता नै हो। त्यसैले चलचित्र टेक्निसियन तथा सुटिङ हेर्न आउने चलचित्रकर्मीहरूले पनि मेरो बारेमा शुभ समाचार संप्रेषण गर्नुभएको छ।

एउटा परफेक्ट हिरो हुन के-के चाहिंदो रहेछ ?

म रेस्लर पनि भएका कारण नियमित व्यायाम त गर्छु नै। त्यसका साथै मैले एक्टिङ र डान्स क्लास पनि लिएको छु। परफेक्ट हुन के-के चाहिन्छ भन्ने कुराचाहिं आफैं परफेक्ट भएपछि मात्र भन्न सकिएला।

के हेरेर प्रभावित हुनुभयो नेपाली फिल्मा ?

एक्टिङ मेरो सानैदेखिको रुचि हो। यहाँभित्र धेरै कमी कमजोरीहरू होलान् तर समय आएपछि हामी पनि अरू चलचित्र उद्योगसँग दाँजिने हुन सक्छौं।

सताको स्वर

सिर्जना विरही थापा

वनको काफल गीतले यतिसारो चर्चा कसरी पायो ?
यो गीत सबैको मुखमा झुन्डिने खालको छ। सरल शब्दको प्रयोग छ। हरेक वर्गका श्रोताका लागि यो गीत श्रवणयोग्य भएर हुन सक्छ।

यो गीतको रचना कसरी भयो ?
स्याङ्जाको वालिङमा भएको एक लोकदोहोरी कार्यक्रमको सिलसिलामा बसको यात्रामा कल्पिएको गीत हो। कल्पनामा उब्जिएको भावनालाई गीतको रूपमा ढाल्न मेहनत पनि गरें। भनेअनुसार गीत बन्यो। गीत तयार पार्न वरिष्ठ लोकगायक राजन लम्सालको सल्लाह पनि लिए।

यो एल्बमको बिक्री पनि निकै छ ? सफलता पाउने कल्पना गर्नुभएको थियो ?
मेरा अरू एल्बमका गीतभन्दा यो गीत पृथक् बन्यो। हुन त एउटा गीत सफल हुनुमा श्रोताको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ। स्रोताले सुनिदिएर नै यसले सफलता पाएको हो।

स्टेजमा यो गीत गाउँदा दर्शकहरूको सपोर्ट पाउनुभएको छ ?
सर्वप्रथम यो गीत गुल्मी जिल्लाको रिडीमा गाउँदा सबैले मन पराउनुभयो। त्यहाँ यो गीत मैले दर्शकहरूको अनुरोधमा तीन पटक गाउनुपरेको थियो। अहिले जुन स्टेजमा गाउँदा पनि केटाकेटीदेखि बूढाबूढीसम्मको वान्स मोर आउँछ।

भनेपछि तपाईंलाई चिनाउने गीत यही हो ?
मलाई बुलबुल तालको छेउले चिनाएको हो। यो गीतले मलाई केही खुड्किलो माथी पुऱ्यायो।

हरेक महिनाको पहिलो दिन अर्थात् संक्रान्तिका दिनलाई 'शास्त्रीय संक्रान्ति'का रूपमा मनाइने गुरुकुलको हलमा गत माघे संक्रान्तिका दिन पनि शास्त्रीय संगीतको मधुर ध्वनि गुञ्जायमान भयो। उक्त अवसरमा गायिका गंगा राणाका गीतहरू प्रस्तुत गरिए।

धनकुटामा जातीय नयाँ वर्ष दोङ ५६८ को अवसर पारी किराँत राई योयोक्खाले किराँती कन्सर्टको आयोजना गरेको छ। कन्सर्टमा सुखाकला राई, रमेश राई, नीराजन बतास, अनन्त राई आदिले राई, लिम्बू आठपहरिया भाषाका झन्डै एक दर्जन गीत सुनाएका थिए।

वृहद् सांस्कृतिक कन्सर्टको सांगीतिक यात्रा शनिबार ललितपुरको मंगलबजारमा सम्पन्न भयो। 'हाम्रो संगीत हाम्रो भेट, अबको यात्रा भन्नु एक' नारासहित सल्भ नेपालले विगत केही सातादेखि उपत्यकाका विभिन्न स्थानमा वृहद् कन्सर्टको आयोजना गरिरहेको छ। उक्त कार्यक्रममा गायक-गायिकाहरू अविनाश घिसिङ, रेश्मा सुनुवार, दीपक लिम्बू, भरत सिटौला, मौसमी गुरुङ, आगन्तुक खरेल, अमृत क्षेत्री, धर्मेन्द्र सेवान, रजनी कायस्थ आदि कलाकारले आफ्ना विभिन्न गीत सुनाएका थिए। मंगलबजारमा आयोजित कार्यक्रम यात्राको नवौं श्रृंखला थियो।

पोखराका गायक कृष्णकुमार नेपालीले गत साता आफ्नो पहिलो आधुनिक गीति एल्बम 'इनोभेटिभ' बजारमा ल्याएको घोषणा गरे। व्यवसायमा अल्झिएर केही ओझेल परेको बताउने कृष्णकुमारले यही एल्बममार्फत आफू पुनः संगीतक्षेत्रमा पदार्पण गरेको बताउँछन्। राजधानीमा आयोजित एक पत्रकार भेटघाट कार्यक्रममा उनले सुरुवातमा सौखका रूपमा गाउँदै आए पनि सांगीतिक शिक्षासमेत लिएर अब संगीतकर्मलाई निरन्तरता दिने वाचा गरे।

संगीतकार बिजु बज्रका १४ वर्षीय सुपुत्र कोविद बज्रले आफ्नो एकल संगीतमा एक रिमिक्स एल्बम बजारमा ल्याएका छन्। अब उनको 'ड्रम वर्क्स'मा नयाँ रक समूह 'द ब्यान्ड अफ जेनरेसन'को एल्बमलाई इन्द्रेणी क्यासेटले बजारमा ल्याउँदै छ। छ जनाको उक्त संगीत समूहको एउटा गीतको म्युजिक भिडियो निर्देशन भूषण दाहालले गर्दैछन्।

"जब तारा गनेर' जस्ता चर्चित गीतका गायक प्रमोद निर्वाण छोराको बाबु बनेका छन्। उनकी श्रीमती सम्झना निर्वाणले हालै काठमाडौंको शिक्षण अस्पतालमा पहिलो सन्तानलाई जन्म दिएकी छिन्। भाटभटेनीमा आफ्नो रेकर्डिङ स्टुडियो 'ओरेन्ज'को सञ्चालन तथा नयाँ एकल एल्बमको रेकर्डिङमा व्यस्त गायक निर्वाणका अनुसार चिकित्सकहरूले आउँदो माघ १९ गते बालक जन्मने दिन तोके पनि त्यो भन्दा २४ दिनअघि नै उनको छोरा जन्मिएको हो।

"स्पिड" एल्बम निकालेर चर्चामा आएका डीजे युवा अर्थात् युवराज भण्डारी डिजेइङसँगै संगीत व्यवसायी पनि हुने भएका छन्। भण्डारीका अनुसार उनले आफ्नै नाममा एउटा संगीत उत्पादक कम्पनी सञ्चालन गर्दैछन्। युवा म्युजिक रेकर्ड्स नाम रहने उक्त कम्पनीले नयाँ तथा पुराना कलाकारहरूको एल्बम उत्पादन एवं बजार व्यवस्थापन गर्नेछ। कम्पनीको एउटा रेकर्डिङ स्टुडियो हाल तयारी अवस्थामा छ भने कम्पनीको आफ्नै म्युजिक भिडियो निर्माण संस्था पनि रहनेछ। उक्त कम्पनीले निकट भविष्यमा डिजे युवाकै दोस्रो रिमिक्स एल्बमका साथै नेप्साइडेजको हिपहप एल्बम बजारमा ल्याउँदैछ।

म्युजिक नेपालले गायक उदितनारायण झाको स्वर तथा संगीतकार आलोकश्रीको संगीतमा विगतमा निकै सफल भएको एल्बम 'उपहार'को दोस्रो श्रृंखला बजारमा ल्याउने भएको छ। 'उपहार'को भाग २ का रूपमा आगामी केही साताभित्रै बजारमा आउने उक्त एल्बमको शीर्षक 'उपमा' राखिएको छ। जसमध्ये गायक उदितले दुईवटा गीत गाएका छन् भने दीप श्रेष्ठ, रामकृष्ण ढकाल, सान, सञ्जीवनी, साधना सरगम, दीपक लिम्बू, मल्लिका कार्की, मनोज मिश्र तथा राजेशपायल राईले आफ्नो स्वर दिएका छन्। संगीतकार आलोकश्रीको एकल संगीत रहेको उक्त एल्बमका तीनवटा गीतको म्युजिक भिडियो पनि निर्माण भैरहेको छ। जसमा सानको स्वरमा रहेको गीतको म्युजिक भिडियो निर्देशक भूषण दाहालले निर्देशन गरेका छन् भने उदितको स्वरमा रहेका दुईवटै गीतको म्युजिक भिडियो निर्देशक कृष्ण साह यात्री हुन्।

बेलायतमा रहेका नेपालीले विभिन्न गायक-गायिकाका लोक तथा आधुनिक गीतहरू समेटेर म्युजिक भिडियो बनाउने भएका छन्। हरि शिवाकोटीले निर्देशन गर्ने 'याद' शीर्षकको म्युजिक भिडियोहरूको संग्रहको गत साता बेलायतका लागि नेपाली राजदूत मुरारीराज शर्माबाट लन्डनमा आयोजित एक समारोहमा शुभमुहूर्त गरे। म्युजिक भिडियोको उक्त संग्रहमा 'श्रीनगर डाँडैमा,' 'हाँस्दा पनि,' 'के लेख्या रैछ,' 'आँखैमा लुकाइसकें' आदि गरी एघारवटा गीत रहनेछन्, जसलाई रामचन्द्र काफ्ले, कर्णदास, यम बराल, रामकृष्ण ढकाल, सिन्धु मल्ल, राजेशपायल राई आदिले गाएका हुन्।

दिवंगत तबलावादक अतुल गौतमको तेस्रो स्मृतिदिवसका अवसरमा गत सोमबार राजधानीमा शास्त्रीय तथा भक्तिसंगीत कार्यक्रम सम्पन्न भयो। तबलावादनमा लोकप्रियताको शिखरतर्फ लम्किरहेका गौतमको ३३ वर्षको उमेरमा तीन वर्षअघि निधन भएको थियो। अतुल स्मृति प्रतिष्ठानलगायत अतुलका सहकर्मीहरूद्वारा स्थापित सांगीतिक समूह सुकर्म, कविप्रसाद गौतम हरेराम संकीर्तन मण्डलद्वारा आयोजित कार्यक्रममा गौतमलाई असल मान्छेका रूपमा सम्झना गरियो। कार्यक्रममा उनको संगीत साधना र व्यक्तित्व झल्किने गरी तयार पारिएको वृत्तचित्र पनि प्रदर्शन गरिएको थियो। अतुलकी बाल्यकालदेखिकी परिचित तबलाबादक सरिता मिश्रले 'समर्पण' शीर्षकमा शास्त्रीय धुन सुनाएकी थिइन्, जसमा उनलाई चेली समूहका कलाकारलगायत अतुलका छोराछोरीका साथै अन्य बालकलाकारले साथ दिएका थिए। कार्यक्रममा अतुलका दाजु अजितले भक्तिसंगीत सुनाए भने अतुलकी पत्नी सुरक्षिताले गोपीगीत प्रस्तुत गरेकी थिइन्।

पत्रकारको भिडियो : गायक रामकृष्ण ढकालद्वारा स्वरबद्ध भएको टुटिगयो रहर मेरो गीतको म्युजिक भिडियोमा अभिनय गर्दै पत्रकार शिव शर्मा तथा मोडल कोमल हीराचन। तस्बिर : बबिता अधिकारी

लाइभ शो

भोलि शनिबार स्थानीय दीपेन्द्रसभागृहमा हास्य प्रहसनले गुन्जायमान हुने भएको छ। सधैं टेलिभिजनको पर्दामा छाइरहने मेरी बास्सैका कलाकारहरू पोखरामा भेला हुँदैछन्। नेपाल कराँते महासंघ तथा कराँते संघ, कास्कीले पोखरामा राष्ट्रिय कराँते प्रतियोगिताको सहयोग गर्ने उद्देश्यले कार्यक्रमको चाँजोपाँजो मिलाएको छ। वास्तविक नामले भन्दा उपनामले दर्शकमाझ लोकप्रिय सुन्तली, माग्ने बूढा र धुर्मुसले दर्शकहरूलाई हँसाउनेछन्। हाँसोसँगै दर्शकलाई नचाउन लोकगायक बद्री पंगेनी तथा गायिका रीता थापाले पनि आफ्ना गीतहरू प्रस्तुत गर्नेछन्।

-आगामी २६ जनवरी अर्थात् भारतको ५९ औं गणतन्त्र दिवसका उपलक्ष्यमा भारतीय सांस्कृतिक सम्बन्ध परिषद्, भारतीय राजदूतावास तथा बी.पी.कोइराला भारत नेपाल प्रतिष्ठानको संयुक्त आयोजनामा आज शुक्रबार साँझ साढे चार बजे वीरगन्जस्थित उद्योग वाणिज्य संघमा भारतीय लोकनृत्य सन्ध्या प्रस्तुत हुँदैछ। भोलि शनिबार दिउँसो तीन बजे पाटन दरबार क्षेत्रमा प्रदर्शन गरिने उक्त कार्यक्रम हिजो बिहीबार अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्र, काठमाडौंमा प्रस्तुत भैसकेको छ।

नजिकबाट

दीपक महर्जन

जन्ममिति	:	जेठ १५ गते
घरमा बोलाउने नाम	:	दीपक
नामको अर्थ	:	बत्ती
परिचय	:	गायक
जन्मस्थान	:	कीर्तिपुर, चोभार
रुचि	:	गीत सुन्ने र घुम्ने
प्रकाशित एल्बम	:	माध्यम, फ्युचर- ६३
सांगीतिक गुरु	:	प्रभुराज ढकाल
नजिकका साथी	:	युवराज हिङमाङ
मनपर्ने परिकार	:	म:म
पकाउन जानेको परिकार	:	दाल-भात, तरकारी
मनपर्ने रंग	:	रातो
मनपर्ने पहिरन	:	जिन्स पेन्ट, सर्ट
मनपर्ने मौसम	:	हिउँद
मनपर्ने खेल	:	फुटबल
फुर्सदमा	:	साथीहरूसँग गफ गर्ने
मनपर्ने गीत	:	सबै बेहोसी नशा पिएर
रिस उठेका बेला	:	नबोल्ने
मनपर्ने आफ्नै बानी	:	खुलेर कुरा गर्छु
पहिलो गीत	:	टाढा नजाऊ ए मायालु
पहिलो एल्बम	:	माध्यम
पहिलो चर्चित गीत	:	छातीमा दिल छ
सबैभन्दा बढी माया	:	आमालाई
पहिलो बाजा	:	कन्गो
पहिलो प्रेम	:	तुलसा
पहिलो चुम्बन	:	तुलसा
पहिलो फोटोसेसन	:	राजीव श्रेष्ठ
राम्रो बानी	:	सबैको भलो चिताउँछु
नराम्रो बानी	:	सबैलाई विश्वास गर्छु
अन्य प्रतिभा	:	साउन्ड इन्जिनियर

ब्यान्ड बक्स

डिमोर्चा ब्यान्ड

डिमोर्चा ब्यान्ड पोखरेली दर्शकको रोजाइको ब्यान्ड हो। यहाँ हुने पप कन्सर्टहरूमा डिमोर्चाको अभूतपूर्व प्रस्तुति रहने गरेको छ। त्यसो त डिमोर्चाले स्थानीय स्तरमा मात्र होइन, राष्ट्रिय स्तरमै आफ्नो सांगीतिक प्रस्तुति दिइसकेको छ। डिमोर्चाको गीतमा कम्मर मर्काएर नचाच्ने संगीतप्रेमीहरू विरलै हुन्छन्।

मोफसलबाटै संगीतक्षेत्रलाई माथि उकास्ने उद्देश्यसहित २०५४ सालमा स्थापना भएको यो ब्यान्डले धेरै स्तरीय र नयाँ सांगीतिक कोसेलीमार्फत संगीतप्रेमी दर्शकहरूको मन राखिसकेको छ। डिमोर्चा खास गरी पृथक् हिपहप र र्‍यापशैलीका गीतहरू गाएर चर्चामा आएको हो। यो ब्यान्डका गायक भाष्करध्वज श्रेष्ठ हुन् भने ड्रमर कुन्दन श्रेष्ठ, वेस गिटार विरेन पुन र गितारमा ज्योति जंगमको समूह छ।

पप कन्सर्टमा दर्शक उफार्न माहिर मानिने डिमोर्चा ब्यान्डले लोकशैलीका गीतलाई पनि उत्तिकै महत्त्व दिएको छ।

तारा खस्यौली बहिनी रुँदै बसौली गीत पनि कुनै समय निकै हिट भएको थियो। डिमोर्चाले अहिलेसम्म खैलाबैला, हुन्देरे, १,२, ३ भन्दिने हो र झ्याम्म-झ्याम्म एल्बम श्रोतामाझ ल्याइसकेको छ। पछिल्लो क्रममा 'झ्याम्म-झ्याम्म' गीत हिट भएपछि डिमोर्चाको चर्चा पनि अकासियो। यही गीतले गायक र ब्यान्डलाई चिनायो। गीतमा नयाँपन दिनु डिमोर्चाको विशेषता नै हो।

ठेट नेपाली शब्दको मर्म नबिगारीकन हामीले श्रोता तथा दर्शकलाई गीतले मनोरञ्जन दिँदै आएका छौं, ब्यान्डका गायक श्रेष्ठ भन्छन्- 'गीतमा आफ्नोपन र मौलिकताको मर्मलाई कसैले पनि भाँच्नु हुँदैन।' ब्यान्डले माछापुच्छ्रे उत्सवमा बेस्ट गितारिस्ट एर्वाड, पोखरा म्युजिक एवार्ड, ढुकढुकी म्युजिक एवार्ड आदि प्राप्त गरिसकेको छ।

–शिव शर्मा

ठट्यौली प्रकाशसँग

एक कन्जुस बाउसँग छोरा : बा, आज मैले दस रुपैयाँ जोगाएँ नि ।

बाबु : राम्रो काम गरिस् , पैसा भनेको धेरै खर्च गर्नु हुँदैन । बरु छोरा तैँले कसरी जोगाइस् त दस रुपैयाँ ।

छोरा : आज स्कुलबाट घर फर्कँदा म बसको पछि-पछि दगुर्दै आएर बस चढेको भाडा दस रुपैयाँ फाइदा गरे नि ।

कन्जुस बाबु आफ्नो छोराको गालामा एक थप्पड हान्दै: मोरा ट्याक्सीमा पछि-पछि दगुरेको भए सत्तरी-असी रुपैयाँ जोगाउने थिइस् नि, मूर्ख ।

०००

कन्जुस बाबुसँग छोरा : ए बा ! खै पाँच सय रुँपैयाँ दिनुस् त ।

बाबु : पाँच सय रुँपैयाँ किन नि ?

छोरा : यो शनिबार स्कुलबाट गोदावरीमा पिकनिक लाने रे, त्यसैले ।

कन्जुस बाबु : तँलाई दिम्ला पाँच सय रुँपैयाँ । पिकनिक जान किन चाहियो पाँच सय रुपैयाँ, एक सय रुपैयाँ भए पुगिहाल्छ नि । ल ला पचास रुपियाँ, बरु पच्चीस रुँपैयाँ फिर्ता दे नि ।

०००

घरको एन्टिना बिग्रियो, लोभी बूढो आफैं पाँच तलाको घरमाथि एन्टिना बनाउन गयो । बनाउँदा-बनाउँदै चिप्लिएर बूढो माथिबाट तल झर्‍यो, तेस्रो तलामा खाना बनारहेकी बूढीलाई- 'आज मलाई खाना नबनाउनु है...' भन्न चैं भ्यायो ।

०००

भाँचिएको खुट्टो लिएर छोरो आयो ।

बाबु : के भयो ?'

'मोटरसाइकलले उडाइदियो ।'

'गधा, अनि त चैं उडेर सीधै याँ किन आ'को ? भाग ।'

०००

बस स्डेन्डमा एउटी राम्री युवती बस पर्खिरहेकी थिइन् । एक युवक ती युवतीको वरिपरि धेरैपटक घुम्यो, बोल्न खोज्यो तर उसलाई आँट आएन युवतीले भाउ दिइन, केटो चल्दियो । केटो एकछिनपछि फेरि फर्केर आयो, केटी अझै बस पर्खेर बसिरहेकी थिई । केटो केटीको वरिपरि फेरि दुई पटक घुम्यो र भन्यो-

'मलाई चिन्नुभयो ?'

केटी छक्क पर्दै 'अहँ चिनिन त ...'

'एकछिनअघि तपाईंको वरिपरि घुम्ने मै त हुँ नि ।'

०००

मेरो कुरो : 'वृद्धा अवस्था भनेको त्यो अवस्था हो जब कुनै मानिसले कुनै सुन्दर युवतीलाई देख्दा उसलाई मनमा आशा होइन, पुराना कुरा मनमा पलाएर मन कटक्क दुख्छ ।'

०००

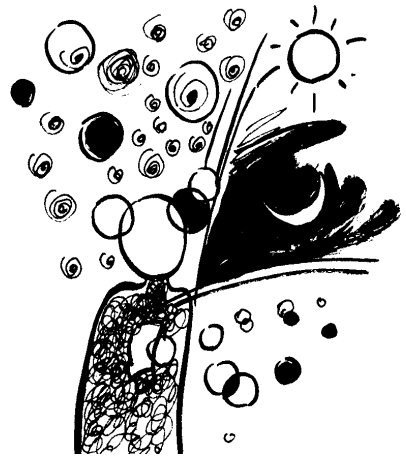
मेरो कुरो : फ्रिज भनेको त्यस्तो उपकरण हो जुन उपकरणमा गृहिणीले उब्रिएको खानेकुरा तबसम्म राखिरहन्छे जबसम्म ती खानेकुरा कुहिएर गन्हाएर फ्याँक्ने अवस्थासम्म पुग्दैनन् ।

०००

मेरो कुरो : नेपोलियनको भनाइमा असम्भव भन्ने कुरा केही छैन, तर म भन्छु– एउटै हत्केलामा दुईवटा तरबुजा कसैले बोकेर देखाओस् त ?

कविता

रात नगए पनि हुन्थ्यो



सुन्दर सपना भरिएको रात नगए पनि हुन्थ्यो
दुःख, रिस र वेदनाले भरिएको दिन नआए पनि हुन्थ्यो
राती सपनामा तिमी सपना चन्द्रमा र तारा झैं चम्किन्छौ
दिन हुँदा तिमी सूर्यझैं जलिरहन्छौ
सुन्दर सपना हेरेर मन मेरो एकदमै हर्षित हुन्छ
दिनको प्रकाश छर्नेबित्तिकै यो मन भित्रभित्रै रुन्छ
सुन्दर सपनामा तिमीसित कुरा गर्दा रमाइलो हुन्छ
दिनमा तिमीसित बोल्न यो मुटु तड्पिन्छ
यो कालो बादलले घेरिएको दिन नआए पनि हुन्थ्यो
सुन्दर सपनाले भरिएको रात नगए पनि हुन्थ्यो ।

–दिनेशकुमार रमण

हामीले आज

कदम-कदममा हारेका छौं आज
बित्थामा आफ्नैलाई मारेका छौं आज
गृहकलह र द्वन्द्व झन् चर्काउँदै
आमालाई पीरमा पारेका छौं आज
दुर्वासाको क्रोध र शकुनी चालाले
देखावटी गोही-अश्रु झारेका छौं आज
हरेकलाई अर्काको वास्ता छैन
शान्ति अनि स्थायित्व टारेका छौं आज
विनाशकाले विपरीत बुद्धि भन्छन्
फूलबारीमा काँडा सारेका छौं आज
विश्व भाइचाराको कुरा चलिरहँदा
भाइ-बन्धुबीच नै पानी बारेका छौं आज ।

–आकाशचन्द्र न्यौपाने

आऊ साथ देऊ

आऊ मिलाऔं जन्म-जन्म नछुट्टिने हातहरू
दिऊँला तिम्लाई सधैंभरि अजम्बरी साथहरू
मनभरि पीडा हुन्छ तर पनि हाँस्नैपर्छ
संघर्ष त जीनव हो चोट सही बाँच्नुपर्छ
निराशालाई छोडी तिमी जम्मा पार आँटहरू
आऊ मिलाऔं जन्म-जन्म नछुट्टिने हातहरू
भुल तिमी अतीतका रोदन र विरहलाई
जगाऊ अब त्यो मनका उमंग र रहरलाई
रमाइलो छ दिन अब बिर्स काला रातहरू
दिऊँला तिम्लाई सधैंभरि आजम्बरी साथहरू
सुख-दुःख जिन्दगीका सँगसँगै बाँड्ने भए
विश्वास गरी दुई मुटु एक-अर्कामा साटने भए
खाली नै छन् मनका मेरा ठूला खुला फाँटहरू
आऊ मिलाऔं जन्म-जन्म नछुट्टिने हातहरू ।

–सुमना श्रेष्ठ

धेरै दिनको प्रयास

धेरै दिनको प्रयासपछि आज बोल्यौ मोबाइलमा
त्यो पनि धेरै पटक गरेपछि बल्ल बोल्यौ मोबाइलमा
मैले भनें हल्लो तिमीले भन्यौ हजुर मात्र
हाम्रो दोहोरो कुरा भएन हुने आशा मोबाइलमा
धेरै दिनको प्रयासपछि आज बोल्यौ मोबाइलमा
घरी आफ्नो हातको मोबाइल हेर्छु घडी सम्झिन्छु
फेरि भेट्ने विश्वास पलायो आफ्नो मोबाइलमा
धेरै दिनको प्रयासपछि आज बोल्यौ मोबाइलमा ।

–निपेष नेवा

तिमीविना

तिमीविना मेरो दिल खाली थियो
पातविना हल्लिएको उजाड डाली थियो
खेलिन्छ कि नाटक पिरतीको मञ्चमा
मुखले ठिक्क पार्ने मन त जाली थियो
झुम्मिन्थे भमरा फूलबारी ढाक्ने गरी
फूलबारीमा दुःख गर्ने एउटा माली थियो
मान्छेको सिङ्गो जीवन नियाल्दा रेशमले
कसैले गाली पाउने त कसैलाई ताली थियो ।

–रेशमकुमार सुनुवार

लघुकथा

धनबहादुर र बुहारी

एउटा सानो गाउँमा धनबहादुर नाम गरेको धनीमानी व्यक्ति छ । त्यसले डराएर, धम्क्याएर भए पनि गाउँको नेतृत्व सम्हालेको छ । सबै मानिस धनेका कुरामा साथ दिछन् । बस्तीका सबै मानिसले धनेबाट ऋण लिएका छन् । धनेले मासिक रूपमा उच्च ब्याज असुली गर्छ, कुनै ऋणीले सावाँ र ब्याज समयमा नबुझाए उस्को घर, खेतबारी खोसीदिन्छ ।

धनेको त्यस्तो चाल देखेर उनीहरू मनमनै 'भगवान्ले एक दिन तँलाई पनि यसै किसिमले दुःख दिनेछन्' भनेर सोच्छन् । धनेका लखन र अकबर नामका दुई छोरा र एक श्रीमती छन् । जेठो छोराले लक्ष्मीजस्ती बुहारी भित्र्याएकाले उसको कारोबार दोब्बर हुन्छ । बुहारीले दैनिक बिहान उठ्नेबित्तिकै सासू, ससुरा र श्रीमान्लाई ओछ्यानमा नै ढोगिदिनुपर्छ, ओछ्यानमा नै चिया पुर्‍याउनुपर्छ । उसलाई माइतमा यत्रो सम्पत्तिका देखेको थिइस्, राम्रो खाना पाएको थिइस्,........भनेर दैनिक सताइरहन्छन् ।

एक दिन धने कहाँ पैसा बुझाउने र माग्ने कोही पनि आएनन् । उस्की बुहारी बिहानै उठी बिहानको नित्यकर्म र घरको सरसफाइ, वस्तुभाउहरूको हेरचाह गरिसकेपछि घास काट्न गइन् । घास काटेर फर्किंदासम्म पनि कोही उठेका थिएन । चिसोले थरथर काम्दै खाना पकाइन्, घरका सासू-ससुरा, श्रीमान् र देवरले खाना नखाउन्जेलसम्म खान मिल्दैन तर उनलाई उठाउन आँट आएन । बिचरीलाई भोक लाग्यो, भोकले छटपटी भयो, के गरौं कसो गरौं भयो, उनको आत्मा रुन लाग्यो ।

आज धनेले नराम्रो सपना देख्दैछ । सपनामै कालीका प्रकट भई धनेले गरेको अन्याय-अत्याचार र बुहारीमाथिको दमन गरेको वृत्तान्त सुनाउँदै छिन् । गरिब मानिसहरूको पसिना चुसेर बनाएको सम्पत्ति, एउटा सरल सोझी, पवित्र आत्मा र पतिव्रता नारीमाथिको अन्यायको पोको खोलिन्, गरिबको घर-जग्गा फिर्ता गर्न लगाइन् र बुहारीमाथिको दमनका लागि धने र उसकी श्रीमतीलाई सजाय दिँदै अलप भइन् ।

–प्रेम मायालु भाट

रुरु महोत्सवको आकर्षण

माधव अर्याल

पाल्पा– गुल्मी, पाल्पा र स्याङ्जाको संगम स्थल हो रिडीबजार । रिडीबजारभन्दा पनि यहाँको बगरको आर्कषण बेग्लै हुन्छ । रुरुक्षेत्रमा विगतमा दुई-तीन दिन मात्र मेला लागे पनि यसपटक भने छुट्टै रौनक थियो । यसपटक राष्ट्रिय स्तरमा ख्याति कमाएका दुई-तीन जना लोक तथा आधुनिक गायनको दिनहुँ प्रस्तुति । दोहोरी सुन्ने कि नृत्य हेर्ने ? हँसाउनका लागि कलाकारहरू पनि उस्तै छन् ।

विभिन्न आदिवासी जनजातिको मौलिक संस्कृति एवं परम्परायुक्त नाचगान पनि २० रुपैयाँको टिकट किनेपछि हेर्न पाइने । स्थानीय प्रतिभाहरूको प्रस्तुति पनि कम रहेन । माघ १ गतेदेखि ७ गतेसम्म चलेको रुरु महोत्सव तथा माघे संक्रान्ति मेलाको मुख्य आकर्षण नै सांस्कृतिक कार्यक्रम रह्यो ।

'रुरू महोत्सव गौरव हो हाम्रो, संबर्द्धन गरौं धर्म र संस्कृतिको राम्रो' भन्ने मूल नाराका साथ ऐतिहासिक तथा धार्मिक तीर्थस्थल रिडीबजार (रुरू क्षेत्र) गुल्मीमा औद्योगिक, व्यापारिक, सांस्कृतिक, पर्यटन, कृषि उत्पादनलाई बढावा दिन मेलाको आयोजना गरिएको हो ।

महोत्सवका क्रममा लोकगायक राजु परियार मात्र होइन, भगवान भण्डारी, सिर्जना विरही थापा, ज्योति मगर, देविका केसी, कुलेन्द्र विकको प्रस्तुति निकै आकर्षण रह्यो । आधुनिक गायनतर्फ सत्यकला राई, राजेशपायल राईको प्रस्तुति साँच्चिकै राम्रो थियो ।

तीतो सत्यका दीपकराज गिरी र दिपाश्री निरौला अनि बद्री पंगेनीको प्रस्तुतिले कार्यक्रमको रौनक बढायो । चुट्का गायक लक्ष्मण खड्काले पनि दर्शकलाई कम मनोरञ्जन प्रदान गरेनन् । अर्का लोकप्रिय हास्यकलाकार मनोज गजुरेलको माओवादी नेता प्रचण्डको क्यारिकेकचर पनि रमाइलो भयो । 'म अब प्रचण्डको क्यारिकेचर गर्न छोड्नेवाला छु' गजुरेलले भने– 'मैले गर्ने क्यारिकेचरबाट उहाँले धेरै कुरा सुधारिसक्नुभएको छ ।'

पर्यटक भित्र्याउने तयारी

धादिङबेसी– त्रिशूली नदीमा ऱ्याफ्टिङ गर्ने रहर अधुरै छ कि पहाडी थुम्काबाट हावाको तरङ्गसँगै बहकिँदै प्याराग्लाइडिङमा उड्ने चाहना छ ? त्यसो भए काठमाडौंबाट ९० किलोमिटरको दूरी छिचोल्दै धादिङबेसी पुग्नुहोस् । तपाईंलाई यो अवसर जुराइदिनेछ धादिङ महोत्सवले । आगमी माघ २१ गतेदेखि आयोजना हुन लागेको धादिङ महोत्सवमा ऱ्यापिटङ र प्याराग्लाइडिङको रोमाञ्चक खेलबाट मनोरञ्जन लिने मात्र नभई दुर्लभ चेपाङ जातिको परम्परागत परिकारले जिब्रोलाई नौलो स्वाद दिनेछ । त्यसका साथ अन्य मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रम त छँदैछन् ।

'जिल्लाको सान, मान र उत्सव प्रथम धादिङ महोत्सव' भन्ने मूल नाराका साथ सम्पन्न हुन गैरहेको धादिङ महोत्सवले यस भेगका बासिन्दा, व्यापारी, उद्यमी, कर्मचारीमा उत्साह थपेको छ । स्थानीय कला र संस्कृतिको जगेर्ना गरी ग्रामीण पर्यटन प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यका साथ आयोजना हुन लागेको महोत्सवमा स्थानीय कृषि उत्पादनलाई समेत प्रमुखताका साथ प्रदर्शन गरिने आयोजकहरूले जनाएका छन् ।

महोत्सवले यस क्षेत्रको कला, संस्कृति एवं जातजातिको पहिचानमा समेत उल्लेख्य महत्त्व राख्ने आयोजकहरूको विश्वास छ । महोत्सव धादिङवेसीलगायत काठमाडौं र नारायणघाटबाट ९० किलोमिटर, पोखराबाट १ सय ५० किलोमिटर तथा पृथ्वी राजमार्गको मलेखु पुलबाट १९ किलोमिटरको क्षेत्रभित्र सम्पन्न हुनेछ । यी क्षेत्रमा चरणबद्ध रूपमा कार्यक्रम सञ्चालन हुनेछन् ।

सात दिनसम्म चल्ने महोत्सवमा माहुरी र मानिसबीचको रोमाञ्चक खेल प्रमुख आकर्षण हुनेछ । धादिङ उद्योग-वाणिज्य महासंघको आयोजनामा हुन लागेको यो महोत्सवमा साइकल दौड र दोहोरी प्रतियोगितासमेत आयोजित हुनेछ । त्यस्तै नेपाल टेलिभिजनका चर्चित हास्यश्रृंखला जीरे खुर्सानीका कलाकारहरूको मनोरञ्जनात्मक प्रस्तुतिले पनि महोत्सवलाई आकर्षण बनाउनेछ ।

–शिव मुखिया

सकियो शैक्षिक महोत्सव

बुटवल– 'सामजिक रूपान्तरणका लागि शिक्षामा नयाँ अभियान' नारासाथ बृहत् पुस्तक प्रदर्शनी तथा शैक्षिक महोत्सव सम्पन्न भएको छ । पुस्तक तथा स्टेसनरी व्यवसायी महासंघ, रूपन्देहीको आयोजनामा बुटवल-७ हाटबजारस्थित बालमन्दिर परिसरमा माघ २ गते सुरु भएको महोत्सव १ लाखभन्दा बढी पाठक-दर्शकले अवलोकन गरेको तथा १ करोड रुपैयाँभन्दा बढीका पुस्तक बिक्री भएको आयोजकहरूले जनाएका छन् । महोत्सवमा लुम्बिनी अञ्चलका ६, राप्तीका ५ तथा स्याङजा र चितवन गरी १३ जिल्लाबाहेक देशका विभिन्न स्थानका दर्शकको सहभागिता थियो ।

महोत्सव अवधिमा शिक्षालाई कसरी प्रत्योगात्मक, व्यावहारिक एवं युगसुहाउँदो बनाउन सकिन्छ भन्ने विषयमा शिक्षाक्षेत्रसँग सम्बन्धित विज्ञहरूसँग अन्तरक्रिया, छलफलका साथै विद्यालय तथा कलेजस्तरीय निबन्ध, वादविवाद, हाजिरीजवाफ, चित्रकला, लोकनृत्य आदि प्रतियोगिताहरू पनि भए । महोत्सवमा विदेशी १० सहित नेपालका विभिन्न प्रकाशन, धार्मिक तथा साहित्यक कृति र ग्रन्थ तथा वैदेशिक रोजगारका लागि परामर्श केन्द्रका गरी ९७ स्टल सहभागी भएका थिए । महोत्सव समापनका अवसरमा शिक्षा र साहित्य श्रृजनामा उल्लेख्य योगदान पुर्‍याएको भन्दै विभिन्न विधाका आठ जनालाई सम्मान गरिएको थियो । महोत्सवमा छापामारको छोरो र स्वस्थानी व्रतकथाको पुस्तक सबैभन्दा बढी बिक्री भए । युवा पुस्ताले साहित्यिक र पाका पुस्ताले धार्मिक पुस्तकहरू बढी किनेका थिए ।

–टोपराज शर्मा

सन्देश

माघ १३ गतेका दिन मेरी छोरी योद्धा निरौलाको जन्म दिन परेकाले म बाबा हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु ।

नारायणप्रसाद निरौला, दमक-१८, झापा

माघ १४ गते हाम्री छोरी सदीक्षा गुरागाईंको शुभ जन्मदिन परेकाले हामी बुबा-आमा हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछौं ।

गुणनाथ गुरागाई र कल्पना गुरागाई, घैलाडुब्बा-९, झापा

अमित, तिमीले नयाँ बानेश्वरबाट पुरानो बानेश्वरमा अफिस सारेछौ । मेरो मोबाइल हरायो । मसँग तिम्रो कुनै कन्ट्याक्ट नम्बर छैन । पुरानो अफिस भएको ठाउँका वरपरबाट पनि तिम्रो नयाँ अफिसका बारेमा मेसो पाउन सकिनँ । एउटा जरुरी काम छ । प्लिज कन्ट्याक्ट गर्नु ।

शेखर दाइ

शनिबार काठमाडौं मलमा नीलडेबिडको सैलुनमा कपाल स्ट्रेट गर्न आएकी रातो ज्याकेट लगाउने बहिनी, तिमीसँग पहिलो भेट नै रमाइलो लाग्यो । तिम्रो कुरा मनपऱ्यो । म तिमीसँग फेरि भेट्न चाहन्छु । यदि फुर्सद छ भने भोलि शनिबार दिउँसो दुई बजे त्यही सैलुनमा आउन सकिन्छ ?

हरियो ज्याकेट लगाएर कपाल सीधा पारेको दाइ

जानु, म तिमीलाई कति माया गर्छु भन्ने कुरा म देखाउन सक्दिनँ ।

भगवान्लाई नै थाहा छ कि मेरो माया तिमीप्रति कति छ ? मलाई थाहा छ कि तिमी मलाई मैलेभन्दा बढी माया गर्छौ । हाम्रो यो माया सधैं यत्तिकै रहोस् । आइ लभ यु ।

तिम्रो जानु

भाइ सुमन, नयाँ काम सुरु गरेकोमा बधाई छ र शुभकामना पनि । आशा छ हामी छिटै सँगै बसेर चिया पिउनेछौं ।

ठूले

दिलीप रायमाझी दाइ, तपाई बन्दिपुर आउनुभएको रहेछ । म तपाईंको निकै ठूलो प्रशंसक हुँ । त्यसैले म तपाईंसँग भेट्न आएकी थिएँ, तर तपाई त फर्किसक्नुभएछ । अर्को पटक धेरै दिन बस्ने गरी आउनुहोला । म भेट्न आउँछु ।

स.

प्रेमदिवस (फागुन २ गते) का अवसरमा प्रकाशित हुने साप्ताहिकको विशेष अंकमार्फत आफ्ना श्रीमान्, श्रीमती, प्रेमी, प्रेमिका र अन्य शुभेच्छुहरूलाई बधाई तथा शुभकामना सन्देश पठाउन चाहनुहुने पाठकहरूले आफ्नो सन्देश माघ २० गतेसम्म साप्ताहिकको कार्यालयमा आइपुग्ने गरी पठाउन सक्नुहुनेछ ।

सम्पादक

कुपन सन्देश

पाउने :

पठाउने :

सन्देश :

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 गोरेटोमा

कलेजको पहिलो दिन

कलेज प्रवेश गर्दाको पहिलो दिन कुनै त्यस्तो विस्मयकारी घटना घटेजस्तो लाग्दैन । खासगरी मेरो यो वृत्तान्त पढिसकेपछि जोकोहीले पनि यस्तै सोच्नेछ भन्ने म अनुमान गर्छु तर मैले पछि त्यो क्षणबाट केही सिकेको हुनाले र सम्भवतः अरूलाई (विशेषतः केटीहरूलाई) पनि मलाई जस्तै अनुभव हुनेछ कि ?

मेरो गाउँमा मैले एसएलसी पास गरेको वर्ष (२०६२) मै प्लस टुको समेत कक्षासञ्चालन भएको थियो । त्यसैले गाउँमै मजस्ता थुप्रैले उच्चशिक्षा हासिल गर्ने अवसर पायौं । स्कुले जीवनदेखिकै अधिकतम साथीहरू प्लस टुमा भर्ना भएकाले मेरा निम्ति उच्चशिक्षा नौलो भए पनि साथीहरू त्यति नौला थिएनन् । केही दिन प्लस टु स्थापनाकै खुसीमा बित्यो र पछि पढाइ सुचारु भयो ।

त्यस्तै एक दिन ब्रेक टाइममा प्रायः केटाहरू कक्षाकोठाभित्र बसी केटीहरू जिस्क्याउँदै रहेछन् । उनीहरू पछिल्लो सिटमा बसी ढोकाबाट जो केटी प्रवेश गरे पनि ताली बजाएर होहल्ला गर्दै केटीहरूको रमिता बनाउँदा रहेछन् । अनि उक्त रमिता बन्ने केटी लाजले शिर झुकाउँदै मनमनै उनीहरूलाई सराप्दै (ओठमात्र चलेकाले) आफ्नै सिटमा गएर बस्दारहेछन् । यो सबै क्रियाकलापदेखि अनभिज्ञ म ब्रेक टाइममा बाहिर फ्रेस भएर आएपछि जब कक्षाकोठाभित्र प्रवेश गरें मेरो पनि त्यही रमिते पाराले स्वागत भयो ।

केटाहरूको हाँसाले कक्षाकोठा नै गुन्जायमान भयो । म त सबैका सामु उपहासको पात्र बन्दै थिएँ, त्यो पनि बिना कुनै कारण । एकछिन त म छक्क परें, के गर्ने के नगर्ने असमञ्जसमा परें । त्यसपछि तुरुन्तै मैले नेताजस्तो बनेर हात उठाउँदै भनें- 'धन्यवाद, धन्यवाद, साथीहरू अब सुरु हुँदैछ नेतृ ऋतुको...' मेरो त्यो प्रतिक्रियाले त परिस्थिति उल्टो पो भइदियो । रमितेहरू हाँस्नु न बोल्नु बने भने केटीहरूको हाँसो गुन्जिने पालो आयो ती रमितेहरूको उपहासको प्रत्युत्तर स्वरूप ।

दुई-चार केटीले त यसो भनेको पनि सुनें 'बल्ल ठीक भयो मोराहरूलाई खुबै डोमिनेट गर्ने भएका अरूलाई ।' पछि म पनि आफ्नै सिटमा आएर बसें किनकि मेरो ओठमा आएको हाँसो फोहरा बनेर बसँदैथियो । मैले हात

हल्लाएर नेताले भाषण गरेजस्तो अभिनय गरेको त उनीहरूको ताली मलाई प्रोत्साहन र स्वागतमा बजेकोजस्तो पो भान हुन गयो जबकि उनीहरूको मनस्थिति अरूलाई उपहास गरेर मनोरञ्जन लिनुमा सीमित थियो ।

त्यसपछि मलाई ज्ञान भयो जसले मलाई गिराउन खोज्छ मैले उसलाई उल्टै गिराउनुपर्छ । अरूले उपहासको पात्र बनायो भने आफू हाँसेर, सहेर बस्नु त आजको परिवेशमा अयोग्यहरूको मात्र काम हो । कहिलेकाहीं परिस्थितिले हामीलाई साथ नदिन सक्छ । भन्नेबित्तिकै जुक्ति नआउन पनि सक्छ । त्यस्तो बेला पनि आत्मविश्वासका साथ शिर उठाएर लाज नमानी उक्त व्यक्तिको सामु आफूले आफैलाई हीन देखाउनुहुँदैन बरु गर्वसाथ शिर उठाएर आफूमा त्यसको कुनै प्रभाव नपरेजस्तो प्रतिक्रिया दिनुपर्छ । यस्तो व्यवहारको शिकार जोकोही हुनुपर्छ, विशेषतः केटीहरूले ।

त्यो घटनादेखि ममा यो आत्मविश्वास पलाएको छ कि ममाथि भएका दुर्व्यवहारको जमेर प्रतिकार गर्न सक्छु नभए हाँकका साथ त्यसको स्वीकार गर्न सक्छु । किनभने आफ्नो कमजोरीको फाइदा अरूले उठाउन खोज्छन् । म कदापी लाजले शिर झुकाएर हिँड्ने छैन जब कुनै गल्ती नै मबाट भएको छैन भने किन शिर झुकाउने ? अनि मलाई केटीहरूले शिर झुकाएको देख्दा यस्तो प्रतीत हुन्छ कि अस्वाभाविक लाज मात्र एउटा जन्जिर हो, युवतीहरूकै लागि विशेष बनाइएको जन्जिर जसले हरपल हामीलाई घाइते बनाइरहेको हुन्छ ।

– रीता

साप्ताहिक साथी

अकेला उपनामले चिनिने सूर्य विशुंके २५ वर्षका छन् । आफूलाई पुग्दो शिक्षा हासिल गरेको बताउने अकेलाको उचाइ ५ फिट ४ इन्च छ । निकट भविष्यमै विवाह गर्ने सोचाइ बनाएका अकेलालाई दुःखमा साथ दिने युवतीको खोजी छ । असल स्वभावका अकेलालाई श्री ९ नम्बर वाहिनी भकुण्डेबेसी काभ्रे, फूलबारी- ६ मा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

समाजसेवामा रुचि राख्ने दीपेन्द्र कार्की वैदेशिक रोजगारीमा छन् । हाल दुबईमा कार्यरत दीपेन्द्रको उचाइ ५ फिट ५ इन्च छ । धेरै नबोल्ने तथा दयालु स्वभावका दीपेन्द्रले कक्षा १० सम्म अध्ययन गरेका छन् । १९ वर्षका दीपेन्द्रलाई धनको घमण्ड नगर्ने, सहयोगी भावना भएका, धर्मप्रति विस्वास गर्ने पुरुष तथा छोटो पहिरन नलगाउने युवतीहरूसँग मित्रता गाँस्ने रहर छ । उनलाई कालागाँउ-७ नेटा, सल्यानमा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

विवाह महोत्सवमा विवाह प्याकेज

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं- हिन्दू संस्कारअनुरूप विवाहमा के-के गरिन्छ ? योग्य वर वा बधूको खोजी, ज्योतिषबाट चिना मिलान तथा लगन जुराउने, स्वयंवर, लगनमा विवाह, प्रीतिभोज आदि । यस्ता विविध कार्यका लागि के-कस्ता सरसामान चाहिएलान् ? वर वा बधूको खोजीका लागि लमीको काम गर्ने व्यक्ति वा संस्थामा सम्पर्क राख्नुपऱ्यो भने खोजीकार्यपछि चिना मिलान वा लगन जुराउने आदि कार्यका लागि ज्योतिषहरूसँग सम्पर्क राख्नुपऱ्यो । विवाहका लागि जन्तीका अघिल्तिर बाजा बजाउने थरीथरीका समूह, गाडी र त्यसलाई सिंगार्नेहरू, लवेदा सुरुवाल वा सुट सिलाउने सर्टिङ सुटिङहरू, साडी, घुम्टीदेखि लिएर गरगहनाका व्यापारीहरू, सिंगारपटार गर्ने ब्युटिसियनहरू, तस्बिर खिच्ने फोटोग्राफर, पार्टी तथा विवाहस्थल उपलब्ध गराउने क्याटरिङ वा होटलहरू मात्र होइन, अब त विवाह कर्जा दिने बैंक तथा सहकारी संस्थाहरू, हनिमुन प्याकेज मिलाएका रमणीय स्थानका होटल तथा रिसोर्ट एवं पार्टीमा नचाउने डिजे तथा साउन्ड सिस्टम सबैको बन्दोबस्त गर्नैपर्ने हुन्छ । यी सबैतिर चहार्दा समय धेरै लाग्छ । गत माघ ३ देखि ७ गतेसम्म राजधानीको एउटा स्थानमा पुगेका कैयौं मानिसले एउटा विवाहमा चाहिने त्यस्ता सबै सामग्री

'प्याकेज'का रूपमा एकै ठाउँमा पाए । त्रिपुरेश्वरस्थित वर्ल्ड ट्रेड सेन्टरको चौथो तलामा स्थित आफ्नै हलमा डाइरेक्सन एक्जिबिसन एन्ड कन्भेन्सन सेन्टरले दोस्रो विवाह महोत्सव आयोजना गरेको थियो, जहाँ ती सम्पूर्ण सामग्रीका फरक-फरक स्टल राखिएका थिए । मूल द्वारबाट प्रवेश गर्नेबित्तिकै लाग्थ्यो– कुनै वैवाहिक कार्यक्रममा पुगिएछ । विवाहका धुनहरू, मानिसहरूको आवतजावत आदिले गर्दा महोत्सवमा पुग्ने कतिपय अविवाहितहरूलाई विवाह गर्ने रहर पनि जाग्यो होला ।

विवाहको मौसम पारेर आयोजित उक्त पाँचदिने महोत्सव हजारौं आगन्तुकको अवलोकन गरेको आयोजक संस्थाका निर्देशक दीपक थापाले बताए ।

पलेँटीमा प्रेमध्वज

२००८ को पहिलो पलेँटीमा सुप्रसिद्ध गायक प्रेमध्वजको सुमधुर गायन प्रस्तुत हुने भएको छ । करिब पाँच दशकको अन्तरालपछि श्रोता-दर्शकसामु देखा पर्न लागेका गायक प्रेमध्वज वाद्यवादकहरूसँग अभ्यासको अन्तिम चरणमा छन् । नेपाली आधुनिक संगीतमा मौलिकताका लागि प्रारम्भिक कालदेखि नै क्रियाशील प्रेमध्वज चिनाइरहनु नपर्ने व्यक्तित्व हुन् । ७१ वर्षअघि सिन्धुपाल्चोकको चौतारामा पिता रतनध्वज र माता प्राणदेवीका सुपुत्रका रूपमा जन्मिएका प्रेमध्वजले आफ्नो आवाजको माध्यमबाट नेपालीजातिको पहिचान

निर्माणमा उदाहरणीय योगदान गरेका छन् । उस्ताद गणेशलाल तथा भैरवबहादुर थापाको संगत पाउनुभन्दा पहिल्यै उनले आफ्नी आमा प्राणदेवीबाट संगीतको मनोवैज्ञानिक ज्ञान एवं प्रेरणा पाएका हुन् । प्रेमध्वजको युगले सरल र सहज पाराका नेपाली मादले गीतलाई आधुनिक युगमा प्रवेश गराएको हो ।

प्रेमध्वजले सिर्जनशील गायन सम्भव छ भन्ने उदाहरण प्रस्तुत गरेका छन् । चाहे भारतका सुप्रसिद्ध संगीतकार जयदेवका सिर्जनामा हुन् वा नेपालका मूर्धन्य सर्जक अम्बर गुरुङका सिर्जनामा यी गायकको सुनौलो आवाजले नै ती गीतलाई लामो आयु प्रदान गरेको संगीतका ज्ञाताहरूको धारणा छ । २००९ सालमा रेडियोमा पहिलोपल्ट गीत गाएयता प्रेमध्वजको उमेर र नेपाली समाजले धेरै कोल्टे फेरिसकेको छ तर प्रेमध्वजका लोकप्रिय रोमान्टिक गीतहरूको प्रभाव भने निरन्तर छ ।

देशबाट हिंसा अन्त्य गर्न के गर्नुपर्छ ?

त्यति पनि थाहा छैन सम्पादक ज्यू ? काटमार नगरी सबै जना मिले हिंसा हट्छ नि । सबैजना वार्तामा बसी टेबल ठटाउने हो कि ?

नवीन दाहाल (१४), दोलखा

फेरि निरंकुशतन्त्र आएमात्र नेपालमा हिंसाको अन्त्य होला, शान्ति नआए पनि ।

नारायण भट्टराई, उदयपुर

माओवादीका डढेका हतियारलाई दमकलको पानीले बचाएर तथा खोलाले बगाएका हतियारलाई बल्छी थापेर व्यवस्थापन गर्नुपर्छ ।

जयनारायण भट्टराई

यो सरकार विघटन गरेर मेरो अध्यक्षतामा नयाँ सरकार बनाउनुपर्छ ।

दिव्या भट्टराई, उदयपुर

दण्डहीनताको अवस्था हटाई नियमको कडा कार्यान्वयन गर्नु नै देशबाट हिंसा अन्त्य गर्नु हो । नेताले एक-अर्काको समस्या बुझ्नाले, समझदारीपूर्वक एवं संयमताका साथ काम गरे मात्र देशमा शान्ति आउनेछ ।

किरण राना (१६), लामाचौर

देशबाट हिंसा अन्त्य गर्न जात-जातिबीचको द्वन्द्व अन्त्य गर्नुपर्छ ।

समर्पण भट्टराई, जनकपुर

दण्डहीनताको अन्त्य गर्नुपर्छ ।

missingsanee@yahoo.com

सबैलाई मूल धारमा ल्याए देशबाट हिंसा अन्त्य होला ।

रक्षा पौडेल (१६), भीमान

देशबाट हिंसा अन्त्य गर्न सर्वप्रथमतः आ-आफ्नो हठ, घमण्ड, लोभ, ईर्ष्या आफैंबाट हटाउन सक्नुपर्छ । पहिले घर-परिवारबाटै नियम, अनुसाशन कसरी गर्ने, आफूले धेरै गर्ने कि थोरै वा बराबर गर्ने छुट्याउनु आवश्यक छ । जग घरबाटै सुरु हुन्छ, यो त एउटा सिंगो राष्ट्रको कुरा हो त्यसैले सबै अनुशासनमा बसी मिलेर एउटै भावनाले काम गर्‍यो भने स्वतः हिंसा तथा प्रतिहिंसाको अन्त्य हुन्छ ।

ठाकुरमान श्रेष्ठ, (४०) धादिङ

हिंसाको पाखुरा काट्नुपर्छ ।

कुवीर कुलुङ (१९), छेस्काम, सोलु

भाषण ठोक्नुपर्छ, हाम्रो देश भाषणैमा त टिकेको छ नि ।

सञ्जीव थपलिया

देशबाट हिंसा अन्त्य गर्न वार्ता गर्नुपर्छ ।

गंगाराम न्यौपाने, बलाम

प्रेम, सबैको आत्मादेखि प्रेम शब्द निस्कनुपर्छ । सबैसँग प्रेमको साइनो गाँस्नुपर्छ । त्यसपछि त हिंसा, युद्ध सबै रोकिन्छ ।

कमल जिसी (२४), खोटाङ

छिट्टै गणतन्त्र ल्याउने, अनि त हिंसा अन्त्य होला नि ।

रमेश रानामगर तानसेन, पाल्पा

सबै दल एक भएर लागे हिंसाको चिन्ता गर्नुपर्दैन ।

प्रेम कान्छा मगर

कर्णाली, भेरी तथा सेती अञ्चलमा दुई-चार सय उद्योग, कलकारखाना खोलिदिए हिंसाको हि पनि रहँदैन ।

टीकाराम अर्याल, गल्कोट, स्याङ्जा

हिंसामा उत्रने सबैलाई फाँसीको सजायँ हुने कानुन चाहिन्छ ।

विष्णु काफ्ले (२९), मधुवन, सुनसरी

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. प्रेममा धोका हुने कारण के हो ?
२. के स्वर्ग-नर्क भन्ने कुरा हुन्छ ? कस्तो हुन्छ वा किन हुँदैन ?
३. अहिलेकी आकर्षक (सेक्सी) नेपाली नायिका को हुन् र किन ?
४. प्रेममा किन मर्ने-मार्ने कसम खाइन्छ ?
५. तपाईंलाई मन पर्ने खेलाडी को हुन् ? किन ?
६. तपाईं मन्त्री हुनुभयो भने कुन मन्त्रालय रोज्नुहुन्छ, किन ?
७. युवतीहरू किन स्लिम बन्न खोज्छन् ?
८. युवकहरू किन युवती भनेपछि मरिहत्ते गर्छन् ?
९. युवाहरूलाई लागूऔषधको दुर्व्यसनबाट मुक्त गर्न के गर्नुपर्ला ?
१०. विवाहित पुरुषलाई कसरी चिन्न सकिन्छ ?

रतिप्रति अनिच्छा किन ?

यौनसम्बन्ध जीवनको महत्त्वपूर्ण पाटो भए पनि केही कारणले गर्दा कतिपय महिलामा यसप्रति अनिच्छा देखिन्छ । यौनप्रति अनिच्छा उत्पन्न हुनुको कारण बुझ्न स्त्री यौनका सम्बन्धमा नियाल्नु आवश्यक छ ।

पहिलो चरण : उत्तेजना यौन क्रियाको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । कामोत्तेजक दृष्य वा यस्तै कुनै परिकल्पना साथीको मादक स्पर्श, कामोत्तेजक ध्वनि, संवाद वा संगीत वा सुगन्धले शरीरमा उत्तेजना पैदा गराउँछ । उत्तेजनाको फलस्वरूप केही शारीरिक परिवर्तन पनि देखा पर्छ । यस बखत श्रोणी अंगहरूमा रक्त प्रवाह तेज हुन्छ र योनिमार्गमा स्निग्धता बढ्छ जसले गर्दा सहवास प्रक्रियामा सहजता प्राप्त हुन्छ ।

दोस्रो चरण : मिलनको प्रक्रियामा महिलाहरूको श्रोणी पेशीहरू अनेक पटक संकुचन हुन्छ जुन आर्गेजम प्राप्तिपछि मात्रै समाप्त हुन्छ । त्यसपश्चात् मस्तिष्कमा आनन्दको अनुभूति हुन्छ र तृप्तताका साथ सहवास सम्पन्न हुन्छ । यो चरणमा भगनसा अर्थात् क्लाइटोरिसको अहम् भूमिका हुन्छ जसको उत्तेजनाबाट चरम सुखतर्फको मार्ग प्रशस्त हुन्छ ।

उल्लेखित कुरा सुन्दा सहज लागे पनि विभिन्न शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक कारणहरूले त्यसमा व्यवधान सिर्जना गर्छन् । तन्त्रिका तन्त्र सम्बन्धित रोग, मल्टिपल स्कलरोसिस, डाइबिटिज, एन्डोमेट्रियोसिस जस्ता बिरामीका साथै योनि मार्गमा सुजन, डिम्ब ग्रन्थी वा डिम्ब नलीमा सुजन आदि कारणले गर्दा सहवासको पहिलो चरणमा बाधा पुग्छ । यी सबै कारणले महिलालाई उत्तेजित हुनबाट रोक्छ । जसका कारण सहवासको पहिलो अध्याय नै प्रारम्भ हुन पाउँदैन । पीडादायक सहवासले पनि महिलालाई दोस्रो पटक यौनक्रियामा संलग्न हुन उत्साहित गर्दैन । सेक्सुयल डिजाएरमा अन्तःस्रावी ग्रन्थीबाट स्रावित हुने हार्मोनले पनि प्रभाव पार्छ । पिट्युटरी ग्लान्डको अग्रभागबाट गोनेडोट्राफिन नामक हार्मोन निस्कन्छ जसले डिम्बग्रन्थीलाई प्रेरित गर्छ । यदि पिटयुटरी ग्लान्डमा कुनै किसिमको गडबढी भए हार्मोनको स्रावमा कमी वा अनियमितता देखा पर्छ जसका कारण यौनसम्बन्धी समस्याहरू उब्जने सम्भावना हुन्छ । यसबाट मासिक धर्ममा अनियमितता हुने, शरीरमा अवाञ्छित रौं उम्रने वा वजन बढ्ने समस्या पनि हुन्छ ।

महिलाहरूमा यौनप्रति अनिच्छा हुनुमा मनोवैज्ञानिक कारण पनि उत्तिकै जिम्मेवार हुने गरेको पाइन्छ । यौनसुखका सम्बन्धमा सानैदेखिको नकारात्मक सोच, अतीतमा घटेका यौन दुर्घटना, वैवाहिक जीवनको कलह, दुश्चिन्ता, तनाव, अवसाद, थकान जस्ता कारणले महिलाहरूलाई मानसिक रूपमा यौन क्रियामा संलग्न हुन धेरै हदसम्म तयार गर्दैन । शारीरिक अपूर्णताको भावले पनि यौन इच्छाप्रति नकारात्मक असर पार्छ । पारिवारिक जिम्मेवारी, अविश्वास, असुरक्षा, डर, संकोच आदि मनोभावका कारण पनि कतिपय महिलामा यौनप्रति अनिच्छा देख्न पाइन्छ ।

स्त्री यौनका मामिलामा दोस्रो चरण अर्थात् चरम सुखको अवस्थालाई धेरै हदसम्म पुरुष अज्ञानता वा अक्षमताले प्रभाव पार्ने गरेको देखिन्छ । प्रेमी वा पतिको सहवासले महिलालाई सन्तुष्टि तथा सुख प्राप्त नहुनु र यो अवस्था पटक-पटक आए महिलाको मनमा यौनप्रति अनिच्छाले वास गर्न थाल्छ । भगनसा पूर्णरूपले उत्तेजित नभएको अवस्थामा वा भेजिनिस्मसको अवस्थाका कारण पनि महिलाले चरम सुखको अनुभूति नगर्न सक्छन् । स्पर्शका कारणले मात्रै पनि योनिद्वारलाई घेर्ने मांसपेशीको पीडादायक संकुचन भएको यो अवस्थालाई भेजिनिस्मस भनिन्छ । यस अवस्थामा योनि धेरै हदसम्म संकुचित हुन्छ र सहवास सम्भव हुँदैन, जसले गर्दा स्त्री योनेच्छामा विपरीत प्रभाव पर्छ ।

महिलामा यौनेच्छा घट्नुका पछाडि मनोवैज्ञानिक कारणले पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ । यौनसम्बन्धी सही जानकारीबाट यो समस्या समाधान गर्न नसकिने होइन । सबैभन्दा पहिले यौनलाई जीवनको महत्त्वपूर्ण तथा सुखद पक्षका रूपमा स्वीकार गर्नु आवश्यक छ । यौन उदासीनतातर्फ अग्रसर गराउने अश्लील साहित्य, चित्र, चलचित्र आदिको मोहजालमा नपर्नु नै बुद्धिमानी हुन्छ । एक अमेरिकी अनुसन्धान-अनुसार सयमा पचहत्तर पुरुष दुई मिनेटमा स्खलित हुने गरेको पाइएको छ । कारण रंगीन पृष्ठमा कैद गरिएका यौनजन्य पुस्तक तथा चलचित्रमा दर्साइएका लामो सहवासको क्रियालाई नक्कल गर्ने प्रयास । यसबाट आफ्नो साथीलाई सन्तुष्टि प्रदान गर्ने कुरामा दबाब पर्छ । जसबाट यौनजीवन कुनै पनि हालतमा सुखद हुने सम्भावना रहँदैन ।

यौन मामिलामा वातावरणीय प्रभाव पनि उत्तिकै रहन्छ । अनावश्यक ध्वनि वा अन्य व्यवधानबाट मुक्त वातावरण यौन क्रियाका लागि उपयुक्त हुन्छ । सुखद परिवेशमा सहजतापूर्वक संलग्न भएको सहवासले नै आनन्द तथा सन्तुष्टि प्रदान गर्छ । यौन सन्तुष्टिका लागि फोरप्ले अर्थात् सहवासपूर्व गरिने क्रियाहरू जस्तै छेडछाड, मादक स्पर्श, चुम्बन आदिको महत्त्वलाई पनि बिर्सनु हुँदैन । महिलाहरू समर्पणको भावनाबाट नै यौन क्रियामा सक्रियतापूर्ण संलग्न हुन्छन् । आफू कुनै वस्तुका रूपमा प्रयोग भैरहेकी छु भन्ने भाव जागृत भए महिलाहरूमा यौनप्रति वितृष्णा मौलाउन थाल्छ । त्यसैले पुरुष पक्षले बढी सचेत एवं सजग हुनु आवश्यक छ । उल्लेखित उपायका अतिरिक्त आफ्नो शारीरिक कमी-कमजोरी वा समस्याका बारेमा सम्बन्धित विशेषज्ञसित सरसल्लाह तथा तिनको परामर्श एवं मार्गनिर्देशन अवलम्बन गर्नुपर्छ । आफ्नो यौन उदासीनताप्रति ध्यान नदिनु तथा त्यसलाई गम्भीरतापूर्वक नलिनु बुद्धिमानी होइन । समयमै सजगता अपनाएर त्यसको उचित समाधान खोज्नु उत्तम हुन्छ । किनकि वैवाहिक जीवनलाई सुखद, सुमधुर तथा सफल राख्न यौनले महत्त्वपूर्ण एवं अहम् भूमिका खेल्छ ।

-रोजिन शाक्य

पारिवारिक स्वास्थ्य

डा. आयुश खनाल

किशोरावस्था युवा अवस्थाभन्दा अघिको उमेरलाई भनिन्छ । मानिसमा यौन विकास भएदेखि यौन विकास सम्पूर्ण रूपले हुन्जेलसम्मको समयलाई किशोरावस्था भनिन्छ । यो प्रक्रिया प्रत्येक व्यक्तिमा फरक हुनसक्छ । यसमा पारिवारिक वातावरण एवं वंशाणुगत गुणले पनि प्रभाव पार्छ । प्रायःजसो किशोरीमा ८ देखि १३ वर्षदेखि शारीरिक यौन विकास प्रारम्भ हुन्छ भने किशोरहरूमा १० देखि १५ वर्षभित्रमा यौन विकास सुरु भैसकेको हुन्छ ।

किशोर-किशोरीहरूको युवाअवस्थामा प्रवेशदेखि लिएर यौन परिपक्वतासम्मको समयलाई तीन चरणमा विभाजन गर्न सकिन्छ :

१. **प्रि-प्युबेसेन्ट (Pre-Pubescent)** : किशोरीहरूमा १० देखि १२ वर्षसम्म र किशोरहरूमा १२ वर्षदेखि १४ वर्षसम्मको उमेरलाई प्रि-प्युबेसेन्ट चरण भनिन्छ । यस अवस्थामा किशोर-किशोरीहरूको यौन विकास सुरु हुन्छ ।

२. **प्युबेसेन्ट (Pubescent)** : किशोरीहरूमा १२ देखि १४ वर्षसम्म तथा किशोरहरूको १४ वर्षदेखि १६ वर्षसम्मको उमेरलाई प्युबेसेन्ट चरण भनिन्छ । यो अवस्थामा किशोर-किशोरीहरूको यौन विकासको क्रम तीव्र हुन्छ ।

३ **पोस्ट-प्युबेसेन्ट (Post-Pubescent)** : किशोरीहरूमा १४ देखि १६ वर्षसम्म र किशोरहरूको १४ वर्षदेखि १६ वर्षसम्मको उमेरलाई पोस्ट-प्युबेसेन्ट चरण भनिन्छ । यस अवस्थामा किशोर-किशोरीहरूको यौनविकास पूर्ण रूपमा भैसकेको हुन्छ ।

हार्मोन : किशोर अवस्थामा गोनाडोट्रोपिन्स हार्मोनको हाइपोथालामो पिट्युटरी अंगमा हुने परिवर्तनले गर्दा किशोरहरूमा टेस्टोस्टेरोन हार्मोन तथा किशोरीहरूमा एफ.एस.एच. हार्मोनले यौन विकास सुरु गर्छ । जसले गर्दा किशोरीहरूमा स्तनको विकास हुने, प्युबिक हेयर अर्थात् यौनाङ्गवरिपरि रौं, योनि, पाठेघर आदिको विकास हुन्छ भने किशोरहरूमा लिङ्ग, अण्डकोष तथा जुँगाको विकासजस्ता शारीरिक परिवर्तनहरू हुन्छन् ।

वजन तथा तौल : यो अवस्थामा किशोरको शारीरिक उचाइ तथा तौल २५ प्रतिशतसम्म वृद्धि हुन्छ भने किशोरीहरूमा ५० प्रतिशतसम्म वृद्धि हुन्छ ।

यौनविकासमा देखिने समस्याहरू

क) शारीरीक असर :

साधारणतया किशोरहरूमा भन्दा किशोरीहरूमा बढी समस्या देखा पर्छन् ।

किशोरीहरूमा देखिने समस्याहरू

महिनावारी गडबड हुने : महिनावारी हुँदा धेरै रगत बग्ने वा कम रगत जाने हुँदा महिनावारी अनियमित हुन्छ र पेट पनि धेरै दुख्छ ।

स्तनमा फरक : यौन विकास सँगसँगै किशोरीहरूको स्तनमा पनि विकास हुँदै जान्छ । यस क्रममा दुई स्तनको आकार र तौल फरक पर्छ ।

स्तनबाट तरल पदार्थ निस्कनु : स्तनबाट अप्रत्याशित रूपमा तरल पदार्थ निस्कने सम्भावना पनि हुन सक्छ ।

किशोरहरूमा देखिने समस्याहरू

- स्तन धेरै ठूलो हुनसक्छ ।
- हाइड्रोसिल तथा हर्नियाको समस्या हुन सक्छ ।

किशोरहरूमा पर्ने मानसिक असरहरू

- हुने अकास्मात् शारीरिक र मानसिक उतारचढावले मानसिकता खल्बलिन सक्छ ।
- यौनचाहना बढ्ने हुँदा आवेगमा आई नकारात्मक क्रियाकलापमा संलग्न हुन सक्छन् ।
- परिवारप्रति कम जिम्मेवारी बोध हुन्छ ।
- भित्री रूपमा असुरक्षित महसुस गर्ने र त्यसलाई लुकाउने, आफूलाई बहादुर सम्झने, झर्कने तथा छिटै रिसाउने स्वभाव बढ्दै जान्छ ।

किशोरावस्थामा ख्याल गर्नुपर्ने कुरा

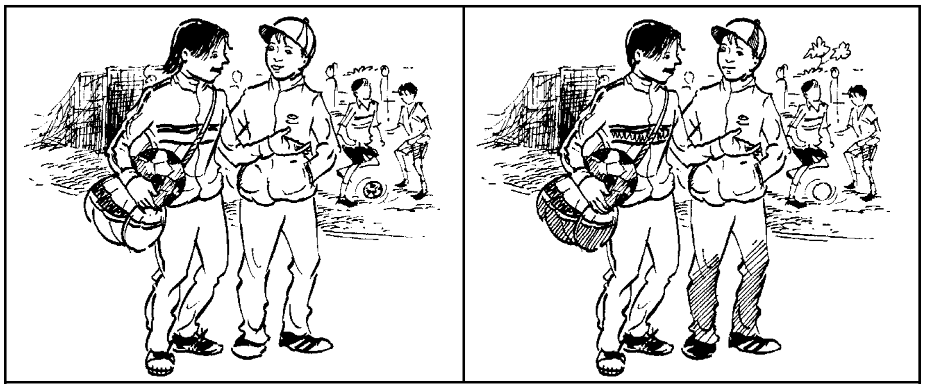
- शिक्षकहरूले विद्यार्थीलाई यौन शिक्षा दिन र त्यसका बारेमा खुलेर छलफल गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ ।
- अभिभावकहरूले आफ्ना छोरा छोरीहरूसँग साथीको जस्तो व्यवहार गर्ने । उनीहरूको हरेक क्रियाकलापमा अभिरुचि देखाउने समस्याहरूमा खुलेर छलफल गर्ने नैतिक शिक्षा दिनेजस्ता भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ ।
- आपराधिक गतिविधिमा संलग्न हुनबाट किशोर-किशोरीहरूलाई टाढै राख्ने, असल काममा प्रोत्साहित गर्ने तथा सामाजिक कार्यमा किशोर-किशोरीहरूलाई संलग्न गराउनुपर्छ जसले गर्दा उनीहरूको ध्यान नकारात्मक कुरातर्फ जाँदैन ।
- सबै किशोर-किशोरीलाई राज्यले कम्तीमा उच्च शिक्षासम्मको अवसर उपलब्ध गराउनुपर्छ ।
- यौन स्वास्थ्यसम्बन्धी समस्यामा खुला बहस सञ्चालन गर्नुपर्छ ।

किशोरहरूले ध्यान पुऱ्याउनुपर्ने कुरा

- धूम्रपान र मद्यपानबाट टाढा रहने ।
- आफ्नो शिक्षाप्रति ध्यान दिने ।
- आपराधिक गतिविधिहरूबाट टाढा रहने ।
- यौन उत्तेजनालाई नियन्त्रण गर्ने ।
- आफूभन्दा ठूलाको सम्मान र सानालाई माया गर्ने ।
- असुरक्षित यौनसम्पर्कबाट टाढा रहने ।
- साथीभाइहरूसँग खुलेर यौन शिक्षाका कुरा गर्ने ।
- किशोर-किशोरीबीच भेदभाव नराखी सिकेका कुरा आदान-प्रदान गर्ने ।
- परिवार र समाजसँग नजिक रहने ।
- आफूलाई परेका समस्या शिक्षक तथा अभिभावकहरूलाई भन्ने ।

(डा. खनाल धनकुटा जिल्ला अस्पतालमा स्वास्थ्य अधिकृत हुनुहुन्छ ।)

तल दिइएको चित्रमा कतिवटा फरक छन् ? पत्ता लगाऊ



फरकहरू : बल, टोपी, कपाल, ब्याग, जुत्ता, पाइन्ट, लुगा, औंला, मुख, रुख ।

भोजन दण्ड

धेरै मोटो भएका कारणले दक्षिण कोरियाका चिडियाखानामा राखिएका जनावरहरूलाई दिइँदै आएको खानामा कटौती गरिने भएको छ । बाहिरबाट ल्याइएका प्रशोधित खाना खाने ती जनावरले अब प्राकृतिक रूपमा उनीहरूले खाने खाना मात्र पाउनेछन् । घाँस खाने जनावरलाई घाँस चरन नै उपलब्ध गराइने र मांसाहारीलाई सिकार नै उपलब्ध गराउने सोच चिडियाखानाका अधिकारीहरूको छ ।

जन्मदिनको शुभकामना

रावी श्रेष्ठ
२०५६ माघ ११

पलिस्था सिंह
२०५९ माघ ११

शुलभ भट्टराई
२०५९ माघ ११

विनय गौतम
२०६१ माघ १२

ग्रिष्मा घिमिरे
२०५९ माघ १२

प्रेरना प्रसाई
२०५५ माघ १३

विन्शा राई
२०५७ माघ १३

सिजन श्रेष्ठ
२०५५ माघ १५

समवी प्रधान
२०५६ माघ १६

प्रश्ना अधिकारी
२०६२ माघ १६

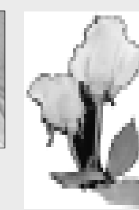
विराज गुरुङ
२०५४ माघ १७

निश्चल कार्की
२०५५ माघ १३

प्रतीक भट्ट
२०६० माघ १६

सुदीप थापा
२०६० माघ १३

समिर चौधरी
२०६३ माघ ११



शरीरविहीन अवस्था

पूर्वीय विद्वान्हरूले शरीरविहीन अवस्थाका बारेमा पहिलेदेखि चर्चा गर्दै आएका छन् । अब स्नायु वैज्ञानिकहरूले पनि उक्त अवस्थाका बारेमा नयाँ अनुसन्धान गरेर मानिसले आफ्नै शरीरबाट अलग भएको अनुभव गर्नसक्छ भन्ने प्रमाणित गरेका छन् । स्नायु अध्ययनमा लागेका वैज्ञानिकहरूको एक समूहले स्वास्थ्य स्वयंसेवकको एक समूहलाई उनीहरूको भौतिक शरीरबाट बाहिर आएको अनुभव गराएका थिए ।

ती स्वयंसेवकहरू शरीरबाट बाहिर आएको आवस्थामा शरीरसँग डराएको संकेत दिएका थिए । वैज्ञानिकहरूले यो अध्ययनबाट शरीरविहीन अवस्था असाधारण अनुभव हुनसक्ने तर्क दिएका छन् । वैज्ञानिकहरूले अध्ययनमा सहभागी स्वयंसेवकका मस्तिष्कलाई चेतनामूलक तरंग र विशेष किसिमको चस्माको प्रयोगबाट होसपूर्ण रूपमा आफ्नै शरीरको क्रियाकलाप हेर्ने र यसको सूचना संकलन गर्ने अवस्था सिर्जना गरेका थिए । 'शरीरविहीन अवस्थामा आएमा मस्तिष्कको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुनसक्छ,' स्वीडेनको क्यारोलिन्स्का इन्स्टिच्युटका स्नायु वैज्ञानिक हेनरिक एहर्सन भन्छन्– 'तर सबै मानिसमा शरीरविहीन अवस्थाको अनुभव एकै किसिमको हुन्छ कि हुँदैन भन्ने प्रश्न त छँदैछ ।

संघर्ष र सफलता

कार्ल अम्मान

कार्ल अम्मानले खिचेका

तस्बिरहरू स्वीट्जरल्यान्ड लगायत अफ्रिकी देशका प्रायः रेस्टुराँका भित्ताहरूमा देखिन्छन् । कार्ल अम्मान स्वीट्जरल्यान्डका फोटोग्राफर हुन् । उनले जंगली जनावरको संरक्षण गर्नुपर्छ भन्ने सन्देश तस्बिरका माध्यमबाट फैलाइरहेका छन् । उनी आफै घना जंगलमा पुग्छन् । कुनै जनावर देखे तस्बिर खिचिहाल्छन् ।

अम्मानको जन्म स्वीट्जरल्यान्डमा भए पनि उनले धेरै तस्बिर अफ्रिकामा खिचेका छन् । आजभन्दा २० वर्षअघि उनी अफ्रिकाको कंगो गएका थिए । त्यहाँ कंगो नदी पनि छ । उक्त नदीमा मानिसहरू डुंगा चलाएर माछा मार्छन् तर उनीहरू पानीमा पाइने जनावरका साथै नदी छेउमा पाइने जनावर समेत मार्थे । यो देखेपछि उनलाई जंगली जनावरको संरक्षण गर्नुपर्छ भन्ने विचार आयो । त्यसपछि नै उनले तस्बिरका माध्यमबाट यो अभियान चलाउने निर्णय गरे ।

वातावरण जोगाउने अभियानमा अन्य धेरै संस्थाहरू विदेशी सहयोगमा केही काम गर्छन्, देखाउनका लागि मात्र पनि उनीहरू प्रतिवेदन तयार गर्छन् । यस्ता कार्यको अन्त्यका लागि उनी हुन नसकेका कामहरूको तस्बिर खिचेर सबैका अगाडि प्रस्तुत गरिदिन्छन् । अम्मान यो क्षेत्रमा लागेका तर काम गर्न नसकेका मानिसहरूको आलोचना पनि गर्छन् । त्यसकारण कतिपयले उनलाई नकारात्मक दृष्टिले हेर्छन्, यद्यपि यही क्षेत्रमा लागेका कारण उनले धेरै प्रतिष्ठित पुरस्कारहरू पाएका छन् ।

जन्मदिनको शुभकामना

फोटो

नाम :...

जन्म मिति :...

स्कूल :...

ठेगाना :...

तस्बिर अनिवार्य

तस्बिर र विवरण दुई साताअगाडि आइपुग्नुपर्नेछ ।

माहुरीको इतिहासको नयाँपाटो

बेलायतको हार्वर्ड विश्वविद्यालयका जीव वैज्ञानिकहरूले अनुसन्धान गर्दै जाँदा सुनगाभा फूलको अवशेषभित्र २ करोड वर्ष पुरानो एउटा माहुरीको अवशेष पत्ता लगाएका छन् । उक्त अनुसन्धानले फूल र माहुरीको अस्तित्व पृथ्वीमा २ करोड वर्षअघि नै रहेको प्रमाणित भएको छ । पृथ्वीमा सबैभन्दा पहिले अस्तित्वमा आएको डाइनोसरको विनाशपछि फूल र वनस्पतिको उत्पत्ति भएको वैज्ञानिकहरूको निष्कर्ष छ ।

साप्ताहिक शब्दजाल प्रतियोगिता - ७

१					२			
	३			■		४		
		५					६	
			■	■				■
			७					■
८				९	१०		■	११
					१२			
	■			१३				
	■	■		१४				

प्रतियोगीको नाम :

ठेगाना :

ठाडो

१ शुभकामनाका एक गायक (३,३)
२ साप्ताहिकका एक संवाददाता (२,२)
३ माओवादी नेता (१,१,४)
४ अन्तर डोजो कराँतेको आयोजक (३,२)
५ घनचक्करका लेखक (३,३)
६ टेम्के क्लब रहेको शहर (३)
७ नेपाली तारा–२ (३,२)
८ साप्ताहिकको लोकप्रिय स्तम्भ (४)
९ गोरु जुधाइने ठाउँ (३)
१० गायिका प्रितीको थर (२)
११ जहाँ शौचालय महोत्सव भयो (४)

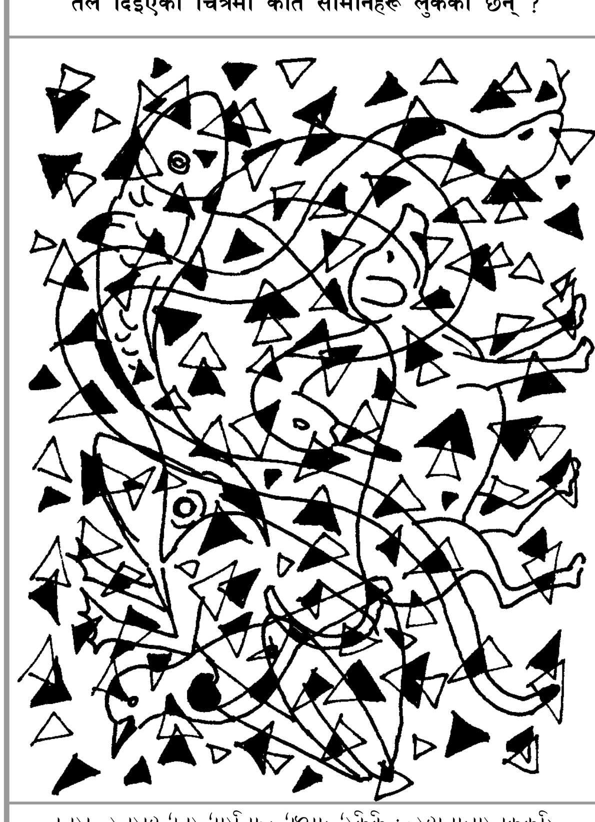
तेर्सो

१ छोटे उस्तादमा नेपाली कन्या (३,२)
२ रोजाइमा.... अनुहार (४)
३ मायोज अन्तर क्लब फुटबल विजेता (३)
४ विभाग खारेज भएका माओवादी नेता (३)
५ प्लास्टिकको घर बनेको देश (३)
६ एक राशि (२)
७ लघुकथा (३)
१२ जम्काभेटमा (३)
१३ नेपाली टेलिभिजन च्यानल (४)
१४ संघर्ष र सफलता (२,३)

नियमहरू :

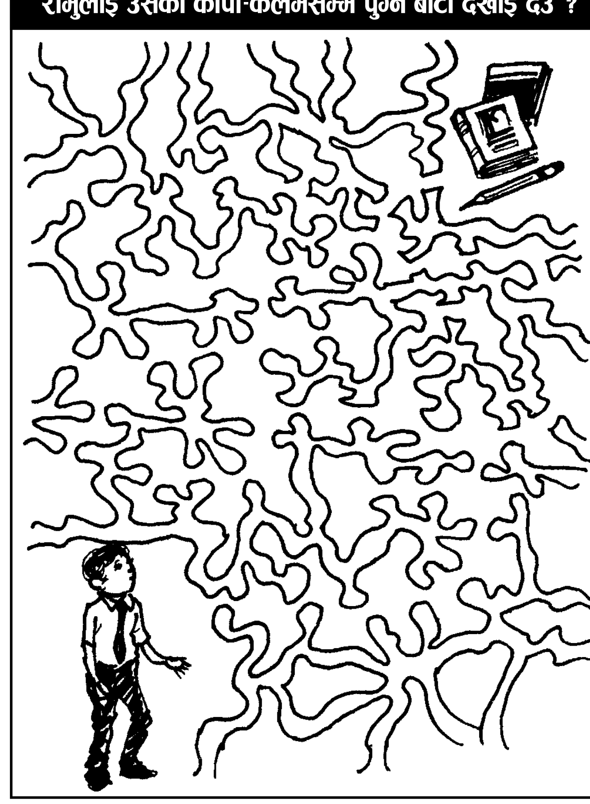
१. यो प्रतियोगिता सबैका लागि खुला छ ।
२. यो शब्दजाल साप्ताहिकको पछिल्लो अंकमा आधारित छ ।
३. प्रतियोगीले आफ्नो नाम र ठेगाना स्पष्ट उल्लेख गरी पठाउनुपर्नेछ ।
४. पुरस्कृत हुनेलाई रु. २ सय रुपैयाँ पुरस्कार दिइनेछ ।
५. कुनै पनि विवादमा सम्पादकको निर्णय अन्तिम मानिनेछ ।

तल दिइएको चित्रमा कति सामानहरू लुकेका छन् ?



लुकेका सामानहरू : कुकुर, माछा, भ्यागुता, सर्प, हाँस र चरा ।

रामुलाई उसको कापी-कलमसम्म पुग्ने बाटो देखाई देउ ?



छुट्टी मनाउँदा स्वास्थ्यको ध्यान दिनु कतिको आवश्यक ?

होलिडे सिजन अर्थात् छुट्टीको समय। अहिले सबै स्कुलमा जाडोको छुट्टी भैसकेको छ र बालबालिकाका साथै गृहिणीले पनि फुर्सद पाएका छन्। यो समयलाई टाढा-टाढा घुमेर, सपिङ गरेर, साथै मीठा-मीठा खानेकुरा खाएर सदुपयोग गरिन्छ। यो विशेष समयको हामी सबै वर्षभरि नै पर्खाइमा रहन्छौं तर यो मौसम बितेपछि बढेको वजन, कम्मरको पीडा, ब्लडप्रेसर, कोलेस्ट्रोल आदि समस्याले बिदामा गरेको मनोरञ्जनलाई खल्लो बनाइदिन्छ। यदि यी समस्या आउनुअघि नै सजग भए यो समयको आनन्द दुई गुणा हुनसक्छ।

कार्बोहाइड्रेटबाट बच्नु

चिप्स, मिठाईहरू, पेस्ता, केक, ब्रेड आदिमा नियन्त्रण गर्ने हो भने त ठीकै छ तर यी पदार्थमै बढी निर्भर भए विभिन्न समस्या आइपर्छन्। कार्बोहाइड्रेटयुक्त खाद्यपदार्थ सेवनमा संयम अपनाउनाले शरीरमा क्यालोरीको मात्रा बढ्न पाउँदैन। कार्बोहाइड्रेटसँगै प्रोटिन पनि डाइटमा सन्तुलित रुपमा हुनुपर्छ। यसो गर्दा लामो समयसम्म भोक लागेको अनुभव हुँदैन र ओभरडाइटिडबाट बच्न सकिन्छ

जंक फुड खानुहुँदैन

ब्रेकफास्ट अथवा लन्चलाई बेवास्ता गरेर स्न्याक्सलाई प्राथमिकता दिनुहुँदैन। समोसा, पकौडा, चाट, निम्की, मिठाई, चिप्स, पिज्जा, बर्गर, कोक आदि सेवन गरेर भोक मेटाउँदा वजन त बढ्छ नै, साथै एसिडिटी पनि हुन्छ। यस्ता खाद्यपदार्थको ठाउँमा फलफूल, सुप, तरकारी अथवा जुस सेवन गर्नाले होलिडे सिजनमा निरन्तर सक्रिय रहन सकिन्छ। यदि फास्टफुड सेवन गरिएको छ भने त्यसको सेवनपछि पानी अथवा लिक्विड पर्याप्त मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ। तरल पदार्थ बढी पिउनाले शरीरमा बढी सोडियम उत्पन्न हुन्छ र यो क्रियाले बढ्दो वजनलाई नियन्त्रित गर्न सहयोग गर्छ।

ट्रान्स फ्याटबाट सावधान

रेष्टुराँमा पाइने धेरैजसो परिकारमा ट्रान्स फ्याटको मात्रा पाइन्छ। यसको प्रयोग खाद्यसामग्रीलाई लामो समयसम्म टिकाउन गरिन्छ। जसले गर्दा उत्पादक तत्त्वलाई बढी समयसम्म सुरक्षित राख्न सकिन्छ। ट्रान्स फ्याटका कारण लाभकारी कोलेस्ट्रोल अथवा हाइडेन्सिटिली प्रोटिनको मात्रा पनि घट्न थाल्छ। जुन खाद्यपदार्थमा शून्य दशमलव ५ भन्दा बढी ट्रान्स अथवा सेन्चुरेटेड फ्याट हुन्छ त्यो खाद्यपदार्थ स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ। अन्य खाद्य चिल्लो पदार्थको विपरीत ट्रान्स फ्याट शरीरका लागि आवश्यक पनि छैन र यो लाभदायक पनि हुँदैन। त्यसैले कुनै पनि स्न्याक्स सेवन गर्नु शरीरका लागि नोक्सानजनक हुनसक्छ।

सलाद खाने

यदि छुट्टीको समयमा केक, मिठाई तथा स्न्याक्स सेवन नगरी सलाद सेवन गरिएको छ भनेर ढुक्क भए त्यो भ्रम मात्र हुनसक्छ। सलादले पनि पिज्जाले झैं वजन बढाउन सहयोग गर्छ, यदि सलादलाई सलादझैं सेवन नगरेको खण्डमा। सलादमा पर्याप्त मात्रामा मखन, चीज र अन्य चिल्लो पदार्थ समावेश गर्नुहुँदैन। सही तरिकाले बनाइएको सलादले नै स्वस्थ राख्न सहयोग गर्छ।

कम निद्रा

सिजनमा यात्रा तथा किनमेलको दौडधुपले पनि वजन बढ्छ। धेरै खाद्यपदार्थमा पाइने एन्डोक्राइन डिस्क्रप्टर्सले मोटोपन बढाउन सहयोग गर्छ। जुन कम सुत्नाले तीव्रताका साथ सक्रिय हुन्छ। पर्याप्त सुतेर पनि मोटोपनबाट बच्न सकिन्छ।

अल्कोहल सेवन गर्नुहुँदैन

यो समयमा शरीरलाई तातो बनाउन अल्कोहल प्रयोगको प्रचलन बढ्दो छ। यसले मोटोपन तथा हृदयरोग बढाउन सहयोग गर्छ। यसको सेवन बढी गर्नाले छालाको कान्ति पनि हराउँछ। यदि स्वादको सट्टा आफ्नो स्वास्थ्यमा ध्यान दिने हो भने यो छुट्टी बढी रमाइलो हुन्छ।

जाडोको प्रभावबाट बच्ने उपाय

गर्मी मौसमबाट दिक्क भएकाहरूलाई जाडो मौसमको चिसो हावाले शीतलताको अनुभव त गराउँछ साथै आफ्नो साथमा विभिन्न रोगहरू पनि लिएर आउँछ। रुघाखोकी, ज्वरो, जोर्नीको पीडा, स्वाससम्बन्धी विभिन्न समस्याले जाडो मौसमको सबै रमाइलो कम गरिदिन्छ।

यी रोगले प्रायः व्यस्त मानिस, वृद्ध तथा बालबालिकालाई बढी सताउँछन् जसको रोग प्रतिरोधक क्षमता कम हुन्छ। थोरै चिसो हुँदा पनि घाँटी, छाती एवं नाकबाट विभिन्न किसिमका आवाज निस्कन थाल्छ। यदि समयमै ध्यान पुगेन भने अलिअलि चिसोले पनि निमोनिया र टाइफाइडजस्ता गम्भीर रोगको शिकार बन्न सकिन्छ।

स्वास्थ्यको सुरक्षाका दृष्टिले जाडोमा बालबालिका तथा वृद्धहरूलाई विशेष ध्यान दिनुपर्छ। उनीहरूको पहिरन एवं खानपानमा बढी ध्यान दिनुपर्छ।

प्रतिस्पर्धाको दौडमा व्यस्त जीवनशैलीले महिला तथा पुरुषको कार्यक्षमतालाई बढाइदिएको छ जसले गर्दा तनाव एवं शारीरिक थकान हावी हुन थालेको छ। आधुनिक जीवनशैलीले जीवन जिउने प्रक्रियामा एलर्जी, इन्फेक्सन, इम्युन सिस्टम कमजोर हुने तथा स्वाससम्बन्धी रोगहरू प्राप्त भएका छन् जसले बिस्तारै-बिस्तारै शरीरको भित्री शक्तिलाई कमजोर पार्छ र तनाव बढाउँछ।

जाडोमा स्वस्थ रहन विभिन्न प्रकारका घरेलु उपायहरू पनि अपनाउन सकिन्छ। जाडोमा विशेष प्रकारको खानपान सेवन गर्नुपर्छ जसले शरीरलाई तातो राखोस्। शरीरलाई तातो बनाउने पदार्थले चिसोका साथै रोगहरूबाट शरीरलाई बचाउन सहयोग गर्छ।

- बजारमा जाडोबाट बच्न विभिन्न प्रकारका बाम एवं सिरप उपलब्ध छन्। बाम लोसन राती सुत्नुअघि घाँटी एवं छातीमा लगाउनाले धेरै फाइदा हुन्छ।
- जाडोमा मेथी, पालुंगो, बेथु तथा सर्स्युंको साग, गाँजर, मुला, सलगम आदिलाई खानामा समावेश गर्नुहोस्।
- ड्राइ फ्रुड्स समावेश गरी बनाइएको लड्डु खानाले शरीरमा ताकत बढ्छ।
- अदुवा हालेको दूध, दूधमा ड्राइ फ्रुट्स हालेर पिउनाले शरीर तात्छ भने यसले रुघाखोकीलाई पनि फाइदा गर्छ।
- भिटामिन सीको स्रोत अथवा अमला, सुन्तलाहरूको सेवन गर्नुपर्छ। यी पदार्थको सेवनले बिरामी हुनबाट बचाउँछ।
- तिलको लड्डु, गुडमा बदाम, काजु हालेर बनाइएको लड्डु खान सकिन्छ।

– अरुणा भट्टराई

जाडोयाममा छालाको हेरचाह

जसरी समय परिवर्तन हुन्छ त्यसैगरी मौसममा पनि परिवर्तन आइरहन्छ। हामी जस्तो मौसम आउँछ त्यहीअनुरूप आफ्नो स्वास्थ्य, खानपान र सौन्दर्यलाई ढाल्छौं। गर्मी मौसममा पसिना धेरै आउने भएकाले पसिना सोस्ने पहिरन एवं सौन्दर्य प्रसाधन प्रयोग गर्छौं। जाडो मौसम सुरु हुँदा हाम्रो सौन्दर्यमा पनि रूखो देखिन थाल्छ। जाडो मौसममा हाम्रो छाला शुष्क भएर फुट्ने, खस्रो हुनेजस्ता समस्या देखिन थाल्छ। जाडो मौसममा विशेष गरेर छालाको बढी हेरचाह गर्नु आवश्यक हुन्छ।

- जाडो मौसममा छालाको स्वाभाविक नरमपनमा कमी आउँछ। त्यसैले छालामा नरमपनको कमी हुन नदिन नुहाइसकेपछि र राती सुत्नुअघि मस्चराइजर लगाउनुपर्छ।
- जाडो मौसममा दिनमा एउटा अमला खानुपर्छ। किनभने अमलामा भिटामिन सी हुन्छ, जसको सेवनले छालाले पोषण प्राप्त गर्छ। यसले छालालाई भित्रै देखि स्वस्थ बनाउँछ।
- धेरै तातो पानीले नुहाउनुहुँदैन। तातो पानीले छालालाई थप शुष्क बनाउँछ जसले गर्दा छालाको नरमपन हराएर जान्छ।
- पानीमा एक चम्चा बडी आयल मिसाएर नुहाउनाले छालाको सुख्खापन कम हुन्छ।
- घरबाट बाहिर निस्कँदा पहिले अनुहारमा र त्यसपछि शरीरका सबै खुला भागमा मस्चराइजर र राम्रो क्वालिटीको सनस्क्रिन लोसन लगाउनुपर्छ। जाडो मौसममा पनि सूर्यबाट निस्कने अल्ट्राभ्वाइलेट किरणहरूले छालालाई नोक्सान पुऱ्याउँछन्। त्यसैले घामबाट छालालाई सुरक्षित राख्न अति आवश्यक छ।
- नुहाएपछि हल्का भिजेको छालामा कुनै कोल्ड क्रिम लगाउनुपर्छ। त्यसपछि हल्का मसाज गर्नाले छाला नरम हुन्छ। यसरी मसाज गरिसकेपछि चिसो पानीले अनुहार धुने। नियमित रूपले मसाज गर्नाले छाला लामो समयसम्म नरम एवं मुलायम रहन्छ।
- दुई चम्चा ग्लिसरिन हल्का आँचमा तताउने। बिस्तारै-बिस्तारै त्यसमा दुई चम्चा जौको पिठो मिसाउने। यो मिश्रणलाई आँचबाट निकालेर त्यसमा १ सय ५० मिलिलिटर गुलाबजल मिसाई बडी लोसनका रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

कोमल छालाको रेखदेख

सुन्दर वा आकर्षक छालाका लागि ब्युटीपार्लर जानुका साथै केही घरेलु उपाय पनि अपनाउन सकिन्छ।

- मेकअप पुछेर मात्र सुत्नुपर्छ। मेकअपले छालाको छिद्र बन्द गरिदिन्छ। त्यसैले सुत्नुअघि आफ्नो अनुहारको छाला राम्रोसँग सफा गर्नुपर्छ।
- हप्तामा दुईपटक छालामा एक्स्फोलिएट गर्ने। घरमै स्क्रब बनाउन ठूलो चम्चा चिनी र ओटमिल मिसाएर अनुहारमा लगाउने। १० मिनेटपछि हल्का हातले त्यसलाई माड्दै अनुहारबाट हटाउने।
- डेली फेस प्याकका लागि केरा, मेवा तथा दही प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- दिन होस् वा रात अनुहारमा सधैं मस्चराइजर प्रयोग गर्नुपर्छ।
- अल्फा हाइड्रोक्सी एसिड्स, भिटामिन ए, सी तथा ई युक्त स्किन केयर प्रोडक्ट्स प्रयोग गर्ने। सस्तो क्रिम प्रयोग गर्नुहुँदैन।
- आफ्नो अनुहारलाई चिसो पानीले नियमित हाइड्रेट गरिरहनुपर्छ अथवा स्प्रे बोतलमा डिस्टिल्ड वाटरमा केही थोपा केमोमाइल र रोज एसेन्सियल आयललाई मिसाएर मेकअप गर्नुअघि र पछि प्रयोग गर्ने। मेकअप टिकाउन यो मिश्रण प्रयोग गर्न सकिन्छ।
- बाहिर निस्कनुअघि आँखा सनग्लासेज तथा हाइ एसपीएफ भएको सनस्क्रिनका साथै ह्याट पनि लगाउन सकिन्छ। यदि यी उपायहरू अपनाउन अल्छी मानियो भने छाला डढ्ने समस्या देखा पर्नुका साथै छाला मृत कोषिकामा परिवर्तन हुन थाल्छ र उमेरभन्दा अघि नै चाउरिन पनि सक्छ।
- नेचुरल ग्लोका लागि तथा शरीरको रक्तवाहिका तन्त्रलाई सफा राख्नु आवश्यक छ। धेरै पानी पिउनुका साथै ताजा फलफूल, हरियो सागपात एवं मेवा धेरै खानुपर्छ।
- मानसिक तनावबाट बच्नुपर्छ। तनाव अनुहारमा झल्कन्छ, त्यसैले सधैं हाँसीखुसी रहने प्रयास गर्ने, टेलिभिजन हेर्ने, संगीत सुन्ने अथवा सपिङ जाने।
- सफा छाला प्राप्त गर्न प्राकृतिक ब्लिच गर्न सकिन्छ। अरेन्ज पिललाई दूधमा मिसाउने र उक्त लेदोलाई २० मिनेटका लागि अनुहारमा लगाउने र सुकेपछि मनतातो पानीले पखाल्ने।
- दाग बसेको अनुहारमा १५ मिनेटका लागि गाजर अथवा गोलभेंडाको रस लगाउने।
- ग्लो फेसप्याकका लागि १/२ सानो चम्चा धूलो दूध, १/४ सानो चम्चा अण्डाको सेतो भाग तथा १/२ सानो चम्चा कागतीको रसलाई मिसाएर अनुहारमा लगाउने र १० मिनेटपछि सफा गर्ने।

रंग भर प्रतियोगिता - १५ को नतिजा

प्रतियोगीको नाम : मनोजकुमार तामाङ

कक्षा : ७

विद्यालयको नाम : मनोहर माध्यमिक विद्यालय, काठमाडौं

जाग्न थाल्यो महिला फुटबल

संसारकै लोकप्रिय खेल फुटबलमा आधा आकाश ढाक्ने नारीजातिको निष्क्रियता पक्कै पनि सुहाउँदो होइन। यही लामो समयदेखिको निष्क्रियतालाई तोड्दै महिला फुटबल संघले माघ १० गतेदेखि सुदूर पश्चिमको कञ्चनपुरमा १० औं राष्ट्रिय महिला फुटबल प्रतियोगिताको आयोजना गरिरहेको छ। वि.सं. २०३९ मा पहिलो पटक राष्ट्रिय प्रतियोगिता भएपछि चर्चामा रहेको महिला फुटबल धेरै पटक जाग्यो र धेरै पटक सुस्तायो। यो २५ वर्षको अन्तरालमा थुप्रै खेलाडी आए र गए। फुटबलकै नामबाट धेरैले माथिल्लो सामाजिक हैसियत पनि प्राप्त गरे, तर महिला फुटबल निरन्तर सक्रिय रहन सकेन।

यो प्रतियोगिताले नेपालका महिलाहरूलाई सामाजिक रूपले जागरूक बनाउने तथा भावनात्मक रूपले एक ठाउँमा जोड्ने अपेक्षा गरिएको छ। 'इलामकी नेपाली नारी कञ्चनपुरका गएर खेल्दा यसले महिलाहरूमा सामाजिक जागरूकता बढाउने कुरालाई नकार्न मिल्दैन।' नेपाली फुटबललाई नजिकबाट नियाल्दै आएका सञ्जीव मिश्र बताउँछन्। मिश्रकै अनुसार आर्थिक तथा सामाजिक रूपले महिलाहरू पिछडिएको दक्षिण एसियामा महिला फुटबलमा नेपालले चासो दिए राम्रो प्रभाव तथा अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण हैसियत राख्न सक्नेछ।

लिगकम नकआउटका आधारमा हुने यस पटकको प्रतियोगितामा २५ टिमको सहभागिता रहनेछ। इलाम, पाँचथर, झापा, धनकुटा, मोरङ, सुनसरी, सप्तरी, सर्लाही, रौतहट, बारा, मकवानपुर, चितवन, रूपन्देही, कास्की, स्याङ्जा, नवलपरासी, लमजुङ, बाँके, सुर्खेत, कैलाली, काठमाडौं, धनुषा सशस्त्र प्रहरी र कञ्चनपुरका दुई टिम समावेश छन्। लिगकम नकआउटका आधारमा हुने प्रतियोगितामा सहभागी टिमलाई आठ समुहमा विभाजित गरिएको छ। हरेक समूहमा शीर्ष स्थान प्राप्त गर्ने टोलीले क्वार्टरफाइनलमा प्रवेश पाउनेछ। प्रतियोगिताको लागत रकम १६ लाख रुपैयाँ छ। सशस्त्र प्रहरीका अनु लामा, मीना महर्जन तथा तेज गुरुङ नै प्रतियोगितामा प्रभावकारी खेलाडीका रूपमा प्रस्तुत हुने अपेक्षा गरिएको छ।

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा नेपाली महिला फुटबलसँग त्यति लामो अनुभव त छैन, तथापि यो प्रतियोगितापछि नेपालले लगातार अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागिताको अवसर पाउने अपेक्षा गरिएको छ। 'महेन्द्रनगरको प्रतियोगितापछि छुट्टै प्रशिक्षण गराएर अन्तर्राष्ट्रिय आमन्त्रण प्रतियोगिता गर्ने सोचाइ बनाएका छौं,' महिला फुटबलले निरन्तरता पाउने दाबी गर्दै संघकी अध्यक्ष कल्पना पिया श्रेष्ठ बताउँछिन्।

त्यसो त नेपालले हालसम्म कतिवटा अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता खेल्यो भन्ने यकिन तथ्यांक छैन। सन् १९९९ मा चीनमा भएको एसियन च्याम्पियनसिप नेपालले खेलेको महत्त्वपूर्ण अन्तर्राष्ट्रिय महिला फुटबल प्रतियोगिता भएको यथार्थ भने नकार्न सकिँदैन। सोही प्रतियोगितामा उज्वेकिस्तानविरुद्धको खेलमा गोल गर्दै पेमा लामा अन्तर्राष्ट्रिय गोल गर्ने पहिलो नेपाली खेलाडी पनि बनेकी थिइन्। २००१ मा नर्वेमा भएको नर्वे कप प्रतियोगिता नेपालको अर्को नबिर्सने अन्तर्राष्ट्रिय सहभागिता थियो। जहाँ नेपालका खेलाडीले युरोपयात्राको अवसर त पाए तर तीन खेलाडी गंगा गुरुङ, पशुपति राना र सुशीला सुस्लीङ पलायन भएर अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा नेपालको छवि बिगार्ने कामलाई निरन्तरता दिए। त्यहाँ भएको तीन मैत्री खेलमा नेपाल तीनवटैमा पराजित भएको थियो। पहिलोमा ३-० ले तथा बाँकी दुई खेलमा २-० ले। नेपालको पछिल्लो अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताका रूपमा सन् २००४ मा चीनमा भएको जुनियर प्रतियोगिता थियो। यसअघि सन् १९८७ र १९८९ मा जुनियर एसियन च्याम्पियनसिपमा नेपालले सहभागिता जनाइसकेको थियो।

६० को दशकमा नेपाली महिला फुटबल लगभग पलायन नै भए पनि यसपटक फेरि ब्यूँतेका कारण धेरैलाई हर्ष लाग्नु स्वाभाविक पनि हो। २०५६ मा नवौं राष्ट्रिय महिला फुटबल हेटौंडामा सम्पन्न हुनुअघि २०५५ सालमा मेयर कप फुटबलको आयोजना गर्दै महिला फुटबल संघले केही नयाँ कदम चाल्ने छनक देखाएको हो। यसको लगत्तै २०५६ सालमा नै मंगलादेवी लिगको आयोजना भएपछि राष्ट्रिय स्तरमा महिला फुटबलको लर्को लाग्ने अपेक्षा पनि गरिएको थियो। २०५७ सालमै भारतको मणिपुरको टिम आमन्त्रण गरेर प्रतियोगिता पनि आयोजना नगरिएको होइन। सोही प्रतियोगितामा नेपाल नीलोका लागि गोल गर्ने सालु लामा विदेशी टिमका विरुद्धमा कमै गोल गर्ने नेपाली खेलाडीको सूचीमा आफूलाई उभ्याउन सफल भएकी थइन्।

यद्यपि यो सक्रियता पनि कायम रहन सकेन र नेपाली महिला फुटबल फेरि तीन वर्ष सेलाएपछि २०६३ मा भारतीय टिमलाई निमन्त्रण गरी भित्र्याएर आमन्त्रण फुटबल सञ्चालन गरियो। त्यसपछि उमेर समूहको एउटा प्रतियोगिता नै नेपालका लागि महत्त्वपूर्ण प्रतियोगिता बन्दै आएको थियो।

अरू खेलमा पनि सक्रिय

काठमाडौंको टिमबाट स्प्रिन्टर चन्द्रा थापा फरवार्डको भूमिकामा देखा पर्दा धेरैलाई अचम्म लाग्ला, तर धेरै महिला फुटबलहरू अन्य खेलमा चर्चित रहनु स्वाभाविक बनेको छ। कुनै समय मेयर कप फुटबलमा तेक्वान्दोकी संगीना वैद्य पनि सहभागी थिइन् भने ह्यान्डबलकी राष्ट्रिय खेलाडी मञ्जु श्रेष्ठ फुटबलकै पनि गोलरक्षक हुन्। बाँकेकी चर्चित स्प्रिन्टर केश माया श्रीष फुटबलमा पनि त्यत्तिकै चर्चित नाम हुन्। क्रिकेटको राष्ट्रिय टोलीकी नीरा थापा फुटबल पनि खेल्छिन् भने नेपाली एथलेटिक्सकी चर्चित खेलाडी केशरी चौधरी, क्रिकेट मात्र होइन फुटबल पनि खेल्छिन्। यस्ता अरू पनि थुप्रै नाम हुन सक्छन् जो फुटबलबाहेक अन्य खेलमा पनि चिनिएका छन्।

फुटबलबाटै माथिल्लो उचाइमा

कुनै समय फुटबल खेलाडीका रूपमा चर्चामा रहेर माथिल्लो उचाइमा पुग्नेहरूको पनि कमी छैन। नेपालकी पहिलो पुस्ताका महिला फुटबल कल्पना शर्मा फीफा रेफ्रि भैसकेकी छिन् भने पेमा लामा असिस्टेन्ट फिफा रेफ्री। अर्की असिस्टेन्ट फिफा रेफ्री अरुणा गुरुङ त बहुमुखी प्रतिभाकी धनी नै हुन्। राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्मा फुटबल प्रशिक्षकका रूपमा जागिरे अरुणा ह्यान्डबलकी समेत राष्ट्रिय खेलाडी थिइन्। लामो समय फुटबलमा बिताएका मीरा चौधरी, किरण बज्राचार्य तथा किरण राणा अहिले प्रहरी विभागमा अतिरिक्त प्रहरी सुपरिवेक्षक (डीएसपी) भैसकेका छन्।

आशा गरौं, हाल चर्चामा रहेका थुप्रै खेलाडीले भविष्यमा यस्तै उचाइ प्राप्त गर्नेछन्, साथै १० औं राष्ट्रिय फुटबलले महिला फुटबललाई फेरि एकपटक सकारात्मक मोडतर्फ डोऱ्याउनेछ।

– मनोज घिमिरे

वाणिज्य बैंकको म्याराथन

वित्तीय क्षेत्रमा म्याराथनप्रतिको चासो बढ्दो छ। नेपाल इन्भेस्टमेन्ट बैक, एनआरएन म्याराथन, एभरेस्ट म्याराथन र निजी स्तरमा हुने काठमाडौं म्याराथनका कारण नेपालमा लामो दूरीको रेसले निरन्तरता पाइरहेको छ। नेपालका थुप्रै संघ-सस्थाले निजी स्तरबाटै म्याराथन खेलको आयोजना गर्ने क्रमले निरन्तरता पाइरहेकै समयमा यो साता राष्ट्रिय वाणिज्य बैंकले हाफ म्याराथन रेस सम्पन्न गऱ्यो। उक्त रेसको उपाधि त्रिभुवन क्लबका अर्जुन बस्नेतले जिते। बस्नेतले २१ किलोमिटरको निर्धारित दूरी १ घन्टा ११ मिनेट ७ सेकेन्डमा पूरा गरे। त्रिभुवन क्लबकै उत्तम खत्रीले १ घन्टा ११ मिनेट ३७ सेकेन्डमा रेस पूरा गर्दै दोस्रो स्थान प्राप्त गरे भने आनन्दमान श्रेष्ठले १ घन्टा १५ मिनेट मा रेस पूरा गर्दै तेस्रो स्थान हात पारे। विजयी बस्नेतले ४० हजार तथा खत्रीले ३० हजार रुपैयाँ पुरस्कार पाए। यसै गरी श्रेष्ठले २० हजार रुपैयाँ पाए।

सोही दिन सम्पन्न महिलाहरूको १० किलोमिटर दौडमा सशस्त्र प्रहरीकी कृष्णेश्वरी सिन्तकलाले ४१ मिनेट १२ दशमलव शून्य ४ सेकेन्डमा रेस पूरा गर्दै उपाधि जितिन्। सशस्त्र प्रहरीकै सूर्यमाया राईले ४२ मिनेट २ दशमलव ५३ सेकेन्डमा रेस पूरा गर्दै दोस्रो तथा भक्तपुरकी हरिदेवी राजलवटले ४२ मिनेट ४९ दशमलव ८१ सेकेन्डमा रेस पूरा गर्दै तेस्रो स्थान हात पारिन्। विजयी सिन्तकलाले २५ हजार तथा राईले १५ हजार रुपैयाँ पुरस्कार पाए। यसै गरी राजलवटले १० हजार रुपैयाँ पाइन्।

नेपालको म्याराथन लामो समयदेखि त्रिपक्षीय प्रतिस्पर्धाका रूपमा केन्द्रित थियो। सशस्त्र प्रहरीका अर्जुन ढकाल तथा अक्कलबहादुर बोहराका साथमा अर्जुन बस्नेतको भिडन्त लामो समय चले पनि वर्तमान समयमा बस्नेत म्याराथनका निर्विवाद नायक बनेका छन्। बोहराको विदेश पलायनका साथै ढकालको शान्ति सेना प्रवेशले गत वर्षदेखि बस्नेतको एकछत्र राज रहँदै आएको छ। लगातार उपाधि जित्दै आएका बस्नेत भने यो कुरालाई पूर्ण रूपमा स्वीकार गर्दैनन्। बस्नेत भन्छन्– 'बोहरा र ढकालको अनुपस्थितिमा केही सजिलो भएको हो, तर अरू राम्रा खेलाडी पनि स्थापित हुँदैछन्। यसकारण उपाधि जित्नु त्यति सजिलो छैन।'

त्यसो त बस्नेत मात्र होइन, नेपाली एथलेटिक्समा परम्परागत राज गर्दै आएको त्रिभुवन क्लबले म्याराथन खेलमा आफ्नो प्रभाव अझ बलियो पारेको छ। उत्तम खत्री र आनन्दमान श्रेष्ठको उदयसँगै नेपाली पुरुष म्याराथन हाल पूर्ण रूपमा आर्मी क्लबका खेलाडीमा केन्द्रित हुन पुगेको छ। उपाधि विजेता बस्नेतले आर्थिक पुरस्कारबाहेक अन्य उपलब्धि पनि प्राप्त गरेका छन्। वाणीज्य बैंककै सहयोगमा उनी यसै वर्ष थाइल्यान्डमा हुने अन्तर्राष्ट्रिय म्याराथनमा सहभागी हुन जाने भएका छन्। केही महिनाअघि काठमाडौंमा आयोजित एनआरएन म्याराथनमा सबैभन्दा छोटो समयमा दूरी पूरा गरे पनि गलत रुट प्रयोग गरेको आरोपमा उपाधि विमुख भएकी सिन्तकलाको हकमा यो उपाधि विशेष भएको छ। उनले आफूलाई लामो तथा मध्यम दूरीकी उत्कृष्ट धाविका प्रमाणित गरेकी छिन्। मध्यम दूरीका दुई धाविका कान्छीमाया कोजु तथा निर्मला भारती पछि सिन्तकलाको उदयले नेपाली एथलेटिक्सको एउटा रिक्त स्थानलाई पूरा गरेको छ।

नवौं प्याराग्लाइडिङ च्याम्पियनसिप

पोखरा- लहरै तीन दिनसम्म आकाशभरि प्याराग्लाइडिङको उडानले हरेकलाई रोमाञ्चित तुल्यायो। हुनत मौसम सुरु भएपछि यहाँको आकाशमा दिनहुँ प्याराग्लाइडिङ बत्तिरहेका हुन्छन्, तर अघिल्लो साता पोखराको आकाशमा प्याराग्लाइडिङको भिन्नै रौनक देखिन्थ्यो। सधैं निस्फिक्री आकाशमा उडान भर्ने प्याराग्लाइडिङका पाइलटहरू प्रतिस्पर्धामा उत्रिएका थिए।

हरेक वर्ष जस्तै यस वर्ष पनि साहसिक खेलको माध्यमबाट पोखराको समग्र पर्यटन प्रर्वद्धन गर्ने उद्देश्यले ट्रेकिङ एजेन्टस एशोसिएसन अफ नेपाल (टान) पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय च्याप्टरले नवौं प्याराग्लाइडिङ च्याम्पियनसिप सम्पन्न गऱ्यो।

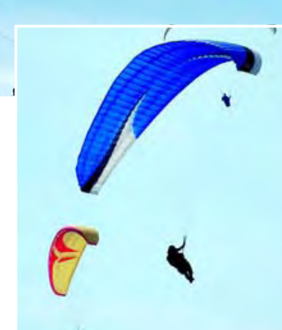
तस्बिर : प्रेम नेपाली

प्रतियोगितामा भारतीय पाइलट देवु चौधरीले नवौं प्याराग्लाइडिङ च्याम्पियनसिपको उपाधि हात पारे। २७ देशका ५६ जना पाइलटबीच भएको कडा प्रतिस्पर्धामा साविक विजेता बेलायती पाइलट जेमी म्यासेन्सरले द्वितीय स्थानमा चित्त बुझाउनुपऱ्यो। प्रतियोगितामा अमेरिकी पाइलट चार्ल्स क्रिस्टियनले तेस्रो स्थान हासिल गरे। महिलातर्फको प्रतिस्पर्धामा फ्रान्सकी माउलेट फ्लोरेन्सले हासिल गरिन्। महिलातर्फको प्रतियोगितामा जम्मा ६ जनाले भाग लिएका थिए।

यस्तै सिकारु र मध्यम उडान भर्ने पाइलटमध्ये भारतका अजयकुमार शर्मा प्रथम भए भने नेपाली पाइलट विमल अधिकारी द्वितीय तथा बेलायतका माइकल ग्रिफिक्स तृतीय भए। प्रतियोगितामा वेस्ट कस्ट्युमको उपाधि दामोदर पराजुली तथा बेस्ट स्पोट ल्यान्डिङको उपाधि शंकर पराजुलीले जिते। प्रतियोगितामा काठमाडौं र पोखराका गरी ११ जना नेपाली पाइलटको सहभागिता थियो।

प्रतियोगीहरू सराङकोटको डाँडाबाट उडेर फेवातालको आकाश हुँदै खहरेमा झरेका थिए। प्रतिस्पर्धीहरूले विभिन्न किसिमका खेलसमेत देखाएर मनोरञ्जन प्रदान गरे। पोखरालाई प्याराग्लाइडिङको गन्तव्य स्थल बनाउने उद्देश्यले नेपाल ट्राभल्स एजेन्ट्स एसोसियसन पोखराले सन् १९९९ देखि यो प्रतियोगिता गर्दै आएको छ। प्याराग्लाइडिङका लागि विश्वमै उत्कृष्टमध्येको पाँचौं स्थानमा रहेको सराङ्कोटबाट प्रतियोगीहरूले उडान गरेका थिए। अब चाँडै पोखरामा प्याराग्लाइडिङको वर्ल्डकप सञ्चालन गर्ने टानका अध्यक्ष सञ्जीव

थापाले जानकारी दिए। पोखराबाट आठ हजार मिटरका तीनवटा हिमाल देख्न सकिने र फेवातालमाथिको उडान ज्यादै रमाइलो हुने भएकाले विदेशीका लागि पोखरा प्याराग्लाडिङको केन्द्र बन्दै गएको छ। प्रतियोगिता क्रस कन्ट्री, बेस्ट कन्ट्री एक्रोभेटिक तथा स्पोट ल्यान्डिङ आदि आधारमा खेलाइएको थियो।



अफ्रिका कप अफ नेसन्स

नयाँ फुटबल स्टारको खोजी

राजु घिसिङ

राजधानी अक्रासहित घानाका ४ सहर कमासी, तामान्दे, सेकोन्दी-ताकोरादीमा गत आइतबारदेखि २६ औं अफ्रिका कप अफ नेसन्स फुटबल सुरु भएको छ। दुई-दुई वर्षमा आयोजना गरिने ५१ वर्ष पुरानो यो महादेशीय प्रतियोगितामा अफ्रिकाका उत्कृष्ट १६ वटा मुलुकले उपाधिका निम्ति २२ दिनसम्म प्रतिस्पर्धा गर्दैछन्। अफ्रिकीहरू आ-आफ्नो देशलाई वा फेवरेट टिमलाई उपाधि जिताउन घाना ओर्लिसकेका छन्।

अफ्रिकीहरूको मात्र होइन। व्यावसायिक फुटबलका एजेन्टहरूको आँखा पनि अफ्रिका कप अफ नेसन्सले तानेको छ। विश्वकप, युरोकप तथा कोपा अमेरिकापछि अफ्रिका कप अफ नेसन्सलाई ठूलो र लोकप्रिय प्रतियोगिता मानिन्छ। त्यसैले फुटबल खेलाडीका एजेन्टहरूको आँखा भोकमरी र गरिबीले पिल्सिएको अफ्रिकी खेलाडीहरूमाथि गाडिएको हो। शारीरिक रूपमा फुटबललाई सुहाउँदा, बलिया र अग्ला कदका अफ्रिकी खेलाडीहरूलाई सस्तो मूल्यमा युरोपेली क्लबहरूमा बिक्री गरी मोटो रकम हात पार्ने दाउमा छन्। अफ्रिकीहरूलाई विश्व फुटबलमा युरोपेली र दक्षिण अमेरिकीपछि सबैभन्दा शक्तिशाली र प्रतिभावान् मानिन्छ।

घरेलु फुटबलमा व्यस्त भए पनि इङ्ल्यान्ड, स्पेन तथा इटालीका ठूला क्लबका प्रशिक्षकहरू पनि सस्तो मूल्यमा नयाँ अफ्रिकी स्टार फुटबलर अनुबन्ध गर्न लालायित छन्। एसिया, उत्तर अमेरिका र अस्ट्रेलियाको तुलनामा अफ्रिकी खेलाडीहरूलाई निकै प्रतिभावान्, बलिया र शक्तिशाली मानिन्छ। त्यसैले उनीहरूप्रति ठूला र धनी युरोपेली क्लब तथा प्रशिक्षकहरूले आँखा गाड्छन्। फुटबलमा काला जातिका खेलाडीहरूको वर्चस्व बढ्दै गएकाले पनि अफ्रिकी खेलाडीहरूप्रति प्रशिक्षकहरू महत्त्वाकांक्षी बनेका हुन्। युरोपेली फुटबलमा माइकल इसेन, डिडियर ड्रोग्बा, सामुएल एटो, फ्रेडरिक कनौटे, कोलो टोरेको प्रभावशाली प्रदर्शनले पनि क्लब तथा प्रशिक्षकहरू अफ्रिकी खेलाडीहरूसँग विश्वस्त बन्दै आएका छन्।

कसले जित्ला ?

यसपालि आइभरीकोस्टलाई उपाधिको प्रबल दाबेदार मानिएको छ। अफ्रिकन हात्तीको उपमा पाएको आइभरीकोस्ट डिडियर ड्रोग्बा, सोलोमन कोलोउ, कोलो टोरे, अरुना दिन्दाने, डिडिएर जाकोरा, इमानुएल एबउस्ता युरोपेली क्लब फुटबलमा व्यस्त खेलाडीको भरमा १६ वर्षपछि पहिलोपल्ट महादेशीय फुटबलको उपाधि जित्ने दाउमा छ। भेट्रान खेलाडी न्वान्को कानुको कप्तानीमा सुपर इगल्स नाइजेरिया पनि उपाधि जित्दै अफ्रिकी वरियताको आफ्नो पहिलो स्थान रक्षा गर्ने तयारीमा छ। फ्रान्सलाई विश्वकप र युरोकप विजेता बनाएका प्रशिक्षक रोजर लेमेरे आफ्नो नेतृत्वमा ४ वर्षभित्रै ट्युनिसियालाई दोस्रोपल्ट च्याम्पियन बनाउने धुनमा छन्।

गोल मेसिन सामुएल एटोको प्रेरणादायी प्रदर्शनमा क्यामरुन पनि पाचौंपल्ट च्याम्पियन बन्ने दाउमा छ। प्रेरणादायी कप्तान स्टेफेन एपिह चोटमुक्त नभए पनि सुले मुन्तरी, असमोह ग्यान तथा माइकल इसेनको प्रदर्शनमा २६ वर्षपछि पहिलोपल्ट उपाधि जित्ने कुरामा आयोजक घाना ढुक्क छ। विश्वकप-२००२ मा तहल्का मच्चाएको सेनेगल, अफ्रिकी वरियतामा तेस्रो स्थानमा उक्लिएको गिनी, चोटग्रस्त अहमद मिडो बिनाको साविक विजेता इजिप्ट मध्ये कसैले उपाधि उचाले भने पनि आश्चर्य हुनेछैन। विश्व वरियतामा १ सय १९ औं तथा अफ्रिकी वरियतामा ३४ औं स्थानमा रहेको नामिबिया, ब्राजिलका विश्वविजेता प्रशिक्षक कार्लोस अल्बर्टो परेराको नेतृत्वमा रहेको दक्षिण अफ्रिका, कमजोर आँकिएका बेनिन, सुडान, अङ्गोला, माली तथा जाम्बियाले पनि तहल्का मच्चाउन सक्छन्।

सबै अफ्रिकी टिम १९-२० को हाराहारीका छन्। यो प्रतियोगितामा सबैभन्दा फराकिलो जितको अन्तर ३८ वर्षअघिको ६-१ गोल अन्तरको हो। यो प्रतियोगिता इजिप्टले सर्वाधिक ५ पल्ट, क्यामरुन र घानाले ४-४ पल्ट जितेका छन्। नाइजेरिया र गणतन्त्र कङ्गो समान दुईपल्ट विजेता बने भने अल्जेरिया, आइभरी कोस्ट, इथियोपिया, मोरक्को, कोङ्गो-ब्रजाभिल्ले, दक्षिण अफ्रिका, सुडान र ट्युनिसिया एक-एकपल्टका विजेता हुन्। दुई कप्तान इजिप्टका अहमद हसन र क्यामरुनका रिगोबर्ट सोङ कीर्तिमान सातौंपल्ट अफ्रिका कप अफ नेसन्स खेल्दैछन्।

फुटबलको अर्थतन्त्र

लिग कम नकआउटका आधारमा जनवरी २० देखि फेब्रुअरी १० सम्म प्रतियोगितामा ३२ म्याच खेलाइनेछ। सबै म्याचको टिकट बिक्री भैसकेको सञ्चारमाध्यमहरूले जनाएका छन्। बीबीसी स्पोर्ट्सले लेखेको छ- 'युएस ४ डलरको टिकट कालो बजारमा १ सय २० डलरमा बिक्री भैरहेको छ। करिब दस लाख फुटबल पारखी घाना पुगेका छन्। उनीहरूले खर्चने करिब १० करोड डलरले घानाको अर्थतन्त्र उकालो लाग्ने निश्चित छ।'

घानाले रंगाशाला निर्माणमा दसौं लाख डलर लगानी गरिसकेको छ। दर्शक, व्यापार र प्रायोजकबाट घानाले प्रतिफल लिनेछ। टेलिभिजनमा प्रत्यक्ष हेर्ने तथा रेडियोमा प्रत्यक्ष म्याच रिपोर्ट सुन्नेहरूको संख्या त करोडौं हुनेछ। अफ्रिकामा स्तरीय फुटबल मात्र हेरिंदैन', घानामा जन्मिएका विश्वविजेता फ्रेन्च कप्तान मार्सेल डेसाइली भन्छन्- 'रंग, नृत्य र क्रेज पनि हेर्न सकिन्छ।'

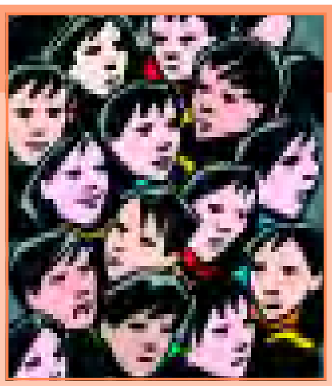
समय ठीक छ

नेसन्स कपमा सहभागी देशका अधिकांश खेलाडी युरोपेली क्लबसँग आबद्ध छन्। युरोपेली क्लबहरू यतिबेला घरेलु फुटबलमा निकै व्यस्त छन्। त्यसैले क्लबहरू आफ्ना स्टार खेलाडीलाई बिदा दिन हिचकिचाउँछन्। समय परिवर्तन गर भनेर उनीहरूले सम्बन्धित निकायमा मागसमेत गरेका छन्। त्यसैका आधारमा फिफा अध्यक्ष सेप ब्लाटरले विश्वकप, युरोकप, कोपा अमेरिकाजस्तै अफ्रिका कप अफ नेसन्स पनि जनवरीबाट सारेर जून महिनामा आयोजना गर्नुपर्ने बताए तर विश्व फुटबल अध्यक्षको भनाइलाई अफ्रिकन फुटबलका अध्यक्ष अल हाल्जी इसा हायतोउले तत्कालै नकारे। हायतोउले भने- 'कसैको दबाबमा समय परिवर्तन गरिनेछैन। हामीलाई जूनभन्दा जनवरी नै ठीक छ।'

२६ औं अफ्रिका कप अफ नेसन्सको समूह विभाजन :

समूह-ए :	घाना, मोरक्को, गुएना, नामिबिया
समूह-बी :	नाइजेरिया, आइभरीकोस्ट, माली बेनिन
समूह-सी :	इजिप्ट, क्यामरुन, जाम्बिया, सुडान
समूह-डी :	ट्युनिसिया, सेनेगल, दक्षिण अफ्रिका, अङ्गोला

प्रसंग कतिपय



विक्रम राई

कक्षा भैरहेको बेलामा एक्कासि पन्धी सरले समयअगावै छुट्टीको घोषणा गर्नेबित्तिकै सबै खुशीले दुई हात उफ्रिए। दिनहुँ हुने हड्ताल, चक्काजाम र विरोध प्रदर्शनहरूले आमनेपालीको दिनचर्यालाई नै परिवर्तन गरिरहेको बेलामा यसरी स्कुल, कलेज बिदा हुनुले तत्कालै केही असर नगरे पनि विद्यार्थीहरूको पठन-पाठनमा ठूलो नोक्सानी हुने पक्कापक्की छ। मौकामा चौका र छक्का हान्न सिपालुहरूलाई यस प्रकारको आकस्मिक बिदाले घुम्न जान र रमाउन सहयोग पुऱ्याएको छ भने कतिपयलाई टायरको धूवाँको मुस्लोभित्र खेर गएको समय निस्सासिएको जस्तो हुन्छ।

त्यसैले जीपी र सुष कलेजको यो बिदालाई सदुपयोग गर्दै बाहिर निक्लिएका छन् तर डेटिङका लागि नभै दैनिकी धान्न गाह्रो भएको घटनाको विरुद्धमा सहरभित्र टायर जलाउन। महँगीले जनताको ढाड मात्र नसेकी भएका सबै अस्थिपञ्जर भाँचेर ध्वस्त गरिसकेको छ। डेराभाडाभन्दा खाना पकाउने ग्याँस महँगो भएको छ। कतै गन्तव्य स्थलमा पुग्नुपर्दा महँगीको मारका साथै जोखिमको भार पनि उठाउनैपर्ने भएको छ।

मिसावट र कालो बजारीले सक्कली र नक्कली छुट्याउन नसकिने भएको छ। राति भाउ बढ्नुअघिसम्म नपाइएका सामानहरू भाउ बढेपछि भोलिपल्ट बिहानै बजारमा सहज रूपले उपलब्ध हुन्छन्। कर्मचारीले पाएको तलबले भान्छाघरमा आगो त बल्ला, तर भाँडोमाथि चामल पकाउन कठिन छ। दाल र तरकारी परिकारका रूपमा नभै शब्दमा मात्र स्वादिला भएका छन्। मीठो खान खान राष्ट्रिय पर्व नै चाहिएको छ, त्यसमा पौष्टिकताको कुरै नगरौं। गरिबी हाम्रो पहिचान भएको बेलामा भोक र पीडा थप विशेष पहिचानका रूपमा थपिएको छ। यही पेटका लागि हजारौं दिदीबहिनी भारतमा नारकीय जीवन बिताउन बाध्य छन्।

लाखौं युवा विदेसिएका छन्। आखिर कहिलेसम्म यी पीडाहरू भोग्ने ? त्यसैले जीपी र सुषजस्ता विद्यार्थीहरू पनि जुरमुराएका छन्। युवाहरूको असन्तोषको आगोले क-कसलाई स्वाहा गर्नेछ, भविष्यले बताउला तर यहाँ त्यति खेर निरोले जस्तो कसैले बाँसुरी बजाउन पाउने छैन। युवा विद्यार्थीहरूको असन्तोष र आक्रोस तेलको बढेको मूल्य घटाउँदैमा समाप्त भयो भनेर सोच्नु गलत हुनसक्छ। जबसम्म युवाहरूको शिक्षा, स्वास्थ्य र रोजगारको वैज्ञानिक ढंगले सम्बोधन हुँदैन तबसम्म असन्तोष र विद्रोहको ज्वाला बलिरहनेछ।

प्रकृतिलाई हौसला दिन कलिउडका दुई हस्ती

वीरेन्द्र पौडेल

मुम्बई– यतिबेला एकपछि अर्को गर्दै सफलताको सिंढी चढिरहेकी नेपालीभाषी गायिका प्रकृति गिरीलाई चौतर्फी सहयोग र समर्थन जुटिरहेको छ। गत शनिबार साँझ कलिउडकै चर्चित दुई हस्तीले प्रकृतिसँग प्रत्यक्ष भेट गरी सुझाव, सल्लाह दिँदै उनको हौसला बढाएका छन्। नेपाली चलचित्र क्षेत्रका चर्चित अभिनेता सुनील थापा तथा नेपाली आधुनिक, गजल एवं चलचित्र गायन क्षेत्रमा आफ्नो छुट्टै परिचय बनाउन सफल गायक आनन्द कार्की प्रकृतिलाई भेट्न मुम्बईको अन्धेरी लोखण्डवाला पुगेका थिए। यो साता पनि उनलाई सबैभन्दा धेरै भोट (एसएमएस) प्राप्त भएको छ। प्रकृति स्टार प्लसमा सञ्चालन भैरहेको प्रतिस्पर्धात्मक रियालिटी सो अमूल स्टार भ्वाइस अफ इन्डिया (छोटे उस्ताज) को उत्कृष्टताको सिंढी चढ्न लगातार सफल भैरहेकी छिन्। प्रत्येक शुक्रबार तथा शनिबार राति १० बजेदेखि १२ बजेसम्म प्रसारण हुने अमूल स्टार भ्वाइस अफ इन्डियामा प्रकृतिलाई जिताउन आसाम, सिलुगढी, दार्जीलिङ, कालिङपोङ, गान्तोक आदि क्षेत्रमा प्रचार-प्रसार एवं सहयोग जुटाउन सक्रियता बढेको छ। प्रकृतिलाई भेट्न अन्धेरी पुगेका अभिनेता सुनील थापा तथा गायक आनन्द कार्कीले प्रकृतिलाई भेटेपछि भने– प्रकृतिले भ्वाइस अफ इन्डियाको ताज जित्नेछिन् भन्ने कुरामा हामी निकै आशावादी छौं। सानो उमेरमा यति ठूलो प्रतिस्पर्धामा सहभागी भएर यति अघि बढ्नुले पनि उनमा कति क्षमता छ बुझ्न सकिन्छ।

बिपनाले पनि भेटिन् दुलाहा

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– '५० को दशकमा उदाएका नायिकाहरू एकपछि अर्को गर्दै आफूलाई व्यवस्थित तुल्याउँदैछन्। नायिका सज्जा मैनालीले बेलैमा दुलाहा पाएर आफूलाई व्यवस्थित गरिसकिन् भने यसै वर्ष नायिका जल शाहले अमेरिकामै दुलाहा फेला पारिन्। अब पालो आएको छ नायिका बिपना थापाको। पछिल्लो पटक चलचित्रमा भन्दा राजनैतिक गतिविधि र बुटिक सञ्चालनमा व्यस्त नायिका थापाले पनि आफूलाई व्यवस्थित गर्ने भएकी छिन्, अर्थात् उनको घरजम हुने भएको छ। दिल्लीनिवासी अध्ययनरत डाक्टर आशुतोष भारद्वाजलाई बिपनाले आफ्नो वरका रूपमा स्वीकार गरेकी छिन्। गत साता भारतको मथुरास्थित होटल शीतल प्यालेसमा बिपनाले आशुतोषलाई वरमाला र औंठी लगाइदिएर जीवनसाथी स्वीकार गरेकी छिन् भने आशुतोषले पनि त्यसैगरी बिपनालाई आफ्नो जीवनसंगिनी मानेका छन्। आमा र भाइलगायत नौ जना सबैभन्दा नजिकका आफन्त तथा साथीभाइका साथ दिल्ली हुँदै मथुरा पुगेकी बिपनाको त्यहाँ आशुतोषसँग 'इन्गेजमेन्ट' भएको थियो। झन्डै चार वर्षअघि आशुतोषले लगानी गरेको चलचित्र 'वरमाला'मा बिपनाले अभिनय गरेकी थिइन्। त्यही बेला आशुतोषले बिपनासामु विवाहको प्रस्ताव राखेका थिए, तर उनले केही वर्ष सोच्ने समय मागेकी थिइन्। अन्ततः बिपनाले आशुतोषको प्रस्ताव स्वीकार गरिन्। उनीहरू एक भव्य समारोहबीच काठमाडौंमा आगामी वैशाख ६ गते लगनगाँठोमा बाँधिने भएका छन्।

हेमराज ज्ञवालीद्वारा कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.) लि. का लागि प्रकाशित तथा मुद्रित, कार्यालय : कान्तिपुर कम्प्लेक्स, सुविधानगर, पो.ब.नं. ८५९, 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**।