सर्वाधिक बिक्री हुने

साप्ताहिक

सबैको लागि सम्पूर्ण पत्रिका

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

• वर्ष १३ • अंक ४० • SAPTAHIK • Nepali National Weekly • Friday, Feb. 22, 2008 • पृष्ठ २४ • मूल्य रु. ८/-

रहस्यमय राजेश

विदुर खतिवडा

संसारलाई हेर्ने दृष्टिकोण फरक हुनसक्छ। आमव्यक्तिको बुझाइमा धेरै कुरा लगभग एकरूप हुन सक्छन्, तर केही व्यक्ति आमबुझाइभन्दा पृथक् शैलीमा आफ्नो दृष्टिकोण राख्छन्। यस्ता व्यक्तिहरू समाजमा आफ्नै किसिमको पहिचान दिन सफल हुन्छन्। यदि आमव्यक्तिहरूझैं समान चिन्तन वा दृष्टिकोण राख्नुहुन्छ भने तपाईं सामान्य व्यक्तिमा पर्नुहुन्छ, तर फरक चिन्तन र दृष्टिकोणले तपाईंलाई चर्चामा ल्याउने प्रबल सम्भावना हुन्छ।

भूमिकामा दार्शनिकता छाँटिए पनि यहाँ प्रस्तुत गर्न लागिएका व्यक्ति विचार प्रस्तोताका आधारमा कुनै दार्शनिकभन्दा कम छैनन्। उनी हुन्– राजेश हमाल। कम बोल्ने, घमन्डी स्वभावजस्ता विभिन्न संज्ञा पाए पनि त्यसलाई कुनै महत्त्व नदिने उनी यसको ठ्याक्कै विपरीत स्वभाव प्रस्तुत गर्न सक्छन्। नेपाली चलचित्र हेर्ने तथा नहेर्ने सबैले चिनेका राजेश हमाललाई नेपाली चलचित्रक्षेत्रका महानायकको पगरी पनि गुथाइएको छ।

राजेश हमालका सम्बन्धमा तपाईं कत्तिको जानकार हुनुहुन्छ ? यहाँसम्म कि चलचित्र क्षेत्रकै पत्रकारिता गरिरहेकाहरूले पनि उनका बारेमा सतही जानकारीका अतिरिक्त जीवनका अन्य पाटाका सम्बन्धमा खासै थाहा पाएका छैनन्। शारीरिक बनावटका दृष्टिकोणले नै साँच्चैका हिरो देखिने यी नायक सधैं सबैका निम्ति रहस्यका पात्र बनेका छन्। आममानिसले तुरुन्तै सबैसँग घुलमिल गर्ने सक्ने मानिसलाई छिट्टै रुचाउँछन्, तर नायक हमाल रहस्यमय व्यक्तिसँग मात्र नजिकिन्छन्। राजेश हमालको फरक सोचाइ यहीं प्रस्ट देखिन्छ।

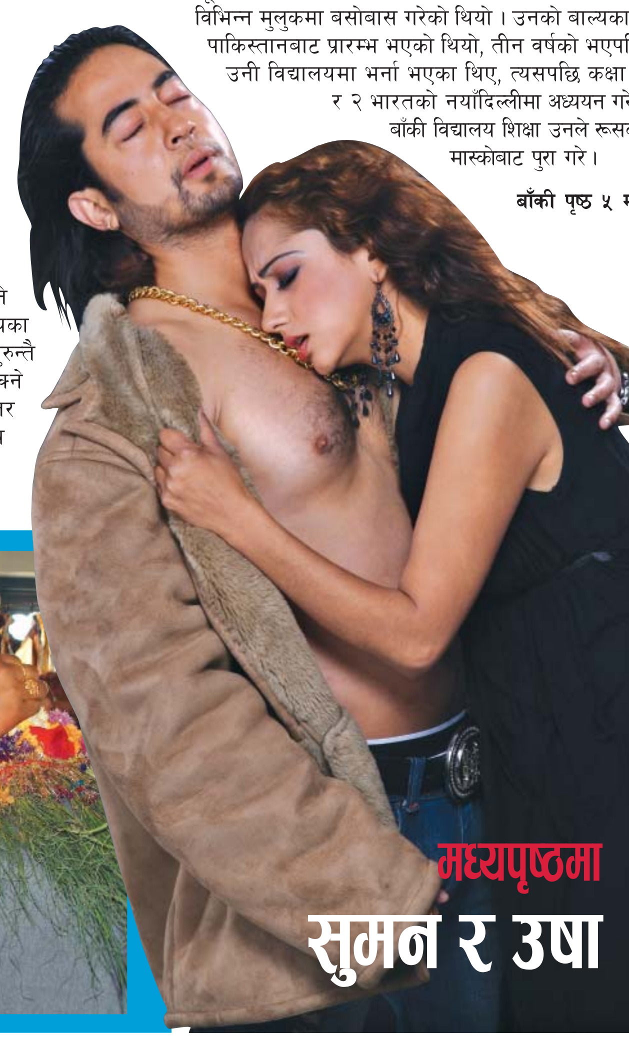
'जीवनका प्रारम्भिक वर्षहरू विभिन्न मुलुकमा बितेकाले पनि समाजलाई हेर्ने दृष्टिकोण फराकिलो भएको हो कि ?' राजेश भन्दै थिए- 'बाल्यकालबाट वयष्क हुँदासम्म मैले विभिन्न मुलुकमा हुर्कने मौका पाए, यसले जीवन र जगत्प्रतिको फरक ज्ञान मेरो मस्तिष्कमा पर्‍यो।' कूटनीतिक सेवामा कार्यरत पितासँगै उनको परिवारले विभिन्न मुलुकमा बसोबास गरेको थियो। उनको बाल्यकाल पाकिस्तानबाट प्रारम्भ भएको थियो, तीन वर्षको भएपछि उनी विद्यालयमा भर्ना भएका थिए, त्यसपछि कक्षा १ र २ भारतको नयाँदिल्लीमा अध्ययन गरे। बाँकी विद्यालय शिक्षा उनले रूसको मास्कोबाट पुरा गरे।

बाँकी पृष्ठ ५ मा

मुम्बईको कथा

बेलाबखत नेपाली चलचित्रक्षेत्रका नायक-नायिकाले बलिउड चलचित्रक्षेत्रमा प्रवेशका लागि गरेका संघर्षका कथाहरू सुनिन्छन्। बलिउडमा संघर्ष गरे पनि अहिलेसम्म कुनै नेपालीले अभिनयका क्षेत्रमा आफूलाई स्थापित गर्न सकेका छैनन्। बलिउडमा सानो-तिनो भूमिकामा अभिनय गरेका नेपाली कलाकारहरू कलिउडमा भने जम्न सफल छन्। राजेश हमालले बलिउडमा 'स्ट्रगल' गरेको कतै सुनिएको छैन्, तर उनले पनि कुनै बेला मुम्बई चलचित्र उद्योगको ढोका भने ढकढकाएका थिए।

बाँकी पृष्ठ ७ मा



रंगमञ्च

-धनकुटामा लामो समयपश्चात् सडक नाटक मञ्चन गरिएको छ । 'स्वास्थ्य रहन पाउनु हरेक व्यक्तिको जन्मसिद्ध अधिकार हो' भन्ने मूल नाराका साथ कुष्टरोग निवारणसम्बन्धी चेतनामूलक सडक नाटक 'मैले निधो गरें' मिसन मानवअधिकार शिक्षा क्लबका कलाकारहरूले गत साता धनकुटाको बिहीबारे हटियामा प्रस्तुत गरे । कुष्ठरोग देवी-देवताको श्रापले लाग्ने रोग नभएकाले यसलाई लुकाएर राख्न नहुने र समयमै उपचार गरे निको हुने सन्देश दिने उक्त नाटकमा स्थानीय कलाकार हेमचन्द्र पौडेल, कविता श्रेष्ठ, सुरज काफ्ले आदिले अभिनय गरेका थिए । सरोज भुजेलको प्रस्तुति रहेको उक्त नाटक जिल्ला जनस्वास्थ्य कार्यालय धनकुटाको सहयोगमा मञ्चन भएको थियो ।

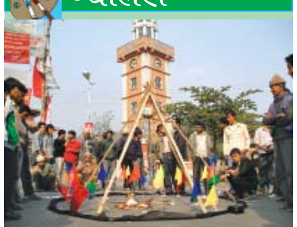
-संविधानसभा निर्वाचनका विषयमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले मुलुककै तीन ठूला नाट्यसमूह सर्वनाम, आरोहण-गुरुकुल र कुसुमले ३० जिल्लामा नाटक मञ्चन गर्ने भएका छन् । रंगकर्मी अशेष मल्लको लेखन रहेको उक्त नाटकमा संविधानसभाको महत्त्व र यसमा जनताको व्यापक सहभागिताको विषयवस्तु समेटिएको छ । आगामी सातादेखि प्रारम्भ हुने यो दौडाहालाई तीन नाट्यसमूहले भागबन्डा गरेका छन् । हामी अति विकट क्षेत्रमा नाटक मञ्चन गर्न गैरहेका छौं भन्दै सर्वनामका अशेष मल्लले भने- 'नाटक एउटै भए पनि निर्देशन आ-आफ्नै समूहले गर्नेछन्, हाम्रो समूह आगामी साता नै यो भ्रमणका निम्ति निस्कनेछ ।' यता आरोहण गुरुकुलले स्थानीय २१ वटा नाट्य समूहलाई स्थानिय साझेदारका रूपमा प्रयोग गर्दै उनीहरूमार्फत नाटक मञ्चन गराउने योजना बनाएको छ । त्यस्तै कुसुम थियटरले पनि दौडाहाको योजना बनाएको छ । आईएफईएस नेपाल र निर्वाचन आयोगको सहयोगमा नाट्य अभियान सञ्चालन हुन लागेको हो ।

-आरोहण-गुरुकुलको व्यवस्थापनमा बर्दिया, हुम्ला, सिन्धुली, धनुषा, काठमाडौं गरेर ५ जिल्लामा संविधानसभा निर्वाचनका लागि असल उम्मेदवारको खोजी शीर्षकको नाटक मञ्चन हुने भएको छ ।

-स्टुडियो सेभेनले यो वर्ष नयाँ नाटक मञ्चन गर्ने भएको छ । आगामी सातादेखि बज्र होटलको नागा थियटरमा मञ्चन हुने उक्त नाटकको निर्देशन रंगकर्मी सविना लेहमेनले गर्नेछिन् ।

-धनकुटाको हिलेमा 'अधुरो सपना' नामक नाटक मञ्चन गरिएको छ । यज्ञप्रसाद दाहालको लेखन तथा निर्देशनमा मञ्चन गरिएको सो नाटकमा इन्द्र थापा, सृजना भट्टराई, पार्वती गजमेर, मीना राई, नवराज घिमिरे, अनुप कार्की आदि स्थानीय कलाकारले अभिनय गरेका थिए । सोही अवसर पारेर मातृभूमि रंगमञ्च कला एकेडेमी, धनकुटाले कलाक्षेत्रमा सर्मपित धनकुटाका व्यक्तित्वहरूलाई सम्मान गरेको थियो । सम्मानित हुनेहरूमा झमक घिमिरे, विष्णुकुमारी पौडेल, होमकुमारी लामिछाने, अमर वाग्ले तथा स्व. उपेन्द्र दुःखीलाई मरणोपरान्त सम्मानपत्र प्रदान गरिएको थियो ।

ग्यालरी



- बन्दले सुनसान धरानको भानुचोक बसपार्कमा सवारी साधन नभएको मौकामा एक चित्रकारले सडकमै आफ्नो कला देखाए । बन्द सडकको सदुपयोग गर्दै स्वयम्प्रकाश श्रेष्ठले भानुचोकमा गत शुक्रबार प्रतिस्थापन कला प्रदर्शन गरेका छन् । उनले दुईपल्ट स्थगित भएको संविधानसभालाई प्रतिस्थापन कलामा उतारेका थिए । व्यंग्यात्मक रूपमा तयार परिएको उक्त प्रतिस्थापन कलाको शीर्षक 'संविधानसभा' राखिएको थियो ।

-बाग्मती नदीलाई स्वच्छ र ढलमुक्त बनाउन वातावरणीय चेतना अभिवृद्धि गराउने उद्देश्यले कलाकारहरूको एक समूह कलासिर्जना अभियानमा जुटेको छ । गत मंगलबारदेखि दुई दर्जन कलाकारले स्वच्छ बाग्मतीको पक्षमा कोरेका चित्रहरूको प्रदर्शनी प्रारम्भ भएको छ । शशिविक्रम शाह, शारदा चित्रकार, विजय थापा, वत्सगोपाल वैद्य, कृष्ण मानन्धर, किरण मानन्धर, शंकरराजसिंह सुवाल, रमेश खनाल आदि कलाकारले बाग्मतीलाई विभिन्न स्वरूपमा उतारेका चित्र प्रदर्शनीमा राखिएका छन् ।

-गत शुक्रबार र शनिबार होटल सोल्टीमा 'आर्ट अफ टुडे' अर्थात् आजको कला शीर्षकको चित्रकला प्रदर्शनीको आयोजना गरियो । उक्त प्रदर्शनीमा कलाकारहरू शशिविक्रम शाह, किरण मानन्धर, रमेश खनाल, नीरा जोशी, गौतमरत्न तुलाधर, डा सीमा साह, सुरेन्द्र प्रधान, श्यामलाल श्रेष्ठ, जीवन राजोपाध्याय, भारतीय कलाकार अंशु पाठकका चित्रहरू राखिएका थिए । कलाप्रदर्शनीमा समावेश चित्रमध्ये उत्कृष्ट १० चित्रलाई आर्ट अक्सनमा समेत राखिएको थियो । अक्सनमा बिक्री भएका चित्रको केही रकम बनेपास्थित असहाय बालबालिकाका लागि पुनर्स्थापना केन्द्र तथा अस्पतालको सहयोगका लागि प्रदान गरिने आयोजकले जनाएका थिए ।

-नगरकोटमा आयोजना गरिएको सिर्जनात्मक कला शिविरका क्रममा तयार भएका चित्रहरूको प्रदर्शनी गत शुक्रबारदेखि बालमन्दिर नक्सालस्थित मिथिला आर्ट ग्यालरीमा प्रारम्भ भएको छ । 'फर पिस एन्ड न्यु नेपाल' शीर्षकको उक्त चित्रकला प्रदर्शनीको भारतीय राजदूत शिवशंकर मुखर्जीले उद्घाटन गरेका थिए । आरोहण गुरुकुलको आयोजनामा सञ्चालन भएको कला शिविरको क्रममा १४ जना कलाकारले ६४ वटा चित्रकला तयार गरेका थिए ।

-ट्राफिक व्यवस्थापन शीर्षकको चित्रकला प्रतियोगितामा ड्याफोडिल स्कुलकी छिरिङ डोल्मा शेर्पा प्रथम भएकी छिन् । महानगरिय ट्राफिक प्रहरी विभाग गौशाला र ट्राफिक व्यवस्थापन सुधार समितिको आयोजनामा भएको उक्त चित्रकला प्रतियोगितामा २५ विद्यालयका ४ सय ९ विद्यार्थीले सहभागिता जनाएका थिए । प्रतियोगितामा बाबा बोर्डिङका दावा शेर्पा दोस्रो, प्यारामाउन्टकी सदीक्षा श्रेष्ठ तेस्रो, युनिक स्कुलका बुद्ध लामा तथा प्रेरणा स्कुलका नीरज तामाङले सान्त्वना पुरस्कार हासिल गरेका थिए ।

तपाईंको यो साता

ज्यो. पं. ओजराज उपाध्याय लोहनी

मेष

साता मध्यम रहनेछ । पराक्रम एवं सोच्ने शक्ति बढ्नेछ भने काममा सफलता मिल्नेछ । व्यवसायबाट लाभ हुनुका साथै यात्रा गर्ने अवसर जुट्नेछ । मान-सम्मान पनि पाउनुहोला । स्वास्थ्य गडबड रहने हुँदा खानपानमा ध्यान दिनुहोला । शत्रुबाट सजग रहनुपर्ने बेला छ । आफन्तहरूको सहयोग पाउन गाह्रो छ । शरीरमा चोटपटक लाग्नसक्छ ।

सिंह

समय राम्रो छ । सुरुमा मान-सम्मान मिल्नेछ भने भोजभतेरमा सामेल हुने अवसर जुट्नेछ । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ । आफन्तले सहयोग गर्नेछन् । अध्ययनमा सफलता हात लाग्नेछ । शत्रुले दुःख दिन सक्छन् । काम गर्दा संयम अपनाउनुहोला । कसैप्रति विश्वास गरिहाल्नु उचित हुँदैन । यात्रा हुन सक्छ ।

धनु

समय बलियो छ । भाग्यले साथ दिनेछ । धार्मिक कार्यमा रुचि एवं बोलीको प्रभाव बढ्नेछ । मान-सम्मान पनि मिल्नेछ । आफैले यात्राको बन्दोबस्त गर्न सक्नुहुनेछ । धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ । पराक्रम बढ्ने तथा अधुरा काम बन्ने योग छ । बिहीबार खर्च एवं विवादले सताउनेछ । आफन्तहरूले पर्याप्त सहयोग गर्नेछन् ।

वृष

आफन्तहरूको सहयोग मिल्नेछ भने सोच्ने शक्ति एवं पराक्रम बढ्नेछ । अध्ययनमा सफलता पाइनेछ । यात्रा हुन सक्छ । धार्मिक कार्यमा मन जानेछ । भाग्यले साथ दिनेछ । मान-सम्मान पाइनेछ ।सजिलै अरूको मन जित्न सकिनेछ । भेटघाटको अवसर जुट्नेछ । शत्रुदेखि सजग रहनुहोला । स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुपर्ने बेला छ ।

कन्या

सुरुमा खर्च एवं विवाद बढ्नेछ । कुरा काट्नेहरू सक्रिय रहनेछन् । मन चञ्चल हुन सक्छ । शनिबारदेखि मानसम्मानका साथै काममा सफलता मिल्नेछ । धन आर्जन हुने योग छ । अध्ययनमा सफलता मिल्नेछ । अरूबाट सहयोग पाउनुहोला । महत्त्वपूर्ण स्थान हासिल हुन सक्छ । शत्रु पराजित हुनेछन् । घरेलु कार्यमा रुचि बढ्नेछ ।

मकर

सुरुमा स्वास्थ कमजोर रहला । मनमा चिन्ता तथा शरीरमा आलस्यताले डेरा जमाउनेछ । खर्च एवं विवाद बढ्नेछ । विश्वास गरेकाहरूले धोका दिनेछन् । शनिबारदेखि भाग्यले साथ दिन थाल्नेछ । काममा सुधार आउनेछ । अरूबाट प्रशंसा पनि पाउनुहोला । धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ । ठूला व्यक्तिले समेत तपाईं प्रशंसा गर्न थाल्नेछन् ।

मिथुन

पराक्रमको गति तीव्र हुनेछ । काममा सुधार आउनेछ । नयाँ काम आरम्भ होला । आफन्तहरूको सहयोगमा सुधार आउनेछ । आम्दानीको नयाँ स्रोत फेला पर्नेछ । व्यवसायमा सफलता मिल्नेछ भने यात्रा गर्ने अवसर जुट्नेछ । भेटघाटमा रमाउन पाइनेछ । शत्रुदेखि सजग रहनुहोला । स्वास्थ्य गडबड रहने हुँदा खानपानमा ध्यान दिनुपर्ने बेला छ ।

तुला

सुरुमा धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्ने नेछ । मान-सम्मान पनि पाउनु होला । व्यवसाय बढ्ने एवं यात्रा हुने योग छ । आफन्तहरूको सहयोग पाइनेछ । अध्ययनमा सफलता हासिल हुनेछ । शनिबार तथा आइतबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्ने योग छ । नयाँ मित्रको आगमनले मन प्रसन्न होला ।

कुम्भ

काममा सफलता मिल्नेछ । भेटघाटमा रमाउने अवसर प्राप्त होला । मान-सम्मान पनि मिल्नेछ । भाग्यले साथ दिनेछ । सामाजिक कार्यमा प्रभाव एवं पराक्रम बढ्नेछ । अधुरा काम पूरा हुने योग भए पनि शनिबार र आइतबार स्वास्थ्य गडबड रहने तथा चिन्ता बढ्ने एवं काममा अवरोध आउने देखिन्छ ।

कर्कट

समय बलियो छ । काममा सुधार आउनेछ भने पराक्रम बढ्नेछ । आफन्तहरूको सहयोग पाइनेछ । सानै प्रयासले पनि महत्त्वपूर्ण काममा सफलता मिल्नेछ । यात्रा हुन सक्छ । गलत विचार बढ्नेहुँदा धैर्य गर्नुहोला । अरूलाई विश्वास दिलाउन सकिनेछ । नयाँ मित्रको आगमनले मन प्रसन्न रहनेछ ।

वृश्चिक

सुरुमा मान-सम्मान मिल्नेछ । पराक्रमको तीव्रता कायमै रहनेछ । काममा सफलता पाइनेछ । व्यापार बढ्ने तथा यात्रा हुने सम्भावना छ । अध्ययनमा प्राप्त हुने सफलता कायमै रहेछ । भाग्यले साथ दिनेछ । धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ । मंगलबार तथा बुधबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्ने देखिन्छ ।

मीन

शत्रुदेखि सजग रहनुहोला । स्वास्थ्य गडबड रहन सक्छ । मन चञ्चल होला । काममा अवरोध आउनेछ । सानातिना समस्याले पनि सताउन सक्छन् । समयमा निर्णय नहुँदा आफ्नो काममा अरूले अधिकार जमाउने योग भए पनि शनिबार, आइतबार तथा बिहीबार प्रसन्नता बढ्नेछ । व्यवसायमा सफलता मिल्नेछ । अध्ययनमा सुधार आउने तथा धन आर्जन हुने योग छ ।

यो साताको पञ्चाङ्ग

फागुन १० गते : परेवा तिथि

समस्या अनेक ???
उपचार केन्द्र एक

वरिष्ठ डा. सुबोध कुमार पोखरेलको नेतृत्वमा
आधुनिक प्रविधिद्वारा निदान तथा उपचार

यौन: सबै किसिमका यौन दुर्वलता, धातुरोग, सरूवा यौनरोग निःसन्तानपन, यौनाङ्ग विकास, महिनावारीमा गडवडी आदि (पुर्ण गोप्यताका साथ)
सुन्दरता: अनुहारका सबै किसिमका दाग, डण्डीफोर, कालोपोतो, चायाँ अनावश्यक कोठी वा फोकाहरू, दुवी, सेतो दुवी, साथै अन्य चर्मरोगहरू।
कुलत: जाँड- रक्सी, लागु पदार्थको सेवन तथा इन्जेक्सनको दुर्व्यसनीबाट प्राकृतिक तरीकाले छुट्कारा ।
मानसिक: निराशा, उदासिपन, मानसिक डर, भय, दिमागको बोधोपन।
बिना अपरेशन: सबै किसिमका पत्थरी, हाइड्रोसिल, हर्निया, अल्काई आदि
दीर्घरोग: डायविटिज, बाथ, दम, जण्डिस, कपाल झर्ने, कपालको चायाँ तथा ग्याष्ट्रिक र अल्सरको सजिलो उपचारको लागि (ग्यारेण्टीका साथ)

माता मनकामना आरोग्य केन्द्र तथा सेक्सोलोजिष्ट डाक्टर्स क्लिनिक
पुतलीसडक, काठमाडौं (साडी प्यालेस माथि)
फोन: ४२४०३८१, ४२२५५३५

सम्पर्क कार्यालय फोन :
पोखरा : ५३९१९४ बुटवल : ५४८८९३ भरतपुर : ५२०९६८
इटहरी : ५८४०८८ सप्तरी, फत्तेपुर: ५५०११२
धुम्बाराही, काठमाडौं : ४३७९०९६

साता संक्षेप

फागुन ३ गते शुक्रवार

- संयुक्त मधेसी मोर्चालाई वार्ताका लागि पत्राचार, मोर्चाद्वारा वार्तामा आउने शंकेत ।
- राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टीद्वारा वर्तमान समस्या समाधान गर्न गोलमेच सम्मेलनको माग ।
- विभिन्न समूहले गरेको तराई बन्दले जनजीवन प्रभावित, वीरगन्जमा प्रहरीसँगको झडपमा ३ घाइते।

फागुन ४ गते शनिबार

- राजधानीमा तेलको अभाव कम हुन नदिन ट्याङ्कर चालकलाई प्रोत्साहन स्वरूप दुई हजार रुपैयाँ दिने घोषणा, घोषणापछि पनि राजधानीमा तेलको अभाव ।
- राजधानीमा अत्यावश्यक वस्तुको आपूर्तिका लागि सेनाको सहयोग लिने निर्णय, तेलको सुरक्षाका लागि सेनालाई सहयोग गर्न प्रधानमन्त्रीको निर्देशन ।

फागुन ५ गते आइतबार

- स्थानीय एक व्यक्तिको हत्या भएपछि भक्तपुर तनावग्रस्त, नगर वरपरका क्षेत्रमा कर्फ्यु, कर्फ्यु लागेको समयमा बाहिर निस्किएका एक व्यक्तिको प्रहरीको गोली लागेर मृत्यु ।
- गुल्मीमा जिप दुर्घटनामा ११ को मृत्यु, मृत्यु हुनेमध्ये आठ जना नेकपा (माओवादी) का कार्यकर्ता रहेको प्रहरीको भनाइ ।
- संयुक्त मधेसी मोर्चासँग वार्ता गर्न प्रधानमन्त्री आफै सक्रिय, मधेसी नेताहरूको बालुवाटारमा वार्ता ।

फागुन ६ गते सोमबार

संयुक्त मधेसी मुक्ति मार्चाको वार्ता समिति गठन, समितिमा सद्भावनाका अनिल झा, फोरमका रत्नेश्वर कायस्थ, तराई मधेस पार्टीका महेन्द्र यादव ।

- तराईको जनजीवन अस्तव्यस्त, नेपालगन्जमा प्रहरी र प्रदर्शनकारीबीच झडप, एकको मृत्यु ।
- राष्ट्र बैंकका निलम्बित गर्भनर विजयनाथ भट्टराईमाथि लागेको भ्रष्टाचारको मुद्दामा न्यायाधीशहरूको राय बाझियो, अन्तिम निर्णय सर्वोच्च अदालतले गर्ने ।

फागुन ७ गते मंगलबार

- तराईका विभिन्न स्थानमा प्रहरी तथा प्रदर्शनकारीबीच झडप, बारा, पर्सा, महोत्तरी, धनुषा, सप्तरी तथा बाँकेमा कर्फ्यु, बन्दको विरोधमा झापामा सात दलका कार्यकर्ताद्वारा प्रदर्शन ।
- प्रजातन्त्र दिवसको अवसरमा राजाद्वारा सन्देश, मुलुकको अखण्डता, राष्ट्रियता, तथा स्वतन्त्रतालाई अक्षुण राख्न सबैसँग आग्रह ।

फागुन ८ गते बुधबार

- तराईमा आन्दोलनरत मधेसी मोर्चासँगको वार्ता निष्कर्षहीन, फेरि वार्ता हुने सहमति ।
- सार्वजनिक निकाय एवं क्षेत्रको सुरक्षाका लागि सेना परिचालन, हाललाई सीमा, भन्सार तथा विमानस्थलको सुरक्षाका लागि सेना खटिए ।
- सिराहामा कर्फ्यु तोड्ने एक व्यक्तिको प्रहरीको गोली लागी मृत्यु, स्थिति बिग्रने आशंकामा सिराहामा थप कर्फ्यु।
- संविधानसभामा सूर्यबहादुर थापा अध्यक्ष रहेको राष्ट्रिय जनशक्ति पार्टीले भाग नलिने निर्णय, पराजयको डरले निर्वाचनबाट नभाग्न माओवादीको सल्लाह ।

कान्तिपुर पब्लिकेसन्स सोह्रौं वर्षमा

यो साता कान्तिपुर पब्लिकेसन्सले आफ्नो पन्ध्रौं वार्षिक उत्सव मनाएको छ। समारोहमा पब्लिकेसन्ससँग सम्बद्ध अधिकारीहरूले निष्पक्ष पत्रकारिताका लागि कसैसँग सम्झौता नगर्ने प्रतिबद्धता जनाए। स्वतन्त्र पत्रकारिताको अवरोधमा पटक-पटक आक्रमण भएको स्मरण गर्दै उनीहरूले आफ्नो अभियानमा अविचलित लागिरहने बताए ।

पब्लिकेसन्सका अध्यक्ष हेमराज ज्ञवालीले पत्रकारिताको धर्मभित्र रहेर कान्तिपुरले राष्ट्र तथा पाठकको हितमा काम गरिरहेको स्मरण गर्दै यो दायित्व बोकेका पत्रकारहरू बधाइका पात्र भएको बताए । सबैको संगठित प्रयासबाटै कान्तिपुरले जनतामाझ लोकप्रियता हासिल गरेको अध्यक्षको भनाइ थियो ।

पब्लिकेसन्सका प्रबन्ध निर्देशक कैलास सिरोहियाले जनताको सूचना पाउने अधिकारको कान्तिपुर साँच्चै नै पर्याय भएको दाबी गर्दै कान्तिपुरलाई समाचारको शिखरमा पुऱ्याउने सबैलाई बधाइ दिए । 'शिखरमा पुग्न सजिलो छ तर शिखरमा अडिरहनु हाम्रो उद्देश्य हुनुपर्छ ।' सिरोहियाले भने, 'आसन्न संविधानसभाको निर्वाचनलाई सूचनाको माध्यमबाट सघाएर कान्तिपुरले नयाँ नेपालका लागि योगदान दिनु हाम्रो कर्तव्य हो ।' सिरोहियाले कान्तिपुरकर्मीलाई एक महिनाको तलब बराबरको बोनसको व्यवस्था गरिएको घोषणा पनि गरे ।

वार्षिकोत्सवका अवसरमा साप्ताहिकका विदुर खतिवडालाई वर्षमा उत्कृष्ट क्षमता प्रदर्शन गरेबापत नगद पुरस्कारले सम्मानित गरिएको थियो । कार्यक्रममा कान्तिपुरका सम्पादक नारायण वाग्ले, नारी तथा साप्ताहिकका सम्पादक सुवास ढकाल, काठमाडौं पोस्टका सम्पादक प्रतीक प्रधान, नेपाल साप्ताहिकका सम्पादक सुधिर शर्मा, इ-कान्तिपुरका सम्पादक अखिलेश उपाध्यायले कान्तिपुर पब्लिकेसन्सका चुनौती तथा यसका सम्भावनाका बारेमा आ-आफ्नो मन्तव्य व्यक्त गरेका थिए ।

वार्षिकोत्सवका अवसरमा पब्लिकेसन्समा कार्यरत सहकर्मीहरूलाई पुरस्कृत गरिएको थियो । पुरस्कार प्राप्त गर्नेहरूमा कान्तिपुरका पत्रकार सुदीप श्रेष्ठ, काठमाडौं पोस्टका मिलनमणि शर्मा, नेपाल साप्ताहिकका भोजराज भाट, फोटोग्राफीका विकास कार्की, नेपालगन्जका पत्रकार जनक नेपाल, वित्त विभागका कृष्ण सुवेदी, वितरणका विदुर अर्याल, प्रेसका सञ्जयकुमार बर्मा तथा डिजाइनका अर्जुनलाल कर्ण छन् ।

समारोहमा कान्तिपुर एफएममा कार्यरत प्रेमसागर भट्टराई तथा कार्यक्रम प्रस्तोता सुमित सिग्देललाई पनि पुरस्कृत गरिएको थियो । कार्यक्रममा विदूर खतिवडा, जितेन्द्र खड्का, अमृता अनमोल, हर्करत्न श्रेष्ठ तथा नेत्रबहादुर खड्कालाई ५ हजार नगद पुरस्कार दिइएको थियो । त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट पत्रकारिता विषयमा स्नातक तहमा उत्कृष्ट अङ्क ल्याउने रत्नराज्यलक्ष्मी क्याम्पसका ऋचा भट्टराई, प्रमाणपत्र तहका निराजन प्याकुरेल तथा प्रेस इन्स्टिच्युटको पत्रकारिता तालिममा उत्कृष्ट हुने शिवहरि भट्टराईलाई 'कान्तिपुर पत्रकारिता पुरस्कार' प्रदान गरियो ।

सम्पादक ढकाल पुरस्कृत

विराटनगर– नोना कोइराला स्मृति प्रतिष्ठानद्वारा स्थापित नोना कोइराला स्मृति पत्रकारिता पुरस्कार पहिलो पटक कान्तिपुर पब्लिकेसनका प्रकाशनहरू साप्ताहिक र नारी मासिकका सम्पादक सुवास ढकाललाई प्रदान गरिएको छ। गएको शनिबार विराटनगरमा आयोजित एक समारोहका बीच प्रधानमन्त्री गिरीजाप्रसाद कोइरालाले ढकाललाई १० हजार रुपैयाँ राशिको उक्त पुरस्कार प्रदान गरे ।

२०३५ सालमा विराटनगरस्थित महेन्द्र मोरङ क्याम्पसमा भित्ते पत्रिकाबाट पत्रकारिता थालेका ढकालले विराटनगरमा रहेर धेरै वर्षसम्म पत्रकारितामार्फत योगदान गरेकोमा कदर गर्दै सो सम्मान गरिएको पुरस्कार प्रतिष्ठानले जनाएको छ।

प्रेस युनियन मोरङको पहलमा स्थापित पुरस्कार प्रतिष्ठानका अध्यक्ष अनन्त न्यौपानेका अनुसार पुर्वाञ्चलमा रहेर कम्तीमा पाँच वर्ष योगदान गर्ने पत्रकारलाई यसै वर्षदेखि हरेक वर्ष उक्त पुरस्कार प्रदान गरिनेछ ।

–कमल रिमाल

प्रकृति पुनः प्रतिस्पर्धामा

मुम्बई- स्टार प्लसबाट प्रसारण भैरहेको बालगायन प्रतिभाहरूको प्रतिस्पर्धात्मक कार्यक्रम 'स्टार भ्वाइस अफ इन्डिया-छोटे उस्ताद'मा दार्जीलिङकी प्रतिस्पर्धी प्रकृति गिरी बाहिरिए पनि पुनः आठ जना प्रतिस्पर्धीमध्ये सबैभन्दा बढी मत पाएर प्रतियोगितामा फर्किएकी छिन्। उनी गत साता सबैभन्दा कम मत र जजहरूको मूल्यांकनका कारण प्रतिस्पर्धाबाट बाहिरिएकी थिइन्। त्यसपछि कार्यक्रमको नियममा केही परिवर्तन गर्दै हालसम्म प्रतिस्पर्धाबाट बाहिरिएका आठ जनामध्येबाट एक जनालाई 'वाइल्ड कार्ड इन्ट्री' दिइएको थियो, जसमा प्रकृतिले सर्वाधिक मत पाइन्। सम्पूर्ण नेपालीले माया गरेर भोट गरी पुनः आफूलाई जिताएकोमा उनले साप्ताहिकमार्फत सबैलाई धन्यवाद दिइन्। उनले कार्यक्रमकै दौरान नेपालीमा बोल्दै भनिन्- 'मलाई संसारभरिका नेपालीले धेरै मत दिएर जिताउनू है।' शनिबार प्रसारित कार्यक्रममा प्रकृतिले हिमेश रेशमियाको गीत गाएपछि सबै निर्णायकबाट 'सर्वोत्तम' अर्थात् सर्वाधिक अंक पाएकी थिइन्। उनले आज शुक्रबारको श्रृंखलामा पनि आफ्नो गायन प्रतिभा प्रस्तुत गर्नेछिन्। गिरीलाई www.indya.com/chhoteustaad/vote.asp बाट पनि मत दिन सकिन्छ।

–वीरेन्द्र पौडेल

होटल तालिम
Four/Five Star का सेफ तथा BHM गरेकाबाट
Cook, Waiter, Housekeeping, Laundryman, Barman, Bakery, Care giver, Security Guard etc.
★ ६ जनामा १ जना फ्रि ★ Cook सिक्नेलाई English Free
★ होस्टेलको व्यवस्था भएको ★ विदेश जानेलाई विशेष व्यवस्था
कामना मेनपावर डेभलपमेन्ट सेन्टर 4601878 KMDC 4600335 कोटेश्वर
ब्रिलियण्ट मेनपावर ट्रेनिङ सेन्टर 016214510 BMTC 4365921 गंगबु चोक

स्पेशल ५०% छुटमा होटल तालिम शुरु
नेपाल सरकारबाट स्वीकृत प्राप्त/विदेशबाट होटल म्यानेजमेन्ट गरी पाँचतारे होटलमा काम गरिरहेका सेफबाट प्रशिक्षण दिईने/अन्तराष्ट्रीय स्तरमा समेत ख्याती कमाउन सफल ट्रेनिङ्ग सेन्टर
तालिमहरू: ▶▶ कुक ▶▶ वेटर ▶▶ क्याप्टेन ▶▶ तन्दुरी ▶▶ फ्रन्ट अफिसर ▶▶ बेकरी ▶▶ वारमेन ▶▶ स्टोरकिपर ▶▶ सेल्समेन ▶▶ हाउसकिपिङ्ग ▶▶ रूम/वेल व्वाई ▶▶ रिसेप्सनिष्ट ▶▶ सुपरभाईजर ▶▶ Diploma in Hotel Management ▶▶ F& B Management ▶▶ Hotel Management
विशेषताहरू: ▶▶ पाँच तारे होटलहरूमा कार्यरत सेफबाट नै तालिम दिइने ▶▶ कुक सिक्नेलाई वेटर अंग्रेजी भाषा फ्रीमा सिकाइने ▶▶ ६ जनामा १ जना फ्री ▶▶ स्वदेशी र विदेशको जागिरको व्यवस्था। ▶▶ थप तालिम गर्नेलाई स्टार होटलमा पठाइने व्यवस्था। ▶▶ थेउरी र प्राक्टीकल दुबै हुने। ▶▶ विदेश जानेलाई प्राथमिकता दिएर सिकाइने होस्टलको पनि व्यवस्था छ ।
EPS बाट सुचिकृत यस सेन्टरमा दक्ष कोरियन भाषा प्रशिक्षकद्वारा कोरियन भाषाको प्रशिक्षण गराइनेछ ।
साहारा होटेल तालिम सेन्टर (S.M.T.T.C) २०४०७८२, ९८५१०-९३६२९, नयाँ बानेश्वर (शिव दर्शन हल अगाडी)
र्‍याडीसन कूकिङ्ग तालिम सेन्टर (R.M.D.T.T.C.) फोन: ४४६४७२०,९८५१०-९३६२९ नयाँ बानेश्वर, (BICC पानी ट्यांकीको ठीक अगाडी)

कलाकार आवश्यकता
नेपाल टेलिभिजनको "अदृष्य घाउ" टेलिसिरियलका लागि नयाँ कलाकारहरुको आवश्यकता परेको छ।
सम्पर्क:
नृत्य तथा अभिनयको तालिम केन्द्र, राजधानी कला केन्द्र, पुतलीसडक, काठमाडौं ।
फोन: ४२१८८६७, ९८४१३४८५५०, ९८४१३००८३५

होटल तालिम मोडर्नमा
Switzerland & UK बाट
अनुभव प्राप्त गरी आउनुभएका प्रशिक्षक द्वारा पनि प्रशिक्षण दिईन्छ।
Cook, Waiter, Bakery, Barman, Captain, Bell Boy, Supervisior, Care Giver, Housekeeping, Domestic Helper मा धमाधम भर्ना लिईदैछ।
Cook Training गर्नेका लागि Waiter, Housekeeping वा English Language FREEमा
ModernManagement Modern Technology
MODERN HOTEL Training Center
महाराजगञ्ज बसुन्धरा पुल· Ktm
Ph:- 4363215, 2315801

Language Programs at OLC

❖ TOEFL/IELTS (Full Preparation 6 weeks) Rs. 6070/-
TOEFL/IELTS (Intensive preparation 3 weeks) Rs. 3070/-
Free Updated materials/ Book for essays/ Fully multimidia class/ Lab/Online practice/ weekly tests
❖ English Language -Elementary/Intermediate packages - Rs.2070/-
-Develop your communicative skills & confidence in 3 months/ Free books /Cassette/ lab practices
❖ English -Advanced Three-month-package Rs. 2870/-
- Achieve advanced skills and conficence in English & Make foundation for TOEFL/IELTS .
❖ English language Teachers' Training (One week /By P. Swoveet)-Rs.2070/-
-Be an efficient teacher with effective teaching techniques and materials & get a job instantly.
❖ Japanese/German/French/Chinese/Spanish/Hebrew/Korean ... Languages
O'seas Language Centre. Bag Bazar, 4-268945, Jamal, 4-244741
Language Books/cassettes/CDs are sold here! Ph. 4 -247897

आयुर्वेदसंगै आधुनिक जीवनशैली र प्रविधि
मानसिक: निराशा, उदासिपन, मानसिक डर, भय, दिमागको बोधोपन
पञ्चकर्म: पिनास, एलर्जी, बाथ, नसा सम्बन्धि रोग, ढाड र हाडजोर्नी, मांसपेशी, प्यारालाइसिस, दम, रक्तचाप, थाईरोइड, मधुमेह, ग्यास्ट्रिक, अल्सर, डण्डीफोर लगायत विभिन्न रोगको उपचारको लागि शारीरिक शुद्धिकरण (संसोधन)
सुन्दरता: अनुहारका सबै किसिमका दाग, डण्डीफोर, कालोपोतो अनावश्यक कोठी वा फोकाहरु, दुवी, सेतो दुवी साथै अन्य चर्मरोगहरू ।

धन्वन्तरी आयुर्वेद हस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर प्रा. लि.
धुम्बाराही चोक, रिङ्गरोड भन्दा उत्तर मन्डिखाटार जाने बाटोमा
काठमाडौं फोन : ४३७५०५६, ४३७०५८६

सम्पादकीय

सामाजिक सद्भाव कायम राखौं

अहिले नेपाली समाज विगतमा कहिल्यै अनुभव नगरिएको र नदेखिएको सामाजिक विखण्डनको सँघारमा उभिएको छ । जनआन्दोलन– २ को सफलतापछि मुलुकले अनुभूति गरेको राजनैतिक खुलापनसँगै विभिन्न जाति तथा जनजाति र सम्प्रदायमा देखिएको महत्त्वाकांक्षाले यतिखेर नेपालमा जातीय हिंसालाई चरमोत्कर्षमा पुऱ्याएको छ । कुनै पनि समाजको निर्माणमा त्यो समाजमा बसोबास गर्ने सबै जातजातिका मानिसहरूको योगदान समान हुन्छ । हाम्रो जस्तो विविध जातीय संरचनामा विभाजित मुलुकमा त्यस्तो योगदानको कदर सबैले गर्नुपर्छ । यस्तो कदर हामी सबैले सबैलाई गरेको मानिन्छ । यस्तो कदरले नै कुनै पनि समाजलाई सुन्दर फूलबारीमा परिणत गर्छ, तर अहिले हामी जातीय महत्त्वाकांक्षाको आगोमा यसरी बलिरहेका छौं कि कुनै पनि समुदाय अर्को समुदायको अस्तित्व स्वीकार गर्न नसक्ने अवस्थामा पुगेको छ । हिजोसम्म हामी सबै नेपाली थियौं, नेपाल हाम्रो साझा फूलबारी थियो तर आज हामी पृथक्तावादको गन्ध आउने राजनैतिक भूमरीमा हराउन थालेका छौं । यस्ता जातीय र क्षेत्रीय राजनीतिले हामीलाई कहाँ पुऱ्याउँछ भन्ने विषयमा चिन्तन–मनन गर्नुपर्ने समय क्रमशः घर्किंदै गएको छ ।

राजनैतिक दलविशेषको जातीय आधार निर्माण गर्ने क्रममा विभिन्न जाति र समुदाय आधारित राजनैतिक संगठन बन्ने क्रमसँगै नेपालमा जातीय घृणाको बीजारोपण भएको हो भन्ने कुरा हामीले बिर्सनु हुँदैन । मानिस भएर जन्मिएपछि आफ्नो अधिकारप्रति सचेत हुने र त्यस्तो अधिकार प्राप्तिका लागि संघर्ष गर्ने हक सबैसँग हुन्छ । यस्तो अधिकार र हकको आधार घृणाको राजनीति हुनु हुँदैन । घृणाले अन्तर्कलह र अन्तर्कलहले विखण्डनलाई मात्र निम्त्याउँछ भन्ने कुराको उदाहरण विगतको युगोस्लाभिया र सोभियत संघ भैसकेका छन् । तसर्थ हामीले आफ्नो जातीय अधिकार प्राप्त गर्ने बाटोमा साम्प्रदायिक सद्भाव जोगाउनतर्फ पनि समान रूपले पहल गर्नुपर्छ । राजनैतिक दलहरूले पनि आफ्नो राजनैतिक आधार विस्तारका लागि जातीय संवेदनालाई हतियार बनाउनु हुँदैन । त्यसो गरियो भने त्यसले जन्माउन सक्ने विग्रह र अराजकता अकल्पनीय हुन सक्छ । तसर्थ अहिले मुलुकमा देखा परेका सबैखाले संकटलाई निकास दिन हामी सबै नेपालीले इमान्दारीताका साथ आ–आफ्नो स्वार्थलाई तिलाञ्जली दिएर एकजुटता प्रदर्शन गर्नु सक्नुपर्छ ।

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

चिठीपत्र

प्रकृतिको वरदान मृत्यु

मानिस मृत्युबाट त्यति नै डराउँछ जति बालक अँध्यारोसँग । जसरी अँध्यारोको डरले धेरै किसिमको कथा जन्माउँछ, त्यस्तै मृत्युले पनि । धर्मग्रन्थहरूअनुसार मानिसले मृत्यु पापको फलस्वरूप भोग्नुपर्छ र त्यसैको फलस्वरूप ऊ अर्को संसारमा जान्छ, तर धार्मिक विश्वासमा अन्धविश्वाश पनि मिसिएको हुन्छ । मृत्युलाई जति धेरै कष्टकर मानिन्छ यो त्यति कष्टकर हुँदैन । धार्मिक मानिसरू मृत्युको डरलाई देखाउँदै भन्छन्- 'कसैको औंला थिच्यो भने कति धेरै कष्ट हुन्छ ? त्यसैगरी उसको पूरै शरीरलाई थिच्यो भने कति धेरै कष्ट हुन्छ होला- तपाईं आफै सोच्नुस् !' तर हामीलाई थाहा छ, मृत्यु सबैभन्दा कम पीडादायी हुन्छ । यसको कारण मृत्युको बेला कष्टको अनुभव गर्ने संवेदन-शक्ति कम हुनु हो ।

मृत्युका कुराहरू अनि दृश्य बढी डरलाग्दो हुन्छ । छट्पटिनु, अनुहार पहेंलो हुँदै जानु, आफन्त एवं साथीहरू रुनु आदि । ध्यान दिनुपर्ने कुरा के छ भने मानिसको मनमा कुनै मनोभाव यति कमजोर हुँदैन जति मृत्युको । बदलाको भाव मृत्युभन्दा पनि बढी बलशाली हुन्छ, मायाले मृत्युलाई केही मान्दैन ।

उच्च विचार बोकेको मानिसले मृत्युलाई देखेर पनि आफूमा कुनै किसिमको परिवर्तन ल्याउँदैन । रोमन सम्राट् सिजरले अन्तिम शब्दमा आफ्नी श्रीमतीसँग भनेका थिए- 'अलबिदा, लिविया ! जबसम्म तिमी बाँचिरहन्छौ, हाम्रो विवाहित जीवनको कुरा नभुल्नू !' बेस्पेसियनले ठट्टा गर्दै भनेका थिए- 'अब लाग्छ म भगवान् बन्न गैरहेको छु ।' सम्राट् गल्वाले मार्न आएको मानिसलाई भनेका थिए- 'मार । यदि रोमको भलाई यसैमा छ भने, अनि उनले आफ्नो घाँटी अगाडि सारे । सेवेरसले भनेका थिए- 'छिटो भनौं, के मलाई अझै केही गर्नु छ ?' अमरसिंहले भनेका थिए- 'हाम्रा देशका गद्दारहरू हो, हामीले नचाहे पनि तिमीहरूले आफ्नो स्वार्थका लागि सम्झौता गरेका छौ ।' यति भनेर उनले एउटा कुण्डमा हामफालेर आत्महत्या गरे । मानिसले के सोच्नुपर्छ भने मृत्यु प्रकृतिको वरदान हो ।

–दीपेन्द्रप्रसाद साह, महोत्तरी

अति भो लोडसेडिङ

नेपाल जलस्रोतको धनी देशका रूपमा विश्वमा दोस्रो स्थानमा आउँछ । यद्यपि वास्तविकताचाहिँ साह्रै दयनीय बन्दै गएको छ । आमउपभोक्ताहरू विद्युत् सेवा र सुविधाबाट दैनिक ८ घन्टा लोडसेडिङको मारमा पिल्सिएका छन् । जनजीवन यति कष्टकर बन्न पुगेको छ कि उही अँध्यारो युगमा फर्किएजस्तो अनुभूति हुन्छ । हाम्रो नेपालबाट बगेर गएको पानीबाट भारतले विद्युत् उत्पादन गरी नेपाललाई विद्युत् बेच्नु कति अनौठो र उदेकलाग्दो कुरा हो ? सरकारले देशमा भएको पानीबाट विद्युत् उत्पादन गर्ने जमर्को र प्रयास किन गर्दैन ? विद्युत् उपभोक्ताको बढ्दो मागलाई ध्यानमा राखी विभिन्न नदीहरूबाट विद्युत् उत्पादन गरी आमउपभोक्ताको आवश्यकता पूरा गर्ने योजनामा सरकार किन मौन ? देशमा सबै कुराको अभाव छ । पेट्रोल, डिजेल, मट्टीतेलको अभावले आमउपभोक्ता आक्रान्त बनेको बेला दैनिक उपभोग्य वस्तुहरूको महँगी पनि उत्तिकै बढेको छ । थप दैनिक ८ घन्टाको लोडसेडिङले त जनजीवन अति सकसपूर्ण बनाएको छ । स्कुल-कलेजहरूमा बिजुली बत्तीको अभावले अँध्यारो कक्षा कोठाका कारण अध्ययन नै नगरी फर्कनुपरेको गुनासो पनि शिक्षक एवं विद्यार्थीहरूमा छ । कम्प्युटर चलाउने र साइबर सञ्चालकहरूलाई त मर्का परेकै छ । यसबाट उद्योगधन्दा, व्यापार-व्यवसाय गर्नेहरूले ठूलो घाटा सहनुपरेको छ । सरकारले बढ्दो सहरीकरण र उपत्यकामा बसोबास गर्ने क्रममा बाक्लिँदै गएका घर र विद्युत्को मागलाई ध्यानमा राखी विद्युत् उत्पादनका लागि केही वैकल्पिक उपायको खोजी तत्काले गर्नुपर्ने देखिन्छ । होइन भने आउने वर्ष विद्युत् उपभोक्ताहरूको चाप बढ्दै जाने अनि त्यसअनुरूपको विद्युत् उत्पादनमा वृद्धि एवं वैकल्पिक उपाय अवलम्बन नगरे थप अरू लोडसेडिङको समय बढेर जाने पक्का छ ।

–रेशमकुमार सुनुवार, काठमाडौं

पाप र हानि

उत्तेजनाबाट बच्नुपर्छ । धैर्य कहिल्यै छाड्नुहुँदैन । उत्तेजना र अधैर्यले शारीरिक एवं मानसिक रोग उत्पन्न गराउँछ, जसबाट छुट्कारा पाउन कठिन हुन्छ । सबैलाई आदर गरी कसैलाई घृणा नगर्नु चित्त नदुखाउनु हाम्रो धर्म हो । स्वयं सहेरै कसैलाई कष्ट नदिनु धर्म हो, कुनै राम्रो काममा लागिरहौं, कसैको चित्त नतोडौं । अरूलाई उत्साह दिइरहौं यथासम्भव राम्रो काममा सहायता गरौं । हृदयको सरलतामा देवत्व हुन्छ भने कपटमा असुरतत्व । त्यसैले हाम्रो मनलाई सरल बनाउनुपर्छ । यदि जुक्तिले काम बन्दैन भने कुनै चिन्ता छैन तर निश्चिन्त हौं कि कपट तथा चतुरताले आफूलाई बुद्धिमान् सिद्ध गर्नेहरूभन्दा ढिलो गर्नेहरू निश्चय नै उच्च स्थितिमा पुग्छन् ।

हिजोआज धेरैजसो मानिस मीठो तथा चाप्लुसी कुरा गर्न त जान्दछन् तर उनीहरूको मनमा भने दम्भ, कपट आदि भरिएको हुन्छ । पहिलेका मानिसहरू उति बोल्न जान्दैनथे तर तिनको हृदय सरल थियो । ती आफ्नो दोष लुकाउन जान्दैनथे । दम्भी, कपटी नबनी सुहाउँदो कुरा बोल्नु उन्नतिको लक्षण हो । सरलता पवित्रता एवं कपटमा अपवित्रता हुन्छ । कपटी मानिसले जति अरूलाई हानि पुऱ्याउँछ त्यसभन्दा बढी उसले आफ्नो हानि गरिरहेको हुन्छ ।

अतः आफ्ना पापहरूलाई नलुकाई पुण्यलाई प्रकट गरौं । पाप वा दोष लुकाउनाले बढ्छ भने प्रकट गर्नाले घट्छ । त्यस्तै पुण्य प्रकट गर्नाले घट्छ र लुकाउनाले पुण्य बढ्छ । पापलाई लुकाएर राख्यो भने त्यसले हृदयका सबै शुद्ध भावलाई नष्ट गरिदिन्छ ।

–सविता भुजेल

तीतो सत्य

-पाप एक जनाबाट हुन्छ र उपकार अर्कोबाट ।

-नयाँ मित्र खोजी गर्नुभन्दा भैरहेको मित्रसँग सुमधुर सम्बन्ध बनाई अघि बढ्नुपर्छ ।

-हामी जुन वस्तु बिपनामा पाउँदैनौँ त्यो सपनामा सजिलै पाउँछौँ ।

-कुनै पनि मानिसले आफ्नो सीमा नाघ्नुहुँदैन, सीमा नाघ्नुको परिणाम दाँतका बीचमा रहेको निर्दोष जिब्रोलाई थाहा छ ।

banepakorupak@gmail.com

-मानिसलाई आफ्नै उमेर-अनुसारको समस्या र चिन्ता हुन्छ ।

-मानिस आफ्ना लागि स्वयम् आफै शत्रु हुन्छ ।

-शरीरमा बल, उमेर र तुजुक रहुन्जेल मानिस घमन्डी हुन्छ ।

-संस्कार र चलन बसेको छ भने जस्तै अनौठो र नराम्रो चलन पनि राम्रै जस्तो लाग्छ । यहाँ एकताका सती प्रथाको चलन थियो, त्यो वास्तवमै नराम्रो चलन थियो, त्यतिबेलाका मानिसलाई त्यो चलनमा पनि ठीकैजस्तो लाग्थ्यो ।

पद्मा सिटौला, इटहरा

-सानो कुरालाई ठूलो नसोच, बरु ठूलो कुरालाई सानो सोच । यो नै असल व्यक्तिको पहिचान हो ।

-काँचो मायामा विश्वास थोरै अनि शंका धेरै हुन्छ ।

-प्रेम अन्धो हुन्छ भन्दैमा आँखै चिम्लिएर हिँड्नु पागलपन हो ।

सन्देश थापामगर

-धोका दिनेहरू केवल धोका दिनमै तल्लीन रहन्छन् ।

-सत्यता नै उज्यालो हो भने असत्यता अँध्यारो ।

विष्णु उलक

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

–सम्पादक

नीति नियम

चारवटा विवाह धर्मसम्मत छन् भने अन्य चार विवाह धर्म मर्यादा अनुकूल छैनन् किनकि विवाहमा बाबुको आज्ञापालन गरिंदैन र केटीलाई बलात्कार समेत गरिन्छ । तिनै विवाह सबैभन्दा राम्रा हुन्छन् जसमा सबैजना खुसी हुन्छन् र सबैसँग माया–प्रेम रहन्छ ।

केटीलाई विवाहपछि जीविकाका लागि जे जति धन, वस्त्र, गहना आदि दिइन्छ त्यसलाई स्त्रीधन पेवा, दाइजो भनिन्छ । केटीलाई जीविका सञ्चालन गर्नका लागि जुन रुपैयाँ, पैसा दिइन्छ त्यो लोग्ने परदेश लागेका बेला छोराछोरी, बुहारी सबैलाई पालनपोषण गर्न पुग्नेगरी दिनुपर्छ ।

साधारणतया लोग्नेले श्रीमतीको धन खर्च गर्न पाउँदैन । केवल आफन्तको आपत, विपत, व्याधि आदि तथा कुनै धर्मकार्यमा लोग्नेले त्यस्तो धन खर्च गर्न सक्छ । यदि पति–पत्नीको विवाह भै दुई शिशु जन्मिसके वा धार्मिक विवाह भएको तीन वर्ष बितिसक्यो भने श्रीमान्–श्रीमतीको परस्पर सहमतिबाट उक्त धन खर्च गर्न सकिन्छ । गान्धर्व तथा आसुरी विवाह गर्ने लोग्नेलाई श्रीमतीको सम्पत्ति लिने कुनै अधिकार हुँदैन । यदि लिएको छ भने ब्याज समेत फिर्ता गर्नुपर्छ । राक्षस तथा पिचासी विवाह गर्ने लोग्नेले श्रीमतीको धन खर्च गरेको छ भने उसलाई चोरी सरहको दण्ड दिनु न्यायसम्मत ठहर्छ ।

-कौटिल्यको अर्थशास्त्र
अनुवाद : रामहरि बन्जारा

सहर चर्चा

सायर वनवासी

'प्रेमपत्र लेख्दै पातपातमा
हिंडियो कुनै बेला,
दिँदै कतिलाई हातहातमा
हिंडियो कुनै बेला ।'

गजल-लेखनमा 'रजिफ' र 'काफिया' मिल्नु आवश्यक छ अर्थात् छन्द मिल्नुपर्छ नै, अन्तिम शब्द पनि मिल्नु आवश्यक छ । त्यसैले हेर्दा उस्तै देखिए पनि कविता-लेखनभन्दा गजल-लेखन फरक विधा मानिएको छ । भनिन्छ, जीवनमा एक न एकपटक जो पनि कवि बन्छन् रे । माथिका पंक्तिकार रूपक वनवासीले आफूलाई कवि होइन, गजलकार बनाएका छन् । 'सुरुवातचाहिँ कविता रचेरै गरेको हुँ', -यी २५ वर्षीय गजलकारले सुनाए । एक वर्षअघि त्रिचन्द्र कलेजबाट अंग्रेजीमा स्नातक गरेर स्नातकोत्तर पढ्ने तरखर गरिरहेका वनवासीले गत वर्ष मोतीराम भट्ट तन्नेरी गजलकारको पुरस्कार पाए । 'पुरस्कारबापत पाएको दस हजार रुपैयाँ मैले गजलकार भएपछि पाएको सबैभन्दा ठूलो रकम हो । नत्र पैसाका नाममा एक रुपैयाँ पनि कमाएको छैन,' -तनहुँका यी गजलकारले सुनाए । उनी आत्म-सन्तुष्टिका लागि गजल निरन्तर रचिरहने बताउँछन् । हालै उनले पद्मकन्या कलेजमा एकल गजलवाचन कार्यक्रम राखे, जसमा उनले केही दिग्गज साहित्यकार एवं कविहरूसहितका दर्शक सामुन्ने पन्ध्रवटा व्यङ्ग्य गजल तथा पाँचवटा प्रणय गजल सुनाएर प्रशंसा बटुले । उर्दूमा गजलका पङ्क्तिलाई सेर र पंक्तिकारलाई सायर भनिन्छ । यस अर्थमा 'अवरुद्ध गलाहरू' र 'हल्का मद्यपान' शीर्षकमा दुईवटा गजल-संग्रह निकालिसकेका वनवासीलाई हामी सायर भन्न सक्छौं ।

साइबर गर्ल

सिर्जन भुजेल

उत्कृष्ट मोडल बन्ने चाहना राखेकी सिर्जन भुजेल आधा दशकदेखि यो क्षेत्रमा सक्रिय छिन् । सन् २००२ मा सम्पन्न फेसन एन्ड स्टाइलमा पोखरा रोज्ने सिर्जनले १५ भन्दा बढी फेसन सोमा सहभागिता जनाइसकेकी छिन् । नेपाली राजनीतिलाई घृणा गर्ने सिर्जनको शारीरिक बनावट ३२x२४x३४ छ । सिर्जन सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको यो युगमा इन्टरनेटको सञ्जाललाई आधारभूत मानवीय आवश्यकता मान्छिन् । उनका अनुसार अबको समय इन्टरनेटकै हो । व्यक्तित्व झल्कने पुरुष उनको आकर्षणमा पर्छन् ।

मुखाले

राष्ट्रिय अखण्डताको कुरामा म कुनै पनि मूल्यमा सम्झौता गर्दिनँ ।

गिरिजाप्रसाद कोइराला, प्रधानमन्त्री

नेपाल अमेरिका तथा भारतका लागि महत्त्वपूर्ण क्षेत्र हो, यही कारण यहाँ उनीहरूको हस्तक्षेप पनि उच्च छ ।

नरबहादुर कर्माचार्य, संस्थापक नेता, नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी

सरकारी सञ्चार-माध्यम अब चाँडै जनताको हातमा जाँदैछ ।

कृष्णबहादुर महरा, सञ्चारमन्त्री

लाटोले पनि भन्न सक्छ तराई आन्दोलन संविधानसभा विरोधीको खेल हो ।

प्रचण्ड, अध्यक्ष, नेकपा (माओवादी)

मधेसमा दमन जारी रहुन्जेलसम्म हामी वार्तामा बस्दैनौं ।

महन्त ठाकुर, अध्यक्ष, तराई–मधेस लोकतान्त्रिक पार्टी

वन मन्त्रालय तलदेखि माथिसम्म गन्हाएको छ, यसमा प्रधानमन्त्री जिम्मेबार छन् ।

मातृका यादव, वन तथा भू-संरक्षण मन्त्री

हाम्रो इकोनोमी हाम्रै कारणले क्र्यास हुने अवस्थामा पुगेको छ ।

पद्म ज्योति, उद्योगपति

रहस्यमय राजेश

पृष्ठ १ बाट जारी

थाइल्यान्ड, फेरि नयाँ दिल्ली र भारतकै चण्डीगढमा अध्ययन गरेर उनले कलेज अध्ययन पूरा गरेका थिए ।

'नेपाली चलचित्र र उनको परिवार' का बारेमै लेख्ने हो भने पनि एउटा छुट्टै लेख तयार हुनसक्छ । अझ भनौं, उनको चलचित्रक्षेत्रमा प्रवेश नै एउटा चलचित्रको कथा बन्न सक्ला । 'छोराले विज्ञान लिएर प्राविधिक विषयमा उच्च शिक्षा हासिल गर्ला भन्ने परिवारको ठूलो इच्छा थियो,' पारिवारिक कथा प्रस्तुत गर्दै राजेशले भने- 'जुन मेरो रुचिबाहिरको कुरा थियो, केही समय विज्ञान पढेपछि छोडिदिएँ र कला-साहित्यमा उच्च शिक्षा हासिल गर्ने निर्णय गरें ।' परिवारसँग उनको यो पहिलो विद्रोह थियो । 'कलाक्षेत्रमा रुचि भएको व्यक्तिले विज्ञान अध्ययन गर्न सक्दो रहेनछ,' राजेशले निष्कर्ष निकाले ।

त्यसपछि चलचित्रक्षेत्रमा प्रवेश गर्ने उनको निर्णयले विद्रोह अझै बढायो । चलचित्रकर्ममा सक्रिय हुने क्रममा उनले बलिउडमा पनि संघर्ष गरेका थिए । परिवारका कुनै सदस्य पनि त्यो क्षेत्रमा नभएकाले चलचित्रमा काम गर्ने कुरामा सबै सदस्य उनीसँग असहमत देखिए । विशेष गरी उनका पिता राजेशको यो निर्णयबाट यति धेरै असन्तुष्ट भए कि त्यसपछि बाबु-छोराको संवाद नै बन्द भयो । चलचित्रमा काम गर्ने सिलसिलामा दिनभर सुटिङ गरेर फर्किएपछि उनी आज यस्तो भयो, उस्तो भयो भनेर कसैलाई सुनाउन पनि पाउँदैनथे । यतिसम्म कि उनले अभिनय गरेको चलचित्रसमेत परिवारमा कसैले हेर्दैनथे । मलाई जीवनमा एउटै कुराले धेरै सताइरहन्छ भन्दै भावुक बनेका राजेशले भने- 'बुबाको मृत्यु हुन्जेलसम्म नै उहाँसँग दोहोरो संवाद भएन, सायद मेरो जीवनमा कुनै असन्तुष्टि छ भने यही नै हो ।' ५६ वर्षको उमेरमा पाकिस्तानको राजदूत रहेकै बेला अचानक निधन भएका पितासँग बसेर कुनै दिन गफ गर्न पाइएला भन्ने राजेशको आशा आशामै सीमित रहयो ।

चलचित्रक्षेत्रसँग परिवार किन यति असहिष्णु बनेको त ? प्रश्न सकिन नपाउँदै उनी फेरि बोल्न थालिहाले- 'कुरा त्यसो होइन, मेरो परिवार पनि चलचित्र हेर्न विश्वज्योतिलगायतका चलचित्र भवनसम्म पुग्थ्यो । त्यसबेला मैले पनि उहाँहरूसँगै केही चलचित्र हेरेको मलाई सम्झना छ । खासमा परिवार मेरो क्यारियरप्रति चिन्तित थियो । जतिबेला म नेपाली चलचित्र उद्योगमा प्रवेश गर्दै थिएँ, त्यसबेला कोही पनि यसैलाई कर्म बनाएर सुरक्षित जीवनयापन गर्न सकिरहेका थिएनन्, त्यसैले बुबाले पनि छोरा व्यापार वा अन्य कुनै क्षेत्रमा सक्रिय रहे हुन्थ्यो भन्ने चाहना राखेको । सायद बुबा अहिलेसम्म बाँच्नुभएको भए, मैले त्यसबेला गरेको निर्णय सही रहेछ भन्ने पुष्टि हुने थियो ।'

राजेश हमाल चलचित्र क्षेत्रमा सानैदेखि रुचि राख्थे । त्यसैले पनि सानैदेखि चलचित्रप्रतिको मोह बढ्दै गएको थियो । 'नायक हुन्छु भन्ने सपनाचाहिँ थिएन, राम्रो निर्देशक अझ भनौं 'फिल्ममेकर' बन्ने चाह थियो,' रूसमा रहँदैदेखि नै त्यहाँका 'रियालिस्टिक' चलचित्र हेर्ने यी नायकले भने- 'अफ बिट ट्र्याकका 'इस्ट युरोपिया' चलचित्र बढी हेर्थे, अचम्म त्यस्तो चलचित्र हेर्ने मानिस अहिले आएर 'कमर्सियल' चलचित्रमा काम गरिरहेको छु ।' मानव मनोविज्ञानलाई दृष्टिगत गरेर बनाइने यथार्थपरक चलचित्रले राजेशलाई सन्तुष्टि दिन्थे । त्यसपछि परिवार दिल्ली आएपछि पनि उनले निर्देशकहरू सत्यजित रे, महेश भट्ट, ओम पुरी, नसिरुद्धिन शाह आदिले बनाएका एवं अभिनय गरेका अफ बिट चलचित्र नै हेरे । अर्थशास्त्र, राजनैतिक शास्त्र तथा अंग्रेजी मुख्य विषय लिएर अनर्स गरेका यी नायकका अनुसार त्यस प्रकारका चलचित्रले कुनै विषयवस्तुलाई गहिरो रूपमा प्रस्तुत गर्न सक्थे । कुराकानीकै क्रममा सत्यजित रेले लेखेको आफ्नो निर्देशन कलाको पुस्तक पल्टाउन थालेका नायक हमालले अहिलेसम्म पनि 'ब्लकबस्टर' घोषित कुनै पनि हिन्दी वा अंग्रेजी कमर्सियल चलचित्र नहेरेको बताए ।

लगातार व्यस्त

पहिलो चलचित्रमा काम गरिसकेपछि यही क्षेत्रमा लगातार काम गर्नुपर्ला भन्ने आफैंले पनि नसोचेको राजेश बताउँछन् । उनले चलचित्र क्षेत्रमा दशक लामो यात्राका क्रममा बीचका केही महिना काम गरेनन् । त्यसबाहेक उनी अहिलेसम्म नै व्यस्त छन् । युगदेखि युगसम्ममा २० हजार पारिश्रमिक लिएर काम गरेका यी नायक अहिले ३ लाखसम्म लिन्छन् । युगदेखि युगसम्मपछि उनले चलचित्र गोपीकृष्णमा पहिलो पटक दोहोरो भूमिकामा अभिनय गरेका थिए । देउकी, अधिकार, कसमजस्ता लगातार हिट चलचित्र दिएका राजेश हमालले त्यसपछि पछाडि फर्केर हेर्नुपरेन् । राजेश भन्छन्- 'लगातार १० वर्ष मैले दसैंको टीकाको अघिल्लो दिनदेखि पछिल्लो दिनसम्म बाहेक अन्य दिन चलचित्रमै व्यस्त हुनुपर्‍यो ।' नेपाली दर्शकले दिएको सकारात्मक प्रतिक्रियालाई आफ्नो निरन्तरताको रहस्य बताउने राजेशलाई अहिलेसम्म अभिनय गरेका चलचित्रमध्ये चलचित्र 'जीवनसंघर्ष' को कथा मन परेको थियो । उक्त चलचित्रमा कविको भूमिकामा देखिएका राजेशको व्यक्तिगत अभिनय राम्रो भए पनि चलचित्र सफल हुन सकेन । 'त्यसो त वसन्ती पनि मलाई मन परेको चलचित्र हो,' तत्काले थपे- 'तर जस्तो बन्नुपर्थ्यो, त्यस्तो बनेन ।'

एउटै ट्र्याकको अभिनय

राजेश हमालको जीवनशैली उच्च वर्गका व्यक्तिहरूसँग मिल्दोजुल्दो छ, सम्पन्न परिवारमा हुर्किएका उनले अभावको जिन्दगी कहिल्यै भोग्नुपरेको छैन, तर नेपाली चलचित्र हेर्ने दर्शकका दृष्टिकोणमा भने उनी कुमाले, हलिया, कमैया र निम्न आर्थिक अवस्था भएका पात्रका रूपमा चिनिन्छन् । 'हो, अधिकांश चलचित्रमा मैले आक्रोश तथा वेदना अभिव्यक्त गर्नुका साथै दबिएको आवाजलाई मुखरित गर्ने प्रतिनिधि आवाजका रूपमा अभिनय गरेको छु,' हमाल भन्दै थिए- 'ठूलाबडाले दबाएका निम्नवर्गको तर्फबाट लड्न सक्ने पात्रका रूपमा अभिनय गरेकाले नै मैले दर्शकको साथ पाएको हुँ ।' राजेशका अनुसार उनले एउटै ट्र्याकमा मात्रै अभिनय गरेका छैनन् । सुरुवातका केही चलचित्रको उदाहरण दिँदै उनी भन्छन्- 'युगदेखि युगसम्ममा 'लभर्स ब्वाइ', गोपीकृष्णमा दोहोरो चरित्र, अधिकारमा इन्सपेक्टरजस्ता विविध चरित्रमा मैले अभिनय गरेको छु । मेरो विचारमा व्यावसायिक चलचित्रमा एकदमै भिन्न किसिमको भूमिकाको चाहना राखिँदैन, सानोतिनो भिन्नता हुनु नै ठूलो कुरा हो ।' राजेशको प्रवेशसँगै नेपाली चलचित्रमा विशेष संवाद (डायलग) लाई प्रयोग गरिएको उनी बताउँछन् । राजेशका अधिकांश डायलग पनि आक्रोशपूर्ण नै छन् । 'साथीहरूका लागि यो हात सलाम, दुस्मनका लागि यो हात फलाम, हो, शंकर हो मेरो नाम' जस्ता उनका संवादले लोकप्रियता पनि पाएका छन् ।

दर्शकको वर्गीकरण

राजेश चलचित्र हेर्ने दर्शकलाई वर्गीकरण गर्न चाहँदैनन्, तर नेपाली

बाँकी पृष्ठ ७ मा

रहस्यमय स्त्रीको चाहना

आफैं पनि रहस्यमा रहने चाहना भएकाले हुनसक्छ, राजेश हमाल रहस्यमय स्त्रीसँग आकर्षित हुने बताउँछन् । 'कहिले-कहिले मात्र भेटिने, नदेखिने-नबुझिने स्वभावकी स्त्रीबाट म आकर्षित हुन्छु, मेरो जीवनमा केही यस्ता स्त्री पनि आएका छन्,' राजेश भन्छन्- 'यस्ता स्त्रीबाट आकर्षित भएपछि म आफ्नै प्रयासबाट उनीहरूसँग सम्पर्क गर्छु ।' राजेशका अनुसार उनी कहिल्यै पनि सँगै अध्ययन गर्ने, सँगै काम गर्ने महिलासँग आकर्षित भएनन् । विपरीत लिङ्गीप्रतिको पहिलो आकर्षण वा पहिलो प्रेम कहिले भएको थियो ? उनले भने- 'रूसमा हुँदा, त्यतिबेला म १३ वर्षको थिएँ, म समर क्याम्पमा गएको थिएँ । त्यहाँ मभन्दा दुई वर्ष जेठी पोल्यान्डकी एक युवती मप्रति आकर्षित भएकी थिइन् । मभन्दा १ सय मिटर पर रहेकी उनले अचानक मसँग परिचय गरेकी थिइन् । एक महिनाको बसाइका क्रममा हामी निकै नजिकिएका थियौं । उनले मलाई यति माया गर्थिन् कि मेरो पहिरन लगाउँदा उनलाई एकदमै आनन्द लाग्थ्यो ।' 'प्रेमका सम्बन्धमा मसँग धेरै 'नोस्टाल्जिया' छन् । अचम्म त के भने ती नोस्टाल्जियालाई अहिले पुनरावृत्ति गर्दा एक प्रकारको आनन्दको अनुभूतिबाहेक अरू केही हुन सक्दैन,' उनले भने- 'मेरो विचारमा समय यति बलवान् छ कि हरेक समयअनुसार जीवनमा केही न केही परिवर्तन आइरहेको हुन्छ, त्यो उमेर, त्यो बेला हो, मैले 'लभ' गरें तर अहिले त्यसको बयान गर्नुको कुनै अर्थ रहँदैन । त्यो नोस्टाल्जियामै सीमित रहोस भन्ने चाहना हो ।'

जीवन के हो त ? उनले भने- 'सबैले बुझ्ने जस्तो जीवन म्याराथुन दौड होइन, यो त रिले दौड हो, तपाईंले आफ्नो 'पोर्सन' (भाग) दौडेपछि डन्डा पास गर्ने हो, त्यसपछि डन्डा बोकेर अर्को दौडन्छ ।' राजेशका अनुसार उनी यही रिले दौडको क्रममा छन्, तर उनको पोर्सनको दौड सकिएपछि के हुन्छ त ? अझ भनौं राजेशको व्यक्तिगत जीवनको उत्तराधिकारी को हो त ? हाँस्दै उनले भने- 'तपाईं फेरि विवाहकै प्रसङ्गमा आउन लाग्नुभएको हो ?' राजेशले एकछिन सोचेर डिप्लोम्याटिक उत्तर नै दिए- 'म अहिले विवाह गर्ने मनस्थितिमा छैन्, तर दुई वर्षपछि के हुन्छ भन्ने उत्तर दिन सक्दिनँ ।' अहिलेसम्म विवाह भएन भनेर चिन्तित त हुनुहुन्न ? हाँसेर उनले भने- 'किन ? विवाह गरिनँ भनेर कहिल्यै खट्किएको छैन । अहिलेलाई ठीकै छ, विवाह गरेर कसैको कम्पनीको अपेक्षा गर्नुपर्ने भयो भने अवश्य मेरो विवाह हुनसक्छ, तर अहिलेलाई त्यो सम्भावना न्यून छ, तर सम्भावनालाई नकार्न भने सकिँदैन । अबको दुई-चार वर्षपछि पनि विवाह गर्न सक्छु ।'

विवाह र यौनमा कति फरक छ ? 'कसैले सेक्सका लागि विवाह गर्छु भन्ने हो भने त्यो मुर्खता मात्र हो ।' राजेशका अनुसार विवाह भनेको एक प्रकारको सहकार्य हो । राजेशले विवाह नगरे पनि शारीरिक सम्बन्धका विषयमा आफू अनभिज्ञ नरहेको बताए । 'शारीरिक सम्बन्धको कुरा दुई विपरितलिङ्गीहरूको व्यक्तिगत कुरा हो,' उनले भने- 'त्यसैले यो कुरा दुवैमा मात्र सीमित हुनुपर्छ, मैले यो विषयमा थप बोल्नु भनेको त्यसको मजाक गरेको मात्र हुनसक्छ ।' यौनका बारेमा खुलस्त नहुने प्रस्ट बताएका यी नायकले यौनलाई अर्थहीन मानेर ठट्यौलीमा प्रस्तुत गर्न नहुने विचार पनि अघि सारे ।

के तपाई सफल ब्युटिसियनको
रूपमा आफुलाई उभ्याउन चाहनुहुन्छ ?
निःशुल्क ब्युटीसियन कोर्स
किन NSBC ?
- नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त
- उत्कृष्ट एवं व्यवसायिक कोर्स
- जागिरको ग्यारेण्टी
- China, Honkong र India बाट आएका अनुभवी एवं दक्ष प्रशिक्षकद्वारा तालिम दिईने ।
- विदेश जानेहरूको लागी Special class
आधुनिक मेसिनबाट सिकाइने
यहाँ तालिमप्राप्त परिक्षार्थीहरूलाई Australia पठाउने व्यवस्था छ।

National School of Beauty & Cosmetology
Putalisadak, Bagbazaar Chwok
Phone: 4269790, 9841294124

+2/SLC एक बर्षमै
७,८,१०, १२ फेल वा पास भएकाहरूको लागी भारतको सरकारी NIOS Delhi Board को एकै बर्षमा Math/sci नदिई SLC र एकबर्षे +2 मा भर्ना खुल्यो बिहानी/बेलुकी कक्षा
पांच बिषयमात्र दिए पुग्ने Math/ Sci नदिए पनी हुने
Exam काठमाण्डौमा Indian Embassy मा हुने
नेपालमा सरकार TU, KU, HSEB र बिश्वभरी मान्यता प्राप्त
सहि परामर्श लिएर अध्ययन गरे पास गर्न अत्यन्तै सजिलो।
American +2
SLC/+2 पास/फेल भए पनि +2 मा भर्ना खुल्यो
सिट सिमित छ
सिघ्र कक्षा संचालन
KANTIPUR
INTL OPEN EDUCATION
New Baneshwor KTM,
Phone: 2044082, 2042831 BICC पानी ट्याकी पछाडी

BRITISH COUNCIL
Presents
Education UK
Innovative. Individual. Inspirational.
EDUCATION UK EXHIBITION

Date : 22nd- 23rd Feb, 2008 (फागुन १० - ११)
Time : 11:00 am- 5:00 pm
Venue: DECC, 4th Floor, United World Trade Centre Kathmandu

Participating Institutions
Middlesex University
Abacus College and Oxford Language Center
St. Patrick's International College
Edinburgh's Telford College
Liverpool John Moores University
The University of Northampton
Ealing, Hammersmith & West London College
University of Central Lancashire
Leeds Metropolitan University
Ethames Graduate School
University of East Anglia
Newcastle College
University of Aberdeen
ACCA
University of Wolverhampton
South London College
University of Glamorgan
Northumbria University
London College of Engineering & Management
NCC Education UK
University of Abertay Dundee
London Metropolitan University
Kaplan Holborn College
Bangor University
University of East London
Study Group
CECOS London College
Saxon College
EKTA Books
A Global Flight Plus

Highlights
Direct Representatives
Meetings & interactions
Daily Presentations
Scholarship guidance and many more...
Organised by
CareerSearch Private Limited

कार्यालय सञ्चालन तथा लेखा

हरिविनोद अधिकारी

कार्यालय सञ्चालन तथा लेखालाई विद्यार्थीले जटिल विषयका रूपमा लिने गरेको पाइन्छ। यो विषय पनि अभ्यासमा आधारित विषय भएकाले यस्तो अनुभव गरिएको हुनसक्छ तर यो विषयलाई नियमित कक्षामा मात्र अध्ययन गर्ने हो भने पनि सजिलै उत्तीर्ण हुन सकिन्छ। यो विषयले विद्यार्थीको अंक बढाउन पनि महत्त्वपूर्ण सहयोग पुऱ्याउँछ। भाषागत विषय भएकाले यसलाई अध्ययन गर्दा नोट बनाई समय-समयमा दोहोऱ्याएर हेर्नु राम्रो हुन्छ।

कार्यालय सञ्चालन तथा लेखा अध्ययनले विद्यार्थीलाई कार्यालय सहायकको कामको जानकारी दिन्छ। एसएलसीपछि विद्यार्थीले वाणिज्यशास्त्र नपढेको अवस्थामा अहिले पढेको ज्ञान सहायक हुनसक्छ। यो विषय अध्ययन गर्दा केही कुरा नबुझिए सम्बन्धित विषयका शिक्षक-शिक्षिकासँग सम्पर्क गर्नु राम्रो हुन्छ।

यो विषयमा कक्षा १० को पाठ्यक्रम र पाठ्यपुस्तकबाट ७५ पूर्णांकको सैद्धान्तिक तथा २५ पूर्णांकको प्रयोगात्मक परीक्षा हुन्छ। प्रयोगात्मक परीक्षा विद्यालयले आन्तरिक रूपमा लिन्छ। सैद्धान्तिक परीक्षामा विद्यार्थीले ल्याउनुपर्ने उत्तीर्णांक २४ हो। त्यसमा पनि २१ पूर्णांकको प्रश्न प्रयोगात्मक गणितजस्तै गरी आउँछ। त्यसैले विद्यार्थीलाई उत्तीर्णांक हासिल गर्न गाह्रो हुँदैन।

विधा	पूर्णांक
बैंक	१०
बिमा र वित्तीय संस्था	११
सरकारी श्रेस्ता	२४ दशमलव ५
व्यापारिक स्रेस्ता	८ दशमलव ५
व्यावसायिक स्रेस्ता (प्रयोगात्मक)	१२
सरकारी श्रेस्ता (प्रयोगात्मक)	९
जम्मा	७५ पूर्णांक

सैद्धान्तिक परीक्षाका लागि यो विषयलाई तीन क्षेत्रमा विभाजन गरिएको छ। जसमा पहिलो बैंक, दोस्रोमा बिमा र वित्तीय संस्थाहरू,

तेस्रो व्यापारिक लेखा प्रणाली तथा

एसएलसीको तयारी

चौथो सरकारी लेखा प्रणाली छन्। यो विषयमा जम्मा ११ वटा प्रश्न आउँछन् जसमा ८ प्रश्नको उत्तर भाषागत रूपमा लामो तथा छोटो उत्तर आउने गरी लेख्नुपर्छ भने ३ प्रश्नका उत्तर गणितीय रूपका हुन्छन्। यो विषयमा छान्ने किसिमका अर्थात् वैकल्पिक प्रश्न आउँदैनन्। ४ नम्बरको प्रश्नमा ४ वटामध्ये कुनै २ वटा गर्ने गरी विकल्प दिइएको हुन्छ। २ प्रश्न १० पूर्णांकका हुनेछन् भने अन्य २ वटा प्रश्नहरू ५ अंकका, ४ वटा प्रश्नहरू ६ अंकका, व्यापारिक स्रेस्ताबाट त्यस्तै गरी २ वटा प्रयोगात्मक प्रश्नहरू पनि ६ अंकका र सरकारी श्रेस्ताको प्रयोगात्मक ९ अंकका हुन्छन्। यसमा जम्मा ७५ पूर्णांक हुन्छ।

अध्ययन गर्दा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

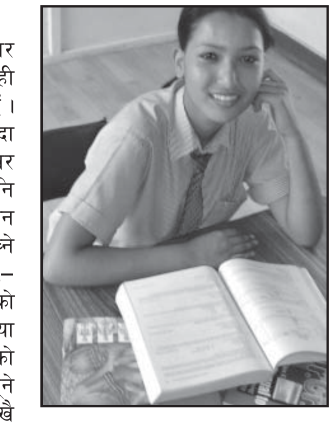
- परीक्षाको अवधि ३ घन्टा १५ मिनेटको भएकाले पूर्णांक हेरी समय विभाजन गर्नुपर्छ।
- गोश्वारा अभिलेख, वासलात, सन्तुलन परीक्षण, बैंक नगदी किताबबाट २१ पूर्णांकको प्रयोगात्मक गणितीय प्रश्न आउँछ।
- १० पूर्णांकका २ प्रश्नसहित प्रयोगात्मक हिसाब गर्दा पनि विद्यार्थीले उत्तीर्णांक हासिल गर्न सक्छन्।
- आजभोलि उत्तरकुञ्जिका हेरेर मात्र परीक्षकले उत्तरपुस्तिका जाँच्ने हुँदा मिले जतिको अंक पाइन्छ। जस्तै- १० वटा कारोबार भएको सन्तुलन परीक्षण दिएको छ। ६ वटा कारोबारहरू डेबिट र क्रेडिटमा ठीकसँग प्रविष्टि भएका छन् भने तीन अंक हासिल गर्न सकिन्छ। सैद्धान्तिक प्रश्नहरू पनि बुँदासहित उल्लेख गर्नुपर्छ। बयानको समेत ६ अंक छ भने बुँदा मात्र लेखे पनि प्रतिबुँदा ० दशमलव ५ अंक दिइन्छ।
- परीक्षामा डराउनुहुँदैन, कुनै प्रश्नको उत्तर दिन छुटे अनुत्तीर्ण नै भइन्छ भन्ने होइन तर परीक्षार्थीले भरसक सबै प्रश्नको समाधान गर्नु उपयुक्त हुन्छ।
- यो विषयमा पूर्णांक बराबर प्राप्तांक आउने सम्भावना हुन्छ।
- उत्तर दिँदा सोधेको कुरा मात्र लेख्नुपर्छ। धेरै लेख्दैमा धेरै अंक आउने होइन र थोरै लेख्दैमा थोरै अंक आउँछ भन्ने पनि छैन। पहाडको टाकुरामा पुग्दैमा चन्द्रमा वा सूर्य नजिक पुगिने होइन। यो विषयमा तथ्यगत लेखाइ मात्र महत्त्वपूर्ण हुन्छ।
- प्रयोगात्मक ढाँचाका प्रश्नहरू- प्रश्न ९, १० र ११ मा सोधिएका प्रश्नहरूको प्रविष्टिका लागि निश्चित ढाँचा हुन्छन्। ढाँचा मिलेर मात्र हुँदैन प्रविष्टि ठीक भए अंक पाइन्छ। यदि ढाँचा ठीक छैन भने पनि प्रविष्टि गर्दा आउने अंक आउँछ।
- माध्यमिक तहमा कार्यालय सञ्चालन तथा लेखा विषयलाई ऐच्छिक द्वितीय पत्रमा राख्नुको कारण हो, समाजमा प्रवेश गर्न पाइला उठाएका किशोर-किशोरीहरूलाई कार्यालय, व्यवसाय एवं लेखा प्रणालीका सम्बन्धमा विषय प्रवेश होस् तथा उनीहरू सामान्य जिज्ञासाको उत्तर पाउन सकून्। यो विषयले वाणिज्यशास्त्रमा आधारभूत ज्ञानको काम गर्छ।
- प्रश्न साधारण किसिमका आउने भए पनि पढ्न तथा पढाउन हेलचेक्र्याइँ गर्नुहुँदैन।
- सबै शीर्षकअन्तर्गतका पाठ दोहोऱ्याएर हेर्ने, यसो गर्नाले दोधार भएको पाठ राम्रोसँग बुझ्न सकिन्छ। साथै दोहोऱ्याएर पढ्दा कक्षाकोठामा अध्ययन गरेको कुरा स्मरण हुन्छ।
- सूत्रगत रूपमा अध्ययन गर्ने बानीको विकास गर्ने, साथै सिलसिलेवार लेखेर पढ्ने, पढेका कुरालाई केही समय मनमनै सम्झनुपर्छ। परीक्षामा तालिका निर्माण गर्न सिसाकलम, स्केल आदि सामग्री आफैले लानुपर्छ।
- एसएलसीमा कति नम्बर आउँछ ? भन्ने कुरा आफ्नै हातमा छ। यो न भगवान्को हातमा छ न शिक्षकको हातमा, त्यसैले सोधेको प्रश्नको उत्तर ठीकसँग, समयको समेत ख्याल गरेर दिनुपर्छ।

अचेल कार्यालय सञ्चालन र लेखा तथा लेखा परीक्षण दुवै विषय ऐच्छिक द्वितीय पत्रमा परेकाले अनि विषय मिल्दाजुल्दा भएकाले यसै विषयको नमुनाका आधारमा प्रश्नपत्र तयार भएको देखिन्छ।

(काठमाडौं शिक्षा क्याम्पस प्रमुख, गुह्येश्वरी बालशिक्षा मावि, थापाथली)

परीक्षा आउँदा तनाव हैन मेहनत आवश्यक

विश्वमणि अधिकारी



त्यतिभाँति पढेर आ'को तर हलभित्र पसेपछि सबै बिर्सिंदा केही लेख्न नसकेर म त अनुत्तीर्ण हुने भएँ। धेरै विद्यार्थी परीक्षा हलबाट निस्कँदा सुनिने अभिव्यक्ति हो यो। आखिर पढ्दापढ्दै अनि प्रयास गर्दागर्दै पनि किन विद्यार्थीहरू यो समस्या भोग्न बाध्य छन् ? यसतर्फ एकछिन सोच्ने हो भने सहजै उत्तर पाउन सकिन्छ– तनावका कारण तथा आत्मविश्वासको कमीले गर्दा विद्यार्थीहरू यस्ता समस्या भोग्न बाध्य छन्। अझ परीक्षाको तयारी गर्नुपर्ने बेलामा डुलेर हिंड्ने अनि जाँचको अघिल्लो रात आँखै झिमिक्क नगरी पढ्नेहरूलाई यस प्रकारको समस्या बढी आउँछ। परीक्षामा राम्रो अंक ल्याउन चाहने विद्यार्थीहरूले परीक्षा आयो भनेर तनाव बढाउने होइन कि मेहनत बढी गर्नुपर्छ। यसका लागि परीक्षाअघि पाइने तयारीको समयलाई अधिकतम उपयोग गर्नु उत्तम हुन्छ।

परीक्षाका लागि चाहिने अनिवार्य तत्त्व भनेको सकारात्मक सोच एवं आत्मविश्वास नै हो। त्यसैगरी परीक्षाको समयमा ती विद्यार्थीहरूमा मात्र सकारात्मक सोच एवं आत्मविश्वास पाउन सकिन्छ, जो नियमित रूपमा परीक्षाको तयारी गरिरहेका छन्। आफ्नो आवश्यकताअनुसार सबै विषयका लागि योजना तथा समयतालिका बनाएर नियमित रूपमा परीक्षाको तयारी गरे परीक्षाका बेलामा आउन सक्ने तनाव घटाउन सकिन्छ। किनकि परीक्षामा राम्रो गर्नुपर्ने चाहना तथा पारिवारिक दबाव एकातिर हुन्छ भने पर्याप्त तयारी नगरेका कारण सबै कुरामा कन्फ्युजन भैरहँदा नै तनाव बढ्ने हो। यसप्रकार तनाव बढ्दै गएपछि न त पढेको कुरा स्मरण गर्न सकिन्छ, न त परीक्षा नै राम्रो हुने सम्भावना रहन्छ। त्यसैले विद्यार्थीहरूले तनावरूपी भाइरसबाट मुक्ति खोज्नुको विकल्प छैन। तनावबाट मुक्ति त्यतिखेर मिल्छ, जतिखेर विद्यार्थीहरू परीक्षाको तयारी पूर्ण रूपमा गर्छन्, अर्थात् परीक्षाका लागि मेहनत नगरी हुँदै हुँदैन।

जहाँसम्म मेहनत कसरी गर्ने भन्ने प्रश्न छ, यसका लागि विद्यार्थीमा तत्परताको आवश्यकता पर्छ भने शिक्षक तथा अभिभावकहरूले उचित वातावरण सिर्जना गर्न सक्नुपर्छ। दिनको एउटा विषय वा एक पटकमा एउटा विषयको तयारी गर्ने बानीभन्दा प्रत्येक दिन थोरै भए पनि सबै विषयलाई समय छुट्याउनु लाभदायक हुन्छ। त्यसैगरी मैले आज यति धेरै पढें भनेर गर्व गर्नुभन्दा कति स्पष्ट भएँ भनी आत्मसमीक्षा गर्नु राम्रो हो। जतिखेर पनि पढ्-पढ् भनेर छोराछोरीलाई दबाब दिनुको साटो उनीहरूकै छेउमा बसेर परीक्षाको तयारीमा साथ दिंदा हौसला बढ्छ। ट्युसन, गेसपेपर र गाइडमा पैसाको खोलो बगाउन केही जस्तो नमान्ने अभिभावकहरूले विद्यार्थीहरूलाई परीक्षामा कसरी लेख्ने, कसरी सकारात्मक सोचको विकास गर्ने तथा आत्मविश्वासी बन्ने भन्ने विषयमा बारम्बार सकारात्मक तवरले सचेत बनाइरहनुपर्छ। यसैगरी विद्यालय प्रशासन तथा शिक्षकहरूले पनि बेला-बेलामा तयारी जाँच लिंदा विद्यार्थीहरूमा परीक्षाको सामना कसरी गर्ने भन्ने आत्मविश्वास बढेर आउँछ।

परीक्षाका बेला प्रायः सबै विद्यार्थीको हातमा किताब-कापी हुन्छ, तर कतिले राम्रोसँग बुझिरहेका छन् भन्ने प्रश्न अहम् हो। त्यसो त परीक्षाको पाठ्यक्रममा मात्र सीमित रहने हाम्रो प्रवृत्तिका कारण नेपाली, अंग्रेजी, सामाजिक शिक्षाजस्ता भाषा विषयहरूमा विद्यार्थीहरूको नम्बर कममात्र आएको छैन, कोर्सबाहिरका किताब पढ्ने संस्कृतिसमेत बन्न सकिरहेको छैन। भनिन्छ– मानव मस्तिष्क भनेको जति तन्कायो उति तन्किने र जति उपयोग गऱ्यो त्यति विस्तृत बन्ने वस्तु हो। त्यसैले विभिन्न अनुकरणीय व्यक्तित्वहरूको सफलताका कथाहरू, समसामयिक लेखरचना तथा घटनाहरू, मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रमहरूलाई समेत निश्चित समय छुट्याउने हो भने विद्यार्थीहरूमा परीक्षाको तनाव कम भएर सकारात्मक सोच एवं आत्मविश्वास बढ्न सक्छ।

विद्यार्थीहरूमा परीक्षाको समयमा आउन सक्ने तनाव हटाउने अर्को उपाय भनेको परीक्षाप्रतिको नकारात्मक भावना हटाउन परीक्षाको उद्देश्य स्पष्ट पारिदिनु पनि हो। जाँच भनेको कुनै बोझ होइन, जाँचसित नडराऊ, यो आफ्नो क्षमता देखाउने अवसर हो भन्ने कुरा विद्यार्थीहरूलाई स्पष्ट गरिदिंदा उनीहरू हलुका महसुस गर्न सक्छन्। समग्रमा भन्नुपर्दा जुन विद्यार्थीले परीक्षा आयो भनेर तनाव बढाउनुको साटो मेहनत गर्न लागिपर्छ, उसैले परीक्षामा राम्रो नम्बर ल्याएर आफ्नो, परिवार तथा विद्यालयको मनोकाङ्क्षा पूरा गर्न सक्छ।

वैदेशिक रोजगारका लागि आवश्यक भाषा तालिम

देशनिर्माणमा युवा जनशक्तिको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ। यसकारण युवा वर्तमान तथा भविष्य दुवैका आधार हुन्। यद्यपि युवा जनशक्तिले जतिसुकै उच्च शिक्षा हासिल गरेर सक्षम भए पनि स्वदेशमा भनेजस्तो रोजगार पाउन नसक्दा रोजगारीका लागि विभिन्न देशमा जानुपर्ने बाध्यता छ।

नेपाल सरकारले कामका लागि विश्वका १ सय ७ मुलुकलाई खुला गरेको छ। प्रायः सबैजसो मुलुकमा नेपाली कामदार पुगेका छन्। विशेष गरी मलेसिया तथा खाडीक्षेत्रलगायत अन्य मुलुकमा नेपाली कामदारहरू वैदेशिक रोजगारका लागि पुगेको पाइन्छ। तुलनात्मक रूपमा कम खर्च र समय पनि कम लाग्ने हुँदा विशेष गरी ग्रामीण भेगमा बसोबास गर्ने अधिकांश नेपाली कामदार ती देशमा पुग्ने गरेका छन्। ती मुलुकमा जाँदा नेपाली कामदारहरू न्यून पारिश्रमिकमा जोखिमपूर्ण काम गर्न बाध्य हुन्छन्। त्यसकारण वैदेशिक रोजगारीमा जानुअघि आफू जान खोजेको देशको भाषा सिक्नु आवश्यक छ। त्यस्तै आफू कुन कामका लागि विदेश जान लागेको हो, त्यो कामसम्बन्धी तालिम लिई त्यस काममा आफू सक्षम भएर गएको खण्डमा काम गर्न सजिलो हुने हुँदा विदेश जानुअघि सीपमूलक तालिम लिनु आवश्यक छ।

केही समयअघि मात्र दक्षिण कोरियाका लागि नेपाली कामदार पठाउने तथा कामदार छान्ने जिम्मा नेपाल सरकारले लिएको छ। कोरिया जानुभन्दा अघि कोरियन भाषा सिक्नु आवश्यक छ, किनकि मलेसियालगायत अन्य मुलुकमा जाँदा प्रायः ती मुलुकमा स्थानीय भाषा नजाने पनि अंग्रेजी र हिन्दी भाषासमेत प्रयोग हुने हुँदा भाषाको त्यति ठूलो समस्या पर्दैन, तर कोरियामा स्थानीय भाषा मात्र प्रयोगमा आउने भएकाले भाषा ज्ञानको कमीका कारण कामदारहरू अप्ठ्यारोमा पर्ने हुन्छन्। यहाँसम्म कि भाषा नबुझ्नेले बिरामी हुँदासमेत डाक्टरसँग आफूलाई के भएको भन्ने कुरा भन्न नसक्नु, साथी बनाउन नसक्नु, पत्रपत्रिका पढ्न नसक्नु, सामान लिनुपर्दा पसलमा आफूलाई चाहिएको सामान औंलाले देखाएर माग्नुपर्ने, कुनै ठाउँमा जानुपर्दा गन्तव्यसम्म पुग्न समस्या हुने जस्ता समस्या उत्पन्न हुनसक्छ।

उपरोक्त सम्पूर्ण समस्याबाट छुट्कारा पाउन आफू जान खोजेको मुलुकको भाषा सिकी दक्ष भएको खण्डमा सम्बन्धित देशमा भाषाका कारण भैपरि आउने समस्या समाधान गर्न सजिलो हुन्छ। त्यसैले सरकारले कोरियन भाषा सिकाउन सक्ने २ सय १८ संस्थालाई अनुमति दिएको छ। यी संस्थाले सरकारले तोकेको मापदण्ड पूरा गरी तोकिएबमोजिम शुल्क लिई भाषा सिकाउँछन्। कोरियन भाषा सिक्नका लागि १ सय ५० घन्टा लाग्ने र उक्त भाषा सिकाएबापत पाँच हजारभन्दा बढी शुल्क लिन नपाउने कुरा सरकारी अनुमतिपत्रमा उल्लेख छ। आजभोलि राजधानी तथा देशका अन्य भागमा कोरियाली प्रशिक्षण केन्द्रमा भाषा सिक्नेहरूको भीडभाड देखिन्छ।

नयाँ बानेश्वरमा कोरियाली भाषा सिक्न आएका त्रिभुवन विश्वविद्यालय केन्द्रीय क्याम्पस, कीर्तिपुरमा ग्रामीण विकास पहिलो वर्षमा अध्ययनरत नारायण तिमिल्सिना आफू कोरियाली भाषा सिकी भविष्यमा कोरिया जाने विचारमा रहेको बताउँछन्। तिमिल्सिना नेपालमा सोचेजस्तो र आफ्नो योग्यताअनुसारको काम नपाइने हुँदा कोरियाली भाषा सिकी अवसर पाएको खण्डमा कोरिया गै काम गर्ने बताउँछन्। त्यस्तै नयाँ बानेश्वरमै कोरियन भाषा सिक्न आएका रामचन्द्र पौडेल कोरियन भाषा सिक्नुको कारण कोरियाका लागि छनौट हुन चाहेको बताउँछन्। वैदेशिक रोजगारका लागि कोरिया नै किन ? पौडेल भन्छन्- वैदेशिक रोजगारका नाममा कुवेत, इराक, साउदी अरेबिया तथा मलेसियाजस्ता देशमा आफूले पटक-पटक प्रयास गर्दा दुई पटक दलालहरूबाट ठगिइसकेको र ती देशमा पहिले सम्झौता भएअनुसारको काम एवं उचित पारिश्रमिक नपाउनु नै प्रमुख कारण हो।

अहिले नेपाल सरकारबाटै कामका लागि कोरिया पठाउन लागेकाले सरकारले तोकेको खर्चमा जान पाउने तथा छनौट विधि पनि पारदर्शी हुने र उचित पारिश्रमिक पाउन सकिने हुँदा आफू कोरियाली भाषा सिक्न लागेको पौडेलले बताए। कोरियन भाषा सिक्न विभिन्न संस्थाहरूमा आएका प्रायः सबै प्रशिक्षार्थी छनौट भए पनि कोरियामा के काम गर्नुपर्छ भन्ने कुरा आफूहरूलाई जानकारी नभएको बताउँछन्।

सरकारले १ सय ५० घण्टा कोरियन भाषा सिकाएबापत रु. ५ हजार लिनुपर्ने बताए पनि केही संस्थाले तोकिएबमोजिम शुल्कमै सिकाएको र केही संस्थाले विद्यार्थी अभावका कारण केही कम शुल्क लिएर भाषा सिकाइरहेका छन्।

यसरी सरकारबाट स्वीकृति प्राप्त तालिमकेन्द्रहरूको अनुगमन पनि सरकार स्वयंले गर्ने गरेको छ। यसका लागि सरकारले श्रम मन्त्रालयअन्तर्गत हालै गठन गरिएको इपीएस शाखालाई अधिकार प्रत्यायोजन गरेको छ। इपीएस शाखाबाट खटिएका कर्मचारीहरूले सम्बन्धित भाषा तालिमकेन्द्रहरूमा गै ती तालिमकेन्द्रहरूले सरकारले तोकेको मापदण्ड पूरा गरेका छन्-छैनन् ? भौतिक पूर्वाधारहरू छन्-छैनन् ? सम्बन्धित भाषाका प्रशिक्षकहरू योग्य छन्-छैनन् ? जस्ता कुराको नियमित निरीक्षण गर्छन्। त्यसबाहेक ती कर्मचारीहरूले सम्बन्धित भाषा प्रशिक्षण केन्द्रले प्रशिक्षार्थीसँग के-कस्तो आधारमा के-कति शुल्क लिइरहेका छन् भन्ने कुराको समेत अनुगमन गर्ने गरेका छन्।

–रोजिना जोशी (प्रशिक्षार्थी पत्रकार)

रहस्यमय राजेश

पृष्ठ ५ बाट जारी

चलचित्रले परिवेशसुहाउँदो वातावरणका मूल दर्शकलाई लक्षित गरेको छ भनेर स्पष्ट गर्छन् । 'यहाँका बुजुक भनाउँदाहरूले वर्गीकरण गरेकै आधारमा नेपाली चलचित्र हेर्न दर्शकले सोच्नुपर्ने वातावरण निर्माण गरिएको छ ।' उनी भन्छन्- 'नेपाली चलचित्र हेर्न गयो भने आफ्नो स्तर घट्ला भन्ने डरले पनि धेरै जना हल जान डराउँछन् ।' ठूलो लगानीमा बन्ने बलिउड चलचित्रसँग नेपाली चलचित्रको तुलना गर्ने परिपाटीलाई राजेश पटक्कै मन पराउँदैनन् । 'बलिउडको लगानी मात्र ठूलो होइन कलेक्सन पनि ठूलै हुन्छ,' प्रतिप्रश्न गर्दै उनले भने- 'अहिलेको नेपाली अर्थतन्त्र र बजार हेर्ने हो भने यहाँ कलिउडको नाममा चलचित्र बन्नु नै सबैभन्दा सबल पक्ष हो भनेर बुझौं न ? आर्थिक रूपमा सफल भएका मुलुकमा पनि चलचित्र उद्योग छैन तर हामीकहाँ छ, यही नै गर्वको कुरा हो ।'

८० प्रतिशतको हिरो ?

राजेश हमाललाई प्रश्न गरियो, तपाईं कति प्रतिशत जनताको हिरो ? उनले भने- मलाई तपाईंको यो प्रश्न नै ठीक लागेन । कुल जनसंख्याको एक प्रतिशतले पनि नेपाली चलचित्र हेर्दैनन् भनिन्छ नि हैन ?' उनी अलिक जोस्सिए अनि भने- तपाईंहरूले गर्ने यो विश्लेषण नै सही छैन । चलचित्र हेर्ने दर्शक सधैं एउटै समूह मात्र हुँदैन, विभिन्न समयमा विभिन्न मानिसले विभिन्न चलचित्र हेर्छन् । मैले तुलना गर्न नमिल्ने भने पनि बलिउड नै हेर्नुस् न, जनसंख्याका आधारमा हेर्ने हो भने त्यहाँका सबै चलचित्र ब्लकबस्टर मात्र हुनुपर्ने होइन ? त्यसैले कसैले एउटा चलचित्र हेऱ्यो भने अर्कोले पनि त्यही चलचित्र हेर्छ भन्ने छैन ।' फेरि पनि त्यही प्रश्नलाई घुमाउरो शैलीमा सोधियो, त्यसो भए तपाईंका चलचित्रलाई कति प्रतिशत जनताले हेरेका होलान् ? उनले भने- '८० देखि ९० प्रतिशत जनताले मेरा चलचित्र हेरेका छन् ।'

कलिउड 'डु एन्ड लर्न' प्रोसेसमा

नेपाली चलचित्र उद्योगको ५० वर्ष लामो इतिहास भनेर आधार लिन नमिल्ने तर्क राजेशको छ । 'खासमा भन्ने हो भने म र मेरो पुस्ता नै नेपाली चलचित्र उद्योगको पहिलो पुस्ता हो,' उनले त्यसलाई स्पष्ट पार्न तर्कको सहारा लिंदै भने- 'हामीले यही क्षेत्रलाई मात्र आधार बनाएर जीवन चलाउन सक्षम भएको उदाहरण नै नयाँ पुस्ताका निम्ति प्रवेशको आधार बनेको छ । म आउँदा यहाँ कोही पनि आर्थिक रूपमा सुरक्षित थिएन ।' नेपाली चलचित्र उद्योग अहिले पनि 'डु एन्ड लर्न' को प्रोसेसमा रहेको उनले बताए । विगतलाई समीक्षा गरेर हेर्ने हो भने नेपाली चलचित्र उद्योग ओरालो लागेको भन्न नमिल्ने उनको तर्क थियो । राजेशका अनुसार बीचमा जुन स्पिरिटले उद्योग अघि बढिरहेको थियो, राजनैतिक प्रतिकूलताका कारण त्यसमा केही अवरोध आएको हो तर सुस्त गतिमा भए पनि विकासक्रम अघि नै बढिरहेको छ । नेपाली चलचित्र हेर्ने दर्शकको स्वादलाई बुझेर त्यसअनुरूप परिस्कृत गर्दै चलचित्र बनाउनुपर्छ भन्ने कुरा मुख्य हो, राजेशले भने- 'नेपाली चलचित्र भन्नेबित्तिकै नाक खुम्च्याउनेहरूलाई छोडेर अन्य दर्शकका लागि स्वादिष्ट चलचित्र बनाउँदै जानुपर्छ । हामीकहाँ ओस्कार ताक्ने प्रवृत्ति पनि देखा पर्ने गरेको छ । जसले ओस्कारका कुरा गर्छन् उनीहरूले पहिले नेपाली चलचित्र हेर्ने दर्शकको प्रतिशत बढाउन लाग्नुपऱ्यो नि । चलचित्र राम्रो बनाउन निर्देशकको हात महत्त्वपूर्ण हुन्छ, गाडा चलाउन गोरुलाई नै अघि बढाउनुपर्छ, गाडा अघि बढाएर उपलब्धि हात पर्दैन । त्यसकारण अहिलेलाई दाल-भात-तरकारीमै जाऊँ र त्यसैलाई स्वादिष्ट बनाऊँ ।'

एक्लोपन र पुस्तक साथी

जीवनमा कत्तिको एक्लोपन महसुस गर्नुभएको छ ? राजेशले भने- 'हेर्नुस्, एक्लोपन महसुस नगर्ने प्राणी नै छैन होला, सबै मानिस कुनै न कुनै समय एक्लोपन महसुस गर्छन् । अझ पारिवारिक सञ्जालमा जेलिएकाहरू एक्लोपनको खोजीमा हुन्छन् ।' एक्लै हुँदा पनि सधैं व्यस्त रहने नायक हमाल फुर्सदको समयमा पुस्तकलाई साथी बनाउने गरेको बताउँछन् । बिल क्लिन्टन, बेनजीर भुट्टो, इन्दिरा गान्धी, अब्राहम लिङ्कनका आत्मकथा देखाउँदै राजेशले भने- 'मलाई बायोग्राफीमा अलिक बढी चाख छ ।' उनी जोस्सिएर उठे अनि भने– 'मेरो लाइब्रेरी हेर्ने हो ?' 'लाइफ अफ जङ्गबहादुर' पुस्तक देखाउँदै उनले भने- 'यो पुस्तक कमै व्यक्तिसँग मात्र होला, सन् १९०९ मा प्रकाशित उक्त पुस्तकमा राणाशासनको उद्भवका बारेमा उल्लेख छ ।' अब्स्ट्राक्ट विषयवस्तु मनपराउने राजेश पछिल्ला दिनमा नेपाली पुस्तकमा ध्यान केन्द्रित हुन थालेको बताउँछन् । 'अस्ति पुस्तक प्रदर्शनीमा गएर पारिजातका संकलित रचनाहरू लिएर आएँ', उनी भन्छन्- 'चलचित्र निर्देशनको इच्छा अझै नमरेकाले सत्यजित रे आदि निर्देशकहरूसँग सम्बन्धित पुस्तक पनि अध्ययन गर्ने गरेको छु ।'

राजेश हमाल निर्देशक

राजेश हमाल चलचित्र निर्देशकका रूपमा आए भने नेपाली दर्शकले अचम्म मान्नुपर्दैन । १ सय ५० भन्दा बढी चलचित्रमा काम गरेको अनुभव र निर्देशनसम्बन्धी स्व-अध्ययनले पनि उनलाई निर्देशक बनाउन उत्साहित बनाइरहेको छ । 'हेर्नुस न, मलाई निर्देशन गर्न साह्रै इच्छा छ, दुई-तीन वर्षअघि कन्सेप्ट तयार पारेको एउटा कथा पनि छ,' उनले भने- 'त्यसलाई कसरी गर्ने होला भनेर सोचिरहेको छु, सही समयको खोजीमा छु, आफैले गर्ने भएपछि मेहनत पनि गर्नुपऱ्यो, फुर्सद पनि मिल्नुपऱ्यो । केही फरकपन पनि हुनुपऱ्यो हैन ?' निर्देशनमा लाग्दा चलचित्र नपाएर आफैंले निर्देशन गर्न थाल्यो र चलचित्र नबनाउँदा पनि यसलेचाहिँ किन बनाउँदैन भन्ने प्रश्न आउन सक्ने सम्भावना पनि उनले तेर्स्याए । तपाईंको चलचित्र कस्तो हुन्छ त ? राजेश भन्छन्- 'सत्यजित रे' को प्रभाव परे पनि मेरो चलचित्र आर्ट मुभी टाइपको हुन्छ भन्ने छैन, मैले आजसम्म जुन दर्शकका निम्ति चलचित्रमा अभिनय गरें उहाँहरू र मेरो चाहनालाई 'फ्युजन' गरेर चलचित्र निर्माण गर्छु ।' हिरोमा स्वीकार्य हुँदै निर्देशक र चलचित्रको प्रमुख नायक पनि आफैं बनेर अभिनय गर्ने राजेशको इच्छा पूरा हुन्छ-हुँदैन, भविश्यले नै देखाउला ।

मुम्बईको कथा

पृष्ठ १ बाट जारी

'दुई दशकभन्दा अघिको कुरा हो यो, मैले मुम्बई चलचित्र उद्योगमा काम गर्ने सोच बनाएको थिएँ,' राजेशले भने- 'तर त्यसका लागि चाकडी गर्नुपर्ने कुरा थाहा पाएपछि मेरो स्वाभिमानले त्यसो गर्न मानेन ।' उनको मुम्बई यात्रा पनि त्यत्तिकै रोचक छ, दिल्लीमा रहँदा फुर्सदिला बनेका राजेशलाई एउटा कार्यक्रममा फेसनेट पत्रिकाका सम्पादकले आफ्नो पत्रिकाको कभर मोडलिङका लागि आग्रह गरे । त्यसपछि उनी एक पाँचतारे होटलमा आयोजना हुने फेसन सोमा 'याम्पमा पनि उत्रिए । मोडलिङमा एक प्रकारको पहिचान बनाइसकेपछि उनलाई पत्रिकाका तिनै सम्पादकले मुम्बई पुऱ्याएका थिए । मुम्बई चलचित्र उद्योगलाई राम्रोसँग चिनेका ती सम्पादकले उनलाई साथीका रूपमा सबैसामु परिचित गराइदिए । 'उसले मलाई यसरी प्रस्तुत गरिदियो कि मैले त्यहाँ कसैलाई चलचित्रको रोलका लागि हात जोड्नुपर्ने अवस्था थिएन,' लामो श्वास तानेर उनले भने- 'तर काम गर्नका लागि भने सबै ब्यानरको कार्यालय धाउनुपर्ने अवस्था देखेर मलाई यहाँ बस्नु ठीक छैन जस्तो लाग्यो ।' जतिबेला उनी मुम्बईमा काम गर्न पुगेका थिए, त्यसबेला मिथुन चक्रवर्ती भर्खरै स्थापित हुने तरखरमा थिए । पछि गएर स्थापित भएका गोविन्दाको त्यस बेलाको संघर्षलाई पनि राजेशले राम्रोसँग बुझेका छन् । राजेश भन्छन्- 'अहिलेका धेरै स्थापित नायकहरू त्यसबेला बलिउडमा प्रवेश पाउन ठूलै कसरत गरिरहेका थिए, तर मैले अब कहिल्यै बलिउडमा फर्कन्न भन्ने निर्णय गरें ।' यसबीच उनी एकपटक काठमाडौं आएका थिए । त्यसबेलामा घरछेवैको भारतीय दुतावासको बुमन एसोसिएसनले च्यारिटीका लागि एउटा फेसन सो आयोजना गरेको थियो । उनले पहिलो पटक नेपालमा त्यही 'याम्प सोमा भाग लिएका थिए । नेपालमा त्यस प्रकारको सो सायद पहिलो हुनुपर्छ, उनले भने- 'मबाहेक अन्य कलाकार भारतबाटै ल्याइएका थिए । सोमा राजेश आफैंले कोरियोग्राफीसमेत गरेका थिए ।'

सानो परी र सानो बाबु

पोखरा- एक वर्षको अन्तरालपछि भएको सानो परी सानो बाबु प्रतियोगितामा बाबुनानीबीच कडा प्रतिस्पर्धा भएको थियो । ठूला युवतीहरूबीच हुने सौन्दर्य प्रतियोगिताको शैलीमा भएको कन्टेस्टमा उमेरले काँचा भए पनि बालबालिकाले पाको शैलीमा आफ्ना प्रस्तुतिहरू दिएका थिए । कौतूहलताको बीच सुरु भएको प्रतियोगितामा टप फाइभमा पुगेपछि भने दर्शकहरूले यस वर्षको सानो परी को हुन् भनेर अनुमान लगाइसकेका थिए ।

आकर्षक प्रस्तुति र निर्णायकहरूको निर्णयपछि सबैले अनुमान लगाइरहेकै १० वर्षीया प्रीति बुढाचार्यले सानो परी-२००८ पोखराको उपाधिको क्राउन पहिरिन् । डाक्टर बन्ने उद्देश्य लिएकी प्रीतिले उपाधि चुमेपछि भनिन्- 'ब्युटी कन्टेस्टलाई सबैले सकारात्मक रूपमा लिइदिनुहोला । स्थानिय बिन्ध्वेश्वरी बोर्डिङ स्कूलमा कक्षा ४ मा अध्ययनरत प्रीतिले उपाधिसँगै बेस्ट पर्फमेन्सको टाइटल पनि पाइन् ।

प्रतियोगतामा प्रार्थना गुरुङ फस्ट रनरअप भइन् भने सदीक्षा गुरुङ सेकेन्ड रनरअपसँगै मोस्ट ट्यालेन्ट पनि भइन् । त्यसै गरी फोटोजेनिक साजिया गुरुङ, बेस्ट क्याटवाक, जोस्मी गुरुङ, मोस्ट चार्मिङ र स्विटको टाइटल दीक्षा गुरुङले जितिन् । अमिसा मान्धरले मोस्ट डिसिपिलिनको उपाधि पाइन् ।

बाबुतर्फ सबै प्रतियोगीले उत्कृष्ट प्रस्तुति र खुबी प्रदर्शन गरे पनि अन्ततः ९ वर्षीय विजय श्रेष्ठले सानो बाबु पोखरा-२००८ को उपाधि जिते । निर्धक्क रूपमा स्टेजमा आफ्नो प्रस्तुति दिन माहिर विजयले निर्णायकले सोधेको प्रश्नको चित्तबुझ्दो उत्तर दिएका थिए । वैज्ञानिक बन्ने लक्ष्य लिएका स्टेपबाइ स्टेप स्कूलमा अध्ययनरत विजयले उपाधिसँगै बेस्ट वाकको टाइटल पनि पाए । सानो बाबुतर्फ मनोज परियार मोस्ट ट्यालेन्ट, मनदीप बानियाँ मोस्ट फोटोजेनिक, भरत परियार बेस्ट पर्फमेन्स र प्रज्ज्वल थापाले मोस्ट डिसिपिलिनको टाइटल पाए ।

खल्लो चरा महोत्सव

सुनसरी– एकदमै नीरसताका साथ अघिल्लो साता एकहप्ते चरा महोत्सव सकिएको छ । बन्द र श्रृंखलाबद्ध चक्काजामबीच सुरु भएको र सकिएको यो महोत्सव धेरैले थाहै पाएनन् । बन्द र हड्तालबाहेक फितलो आयोजना र प्रचारको कमीका कारण महोत्सव सफल नभएको आयोजकहरूले नै स्वीकार गर्नुपऱ्यो ।

'प्रत्येक वर्ष कोसीटप्पु आरक्षमा हुने चरा महोत्सव यसपाला धेरैले थाहै नपाई सकिएको छ,' आरक्षको सुरक्षार्थ खटिएका नेपाली सेनाका मेजर महेश थापाले बताए । महोत्सवका सम्बन्धमा जानकारी पाएर त्यहाँ पुगेका आन्तरिक एवं छिमेकी राष्ट्र भारतबाट आएका पर्यटकहरूसमेत खिन्न भए ।

एसियाकै सबैभन्दा बढी प्रजातिका चरा पाइने आरक्षमा पर्यटक आगमन बढाउन प्रत्येक वर्ष चरा महोत्सवको आयोजना हुन्छ तर, यसपाला आयोजकले ध्यान नदिएकाले महोत्सवमा मुस्किलले ५ सय सर्वसाधारण आएका थिए । म त हात्तीमा सयर गरेर आरक्ष हेर्न आएको थिएँ भन्दै काठमाडौंबाट आएका कमलराज ओली भन्छन्– 'चरा महोत्सवका बारेमा केही थाहा भएन ।'

महोत्सवका सम्बन्धमा स्वयं मध्यवर्ती क्षेत्रका बासिन्दासमेत अनभिज्ञ रहे । मधुवनकी पार्वती पराजुली भन्छिन्– 'चरा महोत्सव भयो र ?' कोसी आरक्षमा विभिन्न प्रजातिका चराका सम्बन्धमा अनुसन्धान गर्न दर्जनौं मुलुकबाट अनुसन्धानकर्ताहरू आइपुग्छन् । कोसी टप्पु आरक्ष एवं मध्यवर्ती क्षेत्रमा चरा मार्न निषेध गरिएको छ । आरक्षका वार्डेन मनोज साह महोत्सवका लागि व्यापक तयारी गरिए पनि बन्दलगायतका कारणले सहभागिता कम भएको बताउँछन् ।

ENGLISH LANGUAGE TRAINING
छिटो अनि राम्रोसँग American Method मा सिकाइने १ मात्र English, Japanese, Spanish, Chinese, German तथा French Language Training सञ्चालन गरिँदैछ ।
३ महिना भित्र राम्रोसँग बोल्न सक्ने बनाउने विश्वास दिलाउँछौं ।
BUD LANGUAGE INSTITUTE
जमल रानी पोखरी, विश्वज्योति हलसँगै
Tel :- 4249576

Learn to Speak ENGLISH
★ Special, 2 & 3 Months Packages
★ Basic To Advanced Eng. Lang. Packages
★ Speaking, Special, Conversation Class
Japanese, Korean, French, Spanish, Hebrew, Chinese IELTS, Visa/Job interview Pre.
OASIS Language Centre
Thamel & Kalimati
4359170, 2024700

एक्काइसौं शताब्दीमा नेपाल र नेपालीको समुन्नत भविष्य निर्माणको जिम्मा हामी नेपालीकै हातमा छ । त्यसैले हामीमा भएको अपार क्षमतालाई खेर नफालौं ।
नेपाल सरकार
सूचना तथा सञ्चार मन्त्रालय
सूचना विभाग

The Flying Institute
announces Admission open for
Airhostess Training

Get trained from Nepal's No. 1 Cabin Crew Instructor.
Call: 4465653, 9841278689
The Flying Institute
Minbhawan, Kathmandu

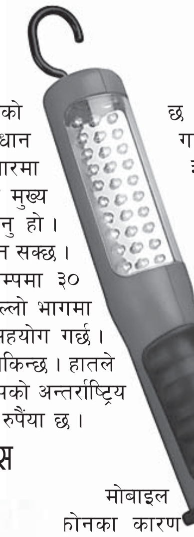
महिला तथा पुरूषहरूको लागी
निःशुल्क ब्यूटिसियन ट्रेनिङ्ग

विदेश जानेहरूको लागी विशेष कोर्षको पनि व्यवस्था छ ।
NGO को सहयोगमा नेपाल सरकारद्वारा मान्यता प्राप्त साथै विदेशबाट तालिम प्राप्त प्रशिक्षकहरूद्वारा अत्याधुनिक मेशिनमा कोर्ष ग्यारेन्टीका साथ Basic, Advance, Diploma, Hair Dressing Teacher Course र Advance Skin Therapy का साथै अन्य Special कोर्षहरूमा ग्यारेन्टीका साथ रोजगारीको अवसर सहित भर्ना खुल्यो ।
सम्पर्कः एन्जल ब्यूटी होम
पुरानो बानेश्वर लेडिज एण्ड जेन्स पार्लर -४४६२३८०, डिल्लीबजार -४२२७३३१, क्षेत्रपाटी चोक -४२५५९९०, सूर्य विनायक (ट्रलिबस स्टप सँगै) -६६१५७७०, चावहिल चोक -२१९००८७, सातदोबाटो नखीपोट -९८४१३२३६३१, नयाँ बानेश्वर-४४६२३८०

TV Program Production
Special Course
VJ/Journalist
Program Producer/Director
Camera/Editior/Animator
Available also:
• Sony 400 Camera hire
• Graphic Animation/ Editing
• TV Ad, Music Video, Film, Telefilm Making
Digital - Fx
A complete multimedia training & production house
Minbhawan, Kathmandu
Tel: 9741027109, 9841795504
Email: janakdeep@ymail.com

नयाँ प्रविधि

लोडसेडिङको साथी



अहिले नेपालभर लोडसेडिङ चलिरहेको छ । विद्युत् आपूर्तिमा देखिने विभिन्न समस्या समाधान गर्ने विभिन्न प्रयास भैरहेका छन् । हालै अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा ३० लिड्स ल्याम्प आएको छ । यो लिड्स ल्याम्पको मुख्य काम बिजुली नभएको अवस्थामा उज्यालो दिनु हो । यसले लगातार १० हजार घन्टासम्म उज्यालो दिन सक्छ । ६ वटा ए-ए ब्याट्रीको सहयोगमा बल्ने यो ल्याम्पमा ३० वटा लिड्स चिम हुन्छन् । यो ल्याम्पको माथिल्लो भागमा हुक पनि छ जसले ल्याम्पलाई झुण्ड्याउन सहयोग गर्छ । यसलाई ३ सय ६० डिग्रीसम्म घुमाउन सकिन्छ । हातले च्याप्प समाएर बोक्न सकिने लिड्स ल्याम्पको अन्तर्राष्ट्रिय बजार मूल्य १० डलर अर्थात् ६ सय ३० रुपैंया छ ।

कन्फरेन्स गर्न सकिने कर्डलेस

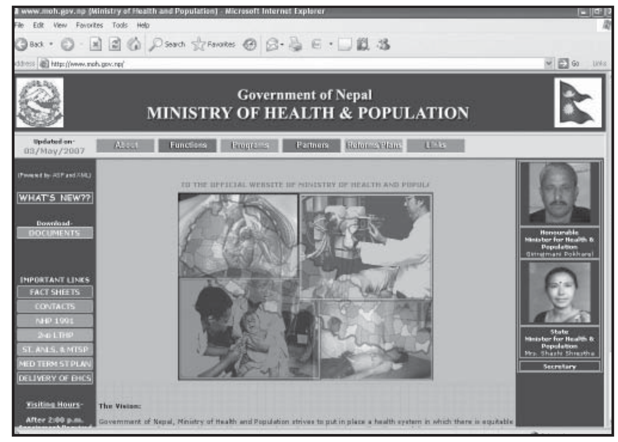
मोबाइल फोनका कारण अहिले कर्डलेस टेलिफोनले आफ्नो लोकप्रियता गुमाउँदै गएको छ तर पनि निर्माताहरू यसमा सुविधाहरू थपेर प्रयोगकर्तालाई आकर्षित गरिरहेका छन् । यसै क्रममा प्यानासोनिक कम्पनीले ५ दशमलव ८ गिगाहर्ज क्षमताको २ लाइन कर्डलेसलाई अन्तर्राष्टिय बजारमा ल्याएको छ । यो कर्डलेसमा दुईवटा सेट हुनुका साथै दुईवटा टेलिफोन लाइनलाई एकै पटक प्रयोग गर्न सकिन्छ । यो सुविधाका कारण यसका प्रयोगकर्ताले कन्फ्रेन्स कल पनि गर्न सक्छन् । यसमा स्पिकर थपेर प्रयोगकर्ता बढाउँदै लान सकिन्छ किनकि यो सेटमार्फत् थप आठवटा टेलिफोन लाइन वितरण गर्न सकिन्छ । यो सेटमा डिजिटल एन्सरिङ मेसिनको सुविधा पनि छ । यसका प्रयोगकर्ताहरू फोन उठाउन असमर्थ भए ६० मिनेटसम्मका सन्देशहरू डिजिटल एन्सरिङ मेसिनमार्फत् पठाउन सकिन्छ । यदि राती सुत्दा यसको घन्टीले निन्द्रा खलबल्याउँछ भने यसमा रहेको सुविधा प्रयोग गरेर एन्टेनामा बत्ती मात्र बाल्न सकिन्छ । यो कर्डलेसको अन्तर्राष्ट्रिय बजार मूल्य ११ हजार रुपैयाँ छ ।

सार्वजनिक वेबसाइटहरूको स्थिति

काठमाडौं– इलेक्ट्रोनिक सञ्चारमाध्यमको द्रुत विकाससँगै नेपालका सरकारी कार्यालय, संस्थानहरूले आ-आफ्नो वेबसाइट-मार्फत सूचना दिने गरेका छन् । अहिले नेपालमा वेबसाइटको संख्या यति नै छन् भन्न सक्ने अवस्था छैन । नेपालका विभिन्न सरकारी तथा गैरसरकारी कार्यालयहरूले आफ्नो सेवा र सूचनाहरू सर्वसुलभ तरिकाले जनतासमक्ष पुऱ्याउने उद्देश्यले विभिन्न वेबसाइट निर्माण गरेका छन् ।

वेबसाइटमा राखिएका सूचना एवं सेवाहरू संसारको कुनै पनि ठाउँबाट आफूलाई आवश्यक परेको बेलामा कम्प्युटरको सहायताबाट हेर्न सकिन्छ । वेबसाइटको माध्यमबाट सर्वसाधारण जनतालाई सूचना र सेवाहरू पुऱ्याउन यसले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ ।

नेपालका प्रायः सबै मन्त्रालय तथा विभाग, आयोग एवं संस्थानहरूले वेबसाइटमार्फत सूचना दिने गरेका छन् । वेबसाइटमार्फत सूचनाहरू हेर्न सकिने र उत्पादन एवं सञ्चालनमा पनि सजिलो हुने भएकाले यो सेवा बढी प्रभावकारी छ । अहिले मन्त्रालय तथा विभागबाट सञ्चालन भएका वेबसाइटको संख्या यति नै छ भनेर भन्न सक्ने अवस्था छैन । विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयले सञ्चालन गरेका वेबसाइटको संख्या जम्मा ३१ छ । शिक्षा विभाग, शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालय, दुग्ध विकास संस्थानको वेबसाइट अपडेट छैनन् । वेबसाइटहरू सम्बन्धित मन्त्रालय तथा विभाग आफैंले सञ्चालन एवं अपडेट



गर्दै आएका छन् ।

वेबसाइटमा पुराना र अनावश्यक सूचना हटाई नयाँ सूचनाहरू राखेर समय-समयमा अपडेट गर्नुपर्ने हुन्छ। विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयबाट सञ्चालित वेबसाइट सम्बन्धित बेबसाइट सञ्चालकहरूले तथ्यांकहरू ल्याएर दिएपछि अपडेट गरिन्छ। अरू सञ्चालकले पनि आफ्नो आवश्यकताअनुसार आफैंले अपडेट गर्दै आएका छन् ।

यसरी वेबसाइटमार्फत सूचना प्रवाह गर्दा विभिन्न समस्या देखा परेका छन् । जस्तै नेट छिटो नखुल्ने समस्या, कम्प्युटरसम्बन्धी दक्ष जनशक्तिको अभाव, ब्यान्डविथको कमी, वेबसाइट होस्ट गर्ने जनशक्तिको अभाव आदि ।

सूचना प्रवाह गर्ने विभिन्न माध्यमको विकास भैरहेको समयमा नेपालमा यो सेवा विस्तार गर्न सकेको खण्डमा सरकारी सूचनाहरू वेबसाइटमार्फत सेवाग्राही जनतालाई पुऱ्याउन निकै छिटो-छरितो हुनेछ ।

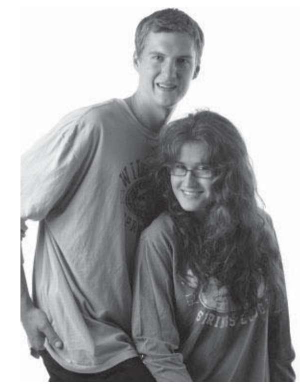
विज्ञान तथा प्रविधि मन्त्रालयसँग सम्बन्धित नभएका वेबसाइट सञ्चालकहरूले पनि आफ्ना सूचना र सेवाहरू आफैंले अपडेट गरी सर्वसाधारण जनतासमक्ष पुऱ्याउने गरेका छन् । सरकारी वेबसाइटमार्फत विभिन्न सूचना प्रवाह हुन्छन् । संगठनको बनावट, सेवा, उद्देश्य, सूचना तथा कार्यहरूजस्ता विभिन्न भागमा छुट्ट्याई सम्बन्धित क्षेत्रको सूचना त्यसै ठाउँमा दिने गरेका छन् ।

सरकारी वेबसाइट सञ्चालनमा विभिन्न समस्या देखा परेका छन्, जस्तै– ब्यान्डविथको कमी, कम्प्युटरसम्बन्धी दक्ष जनशक्तिको अभाव, कम्प्युटर होस्ट गर्ने मानिसको अभाव, नेटमा गएर सूचना लिनुपर्छ भन्ने धारणाको विकास नहुनु आदि ।

–सुरज नेपाल (प्रशिक्षार्थी)

रोमान्टिक सम्बन्ध

महिलाका तुलनामा पुरुषले रोमान्टिक सम्बन्धका लागि आफ्नो क्यारियर, शिक्षा र अन्य महत्त्वाकांक्षालाई बलिदान गर्ने सम्भावना बढी हुने एक अध्ययनले देखाएको छ । महिलाले आफ्ना प्रियजन र आत्मीय सम्बन्धलाई प्राथमिकता दिन्छन् र पुरुषहरू जिन्दगीका उपलब्धिका लागि आत्मकेन्द्रित हुन्छन् भन्ने यसअघिका अवधारणालाई यो अध्ययनले गलत प्रमाणित गरेको छ ।



अध्ययन-प्रतिवेदनअनुसार महिलाका तुलनामा पुरुषले रोमान्टिक सम्बन्धलाई बढी प्राथमिकता दिन्छन् । रोमान्टिक सम्बन्धका लागि पुरुष आफ्नो क्यारियर, शिक्षा र यात्राका अवसर पनि त्याग्न पछि पर्दैनन् । महिलाले भने रोमान्टिक सम्बन्धलाई भन्दा क्यारियरलाई महत्त्व दिने अध्ययनले देखाएको छ । अमेरिकास्थित ड्युक अफ मेडिकल सेन्टर र युनिभर्सिटी अफ अल्बानीका अनुसन्धाताहरू क्रमशः क्याथरिन मोसर र स्यारोन ड्यानोफवर्गको नेतृत्वमा सम्पन्न उक्त अध्ययनले व्यक्तिगत सोच तथा मनोविज्ञानका कारण विद्यार्थीको जीवनका लक्ष्यलाई प्रभाव पर्छ वा पर्दैन भन्ने विषयलाई महत्त्व र प्राप्तिको लक्ष्यलाई केन्द्रविन्दु बनाएको थियो ।

अनुसन्धाताले १६ देखि २५ वर्ष उमेर समूहका ८० जना पुरुष र १ सय ५७ जना महिलासहित कुल २ सय ३७ जना अन्डरग्राजुएट विद्यार्थीलाई समेटेका थिए । अध्ययनका क्रममा रोमान्टिक सम्बन्धका लागि आफ्ना उपलब्धि एवं लक्ष्य परित्याग गर्ने सहभागीका चाहनाको पनि जाँच गरिएको थियो ।

क्यान्सरका लागि गर्भनिरोधक चक्की

गर्भनिरोधका लागि महिलाले खाने चक्कीले कैयौं प्रकारका क्यान्सरको खतरा कम गर्न मद्दत गर्ने बेलायती अनुसन्धानकर्ताहरूले बताएका छन्, यद्यपि आठ वर्षभन्दा लामो समयसम्म लगातार गर्भनिरोधक चक्की सेवन गर्ने महिलामा सर्वाइकल क्यान्सर हुने सम्भावना बढ्ने सोही अनुसन्धानको निष्कर्ष छ । एवरडिन युनिभर्सिटीका वैज्ञानिकहरूले ३६ वर्षको तथ्यांकलाई विश्लेषण गर्दै उक्त जानकारी सार्वजनिक गरेका हुन् ।

यो अनुसन्धानको थालनी सन् १९६८ मा भएको थियो र चिकित्सकहरूले हरेक ६ महिनामा महिलाको स्वास्थ्यसम्बन्धी जानकारी उपलब्ध गराएका थिए । अनुसन्धानले के देखाएको छ भने गर्भनिरोधक चक्की खाने महिलालाई नखानेको तुलनामा क्यान्सर हुने सम्भावना १२ प्रतिशत कम हुन्छ । एकपटक गर्भनिरोधक लिन बन्द गरेपछि पनि १५ वर्षपछिसम्म क्यान्सरबाट जोगिन मद्दत पुग्छ । अध्ययनमा त्यस्तो औषधि खाने एक चौथाइ महिलालाई समावेश गरिएको थियो ।

मोटा मानिसलाई क्यान्सरको खतरा

मोटोपनका कारण क्यान्सर लाग्ने सम्भावना बढी हुने र जीवनशैलीमा सामान्य परिवर्तन ल्याए त्यसबाट बच्न सकिने बेलायती विशेषज्ञहरूले जनाएका छन् ।

मोटोपनका कारण उच्च रक्तचाप, मधुमेहलगायतका रोग लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ र शरीरमा अन्य गम्भीर स्वास्थ्य समस्या देखा पर्न सक्छ । 'मोटोपनप्रति मानिसहरू सचेत हुँदैछन्, तर धेरैले अहिलेसम्म मोटोपन र क्यान्सरबीचको सम्बन्धका विषयमा हेक्का राखेका छैनन्', वर्ल्ड क्यान्सर रिसर्च फन्डका विज्ञान तथा अनुसन्धान व्यवस्थापक एवं क्यान्सरविशेषज्ञ ग्रेग मार्टिनले बताए ।

मार्टिनका अनुसार, मोटोपन हार्मोनप्रति संवेदनशील हुने स्तन, पेट, श्वासनली र गर्भाशय क्यान्सरको जोखिममा हुन्छन् । पेटमा बोसो जम्मा गर्ने अडिपोज तन्तुका कारण कार्सिनोजेनिक हार्मोन ओस्ट्रोजन उत्पादन हुँदा त्यसले क्यान्सरको सम्भावना वृद्धि गर्छ ।

'क्यान्सरको सम्भावनाबाट बच्न जीवनशैलीमा सामान्य परिवर्तन ल्याए पुग्छ, तर यसप्रति चासो दिएको पाइँदैन,' मार्टिनले बताए । विश्व स्वास्थ्य संगठन र अन्तर्राष्ट्रिय मोटोपनविरुद्धको कार्यदलले मोटोपनको समस्या विश्वभर महामारीका रूपमा फैलिएको चेतावनी दिएको छ । हाल विश्वमा एक अर्बभन्दा बढी वयस्कको वजन सामान्यभन्दा बढी छ भने कम्तीमा ३० करोड मानिस मोटोपनबाट पीडित छन् ।

प्रयोगशालामा मानिसको जन्म

अमेरिकी वैज्ञानिक क्रेग भेन्टरले रोगव्याधि, हावापानी परिवर्तन तथा भोक-प्यासजस्ता समस्याले छुन नसक्ने कृत्रिम जीवन निर्माणको तयारीमा आफू अन्तिम चरणमा पुगेको दाबी गरेका छन् । भेन्टरले प्रयोगशालामा निर्मित रसायन प्रयोग गरी सिन्थेटिक क्रोमोजोम संरचना गरेको बताएका छन् । भेन्टरका अनुसार यो नयाँ आविष्कारले वातावरणीय परिवर्तनबाट सिर्जित नकारात्मक असरसँग मुकाबिला गर्न ऊर्जाको नयाँ स्रोत विकास गर्नेछ । सोचेअनुसारको परिणाम देखिए जीवविज्ञानको इतिहासमा निकै महत्त्वपूर्ण उपलब्धि प्राप्त हुनेछ, तर कृत्रिम जीवन निर्माणको अवधारणालाई विवादास्पद मानिएको छ ।

क्यानेडियन बायोइथिक्स अर्गनाइजेसनका निर्देशक प्याट मुनी भन्छन्- 'भेन्टरले एउटा च्यासिस निर्माण गरेका छन् जसका आधारमा तोकिएको जाति विकास गर्न सकिन्छ । मानवजातिका लागि यो महान् योगदान पनि हुनसक्छ र निकृष्ट अभिशाप पनि ।' औषधी खानु नपर्ने, बिरामी नहुने, वातावरणीय जटिलताले शरीरलाई असर नगर्ने मानिस बनाउन सके राम्रै हुने उनको तर्क छ, तर कुनै मानवीय संवेदना नभएको, राक्षसी स्वाभावको तथा मानवोचित गुण हुँदै नभएको मानिस जन्मिए त्यो ठूलो अभिशाप हुनेछ । भेन्टर र उनको टिमले निर्माण गरेको क्रोमोजोमलाई 'मिकोप्लाज्मा ल्याबोरेटारिम' नाम दिइएको छ ।

त्यसैले यो प्राणीलाई नियन्त्रित र निर्देशित गर्छ । त्यसको असरले प्राकृतिक प्राणीका गुण विलुप्त हुँदै जान्छन् र कृत्रिम नयाँ मानिस र नयाँ स्वाभावसहितको प्राणी सिर्जना हुन्छ । एकल सेल 'सिन्थिया' ३ सय ८१ वटा जिनसहितको क्रोमोजोमबाट बनेको छ ।

जिनको सो संख्या ब्याक्टेरियाको जीवन धान्न आवश्यक संख्या हो, जसबाट ब्याक्टेरियाले खाना जुटाउन र प्रजनन गर्न सक्छ । यो ब्याक्टेरिया झन्डै-झन्डै कृत्रिम हुनेछ । किनकि यसमा पहिले नै निर्मित अर्गानिज्मको पनि अंश हुन्छ । त्यसले विश्वभरिका जीववैज्ञानिकलाई एउटा प्रकाश दिनेछ, जसको सहारामा अबको जीवविज्ञान अघि बढ्नेछ, -प्याट मुनीले बताए ।

गर्भवतीलाई सल्लाह

अमेरिकी वैज्ञानिकहरूले गर्भवती तथा सुत्केरी महिलालाई प्रशस्त माछा खान सल्लाह दिएका छन् । माछाको सेवनले नवजात शिशुको मस्तिष्कको विकासमा मनग्गे सहयोग पुग्ने उनीहरूको ठहर छ । वैज्ञानिकहरूका अनुसार गर्भवती तथा सुत्केरी आमाले प्रत्येक साता कम्तीमा ३ सय ४० ग्राम माछा सेवन गर्नु राम्रो हुन्छ । यसअघि माछालगायतका समुद्री खानेकुरामा पारोको मात्रा अत्यधिक हुनाले त्यस्ता चीज सेवन गरेमा नवजात शिशु तथा भ्रुणमा प्रतिकूल असर पर्ने विश्वास गरिन्थ्यो ।

न्युयोर्कस्थित नेसनल हेल्दी मदर्स एन्ड हेल्दी बेबिज कोलिसनका अनुसन्धानहरूले प्रतिसाता कम्तीमा ३ सय ४० ग्राम माछा सेवन गर्नु आमा र शिशु दुवैका लागि उत्तम हुने देखाएको छ । वैज्ञानिकहरूद्वारा गरिएको श्रृखलाबद्ध अनुसन्धानले अधिकांश प्रजातिका माछामा ओमेगा-३ नामक फ्याट्टी एसिड पाइन्छ, जुन नवजात शिशु तथा भ्रूणको मस्तिष्क विकासका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ । प्रतिसाता कम्तीमा ३ सय ४० ग्राम माछा सेवन गर्ने गर्भवती महिलाबाट जन्मिएका शिशु तीक्ष्ण बुद्धिको हुने वैज्ञानिकहरूको ठहर छ ।

गर्भवती र क्यान्सर

अमेरिकाको सियाटलस्थित एक क्यान्सर सरोकार संस्थाले गरेको अनुसन्धानमा शिशुले आमालाई स्तन क्यान्सरबाट बचाउने निष्कर्ष निकालेको छ । ३५ जना ब्रेस्ट क्यान्सरका रोगी गर्भधारण गरेपछि त्यसबाट मुक्त भएको सो संस्थाले जनाएको छ । महिलाहरूले गर्भधारण गरेपछि पाठेघरमा शिशुको बृद्धिसँगै आमाहरूमा प्रतिरोधात्मक क्षमता स्थानान्तर हुन्छ र त्यसले क्यान्सर निवारणका लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने निष्कर्ष अनुसन्धान संस्थाले निकालेको छ ।

राष्ट्रिय श्रव्य पुस्तकालय पोखरामा

शिव शर्मा

पोखरा- दृष्टिविहीनहरूले अरूको सहारामा अध्ययन गर्नुपर्ने ठूलो झन्झट झेल्दै आएका थिए । उच्च शिक्षा अध्ययनका लागि उनीहरूलाई अध्ययनका लागि पुस्तकालय पुग्नु अझ कठिन थियो । यसरी अध्ययन गर्ने विद्यार्थीहरूले दृष्टि भएका साथीहरूले पढेको भरमा सुनेर मात्र परीक्षा दिनुपर्ने अवस्था विद्यमान थियो ।

अब दृष्टिविहीनहरू यस्तो झन्झटबाट मुक्त भएका छन् । अरूको भरमा अध्ययन गर्दै आएका दृष्टिविहीनहरूले पोखरामा उच्च शिक्षा केन्द्रित अडियो पुस्तकालय स्थापना गरेका छन् । पुस्तकालयबाट अब उनीहरू अरूको सहाराविना अध्ययन गर्न सक्षम हुनेछन् । पृथ्वीनारायण क्याम्पसको हाताभित्र रहेको उक्त पुस्तकालय नेपालकै एक मात्र श्रव्य पुस्तकालय हो । कम्प्युटर प्रविधिबाट रेकर्ड गरी दृष्टिविहीनहरूलाई चाहिने पुस्तक पुस्तकालयबाट उपलब्ध गराइएको छ ।

राष्ट्रिय अडियो पुस्तकालयमा अहिले ८ सय पुस्तक छन् । यसमा क्रमशः वृद्धि हुँदै जाने पुस्तकालयका संयोजक खेमराज शर्माले जानकारी दिए । एक पटकमा पुस्तकालयमा ३५ जना विद्यार्थीले अध्ययन गर्न सक्छन् । यो पुस्तकालयबाट उत्पादित अडियो पुस्तकहरू देशभरिकै दृष्टिविहीन विद्यार्थीहरूले पाउन सक्नेछन् । हामी त्यो व्यवस्था गर्नेछौं, नेत्रहीन संघ, कास्कीका सचिव लक्षमण सुवेदीले बताए । नेत्रहीन संघ, कास्कीले स्थापना गरेको पुस्तकालयलाई नेदरल्यान्डको फोर्स फाउन्डेसनले आर्थिक सहयोग गरेको छ । एक वर्षभित्र करिब ६ सय दृष्टिविहीन विद्यार्थीलाई फाइदा पुग्ने गरी पुस्तकालयको क्षमता अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्य राखिएको छ । अहिलेसम्म ७० भन्दा बढी विद्यार्थी यसबाट लाभान्वित भैसकेका छन् ।

नम्रतालाई चलचित्रको चस्का

नम्रतालाई धेरैले अति राम्री भन्ने गरेका छन् । म्युजिक भिडियो र विज्ञापनको संसारमा व्यस्त मोडलका रूपमा परिचित उनलाई विगतमा कैयन् पटक चलचित्रमा अभिनयका लागि प्रस्ताव आएका थिए । नेपाली चलचित्रको स्तर देख्दै आएकी नम्रताले रहर हुँदाहुँदै पनि ती सबै प्रस्ताव 'म त चलचित्रमा नायिका नहुने' भन्दै पन्छाउँदै आएकी थिइन् । अब भने उनले अभिनय गर्न खोजेका जस्ता चलचित्रहरूको निर्माण हुन थालेजस्तो छ । त्यसैले त नम्रतालाई 'चलचित्रको चस्का' लागेको छ । चलचित्रमा नायिका नै नहुने कुरा गर्ने नम्रता केही समयपछि फरकधार र फरकशैलीका चलचित्र खेल्ने बताउन थालिन् । उनले आलोक नेम्वाङको निर्देशनमा निर्माणको समाप्तितिर पुगेको चलचित्र 'सानो संसार' बाट सुरुवात गरिन् । अब उनले फेरि अर्को चलचित्रमा अभिनय गर्लिन् कि नगर्लिन् भन्ने चर्चा हुँदाहुँदै उनले अर्को चलचित्रमा फेरि अभिनय गर्ने निधो गरिसकिन् । प्रभुशमशेर राणाले निर्माण गर्ने घोषणा गरेको चलचित्र 'मेरो एउटा साथी छ' मा उनलाई आर्यन सिग्देलको जोडीका रूपमा देख्न पाइने भएको छ । सुदर्शन थापाले निर्देशन गर्ने चलचित्र 'मेरो एउटा साथी छ' मा उनी रोमान्टिक भूमिकामा देखा पर्नेछिन् । भनेपछि नम्रता श्रेष्ठलाई 'चलचित्रको चस्का' राम्रैसँग लागेछ । चलचित्रकर्मीहरू खुसी भए हुन्छ, चलचित्र क्षेत्रमा एउटी राम्री नायिकाको आगमन भएको छ ।

सोऱ्ह वर्षमुनिका दर्शकले हेरे

चलचित्र फैसलालाई चलचित्र जाँचपास समितिले एउटा गीत उत्तेजक भएका कारण १६ वर्षमुनिका दर्शकलाई हेर्न निधेष गर्दै वयस्कको प्रमाणपत्र दिएको थियो, तर यसका कलाकार र प्राविधिक भने आफ्नो चलचित्र १६ वर्षमुनिका दर्शकले हेरेकोमा गर्व गर्दै हिँडेका छन् ।

काठमाडौंमा आयोजित एक कार्यक्रममा नायिका ऋचा घिमिरेले भनिन्– 'हामी मोफसलका धेरै ठाउँमा गयौं, अभिभावकले नै १६ वर्ष मुनिका आफ्ना सन्तानलाई लिएर चलचित्र हेर्न आएको देखियो ।' आफ्ना बारेमा आलोचनात्मक समाचार पत्रिकामा प्रकाशित भएपछि आफूलाई पत्रकारिताको 'कोड अफ कन्डक्ट' थाहा छ, तर पत्रकारलाई थाहा छैन भन्ने ऋचाले जाँच समितीको निर्णय दर्शकले अटेर गरेकोमा भने गर्व गरिन् । यदि ऋचा जिम्मेवार थिइन् भने जाँचपास समितिको निर्णय सही हो भन्नुपर्थ्यो र जाँचपास समितिको निर्णय गलत भएको भए त्यति नै बेला प्रतिवाद गर्नुपर्थ्यो, जतिबेला उनलाई अभिनय गराउने निर्देशकले सहज रूपमा वयस्कको प्रमाणपत्र लिएका थिए ।

ऋचाले चलचित्र हेर्न बन्देज गरिएका दर्शक हलमा आए भनेर गर्व गरेको सुनेपछि निर्देशक मदन घिमिरे अझ उत्साहित भए । उनले त जाँचपास समितिमा अबुझहरू भएको कारण निर्देशकले दुःख पाए भन्नसमेत बाँकी राखेनन् । 'जाँचपास समितिमा चलचित्र बुझ्ने मानिस राख्नुपर्‍यो । अबुझहरूलाई पदमा राख्दा निर्माताले दुख पाए,' उनले भने ।

चलचित्र

नेपाल

अमेरिकामा बसोबास गरिरहेका नायक सुधांशु जोशीद्वारा निर्मित चलचित्र नेपाल चरणवद्ध रूपमा उपत्यकाबाहिरबाट प्रदर्शनमा आएको छ। पोखरा, नारायणघाट, बुटवल र दमकबाट प्रदर्शनमा आएको यस चलचित्रको निर्देशन दयाराम दाहालले गरेका हुन्। राष्ट्रिय भावनाले ओतप्रोत चलचित्र नेपालमा धेरै स्थापित कलाकारहरूले अभिनय गरेका छन्। यस चलचित्रमा राजेश हमाल, धीरेन शाक्य, सुधांशु जोशी, केशव भट्टराई, दीपकराज गिरी, निर्मल शर्मा आदिले अभिनय गरेका छन्। शम्भुजित बाँस्कोटाको संगीत रहेको नेपाल बहुप्रशिक्षित चलचित्र मानिएको थियो।

विटलेस प्रोटेक्सन

हलिउड चलचित्र उद्योगमा आज चलचित्र 'विटलेस प्रोटेक्सन' सार्वजनिक हुँदैछ। अपराध र हास्यमा तयार भएको यो चलचित्रमा दुई जना पात्र केन्द्रीय भूमिकामा छन्। नियमित तालिकाअनुसार नगर निरीक्षण गर्ने क्रममा शेरिफ ल्यारीले अत्यन्तै सुन्दर र उच्च वर्गकी युवती मेडलिनलाई देख्छन्। शिकागोमा घटेको एउटा अपराधको प्रत्यक्षदर्शी मेडलिनको रहस्यमय ढंगले अपहरण हुन्छ। शेरिफ आफैं पनि रहस्यमय व्यक्ति हुन्छन्, अक्सर कालो पहिरनमा देखिने उनले नै मेडलिनलाई अपहरण गरेका हुन्छन्। त्यसपछि चलचित्रको कथा अचानक मोडिन्छ, विभिन्न किसिमका घटना घट्छन्। एफबीआईका प्रतिनिधिले मेडलिनको उद्धार गर्छन्। चार्ल्स रोबर्ट कार्नर सेकेन्डले निर्देशन गरेको यो चलचित्रमा ल्यारी द केबल गाइ, इभाना मिलिसेभिक, याफेट कोट्टो, पिटर स्टोरमारे तथा जोय मान्टेग्नाले अभिनय गरेका छन्।

विद्यार्थीले तताए सांगीतिक माहौल

इलाम, स-साना विद्यार्थीहरू मैदानमा देखिए। भौगोलिक विविधता अनुसारको बेग्ला-बेग्लै संस्कृति झल्कने गेटअपमा सजिएका ती विद्यार्थीहरू आर्कषक नृत्य गरेर मैदानबाट बाहिरिएपछि एक विद्यार्थी माइक्रोफोन समाएर मैदानमा प्रवेश गरे। हजारौं दर्शकले घेरिएको मैदानमा सांगीतिक खुराकहरू प्रस्तुत गर्ने सिलसिला निरन्तर रह्यो। प्रसंग थियो- प्याब्सन फुटबल महोत्सवको। मेला फुटबलको भए पनि कार्यक्रम उद्घाटन तथा समापनको बेग्ला-बेग्लै अवसरमा साना विद्यार्थीहरूको गीत, नृत्य प्रस्तुतिले वातावरणलाई सांगीतिक बनाएको थियो।

इलामको ठूलो टुँडिखेलमा माघ २७ गतदेखि साताव्यापी रूपमा चलेको फुटबल महोत्सवको प्रारम्भ र समापन समारोहलाई विद्यार्थीहरूले संगीतमय बनाएका हुन्। उक्त अवसरमा स्थानीय विद्यालयका विद्यार्थीहरूले राष्ट्रिय एकता र बाल अधिकारसम्बन्धी भाव झल्कने गीत एवं नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए। कार्यक्रम सञ्चालनका लागि पनि साना विद्यार्थीहरू नै अग्रसर थिए। विद्यार्थीहरूमा रहेको खेल प्रतिभालाई अरू उकास्न र आपसी मित्रता बढाउन आयोजना गरिएको फुटबल महोत्सवको समापनको अवसरमा विद्यार्थीहरूले लगातार सांगीतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गरेर बेग्लै स्वाद प्रदान गरे।

-शिव मुखिया

इटहरीमा खाना महोत्सव

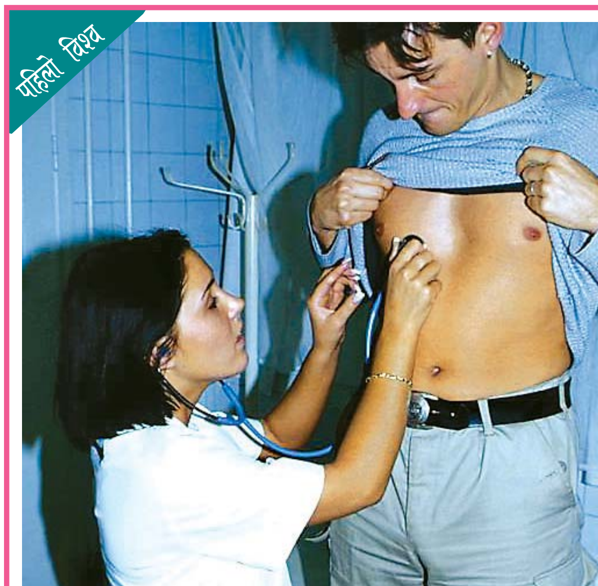
शंकर खरेल

सुनसरी– अघिल्लो साता इटहरीमा आयोजित परिकार महोत्सवमा ५० हजारभन्दा बढी सहभागी भए। पहिलो पटक आयोजना गरिएको महोत्सवमा पूर्वी क्षेत्रका लोकप्रिय परिकारहरू समावेश थिए। महोत्सवमा उपभोक्तालाई प्रकाश ओझा, नारद खतिवडा, कविता गेलाल आदि कलाकारले मनोरञ्जन प्रदान गरेका थिए।

बन्द र हड्तालले महोत्सवले आयोजकको अपेक्षाअनुसार आर्थिक कारोबार गर्न भने सकेन। तीनदिने महोत्सवमा करिब १० लाख रुपैयाँ बराबरको मात्र कारोबार भएपछि आयोजकहरू खिन्न भए। तीन दिनमा ५० हजारभन्दा बढीको उपस्थिति रह्यो। कार्यक्रम होटल तथा लज व्यवसायी समिति, सुनसरीको आयोजना तथा इटहरी नगरपालिकाको सह-आयोजनामा भएको थियो।

आयोजकले २ लाखभन्दा बढीको सहभागिता र २५ लाख रुपैयाँभन्दा बढीको कारोबार हुने अनुमान गरेका थिए। 'पहिलो पटक भएकाले महोत्सवलाई आंशिक रूपमा सफल मानेका छौं,' संयोजक रविन गौतमले बताए।

महोत्सवमा विभिन्न जातिका ५० भन्दा बढी प्रकारका परिकार उपलब्ध थिए। सुनसरीसहित मोरङ, झापा, धनकुटा, इलाम, पाँचथर, ताप्लेजुङ आदि जिल्लाका व्यवसायीहरूको स्टल त्यहाँ थियो। महोत्सवमा विभिन्न औद्योगिक प्रतिष्ठानले उत्पादन गरेका प्याकेजिङ खाद्यपदार्थको बिक्री पनि अत्यधिक देखिएको थियो।



मेडिकल स्टुडेन्टको चाला

सर्वेक्षणबाट विभिन्न किसिमका, अझ भनौं कसैले नसोचेको नतिजाहरू आउँछन्। त्यही भएर बेला-बेलामा विभिन्न किसिमका सर्वेक्षण हुन्छन्। बेलायतको क्याम्ब्रिज विश्वविद्यालयमा अध्ययनरत विभिन्न विषयका विद्यार्थीहरूबीच गरिएको सर्वेक्षणमा मेडिकल पढ्ने विद्यार्थी अन्य विषय पढ्ने विद्यार्थीभन्दा यौनकार्यमा बढी सक्रिय हुने गरेको पाइयो। करिब एक हजार विद्यार्थीमा गरिएको उक्त सर्वेक्षणमा मेडिकल पढ्ने विद्यार्थीहरूले सरदर आठ जनासँग यौनसम्पर्क राख्ने गरेको बताए। कलेज युनियनले गरेको उक्त सर्वेक्षण उनीहरूको मुखपत्र भर्सिटीमा प्रकाशित भएको छ। सर्वेक्षणअनुसार राजनीतिशास्त्रका विद्यार्थीहरूले फरक-फरक सात जनासँग यौनसम्पर्क राख्ने गरेको बताए। यसैगरी इतिहासका विद्यार्थीहरूले छ जनासँग र भाषाका विद्यार्थीहरूले पाँच जनासँग यौनसम्पर्क राख्ने गरेको बताए। यसरी फरक-फरक व्यक्तिसँग यौनसम्पर्क राख्दा करिब ६० प्रतिशतले सुरक्षाका उपायहरू नअपनाउने बताए। सर्वेक्षणको नतिजालाई हेर्दै युनियनका अध्यक्ष मार्क फिचरले भने- "चिकित्साशास्त्रका विद्यार्थीले आफ्नो फर्मुला म्याथम्याटिसियनलाई नबताएका कारण उनीहरू अघि परेका हुन्। यद्यपि भविष्यका डाक्टर र नर्सलाई यौनकार्यको बढी अनुभव हुनु राम्रो पनि हो।

इमानदार पति

बेलायतमा यस्ता एक पति छन्, जसले आफ्नी श्रीमतीलाई ढाँट्नुसम्म ढाँटे, पछि आफ्नो छल स्वीकार गरेर करिब ५० हजार पाउन्ड (६२ लाख ५० हजार रुपैयाँ) पुरस्कार पनि जिते। इङ्ल्यान्डको स्काइ टेलिभिजनवाट 'नथिङ बट दी ट्रुथ' शीर्षकको रियालिटी सो प्रसारण हुन्छ। प्रत्येक बुधबार प्रसारण हुने उक्त कार्यक्रममा ३४ वर्षीया आमन्दाले आफ्ना पति स्टुवार्ट ब्रान्डउडलाई पनि सहभागी गराइन्। उक्त कार्यक्रमको ढाँचाअनुसार श्रीमतीले श्रीमान्सँग कुनै पनि विषयमा २१ वटा प्रश्न सोध्न पाउँछिन् र श्रीमान्ले जति इमान्दार उत्तर दिँदै जान्छन् त्यति नै पुरस्कार राशिमा पनि वृद्धि हुँदै जान्छ। आमन्दाले विभिन्न प्रश्नहरू सोध्दै जाँदा ज्याकपट पुरस्कारका लागि पतिसँग सोधिन्– तिमीले कहिल्यै मलाई छलेर अन्य महिलासँग यौनसम्पर्क राखेका छौ ? यसको उत्तरमा स्टुवार्टले भने– छु, आर्मस्टर्डममा मैले वेश्यालयमा पैसा तिरेर यौनसम्पर्क राखेको छु। यो प्रश्नको उत्तरले स्टुडियोमा बसेका दर्शक र श्रोतासमेत अवाक भए भने आमन्दाले आफ्नो पतिको करतुतसमेत थाहा पाइन्। श्रीमतीसामु इमान्दार उत्तर दिएका कारण स्टुवार्टले पुरस्कार त जिते तर अब उनका सामु श्रीमतीको मन जित्ने चुनौती थपिएको छ।

क्युवाको फेसन

कम्युनिस्ट मुलुक क्युवामा फेसनले विस्तारै व्यापारको रूप लिँदैछ। हालै क्युवाको राजधानी हवानामा भएको "अरोमा १७९१ फेसन शो" मा हाते कागजबाट निर्मित पोशाक प्रदर्शन गर्दै स्थानीय मोडल।

तस्बिर- जाभियर गालियानो/एपी

र, अन्त्यमा

रूसका राष्ट्रपति भ्लादिमिर पुटिनले साइबेरियामा अर्धनग्न भएर माछा मारेको तस्बिर सार्वजनिक भएपछि यसले युवती र महिलाहरूलाई भुतुक्कै पारेको पहिलो समाचार आयो। त्यसपछि उनको शरीरप्रति गेहरू पनि आकर्षित भएको दोस्रो समाचार आयो भने अहिले राजनेताहरूको पालो आएको छ। पुटिनको शरीरले आफूलाई आकर्षित तुल्याएको र आफूले पनि त्यस्तै तस्बिर खिच्न चाहेको कुरा भेनेजुएलाका राष्ट्रपति ह्युगो चाभेजले बताएका छन्, त्यो पनि अमेरिकी सुपर मोडेल नाओमी क्याम्पबेलसँग। अमेरिकाको कट्टर विरोधी खेमामा रहेका चाभेजको अन्तर्वार्ता नाओमीले 'जिक्यु' म्यागजिनका लागि लिएकी थिइन्। पत्रकारिता क्षेत्रमा हालै प्रवेश गरेकी नाओमीको यो अन्तर्वार्ता आगामी फेब्रुअरी महिनाको संस्करणमा प्रकाशित भएको छ। नाओमीको एक प्रश्नको उत्तरमा चाभेजले भने– मेरो शरीर पनि वलिष्ठ छ, म पनि त्यस्तै तस्बिर खिचाउन सक्छु, नपत्याए मेरो पाखुरा समात त भनेको नाओमीले उल्लेख गरेकी छिन्।

सानो पर्दा

-कान्तिपुर टेलिभिजनबाट हरेक बिहीबार साँझ साढे छ बजे प्रसारण हुन थालेको कार्यक्रम 'लाइसेन्स टु ड्राइभ'लाई युवा दर्शकले निकै रुचाइरहेका छन्। नेपाल भित्रिएका वा भित्रिने क्रममा रहेका विभिन्न सवारी साधनका बारेमा यथेष्ट जानकारी दिइने नौलो शैलीको यो कार्यक्रममा राजधानीका युवाहरूले देखाएको 'बाइक स्टन्ट'ले धेरै दर्शक तान्न सकेको कार्यक्रमका निर्माता तथा प्रस्तोता आशिष प्रसाईंले बताए। केही भाग प्रसारण भैसकेपछि कार्यक्रममा 'बाइक स्टन्ट' गर्न इच्छुक युवाहरूले सम्पर्क राख्न थालेको उनले बताए। 'बाइक स्टन्ट'का दृश्यहरू मात्र समेटेर कार्यक्रम सञ्चालन गर्दा कार्यक्रमको रूपरेखा नै अर्कै हुने भएकाले यदाकदा मात्र त्यस्ता दृश्य प्रसारण गरिने प्रसाईंले बताए। कार्यक्रममा सवारी साधनहरूको परिचय, वितरक संस्था, साधनहरूको दक्षता, सेलिब्रेटीका साधन, सबैभन्दा लोकप्रिय साधन आदिका बारेमा जानकारी दिइन्छ।

-संविधानसभाका बारेमा जानकारीसहित कान्तिपुर टेलिभिजनबाट हरेक आइतबार राति नौ बजे प्रसारण भैरहेको कार्यक्रम 'हाम्रो संविधानसभा' नेपालभरिका विभिन्न रेडियोमा पनि सुन्न पाइने व्यवस्था छ। यसरी उक्त कार्यक्रम प्रसारण गर्ने एफएम रेडियोहरूमा इटहरीको सप्तकोसी, जनकपुरको रेडियो टुडे, चितवनको हाम्रो एफएम, वीरगन्जको इन्द्रेणी एफएम, पोखराको अन्नपूर्ण एफएम, पाल्पाको रेडियो पश्चिमाञ्चल, भैरहवाको रूपन्देही एफएम, नेपालगन्जको रेडियो भेरी आवाज, दाङको रेडियो मध्यपश्चिम, महेन्द्रनगरको रेडियो महाकाली तथा काठमाडौंको नेपाल एफएम छन्। यो कार्यक्रम रेडियोमा हरेक शनिबार बिहान साढे सात बजे सुन्न पाइन्छ। यसका साथै यो कार्यक्रम अनलाइनमार्फत आउटलाइन डटकममा पनि हेर्न वा सुन्न पाइन्छ।

-नेपाल टेलिभिजन-२ मा विगत पाँच वर्षदेखि फेसन र जीवनशैलीसम्बन्धी कार्यक्रम 'फेसन बज' तथा नेपाली चलचित्रका गतिविधिसम्बन्धी कार्यक्रम 'सिने सिजलर'का कार्यक्रम निर्माता तथा सञ्चालक रोजिन शाक्य इमेज च्यानलमा नेपाल भाषाको समाचारवाचक भएका छन्। समाचारवाचक भएपछि उनले एनटिभी टुका ती दुवै कार्यक्रम बन्द गरी च्यानल पनि छाडेका छन्। शाक्यले कार्यक्रम 'फेसन बज'को २ सय ११ र 'सिने सिजलर'को २ सय ४ भाग निर्माण गरेका थिए। भविष्यमा फेरि फेसनसम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सक्ने शाक्यको धारणा छ।

-लोकदोहोरीको चर्चा बढे पनि टेलिभिजन च्यानलहरूमा यससम्बन्धी मुस्किलले साताको एउटा कार्यक्रम प्रसारण भैरहेको थियो। कान्तिपुर टेलिभिजनमा भने लोकदोहोरीको कार्यक्रम 'उकाली ओराली भन्ज्याङ चौतारी'को प्रसारण निकै अघिदेखि भैरहेको छ। यसका साथै केही सातादेखि पहिलो पटक साताभरिका चर्चित लोकदोहोरी गीतको काउन्ट डाउन कार्यक्रम 'लोक दोहोरी काउन्ट डाउन'को प्रसारण हुन थालेको छ। प्रसारण भैरहेको हास्य धारावाहिक 'घरभेटी बा'का अभिनेता घरभेटी बा अर्थात् राजु याकचाले सञ्चालन गर्ने उक्त कार्यक्रम हरेक आइतबार साँझ साढे छ बजे प्रसारण भैरहेको छ।

लभ गुरु रेख

म २१ वर्षीय अविवाहित युवक हुँ । म एउटी युवतीलाई असाध्यै माया गर्छु । म उनलाई एकछिन पनि बिर्सन सक्दिनँ । मैले उनीसमक्ष पत्रमार्फत प्रेमप्रस्ताव पनि राखेँ । प्रतिउत्तरमा उनले हुन्छ भन्न नसक्ने र हुँदैन पनि भन्न नसक्ने दोधारे कुरा गरिन् । फेरि उनले पहिले आफ्नो क्यारियर बनाऊ पनि भनिन् । हाम्रो भेटघाट कहिलेकाहीँ हुन्थ्यो । हामीले सँगै तस्बिर पनि खिचाएका छौं । अहिले उनी मबाट टाढा हुँदैछिन् । मलाई चिन्दिनँ पनि भन्दैछिन् । म उनलाई एकछिन पनि बिर्सन सक्दिनँ । दिन–रात उनको तस्बिर हेरेर बिताइरहेको छु । मैले उनलाई आफ्नो बनाउन के गर्नुपर्ला ?

–एचडी

-तपाईं एकतर्फी प्रेम अर्थात् वान साइडेड लभको सिकार हुनुभएको रहेछ । तपाईंको पत्रबाट स्पस्ट छ कि ती युवती तपाईंलाई मन पराउँदिनन् । उनी तपाईंसँग मात्र साथीको सम्बन्ध राख्न चाहन्छिन् । यसो हुनुका विभिन्न कारण हुन सक्छन् । हुनसक्छ, ती युवती अरू कसैसँग प्रेम गर्छिन् । कतिपय युवती प्रेमप्रस्तावको जवाफ दिने क्रममा दोधारे व्यवहार पनि देखाउन सक्छन् । उनीहरू हुन्छ भनेर प्रेम गर्न पनि सक्दैनन् अनि हुँदैन भनेर साथी गुमाउन पनि चाँहदैनन् । उनले तपाईंलाई क्यारियर बनाउन आग्रह गरेकी छिन् । तपाईं भर्खरै २१ वर्षको हुनुभएको छ । केही समय प्रतीक्षा गर्नुहोस् र क्यारियर बनाउन थाल्नुहोस् । उनलाई पनि भन्नुहोस् कि तपाईंले क्यारियर बनाउन्जेल प्रतीक्षा गर । जहाँसम्म उनले चिन्दिनँ भन्न थालेको प्रसंग छ, हुनसक्छ तपाईंले धेरै पटक उनलाई सोधखोज गरेर डिस्टर्ब गर्नुभयो । त्यसो गर्दा बन्न लागेको कुरा पनि बिग्रन सक्छ ।

पाठकहरूको प्रेम जिज्ञासा एवं समस्या समाधान गर्नेउद्देश्यले 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।

फिल्मी खबर

गहना जानकीजस्ता सिरियल बनाएर ठूलो पर्दामा हात हालेका निर्देशक श्याम भट्टराईद्वारा निर्देशित चलचित्र मौसम छायांकनका लागि पोखरा पुगेको छ । फेवातालमा अवस्थित बाराही मन्दिरमा सिने प्लाजा पोखराका अध्यक्ष उत्तम द्वाले नरिवल फुटाएर तथा पत्रकार शिव शर्मा चञ्चलले क्यामेरा अन गरी उक्त चलचित्रको शुभमुहूर्त गरे । साजन फिल्म्सको ब्यानरमा बन्न लागेको यो दोस्रो चलचित्र हो । प्रेमकथा एवं पारिपारिक पृष्ठभूमिमा बन्न लागेको चलचित्र मौसममा राजेश हमाल, आर्यन सिग्देल, रञ्जना शर्मा, शर्मिला मल्ल, गणेश उप्रेती आदिले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन् । संजय कुटु निर्माता रहेको उक्त चलचित्रमा सुरेश अधिकारीको संगीत, हिमाल केसीको द्वन्द्व, दीर्घ गुरुङको छायांकन तथा वसन्त श्रेष्ठको नृत्य निर्देशन छ ।

टेलिभिजन तथा रेडियोका कार्यक्रम प्रस्तोता सरोज केसी पनि चलचित्र नायक भएका छन् । सरोजको मूख्य भुमिका रहेको चलचित्र 'विजेता'को निर्माण प्रारम्भ भएको छ । जुम फिल्म्सको ब्यानरमा प्रभुराम आलेमगरले निर्माण गर्ने चलचित्रमा सरोज दुई नायकमध्ये एक नायक हुन् । विगतमा ऋषि लामिछानेको टेलिधारावाहिक 'परिचय'मा नायक भैसकेका सरोजले नायकको भूमिका निर्वाह गर्ने यो चलचित्रमा मनीष पोखरेल पनि नायक छन् भने नायिकाको भूमिका टेलिधारावाहिकबाटै चर्चामा आएकी सीमा ढकालले निर्वाह गर्दैछिन् । हेमन्त बुढाथोकीको पनि मुख्य भूमिका रहेको उक्त चलचित्रका निर्देशक रमेश पोखरेल हुन् । चलचित्र 'विजेता' मा वसन्त सापकोटाको संगीत, शिव शर्माको नृत्य निर्देशन, रोशन श्रेष्ठको द्वन्द्व एवं रामेश्वर कार्कीको छायाङ्कन रहनेछ ।

हालको परिस्थितिमा पनि एकपछि अर्को चलचित्र निर्माण गरिरहेका निर्माता चिरञ्जीवी बस्नेत र एकपछि अर्को चलचित्र निर्देशन गरिरहेका निर्देशक सोभित बस्नेत एक भएका छन् । चलेका धेरैजसो निर्देशकलाई आफ्नो ब्यानरका चलचित्रहरूको निर्देशन गराइसकेका चिरञ्जीवी बस्नेतले हाल छायाङ्कन भैरहेको चलचित्र 'दानवीर'को निर्देशनको अभिभारा सोभित बस्नेतलाई सुम्पिएका छन् । निखिल उप्रेती, रमित ढुंगाना, अर्जुन कार्की, झरना थापा, गरिमा पन्त, दिनेश डिसी, जयकिसन बस्नेत, सुवास गजुरेल, गोपाल ढकाल, रवि डंगोल आदि कलाकारको अभिनय हेर्न पाइने यो चलचित्रमा साप्ताहिकका संवाददाता सुब्रत आचार्य पनि एक विशेष भूमिकामा देखा पर्छन् । काठमाडौं, चितवन र पोखरामा छायाँङ्कन गरिने चलचित्रमा हात्तीको छावाको पनि अभिनय हेर्न पाइनेछ ।

नायिका मेलिना मानन्धरले निर्माण गरेको चलचित्र 'ज्वालामुखी' प्रदर्शनका लागि तयार भए पनि प्रदर्शकहरुले उपयुक्त समय नदिँदा

प्रदर्शन हुन सकेको छैन । टेलिश्रृंखला 'करुणा'को निर्माण गर्दागर्दै निर्देशक महेन्द्र बुढाथोकीसूगको संयुक्त लगानीमा नायिका मानन्धरले निर्माण गरेको चलचित्र 'ज्वालामुखी' लाई निर्देशक बुढाथोकीका मुख्य सहायक निर्देशक ओमप्रकाश निरौलाले निर्देशन गरेका हुन् । चलचित्रमा नायिका मानन्धर केन्द्रीय भूमिकामा छिन् भने सुशील क्षेत्री, उषा पौडेल, धीरेन शाक्य, दिनेश शर्मा, मुकुन्द थापा, रमेश बुढाथोकी आदि कलाकारको मुख्य भूमिका छ । चलचित्रका लेखक मौनता श्रेष्ठ, संगीतकार चेतन सापकोटा, द्वन्द्व-निर्देशक एनबी महर्जन, छायाँकार सुमन तण्डुकार हुन् ।

जम्का भेट

प्रज्ञा जोशी २०५३ नेपाली नेपाली रजतपटमा उदाए पनि सिन्दूर टेलिश्रृंखलादेखि निर्मात्रीका रूपमा सक्रिय छिन्। यद्यपि उनको लक्ष्य नर्स बन्नु थियो। उनले सीएचडब्लु गरेर सीएमए सकी तीन वर्ष क्लिनिकमा काम पनि गरिन्। एक्कासी युनिसेफको कार्यक्रममा नाटक गर्दै संख्यात्मक हिसाबले ७० वटा टेलिश्रृंखला एवं १० वटा चलचित्रमा अभिनय गरिसकेकी छिन्। सानोपर्दाको चेतना, चाहना मनको एवं नलेखिएको साइनोबाट दर्शकमाझ परिचित भएकाले उनलाई सानो पर्दा नै मनपर्छ।

भिडियोमा धेरै देखिनुहुन्न नि ?

होइन, कलाकार हुँ कहिले कहाँ त कहिले कहाँ पुगिन्छ। हाम्रा लागि त सबै विधा उत्तिकै हो। यसैको माध्यमबाट प्रज्ञा जोशी भनेर चिनिएकी छु भने भाग्ने कुरै भएन।

सानो र ठूलो पर्दामा एकैचोटी हात हाल्नुभएको छ नि ?

सिरियल आफ्नै ठाउँमा छ। चलचित्र बनाउँछु भनेर एक-डेढ वर्षअघिदेखि सोचेकी थिएँ। कलाकारको समय नै मिलाउन नसकेकाले अघि नै गर्न नसकिएको हो। जुनसुकै कुराको पनि समय आउनु पर्दो रहेछ।

तपाईंको चलचित्र कस्तो खालको चलचित्र हो ?

विराज भट्ट, दिलीप रायमाझी, सञ्चिता लुइँटेल, अरुणिमा लम्साल आदिद्वारा अभिनीत द्वन्द्वसँगै प्रेमकथामा आधारित चलचित्र हो। सपूत भन्नेबित्तिकै राजनैतिक चलचित्र भन्ने अनुभूति हुन्छ। कुनै पनि मानिस सपूत हुनलाई आमाबाबु, साथीभाइ एवं इष्टमित्रको माया आवश्यक छ भन्ने कुरामा मेरो चरित्र केन्द्रित छ।

उसो भए कमाइ राम्रै छ ?

राम्रै छ, खुसी एवं सन्तुष्ट छु। मेहनत गरेर फल पाइँदैन भने त अघि बढ्ने नै थिइनँ।

सबै कलाकारले अभिनय गरेर बाँच्ने दिन आएको छैन, भनिन्छ नि ?

यहाँ जसले लगातार काम पाउँछ, ऊ बाँच्न सक्छ तर पारिश्रमिक दिनेले दिनुपर्‍यो।

अहिलेसम्म पाएको उपलब्धि ?

दर्शकको माया, नेपालको जुनसुकै ठाउँमा जाँदा पनि 'ए' फलानो सिरियलमा खेल्ने भनेर चिन्छन्। अहिले निर्मात्री पनि बन्ने अवसर पाएकी छु।

नारीको जीवनमा सिन्दुरको महत्त्वलाई दर्शाउने टेलिश्रृंखला बनाएँ भन्नुहुन्छ तर वास्तविक जीवनमा तपाईंले सिन्दुरलाई महत्त्व दिनुभएको छैन रे ?

त्यस्तो त होइन, खुसी छु, त्योभन्दा बढी नभनौं, सम्बन्धमा तनाव भएको भए यति गर्न सक्दिनथें।

–संगीता कटुवाल

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका मार्सल आर्ट खेलाडी दीपक विष्टसँग तपाईंको झगडा भयो भने कसले जित्ला ?

टुर्नामेन्टमा कसले जित्छ भन्ने कुरा पहिल्यै टुंगो हुँदैन तर अन्तिम समयसम्म म भिडन्त गरिरहन्छु।

– योगेन्द्र श्रेष्ठ, द्वन्द्व निर्देशक

(हाँसो) चलचित्रमा फाइट खेल्दा मैले जित्छु, त्यो भन्नै परेन। रियल फाइट पर्‍यो भनेचाहिँ के हुन्छ भन्न सक्दिनँ, तर एकपटकचाहिँ भिड्छु।

– विक्रान्त बस्नेत, चलचित्र नायक

दीपक मेरो साथी हो, त्यसैले झगडा पर्ने कुरै भएन। परि नै हाल्यो भने रिङमा उसलाई जित्न दिनुपर्छ, पर्दामा म छँदैछु। जे गरे पनि हामी सल्लाहले नै गर्छौं।

– विराज भट्ट, एक्सन नायक

उनीहरूले जित्छन् भन्न म सक्तिनँ र म हार्छु भन्न पनि सक्तिनँ। दोधारमा पार्नुभयो तपाईंले। अँ, उनीहरूले जित्लान् नजित्लान् तर मचाहिँ हार्दिन होला।

– अर्जुन कार्की, एक्सन नायक तथा रेस्लर

आत्मरक्षाका लागि हो भने भिड्नैपर्छ। नत्र त किन भिड्ने ? ..., हाम्रो द्वन्द्व नजिते पनि बराबर हुन्छ।

– राजकुमार राई, चलचित्र निर्माता

केवल एक प्रश्न

चलचित्रका गफाडीहरू

दिवस गुरागाई

यतिबेला निर्देशक नारायणपुरी चलचित्र वृत्तमा हटकेक भएका छन्। हिन्दी चलचित्र निर्देशन गर्ने कुरा भन्दै हिंड्न थालेदेखि पुरी हटकेक भएका हुन्। नेपाली चलचित्र वृत्तमा बसेर हिन्दी चलचित्र निर्देशन गर्छु, अभिनय गर्छु वा काम गर्छु भनेर कसैले भन्छ भने उसलाई हटकेक बनाउने परम्परा छ। यो क्रमलाई निरन्तरता दिएका छन् पुरीले।

पुरीका अनुसार उनले निर्देशन गर्ने हिन्दी चलचित्रको नाम तय भएको छैन। पटकथा पनि तय भएको छैन तर कलाकारको टुंगो लागिसक्यो। पुरीका अनुसार चलचित्रमा जोन अब्राइम, ॠषिता भट्ट, जिमी शेरगिल, मनिषा कोइराला, डेनी डेन्जोङ्पा आदिले अभिनय गर्नेछन्।

बलिउडको चलचित्रमा काम गर्छु भन्नेहरूको फेहरिस्त निकै लामो छ। निर्देशक तुलसी घिमिरेदेखि नारायण पुरीसम्मको नाम उल्लेख गर्दा लामो कथा तयार हुन्छ। यो दौडमा निर्देशक घिमिरे निकै अगाडि छन्।

घिमिरेले पहाड शीर्षकको चलचित्र निर्माण गर्छु भनेको धेरै भयो। त्यसो त उनी भारत पुगेर आएपिच्छे हिन्दी चलचित्र निर्देशनको तयारीमा रहेको बताउँछन्, आफ्ना इष्टमित्रलाई। घिमिरे भन्छन्- पहाड मेरो ड्रिम प्रोजेक्ट हो।

बलिउडका बारेमा धेरै गफ गर्ने अर्का निर्देशक हुन् प्रकाश सायमी। सत्यजित रे देखिका कथा सुनाएर आफूसम्म जोड्ने सायमीले पनि धेरै समयसम्म हिन्दी चलचित्रको तयारी गरेको बताए। आफूले बलिउडका धेरै निर्देशकसँग काम गरिसकेको कुरा बताएर उनले पनि अखबारका धेरै पाना भरिसकेका छन्।

केही समय मुम्बई बसेर फर्किएपछि निर्देशक अनिष कोइरालाले पनि आफूलाई नायक बनाएर धेरै कथा वाचन गरे। उनले अन्तर्वार्ताको क्रममा भनिरहे- म र सञ्जयलीला भन्साली निर्देशक विधुविनोद चोपडाका एउटै ब्याचका चेला हौं। आफूले निर्माण एवं निर्देशन गरेको चलचित्र के भो लौ न नि असफल भएपछि अनिष जापान पलायन भए।

निर्देशक आकाश अधिकारीका बारेमा पनि धेरै किस्सा सुन्न पाइन्छ। उनले आफूलाई महेश भट्टको सहायक बताउँदै आएका छन्। पछिल्लो पटक भट्ट नेपाल आउँदा आकाश पानी-पानी भएको देखे चलचित्रकर्मीले। भट्ट नेपाल आएपछि होटल याक एन्ड यतीमा कलाकर्मीको एक जमघट पनि राखियो। त्यो जमघटको बीचतिर आकाश कार्यक्रमस्थलमा पसे तर कतिखेर निस्किए, कसैले सुइँकोसम्म पाएन। बरु चलचित्रका बारेमा पण्डित्याइँ छाँट्ने प्रकाश सायमीले भट्टसँग निकैबेर भलाकुसारी गरे र उपस्थित चलचित्रकर्मीलाई भनिदिए- भट्टजीसँग मेरो गहिरो दोस्ती छ।

कुनैबेला हिन्दी चलचित्रको निर्माण गर्न तम्सिएका निर्माता तथा निर्देशक युवराज लामा बलिउडलाई नबुझ्नेहरूले मात्रै घाक लगाउने गरेको बताउँछन्। हिन्दी चलचित्र

धर्मयोद्धामा खलनायक भएर देखिएका लामालाई त्यही बेलादेखि हिन्दी चलचित्रको रस बसेको थियो। लामा भन्छन्- केही दिन रिसर्च, गरेपछि थाहा भयो, त्यहाँको सञ्जालमा काम गर्न नसकिने कुरा। त्यसपछि देखि आफूले हिन्दी चलचित्र निर्माण गर्ने सपना देख्न छाडेको लामा बताउँछन्।

फोटो कन्सर्ट र निर्माता गोपालजी नेपाली मिलेर हिन्दी चलचित्र निर्माण गर्ने तयारी गरेको सम्झन्छन्- युवराज लामा। चलचित्र चिनो निर्माण भएताकाको त्यो तयारी निकै अघि बढेको बुझेका थिए लामाले। उनी भन्छन्- कुमार गौरवलगायत केही कलाकार अनुबन्धित भैसकेका थिए।

नेपाली चलचित्र क्षेत्रमा बलिउडको धक्कु लगाउनेमा संगीतकार शम्भुजित बास्कोटा धेरै अगाडि छन्। बलिउडका विभिन्न हस्तीको चलचित्रमा संगीत दिने पक्का भयो भनेर उनले धेरै अखबारका पाना

हिन्दी चलचित्रमा काम गरिसकेका नेपाली कलाकर्मी

कलाकर्मी	काम	स्थिति
उदित नारायण झा	गायन	स्थापित
मनिषा कोइराला	अभिनय	स्थापित
डेनी डेन्जोङ्पा	अभिनय	स्थापित
पूर्णिमा (सुष्मा श्रेष्ठ)	गायन	केही दर्जन
विनोद प्रधान	छायांकन	स्थापित
प्रकाश थापा	अभिनय	एक दर्जन
सुनिल थापा	अभिनय	केही
झरना बज्राचार्य	अभिनय	लभ इन नेपाल
करिश्मा मानन्धर	अभिनय	दंगाफसाद
बीएस थापा	निर्देशन	दुई चलचित्र
उगेन छोपेल	निर्देशन	दुई चलचित्र
गोपाल भुटानी	अभिनय	धेरै
जयनन्द चन्द	अभिनय	तीन चलचित्र
युवराज लामा	अभिनय	धर्मयुद्ध

रंगाएका छन्। पछिल्लो पटक उनले जेकी श्राफले निर्माण गर्ने चार चलचित्रमा संगीत दिने बताएका थिए। बलिउडबाट आउने फोनका लागि बेग्लै मोबाइल फोन राखेको छु भनेर पनि उनी गफ गर्थे। केसी बोकाडियाको चलचित्रमा काम गर्दैछु भनेर उनले अन्तर्वार्ता नै दिएका छन् तर आजका मितिसम्म शम्भुजित बास्कोटाको संगीत बलिउड चलचित्रमा सुनिएको छैन।

बलिउडका केही चलचित्रमा सानोतिनो भूमिका निर्वाह गरेर नेपाल पसेपछि अभिनेता सुनिल थापालले बलिउडका नायक गोविन्दालाई लिएर चलचित्र निर्माण गर्ने बताए। अहिलेका सबैभन्दा व्यस्त नायक निखिल उप्रेतीले पनि आफ्नो पहिलो चलचित्र पिञ्जडाको सफलतापछि दुईवटा हिन्दी चलचित्रमा अनुबन्धित भैसकेका बताए। नायिका निरुता सिंह पनि यस्ता गफ गर्न चुकिनन् तर निखिल र निरुता हिन्दी चलचित्रमा नभएर भोजपुरी चलचित्रमा सीमित भए।

नायिका तुलसा सिलवाल गोविन्दाको निमन्त्रणा भन्दै बलिउड गएको एक दशक कट्यो तर हालसम्म उनको अत्तोपत्तो छैन। नायिका द्वय करिश्मा मानन्धर र जल शाहचाहिं संघर्ष गर्न नसकी स्वदेश फर्किए। हाल यी दुवै नायिका स्वदेशमा पनि बस्न नसकी अमेरिका पलायन भएका छन्। निर्देशक शिव रेग्मीले बलिउडलाई नाघेर गफ गरेका छन्। मेरो लक्ष्य ओस्कार जित्ने चलचित्र बनाउने हो। निर्देशक रेग्मीको यो भनाइ सुन्नेहरू लजाएको हुनुपर्छ तर उनले यो यथार्थ बुझेनन्। रेग्मीको ओस्कारसम्बन्धी अन्तर्वार्ता प्रकाशमा आए लगत्तै उनका दुई चलचित्र दर्शकविहीन बने। उनले निर्माण समेत गरेको चलचित्र मानिस तथा निर्देशन गरेको अर्को चलचित्र दुनियाँ असफल सावित भएका हुन्।

बलिउडले छोडिसकेका सूत्रमा चलचित्र बनाइरहेका नेपाली चलचित्रका निर्देशकले हलिउडसम्मको डिङ हाक्नु गफाडीको गफ सिवाय

अरू केही हुन सक्दैन तर निर्देशक रेग्मी बाहेक अरूले हलिउड चलचित्रका बारेमा गफ लगाएका छैनन्। आम चलचित्रकर्मीचाहिं बलिउडकै धक्कु लगाएर चर्चा खोज्छन्।

चलचित्र समीक्षक प्रदीप भट्टराई यसलाई समाचार पकाउने सजिलो उपाय भन्छन्। चलचित्रकर्मीले सोचेको कुरा समाचार बन्न थालेपछि त्यसले सञ्चार क्षेत्रमा प्रतिकूल असर पर्छ। भट्टराईको आग्रह छ- यसलाई समाचार नबनाएर गसिप बनाइदिनुपर्‍यो। भट्टराई थप्छन्- समाचार भएपछि भोलि केही देखिन्छ वा देखिनुपर्छ। त्यसैले यो गसिप हो। बोल्नेले बोल्छ, प्रसारण वा प्रकाशन गर्नेले गर्छ, त्यसपछि कुरा सकिन्छ, भोलि केही देखिंदैन। भट्टराई चलचित्रकर्मीलाई अनुरोध गर्छन्- समाचार बनिदिनुहोस् गसिप होइन।

नन स्टप लभ सङ्स

साप्ताहिक समाचार

धरान- रविन एन्ड द न्यू रिभोलुसनको 'दम मारो दम' भन्दै सुरु भए पनि भ्यालेन्टाइन-डेको अवसरमा यहाँ आयोजित कन्सर्ट पूरै प्रेम गीतले गुञ्जायमान बन्यो। साँझ ७ बजे सुरु भएको कन्सर्ट निरन्तर साँढे चार घण्टासम्म नेपाली, अंग्रेजी, हिन्दी तथा पाकिस्तानी प्रेम गीतले दर्शकहरूलाई लट्ठ पारेको थियो।

स्थानीय दिव्यदृष्टि ब्याण्डको लाइभ कन्सर्टमा दर्जनौं रक फ्लेवरका प्रेमगीतले भ्यालेन्टाइन जोडीहरूलाई आकर्षित गरेको थियो। पुतली लाइनस्थित नोयुम्मा रेस्टुराँमा आयोजित कन्सर्टमा बान्स मोर, वान्स मोरको चर्को आवाजपछि दार्जीलिङको ब्याण्ड रेन्कार्सनको 'हिजोसम्म' तेहेऱ्याउनुपरेको थियो। प्रत्येक शुक्रबार लाइभ कन्सर्ट गर्दै आएका दिव्यदृष्टिका भोकलिस्टद्वय कैलाश र नोम्पो राईले दर्शकको निरन्तर फर्माइसपछि धेरै गीत दोहोऱ्याउनुपऱ्यो।

दार्जीलिङकै मन्त्र ब्यान्डका धेरै गीत बजाइएको कन्सर्टमा हिन्दी तुही मेरा सब है, द एक्सको एउटा चिठीको सहाराले, जोन मेयरको यो बडी इज वन्डरल्यान्ड, ट्रेसी च्यापनको बेबी क्यान आई होल्ड यू टुनाइटमा दर्शकहरूले स्वरमा स्वर मिलाउँदै उन्मुक्त भएर नाचे। साँढे ११ बजे कन्सर्टको अन्तिम गीत नेपथ्यको तालको पानी कैलाशले प्रस्तुत गर्दासमेत दर्शकको घुइँचो घटेको थिएन।

कन्सर्टपछि सुरु भएको डान्स पार्टीले शुक्रबार बिहान १ बजाएको थियो। रक फ्लेवरका लभ सङ्स सुन्न आएका दर्शकहरूले नै डान्स पार्टीको पनि मज्जा लुटेका थिए। हलभित्रको डान्स फ्लोरमा युवा पुस्ता असिनपसिन हुँदै नाचिरहेका देखिन्थे। फागुनमा पनि चिसो नहटेको यसपालिको मौसममा कन्सर्ट हलभित्र भने गर्मीको पारे निकै चढेको थियो।

कलेजमा मनाइयो भ्यालेन्टाइन

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं- गत साता भ्यालेन्टाइन डेमा उपत्यका भ्यालेन्टाइनको रंगमा रंगिएको थियो। गैह्रीधारास्थित सान इन्टरनेसनल कलेजमा भने प्रेम गर्नेहरूमा समर्पित त्यो दिनलाई बेग्लै ढंगबाट मनाइयो। उच्च शिक्षा हासिल गर्न उक्त कलेजमा अध्ययरत विद्यार्थीहरू पनि आफ्नै कलेजमा उनीहरूलाई मनपर्ने ढंगबाट भ्यालेन्टाइन डे मनाउन थालिएकोमा उत्साहित देखिन्थे। प्रणय दिवसका अवसरमा कलेज व्यवस्थापनले विद्यार्थीहरूलाई मनोरञ्जन र प्रतिभा प्रस्फुटनको अवसर प्रदान गरेको थियो। कार्यक्रमको शीर्षक राखिएको थियो- 'मिस्टर एन्ड मिस सान।' कलेजकै विद्यार्थीहरूबीचको उक्त प्रतिस्पर्धामा मनीषा राजभण्डारी मिस सान भइन् भने मिस्टर सानको पगरी सुजन अर्यालले गुथे। कलेजका अध्यक्ष नारायण श्रेष्ठ भन्दै थिए- 'विद्यार्थीहरू पढाइले मात्र होइन, अन्य प्रतिभाले पनि चिनिनुपर्छ।' बायोटेकको अध्ययन हुने मुलुककै पहिलो उक्त कलेजका अधिकांश विजेता बायोटेक फ्याकल्टीकै थिए।

कार्यक्रममा अतिथि गायकका रूपमा उपस्थित दाजुभाइ गायकहरू सत्यराज र स्वरूपराजले विभिन्न सुमधुर गीत सुनाए। प्रणय दिवस भएकाले प्रत्येक सहभागीले प्रेमसम्बन्धी धारणा व्यक्त गरेका थिए। प्रतियोगिताका विधागत उपाधितर्फ उत्कृष्ट पहिरन सलिना राई, सर्वाधिक सुन्दरी अर्चना खड्गी, सर्वाधिक सुन्दर मुकेश महर्जन, बेस्ट हेयर शिला न्यौपाने, मिस ट्यालेन्ट सञ्जु कुँवर, मिस डिसिप्लिन रञ्जिता थापा तथा मिस फोटोजेनिकमा सुधा खत्री घोषित भए।

किड्स अफ द इयर

आज दिउँसो राजधानीस्थित प्रज्ञाभवन, कमलादीमा किड्स अफ द इयर' शीर्षकअन्तर्गत बालबालिकासम्बन्धी प्रतिभा एवं सुन्दरता मापनको प्रयोगिता सञ्चालन हुँदैछ। १२ वर्षमुनिका ११ जना बालक तथा २० जना बालिकाबीच शीर्ष उपाधिका अतिरिक्त अन्य विभिन्न शीर्षकमा विजेताको छनौट गरिनेछ। ग्यालेक्सी मोडलिङ एजेन्सीको आयोजनामा सोफिया महर्जनको कोरियोग्राफीमा सम्पन्न हुने प्रतियोगिताअन्तर्गतको ट्यालेन्ट उपाधिका लागि गत शनिबार सहभागी बालबालिकाले आ-आफ्नो प्रतिभा प्रदर्शन गरेका थिए।

तेन्जिङ र युनिटीले नचाए धरान

साप्ताहिक समाचार

धरान- डान्स, म्युजिक र डिजे भए तन्नेरी पुस्ता अन्य कुराको वास्तै गर्दैनन्। अझ पार्टीमा डिजेसँगै गायक-गायिका भए उनीहरू सुनमा सुगन्ध नै मान्छन्। त्यस्तै भयो यसपालिको भ्यालेन्टाइन डेमा धरान।

सांगीतिक समूह द युनिटी र राजधानीका ब्यस्त डिजे तेन्जिङ एकैसाथ धरान आएका थिए, त्यो पनि एउटै कार्यक्रममा। पार्टी लभर्सद्वारा आयोजित डान्स पार्टीमा डिए ६९ले सुरुमै ऱ्याप हान्न थाले। कन्सर्ट हो कि डान्स पार्टी? दर्शक अलमलमा परे, तर टिकटमै लेखिएको थियो- 'डान्स पार्टी विथ डिजे तेन्जिङ एन्ड द युनिटी।' हातको अर्धकट्टी टिकट र स्टेजको फ्ल्याक्स राम्रोसँग हेरेपछि ५ सयभन्दा धेरै धरानेले डान्ससँगै कन्सर्टको पनि स्वाद लिए।

डिजे तेन्जिङसहित द युनिटीका सदस्यहरू डीए ६९, आसिफ र एड-रे पहिलोपल्ट धरानेहरूलाई नचाउन यहाँ आएका थिए। हलिउड र बलिउडको फेसनसँगै जीवनशैली पछ्याउने धरानेहरूलाई डिजे तेन्जिङले धेरै हिन्दी गीतमै नचाए। उनले कमै मात्र नेपाली र अंग्रेजी स्वादमा डान्सरलाई घाँसे मैदानमा उफ्रने अवसर दिए।

तराई र लिम्बुवान बन्दले डिजे तेन्जिङ र द युनिटी आउँछ? भ्यालान्टाइन-डे मनाउन अभ्यस्त धरानेहरूको जिब्रोमै यो प्रश्न झुन्डिएको थियो। निर्धारित समयभन्दा २ घण्टा ढिलो स्टेजमा उनीहरूलाई देखेपछि मात्रै धरानेहरू ढुक्क भएका थिए। त्यसपछि तेन्जिङ, डिए ६९, आसिफ र एड-रेले स्टेज नछाडि मध्यरातसम्म डान्स फ्लोर तताए।

सुप्रिया बनिन ललितपुरकी लिटिल लेडी

बालबालिकासँग सम्बन्धित प्रतिभा एवं सुन्दरता मापनका प्रतियोगितात्मक कार्यक्रमहरू आयोजना हुने क्रममा गत आइतबार 'लिटिल लेडी ललितपुर– २०६४' शीर्षकमा ९ देखि १२ वर्ष उमेर समूहका बालिकाहरूको प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ। लुजः आर्ट सर्कल, गठ्ठाघरको आयोजनामा सम्पन्न उक्त प्रतियोगितामा १४ जना बालिकाको सहभागिता थियो। सरु सुवेदीको कोरियोग्राफीमा सञ्चालित उक्त प्रतियोगितामा सुप्रिया भट्टले लिटिल लेडी ललितपुरको ताज पहिरिन्। उपाधिका अतिरिक्त उनले इभा कस्मेटिक्सका तर्फबाट साइकल पुरस्कार पनि प्राप्त गरिन्।

अन्य उपधितर्फ रिस्ता केसी फस्ट रनरअप तथा शिवांगी अग्रवाल सेकेन्ड रनरअप छनौट भए। यसैगरी अमिसा यादव बेस्ट ड्रेस, विधि प्रधान बेस्ट स्माइल, रविना श्रेष्ठ ट्यालेन्ट, शुभि आनन्द डिसिप्लिन, अस्मिता रुगटा पर्सनालिटी उपाधि विजेता बने। सब्रिना शाक्य फोटोजेनिक, अमिशा खड्का क्याटवाक, स्वीकृति भट्टराई फ्रेन्डसिप, पूजा श्रेष्ठ बेस्ट हेयर, सौम्या आनन्द- पर्फमेन्स र उन्नति कर्माचार्य बेस्ट स्किन उपाधितर्फ उत्कृष्ट छनौट भएका थिए।

त्रियुगा लघु महोत्सव हुने

गाईघाट– फागुन ९ गतेदेखि गाईघाटमा पहिलो पटक तीनदिने त्रियुगा लघु महोत्सव प्रारम्भ भएको छ। स्थानिय घरेलु उद्योगबाट उत्पादित सामग्रीहरूको प्रचार-प्रसार गर्ने उद्देश्यले आयोजना गर्न लागिएको महोत्सवमा छिमेकी जिल्लाहरू खेटाङ, ओखलढुङ्गाका साथै जिल्लाका वसाहा, वेल्टार, कटारी र मर्कुचीलगायतका स्थानका उद्यमीहरूको सहभागिता रहने अयोजक त्रियुगा उद्योग वाणिज्य संघले जनाएको छ। महोत्सवमा उनी धागोबाट बनेका सुइटर, मोजा, रुमाल, ढाकाबाट तयार पारिएका सामनहरू, सुधारिएको चुलो तथा बिगेट कोइला, बाँस र बेतबाट बनाइएका फर्निचरका सामनहरू, विभिन्न मासुका परिकारसहित ४० वटा स्टल राखिएको छ।

आगामी २०६५ साल मंसिर महिनामा आयोजना गर्न लागिएको त्रियुगा महोत्सव को पूर्वतयारीका रूपमा आयोजना गर्न लागिएको यो महोत्सवमा विभिन्न खेलकुद कार्यक्रमका साथै महोत्सवभरि स्थानीय कलाकारहरूले विभिन्न गीतमा नृत्य प्रस्तुत गरी उपस्थित दर्शकलाई भरपूर मनोरञ्जन प्रदान गरिनेछ।

साताको स्वर

कोविद बज्र

ए है भनी बोलाको मैले ...गीतलाई एडिसनल मिक्स गर्नुको उद्देश्य के हो ?
पुरानो गीतलाई नयाँ प्रविधिको प्रयोग गरेर श्रोतामाझ ल्याउने प्रयास गरेको हुँ । डिस्कोथेक र पार्टीसङ्का लागि एडिसनल मिक्स गरेको गीत धेरै प्रभावकारी हुन्छ ।

एडिसनल मिक्स के हो ?
एडिसनल मिक्समा पुरानो गायकको स्वर यथावत् राखी बिट मिक्सिङ मात्र गरिन्छ । गीतको कम्पोजिसन-एरेन्जमेन्टमा मात्र काम हुन्छ । पुरानो चर्चित गीतलाई अर्केस्ट्रा र बिट थपेर नयाँ शैलीको बनाउनु नै एडिसनल मिक्स हो । पहिलो पटक मैले नै यो शैलीमा काम गरेको छु ।

एडिसनल मिक्स गर्दा वास्तविक सर्जकलाई हानि पुग्दैन ?
पुग्दैन, किनभने हामी नयाँ गीतमा यस प्रकारको प्रयोग गर्दैनौं । पहिले चलिसकेको गीतलाई फेरि श्रोतामाझ ल्याउन कम्पनीले आग्रह गरेको अवस्थामा काम गर्ने हो ।

यो गीतमा एडिसनल मिक्स गरेपछि कस्तो प्रतिक्रिया आयो ?
राम्रो आयो, कसरी सम्भव भयो भनेर धेरैले सोधेका छन् । १३ वर्षको बालकले कसरी यस्तो काम गर्‍यो भन्नुहुन्छ ।

यति सानो उमेरमा एडिसनल मिक्स गर्ने सोच कसरी विकास भयो ?
धेरै सानो उमेरदेखि म्युजिकल इन्स्ट्रुमेन्ट चलाइराख्ने भएकाले यसमा काम गर्ने इच्छा जाग्यो । बाबा बिजु बज्रले गर भनेपछि झन् सजिलो भयो । एडिसनल मिक्समा मैले गाउनु पनि नपर्ने भएकाले गीतलाई सिंगार्ने क्रममा एल्बम नै तयार भयो ।

गायक राजीव लोहनी विवाहपछि संगीतक्षेत्रमा अझ सक्रिय हुने तयारीमा छन् । म्युजिक भिडियो निर्देशनसमेत गर्ने राजीवले निकट भविष्यमा एक अनलाइन संगीत पत्रिका 'संगीतनेपाल डटकम' सञ्चालनमा ल्याउँदैछन् । नेपालको संगीतक्षेत्रका गतिविधि, कलाकारहरूको जीवनी, गीत तथा म्युजिक भिडियोहरू डाउनलोड गर्न पाइने सुविधा आदिका अतिरिक्त केही नौला विषय समेटिने उक्त अनलाइन पत्रिकालाई केही महिनाभित्रै सार्वजनिक गरिनेछ । पत्रिका सञ्चालनका लागि उनले आफ्नै निवासस्थानमा कार्यालय पनि खोलेका छन् ।

गायक सुदीप गिरीको चर्चा अचेल उति छैन । उनी कुनै पनि कार्यक्रममा देखिँदैनन् । पहिलो एल्बम 'क्यानभास'का 'टुट्नु थियो टुट्यो मुटु', 'तिमी आज-भोलि किन बोल्दिनौ' जस्ता गीतबाट चर्चामा आएका गायक गिरीको दोस्रो एल्बमको गीत 'सान्नानीको'ले पनि चर्चा पायो । त्यसपछि उनी कतै हराए । कतिले सुदीप सुटुक्क बिदेसिएको समेत भने । वास्तविकताचाहिँ उनी यसबीच आफ्नो तेस्रो एल्बमको तयारीमा जुटेका रहेछन् । उनको यो एल्बमको रेकर्डिङ उनले 'लाइभ म्युजिकल इस्ट्रुमेन्ट'बाट गरिरहेका छन् । आठवटा गीत रहने उक्त एल्बमका सबै गीतलाई कुनै 'प्रोगामिङ' नगरी प्रत्यक्ष बाजाहरू बजाएर रेकर्डिङ गरिनेछ, जसमा उनलाई नेपथ्य समूहका गितारबादक हरि महर्जन, कर्मा समूहका प्रोसेसन बादक अनिल आदिले सहयोग गरिरहेका छन् ।

कान्तिपुर टेलिभिजनका एक कार्यक्रम निर्माता प्रदीप कसपाल पनि म्युजिक भिडियो निर्देशक भएका छन् । उनले हालै गायिका अन्जु पन्तले गाएको रिमिक्स गीत 'रेलि खोला बगर, काफल पाक्यो लहर'को म्युजिक भिडियो निर्देशन गरेका छन् । यसै सातादेखि विभिन्न टेलिभिजन च्यानलबाट प्रसारण थालिएको उक्त म्युजिक भिडियोमा कसपालले चलचित्र नायिका रञ्जना शर्मालाई अभिनय गराएका छन् भने त्यही भिडियोमा चरित्र अभिनेता टीका पहाडीका छोरा गौरव पहाडीले अभिनय गरेका छन् । गायिका पन्तको पछिल्लो रिमिक्स एल्बम 'कम्पन'मा समावेश उक्त म्युजिक भिडियोपछि निर्देशक कसपाल उदय र मनिला सोताङ, गायक सुजिल कर्माचार्य तथा किसन गुरुङका म्युजिक भिडियोहरू निर्माण गर्दैछन् ।

"वशमा छैन मेरो मन' गीतबाट परिचित गायक राजन इशान पछिल्लो पटक संगीतकार तथा संगीत संयोजकका रूपमा निकै व्यस्त रहे । गायक मिग्मा शेर्पाको 'नमुना बनाइदियौ', गायिका आगन्तुक खरेलको 'वनमा फुल्यो फूल', गायिका मौसमी गुरुङको 'चोरेर लग्यौ', सत्यराज र स्वरूपराज आचार्यको 'सोल्टिनी' जस्ता गीतको संगीत-संयोजनबाट चर्चामा आएका राजन इशान विगत केही सातादेखि जागिरे भएका छन् । कान्तिपुर टेलिभिजनमा उनलाई ध्वनि विभागको संयोजक पदमा नियुक्त गरिएको छ । उक्त पदमा कार्यरत सिद्धार्थ लामिछाने अस्ट्रेलिया गएकाले राजनलाई कान्तिपुरको जागिर जुरेको हो । जागिरे भए पनि संगीत सिर्जनामा लागिरहने राजन बताउँछन् ।

आधुनिक गायन तथा संगीतमा ख्याति कमाएका शिशिर योगीले लोकदोहोरी गीत गाएका छन् । नृत्य कलाकार तथा निर्देशक जोगेन्द्र केसीसँग सहकार्य गर्दै उनले आफ्नो स्वरमा लोकदोहोरी एल्बम बजारमा ल्याएका छन् । हालै बजारमा आएको 'जम्काभेट' शीर्षकको उक्त एल्बममा योगी र केसीलाई लोकगायिकाद्वय बिमाकुमारी दुरा र विष्णु माझीले गायनमा साथ दिएका छन् । योगीका अनुसार गायक भएपछि जस्तो पनि गीत गाउन सक्नुपर्छ भन्ने मान्यताले उनी उक्त एल्बम निकाल्न प्रोत्साहित भएका हुन् ।

पोखरेली गायिका सविना सुनामको साधना एल्बम बजारमा आएको छ । पोखरामा रहेर आधुनिक गायनमा साधनारत गायिका सुनामको एल्बममा साइड 'ए' र साइड 'बी' गरेर जम्मा आठवटा गीत छन् । सबै गीतमा उनको स्वर सुन्न सकिन्छ । गीतहरूको रचना विश्वराज रसाइली, सरोज खनाल, सावित्री विष्ट आदिले गरेका छन् भने संगीत दीपक भट्टराई, विनोद बानियाँ, धर्मराज गुरुङ, नवराज बराल राजबाबु त्रिपाठी, राजेश विष्टको छ । एल्बममा कर्मले ठग्यो भनी, धेरै मन भाँचेर, मलाई जिउन आदि माया-प्रेमसँग सम्बन्धित आधुनिक गीत संग्रहित छन् ।

युवा संगीतकार राम कार्की नेपाली सांगीतिक फाँटमा जम्ने तयारीमा छन् । प्रारम्भमा गायक प्रकाश ओझाका चर्चित गीतहरूमा संगीत भरेका रामले चलचित्रमा समेत संगीत दिन थालेका छन् । किशोर राना निर्देशित निर्माणाधीन चलचित्र 'मिस्टर मंगले' मा कार्कीले संगीत दिएका छन् । उद्धव पौडेलको निर्माण तथा दयाराम दाहालको निर्देशन रहेको चलचित्र 'घरज्वाइँ' को पनि संगीत भर्ने जिम्मेवारी पाइसकेका राम 'मिस्टर मंगले' मा काम गरिसकेपछि व्यावसायिक रूपमै यही क्षेत्रमा सक्रिय हुने इच्छा जागेको बताउँछन् । राम भन्छन्- मसँग नेपाली चलचित्रको सांगीतिक क्षेत्रमा नयाँ स्वाद दिने थुप्रै म्युजिक 'स्टक' मा छन् ।' संगीतकार कार्कीले संगीतसम्बन्धी इन्स्टिच्युट पनि सञ्चालनमा ल्याएका छन् । तीनकुनेस्थित उनको रिदम म्युजिक इन्स्टिच्युटमा हाल दुइ दर्जन विद्यार्थीले संगीत सिकिरहेका छन् ।

सांगीतिक फाँटमा स्थापित हुन धेरै गाह्रो रहेछ भन्ने कुरा गायक उजन नेम्वाङले यो क्षेत्रमा प्रवेश गरिसकेपछि थाहा पाए । आधा दशकभन्दा बढी समय यो क्षेत्रमा सक्रिय रहेपछि केही दिनअघि उनको पहिलो गीतिसंग्रह 'फ्रेन्डसिप' श्रोतामाझ आएको छ । लोक पप फ्लेभरका गीत समेटिएको उनको यो संग्रहलाई टाइम्स म्युजिक प्रा.लि.ले बजारमा ल्याएको हो ।

गायिका मेडिना जोशीको पहिलो गीतिसंग्रह 'योङ हार्ट' मा समावेश गीतको म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएको छ । गीतिसंग्रहको यो दोस्रो म्युजिक भिडियोको निर्देशन भिजे संगीता श्रेष्ठले गरेकी हुन् । 'उड्यो मेरो मन' गीतको थप आकर्षण भनेको लोकप्रिय गायक जविकले यसमा मोडलका रूपमा अभिनय गर्नु हो । गायिका जोशीका अनुसार यो गीतमा गायक सेलिब्रेटीको आवश्यकता भएकाले जविकलाई अभिनयका लागि आग्रह गरिएको हो ।

लाइभ शो

-भारतीय राजदूतावास, भारतीय सांस्कृतिक केन्द्र तथा बीपी कोइराला भारत-नेपाल प्रतिष्ठानको संयोजनमा प्रसिद्ध भारतीय गायिका अनुराधा पौड्वाल भोलि शनिबार काठमाडौंको पशुपतिनाथ क्षेत्रमा अवस्थित कैलाशमा विभिन्न भजन प्रस्तुत गर्दैछिन् । 'भक्ति संगीत उत्सव' शीर्षकको उक्त आध्यात्मिक संगीत कार्यक्रममा गायिका पौड्वालसहित नेपाली भजन गायक बटुकराज मिश्र, गायिका नुपूर भट्टाचार्य र इस्कोन समूहले पनि भजनहरू सुनाउनेछन् । सबैका लागि निःशुल्क प्रवेशको व्यवस्था गरिएको भजन कार्यक्रम बिहान दस बजेदेखि साँझ चार बजेसम्म सञ्चालन हुनेछ ।

-आज फागुन १० गतेदेखि मंगलबार १३ गतेसम्म राजधानीको प्रदर्शनीमार्गस्थित नेपाल पर्यटन बोर्डको हलमा फ्रान्सेली चलचित्र महोत्सव हुँदैछ । काठमाडौंस्थित फ्रान्सेली केन्द्रले नेपाल पर्यटन बोर्ड र क्यानडिड सोसाइटीको सहयोगमा आयोजना गर्न लागेको उक्त चलचित्र महोत्सवमा चर्चित फ्रान्सेली चलचित्रहरू देखाइनेछ ।

नजिकबाट — हेमन्ता राई

जन्ममिति	:	१७ मे
घरमा बोलाउने नाम	:	हेमन्ता
नामको अर्थ	:	सायद ऋतु
परिचय	:	गायिका, विद्यार्थी
जन्मस्थान	:	खोटाङ, याक्टवा
रुचि	:	गीत गाउने, टेलिभिजन हेर्ने
प्रकाशित एल्बम	:	ग्रुभी
सांगीतिक गुरु	:	शारदा छेत्री, अरू पनि हुनुहुन्छ
नजिकका साथी	:	दिलू (भाउजु)
मनपर्ने परिकार	:	साधारण
पकाउन जानेको परिकार	:	दाल, भात, तरकारी, मासु
मनपर्ने रंग	:	सेतो, नीलो
मनपर्ने पहिरन	:	कुर्ता-सलवार
मनपर्ने मौसम	:	वसन्त ऋतु
मनपर्ने खेल	:	फुटबल, भलिबल
फुर्सदमा	:	टेलिभिजन हेर्ने
मनपर्ने गीत	:	रिमा दिदी र अरूणा लामाका प्राय सबै
रिस उठेको बेला	:	एक्लै चुप लागेर बस्छु
मनपर्ने आफ्नै बानी	:	नआत्तिने
पहिलो गीत	:	नौलो
पहिलो एल्बम	:	ग्रुभी
पहिलो चर्चित गीत	:	नौलो
सबैभन्दा बढी माया	:	बाबा र दाइलाई
पहिलो बाजा	:	गितार
पहिलो प्रेम	:	सानो भाइ सनराइजलाइ
पहिलो चुम्बन	:	छैन
पहिलो फोटोसेसन	:	फोटो बैंक (राजकुमार दाइसँग)
राम्रो बानी	:	फयांक छु
नराम्रो बानी	:	अरूसँग चाँडै नजिक हुन्छु

अफबिट

इन्डियन आइडल, प्रशान्त तामाङ हङकङ एयरपोर्टबाट फर्कने क्रममा आफ्ना साथीहरूको तस्बिर लिँदै । तस्बिर : निर्मल श्रेष्ठ, हङकङ

ब्यान्ड बक्स — ड्यामेज गिल्टर्स

पोखरामा विदेशीहरूलाई मनोरञ्जन प्रदान गर्न ड्यामेज गिल्टर्स ब्यान्ड लोकप्रिय छ । विशेषतः अंग्रेजी गीत गाएर ब्यान्डले विदेशीहरूलाई नचाउँदै आएको छ । ६ वर्षअघि स्थापना भएको ब्यान्डमा तन्नेरी युवाहरूको सहभागिता छ । लेकसाइडको हार्डरक क्याफेबाट ब्यान्डले आफ्नो सांगीतिक यात्रा प्रारम्भ गरेको हो । ब्यान्डले हरेक दिन लेकसाइडको बीजीबी, क्लब प्याराडिसो, सिल्क रोडमा आफ्नो लाइभ पर्फमेन्स दिँदै आएको छ, जुन प्रस्तुतिमा विदेशी संगीतपारखीहरूको उल्लेख्य जमघट हुन्छ । हलिउड शैलीका गीत गाउने हुनाले विदेशीहरू ब्यान्डप्रति आकर्षित भएका हुन ।

अहिले ब्यान्डमा दीप भित्रकोटी भोकलिस्ट र ड्रमर छन् भने विष्णु गुरुङ (गितार), अनिल गुरुङ (रिदम गितार) र अर्जुन गुरुङ (वेस्ट गितार) र मनि गुरुङ (अस्ट्रेलियन बाजा) मा छन् । धर्मेन्द्र सेवान दुई वर्ष यो ब्यान्डका भोकलिस्ट थिए । नेपाली तारामा भाग लिएपछि उनी ब्यान्डबाट छुट्टिए, तर अहिले पनि बेला-बेलामा राजधानीबाट पोखरा आउँदा गायक धर्मेन्द्रले सरसल्लाह भने दिन्छन् । रक ब्यान्डका रूपमा यहाँ ख्याति बटुलिरहेको ड्यामेज गिल्टर्सले अहिलेसम्म एल्बम भने निकालेको छैन ।

बढी लाइभ पर्फमेन्समा व्यस्त रहनुपरेकाले एल्बम निकाल्न सकिएको छैन, ब्यान्डका गितारिस्ट विष्णु गुरुङ भन्दै थिए- 'एल्बम निकालेर मात्रै चर्चा बटुलिन्छ जस्तो लाग्दैन ।' तर पनि ब्यान्ड अब छिट्टै एल्बम निकाल्ने तयारीमा जुटीसकेको छ । अहिलेसम्म ब्यान्डले सयौं कन्सर्ट गरेर तन्नेरीहरूलाई नचाइसकेको छ । खास गरी विदेशी पर्यटकहरूलाई प्राथमिकता दिँदै अहिले लेकसाइडको रातलाई दिनहुँ रंगीन तुल्याउँदै आएको छ ।

एउटा कन्सर्ट गरेरबापत ब्यान्डले १५ देखि २५ हजार पारिश्रमिक लिने गरेको छ । धेरै गर्नुपर्छ भनेर आफूलाई अपूर्ण सम्झँदै हामीले हाम्रो ब्यान्डको नाम ड्यामेज गिल्टर्स राखेका हौं– ब्यान्डका सदस्यहरूले एकसाथ बताए ।

–शिव शर्मा

ठट्यौली प्रकाशसँग

दुईजनाको पार्टनरसिपमा रहेको एउटा फ्याक्ट्रीमा अचानक आगो लाग्यो । एउटा पार्टनर ग्वाँ कि ग्वाँ... गर्दै कपाल उखेल्दै रुँदै उफ्रिरह्यो भने अर्को पार्टनर गोजीमा दुवै हात हालेर वरपर गर्न थाल्यो ।

फ्याक्ट्री खरानी भयो । पहिलो पार्टनर दोस्रो पार्टनरसँग रिसाउँदै भन्यो-

'त्यत्रो फ्याक्ट्री जलेर खरानी हुँदा म आफ्नो टाउकाको रौं उखेलेर रुँदै थिएँ तँ चाहिँ गोजीमा हात हालेर हिंड्दै थिइस् ?'

'रौं त म पनि उखेल्दै थिएँ यार... ।'

०००

एक व्यक्ति स्टेन्डमा पुग्दा बस छुटिसकेको थियो । त्यहींको एक व्यक्तिलाई उसले प्रश्न गऱ्यो । 'यदि म कुद्दै गएँ भने त्यो बस भेट्छुहोला ?

'यो त तपाईंको कुदाइमा भरपर्छ हजुर, गाडीभन्दा अघि नै तपाई आफ्नो गन्तव्यमा पनि पुग्न सक्नुहुन्छ- छेउकोले उत्तर दियो ।

०००

श्रीप्रसादले होटलमा महँगो खानेकुरा खायो । वेटरले पनि टिप्सको आशामा राम्रै सेवा गऱ्यो । खाइसकेपछि पैसा छैन भनेकाले साहुले श्रीप्रसादलाई खुब कुट्यो र भाग भनेर बाहिर धकेलिदियो । कुटाइ खाएको मुख सुम्सुमाउँदै श्रीप्रसाद हिंड्न मात्र के आँटेको थियो वेटरले एक झापड हान्यो ।

'तैंलेचाहिँ किन कुटेको ?' श्रीप्रसादले भन्यो ।

'योचाहिँ मेरो टिप्स बुझिस्'- वेटर कड्कियो ।

०००

दुई जना जँड्याहाबीच रूखमा आँप जस्तो को धेरै समयसम्म झुन्डिने भन्ने विषयमा बाजी पऱ्यो । दुईजना आँपको हाँगामा दुईतिर चमेरा जस्तै झुन्डिए...। आधा घन्टासम्म झुन्डिएपछि एउटा जँड्याहा साह्रै गल्यो, प्रयास गर्दागर्दै पनि नसकेर माथिबाट गर्ल्याम्म झऱ्यो । माथि झुन्डिरहेको जँड्याहा करायो ।

'ओइ, तँ थाकेर झरेको ?'

'होइन, म त पाकेर झरेको'- तलकोले उत्तर दियो ।

०००

प्रश्न : एक पाउ दालले १० जनालाई खान पुग्छ भने १५ जनालाइ कति दाल चाहिन्छ ?

'दाल एक पाउले नै पुग्छ तर नुन र पानीचाहिँ थप्नुपर्छ- होटलवालाको छोराले उत्तर दियो ।

०००

लोग्ने मारेको अभियोगमा एउटी महिलालाई न्यायाधीशले २० वर्षको सजायँ सुनाए ।

'जज साहब यति धेरै सजायँ नदिनुहोस् न..., कृपया यो विधवामाथि दया गर्नुहास्'- आइमाईको विन्ती ।

०००

बक्सिङ चलिरहेको दर्शक दीर्घाबाट आवाज आयो- हान-हान दाँतमा हान ।

'किन अरूतिर हान नभनेर दाँतमै हात भनेको ?'- छेउमा बसेकोले प्रश्न गऱ्यो ।

'किनकि यहाँ बाहिर मेरो नक्कली दाँतको दोकान छ'- उसले उत्तर दियो ।

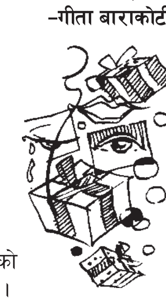
कविता

मायाको भीख माग्न आए

तिम्रो छड्के नजर नै किन मलाई बाधा भयो
बाटो छेकी जिस्काउनाले शरीर सडी आधा भयो
उत्तर दिने ठाउँ छैन एकतर्फी माया लाएँ
के दिएर बिदा दिऊँ मायाको भीख माग्न आए
दोबाटो र चौबाटोमा कुर्ने बानी छाड बिन्ती
मभन्दा नि राम्रा पाइनेछन् अनगिन्ती
बुद्धिमान सम्झन्थें म मेरो वचन तिम्ले खाए
के दिएर बिदा दिऊँ मायाको भीख माग्न आए
विपनी र सपनीमा पछिपछि लाग्दा खेरी
झस्किएर फर्की हेर्छु आएछौ कि भनी फेरि
सबैभन्दा राम्री केटी ती नजरले म नै पाए
के दिएर बिदा दिऊँ मायाको भीख माग्न आए ।

–गीता बाराकोटी

पाइनँ उपहार



हाँसिदिए पनि मलाई उपहार
रोइदिए पनि मलाई उपहार
हेरिदिए भो ठूलै उपहार
छोइदिए अझ लाखौं उपहार
जे दिए पनि, नदिए पनि
भएकै छ तिम्रो मीठो उपहार
तर मैले तिमीलाई दिन खोजेको
आजसम्म केही पाइनँ उपहार ।

–इन्द्रकुमार श्रेष्ठ

मेरी माया

मिर्मिरेको यो उषादेखि
साँझको त्यो गोधूलि हुँदै
कालो अन्धकार रातमा
केवल तिम्रै सम्झनामा टोलाइरहन्छु
विछोडका यी बाध्यताहरू
हृदयले स्वीकार गर्नैपर्छ,
तैपनि मिलनका मीठा सपनाहरू बुन्दै
म फेरि आफ्नै संसारमा हराउँछु
केवल तिम्रै सम्झनामा टोलाइरहन्छु ।

–यस तामाङ

मजा बेग्लै

दिलभित्र पिरती साँच्नुको मजा बेग्लै
दुनियाँको नजरमा मन जाँच्नुको मजा बेग्लै
प्रतिस्पर्धामा अल्झिएको संसारको खेल यो
एक-आपसमा जोडदारसँग दाँज्नुको मजा बेग्लै
बैंसालु रङ्गमा स्याल पनि घोर्ले हुन्छ
बैंसको त्यो मातले गाँज्नुको मजा बेग्लै
संसारमा पर्खिनुको पीडा सबैभन्दा ठूलो
दिन गन्दै औंला भाँच्नुको मजा बेग्लै
कति मान्छे जिउँदै मर्छन् थाहा छैन
मरे पछि पो मान्छे बाँच्नुको मजा बेग्लै ।

–रेसम सुनुवार

म रोए पनि

म रोए पनि, तिमी हाँसी दिनु
एकान्तमा याद मेरो आउँदा
सपना सम्झी बिर्सिदिनु
म अरूकै भए पनि
अधुरो मायालाई भुलिदिनु
कतै भेट भयो भने
नदेखेझैं गरिदिनु
म जिउँदो लास बनी
शैयामा छटपटिंदा
दागबत्ती दिन तयार हुनु
म वियोगमा तड्पिंदा
खुसीले पागल हुनु
मेरो संसार उजाडिए पनि
वसन्तमा रमाउन खोज्नु
मेरो आँसु शीत बन्न नसके पनि
बिहानीको मिरमिरेमा
तपतप गरी चुहिदिनु ।

–जानुका थपलिया

देख्दा भेट्दा हाँस न

मेरो मुटु जलाई आगो ताप्ने रानीलाई
कसरी म रोक्न सक्थें छुरा चलाई जानेलाई
म पीडामा जल्दै थिएँ, तिमी भव्य पार्टीमा
चट्ट छोडी गयौ प्यारी, सोला रोपी छातीमा
यता आँसु पिउँदै थिएँ, उता ह्विस्की वासना
दोबाटोमा छोडे पनि देख्दा-भेट्दा हाँस न ।
धनी बाउको छोरो रै'छ, महल तिम्रो चाहना
गरिबको नासो थिएँ, तिम्लाई भै'गो बहाना
म हिंड्दैथे पागलसरि, महलभित्र तिम्रो शासन
दोबाटोमा छोडे पनि देख्दा-भेट्दा हाँस न ।
सिउँदोभरि सिन्दूर अनि हातमा चुरा छनछन
सिउँदोमा पराई सिन्दूर पीडा हुन्थ्यो झनझन

–अनिर खनाल

लघुकथा

आखिर भट्टी नै हो

दुई जना जँड्याहा जाँड खान भट्टीतिर जाँदै थिए । उनीहरूले जाँड खाने भट्टी अलि टाढै पर्थ्यो । बाटो काट्ने बहानामा एउटाले कुरा खोतल्न थाल्यो– 'साँच्ची तिमीले हिंजोको समाचार सुन्यौ ?' 'अहँ, सुनिन के थियो ?'- उत्सुकतापूर्वक अर्कोले भन्यो । 'यात्रुबाहक बसभित्र आगलागी भएर सात जानाको बसभित्रै जलेर...' बीचमै कुरा रोकियो ।

'आ... वाइयात ! के-के न भन्ठानेको त । यस्ता कुरा त सामान्य नै हो नि । तिमीलाई केको टाउको दुखाइ ?' अर्कोले भन्यो । 'हुन त हो । मेरो टाउको दुखाइको कुरा केही पनि छैन, ज-जसलाई जे-जे परे पनि'- एउटाले भन्यो ।

'मानवअधिकारवादीहरूले घटनाको घोर भर्त्सना गरेकै होलान् । कुनै एउटा संगठनले घटनाको जिम्मेबारी लिएकै होला । कारबाही गरौं भने कुनै ठोस प्रमाण फेला पार्न सकेको छैन होला । सरकारले घटनाको अनुसन्धान गर्ने आयोग गठन गरेकै होला ।'

'सरकारलाई पनि मान्नैपर्छ यार ! कमसेकम आयोग गठन त गरेको छ'- अर्कोले भन्यो । कुरा गर्दागर्दै उनीहरू भट्टीमा पुग्छन् । भित्र पस्छन् र मेचमा बस्छन् । वेटरले मेनु ल्याएर उनीहरूको अगाडि राखिदिन्छ । 'के-के मगाम्'- एउटाले भन्छ । 'आज दूध मात्र पिएर जाम, हुँदैन ?' अर्कोले भन्छ । 'हुन त हो । हामीले दूध पिए पनि बाहिरिंदा त भट्टीबाटै हो नि । अरूले के पत्याउलान् र ? भट्टी त आखिर भट्टी नै हो नि ।'

–नवराज श्रेष्ठ

जबर्जस्ती तानेरै विवाह !

लोचना शर्मा

झापा- साहिँली मुर्मु भर्खर १७ वर्षकी थिइन् । यो झन्डै १८ वर्षअघिको कुरा हो । उनी कामविशेषले भारतीय सीमावर्ती बजार गलगलिया पुगेकी थिइन् । झापाको धरमपुरका चुनिया मुर्मुले 'मनपऱ्यो' भन्दै जबर्जस्ती तानेर घर लगे र श्रीमती बनाए । साहिँलीले कुनै प्रतिवाद गर्नै पाइनन् । डाँको छोडेर रोए पनि उनको केही लागेन, खुरुखुरु चुनियाकी श्रीमती भएको स्वीकार गर्नुपऱ्यो । अहिले ३५ वर्ष पुगेकी साहिँलीका तीन छोराछोरी छन् ।

धेरै वर्ष भएको छैन, झापा गरामनी बाह्रघरेका रसिन हस्ताले तिनिया बास्केलाई एउटा मेलामा देखेपछि तानेर 'तिमी मेरी श्रीमती भयौ' भन्दै घर भित्र्याएको । त्यसपछि उनी कति रोइन्, कराइन् तर केही लागेन । उनको पुकार पनि कसैले सुनेन । मन पटक्कै नभए पनि उनी रसिनकी श्रीमती भएर बस्न बाध्य भइन् ।

झापाकै अनारमनी विराट पोखराकी निली हस्दा भर्खर ५ कक्षामा पढ्दै थिइन् । उनी तिहारताका खेतको गरामा आमाबुबा र साथीहरूसँग मेला हेर्न पुगिन् तर त्यही मेलाले उनको स्कुल जाने रहर र रमाइला दिन सदाका लागि बन्द गराइदियो । त्यही मेलामा आएका खालबाढीका पाको उमेरका रिन्टु बास्केले उनलाई तानेर घर लगी श्रीमती बनाए । बाबुको उमेरको मानिस भए पनि उनले नाइँनास्ति गर्न पाइनन् ।

केही वर्षअघिका कुरा सम्झने हो भने नेपाली समाज धेरै अघि बढिसक्यो । आमाबाबुले खोजेको राम्रो केटा वा केटीसँग विवाह गर्ने कुरा चल्दा पनि आजको युवावर्ग ठाडै अस्वीकार गर्छ । आफैंले मन नपराएसम्म त विवाह नै सम्भव छैन अब तर नेपालका आदिवासी सन्थाल जातिमा माथि उल्लेख भएजस्तै कसैलाई मन परेकै भरमा जबर्जस्ती तानेर श्रीमती बनाउने चलन अझै कायमै छ । केटालाई कुनै केटी मनपऱ्यो भने उसले जहाँबाट जहिले पनि जसरी पनि जबर्जस्ती तानेर श्रीमती बनाउन सक्छ र केटीले त्यसको प्रतिवाद गर्न पाइँदैन । सुन्दा अचम्म लाग्छ, तर पूर्वी नेपालमा यो चलन जस्ताको तस्तै छ । जातीय परम्परा भन्दै अहिलेसम्म हट्न नसकेको यो चलनले धेरै महिलाको जिन्दगी बर्बाद भएको छ ।

कोचाटोलानिवासी रीना बास्के त्यसकै उदाहरण हुन् । भर्खर ४ कक्षा पढिरहेकी रीनाले पाँच कक्षामा पुग्न नपाउँदै सधैंका लागि पढाइ छाड्नुपऱ्यो । उनी भन्छिन्- 'यो चलन हाम्रो जातिमा नभैदिएको भए म पनि केही राम्रो काम गर्न सक्थें होला, कक्षामा प्रथम भए पनि मेरो पढाइ केही काम लागेन ।' अहिले २१ वर्ष पुगेकी रीनालाई त्यतिबेला आफ्नै बाबुआमा र आफन्तले पनि आफ्नो पक्षमा नबोलिदिएकाले पीरमाथि पीर थपियो । बरु उनीहरू सबैले परम्परा बिगार्नुहुन्न भनेर उनलाई नै गाली गरे । समाज र परम्परा नै त्यस्तै भएकाले आफूले मात्रै केही गर्न सक्छु भन्ने लागेन, त्यसैले सबै चुपचाप सहिन् तर आफ्नो जिन्दगी बर्बाद भएको मान्ने रीना हिजोआज छोरीहरूले पढ्न पाउनुपर्छ र यस्तो चलन रोक्नुपर्छ भन्ने आवाज उठाउन थालेकी छिन् । समाज, परम्परा आफ्नो ठाउँमा भए पनि उनले विवाहपछि पढ्ने प्रयास गरिन् तर छोरालाई समेत पढाउनुपर्छ भन्ने वातावरण नभएको समुदायमा उनले पढ्न पाउने कुरै थिएन । सानैदेखि केही गर्ने चाहना राखेकी रीनालाई घरभित्रै सीमित रहन मन लागेन, परिवारमा सकेजति विद्रोह गरिन् र अहिले उनी झापा भद्रपुरस्थित एउटा गार्मेन्ट उद्योगमा जागिर खान्छिन् । रीना त एउटा अपवाद मात्र हुन्, जबर्जस्ती तानेर विवाह गर्ने चलनको सिकार भएका धेरै महिला अहिले आफ्नो भाग्यलाई धिक्कार्दै जीवन बिताउँदैछन् ।

दमकको सरस्वती मा.वि.मा १० कक्षामा अध्ययनरत दुनियाँ मुर्मु हिजोआज मेला जानै डराउँछिन् । सबै जातजातिको मेला भए साथीसँग ढुक्कले जान्छिन् उनी तर आफ्नै जातिको मात्रै मेला भयो भने पहिल्यै तर्सेर जान्नन्, किनभने उनले आफ्नै आमाबाट सिकेकी छिन्, मेला गएकै कारण जबर्जस्ती कसैकी श्रीमती बन्ने अवस्था आउन सक्छ । दुनियाँ भन्छिन्– 'आमा र दिदीबाट मैले धेरै कुरा सिकिसकें, म आफ्नो जिन्दगी बर्बाद तुल्याउन चाहन्नँ ।' फूलसरी उनकी दिदी हुन् । उनले मन पराएको केटा अर्कै थियो, तर मेलापात जाँदा उनलाई अर्कै केटाले तानेर श्रीमती बनायो । फूलसरी भन्छिन्– 'चलनै यस्तो भएपछि के गर्नु, विरोध गरी माइत गएर बसे पनि माइतीले राख्दैनन्, एकचोटि त्यस्तो भएपछि अरू कसैले मागेर विवाह गर्ने सम्भावना पनि हुँदैन, समस्या हामीलाई नै पर्छ, त्यसैले चुपचाप सहेर बस्नुपऱ्यो ।'

नहटे पनि पहिलेको तुलनामा अहिले सन्थाल जातिमा यो चलन केही कम भएको छ । किनभने धेरैजसो युवा शिक्षित हुँदैछन्, आसपासको समुदायको असर पनि पर्न थालेको छ । झापा तोपगाछीकी खुदु मुर्मु पनि पछिल्लो समयमा यस्ता घटना अलि कम भएको बताउँछिन् । 'आजभोलि केही उपाय लागेन भने कतिपय ठाउँमा माओवादीलाई भन्दिन्छौं भनेपछि केही हच्किन्छन्,' उनी भन्छिन्– 'अब त हाम्रै जातिका महिलाले पनि यो चलनको विरोधमा आवाज उठाउन थालेका छन् ।'

केही वर्षयता देशमा प्रस्ट देखा परेको राजनैतिक तथा सामाजिक परिवर्तनले पनि सन्थाल जातिका महिलामा यस्ता ज्यादतीबाट छुट्कारा पाइन्छ कि भन्ने आशा पलाएको छ । किनभने अब छोरीलाई पनि उच्चशिक्षासम्म पढाउनुपर्छ भन्ने सोचको विकास हुँदै गएको छ । छोरीलाई पढाउनुहुँदैन भन्ने समुदायकै छोटन टुडु अहिले मदन-आश्रित स्मृति उच्च मा.वि.मा १२ कक्षामा पढ्छिन् । छोटन भन्छिन्– 'सानोमा मैले पनि यस्ता घटना देखें, एकदम डर लाग्थ्यो । तर, अहिले लोकतन्त्र आइसक्यो, त्यसैले पहिलेजस्तो नहोला भन्ने आशा छ । केही पऱ्यो भने सके तत्काल नसके कानुनको सहयोग लिएर भए पनि प्रतिवाद गर्न सकिन्छ भन्ने विश्वास पलाएको छ ।'

परम्परा धान्न सन्थाल जातिले यो चलन अपनाए पनि यस्तो चलनको पक्षमा नउभिने पाका मानिसहरू पनि छन् । शान्तिनगरका ६७ वर्षीय कविराज मुर्मुले ४० वर्षअघि मन पराएकी ताला हेमरमसँग– 'तिमी मसँग विवाह गर्छ्यौ' भनेर सोधे र 'हुन्छ' भन्ने जवाफ आएपछि उनैसँग विवाह गरेका थिए । कविराज भन्छन्- 'परम्पराका नाममा यस्ता गलत कुरालाई हामीले मानेनौं तर कतिपय अवस्थामा यो बाध्यता हुने गरेको छ । किनभने विधि पुऱ्याएर धूमधामसँग भोजभतेर गरी विवाह गर्ने हैसियत यो समुदायमा छैन ।

त्यसैले परम्पराका नाममा उनीहरू यही चलन अपनाउँछन् । त्यसका लागि सबैभन्दा पहिले सन्थाल जातिको आर्थिक अवस्था सुध्रनुपर्छ । परम्परा धान्ने नाममा होस् वा बाध्यताले, निश्चय पनि केटीको इच्छाविपरीत जबर्जस्ती श्रीमती बनाउने यो चलन कुनै पनि अर्थमा सही हुन सक्दैन । त्यसैले यो चलन हटाउन एउटा त सन्थाल जातिको आर्थिक अवस्था सुधार्ने कार्यक्रम सुरु गरिहाल्नुपर्छ । दोस्रो परम्पराको आडमा महिलामाथि ज्यादती गरिनुहुँदैन भन्ने चेतना पनि फैलाउनु आवश्यक छ ।

सञ्चारिका लेखमाला/सञ्चारिका समूह

सन्देश

प्रितम, सम्झना अनि प्रेम । हामी टाढा छौं, सम्पर्क पातलिएको छ तर पनि मेरो मन तिमीसँगै छ ।

प्रीति

न्युरोडस्थित गुदपाक पसलमा गुदपाक र पुष्टकारी किनेर फर्की-फर्की हेरी जाने मायालु, तिमीलाई सम्झेर म पागल भैसकेको छु । तिम्रा हरेक गतिविधि मलाई अहिले पनि झल्झली याद आइरहेका छन् । सायद हामी बोलेको भए पनि हुन्थ्यो होला, तर बोलिएन । मलाई पहिले पनि हाम्रो कतै भेट भैसकेको हो कि जस्तो लागिरहेको छ । भोलि एक बजेतिर त्यही स्थानमा आऊ है ।

श्याम

रजनी, तिम्रो प्रगति सुनेर यहाँ हामी सबै खुसी छौं । अझ धेरै प्रगति गर्दै जाऊ । हाम्रो तर्फबाट तिमीलाई उत्तरोत्तर प्रगतिको शुभकामना छ । तिम्रो सफलतामा हामी सधैं रमाउन पाऊं ।

डिके, भट्टे, माइकल, चौधरी, काले, म्याक्स

हे नेताजीहरू, तिमीहरू यो देशको विकास गर्नुपर्छ, सबै जनतालाई शान्तिको प्रत्याभूति गराउनुपर्छ भन्ने अझै पनि सोच्दैनौ ? तिमीहरूका कुरा सुन्दा अझै पनि संविधानसभाको निर्वाचन सुनिश्चित छ जस्तो लाग्दैन । एकपटकका लागि भए पनि देश र जनताका पक्षमा तिमीहरू सक्रिय भैदिए यो देशको उज्ज्वल भविष्यको रूपरेखा कोरिने थियो ।

पशुपति निरौला

विश्वास, तिमीहरू बुद्धनगरबाट सरेको थाहा पाए, तर कहाँ सरेको भन्ने थाहा पाइनँ । तिम्रो मोबाइलमा सम्पर्क गर्दा यो नम्बर रजिस्टर

गरिएको छैन भन्छ । तिमी मसँग किन यसरी टाढिएको ? अहिले तिमी कहाँ छौ ? मेरो पहिलेको कोठामा एकपटक आऊ है ।

समिरा

अभय, भ्यालेन्टाइन डेको दिन तिमीले देखाएको व्यवहारले मलाई साह्रै दुःखी तुल्यायो । आखिर म सधैं तिमै थिए, तर जबरजस्ती गरेको देख्दा तिमीले मलाई वास्तविक मायाभन्दा शारीरिक चाहना पूरा गर्ने माया मात्र गरेको रहेछौ भन्ने पुष्टि भयो । मैले तिम्रो कोठामा जानु गल्ती रहेछ, पछि थाहा पाए । अब मलाई बिर्सिदेऊ, म कहिल्यै तिम्रो हुन सक्दिनँ ।

वि.

विपु, आजभोलि म हरेक क्षण तिम्रै कल्पनामा हराइरहेको हुन्छु । जता पनि तिमीलाई नै देख्छु । मलाई सधैं तिम्रो यस्तै माया चाहिएको छ । तिमीसँग बिताएका केही पललाई सम्झनाको बहाना बनाएको छु । मलाई तिम्रो साथ चाहिएको छ । त्यसैले अबसँगै बस्ने योजना बनाउनुपर्छ है .... ।

विवेक

जीवनको गोरेटोमा

मेरो अधुरो भेट...

हाम्रो पहिलो भेट त पत्रमार्फत् नै भएको हो । अनि क्रमशः दोस्रो, तेस्रो, चौथो... हुँदै थुप्रै भेट भए पत्रमार्फत् । पत्र भेटपश्चात् आवाजमार्फत् पनि भेट भयो । सुरुका दिनमा त म सुन्थें, उनी भन्थिन् मात्र । दोस्रो, तेस्रो भेटपछि दोहोरो संवाद भयो फोनमार्फत् पनि । उनका आवाजमा एउटा जादु थियो जसले गर्दा हरेक भेट अविष्मरणीय र रोमाञ्चक हुन्थे । हप्ताको करिव आधा घन्टा त म उनको बोली सुन्ने एक प्रकारको नशामा हुन्थें ।

उनको आवाजमा कताकता भावनाका तरंग उठ्थे । जसले चट्टानलाई पगालेर कपास बनाउन सक्थ्यो, काँडालाई फक्राएर कोमल गुलाब बनाउन सक्थ्यो । उनका भनाइहरू सकारात्मक सोचाइ तथा आशावादी जिन्दगीका प्रतिनिधि हुन्थे । उनका हरेक बोलीले शरीरमा उत्साहको सञ्चार

गराउँथ्यो । निराशावादिताबाट मुक्त भै ऊर्जाशील एवं उत्पादनशील जीवन जीउने उनका विचारहरू उत्कृष्ट लाग्थे मलाई । हरेक वार्तालापमा मप्रति सकारात्मक झुकाव देखाउँथिन् उनी । मेरो आशालाई अझ प्रगाढ बनाउने उनका शब्दहरू मनमनै दोहोऱ्याएर टोलाउथें एक्लै-एक्लै ।

प्रत्यक्ष भेटघाट नभए पनि मनमनै उनको आकृतिलाई चित्रमय बनाउथें म । उनीसँगको श्रव्य भेटघाटले अर्को भेट भनौं एक हप्तालाई पूर्ण कल्पनाशील बनाउँथ्यो मलाई । अब म घरमा तथा साथीहरूमाझ कम बोल्न थालेको थिएँ । मेरो यस्तो व्यवहारले साथीहरू छक्क पर्थे र भन्थे- एकतर्फी चाहना बेकार हो तर म भन्थें- 'साँचो मायाले प्राप्ति मात्र चाहँदैन ।'

कुनै सुनियोजित कार्यक्रमविनाको आकस्मिक भेटघाटले म छक्क परेँ । उनले मलाई चिन्न नसके पनि मैले उनलाई भने सजिलैसँग चिनें । उनको परिचय पाएपछि म झन् हलमाझ बिन्दुमा बिलाउन खोजें । सोचें 'अभिव्यक्ति दिन सक्दिनँ मेरा बारेमा उनलाई ।' त्यो अतृप्त बसाइको केही क्षणपश्चात् फोन गरें उनलाई । उनको 'मलाई भेट्न आउनु न' भन्ने आग्रहलाई कसरी नकार्थे र म ? उनले दिएको ठेगाना पछ्याउँदै उनीसँग भेट्न पुगें । एकप्रकारको शिथिलताले गर्दा उनीसामु मेरो वास्तविकता खोल्ने साहस गर्न सकिनँ मैले । मभित्रको 'म' लाई भित्रै दबाएर म बाहिरको 'म' प्रस्तुत भैदिएँ उनीसामु ।

मैले उनलाई नभेटेकोमा गुनासो रहेन किनकि मैले उनको मप्रतिको विश्वास र मेरो अभिनय क्षमताको प्रयोगद्वारा काल्पनिक परिस्थिति सिर्जना गरिदिएँ । अरूसँग ढाँटे पनि आफ्नो मनसँग ढाँट्न कहाँ सकिन्छ र ? उनीसँगको अतृप्त बसाइले गर्दा असन्तुष्टिले मन जल्न थाल्यो । आफूले आफैलाई धिक्कार्दा पनि सन्तोष लिन सकिन्छ भनेर आफैलाई धिक्कारें तर त्यस्तो भएन ।

उक्त भेटका कारण म धक फुकाएर हाँस्न र बोल्न पनि सकिनँ । साथीहरूबाट आएका सुझावलाई मनन गर्दै उनीसँग भेटेर वास्तविकताको पर्दाफास गर्ने दृढता लिएर लागें उनकै खोजीमा । बिहानीको शीतलता अनुभव गर्दै उनको कार्यालय पुगें, तर त्यहाँ थिइनन् उनी, मात्रै 'यहाँबाट गैसक्नुभयो' भन्ने जवाफ पाएँ । जे हुनु थियो ठीक उल्टो भयो, आकाश तल धरती माथिजस्तो । सागरको माछा हावामा उडेर गएजस्तो अनुभूति भयो । निराश मुहार लिएर फर्किएँ आफ्नै कोठामा । अब मसँग उनको चिनोस्वरूपको उनकै आवाज सुनेर समय बिताउनुको विकल्प रहेन । जुन आवाज मैले हरेकपल्ट क्यासेट प्लेयरमा रेकर्ड गरी राखेको थिएँ । अब मसँग उनका आवाज भरिएका क्यासेटका थाक मात्र छन् । - के.डी.

साप्ताहिक साथी

आफूले आवश्यक शिक्षा लिएको बताउने बालकृष्ण चक्रधर ३० वर्षका छन् । किरानापसल चलाएर जीवनयापन गरिरहेका चक्रधरले केही समयअघि विवाह गरेका छन् । पत्रमित्रतामा रुचि राख्ने चक्रधर मिलनसार स्वभावका छन् । गोरो वर्णका चक्रधरलाई इन्द्रवती पब्लिक स्कुल, कुमारीगाल, बौद्धमा पत्राचार गर्न सकिन्छ । ●

बाइस वर्षीय अविवाहित शिवकुमार सुनुवार हँसिलो स्वभावका छन् । गोरो वर्णका शिवको उचाइ ५ फिट ५ इन्च छ । प्रवेशिका उत्तीर्ण गरेर सुरक्षासेवामा प्रवेश गरेका सुनुवार गीत सुन्न तथा पत्रमित्रता गर्न रुचि राख्छन् । दुःख-सुखमा साथ दिने जीवनसाथीको खोजीमा रहेका सुनुवारलाई श्री ९ नम्बर वाहिनी अड्डा,भकुन्डेबेसी, काभ्रेपलाञ्चोकमा पत्राचार गर्न सकिन्छ । ●

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 ?

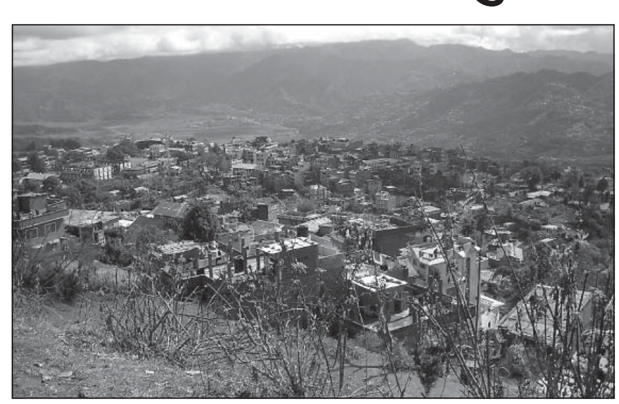
....

....

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

तानसेनमा पर्यटनको प्रचुर सम्भावना

पाल्पा– पाल्पा जिल्लाको सदरमुकाम तानसेनमा पर्यटन व्यवसाय फेरि फस्टाएको छ । पाँच-छ वर्षपछि तानसेन आउने पर्यटकको संख्या ह्वात्तै बढेको छ । तानसेनमा अहिले दैनिक ३ सयदेखि ७-८ सयसम्म आन्तरिक पर्यटकको घुइँचो लाग्न थालेको छ । नेपालीहरूको आम्दानी थोरै हुन्छ, कहाँ जाने ? सस्तोमा कहाँ घुम्ने ? धेरै कुराको जानकारी लिन कहाँ सकिन्छ भन्नेहरू अहिले तानसेनतिर ओइरिन थालेका छन् ।



तानसेनबजार, यहाँको काष्ठकला, मठमन्दिर, श्रीनगर डाँडा, रानीमहल, रिडी, भैरवस्थान, बगनास, ताँहुलगायतका स्थान पाल्पाका पर्यटकीय स्थल हुन् । तानसेनबजार सफा राख्ने, पुरानो संस्कृति जोगाउने, तानसेनबाट ७ किलोमिटर टाढा रहेको बौघागुम्हा गाविसको गुम्हा गाउँलाई मगर गाउँ बनाउन सकिन्छ । तानसेनको श्रीनगर डाँडामा अहिलेसम्म भ्यूटावर बन्न नसक्दा, बजार फोहोर हुँदा, बाटो पूरै बिग्रिँदासमेत पर्यटक आउन छाडेका छैनन् । यहाँका सबै स्थानलाई व्यवस्थित गर्न सकियो भने तानसेनमा आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको ओइरो लाग्नसक्छ ।

वि.स. २०५७ देखि पाल्पाको पर्यटन व्यवसाय ठ्याप्पै सुकेको थियो । तानसेन पुग्न पोखराबाट स्याङ्जा हुँदै र लुम्बिनीबाट बुटवल हुँदै यात्रा गर्नुपर्छ । बुटवल-तानसेन सडकको अवस्था र यहाँका थोत्रा गाडीले पनि तानसेनमा आउने पर्यटकलाई दिक्क तुल्याएको छ । लुम्बिनीबाट सीधै तानसेनका लागि बसको व्यवस्था गर्ने, पोखराका होटल व्यवसायीसँग सम्झौता गरी एक रात भए पनि पाल्पामा बस्न पठाउन सकियो भने तानसेनको पर्यटन निकै फस्टाउन सक्छ ।

तानसेन पोखराबाट १ सय २४ किलोमिटर सडकमार्ग, लुम्बिनीबाट ६४ किलोमिटर सडकमार्गको दूरीमा छ । पर्यटन व्यवसायी जयप्रकाश भुसाल भन्छन्– 'होटल नै बन्द गरूंजस्तो भयो भन्दा पनि फरक पर्दैन तर जेनतेन चलाइयो, तर अब भने स्थिति राम्रो छ ।'

पर्यटकसँगको व्यवहार, आन्तरिक पर्यटकलाई कसरी तानसेन राखौं भन्ने सोच यहाँका होटल-व्यवसायीमा पटक्कै नहुनु ठूलो समस्याका रूपमा देखिएको छ । उद्योग वाणिज्य संघ, पाल्पाले पनि पर्यटनको क्षेत्रमा कुनै ठोस काम गरेको छैन । स्थानीय आर्थिक विकास कार्यक्रम (लिड) ले उद्योग वाणिज्य संघलाई सहयोग गरे पनि उल्लेख्य काम भने अघि बढ्न सकेको छैन ।

श्रीनगरमा भ्यू टावर बनाउन सकियो भने तानसेन आएका पर्यटक एक रात तानसेन बजार बसेर फर्कनुपर्ने थिएन, कमसेकम श्रीनगर डाँडा गएर दुई-तीन घण्टा भए पनि अल्मलिन सक्थे । आन्तरिक पर्यटकहरू साना तथा सस्ता होटलमा बस्न र खान मन पराउँछन् तर तानसेनमा साना होटललाई व्यवस्थित बनाउन सकिएको छैन । तानसेनमा ठूला प्रकृतिका ३ वटा, मध्यम खालका ५ वटा साना र सामान्य खालका ५० भन्दा बढी रेस्टुराँ तथा होटल छन् ।

श्रीनगर डाँडाको दृश्यावलोकनका साथै त्यहाँ रहेको बुद्ध मूर्ति पनि एउटा अर्को आकर्षण हो । त्यहाँ एउटै ढुङ्गालाई कोपेर दुई मिटर अग्लो बुद्धको मूर्ति बनाइएको छ । तानसेन आउने सबै भने श्रीनगर डाँडा जादैनन् । धेरैजसो तानसेनको पुरानो बजार, झिँगटीले छाएका घरहरू, पुराना मठमन्दिर हेरेर फर्कने गरेका छन् । तानसेनबाट तराईको फाँट, नजिकका पहाड र सेताम्मे हिमाली दृश्यको आनन्द लिन सकिन्छ ।

बुटवल, नवलपरासी, स्याङ्जा, पोखरा, बाग्लुङ, पर्वत, म्याग्दी, कपिलवस्तु, गुल्मी, चितवन, काठमाडौं, नेपालगन्ज, सुर्खेत, दैलेख, धनगढी, झापा, इलाम, धरान आदि देशका विभिन्न जिल्लाबाट अहिले पर्यटकहरू तानसेनमा ओइरिएका छन् । भारतको गोरखपुर, लखनउ, बनारसजस्ता स्थानबाट समेत यहाँ पर्यटकहरू आउँछन् । विदेशी पर्यटक पनि यहाँ आइरहेका छन्, तर तानसेन आएका पर्यटकले सूचना पाउन सक्दैनन् । तानसेन नगरपालिका, उद्योग वाणिज्य संघ वा कुनै पनि गैरसरकारी संघ-संस्थाले तानसेन आउने पर्यटकप्रति कुनै वास्ता गरेका छैनन् ।

दैनिक ७-८ वटा पर्यटकको गाडी टुँडिखेलमा उभिन्छ तर त्यहीं रहेको नगरपालिकाले कुनै वास्ता गर्दैन । पर्यटनको क्षेत्रमा काम गरेको पर्यटन प्रवर्द्धन समूह गेटअप पाल्पाले पनि व्यवस्थित रूपमा पर्यटकका लागि सूचना दिन र रेकर्ड राख्न सकेको छैन । तानसेनमा पर्यटक सूचना केन्द्रको अभाव मात्र होइन, गाइडको समेत व्यवस्था हुन नसक्दा धेरैले केही जानकारी नपाई फर्कनुपरिरहेको छ ।

पहाडकी रानीका रूपमा परिचित तानसेन जान काठमाडौंबाट सीधा बससेवा छ । आफ्नै सवारी हुनेहरू पनि सिद्धार्थ राजमार्गको बर्तुङ पुगेर ४ किलोमिटर माथि उक्लिएपछि तानसेन पुग्न सक्छन् । महेन्द्र राजमार्गको बुटवलबाट ३९ किलोमिटर यात्रा गरे पुग्छ । यहाँका लागि बुटवल, सुनौलीबाट सीधा बससेवा उपलब्ध छ । लुम्बिनी, गौतमबुद्ध विमानस्थलबाट पनि तानसेन जाने ट्याक्सी पाउन सकिन्छ ।

–माधव अर्याल

के स्वर्ग-नर्क भन्ने कुरा हुन्छ ?

आफू गएको छैन जानेहरू फर्किएर आएका छैनन् । मलाई के था'त ?

अज्ञानी समीर, काठमाडौं

नर्क हुने भए हाम्रा सबै नेता उतै हुन्थे, किनकि यिनीहरू यो धर्तीमा बस्न योग्य कहाँ छन् र ?

प्रतिमा घिमिरे भट्टराई, मोरङ

यदि त्यस्तो स्थान भए नेपालका लोकतान्त्रिक तथा गणतन्त्रविरोधी नेतालाई उतै पठाइदिनु उचित होला ।

शम्भुराज घिमिरे, शनिश्चरे

नमरी स्वर्ग देखिंदैन । त्यसैले सम्पादकज्यू तपाईं पुगेर आउनुहोस् अनि हामी सँगै जाउँला ।

अजयकुमार चौधरी, कदमाहा, सप्तरी

विश्वास त लाग्छ तर मरिसकेपछि फर्केर आई कसैले आफ्नो अनुभव सुनाएका छैनन् ।

युवराज न्यौपाने (२१), **बलाम, स्याङ्जा**

पर्खनुस् है सम्पादक ज्यू, म एकचोटी स्वर्ग गएर आउँछु अनि सँगै जाउँला ।

sapna_lovelly@yahoo.com

मान्छे चन्द्रमा पुगिसकेपछि पनि स्वर्ग र नर्कको कुरा कहाँबाट आयो ?

sachin_h20@yahoo.com

सम्पादकज्यू, देखेको छैन, मरेको कुरामा के को विश्वास गर्ने ?

एस.के. कुवँर (२४)

हुन्छ, मानिसले जस्तो कर्म गऱ्यो त्यस्तै फल पाउँछ । यो सबैले अनुभव गरेकै कुरा हो । यो संसारमा कसैको कृति फैलिन्छ त कसैले घृणा पाउँछन् । यही हो स्वर्ग र नर्क ।

शालिग्राम पत्थर, धादिङ

सत्य युगमा त धर्म गरे स्वर्ग, पाप गरे नर्क पुगिन्छ भन्ने सुनेको थिएँ तर यो कलियुगमा केटा र केटीहरू धर्म गर्न भनेर मन्दिर जान्छन् अनि हेऱ्यो कि लभ, बोल्यो कि ट्राजिटी पर्छ त्यसैले लभ परेर मायाँ बस्यो भने स्वर्ग हुन्छ, ट्र्याजिटी पऱ्यो भने नर्क हुन्छ ।

जीवन थापा, काभ्रे

स्वयंले कस्तो कर्म गरिन्छ त्यसले भाग्य निर्माण गर्छ । जसले आफैमा स्वर्ग-नर्कको अवस्था ल्याउँछ ।

नवीन कार्की, दोलखा

त्यो त नमरिकन देखिंदैन सम्पादक ज्यू । मेरो विचारमा मेरो भन्दा पालो तपाईंकै पहिले आउला, बरु चाँडै मरिहाल्नुहोस् अनि मलाई पनि बताउनुहोस् ल ।

निर्दोष पोखरेल

स्वर्ग..., तपाईं-हामी पछि उतै भेटेर कुरा गरौंला । नर्क..., ल ठयाक्कै याद आयो त्रिशूल बाबालाई थाहा छ कस्तो हुन्छ भनेर, हनुमानढोकामा हो क्यारे, राम्रै होला सायद ।

विनय राई (२३), **खोटाङ**

आफू त मरिएकै छैन कसरी जान्नु स्वर्ग-नर्क भन्ने कुरा ।

मनोजकुमार चौधरी, सप्तरी

स्वर्ग-नर्क भन्ने हुँदैन, खै स्वर्गमा जाने मान्छेहरूले खबरै गऱ्या छैनन्, कमसेकम स्वर्ग र नर्क यस्तो हुन्छ भनेर एक कल फोन त गर्नुपर्छ नि ।

प्रेमकान्छा मगर, तानसेन

स्वर्ग र नर्क त हुने नै भयो नि, राजतन्त्र स्वर्ग गयो अब गणतन्त्र नर्क जाँदैछ । होइन र...?

रमेश रानागर, पाल्पा

हुन्छ, नर्क त यही पृथ्वी हो दुःखै-दुःख झेल्नुपर्ने, अब स्वर्ग त मरेपछि पो पुगिने हो, कि जाने मन छ सम्पादक ज्यू ?

रुद्रप्रसाद दाहाल (२०), **मैनापोखरी**

स्वर्ग र नर्क भन्ने कुरा कस्तो हो, के हो, हुन्छ कि हुँदैन ? आदि प्रश्नको उत्तर एक अवस्थामा पाइएला, त्यो हो मृत्यु ।

दीपेन्द्र देउवा

कस्तो वाहियात प्रश्न गर्नुभा' सम्पादकज्यू, स्वर्ग-नर्क भन्ने पनि कहीं हुन्छ, अहिलेको वैज्ञानिक युगमा ? यो त मान्छे तर्साउने बहाना मात्र हो ।

अनिल पोखेल, सुनसरी

स्वर्ग र नर्क भन्ने कुरा हुँदैन । किनभने मानिसले जे काम गर्छ त्यसको फल यही पृथ्वीमै पाउँछ । स्वर्ग र नर्क मानिसले आफ्नो सन्तुष्टिका लागि मात्र भन्छन् ।

शशिकान्त गुप्ता (१९), **वीरगन्ज**

हुन्छ, कलियुगको स्वर्ग र नर्क यही पृथ्वी हो । आफैं विचार गर्नुस् कुन ठाउँ स्वर्ग, कुन ठाउँ नर्क ? राजधानीको धूँवा-धूलो, फोहर-मैला, भीडभाडपूर्ण अस्तव्यस्त यो गन्धनगरी खाल्डो अनि कहाँ हाम्रो हरियाली सुन्दर सफा गाउँ ।

मुक्ति अधिकारी, करादी

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. अहिलेकी आकर्षक (सेक्सी) नेपाली नायिका को हुन् र किन ?
२. प्रेममा किन मर्ने-मार्ने कसम खाइन्छ ?
३. तपाईंलाई मन पर्ने खेलाडी को हुन् ? किन ?
४. तपाईं मन्त्री हुनुभयो भने कुन मन्त्रालय रोज्नुहुन्छ, किन ?
५. युवतीहरू किन स्लिम बन्न खोज्छन् ?
६. युवकहरू किन युवती भनेपछि मरिहत्ते गर्छन् ?
७. युवाहरूलाई लागूऔषधको दुर्व्यसनबाट मुक्त गर्न के गर्नुपर्ला ?
८. विवाहित पुरुषलाई कसरी चिन्न सकिन्छ ?
९. तपाईं टाइम पास गर्न के गर्नुहुन्छ ?
१०. शारीरिक रूपमा बलियो सुगठित पुरुष आकर्षित हुन्छन् कि चकलेटी अनुहारका साधारण पुरुष ? किन ?

यौन जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भद्रा

प्रश्न : म २३ वर्षीय अविवाहित पुरुष हुँ । मैले १०–१५ दिनको अन्तरालमा २१ वर्षीया महिलासँग यौनसम्पर्क गर्ने गरेको छु, तर मलाई आफ्नो वीर्य छिटो स्खलन भएको अनुभव हुन्छ र उनलाई पनि सन्तुष्टि कम हुने कुरा बताउँछिन् । यौनसम्पर्क नभएको बेला हस्तमैथुन गर्ने बानी छ । के हस्तमैथुनले पछि कुनै असर पार्छ ? के हस्तमैथुन गर्दा लिंग कम उत्तेजित हुन्छ ? के यौनसम्पर्क गर्दा वीर्य ढिलो स्खलन गर्ने कुनै विधि छैन ? के हस्तमैथुन स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छ ?

– सी.के.

उत्तर : वीर्य स्खलन कति समयमा हुन्छ ?

मानव यौन प्रतिक्रिया चक्रको कुरा गर्दा हामीहरू मुख्यतया चार चरणबाट गुज्रन्छौं । सुरुको चरणलाई भहअष्तझभलत को चरण भनिन्छ र यौन उत्तेजनाले निरन्तरता पाएमा हामी अर्को चरणमा पुग्छौं, जसलाई plateau phase भनिन्छ । यस अवस्थामा पनि यौन उत्तेजनाले निरन्तरता पाइरहेमा हामी छोटो भए पनि एक विशेष तथा महत्त्वपूर्ण चरणमा पुग्छौं जसलाई 'चरमसुख' को चरण भनिन्छ । यसैबेला वीर्य स्खलन पनि हुन्छ । त्यसपछि resolution को चरणमा पुग्छौं र पुरानै अवस्थामा फर्कन्छौं । यौन सुख शारीरिक तथा मानसिक दुवै प्रक्रियाको जटिल सम्मिश्रणबाट प्राप्त हुन्छ भन्ने कुरा त थाहा भै नै सक्यो होला । यौन उत्तेजनामा आउने र विभिन्न चरणमा अगाडि बढ्दै जाने कुरा बाह्य तथा आन्तरिक कतिपय कुरामा भर पर्छन् । यी कुरा योनिमा लिङ्ग पसाएपछि मात्र सुरु हुने होइन । प्रायः सबैजसो व्यक्तिले आफ्नो जीवनको कुनै न कुनै बेला वीर्य स्खलन चाँडो भएको अनुभव गरेका हुन्छन् । किन्सेले गरेका अध्ययनमा योनिमा लिङ्ग प्रवेश गराएको २ मिनेटभित्रै ७५ प्रतिशत पुरुषले चरमसुख पाएको कुरा देखिएको थियो । शीघ्र स्खलनलाई कसरी परिभाषित गर्ने भन्ने कुरामा वैज्ञानिकहरूबीच बहस पनि नभएको होइन । लिङ्ग योनिमा पसाएको ३० सेकेन्डमै वा एक मिनेटभन्दा कम समयमा वा ५ देखि १० धक्कामा नै वीर्यस्खलन भए छिटो स्खलन भएको भनेर परिभाषित गर्ने प्रयास पनि भए, तर अहिले यो सोचाइमा केही परिवर्तन आउन थालेको छ ।

वीर्यस्खलनलाई कसरी ढिलो गर्ने ?

यसरी छिटो वीर्यस्खलन हुनुलाई हामी शीघ्र वीर्य स्खलन भन्छौं । यसको पक्का कारण यही नै हो भनेर भन्न सकिने अवस्था नभए पनि अहिले शीघ्र स्खलनको मूल कारणको मानसिक नै भएको पाइन्छ । कतिपय मानिसमा यौनसम्पर्क वा क्रियाकलापमा 'राम्रो' गर्न नसक्नु गम्भीर चिन्ताको कारण हुनसक्छ । आफ्नो यौन जोडीलाई सन्तुष्ट पार्न सक्दिनँ कि भन्ने चिन्ताले समस्या बढाउँछ । केही औषधीको पनि यस्तो प्रभाव हुनसक्छ । आक्कल-झुक्कल यस्तो शीघ्र स्लखन हुनु अस्वाभाविक होइन । त्यसैले यस्तो स्थितिमा खासै चिन्ता गर्नु आवश्यक छैन । निम्न उपाय फाइदा जनक हुनसक्छ ।

यौनसम्पर्क रोक्ने–सुरु गर्ने

यौन सम्पर्क गरिरहँदा स्खलन होला जस्तो भएपछि तुरुन्तै लिङ्ग योनिबाट बाहिर झिकेर केही बेर यौन क्रीडालाई नै रोक्ने र यौन उत्तेजना केही कम भएपछि पुनः यौनक्रिडा सुरु गर्ने ।

आसन परिवर्तन गर्ने

लोग्नेमानिस माथितिर र महिला तलको सट्टा महिला माथितिर बसेर सक्रिय भए यौन सम्पर्क गर्दा पनि शीघ्रस्खलनलाई कम गर्न मद्दत पुग्छ । लिङ्ग अँठ्ठ्याउने: यौनसम्पर्क गरिरहँदा स्खलन होलाजस्तो भएपछि तुरुन्तै लिंग योनिबाट बाहिर झिकेर लिङ्गको फेदलाई बेस्सरी अँठ्याउने र वीर्य स्खलन हुन नदिने । यौन उत्तेजना केही कम भएपछि पुनः यौनक्रीडा सुरु गर्ने ।

कन्डमको प्रयोग गर्ने

त्यसैगरी कन्डमको प्रयोगबाट पनि कतिपयलाई शीघ्रस्खलनको समस्या कम गर्न मद्दत पुगेको छ । यस्तो बेलामा चिप्लो पदार्थ कम भएको तथा बाक्लो किसिमको कन्डमले बढी फाइदा पुऱ्याउँछ । मांसपेशीको प्रयोग गर्ने पिसाब आउँदा रोक्न प्रयोग गर्ने मांसपेशीको कसरत गरेर वीर्य स्खलनलाई रोक्ने अभ्यास गर्न सके फाइदा पुग्छ ।

वीर्य स्खलन नियन्त्रणको अभ्यास

दीर्घकालीन उपचारका लागि हस्तमैथुन गर्ने र वीर्य स्खलन होला जस्तो भएपछि रोक्ने र उत्तेजना केही कम भएपछि पुनः हस्तमैथुन सुरु गर्ने र वीर्य स्खलन होलाजस्तो भएपछि रोक्ने र यो प्रक्रिया दोहाऱ्याउने । वीर्य स्खलनलाई राम्रोसँग नियन्त्रण गर्न सक्छु जस्तो लागेपछि आफ्नो श्रीमती (यौन साथी) सँग यौनसम्पर्करहित यौन क्रियाकलापमा संलग्न हुने तर यौनसम्पर्क भने नगर्ने । वीर्य स्खलन होलाजस्तो भए पनि क्रियाकलाप रोक्ने र उत्तेजना केही कम भएपछि पुनः सुरु गर्ने । आफ्नो यौन साथीसँग पहिले कुनै चिप्लो पदार्थ प्रयोग नगरी र पछि चिप्लो पदार्थ प्रयोग गरेर यस्तो क्रियाकलापमा संलग्न हुने । अब वीर्य स्खलनमा पर्याप्त नियन्त्रण भयो जस्तो लागेपछि लिङ्गलाई बिस्तारै भगक्षेत्र (योनिक्षेत्र) मा स्पर्श वा हल्का घर्षण गर्ने तर यौनसम्पर्क भने नगर्ने । यस्तो गर्दा वीर्य स्खलन होलाजस्तो भएमा यी क्रियाकलाप गर्न रोक्ने र उत्तेजना केही कम भए पछि पुनः सुरु गर्ने । वीर्य स्खलनलाई पर्याप्त नियन्त्रण गर्न सक्छु जस्तो लागेपछि माथि भनिएजस्तै यौनसाथी बढी सक्रिय हुने गरी यौनसम्पर्क सुरु गर्ने । अनि वीर्य स्खलन नियन्त्रण गर्न सकिने स्थिति वा क्षमतालाई हेर्दै विविध तरिका अबलम्बन गर्दै यौनसम्पर्कलाई अघि बढाउने । समय र धैर्यता निकै लाग्ने भए पनि वीर्य स्खलन नियन्त्रणमा यो अभ्यास निकै लाभदायक हुनसक्छ ।

के हस्तमैथुन उपयोगी छ ?

सामान्यतया हस्तमैथुनको कुनै हानी छैन । यसको कारणले लिङ्ग कम उत्तेजित हुने पनि होइन । यसले कसैमा भर नपरी आफूले चाहेको बेलामा चाहेको परिकल्पना गर्दै आफ्नो यौन तनाव हटाउन मद्दत गर्छ । विशेष गरेर धनको क्षति त नहुने नै भयो, यौनरोग तथा एच.आईभी.जस्ता रोग लाग्ने पनि भएन । यो उपयोगी नहुँदो हो त यति धेरै मानिसले यसको अनुभव सँगालेका हुँदैनथे ।

चिनजानको महिलासँगको यौनसम्पर्क

चिनजानदेखि बाहेक उक्त महिलासँग तपाईंको सम्बन्ध कस्तो छ, पत्रमा स्पष्ट छैन । तपाईंहरूको पूर्ण रूपमा एक-अर्काप्रति समर्पित सम्बन्ध छ भने कुरा बेग्लै भयो । अन्य व्यक्तिसँग पनि यौनसम्पर्क हुने गरेको छ भने वा त्यस्तो सम्भावना छ भने एच.आई.भी वा अन्य यौनरोगका संक्रमणबाट बच्न सुरक्षाका उपाय अपनाउनु आवश्यक हुन्छ ।

पारिवारिक स्वास्थ्य

डा. सी.पी सेढाईं

कडा खालको मानसिक रोग

रोगको पहिचान नहुँदा धेरै औषधी पसल चाहर्छन् मानसिक रोगका बिरामीहरू ।

मानसिक रोग अति सामान्यदेखि निको पार्न कठिन हुनेसम्मका हुन्छन् । सामान्य खालका मनोवैज्ञानिक समस्या २५-३० प्रतिशतसम्म पाइन्छ । खासगरी मानिसमा परेको समस्यासँग जुध्न नसक्दा मानसिक रोग लाग्छ तर वंशानुगत रूपमा पनि मानसिक रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ । परिश्रम गर्न नछोड्ने, अनावश्यक कुरामा बारम्बार एकोहोरो सोचाइ नगर्ने, लागू पदार्थ सेवन नगर्ने अनि मनमा रहेको समस्या अरूलाई बाँड्नेजस्ता कार्यले मानसिक रोग लाग्ने सम्भावन कम हुन्छ । सामान्य खालका मानसिक रोगलाई नसाको समस्या भँनिन्छ ।

मानसिक रोग कस्ता-कस्ता हुन्छन् ?

क) सामान्य खालका मानसिक रोग :

निद्राको समस्या : मानिसमा निदाउन गाऱ्हो हुने, निद्रामा डराउने, निद्रामा हिंड्ने समस्या पाइन्छ, जुन उपचार गरे निको हुन्छ ।

डर लाग्ने समस्या : मानिसमा डर लागिरहने, मुटु ढुकढुक गर्ने, हात हल्लने, टाउको दुख्ने, अचानक डराउने समस्या हुन्छ । जुन औषधी सेवन तथा साइकोथेरापीपछि निको हुन्छ ।

कनभर्सन डिसोसिएटिभ डिसअर्डर : अचानक हात-खुट्टा नचल्ने, छातीमा स्वास फेर्न गाऱ्हो हुने, उल्टो कुरा गर्ने, बोली रोकिने, बक्ने (एउटा अर्को भई बोल्ने), काम्ने, बिर्सने आदि लक्षण लिई यस्ता बिरामी अस्पताल आउँछन् ।

टाउको दुख्ने समस्या : टाउको दुख्ने समस्या बढ्दो छ । खासगरी टेन्सन हेड्याक, माइग्रेइन आदिका बिरामीहरू निकै पुराना समस्या लिएर अस्पताल आउँछन् ।

बालबालीकामा देखिने मनोवैज्ञानिक समस्या : बालबालीकामा चकचक गर्ने, रिसाउने, चोर्ने, झगडा गर्ने, स्कुल जान नमान्ने, स्कुलबाट भाग्ने, एक्लै बस्ने आदि समस्या पाइन्छ । साथै बालबालिकामा डिप्रेसन वयस्कमा भन्दा फरक लक्षण लिई देखा पर्छ । अचानक देखिने मानसिक रोग : अचानक डराउने, घरबाट भाग्ने, जे पायो त्यही बोल्ने, शंका गर्ने भई आउने रोगलाई एक्युट एन्ड टेन्सन साइकोटक डिसअर्डर भनिन्छ । उपचार भए सबैजसो बिरामी बिसेक हुन्छन् ।

सोमोटाइजेसन डिसअर्डर : यो यस्तो रोग हो जसमा शरीरका विभिन्न अंगका भेग सिम्टम्सहरू लिएर बिरामी आउँछन्, जस्तै- टाउको दुख्ने, पेट दुख्ने, हात-खुट्टा हल्लिने आदि । मानिसहरू विभिन्न डाक्टरकहाँ उपचारार्थ पुग्छन् । तैपनि आफ्नो समस्या निको भएको महसुस गर्दैनन् । विभिन्न ल्याब परीक्षण गराउँदा पनि कुनै खराबी देखिंदैन । कहिलेकाहीं बिरामीहरू आफूलाई क्यान्सर तथा एड्स भएको शंका गरी अस्पताल आउँछन् ।

शिशु जन्माएपछि आमामा देखिने मानसिक रोग : महिलाहरू शिशु जन्माएपछि आफूलाई मानसिक असन्तुलन भएको डिप्रेसन महसुस गर्छन् । यस्तो रोग उपचारपछि पूर्णरूपमा निको हुन्छ ।

डिप्रेसन : यो रोगका बिरामीहरू निराश हुने, दिक्क हुने, नराम्रोसँग हाँस्ने, बारम्बार रुने, हात-खुट्टा झमझम गर्ने, टाउको दुख्ने, बाँच्नुभन्दा मर्नु बेस भन्ने र कतिपय बिरामीले आत्महत्या गरेको पनि पाइन्छ । डिप्रेसन नेपालमा पाइने एउटा मुख्य मानसिक रोग हो । यो नेपालमा बढी पाइन्छ । जीवनभरमा २०-२५ प्रतिशत मानिसमा डिप्रेसन हुन्छ । यो उपचार गरे निको हुने रोग हो ।

लागू औषधी र रक्सीको समस्या : खासगरी स्कुल जाने, स्कुल तथा कलेज जाने विद्यार्थी लागू औषधी सेवन गर्ने कुलतमा फसेको देखिन्छ । विभिन्न प्रकारका खोकिको औषधी, गाँजा टिडीजेसिक र हिरोइन जस्ता औषधी लिंदा मस्तिष्कमा असर पर्छ । उनीहरू एकपटक लिएपछि छोड्न सक्दैनन् । कतिपय अवस्थामा चोर्ने आदि अपराधमा उनीहरू संलग्न भएको पाइएको छ । अर्को समस्या रक्सी सेवन गर्ने हो । जब मानिसले रक्सी लिन थाल्छ, दिनदिनै उसको मात्रा बढ्न थाल्छ । पछि ऊ बिहान पनि रक्सी नलिई बस्न सक्दैन । उसमा छारेरोग देखिने, होस हराउने, पेट पोल्ने, मुटुको रोग, कलेजोको रोग, डिमेन्सिया तथा डर लाग्ने र डिप्रेसन जस्ता रोग लाग्ने सम्भावना बढी हुन्छ, जुन उपचार गरे निको पार्न सकिन्छ ।

क्रमशः

उद्घोषण तालिम
लामो समय देखि गुणस्तरिय Anchoring तालिम प्रदान गर्दै आएको यस Institute मा बेलुकाको सत्रमा कान्तिपुर FM का वरिष्ठ उद्घोषक हेम सुवेदी तथा विहानी सत्रमा Image Channel /FM का अर्का वरिष्ठ उद्घोषक नरेश भट्टराइद्धारा दिइने Radio/TV कार्यक्रम प्रस्तुती तथा उत्पादनको Extensive पूर्ण कोषको नयाँ भर्ना खुल्यो ।
International Rays Media
Maitidevi, Setopul
Tel: 4441544, 9841351327, 9804505280

सुखी विवाहित जीवनको लागि
सेवाको १४ वर्ष
विवाहको पहिलो वा विवाहपछि भएका यौन रोग, शीघ्रपतन, स्वप्न दोष, पिसावसित धातु खस्ने, नपुंसकता, सन्तान नहुने र कमजोरी आदिको सफल उपचारको लागि आज नै भेट्नुहोस् ।
भेट्ने ठेगाना: फोन नं. : ४-४६०७८५
पापुलर आयुर्वेद औषधालय
ज्ञानेश्वर, रातोपुल पारीपट्टी, काठमाडौं

बाथ र दमको अचूक उपचार
४-४१८०४१
ताजा पहाडी जडिबुटीको सात पुस्ता देखिको गहन अनुसन्धान पश्चात तिन पुस्तादेखि सफल प्रयोग भैरहेको मालिस तेल र खाने औषधिबाट बाथ, दम, मधुमेह, ग्याष्ट्रिक, यौन दुर्वलता तथा सबैखाले पुराना रोगको उपचार गरिन्छ ।
सम्पर्क:
विशाल आयुर्वेद औषधालय
नक्साल, नाद्येश्वरी गल्ली, नन्दिरात्री स्कूलको पछाडी फोन नं. ४-४१८०४१

आकर्षक स्तन सुन्दर मुहार
No Side effect, 100% Guarantee
यौन
लिङ्को लम्बाई तथा मोटाई बढाई शीघ्र स्खलन, उत्तेजना नहुने समस्या
शरीरको तौल
तीन महिनामै १२ Kg तौल घटाउन तथा बढाउन
स्तन
स्तनको आकार बढाउने / घटाउने
✔ शरीरको उचाइ बढाउने
✔ अनुहारको चायाँ, पोतो, डण्डीफोर, दाग चाउरीपना हटाउने
✔ कपाल झर्न रोकी पुनः उमार्ने तेल
फ्रि डेलिभरी
पूर्ण आयुर्वेदिक औषधी
काठमाण्डौ उपत्यकाको लागि : 5550043
चितवन, पोखरा, बुटवल को लागि : 9806803082

होटल तालिम
Work Permit in Australia, Newzealand & Singapore for Cook
कुक-१ महिने Practical
कुक-२,३ महिने Theory+Practical
वेटर, हाउसकिपिङ्ग र Laundry का Short र Long Course
Students Visa मा अमेरिका, युरोप, अस्ट्रेलिया जानेलाई विशेष कोर्षको व्यवस्था ।
Cook लाई Australia, Newzealand, Singapore मा Workpermit
(विशेष तैयारी प्याकेजको व्यवस्था) सम्वन्धीत देशको सेफ (CHEF) बाट नै Test लिईने ।
कुक, वेटर, हाउसकिपिङ्ग Laundry सिक्ने लाई Mumbai, Goa का होटल तथा Cruse मा कामको अवसर
SHMTN
Dillibazar, Tel: 4440306, 9841298254

तल दिइएको चित्रमा कतिवटा फरक छन् ? पत्ता लगाऊ

फरकहरू : टोपी, औला, कुखुरा, कचौरा, डोको, चप्पल, स्वीटर, गलबन्दी, सुरुवाल, इँटा ।

डिप्रेसनका रोगी

डिप्रेसन अर्थात् मानसिक निराशाले मानिसको सम्पूर्ण शरीरलाई प्रभावित गर्ने कुरा बेलायतमा गरिएको एक अध्ययनले देखाएको छ । अक्सफोर्ड युनिभर्सिटीको संलग्नतामा गरिएको उक्त अध्ययनअनुसार दम, मधुमेहजस्ता घातक रोगको तुलनामा डिप्रेसन बढी खतरनाक हुन्छ । विकसित मुलुकहरूमा डिप्रेसनका रोगीको संख्या बढेपछि यो विषयमा अध्ययन गर्ने संस्थाको संख्या बढेको छ ।

जन्मदिनको शुभकामना

श्रीजन भट्ट
२०५८ फागुन १२

सुमित राई
२०५९ फागुन १२

दिवस पौड्याल
२०६० फागुन १२

ज्योति थापा
२०५५ फागुन १४

सगुन श्रेष्ठ
२०६१ फागुन १४

प्रकाश कंसाकार
२०५३ फागुन १५

आयुष सापकोटा
२०५८ फागुन १५

एन्जल विष्ट
२०५८ फागुन १६

कुपन

जन्मदिनको शुभकामना

नाम :..

जन्म मिति :..

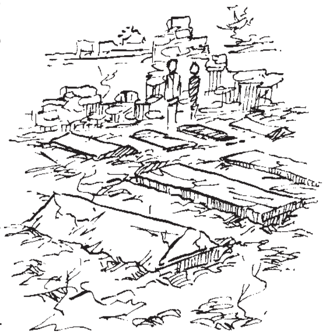
स्कूल :..

ठेगाना : ....

तस्बिर अनिवार्य

तस्बिर र विवरण दुई साताअगाडि आइपुग्नुपर्नेछ ।

एक हजार सात सय वर्ष पुरानो समाधि

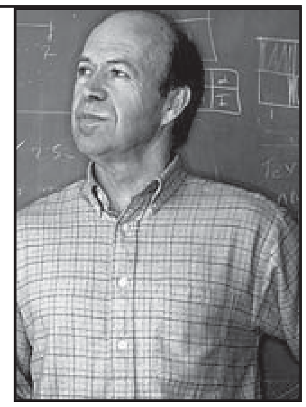


चीनको उत्तर-पश्चिम उइघुर स्वायत्त क्षेत्रमा १ हजार ७ सय वर्ष पुराना चौधवटा समाधिस्थल फेला परेका छन् । तत्कालीन मध्यचीनको शासन-प्रणाली एवं दुर्गम पश्चिमी क्षेत्रबीचको तुलनात्मक खोजका लागि यी समाधिस्थलले महत्त्वपूर्ण सुराक प्रदान गर्ने आशा विशेषज्ञहरूले राखेका छन् ।

चीनमा शासन गर्ने हान वंशको हुन सक्ने भनिएका ती समाधिस्थल उइघुर जातीय इलाकामा फेला परेको यो पहिलो पटक हो । बेइजिङ, शान्सी, सिन्जियाङबाट आएका पुरातत्त्ववेत्ताहरूले समाधिस्थलहरू तेस्रो र चौथो शताब्दीबीच निर्माण गरिएको निष्कर्ष निकालेका छन् । सिन्जियाङको राजधानी उरुम्कीबाट ७ सय ४० किलोमिटर टाढा रहेको कुका काउन्टीमा सडक निर्माणको क्रममा ती समाधिस्थल फेला परेका हुन् ।

संघर्ष र सफलता

जेम्स ह्यान्सेन



जेम्स ह्यान्सेन अमेरिकाको अन्तरिक्ष अनुसन्धान संस्था नासामा काम गर्छन् । उनी नासाको गोडार्ड इन्स्टिच्युट फर स्पेस स्टडिजका निर्देशक हुन् । उनको नेतृत्वमा भौतिक विज्ञान तथा मौसम परिवर्तनका बारेमा अध्ययन हुन्छ । यही समयमा सन् १९८८ मै उनले अमेरिकी कांग्रेस तथा जनतालाई मौसम परिवर्तनको प्रभावका बारेमा जानकारी दिएका थिए ।

अमेरिकामा भएका विभिन्न कलकारखानाका कारण विभिन्न रसायन निस्कन्छन् । यी रसायनका कारण स्वयं अमेरिका र संसारलाई समेत गम्भीर असर पुग्छ । त्यसैले यस विषयमा अहिले नै सोच्नुपर्छ भन्ने जानकारीसहितको प्रतिवेदन पेस गरेका थिए । यसका कारण ग्रीनल्यान्ड र अन्टार्कटिकाको हिउँको तह घट्छ र समुद्री सतहसमेत बढ्छ । त्यसैले अमेरिकाले अहिले नै यो कार्यलाई न्युनीकरण गर्ने उपाय सोच्नुपर्छ भन्ने उनको मान्यता थियो ।

त्यतिखेर उनको कुरालाई अमेरिकी सरकारले समेत वास्ता गरेन, तर अहिले आएर यो विषय विश्वव्यापी बहसको विषय बनेको छ । अमेरिकाले कार्बन डाइअक्साइडसहित ग्रीन हाउस ग्याँस बढी निकाल्छ र यसले गर्दा विश्वको तापक्रम बढिरहेको छ भनेर सबै राष्ट्रले आलोचना गरिरहेका छन् । यसका कारण मौसममा परिवर्तन आइरहेको छ । यसरी हुने मौसम परिवर्तनका बारेमा गत २००७ को अन्त्यमा एउटा ठूलै अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनसमेत भयो । अहिले बल्ल अमेरिकाले ह्यान्सेनको त्यतिखेरको सुझावलाई सम्झिएको छ । उनको सुझावलाई त्यतिखेरै मानेको भए अहिले उसले विश्वव्यापी रूपमा आलोचित हुनुपर्ने थिएन । गोहार्डको लामो समयदेखिको प्रयासले अहिले सार्थक रूप पाएको छ ।

जाडोमा जीवजन्तु कसरी बाँच्छन् ?

जाडोमा पनि प्राणी जीवित रहन सकून् भनेर प्रकृतिले एउटा अनौठो प्रणाली सिर्जना गरेको हुन्छ । त्यस्तै एउटा अनौठो प्रणाली हो– शीतनिद्रा ।

शीतनिद्रालाई अंग्रेजीमा हाइबरनेसन भनिन्छ । शीतनिद्रा भनेको त्यस्तो गहिरो निद्रा हो जसले प्राणीको शरीरको ऊर्जा वा शक्ति खर्च हुनबाट जोगाउँछ, जसले गर्दा उनीहरू लामो समयसम्म खानेकुरा नखाई जीवित रहन सक्छन् । शीतनिद्राको बेलामा प्राणीहरूको शरीरको तापक्रम कम हुन्छ । उनीहरूको मुटुको गति एवं श्वासप्रश्वास प्रक्रिया पनि मन्द हुन्छ । यसले गर्दा शीतनिद्रामा रहने प्राणीहरूको शरीरमा शक्ति सञ्चित भैरहन्छ र बढी खर्च हुन पाउँदैन ।

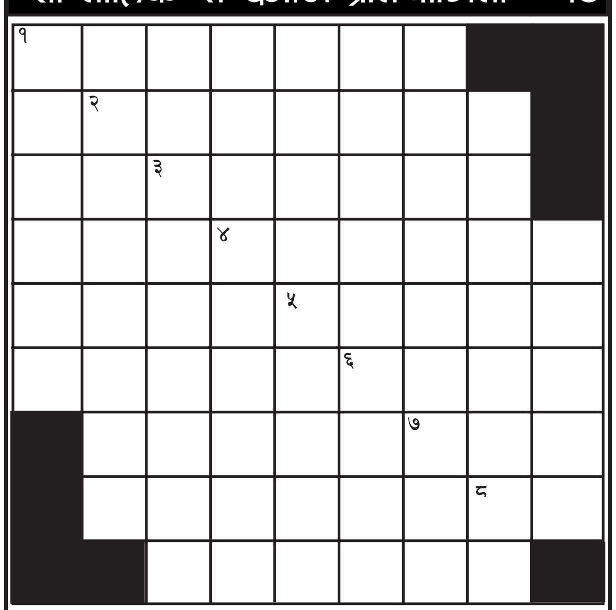
शीत निद्रामा रहने प्राणीहरूले शीतनिद्रामा रहनुभन्दा पहिले सकेसम्म बढी खानेकुरा खान्छन् । त्यसरी खाएको खानेकुरा उनीहरूको शरीरमा बोसोका रूपमा जम्मा हुन्छ । त्यही बोसो वा चिल्लो पदार्थले नै उनीहरूलाई शीत निद्रामा रहँदा पनि शरीर सञ्चालनका लागि आवश्यक शक्ति प्रदान गरिरहेको हुन्छ ।

शीतनिद्रामा रहने प्राणीहरूको शरीरमा दुई किसिमको बोसो हुन्छ– सेतो बोसो र खैरो बोसो । खैरो बोसो उनीहरूको शरीरको महत्वपूर्ण अंगहरू जस्तै- मस्तिष्क, मुटु तथा फोक्सोको नजिकको भागमा जम्मा भएको हुन्छ, जसको मुख्य कार्य शीत निद्राबाट ब्यूँझने बेलामा ती अंगहरूलाई न्यानो र पूर्ण रूपमा सक्रिय तुल्याउन छिटो एवं तीव्र गतिका साथ शक्ति प्रदान गर्नु हो ।

माछा, भ्यागुता, कछुवा, सर्प, लामखुट्टे आदि जीवजन्तुहरू शीतनिद्रामा रहने प्रमुख जीव हुन् । जाडो क्रमशः बढ्दै गएपछि उनीहरू पोखरी, ताल र खोलाको तल्लो सतहतिर जान्छन् र यीमध्ये कतिपय जीवजन्तुले आफूलाई हिलोभित्रै पनि लुकाउँछन् । केही प्राणीले शीत निद्राबाट केही बेर ब्यूँझेर शरीरलाई कम्पित तुल्याउँछन् । जसले गर्दा उनीहरूको शरीरको तापक्रम केही बढ्छ । त्यसैगरी केही प्राणीचाहिँ एक-दुई साताको अन्तरालमा उठेर दिसा-पिसाब गरी भेटेसम्म केही खानेकुरा खान्छन् ।

–राजेशमान के.सी.

साप्ताहिक शब्दजाल प्रतियोगिता - १०



प्रतियोगीको नाम :

ठेगाना :

ठाडो

१ इजिप्टले जितेको कप (३,३)
२ शब्दजाल १ का विजेता (३,४)
३ अर्थ ब्याण्डको एक प्रेरणा (४,३)
४ धादिङमा पनि (६)
५ चित्रकला प्रतियोगितामा तेस्रो (३,२)
६ एक गीति एल्बम (२,१,१)
७ एक राशि (३)
८ युवा क्रिकेटमा नेपालसँग पराजित (२)

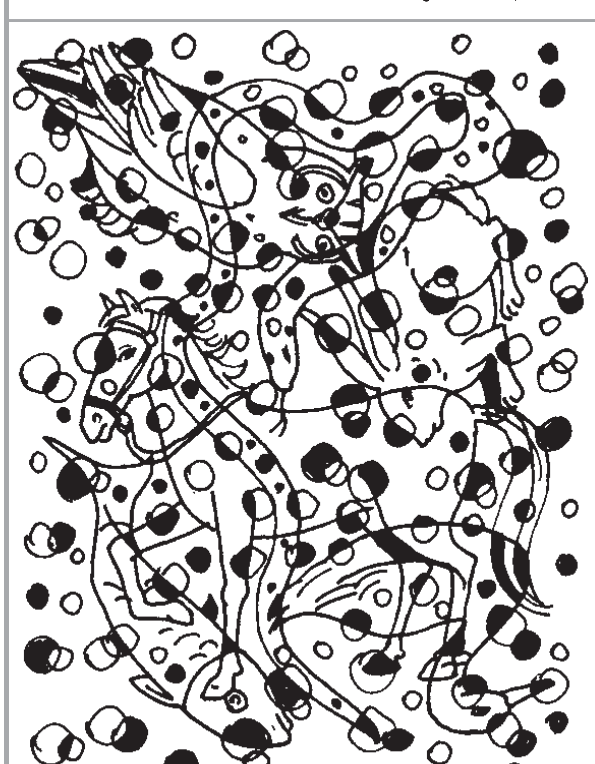
तेर्सो

१ मध्यपृष्ठमा (४,३)
२ तीतो सत्यका नायक (३,२,२)
३ अफ्रिकी फुटबलको उपविजेता (६)
४ महजोडीको एक प्रहसन (६)
५ मीरा राणाकी आमा (३,२)
६ जोधाका प्रेमी (४)
७ रियो कनिभलमा सर्वाधिक वितरण (४)
८ कलाकार किरणको थर (२)

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 : सर्प, घोडा, माछा, खरायो, लाटोकोसेरो, हाँस ।

साप्ताहिक शब्दजाल प्रतियोगिता नं. २ को विजेता

निर्जा रञ्जित, सानोठिमी, भक्तपुर

विवाहको योजना यसरी गर्नुपर्छ

जसरी विवाहलाई कसैको जिन्दगीको महत्त्वपूर्ण फैसला मानिन्छ, त्यस्तै विवाहको आयोजनालाई पनि महत्त्वपूर्ण रूपमा लिइन्छ। यसको सफल आयोजनाका लागि अगाडिदेखि नै प्लानिङ गर्नुपर्छ। किनभने विवाहको साइत केही महिना वा दिन मात्र हुन्छ। यस्तो परिस्थितिमा विवाहको तयारी गर्नु वा सबै कुरा व्यवस्थित गर्न झन् गाह्रो हुन्छ, किनभने विवाहका लागि आवश्यक सबै कुरा जस्तै बाजा, मेन्यु आदि सबै व्यस्त हुन्छन्। त्यसैले विवाहको तयारी वा प्लानिङ केही महिनाअघिदेखि नै सुरु गर्नु राम्रो हुन्छ।

विवाहको घर सजाउने

विवाहको चार महिनाअघि आफ्नो घर वा विवाह घरलाई पनि, चिटिक्क पार्नुपर्छ। विवाह घरमा रङ आदि गर्नु आवश्यक छ। घरका फर्निचर पनि आवश्यकता अनुसार परिवर्तन गर्नुपर्छ। केही पाहुना त विवाह घरमा अगाडिदेखि नै बस्दै आउन सक्छन्। पाहुना कोठालाई विशेष रूपले सजाउन बिर्सनु हुँदैन। घरमा पर्याप्त खाद्यसामग्री राख्नुपर्छ। खाना पकाउने, भाँडा सफा गर्ने व्यक्तिको पनि व्यवस्था गर्नुपर्छ र यस्ता व्यक्तिहरूका अगाडि पैसा गरगहनाको कुरा गर्ने, उनीहरूको अगाडि दराज खोल्ने, गरगहना राख्ने-झिक्ने काम गर्नु हुँदैन। विवाहको समयमा घरका व्यक्ति हरेक कुरामा सतर्क रहनुपर्छ। सुन आदि मूल्यवान् वस्तु अलि अगाडि नै किनिएको छ भने त्यसलाई घरमा राख्नुभन्दा बैंकमा राख्नुपर्छ।

पहिरन तथा आभूषण

विवाहका लागि आवश्यक सबै गरगहना सुरुमै किन्नुपर्छ। गहनामा नेकलेस, मंगलसूत्र, चुरा, औंठी, कान, नाकको, बिन्दी, नथ्थी जस्ता कुरा नभै हुँदैनन्। यदि आफूसँग बजेट छ भने यी गहनाबाहेक अरू आभूषण पनि किन्न सकिन्छ। विवाहको समयमा हात-खुट्टा सजाउन आर्टिफिसियल (नक्कली) गहना पनि किन्न सकिन्छ। यस्ता गहनाहरू राम्रो र चिनेको पसलबाट किन्नुपर्छ। ती गहनामा सही छाप भए नभएको पनि विचार गर्नुपर्छ।

पहिरन छनौट गर्दा आफूलाई मन परेको पहिरन नै किन्नुपर्छ। कहिलेकाहीं विवाहका लागि भनेर किनिएको साडी धेरै भारी हुन्छ र त्यस्तो साडीको प्रयोग कम मात्रामा हुन्छ। त्यसैले आफूलाई जस्तो सजिलो हुन्छ त्यस्तै सारी किन्नुपर्छ। भरेको साडी, लेहंगा वा कुर्ता-सुरुवाल किन्दा चिनेको एवं राम्रो पसलबाट किन्नुपर्छ किनभने उनीहरूले सितारा, जरी, पोते आदि विश्वसनीय तरिकाले भरेका हुन्छन्। राम्रो रात्रि पहिरन तथा भित्री पहिरन किन्नुपर्छ जुन स्टाइलिस पनि होस्। हनिमुनमा यी पहिरनको बेग्लै महत्त्व हुन्छ।

विवाहको मेन्यु

आफ्नो बजेट अनुसार विवाह मेन्यु निश्चित गर्नुपर्छ। विवाह होटलबाट गर्ने हो कि कुनै घरमा? क्याटरिङको सेवा लिने हो यो आफूले निश्चित गर्ने कुरा हो। मेन्यु निश्चित गरेपछि एक-दुई महिनाअघि नै ठाउँ रोक्ने वा बुकिङ गरेर राख्नाले आफूले चाहे अनुसारको मेन्यु प्राप्त गर्न सकिन्छ।

कार्ड (निमन्त्रणा पत्र) को छनौट

विवाहको कार्ड धेरै प्रकारका हुन्छन्। आफ्नो बजेटलाई ध्यान दिएर कार्डको प्रकार छनौट गर्नुपर्छ। आजभोलि डिजाइनर कार्ड्स पनि प्रचलनमा छन्। कार्डमा नाम, ठेगाना आदि लेख्दा सुनौलो वा टल्कने मसी भएको पेनले लेख्नुपर्छ। आजभोलि सीडी कार्ड्सको चलन पनि बढ्दो छ। सीडी कार्डलाई कम्प्युटरमा हालेर पढ्न सकिन्छ। यस्तो कार्ड हाइटेक विवाहमा प्रयोग गरिन्छ।

पाहुनाहरू बस्ने व्यवस्था

बाहिरबाट आएका पाहुनाहरूका लागि बस्ने ठाउँको व्यवस्था राम्रोसँग गर्नुपर्छ। यदि होटलमा बसाउने बजेट छ भने अगाडिदेखि नै कोठा बुकिङ गर्नुपर्छ। यदि कुनै छिमेकीको घरमा पाहुना बस्ने व्यवस्था गरिएको छ भने पाहुनालाई आवश्यक पर्ने कुराहरूको व्यवस्था मिलाउनुपर्छ।

विवाहस्थानको सजावट

विवाहस्थानको सजावट कस्तो गर्ने भन्ने कुरा आफै निश्चित गर्नपर्छ। यदि साधारण सजावट गर्ने हो भने आफैले गर्दा पनि हुन्छ। यदि थिम पार्टी हो भने कुनै विशेषज्ञको सल्लाह अनुसार विवाहस्थान सजाउन गर्न सकिन्छ।

विवाहको पार्टी

जन्तीको स्वागत आकर्षक ढंगले गर्नुपर्छ। डिनर बफे होस् वा अरू सिटिङ चियरको संख्या प्रशस्त हुनुपर्छ। पाहुनाभन्दा बढी प्लेटको व्यवस्था गर्नुपर्छ किनभने पाहुनाले खाना खान खोज्दा प्लेट वा खानेकुरा सकिएको खण्डमा पार्टीको आकर्षण कम हुन्छ। घरको कुनै जिम्मेवार व्यक्तिलाई खानाको प्रबन्धको जिम्मेदारी दिनुपर्छ, त्यसो गर्दा खाना खेर जानबाट बच्नुका साथै पहुनाको सेवा-सत्कार पनि राम्रोसँग हुन्छ।

दुलहीको स्वास्थ्य

दुलही हुने युवतीले विवाहअघि आफ्नो मेडिकल चेकअप कुनै स्त्रीरोग विशेषज्ञसँग गराउनुपर्छ। यदि आफ्नो पर सर्ने समय र विवाहको समय एउटै छ भने पर सर्ने समयलाई केही समयपछि गराउन उनीहरूले सहायता गर्छन्। यसका साथै गर्भनिरोधकसम्बन्धी जानकारी पनि लिन सकिन्छ।

दुलाहा-दुलहीको स्टाइल

दुलहाले वेस्टर्न वा नेपाली कस्तो देखिने स्वयं आफै निश्चित गर्नुपर्छ। आफ्नो शरीर अनुरूपको पोशाक छनौट गर्न कुनै ड्रेस डिजाइनरको सहायता लिन सकिन्छ। जुत्ता पनि आफ्नो इच्छा अनुसार किन्नु आवश्यक हुन्छ। केश विवाहको एक हप्ताअघि नै काट्नुपर्छ। त्यस्तै दुलहीले पनि आफ्नो इच्छा अनुसार पहिरन छनौट गर्नु राम्रो हुन्छ तर त्यो पहिरन आफूलाई सुहाउने हुनुपर्छ। मेकअप पनि धेरै लतपत गरेको राम्रो हुँदैन। आइलाइनर, मस्कारा आदि वाटरप्रुफ नै प्रयोग गर्नुपर्छ। ब्युटिपार्लरमा मेकअप गराए पनि आफैंलाई ऐनामा नियाल्नुपर्छ र केही कमी वा बढी भएको छ कि पत्ता लगाउने। विवाहको समयमा हाइहिल लगाउनु राम्रो हुँदैन, किनभने त्यसमा आराम अनुभव गर्न सकिँदैन।

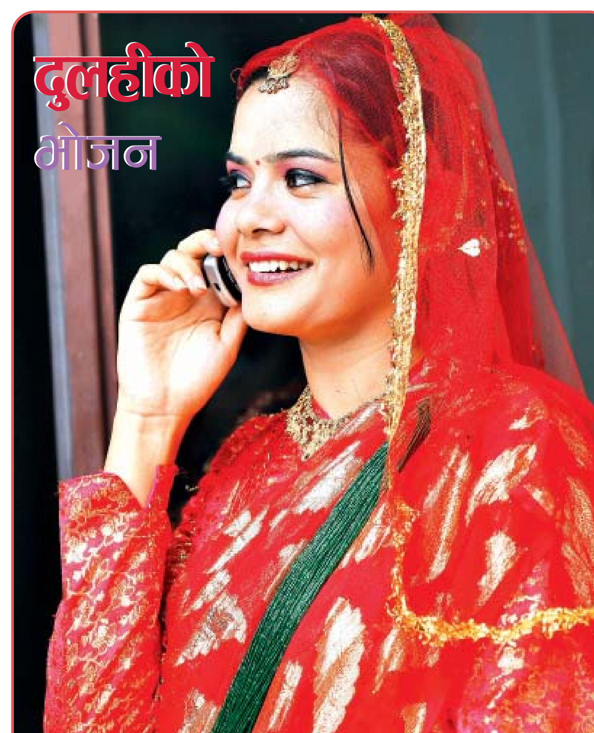
आमाबाबु पनि सिंगारिनु आवश्यक

छोरा वा छोरीको विवाहको समयमा आमाबाबु पनि सिंगारिनुपर्छ किनभने हरेक समारोह अवसर र समयमा उनीहरूको उपस्थिति अत्यावश्यक हुन्छ। दुलहीका बाबुआमा सबैको आकर्षणको केन्द्रविन्दु हुने भएकाले पनि उनीहरूले सजिनु-सिंगारिनुपर्छ।

हनिमुन सुखद बनाउन

हनिमुनका लागि कुन ठाउँ रोज्ने हो त्यो आफैंले निश्चित गर्नुपर्छ। यदि विदेश जाने हो भने पासपोर्ट र भिषाको प्रबन्ध गर्नुपर्छ। साथै ट्राभल चेक र विदेशी मुद्राको व्यवस्था गर्नुपर्छ। हनिमुनमा जाँदा गरगहना आदि लानु हुँदैन, हल्का गहना भने लगाएर जान सकिन्छ। आफूलाई आवश्यक पर्ने सबै सामान राख्नुपर्छ। हनिमुन एक-अर्कालाई राम्रोसँग बुझ्ने समय पनि हो। त्यसैले यो समय दुवैका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

-अरुणा भट्टराई



दुलहीको भोजन

• दुलहीको भोजनमा फलफूलको मात्रा बढी हुनुपर्छ।

• रेशा भएको खाना खानुपर्छ, यस्तो खानाले पेट सफा गर्छ। चिन्ता तथा अत्यधिक तनावका कारण यस्तो समयमा पेटको समस्या हुनु स्वाभाविक हुन्छ।

• फलफूलमा जामुन, मेवा, स्याउ, नासपाति, अम्बा तथा काँक्रो आदि बढी मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ।

• यदि दुलहीको तौल कम छ भने केरा एवं आँप आदि सेवन गर्नुपर्छ।

• आलु, कटहर, गाजर आदि स्टार्चयुक्त तरकारी बढी सेवन गर्नुहुँदैन।

• हरियो सागपात बढी मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ।

• तेल र घ्यु कम भएका खानेकुरा खानुपर्छ। विवाह जस्तो अवसरमा प्रायः खाना चिल्लो नै हुन्छ, त्यसैले पानी बढी मात्रामा पिउनुपर्छ। आवश्यकताअनुसार कागती पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

• खाजा र खानामा तरकारी, सलाद र रायता सेवन गर्नुपर्छ।

• दिन र रात दुवै समयको खानामा प्रोटिन तथा कार्बोहाइटड्रेटयुक्त खाना बढी मात्रामा खानु पर्छ।

• स्न्याक्स हल्का सेवन गर्नु राम्रो हुन्छ।

• कुनै पनि नयाँ व्यायाम गर्नुअघि चिकित्सकसँग परामर्श लिनुपर्छ।

दुलहीको मेनु

बिहान : एक गिलास कागती पानी।

खाजा : दुईवटा रोटी वा पाउरोटी, एउटा स्याडविच, एक कचौरा तरकारी, एक कप चिया वा दूध, एउटा फलफूल।

दिउँसो : एक प्लेट फ्रुटचाट।

दिउँसोको भोजन : दुई रोटी, एक कचौरा भात, एक कचौरा दाल आलु र मेथीको साग, पालुङ्गो, पनिर सलाद, दही तथा रायता।

स्न्याक्स : एक सानो कप चिया वा दूध, बिस्कुट।

राती : दुई रोटी वा एक कचौरा भात, रामतोरियाँको तरकारी, सलाद।

सुत्ने बेलामा : एक कप दूध।

विवाहको पार्टीमा राम्रो देखिनुहोस्

विवाहको पार्टी दुलहा-दुलही दुवैका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ। दुलही आफ्ना आमाबाबुको घर छाडेर श्रीमान्को घरमा भित्रिएकी हुन्छिन् भने दुलहाले पनि आफ्नो पुरानो जीवनलाई छाडेर नयाँ जीवनमा प्रवेश गरेका हुन्छन्। दुलहा-दुलही दुवै मिलेर नयाँ गृहस्थी बसाउनुपर्छ। दुलहा-दुलही विवाहअघि आ-आफ्ना आमाबाबुको परिवारका सदस्य थिए भने अब उनीहरू मिलेर स्वयं आफ्नो परिवार बनाउनुपर्छ।

विवाहको पार्टीको दिन विशेषगरेर दुलहीले उनीसँग कसरी प्रस्तुत हुनुपर्छ भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ। घरका सदस्यसँग सुशील, नरम एवं राम्रो व्यवहार गर्नुपर्छ। विवाहको पार्टीको दिन नै परिवारको सदस्यसँग कस्तो व्यवहार गर्नुपर्छ भन्ने कुरा थाहा हुन्छ। घरका सदस्य धेरै फर्मल छन् कि क्याजुअल? औपचारिकतामा मात्र गम्भीर हुन्छन् कि स्वाभाविक रूपमा ख्याल-ठट्टा गर्ने खालका छन्, विवाहको पार्टीको दिन नै विचार गर्न सकिन्छ। दुलहा-दुलही दुवै हेर्दा मात्र होइन, व्यवहारमा पनि राम्रो हुनु आवश्यक छ। आजको जीवनप्रक्रियामा दुवै सुन्दर र सुशील हुनु आवश्यक छ। यदि विवाहको पार्टीपछि हनिमुनका लागि जाँदै हुनुहुन्छ भने, यो समय श्रीमान्-श्रीमतीले एक-अर्कालाई बुझ्ने राम्रो मौका हो। मानिस सामाजिक प्राणी भएकाले उसले जीवनमा धेरै नातासम्बन्ध जोड्छ। सुख-दुःख बाँड्नुका साथै कुनै सम्बन्ध त यति नजिकिन पुग्छ कि कुराकानीको सीमा नाघेर जीवनको विशेष विषय र गतिविधिहरूसम्म पुग्छ। त्यसैले श्रीमान्-श्रीमती दुवैले एक-अर्काप्रति पूर्ण जिम्मेबारीका साथ दुवैको इज्जत गर्नुपर्छ।

भनिन्छ जुन पहिलो प्रभाव पर्छ त्यो नै अन्तिम प्रभाव हुन्छ। विवाहअघि तथा पछिको परिस्थिति फरक हुन्छ। दुलहीको समझदारी र संस्कारले विवाहपछि उसलाई सहायता गर्छ। खानु, रमाइलो गर्नु राम्रो हो तर त्यसमा उच्छृंखलता झल्कनु हुँदैन।

विवाहले श्रीमान्-श्रीमतीको जीवनलाई दुई भागमा बाँडिदिन्छ, एउटा विवाह अघि, अर्को विवाह पछि। विवाह अघिको भूल वा अत्यधिक चुलबेलेपनलाई सानै छ भनेर वास्ता गरिँदैन तर विवाहपछि त्यही भूल धेरै ठूलो गल्ती हुनपुग्छ त्यसैले श्रीमान्-श्रीमतीले विवाहअघि र पछि विगतलाई त्यहीं छाडेर नवजीवन प्रारम्भ गर्नुपर्छ। विवाहको भोज एउटा महत्त्वपूर्ण दिन हो। यो दिन आफ्नो कर्तव्यप्रति सचेत रहनुपर्छ। विवाह अघि दुलहा-दुलहीसँग अधिकार धेरै र जिम्मेवारी कम हुन्छ तर विवाहपछि परिस्थिति छुट्टै एवं फरक किसिमको हुन्छ। विवाहपछि कर्तव्य बढ्छ। दुवै परिवारप्रति जिम्मेवारीहरू बढ्छन्।

विवाहमा हुने मोजमस्ती, गीत-संगीत र नृत्यले विवाहित जीवनमा सामञ्जस्य ल्याएर यसलाई मधुर र सुन्दर बनाउनुहोस् भन्ने हुन्छ। जिन्दगीको यो परिवर्तन तथा खुसीलाई खुला मनले अनुभव गरेर, नयाँ जीवनलाई हाँसेर स्वागत गर्नुपर्छ। विवाहको भोज (पार्टी) भन्नाले विवाहपछिको दोस्रो भव्य आयोजना हो। यसलाई केवल मोजमस्तीको क्षण मात्र नसोचेर सुशील, मर्यादित एवं गरिमामय बनाउनुपर्छ।

आधा जीवन खेलकुदमै

मनोज घिमिरे

दुई दशक खेलकुदमा बिताएका खेलाडीले खेल जीवनपछि के गर्छन् ? जटिल प्रश्न हो यो। आधा जीवन खेलकुदमा बिताएपछि अर्को आधा जीवन कसरी बिताउने ? कस्तो हुन्छ दिनचर्या ? एक खालको स्वाभाविक प्रश्न हो यो। यिनै प्रश्नको जवाफ खोज्न केही खेलाडीसँग सम्पर्क गरियो।

२०४७ सालदेखि तेक्वान्दो खेलमा सक्रिय कुमारबहादुर कार्की अहिले पनि खेलकुद क्षेत्रमा अत्यन्त सक्रिय नाम हो। अन्तर्राष्ट्रिय खेलाडी, अन्तर्राष्ट्रिय रेफ्री एवं अन्तर्राष्ट्रिय प्रशिक्षक तेहोरो परिचय छ उनको। संस्थागत रूपमा पनि आबद्ध छन् उनी, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय खेलाडी महासंघको महासचिवका रूपमा। प्रशिक्षकका रूपमा सक्रिय रहेर अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका खेलाडी उत्पादन गर्नु उनको प्रमुख लक्ष्य बनेको छ। ललितपुर जिल्ला खेलकुद विकास समितिमा तेक्वान्दो प्रशिक्षकका रूपमा कार्यरत कार्की जेम्स स्कुलका तेक्वान्दो शिक्षक पनि हुन्। आर्थिक रूपले प्रशिक्षकको जिम्मेबारी पर्याप्त हुँदैछ। ३२ वर्षीय कार्की आफ्ना शिष्यलाई उत्कृष्ट खेलाडी बनाउने प्रमुख लक्ष्य रहेको बताउँछन्। लगातार दुई पटक एसियाडमा सहभागी कार्की नवौं दक्षिण एसियाली खेलकुदको छनौट खेलमा पूर्वाग्रही ढंगले पराजित गराइएको आरोप लगाउँदै भन्छन्- त्यसपछि मैले अफिसियल खेल खेल्ने मनसाय बनाइनँ। तथापि उनी पुम्सेतर्फको अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी हुँदै आएका छन्। सन् २००६ मा विश्व तेक्वान्दो च्याम्पियनसिमपा पुम्से स्पर्धामा सहभागी भएका थिए। पुम्से स्पर्धामा अझै केही समय खेल्ने उनको योजना छ। त्यसका साथै रेफ्रीका रूपमा ठूला अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा आफूलाई सहभागी गराउने तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका खेलाडी उत्पादन गरेर प्रशिक्षकका रूपमा पनि पहिलो कोटीमा भएको प्रमाणित गर्ने उनको लक्ष्य छ।

३४ वर्षीय पञ्चमान महर्जनले उसु खेल्न थालेको २० वर्ष भयो। दक्षिण एसियामै उसु खेललाई परिचित तथा लोकप्रिय गराउने पहिलो पुस्ताका खेलाडी भएकोमा उनलाई गर्व छ। यो २० वर्षे जीवनलाई पछाडि फर्केर हेर्दा थुप्रै रोमाञ्चकारी अनुभव छन् उनको साथमा। केही पीडाका अनुभूति पनि होलान्। यही २० वर्षे खेल जीवनमा महर्जनको एउटा गुनासो पारिवारक जीवनमा धेरै समय खर्चिन नपाएकोमा छ। अबको जिन्दगीमा के परिवर्तन हुन्छ त ? यसको जवाफमा पञ्चमानको सहज उत्तर रह्यो- ५० प्रतिशत समय परिवारका लागि ५० प्रतिशत उसुका लागि– दुवैलाई बराबर प्राथमिकता।

विगतमा उसुलाई नै पहिलो प्राथमिकतामा राखेको तथ्यलाई

स्वीकार गर्दै महर्जनले भने- खेलकुद परिषद्ले सहायक प्रशिक्षकको जागिर दियो, प्रशिक्षणमै केही समय बित्यो। खेलकुदबाट अझै सन्यास लिइसकेका छैनन् उनले। नेपालको परिपाटीमा परिर्वतन भए बंगलादेशमा हुने ११ औं दक्षिण एसयाली खेलकुदमा सहभागी हुने सोचाइमा छन् महर्जन। यही पारा, यस्तै प्रशिक्षण तथा यही अन्यौलपूर्ण वातावरण भए त के खेल्नु र खोई ?' निरासा पनि छ उनमा।

निकट भविष्यमा हुने दक्षिण एसयाली उसु च्याम्पियनसिपमा भने उनी प्रशिक्षकका रूपमा रहनेछन्। उसु खेलमा परिवर्तित नियमका बारेमा उनी जस्तै केही खेलाडीलाई मात्र थाहा छ। यसकारण महर्जन प्रशिक्षकका रूपमा रहँदै सबैमा यो कुरा बाँड्न चाहन्छन्।

सुरुमा दक्षिण एसियामा उसुका लागि बलियो नेपाली टोली अहिले तुलनात्मक रूपमा क्षत-विक्षत भएको छ। २० वर्षे जिन्दगीलाई पछाडि फर्केर हेर्दा उनको अनुभव हो यो। कारण पनि नहिच्किचाई बताउँछन् उनी। खेलाडीमा अल्छीपन बढेको छ भने प्रशिक्षकको आदर नगर्ने बानी परेको छ। महर्जनलाई आफू पनि अलिकती घमण्डी भएर धोका पाएको अनुभव नभएको होइन। १० औं दक्षिण एसयाली खेलकुदमा नेपाली टिमका प्रशिक्षक उनीभन्दा पछिल्लो समयका थिए। प्रशिक्षकले पनि खासै केही सिकाउन सकेनन्। उनले पनि त्यत्ति परिश्रम गरेनन्। महर्जनलाई लागेको थियो दक्षिण एसियामा त त्यत्तिकै जितिन्छ तर भयो उल्टो, उनी काश्य पदकमा सीमित भए। 'हरेक खेलाडी अनुशासित एवं प्रशिक्षकप्रति समर्पित हुनु पर्छ। उसु खेलको उत्थान र पतनको साक्षी पञ्चमान बताउँछन्। उसुको पुन: उत्थानलाई एउटा पाटो बनाउन चाहने महर्जनको अर्को पाटो व्यापार र पारिवारिक अभिभावकत्व नै हो।

सन्ध्या शाक्यले टेबुल टेनिस खेलेर १८ वर्ष बिताइन्। दक्षिण एसियाली खेलकुदमा टिम इभेन्टमा जितेको काश्य पदक शाक्यको जिन्दगीको उच्चतम सफलता हो। खेल जीवनको अन्त्यमा आइपुग्दा उनले आफूलाई खेलकुद प्रशासन र प्रशिक्षण दुवैमा व्यस्त तुल्याएकी छिन्। शाक्य ओलम्पिक कमिटीको एथलेट एसोसिएसनकी सदस्य हुन्। तीनवटा स्कुलकी शिक्षिका सन्ध्याको भावी योजना पनि उस्तै छ। प्रशिक्षण अनि व्यापार। विगत १८ वर्षे खेल जीवनमा उनलाई कुनै गुनासो भएन। महत्त्वपूर्ण समय परिवारलाई दिन नपाएको गुनासो पनि छैन उनलाई। कुशल प्रशिक्षक बन्ने योजना बुनेकी शाक्यका चेला गौतम स्कुलका गौरव रञ्जित यु-१४ राष्ट्रिय च्याम्पियन भैसकेका छन्। गौरव जस्तै अन्य चेलालाई पनि उचाइमा पुर्‍याउने उनको लक्ष्य छ।

विभागीय खेलाडीहरूको प्रसंग अलि फरक छ। नेपाल पुलिस क्लब तथा राष्ट्रिय भलिबल टिमका कप्तान भरत शाह खेलाडी जीवनपछि क्लबमै रहेर भलिबलमा सहयोग गर्न चाहन्छन्। चाँडै नै बढुवा भै प्रहरी उपरीक्षक हुने कुरामा ढुक्क शाह आफ्नो बाँकी जीवनको दिनचर्या पनि विभागले तोकेको जिम्मेबारीमा भर पर्ने बताउँछन्। विभागले हाइटी पठाउन आँटेको छ। फर्किएपछि के जिम्मेबारी तोक्छ, हेरौं- ३८ वर्षीय शाह बताउँछन्। अछामको विकट गाउँमा जन्मिएका शाहले राजधानीमा रहँदाको धेरै समय गाउँमा रहेका बूढा बुबाआमालाई सम्झेर बिताए। २० वर्षे खेल जीवनमा १२ वर्ष राष्ट्रिय टिममा रहे। त्यसमा पनि ११ वर्ष कप्तानका रूपमा, यस अवधिमा मानसिक रूपमा यही एउटा समस्याले सतायो, त्यसैले शाहले अहिले आमाबुबालाई काठमाडौंमा राखेका छन्। अबको जीन्दगीमा के फरक आउँछ त ? खेल्न छाडेपछि बुबाआमा तथा परिवारका अन्य सदस्यका साथ अलि धेरै समय रहन्छु- नेपाली खेलकुदमा सरल एवं भद्रको परिचय बनाएका शाहले सहज उत्तर दिए।

ललितपुरका गंगाराम महर्जनले कराँते खेलमा २२ वर्ष बिताए। आठौं साफ गेमका स्वर्ण पदक विजेता अनि

नवौंका काश्य पदक विजेता, ३६ वर्षीय गंगारामको योजना ११ औं साफ गेम खेल्नेछ। त्यसपछि के ? मैले यो अवधिमा पढाइलाई महत्त्व दिइन अब छोरा-छोरीको पढाइमा बढी ध्यान दिन्छु। केटाकेटीको भविष्यप्रति सचेत हुँदै उनले भने। प्रशिक्षकका रूपमा खेलकुदमा सक्रिय रहने योजना बनाएका छन् महर्जनले। महर्जन हाल ललितपुर जिल्ला खेलकुद विकास समितिमा कराँते प्रशिक्षकका रूपमा कार्यरत छन्। २२ वर्षे खेलजीवनमा उनलाई पनि मानसिक तनाव नभएको होइन। नाम चलेको स्टार खेलाडी हुँदा उनीसमक्ष धेरैले प्रेम प्रस्ताव पनि राखे। सानै उमेरमा वैवाहिक जीवनमा बाँधिएका गंगारामलाई साह्रै अप्ठेरो परेपछि उनले सञ्चारमाध्यममार्फत नै आफू विवाहित भएको र यस्तो दृष्टिकोण नराख्न अनुरोधसमेत गरे। त्यस्ता घटनालाई अहिले रमाइलो अनुभवका रूपमा लिंदै महर्जन कुशल प्रशिक्षक एवं राम्रो अभिभावकका रूपमा बाँकी जिन्दगी बिताउन चाहन्छन्। यो लहरमा महर्जन, शाहलगायत अरू धेरै खेलाडी छन् जसको भावी योजना प्रशिक्षक बन्ने एवं परिवारलाई बढी समय दिनेछ।

मैदानबाहिर

युरोपीयन फुटबलका कुरुप

विश्वका चर्चित फुटबल खेलाडीहरूको रूप, रंग हाउभाउ आदि-इत्यादिलाई एकै थलोमा हेर्न चार वर्षको अन्तरालमा आयोजना हुने विश्वकप फुटबल प्रतियोगिता नै कुर्नुपर्छ भन्ने छैन। युरोपियन राष्ट्रका विभिन्न फुटबल प्रतियोगितालाई नजिकबाट नियाल्ने हो भने फुटबल खेलाडीहरूका बारेमा धेरै जानकारी प्राप्त हुन्छ।

युरोप आफ्नो क्षमता देखाएर धन कमाउने थलोका रूपमा परिचित छ। युरोपमा क्षमता भएर चर्चित भएका खेलाडीहरूको भीडमा मुहार र शरीरको बनावटमा कुनै किसिमको आकर्षक नभएका खेलाडीहरू पनि प्रशस्तै छन्। यसै क्रममा द पिपुल्स क्लब डटकमले महिला दर्शकहरूबीच युरोपियन फुटबलमा रहेका खेलाडीहरूमा सर्वाधिक नराम्रा खेलाडी को हुन् भनेर गरेको सर्वेक्षणमा ३३ प्रतिशत महिलाले म्यानचेस्टर युनाइटेडबाट खेल्ने इङ्ल्यान्डका खेलाडी बायने रुनीलाई छनौट गरे। रुनी पहिलो स्थानमा रहेपछि दोस्रो स्थानमा बार्सिलोना क्लबबाट खेल्ने ब्राजिलका स्टाइकर रोनाल्डिन्हो परे भने म्यानचेस्टर युनाइटेडबाट खेल्ने अर्जेन्टिनाका कार्लोस ट्राभेज तेस्रो स्थानमा रहे। राम्रो खेल खेल्ने तर नराम्रा टप टेन खेलाडीको यो छनौटमा चौथो स्थानमा लिभरपुलका स्ट्राइकर पिटर क्रोच, पाँचौं स्थानमा एसी मिलानबाट खेल्ने ब्राजिलका रोनाल्डो छन्। लुक चाडविक, रोबि फ्लावर, डरेन फ्लेचरले क्रमश: छैटौं, सातौं र आठौं स्थान पाए। यसैगरी रियो फर्नान्डो र रुडभ्यान निस्टोलरोय नराम्रा खेलाडीहरूको सूचीमा नवौं र दसौं स्थानमा रहे।

आफ्नै प्रेमिका विरुद्ध प्रेमी

युरोपियन फुटबलको चर्चा म्याचमा मात्र होइन, खेलाडीहरूको प्रेमिकाका कारण पनि हुन्छ। फ्रान्सका फुटबल खेलाडी निकोलस एनेल्का अहिले आफ्नी प्रेमिकाका कारण विवादमै परेका छन्। इङ्लिस प्रिमियरका खेलाडी निकोलसको कुनै समयकी सेल्सगर्ल नतालिया मेरिम्यानसँग आत्मीय सम्बन्ध थियो। नतालियाका अनुसार निकोलस साथीहरूका साथ उनको पसलमा आउँदा पहिलो पटक भेट भएको थियो, पछि उनीहरूबीच सम्बन्ध प्रगाढ हुँदै गयो। उनीहरूले आफ्नो प्रेमलाई वैवाहिक जीवनमा परिणत गर्न मोरक्कोमा समेत रात बिताएका थिए। नतालिया त्यो क्षणलाई सम्झँदै भन्छिन्- कुनै रात हामी चार पटकसम्म यौनसम्बन्ध राख्यो, तर अचानक निकोलसले नतालियालाई अश्लील शब्द र तस्बिरको मोबाइल मेसेज पठाए। उनको यो व्यवहारवाट हतास भएकी नतालियाले के थाहा पाइन् भने निकोलसले बारबरा आउसियासँग विवाह गर्न लागेका छन् तर निकोलस उक्त विवाह आफ्ना दाजुले गरेको भनेर ढाँटिरहेका छन्।

क्रिकेटरको मनमा सुन्दरी

अस्ट्रेलियाली क्रिकेट टिमका उपकप्तान माइकल क्लार्कको मनमा अहिले मोडल लारा ब्रिङ्ली बसेकी छिन्। हालै भारतविरुद्धको ट्वान्टी-२० म्याचमा लाराले क्लार्कको खेल लुकेर हेरेको चर्चा सञ्चारमाध्यममा छाएको थियो। यो चर्चा सेलाउन नपाउँदै डेली टेलिग्राफले माइकल र लारा चाँडै नै विवाह-बन्धनमा बाँधिन लागेको समाचार प्रकाशित गर्‍यो। यो कुरालाई क्लार्कका म्यानेजरले खण्डन गरेलगत्तै कुरियर मेल पत्रिकाले क्लार्कले लारालाई ५ क्यारेटको हीराको औंठी किनिदिएको समाचार प्रकाशित गर्‍यो। अहिले अस्ट्रेलियाका सञ्चारमाध्यमहरू क्लार्क र लाराबीचको प्रेमलाई निकट भविष्यको वैवाहिक जोडीमा परिणत गर्न लागिपरेका छन्, तर माइकल र लाराले भने यो विषयमा कुनै प्रतिक्रिया दिएका छैनन्। २० वर्षीया लाराले क्लर्कलाई पुप भनेर बोलाउँछिन्। उनीहरूले हालै आफ्नो प्रेमको पहिलो वार्षिकोत्सव लाराकै घरमा मनाएका थिए।

नेपाल फेरि प्लेट च्याम्पियनसिपमा

मनोज घिमिरे

नेपाली यु-१९ क्रिकेट टोलीले लगातार चौथो पटक प्लेट च्याम्पियनसिप खेल्ने भएको छ। मलेसियामा जारी विश्वकप क्रिकेटमा सुरुवाती दुइ खेलमा विश्व क्रिकेटका दुई महारथी श्रीलंका र अस्ट्रेलियासँग पराजित भएपछि नेपाल दोस्रो चरणमा पुग्न असफल भएको हो। लगातार अप्रत्याशित परिणाम प्राप्त गर्दै चर्चामा आउने नेपाल यस पटक भने सुरुवातका दुवै खेलमा सहजै पराजित भएको छ।

दरीलो बलिङ आक्रमणको भरमा सफलता पाउने गरेको नेपाली टोलीले श्रीलंकासँगको खेलमा पनि त्यही सफलता दोहऱ्याउने सम्भावना अमृत भट्टराईको सुरुवाती ओभरबाटै भएको थियो। पहिलो तीन ओभरमा दुई विकेट हात पारेका भट्टराईले १० ओभरको बलिङ कोटामा ४२ रन खर्चिंदै ४ विकेट लिँदै प्रतिपक्षीलाई दबाबमा त राखे तर अर्को बलरबाट उनले साथ नपाएपछि श्रीलंकाले २ सय ३६ रनको योगफल खडा गऱ्यो। यो योगफल स्वाभाविक भए पनि कमजोर ब्याटिङका कारण आलोचित नेपालका लागि भरपर्दो बलिङ भएको श्रीलंकाको अगाडि अत्यन्त असहज नै थियो। नेपालले ४८ दशमलव ५ ओभरमा सबै विकेट गुमाउँदै १ सय ७५ रन जोड्यो र ६१ रनको पराजयलाई स्वीकार गऱ्यो।

नेपालका अनिल मण्डल र महेश छेत्रीले पहिलो विकेटका लागि ६१ रनको साझेदारी गरेपछि श्रीलंकाले तेर्स्याएको लक्ष्यलाई पछ्याउने सम्भावना पनि थियो। मण्डलले २५ तथा क्षेत्रीले ३९ रनको योगदान गरे। यी दुई ब्याट्सम्यानभन्दा पछि कप्तान पारस खड्काले २५ रन जोडेका थिए। आशालाग्दा ब्याट्सम्यान ज्ञानेन्द्र मल्लले सात रन मात्र जोडे। नेपालको बलिङ आक्रमणको धज्जी उडाउने क्रममा श्रीलंकाका इशिचत पाथीरानाले ६० बलमा ६२ रन जोडेका थिए। तिनै पाथीरानाले नेपालको ३ विकेट पनि लिए।

उता, अस्ट्रेलियालाई नेपालले ४९ दशमलव ३ ओभरमा सबै विकेट लिँदै २ सय ६ रनमा सीमित गरेको थियो। एक दिनअगाडिका नेपाली टिमका सबैभन्दा प्रभावशाली खेलाडी भट्टराई अस्ट्रेलियासँगको खेलमा पूर्ण रूपमा असफल भए। उनले जम्मा ५ ओभर बलिङ गरे र कुनै विकेटको सफलताविना ३४ रन खर्च गरे। कप्तान पारस खड्काले भने ९ दशमलव ३ ओभरमा ३२ रन खर्चिंदै ४ विकेट लिए। यसैगरी राज श्रेष्ठले १० ओभरमा ३२ रन खर्चिंदै ३ विकेट लिए।

अस्ट्रेलियाका पास्कोइस र ह्युग्सले पहिलो विकेटकै लागि ६२ रनको साझेदारी गरेपछि मध्यओभरमा मात्र नेपालका बलर सम्हालिएका थिए। पास्कोएसले ३९ बलमै ३७ रन प्रहार गरेका थिए। २ सय ७ रनको विजयी लक्ष्य पाएको नेपाल ३२ दशमलव १ ओभरमा सम्पूर्ण विकेट गुमाउँदै रनमा १ सय १० रनमा सीमित भयो र अन्ततः ९६ रनको हार स्वीकार गऱ्यो। नेपालका लागि राहुल विश्वकर्माले अविजित ३३ तथा ज्ञानेन्द्र मल्लले १७ रन जोडे भने रोम श्रेष्ठले १२ रन जोड्नुबाहेक अन्य ब्याट्सम्यानले दोहोरो अंक छुन पनि सकेनन्। अस्ट्रेलियाका रोज, स्मिथ र पाटिन्सनले ३-३ विकेट लिए।

अस्ट्रेलियासहित भारत, इङ्ल्यान्ड र पाकिस्तानले पनि पहिलो दुई खेलमा विजय हात पारेका छन्। अस्ट्रेलियाले नेपाललाई जित्नुअघि नामिबियालाई पराजित गरेको थियो भने भारतले पहिलो खेलमा पपुवान्युगिनी र दोस्रो खेलमा दक्षिण अफ्रिकालाई पराजित गऱ्यो। पाकिस्तानले पहिलो खेलमा मलेसिया तथा दोस्रो खेलमा न्युजिल्याण्डलाई पराजित गऱ्यो। इङ्ल्यान्डले पहिलो खेलमा आयरल्यान्ड र दोस्रो खेलमा बर्मुडामाथि विजय हात पाऱ्यो।

बूढासुब्बाको छलाङ

धरान– स्थानीय रंगाशालामा मंगलबारदेखि अन्तर्राष्ट्रिय आमन्त्रण बूढासुब्बा टुबोर्ग गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिताको दसौं संस्करण प्रारम्भ हुँदैछ। राजनैतिक अस्थिरता र आन्तरिक समस्याका बाबजुद एक दशक मोफसलमा निरन्तर ठूलो प्रतियोगिता सञ्चालन गरिनु सामान्य होइन। दसौं संस्करणसँगै पूर्वकै सबैभन्दा ठूलो एवम् देशकै प्रतिष्ठित प्रतियोगिता सफलतापूर्वक सम्पन्न गरेर छलाङ मार्ने दाउमा धरान फुटबल क्लब जुटेको छ।

दक्षिण एसियाली स्तरको प्रतियोगिता बनाउने लक्ष्यसाथ प्रारम्भ भएको यो गोल्डकपमा सबै ठूला स्वदेशी क्लब तथा भारत, बंगलादेश र भुटानी फुटबल टिमले प्रतिस्पर्धा गरिसकेका छन्। यसपालि अफगानिस्तानको कान्धार नगरपालिकालाई नयाँ टिमका रूपमा यहाँ उतार्न प्रयासरत रहेको धरान फुटबल क्लबका अध्यक्ष सुवास राईले बताए। प्रेसिडेन्ट्स कपको तयारीमा रहेकाले भुटान भने आउनेछैन।

फागुन १४ देखि २५ गतेसम्म सञ्चालन हुने दसौं संस्करणको सम्पूर्ण तयारी पूरा भएको कार्यवाहक कोषाध्यक्ष प्रताप तामाङले बताए। तामाङका अनुसार रंगाशालाको दक्षिण क्षेत्रमा २ हजार ५ सय दर्शक क्षमताको ३४ वटा बाँसको प्यारापिट निर्माण गरिएको छ। टिनले रंगाशाला घेर्ने र मैदान मर्मत गर्ने कार्य सम्पन्न भैसकेको छ। यसपालि मैदानको आकार पनि बढाइएको छ। गोल्डकपमा नेपाल, भारत, बंगलादेशका १२ वटा क्लबले प्रतिस्पर्धा गर्नेछन्।

अफगान टिम आए निर्धारित बजेट साढे २२ लाख अपुग भै २८ लाख रुपैयाँसम्म खर्च हुन सक्ने अध्यक्ष राईले बताए। बूढासुब्बा गोल्डकपका पूर्वविजेता क्लबहरू भने यसपालि खेल्नेछैनन्। आन्तरिक समस्या तथा अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताको व्यस्तताले उनीहरू नआउने भएका हुन्। गत वर्षसहित दुई पल्टको विजेता नबिल थ्रीस्टार, सर्वाधिक तीनपल्टको विजेता नेपाल पुलिस क्लब तथा एक-एकपल्ट च्याम्पियन बनेका मनाङमर्स्याङ्दी, कोलकाताको बेल्गोरिया स्पोर्टिङ, ढाकाको धानमुन्दी क्लब र अफ्रिककन युनाइटेड यसपालि धरानमा खेल्नेछैनन्।

पूर्वविजेताहरूको अभावलाई ललितपुरको फ्रेन्ड्स क्लब, काठमाडौंको न्युरोड टिम (एनआरटी), नेपाल आर्मी, सशस्त्र प्रहरी, पोखराको सहारा क्लब, झापाको नाइट चेस, मोरङको सम्राट स्पोर्टिङ क्लब, आयोजक रातो र नीलो टिमले पूर्ति गर्नेछन्। बंगलादेशका सात जना राष्ट्रिय खेलाडी लिएर बंगलादेश-नेपाल फ्रेन्डसिप टिम धरान आउनेछ। भारतको सिक्किम र बीएन रेल्वे, कोलकाता पनि प्रतियोगितामा सहभागी हुनेछन्।

फागुन महिनासँगै सुरु भएको निरन्तर तराई र लिम्बूवान बन्दले गोल्डकप प्रभावित हुनसक्ने अनुमान गरिएको छ। प्रतियोगिताको मुखैमा भए पनि बन्द खुल्ने आशा गरिएको छ। गोल्डकपको विजेताले नगद १ लाखसँगै विजेता ट्रफी तथा उपविजेताले ५० हजार रुपैयाँ नगद पुरस्कार पाउनेछन्। सर्वोत्कृष्ट खेलाडीलाई २५ हजार तथा सर्वाधिक गोलकर्तालाई १५ हजार रुपैयाँ नगद पुरस्कार हात पार्नेछन्। प्रतियोगिताको खर्च प्रायोजक गोर्खा ब्रुअरी, सह-प्रायोजक कोकाकोला र मायोज, स्थानीय निकाय, सहयोगी संघ-संस्था, व्यवसायी समूह तथा टिकट बिक्रीबाट उठाइने कार्यवाहक कोषाध्यक्ष प्रताप तामाङले बताए।

अब कता जान्छ नेपाली फुटबल ?

अखिल नेपाल फुटबल संघ र क्लब संघर्ष समितिबीचको वार्ता भंग भएपछि नेपाली फुटबलमा थप अन्यौल देखा परेको छ। नेपाली फुटबलमा देखा परेको विवाद समाधान गर्न खेलकुद परिषद्ले थप पहल गर्ने जनाए पनि नेपाली फुटबल धेरै पछाडि धकेलिएको कुरामा भने विवाद छैन। पछिल्लो साता संघर्ष समितिले राखेको मागका सम्बन्धमा दुई पक्षबीच भएको वार्ता संघर्ष समितिले अप्रत्याशित रूपले भंग गरेको थियो। संघका प्रवक्ता ललितकृष्ण श्रेष्ठ भने यतिखेर विश्वासको संकट मात्र प्रमुख भएको र अझै पनि समस्या समाधान हुन सक्ने सम्भावना व्यक्त गर्दै भन्छन्– 'समस्या समाधान नभए नेपालको फुटबल धराशायी हुनेछ र यसको जिम्मेवारी सबै पक्षले लिनुपर्ने हुन्छ।'

फुटबल संघ र संघर्ष समिति दुवैले राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्लाई यसबारेमा जानकारी गराइसकेका छन्। वार्ता भंग हुनेबित्तिकै संघर्ष समितिले संघले आफ्ना हरेक मागमा मौखिक रूपमा सहमत भएको तर लिखित रूप दिन अस्वीकार गरेको आरोप लगाएको छ। संघर्ष समितिले संघका वर्तमान अधिकारीको राजीनामा वा निर्वाचनमा सहभागी नहुने दुईमध्ये एक सर्त स्वीकार गर्नुपर्ने सर्त राखेका थिए। संघ र संघर्ष समिति दुवै पक्षले आफू पदमा रहेर निर्वाचन गराउने अडान राखेकाले अन्त्यमा वार्ता विनानिष्कर्ष भंग हुन पुगेको हो।

यसअघि संघर्ष समितिले अन्य तीन मागलाई प्राथमिकता दिँदै आएको थियो। विधानमा परिवर्तन गर्दै साधारण सभाको स्वरूपमा परिवर्तन गर्ने संघर्ष समितिको मागलाई संघले पनि महत्त्व दिँदै त्यससम्बन्धी प्रक्रिया अघि बढाइसकेको थियो। संघर्ष समितिले क्लबहरूको साधारण सभामा महत्त्वपूर्ण उपस्थिति र राष्ट्रिय खेलाडीको भूमिका खोजिरहेको थियो। क्लबहरूले राखेको सुविधासम्बन्धी मागमा पनि संघ पहिलेदेखि नै सहमत थियो। उक्त माग पूरा गर्न त्यति सहज नभए पनि समस्यालाई निकास दिन फुटबल संघ तयार थियो। त्यसैगरी निर्वाचन गराउने कुरामा पनि फुटबल संघ सुरुमा तयार नभए पनि पछिल्लो समयमा तयार नै थियो।

संघर्ष समिति पनि आफ्नो मागमा लचिलो हुँदै हालको संघमा उनीहरूको उपस्थिति ५० प्रतिशत स्वीकार्य हुने कुरामा सहमति जनाउन तयार थियो। अन्त्यमा संघर्ष समितिले संघका ५० प्रतिसत सदस्य तथा पदाधिकारीको राजीनामा र त्यसमा आफ्ना सदस्यको उपस्थितिको माग राख्यो भने संघले यही कार्यसमितिमा १४ जना संघर्ष समितिबाट सिफारिस भएका व्यक्ति थप गर्ने तथा साधारणसभाबाट यसलाई अनुमोदन गराउने प्रस्ताव अघि सारेपछि वार्ता भंग भएको हो।

अब के हुन्छ ?

समस्याको तत्काल समाधान नभए नेपाली फुटबल अस्तव्यस्त हुने कुरामा दुवै पक्ष सहमत छन्। संकटा क्लबका अध्यक्ष इन्द्रमान तुलाधार यो समस्याको समाधान नभई फुटबल टिम तयार गर्नुको अर्थ नभएको बताउँछन्। पाँच क्लबले फुटबलबाट टाढा रहने निर्णय गरेको अवस्थामा लाखौं खर्च गरेका क्लबको भविष्यसमेत अन्यौलमा परेको छ। यसको प्रभाव धरानमा हुने बुढा सुब्बा गोल्डकपमा पनि देखिइसकेको छ। लगातार दुई पटक उपाधि जितेको नविल थ्रीस्टार क्लबले उक्त प्रतियोगितामा सहभागी नहुने बताइसकेको छ। उता, यस वर्षको लिग हुन नसकेपछि गत वर्षको विजेता नेपाल पुलिस क्लबले नै सो प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउने भएको छ। साथै आगामी मे महिनामा हुने एएफसी च्यालेन्ज कप अगाडि नेपालमा कुनै प्रभावशाली घरेलु प्रतियोगिता हुने सम्भावना पनि कम हुँदै गएको छ।

फितलो रह्यो पोखरा म्याराथन

पोखरा- गत शनिबार पोखरामा भूतपूर्व खेलाडी मञ्चले सातौं पोखरा म्याराथन प्रतियोगिताको आयोजना गऱ्यो। शान्तिका लागि दौड नामकरण गरिएको उक्त म्याराथनमा सबै क्षेत्रको प्रतिनिधित्व हुने गरी खेलाडीहरूलाई समेटिएको थियो।

यो वर्षको प्रतियोगितामा आयोजना पक्ष अघिल्लो वर्षभन्दा फितलो भएको खेलाडीहरूले बताए। मुख्य चोकहरूमा आयोजकहरूले स्वयंसेवक समेत नराख्दा प्रतिस्पर्धी खेलाडीहरू बाटो भुलेर गलत रुटमा दौडन बाध्य भए, जसका कारण खेलाडीहरूको दौडको समयमा पनि वृद्धि भएको थियो। त्यसो त यस वर्ष म्याराथनमा सहभागी हुने खेलाडीको संख्या पनि अघिल्लो वर्षभन्दा १ हजार ५ सय कम थियो। यसपटक ७ सय ४६ खेलाडी मात्र यो म्याराथनमा सहभागी थिए।

पोखरा म्याराथनमा आफ्नो वर्चस्व जमाउँदै आएको नेपाली सेनाले यस पटक पनि आफ्नो वर्चस्व कायम गऱ्यो। यस पटकको पोखरा म्याराथन-२००८ को उपाधि सेनाका उत्तम खत्रीले हात पारे। अघिल्लो वर्ष तेस्रो स्थानमा चित्त बुझाएका खत्रीले यसपटक २ घण्टा २६ मिनेट

५६ सेकेन्डमा निर्धारित दूरी पार गरी साविक विजेता अर्जुनबहादुर बस्नेतलाई पछि पार्दै ४० हजार रुपैयाँको पुरस्कार हात पारे। गत वर्षका च्याम्पियन बस्नेत खत्रीभन्दा १ सेकेन्डले पछि परेर दोस्रो भए। बस्नेतले २५ हजार रुपैयाँ हात पारे। सेनाकै आनन्दकुमार श्रेष्ठले तेस्रो भएर १५ हजार रुपैयाँ हात पारे। प्रतियोगितामा पहिलो देखि दसौं स्थानसम्म नेपाली सेनाकै धावकहरू देखा परे।

पुरुषतर्फको १० किलोमिटर दौडमा नेपाल सेनाका राजकुमार विष्टले उपाधि जिते। त्यस्तै सेनाकै लेटरसिंह खत्री द्वितीय र सशस्त्रका आशनारायण चौधरी तेस्रा भए। महिलातर्फको १० किलोमिटर दौडमा सशस्त्रकी कुष्णेश्वरी सिन्तकलाले उपाधि चुमिन् भने सशस्त्रकै सूर्यमाया राई द्वितीय र भक्तपुरकी हरिदेवी राजलवटले तेस्रो स्थान ओगटिन्।

छात्रतर्फका १० किलोमिटर दौडमा भने ललितपुरको ज्योतिदय कोअपरेटिभका प्रविन देसार सोही विद्यालयका दीपक देसार र छोरेपाटन उच्च मा.वि., पोखराका दिलबहादुर खत्रीले क्रमशः पहिलो, दोस्रो र तेस्रो स्थान हासिल गरे।

छात्रातर्फ भक्तपुरकी सरिता बसीले प्रथम भइन् भने पोखराकी राखी शर्मा द्वितीय र पोखराकै मनीषा तृतीय भइन्। त्यस्तै ५ किलोमिटर सञ्चारकर्मी दौडमा दिननाथ बराल, प्रेमनारायण न्यौपाने र एकराज गिरी क्रमशः पहिलो, दोस्रो र तेस्रो भए। ह्विल चियरतर्फको १ सय मिटर प्रतिस्पर्धामा भरत बानियाँ, हेमबहादुर गुरुङ र झलकप्रसाद अधिकारी पहिलो, दोस्रो र तेस्रो भए। दृष्टिविहीनको ५० मिटर दौडमा दिवस आले, सुन्दर लिम्बू र अभिषेक अधिकारी क्रमशः प्रथम, द्वितीय र तृतीय भए।

–शिव शर्मा

विरोधको नयाँ रुप

अक्सर पश्चिमी मुलुकहरूमा हुने भनिएको विरोधको नाङ्गो शैली गत सोमबार काठमाडौंको मुटु न्युरोडमा देखियो । मनोक्रान्ति अभियानका अभियन्ता अर्थात् स्वामी विकासानन्दका चेलाहरूले नेपाली आमसञ्चार माध्यमका विरुद्धमा यस प्रकारको जुलुस प्रदर्शन गरेका हुन् । मनोक्रान्ति अभियानका गतिविधिहरूलाई नेपाली सञ्चारमाध्यमले स्थान नदिएको आरोप लगाउँदै उनीहरूले उक्त जुलुस निकालेका हुन् । जुलुसका क्रममा नाङ्गिएपछि उनीहरूलाई प्रहरीले धरपकड गरेको थियो ।

युवाको डिस्को हंगामा

काठमाडौं- खुइलाइएको तालु, छिसमिसे गरी काटिएको दाह्री, दुवै कानमा मुद्रा, घाँटीमा झुन्ड्याएका मोटा-मोटा चाँदीका सिक्रीहरू हिपहप शैलीका पहिरन लगाएका डिजे युवा दिउँसो करिब दुई बजेतिर डिजे रुममा देखिए । नाच्न तम्तयार आगन्तुकहरू सायद उनलाई नै पर्खिरहेका थिए । आफ्ना केही गीत घन्काएपछि उनी हिन्दी र अंग्रेजी मिक्स गीत बजाउन थाले । पार्टीमा उपस्थित गायकद्वय नवीन के. भट्टराई र अनिल सिंहलाई पनि साथीहरूले तानेर डान्स फ्लोरमा पुर्‍याए । डान्स फ्लोरमा नवीन र अनिललाई देखेपछि आगन्तुकहरू उनीहरूलाई पछ्याउँदै नाच्न थाले । आगन्तुकहरूको हूलमा गायनक्षेत्रमा भर्खरै चर्चा कमाइरहेकी आगन्तुक खरेल र सञ्जना, भिजेहरू संगीता श्रेष्ठ, प्रभा अमात्य तथा गायिका लसता जोशीहरू पनि थिए । उनीहरू पनि नवीन र अनिलसँगै कम्मर मर्काउन थाले । डिजे युवा पनि जोस्सिए । उनले पनि वातावरण बुझेर ट्रान्स र हाउस म्युजिक मिसाइएका गीतसंगीत घन्काए ।

लहर टिनएजर प्रतियोगिताको

टिनएज अर्थात् उमेरको १३ देखि १९ वर्षसम्मको अवस्था जसलाई किशोरावस्था पनि भनिन्छ । यसै उमेर समूहका विशेषत: किशोरीहरूमा लक्षित सौन्दर्य तथा प्रतिभा मापनका विभिन्न प्रतियोगिताको तयारी भैरहेको छ । भोलि फागुन ११ गते पर्यटकीय नगरी पोखरामा 'मिस टिन पोखरा-२००८' शीर्षकमा प्रतिस्पर्धा सञ्चालन हुँदैछ । पोखरास्थित दीपेन्द्र सभागृहमा १३ देखि १८ वर्ष उमेर समूहका १५ जना पोखरेली किशोरीहरूले प्रतिस्पर्धा गर्ने यो प्रतियोगिताको आयोजना द राइट आर्म इन्टरनेसनल प्रा.लि.ले गर्दैछ । प्रतियोगिता रवीन्द्र बज्राचार्यको कोरियोग्राफीमा सञ्चालन हुनेछ । त्यसैगरी राजधानीमा भने मिस टिन काठमाडौं र मिस टिन कलेज नेपाल शीर्षकमा किशोरीहरूको प्रतियोगिताको तयारी भैरहेको छ । मुभी हाउसको आयोजनामा फागुन ११ गते 'मिस टिन काठमाडौं' प्रतियोगिता हुँदैछ । नयाँ बानेश्वरस्थित अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्रमा सम्पन्न हुने सो प्रतियोगिताका लागि २३ जना किशोरीले अनिला श्रेष्ठ र प्रवीण लाकौलबाट प्रशिक्षण लिएका छन् । ड्रिमी आइज इन्टरटेनमेन्टले भने आगामी मार्च महिनामा सञ्चालन गर्ने 'मिस टिन कलेज नेपाल' शीर्षकको प्रतियोगिताको तयारी गरिरहेको छ । विभिन्न कलेजमा अध्ययनरत १६ देखि १९ वर्ष उमेर समूहका टिनएज युवतीको सहभागिता रहने यो प्रतियोगिताको कोरियोग्राफी पूर्व मिस टिन खुस्बु ओलीले गर्ने भएकी छिन् ।

मिस टिन पोखराका सहभागीलाई प्रशिक्षण गराइरहेका कोरियोग्राफर रवीन्द्र बज्राचार्य पनि प्रतियोगीलाई सबैखाले तालिम दिने प्रयास भैरहेको बताउँछन् । बज्राचार्यका अनुसार हाल फेसन तथा सौन्दर्य सचेतताका अतिरिक्त व्यक्तित्व विकास, नृत्य, उद्घोषण एवं प्रस्तुतीकरण आदिबारे पनि प्रतियोगीहरूको प्रशिक्षण भैरहेको छ ।

टिनएजरहरूको प्रतियोगिता सञ्चालन हुने क्रममा अगामी मार्च महिनाको दोस्रो साता मिस्टर एन्ड मिस टिन कलेज नामक प्रतिस्पर्धा सञ्चालन हुने भएको छ । राजधानीका विभिन्न कलेजमा अध्ययनरत किशोर-किशोरीहरूको सहभागिता रहने उक्त प्रतियोगितालाई युथ फोर युथले आयोजना गर्ने भएको छ । किशोर-किशोरीलाई सामाजिक क्रियाकलापमा सहभागी गराई उनीहरूमा समाजप्रतिको उत्तरदायित्व बोध गराउने उद्देश्य रहेको आयोजक संस्थाले जनाएको छ । प्रतिस्पर्धामा १५ जना किशोर तथा १५ जना किशोरीको सहभागिता रहने छ ।

– रोजिन शाक्य

बजारमा उपलब्ध छ

अंग्रेजी दुई महिना मै
जान्दै नजान्ने तथा विदेश जाने हरुका लागी विशेष व्यवस्था
Free: Books, Cassettes & Visual CDs
Free: E-Mail & Internet
Computer Courses Basic to Advanced
TOEFL, IELTS SAT, GRE, GMAT
Study Abroad
USA, UK, Switzerland Singapore, Australia, Canada,
Member Of ECAN
Getway Tel: 4241870
2003 Educational Consultancy (P) Ltd. Bagbazar, Kathmandu Nepal

हरेक महिलाले जान्नै पर्ने
बेकरी/कूकिङ्ग
अत्यन्त उपयोगी, रोजगारमूलक दुई हप्ते तालिम फागुन १६ गते देखि शुरू हुंदैछ । भर्ना खुल्यो ।

• कण्टिनेण्टल कूकिङ्ग	बिहान ११:०० बजे
• बेकरी	दिउँसो १२:३० बजे
• इण्डियन कूकिङ्ग	दिउँसो २:०० बजे
• आइसक्रीम बनाउने तालिम	फागुन २२, २३, २४ गते दिउँसो ३:३० बजे

जमलेश्वर इन्स्टिच्यूट
(first & the foremost)
जमल– रानीपोखरी कर्नर, कमलाक्षी टोल
फोन नं. ४२४२६७१/९८०३०५१७१८

होटल तालीम
छुट (%)
★Cook ★Waiter ★Bakery
★Housekeeping ★Front Office
★Bartender ★Hotel Mgmt
★F & B Mgmt ★Airlines Ticketing
★Tour & Travel Mgmt ★Care giver
International Air Fares & Ticketing with Abacus, Amadeus, Galileo
(International Certificate)
ओरिएण्टल हस्पिटालिटी (होटल) एण्ड टुरिजम ट्रेनिङ्ग सेन्टर प्रा. लि.
नयाँ बानेश्वर (एभरेष्ट होटलसंगै)
फोन नं: ४४९३८०१, २०८२७३१
(बिहान ७:०० देखि बेलुका ७:०० सम्म)

होटल तथा पर्यटन तालिम
★Tour & Travel mgmt.
★Tour Operation
★Airlines Ticketing (Manual, Amadeus, Abacus & Galileo)
★Hotel Management
★F & B Management
★Front Office
★Bartender
★House Keeping
★Cook, ★Waiter
★Bakery
South Asia Tourism HRD Program मा आधारित तालिम
Compare our quality with the others
सम्पर्क: सांग्रीला पर्यटन तथा होटल तालिम केन्द्र प्रा.लि
स्थापनाको आठौं वर्ष
नयाँ बानेश्वर चोक (अन्तराष्ट्रिय सभा केन्द्रको पानी ट्यांकीको पश्चिम)
४४७२५५३/४४७५११३/०१६९१६३४७
(विहान ७:०० देखि बेलुका ७:०० सम्म

न्यूनतम शुल्क र न्यूनतम समयमा, उच्चतम तालीम आजको समयमा
On The Following Training
➩ Photography - 2000/-
➩ Photoediting - 1000/-
➩ Videography - 2000/-
➩ Videoediting - 1000/-
➩ Photolamination - 1000/-
Contact: By Arun Duttpant
NEPAL PHOTOGRAPHY TRAINING INSTITUTE
SINCE 2053 B.S
Govt. approved first Photo/Video institute
Bhotahity, Sajha Bhandar 4216291, 2191037

केश झर्न तुरुन्तै रोकी उमार्ने तेल
Before Herbal44 Rs. 750/ After
बेदाग गोरो मुहारको लागि
आयुर्वेदिक रुपअमृत -1600/-
चाउरीपना हटाउने Cream -1050/-
प्रेसर Diabetes ढाड दुखाई -750/-
Gastric दम बाथ उपचार -350/-
शरीरको उचाई बढाउने -1250/-
स्तन बढाउने Cream (सेम्पु फ्रि) -1650/-
मोटोपना घटाउने (BP Belt फ्रि) -2400/-
No Side effect 100% Guaranteed
आस्था हेल्थ केयर
काठमाडौं, गौशाला (द्वरिका होटल अगाडि)
Tel.: 4498929, 2110057
9841330144, 9845062538 Chitwan

नि:शुल्क ब्यूटिसियन ट्रेनिङ्ग
NGO को सहयोगमा ११ वर्षदेखि संचालित, विदेशबाट तालिम प्राप्त वरिष्ठ व्यूटिसियनहरुबाट अत्याधुनिक मेशिनहरुका साथमा प्रशिक्षण गराइने Basic, Advance, Diploma, Beauticiana Teachers Training, Hair Dressing र Special Course मा रोजगारीको अवसर सहित भर्ना खुल्यो । ITC प्रशिक्षण केन्द्र
जाउलाखेल चोक २०८२६४१, नारायणगढ ०५६-५३२७५५ पोखरा ०६१-६२२०९५ बनेपा ०११-६६०३७२, नयाँ बानेश्वर २०४२६५२, डिल्लीबजार हुलाक अगाडी ४४१३९५८, कोटेश्वर चोक २०८१६७०, कलंकी चोक: २१९०२१८, ठमेल चोक २१९०८००, गोंगबु चोक २०८११०९, चावहिल चोक ४४९३३६१, लगनखेल बसपार्क २१२२४४८

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