● वर्ष १५ ● अंक ... ● SAPTAHIK ● Nepali National Weekly ● Friday, May 29, 2009 ● पृष्ठ २४ + ८ = ३२ ● मूल्य रु. १०/-

# मोबाइलमा आफ्नै सेक्स क्लिप

**भीषण राई**

धरान– नयाँ हो क्या □ साँच्चै हो, धरानकै... अरे □ खै हेरौं त। साथीभाइले भनेपछि मन थामिएन, त्यही भएर उनी पनि नयाँ चलचित्र हेर्न बसे। हेरेपछि उनी झस्किए, 'म त छक्कै परें, आफ्नै साथीकी बहिनीको दृश्य पो रै'छ'- ती युवा भन्दै थिए। अहिले यो दृश्य र संवाद युवाहरूको मुखबाट कलेज क्यान्टिन, चियापसल जहाँतहीं सुन्न र देख्न सकिन्छ। धनकुटाका युवा र धरानकै एक युवतीबीचको यौन क्रियाकलाप रहेको ३ मिनेट ४८ सेकेण्ड लामो भिडियो क्लिप्स अहिले सबै युवाको मोबाइलमा सेभ गरी हेरिन थालेको छ। जब हेरिसक्छन् अनि साथीभाइलाई आफ्नो मोबाइलको ब्लुटुथ अन गरेर हालिदिन अनुरोध गर्छन्।

यस्ता चलचित्र मोबाइलको ब्लुटुथका माध्यमबाट गुणात्मक ढंगले विस्तारित हुन थालेका छन्। यस्ता अश्लील भिडियोहरूले टिनएर्जसहरूको मोबाइलको मेमोरी भरिने गरेका छन्। अरू खालको सेक्स क्लिप्स त छँदैछ, तर नेपाली क्लिप्सहरू भने उनीहरूका लागि विशेष हुने गरेका छन्। नेपाली क्लिप्स भन्नेबित्तिक्कै जो-कोही पनि हेर्न उत्सुक हुन्छन्। फेरि त्यस्ता क्लिप्सहरू आफ्नै क्षेत्रका चिनेजानेका साथिभाइहरूकै हुनुले पनि उनीहरूमा उत्सुकता थपिएको हो। यस्ता नीला चलचित्रका सिडी, डिभिडी बजारमा जति पनि पाउन सकिन्छ, तर पनि उनीहरू आफ्ना गर्लफ्रेन्ड र ब्वाइफ्रेन्डबीचमा विदेशीहरूकै जस्तो आसन र अश्लील संवाद बोल्दै आफ्नै दृश्यहरू मोबाइलमा कैद गर्न थालेका छन्। यसरी कैद गरिएका भिडियो क्लिप्स साथिभाइहरूबाटै मोबाइलको मेमोरी कार्डबाट चोरिने गरेको छ भने कतिपयले आफैं पनि सार्वजनिक गर्ने गरेका छन्।

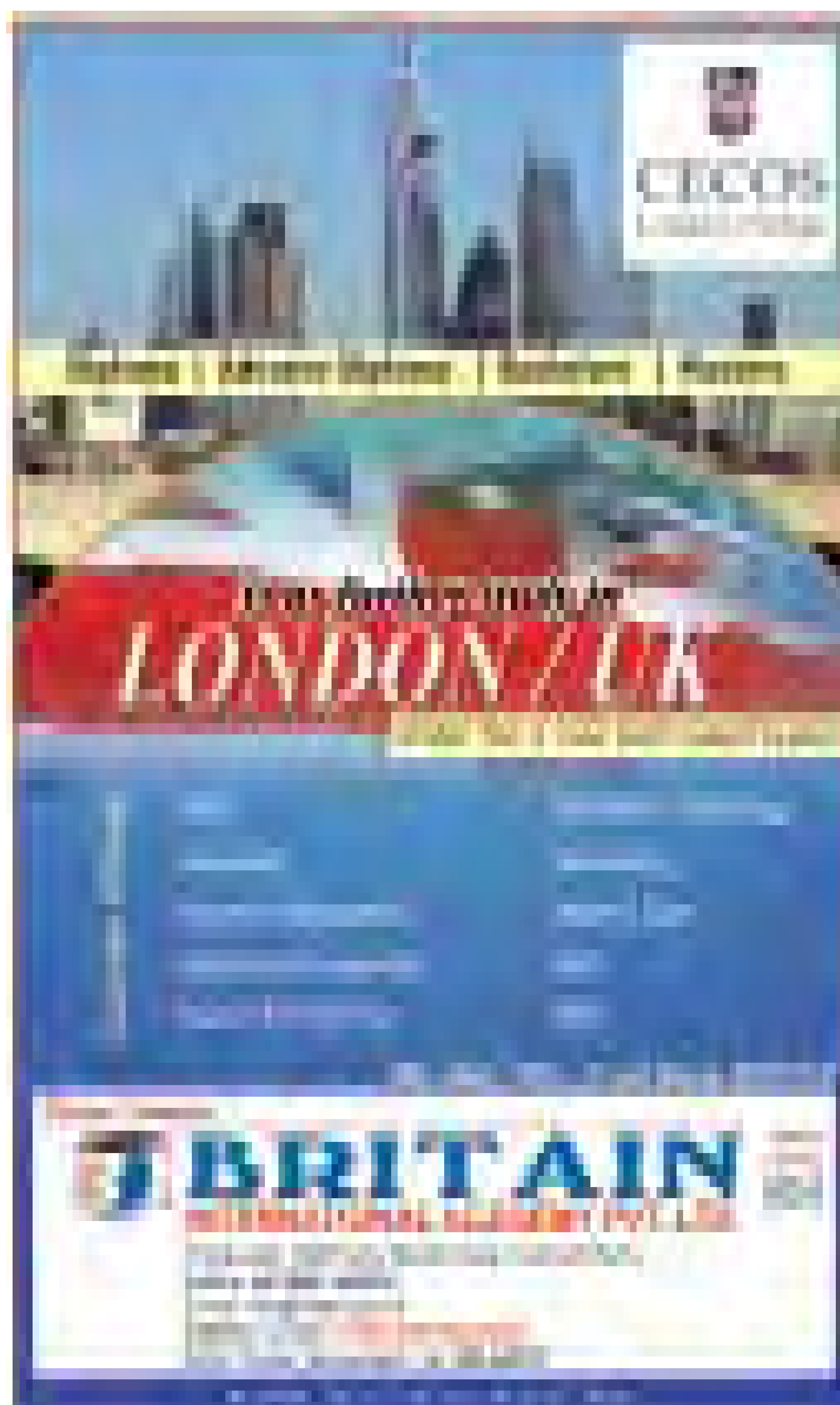
धरानमा भर्खरै सार्वजनिक भएको एउटा भिडियो क्लिप्स हेर्दा अन्दाजी १५-१६ वर्षका देखिने युवायुवतीले आफ्नै साथीबाट उक्त दृश्य खिचाएको प्रस्ट हुन्छ। यस्ता दृश्य आफूले जतिखेर चाह्यो त्यतिखेर हेर्न मिल्ने र विदेशीले गरेजस्तै आफूहरूले पनि गर्न सक्ने देखाउन पनि उनीहरूले त्यसको नक्कल गरेको अनुमान गरिन्छ। यस विषयमा मनोविश्लेषक डा. रवि शाक्य भन्छन्, 'हिजोआज युवायुवतीहरूमा स्वतन्त्रताको नाममा उछृङ्खता बढेको छ, उनीहरूका लागि प्रविधि सहज र सरल भएको छ, साथै युवा उमेर उत्सुकताले भरिपूर्ण भएकाले पनि यस्ता घटना हुने गरेका छन्।'

बजारमा अहिले यस्ता नेपाली सेक्स क्लिप्सको बाढी नै छ। देशका विभिन्न सहरका युवायुवतीहरूको त्यस्तो क्लिप्स उपलब्ध भएको जानकारहरू बताउँछन्। उनीहरूले आफ्नै कोठा, होटल वा पार्कहरूमा यस्ता क्लिप्सहरू तयार गर्ने गरेका छन्। करिब दुइ दर्जन यस्ता नेपाली सेक्स क्लिप्सको अवलोकनका क्रममा प्रायःजसो आफैंले यस्ता दृश्य खिच्ने गरेको पाइयो भने कसै-कसैको अरूले खिचिदिएको कुरा क्लिप्सको प्रस्तुतिबाट सहजै अनुमान गर्न सकिन्छ।

पहिलेजस्तै यस्ता चलचित्र हेर्न भिसिडी, डिभिडी डेक वा टेलिभिजन सेट चाहिँदैन, मोबाइलमा फाइलमा राखे पुग्छ। बजारमा सजिलै पाइने नीलो चलचित्र अनि वेबसाइटमा रहने पोर्नोसाइटले युवापुस्तालाई निकै गाँजेको छ। यस्तै देखासिकीमा कतिपय टिनएजर्स यस्तो लतमा लागेका छन्। धरानमा यसअघि पनि यस्ता घटना नघटेका होइनन्। २०४६ मै राम ठकुरी, जीवछ पासवान, सुवर्ण भुजेल, प्रताप थापा र नरेन्द्र श्रेष्ठले सीता परियार र शान्ति घिसिङलाई नायिका बनाएर तयार पारेको करिब सवा घण्टा लामो चलचित्र सार्वजनिक जानकारीमा आएको पहिलो नेपाली नीलो चलचित्र मानिन्छ। पहिले यस्ता चलचित्रहरू लुकेर तयार गरिन्थे भने अहिलेका युवा समय पायोकी यस्ता दृश्य खिच्न अप्ठ्यारो मान्दैनन्। आपसी समझदारी भयो भने कुनै समस्या छैन।

बाँकी पृष्ठ ८ मा

**यो अंकमा एमबीबीएसको तयारी कक्षासम्बन्धी विशेष सामग्री समावेश छ।**



## ● रंगमञ्च ●

### भ्रष्टाचारविरुद्ध नाटक

शैली थिएटरले आज शुक्रबार तथा भोलि शनिबार राजधानीमा एउटा नाटक मञ्चन गर्दैछ । रसियन नाटक 'इन्स्पेक्टर जनरल' को नेपाली रूपान्तर 'सरकारी निरीक्षक' शीर्षकको नाटक टिकट सोका रूपमा मञ्चन गर्न लागिएको हो । नवराज बुढाथोकीले निर्देशन गर्ने उक्त नाटकमा भ्रष्टाचारविरुद्धको अभियानलाई हास्यशैलीमा चित्रण गरिनेछ । नाटकमा संजोग ठकुरी, भुवन अछामी, लक्ष्मी पाण्डे, मञ्जु देवकोटा, तीर्थ दाहाल आदि कलाकारले अभिनय गर्नेछन् ।

### नाटकमा साइबाबा

शिरडी साइबाबाको महिमामा अधारित पूर्णांकी नाटक शिरडी साइबाबाको मञ्चन राजधानीमा भएको छ । उक्त नाटक अघिल्लो बुधबार तथा बिहीबार प्रज्ञा भवनको प्रेक्षालयमा मञ्चन गरिएको हो । 'सबैका ईश्वर एउटै हुन्' भन्ने मूल सन्देश बोकेको उक्त नाटकमा प्रत्यक्ष भजन टोलीसहित ४५ कलाकार तथा प्राविधिकको सहभागिता थियो । सुरेन्द्र नकर्मीको लेखन तथा निर्देशनमा तयार पारिएको दुईघण्टा लामो उक्त नाटक नेपालको रंगमञ्चीय इतिहासमा पहिलोपटक मञ्चन गरिएको प्रस्तोता मिडिया ग्यालरीले जनाएको छ । लामो अध्ययन तथा अनुसन्धानपछि तयार पारिएको उक्त नाटकमा वेशभूषालाई समेत जीवन्तता प्रदान गरिएको थियो । नाटकमा रामबाबु रेग्मीले शिरडी साइबाबाको भूमिका निर्वाह गरेका थिए भने राजेन्द्र गड्तौला, जेबी रुवाली, राधा श्रेष्ठ, टंकप्रसाद चौलागाईं तथा भुवन अछामीले पनि नाटकमा अभिनय गरेका थिए ।

### एक अन्तहीन पर्खाइ

गत आइतबार राजधानीको होटल बज्रस्थित थिएटरमा स्यामुयल बेकेटको प्रसिद्ध नाटकको नेपाली रूपान्तर 'एक अन्तहीन पर्खाइ' मञ्चन गरियो । विसंगतिवादको प्रख्यात नाटकका सबै पात्र नचिनेको पात्र गोदोलाई पर्खिराखेका हुन्छन् । पर्खिंदाको छटपटीमा समय बिताउन उनीहरू एक-अर्कासँग बहस गर्छन्, गाउँछन्, नाच्छन् । अर्को दिन गोदो पक्कै आउने भन्ने कुरा सुनेपछि फेरि पर्खाइ प्रारम्भ हुन्छ तर आउँदैन । तैपनि आउनेछ भन्ने आशामा इस्ट्रागन (कर्मा शाक्य) र भ्लादिमिर (सुवास थापा) घरतिर लाग्छन् । सन् १९५३ मा थिएटर दे बेबिलोनमा पहिलो मञ्चन भएपछि यो नाटकले ठूलो हलचल ल्याएको थियो । राजधानीमा मञ्चित नाटकको निर्देशन सविना लेहम्यानले गरेकी हुन् । नाटकमा कर्मा र सुवासका अतिरिक्त अनुप बराल, आशन्त शर्मा, दिया मास्के आदि कलाकारले पनि अभिनय गरेका छन् ।

## ● ग्यालरी ●

### तिसा कला प्रदर्शनी

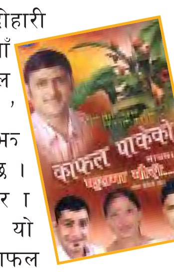
पाटन औद्योगिक क्षेत्रस्थित सिंह आर्ट ग्यालरीमा गत शुक्रबार प्रारम्भ भएको मूर्तिकला प्रदर्शनी आज शुक्रबार सम्पन्न हुँदैछ । तिसा साहित्य पाला:ले दोस्रो पटक आयोजना गरेको यो प्रदर्शनीमा १३ वटा प्रस्तर मूर्ति कला समावेश गरिएका छन् । प्रदर्शनीमा मूर्तिकलासँगै ४५ वटा चित्र पनि समावेश गरिएका छन् । केही महिनाअघि ललितकला क्याम्सपमा आयोजित कला कार्यशालामा तयार पारिएका चित्रकला तथा मूर्तिकलाहरू प्रदर्शनीमा समावेश गरिएको छ । प्रदर्शनीमा गेहेन्द्रमान अमात्य, गोविन्द ज्यापू, राधेश्याम मुल्मी, उत्तम शाक्य, भुवन थापा आदिले तयार पारेका मूर्ति तथा चित्र राखिएका छन् । प्रदर्शनीमा समसामयिकदेखि रियालिस्टिक तथा ल्यान्डस्केप विधाका चित्रकला अवलोकन गर्न पाइन्छ । ललितकला क्याम्पसमा अध्ययनरत नेवार समुदायका विद्यार्थीद्वारा स्थापित तिसा साहित्य पाला:को तिसा कला प्रदर्शनीमा गैरनेवार विद्यार्थीका कला पनि समेटिएका छन् ।

## ● क्यासेट ●

### धरान-धनकुटा

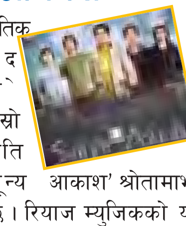
पूर्वाञ्चल लोकदोहोरी सांस्कृतिक समूह तथा पूर्वाञ्चल संगीत विद्यालय इटहरीले लोकदोहोरी गीतहरूको संग्रह 'धरान-धनकुटा' प्रस्तुत गरेको छ । संग्रहका लोक तथा दोहोरी गीतमा रुद्र श्रेष्ठ, दुर्गा पराजुली, सरिता राई, यमुना पराजुली, साजन राई तथा दीपेन राईको स्वर सुन्न सकिन्छ । बालकृष्ण सिग्देल, रुद्र श्रेष्ठ तथा दुर्गा पराजुलीले संग्रहका गीतको लय संकलन गरेका हुन् ।

### काफल पाकेको




लोकदोहारी गीतको नयाँ संग्रह 'काफल पाकेको' श्रोतामाझ आएको छ । सिताराा म्युजिकको यो संग्रहमा 'काफल पोकेको' तथा 'फूलमा मौरी डुल्ने बेलामा' भाकाका दुईवटा दोहोरी गीत सुन्न सकिन्छ । विमलराज क्षेत्री, देवी घर्ती मगर तथा राजु परियारले गाएका दोहोरी गीतहरू एकनारायण भण्डारीको शब्द तथा लय संकलनमा तयार पारिएका हुन् ।

### शून्य आकाश



सांगीतिक समूह द रेञ्जलर्सले आफ्नो दोस्रो एकल गीति संग्रह 'शून्य आकाश' श्रोतामाझ ल्याएको छ । रियाज म्युजिकको यो संग्रहमा पप शैलीका आठवटा गीत सुन्न सकिन्छ । संग्रहका सबै गीतमा समूहका सहकर्मीहरूको शब्द, संगीत एवं स्वर समेटिएको छ । संग्रहका दुईवटा गीतमा सानुबाबा सुब्बा तथा एलपी जोशीको शब्द छ ।

### लोक दोहोरी रिमिक्स

चलचित्र, पप तथा आधुनिक गीतका रिमिक्स भर्सनहरू सुनिरहेका श्रोताले अब लोकगीतको रिमिक्स पनि सुन्न पाउने भएका छन् । इन्द्रेणी अडियो म्युजिकको गीतिसंग्रह 'लोक दोहोरी रिमिक्स' मा आठवटा लोकप्रिय लोकगीतहरू रिमिक्स गरिएका छन् । संग्रहमा नवराज घोरासैनी, घमेश दुलाल, इन्दिरा गुरुङ, पूर्ण गुरुङ, सीता थापा, माधव भण्डारी, सुरज अधिकारी, हरि थापा आदि गायक-गायिकाका लोकगीत समावेश गरिएको छ ।

## ● पुस्तक ●

### च्यालेन्ज अफ स्टेट बिल्डिङ इन नेपाल

फ्रेडरिक एबर्ट स्टिफटङ नेपालद्वारा प्रकाशित च्यालेन्ज अफ स्टेट बिल्डिङ इन नेपाल नामक पुस्तकका लेखक चन्द्रदेव भट्ट हुन् । अंग्रेजी भाषामा लेखिएको यो पुस्तक ६ भागमा विभाजित छ । पुस्तकमा राजनैतिक तथा सामाजिक स्थिति केलाउँदै नेपालको पुनर्संरचनाका बारेमा विशद चर्चा गरिएको छ । पुस्तकको मूल्य उल्लेख गरिएको छैन ।

### समयको क्यानभासमा

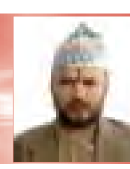
कथाकार शर्मिला खड्का दाहालका २४ वटा कथाको संग्रह समयको क्यानभासलाई ओरियन्टल पब्लिकेसन्सले प्रकाशित गरेको हो । कथाका पारखीहरूका लागि संकलित कथाहरूले नयाँ स्वाद दिने दाबी गरिएको छ । पुस्तकको मूल्य १ सय ६० रुपैयाँ छ ।

### खोजीपूर्ण अभिव्यक्तिहरू

डा. खड्गप्रसाद ढकालका फुटकर लेख तथा कविताहरूको संग्रह खोजपूर्ण अभिव्यक्तिहरू श्रीमती कालिका ढकालद्वारा प्रकाशन गरिएको हो । नेपाली तथा अंग्रेजी दुवै भाषाका लेखहरू संग्रहित यो पुस्तक मूलत: नेपालका विकास गतिविधिहरूसँग सम्बन्धित छन् ।

## तपाईंको यो साता

ज्यो. पं. ओजराज लोहनी उपाध्याय



## यो साताको पञ्चाङ्ग

जेठ १५ गते : अन्तर्राष्ट्रिय सगरमाथा दिवस, संयुक्त राष्ट्रसंघीय शान्ति सेना दिवस, गणतन्त्र दिवस, भक्तपुर चण्डी भगवती जात्रा, सिठी पर्व, १६ गते : कुमार जात्रा, १७ गते : विश्व सुर्तीरहित दिवस, १८ गते : अन्तर्राष्ट्रिय बालदिवस, १९ गते : गंगा दशहरा रामेश्वर पूजा, हत्यामोचन तीर्थ स्थान, रुरु रिडी ऋषिकेश महोत्सव, २० गते : निर्जला एकादशी, तुलसीको बीउ रोप्ने, २१ गते : अन्तर्राष्ट्रिय बाल उत्पीडनविरुद्ध अभियान दिवस ।

### मेष

आफन्तहरूको सहयोग प्राप्त हुनेछ । अध्ययनमा सफलता पाउनुहोला । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ । धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ । रोग एवं शत्रु बढ्ने हुँदा खानपान तथा बोलीवचनमा विचार पुर्‍याउनुहोला । खर्च बढे पनि लगानी उचित कार्यमा लाग्नेछ ।

### मिथुन

बोलीको प्रभाव बढ्नेछ भने पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ । मान-सम्मान मिल्न सक्छ । आफन्तहरूको सहयोग प्राप्त हुनेछ । नयाँ मित्रको आगमनले मनोबल बढाउनेछ । धन आर्जन गर्ने अवसर हात लाग्नेछ । यात्रा हुनसक्छ । धार्मिक कार्यमा मन जानेछ ।

### सिंह

खर्च तथा विवाद बढ्नेछ । स्वास्थ्य गडबड रहनुका साथै समयमा निर्णय नहुँदा आफ्नो काममा अरूले नै अधिकार जमाउन सक्छन् । शनिबारदेखि मान-सम्मान प्राप्त हुने योग छ । भोज-भतेरमा सामेल हुने अवसर जुट्नेछ । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ ।

### तुला

मान-सम्मान पाइनेछ । धन आर्जन हुनसक्छ । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम हात लाग्ने योग छ । अध्ययनमा सफलता मिल्नुका साथै सभा-सम्मेलनमा सहभागी हुने अवसर जुट्नेछ । मंगलबार तथा बुधबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्ने देखिन्छ ।

### धनु

स्वास्थ्य कमजोर रहनेछ भने चिन्ता एवं आलस्यताले सताउन सक्छ । कुरा काट्नेहरू सक्रिय छन् । शत्रु पनि बढ्नेछन् । अधुरा काम पूरा हुनेछन् । मंगलबारदेखि धर्ममा रुचि बढ्नेछ भने भाग्यले साथ दिन थाल्नेछ । धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ ।

### कुम्भ

काममा सफलता मिल्नेछ । धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ भने पराक्रम बढ्नेछ । अधुरा काम पूरा हुनेछन् । नयाँ काम पनि फेला पर्न सक्छ । अध्ययनमा सफलता हात लाग्नेछ । मंगलबार तथा बुधबार स्वास्थ्य गडबड रहने, काममा अवरोध आउने एवं चिन्ता बढ्ने योग छ ।

### वृष

पराक्रम बढ्नेछ । अधुरा काम पूरा हुनुका साथै नयाँ काम पाइने योग छ । आफन्तहरूबाट सहयोग पाउनुहोला । अध्ययनमा सफलता मिल्नेछ भने वैदेशिक कार्यमा सफलता हात लाग्नेछ । धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ । अरूको विश्वास जित्न सकिनेछ । ठूला व्यक्तिले प्रशंसा गर्नेछन् ।

### कर्कट

मान-सम्मान पाइनेछ । भोज-भतेरमा सामेल हुने अवसर जुट्नेछ । बोलीको प्रभाव एवं पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम पूरा हुनेछन् । नयाँ काम पाउन सकिनेछ । आफन्तहरूको सहयोग जुट्नेछ भने अध्ययनमा सफलता हात लाग्नेछ । साताको अन्त्यतिर शत्रु बढ्न तथा विश्वास गरेकाहरूले धोका दिन सक्छन् ।

### कन्या

सोच्ने शक्ति एवं बोलीको प्रभाव बढ्नेछ भने धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ । भोज-भतेरमा सामेल हुन पाइनेछ । व्यावसायमा सफलता मिल्नेछ । यात्रा पनि हुनसक्छ । शनिबार, आइतबार तथा सोमबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्ने योग छ । झूटा आरोप पनि लाग्न सक्छ ।

### वृश्चिक

भाग्यले साथ दिनेछ भने काममा सफलता मिल्नेछ । मान-सम्मान पाइनेछ । धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ । अध्ययनमा सफलता हात लाग्नेछ । बिहीबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्ने योग छ ।

### मकर

यात्रा तथा भेटघाटमा रमाउने अवसर मिल्नेछ । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ । मान-सम्मान पनि पाउनुहोला । अध्ययनमा सफलता हात लाग्नेछ । आइतबार तथा सोमबार स्वास्थ्य गडबड रहने, काममा अवरोध आउने एवं चिन्ता बढ्ने देखिन्छ ।

### मीन

सोच्ने शक्ति बढ्नेछ भने काममा सफलता मिल्नेछ । व्यवसाय सफल रहने छ । यात्रा रमाइलो होला । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ । धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ । रोग एवं शत्रुले दु:ख दिन सक्छन् । कुरा काट्नेहरूबाट सजग रहनुहोला ।

# लाहुरे हुने भए बेलायती

शिव शर्मा

पोखरा- बेलायती सेनाका पूर्व लाहुरेहरू यतिबेला फुरुङ्ग छन्। उनीहरूमा बेग्लै उत्साह र उमंग छ। बेलायत सरकारले आवासीय भिसा दिने घोषणासँगै आफ्नो आन्दोलनले सफलता पाएकोमा उनीहरू दंग पनि छन्। समान अधिकारका लागि पूर्व-गोर्खाहरूले आन्दोलन गर्दै आएका थिए। पूर्व-ब्रिटिस लाहुरे प्रेमकुमार गुरुङले भने- 'यो आमगोर्खालीको जित हो।' १३ वर्षअघि अवकाश पाएका गुरुङले गोर्खालीहरूप्रति गरिँदै आएको भेदभाव अन्त्य भएको बताए। उनका दुई छोरा पनि लाहुरे हुन्। गुरुङजस्तै पोखराका हजारौं पूर्व ब्रिटिस लाहुरेहरू अहिले एक-आपसमा खुसीयाली बाँडिरहेका छन्।

ज्यान हत्केलामा राखेर आफ्नो यौवनकाल कटाएर आएको सुविधामा भेदभाव भएको पीडा खेपिरहेका बेला बुढेसकालमा पाएको यो अवसरले सबैलाई हर्षित तुल्याएको पूर्व-ब्रिटिस लाहुरेहरू बताउँछन्। बेलायती उच्च अदालतले यसअघि सन् १९९७ अघि सेवानिवृत्त सबै पूर्व-गोर्खालाई आवासीय बसोबासको व्यवस्था गर्नुपर्ने फैसला गरेको थियो। उक्त फैसलासँगै १९९७ अघिका सबैलाई बेलायत जाने अनुमति दिइएको थियो। बेलायती गृहमन्त्रीले हालै बेलायती संसदमा सबै गोर्खालीलाई आवासीय भिसा दिने घोषणा गरेपछि गोर्खालीहरूले वर्षौंदेखि लड्दै आएको अधिकार प्राप्ति भएको भन्दै हर्ष मनाएका हुन्।

बेलायत गएर बस्न पाउनकै लागि मात्र उनीहरूले आन्दोलन गरेका थिएनन्। बेलायत पुगेर काम गरेपछि नपाएको समान सुविधा र अधिकारका लागि उनीहरूले आन्दोलन गर्दै आएका थिए। अहिले आन्दोलनले जित हासिल गऱ्यो, गेसो पश्चिमाञ्चलका सभापति हर्कबहादुर पुनले भने- यो जित राष्ट्रकै जित हो, स्वास्थ्योपचार, पेन्सन आदि सुविधाबाट वञ्चित भएर बुढेसकाल गुजारिरहेका पूर्व-गोर्खाहरूले तत्कालै फाइदा पाउने भए। पश्चिमाञ्चल गेसोमा ६ हजारभन्दा बढी पूर्व-गोर्खा सदस्य छन् भने गेसोका सदस्य नभएकाहरू पनि त्यतिकै छन्।

यतिबेला गोरखा भूतपूर्व सैनिक संघ (गेसो) को कार्यालयमा दिनहुँ जमघट देखिन्छ। एकाबिहानैदेखि जानकारी लिन लाहुरेहरू आउने गरेको कार्यालयले जनाएको छ। बेलायती सरकारको निर्णयले ६५ वर्षीय पूर्णबहादुर गुरुङ पनि खुसी छन्। ७ वर्ष बेलायती सैनिकमा जागिर खाएर आएका गुरुङले पेन्सनसमेत पाएका थिएनन्। अहिले म पनि आवासीय भिसामा बेलायत जान पाउने भएँ, उनले भने- 'बेलायत जाने रहर बल्ल पूरा भयो।' उनले बेलायत पुगेपछि वृद्धभत्ता पाउनेछन्। ६५ वर्ष पुगेका भूतपूर्व गोर्खा सैनिकलाई बेलायतमा वृद्धभत्ता दिने नीति छ, जसअनुसार नेपालीले ३ सय ५० देखि ७ सय पाउन्डसम्म भत्ता पाउँछन्।

बेलायत जाने तर्खरमा रहेका लाहुरेका लागि अहिले स्वतस्फूर्त रूपमा ढोका उघरिएको छ। यसअघि निर्णय नहुँदा घरबारीसमेत बेचेर जाने तयारीमा रहेकाहरूसमेत अहिले खुसी छन्। यो निर्णयअघि पनि आवसीय भिसाका लागि भूतपूर्व गोर्खा सैनिकहरू बेलायत जाने क्रम चलिरहेको थियो। यसरी जानेहरूमा अधिकांश सन् १९९७ पछि सेवानिवृत भएकाहरू नै थिए। सन् १९९७ अघि अवकाश पाएका कतिले स्वदेशमा भएको आलिसान बंगला नै बेचेर गएका छन् भने कतिपय आफन्तलाई घरको जिम्मेवारी सुम्पेर बेलायत पसेका छन्। आर्थिक रूपले सबल हुनेहरूले बेलायत पुगेर करोडौं पर्ने बंगला किनेका छन् भने कमजोर आर्थिक अवस्था हुनेहरूले पनि किस्तावन्दीमा बंगला किनिरहेका छन्। पुरानो नीति अनुसार बेलायत पुगिरहेकाहरू त भए नै, अहिले भने सबै जान पाउने घोषणा भएपछि धेरै भूतपूर्व गोर्खा सैनिकहरू बेलायत पुग्ने योजना बुन्न थालेका छन्।

१२ वर्षसम्म आफनो अधिकारका लागि लडेका थियौं अहिले पूरा भयो, भूतपूर्व गोर्खा सैनिक जगनबहादुर गुरुङले भने- नेपाल सरकारकै असहयोगले यति लामो समय लड्नुपऱ्यो। उनले आवसीय भिसा लिए पनि बेलायत नजाने निर्णयमा छन्। केवल वृद्धभत्ता थाप्नका लागि मात्र बेलायत जाने उनले बताए। बेलायत गएर दुःख नगरी खान पाइँदैन, गुरुङ भन्दै थिए- 'बरु यहाँ पेन्सनले बसी-बसी खान पुग्छ।'

बेलायत सरकारको निर्णयसँगै आवसीय भिसाका लागि लाहुरेहरू बेलायत जाने क्रम बढेपछि नेपाल आउने रेमिटान्स सबै उतै रहने चिन्ता पनि केही लाहुरेमा छ। एक लाहुरेले नाम उल्लेख नगर्ने सर्तमा भने- आवसीय भिसामा सबै बेलायत जाँदा नेपालको अर्थतन्त्रमा धक्का पुग्न सक्छ।'

गेसोका पश्चिमाञ्चल अध्यक्ष पुनले रेमिटान्स आउँदैन भन्नु हल्ला मात्रै भएको बताए। उनले आवसीय भिसा पाउँदैमा सबै बेलायत नजाने बताए। यो

आन्दोलन बेलायत जानका लागि मात्र थिएन- 'हामीले गोरासरह समान अधिकारका लागि लडेका थियौं। सन् १८१५ देखि गोर्खालीहरूले बेलायती सेनामा भर्ती भै काम गर्न थालेका हुन्।

बेलायती सरकारको निर्णयसँगै करिब १ लाख गोर्खाले बेलायत बस्ने अवसर पाउनेछन्। निर्णय भए पनि कतिपय विचल्लीमा परिने डरले जाने निर्णय गर्न सकेका छैनन् भने अधिकांश बेलायत जाने तर्खरमा छन्।

## ● सम्पादकीय ●

# प्रेरणा स्रोत आप्पा

उन्नाइसौं पटक सगरमाथा आरोहण गरेर आप्पा शेर्पा एक पटक फेरि चर्चामा छन्। सगरमाथा आरोहणलाई पानी-पधेंरो बनाएका आप्पाले अहिलेको जस्तो चर्चामा आउन जीवनमा थुप्रै घामपानी खेपेका छन्। आप्पाले सगरमाथा आरोहण गरेको देख्ने र सुन्ने दुवैका लागि सगरमाथा आरोहण ख्याल-ख्याल जस्तो लाग्न सक्छ, तर आप्पाको यस्तो सफलताका पछाडि जे-जस्ता कारण लुकेका छन् त्यसले हिमाल आरोहणमा रुचि राख्नेका लागि मात्र नभै अरूका लागि पनि बाटो देखाउँछ। मे १०, १९९० मा पहिलो पटक सगरमाथा आरोहण गरेका आप्पा शेर्पाको बाल्यकाल निकै कष्टकर थियो। याक तथा चौंरीका गोठाला उनको बुबाको निधनपछि १२ वर्षकै उमेरमा आमा तथा स-साना पाँच भाइबहिनीको भरणपोषणका लागि हिमाली भरियाका रूपमा आफ्नो क्यारियर सुरु गरेका आप्पाको खास नाम लाक्पा तेन्जिङ शेर्पा हो। सन् १९६० मा सोलुखुम्बुको थामे गाउँमा जन्मिएका आप्पाले सन् १९८५ देखि भरिया तथा भान्छेका रूपमा पर्वतारोहीहरूसँग हिमचिम बढाउने अवसर पाएका थिए। हाल अमेरिकाको उटाहा राज्यको साल्टलेक सिटीमा बसोबास गरिरहेका आप्पा शेर्पाले अहिलेसम्म नेपाली नागरिकता परित्याग गरेका छैनन्। आफ्ना छोराछोरीका लागि उच्च शिक्षा र सम्भ्रान्त जीवनको खोजीमा अमेरिकामा रहेको बताउने आप्पाका लागि अहिले पनि थामे गाउँ नै पहिलो प्राथमिकतामा पर्छ।

गरिबी र अशिक्षा मात्र मानिसको प्रगतिका लागि बाधक नहुन सक्छ भन्ने उदाहरण बन्न पुगेका आप्पा शेर्पा जीवन संघर्ष र अथक परिश्रमको अर्को विकल्प नभएको बताउँछन्। पर्वतारोहणबाटै नाम र दाम कमाएका आप्पा भन्छन्– अब हामीले पर्वतारोहणलाई पर्यटन व्यवसायको अवसर मात्र नभै पर्यावरण संरक्षणको आधारसमेत बनाउन सक्नुपर्छ। पछिल्लो पटक सगरमाथा तथा अन्य हिमालहरूमा हिउँ देख्न नपाएको गुनासो गर्ने आप्पाले जुन किसिमको पर्यावरणीय चिन्ता र चासो देखाएका छन् त्यसले नेपालका नीति-निर्माताहरूलाई समेत घचघच्याएको हुनुपर्छ।

एउटा सामान्य शेर्पा ठिटोबाट विश्वप्रसिद्ध आइकनका रूपमा आफूलाई स्थापित गरेका आप्पाबाट नेपाली युवाहरूले सिक्नुपर्ने कुरा थुप्रै छन्। सबैभन्दा ठूलो कुरा उनको संघर्षशील जीवन र हार नमान्ने प्रवृत्ति नै हो। मन हारे हार, मनले जिते जित, यो वाक्यांशलाई आफ्नो सफलताको मूल मन्त्र बनाएका आप्पाले जस्तै आजको युवा पुस्ताले पनि देश र समाजका लागि केही गर्ने दृढ अठोट गर्न सके यो देशको आर्थिक तथा सामाजिक रूपान्तरण सहज हुने थियो।

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

## ● चिठीपत्र ●

### युवा मस्तिष्कमा प्रभाव

नेपालको राजनैतिक अस्थिरता, बढ्दो बेरोजगारी तथा न्यून प्रतिव्यक्ति आयका कारण युवाहरूको क्रेज विदेश बनेको छ। अहिले हजारौं युवा सस्तो मूल्यमा दिनहुँ विदेश निर्यात भैरहेका छन्। ग्रामीण स्तरमा १०+२ सम्म पढेपछि अवसरको कमीका कारण उनीहरूले पहिलो प्राथमिता विदेशलाई दिन्छन्। हिजोसम्म सम्भ्रान्त परिवारका सदस्यहरू विलासिताका लागि युरोप र अमेरिका जान्थे भने आज गाँस र बासको जोहो टार्ने सपना बोकेर युवाहरू बिदेसिन बाध्य छन्। बेराजेगारीभन्दा पनि खतरनाक समस्या धनी र गरिबबीचको अन्तर बनेको छ। एकातिर धनाढ्यहरूको पैसा, जीवनशैली तथा भोगविलास छ भने अर्कातिरि गरिबहरूको संकट बढ्दो छ। उपभोग्य सामान, जग्गा-जमिन, प्राकृतिक सम्पदाको मूल्य तिनै सम्भ्रान्तहरूले बढाइरहेका छन्। सामान्य जागिर गर्ने व्यक्तिले छोराछोरीको स्कुल फी तिर्न सक्दैन। उच्च पदका जागिरेसमेतले जिन्दगीभर डेरामा बस्नुपर्ने स्थिति छ। यही नाजुक परिस्थितिकै कारण देश र भविष्यप्रति युवाहरू उदासीन छन् र आ□नो जीवन बर्बाद गरिरहेका छन्।

अहिले कतिपय बेरोजगार युवाहरू विभिन्न विकृत काममा समय बिताइरहेका छन्। अश्लील उपन्यास तथा लेखहरू युवाको समय बिताउने आधार बन्नु अत्यन्त दुखदायी कुरा हो। काठमाडौंलगायत देशमा विभिन्न सडक, गल्ली तथा बसपार्कहरूमा अश्लील पुस्तकहरू छ्यापछ्याप्ती पाइन्छन् र त्यस्ता पुस्तक सबैभन्दा बढी बिक्री हुन्छन्। एक तथ्याङ्कअनुसार इन्टरनेटमा पनि सबैभन्दा बढी हेरिने वेबसाइटहरूमा त्यस्तै अश्लीलता प्रदर्शन गर्ने खालका छन्। इन्टरनेटबाट डाउनलोड गरिएका अर्धनग्न वा पूर्णनग्न तस्बिरहरू राखिएका यस्ता पुस्तकहरू अध्ययन गर्नेमा विशेष गरेर किशोर-किशोरी तथा विदेश जानका लागि बसेकाहरू बढी हुन्छन् भने सामान्य नागरिकको नजरमा पनि समाचारमूलक पत्रपत्रिकाभन्दा तिनै अश्लील पुस्तक आकर्षणका केन्द्र बनेका छन्। त्यस्ता पुस्तकको अध्ययनले आपराधिक मनोवृत्ति बढाउने काम गरिरहेका छन्।

हाम्रो देशका युवाहरू अनुपयोगी सावित हुनुमा राज्यको गलत नीति त छँदै छ, अर्कातिर सभ्रान्त वा मध्यम वर्गका युवाहरूको मनस्थिति पनि माथि उठ्न सकेको देखिँदैन। मनोरञ्जनका लागि पुस्तकालय, वाचनालय, नाटकघरजस्ता कार्यक्रमहरूमा युवा आकर्षण शून्य प्रायः छ। समयमै यस्तो विकृति रोकिएन भने भुसको आगोजस्तै भित्रभित्रै फैलिएको गलत संस्कृतिको देखासिकीको उन्मादमा फसेका युवायुवतीहरूको यो जीवनशैलीले नयाँ नेपालको सपना तुहाउन मुख्य भूमिका खेल्नेछ।

अश्लीलताको न्यूनीकरण एवं निराकरणमा युवा स्वयं जागरूक हुनु आवश्यक छ। मूल्यवान् तथा उत्पादनशील समयमा हुने निरर्थक गफ, अश्लील कुराकानीबाट सुन्दर र समृद्ध नेपालको परिकल्पना गर्न सकिँदैन। यसले नेपालको भविष्यलाई अन्धकार तथा अधोगतितर्फ धकेल्छ। क्षमता र इच्छाअनुसार युवालाई व्यस्त बनाउन नसक्नु राज्यको कमजोरी हो भने युवा स्वयंमा पनि देखासिकीको विकास हुनु अर्को घातक पक्ष हो।

युवाजगतका यी समस्याको मुख्य कारण नै बेरोजगारी भएकाले समयानुकूल अवसरको सिर्जना गर्दै युवापुस्तामा जिम्मेवारी सुम्पन सके नयाँ नेपालको सपना छिट्टै पूरा हुनेछ– जुन मुलुकमा युवाहरूलाई सम्बोधन गरिन्छ एवं युवा ऊर्जा प्रस्फुटनमा जोड दिइन्छ तिनै मुलुक औद्योगिक एवं प्राविधिक क्रान्तिको अग्रपंक्तिमा छन् भने युवाहरूको चरित्र पहिचान गर्न नसक्ने मुलुकहरू आर्थिक र शैक्षिक स्तरमा तुलनात्मक रूपमा धेरै पछाडि परेका छन्। त्यसको प्रत्यक्ष उदाहरण हाम्रो देश नेपाल हो, जहाँ युवाहरूका लागि स्पष्ट नीतिको अभाव छ।

**–मोतीराम भुसाल**

## ● तीतो सत्य ●

कसैलाई रुवाउनु छ भने पहिले आफूले रोएर हेर्नुपर्छ।
असफलतामा कहिल्यै निरास हुनु हुँदैन।

**–प्रकाश खतिवडा, काठमाडौं**

जुन प्रेममा धैर्य अनि विश्वास हुन्छ त्यो प्रेम असफल हुँदैन।
प्रेम एउटा रङ्गीन सपना हो जुन आँखाबाट सुरु हुँदै मुटुमा पुगेर अन्त्य हुन्छ।

**–रूपक सुवेदी**

भविष्यको योजना बनाऊ, वर्तमान त्यसैमा आधारित हुन्छ।
अरूको नक्कल नगर, आफैंजस्तो बनेर देखाऊ।
भाग्यले सबैलाई अवसर दिन्छ तर सबैले यसलाई छोप्न सक्दैनन्।

**–रञ्जित झा, सर्लाही**

सल्लाह सबैको लिनु निर्णय आफै गर्नु।
जसले आफ्नो सुन्दरताको घमण्ड गर्छ, उसको विचार पनि त्यति नै घमण्डी हुन्छ।

**–टीकाराम अर्याल, स्याङ्जा**

इच्छा मनमोहक हुन्छ भने यथार्थ पीडादायी।
नागरिकको एकता र सहिष्णुताले राष्ट्र समृद्ध बन्छ।

**–उत्सव उपाध्याय**

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

*–सम्पादक*

## ● सहर चर्चा ●

### चराको आवाज दुरुस्तै

एक व्यक्तिले अर्को व्यक्तिको आवाज दुरुस्तै नक्कल गर्नेहरू त धेरै भेटिन्छन्, तर नुवाकोट तारुका गाविस वडा नम्बर ६ रैकरधारा एक किशोर भने चराको थरीथरीको आवाज नक्कल गर्न सक्छन्। १३ वर्षीय यी किशोर दिनेश श्रेष्ठ अनेक थरीका चराको आवाज सजिलै नक्कल गर्छन्। दिनेशको मुखबाट निस्कने चरा र जनावरको आवाजले धेरै तारुकावासीलाई स्थानीय पर्व एवं कार्यक्रमहरूमा मनोरञ्जन प्रदान गर्दै आएको छ।

श्रेष्ठले ढुकुर, कुकुर, कोइली, वनकोइली, चिबे, कुखुराको भाले, पोथी कुखुरा, चल्ला, फिस्टो, हाँस, कुकु चरा, बाख्राको पाठो, काफल पाक्यो, बिरालो आदिको आवाज दुरुस्त निकाल्छन्। तारुकामा हुने मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रमहरूमा उनले निकाल्ने चराको आवाजले 'वान्स मोर' पाउने गरेको छ। स्थानीय गोरखनाथ प्रा.वि.मा कक्षा ६ मा अध्ययनरत यी किशोरको चराको आवाज निकाल्ने कला गाउँभन्दा बाहिर जान सकेको छैन। यो गोठालो जाँदाको प्रगति हो भन्छन्– दिनेश। 'गोठालो जाँदा चराहरू कराएको सुनेपछि साथीहरूबीच कसले नक्कल गर्ने भन्ने तँछाडमछाड चल्थ्यो,' किशोर दिनेशले भने– 'त्यही प्रतिस्पर्धाले चरा र जनावरको स्वर नक्कल गर्न सिकायो।'

# सृष्टिको अनुभव

काठमाडौंकी सृष्टि श्रेष्ठले मोडलिङमा पाइला टेकेको सात वर्ष पूरा भैसकेको छ। ५ फिट ७ इन्च अग्ली सृष्टि आफ्नो अग्लो शारीरिक बनावटकै कारण यो क्षेत्रमा आकर्षित भएकी हुन्। यस अवधिमा उनले मोडलिङका प्रायः सबै विधामा काम गरिसकेकी छिन्। र्‍याम्प मोडलिङदेखि मोडलिङ प्रतियोगिता तथा म्युजिक भिडियोदेखि विज्ञापनमा समेत काम गरिसकेकी सृष्टि गहुँगोरो वर्णकी छिन्। २०५८ सालमा आयोजित मिस्टर एन्ड मिस बाग्मतीमा प्रतिस्पर्धा गर्दै मोडलिङ क्षेत्रमा प्रवेश गरेकी सृष्टिले हालसम्म मिस क्याटवाक, मिस डिसिप्लिन, मिस चार्मिङ पर्सनालिटी तथा एउटा प्रतियोगितामा सेकेन्ड रनर-अप गरी एक दर्जनभन्दा बढी एवार्ड जितिसकेकी छिन्। स्कर्ट र टिर्सटकी पारखी सृष्टि पछिल्लो समयमा नेपालको मोडलिङ क्षेत्र फस्टाउन नसकेकोमा चिन्तित छिन्। 'मोडलिङमा पहिलेको जस्तो चार्म छैन,' उनको अनुभव छ। सृष्टिका आकर्षक तस्बिरहरू मोडलसंसार डटकममा हेर्न सकिन्छ।

मोडल वाच

## ● मुखाले ●

सच्चा कांग्रेस मैजस्तो हुनुपर्छ।

**नरहरि आचार्य**

आफ्नै मान्छे बिग्रिएपछि अरूलाई मात्र दोष दिन मिल्दैन।

**उपेन्द्र यादव**

प्रचण्डको दृष्टि बिग्रियो त म के गरूँ ?

**विद्या भण्डारी**

यो सरकारलाई कसैले ढाल्न सक्दैन।

**विमलेन्द्र निधि**

संविधान बनाएर सत्ता कब्जा गर्छौं।

**सीपी गजुरेल**

नागरिक सर्वोच्चता कायम गरी उच्चस्तरीय सहमति निर्माण भए माओवादी पनि सरकारमा जान्छ।

**नारायणकाजी श्रेष्ठ**

राज्यसत्ताबाहेक सबै भ्रम हो।

**मोहन वैद्य 'किरण'**

सहमतीय राजनीतिको विकल्प छैन।

**सुरेश आलेमगर, सभासद**

राजनैतिक दलहरूको आत्मसमर्पणवादी चरित्रका कारण सरकारबाट बाहिरिनुपर्‍यो।

**जनार्दन शर्मा 'प्रभाकर'**

माओवादी एक्लैको निर्णय कसरी नागरिक सर्वोच्चता हुन्छ ?

**पशुपतिशमशेर राणा**

त्यसरी अभिनय गर्न सक्ने कलाकार यहाँ थुप्रै छन्।

**नवीन्द्रराज जोशी**

मपछि सबैभन्दा सेक्सी नायिका झरना बज्राचार्य हुन्।

**रेखा थापा**

# मेरो व्यक्तिगत जीवन नसोध्नुहोस्

- राजु गोर्खाली

**बूढो देखिनुभयो नि ?**

अँ, बूढो भएँ। उमेरले त अलिअलि छोइहाल्छ नि।

**निकै दिनपछि नेपाल आउनुभयो हैन ?**

म पुख्यौंली कपडा व्यवसायका क्रममा भारततिर थिएँ। काठमाडौंतिर आउने मौका मिलेन। दुई महिनाअघि मात्र आएको हुँ।

**भारतमा कुन–कुन ठाउँमा तपाईंको व्यवसाय छ ?**

म त्योचाहिँ भन्दिनँ। मलाई मेरो व्यवसाय र व्यक्तिगत जीवनका बारेमा धेरै नसोध्नुस्। म त्यो विषयमा प्रवेश गर्न चाहन्नँ।

**तपाईंलाई त डन र गुन्डाको नाइके भन्छन्, हत्यापछि भारत र थाइल्यान्डमा लुक्नु भयो हैन ?**

म साधारण परिवारको मानिस हुँ। प्रहरी र मिडियाले बेमतलबमा मलाई यो उपाधि दिएका छन्। मैले अहिलेसम्म कुनै अपराध गरेको छैन। म परिवार र समाजप्रति समर्पित मानिस हुँ। म भारतमै थिएँ। वारि-पारि गरिरहेको थिएँ। कार्यव्यस्तताले काठमाडौंतिर आउन भ्याएको थिइनँ।

**हनुमानढोकामा के गर्दै हुनुहुन्छ ?**

म कारमा जाँदै थिएँ। अचानक प्रहरीहरू सादा पोसाकमा आएर मलाई समाउन खोजे। मैंले नचिनेकाले हातपात भयो। उनीहरूले सार्वजनिक अपराधको मुद्दा चलाएर यहाँ राखेका छन्।

**राकेश लिम्बूको हत्याको अनुसन्धानका लागि होइन र ?**

त्यो मुद्दामा त मैले अदालतबाट सफाइ पाइसकें नि। मलाई त्यो हत्याका बारेमा केही थाहा भएन। त्यतिखेर म बिरामी भएर बारामा थिएँ। अदालतमा कलैया अस्पतालमा उपचार गराइरहेको प्रमाण पेस गरेपछि छुटिहालें नि। प्रहरी-प्रशासनलाई जानकारी नभएर 'मिस अन्डरस्ट्यान्डिङ' भएछ।

**प्रहरीले त ती कागजातलाई नक्कली भनेको छ नि ?**

त्यो त उनीहरूको इच्छा। म के पो भन्न सक्छु र ? उनीहरूलाई जे मन लाग्छ, गर्छन्। त्यो हत्यासँग मेरो कुनै लिनुदिनु छैन। मलाई त राकेशको हत्या भएकै थाहा थिएन। साथीहरूले भनेपछि थाहा पाएको हुँ।

**तपाईंले खुँडा हानेको देख्नेहरू थुप्रै छन् नि ?**

मेरो क्यारियर बर्बाद गर्न र फसाउन यो सब षड्यन्त्र रचिएको हो। हत्यामा संलग्नलाई सजाय भैसकेको र आफू रिहा भैसकेकाले यसमा विवाद गर्नु आवश्यक छैन। मैले हत्या नगरेको भनेपछि किन पटक-पटक एउटै प्रश्न गर्नुहुन्छ ?

**केही वर्षअघि एक म्युजिक भिडियोमा पनि खेल्नुभएको रहेछ। के नाम थियो त्यसको ?**

हो, मैले मोडलिङ गरेको थिएँ। एक दशकअघि 'देखे-देखेजस्तो लाग्छ, भेटे-भेटेजस्तो लाग्छ', गीतमा स्वर पनि दिएको हुँ र मोडलिङ पनि गरेको हुँ। अहिले अलिक थकित महसुस गरिरहेको छु। यहाँबाट छुटेपछि केही दिनको आरामपछि के गर्ने भन्ने सोच्नेछु। अब सामान्य नागरिकझैं जीवन बिताउन चाहन्छु।

**–जितेन्द्र साह**


## प्राइभेट Test / SLC

जिल्ला शिक्षा कार्यालयबाट स्वीकृत प्राप्त

विगत ७ बर्ष देखि निरन्तर Private Test/ S. L. C. मा 100% विद्यार्थी उत्तीर्ण गराउन सफल एक मात्र Institute मा २०६६ सालको लागि नयाँ भर्ना खुल्यो।

हाम्रा विशेषताहरू :
- अनुभवी तथा दक्ष शिक्षक-शिक्षिकाद्वारा पढाइने।
- अंग्रेजी र नेपाली दुबै माध्यमबाट पढाइने।
- कमजोर विद्यार्थीहरूका लागि विशेष कक्षाको व्यवस्था गरिने।
- Weekly तथा Terminal परीक्षा लिइने।
- पुस्तकालय र प्रयोगशालाको व्यवस्था।
- Audio तथा Visual को व्यवस्था।
- जेहेन्दार तथा गरिब विद्यार्थीहरूका लागि छात्रबृत्तिको व्यवस्था।

शुरुमा भर्ना हुने १५ विद्यार्थीहरूका लागि विशेष छुटको व्यवस्था।

**Model Educational Institute**

बागबजार (P. K. Campus को गेट अगाडी), Tel: 4-218146

## होटल तालिम विशेष छुटमा

२००३ मा स्थापित

नेपाल सरकारबाट स्वीकृत प्राप्त, पाँचतारेको प्रशिक्षक

Worldwide valid Certificate

Japan, UK, Australia, Canada, Europen देशमा Working Visa, Student Visa मा जानेलाई Part time & Full time job को लागि SPECIAL CLASS भैरहेछ

COOK (1, 2, 3, 6 month), WAITER (1, 2, 3 month) Barman, Bakery, Tandoori, Salesman, Receptionst, House Keeping, Diploma in Hotel Mgmt., F & B Mgmt., Coffee, Juice maker, Roomboy, Bellboy, House Wiring, Plumber etc.

- ३ महिने कुकमा FREE ENGLISH LANGUAGE
- थप Industrial Training लाई Star Hotel मा पठाइने
- आफ्नै FIVE STAR STANDARD RESTAURANT भएको
- जागिरको व्यवस्था स्वदेश र विदेशमा सहयोग गरिने।
- Student Visa, Work Permit, PR, DV lottery मा जानेलाई विशेष तालिम

SLC दिएकालाई 25% EXTRA छुट

**र्‍याडीसन होटल ट्रेनिङ्ग सेन्टर**
बागबजार, पि.के.क्याम्पसपछिको दोस्रो घर रत्नपार्क तर्फ
4247165, 2200889, 9841-891131

**साहारा होटल तालिम सेन्टर**
(Sahara School of Hospitality Mangement and Toursim Nepal)
नयाँ बानेश्वर, शिवदर्शन हल अगाडि, ब्लोकशेट मार्ग
2040782, 016200757, 98510-93629

**र्‍याडीसन होटल तालिम सेन्टर**
नयाँ बानेश्वर, BICC पानी ट्याङ्किको ठीक अगाडि
4464720, 9841-891131, 98510-93629

# वातावरणको मित्र

पेट्रोलियम पदार्थको मूल्यवृद्धि र सुलभ रूपमा वितरण नहुने पद्धतिबाट हैरान भएकाहरूबीच अहिले इलेक्ट्रिकल बाइक लोकप्रिय हुँदै गएको छ। चीनको टेलिड कम्पनीले उत्पादन गरेको स्पोटी इलेक्ट्रोनिक बाइक नेपालको बजारमा पनि भित्रिएको छ। ४८ भोल्टको ब्याट्रीलाई एकपटक पूरा चार्ज गरेपछि ५० देखि ५५ किलोमिटरको यात्रा गर्न सकिन्छ। यदि बीचबाटोमै ब्याट्री सकिएको खण्डमा यसलाई पाइडलबाट पनि चलाउन सकिन्छ। प्रतिघन्टा ४० किलोमिटरको गतिमा गुड्ने यो बाइक एक सवारीका लागि उपयुक्त भए पनि दुई सवारी पनि चलाउन सकिन्छ। क्लज, गियर केही नभएको यो बाइक एक्सिलेटरका आधारमा गुड्छ भने ह्यान्डलको दुवैतर्फ अगाडि र पछाडि ब्रेक छ। यो बाइकको पाङ्ग्रा एलोलाइड भएका कारण बडी टिकाउ हुन्छ। यसको ब्याट्रीलाई करिब २ देखि ३ वर्षसम्म प्रयोग गर्न सकिन्छ। यो बाइकको मूल्य ५८ हजार छ।

# सस्तो र राम्रो मोबाइल

भिकल कम्पनीको भि-३२९ मोडलको मोबाइल फोन नेपाली बजारमा भित्रिएको छ। जापानी प्रविधिमा चीनमा निर्माण भएको यो मोबाइल फोनमा जीएसएमको दुईवटा सिमकार्ड एकै पटक प्रयोग गर्न सकिन्छ, जसले गर्दा मेरो मोबाइल, एनटीसी वा युटीएलजस्ता कम्पनीको मोबाइल प्रयोग गर्नेलाई यो सेट केही हदसम्म उपयोगी देखिन्छ। यो सेटको अर्को विशेषता यसको ब्याट्री क्षमता पनि हो। २००० एमएएच ब्याट्री रहेको यो सेटलाई पूर्ण रूपमा चार्ज गरेपछि १४ घन्टासम्म कुरा गर्न सकिन्छ। यो सेटमा ब्लुटुथ, एफएम रेडियो पनि छ भने १ दशमलव ३ मेगापिक्सेलको क्यामेरा छ, जसबाट तस्बिर र भिडियो खिच्न सकिन्छ।

यसको सेटमा ५ सयवटा टेलिफोन इन्ट्री गर्न सकिन्छ भने चाहेअनुसार मेमोरी कार्ड पनि राख्न सकिन्छ। हाल यो सेटमा १ जीबीको मेमोरी कार्ड निःशुल्क राखिएको छ। यो सेटले एमपी फोर, एमीआई र थ्रीजीपी फाइल सपोर्ट गर्ने हुनाले संगीत र भिडियो हेर्न सजिलै सकिन्छ। कालो, नीलो र रातो रंगमा उपलब्ध यो सेटको मूल्य ६ हजार ५ सय रुपैयाँ छ।

# सानो बाटोलाई दुई कार

नेपालको साँघुरो सडकमा निकै रुचाइएको मारुती सुजुकीको दुई नयाँ मोडल नेपाली बजारमा प्रवेश गरेका छन्। मारुतीको पछिल्लो उत्पादन अल्टो र स्वीफ्टका विशेषताहरूलाई मिलाएर 'स्विफ्ट डिजेर' तयार पारिएको छ। यसैगरी 'ए-स्टार' स्विफ्टभन्दा केही सानो र अल्टोभन्दा केही ठूलो छ। आकर्षक भित्री बनावट रहेको ए-स्टार ९९८ सीसीको छ भने यो कारको लम्बाइ साढे ११ फिट, चौडाइ ५ फिट र उचाइ करिब ५ फिट छ। ४ दशमलव ५ मिटरमै मोड्न सकिने यो कारमा ५ जना अट्न सक्छन्। ३५ लिटरको पेट्रोल ट्यांक रहेको यो कारले प्रतिलिटर १९ दशमलव ६ किलोमिटर माइलेज दिन्छ। ए-स्टारको एलएक्सआई मोडलको मूल्य १६ लाख ९९ हजार, भिएक्सआई मोडलको मूल्य १८ लाख ९९ हजार र जेडएक्सआई मोडलको मूल्य १९ लाख ९८ हजार रुपैयाँ छ। मारुतीकै अर्को मोडल स्विफ्ट डिजेर साढे १३ फिट लामो र साढे ५ फिट चौडाइको छ। ट्युबलेस टायर भएको यो कारको पेट्रोल ट्यांक ४३ लिटरको छ भने यसमा पनि पाँच जना सजिलै अट्न सक्छन्। यसमा ५ वटा ढोका छन्। यो कारको मूल्य १७ लाखदेखि २० लाख छ। जापानको सुजुकी मोटर्स कर्पोरेसन तथा भारतको मारुती उद्योगले संयुक्त रूपमा निर्माण गरेका यी दुई मोडलका कार अरुण इन्टरकन्टिनेन्टलले नेपाल भित्र्याएको हो।

# लोडसेडिङविरुद्ध

नेपालको बढ्दो लोडसेडिङको समस्याबाट छुटकारा पाउन बजारमा विभिन्न किसिमका सामग्री आइरहेका छन्। कुनै समय लोडसेडिङको समस्या जेनेरेटर, युपीएस र इन्भर्टरलेसमेतले समाधान गर्न नसक्ने भएका थिए। लोडसेडिङको समस्याबाट कम्प्युटरमा काम गर्नेहरूले निकै हैरानी बेहोरे। यही समस्या समाधान गर्न आसुस कम्पनीले विनाविजुली ९ घन्टासम्म काम गर्न सक्ने ल्यापटप नेपाली बजारमा ल्याएको छ। ईईई पीसी १००० ल्यापटपमा सुपर हाइब्रिड इन्जिन पावर भएको ब्याट्री जडान गरिएको छ। यो मोडलको ल्यापटप सञ्चालन गर्न होम एडिसनको विन्डो भिस्टा प्रोग्राम राखिएको छ। १ जीबी र्‍यामको यो ल्यापटपमा १ सय ६० जीबी हार्डडिस्क क्षमता छ। इन्टेलको अटोम एन २८० प्रोसेसर रहेको यो ल्यापटपमा अतिरिक्त १० जीबी क्षमता पनि छ। यसको १० इन्चको मनिटरमा लिड ब्याक लाइट स्क्रिन छ, जसले कुनै पनि दृश्य वा चित्रलाई स्पष्ट देखाउन सक्छ। यसको मनिटरको माथिल्लो भागमा १ दशमलव ३ मेगापिक्सेलको क्यामेरा जडान गरिएको छ। यसमा वायरलेस, ब्लुटुथ र वाईफाई रहेका कारण तारविना पनि काम गर्न सजिलो हुन्छ। यसमा तीनवटा युएसबी पोर्ट छन् भने मेमोरी कार्ड र अडियो ज्याक पनि छ। यसको तौल १ किलो ४५ ग्राम मात्र छ, जसका कारण प्रयोगकर्ताले यसलाई लिएर सजिलै हिँडडुल गर्न सक्छन्। यो ल्यापटपको मूल्य ५१ हजार ९ सय रुपैयाँ पर्छ।

# गोदरेजको गर्मीमा ठन्डी

विद्युत् खपतमा प्रतिवर्ष करिब २ हजार रुपैयाँ बचत गराउने दाबीका साथ गोदरेज कम्पनीको एज् मोडलका रेफ्रिजेरेटर नेपाली बजारमा भित्रिएको छ। विद्युत् खपतमा पाँच तारा पाएको यो रेफ्रिजेरेटरले केवल २ सय ५३ युनिट मात्र खपत गर्छ भने अन्य रेफ्रिजेरेटरले ४ सय २० युनिट खपत गर्छन्। १ सय ९० लिटर क्षमताको यो रेफ्रिजेरेटरको तल्लो खण्डमा २० लिटर क्षमताको तरकारी राख्ने अलग्गै ट्रे छ भने यसमा सुख्खा तरकारीहरू राख्न सकिने अर्को खण्ड छ। अरू रेफ्रिजेरेटरजस्तै आइस क्युब बनाउने र हरिया तरकारीहरूलाई ताजा राख्ने विशेषता यसमा पनि छ। यो रेफ्रिजेरेटर रातो, खैरो, स्टिल र आकाशे नीलो रंगमा उपलब्ध छ। १ वर्षको ग्यारेन्टी र ९ वर्षको सर्भिस वारेन्टी रहेको यो रेफ्रिजेरेटर विशेषताअनुसार १५ हजार ८ सयदेखि १८ हजार ७ सय रुपैयाँसम्ममा पाइन्छ।

महिलाहरूको लागि सुवर्ण अवसर
यहाँ विभिन्न किसिमका तालिमका साथै पेन्टिङ, ब्याग, फूल, पुतली बनाउन सिकाईन्छ।
१ सिलाई र कटाई २ ब्यूटिसियन ३ फेसन डिजाईन ४ बुनाई ५ प्याचवर्क ६ इम्ब्राइडरी
विदेश जानेहरूकोलागि विशेष तालिम दिइन्छ। SLC दिएर बसेका विद्यार्थीहरूको लागि २५% छुट दिइन्छ।
त्रिवेणी तालिम केन्द्र
बागबजार, काठमाण्डौं फोन: ४२३१०३० (खुल्ने समय: बिहान ७ बजेदेखि साँझ ५ बजेसम्म)

प्लाष्टिक सर्जरी
प्लाष्टिक तथा कस्मेटिक सर्जरीको लागि
नेपाल प्लाष्टिक सर्जरी अस्पताल
हात्तिवन, हरिसिद्धि, ललितपुर
फोन : ५२५०६६५
Website : www.nepsanepal.com

Never Stop उच्चस्तरको अमेरिकन पंचर प्रुफ जेल अब नेपालमा उपलब्ध छ।

विशेषताहरू:-
• सबै प्रकारका टायरलाई पंचर हुनबाट बचाउने
• स्टिलभन्दा ५ गुणा बलियो
• टायरको आयु ५० % भन्दा बढी लम्ब्याउने
• Mileage बढाउने तथा यात्रालाई सन्तुलित र सुरक्षित बनाउने
Sole distributor for Nepal
EliteNepal
www.nepalelite.com / Tel: 4701074 / Mobile: 9849203101
डिलरसिप लिन इच्छुक व्यक्ति तथा संस्थाहरु सम्पर्क गर्नुहोला

एकता, विस्तार र गुणस्तरीयता, शिक्षामा बर्षौदेखिको हाम्रो प्रतिबद्धता।
प्राईभेट TEST/SLC 2066 को लागि कक्षा १० मा
नयाँ भर्ना खुल्यो
कक्षा ९ वा टेष्ट/एस.एल.सी. फेल भएका, कक्षा ८ वा ९ उतीर्ण गरी विविध कारणले विद्यालय जान नसकेका विद्यार्थीहरुका लागि कक्षा १० मा धमाधम भर्ना लिईदैछ।
Shift: Morning/Day Medium: Nepali/English
जिल्ला शिक्षा कार्यालय काठमाडौंबाट मान्यता प्राप्त
कालीमाटी Merit Academy Ph: 4285664
चावहिल Bright Future Ph: 4463073
काटेश्वर Harvard Int'l Academy Ph: 4601434

निःशुल्क ब्युटिसियन तालिम
विदेशबाट तालिम प्राप्त ब्युटिसियनहरूबाट अत्याधुनिक मेशिनबाट Basic, Advance, Diploma, Teachers Trainings Beautician course संचालन हुँदैछ। तालिम पछि पार्लर खोल्न सक्ने।
विदेश जानेहरुको लागि Special Short Course पनि उपलब्धछ।
साथै Hair Straight र Permining Guarantee कासाथ गरिन्छ।
Sabina Beauty Care & Training Centre
पकनाजोल चोक (People's Campus नजिक)
९८४१५५४७५७, ४२५१६३५

# जोखिममा जैविक विविधता

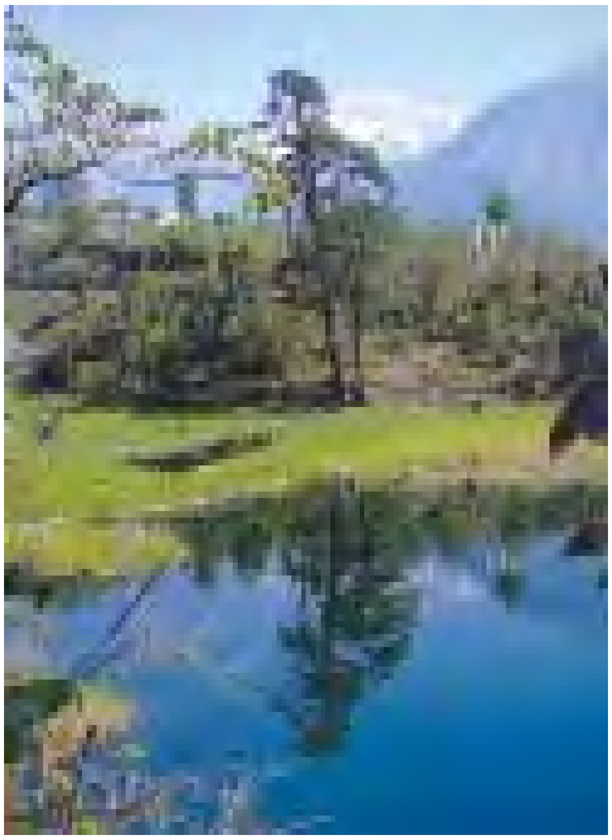
कुलचन्द्र अर्याल

भौगोलिक तथा पारिस्थितिक विविधताको उपजस्वरूप सृजित प्रजातिगत एवं आनुवंशिक विविधता नै जैविक विविधता हो। जैविक विविधतालाई अणु वा अनुवंशको सूक्ष्मतम तहदेखि लिएर बृहत् पारिस्थितिक तहसम्म अध्ययन गर्न सकिन्छ। जीवशास्त्रीहरूले पृथ्वीमा रहेका करिब १५ लाख जीव तथा वनस्पतिका प्रजाति पत्ता लगाइसकेका छन् भने अझै ३० हजारदेखि १ लाख प्रजाति पत्ता लाग्न सक्ने बताउँदै आएका छन्।

पृथ्वीका हरेक जैविक र अजैविक तत्त्वहरू एक-आपसमा अन्तरसम्बन्धित हुन्छन्, जसको चक्र प्रणालीबाट जीवको अस्तित्व सम्भव हुन्छ। कुनै पनि तत्त्व लोप भए त्यसको असर समग्र प्रणाली वा चक्रमा पर्छ। पछिल्लो समयमा मानवीय क्रियाकलापका कारण जैविक विविधता नाश हुँदै जाँदा यही सनातन पारिस्थितिकीय चक्रमा असर पर्दैछ। जनसंख्या वृद्धिका कारण प्राकृतिक स्रोतको अध्यधिक दोहन तथा वासस्थानको विनाश अनि बढ्दै गएको जलवायु परिवर्तन एवं विश्व ऊष्णीकरणका कारण जैविक विविधता संकटमा परिरहेको छ।

संकटमा पर्दै गएको जैविक विविधताको रक्षाका लागि अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा अभियान सञ्चालन गर्ने ध्येयले यो वर्ष पनि सधैंझैं मे २२ (जेठ ८ गते) मा जैविक विविधता दिवस मनाइयो। जैविक विविधता महासन्धिमा हस्ताक्षर भएको अवसर पारेर संयुक्त राष्ट्रसंघको महासभाले सन् २००० देखि हरेक वर्ष यो दिवस मनाउने घोषणा गरेको थियो। मानवीय क्रियाकलापका कारण पृथ्वीबाट कैयन् जीवजन्तुका वंश नै समाप्त भैसकेका छन् भने कतिपय संकटापन्न अवस्थामा पुगिसकेको सन्दर्भमा भावी संकट टार्नका लागि मानव समुदायले जैविक विविधता रक्षाका लागि ठोस कदम चाल्नु अपरिहार्य बनिसकेको छ।

तथ्यांकहरूले बताइरहेका छन्, वासस्थान विनाशका कारण दैनिक करिब १ सय ४० प्रजातिका वनस्पति तथा प्राणी लोप हुँदै गएका छन् जसअनुसार बर्सेनि करिब ५० हजार प्रजाति विलुप्त भैरहेका छन्।



## सन्दर्भ अन्तर्राष्ट्रिय जैविक विविधता दिवस

जैविक विविधता विनाशको यही गति कायम रहने हो भने सन् २०५० सम्ममा विश्वमा भएका ५० प्रतिशत जीव तथा वनस्पति लोप हुने वैज्ञानिकहरूको ठहर छ।

लन्डनस्थित जुलोजिकल सोसाइटीले गत वर्ष सार्वजनिक गरेको एक तथ्यांकअनुसार सन् १९७० यता मानवीय क्रियाकलापका कारण पृथ्वीमा भएका करिब १ तिहाइ वन्यजन्तु लोप भैसकेका छन्। बढिरहेको मरुभूमिकरण तथा जलवायुको परिवर्तनले १ हजार २ सयभन्दा बढी चराका प्रजाति संकटापन्न अवस्थामा पुगेका छन्। त्यस्तै ३२ प्रजातिका संखेकीरा पनि लोपोन्मुख भएको वन्यजन्तुविदहरूको एक अध्ययनले देखाएको छ। अन्तराष्ट्रिय स्तरमा वन्यजन्तुको अवस्था अत्यन्तै चिन्ताजक छ। विगत ३० वर्षमा मात्र जमिनमा बस्ने वन्यजन्तुको संख्या २५ प्रतिशतले घटेको छ। समुद्री जीवको संख्या २८ प्रतिशतले घटेको छ भने नदी-नालालगायतका जलचर जीवको संख्यामा २९ प्रतिशतले कमी आएको छ। मानवीय क्रियाकलापका कारण प्रत्येक वर्ष १ प्रतिशत वन्यजन्तु नासिने क्रममा रहेको लन्डनस्थित जुलोजिकल सोसाइटीले जनाएको छ। अफ्रिकन एन्टीलोप, डलफिन, सार्क, एसियाली गिद्धजस्ता जीव लोपहुने चरणमा रहेको संस्थाको अनुमान छ। सन् १९९२ यता मात्र ९९ दशमलव ९ प्रतिशत गिद्धको संख्या घटिसकेको छ।

**जैविक विविधता संरक्षणका चुनौती**

एकातिर जलवायु परिवर्तनका कारण जीवजन्तु तथा वनस्पतिका लागि वातावरण प्रतिकूल बनिरहेको छ भने अर्कातिर वासस्थानको विनाश र प्राकृति साधनको दोहनका कारण जैविक विविधता संकटमा परिरहेको छ। विश्वको तापमानमा लगातार वृद्धि भैरहेको छ। अर्को शताब्दीसम्ममा विश्वको तापमान करिब ४ प्रतिशतले बढ्ने अनुमान वैज्ञानिकहरूले गरेका छन्। जलवायु परिवर्तनका कारण विश्वमा प्राणी तथा वनस्पतिको प्रजनन र उत्पादन क्षमतामा पनि असर पारेको छ। विभिन्न चराको अन्डा पार्ने र कोरल्ने समय परिवर्तन हुँदै आएको छ, कोरलिएका चल्लाहरूमा अनौठो गुण देखिने, उक्त परिवर्तनबाट अशक्त र अनुत्पादनशील बन्ने तथा विभिन्न कृषिबालीको फल लाग्ने र पाक्ने समयसमेत नियमित नहुने एवं उत्पादन घट्ने समस्याहरू पनि जलवायु परिवर्तनबाट सिर्जित समस्या हुन्। जलवायु परिवर्तनका कारण वायुमण्डल तातिँदै जाँदा ऊष्णीय क्षेत्र वन्यजन्तु र वनस्पतिका लागि प्रतिकूल बन्दै गएको छ भने जलस्रोतको विनाशले जीव, वनस्पतिको अस्तित्वमाथि प्रश्न उठाएको छ।

वनजंगल वा बासस्थानको विनाश पनि जैविक विविधता विनाशको मुख्य कारक बनिरहेको छ। जंगल विनाशसँगै त्यसमा आश्रित जैविक विविधता नष्ट हुँदैछ। पछिल्ला अध्ययनहरूले भूमध्यरेखीय ऊष्ण जंगलक्षेत्रको विनाशदर अति तीव्र बन्दै गएको देखाएको छ। नेपालमा पनि प्रतिवर्ष १ दशमलव ३ प्रतिशतका दरले वनविनाश भैरहेको छ।

**अबको दायित्व**

सबै प्राणी र वनस्पति प्रकृतिका अनुपम सृष्टि मात्र होइनन्, अभिन्न अंगसमेत हुन् जसको अभावमा मानवअस्तित्व सम्भव छैन। त्यसैले वन्यजन्तुको संरक्षणप्रति हामी सबैको चासो आवश्यक छ। त्यसका लागि जैविक विविधता संरक्षण हरेक नागरिकको मुख्य कर्तव्य बन्नुपर्छ अनि प्राकृतिक स्रोतमाथिको अधिकार नागरिकको मौलिक हक बनाइनुपर्छ।

+2/SLC १ बर्षमै
SLC दिन चाहनेहरुले १बर्षमै Math/Sci नदिई SLC,
SLC पास भई कम्तिमा १बर्ष ग्याप भए एकबर्षमै +2
गर्न सकिने भारतको सरकारी NIOS Delhi Board
मा +2/SLC मा भर्ना खुल्यो बिहानी/बेलुकी कक्षा
Hurry up! Catch a Special Offer
याद गर्नुहोस् है NIOS मा भर्ना हुँदैमा Pass हुँदैन त्यसैले
पांच बिषयमात्र दिए पुग्ने SLC मा Math/ Sci नदिए पनी हुने
Exam काठमाण्डौमा Indian Embassy मा हुने
नेपालमा TU, KU, HSEB र बिश्वभरी समकक्ष मान्यता प्राप्त
सहि परामर्श लिएर अध्ययन गरे मात्र पास गर्न सजिलो
KANTIPUR INTL OPEN EDUCATION
NECA
Books, Questions, guide, CDs Provided
New Baneshwor KTM, Phone: 2044082, 2042831
BICC पानी ट्याकी पश्चिम

# कारागारमै अडिसन

'ढुङ्गाको काप फोरेर पनि उम्रन्छ पीपल,
सिर्जना शक्ति संसारमा कहिल्यै हुँदैन विफल'

कविताले भनेझैं प्रतिभालाई कसैले रोक्न र छेक्न नसक्ने रहेछ। उदयपुर कारगारको फलामे बारभित्र १९ महिनादेखि बन्दी जीवन बिताइरहेका राजु राईले त्यस्तै उदाहरण देखाएका छन्। राजुले फलामे गेटबाटै पूर्वाञ्चल आइडल छनौट कार्यक्रममा सहभागी हुने मौका पाए र अञ्चल स्तरीय प्रतिस्पर्धाका लागि छनौटमा परे। राजुले पूर्वाञ्चल आइडलमा भिड्ने चाहना राखेपछि अडिसन टोली उनी बन्दी रहेको कारागार पुगेको थियो। बन्दी अवस्थामै अडिसन दिएर छनौटमा समेत परेपछि उनले भने 'जेलभित्रको दिक्कलाग्दो जीवनमा पाएको यो मौकाले ऊर्जा मिलेको छ। यसले कैदीहरूलाई समाजले हेर्ने दृष्टिकोणमा परिवर्तन ल्याउनेछ भन्ने विश्वास लागेको छ।' राजुलाई अडिसनको वातावरण मिलाइदिने कारागार प्रमख कृष्ण पौडेल कला, संगीतले अपराधीलाई समेत सज्जन बन्न मद्दत गर्ने भएकाले यो अवसर प्रदान गरेको बताउाछन्।

धरानको सरगम संगीत विद्यालयले वैशाख १६ गते संखुवासभाको खाादबारीबाट सुरु गरेको पूर्वाञ्चल आइडल-२ को चौथो अडिसन उदयपुरको गाईघाटमा सम्पन्न भएको हो। स्थानीय सप्तक कला केन्द्र गाईघाटको संयोजनमा सम्पन्न उक्त कार्यक्रमा उदयपुर र सिरहाका २५ जनाले सहभागिता जनाएका थिए। सो कार्यक्रमबाट राजुसहित नौ जना अञ्चलस्तरीय प्रतिस्पर्धाका लागि छानिएका छन्। छनौटमा पर्नेहरूमा आकाश थापा, भूपेन्द्र राई, उष्मा राई, चन्द्रकुमार वि.क., दीपेन्द्रकुमार राम, नारायण दनुवार र सुभाष पराजुली छन्।

पूर्वाञ्चल आइडल-२ का अडिसनहरू धनकुटा, ताप्लेजुङ, पाँचथरमा पनि अडिसन सम्पन्न भइसकेका छन् भने खोटाङ, इलाम झापा, मोरङ र सुनसरीमा छनौटको क्रम जारी छ।

**गोपाल दाहाल**

# अर्को रियालिटी सो

**साप्ताहिक समाचार**

काठमाडौं– नेपाल टेलिभिजनबाट नयाँ रियालिटी सो 'खोजी प्रतिभाको' प्रसारण हुने भएको छ। गत सोमबार राजधानीमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा पर्फेक्ट एक्टिभ सोलुसनले यो कार्यक्रमको घोषणा गरेको हो। यो कार्यक्रम आगामी साउन महिनादेखि टेलिभिजनबाट प्रसारण हुनेछ।

पत्रकार सम्मेलनमा कार्यक्रमका निर्देशक दिनेश डिसीले यो कार्यक्रममार्फत राष्ट्रियस्तरको प्रतिभाको खोजी गरिने जानकारी दिए। कार्यक्रममार्फत चलचित्र नायक, नायिका, बालकलाकार, हास्यकलाकार, चरित्र अभिनेता, गायक, गायिका, महिला तथा पुरुष मोडल, नृत्यकलाकार, गीतकार तथा कथाकार गरी ११ विधाका प्रतिभाको खोजी गरिनेछ। प्रतियोगिताका लागि धरान, नारायणघाट, बुटवल, पोखरा तथा काठमाडौंमा अडिसन हुनेछ। अडिसनबाट छनौट भएका ५ सय जना प्रतिभालाई काठमाडौं ल्याएर विधागत प्रतिस्पर्धा गराइनेछ। ५२ भाग लामो यो कार्यक्रमबाट विजयी हुने प्रतिभालाई चलचित्रमा अभिनय, म्युजिक भिडियो निर्माण तथा एल्बम

निकाल्ने अवसर प्रदान गरिनेछ। कार्यक्रमको निर्णायक चरणका लागि छनौट हुने ५० जना प्रतिभाको नेटनशा डटकममार्फत फोटोसेसन गराइनेछ भने साधना कला केन्द्रले उनीहरूको ग्रुमिङ गर्ने जिम्मा लिएको छ। प्रतियोगिताको निर्णायक नीर शाह, दिनेश अधिकारी, सुरेश अधिकारी, दीपकराज गिरी तथा जितु नेपाल रहनेछन्।

# मोबाइलमा आफ्नै सेक्स क्लिप

तस्बिर : विकास राई

**युवापुस्ता अहिले यौनको विषयमा निकै उदार र उत्ताउलो बन्दै गएको छ। क्षणिक आनन्दमा रमाउने कतिपयले यस्ता सेक्स क्लिप्स आफैं बनाइरहेका छन्। पछि त्यही सेक्स क्लिप्स उनीहरूका लागि घाँडो पनि बन्न सक्छ। केटा र केटीबीचको सम्बन्ध बिग्रिए त्यही सानो भिडियो क्लिप्सले ठूलो समस्या निम्त्याउन सक्छ। यसले निःस्वार्थ प्रेम गर्ने युवायुवतीहरूको जोडीमा नराम्रो प्रभाव छोड्दैछ। यस्ता क्लिप्सले ज्यान जानेसम्मको दुर्घटना निम्तिने सम्भावना पनि उत्तिकै छ।**

**पृष्ठ १ बाट जारी**

सामान्यतया केटा र केटीहरूले प्रेमी-प्रेमिकाको तस्बिर मोबाइलमा राख्नु सामान्य भैसकेको छ। उनीहरूले आफ्ना प्रेमी-प्रेमिकाका तस्बिर मोबाइलमा ढुक्कले राख्ने गरेका छन्। गर्लफ्रेन्ड र ब्वाइफ्रेन्डबीच कहीं घुम्दा खिचिएको, मुख जोडेर म्वाइँ खाएको, अँगालोमा बेरिएको तस्बिर मोबाइलमा हुनु पनि सामान्यजस्तै भैसकेको छ, तर सेक्स क्लिप्स नै हुनुचाहिं उनीहरूले यौन स्वतन्त्रताको दुरुपयोग गरेको ज्वलन्त उदाहरण भएको एक युवकले बताए।

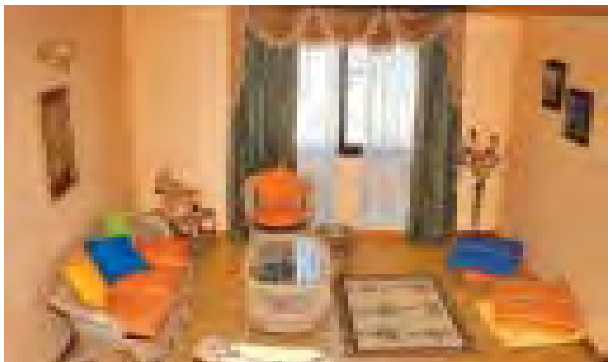
युवापुस्ता अहिले यौनको विषयमा निकै उदार र उत्ताउलो बन्दै गएको छ। क्षणिक आनन्दमा रमाउने कतिपयले यस्ता सेक्स क्लिप्स आफैं बनाइरहेका छन्। पछि त्यही सेक्स क्लिप्स उनीहरूका लागि घाँडो पनि बन्न सक्छ। केटा र केटीबीचको सम्बन्ध बिग्रिए त्यही सानो भिडियो क्लिप्सले ठूलो समस्या निम्त्याउन सक्छ। यसले निःस्वार्थ प्रेम गर्ने युवायुवतीहरूको जोडीमा नराम्रो प्रभाव छोड्दैछ। यस्ता क्लिप्सले ज्यान जानेसम्मको दुर्घटना निम्तिने सम्भावना पनि उत्तिकै छ।

यस्ता खाले सेक्स फुटेज मनोरञ्जन तथा ब्ल्याकमेलिङका लागि खिचिएको विश्लेषकहरूको धारणा छ। मनोरञ्जनका लागि खिच्ने बढी हुन्छन् भने पछि ब्ल्याकमेलिङ गर्नकै लागि पनि प्रयोग गर्ने गरेको उनीहरूको भनाइ छ। केही समयअघि धरानका एक गोरखा सैनिकले बेलायतमा आफ्नी गर्लफ्रेन्डसँग एक होटलमा नीलो चलचित्र बनाएका थिए। करिब एक घण्टा लामो त्यो चलचित्रले त्यतिखेर नेपाली बजार तातिएको थियो। यस्ता नेपाली सेक्स क्लिप्स आमनेपालीका लागि आश्चर्यको विषय हुनसक्छ। त्यही भएर नै उनीहरूले यस्ता क्लिप्सलाई मोबाइलमा आफ्ना अरू साथीभाइलाई देखाउन सेभ गरेर राख्छन्। नेपाली क्लिप्सहरू धेरै दिनसम्म मोबाइलमा रहने भएकाले प्रायः सबैजसो युवायुवतीको मोबाइलमा ब्लुटुथमार्फत अरू मोबाइल प्रयोगकर्ताहरूको हातमा पुग्ने गरेको छ। पहिले पनि यस्ता चलचित्र निर्माण हुनु, साथै वर्तमानमा पनि यस्ता क्लिप्स बन्नुले अहिलेको युवापुस्ता स्वतन्त्रताको नाममा यौनलाई प्राथमिकता दिन थालेको कुरालाई पुष्टि गर्छ।

केश
झर्न तुरुन्तै रोकी उमार्ने तेल
Before After
Herbal44 Rs. 750/- → [Soap Free]
बेदाग गोरो मुहारको लागि
रूपअमृत - Rs.1650/-
Anti Pimple
[Rose Sunscream Free]
मुहारको दाग धाँयापोतो हटाउने Dr. Japan Rs.350/-
मुहारको चाउरीपना हटाउने Cream - Rs.1250/-
स्तन बढाउने घटाउने Cream - Rs. 1650/-
ग्याष्ट्रिक, सुगर, ब्लडप्रेशर, दम समाधान
शरीरको तौल + उचाई बढाउने
सफल आयुर्वेदिक/प्राकृतिक उपचार
शरीरको weight घटाउने
No Side effect 100% Guaranteed
आस्था हेल्थ केयर
काठमाडौं, गौशाला (द्वारिका होटल अगाडि)
Tel.: 4498929, 2110057
9841330144 Cell 9845062538 Chitwan

होटेल तालिम मोडर्नमा
Switzerland & UK बाट
Cook, Waiter, Waitress, Bakery, Barman, Captain, Front Office, House keeping (Room Boy), Supervisor, Care Giver, Domestic Helper तथा सम्पूर्ण Hotel Management सम्बन्धि तालिम दिइन्छ।
Modern Management Modern Technology
MODERN HOTEL Training Center
Ktm
Ph:- 4363215, 2315801

सौन्दर्यका सामानहरू
१. उचाई बढाउने जापानी YOKO Height increaser -रु.१,२५०/-
२. Souna Belt Price -रु.२,४९९/-
३. Breast घटाउने क्रिम -रु.१,३००/-
४. Breast बढाउने क्रिम -रु.१,३००/-
५. चुरोट खान छुटाउने Spray -रु.१,४९९/-
६. Roop Amrit -रु.१,३९९/-
७. अनुहारको चाया पोतो हटाउने -रु. २,५००/-
८. पेट घटाउन Abking pro -रु. ६,९९९/-
९. Home Jogger -रु. ६,९९९/-
१०. कपाल झार्न रोकी नयाँ कपाल पलाउने Herbal HairOil -रु. ७५०/-
११. Breast बढाउने pump -रु. १,४९९/-
१२. जाड रक्सी छुटाउने औषधी -रु. १,४९९/-
Global TV. Product Shop
पुतलीसडक, ( शंकरदेव क्याम्पस अगाडि )
कुमारीबैंकपछाडिफोन :४२४२०६१,४२३०८१५



# घर सजावट मेला

उपत्यकामा नयाँ घर बन्ने क्रम बढ्दो छ। धेरैलाई आफ्नो घर अरूको भन्दा फरक देखियोस् भन्ने इच्छा हुन्छ। घरका हरेक कोठा विशेषज्ञ डिजाइजनरले फरक किसिमले सजाउने गरेका छन्। भक्तपुर माहेश्वरीघाटस्थित लवजु निवासका घरधनीहरूले पनि यस्तै इच्छा राखेका छन्, तर चाहेको जस्तो विशेषज्ञहरू एकै ठाउँमा भेट्न मुस्किल छ। यही मुस्किललाई भृकुटीमण्डपमा हुन लागेको घर सजावट मेला-२०६६ ले कम गर्नेछ।

मेला आगामी जेठ २९, ३० र ३१ गते मेला आयोजक संस्था डाइरेक्सन एक्जिबिसनका दीपक थापाले जानकारी गराए। मेलामा फर्निचर विक्रेता, इन्टेरियर डिजाइनर, घर सजावटकर्ता तथा वास्तुशास्त्रीहरूको जमघट हुनेछ। मेलाका विशेष अवलोकनकर्ता होटल, अस्पताल, रेस्टुराँ, सपिङ सेन्टर, घरजग्गा व्यवसायी, व्यापारी, होलसेलर, वितरक, उत्पादक, निर्यातकर्ता, आयातकर्ता तथा एजेन्टहरू हुनेछन्।

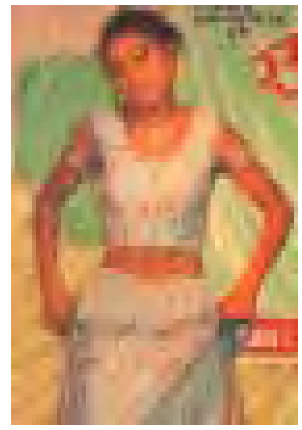
मेलामा सजावटसम्बन्धी सेवा तथा उत्पादनहरू प्रदर्शन गरिनेछ। त्यहाँ रंग, निर्माण सामग्री, बगैंचा, कार्पेट, बत्ती, घरेलु विद्युतीय उपकरण, सिसाहरू, टाइल, मार्बल, बुट्टेदार इँटा, काष्ठकला आदि वस्तु दर्शकहरूले हेर्न पाउनेछन्।

**–रविन राचलिका**

## लोभ्यायो नृत्यले

बुटवल– दर्शकलाई आकर्षित गर्न र उनीहरूको मन जित्न नाम चलेका ठूलै कलाकार चाहिन्छ भन्ने के छ र ? कला र प्रतिभा भए कलिला बालबालिकाले पनि दर्शकहरूलाई लठ्याउन सक्छन्। साधना सांस्कृतिक समूहले शनिबार बुटवलको कान्ति सभाहलमा आयोजना गरेको सांस्कृतिक कार्यक्रममा यस्तै भयो। सात वर्षकी सुवानी थापा तथा १० वर्षकी सन्जिता श्रेष्ठ आदि बालिकाको एकल तथा सामूहिक नृत्यले दर्शकको मन जित्दै पर्याप्त मनोरञ्जन प्रदान गऱ्यो।

कार्यक्रममा दीप, एपेक्स र अक्सफोर्ड बोर्डिङ स्कुलका प्रियङ्का, सविना, सुजिता, रोशनी, प्रशंसा, मनिशा, प्रीति, राधा, बिपना, सोनिया, रेनुका, पुनम, एलिना, पूर्णिमा, अमृता, सतिशलगायत दुई दर्जनभन्दा बढी विद्यार्थीले क्लासिकल, नेपाली चलचित्र र हिन्दी रिमिक्स गीतमा नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए। विभिन्न जनजातिको मौलिक संस्कृति झल्कने कौरा, मारुनी, तामाङसेलो, माझी, झ्याउरे र थाली नाच प्रस्तुत गरेर उनीहरूले सबैको वाहवाही बटुले।



कलिला बालिकाको आशालाग्दो प्रतिभाबाट प्रभावित भएर दर्शकहरूले उनीहरूलाई नगद पुरस्कारसमेत दिएर हौसला प्रदान गरे।

## सातौं उच्च शिक्षा मेला

यतिखेर विद्यालयतहको एसएसली तथा प्लस टुको परीक्षा दिएर बसेका विद्यार्थीहरूलाई अब कहाँ र कुन विषय लिएर पढ्ने भन्ने चिन्ता छ। धेरैजसो त परीक्षा दिएर त्यत्तिकै हल्लिएर बसेका छन्। फुर्सदिला विद्यार्थीहरूको समय सदुपयोग गराउन जेठ २९, ३०, र ३१ गते काठमाडौंको त्रिपुरेश्वरस्थित युनाइटेड वर्ल्ड ट्रेड सेन्टरमा सातौं उच्च शिक्षा मेला हुने भएको छ। मेला विभिन्न शिक्षण संस्थाहरूले आफ्ना कलेजहरूमा उपलब्ध कार्यक्रमहरूका बारेमा विद्यार्थी एवं अभिभावकहरूलाई आवश्यक परामर्श दिनेछन्। मेलामा उच्च तहका तालिम प्रदायक संस्थाहरूको समेत सहभागिता रहनेछ। उच्च शिक्षाबाहेक धेरैले रोज्ने बैंकिङ क्यारियरका बारेमा जानकारी गराउन केही बैंकले समेत मेलामा स्टल राख्नेछन्। बैंकहरूले बैंकिङमा क्षेत्रमा लाग्ने चाहने विद्यार्थीहरूको बायोडाटा समेत संकलन गर्नेछन्। मेलामा रोजगार कम्पनी, व्यापारिक प्रतिष्ठान, संगीत स्कुल, कला स्कुल, विज्ञान प्रविधिका कलेज, शैक्षिक क्लब, पुस्तकालय विज्ञान, पत्रकारिता तथा आमसञ्चार, मनोवैज्ञानिक परामर्श, विकास निमार्णसँग सम्बन्धित परियोजना आदिले स्टल राख्ने मेला आयोजक संस्था डाइरेक्सन एक्जिबिसनले जनाएको छ।

## जनचेतना जगाउँदै

बुटवल– ठूलठूला कन्सर्ट र विदेशमा आयोजना हुने सांगीतिक कार्यक्रममा धाइरहने नाम चलेका व्यावसायिक गायक-गायिकाहरू यतिबेला भने गीत-संगीतमार्फत परिवार नियोजनको अस्थायी साधनका बारेमा जनचेतना जगाउँदै हिंडेका छन्। महिलाको अस्थायी साधन कपर्टी / आईयूसीडीको प्रयोग बढाउने उद्देश्यसहित झापाबाट सुरु भएको यात्रा गत शुक्रबार रूपन्देही आइपुग्यो।

राष्ट्रिय परिवार नियोजन कल्याण परिषद्को आयोजनामा पर्रोहा गाविसस्थित पर्रोहा मा.वि.को प्राङ्गणमा ग्रामीण महिलाहरूको ठूलो उपस्थितिबीच आयोजित सांगीतिक कार्यक्रममा गायक धीरज राई, खेमराज गुरुङ, प्रकाश गुरुङ तथा गायिका नलिना चित्रकार र रिमा गुरुङले आफ्ना गीतमार्फत दर्शकलाई पर्याप्त मनोरञ्जन प्रदान गरे। २-२ वटा गीत प्रस्तुत गरेका उनीहरूले मन्तव्यमार्फत कपर्टी/आईयूसीडीको प्रभावकारिताका सम्बन्धमा चर्चा गर्दै यसको प्रयोगबाट परिवार नियोजन गर्न महिलाहरूलाई आग्रहसमेत गरे। कार्यक्रम सञ्चालकद्वय माम्पी घोष तथा हास्यकलाकार सुरेन्द्र केसीले पनि आफ्नो प्रस्तुतिमार्फत दर्शकहरूलाई झन्डै चार घण्टासम्म बाँधेर राखेका थिए।

**– टोपराज शर्मा**

## जेसिजको डान्सपार्टी

विराटनगर- सामाजिक क्षेत्रमा लागेका मानिसहरू समाजमा परिचित हुन्छन्। उनीहरूले समाजसेवालाई बढी प्राथमिकता दिने भएकाले अन्य क्षेत्रमा खासै रुचि राख्दैनन्। समाजका ती परिचित व्यक्तिहरूले नाच्नुपऱ्यो भने कसरी कम्बर हल्लाउलान् ? नाच्नै परेपछि उनीहरू जसरी पनि नाच्दा रहेछन् भन्ने उदाहरण गएको शुक्रबार राति विराटनगरमा देखियो।

समाजसेवामा कहलिएको विराटनगर जेसिसको सप्ताहव्यापी कार्यक्रमको समापनमा जेसिसका पदाधिकारीहरू त्यसरी नाचेका हुन्। डान्सपार्टी नाम दिइए पनि उनीहरूले जसरी शरीर हल्लाउन जान्दथे त्यसरी नै नाचे। नेपाली र हिन्दी गीतमा जेसिसका पदाधिकारीसँगै विराटनगरका युवायुवतीहरू पनि नाचेका थिए। 'नाच्न नजानेर के भो त, आखिर डान्सपार्टी तताइहालियो,' कार्यक्रम संयोजक दशि चौधरीले भने- 'नाच्न नजाने पनि डान्सको मजा लिइयो।' ककटेल पार्टीसँगै गरिएको डान्सपार्टीमा कतिपय युवा मदिराकै तालमा हल्लिएका थिए।

मन हुनेले मदिरापान गरे, नहुनेले गरेनन्, आयोजक कैलाश खाकी श्रेष्ठले भने– 'मदिराले डान्सपार्टीमा रौनक थाप्यो।'

**– कमल रिमाल**

# नेपालमा पैसा कमाउन सजिलो

तस्बिर : नवराज बाग्ले

तत्कालिन राजा ज्ञानेन्द्रले माघ १९ को कदम चालेपछि अर्जुन पराजुलीलाई घर बस्नै मन लागेन। उनी नयाँ बानेश्वरमा आयोजना भएको नागरिक सभाको स्टेजमा फुत्त झुल्किए, अनि जनताको भावना मुखरित हुने कविता वाचन गरिदिए। त्यसपछि के चाहियो, उनी एकाएक सेलिब्रेटी बने।

**यस्तो पनि कथा हुन्छ**

अर्जुन पराजुलीको विगतलाई पल्टाएर हेर्‍यो भने यस्तो पनि कथा हुन्छ र ? भन्ने प्रश्न तेर्सिन्छ। अर्जुन पराजुली, काभ्रेको ज्याम्दी गाविसमा २० सालमा जन्मिएका थिए। कुनै बेला पराजुलीले आजको जस्तो जीवनशैली कल्पना पनि गरेका थिएनन्। काठमाडौंमा घर, गाडी, आफ्नै ठूलो कम्पनी र अन्य व्यावसायिक संस्थामा लगानी अर्जुन पराजुलीको अहिलेको हैसियत हो।

छ महिना पनि खान नपुग्ने परिवारमा जन्मिएका पराजुलीले स्कुल जाने कुरा कल्पना पनि गर्न सकिँदैनथ्यो। 'मेरो भागमा आउने सम्पत्ति बेचेर भए पनि स्कुल भर्ना गरिदिनुस् भनेको कुरा हजुरआमाले पछिसम्म भन्नुहुन्थ्यो,' अर्जुनले सम्झिए– 'हजुरआमा मास्टर शिवराम पराजुलीकहाँ गएर रोएपछि मास्टरजीले आफ्नै खर्चमा मलाई पढाइदिने वाचा गर्नुभएछ।' कक्षा ३ सम्म अध्यापन हुने बागदेवी प्रा.वि.बाट कक्षा ३ उत्तीर्ण गरेपछि फेरि उनको शैक्षिक यात्रा अन्यौलमा पर्‍यो। त्यसबेला फेरि शिवराम सर नै काम आए। शिवराम सरकै भनसुनमा उनले छिमेकी गाविस चण्डेनीस्थित उमा सहशिक्षालयमा कक्षा ४ र ५ पढे। कक्षा ५ उत्तीर्ण गरेपछि फेरि शैक्षिक यात्रा ठप्प हुने डर भैरहेकै बेला शिवराम सरकै सहयोगमा तीन घण्टा हिंड्नुपर्ने पाँचखालस्थित सर्वमंगला माविमा अध्ययन गर्ने अवसर जुट्यो। स्कुल जाने मेसो त मिल्यो तर जुरुक्क उठेर स्कुल जाने र राति ८ बजे घर फर्किनुपर्ने उनको दैनिक रुटिन त्यत्तिकै कष्टकर थियो। गाउँबाट स्कुल जाने उनी एक्ला थिए। बिहान घरबाट हिंड्दा एक मुठी अन्न च्यापेर हिंडेको शरीर राति ९ बजेसम्म भोकै हुन्थ्यो। पराजुली भन्छन्- 'भोक लागे पनि भरे कसरी घर फर्कने होला भन्ने कुराले बढी सताउँथ्यो। त्यसकारण पढिरहेकै समयमा पनि तनावमा हुन्थें।' पाँच वर्षको स्कुले अध्ययन पूरा गर्न उनलाई असाध्यै गाह्रो पर्‍यो। पराजुली भन्छन्- 'हिंडेर पढ्ने कुरामा यति धेरै अभ्यस्त भएछु कि पछि कलेज पढ्दा पनि कोठाभित्र हिंडी-हिंडी पढ्नुपर्थ्यो।'

अति गरिब भएकाले अर्जुनका बा-आमालाई गाउँका सम्पन्न भनाउँदाहरूले निकृष्ट व्यवहार गर्थे। आमालाई बोक्सी तथा घरका सदस्यलाई चोरको आरोपसमेत लाग्यो। अर्जुनका अनुसार जातीय रूपमा उपाध्ये बाहुन भए पनि व्यवहार भने तत्कालीन परम्परावादीहरूले दलितमाथि गर्नेभन्दा चर्को थियो। उनी भन्छन्- 'हामी दलित बाहुन थियौं।'

एसएलसी उत्तीर्ण हुनेबित्तिकै उनले स्थानीय विद्यालयमा मास्टरी गर्ने अवसर पाए। उनले पढाउन थालेपछि गाउँलेहरूले परिवारलाई हेर्ने दृष्टिकोणमा परिवर्तन आयो। जतिबेला उनी स्कुलमा अध्ययन गर्दै थिए त्यतिबेला उनका भाइहरू भने घरमा बा-आमालाई सघाइरहेका थिए। एउटा छोरालाई पढाउन नै धौ-धौ परेका बाआमाले अरू छोरालाई पनि पढ्न पठाउने कुरा सम्भव थिएन। भाइहरूले पढ्न नपाएको पीर अर्जुनमा पनि थियो, यसकारण उनले शिक्षक हुनेबित्तिकै १४ वर्षको माहिलो भाइलाई कक्षा ४ मा र साहिंलो भाइलाई कक्षा २ मा भर्ना गरिदिए।

**लोकसेवा, कविता र उर्मिला**

एसएलसी पास भए पनि एक-डेढ वर्ष उनी गाउँमै व्यस्त भए। यसैबेला एक जना आफन्तको सहयोगमा उनी ०३९ सालमा काठमाडौं आए। काठमाडौं आएपछि उनै आफन्तको सहयोगमा लोकसेवा आयोगको परीक्षामा सामेल भए। प्रशासन र न्यायसेवा विभागमा उनले नाम निकाले। न्यायसेवामा एक नम्बरमा नाम निस्किएकाले उनी न्यायक्षेत्रमै गए।

जागिर खान थालेको केही समयमै आफन्तकै माध्यमबाट विवाहको प्रस्ताव आयो। वन विभागकी जागिरे उर्मिला घिमिरेसँग उनको २०४० सालमा विवाह भयो। श्रीमान्-श्रीमती नै जागिरे भएपछि उनको जीवन सहज बन्दै गयो। जागिर खाँदै उनले बीकमसम्मको अध्ययन पूरा गरे। २०४८ सालसम्म उनले लगातार जागिर खाए। भ्रष्ट कर्मचारी प्रशासनको सधैं विरोधी रहेका पराजुली २०४८ को कर्मचारी आन्दोलनमा सहभागी बने। उनको जीवनको टर्निङ प्वाइन्ट यही आन्दोलन बन्यो।

**सन्काहाको टर्निङ प्वाइन्ट**

०४८ को कर्मचारी आन्दोलनमा जेल परेपछि उनीसहित केही साथीले अब फर्किएर जागिर नखाने निर्णय गरे। किन ? उनले भने- 'बेइमान उच्चपदस्थ कर्मचारीको तल रहेर देश र जनताको भावना विपरीत काम गर्न मनले मानेन। सनकको भरमा स्थायी सरकारी जागिर एकाएक छोडेको देखेर उनलाई सन्काहा भन्नेहरू पनि निस्किए। अर्जुन भन्छन्– 'झट्ट हेर्दा मैले सरकारी जागिर छोड्नु मूर्खता जस्तो लागे पनि मैले त्यसबेला महत्त्वपूर्ण निर्णय लिएको रहेछु' उनी भन्छन्- 'सरकारी जागिर छोडेपछि दुखका दिन आए पनि मैले साहस गुमाइनँ, लगातार मेहनत गरिरहें त्यसकारण सफलता पाएँ।'

जागिर छोडिसकेपछि उनी फुटपाथमा कपडा व्यापार गर्न पुगे। केही समयपछि साथीहरू मिलेर हलचल प्रकाशनको नाममा हालचाल दैनिक पत्रिका निकाल्ने सहमति बन्यो। सरकारी सेवामा रहँदा सञ्चय कोषमा १० हजार रुपैयाँ जम्मा रहेछ। त्यो पैसामध्ये ५ हजार निकालेर उनले पत्रिकामा लगानी गरे। डेढ दर्जन सेयर होल्डरले बराबर लगानी गरेर ०४९ को प्रारम्भमा यो पत्रिका बजारमा आयो। बजार छिट्टै पाए पनि व्यवस्थापनको अभावमा छ महिनापछि त्यसको अन्त्य भयो।

५ हजार डुबे पनि अर्जुनलाई छापाखानासम्बन्धी ज्ञान हासिल गर्न पत्रिका सञ्चालनको प्रयासले सहज बनायो। त्यसै बेला हास्यव्यंग्य ( जोक्स) म्यागजिन प्रकाशन गरेर बजारमा लाने सोच उनमा आयो। अर्जुन भन्छन्- 'मैले यसले राम्रो बजार पाउने जानकारी लिइसकेको थिएँ।' संचय कोषमा बाँकी रहेको ५ हजार रुपैयाँ निकालेर उनले म्यागजिनको पहिलो अंक छपाए। जोक्स छपाएर घर ल्याई फोल्डिङ गर्ने, स्टिच गर्ने तथा कभर गर्नेसम्म आफैं गरेर फाइनल कटिङका लागि उनी फेरि छापाखाना पुगे। ३ हजार प्रति छापिएको पहिलो अंकको भुँडी पुराण प्रत्येक पसलमा पुर्‍याउने काम पनि उनले नै गरे। मूल्य ५ रुपैया राखिएको यो पत्रिका यति मज्जाले बिकेछ कि एक महिनापछि अर्को अंक लिएर पसलहरूमा पुग्दा पहिलो अंक कतै देखिएन, सबै सहजै बिकेकाले विक्रेताले पनि उनलाई सहजै पैसा दिए। 'मेरो प्रयास सफल भैसकेको थियो,' अर्जुन भन्छन्- 'त्यसपछि भाइहरूलाई सहयोगी बनाएर म्यागजिनलाई जतिसक्दो धेरै प्रकाशन गर्न थालें।' १५ अंक पुग्दा भुँडी पुराण २० हजारभन्दा बढी छापिन थालेको थियो। यसबीच ०५१ सालमा उनले भुँडी पुराण प्रकाशन दर्ता गरे। 'हामी इमान्दार रह्यौं, अर्जुन भन्छन्- 'थुप्रै लाखले गर्न नसकिने काम हामीले इमान्दारिताको जगमा रहेर सहजै फत्ते गर्‍यौं।' भुडी पुराण निकालेकै बखत उनी ऊन रंग्याउने डाइङ कम्पनीमा एकाउन्टेन्ट थिए। डाइङ कम्पनीको जागिरले घरखर्च धान्थ्यो। अत्यन्तै मेहनत गरेर भुँडी पुराण प्रकाशनको पहिचान निर्माण गरिसकेपछि उनले आफ्नै प्रेस स्थापना गरे।

**जम्बो परिवार र सम्पन्नता**

अर्जुन पराजुलीको बालाजुस्थित घर पुग्ने जो-कोही अचम्ममा पर्न सक्छन्, स्वतन्त्रता खोज्ने क्रममा एक्लै बस्ने चाहना राख्ने थुप्रै मानिसलाई यो परिवारले नयाँ शिक्षा प्रदान गर्छ। अर्जुनको घरका १९ सदस्य एकै स्थानमा बसेर खाना खाइरहेको दृश्यले यो कतै होटल त होइन जस्तो लाग्छ। 'आमा बिते पनि बा हुनुहुन्छ', अर्जुनले भने- '४ भाइ छोरा र सबैका परिवार एकै साथमा छौं। अहिलेसम्म हामी साथै छौं, सम्भवतः म बाँचुन्जेल छुट्टिने कुरा हुनेछैन।' उनी भन्छन्- 'भाइहरूको खुसीका लागि म जे पनि गर्न तयार छु, उनीहरू कमजोर हुनुहुँदैन भन्ने मेरो मान्यता हो।' आजभोलि अर्जुनलाई लगानी गरिएका विभिन्न संस्थामा आयोजना भएका मिटिङ तथा नागरिक समाजका कार्यक्रममा कुद्दै फुर्सद हुँदैन। त्यसैले व्यवसायको जिम्मेवारी भाइहरूलाई सुम्पिएका छन्। अर्जुन भन्छन्, बैंगलोरमा छोरो बायोकेमेस्ट्री अध्ययन गरिरहेको छ भने छोरी नेपाल मेडिकल कलेजमा एमबीबीएस, उनीहरू दुवैको पढाइ खर्च पनि कान्छो भाइले नै पठाउँछ, मलाई त केही थाहा छैन भन्दा पनि हुन्छ।' अर्जुन पराजुलीले सम्पन्नताको एउटा उचाइ नापिसकेका छन्, तर प्रकाशनलाई अझ उचाइमा लान सक्ने आँट विद्यमान रहेकाले उनी व्यावसायिक क्षेत्रमा अझ सक्रिय रहेर सफल बन्ने धोको राख्छन्।

**नेपालमा पैसा कमाउन सजिलो**

'पैसा कमाउन नेपालजति सजिलो देश छैन भन्दा हुन्छ' अर्जुनले भने, 'यहाँ केही गर्छु भन्ने आँट लिएर इमानदारीपूर्वक काम गर्नेहरूले सहजै पैसा कमाएका छन्।' अर्जुनका अनुसार नेपालीहरू केही गर्ने सोच राख्नुको सट्टा अर्काको देश पुगेर भाँडा माझ्ने सोच राख्छन्। जसले गर्दा न उनीहरूको व्यक्तित्व विकास हुन्छ, न त देशकै विकास हुन्छ। 'गर्न चाहनेहरूका लागि यहाँ थुप्रै अवसर छन्, तर त्यस्तो अवसरलाई चिन्न भने सक्नुपर्छ।'

• विदुर खतिवडा


होटल तालीम तथा जापनीज भाषाका कक्षाहरु
अति छुटमा
•कुक •वेटर •तन्दुरी
•हाउसकिपिङ्ग •केयरगिभर
•वेकरी •अन्य भाषाहरू
विदेश जानेहरूका लागि विशेष छोटो कोर्ष (स्टार होटलमै)
यूनिभर्सल होटल एण्ड ल्याङ्ग्वेज
नयाँ वसपार्क (कान्तिपुर मल संगै)
९८४१४७३६४७

Learn to Speak English
★2 & 3 Months Packages
★1 Month Special & Speaking Course
★Audio & Visual in American & British Tone
★Situational Conversations
★विदेश जाने र जान्दै नजान्नेलाई विशेष कक्षा
Japanese/ Hebrew/ Korean/ Chinese/ French/ Spanish/ German IELTS/ Visa / Job Interview Pre.
OASIS Language Centre
Golkopakha, Thamel & Kalimati Chock
4359170 & 2024700

उद्घोषण तालिम
RJ/ VJ/ MC
रु. १०००/- छुट सहित
BIKALPA, THE OPTION
फोन नं. ०१-४४९०१६८

CAS
Coaching Class @ Shaping Minds
Sarojina Scholarship Fund
• 100 % Scholarship from an NGO Shaping Minds group Social welfare
Shaping Minds Group
Education Department
Putalisadak-2222605, 4233478
VISIT us once before U decide Ur STUDY PLAN

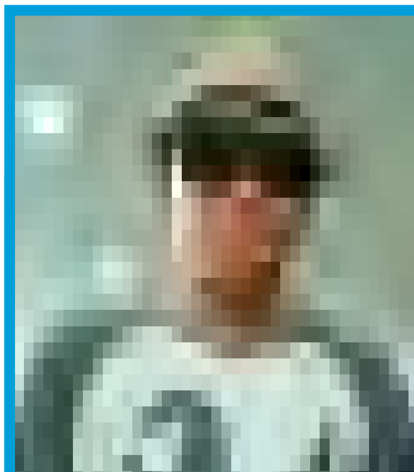
स्टार होटलमै तालिम
जापानको लागि
स्पेशल Cooking कोर्ष साथै Language
नेपालको लागि Job Guarentee
Cook-Indian/Chinese/ Italian/Continental, साथै Waiter/ Barman
Crystal Training
Tel: 4417438, 2403011 Mob: 9841611373
ट्रेनिङ्ग गर्न होटल जमलमा

If flying is your first love, then jetset your career with us.
NEPAL's NUMBER 1 INSTITUTE
Join us as an INTERNATIONAL AIRHOSTESS
BEST PLACEMENT RECORD 2006, 2007 & 2008
FLY TECH INTERNATIONAL
ADMISSION OPEN For Morning & Day Shift
Putalisadak, Kath.-2004582, 2004583 www.flytech.com.np

# साप्ताहिक इनको

## बोल्ड सौजन्य

'म दर्शकका सामुन्ने यसै गरी आउँदैछु, तर पर्दामा मात्रै'-टेलिभिजन धारावाहिकका नेपाली दर्शकबीच चर्चित सौजन्य सुब्बा अब 'बोल्ड' हुँदैछिन्। थुलथुले ज्यानबाट ७ किलो वजन घटाएपछि उनको उत्साह बढेको छ। 'अझै तीन किलो घटाउँदै छु।' डेढ दर्जन धारावाहिक तथा केही विज्ञापनबाट चिनिएकी सौजन्यले वर्षौंअघि एउटा चलचित्रमा अभिनय गरेकी थिइन्, तर त्यो चलचित्र पूरा भएन। अब फेरि उनी चलचित्रमा अभिनय गरिरहेकी छिन्, त्यो पनि शीर्ष नायिका भएर। एउटाको छायांकन सकिन्, अर्को सुरु भैसकेको छ। सानोपर्दाकी साधारण बुहारी ठूलोपर्दामा 'हाइजम्प' गरेर 'ग्ल्यामरस' छवि बनाउने धुनमा छिन्। 'सेक्सी'देखिने दौडमा सौजन्यलाई पनि स्वागत।



## ह्याट्स अप

रुम्बाको देवानन्द शैलीको नृत्य धेरैलाई मन परेको छ। भिडियोमा उनी एउटा सेतो रंगको 'ह्याट' लगाएर नाचेका छन्, जुन उनलाई सुहाएको पनि छ। फेसनमा 'स्टाइलिस्' मानिएका निमा

'एक फेर हाँसिदिए हुन्थ्यो...'- वसन्त चौधरीले रचेको यो गीतको म्युजिक भिडियोमा गायक निमा नेपालमा ह्याटको फेसन फेरि भित्र्याउने सुरमा छन् कि कुन्नि थाहा भएन, तर अचेल उनी जहाँ पुग्छन्, ह्याट लगाएरै हुन्छन्। एकताका कोरियन हेयरकट गरेर ठाडो पारिएको उनको हेयरस्टाइल पनि बदलिएर 'ब्रसकट'मा फेरिएको छ। कतै ह्याट लगाउन सजिलो होस् भनेर पो हो कि ? जे होस्, निमा जे गर्छन् त्यसको चर्चा हुन्छ। आखिर 'सेलिब्रेटी' न ठहरिए। उनलाई 'ह्याट्स अप'।

## श्रीमान्‌को सेवा

धुर्मुस र सुन्तलीको जोडी 'मेरी बास्सै' श्रृंखलामा जति जमेको छ, त्यत्तिनै जमेका छन् उनीहरू सार्वजनिक जीवनमा पनि। ग्याँस्ट्रिकका पुराना बिरामी धुर्मुस अर्थात् सीताराम कट्टेल सार्वजनिक समारोहमा 'ड्रिङ्क्स' गर्दैनन्, जुस मात्र पिउँछन्। गत साता राजधानीमा आयोजित एउटा रात्रिभोजमा धुर्मुसका सहकर्मीहरू बियरमा रमाइरहेका थिए, तर उनी भने पानी पनि पिइरहेका थिएनन्। रात्रिभोजमा धुर्मुसकी जीवन-सँगिनी सुन्तली (कुञ्जना घिमिरे) पनि सँगै थिइन्। समारोहमा भेला भएका अधिकांशले जुस भए पनि पिउन आग्रह गर्दा पनि धुर्मुसको हात खाली नै थियो। सुन्तलीलाई धुर्मुसको साह्रै माया लागेछ क्यार, वेटरसँग जुसले भरिएको एउटा ग्लास लिइन् र आफ्नै हातले उनलाई जुस पिलाइन्। श्रीमान्‌लाई जुस पिलाइरहेको दृश्य केही फोटोपत्रकारले खिच्न भ्याइहाले। यो घटनालाई नजिकबाट नियालिरहेकी दीपाश्री निरौलाले प्रतिक्रिया जनाइन्, 'सायद यसैलाई श्रीमान्‌को सेवा भनिन्छ ☐'

## देखियो, देखियो, देखिएन

'इक्क' मा अभिनय गर्ने क्रममा नायिका उषा रजकको दाँत भाँचियो। उनको त्यत्रो बलिदान कसरी खेर जान्थ्यो। चलचित्र राम्रै चल्यो। उनले अर्को 'बलिदान' पनि गरेकी थिइन्, बालचलचित्र इकुकी 'सेक्सी' नायिका भएर। पर्दामा उनको आगमन नै गज्जबको छ। ब्वाइफ्रेन्डले 'डेटिङ'को बहानामा जंगलमा लगेर उनलाई बलात्कार गर्न खोज्छ। त्यसमा पनि एउटा दृश्यमा खलनायकबाट जोगिन उनी भीरमा लुक्छिन्। त्यहाँ छोटो स्कर्ट लगाएकी उषाको 'भित्री सौन्दर्य' देखिन खोज्छ। निर्देशक पनि बाठा रहेछन्, त्यो दृश्यलाई 'लो एङ्गल' लगाएर खिचाएका रहेछन्। अनि त के चाहियो, उरन्ठेउला दर्शक त्यो दृश्य आयो कि जिब्रो पड्काउँदै कराउन थाल्छन्- 'लौ देखियो...देखियो...हत्तेरी देखिएन।' त्यतिमै उनीहरूको 'पैसा असुल' भैहाल्यो क्यार ☐

# ट्राफिक प्रहरीले तपाईंको लाइसेन्स समातेको छ ?

तस्विर : नवराज बाग्ले

## केवल एक प्रश्न

मेरो लाइसेन्स ? अँ.....एकछिन पर्खनुहोस् है, सम्झनैपर्छ। ट्राफिक प्रहरीले मेरो लाइसेन्स जम्मा एकपटक समातेको छ, त्यो पनि झन्डै छ वर्षअघि। पुलतीसडकबाट कुमारी हलतर्फ जाने क्रममा लाइसेन्स समातिएको थियो। वन वे हो भन्ने जानकारी त थियो तर म कन्फ्युज भएकाले सरासर जाँदा ट्राफिक कारबाहीमा परें।

**यम बराल (गायक)**

ट्राफिक प्रहरीले जम्मा दुई पटक लाइसेन्स समातेको छ। एकपटक सिट बेल्ट नलगाई गाडी चलाएकोमा अनि अर्को पटक मोबाइलमा कुरा गर्दै गाडी चलाएकोमा। सिट बेल्ट नलगाएको बेलाचाहिं 'सरी' भनेर लाइसेन्स फिर्ता लिएँ, अर्को पटकचाहिं जरिवाना नै तिरें। आफ्नै सुरक्षाका लागि हो भन्ने कुरा थाहा पाएपछि अचेल म सधैं सिट बेल्ट बाँध्छु अनि गाडी चलाउँदा मोबाइलमा कुरा गर्दिनँ।

**कोमल वली (गायिका)**

प्रश्न सुन्दै रमाइलो लाग्यो। मोटरसाइकल चलाउँदा प्राय: होसियार हुने भएकाले ट्राफिक कारबाहीमा परिएको छैन, तर कहिलेकाहीं झुक्किएर कुनै गल्ती गरेर ट्राफिकले समातिहाल्यो भने हेल्मेटको सिसा उघारेर एकपटक हाँसिदिन्छु, ए हास्यकलाकार पो हुनुहुँदो रै'छ भनेर छाडिदिन्छन्।

**उत्तम केसी 'चुइँचुइँ पारेर' (हास्यकलाकार)**

ओहो, कस्तो संजोग। ड्राइभिङ गर्न थालेको धेरै पछि भर्खरै मात्र मेरो लाइसेन्स समातियो। दुई महिनाअघि मात्र कमलपोखरीमा ट्राफिक प्रहरीले मेरो लाइसेन्स समातेको थियो। छायांकनबाट घर फर्किरहेका बेला गाडीको ब्ल्यूबुक नबोकेका कारण म समातिएँ। केही दिनपछि जरिवाना तिरेर लाइसेन्स फिर्ता लिएँ।

**सुनिलदत्त पाण्डे (अभिनेता/निर्माता)**

प्रश्न रमाइलो लाग्यो। भगवान्को कृपाले म अहिलेसम्म दुर्घटनामा नपरेकाले र अरूलाई पनि ठक्कर नदिएकाले होला ट्राफिक प्रहरीले मेरो लाइसेन्स मागेको छैन। साँझपखको चेकिङमा पनि बाइक स्लो गरेर हेल्मेटको सिसा उघारेपछि उहाँहरूले ल ल जानुस् भन्नुहुन्छ...। ब्ल्यूबुक बोक्नुपर्ने नियमचाहिं थाहा थिएन, अबदेखि बोक्नुपर्ला नत्र आजै लाइसेन्स खोसियो भने के गर्ने ?

**माम्पी घोष 'पवनकली' (टेलिभिजनकर्मी)**

## जम्का भेट

आधुनिक र चलचित्र संगीतका सदाबहार गायक आनन्द कार्की हालै सिंगापुरमा भेटिए। किचनर रोडस्थित कान्तिपुर रेस्टुरूामा उनी हरेक साँझ गीत गाउँछन्। शान्त मिजासका यी गायक अब अभिनेता सलमान खानका झैं ठूला मसलमा भेटिए नझुक्किनुहोला। गीत-संगीतले दर्शकलाई मनोरञ्जन गराउने मात्र होइन, उनी यहाँ मसल बनाउन प्रत्येक दिन जिम धाउँछन्। उनको सिंगापुरे दिनचर्याका सम्बन्धमा साप्ताहिक प्रतिनिधि निर्मल श्रेष्ठले गरेको कुराकानी :

**नेपालमै नाम-दाम कमाइरहेका बेला किन सिंगापुरमा ?**

विदेशमा बसेकालाई समेत मनोरञ्जन गराऊँ भनेर यता आएको हुँ। विदेशमै रहेर पनि नेपाली गीतसंगीतको प्रचारप्रसार गर्न सकिन्छ। देशको अवस्था पहिले जस्तो छैन। कार्यक्रम निकै कम हुन्छन्। एल्बम बेचेर पेट पाल्न सक्ने अवस्था छैन। हाम्रो पनि घरपरिवार हुन्छन्, दैनिक गुजारा चलाउनै पर्‍यो।

**फुर्सदको सयय कसरी बित्छ ?**

वास्तवमा मेरो सिंगापुरे लाइफ होलिडेजस्तै छ। साँझ दुई-चार घण्टा रेस्टुराँमा गाउनेबाहेक फुर्सदको समय आ□नै मनोरञ्जनमा बित्छ। विगत पाँच महिनादेखि नियमित जिम जान थालेको छु (खल्तीबाट उनले क्यालिफोर्निया जिमको सदस्यता परिचय-पत्र निकालेर देखाए)।

**ढल्कँदो उमेरमा किन यस्तो रहर ?**

मसल बनाउनु मेरो पुरानै रहर हो। नेपालमा फुर्सदै निकाल्न सकिएन। यहाँ फुर्सद धेरै भएकाले रहर पूरा गरेको हुँ।

**फिजिकल मात्र हो कि बडीबिल्डरका झैं कट्स नै निकाल्ने ?**

फिजिकल मात्र होइन, कट्स नै निकाल्ने (उनले पाखुरातर्फ हात लम्काउँदै भने) हेर्नुस् न, राम्रो सेप आइसकेको छ। छातीमा अलि राम्रो सेप बन्न बाँकी छ। गुरुले अझ दुई महिनाजति लाग्छ भनेका छन्। कट्सकै लागि घण्टाको १ सय सिंगापुर डलर छुट्टै तिर्छु।

**तपाईंको गायनमा सिंगापुरेहरूले कस्तो प्रतिक्रिया दिन्छन् ?**

स्वर साह्रै मीठो लाग्यो भन्छन्। भारतीय मूलका दर्शकहरू पनि उत्तिकै आउनाले नेपाली र हिन्दी उत्तिकै गाउँछु। कतिपय युवती त गालैमा किस गर्न आइपुग्छन्। प्रेम-प्रस्ताव राख्ने पनि धेरै छन्।

**शान्त मिजासको आनन्द उत्तिकै रोमान्टिक छ भन्छन् नि ?**

यो सत्य कुरा हो। म रमाइलो गर्न मन पराउँछु। म परिवार भएको मानिस हुँ। खाने-भेट्ने भए पनि सम्बन्ध प्रशंसक र कलाकारमै सीमित हुन्छ।

**अझ कति बस्ने योजना छ ?**

सम्भवत: जुलाईमा नेपाल फर्कन्छु। बिल्कुलै फरक गेटअपमा, जुँगा पनि नराख्ने सोचाइमा छु। बडीबिल्डरलाई जुँगा सुहाउँलाजस्तो लाग्दैन।

## • चलचित्र •

### मिसन पैसा

'एक्सनप्रधान अंग्रेजी चलचित्र हेरेको अनुभव गरें', चलचित्र 'मिसन पैसा' हेरेपछि एक जना दर्शकको प्रतिक्रिया थियो। 'नेपाली चलचित्र हेरेजस्तै लागेन, अर्का दर्शक थप्दै थिए– 'प्राविधिक रूपले यति सक्षम नेपाली चलचित्र यसअघि हेरेको थिइनँ।' गत शुक्रबारदेखि राजधानीलगायत देशभरिका चलचित्र भवनमा प्रदर्शन भैरहेको नेपाली चलचित्र 'मिसन पैसा' ले अहिले सहरिया युवाहरूको मन जितिरहेको छ।

सिमोस सुनुवारले निर्देशन गरेका म्युजिक भिडियोहरू दर्शकले औधी रुचाउँदै आएका छन्। कम्प्युटर ग्राफिक्सको माध्यमबाट म्युजिक भिडियोमा नौलो प्रयोग गर्न रुचाउने सुनुवारले त्यही प्रविधि तथा प्रयोगमार्फत पहिलो पटक ठूलो पर्दाको चलचित्र 'मिसन पैसा' निर्देशन गरेका छन्, जसमा कम्प्युटर ग्राफिक्स र त्यसको पछिल्लो प्रविधिको पर्याप्त प्रयोग गरिएको छ। गत शुक्रबार राजधानीमा प्रदर्शन प्रारम्भ भएको चलचित्र 'मिसन पैसा' ले सहरिया दर्शकलाई त लोभ्याएको छ नै, साथै यसले नेपाली चलचित्र पनि प्राविधिक रूपमा स्तरीय हुन सक्छन् भन्ने सन्देश पनि दिएको छ।

चलचित्रको कथा यसको शीर्षकअनुरूप पैसाकै वरिपरि घुमेको छ। चलचित्रका पाँच जना मुख्य पात्र पैसाकै लागि चलचित्रभरि नै संघर्ष गरिरहन्छन्। निखिल उप्रेती र सुरज आरडी कलेजदेखिकै साथी हुन्छन्। सुरज बक्सिङका राम्रा खेलाडी हुन् भने निखिल अध्ययनमा तेज छन्। नेपालमा क्यारियर नबन्ने देखेपछि सुरज पैसा कमाउन भनेर हङकङ पुग्छन्, जहाँ उनले आयुषा बस्नेतका रूपमा राम्री प्रेमिका फेला पार्छन्। च्याटबाट मित्रता गाँसिएपछि निखिल पनि आफ्नी अनलाइन प्रेमिकाको निमन्त्रणामा हङकङ पुग्छन्। कलेजदेखिका साथी सुरज र निखिल तथा उनीहरूका दुवै प्रेमिकाको भेटपछि

चलचित्रको कथाले नयाँ मोड लिन्छ। जसरी भए पनि पैसा कमाउनुपर्छ भन्ने मान्यताका कारण उनीहरू चारै जना खलनायक बनेका अमिर गौतम तथा उनका बोस सुनिल थापाका लागि काम गर्न थाल्छन्। त्यसपछि प्रारम्भ हुन्छ बन्दुकको खेल। पैसाका लागि एक-अर्कालाई सिध्याउनुपर्ने खेल अघि बढ्दै जाँदा सुनिल थापाको अर्को आपराधिक समूहको गोली लागि मृत्यु हुन्छ भने अमिरसहित पाँचै जना ज्यान जोगाउँदै काठमाडौं फर्कन्छन्। काठमाडौं आए पनि उनीहरूको पैसा कमाउने चाहना पूरा भएको हुँदैन र अन्त्यमा उहीहरूले अपहरणको सहाराबाट पैसा कमाउने निर्णय गर्छन्। अपहरणबाट करोडौं रुपैयाँ कुम्ल्याएपछि पाँच जना साथीबीच नै मनमुटाव प्रारम्भ हुन्छ। अन्त्यमा साथी-साथीको लडाइँमा सुरज, निखिल र निशा मात्र बाँकी रहन्छन्।

'मिशन पैसा' का ग्राफिक्स तथा एक्सन आकर्षक पक्ष हुन्। डिजिटल प्रविधिमा छायांकन गरिएको 'मिशन पैसा' प्राविधिक रूपमा अहिलेसम्मको सबैभन्दा सफल नेपाली चलचित्र मान्न सकिन्छ। एक्सन भूमिकामा अब्बल देखिएका निखिल र सुरजलाई द्वन्द्व निर्देशक हिमाल केसीले राम्रो फाइट खेलाएका छन्, साथै उनले नायिकाद्वयलाई पनि फाइटका दृश्यमा सशक्त ढंगले प्रस्तुत गरेका छन्। चलचित्रमा निर्देशनका साथै ग्राफिक्स, सम्पादन तथा पटकथासमेत सुनुवारकै छ। काठमाडौंमा खिचिएका दृश्यलाई एनिमेसनमार्फत हङकङ बनाउन सुनुवार सफल देखिएका छन्। एक्सन दृश्यमा निखिल मजाले जमेका छन्, तर उनको अभिनय सामान्य छ। सांगीतिक पक्ष सामान्य रहेको यो चलचित्रले सहरिया दर्शकको मन जित्ने कुरामा निर्देशक सुनुवार ढुक्क छन्।

### द मर्डरर

बलिउडमा अघिल्लो पुस्ताका नायक-नायिकाका छोरा-छोरीहरू नायक-नायिकाकै रूपमा पर्दामा आउने क्रम जारी छ। ऋषि कपुर, अनिल कपुरपछि मिथुन चक्रवर्तीका छोरा नायकका रूपमा बलिउडमा आएका छन्। आज शुक्रबार सार्वजनिक हुने चलचित्र 'द मर्डरर' मार्फत मिथुनका छोरा मिमोह चक्रवर्तीले अभिनय गरेका छन्। नृत्य तथा एक्सनमा पारंगत मिमोहले यो एक्सनप्रधान चलचित्रमा मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन् भने आगामी दिनमा उनी एक्सन नायकका रूपमा स्थापित हुने सम्भावना पनि छ। एनसी सिप्पीद्वारा निर्देशित यो चलचित्रमा मिमोहका अतिरिक्त सिमरन, मधु, मोनालिसा, राजा मुराद, शान्तिप्रिया, विश्वजित प्रधान, मिलिन्द गुणाजी, शक्ति कपुर, आशुतोष राना, शिला बर्मा आदि कलाकारले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन्। चलचित्रमा सोहेल सेनको संगीत निर्देशन छ। नयाँ तथा पुराना कलाकारको बाक्लो उपस्थितिले चलचित्रलाई रोमाञ्चक बनाएको निर्देशक सिप्पीको तर्क छ।

### त्रिनेत्र

भारतीय टेलिभिजन धारावाहिक 'कसौटी जिन्दगीकी'बाट चर्चामा आएकी प्रेरणा अर्थात् श्वेता तिवारीद्वारा अभिनीत नेपाली चलचित्र 'त्रिनेत्र' आज शुक्रबार काठमाडौंबाट सार्वजनिक हुँदैछ। निखिल उप्रेती नायक रहेको यो चलचित्रमा मिथिला शर्मा, उषा पौडेल, नागेन्द्र रिजाल, सम्पदा गिरी, रमेश बुढाथोकी आदि कलाकारको मुख्य भूमिका छ। पारिवारिक कलहमा केन्द्रित यो चलचित्रमा मिलिजुली बसेको एउटा परिवारका ज्येष्ठ सदस्य पत्नीको लहलहैमा लागेपछि परिवार टुक्रिन्छ, अनि उक्त परिवारमा एउटा गरिब परिवारको युवकको प्रवेश हुन्छ। परिवारलाई समेट्ने प्रयास गरिरहेकी छोरीसँग मिलेर उसले परिवारको पुनर्गठन गर्छ। चलचित्रमा द्वन्द्वका दृश्य पनि छन् भने नायक तथा नायिकाबीचको प्रेमकथा पनि छ। मनोजनारायणद्वारा निर्देशित यो चलचित्रमा मनोज राजभण्डारीको संगीत सुन्न पाइन्छ।

### ड्र्याग मि टु हेल

हलिउडमा आज शुक्रबार सार्वजनिक हुन लागेको चलचित्र 'ड्र्याग मि टु हेल' को निर्देशन साम रिमीले गरेका हुन्। साइन्स फिक्सन तथा एक्सनप्रधान यो चलचित्रमा लोर्ना रेभर, दिलीप राव, एलिसन लोहम्यान, जस्टिन लङ आदि कलाकारले प्रमुख भूमिका निर्वाह गरेका छन्। जोस डोनेनले निर्माण गरेको यो चलचित्र १ घण्टा ३९ मिनेट लामो छ। युनिभर्सल पिक्चर्सले विश्वव्यापी रूपमा प्रदर्शन गर्न लागेको यो चलचित्रलाई सस्पेन्स/हरर तथा थ्रिलर चलचित्रको श्रेणीमा राखिएको छ। सामान्य अर्थमा भन्ने हो भने यो एउटा भूतको चलचित्र हो। एउटा बैंकको ऋण विभागमा काम गर्ने चलचित्रकी नायिकाले बाध्यतावश एउटी वृद्ध महिलालाई 'होम लोन' उपलब्ध गराउन सक्दिनन्।

घरलाई बिक्री हुनबाट जोगाउने वृद्धाको चाहनामा ठेस लागेपछि उनले नायिकाको जीवनलाई नै नर्क बनाइदिने प्रण गर्छिन्। प्रतिशोधको भावनाले प्रेरित ती वृद्धाको श्रापबाट मुक्ति पाउन नायिकाले गर्ने प्रयत्नका कारण चलचित्र रोमाञ्चक बनेको छ। डरलाग्दा दृश्यहरू समेटिएको यो चलचित्र १३ वर्षभन्दा कम उमेरका दर्शकले हेर्न पाउनेछैनन्।

तस्बिर : नवराज बाग्ले

म १६ वर्षीय युवक हुँ। म कक्षा ९ मा अध्ययनरत छु। कक्षा ८ मा हुँदा एउटी युवतीसँग मित्रता गाँस्न पुगेँ। म साप्ताहिकको रंगभर प्रतियोगितामा प्रथम भएँ। त्यसबाट मेरो ठेगाना थाहा पाएर उनले मलाई पत्र पठाइन्। मैले त्यसको जवाफ पठाएँ। त्यसपछि फेरि उनले पत्र पठाइन्। मैले त्यसलाई पनि स्वीकार गरें। म एक इमानदार व्यक्ति भएकाले उसले पठाएका सबै पत्रको जवाफ दिँदै गएँ तर पछि एउटा पत्रको जवाफ दिइन्। त्यसपछि उनले पनि पत्र पठाउन छाडिन्। समय बित्दै गयो, म कक्षा ९ मा पुगें। उनले फेरि एउटा पत्र पठाइन्, जसमा उनले आई लभ यू लेखेकी छिन्। मलाई उनको त्यो व्यवहार मन परेन। रिस पनि उठेको छ। यदि मैले उनको पहिलो पत्रको जवाफ नपठाएको भए आज यो स्थिति आउँदैन थियो होला। मलाई त्यस्तो कुरा मनपर्दैन। किनभने त्यसले मेरो पढाइमा बाधा पार्छ। मलाई परेको समस्याको समाधान के हुन सक्छ ?

—के.

पढाइ पूरा नगरी यताउति नभड्किने तपाईंको विचार उत्तम हो तर तपाईंको समस्या त्यति ठूलो होइन जति ठूलो तपाई देखिरहनुभएको छ। कतिपयलाई किशोर उमेरमा आइपर्ने स-साना समस्याहरू पनि बृहद् लाग्ने गर्छ। यदि कुनै युवतीले तपाईंलाई पत्रिकाबाट ठेगाना लिएर मित्रताको हात बढाउँछे भने त्यो नराम्रो होइन तर पछि आएर उनी तपाईंलाई प्रेमको प्रस्ताव राख्छे भने त्यो पनि नराम्रो होइन। त्यसलाई स्वीकार गर्नु वा नगर्नु तपाईंको व्यक्तिगत निर्णयमा भर पर्छ। त्यही कुरालाई मनमा लिएर मुर्मुरिनु बरु नराम्रो हो। यो कुरालाई सहज रूपमा लिनुहोस्। यदि तपाईंलाई मन पर्दैन भने उनका पत्रको जवाफ नै नपठाउनुहोस्। उनलाई पूरै बेवास्ता गर्नुहोस्। त्यो कुरालाई मनमा धेरै नखेलाउनुहोस्। बरु त्यसले तपाईंको पढाइमा बाधा पुऱ्याउला।

## • लभगुरु •

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

## • फिल्मी खबर •

### बस नं. १३६

चलचित्र 'बस नं. १३६' को सुटिङ सम्पन्न भएर धमाधम सम्पादन भैरहेको छ भने अब केही दिनमै डबिङ र मिक्सिङको कार्य पनि सकिँदैछ। यो चलचित्रलाई दसैंमा प्रदर्शन गर्ने सोचका साथ सक्रियतापूर्वक काम भैरहेको कलाकार श्रीकृष्ण लुइँटेलले बताएका छन्। चलचित्रमा द्वन्द्व सूर्य ठोक्कर लामाको छ भने नृत्य कमल राईको छ। क्यामेरा सौरभ लामा र संगीत समयको छ। त्यस्तै मुख्य कलाकारमा मेलिना मानन्धर, सीमान्त उदास, श्रीकृष्ण लुइँटेल, नवनायक सिक्किमका रवि क्षेत्री, राजाराम पौडेल, मुकुन्द श्रेष्ठ, पुष्प श्रेष्ठ, विपिन प्रसाईं, विलसनविक्रम राई, मनोज शाक्य छन्। चलचित्रको लगानी ३५ लाख छ।

### दयारामको 'फ्ल्यासब्याक'

• निर्देशक दयाराम दाहाल पोखरामा चलचित्र 'फ्ल्यास ब्याक'को निर्देशन गरिरहेका छन्। निखिल उप्रेती, आर्यन सिग्देल, युना उप्रेती, नीर शाह, जेनिषा केसी, निता पोखरेल, आरपी पन्त, रवि गिरी आदि कलाकारको मुख्य भूमिका रहेको यो चलचित्रमा नायक उप्रेतीले प्याराग्लाइडिङबाट आक्रमण गरेको स्टन्ट गर्दैछन्। चलचित्रको निर्माण गोपीकृष्ण मुभिजले गरिरहेको छ।

### आलोकको अर्को चलचित्र

• चलचित्र 'सानो संसार'बाट कहलिएका निर्देशक आलोक नेम्वाङले निकट भविष्यमा अर्को चलचित्रको छायांकन आरम्भ गर्ने भएका छन्। उनको नयाँ चलचित्रको निर्माण संगीत उत्पादक तथा वितरक म्युजिक डटकमले गर्ने भएको छ। चलचित्रका प्राविधिक तथा कलाकारहरूको छनौट कार्य भैरहेको र शीर्षक पनि तय गर्न बाँकी रहेको नेम्वाङले बताए।

### सरोज पनि नायक

• सञ्चारकर्मीहरूलाई चलचित्रमा नायक बनाउने क्रममा टेलिभिजनकर्मी सरोज केसी चलचित्र 'विजयपथ' को नायक भएका छन्। वसन्त निरौलाले निर्देशन गरिरहेको उक्त चलचित्रमा सुशील क्षेत्री, निखिल उप्रेती, दीपक त्रिपाठी, सञ्चिता लुइँटेल, गणेश उप्रेती तथा पवित्रा आचार्यको मुख्य भूमिका छ। केसीले यसअघि टेलीश्रृंखला तथा म्युजिक भिडियोहरूमा आफ्नो अभिनय कला देखाइसकेका छन्।

### 'यो दुनियाँ' प्रदर्शनमा

• बिर्तामोडको आरम्भ सिने आर्ट प्रा.लि. को ब्यानरमा निर्माण गरिएको नेपाली कथानक चलचित्र 'यो दुनियाँ' प्रदर्शनमा आएको छ। 'यो दुनियाँ'मा स्थानीय कलाकारहरूले नै अभिनय गरेका छन्। अमृत सेन्चुरीद्वारा निर्मित यो चलचित्रको लेखन तथा निर्देशन कैलाश रसाइलीको छ।

# सुरु भयो आदिवासी चलचित्र महोत्सव

**साप्ताहिक समाचार**

काठमाडौं– विश्वका १३ देशका २२ वटा वृत्तचित्र, कथानक चलचित्र तथा छोटा चलचित्रहरूको मेला अर्थात् 'अन्तर्राष्ट्रिय आदिवासी चलचित्र महोत्सव' राजधानीमा प्रारम्भ भएको छ। हिंजो विहीबार प्रारम्भ भएको चलचित्र महोत्सव पर्सी आइतबारसम्म चल्नेछ। महोत्सव प्रदर्शनीमार्गस्थित पर्यटन सेवा केन्द्र तथा राष्ट्रिय सभा गृहको प्रेक्षालयमा आयोजना गरिएको छ।

महोत्सवको उद्घाटनका अवसरमा नेपालका दुई तथा बोलिभियाको एउटा वृत्तचित्र प्रदर्शन गरिएको थियो। उद्घाटन लगत्तै बोलिभियाको वृत्तचित्र 'बिल्डिङ डिग्निटी' प्रदर्शन गरिएको थियो भने त्यसपछि नेपालका दुई वृत्तचित्र 'घावा मरू' (नेवारी) तथा 'लाप्चा' प्रदर्शन गरियो। ४५ मिनेट लामो 'घावा मरू' माटोका भाँडा बनाएर जीविकोपार्जन गरिरहेका कुमालेहरूको कथा समेटिएको छ भने लाप्चा भाषाको 'लाप्चा' मा भाषा तथा संस्कृति संरक्षण गर्नुपर्ने कुरा समेटिएको छ। महोत्सवको दोस्रो दिन आज शुक्रबार नेपाल पर्यटन बोर्डको प्रेक्षालयमा ८ वटा वृत्तचित्र प्रदर्शन गरिँदैछ। बिहान दस बजे नेपालको 'नेवा म्युजिक भिडियो', मेक्सिकोको 'द किङ अफ जिनाकान्टन', नेपालकै 'ओमन सर्ट फिल्म्स', फिनल्याण्डको 'अ साउट इन टु द विन्ड', नर्वेको 'सडन्लि सामी', भारतको 'इन्डावाद' प्रदर्शन हुँदैछन्। राष्ट्रिय सभा गृहमा भने बिहान ११ बजेपछि नेपालको 'गोडेबा', अष्ट्रेलियाको 'आइसल्यान्ड होम कन्ट्री', नेपालकै 'रोधीघर' तथा क्यानडाको 'टकारान्टो' प्रदर्शन हुँदैछन्।

इन्डिजिनियस फिल्म अर्काइभले तेस्रो पटक आयोजना गरिरहेको महोत्सवमा नेपाल लगायत भारत, अस्ट्रेलिया, फ्रान्स, नर्वे, इन्डोनेसिया, फिनल्यान्ड, बोलिभिया, भेनेजुएला, क्यानाडा तथा अमेरिकाका चलचित्र एवं वृत्तचित्रहरू प्रदर्शन भैरहेका छन्। महोत्सवममा नेपालका पनि भिन्न भाषाका फिल्म समेटिइएका छन्। नेवार, मगर, गुरुङ, थारू, सुनुवार, चेपाङ, लिम्बू तथा माझी जातिका संस्कृतिम आधारित वृत्तचित्रले नेपाली चलचित्र विधाको प्रतिनिधित्व गरेका छन्।

यसबाहेक महोत्सवमा गुरुङ, तामाङ, नेवार तथा थारू भाषाका एक-एक चलचित्र पनि महोत्सवमा प्रदर्शन हुँदैछन्। महिला निर्देशकहरूले बनाएका १३ वटा छोटा चलचित्र पनि महोत्सवको आकर्षण भएका छन्।

महोत्सवममा आदिवासी जनजातिको परिकार महोत्सव, हस्तकला प्रदर्शनी तथा सांस्कृतिक झाँकी प्रस्तुतिलाई पनि समावेश गरिएको छ। आयोजक संस्थाले अघिल्लो साता राजधानीमा आयोजना गरेको पत्रकार सम्मेलनमा मनोज पाण्डेद्वारा निर्देशित 'लिभिङ बाइ द रिभर' तथा रत्ना गुरुङद्वारा निर्देशित 'म्हेता' प्रदर्शन गरिएको थियो। लिभिङ बाइ द रिभर माझीको विषयमा केन्द्रित छ। उक्त चलचित्रका निर्देशक पाण्डेले यस किसिमका महोत्सवले आदिवासी जनजातिका मुद्दालाई राज्यको नीति-निर्माण तहमा पुर्‍याउन सघाउने बताए। म्हेतामा भने पढाइ छोडी विवाहबन्धनमा बाँधिएकी गुरुङ युवतीको विषय समेटिएको छ। निर्देशक रत्ना गुरुङले महोत्सव आफूजस्ता निर्देशकका लागि फलदायी हुने बताइन्।

महोत्सवमा निर्देशक सिर्जना सुब्बाले महोत्सवको उद्देश्यमाथि प्रकाश पार्दै आदिवासी जनजाति र अल्पसंख्यक जातिको भाषामा चलचित्र निर्माण भएपछि नेपाल सरकारसमेत आदिवासी जनजातिको अधिकार सुरक्षित गर्न लागेको बताएकी छिन्। सुब्बा भन्छिन्– 'महोत्सव आदिवासीका भाषामा बनेका चलचित्र प्रदर्शन मात्रै नभई उनीहरूले उठाउँदै आएको पहिचानको मुद्दालाई प्रस्तुत गर्न कला सिकाउने अवसर पनि हो।' संसारभरका आदिवासी तथा जनजातिको जीवनलाई केन्द्रमा राखेर बनाइएका चलचित्र तथा वृत्तचित्रको यो महोत्सवमा आदिवासी तथा अल्पसंख्यकका भाषा, संस्कृति तथा हक-अधिकारका आवाज गुञ्जिनेछन्।

महोत्सवकै क्रममा राजनीति, भाषा तथा चलचित्रका विषयमा तीनवटा अन्तर्क्रिया पनि गरिँदैछ। अन्तर्क्रियाको प्रमुख विषय 'संविधानसभा सदस्यसँग संविधान लेखनमाथि अन्तर संवाद', 'आइएलो १६९' का सम्बन्धमा चलचित्रकर्मीसँग छलफल' तथा 'मातृभाषी चलचित्रको व्यवसायीकरणका सम्भावना' छन्।

# उभौलीको रमाइलो

**सिमली सेउली सेलेले**
***नाचेर गाउँ है फेलेले***

साकेला उभौलीमा यस्तै लयबद्ध गीत गाइन्छ। 'अरू नाचभन्दा छुट्टै विशेषता छ', किराँत राई यायोख्खा काँकरभिट्टाका सभापति ध्रुवकुमार राई भन्छन्- 'बाबु-छोरी, जेठाजु-बुहारी, ससुरा-बुहारी आदि सबै नाचमा सहभागी बन्न मिल्छ।' राईभित्र झन्डै तीन दर्जन थर हुन्छन् र त्यति नै संख्यामा भाषा, अनि साकेला सिली (नाच) समेत १ सय २२ किसिमको हुन्छ। फरक सिलीको फरक शैली हुन्छ। नाच्न निकै कठिन हुन्छ। सिलीमा गल्ती भए धामी (नछुङ)ले नर्तक-नर्तकीलाई भवितव्य नहोस् भनेर अदुवाको चाना काटेर मुन्धुम फलाक्छन्। यसलाई 'सिली उठाएको' भनिन्छ। सिली उठाएपछि हर्षोल्लास गर्ने चलन छ।

किराँत-राईहरू साकेला उभौलीमा सम्पन्न भएको छ। गाउँपिच्छे साकेला थानमा रंगीचंगी ध्वजापताका टाँगेर हर्षित मुद्रामा राई जातिका ठिटा-पाका सबै कम्मर मर्काई-मर्काई नाचिरहेका भेटिन्छन्। सुम्निमा पारुहाङ भवन निर्माण समिति मेचीनगरका सचिव केवल चाम्लिङका अनुसार अन्न रोप्ने बेलामा बाली सप्रियोस् भन्ने कामना गर्दै प्रकृतिको पूजा गर्दा मनाइने उत्सव नै साकेला उभौली हो। आदिवासी जनजातिहरू प्रकृति पूजामा विश्वास गर्छन्। चाम्लिङ भन्छन्- 'उभौलीमा गाउँभरिका मानिस एकैथलोमा जुटेर नाचगानसहित पूजा गर्ने चलन छ।'

धरतीका सबै प्राणीलाई खान पुग्ने गरी अन्न फलाइदेऊ भनी उभौलीमा पूजा गर्दा बालीनाली सप्रिने राईहरूको विश्वास छ। वैशाख पूर्णिमाबाट उभौली पर्व प्रारम्भ हुन्छ भने मंसिरे पूर्णिमामा उधौली पर्व मनाइन्छ। उभौलीको सबैभन्दा आकर्षण साकेला सिली अर्थात् नृत्य हो। ढोल झ्याम्टा बजाउँदै एकनासले अघि-पछि सर्दै साकेला नृत्य गरिन्छ। यसमा नाचकै हाउभाउबाट धान रोपेको, गोडेको, काटेको र दाउनी गरेको देखाइन्छ। सिमलीको सेउला, पुराना तरबार आदि राखेर थान बनाइन्छ र त्यहाँ सामूहिक नृत्य गरिन्छ।

### शरणार्थीले पनि मनाए

'सिन्क्यौली सेउलीसँगै नाचौंला, आफ्नो संस्कार संस्कृतिसँगै बाँचौंला।' आइतबार खुदुनाबारीस्थित शरणार्थी शिविरमा साकेला नाच्दै उनीहरू यसै भन्दै थिए। 'राईहरूको आफ्नै मौलिक संस्कृति रहेछ भन्ने आज मात्रै थाहा भयो', खुदुनाबारी सेक्टर 'बी'का रणबहादुर थुलुङले भने। डेढ दशकदेखि झापा र मोरङका विभिन्न शिविरमा शरणार्थी जीवन बिताइरहेका भुटानीहरूले पनि यसपटकको उभौली पर्व साकेला सिली धूमधामसँग मनाए।

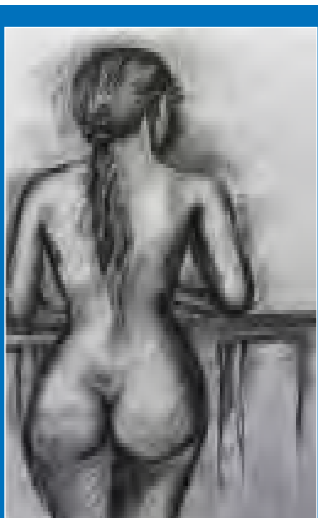
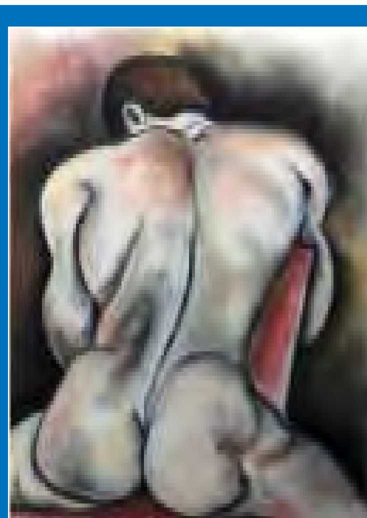
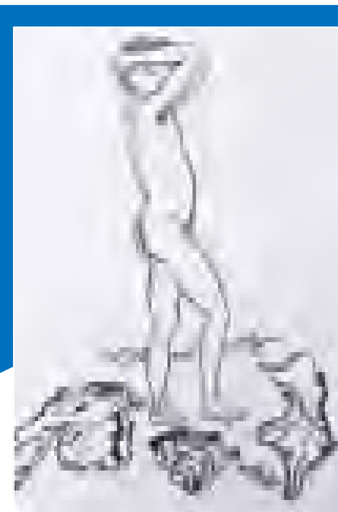
शिविरभित्र यसरी सामूहिक साकेला नाचिएको पहिलो अवसर हो। 'यसअघि यस्तो भएको थिएन', अर्का एक शरणार्थीले भने - 'यसपटक निकै रमाइलो भयो।' खुदुनाबारी उपभोक्ता समिति र भुटानी शरणार्थी शिविर खुदुनाबारी राई यायोख्खाको संयुक्त आयोजनामा त्यहाँ साकेला नृत्य गरिएको थियो। कार्यक्रममा तीनवटा नृत्य समूह उत्कृष्ट ठहरिए। जसमा अर्जुनधारा-शनिश्चरे, बुट्टाबारी र खुदुनाबारीको नृत्य समूह छन्।

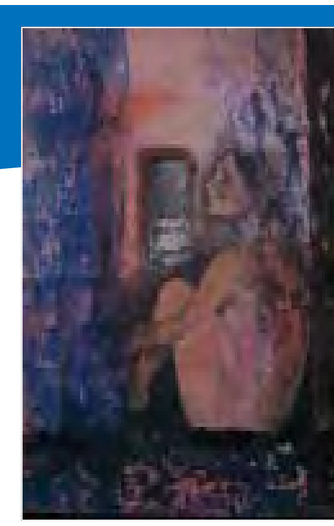
**–पर्वत पोर्तेल**


नेपाली नारीको अभिन्न संगी

कान्तिपुर पब्लिकेसन्सको
एउटा उत्कृष्ट प्रकाशन

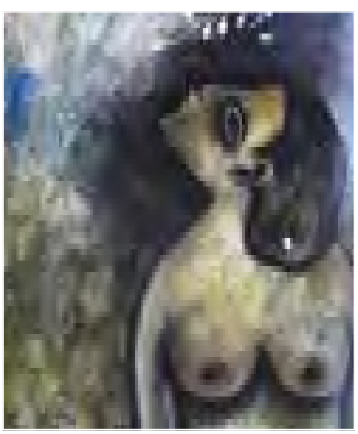
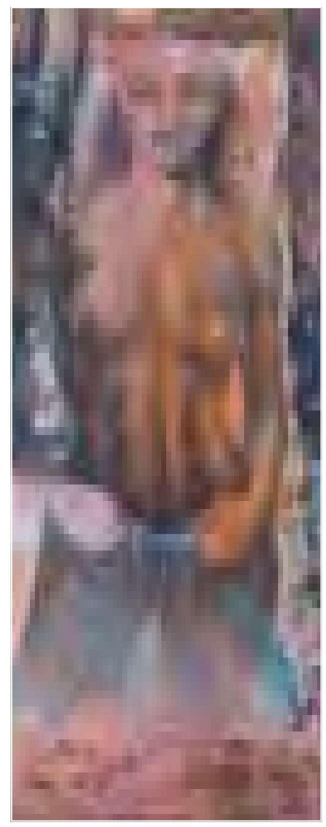
प्रत्येक महिना हरेक घरमा



# राजधानीमा न्यूड आर्ट

काठमाडौं- 'न्यूड आर्टलाई नेपालीमा नग्नकला भन्न मिल्दैन।' -कलाकार चिराग बाङ्देलका अनुसार प्रकृतिको सर्वोत्कृष्ट देन मानव शरीरलाई कुनै कलाकारले आफ्नो क्यानभासमा उतार्छ भने त्यो मात्र शरीरका अवयवलाई चित्रको स्वरूप दिएको मान्नुपर्छ, न कि नग्नकला। कलाकार जया शर्मा पनि 'न्यूड' र 'नेकेड' शब्दलाई एउटै शब्द 'नग्न'ले अर्थ्याउन नहुने बताउँछिन्। कलाकार सुदर्शन राणा भन्छन्- 'जसरी चिकित्सकहरूले मानवशरीरलाई अध्ययन गर्छन्, त्यसरी नै हामीले पनि मानवशरीरलाई कलाका रूपमा देखेर क्यानभासमा उतार्छौं।' उनको कुराको समर्थन गर्दै कलाकार सुनिता राणाले भनिन्- 'यो नग्नकला होइन, शरीर कला हो।' अर्का कलाकार हिमालय गौतमले भने- 'नग्न शब्दबाट छाडापनको गन्ध आउँछ, हामीले छाडापन देखाउन खोजेको होइन।' अमेरिकामा 'न्यूड आर्ट'को विशेष अध्ययन गरेका कलाकार कपिलमणि दीक्षित भन्छन्- 'जसरी प्रकृतिका विभिन्न सुन्दरतालाई चित्रमा उतारिन्छ, त्यसरी नै मानवशरीरलाई पनि क्यासभासमा उतार्नु न्यूड आर्ट हो। यसलाई कला नै मान्नुपर्छ, नग्नता होइन।' उनीहरू सबैको अनुरोध छ– आजदेखि राजधानीमा आरम्भ हुने 'मोटिभ अफ न्यूड' शिर्षकको सामूहिक कला प्रदर्शनीलाई 'न्यूड आर्ट' प्रदर्शन भनियोस्, नग्नकला प्रदर्शनी होइन्। यी कलाकारहरूका अतिरिक्त कलाकार वीरेन्द्रप्रताप सिंह र नेमबहादुर तामाङसहित आठ जना कलाकारका 'न्यूड आर्ट'ले दरबार मार्गस्थित द आर्ट सपको ग्यालरी आजदेखि सजिँदैछ। नेपालमा 'न्यूड आर्ट'को सामूहिक प्रदर्शनी सम्भवतः पहिलो अवसर हो।

## ● साताको स्वर ●

## किरण पुडासाईं

**आभास आउँछ तिम्रो कता कता ... लाई नै रिमिक्स गर्नुको कारण के होला ?**

हरिश माथेमाको स्वर तथा भूपेन्द्र रायमाझीको संगीतमा तयार पारिएको यो गीतको क्रेज अहिले पनि उत्तिकै भएकाले रिमिक्स गरिएको हो ।

**श्रोताबाट कस्तो प्रतिक्रिया पाउनुभएको छ ?**

भर्खरै बजारमा आएको गीतिसंग्रह 'एट्राक्सन' मा रिमिक्स गरिएका थुप्रै गीतमध्ये श्रोताले यही गीत सबैभन्दा बढी मन पराएको पाएको छु।

**रिमिक्स गर्दा कुन कुरामा ध्यान दिनुभयो ?**

अहिलेका युवापुस्ताको रुचिलाई ध्यान दिएँ। गीतको मर्मलाई मर्न नदिने शैलीमा गाउने प्रयास गरेको छु।

**रिमिक्सप्रति कत्तिको सन्तुष्ट हुनुहुन्छ ?**

शतप्रतिशत सन्तुष्ट छु। यो गीत रिमिक्स गर्दा मेलोडीलाई विशेष ध्यान दिएकाले पुरानो गीत सुनेका श्रोतालाई पनि यसले मनोरञ्जन दिनेछ।

**म्युजिक भिडियो कस्तो बन्दैछ ?**

गीतअनुरूपकै भिडियो तयार पारिंदैछ। केही समयपछि नै यसको म्युजिक भिडियो दर्शकले हेर्न पाउनुहुनेछ।

## ● म्युजिक अपडेट ●

### धनकुटेको आगमन

'ए कान्छी काली-काली' गीतमार्फत् श्रोतमाझ आफ्नो छुट्टै पहिचान बनाएको 'धनकुटे समूह' का गायक पियूष श्रेष्ठ लामो अन्तरालपछि पुनः सांगीतिक क्षेत्रमा फर्किएका छन्। झन्डै दस वर्षपछि पुनः नेपाली संगीतमा देखा पर्ने यी धनकुटे गायकले आफ्नो नयाँ गीति संग्रहको शीर्षक नै 'आफ्टर टेन इयर्स' राखेका छन्। गायक श्रेष्ठ यतिबेला हडकडमा छन्। अघिल्लो साता हडकड जानुअघि उनले नयाँ गीति संग्रहको 'जब रातले...' गीतको म्युजिक भिडियोको छायांकन पूरा गरेका छन्। गायक श्रेष्ठले आफ्ना नयाँ संग्रहमा पुरानो लोकप्रिय गीत 'ए कान्छी काली..' पनि समावेश गर्ने बताएका छन्।

### संगीतकार निर्माता

संगीतकार सुरेश अधिकारी अब चलचित्र निर्माताका रूपमा पनि चिनिनेछन्। यसअघि आफूले संगीतबद्ध गरेका गीतमा स्वर तथा शब्द रचना गरेर गायक तथा गीतकारका रूपमा समेत सक्रिय भैसकेका संगीतकार अधिकारीले हालै मात्र चलचित्र 'तिमी मेरो म तिम्रो' निर्माण गर्ने घोषणा गरेका छन्। चलचित्रको निर्देशन रामराजा दाहालले गर्ने भएका छन् ।

### द फिलिङ्सको विमोचन

अमेरिकामा बसोबास गरिरहेका गायक दीपक चालिसेको पहिलो गीतिसंग्रह 'द फिलिङ्स' गत शनिबार राजधानीमा सार्वजनिक भएको छ। आधुनिक तथा पप शैलीका गीतहरू समावेश गरिएको उक्त संग्रहको बिक्रिबाट उठेको सम्पूर्ण रकम राजधानीको मैतीदेवीस्थित आस्था बालगृहका बालबालिकालाई प्रदान गरिने गायक चालिसेले बताए। अमेरिकामै रहँदै आएका व्यवसायी राजा घले, युनिटी लाइफका श्रीप्रसाद गुरुङ आदिले उक्त संग्रह विमोचन गरेका हुन्। विमोचित संग्रहका दुई गीतमा गायक चालिसेलाई गायिकाद्वय विद्या वाङ्देल राई तथा अनिता कटुवालले गायनमा साथ दिएका छन्। संग्रहका गीतमा जुगल डंगोल, राम सिटौला, अर्जुन पोखरेल, लोकेश श्रेष्ठ तथा विनोद गुरुङको संगीत एवं शंकर अधिकारी घायलका शब्दहरू छन्।

### लाक्पाको मुड

पुराना गायक लाक्पा शेर्पाको नयाँ गीतिसंग्रह 'मुड्स अफ लाक्पा' को विमोचन गत शनिबार सम्पन्न भयो। रिपोटर्स क्लबमा आयोजित कार्यक्रममा राष्ट्रकवि माधवप्रसाद घिमिरेले उक्त संग्रह विमोचन गरेका हुन्। गायक शेर्पाले उक्त संग्रहको बिक्रीबाट उठ्ने रकम मृगौला रोगी सँर्यकुमार कुमालको उपचारका लागि खर्च गरिने घोषणा गरेका छन्। कुमाल समाजसुधार समितिले आयोजना गरेको विमोचन समारोहमा गीतकार कृष्णहरि बराल, गीतकार रमण घिमिरे, संगीतकार राजु सिंह, शिलाबहादुर मोक्तान, टीका भण्डारी आदिले गायक शेर्पाको सांगीतिक योगदानका बारेमा चर्चा गरेका थिए। संग्रहमा आधुनिक गीतहरू समेटिएका छन्।

### फ्रान्सेली रक कन्सर्ट

फ्रान्सका रक आइकन तथा प्रसिद्ध गिटारिस्ट लुइस बर्टिनाकले काठमाडौंमा लाइभ कन्सर्ट प्रस्तुत गरेका छन्। उनले काठमाडौंमा तेस्रो पटक आ□नो सांगीतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गरेका हुन्। लुइस याक म्युजिकको आयोजनामा गत शनिबार नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठानमा प्रस्तुत भएका हुन्। नेपाल तथा फ्रान्सको मित्रताको ६० वर्ष पुगेको अवसरमा आयोजित उक्त कन्सर्टमा लुइसलाई नेपाली सितारवादक विजय वैद्य तथा उनको रक सितार ब्यान्डले साथ दिएको थियो।

### गोपाल योञ्जनको सम्झनामा

लोकप्रिय संगीतसाधक स्व.गोपाल योञ्जनलाई अघिल्लो बिहीबार राजधानीमा आयोजित एक सांगीतिक समारोहमा स्मरण गरिएको छ। स्व. योञ्जनको १२ औं स्मृति दिवसमा नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठानको प्रेक्षालयमा आयोजित 'सम्झनामा गोपाल' शीर्षकको सांगीतिक कार्यक्रममा उनको सांगीतिक योगदान स्मरण गरिएको हो। आस्था कला केन्द्रले आयोजना गरेको उक्त कार्यक्रममा स्थापित गायक-गायिका तथा संगीतका विद्यार्थीहरूले स्व. योञ्जनका सिर्जनाहरू गाएका थिए। गोपालकै पुत्र निर्वाण योञ्जनको सक्रियतामा आयोजित उक्त कार्यक्रममा गायिका लोचन भट्टराईदेखि आस्था कला केन्द्रका विद्यार्थीहरूसमेतले स्वर्गीय योञ्जनका सांगीतिक सिर्जना प्रस्तुत गरेका थिए।

### अमेरिकामा कथा

पप गायक सुदीप गिरी आफ्नो नयाँ गीति संग्रह 'कथा' अमेरिकामा विमोचन गराएका छन्। अमेरिकाका विभिन्न सहरमा आयोजना भैरहेका सांगीतिक कार्यक्रममा सहभागी हुने क्रममा गिरीले बुवा भूमराज गिरीको हातबाट उक्त संग्रहको विमोचन गराएका हुन्। अघिल्लो साता बाल्टिमोर तथा टेक्सासमा आयोजित कार्यक्रममा गायक गिरीले दर्शकको मन जितेका थिए। युवा रेकर्ड्सले उत्पादन तथा वितरण गरेको संग्रहमा गायक गिरीकै शब्द तथा संगीत सुन्न पाइन्छ। गिरीले क्यालिफोर्निया, न्युयोर्क आदि राज्यमा पनि आफ्नो सांगीतिक खुबी प्रस्तुत गर्दैछन्।

### फर्किए अरुण

विगत डेढ दशकदेखि आफूले रचना गर्दै आएक करिब ४ सय गीतमध्ये श्रोताले अत्यधिक रुचाएका गीतलाई संकलन गरी गीतकार अरुण तिवारीले नयाँ गीतिसंग्रह 'बेस्ट अफ अरुण तिवारी' सार्वजनिक गरेका छन्। उत्कृष्टताको मापनमा परेका सात गीतसँगै तीन नयाँ रचना समावेश गरेर नयाँ गीतिसंग्रह तयार पारेको गीतकार तिवारीले बताएका छन्।

### मोडल गायक

विकास श्रेष्ठलाई मोडलका रूपमा चिन्नेहरू अहिले पनि प्रशस्त छन्। थुप्रै फेसन सोमा क्याटवाक गरेर मोडलका रूपमा स्थापित भएका विकास अहिले गायकका रूपमा श्रोतामाझ आएका छन्। उनले गाएका गीतहरूको पहिलो संग्रह 'कनेक्ट' हालै बजारमा आएको छ। संग्रहमा पप शैलीका गीतहरू समावेश गरिएको उनले बताए। श्रेष्ठ भन्छन्– 'मोडलिङ र गायनलाई सँगै अघि बढाउने योजना छ।'

## ● अफबिट ●

कोशी किनारामा छायाँकन गरिएको म्युजिक भिडियोमा धरानका कलाकार ।

## साप्ताहिक लाइभ

- भोलि शनिबार राजधानीको होटल सांग्रिलामा सुगम संगीतको सांगीतिक कार्यक्रम 'सुर समर्पण' को आयोजना गरिंदैछ। साँझ ६ बजेदेखि प्रारम्भ हुने यो सांगीतिक कार्यक्रममा कुन्ति मोक्तान, सत्यराज आचार्य, स्वरूपराज आचार्य आदि गायक-गायिकाले आधुनिक गीत-संगीत प्रस्तुत गर्दैछन्।
- सिनामंगल, काठमाडौंस्थित नेपाल म्युजिक सेन्टरमा आज शुक्रबार साँझ ४ बजेदेखि 'छैटौं शास्त्रीय सुधा' शीर्षकको सांगीतिक कार्यक्रम हुँदैछ। कार्यक्रममा शास्त्रीय सांगीतिक समूह डाफा ग्रुपले गीत-संगीत प्रस्तुत गर्दैछ। कार्यक्रममा समूहका रविनलाल श्रेष्ठ तबलामा, प्रभुराज ढकाल गायनमा तथा सुरेशराज बज्राचार्य सरोद वादनमा रहनेछन्।

## ● नजिकबाट ●

## जन्म राई

| | | |
|---|---|---|
| जन्ममिति | : | मे २८ |
| घरमा बोलाउने नाम | : | माइला |
| नामको अर्थ | : | जन्मनु |
| परिचय | : | गायक |
| जन्मस्थान | : | धनकुटा |
| रुचि | : | घुम्नु |
| प्रकाशित एल्बम | : | रूपै मोहनी |
| सांगीतिक गुरु | : | गुरुदेव कामत, प्रकाश गुरुङ |
| नजिकका साथी | : | सुरज, शंकर |
| मनपर्ने परिकार | : | नेवारी |
| पकाउन जानेको परिकार | : | साधारण खाना |
| मनपर्ने रंग | : | सबै |
| मनपर्ने पहिरन | : | सुहाउने सबै |
| मनपर्ने मौसम | : | वसन्त ऋतु |
| मनपर्ने खेल | : | फुटबल |
| फुर्सदमा | : | गीत सुन्ने |
| मनपर्ने गीत | : | भक्तराजको जहाँ छन् बुद्धका... |
| मनपर्ने आफ्नै बानी | : | सबैसँग मिल्ने |
| पहिलो गीत | : | यो बहिनीको................ |
| पहिलो एल्बम | : | रूपै मोहनी |
| पहिलो चर्चित गीत | : | यो बहिनीको........ |
| सबैभन्दा बढी माया | : | परिवारलाई |
| पहिलो बाजा | : | हार्मोनियम |
| पहिलो प्रेम | : | छैन |
| पहिलो चुम्बन | : | आमालाई |
| पहिलो फोटोसेसन | : | साइबरसंसार |
| राम्रो बानी | : | मिलनसार |
| नराम्रो बानी | : | धेरै सोझो |
| गोप्य कुरा | : | फुटबल खेलाडी |
| अन्य प्रतिभा | : | आरजे |

## ● ब्यान्ड ●

### तपस्वी

संगीतलाई क्यारियर बनाउने उद्देश्य लिएर २०६३ सालमा स्थापना भएको धरानको परिचित ब्यान्ड हो– तपस्वी। छ जना संगीतप्रेमी युवा यसको निरन्तरताका लागि लागिपरेका छन्। अहिले उनीहरू नयाँ संगीत खोज्न गितारमा नौलो खालको धुन खोजिरहेका छन्। छ जना सहकर्मीमध्ये नगेन्द्र गायक हुन् भने अमन ड्रमर। लिडमा सुदेश सक्रिय छन्, वास गिटारिस्टमा प्रवेश छन्। उमेश र आयुश रिदममा छन्। पूर्वाञ्चलका विभिन्न ठाउँमा आ□नो प्रस्तुति देखाइसकेको यो ब्यान्ड इटहरीमा सम्पन्न पूर्वाञ्चल ब्यान्ड प्रतियोगितामा सर्वश्रेष्ठ भएको थियो। स्लो रक बजाउन मन पराउने यो समूहका सदस्यहरू मन्त्र ब्यान्डबाट प्रभावित भएको गायक नगेन राई बताउँछन्। प्लस टु अध्ययनरत युवाहरूको जमघटबाट नै यो सांगीतिक समूह बनेको हो। उनीहरू प्रायःजसो सधैं सँगै रहन्छन् र नयाँ-नयाँ गीत-संगीत सिर्जना गर्न तल्लीन रहन्छन्। प्रायः सबैको घर धरान नै हो। स्लो रकमा रम्ने यो ब्यान्ड अब चाँडै नयाँ एल्बम निकाल्ने योजनामा छ। सबै युवाको मन संगीततिर लागे निश्चय नै यसले देशमा केही राम्रो सन्देश जाने गायक नगेन्द्र बताउँछन्।

● पहिलो विश्व ●

चीनमा अझै पनि यौनको विषयमा कुरा गर्नु लज्जाको विषय मानिन्छ। आर्थिक उदारीकरणले पश्चिमी मुलुकहरूसँग घनिष्ठता बढेपछि चीन अहिले पश्चिमा मुलुक झैं यौन मामिलामा पनि उदार देखिन थालेको छ। चीनमा यौनका कुनै पनि समस्या भए परामर्श गर्ने ठाउँ छैन भने निकै थोरै मानिसले मात्र उपचार पाउने गरेका छन्। बेइजिङमा गरिएको एक सर्वेक्षणअनुसार सन् १९८९ मा १६ प्रतिशत युवायुवती विवाहपूर्व यौनकार्यमा लागेको पाइएको थियो भने सन् २००४ मा आईपुग्दा बढेर ६० प्रतिशत पुग्यो। यो तथ्यांकले चीनका युवाहरू यौनको क्षेत्रमा उदार हुँदै गएको संकेत गरेको छ। पछिल्लो पटक सरकारले पनि यौनशिक्षालाई बढावा दिने प्रयास गरेको छ। यसैक्रममा चीन सरकारले पहिलो पटक चोङगिङ सहरमा यौनका विभिन्न गतिविधि झल्कने पार्क स्थापना गरेको छ।

## चीनमा खुल्यो सेक्स पार्क

मुख्य रूपमा यौनका विषयमा जानकारी दिन स्थापना गरिएको यो पार्कमा यौन अंक, यौन सम्पर्कका आसनहरू, कन्डमको प्रयोग विधिलगायत प्राचीन समयका यौन गतिविधिहरूलाई प्रस्तुत गरिएको छ।

### अन्त्यमा...

आखिर युवालाई नायिका नै मनपर्छिन् भने युवतीलाई नायक नै। अस्ट्रेलियाबाट प्रकाशित हुने द टेलिग्राफले आफ्नो अनलाइन संस्करणमार्फत कुन चर्चित व्यक्तिसँग कुन किसिमको क्षण बिताउन चाहनुहुन्छ ? भनेर गरेको सर्वेक्षणमा अधिकांशले कलाकारहरूको नाम लिए। करिब २ हजार पाठक सहभागी भएको उक्त सर्वेक्षणमा पुरुषहरूले जेनिफर हकिन्स, सलमा हायक, मेगान गाली र किम कार्डसेनको नाम अग्रस्थानमा लिए भने महिला पाठकले ह्युग ज्याकम्यान, ब्राड पिट, म्याथ्यु म्याकनाउलीको नाम लिए। पुरुष पाठकमध्ये ६९ प्रतिशतले आफूले नायिकासँग रात बिताउन चाहेको बताए उता ३७ प्रतिशत महिलाले नायकहरूसँग रात बिताउने बताए। कलाकारहरूमा यौन आकर्षण कस्तो छ र आमदर्शकहरू कलाकारबाट के चाहन्छन् भन्ने कुरा जान्न गरिएको उक्त सर्वेक्षणमा सहभागी हुनेहरूमध्ये अधिकांशको मनसाय यौनमै रहेको पत्रिकाले जनाएको छ।

## आखिर कुमारित्व भंग

अध्ययन खर्च जुटाउन कुमारित्व लिलाममा राख्ने रोमानियन मूलकी छात्रा एलिना पर्सियाले आफू सफल भएको महसुस गरेकी छिन्। नातेदारमार्फत जर्मनी आएकी एलिनाले भाषाको कठिनाइका कारण रोजगार गुमाएपछि पढाई खर्च जुटाउन अमेरिकी युवती नातालिया डायलनकै शैलीमा आफ्नो कुमारित्व भंग गराउन इन्टरनेटमा आफूलाई लिलाममा राखेकी थिइन्। उनले आफ्नो कुमारित्व भंग गर्ने पुरुषबाट करिब ५० हजार पाउन्ड (५८ लाख ५० हजार रुपैयाँ) पाउने आशा राखेकी थिइन्। यद्यपि उनको अन्तिम लिलामी मूल्य ८ हजार ८ सय पाउन्ड (१० लाख २९ हजार ६ सय रुपैयाँ) मा टुङ्गियो। एलिनाले आफ्नो कुमारित्व भंग भएको क्षण डेली मेल पत्रिकासँग सेयर गरेकी छिन्- जब लिलामीको समय सकियो, सर्वाधिक मूल्य तिर्न इटालीका एक ४५ वर्षीय व्यापारी राजी भए। मैले उनलाई इमेलमार्फत् बधाई पठाए। प्रतिउत्तरमा उनले मलाई भेनिससम्मको हवाई टिकट पठाइदिए र एक आलिसान होटलको व्यवस्था गरे। उमेरले ४५ वर्ष भए पनि उनी युवा नै देखिन्थे। उनी र म दिनभर विभिन्न ठाउँ घुम्यौं। हामी अंग्रेजी भाषामा कुरा गर्‍यौं। घुमेर होटल फर्किएपछि मैले जीवनमा पहिलो पटक सम्भोग गरे। मलाई पीडा भए पनि त्यो आनन्दको थियो। हामीले कुनै अस्थायी साधन प्रयोग गरेनौं। भोलिपल्ट मैले गर्भनिरोधक औषधी सेवन गरे। उनले छुट्टिने बेलामा फेरि भेट्न चाहन्छु भनेपछि मैले स्वीकृति जनाए।

● सानो पर्दा ●

### सानोबाट ठूलो पर्दामा

रंगमञ्चमा अभिनय गर्दागर्दै टेलिश्रृंखलामा अभिनय गर्न थालेका कलाकार शेरबहादुर डीसी अब ठूलो पर्दामा पनि सक्रिय भएका छन्। उनले ठूलो पर्दाको चलचत्र 'मिसन काठमाडौं' निर्देशन गर्ने घोषणा गरेका छन्। एक दर्जनजति नाटकमा समेत अभिनय गरिसकेका शेरबहादुर 'कालीगण्डकीको सेरोफेरो', 'नमस्ते काठमाडौं' जस्ता दर्जनौं टेलिश्रृंखलामा अभिनय गरिसकेका छन्। उनले 'तिरस्कार', 'बैगुनी', 'प्राण', 'को आफ्नो को पराई' जस्ता टेलिश्रृंखलाको निर्देशन पनि गरेका छन्।

### अग्राधिकार प्रसारणमा

नेपाल टेलिभिजनबाट समसामयिक विषयमा आधारित नयाँ कार्यक्रम 'अग्राधिकार' को प्रसारण प्रारम्भ भएको छ। प्रत्येक मंगलबार साँझ ६:०५ बजे प्रसारण हुने यो कार्यक्रमको सञ्चालन स्वागत नेपालले गरिरहेका छन्।

### चितवनमा सुनौलो संसार

नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको टेलिश्रृंखला 'सुनौलो संसार' का आगामी श्रृंखलाहरू चितवनमा छायांकन गरिनेछ। कृषिमा आधारित कथा समेटिएको यो श्रृंखलाको निर्देशन सबिन बाँस्तोलाले गरिरहेका छन्। चितवनको रामपुरस्थित कृषि क्याम्पसमै छायांकन गर्नुपर्ने भएकाले श्रृंखलाका मुख्य कलाकारहरू यति बेला त्यहीं छन्। शनिबार साँझ ६:४५ बजे प्रसारण हुने यो श्रृंखलामा शिवशंकर रिजाल, विनोद श्रेष्ठ, सविन बाँस्तोला तथा उमाले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन्।

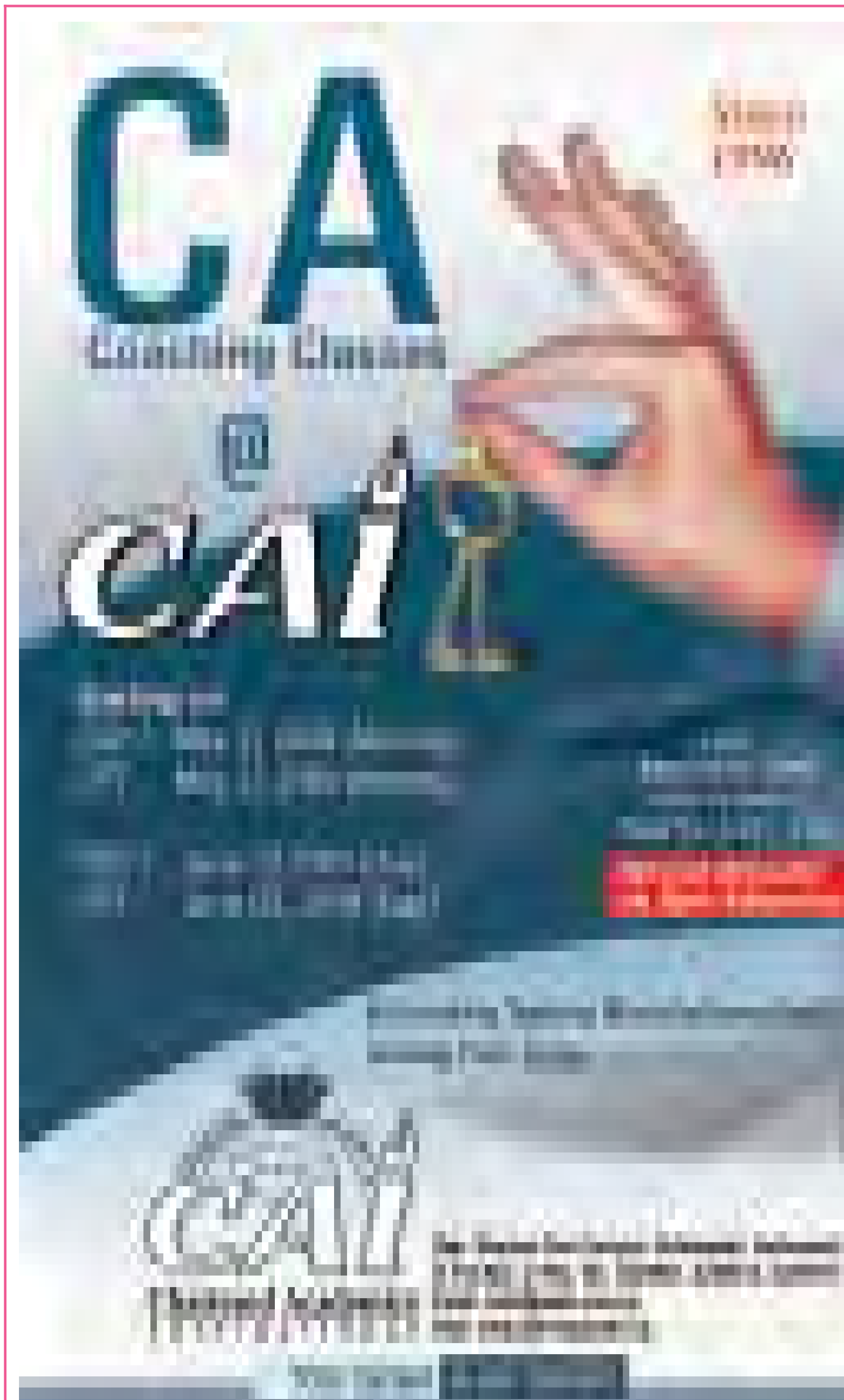
### बाबुराम ठूलो पर्दामा

'नलेखिएको साइनो', 'खुसी पलभरको', 'माइती', 'डायल द १००' जस्ता थुप्रै टेलिश्रृंखला निर्देशन गरिसकेका सानो पर्दाका निर्देशक बाबुराम ढकाल अब चलचित्र निर्देशकका रूपमा चिनिनेछन्। चलचित्र 'पर्खिराख है...' मार्फत उनी ठूलो पर्दाको निर्देशक बनेका हुन्। चलचित्रको छायांकन आगामी साउन महिनादेखि प्रारम्भ हुनेछ।

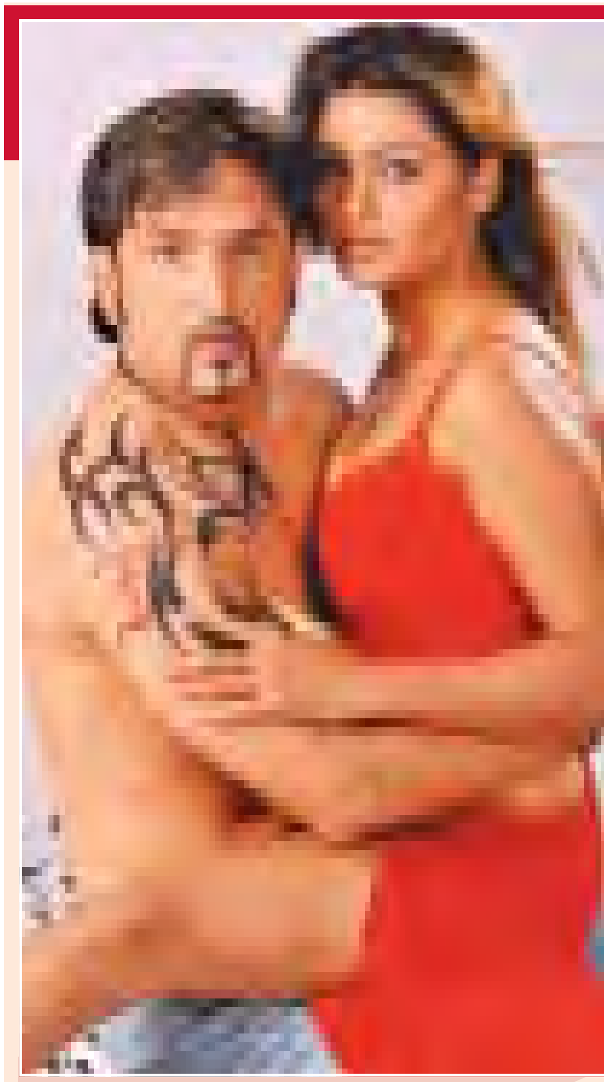
### सारेगम स्टार

यस वर्षको पहिलो रियालिटी सो तराई टेलिभिजनबाट प्रसारण हुने भएको छ। 'सारेगम स्टार' शीर्षकको उक्त कार्यक्रममा देशभरिबाट छनौट भएका गायक-गायिकाहरूबीच प्रतिस्पर्धा गरिनेछ। नेपालीलगायत मैथिली तथा भोजपुरी भाषामा समेत अडिसन दिन पाइने व्यवस्था मिलाइएको यो

कार्यक्रमको प्रसारण मिति भने तय गरिएको छैन। अडिसनबाट छनौट भएका ४४ जना नयाँ प्रतिभाहरूलाई राजधानी ल्याएर उनीहरूबीच पुनः अर्को प्रतिस्पर्धा गराइनेछ। निर्णायक चरणका लागि भने यो संख्या २० मा झारिनेछ। अन्तिम चरणमा छनौट भएका २० जना प्रतिभालाई विभिन्न चार 'घराना' मा विभाजन गरिनेछ। चार जना निर्णायकले आफ्नो घरानाका प्रतिस्पर्धीहरूलाई संगीतको प्रशिक्षण दिनेछन्। आगामी मंसिर १९ गते प्रसारण हुने प्रतिस्पर्धाको निर्णायक कार्यक्रममा 'सारेगम स्टार' को उपाधि पाउने प्रतिभालाई नगद ११ लाख रुपैयाँ प्रदान गरिने छ।



# सचित्र



**ग्ल्यामरका लागि :** नायिका प्रेरणा शर्मा तथा नायक रेश मरहट्टा फोटोग्राफर कमल श्रेष्ठसँग एक फोटोसेसनमा ।

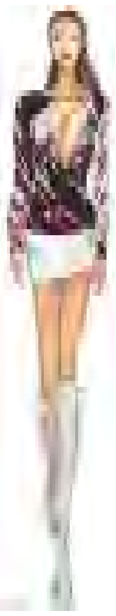
**तीन सुन्दरी :** तीन जना पूर्व मिस नेपाल एक ठाउँमा भेला भएपछि रमाइलो त हुने नै भयो । उषा, माल्भिका र सुगरिका भेला भएको अवसरलाई फोटोग्राफर महेश प्रधान आफ्नो क्यामेरामा कैद गर्न किन चुक्थे ।

**सन्तान सुख :** भिजे दीपाञ्जली लामा तथा उनका श्रीमान् असिम शाह आफ्नो नयाँ सन्तानका साथ ।

**मौसम आइसक्रिमको :** विराटनगरको चर्को गर्मी छल्न आइसक्रिम खाँदै बाटोमा हिंडिरहेका दुई युवती । तस्बिर : संजीव खनाल

**चिसो पानीमा तातो :** नायिका उषा रजक पानीमुनि फोटोसेसन गरेपछि सेसन युनिटसँग ।

# समर फेसन गाइड

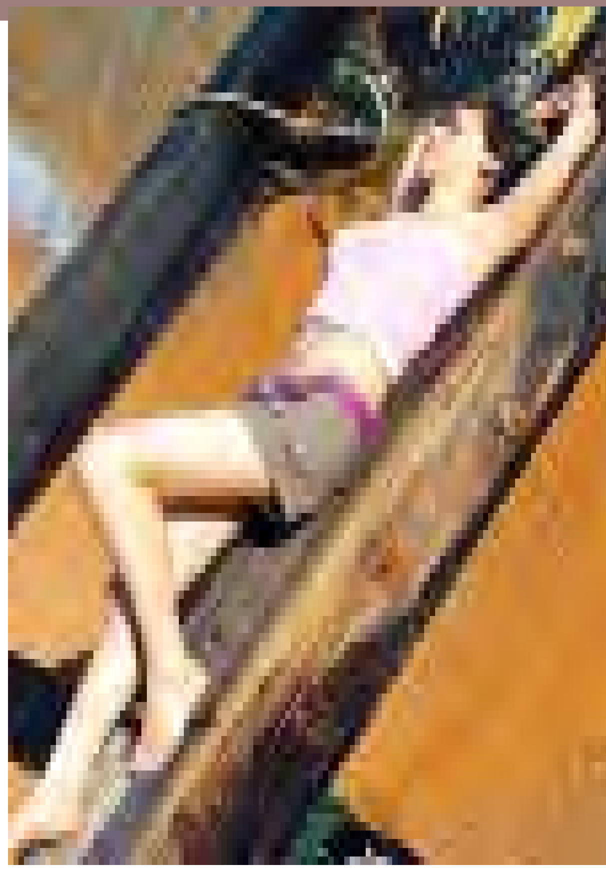


मौसम परिवर्तन भएको छ। यदि फेसनेबल एवं ट्रेन्डी देखिन चाहनुहुन्छ भने मौसमसित सामन्जस्य राख्न आफ्नो वार्डरोबमा केही परिवर्तन ल्याउनु आवश्यक छ। फेसन डिजाइनरहरूका अनुसार यसपटकको गर्मीमा कलर र फ्युजन स्टाइलको प्रभाव देखिन्छ। ट्रेडिसनल वर्कमा मोडर्न लुकको प्रभाव पनि उत्तिकै छ। कुर्ता, साडी, बेबी डल ड्रेसेज, वन सोल्डर ड्रेसेज, वेस्ट कोट, लेयर्ड ड्रेसेज, नेट लुक, वाइल्ड प्रिन्ट आदि थुप्रै विकल्पको उपस्थिति पाइन्छ।

यदि धेरै खर्च गर्ने मुड छैन भने अघिल्लो वर्षको समर कलेक्सनसित मिक्स एन्ड म्याच शैली वा नयाँ एक्सेसरिजसित तिनको संयोजन गरेर नयाँ लुक प्राप्त गर्न सकिन्छ। किनकि अघिल्लो वर्षको समर फेसनमा त्यति धेरै परिवर्तन आएको देखिँदैन। पुरानो कलेक्सनमा नयाँ अन्दाज दिन जाने नवीन शैली देखिन सक्छ।

खादी यो सिजनको हट च्वाइस बनेको छ। यसले एलिगेन्ट लुक प्रदान गर्छ साथै यो आरामदायक पनि छ। कुर्तिज गत वर्ष जस्तै यसपटक पनि चलनचल्तीमा छ। तिनमा पनि सर्ट कुर्तिजको ट्रेन्ड लोकप्रिय छ। यद्यपि अनारकली कुर्तिज भने आउट अफ फेसन भएको छ।

यसपटक पुनः सलवार, पठानी र पटियाला ट्रेन्डको पुनरागमन भएको देखिन्छ। ट्रेन्डी लुकका लागि कुर्तिजका साथमा पटियाला र पठानीको कम्बिनेसन प्रयोग गर्न सकिन्छ।



ट्युनिक एवं कटन ड्रेस पनि ट्राई गर्न सकिन्छ। अहिले पेन्सिल स्कर्टको चलन खासै देखिँदैन। फिटेड स्कर्टका अतिरिक्त अन्य शैली भने फेसनमा हट नै देखिन्छन्।

डिफरेन्ट लुकका लागि ह्वाइट ड्रेसका साथ नियोन वा फ्लोरोसेन्ट जस्ता ब्राइट कलरको एक्सेसरिज राम्रो हुन्छ। ट्रेडिसनल आउटफिटको साटो फ्युजन स्टाइल उपयुक्त हुनसक्छ।

**फुटवेयर एवं ब्याग्स**

फुटवेयरमा पिंक, ब्राइट एलो, अरेन्ज, एक्वा ब्लु, ग्रिन जस्ता ब्राइट लकर सेड्स प्रचलनमा देखिन्छन्। समर सिजनका लागि विशेषतः लाइट वेट एवं स्ट्रेपी फुटवेयर उचित छनौट हुनसक्छ। फुटवेयर जस्तै पर्स पनि ब्राइट एवं बोल्ड कलरको छनौट गर्न सकिन्छ।

ह्वाइट वा पेस्टल सेडको आउटफिटका साथमा ब्राइट कलर वा बोल्ड प्रिन्टका ब्यागको कम्बिनेसन शोभनीय हुन्छ। यसले व्यक्तित्वलाई सुन्दर एवं स्मार्ट लुक प्रदान गर्छ। बितेको वर्ष जस्तै यसपटक पनि ठूलो आकारको एवं सफ्ट ब्यागको प्रचलन देखिन्छ। पार्टीका लागि भने क्लच प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ।

यंग एवं फ्रेस लुकका लागि समरमा लाइट फयाब्रिकको फ्लोइड स्कर्ट राम्रो हुन्छ। सरोङका साथमा हल्टर नेक टी-सर्टको प्रयोग पनि आरामदायक हुनसक्छ। फरक-फरक टेक्स्चरको मिक्स एन्ड म्याच शैली ट्राइ गर्न सकिन्छ। डिफरेन्ट लुकका लागि ट्रेडिसनल आउटफिटमा कन्टेम्पररी लुक प्रयोग गर्न सकिन्छ। हेभी वर्कका स्थानमा लाइट वर्कयुक्त पहिरन प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ।

क्याजुअल लुकमा जिन्सको वर्चस्व कायमै देखिन्छ। अझ क्याजुअल टपका साथ जिन्सको कम्बिनेसन स्टाइल स्टेटमेन्ट बनेको छ। क्रोसिया टपको प्रयोग पनि उत्तिकै देखिन्छ। यसले सफ्ट, रोमान्टिक एवं एलिगेन्टका साथै कुल लुक प्रदान गर्छ। यो मौसममा वाइड बेल्ट, कलरफुल स्यान्डल र स्कार्फको चलन बढ्दो देखिन्छ।

**कलर इन फेसन**

अहिले ह्वाइट कलरको प्रयोगले निरन्तरता पाइरहेको छ।

ग्ल्यामरस लुकका लागि ग्रे, नेवी ब्लु वा वाइन कलर प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ। फेसन एक्स्पर्टहरूका अनुसार रेड, अरेन्ज, सनसाइन, एलो र फुसिया पिन्क जस्ता ब्राइट कलर यो मौसममा हट च्वाइस बनेका छन्। सोलर लुकका लागि भने एक्वा ब्लु छनौट गर्न सकिन्छ। यिनका अतिरिक्त कुल न्यूट्रल कलर समय सिजनको पर्यायवाची बनेका छन्।

## मास्टर नेपाल-२००९

**साप्ताहिक समाचार**

सन् २००३ मा प्रारम्भ भएको मास्टर नेपाल यस वर्ष आगामी जेठ १७ गते प्रज्ञाभवनमा हुने भएको छ। ९ देखि ११ वर्ष उमेरका बालकहरूको प्रतिभा प्रस्फुटन गर्ने उद्देश्यले यो प्रतियोगिता विगत सात वर्षदेखि निरन्तर आयोजना भैरहेको छ। प्रतियोगितामा काठमाडौंमा बसोबास गरिरहेका ५० जना मध्येबाट २० जनालाई अन्तिम प्रतिस्पर्धाका लागि छनौट गरिएको कोरियोग्राफर प्रभा अमात्यले जानकारी दिएकी छिन्। छनौटमा परेका बालकहरूलाई गत जेठ ६ गतेदेखि डाइरेक्सन एक्जिबिसन एन्ड कन्भेन्सनको हलमा प्रशिक्षण गराइदैछ। प्रतियोगिताका दिन सहभागीहरूलाई सबैभन्दा पहिले सामूहिक रूपमा मञ्चमा उपस्थित गराइनेछ। त्यसपछिको राउन्डमा प्रत्येक सहभागीलाई २ मिनेटमा देखाउन सकिने आफूसँग भएको प्रतिभा प्रस्तुति गर्न दिइनेछ।

तेस्रो चरणमा प्रतियोगीहरूलाई समर ड्रेसमा प्रस्तुत गरिनेछ। यो चरणबाट उत्कृष्ट ड्रेसको छनौट गरिनेछ। त्यसपछि प्रश्नोत्तरको माध्यमबाट उत्कृष्ट पाँच र उत्कृष्ट तीनको छनौट हुनेछ। उत्कृष्ट तीनका प्रतियोगीहरूलाई मञ्चमा उपस्थित गराएर विभिन्न विधाका पुरस्कार प्रदान गरिनेछ। तालिम अवधिमा देखाएको प्रस्तुतिका आधारमा मास्टर पर्सनालिटी, मास्टर फ्रेन्डसिप, मास्टर डिसिप्लिनको घोषणा हुनेछ। त्यसै गरी प्रतियोगिताको आधिकारिक फोटोग्राफरले छनौट गरेको प्रतियोगीलाई मास्टर फोटोजेनिकको उपाधि प्रदान गरिनेछ। यसको लगतै बेस्ट ड्रेस र मास्टर ट्यालेन्टको नाम घोषणा गरिनेछ। अन्त्यमा क्रमस सेकेन्ड रनरअप, फस्ट रनरअप र मास्टर नेपाल-२००९ का उपाधि विजेताहरूलाई पुरस्कार प्रदान गरेपछि प्रतियोगिता सम्पन्न हुनेछ।

आफ्नो जीवनसाथीसँग कुरा लुकाउनुहुँदैन, कुराकानीमा स्पष्टता र पारदर्शिताले सम्बन्धलाई स्थायित्व प्रदान गर्छ।

विवाह गरेर एक-अर्काको व्यक्तिगत स्वतन्त्रता गुमेको अनुभव गर्नु-गराउनु हुँदैन।

जो जस्तो छ उसलाई त्यही रूपमा स्वीकार गर्नुपर्छ। परिवर्तनको प्रयास गर्नुपर्छ तर त्यसले सम्बन्धमा अनावश्यक दबाब नपरोस् भन्ने कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ।

परिवारजनको आलोचना गर्नुहुँदैन। एक-अर्काको परिवारजनलाई उचित आदर प्रदान गर्नुपर्छ। कारणबिनाको आलोचनाले सम्बन्धलाई बिगार्छ।

यौन, वैवाहिक जीवनको महत्वपूर्ण पक्ष भएकाले यसलाई श्रीमान्-श्रीमती दुवैले राम्रोसँग बुझ्नुपर्छ र यसलाई अन्य आवश्यकता जस्तै महत्व दिँदै स्फूर्त रूपले उत्साहपूर्वक संलग्न हुनुपर्छ।

श्रीमान्-श्रीमती दुवैले यौनप्रति आँखा चिम्लनु हुँदैन, यसमा पूर्ण रुचि र जीवन्तता कायम राख्नुपर्छ। यौन, वैवाहिक जीवनको महत्वपूर्ण पक्ष भएकाले यसलाई श्रीमान्-श्रीमती दुवैले राम्रोसँग बुझ्नुपर्छ र यसलाई अन्य आवश्यकता जस्तै महत्व दिँदै स्फूर्त रूपले उत्साहपूर्वक संलग्न हुनुपर्छ।

आफू आर्थिक रूपमा सबल, आत्मनिर्भर भए पनि सम्बन्ध टुटेपछि त्यसको असर आर्थिक तथा सामाजिक स्थितिमा पर्छ। यदि छोराछोरी छन् भने स्थिति अझ दुःखद हुन सक्छ।

प्रेम, विश्वास र सामञ्जस्य कायम राख्नुपर्छ। सम्बन्धको डोरीलाई यति दरिलो बनाउनुपर्छ कि डिभोर्स जस्तो शत्रुले यो रक्षा कवच तोड्न नसकोस्, तब मात्र दाम्पत्य जीवन सुखमय, सुमधुर एवं सुदृढ बन्न सक्छ, दीर्घजीवी, आत्मीय एवं प्रगाढ रहन सक्छ।

# विवाहलाई बनाऔँ डिभोर्सप्रुफ

समुन्नत एवं सुव्यवस्थित समाजको आधार सुखी परिवार हो र सुखी परिवारको खुसीका लागि श्रीमान्-श्रीमतीको आपसी सम्बन्धमा स्थिरता एवं सन्तुलन अति आवश्यक छ। वस्तुतः सम्बन्धको दृढता नै विवाहको सुरक्षा कवच हो। यो सुरक्षा कवचलाई स्थायी र दिगो बनाउने केही मूलभूत सूत्र छन्, तिनलाई बुझेर, मनन गरेर दाम्पत्य जीवनलाई डिभोर्सप्रुफ बनाउन सकिन्छ।

आपसी कुराकानी एवं स्पष्टता आपसी सम्बन्धलाई सुमधुर एवं सुदृढ राख्ने मामिलामा महत्त्वपूर्ण हुन्छ। आफ्नो जीवनसाथीसँग कुरा लुकाउनुहुँदैन, कुराकानीमा स्पष्टता र पारदर्शिताले सम्बन्धलाई स्थायित्व प्रदान गर्छ। व्यस्ततामा पनि आपसी संवादबाट चुक्नुहुँदैन। फोन, इमेल, एसएमएस जसरी सम्भव हुन्छ, आपसी संवाद कायम राख्नुपर्छ। निन्दा एवं एक-अर्काको आलोचनाबाट बच्नुपर्छ। यसो गर्नाले सम्बन्धमा फाटो पर्न सक्ने सम्भावना घट्छ।

एक-अर्काको स्वतन्त्रताको सम्मान गर्नुपर्छ। सम्बन्धको बहाव नदीको धारा जस्तै हो, राम्रो फल कुनै पनि किनारामा बसेर पाउन सकिन्छ। विवाह गरेर एक-अर्काको व्यक्तिगत स्वतन्त्रता गुमेको अनुभव गर्नु-गराउनु हुँदैन। एक-अर्कामाथि आवश्यकताभन्दा बढी नियन्त्रण र सीमारेखा तय गर्नाले आपसी सम्बन्धमा अमिलोपन आउँछ।

कुनै पनि व्यक्ति सर्वगुण सम्पन्न हुन सक्दैन। त्यसैले जो जस्तो छ उसलाई त्यही रूपमा स्वीकार गर्नुपर्छ। परिवर्तनको प्रयास गर्नुपर्छ तर त्यसले सम्बन्धमा अनावश्यक दबाब नपरोस् भन्ने कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ। आत्मीयता अँगाल्नुपर्छ अर्थात् एक-अर्काको भावनालाई बुझ्नुपर्छ। सहज भाव राख्नुपर्छ, अहम्लाई आपसी सम्बन्धबीच आउन दिनुहुँदैन।

करियरका साथमा आपसी सम्बन्धलाई पनि उत्तिकै महत्त्व दिनुपर्छ। आ□नो करियरलाई अघि बढाउन मानिसहरू अनेकन प्रयास गर्छन्। आफ्नो करियरलाई स्थायित्व प्रदान गर्न उनीहरू विविध विचारधारा भएका सहयोगी, सहकर्मी एवं हाकिमसँग हरेक परिस्थितिमा सामञ्जस्य कायम राख्छन्। यद्यपि मानिसहरू आफ्नो जीवनसाथीसँग किन तालमेल राख्न सक्दैनन्? त्यो व्यक्तिको परिवार तथा जीवनको प्रश्न हो त्यसैले आफ्नो सम्बन्धलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ, किनभने परिवारको खुसी यसैमा हुन्छ।

एक-अर्काको पद वा आयको तुलना गर्नुहुँदैन। आजभोलि प्रायः सबै दम्पती कामकाजी हुन्छन्। यस्तो स्थितिमा आपसी सम्बन्धका बीच पद र पैसाको अहम् सिर्जना हुन दिनुहुँदैन। आय-व्ययको हिसाब-किताब अवश्य राख्नुपर्छ तर याद राख्नुपर्छ कि पैसाले सम्बन्धमा फाटो ल्याउन सक्छ। त्यसैले सम्बन्धका बीच पैसालाई आउन दिनुहुँदैन।

स-साना कुराप्रति आँखा चिम्लनुपर्छ। घर-गृहस्थीमा कैयन् किसिमका समस्या आउँछन्। तिनलाई दम्पती दुवै जना मिलेर सुल्झाउनुपर्छ। कुनै पनि समस्यालाई ठूलो मुद्दा बन्न दिनुहुँदैन। तिनलाई आपसी समझदारी एवं प्रेमबाट सुल्झाउनुपर्छ। बढी तर्क गर्नाले विवाद घट्दैन अझ बढ्छ जुन आपसी सम्बन्धबीच फाटो बढाउने कारण बन्न पुग्छ।

एक-अर्काप्रति विश्वास कायम राख्नुपर्छ। एक-अर्काप्रति इमान्दार हुनुपर्छ। आफ्नो सम्बन्धमा शंका सिर्जना हुने वातावरण बन्न दिनुहुँदैन। यसले सम्बन्धलाई भित्रभित्रै कीराजस्तै खाएर खोक्रो बनाउँछ। त्यसैले दाम्पत्य जीवनलाई सुखी एवं सुमधुर राख्न एक-अर्काप्रति विश्वास कायम राख्नु आवश्यक छ।

परिवारजनको आलोचना गर्नुहुँदैन। एक-अर्काको परिवारजनलाई उचित आदर प्रदान गर्नुपर्छ। कारणबिनाको आलोचनाले सम्बन्धलाई बिगार्छ। यदि आफ्नो जीवनसाथीका मातापिता, भाइबहिनी आदिलाई आदर गरिन्छ भने जीवनसाथीले पनि आफ्ना मातापिता र परिवारजनको आदर गर्छन्। यसबाट सम्बन्धमा सुदृढता आउँछ र वैवाहिक जीवन सुखद हुन्छ।

सम्बन्धमा तेस्रो व्यक्तिलाई हस्तक्षेप गर्न दिनुहुँदैन। घरको मामिलामा तेस्रो व्यक्तिको उपस्थिति हुन दिनुहुँदैन। सम्भव भएसम्म आफ्नो समस्या स्वयं सुल्झाउन प्रयत्न गर्नुपर्छ। श्रीमान्-श्रीमतीका सम्बन्धमा तेस्रो व्यक्तिको हस्तक्षेप हुन नदिन दुवैले उत्तिकै भूमिका खेल्नुपर्छ। आफ्ना शयनकक्षको कुरालाई त्यहीँ सीमित राख्नुपर्छ, त्यहाँबाट बाहिर आउन दिनुहुँदैन।

जिम्मेवारी मिलेर निर्वाह गर्नुपर्छ। विवाहपश्चात् कैयन् जिम्मेवारी थपिन्छ। जस्तै- मातापिताको जिम्मेवारी, पाहुनाको सत्कार, छोराछोरीको जिम्मेवारी आदि। यी सबैलाई मिलेर निर्वाह गर्नुपर्छ। एक-अर्कामाथि जिम्मेवारी थुपार्ने कार्य गर्नुहुँदैन, न त आफ्नो कामको तुलना नै गर्न हुन्छ। यसबाट सम्बन्धमा मीठास कम हुन्छ। घर दुवैको हो, आवश्यकता पनि दुवैको हो, यसमा तिम्रो-मेरो भन्ने भावना जागृत हुनेबित्तिकै समस्या बढ्छ र विवाद, तनाव तथा झगडाको स्थिति सिर्जना हुन पुग्छ।

शारीरिक आवश्यकता अर्थात् यौन सक्रियताप्रति आँखा चिम्लनुहुँदैन। प्रायः श्रीमतीहरू यसलाई श्रीमान्को आवश्यकता मानेर आफूलाई इच्छा नहुँदा नहुँदै यौन क्रियामा संलग्न हुन्छन्। श्रीमान्-श्रीमती दुवैले यौनप्रति आँखा चिम्लनु हुँदैन, यसमा पूर्ण रुचि र जीवन्तता कायम राख्नुपर्छ। यौन, वैवाहिक जीवनको महत्त्वपूर्ण पक्ष भएकाले यसलाई श्रीमान्-श्रीमती दुवैले राम्रोसँग बुझ्नुपर्छ र यसलाई अन्य आवश्यकता जस्तै महत्त्व दिँदै स्फूर्त रूपले उत्साहपूर्वक संलग्न हुनुपर्छ। यसले सम्बन्धलाई सुमधुरता प्रदान गर्छ।

एक-अर्काको सम्मान गर्नुपर्छ। आफ्नो जीवनसाथीको अपमान गर्नुहुँदैन। अरूका सामु त यो कुरामा विशेष ख्याल राख्नुपर्छ। यदि जीवनसाथीको सम्मान गरिन्छ भने अरूले पनि उनको सम्मान गर्छन्, अनि आफूले पनि सम्मान पाइन्छ। समाज र परिवारबाट प्राप्त हुने सम्मानले आत्मविश्वासका साथै सम्बन्धमा सुमधुरता पनि बढाउँछ।

सकारात्मक दृष्टिकोण अँगाल्नुपर्छ। सकारात्मक व्यवहार श्रीमान्-श्रीमतीको सम्बन्धका लागि सबैभन्दा आवश्यक छ। यसले सम्बन्धमा स्थायित्व प्राप्त हुन्छ। जबकि अर्थहीन सम्बन्ध आत्माबिनाको शरीरजस्तै हुन्छ। अन्तर्मनको आवाज सुन्नुपर्छ। सम्बन्ध तोड्ने वा डिभोर्सको स्थिति उब्जन नदिने हरसम्भव प्रयत्न गर्नुपर्छ। आफ्नो अन्तर्मनसँग सोध्नुपर्छ– त्यस्तो अवस्था सिर्जना हुनुको कारण के हो, दोष कसको हो? यदि शारीरिक-मानसिक उत्पीडन सहनशक्तिभन्दा बाहिर छ भने अत्याचार सहनु ठीक होइन, तथापि सम्बन्ध तोड्नुपूर्व पर्याप्त विचार पुऱ्याउनु आवश्यक छ। आफू आर्थिक रूपमा सबल, आत्मनिर्भर भए पनि सम्बन्ध टुटेपछि त्यसको असर आर्थिक तथा सामाजिक स्थितिमा पर्छ। यदि छोराछोरी छन् भने स्थिति अझ दुःखद हुन सक्छ।

एक्लो जीवन वास्तविक जीवन होइन जसमा सुख-सुविधा भए पनि आफ्नो भन्ने कोही हुँदैन। त्यसैले वैवाहिक जीवनमा स-साना कुरालाई बेवास्ता गर्नु समझदारी मानिन्छ। प्रेम, विश्वास र सामञ्जस्य कायम राख्नुपर्छ। सम्बन्धको डोरीलाई यति दरिलो बनाउनुपर्छ कि डिभोर्स जस्तो शत्रुले यो रक्षा कवच तोड्न नसकोस्, तब मात्र दाम्पत्य जीवन सुखमय, सुमधुर एवं सुदृढ बन्न सक्छ, दीर्घजीवी, आत्मीय एवं प्रगाढ रहन सक्छ।

– **रोजिन शाक्य**

## ● कविता ●

### उपहार चुन्दैछु

डोली चढ्दैछौ रे सुन्दैछु अचेल
कामनाका फूलमाला उन्दैछु अचेल
मेरै हुने सपना भुलेको नै जाती
पराईसँगै सुख गुन्दैछु अचेल
फोस्रो माया गर्न मेरो जीवनसामु
सम्फना नै नआउने जाल बुन्दैछु अचेल
बिदाइ गर्न आउँला खुसीसँगै सामु
अन्तिम भेटको उपहार चुन्दैछु अचेल ।

–उदयपुरे ठूलोकान्छा

### जिन्दगानी

उदाएर अस्ताइजाने घाम रै'छ जिन्दगानी
लेखिएर मेटिजाने नाम रै'छ जिन्दगानी
उकाली र ओह्रालीको यात्राहरू कति-कति
संघर्षमा हिंड्नुपर्ने काम रै'छ जिन्दगानी
बुझ्न गाह्रो मनभित्रको सबै कुरा पनि
लाग्छ मलाई बन्द खाम रै'छ जिन्दगानी
बुझ्नचाहिं खोज्दैछ रेसमले कति कुरा
उत्सवमा मनाउने धूमधाम रै'छ जिन्दगानी ।

–रेसमकुमार सुनुवार

### मीठा कुरा

तीतो मनको मनमै राखी, कुरा मात्रै मीठा गर
जाल चाहे तिमी बुन, कुरा मात्रै मीठा गर
धराप चाहे तिमी थाप, सल्काइदेऊ संसार
बालकझैं अबोध भै, कुरा मात्रै मीठा गर
व्यापारी भै सपनाको, आशा चाहे तिमी बाँड
भासिए नि उसको भोलि, कुरा मात्रै मीठा गर
दियो उसको निभे पनि, आऊ तिमी हुरी बनी
पुछिए नि उसको सिन्दूर, कुरा मात्रै मीठा गर
तर खोलो बिर्स लौरो 'सुमन', यस्तै छ संसार
चिताए नि सबको भलो, कुरा मात्रै मीठा गर ।

– सुमन

### मायाको मूल्य कति राख्यौ ?

मुटु जल्छ वेदनाले रुँदै छु डाँको छोडेर म
मायाको सहयात्रामा आज एक्लै भएँ म
के लाग्यो र माया गरी निष्ठुरीलाई सम्फी रुँदा
मुटु त्यसै जलिरहयो पीडा सबै मनमै हुँदा
मेरो सुखमा रम्ने तिमी दुखमा आज कता गयौ ?
मायालाई बेच्न मूल्य कति राख्यौ ?
सुखको दिन सुखको सागर रित्तै भएको छु आज म
शून्यताको संसारभित्र पिल्सिएरनै बाँचेको छु
मान्छेको मनै हुन्छ ढुङ्गाको कथा बेग्लै छ
बाँचेर पनि किन आज यो जीवन मरेसरह छ ?

–राधेश्याम फुयाँल

### चालियो गजलयात्रा

मरुभूमिको पर्दाबाट थालियो गजलयात्रा
हातेमालो गर्दै आज चालियो गजलयात्रा
बञ्जरमा खेती गर्न धाराहरू बगाउँदै
मोतीदाना पसिनाले गालियो गजलयात्रा
सामन्तको जमातमा प्रगतिका धारहरू
अन्धकारलाई चिर्न बालियो गजलयात्रा
चाहिन्छ है मलजल बढाउन बिरुवालाई
साहित्यमय बनाउन हालियो गजलयात्रा ।

–एकलव्य राज

### हुन्न र ?

आउँदैन कहिल्यै भोलिको दिन आजै जाऊँ हुन्न र ?
पुग्नु छ चुली पहिले हामी आजै धाऊँ हुन्न र ?
कीराले काट्ला, मरेर जाला, भोलि खै के हुन्छ
सुरक्षा फेरि उम्रिएको बेर्ना आजै लाऊँ हुन्न र ?
आजको दिन रहेर भोके नसोचौं भोलिलाई
पाकेको फल अरूले खालान् आजै खाऊँ हुन्न र ?
कैले घाम कैले पानी सुक्ख, भिज्छ भिटीभाक्टो
भत्केर जाला नछाको गारो आजै छाऊँ हुन्न र ?
यो खेती खर्च हो जिन्दगीभरको सोच न गमेर
काटेको धान झरीमा पर्ला आजै दाऊँ हुन्न र ?
रचेको (तिमी) शब्द हो मेरो तपस्या गरेर
अरूले यो गीत गाइदिने डर छ आजै गाऊँ हुन्न र ?

–तारा पोखरेल

### पाऊँ म सधैंभरि

तिमीभित्र समाहित हुन पाऊँ सधैंभरि
दुःख पर्दा तिम्रो सामु रुन पाऊँ सधैंभरि
मबाट जति टाढा भए पनि
आफ्नै सम्झी तिम्रो साथ हुन पाऊँ सधैंभरि
औंसीको रात जस्तै अन्धकार म भए पनि
तिमीलाई पूर्णिमाको जुन पाऊँ सधैंभरि
तिमीलाई खोज्दाखोज्दै एक्लै आफै हराए नि
मध्य रातमा तिम्रो बोली सुन्न पाऊँ सधैंभरि
सुनसान रातबीच कल्पिएर एक्लै बस्दा
तिम्रै बोलीसंगीतको धुन पाऊँ सधैंभरि ।

– रामकुमार विष्ट

## ● तालुमा आलु ●

प्रकाश ओझा

राजुलाई छिमेकी आन्टीले सुन्तला दिनुभयो ।

राजुकी मम्मीले राजुसँग भन्नुभयो 'राजु, आन्टीले तिमीलाई सुन्तला दिनुभयो अब तिमी आन्टीलाई के भन्छौ ?'

'छोडाएर दिनुस्'- राजुले भन्यो ।

०००

टिल्केको बिहे भयो, भोलिपल्ट टिल्केको बाउले टिल्केसँग सोध्यो- 'ओइ टिल्केले रात कस्तो बित्यो ?'

'के भन्नु बाउ'- टिल्के चम्किँदै मस्किँदै भन्यो 'मोरीले रातभरि यस्तो व्यवहार गरी कि मैले चाहेको भए जे पनि गर्न सक्थें ।'

०००

दुई मित्रको कुराकानी :

पहिलो : 'मैले बिहे गरें किनकि म होटलको खाना खाँदाखाँदा वाक्क भएको थिएँ । सधैं आफ्नो लुगा धुँदा-धुँदा, बटनबिनाको सर्ट लाउँदा-लाउँदा वाक्क भएको थिएँ ।'

दोस्रो : 'मैले चार महिलासँग सम्बन्ध विच्छेद पनि यिनै कारणले गरें ।'

०००

'यो मोड यति खतरनाक छ' ट्याक्सी चालकले स्थानीय बासिन्दासँग सोध्यो- 'यहाँ मानिसलाई सावधान गर्ने कुनै बोर्ड किन नराखेको ?'

'पहिले राखिएको थियो, एक साता भयो त्यसलाई हटाएको ।'

'किन हटाएको ?'

'बोर्ड एक वर्षसम्म राखियो तर यो ठाउँमा कुनै पनि दुर्घटना भएन अनि गाउँ कमिटीले अनावश्यक मानेर हटाइदियो ।'

०००

डाक्टरलाई चेक गराउन बिरामीहरू कुर्सीमा बसेका थिए । एउटा डरलाग्दो अनुहार भएको व्यक्ति आयो र एउटा बसिरहेको बिरामीसँग भन्यो- 'कुर्सीबाट हट म बस्छु ।'

'किन हट्नु ?' बिरामीले भन्यो- 'तपाईं बाघ हो र हट्नु ?'

'हो म बाघ हो, बाघको छोरा हो ।'

'ए... भनेपछि एउटा कुरा बताउनुहोस्- बाघ तपाईंको घरमा आएको थियो कि आमा चिडियाखाना जानुभएको थियो ?'

### मेरो कुरो

एउटा गाई दुहन कति जना ठिसको आवश्यकता पर्छ ?

एघार जनाको । एक जना थुन पकन, दस जना गाई बोकेर तलमाथि गर्न ।

## ● लघुकथा ●

### गणित

भूकम्प-ग्रस्त क्षेत्रको निरीक्षण गर्न जान लागेका सहसचिवले आफ्नो सहायकसँग भने, 'तपाईंलाई थाहै होला, म बाढीग्रस्त क्षेत्रको निरीक्षणका लागि कोसीतिर जाँदैछु । बाढीपीडितहरूका लागि छुट्याइएको बजेटमा १० हजार पठाउन बाँकी छ । त्यही रकमबाट मेरा लागि सनब्लक क्रिम, कालो चस्मा, सुतीका दुई जोर कपडा, स्लिपिङ ब्याग तथा खाना राख्ने सेट किनिदिनुहोला ।'

'हस् सर ।' सहसचिवको सहायकले संकोच मानेको स्वाङ गर्दै भन्यो, 'सरको अनुमति पाए म पनि केही सामान एडजस्ट गराऊँ कि ? आखिर म पनि तपाईंसँगै जान लागेको हुँ ।'

सहसचिवले केही दिक्क मान्दै भने, 'हुन्छ हुन्छ, तर मेरा लागि किनेपछि मात्र आफ्ना लागि सामग्री किन्नुहोला ।'

आफ्नो सहायक गएपछि सहसचिव एकछिन टोलाए । त्यसपछि उनले घण्टी थिचेर लेखापाललाई बोलाए । लेखापालछेउको कुर्सीमा बसेपछि तार्किक शैलीमा सहसचिवले भने, 'हेर्नुस्, कोसीको बाढीले हजारौंको बिचल्ली भएको छ । मैले दुई दिनको तलब बाढीपीडितलाई दिने निर्णय गरें, तपाईंहरू पनि छलफल गरेर केही दिनुहोला । उक्त रकम प्रधानमन्त्री दैवी उद्धार कोषमा सीधै पठाउने व्यवस्था गरिदिनुहोला ।'

–निशा कोइराला


कक्षा ९ वा TEST/S.L.C. फेल हुनुभयो ?
सिधै कक्षा १० मा भर्ना भई S.L.C. पास गर्नुहोस् ।

प्राइभेट SLC मा भर्ना खुल्यो

➢ कक्षा ८ पास गरी पढाइ छाड्नेहरुको लागि समेत

सम्पर्कः
SEA PUBLIC ACADEMY
Galkopakha, Thamel
Ph :- 4351046, 9851093445

जि.शि.का.बाट अनुमति प्राप्त, प्राइभेट जगतमा चिर परिचित नाम

## ● जीवनको गोरेटोमा ●

# अधुरो प्रेम

तिमीलाई बधाई छ- एउटा धनी र उच्च परिवारको केटो रोजेर विवाह गऱ्यौ। हुन त यसमा तिम्रो दोष छैन। दोष मेरै छ। मेरो गरिबी जसले तिम्रो महलमा बस्ने इच्छा, राम्रो खाने, राम्रो लगाउने चाहना पुऱ्याउन सकेन। म एउटा प्रश्न सोध्न चाहन्छु, किन तिमीले आफ्नो विवाहको निर्णय गर्दासम्म पनि मलाई भनिनौ। ठीकै छ यदि मेरो निःस्वार्थ मायालाई लात हान्नु नै थियो भने किन त्यो साउनको झरीमा आफ्नो कलेज पछाडि बोलाएर मेरो प्रेम प्रस्तावलाई सहज रूपमा स्वीकार गऱ्यौ।

आखिर र मेरो परिवारका बारेमा पनि तिमीलाई सबै कुरा थाहै थियो। सायद सबै कुरा बुझेर होला तिमीले स्वयं आफैले बोलाएर प्रेम प्रस्ताव स्वीकार गऱ्यौ र मैले पनि सोचेको थिएँ– तिमीबाट पनि निःस्वार्थ माया पाएको छु तर तिमीले त केवल आफ्नो स्वार्थ पूरा गरेकी रहेछौ। मेरो निःस्वार्थ मायाको उपहारस्वरूप तिमीले मलाई कहिल्यै निको नहुने घाउ दिएकी छौ। तिमीलाई थाहा छ-म कुन उद्देश्य लिएर काठमाडौं छिरेकी थिएँ तर आज कुन स्थितिमा छु भन्ने कुरा न त तिमीलाई थाहा छ न त मेरो परिवारलाई नै छ।

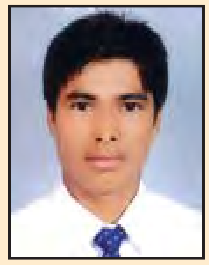
यो कुरा पनि सोच कि तिम्रो पनि भाइ छ। यदि भोलि तिम्रो भाइको अवस्था मेरोजस्तो भयो भने त्यसबेला तिमीलाई कस्तो अनुभूति हुन्छ ? के सोच्न सक्छ्यौ, के कल्पना गर्न सक्छ्यौ ? यो पनि सधैंभरि याद राख्नु प्रेममा कुनै किसिमको सम्झौता हुँदैन, सम्झौता हुन्छ त केवल जीवनभरि साथ दिने। आज मलाई तिमीले अपमान गरेकोमा कुनै आपत्ति छैन। आपत्ति छ त मैले मेरो परिवारको सारा सपना कुल्चेर हिँडेकोमा र एउटी केटीका कारण आ□नो परिवारको भावना बुझ्न नसकेकोमा। मेरो परिवारले मलाई एउटा दक्ष इन्जिनियर बनोस् भनेर काठमाडौं पठाएको थियो तर अचानक तिम्रो विवाहको कुरा सुनेर आज म पढाइलाई भुलेर पागलसरी भौंतारिरहेको छु।

यदि मायालाई भन्दा पैसालाई ठूलो मान्छ्यौ भन्ने थाहा पाएको भए तिमीसामु मायाको भीख माग्ने थिइनँ। तिमीलाई बुझ्न नसक्नु मेरो कमजोरी हो। म त सबै नारी कोमल हृदयका हुन्छन् र अरूको इच्छालाई सम्मान गर्छन् भन्थें तर अहिले मलाई सोच्न बाध्य तुल्याएकी छौ भने सबै नारी एकै किसिमका हुँदैनन् भने कतिपय नारी नारीकै निम्ति कलंक पनि हुन्छन्।

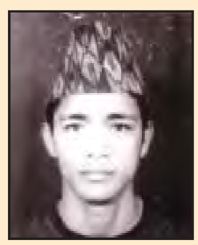
म त अहिले पनि तिम्रो महानताको कदर गर्छु र यो पनि सल्लाह दिन्छु कि अझै कतै अहिलेको भन्दा धनी र उच्च परिवारको व्यक्ति भेटायौ भने उसलाई पनि मलाई जस्तै धोका दिएर नजानू। तिमीलाई के थाहा विछोडको पीडा कस्तो हुन्छ ? जसलाई सर्वेसर्वा मानी बाँचिरहेको मान्छेलाई एकपल्ट पनि केही नभनी चटक्क छाडेर जाँदाको पीडा त केवल भोग्नेलाई मात्र थाहा हुन्छ। तिमीले दिएका सबै सामान फिर्ता पठाए पनि अझै मलाई तिमीले पठाएको चिठी, तिमीसँग खिचाएका तिम्रो परिवारका तस्बिर मसँगै छन्। मानिस सधैंभरि खुसी र सुखी हुँदैन। के थाहा मेरो जस्तो तिम्रो पनि हातका चुरा फुट्न सक्छन् र सिउँदोको सिन्दूर पखालिन सक्छ। त्यसबेला मात्र तिमीले धोकाको पीडा कस्तो हुन्छ चाल पाउनेछौ तर मलाई जस्तो तिमीलाई नहोस्, म जुन अवस्थामा भए पनि तिम्रो दाम्पत्य जीवनको सफलताको कामना गर्दछु।

**–राजन**

## ● साथी ●



सन्तोष खनाल 'प्रोटोन' हाल चार्टड एकाउन्टेन्ट अध्ययनरत छन्। ५ फिट ७ इन्च अग्ला सन्तोष हालसम्म अविवाहित छन्। गहुँगोरो वर्णका सन्तोष ब्यास-४, बेल्टार, तनहुँका स्थायी बासिन्दा हुन्। उनी हाल सामाखुसी काठमाडौंमा बस्छन्। व्यावहारिक, राष्ट्रप्रेमी, सहयोगी, पढाइ-लेखाइमा ध्यान दिने साथीको खोजीमा रहेका सन्तोषलाई khanal_proton@yahoo.com मा पत्राचार गर्न सकिन्छ।



२३ वर्षीय प्रेम श्रेष्ठको उचाइ ५ फिट ३ इन्च छ। बीबीएस प्रथम वर्षमा अध्ययनरत प्रेम गहुँगोरो वर्णका छन्। कम बोल्ने उनी नयाँ साथी बनाउने अभिरुचि राख्छन्। अविवाहित प्रेम अध्ययन तथा व्यापार पेसामा संलग्न छन्। सानातिना कुरामा वास्ता नराख्ने, साथीको सम्बन्धलाई स्थायित्व दिने मिलनसार साथीको खोजीमा रहेका प्रेमलाई रानीगंगा वडा नम्बर-३ सर्लाहीमा पत्राचार गर्न सकिन्छ।

## ● सन्देश ●

किराँतहरूको महान् चाड चण्डीपूर्णिमा उभौलीको अवसरमा देश-विदेशमा रहनुभएका सम्पूर्ण किराँती दाजुभाइहरूमा लाखौंलाख शुभकामना।

**निमेष राई**

सुनसरी क्याम्पस इनरुवाबाट प्लस टु तथा स्नातक तृतीय वर्षको परीक्षा दिएका साथीहरूलाई सफलताको हार्दिक शुभकामना।

**विनोद खतिवडा**

परी, तिमीलाई जन्मदिनको शुभकामना। तिमीलाई दिन सक्ने त मसँग केही छैन, तैपनि सधैं खुसी रहनु र जीवनको गोरेटोमा हरेक पाइलाको सफलताका लागि हृदयदेखि नै शुभकामना।

**मुर्ख 'लुरे'**

रिया, शर्मिलासँगको कुराकानी र म्यासेजलाई आशंकाको घेरामा राखेर म र मेरो पवित्र मायाबाट टाढा हुन खोजे पनि पछि गएर तिम्रो र मेरो जीवनमा पछुतो अथवा कुनै किसिमको तुष नरहोस् भन्नका लागि अन्तिमपल्ट भेट्न चाहन्छु। त्यसपछि वास्तविकता थाहा पाउने नै छौ। किनकि म लामो समयका लागि नेपालबाहिर जाँदैछु– पहिलेकै कामका लागि, मसँग समय एकदम कम छ।

**प्रकाश**

धनकुटाको खै कुन्नी कुन कलेजमा पढ्दै छु भनेर बताउने चरीहरूको रणनीति पर्दाफास भयो, अब झुक्याउने र छक्याउने काम बन्द गर ल झपाली चरी हो....अनि तेजिना छ र मिल्छ भने अरू कुनै नयाँ नम्बरबाट कसैलाई कल गर्न लगाई फेरि अर्को रणनीति पो तयार पार्ने कि.... ।

**७४० मेरो मोबाइल**

बाबु, हरेक दिनको मीठो सम्झना, म के गर्दै छु सही वा गलत मलाई थाहा छैन, तर पनि तपाईंको साथ मीठो लाग्छ। मलाई लाग्छ तपाईंको साथ पाए म जिन्दगीको लडाइँ जित्नेछु तर मलाई यो पनि थाहा छ– योभन्दा नजिक तपाईंलाई पाउन सक्दिनँ। तपाईंले धेरै कुरा सिकाउनुभयो, तपाईंविना मुस्कुराउन पनि सिकाइदिनुहोस्। तपाईंको जीवन सफल होस्, यही मेरो शुभकामना।

**नानु**

रमेश, रमिला, सुशीला, रामेश्वर, बुहारी सुनिता, राम, लक्ष्मण, कुमारी, सीता, यशोदा, साइन्सा, समीक्षा, जिबु, कान्छे, गिरीमान, जेठी सुजन, युवराज, बालकुमार, ध्रुव, सुजिन, कविता, देवी, अध्ययनलाई निरन्तरता दिनुहोला।

**सम्पूर्ण राई**

सुमी, उत्तरोत्तर प्रगतिको शुभकामना।

**गुगल क्षेत्री**

Wanted
L.G Company
लाई कर्मचारी आवश्यकता
SLC दिएर बसेकालाई सुवर्ण अबसर
संख्याः 11 Gents & Ladies
तलबः 8500
योग्यताः Test/SLC Above
Unique Solution, Gwarko, Lalitpur
5543056, 9841466409
9803897872
Unique Reliance, Koteshawor
9849195510, 9803152873
9849195509
कोटेश्वर SOS को अपोजिट

तु–आवश्यकता
एक International Project
लागि थप कर्मचारी आवश्यकता।
संख्याः 10 Gents /10 Ladies
तलबः 9500
योग्यताः SLC ,PCL or above
Unique Prime
9841881312, 9849115602
सानेपा चोक
Unique Shine
9849195511, 9803437476
ललितपुर नख्खु दोबाटो

BE Entrance Preparation
Admission Open !
• IOE 1st & 2nd Topper in BE Entrance 2008 and IOE Topper in ME Entrance 2008.
• Managed by Highly Experienced Teachers and Post Graduate Engineers of IOE, Pulchowk Campus.
• Excellent result in IOE Entrance with Top10 students (BE 98% & ME 100% success)
• Provided Text books, Question banks and Practice Sheets.
KEI Kantipur Educational Institute
Kupandol, Lalitpur, Tel: 01-5540917
Web: www.kei.edu.np, E-mail: info@kei.edu.np

# प्रेमविवाह राम्रो हुन्छ कि परम्परागत विवाह ?

सम्पादकज्यू, व्यक्तिगत स्वार्थलाई हेर्ने हो भने त प्रेमविवाह नै राम्रो घरपरिवार र समाजलाई हेरे उही पञ्चैबाजा विवाह नै राम्रो ।

**डिजि थापा** (२०)

विवाह त परम्परागत नै राम्रो हुन्छ । बाजा बजाएर धूमधामसँग विवाह गर्न पाइन्छ । प्रेमविवाहमा त्यो अवसर नमिल्न सक्छ ।

**वसन्त न्यौपाने, गुल्मी**

खै सम्पादकज्यू, आफूले त अहिलेसम्म विवाह गरेको छैन, गरें भने परम्परागत विवाह गरौंला । किनभने प्रेमविवाह गर्दा सबै माया-प्रेम पहिले नै सकिएको हुन्छ पछि गर्ने माया नै बाँकी हुँदैन ।

**वैद्यनाथ कोइराला**

सम्पादकज्यू, पहिले विवाहको परिभाषा दिनुपर्‍यो अनि मात्र तपाईंले आफ्नो प्रश्नको जवाफ पाउनु हुनेछ ।

**जयराम कोइराला**

अहिलेकालाई प्रेमविवाह, पहिलेकालाई परम्परागत विवाह ।

**भुवनकुमार चौलागाईं**

परम्परागत विवाह नै राम्रो हुन्छ । किनभने हाम्रो संस्कृतिलाई पनि बचाइराख्नुपर्‍यो ।

**परियार मीन, जम्दह, सिरहा**

प्रेमविवाह, किनकि जीवनसाथी भनेर कसैलाई पहिले नै मनले रोजिसकेको छ र उसैसँग विवाह हुँदा उत्साह र खुसी मिल्छ, पछि धोका हुन सक्ने नकारात्मक पक्ष त दुवैमा हुन्छ त्यस्तालाई सोंचेर पहिले नै टाउको दुखाउनु आवश्यक छैन ।

aruna_chhantyal@yahoo.com

प्रेमविवाह, यसमा आफूलाई मनपरेको मानिससित जीवन बिताउन पाइन्छ ।

**पृथक ज्ञवाली, काठमाडौं**

आफू त थारै बसेको मान्छे परियो र विवाह गर्ने सोच पनि छैन, बरु ब्रह्मचारी बस्छु । प्रेमविवाह ठीक लाग्छ, किनभने बाउको ४-५ लाख त जोगिन्छ ।

**प्रकाश शर्मा, अनुरागी**

आफूले रोजेको, खोजेको विवाह गर्न पाइने भएकाले मलाई त प्रेमविवाह नै राम्रो लाग्छ ।

**किसान रुचाल**

प्रेमविवाह नै राम्रो, किनभने आफ्नो प्रेमिकाका बारेमा सबै कुरा थाहा हुन्छ ।

**सरस्वती दनुवार** (१९), **काभ्रे**

प्रेमविवाह राम्रो हुन्छ नि, प्रेमविवाहमा कस्तो माया गर्न पाइन्छ ?

**जेम्स प्रधान** (१९), **रामेछाप**

बेहुला र बेहुलीबीची प्रेम हुनुपर्छ, वैवाहिक संस्कार परम्परागत गर्दा राम्रो हुन्छ ।

**अमृतकुमार मगर, पाल्पा**

केटाकेटीबीच प्रेम हुनुपर्छ र वैवाहिक संस्कार परम्परागतलाई अलि परिमार्जित गरेर गर्नुपर्छ । यसो गर्दा सबैपक्षबाट सन्तुष्टि प्राप्त हुन्छ ।

**अमृत मगर**

यो प्रश्न विवाहित युवा-युवतीहरूलाई थाहा हुन्छ । मेरो विचारमा चाहिं प्रेमविवाह नै राम्रो हुन्छ किनभने विवाह भनेको जिन्दगी बिताउने कुरा हो । परम्परागत विवहमा धेरैले दुःख भ्oलेका छन् ।

**दुर्गा माझी**

## ● 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. सबैभन्दा ठूलो धर्म के हो ?
२. प्रेमी-प्रेमिकाविहीन जीवन कस्तो हुन्छ ?
३. नसालु आँखाले मोहित हुनुहुन्छ कि तपाईंलाई मुस्कानले भुतुक्कै बनाउँछ ?
४. काली युवती र गोरी युवतीमध्ये को बढी राम्रा हुन्छन् ? किन ?
५. पैसा पाउनु ठूलो कुरा हो कि प्रेम पाउनु ? किन ?
६. तपाईंले जिन्दगीमा कोबाट कस्तो धोका पाउनुभएको छ ?
७. हामी नेपाली किन र के कारणले पिछडिएका छौं ?
८. मानिसहरूलाई अर्काका श्रीमान्/श्रीमती किन राम्रा लाग्छन् ?
९. पुरुषहरू महिलाको चरित्र र चालचलनको कुरा किन बढी गर्छन् ?
१०. पढेर जानिन्छ कि परेर ?

प्रेमविवाह नै राम्रो जस्तो लाग्छ, तपाईंको पनि प्रेमविवाह नै भएको हो ? हो भने म पनि आटौंला ।

**शमशेरबहादुर राई** (१९), **ओखलढुंगा**

प्रेमविवाह राम्रो हुन्छ नि । चाखेर किनेको फलफूल नराम्रो पर्ने शंकै हुँदैन ।

**उद्धवकुमार थापा** (२०), **काठमाडौं**

प्रेमविवाह नै राम्रो हुने थियो तर के गर्ने निष्ठुरीले छोडिहाली ।

**टीकाराम अर्याल, स्याङ्जा**

सम्पादकज्यू, आफ्नो त लभ परेको पनि २ वर्ष भयो । चाहेको मानिस पाउने भएकाले प्रेमविवाह नै राम्रो ।

**दीपक**


के तपाईंमा यौन सम्बन्धी समस्या छ ?

पुरुषहरूमा देखिने

शीघ्र पतन, यौन सन्तुष्टि नहुने, यौन चाहना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, स्वप्न दोष, सरुवा यौनरोगका साथै उमेर अनुसार यौनाङ्ग विकास नहुनु ।

महिलाहरूमा देखिने

सेतो पानी बग्ने, योनी चिलाउने, यौन सन्तुष्टिमा कमी भएको महसुस हुने, स्तन सानो वा ठूलो हुने, तल्लो पेट दुख्ने तथा महिनावारी सम्बन्धी समस्याहरु ।

सुन्दरता: अनुहारका सबै किसिमका दाग, डण्डीफोर, कालोपोतो, अनावश्यक कोठी वा फोकाहरु, दुवी, सेतो दुवी, साथै अन्य चर्मरोगहरु ।

महिला वा पुरुषहरूमा हुने बाँझोपन (नि :सन्तान) को गोपनियताका साथ उपचार

सम्पर्क स्थान: माता मनकामना आरोग्य केन्द्र तथा सेक्सोलोजिष्ट डाक्टर्स क्लिनिक

पुतलीसडक, काठमाडौं (साडी प्यालेस माथि) फोन: ४२४०३९१, ४२२५५३५

शाखा कार्यालय

पोखरा - ०६१-५३९१९४ बुटवल - ०७१-५४८८९३

भरतपुर - ०५६-५२०९६८ इटहरी - ०२५-५८४०८८

दाङ - ९८४७८७७११४, ९८०६२०९८००

हेटौंडा - ०५७-५२६०४६ सप्तरी, फत्तेपुर - ०३१-५५०११३

डा. राजेन्द्र भद्रा

## ● यौन जिज्ञासा र समाधान ●

**प्रश्न : म १६ वर्षीय अविवाहित युवक हुँ । चार वर्षदेखि हस्तमैथुन गर्दै आएको छु । केही वर्षअघिसम्म म दिनहुँजसो हस्तमैथुन गर्थें । अहिले आएर सातामा तीन-चार पटक गर्छु । हस्तमैथुन गर्दा स्मरणशक्तिमा ऱ्हास आउछ कि आउँदैन ? हामीजस्ता विद्यार्थीमध्ये धेरैले हस्तमैथुन गरेको पाइन्छ । के यसले सोच्ने वा सम्झने शक्तिमा ऱ्हास आउँछ ? यसले पढाइमा कत्तिको अवसर गर्छ ? हस्तमैथुनले तौल पनि घटाउँछ ? हस्तमैथुन धेरै गर्दा स्वास्थ्यलाई कति असर पर्ला ? यसबाट बच्न कस्तो उपाय अपनाउनुपर्ला ? यसबाट म निकै चिन्तित छु । हस्तमैथुन गर्ने व्यक्तिलाई कसरी चिन्न सकिन्छ ?**

**– आर.के.**

**उत्तर** : मानव जन्मजात नै यौनिक हुन्छ । विवाहभन्दा पहिले मानिस यौनिक नहुने र विवाहपछि तुरुन्तै यौनिक हुने होइन । हस्तमैथुन पनि एउटा स्वाभाविक यौनव्यवहार हो । मानिसको यौन व्यवहारको विकासलाई गहिरिएर हेर्ने हो भने केही कुरा स्पष्ट हुन्छ । मानिस स्वभावतः जिज्ञासु हुन्छ । उसले आ□नो वरिपरिको मात्र होइन, आफ्नो भित्री कुरालाई अन्वेषण गर्छ र यस विषयमा सक्दो जान्न खोज्छ । यसैक्रममा उसले आ□नो शरीरका बारेमा पनि खोजीनिती गर्छ ।

फ्रायडका अनुसार पूर्व लैंगिक अवस्थामा यौन उत्तेजनाको केन्द्र यौन अंगहरूमा हुँदैन । जन्मदेखि एक वर्षसम्मको उमेरमा यौन उत्तेजनाको केन्द्र मुखमा हुन्छ भने स्तनपान वा अरू केही चुसेर बालकले आनन्द प्राप्त गर्छ । त्यसपछिको समयमा सो केन्द्र मलद्वारमा हुने र दिसा गर्दा बालकले सो आनन्द पाउँछ । यो अवस्था १ देखि ३ वर्षसम्म रहन्छ । त्यसपछि लैंगिक अवस्थामा बालक प्रवेश गर्छ । लैंगिक अवस्थामा पुगेपछि पनि मुख, ओठ अनि मलद्वार क्षेत्र यौन आनन्दको प्रमुख अंगका रूपमा कायम रहन्छ । लैंगिक अवस्थाको सुरुको समय अर्थात् ३ देखि ५ वर्षको उमेरमा यौन उत्तेजनाको केन्द्र यौनअंगमा हुन्छ । बालकहरूमा लिंग यसको केन्द्र हुन्छ भने बालिकाहरूमा भगांकुर । यस अवस्थामा छोराहरू आ□नै आमाप्रति र छोरीहरू पिताप्रति आकर्षित हुन्छन् । बालकहरूका लागि यो अवस्थालाई ओडिपल अवस्था र बालिकाहरूका लागि इलेक्ट्रा अवस्था भनिन्छ । त्यसपछि सुषुप्तावस्था प्रारम्भ हुन्छ । पाँच वर्षको उमेरपछि किशोरावस्था नभएसम्म बालबालिका यस अवस्थामा रहन्छन् । किशोरावस्थामै वयस्क हुने क्रमको थालनी हुन्छ । यौन परिवर्तनका लागि आवश्यक आन्तरिक रसहरूको स्राव प्रारम्भ भएपछि किशोरावस्थाको थालनीसँगै यो लैंगिक अवस्था वयस्कको जस्तै भएर जान्छ ।

किशोरावस्थामा शारीरिक तथा भावात्मक परिवर्तन देखिन थाल्छ । यौनचाहना तीव्र हुन थाल्छ । यौन परिकल्पनाको सुरुवात पनि यो उमेरमा देखिने एउटा महत्त्वपूर्ण घटना हो र यसको हस्तमैथुनसँग गहिरो सम्बन्ध छ । आ□ना यौनअंगहरू आफैंले चलाएर यौन सन्तुष्टि लिने एक किसिमको यौन व्यवहारलाई नै हामी हस्तमैथुन भन्छौं । कुनै पनि सामाजिक परिस्थितिमा किशोरावस्थाको बेलामा सायद यही नै यौनसन्तुष्टि प्राप्त गर्न गरिने एक प्रमुख क्रियाकलाप हो । कतिपयले त पहिलो यौन चरमसुख यही विधिबाट पाएका छन् । किशोरावस्थामामा शिखरमा रहने यो यौन क्रियाकलापपछि वयस्क अवस्थाको उत्तरार्द्धमा आफैं कम भएर जान्छ । केटा र केटी दुवैले हस्तमैथुन गर्ने भए पनि केटीहरूको तुलनामा केटाहरूमा यो क्रियाकलाप बढी पाइन्छ । हस्तमैथुन गर्ने व्यक्ति चिन्ने विशेष लक्षण हुँदैनन् ।

**के हस्तमैथुनले हानि गर्छ ?**

किशोरावस्थामा यौनइच्छा सबैभन्दा तीव्र र बढी हुने बेला बन्देज बढी छ । युवाहरूको विवाह हुने उमेर पछि धकेलिएपछि स्वाभाविक रूपमा यौनआनन्द पाउने बाटो नभएपछि वैकल्पिक बाटो त रोजिने नै भयो ।

यौनआनन्द पाइने उपायमध्ये सबैजसोका लागि यौनअंगको घर्षण नै प्रमुख हो । सम्भोग गर्दा यौनअंगहरू एक-आपसमा घर्षण गराइन्छ । सिद्धान्ततः सम्भोग वा हस्तमैथुन गर्दा यौन अंगको घर्षणबाट आनन्द पाउने प्रक्रिया उस्तै हो । त्यसैले सम्भोग गर्दा हानि नहुने र हस्तमैथुन गर्दा हानि हुने भन्न मिलेन । यसलाई प्राकृतिक नमान्नेहरूमध्ये कसैले यसलाई पापसँग जोडेका छन् भने कसैले खराब स्वास्थ्यसँग, त्यसैले समाजमा अनेक मिथ्या धारणा व्याप्त छन् । हस्तमैथुन गरे अनुहारमा दाग आउने, आँखाको दृष्टि कमजोर हुने, नपुंसक हुने, विवाहपश्चात् आ□नो यौनसाथीलाई सन्तुष्टि दिन नसक्ने वा शीघ्र स्खलन हुन्छ भन्ने जस्ता भ्रमहरू व्याप्त छन् । यसले स्मरणशक्तिमा ऱ्हास आउँदैन । त्यसको अर्कै कारण हुनसक्छ । किशोरवस्थामा चञ्चल मन भई एकाग्रता कम हुने भएकाले पढेको कुरा सम्झना नहुनसक्छ । यदि अध्ययन गर्दै हुनुहुन्छ भने यसबेला पढ्ने कुरा पनि धेरै हुन्छ र सबै कुरा सम्झिन सकिँदैन । पढ्ने शैलि परिवर्तन गरेर धेरै स्मरण गर्न सकिन्छ ।

हस्तमैथुनले स्वास्थ्यसम्बन्धी कुनै हानि-नोक्सानी गर्दैन । कतिपय स्थानमा यो प्राकृतिक यौन क्रियाकलापको उपचार गर्ने चलन छ र प्रशस्त खर्च गर्ने-गराउने गरिन्छ, जुन आवश्यक छैन । अनावश्यक रूपमा चिन्ता वा हीनताबोध गरे त्यसको नकारात्मक असर पर्न सक्छ । यसलाई मनबाट निकाल्न सक्नुपर्छ ।

**फाइदा पो छ त**

यसले यौनइच्छाको दमनबाट हुने तनावबाट मुक्ति दिलाउँछ । तनावबाट मुक्त मानिस बढी सकारात्मक रूपमा सिर्जनशील हुन सक्छ । यसले यौन चाहना शान्त पार्न मद्दत पुऱ्याउने भएकाले कतिपय यौन अपराधलाई कम गर्न सहयोग पुग्छ भन्नेहरू पनि थुप्रै छन् । यस्तै हस्तमैथुनले अनावश्यक गर्भधारण, देहव्यापारीसँगको सम्बन्ध, यस्ता क्रियाकलापमा खर्च हुने धन तथा समयको दुरुपयोगबाट पनि बचाउँछ । अर्को व्यक्तिसंग यौनसम्पर्क नै नहुने भएकाले अहिले चर्चामा रहेका एड्स वा अन्य यौनरोग लाग्नबाट पनि बचाउँछ । हस्तमैथुन आफैंले खराबी गर्ने नभए पनि यसैसँग जोडिएर आउने हीनताबोध वा दोषीपनले समस्या उत्पन्न गराएको हुन्छ । मानिसले बाल्यकालदेखि नै ठूला व्यक्तिहरूको व्यवहारलाई चनाखो रूपमा अवलोकन गरिरहेको हुन्छ र त्यसकै आधारमा यौनसम्बन्धी धारणा बनाउन थाल्छ । त्यसैमा हाम्रा सामाजिक मूल्य-मान्यताको ठूलो हात रहन्छ । प्राकृतिक शारीरिक क्रियाकलापसँग अमिल्दा मूल्य-मान्यताले यस्ता नकारात्मक असर देखाउँछन् ।


नि:शुल्क कोरियन केटासँग बिहेवारी

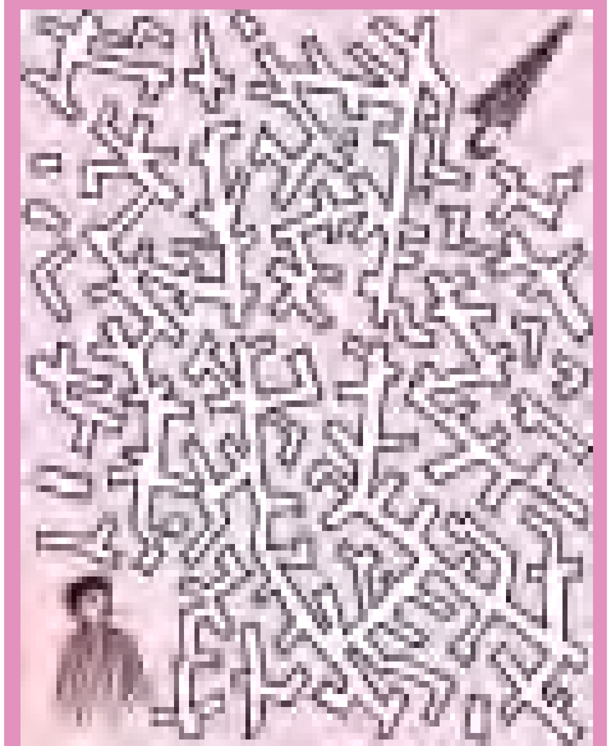
* अविवाहित हुनुपर्ने छ
* उमेर २० वर्षभन्दामाथि, आमाबाबुको सहमति अनिवार्य हुनुपर्ने छ ।

NEPAL ESOL INT'L WEDDING COMPANY P. LTD.
4257928, 9808057319

सुखी विवाहित जीवनको लागि
सेवाको १५ 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

थाहै नदिई जाँड-रक्सी छुटाउन
यौन शक्ति शीघ्र स्खलन रोकी, उत्तेजना बढाउने Imported Japani Oil
● मोटोपना घटाउन/तौल बढाउन १२ Kg सम्म
● अनुहारको चौंया-पोतो, Pimples साथै Wrinkles को ग्यारेण्टी उपचार
Breast Care @ 1275/-
डेलिभरि सुविधा
0% Side Effect, 100 % effective
4442133, 4438630
98511-10326, 9845159169 चितवन:

# बाटो पत्ता लगाउनुहोस्



# पत्याउनु हुन्छ ?

ब्राजिलकी २८ वर्षीया मोडेल सेला हर्सीले आफ्नो स्तनलाई विश्वकै सर्वाधिक ठूलो बनाउन ९ पटकसम्म शल्यक्रिया गरिन्। चिकित्सकको चेतावनीका बाबजुद ५ फिट ३ इन्च अग्ली सेलाले स्तनको आकार ३८ केकेके (थुन चोलीको नाप) पुऱ्याइन्।

भिक्टोरियाज सेक्रेटले सिल्कमा ३ सय क्यारेटको थाई रुबी जडान गरेर तयार पारेको एक ब्राको मूल्य १ करोड ५० लाख डलर छ।

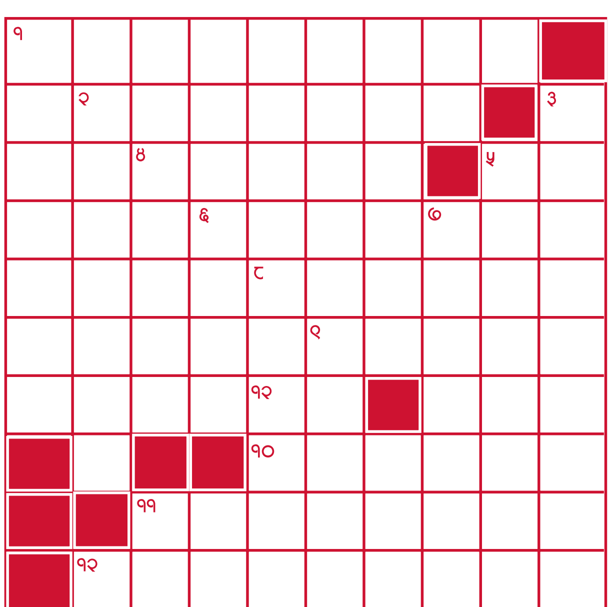
विश्वका करिब ४७ प्रतिशत पुरुषले कण्डम प्रयोग गर्छन्। सर्वाधिक कण्डम प्रयोग गर्नेमा उत्तर अमेरिकी (६३ दशमलव ५ प्रतिशत ) र कम प्रयोग गर्नेमा मध्यपूर्व (३६ दशमलव ८ प्रतिशत) छन्।

## भन्न सक्नुहुन्छ ?

दुई जना गफ गरिरहेका थिए । तेस्रोले आएर सोध्यो तिमीहरुबीच कुनै नाता सम्बन्ध छ ? ती दुई मध्ये एकले भन्यो- छ, मेरो आमाले उसको हजुरबाको ससुराको छोरीको छोरालाई भाइ भन्नुपर्छ । अब तपाई आफै भन्नुहोस्, हाम्रो नाता के होला ?

## १० वटा फरक खोज्न सक्नुहुन्छ ?

# साप्ताहिक कोठेपद- २

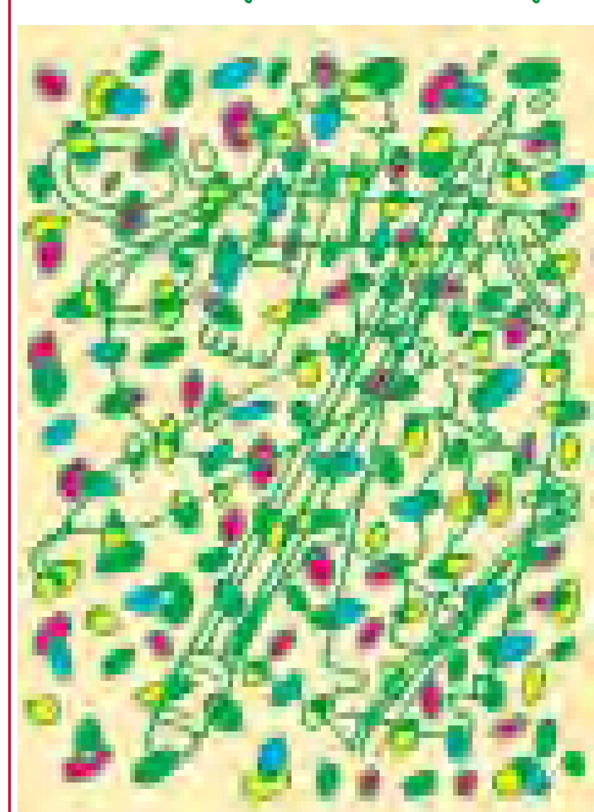


**दायाँ**
१. प्रधानमन्त्री (९)
२. श्रीलंकाका राष्ट्रपति (७)
४. दशावतारमध्ये एक (५)
६. दक्षिण अमेरिकाको एक नदी (४)
८. रामकी आमा (३)
९. चार गुणा (३)
१०. पटक-पटक (४)
११. रौतहटमा पर्छ (७)
१२ नेपाली सेनाको एक गण (९)

**तल**
१. १८ पुराणमध्ये एक (७)
२. हास्यकलाकार, गायक (७)
३ श्रीलंकाका क्रिकेटर (९)
४. वायव्य कोण (५)
५. इलाममा पर्छ (७)
६ नष्ट हुनु, मृत्यु (४)
७ नजरबन्दमा राखिएको (५)
८. विष्णुको गदा (४)
९. दार्जीलिङको एउटा ठाउँ (३)

## कति वटा गोलाकार छन् ?

## तल दिइएको चित्रमा लुकेका सामग्रीहरु पत्ता लगाउनुहोस्



# डाक्टर बन्ने धुनमा

'ठूलो भएपछि डाक्टर बन्नु, अनि मेरो उपचार गर्नु है' सचिन देउजालाई पाँच वर्षअघि हजुरबुबाले दसैंमा दिएको आशिर्वाद अहिले पनि झलझली याद आउँछ। अहिले हजुरबुबा त हुनुहुन्न, तर उहाँले दिएको आशीर्वाद साकार पार्न उनी एमबीबीएस अध्ययन गर्ने धुनमा छन्। सचिनका हजुरबुबाजस्तै धेरै अभिभावकको सपना आफ्ना छोराछोरी डाक्टर बनुन् भन्ने हुन्छ। पेसागत उपस्थितिका दृष्टिकोणले सबैभन्दा अब्बल मानिने चिकित्सा पेसाप्रतिको समाजको उच्च दृष्टिकोणले पनि यसको आकर्षण बढाउन भूमिका खेलेको छ।

तर डाक्टर बन्न सजिलो भने छैन, निश्चित छात्रवृत्ति कोटा र थोरै संख्यामा उपलब्ध हुने सिटका कारण डाक्टर बन्न चाहने थोरैले मात्र यो अवसर पाउँछन्। 'अहिलेको परिप्रेक्ष्यमा हेर्ने हो भने डाक्टर बन्ने धुनमा तयारी गरेका १० प्रतिशत विद्यार्थीले अध्ययनको सुविधा प्राप्त गर्छन्,' डाक्टर रोशनकुमार झा भन्छन्- 'अझ पूर्ण छात्रवृत्तिको अवसर ५ प्रतिशतले मात्र पाउँछन्।'

कडा प्रतिस्पर्धा हुने भएकाले एमबीबीएसको प्रवेश परीक्षाको तयारीमा जुटेकाहरूको एउटै लक्ष्य हुन्छ, जसरी भए पनि एमबीबीएसमा नाम निकाल्ने। आईएस्सी वा प्लस टु विज्ञान संकायमा ५० प्रतिशत अंक ल्याउने धेरै विद्यार्थीको पहिलो रोजाइ डाक्टर बन्ने भएकाले पनि उच्च प्रतिस्पर्धा भएको हो। एमबीबीएस तयारी कक्षा सञ्चालन गरेका शैक्षिक संस्थाहरूले दिएको विवरणअनुसार यतिखेर करिब ८ हजार विद्यार्थी एमबीबीएस परीक्षाको तयारीमा जुटेका छन्।

गत वर्षको तथ्यांकलाई आधार मान्ने हो भने अहिले प्रत्येक वर्ष १ हजार १ सय विद्यार्थीले एमबीबीएस अध्ययन पूरा गर्ने गरेका छन्। अहिले प्रवेश परीक्षाको तयारी गर्ने विद्यार्थीको हकमा भने १ हजार २ सय सिट छन्, जसमा छात्रवृत्ति ३ सय र पूर्ण शुल्कीयमा ९ सय विद्यार्थीलाई भर्ना लिइन्छ। यसमा पनि ३ सय विदेशी विद्यार्थी लिइन्छ।

एमबीबीएसप्रतिको आकर्षण कति छ भन्ने कुरा बुझ्न प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षा लिइरहेका विद्यार्थीहरूलाई भेटे प्रस्ट हुन्छ। 'म छैटौं पटक एमबीबीएस प्रवेश परीक्षाको तयारी गरिरहेको छु,' नाम उल्लेख नगर्ने सर्तमा एक विद्यार्थीले भने- 'यसपटक जसरी भए पनि नाम निकाल्छु। गत वर्षसम्म मैले राम्रो तयारी गरेको रहेनछु जस्तो लाग्न थालेको छ। यसपटक नाम निकाल्ने कुरामा आत्मविश्वास छ।' सामान्यतया दुई वर्षको तयारी गरेका धेरै विद्यार्थीले नाम निकाल्ने गरेको भनिने गरे पनि पछिल्ला वर्षहरूमा फ्रेस विद्यार्थीले पनि सहजै नाम निकाल्ने गरेको पाइन्छ। पुराना विद्यार्थीहरू विषयको गहिराइमा पुगे पनि नयाँ बढी चनाखो, प्रतिभाशाली अनि ताजा हुने भएकाले उचित मार्गनिर्देशन पाए उनीहरूले राम्रो गर्न सक्ने शिक्षकहरू बताउँछन्।

नेपालमा मात्र नभै विश्वबजारमा पनि सहजै बिक्ने पेसा भएकाले डाक्टर बन्ने चाहनामा विद्यार्थी केन्द्रित छन्। 'ठूलो रकम खर्चिए पनि लगानी सहजै उठ्ने विश्वासले पनि डाक्टर बन्ने धुनमा धेरै प्रतिस्पर्धा हुने गरेको छ,' डाक्टर झा भन्छन्- 'नामको अगाडि डाक्टर झुन्ड्याउन पाइने लोभले पनि मेडिकल शिक्षाप्रति सबैको आकर्षण भएको होला।'

पृष्ठ २८ मा जारी

## डाक्टरको क्रेज यथावत रहने छ

**ग्लोबल इन्स्टिच्युट अफ मेडिकल साइन्स (जिम्स)ले यो वर्ष देखि एमबिबिएस प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षा संचालन गर्न थालेको छ। सुरु गरेको दुइ दिनमै एउटा कक्षालाइ पुग्ने विद्यार्थी संकलन गरेको यो इन्स्टिच्युटमा हाल दुइवटा समुहमा परीक्षा तयारी कक्षा चलिरहेको छ। डाक्टर बन्ने उद्देश्य राखेका विद्यार्थीलाइ उनीहरुको लक्ष्यमा पुऱ्याउने उद्देश्य राखेको जिम्सका निर्देशक डाक्टर साकिल अहमद खानसँग गरिएको कुराकानी:**

**जिम्समा विद्यार्थी किन आउने ?**

हामीसँग टप फ्याकल्टिज छ, त्यतिमात्र होइन, डाक्टरहरुको समुह मिलेर जिम्स स्थापना गरिएकाले प्रवेश परीक्षाको विषयमा हामीसँग थुप्रै अनुभव छन्, जसले विद्यार्थीलाइ सफलताको विन्दुमा पुऱ्याउँछ। टिचिङ प्रणाली पनि आधुनिक छ, आनन्ददायी कक्षा कोठा, मल्टिमिडिया उपकरणको प्रयोग गर्दै पढाउने विधिले पनि जिम्स प्रति विद्यार्थी आकर्षित हुन्छन्।

**शिक्षण विधीमा नयाँपन के छ ?**

हामीले बंगलादेश र इण्डियाबाट गेष्ट लेक्चरर भित्र्याउदैछौं। उहाँहरुबाट विशेश कक्षा पाएपछि विद्यार्थीको आत्मविश्वास बलियो हुन्छ। प्रत्येक दिन मोडल प्रश्नपत्रमा रहेर परीक्षा संचालन गरिनेछ। ५ घण्टाको कक्षामा विद्यार्थीले शिक्षकसँग खुलेर आफ्ना समस्या राख्न पाउने बातावरण बनाएका छौं। प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षामा कुनै सम्झौता गरिएको छैन।

**प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षा संचालन गर्ने यति धेरै शैक्षिक संस्थामा तपाइहरुको टिक्नुहोला त ?**

हामी पहिलो वर्षमै उत्कृष्ट पर्फमेन्स दिनेमा ढुक्क छौं। विद्यार्थीलाइ कसरी सफल बनाउन सकिन्छ भन्नेमा विद्यार्थी भन्दा शिक्षकले बढि ध्यान केन्द्रित गरेका छौं, प्रत्येक विद्यार्थीलाइ स्पेसल केयर गरेका छौं। त्यसकारण यहाँका २५ प्रतिशत भन्दा बढि विद्यार्थीले एमबिबिएसमा नाम निकाल्नेमा हामी ढुक्क छौं।

**डाक्टर बन्ने क्रेज अझै छ भन्ने बुझेर आउनुभएको होला होइन ?**

पहिला शिक्षण अस्पतालमा अंग्रेजीको परीक्षा लिइन्थ्यो, त्यसबेला काठमाडौं पढ्नेहरुले मात्र नाम निकाल्थे। अहिले अंग्रेजीको परीक्षा दिनु नपर्ने भएकाले काठमाडौं वाहिरका विद्यार्थीमा डाक्टर बन्ने चाहना तिब्र देखिएको छ। पेशाहरुमा सबैभन्दा उत्कृष्ट पेशा डाक्टर भएकाले डाक्टर बन्ने क्रेज अझै १०-१५ वर्षसम्म यथावत रहनेछ। हामी विद्यार्थीलाइ सहि मार्गदर्शन गर्न आएका हौं।

**अरु इन्स्टिच्युटमा नभएको के विशेशता जिम्समा छ ?**

हामी भविश्यमा अस्पताल खोल्ने अवधारणामा छौं। त्यसैले मेडिकल एजुकेसन र डायग्नोस्टिक सेन्टर दुवैलाइ एकै साथ 'रन' गराइरहेका छौं। 'ग्लोबल डाइग्नोस्टिक एण्ड हेल्थ केयर क्लिनिक' पनि भर्खरै संचालनमा आएको छ। क्लिनिकले विद्यार्थीलाइ मेडिकल बेस बनाउन सहयोग गर्छ। त्यस्तै मेडिकलसँग सम्बन्धित अन्य कोर्सको बारेमा पनि विद्यार्थीलाइ जानकारी गराएर त्यसको स्कोप देखाएका छौं।

# डाक्टर बन्ने धुनमा

पृष्ठ २७ बाट जारी

**सही समयमा प्रवेश परीक्षा तयारी सुरु गर्ने**

आईएस्सी वा प्लस टुको परीक्षा सकिएलगत्तै वैशाखको अन्त्यबाट स्व-अध्ययनबाटै एमबीबीएसको तयारी सुरु गर्दा हुन्छ। स्वअध्ययनका अतिरिक्त सहयोगका लागि इन्स्टिच्युट जानेहरूलाई नेम, सचदेवा, जिम्स, निम्स, एम्स र अर्बिट इन्टरनेसनलले प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षा सञ्चालन गरेका छन्। आत्मविश्वास बलियो भएका विद्यार्थीले भने इन्स्टिच्युट जानुपर्ने बाध्यता रहँदैन।

सब्जेक्टिभ बेसमा आईएस्सी वा प्लस टु अध्ययन गरेका विद्यार्थीहरूले मल्टिपल च्वाइस सिस्टमअन्तर्गतको अब्जेक्टिभ प्रश्नपत्रमा परीक्षा दिनुपर्ने भएकाले तयारी भने राम्रैसँग गर्नुपर्छ। प्रश्नसँगै चारवटा अप्सनमा उत्तर दिइने र विद्यार्थीले सही उत्तर पत्ता लगाएर चिनो लगाउनुपर्ने मल्टिपल च्वाइस सिस्टममा सानो हेलचेक्र्याइँ पनि खतरनाक सावित हुनसक्छ। विद्यार्थीले मेहनत गरेको छ भने मात्र सही उत्तर पहिचान गर्न सक्छ, डा. झा भन्छन्- मुख्य कुरा म जसरी भए पनि सफल हुन्छु भन्ने आत्मविश्वास विद्यार्थीमा भयो भने एमबीबीएसमा उसले सफलता पाउन सक्छ।

प्रवेश परीक्षाका लागि आईएस्सी वा प्लस टुअन्तर्गत बायोलोजी विषय लिएका विद्यार्थीले मात्र अवसर पाउँछन्। शिक्षण अस्पताल महाराजगन्जको हकमा प्रवेश परीक्षाअन्तर्गत फिजिक्स (३० अंक), केमेस्ट्री (३० अंक) र बायोलोजी (४० अंक) गरेर पूर्णाङ्क १०० को परीक्षा दिनुपर्छ। शिक्षण अस्पतालमा गत वर्षसम्म अंग्रेजी र स्वास्थ्य शिक्षाबाट पनि प्रश्न सोधिने भए पनि यो वर्षदेखि त्यो प्रणाली हटाइएको छ। बीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, धरानमा भने स्वास्थ्य शिक्षा र सामान्य ज्ञानबाट पनि प्रश्न सोधिन्छ। शिक्षा मन्त्रालयअन्तर्गतको छात्रवृत्तिको हकमा आईएस्सी वा प्लस टुको प्राप्तांक ५ प्रतिशत जोडिन्छ। बायोलोजीअन्तर्गत एनाटोमी, डिजिजजस्ता मेडिकलसँग सम्बन्धित प्रश्नपत्र आउने गरेका छन्। विद्यार्थीमा धेरै प्रश्न थोरै समयमा हल गर्ने खुबी हुनु अनिवार्य हुन्छ।

विज्ञानका स्वच्छ विद्यार्थीका लागि यो नितान्त नयाँ किसिमको परीक्षा हो, जसका लागि सही पुस्तक, प्रश्नको प्रकार र त्यसको गहन अध्ययन शैलीको बारेमा जान्न प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षाको आवश्यकता हुन्छ। विद्यार्थी ब्राबिम गिरीका अनुसार विज्ञानमा राम्रो दखल भएका विद्यार्थीलाई पनि मेडिकल परीक्षाको भौतिकशास्त्र गाह्रो लाग्छ। त्यसैले प्रवेश परीक्षाको तयारीले मेडिकल परीक्षाका लागि प्रबल मानसिकता एवं दृढ संकल्पबाट अथक प्रयासको प्रेरणा दिन्छ।

**सही पुस्तकको छनौट**

बजारमा एमबीबीएस परीक्षाको तयारीका लागि बग्रेल्ती पुस्तक भेटिन्छन्, तर यसका लागि कुनै निश्चित पुस्तक भन्ने हुँदैन। सही छनौटका लागि आफूभन्दा सिनियर वा पुस्तकप्रति मोह राख्ने व्यक्तिसँग जानकारी लिनुपर्छ। विद्यार्थीले पुराना प्रश्नहरू तथा मोडल प्रश्न र त्यसको हल गर्ने विधिसँग सम्बन्धित पुस्तकको ज्ञान लिँदा परीक्षा प्रणालीबारे राम्रो ज्ञान प्राप्त हुन्छ। यसबाहेक प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षा सञ्चालन गरेका इन्स्टिच्युटले विकास गरेका पाठ्यक्रममा आधारित पुस्तक पनि परीक्षाका निम्ति उपयोगी हुन्छन्। परीक्षाको कन्सेप्टका लागि एउटै पुस्तक पढेर सबै बुझ्न सकिँदैन। धेरै पुस्तकका सब्जेक्टिभ कुरा पढी अब्जेक्टिभ प्रश्नको अभ्यास गर्नुपर्छ। पुस्तक यस्तो किन्नुपर्छ, जसमा कन्सेप्टको व्याख्या अब्जेक्टिभ रूपमा गरिएको छ। एमबीबीएसको प्रवेश परीक्षाका लागि प्लस टु (साइन्स) लाई नै मुख्य आधार मानिन्छ। शिक्षण अस्पतालको प्रवेश परीक्षामा प्लस टुबाटै प्रश्नपत्र तयार गरिन्छ भने बीपी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानले सीबीएसई बोर्ड र बीएस्सी पहिलो वर्षको पाठ्यक्रमलाई पनि प्रश्नपत्रको स्रोत बनाउने गरेको शिक्षकहरू बताउँछन्।

**नोट बनाउने**

सामान्यतः नोट बनाउनुलाई विद्यार्थीहरू पुस्तकमा लेखिएको कुरा हुबहु सार्नु हो भन्छन्, तर मेडिकल परीक्षामा यस्तो धारणा निरर्थक सावित हुन्छ। अत्यन्त महत्त्वपूर्ण र घोक्नैपर्ने कुराको छुट्टै नोट बनाउने, जसमा इन्स्टिच्युटले दिएको नोटले मद्दत गर्छ। गत ५-१० वर्षयताका सम्पूर्ण प्रश्नपत्र जम्मा पार्ने र त्यसलाई आधार मान्दै त्यही किसिमको नोट बनाउनुपर्छ। धेरै प्रश्न सोधिएका पाठलाई प्राथमिकता दिँदै धेरै प्रश्न हल गर्ने सम्भावना हुन्छ। आफूले बुझ्ने किसिमको र गाह्रो लागेको विषयलाई केन्द्रविन्दु बनाउनुपर्छ। सूत्र याद गर्ने र आफ्नै निश्चित कोड वाक्य प्रयोग गरेर नोट बनाउनुपर्छ।

**समय व्यवस्थापन**

परीक्षाको तयारी कुनै तपस्याभन्दा कम हुँदैन। जबसम्म विद्यार्थीले समय व्यवस्थापनको कला जान्दैनन् त्यो परीक्षाको तपस्या उनीहरूका लागि निकै कठिन हुन्छ, किनकि छोटो समयमा उनीहरूले पाठअनुसार बढी प्रश्नलाई ग्राह्यता दिँदैनन् तर यसो भन्दैमा कुनै पनि प्रश्न परीक्षाको दृष्टिले सामान्य हुँदैनन्। किनकि कहिलेकाहीं जुन कुरामा कम ध्यान हुन्छ, त्यसबाट बढी प्रश्न आउँछ। प्रत्येक प्रश्नलाई एक मिनेटमा भ्याउनुपर्छ। कम समय लिने प्रश्नलाई जतिसक्दो चाँडो गरी बढी समय लाग्ने प्रश्नमा बचेको समय खर्च गर्नुपर्छ।

**सिट संख्या**

एमबीबीएसका लागि शिक्षण अस्पताल, महाराजगन्जमा ४२+१ (स्टाफ) कोटाका लागि प्रवेश परीक्षा असोजमा हुन्छ। यसबाहेक त्रिभुवन विश्वविद्यालय सम्बद्ध युनिभर्सल मेडिकल कलेज भैरहवा, जानकी मेडिकल कलेज जनकपुर, नेसनल मेडिकल कलेज वीरगन्ज, किष्ट कलेज अफ मेडिकल साइन्सले पनि महाराजगन्जको परीक्षामा पास भएका विद्यार्थीलाई आधार बनाएर विद्यार्थी छनौट गर्छन्। महाराजगन्जको प्रवेश परीक्षामा सामेल हुन प्लस टु वा आईएस्सीमा ५० प्रतिशत अंक ल्याएको हुनुपर्छ। यसैगरी काठमाडौं विश्वविद्यालयबाट सम्बन्धन प्राप्त कलेजले पनि विश्वविद्यालयले लिएको प्रवेश परीक्षामा उत्तीर्ण भएकाबाटै विद्यार्थी छनौट गर्छन्। शिक्षा मन्त्रालयले विभिन्न कलेजबाट लिइएको छात्रवृत्ति कोटाअन्तर्गतको परीक्षा भने यस पटक असार ६ गते हुने सूचना

पृष्ठ २९ मा जारी

## सीमित विद्यार्थीबाट राम्रो परिणाम चाहन्छौं

**अल्फाबिटा इन्स्टिच्युटअन्तर्गतको एम्स नेपालले सन् २००३ देखि एमबीबीएस प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षा सञ्चालन गर्दै आएको छ। एम्स नेपालले प्रत्येक वर्ष १० प्रतिशतभन्दा बढी विद्यार्थीलाई एमबीबीएसको प्रवेश परीक्षामा सफल गराएको जिकिर गरेको छ। एम्स नेपालका एकेडेमिक डाइरेक्टर आशिष सिग्देलसँग गरिएको कुराकानी :**

**एम्सका मुख्य विशेषता के-के हुन् ?**

हामीसँग 'स्ट्रङ फ्याकल्टिज' छ। त्यसबाहेक प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षाकै क्रममा भारतको नयाँ दिल्लीबाट 'हाई ग्याइकिङ टिचर' झिकाइन्छ। उनीहरूले १५ देखि ३० दिनसम्म मल्टिपल च्वाइस सिस्टममा रहेर प्रवेश परीक्षासम्बन्धी विशेष कक्षा लिन्छन्। विशिष्ट शिक्षकहरूको यो समूहले नियमित शिक्षक र विद्यार्थीलाई साथै राखेर कक्षा सञ्चालन गर्छन्।

**विद्यार्थीले एम्सलाई कत्तिको रोज्छन ?**

एम्सले कहिल्यै धेरै विद्यार्थी संकलन गर्ने र थोकमा पढाउने सोच राखेन। हामी थोरै विद्यार्थी लिएर राम्रो परिणाम हासिल गर्ने कुरामा विश्वास गर्छौं। सात वर्षयता ३ सय जना एम्सका विद्यार्थीले एमबीबीएसको परीक्षामा सफलता पाएका छन्।

**तपाईंहरू अन्य संस्थाभन्दा के फरक हुनुहुन्छ ?**

हामी विद्यार्थीलाई आईएस्सी वा प्लस टुमा प्राप्त अंकका आधारमा वर्गीकरण गर्दैनौं। यसले विद्यार्थीलाई डिस्करेज गर्छ। नियमित प्राक्टिस टेस्ट लिने र विद्यार्थीको कमजोरी पत्ता लगाएर शिक्षकले त्यहीअनुसार ट्रिटमेन्ट गर्छन्। त्यस्तै प्रवेश परीक्षामा सफल भएका पुराना विद्यार्थी र तयारी कक्षामा रहेका विद्यार्थीबीच अन्तर्क्रिया गराउँछौं।

**विदेशी शिक्षक आकर्षणका लागि त होइन नि ?**

प्रवेश परीक्षा दिने तरिका, पढाउने तरिका र विद्यार्थीले प्रवेश परीक्षाका लागि तयारी गर्ने कुरा भिन्नाभिन्नै हुन्। एमबीबीएस प्रवेश परीक्षामा मल्टिपल च्वाइस सिस्टममा आधारित रहेर प्रश्न समाधान गर्नुपर्ने भएकाले विशेषज्ञ शिक्षक झिकाएका हौं। ३० औं वर्षदेखि प्रवेश परीक्षामा अध्यापन गराउँदै आएका यी शिक्षकहरूले विद्यार्थीले के पढ्न आवश्यक छ, के छैन ? बताइदिन्छन्।

# डाक्टर बन्ने धुनमा

पृष्ठ २८ बाट जारी

सार्वजनिक भैसकेको छ। शिक्षा मन्त्रालयलाई विदेशी लगानीमा सञ्चालित मेडिकल कलेजले २० प्रतिशत र स्वदेशी लगानीका मेडिकल कलेजमा १० प्रतिशत छात्रवृत्ति दिनुपर्ने प्रावधान छ। जसअन्तर्गत विद्यार्थीले प्रवेश परीक्षामा खरो रूपमा उत्रनुपर्छ। मन्त्रालयले प्रदान गर्ने छात्रवृत्ति कोटाका निम्ति प्लस टु वा आईएस्सीमा ६० प्रतिशत अंक ल्याएर उत्तीर्ण गरेको हुनुपर्छ। युनिभर्सल मेडिकल कलेज, मणिपाल मेडिकल कलेज, नेसनल मेडिकल कलेज तथा भरतपुर मेडिकल कलेज विदेशी लगानीका कलेज हुन्। छात्रवृत्ति कोटामा नाम निकाल्न सफल विद्यार्थीले ५ वर्षको पढाइ अवधिभर ५ लाख रुपैयाँ खर्च गरे पुग्छ भने व्यक्तिगत खर्चमा पढ्नेहरूले २० देखि ३० लाख रुपैयाँसम्म खर्च गर्नुपर्छ।

बीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानमा न्यूनतम शुल्क कोटामा ३१ जना, आंशिक शुल्क कोटामा ३५ र पूर्ण शुल्कीयमा ३२ विद्यार्थी लिइन्छ। भारतीय दुतावासअन्तर्गत प्रत्येक वर्ष १० जना विद्यार्थीले छात्रवृत्ति प्राप्त गर्छन्। दूतावासको प्रवेश परीक्षा दिन ६० प्रतिशत ल्याएर प्लस टु वा प्रमाणपत्र तहमा उत्तीर्ण हुनुपर्छ। छात्रवृत्तिअन्तर्गत जगदम्बा मदन पुरस्कार गुठीले दुई सिट, पाकिस्तान दुतावासले ५ देखि १० सिट, बंगलादेश दुतावासले ८ सिट र चीन, जापानलगायत केही मुलुकले केही सिट उपलब्ध गराएका छन्। छात्रवृत्ति नपाउनेहरूले मेरिट लिस्टमा नाम निकालेका आधारमा व्यक्तिगत खर्चमा नेपालभित्रैका कलेजमा पढ्न पाउँछन्। निजी स्तरमा खुलेका एक दर्जन कलेजमा ९ सय सिटमा व्यक्तिगत खर्चमा पढ्न पाइन्छ।

**रिभिजन आवश्यक छ**

विद्यार्थीले परीक्षाको तयारी दुई महिनापहिले नै गर्नुपर्छ। बाँकी दुई महिना सबै प्रश्नपत्रको हल गर्दै, आफूले गरेको गल्तीलाई एक-एक गरी सुधार्दै पढ्नुपर्छ। वैज्ञानिक तथ्यहरू धेरै हुन्छन् र एकैपटकमा सबै कुरा सम्भिmइन्छ भन्ने छैन। नोटमा सबै कुरा समेटेपछि कम्तीमा तीन-चार पटक रिभिजन हुनैपर्छ। कुनै पनि विषयमा पूरा ध्यान दिँदै पढ्ने, किनकि कुनै पनि विषय परीक्षाको दृष्टिकोणले कम महत्त्वपूर्ण हुँदैन।

जति नम्बरका प्रश्न हुन्छन्, त्यति नम्बर ल्याउने प्रयास हुनुपर्छ। पिरियोडिक टेस्टिङबाट आफूले पढेको पाठमा आफ्नो योग्यता मापन गर्न सकिन्छ। परीक्षाको तयारी जति नै राम्रो भए पनि आफ्नो मेहनत र भाग्यमा पनि परीक्षाको सफलता भर पर्छ। परीक्षामा प्रश्न राम्रोसँग बुझेर अनि दिइएको सूचना ध्यानपूर्वक पढी उत्तर लेख्नुपर्छ। प्रतिस्पर्धामा १ अंक पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ। गल्ती ज्यादै सानो हुन सक्छ, तर त्यो क्यारियरका लागि उत्तिकै घातक पनि हुन्छ।

## अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा बढ्न थालेको छ

**एमबीबीएस तयारी कक्षा सञ्चालन गर्ने शैक्षिक संस्थाहरूमध्ये आफ्नो संस्था अग्रणी रहेको निम्स एजुकेसनका प्रबन्ध निर्देशक डा. लेखनाथ बराल बताउँछन्। निम्समा अध्ययन गरेका ३५ देखि ४० प्रतिशत विद्यार्थीले प्रत्येक वर्ष एमबीबीएसमा नाम निकाल्ने गरेको दाबी उनले गरे। ०६२ देखि सञ्चालनमा आएको निम्समा अहिले ७ सय विद्यार्थी प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षामा अध्ययनरत छन्। एमबीबीएस तयारी कक्षासँग सम्बन्धित रहेर बरालसँग गरिएको संवाद :**

**पैसा ख्वाएर नाम निकाल्न पाइन्छ रे, किन प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षा लिने ?**

यो निराधार कुरा हो, केही व्यक्ति यो क्षेत्रलाई बदनाम गर्न लागिपरेका छन्। तिमी प्रवेश परीक्षाको तयारी गर, हामी पास गराइदिने प्रोसेसमा लाग्छौं भनेर केही व्यक्ति सक्रिय छन्। विद्यार्थी पास भयो भने खाएको पैसा फिर्ता गर्नुपर्दैन, असफल भयो भने पैसा फिर्ता दियो खेल समाप्त।

**इन्स्टिच्युटहरूको भीडमा निम्सको विशेषता ?**

एमबीबीएस प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षामा अध्यापन गराउँदै आएका अनुभवी शिक्षकहरूको समूह मिलेर निम्स जन्मिएको हो। शिक्षकहरू आफैंले व्यवस्थापन सम्हाल्ने हुँदा विद्यार्थीका समस्यालाई हामीले सहज ढंगले बुझ्छौं। निश्चित विद्यार्थी राखेर सही पाठ्यक्रमअन्तर्गत कक्षा संचालन गरेका छौं। प्रत्येक विद्यार्थीलाई केयर गरेका छौं। पुस्तक निःशुल्क उपलब्ध गराएका छौं।

**त्यसो भए शिक्षक आफैंले व्यवस्थापन गरेको संस्था राम्रो हो ?**

प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षामा पैसा खर्च गरेर आएका विद्यार्थीलाई भेडा-बाख्राजस्तो खाँद्ने र जर्बजस्ती एकोहोरो पढाउने प्रवृत्ति देखेर त्यसको विरोधस्वरूप हामी शिक्षकले निम्स स्थापना गरेका हौं। आफैंले स्थापना गर्दा व्यवस्थापनको दबाब झेल्नु पनि परेन र विद्यार्थीलाइ इनकरेज गर्न पनि पाइयो।

**इन्स्टिच्युटहरूको प्रतिस्पर्धा अस्वस्थ हुन थालेको हो ?**

विद्यार्थीसंख्या बढ्नु, प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षा सञ्चालन गर्ने संस्था बढ्नुले स्वस्थ प्रतिस्पर्धातर्फ संकेत गर्छ, तर विद्यार्थीलाई आकर्षित गर्ने नाममा शैक्षिक संस्थाहरूले भ्रमको खेती गरिरहेका छन्, त्यसमा भने विद्यार्थी आफैं सचेत हुनुपर्छ। एमबीबीएसको छात्रवृत्ति कोटामा कसरी सफल हुने भनेर पढाउनुको सट्टा चाइना र बंगलादेशको कन्सल्टेन्ट भएर काम गर्नेहरूको संख्या बढ्नुले अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा हुन थालेको प्रस्ट हुन्छ।

**डाक्टर किन बन्ने ?**

प्रोफेसनल चार्म, सोसियल प्रेस्टिज र फाइनान्सियल सेक्युर यी तीन कुरा डाक्टर हुँदा सहजै पाइन्छ। त्यसैले क्यारियर विकासको पहिलो प्राथमिकतामा डाक्टर पर्छ।

## गलत परिपाटी रोक्न चाहन्छौं

**अर्बिट इन्टरनेसनलले यो वर्षदेखि एमबीबीएस प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षा सञ्चालन गरेको छ। वैदेशिक शिक्षाका लागि परामर्श प्रदान गर्दै आएको स्थापित ब्रान्ड अर्बिट इन्टरनेसनलले स्थापित डक्टरहरूको समूहलाई राखेर एमबीबीएस प्रवेश परीक्षा कक्षा सञ्चालन गरेको हो। अर्बिटले सञ्चालन गरेको प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षाको विषयमा केन्द्रित रहेर निर्देशक डाक्टर सुवास प्याकुरेलसँग गरिएको संवाद :**

**एमबीबीएस प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षा सञ्चालन गर्ने शैक्षिक संस्थाहरूको भीडमा अर्बिटले स्थान बनाउला ?**

अर्बिट इन्टरनेसनल आफैंमा स्थापित ब्रान्ड हो, त्यसमा पनि नेपाली डाक्टरहरूको संस्था (राइज) अन्तर्गतको अनुभवी डाक्टरहरूको समूहको यसमा प्रवेश भएपछि अर्बिट इन्टरनेसनल एमबीबीएस प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षा सञ्चालन गर्ने सबैभन्दा भरपर्दो संस्था बनेको छ। त्यसैले हामी भविष्य कस्तो होला, हाम्रा विद्यार्थीले राम्रो परफर्मेन्स गर्दैनन् कि भन्ने द्विविधामा छैनौं। हामी निश्चित रूपमा सबैभन्दा सफल संस्थाका रूपमा उभिनेछौं।

**अहिले आएर मेडिकल एजुकेसनमा अर्बिटले किन चासो दिएको ?**

मेडिकल डिमान्डिङ एजुकेसन हो। अझ एमबीबीएसमा त पहिलो रोजाइमा पर्छ। विश्वव्यापीकरणको आजको युगमा मेडिकल शिक्षा हासिल गरेको विद्यार्थीले जहाँ गएर पनि मानवसेवा गर्न सक्छ। मेडिकल एजुकेसनको स्कोप देखेर राष्ट्रिय-अन्तर्राष्ट्रिय जानकारी प्रस्ट रूपमा विद्यार्थीमाझ पुर्‍याउन सकिने सम्भावनालाई मध्यनजर गरेर मेडिकल एजुकेसनमा हात हालेको हो। यसबाहेक मेडिकल एजुकेसनमा गलत सूचना सम्प्रेषण गर्ने, आफ्नो अनुकूल परिस्थिति सिर्जना गर्न सही जानकारी नदिनेजस्ता गलत परिपाटी रहेकाले हामी प्रवेश गरेका हौं।

**प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षाका लागि विद्यार्थी पाइरहनुभएको छ ?**

हामीले सुरु गरेको दुई सातामा ६ वटा ग्रुप भर्ना हुन आएका छन्। एउटा ग्रुपमा ३५ जनाभन्दा बढी छन्। यो वर्ष हामी १५ वटा भन्दा बढी ग्रुप लिंदैनौं। विद्यार्थीले अर्बिट विश्वासिलो र भरपर्दो छ भन्ने यहाँ आएपछि थाहा पाइहाल्छन्।

**प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षा सञ्चालन गर्ने संस्था बढ्दै जाँदा अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा पनि बढ्दै गएको छ नि ?**

क्वालिटी कन्ट्रोलका लागि उच्च प्रतिस्पर्धा हुनु आवश्यक छ। जति बढी शैक्षिक संस्था र विद्यार्थी बढ्छन्, टेक्निकल एजुकेसन त्यति नै बलियो हुन्छ।

**अर्बिटमा पढ्ने विद्यार्थीले सफलता पाउने प्रमुख आधार के छ ?**

अर्बिटसँग यस्तो टिम छ, जसलाई डाक्टर बन्न चाहने विद्यार्थीको सफलताको सूत्र राम्रोसँग थाहा छ, त्यसकारण यहाँ पढ्नेले सहजै सफलता पाउँछन्। हरेक विषयका शिक्षक आफैंमा अनुभवी हुनु, डाक्टरको टिमले क्यारियर काउन्सिलिङ गर्नु, उपत्यकाबाहिरका विद्यार्थीलाई होस्टलको सुविधा उपलब्ध गराउनु, विद्यार्थीलाई मेडिकल ओरिएन्टेसनबाट कक्षा लिनु र विशेष ट्युटोरियल कक्षा सञ्चालन गराइने भएकाले विद्यार्थीले सफलता पाउने विश्वास छ।

# फड्को मार्ने दाउमा नेपाली बास्केटबल

राजु घिसिङ

काठमाडौं- अग्लो शरीर भएका छरिता मानिसका लागि उपयुक्त खेल बास्केटबल नेपाल भित्रिएको धेरै भएको छैन। बेलायतको सामीप्यतासँगै नेपाल प्रवेश पाएको बास्केटबल केही वर्षयता स्कुल र कलेजमा निकै लोकप्रिय बनेको छ। काठमाडौंमा वार्षिक भैरहेका एक सयभन्दा धेरै प्रतियोगिताले पनि बास्केटबल क्रेज ह्वात्तै बढेको प्रस्ट्याउँछ।

यस अवधिमा नेपालले तीनपल्ट मात्र अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा खेल्ने अवसर पायो, त्यो पनि पुरुष टिमले मात्र। नेपाली महिलाले अन्तर्राष्ट्रिय बास्केटबलको स्वाद चाख्न पाएका छैनन्। एक महिनापछि सिंगापुरमा हुने पहिलो एसियन युथ गेम्सबाट नेपाली महिलाले अन्तर्राष्ट्रिय बास्केटबलमा पाइला टेक्दैछन्। कोर्टमा एक टिमका ३ खेलाडी उत्रने 'थ्री-अन-थ्री बास्केटबल' एसियन युथ गेम्सका सहभागी गराइएको छ।

'सानो कोर्ट भएको स्थान वा सडकमा खेलिने शैली नै थ्री-अन-थ्री बास्केटबल हो', प्रशिक्षक बिकु महर्जनले भने, 'यस्तो शैलीको अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा यो नेपालको पहिलो सहभागिता हो।' कोर्टमा एक टिमका ५ जनाले खेल्ने बास्केटबलको वास्तविक शैलीको प्रतियोगितामा यसअघि नेपालले भारतीय राजधानी नयाँ दिल्लीमा तीनपल्ट खेलेको थियो। एक खेल मात्र जितेको नेपालको अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा नमीठो अनुभव छ।

'एसियन युथ गेम्सको थ्री-अन-थ्री बास्केटबल अन्तर्राष्ट्रिय बास्केटबलमा नेपाललाई चिनाउने राम्रो अवसर हो', नेपाल बास्केटबल संघ (नेबा)का अध्यक्ष टेन्डी शेर्पाले भने, 'त्यसमा गरिने प्रदर्शनले हाम्रो अन्तर्राष्ट्रिय स्तर जाँच्नेछ।' पर्याप्त समय पाएकाले नेबाले राम्रो तयारी गरेको छ। डेढ महिनाअघि 'ट्यालेन्ट हन्ट' बाट नेबाले थ्री-अन-थ्री बास्केटबलको तयारी सुरु गरेको थियो। टिम सिंगापुर जानुअघिसम्म बन्द प्रशिक्षण जारी रहने अध्यक्ष टेन्डीले बताए।

'हाम्रै स्तरका प्रतिद्वन्द्वी पाए राम्रो नतिजा दिन सक्छौं', प्रशिक्षक बिकुले भने, 'चीन, जापान, कोरियाजस्ता बलिया मुलुकको सामना गर्नुपरे राम्रो नतिजाको आशा गर्न सकिँदैन। त्यसमा राम्रो खेल्ने प्रयास मात्र गरिनेछ।' एक वैकल्पिकसहित नेबाले सिंगापुर जाने ४-४ सदस्यीय महिला र पुरुष टिमको घोषणा गरिसकेको छ। नोरा आशा गुरुङले नेतृत्व गर्ने महिला टिममा समिचीन विष्ट, सिवा कर्माचार्य तथा राजस्वी शाह छन्। पुरुष टिममा सागर थापा, सिद्धार्थ महर्जन, नोर्बु लामा (कप्तान) एवं विदितरत्न ताम्राकार परेका छन्।

ट्यालेन्ट हन्टमा सहभागी १ सय ३१ जनाबाट उनीहरूलाई चयन गरिएको हो। असारसम्म जारी रहने ट्यालेन्ट हन्टबाट ३० खेलाडीलाई २ वर्षका लागि पूर्ण छात्रावृत्ति दिने घोषणा गरिएको छ। 'एसियन युथ गेम्समा छानिएका ८ जनाले स्वतः छात्रवृत्ति पाएका छन्', अध्यक्ष टेन्डीले भने, 'अब डेढ महिनापछि थप २२ जना छान्नेछौं।' कुल ३० जनाले पाउने छात्रवृत्तिमा २० छात्र र १० छात्रा हुनेछन्। उनीहरूलाई नेबाले नियमित बास्केटबल प्रशिक्षण र शिक्षा प्राइम, जेभियर र ट्रिनिटीको सहकार्यमा निःशुल्क उपलब्ध गराउनेछ।

अब्बल खेलाडी उत्पादन गर्न छात्रवृत्ति कार्यक्रम प्रभावकारी हुने बताइएको छ। आठ छात्रा र १२ छात्रा छनोट गरी नेबाले गत वर्षबाट बास्केटबल छात्रवृत्ति कार्यक्रम ल्याएको हो। एक खेलाडीका लागि वार्षिक कम्तीमा ५० हजार रुपैयाँ खर्च हुने अनुमान छ। मोफसलका प्रतिभावान् बाल खेलाडीलाई पनि बास्केटबल छात्रवृत्ति उपलब्ध गराइने नेबाले जनाएको छ। असारमा ५ विकासक्षेत्रबाट ३-३ जना छनौट गरी चार वर्षका लागि काठमाडौंमा छात्रवृत्ति छात्रवृत्ति उपलब्ध गराउने नेबाका अध्यक्ष टेन्डीले बताए।

## ५ प्रश्न

जुनियर बास्केटबलमा समिचीन विष्टलाई नचिन्ने कमै छन्। ठूलो शरीरकी छरिती विष्ट १४ वर्ष नपुग्दै नेपाली बास्केटबलमा जमेकी छिन्। भ्याली पब्लिक स्कुलमा कक्षा-९ की छात्रा फास्ट ब्रेकबाट खेल्छिन्। उनी एक महिनापछि सिंगापुरमा हुने एसियन युथ गेम्सको नेपाली टिमका लागि पनि छानिएकी छिन्।

**व्यक्तिगत पुरस्कारको संख्या कति पुग्यो ?**

हालै सम्पन्न अन्तरविद्यालय क्लिन्टन बास्केटबलमा समेत गरेर ५ पल्ट हाइएस्ट स्कोरर भएँ। ज्ञान निकेतन बास्केटबलमा मस्ट भ्यालुएबलको पुरस्कार पाएँ।

**भविष्यमा के बन्ने लक्ष्य छ ?**

आर्मीमा भर्ती हुने ठूलो इच्छा छ। त्यो सम्भव नभए राष्ट्रिय खेलाडी बनेर निरन्तर बास्केटबल खेल्नेछु।

**खेल र अध्ययनको समय कसरी मिलाउनुहुन्छ ?**

दैनिक साढे २ घन्टा बास्केटबल अभ्यास गर्छु। पाँच घन्टा घरमा पढेर नियमित ८ घन्टा आराम गर्छु। टाइम म्यानेज राम्रैसँग गरिरहेकी छु। त्यसैले खेलले पढाइलाई असर गरेको छैन। भविष्यमा पनि दुवैलाई निरन्तरता दिनेछु। राम्रो पढिएन भने राम्रो खेलाडी पनि बन्न सकिँदैन।

**खुसी र रिस कति बेला अनुभव हुन्छ ?**

टाढाबाट हानेको थ्री-प्वाइन्ट सट नेटमा छिरेको बेला निकै खुसी लाग्छ। खेलमा विपक्षीले लिड गरेको छ भने रिस उठ्छ। म सधैं रिस कन्ट्रोल गरेर राम्रो खेल्ने प्रयास गर्छु। नअत्तालिई आफूलाई सम्हाल्ने प्रयास गर्छु।

**मनपर्ने खेलाडी र खेल ?**

विपिन महर्जन र लोरेन जेक्सन। अर्जेन्टिनाका फुटबल स्टार लियोनेल मेसी पनि मन पर्छन्। बास्केटबलबाहेक एथलेटिक्स राम्रो लाग्छ। पहिले म ब्याडमिन्टन पनि खेल्थें।

• मैदान बाहिर •

## आमन्दा बेयर्ड आमा हुने भइन्

सन् १९९६ देखि ओलम्पिक प्रतियोगितामा सहभागी हुँदै आएकी आमन्दा बेयर्डले पानीमा जति चमत्कार गरिन् त्यत्तिकै चर्चित काम जमिनमा पनि गरिन्। ओलम्पिक प्रतियोगितामार्फत् ७ पदक जितेकी बेयर्ड प्लेब्वाइ म्यागजिनमा निर्वस्त्र तस्बिर सुट गरेर अझ चर्चित भइन्। प्रेमप्रसंगहरूमा खासै चर्चामा नआएकी बेयर्डले हालै एक अन्तर्वार्तामार्फत् आफूले विवाह गरेको घोषणा गरेर सबैलाई आश्चर्यचकित तुल्याइन्। अन्तर्वार्तामा उनले आफू गर्भवतीसमेत भैसकेको बताएर आफ्ना प्रशंसकहरूलाई थप आश्चर्यमा पारिन्। २७ वर्षीया बेयर्डले इन्डोनेसियाको दक्षिण पूर्वीय तट बान्डाको वाकातोबी गाउँमा स्थानीय बासिन्दाहरूमाझ फोटोग्राफर सचाँ ब्राउनसँग विवाह गरेकी हुन्। उक्त गाउँमा अंग्रेजी बुझ्ने मानिस नभएका र आफूलाई कसैले पनि नचिन्ने हुनाले विवाहका बारेमा बाँकी दुनियाँले थाहा नपाएको बताइन्। उनको विवाह समारोहमा स्थानिय नेता तथा समाजका वृद्धहरूको उपस्थिति थियो। बेयर्ड गर्भवती भएको पाँच महिना भैसकेको छ र उनले सेप्टेम्बर महिनामा छोरा जन्माउनेछिन्। शिशु जन्माएपछि बेयर्ड पुनः पौडीमा लाग्नेछिन्।

## फ्लेपको मनमा प्रेम जाग्दैछ

ओलम्पिक प्रतियोगितामा सर्वाधिक स्वर्ण पदक जितेका माइकल फ्लेपकी प्रेमिका छिन् कि छैनन् भन्ने चर्चा त्यो बेला नै उठेको थियो। सञ्चार-माध्यमहरूले फ्लेपकी प्रेमिका पत्ता लगाएर तस्बिर प्रकाशित गर्ने भरमग्दुर प्रयास गरेका थिए। केही नलागेपछि पत्रकारहरूले उनको सामीप्यता अर्की पौडीवाज आमन्दा वेयरसँग छ भनेर समाचार प्रकाशित गरे। पिपुल्स म्यागजिनले भने फ्लेपको प्रेम लसभेगासको पाम क्यासिनो रिसोर्टमा ककटेल वेटरका रूपमा कार्यरत क्यारोलिन 'केज' पालसँग रहेको अनुमान गरेको छ। म्यागजिनले गरेको खोजअनुसार फ्लेप विगत दुई महिनादेखि केज भएको रिसोर्टमा जान्छन्। यो क्रममा क्रेजले फ्लेपलाई एउटा थ्यांक गिभिङ पार्टीसमेत दिएकी थिइन्। करिब २६ वर्षकी केजमा फ्लेपले के देखे भन्ने कुरा भने रहस्यमै छ। फ्लेप नियमित रूपमा उक्त रिसोर्टमा गएर पिउन थालेको न्युयोर्क टाईम्सले समेत जनाएको छ।

साप्ताहिक Classified Advertisement

**रोजगार**

शिक्षित/अशिक्षित महिला/पुरुष तुरुन्त चाहियो ९०००।- ६६३५४०१, ९८०३४२१५२६

Aupair girls 20 salary 30000 देखि 40000/- 5531884, 9803386712

**सम्पर्क**

Test नदिइ SLC ४३६१७१२, सोह्रखुट्टे

**उपचार**

लिङ्गको लम्बाई, मोटाई, उत्तेजना बढाउन सम्पर्क: ९८४१५०६१३४

स्तन घटाउन, बढाउन तथा गुप्ताङ्ग टाईट गर्न ९८४९०५११६१ (फोन लेडिजको लागि मात्र)

यौन सन्तुष्टि, लिङ्गको लम्वाई, मोटाई बढाउन, चाहे अनुसार शारीरिक तौल घटाउन, बढाउन, ४२७६०६८, ९८०३५०२२५९

बिज्ञापन दिन र बुझ्नका लागि आफ्नो नजिकैका कान्तिपुर बर्गीकृत संकलन काउण्टर तथा सिधा मोवाइल ९८४१-२०५९७७ मा सम्पर्क गर्न अनुरोध गरिन्छ।

## तमासा आईपीएलको
# पुछारबाट शिखरमा

खेलमा जित र हारभन्दा ठूलो कुरा खेलभावना र इच्छाशक्ति हो भन्ने कुरा प्रमाणित गर्दै हैदरावादको डेक्कन चार्जरले इन्डियन प्रिमियर लिग (आईपीएल) को दोस्रो संस्करणमाथि कब्जा जमायो । भारतीय आमनिर्वाचनका कारण सरकारले पर्याप्त सुरक्षा उपलब्ध गराउन अस्वीकार गरेपछि भारतीय क्रिकेट बोर्डले दक्षिण अफ्रिकामा आयोजना गरेको आईपीएलको दोस्रो संस्करणले क्रिकेटको कान्छो स्वरूप ट्वान्टी-२० क्रिकेटलाई थप लोकप्रिय बनाएको छ ।

आईपीएलको दोस्रो संस्करणमाथि कब्जा जमाउने अभियानको बाटो त्यति सजिलो थिएन । सहभागी आठवटै टिममा क्रिकेटका नाम चलेका हस्तिहरू संलग्न थिए । टिमको संरचना अध्ययन गर्नेहरूले कुनै पनि टिमलाई कुनै पनि टिमको तुलनामा कमजोर भन्न अस्वीकार गरेका थिए । खेल खेल नै हो, कागजमा जो बलियो भए पनि मैदानमा जसले उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्न सक्यो त्यसैले खेल जित्ने हो । खेलकुदको यो आममान्यतालाई यस पटक बैंगलोरको रोयल च्यालेन्जर र हैदरावादको डेक्कन चार्जरले फाइनलमा प्रतिस्पर्धा गरेर प्रमाणित गरे । आईपीएलको अघिल्लो संस्करणमा पुछारमा रहेका यी दुवै टिमले जुन महत्वकांक्षी शैलीमा प्रतिपक्षीलाई पराजित हुन बाध्य पारे त्यसले क्रिकेटको रोमाञ्चकतालाई थप पुष्टि गरेको छ ।

आईपीएलको दोस्रो संस्करणमा सुरुदेखि नै प्रभावशाली प्रदर्शन गर्दै आएको दिल्ली डेयरडेभिल्स सेमिफाइनलमा चुक्यो भने गत वर्षको उपविजेता चेन्नाई सुपर किंग पनि सेमिफाइनलमै पछारियो । गत वर्षको विजेता राजस्थान रोयल र सेमिफाइनल खेलेको पञ्जाव किंग्स-११ सेमिफाइनलसम्म पुग्न सकेनन् । यसका विपरीत अघिल्लो वर्ष पुछारमा रहेका डेक्कन चार्जर र रोयल च्यालेन्जरले अन्तिम खेलहरूमा प्रभावशाली प्रदर्शन गरेर सेमिफाइनलमा स्थान पाए । भारतीय क्रिकेटका आइकन सचिन तेन्दुलकरको मुम्बई इन्डियन्स, सौरभ गांगुलीको कोलकाता नाइट राइडर्स अघिल्लो संस्करणमा जस्तै यस पटक पनि असफल भए ।

**कसको खेल कस्तो रह्यो ?**

दोहोरो लिगका आधारमा खेलाइएको आईपीएलको दोस्रो संस्करणमा सहभागी प्रत्येक टिमले १४-१४ खेल खेले । यसरी खेलिएका खेलमध्ये दिल्ली डेयरडेभिल्सले सबैभन्दा बढी १० खेलमा जित र ४ खेलमा हार बेहोरेर पहिलो स्थानमा कब्जा जमायो । दोस्रो स्थानमा रहेको चेन्नाई सुपर किंग ८ खेलमा जित, ५ खेलमा हार र १ खेलमा नतिजाविहीन रह्यो । बेंगलोर रोयल च्यालेन्जर ८ खेलमा जित र ६ खेलमा हार बेहोर्दै तेस्रो स्थानमा देखा पर्‍यो भने डेक्कन चार्जर्स ७ खेलमा जित ७ खेलमा हारसहित चौथो स्थानमा रह्यो । समान अंकसहित पाँचौं स्थानमा रहेको किंग्स-११ पञ्जाबलाई नेट रन रेटका आधारमा पछाडि पार्दै डेक्कन चार्जर्सले सेमिफाइनल खेल्ने अवसर पाएको थियो । छैटौं स्थानमा गत वर्षको विजेता राजस्थान रोयल्स रह्यो । सातौं तथा आठौं स्थानमा क्रमसः मुम्बई इन्डियन्स र कोलकाता नाइट राइडर्स रहे ।

भारतका नाम चलेका चलचित्र कलाकार, उद्योगपति-व्यापारी आदिले आफ्नो रहर पूरा गर्ने माध्यम बनाएका कारण थप चर्चा पाएको आईपीएलले भारतका स्थापित क्रिकेटरलाई मात्र नभै विदेशी खेलाडी तथा टेस्ट, एकदिवसीय र ट्वान्टी-२० क्रिकेटमा अवसर नपाएका स्थानीय खेलाडीहरूलाई समेत आफ्नो योग्यता प्रदर्शन गर्ने एवं पैसा कमाउने अवसर जुटाइदिएको छ । यस क्रममा आईपीएलको दोस्रो संस्करणले प्रथम श्रेणीको क्रिकेटवाट संन्यास लिइसकेका म्याथ्यु हेडेन, एडम गिलक्रिस्ट, शेन वार्न, (अस्ट्रेलिया), हर्सल गिब्स (दक्षिण अफ्रिका), अनिल कुम्बले (भारत) जस्ता खेलाडीहरू पुनः चर्चामा आए भने यसअघि आफ्नो राष्ट्रिय टिममा पर्न नसकेका सुरेश रैना, रुद्रप्रताप सिंह, आशिष नेहरा, मुनाफ पटेल, रवीन्द्र जडेजा, मनीष पाण्डे, सादाव जकाटी (भारत), डीपी नेन्स, डेभिड वार्नर, रेन हेरिस (अस्ट्रेलिया), डियोन स्मिथ (वेस्ट इन्डिज) रोलफ भ्यानडर मर्भ (दक्षिण अफ्रिका) जस्ता खेलाडीले समेत चर्चा पाए ।

आईपीएलको दोस्रो संस्करणको खेलमा देखिएको दर्शकहरूको उत्साह र आयोजकहरूले कमाएको नाफाले आगामी महिना इङ्ल्यान्डले आयोजना गर्ने आईसीसी ट्वान्टी-२० वर्ल्डकप क्रिकेटको प्रारम्भिक खाकासमेत खिचेको छ ।

### सर्वाधिक विकेट लिने खेलाडी

| खेलाडी | खेल | विकेट |
|---|---|---|
| रुद्रप्रताप सिंह | १६ | २३ |
| अनिल कुम्बले | १६ | २१ |
| आशिष नेहरा | १३ | १९ |
| लसिथ मलिंगा | १३ | १८ |
| प्रज्ञान ओझा | १५ | १८ |
| इरफान पठान | १४ | १७ |
| मुनाफ पटेल | ११ | १६ |
| प्रदीप सांगवान | १३ | १५ |
| डिपि नेन्स | १३ | १५ |
| युसुफ अब्दुल्ला | ९ | १४ |

### महँगा विदेशी खेलाडी

केभिन पिटरसन (इङ्ल्यान्ड)- रोयल च्यालेन्जर्स (१५ लाख ५० हजार अमेरिकी डलर)
एन्ड्रयु फ्लिन्टोफ (इङ्ल्याण्ड)- चेन्नाई सुपर किङ (१५ लाख ५० हजार अमेरिकी डलर)
जिन पाउल डुमिनी (दक्षिण अफ्रिका)- मुम्बाई इन्डियन्स (९ लाख ५० हजार अमेरिकी डलर)
टिरोन हेन्डरसन (दक्षिण अफ्रिका)- राजस्थान रोयल (६ लाख ५० हजार अमेरिकी डलर)
मुसरफा मुर्तजा (बंगलादेश)- कोलकाता नाइट राइडर्स (६ लाख अमेरिकी डलर)
रवि भोपारा (इङ्ल्यान्ड)- किङ्ग्स-११ पञ्जाब (४ लाख ५० हजार अमेरिकी डलर)
साउन ट्याट (अस्ट्रेलिया)- राजस्थान रोयल्स (३ लाख ७५ हजार अमेरिकी डलर)
पाउल कोलिङउड (इङ्ल्यान्ड)- दिल्ली डेयरडेभिल (२ लाख ७५ हजार अमेरिकी डलर)
ओइस साह (इङ्ल्यान्ड)- दिल्ली डेयरडेभिल (२ लाख ७५ हजार अमेरिकी डलर)
जेसी राइडर (न्युजिल्यान्ड)- बेंगलोर रोयल च्यालेन्ज (१ लाख ६० हजार अमेरिकी डलर)
जेरोमी टेलर (वेस्ट इन्डिज)- किङ्ग-११ पञ्जाब (१ लाख ५० हजार अमेरिकी डलर)
केली मिल्स (न्युजिल्यान्ड)- मुम्बई इन्डियन्स (१ लाख ५० हजार अमेरिकी डलर)
फिडेल एडवार्डस् (वेस्ट इन्डिज)- डेकन चार्जर (१ लाख ५० हजार अमेरिकी डलर)
थिलान तुषारा (श्रीलंका)- चेन्नाई सुपर किङ्ग (१ लाख ४० हजार अमेरिकी डलर)
डुएने स्मिथ (वेष्ट इन्डिज)- डेकन चार्जर (१ लाख अमेरिकी डलर)

### टिमको मूल्य

**मुम्बई इन्डियन्स :** रिलायन्स इन्डस्ट्रिजका मुकेश अम्बानी- ११ करोड १९ लाख अमेरिकी डलर ।
**रोयल च्यालेन्जर्स बैंगलोर :** युबी ग्रुपमा विजय माल्या- ११ करोड १६ लाख अमेरिकी डलर ।
**डेकन चार्जर :** डेकन क्रोनिकल प्रकाशन गृह- १० करोड ७० लाख अमेरिकी डलर ।
**चेन्नई सुपर किङ :** बीसीसीआईका सचिव एवं इन्डियन सिमेन्टका एन सिरिनिवासन- ९ करोड १० लाख अमेरिकी डलर ।
**दिल्ली डेयरडेभिल :** जीएमआर व्यापारिक समूह- ८ करोड ४० लाख अमेरिकी डलर ।
**किङ्ग्स-११ पञ्जाब :** नेश वादिया (बम्बे डाइङ), मोहित बुर्मान (डाबर), करन पौल तथा बलिउड नायिका प्रीति जिन्टा- ७ करोड ६० लाख अमेरिकी डलर ।
**कोलकाता नाइट राइडर्स :** रेड चिल्लि इन्टरटेनमेन्ट ग्रुप ( शाहरूख खान, गौरी खान, जूही चावला, जे. मेहता) - ७ करोड ५० लाख अमेरिकी डलर ।
**राजस्थान रोयल्स :** इमर्जिङ मिडिया ग्रुप ६ करोड ७० लाख अमेरिकी डलर जसमा बलिउड नायिका शिल्पा सेट्टिको ११ प्रतिशत सेयर ।

### सर्वाधिक रन बनाउने खेलाडी

| खेलाडी | खेल | रन |
|---|---|---|
| म्याथ्यु हेडेन | १२ | ५७२ |
| एडम गिलक्रिस्ट | १६ | ४९५ |
| एभी डे भिलर्स | १३ | ४६५ |
| सुरेश रैना | १४ | ४३४ |
| तिलकरत्ने दिलसान | १४ | ४१८ |
| जेपी डुमिनी | १२ | ३७२ |
| हर्सेल गिब्स | १४ | ३७१ |
| ब्राड हग | १२ | ३६५ |
| सचिन तेन्दुलकर | १३ | ३६४ |
| ज्याक कालिस | १५ | ३६२ |

# विवाह महिमाको

काठमाडौं- टेलिभिजनको पर्दामा कार्यक्रम सञ्चालन गरेर चिनिएकी महिमा भट्टराईको विवाह भएको छ । महिमाले जेरोम साथोप सादोमोसँगको सानैदेखिको मित्रतालाई विवाहमा परिणत गरेकी हुन् । प्राप्त जानकारी अनुसार जेरोम र महिमाका परिवारबीच निकै अघिदेखि चिनाजानी थियो । त्यही कारणले पनि उनीहरूको प्रेमले मौलाउने अवसर पायो ।

इसाई संस्कार अनुसार सातदोबाटोको स्तुति प्रशंसा चर्चमा सम्पन्न महिमाको विवाहमा सञ्चार क्षेत्रका उनका साथीहरू सहभागी थिए । हँसिली-फरासिली महिमाले विवाह भोज पनि त्यही चर्चमा दिएकी थिइन् ।

20% off for SLC Student
TOEFL/IELTS (Free Books, CDs, Lab Practics, Weekly Tests)
Language: English, Chinese, French, German, Korean, Hebrew, Japanese, Spanish, Italian & Others
विशेष व्यवस्था: विदेश जाने र जान्दै नजान्नेहरुका लागि
Computer: Hardware & Networking
20% Basic, Graphics, WebPage, Office Package, Programming, Account (Tally,Fact,Tata Ex.)
Osish Language & Computer Center (OLC)
New Baneshwor: Tel: 014483414 | Adwait Marg Old Buspark: Tel: 4232866 | Lagankhel: Tel: 5004018

प्राईभेट Test/SLC
विगत ५ वर्ष देखि
१००% नतिजा ल्याउन सफल
यस एकेडेमीमा
➪ 9तथा test फेल भएका
➪ 8,9तथा test पास गरी पढाइ छाडेका सबै बिधार्थीलाई
१० कक्षामा भर्ना खुल्यो
जि.शि.का. र EIA बाट मान्यता प्राप्त
➪ अंग्रेजी र नेपाली दुवै माध्यममा पढाइने
➪ पुस्तकालय र होस्टेलको व्यवस्था
सिमित सिटमा धमाधम भर्ना लिइदै छ।
सिभिल नेशनल एकेडेमी
नयाँ बानेश्वर, चोक
नयाँ बानेश्वर डिपार्टमेन्ट अगाडी)
फोन 4780228, 9841381416

के तपाई रोजगारीको खोजीमा हुनुहुन्छ ?
युवा स्वरोजगारमा आश्चर्यजनक सफलता
नेपालमा पहिलो उद्यमशीलता तालिम
परीक्षा दिएर बसेकाहरूलाई विशेष छुट
Digital Video-Editing & Animation
फोटोग्राफी भिडियोग्राफी
नेपालको नं. 1 Study Center (CTEVT द्वारा सम्बन्धनप्राप्त)
KANTIPUR PHOTOGRAPHY VIDEOGRAPHY INSTITUTE
पुतलीसडक चोक, काठमाडौं, फोन : ४४४३३१९, ९८४१-३२२७७७

३ महिनामा ४" उचाइ बढाउने
◆ केश झर्न तुरुन्तै रोकी उमार्ने
◆ १ महिनामा चाहेजती ब्रेष्ट बढाउन र घटाउन
◆ जस्तो सुकै उमेर अनुसार चाउरीपन हटाउन
◆ तीलकोठी, डण्डीफोर, चायापोतोको लागि
◆ १ महिनामा ६ देखि १० किलो मोटोपन घटाउन
◆ प्रेशर, सुगर, ढाड दुखाईको लागि (आयुर्वेदिक उपचार)
◆ ग्याष्ट्रिक, दम, बाथको समस्याको लागि (आयुर्वेदिक उपचार)
नेचुरल हेल्थ केयर
ललितपुर, लगनखेल
पाटन हस्पीटल अगाडी
Tel :01-5550195
Mo:9841556532
शाखा कार्यालय बनेपा 011- 660924

होटल तालिम
Cook / Bakery
Waiter / ess / Bar Tender
Front office/House keeping
Care Giver
विदेश जानेहरुको लागि विशेष कोर्षको व्यवस्था गरिएको छ।
Manpower Training Center
PACIFIC Jamal, Kathmandu 4232196

होटल तालीम
छुटमा (%)
★Cook ★Waiter ★Bakery
★Housekeeping ★Front Office
★Bartender ★Coffee making ★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 होटलसँगै)
फोन नं: ४४९३८०१, २०८२७३१
(बिहान ७:०० देखि बेलुका ७:०० सम्म)

होटल तालिम
SLC दिएर बसेका विद्यार्थीहरूका लागि विशेष छुट मा निम्न विषयहरूमा भर्ना लिइदैछ ।
विशेष छुटमा →

| विषय | पुरानो शुल्क | छुट सहितको शुल्क |
|---|---|---|
| Cook | 8000 | 5000 |
| Waiter | 3000 | 1500 |

साथमा
Bakery/Bar Tender/Front office House keeping/Care Giver
विदेश जानेहरुको लागि विशेष कोर्षको व्यवस्था गरिएको छ।
National Employment Training Center Pvt. Ltd.
NETC चुच्चेपाटी, चावहिल ४४९००१६ २०२३३६७

ग्लोवलको तालिम 5★ मा
★Hotel Mgmt. Basic/Adv.
★F&B Mgmt. Basic/Adv
★Bartender Mgmt. Basic/adv
★Culinary Arts Mgmt. (Cook) Basic/Adv
★F & B Service Mgmt (Waiter) Basic/Adv
★Bakery Pastery Mgmt. / Ice / veg carving
★Front Office/House Keeping Mgmt.
आउनुहोस, हेर्नुहोस, बुझ्नुहोस
Learn & Earn Package
Contact
Global Institute of Hotel Mgmt & Tourism Technical Center P. Ltd
Min Bhawan, Santinagar Gate
(Next to the Petrol Pump)
☎4484098,2134544


कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.) लि. द्वारा प्रकाशित तथा मुद्रित, कार्यालय : कान्तिपुर कम्प्लेक्स, सुविधानगर, पो.ब.नं. ८५९, काठमाडौं, नेपाल, फोन नं. ४४८०१००, फ्याक्स : ९७७-१-४४७०१७८, email:saptahik@kantipur.com.np
दर्ता नं. ९९/०५१/५२, सर्वाधिकार : कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.)लि. सँग सुरक्षित । अध्यक्ष तथा प्रबन्ध निर्देशक : कैलाश सिरोहिया, निर्देशक : स्वस्तिका सिरोहिया तथा रामेश्वर थापा, सम्पादक : सुवास ढकाल ।