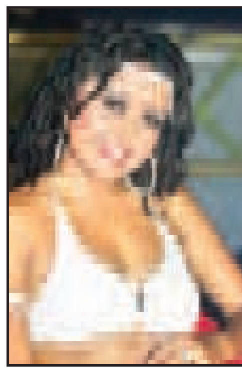
सर्वाधिक बिक्री हुने
साप्ताहिक
सबैको लागि सम्पूर्ण पत्रिका
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.



लभगुरु
रेखा थापा
पाठकहरूको समस्या समाधान गर्दैछिन्
पृष्ठ ११ मा

• वर्ष १२ • अंक ७ • काठमाडौं, शुक्रबार, असार १६, २०६३ • SAPTAHIK • Nepali National Weekly • Friday, Jun 30, 2006 • पृष्ठ २४ • मूल्य रु. ८/-

लोकप्रिय प्लस 2

परिषद्को नजरमा उत्कृष्ट उ.मा.वि.

उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्ले २०६२ सालमा उत्कृष्ट ठहरिएका सामुदायिक र निजी तथा संस्थागत उच्च माध्यमिक विद्यालयहरूको छुट्टाछुट्टै नाम सार्वजनिक गरेको छ। जसअन्तर्गत कक्षा ११ र १२ मा समष्टिगत रूपमा उत्कृष्ट नतिजा ल्याउने उच्च माध्यमिक विद्यालयहरूलाई पुरस्कृत गरिन्छ। औसत विद्यार्थी संख्या, औसत नतिजा प्रतिशत, छात्रा तथा शिक्षिकाहरूलाई आधार मानेर सूची तयार पारिएको उ.मा.वि. परिषद्ले जनाएको छ। परिषद्का अनुसार सामुदायिक विद्यालयलाई नगद तथा शिल्ड र निजी तथा संस्थागत विद्यालयलाई शिल्ड मात्र प्रदान गरिन्छ। सामुदायिक विद्यालयलाई दिइने नगद पुरस्कारमा राष्ट्रिय पुरस्कारको रकम १ लाख २५ हजार रुपैयाँ तथा क्षेत्रीय पुरस्कारको रकम ७५ हजार रुपैयाँ हुन्छ।

निजी तथा संस्थागत उच्च माध्यमिक विद्यालय

राष्ट्रिय पुरस्कार	प्रसादी एकेडेमी, तफाल्हो, ललितपुर
पूर्वाञ्चल क्षेत्रीय पुरस्कार	कलेज अफ बिजनेस एन्ड सोसल स्टडिज, विराटनगर
मध्यमाञ्चल क्षेत्रीय पुरस्कार	नेसनल स्कुल अफ साइन्सेस, काठमाडौं
पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय पुरस्कार	सगरमाथा उ.मा.वि., पोखरा, कास्की
मध्यपश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय पुरस्कार	जयवागेश्वरी उ.मा.वि., नेपालगन्ज
सुदूरपश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय पुरस्कार	सुदूर पश्चिमाञ्चल उ.मा.वि., धनगढी

सामुदायिक उच्च माध्यमिक विद्यालय

राष्ट्रिय पुरस्कार	मंगल उ.मा.वि., कीर्तिपुर, काठमाडौं
पूर्वाञ्चल क्षेत्रीय पुरस्कार	सगरमाथा उ.मा.वि., ओखढुङ्गा
मध्यमाञ्चल क्षेत्रीय पुरस्कार	विश्वनिकेतन उ.मा.वि., त्रिपुरेश्वर, काठमाडौं
पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय पुरस्कार	अमरसिंह उ.मा.वि., पोखरा, कास्की
मध्यपश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय पुरस्कार	त्रिभुवन जनता उ.मा.वि., मुसिकोट, रुकुम
सुदूर पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय पुरस्कार	त्रिपुरासुन्दरी उ.मा.वि., श्रीकोट, अछाम

• **विदुर खतिवडा**

काठमाडौं– एसएलसी दिएर बसेकी काठमाडौं डनबस्को स्कुलकी उत्कृष्ट छात्रा सन्दीपा कुँवरले आफ्नो शैक्षिक योजना सुनाउँदै भनिन्- 'प्लस टु पढ्ने, त्यसपछि डाक्टर बन्न एमबीबीएस पढ्ने।' त्यस्तै श्रमजित माध्यमिक विद्यालय पाटनढोकाका हीराकुमार श्रेष्ठले पनि प्लस टुपछि व्यवस्थापन विषयमा उच्च शिक्षा हासिल गर्ने लक्ष्य रहेको सुनाए। एसएलसी दिएर सुखद परिणामको आशा गर्ने धेरै विद्यार्थीले सन्दीपा र हीराले जस्तै अहिले 'क्यारियर' विकासका लागि यस्तै कल्पनाशील योजना बनाइरहेका छन्। विद्यालय जीवनको अध्ययन पूरा गरेपछि आफूले चाहेको शैक्षिक कार्यक्रममा उच्च शिक्षाको बाटो तय गर्ने समय भनेकै अबको समय हो। अर्की छात्रा शीतल गौतमले भनिन्- त्यसैले आगामी दिनमा कुन बाटो रोज्ने भन्ने कुरा हामी आफैले निर्णय गर्नुपर्छ। यसले हाम्रो भविष्यलाई पनि निर्धारण गर्छ।

शैक्षिक विकासक्रमकै उपजका रूपमा शिक्षामा पनि विविधता आएको छ। कुनै बेला आफ्ना डाक्टर तथा इन्जिनियरजस्ता प्राविधिक विषयतर्फ डोऱ्याउन चाहने अभिभावकहरूले पनि यो विविधताका बारेमा बुझ्न थालेका छन्। सबै विद्यार्थी एउटै विषयमा उत्कृष्ट हुनुपर्छ भन्ने भावनालाई पनि यसले हटाएको छ। एसएलसी उत्तीर्ण भएकाहरूले क्यारियर बनाउन आफ्नो रुचिअनुसारको विषयतर्फ जाने महत्त्वपूर्ण निर्णय गर्ने बेला पनि यही हो। सबैले विज्ञान तथा प्रविधि संकायको अध्ययनमा सफलता पाउन सक्दैनन्, त्यसमा विषयप्रतिको लगावले पनि त्यत्तिकै महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ। आधुनिक शिक्षा प्रणालीको विकाससँगै व्यवस्थापन तथा मानविकी संकायका कतिपय विषय पनि प्राविधिक विषयका रूपमा परिभाषित हुन थालेका छन्। कम्प्युटर, बैंक-बित्तीय संस्था, व्यापार-व्यवसाय, सञ्चार, कला, पर्यटन, होटल म्यानेजमेन्ट, नर्सिङ, फाइन आर्ट्स, समाजशास्त्र, दर्शनशास्त्र, ग्रामीण विकास, कृषिजस्ता विषयप्रतिको आकर्षण पनि त्यत्तिकै बढ्दै गएको छ। अहिले लोकप्रिय बनेको प्लस टुदेखि नै यी विषयहरूको पाठ्यक्रम तयार पारिएको हुनाले विद्यार्थीले आफ्नो 'बेस' बनाउन सजिलो हुन्छ।

अहिलेको पुस्ता व्यावहारिक शैलीको अध्ययनमा विशेष जोड दिन्छ। त्यसैले उनीहरू स्वतन्त्रतापूर्वक विषय छनौट गर्न चाहन्छन्। यस्तो समयमा अभिभावकले पनि उनीहरूको चाहना बुझ्नु आवश्यक हुन्छ। उच्च शिक्षाका क्रममा अध्ययन गर्ने कुनै पनि विषय नराम्रो हुँदैन, विद्यार्थीले जुनसुकै विषय लिए पनि त्यसमा दक्षता हासिल गर्नुपर्छ। कहिलेकाहीं परिवारभित्रै बाबुको एउटा विषय, आमाको अर्को विषय रोजाइ हुनसक्छ।

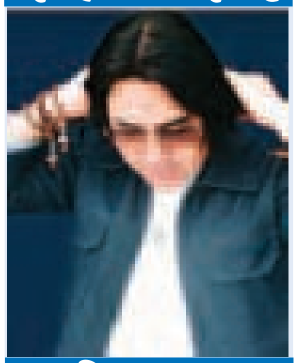
साथै छोराछोरीको बाबु-आमाले रोजेको विषयभन्दा पनि अर्को विषयमा अध्ययन गर्ने चाहना हुन सक्छ, यस्तो त्रिकोणात्मक द्वन्द्वका बीचमा अरूको दबाबका भरमा अध्ययन गर्नेहरूले अध्ययन पूरा गर्न नसकेका प्रशस्त उदाहरण पनि भेटिन्छन्। उच्चशिक्षाका क्रममा कता जाने ? अलमलमा परेका विद्यार्थीहरूका लागि शहरी क्षेत्रहरूमा खुलेका विभिन्न शैक्षिक तथा मनोवैज्ञानिक परामर्शदाता केन्द्रले बाटो देखाउन सहयोग गर्छन्। परामर्शदातृ संस्थाहरूले विद्यार्थीको योग्यता र चाहनामा आधारित रहेर उच्चशिक्षाको विषय छनौट गर्न सल्लाह दिन्छन्। कुनै समय एसएलसी उत्तीर्ण भएपछि उच्च शिक्षाका लागि प्रवीणता प्रमाण पत्र तह एक मात्र माध्यम थियो तर अहिले यो माध्यममा प्लस टु, ए लेभल तथा वैदेशिक अध्ययन थपिएका छन्। यीमध्ये उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्को शैक्षिक कार्यक्रम प्लस टु सबैभन्दा लोकप्रिय छ। वि.सं. २०६२ को ११ को परीक्षामा १ लाख १० हजार विद्यार्थी सहभागी

बाँकी पृष्ठ ७ मा

शिखर म्युजिक अपडेट

SHIKHAR MUSIC
STATUTORY DIRECTIVE: SMOKING IS INJURIOUS TO HEALTH
SHIKHAR
Safalta ko life

साताको स्वर



विजय लामा

'पहिले लाग्छ तीतो, पछि लाग्छ मीठो...' लाई कसरी चिनाउनुहुन्छ ?

– यो वास्तविकतामा आधारित पप गीत हो । रक्सी खाएर जीवन तथा धन बर्वाद गर्नु हुँदैन भन्ने सन्देश यसमा छ ।

तपाईं प्रायः रक्सीसम्बन्धी गीत नै बढी गाउनुहुन्छ नि ?

– यो त संजोग मात्र हो । तर नखानु पानी तोड्बाको... श्रोताले मन पराएपछि प्रत्येक संग्रहमा यस्तै शैलीको गीत राख्न पल्किएको छु ।

गीतको कुन पक्ष आकर्षक छ ?

– लोकलयमा आधारित सांगीतिक पक्ष राम्रो छ । लयकै कारण यो श्रोताको जिब्रोमा झुन्डिएको छ ।

म्युजिक भिडियो त गीतभन्दा फरक छ नि ?

– सिमोस सुनुवारका भिडियोहरू केही पृथक् नै हुन्छन्, तर यसमा गीतको भावनालाई राम्रोसँग प्रस्तुत गरिएको छ ।

यो गीतले दोर्जे संग्रहलाई कत्तिको सफलता दिएको छ ?

– टिनएजरदेखि वयस्कसम्मले यो गीत मन पराएकाले संग्रहको बजार राम्रो छ ।

– सुरसप्तक कला केन्द्रले गत शनिबार राजधानीमा उपत्यकाव्यापी विद्यालयस्तरीय लोकनृत्य प्रतियोगिता सम्पन्न गऱ्यो । प्रतियोगितामा कुमारी आवासीय माविले प्रथम स्थान हासिल गरेको थियो भने भीएस निकेतनले उत्कृष्ट हाउभाउ, उन्नयन शिक्षा सदनले उत्कृष्ट निर्देशन तथा ललित एकेडेमीले उत्कृष्ट प्रस्तुतिको पुरस्कार जितेका थिए ।

– शास्त्रीय गायिका इन्दिरा श्रेष्ठले शास्त्रीय संगीतका पारखीहरूका लागि तयार पारेको गीति संग्रह 'आलाप' को लोकार्पण सम्पन्न भएको छ । जनकविकेशरी धर्मराज थापाले उक्त संग्रह लोकार्पण गर्दै संग्रहले शास्त्रीय संगीत सिक्न चाहनेहरूलाई सहयोग पुऱ्याउन सक्ने धारणा व्यक्त गरे । संगीतकर्मी श्रेष्ठले भने बजारमा शास्त्रीय संगीतका संग्रहहरूको संख्या कम भएको गुनासो गरिन् । विमोचित गीति संग्रह दुई भागमा विभाजित छ ।

– करिब साढे तीन वर्षपछि नवीन के. भट्टराईको नयाँ गीति संग्रह 'जी-मेजर' श्रोतामाझ आउँदैछ । आगामी साउन ५ गते शुक्रबार यो संग्रह सार्वजनिक हुँदैछ । 'शुक्रबार मलाई मनपर्ने दिन भएकाले नयाँ संग्रह सार्वजनिक गर्न यही दिन छनौट गरिएको हो, नवीनको तर्क छ । यसअघि नवीनले 'द ब्लु' बजारमा ल्याएका थिए ।

– लोकदोहारी गायिका भीमा सुवेदीले आगामी असार ३१ गते राजधानीमा सांगीतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गर्दैछिन् । विगत डेढ दशकदेखि लोकदोहोरी गायनमा व्यस्त गायिका सुवेदीलाई सोही समारोहमा सम्मानित पनि गरिँदैछ । यसबीच उनले आगामी तीजका लागि लक्षित गर्दै गीति संग्रह 'रेशमै सारी लटक्क लर्कियो' को तयारी गरिरहेको बताएकी छिन् ।

– गायक दीपेशकिशोर भट्टराईले आफ्नो नयाँ गीति संग्रहको नाम 'भोकल' राखेका छन् । संग्रहलाई बजारमा ल्याउनुअघि उनी यही संग्रहको जर्मनीमा छायाँकन गरिएको एउटा म्युजिक भिडियोको सम्पादनमा व्यस्त छन् । 'न्यानो-न्यानो' गीतको भिडियोमा जर्मनीका रमणीय दृष्यहरू समेटिएको गायक भट्टराई बताउँछन् । यही संग्रहको अर्को एउटा गीतको भिडियोको छायाँकन नारायणघाटमा गरिएको छ । केही साताभित्रै गीति संग्रह तथा दुवै भिडियो सार्वजनिक हुँदैछन् ।

"देखिन्न त म हिरो !" कपाल भएका तर लुगा नलगाएका नवीन के. भट्टराई

– नेपाली समाजमा तमिल नृत्यको पहिचान गराउने उद्देश्यले गत साता राजधानीमा आयोजित एक कार्यक्रममा विदेशी कलाकार आरोन टेड स्यामुएलले तलिम लोक नृत्य प्रस्तुत गरे । फूलबारी एलुम्नाइ एसोसिएसन अफ नेपाल तथा नेपाल सेन्टर अफ द इन्टरनेसनल थिएटर इन्स्टिच्युट युनेस्कोद्वारा संयुक्त रूपमा आयोजित कार्यक्रममा स्यामुएलले दुईवटा नृत्य प्रदर्शन गरेका थिए ।

– विश्व संगीत दिवसको अवसरमा अघिल्लो बुधबार राजधानीमा विभिन्न कार्यक्रम प्रस्तुत भए । राजधानीको वसन्तपुर डबलीमा फ्रान्सेली केन्द्रले आयोजना गरेको सांगीतिक कार्यक्रममा स्वदेशी तथा विदेशी संगीतकर्मीहरू सहभागी भए । मध्यान्ह प्रारम्भ भएको सांगीतिक कार्यक्रम रातीसम्म जारी रह्यो । राजधानीस्थित फ्रान्सेली विद्यालयका बालबालिकाहरूको समूह गायनबाट प्रारम्भ भएको डबलीको सांगीतिक कार्यक्रम धिमे बाजाको धुनसँगै अघि बढेको थियो । त्यसपछि कार्यक्रममा पप संगीत गुञ्जिएको थियो । संगीत सबैका लागि भन्ने मान्यतालाई अनुसरण गर्दै २१ जुनका दिन विश्वभरि अन्तर्राष्ट्रिय संगीत दिवस मनाइन्छ । सोही असवरमा सांस्कृतिक संस्थानले पर्यटन केन्द्रमा आयोजना गरेको सांगीतिक कार्यक्रममा शास्त्रीय, लोक तथा आधुनिक विधालाई समेटिएको थियो । कार्यक्रममा २१ वटा सांगीतिक प्रस्तुतिमध्ये शास्त्रीय वाद्यवादन तथा गायनले नै बाहुल्यता पाएको थियो । कार्यक्रममा तामाङसेलो, मैथिली, भोजपुरी गीत-संगीत पनि प्रस्तुत गरिएको थियो ।

– गायक क्रान्ति आलेले पहिलो पटक एउटा कौडा गीत गाएका छन् । मगर भाषाको निर्माणाधीन चलचित्र 'फेर्च्ह नमखान' अर्थात् 'सूर्योदय' का लागि गायक आलेले नेपाली भाषाको कौडा गीत गाएका हुन् । नारायण रायमाझीको संगीतमा तयार भएको 'यही आउने वैशाखैमा ' गीत अहिले छायांकनको क्रममा छ ।

– संगीतकार राजु सिंह अहिले एउटा बाल गीति संग्रहको निर्माणमा जुटेका छन् । दुई दिदी-बहिनी बालगायिका शर्वरी चौहान तथा शिवानी चौहानले भर्खरै मात्र गीति संग्रह 'शशि' का लागि आठवटा गीतहरू रेकर्ड गराएका छन् ।

– गायक सुमित खड्काले अहिले आफ्ना गृहनगर विराटनगरलाई नै सांगीतिक कर्मथलो बनाएका छन् । उनी पूर्वतिरकै सांगीतिक कार्यक्रम बढी सहभागी हुन्छन् । यद्यपी पछिल्लो समयमा उनी काठमाडौंका विभिन्न रेकर्डिङ स्टुडियोहरू धाइरहेका छन् । यसअघि 'प्लस टु' संग्रह तयार पारेर चर्चामा आएका सुमित अहिले डिस्कोथेक तथा डान्स पार्टीमा बजाउन मिल्ने गीतहरू रेकर्ड गर्दैछन् । डान्स नम्बरहरूको उक्त संग्रह भदौको दोस्रो साता बजारमा आउनेछ ।

-ओम मेगा स्टुडियोका मालिक ओमशंकर कर्माचार्य पनि गायक बनेका छन् । कर्माचार्य आफ्नो पहिलो संग्रहका गीतहरू आफ्नै स्टुडियोमा रेकर्ड गराइरहेका छन् ।

–सांगीतिक प्रतिस्पर्धा 'नेपाल स्टार' को उत्कृष्ट पाँचसम्म पुगेका विराटनगरका गायक प्रवलदीप अब गीति संग्रहमार्फत् श्रोतामाझ आउने भएका छन् । एकल गीति संग्रहको तयारीमा काठमाडौंमा रहेका यी गायक विराटनगरको अडिसनबाट छनौट भएर काठमाडौंसम्म आइपुगेका थिए ।

– संगीतकार राहुल प्रधान अहिले संगीतका अन्य विधामा पनि सक्रिय छन् । विभिन्न गायक-गायिकाका गीतलाई संगीतबद्ध गर्ने यी संगीतकारले अहिले आफ्नै लगानीमा रेकर्डिङ स्टुडियो तथा गीति संग्रहको बजार व्यवस्थापन गर्ने कम्पनी पनि स्थापना गरेका छन् । संगीतकार प्रधानले सञ्चालन गरेको म्युजिक प्वाइन्ट्स रेकर्ड्समा रेकर्ड गरिएका विभिन्न गीतमध्ये गायक टासीलाक्पा शेर्पाको शेर्पिनी कान्छी, मेघ लामाको 'थर्सडे', खगेन्द्र सिंहको 'एस्ट्रिम' तथा सुरेश बोहोराको 'पोइजन' गरी चारवटा नयाँ गीति संग्रहहरू एकै पटक बजारमा ल्याउन लागेको छ ।

लाइभ शो

– दरबारमार्गस्थित नाङ्लो क्याफे एन्ड पबमा प्रत्येक मंगलबार साँझ ग्राहकहरूको घुइँचो हुन्छ । 'लिभेन-अप योर ट्युसडे इभिनिङ्स' शीर्षक राखेर पबमा रमाइलो सांगीतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गरिन्छ । जर्ज सुब्बा, राज वाइवा तथा बैजु राईजस्ता संगीतकर्मीले पाश्चात्य संगीतमार्फत पबको वातावरणलाई संगीतमय बनाउँछन् । पबमा साँझ सात बजे सांगीतिक कार्यक्रम प्रारम्भ हुन्छ ।

SLC/+2 फेल No चिन्ता
www.himalayan.edu.np

कक्षा १० कसका लागि ?
• कक्षा ८, ९ फेल वा पास भई SLC दिन नसकेका, Math / Science पढ्न नचाहने, Sent-up दिन नचाहने

कक्षा १२ कसका लागि ?
- कक्षा ११/१२ मा Back लागेकोले दिक्क भएका,
- SLC पछि Gap भएका / १ वर्षमै +2 पास गर्न चाहने वा Faculty परिवर्तन गर्न चाहने,
- MBBS / BE/ Piloting / CA तथा Abroad Study गर्न चाहने,

नेपालको सबैभन्दा पुरानो तथा एकमात्र मान्यता प्राप्त ओपन स्कूलमा ७ वर्षदेखि संचालित भारत सरकारको कक्षा १० र १२ का Science, Management तथा Arts का कक्षामा भर्ना भई ढुक्क हुनुहोस् ।

कक्षा शुरु भैसकेको छ

प्राइभेट SLC
तयारी कक्षामा भर्ना खुल्यो
विशेषताहरु :-
★Online education तथा CD को माध्यमबाट अनुभवी प्राध्यापकहरुबाट मनोबैज्ञानिक तरिकाले पढाइने,
★Science/Math/Health का practical कक्षाहरु तथा Project work को व्यवस्था,
★प्रत्येक वर्ष १००% पास गराउन सफल,
हिमालयन ओपन स्कूल
पुरानो बानेश्वर, ☎ : 4470444,
बागबजार ☎ 016220702

विशेषताहरू :-
●कुनै ५ विषय मात्र पास गरे पुग्ने/पास गर्न सजिलो ●TU / KU तथा विश्वभरी मान्यता भएको/No age bar ●जागिरे तथा गृहणीले घर मै पढेर पनि परीक्षा दिन सक्ने ●Online Education तथा CD को माध्यमबाट पढाइने ●Installment मा पनि परीक्षा दिन पाइने ●Practical / Project work / Assignment को व्यवस्था, ●नेपाली तथा English माध्यममा परीक्षा दिन पाईने ।

Himalayan Open School
Old Baneshwor, ☎4476685
Bagbazar:016220702, Chabahil : 2074123

साता संक्षेप

असार ९–उच्चस्तरीय जाँचबुझ आयोगद्वारा पूर्वमन्त्रीसहित १३ जनालाई निगरानीमा राख्न निर्देशन ।

– मजदुर आन्दोलनका कारण बारा-पर्साका ५० कपडा उद्योग बन्द ।

असार १०– युरोपेली संघद्वारा शान्ति स्थापनाका लागि दुई अर्ब सहयोग गर्ने घोषणा ।

असार ११– सेना आफैंले वक्तब्य निकालेकोमा गृहमन्त्री कृष्णप्रसाद सिटौलाद्वारा असन्तुष्टि व्यक्त ।

– विश्वहिन्दू महासंघका अध्यक्ष तथा मानार्थ शाही पार्श्ववर्ती भरतकेशर सिंहको सुरक्षा गर्न नसकेको भन्दै कारबाही गरिएका प्रहरी निरिक्षक आभूषण तिमल्सेनालाई सफाइ ।

असार १२– माओवादी अध्यक्ष प्रचण्ड तथा डा. बाबुराम भट्टराई काठमाडौंमा, शीर्ष नेताहरूसँग भेटघाट तीव्र ।

– भूतपूर्व उपाध्यक्षसहित तीन पूर्वमन्त्रीलाई बयानका लागि उच्चस्तरीय जाँचबुझ आयोगको पत्र ।

– सडक दुर्घटनाको विषयलाई लिएर चर्किएको विवादमा भरतकेशर परिवारले माफी माग्यो ।

– माओवादीद्वारा कब्जा गरेको जग्गा बाँड्ने प्रक्रिया सुरु ।

असार १३– माओवादी वार्ताटोलीद्वारा युद्धविराम आचारसंहिता राष्ट्रिय अनुगमन समितिको कार्यक्षेत्र र अधिकार तोकियो ।

– राजाका लागि खरिद गरिएको पजेरोको कर निर्धारण गर्न सरकारद्वारा आर्थिक स्रोतको माग ।

असार १४– जनआन्दोलन दबाउनेमध्ये दोषी पाइएका मन्त्रिपरिषद्का तत्कालीन उपाध्यक्ष तुलसी गिरीसहित तीन मन्त्रीद्वारा दोषको भागी हुन अस्वीकार ।

– संयुक्त राष्ट्रसंघीय मानवअधिकार उच्चआयोगद्वारा माओवादीलाई तत्काल हत्या, अपहरण तथा चन्दा असुली रोक्न आग्रह ।

– सैनिक सचिवालय अझै पनि दरबारबाट सञ्चालित ।

असार १५– सेना र दरबारको खर्च नघट्ने संकेत, नेकपा (एमाले) द्वारा डेढ अर्बको बजेट बनाउन सुझाव ।

– प्रतिकार समूहबाट कपिलवस्तुमा २ माओवादी कार्यकर्ताको हत्या ।

माओवादी सरकारमा जान अझै ६ महिना

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं, १५ दिनअघि बालुवाटारस्थित प्रधानमन्त्री निवासमा भएको १० घन्टा लामो शिखर वार्ताले एक महिनाभित्र नेकपा (माओवादी) लाई सरकारमा सामेल गराउने निर्णय गरे पनि विभिन्न कारणले उक्त दल सरकारमा जान ढिलाइ हुने संकेत देखिएको छ। यो ढिलाइलाई अन्य दलका नेताहरूले शिखरवार्ताअघि पर्याप्त गृहकार्य नहुनुलाई मुख्य कारण मानेका छन् भने नेकपा (माओवादी) ले यसलाई 'दरबारपक्षीय देशी तथा विदेशी तत्त्वको चलखेल' का रूपमा परिभाषित गरेको छ ।

१५ दिनअघि १० घन्टा लामो छलफलले आन्तरिम सरकारमा जाने मार्ग प्रसस्त गरेपछि सयौं पत्रकारमाझ नेकपा (माओवादी) का अध्यक्ष प्रचण्डले आफ्नो २५ वर्षे भूमिगत जीवन त्यागेका थिए। त्यस दिन उनले आफ्नो १० वर्षे संघर्षले ऐतिहासिक विजय पाएको बताएका थिए। पत्रकारमाझ पनि उनले दुई पटकसम्म सरकारमा गैहाल्ने प्रतिक्रिया दिएका थिए। उक्त शीर्ष वार्तामा माओवादीलाई सरकारमा लान १५ दिनभित्र अन्तरिम मस्यौदा तयार गर्ने तथा प्रतिनिधिसभा भङ्ग गर्ने सहमति पनि भएको थियो। पत्रकार सम्मेलन भैरहँदा सरकारी वार्ताटोलीका संयोजक तथा गृहमन्त्री कृष्णप्रसाद सिटौलाले आन्तरिम मस्यौदाकारको नामावलीसमेत पढेर सुनाएका थिए। वार्ताका बुँदाहरू सबैलाई आश्चर्य पार्ने तर पूर्ण परिवर्तनमुखी थिए। आमजनताले अपेक्षा गरेभन्दा छिट्टै सरकारमा परिवर्तन हुने देखिएकाले पनि यसलाई सबैले ठूलो चासो दिएका थिए। त्यसैले पनि माओवादीले यसलाई ठूलो जितका रूपमा हेरेको थियो तर प्रचण्डले काठमाडौं छाडेको २४ घन्टापछि नै उक्त समझदारीका विषयमा विभिन्न प्रश्न उठ्न थाले। सेना र दरबारले नेता प्रचण्डले बालुवाटारमा गरेको सेनासम्बन्धी टिप्पणीको खण्डन गर्न सरकारलाई दबाब दिन थाल्यो भने अमेरिका लगायत देशकै मध्यमार्गी दलहरूबाट हतियार नत्यागी माओवादीलाई सरकारमा लानुहुँदैन भन्ने आवाज उठ्न थाल्यो। माओवादी अध्यक्ष प्रचण्डले सेनासम्बन्धी गरेको विवादास्पद टिप्पणीमा सरकार केही नबोलेपछि सेना आफैले वक्तव्य प्रकाशित गरेर अर्को विवादलाई जन्म दियो। सात दलका अन्य नेताहरूले आफ्ना शीर्ष नेताहरूले आफूहरूसँग कुनै सल्लाह नगरी ८ बुँदे सम्झौता गरेको भन्दै पार्टी नेतृत्वको आलोचना गरे। माओवादीहरूको माथि परिसकेको हातलाई तल पार्न दबाब यतिसम्म बढ्यो कि संयुक्त राष्ट्रसंघले समेत युद्धविरामपछि माओवादीले ९ जना सर्वसाधारणको ज्यान लिइसकेको तथ्य सार्वजनिक गर्‍यो। त्यतिमात्र होइन, अमेरिकी राजदूत जेम्स एफ मोरियार्टीले एक सार्वजनिक कार्यक्रममा सन् १९१७ मा रुसमा लेनिनले गरेको अक्टुबर क्रान्ति झैं नेपालमा पनि माओवादीहरूले अक्टोबर क्रान्ति गर्न लागेको भन्दै आलोचना गरे।

राजनैतिक दलमा पनि माओवादीलाई एक महिनाभित्र सरकारमा लाने निर्णय सार्वजनिक भएपछि बढ्दै गएको मतमतान्तरबीच वार्ताकारहरूको आलोचना हुन थाल्यो। चौतर्फी दबाबमा परेका गृहमन्त्री कृष्णप्रसाद सिटौलाले पोखराको एक कार्यक्रममा हतियार व्यवस्थापन नभै माओवादी सरकारमा नजाने कुरामा कार्यकर्ताहरूलाई आस्वस्त पारे। गृहमन्त्री सिटौलाको यो भनाइसँगै माओवादीहरूको एक महिनाभित्र सरकारमा जाने सपना चकनाचुर मात्र भएन संविधानसभाको निर्वाचनअघि मात्र हतियार व्यवस्थापन गर्ने अडान लिइरहेका उनीहरूलाई सरकारमा जाने कि हतियारको मोह गर्ने एकैसाथ दुईवटा गम्भीर प्रश्न खडा गरिदियो। प्रतिनिधिसभा विघटन गर्ने कुरामा पनि सात दलबीच मतभेद भएकाले तत्काल प्रनिनिधिसभा विघटन हुने सम्भावना टरेको छ भने १५ दिनभित्र अन्तरिम मस्यौदा तयार गर्ने सम्झौता भए पनि यसको काम अझै सुरु हुन सकेको छैन। त्यसले पनि नेकपा (माओवादी) का अध्यक्ष प्रचण्ड अहिले फेरि काठमाडौंको भेटघाटलाई तीव्र बनाएका छन्। विवादको चुरोका रूपमा उठेको ८ बुँदे समझदारीलाई पहिलेकै अवस्थामा ल्याउन उनले प्रधानमन्त्री बाहेक ७ दलका सबैजसो शीर्ष नेताको घर तथा कार्यलयमै पुगेर वार्ता गरेका छन् भने डा. बाबुराम भट्टराई तथा सुरेश आलेमगर विभिन्न कूटनीतिक आयोगका प्रमुखसँग वार्ता आफूहरू सकारमा जाने बाधा फुकाउने प्रयासमा लागेका छन्। यति हुँदाहुँदै पनि सबै शक्तिहरू संयुक्त राष्ट्रसंघको मातहतमा माओवादी सेना तथा हतियारको व्यवस्थापन नगरी उसलाई सरकारमा लान नहुने कुरामा एकमत भएपछि एक महिनामै सरकारमा जाने विद्रोहीहरूको सोच पूर्ण विफल भएको छ।

अर्कातिर संयुक्त राष्ट्रसंघका सहायक महासचिव कुलचन्द्र गौतमले नेपालले संयुक्त राष्ट्रसंघलाई हतियारको व्यवस्थापन गर्न औपचारिक निमन्त्रणा पठाएपछि पनि नेकपा (माओवादी) का लडाकु, तिनीहरूले बोकेको हतियार तथा उनीहरूले गर्ने कृयाकलापका बारेमा अध्ययन सुरु गर्न करिब ४ महिना लाग्ने बताएका छन्। आफ्नो ३ दिने नेपाल भ्रमणमा गौतमले बताएअनुसार संयुक्त राष्ट्रसंघले काम सुरु गरेपछि मात्रै माओवादी सरकारमा जाने हो भने पनि करिब ५ महिना लाग्न सक्छ। द्वन्द्व व्यवस्थापनका विशेषज्ञहरूले पनि हतियार व्यवस्थापनको काम सुरु भएपछि मात्रै नेकपा (माओवादी) सरकारमा जाने हो भने झण्डै छ महिना लाग्ने बताएका छन्।

मुखाले

-मैले केही दिनमै सबै विश्राम सकें, अब फेरि सक्रिय हुन्छु ।

गिरिजाप्रसाद कोइराला, प्रधानमन्त्री

-म सार्वजनिक हुनेबित्तिकै शान्ति आउने होइन। शान्ति आउनलाई अहिलेकै योजनाले देश बन्छ भन्ने पुरानो सोच परिवर्तन गर्नुपर्छ।

प्रचण्ड, अध्यक्ष, नेकपा (माओवादी)

-प्रचण्ड र मबीच अब कुनै गुनासो छैन ।

माधव नेपाल, महासचिव, नेकपा (एमाले)

-नेपाली जनताले १९ दिन गरेको जस्तो आन्दोलन विश्वमा कमै हुने गरेको छ ।

कुलचन्द्र गौतम, सहायक महासचिव, संयुक्त राष्ट्रसंघ

-नेपालमा मेरो कुनै सम्पत्ति छैन। जग्गा पनि छैन, घर पनि छैन।

शरदचन्द्र शाह, राजाका सल्लाहकार

-माओवादीका गतिविधि रूसमा १९१७ मा भएको अक्टोबर क्रान्तिजस्तै शंकास्पद छन् ।

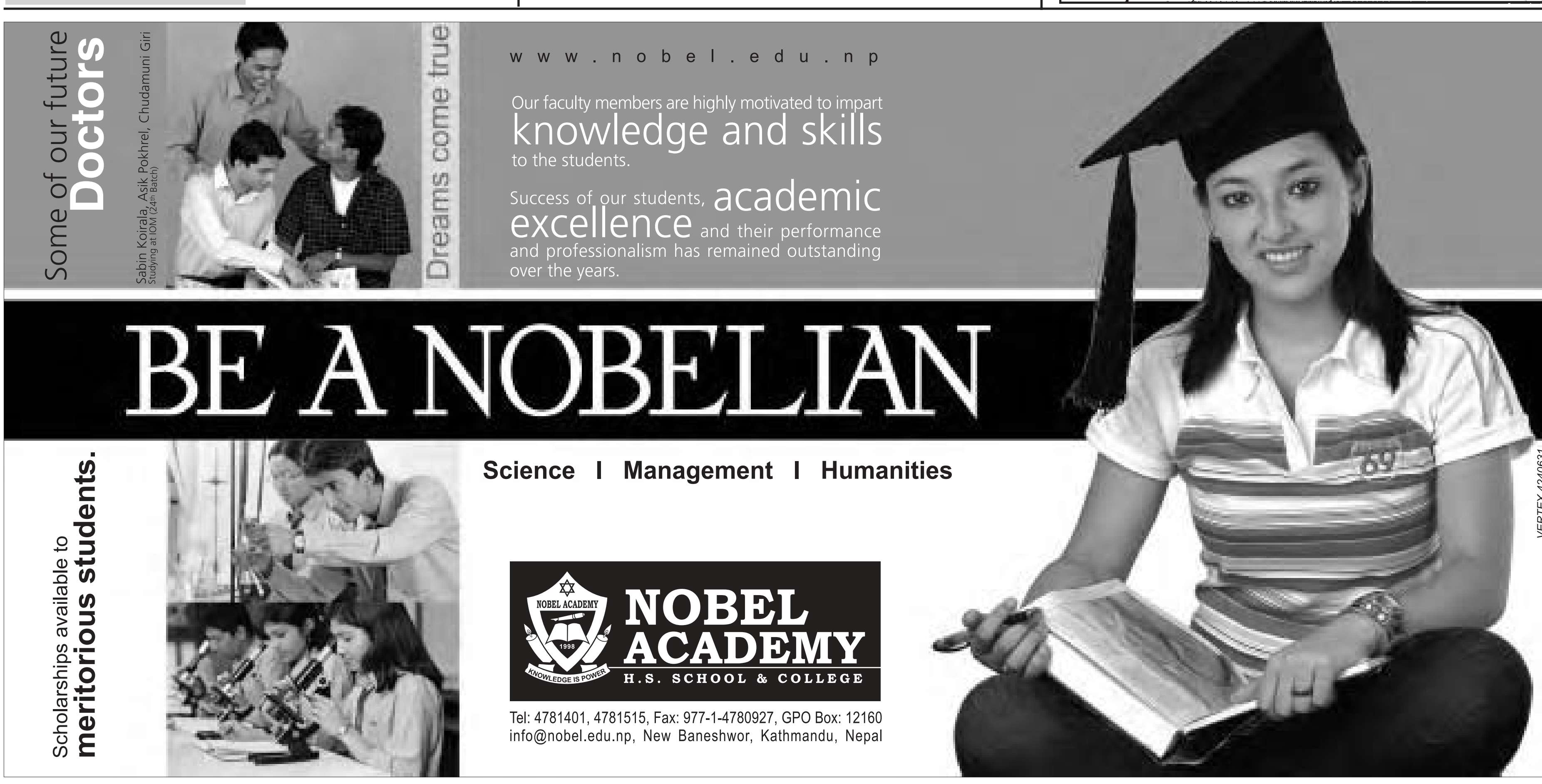
जेम्स एफ मोरियार्टी, अमेरिकी राजदूत

-मेरो नाम रेखा ओझा होइन, रेखा थापा हो। म श्रीमान्को नामसँग जोडिन चाहन्नँ ।

रेखा थापा, कलाकार

५०% छुटमा होटल तालिम !
नेपाल सरकारबाट स्विकृत प्राप्त/विदेशबाट होटल म्यानेजमेन्ट गरी पाँचतारे होटलमा काम गरिरहेका सेफबाटै प्रशिक्षण दिइने/अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा समेत ख्याती कमाउन सफल नेपालको एकमात्र ट्रेनिङ्ग सेन्टर
तालिमहरू: कुक, वेटर, वारमेन, वेकरी, रूम/वेल व्वाइ, क्याप्टेन, रिसेप्सनिष्ट, तन्दुरी, फ्रन्ट अफिसर, सुपरभाईजर, हाउसकिपिङ्ग
विशेषताहरू: थप ट्रेनिङ्ग गर्न पाँच तारे होटलमा लैजाने, पाँच तारेमा कार्यरत सेफबाट नै तालिम दिइने, कुक पढ्ने लाई वेटर फ्रीमा, फ्री अंग्रेजी भाषा, ६ जनामा १ जना फ्री, होस्टलको व्यवस्था
SLC दिएर बसेकाहरूलाई विशेष छुट
साहारा मेनपावर एण्ड टुरिजम ट्रेनिङ्ग सेन्टर प्रा. लि. (S.M.T.T.C.)
फोन: २०४०७८२, ९८५१०९३६२९, नयाँ बानेश्वर (शिव दर्शन हल अगाडी)

B.E. ENTRANCE
Admission Open :
Preparation Classes
* Highly experienced teachers from I.O.E. Pulchowk Campus and other renouned colleges.
* Free text books, Question bank and practice sheets.
* Managed by a group of reputed senior teacher of I.O.E. pulchowk Campus
* 98% Success in I.O.E. Entrance among our students.
KANTIPUR EDUCATIONAL INSTITUTE (KEI)
Kupondol, Tel: 5540917,website:www.kei.edu.np
Email:info@kei.edu.np



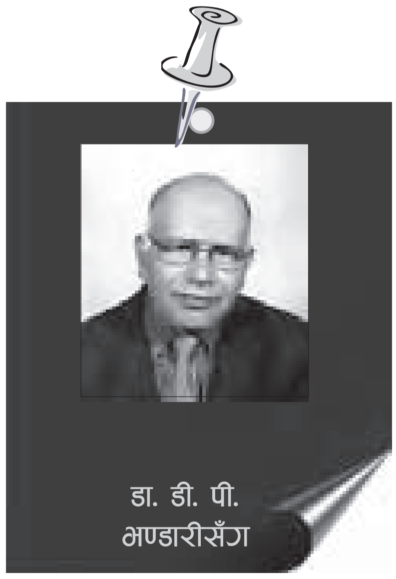
अन्तरिम शासन विधानमा ढिलाइ

मुलुकलाई सबै किसिमका जटिलताहरूबाट निकास दिन संविधान सभासम्म पुग्ने बाटो तय गर्न आवश्यक देखिएको अन्तरिम शासन विधान बनाउन केही ढिलाइ हुने देखिएको छ । सरकारले अन्तरिम शासन विधानको मस्यौदा तयार गर्न गठन गरेको अन्तरिम शासन विधान मस्यौदा समितिले दुई साता बितिसक्दा पनि आफ्नो काम सुरु गरेको छैन । यो समिति गठन भए लगतै उठेका विवादका कारण यस्तो ढिलाइ हुन पुगेको बताइन्छ । सर्वोच्च अदालतका पूर्वन्यायाधीश लक्ष्मण अर्यालको अध्यक्षतामा गठन गरिएको आयोगमा महिला तथा एमालेका तर्फबाट प्रतिनिधित्व हुन नसकेको विवाद उठेपछि उक्त आयोगले आफ्नो काम थाल्न नसकेको हो । गठन हुँदा सरकारले आयोगलाई १५ दिनभित्र नेपाल अधिराज्यको संविधान २०४७ लाई विस्थापन गर्न र संविधानसभासम्म पुग्ने बाटो तय गर्ने गरी नेपाल अधिराज्यको अन्तरिम शासन विधानको मस्यौदा बनाउने अधिकार दिएको थियो । आयोग गठनका विषयमा विवाद सिर्जना भएको पनि एक साताभन्दा लामो समय बितिसकेको छ । आयोग गठनका बारेमा उठाइएका विवादलाई सरकारले स्वीकार गरिसकेको अवस्थामा आयोगले पूर्णता पाउन नसक्नु सरकारको ढिलासुस्ती नै हो । अहिलेको अवस्थामा सरकारकै ढिला सुस्तिका कारण आयोगले आफ्नो काम थाल्न सकेको छैन । अहिले सरकार माओवादी सम्मिलित अन्तरिम सरकार गठन गर्ने तयारीमा देखिएको अवस्थामा आयोगले पूर्णता नपाउनुलाई रहस्यमय मानिन थालिएको छ ।

नेपाली जनतालाई सार्वभौमसत्ता सम्पन्न बनाउन संविधान निर्माणमा उनीहरूको प्रत्यक्ष संलग्नता आवश्यक छ । जनताको प्रत्यक्ष संलग्नतामा संविधान सभाले मात्र संविधान बनाउन सक्छ । संविधानसभासम्म पुग्ने आ–आफ्नै बाटाहरू हुन्छन् । नेपाली जनता कुन बाटोबाट संविधान सभासम्म पुग्ने भन्ने कुरा अन्तरिम शासन विधानले तय गर्नेछ तर अहिले त्यही अन्तरिम शासन विधान निर्माणमा नै ढिलाइ देखिएपछि कतै संविधान सभाको निर्वाचनमा पनि आम जनसमुदायले नसोचेको ढिलाइ हुने त होइन ? भन्ने आशंका उब्जिएको छ । अहिलेको परिस्थितिमा यस्तो आशंकाले निश्चितरूपमा नेपाली जनताको सार्वभौमसत्ता सम्पन्न हुने आकांक्षालाई केही पछाडि धकेल्न सक्छ । त्यो स्थितिमा उत्पन्न हुने सबै किसिमका राजनैतिक गडबडीको जिम्मेबारी वर्तमान सरकारले नै बेहोर्नुपर्ने हुन्छ । कुनै पनि मुलुकका लागि अन्तरिम शासन विधान भनेको खेलाँची होइन भन्ने कुरा सरकारले बुझ्नुपर्छ । तसर्थ सरकारले अहिलेको अवस्थामा माओवादीहरूलाई कसरी सरकारमा सामेल गर्ने विषयलाई भन्दा अन्तरिम शासन विधान मस्यौदा समितिलाई चाँडोभन्दा चाँडो पूर्णता दिनुपर्छ ।

अन्तरिम शासन विधान मस्यौदा बन्नु त्यति सहज पनि छैन । सम्भावित अन्तरिम शासन विधान मस्यौदाले द्वन्द्वरत नेकपा माओवादीको मात्र होइन मूलधारका सात राजनैतिक दलहरूको समेत चित्त बुझाउनुपर्नेछ, तसर्थ मस्यौदा समितिका सदस्यहरूले यस्तो अन्तरिम शासन विधान बनाउँदा थुप्रै बाधा–व्यवधानहरू बेहोर्नुपर्ने हुन्छ । प्रस्तावित मस्यौदामा राजाको स्थान, जनताका मौलिक अधिकारहरू, राजनैतिक दलका दायित्वहरू सँगसँगै संविधान सभासम्म पुग्नका लागि कुन बाटो रोज्ने भन्ने विषयहरू पनि मस्यौदाकारहरूका लागि चुनौतीका विषय हुन सक्छन् । नेपालको राजनैतिक इतिहासमा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण स्थान राख्ने सम्भावना भएको प्रस्तावित अन्तरिम शासन विधानको मस्यौदा बनाउँदा मस्यौदाकारहरूले आफूले प्रतिनिधित्व गरेको वर्ग, सम्प्रदाय तथा राजनैतिक दलको विचारलाई भन्दा बढी समग्र नेपाल र नेपालीको कल्याण केमा छ ? भन्ने विषयलाई प्राथमिकतामा राख्नुपर्नेछ । सरकारले अन्तरिम शासन विधान मस्यौदा समितिलाई पूर्णता दिने र माओवादी पक्षलाई समावेश गरेर अन्तरिम सरकार गठन गर्ने विषयलाई अत्यन्त गम्भीरताका साथ कार्यान्वयन गर्नु नै आजको मुख्य राजनैतिक चासोको विषय बनेको छ ।

पाणी ग्रहण : बन्धन कि मुक्ति ?


डा. डी. पी. भण्डारीसँग

यसपालि– बद्री-केदारको तीर्थाटनमा जानुभन्दा पहिले र त्यहाँबाट फर्किसकेपछि– निकै ठूलो युवायुवतीहरूको संख्या– 'वैवाहिक बन्धन' मा बाँधियो भन्ने तथ्यांक मलाई पठाइएका वैवाहिक आमन्त्रण-पत्रहरूको खातबाट थाहा पाएँ । हुन त पहिले पनि बितिसकेका विवाह-मौसमहरूमा पनि आमन्त्रणहरूको राशि घतलाग्दो नै हुन्थ्यो, तर यति तीव्र मनन गर्ने उत्प्रेरणा ती बितिसकेका दिनहरूमा आएको थिएन । विवाहमाथि मैले धेरै पटक चिन्तन र टिप्पणी नगरेको होइन, तर आज विशेष रूपले मननशील र विवेचनात्मक हुन मन लागिरहेको छ– मेरो सीमाभित्र । म कुनै विवाहशास्त्री होइन, न त विवाह विशेषज्ञ नै हुँ । विवाह मानवजातिको अति महत्त्वपूर्ण अनुष्ठान मानिने भएकाले यति ठूलो धूमधामसित, यति तडकभडकसित, मानिन्छ सबै जाति र सबै धर्मावलम्बीहरूमा । किन मनाइन्छ भन्ने प्रश्न रोचक मात्र होइन, धेरै गम्भीर पनि छ । पाणीग्रहणमाथि एक मोटो संहिता तयार पार्न सकिन्छ । आफै विवाह गर्नुभन्दा पहिले गरेको विवाह-चिन्तन र विवाह-भोगपछि गरेको चिन्तनमा विशाल भेद होला भन्ने मेरो ठहर छ । विवाह मानव आविष्कृत धेरै संस्थाहरूमध्ये एक कृत्रिम र भ्रान्तिपूर्ण संस्था हो– करिब पाँच-छ हजार वर्ष पुरानो संस्था ।

संयम, संस्कार र स्थायित्वको नाउँमा विवाहले मानवजातिको एक ठूलो समूहलाई सहस्राब्दियौंदेखि निभ्रान्त पारिरहेको सत्यको आभास प्रतिभासम्पन्न सिर्जनशील स्रष्टा र दार्शनिकहरूका वचन, कृति र अरू अभिव्यक्तिहरूबाट स्पष्ट हुन्छ । सोफोक्लिज, डायोजनिस, सोक्रेटस, प्लेटोदेखि कान्ट, नित्से, स्ट्रिन्वर्ग आदि सत्य द्रष्टाहरूको ठूलो जमात छ विवाह एक निषेधात्मक, नेगेटिव बन्धन हो भन्नेहरूमा । प्राचीन ऋृषिहरू पनि बन्धनभन्दा बढी स्वच्छन्दतामा रमाउँथे । भगवान् महावीर, जिसस क्राइस्ट आदिहरूलाई पाणीग्रहण निःसृत पीडाको राम्रो ज्ञान थियो । भगवान् बुद्धलाई विवाहपश्चात् ज्ञान फुऱ्यो र तदनुकूल निर्णय गरेर बुद्धत्व प्राप्त गर्नुभयो । विवाह धेरै पुरानो होइन । स्वच्छन्दता अथवा स्वतन्त्रता धेरै लामो कालसम्म मानिसको रुचि थियो, अभ्यास थियो, अनगिन्ती कालसम्म ।

विवाहको उत्पत्तिसँगै अनुशासन, संयम, संकीर्णता, इर्ष्या, पारिवारिक गठन, सामाजिक भेदभाव र कलहमा पनि वृद्धि भयो । विवाहका आफ्नै गुणहरू, आफ्नै दुर्गुणहरू छर्लङ्गिन थाले । परिवारहरू पनि परस्परमा कहिले बढी आत्मीयता, कहिले बढी द्रोहबीच अगाडि सर्दै गए । वर्तमान कालविन्दुमा पुनः वैवाहिक गरिमा र पावनता, एक निष्ठतामाथि प्रश्नहरू उठिरहेका छन् अति-विकसित पश्चिमी देशहरूमा ।

अर्थ नलागोस् कि म वैवाहिक संस्थाको विरोधमा छु । इतिहासको एक कठोर तथ्यलाई मात्र इंगित गरेको हो । प्रत्येक पाणीग्रहण- पीडा, पश्चाताप र प्रफुल्लताको सम्भाव्यता लिएर आएको हुन्छ । कुनै अति सफल, सिर्जनात्मक र स्वस्थ, कुनै अति असफल र नारकीय अस्तित्व बोकेर गैरहेका हुन्छन् । अति उच्च चेतना भएका दम्पतीहरू र अति निम्न चेतना भएका दम्पतीहरू अक्सर प्रसन्न देखिन्छन् । जति धेरै शैक्षिक उपाधिहरू कमाएका दम्पती भए पनि तिनीहरूको चेतनशीलता, अनिवार्यतः उच्चकोटिको हुन्छ भन्ने भ्रम कहिले नपाल्नु, न त औपचारिक उच्च शैक्षिक उपाधिरिक्तहरू अनिवार्यतः कल्पनारिक्त हुन्छन् भनी ठान्नु । सत्य कहिलेकाहीं आश्चर्यलाग्दो रूपले उल्टो हुन्छ । एक थरीका स्वाँठहरू हुन्छन् जसमा जीवन बुझाइ र जीवन बचाइको कलाबारे लेस मात्र पनि सुझबुझ हुँदैन ।

यस्ता जोडीहरू एक-अर्काको कुरूप गुणगान गर्छन्, भोजनको ठूलो परिमाण पचाउँछन्, गहिरो निद्रा लिन्छन्, मौका पऱ्यो भने घूस खान्छन्, चाकडी गर्छन्, सन्दर्भ नमिले पनि पति-पत्नीको र पत्नी-पतिको तारिफ गर्छन्, धेरै शिशु पैदा गर्छन्, ती शिशुहरूको गुणगान गर्दागर्दै जगत्बाट बिदा हुन्छन् । ती मूढ दम्पतीहरू एक अर्थमा साँच्ची नै भाग्यशाली हुन्, किनकि परमात्माले तिनीहरूलाई संवेदनाशून्य सिर्जित गरिदिएको छ । संवेदनाशून्य नरनारीहरू संवेदनायुक्त नरनारीहरूभन्दा लौकिक अर्थमा बढी सफल हुन्छन्, किनकि तिनीहरू निर्लज्ज पनि हुन्छन् । हाम्रोजस्तो संस्कार र मूल्यपद्धति भएको देशमा निर्लज्जहरू धेरै ठूलो पद र त्यो पदसित प्राप्त हुने ऐश्वर्य पाउन सक्छन्, पाउँछन् ।

वैवाहिक योग वा संयोग धेरै ठूलो सीमासम्म निर्णायक हुन्छ, कपूत र सपूत उत्पादनमा । रज-शुक्रकीटको नर्तन र लय निर्णायक हुन्छ बुद्ध, सोक्रेटस, जिसस, शेक्सपियर, मीरा, कविर, महात्मा गान्धी र साथै चोर, डाँका, हत्यारा, हानिकारक रूपले मत्तान्ध, पाखण्डी, भ्रष्टाचारी र लाज नभएका अवसरवादीहरू । गलत, तामसिक, प्रेमरिक्त सम्भोगबाट त्यस्तै नरनारीहरू पैदा हुन्छन् जसको जनसंख्या दक्षिण एसियामा विराट् छ– सायद संसारभरि नै । ऋृषिहरूले प्रत्येक सम्भोग कर्मलाई एक पुनीत अनुष्ठानका रूपमा सम्पादन गर्नुपर्छ भनेर उपदेश दिएर गएका थिए । तर यौनप्रताडित दम्पतीहरू धैर्यहीन, उत्तेजनामा विवेकभन्दा वासनाबाट बसीभूत हुँदारहेछन् । हत्यारा, डाँका, फटाहा, चोर, घुस्याहा, धनराशि सापटी लिएर वाचा गरेको समयभन्दा पर दस-पन्ध्र वर्ष गैसक्दा पनि फिर्ता नगर्ने चोर नेताहरू, बलात्कारीहरू पैदा हुन्छन् यो भूतलमा । त्यो ठग नेताका बारेमा पछि विस्तार दिनेछु ।

वैदिक संहिताअनुसार विवाह आठ प्रकारका हुन्छन्– दैविकदेखि पिशाच, राक्षसी विवाहसम्म । महर्षि परासरको मत्स्यकन्या प्रेमलाई, बलात्कारलाई राक्षसी भन्न मिल्दैन भन्छन् पण्डितहरू । किनकि परासर महर्षि थिए । महर्षिबाट गल्ती हुन सक्दैन । यो भनाइ ठीक हो कि जस्तो लाग्यो, किनकि त्यो अति विशिष्ट सम्भोग नभएको भए वेदव्यासजस्तो महान् तपस्वीको, ऋृषिको जन्म हुँदैन थियो । पन्ध्र दिनपहिले मैले बद्रीनाथ पर्वतमा ब्यास गुफा र गणेश गुफाको दर्शन गर्ने मौका पाएको थिएँ । करिब तीस-चालीस मिटरको दूरी छ दुवै गुफाबीच । कथा भन्छ, ब्यास ऋृषि माथिको गुफाबाट शब्दोचारण गर्नुहुन्थ्यो, गणेशजी तल आफ्नो लेखनीबाट ब्यास-वचन टिप्नुहुन्थ्यो, ती वचनहरूको योग नै महाभारत भयो । परासर ऋृषिले दलित सुन्दरीलाई बलात्कार नगरेको भए महाभारतजस्तो महानतम् ग्रन्थको जन्म हुन्थ्यो कि हुँदैनथ्यो ? हुँदैन थियो ।

०००

प्रिय अनिशा ! च्याटिङबाट एक विदेशीसित गरिएको विवाह कति स्थायी, आनन्ददायी होला । विस्तारमा तिम्रो कुरो बुझेपछि मात्र केही भन्न सकिन्छ । दुवै पति-पत्नीहरूको आत्मा, हृदय, मस्तिष्क र अरू यावत् रुचिहरूबीच तारतम्य मिल्यो भने विवाह एक आनन्ददायी स्थिति हो, दुवैबीच केही पनि मिल्न सकेन भने एक बन्धन मात्र होइन, एक त्रासदी पनि हो । शारीरिक सुगठनको आफ्नै महत्त्व छ तर समय घस्रिँदै जाँदा शरीर पनि घस्रिँदै जान्छ । कालान्तरमा एउटै कोठामा नब्बे प्रतिशत पति-पत्नीहरू दुई लोन्लीनेस, दुई एकान्तहरूको रूपमा बसिरहेका देख्न सकिन्छ । कोठा मात्र नभएर बाटोमा, तीर्थयात्रा, विदेशयात्रामा छन्द नमिलेका दम्पती गएका छन् भने दुई एकान्तहरू भ्रमणमा गइरहेका छन् भनी ठान्नु । त्यहाँ न आन्तरिक संवाद छ, न त बाह्य संलाप छ । अनिशा ू यी तीन 'सी' हरू : अयक्ष्मतभलअभ, अयक्षगलष्अबतष्यल र अयक्ष्उबतष्दषष्तिथ वैवाहिक क्षमता, पारस्परिक स्वस्थ संवाद र पारस्परिक लयात्मकता छन् भने विवाह एक सफल यज्ञ हो, यात्रा हो । कसरी थाहा पाउन सकिन्छ त्यो च्याटिङ प्रेमी र तिमीबीच तिनैको सहअस्तित्व हुन सकिन्छ भनेर ।

नीति-नियम

यदि निश्चित हुने कामको प्रतिकार असम्भव भएको भए आफ्नो बल र बुद्धि लगाएर दुष्ट शत्रुहरू लागेका बेलामा उनीहरूलाई भगाउन सकिँदैनथ्यो, अर्थात् पुरुषार्थ गर्न सक्यो भने दुर्बल भाग्यलाई पनि सबल बनाउन सकिन्छ । राम्रा कामको फल राम्रै हुन्छ । ठीक त्यसको विपरीत नराम्रा कामको फल पनि नराम्रै मिल्छ । त्यसैले शास्त्र अध्ययन गरी राम्रा–राम्रा कामको ज्ञान हासिल गरी नराम्रा कामहरू त्यागी राम्रा कामपट्टि मात्र ध्यान लगाउनु उपयुक्त हुन्छ । असल तथा खराब काम गराउने माध्यम पनि विधता नै हुन् । खराब काम गर्नेलाई दण्ड दिन तयार हुनुपर्छ र आ–आफ्नो धर्ममा स्थिर रहन प्रेरित गर्नुपर्छ ।

–शुक्रनीति

अनुवाद : रामहरि बन्जारा

चि ठी प त्र

हामी कस्तो शिक्षा पढ्दैछौ ?

मेरा केही साथीहरू प्रवेशिका उत्तीर्ण गरेपछि कमर्स पढ्न थाले । उनीहरू कमर्स पढ्दा बिजनेसम्यान भइन्छ भन्थे । किसानका छोराहरूलाई बिजनेसम्यान बनाउने शिक्षा गजब होला भनेर मैले पनि केही सोच्दै नसोची कमर्स पढें । अहिले न त किसान हुन सकेको छु, न त बिजनेसम्यान । बेरोजगार भएर हिंडिरहेको छु ।

मेरो एउटा मिल्ने साथी कनिकुथी प्रेम कविता लेख्थ्यो । स्कुलमा उसलाई सबैले साहित्यकार भनेर जिस्क्याउँथे । क्याम्पस आएपछि उसले साहित्यकार हुनका लागि मेजर नेपाली लिएर पढ्न थाल्यो । तर अहिलेसम्म उसका कविता कुनै पनि राष्ट्रिय स्तरका साहित्यिक पत्रपत्रिकामा छापिएका छैनन् । ऊ अहिले आफूले कतै पनि जागिर नपाउने शिक्षा लिएँ भन्दै मसँग गुनासो गर्छ । जोगीका घरमा संन्यासी पाहुना भनेझैं उसको गनगन सुन्नबाहेक केही गर्न सक्दिनँ । यतिखेर मलाई लाग्दैछ, हामी कस्तो शिक्षा पढ्दैछौ ?

–प्रदीप ढकाल

लोकलयमा जीवन

मायाप्रेम नै लोकगीतका प्रमुख विषय बन्ने गरेको नेपाली समाजमा लोकगीतले जीवनका विभिन्न आयामलाई समेटेको पाइन्छ । नेपाली समाजमा लोकसाहित्यको अत्यन्त उर्वर फाँटको उपवनभित्र लोकसुस्केराका अनेकन श्रृंखला विकसित भएका छन् । लेकबेसी, वनपात, भारा-पर्म, ढिकी-जाँतो, उकाली-ओराली, देउराली, भन्ज्याङ, पाखा, पखेरा, गोठका व्यापक परिवेश र भावभूमिमा लोकगीतको जन्म भैरहेको छ । ग्रामीण जनजीवनको प्रतिनिधित्व गर्ने लोकगीत कर्णप्रिय संगीत त हो नै यो । ग्रामीण जनजीवनको ढुकढुकी पनि हो । लोकगीतमा सामाजिक जीवनका सुख-दुःख र हाँसो-आँसुलाई मार्मिक अनि सरस, सरल एवं बोधगम्य भाषामा अभिव्यक्ति दिइएको पाइन्छ ।

सांस्कृतिक परिचायक मानिने लोकगीतहरू अहिले लोपोन्मुख अवस्थामा छन् भने कोठामा सिर्जना गरिएका नक्कली लोकगीतहरूको प्रभाव बढ्दो छ । लोकगीत अपौरुषेय हुने भए पनि प्रतिलिपि अधिकार र रिमिक्सको चर्चा चल्न थालेपछि हिजोआज लोकगीतका संकलक रचयिता बनेका छन् । रोदी, मेलापात, वनपात आदि लोकगीतको उर्वरभूमि हो । ठाउँअनुसार लोकलयमा भिन्नता पाइन्छ । नेपालको पूर्वी, मध्य र पश्चिमी भागमा विद्यमान लोकलयको भिन्नतालाई यसको उदाहरणका रूपमा लिन सकिन्छ । नेपालमा मालश्री, यानीमाया, चुनीमाया, कौरा, देउडा, यानीहो, झ्याउरे, ठाडो भाका, लैबरी, देहरादूने आदि लोकलय प्रचलित छन् । सारंगी, मादल, खैंजडी, मुजुरा, डम्फू, झ्याली, नर्सिङ्गा आदि वाद्यसामग्री प्रचलनमा छन् ।

–सुमन/सुजन कोइराला, कौशलटार

सचेत पाठकको चाहना

२०६३ सालको प्रारम्भसँगै साप्ताहिकको मूल्य बढेको छ । मूल्यवृद्धिले केही असर गरे पनि म साप्ताहिकलाई दोष दिन चाहन्नँ । अन्य केही पत्रिकाले पनि मूल्य वृद्धि गरिरहेको परिप्रेक्ष्यमा साप्ताहिक कसरी अछूतो रहन सक्छ ? मूल्य बढाउनु साप्ताहिकको बाध्यता भएको हामीलाई राम्रोसँग थाहा छ । खाने मुखलाई जुँगाले छेक्दैन, त्यसैले मूल्य बढे पनि म साप्ताहिक पढ्न छाड्दिनँ, तर यसको लोकप्रियता कायम गर्न साप्ताहिकले केही परिवर्तन गर्नुपर्छ । एक जिम्मेवार पाठकका नाताले म साप्ताहिकलाई केही सुझाव दिन चाहन्छु, जसले साप्ताहिकको लोकप्रियता बढाउन अर्थात् सुनमा सुगन्ध थप्न मद्दत गर्नेछ ।

-विज्ञापनमा कमी ल्याउनुपर्छ ।

-मनोरञ्जन स्तम्भमा धेरैभन्दा धेरै जानकारी दिनुपर्छ । साप्ताहिकलाई आकर्षक बनाउने यो महत्त्वपूर्ण स्तम्भ हो ।

-पाठक मञ्चमा पाठकहरूको सक्दो सहभागिता हुनुपर्छ । असंख्य मानिसको प्रिय साप्ताहिकले आफ्ना पाठकहरूको संख्यालाई मध्यनजर गरेर पाठक मञ्च स्तम्भमा नयाँ-नयाँ सामग्री थप्नुपर्छ ।

-केही कम वजनका सामग्रीको सट्टा नौला स्तम्भ थप्नुपर्छ ।

साप्ताहिकले माथिका सुझावमा विचार पुऱ्याए यसको प्रतिष्ठा एवं लोकप्रियता अझ चुलिने कुरा नकार्न सकिँदैन ।

–ईश्वर ओझा, विराट बुद्ध चोक

तीतो सत्य

-प्रत्येक उत्तम काम प्रारम्भमा असम्भव देखिन्छ ।

-तुच्छ वस्तुबाट पनि सुन निस्कन्छ भने निकाल्नुपर्छ ।

-वन डढेको सबैले देख्छन्, मन डढेको कसैले देख्दैन ।

समल जोइटिङग्रे, करादी, स्याङ्जा

-जीवन एउटा फूल हो । पहिले कोपिला फल्ने, त्यसपछि फुल्ने अनि झर्ने ।

-मान्छेको रूप बाहिर जस्तो भए पनि भित्र अर्कै हुन्छ ।

-आफूले मन पराएको मान्छे जस्तो सुकै भए पनि राम्रो र प्रिय लाग्छ ।

-रातो रंगलाई सबैले राम्रो भन्छन् तर रातो पनि पछि कालो हुन सक्छ ।

राजु श्रेष्ठ, भक्तपुर

-उपदेशभन्दा उदाहरण उपयोगी हुन्छ ।

-लगनशीलता, रगत र पसिनाको मूल्य नाप्न सकिँदैन ।

-रूख जति झाङ्गिएको हुन्छ, त्यसको जरा पनि त्यति नै फैलिएको हुनुपर्छ ।

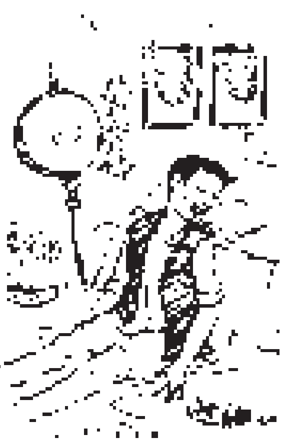
बद्री काफ्ले, पाँचथर

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

–सम्पादक

हाम्रो नेपालमा

विष पचाउन खोज्दा...



त्यसो त हाम्रो नेपालमा अन्धविश्वासीहरूको ठूलै जमात छ। यस्ता अन्धविश्वासीहरू कहिलेकाहीं आफूले आफैंलाई दैवीय शक्तिसम्पन्न व्यक्ति भएको दावी गर्छन्। कहिलेकाहीं उनीहरूको यस्तो दावी आत्मघाती समेत हुन पुग्छ। एउटा यस्तै घटना भक्तपुर जिल्लाको सिरुटार गाविसमा घटेको छ। आफूलाई मन्त्रसिद्ध व्यक्ति घोषणा गर्दै तन्त्रमन्त्रबाट जस्तोसुकै विषसमेत पचाउने दावी गर्दै आएका झाँक्री धनबहादुर तामाङको गत साता मुसा पार्ने औषधी खाँदा मृत्यु भएको छ। स्थानीय मानिसहरूमाझ आफूलाई बोक्सी देखाउन खप्पिस भएको दावी गर्दै आएका तामाङले त्यो दिन आफूले विष पनि पचाउन सक्ने घोषणा गर्दै मुसा मार्ने औषधी खाएका थिए।

मांसाहारी गोरु

त्यसो त गाईगोरुलाई शाकाहारी प्राणी मानिन्छ तर सिन्धुली जिल्लाको हत्पते गाविस वडा नम्बर ४ रत्नपुरका कृषक दुर्गी दनुवारको घरमा रहेको एउटा गोरु मांसाहारी भएपछि गाउँलेहरू चिन्तित भएका

छन्। प्राप्त जानकारीअनुसार उक्त गोरुले दिनहुँ एउटा कुखुराको सिकार गरेर मासु खाने गरेको बताइन्छ। स्थानीय गाउँलेका अनुसार उक्त गोरुले अहिलेसम्म एक वर्षको बाखाका २ पाठीसहित १ सयभन्दा बढी कुखुरा खाइसकेको बताइन्छ। आफ्नो आसपासमा आएका र खोले दिएको बेला नजिक आएका कुखुराहरू उक्त गोरुले खाने गरेको छ। घटनाका प्रत्यक्षदर्शी स्थानीय बासिन्दा खेटराज अधिकारी भन्छन्- 'विश्वास नलागेर करिब आधा किलोको कुखुरा पैसा दिने सर्तमा राख्न लगाएको थिएँ, तर गोरुले खाइदियो।'

सानो घर, बाह्र परिवार

एउटा ढोका, पाँचवटा झ्याल। त्यतिले पनि नपुगेर अगाडि दुई र पछाडिपट्टि चारवटा प्वाल खोपिएका छन्। वास्तवमा ढोका, झ्याल, प्वाल जे भने पनि यी सबै छुट्टाछुट्टै परिवारका मूल ढोका हुन्। यही घरमा १२ परिवार बस्छन्। जो हरेक दिन यिनै प्वालबाट ओहोरदोहोर गर्न बाध्य छन्। झ्याल र ढोका पर्नेहरूलाई त खासै समस्या छैन तर प्वाल प्रयोग गर्नुपर्नेलाई भने बडो अप्ठ्यारो पर्ने बोडे भूल बताउँछन्। अर्काकहाँ हली बसेर गुजारा गर्दै आएका यी १२ परिवार कष्टकर जीवन व्यतीत गर्दै आएका छन्। बल्ल भित्र छिर्‍यो, ७-८ जनाको परिवारलाई न खाने बस्ने ठाउँ, न सुत्ने। हामी

प्रायः कुक्रुक्क बसेर रात कटाउछौं, ठाउँ भए न सुत्नु ? बोडे भन्छन्। घरभरिकै पाका देखिने यिनलाई यो घरमा कति जना बस्छन् भन्ने थाहा छैन। आफ्नो उमेरसमेत थाहा नभएका बोडे भन्छन्- होलान् ७० जनाजति। त्यो घरमा कसले खायो-खाएन भनेर छुट्याउन पनि हम्मे पर्छ अभिभावकलाई। बिहान झिसमिसेमै उठेर साहूकहाँ जानु र काम सकी रातको पहिलो प्रहरमा साहुनीले दिएको एक माना चामल लिएर घरभित्र पस्नु यो परिवारका मूलीको दिनचर्या हो।

कान्तिपुर समाचार डायरी

प्रतिदिन एक सय पैंतीस बालबालिकाको मृत्यु

बालमृत्युदर नियन्त्रणमा नेपालले केही वर्षयता सफलता हासिल गरिरहेको भए पनि अझै पनि प्रतिदिन विभिन्न रोगका कारण झन्डै १ सय ३५ बालबालिकाले ज्यान गुमाउने गरेका छन्। एक तथ्यांकअनुसार प्रत्येक १० मिनेटमा पाँच वर्षमुनिका एक जना बालबालिकाले ज्यान गुमाउँछन्। यो संख्या प्रत्येक वर्ष ५० हजारको हाराहारीमा हुन्छ। सन् १९९० मा नेपालमा पाँच वर्षमुनिका बालबालिकामध्ये प्रतिहजार जीवित जन्ममा १ सय ७२ शिशुको मृत्यु हुने गरेकोमा हाल त्यो संख्यामा कमी आई ९१ मात्र छ। यही अनुपातमा बालमृत्युदर नियन्त्रण हुँदै गएमा यस क्षेत्रमा नेपालले सहस्राब्दी विकास लक्ष्य हासिल गर्ने देखिन्छ। सहस्राब्दी विकास लक्ष्यअनुरूप नेपालले सन् २०१५ सम्म प्रतिहजार पाँच वर्षमुनिका बालबालिकाको जीवित जन्मको मृत्युदरलाई ५४ मा झार्नुपर्छ। सन् १९७० को दशकमा नेपालका पाँच वर्षमुनिका प्रतिहजार जीवित जन्ममध्ये २ सयभन्दा बढीको मृत्यु हुन्थ्यो। यो संख्या घटेर सन् १९९० मा १ सय ७० पुग्यो भने सन् २००१ पछि यसरी मृत्यु हुने बालबालिकाको संख्या ९१ मा झरेको छ।

बर्सेनि चार हजार क्यान्सर रोगी थपिन्छन्

नेपालमा हरेक वर्ष चार हजारभन्दा बढी क्यान्सर रोगी थपिने एक अध्ययनले देखाएको छ। अध्ययनअनुसार खानपिन, आहार-विहार बानीबेहोरा र सुर्तीजन्य पदार्थका कारणबाट मात्र १९ प्रतिशत क्यान्सर रोग लाग्ने गरेको पाइएको छ। अघिल्लो वर्ष अधिराज्यभरिका मुख्य सातवटा अस्पतालमा गरिएको अध्ययनअनुसार ४ हजार २ सय एक नयाँ क्यान्सर रोगी फेला परेका छन्। जसमध्ये महिला २ हजार ८० र पुरुष १ हजार ९ सय २१ जना छन्। एक वर्षको अध्ययनका क्रममा फेलापरेका क्यान्सरका रोगीमध्ये सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनबाट मात्र क्यान्सर हुनेको संख्या १ हजार १ सय ८५ छ। जसमध्ये ६९ प्रतिशत पुरुष र ३१ प्रतिशत महिला रहेको अध्ययनले देखाएको छ। क्यान्सर रोगीमध्ये सबैभन्दा बढीको उपचार गर्ने अस्पताल चितवनको बीपी कोइराला मोमोरियल क्यान्सर अस्पताल हो। अध्यनले यो अस्पताल अधिराज्यका ४३ प्रतिशत क्यान्सर रोगीको उपचार गरिरहेको देखाएको छ। सबैभन्दा बढी फोक्सोको क्यान्सरका रोगी भेटिएका छन्। अधिराज्यभरका अस्पतालको अध्ययन गर्दा यो क्यान्सर हुने बिरामीको संख्या १४ प्रतिशतभन्दा बढी छ। यस्तै महिलाको पाठेघर, स्तन, अमासय, पित्तथैली, श्वास नली, भोजल नलीजस्ता क्षेत्रका क्यान्सर रोगी अन्य क्षेत्रमा भन्दा बढी छन्।

असारे भाका र रोपाइँको चटारो

हिंजो है राती पानि है पर्‍यो
आकाश थर्काएर
पूर्वको ढोका उघारी हेर्दा
लागेछ असार ...।

मध्यअसारको चटारो छ। असारे गीतका भाकामा मेलो छिटो बढ्ने भएकाले हुनसक्छ हलिया, बाउसे, रोपाहार, ब्याडे सबै गीतलाई अनेकौं भाकामा प्रस्तुत गर्दै काम गरिरहेका भेटिन्छन् यतिखेर। वर्षा सुरु हुनेबित्तिकै पूर्व मेचीदेखि पश्चिम महाकालीसम्मका कृषकहरू आ-आफ्नै भाका र लयमा सुसेली तथा गीतको वर्षा गर्दै शारीरिक श्रम गरिरहेका हुन्छन्। साइँली र माइलीका गीतदेखि लिएर अहिलेका पप गीतसम्म पनि गुञ्जिरहेको हुन्छ यो समयमा। पूर्वमा चण्डी, लाखे नाच, पश्चिममा देउडा, गौरा नाच असारका विशेशता नै हुन्। बाउसे र रोपहारको बीचमा चल्ने दोहोरीको मज्जा अझ रमाइलो हुन्छ। अझ रोपाइँको अन्तिम दिन हिलो छ्यापाछ्याप गर्दै मैजारो मनाउँदै गीतका भाका हाल्दाको खास्सा मजा अरू के होला र।

रातोमा भन्नु त्यो लालीगुराँस
गुनिलो बेसार
यता नि पानी उता नि पानी
लागेछ असार ... ।

अहिले काठमाडौं वरिपरिका ग्रामीण वस्तीमा यस्तै भाकामा असारे गीत वर्षिरहेको छ। खेतमा भएका सबैले एक स्वरमा यस्ता गीत गाइरहेको दृष्य हेर्ने जो-कोहीलाई रोमाञ्चक लाग्न सक्छ। 'मानो खाएर मुरी उब्जाउने' समय हो यो यसकारण खेती बाहेक अन्य काम गर्न किसानहरूलाई फुर्सद पनि छैन। बिहानीको सँर्यका सुनौला किरणको प्रवेशसँगै खेत पुगेका किसान परिवारका सदस्यहरू मंसिरमा भित्र्याउने धानको परिकल्पनासँगै शारीरिक श्रम खर्चिरहेका हुन्छन्। मनसुन ढिलै सुरु भए पनि यतिखेर कृषकहरू मौका छोपिरहेका छन्। असारे झरी भरमा धान रोपिसक्नुपर्ने भएकाले नेपालीका निम्ति समयमा मनसुन सुरु नहुनु अर्को घाटा हो। यसले गर्दा पनि काममा व्यस्त

हुनुपरेको छ। बिहानभरि काम गरिसकेपछि खेतकै आलीमा बसेर चिउरा, मकै, भटमास अनि चाम्रे खाइरहेका हुन्छन् उनीहरू। झ्याररर परेको पानीमा रुझ्दै, दबदबे हिलोमा रमाइरहेका उनीहरूले वर्षभरिको खर्चका लागि जोहो गर्ने समय पनि यही हो। यो फसललाई जति मलजल गर्‍यो त्यति नै धेरै उत्पादन हुने भएकाले जस्तोसुकै श्रम गर्न पनि उनीहरू पछि पर्दैनन्। पानी परेका बेला सालको पातले बुनेको घुमको ओत लाग्दै निरन्तर काममा लागिरहेका हुन्छन् उनीहरू।

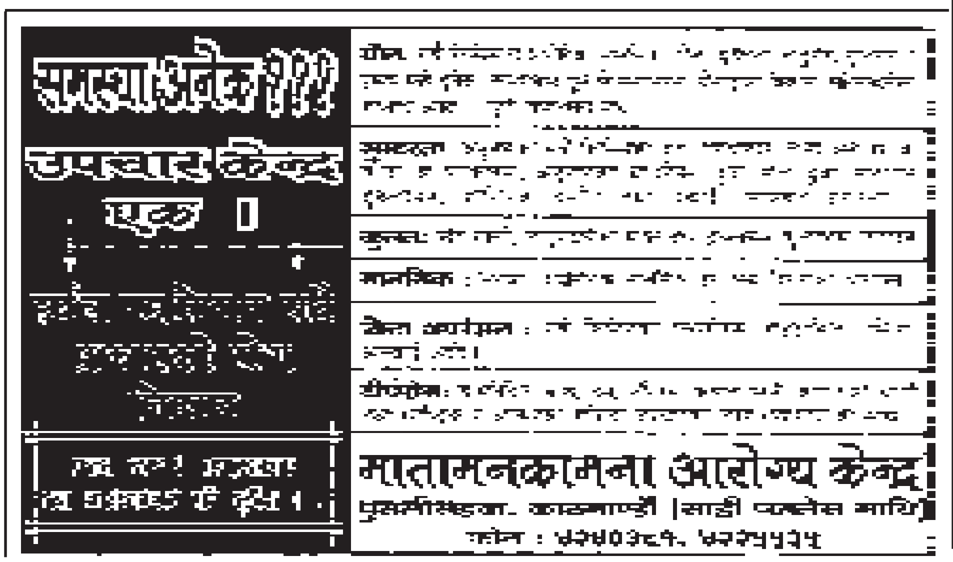
असार १५ दही चिउरा खाने
साउन १५ घिउ खट्टे... ।

७० प्रतिशतभन्दा बढी जनता कृषिलाई अपनाउने भएकाले पनि मुलुक नै अहिले असारमय भएको छ। असारमा साना केटाकेटीदेखि लिएर वृद्धवृद्धासम्मले सक्दो सहयोग गर्छन्। खेती सकेपछि आउने रमाइला चाडवाडको कल्पना मीठोसँग बसेको छ उनीहरूको मनमा। पानी लाग्ने सिमसारका खेतमा अहिले रोपाइँ सकिसकेको छ। मध्यक्षेत्रका पहाडी जिल्लाका फाँट पनि अहिले हरियै भैसकेको देखिन्छ।

असार मासको दबदबे हिलो
छुनलाई घिन लाग्यो
पातली ज्यानलाई फरिया किन्दा
नौ बीस ऋण लाग्यो
बरै नौ बीस ऋण लाग्यो ... ।

साहु महाजनसँग ऋण मागेर होस् वा अर्काको अँधिया कमाएर होस् किसानहरू मुरी उब्जाउने अभियानमा छन्। नेपाल कृषिप्रधान देश भनिए पनि सरकारले किसानका लागि भनेर अहिलेसम्म कुनै आर्कषक प्याकेज दिन सकेको छैन। परम्परागत खेती प्रणाली, पुरानो जातको बीउमै नेपाली किसानहरू खेती गरिरहेका छन्। जब असार लाग्छ त्यही समयमा रासायनिक मल पाउन गाह्रो हुन्छ। अन्य देशमा जनताको सहजताका निम्ति सरकारले सर्वसुलभ दरमा मल वितरण गर्ने गरेको भए पनि नेपालमा अहिलेसम्म त्यस्तो व्यवस्था लागू गरिएको छैन। पछिल्लो समयमा विभिन्न सरकारी एवं गैरसरकारी संस्थाले आधुनिक प्रणाली अनुरूप खेती गर्न किसानलाई सहयोग गर्न थालेको भए पनि यो सुगम स्थानमा मात्र सीमित छ। आशा गरौं आगामी वर्षहरूमा नेपाली कृषकहरूले आधुनिक खेती प्रणाली अनुरूप खेती गर्न पाउन्।

-विदुर



२०६२ सालमा उपत्यकाभित्र उत्कृष्ट परीक्षाफल प्राप्त गर्ने प्लस टु कलेजहरू

कक्षा १२	विद्यार्थी	उत्तिर्ण	प्रतिशत
प्रसादी एकेडेमी, ललितपुर	२८८	२८८	१००.००
काठमाडौं मोडल हाइस्कुल	१७१	१६९	९८.८३
नेसनल स्कुल अफ साइन्सेस, लैनचौर	६८१	६५४	९६.०४
युनाइटेड एकेडेमी ललितपुर	४१४	३९०	९४.२०
लिटल एन्जल्स, ललितपुर	१७९	१७१	९५.५३
जेभियर एकेडेमी, लाजिम्पाट	१८६	१७६	९४.६२
प्राइम इन्टरनेसनल उमावि, नयाँबजार	२०५	१९२	९३.६६
सेन्ट मेरिज हाइस्कुल, ललितपुर	९९	९६	९६.९७
सेन्टर फर इनोभेटिभ, बत्तीसपुतली	८९	८७	९७.७५
नामग्याल हायर सेकेन्डरी स्कुल, गोकर्ण	८३	८१	९७.५९

२०६२ सालमा उपत्यका बाहिर उत्कृष्ट परीक्षाफल ल्याउने प्लस टु कलेजहरू

कक्षा १२	विद्यार्थी	उत्तीर्ण	प्रतिशत
विराट साईन्स कलेज, विराटनगर	१४१	१३०	९२.२०
कलेज अफ बिजनेस स्टडिज, विराटनगर	१३६	१२४	९१.१८
प्रेसिडेन्सी उच्च मावि, भरतपुर	१२३	१०८	८७.८०
आर्किड साइन्स कलेज, भरतपुर	२१६	१८७	८६.५७
न्यु होराइजन उमावि, बुटवल	२२२	१८४	८२.८८
मेरिल्यान्ड उच्च मावि, विराटनगर	१७७	१४८	८३.६२
सिद्धार्थ बोर्डिङ स्कुल, झापा	१९२	१५५	८०.७३
सगरमाथा उच्च मावि, पोखरा	९८	९४	९५.९२
अरनिको उच्च मावि, विराटनगर	९४	८३	८८.३०
गण्डकी बोर्डिङ स्कुल, पोखरा	७१	६९	९७.१८

लोकप्रिय प्लस 2

पृष्ठ १ बाट जारी

हुनुले यसलाई पुष्टि गर्छ। शिक्षाविद मनप्रसाद वाग्लेका अनुसार प्लस टु यति धेरै लोकप्रिय छ कि एसएलसी उत्तीर्णमध्ये ७५ प्रतिशत प्लस टु शिक्षामा जान चाहन्छन्। प्लस टुपछि वैदेशिक अध्ययनमा जाने अवसर पनि त्यत्तिकै रहन्छ। अहिले नेपाल सरकारले प्रदान गर्ने विभिन्न शैक्षिक छात्रवृत्तिमा पनि प्लस टु उत्तीर्ण विद्यार्थीहरूकै वर्चस्व रहने गरेको छ, तर यसले गरिब विद्यार्थीलाई लक्षित गर्ने कार्यक्रम ल्याउन सकेन।

प्रवीणता प्रमाणपत्र तहको शैक्षिक पाठ्यक्रम २० औं वर्षदेखि उही रहनुले पनि यसप्रति विद्यार्थीको चाहना कम भएको हो। प्रमाणपत्र तहमा फेल भएको विद्यार्थीले एक वर्ष समय नष्ट गर्नुपर्छ भने प्लस टुमा एकै दिनमा मौका परीक्षा लिएर उही दिन परिणाम पनि सार्वजनिक गर्ने परिपाटी छ। यो पनि प्लस टुको प्लस टु छुट्टै छ। कोइरालाका अनुसार अब १ जोड ८ र ९ जोड १२ शिक्षा प्रणाली लागू गर्नेतर्फ सरकारी ध्यान जानुपर्छ। भर्खरै सार्वजनिक एक अध्ययन-प्रतिवेदनले पनि प्लस टुसम्म माध्यमिक शिक्षामा जानुपर्ने औंल्याएको छ। हामीकहाँ अहिले पनि २ सय ५० भन्दा माथि माध्यमिक तह सञ्चालन नगर्ने तर शून्य जोड दुई कक्षा सञ्चालन गर्ने प्लस टु कलेजहरू छन्। परिषद्ले यस्ता कलेजको हकमा वि.सं. २०६७ सम्ममा माध्यमिक तह पनि सञ्चालन गर्नुपर्ने समय निर्धारण गरेको छ, तर यो विषयमा परिषद् त्यति गम्भीर छैन।

न्यून बजेट पाएर पनि परिषद्ले अर्बौं रुपैयाँ छुट्याउने गरेको माध्यमिक तह र विश्वविद्यालय शिक्षाको तुलनामा राम्रो परिणाम देखाउँदै आएको छ। परिषद्का अनुसार ६० प्रतिशतभन्दा बढी विद्यार्थी प्लस टु शिक्षामा उत्तीर्ण हुने गरेका छन्। गत वर्षको तथ्याङ्कअनुसार सामुदायिक विद्यालयको मात्र औसत उत्तीर्ण दर ४५ प्रतिशत छ। जबकि एसएलसीको गत वर्षको परिणाममा सामुदायिक विद्यालयबाट २० प्रतिशत विद्यार्थी मात्र उत्तीर्ण भएका थिए। विश्वविद्यालयको उत्तीर्ण दर त्योभन्दा पनि कम छ।

प्लस टु शिक्षाका धेरै राम्रा पक्ष पाठ्यक्रम अन्तराष्ट्रिय स्तरको हुनु, नियमित अध्ययन-अध्यापन हुनु, समयमै परीक्षा लिने तथा नतिजा प्रकाशन गर्नेजस्ता केही महत्त्वपूर्ण कुराले प्लस टु पहिलो रोजाइ बन्ने गरेको छ। त्रिभुवन विश्वविद्यालय अन्तर्गतका क्याम्पसहरूले आधिपत्य जमाउँदै आएको प्रवीणता प्रमाणपत्र तहको शिक्षालाई विस्थापन गर्दै प्लस टु कलेजहरूले त्यो स्थान ओगटिसकेका छन्। 'प्रवीणता प्रमाणपत्र तह गरिब विद्यार्थीले पढ्ने स्थान भएको छ,' विद्यार्थी नेता गगन थापाले भने- 'प्लस टु शिक्षा लोकप्रियता बढ्ने आधार बनेको उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्का प्रवक्ता नारायणप्रसाद कोइराला बताउँछन्।

विद्यालय जीवनमा अभ्यस्त भएका विद्यार्थीहरूलाई कलेज जीवन कस्तो हुन्छ भन्ने भ्रम पनि प्लस टुले हटाइदिएको छ। विद्यालयकै वातावरणमा शैक्षिक ज्ञान हासिल गर्ने भएकाले उच्च माध्यमिक शिक्षा प्लस टुमा उनीहरूले खासै नयाँपन महसुस गर्नुपर्दैन। शिक्षाविद् विद्यानाथ कोइराला भन्छन्- अन्तर्राष्ट्रिय ट्रेन्ड हेर्दा पनि १२ सम्मको शिक्षा माध्यमिक शिक्षा नै हो। यहाँ मात्र देखिए पनि यसभित्र पनि केही कमजोरी पनि भेटिन्छन्। सहरी क्षेत्रमा दूरी निर्धारण नै नगरी धेरै विद्यालय तथा कलेजलाई प्लस टु चलाउने स्वीकृति दिइएको छ। यसले गर्दा कतिपय कलेजमा शैक्षिक वातावरण देखिँदैन। यसबाहेक प्लस टु कलेजहरूले अनावश्यक विज्ञापन तथा आकर्षक नामबाट भ्रम सृजना गरी विद्यार्थीलाई आकर्षित गर्ने प्रयास गरेको पाइन्छ। प्लस टु शिक्षामा प्रतिविद्यार्थी प्रतिवर्ष ५ हजारदेखि १ लाख ९७ हजार रुपैयाँसम्म शुल्क लिने कलेज पनि छन्। शुल्कमा एकरूपता नहुँदा स्तरीयताका नाममा कलेजहरूले अपारदर्शी रूपमा रकम असुल्ने गरेको परिषद्अन्तर्गतकै एक अध्ययन-प्रतिवेदनले पनि देखाएको छ।

एसएलसीको परीक्षा सकिएको एक सातापछिदेखि नै प्लस टु कलेजहरूले विभिन्न शैक्षिक सेमिनार, गोष्ठी, मेला एवं परामर्शलाई माध्यम बनाएर विद्यार्थी भर्नाको विज्ञापन गरिरहेका हुन्छन्। आकर्षक ब्रोसरमा गुणस्तरीय पढाइ, अत्याधुनिक शैक्षिक वातावरण, अतिरिक्त क्रियाकलापमा जोड, छात्रवृत्तिजस्ता कुरा उल्लेख गरेका हुन्छन्। यसकारण कुन कलेज राम्रो भन्ने कुरा वास्तविकता बुझेर मात्र निर्णय गर्नुपर्छ। 'यसैगरी प्रायः कलेजमा प्लस टु कक्षा बिहानी सत्रमा चल्ने हुँदा विद्यार्थीहरू दिउँसो डिस्को, डान्स तथा सिनेमाघर पुग्ने गरेका छन्,' शिक्षाविद कोइरालाका अनुसार प्लस टु शिक्षाको यो डरलाग्दो पक्ष हो।

यो वर्ष प्लस टु कलेजहरूको संख्या एक हजार १८ पुगेको छ। परिषद्का अनुसार यो वर्ष मात्रै १ सय ८ कलेज थपिएका छन। जसमध्ये उपत्यकामा मात्र ३ सयको हाराहारीमा सञ्चालनमा छन्।

शाही सरकारको पालामा सम्बन्धन

हाललाई शून्य जोड दुई (जिरो प्लस टु) सम्बन्धन बन्द गरिएको भए पनि शाही सरकारको समयमा दबाबको भरमा १५ वटा नयाँ उच्च माध्यमिक विद्यालयलाई कक्षा सञ्चालनका लागि स्वीकृति दिइएको छ। सरकारले सञ्चालन भैरहेका जीरो प्लस टु कलेजहरूलाई पनि वि.सं. २०६७ भित्र माध्यमिक तहसँग जोड्न समयावधि तोकेको अवस्थामा गैरकानुनी रूपमा स्वीकृति दिइएका यस्ता कलेजको स्वीकृति पत्र तुरुन्त खारेज गर्नुपर्ने कुरा शिक्षाविद्हरूले बताएका छन्। विद्यार्थी नेताहरू गगन थापा तथा खिमलाल भट्टराईले उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्ले खारेज नगरे विद्यार्थीहरूले ती कलेजलाई आफैं खारेज गर्ने चेतावनी पनि दिएका छन्। परिषद्ले कसरी अनुमति दियो भन्ने प्रश्नमा प्रवक्ता नारायण कोइराला भन्छन्- 'यो काम गलत भएको छ, परिषद्ले आफूले चाहेर स्वीकृति दिएको होइन।' यसैगरी शाही सरकारकै पालामा शिक्षा मन्त्रालयअन्तर्गत स्वायत्त संस्थाका रूपमा रहेको परिषद्लाई नियन्त्रण गर्न उच्चमाध्यमिक शिक्षा ऐन २०४६ मा संशोधन अध्यादेश ल्याइयो। जसअनुसार पाठ्यक्रम, मूल्याङ्कन तथा सम्बन्धनको अधिकार परिषद्बाट शिक्षा मन्त्रालयमा गयो। यद्यपि लोकतन्त्र बहाली भएपछिको सरकारका शिक्षामन्त्री मंगलसिद्धि मानन्धरले सार्वजनिक कार्यक्रममार्फत परिषद्को स्वायत्तताको उक्त अधिकार बहाली गर्ने कुरा बताइसकेका छन्।

परिणामका आधारमा उत्कृष्ट उ.मा.वि.

साप्ताहिकले गत वर्षहरूलाई निरन्तरता दिँदै यस पटक पनि उत्कृष्ट नतिजा ल्याउने प्लस टु कलेजहरूको 'र्‍याङ्किङ' गरेको छ। औसत विद्यार्थी संख्या, गत वर्षहरूको परिणाम, शैक्षिक सुविधाजस्ता कुरालाई आधार मानेर यो र्‍याङ्किङ तयार पारिएको हो। यसका लागि मुख्य स्रोत उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्, सानोठिमीले प्रकाशन गर्ने सम्प्रेषणलाई लिइएको छ। र्‍याङ्किङ प्रतिशतका आधारमा वि.सं. २०६१ को कक्षा ११ र वि.सं. २०६२ को कक्षा १२ मा कलेजहरूको स्थान उल्लेख गरिएको छ। यसमा परिषद्ले कायम गरेको मापदण्ड अर्थात् कम्तीमा पनि ८२ विद्यार्थी परीक्षामा सामेल भएको हुनुपर्ने आधारलाई हामीले यो र्‍याङ्किङमा ध्यान दिएका छौं। धेरै विद्यार्थी र उच्च सफलतालाई पनि यसको आधार मानिएको छ।

कलेज, ठेगाना	कक्षा ११	कक्षा १२	औसत प्रतिशत
नामग्याल हाइयर सेकेन्डरी स्कुल, गोकर्ण	९८.८८	९७.५९	९८.२३
प्रसादी एकेडेमी, ललितपुर	९४.२१	१००.००	९७.१०
काठमाडौं मोडल हाईस्कुल	९३.४४	९८.८३	९६.१३
सेन्ट मेरिज हाईस्कुल, ललितपुर	९२.९३	९६.९७	९४.९५
युनाइटेड एकेडेमी, ललितपुर	९२.०१	९४.२०	९३.१०
प्राईम इन्टरनेसनल उ.मा.वि., नयाँबजार	९१.६३	९३.६६	९२.६४
कलेज अफ बि. एन्ड सो. स्ट., विराटनगर	९२.९१	९१.१८	९२.०४
जेभियर एकेडेमी, लाजिम्पाट	८९.०६	९४.६२	९१.८४
लिटल एन्जल्स, ललितपुर	८४.४२	९५.५३	८९.९७
नेसनल स्कुल अफ साइन्सेस, लैनचौर	८२.५०	९६.०४	८९.२७

हामी सेवामा हाजिर भयौं !

होटल तालिम
कुक-4500
वेटर-1500

ब्रिटिस आर्मी, सिङ्गापुर पुलिस
तयारी कक्षाहरू धमाधम हुँदैछ।
Physical & Education
गतसाल १००% सफलता
Abroad Institute
☎: 4-253426 पुतलीसडक, कुमारी बैंक छेउ

Private Test - SLC
TUITION
LANGUAGE
BMTC
2120693

होटल तालिम

अवसर

- काठमाडौंस्थित एक म्यानपावर कम्पनीका लागि एक महिला कम्प्युटर अपरेटरको आवश्यकता छ। वर्ड, एक्सेल, फोटोसप प्रोगाममा दक्ष महिलाले कम्पनीको फोन नं. ४७८०८७४ मा सर्म्पक राख्नुहोला।
- काठमाडौंस्थित एक दुग्ध कम्पनीका लागि केही सेल्सम्यानको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले कम्पनीको पोष्ट बक्स १३३५१ मा आवेदन दिनुहोला।
- काठमाडौंस्थित एक कम्पनीका लागि केही हकरहरूको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिहरूले मोबाइल ९८५१०८९५२२ मा सर्म्पक राख्नुहोला।
- ललितपुरस्थित एक संस्थाका लागि एक व्यापारिक अधिकृत तथा एक अफिस सेक्रेटरीको आवश्यकता छ। अनुभवी व्यक्तिले पोष्ट बक्स ३२७१ मा आवेदन दिनुहोला।
- वीरगन्जस्थित एक फर्मासिट्युकल्स कम्पनीका लागि एक अफिस असिस्टेन्सको आवश्यकता छ। एमबिए अथवा एमबिएस उत्तीर्ण र सम्बन्धित क्षेत्रमा अनुभवप्राप्त व्यक्तिले कम्पनीको फर्मास्युटियुकल्स कम्पनी अफ नेपाल प्रालिको वीरगन्ज मेनरोडस्थित कार्यालयमा सम्पर्क राख्नुहोला।
- काठमाडौंस्थित एक विद्यालयका लागि एक कोअर्डिनेटर तथा एक विज्ञान शिक्षकको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले विद्यालयको फोन ४७७०६२४ मा सर्म्पक राख्नुहोला।
- काठमाडौंस्थित एक कम्पनीका लागि केही मार्केटिङ प्रयोजनका लागि केही युवायुवतीहरूको आवश्यकता छ। बेरोजगार तथा अनुभवविहीन एसएलसी उत्तीर्ण गरेकाहरूले कम्पनीको फोन नं. ४३६६१०२ मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- काठमाडौंस्थित एक विद्यालयका लागि माध्यमिक तहमा एक अर्थशाश्त्र शिक्षक र प्राथमिक तहमा एक जना अंग्रेजी शिक्षकको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले विद्यालयको फोन नं ४३६१७३३ मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- काठमाडौंस्थित एक कम्पनीका लागि एक सुपरभाइजर, चार कार्यालय सहायक, चार मार्केटिङ अफिसरको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले कम्पनीको फोन नं. ६२२१६९० मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- ललितपुरस्थित एक कम्पनीका लागि एक डकुमेन्ट्स तथा करेस्पोन्डिङ अफिसर, एक जना लेखापाल, एक जना डाटा-इन्ट्री अपरेटर, एक रिसेप्सनिष्ट तथा एक सेक्युरिटी गार्डको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले फोन नं. ५५४६९८५ मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- कतारको दोहास्थित एक कम्पनीका लागि दुई सिभिल इन्जिनियर, २० प्लास्टरर मासोन, १५ मासोन, २० स्टील फिक्सर, २० सट कार्पेन्टर, ४० जनरल लेबर एवं ५ लाइट ड्राइभरको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले कम्पनी नेपालस्थित प्रतिनिधिको फोन ४७८०८७४ मा सम्पर्क राख्नुहोला।

उच्चशिक्षाको बाटोमा प्लस टु

विदुर खतिवडा, एकराज सुवेदी

विद्यार्थीहरूले उच्च शिक्षाका क्रममा विभिन्न बाटो रोज्ने बेला पनि यही हो, तर बहुसंख्यक विद्यार्थीको चाहनालाई हेर्ने हो भने उच्च शिक्षाको बाटोमा विद्यार्थीहरूको पहिलो रोजाइ बन्नेछ– 'प्लस टु'। १५ वर्षे लामो यात्राका क्रममा नेपालमा प्लस टु शिक्षा यति लोकप्रिय हुँदै गएको छ कि कम पैसा हुनेहरू पनि ऋण काढेर भएपनि प्लस टुमै भर्ना हुन चाहन्छन्। यसबाहेक विद्यालय र विश्वविद्यालय तहका परीक्षा प्रणालीभन्दा प्लस टुमा उपलब्धिमूलक परिणाम देखिएकाले पनि विद्यार्थीमा प्लस टुतर्फ बढी झुकाव देखिएको छ। लोकप्रियतासँगै प्लस टु कक्षा सञ्चालन गर्ने कलेजको संख्या १ हजार १८ पुगेको छ। उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्का अनुसार २०६२ मा मात्र १ सय ८ वटा कलेज थपिएका छन्।

यसै मेसोमा 'उच्च शिक्षाको बाटोमा प्लस टु' विषयमा 'साप्ताहिक' ले उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्का प्रवक्ता नारायणप्रसाद कोइराला, शिक्षाविद्हरू मनप्रसाद वाग्ले, विद्यानाथ कोइराला, विद्यार्थी नेताहरू गगन थापा र खिमलाल भट्टराई तथा निजी विद्यालयहरूको संगठन प्याब्सनका अध्यक्ष उमेश श्रेष्ठलाई राखेर अन्तर्क्रिया कार्यक्रम सम्पन्न गरेको थियो। दुई घण्टा चलेको उक्त अन्तर्क्रियामा सहभागीहरूले उच्च शिक्षाको बाटोमा प्लस टु शिक्षाको लोकप्रियतालाई नकार्न नसकिने भए पनि सुधार गर्नुपर्ने पक्षहरूबारेमा पनि त्यत्तिकै आवाज उठाएका थिए। उनीहरूले भने- सबैभन्दा पहिले प्लस टुसम्मको शिक्षालाई माध्यमिक तह मानिनुपर्छ। यसका लागि एक जोड आठ र नौ जोड बाह्र गरेर दुई तहको शिक्षा प्रणाली लागु गरिनुपर्छ।

एसएलसीपछि त्रिभुवन र महेन्द्र विश्वविद्यालयअन्तर्गतका क्याम्पसहरूमा पनि प्रवीणता प्रमाणपत्र तहमा भर्ना लिइन्छ। शुल्कका दृष्टिकोणले उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्ले सञ्चालन गरेको प्लस टुको तुलनामा विश्वविद्यालयअन्तर्गतका क्याम्पसहरूमा कम आर्थिक भार छ, तर पनि वर्षभरिमा ३ महिना पनि राम्रो पढाइ हुन नसक्ने तथा परिणाम पनि सन्तोषजनक नभएको स्थिति छ। के अब प्रवीणता प्रमाणपत्र तहको आवश्यकता छ? विद्यार्थी नेता गगन थापाले भने- 'अहिले नै प्रवीणता प्रमाणपत्र तह खारेज गरिएको अवस्थामा कम आय भएकाहरूले उच्च शिक्षाको बाटो तय गर्न सक्नेछैनन्। यसले थप विकृति खडा गर्ने निश्चित छ।'

प्लस टुलाई स्थापित गरेर प्रवीणता प्रमाणपत्र तहलाई बन्द गर्ने योजना भए पनि प्रवीणता प्रमाणपत्र तह राजनीति गर्ने थलो बनेको शिक्षाविद् डा. विद्यानाथ कोइरालाको भनाइ थियो। कोइरालाका अनुसार प्रवीणता प्रमाणपत्र तहलाई खारेज गर्ने भनेर नै पछिल्लो अवधिमा आएका अन्य विश्वविद्यालयलाई यो तहको अध्ययन सञ्चालन गर्न दिइएन, तर त्रिभुवन विश्वविद्यालयको हकमा भने प्रवीणता प्रमाणपत्र तहलाई विद्यार्थी, प्राध्यापकहरूले राजनीति गर्ने थलो बनाएका छन्। 'प्लस टु सञ्चालन गर्ने निर्णय सही समयमा भएकाले यसले लोकप्रियता कमाएको हो।' अर्का शिक्षाविद् मनप्रसाद वाग्लेले भने- यसलाई संस्थागत रूपमा बलियो बनाउन धेरै काम बाँकी छ। उच्च शिक्षाको बाटोमा पश्चिमी शैलीको 'ए लेभल' को अध्ययन पनि आकर्षक बन्दै गएको छ। केही सहरिया कलेजमा उच्च आयस्रोतकाहरूले मात्र अध्ययन गर्न सक्ने भएकाले यसतर्फ सबैको ध्यान मोडिएको छैन।

शिक्षामा सरकारले वार्षिक २० अरबभन्दा बढी लगानी गर्दै आएको छ, जसमा माध्यमिक शिक्षा र विश्वविद्यालय शिक्षामा यसको अधिकांश हिस्सा खर्च हुन्छ। उच्च माध्यमिक शिक्षा ऐनअन्तर्गत गठित उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्ले सरकारबाट गत वर्ष जम्मा १२ करोड रुपैयाँ मात्र पाएको थियो। बजेट कम छुट्याइएको भए पनि परिषद्को प्लस टुको परिणाम अन्य शैक्षिक कार्यक्रमको तुलनामा धेरै राम्रो छ।

प्लस टु शिक्षामा निजी क्षेत्रको मात्र होइन, सामुदायिक उच्च मा.वि.हरूको उत्तीर्ण परिणाम औसतमा ४५ प्रतिशत रहनुले परिषद्को छवीमा रहेर उसको भन्दा १० औं गुणा बढी लगानी गरिएको माध्यमिक शिक्षालाई नराम्रोसँग व्यंग्य गरिरहेको छ। माध्यमिक तहमा गत वर्ष सामुदायिक विद्यालयहरूले २० प्रतिशतको हाराहारीमा विद्यार्थी उत्तीर्ण गराएका थिए। अन्तर्क्रियाका क्रममा सहभागी विद्यार्थी नेता थापाले प्लस टुको परीक्षा प्रणालीको सन्दर्भमा प्रश्न उठाउने पर्याप्त स्थान भएको बताए भने उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्का प्रवक्ता कोइरालाले त्यसको खण्डन गर्दै परीक्षा प्रणालीको कमजोरी देखाउन भनेका थिए।

प्लस टु शिक्षासँगै जोडिएको अर्को पक्ष हो– यसको शुल्क। निजी क्षेत्रका प्लस टु सञ्चालकहरूले गुणस्तरीयताको नाममा चर्को शुल्क लिने गरेका छन नै, यसबाहेक पनि विभिन्न शीर्षकमा अनावश्यक शुल्क असुलिएको गुनासो छ। सामुदायिक विद्यालयमा पनि मासिक २ सय ५० रुपैयाँभन्दा बढी शुल्क लिइन्छ। यसले गर्दा गरिब विद्यार्थी प्लस टु शिक्षामा जान सकेका छैनन्। प्याब्सनका अध्यक्ष उमेश श्रेष्ठका अनुसार स्तरीय शिक्षाका लागि शुल्क केही महँगो हुन्छ नै, परिषद्ले शैक्षिक कार्यक्रम र कलेजको सुविधा हेरेर शुल्क वर्गीकरण गर्नु आवश्यक भैसकेको छ। उनले भने- 'हामी सामुदायिक विद्यालयहरूको शैक्षिक स्तर उकास्न परिषद्सँग सहकार्य गरेर काम गर्न तयार छौं।' विद्यार्थी नेता खिमलाल भट्टराईले सामुदायिक विद्यालयको स्तर उकास्न सरकारले शैक्षिक करको व्यवस्था गर्नुपर्ने बताए।

मनप्रसाद वाग्ले, शिक्षाविद्

त्रिभुवन विश्वविद्यालयको प्रमाणपत्र तह हटाउने निर्णयसँगै नेपालमा उच्च माध्यमिक शिक्षा पनि प्रारम्भ भयो। हाल यो शिक्षा लोकप्रिय पनि छ, तर लोकप्रियता मात्र समग्र शिक्षा प्रणालीको स्तरीयता मापन गर्ने कसी होइन। त्यसैगरी विद्यार्थीहरूलाई विदेश जानबाट रोकेर पूजी पलायन हुने क्रम पनि यसले रोक्यो भन्ने मान्यता छ। यो नै शतप्रतिशत सत्य पनि होइन। व्यवहारमा हेर्दा प्लस टु विद्यालय हो वा कलेज? भन्ने स्पष्ट नहुनुले प्लस टु शिक्षामा थुप्रै अन्यौल छ। शिक्षामा रहेको बजेटको शून्य दशमलव ५६ प्रतिशत मात्र उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्लाई छुट्याइएको छ। बाँकी बजेट समुदाय, विद्यालय तथा प्रदायकहरूले आफैं लगानी गरेका छन्। सिस्टम बनाउन नसक्दा स्वायत्त रूपमा चलिरहेको यो संस्थाले पनि सोचेजस्तो उपलब्धि हासिल गर्न सकेको छैन। स्वयं परिषद्का कर्मचारीमा हाम्रो भन्ने भावना छैन।

परिषद्लाई प्रशासनिक व्यक्तिबाट सञ्चालन गरिएको छ। परिषद्अन्तर्गतका ५ वटै शैक्षिक कार्यक्रम प्रमुख सहसचिव छन्, जो मन्त्रीप्रति मात्र उत्तरदायी हुन्छन्। उच्च मा.वि.हरू पनि दुई वर्गमा विभाजित छन्– सरकारी र निजी। निजी उच्च मा.वि.हरूमा तुलनात्मक रूपमा राम्रो पढाइ हुन्छ भने सरकारीमा कम। कतिपय सरकारी उच्च मा.वि.मा त शिक्षकहरूको योग्यता पनि पुगेको हुँदैन। शिक्षकहरूको खर्च पनि सरकारले बेहोर्दैन। यसको अनुगमन गर्ने निकाय उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्ले पाठ्यक्रम उपलब्ध गराउने र परीक्षा लिने काम मात्र गरेको देखिन्छ। सम्बन्धन दिएका कलेजको अनुगमन एवं निगरानीमा पनि परिषद् फितलो देखिएको छ।

यी सबै कारणले कक्षा १२ सम्म विद्यालय शिक्षाकै मान्यता हुनुपर्छ। कक्षा ९ देखि १२ सम्मको परीक्षा लिनका लागि माध्यमिक तथा उच्च माध्यमिक बोर्ड बनाउनुपर्छ। हालको एसएलसीजस्तो परीक्षा कक्षा १२ मा गर्नुपर्छ। कक्षा १० को परीक्षा क्षेत्रीय रूपमा सञ्चालन गर्नुपर्छ। यसो गर्दा यो तहका लागि शिक्षकहरूको पनि टुंगो लाग्छ र शिक्षा पनि व्यवस्थित हुन्छ, तर यसभन्दा अघि सरकारी र निजी भनेर दुई प्रकारका उच्च मा.वि.लाई खारेज गरी सबैलाई सामुदायिक बनाउनुपर्छ। त्यसका लागि एउटा निश्चित पूर्वाधार तयार गरी सबै निजी उच्च मा.वि.लाई पनि सामुदायिकमा जान प्रेरित गर्नुपर्छ। यस प्रकारको पूर्वाधार पूरा नगर्नेलाई खारेज गर्नुपर्छ। यसो भयो भने सबैले समान प्रकारको शिक्षा आर्जन गर्न पनि पाउँछन् र यो शिक्षा व्यवस्थित पनि हुन्छ। सरकारको नीति नै कक्षा १ देखि १२ सम्मको शिक्षालाई निःशुल्क र अनिवार्य गर्ने हुनुपर्छ र त्यसको सम्पूर्ण दायित्व सरकारले लिनुपर्छ।

परिषद्ले 'मोडल' विद्यालयको राम्रो कन्सेप्ट ल्याएको भए पनि यसलाई कार्यान्वयन गर्न त्यत्तिकै गाह्रो देखिन्छ। एकातिर शिक्षकको कमी छ, अर्कातर्फ मोडल स्कुलका लागि चाहिने संरचना विकास गर्न गर्न गाह्रो छ। त्यसैले अहिलेदेखि नै योजनाबद्ध ढंगले लागे मात्र ३ वर्षमा ७५ वटा राम्रा मोडल स्कुल तयार गर्न सकिनेछ। जुन प्लस टु शिक्षाका निम्ति बलियो आधार बन्न सक्नेछन्।

डा. विद्यानाथ कोइराला, शिक्षाविद्

प्रायः उच्च मा.वि.हरू बिहान सञ्चालन भएका देखिन्छन्। यसो हुँदा दिउँसोको समयमा टिनएजका कतिपय विद्यार्थी डिस्को जाने वा अन्य त्यस्तै गतिविधिमा लागेको पनि पाइन्छ। यसका लागि उनीहरूलाई दिनभरिको समय सदुपयोग गर्ने गरी शैक्षिक कार्यक्रम सञ्चालन गर्नु आवश्यक भैसकेको छ। त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा प्रशस्त शिक्षक छन्। माध्यमिक तहमा पनि सरकारी सेवामा थुप्रै शिक्षक छन् तर यी दुवै शैक्षिक कार्यक्रमको उत्तीर्ण परिणाम भने निराशाजनक छ। त्यसैले पनि विकल्प बनेको हो– प्लस टु। उच्च मा.वि.मा थोरै शिक्षक हुन्छन्। कुनै एक ठाउँमा पढाएर मात्र पनि पुग्दैन र सरकारले स्थायी गराउनेतिर पनि केही सोचाइ नै राखेको पाइँदैन। त्यसैले उनीहरू ठाउँठाउँमा भौतारिइरहन्छन्। त्यसैको व्यंग्यस्वरूप कतिपयले उनिहरूलाई 'हेल्मेट टिचर' पनि भनेको पाइन्छ।

बाँकी पृष्ठ ९ मा

प्राईभेट TEST/SLC 2063 का लागि
Sorakhute Kalanki Koteshwor
Hardware Networking Training
Duration : 3 Months
Fee : Rs. 4000/- 50% Scholarship for first 10 students)
Shift: Morning, Day, Evening
Ph: 4241870
प्राइभेट Test/S.L.C. 2063

उच्चशिक्षाको बाटोमा प्लस टु

पृष्ठ ८ पेजबाट जारी

सबैथोक राम्रो भएको प्लस टु शिक्षाप्रति गरिएको अवहेलना यसैबाट प्रस्ट हुन्छ।

उच्च शिक्षाका क्रममा प्लस टु रोजाइ बन्न सक्छ, तर यो सँगै जोडिएको यसको आर्थिक पक्ष त्यत्तिकै भयावह छ। निजी एवं सामुदायिक विद्यालयबीच शुल्ककै दृष्टिकोणले पनि दुई वर्गको शैक्षिक उत्पादनहरू तयार भैरहेका छन्। गरिब धेरै भएको देशमा प्रतिवर्ष प्रतिविद्यार्थी लाखौं रुपैयाँ शुल्कका रूपमा असुल्छन्। यसको निगरानी कसले गर्ने ?

प्रमाणपत्र तह अहिलेको अवस्थामा आवश्यक छैन। यहाँ विद्यार्थी नेताहरू पनि हुनुहुन्छ, उहाँहरूले नै राजनीति गर्नका लागि प्रमाणपत्र तहलाई बचाइराख्नुभएको छ। प्लस टु र प्रवीणता प्रमाणपत्र तह अध्ययन गर्नेबीच पनि बेमेलको स्थिति आइसकेको छ। प्लस टुसम्मको शिक्षाका लागि माध्यमिक शिक्षा घोषणा गरिनुपर्छ। यो अन्तर्राष्ट्रिय ट्रेन्ड पनि हो।

नेपालमा खुला विद्यालयको अवधारणालाई म लगायत केही साथीले विशेष रूपमा उठाउँदै आएका छौं, जुन अहिलेको अवस्थामा लागू गर्नु आवश्यक भैसकेको छ। एक पटक यो शिक्षाका लागि निर्देशिका पनि बनेको थियो तर नीति बनेन। भद्दा किताबी शैलीभन्दा पनि सिडी, क्यासेट, कुनै निश्चित समयमा निश्चित स्थानमा शिक्षकसँग भेट्ने र अन्य कुनै अनौपचारिक साधनबाट चाहेको समयमा शिक्षा लिन सकिने प्रणालीको खुला विद्यालयले शिक्षामा अझ धेरैको पहुँच पुर्‍याउँछ। बीचैमा कक्षा छोड्न बाध्य धेरै विद्यार्थीलाई पनि खुला विद्यालय कार्यक्रमले फाइदा पुग्नेछ।

प्लस टु शिक्षालाई राम्रो बनाउन शैक्षिक कार्यक्रमहरूमा ध्यान दिनुपर्छ। मोडल स्कुलको कन्सेप्टलाई पनि व्यवहारमुखी बनाउनुपर्छ। स्थानीय श्रोत साधन पहिचान गरेर सोहीबमोजिमको शिक्षा लाग गरिनुपर्छ।

उमेश श्रेष्ठ, अध्यक्ष, प्याब्सन

निजी प्लस टु कलेजहरूलाई हेर्ने दृष्टिकोण नै नकारात्मक छ। निजी विद्यालयहरू सबै आफ्नै स्रोतमा चल्नुपर्ने भएकाले स्तरीय शिक्षाका लागि विद्यार्थीसँग केही बढी शुल्क लिने गरेको सत्य हो। केही कमसल प्लस टु कलेजहरूका कारण सम्पूर्ण कलेजलाई नराम्रा भन्न मिल्दैन। शिक्षालाई व्यापार बनाउनेहरूका कारण यस्तो भएको हो। शुल्कमा एकरूपता हुनुपर्छ भन्नु पनि गलत हो। बरु बढी वा थोरै लिनु ठीक छ कि छैन भनी सम्बन्धित निकायले राम्रोसँग अनुगमन गर्नुपर्‍यो।

प्लस टु लोकप्रियता बढेको हेर्न कतै जानुपर्दैन, कलेजको संख्या बढेको हेर्दा हुन्छ। यसमा निजी क्षेत्रबाट उत्साहपूर्ण ढङ्गले कलेजको संख्या बढेको छ। शिक्षाक्षेत्रका लागि यो सकारात्मक स्थिति हो। खुलेका कलेजहरूमा पूर्वाधार तयार छ-छैन, कति दूरीमा प्लस टु कलेज खोल्न दिने भन्ने परिषद्ले स्वीकृति दिने समयमा ध्यान पुर्‍याउनुपर्ने विषय हुन्। परिषद्ले सक्छ भने शैक्षिक कार्यक्रम र सुविधा हेरेर शुल्क वर्गीकरण गरोस् हामी मान्न तयार छौं।

अहिले निजी विद्यालयलाई सामुदायिकमा रूपान्तरण गर्ने कुरा उठ्दै आएको छ, यदि सरकारले लिन्छ भने हामी जिम्मा लाउन तयार छौं। यसो गर्दा शैक्षिक स्तर बढ्छ र ? सार्वजनिक कलेजहरूको व्यवस्थापन फितलो भएकै कारण त्यहाँको शैक्षिक स्तर उठ्न नसकेको हो। त्यसैले सार्वजनिक कलेजहरूको स्तर बढाउन निजी क्षेत्रसँग सहकार्य गर्ने निर्णय भएको छ। मैले ल्याब स्कुलको व्यवस्थापन हेरेपछि त्यहाँ कस्तो सुधार भएको छ, हेर्न आउनुहोस्।

अमेरिका, जापानजस्ता विकसित देशहरूमा पनि हाल निजी विद्यालयहरू अगाडि बढिरहेका छन्। त्यसैले नेपालमा पनि सार्वजनिक विद्यालयको संख्या पनि बढाउने र राम्रो अवस्थामा रहेका निजी विद्यालयलाई पनि रहन दिनुपर्छ। यसका लागि शिक्षकको व्यवस्था एवं व्यवस्थापन पनि राम्रो हुनुपर्‍यो। सार्वजनिक विद्यालयमा पनि यस्तो व्यवस्था भए नतिजा पनि राम्रो हुन्छ। कुनै विद्यालयमा ५० प्रतिशतभन्दा बढी विद्यार्थी फेल हुनु भनेको विद्यार्थी होइन, त्यहाँको व्यवस्थापन र शिक्षक फेल हुनु हो।

विज्ञानको एक विद्यार्थीलाई उच्च मा.वि. शिक्षा पूरा गर्न एक वर्षमा सामान्यतः २४ हजार रुपैयाँ लाग्छ। सबै विद्यालयलाई सरकारीकरण गर्ने हो भने सरकारले पनि यो खर्चको व्यवस्था गर्न सक्नुपर्‍यो। सरकारसँग यो क्षमता छ त ? त्यसकारण यो भन्दा पैसा हुने अभिभावकहरूबाट केही बढी लिएर नहुनेका सन्तानलाई सस्तोमा पढाउने व्यवस्था गर्न सकिन्छ। निजी स्कूललाई बन्द नै गर्नुपर्छ भन्ने विचार गलत हो। बरु यिनीहरूलाई कसरी नियमित गर्ने भन्ने विषयमा सबैले ध्यान दिनुपर्छ। सरकारले सेवा वा व्यवसाय केका रूपमा विद्यालय खोल्ने हो, नीतिमै स्पष्ट पार्नुपर्छ। यसलाई विशुद्ध व्यवसायका रूपमा मात्र लिनु हुँदैन।

गगन थापा, विद्यार्थी नेता

सर्वप्रथम सबै सामुदायिक माध्यमिक विद्यालयमा प्लस टु शिक्षा अनिवार्य गरिनुपर्छ। अहिले सञ्चालनमा रहेका सबै सामुदायिक कलेज नराम्रा छैनन्। कतिपय कलेजले निजीले भन्दा पनि राम्रो नतिजा ल्याइरहेका देखिन्छन्। विज्ञापन गर्ने प्रवृत्तिका कारण पनि सबैमा ती विद्यालयहरू राम्रा हुन्छन् भन्ने मान्यता बनेको छ। परीक्षाको नतिजा कसरी राम्रो बनाउने भन्नेतिर मात्र उनीहरूको ध्यान हुन्छ। यसबाट परीक्षाको राम्रो नतिजाका लागि यहाँ एक प्रकारको विकृति पनि बढिरहेको छ। यो एक प्रकारको व्यापार बनिरहेको छ। त्यसकारण सबै निजी विद्यालयहरू राम्रा छन् भन्न सकिँदैन। त्यसैले सर्वप्रथम त्यस्ता निजी विद्यालयहरूलाई नियमित गरिनुपर्छ। नियमको दायरामा आएपछि सार्वजनिक पनि राम्रा हुँदै जान्छन्।

प्लस टु शिक्षा लोकप्रिय भए पनि यसले नवधनाढ्य समूह जन्माउन प्रमुख भूमिका खेलेको छ। जनताको पैसा असुल्न ठाउँ-कुठाउँ कोठे रूपमा प्लस टु सञ्चालन भएको देखेर पनि परिषद् चुप लाग्नुमा शंका गर्ने प्रशस्त ठाउँ छन्।

निजी विद्यालयहरू महँगा पनि छन्। तिनीहरू सर्वसाधारणको पहुँचमा छैनन्। त्यसैले शुल्कलाई नियमित गरिनुपर्छ। हामी विद्यार्थी संगठनहरूले यसका बारेमा उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्सँग धेरै सम्झौता पनि गर्‍यौं। गफ मीठा हुन्छन्, तर कार्यान्वयनतर्फ कमै काम भएका छन्।

उच्च मा.वि. शिक्षा आफैंमा नराम्रो होइन, तर यसमा सुधार गर्नुपर्ने कुरा धेरै छन्। त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट प्रमाणपत्र तह हटाउँदा कम आयस्रोतका धेरै विद्यार्थी शिक्षा हासिल गर्नबाटै वञ्चित हुनुपर्ने अवस्था छ। किनभने तिनीहरूले उच्च मा.वि.को शुल्क तिर्न सक्दैनन्। फेरि विनापूर्वाधार हचुवाको भरमा प्रमाणपत्र तह विस्थापन गर्नु पनि भएन। त्योभन्दा अघि उच्च मा.वि.मा शिक्षकको व्यवस्थापन स्पष्ट रूपमा गर्नुपर्‍यो। यसका लागि एउटा ठूलै राजनैतिक निर्णय लिनुपर्छ। विद्यालय शिक्षालाई दुई भागमा विभाजन गर्नुपर्छ। कक्षा १ देखि ८ सम्म एउटा र ९ देखि १२ सम्म अर्को। कक्षा १० को परीक्षा क्षेत्रीय रूपमा गर्ने र कक्षा १२ मा विद्यालय शिक्षाको अन्तिम परीक्षा लिनुपर्छ। यी सबै प्रक्रिया पूरा गरे प्रमाणपत्र तहको पनि आवश्यकता पर्दैन र सम्पूर्ण शैक्षिक प्रक्रियामा एकरूपता पनि आउँछ।

खिमलाल भट्टराई

अध्यक्ष, अनेरास्ववियु

वास्तवमा गाउँमा बस्ने विद्यार्थीहरूले गाउँमै बसेर पढ्न सकून् भन्ने उद्देश्यले उच्च मा.वि.को स्थापना भएको हो, तर हाल गाउँका उच्च मा.वि.हरू सुक्दै गएका छन् र सहरकेन्द्रित बन्दैछन्। यसको कारण गाउँका उच्च मा.वि.मा राम्रा शिक्षकहरूको व्यवस्था नहुनु नै हो। अर्कातिर तिनीहरूमा विषय र शुल्कको कुनै निश्चितता छैन। जुनसुकै विषय पढाए पनि हुने र जतिसुकै शुल्क लिए पनि हुने भएको छ। यो कुरालाई नियमित गरेर सरकारले सम्पूर्ण शिक्षाक्षेत्रमै नयाँ ढंगले काम गर्नुपर्छ। शिक्षाका सबै तहमा पुनर्संरचना गरिनुपर्छ। प्रमाणपत्र तह हटाउने भन्दा पनि केही समयका लागि यसलाई प्लस टु शिक्षाको प्रतिस्पर्धी शिक्षाका रूपमा समानान्तर रूपमा चलाइनुपर्छ।

यसो गर्दा हालको अवस्थामा साधारणभन्दा पनि व्यावसायिक शिक्षातर्फ बढी जोड दिनुपर्छ। अनि प्लस टुसम्मको सम्पूर्ण शिक्षाको जिम्मेवारी सरकारले लिनुपर्छ। सञ्चालन र अनुगमन गर्ने निकाय नै सरकार भएपछि एकरूपता पनि हुन्छ र अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा पनि हुँदैन। यसका लागि सबै लगानी सरकारले गर्न नसक्ने भएका कारण केही वैकल्पिक उपायको खोजी गर्नुपर्छ। अभिभावकहरूबाट शैक्षिक कर उठाउनु एउटा राम्रो विकल्प हुन सक्छ। अन्य कर तिर्न सक्ने अभिभावकले एक-दुई प्रतिशत शैक्षिक कर तिर्न नसक्ने भन्ने कुरा हुँदैन। एउटा निश्चित प्रावधान बनाएर गरिब अभिभावकहरूलाई यसमा छुट दिन सकिन्छ।

नारायणप्रसाद कोइराला प्रवक्ता, उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्

उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्ले आफ्नो क्षेत्रमा काम गरिरहेको छ। कतिपय अवस्थामा राजनैतिक दबाबमा पनि काम गर्नुपरेको छ। प्लस टु मात्रै सञ्चालन गर्ने विद्यालयहरूलाई सम्बन्धन नदिने नीति हुँदाहुँदै पनि गत वर्ष हामी त्यसलाई उल्लंघन गर्न बाध्य भयौं। यो संस्थालाई एउटा शुद्ध प्रोफेसनल व्यक्तिको नेतृत्व आवश्यक हुनुपर्नेमा व्युरोक्रेटिक व्यक्तिको नेतृत्वमा चलाउने अभ्यास भैरहेको छ। यसलाई एउटा स्वायत्त संस्थाका रूपमा कार्य गर्न दिई सबैले सहयोग गर्नुपर्छ, तर पनि हामीले केही नयाँ कार्यहरू गरिरहेका छौं। यो वर्षदेखि महिला प्राचार्य भएको प्लस टु तथा ५० प्रतिशत तथा त्योभन्दा बढी महिला शिक्षिका भएको सामुदायिक विद्यालयलाई थप आर्थिक अनुदानको व्यवस्था गरिएको छ। एसएलसीपछि धेरै महिला शिक्षा प्राप्त गर्नबाट वञ्चित छन्।

त्यसैले उनीहरूलाई विशेष छात्रवृत्तिको प्याकेज ल्याएका छौं। कर्णाली क्षेत्रका प्लस टु सञ्चालन गर्ने कलेजलाई एक छात्रा बराबर थप दुई हजार अनुदान दिने निर्णय भएको छ। त्यसैगरी उत्कृष्ट १० विद्यार्थीको केही विषयका उत्तरपुस्तिका विद्यार्थीको सहयोगी पुस्तकका रूपमा प्रकाशित गर्ने निर्णय गरिएको छ। स्थानीय आवश्यकताअनुसार जनशक्ति तयार गर्नका लागि व्यावसायिक विषयहरू लागू गर्न आवश्यक गृहकार्य सुरु गरिएको छ। यस्ता विषयहरू पहिलो चरणमा केही नमुना उच्च मा.वि.मा पाइलट प्रोजेक्टका रूपमा लागू गर्ने कार्यक्रम छ। त्यसैगरी नमुना उच्च मा.वि.हरूलाई ५-५ थान कम्प्युटर तथा इन्टरनेट सुविधा उपलब्ध गराउने योजना पनि छ।

उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्को काम तिनीहरूको अनुगमन गर्नु पनि हो। विविध कारणले समयमै र सबैमा अनुगमन गर्न पनि सकिएको छैन। कतिपय अवस्थामा विद्यालयहरूबाटै यसमा सहयोग पुगेको छैन। खासगरी सामुदायिक विद्यालयहरूले राम्रोसँग सहयोग गरे पनि निजी विद्यालयहरूले तुलनात्मक रूपमा सबै कुरा देखाउन गाह्रो मान्छन्।

परीक्षा प्रणालीमा पनि हामीले आवश्यक सुधार गरिरहेका छौं। परीक्षा लिएकै दिन शिक्षकहरूलाई स्ट्यान्डबाई राखेर त्यही दिन कापी परीक्षण गरी परिणाम सार्वजनिक गरेर, यस्तो पनि गर्न सकिन्छ भन्ने उदाहरण परिषद्ले प्रस्तुत गरिसकेको छ। मौका परीक्षाको यो व्यवस्थालाई कक्षा ११ मा पनि गर्ने कार्यक्रम छ। मौका परीक्षाका लागि काठमाडौंका साथै अहिले विराटनगर, वीरगन्ज, नेपालगन्जजस्ता हवाई यातायात भएका सहरहरूमा परीक्षा केन्द्र तोक्ने गरेका छौं। हामी यो शिक्षालाई अझ गुणस्तरीय बनाउन लागिपरेका छौं। स्थानीय स्तरमा नै गुणस्तरीय शिक्षा प्रदान गरी अरबौं रुपैयाँ बिदेसिनबाट जोगाउन उच्च माध्यमिक शिक्षा कार्यक्रमले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ। यसमा सबैको सहयोग आवश्यक छ।

विद्यार्थीका लागि सुवर्ण अवसर !

Graphics Web Page Designer

Hardware Networking Technician

Mobile Monitor Technician

S&S Institute

होटल तालिम मोडलमा

Switzerland & UK

Cook • Waiter • Bakery

Front Office • Supervisor

Personnel & Training Course

MODERN HOTEL

Ph:- 4353215

कक्षा ८ वा ९ पास तथा ९ वा Test / SLC फेल भएकाहरूको लागि

प्राईभेट Test/SLC

- घरैमा बसेर पनि पढन चाहनेहरु
- दक्ष/अनुभवी शिक्षक/शिक्षिकाहरु द्वारा पढाईने ।
- अंग्रेजी र नेपाली दुवै भाषामा पढाईने ।

निम्न शुल्कमा भर्ना

- कक्षा ९ र १० को पाठ्यवस्तु १ बर्षमै पढाईने ।
- प्रत्येक वर्ष Sent-Up मा 100% पास गराउन सफल ।
- Science, Math/English का विशेष कक्षाहरु

लगनखेल	गोंगबु	चावहिल
Third Vision Academy 2121717, 9841268267 मच्छिन्द्र मीनी मार्केटको अगाडि	Buddha Academy 4383927 , 9851010974 गोंगबु चौक (गणेशथान जाने बाटो)	Bright Future Institute 4463073, 9851002804

PRIVATE TEST/SLC

२०६३ को लागि १ बर्षे

STUDENT SUPPORT SEMINAR CLASSES

मा भर्ना खुल्यो

- १ वर्षे सेमिनार कक्षाहरू
- अंग्रेजी र नेपाली दुवै माध्यम
- विहानी र दिवा दुवै सिफ्ट
- Science र Math को लागि Practical र Visual Lab
- तपाईंकै Mind Power अनुसारका कक्षा
- हप्ताको सातै दिन पढाई
- Computer, Email / Internat को सुविधा
- होस्टेल यातायात र Day Boarder को सुविधा

यदि तपाई दुई वर्ष अगाडि कक्षा ८ पास गरी वा ९ र १० मा फेल वा पास भई पढाई अवरुद्ध भएको छ भने तुरुन्त सम्पर्क राख्नुहोस्।

SEA PUBLIC OPEN SCHOOL

Thamel, Ktm. Ph :- 4420537 / 4434960

Email :- seapublic@enet.com.np

फिल्मी खबर

-नरेश पौड्यालद्वारा निर्देशित चलचित्र 'धड्कन'ले उपत्यकामा पनि सफलताको झन्डा गाडेको छ। उपत्यकाबाहिरका दर्शकहरूको मन जितिसकेको उक्त चलचित्रलाई सबैले हिन्दी चलचित्र 'इश्क'को नक्कल भनिए पनि चलचित्र हेर्ने दर्शकहरूमा भने उक्त चलचित्रको गीत तथा छायांकनले प्रभाव पारेको बताइन्छ। चलचित्रमा निखिल उप्रेती, रमित ढुंगाना, रेखा थापा र अरुणिमा लम्सालले अभिनय गरेका छन्। चलचित्रमा सुरेश अधिकारीको संगीत छ।

-हास्य भूमिकाबाट चर्चामा आएका कलाकार नारद खतिवडाले निर्माण गरेको चलचित्र ध्रुवे मोफसलमा सार्वजनिक भएको छ। चलचित्रमा कमेडीदेखि सामाजिक सबै विषयवस्तुलाई जस्ताको त्यस्तै उतारिएको छ। मैले सोचेभन्दा बढी दर्शकको माया पाएको छु, नारदले भने- पृथक धारमा चलचित्र बनेपछि लगानी खेर जाँदोरहेनछ। चलचित्रको कथा पुरानो जस्तो लागे पनि प्रस्तुति भने बिल्कुलै नयाँ छ। सुरुमा कान्छीआमा शीर्षक राखिएको यो चलचित्र पछि गएर ध्रुवे हुन पुगेको हो। दयाराम दाहालको निर्देशन, राम कार्कीको संगीत तथा रोशन श्रेष्ठको द्वन्द्वले चलचित्र ओजिलो बनेको छ। खतिवडाका अतिरिक्त दिनेश शर्मा, गणेश उप्रेती, उमेश मायालु, गरिमा पन्त आदिले यो चलचित्रमा अभिनय गरेका छन्।

– निर्देशक प्रदीप श्रेष्ठ नयाँ चलचित्रको निर्माणमा व्यस्त छन्। 'प्रहार' शीर्षक राखिएको यो चलचित्रको गीत रेकर्डिङ प्रारम्भ भएको हो। श्रेष्ठले यसअघि जीवनरेखा, अजम्बरी नाता तथा दुई पल गरी तीन चलचित्रको निर्देशन गरिसकेका छन्। सुरेश अधिकारीको संगीत निर्देशन रहने यो चलचित्रका निर्माता द्वन्द्व निर्देशक एनबी महर्जन हुन्। चलचित्रको छायांकन आगामी भदौ महिनामा प्रारम्भ हुनेछ। चलचित्रमा मुख्य कलाकारको छनौट गर्न बाँकी रहे पनि नृत्य निर्देशन वसन्त श्रेष्ठले गर्ने पक्का भएको छ।

– यादव सिलवालको निर्देशनमा तयार भएको चलचित्र 'पापी संसार' को सार्वजनिक प्रदर्शन आगामी साउन महिनादेखि गरिनेछ। यो चलचित्र प्रदर्शन नहुँदै चलचित्रकर्मी सिलवाल 'आँसुमा डुबेको जिन्दगी' को निर्माणमा व्यस्त छन्।

– चलचित्र अभिनेता सुधांशु जोशीले निर्माण गरेको पहिलो चलचित्रको शीर्षक 'नेपाल' हो, तर प्रचार-प्रसारका क्रममा यसलाई 'हिमालयन किङ्डम अफ नेपाल' नामकरण गरिएको छ। निर्मल शर्मा तथा राजन शाहीको समेत लगानी रहेको यो चलचित्रका कतिपय दृश्य अमेरिकामा छायांकन गरिएका छन्। चलचित्रमा निखिल उप्रेती, सुधांशु जोशी, धीरेन शाक्य, दीपकराज गिरी, उषा पौडेल, रेखा थापा आदि कलाकारको प्रमुख भूमिका छ। यो चलचित्रको सार्वजनिक प्रदर्शन राजधानीबाटै गरिने बताइन्छ। चलचित्रका निर्देशक दयाराम दाहाल हुन्।

–स्थानीय भाषामा चलचित्र निर्माण हुने क्रम जारी छ। यसै क्रममा तामाङ भाषाको चलचित्र 'मोलम' प्रदर्शनका लागि तयार छ। तामाङहरूको वेदनाले युक्त चलचित्रका रूपमा प्रचार-प्रसार गरिएको यो चलचित्रको निर्देशन राम/जनकले गरेका छन्। मीन लामाको प्रस्तुति रहेको यो चलचित्रमा कुवेरसिंह दोङले संगीत दिएका छन्।

संगीतकार खालिङ रहेनन्

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– स्वरसम्राट स्व. नारायणगोपालको स्वरमा रेकर्ड भएको कालजयी गीत 'म त लालीगुराँस भएछु...' का सर्जक अर्थात् संगीतकार दिव्य खालिङ यो संसारबाट बिदा भएका छन्। ५४ वर्षको उमेरमा गत आइतवार उनको सिलिगुडीस्थित एक अस्पतालमा निधन भएको हो।

नारायणगोपालकै लागि 'मायाको आधारमा सम्झौता...', 'बिपना नभई बाँचिदिने...', 'सधैं नै म हाँसें...' जस्ता कर्णप्रिय गीत सिर्जना गर्ने यी सर्जकले प्रेमध्वज प्रधान, स्व. अरुण थापाका लागि पनि विभिन्न गीत सिर्जना गरेका थिए। अरुण थापाको स्वरमा रेकर्ड भएको 'आँखाको निद चोरी लाने...' गीतले स्व.खालिङलाई श्रोतामाझ सधैं जीवित राख्नेछ।

दार्जीलिङका चर्चहरूबाट बाल्यकालदेखि नै संगीतको अभ्यास प्रारम्भ गरेका संगीतकार खालिङ स्वयंले पनि क्रिस्चियन धर्म अँगालेका थिए। विद्यार्थी जीवनमा समेत संगीतकर्मलाई निरन्तरता दिएका खालिङ २०३१ सालदेखि स्थायी रूपमै काठमाडौंमा बसोबास गर्दै आएका थिए। काठमाडौं आएको छोटो समयमै नारायणगोपालसँग नजिकिएका संगीतकार खालिङले पहिलो पटक आफ्नै स्वरमा 'सधैं नै म हाँसें, तिमीलाई रुवाइ' रेकर्डिङ गरेका थिए। चलचित्र 'दिदी' मा संगीत निर्देशकका रूपमा काम गरिसकेका खालिङले चर्चित नाटक 'रातको प्रथम प्रहर' मा पनि संगीत दिएका थिए।

विगत केही महिनादेखि मुटुमा समस्या देखा परेपछि उनी राजधानीको नर्भिक अस्पतालमा भर्ना भएका थिए। स्वास्थ्यमा सुधार नआएपछि करिब दुई महिनाअघि आफ्ना आमा-बुबासँगै बस्ने उद्देश्यले उनी सिलिगुडी गएका थिए। संगीतकार खालिङका श्रीमती, दुई छोरा तथा एक छोरी काठमाडौंमै बसोबास गर्छन्।

पुस्तकमा व्यंग्यचित्र

हरेक आइतबार वात्सायन कान्तिपुर र काठमाडौं पोस्ट दैनिकमा नौलो शैलीको व्यंग्य लिएर आउँछन्। उनको यो उपस्थिति कार्टुन-कलामार्फत हुन्छ। उनी कार्टुनबाटै समसामयिक राजनीति एवं सामाजिक परिवेशलाई व्यंग्य हिर्काइरहेका हुन्छन्। अब तिनै वात्सायन अर्थात् कलाकार दुर्गा बरालका ती कार्टुनहरू एउटै पुस्तकमा हेर्न पाइने भएको छ। बितेका १५ वर्षमा उनले अनगिन्ती कार्टून कोरे होलान्। तीमध्ये अधिकांशलाई एउटै पुस्तक 'वात्सायन एन्ड हिज बार्ब्स'मा समेटिएको छ। चित्रकलामा होमिएको चार दशकपछि वात्सायन तथा उनको कार्टुन सिर्जना कलाका बारेमा जान्न उक्त पुस्तकले धेरै मद्दत पुऱ्याउन सक्छ। गत आइतबार वात्सायन आफ्नो कलाका बारेमा भन्दै थिए- 'प्रेस स्वतन्त्रता कुण्ठित भएको बेलामा थोरै पत्रिका मुस्किलले चलेका थिए। ती चलेका पत्रिकाहरू पनि मिसनमा थिए। त्यही मिसनबाट म प्रभावित भएँ। मेरा विचारहरू पनि त्यही मिसनबाट निर्देशित थिए। केही अघिसम्म प्रजातन्त्र मिसन भएको मेरो कला अब लोकतन्त्र मिसनका लागि सञ्चालित छ।' वात्सायनको जीवनकै पहिलो व्यंग्य चित्र संग्रहलाई फाइन प्रिन्ट बुक क्लबले प्रकाशन गरेको हो।

सहर चर्चा

श्रीज्ञाको योजना

अघिल्लो साता राजधानीमा आयोजित किशोरीहरूको सौन्दर्य तथा प्रतिभामा आधारित प्रतियोगिता 'मिस लिटिल नेवा २००६' मा लिटिल नेवाको मुकुट पहिरिएपछि ज्ञानेश्वरकी १३ वर्षीया श्रीज्ञा रघुवंशीको व्यस्तता बढेको छ। मोर्डन इन्डियन स्कुलमा कक्षा आठमा अध्ययनरत यी किशोरी सुन्दरीले उपाधि जितेपछिको एक साता न त राम्ररी सुत्न पाइन्, न त विद्यालयमा पढ्न न नै। उनी भन्दै थिइन्– 'आफन्तहरूले घर तथा फोनमार्फत दिएको बधाई तथा विद्यालयमा साथी तथा शिक्षक-शिक्षिकाको बधाई खाँदैमा एक साता बितेको पत्तै भएन।' 'एक महिनाको प्रशिक्षणले मलाई मोडलिङ भनेको कस्तो हुँदो रहेछ भन्ने पनि सिक्न पाएँ,' श्रीज्ञाका अनुसार आगामी दिनमा कसैले म्युजिक भिडियो तथा विज्ञापनका लागि प्रस्ताव राख्यो भने उनी नाइँ भन्दिनन्। ९ देखि १३ वर्ष उमेर समूहका २५ जना किशोरीलाई उछिन्ने क्रममा उनले नेवार जातिले अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा आफूलाई उभ्याउन जीवित देवी कुमारी तथा परम्परागत लाखे नृत्यले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने धारणा व्यक्त गरेकी थिइन्।

पुरस्कृत पाँच

पाँच जना फोटोपत्रकार यो साताभरि चर्चामा रहे। ती पाँच जना व्यक्तिगत कारणले होइन कि आफ्नो पेसामा देखाएको कार्यकुशलताले गर्दा चर्चामा आए। गत वर्ष भोजपुर जाँदा फोटोपत्रकार सागर श्रेष्ठले एक जना माओवादी छापामार महिला बन्दुक बोकेर टोलाएर बसेको तस्बिर खिचेका थिए। त्यस्तै शालिग्राम तिवारीले राजधानीको एक बोर्डिङ स्कुलको भत्किएको पर्खालबाट स्कुलको परिसरमा 'एसेम्ब्ली' गरिरहेका विद्यार्थीहरूलाई हेर्दै नक्कल गरिरहेको निम्न परिवारको एक अबोध बालकको तस्बिर खिचेका थिए। माओवादी जनयुद्धका कारण घरवारविहीन भै राजधानीमा शरणार्थी हुन बाध्य एक महिलालाई उनले बोकेको नाबालकसहित प्रहरीहरूले निर्ममतापूर्वक घिसारेको तस्बिर सुन्दर श्रेष्ठले आफ्नो क्यामेरामा कैद गरेका थिए। जनआन्दोलन-२०६३ का क्रममा राजधानीको सडकमा आगो सल्किरहेका बखत एक स्कुले छात्र हिँडिरहेको र उसको पृष्ठभूमिमा दुई जना सडकबालक नाँगै उभिरहेको तस्बिर राजेश ढुंगानाले खिचेका थिए भने आन्दोलनकै क्रममा प्रहरी ज्यादतीका कारण घाइते एक बालकलाई उद्धार गरिरहेकी महिलाको तस्बिर ध्रुव आलेले खिचेका थिए। यी तस्बिरहरूका कारण यो साता ती पाँच जना फोटोग्राफरहरू पुरस्कृत भएका हुन्। हालै राष्ट्रिय फोटोपत्रकार समूहद्वारा आयोजित तेस्रो प्रेस फोटो प्रदर्शनी हेर्न आएका दर्शकहरूबाट प्राप्त मतका आधारमा उनीहरूलाई पुरस्कृत गरिएको हो, बधाई !

सेलिब्रेटीमाथि मिडियाको जित

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– 'ऱ्याप गायक निर्णय श्रेष्ठ ओछ्यानमा सुत्दा पनि क्याप लगाउँछन् कि क्याहो ?' एक जना दर्शकले त्यसो भनेपछि वरपरका सबै दर्शक निकै बेर हाँसे। वास्तवमा फुटबल खेल्न दशरथ रंगशाला पुगेका निर्णयले आफ्नो 'ब्रान्डेड' रातो क्याप छाडेका थिएनन्। क्याप उनको 'लोगो' झैं भैसकेको छ, तर मैदानमा केही अन्य गायक तथा सञ्चारकर्मीहरू पनि क्याप लगाएरै फुटबल खेल्न पुगेका थिए। जेम्स प्रधान, दीपेशकिशोर भट्टराई, इमेज च्यानलकी संज्ञासिंह ठकुरी क्याप लगाएरै फुटबलको पछाडि कुदिरहेका देखिन्थे। शनिबार संगीत पत्रिका 'वेभ म्यागजिन' द्वारा एकातिर संगीत कलाकार र मोडल तथा अर्कातिर सञ्चारकर्मीहरूबीच रमाइलो फुटबल प्रतियोगिता सम्पन्न भयो।

दुवै पक्षमा चालीस-चालीस जना खेलाडी थिए। धेरै जना भएकाले सबैलाई मैदानमा उतार्न झन्डै पाँच-पाँच मिनेटमा खेलाडी परिवर्तन गरिरहनुपरेको थियो। 'मिडिया भर्सेज सेलिब्रेटी' भनिए पनि मैदानमा नाम चलेका सेलिब्रेटीहरूको कमी देखिन्थ्यो। एक दर्शक भन्दै थिए– 'सञ्चारकर्मी त पर्दापछाडिका अनुहार हुन्। उनीहरूलाई नामले मात्र चिनिएला, तर सेलिब्रेटी टिमको नीलो जर्सी लगाएका कतिपय खेलाडी त हामीले नै चिन्न सकेनौं। उनीहरू कसरी सेलिब्रेटी भए ?' यद्यपि मैदानमा सेलिब्रेटी टिमबाट गायक योगेश्वर अमात्य, प्रीति कौर, कोमल ओली, नेप्साइडेज, म्याडजोन, राजीव लोहनी, मिग्मा शेर्पा, जेम्स प्रधान, दीपेशकिशोर, डिजे राजु, सरोज दत्त, रेशम चौधरी तथा मोडलहरू प्रशान्त ताम्राकार, निरोज शाक्य र सुहरिद ज्योति मैदानमा देखिए भने सञ्चारकर्मीहरूमा पत्रिका, रेडियो र टेलिभिजन च्यानलका पत्रकार, फोटोपत्रकार, आरजे तथा भिजेहरू थिए।

जे भए पनि विश्वकप फुटबलको रोमाञ्च चलिरहेको वर्तमान समयमा संगीतकर्मी र संचारकर्मीबीचको उक्त प्रतियोगिता खेल्ने र हेर्ने दुवै पक्षलाई रोमाञ्चक रह्यो। सेलिब्रेटी टिमबाट गायक योगेश्वर अमात्य सशक्त खेलाडीका रूपमा देखिए भने मिडिया टिममा कान्तिपुर टेलिभिजनका योपेश प्रधानले ह्याट्रिक गरेर मिडियालाई जिताए। त्यसो त गोलको खाता कान्तिपुरकै सोनम लामाले खोलेका थिए। अन्ततः ४ का विरुद्ध ७ गोलको अन्तरबाट मिडिया टिमले 'किक अफ कप'मा आफ्नो अधिकार जमायो। उक्त रमाइलो खेलबाट संकलित रकम चितवनस्थित मायादेवी अनाथालयलाई सहयोगस्वरूप प्रदान गरिने बताइएको छ।

लागूपदार्थविरुद्ध सडकमै डान्सपार्टी

राजु घिसिङ

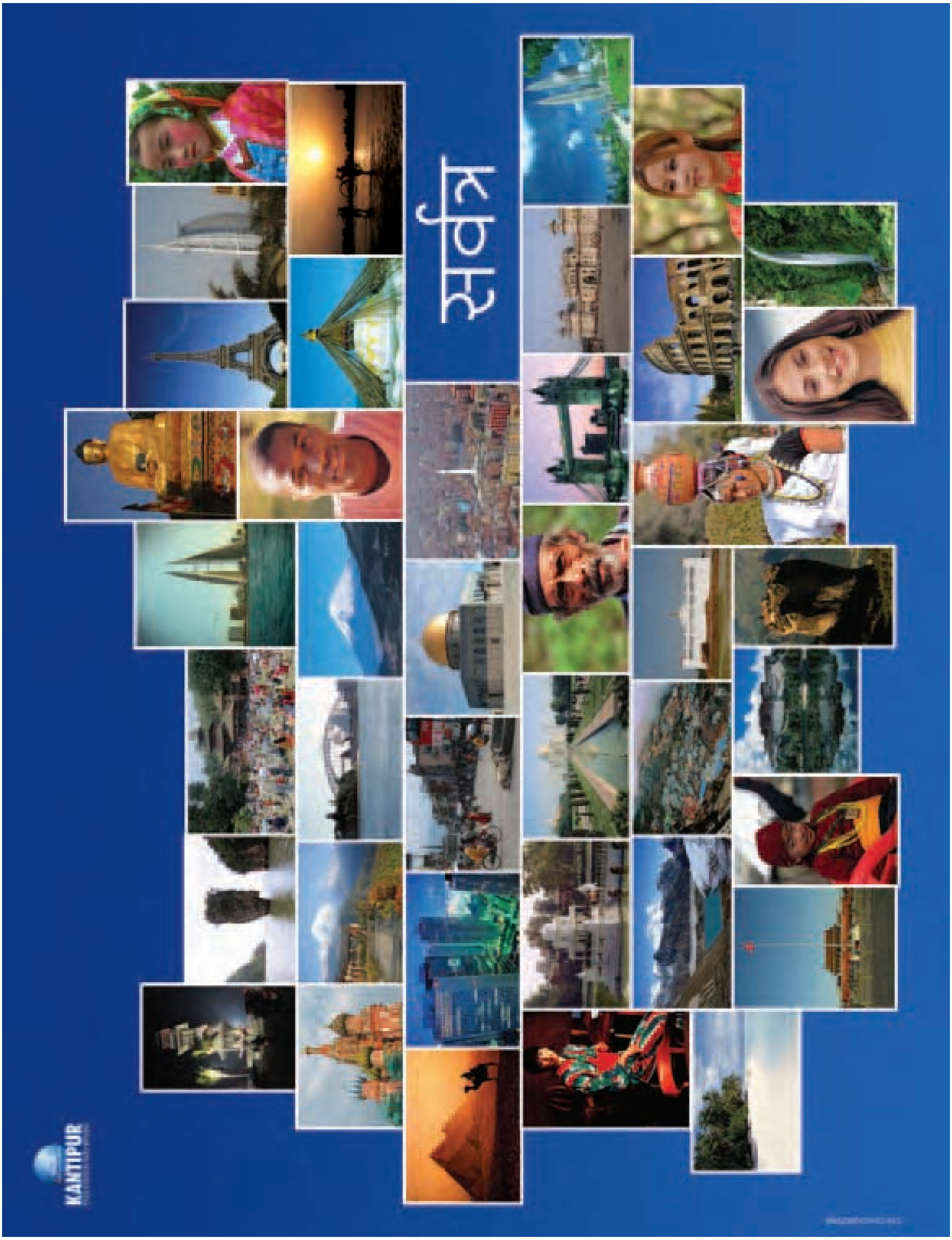
धरान– एकताका लागूपदार्थ दुर्व्यसनीहरूका निम्ति कुख्यात धरान अब त्यस्तो रहेन। यतिबेला विभिन्न माध्यमबाट धरानेहरू लागूपदार्थको दुरुपयोगविरुद्ध चेतना फैलाउन सक्रिय छन्। किशोर-किशोरी तथा युवापुस्ता लागूपदार्थको कुलतमा नफसँन् भन्नकै निम्ति 'जून २६– लागूपदार्थविरुद्धको दिवस' लाई धरानेहरूले स्ट्रिट डान्सपार्टीका रूपमा मनाए।

शिवमार्गको दुई सय मिटर लामो सडक उन्मुक्त डान्सरहरूको भीडले भरिएको थियो। अल्कोहल र चुरोटबिना पनि डान्सले भरपूर मनोरञ्जन दिन सक्ने राम्रो उदाहरण बन्यो– स्ट्रिट डान्सपार्टी। साढे तीन घण्टा लामो डान्सपार्टीमा मदिराजन्य पेयपदार्थ तथा सुर्तीजन्य पदार्थको सेवनमा रोक लगाइएको थियो।

प्रवेश निःशुल्क गरिएको पार्टीमा डिजेहरू तन्नेरी पुस्तालाई नचाउन आफैं पनि नाचिरहेका थिए। गर्मीको मौसममा नाच्नेहरूको मात्र भीड थिएन। अपरान्ह साढे चारदेखि आठ बजेसम्म सञ्चालित डान्सपार्टी हेर्नेहरूको भीडले वरिपरिका घरको बार्दली र सडकका पेटी पनि खचाखच भरिएका थिए।

डिजेत्रय मिराक, डब-बी र रविको म्युजिक फ्युजनमा टिनएजर्सको डान्सले धेरैको ध्यान खिचेको थियो। टिकट काटेर पनि गर्मीमा बन्द हलभित्र असिन-पसिन भएर डान्स गर्ने बानी परेका धराने युवाहरूलाई साझको स्ट्रिट डान्सले शीतलताको आभास दिएको थियो।

धरान नगरपालिकाले संयोजन गरेको उक्त डान्सपार्टीमा सयभन्दा बढी स्वयंसेवक लागूपदार्थविरुद्ध चेतना जगाउनका निम्ति पर्चा-पम्प्लेट डान्सरहरूको हातमा थमाउन व्यस्त देखिन्थे। पूर्वदुर्व्यसनीहरू धरान पोजिटिभका गणेश राई तथा रिकभरिङ ग्रुपका वेद लिम्बुले लागूपदार्थको कुलतमा नफसून् भन्दै आ-आफ्नो अनुभव डान्स पार्टीमै बाँडेका थिए। एचआईभी संक्रमित तथा दुर्व्यसनीहरूलाई हेला हैन, माया गर्नुपर्छ भन्ने सन्देश डान्सपार्टीअघि युवा मैत्री सेवा केन्द्रले मञ्चन गरेको 'समान अवसर' नाटकले दिएको थियो।


सर्वत्र
KANTIPUR

कलिउड चर्चा

आइटम डान्सर प्रिया

नायिका रेखा थापालाई आइटम डान्सरको उपमा दिंदा फरक पर्दैन। उनका हरेक नृत्य कुनै आइटम डान्सरको भन्दा कम कामुक हुँदैन। चलचित्र 'धड्कन' मा त उनले बलिउडकी राखी सावन्तलाई नै बिर्साएकी छिन्। अहिले छायांकन भैरहेको चलचित्र 'दादागिरी' को एक गीतमा भने उनले अहिलेसम्मकै सबैभन्दा कामुक हाउभाउ प्रस्तुत गरेको बताइन्छ। यद्यपि रेखालाई आइटम डान्सर भन्न मिल्दैन, उनी नायिका नै हुन्। आइटम डान्सरका रूपमा त अर्की नायिका उदाएकी छिन्, प्रिया रिजाल। आफूलाई रेस्टुराँको राम्रो नृत्यांगनाका रूपमा परिचय गराउन नलजाउने प्रियाले निखिल उप्रेतीको चलचित्र 'सावधान' मा गजबको आइटम डान्स प्रस्तुत गरेकी छिन्। प्रिया भन्छिन्– 'मैले सावधानमा आइटम डान्स गर्नुबाहेक गत वर्ष अन्य कुनै पनि चलचित्रमा काम गरिनँ।

तीन गायकका कुरा

गायक नवीन के भट्टराई राम्रा गायक मात्र होइनन्, कुशल चित्रकार पनि हुन्। उनी ल्यान्डस्केपमा दक्ष छन्। यसबाहेक उनी अंकगणितमा पनि विश्वास गर्छन्। त्यही विश्वासका आधारमा उनले आफ्नो नाम तथा थरको बीचमा 'के' अक्षरमा मात्र राखेनन्, अर्का गायक प्रनिल तिमिल्सिनालाई पनि 'एल' अक्षर राख्ने सल्लाह दिए। नवीनको वास्तविक नाम 'नवीनचन्द्र भट्टराई' हो। मंगोलियन हर्टका गायक राजु लामा प्रत्येक मंगलबार व्रत बस्छन्। सुगम पोखरेल चुरोट, खैनी तथा परागका अम्मली हुन्, तर उनी वर्षको चार महिना चुरोट मात्र सेवन गर्छन्, अर्को चार महिना खैनी मात्र खान्छन् भने त्यसपछिको चार महिना पराग मात्र चपाउँछन्।

बोकेदाऱ्हीको क्रेज

कुनै पनि गायक स्थापित हुन एउटा गीत नै पर्याप्त हुन्छ भन्ने कुरा गायक श्रीकृष्ण लुइँटेल 'बोकेदाऱ्ही' ले प्रमाणित गरेका छन्। उनको पहिलो एकल गीतिसंग्रह 'बोकेदाऱ्ही' को 'भटभटे...' गीत लोकप्रिय भएपछि नेपाली चलचित्रमा पनि उनको क्रेज बढेको छ। त्यही क्रेजलाई सदुपयोग गर्दै नायिका रेखा थापाले चलचित्र 'हिम्मत' मा उनलाई नायकको भूमिका दिएकी छिन्। निर्देशक दीपक श्रेष्ठ पनि श्रीकृष्णको अभिनयबाट सन्तुष्ट छन्,

तर श्रीकृष्णलाई भने नायिका थापासँग नृत्य गर्नुपर्दा अलि अप्ठेरो लागेको थियो। प्रायः माइक समातेर गीत गाइरहने यी गायकलाई नायिकाको अँगालोमा बाँधिनुपर्दा संकोच लाग्नु स्वाभाविक थियो। यसबीच टेलिचलचित्रका निर्देशक श्याम भट्टराईले निर्माण गर्न लागेको पहिलो चलचित्रमा श्रीकृष्णले पार्श्व गायनको अवसरसमेत पाएका छन्।

लभगुरु रेखा

प्रेम जिज्ञासा

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

म २० वर्षको भएँ। चार वर्षअघि म मेरो घरनजिकै बसोबास गर्ने एक युवतीलाई मन पराउँथें। मैले उनलाई प्रेमपत्र पनि पठाएँ। त्यो प्रेमपत्रका बारेमा उनको घर–परिवारले थाहा पाएछन् र त्यही विषयलाई लिएर समाजका मानिसहरू भेला गरेर मलाई कुटपिट पनि गरे। यहाँसम्म कि उनीहरूले जबरजस्ती ती युवतीको खुट्टासमेत ढोग्न लगाए। त्यो घटनाले मेरो जीवनमा नकारात्मक प्रभाव पारेको छ। के कुनै अविवाहित युवतीलाई मन पराउनु मेरो अपराध थियो ?

–एस.बी., सर्लाही

तपाईंको जीवनमा एकोहोरो प्रेममा परेर केही नराम्रो घटना घटेछ। तपाईंको पत्र पढेपछि म धेरै बेर सोच्न बाध्य भएँ। हाम्रो समाज अझै पनि प्रेम गर्नेहरूलाई नराम्रो मान्छन्। प्रेमलाई अपराध मान्नेहरू यहाँ अझै पनि छन्। झैंझगडा र द्वन्द्व गर्नुभन्दा त प्रेम गर्नु नै राम्रो भन्ने सोचाइ हामीबीच विकसित हुन सकेको छैन। तपाईंले साँचो मनले कसैलाई मन पराउनुभयो, त्यसलाई गल्ती मान्न सकिँदैन। बरु तपाईंले एउटा गल्ती गर्नुभयो। प्रेमपत्र पठाउनुभन्दा पहिले तपाईंले ती युवतीलाई घुमाउरो किसिमले उनको तपाईंप्रतिको धारणा बुझ्नुपर्थ्यो। कतै उनले आफैंले नै त्यो प्रेमपत्र परिवारका सदस्यहरूलाई देखाएकी थिइन् कि ? तपाईंले बुझ्नुपर्ने कुरा के छ भने प्रेममा प्राप्ति मात्र हुँदैन। तपाईंप्रति उनको परिवारले जुन व्यवहार देखाए त्यो अवश्य पनि राम्रो होइन, तर त्यो घटनालाई चिन्ताको विषय बनाएर आफ्नो जीवन ग्लानिमा बिताउनुभन्दा पनि त्यसलाई ईखका रूपमा लिनुहोस्। तपाईंको उमेर धेरै भएको छैन। तपाईंले जीवनमा अझ धेरै कार्य गर्नु छ। सबैभन्दा पहिले आफूले प्रेमप्रस्ताव राखेर गल्ती गरेको छैन भन्ने कुरामा आत्मविश्वास जगाउनुहोस्। त्यही घटनालाई ईखका रूपमा लिएर समाजले नै शिर ठाडो गर्न कुनै कार्य गर्नतर्फ तत्पर हुनुहोस्, जसले गर्दा पछि त्यही समाजलाई हामीले नै गलत गरेछौं भन्ने पश्चात्ताप होस्। उनलाई तथा उक्त घटनालाई बिर्सेर आफ्नो पढाइ र क्यारियरतर्फ ध्यान केन्द्रित गर्नुमै तपाईंको भलाइ हुन्छ। यो प्रसङ्गमा के पनि नबिर्सनुहोस् भने प्रेम एकतर्फी होइन, दुईतर्फी हुनुपर्छ र प्रेमप्रस्ताव राखिहाल्न हतारिनु पनि हुँदैन।

दन्त रोगीहरूलाई सुवर्ण मौका

हाम्रो क्लिनिक स्वयम्भु दन्त डाइग्नोसिस सेवा प्रा.लि. चौथो वर्ष पुरा गरी पाँचौ वर्ष पुगेको सुखद उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण दन्त रोगीहरुलाई उपचार सेवामा १५% छुट।

उपचार सेवाहरू :

१. दाँतमा हिरा राख्ने।
२. दाँत नभएको ठाउँमा Fixed दाँत राख्ने (Bridge)
३. किरा लागेको दाँतलाई जरै देखि भर्ने (RCT)
४. पुरै दाँत राख्ने (Denture)
५. दाँत सफा गर्ने (Scaling)
६. भाँचिएको दाँतलाई पुरानो जस्तै बनाउने।
७. नमिलेको बाङ्गो टिङ्गो दाँलाई मिलाउने (Ortho)
८. विग्रिएको दाँतमा सुन वा दाँत जस्तै कलरको खोल हाल्ने (Crown)

उपचार तथा परामर्शको लागि सम्पर्क:

स्वयम्भु दन्त डाइग्नोसिस सेवा प्रा.लि.

बुद्धपार्क चोक, रिङरोड (बुद्धपार्कको देब्रेपट्टि), फोन नं. ४२७४०८७

हास्यकलाकारमा को लोकप्रिय ?

फिल्मनेपाल डट कमले गरेको एक सर्वेक्षणमा हरिवंश आचार्य सबैभन्दा लोकप्रिय हास्यकलाकार सावित भएका छन्। सर्वेक्षणमा १५ जना हास्यकलाकारलाई राखिएको छ। जेठको अन्तिम सातासम्म कुल १ हजार ५ सय ४१ जना दर्शकले प्रदान गरेको मतका आधारमा हरिवंशले ३१ दशमलव १ मत ल्याएका छन्। जबकि मह जोडीका अर्का कलाकार मदनकृष्ण श्रेष्ठलाई ९ दशमलव ३ प्रतिशत दर्शकले मत दिएर तेस्रो

स्थानमा पारेका छन्। लोकप्रियताको सूचीमा गोपालराज मैनाली दोस्रो स्थानमा छन्। उनलाई २२ दशमलव ५ प्रतिशत दर्शकले मत दिएका छन्। ६ दशमलव ७ प्रतिशत दर्शकको मत पाएर नारायण त्रिपाठी चौथो स्थानमा छन् भने ६ दशमलव ५ प्रतिशत मत ल्याएर दीपकराज गिरी पाँचौं स्थानमा छन्। मनोज गजुरेल, दीपाश्री निरौला, सन्तोष पन्त, नारद खतिवडा, जितु नेपाल क्रमशः छैटौं, सातौं, आठौं, नवौं तथा दसौं स्थानमा छन्।

चलचित्र

हुस्न

सञ्जय अर्थात् युवराज परासर र तृष्णा अर्थात् नेतेहरा रघुरमन एक-अर्कालाई निकै माया गर्छन्। एकअर्कासँगको प्रेममा मग्न भैरहेको बेलामा अनायास उनीहरूबीच निशा अर्थात् परमिता ठक्कर आउँछिन्। रूपकी धनी निशा आफ्नो सौन्दर्यबाट उसलाई पनि लट्ठ पार्न सक्ने कुरामा विश्वस्त हुन्छिन्। उनी केही स्वार्थ पूरा गर्न सञ्जयलाई आफ्नो नजिक आउने अवसर दिन्छिन्। सञ्जय निशासँग नजिकिन तयार हुँदैनन्। उनी तृष्णाप्रति इमान्दार हुन्छन्। एकपटक तृष्णा कामको सिलसिलामा पेरिस जान्छिन्। त्यही मौकाको फाइदा उठाउँदै निशाले सञ्जयलाई आफ्नो बनाउने प्रयास गर्छिन्, तर सञ्जयले भने उनलाई आफ्नो नजिक आउनै दिँदैनन्। अब निशाले एउटा खतरनाक निर्णय गर्छिन्। उनी सञ्जयलाई पाउन तृष्णाको हत्याको योजना बनाउँछिन्। त्यो योजनाका बारेमा सञ्जयले थाहा पाउँछन्। के सञ्जयले तृष्णालाई बचाउन सक्छन् ? आज शुक्रबार सार्वजनिक हुने हिन्दी चलचित्र 'हुस्न' हेरेपछि मात्र त्यसको जवाफ पाइनेछ। इम्तियाज खानले निर्देशन गरेको यो चलचित्रमा आदेश श्रीवास्तव तथा इस्माइल दरबारको संगीत सुन्न पाइन्छ।

क्लिक

एक जना आर्टिटेक्ट परिवारको हेरचाह गर्नुका साथै आफ्नो क्यारियर निर्माण गर्न संघर्ष गरिरहेका हुन्छन्। उनी जीवनमा सबै कुरा छिटो होस् भन्ने चाहन्छ। एउटा वैज्ञानिक चमत्कारले उनले चाहेको जस्तो हुन्छ। उनले एउटा यस्तो रिमोट कन्ट्रोल फेला पार्छन्, जसको सहयोगबाट रिवाइन्ड गरेर जीवनको पछिल्लो भागमा पुग्न सकिन्छ भने फरवार्ड गरेर भविष्यमा पुगिन्छ। ती आर्किटेक्ट आफ्नो जीवनलाई चाहेको बेला प्ले गर्न वा पज गर्न पनि सक्छन्। आफ्नो जीवन आफैं चलाउन सक्ने रिमोट कन्ट्रोल पाएपछि आर्टिटेक्टको जीवनमा निकै उथलपुथल आउँछ। यो साता सार्वजनिक हुने चलचित्र 'क्लिक'लाई विज्ञान कथामा आधारित हास्य चलचित्र भनिएको छ। झन्डै डेढ घण्टा लामो यो चलचित्रलाई कपोलकल्पित कथानक चलचित्रको सँचीमा पनि राखिएको छ। चलचित्रमा एडम स्यान्डलर, क्रिस्टोफर वाल्कन, केट ब्याकिन्सेल, डेविड ह्यासलओल्फ, सिन अस्टिन आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन्। फ्रयाङ्क कोरासीको निर्देशन रहेको यो चलचित्रलाई सोनी पिक्चर्सले सार्वजनिक गर्दैछ।

पार्कमा युथ समर डान्स पार्टी

कमल रिमाल

विराटनगर– दिन ढल्कँदै जाँदा बाहिरी वातावरणको तापक्रममा कमी आएपछि डान्सका लागि हलभित्र प्रवेश गरेका युवायुवतीको शरीर बिस्तारै पसिनाले भिज्न थाल्छ। झ्याल र पंखाविनाको डान्स हलभित्रको तापक्रम बढ्दै जान्छ। बिस्तारै म्युजिक र डान्सको स्पिड बढ्न थालेपछि त्यहाँको तापक्रम करिब ५० डिग्री पुग्छ। युवाहरू माथिको पहिरन खोलेर नाच्न थाल्छन् भने युवतीहरूको शरीर पसिनाले भिजेर पातलो पोसाक शरीरमा टाँसिन थाल्छ।

गएको शनिबार विराटनगरको पोक्यामन पार्कका भएको 'युथ समर डान्स पार्टी' मा उन्मुक्त भएर नाच्ने तन्नेरी जोडीदेखि रोमान्टिक अधबैंसेहरूले पनि भरपूर रमाइलो गरे। टुप्पीदेखि पैतालासम्म पसिनाले भिजेका उन्मुक्त मुद्रामा नाच्ने तरुनी-तन्नेरीहरू क्यामेराबाट लुक्न खोजिरहेका थिए।

रात पर्दै जाँदा फास्ट र हिपहप म्युजिकले प्राथमिकता पाउन थालेपछि थकित जोडीमा पुनः उत्साह थपिएर आयो। उक्त डान्स पार्टीकै लागि भनेर मनोज साउन्डले संकलन गरेका गीतहरू प्रत्येक एक मिनेटमा फेरिन्थे। स्लो म्युजिक बजिरहँदा एकै मिनेटमा स्पिड म्युजिक बज्न थाल्दा डान्स गर्नेहरूको शरीरको गति पनि त्यही पारामा चल्दै थियो। चार घण्टा चलेको डान्स अवधिमा दुई पटक विद्युत् गडबडीका कारण ब्रेक हुँदा डान्सरहरूले रेस्ट पाएका थिए।

पुस्तक

अखण्ड नेपाल

बाबुरामसिंह थापाले लेखेका इतिहास, दर्शन, अध्यात्म तथा राजनैतिक विचारहरूको संग्रह 'अखण्ड नेपाल' लाई श्रीमती विष्णुदेवी थापाले प्रकाशित गरेकी हुन्। सम्बन्धित विषयहरू रुचाउने पाठकहरूका लागि गतिलो खुराक हुन सक्ने यो पुस्तकको मूल्य १ सय १ रुपैयाँ छ।

स्मृतिका छालहरू

साहित्यकार विष्णुबहादुर सिंह नयाँ कृति 'स्मृतिका छालहरू' लिएर देखा परेका छन्। नियात्रा संग्रहका रूपमा आएको यो पुस्तकमा लेखकले मुलकुभित्रका १५ स्थान तथा मुलुकबाहिरका १५ स्थान घुम्दा सँगालेका अनुभवलाई पाठकसमक्ष प्रस्तुत गरेका छन्। दायित्व वाङ्मय प्रतिष्ठानले प्रकाशित गरेको यो पुस्तकको मूल्य २ सय रुपैयाँ छ।

मभित्र यसरी बोल्छ

कवि नारदमणि पौड्यालका ३० वटा पद्यकविता एवं १४ वटा गीतको संग्रह 'मभित्र यसरी बोल्छ' लाई प्रवर्तमान पब्लिकेसन्सले प्रकाशित गरेको हो। पद्यकविता र गीतहरू पढ्न रुचाउने पाठकहरूका लागि गतिलो खुराक हुन सक्ने यो पुस्तकको मूल्य ५० रुपैयाँ छ।

क्यासेट

शेर्पिनी कान्छी

टासी लाक्पा शेर्पाका शब्द तथा संगीतमा तयार पारिएको आधुनिक तथा पप गीतहरूको सिडी संग्रह 'शेर्पिनी कान्छी' बजारमा आएको छ। संग्रह क्रान्ति आले, राजु लामा, टासी शेर्पा, सुमित खड्का, विजय लामा तथा राहुल प्रधानले गाएका आठवटा गीतले सजिएको छ। सगरमाथामा विमोचन गर्न लागिएको यो संग्रहका गीतकार तथा संगीतकार शेर्पा स्वयं पर्वतारोही पनि हुन्।

फर यू

गायक हिमाल सागरले गाएका एकल गीतहरूको दोस्रो संग्रह 'फर यू' श्रोतामाझ आएको छ। खासगरी मेलोडियस पप गीत गाउन रुचाउने सागरले यो नयाँ संग्रहमा आठवटा गीत समावेश गरेका छन्। मानस केसी, हिमाल सागर, नरेश भट्टराई, नीला बस्नेत, श्याम पराजुलीका शब्दलाई गायक स्वयंले संगीतबद्ध गरेका छन्। धौलागिरि क्यासेट सेन्टरले बजारमा ल्याएको संग्रहको एउटा गीतमा गायक निर्णय श्रेष्ठलाई फिचरिङ गरिएको छ।

मिसेज वीरगन्ज

तस्बिर : पंकज श्रेष्ठ

वीरगन्ज– पहिलो पटक आयोजित मिसेज वीरगन्जको ताज रीता लामिछानेले हात पारेकी छिन्। पेसाले स्टाफ नर्स रीताले आफ्ना नौ प्रतिस्पर्धीलाई पछि पारेकी थिइन्। प्रतियोगितामा नविता शर्माले दोस्रो तथा गुड्डु जोशीले तेस्रो स्थान हासिल गरेका थिए। प्रतियोगिताको मिसेज फोटोजेनिक रञ्जिता ढुंगाना, बेस्ट ड्रेस सविता मानन्धर, मिसेज ट्यालेन्ट प्रीति श्रेष्ठ, मिसेज क्याटवाक सविता खरेल, मिसेज साफी ब्युटी क्विन, नविता शर्मा, बेस्ट फिगर विपसा ठोक्कर तथा बेस्ट स्माइलको उपाधि रत्ना मानन्धरले हात पारेका थिए।

त्यस्तै किड क्विन २००६ को उपाधि श्रेया भण्डारीले जितेकी थिइन्। प्रतियोगिताको फस्ट रनर-अप आसमा श्रेष्ठ तथा सेकेन्ड रनर-अप विनिसा पौडेल घोषित भए। मिस फोटोजेनिक अलंकिता उप्रेती, मिस क्याटवाक राजश्री क्षेत्री, मिस ट्यालेन्ट रोशनी श्रेष्ठ, बेस्ट ड्रेस आकृति थापा, मिस डिसी प्लिन ऋतुल अग्रवाल र बेस्ट स्माइलको उपाधि सुषमा श्रेष्ठले जितेका थिए।

साउन २० मा मिस नेपाल

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– विगत १२ वर्षदेखि आयोजना भैरहेको मिस नेपालको यस वर्षको प्रतियोगिता आगामी साउन २० गते नयाँ बानेश्वरस्थित अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्रमा आयोजना गरिनेछ। प्रतियोगितामा सहभागी हुनका लागि आगामी असार २३ गतेसम्ममा आवेदन दिइसक्न आयोजक संस्थाले इच्छुक युवतीहरूलाई आग्रह गरेको छ। आयोजकहरूले जनाएअनुसार काठमाडौंलगायत वीरगन्ज, धरान, पोखरा तथा बुटवलमा पनि आवेदन फर्म उपलब्ध गराइएको छ। प्रतियोगिताका लागि छनौट भएका युवतीहरूलाई चार साता लामो प्रशिक्षणमा सहभागि गराइनेछ। त्यसपछि उनीहरूलाई पाँच दिनका लागि बन्द शिविरमा राखेर प्रशिक्षण दिइनेछ। क्लोज क्याम्पमा सहभागी हुने २० जना युवतीलाई अन्तिम प्रतियोगितामा समावेश गराइनेछ। यस पटकको प्रतियोगितामा मिस नेपालको उपाधि जित्ने सुन्दरीलाई नगद १ लाख रुपैयाँ तथा एउटा स्कुटर प्रदान गरिनेछ। प्रतियोगिताका तीन जना विजेतालाई विभिन्न अन्तर्राष्ट्रिय सौन्दर्य प्रतियोगितामा सहभागी हुने अवसर प्रदान गरिनेछ। प्रतियोगितामा सहभागि हुने सुन्दरी कम्तीमा ५ फिट ४ इन्च अग्ली तथा प्रमाणपत्र तह (प्लस टु) उत्तीर्ण हुनुपर्नेछ।

सानो पर्दा

-कान्तिपुर टेलिभिजनमा देश-विदेशका अनेकौं स्थानको भ्रमण गराउने कार्यक्रम 'घुमघाम'लाई ट्राभल एजेन्सी नेपालले यो बर्षको 'टान पुरस्कार'बाट सम्मानित गरेको छ। रु.दश हजार एक नगद पुरस्कार सहितको उक्त सम्मान पाएपछि कार्यक्रमलाई अझैं स्तरिय बनाउने उत्साह मिलेको कार्यक्रमका निर्माता दीपेन्द्र भण्डारीले बताएका छन्। आस्था थापाद्वारा सञ्चालन हुने कार्यक्रम 'घुमघाम' हरेक मंगलबार राति नौं बजे प्रसारण हुने गरेको छ।

– नेपाल टेलिभिजनबाट प्रत्येक बिहीबार राति ७:२५ बजे प्रसारण भैरहेको दोहोरी गीतहरूको कार्यक्रम 'लोकदोहोरी' का सञ्चालक परिवर्तन भएका छन्। यसअघिका सञ्चालकलाई नेपाल टेलिभिजनले निष्कासन गरेपछि अहिले लोकगायक बद्री पंगेनीले यो कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने जिम्मा पाएका छन्।

– श्याम भट्टराईले निर्देशन गरेको टेलिश्रृंखला 'जानकी' मा चलचित्र अभिनेता तथा निर्माता केशव भट्टराईले पनि अभिनय गर्न थालेका छन्। नेपाल टेलिभिजनबाट बुधबार राति नौ बजे प्रसारण हुने यो श्रृंखलामा अभिनेता भट्टराईले दयासागरको भूमिका निर्वाह गरेका छन्। श्रृंखलामा चलचित्र अभिनेत्री प्रिया रिजालको प्रमुख भूमिका छ। केशव भट्टराईको चरित्रलाई श्रृंखलामा महत्त्व दिइएको कुरालाई पुष्टि गर्दै निर्देशक भट्टराई भन्छन्– 'श्रृंखलाको कथा केशव भट्टराईको वरिपरि घुमेको छ।

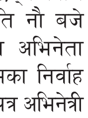
–६७ वर्षीय पदमप्रसाद पौडेल कम समयमै धेरै टेलिश्रृंखलामा अभिनय गर्ने कलाकारका रूपमा परिचित भएका छन्। 'वंश, कसलाई आफ्नो भनौं, पुष्पाञ्जली, जीरे खुर्सानी, तितो सत्य, शंख चक्र, जानकी, करुणा, तीते करेली, महचौतारी, हिजोआजका कुरालगायतका ३० भन्दा बढी टेलिश्रृंखलामा यी वृद्ध कलाकारले आफ्नै उमेरअनुसारको अभिनय गरिसकेका छन्। ३० वर्षसम्म शिक्षण पेसामा सक्रिय पौडलले करिब २२ वर्ष पत्रकारिता पनि गरेका छन्। अभिनयप्रतिको मोहका कारण तीन वर्षअघि गृहजिल्ला संखुवासभाबाट राजधानी आएका कलाकार पौडेलले सबैभन्दा पहिले सन्तोष पन्तको 'हिजोआजका कुरा' मा अभिनय गरेका थिए। राजुराजाराम, हामी तीन भाइ, पापी संसारजस्ता चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका पौडेल पछिल्लो समयमा चलचित्र 'आँसुमा डुब्यो जिन्दगी' मा अभिनय गरिरहेका छन्। यसबाहेक पौडेलले केही विज्ञापन तथा म्युजिक भिडियोमा पनि अभिनय गरेका छन्।

-मिस्टर नेपाल उपाधि पाएका दुई जना एउटै टेलिश्रृंखलामा देखिदै छन्। निर्देशक परमाणु प्रधानद्वारा निर्देशनमा निर्माण भैरहेको टेलिश्रृंखला 'घर परिवार'मा दुई मिस्टर नेपाल जीवन लुइँटेल र उज्वल कार्कीले नायकको भुमिका निर्वाह गरिरहेका छन्। शहरमा बसोबास गर्ने आधुनिक परिवारको कथा समेटिएको उक्त श्रृंखलामा नीर शाह, रुपा राना, राधा लम्साल, संचिता लुइँटेल, किरण थापा आदिले पनि अभिनय गरेका छन्।

-नेपाल टेलिभिजनमा शनिवार राती सवा नौंबजे प्रसारण हुने गरेको टेलिश्रृंखला 'जीन्दगीका रंगहरू'को प्रसारण बन्द भएको छ। सोभित बस्नेतले शुरुवाती श्रृंखलाहरूको निर्देशन गरेपनि पछि अष्ट्रेलियाबाट चलचित्र निर्देशन पढेर आएका समिर ढुंगेलले निर्देशन गरिरहेका थिए। सुशिल पोखरेल, विजय देउजा, मञ्जु श्रेष्ठ, प्रकाश अधिकारी आदि कलाकारहरूले अभिनय गरेको उक्त श्रृंखला निर्देशक ढुंगेल फेरी अष्ट्रेलिया फर्कनु पर्ने भएकाले बन्द गरिएको जानकारी निर्माता विप्लव अधिकारी दिए। नेपाल टेलिभिजनमा हाल उक्त समयमा उमेश अर्यालद्वारा निर्देशित श्रृंखला 'अपराजिता' प्रसारण भैरहेको छ।

-एम टिभीका कार्यक्रम संचालक साइरसको सञ्चालनमा विभिन्न मानिसहरूलाई मुर्ख बनाउने कार्यक्रम 'एमटिभी बकरा'ले विश्वभर चर्चा पाएको देखेर नेपाली टेलिभिजन च्यानलहरूले पनि त्यस्तो कार्यक्रमको निर्माण गर्न थालेका छन्। कान्तिपुर च्यानलमा 'हत्तेरी', इमेज च्यानलमा 'नो टेन्सन' र नेपाल वानमा 'लुकामारी'ले नेपाली दर्शकको पनि मन जित्न थालेका छन्।

रंगमञ्च



-पुरानो बानेश्वर, सेतोपुलस्थित गुरुकुलको सम थियटरमा नर्वेजियन नाटक लेखक हेन्रिक इब्सनद्वारा लिखित नाटक 'डल्स हाउस' को नेपाली रूपान्तर 'पुतलीको घर' फेरि मञ्चन हुन थालेको छ। सय पटकभन्दा बढी मञ्चन भैसकेको यो नाटक आरोहण समूहले डेनमार्क, नर्वे, पाकिस्तान तथा बंगलादेशमा पनि मञ्चन गरिसकेको छ। सुनिल पोखरेलद्वारा भाषा रूपान्तर र निर्देशन गरिएको नाटक 'पुतलीको घर' हरेक साँझ ठीक पाँच बजे मञ्चन हुने गरेको छ।

-नेपाली रङ्गमञ्चमा राष्ट्रियस्तरको सबैभन्दा ठूलो नाटक महोत्सवका रूपमा कहलिएको 'राष्ट्रिय नाटक महोत्सव' गत शनिबार प्रारम्भ भएको छ। २०३३ सालदेखि आयोजना हुँदै आएको राष्ट्रिय नाटक महोत्सवमा यस पटक १९ वटा नाट्य समूहहरूका झन्डै दुई सय युवा रङ्गकर्मीहरूले प्रत्यक्ष सहभागिता जनाइरहेका छन्। कमलादीस्थित नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानमा निःशुल्क सार्वजनिक प्रदर्शन भैरहेको नाटक महोत्सवमा धेरैजसो मोफसलका रंगकर्मीहरूले देशभरिका सामाजिक समस्याहरूलाई उठाएका छन्।

ग्यालरी

-नेपालका लागि श्रीलंकाली राजदूत ग्रेस आशीर्वथमले आफ्नो कार्यकाल टुंगिएको अवसरमा आयोजित बिदाइ समारोहमा आफूले सिर्जना गरेका चित्रहरूको प्रदर्शनी गरिन्। गत शुक्रबार ह्यात रिजेन्सी होटलबाट आरम्भ भएको उक्त प्रदर्शनी कमलादीस्थित सिर्जना आर्ट ग्यालरीमा पुगेर टुङ्गियो। राजदूतका चित्र बुद्ध, फूल, स्कुले केटाकेटी, ल्यान्डस्केप आदिमा केन्द्रित थिए। अन्य राजदूतहरू फुर्सदका बेलामा ट्रेकिङ् जाने वा गल्फ खेल्ने काम गर्थे भने आफूले चित्र बनाएर फुर्सदको सदुपयोग गर्ने गरेको राजदूत ग्रेसले बताइन्। ग्रेसले आफ्नो तीन वर्षे कार्यकालमा कलाकार उत्तम खरेलबाट चित्रकलाको प्रशिक्षण लिएकी थिइन्।

गिनिज बुक्स अफ वर्ल्ड रेकर्ड्सबाट

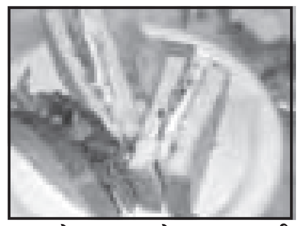
सबैभन्दा लामो होटल क्षेत्र

संयुक्त अरब इमिरेट्सको मुख्य सहर दुबइमा २७ दशमलव २ अर्ब डलरको लागतमा विश्वकै सबैभन्दा ठूलो होटल क्षेत्र निर्माण गरिने भएको छ। गिनिज बुक अफ वर्ल्ड रेकर्डस्का अनुसार उक्त होटल क्षेत्रमा ३१ वटा होटल रहने र ती होटलहरूमा २९ हजार पाहुना कोठा रहने तथा ३ करोड ३० लाख पाहुनालाई एकै पटक राख्न सकिनेछ। सन् २०१६ सम्ममा निर्माण सम्पन्न हुने उक्त होटल क्षेत्र १० किलोमिटर लामो हुनेछ।

सबैभन्दा ठूलो टेलिभिजन

चिनियाँ वैज्ञानिकहरूले यसै वर्ष विकसित गरेको पीडीपी नामक टेलिभिजनलाई विश्वकै सबैभन्दा ठूलो टेलिभिजन मानिएको छ। गिनिज बुक अफ वर्ल्ड रेकर्डस्का अनुसार उक्त टेलिभिजनको स्क्रिन १ सय २ इन्च लामो छ।

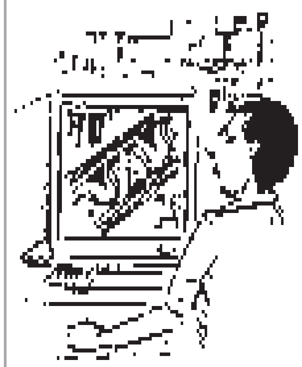
महँगो स्यान्डविच



बेलायतको राजधानी लन्डनको सेलफ्रिज डिपार्टमेन्टल स्टोरमा विश्वकै सबैभन्दा महँगो स्यान्डविच प्रदर्शनमा राखिएको छ। यो स्यान्डविच सेफ स्कट म्याकडोनाल्डले तयार गरेका हुन्। गिनिज बुक अफ वर्ल्ड रेकर्डस्का अनुसार म्याकडोनाल्ड स्यान्डविच नामकरण गरिएको उक्त स्यान्डविचको मूल्य ८५ पाउन्ड (१ सय ४८ दशमलव ३३ अमेरिकी डलर) छ।

इन्ग्रेभर

नेपाली वास्तुकला एवं काष्ठकलालाई आधुनिक पद्धतिबाट अगाडि बढाउन नेपालमा इन्ग्रेभर नामक प्रविधि भित्रिएको छ। यो प्रविधिमा आधारित मेसिनले कम्प्युटरको सहायतामा छिटो, सहज किसिमले राम्ररी काठ, धातुमा बुट्टा कुँद्ने काम गर्छ। हातले कैयौं दिन लाग्ने काम इन्ग्रेभरले केही समयमै सम्पन्न गर्छ।



इन्ग्रेभर कम्प्युटरसँग जोडिएको हुन्छ। 3 Dimension को Art Grave र 2 Dimension को बचत फ्रन्ट सफ्टवेयर भएको कम्प्युटरलाई इन्ग्रेभरसँग लिन्क गरेपछि आफुलाई चाहिने रचना सो सफ्टवेयरबाट बनाएपछि इन्ग्रेभरले काठ, पित्तल, स्टिललगायतका धातुमा बुट्टा कुँद्ने काम गर्छ। यो कार्भिङकै एक रूप हो। इन्ग्रेभरलाई पछिल्लो क्यान इन्फोटेकमा प्रदर्शनीमा राखिएको थियो। इन्ग्रेभर विशेष गरी फर्निसिङ सामग्रीका लागि प्रयोग हुन्छ। यसलाई सञ्चालन गर्न कुशलकर्मी वा दक्ष जनशक्ति चाहिँदैन। कम्प्युटरको साधारण ज्ञान भएकाहरूले पनि इन्ग्रेभरलाई सञ्चालन गर्न सक्छन्।

जन्मदिनको शुभकामना

भूमिका दाहाल
२०५३ असार १७

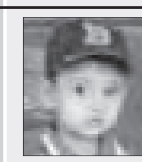
निष्ठा शाही
२०५१ असार १८

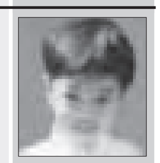
शुभम कसौधन
२०५८ असार १६

किसा कार्की
२०६१ असार २२

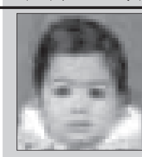
अस्मिता श्रेष्ठ
२०५४ असार १७

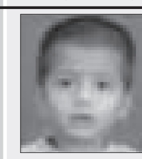
सबिब महर्जन
२०५९ असार १६

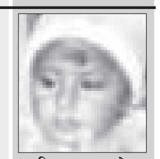

अमिशा थापा
२०६१ असार १८


श्रद्धा श्रेष्ठ
२०५८ असार २०

कुसुम रेग्मी
२०६१ असार १८


एड्री श्रेष्ठ
२०६२ असार २०


रोशन फुल्देन
२०६१ असार १७


सतिश सापकोटा
२०६१ असार १९

काट्नुहोस्

जन्मदिनको शुभकामना

नाम :.....................................

जन्म मिति :.....................................

स्कुल :.....................................

ठेगाना :.....................................

तस्बिर अनिवार्य

तस्बिर र विवरण दुई साताअगाडि आइपुग्नुपर्नेछ।

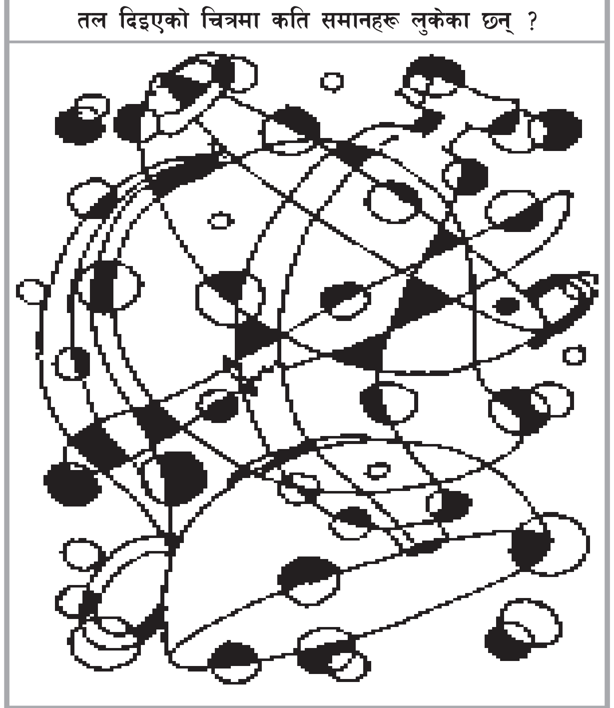
कुपोषणबाट वार्षिक ६० लाखको मृत्यु

भोकमरी र कुपोषणबाट विश्वमा हरेक वर्ष झन्डै ६० लाख बालबालिकाको मृत्यु हुने गरेको संयुक्त राष्ट्रसंघीय खाद्य तथा कृषि संगठन (एफएओ) ले जारी गरेको एक प्रतिवेदनमा उल्लेख छ। 'यीमध्ये अधिकांश बालबालिका पखाला, निमोनियाँ, औलो, दादुरालगायत निको हुने रोग लागेर मर्छन्। भोक र कुपोषणका कारण उनीहरूको शरीर र रोगप्रतिरोधात्मक प्रणाली कमजोर हुँदैनथ्यो भने ती बालबालिका बाँच्ने थिए,' प्रतिवेदनमा उल्लेख छ। सन् २००० देखि २००२ को अवधिमा विश्वका ८ करोड ५० लाख मानिस कुपोषणबाट पीडित भएका र तीमध्ये ८ करोड १४ लाख ६० हजार विकासोन्मुख मुलुकका रहेको बताइएको छ। सोही अवधिमा अफ्रिकाको उपसहारा क्षेत्रका ३३ प्रतिशत र एसिया तथा प्रशान्त क्षेत्रका १६ प्रतिशत मानिस कुपोषणबाट ग्रस्त भएको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ।

तल दिइएको चित्रमा ६ वटा फरक छुट्याऊ

फरक -फुटबल, कपाल, औंला, मोजा, जुत्ता, टिसर्ट।

तल दिइएको चित्रमा कति समानहरू लुकेका छन् ?



लुकेका समानहरू : केरा, कप, कराही, चक्कु, आँप।

शब्दहरू खोज

ज	र्म	नी	रि	या	र	कु	न्त	इ
ना	आ	व	ह	इ	क	प	स	टा
म	रु	प	वि	ङ्	ट	क	गु	ली
द	ब्रा	जि	ल	ल्या	डी	था	न	ल्या
न	व	ला	रे	न्ड	र	नी	र	न्ड
पो	र	बु	न	पो	र्चु	ग	ल	ना
र्चु	था	क्रे	मा	चि	चि	न्डा	हु	घि
ग	यु	च	फ्रा	ख	पू	र	दी	रौं
ल	ना	ला	न्स	प	अ	र्जे	न्टि	ना

माथि दिइएका अक्षरहरूमा अठारौं विश्वकपमा क्वाटरफाइनलमा पुग्ने आठ मुलुकका नाम लुकेका छन्। ती नामहरू सायद तिमीले पनि सुनेको हुनुपर्छ। के तिमी ती नामहरू खोज्न सक्छौ ?

शब्दजालमा लुकेका नामहरू : इटाली, अर्जेन्टिना, जर्मनी, युक्रेन, इङ्ल्यान्ड, पोर्चुगल, फ्रान्स, ब्राजिल

साप्ताहिक अंकजाल प्रतियोगिता -७२

१. सँगै दिइएको १६ वटा कोठाहरूमा ७१ देखि ८६ सम्मका अंकहरू नदोहोरिने गरी यसरी भर, जसबाट तिनीहरूको योगफल ठाडो, तेस्रो, छड्के जसरी जोड्दा पनि ३१४ होस्।

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

३. विजेतालाई २ सय रुपैयाँ पुरस्कार दिइनेछ।

नाम : ....कक्षा : .....

स्कुल : ....

ठेगाना : ....

अंकजाल ६८ मा सहभागीहरूको संख्या : २३५

गोलाप्रथाबाट विजेता :

सन्तोष कुशवाहा, कक्षा ९, जनता मा.वि., चन्द्रलालपुर, सिराहा

कविता

मेरो हाल

यता फाल, उता फाल
कस्तो मेरो हाल, यो पूरै साल
जालैजाल, नाजुक मेरो हाल
सबको गाल, सधैं बेताल
गजब मेरो हाल, कसको ख्याल
कसको चाल, मलाई केको बाल
न काल, न माल, कस्तो मेरो हाल ?
तालमा छाल, वरिपरि नालैनाल
के टाल, के नटाल, सधैं झेलझाल
भित्र आल, बाहिर माल, धत्तेरी मेरो हाल ।

– दर्शन दिनेश

मेरो निम्ति

व्यथालु आँखा छोपी बसेका परेली उचाल
आँखामा भिजाऊ आज मेरो प्रीतिको रुमाल
म पनि तप्काइदिऊँ चिउँडोले सावन तिम्रो
मलाई तिम्रो छातीको हिक्काले पखाल
तिम्रो बितेको रातको अब घुम्टो खोल
मलाई पनि तिम्रो रातको जाडोमा पगाल
तिम्रो दुःख मेरो, मेरो सुख तिम्रो भो
अरू बााकी छ त, त्यो पनि भाग हाल

बदलिन्न अब मेरो हेराइ तिमीप्रति जति
दुई आँखाको पवित्रतामा सृष्टिले दाग हाल ।

–प्रेमकृष्ण श्रेष्ठ

थाहा छैन

जवानीको परिचय कस्तो हुन्छ थाहा छैन
फूलसँग समन्वय कस्तो हुन्छ थाहा छैन
जून भेट्ने हतारोमा दिन पनि रात हुन्छ
रात हुँदा जाग्ने भय कस्तो हुन्छ थाहा छैन
चखेवाको जोडी बनी रातभर बितेपछि
बिहानीको समय त्यो कस्तो हुन्छ थाहा छैन
वसन्तमा प्रकृतिले नवजीवन लिएपछि
पाल्वाको गीति लय कस्तो हुन्छ थाहा छैन
बगैंचामा फूलहरू फूलेको त देखें तर
भँवराको अभिनय कस्तो हुन्छ थाहा छैन

–प्रकाश निरौला

तिम्रो मेरो मायामा

किन रुन्छौ अब तिमी
जति रुने म रुन्छु
किन कमजोर हुन्छौ तिमी
जति हुने म हुन्छु
तिम्रो मेरो मायामा परेको चिनो
यही हो मलाई
थाम्न सकेनौ मेरा हातहरू
तिमीबाट चिप्लिएको छु
समयसँग झुक्यौ तिमी
त्यसैले आज रोएको छु
तिम्रो मेरो मायामा परेको चिनो
यही हो मलाई
डगमगायौ मायामा तिमी
त्यसैले हाम्रो संसार छुटेको छ
हेर्दाहेर्दै जीवनको दर्पण
आज त्यसै फुटेको छ
तिम्रो मेरो मायामा परेको चिनो
यही हो मलाई ।

–हिमबहादुर विष्ट

चलचित्र, टेलिचलचित्र आदि हेर्दा रुनुहुन्छ ?

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 ।

–सम्पादक

१. दुःख वा समस्या पर्दा तपाईं कसलाई सम्झनुहुन्छ, किन ?
२. तपाईंलाई सधैं दुःख दिइरहने एउटा कुरा के हो ? किन ?
३. प्रेम गर्दा सबैभन्दा ठूलो डर कुन कुराको हुन्छ ? किन ?
४. नेपालको राजनैतिक समस्या के गरे समाधान होला ?
५. विवाहपूर्वको यौनसम्बन्ध कत्तिको उचित हो ? किन ?
६. के गरे पैसा कमाइन्छ ?
७. सफल मान्छे हुन के गर्नुपर्छ ?
८. पुरुषको व्यक्तित्व केमा हुन्छ ?
९. रक्सी र युवतीमध्ये के को लत (नसा) खतरनाक ? किन ?
१०. तपाईंलाई केले सुखी र सन्तुष्ट बनाउँछ ?

अहँ रुँदिन किनकि चलचित्र, टेलिचलचित्र काल्पनिक हुन्छन् ।
विनोद पौड्याल

दुनियाँले चलचित्र, टेलिचलचित्र बनाएर, खेलेर महल, पजेरो जोड्छन्, बित्थामा हामीले किन आँसु झार्ने ?
लेखनाथ ओझा (२०), बर्दिबास

रुन्छु, नायिकाहरूको दयनीय स्थिति देखेर । विचराहरूसँग राम्रोसँग कपडा लगाउने पैसा पनि छैन, सधैं आधा मात्र लगाएका हुन्छन् ।
जयराम भट्टराई, जनकपुर

मनपर्ने मान्छे रोएको देखेर रुन मन लाग्छ ।
सरोज अधिकारी (२०), बर्दिबास

रुँदिन, काल्पनिक कथा वा यथार्थपरक जस्तोसुकै कथा भए पनि ती कथा हेरेर पश्चाताप गर्नु छैन ।
सन्तोष भुजेल (२४), बारा

रुन्छु, भनुँ भने आँखाबाट आँसु आउँदैनन्, हाँस्छु भनौँ भने ओठ खुल्दैनन् । जेहोस् आत्मामा कता-कता दुःख पनि लाग्छ । किनकि मेरो साथमा प्रेमिका छैनन् ।
वीरेन्द्र बस्नेत, अर्घाखाँची

आफ्नै मुटु अपहरण हुँदाको तापले नपग्लिएको हृदय चलचित्र, टेलिचलचित्रले पगाल्न सक्दैन ।
वाई.आर. न्यौपाने (२०), स्याङ्जा

रुन्नँ, किनकि म आइमाई त होइन नि सम्पादकज्यू ।
युवराज न्यौपाने (२०), बलाम, स्याङ्जा

कतिपय दृश्य देखेर आफू पनि त्यहीं भएको महसुस हुन्छ र रुन्छु ।
रवीन्द्र भण्डारी, धुम्बाराही

रुन्छु, किनभने केही कुरा मेरो जीवनमा घटेका हुन्छन् ।
गंगाराम न्यौपाने (१६), स्याङ्जा

रुन्छु, कतिसम्म हिन्दी र अंग्रेजी मसला चोरेको भनेर ।
ईश्वर ओझा

रुन्छु व्यर्थै समय खेर गयो भनेर ।
दिभा ओझा (१४), विराटनगर

जुन चलचित्र सुरुदेखि अन्त्यसम्म राम्रो हुन्छ, कहानी पनि मान्छेको मनमा छुने खोलको हुन्छ, त्यस्तोमा कसले आँखाबाट झारेजस्तो गर्दैन ?
मखन श्रेष्ठ (१५), भिमान, सिन्धुली

रुन्नँ, किनभने मलाई त्यसमा विश्वासै लाग्दैन ।
हेमन्त कार्की (१३), धनुषा

सम्पादकज्यू पनि ? पूरा देखाउने आश्वासनमा आधा देखाएपछि जो पनि रोइहाल्छ नि !
निरज अर्याल (१६), बुटवल

आफ्नो जीवनमा घटेका घटना भए रोइन्छ । प्रायःगरी कोमल मन भएकाहरू रुन्छन् ।
दुर्गाबहादुर माझी, रामेछाप, भीरपानी

रुन्छु, रुन र हेर्नका लागि नै ईश्वरले दिएका दुई आँखा हुन् ।
सम्पूर्ण प्रजापति (२०), मध्यपुर थिमी

जस्तो परिस्थिति आउँछ त्यसैगरी चल्नुपर्छ भन्ने कुरा थाहा छैन तपाईंलाई ?
एस.के. कुँवर, थानकोट

सम्पादकज्यू, तपाईं साततले भवनमा, म यहाँ ब्यारेकमा, हाम्रो भेट कहिले भयो र चलचित्र हेर्दा रोएको कुरा गर्नुभा'को ?
सानु, सल्लेरी, धनकुटा

कहिलेकाहीँ रुन्छु, कुनै-कुनै कथा आफ्नै जीवनसँग मेल खान्छ, त्यसैले ।
कैलाश लामा, हरिहरपुर, धनुषा

सम्पादकज्यू, म चलचित्र, टेलिचलचित्र हेर्दा कहिलेकाहीँ रुन्छु किनभने हाम्रो प्रेममय जीवनमा भएका घटनाहरू मिल्न गए वा नायक-नायिकाको वेदना देख्दा मलाई असाध्यै दुःख लाग्छ र म रुनुपर्ने अवस्थामा पुग्छु ।
राजीव खड्का (१९), गोरपार, सप्तरी

म हृदय छुने चलचित्र, टेलिचलचित्र आदि हेर्दा रुन्छु, किनभने मलाई यस्तो महसुस हुन्छ कि त्यो घटना मैमाथि घटिरहेको छ ।
सुशोभित रञ्जितकार (१८), वीरगन्ज

एकले अर्को रोएको देख्दा आँसु नबगाउने त कमै होलान् यो संसारमा । त्यसमाथि पनि चलचित्रहरूमा मानिसको जीवनमा घटेका घटनाहरू प्रस्तुत गरिएको हुन्छ र तिनीहरूमध्ये कुनै कथा मेरो जीवनसँग मिल्दोजुल्दो भए आफ्नो आँसुलाई सम्हाल्नै सक्दिन ।
कुबेर विवश चाम्लिङ राई, खोटाङ

केही त्यस्तै क्षणमा रुन्छु जुन दृश्यले मेरो वास्तविक जीवनका ती दर्दनाक क्षणलाई सम्झाइदिन्छ ।
दीपक, लोकन्थली

रुनु पनि त विदेशीकै नक्कल होला ।
दीपक सिलवाल (२२), हेटौंडा

हामी चलचित्र, टेलिचलचित्र आदि हेर्दा रुन्छौँ किनभने हामीलाई त्यसले प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष प्रभाव पारेको हुन्छ अथवा बढी भावुकता भएका कारणले गर्दा होला ।
वसन्त शर्मा (१८)

यो प्रश्न त महिलाहरूका लागि मात्र हो, किनभने हामी त पुरुष हौँ ।
कपिलराज पौडेल

अरूलाई साथ दिन भए पनि रुन्छु ।
स्मृति थापामगर, बाँसबारी

मान्छेको मन न हो, पग्लिहाल्छ नि ।
सन्तोषी खत्री

समय र परिस्थितिमा भर पर्छ ।
सुशीला खत्री

रोएको त होइन तर मेरो मनलाई 'क्या यही प्यार है' र 'दर्पणछायाँ' ले खुब छोएको थियो । किनकि ती दुवै चलचित्र वियोगान्त थिए ।
निर्मल पुनित विष्ट, काठमाडौं

कुनै-कुनै कथा नै मन छुने हुन्छ, नरोएर के गर्नु ?
सुविन श्रेष्ठ (१९), हेम्जा, पोखरा

खासै रुन्नँ, अरू रोए भने रुन्छु ।
आनन्द भुजेल, भैंसेपाटी

बेस्सरी रुन्छु, प्रायः चलचित्र एवं टेलिचलचित्र मेरो जीवनसँग मेल खाने हुन्छन् ।
खिमा अस्लामी मगर (१८), स्याङ्जा

समय र पैसा स्वाहा भएकोमा रुन्छु ।
पागल साथी, मलेखुबजार

रुन्छु, किनभने वास्तविकता जस्तै लाग्छ ।
लीला लामा (२०), कटारी

नेपाली चलचित्रमा आफ्नो भेषभूषा तथा संस्कृतिलाई चटक्कै माया मारेको देखेर रुन्छु ।
हरिन्द्र कार्की (२२), धनकुटा

चलचित्र, टेलिचलचित्र भनेका काल्पनिक हुन् । त्यो हेर्दा म कहिल्यै पनि रुन्न, किनकि त्यसमा मिलन, विछोड सबै हुन्छ । मिलनको दृश्यमा हाँस्न र विछोडको दृश्यमा रुन थालियो भने त पागल नै भइन्छ ।
मोहन श्रेष्ठ (१९), सिन्धुपाल्चोक

रुन्छु नि, नायकले नायिकासँग रोमान्स गरेको देख्दा, अनि कल्पना गर्छु यदि त्यो नायक भएको ठाउँमा म भएको भए ?
माधव सापकोटा, सिंगोल, बारा

म चलचित्रचाहिँ भन्न सक्दिन तर टेलिचलचित्र हेर्दाचाहिँ रुन्नँ ।
मेनुका न्यौपाने

म त कहिल्यै रुँदिन ।
रमेश खड्का (२६), झापा, लखनपुर

हेर्दाहेर्दै त रुन्नँ तर हेरिसकेपछि चाहिँ रुन्छु, किनकि आमाले पाता कसेर पिट्नुहुन्छ ।
साजन गिरी (१५), स्याङ्जा

अहँ रुन्न, किन थाहा छ ? मेरी प्रियाले पनि त फिल्म खेलेकी छे, नपत्याएर निरुतासँग सोध्नुहोस् त ? के रहेछ कुरो ।
लोकमणि तिमिल्सिना (२४), सिन्धुली

म धुरुधुरु रुन्छु, किनकि चलचित्र वा टेलिचलचित्रका कथा र मेरो कथा मेल खान्छन् ।
गोविन्द दाहाल, पाटन

आफ्नो जीवनसँग मिल्दोजुल्दो घटना भए रोइन्छ, रुनु स्वाभाविकै हो ।
दुर्गाबहादुर माझी (२४), रामेछाप

मन दुःखेपछि रोएर नबसी कहाँ हाँस्न सकिँदो रहेछ र ?
अञ्जु थापामगर (१७), महाराजगन्ज

लघुकथा

पिंजडाको सुगा

विमलचन्द्र सहरका प्रतिष्ठित उद्योगीहरूमा गनिन्छन्,सहरभरि उनका प्रशस्त उद्योग छन् । सहरभरि जति नै उद्योगहरू भए पनि उनको परिवारको जीवन कष्टकर नै छ । जति नै सम्पत्ति भए पनि उनले परिवारलाई पुरानै घरमा र सीमित खर्चमा राखेका थिए, २ छोरा र १ छोरीलाई पनि उनले अत्यन्तै कडाइका साथ राखेका थिए, छोरीलाई त बाहिरतिर भिःमिक्कै जान दिँदैनथे, पिंजडामा राखेझैँ राख्थे ।

सानो पुरानो घर भए पनि विमलचन्द्रले घरमा भाडामा बस्ने मान्छेहरू राखेका थिए । कोही क्याम्पस पढ्ने त कोही साइकलमा तरकारी लिएर बेच्न हिँड्ने मान्छे । तिनीहरूमध्ये तरकारी बेच्न हिँड्ने ठिटो धनबहादुर त्यो परिवारको प्यारो थियो । ऊ फरासिलो थियो । सानोतिनो काम सजिलैसँग गरिदिन्थ्यो । मुख्य कुरा त धनबहादुरले त्यो परिवारलाई पुग्ने तरकारी सित्तैमा दिन्थ्यो । कहिलेकाहीँ धनबहादुर घरबेटीलाई तरकारी पुऱ्याउन जाँदा विमलचन्द्र आफ्नो परिवार तथा आफ्नो गुणगान गाउँथे ।

एक दिन विमलचन्द्र अफिसको काम चाँडै सकेर जिन्दगीमा पहिलोपल्ट उज्यालैमा घर आइपुगेका थिए । भऱ्याङ उक्लँदा उनले धनबहादुरको कोठामा हाँसो सुने । उनी आश्चर्यचकित भए । त्यो हाँसो उनकी छोरी सुनयनाको थियो । उनी सुस्तरी धनबहादुरको कोठा नजिक पुगेर ढोकाको कापबाट नियाल्दा त उनी धन्न-धन्न बेहोस हुन पुगे- उनकी आज्ञाकारी छोरी सुनयना तरकारी बेच्ने धनबहादुरको अँगालोमा । विमलचन्द्र रिसले चूर हुँदै ढोका खोलेर भित्र पसी धनबहादुरलाई घरबाट निकाल्छन् । धनबहादुर आफ्नो झिटी-गुम्टा बोकेर निस्कन्छ ।

रिसले चूर विमलचन्द्र माथि कोठामा गएर झ्याल-ढोका लगाएर छोरीलाई पिट्छन् । साँझ श्रीमती र छोराहरू आएपछि सबैलाई गाली गरी थप्पड लगाउँछन् ।

परिवारका सबै सदस्य निराश हुँदै सुत्छन् । विमलचन्द्र तरकारी बेच्ने धनबहादुरसँग छोरीलाई जोगाउन सकेकोमा ढुक्का हुँदै आराम गर्छन् । राती नै छोरीलाई कोठामा थुनेका विमलचन्द्र बिहान पनि छोरीलाई कसैले ढोका नखोल्न, खाना नदिन कडा निर्देशन दिँदै आफ्नो साथीको छोरीको विवाहका लागि मन्दिरतर्फ जान्छन् ।

विमलचन्द्र गाडीबाट ओर्लेर साथीहरूका साथ मन्दिरको सिंढी उक्लँदै गर्दा अगाडिको दृश्य देखेर हतप्रद हुन पुग्छन्- अगाडि सुनयना दुलहीको भेषमा सजिएर धनबहादुरसँग सिंढी झर्दै हुन्छे ।

– माधव पौडेल

हाँसौं ल

राम : खेलमा कसले बढी मेहनत गर्नुपर्छ ? खेलाडीले कि दर्शकले ?

श्याम : धत् लाटा दर्शकले बढी मेहनत गर्नुपर्छ नि । कहिले ताली पिट्नुपर्ने, कहिले टाउको ठटाउनुपर्ने । खेलाडीले त खाली खेल्ने मात्र त हो ।

ooo

शिक्षक : हाम्रो देशमा विभिन्न भाषामा समानता छ कि छैन ?

विद्यार्थी : छ ।

शिक्षक- त्यो के हो ?

विद्यार्थी- ती सबै भाषा मुखबाटै

बोलिन्छन् ।

ooo

छोरा : बुबा मलाई एउटा कार किनिदिनुहोस् त ।

बुवा : किन छोरा ? तेरा दुई खुट्टाको के काम नि ?

छोरा : त्यो त कारमा ब्रेक लगाउनलाई क्या ।

ooo

स्कुलमा जाँच दिएर फर्किएको छोरासँग बाबु ।

बाबु : तिम्रो जाँच कस्तो भयो ?

छोरा : बराबर भयो, बुबा ।

बाबु : कसरी ?

छोरा : जाँचमा सोधेका प्रश्न मैले बुझिन । त्यस्तै मैले दिएका उत्तर पनि सरहरूले बुझ्नुहुन्न, भएन त बराबर ?

ooo

रमेश- ए दिनेश ! तैंले गिलासमा चिया किन छाडेको हँ ?

दिनेश : भाँडा माझ्नेलाई टिप्स छाडिदिएको क्या ।

ooo

धेरै समयपछि हरि र उसको

शिक्षक बीचमा भेट भएछ ।

शिक्षक : ए हरि ! तिमीलाई आरामै छ ?

हरि : (नचिनेझैं गरी) मैले त नचिनेको, सर पो ।

शिक्षक : (अलि कान नसुन्ने भएकोले) खै कता छ सर्पो ? भागिहालौं नत्र टोक्न सक्छ ।

ooo

मामा : भाञ्जा, फूलबारीमा पानी हाल है ।

भाञ्जा : आकाशबाटै पानी पर्दैछ नि ।

मामा : त्यसो भए छाता ओढेर हाल न त ।

ooo

स्कुलमा जाँच दिएर फर्किएको छोरासँग बाबु ।

बाबु : छोरा, तिम्रो जाँच कस्तो भयो ?

छोरा : बराबर भयो, बुबा ।

बाबु : कसरी ?

छोरा : जाँचमा सोधेका प्रश्न मैले बुझिनँ । त्यस्तै मैले दिएका उत्तर पनि सरहरूले बुझ्नुहुन्न, भएन न बराबर ?

–अनिता महर्जन

सन्देश

दुर्गा, तिमीसँग जति पनि पल बिताएँ त्यो मेरा लागि खास थियो । तर अब उक्त पललाई उल्ट्याउन पाए सायद त्यो इतिहास नै हुने थियो । सक्छौ भने फर्कने प्रयास गर । म तिम्रै इन्तजारमा छु ।

नव

शुक्रबार १२ बजे रिङरोगको घुम्ती सेवाको सादा बसमा एउटा मात्र सिट भएको ठाउँमा बस्ने सेतो कुर्ता र रातो सुरुवाल लगाउने, हातमा पोलिथिनको ब्याग बोक्ने र घरीघरी मलाई छड्के नजरले हेरिरहने, पछि स्वयम्भूमा ओर्लेर हाँस्दै-हाँस्दै हिँड्ने अन्जान मित्रलाई फोन गर्न अनुरोध छ ।

सेतो पाइन्ट र कालो चेक सर्ट

हस्त, तिमीले फोन नगरेको पनि दुई महिना भैसक्यो । एक साता टाढा हुँदा पनि कहाँ हरायौ भन्थ्यौ, तर दुई महिनासम्म न त पत्र पठायौ न त खबर, न त फोन नै गऱ्यौ । त्यसैले जसरी हुन्छ फोन गर ल ।

भीम

प्रिय काली, जन्मदिनको मंगलमय शुभकामना । तिमीले चालेका हरेक पाइलाले सफलता पाऊन् ।

रविन

सुरेश, सुरेन्द्र, दीपेन्द्र, अश्विन, रामेश्वर, विशेष गरी जमुना र गंगालगायत गोधूलि क्लबका सम्पूर्ण सदस्यहरूको उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछु ।

सानु कुँवर

मिसु, तिम्रो मन बदलिएछ । तिमीलाई लाग्यो होला, म तिम्रा लागि केही गर्न सकिनँ, तर तिमी राम्री छ्यौ । चिन्ता नगर, तिम्रो लागि ज्यान फाल्ने अरू पाँच-सात जना आउन सक्छन् । मेरो शुभकामना छ तिमीलाई ।

लभ्ली

सरि., मलाई माफ गरिदेऊ, मैले त केवल तिमीले दिएको धोकाको आँसु मात्र बगाएको थिएँ । तर त्यही आँसु तिम्रो लागि विष बनेछ । अनि ती शब्द तिम्रा लागि काँडा बनेछन् । मैले त सोचेको पनि थिइनँ, तिनै शब्दले तिमीलाई यति ठूलो चोट पुऱ्याउला । सायद म पनि भ्रममा थिएँ । तिमीलाई रुवाउनु मेरो रहर होइन, तर बाध्यता पनि थिएन । बाध्य बनाएको थियो त केवल तिमो मायाले, तिम्रो सम्झनाले । त्यसैले जुन सजाय दिन्छौ म भोग्न तयार छु ।

ईश्वर

कुपन सन्देश

पाउने :

सन्देश :

पठाउने :

प्रति सन्देश रु. २०/– अनिवार्य

साप्ताहिक साथीका लागि फर्म

नाम : ....

उमेर : .... उचाइ : ....

पेसा : .... शिक्षा : ....

स्वभाव : .... वैवाहिक स्थिति : ....

अभिरुचि : ....

वर्ण : ....

इमेल : ....

ठेगाना : ....

तपाईं कस्तो साथीको खोजीमा हुनुहुन्छ ?

....

....

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

जीवनको गोरेटो

सोचेजस्तो हुन्न जीवन

वास्तवमा... जिन्दगी सोचेजस्तो त कहाँ हुँदो रहेछ र ? त्यसैले एक हरफ मलाई पनि थप्न मन लाग्यो ।

दुर्भाग्य जिन्दगी यो सोचेर नहुने रैछ
भाग्यमा लेखिएन कि खोजेर नहुने रैछ ।

हुन त मेरो सोचाइ कुनै माया-प्रेमभित्रको सोचाइ थिएन अर्थात् कसैका लागि जून-तारा झारिदिने रहर थिएन । मेरो विवशता यही छ...जुन मैले सोचेको थिइन । आखिर त्यही भयो ।

संगीत र साहित्यप्रतिको मेरो लगाव र रुचि नौलो पनि थिएन । मैले जिन्दगी बुझ्देखि नै संगीत र साहित्यलाई राम्रैसँग बुझ्न थालिसकेको थिएँ । संगीत र साहित्यलाई जति माया गर्थें, शंकै लाग्छ, आज म आफूलाई त्यति धेरै माया गर्दिनथें । त्यही क्रमलाई निरन्तरता दिन खोज्दा आज आएर मैले जिन्दगीमा पहिलो पटक ठूलो हार खानुपऱ्यो । साउन महिनाको २३ गतेका दिन...मेरो एस.एल.सी. पछिको लक्ष्य काठमाडौंको ललितकलामा म्युजिक लिएर पढ्ने तर...त्यो कालो दिनले मलाई जिन्दगीको हारकै पहिलो श्रृंखलामा उभ्यायो । म... त्योभन्दा अघि बढ्न सकिनँ, कारण...ललितकलामा फर्म सकिएको रहेछ ।

यो कुरा मैले फोनबाट थाहा पाएँ । त्यसपछि मैले आफूलाई सम्हाल्न सकिनँ । मेरो विवशतालाई नियाल्ने सजीव त को थियो र...? मन जलेको पल..., आफैंदेखि हारेको पल..., मैले कसरी लेख्न सक्थें र ती निर्जीव कापीहरूमा...? मन भित्रभित्रै थाती रहे । त्यसपछि म पद्मकन्या क्याम्पस पुगें । पद्मकन्यामा पनि बिहानी कक्षाको फर्म सकिसकेको रहेछ । अर्को हार..., एकै दिनमा दोस्रो हार । भारी मन, रित्तो हात अनि जसोतसो भरथेग गर्दै त्यो विशाल भीड चिर्दै फर्किए मेरा पाइला...।

मैले अझै हार खाएकी छैन । अझै कति हार हारेर एउटा जित जित्नु छ मैले ? त्यसैले त आज यो समयसम्म मैले आफूलाई यस धर्तीमा उभ्याएकी छु । संघर्ष गर्दैछु र गरिहनेछु । विगतको समय.... जसलाई म फर्काउन त सक्दिन तर...के मेरो संघर्षले एक दिन अवश्य सफलताको संघारमा नपुऱ्याउला त ?

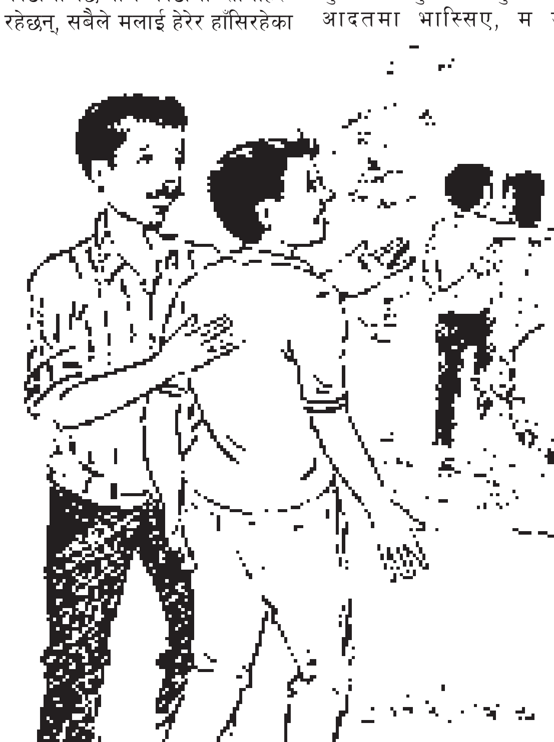
गजल लेखन र गायनप्रतिको मोह वा भनौं संगीत एवं साहित्यप्रतिको मेरो चाह सायद...मेरो जिन्दगीको समाप्तिसँगै मेटिनेछ । जबसम्म म आफूलाई जीवित पाउँछु, संगीत र साहित्यलाई पनि जीवन्त रहनेछ । जब मेरा इच्छा एवं चाहनाहरू पूरा हुनेछन् त्यसै दिन म आफू र आफ्नो जन्मको सार्थकता भेटाउनेछु । जे सोचें विगतमा यथार्थमा त्यस्तो हुन सकेन..., परिणाम शून्य हात लाग्यो । वास्तवमा आज थाहा पाएँ..., सोचेजस्तो हुन्न जीवन...।

pabee_nirashi@yahoo.com

फागुन २० र म

आज शनिबार, बिहानै 'सोमे' पाँच बजिसक्यो उठ भन्दै मेरो कोठामा छिऱ्यो । सधैं ट्युसन जानुपर्ने भएकाले म पनि हत्तपत्त कपडा लगाउन थालें । फेरि सम्झिएँ आज शनिबार भएकाले ट्युसन बिदा छ, फेरि निद्रा आयो, सुत्न आँटेको थिएँ तर सोमेले विन्ध्यवासिनी मन्दिरमा जाऊँ भन्यो । हामी बिहानीको सिरेठोसँगै विन्ध्यवासिनीतर्फ लाग्यौं ।

दिउँसो खाना खाइसकेपछि नुहाइधुवाइ गर्नतिर लागें । नुहाइसकेपछि कोठामा छिर्नासाथ हीराले आहा गोल्डकप हेर्न जाऔं भन्यो, आज फाइनल पनि थियो । त्यसो त म फुटबल हेर्न मन पराउँथे तर मैले अस्वीकार गरें किनभने गर्मी बढ्दो थियो, धूवाँको त कुरै नगरौं । म नजाने भएपछि हीराको बैठक भएकाले चाँडै निस्कियो । त्यसपछि म एकछिन पढ्न बसें । त्यसपछि बाहिरतिर घुम्न निस्किएँ कोठामा आउँदा फोनमा श्याम बसिरहेको थियो । उसलाई मेरो फोन आएको थियो कि भनेर सोधें । उसले नआएको संकेत गर्दै टाउको हल्लायो । त्यसपछि ऊ र म सँगसँगै मेरो कोठामा छिऱ्यौं । कोठामा साथीहरू रहेछन्, सबैले मलाई हेरेर हाँसिरहेका



थिए । हीरासँग हास्नुको रहस्य सोधें, उसले बताउनुको साटो मेरो हातमा साप्ताहिकहाँस्दै थमाइदियो । मैले किन ? भनी प्रश्न गर्दा उसले एउटा सन्देश देखायो जुन यस्तो थियो '...हाम्रो मित्रता प्रेममा परिणत भएको हेर्न चाहन्छु । फोन गर्नु...उही रामु ।'

साथीहरू त्यो सन्देश मैले पठाएको भनी उडाउन थाले । हुन पनि पाउनेको नाम छ मेरो साथीको नाम पनि मिल्यो । हामीबीचमा कुनै त्यस्तो सम्बन्ध पनि छैन । उनीहरूले भन्नु नभन्नु भने तर विवशता, चुपचाप सुन्नु सिवाय अरू कुनै विकल्प थिएन किनकि म एक्लो थिएँ । शंका गर्नुपर्ने अरू ठाउँ पनि थियो । किनभने सन्देशमा फोन गर्नु भनी लेखिएको थियो । त्यसो त म दिनभरि नै कोठामै बसें । अझै श्यामसँग फोन आएको थियो कि भनेर सोधेको थिएँ । त्यसैले मलाई गर्नुसम्म गरे । यो अरूको नाम हुन सक्छ, मेरो काम होइन भनी कति सम्झाउने प्रयास गरें तर केही लागेन । त्यतिबेला खाना पनि खाइसकेको थिएँ । सबै कुराको सीमा हुन्छ, सीमाभन्दा टाढा पुगे साथीहरू । कोमल मनमा चोट पुग्यो । मन भारी थियो, मन हलुका बनाउन लेख्न बसें । अहिले म उक्त सन्देशको वास्तविक रामुलाई सम्झिरहेको छु ।

–रामु

प्रेमको पूर्णता

मैले हद तोडेर प्रेम गरेको थिइनँ । उनकै जिद्दी र मोहको बन्धनमा म परें । आज अनुभवले एउटा तथ्य सिकाएको छ- स्वास्नीमान्छे संसारका सर्वाधिक कपटी प्राणी हुन् । उनी बिरामी काकाको कपाल नुहाइदिन, तन्ना फेर्न र रक्तचाप लिन आफू उक्त क्याबिनमा आएकी बताउँथिन्, तर उनी बिरामीको हेरचाहभन्दा कुरुवासँग ख्यालठट्टा र गफ छाँट्नमा आशक्त थिइन् । ती नर्सको भनाइ र गराइको अन्तरमा म चकित थिएँ । उनीहरू बिना धक आफ्नो मनको द्वार खोल्थिन्, हृदयको भित्री आकर्षण देखाउँथिन् । मख्ख परेर हेर्थें, उनी मेरो मनको द्वार खोल्ने दाउको अभ्यास गरिरहेकी हुन्थिन् ।

उनी मलाई कोट्याइरहन्थिन्, शब्दको कन्जुस्याइँ गर्ने मान्छे त असामाजिक होइन र ?' म संकल्पबाट कमजोर भएर, भत्किएर अथवा गुराँसको जादुमय कानेखुसीमा लठ्ठिने आदतमा भासिसए, म उनको फसिसकेछु । केही सातामै यतिसम्म भैसकेको थियो कि उनी नै सर्वस्व लाग्न थालिन् । बिरामी काका निदाउनुभएको क्षण हाम्रा लागि विशेष हुन्थ्यो.।

रमाइला क्षणहरूमा समयको गतिशीलता पत्तै भएन । दिन, रात, साँझ, बिहान, अनि केही साताहरू सबै एक मिनेटका छोटा बसाइ थिए । त्यति छोटो समयभित्र अथाह बाँकीलाई पूर्णता दिनु सम्भव पनि होइन । हाम्रो रमाइलो घडी डिस्चार्जको विन्दु नजिक पुगिसकेछ, अनुत्तरित प्रश्नले अकस्मात झस्किएँ- कस्तो होला अब यो साइनोको रूप ? बिहान सदाझैं दस बजेको ड्युटीमा आउँदा मैले उनको सहयोग प्रति कृतज्ञता दर्साएँ ।

म भावविह्वल भएँ, ती, आँखाबाट बर्सिएका वियोगका जलबुँदहरूले मलाई तटस्थ रहन दिएनन्, हृदय चिरेर रुन कर गर्ने शब्दहीन, अर्थपूर्ण थोपाहरूको विदारक दृश्यले । बिदाइका उपहारस्वरूप टिल्पिलाएका ती आँखाका जलबुँदहरूलाई रोकेर पुछिदिएँ र भनें- थाहा छ ? पवित्र सम्बन्ध कहिल्यै अपूरो हुँदैन । मुटुको गति अधिकतम थियो, बिलाउला जस्तै गरी धड्किन थाल्यो । मुटु बिलाएको प्रतित सिवाय मसँग शून्यतामात्र थियो । काकालाई डिस्चार्ज गराएर ट्याक्सी लिन लाग्दा आठौं आश्चर्य देखें । उनी खाइलाग्दो युवकको अँगालोमा बाँधिएर बगैंचा हाताभित्र यताउता टहल्दै थिइन् । दृश्य प्रष्ट थियो, तथापि आँखाप्रति विश्वास गर्न डराएँ । भर्खरै रोगमुक्त हुनुभएका काकाले उक्त जोडीलाई पुलुक्क हेरेर भन्नुभयो– देख्यौ ? प्रेमको पूर्णता ।

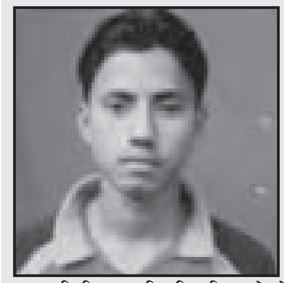
–वीरवल 'विरल'

साप्ताहिक साथी

-२१ वर्षीया सरिता पराजुली पेसाले पत्रकार तथा नृत्याङ्गना हुन् । पाँच फिट अग्ली मिलनसार स्वभावकी सरितालाई नृत्य गर्न, गीत गाउन र पत्रमित्रता गर्न मनपर्छ । अविवाहित, गहुँगोरी सरिता निःस्वार्थी, असल, उच्च विचार भएका, रूपभन्दा भित्री गुणलाई प्राथमिकता दिने साथीको खोजीमा छिन् । उनलाई पुतली बजार-१३, घर नम्बर ४४७, स्याङ्जा ठेगानामा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

-मिलनसार स्वभावका एकान्तप्रिय तथा जातीय भेदभाव नराख्ने, एसएलसीसम्म अध्ययन गरेका रामकाजी कँडेल दुःख-सुखमा साथ दिने, सुन्दर, मिलनसार साथीको खोजीमा छन् । २८ वर्षीय एवं पाँच फिट सात इञ्च अग्ला र रामकाजी टेलिभिजन क्षेत्रमा कार्यरत छन् । उनलाई साथी बनाउन चाहनेहरूले उनको इमेल ठेगाना gkandel2002@yahoo.com मा पत्राचार गर्न सक्छन् ।

-जातपात नभन्ने, मिलनसार, आफ्नो उमेरसँग मिल्दोजुल्दो साथीको खोजीमा रहेका १९ वर्षीय कमल पराजुली हाल आईएड प्रथम वर्षमा अध्ययनरत छन् । गहुँगोरो वर्णका कमललाई पत्रमित्रता गर्न, गीत-संगीत सुन्न र भ्रमण गरिरहन निकै मनपर्छ । पाँच फिट छ इञ्च अग्ला हँसिलो स्वभावका कमललाई साथी बनाउन चाहनेहरूले उनको इमेल ठेगाना kamal_parajuli@yahoo.com मा पत्राचार गर्न सक्छन् ।



-सिभिल इन्जिनियरिङ तेस्रो वर्षका विद्यार्थी गणेश निरौला सरल तर चञ्चले स्वभावका छन् । १९ वर्षीय पाँच फिट छ इञ्च अग्ला गणेशलाई महिला मित्र बनाउने, पत्रमित्रता गर्ने तथा भ्रमण गर्ने रहर छ । गहुँगोरो वर्णका पढाइलाई हाल आफ्नो पेसा मान्ने उनलाई डिप्लोमा सिभिल इन्जिनियर (तेस्रो वर्ष) लाहान प्रा.शि., लाहान-१० ठेगानामा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

तपाईंको यो साता

ज्यो. पं. ओजराज उपाध्याय लोहनी

मेष

साता मध्यम रहनेछ। सुरुमा गलत विचार एवं चिन्ता बढ्नुका साथै काममा अवरोध पनि आउनेछ। शत्रु बढ्ने हुँदा संयम अपनाउनुहोला। घरेलु समस्या एवं मित्रहरूले सताउनेछन्। परिश्रम गरे काममा सफलता तथा धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ। यात्रामा सोचेजस्तै सफलता प्राप्त हुनेछ। अरूको विश्वाससजिलै जित्न सकिनेछ।

वृष

घरेलु समस्याले सताउनेछ। गलत विचार पनि बढ्न सक्छ। समयमा निर्णय नहुँदा आफ्नो काममा अरूले नै अधिकार जमाउनेछन्। विवाद बढ्नुका साथै धनमाल हराउन सक्छ। काममा बाधा पुऱ्याउनेहरू सक्रिय हुनेछन्। पराक्रम बढे पनि फाइदा अरूले नै उठाउनेछन्। यात्रा गर्ने अवसर मिल्नेछ।

मिथुन

पराक्रम एवं सोच्ने शक्ति बढ्नेछ। अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। खर्च बढे पनि लगानी उचित कार्यमा लाग्नेछ। विवादबाट सकेसम्म टाढा रहनु उचित हुन्छ। अध्ययनमा सफलता मिल्नेछ। यात्रा हुनसक्छ। ठूला व्यक्तिको मन जित्न सकिनेछ। महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी प्राप्त हुनेछ।

कर्कट

विवाद, दुविधा एवं रीस बढ्नेछ। धनमाल हराउन सक्छ। आफ्नो निर्णयले आफ्नै हानि हुनसक्छ। आइतबारदेखि पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। आफन्तहरूको उचित सहयोग एवं अध्ययनमा सफलता मिल्नेछ।

सिंह

मानसम्मान मिल्नेछ। भोजभतेरमा सामेल हुन पाइनेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। अध्ययनमा लाभ मिल्नुका साथै बौद्धिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ। विवादतिर अघि नबढ्नु नै उचित होला। पतिपत्नीबीच विवाद बढ्नेछ। यात्रामा समस्या उत्पन्न हुन सक्छ। सफलताका लागि गोपनीयता आवश्यक छ।

कन्या

खर्च एवं विवाद बढ्नेछ। कुरा काट्नेहरू प्रशस्तै हुनेछन्। झूटा आरोप पनि लाग्न सक्छ। विश्वास गरेकाहरूले धोका दिन सक्छन्। आइतबारदेखि प्रसन्नता बढ्ने तथा काममा सुधार आउने योग छ। अरूले पनि तपाईंको प्रशंसा गर्नेछन्। अधुरा काम बन्ने तथा धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ। महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी सम्हाल्ने अवसर प्राप्त हुनसक्छ।

तुला

समय मध्यम छ। धन आर्जन हुनसक्छ। पराक्रम पनि बढ्नेछ। नयाँ काम प्राप्त होला। घरेलु समस्याले सताउने हुँदा सफलताका लागि घरबाहिरै रहनु उचित हुन्छ। खर्च बढ्ने हुँदा ध्यान पुऱ्याउनुहोला। मानसम्मान मिल्ने तथा भोजभतेरमा संलग्न हुने अवसर प्राप्त भए पनि सोमबार तथा मंगलबार चिन्ता बढ्ने योग छ।

वृश्चिक

नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। पराक्रम बढ्नुका साथै मानसम्मान पनि मिल्नेछ। अरूको मन जित्न सकिनेछ। धन आर्जन गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ। यात्रा हुन सक्छ। बुधबार तथा बिहीबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्ने तथा काममा अवरोध आउने योग छ।

धनु

समय प्रतिकूल रहनेछ। सुरुमा नैराश्यता एवं उदासीनता बढ्नेछ। काममा अवरोध आउनाले मनोबल घट्नेछ। आफूले गरेको निर्णयले आफैंलाई हानि पुऱ्याउनेछ। स्वास्थ्यमा समस्या आउनाले चिन्तित रहनुपर्नेछ। आइतबारदेखि मानसम्मानका साथै काममा सफलता मिल्ने तथा धन आर्जन हुने योग छ।

मकर

स्वास्थ्यमा समस्या उत्पन्न हुन सक्छ। काममा अवरोध आउनाले मनोबल घट्नेछ। कुरा काट्नेहरू तथा रीसको वेग बढ्नेछन्। मंगलबारदेखि भाग्यले साथ दिन थाल्नेछ। कामकाजमा सफलता मिल्नेछ। वैदेशिक कार्यमा सफलता प्राप्त हुनुका साथै विदेशी मुद्रा आर्जन गर्ने अवसर पनि मिल्नेछ। शत्रुहरू किनारा लाग्नेछन्। अधययनमा रुचि बढ्नेछ।

कुम्भ

समय अनुकूल रहनेछ। यात्रा गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ। मन पनि प्रसन्न रहला। घरेलु कामकाजमा सफलता मिल्नुका साथै सोच्ने शक्ति बढ्नेछ। धन आर्जन हुनेछ। सोमबारदेखि स्वास्थ्यमा समस्या एवं काममा अवरोध आउने तथा चिन्ता बढ्ने योग छ। धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ। सफलताका लागि संयम अपनाउनुहोला।

मीन

परिश्रम गर्नुपरे पनि धेरै काममा सफलता मिल्नेछ। धन आर्जन अवसर जुट्नेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। व्यवसायमा लाभ होला। यात्रा गर्ने अवसर पनि मिल्नेछ। बुधबार तथा बिहीबार स्वास्थ्यमा समस्या उत्पन्न हुने, काममा बाधा आउने तथा चिन्ता बढ्ने योग छ।

यो साताको पञ्चाङ्ग

असार १७ गते : अन्तर्राष्ट्रिय सहकारी दिवस, १८ गते : विश्व खेलकुद पत्रकार दिवस

काम-ज्ञान : केही जानकारी

कुनै पनि समुचित फल र फाइदा लिन त्यसको औचित्य र महत्त्वको ज्ञान आवश्यक छ। त्यसरी नै विवाहित जीवनलाई सुखी र सन्तोषप्रद बनाउन कामशास्त्रको ज्ञान नितान्त आवश्यक हुन्छ। जसको सही उपयोग गरी कामसुख प्राप्त गरेर जीवन आनन्दमय र रसयुक्त बनाउन सकिन्छ। बाह्य तवरबाट हेर्दा केही नदेखिए पनि गहिरिएर विचार गर्ने हो भने के स्पष्ट हुन्छ भने सहवासमा सन्तुष्ट रहने दम्पतीहरू गृहस्थीको गाडीलाई हाँसीखुसी चलाउँछन्, जबकि अतृप्त अर्थात् यौन कुण्ठित दम्पतीहरू सम्पन्न भए पनि कहल र कुण्ठाले भरिएको निरस जीवन बिताउन बाध्य हुन्छन्।

- यौनसम्पर्क दिनदिनै नगरेर केही समयको अन्तरालमा गर्नु उचित हुन्छ। यसो गर्नाले यौनको विशेष सुख प्राप्त हुन्छ र मानसिक शान्ति पनि प्राप्त हुन्छ।

- कति अन्तरालमा मैथुनरत हुनु उचित हुन्छ भन्ने कुरामा आफ्नो उमेर, अवस्था र अनुकूलताका आधारमा निश्चय गर्नुपर्छ। सम्भव भएसम्म संयमित, नियमपूर्ण र मर्यादित यौनसम्पर्कबाटै चरम यौनसुख प्राप्त गर्नुपर्छ।

- विशेषज्ञहरूका अनुसार युवावस्थामा ३-४ दिनमा एकपटक र ४० वर्ष कटेपछि ७ दिनमा एकपटक तथा ५० वर्षपछि एक महिनामा २-३ पटक यौनसम्पर्क गर्नु पर्याप्त हुन्छ।

- छिटो-छिटो तथा एकै समयमा धेरै पटक सहवास गर्नाले त्यसको हानिकारक प्रभाव पर्छ। कमसेकम दुई संसर्गबीच २४ घण्टा फरक हुनैपर्छ तर नवदम्पती वा कुनै विशेष मधुर अवसरमा वा लामो समयपछिको संयोगमा अति मैथुनको स्थिति आउँछ भने केही दिनसम्म यस्तो संसर्गलाई स्वाभाविक मानिन्छ जसबाट चिन्तित बन्नुपर्दैन।

- धेरैजनासँग संसर्ग गर्ने स्त्री-पुरुषहरू रोगको सिकार हुन्छन्, उनीहरूको अंग शिथिल हुन्छ। यस्ताले छिट्टै मैथुनमा रुचि गुमाउँछन्। तसर्थ सुखी एवं सफल यौनजीवन बिताउन आफ्ना भावनाहरूमा अंकुश लगाउनु आवश्यक छ।

- यौनसम्पर्क गर्नुअघि स्त्री-पुरुष दुवैले मूत्र त्याग गर्नुपर्छ।

- श्रम र थकावटको बोझ लिएर यौनसम्पर्क गर्नुहुँदैन।

- भोक-प्यासग्रस्त पुरुषले यौनसम्पर्क गर्नुहुँदैन। यो स्वास्थ्यका दृष्टिले पनि राम्रो हुँदैन। त्यसैगरी भरपेट भोजन (अतिभोजन) गरेर पनि सम्भोग गर्नुहुँदैन। रोगी पुरुषले पनि मैथुन क्रियाबाट टाढै रहनु बेस हुन्छ।

- ज्यादै गरम वातावरणमा पनि यौनसम्पर्क गर्नु उचित मानिँदैन।

- यौनसम्पर्कपछि कमसेकम आधा घण्टासम्म पानी पिउनुहुँदैन। तुरुन्त पानी पिउनाले रुघा लाग्ने अथवा स्नायु दुर्बल हुने आशंका हुन्छ।

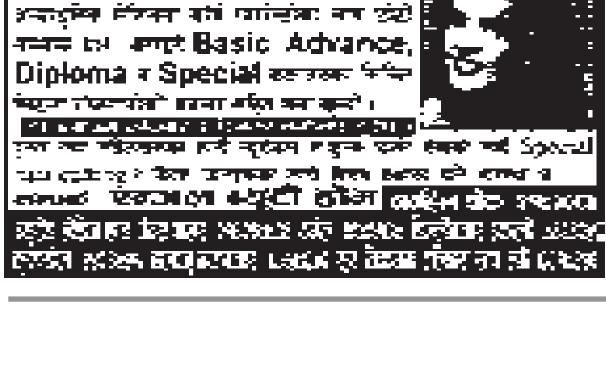
- गर्भवती स्त्रीसँग सावधानीपूर्वक यौनसम्पर्क गर्नुपर्छ। अन्यथा गर्भ तुहिने डर हुन्छ। त्यस्तै दूध ख्वाउनुपर्ने स्त्रीसँग अधिक यौनसम्पर्क गर्नाले दूध नष्ट हुने डर हुन्छ।

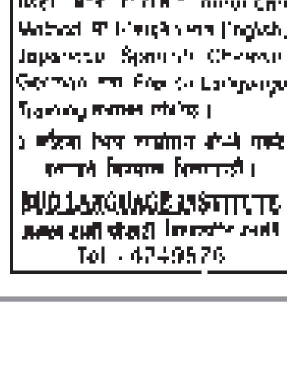
- धेरैजसो महिला, पुरुषहरू वीर्यपात हुनेबित्तिकै अलग हट्छन्, यसबाट हानिकारक, अरुचिकर, दुवैलाई अतृप्ति एवं मनमुटावसमेत उत्पन्न हुन्छ। अतः वीर्यपात भैसकेपछि पनि केही समयसम्म त्यसै अवस्थामा बसिरहनुपर्छ। यसले दुवैलाई तुष्टि दिन्छ। मैथुनमा भएका हानिका केही अंश पूर्ति हुन्छन्, रागभाव, समर्पण एवं स्नेह बढ्छ।

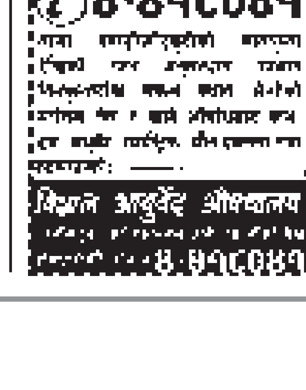
- प्रचण्ड कामवेग भएकी स्त्रीलाई सन्तुष्ट पार्न नसक्ने पुरुषले मैथुन गर्नुअघि आफ्ना हातका औंलाहरूले योनीमर्दन गर्नुपर्छ र जब योनीस्राव (योनीरस) सुरु हुन्छ त्यसपछि मैथुन गर्नुपर्छ। यसबाट स्त्री सन्तुष्ट र तृप्त हुन सक्छिन्।

- सम्भोगपश्चात् गुप्ताङ्गहरूको सफाइ उचित हुन्छ।

- रत्नबहादुर बस्नेत







सेक्स अपिलमा महिला तथा पुरुषको धारणा

हीरा अधिकारी

सेक्स अपिललाई लिएर हिजोआज निकै चर्चा छ। टेलिभिजन एवं चलचित्रको प्रभाव, विज्ञापनमा अंग प्रदर्शन, मोडलहरूको अंग प्रदर्शन वा कपडाको डिजाइन नै किन नहोस् सबैबाट मानिस सेक्स प्रस्तुत गर्न चाहन्छ, तर पहिरन छोटो लगाउनु, खुला शरीर, चुम्बन, आकर्षण मात्र सेक्स अपिल होइन। सेक्स तथा सेक्स अपिललाई लिएर सबैको आ-आफ्नै धारणा हुन्छ। सेक्स अपिल त्यो आकर्षण हो जसले दुई व्यक्तिलाई एक-अर्काप्रति आकर्षित गर्छ। जुन हरेक कार्य-व्यवहारबाट हुनसक्छ। पुरुष-पुरुष तथा स्त्री-स्त्रीमा पनि आकर्षण हुन सक्छ। जब कुनै स्त्रीको नजरले अर्को स्त्रीको फिगर, रूप अथवा लगाएको कपडाको प्रशंसा गर्न थाल्छ सम्झनुहोस् त्यो सेक्स अपिलको प्रभाव हो। यसैगरी पुरुषको मसल, देहदृष्टि देखेर पुरुषहरू नै भन्छन्- 'क्या मसल, क्या बडी' यो पनि सेक्स अपिलको जादू हो। जब कुनै स्त्री पुरुषप्रति तथा पुरुष स्त्रीप्रति आकर्षित हुन्छ त्यो परस्पर सेक्स अपिलको आकर्षणको परिणाम हो।

सेक्स अपिलमा शरीरको हाउभाउ, चालढाल, आवाज, इसारा, मुस्कान, बोली, सुन्दरता जस्ता चीजमा कमी हुनुहुँदैन। मानिसको सम्पूर्ण गेटअपले पनि सेक्स अपिल पैदा गर्छ। कुनै पनि व्यक्तिले कस्तो शब्द प्रयोग गर्छ, त्यो शब्दको भाव के हो, त्यो विचारको के नियत छ ? उसले सल्लाह, प्रतिक्रिया कसरी दिन्छ ? उसको बोलाइ तथा हाउभाउबीच कति समानता छ, प्रश्नको सही जवाफ दिन्छ कि दिँदैन ? पहिरन कस्तो छ, मुस्कान कस्तो छ, उसले तपाईंको कुरा चाहन्छ कि चाहँदैन ? तपाईंलाई कति बोल्न दिन्छ ? यीमध्ये कतिपय व्यवहार अथवा क्रियाकलाप तपाईंलाई मन परे होलान् भने कति मन नपर्न पनि सक्छन्। यदि तपाईंलाई उसको व्यवहार मन पर्‍यो भने त्यो पनि सेक्स अपिल मानिन्छ। सेक्स अपिलको आकर्षण र धारणा स्त्री-पुरुषमा अलग-अलग हुन्छ।

पुरुषको नजरमा स्त्रीमा उसले उसको फिगरमा सेक्स अपिल देख्छ। उसले कुन तरिकाले कपडा लगाएको छ, उसको बोलीचाली, हिंडडुल तथा आँखाको इसाराबाट सेक्स अपिल थाहा पाउन सकिन्छ। महिलाहरूको सेक्स अपिल इज्जतको लायक छ। महिलाको विचारको इज्जत गर्नु, टाढाबाटै हेर्नु, उनलाई साथी बनाएर प्रयोग गर्न सक्नु उनको इज्जत हो। पुरुषहरू महिलाप्रति जानीजानी राम्रो आचरण प्रदर्शन गर्छन्। कुरा गर्दा विनम्र हुनु, कोमल रूपमा प्रस्तुत हुनु, उनको प्रशंसा गर्नु आदि गरेर पुरुष अपिल गर्छ। यदि पुरुषले नकारात्मक व्यवहार गर्नुपरे महिलालाई बदनाम गर्ने, भावनासँग खेल्ने, उनको खिल्ली उडाउने काम गर्न सक्छ, यस्ताबाट महिला सतर्क हुनुपर्छ।

स्त्रीको नजरमा सेक्स अपिल

पुरुष जवान, गठिलो तथा सुन्दर छ। यसका अतिरिक्त ऊसँग फोन, कार, मोटरसाइकल आदि छ भने त्यसले सेक्स अपिल पैदा गर्छ। महिला आफ्नो गेटअपप्रति सचेत हुन्छिन्। उनले तबमात्र कुनै पुरुषसँग मित्रता गर्छिन् जब त्यो पुरुषलाई उनी आत्मीय एवं संवेदनशील मान्छिन्। उनी आफ्नोभन्दा अरूको भावनालाई कदर गर्छिन्, महिलाहरूको जीवन श्रममा बित्छ। उनी घरको काम पनि गर्छिन् र बाहिरको पनि। उनी आफ्नो सिमानाको ख्याल गर्छिन्। उनी पुरुषबाट सुरक्षा खोज्छिन्। त्यही सुरक्षाबाट सम्मान पाउने इच्छा राख्छिन्, उनका लागि सुरक्षा दिने पुरुष धेरै महत्त्व राख्छ, उनी प्रशंसामा मख्ख पर्छिन्। यो नै महिलाको कमजोरी हो। यदि कसैले उनको प्रशंसा गर्छ र उसको आचरण उसको कुराकानीबाट महसुस हुन्छ भने मनमा ऊप्रतिको आत्मीय भावना पैदा हुन्छ। यही त हो सेक्स अपिल।

सेक्स अपिलको आकर्षण ५० वर्षका महिलामा पनि हुनसक्छ भने ६० वर्षका पुरुषमा पनि। सेक्स अपिल पुरुष तथा महिला दुवैमा कायम रहनुपर्छ तबमात्र समाजमा सबथोक सामान्य रूपले चल्नसक्छ। पुरुष तथा महिलाहरूले एक-अर्कालाई प्रशंसा तथा इज्जतको नजरले हेरे भने बलात्कार तथा घरेलु हिंसाबाट बच्न सकिन्छ।

सेक्स अपिल बढाउने केही टिप्स

- आफ्नो व्यक्तित्वको आकर्षक पक्षलाई चिन्नुहोस् र त्यसलाई बलियो बनाउन जुट्नुहोस्।
- हरेक नयाँ दिनलाई आफ्नो जिन्दगीको पहिलो दिन सम्झनुहोस्। त्यो दिनलाई सबैभन्दा राम्रो बनाउने प्रयास गर्नुहोस्। यसबाट तपाईं सबैभन्दा सुन्दर देखिनुहुन्छ।
- कसैसँग कुरा गर्दा आँखा तथा हाउभाउबीच तालमेल मिलाउनुहोस्।
- आँखामा चमक ल्याउनुहोस् तथा सार्वजनिक स्थलमा बोर भएको बेला पनि हाँस्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- इमान्दार बन्नुहोस्। किनकि बेइमानीबाट कसैलाई दुई-चारपटक आकर्षित गर्न सकिन्छ, लामो समयसम्म होइन।
- यदि शरीरको रंग गहुँगोरो वा कालो छ भने त्यसमा चित्त नदुखाउनुहोस् बरु गर्व गर्नुहोस्।
- समयअनुसार पहिरन लगाउनुहोस्। चाडपर्वमा साडी लगाउने प्रयास गर्नुहोस्।
- धेरै तडकभडकले सेक्स अपिलमा नकारात्मक असर पर्छ।

सबैमा सेक्स अपिल

सेक्स अपिल आकर्षक व्यक्तित्व भएका पुरुष-महिलामा मात्र नभएर सामान्य महिला-पुरुषमा पनि हुन्छ। हरेक व्यक्तिमा एउटा यस्तो गुण हुन्छ जसको माध्यमले अरूलाई आफूतिर आकर्षित गर्छ। कसैको बोली, कसैको हेयर स्टाइल, कसैको डिम्पल, कसैको मुस्कान, कसैको हिंडाइ आदिले हामीलाई आकर्षित गर्छ। स्त्री-पुरुषबीचको यही आकर्षणलाई सेक्स अपिल भनिन्छ। सेक्स अपिल आधुनिक भएर हिंड्ने मानिसमा मात्र नभएर श्रीमान्-श्रीमती, युवायुवती, बालबालिका सबैमा हुन्छ।

अधिकांश मानिसले सेक्स अपिललाई नकारात्मक दृष्टिले हेर्छन् र यसको खुला कुरा गर्दैनन्। महिलाहरू यसलाई नक्कल भन्छन्। जबकि वास्तविकता त्यो होइन। सेक्स न त गलत हो न त सेक्स अपिल बढाउने युवायुवती नै। उचित सेक्स अपिलमा व्यक्तिलाई चिनाउने, उसको नराम्रो पक्षलाई दबाउने कला हुन्छ। जो यो कलामा सफल हुन्छ उसले नै समस्याबाट छुट्कारा पाउँछ। केही मानिस सेक्स अपिललाई वक्षस्थल देखाउनु, पाखुरा देखाउनु, छोटा पहिरन लगाउनुसँग तुलना गर्छन् जुन एकदमै गलत हो। सेक्स अपिल सुन्दरता तथा मस्तिष्कको मिश्रण हो जसले आफूलाई हिंडडुल गर्ने कला सिकाउँछ।

प्रायः मानिसमा सेक्स अपिल उसको व्यक्तित्वको चाहना के हो ? ऊ कस्तो पहिरन, मेकअपमा आकर्षण देखिन्छ भन्ने कुरामा निर्भर गर्छ। ऊ आकर्षणका लागि ब्युटीपार्लर आदि धाउँछ, तर उसले आफ्नो भित्री गुण प्रस्तुत गरेन भने त्यसको महत्त्व रहँदैन। केही मानिस हेर्दा सामान्य देखिन्छन्, तर बोलीले उसलाई सेक्सी बनाइदिन्छ। आवाजको जादूले कसैलाई आफ्नो बनाउँछ भने कसैलाई दुस्मन। यदि बोलीमा आकर्षण अर्थात् जादु छ भने सुनमा सुगन्ध नै हुन्छ।

बोलीका साथै हिंडडुल, देखिने लय, परिस्थितिको सामना गर्ने आत्मबल, बौद्धिक प्रखरता, विनम्रता, स्वावलम्बन एवं शिष्टाचार आदिले पनि सेक्स अपिल दर्साउँछ। आफ्नो भित्री गुणबाट पनि सेक्स अपिल प्रस्तुत हुन्छ।

सेक्स अपिलमा महिलालाई अगाडि राखिन्छ तर यसमा पुरुषहरू पनि कम छैनन्। पुरुषले सेक्स अपिल बढाउन हरेक क्रियाकलाप प्रस्तुत गर्छ। तपाईंले ख्याल गर्नुभएको होला एउटा बालक किशोर अवस्थामा पुग्दा उसले ऐनाको अगाडि कसरी आफ्नो केश मिलाउँछ, अनुहारलाई कसरी नियाल्छ। पुरुषको दाह्रीको स्टाइल, सफा अनुहार, केशको स्टाइल, चौडा छाती, हिंडडुल गर्ने तरिका, हात मिलाउने तरिका, चुरोट खाने तरिका आदि सबैले सेक्स अपिल दर्साउँछ। यसका साथै परिस्थितिसँग जुध्न रफ एन्ड टप स्टाइल, मीठो आहार आदि चीजका बारेमा अन्दाज गर्नु पनि सेक्स अपिलको अभिन्न अंग हो।

यसरी बढाउनुहोस् सेक्स अपिल

आफ्नो सेक्स अपिल बढाउन आफैंले प्रयास गर्नुपर्छ। कसरी र कहाँसम्म बदल्न सक्नुहुन्छ बदल्नुहोस्। बदलिंदो यो प्रक्रियामा आफ्नो भाषा बदल्नुहोस्। मनन गर्नुहोस्– कोही आयो भने उठ्नुहुन्छ कि ? मुस्कुराएर नमस्कार गर्नुहुन्छ कि ? अथवा बसीबसी उसको स्वागत गर्नुहुन्छ ? कुरा गर्दा हड्बडाउनुहुन्छ कि उसको कुराको नम्र भएर उत्तर दिनुहुन्छ ? मुस्कानलाई आफ्नो व्यक्तित्वको हिस्सा बनाउनुहोस्। नजिकको मानिसले भनेको हरेक कुरा धैर्य, विवेक तथा आत्मविश्वासका साथ जवाफ दिनुहोस्। मुखबाट निस्कने शब्द र हाउभाउमा एकरूपता ल्याउनुहोस्। यसको उचित तालमेलले पनि सेक्स अपिल बढाउँछ।

स्वीकार्नुहोस् आफैंलाई

सेक्स अपिल तब सार्थक हुन्छ जब कसैले आफैंलाई राम्रोसँग प्रस्तुत गर्छ। आफ्नो शरीरसँग प्रेम गर्छ। आफूलाई चिन्न पूर्ण कदको ऐना अगाडि उभिनुहोस् र आफ्नो एक्स्प्रेसन तथा हाउभाउ नोट गर्नुहोस्। तपाईंलाई सबैभन्दा बढी के मनपर्छ अथवा मनपर्दैन, लिस्ट बनाउनुहोस्। आफ्नो शरीरको गठन र व्यवहार पनि नियाल्नुहोस्। हुनसक्छ, खुट्टामा समस्या होला, केशको समस्या होला, अनुहारमा समस्या होला। तर त्यसलाई दबाउने प्रयास गर्नुहोस्। जबसम्म तपाईं आफ्नो शरीरलाई प्रेम गर्नुहुन्न तबसम्म आकर्षण पाउन सक्नुहुन्न।

मन पर्ने व्यक्ति चिन्नुहोस्

आफूलाई मन पर्ने व्यक्ति पहिचान गर्नुहोस् साथै उसका बारेमा जान्ने प्रयास गर्नुहोस्। यदि उसको टेम्परामेन्ट स्टाइल आफ्नो जस्तो छ भने त्यसलाई अपनाउने प्रयास गर्नुहोस्। यसको अर्थ उसको हुबहु नक्कल गर्नु होइन। किनकि समानता भए पनि हरेक व्यक्ति भिन्न हुन्छ। उसको विशेषतालाई आफ्नो विकासमा प्रयोग गर्न सकिन्छ।

मेकअपमा पनि खर्च गर्नुहोस्

मेकअपले सेक्स अपिलमा भरपूर सहयोग गर्छ। मेकअपले साधारण देखिने मानिसलाई पनि आकर्षक बनाउँछ। त्यसैले होला नायिकाहरू पर्याप्त मेकअप गर्छन्। मेकअपको सही संयोजनले सेक्स अपिल बढाउँछ।

आफ्नो सुविधा

केही मानिस छोटा कपडामा आफूलाई कामुक सम्झन्छन् तर सेक्स अपिल छोटोमा होइन, सुविधाजनक पहिरनमा हुन्छ। त्यसैले सेक्स अपिल बढाउन व्यक्तित्व झल्काउने पहिरन नै लगाउनुहोस्। कहिल्यै कसैको प्रभावमा आएर पहिरन नकिन्नुहोस्। यस्तो पहिरन चयन गर्नुहोस् जुन लगाएपछि सौम्य देखियोस्। त्यसले शरीरको बनावट झल्कियोस्।

साताकी गृहिणी

कीर्तिपुर, काठमाडौंमा बसोबास गर्ने विनु श्रेष्ठ मालाकार चर्चित ब्युटिसियन हुन् । १५ वर्षअघि देखि काठमाडौंमा ब्युटिपार्लर सञ्चालन गरेर बसेकी श्रेष्ठले कीर्तिपुरका सुरोज मालाकारसँग वैवाहिक जीवन प्रारम्भ गरेपछि पनि आफ्नो पेसालाई निरन्तरता दिइरहेकी छिन् । न्युरोडस्थित विनुज सिन्ड्रेला ब्युटिपार्लर सञ्चालन गरिरहेकी एक छोराकी आमा विनुले स्नातक तह उत्तीर्ण गरेकी छिन् । काममा जति नै व्यस्त भए पनि आफूलाई कुशल गृहिणी भन्न रुचाउने विनु फुर्सदमा गीत-संगीत सुन्न रुचाउँछिन् ।

अचेल के गर्दै हुनुहुन्छ ?

– नयाँ काम त केही गरिरहेकी छैन । ब्युटिसियन भएकाले ब्युटिपार्लर सञ्चालन गरेर बसिरहेकी छु ।

प्रेमविवाह गर्नुभयो कि परम्परागत ?

– हामीले प्रेम विवाह गरेका हौं । कीर्तिपुरको त्रिभुवन विश्व विद्यालय परिसरमा मर्निङ वाक गर्ने क्रममा हामीले एक-अर्कालाई मन पराएका थियौं ।

प्रेमको पहिलो प्रस्ताव कसले राख्यो ?

– उहाँले नै राख्नुभयो ।

उहाँको प्रस्ताव सजिलै स्वीकार गर्नुभयो त ?

– उहाँको प्रस्तावका बारेमा मैले आफ्नो घरमा कुरा राखें । परिवारका सदस्यले स्वीकृति दिएपछि मात्र उहाँको प्रेम प्रस्ताव स्वीकार गरें ।

अनि विवाह ?

– प्रेम गर्न अनुमति दिने परिवारले विवाहमा सहयोग नगर्ने कुरै भएन । धार्मिक परम्पराअनुसार हामीले विवाह गऱ्यौं ।

सौन्दर्यको क्षेत्रमा कसरी आकर्षित हुनुभयो ?

– सानैदेखि यसप्रति रुचि थियो । ठूलो भएपछि यसकै प्रशिक्षण लिएर व्यावसायिक रूपले नै यो क्षेत्रमा प्रवेश गरेकी हुँ ।

त्यसो भए विवाह गर्नुअघि नै ब्युटिसियन हुनुहुन्थ्यो ?

– हो, विवाह गर्नुभन्दा ४-५ वर्षअघि नै म ब्युटिसियन भैसकेकी थिएँ ।

ब्युटिसियनको प्रशिक्षण कहाँ लिनु भयो ?

– मैले विभिन्न स्थानमा प्रशिक्षण लिएकी छु । नेपालका विभिन्न संस्थाहरूका साथै जर्मनसम्म पुगेर अध्ययन गर्नुका साथै व्यावहारिक ज्ञान पनि हासिल गरेकी छु ।

ब्युटिसियनको कुन विधामा आफूलाई दक्ष मान्नुहुन्छ ?

– केश काट्नेदेखि लिएर फेसियल, थ्रेडिङ, कलरिङ हरेक विधामा दक्ष छु ।

तपाईंको पार्लरमा कुन उमेरका महिलाहरू के–के गराउन आउँछन् त ?

– तुलनात्मक रूपमा विवाहित महिलाहरू बढी आउँछन् । हेयर कटिङ, फेसियल तथा थ्रेडिङ गराउन आउनेहरूको संख्या बढी छ ।

ब्युटिपार्लरको बढ्दो संख्याका कारण यो पेसा कत्तिको प्रतिस्पर्धी बनेको छ ?

– बढ्दो सहरीकरणका कारण यो पेसा पनि प्रतिस्पर्धी बनेको छ । टोलटोलमा ब्युटिपार्लर खुलेका छन् तर ग्राहकहरूको मन जितेर इमान्दारिताका साथ काम गर्नेहरूले मात्र यो पेसालाई निरन्तरता दिन सक्छन् ।

ब्युटिसियन बन्न कत्तिको गाह्रो छ ?

– गाह्रो नै छ तर यो पेसामा औपचारिक शिक्षाभन्दा दक्षताको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुने भएकाले लगनशील तथा मेहनती महिलाहरू प्रशिक्षण लिएर सजिलै ब्युटिसियन बन्न सक्छन् ।

तपाईं त टेलिभिजनमा पनि सौन्दर्यसम्बन्धी कार्यक्रम चलाउनुहुन्छ नि, होइन ?

– हो, म हप्ताको एक पटक सौन्दर्यसम्बन्धी कार्यक्रममा प्रस्तुत हुन्छु । साथै विभिन्न दैनिक, साप्ताहिक तथा मासिक पत्रपत्रिकामा पनि सौन्दर्यसम्बन्धी लेखहरू लेखिरहेकी छु ।

घरलाई समय दिन पनि भ्याउनुहुन्न होला ?

– ब्युटिसियनका साथै कसैकी श्रीमती, बुहारी, आमा पनि भएकीले मैले घरका लागि पनि समय दिइरहेकी छु । शनिबार त दिनभरि परिवारसँगै हुन्छु । त्यसबाहेक बिहान, बेलुका त घरको काम पनि गर्नुपऱ्यो नि ।

यो पेसामा समस्या के देख्नुहुन्छ ?

–खासगरी ग्राहकहरूको चित्त बुझाउन गाह्रो हुन्छ । कहिलेकाहीं दोहोऱ्याएर पनि काम गर्नुपर्ने हुन्छ । परिश्रम पनि बढी गर्नुपर्ने भएकाले चाहिएका बेला आराम गर्न पाइँदैन ।

सौन्दर्य प्रतियोगिताहरूमा कत्तिको सहभागी हुनुभएको छ ?

– मिस नेपाल, मिस नेवा, लिटिल लेडी, मिस इन्टरनेसन ललगायत एक दर्जनभन्दा बढी सौन्दर्य प्रतियोगितामा म अफिसियल ब्युटिसियनका साथै थुप्रै प्रतियोगितामा निर्णायकको रूपमा पनि सहभागी भएकी छु ।

विदेश पनि जानुभएको रहेछ, विदेशी तथा नेपाली ब्युटिसियनबीच के अन्तर पाउनुभएको छ ?

–विदेशका ब्युटिसियनहरू कुनै एउटा कुरामा मात्र दक्ष भए पुग्छ । जस्तो- कुनै एकजना ब्युटिसियनले नङमा विशेषज्ञता हासिल गरेकी हुन्छिन् भने अर्की केश काट्नमा तर नेपालमा भने एउटै ब्युटिसियनले सबै कुरा भ्याउनुपर्छ । साथै उता ब्युटिसियनलाई सम्मानित नजरले हेरिन्छ, जुन यहाँ पाउन गाह्रो छ ।

श्रीमान्लाई चाहिं कत्तिको सिंगार्नुहुन्छ ?

– पत्याउनुहुन्न होला, मेरा श्रीमान्लाई सिंगार-पटारतर्फ पटक्कै रुचि छैन तर साबुन, तेल, स्याम्पु जस्ता सामग्रीको ब्रान्डका सम्बन्धमा मेरो सल्लाह लिनुहुन्छ ।

श्रीमान्लाई खाना पकाएर ख्वाउन भ्याउनुहुन्छ ?

– भ्याउँछु तर उहाँ खानामा सजिलो भएकाले होला जे पकाए पनि खानुहुन्छ । खासगरी नेपाली खाना मनपराउनुहुन्छ ।

श्रीमान्को कुन बानी मनपर्छ ?

– नरिसाउने बानी साह्रै मनपर्छ तर अलि केयरलेस हुनुहुन्छ, यो चाहिं मनपर्दैन ।

– अरुणा भट्टराई

पारिवारिक स्वास्थ्य

जन्डिस अर्थात् कमलपित्त प्रदूषित पानी, दूध, खाना र वातावरणीय अव्यवस्था अथवा फोहरका कारण फैलने भएकाले हिउँदको तुलनामा वर्षायाममा अतिरिक्त सतर्कता र सफाइप्रति सचेत हुन नसक्दा बढी फैलन्छ, तर यसको अर्थ अन्य मौसममा यो हुँदै हुँदैन भन्ने होइन । वर्षा याममा महामारीका रूपमा फैलने यो रोग जुनसुकै उमेर समूहका मानिसलाई लाग्ने भए पनि खास गरेर १५ वर्षमुनिका केटाकेटीलाई बढी लाग्ने गरेको देखिन्छ । यो रोग सर्ने अवधि १५ देखि ४५ दिनसम्म हुन्छ जसलाई अन्तरिम अवस्था भनिन्छ । यो अन्तरिम अवस्थामा रोग थाहै नपाई बिरामीको दिशाबाट बाहिरको वातावरणमा फैलन्छ । यसका भाइरसहरू जमिनमा करिब एक महिनासम्म बाँच्न सक्ने भएकाले सजिलैसँग सागपात तथा अन्य सम्पूर्ण खाद्यस्रोतमा मिसिन्छन् । हामी जसलाई जन्डिस भन्छौं, वास्तवमा त्यो यसको प्रारम्भिक चरण नभएर पर्याप्त विकसित चरण हो । यो रोगका भाइरस जन्डिस देखिनुभन्दा दुई साताअघिदेखि नै दिसा बाट गैरहेका हुन्छन् ।

रोगका लक्षणहरू : साधारणतया प्राथमिक चरणमा यो रोग लागेको पत्ता नलाग्ने धेरै सम्भावना हुन्छ, तर पनि बिरामीलाई ज्वरो आउने, जाडो हुने, टाउको दुख्ने, थकाइ लाग्ने, वाक-वाक लाग्ने, खानामा रुचि नहुने तथा अम्मलीहरूलाई नियमित अम्मल सेवन गर्ने जस्तो चुरोट पिउनेलाइ ती कुरा पिउनसमेत मन नलाग्ने हुन्छ । यस्ता लक्षण देखिएको साधारणतया एक सातापछिदेखि बिरामीको पिसाब पहेलो हुने, आँखा, छाला तथा नङ पहेलो देखिने, पेटको दाहिनेतर्फको माथिल्लो भाग छाम्दा बिरामीलाई दुख्ने आदि हुन्छ । यस्तो अवस्था साधारणतया आठ-दस दिनसम्म रहन सक्छ भने कसै-कसैमा यसभन्दा बढी समयसम्म पनि रहन सक्छ । रोग प्रारम्भ भएको तीन-चार साता देखि छ-साताबीचमा बिरामी बिस्तारै आराम हुँदै आएर आफ्नो दैनिक कार्य गर्न सक्ने हुन्छ । यदि यो पहेंलोपन तीन साताभन्दा बढी समयसम्म कायम रहे चिकित्सकको सल्लाह लिनु उचित हुन्छ ।

उपचार : यो रोगको उपचारका लागि निम्न उपाय अपनाउनु उपयुक्त हुन्छ, जस्तो–

-बिरामीको हेरविचार गर्ने व्यक्तिले बिरामीको सम्पर्कमा आएपछि हरेक पटक साबुन-पानीले राम्रोसँग हात आदि सफा गर्नुपर्छ । बिरामीका कपडा, भाँडावर्तन र अन्य सरसामान आदि राम्रो सँग सफा गर्नुपर्छ ।

-दूषित पानी, दूध, खाना आदि खानु हुँदैन । पानी कम्तीमा पनि पाँच मिनेट उमालेर मात्र खानुपर्छ तथा खाना पानी आदि सदा छोपेर राख्नुपर्छ । खानामा झिँगा बस्न दिनु हुँदैन ।

-हरियो साग-सब्जी आदि राम्रोसँग पकाएर मात्र खानुपर्छ ।

-व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ । हात सफासँग धुनुपर्छ, नङ सफा तथाछोटो राख्नुपर्छ ।

-सुरक्षित चर्पीको प्रयोग गर्नुपर्छ ।

-पानीको स्रोतलाई सुरक्षित राख्नुपर्छ र ढलको उचित व्यवस्था हुनुपर्छ ।

-विद्यालयमा पनि बालबालिकाहरूका लागि यी कुराहरू जस्तो सुरक्षित चर्पी तथा विशुद्ध खानेपानीको व्यवस्था हुनु अत्यावश्यक छ, किनभने घरमा जतिसुकै राम्रो स्वस्थ्य प्रबन्ध भए पनि विद्यालयमा यसको विपरीत व्यवस्था हुनाले हाम्रो सन्दर्भमा रोग अनियन्त्रित हुने गरेको पाइएको छ । समय-समयमा विद्यालयहरूमा स्वास्थ्य अनुगमन, जाँच, रेखदेख तथा नियन्त्रणको व्यवस्था सम्बन्धित निकायले मिलाउनुपर्छ ।

-विद्यालयमा जस्तै सार्वजनिक रूपमा खाना खाइने स्थलहरू जस्तो कि रेस्टुराँ, होटल इत्यादिमा पनि उपरोक्त कुराको उचित व्यवस्था सम्बन्धित अधिकारप्राप्त सरकारी निकाय आदिले यकिन गर्नु-गराउनुपर्छ ।

-सामुदायिक स्वास्थ्य शिक्षाको कार्यक्रम सञ्चालन गरिनुपर्छ । सार्वजनिक खानेपानीको विशुद्धता तथा स्तरीयताका लागि पर्याप्त उपायहरू अवलम्बन गरिनुपर्छ । यस्तो पानी भरपर्दो प्रविधि अपनाई छानिएको, क्लोरिन आदि यथोचित मात्रामा रहेको तथा शुद्धीकरण भएको हुनुपर्छ ।

उपचारका उपायहरू : भनिन्छ, रोग लागेर उपचार गर्नुभन्दा रोग लाग्न नै नदिनु उत्तम उपाय हो, तर पनि यदि रोग लागिहाले के कसरी यसको निदान हुन सक्छ भन्ने कुरा जान्नु आवश्यक हुन्छ । वास्तवमा यो रोगको खास उपचार छैन । तर पनि तलका निम्न कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याउन सकेको खण्डमा रोगलाई अझ जटिल बन्नबाट बचाउन तथा रोगीको अवस्थामा चाँडै सुधार गर्न सकिन्छ :

(क) बिरामीले पर्याप्त आराम गर्नुपर्छ ।

(ख) बिरामीलाई बढी क्यालोरी भएको खाना जस्तो आलु, भात, ग्लुकोज, चिनी, उखुको रस, मेवा, फलफूलको रस आदि खान दिनुपर्छ । प्रोटिन भएको खाना तथा चिल्लोयुक्त खाना भने कमै मात्र खानुपर्छ । खाना शुद्ध, स्वस्थकर तथा रसिलो हुनुपर्छ । प्रशस्त पानी पिउनु उत्तम हुन्छ ।

(ग) बिरामीले अलि-अलि गरेर पटक-पटक खाइरहनुपर्छ ।

(घ) अनावश्यक औषधी, जडिबुटी, झारफुके दबाई आदिबाट परै बस्नुपर्छ । किनभने यो बिस्तारै आफैं ठीक हुँदै जाने तथा यसको ठ्याक्कै कुनै औषधी आदि नभएकाले जे सुकै दबाई सेवन गरेका कारण नै रोगीको कमजोर स्वस्थ्यमा प्रतिकूल प्रभाव पर्न सक्छ । चिकित्सकको उचित सिफारिसबाहेकका कतिपय औषधीआदिले विरामीको कलेजोमा नराम्रो असर गर्न सक्छ ।

(ङ) बिरामीले लामो समयसम्म खानपान तथा रहनसहनमा पूर्ण रूपमा पथ-परहेजमा बस्नुपर्छ । पाचन प्रणालीलाई प्रत्यक्ष हानि पुग्ने भोजन गर्नु हुँदैन, नशा सेवन गर्नु हुँदैन, रक्सी आदि कम्तीमा पनि छ महिनासम्म बिल्कुलै सेवन गर्नु हुँदैन । साथै कुनै पनि प्रकारका औषधी आदि सेवन गर्नुपर्ने खण्ड परेमा चिकित्सकको सिफारिसमा बाहेक आफैं सेवन गर्नु घातक हुन सक्छ ।

(च) बिरामीका साथै बिरामीको नजिक रहने व्यक्तिले पनि माथि भनेझैं व्यक्तिगत स्वास्थ्य तथा सरसफाइमा ध्यान दिनु आवश्यक छ ।

–दुर्गा सुवेदी (प्रसाईं)

(लेखिका महाराजगञ्ज नर्सिङ क्याम्पसमा उप-प्राध्यापक हुनुहुन्छ ।)

ओठको सुन्दरता बढाउन लिपस्टिक

लिपिस्टिक बिना श्रृंगार अधुरो हुन्छ । यसको हल्का स्पर्स ओठमा पर्दा अनुहारको सुन्दरता बढ्छ । त्यसैले हिंजोआज लिपिस्टिकलाई 'फिनिसिङ टच' पनि भनिन्छ ।

बजारमा विभिन्न किसिमका लिपिस्टिक पाइन्छन् । हल्का रंगदेखि चहकिलो रंगका लिपिस्टिकले सुन्दरता निखार्न ठूलो भूमिका खेल्छ । राम्रो र स्तरीय लिपिस्टिकले ओठको चमक बढाउँछ ।

गुलाबी रंगको लिपिस्टिकको अर्कै महत्त्व हुन्छ । यो रंग सबै उमेरका युवतीहरूलाई सुहाउँछन् तर लिपिस्टिक लगाउने तरिका तथा प्रयोग गर्दा केही कुरामा चाहिं ध्यान पुऱ्याउन सकिएन भने यसले कुरूपता प्रदान गर्छ । त्यसैले लिपिस्टिक प्रयोग गर्नुभन्दा पहिले केही कुराहरूमा ध्यान दिनुपर्छ ।

-लिपिस्टिक लगाउनु पहिले ओठ सफा गर्नुपर्छ । हल्का पाउडर दलेपछि मात्र लिपिस्टिक लगाउनुपर्छ ।

-लिप ब्रुसले विस्तारै तल्लो ओठमा हल्का आउट लाइन बनाउनुपर्छ । पछि माथिल्लो ओठमा पनि त्यसैगरी दल्नुपर्छ तर कुनै ठाउँमा हल्का तथा कुनै ठाउँमा गाढा लगाउनुहुँदैन ।

-लिपिस्टिक लगाउँदा ऐना अनिवार्य चाहिन्छ ।

-लिपिस्टिक धेरै लागेमा टिस्यु पेपरले हल्का पुछ्नुपर्छ ।

-जहिले पनि आफूलाई सुहाउने रंग छान्नुपर्छ । अरूको लहलहैमा लागेर जस्तो पायो त्यस्तै लिपिस्टिक प्रयोग हुँदैन ।

-लिपिस्टिक लगाउँदा अनुहार बचाउनुपर्छ । अनुहारमा यसले नराम्रो असर गर्छ ।

-लिपिस्टिक धेरै लगाएर राम्रो देखिने कल्पना गर्नुहुँदैन । यो सुन्दरता थप्ने एक प्रसाधन मात्र हो ।

-बजारमा पाइने विभिन्न किसिममा लिपिस्टिकमध्ये स्तरीय मात्र प्रयोग गर्नुपर्छ । स्तरहीन लिपिस्टिकले ओठ फुट्छ, रंग उडेर फिक्का देखिन्छ ।

-सबै छालालाई लिपिस्टिकले राम्रै गर्छ भन्ने छैन । समस्या आइपरेमा डाक्टरलाई देखाउन बिर्सनु हुँदैन ।

-सकभर सधैं एउटै रंग एवं विश्वासिलो कम्पनीले उत्पादन गर्ने लिपिस्टिक प्रयोग गर्नुपर्छ ।

–नर्वदा भट्ट

ओठको सुन्दरता आफ्नै हातमा

अनुहारमा ओठको आफ्नै महत्त्व हुन्छ । गुलाफका फूलको पातजस्तो आकारको लालिमायुक्त कोमल ओठ स्वस्थ एवं सुन्दर देखिन्छ । प्रकृतिले हामीलाई सुन्दर ओठ दिए पनि नियमित स्याहार-सुसारको अभावमा ओठको आकर्षण एवं सुन्दरता घट्छ ।

ओठको सुरक्षा तथा यसको सौन्दर्य वृद्धिका लागि निम्न उपायहरू अपनाउन सकिन्छ ।

-लेनोनिनयुक्त लिपिस्टक लगाउने ।

-सुत्नेबेला क्लिन्जरयुक्त कटन लिपिस्टिक हटाउने ।

-ओठ फुटेको छ भने चिपिस्टिक लगाएर हल्का मसाज गरी पुछ्ने अनिमात्र लिपिस्टिक लगाउने ।

-गुलाफको फूलको पात, केशर, नौनीको लेप लगाउँदा ओठ नरम, कलिलो तथा लालिमायुक्त बन्छ ।

-ओठ सुख्खा भए ग्लिसरिन अथवा लिपबाम लगाउने ।

-पानी प्रशस्त पिउनाले ओठ सुख्खा हुँदैन ।

-ओठको एक्सरसाइज गर्नाले ओठ उचित आकारमा रहन्छ ।

-यदि कुनै असाधारण घाउ, खटिरा, दाग आएको छ भने चिकित्सकबाट परीक्षण गराउनुपर्छ ।

ओठ सुरक्षित राख्ने उपाय :

-ओठलाई जिब्रोले चाटिरहने बानीका कारण ओठको सौन्दर्य बिग्रन्छ ।

-ओठलाई दाँतले टोक्ने तथा भित्र मुखमा तान्ने बानीले ओठको आकार बिग्रन्छ ।

-रिस उठ्दा दाँतले बिज्रोलाई काट्ने वा बेस्सरी टोक्ने बानीले ओठको सौन्दर्यमा नकारात्मक असर पर्छ ।

-बढी तातो चिया, कफी, सुप आदि भएको कप, कचौराबाट पिउनाले पनि ओठको सुन्दरता नष्ट हुन्छ ।

-पिन, क्लिप, पेन्सिल, पेन आदि ओठमा राख्ने बानीले ओठको कोमल छालामा नकारात्मक प्रभाव पार्छ ।

-धूम्रपान ओठको रंग कालो हुनुका साथै वरिपरि चाउरी पार्छ ।

-साना नानीहरूको औंला चुस्ने बानीले ओठ मोटो तथा ठूलो हुन्छ ।

-लिपिस्टिक हटाउँदा बेस्सरी घोटी-घोटी हटाउँदा आफ्नो आकार एवं कोमलतामा नकारात्मक असर पर्छ ।

-अरूले प्रयोग गरेका लिपिस्टिक तथा लिपनाइनरको प्रयोग नगर्ने ।

-दाँत ब्रस गर्दा सही विधि अपनाउनुपर्छ ।

-ओठ फुटेको छ वा पाप्रा परेको छ भने जथाभावी नउप्काउने अन्यथा संक्रमणको डर हुन्छ ।

-सस्ता लिपिस्टिक लगाउँदा ओठको प्राकृतिक रंग, कोलमता एवं सौन्दर्य नष्ट हुन्छ ।

–राधिका सिंह

परिकार

पिस्ता आइसक्रिम

सामग्री : ३ सय ५० मिलिलिटर दूध, ५० ग्राम पिस्ता, १ सय ग्राम चिनी, २ सय ५० ग्राम क्रिम, आधा सानो चम्चा पिस्ता एसेन्स, १ सय ग्राम मिल्क पाउडर ।

विधि : पहिले दूध उमाल्ने । त्यसमा चिनी हालेर थप केहीबेर उम्लन दिने । पिस्ता बदामलाई छिलेर अलिकति चिनी तथा उमालेको दूध हाली मसिनो हुनेगरी पिस्ने तथा क्रिममा मिसाएर सेलाएको दूधमा बिस्तारै हाली चलाएर फ्रिजमा जम्न दिने । जमेपछि फेरि निकालेर एक दुई थोपा हरियो रंग (खान हुने) हालेर राम्रोसँग फिट्ने । अलिकति टुक्रा पिस्ता बदाम पनि हाल्ने । यसलाई आइसक्रिम बक्समा राखी जम्न दिने, कडा भएपछि आइसक्रिम तयार हुन्छ ।

– राधेश्याम श्रेष्ठ

क्वाटरफाइनलमा परम्परागत महाशक्तिहरूको जमघट

अठारौं विश्वकप फुटबलको दोस्रो चरणका खेलहरू गत मंगलबार सम्पन्न भएका छन् । दोस्रो चरणपछि १८ औं विश्वकपको दावेदारहरूको सुचीमा आठ टिम मात्र बाँकी छन् । ती आठ टिममध्ये छवटा टिमले यसअघि कुनै न कुनै अवसरमा विश्वकप जितिसकेका छन् भने पोर्चुगल र युक्रेन पहिलो पटक क्वाटरफाइनल खेल्दैछन् । १८ औं विश्वकपको क्वाटरफाइनलमा प्रवेश पाउने आठ टिममध्ये छवटा टिम युरोपेली हुन् भने अर्जेन्टिना र ब्राजिलले दक्षिण अमेरिकाको प्रतिनिधित्व गर्छन् ।

फिफाले विगत केही वर्षदेखि प्राथमिकता दिँदै आएको अफ्रिकी तथा एसियाली टिमहरूले यो विश्वकपमा अघिल्लो विश्वकपको तुलनामा निकै निराशाजनक प्रदर्शन गरे । अघिल्लो विश्वकपमा एसियाबाट दक्षिण कोरियाले सेमिफाइनलसम्मको र जापानले दोस्रो चरणसम्मको यात्रा तय गरेका थिए, तर यस पटक एसियाली चुनौती पहिलो चरणमै समाप्त भयो । कतिसम्म भने एसियाका लागि पहिलो चरणमा एक मात्र जित दक्षिण कोरियाले टोगोलाई हराएर प्राप्त गरेको थियो । यो विश्वकपमा सहभागी एसियाली मुलुकहरू जापान, दक्षिण कोरिया, सउदी अरेबिया र इरानले आफूले खेलेका १२ खेलमध्ये एउटामा जित प्राप्त गरे भने चारवटा खेल बराबरीमा टुङ्ग्याउँदै सातवटा खेलमा पराजयको सामना गरे । उनीहरूको यस्तो निराशाजनक प्रदर्शनले फिफालाई एसियाको फुटबलस्तरका बारेमा एकपटक फेरि गम्भीर रूपमा सोच्न बाध्य बनाएको छ ।

त्यसैगरी विगत केही वर्षदेखि फुटबलमा लगातार सुधार गरिरहेको अफ्रिका महादेशले पनि अपेक्षाअनुरूपको प्रदर्शन गर्न सकेन । आगामी १९ औं विश्वकप आयोजना गर्ने जिम्मेवारी पाएको अफ्रिका महादेशबाट फिफाले कम्तीमा कुनै एउटा टिमले क्वाटरफाइनल र सेमिफाइनलसम्मकै यात्रा तय गर्ने अपेक्षा गरेको थियो । यो अपेक्षाका पछाडि ठोस कारणहरू थिए । अफ्रिकाको प्रतिनिधित्व गर्ने पाँच टिम घाना, आइभोरिकोस्ट, अंगोला, ट्युनिसिया र टोगोमध्ये ट्युनिसियाबाहेक अन्य चार टिमले फुटबलमा परम्परागत अफ्रिकी महाशक्तिहरूलाई परास्त गरेर विश्वकपमा पहिलो पटक उपस्थिति जनाएका थिए । छनौट चरणका खेलहरूमा अत्यन्त उच्चकोटिको खेल प्रदर्शन गरेका ती अफ्रिकी मुलुकहरूले यो विश्वकपमा राम्रो खेल प्रदर्शन गरे पनि उनीहरूको प्रदर्शन क्वाटरफाइनल प्रवेशका लागि पनि पर्याप्त हुन सकेन ।

अफ्रिकी मुलुकहरूमध्ये घाना र आइभोरिकोस्टले आफ्नो खेल कौशलमार्फत धेरै फुटबल पण्डितहरूलाई आफूतर्फ आकर्षित गरे । ग्रुप अफ डेथ मानिएको समूह 'सी' मा रहेको आइभोरिकोस्टले राम्रो खेल प्रदर्शन गरे पनि विश्वकपको दावेदार मानिएका अर्जेन्टिना र नेदरल्यान्डसँग पराजित भएर बाहिरिनुपर्‍यो भने घानाले फिफा वरियताक्रममा दुई नम्बर र चार नम्बरमा रहेका चेक गणतन्त्र र अमेरिकालाई पराजित गरेर दोस्रो चरणमा प्रवेश पाएका थिए । जहाँ उसले वर्तमान विजेता ब्राजिलको सामना गर्नुपर्‍यो । अन्ततः ब्राजिलले घानाको चुनौतीलाई पन्छाएर अफ्रिकाको आशालाई समाप्त गर्‍यो ।

यो विश्वकपमा अफ्रिकी टिमहरूले १६ वटा खेल खेले, जसमध्ये उनीहरूले ३ खेलमा विजय प्राप्त गरे भने ३ खेल बराबरीमा रोक्दै १० वटा खेलमा पराजयको सामना गर्नुपर्‍यो । अफ्रिकाको यो प्रदर्शनपछि सन् २०१० को विश्वकपका बारेमा फिफाले एकपटक गम्भीर चिन्तन गर्नुपर्ने देखिन्छ ।

दोस्रो चरणको खेलमा सबैभन्दा अभागी टिमका रूपमा अस्ट्रेलिया देखा पर्‍यो । इटालीसमक्ष एउटा कठिन चुनौतीका रूपमा देखा परेको अस्ट्रेलिया दोस्रो चरणको खेलमा खेल सकिनुभन्दा ४५ सेकेन्ड अगाडि दिइएको पेनाल्टीको निर्णयबाट मर्माहत भयो । उसले उक्त पेनाल्टीपछि इटालीविरुद्ध गोल फर्काउने कुनै अवसर पाएन । ३२ वर्षपछि पहिलो पटक विश्वकपमा प्रवेश पाएको अस्ट्रेलियाले उक्त खेलमा पराजित हुनुपरे पनि विश्वकभरिका लाखौं फुटबलप्रेमीको मन जित्यो ।

क्वाटरफाइनलमा प्रवेश पाएका मुलुकहरूमध्ये युक्रेन पहिलो पटक विश्वकप खेल्दै छ भने पोर्चुगल चौथो पटक विश्वकपमा छ । यसअघि पोर्चुगलले सन् १९६६, १९८६ र २००२ को विश्वकप खेलिसकेको छ । सन् १९६६ मा पहिलो पटक विश्वकप खेल्दा पोर्चुगलले तेस्रो स्थान पाएको थियो । त्यो नै पोर्चुगलको विश्वकपमा अहिलेसम्मको उत्कृष्ट प्रदर्शन हो ।

क्वाटरफाइनलमा प्रवेश पाएका ब्राजिल, जर्मनी, इटाली, अर्जेन्टिना, इङ्ल्यान्ड र फ्रान्समध्ये ब्राजिलले पाँच पटक, जर्मनी र इटालीले तीन-तीन पटक, अर्जेन्टिनाले दुई पटक र इङ्ल्यान्ड र फ्रान्सले एक-एक पटक विश्वकप जितिसकेका छन् । क्वाटरफाइनलमा तीमध्ये जर्मनी र अर्जेन्टिना, ब्राजिल र फ्रान्स एकअर्कासँग भिड्दै छन् भने इङ्ल्यान्डले पोर्चुगलसँग र इटालीले युक्रेनसँग खेल्नुपर्नेछ ।

दोस्रो चरणको खेलमा देखिएको प्रदर्शनअनुसार क्वाटरफाइनलमा सबैभन्दा जटिल भिडन्त जर्मनी र अर्जेन्टिनाबीच हुने देखिन्छ । अहिलेको अर्जेन्टिनालाई फुटबल विशेषज्ञहरूले सबैभन्दा शक्तिशाली टिममा दरेका छन् भने जर्मनी आफ्नै भूमिमा चौथो पटक विश्वकप जित्ने अभियानमा छ । निश्चित रूपले यो खेल हेर्न लायक हुनेछ । कतिपय विशेषज्ञहरूका अनुसार यो खेल फाइनल खेलको पूर्वाभ्यासका रूपमा रहनेछ । त्यसैगरी वर्तमान विजेता ब्राजिलका लागि फ्रान्स एउटा ठूलो तगारोका रूपमा तेर्सिएको छ । उक्त खेल ब्राजिलका लागि सन् १९९८ को विश्वकप फाइनलमा फ्रान्सको हातबाट बेहोर्नुपरेको पराजयको बदला लिने अवसरका रूपमा आएको छ भने फ्रान्सका कप्तान जिनेदिन जिदानेका लागि आफ्नो अन्तिम विश्वकपलाई स्मरणीय बनाउने अवसरका रूपमा देखिएको छ ।

एकपटक फेरि विश्वकप जित्ने अभियानमा रहेको इङ्ल्यान्डले क्वाटरफाइनलमा पोर्चुगलको सामना गर्नुपर्ने छ । पोर्चुगलका लागि यो खेल सन् १९६६ को विश्वकपको सेमिफाइनलमा इङ्ल्यान्डको हातबाट बेहोर्नुपरेको पराजयको बदला चुकाउने खेल हुनेछ भने इङ्ल्यान्डका लागि त्यही सेमिफाइनलको नतिजा दोहोर्‍याउने चुनौती देखिएको छ । यसअघिको विश्वकपमा ब्राजिललाई विजेता बनाउन सघाएका प्रशिक्षक फिलिप स्कोलारीको रेखदेखमा रहेको पोर्चुगल दोस्रो चरणमा नेदरल्यान्डविरुद्ध खेल्दा बेहोर्नुपरेको रातो तथा पहेंलो कार्डको मारमा छ । उसका लगभग सबै प्रमुख खेलाडीहरूले १-१ वटा पहेंलो कार्ड बेहोरिसकेका छन् भने दुई प्रमुख खेलाडीहरू कोस्टिन्हा र डेकोले नेदरल्याण्डविरुद्ध रातो कार्डको सामना गर्नुपरेकाले इङ्ल्यान्डविरुद्धको खेलमा अनुपस्थित रहनेछन् । यो स्थितिमा क्वाटरफाइनलको यो खेलमा पोर्चुगलविरुद्ध इङ्ल्यान्ड हावी हुनेछ ।

अर्कातर्फ इटालीले आफ्नो चौथो विश्वकप जित्ने अभियानमा युक्रेनलाई पन्छाउन त्यत्ति सजिलो हुनेछैन । पछिल्ला तीन विश्वकपमा कम्तीमा एउटा नवप्रवेशी मुलुकले सेमिफाइनल खेल्दै आएको परिप्रेक्ष्यमा निश्चित रूपमा इटालीको सेमिफाइनल यात्रा कठिन देखिन्छ । यसअघि सन् १९९४ मा बुल्गेरिया, सन् १९९८ क्रोएसिया र सन् २००२ मा टर्कीले नवप्रवेशी राष्ट्रका रूपमा सेमिफाइनल यात्रा तय गरेका थिए । अर्को रोचक तथ्य के पनि हो भने युक्रेनजस्तै ती तिनै मुलुक पूर्वी युरोपका थिए ।

क्वाटरफाइनलमा प्रवेश पाएका आठ टिममध्ये ब्राजिल, जर्मनी र पोर्चुगलले मात्र यो विश्वकपमा अहिलेसम्म खेलिएका आ-आफ्ना चारवटै खेलमा स्पष्ट विजय प्राप्त गरेका छन् । त्यसैगरी इङ्ल्यान्ड, अर्जेन्टिना, इटालीले आफूले खेलेका चारमध्ये तीनवटा खेलमा जित र एउटा खेलमा बराबरी गरेका छन् । त्यसैगरी फ्रान्सले आफूले खेलेका चार खेलमध्ये दुई खेलमा जित र दुई खेलमा बराबरीको नतिजा निकालेको थियो । अर्कातिर युक्रेनले भने आफूले खेलेका चार खेलमध्ये एउटामा हार बेहोरेको छ भने दुई जित र एक बराबरीले उसलाई क्वाटरफाइनलमा उभ्याएको छ ।

अठारौं विश्वकपको दोस्रो चरणसम्मका ५६ वटा खेल सकिदा–नसकिदै एउटा नयाँ कीर्तिमान् कायम भएको छ । त्यो कीर्तिमान रेफ्रीले देखाउने रातो कार्डको हो । अहिलेसम्म अठारौं विश्वकपमा खेलाडीहरूले २४ वटा रातो कार्डको सामना गरिसकेका छन् ।

विश्वकप २००६ का खेलहरू

खेल नम्बर ४१
चेक गणतन्त्रविरुद्ध इटाली

समूह 'ई' को पाँचौं खेलमा इटालीले चेक गणतन्त्रलाई शून्यका विरुद्ध २ गोलले पराजित गर्‍यो । यो खेलमा विजय प्राप्त गरेपछि दोस्रो चरणमा पुग्ने इटाली ११ औं टिम भयो । इटालीका लागि मार्को मातेराजी ताथ फिलिपो इन्भ्फागीले १-१ गोल गरेका थिए । चेक गणतन्त्रका गान पोलाक प्रतियोगितामा रातो कार्ड पाउने १४ औं खेलाडी भए ।

खेल नम्बर ४२
घानाविरुद्ध अमेरिका

समूह 'ई' को छैठौं खेलमा घानाले अमेरिकालाई १ का विरुद्ध २ गोलले पराजित गरी दोस्रो चरणमा प्रवेश पाउने १२ औं टिम बन्यो । घानाका लागि इस्टेफन अपिहा तथा हामिनु ड्रामेनले १-१ गोल गरे भने अमेरिकाका लागि क्लाइन्ट डेम्पसेले १ गोल गरे ।

खेल नम्बर ४३
जापानविरुद्ध ब्राजिल

समूह 'एफ' को पाँचौं खेलमा वर्तमान विजेता ब्राजिलले जापानलाई १ का विरुद्ध ४ गोलले पराजित गर्‍यो । ब्राजिलका लागि रोनाल्डोले २ गोल, जुनिन्हो तथा गिल्बर्टोले १-१ गोल गरे ।

खेल नम्बर ४४
क्रोएसियाविरुद्ध अस्ट्रेलिया

समूह 'एफ' को छैठौं खेल क्रोएसिया र अस्ट्रेलियाबीच बराबरीमा टुङ्गियो । दुवै पक्षबाट २-२ गोल भएको यो खेलमा अस्ट्रेलियाका लागि हेरी केवेल र क्रेग मुरले १-१ गोल गरे भने क्रोएसियाका लागि डार्जियो सर्ना र निको कोभाकले १-१ गोल गरे । यो खेलपछि दोस्रो चरणमा पुग्ने अस्ट्रेलिया १३ औं टिम भएको छ । यो खेलमा क्रोएसियाका जोसिप सिमुनिक र डारियो सिमिक तथा अस्ट्रेलियाका ब्रेड एमर्टनले प्रतियोगिताको क्रमशः १५ औं, १६ औं र १७ औं रातो कार्डको सामना गरे ।

खेल नम्बर ४५
टोगोविरुद्ध फ्रान्स

समूह 'जी' को पाँचौं खेलमा टोगोलाई फ्रान्सले शून्यका विरुद्ध २ गोलले पराजित गरी दोस्रो चरणमा प्रवेश गर्‍यो । यो जितपछि दोस्रो चरणमा प्रवेश गर्ने फ्रान्स चौधौं मुलुक भएको छ । यो खेलमा फ्रान्सका लागि प्याट्रिक भिएरा र थिएरी हेनरीले १-१ गोल गरे ।

खेल नम्बर ४६
स्वीजरल्यान्डविरुद्ध दक्षिण कोरिया

समूह 'जी' को छैटौं खेलमा दक्षिण कोरियालाई शून्यका विरुद्ध २ गोलले पराजित गरी स्विट्जरल्यान्डले दोस्रो चरणमा प्रवेश पायो । दोस्रो चरणमा प्रवेश पाउने स्वीजरल्यान्ड १५ औं मुलुक हो । स्वीजरल्याण्डका लागि फिलिप्स सेन्डेरोस र अलेक्जेन्डर फ्रेइले १/१ गोल गरे ।

खेल नम्बर ४७
सउदी अरेवियाविरुद्ध स्पेन

समूह 'एच' को पाँचौं खेलमा स्पेनले सउदी अरेबियालाई शून्यका विरुद्ध १ गोलले पराजित गर्‍यो । यो खेलमा भएको एक मात्र गोल स्पेनका ज्वानिटोले गरेका थिए ।

खेल नम्बर ४८
युक्रेनविरुद्ध ट्युनिसिया

समूह 'एच' को छैटौं खेलमा युक्रेनले ट्युनिसियालाई शून्यका विरुद्ध १ गोलले पराजित गर्‍यो। यो जितपछि युक्रेन दोस्रो चरणमा प्रवेश पाउने अन्तिम टिम भयो । युक्रेनका लागि एन्ड्री सेभचेन्कोले १ मात्र गोल गरेका थिए ।

खेल नम्बर ४९
जर्मनीविरुद्ध स्वीडेन

विश्वकप फुटबल २००६ को दोस्रो चरणको पहिलो खेलमा आयोजक जर्मनीले स्वीडेनलाई शून्यका विरुद्ध २ गोलले पराजित गर्‍यो । जर्मनीका लागि लुकास पोडोलस्कीले दुवै गोल गरेका थिए । उक्त खेलमा स्वीडेनका टेडी लुसिकले प्रतियोगिताको १८ औं रातो कार्डको सामना गरे ।

खेल नम्बर ५०
अर्जेन्टिनाविरुद्ध मेक्सिको

दोस्रो चरणको दोस्रो खेलमा अर्जेन्टिनाले मेक्सिकोलाई १ का विरुद्ध २ गोलले पराजित गरी क्वाटरफाइनलमा प्रवेश गर्‍यो । उक्त खेलमा अर्जेन्टिनाका लागि म्याक्सी रोड्रिगुएज तथा बोर्गेटीले १-१ गोल गरे भने मेक्सिकोका लागि मार्क्वेज अल्भारेजले १ गोल गरेका थिए ।

खेल नम्बर ५१
इङ्ल्यान्डविरुद्ध इक्वेडर

दोस्रो चरणको तेस्रो खेलमा इङ्ल्यान्डले इक्वेडरलाई शून्यका विरुद्ध १ गोलले पराजित गरी क्वाटरफाइनलमा प्रवेश गर्‍यो । इङ्ल्यान्डका लागि एकमात्र गोल डेभिड बेकह्यामले गरेका थिए ।

खेल नम्बर ५२
पोर्चुगलविरुद्ध नेदरल्यान्ड

दोस्रो चरणको चौथो खेलमा पोर्चुगलले नेदरल्यान्डलाई शून्यका विरुद्ध १ गोलले पराजित गर्‍यो । पोर्चुगलका लागि एक मात्र गोल नुनो मानिचेले गरेका थिए । निकै विवादास्पद मानिएको उक्त खेलमा दुवै पक्षका खेलाडीलाई ४ रातो कार्ड र १६ पहेंलो कार्ड देखाइयो । यो खेलमा पोर्चुगलका कोस्टिन्हा र डेको तथा नेदरल्यान्डका बाउलाहारुज र भान ब्रोङ्कखोस्टले क्रमशः प्रतियोगिताको १९ औं, २० औं, २१ औं र २२ औं रातो कार्डको सामना गरे ।

खेल नम्बर ५३
इटालीविरुद्ध अस्ट्रेलिया

दोस्रो चरणको पाँचौं खेलमा इटालीले अस्ट्रेलियालाई शून्यका विरुद्ध १ गोलले पराजित गर्‍यो । उक्त खेलमा इटालीका लागि एक मात्र गोल फ्रान्सिस्को टोटीले पेनाल्टीमार्फत गरे । यो खेलमा इटालीका मार्को मातेराजीले प्रतियोगिताको २३ औं रातो कार्डको सामना गरे ।

खेल नम्बर ५४
युक्रेनविरुद्ध स्वीजरल्यान्ड

दोस्रो चरणको छैठौं खेलमा युक्रेनले स्वीजरल्यान्डलाई टाइब्रेकरका आधारमा शून्यका विरुद्ध ३ गोलले पराजित गर्‍यो । युक्रेनका लागि आर्टेम मिलेभिस्की, सेरी रेबरोभ, ओलेग गुसेभले १-१ गोल गरे । यो प्रतियोगिताको पहिलो पेनाल्टी सुट आउटको निर्णय थियो ।

खेल नम्बर ५५
ब्राजिलविरुद्ध घाना

दोस्रो चरणको सातौं खेलमा ब्राजिलले घानालाई शून्यका विरुद्ध ३ गोलले पराजित गर्‍यो । ब्राजिलका लागि रोनाल्डो, एड्रियानो र जे रोबर्टोले १-१ गोल गरेका थिए । यो खेलमा घानाका आसामोह ज्ञानले प्रतियोगिताको २४ औं रातो कार्डको सामना गरे ।

खेल नम्बर ५६
स्पेनविरुद्ध फ्रान्स

दोस्रो चरणको अन्तिम खेलमा फ्रान्सले स्पेनलाई १ का विरुद्ध ३ गोलले पराजित गर्‍यो। फ्रान्सका लागि फ्र्यांक रिबेरी, प्याट्रिक भिएरा र जिनेदिन जिदानले १-१ गोल गरे भने स्पेनका लागि डेभिड भिल्लाले १ गोल गरे।

कसरी हेर्दैछन् नेपाली खेलाडीहरू विश्वकप ?

विभिन्न खेलका स्टार खेलाडीहरू पनि विश्वकप फुटबलप्रति आकर्षित छन् । प्रायः नाम चलेका स्टार खेलाडीले दोस्रो चरणदेखिका सबै खेल तथा पहिलो चरणका महत्त्वपूर्ण केही खेल हेरे । उनीहरूले एकाध खेल साथीका माझमा तथा धेरै खेल परिवारसँग बसेर हेरे । एथलेटिक्स स्टार राजेन्द्र भण्डारी अहिले विश्वकप फुटबलमै रमाइरहेका छन् । उनीसँगै भारोत्तोलन, कराँते तथा बक्सिङ खेलका राष्ट्रिय खेलाडीहरू पनि आर्मी क्लबमा बसेर फुटबल हेरिरहेका छन् । दसौं दक्षिण एसियाली खेलकुदको तयारीका क्रममा रहेका कारण उनीहरूले प्रशिक्षणमा प्रभाव नपरोस् भनेर महत्त्वपूर्ण खेलहरू छानेर हेरेको बताइन्छ ।

ब्राजिल समर्थक भण्डारीले ब्राजिल तथा इङ्ल्यान्डले खेलेको कुनै पनि खेल गुमाएका छैनन् । 'खासगरी रोनाल्डिन्हो, डेबिड बेकह्याम तथा रोबर्टो कार्लोसको खेल म ध्यान दिएर हेर्छु,' भण्डारी भन्छन् । उनको विचारमा स्पिडमा आधारित तथा मान्छेलाई चाँडो उत्तेजनामा ल्याउने खेल भएकै कारण फुटबल सर्वाधिक लोकप्रिय खेल बनेको हो ।

कराँते खेलाडी दीपक श्रेष्ठले पनि भण्डारीले भनैं विश्वकपका खेलहरू छानेर हेरेका छन् । कराँते खेल्नुअघि नै फुटबल खेल्ने र केही महिना नेपाली फुटबलको पावरहाउस थ्री-स्टार क्लबसँग आबद्ध श्रेष्ठ पनि ब्राजिलका कट्टर समर्थक हुन् । रोनाल्डिन्हो उनलाई मन पर्ने खेलाडी हुन् । यसै कारण उनले ब्राजिलको कुनै पनि खेल गुमाएका छैनन् । इङ्ल्यान्ड र अर्जेन्टिनाको पनि सबै खेल हेर्न लायक हुने उनको ठहर छ । 'दसौं साफ नजिक नआएको भए पूरै खेल हेरिन्थ्यो होला,' दीपक भन्छन् । उनी भने फाइनलबाहेक अन्य सबै खेल परिवारका सदस्यहरूसँग बसेर हेरिरहेका छन् । उनले फाइनल खेल साथीभाइसँग बसेर हेर्ने योजना बनाएका छन् । फाइनल खेल ठूलो समूहमा बसेर हो-हल्लाका बीच हेर्दै रमाइलो गर्ने उनको विचार छ ।

तेक्वान्दो खेलाडी कुमार कार्की भने पूरै खेल आफ्नो घरमा परिवारसँगै बसेर हेरिरहेका छन् । परिवारका हरेक सदस्य फुटबलप्रति आकर्षित भएका कारण घरमा बसेर फुटबल हेर्दा धेरै रमाइलो हुने कुरा थापा बताउँछन् । इङ्ल्यान्ड, ब्राजिल तथा अर्जेन्टिनामध्ये एकले विश्वकप जित्ने कुरा कार्की बताउँछन् ।

कार्की स्टार खेलाडीमा वाइन रुनी, स्टेफन जेरार्ड, पाब्लो आइमार, हर्नान क्रस्पो, रोनाल्डिन्हो तथा रोबिन्होको खेल मन पराउँछन् । पहिले स्थानीय तहमा फुटबल खेल्ने कार्की फुटबल हेर्दा मदिरा सेवन गर्ने तथा बाजी राख्ने चलन भने मन पराउँदैनन् ।

भारोत्तोलन खेलाडी राकेश रञ्जित पनि दसौं दक्षिण एसियाली खेलकुदको तयारी गरिरहेको समयमा विश्वकप फुटबल परेकोमा केही चिन्तित छन् । यसै कारण उनले छानेर खेल हेरिरहेका छन् । कुनै समय डिएगो म्याराडोनालाई औंधी मन पराउने रञ्जित अहिले रोनाल्डिन्होको खेल हेर्न मन पराउँछन् । उनी पनि आफ्नै परिवारका अन्य सदस्यसँग बसेर फुटबल म्याच हेरिरहेका छन् ।

उनलाई पनि ब्राजिल नै मन पर्छ । विश्वकपको लोकप्रियता देख्दा भावुक हुने यी भारोत्तोलक नेपालको खेलस्तर माथि उठेर यहाँका खेलाडी पनि सबैतिर परिचित भएको हेर्न चाहन्छन् ।

उसु खेलाडी पञ्चमान महर्जन पनि फुटबल सबैभन्दा लोकप्रिय खेल भएको बताउँदै विश्वकप फुटबल ध्यान दिएर हेरिरहेका छन् । 'फुटबलभित्रको रनिङ ट्याक्टिस, टिम समन्वय र उत्तेजनाले हरेक व्यक्तिलाई आकर्षित गर्छ,' महर्जन भन्छन् । केही खेल साथीहरूका माझमा र केही खेल परिवारसँग बसेर हेरिरहेका महर्जनलाई मन पर्ने टिम ब्राजिल नै हो । उनलाई इङ्ल्यान्ड र जर्मनी पनि राम्रो लाग्छ । रोनाल्डो, रोनाल्डिन्हो तथा माइकल ओवेन नै यो विश्वकपका स्टार हुने लख उनको छ । अन्य विश्व कपभैं यस पटक पनि केही आश्चर्यजनक परिणाम आउने तथा यसले विश्वकपलाई रोमाञ्चक बनाउने अनुमान महर्जनको छ ।

पिनाकल टिप्स
जानी राखे राम्रो

* HSEB 061/62 को Result मा पिनाकल कलेजले १० स्थानमध्ये ६ स्थानमा सर्वोत्कृष्टता हासिल गरेको थियो ।
* ८८.२ प्रतिशत अंक ल्याई सुनिता घिमिरेले टप गरि ऐश्वर्य विद्यापदक प्राप्त गरिन ।
* विश्वम्भर थापाले ८७ प्रतिशत अंक प्राप्त गरेका थिए ।
* निर्मल श्रेष्ठले ८७.१ प्रतिशत अंक प्राप्त गरेका थिए ।
* प्रनिता चित्रकारले ८५.५ प्रतिशत अंक प्राप्त गरेकी थिइन ।
* दुर्गा प्र. ओलीले ८५.८ प्रतिशत अंक प्राप्त गरेका थिए ।
* तुल्सी नारायण महर्जनले ८५.३ प्रतिशत गरेका थिए ।

ADMISSION OPEN

For Discipline & Excellence
Pinnacle College
East of Lagankhel Buspark
Phone: 5544023,5544024
(+2, BBS & Pharmacy)
स्रोत:-

संसार नै फुटबलमय भएको अहिलेको समयमा नेपाल पनि त्यसबाट अछुतो छैन । नेपालमा पनि फुटबलको क्रेज विश्वकप सँगसँगै बढिरहेको छ । यसबाट नेपाली फेसनको संसार पनि अलग हुन सकेको छैन । यसैक्रममा पोखराकी मोडल सोनम विष्टले अर्जेन्टिनाका खेलाडीहरूले प्रयोग गर्ने जर्सी प्रयोग गर्दै आफ्नो फोटो सेसन गराएकी छिन् । उनको यो फोटो सेसन लभ्ली पोखरा डटकमले गरेको हो ।

रमाइलो विश्वकपको

तस्विर : विभिन्न एजेन्सीहरू

कान्तिपुर गाथा

वाकुको चाहना थियो, कतै शान्त ठाउँमा गएर आफ्नो भोक मेटौं। ऊ निकै थाकेको थियो। ऊ कुनै रेस्टुराँमा गएर एकछिन सुस्ताउन चाहन्थ्यो। एक ग्लास चिसो बियरसँग आठ-दसवटा मोमो कुपु-कुपु खान पाए उसको शरीरमा जोस र मस्ती दुवै आउँथ्यो। बिहानदेखि कामको लोडले उसलाई थिचिरहेको थियो। धेरै नथाकेको भए उर्सीले बोलाउँदा ऊ दौडिएर पुग्थ्यो। बिचरी कति दिनदेखि बोलाइरहेकी छ र पनि ऊ जान पाएको छैन। वाकुले नगरकोटको थुम्काजस्तो रोमान्टिक उर्सीलाई सम्झियो, चिसो-चिसो हावामा त्यसै मन बरालिन्छ।

ऊ फुत्त छिर्‍यो पुतलीसडकको कुमारी क्याफेमा। सानो भए पनि ठाउँ रमाइलो छ, शान्त पनि छ। अहिले फुटबलको यो मौसममा कान्तिपुर सहरमा यत्तिको शान्त ठाउँ पाउनै मुस्किल छ। क्याफे उसका लागि अपरिचित पनि छैन। उर्सीलाई लिएर ऊ धेरै पटक यहाँ आएको छ। पानी नपरेका बेला यहाँ अलिकति लुक्ने र अलिकति देखिने वातावरण छ। उर्सीसँग आएको बेला ऊ अलिकति लुक्ने टेबुल रोज्ने गर्छ, किनभने उर्सी कहिलेकाहीं दुई-चार प्याग लगाउँछे तर प्रिज्मालाई लिएर ऊ कहिल्यै पनि यहाँ आएको छैन।

क्याफेमा छिरेपछि ऊ एकछिन अलमलियो। के यही हो त ऊ सधैं आउने गरेको क्याफे? कि ऊ बेग्लै ठाउँमा छिर्‍यो? उसले चारैतिर नजर घुमाएर हेर्‍यो। अनुहारहरू सबै उस्तै छन्। त्यो कहिल्यै हाँस्न नजानेको जस्तो केटो। त्यो अर्को, सधैं मनमनमा हाँसिरहने, तर मनको हाँसो ओठमा ल्याउन नसक्ने। सधैं थाकेको जस्तो देखिए पनि काम फुर्तीसाथ गर्ने त्यो अर्को केटो। सबै त यहीं छन्। वाकुले देख्यो, सञ्चालक पनि उही छ, कपाल फुलेर पनि सधैं हरियोमा रमाउन चाहने मान्छे।

'गोल, क्या हान्यो वेकहामले!' अचानक क्याफे सात रेक्टर स्केलको भुइँचालोले थर्किएको घरजस्तै थर्कियो। किचेनबाट ममको प्लेट बोकेर टेबुलतिर लागेको केटाको हात थर्कियो। झन्डै रोनाल्डोको किक लाग्यो, अर्को केटाको हातको चिकेन तन्दुरीलाई। क्लब स्यान्डविच बनाउन ब्रेड काटिरहेको सेफको हातको नाइफ चिप्लिएर छेउको प्याजमा पर्‍यो। काउन्टरमा बिल काट्दै गरेको केटाको हातबाट बलपेन चिप्लियो तर कोही केही बोलेन। ग्राहकहरू एकछिन अकमकाए र हाँस्न थाले। वाकुलाई पनि हाँसो उठ्यो, क्याफे सञ्चालकको जोस देखेर। एकछिन त सञ्चालक आफैले पनि कुरा बुझेन तर आफ्नै जोसले क्याफेमा तुफानको झोक्का पसेको चाल पाएपछि लजालु हाँसो हाँस्न थाल्यो। ठीक यसैबेला वाकुको आँखामा पर्‍यो बडेमाको टेलिभिजन स्क्रिन। बल्ल कुरा बुझ्यो उसले। क्याफेमा थपिएको यो नयाँ आकर्षण थियो ग्राहकहरूका लागि। ठूला र महँगा होटलहरूले राखेका हाइभिजन पर्दामा वर्ल्ड कप हेर्ने आर्थिक हैसियत नभएका ग्राहकहरूका लागि कुमारी क्याफेको यो दिव्य उपहार थियो ४३ इन्चको चाइनिज टेलिभिजन!

शान्त वातावरण खोज्दै हिंडेको वाकुको मन निकै रमायो यो रमाइलो घटनाले। ऊ चिसो बियर तानेर मोमो पर्खिन लाग्यो। ऊ बसेको टेबुल नजिक बसेका दुई-डेढ अक्कलीहरूको कुरा उसको कानमा छिर्दै थिए, देख्दा त निकै राम्रा देखिन्छन् चाइनिज सामानहरू। सस्ता पनि निकै सस्ता छन् तर कति बेला ब्रस्ट हुने हुन्, कसैले भन्न सक्दैन। मिकीकी आमाले तातोपानी नुहाउन जाँदा एउटा भिसिडी किनेर ल्याएकी थिई पच्चीस सयमा। पच्चीस दिन चलाउन नपाउँदै प्रेसर कुकर पड्किएजसरी पड्कियो– ड्वांग!

कुरा सुनेर वाकुलाई हाँसो उठ्यो। मुस्किलले आफ्नो हाँसो रोकेर मनमनै भन्यो– क्या डेढ रहेछन्!

त्यसपछि वाकुका आँखाहरू टेलिभिजनमा टाँसिए। बेलायती वेकहामले इक्वेडरलाई एक गोल दिउन्जेल वाकुले पाँच बोत्तल चिसो दन्काइसकेको थियो। यति बेला अपरान्ह चार बज्दै थियो। त्यसपछि मात्र वाकुले थाह पायो– यो त हिजोको गेमको रिपिट रन पो रहेछ!

सौन्दर्य स्याहार, आफ्नै हातमा

कुरा सामान्य एवं चायायुक्त कपालको

- धूलो एवं प्रदूषणयुक्त आजको वातावरणको सिकार सामान्य किसिमको केश हुने गरेको छ।
- यस्तो अवस्थामा तपाईंको केश निर्जीव एवं रूखो हुन्छ।
- रूखोपनले गर्दा केशमा लट्टा पर्छ। फलस्वरूप केशको जरा कमजोर हुन्छ र बिस्तारै झर्न थाल्छ।
- कुनै रासायनिक वा इलेक्ट्रिकल उपचार वा औषधीको बढी सेवनले साइड इफेक्ट हुन्छ। फलस्वरूप केही क्षणका लागि फाइदा भए पनि त्यसले केशलाई दीर्घकालीन रूपमा हानि नै पुर्‍याउँछ।

केशको सम्पूर्ण हेरचाह

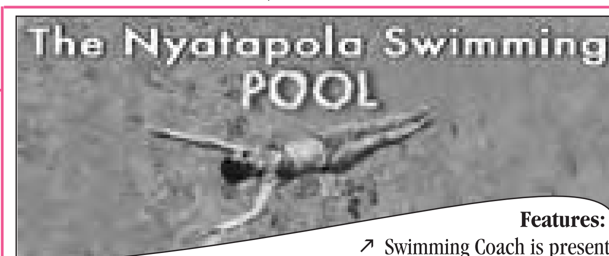
- राम्रो सेम्पुले जरासम्म पुगेर केशको पूर्ण रूपमा सफाइ गर्छ।
- कुनै पनि साइड इफेक्टबाट बच्न हर्बल सेम्पु नै प्रयोग गर्नुहोस्।
- सामान्य केशमा अमला तथा सिकाकाई लाभदायक हुन्छ। यसले केशलाई चम्किलो एवं स्वस्थ राख्छ।
- अमला तथा सिकाकाईले शिरको छालालाई पनि सफा राख्छ।
- फरफराउँदो र बलियो केश बनाउन हीना तथा तुलसीयुक्त सेम्पु पनि फाइदाजनक हुन्छ।
- रोजमेरीले शिरको छालामा हुने सबै किसिमको संक्रमणलाई रोक्छ।

आयुरको हर्बल सेम्पुमा यी सबै गुणकारी तत्त्व मिसाइएका छन्। यसबाहेक अनेक लाभकारी जडीबुटी पनि यसमा समावेश छन्। आयुरको हर्बल सेम्पु प्रयोग गरेर तपाईं आफ्नो केशलाई सदाबहार, चम्किलो एवं स्वस्थ बनाउन सक्नुहुन्छ।

केशको सम्पूर्ण हेरचाह गर्छ प्रकृतिले नै।

To make a career as a beauty professional or to know more about beauty business, write to, AANB, P.O. Box 6032, N. Delhi-8 or e-mail at aanb_2003@yahoo.com

रोजगारमूलक तालिम
Photography Basic & Advance
Videography Course
Digital Video Editing



Features:
- Mini Olympic Standard Size
- Competition Standard Swimming Pool
- Non Polluted Water
- Life Guards on every moment
- Swimming Coach is present for the learner
- Separate Changing Room
- Garden Restaurant
- Per Shift Rs.: 60/- only

Samakhusi Town Planning Tel: 4361746

सबै भन्दा पुरानो! सबैभन्दा विश्वासिलो! अत्याधुनिक प्रविधि! हजारौं लाभान्वित!

तथा पर्यटन तालिम
SATS Course

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