• वर्ष १२ • अंक २६ • काठमाडौं, शुक्रबार • SAPTAHIK • Nepali National Weekly • Nov. 17, 2006 • पृष्ठ २४ • मूल्य रु. ८/-

हामी लेस्बियन हौं

विदुर खतिवडा

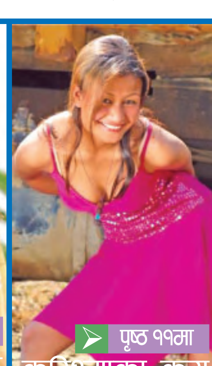
काठमाडौं, मलाई केटी बेच्ने दलाल भनेर आरोप लगाए तर वास्तविकता त्यो होइन मैले सीमालाई जीवनसाथीको रूपमा अँगाल्ने निर्णय गरेकी हुँ। कुराकानीका सन्दर्भमा यही निर्णयका कारण बेहोर्नुपरेका थुप्रै अत्यासलाग्दा घटनाको स्मरण गरिरहेकी एक्काइस वर्षीया नीराले साप्ताहिकसँग भनिन्- 'हामी लेस्बियन हौं।' प्राकृतिक रूपमा दुवै स्त्री लिङ्गी भए पनि महिला र पुरुषझैं दाम्पत्य जीवन बिताइरहेका नीरा र सीमाले अहिले आएर सहज जीवन यापन गर्न थालेका छन् तर उसको परिवारले अझै पनि राम्रो दृष्टिकोणले हेर्दैन, नीरा भन्छिन्- मैले गलत काम गरेकी छैन र गर्ने पनि छैन तर हाम्रो चाहनामा कसैले हस्तक्षेप गर्छ भने त्यसलाई हामी पनि छोड्दैनौं। सिन्धुपाल्चोकबाट करिब आधा दशकअघि काठमाडौं आएकी नीरा नेपाली हरेक दृष्टिले केटाभन्दा पृथक देखिन्नन्।

दाम्पत्य जीवनमा उनको भूमिका पनि केटाकै जस्तो छ तर उनकी जोडी सीमा भने सबै व्यवहारबाट कुनै महिलाभन्दा कम देखिन्नन्। श्रीमानको व्यवहार कस्तो छ ? १८ वर्षीया सीमाले भनिन्- राम्रो छ तर कहिलेकाहीं झडङ्ग रिसाएर पिट्छ पनि। उत्तिखेरै नीराले त्यसको खण्डन गर्दै भनिन्- दाम्पत्य जीवनमा यो त सामान्य कुरा भयो नि होइन ? गलत काम गऱ्यो भने पो झगडा हुने हो। 'महिला समलिङ्गी नै लेस्बियन हुन्' ब्लु डाइमन्ड सोसाइटीका अध्यक्ष सुनिलबाबु पन्त लेस्बियनको परिभाषा दिदैं भन्छन्- पुरुषहरूको जोडीलाई गे भनेजस्तै महिलाहरूको लेस्बियन। सोसाइटीअन्तर्गत लेस्बियनहरूकै सक्रियतामा स्थापना भएको 'मितिनी नेपाल' को अनौपचारिक अध्ययनअनुसार मुलुकभरबाट सम्पर्कमा आएका लेस्बियनहरूको जोडी सात सयभन्दा बढी छ।

यसबाहेक अझै धेरैले गोप्य जीवनशैली बिताउँदै आएको पन्तले जिकिर गरे। नीरा र सीमाका अनुसार राजधानीभित्र मात्रै पनि एक सयभन्दा बढी जोडी उनीहरूको सम्पर्कमा छ। गोप्य रूपमा केही महिनाअघि मितिनी नेपालले लेस्बियनहरूबीच आयोजना गरेको भलिबल प्रतियोगितामा सहभागी ५० भन्दा बढी जोडीले यसलाई पुष्टि गर्ने ब्लु डाइमन्ड सोसाइटीकी राष्ट्रिय संयोजक सलिना तामाङ बताउँछिन्। एक वर्षअघि साप्ताहिकबाटै दुई वर्षे गोप्य वैवाहिक जीवनलाई सार्वजनिक गर्ने मीरा र लक्ष्मीको जोडीले मितिनी नेपाललाई नेतृत्व प्रदान गर्दै आएको छ। त्यतिमात्र होइन उनीहरूको दुई वर्षे दाम्पत्य जीवनलाई सार्वजनिक गर्ने सिलसिलामै मितिनी नेपाल संस्था पनि जन्मिएको थियो।। लेस्बियनलाई नेपालीकरण गर्दै सुहाउँदो शब्द मितिनी जुराइएको उनीहरूको तर्क थियो। 'रोजगारी र सामाजिक प्रतिष्ठाका कारण धेरै लेस्बियन राम्रो दाम्पत्य जीवनमा रहे पनि सार्वजनिक हुन चाहँदैनन्,' मीरा र लक्ष्मी संयुक्त रूपमा भन्छन्- 'कुराकानी गर्न माने पनि उनीहरू तस्बिर खिचाउन तयार छैनन्।'

गत वर्षको साप्ताहिकको समाचारपछि हामीलाई केही मानिसले नकारात्मक दृष्टिकोणले हेरे तर हामीलाई आफ्नो चाहना अनुरूपको जीवनशैली सार्वजनिक गरेको हुनाले त्यसबाट कुनै लघुताभाष भएन'। मीरा र लक्ष्मीको यो जोडीले दाम्पत्य जीवन अपनाउन गरेको संघर्ष पनि कुनै चलचित्रको कथाभन्दा फरक छैन। प्रारम्भमा नीरा र सीमाको जोडी पनि सार्वजनिक हुन तयार थिएन तर केटी बेच्ने दलालको आरोपलाई गलत सावित गर्न पनि यो जोडीले आफूलाई सार्वजनिक गर्ने निर्णय गऱ्यो।

जीवनका प्रारम्भिक समयदेखि लिएर अहिलेको जीवनशैलीसम्मको कुराकानीमा प्रस्ट रूपमा प्रस्तुत भएको यो जोडी विगत दुई वर्षदेखि सँगै बस्दै आएको छ। 'आफूलाई जान्ने अवस्थादेखि नै मलाई म केटा नै हुँ जस्तो लाग्थ्यो।' बाँकी पृष्ठ १० मा



साप्ताहिक

पोखरामा थाइल्यान्डको फेसन

शिव शर्मा

पोखरा– फूलबारी होटलको परिसर, चिसो हावा चलिरहेको थियो । रातको समय, होटलबाहिर छुट्टै किसिमले सजाइएको कार्यक्रमस्थल । लस्करै विशिष्ट पाहुनादेखि सामान्य मनोरञ्जनपारखीहरू प्रवेश गर्दै गए । पृष्ठभूमिमा चर्को संगीतको धुन एकोहोरो घन्किरहेको थियो । साँझको ६ बजे नै कार्यक्रम स्थलमा आगन्तुकहरूको भीड जम्मा भैसकेको थियो । मदिराको तालमा मदमस्त हुँदै कोही आफ्नै सुरमा रमाइरहेका थिए । तोकिएको अवधिभन्दा ठीक एक घण्टा ढिलो कार्यक्रम प्रारम्भ भयो ।

कार्यक्रमस्थलमा क्यामेरा अन गर्न सख्त मनाही गरिएको थियो । यो पंक्तिकारले साप्ताहिकका लागि भनेपछि मात्र केही तस्बिर लिन आयोजकहरूले अनुमति दिएका थिए । रातिको ठीक पौने आठ बजे स्टेजमा झ्याप्प रातो बत्ती बल्यो । रंगीचंगी बत्ती र हिन्दी गीतको म्युजिकसँगै स्टेजमा अग्ला कद र आकर्षक जीउडाल भएका थाइल्यान्डका कलाकारहरू अनौठो हाउभाउ र टुसपिस पहिरनमा प्रकट भए । ग्ल्यामरस पहिरन र सेक्सी लुक भएका उनीहरूले आफ्नो पूरा शरीर नै हल्लाएर फेसन प्रदर्शन गर्दा दर्शकहरू हेरेका हेर्है भए । थाइल्यान्डबाट आएका यी कलाकारहरूले पहिलो पटक यही आएर एउटा हिन्दी गीतको तालमा आफ्नो कला प्रदर्शन गरे ।

क्यासिनो, फूलबारी पोखराले थाइल्यान्डबाटै कलाकार झिकाएर उक्त कार्यक्रम गरेको हो । नेपालमै पहिलो पटक गरिएको यस्तो नौलो थाई शोमा पोखराका सुरक्षा निकायका प्रमुख, उद्योगी, व्यापारीसमेत उपस्थित थिए । थाइल्यान्डमा बनेका अनौठा र नौला पहिरनमा प्रस्तुत भएका कलाकारहरूले रातको रंगमा रस थपेका थिए । थाई नृत्य र थाई फेसन सोको रमझमले नेपाली दर्शकलाई निकै झुमाएको थियो ।

पोखरामा अहिलेसम्म नदेखिएको यस किसिमको भिन्न र कामुक फेसन सोको रौनक सबैलाई अनौठो लाग्यो । थाइल्यान्डका कलाकारहरूले कामुक फेसन मात्र प्रदर्शन गरेनन् । टिपिकल थाई पहिरनमा पनि फेसन प्रदर्शन गरे । करिब दसवटा सिक्वेन्समा उनीहरूले पश्चिमेली पहिरनदेखि टिपिकल पहिरनमा आफ्नो कला प्रदर्शन गरेका थिए । त्यस्तै एक थाइ कलाकारले कमेडी सो प्रस्तुत गर्दा सबै पेट मिची-मिची हाँसेका थिए । थाइल्यान्डका युवतीहरू टु पिस पहिरनमा स्टेज अगाडि आएर नाच्दा दर्शकहरूवाट ठूलो हुटिङ आएको थियो ।

तस्बिरहरू : सुदर्शन रञ्जित

तपाईंको यो साता

ज्यो. पं. ओजराज उपाध्याय लोहनी

मेष

साताको पूर्वार्द्ध अनुकूल रहे पनि उत्तरार्द्धमा समस्याहरू आउनेछन् । सुरुमा परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता मिल्ने तथा धन आर्जन हुने योग छ । सोच्ने शक्ति बढ्नेछ । व्यवसाय बढ्नुका साथै यात्रा गर्ने अवसर मिल्नेछ । मंगलबार, बुधबार तथा बिहीबार स्वास्थ्य गडबड हुने, काममा अवरोध आउने एवं चिन्ता बढ्ने देखिन्छ ।

वृष

गलत विचार बढ्नेछ । अध्ययनमा अवरोध आउन सक्छ । स्वास्थ्य समस्याग्रस्त हुनेछ । काम गर्दा संयम अपनाउनुहोला । शनिबारदेखि बुधबारसम्म धन आर्जन हुने तथा वैदेशिक कार्यमा सफलता मिल्ने योग छ । कुरा काट्नेहरू प्रशंसा गर्न थाल्नेछन् । बोल्दा विचार पुऱ्याए व्यवसाय बढ्नुका साथै यात्राबाट पनि लाभ लिन सकिन्छ ।

मिथुन

घरेलु समस्याले सताउनेछ । आफन्तहरू टेढिनेछन् । गलत विचार बढ्नुका साथै अध्ययनमा अवरोध आउनेछ । समयमा निर्णय नहुँदा हात परेको काम पनि फुत्कनेछ । मंगलबारदेखि परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता मिल्नेछ । धन आर्जन तथा यात्रा गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ ।

कर्कट

साताको सुरु तथा अन्त्यमा पराक्रम एवं प्रसन्नता बढ्ने, अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ । गलत विचार बढ्ने हुँदा काम गर्दा संयम अपनाउनुहोला । शनिबारदेखि मन दुविधाग्रस्त रहनेछ । घरेलु समस्याले सताउनेछ । आफन्तहरू टेढिनेछन्, यद्यपि आम्दानी घट्नेछैन ।

सिंह

साताको सुरुमा विवाद बढ्नेछ । धनमाल हराउनुका साथै शरीरमा चोटपटक लाग्न सक्छ । घरेलु समस्याले सताउनेछ । गलत विचार एवं आलस्यता बढ्नेछ । व्यवसायमा अवरोध आउनेछ । शनिबार, आइतबार तथा सोमबार पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ । अरूबाट प्रशंसा पनि पाउनुहोला ।

कन्या

भोजभतेरमा सामेल हुने अवसर मिल्नेछ । घरेलु समस्याले सताउनेछ । साथै परिवारबाट गुनासो आउनेछ । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ । खर्च एवं विवाद बढ्ने हुँदा संयम अपनाउनुहोला । व्यवसाय एवं वैदेशिक कार्यमा सफलता प्राप्त हुनेछ ।

तुला

सुरुमा गलत विचारका साथै खर्च एवं विवाद बढ्नेछ । अरूबाट हुने आलोचनाले तपाईंलाई चिन्तित बनाउनेछ । धनमाल हराउन सक्छ । रिसको वेग बढ्नेछ । विश्वासघात पनि हुनसक्छ । शनिबार तथा आइतबार नयाँ काम प्राप्त हुन सक्ने योग छ । मानसम्मान मिल्नेछ । अरूको विश्वास जित्न सकिनेछ ।

वृश्चिक

सोच्ने शक्ति बढ्नेछ । धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ । मानसम्मान प्राप्त हुने योग छ । भोजभतेरतिर सामेल हुन पाइनेछ । व्यवसाय बढ्नुका साथै यात्रा गर्ने अवसर जुट्नेछ । अध्ययनमा सफलता मिल्ने देखिन्छ । शनिबार, आइतबार तथा सोमबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्नुका साथै काममा अवरोध आउने योग छ ।

धनु

सुरुमा मानसम्मान मिल्नेछ । अरूको मन जितेर नयाँ काम हात पार्न सकिनेछ । धन आर्जन गर्ने अवसर पनि जुट्नेछ । यात्रा तथा व्यवसायमा प्राप्त हुने सफलता यथावत् रहनेछ । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ । मंगलबार तथा बुधबार गलत विचार, खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्न सक्छ ।

मकर

सुरुमा नैराश्यता एवं उदासीनता बढ्नेछ । अरूले तपाईंको कुरा काट्नेछन् । खर्च एवं विवाद बढ्नेछ । मित्रहरूको विश्वास जित्न सकिनेछ । पदक प्राप्त हुने सम्भावना छ । सोच्ने शक्ति बढ्नेछ । धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ । ठूला व्यक्तिले तपाईंको प्रशंसा गर्नेछन् ।

कुम्भ

सुरुमा स्वास्थ्यमा समस्या देखा पर्न सक्छ । समयमा निर्णय नहुँदा हात परेको काम फुत्कन सक्छ । नैराश्यता एवं आलस्यता बढ्नेछ । शरीरमा चोटपटक लाग्न सक्छ । मंगलबारदेखि प्रसन्नता एवं सोच्ने शक्ति बढ्नेछ । मानसम्मान पनि प्राप्त होला । धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ । अरूबाट सहयोग प्राप्त होला ।

मीन

यात्रा गर्ने अवसर मिल्नेछ । धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ । भाग्यले साथ दिनेछ । शनिबारदेखि बुधबारसम्म स्वास्थ्यमा समस्या देखा पर्ने, काममा अवरोध आउने तथा शरीरमा चोटपटक लाग्ने सम्भावना छ । विश्वास गरेकाहरूले धोका दिनेछन् । लेनदेनमा विवाद बढ्न सक्छ । बिहीबार प्रसन्नता बढ्नेछ ।

यो साताको पञ्चाङ्ग

मंसिर ३ गते : बालाचतुर्दशी, शतबीज छर्ने, ४ गते : विश्व कन्डम दिवस

100% रोजगारीको व्यवस्था भएको
होटल तालिम
गैरसरकारी संस्थाको सहयोगमा ४५% छुट
कुक, वेटर, हाउसकिपिङ्ग, रुमब्वाई, बेलब्वाई तथा केयरगिभर आदि ।
साथमा English Language पनि
नोट: कुक सिक्नेलाई Waiter फ्रि
Exempted Preparation
Eng/Math/Science
Tuition
9, 10, SLC & ALL LEVEL ALL SUBJECTS
Languages
English, Japanese & Hebrew भाषा
कामना
4601878, 9841268409
कोटेश्वर चोक (प्रहरी चौकी संगै)

सुखी विवाहित जीवनको लागि
सेवाको १३ वर्ष
विवाहको पहिलो वा विवाहपछि भएका यौन रोग, शीघ्रपतन, स्वप्न दोष, पिसाबसित धातु खस्ने, नपुंसकता, सन्तान नहुने र कमजोरी आदिको सफल उपचारको लागि आज नै भेट्नुहोस् ।
भेट्ने ठेगाना: फोन नं. : ४-४६०७८५
पपुलर आयुर्वेद औषधालय
ज्ञानेश्वर, गणेशपुल पशुपति, काठमाडौं

बाथ र दमको अचूक उपचार
४-४१८०४१
ताजा पहाडीजडिबुटीको सातपुस्ता देखिको गहन अनुसन्धान पश्चात तिनपुस्तादेखि सफल प्रयोग भैरहेको मालिस तेल र खाने औषधिबाट बाथ, दम, मधुमेह, ग्याष्ट्रिक, यौन दुर्बलता तथा
सम्पर्क:
विशाल आयुर्वेद औषधालय
नक्साल, नारायणेश्वरी गल्ली, वनिताशी स्कूलको पछाडी फोन नं. ४-४१८०४१

साता संक्षेप

कात्तिक २४– आचारसंहिताविपरीत पुनरावेदन अदालतका चार न्यायाधीशहरू मुद्दाका पक्षधरहरूको भोजमा सामेल, कानुनविद्द्वारा न्यायाधीशहरूको आलोचना।

कात्तिक २५– बेवारिसे बम बड्केर तेन्हथुममा तीन बालबालिकाको मृत्यु, बर्दिबासमा बस दुर्घटना हुँदा ४ यात्रुको देहवसान।

- नेपालको मानव विकासमा ह्रास, नेपाल १ सय ३८ औं स्थानमा।

कात्तिक २६– बङ्गलादेश बैंकको व्यवस्थापन राष्ट्र बैंकको हातमा, अर्थविद्हरूद्वारा बङ्गलादेश बैंकको स्थितिमा सुधार हुने अपेक्षा।

कात्तिक २७– हतियार व्यवस्थापन छनौटका लागि माओवादीले चासो राखेका इलाम तथा सिन्धुलीका स्थानहरू राष्ट्रसंघ तथा सरकारबाट स्वीकृत, काभ्रेमाडौं साँगुरो भएको सरकारी वार्तातोलीका सदस्य प्रदीप ज्ञवालीको टिप्पणी।

- सरकार तथा संसद्मा आफ्ना प्रतिनिधि पठाउन नेकपा (माओवादी) को केन्द्रीय समितिको बैठक।
- उच्चस्तरीय छानबिन समितिद्वारा जनआन्दोलनताका राजाबाट गल्ती भएको भन्दै उनलाई कारबाही गर्न सरकारलाई पत्र।
- रूसका लागि साहना प्रधान, अमेरिकाका लागि सूर्यकिरण उपाध्याय, बेलायतका लागि डा. सुरेन्द्र चालिसे तथा जापानका लागि गणेश योञ्जनको नाम राजदूतका रुपमा प्रस्ताव।

कात्तिक २८– माओवादी सांसद छान्न बादलको नेतृत्वमा तीन सदस्यीय कार्यदल गठन, शान्ति सम्झौता मस्यौदामा कामीडाँससँग छलफल नगरेको भन्दै माओवादी नेता डा. बाबुराम भट्टराईद्वारा आपत्ति।

- निर्वाचन आयोगद्वारा नयाँ मतदाता नामावली सङ्कलन गरिने।
- नेपाली काङ्ग्रेस (प्रजातान्त्रिक) ले गणतान्त्रिक नारा लिएर संविधानसभाको चुनावमा जानुपर्ने पार्टीका जिल्ला सभापतिहरूको माग।

कात्तिक २९– रसुवा तथा धादिङको सिमानामा रहेको पाल्देर हिमाल आरोहण गर्न गएका ४ फ्रान्सेली आरोही बेपत्ता।

- जनसेना भरण-पोषणलगायतका खर्चका लागि अर्थमन्त्रालयद्वारा दाताराष्ट्रसँग साढे ५ अर्ब माग।
- नागरिक समाजका अगुवाहरूद्वारा अन्तरिम संसद् तथा सरकारमा नजाने घोषणा।

माओवादीभित्र फेरबदल

जनसेनाका कमान्डर पनि मुख्य राजनीतिमा

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– हिंसाको सहारामा राज्यसत्ता कब्जा गर्ने उद्देश्यसहित ११ वर्ष लामो जनयुद्ध लडेको विद्रोही नेकपा (माओवादी) ले पहिलो पटक आफ्नो रणनीति परिवर्तन गरेको छ। छ महिनाअघि युद्धविराम गरेर शान्तिपूर्ण राजनीतिको अभ्यास थालेको उक्त दलले आधिकारिक रूपमा सधैंका लागि हतियार त्यागेको सार्वजनिक घोषणा गरेको छैन। सरकार तथा माओवादीबीच गत २१ गते मध्यरातमा भएको समझदारीपछि भने उसका गतिविधि निकै नरम देखिएका छन्। राजनैतिक विश्लेषकहरूले भने निकट भविष्यमै नेकपा (माओवादी) ले हिंसात्मक द्वन्द्वको अन्त्य गर्ने बृहत् सम्झौतामा हस्ताक्षर गर्नेछन्। यो हस्ताक्षर नै हतियार त्यागेको घोषणा हुने माओवादी नेतृत्वको धारणा छ। बालुवाटार सूत्रका अनुसार बृहत् शान्ति सम्झौताका लागि तयार बुँदाहरूमा छलफल गर्न बालुवाटार पुगेका नेकपा (माओवादी) का अध्यक्ष प्रचण्डले सरकार तथा माओवादीबीच भएको शान्ति-सम्झौता नै हतियार त्यागेको सार्वजनिक घोषणा हुने कुरा बताए। यति हुँदाहुँदै पनि उचित समयमा आफूले सार्वजनिक सभाबाटै सधैंका लागि हतियार त्यागेको घोषणा गर्ने बताएका छन्।

नेकपा (माओवादी) को नेतृत्वले आफूलाई लोकतान्त्रिक पद्धतिको अनुसरण गर्ने दलका रूपमा उभ्याउन २१ गतेको सम्झौतापछि एकै पटक तीनवटा रणनीति अख्तियार गरेको छ। उक्त रणनीतिअनुसार प्रचण्डपछिका जनसेना प्रमुख पासाङको नेतृत्वमा तीन सदस्यीय अध्ययन टोली गठन गरिएको थियो। उक्त टोलीले अन्य कार्यका अतिरिक्त राजनैतिमा आउन चाहने जनसेनाको नामावली सङ्कलन गरेर प्रतिवेदन बुझाउने भएको छ। जनसेना क्याम्पमा प्रवेश गर्नुअघि नै हेडक्वाटरलाई बुझाइने उक्त प्रतिवेदनमा पूर्ण रूपमा राजनीतिक कार्यकर्ता हुन चाहनेलाई क्याम्पबाट बाहिर ल्याइनेछ। माओवादीका अनुसार क्याम्पमा रहेका माओवादी सेनालाई नेपाली सेना वा अन्य सेवामा संलग्न गराइने हुँदा राजनैतिक नेतृत्व दिन सक्ने एवं राजनीतिमै रहन चाहनेलाई पार्टी कार्यकर्ताका रूपमा क्याम्पबाहिर राख्ने निर्णय गरिएको हो। यसले संविधानसभा निर्वाचनका लागि कार्यकर्ता परिचालन हुने तथा सैनिक प्रशिक्षण पाएका व्यक्तिहरू पनि शान्तिपूर्ण प्रतिस्पर्धात्मक राजनीतिको अभ्यासमा जुट्ने माओवादीको विश्वास छ।

माओवादी सूत्रका अनुसार यो अभियानमा कम्तीमा पनि १ हजार माओवादी सेना राजनैतिक कार्यकर्ताका रूपमा क्याम्पबाहिर रहनेछन्। यिनीहरूमध्ये केही अन्तरिम संसद्मा पनि ल्याइनेछन्। आफू शान्तिपूर्ण राजनीतिमा प्रवेश गरेको जनाउ दिन विदेशीहरूको चासोमा परेका रामबहादुर थापा 'बादल'लाई महत्त्वपूर्ण राजनैतिक जिम्मेवारी दिएको छ। माओवादी सेनाभित्र प्रचण्डपछि लोकप्रिय रहेका तथा जनयुद्धका व्याख्याता बादललाई नै अन्तरिम संसद् तथा मन्त्री छान्ने जिम्मा दिएर माओवादी नेतृत्वले अर्को सन्देश दिएको छ। बादलको नेतृत्वमा रहेको तीन सदस्यीय टोलीले तीन दिनमै ७४ जना अन्तरिम संसद् तथा ७ जना सम्भावित मन्त्रीको नामावली हेडक्वाटरलाई बुझाएको छ। प्रतिवेदनअनुसार कृष्णबहादुर महरा, देव गुरुङ, फम्फा भुसाल तथा मातृका यादव अन्तरिम सरकारका मन्त्री हुनेछन्। त्यसैगरी हिसिला यमी, दिनानाथ शर्मा तथा राम कार्की पनि मन्त्रीमण्डलमा समावेश हुने सम्भावना छ। माओवादीले सरकारसमक्ष रक्षा मन्त्रालयसहित कम्तीमा ५ वटा मन्त्रालय आफूले पाउनुपर्ने माग गरेको छ।

शान्तिपूर्ण राजनीतिमा प्रवेश गरेको जनाउ दिन माओवादी सेनाभित्र युद्धमा महत्त्वपूर्ण उपलब्धि हासिल गर्न सघाउ पुऱ्याउने व्यक्तिहरूलाई अन्तरिम संसद्मा ल्याउने निर्णय गरेको छ। जसअनुसार देवेन्द्र पौडेल, नेत्रविक्रम चन्द, हितमान शाक्य, लेखराज भट्ट, अग्नि सापकोटा, सुरेश आलेमगर, टोपबहादुर रायमाझी, गोपाल खम्बु, नारायण शर्मा, ईश्वरी दाहाल, हरिबोल गजुरेल, खड्गबहादुर बिक, ईश्वरचन्द्र ज्ञवाली, कुमार दाहाल, डा. ऋषिराज बराल, पवनमान श्रेष्ठ, जयपुरी घर्ती, शान्तिमान कार्की, कोमल बराल, माधव मरहट्ठा, सूर्यमान पाखिन, ओम शर्मा, सन्तोष बुढामगर, सीता पौडेल, बलावती शर्मा, उषा पुन, तिलक परियार, शिवराज गौतम, शालिकराम जमरकट्टेल, गङ्गा श्रेष्ठ, वामदेव क्षेत्री, रोशन जयपुरी, लुमणि धिमाल, सूर्यमान तामाङ, दावा तामाङ, भक्ति पाण्डे, श्रीप्रसाद जगेबु, लेखनाथ न्यौपाने, कृष्ण केसी, हिमाल शर्मा, देवेन्द्र पराजुली, रामकुमारी यादव, दामा शर्मा, कल्पना थापा, आरसी चौधरी, प्रभु साह, सरुन बाठामगर, तुलबहादुर माझी, अथक आदि रहेका छन्। माओवादीले सबै क्षेत्र, जात, सम्प्रदाय तथा भाषाभाषीलाई समान महत्त्व दिन यी नामावली सार्वजनिक गरेको बताएको छ। अन्तरिम संसद्मा माओवादीबाट मात्र ३३ प्रतिशतभन्दा बढी महिला सांसद रहने बताएको छ।

मुखाले

-हामी सबै मिलेर गिरिजाप्रसाद कोइरालालाई शान्ति नोबेल पुरस्कारका लागि सिफारिस गरौं। यसले कोइरालाको नेतृत्वको कदर मात्र हुँदैन, नेपालको शान्ति प्रक्रिया विश्वमै परिचित हुन्छ।

प्रचण्ड

-प्रधानमन्त्री गिरिजाप्रसाद कोइराला एवं नेकपा (माओवादी) का अध्यक्ष प्रचण्ड मिल्दैमा एमालेको कुनै बिगार हुनेवाला छैन।

झलनाथ खनाल

-गणतन्त्रका लागि काङ्ग्रेस बाधक बनेको छ, माओवादी त्यसमा फसेको छ।

माधवकुमार नेपाल

-गिरिजाबाबुजस्तो हाइटको नेता अर्को छैन, उहाँको उचाइ देखेर मलाई पनि प्रधानमन्त्री बन्न मन लाग्दैन।

शेरबहादुर देउवा

नागरिक समाजको सांस्कृतिक सभा

काठमाडौं– सात राजनैतिक दल तथा माओवादीबीच भएको ६ सूत्रीय सहमतिप्रति ऐक्यबद्धता जनाउन नागरिक समाजले पर्सि आइतबार लोकतान्त्रिक गणतन्त्र सांस्कृतिक सभाको आयोजना गर्ने भएको छ। दिउँसो १ बजेदेखि काठमाडौंको खुलामञ्चमा आयोजना हुने उक्त कार्यक्रममा रामेश-रायन, मदनकृष्ण-हरिवंश, रामकृष्ण दुवाल, जेवी टुहुरे, नन्दकृष्ण जोशी, मधु गुरुङ, माधव प्रधान, बद्री पङ्गेनी, टेकबहादुर बलंपाकी, गोपाल ठाकुर, रानीशोभा महर्जन, कुस्मिता दलामी, बन्दना शर्मा, रुविन गन्दर्भ, वीरप्रसाद भन्सारी, राजन बम, सावित्री थामी तथा सिर्जना लामाले गीत तथा नृत्य प्रस्तुत गर्ने कार्यक्रम छ।

प्राप्त समाचारअनुसार सर्मनाम नाट्यसमूहले नाटक प्रस्तुत गर्नेछ भने मनोज गजुरेल, दुर्गालाल श्रेष्ठ, अर्जुन पराजुली, रामप्रसाद ज्ञवाली, मणि काफ्ले तथा लक्ष्मी मालीले कविता-वाचन गर्नेछन्। कार्यक्रममा किरण मानन्धरलगायतका कलाकारले गणतन्त्रका विषयमा चित्रकला कोर्नेछन्। उक्त कार्यक्रमलाई कृष्ण पहाडी, श्याम श्रेष्ठ, विष्णु निष्ठुरी, खगेन्द्र सङ्ग्रौला आदिले सम्बोधन गर्ने बताइन्छ।

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

पासहुनेबेनै हो त ? मात्र १ महिनामै !

तयारी कक्षा सञ्चालन भइरहेछ।

Private | Test-SLC Exempted | D.E.O. | I.A, I.Com. | T.U.

प्राइभेट एकेडेमी
पतलीसडक, काठमाडौं ☎4422105

होटल तालिम

कुक- 4100/- हिन्दी भाषा तालिम वेटर-1300/-

साथै केयर गिभर, हाउसकिपिङ, लण्डिमेन, सेक्युरिटी गार्ड तालिम, निशुल्क अंग्रेजी भाषा, वैदेशिक रोजगारीको अवसर | होस्टलको व्यवस्था

लगनखेल 5532984, 9841207258 MMTC | गोंगबु चोक 016214510, 4442957 BMTC

तु.आवश्यकता

NGO को सहयोगमा विगत ४ बर्षदेखि सञ्चालन भइरहेको प्रतिष्ठित कम्पनीलाई कर्मचारी आवश्यकता, महिला विद्यार्थीलाई प्राथमिकता
सुविधा : तलब+गाडिभाडा

कर्मचारी	संख्या	योग्यता	तलब
महिला	२५	साधारण	९०००
पुरुष	७	साधारण	९०००

सम्पर्क: ४२७१३७९,९८०३०७५४९१ चाबहिल
२०७३६१६,९८४१४३८६६५ कलंकी

आवश्यकता

नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त संस्थाका लागि महिला कर्मचारीहरू चाहियो। इच्छुकहरूले तिनदिनभित्र सम्पर्क गर्नु होला

आवश्यकता	संख्या	योग्यता	पारिश्रमिक
१. महिला	२४	साधारण	८,५०० सम्म
२. पुरुष	१	साधारण	८,५०० सम्म

सम्पर्क: २०४१५८२/९८४१४६०१३७

निःशुल्क ब्युटिसियन ट्रेनिङ

N.G.O. को सहयोगमा सञ्चालित एक प्रतिष्ठित संस्थाको लागि केही जनशक्ति आवश्यक परेकाले इच्छुक महिलाहरूलाई Basic, Diploma, Advance Beautician Teacher Training र Special Short Course मा रोजगारीको ग्यारेन्टी सहित भर्ना खुल्यो।

होटल तालिम

यो मौका नगुमाऔं

- *कुक १ ½ महिना रु. २५००/-
- *कुक ३ महिना रु.३५००/-
- *वेटर र वारमेन रु.१०००/-

रोजगार मूलक शिक्षा। तालिमपछि विदेश सिंगापुर, मलेसिया पठाउने व्यवस्था भएको। सम्पर्क गर्नुहोला।

माउन्टेन होटल ट्रेनिङ सेन्टर
चावहिल गोपिकृष्ण हलबाट थोरै पूर्व
PH: 016212336

निशुल्क ब्युटिसियन ट्रेनिङ

NGO को सहयोगमा नेपाल सरकारबाट मान्यताप्राप्त वरिष्ठ ब्युटिसियनहरूद्वारा अत्याधुनिक मेशिनहरूले छोटो समयमा कोर्सहरू ग्यारेन्टी का साथ Basic Diploma, Advance र Special Course मा सिमित सिटमा रोजगारीको अवसर सहित भर्ना खुल्यो।

PTC ट्रेनिङ सेन्टर
रुद्र विशालबजार दोस्रो तल्ला, कलंकी काठमाण्डौं, फोन नं. २०२३४०९

कुकिङ्ग तालिम

मंसिर ४ गतेबाट नयाँ तालिम शुरु

आइसक्रिम	बिहान १०:०० बजे
बेकरी	बिहान ११:०० बजे
कन्टिनेन्टल कुकिङ्ग	दिउँसो १२:०० बजे
इण्डियन कुकिङ्ग	दिउँसो १:०० बजे
अचारहरू	दिउँसो २:०० बजे
जाम, केचप	दिउँसो ३:०० बजे

कुक, वेटर, हाउस किपिङ्ग, बारम्यानको तालिम
अभियान पर्यटन तथा होटल तालिम केन्द्र
५५३६०५७, ५५२३०८२
९८४१ २०८७४९

Entrance Preparation - 2007
St. Xavier's, St. Mary's School
Class - 1 (one)
Budhanilkantha
Class - 4 (Four)
Past 7 years experienced
Muskan Training School
Prabha Kanhaiya Complex
(Near Melamchi Khanepani Office)
2040885, 4499502, 4495813

केश झर्न तुरुन्तै रोकी उमार्ने तेल

सौना बेल्ट (Digital)	- 2450/-
स्तन टाइट/घटाउने	- 2400/-
स्तन बढाउने क्रिम	- 1650/-
रूपअमृत	- 1600/-
फ्लोरो दाँत चम्काउने दन्तपरी	- 1600/-
उचाई बढाउने	- 1250/-
दाउरीपना हटाउने क्रिम	- 1200/-
कपाल सिधा बनाउने	- 1050/-

100% Guaranteed
आस्था हेल्थ केयर
काठमाडौं सौगल Tel.: 2110057, Mob.: 9841-330144

खाँचो प्रतिबद्धताको

मुलुकलाई राजनैतिक अग्रगमनतर्फ लान सात राजनैतिक दल तथा माओवादीबीच भएको ऐतिहासिक सम्झौतापछि अहिले नेपाली जनता एक–अर्कालाई प्रश्न गर्दैछन्– कि अब माओवादीहरूले राजनैतिक इमान्दारिता र जनताप्रतिको आफ्नो उत्तरदायित्वपूर्ण प्रतिबद्धता व्यवहारमा पनि प्रदर्शन गर्छन् ? यो प्रश्न अस्वाभाविक होइन । वितेका केही दिनयता सञ्चारमाध्यममा देखिएका केही समाचारहरूले आम–जनतामा यस्तो प्रश्न उब्जाएको हो । अहिले आफूसँग रहेका हतियार व्यवस्थापन गर्ने र आफ्ना सेनालाई तोकिएको सिविरमा राख्ने विषयमा सकारात्मक देखिएका माओवादीहरूले नयाँ सैन्य भर्ना अभियान चलाएको समाचार आइरहेका छन् । यो विषयमा राज्य कति संवेदनशील छ ? यो बेग्लै प्रश्न हो तर राज्य पक्षसँग शान्ति सम्झौतामा हस्ताक्षर गरिसकेपछि पनि आफ्नो राजनैतिक प्रभाव विस्तारका लागि युवाहरूलाई रकमी सुविधा उपलब्ध गराउने लोभका साथ माओवादी पक्षले आफूतर्फ आकर्षित गराउन यस्तो अभियान थाल्नु निश्चय पनि शान्ति सम्झौताको उल्लंघन मानिनुपर्छ । विगतमा बन्दुकको बलमा जनतालाई आफ्नो अधीनमा राख्ने माओवादी पक्षले अहिले रोजगारीको लोभ देखाएर जनतालाई सैन्य तालिममा संलग्न हुनुपर्ने गरी आकर्षक प्रस्ताव दिनुले उसको नियतमा शंका उठाउनुपर्ने ठाउँ देखिएको छ ।

अहिले सञ्चारमाध्यममा आएका यस्ता समाचारको माओवादी नेतृत्वले आधिकारिकरूपमा खण्डन गरेको छैन । माओवादीका जिल्लास्तरका नेता तथा कार्यकर्ताहरू अहिले पनि जनता समक्ष व्यवस्थापन गर्ने भनिएको हतियारको श्रेणीमा आधुनिक हतियार र शिविरमा बस्ने भनिएका सेना लडाकु स्तरका सेना मात्र हुन् । साना हतियार र मिलिसिया (अर्धसैनिक) हतियार व्यवस्थापन र शिविरमा बस्ने सैन्य बलको परिभाषाभित्र पर्दैनन् भन्ने किसिमका व्याख्यालाई आम–जनतामाझ लगिरहेका छन् । विगतमा पनि लडाकु दस्ताको तुलनामा आम–जनता मिलिसियाबाटै पीडित थिए भन्ने कुरा अहिले स्मरण गरिरहनु पर्दैन । आम जनताका नजरमा माओवादीको सैन्यबलभन्दा मिलिसिया बढी खतरनाक रूपमा प्रस्तुत हुन्थे । जनताको यो अनुभव धेरै पुरानो होइन । गास र बासका लागि आम जनतासँग जबरजस्ती (माओवादीहरूको व्याख्यानुसार अनुरोध मात्र) गर्ने मिलिसियाको शैलीसँग राज्यपक्ष र माओवादी नेतृत्व दुवै अपरिचित छन् भन्ने कुनै आधार छैन । अहिले माओवादी नेतृत्व शान्ति सम्झौता अनुरूप संसद् र सरकारमा प्रवेश गर्ने गृहकार्यमा जुटेका बेला माओवादीका स्थानीय कमाण्डरहरू आम–जनतालाई आफ्नो राजनैतिक अभियानमा संलग्न गराउन जुन शैलीमा प्रस्तुत भैरहेको समाचार सार्वजनिक भैरहेका छन् त्यसले माओवादीहरूको राजनैतिक निष्ठा एवं इमान्दारितामा प्रश्न चिन्ह लगाउन सक्छ ।

मुलुकलाई शान्ति र नवनिर्माणमा गोरेटोमा डोऱ्याउने जिम्मेबारी हरेक नेपालीको हो । यो परिभाषाभित्र मुलुकका सबै राजनैतिक दल, नागरिक समाज सँगसँगै माओवादीहरू पनि पर्छन् । राजनीतिमा पहिलो शर्त भनेकै कुनै पनि सहमति र सम्झौतामा सबै पक्षको समान निष्ठा र प्रतिबद्धता हो । नेपाली कांग्रेस, नेकपा एमाले जस्ता मूल धारका हतियारमा विश्वास नगर्ने राजनैतिक दलहरूसँग मुलुकलाई अग्रगमनतर्फ लान शान्ति सम्झौतामा हस्ताक्षर गरिसकेपछि माओवादी नेतृत्वले आफ्ना कार्यकर्ताहरूलाई सोही अनुरूप निर्देशित गर्न सक्नुपर्ने हो । माओवादी नेतृत्वले कुन–कुन बुँदामा हस्ताक्षर गरेको छ भन्ने कुराको जानकारी राम्रो सञ्चार नेटवर्क भएको भनिएको माओवादीको तल्लो तहका कार्यकर्तालाई छैन भन्ने कुरामा भोलिका दिनमा आम–जनताले विश्वास गर्नेछैनन् तसर्थ भोलिका दिनमा बेहोर्नुपर्ने कुनै पनि अपजसबाट बच्न माओवादी नेतृत्वले आफ्ना कार्यकर्ताहरूलाई राजनैतिक इमान्दारिताका लागि सचेत गराउनुपर्छ ।

हात्तीमा हल्लिँदा-हल्लिँदै उठेका तरंगहरू

डा. डी.पी. भण्डारीसँग
अन्तरंग

२०६३ कात्तिकको दोस्रो साता शब्दमा अंकित हुन लायक हुन पुग्यो मेरो आजको विषय-चुनावमा । मैदान, जंगल र पर्वत तीनै संयुक्त भएर खेल्न थाले मेरो स्मृति मिठासमा । साथै तलाउ पनि । हाम्रो एकहप्ते भ्रमण-भूगोल थियो पोखरा र चितवन– पोखराको पर्वतीय मानसिक रमण, भौतिक भ्रमण र नौका विहार । बीस वर्षपहिले पनि टाइगर टपमा गैसकेको थिएँ, करिब नौ वर्षपहिले सौराहामा राति बास गर्ने गरी गएका हामी पाँच-छ जना अंग्रेजी पढाउने प्राध्यापकहरू, तालिम दिने यात्रामा र उदियमान जंगल रिसोर्ट हेर्ने हेतु बोकेर तर त्यसबेला सौराहा जंगल त्यति जंगली थिएन जति यसपालि थियो । बाटोलाई छोडिदिने हो भने टाइगर टप करिब-करिब आफ्नो पुरानो ऐश्वर्यमा नै थियो । बाघ दर्शनको व्यग्र तृष्णा भने मेटिएन । अरू प्रमुख स्थलचरहरू गैंडा, हात्ती, हरिण, जरायो, गगनगामी कालिज र अरू कतिपय रंग र ढंगका पशुपन्छीहरू देखा पर्थे ।

हामी अरू विदेशी पर्यटकहरूजस्तै ठानिन्थ्यौं दुवै ठाउँका सञ्चालकहरूको प्रथम दृष्टिमा । मभित्र एक झिनो भ्रान्ति थियो कि माध्यमिक स्तरसम्म औपचारिक-अनौपचारिक शिक्षा पाएकाहरूमध्ये केही मुस्कुराहटयुक्त नमस्कार गर्नेछन् तर कसैले पनि चिनेनन् यसपालिको परिवारिक भ्रमणकालमा । पोखराका विविध स्थानमा जाँदा, चितवनका दुई चर्चित पर्यटकीय आकर्षणमा जाँदा कुनै पनि युवायुवती, अधबैंसे र वृद्धवृद्धाले चिनेनन् । पहिले अरू मिसनमा, अरु मित्रहरूसित जाँदा सहरिया स्थानहरूमा विश्वविद्यालय-सीमित काममा जाँदा लगभग सबै कुना र केन्द्रहरूमा टाढाबाट सम्बोधन गरेर प्रेमपूर्ण हृदय बोकेर निकट आउनेहरूको संख्या रोचक हुन्थ्यो, अहंकारवर्धक हुन्थ्यो । केही कालका लागि, करिब एक-दुई दिनका लागि पुग्ने गरी ती धेरै अपरिचित युवायुवतीको प्रशंसा र मुद्राबाट निःसृत हुने खुसीको आत्मभ्रान्तिको डोज, मात्रा हुन्थ्यो । विशुद्ध पारिवारिक पर्यटन भएकाले यस पटकको भ्रमणको आफ्नै सीमा थियो, आफ्नै आनन्द थियो ।

यस्ता यात्राहरूमा स्टिमुलस भेराइटी, उद्दिपन-विविधता धेरै हुन्छन्– अतीतको स्मृति, वर्तमानको अनुभूति र भविष्यको निर्बन्ध कल्पना जब एकैसाथ मनमा उपद्रो गर्छन् तब मृदुलता र तिक्तताको सम्मिश्रण अवर्णनीय हुँदो रहेछ मजस्तो अति सामान्य अनुभोक्ताका लागि । प्रतिभाशालीहरू विलक्षण शैलीमा शब्दित गर्छन्, गान रचेर गाउँछन्, क्यान्भासमा तुलिकाले चित्रित गर्छन् र संस्कृति र सभ्यता निर्माणमा खँदिलो योगदान पुऱ्याउँछन् । कुनै जमानामा देहरादूनमा विद्यार्थी छँदा कुनै कविले, शायरले शायरा कविगोष्ठीमा लयपूर्वक गाएको पंक्तिको धमिलो याद आएको थियो सौराहा जंगलको घनत्वभित्र ।

पंक्ति थियो– 'सैर कर दुनियाँको मुसाफिर □ फिर जिन्दगी ये कहाँ ।' हे पृथ्वीमा आएको यात्री □ यात्रा गर्दै जा, संसारको स्वभाव बुझ्दै जा, अर्को जिन्दगीको कुनै ठेगाना छैन, कुनै सुनिश्चितता छैन ।' अहिले पूर्वदृष्टिमा ध्यान गर्दा अर्थ लाग्यो कि गतिहीनताग्रस्त भएर बस्नुभन्दा गतिशील हुनुमा अनन्त गुना सार्थकता हुन्छ । अरू किसिमले सिर्जनात्मक अर्थमा गतिशील हुने सम्भावना त लगभग समाप्तप्रायः नै भैसक्यो । अलि गतिमान भएको थिएँ विपस्यनाको प्रेरणा र सान्निध्यले । परमात्माको श्रापले हो कि कुन्नि केले हो विपस्यना ध्यान अलग्गिएको छ मबाट– मलाई व्याकुल पार्ने गरेर । ध्यान राम्रोसित लागेन, मिलेन भने जीवन बोझिल हुँदो रहेछ ।

आयुष्मा (५), प्रिया (६) र प्रवीण (७) स्थल-स्थलहरूमा शान्त हुँदै, हाँस्दै, गम्भीर हुँदै हामीसित हात्तीमा हल्लिँदै, जिज्ञासाजनित प्रश्न सोध्दै नूतन अनुभूतिबाट चकित भएका देखिन्थे । गैंडा, मृग, लंगुर, अरू अहिले नाम बिर्सेका जन्तुहरू भेटिन्थे डेढ घन्टा लामो हस्तिनी विहारमा । बाल-चञ्चलता एक चरणपछि बाल गाम्भीर्यमा रूपान्तरित हुन्छ– सायद थाकेर होला । शरद, एक अपरिचित धेरै वजन भएकी महिला र म आ-आफ्नो कल्पनानुसार जन्तु र जंगलको अवलोकन गरिरहेका हुन्छौं । माहुतेको बेहोसीका कारण मेरा हौदातल लट्किरहेका दुई खुट्टामध्ये बायाँ खुट्टा रूखमा ठोक्किन गयो, असह्य पीडानुभूति । केही असर आजसम्म छँदैछ । माहुतेको आदेशमा हात्तीले जुत्ता माथि तान्यो । तीनै बालकहरू रञ्जनपूर्वक हेरिरहे, म भने पीडाले रन्थनिरहेको थिएँ ।

सबै दृश्यावली अर्थविहीन हुन थाल्यो । कल्पना श्रृंखलारिक्त ढंगले भ्रमण गर्न थाल्यो तीनै कालमा, तीनै आयाममा । श्रीमती श्री भण्डारी, शैलेश भण्डारी र श्रीमती नम्रता भण्डारी अर्कै हात्तीमा थिए, अदृश्य भैसकेका थिए । आद आयो बीस वर्षपहिले चढेको पवनकली नाम भएकी पोथी हात्तीको सुसंस्कृत, सज्जन गजको– मानव पोथी र भालेभन्दा धेरै विवेकशील प्राणी । यस्तै स्थितिमा म जंगल र जनावरभन्दा परको चिन्तनमा लीन हुन थालें शारीरिक वेदनाको बाबजुद । विभिन्न चिन्तकका, मौलिक स्रष्टाहरूका वचनहरू छन्दहीन ढाँचामा सम्झनामा आउन थाले । तीन मनीषिहरूलाई अहिले सम्झिरहेको छु ।

नाम याद भएन, कसले भनेको थियो– 'सभ्यताहरू नदी र जंगलहरूबाट निर्मित हुन्छन् र संरक्षित हुन्छन् । यदि हामीले आफ्नो अस्तित्व कायम गर्नु छ भने नदी र जंगलको स्याहार-सुसार गर्नुपर्छ ।'

महान् लेखक मार्सल प्रुस्तले पूरा हृदयले भनेका रहेछन्– 'वास्तविक यात्रा नयाँ दृश्यावलीहरू खोज्नु र हेर्नुमा होइन, नयाँ दृष्टि प्राप्त गर्नुमा हुन्छ ।

दियर इज अ गोल, बट नो वे, ह्वाट बी कल द वे इज ओन्ली वेभरिङ– निर्दिष्ट गन्तव्य छ, तर बाटो छैन, जसलाई हामी बाटो भन्छौं त्यो केवल अनिश्चित भड्काव मात्र हो– फ्रान्ज काफ्काले भने । यी तीन महावचनहरू हात्तीमा हल्लिँदा-हल्लिँदै एकैसाथ मेरो मस्तिष्कलाई रन्थनाइरहे त्यो सौराहाको टाइगर टप्सको घना जंगलहरूभित्र सौराहाभन्दा टाइगर टप्सको हात्ती आरोहण व्यवस्था धेरै सुव्यवस्थित थियो । उक्त शाश्वत अस्तित्व सम्बद्ध चिन्तनहरूको गहनता र उच्चता सहयोगी हुन पुगे मेरो आफ्नै अन्तरमन्थनको यात्रामा । एक स्थूल यात्रा चलिरहेको थियो बाहिर, अर्को अदृश्य अन्तरयात्रा चलिरहेको थियो भित्र । बाह्यमा एक किसिमको पीडा र आनन्द थियो, भित्रीमा अर्को प्रकारको बेचैनी र आनन्दको द्वैत चलिरहेको थियो ।

भूतको स्मृतिमा दस वर्षको उमेरमा मालाखेतीको जमिन्दारको हात्तीमा चढेको वा आफ्नै घोडामा चढेको सम्झना आयो । उद्दण्ड स्वभावका कारण मैले निकै यातना पाएको थिएँ । तालिम नदिएको घोडामा चढेर लडेबापत बायाँ हात भाँच्चिएको थियो । दाजुहरूबाट सहानुभूति र करुणाको आशा गरेको थिएँ तर उल्टो डँटाइ र पिटाइ खाएको आदि कति-कति चलायमान उद्दण्डताजनित चित्रहरूको बथान लाग्न थाल्यो चितवनका घना जंगलहरूमा दुई रात, दुई दिनसम्म । यस्ता अवसरहरूमा मलाई भविष्य कल्पनाभन्दा बढी अतीत मोहले ग्रसित गर्छ । कारण हुन सक्छन् मेरो अतीतोन्मुखी हुने स्वभाव र वर्तमान जीवन र जगत्सितको निर्भ्रान्ति । अतीत-स्मृति मौलिक रूपले काव्यात्मक स्मृति हो । वर्तमान यथार्थ र यथार्थ टक्कर □ल्याट, रसहीन र गद्यात्मक देखिन्छ । भविष्यको कल्पनामा पनि न रोमान्स छ न रंगीनता नै छ । उल्टो कठोर असह्य यथार्थको सम्भावना छ । भविष्य बन्छ हाम्रो वर्तमान संस्कार, संस्कृति र सुकर्मबाट । तीनमध्ये एउटा पनि सुकिलो छैन जस्तो लाग्छ मलाई । त्यसैले काफकालाई पुनरुक्त गर्न चाहन्छु । गन्तव्य छ, तर मार्ग छैन, जसलाई हामी गन्तव्यतिर जाने मार्ग ठान्छौं त्यो केवल भ्रान्ति हो, मार्ग होइन ।'

नीति-नियम

पशुलाई पनि मीठो वचन गर्दै आहारा दिएर डाके आफूतिर आउँछ, भने मानिसलाई तान्न के गाह्रो छ ? विद्या, वीरता, धन, कुल र बलको तेजले मात्तिएर बढी मान खोज्नु हुँदैन ।

विद्याको मातले उन्मत्त पुरुषले आफ्नो तर्कले परम हितैषीजनको उपदेशलाई पनि रत्तिभर केही होइन भन्ने ठान्छ र आफ्नो अनर्थकारी विचारलाई नै कल्याणकारी सम्झन्छ फलस्वरूप उसले राम्रो व्यक्तिले देखाएको बाटो समेत परित्याग गर्छ ।

बलको मातले उन्मत व्यक्ति बिनासोच-विचार युद्ध, झगडा आदि गर्नेतिर लाग्छ ।

–शुक्रनीति

अनुवाद : रामहरि बन्जारा

चि ठी प त्र

लेख लामा भए

मैले साप्ताहिक पढ्न थालेको निकै वर्ष भयो । साप्ताहिक सधैं ताजा र रोचक रहँदै आएको छ । यसमा समसामयिक सुधारहरू पनि हुँदैछन् । यद्यपि पछिल्लो समयमा आएर साप्ताहिकमा लामा-लामा लेख प्रकाशित हुन थालेका छन् । त्यति लामा लेख पढ्ने फुर्सद अहिले कसलाई होला ? ती लेख फुर्सदिलाहरूका लागि पनि पट्याइ लाग्ने खालका हुन्छन् भन्ने मलाई लाग्छ । तसर्थ समयअनुरूप ठूला तस्बिर र साना लेखलाई प्राथमिकता दिए सुनमा सुगन्ध हुन्थ्यो कि ?

गणेश लामा, धादिङ

फड्को मार्नुपर्छ

साप्ताहिकमा केही वर्षयता कुनै ठूलो परिवर्तन देखा परेको छैन । सानातिना परिवर्तन त तीन-चार महिनामै देखिइरहेको छ, तर १६ पेजबाट २४ पेज भएजस्तो वा साप्ताहिक इन्फोमा ८ पेज मनोरञ्जन समाचार आएजस्तो अब साप्ताहिकलाई अझ मोटो (पृष्ठ वृद्धि) बनाउने बेला भएन र ? बरु सकिन्छ भने कागजको गुणस्तरमा पनि सुधार होस् । साप्ताहिक सातामा दुई पटक आउने व्यवस्था हुन सके थप रमाइलो हुने थियो । यति ठूलो बजार बनाइसकेको साप्ताहिकले अब ठूलो फड्को मार्नैपर्छ ।

प्रिया रिजाल, धरान

अश्लील नहोस्

साप्ताहिक युवाहरूको मुडअनुरूप चल्ने पत्रिका हो भन्ने कुरा त यसका स्तम्भ एवं प्रकाशित सामग्रीहरूबाटै स्पष्ट हुन्छ । तैपनि कहिलेकाहीं साप्ताहिकले अश्लीलताको सीमा छुन्छ । डा. भद्राको यौनजिज्ञासा र समाधान ज्ञानवर्द्धक हुँदाहुँदै पनि कहिलेकाहीँ प्रश्न ज्यादै फोहरी र अश्लील हुन्छ । उत्तरका क्रममा शब्द चयनमा पनि कतिपय प्रसङ्गमा सावधानी अपनाइएको पाइँदैन । म यो स्तम्भको प्रशंसक हुँ । यो स्तम्भले हामीलाई प्रशस्त फाइदा पुऱ्याएको छ । यौन शिक्षाको अभाव साप्ताहिकले डा. राजेन्द्र भद्रामार्फत पूरा गर्ने प्रयास गरिआएकोमा जति धन्यवाद दिए पनि कम हुन्छ । खट्किएको कुरा विशेष गरी प्रश्नमा प्रयुक्त शब्दहरूसँग सम्बन्धित छ । यति कुरामा सावधानी अपनाए यो स्तम्भले अश्लीलताको आरोप सहनु पर्दैन । मेरो दृष्टिमा त यो शैक्षिक सामग्री नै हो ।

उज्ज्वल आचार्य, मैतीदेवी, काठमाडौं

अभाव छ

साप्ताहिकको बालपेज खुम्चिएको देख्दा पीर लाग्यो । दुई पेजको बालपृष्ठ घटेर एक पेजमा सीमित भएको छ । त्यसमा पनि पाठ्य वा रोचक सामग्रीको अभाव छ । यस्तो पेजलाई निरन्तरता दिनुभन्दा बन्द गर्नु नै बेस । नभए यो पृष्ठलाई उपयोगी बनाउनुपऱ्यो, रोचक सामग्रीहरू प्रकाशित हुनुपऱ्यो ।

सौरभ कार्की, इटहरी, सुनसरी

गलत ठेगाना

भदौ २ गते प्रकाशित पत्रमित्रतामा मेरो ठेगानामा उल्लेख पोस्ट बक्स नम्बर गलत छापिएछ । कृपया सुधार गरिदिनुहोला । मेरो पोस्ट बक्स नम्बर ११११४ सुन्धारा, काठमाडौं हो । साप्ताहिकजस्तो पत्रिकाले यस्तो गल्ती गर्नु राम्रो होइन । आगामी दिनमा यस्ता गल्तीहरू नदोहोरिऊन्, सचेत गराउन चाहन्छु ।

–अरुणा छन्त्याल, काठमाडौं

सोचविचार गर्नुहोला

आकर्षक साजसज्जा एवं विविध सामग्रीले भरिपूर्ण साप्ताहिकमा प्रकाशित हुने डा. डी.पी भण्डारीको लेख, बहस स्तम्भ, कान्तिपुर गाथा मेरा लागी पठनीय सामग्री हुन् । ती स्तम्भ साप्ताहिकका गहना हुन् । ती स्तम्भहरूले निरन्तरता पाऊन्, तर नेपाली समाजलाई पचाउन गाह्रो पर्ने तस्बिर प्रकाशन गर्नुअघि राम्रोसँग सोच-विचार गर्नुहोला ।

–पहलबहादुर थापा, त्यागल, काठमाडौं

सबैको प्रिय पत्रिका

साप्ताहिकमा प्रकाशित हुने विभिन्न लेखहरूले सबैको ज्ञान बढाउने काम गरेका छन् । त्यसैले त यो सबैको प्रिय पत्रिका बन्न पुगेको छ । विशेष गरी भन्नुपर्दा साप्ताहिक मजस्ता लाखौं युवा-युवतीको अति नै प्रिय पत्रिका बन्न पुगेको छ । किनकि यसमा प्रकाशन हुने विभिन्न लेख-रचना तथा स्तम्भहरू निकै नै उत्कृष्ट छन् ।

–पूर्णबहादुर वाइबा, मकवानपुर

तीतो सत्य

-जब व्यक्तिलाई गाँस, बास र कपासको अभाव हुन्छ, उसले अन्य कुरा सोच्न भ्याउँदैन ।

-भनाइ जस्तो गराइ हुँदैन ।

-अधिकार र सम्मान चाहनेले अर्काको अधिकारको ख्याल गर्नुपर्छ ।

-इमान्दार व्यक्ति सधै ओझेलमा परेको हुन्छ ।

-बहुसंख्यक मानिस स्वार्थी हुन्छन् ।

श्यामहरि घिमिरे, रामेछाप

-अनुभवले सबै कुरा सिकाउँछ ।

-आत्मविश्वास नै सबैभन्दा ठूलो शक्ति हो ।

-नदी तरेर पारि पुग्न सकिन्छ किनारामा बसेर होइन ।

-आफूलाई मायाँ नगर्नेले अरूलाई पनि मायाँ गर्न सक्दैन ।

राजकुमार जीसी, तानसेन, पाल्पा

-क्रान्ति बन्दुकले होइन विचारले गर्नुपर्छ ।

गुन पुन, म्याग्दी

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

–सम्पादक

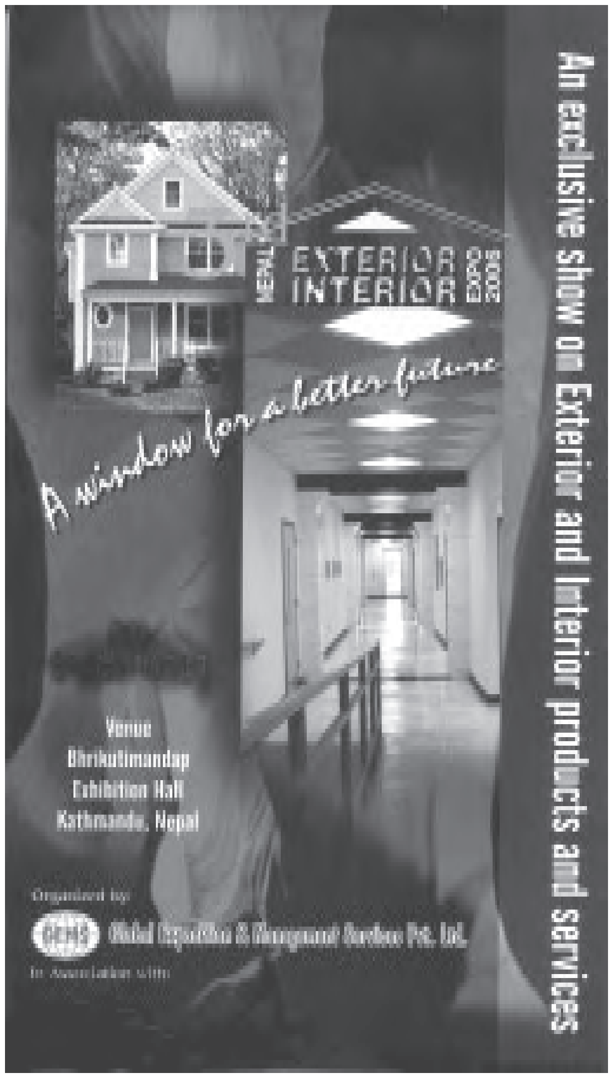
तेस्रो एक्सटेरियर-इन्टेरियर एक्स्पो २००६

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– निर्माण सामग्री व्यवसायको क्षेत्रमा बजारमा आएका विभिन्न उत्पादनलाई उपभोक्तामाझ परिचित गराउने उद्देश्यले हिजो कात्तिक ३० गतेदेखि आगामी मंसिर ३ गतेसम्म 'तेस्रो नेपाल एक्सटेरियर-इन्टेरियर एक्स्पो– २००६' आयोजना भैरहेको छ। ग्लोबल एक्सपोजिसन एन्ड म्यानेजमेन्टको आयोजनामा भृकुटीमण्डप, एक्जिबिसन हलमा सञ्चालन भैरहेको उक्त एक्स्पोको उद्घाटन उद्योग-वाणिज्य तथा आपूर्तिमन्त्री हृदयेश त्रिपाठीले गरेका थिए।

'बढ्दो सहरीकरण तथा आधुनिक रहनसहनको विकाससँगै भवन निर्माण सामग्री व्यवसायको बारेमा उपभोक्ता, उत्पादक व्यवसायी तथा सेवा प्रवाहकर्ताहरूलाई जागरूक गराउने उद्देश्यले एक्स्पोको आयोजना गरिएको हो।' आयोजक ग्लोबल एक्सपोजिसन एन्ड म्यानेजमेन्टका निर्देशक खगेन्द्र बरालले साप्ताहिकसँग भने– 'यस्तो एक्स्पोको आयोजनाले एउटै थलोमा उत्पादक कम्पनी/व्यवसायी तथा उपभोक्ता अवलोकनकर्ताले नयाँ प्रविधिका उत्पादनका बारेमा विस्तृत छलफल गर्न सक्छन्।' बरालका अनुसार एक्स्पोमार्फत उपभोक्ताले थाहा नपाएका वस्तुहरूका बारेमा राम्रोसँग जानकारी हासिल गर्न सक्छन्।

भवनलाई बाहिरी र भित्री सुन्दरता प्रदान गर्न प्रदर्शनीमार्फत ८० कम्पनीका १ सय ८० वटा व्यापारिक स्टलले उपभोक्तामाझ आफ्ना सामग्रीको जानकारी उपलब्ध गराएका छन्। 'उन्नति र विकासका लागि शान्ति, उज्यालो र सुरक्षाका लागि आईएमटीसी' प्रदर्शनीमा स्टल राखेको आईएमटीसीका प्रबन्ध निर्देशकले आफ्नो नारा सुनाउँदै भने– 'घरको सुन्दरता बढाउन सबैभन्दा बढी महत्त्व विद्युतिय प्रकाशको हुन्छ भन्ने आधारमा अहिलेको राजनैतिक शान्तिलाई समेटेर यो नारा बनाएको हुँ।' उनको कम्पनी आईएमटीसीले इन्भर्टर, यूपीएस, स्टेपलाइजर तथा अन्य विद्युतीय सामग्री स्टलमा राखेको छ।



प्रदर्शनीमा निर्माणकार्यमा प्रयोग हुने फलामे छड, सिमेन्ट, इँटा, टाइल, प्लाईउड, बोर्ड, आलमुनियम, रंगरोगन, विद्युतीय सामग्री, हार्डवेयर सामग्री, आवास बिक्री, वित्तीय संस्था, फर्निचर, नेपाली गलैंचा, हस्तकला सामग्री, सजावटका विभिन्न सामग्री तथा फर्निसिङका सामग्रीहरूका स्टल राखिएका छन्। यसबाहेक निर्माणको क्षेत्रमा जर्मनी, चीन, इटाली, बेलायत, बङ्गलादेश, भारत तथा अन्य मुलुकमा उत्पादित अत्याधुनिक प्रविधि प्रदर्शनीमा देखिएका छन्।

'हरेक वर्ष दुई-तीन पटक यस्ता प्रदर्शनीको आयोजना हुनुपर्छ, जति धेरै यस्ता प्रदर्शनीको आयोजना भयो त्यति नै मुलुकले विकासका सम्भावना खोतल्छ,' पानीलाई शुद्धीकरण गर्ने प्रविधिसम्बन्धी उत्पादनलाई 'प्रोमोट' गर्न स्टल राखेका युरेका फोर्बस लिमिटेडका प्रबन्ध निर्देशक अजयसिंह कार्कीले भने- 'यसपटक हामीले पहिलो पटक प्रदर्शनीमार्फत रिभर्स ओसमोसिस प्रविधिको 'आरो' तथा विद्युत् नचाहिने 'अल्ट्राफिल्ट्रेसन' प्रविधि सार्वजनिक गरेका छौं।' कार्कीका अनुसार उनको स्टलमा नयाँ भ्याकुम क्लिनर पनि राखिएको छ।

तेस्रो पटक आयोजना भैरहेको यो प्रदर्शनीमा अघिल्ला वर्षहरूको तुलनामा अवलोकनकर्ताको संख्या पनि बढ्ने आशा आयोजकहरूको छ। निर्देशक बरालका अनुसार यसपटक करिब एक लाख दर्शकले प्रदर्शनी अवलोकन गर्ने आशा राखिएको छ। 'पहिलो दिनको उपस्थितिले आशा गरेभन्दा बढी दर्शक आउने छनक देखाइसकेको छ,' बरालले भने– 'प्रदर्शनीमा आएका अवलोकनकर्ताहरूले अत्यन्तै चासोपूर्वक उत्पादनका बारेमा जानकारी लिएको देखें।'

प्रदर्शनी हेर्न पुगेका नयाँ बानेश्वरका हरि सुवेदीले प्रदर्शनीका सम्बन्धमा टिप्पणी गर्दै भने– 'एकै स्थानमा धेरै उत्पादनको जानकारी पाइने भएकाले यस्तो प्रदर्शनी आयोजना गर्नु सकारात्मक पक्ष हो, तर प्रदर्शनीमा व्यापारीहरूले आफ्ना उत्पादनका बारेमा अवलोकनकर्तालाई जानकारी दिनेभन्दा बिक्रीमा बढी ध्यान दिएको पाए। पर्सि आइतबारसम्म चल्ने यो प्रदर्शनीलाई अझ रोचक बनाउन मेला अवधिभर सेमिनार, सम्बन्धित निर्माण क्षेत्रका भावी योजना, विक्रेता र खरिदकर्ता भेला, नयाँ उत्पादन शुभारम्भ, विचार गोष्ठी तथा विविध विषयमा प्रशिक्षण कार्यक्रम सञ्चालन गरिने जानकारी आयोजकहरूले दिएका छन्।

'हामीले यसपटक अटो सेन्सर, स्लाइडिङ तथा फोल्डिङ ढोकाहरू प्रस्तुत गरेका छौं,' नुटेक प्रा.लि.का प्रबन्ध निर्देशक मदनरत्न मानन्धरले भने– 'बढ्दो सहरीकरणसँगै आल्मुनियमका झ्याल-ढोकाको प्रयोग बढ्दै गएका बेला प्रदर्शनीमार्फत हामीसँग उपलब्ध गुणस्तरीय सामग्रीका बारेमा अवलोकनकर्तालाई जानकारी दिइरहेका छौं। त्यस्तै बिरा फर्निचरका सुरेश श्रेष्ठले काष्ठकलाका विभिन्न नयाँ मोडलहरू प्रदर्शनीमा राखेको बताए। श्रेष्ठले भने– 'वुडन कार्भिङ र लेमिनेटेड फ्लोर यस पटकका हाम्रा आकर्षण हुन्।'

आयोजक ग्लोबलका निर्देशक बरालका अनुसार जीवनमा एकपटक निर्माण गरिने आवास निर्माणका क्रममा उपभोक्ताले सामग्री छनौटमा सामना गर्नुपर्ने विविध समस्या हटाउन, निर्माण उद्योगमा नयाँ लगानीका अवसरको खोजी गर्न, उपभोक्तालाई महानगरपालिका, विद्युत्, खानेपानी, सरकारी निकाय तथा वित्तीय सुविधाहरूका सम्बन्धमा नीति-नियम तथा सम्बन्धित निकायका भावी योजनाहरूका बारेमा जानकारी गराउन प्रदर्शनी सफल हुने पक्का छ।

निर्माण सामग्री व्यवसायको क्षेत्रमा बजारमा आएका विभिन्न उत्पादनलाई उपभोक्तामाझ परिचित गराउने उद्देश्यले हिजो कात्तिक ३० गतेदेखि आगामी मंसिर ३ गतेसम्म 'तेस्रो नेपाल एक्सटेरियर-इन्टेरियर एक्स्पो-२००६' आयोजना भैरहेको छ। प्रदर्शनीमा निर्माणकार्यमा प्रयोग हुने फलामे छड, सिमेन्ट, इँटा, टाइल, प्लाईउड, बोर्ड, आलमुनियम, रंगरोगन, विद्युतीय सामग्री, हार्डवेयर सामग्री, आवास बिक्री, वित्तीय संस्था, फर्निचर, नेपाली गलैंचा, हस्तकला सामग्री, सजावटका विभिन्न सामग्री तथा फर्निसिङका सामग्रीहरूका स्टल राखिएका छन्। यसबाहेक निर्माणको क्षेत्रमा जर्मनी, चीन, इटाली, बेलायत, बङ्गलादेश, भारत तथा अन्य मुलुकमा उत्पादित अत्याधुनिक प्रविधि प्रदर्शनीमा देखिएका छन्।

KLPT
Korean Language Proficiency Test
FACT
Scholarship Available
Admission Open in KLC
Language Training: Korean, English, Nepali and Malay.
Computer Training: Office Package, Graphic Designing, Web Page Designing, Accounting Packages *(Authorised Training Center of FACT Accounting Software)*, AutoCAD and Computer Languages.
Hotel Management Training: Cook, Waiter/tress, Barman/Captain, Room Maid/Boy and Front Office Operation.
Test Preparation Classes: KLPT, TOEFL and IELTS.
Kathmandu Learning Center Pvt. Ltd.
Kumaripati, Lalitpur. Near YAMAHA Showroom
Tel. No.: 5555-743, 5546-816

STAFF NURSES
ENTRANCE PREPARATION for
T.U. Campuses:
Maharajgunj
Birgunj
Nepalgunj
Lalitpur
Pokhara
Biratnagar
❖ Free books & handouts.
❖ 15-20 students per class.
❖ Morning, Day & Evening Shift.
❖ Conducted by Doctor, Nurses & Medical Professionals of TU Teaching Hospital.
❖ 3 hours classes, Daily class test & weekly model test.
IME
A gateway to medical education
INSTITUTE OF MEDICAL EDUCATION
Infront of Teaching Hospital
Maharajgunj, KTM
Phone: 2150826

साइबर समाचार

गुगलले भिडियो वेबसाइट किन्ने

विश्वप्रसिद्ध सर्च इन्जिन गुगलले १ अर्ब ६५ करोड डलरमा भिडियोहरू उपलब्ध हुने वेबसाइट युट्युब किन्ने घोषणा गरेको छ। सन् २००५ मा स्थापना भएको युट्युब अत्यन्तै लोकप्रिय वेबसाइट हो। प्रत्येक दिन यो वेबसाइटमा झन्डै १ करोड भिडियो खोलिने गरेको तथ्याङ्क छ भने मासिक झन्डै ७० करोड २० लाख मानिस यो वेबसाइट चहार्छन्।

सुपर कम्प्युटर

वैज्ञानिकहरू मानिसकै मस्तिष्कको दाँजोमा काम गर्ने कम्प्युटर निर्माणको नजिक पुगेका छन्। सुपर कम्प्युटर नामकरण गरिएको उक्त कम्प्युटरमा आठ हजार प्रोसेसर जडान गरिनेछ। सामान्यतया एउटा कम्प्युटरमा एउटा प्रोसेसर राखिन्छ। वैज्ञानिकहरूका अनुसार उक्त कम्प्युटर बनाउन मानव मस्तिष्कको बनौट तथा मस्तिष्कको भित्री भागमा रहेका नसाहरूको अध्ययन तथा तीनको कार्यहरूका बारेमा गहन अध्ययन भैरहेको छ। सुपर कम्प्युटर स्वीटजरल्यान्डको इकोल पोलिटेकनिक फेडरल डे लाउसुने नामक अनुसन्धान केन्द्रका वैज्ञानिकहरूले आईबीएम कम्पनीको सहयोगमा निर्माण गरिरहेका छन्। सुपर कम्प्युटर मानिसको मस्तिष्क-जत्तिकै जटिल हुने बताइएको छ।

लामखुट्टे भगाउने मोबाइल

मानिसहरूलाई अब मोबाइल फोनले लामखुट्टेबाट पनि छुट्कारा दिलाउनेछ। दक्षिण कोरियाको एउटा प्रमुख मोबाइल फोन अपरेटर कम्पनीले आफ्ना उपभोक्ताहरूलाई एउटा यस्तै सेवा उपलब्ध गराउने भएको छ, उक्त सेवाअन्तर्गत मोबाइल फोन उपयोग गर्नेहरूले एउटा यस्तो साउन्ड डाउनलोड गर्न सक्नेछन्, जसले लामखुट्टेलाई भगाउनेछ।

उक्त आवाजले लामखुट्टे मात्र नभई अरू साना कीरालाई पनि मोबाइल प्रयोगकर्ताबाट एक मिटर टाढा राख्नेछ। उक्त आवाजलाई मोबाइल फोनमा डाउनलोड गर्नका लागि उपभोक्ताहरूले निश्चित शुल्क तिर्नुपर्नेछ। प्राप्त जानकारीअनुसार उक्त आवाज धेरै सानो हुनेछ।

अनुसन्धानकर्ताहरूलाई इन्टरनेट सुविधा

त्रिभुवन विश्वविद्यालय केन्द्रीय पुस्तकालयले ब्रोडब्यान्डविथ इन्टरनेटको सुविधाबाट अनुसन्धानका लागि उपयुक्त दुर्लभ सामग्रीहरू उपलब्ध गराउन थालेको छ। त्रिभुवन विश्वविद्यालय केन्द्रीय पुस्तकालयले नेपालमै पहिलो पटक बेलायती संस्था इन्टरनेसनल नेटवर्क फर द एभाइलविटी अफ साइन्टीफिक पब्लिकेसन (इनास्प) को सहयोगमा सञ्चालित पेरी कार्यक्रमअन्तर्गत दुर्लभ जर्नल तथा अनुसन्धानात्मक सामग्रीहरू उपलब्ध गराउन थालेको हो।

पुस्तकालयले सन् १९९७ देखि नै इन्टरनेट सुविधा उपलब्ध गराइरहेको भए पनि सन् २००३ देखि इनास्पले पुस्तकालयको स्रोत र स्तरीय सूचना प्रवाहका लागि सहयोग गर्न थालेपछि पुस्तकालयले अमेरिका, बेलायत तथा युरोपमा भैरहेका वैज्ञानिक एवं प्रविधिसम्बन्धि आधुनिक अनुसन्धान छिटो र सहज रूपमा उपलब्ध गराउन थालेको हो। अन्तराष्ट्रिय स्तरको रिसर्चमा नेपालीको पहुँच बढाउन तथा नेपाली रिसर्चलाई अन्तराष्ट्रियकरण गर्न यो कदम चालिएको केन्द्रीय पुस्तकालयका प्रमुख लाइब्रेरियन कृष्णमणि भण्डारी बताउँछन्। त्रिभुवन विश्वविद्यालय केन्द्रीय पुस्तकालयले पेरी

कार्यक्रमअन्तगत पेरी रिसोर्सेसहरू विभिन्न १२ वटा वेबसाइटमार्फत उपलब्ध गराउँछ।

पुस्तकालयको वेबसाइट www.tucl.org.np मा गएपछि ब्लाकवेल सिनर्जी नामक प्रकाशन संस्थाको वेबसाइट www. nblackwell-synergy.com, इबस्को होस्ट नामक संस्थाको search.epnet.com, एमसीबी इमराल्डको www.emeraldinsight.com, इन्स्टीट्युट अफ फिजिक्स पब्लिसिङको www.iop.org/EJ, अक्स्फोर्ड युनिभर्सिटी प्रेसको www.oxfordjournals.org, स्पीरिन्गरको www.springerlnk.com, अगोराको www.aginternetwork.org/en/ आदि वेबसाइटहरू पढ्न सकिन्छ। यी उल्लेखित वेबसाइटहरूमा उपलब्ध सामग्रीहरू डाउनलोड पनि गर्न सकिन्छ। पुस्तकालयका अनुसार इमराल्ड नामक संस्थाको वेबसाइटमा १ सय २० भन्दा बढी शीर्षकमा अनुसन्धानात्मक लेख, रचना एवं प्रतिवेदन उपलब्ध गराइएका छन्। संसारकै सबैभन्दा महँगो प्रकाशन संस्था स्प्रिङ्गर लिंक तथा विश्वप्रसिद्ध प्रकाशक अक्सफोर्ड युनिभर्सिटी प्रेसका हजारौं अनुसन्धात्मक सामग्री पनि वेबलिङ्कमा राखिएका छन्। त्रिभुवन विश्वविद्यालय केन्द्रीय पुस्तकालयले ब्रोडब्यान्डविथ इन्टरनेटको सुविधा प्रदान गर्न थालेपछि अब पाठक तथा अनुसन्धानकर्ताहरूले पुस्तकालयमा पुस्तकका ठेलीहरू मात्र पाउनेछैनन्, विद्युतीय पाठ्य तथा अध्ययन सामग्रीहरू पनि सहजै पाउने छन्।

डेनमार्क सरकारको सहयोगमा पेरी कार्यक्रम लागू भएपछि युनेस्को, युनाइटेड नेसन, युनिसेफ आदि संस्थाबाट प्रकाशित अनुसन्धान प्रतिवेदन तथा प्रकाशनहरू प्राप्त गर्न सकिनेछ। प्रमुख लाइब्रेरीयन भण्डारीका अनुसार यो सेवा प्राप्त गर्न पुस्तकालयको पाठक सदस्य हुनु अनिवार्य छ भने प्रतिघण्टा रु. १० तिरेर पुस्तकालयको सूचना तथा कम्प्युटरकक्षमा गई इमेल, इन्टरनेट, अनलाईन रिसोसेर्स सेवाहरू प्राप्त गर्न सकिन्छ। यसका अतिरिक्त सिडी कपी, स्क्यानिङ्ग, प्रिन्टिङ, अडियो क्यासेट आदि सेवाका लागि अतिरिक्त रकम तिर्नुपर्नेछ।

– भोला महतो

एक लाख वर्षपछि मानिसका दुई प्रजाति मात्र

अबको एक लाख वर्षपछि मानवीय गुण दुई भागमा विभाजित हुने भविष्यवाणी विशेषज्ञहरूले गरेका छन्। लन्डन स्कुल अफ इकोनोमिक्सका उद्विकासवादी सिद्धान्तकार ओलिभर कुरीका अनुसार आगामी एक लाख वर्षमा जन्मजात बुद्धिमान उपल्लो वर्ग र मुर्ख तल्लो वर्गमा विकसित हुनेछन्। प्रविधिमाथि निर्भरताका कारण मानवजाति कमजोर हुनुअघि तीन हजार वर्षमा उत्कर्षमा पुग्ने पनि कुरीले बताएका छन्। मानवीयता दुई उपप्रजातिमा विभाजित भएकै कारण लोग्नेमानिसहरू आफ्नो यौनसाथी छनौट गर्ने खालका बन्ने कुरीले बताए।

जन्मजात उपल्लोवर्गका मानिसहरू अग्ला, पातला, स्वस्थ, आकर्षक, बौद्धिक र सिर्जनशील हुने तथा निम्नवर्गका मानिसहरू कुरूप, मूर्ख र गोब्लिन भनिने प्राणीजस्तै नराम्रा हुनेछन्। स्वास्थ्य सूचकहरूबाट निर्देशित हुने भौतिक स्वरूप, युवावस्था र प्रजननमा सुधार हुने पनि कुरीले बताएका छन्। त्यतिबेलाका लोग्नेमानिस फुर्तिला, वर्गाकार मोहडा, गहिरो आवाज र ठूलो लिंगका हुनेछन्। महिलाहरू पनि हल्का, नरम, रौंरहित छाला, ठूला र स्पष्ट आँखायुक्त, ठूला स्तन र चम्किलो केशराशिकी धनी हुनेछन्।

अबको १० हजार वर्षमा मानवजातिले प्रविधिमाथि निर्भरताको मूल्य चुकाउनुपर्ने चेतावनी पनि कुरीले दिएका छन्। माया-प्रेम, सहानुभूति, विश्वास, सम्मानका साथै सञ्चार र एक-अर्काको बीच अन्तर्क्रिया हराउन सक्ने पनि कुरीले बताएका छन। साथै अर्काको विषयमा विचार गर्ने मानिसको अभाव त्यति बेला अझ बढ्नेछ। शारीरिक रूपमा त्यस बेलाका मानिसले आफूलाई किशोर देखाउने प्रयत्न गर्नेछन् भने चपाउन नपर्ने तयारी खानाको अत्यधिक प्रयोगका कारक मानिसको चिउँडोको आकार क्रमशः सानो हुँदै जानेछ।

औषधीमाथिको निर्भरताले मानिसको रोग प्रतिरोधक क्षमता हराउनेछ भने मृत्युलाई रोक्न खोज्ने प्रयासले क्यान्सरको कारण बनेको जन्मजात कारणहरूलाई पनि छेक्नेछ। त्यतिबेला यौनसाथीको छनौटले बढीभन्दा बढी आनुवंशिक असमानता बढाउने पनि डा. कुरीले बताएका छन्।

स्वास्थ्य समाचार

क्यान्सरलाई ठीक पार्ने कीटाणु

दक्षिण कोरियाका वैज्ञानिकहरूले क्यान्सर रोगको आक्रमणबाट नष्ट हुने सेलहरूका विरुद्ध लड्नका लागि आनुवंशिक तरिकाले कीटाणुहरू निर्माण गरेको दाबी गरेका छन्। कोरियाका योन्सी विश्वविद्यालयका वैज्ञानिकहरूले त्यस्तो दाबी गरेका हुन्। क्यान्सर मानिसको शरीरका सेलमा प्रवेश गरिसकेपछि गुणात्मक रूपमा फैलिन्छ। आफूहरूले तयार गरेको क्यान्सरविरोधी जीवाणुले त्यसरी फैलिने क्यान्सर सेलहरूमा आक्रमण गर्ने र फैलिनबाट जोगाउने तथा सेलहरूलाई पूर्वावस्थामा ल्याउन सहयोग गर्ने दावी वैज्ञानिकहरूको छ। उक्त कीटाणुले क्यान्सर नलागेका सेलमा कुनै नकारात्मक प्रभाव नपार्ने कुरा पनि वैज्ञानिकहरू बताउँछन्।

हाँसो र कम्प्युटर

अब मानिसले हाँसेर पनि आफ्नो कम्प्युटर लग अन गर्न सक्नेछन्। अस्ट्रेलियाका वैज्ञानिकहरूले एउटा यस्तै सफ्टवेयरको विकास गरेका छन्, जसको सहायताले मानिसहरू आफ्नो हाँसोमार्फत आफ्नो कम्प्युटर लगअन गर्न सक्नेछन्। प्राप्तजानकारीअनुसार अस्ट्रेलियाका वैज्ञानिकहरूले साउन्डहन्टर नामक एउटा यस्तो सफ्टवेयर निर्माण गरेका छन्, जसले मानिसको आवाज वा हाँसो सुनेर कम्प्युटर लगअन गर्नेछ। उक्त प्रविधिअनुसार कम्प्युटरमा भएको माइक्रोफोनले मानिसको हाँसोलाई ग्रहण गर्छ र सफ्टवेयरले त्यसलाई चिनेर कम्प्युटरलाई लगअन गरिदिन्छ।

French Language
Native Speaker द्वारा French Language Speaking Course सञ्चालन गरिदैछ। साथमा
1. English
2. Japanese
3. Chinese
4. Spanish
भाषाका कक्षा सित्तैमा सञ्चालन गरिदैछ।
Bud Language Institute
विश्वज्योती हलसंगै, जमल, रानिपोखरी
Ph: 4-249576, Mo: 9851045287

होटल तालिम मोडर्नमा
Switzerland & UK
Cook, Waiter, Bakery, Barman, Captain, Bell Boy, Supervisior, Care Giver, Housekeeping, Domestic Helper
Cook Training
Waiter, Housekeeping
English Language FREEमा
Modern Management Modern Technology
MODERN HOTEL Training Center
Ktm
Ph:- 4363215, 2315801

अवसर...!
पानस मिडियाबाट उद्घोषण तालिम लिने प्रशिक्षार्थीहरूलाई रेडियो प्रतिध्वनी ९७" मा बोल्ने अवसरका साथ पानस मिडियामा ४५ दिने उद्घोषण (रेडियो तथा टेलिभिजन) तालिमको कक्षाहरू सञ्चालन हुँदैछन्।
सम्पर्क पानस मिडिया
प्रदर्शनीमार्ग, २००३०९८

* Applying for a visa? Complete the Application form, Questionnaire, Sponsorship letter etc correctly and effectively.
* Faithful TRANSLATION/ Simplified TRANSLATION.
* Visa refused? Appeal strongly.
* Responsible COPYREADING.
* Writing a THESIS? Refine it.
* Compact 15-day preparation for scoring high in SAT, IELTS & TOEFL
T.N. Ghimire
9803017843, 2021677

e-DV 2008
नेपालमा सबैभन्दा बढी DV पार्न सफल र एक दशकको अनुभव प्राप्त एकमात्र विश्वसनीय संस्था। अमेरिकाको आप्रवासी नियम सम्बन्धी अति उपयोगी पुस्तक "अमेरिकामा स्वागत" समेत प्रकाशित गरिसकेको यस कम्पनी मार्फत DV 2008 को फारम भरी आफ्नो भविष्यको सफल मार्ग खुलाउनु होस्।
ess com (P) Ltd एस कम (प्रा) लि
www.ess.com.np

Learn English
Own course books, audio-visual, self-practice lab
TOEFL/IELTS Preps.
Chinese, Japanese, German, French, Spanish language
O'seas Language C. Bag Bazar, 4-268945, Jamal 4-244741
Language Books/Cassettes/CDs Sold here. OLC, 4-247897

सौन्दर्यका सामानहरू
1. YOKO Height Increaser - 1400/-
2. डण्डीफोर हटाउने (Pimple) - 2495/-
3. चायाँपोतो हटाउने (Anti Spot) - 2497/-
4. Sauna Belt - 2495/-
5. Slim & lift - 2495/-
6. Abking Pro - 6500/-
7. Roop Amrit - 1495/-
साथै टि. भि. मा देखाइने अन्य सामानहरू
सम्पर्कः पुतलीसडक (शंकरदेव क्याम्पस अगाडी / कुमारी बैंकको पछाडी)
4242061 चावहिल : 2002799, ललितपुर : 9851014602
बुटवल : 545793 नारायणघाट/हेटौडा - 984504292

गिनिज बुक अफ वर्ल्ड रेकर्ड्सबाट

एचआईभी/एड्स

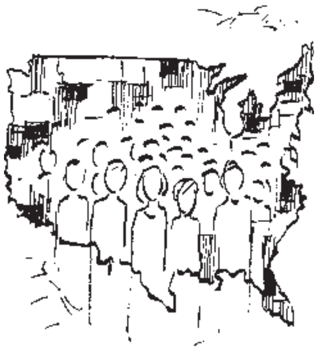
संसारमा एचआईभी/एड्सबाट पीडित सबैभन्दा धेरै नागरिकको संख्या भारतमा छ। विश्व स्वास्थ संगठनको तथ्यांकअनुसार भारतमा ५७ लाख मानिस एचआईभी/एड्सबाट पीडित छन्। गिनिस बुक अफ वर्ल्ड रेकर्ड्सले पनि यही तथ्यांकलाई स्वीकृत गरेको छ।

अनुसन्धान खर्च

संसारमा सबैभन्दा बढी प्रतिनागरिक अनुसन्धान तथा विकास खर्च गर्ने मुलुक अमेरिका हो। गिनिस बुक अफ वर्ल्ड रेकर्ड्सअनुसार अमेरिकाले हरेक वर्ष प्रतिनागरिक ७५ हजार रुपैयाँ बराबरको अनुसन्धान तथा विकास खर्च गर्छ।

सहरी जनसंख्या

संसारमा सबैभन्दा बढी सहरी जनसंख्या भएको मुलुक अमेरिका हो। गिनिस बुक अफ



वर्ल्ड रेकर्ड्सका अनुसार अमेरिकामा कुल जनसंख्याको ८० प्रतिशत जनसंख्या शहरी क्षेत्रमा बसोबास गर्छ।

अनुसन्धानकर्मी

संसारमा सबैभन्दा बढी अनुसन्धानकर्ता चीनमा छन्। गिनिस बुक अफ वर्ल्ड रेकर्ड्सअनुसार चीनमा हरेक १० लाख जनसंख्यामा ६ सय ६३ जना अनुसन्धानकर्ता छन्।

कलेज र विश्वविद्यालय

संसारमा सबैभन्दा धेरै कलेज तथा विश्वविद्यालय भएको मुलुक भारत हो। गिनिस बुक अफ वर्ल्ड रेकर्ड्सका अनुसार भारतमा १७ हजार १ सय ८९ कलेज तथा विश्वविद्यालय छन्।

धेरै चिकित्सक

संसारमा सबैभन्दा धेरै चिकित्सक उत्पादन हुने मुलुक भारत हो। गिनिस बुक अफ वर्ल्ड रेकर्ड्सका अनुसार भारतमा हरेक वर्ष ५ लाखभन्दा बढी चिकित्सक उत्पादन हुन्छन्।

असुरक्षित महिला

महिलाहरू अन्य व्यक्तिको तुलनामा आफ्नै पुरुष मित्रबाट हुने हिंसाको जोखिममा पर्ने गरेको एक अध्ययनले देखाएको छ। संयुक्त राष्ट्रसंघीय विश्व स्वास्थ्य संगठनद्वारा हालै प्रकाशित अध्ययन-प्रतिवेदनअनुसार महिलाहरू आफ्नै पति, केटासाथी र सँगै बस्ने चिनजानका पुरुषबाट हिंसाको सिकार हुने गरेका छन्।

अध्ययनका क्रममा अनुसन्धानकर्ताहरूले बंगलादेश, ब्राजिल, इथियोपिया, जापान, नामिबिया, पेरु, सामोआ, सर्बिया, थाइल्यान्ड तथा तान्जानिया जस्ता मुलुकका १५ स्थानमा १५ देखि ४९ वर्ष उमेरसमूहका २ हजार ४ सय जनाभन्दा बढी महिलासँग अन्तर्वार्ता लिएका थिए। अन्तर्वार्ता लिइएका १५ मध्ये १३ स्थानका एकतिहाइभन्दा बढी महिलाले जीवनको कुनै न कुनै मोडमा आफूहरू पुरुष मित्रबाट भौतिक तथा यौन हिंसाबाट प्रताडित भएको बताए।

तुलनात्मक रूपमा महिलाका लागि सबैभन्दा सुरक्षित स्थान जापानको योकोहामा सहर रहेको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ। उक्त सहरमा अन्तर्वार्ता लिइएका १५ प्रतिशत महिलाले मात्रै आफूमाथि हिंसा भएको गुनासो गरेका थिए। सबैभन्दा खतरनाक स्थान इथियोपियाको दुर्गम जिल्ला बुटाजिरा छ। जहाँ ७१ प्रतिशत महिला आफ्नै पुरुषबाट हिंसाको सिकार बनेका छन्।

सरुन महर्जन २०५५ मंसिर ७ | नोर्बु लामा २०५८ मंसिर २ | स्वप्निल खनाल २०५४ मंसिर ७ | सिसम खकुरेल २०५५ मंसिर ४

लुनिभा श्रेष्ठ २०५९ मंसिर ४ | सुदीप विष्ट २०५७ मंसिर १ | रोमियो गौतम २०६१ मंसिर ६ | बेबी लामा २०६० मंसिर १

सम्यक अधिकारी २०६१ मंसिर ४ | मञ्जिल लिम्बू २०५६ मंसिर १

जन्मदिनको शुभकामना

नाम :..

जन्म मिति :..

स्कुल :..

ठेगाना : ....

तस्बिर अनिवार्य

तस्बिर र विवरण दुई साताअगाडि आइपुग्नुपर्नेछ।

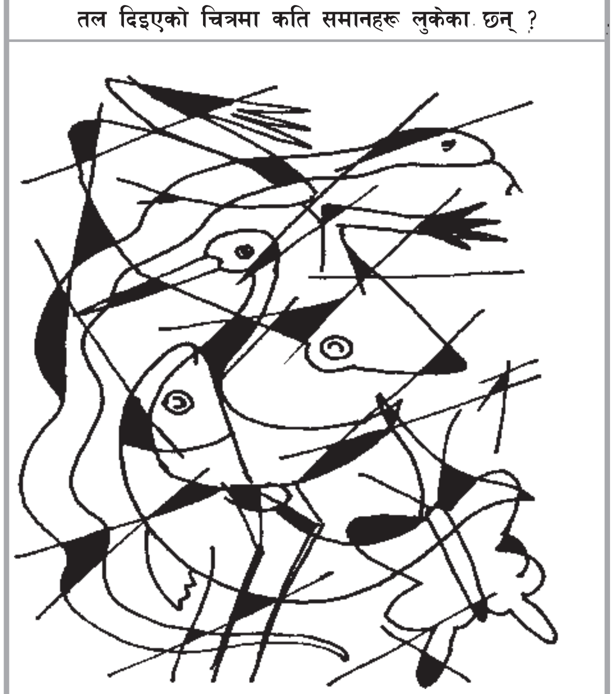
अनारको फाइदा

अमेरिकी चिकित्सकहरूले अनारको रस सेवन गर्दा हुने फाइदाका सम्बन्धमा नयाँ तथ्य पत्ता लगाएका छन्। गर्भवती महिलाले अनारको रस सेवन गरे भावी सन्तानको मस्तिष्कमा हुने चोटपटकमा कमी आउने अध्ययनले देखाएको छ। गर्भावस्थामा भ्रूणको मस्तिष्कमा आवश्यक रक्तसञ्चारको कमीले अक्सिजनको मात्रा घट्न गै समयभन्दा अघि नै जन्म हुने तथा मस्तिष्कका तन्तुहरू आवश्यक रूपमा वृद्धि हुन नसक्ने समस्याबाट मुक्ति पाउन अनारको रसले सहयोग पुऱ्याउँछ।

मस्तिष्कमा उत्पन्न हुने यस्तो समस्यालाई चिकित्साशास्त्रमा हाइपोक्सिया इस्केमिया भनिन्छ। अनुसन्धान समूहका सदस्य डेभिड हल्ट्ज म्यानले हाइपोक्सिया इस्केमियाबाट मस्तिष्कमा लाग्ने चोट-पटकको उपचार गर्न धेरै कठिन हुने भएकाले उक्त अनुसन्धानबाट स्वास्थ्यक्षेत्रमा नयाँ आयाम थपिने कुरा बताएका छन्। अनारमा पोलिफेनल नामक तत्त्व अत्यधिक पाइने हुनाले यसको सेवनबाट हाइपोक्सिया इस्केमिया पनि नियन्त्रण हुन्छ।

तल दिइएको चित्रमा ६ वटा फरक छुट्याऊ

तल दिइएको चित्रमा कति समानहरू लुकेका छन् ?



साप्ताहिक शब्द जाल

प	द	म	चा	ल	ड	न्डी	बि	पाँ
का	आ	म	द	लो	ट	रा	न	च
चु	भो	न	यु	ठ	लं	न्दो	गा	औं
ली	कै	जु	चा	स	ग	नु	ल	ले
री	को	डो	थ	ल्लो	ज	टा	म	सी
चि	ति	ते	पा	ती	या	क	शू	क
रा	गु	म	उ	भ	र्सा	र	न	ब
इ	ए	न	सु	बा	गु	चा	ल	ड्
तो	का	मा	री	लु	म्बा	टि	म्बु	र

माथि दिइएका अक्षरहरूमा नेपालमा पाइने आठ प्रकारका जडीबुटीका नाम लुकेका छन्। ती नामहरू सायद तिमीले पनि सुनेको हुनुपर्छ। के तिमी ती नामहरू खोज्न सक्छौ ?

साप्ताहिक अंकजाल प्रतियोगिता-८९

१. सँगै दिइएको १६ वटा कोठाहरूमा ८८ देखि १०३ सम्मका अंकहरू नदोहोरिने गरी यसरी भर, जसबाट तिनीहरूको योगफल ठाडो, तेर्सो, छड्के जसरी जोड्दा पनि ३८२ होस्।

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

३. विजेतालाई २ सय रुपैयाँ पुरस्कार दिइनेछ।

नाम : ....कक्षा : .....

स्कुल : ....

ठेगाना : ....

अंकजाल ८६ मा सहभागीहरूको संख्या : २६५

गोलाप्रथाबाट विजेता :

तेजनारायण कुँवर कक्षा-१०, रामनरेश उ.मा.वि., धकधही, रूपन्देही

साप्ताहिक इन्फो

शुक्रबार, मंसिर १, २०६३

पवनकलीको हाउगुजी

ठेट नेपाली युवतीका रूपमा टेलिभिजनको पर्दामा देखिने पवनकलीले स्टार भ्यालु भएकाहरूलाई बोलाएर आच्छुआन्छु पार्छिन्। त्यो त उनको पेसा नै हो तर हालै राजधानीमा आयोजित एक कार्यक्रममा गएर उनले माओवादी अध्यक्ष प्रचण्डदेखि नेपाली कलाकर्मी सबैलाई तर्साइन्। पवनकली जसको अगाडि पुग्थिन् त्यो कलाकार पुच्छर लुकाएर भागेको देखियो। यसरी भाग्नेमा संगीतकार शम्भुजित बास्कोटा अग्रपंक्तिमा रहे।

माओवादी निकट चलचित्रकर्मीहरूको गणतान्त्रिक चलचित्रकर्मी मोर्चाको आयोजनामा सम्पन्न उक्त कार्यक्रममा पवनकलीको पहिलो निसाना बने अध्यक्ष प्रचण्ड। शिखरवार्ताका लागि हतारिएका प्रचण्डसँग पवनकलीले चार मिनेट जति गफ गरिन्। सञ्चालन भैरहेको कार्यक्रमलाई बीचमा चार मिनेट रोकेर उनले यसरी प्रश्न गरिन् कि सबैले उनको हिम्मतलाई मनमनै सलाम गरे। त्यसपछि कतिपय कलाकार उनीसँग झन् डराए। डराएर भाग्नेमा शम्भुजित बास्कोटालाई देखेर सबै चकित भए। जब पवनकली माइक्रोफोन उठाएर नजिक पुग्थिन् तब शम्भुजित डरलाग्दो वस्तु देखेझैं आत्तिएर भाग्थे। यो क्रम दुईपटकसम्म चल्यो। त्यसपछि शम्भुजित पवनकलीलाई हेर्दै टाढा-टाढा हुन थाले। शम्भुजितपछि नरेश पौडेल, रमेश बुढाथोकी, शिव श्रेष्ठलाई पनि पवनकलीले छोडिनन्।

आफ्नैलाई समय छैन

व्यस्तताका आधारमा नायकहरूको पछिल्लो 'रेंकिङ'मा दिलीप रायमाझी तेस्रो नम्बरमा परेका छन्। यसको अर्थ उनी व्यस्त नै छन्। हाल चलचित्रको छायाँङ्कनका क्रममा बेल्जियम पुगेका यी नायकको व्यस्तता राजेश हमाल र निखिल उप्रेतीपछि आउँछ। व्यस्त भए पनि निखिलले आफ्नो लगानीमा चलचित्र 'सावधान' बनाए। व्यस्त नायिका रेखा थापाले पनि 'अजम्बरी नाता' र 'हिम्मत' बनाइन्। हिसाबै गर्ने हो भने दिलीप त उनीहरूभन्दा पहिले चलचित्रमा नायक भएका हुन्। उनी कसरी पछाडी पर्न सक्छन्? दिलीपले अर्का नायक सुनीलदत्त पाण्डेसँग मिलेर चलचित्र 'हामी साथीभाइ' बनाउन थाले। अभिनयमै व्यस्त भएका दिलीपलाई त्यो दिनदेखि दशा लाग्यो। पोखरामा छायाङ्कन गर्दा वर्षाले दुःख दियो। समयमा छायाँङ्कन सकिएन। चलचित्रका अन्य कलाकारले त्यसपछिको समय अरू चलचित्रलाई दिइसकेका थिए। दिलीप पनि अरू चलचित्रमा व्यस्त भए। चलचित्र 'भाग्य' बनाएर अलिकति भए पनि भाग्य चम्काएका सुनीलदत्त पाण्डे सायद अहिले टाउकोमा हात राख्दै होलान्। किनकि दिलीपले आफ्नै चलचित्रका लागि समय दिन भ्याएका छैनन्।

समाजसेवामा दुई गायक

भक्तपुर क्यान्सर अस्पतालको सहयोगार्थ केही अघि एकल सांगीतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गर्ने गायक रामकृष्ण ढकाल अचेल सामाजिक काममा पनि पर्याप्त समय खर्चिन थालेका छन्। उक्त अस्पतालको सहयोगार्थ उनले बिना पारिश्रमिक गीत मात्रै गाएनन् हालसालै बजारमा आएको आधुनिक गीति एल्बम आगमनबाट आएको रोयल्टीमध्ये प्रतिएल्बम एक रुपैयाँ भक्तपुर क्यान्सर अस्पताललाई दिने निर्णय पनि सुनाए।

क्यान्सर अस्पताल र क्यान्सर रोगीको सहयोगार्थ जुटेलगत्तै ढकालले अनाथ बालबालिकाको सेवामा समेत अर्को एउटा गतिलो काम गरे। काठमाडौंको मैतीदेवीमा सञ्चालित आस्था बालगृहमा गायक रामकृष्णले बालबालिकाको बीचमा बसेर गीत गाउनुका साथै त्यहाँ आश्रित ६० जना बालबालिकालाई एक-एक जोर नयाँ कपडासमेत किनिदिए। उक्त कार्यमा उनकी जापानी प्रशंसक तासाई नाकानेले पनि साथ दिइन्। सामाजिक काममा सहभागी हुन पाउँदा आत्मसन्तुष्टि मिल्ने कुरा बताउने गायक रामकृष्ण ढकाल भन्छन्- 'मैले सानो सहयोग गर्दा कसैको भविष्य उज्ज्वल हुन्छ भने म सदैव सहयोगका लागि तयार छु।'

रामकृष्णकै समकक्षी गायक यम बराल पनि रामकृष्णजस्तै सामाजिक काममा सहभागी छन्। क्यान्सर पीडितहरूका लागि समर्पित संस्था हस्पिस नेपालको सहयोगार्थ गायक बरालले एकल सांगीतिक साँझ प्रस्तुत गरे। उक्त कार्यक्रममा सहभागी हुन पाएकोमा गायक बराल पनि खुसी छन्। 'क्यान्सर जस्तो घातक रोग लागेकाहरूका लागि आवश्यक उपचार खर्च जुटाउने उद्देश्यले आयोजित कार्यक्रममा गाउन पाउनु मेरो अहोभाग्य हो।'

ढकाल र बरालले जस्तै आ□नो क्षेत्रमा नाम कमाएका गायक-गायिकासमेतले यस किसिमका सामाजिक काममा समय खर्चिने हो भने कलाकर्मीको मान अझ उच्च हुने विश्वास गर्न सकिन्छ।

मनोरञ्जनको खोजीमा चिकित्सा विज्ञानका विद्यार्थी

राजु घिसिङ

धरान- काठमाडौं स्वयम्भूकी सजनी मानन्धरले कहिल्यै हाकु-पटासी लगाएकी थिइनन्। हाकुपटासी पहिरिँदै धरानमा नेवारी नाच नाचेकी बीएस्सी नर्सिङ तेस्रो वर्षकी छात्रा सजनीले भनिन्- 'यस्तो रमाइलो कमै हुन्छ।' उनले हाकुपटासी लगाएको र यसरी नाचेको यो पहिलो अवसरहो।

सजनीसहित चिकित्सा विज्ञानका एक दर्जन विद्यार्थी बीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानको १३ औं वार्षिकोत्सवको आकर्षण बनेका थिए। आ-आफ्नो जातीय पहिरनमा उनीहरूले तामाङ, गुरुङ, भोजपुरी, नेवारी, राई, लिम्बू तथा धिमाल नृत्य जीवन्त रूपमा प्रस्तुत गरे। सामूहिक नाचले उनीहरूलाई पुरस्कार पनि दिलायो। झन्डै एक हजार विद्यार्थी डान्स पार्टीमा उन्मुक्त भएर नाचे।

पढाइका कारण ओझेलमा परेको आफ्नो प्रतिभा देखाउने अवसर थियो उक्त कार्यक्रम। वर्षमा दुईपल्ट हुने यस्तो कार्यक्रममा प्राध्यापक-विद्यार्थीहरू आफ्नो कला देखाउन जोसिन्छन्। सह-प्राध्यापकद्वय डा.एलियन सुन्दास र डा. रवि शाक्य नारायणगोपालको प्रख्यात गीत 'मलाई माफ गरिदेऊ' गाउन जहिल्यै तयार हुन्छन्। सुन्दास भन्छन्- 'मञ्चमा गाउन पाउँदाको खुसीलाई शब्दमा व्यक्त गर्न सक्दिनँ।' उनले रेडियो नेपालमा वर्षौं अघि नै गीत रेकर्ड गराइसकेका छन्। 'डाक्टर बन्ने लक्ष्य लिनुअघि नै गाउने रहरले जरो गाडिसकेको थियो,' - रेडियोलोजिस्ट सुन्दासले बताए।

नृत्य, संगीत र खेलकुद पढाइको टेन्सन कम गर्न सहयोगी साबित भएको चिकित्सा विज्ञानका विद्यार्थीहरू बताउँछन्। उनीहरूका निम्ति मनोरञ्जनको अवसर वर्षमा दुईपल्ट मात्र आउँछ।

प्रतिष्ठानका विद्यार्थीहरूको समूह 'परिक्रमा विद्यार्थी परिवार' ले चार वर्षदेखि निरन्तर आयोजना गर्दै आएको अधिराज्यव्यापी अन्तरमेडिकल कलेज खेलकुदमा चिकित्सा विज्ञानका विद्यार्थीहरू खेलाडीजस्तै देखिन्छन्। बीडीएस चौथो वर्षका

जाङ्बु शेर्पा भन्छन्- 'समयले साथ दिएको भए खेलाडी बन्थें।'

जाङ्बुकै क्लासमेट कास्की, हेम्जाका लोकेन्द्रबहादुर सापकोटा विश्वविख्यात फुटबल खेलाडी डिएगो म्याराडोनाका फ्यान हुन्। म्याराडोनाको १० नम्बर जर्सी लगाउने सापकोटाले पोखराको भीमसेन युथ क्लबबाट फुटबल खेलिसकेका छन्। अध्ययनमा दैनिक १२ घण्टा बिताए पनि उनले फुटबल बुट थन्क्याएका छैनन्। यसपल्ट १२ गोल ठोक्दै हाई स्कोरर बनेका सापकोटा भन्छन्- 'फुर्सद भयो कि मैदानमै हुन्छु।'

खेल, नाच र गायनले पढाइमा नकारात्मक असर त गर्दैन? 'अध्ययनमा घोटिँदा-घोटिँदा सिर्जना भएको आलस्यपन मात्र हटाउँदैन, मानसिक सन्तुष्टि र शारीरिक कसरत पनि हुन्छ,'- एमबीबीएस चौथो वर्षका मधुर बस्नेतले साप्ताहिकसँग भने। नुवाकोटे मधुरका अनुसार चिकित्सा विज्ञानका विद्यार्थीहरू सामान्य अवस्थामा दैनिक १२ घण्टा पढाइमा व्यस्त हुन्छन्। परीक्षा बेला यो समयले कम्तीमा १८ घण्टा छुन्छ।

महाराजगन्ज, नेपालगन्ज, धुलिखेल, जनकपुर, वीरगन्ज, भैरहवा, पोखरा तथा धरानमा चिकित्साशास्त्र अध्ययनरत ३ सय १० जना विद्यार्थी यसपल्टको खेलकुदमा सहभागी थिए।

गफै त हो

'तपाईं राम्री युवती हुनुहुन्छ, भिसा पाएपछि उतै बस्ने त होइन ?' -दिल्लीस्थित बेल्जियम दूतावासका अधिकारीले हाम्री मुनालाई सोधेछन् । उनले जवाफ दिइछन्- 'मेरो नेपालमै राम्रो क्यारियर छ । म किन त्यता बस्ने ?' अधिकारीलाई के मुड चलेछ कुन्नि ? उनले मुना अर्थात् नायिका उषा पौडेललाई भिसा नदिने भए । बिचरी उषा भने चारवटा अन्य चलचित्र तथा दुबई र जापानका कार्यक्रम छाडेर युरोपमा छायाङ्कन हुने चलचित्र 'सपनाको नौलो संसार'मा केन्द्रीय भूमिका निर्वाह गर्न पाउने लालसामा थिइन् । भिसा नपाएपछि उनी न्यास्रिनु स्वाभाविक थियो ।

गत वर्ष मात्रै अनिल संग्रौलाको चलचित्र 'पाइला'को छायाङ्कनका क्रममा आधा युरोप घुमेर आएकी उषाले बेल्जियमको भिसा नपाउँदा चलचित्र 'सपनाको नौलो संसार'का निर्माता राजु शाह, नायक दिलीप रायमाझी आदि पनि चकित परे, तर उनीहरूले कुनै दुःख व्यक्त गरेनन् । 'युरोपमै कुनै एउटी नेपाली केटी खोजेर उनलाई उषाको स्थानमा अभिनय गराउने' भन्दै उनीहरू बेल्जियम उडे । हाम्रा लागि तिमीले

मुनाको चित्त दुख्यो

अरू काम छाड्यौ, तिमीलाई नै लान नपाएकोमा दुःख लागेको छ ।' भन्ने दुई वचन सुन्ने आशमा बसेकी उषालाई अहिले चित्त दुःखेको छ । उषा भन्छिन्- 'पहिले म भिसाका लागि सिंगल एप्लाई गर्छु भन्दा सबैले मलाई स्वार्थी भने । ग्रुपमा भिसा एप्लाई गर्दा मैले पाइनँ । अहिले यता न उताकी हुँदा उनीहरू दंग पर्दै उडे र जानुअघि 'सरी' सम्म पनि भनेनन् ।' उषाका अनुसार चलचित्रका निर्माता तथा निर्देशक राजु शाहले अलिकति पहल गरिदिएको भए सम्भवतः उनले भिषा पाउन सक्थिन् । अब के गर्नु मुना, उनीहरू उडिहाले त ? फेरी त्यो पासपोर्ट पनि त हरायो । बरु नयाँ पासपोर्ट बनाउने अनि भिषा लाउँदै विश्वभ्रमण गर्नु नि ।

केवल एक प्रश्न

तपाईं पुरुष नभएर महिला भएको भए केसम्म गर्नुहुन्थ्यो ?

लौन, के गर्थें होला ? म त जुलुस निकाल्थें । महिलाहरूका लागि ३५ प्रतिशत मात्र होइन, शतप्रतिशत अधिकारको माग राख्थें । घरमा लोग्नेलाई काम लगाउँथें र आफु जागिर खान जान्थें । उसैले घर-व्यवहार हेर्नुपर्थ्यो । बाँकी रह्यो बच्चा जन्माउने काम, त्यो पनि उसैले जिम्मा लिनुपर्थ्यो ।

-शिवहरि पौडेल (हास्यकलाकार)

खै के गर्थें होला र ? सर्वप्रथम त गायक नभएर गायिका हुन्थे । राम्री हुन्थें, मेकअप गर्थें अनि चिटिक्क परेर हिंड्थें । महिलाले गर्ने सबै काम गर्थें नि □

-सरोज दत्त (गायक)

(हाँसो) केसम्म गर्थें भनेर नसोध्नुस्, त्यसको सीमा नै छैन । सबैभन्दा लामो कपाल पाल्थें । शारीरिक रूपमा हुने सबै किसिमका परिवर्तनको अनुभव गर्थें । केटाहरूलाई केटी देख्दा आउने फिलिङ्सका बारेमा मात्रै थाहा छ । केटीले केटालाई देख्दा आउने फिलिङ्सका बारेमा पनि थाहा हुन्थ्यो होला ।

-आसिफ शाह (भिजे/म्युजिक भिडियो निर्देशक)

घरमा सबैभन्दा बढी माया पाउँथें । किनकि हामी पाँच जना दाजु-भाइ मात्र छौं । परिवारमा म एक मात्र छोरी हुन्थें । त्यसबाहेक मानिस भएर जन्मिएपछि पुरुषले नपाउने अनुभव अर्थात् मातृत्वको अनुभव गर्न पाउँथें होला ।

-विकास आचार्य (चलचित्र लेखक)

के हुन्थ्यो होला र......□ म अहिले सुटिङमा छु । एकैछिनपछि सोचेर जवाफ दिन्छु है ।.....(एकैछिनपछि मोबाइलमा सम्पर्क गर्दा जवाफ आयो– 'माफ गर्नुहोला, तपाईंले सम्पर्क गर्न खोज्नुभएको मोबाइलको स्विच अफ गरिएको छ ।')

-भुवन केसी (चलचित्र नायक)

हामी लेस्बियन हौं

नीराले बाटोमा हिंड्ने केटीहरूलाई केटाकै शैलीमा जिस्काउँथिन् । उनको त्यो शैली अद्यावधि कायम रहेको नीरा गौरबकासाथ बताउँछिन् । यसै मेसोमा सीमा उनको सिकारमा परेकी थिइन् । "सानी भए पनि मलाई यो केटीप्रति आकर्षण बढेको थियो", नीरा साप्ताहिकलाई भनिन्- एक दिन-दुई दिन गर्दै नियमित रूपमा घरसम्मै पहिल्याउँदै जिस्काएको थिएँ ।

पृष्ठ १ बाट जारी

केटीहरूप्रति आकर्षणको भावना भए पनि त्यति जम्दैनथ्यो' नीरा भन्दै थिइन्- 'केटाहरूचाहिं दाजुभाइ जस्तो लाग्थ्यो ।' घरमा उनले घरजम नै गरेर बसेको जानकारीचाहिं नगराएको बताइन् । अहिलेसम्म विवाहको कुरा नउठेकाले समस्या नभएको बताउने नीरा समय आएपछि वास्तविकता प्रष्ट पार्ने बताउँछिन् । शारीरिक बनावट केटी भए पनि आत्मा केटाको भएकै कारण नीरालाई समाजले छक्का, हिजडा भनेको अनुभव पनि छ ।

काठमाडौं आएपछि समलिङ्गीहरूको विषयमा लेखिएको एउटा लेख पढेपछि उनले यस क्षेत्रमा कार्यरत संस्थाका बारेमा जानकारी पाइन् । गाउँघरमै छँदा नीरा केही केटीसँग शारीरिक आकर्षणको भावनाले लहसिएको बताउँछिन् । 'हाम्रो समाजमा केटी भएर केटाको जस्तो व्यवहार गर्न रुचाउने थुप्रै लेस्बियन छन् तर उनीहरू समाजसँग नै डराउँछन्' काठमाडौं आएपछि होटलमा केटाले गर्ने काम नै गर्न थालेकी नीराले भनिन्- ममा १६-१७ वर्षको उमेरदेखि नै केटीप्रति आकर्षण बढेको थियो तर दाम्पत्य जीवन सीमासँग मात्र हो ।

यता सीमा काठमाडौंमै बस्दै आएको परिवारकी सदस्य हुन् । नीरासँगको प्रारम्भिक भेटघाट त्यति सकारात्मक नभए पनि पछि गएर ऊप्रति नजानिंदो ढंगले माया बढेर गयो, सीमाले भनिन्- ऊसँग मात्र जीवन चलाउन सक्ने भएपछि मैले घर छाडें । नीरा र सीमाको यस्तो निर्णयले तत्कालीन परिवेशमा नाटकीय मोड लियो । सीमाको परिवारले केटी बेच्ने दलालले छोरीलाई फकाएर लगेको भनेर प्रहरीमा उजुरी हाल्यो । त्यसपछि प्रहरीले सर्च सुरु गर्‍यो । पछि नीरा र सीमा दुवैले प्रहरीलाई फोन गरेर वास्तविकता बताएपछि प्रहरीले सर्च गर्न छोडिदियो । यता सीमाका भिनाजु पर्ने व्यक्ति प्रहरीमा भएकाले उनले पटक-पटक फोनबाट धम्क्याएको नीरा बताउँछिन् । त्यसैले सीमाले छँदाखादाको जागिर छोड्नुपरेको, हतारमा कोठा सर्नुपरेको जस्ता थुप्रै अनुभव यो जोडीसँग छ ।

यी दुईको मिलनको कथा पनि अत्यन्तै रोचक छ । अक्सर पुरुषको पहिरनमा हिंड्ने नीराले बाटोमा हिंड्ने केटीहरूलाई केटाकै शैलीमा जिस्काउँथिन् । उनको त्यो शैली अद्यावधि कायम रहेको नीरा गौरबकासाथ बताउँछिन् । यसै मेसोमा सीमा उनको सिकारमा परेकी थिइन् । 'सानी भए पनि मलाई यो केटीप्रति आकर्षण बढेको थियो', नीरा साप्ताहिकलाई भनिन्- एक दिन-दुई दिन गर्दै नियमित रूपमा घरसम्मै पहिल्याउँदै जिस्काएको थिएँ । यता सीमालाई सुरुवातका दिनमा कस्तो नराम्रो बानी बेहोराको केटा रहेछ भन्ने लाग्थ्यो । सीमा भन्छिन्- तर ऊसँग कुराकानी भएपछि सम्बन्ध बढ्दै गयो, अनि पछि गएर उसँगै जीवन बिताउने निर्णयसम्म भयो । सीमाले परिवारका सदस्यहरूलाई नीरासँगै बस्ने निर्णय गरेको बताइन् । नीरालाई पनि सीमाका घरका मान्छेले केटा नै भनेर चिनेको भए पनि केटी भन्ने थाहा पाएपछि व्यवहार परिवर्तन भएको उनीहरू बताउँछन् ।

सीमाका घरका मान्छेले छोरीलाई मोहोनी लगाइस् भनेर भेट्न नदिएको बताउँदै नीराले भनिन्- पछि एक दिन भेट्भए, त्यसपछि सँगै लिएर गए तर त्यतिबेलासम्म यो जोडी सँगै बस्ने निर्णयमा पुगेको थियो, त्यसबेला दुवैको आम्दानी भने थिएन । दुवै सँगै भने- हामी एक-अर्कालाई हेर्दै रोएर बस्यौं, कैयौं रात भोकै सुत्यौं । २४ घन्टामा एकपटक खान पाउँदा पनि अत्यन्तै हर्षित हुन्थ्यौं । त्यसबेला उनीहरूलाई साथ दिने जोडी पनि उही क्याटोगरीका मीरा र लक्ष्मी थिए । मीराले उनीहरूको संस्था मितिनी नेपालमा यो जोडीलाई आबद्ध गराएर सामान्य आम्दानीको अवसर जुटाइदिएकी थिइन् ।

नीराले केटी बेच्ने दलाल नभएर सँगै बाँच्ने र मर्ने उद्देश्य अनुसार दुवै जना एकसाथ बस्न थालेको उल्लेख गर्दै चिठी लेखेपछि भने कुनै प्रतिक्रिया नआएको बताइन् । सीमाकी आमालाई बोलाएर वास्तविकता बताए पनि माइतीसँगको सम्बन्धमा कुनै सुधार नआएकोमा नीराको दुखेसो छ । सीमाले उनी समलिङ्गी महिला नै हुन् भन्ने आधार छ र ? भन्ने प्रश्न गर्दा उनको उत्तर थियो- बढी हेलमेल केटीहरूसँग भए पनि मलाई कहिल्यै पनि केटाहरूप्रति शारीरिक आकर्षणको भावना आएन । यो जोडीको दैनिक जीवनशैली पनि सामान्य दाम्पत्य जीवनशैलीसँग मिल्छ । नीरा बिहान ८ बजेमात्र उठ्छिन् भने सीमा ६ बजे नै उठेर घरको सबै काम गर्छिन् । सीमाले चिया ओछ्यानमै ल्याएपछि मात्र उठ्छु नीराले भनिन्- सीमा गृहिणी भूमिकामा फिट छिन् । कपडा धुने, खाना पकाउनेदेखि लिएर सबै काम सीमाले नै गर्छिन् ।

बिहानको काम सकेर यो जोडी लाजिम्पाटस्थित मितिनी नेपालको कार्यालय पुग्छ । त्यसपछि नीरा बेलुकाको समयमा अर्को स्थानमा ९ बजेसम्मको पार्टटाइम जागिर खाएर घर पुग्छिन्, सीमा त्यस बेलासम्म उनलाई पर्खेर बस्छिन् । दुई जना मात्र बस्ने भए पनि उनीहरूको बसाइमा पूर्णतः पारिवारिक वातावरण छ । मितिनी नेपालअन्तर्गत उनीहरूको काम आफूजस्तै साथीहरूको समस्या सुन्ने, परामर्श दिने, सचेतनाका कार्यक्रममा सहभागी हुने हुन्छ ।

कुराकानीको अन्त्यतिर दुवैले भने- एक महिलाले कुनै अर्को महिलालाई मन पराएर वैवाहिक जीवन बिताउन खोज्छ भने उनीहरूको दाम्पत्य जीवनमा कसैले हस्तक्षेप गर्न मिल्दैन । जस्तो सत्य विपरीत लिङ्गीहरूको दाम्पत्य जीवनको हुन्छ, त्यस्तै सत्य समलिङ्गी दाम्पत्य जीवनको पनि हुन्छ ।

लभगुरु रेखा

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

म २४ वर्षीय युवक हुँ, मेरी प्रेमिकाको उमेर २३ वर्ष छ । हामीबीच विगत पाँच वर्षदेखि प्रेमसम्बन्ध छ । हाम्रो जात मिल्दैन, त्यसैले दुई वर्षपहिले उनका आमाबुबाले उनको विवाह अन्तै गरिदिनुभयो । हामी एउटै टोलको भएकाले उनको विवाहमा म पनि खटिनुपर्‍यो र हामीले कुनै जोर जबर्जस्ती पनि गर्न सकेनौँ । अहिले उनी निकै दुःखी छिन् । उनी आफ्नो दुलाहालाई मन पराउँदिनन् । ऊ जाँड–रक्सी खाने मानिस रै'छ । उनी मसँग विवाह गर्न चाहन्छिन् । यस्तो अवस्थामा हामी के गर्न सक्छौँ ?

– जे.पी.

सबैभन्दा पहिलो कुरा त तपाईंहरूले जात नमिल्दैमा विवाह नगर्ने भन्ने कुरा थिएन । तपाईंहरूले आ□ना आमाबुबालाई यथार्थ बताएर उहाँहरूको मन जित्ने वा उहाँहरूलाई मनाउने प्रयास गर्नुपर्थ्यो तर अब उक्त समय गुज्रिसकेको छ । अब उनको विवाह भैसकेको अवस्थामा स्थिति केही जटिल पनि छ । तपाईंले पत्रमा भनेजस्तै भागेर विवाह गरे तपाईंहरूमाथि कानुनी कारबाही चल्न सक्छ, अर्थात् यो कानुनविपरीत हुन्छ । पुरानो वैधानिक सम्बन्धलाई कुनै टुंगो नलगाई अर्को विवाह गर्नु नैतिक दृष्टिले पनि उचित हुँदैन । सबैभन्दा पहिले उनको स्थापित भैसकेको सम्बन्धलाई निरन्तरता दिनै नसकिने अवस्था आएको हो-होइन, दुवै जना निश्चित हुनुहोस् र तपाईंहरू नयाँ सम्बन्धमा निश्चित रूपमा सुखी हुनुहुन्छ भन्ने कुरामा पनि पक्का हुनुहोस् । यी दुई भिन्दाभिन्दै तर महत्त्वपूर्ण प्रश्न हुन् । यदि स्थिति त्यस्तो हो भने वैधानिक रूपमा पुरानो सम्बन्धलाई तोडेर तपाईंहरू एक हुन सक्नुहुन्छ । तर पुरानो वैधानिक सम्बन्ध तोड्न त्यति सजिलो हुँदैन र यस्तो निर्णय लिन परिपक्वता, गम्भीरता एवं पर्याप्त बुद्धिमानी आवश्यक छ । जीवन तपाईंहरूको हो, त्यसलाई कसरी बिताउने भन्ने निर्णय पनि तपाईंहरूले नै गर्ने हो तर त्यस्तो निर्णय हचुवाका भरमा वा भावनामा बगेर मात्र लिन सकिँदैन ।

करिश्माका कुरा

सहर चर्चा

५ फिट ३ इन्च अग्ली करिश्मा गुरुङ काठमाडौंमा जन्मिएकी हुन् । ३२×२७×३४ शारीरिक बनावटकी गोरो वर्णकी करिश्माको आँखा तथा केशको रंग खैरो छ । करिश्मा मोडलिङमा स्थापित हुन चाहन्छिन् । म्युजिक भिडियो उनको रुचिको विषय हो । डान्सपार्टीमा सहभागी भैरहन रुचाउने करिश्मा विभिन्न नृत्य कार्यक्रममा समेत सहभागी भैसकेकी छिन् । तीन वर्षअघिदेखि मोडलिङमा सक्रिय करिश्मा मिस्टर एन्ड मिस राजधानी शीर्षकको प्रतिस्पर्धामा सहभागी भैसकेकी छिन् । नृत्य गर्नु, विभिन्न खेल खेल्नु तथा नयाँ स्थानको भ्रमण गर्नु उनको रुचिका विषय हुन् । चलचित्र हेर्नसमेत उत्तिकै रुचाउने करिश्मालाई कुनै पनि पुरुषको आँखा, ड्रेसअप तथा बानीबेहोराले आकर्षित गर्छ । पाइन्ट, टिसर्ट तथा स्कर्ट उनलाई मन पर्ने पहिरन हुन् । साथीहरू उनको मुस्कान सबैभन्दा राम्रो भएको बताएर उनलाई दंग पार्छन् । राम्रो मोडल तथा नायिका बन्नु उनको लक्ष्य हो । करिश्माका सुन्दर तस्बिरहरू मोडल संसार डटकममा उपलब्ध छन् ।

फिल्मी खबर

-जानकी टेलिश्रृङ्खलामा शीर्ष भूमिकामा अभिनय गर्ने जानकी अर्थात् रञ्जना शर्मालाई टेलिश्रृङ्खला प्रसारण भैरहेकै समयमा उक्त टेलिश्रृङ्खलाका निर्देशक श्याम भट्टराईले वास्तविक जीवनकै नायिका बनाए । त्यति मात्र होइन, अनामनगरको एक मन्दिरमा खुसुक्क विवाह गरेका भट्टराई र शर्माले विवाहकै अवसर पारेर ठूलो ब्यानरको चलचित्र 'गुरुदेव' निर्माणमा लाग्ने घोषणा पनि गरे । मंसिरको अन्तिम सातातिर छायांकन प्रारम्भ हुने उक्त चलचित्रका निर्देशक भट्टराईका अनुसार चलचित्रका गीत रेकर्डिङ भैसकेका छन् । भट्टराईका अनुसार चलचित्रमा राजेश हमाल, तृप्ति, निरुता सिंह तथा निखिल उप्रेतीको शीर्ष भूमिका रहनेछ । भट्टराईले आफ्नी श्रीमती रञ्जना शर्मालाई चलचित्रमा भूमिका दिने कि नदिने भन्ने कुरा भने अहिलेलाई 'सस्पेन्स' नै भएको बताए ।

-निर्माता चिरञ्जीवी बस्नेतले विगतमा शम्भुजित बासकोटाले निर्माण गर्ने भनेको चलचित्र 'दाइको ससुराली'को निर्माण अधिकार आफ्नो हातमा लिए पनि चलचित्रको छायाङ्कनको सुरसार भने कसेका छैनन् । दयाराम दाहालको निर्देशनमा प्रकाश ओझा र दीपकराज गिरीलाई नायक लिइएको उक्त चलचित्रको सम्पूर्ण गीतको रेकर्डिङ निकै अघि

सकिएको हो । निर्माता बस्नेत भने हाल अर्को चलचित्रको निर्माणमा व्यस्त छन् ।

-एउटा चोर र अर्को सिपाहीको कथालाई लिएर निर्देशक सोभित बस्नेतको निर्देशनमा निर्माण भैरहेको चलचित्र 'चोर-सिपाही' प्रदर्शनका लागि तयार भएको छ । उक्त चलचित्रमा भुवन केसी तथा रमित ढुंगाना नायक छन् । निर्देशक बस्नेत भने हाल आफ्नै भाइ जयकिशन बस्नेतले निर्माण गरिरहेको चलचित्र 'बारुद'को निर्देशनमा व्यस्त छन् । उक्त चलचित्रमा पहिलो पटक द्वन्द्व निर्देशक राजेन्द्र खड्गी नायक भएका छन् ।

प्रत्येक आइतबार नेपाल साप्ताहिक पढौं

सेलिब्रेसन शान्तिवार्ता

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– गत वैशाख ११ मा लोकतन्त्र बहाली हुँदा ठमेलको तन्त्र रेस्टुराँका सञ्चालकले आफ्ना साथीभाइ तथा ग्राहकहरूबीच 'लोकतन्त्र पार्टी'को आयोजना गरेका थिए । गत शुक्रबार पनि त्यस्तै भयो । बिहीबार दिनभरिसम्म कुनै पार्टीको योजना बनेको थिएन । डिजे बिम्यान सदाझैं आफ्नो संगीत सोरुम 'नेपा म्युजिक'मा बसिरहेका थिए । तन्त्रका सञ्चालक दीपेश आए ।

बिम्यान फुर्सदमा रहेको थाहा भएपछि उनले तन्त्रमा शान्तिवार्ता सफल भएको खुसीयाली बाँड्न एउटा पार्टीको आयोजना गर्ने बताए । शान्तिवार्ता सफल भएपछि सुक्दै गएको ठमेलको पर्यटन व्यवसायमा फेरि हरियाली छाउन सक्ने सम्भावना बढेको थियो । 'सरप्राइज पार्टी'का रूपमा त्यो साँझ पनि उनले फेरि एकपटक साथीभाइ तथा ग्राहकहरूलाई मनोरञ्जन दिलाए । डिजे बीम्यान, डिजे क्रान्ति, डिजे भाइभ तथा डिजे एनबीएनले आठ बजेपछि विभिन्न प्रकारका हाउस म्युजिकहरू बजाउन थाले ।

दस बजेपछि उनीहरूले ट्रान्स घन्काए । रातको बाह्र बजेसम्म चलेको उक्त पार्टीका बारेमा दीपेश भन्दै थिए- 'मानिसहरू मुडमा थिए । उनीहरू पार्टी प्याकअप गर्नै मानिरहेका थिएनन् ।'

टेवा कार्निभल

राजधानी चिसिँदै गएका बेला गत शनिबार एक कार्यक्रममा गायक गायिकाहरूले आफ्ना श्रोता-दर्शकलाई सांगीतिक प्रस्तुतिको सहायताले तताउने प्रयास गरे । नलिना चित्रकार, जुना प्रसाईं, निर्णय श्रेष्ठ, प्रमोद निर्वाण, प्राश्ना शाक्य तथा प्रेम लामाले आफ्ना चर्चित गीत प्रस्तुत गरेको उक्त कार्यक्रममा हास्य कलाकार नारद खतिवडाले प्रहसन एवं लोकनाथ ढकालले नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए । विरेन्द्र अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्रमा सम्पन्न 'टेवा कार्निभल' शीर्षकको उक्त कार्यक्रममा सहभागी भएर दर्शक-श्रोताले 'विक एन्ड' लाई मनोरञ्जनमय वातावरणमा बिताएका थिए थिए । कार्यक्रम व्यवस्थापक एफएन इभेन्ट्सको आयोजनामा भएको टेवा कार्निभलमा सांगीतिक कार्यक्रमका अतिरिक्त फुड फेस्टिवल तथा विभिन्न सामग्रीहरू प्रदर्शन गरिएको थियो । जम्मा ६३ वटा स्टल रहेको कार्निभलमा नाइन्टिन ओ फाइभ, बाबर्ची, रमडुडल्स लगायत राजधानीका १५ वटा रेष्टुरेन्टका फुड स्टल राखिएका थिए भने अन्य स्टलमा कपडा, खेलौना, फेस पेन्टिङ, हस्तकला आदिका सामग्री थिए ।

चितवनका संगीतकर्मी पुरस्कृत

प्रवीण दत्त

चितवन– सिनर्जी एफएमको पाँचौं वार्षिकोत्सवका अवसरमा अघिल्लो दिन नै सम्मानित भैसकेका विश्व साइकलयात्री पुष्कर शाह सिनर्जी म्युजिक एवार्ड २०६३ को समारोहका प्रमुख अतिथि बनाइएका थिए । कार्यक्रममा स्थानीय र राष्ट्र स्तरमा नै कला, सहित्यमा ठूलो योगदान पुर्‍याएबापत वरिष्ठ कलाकार तथा चलचित्रकर्मी ऋद्धिचरण श्रेष्ठलाई सम्मान गरिएको थियो भने २०६१ र २०६२ को एसएलसी परीक्षामा जिल्ला प्रथम हुने छात्र रसिक ढकाल, निर्दोष चापागाईं र छात्रा कामना चालिसे तथा अस्मिता पौडेललाई सिनर्जी एफएम विद्या पदकबाट सम्मान गरिएको थियो ।

'स्थानीय कलाकारहरूको सम्मान इतिहासको निर्माण र त्यसको निरन्तरता' नाराका साथ यस पटक १० विधामा 'सिनर्जी एफएम म्युजिक एवार्ड २०६३' प्रदान गरेको थियो ।

पुरस्कृत हुनेहरूमा सर्वोत्कृष्ट पप गायकमा भद्रध्वज गुरुङ, सर्वोत्कृष्ट लोकगायक ढाकाराम पौडेल, लोकगायिका सुनिमाया चेपाङ, आधुनिक गायकमा सुरज तिमिल्सिना भएका थिए भने लोक विधाबाट शब्द संकलकमा दीपक खड्का सर्वोत्कृष्ट शब्द संकलक, आधुनिक गीतकारतर्फ किरण घिमिरे माइकल, पप विधामा गीतकार गणेश लामा, लोक विधाबाट लय संकलक शिवराज पौडेल, आधुनिक संगीतकार तुला कुँवर, पप विधातर्फ संगीतकार किरण तिवारी थिए ।

चलचित्र

क्यासिनो रोयल

प्रख्यात जासुसी चरित्र 'जेम्स बोन्ड ००७' को भूमिका पहिले जोन ट्राभोल्टा र त्यसपछि प्रिस ब्रोसनानले निर्वाह गर्थे। आज शुक्रबार सार्वजनिक हुने त्यही श्रृंखलाको २१ औं भागमा फेरि जेम्स बोन्ड परिवर्तन भएका छन्। अबदेखि जेम्स बोन्डको उक्त चरित्र अभिनेता जुडी डेन्चले निर्वाह गर्दैछन्। यस पटकको श्रृंखलामा जेम्स बोन्डको उदय कसरी भयो ? भन्ने कुरा देखाइएको छ। मेडागास्करमा एउटा सामान्य 'मिसन'का लागि पुगेका जेम्स बोन्डले आतंककारीहरूका बारेमा धेरै जानकारी पाउँछन्। बहमासमा आतंककारीहरूले एउटा क्यासिनो सञ्चालन गरेको उनलाई थाहा हुन्छ। आतंककारी गतिविधि सञ्चालन गर्न उनीहरूले उक्त क्यासिनो सञ्चालन गरेका हुन्छन्। त्यो कुरा थाहा पाएपछि उनले आतंककारीहरूको गतिविधिका लागि पैसा कमाइदिने उक्त क्यासिनोलाई तहस-नहस पारेर आतंककारीहरूको मेरुदण्डमै प्रहार गर्ने योजना बनाउँछन्। कौतूहलता र दृश्यपिच्छे रहस्यहरूको पर्दाफास हुँदै जाने यो चलचित्रको निर्देशन मार्टिन क्याम्पबेलले गरेका हुन्। केही यौनजन्यदृश्य तथा संवाद भएकाले यो चलचित्रलाई वयस्क चलचित्रको क्षेणीमा राखिएको छ। चलचित्रमा डेनियल क्यारिग, म्याड्स मिकेल्सन, इभा ग्रीन, जेफरी राइट्स आदि कलाकारले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन्।

जननी

केही सातायता बलिउडमा सार्वजनिक भएका चलचित्रले अपेक्षाकृत व्यापार गर्न नसकिरहेको परिप्रेक्ष्यमा आज केही नयाँ चलचित्रले आफ्नो भाग्य परीक्षा गर्नेछन्। ११ साताअघि सार्वजनिक भएको 'लगेरहो मुन्नाभाइ' ले बक्स अफिसमा उच्च स्थानमा रहेर राम्रो व्यापार गरे पनि त्यसयता सार्वजनिक भएका डन, उमराव जान, जानेमन जस्ता चलचित्र लगानी असुल्न असफल रहे। आज भाग्य परीक्षण गर्न आउने चलचित्रमध्ये 'जननी' पनि एक हो। पुराना तथा नयाँ कलाकारहरूको अभिनय रहेको यो चलचित्र नारीप्रधान चलचित्र हो। एउटी महिलाको आमा बन्ने चाहना तथा उनले आफ्नो सन्तानप्रति देखाएको त्याग, समर्पणमा यो चलचित्रको मुख्य कथा घुमेको छ। अल्ट्रा म्युजिकको ब्यानरमा निर्देशक चन्दर वहलद्वारा निर्देशित यो चलचित्रमा मोहनिश बहल, आयशा जुल्का, भाग्यश्री, अमन वर्मा, अञ्जना मुमताज, विनीत रैना, सोनिका हाण्डा, मास्टरस्मिथ शाह आदिको अभिनय हेर्न पाइनेछ। चलचित्रमा आयशा जुल्का तथा उनका श्रीमान् मोहनिश सफल व्यापारीका रूपमा देखिएका छन्। विनीत उनीहरूका छोरा हुन्छन्। चलचित्रमा विनीत र सोनिका बीच प्रेम हुन्छ, उक्त सम्बन्धलाई सुरुमा विनीतका बाबुआमाले स्वीकृति दिएका हुन्छन् तर पछि सोनिकाका बाबुआमा चिनेपछि उनीहरू सम्बन्ध गाँस्न हिचकिचाउँछन्। यता सोनिकाका बाबुआमा अमन र भाग्यश्रीलाई पनि छोरी र विनीतको सम्बन्ध थाहा हुन्छ। यसबीच चलचित्रमा नयाँ मोड आउँछ। भाग्यश्रीको परिवार सहर छोडेर अन्यत्र जान्छ। कथाले नयाँ मोड कसरी लिन्छ भन्ने कुरा थाहा पाउन दर्शकले चलचित्र नै हेर्नुपर्ने हुन्छ।

रंगमञ्च

-राजधानीमा चलिरहेको इब्सन नाटक महोत्सवमा भारतीय रंगकर्मी प्रणव मुखर्जी हेनरिक इब्सनको प्रतिरूपमा देखा परे। गत साता कोलकाताको रंगमञ्च समूहको 'वेस्ट अफ कोलकाता क्याम्पस' को प्रस्तुतिमा मुखर्जीले आधुनिक रंगमञ्चका पिता हेनरिक इब्सनले जीवनमा भोगेका तीता-मीठा क्षणलाई प्रस्तुति गरे। मुखर्जीले नाटक हेर्न आएका राजधानीका दर्शकलाई नयाँ प्रयोग र शैलीमा एकल अभिनय गरेर इब्सन को थिए भन्ने जानकारी दिएका थिए। उक्त अवसरमा इब्सनको वास्तविक तथा नाटकीय जीवनलाई आधुनिक प्रविधिको सहयोगमा प्रस्तुत गरिएको थियो।

-इब्सन नाटक महोत्सवमा गत शनिबार एसियन थिएटर बंगलादेशको प्रस्तुतिमा बंगाली नाटक 'पुनरुत्थान' मञ्चन भयो। पुरानो बानेश्वरस्थित गुरुकुलमा मञ्चन भएको उक्त नाटक इब्सनको अन्तिम वाक्यांश 'सबै मानिस बन्धनमा छन्, कोही स्वतन्त्र छैन' मा आधारित थियो। नाटकमा बंगलादेशी कलाकारहरू मोहम्मद सहादत हुसैन, सविना सुल्ताना, अबुल कलाम आजाद सेतु, मोहमद रफी, सिप्रा दास, रहमतुल्लाह बासु, अर्फानमेधा सिब्लु, शेख मोहमद इस्माइल हुसैन आदिले अभिनय गरेका थिए। बंगलादेशका प्रसिद्ध रंगकर्मी कमालुद्धिन निलुले निर्देशन गरेको उक्त नाटकमा जर्मनी चलचित्रबाट प्रारम्भ भएको छायाँवादको सिद्धान्तलाई अपनाउँदै प्रकाश छायाँको माध्यममा प्रस्तुत गरिएको थियो। नाटक पुनरुत्थानमा मुख्य पात्रका रूपमा इब्सन स्वयंलाई प्रस्तुत गरिएको थियो। नाटकमा इब्सनले आफ्ना नाट्यसिर्जनाका नोरा, रुविकाजस्ता विभिन्न पात्रसँग अभिनय गरेका थिए। नाटकका पात्र तथा अभिनय प्रस्तुतिले दुई शताब्दी अघिको विश्वलाई प्रतिविम्बित गरेको थियो।

पुस्तक

किबोर्ड गाइड

संगीतका शिक्षार्थीहरूका लागि उपयोगी हुन सक्ने किबोर्ड गाइड संगीतकर्मी रोशन बान्तवाले तयार गरेका हुन्। आर.डी.एन. पब्लिकेसनद्वारा प्रकाशित नेपाली तथा अंग्रेजी दुवै भाषा प्रयोग गरिएको यो पुस्तकमा किबोर्डसँग सम्बन्धित वाद्ययन्त्र बजाउन सिक्न सजिला अभ्यासहरू प्रस्तुत गरिएको छ। संगीतका सिकारुहरूका लागि उपयोगी हुन सक्ने यो पुस्तकको मूल्य १ सय २५ रुपैयाँ छ।

गुलाफको एस्ट्रेमा मृत्यु

कवि गोपी सापकोटाले आफ्ना ३५ वटा गद्यकवितालाई 'गुलाफको एस्ट्रेमा मृत्यु' नाम दिएर प्रकाशमा ल्याएका छन्। त्रिवेणी साहित्य परिषद्द्वारा प्रकाशित यो कृतिको मूल्य १ सय रुपैयाँ छ। गद्यकविताका पारखीहरूका लागि यो कृति पठनीय हुन सक्छ।

एभरेस्ट रेडियो एल्बम

विष्णुप्रसाद पौडेल

अमेरिका-एभरेस्ट मिडिया टेक्सासअन्तर्गत रेडियो एभरेस्ट टेक्सासको प्रथम वार्षिकोत्सव एक भव्य कार्यक्रमका बीचमा सम्पन्न भयो। प्रमुख अतिथि नेपाल सांगीतिक सघंकी अध्यक्ष मीरा राणाको आतिथ्यमा सम्पन्न सो कार्यक्रममा संगीतकार टीका भण्डारीको पनि उपस्थिती थियो।प्रमुख अतिथिको आसनबाट बोल्दै राणाले प्रवासमा भए पनि नेपाली भाषा-संस्कृतिलाई नेपालभन्दा टाढा रहेर पनि प्रचार-प्रसारमा लागेकोमा यो प्रशंसनीय कार्यका रूपमा रहेको बताउनुभयो।करिब दुई सय नेपालीले खचाखच रहेको सो सभाहलमा सांस्कृतिक कार्यक्रमका साथै गीतकार एवं सञ्चारकर्मी चन्द्र प्रसाईंको गीतिएल्बम परिकल्पनाको विमोचन पनि गरिएको थियो। कार्यक्रममा नेपाल टेलिभिजनकी पूर्व कार्यक्रम सञ्चालिका दीक्षा भट्टको नृत्यले सभाहल नै तताएको थियो।

क्यासेट

४७७

जेलमा बिताएका ४ सय ७७ दिनलाई आधार बनाएर गायक प्रकाश ओझाले जेलबाट निकिएपछि गीतिसंग्रह '४७७' श्रोतामाझ ल्याएका छन्। कथा र व्यथा दुई पाटोमा ओझाले ८ वटा गीत संग्रहमा समावेश गरेका छन्। बुढासुब्बा म्युजिक सेन्टरले बजारमा ल्याएको यो गीतिसंग्रहमा म्युजिक एरेन्जमा डम्बर लिम्बु, दीपक बज्राचार्य, रिक्की शाक्यले साथ दिएका छन्। गीतिसंग्रहमा प्रकाश ओझा, अशोक सुब्बा तथा डम्बर विकेलका रचना छन् भने संगीत ओझाले स्वयं दिएका छन्।

फूलमा लाहुरे भैंसी

नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण हुँदै आएको तीतो सत्य टेलिश्रृङ्खलाका कलाकारहरूद्वारा स्वरबद्ध 'फूलमा लाहुरे भैंसी' लोकगीत संग्रह बजारमा आएको छ। रियाज म्युजिकले टेलिश्रृङ्खलामार्फत् लोकप्रिय बनेको यो भाकालाई गीतिसंग्रहको रूप दिँदै बजारमा ल्याएको हो। यस गीतिसंग्रहमा लाहुरेको करिमो, फूलमा माहुरी र भैंसीको कसम गीत संग्रहित छन्। यो एल्बममा दीपाश्री निरौला, श्रीप्रसाद थापा, गोपाल ढकाल 'छन्दे', केशव सापकोटा 'भैंसी' ले स्वर दिएका छन् भने गीत रचना श्रीप्रसाद थापा र गोपाल ढकाल 'छन्दे' को छ।

सानो पर्दा

-कान्तिपुर टेलिभिजनका लागि हास्यश्रृंखला 'तितै करेली' र त्यसपछि 'शंख एन्ड चक्र'को निर्देशन एवं निर्माण गरेका शिशिर सुवेदीको निर्देशनमा हाल अर्को हास्यश्रृंखला 'गोर्खे लौरी'को प्रसारण हुन थालेको छ। गएको दसैंको अवसर पारेर प्रसारण आरम्भ भएको उक्त श्रृंखलामा रामचन्द्र अधिकारी, राजु याकचा, लक्ष्मी गिरी, महादेव त्रिपाठी, कञ्चन रेग्मी, दीपा न्यौपाने, सोनु केसी, प्रकाश सुब्बा तथा निर्देशक सुवेदीले अभिनय गरिरहेका छन्। उक्त श्रृंखला हरेक शुक्रबार साँझ सात बजे तथा पुनः प्रसारण शनिबार दिउँसो साढे एक बजे हुने गरेको छ।

-नेपाल वान टेलिभिजनमा बटुवाहरूलाई सहभागी गराई प्रसारण हुन थालेको कार्यक्रम 'रोड सो'ले चर्चा पाउन थालेको छ। हरेक आइतबार साँझ साढे छ बजे प्रसारण हुने उक्त कार्यक्रमका तीनवटा सेगमेन्टमा बटुवाहरूलाई नै प्रत्यक्ष सहभागी गराइन्छ र पुरस्कार पनि दिइन्छ। पहिलो सेगमेन्ट ज्ञानशालाअन्तर्गत बाटोमा कुनै पनि मानिसलाई सामान्य ज्ञानअन्तर्गतको प्रश्न गरिन्छ र उत्तर मिलाउनेलाई पुरस्कार दिइन्छ। दोस्रो सेगमेन्ट अन द रोडमा कुनै एक उत्पादन देखाएर त्यससम्बन्धी प्रश्न सोधिन्छ। उत्तर मिलाउनेलाई त्यही उत्पादन पुरस्कारस्वरूप दिइन्छ। त्यसैगरी तेस्रो सेगमेन्ट 'कोभन्दा को कम' अन्तर्गत बटुवाहरूलाई बाटोमै कुनै खेल खेलाइन्छ र जित्नेलाई पुरस्कार दिइन्छ। उक्त कार्यक्रमको सञ्चालन श्रुति तथा सुरजले गरिरहेका छन्।

-नवनायिका भए पनि गरिमा पन्त निकै व्यस्त हुन थालेकी छिन्। प्रसारण भैरहेका वा निर्माण भैरहेका हरेक दोस्रो टेलिश्रृंखलामा गरिमालाई मुख्य भूमिकामा लिन थालिएको छ। ठूलो पर्दाका एक-दुईवटा चलचित्रमा मात्रै अभिनय गरे पनि टेलिभिजनका दर्शकहरूबीच उनी परिचित मुहार भैसकेकी छिन्। यसबीच नेपाल टेलिभिजनबाट हरेक शनिबार राति सवा नौ बजे प्रसारण भैरहेको टेलिश्रृंखला 'सिन्दुर'मा उनी केन्द्रीय भूमिकामा देखिन थालेकी छिन्। योगेश घिमिरेद्वारा निर्देशित उक्त श्रृंखलामा पन्तले समाजबाट अपहेलित नारीको चरित्र-निर्वाह गरेकी छिन्। प्रज्ञा जोसीद्वारा निर्माण गरिएको श्रृंखला 'सिन्दुर'मा हेमन्त बूढाथोकी, दीपक त्रिपाठी आदिले पनि मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन्। उक्त टेलिश्रृंखला आइतबार दिउँसो साढे तीन बजे पुनः प्रसारण हुने गरेको छ।

-चलचित्रको पर्दामा देखिने चर्चित खलनायक सुनील थापाले आफ्नो क्रूर शैली सानोपर्दामा पनि देखाउन थालेका छन्। म्युजिक भिडियो, कार्यक्रमका निर्णायक आदि रूपमा दर्शकहरूले उनलाई सानो पर्दामा देखे पनि अभिनेताकै रूपमा उनलाई अहिले टेलिश्रृंखला 'पथभ्रष्ट'मा देखिन थालिएको छ। ओम प्रतीकको लेखन तथा निर्देशनमा हरेक शुक्रबार नेपाल टेलिभिजनमा राति सवा नौ बजे प्रसारण हुने उक्त श्रृंखलामा दीपक त्रिपाठीले पनि अभिनय गरेका छन्।

पर्दामा पत्रकारको पीडा

राजु घिसिङ

धरान– तानाशाही सरकारको पहिलो निशाना सधैं सञ्चारकर्मीहरू नै हुन्छन्। राजा ज्ञानेन्द्रको प्रत्यक्ष तीनवर्षे शासनकालमा नेपाली सञ्चारमाध्यम एवं सञ्चारकर्मी प्रमुख निशाना बनेका थिए। सञ्चारकर्मीहरूको पीडालाई समेटेर तयार गरिएका दुई वृत्तचित्र नेपाल पत्रकार महासंघ सुनसरी शाखा र हिमाल एसोसिएसनले धरानमा शुक्रबार प्रदर्शन गरेका थिए।

हस्त गुरुङले निर्देशन गरेको ४३ मिनेटको वृत्तचित्र 'आवाज' ले राजाको शासनमा नेपाली सञ्चारले भोगेका पीडा प्रतिबिम्बित गरेको थियो। प्रिन्ट मिडियाका भन्दा बढी एफ.एम. रेडियो माथि सरकारले आक्रमण गरेको थियो। पत्रिका र टेलिभिजनमा राजाले सेना पठाए, समाचार सेन्सर गराए तर रेडियोलाई त समाचार भन्नै नदिएको विषय वृत्तचित्रले विशेष रूपमा उठाएको छ।

राजाको प्रत्यक्ष शासन सुरु भएको १९ माघ २०६१ देखि जनतासामु झुकेको दिन ११ वैशाख २०६३ सम्मको दृश्य वृत्तचित्रमा समेटिएको छ। निर्देशक गुरुङ भन्छन्- 'इतिहास जीवित राख्नका लागि ४१ जनाको टिमले यो वृत्तचित्र तयार पारेका हो। सम्पादनमै चार महिना लागेको वृत्तचित्रमा सञ्चारमाध्यमहरूमाथि नियन्त्रण गर्नुपर्छ भन्ने ज्ञानेन्द्रको भनाइ संलग्न दृश्य नेपाल टेलिभिजनसँग २० हजार रुपैयाँमा किनेका हौं।' एक दर्जन क्यामेराम्यानले कैद गरेका दृश्य वृत्तचित्रमा हेर्न सकिन्छ।

जनआन्दोलनको अवधिमा राज्य र विद्रोहीबाट पीडित आधा दर्जन सञ्चारकर्मीको मार्मिक वेदना समेटिएको वृत्तचित्र 'बरु मारिदिएको भए जाती हुन्थ्यो'ले पनि सैनिक भवनमा उपस्थित साढे ३ सय दर्शकको मन जितेको थियो। ध्रुव बस्नेतद्वारा निर्देशित ४३ मिनेट लामो उक्त वृत्तचित्रमा सुविधा सम्पन्न राजधानी काठमाडौंदेखि कैलाली, झापा तथा बाग्लुङका पत्रकारका दर्दनाक पीडा समेटिएको छ।

काठमाडौंका श्याम श्रेष्ठ, धनकुटाका अम्बिका भण्डारी, बाग्लुङका बद्री शर्मा, झापाका दीपक अधिकारी र दीपिन राई तथा कैलालीका नगेन्द्र उपाध्यायले संकटकालमा नेपाली पत्रकारले भोग्नुपरेको पीडाको प्रतिनिधित्व गरेका छन्। 'फेरि यस्तो वृत्तचित्र हामी पत्रकारहरूले हेर्नु नपरोस्,' -आफ्नै अनुभव पर्दामा हेरलगत्तै दीपिन राईले भने। ती दुई वृत्तचित्रको प्रिमियर-सोमा दीपिनसँगै अम्बिका भण्डारी र दीपक अधिकारी आफ्नै अनुभव समेटिएका वृत्तचित्र हेर्न धरान आएका थिए।

ग्यालरी

-नेपाल-जापान दौत्य सम्बन्ध कायम भएको ५० औं वर्षिकोत्सव तथा स्वर्णजयन्तीका अवसरमा गत सातादेखि बालमन्दिर नक्सालको नाफा आर्ट ग्यालरीमा विभिन्न कलाकारका चित्रकला प्रदर्शनीमा राखिएका छन्। आफ्नै शैलीमा कोरिएका चित्रहरूको उक्त प्रदर्शनीमा अमूर्त, अर्धअमूर्त, थाङ्का, अर्धथाङ्का, दृश्यात्मक, मुहारलगायतका थिममा कलाकारहरूले आफ्ना सृजनालाई प्रस्तुत गरेका छन्। कलाकारहरू शशि शाह, उत्तम नेपाली, सुष्मा राजभण्डारी, मनुजबाबु मिश्र, किरण मानन्धर, वत्सगोपाल वैद्य, शशिकला तिवारी, गेहेन्द्रमान अमात्य, राधेश्याम मुल्मी, जुनु श्रेष्ठ आदि ३३ जना नेपाली कलाकारका चित्र प्रदर्शनीमा राखिएका छन्।

-नेपाल-जापान दौत्य सम्बन्ध स्वर्ण जयन्ती समन्वय परिषद्द्वारा आयोजित उपत्यकाव्यापी चित्रकला प्रतियोगिता तथा गत भदौ ३० गते वसन्तपुरमा आयोजित स्थलगत चित्रकला प्रतियोगिताका विजेताहरूलाई पुरस्कृत गरिएको छ। उपत्यकाव्यापी चित्रकला प्रतियोगिताको समूह 'क' अन्तर्गत जेम्स विद्यालयकी स्वर्ण भण्डारी पहिलो, जेम्सकै लकश शाक्य दोस्रो तथा ग्यालियमका दावा लामा तेस्रो भएका थिए। यसैगरी समूह 'ख' अन्तर्गत ड्याफोडिल पासाङ डिकी शेर्पा, साम्बोडाका पाल्जङ लामा र साम्बोडाकै तेन्जिङ लामा क्रमशः पहिलो, दोस्रो र तेस्रो भएका थिए। समूह 'ग' अन्तर्गत लिटिल एन्जल्सकी निशा गुइडी पहिलो, सोही स्कुलकी श्रीना श्रेष्ठ दोस्रो र जेम्सकी तुलजा अमात्य तेस्रो भएका थिए। यसबाहेक स्थलगत चित्रकला प्रतियोगिता जेम्स स्कुलकी सोमिला कक्षपती पहिलो, माउन्ट कैलाश स्कुलका फुर्बा तेन्जिङ सेर्पा दोस्रो, जेम्सका पवन भण्डारीले तेस्रो पुरस्कार हात पारेका छन्। प्रतियोगिताको सान्त्वना पुरस्कार लिटिल एन्जेल्सका श्रीना श्रेष्ठ तथा माउन्ट कैलाशका पासाङ तेन्जिङ शेर्पाले प्राप्त गरे।

-'हामी र रङगहरू' शीर्षकमा ४४ वटा चित्रको प्रदर्शनी गत आइतबारदेखि प्रारम्भ भएको छ। विजया दशमीको अवसरमा ललितपुरको बज्रवाराही मन्दिरमा सम्पन्न ४ दिने वर्कसपमा तयार भएका चित्रहरू यो प्रदर्शनीमा राखिएका छन्। प्रदर्शनीमा सोभित बानियाँ, सुरेश देसार, प्रयास गिरी राजु डङगोल, मेनुका राई, रविन शाक्य, हेमा केयाल, श्रद्धा श्रेष्ठ, सुजिता महर्जन, नरेश शाही तथा रुक्मणि श्रेष्ठले विभिन्न बिम्बमा कोरेका चित्रहरू राखिएका छन्। प्रदर्शनी मंसिर तीन गतेसम्म चल्नेछ।

-दरबारमार्गस्थित 'दि आर्ट सप' गत आइतबारदेखि महिला चित्रकार समूह (वुमन आर्टिस्ट ग्रुप अफ नेपाल) वागनको आयोजनामा चित्रकला प्रदर्शनी 'शक्ति' प्रारम्भ भएको छ। प्रदर्शनीमा महिला अधिकारसम्बन्धी विषयमा विभिन्न एक्रेलिक तथा तेल चित्रहरू प्रदर्शित छन्। एक साता चल्ने उक्त प्रदर्शनीमा सुष्मा राजभण्डारी, शोभा वाग्ले, किशोरी शाक्य, सौरगंगा, रीता मानन्धर, संगी श्रेष्ठ, चन्द्रा श्रेष्ठ, सुनिता राणा, विपना महर्जन, सम्फना राजभण्डारी, रिमा श्रेष्ठ, महिमा सिंह, पुष्पाञ्जली आदि कलाकारका चित्रहरू राखिएका छन्।

साताको स्वर

घनश्याम लामिछाने

'मेरो मनको आकाशमा' कुन शैलीको गीत हो ?
यो लोकलाई मोडर्नाइज गरिएको आधुनिक शैलीको गीत हो

यो गीतले कसरी चर्चा पायो ?
यसको मेलोडी र शब्दमा पृथक्ता छ । यसमा सबै पक्षको समागम छ ।

गीतले के भन्न खोजेको छ ?
खास गरी आदर्श एवं आत्मीय प्रेम साटासाट गरिएको छ । साँचो प्रेमको वास्तविकतालाई यसले उजगार गरेको छ ।

म्युजिक भिडियो कस्तो छ ?
शब्द संगीत र स्वरसँगै म्युजिक भिडियो पनि राम्रो बनेको छ । म आफैंले गीतमा मोडलिङ गरेको छु ।

श्याम शुक्ला एल्बममा अरू गीतहरू राम्रा छैनन् ?
छन्, किन नहुनु ? शीर्ष गीत 'श्याम शुक्ला' र 'नजरमा नआऊ' गीत पनि उत्तिकै राम्रा छन् ।

–शिव शर्मा

रिमिक्सका लागि जमघट ।

-गायक दीपेशकिशोर भट्टराई अहिलेका सबैभन्दा व्यस्त गायक भएका छन् । छैटौं एल्बम 'भोकल' सार्वजनिक भएयता उनी थुप्रै कार्यक्रममा व्यस्त भए । त्यसमा पनि उनको व्यस्तता स्वदेशमा भन्दा विदेशमा बढी थियो । अस्ट्रेलिया, बेलायत, जर्मन, नेदरल्यान्ड आदि मुलुकमा आयोजित कार्यक्रमहरूमा गीत गाइसकेका गायक भट्टराई निकट भविष्यमा जापान र अमेरिकामा कार्यक्रम गर्ने तयारीमा छन् । यसका अतिरिक्त आफ्नै पहलमा तयार भएको गीतकार योगेन्द्रमणि दाहालको एल्बम 'अक्षर'को सफलतापछि दीपेश अब दाहालकै गीतको अर्को संग्रहको रेकर्डिङमा व्यस्त भएका छन् ।

-हिपहप गायक सुदिन पोखरेल कान्तिपुर टेलिभिजनमा खेलकुद पत्रकारका रूपमा कार्यरत छन् । यसबीच दुई जना हिपहप गायक निर्णय श्रेष्ठ र म्याडजोन समूहका राकेशले पनि आमसञ्चार विषयमा स्नातक गरिरहेको समाचार प्राप्त भएको छ । हाल कलेज अफ मास कम्युनिकेसनमा पत्रकारिता र आमसञ्चार विषयमा अध्ययनरत यी दुई गायकका अनुसार पढ्ने विषय पत्रकारिता भए पनि भविष्यमा पत्रकारिताको क्षेत्रमा लाग्ने उनीहरूको कुनै योजना छैन ।

-हङकङमा बसोबास गरिरहेका प्रवासी नेपालीहरू नेपाली गीत-संगीतको फाँटमा नाम कमाउने रहरका साथ राजधानी आउने र फर्कने क्रम बढ्दो छ । पुराना गायक नागेन्द्र श्रेष्ठ पछिल्लो पटक हङकङबाट आएर एल्बम 'आवाज' सार्वजनिक गरी फर्किएपछि त्यहाँ बसोबास गरिरहेका अर्का गायक अन्तिम राई पनि आफ्नो एल्बम 'ब्लेज' रेकर्ड गरी बजारमा ल्याई फर्किएका छन् । गायक यम बरालको पहिलो चर्चित गीत 'बादलुको घुम्टोले'का संगीतकार दिनेश सुब्बासँग उतै गायन प्रशिक्षण लिएका गायक राईले एल्बममा पुराना गायक तथा रचनाकार भूपाल राईको गीत 'पूर्वै जाने रेल'लाई रिमिक्स गरेर गाएका छन् ।

–'बार्ता गराइदिऊँ' को सफलतापछि गायक राजनराज शिवाकोटीले नयाँ दोहोरी गीतिसंग्रह 'हुन्न रे-हुन्न रे' बजारमा ल्याउने तयारी गरिरहेका छन् । गायिका सिन्धु मल्लले साथ दिएको उक्त गीतिसंग्रहमा गाउँघरमा बोक्सी-डाइनीका सम्बन्धमा व्याप्त अन्धविश्वासविरुद्ध सचेतना फैलाउने प्रयास गरिएको गायक शिवाकोटीले बताएका छन् । यसैगरी उक्त संग्रहमै चेलीबेटी बेचबिखनविरुद्धको गीत पनि समावेश गरिएको छ । 'हुन्नरे- हुन्नरे' गीतिसंग्रह मंसिरको दोस्रो सातासम्ममा बजारमा आउने तयारीमा छ । गायक शिवाकोटीको चर्चित तेहरी गीतिसंग्रह 'बार्ता गराइदिऊँ' को १० मिनेट लामो म्युजिक भिडियोसहितको भिसिडी पनि हालै बजारमा आएको छ ।

-गायक अनिल सिंह एल्बम प्रकाशन गर्ने अन्तिम तयारीमा जुटेका छन् । उनको जीवनकै पहिलो एल्बम 'गायक' प्रकाशन गर्ने संगीत कम्पनी म्युजिक डटकमले नै उनको पाँचौं एल्बम पनि प्रकाशित गर्ने जानकारी गायक सिंहले दिएका छन् । हाल एल्बमका लागि सुहाउँदो शीर्षकको खोजीमा रहेका गायक सिंह भने एकपछि अर्को सांगीतिक कार्यक्रममा व्यस्त छन् । यसै साता उनी एक कार्यक्रमको सिलसिलामा वीरगन्ज पुगेका थिए । स्थानीय नारायणी रंगशालामा सम्पन्न एक सांगीतिक कार्यक्रम 'रिदम फोर हार्मोनी'मा उनले गायक निमा रुम्बाका साथ गीतहरू प्रस्तुत गरेका थिए । उक्त कार्यक्रम स्थानीय सुप्रिम एन्ड इनिटिएटिभ लिमिटेडद्वारा नेत्रहीनहरूको सहयोगी संस्था 'हेल्प'को सहयोगार्थ आयोजना गरिएको थियो । यसबीच म्युजिक डटकमका राजेश वंशलले जनाएअनुसार उक्त कम्पनीले गायक अनिल सिंह, विजय लामा तथा संजयकिशोरसँग उनीहरूका नयाँ गीतिसंग्रहको उत्पादन एवं वितरणका लागि एग्रीमेन्ट गरेको छ ।

-पाँच जना गायिका प्राश्ना शाक्य, जुना प्रसाईं, अभया सुब्बा, मौसमी गुरुङ र प्रीति कौर तथा पूर्व मिस नेपाल सुगरिका केसीमध्ये कसको मुस्कान मनमोहक छ ? कसका दन्तलहर टम्म मिलेका होलान् ? त्यसको छनौट गर्ने अभिभारा पाठक तथा प्रशंसकहरूमाथि छ । नयाँ बानेश्वरको रारा कम्प्लेक्सस्थित डेन्टल मेडिसिनले 'फिमेल सेलिब्रेटी बेस्ट स्माइल कन्टेस्ट'को आयोजना गरेको छ । दाँतको उपचार तथा 'डेन्टल फेसन'का लागि परिचित डेन्टल मेडिसिनका प्रबन्धक सुशान्त ठाकुरका अनुसार उक्त प्रतियोगिताको आयोजना नेपालका 'सेलिब्रेटी'हरूमा 'डेन्टल फेसन'को चाहना बढोस् भन्ने उद्देश्यले गरिएको हो । साइबर संसार डटकममार्फत अनलाइन भोट गरेर आफूलाई मनपरेका सेलिब्रेटीहरूको मुस्कान छनौट गर्न पाइने उक्त मुस्कान प्रतिस्पर्धा डेन्टल मेडिसिनले गत साता आरम्भ गरेको उत्सव 'डेन्टल फियस्ता'को अवसरमा गरिएको हो । गायक प्रनिल एल. तिमिल्सिनालाई एम्बेसडर बनाइएको उक्त उत्सवमा सहभागी हुने दन्तरोगी तथा 'डेन्टल फेसन'का पारखीहरूलाई विभिन्न पुरस्कारको व्यवस्था पनि गरिएको छ ।

-नक्कली सिडी तथा क्यासेटको बजार बढ्न थालेपछि सिडी तथा क्यासेट उत्पादकहरूले बजारमा सिडीको माग भए पनि पहिले क्यासेट बजारमा पठाएको कम्तीमा दुई/तीन महिनापछि मात्र सिडी उत्पादन गर्ने गरेका छन् । गायक दीपेशकिशोर भट्टराईको 'भोकल' तथा उदेश श्रेष्ठको 'रहस्य'का क्यासेट एल्बमहरू केही महिनाअघि बजारमा ल्याइसकेपछि उत्पादक रियाज म्युजिकले आगामी साता मात्रै उनीहरूको सिडी बजारमा ल्याउँदैछ । उक्त कम्पनीका एक सञ्चालक अनिल तुलाधरले जनाएअनुसार त्यही कारणले तिहारअघि बजारमा ल्याइएको डिजे युवाको एल्बम 'स्पिड'को पनि क्यासेट मात्र निकालिएको छ । त्यसका साथै यसै साता बजारमा आएको गायिका बुद्धश्री लामाको रिमिक्स एल्बम 'नाच्देऊ मैच्याङ'को पनि क्यासेट मात्र बजारमा ल्याइएको उनले बताए ।

-आजभोलि गीत सुनेर भन्दा हेरेर चर्चित हुन्छ भन्ने यथार्थलाई गायक मोहन भुसालले यसपटक राम्ररी बुझेछन् । छैटौं एल्बम बजारमा आएको दुई वर्षपछि सातौं एल्बम 'अवधि' बजारमा ल्याउन लागेका भुसालले एल्बम आउनुभन्दा अघि आफ्ना गीत म्युजिक भिडियोमा जोड दिँदैछन् । एल्बमका गीतहरू रेकर्डिङ हुँदाहुँदै तयार एउटा गीत 'एक्लो एक्लो'को म्युजिक भिडियो उनले केही महिनाअघि नै सार्वजनिक गरे । एल्बम बजारमा आउन डेढ महिना बाँकी रहँदा उनले अर्को म्युजिक भिडियो 'थोपासरि' पनि सार्वजनिक गरेका छन् । अब उनी एल्बम निकाल्नुभन्दा केही साताअघि अर्को गीत 'अप्ठ्यारो मोडहरूमा'को म्युजिक भिडियो सार्वजनिक गर्दैछन् । गायक भुसालका अनुसार आगामी एल्बममा उनले गायन शैलीमा नवीनता अपनाएका छन् ।

लाइभ शो

-बौद्धस्थित होटल हयात रिजेन्सीको चर्चित बार रक्समा हरेक साँझ डिजे राजुको डिस्को सेसन सञ्चालन हुने गरेको छ । नाच्न रमाउने कलेज तथा विद्यालयका विद्यार्थीहरूलाई लक्षित गर्दै शनिबार तथा सार्वजनिक बिदाका दिन दिउँसो १:०० बजेदेखि साँझ ६:०० बजेसम्म उक्त बारमा 'ननअल्कोहलिक डे डान्स पार्टी' आयोजित हुने गरेको छ ।

नजिकबाट

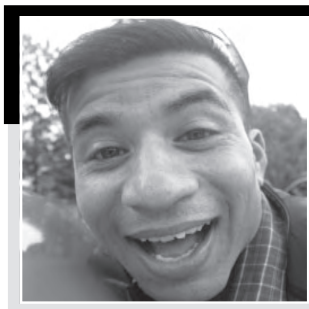
नलिना चित्रकार

जन्ममिति :	१९७३ सेप्टेम्बर १०
घरमा बोलाउने नाम :	मोटु
अभिरुचि :	ट्राभलिङ, स्वीमिङ
पहिलो गीत :	तिम्रो अधर........
पहिलो एल्बम :	प्रियतम
पहिलो कन्सर्ट :	राष्ट्रिय सभागृह
पहिलो प्रेम :	आफ्नै श्रीमान्लाई
पहिलो प्रेमी :	श्रीमान्
पहिलो प्रेमपत्र :	रगतले लेखेको प्रेमपत्र
पहिलो इन्स्ट्रुमेन्ट :	गिटार
मनपर्ने परिकार :	नेपाली खाना, गुन्द्रुक, चाइनिज खाना
मनपर्ने गायक :	प्रेमध्वज प्रधान, सान
मनपर्ने गायिका :	सपनाश्री, आशा भोसले
मनपर्ने रंग :	नीलो, कालो, रातो
मनपर्ने पहिरन :	साडी, पाइन्ट, टिसर्ट, कुर्ता
मनपर्ने परफ्युम :	गिभेन्ची, यार्ड्ली
मनपर्ने नायिका :	गौरी मल्ल, झरना थापा
मनपर्ने नायक :	शिव श्रेष्ठ, राजेश हमाल
मनपर्ने आफ्नै गीत :	पिरतीको खेल...., पानी-पानी.....
पहिलो डेटिङ :	मार्कोपोलोमा
पहिलो फोटोसेसन :	मामा राजेन्द्र चित्रकारसँग
मनपर्ने मौसम :	जाडो
पहिलो उपहार :	सानो छँदा बुबाले दिएको खेलौना
मनपर्ने खेल :	फुटबल
मनपर्ने आफ्नै म्युजिक भिडियो :	पानी पानी..., एकैछिन......
मन पर्ने आफ्नै बानी :	सबैसँग घुलमिल हुने प्रयास गर्छु ।
सबैभन्दा बढी माया :	छोरालाई
मनपर्ने सवारी साधन :	मोटरसाइकल, कार
जीवन के हो :	दुई दिनको जिन्दगी, ईश्वरको वरदान

नयाँ रकिङ सो

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– शनिबार प्रदर्शनीमार्गस्थित महेन्द्र पुलिस क्लबको परिसरबाट बाहिरसम्म गितार र ड्रमसेटको आवाज आइरहेको थियो । डान्सपार्टी तथा ग्र्यान्ड पार्टीहरूको आयोजना भैरहने उक्त क्लबमा त्यो दिन रक गीत/संगीतको आवाज गुन्जिरहेको थियो । रक गीतका पारखी युवायुवतीहरू पौडी पोखरीछेउ बनेको मञ्चमा अब यसपछि को आउँछ भन्ने मुडमा रक ब्यान्डहरूको प्रस्तुति नियाल्दै संगीतमा झुम्दै थिए । एकपछि अर्को गर्दै स्थापित हुने तरखरमा रहेका केही रक ब्यान्डलाई बटुलेर इभेन्ट म्यानेज्मेन्ट कम्पनी मडफिसले उक्त कार्यक्रमको आयोजना गरेको थियो । दिउँसो तीन बजे आरम्भ भएको कार्यक्रममा भुमी, नाइट, एपिताफ, मोर्गोथ, द टाइम, होलोकोउस्ट, उष्मा बेग, जेनी जिलआउट, लस्ट ओब्लिभियन, बेकिङ स्पेस केक्स तथा एचएमजिज मिन्स्ट्री अफ रकले पालैपालो आफ्ना रक गीत तथा अंग्रेजी रकसंगीतको जालोमा राति साढे ११ बजेसम्म सबैलाई झुमाए । पिउँदै र खाँदै दर्शकहरू रक गीतको रमाइलोमा नाचिरहे । आयोजकहरूका अनुसार उक्त कार्यक्रम 'वान नेसन अन्डरग्राउन्ड टुर' पोखरा, धरान आदि स्थानमा पनि प्रस्तुत गरिनेछ ।



जीतुंचाको hf]S;

jitendra_rajb@hotmail.com

बिकुराम धेरै बेरसम्म पनि ऐनाअगाडि आँखा चिम्लेर उभिरहेको देखेर एक जना मित्रले सोधेछ : बिकुराम दाइ, किन आँखा चिम्लिएर ऐनाअगाडि उभिनुभएको ?

बिकुराम : म सुत्दा कस्तो देखिन्छु भनेर हेरेको नि □

०००

विकुराम निराश भएर बसिरहेको देखेर जितुले सोधेछ : हैन विकुराम दाइ, के भयो ? किन निराश ?

विकुराम : बोर भयो नि, हिजोको फुटबल खेलमा पाँच सयको बाजी थापेको हजार रुँपैया हारियो नि □

जितु : हैन, पाँच सयको बाजी थापेर हजार रुपैयाँ कसरी हार्नुभयो ?

विकुराम : खेलको लाइभ प्रसारण हुँदा पाँच सयको बाजी थापेँ, पछि हाइलाइटमा जित्छ कि भनेर फेरि पाँच सयको बाजी थापेको त हारिहालें।

०००

अन्तर्वार्ता लिइरहेको मालिकले रोजगारीका लागि आएको युवकसँग सोध्यो, 'अघिल्लो पटक कति समय काम गर्‍यौ ?

३१ वर्ष

तिम्रो उमेर कति भयो र ?

२९ वर्ष

२९ वर्षको मानिसले ३१ वर्ष कसरी काम गर्‍यौ त ?

ओभर टाइम गरेर ।

०००

एउटा महाचतुर भिखारी भीख माग्न एक जना करोडपतिकहाँ गयो । 'साहुजी, हामी दुवै एउटै ईश्वरका सन्तान हौं ।'साउजी, 'हो, हामी दुवै एकै ईश्वरका सन्तान हौं ।'

भिखारी : 'त्यसो भए मेरो अंश दिनुपर्‍यो । तपाईंको सम्पत्तिमा मेरो पनि हक लाग्छ ।' साहुजीले गोजी टकटक्यायो र एक रुपैयाँ भिखारीको अगाडि फ्याँकिदियो । यो देखेर भिखारीले रिसाउँदै भन्यो, 'करोडपति भएर पनि एक रुपैयाँ मात्र अंश ? यही हो तपाईंको नैतिकता ?'साहुले दिएको रुपैयाँ पनि खोस्दै भन्यो, 'यति ठूलो संसारका गरिबहरूका भाग लगाउँदा तिम्रो भागमा एक पैसा पनि पर्दैनथ्यो ।'

कविता

के भो र

गीतको के
महत्त्व,
दुखेर ढुकढुकी
धड्किएको छ त
सागरको के
महत्त्व,
भित्र नमेटिने
प्यास अल्झिएको
छ त
बाँचेको छु भने पनि
जिन्दगी के नै प्राप्ति भयो र
ढलिदिने हरफ्हर उदासीमा चर्किएको छ त
हाँसिएछ भने पनि ओठ के नै खुसी हो र
मुस्कानको ऐनामा
आँसुको थोपा टल्किएको छ त
फक्रिएछ भने पनि फूल के नै बहार हो र
इन्द्रेनीको सिन्दूर नै आँसुले टप्किएको छ त
मरेर जल्नु चितामा अब के नै राप हो र
बाँचेरै छातीमा दागबती सल्किएकोछ त □

–प्रेमकृष्ण श्रेष्ठ

पारि तर्ने नाउ

छातीभरि बल्झिएर दुख्न थाल्यो घाउ
कहाँ गयो वारिबाट पारी तार्ने नाउ ?
रंगीचंगी फूल फुल्ने हाम्रो फूलबारी
फूल फुल्न छाडी आज फैल्यो काँडाघारी
काँडैकाँडैबीचमा छु म त कहाँ जाऊँ ?
कहाँ गयो वारिबाट पारि तार्ने नाउ ?
तिमीबिना विरानो भो गाउँघर-पाखा
तिम्रै प्रतीक्षामा टोल्हाउँछन् जोर आँखा
माया सम्झी ए परदेशी चाँडै फर्की आऊ
कहाँ गयो वारिबाट पारि तार्ने नाउ ?

–राजकुमार दिक्पाल

टुटेको विश्वास

रहेछ जीवन पानीको थोपा
अडेको छ पातमा
पाएछु धोका, खाएछु गोता
सबैका माझमा
गरेथें विश्वास, गरेथें आस्था सधैं उनकै
मुटु यो दुख्यो, भक्कानो फुट्यो
उनकै वातमा
मायाको नाटक गरेर मलाई
भुलाइगयौ ।
त्यो तिम्रोजस्तो ढुंगाको मन
म कहाँ खोजौं ?
रोएर बित्यो दिन र रात
सपना टुट्यो, विश्वास छुट्यो
कहाँ जाऊँ सम्हाली ?
भत्केको आशा, टुटेको सपना
जोडौं म कसरी ?
पापी यो संसार छोडेर
बिलाऊँ म कसरी ?
गहमा आँसु, ओठमा हाँसो
छ पीडैपीडाको
कसरी काट्नु त्यो ठूलो संघार
सहाराबिनाको ?
चर्कियो दिल, रोप्यो नि खिल
कसरी हाँसूँ म ?
जीवनको यात्रामा काँडा र फूल
कसरी काटूँ म ?

–मुना दंगाल

लघुकथा

वादशाहको दाउ

वर्षौंदेखि घामपानी, हुरिबतास र चिसो सिरेटोले सताइँदै आएका मानिसहरूले वर्षेनी वादशाहलाई छाता किनिदिने गरेका थिए । आफ्नो भाग काटेर किनिदिएको छाता, वादशाहका कब्जामा परेपछि दुनियाँमध्ये कसैले पनि त्यो ओढ्न त परै जाओस् छुन र हेर्न पनि पाउँदैनथे । केही चाटुकर तथा भाटहरूचाहिं बादशाहकै कृपाबाट केहीछिनका लागि भए पनि त्यस्तो सुविधा लिन्थे ।

समय बित्दै जाँदा एउटा यस्तो घडी आयो, सारा मानिसहरू आफूले दिएको छाता वादशाहसँग फिर्ता माग्ने मनस्थितिमा पुगे । नभन्दै वादशाहले बाध्य भएर एउटा ठूलो र दह्रो फलामे छाता दिए । सँगसँगै उनी गिडगिडाए- 'म पनि यही राज्यको बासिन्दा हुँ, तसर्थ मैले पनि तिमीहरूकै छातामा ओत लाउन पाउनुपर्छ ।'

दयालु मानिसहरूले वादशाहको याचनालाई स्वीकार गरे । वादशाह भने आफुसँग सुरक्षित रहेको सुनको छाता लिएर भाग्ने दाउ गरिहेका थिए ।

–इन्द्रकुमार श्रेष्ठ

काजोल, तिमीले काठमाडौंमा डान्स गर्लका रूपमा आफ्नो परिचय स्थापित गरे पनि मेरा लागि तिमी त्यही गाउँले सानु हौ । तिमीले धेरै पैसा कमाए पनि तिमी मेरा लागि त्यही हाम्रो घरमा मेरी आमालाई काम सघाउने युवती हौ । आज पैसा र प्रसिद्धिले तिम्रो र मेरो पुरानो सम्बन्ध मेट्न सक्तैन । कुनै दिन तिम्रो रूप र यौवन बजारमा बिक्न छाड्यो भने मलाई सम्झनू, त्यस बेलासम्म म अविवाहित रहे तिमीलाई सहर्ष स्वीकार गर्नेछु ।

राजन

नयाँ बानेश्वर चौकमा आफ्नो स्कुटी होन्डा रोकेर सधैंभरि एक किलो फलफूल किन्ने चञ्चले युवती, तिमीलाई हेर्नकै लागि म प्रत्येक दिन साँझ ५ बजे त्यही फलफूल पसलेको अगाडि उभिरहेको हुन्छु । फलफूल पसलेसँग बोल्ने शैलीका कारण तिमी कुनै कार्यालयमा जागीरे हौली भन्ने मैले अनुमान गरेको छु । कृपया यो सन्देश पढेर सधैंभरि त्यही पसलछेउमा उभिने युवकसँग बोल्ने प्रयास गर ल । मलाई बोलाउने आँट आइरहेको छैन ।

पत्रिका बोकेर उभिने युवक

मेरा असङ्ख्य पत्रमित्र साथीहरू, आजभोलि म तपाईंहरूले पठाएको पत्रको जवाफ फर्काउन नभ्याउने भएको छु । विवाह गरेयता मैले जागिर, घर-परिवार तथा अध्ययनलाई एकैसाथ अगाडि बढाउनुपर्ने बाध्यताले मैले यस्तो कठोर निर्णय गर्नुपरेको हो । अर्को कुरा विवाहपछि पुरुषमित्रको पत्र आउनु हाम्रोजस्तो पुरुषप्रधान समाजका लागि पच्ने कुरा नभएकाले पनि पत्रको जवाफ नपठाउनु मेरो बाध्यता बन्न थालेको छ । विशेष गरी मेरा पुरुष मित्रहरूले यो कुरा बुझेर पत्र नपठाइदिन हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

समिता

कालो टिसर्ट लगाउने काले, तिम्रो सन्देश पढेर म तिमीले बोलाएकै स्थानमा पुगेकी थिएँ तर त्यहाँ कोही पनि आएन । म धेरै काम छाडी त्यस स्थानमा आएकी थिएँ तर तिमीले आफ्नो सन्देशको मर्यादासमेत राखेनौ । कसैलाई बोलाउनु तर आफूले बोलाएको ठाउँमा आफैं नआउनु आफैंप्रति इमान्दार नदेखाउनु हो । यो बानीले तिमी आफैंलाई धोका दिनेछ ।

कुर्ता-सलवार लगाउने युवती

जीवनको गोरेटो

मायाको परीक्षा

म र उनी एउटै विद्यालयबाट एसएलसी उत्तीर्ण गरेर एउटै क्याम्पसमा उच्च शिक्षा अध्ययनका लागि भर्ना भयौं ।

विद्यालयकालमै हामी एक-अर्काको घनिष्ठ साथी भैसकेका थियौं । एक दिन उनले मसँग प्रेमप्रस्ताव राखिन् । भावना मिल्ने भएकाले मैले उक्त प्रेमप्रस्ताव सहर्ष स्वीकार गरें । म अध्ययनका साथै गीत, संगीत र साहित्यतर्फ पनि रुचि राख्थें । यही प्रतिभाका कारण म चिनिएको थिएँ । उनी पनि मेरो प्रतिभाबाट प्रभावित थिइन् ।

उनको र मेरो पारिवारिक स्थिति फरक थियो । उनी धनी, सुखी एवं सम्पन्न परिवारकी युवती थिइन् । म उनको तुलनामा मध्यमवर्गीय परिवारको थिएँ । उनी मलाई मन परेकी थिइन् । उनलाई आफ्नो गरिबीको कहानी सुनाउँदा उनी यसमा कुनै चिन्ता नगर, पैसा, धनसम्पत्ति भन्ने कुरा केही होइन, मानिसको सबैभन्दा ठूलो कुरा इज्जत हो । इमान्दारी, लगतशीलता र परिश्रम भए अरू केही पनि चाहिँदैन, त्यो मैले तिमीभित्र प्रशस्त भेटेकी छु भन्थिन् ।

हाम्रो अध्ययन पनि पूरा भएको थिएन । उनको घरमा विवाह गरिदिने कुरा चलेकाले म उनलाई माग्न जाने सहमति भयो । उनले मेरो भेट आफ्ना बुबासँग गराइदिइन् । त्यो दिन मप्रति निकै सम्मानपूर्ण व्यवहार गरियो ।

म र उनी एक-अर्कालाई धेरै माया गर्छौं । हामी दुवै सँग जिउने सहमतिमा पुगेका छौं । हाम्रो प्रेमसम्बन्ध धेरै वर्षदेखि चल्दै आएको छ जस्ता कुरा मैले गरेपछि उनीहरूले मेरो परिवारका बारेमा सोधे, जग्गा जमिन धनसम्पत्ति लगायत कुनै पनि कुरा सोध्न बाँकी राखेनन् । म यतिमात्र जान्न चाहन्थें उनीहरू मलाई र मेरो धनसम्पत्तिमध्ये कसलाई बढी प्राथमिकता दिन्छन् ?

उनीहरूले केही जवाफ दिन सकेनन् । बस, यही भनियो कि यसको जवाफ केही दिनमा नै उनले आफैं दिनेछिन् । म त्यहाँबाट बिदा भएर हिंडे । उनले बाटो छेकेर सोधिन् के कुरा भयो ? मैले भनें– तिमीलाई पनि मागें । त्यसको प्रतिक्रिया दिने जिम्मा तिमीलाई नै छोडिएको छ ।

राति ११ बजेतिर मेरो मोबाइलमा फोन आयो । मैले निकै उत्सुकताका साथ फोन उठाएँ, मेरो मायाको परीक्षाको नतिजा आउँदैथियो । मैले फोनमा हेलो भन्नासाथ उनले मलाई माफ गरिदिनु, म तिम्रो हुन सकिनँ भनिन्, म विवश बनें । मैले केही भन्न नपाउँदै उनले फोन राखिदिइन् । धनसम्पत्तिसँग तुलना गर्दै मेरो प्रेमको अन्त्य भयो ।

-के.बी.

माया जोससँग पनि हुनसक्छ

म एसएलसी दिएर नपाएर घरमै बसिरहेको थिएँ, कामको सिलसिलामा काठमाडौं गएँ । त्यहाँ पनि धेरै काम खोजें, बल्लतल्ल एउटा सानो काम पाएँ र त्यसैलाई ठूलो सम्झेर काम गर्न थालें, काम राम्रै भए पनि पैसाचाहिँ अलि कम थियो ।

गाउँकै कारणले कहीं पनि काम गर्न मन लागेन तर मैले विराटनगरमा एउटा राम्रो काम पाएँ र म विराटनगर गएँ । त्यहाँ पुरानो हुँदै गएपछि साथीहरू पनि धेरै भए । सबै साथीहरू मिलनसार थिए । ड्यूटी सकेर हामी सबैसँगै आउने-जाने गर्थ्यौं ।

एक दिनको कुरा जब म डिउटीमा एक्लै गैरहेको थिएँ आधा बाटोमा पुगेपछि एक अपरिचित युवतीले सोधिन्- दाइ समय कति भयो ? मैले पनि नम्र स्वरमा भनें- दस बज्यो । ती युवती मुसुक्क हाँसेर धन्यवाद भन्दै आफ्नो बाटो लागिन् । म पनि आफ्नो बाटो लागें । मलाई अरू कुराको मतलब थिएन, मलाई अरू कुराभन्दा पनि जागिर प्यारो थियो । मलाई मेरा हाकिमको घर पनि थाहा थिएन । म त सधैं अफिसमा काम गरेर डेरा फर्कन्थें । केही दिनपश्चात् मलाई ती युवती मेरो अफिसमा भेटिइन् । मलाई त्यहाँ गएर सोधिन्- दाइको घर कहाँ हो ? मैले भनें- मेरो घर सिरहा, मिर्चैयामा पर्छ । त्यसपछि युवती त्यहाँ धेरै बेरसम्म गफ गरेर बसिन्, मचाहिं काममा लागें ।

मेरा साथीहरूले भने- के हो दाइ, तपाईं यहाँ काम गर्न आएको २-४ दिनमै केटीहरू आउन थाले । ती युवती असाध्यै सुन्दर थिइन् । उनी मलाई मनपर्न थालिन् । म सधैं काम बन्द गरेर तिनै युवतीको प्रतीक्षामा बस्न थालें । एक दिन ती युवती मसँग गफ गरेर बसिरहेका बेला मालिक त्यहाँ आउनुभयो, उहाँलाई देखेर म काममा लागें । हामी दुईको प्रेम बिस्तारै अघि बढिरहेको थियो । मैले प्रेम प्रस्ताव राख्न खोज्दा पो थाहा पाएँ, ती युवती त मालिककी छोरी पो हुन् ।

-प्रकाश

साप्ताहिक साथी

-२० वर्षीय रमेश ठकुराठी प्रवीणता प्रमाणपत्रतहका विद्यार्थी हुन् । अध्ययनलाई नै पेसा बनाउन सकिने धारणा राख्ने रमेश ५ फिट ६ इन्च अग्ला छन् । पत्रपत्रिका पढ्ने तथा पत्रमित्र बनाउने रुचि भएका रमेश अविवाहित तथा मिलनसार युवक हुन् । उनलाई कञ्चनपुर जिल्ला, महेन्द्रनगर नगरपालिका-४ बुद्धपथमा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

-वैदेशिक रोजगारीका सिलसिलामा मलेसियामा रहेका सरोज श्रेष्ठ ५ फिट ३ इन्च अग्ला छन् । भर्खरै २० वर्ष टेकेका सरोजले प्रवीणता प्रमाणपत्र तहसम्म अध्ययन गरेका छन् । मादक पदार्थ एवं धूम्रपान सेवन नगर्ने तथा धनी-गरिब, जात-धर्मको भेदभाव नमान्ने साथीको खोजी गरिरहेका सरोजलाई saroj_shrestha99@yahoo.com मा सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।

-५ फिट ५ इन्च अग्ला १८ वर्षीय प्रभुकुमार श्रेष्ठ 'आँशु' साथी बनाउन, गीत सुन्न तथा भ्रमण गर्न रुचाउँछन् । गहुँगोरो वर्णका अविवाहित 'आँशु' कुलतमा नलागेका, सहयोगी भावना भएका तथा पत्रमित्रतालाई निरन्तरता दिने साथीको खोजीमा छन् । प्रवीणता प्रमाणपत्रतह अध्ययन गरिरहेका 'आँशु' लाई भलुवाजोर -४ सिम्पानी, सहाराटोल रामेछाममा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

विश्वयुद्धका अन्तिम सिपाही

वर्षौं बम विष्फोटको आवाजमा बसेर कान कम सुन्ने तेम्बाछिरिङ लामालाई दोस्रो विश्वयुद्धभन्दा यो बुढेसकालको उमेरसँग लुकामारी खेल्न हम्मे-हम्मे परिरहेको छ । विश्वयुद्धदेखि जीवन युद्धसम्म जित्दै आएका लामालाई यतिखेर प्रकृतिको नियमसँग पराजित भएको महसुस भैरहेको छ । अब त उनमा बम, गोलीको आवाज सुन्न सक्नेसम्मको क्षमता पनि छैन ।

'म कति भाग्यमानी, जन्मिएकै ठाउँमा मर्न आइपुगें,' रणभूमिमा थुप्रै काल कुल्चिएर फर्किएका लामा भन्छन् । दोस्रो विश्वयुद्धमा आठ महिनासम्म जर्मनी र जापानसँग युद्ध लडेर फर्किएका सिपाही लामा नुवाकोट जिल्ला मनकामना गाउँ विकास समिति वडा नं. २ मानेगाउँमा बस्दै आएका छन् ।

वि. स. १९७६ मा जन्मिएका लामा १९ वर्षको उमेरमा सन् १९४२ मा ब्रिटिस गोर्खा पल्टनमा भर्ती भएका थिए । 'एउटा नचिनेको मान्छेले जागिर खान्छस् ? राम्रो लुगा लगाउन पाइन्छ भन्यो र उसैले गोरखपुर पुऱ्यायो ।' युद्ध लड्न गैरहेको कुरा त्यसबेला आफैंलाई थाहा नभएको लामा बताउँछन् । त्यसो त उनले राम्रो लुगा मात्र कहाँ लगाए र ? तीनवर्षे पल्टनमा जागिरबाट घर फर्कंदा एक जोर जुत्ता थियो, हातमा घडी थियो अनि झोलामा रेडियो । अझ कम्मरमा भएको पैसाले त उनलाई आफैं को हो ? को हो ? लागिरहेको थियो ।

घरको आँगनमा 'लाहुरे' फुक्त उक्लिँदा आमा डाँको छोडेर रोएकी थिइन्– छोरालाई जीवित देखेर । श्रीमतीको खुसी सम्झेर साध्यै भएन । 'सिद्धार्थ गौतम' झैं लगाएको लुगाबाहेक सबै छाडेर विवाह गरेको दुई वर्षमा अलप भएका श्रीमान् तीन वर्षपछि सर्ट, पाइन्ट र ह्याट लगाएर आफ्नै सामुन्ने थिए । त्यतिबेला बेस्सरी रुन मन लाग्यो 'लाहुरे' लाई पनि । एक महिनाको छुट्टीमा आएका लामा फेरि फर्किए लडाइँमा । उनलाई बम बन्दुकले किन फेरि तानिरहन्थ्यो, थाहा थिएन । नुवाकोटदेखि पाँच दिन लगाएर रक्सौलसम्म हिंडेका लामा रेल चढेर देहरादून हुँदै कुइटाई पुगे ।

उनी त्यहाँ पुगेलगत्तै युद्ध चर्कियो । दैनिक छ टुक्रा बिस्कुटको भरमा उन्नाइस दिनसम्म युद्धभूमिमा खटिरहनुपर्दा उनी थुप्रैपल्ट डाँको छोडेर रोएका थिए । घर आउँदा घडी हेरेर समय भनेको र रेडियोमा मान्छे बोलेको सुनेर हाँस्ने गाउँले र घरपरिवारको सम्झनाले लडाइँको मैदानमा उनलाई झन रुवायो । 'रुँदा-रुँदा दिक्क लागेर कहिले त व्यर्थै घर गएछु जस्तो पनि लाग्थ्यो,'-लामा भन्छन् । छेउछाउका साथीहरू गोली लागेर ढलेको, काटिएको टाउको देख्दा कहिलेकाहीं उनलाई 'आफू जीवित त छु ?' जस्तो लाग्थ्यो रे । उनी भन्छन्– 'कत्तिपल्ट त आफुलाई छामेर हेर्थें ।'

विश्वयुद्धमा अंग्रेजले जित्यो, युद्ध रोकियो । आवश्यक भए बोलाउने सर्तमा सिपाहीहरूलाई सन् १९४७ मा बिदा दिइने भयो । अब जिन्दगीभर घरमा बसेर तलब खान पाउने खबर कम खुसीको कुरा थिएन । घर फर्कंदा श्रीमतीको मृत्यु भैसकेको थियो । तेइस वर्षीय तेम्बाछिरिङ लामालाई त्यतिबेला अर्को युद्ध फेरि प्रारम्भ भएको महसुस भयो । श्रीमतीलाई लाहुरबाट ल्याइदिएको साडी-चोलो समातेर कम रोएनन् उनी त्यसबेला । त्यतिखेर लामालाई जीवन दन्त्यकथा हो कि जस्तो लाग्यो ।

शान्त जीवन बिताइरहेका लामा हिजोआज सबै कुरा सम्झिन पनि सक्दैनन् । जागिर खाएको तथा दोस्रो विवाह गरेको सालबाहेक अन्य मिति र घटनाहरू पातलै आउँछन् उनका मस्तिष्कमा र पनि बारम्बार सम्झन्छन् २०३३ सालमा घरमा भएको आगलागी । मनकामनास्थित घरमा आगलागी हुँदा पल्टनबाट ल्याएको रेडियो, तस्बिर तथा मेडलसँगै केही रुपैयाँ-पैसासमेत नष्ट भयो । लामा कान्छी श्रीमतीका साथमा हाल मनकामनामै छन् ।

-कपिलदेव खनाल, नुवाकोट

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 ?

....

....

gf]6 M तस्बिर र नगद रु. ५०/- अनिवार्य छ । आफूले उल्लेख गर्न चाहेको थप विवरण छुट्टै पानामा पठाउन सकिनेछ ।

राजनैतिक समस्या के गरे समाधान होला ?

त्यो त राजनीतिज्ञहरूलाई नै थाहा होला ।

आनन्द भुजेल, काभ्रे

देशको बजेट दुरुपयोग हुनुभएन ।

शिशिर थापा

नेताहरूले भ्रष्टाचार गर्नुभएन ।

अञ्जना थापा, कपन

यस्तो कुरा नेपालीहरूलाई थाहा भएको भए समस्या समाधान भैसक्थ्यो । सोध्नुहोस् न भारत, अमेरिका र युरोपियनहरूसँग ।

पृथ्वीजंग पाण्डेय (२४), **सिन्धुपाल्चोक**

भ्रष्टाचारी, नातावादी तथा कृपावादीहरूलाई मृत्युदण्ड दिए सुधार आउँथ्यो कि ? तर नेपालमा मृत्युदण्डको सजाय नभएको र जुन जोगी आए पनि कानै चिरेको हुने भएकाले यो समस्याको समाधान असम्भव छ ।

विकास थापा (२२), **बालाजु**

आपसी संवादबाटै हुन्छ, अर्को कुनै विकल्प छैन ।

गौरी शर्मा (२१) **तनहुँ**

मेरी प्रियसीको मन बुझाउनु र नेपालको राजनैतिक समस्या समाधान गर्नु दुवै उस्तै-उस्तै भएको छ ।

सन्तोषराज ढुंगाना (२६), **नारायणटार**

सर्वसाधारण जनताले लोकसेवा पास गर्नु र राजनैतिक समस्याको निकास खोज्नु उस्तै कुरा हो ।

सन्तोष भुजेल

नेपालको राजनैतिक समस्याको समाधान सितिमिति होला जस्तो लाग्दैन ।

राज्यलक्ष्मी दुवाल

यस्तो प्रश्नको उत्तर हामीबाट भन्दा पनि वरिष्ठ राजनीतिज्ञहरूबाटै आउँछ ।

सुन्तली खड्का

यो प्रश्नको उत्तर हामीलाई भन्दा पनि सम्पादकज्यूलाई आउनु पर्ने हो ।

रेलकुमार तामाङ

वार्ताको टेबुलमा बसेर दुवै पक्षले निचोड निकाल्नुपर्छ ।

जयकृष्ण श्रेष्ठ

महंगी हुनु भएन, गरिब जनताको मर्का बुझेर सरकारले काम गर्नुपर्‍यो ।

उषा थापा

यसको जवाफ ठूल्ठूला नेताहरूलाई थाहा होला ।

हिमकुमार थापा

सबै पक्ष मिल्नुपर्छ ।

अब हाम्रो पालो

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

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

शुभचिन्तक थापा

नेपालको राजनैतिक समस्या समाधान हुनु भनेको आठौं आश्चर्य हो ।

सुजित भुजेल

लोकसेवा पास गर्नु, आकाशको तारा खसाल्नु र राजनैतिक समस्याको समाधान खोज्नु उस्तै-उस्तै हो ।

मैयाँ भुजेल, काभ्रेपलाञ्चोक

सरकारी जागिर पाउनु र राजनैतिक निकास खोज्नु दुवै उस्तै भएको छ ।

प्रमोद थापा (२९), **भक्तपुर**

नेपालमा भएका पुराना नेताहरूलाई खोलमा बगाइदिने अनि हामीजस्ता स्वच्छ छवि भएका युवा पुस्तालाई अघि बढाए राजनैतिक समस्या हल हुने थियो कि ?

अनिल कार्की (२१), **मोरङ**

राजनैतिक समस्या नै यस्तो समस्या हो जसको समाधान नेपालमा मात्र होइन विश्वका कुनै पनि देशमा सम्भव छैन । राजनीतिमा एउटा समस्या समाधान गर्नु भनेको नै अर्को समस्यालाई जन्माउनु हो । तैपनि चाँडोभन्दा चाँडो राजा, सात दल तथा माओवादीले वार्ता गरे समस्या समाधान गर्न नसकिए पनि समस्यालाई केही कम गर्न अवश्य सकिन्थ्यो ।

यल्जी तमु (२१), **ताप्लेजुङ**

सबैलाई मिलाएर मिलीजुली सरकार बनाउनुपर्छ अनि चुनाव गर्नुपर्छ, समाधान भैहाल्छ ।

कान्छाविक्रम लोहरूङ राई

नेपाली जनताले हाम्रो देश नेपाल र हामी नेपाली हौं भन्ने कुरा बुझे मात्र राजनैतिक समस्या समाधान हुनेछ ।

राजु केसी, गुलरिया

माओवादी र दलबीचको समझदारी वार्ताको टेबलमा हुनुपर्छ ।

रवीन्द्र भण्डारी, धुम्बाराही

नेपालको राजनैतिक समस्या एउटी राम्री युवतीलाई कुर्सीमा राख्नासाथ आफै ट्र्याकमा आइहाल्छ ।

नीरज अर्याल (१६) **बुटवल**

कपला फुलेका र दाँत झरेका नेताहरूले नेतृत्व युवा पुस्तामा हस्तान्तरण गरे समाधान हुने थियो कि ☐

टिकटिके

३०-३५ वर्षका असल युवाको सरकार बनाउनुपर्छ ।

बालक सुवेदी

ठूला नेता भनाउँदाहरूले आफ्नो व्यक्तिगत स्वार्थ पूरा नगरेर राजनैतिक समस्याप्रति बढी चासो दिए समाधान हुने थियो कि ।

दुर्गाबहादुर माझी

खै, सम्पादकज्यू, तपाई नै अनुमान गर्नुहोस् न ।

युवराज न्यौपाने

खै कसरी भनूँ, संयुक्त राष्ट्रसंघ र भारतले समेत दिन नसकेको समाधान मैले कसरी दिनु ।

शेरबहादुर भुजेल (२२), **दोलखा**

राजनीति गर्नेले असल राजनैतिक विचार एवं व्यवहार गरे सम्भव देखिन्छ ।

सम्पूर्ण प्रजापति, मध्यपुर थिमी

प्रश्न : म १९ वर्षीया विवाहित छात्रा हुँ । मेरो विवाह गत वर्ष मंसिरमा भएको हो । आपसी सहमतिमा हामीले अझै पाँच वर्षसम्म सन्तान नजन्माउने निधो गर्‍यौं । मेरा श्रीमान्ले कन्डम लगाउन नमान्नुभएकाले मैले नै गर्भनिरोधक चक्की खाएँ । मेरा श्रीमान् कामको सिलसिलामा बाहिर हुनाले वर्षमा दुई महिनाको छुट्टी लिएर घर आउनुहुन्छ । गत वर्ष मैले डेढ महिना र यो वर्ष पूरा दुई महिना औषधी खाएँ । यसरी सन्तान नहुँदै औषधी खाएपछि गर्भ रहँदैन भन्ने सुनेकी छु, के यो सत्य हो ? वर्षमा दुई महिना मात्र औषधी खाँदा पछि प्रजनन स्वास्थ्यमा असर त पर्दैन ? यसरी औषधी खानु हुँदैन भने हामीले के गर्नुपर्ला ? मेरो महिनावारी ठीक-ठीक समयमै हुन्छ ।

-एम.एम.

उत्तर : विवाह गरिसकेर पनि अध्ययनलाई निरन्तरता दिइरहनुभएको तथा अझै पाँच वर्ष सन्तान नजन्माउने कुराले तपाईं परिवार नियोजनप्रति अर्थात् परिवारको भविष्यप्रति सचेत भै योजनाबद्ध ढंगले अघि बढ्नुभएको कुराले हामीलाई खुसी तुल्याएको छ ।

कुन साधन उपयुक्त होला ?

विवाह गरेर पनि यसरी छुट्टाछुट्टै बस्दा गर्भनिरोधकको आवश्यकता पक्कै नै फरक हुन्छ । कन्डम पक्कै नै एक राम्रो उपाय हुन सक्थ्यो तर तपाईंको श्रीमान्ले मन नपराउने कुरा लेख्नुभएको छ । कन्डमले गर्भनिरोधको काम मात्र होइन, एच.आई.भी.लगायत विभिन्न यौनरोगका संक्रमणबाट पनि बचाउने काम गर्छ भन्ने कुरा त तपाईंलाई पक्कै थाहा होला । विवाहपछि पहिलो सन्तान तुरुन्तै नहोस् भन्नका लागि उपलब्ध गर्भनिरोधका विभिन्न उपाय प्रयोग गर्न सकिन्छ । कन्डम तथा निलोकनको चर्चा तपाईंले नै गरिसक्नुभएको छ । तीनमहिने सुई अर्को राम्रो उपाय हुनसक्छ । पाँच वर्षसम्म गर्भ नरहोस् भन्ने चाहना भएकाले नरप्लान्टजस्ता लामो समयसम्म काम गर्ने उपाय पनि अपनाउन सकिन्छ । आफूलाई कुन साधन उपयुक्त हुन्छ भनेर निर्णय गर्न परिवार नियोजन केन्द्रमा गई परामर्श लिनु उचित हुन्छ । पहिलो सन्तान नभै गर्भनिरोधका साधन प्रयोग गर्नु हुँदैन भन्ने कुरामा कुनै सत्यता छैन ।

श्रीमान् हुँदा गर्भ निरोध गर्ने चाहना ?

हुन त गर्भ निरोधको उपाय नियमित रूपमा प्रयोग गरियोस् भन्ने उद्देश्य राखिएको हुन्छ, तर तपाईंको आवश्यकता अलि फरक किसिमको देखिन्छ, किनभने विवाहपछि पनि तपाईंले नियमित रूपमा श्रीमान्सँग वर्षैभरि सहवास गर्ने स्थिति छैन । त्यसैले तपाईंले श्रीमान्सँगै बसेको बेलामा मात्र गर्भनिरोधको उपाय गर्न चाहनुलाई अस्वाभाविक भन्न मिलेन । तपाईंले प्रयोग गर्नुभएको जस्तो तरिकाले पनि गर्भनिरोधको उपाय गर्न नसकिने होइन, तर यसलाई प्रभावकारी बनाउन पक्कै नै केही सावधानी अपनाउनुपर्ने हुन्छ ।

विचार गर्नुपर्ने मुख्य कुरा के हो भने तपाईंले हरेकपल्ट श्रीमान् घर आउँदा नयाँ प्रयोगकर्ताले जस्तै नै चक्की खानुपर्ने हुन्छ । तपाईंको कसैसँग यौनसम्पर्क नभएको स्थितिमा गर्भ रहने सम्भावना नभएको मान्न सकिन्छ र तपाईंले महिनावारीको कुनै पनि बेला गर्भनिरोधक चक्की लिने कार्य प्रारम्भ गर्न सक्नुहुन्छ । गर्भ नरहेको भए पनि तपाईंको डिम्ब भने मासिक रूपमा नियमित तरिकाले निस्किरहेको संकेत तपाईंको नियमित महिनावारीले गरिरहेको छ । यहाँ तपाईंको श्रीमान् कुन दिनमा तपाईंको घरमा आइपुग्नु हुन्छ भन्ने कुरा कसरी यकिन गर्नुहुन्छ ? सो कुरा थाहा पाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । श्रीमान् आएर यौनसम्पर्क हुने बेला तपाईंको महिनावारीको कुन बेला अर्थात् दिनमा पर्छ भन्ने कुरामा विचार गर्नुपर्छ । यदि तपाईंको डिम्ब भर्खरै निष्कासन भएको छ र त्यस बेला तपाईंको यौनसम्पर्क भए श्रीमान्को शुक्रकीटले तपाईंको डिम्बलाई निषेचित गर्न सक्ने सम्भावना हुन्छ । यस्तो नहोस् भन्नका लागि यदि तपाईंको महिनावारी भएको पाँच दिन भैसकेको भए तपाईंले कन्डमजस्ता अन्य उपायको प्रयोग सात दिनसम्म गर्नुपर्ने हुन्छ, नत्रभने सात दिनसम्म यौनसम्पर्क गर्नु भएन ।

ठीक समयमा सुरु गर्नुका साथै यस्ता चक्की नियमित रूपमा खाइयो भने मात्र यसको प्रभावकारीता उच्च हुन्छ । बुझ्नुपर्ने कुरा के भने नियमित रूपमा यसलाई खाइएन भने यसको प्रभावकारिता घट्छ अर्थात् गर्भ रहन सक्छ । यसरी श्रीमान् आएको समयमा मात्र खाँदा अर्थात् बानी नबसेको स्थितिमा बिर्सने सम्भावना धेरै नै हुन्छ ।

प्रजनन स्वास्थ्यमा के असर पर्ला ?

गर्भनिरोधक चक्की गर्भनिरोधको एक प्रभावकारी उपाय हो । यो नियमित खाउन्जेल त गर्भनिरोध हुने नै भयो । हामीले माथि नै भन्यौं कि प्रभावकारीताका लागि एक दिन पनि नबिराई नियमित रुपमा दिनहुँ एक चक्की खानुपर्छ । चक्की खान छोडेपछि तुरुन्तै गर्भधारण गर्ने क्षमता फर्कन्छ । यसको अर्थ यो हुन्छ कि गर्भनिरोधक चक्कीको सेवन गर्न छोडेपछि यसले प्रजनन क्षमतामा नकारात्मक अर्थात् प्रतिकूल असर गर्दैन । पहिलो सन्तान जन्माउन ढिलो गर्नलाई यसको प्रयोग ढुक्क भएर गर्न सकिन्छ । गर्भनिरोधक चक्कीमा महिलाको शरीरमा पाइने जस्तै प्रभाव पार्ने हार्मोन हुन्छ । गर्भनिरोधक चक्कीले गर्भधारण भैसकेको भए त्यसलाई प्रभावित गर्न सक्दैन अर्थात् गर्भ तुहाउँदैन । यसरी गर्भनिरोधक चक्की खाएपछि त्यसपछिको महिनावारीमा केही असर पर्न सक्छ तर यस्तो प्रभाव दीर्घकालीन हुँदैन । यदि तपाईं गर्भनिरोधक चक्कीका बारेमा थप जानकारी पाउन इच्छुक हुनुहुन्छ भने नजिकैको कुनै स्वास्थ्यकेन्द्र वा परिवार नियोजन केन्द्रबाट परामर्श लिन सक्नुहुन्छ ।

यसरी दुई महिना मात्र खाँदा माथि भनिएजस्तै विचार गर्नुपर्ने कुराअनुसार गर्न सकिएन भने प्रभावकारीता कम भएर अनिच्छित गर्भ रहन सक्छ । तपाईंलाई भन्न आवश्यक पर्दैन होला– त्यसको अन्य असर आफ्नै रूपमा पर्छ । प्रजनन स्वास्थ्यमा मात्रै होइन, तपाईंको अध्ययन तथा वृत्तिविकासमा समेत त्यसको असर पर्छ । त्यसैले सजगता अपनाउनु आवश्यक छ ।

२०३९ सालमा प्रहरी जवानबाट प्रहरी सेवामा प्रवेश गरी हाल प्रहरी नायब निरीक्षक पदमा कार्यरत सविता गुरुङ चालीसवटाभन्दा बढी टेलिश्रृंखला, एक दर्जनजति चलचित्रमा आफ्नो अभिनय प्रदर्शन गरिसकेकी कलाकार पनि हुन् । हाल नेपाल प्रहरीको श्रव्य–दृश्य शाखामा कार्यरत गुरुङको जन्म गौरीधारा, बालुवाटारमा भएको हो । स्व. राजपाल थापा तथा ध्रुव रत्न हाडालाई उनी आफ्नो गुरु मान्छिन् । सामान्य लेखपढ गर्न जान्ने गुरुङ संगीतकार नवीन गुरुङकी जीवन संगिनी हुन् । उनका दुई छोरा तथा एक छोरी छन् ।

प्रहरी सेवामा प्रवेश गरेर पनि कला क्षेत्रमा कसरी लगाव बढ्यो ?
प्रहरी सेवामा पुरुषले गर्ने काम म किन गर्न सक्दिनँ भनेर प्रवेश गरें । २०४७ सालमा श्रव्य-दृश्य शाखाको स्थापनापछि स्टेज प्रोग्राममा हास्यव्यंग्य गर्दागर्दै प्रगति भयो र लगाव पनि बढ्दै गयो ।

आफ्नो कार्यक्षेत्र भन्दा बाहिर गएर कसरी अभिनय गर्न थाल्नुभयो ?
मेरो कार्यक्षेत्रमा मेरो अभिनयलाई सबैले मन पराएका थिए । एकपटक सन्तोष पन्तले 'मीत बा' टेलिश्रृंखलाका लागि मेरी साथीसँग 'मीतिनी आमाको' पात्रमा अभिनय गर्न प्रस्ताव राख्नुभएको रहेछ, त्यसपछि लाजपुर्जाले यो यात्रालाई अझ अघि बढाउन मद्दत पुऱ्यायो ।

प्रहरी सेवाबाट कत्तिको सहयोग पाउनुभएको छ ?
प्रहरी अनुरोध प्रसारित हुने सामग्री छोटा हुन्छन्, त्यसलाई भ्याएपछि हामी खुला हुन्छौं । गाऱ्हो-सारो पर्दा बाहेक मलाई कुनै अप्ठेरो भएको छैन ।

धेरै लामो समयदेखि निरन्तर रूपमा अभिनय गर्न कसरी भ्याइरहनुभएको छ ?
अहिले म निरन्तर रूपमा देखिरहने 'जिरे खुर्सानी' श्रृंखला धेरैजसो शनिबार तथा शुक्रबार सुटिङ गर्ने भएकाले सजिलैसँग भ्याएकी छु ।

प्रहरी अनुरोध बाहेक अन्य श्रृंखलामा काम गर्दा के फरक पाउनुभएको छ ?
क्यामेरा त एकै किसिमका हुन्छन् । प्रहरी अनुरोध अपराधका घटनामा केन्द्रित हुन्छ भने अन्य कार्यक्रम घरायसी क्रियाकलापमा आधारित हुन्छन् ।

अहिले नृत्यलाई बिर्सनुभएको त होइन ?
म पुलिस क्लब तथा स्टेज कार्यक्रमहरूमा लोकनृत्य गर्थे तर अहिले नौ वर्षजति भयो नृत्य गरेकी छैन ।

तपाईंहरूको भेटघाट कसरी भयो, विवाह गर्ने सोचसम्म कसरी पुग्नुभयो ?
अभिनय सिक्ने र सिकाउने क्रममा पोखराको डाँफे कला मन्दिरमा हाम्रो भेट भयो र उहाँकी दिदीको मध्यस्थतामा हाम्रो अन्तरजातीय विवाह भयो ।

एउटी बुहारीका निम्ति सासूको आवश्यक कत्तिको हुन्छ ?
बुहारी भएको कसलाई मन पर्दैन ? त्यसैले मैले पोखराबाट सासूलाई ल्याई उहाँको अन्तिम अवस्थासम्म सँगै राखें ।

छोराछोरीलाई समय दिन कसरी भ्याउनुहुन्थ्यो ?
व्यस्तताका कारण सानो छँदा उनीहरूलाई होस्टेल राखें । हामीले पूर्ण हेरविचार गर्न नपाए पनि उनीहरूले राम्रैसँगै पढे ।

छोराछोरी के गर्दैछन् ?
एउटी छोरी उच्च शिक्षा अध्ययनको क्रममा युकेमा, ठूली छोरी नेपालमै सेनामा र सानो छोराचाहिं अध्ययनकै क्रममा छ ।

छोराछोरीहरूले अभिनयमा रुचि राखेनन् ?
बन्नलाई त कलाकार पनि बन्न सक्थे, छोरीले सानोमा टेलिश्रृंखलाहरूमा अभिनय पनि गरेकी थिइन तर कला भन्ने चीज आत्मादेखि नै रुचि भएर आउनुपर्ने भएकाले उनीहरूले यसमा रुचि देखाएनन् ।

यसो हेर्दा त पढाइ बिग्रन्छ भनेर तपाईंले नै रोक्नुभएजस्तो छ नि ?
एक प्रकारले त्यो पनि हो । किनकि म राम्रोसँग पढ्न नपाएकोमा मलाई ठूलो पछुतो छ । यस क्षेत्रमा लागेपछि पढाइमा बाधा-अवरोध नै पर्ने रहेछ । त्यसैले भविष्यमा नपछुताऊन् भनेर मैले नै जोड नगरेकी हुँ

आफूले अभिनय गरेकामध्ये सन्तुष्ट लागेका टेलिश्रृंखलाहरू ?
'लालपुर्जा' मा गरेको मोहीको भूमिका, मीत बाको मीतिनी आमाको भूमिका र असल लाग्नेको छुची सासूको भूमिका कहिल्यै बिर्सन सक्दिनँ ।

टेलिश्रृंखलाहरूको संख्या मात्र बढेका हो कि गुणात्मक पनि छन् ?
संख्यासँगै निकै परिमार्जित रूपमा गुण पनि बढेको छ र कलाकारहरूलाई पनि भ्याई-नभ्याई छ ।

यो क्षेत्रलाई कस्तो पाउनुभएको छ ?
यसलाई मैले मेहनत गर्नुपर्ने विधाका रूपमा लिएकी छु । अन्य क्षेत्रमा जस्तै यहाँ पनि बाँच्न सक्ने वातावरण छ ।

तपाईंहरूको समुदायमा लाहुरे बन्ने प्रचलन छ नि ?
प्रचलन त छ, तर त्यसमा लड्नुपर्ने हुन्छ जुन ज्यादै कठिन पनि छ । पोखरा र धरानका युवाहरू जस्तो काठमाडौंको परिवेशमा हुर्किएका युवाहरू यसप्रति त्यति चासो राख्दैनन् र हामीले पनि प्रयास गरेका छैनौं ।

सौन्दर्यप्रति कति सजग हुनुहुन्छ ?
राम्री बन्न त कसलाई मन लाग्दैन र ? तर आफ्नो पेसा अनुसार कहिले घामको घाम त कहिले पानीको पानी हुनुपर्छ । त्यसैले पनि भ्याएसम्म सजग रहनैपऱ्यो ।

आफूलाई सन्तुलित राख्न के गर्नुहुन्छ ?
खानामा म कुनै रोकटोक गर्दिनँ, तर प्रहरी सेवामा भएकाले हल्का शारीरिक व्यायाम भने सधैं गर्छु ।

घरायसी काममा श्रीमान्ले सहयोग गर्नुहुन्छ ?
मैले नजानेका कतिपय काम उहाँलाई राम्रोसँग आउँछ । त्यसैले समय पाएसम्म भरपुर सघाउनुहुन्छ ।

के कमजोरी छ जस्तो लाग्छ आफूमा ?
म कुनै पनि कुरालाई मनमा धेरैबेर राख्न सक्दिनँ ।

यो क्षेत्रमा नभएको भए ?
सायद म प्रहरी सेवाकै कुनै अन्य विधामा केन्द्रित रहन्थें होला ।

टेलिभिजन कत्तिको हेर्नुहुन्छ ?
त्यतिसारो हेर्दिनँ । समय पाए नेपाली च्यानलहरू हेर्छु र त्यसमा पनि अग्रजहरूले गरेको अभिनय हेरेर केही सिक्न मन लाग्छ ।

भविष्यको योजना ?
मैले जीवनमा जानेको भनेकै अभिनय हो । त्यसैले आफ्नो स्वास्थ्यले साथ दिएर दर्शकहरूले रुचाएसम्म यसैमा सक्रिय रहन चाहन्छु ।

–संगीता कटुवाल

पाँच वर्ष मुनिका बालबालिकालाई हुने प्राणघातक रोगमध्ये निमोनियाँ पनि एक हो । विकासोन्मुख देशहरूमा मात्रै प्रतिवर्ष करिब ३० लाख बालबालिकाको मृत्यु निमोनियाँकै कारणले हुन्छ । नेपालमा मृत्यु हुने बालबालिकाहरूमध्ये करिब २० प्रतिशतलाई निमोनियाँ भएको पाइन्छ । विकसित मुलुकहरूमा निमोनियाँको खासै असर पारेको देखिँदैन ।

विकासोन्मुख देशहरूमा निमोनियाँ बढी हुनुको कारण शिशुको जन्म तौल कम हुनु पनि हो । शिशु जन्मनेबित्तिकै उसको तौल दुई किलो पाँच सय ग्रामभन्दा माथि हुनुपर्छ । हाम्रो देशमा अधिकांश गर्भवती महिलाको उचित स्याहार तथा पोषण नपुगेका कारण धेरै शिशुको तौल दुई किलो पाँच सय ग्राम हुने सम्भावना कम हुन्छ । त्यस्तै कुपोषण, भिटामिन 'ए' को कमी, राम्रोसँग स्तनपान नगराउनु, कमजोर आर्थिक एवं सामाजिक अवस्था, ठूलो परिवार, वातावरणीय प्रदूषण जस्ता समस्याहरूले गर्दा पनि निमोनियाँ बढ्न तथा फैलिन मद्दत पुग्छ । विशेष गरी जाडोयाममा शिशुलाई रुघा तथा अन्य श्वासप्रश्वाससम्बन्धी भाइरसजन्य रोगहरू लागिरहन्छन् । यस्तो रोगले च्यापेको अवस्थामा शिशु कमजोर हुनुका साथै जाडोमा उसलाई चिसो लाग्न नदिन हावाको प्रवाह बन्द गरिएको हुन्छ वा गुम्साइएको हुन्छ । यस्तो अवस्थामा पनि शिशुलाई निमोनियाँले च्याप्न सक्छ ।

कसरी थाहा पाउने ?

निमोनियाँ विभिन्न किसिमका हुन्छन् । विभिन्न निमोनियाँका विभिन्न लक्षण भए पनि केही लक्षणचाहिं एक-अर्कासँग मिल्छन् । शिशुलाई जाडो भएर ज्वरो आउनु, काँप्नु, श्वास छिटो-छिटो फेर्नु तथा खोकी लाग्नु निमोनियाँका साधारण लक्षणहरू हुन् । शिशुले दूध चुस्न छोड्नु, अति छिटो-छिटो स्वास फेर्नु, कोखा हान्नु, शिशु नीलो हुँदै जानु चाहिं निमोनियाँको खतरनाक अवस्था हो । खतरनाक लक्षणहरू देखापर्नासाथ तुरुन्त उपचार सुरु गरिएन भने शिशुको ज्यानसमेत जान सक्छ ।

निमोनियाँ खतरनाक हुन्छन्

तीन महिनादेखि तीन वर्षसम्मका बालबालिकालाई हुने निमोनियाको करिब चालीस प्रतिशत निमोनियाँ भाइरसबाट हुन्छ । भाइरसद्वारा हुने निमोनियाँ धेरै खतरनाक हुँदैन तर भाइरसले गर्ने निमोनियाँ र व्याक्टेरियाले गर्ने निमोनियाँको लक्षणमा खासै फरक हुँदैन । त्यसैले निमोनियाँ शिशुहरूका लागि खतरनाक रोग नै हो भनेर बुझ्नुपर्छ । निमोनियाँ उपचारमा ढिलाइ गर्नुहुँदैन ।

कसरी बच्ने ?

'निमोनियाँ' एक किसिमको सरुवा रोग हो । निमोनियाका जीवाणु हावाको माध्यमले फोक्सोमा पुग्छन् । त्यसैले वातावरणीय प्रदूषण विशेषतः हावाको प्रदूषणमा हामीले विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । शिशुको नजिक चुरोट, बिंडी खानु, शिशुलाई बढी धूवाँ भएको ठाउँमा राख्नु राम्रो होइन । त्यसबाहेक शिशुको पोषणमा पनि ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । शिशु छ महिनाको हुन्जेल आमाको दूध मात्र ख्वाउनुपर्छ । शिशुलाई चिसोबाट जोगाउनुपर्छ, साथै सरसफाइमा सुधार ल्याउनुपर्छ ।

यी सबै उपाय अपनाउँदा अपनाउँदै पनि शिशुलाई निमोनियाँ हुन सक्छ । निमोनियाँ नै भएको हो भन्ने पक्का गर्न छातीको एक्सरे गर्नुपर्ने हुन सक्छ । निमोनियाँ भएको शिशुलाई अरू औषधीसँगै एन्टिबायोटिक पनि दिनुपर्छ । निमोनियाँका जीवाणु अनुसार एन्टिबायोटिक दिनुपर्ने भएकाले चिकित्सकको सल्लाह बमोजिम उचित एन्टिबायोटिक दिंदा निमोनियाँ शतप्रतिशत निको हुन्छ ।

–बालकृष्ण साह

सुन्दर र आकर्षक छालाको रहस्य

के तपाईं आफ्नो छालाप्रति लापरबाह हुनुहुन्छ ? यदि हुनुहुन्छ भने सावधान रहनुहोस् किनभने नरम, मुलायम एवं आकर्षक छाला पनि दस वर्षपछि लत्रिन्छ । यसैगरी चाउरीले अनुहारको छाला भरिन्छ ।

-सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा दिनमा आठदेखि दस गिलास पानी पिउनुपर्छ ।

-मख्खन र बेसनको लेदो बनाएर छालामा लगाई १५ मिनेटपछि सफा पानीले धुनुपर्छ । यसले छाला नरम एवं कमलो हुन्छ । मख्खन र बेसार मिसाएर लगाउँदा पनि छाला सुन्दर हुन्छ ।

-दही र पिठोको लेदो बनाएर अनुहारमा लगाई १५ मिनेटपछि धुने । यसो गर्नाले छालामा चमक आउँछ ।

-गुलाबको पत्र पिनेर मख्खनसँग मिसाई अनुहारमा लगाएर १० मिनेटपछि सफा पानीले पखाल्ने ।

-सोडियमको कमीले गर्दा छाला चाउरी पर्छ, त्यसैले काँक्रो पर्याप्त मात्रामा सेवन गर्नुपर्छ । ताजा अन्न, पालुङ्गो, अञ्जिर, गोलभेंडा, जौ आदि खाद्यपदार्थको सेवन पनि छालाका लागि लाभदायक हुन्छ ।

-नुहाउनुअघि सर्स्युंको तेलले ५ देखि ७ मिनेट छालाको मालिस गर्ने, त्यसपछि बेसनले छालाको सफाइ गर्ने ।

बालबालिकामा संस्कार

केही दिन अघिमात्र मैले मेरा दुईजना चिनेका मानिसलाई भेटें जसका छोराछोरी एउटै स्कुलमा पढ्छन् । एकजनाकी छोरीले हरेक दिन स्कुलबाट आएपछि स्कुलको दिनहुँको गतिविधि भन्छिन् । स्कुलमा सिकाएको बालगीत घरमा पनि दोहोऱ्याउँछिन् । तर अर्का परिचितका छोराले त्यस्तो कुनै पनि प्रतिक्रिया व्यक्त गर्दैनन् । न त स्कुलको गतिविधि नै सुनाउँछन् ।

ती बालिका हरेक नयाँ गीत गाउन सक्छिन् । यी बालिकाको यस्तो बानी उनको संस्कारको परिचायक हो । आजको युगमा आमाबुबाले छोराछोरीलाई जतिसुकै सुविधा दिएर उनीहरूलाई आधुनिक बनाए पनि उसको पारिवारिक संस्कारलाई सबैभन्दा पहिला मानिन्छ ।

कतिपय कुराहरू पुस्तकमा लेखिएका हुँदैनन् । यी सबै कुरा परिवारबाट नै सिकिन्छ । बालबालिकाले जे सुन्छन्, जे देख्छन् त्यही गर्छन्, त्यही सिक्छन् । बालबालिकाको हाउभाउ र उनीहरूको कुराहरूबाट यी सबै थाहा हुन्छ ।

छोराछोरीलाई के सिकाउने भन्ने कुरा आमाबुबामा भर पर्छ । बालबालिकालाई यी सबै कुराको जानकारी गराएको खण्डमा मात्र उनीहरूले सिक्न पाउँछन् । आमाबुबाले छोराछोरीसँग बसेर फिल्म हेरेका वा उनीहरूको अगाडि सिरियलको कुरा गरेका छन् भने उनीहरूले पनि त्यसकै नक्कल गर्न सक्छन् ।

बालबालिकाहरूलाई आफ्नो संस्कृतिका बारेमा थाहा हुनु आवश्यक छ । यहींबाट उनीहरूको बानी पनि बस्दै जान्छ । धेरैजसो आमाबुबा यस्ता कुरा सोच्दैनन् ।

उनीहरूको विचारमा स्कुलको शिक्षाबाटै उनीहरूले सबै कुरा सिक्छन् । स्कुलमा बालबालिकाहरूले ज्ञान प्राप्त गर्छन् । जीवनको सही उद्देश्य र सही संस्कार उनीहरूको उन्नतिका लागि आवश्यक हुन्छ जुन उनीहरूले आफ्नो परिवारबाट प्राप्त गर्छन् ।

बालबालिका जतिसुकै बुद्धिमान भए पनि यदि उनीहरूमा राम्रो संस्कार छैन भने उनीहरूका राम्रा कुराको कुनै महत्त्व हुँदैन । उनीहरूको यो कमीका लागि आमाबुबालाई नै दोषी ठहराइन्छ । उनीहरूले छोराछोरीलाई राम्रो संस्कार नदिएको भनेर दोषी बनाइन्छ । यसकारण आफ्ना छोराछोरीलाई राम्रो-नराम्रोका विषयमा जानकारी दिनुहोस् । आफ्नो संस्कृतिका बारेमा जानकारी दिनुहोस्, तबमात्र बालबालिका संस्कारी बन्न सक्छन् ।

उपयोगी जानकारी

-सुकमेलको दाना निकालेपछि त्यसको बोक्रालाई नफाल्नुहोस् । बोक्रालाई चियापत्तीको भाँडामा राखे चियामा सुकमेलको स्वाद आउँछ ।

-सुन्तला र कागतीको रस निकाल्नु केही समयअघि त्यसलाई केही सेकेन्डका लागि ओवनमा तताउँदा रस धेरै निस्कन्छ ।

-गहुँको पिठोमा थोरै चामको पिठो मिसाएर मुछ्नुहोस् । यसो गर्दा रोटी, परौंठा नरम एवं स्वादिष्ट हुन्छन् ।

-मसला भुटेपछि त्यसमा भेडे खुर्सानी हालेर केही बेरसम्म चलारहनुहोस्, एक-दुई मिनेट छोपेर बाफमा पकाउनुहोस्, यसो गर्दा त्यसको रंग र भेडे खुर्सानी खरो हुन्छ ।

-खीरका लागि यदि दूध कम छ भने खुवाको बर्फी, कन्डेन्स मिल्क तथा पाउरोटीको किनारालाई काटेर त्यसको एउटा स्लाइस दुधमा मिसाइदिनाले खीर बाक्लो र स्वादिष्ट हुन्छ ।

-तरकारी अथवा खानेकुरा पकाउँदा बेसार बढी भए सफा सुतीको कपडा त्यसमाथि फैलाएर राखिदिँदा कपडाले बेसार सोस्छ ।

-हातबाट धनिया, लसुन अथवा सागपातको वास्ना हटाउन हातमा टुथपेस्ट दल्ने र पानीले पखाल्ने ।

-मटरकोसा छोडाएर गेडालाई उम्लिएको पानीमा एक मिनेट हालेर पछि प्लाष्टिकको झोलामा राख्ने, यो झोलालाई डिप फ्रिजमा राख्नाले मटरकोसा ताजा रहन्छ । उम्लिएको पानीमा एक चिम्टी चिनी हाल्दा पनि मटरकोसा हरियो नै रहन्छ ।

परिकार

आलू चटपटे

सामग्री : ८ सय ग्राम आलु, ८० मिलिलिटर तेल, ५ ग्राम हिङ, १० ग्राम गेडा धनियाँ, २० ग्राम हरियो धनियाँको टुक्रा, १० ग्राम रातो खुर्सानीको धूलो, १० ग्राम धनियाँ पाउडर, ५ ग्राम बेसार, स्वादअनुसार नुन, १० मिलिलिटर कागतीको रस, १० ग्राम गरम मसला तथा १० ग्राम अदुवा-लसुनको लेदो ।

विधि : आलुलाई धोएर उमाल्ने तथा मसिनो गरी काट्ने । एउटा प्यानमा तेल तताउने र त्यसमा हिङ तथा धनियाँको गेडा झान्ने । अदुवा-लसुनको लेदो पनि राख्ने र हल्का खरो हुनेगरी भुट्ने । आलु हालेर दुई मिनेटसम्म कम आँचमा भुट्ने । त्यसपछि कागतीको रस र धनियाँबाहेकका बाँकी सबै मसला हालेर राम्रोसँग भुट्ने । नुन, कागतीको रस हालेर राम्ररी चलाउने । काटिएको हरियो धनियाँले सजाएर सर्ब गर्ने ।

– अरुणा भट्टराई

श्रीमती किन मित्र बन्न सकिदनन् ?

भनिन्छ, श्रीमान्-श्रीमती एकअर्काका जीवनसाथी हुन्, तर व्यवहारमा यी दुवैबीच साथीको व्यवहार कम र झगडालु व्यवहार बढी देखिन्छ। रीता र प्रदीप सानैदेखि सँगै खेल्ने, पढ्ने, स्कुल जाने गर्थे। यहाँसम्म कि ठूलो भएपछि पनि उनीहरू सँगै कलेज जाने, फर्कने गर्न थाले। यी दुवैबीच घनिष्ठ सम्बन्ध थियो। अहिले उनीहरूको मित्रता वैवाहिक सम्बन्धमा परिणत भैसकेको छ।

उनीहरूले एक-अर्कालाई मन पराएर प्रेमविवाह गरेका हुन्, तर पनि अहिले आएर प्रदीप र रीता एक-अर्कालाई मिल्ने साथी मान्न तयार छैनन्। यसलाई हामी असामान्य रूपमा लिन्छौं तर मनोवैज्ञानिक हिसाबले हेर्ने हो भने यो एउटा सामान्य र सहज कुरा हो। धेरै अनुसन्धान तथा सोधहरूलाई हेर्ने हो भने के कुरा स्पष्ट हुन्छ भने– कुनै पनि पुरुषका लागि उसकी श्रीमती सम्पूर्ण मित्र हुन सक्तिनन्। संसारको चलनअनुसार पुरुषहरू आफ्नो सम्पूर्ण साथीको श्रेय अर्को कुनै पुरुषलाई दिन्छन्। यस्तो हुनुको कारण पुरुषको व्यवहार तथा वातावरण हो। अर्को एउटा कारण पुरुषहरू कुनै समस्या समाधान गर्न होस् वा मनोरञ्जन गर्न एकजुट हुन्छन् तर महिलाको स्वभाव मित्रसँग सामान्य वार्तालापमै सीमित हुन्छ। महिलाहरू कुरा गर्न प्रायः आफन्तका घरमा जान्छन् तर पुरुषहरू प्रायः घरबाहिर नै ती समस्याको समाधान खोज्न रुचाउँछन्। जब श्रीमान् घरबाट बाहिर साथीभाइ भेटघाट गर्न, खेल्न वा कुरा गर्न जान्छन् त्यतिबेला श्रीमतीहरू घरको सम्पूर्ण समस्याबाट मुक्त भएको महसुस गर्छन्।

महिलाहरू आफू मात्र घर-व्यवहारमा भासिँदै गएको र पुरुष उन्मुक्त किशोर बन्न चाहेको महसुस गर्छन्। केही हदसम्म यो कुरा ठीक हो तर महिलाको हकमा पुरुषको जतिसुकै नजिक र मिल्ने भए पनि ऊ पुरुषजस्तै बाल्यकाल अथवा किशोर अवस्थामा फर्कने हिम्मत जुटाउन सक्दिन। यसो हुनुमा महिलाहरूलाई बाल्यावस्थादेखि नै गम्भीर र सचेत वातावरणमा हुर्काउनु एउटा कारण हुन्छ। एउटी सानी नानी ठूली भएर युवती, श्रीमती, बुहारी सँगसँगै आमा पनि बन्छिन्। उमेर बढ्दै जाँदा जिम्मेवारी थपिँदै जान्छ, तर पुरुष भने सजिलैसँग पारिवारिक सम्बन्धलाई घरमा छोडेर कामतर्फ बढी ध्यान दिन्छन्।

विवाहित महिलाले चौबीसै घन्टा श्रीमती र आमाको भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने हुन्छ, जसले गर्दा उनीहरू आफैलाई अन्य भूमिकामा सजिलै लगाउन सक्दैनन्।

पुरुषहरूलाई श्रीमतीबाहेक आफ्ना पुरुष मित्रको साथ चाहिने केही कारण :

- पुरुषहरू आफ्नो पुरुषत्वको पहिचान सबैभन्दा राम्रो होस् भन्ने चाहना राख्छन्। उनीहरू आफ्ना साथीहरूसँग बस्दा त्यति नै सन्तुष्टि महसुस गर्छन्, जति उनीहरू आफ्नो लक्ष्यमा पुग्दा गर्छन्।
- कहिलेकाहीं पुरुषहरू आफ्नो कामबाट नपाएको सन्तुष्टि साथीसँग बस्दा पाएको महसुस गर्छन्।
- श्रीमती र बालबालिकाहरूसँग पुरुषले धेरै कुरामा सम्झौता गर्नुपर्छ। उसले साथीहरूबीचमा आफ्नो पहिचान कायम रहेको महसुस गर्छ।
- पुरुषहरू साथीहरूको बीचमा रहँदा केही बेरका लागि मात्र भए पनि आफ्नो जिम्मेवारी तथा पारिवारिक जीवनको तनावबाट छुटकारा पाएको महसुस गर्छन्।

उनीहरू आफ्ना साथीहरूबीच आफ्नो पौरुषत्व सजिलैसँग प्रस्तुत गर्न सक्छन्, अर्थात् यौन, धन, खेल र राजनीतिजस्ता विषयमा खुलेर आफ्नो मान्यता स्थापित गर्न सक्छ। यसकारण श्रीमती उनीहरूका लागि गौण लाग्न सक्छिन्।

त्यसो त पुरुषमा तागत, दृढता, बुद्धि, शौर्य, आत्मविश्वासजस्ता गुणको वर्चस्व रहन्छ, पुरुषहरू आफ्ना साथीलाई प्रभावित गर्न यी गुण प्रदर्शन गर्छन्।

–अरुणा भट्टराई

प्रेम हो सदाका लागि

प्रायःगरेर विवाह पश्चात् पुरुष तथा महिलाको जीवनमा रोमान्स कम हुँदै गएको अनुभव हुन्छ। विवाहअघि जसका बारेमा सोचेर दिन बित्थ्यो विवाहको केही समयपछि उक्त व्यक्ति पनि मन नपर्ने अवस्था आउन सक्छ। जब प्रेमले भरिपूर्ण जीवनमा चिरा पर्छ तब आपसी सम्बन्ध सुमधुर रहन सक्दैन। सम्बन्धलाई सदैव सुमधुर राख्न निम्न लिखित कुरामा ध्यान पुर्‍याउनु बुद्धिमानी हुन्छ।

- आफ्नी श्रीमतीलाई बारम्बार नभए पनि कहिलेकाहीं आफू उनलाई कति माया गर्छु भन्ने अनुभूति दिलाउनुपर्छ। विवाहपश्चात यो औपचारिकता निभाइहनुपर्दैन भन्ने मान्यता गलत हो। उनी आज पनि तपाईंका लागि त्यति नै महत्त्वपूर्ण छिन् जति विवाह पूर्व थिइन्। तपाईंको मीठासपूर्ण वाक्यले उनलाई आज पनि त्यत्तिकै रोमाञ्चित पार्छ जति पहिले पार्थ्यो। वैवाहिक जीवनमा ऊर्जा प्रदान गर्न केही गर्नुका औपचारिकता सदैव निर्वाह गरिरहनुपर्छ।
- जसरी चलिरहेछ ठीकै छ भनेर छाड्नु पनि बुद्धिमानी होइन। तपाईंको जीवनसाथी तपाईंका लागि कति महत्त्वपूर्ण छ भन्ने कुरा उनलाई महसुस गराउनु पनि उत्तिकै जरुरी छ। त्यसैले उनको दिन कस्तो रह्यो, सन्चो, बिसन्चो सोध्नु राम्रो हुन्छ। उनलाई कतै तपाईंको सहयोगको आवश्यकता छ ? सोध्नु जरुरी छ। तपाईंको सहयोग भए पनि नभए पनि तपाईंको सोधाइले मात्रै पनि उनमा धेरै प्रभाव पार्छ।

-पूर्णता कसैमा पनि हुँदैन। आ□नो जीवनसाथीमा पनि केही कमी-कमजोरी अवश्य पनि होलान् तर ती कमी-कमजोरीलाई लिएर सम्बन्धमा कटुता उत्पन्न गराउनुभन्दा उनका राम्रा र सबल पक्षमा गर्व गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ।

- एक-अर्काका लागि समय निकालेर एकसाथ बिताउनुहोस्। एक-अर्काको साथ र निकटता अत्यन्त महत्त्वपूर्ण हुन्छ। सम्बन्धलाई जीवन्तता प्रदान गर्न एकसाथ समय बिताउनुको अर्थ टेलिभिजन, परिवार वा अन्य मनोरञ्जन नभई आफू र आफ्नो जीवनसाथीको एकान्तपन, निकटता, आत्मीयता र प्रेम हो। यसले आपसी सम्बन्धलाई दिगो र जीवित राख्न सहयोग गर्छ र प्रेम बढ्छ।
- आफूले सहयोग गर्न सक्ने अवस्थामा एक-अर्काको निःसंकोच सहयोग गर्नुपर्छ। यसले आपसी सम्बन्धलाई अझ सुमधुर त बनाउँछ नै साथै दुवैको कार्यक्षमता पनि वृद्धि गर्छ।
- सम्बन्धमा निकटता र प्रगाढता कायम राख्न साथै बिताएका क्षणहरूलाई सदैव ताजा राख्ने प्रयास गर्नुपर्छ। ख्यालठट्टा, रमाइलोलाई कायम राख्नुपर्छ। आफ्नो जीवनसाथीलाई मनपर्ने कुरा एवं काम गर्नुपर्छ। कहिलेकाहीं बिना योजना डिनर वा चलचित्र हेर्न जाने, घुम्न जाने, उपहार दिने, सपिङ गराउने आदि। पत्नीले पनि श्रीमान्लाई मनपर्ने उपहार दिने, इच्छा अनुसारको खाना बनाइदिने, घरमा रोमान्सको वातावरण सिर्जना गर्ने, फरक शैलीको पहिरन, शृंगारका साथ श्रीमान्को स्वागत गर्ने, घरको सजावट परिवर्तन गरिदिने आदि। यसरी सामान्य जीवनशैली भन्दा फरक वातावरण सिर्जना गर्नाले वैवाहिक जीवनमा निरसता र एकोहोरोपन आउन पाउँदैन र जीवनको रोमाञ्चकता, मीठास, प्रेम तथा आनन्द सदैव कायम रहन्छ।

–रोजिन शाक्य

नव दम्पतीहरुका rflu

जुन सम्बन्धमा प्रेम हुँदैन त्यो सम्बन्धले सुख दिन सक्दैन। प्रेम र भावना नभएको सम्बन्ध जोड्नु पनि गलत हुन्छ। शारीरिक रूपले नजिक हुनुभन्दा पहिले मानसिक रूपले नजिक हुनु आवश्यक छ। दुवैको सोचाइ एकैप्रकारको होस्, उनीहरू एक-अर्काप्रति इमान्दार भए मात्र शारीरिक सम्बन्ध पनि राम्रो हुनसक्छ। शारीरिक सम्पर्कलाई कसरी ग्रहण गर्ने भन्ने विषयमा केही जानकारी लिइरहनु फाइदाजनक हुन्छ।

- कुनै पनि सम्बन्धको सुरुवातमा केही हिच्किचाहट र अप्ठ्याराहरू हुनु स्वाभाविक हो, त्यसैले सुत्ने कोठालाई शक्ति प्रदर्शनको केन्द्र बनाउनुको सट्टा एक-अर्कासँग कुराकानी गरेर वातावरणलाई अनुकूल बनाउनुहोस्।

- शारीरिक सम्पर्कलाई कहिल्यै पनि हतारमा गरिने क्रिया नसम्झनुहोस्। एक-अर्कालाई पूरा समय दिनका लागि तयार हुनुहोस्। महिलाहरूलाई यो क्रियाका लागि तयार हुन पाँच मिनेटदेखि पाँच घण्टासम्म पनि लाग्न सक्छ। शरीरलाई बुझ्नुभन्दा मनलाई बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्छ।

- आफूलाई तनावबाट मुक्त गर्नुपर्छ। हरेक डर-चिन्ताबाट मुक्त हुनुपर्छ। आ□नो साथीप्रति भरोसा गरेर आफूलाई तनावबाट मुक्त गरी प्रक्रिया सुरु गर्नु राम्रो हुन्छ।

- यदि महिलाहरू आफू निष्क्रिय रहनु नै राम्रो हुन्छ भन्ने सोच्छन् भने त्यो गलत हो। तपाईंको साथी तपाईंको सक्रिय रूपबाट पनि प्रभावित हुनसक्छ। कहिलेकाहीं आफूले नै पहल गर्नु उपयुक्त हुन्छ। यसो गर्दा मात्र दम्पतीले वास्तविक रूपमा शारीरिक सम्पर्कको आनन्द लिन सक्छन्।

- महिलाहरू मात्र आ□नो प्रशंसा चाहन्छन् भन्ने छैन, पुरुषहरू पनि कुनै खास समयमा आ□ना साथीबाट प्रशंसाले भरिएका शब्दहरूको अपेक्षा राख्छन्। त्यसैले आ□ना साथीलाई सधैं केही रोमान्टिक वाक्य भन्न तयार हुनु आवश्यक छ। जस्तै- 'तपाईंको अँगालोमा म सारा संसार बिर्सन्छु।'

- सबै पुरुष एकैप्रकारका हुन्छन् भन्ने सोचाइ गलत हो। केही पुरुष लजाउने प्रवृत्तिका हुन्छन् र उनीहरूलाई पनि मानसिक रूपले आफूलाई तयार गर्न समय लाग्न सक्छ। यस्ता पुरुषको हौसला महिला पार्टनरले नै बढाउनुपर्छ।

- आ□ना साथीलाई धेरै समय दिनुपर्छ, ऊसँग आनन्ददायक समय बिताउने र उसलाई तपाईं उसको हो, सधैं ऊसँगै हुनुहुन्छ, हरेक सुख-दुःखमा साझेदार हुनुहुन्छ भन्ने कुरा महसुस गराउनुपर्छ। यसो गर्नाले साथी पनि सम्पूर्ण रूपबाट आफूप्रति समर्पित हुन्छ।

- कोही पनि एकपटकमै पूर्ण दम्पती बन्न सक्दैनन्। शारीरिक सम्पर्क पनि एउटा कला हो, जसलाई निरन्तर अभ्यास गरेपछि मात्र पूर्णता प्राप्त हुन्छ। अभ्यास, प्रयोग र निरन्तर एक-अर्कालाई बुझ्ने प्रयास गरिरहनुपर्छ। यो नै शारीरिक सम्बन्धमा आनन्द प्राप्त गर्ने एकमात्र सूत्र हो।

- हरेक सम्बन्धमा चरम आनन्दसम्म पुग्नैपर्छ भन्ने छैन। दाम्पत्य जीवनमा यौनसम्बन्ध नै महत्त्वपूर्ण हो भन्ने पनि छैन। दुई व्यक्ति एक-अर्काको स्पर्शले पनि अपूर्व सुख प्राप्त गर्न सक्छन्। अँगालोमा बाँधिनु, स्पर्श गर्नु, भावना आदान-प्रदान गर्नुले पनि शारीरिक सम्पर्क जत्तिकै सुख प्रदान गर्छ।

- विवाहअघि केही मूलभूत कुराको जानकारी लिनु आवश्यक हुन्छ। यो जानकारी घरका आफूभन्दा ठूला दिदी, आमा अथवा कुनै चिकित्सकसँग सम्पर्क गरेर लिन सकिन्छ। मनमा कुनै दुविधा राख्नुहुँदैन। विवाहअघि जिज्ञासा तथा सन्देहहरूको निदान गर्नु नै सुखद दाम्पत्यको प्रारम्भ हो। शारीरिक सम्पर्क कुनै मधुरो गीतजस्तै हुन्छ जसमा सुर, धुन, तान र लयको सन्तुलन आवश्यक हुन्छ। यही सन्तुलनपछि दुवैलाई त्यो आनन्द प्राप्त हुन सक्छ। यदि एकअर्काप्रति समर्पित र इमान्दार हुन सकिएन, स्वस्थ र सहज दृष्टिकोण राखिएन भने सहवासको सम्पूर्ण आनन्द उठाउन सकिँदैन।

– अरुणा

एसीसी फाइनलमा नेपालको दाबी

सोमराज पोखरेल

टेस्ट क्रिकेट नखेल्ने एसियाली राष्ट्रका लागि छुट्याइएको लामो संस्करणको प्रतियोगिताले नयाँ नाम पाएको छ, एसीसी प्रिमियर लिग तीन दिवसीय क्रिकेट । नयाँ नामसँगै यसले प्रतिस्पर्धाको नयाँ स्वरूप पनि पाएको छ, फाइनल हुने प्रावधान ।

नेपालसहित सिंगापुर, मलेसिया, हङकङ र युएई सम्मिलित यो प्रतियोगिताले थप चर्चा पाएको छ । हाम्रा लागि थप रोमाञ्चकता केमा छ भने नेपालको फाइनल पुग्ने सम्भावना लगभग तय छ । नेपाल फाइनलबाट वञ्चित हुने सम्भावना खराब मौसम अथवा नाटकीय हारबाट मात्र सिर्जना हुन सक्छ ।

यो सबै प्रकारको सम्भावना यसै साता नेपालले सिंगापुरलाई ठूलो अन्तरले हराएपछि भएको हो । नेपालले यसअघि युएईसँग यस्तै ठूलो हार बेहोरेको थियो, तर सिंगापुरविरुद्धको खेलमा भने नेपालले त्यसको कुनै झझल्को दिएन । उल्टै पुरानो पराजयलाई बिर्साउने काम गऱ्यो ।

पहिलो दिनको खेलदेखि नै प्रतिस्पर्धा नेपालको पकडमा आइसकेको थियो । पहिले ब्याटिङ गरेको नेपालले नौ विकेट गुमाएर ३ सय १३ रनमा इनिङ समाप्तिको घोषणा गरेको थियो । प्रतिउत्तरमा सिंगापुरले आफ्नो पहिलो इनिङमा ९० रन मात्र जोड्न सक्यो । सिंगापुर फलो-अनमा परेको थियो, तर नेपालले उसलाई लगतै ब्याटिङ गराएन । नेपालले आफ्नो दोस्रो इनिङ सुरु गऱ्यो र ६ विकेटमा १ सय ७८ रन बनाएर त्यसलाई टुंग्यायो । सिंगापुरसमक्ष लक्ष्य थियो, ४ सय २ रन । क्रिकेटको भाषामा लगभग असम्भव नै ।

अन्ततः सिंगापुर आफ्नो दोस्रो इनिङमा १ सय ९६ रनमा समेटियो । नेपालको जित पूरा हुँदा तेस्रो दिन लञ्चको समय पनि भएको थिएन । नेपाली खेलाडी ब्याट र बल दुवैमा सफल भयो । पहिलो इनिङमा नेपालका लागि प्रारम्भिक ब्याट्सम्यान परेश लोहनीले १ सय ३ रनको सतकीय इनिङ खेले । मेहबुब आलमले ७४ र पारस खड्काले ६९ रन जोडे । मेहबुब र पारसले दोस्रो इनिङमा पनि क्रमशः ५१ र ५६ रन बनाए । मेहबुब म्यान अफ द म्याच रहे भने पारस उत्कृष्ट ब्याट्सम्यान । कुल नौ विकेट लिएका नेपाली कप्तान विनोद दास उत्कृष्ट बलर रहे ।

'यो हाम्रो उत्कृष्ट जित हो,' नेपाली प्रशिक्षक रोय डायसले भने । उनको भनाइमा सहमति जनाउँदै कप्तान विनोदले थपे– 'हामी सबै ठूलो अन्तरको जितमा खुसी छौं । यसले हाम्रो आत्मविश्वास बढाएको छ ।' नेपालले सिंगापुरविरुद्ध अधिकतम ३४ मध्ये ३३ दशमलव ५ अंक बटुलेको थियो ।

यसले नेपालको कुल अंक ७९ भएको छ । अंक तालिकामा सिंगापुर ५९ मा दोस्रो, मलेसिया ४५ दशमलव ५ मा तेस्रो, हङकङ ४४ दशमलव ५ मा चौथो र युएई ३० दशमलव ५ मा पाँचौं स्थानमा छ । नेपालले अहिलेसम्म खेलेका तीन खेलमध्ये दुई खेलमा जित हासिल गरेको छ भने एकमा पराजित भएको छ ।

अब नेपालले फाइनलको यात्रा तय गर्न मलेसियाविरुद्धको अन्तिम प्रतिस्पर्धा बराबरी गरे पुग्छ । त्यो खेल मलेसियामै मंसिर ८ गतेदेखि सुरु हुनेछ । त्यहाँ नेपालको चिन्ता वर्षाले खेल बिथोल्न सक्ने सम्भावनामा हुनेछ, अन्यथा नेपाली क्रिकेटले नयाँ उचाई छुने निश्चित छ ।

५ प्रश्न

शक्तिप्रसाद गौचन, नेपाली राष्ट्रिय क्रिकेट टिमका उपकप्तान । आगामी साता मलेसियाविरुद्ध तीन दिवसीय एसिसी प्रिमियर लिग खेल्न जाने तयारीमा रहेका गौचन मलेसियाविरुद्धको जित फाइनलमा पुऱ्याउन महत्त्वपूर्ण रहेकाले आफूहरू जितकै लागि खेल्ने बताउँछन् ।

संयुक्त अरब इमिरेट्स (युएई) सँगको तीन दिवसीय खेलमा कसरी पराजित भयो नेपाल ?

युएईसँग हामीले राम्रो गर्न सकेनौं । युएई आफैंमा राम्रो टिम हो तर जित्न सकिने म्याच पनि हामीले गुमायौं । २ सय ५ रनको लक्ष्य खासै ठूलो थिएन, हाम्रा ब्याट्सम्यानहरूले खुलेर खेल्न सकेनन्, हामी ९७ रनले पराजित भयौं तर अब त्यो हारलाई बिर्सेर अर्को साता हुने मलेसियाविरुद्धको प्रतिस्पर्धाका लागि तयारीमा लागेका छौं । यसै साता सिंगापुरविरुद्धको विजयले पनि हामीलाई उत्साहित बनाएको छ ।

गृहमैदानबाहिर नेपालले हालसम्म जितेको छैन नि ?

हो, हामीले तीन दिवसीय क्रिकेटमा गृहमैदानबाहिर अझै पनि विजय हात पार्न सकेका छैनौं । टिममा आएको सुधारका कारण पनि हामी अब राम्रो गर्नेमा विश्वस्त छौं । मलेसियालाई जितेर गृहमैदानबाहिर पहिलो विजय हात पार्ने आशामा छौं । तीन दिवसीय क्रिकेटमा मलेसियाभन्दा हामीले राम्रो गरिरहेका छौं । उनीहरूभन्दा हाम्रो टिम सबै हिसाबले राम्रो छ ।

यस पटक नेपालको राम्रो पक्ष ?

ब्याटिङलाइन निकै सुध्रिएको छ । युएईसँगको खेल बिर्सने हो भने यसै पटक सिंगापुरसँग र पहिलो खेलमा हङकङविरुद्ध हाम्रा ब्याट्सम्यानले राम्रो गरे र स्कोर पनि राम्रो भयो । बलिङ र फिल्डिङ त पहिलेदेखि नै राम्रो छ । पछिल्ला खेलहरूमा जस्तो हाम्रा ब्याट्सम्यानहरूले राम्रो खेले भने मलेसियालाई जित्न खासै गाह्रो होलाजस्तो लाग्दैन ।

तपाईंको व्यक्तिगत प्रदर्शन खस्किरहेको छ नि ?

सिंगापुरविरुद्ध मैले राम्रो ब्याटिङ गर्न सकिनँ । त्यसो भन्दैमा खत्तम भन्न मिल्दैन । म फर्म सुधार्न निकै मेहनत गरिरहेको छु । आशा छ, मलेसियासँगको खेलमा तपाईंले मेरो ब्याटिङ सुधारिएको हेर्न पाउनुहुनेछ ।

rf]6lgsf] eof]<

आँखाको चोटले लामो समय दुःख दियो । त्यसकै कारण हङकङविरुद्ध नेपालको पहिलो एसीसी प्रिमियर लिग म्याच खेल्न पाइनँ । अब भने पूर्ण रूपले फिट भएको छु ।

मैदान बाहिर

म्याराडोना प्रशिक्षक बन्ने

अर्जेन्टिनाका महान् फुटबल खेलाडी डिएगो म्याराड्डोना अन्ततः प्रशिक्षक बन्ने भएका छन् । पटक-पटक अर्जेन्टिना तथा बोका जुनियर्सको प्रशिक्षक बन्ने इच्छा देखाएका म्याराडोनामथि उनी सफल प्रशिक्षक हुन सक्दैनन् भन्ने आरोप लाग्दै आएको छ ।

अर्जेन्टिनालाई सन् १९८६ को विश्वकप फुटबल उपाधि दिलाउन प्रमुख भूमिका खेलेका म्याराडोना खेल जीवन र त्यसपछि पनि धेरैजसो समय लागूऔषध विवादमा मुछिएर चर्चामा आए । अहिले उनलाई होन्डुरसको राष्ट्रिय टिमको प्रशिक्षक बन्ने हल्लाले चर्चामा ल्याएको छ ।

होन्डुरस फुटबल महासंघका अध्यक्ष राफेल क्यालेजासले पहिले नै विश्व फुटबलका यी महान् खेलाडीलाई प्रशिक्षक बन्न प्रस्ताव गरिसकेका छन् । म्याराडोनाले पनि आफू होन्डुरस टिमको प्रशिक्षक बन्न सक्ने बताउँदै आएका छन् । क्यालेजाससँग पनि उनले यस विषयमा पछि कुरा गर्ने बताएका थिए ।

अर्को सफलताको खोजीमा हिंगिज

पूर्व-विश्व नम्बर एक महिला टेनिस खेलाडी मार्टिना हिंगिजका लागि अस्ट्रेलियन वुमन हाडकोर्ट टेनिस प्रतियोगिता निकै महत्त्वपुर्ण रहँदै आएको छ । सन् २००७ को सुरुमा यो प्रतियोगिता मार्फत् आफूले अर्को सफलता हात पार्ने कुरामा हिंगिज विश्वस्त छिन् । उक्त प्रतियोगिता आगामी डिसेम्बर ३१ देखि सुरु भएर जनवरी ६ मा समाप्त हुनेछ । सन् १९९७ मा अस्ट्रेलियन वुमन हाडकोर्ट टेनिस उपाधि चुमेपछि १६ वर्षे हिंगिज पहिलो पटक विश्व नम्बर एक खेलाडी बनेकी थिइन् । हिंगिजले समय-समयमा घुँडाको चोटले दुःख दिएपछि सक्रिय खेल जीवनबाट सन्यासको घोषणा गरे पनि गत वर्ष यही प्रतियोगिताबाट टेनिस जगतमा पुनरागमन गरिन् ।

यसै वर्ष रोम र कोलकातामा भएका टेनिस प्रतियोगितामा उपाधि जितेकी हिंगिज टोकियो र मन्ट्रियलमा भएका प्रतियोगिताको फाइनलमा पुगेकी थिइन् । पाँच पटक ग्रान्डस्लाम प्रतियोगिता जितिसकेकी हिंगिज गत वर्ष अस्ट्रेलियन ओपनको सेमिफाइनलमा पुगेकी थिइन् ।

वर्षको पहिलो डब्लुटिए उपाधि जितेर अझै पनि आफू नम्बर एक रहेको सावित गर्न हिंगिजका लागि यो महत्त्वपूर्ण मौका हुनेछ । अस्ट्रेलियन ओपन पुनः एक पटक जित्नका लागि अस्ट्रेलियन वुमन हाडकोर्ट महत्त्वपूर्ण रहने कुरा हिंगिजले बताएकी छिन् ।

रेलिगेसनबाट बच्ने चुनौती

राजु घिसिङ

काठमाडौं– उत्कृष्ट खेल प्रदर्शनका बाबजुद गत वर्ष बौद्ध क्लब रेलिगेसनमा पर्दै 'बी' डिभिजनमा झरेको थियो । तीन महिना सञ्चालन हुने यो वर्षको लिगको अंकतालिकाको अन्तिम दुई स्थानमा रहने दुई टिम रेलिगेसनमा पर्नेछन् । तयारी र विगतको प्रदर्शनका आधारमा यो वर्ष ब्वाइज युनियन, मच्छिन्द्र, सरस्वती युथ तथा बिग्रेड ब्वाइज क्लब रेलिगेसनबाट बच्ने चुनौती झेलिरहेका छन् ।

वि.सं. २०३२ को सहिद स्मारक लिग च्याम्पियन ब्वाइज युनियन क्लबले विदेशी खेलाडीको भरमा यो वर्ष अंकतालिकाको अघिल्लो ६ स्थानमा रहने अपेक्षा गरेको छ । पछिल्लो लिगमा दसौं स्थानमा रहेको ब्वाइज युनियनका सचिव श्रवण श्रेष्ठ भन्छन्- 'तीन जना भारतीय र सम्भव भएसम्म अफ्रिकी मूलका खेलाडी ल्याउने प्रयासमा छौं ।' हालै भारतको कालिङपोङमा आयोजित प्रतियोगितामा उत्कृष्ट प्रदर्शन गरेकाले पनि क्लबको मनोबल उच्च छ । ब्वाइज युनियनमा अहिले २३ जना खेलाडी छन् । केन्द्र लिम्बु, सागर घिमिरे, राजु राई तथा सन्दीप तामाङ ब्वाइज युनियनका प्रमुख खेलाडी हुन् ।

गत वर्ष लिगको १३ औं स्थानमा थन्किएको मच्छिन्द्र क्लबले महत्त्वकाक्षी रूपमा यस वर्ष अंकतालिकाको अघिल्लो चार स्थानमा रहने लक्ष्य लिएको छ । पहिलो खेलमा थ्रीस्टारद्वारा पराजित मछिन्द्रले प्रशिक्षक फुजासहित चार जना अफ्रिकी खेलाडीका निम्ति ६ लाख रुपैयाँ बजेट छुट्याएको छ, तर यसै वर्षदेखि अनिवार्य गरिएको इन्टरनेसनल ट्रान्सफर सर्टिफिकेट र वर्क पर्मिटका कारण मच्छिन्द्र विवादमा परेको छ । खेलाडीहरूको खेलसँगै अनुशासनलाई प्राथमिकता दिने दाबी गर्दै मच्छिन्द्रका अनिल श्रेष्ठ भन्छन्– 'स्ट्राइकर कमजोर भए पनि हाम्रो डिफेन्स र मिडफिल्ड लाइन बलियो छ ।' लिगमा सधैं कमजोर प्रदर्शन गर्दै आएको मच्छिन्द्रका लागि शुभम् श्रेष्ठ, आजाद प्रधान, विकास सुब्बा तथा विजय धिमाल प्रमुख खेलाडी हुन् । मछिन्द्रले २२ जना खेलाडी अनुबन्ध गरेको छ ।

पहिलो खेलमै साविक विजेता मनाङ-मर्स्याङ्दीसँग शून्यका विरुद्ध ७ गोलको फराकिलो अन्तरले पराजित भए पनि 'बी' डिभिजन लिग च्याम्पियन सरस्वती युथ क्लबले अंकतालिकामा कम्तीमा दसौं स्थानमा रहने रणनीति बनाएको छ । टिम म्यानेजर भुवन श्रेष्ठ भन्छन्- 'रक्षापंक्ति र मध्यपंक्ति राम्रो छ, अब्बल विदेशी स्ट्राइकरको खोजीमा छौं ।' विगतमा विभिन्न क्लबबाट 'ए' डिभिजन लिग खेलिसकेका १० जना खेलाडी सरस्वती युथ क्लबमा छन् । गोलरक्षक छन्नुराम चौधरी, जय थापा, रूपेश धौवञ्जार, सुविन घिमिरे, सुनिल पराजुली, ज्ञानेन्द्र आले तथा सन्तोष श्रेष्ठ पहिलोपल्ट 'ए' डिभिजन लिग खेलिरहेको सरस्वती युथका प्रमुख खेलाडी हुन् ।

दस जना नयाँ खेलाडी लिएर यो वर्षको लिगको यात्रा प्रारम्भ गरेको बिग्रेड ब्वाइज क्लबले अंकतालिकामा कम्तीमा आठौं स्थानमा रहने योजना तय गरेको छ । नाइजेरियन खेलाडी ओबाग बेमिरो जुनियरको उत्कृष्ट प्रदर्शनले बिग्रेड ब्वाइज गत वर्ष अंकतालिकाको मध्यमा रहन सफल भएको थियो । बढी खर्च गरेर राम्रा खेलाडी अनुबन्ध गर्नुभन्दा नयाँ अनुहारलाई अवसर दिने बिग्रेड ब्वाइजका उपाध्यक्ष खड्गप्रसाद थापा बताउँछन् । विदेशी खेलाडी ल्याउने योजनामा रहेको बिग्रेड ब्वाइजमा १६ जना खेलाडी अनुबन्धित छन् । प्रवीण मानन्धर, रमेश राना तथा दीपेन्द्र गुरुङ ब्रिगेड ब्वाइजका प्रमुख खेलाडी हुन् ।

पन्ध्रौं एसियाली खेलकुद

नेपालको आशा मार्सलआर्ट्‌समा मात्रै

काठमाडौं– आगामी मंसिर १५ गतेदेखि कतारको राजधानी दोहामा सुरु हुने एसियाली खेलकुदमा नेपालले मार्सल आर्ट्‌स खेलहरू कराँते, तेक्वान्दो, उसु र जुडोबाट पदकको आशा राखेको छ। पछिल्लो पटक तेक्वान्दो, कराँते र बक्सिङबाट पाएको सफलताका कारण पनि दोहामा मार्सलआर्ट्‌सतर्फ नेपालले आँखा लगाउनु स्वाभाविक हो। करिब आधा दशकअघिसम्म मार्सल आर्ट्‌समा दक्षिण एसियाकै शक्तिशाली टिमका रूपमा नेपालले बनाएको छवि लगातार दुई दक्षिण एसियाली खेलकुदमा असफल प्रदर्शनपछि धुमिल भैसकेको छ। सम्भवतः त्यसै कारणले दोहा एसियाडमा नेपाल आफ्नो गुमेको छवि फर्काउने धुनमा छ। यस अर्थमा पनि दोहा एसियाड नेपाली मार्सल आर्ट्‌सका लागि परीक्षाका रूपमा रहनेछ।

नेपालले पन्ध्रौं एसियाडका लागि १२ खेलमा ५२ खेलाडी दोहा पठाउँदै छ। तीमध्ये २८ जना मार्सल आर्ट्‌सका चार खेल तेक्वान्दो, कराँते, उसु तथा जुडोका लागि नेपालको प्रतिनिधित्व गर्नेछन्। यसले पनि दोहामा नेपालको आशा मार्सलआर्ट्‌समै रहने देखाउँछ। राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्का उपाध्यक्ष सीताराम मास्के पनि मार्सल आर्ट्‌ससम्बन्धी खेलहरूबाट पदक जित्ने कुरामा ढुक्क छन्। टिम तयारीको जिम्मा लिएका मास्के भन्छन्– 'विगतको प्रदर्शनलाई आधार मान्ने हो भने तेक्वान्दो र कराँतेबाट यस पटक हामी राम्रो आशा गर्न सक्छौं।'

दक्षिण एसियाली खेलकुदमा लगातार तीन पटक स्वर्णपदक जितेका रहेका दीपक विष्ट अझ खेल्दैछन् भने त्यही पुस्ताकी संगिना वैद्य आराम गरिरहेकी छिन्। बुसान एसियाडमा पदक जित्ने रेणुका हाल अमेरिकामा छिन् भने रीतु कोरियामा छिन्। ५ महिला तथा ५ पुरुष खेलाडीको सहभागिता रहने तेक्वान्दोमा दसौं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा स्वर्णपदक जितेकी मनिता शाही अहिले नेपालको ठूलो आशा भएकी छिन्। दीपक अहिले तयारीकै सिलसिलामा अमेरिकामा छन् भने बाँकी खेलाडीहरू दक्षिण कोरियामा प्रशिक्षण लिइरहेका छन्।

एसियाली खेलकुदमा तेक्वान्दो नेपालका लागि सबैभन्दा सफल खेल हो। एसियाडमा नेपालका लागि एक मात्र रजत पदक जित्ने सविता राजभण्डारी तेक्वान्दो खेलाडी नै हुन्। एसियाडमा नेपालले जितेको १७ कांस्य पदकमध्ये १० तेक्वान्दोतर्फ प्राप्त गरेको छ। जानकारहरू गत वर्षको एसियाली तेक्वान्दो च्याम्पियनसिपमा खराब प्रदर्शन र दक्षिण एसियाली खेलकुदमा समेत खस्किँदो नतिजाले तेक्वान्दोबाट निकै ठूलो आशा राख्न नसकिने बताउँछन्।

तेक्वान्दोभन्दा चर्को प्रतिस्पर्धा हुने भए पनि कराँतेले राम्रो नतिजा दिने कुरामा नेपाल कराँते महासंघका अध्यक्ष एवं प्रमुख प्रशिक्षक थानेश्वर राई विश्वस्त छन्। सागमा गलत निर्णयको सिकार भएका भनिएका दीपकका लागि आफ्नो उत्कृष्टता प्रमाणित गर्न दोहा एसियाड सबैभन्दा उचित स्थान हुनेछ।

दीपक विष्टसहित ५ जना पुरुष तथा श्रीलंकामा सम्पन्न दसौं दक्षिण एसियाली खेलकुद (साग) मा स्वर्णपदक जितेकी मनिता शाहीसहित ५ जना महिला खेलाडीले पन्ध्रौं एसियाली खेलकुदमा नेपालका तर्फबाट तेक्वान्दोमा भाग लिनेछन्। हाल अमेरिकामा प्रशिक्षणरत विष्टले कोरियाको बुसानमा सम्पन्न चौधौं एसियाली खेलकुदमा कांस्य पदक जितेका थिए। यसपटक पनि उनीबाट खेलप्रेमीहरूले राम्रै आशा राखेका छन्। चार वर्षअघि दक्षिण कोरियामा नेपालले सबै तीनवटा कांस्य पदक तेक्वान्दोतर्फ (दीपक विष्ट, रेनुका मगर र रितु जिमी राई) जितेको थियो। त्यतिबेला र अहिले नेपालको तेक्वान्दो स्तरमा निकै फरक आइसकेको छ। त्यतिबेलाका सबै चर्चित खेलाडी विदेशतिर पलायन भैसकेका छन्। सक्रिय खेलजीवनमा आठौं र नवौं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा स्वर्णपदक जितेका दीपक गत भदौमा श्रीलंकामा भएको दसौं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा निर्णायकको लगातार गलत निर्णयपछि बीचमै खेल त्याग्न बाध्य भएका थिए। 'त्यसको क्षतिपूर्ति एसियाडबाट गर्ने आशा लिएको छु' दीपक बताउँछन्। सागमा स्वर्णपदक जितेका कुशलसहित स्वर्णपदक विजेता महिला खेलाडी सुलोचना सिजख्वा तथा रजत पदक विजेता अमृता शाक्य कराँतेमा नेपालका लागि पदक जित्ने होडमा छन्।

लामो समयको अमेरिका बसाइपछि काठमाडौं फर्केर दसौ सागमा स्वर्णपदक जितेकी उसुकी बीना लामाले उसुबाट नेपाललाई ठूलै सफलता दिलाउने विश्वास गरिएको छ। हाल अमेरिकामा प्रशिक्षणरत बीना आफूमा केही गर्न सक्ने आत्मविश्वास रहेको बताउँछिन्। सन् १९९० को बेइजिङ एसियाडमार्फत उसुमा लगातार सहभागिता जनाउँदै आएको नेपालले प्रभावशाली प्रदर्शन गर्न सकेको छैन। तेस्रो पटक एसियाली खेलकुदमा सहभागिता जनाउने तयारीमा रहेकी बीनाको प्रदर्शन पनि खासै सम्झनलायकको देखिएको छैन। पछिल्लो पटक दक्षिण एसियाली खेलकुदमा स्वर्णपदक जितेर आत्मविश्वास दरिलो बनाएकी बीना अहिले राम्रो फर्ममा छिन्।

बीनासहित मचारत्न महर्जन, राजकुमार रसाइली तथा भुवन श्रेष्ठ दोहा एसियाडमा उसुतर्फ नेपाललाई पहिलो सफलता दिलाउन प्रयासरत छन्। मार्सल आर्ट्‌सका खेलका अतिरिक्त बाँकी खेलमा नेपालले त्यति ठूलो आशा राखेको छैन। एथलेटिक्समा सागका दोहोरो स्वर्णपदक विजेता राजेन्द्र भण्डारी डोपिङ प्रकरणमा मुछिनुले नेपालको एसियाड तयारीमा नराम्रो धक्का लागेको छ। एथलेटिक्समा भाग लिन लागेका दुई मात्र खेलाडी कान्छीमाया कोजु र अर्जुन बस्नेतले दसौं सागमा रजत पदक जितेका थिए।

बक्सिङमा नेपालले हालसम्म एसियाडमा छ कांस्य पदक जितिसकेको छ। पछिल्ला केही वर्षमा बक्सिङको स्तर खस्किँदै गएपछि यस पटक एक जना मात्र बक्सर सुशील घिमिरे दोहा जानेछन्। अन्य खेलहरूमा गल्फ, ब्याडमिन्टन, भारत्तोलन, लनटेनिस, सुटिङ, शारीरिक सुगठनजस्ता खेलहरू नेपालका लागि अनुभव सँगाल्ने माध्यम मात्र हुनेछन्।

एसियाडमा सहभागी हुने नेपाली खेलाडीहरू

एथलेटिक्स : कान्छीमाया कोजू (५००० मिटर र १०००० मिटर), अर्जुन बस्नेत (म्याराथुन)

ब्याडमिन्टन : सुमिना श्रेष्ठ (महिला एकल)

बक्सिङ : सुशील घिमिरे (६४ किलोग्राम)

गल्फ : टासी घले, सीबी भण्डारी, शिवराम श्रेष्ठ, यलम्बरसिंह अधिकारी

जुडो : रञ्जु राई (५२ किलोग्राम), देवु थापा (६३ किलोग्राम)

कराँते : महिला : कृष्णकला केसी (४८ किलोग्राम), अमृता शाक्य (५३ किलोग्राम), सुलोचना सिजख्वा (व्यक्तिगत काता)। पुरुष : रामबहादुर लिम्बु (५५ किलोग्राम), दीपक श्रेष्ठ (६० किलोग्राम), कुशल श्रेष्ठ (६५ किलोग्राम), रामशरण ट्वाटी (८४ किलोग्रामभन्दा माथि), विनोद शाक्य (८० किलोग्राम)

सुटिङ : फूलमाया क्याप्छाकी (एयर राइफल), अस्मिता राई (एयर राइफल), भगवती केसी (एयर राइफल), असिम यादव (एयर राइफल)

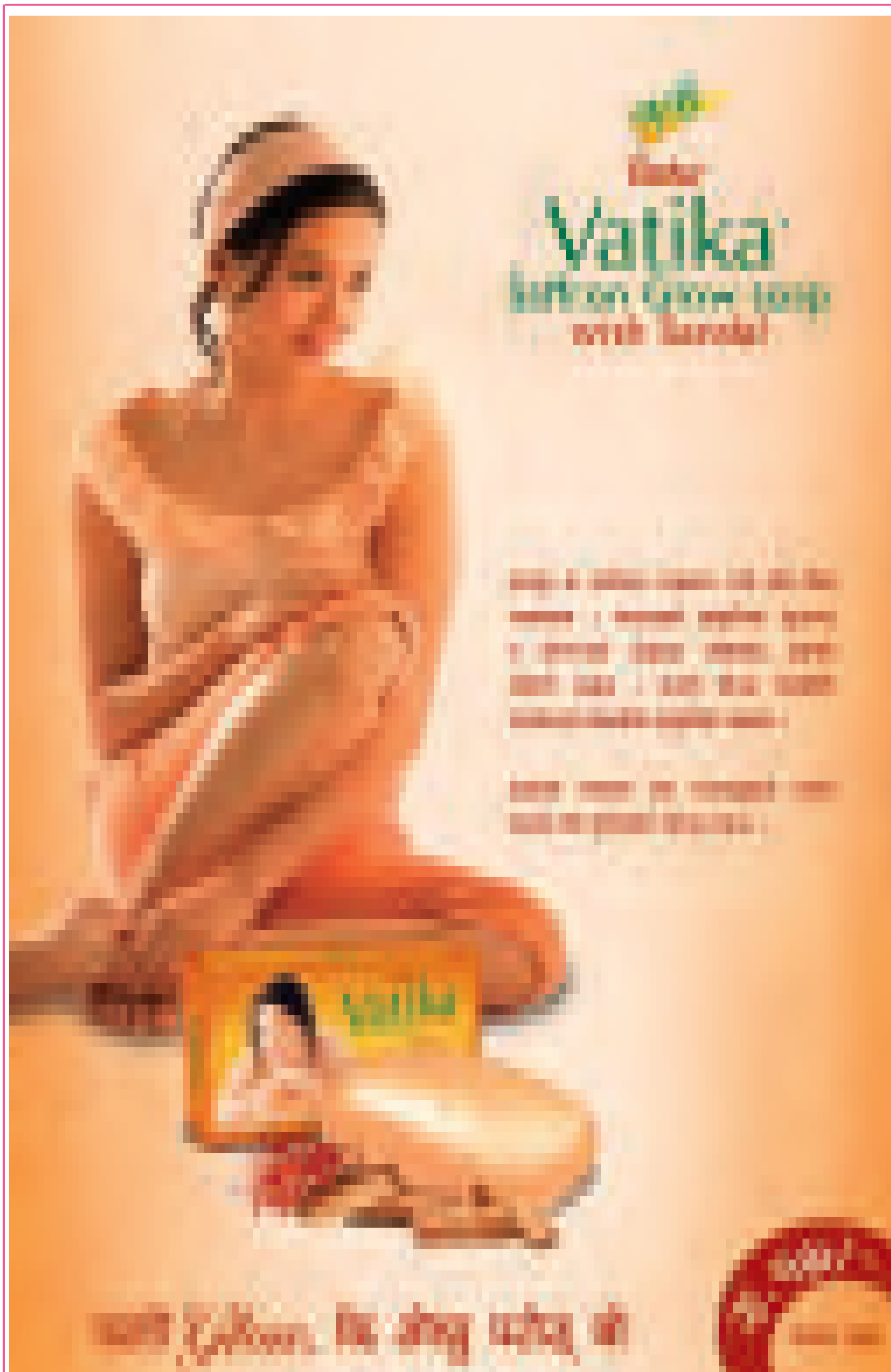
तेक्वान्दो : यानकुमारी चौलागाईं (४३-४७ किलोग्राम), अविना राई (४७-५१ किलोग्राम), पदमा गुरुङ (५१-५५ किलोग्राम), आयशा शाक्य (५६-५९ किलोग्राम), मनिता शाही (५९-६३ किलोग्राम), यामबहादुर पुन (४५-४९ किलोग्राम), कुमार मानन्धर (५०-५४ किलोग्राम), सञ्जीव प्रधान (५८-६२ किलोग्राम), रमेशकुमार श्रेष्ठ (६७-७२ किलोग्राम), दीपक विष्ट (७२-७८ किलोग्राम)

उसु : थाउलुतर्फ बिना लामा, भुवन श्रेष्ठ, विकास गुरुङ, गौतम डंगोल, मचारत्न महर्जन, शक्तिमान लामा, सान्सौतर्फ राजकुमार रसाइली (४८-५२ किलोग्राम), धनवीर महर्जन (६५-७० किलोग्राम)

भारत्तोलन : कमलबहादुर अधिकारी (६२ किलोग्राम)

सफ्ट टेनिस : एकल : कृष्णबहादुर राउत, श्यामकुमार लामा। टिम : दीपेन्द्र थापा, अभिषेक अमन, राजु नगरकोटी

शारीरिक सुगठन : सच्चित प्रधान (६० किलोग्राम)



कान्तिपुर गाथा

किशोर नेपाल

गाथाकारको हृदय जतिबेला पनि खुसीले गद्गद हुने गर्छ। बितेको वैशाखदेखि यता एक हजार पटकभन्दा बढी गाथाकारको हृदय गद्गद भैसकेको छ। हृदय गद्गदिन कुनै अवसर चाहिँदैन, यसले कुनै मौसम खोज्दैन। हृदय जताततै समावेश हुन्छ। समावेशी लोकतन्त्रले गाथाकारको हृदयलाई नै समावेशी बनाइदिएको छ। छठका दिन कान्तिपुरको रानीसागरमा सूर्यलाई अर्घ्य चढाइरहेका मधेसी समुदायका नागरिकहरूलाई देखेर पनि गाथाकारको हृदय गद्गद भयो। त्यसपछि प्रधानमन्त्रीले वसन्तपुरको डबलीबाट न्हूँदया लसताय भिन्तुना भनेर नेवार समुदायका नागरिकहरूलाई शुभकामना दिनुहुँदा गाथाकारको हृदयका भावनाहरू छचल्किएर जुद्धसडकभरि पोखियो। अब आउने ल्होसारमा पनि गाथाकारको हृदयले मच्चिई-मच्चिई भकुन्डो खेलेर गोल गर्ने पक्कै छ। तिहारको भोलिपल्ट इद मिलनको बिदा मनाएर हिन्दू मुस्लिम भाइ-भाइको नारा दिँदा त हृदय उफ्रिएर झन्डै जापान पुगेको थियो।

तर जापान पुग्न पाएन हृदय, झापामा नै अड्कियो। हृदयहरू पनि दुई आकारका हुन्छन्। एक आकार बडेमानका हुन्छन्, जसमा हृदयाघातको सम्भावना अत्यधिक हुन्छ। अर्को आकार छोटेमानका हुन्छन् जो प्रायः खुम्चिएरै मर्छन्। बडेमानका हृदयहरू जापान पुग्छन्। छोटेमानका हृदयहरू धेरै पर पुगे झापा पुग्छन् र अड्किन्छन्, किनभने छोटेमानका हृदय हुनेहरू कदका पुड्का हुन्छन्। कदका पुड्का मानिसहरू उफ्रिन सक्छन्, दौडिन सक्दैनन्। जो दौडिन सक्दैनन् ती समावेशी लोकतन्त्रमा पनि फक्रिन सक्दैनन्। किनभने लोकतन्त्र आफैं त कम्पिटिटिभ हुन्छ, त्यसमा पनि समावेशी थपिएपछि त त्यो झनै कम्पिटिटिभ हुन्छ। यो थाहा पाएदेखि गाथाकारको हृदय अझै गद्गद भएको छ।

गाथाकारको हृदय गद्गदाउनुको अर्को कारण पनि छ। चैत-वैशाखको आन्दोलनमा समावेश भएका सबै जात-जाति र लिंगका व्यवसायीहरू अहिले ज्याला माग्दैछन्। कसैलाई तेत्तीस प्रतिशत आरक्षणले पुगेको छैन भने कसैको सीपको कदर भएको छैन। जागिर पाउने आशामा आन्दोलनमा लागेकाहरूले अहिलेसम्म जागिर पाएका छैनन्। सरकार हुतिहारा छ। शाही शासनमा मोज गर्नेहरूलाई एकै निर्णयमा बर्खास्त नगरेर कान्तिपुरका सडकमा हल्लिइरहेका होनहार बेरोजगारहरूको हुर्मत हरण गर्दैछ। यो देखेर गाथाकारको हृदय दुःखले गद्गदाउन थाल्छ। हृदय हो, यो सुखमा पनि गद्गदाउँछ, दुःखमा पनि गद्गदाउँछ। गद्गदाउँदा-गद्गदाँदै लुपुक्क निदाउँछ। मोबाइल बोक्नेहरूले बडो सान दिएर मोबाइल नउठाए पनि गद्गदाउँछ, मोबाइल उठाएर बिजी देखाए पनि गद्गदाउँछ। हृदयको मोबाइलमा आफैं घण्टी बजाउँछ। आफैं सुन्छ, आफैं गद्गदाउँछ।

गाथाकारको हृदय गद्गदाउन कुनै दिन, महिना, रात-विरात र समय-कुसमय केही चाहिँदैन। वस, गाथा लेख्दालेख्दै अनुहारहरू सम्झिएर पनि गद्गदाउँछ। टेलिभिजनमा ऐश्वर्या रायको आँखा देखेर पनि गद्गदाउँछ। उमराव जान हो हृदय। सुन्दरता देखेर पनि गद्गदाउँछ। सुन्दरता नदेखेर पनि गद्गदाउँछ। भनेकै पनि छ, दिलकी वात सुने दिलवाला।

पोखरामा बोन ओदोरी र कन्सर्टको धुम

शिव शर्मा

पोखरा- पोखराको कोमागाने पार्क, गएको साता दुई दिनसम्म विछट्टै रंगिएको थियो। फेवातालको चिसो सिरेटोसँगै स्वदेशीदेखि विदेशी सबै रमाइरहेका थिए। जापानी पहिरन (कोमोनो)मा चिरिच्याँट्ट सजिएका जापानी युवायुवतीहरू निकै राम्रा देखिएका थिए।

बूढाबूढीलाई पनि निकै सुहाएको थियो पहिरन। जापानको विशेष पर्वहरूमा आयोजना गरिने सांस्कृतिक कार्यक्रम र जापानको नमस्ते व्यायामको रमझम पनि कम रमाइलो थिएन। नेपाली युवतीहरू पनि जापानी पहिरनमा सजिएर यताउति फ्याक-फुरुक गरिरहेका थिए। यो दृश्य थियो नेपाल-जापान दौत्य सम्बन्ध स्थापनाको ५० औं वर्ष पुगेको उपलक्ष्यमा यहाँ आयोजना गरिएको पोखरा बोन ओदारी एन्ड कन्सर्टको।

जापानी हस्तकलाका सामान, जापानी परिकार तथा जापानमा निर्मित वस्तुहरूको बृहत् प्रदर्शनीले कार्यक्रमको शोभा बढाएको थियो।

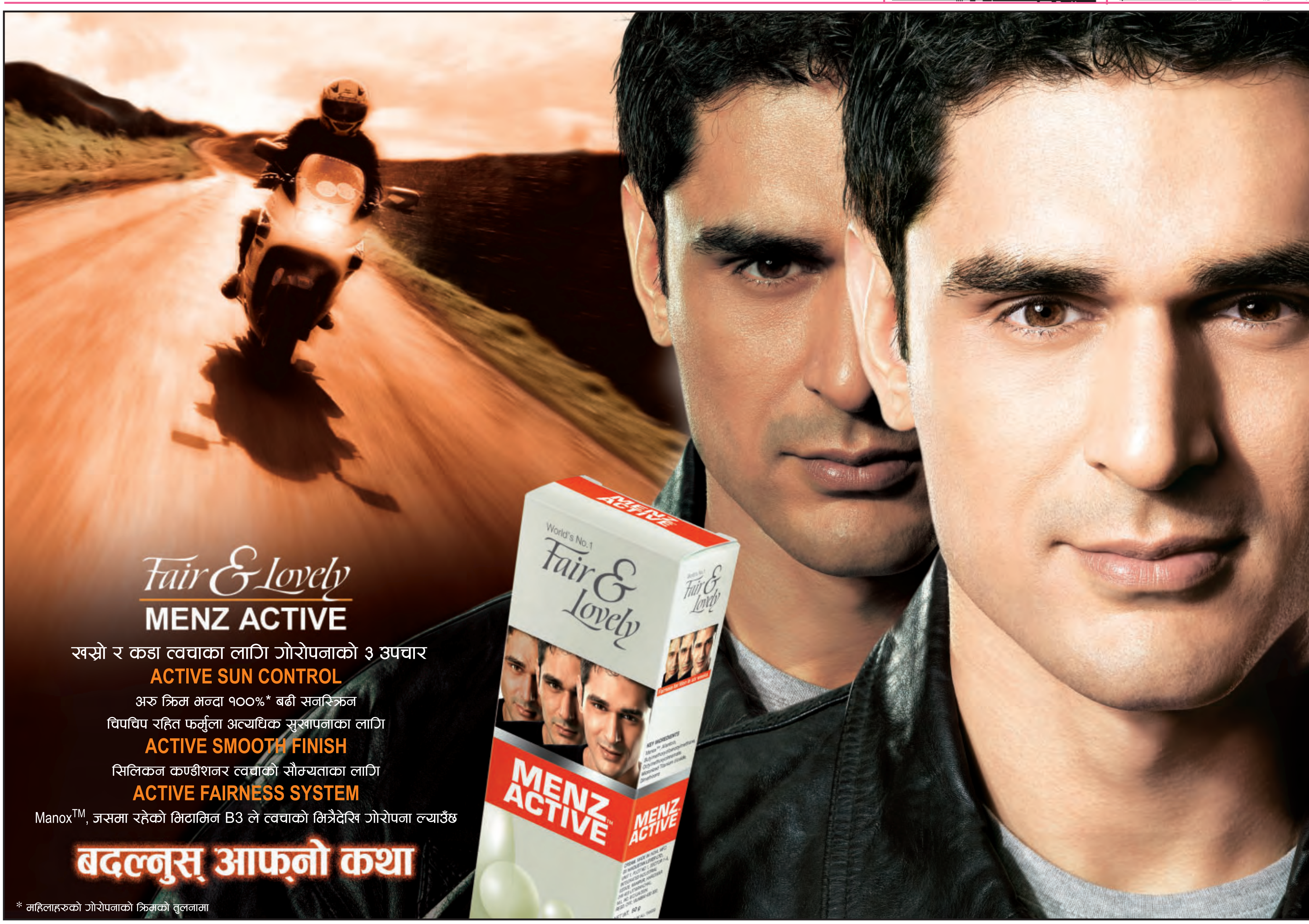
कार्यक्रमको अर्को रमाइलो पक्ष नेपाली र जापानी कलाकारहरूको कन्सर्ट थियो। कार्यक्रममा पोखरेली युवायुवतीलाई नचाउन राजधानीबाट आइपुगेका थिए तन्नेरी गायक मिग्मा शेर्पा तथा अविनाश घिसिङ। उनीहरूले आफ्ना चर्चित गीतले चिसो मौसममा तातो रंग दिएका थिए। त्यसैगरी कार्यक्रममा स्थानीय कलाकारहरू भाष्करध्वज श्रेष्ठ, आनन्द बज्राचार्य, विनोद बानिया, सर्वज्ञमान शाक्य, विमल पराजुली आदिले पनि आफ्ना गीत प्रस्तुत गरे।

नारीको नयाँ अंक बजारमा उपलब्ध छ

तालिम
❊ फोटोग्राफी
❊ भिडियोग्राफी
❊ कलरल्याब
❊ लेमिनेशन
❊ डिजिटल फोटोग्राफी
❊ डिजिटल भिडियोग्राफी
सम्पर्क:
अरुण दत्त पन्त द्वारा
वि.सं. २०५३ देखि निरन्तर.........
मान्यता प्राप्त पहिलो फोटो भिडियो इन्स्टिच्यूट
नेपाल फोटोग्राफी ट्रेनिङ इन्स्टिच्यूट
भोटाहिटी, साझा भण्डार माथिल्लो तल्ला, काठमाण्डौं
२१९१०३७, ४२१६२९१

होटल तालीम होटल खुम्जुङ्गमा
Cook-Indian, Chinese, Continental Waiter, Bar Man, Room Boy, House Keeping लगायत सम्पूर्ण होटल तालीममा भर्ना धमाधम लिइदैछ।
हाम्रा विशेषताहरू
1. Cook Training गर्नेका लागि English तथा Waiter Training सित्तैमा
2. आफ्नै होटलमा सम्पूर्ण तालीम दिइने।
HOTEL KHUMJUNG Training Centre
चक्रपथ, महाराजगंज, नारायण गोपाल चोकबाट ३ मिनेट पूर्व
Ph: 4-373411, 4-372194
City Office:- रानीपोखरी, जमल विश्वज्योती हलसँगै, Ph:- 4249576

होटल तथा पर्यटन तालिम
★ Tour & Travel Mgmt
★ Tour Operation
★ Airlines & Travel (Manual, Amadeus & Abacus)
★ Hotel Management
★ F & B Management
★ Cook ★ Front Office
★ Waiter ★ Barman
★ Bakery ★ Housekeeping
SATS Course मा आधारित तालीम
Compare our quality with the others
सम्पर्क:- सांग्रीला पर्यटन तथा होटल तालिम केन्द्र
नयाँ बानेश्वर चोक (अन्तराष्ट्रिय सभा केन्द्रको पानी ट्यांकीको पश्चिम)
४४७५११३/४४७२५५३
(बिहान ७:०० देखि बेलुका ७:०० सम्म)



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**