• वर्ष १२ • अंक ३१ • काठमाडौं, शुक्रबार, पुस ७, २०६३ • SAPTAHIK • Nepali National Weekly • Dec.22, 2006 • पृष्ठ २४ • मूल्य रु. ८/-

शैली हिपहप पहिरनको

■ विदुर खतिवडा, सिर्जना दुवाल

'साधारणभन्दा ठूलो ब्यागी पाइन्ट, त्यसमा पनि विभिन्न कम्पनीको ट्याग, लुज टि-सर्ट, लुज ज्याकेट, घाँटीमा ठूलो चेनको माला, हातमा औंठी, कानमा हीरा वा सुनको टप, टाउकोमा स्कार्फ, स्पोर्टस सुज'

एउटा छुट्टै पहिरन शैली, सहरको व्यस्त भीडमा पृथक् पहिचान हुने पहिरन अर्थात् हिपहप पहिरन । एक समय थियो, शारीरिक बनावटभन्दा ठूलो आकारको कपडा लगायो भने कसको ? बाबु वा दाइको कपडा लगा'को भनिहालिन्थ्यो, तर हिपहिप पहिरन प्रचलनमा आएपछि अहिलेको पुस्ता आफ्नो शारीरिक बनावटभन्दा ठूलो आकारको पहिरन खोज्न थालेको छ । 'फ्रिडम अफ एक्सप्रेसन' भन्दै पृथक्ताको यो शैलीलाई अनुसरण गरेका जोरपाटीका रिदम शेर्पाले भने– 'हामी स्वतन्त्रताका पक्षपाती हौं, हामी काठमाडौंमै बसेर विश्वलाई नियाल्न सक्ने पुस्ताका प्रतिनिधि पात्र पनि हौं । त्यसैले नयाँपनको खोजीका क्रममा यो पहिरन शैली अगाँलेको हुँ ।' रिदमले भनेजस्तै स्वतन्त्रता र नयाँपनको परिभाषामा मात्र कति सन्तुष्ट हुन सकिन्छ ? त्यो अलग कुरा हो, तर ठूलो आकारका पाइन्टमा बेल्ट पनि नबाँध्दा भित्री पहिरनले चियारहेको धेरैले देखेको हुनुपर्छ । युवाहरू मात्र होइन, यो मामिलामा युवतीहरू अझ अघि छन् । हेर्दा राम्रा देखिने युवतीहरूले किन यस्तो पहिरन लगाएका होलान् भन्नेहरू पनि भेट्टिन्छन् । तपाईंले खोजेको स्वतन्त्रता पहिरनमै छ त ? फ्रिडम अफ एक्सप्रेसनकै सन्दर्भ उठाइरहेका चर्चित गायक डा-एनएसके अर्थात् निर्णय श्रेष्ठले साप्ताहिकसँग भने– स्वतन्त्रता महसुस गर्न खुला पहिरन पनि एउटा माध्यम हुनसक्छ । करिब एक दशकअघि हिपहप पहिरन लगाएर सडकमा हिँड्दा मगज बिग्रिएकोसम्मको संज्ञा पाएका गायक निर्णयका अनुसार सजिलो एवं खुला प्रकृतिको पहिरन लगाएर हिँड्ने मानिसको हृदय साँच्चै नै खुला हुन्छ ।

'ग्लोबल ट्रेन्ड नै हिपहपमय भैरहेका बेला अहिलेको नेपाली युवापुस्ता ग्लोबल ट्रेन्डसँगै 'मुभ' हुन खोजिरहेको छ' भन्दै नेपाली परिवेशमा हिपहप पहिरनको शैली भित्र्याउने मोडलहरूमध्ये एक निर्णय भन्छन्- नेपाली युवापुस्तामा हिपहप लोकप्रिय भैसकेको छ । लोकप्रियताकै कुरा गरौं न, अहिले सहरिया युवापुस्तामा टेलिभिजन च्यानल 'ट्रेस' लोकप्रिय मानिन्छ । चौबीसै घण्टा हिपहिप संगीतसँग सम्बन्धित कार्यक्रम देखाउने च्यानल ट्रेसका नेपाली प्रशंसकहरू अहिले उल्लेख्य मात्रामा भेट्टिन्छन् । हिपहप संगीत जसरी लोकप्रिय बनेको छ, त्यसरी नै यसका प्रशंसकहरूको जीवनशैलीमा पनि परिवर्तन आएको छ । 'छ-सात वर्षअघिको कुरा, त्यसबेला म कक्षा ११ मा पढ्थें, विराटनगरबाट धरान गएर आफ्नो शारीरिक बनावटभन्दा ठूलो आकारका तयारी कपडा किनेर ल्याए, घरमा बुबा छक्क पर्नुभयो,' गिरीश एन्ड युनिटीका अहिलेका नेतृत्वकर्ता डा-सिक्स्टी नाइन सुदिन पोखरेलले भने– 'तर अहिले आएर उहाँहरू मेरो शैलीप्रति अभ्यस्त भैसक्नुभएको छ । सुदिनको यो भनाइले हिपहपका अनुयायीहरू काठमाडौंभित्र मात्र होइन, मोफसलमा पनि त्यत्तिकै छन् भन्ने प्रस्ट हुन्छ ।

सन् १९९२ मा १५ वर्षीय ठिटौले उमेरमा हिपहप गायक निर्णय अमेरिकाबाट नेपाल आएका थिए । उनी सम्झन्छन्– '१० वर्षको भएपछि म अमेरिका पुगेको थिएँ । त्यसबेला भर्खरैमात्र हिपहप गीतले बजार लिँदै थियो । विद्रोह र मुक्तिको एउटा कथालाई गीतको माध्यमवाट अभिव्यक्त गर्ने त्यो शैलीले धेरै युवालाई आकर्षित गरिरहेको बेला म पनि त्यसको प्रभावमा परें ।' कामकाजी जीवनशैली अपनाइरहेको उनको परिवार छोराको चाहना देखेर अचम्ममा परेको थियो ।

निर्णयका अनुसार त्यसबेला टु पाक, एमसी ह्यामर, नट्टी वाई नेचर, पब्लिक एनेमी, एलएलकुल जे आदिले आफ्नो संगीतलाई कर्मसियल बनाउँदै लगेको थिए । निर्णय उनीहरूबाट यति धेरै प्रभावित भए कि कपडा खरिद गर्न जाँदा अभिभावकले हेर्ने टिपिक्क हुने पहिरनको सट्टा उनी आफ्ना आदर्श एमसी ह्यामरहरूको आकारका पहिरन खोज्न थाले । स्कार्फ बाँधेको टाउकोमा रातो क्याप र रेबनको गगल्स लगाएको अवस्था मात्र भेटिने निर्णय भन्छन्- 'ब्यागी पाइन्ट, ठूलो टिसर्ट, ठूला-ठूला एसेसरिज (औंला तथा घाँटीमा लगाइने गहना), स्पोर्ट्स सुज आदि लगाउन थालें । अरू बेला जे लगाए पनि परिवारका साथमा हिँड्दा उनले सामान्य पहिरन लगाउनुपर्ने बाध्यता थियो । पाँच वर्षे अमेरिकी बसाइपछि नेपाल फर्किएर आउँदा निर्णयले काठमाडौंमा रक एन्ड रोल संगीत, डिंगो बुट, लामो केश अनि टाइट पाइन्टको फेसन देखे । 'हिपहप पहिरन लगाएर हिँड्दा

सडकका मानिसहरूले फर्की-फर्की हेर्थे, पश्चिमा टेलिभिजन च्यानलमा फाट्टफुट्ट देखेको त्यो पहिरन मैले लगाएको देखेर अनौठो मानेका होलान् भन्ने मेरो सोचाइ थियो,'

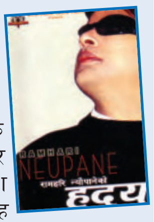
बाँकी पृष्ठ ३ मा

Sof;]6

तिम्रो कसम

गीतकार चन्डेश्वर महर्जनद्वारा लेखिएका गीतहरूको संग्रह 'तिम्रो कसम' बजारमा आएको छ। गीतिसंग्रहमा स्वर सतिश महर्जन, कर्ण दास, ईश्वर अमात्य, अन्जु पन्त, सुमनबहादुर केसी, सूची सिंह तथा मथुरा महर्जनको छ भने संगीत सन्तोष महर्जन, अमरराज शर्मा, तीर्थ माली तथा राजु सिंहको छ।

हृदय



मालश्री अडियो भिडियोको प्रस्तुतिमा गायक रामहरि न्यौपानेद्वारा स्वरबद्ध गीतिसंग्रह 'हृदय' बजारमा आएको छ। यो गीतिसंग्रहमा शब्द हरिहर तिमिल्सिना, रामप्रसाद ज्ञवाली, रामहरी न्यौपाने, प्रकाश सापकोटा तथा संगीता सिग्देलको छ भने संगीत सागर किनार तथा रामहरि न्यौपानेको छ। यसैगरी गीतिसंग्रहमा शिला विष्ट एवं रीता महतले स्वरमा साथ दिएका छन्।

रंगमञ्च

-नाटककार शेक्सपियरको बहुचर्चित कृति 'ह्याम्लेट' लाई थियटरमा प्रस्तुत गर्न एक कार्यशाला गोष्ठी सम्पन्न भएको छ। नर्वेजियन रंगकर्मी मोर्टन क्रोगले सञ्चालन गरेको १५ दिने उक्त कार्यशालामा करिब तीन दर्जन रंगकर्मी सहभागी थिए। गुरुकुल पुरानो बानेश्वरमा सम्पन्न उक्त कार्यशाला रंगमञ्चका क्षेत्रका विविध विषयमा छलफल भएको रंगकर्मी सुनील पोखरेलले बताए। पोखरेलका अनुसार उक्त नाटक आगामी वर्ष २००७ मा प्रदर्शन गरिनेछ। यसअघि क्रोगले 'ताराबाजी लै लै' को समेत निर्देशन गरेका थिए। लामो समय नर्वेको थियटर स्कुलमा प्रिन्सिपलका रूपमा काम गरिएका ५६ वर्षीय क्रोग अहिले नर्वेकै निर्देशन विभागमा प्रोफेसरका रूपमा कार्यरत छन्।

Uofn/L

-फोटोपत्रकार चन्द्रमान महर्जनले खिचेका तस्बिरको प्रदर्शनी नेपालका लागि जापानका राजदूत चुतोमु हिराओकाले गत आइतबार उद्घाटन गरे। दुईदिने उक्त प्रदर्शनीमा महर्जनले खिचेका ५० वटा तस्बिर प्रदर्शित गरिए। काठमाडौं उपत्यकाका सम्पदा, संस्कृति एवं चाडपर्व आदिलाई महर्जनले आफ्नो क्यामेराले तस्बिरमा कैद गरेका थिए। नेपाल-जापान दौत्य सम्बन्धको स्वर्ण जयन्तीका अवसरआ आयोजित उक्त प्रदर्शनीमा जापानी दूतावासका तर्फबाट अन्य ६० वटा तस्बिरसमेत राखिएको थियो।

-कलाकार श्यामचन्द्र बलामीले कोरेका चित्रहरूको प्रदर्शनी नेपाल आर्ट काउन्सिल बबरमहलमा गत मंगलबारसम्म प्रदर्शित भए। मंसिर २७ गते बुधबार प्रारम्भ भएको उक्त प्रदर्शनीमा क्यानभास र कागजमा एक्रेलिक रंग प्रयोग गरी कोरिएका ७१ वटा चित्र राखिएका थिए। बलामीको उक्त चित्रकला प्रदर्शनीको शीर्षक 'प्रकृतिका उचाइहरू' राखिएको थियो। कला प्राध्यापनसमेत गर्दै आएका बलामीले पहाडी खोच, हिमाली टाकुरा, हिउँका अँध्यारा गल्छेडा तथा घामका छायाँलाई आफ्ना चित्रमा उतारेका छन्। प्रदर्शनीमा राखिएका चित्रको मूल्य १ हजार ५ सयदेखि १५ हजार रुपैयाँसम्म छ।

- छिमेकी मुलुक चीनबाट आएका कलाकारद्वय हानसुली तथा झेन्किङ जियाङद्वारा कोरिएका चित्र एवं क्यामेरामा कैद तस्बिरहरूको प्रदर्शनी गत शनिबार प्रारम्भ भएको छ। 'तिब्बतको कला र हिउँको संसार' शीर्षक राखिएको उक्त चित्रकला प्रदर्शनीको उद्घाटन नेपालका लागि चीनका राजदूत सुन होपिङले गरेका थिए। प्रदर्शनीमा दसौं शताब्दीको बुद्धको प्रतिमा एवं चिनियाँ जीवनशैलीका विविध पक्षलाई समेट्ने चित्र तथा तस्बिर समावेश छन्। न्यूनतम ८ हजार ५ सयदेखि ३१ हजार रुपैयाँसम्मका चित्र तथा तस्बिरहरूको यो प्रदर्शनी आगामी पुस १० गतेसम्म सञ्चालन हुनेछ।

-पुस १ देखि चित्रकलासम्बन्धी एक कार्यशाला गोष्ठी प्रारम्भ भएको छ। १५ दिने पानी तथा तैलिय चित्र कार्यशालाको उद्घाटन समारोहमा मदन चित्रकार, मुकेश मल्ल तथा सुजन चित्रकारले चित्रकलाका विभिन्न पक्षमा प्रशिक्षण दिएका थिए भने जीवनराज उपाध्याय र मचाराजा महर्जनले पानी तथा तैलिय चित्र कोर्ने शैली प्रदर्शन गरेका थिए। ओथ आर्ट स्टुडियोमा सञ्चालन भैरहेको उक्त गोष्ठीमा चित्रकलासम्बन्धी रुचि भएका तर सीप नभएकाहरूलाई प्रशिक्षण दिइँदैछ।

|k':ts

लडाइँमा जनता

नेपालको दस वर्ष लामो द्वन्द्वसम्बन्धी सचित्र पुस्तक 'लडाइँमा जनता' (A People War) आज शुक्रबारदेखि पुस्तक पसलहरूमा उपलब्ध हुनेछ। नेपालयद्वारा प्रकाशित तथा कुन्द दीक्षितको परिकल्पनामा तयार भएको यो पुस्तकमा नेपाल र विदेशका ७५ जना भन्दा बढी फोटोग्राफरका १ सय ८० वटा तस्बिर समावेश छन्। तस्बिरहरूका क्याप्सन एवं पुस्तकको प्रस्तावना अंग्रेजी र नेपाली दुवै भाषामा उपलब्ध छ। पुस्तकमा समेटिएका तस्बिरहरूको छनौट एक अन्तर्राष्ट्रिय समितिबाट भयो, जसका लागि १ सय १३ फोटोग्राफरबाट झन्डै २ हजार ५ सय तस्बिर प्राप्त भएका थिए। 'यो पुस्तक हामीलाई पुनः युद्धतर्फ नधकेल्न हाम्रा नेताहरूलाई एउटा चेतावनी हो,' कुन्द दीक्षित भन्छन्– 'त्यो पीडा आवश्यक थिएन भन्ने कुरा हामीलाई तस्बिरहरूले स्पष्ट देखाउँछन्।' दीक्षितको भनाइमा पुस्तक एक दशक लामो द्वन्द्वको सामना गर्नुपरेका नेपाली जनताको धैर्य एवं शक्तिप्रति समर्पण हो। तस्बिरहरूले पीडा र क्षतिका साथै अस्तित्व तथा भविष्यप्रतिको आशाको कथा पनि बताउँछ। नेपालभित्र एजुकेसनल बुक सपले वितरण गरेको २ सय १७ पृष्ठको यो पुस्तकको मूल्य २ हजार ५ सय रुपैयाँ छ।

तपाईंको यो साता

ज्यो. पं. ओजराज उपाध्याय लोहनी

मेष

नैराश्यता एवं उदासीनताले सताउनेछ। स्वास्थ्यमा समस्या देखापर्न सक्छ। कुरा काट्नेहरू बढ्नेछन् भने विश्वास गरेकाहरूले धोका दिनेछन्। समयमा निर्णय नहुँदा हात परेको कामसमेत फुत्कनेछ। शनिबारदेखि मंगलबारसम्म मानसिक प्रभाव बढ्ने, काममा सुधार आउने, मानसम्मान मिल्ने तथा धन आर्जन हुने योग छ। व्यवसाय बढ्नुका साथै यात्रा गर्ने अवसर पनि मिल्नेछ।

वृष

स्वास्थ्यमा समस्या देखापर्न सक्छ। मन दुविधाग्रस्त रहनेछ। काम गर्ने उत्साह देखिँदैन। गरेको प्रयास पनि त्यसै खेर जानेछ। घरेलु समस्याले सताउनेछ। अरूबाट आलोचित हुनुपर्ला। सोमबारदेखि परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता मिल्नुका साथै मानसम्मान प्राप्त हुने योग छ। आम्दानीको नयाँ स्रोत फेला पर्नेछ। व्यावसायिक सफलता यथावत् रहनेछ।

मिथुन

यात्रा गर्ने तथा भेटघाटमा रमाउने अवसर जुट्नेछ। पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। मानसम्मान पनि मिल्नेछ। अध्ययनका साथै बौद्धिक कार्यमा सफलता सफलता हासिल हुनेछ। शनिबारदेखि मंगलबारसम्म स्वास्थ्यमा समस्या तथा काममा अवरोध आउने एवं चिन्ता बढ्ने योग छ।

कर्कट

समय अनुकूल रहनेछ। परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता मिल्नेछ। धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ। यात्रा हुन सक्छ। अरूलाई सजिलै विश्वास दिलाउन सकिनेछ। ठूला व्यक्तिले तपाईंको भरोसा गर्नेछन्। सोमबारदेखि स्वास्थ्यमा समस्याका साथै काममा अवरोध आउने तथा शत्रु एवं चिन्ता बढ्ने योग छ।

सिंह

सुरुमा गलत विचार बढ्नेछ। आलस्यता बढ्नुका साथै काममा अवरोध आउनाले मनोबल घट्नेछ। हाडजोर्नी दुख्ने समस्याले सताउन सक्छ। घाउचोटको सम्भावना छ। शनिबारदेखि मंगलबारसम्म परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता मिल्ने तथा धन आर्जन हुने योग छ। यात्रा हुनसक्छ। अध्ययनमा रुचि बढ्नेछ।

कन्या

सुरुमा घरेलु समस्याले सताउनेछ। गलत विचार बढ्नुका साथै आ□नै कमजोरीका कारण काममा अवरोध आउनेछ। विश्वास गरेकाहरूले धोका दिनेछन्। खर्च एवं विवाद बढ्नेछ। सोमबारदेखि परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता मिल्ने तथा धन आर्जन हुने देखिन्छ। यात्रा पनि हुन सक्छ।

तुला

पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। सोच्ने शक्ति एवं बोलीको प्रभाव बढ्नेछ। मानसम्मान पनि मिल्नेछ। अध्ययनमा सफलता प्राप्त भए पनि शनिबारदेखि घरेलु समस्याले सताउने, गलत विचार एवं चिन्ता बढ्ने तथा काममा अवरोध आउने योग छ। बुधबार तथा बिहीबार परिश्रम गर्नुपरे पनि धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ।

वृश्चिक

साताले मिश्रित फल दिनेछ। सुरुमा विवाद बढ्नेछ भने काममा अवरोध पनि आउला। मन दुःखी हुनेछ। घरेलु समस्याका साथै गलत विचार एवं कुरा काट्नेहरू बढ्नेछन्। भरोसा गरेकाहरूले नै धोका दिन सक्छन्। शनिबार तथा आइतबार पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम बन्ने एवं नयाँ काम हासिल हुने योग छ। मानसम्मान पाइने कुरालाई पनि नकार्न सकिँदैन।

धनु

साता मध्यम रहनेछ। सुरुमा मानसम्मान मिल्नेछ। अरूले तपाईंको विश्वास गर्नेछन्। भोजभतेरमा सामेल हुने अवसर जुट्नेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। धन आर्जन हुन सक्छ। शनिबार, आइतबार, बुधबार तथा बिहीबार घरेलु समस्याले सताउने अनि विवाद एवं चिन्ता बढ्ने योग छ।

मकर

सुरुमा खर्च एवं विवाद बढ्नेछ। मन चिन्तित एवं स्वास्थ्य कमजोर रहनेछ। धनमाल हराउन सक्छ। कुरा काट्नेहरू बढ्नेछन्। शनिबार, आइतबार, बुधबार तथा बिहीबार मानसम्मान मिल्नेछ भने अरूले तपाईंको प्रशंसा गर्नेछन्। भोजभतेरमा सामेल हुने अवसर जुट्नेछ। पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग पनि छ।

कुम्भ

सोच्ने शक्ति बढ्नेछ। धन आर्जन गर्ने एवं भोजभतेरमा सामेल हुने अवसर मिल्नेछ। मानसम्मान पनि पाइनेछ। पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। आफन्तहरूको उचित सहयोग तथा अध्ययनमा सफलता मिल्नेछ। शनिबार तथा आइतबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्न सक्छ तर भाग्यले साथ दिनेछ। सफलताका लागि गोपनियता अपनाउनुहोला।

मीन

मानसम्मान मिल्नेछ। अरूले तपाईंको विश्वास गर्नेछन्। सबैबाट सहयोग प्राप्त हुनेछ। धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ। व्यावसायमा प्राप्त हुने सफलता यथावत् रहनेछ। धन आर्जन गर्ने तथा भोजभतेरमा सामेल हुने अवसर जुट्नेछ। सोमबार तथा मंगलबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्ने तथा काममा अवरोध आउने योग छ।

यो साताको पञ्चाङ्ग

पुस १० गते : क्रिसमस (इसाई धर्मालम्वीहरूको चाड)

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

निशुल्क ब्युटिसियन तालिम
रोजगारीको अवसर
एक प्रतिष्ठित पार्लरको लागि केही जनशक्ति आवश्यक परेको हुँदा ब्युटिसियन सिक्न इच्छुक महिलाहरूलाई तालिम पश्चात रोजगारको ग्यारेन्टी।

उद्यमी महिला ब्युटिसियन तालिम केन्द्र
बालाजु चोक (LWBTC PH. 4350762)
डण्डीफोर तथा पोतोको ग्यारेन्टीका साथ उपचार गरिन्छ।

नेपालको अन्तरिम संविधान,२०६३ का मुख्य अंश

प्रस्तावना

हामी सार्वभौमसत्ता र राजकीयसत्ता सम्पन्न नेपाली जनता,

नेपाली जनताले २००७ साल पहिलेदेखि हालसम्म पटक पटक गर्दै आएका ऐतिहासिक संघर्ष र जनआन्दोलन मार्फत् लोकतन्त्र, शान्ति र अग्रगमनका पक्षमा प्रकट भएको जनादेशको सम्मान गर्दै,

देशमा विद्यमान वर्गीय, जातीय, क्षेत्रीय, लैंङ्गिक समस्या समाधान गर्न राज्यको अग्रगामी पुर्नसंरचना गर्ने संकल्प गर्दै,

प्रतिष्पर्धात्मक वहुदलीय लोकतान्त्रिक शासन व्यवस्था, नागरिक स्वतन्त्रता, मौलिक अधिकार, मानव अधिकार, वालिग मताधिकार, आवधिक निर्वाचन, पूर्ण प्रेस स्वतन्त्रता,स्वतन्त्र न्यायपालिका तथा कानुनी राज्यको अवधारणा लगायत लोकतान्त्रिक मूल्य र मान्यताप्रतिको पूर्ण प्रतिवद्धता व्यक्त गर्दै

नेपाली जनताको आफ्नो लागि आफै संविधान बनाउन पाउने र भयमुक्त वातावरणमा संविधान सभाको स्वतन्त्र र निष्पक्ष निर्वाचनमा सहभागी हुन पाउने आधारभूत अधिकारको प्रत्याभूति गर्दै,

लोकतन्त्र, शान्ति, समृद्धि, अग्रगामी आर्थिक-सामाजिक परिवर्तन तथा देशको सार्वभौमिकता, अखण्डता, स्वतन्त्रता र स्वाभिमानलाई केन्द्रमा राख्दै,

आजसम्मका क्रान्ति र आन्दोलनबाट प्राप्त उपलब्धीहरूलाई संस्थागत गर्न संविधान सभाबाट नयाँ संविधान नबनेसम्मको लागि राजनैतिक सहमतिबाट तयार भएको यो नेपालको अन्तरिम संविधान, २०६३ जारी भएको घोषणा गर्दछौं।

मौलिक हक

स्वतन्त्रताको हक :

(१) प्रत्येक व्यक्तिलाई सम्मानपूर्वक बाँच्न पाउने हक हुनेछ र मृत्यु दण्डको सजाय हुने गरी कुनै कानुन बनाइनेछैन।

(२) कानुन बमोजिम बाहेक कुनैपनि व्यक्तिकोवैयक्तिक स्वतन्त्रता अपहरण हुनेछैन।

(३) प्रत्येक नागरिकलाई देहायको स्वतन्त्रता हुनेछः-

(क) विचार र अभिव्यक्तिको स्वतन्त्रता,

(ख) बिना हातहतियार शान्तिपूर्वक भेला हुने स्वतन्त्रता,

(ग) राजनीतिक दल वा संगठन खोल्ने स्वतन्त्रता,

(घ) संघ र संस्था खोल्ने स्वतन्त्रता,

(ङ) नेपालको कुनै पनि भागमा आवत-जावत र बसोबास गर्ने स्वतन्त्रता,

(च) कुनै पेशा, रोजगार, उद्योग र व्यापार गर्ने स्वतन्त्रता।

तर,

(१) खण्ड (क) को कुनै कुराले नेपालको सार्वभौमसत्ता, अखण्डता वा विभिन्न जात, जाति, धर्म वा सम्प्रदायहरूका बीचको सुसम्बन्धमा खलल पर्ने वा गाली वेइज्जती वा अदालतको अवहेलना हुने वा अपराध गर्न दुरुत्साहन दिने वा सार्वजनिक शिष्टाचार वा नैतिकताको प्रतिकूल हुने कार्यमा मुनासिब प्रतिबन्ध लगाउने गरी कानुन बनाउन रोक लगाएको मानिनेछैन।

(२) खण्ड (ख) को कुनै कुराले नेपालको सार्वभौमसत्ता, अखण्डता वा सार्वजनिक शान्ति र व्यवस्थामा खलल पर्ने कार्यमा मुनासिब प्रतिबन्ध लगाउने गरी कानुन बनाउन रोक लगाएको मानिनेछैन।

(३) खण्ड (ग) र (घ) को कुनै कुराले नेपालको सार्वभौमसत्ता, अखण्डता वा विभिन्न जात, जाति, धर्म वा सम्प्रदायहरूका बीचको सुसम्बन्धमा खलल पर्ने वा हिंसात्मक कार्य गर्न दुरुत्साहित गर्ने वा सार्वजनिक नैतिकताको प्रतिकूल हुने कार्यमा मुनासिब प्रतिबन्ध लगाउने गरी कानुन बनाउन रोक लगाएको मानिनेछैन।

(४) खण्ड (ङ) को कुनै कुराले सर्वसाधारण जनताको हित वा विभिन्न जात, जाति, धर्म वा सम्प्रदायहरूका बीचको सुसम्बन्धमा खलल पर्ने कार्यमा मुनासिब प्रतिबन्ध लगाउने गरी कानुन बनाउन रोक लगाएको मानिनेछैन।

(५) खण्ड (च) को कुनै कुराले सर्वसाधारण जनताको सार्वजनिक स्वास्थ्य वा नैतिकताको प्रतिकूल हुने कार्यमा रोक लगाउने वा कुनै खास उद्योग, व्यापार वा सेवा राज्यले मात्र सञ्चालन गर्ने वा कुनै उद्योग, व्यापार, पेशा वा रोजगार गर्न कुनै शर्त वा योग्यता तोक्ने गरी कानुन बनाउन रोक लगाएको मानिनेछैन।

प्रकाशन, प्रसारण तथा छापाखाना सम्बन्धी हकः विद्युतीय प्रकाशन, प्रसारण तथा छापा लगायतका अन्य जुनसुकै माध्यमबाट कुनै समाचार, सम्पादकीय, लेख, रचना वा अन्य कुनै पाठ्य, श्रव्य दृष्य सामग्रीको प्रकाशन तथा प्रसारण गर्न वा छाप्न पूर्व प्रतिवन्ध लगाइनेछैन।

तर नेपालको सार्वभौमसत्ता वा अखण्डता वा विभिन्न जात, जाति वा सम्प्रदाय बीचको सुसम्बन्धमा खलल पर्ने, राज्यद्रोह, गाली बेइज्जती वा अदालतको अवहेलना हुने वा अपराध गर्न दुरुत्साहन गर्ने वा सार्वजनिक शिष्टाचार वा नैतिकता प्रतिकूल हुने कार्यमा मुनासिव प्रतिवन्ध लगाउने गरी कानुन बनाउन रोक लगाएको मानिनेछैन।

कुनै श्रव्य, श्रव्यदृष्य वा विद्युतीय उपकरणको माध्यमबाट कुनै सामग्रीको प्रकाशन तथा प्रसारण गरे वा छापे वापत त्यस्तो सामग्री प्रकाशन तथा प्रसारण गर्ने वा छाप्ने रेडियो, टेलिभिजन, अनलाइन वा अन्य कुनै किसिमको डिजिटल वा विद्युतीय, छापा वा अन्य सञ्चार माध्यमलाई बन्द, जफत वा दर्ता खारेज गरिनेछैन।

कुनै समाचार लेख, सम्पादकीय, रचना वा अन्य कुनै पाठ्य सामग्री मुद्रण वा प्रकाशन गरे वापत कुनै समाचारपत्र, पत्रिका, वा छापाखाना वन्द, जफत वा दर्ता खारेज गरिनेछैन।

कानुन बमोजिम बाहेक कुनै छापा, विद्युतीय प्रसारण तथा टेलिफोन लगायतका सञ्चार साधनलाई अवरुद्ध गर्न सकिनेछैन।

वातावरण तथा स्वास्थ्यसम्बन्धी हकः

(१) प्रत्येक व्यक्तिलाई स्वच्छ वातावरणमा बाँच्ने हक हुनेछ।

(२) प्रत्येक नागरिकलाई राज्यबाट कानुनमा व्यवस्था भए बमोजिम आधारभूत स्वास्थ्य सेवा निःशुल्क रूपमा पाउने हक हुनेछ।

शिक्षा तथा संस्कृति सम्बन्धी हकः

(१) प्रत्येक समुदायलाई कानुनमा व्यवस्था भए बमोजिम आफ्नो मातृ भाषामा आधारभूत शिक्षा पाउने हक हुनेछ।

(२) प्रत्येक नागरिकलाई राज्यबाट कानुनमा व्यवस्था भए बमोजिम माध्यमिक तहसम्म निःशुल्क शिक्षा पाउने हक हुनेछ।

(३) नेपालमा बसोबास गर्ने प्रत्येक समुदायलाई आफ्नो भाषा, लिपि, संस्कृति, साँस्कृतिक सभ्यता र सम्पदाको संरक्षण र सम्वर्धन गर्ने हक हुनेछ।

रोजगारी तथा सामाजिक सुरक्षा सम्बन्धी हक :

(१) प्रत्येक नागरिकलाई कानुनमा व्यवस्था भए बमोजिम रोजगारीको हक हुनेछ।

(२) महिला, श्रमिक, बृद्ध, अपाङ्ग तथा अशक्त र असहाय नागरिकलाई कानुनमा व्यवस्था भए बमोजिम सामाजिक सुरक्षाको हक हुनेछ।

(३) प्रत्येक नागरिकलाई कानुनमा व्यवस्था भए बमोजिम खाद्य संप्रभुत्ताको हक हुनेछ।

सम्पत्तिको हकः

(१) प्रत्येक नागरिकलाई प्रचलित कानुनको अधीनमा रही सम्पत्ति आर्जन गर्ने, भोग गर्ने, बेचबिखन गर्ने र सम्पत्तिको अन्य कारोबार गर्ने हक हुनेछ।

(२) सार्वजनिक हितको लागि बाहेक राज्यले कुनै व्यक्तिको सम्पत्ति अधिग्रहण वा प्राप्त गर्ने वा त्यस्तो सम्पत्तिउपर अरु कुनै प्रकारले कुनै अधिकारको सिर्जना गर्ने छैन।

तर अवैध ढंगले आर्जन गरेको सम्पतिको हकमा यो उपधारा लागू हुनेछैन।

(३) बैज्ञानिक भूमिसुधार कार्यक्रम लागू गर्दा वा सार्वजनिक हितको लागि राज्यले कुनै व्यक्तिको सम्पत्ति अधिग्रहण वा प्राप्त गर्दा वा त्यस्तो सम्पत्तिउपर कुनै अधिकारको सिर्जना गर्दा कानुन वमोजिम क्षतिपूर्ति दिइनेछ। क्षतिपूर्ति र सोको आधार र कार्य प्रणाली कानुनद्वारा निर्धारण गरिए बमोजिम हुनेछ।

महिलाको हकः

(१) महिला भएकै कारणबाट कुनै पनि किसिमको भेदभाव गरिनेछैन।

(२) प्रत्येक महिलालाई प्रजनन स्वास्थ्य तथा प्रजनन सम्बन्धी हक हुनेछ।

(३) कुनै पनि महिला विरुद्ध शारीरिक, मानसिक वा अन्य कुनै किसिमको हिंसाजन्य कार्य गरिनेछैन र त्यस्तो कार्य कानुनद्वारा दण्डनीय हुनेछ।

(४) पैतृक सम्पतिमा छोरा र छोरीलाई समान हक हुनेछ।

सामाजिक न्यायको हक :

आर्थिक, सामाजिक वा शैक्षिक दृष्टिले पछि परेका महिला, दलित, आदिवासी जनजाति, मधेशी समुदाय,उत्पिडित वर्ग,गरिव किसान र मजदुरलाई समानुपातिक समावेशी सिद्धान्तको आधारमा राज्यको संरचनामा सहभागी हुने हक हुनेछ।

बालवालिकाको हकः

(१) प्रत्येक बालबालिकालाई आफ्नो पहिचान तथा नामको हक हुनेछ।

(२) प्रत्येक बालबालिकालाई पालनपोषण, आधारभूत स्वास्थ्य र सामाजिक सुरक्षा प्राप्त गर्ने हक हुनेछ।

(३) प्रत्येक बालबालिकालाई शारीरिक, मानसिक वा अन्य कुनै पनि किसिमको शोषण विरुद्धको हक हुनेछ। यस्तो शोषणजन्य कार्य कानुनद्वारा दण्डनीय हुनेछ र त्यस्तो व्यवहार गरिएको व्यक्तिलाई कानुनले निर्धारण गरे बमोजिमको क्षतिपूर्ति दिइनेछ।

(४) असहाय, अनाथ, सुस्त मनस्थिति, द्वन्द्वपीडित, विस्थापित एवं जोखिममा परेका, सडक बालबालिकालाई सुनिश्चित भविष्यको लागि राज्यबाट विशेष सुविधा पाउने हक हुनेछ।

(५) कुनै पनि नावालकलाई कुनै कलकारखाना, खानी वा यस्तै अन्य कुनै जोखिमपूर्ण काममा लगाउन वा सेना, प्रहरी वा द्वन्द्वमा प्रयोग गर्न पाइनेछैन।

धर्म सम्बन्धी हकः

(१) प्रत्येक व्यक्तिलाई प्रचलित सामाजिक एवं साँस्कृतिक परम्पराको मर्यादा राखी परापूर्वदेखि चलिआएको आफ्नो धर्मको अवलम्बन, अभ्यास र संरक्षण गर्ने हक हुनेछ।

तर कसैले कसैको धर्म परिवर्तन गराउन पाउनेछैन र एक अर्काको धर्ममा खलल पार्ने गरी कुनै काम, व्यवहार गर्न पाइनेछैन।

(२) प्रत्येक धार्मिक सम्प्रदायलाई कानुन बमोजिम आफ्नो स्वतन्त्र अस्तित्व कायम राखी आफ्नो धार्मिक स्थल र धार्मिक गुठीको सञ्चालन र संरक्षण गर्ने हक हुनेछ।

न्याय सम्बन्धी हकः

(१) कुनै पनि व्यक्तिलाई पक्राउ भएको कारण सहितको सूचना नदिई थुनामा राखिनेछैन।

(२) पक्राउमा परेका व्यक्तिलाई पक्राउ परेको समयमा नै आफूले रोजेको कानुन व्यवसायीसंग सल्लाह लिन पाउने हक हुनेछ। त्यस्तो व्यक्तिले आफ्नो कानुन व्यवसायीसँग गरेको परामर्श र निजले दिएको सल्लाह गोप्य रहनेछ र त्यस्तो व्यक्तिलाई आफ्नो कानुन व्यवसायीद्वारा पुर्पक्ष गर्ने हकबाट वञ्चित गरिनेछैन।

निवारक नजरबन्द विरुद्धको हकः

(१) नेपाल राज्यको सार्वभौमसत्ता र अखण्डता वा सार्वजनिक शान्ति र

बाँकी पृष्ठ ५ मा

नागरिकता

संविधान प्रारम्भ हुँदाका वखतको नागरिकता :

(१) यो संविधान प्रारम्भ हुँदाका वखत नेपालको नागरिकता प्राप्त गरेको र यस भाग बमोजिम नागरिकता प्राप्त गर्न योग्य व्यक्तिहरू नेपालका नागरिक हुनेछन्।

(२) यो संविधान प्रारम्भ हुँदाका वखत नेपालमा स्थायी वसोवास भएको देहायको व्यक्ति बंशजको आधारमा नेपालको नागरिक ठहर्ने छ :

(क) यो संविधान प्रारम्भ हुनुभन्दा अघि बंशजको आधारमा नागरिकता प्राप्त गरेको व्यक्ति,

(ख) कुनै व्यक्तिको जन्म हुँदाका वखत निजको बावु वा आमा नेपाली नागरिक रहेछ भने त्यस्तो व्यक्ति,

(३) नेपाल सरहदभित्र फेला परेको पितृत्व मातृत्वको ठेगान नभएको प्रत्येक नावालक निजको वावु वा आमा फेला नपरेसम्म बंशजको आधारमा नेपाली नागरिक ठहर्ने छ।

(४) नेपालभित्र गाभिने गरी कुनै क्षेत्र प्राप्त भएमा सो क्षेत्रभित्र वसोवास भएको व्यक्ति प्रचलित कानुनका अधीनमा रही नेपालको नागरिक हुनेछ।

(५) सम्बत् २०४६ साल चैत्र मसान्तसम्म नेपाल सरहदभित्र जन्म भई नेपालमा स्थायी रूपले बसोबास गर्दै आएको व्यक्तिले प्रचलित कानुन बमोजिम जन्मको आधारमा नेपालको नागरिकता प्राप्त गर्नेछ।

तर यस व्यवस्था अन्तर्गत नागरिकता प्राप्त गर्न प्रचलित कानुनमा व्यवस्था भए बमोजिम एक पटकका लागि तोकिएको अवधिभित्र निवेदन दिइसकेको हुनुपर्नेछ।

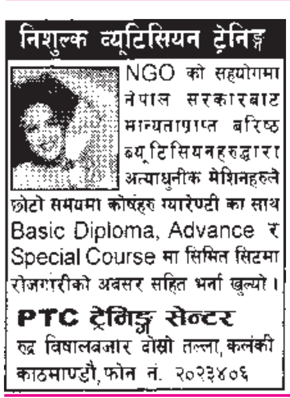
(६) नेपाली नागरिकसँग वैवाहिक सम्बन्ध कायम गरेकी विदेशी महिलाले चाहेमा प्रचलित कानुन बमोजिम अंगिकृत नेपाली नागरिकता लिन सक्नेछ।

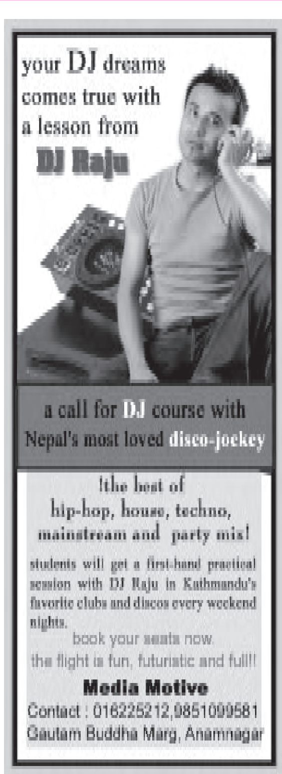
(७) यस धारामा अन्यत्र जुनसुकै कुरा लेखिएको भए पनि विदेशी नागरिकसँग विवाह गरेकी नेपाली महिला नागरिकबाट जन्मिएको व्यक्तिको हकमा निजको नेपालमा जन्म भई नेपालमा नै स्थायी वसोवास गरेको र बावुको नागरिकताको आधारमा निजले विदेशी मुलुकको नागरिकता प्राप्त गरेको रहेनछ भने निजले प्रचलित कानुन बमोजिम नेपालको अंगिकृत नागरिकता प्राप्त गर्न सक्नेछ।

अंगिकृत वा सम्मानार्थ नागरिकताः धारा ८ मा लेखिए वाहेक कानुनमा व्यवस्था भए वमोजिम नेपाल सरकारले अंगिकृत वा सम्मानार्थ नेपाली नागरिकता प्रदान गर्न सक्नेछ।

नागरिकताको प्राप्ति र समाप्तिः नागरिकताको प्राप्ति, समाप्ति लगायत आवश्यक अन्य व्यवस्था प्रचलित कानुन बमोजिम हुनेछ।

नागरिकता टोली खटाइनेः नेपाल सरकारले प्रचलित कानुनमा व्यवस्था भए बमोजिम नागरिकता पाउन योग्यता पुगेका व्यक्तिलाई नागरिकता प्रदान गर्न नागरिकता वितरण टोली खटाउन सक्नेछ।





नियोजित आक्रोश

सरकारले केही मुलुकमा गरेको राजदूत नियुक्ति र राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोग गठनको विषयलाई लिएर नेकपा (माओवादी) तथा उसका भातृसंगठनहरूले गत मंगलबार राजधानी काठमाडौंलगायत सम्पूर्ण उपत्यकामा बिहान १० बजेदेखि बेलुकी ४ बजेसम्मका लागि बन्दको आह्वान गरे । यो पटकको बन्द विगतमा हुने गरेका बन्दको तुलनामा बढी प्रभावकारीसमेत देखियो । छोटो समय र अल्पसूचनाका आधारमा आह्वान गरिएको यो बन्दले सबैभन्दा बढी मार आफ्नो दैनिकीका लागि घरबाट निस्किएका मानिस तथा विद्यालय जान हिंडेका विद्यार्थीहरूमाथि पर्‍यो । अघिल्लो दिनसम्म बन्दका सम्बन्धमा कुनै सूचना नपाएका मानिसहरू अचानक बन्दको सूचना प्रसारित हुँदा रणभुल्लमा परेर अलपत्र पर्नु स्वाभाविक पनि थियो । अल्पसूचनाका आधारमा गरिएको माओवादी बन्दलाई कतिपय विश्लेषकले उनीहरूद्वारा रचिएको नियोजित आक्रोशको संज्ञासमेत दिएका छन् । सरकारसँग शान्ति सम्झौतामा हस्ताक्षर गरेर मूलधारको राजनीतिमा आउने संकल्प गरिसकेपछि माओवादीपक्षले झिना–मसिना कुराहरूमा बितन्डा उठाउनु प्रत्युत्पादक हुन सक्छ । सरकारले राजदूत नियुक्ति गरेको विषयलाई लिएर माओवादीहरूले उपत्यका बन्दको आह्वान नै गरेर विरोध प्रदर्शन गर्नुलाई राजनैतिक विश्लेषकहरूले अनुचित राजनैतिक व्यवहारको संज्ञा दिएका छन् ।

राजदूत नियुक्तिको विषयमा सम्बन्धित मन्त्री केपी शर्मा ओलीले राजदूत सिफारिसका सम्बन्धमा प्रधानमन्त्री गिरिजाप्रसाद कोइरालाले माओवादीसँग समेत छलफल र सल्लाह गर्नुभएको बताउनुभएको छ । मन्त्री ओलीको टिप्पणी सही हो भने राजदूत नियुक्तिको विषयलाई माओवादीहरूले उपत्यका बन्दको आधार बनाउनु हुँदैनथ्यो । यदि होइन, प्रधानमन्त्रीले यो विषयमा माओवादीपक्षसँग कुनै छलफल नै गर्नुभएको थिएन भने सरकारले पनि माओवादीहरूलाई विश्वासमा नलिएर त्यस्तो राजनैतिक महत्त्वको नियुक्ति गर्नु हुँदैनथ्यो तर अहिले गृहमन्त्रीले राजदूत सिफारिसका सम्बन्धमा उठेको विवाद मिलाउन सरकारले माओवादी पक्षसँग वार्ता भैरहेको बताएर तत्कालका लागि माओवादी आक्रोशलाई थामथुम गर्ने प्रयास गर्नुभएको छ । राजदूत नियुक्ति तथा मानवअधिकार आयोग गठनका सन्दर्भमा सरकारले पछिल्लो पटक देखाएको हतारो माओवादीलाई उक्साउने खेल हो कि भन्ने भ्रमसमेत सिर्जना भएको छ । राजदूत नियुक्ति र मानवअधिकारको विषयलाई माओवादीहरूले कतिसम्म संवेदनशील विषयका रूपमा लिए भने हतियार बिसाउने तयारीका साथ शिविरमा प्रवेश गरिसकेका माओवादी छापामारहरू आफ्नो शिविर छाडेर बाहिरसमेत निस्किए । जसका लागि उनीहरूलाई केन्द्रले नै निर्देशन दिएको थियो । यो प्रकरणले के सन्देश दिएको छ भने अहिले पनि नेपालमा कुनै यस्तो तत्त्व सक्रिय छ जो सरकार र माओवादीबीच भएको शान्ति सम्झौतालाई बिथोल्न चाहन्छ ।

राजदूत नियुक्ति तथा राजनैतिक महत्त्वको मानवअधिकार आयोग गठनको विषय निश्चय पनि अहिलेको अवस्थामा सरकारको मात्र सरोकारको विषय नभै सरकारमा सामेल हुन पाइला उठाइसकेका माओवादीहरूको पनि सरोकारको विषय हो । निश्चय पनि ती पदहरूमा उनीहरूले पनि आफ्नो हक जनाएको हुनुपर्छ । यदि त्यसो हो भने माओवादीलाई सरकारमा सामेल गर्न तयारी भैरहेको अहिलेको अवस्थामा सरकारले गरेका त्यस्ता नियुक्तिहरू सन्देहको घेरामा आउँछन् । माओवादीसँग रहेको हतियार व्यवस्थापन तथा अन्तरिम संविधान जारी गर्ने गृहकार्यमा व्यस्त सरकारका लागि अहिलेको सन्दर्भमा राजदूत नियुक्ति र मानवअधिकार आयोगको गठनको प्रश्न ठूलो थिएन । यदि त्यस्तो नियुक्ति र गठनले वास्तवमै ठूलो महत्त्व राख्थ्यो भने सरकारले माओवादी पक्षलाई विश्वासमा लिन सक्नुपर्थ्यो, तर त्यसो हुन सकेन । त्यही नियुक्ति र गठनको विषयलाई माओवादीहरूले आफ्नो राजनैतिक साखको विषय बनाउँदा मुलुकले नोक्सानदायक आक्रोशको सामना गर्नुपर्‍यो, तसर्थ अबका दिनमा सरकारले यस्ता नियोजित आक्रोशलाई सतहमा आउन नदिन आफ्ना हरेक क्रियाकलापलाई सोचेर, मनन गरेर, व्यवहारमा उतार्नुपर्छ ।

नवीनकला मन्दिर : एक स्मृति-झंकार

त्यो दिन बिहानैदेखि संगति र लय नमिलेका तिक्त-मधुर सम्झनाहरूको खेल चलिरह्यो मेरो मनभित्र । धेरै प्रीतिकर, कम अप्रीतिकर । बाल्यकालको इतिहास र भूगोल दुवै अमिश्रित मिठास लिएर आउँछन्, यौवनको स्मृति मिश्रित मिठास लिएर आउँछ– त्यहाँ बाह्य-आन्तरिक उतार-चढावहरूको चरित्र अक्सर तीव्र नाटकीयताले सम्पन्न हुन्छ । यौवनकाल नाघिसकेपछि पनि कम स्त्री र धेरै पुरुष एक लामो अवधिसम्म समयको क्रूर भारलाई चुनौती दिने मुद्रामा, जैविक अभ्यासमा हुन्छन्– धेरै ख्यातिप्राप्त नामहरूमध्ये दुई सांस्कृतिक इतिहास हल्लाउने नाम हुन्- पाब्लो पिकासो र बट्रन्ड रसल । एक विश्वविख्यात चित्रकार, अर्को विश्वविख्यात चिन्तक ।

अतीत-स्मृति र अनागत-कल्पनाको मन्दी र तीव्रता निर्भर गर्छ स्मरणकर्ताहरूको समग्र स्वास्थ्यमाथि । स्वास्थ्य- शारीरिक र मनोवैज्ञानिक- दुबै पूर्ण सन्तुलनमा छन् भने अध्यात्मप्रेमी आफैंभित्र जानुमा आनन्दित हुन्छ, अध्यात्म निरपेक्ष्य बहिरगततिर भ्रमणशील हुन्छ– निर्मलकुमार रिमाल र मजस्तै । अतीतको सम्झना र वर्तमानको व्यवहारमा । निर्मल अतीतका बहिरआकर्षक उद्दिपनहरूलाई मात्रै सम्झँदैनन, उनी सक्रिय रूपले संलग्न भएका संघ-संस्थाहरूलाई पनि ओजपूर्ण ध्वनिमा सम्झन्छन् र भविष्यको गुलियो कल्पना सुनाउँछन् । उनलाई मैले आफ्नो अतीत सुनाएको छैन । वर्तमानको पनि अति धमिलो छायाँ सुनाएको छु । उनी हृदयपूर्वक हाँस्छन् बेला-बेलामा ।

डा. डी.पी. भण्डारीसँग अन्तरंग

विशुद्ध संयोग थियो : त्यो दिनको मध्याह्न र सन्ध्याको सन्धिस्थलमा नवीन कला मन्दिरको स्वर्ण महोत्सवको उत्सव र मेरो तीव्रतम नोस्टचाल्जिक (अतितको मधुर स्मृति आरोह) घडीको समागम हुनु । अधिकांश श्रोताहरू परिचित मात्र थिएनन्, प्राचीन हितैषीहरू पनि थिए । चलनचल्तीको शब्दमा आत्मीय आफन्तहरू पनि थिए । सबै आफूभित्र भएजतिको एकाग्रतासित त्यो सांस्कृतिक स्मृति उत्सवको घटनामा मौन, मुस्कानपूर्ण, सहभागी थिए । सम्पूर्ण उत्सव डिल्लीबजारमय देखिन्थ्यो । गैर-डिल्लीबजारेहरूलाई पनि डिल्लीबजारको वायुले छोइसकेको थियो । मेरो नितान्त निजी विश्लेषण भन्छ कि त्यस बेलाको, ५० वर्षपहिलेको काठमाडौंको बौद्धिक वायुमण्डललाई समीक्षात्मक रूपले हेर्‍यो भने सम्पूर्ण उपत्यकाभित्र डिल्लीबजार सापेक्षतः बढी जिज्ञासु मात्र थिएन, बढी चेतनशील पनि थियो– राजै तिक कोणबाट हेर्दा चेतनशील थियो । २००६ मा त १३ वर्षको थिएँ- एक बुद्धू, पाखे बालक वा किशोर, शान्ति विद्यागृहमा पाँच कक्षामा पढ्न सुरु गरेको, श्रीधर, सागर उप्रेती, आनन्ददेव भट्ट, निर्मल रिमाल, सुरेन्द्र रिमाल आदिहरू नौ कक्षामा अध्ययनरत थिए । मेरो नाति विजय उप्रेती मेरो साथी मात्र थिएन, मेरो गुरु पनि थियो । हामी एकसाथ खेल्थ्यौं, तर ऊ मलाई पढाउँथ्यो र म ध्यानपूर्वक उसको पढाइलाई सुन्थें र केही सुध्रिन्थें । त्यो दिनका महत्त्वपूर्ण श्रोता दम्पती डिल्लीराज उप्रेती र उहाँकी श्रीमती भगवती उप्रेती पनि हुनुहुन्थ्यो । भगवती शान्ति विद्यागृहकी मेरी सहपाठी नृपेन्द्र रिमाल, अरविन्द रिमाल, रवीन्द्र, कल्याण, अमरेन्द्र अर्को निर्मल रिमाल सबै मेरो सावधिक सम्झनाभित्र आइरहन्छन् । मेरो धूमिल, अस्पस्ट स्मृतिमा त्यसताकाका सर्वाधिक सक्रिय र मुखरित युवाहरू थिए– अरविन्द रिमाल, चन्द्रधर उप्रेती र तिनीहरूको राजनैतिक आस्थामा बतासिने मेरा प्यारा मित्र आनन्ददेव भट्ट । काल-खण्ड टाढाको छ । म रेट्रोस्पेक्टिव, धमिलो पूर्वगामी स्मृतिमा हेरिरहेको हुनाले १३ वर्षको उमेरमा पनि मेरो शैक्षिक स्तर धेरै तल भएकाले म गलत हुनसक्छु आफ्नो प्रस्तुतिमा, तर सबै गन्थनको सार के हो भने : म आफूसित सम्बन्धित केही पुराना विम्बहरूलाई हेरेर अत्यन्त आल्हादित भएको थिएँ नवीन कलामन्दिरको स्वर्ण जयन्तीका ती सबै अवसरमा । ती सबै कुनै न कुनै रूपले त्यो मन्दिरको इतिहास निर्माण गर्नमा सहयोग गरिरहेका चरित्रहरू थिए ।

संस्कृतिविद् वयोवृद्ध विद्वान् सत्यमोहन जोशीलाई प्रमुख अतिथि बनाएर निर्मलले आफ्नो सुरुचिको पनि परिचय दिए । विद्वान् त्यति प्रिय होइन, किनकि रामभन्दा धेरै विद्वान् रावण थियो । सत्यमोहन जोशी एक सरल चित्त, समर्पित, निष्प्रिय अनुसन्धाता पनि हुन् । उनको विद्वताभन्दा उनको समग्र स्वभाव र सौन्दर्यशास्त्रीय रुचि धेरै बढी मोहक छ मेरो दृष्टिमा । श्यामदास वैष्णव र अरू दुई युवक– वैकुण्ठ भण्डारी र युवराज भण्डारीलाई पुरस्कार प्रदान गरेर एक असामान्य कल्पनाशीलताको परिचय दियो नवीन कला मन्दिरले । महाकवि देवकोटाको परिपाश्र्वमा जीवनको धेरै लामो काल व्यतीत गरेको हुनाले श्यामदासजी असंदिग्ध रूपले महकाविको समग्र छविबाट प्रभावित भएका देखिन्छन् आफ्ना धेरै मुद्रा र भंगिमाहरूमा– चुरोटदेखि लिएर जेरी सेवनसम्म, आत्मसंवाददेखि लिएर परसंवादसम्म । मानिसको नैतिक दुर्गन्धबाट त्रस्त भएर होला, श्यामदास मानिसभन्दा बढी गगनसित वात मार्न मन पराउँछन् । हलुवाई पसलको एक कुनामा लुकेर जेरी ज्यूनार गर्नुभन्दा पूर्ण पारदर्शितामा डिल्लीबजार, मैतीदेवीको वक्र, खुला मार्गमा खुला आकाशमुनि गतिमान हुँदै जेरी र चुरोटको स्वादबीच लय मिलाउँदै उनले आफ्नो काव्यात्मक जीवनका शेष क्षणहरू बिताएको हेर्दा पारखी पर्यवेक्षकहरू केही अनुरञ्जित होलान्, केही तटस्थ, केही ईर्ष्यापूर्ण होलान् । श्यामदासले आफ्नो मूल्यवान ८३ वसन्तहरूभित्र कुटिलता र धूर्ततासित कहिले पनि सम्झौता गरेनन् । त्यस्तै दुवै भण्डारी युवाहरू आ-आफ्नो क्षेत्रमा अरू बढी कौशलको सम्भाव्यता बोकेका युवकहरू थिए । वृद्ध र युवाहरूको मनोहर मिलन थियो त्यो संस्कृति स्वर्णजयन्तीको क्षणमा । मञ्चमा मात्र होइन, श्रोता परिसरमा पनि र सबै श्रोताहरू शालीन र सुसंस्कृत थिए– द्वारिका र मेरिनालगायत सबै । बाबा बस्नेतको उद्घोषण, नवीन कला मन्दिरका अध्यक्ष निर्मल रिमालको गायन र शिष्ट श्रोताहरूको शान्त श्रवण सबैको योग त्यो अनुष्ठानको, त्यो समारोहको सफलताका प्रमुख कारणहरूमध्ये केही थिए ।

मलाई थाहा छ, अधिकांश भूगोलहरूभित्र घटित हुने सांस्कृतिक र सामाजिक इतिहासको नियति डिल्लीबजारभित्रको नवीन कला मन्दिरले किन भोग्नुपरेन भन्ने कारण । प्रमुख कारण हो निर्मलको प्रतिबद्धता र उदारता । त्यसपछि डिल्लीबजार, कालिकास्थान निकटका केही बासिन्दाहरूको नैतिक र परानैतिक सहयोग । सायद डिल्लीबजारको सांस्कृतिक संघको कथा पनि त्यति नै पुरानो होला वा केही बढी पुरानो हुन सक्छ । त्यो संघ स्थापनाको प्रमुख श्रेय- मेरो सतही ज्ञानको आधारमा भन्नुपर्दा- स्व. शैलेन्द्रनाथ रिमाललाई दिनुपर्छ । समयको हिसाबले, कर्मको हिसाबले को बढी पुरानो र को बढी कर्मठ छ भन्ने सूचना भने मसित छैन तर मेरो निस्पत्ति छ, दुवै संस्थाहरूले आ-आफ्नो सीमाभित्र मन्द प्रभावकारितासित नेपाली संस्कृतिको अभिवृद्धिमा बन्दनीय योगदान गरेका छन् । अहिले नाम याद भएन, कुनै एक अंग्रेजी प्रतिभाले भनेका थिए– 'सम्पूर्ण अंग्रेजी साम्राज्य एकातिर र शेक्सपियर एकातिर तराजुमा तौलनुपर्‍यो भने शेक्सपियरको वजन धेरै बढी हुन्छ ।' नेपालको सन्दर्भमा त्यही कुरा मलाई महाकवि देवकोटाका बारेमा भन्न मन लाग्छ । टोललाई लिने हो भने देवकोटाप्रति डिल्लीबजार सर्वाधिक निकट र नतमस्तक छ । देवकोटाको अभिप्राय हुन्छ– सार्वाधिक मूल्यवान् सांस्कृतिक धरोहर ।

नीति-नियम

आफ्नी तरुनी श्रीमतीलाई जेसुकै गर भनेर स्वतन्त्र छाडी आफू कतै अन्यत्र जानु हुँदैन ।

मात लाग्ने वस्तुको प्रयोग बढी गर्नु हुँदैन अनि नालायक सन्तानलाई यो मेरो प्यारो छोरा हो भनेर ज्यादै माया पनि दिनु हुँदैन ।

जसले आफ्ना नाता-कुटुम्बलाई भरणापोषण गर्दैन, शत्रुलाई पराजित गर्दैन र आफूकहाँ प्राप्त सामानहरूको उचित रेखदेख गरी रक्षा गर्दैन उसको जीवन व्यर्थ हुन्छ ।

जो श्रीमतीको वशमा मात्र रहन्छ, ऋण मात्र लिन्छ, अत्यन्त दरिद्र माग्नेझैं गुणहीन र धनहीन छ ऊ बाँचेर पनि मरे बराबर नै ठहरिन्छ ।

–शुक्रनीति

अनुवाद : रामहरि बन्जारा

चि ठी प त्र

सज्जा र रजनीबीच फरक

साप्ताहिको मंसिर २२ को अंकमा नायिका सज्जा मैनालीको विवाहको नालीबेली पढ्न पाइयो । साप्ताहिकले अग्रपृष्ठमा प्राथमिकता दिएर उनको विवाहलाई प्रकाशित गर्‍यो, मानौं सज्जाले कुनै अलौकिक काम नै गरिन् । 'दाइ, कस्तो डर लागिरहेको छ, मेरो त दुवै खुट्टा लुगलुग काँपिरहेछ', उनको यो भनाइले के आभास दिन्छ भने उनी एउटा यस्तो साहसिक काम गर्दैछिन् कि सगरमाथा चढ्दा पासाङ ल्हामु शेर्पालाई पनि यस्तो डर लागेन । दुलाहाका बारेमा सज्जालाई यति थाहा रहेछ– 'उहाँ परिवारको कान्छो छोरो हो, उहाँ अमेरिका बस्नुहुन्छ ।'

अर्कातर्फ बारामा एक शिक्षित युवतीले एक अपाङ्गसँग विवाह गरेको खबर पनि पत्रपत्रिकामा त्यति बेलै आयो । पर्साकी रजनी अधिकारीले दुवै खुट्टा अपांग भएको सहपाठी (दुवै ठाकुरराम बहुमुखी क्याम्पसको विद्यार्थी) धनप्रसाद गुरागाईंसँग धूमधामले विवाह गरिन् । मैले सज्जा र रजनीबीच तुलना गरें । सज्जालाई श्रीमान् डिभीवाला हो भन्ने थाहा भयो अनि विवाह गरिन् । रजनीलाई श्रीमान अपांग हो र उसलाई जीवनभर सहाराको खाँचो छ भन्ने थाहा भयो अनि विवाह गरिन् । सज्जाको विवाह गराइमा पैसा र भौतिक सुखको भयानक दुर्गन्ध छ । रजनीको बिहे गराइमा मानवीय संवेदनाको एक सुन्दर संकल्प छ । दुर्भाग्य □ सज्जाले विवाहसँगै बिस्तारै नेपाली माटो छाड्दै छिन् तर रजनीले भने यही माटोमा नै पसिना चुहाउनेछिन् ।

–विश्वरसिंह राई, दिदिङ, संखुवा सभा

सुरेलको छुट्टै भाषा छैन

मंसिर १५ को 'साप्ताहिक' मा शिव मुखियाद्वारा लिखित 'दुर्लभ जातिको खुला संग्रहालय दोलखा' शीर्षकको लेख पढ्दा खुसी लाग्यो । लेखकलाई धेरै-धेरै धन्यवाद । यद्यपि यो प्रस्तुति तथ्यगत त्रुटिबाट भने मुक्त नरहेको जानकारी गराउन चाहन्छु । लेखमा परेका तीनै जाति सुरेल, जिरेल र थामीमध्ये आजसम्मको भाषावैज्ञानिक अध्ययनहरूमा सुरेलहरूको छुट्टै भाष देखिएको छैन र उनीहरू यदि कुनै मातृभाषा बोल्छन् भने त्यो किराँती-कोँइच (इग्जोनिम : सुनुवार, मुखिया र राई पनि भनिने) को भाषिका बोल्छन् ।

मानव तथा समाजशास्त्रीहरूले उनीहरूलाई छुट्टै जनजाति भनी वर्गीकरण गरेर मान्यता दिलाउनु उनीहरूका आफ्नै बाध्यता होलान्, तर भाषाशास्त्र वा लिङ्गुइस्टिक प्यालेओन्टोलोजिकल अध्ययन एवं वास्तविक ऐतिहासिक तथ्यहरूका आधारमा सुरेलहरू किराँती-कोँइच नै हुन् । भौगोलिक दूरीका कारण संस्कृति, रहनसहन तथा भाषामा केही भिन्नता आएको तथ्यलाई भने नकार्न मिल्दैन । त्यतिलाई मात्रै समात्ने हो भने नेपाली भाषामा पनि धेरै मातृभाषा निस्कन्छन् ।

फेरि सुरेलचाहिँ जिरेल जातिको समानान्तर हाँगाका रूपमा विकास भएको भन्ने कुरा पनि मिथ्या हो । दुवै नामको अन्त्यानुप्रासको आधार त्यसो भनिएको हो भने पनि त्यो अझ भ्रमपूर्ण हो । डा. हर्क गुरुङले पनि सुरेल र जिरेल भाषा भनेर एकै ठाउँमा वर्गीकरण गरी गए । जिरेल जातिको भाषाचाहिँ गोर्डोनले सम्पादन गरेको इथ्नोलग (इ.०५ : ४७२) अनुसार ६७ प्रतिशत शेर्पा, ६५ प्रतिशत हेलम्बु शेर्पा, ६२ प्रतिशत डोल्पो र लोवा, ६० प्रतिशत केरुङ, ५७ प्रतिशत नुर्बी, ल्होमी र वालुङ तथा ५४ प्रतिशत ल्हासा टिबेटनसँग मिल्छ । यता सुरेलहरूको चाहिँ किराँती-कोँइचसँग हु-बहु अर्थात् ८० प्रतिशतभन्दा बढी मिल्छ । यो वैज्ञानिक तथ्यलाई त्यत्तिकै पन्छाइहाल्ने स्थिति छैन । यही समस्यासम्बन्धी विस्तृत जानकारीका लागि भदौ ०६३ को गरिमामा 'जनजाति सुरेलको शाश्वत सत्य र समस्या' पढ्नुभयो भने अबउप्रान्त यस्ता लेख तयार पार्दा फेरि पनि त्रुटिहरू दोहोरिने कम सम्भावना रहन्छ ।

त्यसरी नै किंवदन्तीका आधारमा मात्रै सुनुवार र जिरेलको प्रसङ्गलाई कोट्ट्याएर चिनारी प्रस्तुत गर्दै उनीहरूको आफ्नो पहिचानलाई ओझेलमा पार्नु विगतमा जे भए पनि वर्तमान परिवेशमा न्यायोचित हुँदैन । तुलनात्मक जेनोम रिसर्च नगरी निष्कर्षमा हाम फाल्नु भनेको मानवशास्त्रलाई नै जोखिममा पार्नु हो । थाङमीका बारेमा मार्क टुरिनको अनुसन्धनात्मक कृति पढ्नुपर्ने आवश्यकता पनि देखिन्छ ।

–डा. लाल–श्याँकारेलु रापचा
रिसर्च इन्स्टिच्युट फर किराँतोलोजी

तीतो सत्य

-जो छ रक्सीको भोगी उही हुन्छ अन्त्यमा जोगी ।

-संगीतले मानिसलाई नचाउँछ, रुवाउँछ अनि हसाउँछ पनि ।

अशोक महत

-जीवन फूल हो र प्रेम त्यसको सौरभ ।

-जस्तो मूर्ख पनि, प्रेममा बुद्धिमान हुन्छ ।

सुरज बास्तोला, भक्तपुर

-भ्रष्टाचारीहरू छाडा पशु हुन् जसले घाँसको सट्टा हरियो नोट खान्छन् ।

-अरूको खुट्टा तान्नु हावातिर फर्केर आफैंलाई थुक्नु जस्तै हो।

-धनले धन तान्छ भने मनले मन तान्छ ।

-मुख चलाए जस्तै गरी हात चलाए देशको विकास छिटो हुन्छ ।

लक्ष्मण

-मायाँलाई पैसाले किन्न सकिँदैन तर पैसालाई मायाले तान्न सकिन्छ ।

टीकाराम अर्याल

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

–सम्पादक

नेपालको अन्तरिम संविधान, २०६३का मुख्य अंश

पृष्ठ ३ बाट जारी

व्यवस्थामा तत्काल खलल पर्ने पर्याप्त आधार नभई कसैलाई पनि निबारक नजरबन्दमा राखिनेछैन ।

(२) निवारक नजरबन्द राख्ने अधिकारीले कानुन विपरीत वा वदनियतपूर्वक कसैलाई नजरबन्द राखेमा नजरबन्द रहेको व्यक्तिले कानुनद्वारा तोकिएबमोजिम क्षतिपूर्ति पाउनेछ ।

यातना विरुद्धको हक:

(१) अनुसन्धान, तहकिकात वा पुर्पक्षको सिलसिलामा वा अरु कुनै किसिमले थुनामा रहेको कुनै पनि व्यक्तिलाई शारीरिक वा मानसिक यातना दिइने वा निजसंग निर्मम, अमानवीय वा अपमानजनक व्यवहार गरिनेछैन ।

(२) उपधारा (१) बमोजिमको कार्य कानुनद्वारा दण्डनीय हुनेछ र त्यस्तो व्यवहार गरिएको व्यक्तिलाई कानुनले निर्धारण गरे बमोजिमको क्षतिपूर्ति दिइनेछ ।

सूचनाको हक:

प्रत्येक नागरिकलाई आफ्नो वा सार्वजनिक सरोकारको कुनै पनि विषयको सूचना माग्ने वा पाउने हक हुनेछ ।

तर, कानुनद्वारा गोप्य राख्नु पर्ने सुचनाको जानकारी दिन कसैलाई कर लगाएको मानिनेछैन ।

गोपनीयताको हक:

कुनै पनि व्यक्तिको जीउ, आवास, सम्पति, लिखत, तथ्यांङ्क, पत्राचार, चरित्र सम्बन्धी कुराहरूको गोपनीयता कानुनद्वारा तोकिएको अवस्थामा वाहेक अनतिक्रम्य हुनेछ ।

शोषण विरुद्धको हक:

(१) प्रत्येक व्यक्तिलाई शोषण विरुद्धको हक हुनेछ ।

(२) प्रथा, परम्परा र प्रचलनको नाममा वा कुनै पनि किसिमले कसैलाई शोषण गर्न पाइनेछैन ।

(३) मानिसलाई वेचविखन गर्न, दास वा बाँधा बनाउन पाइनेछैन ।

(४) कसैलाई पनि निजको इच्छा विरुद्ध काममा लगाउन पाइनेछैन ।

तर यस उपधारामा उल्लिखित व्यवस्थाले सार्वजनिक प्रयोजनको लागि नागरिकलाई अनिवार्य सेवामा लगाउन सकिने कानुन बनाउन रोक लगाएको मानिनेछैन ।

श्रम सम्बन्धी हक:

(१) प्रत्येक कामदार र कर्मचारीलाई उचित श्रम अभ्यासको हक हुनेछ ।

(२) कानुनमा व्यवस्था भए बमोजिम प्रत्येक कामदार र कर्मचारीलाई आफ्ना हित रक्षाको निमित्त ट्रेड युनियन खोल्ने, सङ्गठित हुने र सामुहिक सौदाबाजी गर्ने हक हुनेछ ।

देश निकाला विरुद्धको हक:

कुनै पनि नागरिकलाई देश निकाला गरिनेछैन ।

संवैधानिक उपचारको हक:

यस भागद्वारा प्रदत्त हकको प्रचलनका लागि धारा १०७ मा लेखिएको तरिका अनुसार कारवाई चलाउन पाउने हक सुरक्षित गरिएको छ ।

राज्यको दायित्व :

राज्यको दायित्व देहाय बमोजिम हुनेछ :

(क) नेपाली जनतामा अन्तरनिहित सार्वभौमसत्ताको व्यावहारिक प्रत्याभूति गर्ने विषयलाई आत्मसात गर्दै सम्बत् २०६४ जेठ महिनाभित्र स्वतन्त्र र निष्पक्ष रूपमा संविधान सभाका सदस्यको निर्वाचन सम्पन्न गर्न राज्यले सम्पूर्ण ध्यान केन्द्रित गर्ने,

(ख) देशमा अग्रगामी राजनीतिक-आर्थिक र सामाजिक परिवर्तन सुनिश्चित गर्ने,

(ग) विश्वव्यापी रूपमा स्वीकृत आधारभूत मानव अधिकार, वहुदलीय प्रतिस्पर्धात्मक लोकतान्त्रिक प्रणाली, जनतामा निहित सार्वभौमसत्ता र जनताको सर्वोच्चता, संवैधानिक सन्तुलन र नियन्त्रण, कानुनको शासन, सामाजिक न्याय र समानता, स्वतन्त्र न्यायपालिका, आवधिक निर्वाचन, नागरिक समाजको अनुगमन, पूर्ण प्रेस स्वतन्त्रता, जनताको सूचनाको अधिकार, राजनीतिक दलहरूका क्रियाकलापहरूमा पारदर्शिता र जवाफदेहीता, जनसहभागिता, निष्पक्ष, सक्षम तथा स्वच्छ प्रशासनतन्त्रका अवधारणाहरूको पूर्ण परिपालना गर्ने राजनीतिक प्रणाली अवलम्वन गरी भ्रष्टाचार र दण्डहीनताको अन्त्य गर्दै सुशासन कायम गर्ने,

(घ) वर्गीय, जातीय, भाषिक, लैङ्गिक, सांस्कृतिक, धार्मिक र क्षेत्रीय भेदभावको अन्त्य गर्दै महिला, दलित, आदिवासी जनजाति,मधेशी, उत्पीडित, उपेक्षित र अल्पसङ्ख्यक समुदाय, पिछडिएका क्षेत्र लगायतका समस्याहरूलाई संवोधन गर्न राज्यको वर्तमान केन्द्रीकृत र एकात्मक ढाँचाको अन्त्य गरी राज्यको समावेशी, लोकतान्त्रिक र अग्रगामी पुनर्संरचना गर्ने,

(ङ) सामन्तवादका सवै रूपहरूको अन्त्य गर्ने आर्थिक सामाजिक रूपान्तरणको न्यूनतम साझा कार्यक्रम तय गरी लागू गर्दै जाने,

(च) सामन्ती भूस्वामित्वको अन्त्य गर्दै वैज्ञानिक भूमिसुधार कार्यक्रम लागू गर्ने नीति अवलम्वन गर्ने,

(छ) राष्ट्रिय उद्योगधन्दा र साधनश्रोतको संरक्षण र प्रवर्धन गर्ने नीति अनुसरण गर्ने,

(ज) शिक्षा, स्वास्थ्य, आवास, रोजगारी र खाद्य संप्रभुतामा सवै नागरिकको अधिकार स्थापित गर्ने नीति लिने,

(झ) सुकुम्वासी, कमैया, हलिया, हरवा चरवा लगायतका आर्थिक सामाजिक रूपले पछाडि परेका वर्गलाई जग्गा लगायत आर्थिक सामाजिक सुरक्षाको व्यवस्था गर्ने नीति लिने,

(ञ) सरकारी लाभको पदमा रहेर भ्रष्टाचार गरी गैर कानुनी सम्पत्ति आर्जन गर्नेहरू उपर कडा कार्वाही गरी दण्डित गर्ने नीति लिने,

(ट) देशको आर्थिक-सामाजिक रूपान्तरण एवं न्यायका साथै देशलाई छिटो समुन्नत र आर्थिक रूपले समृद्धशाली वनाउन एक साझा विकास अवधारणा निर्माण गर्ने ।

(ठ) श्रमिकका पेशागत अधिकारको सुनिश्चितता गर्दै उद्योगधन्दा, व्यापार, निर्यात प्रवर्धन आदिका लागि लगानी वृद्धि गरी रोजगारी एवं आय आर्जनका अवसरहरूको व्यापक वृद्धि गर्ने नीति अनुसरण गर्ने,

(ड) राज्य पक्ष भएको अन्तर्राष्ट्रिय सन्धी संझौताको प्रभावकारी कार्यान्वयन गर्ने,

(ढ) विभेदकारी कानुनको अन्त्य गर्ने,

(ण) मुलुकमा विद्यमान जलश्रोत लगायत प्राकृतिक श्रोत साधनको राष्ट्र हितमा प्रयोग गर्ने,

(त) सशस्त्र द्वन्द्वको क्रममा मारिएकाहरूको परिवारलाई तथा यस क्रममा घाइते भई अपाङ्ग र अशक्त भएकाहरूलाई उचित राहत, सम्मान तथा पुनर्स्थापनाको व्यवस्था गर्ने,

(थ) सशस्त्र द्वन्दको क्रममा वेपत्ता पारिएका व्यक्तिहरूको सम्बन्धमा गठित छानबीन आयोगको प्रतिवेदनका आधारमा त्यस्ता व्यक्तिहरूका पीडित परिवारहरूलाई राहत उपलब्ध गराउने,

(द) सशस्त्र द्वन्द्वको क्रममा विस्थापितहरूको पुनर्स्थापना गर्न, नष्ट भएका निजी तथा सार्वजनिक सम्पत्तिहरूको हकमा राहत प्रदान गर्न तथा ध्वस्त संरचनाहरूको पुनर्निमाण गर्न विशेष कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने,

(ध) सशस्त्र द्वन्द्वको क्रममा मानव अधिकारको गंभीर उल्लङ्घन गर्ने तथा मानवता विरुद्धको अपराधमा सङ्लग्न व्यक्तिहरूको बारेमा सत्य अन्वेषण गर्न तथा समाजमा मेलमिलापको वातावरण निर्माण गर्न उच्चस्तरीय सत्य निरूपण तथा मेलमिलाप आयोग गठन गर्ने ।

अदालतमा प्रश्न उठाउन नसकिने:

(१) यस भागमा लेखिएका विषय कार्यान्वयन भए वा नभएको सम्बन्धमा कुनै अदालतमा प्रश्न उठाउन सकिने छैन ।

(२) राज्यले यस भागमा उल्लेखित सिद्धान्त तथा नीतिको कार्यान्वयन गर्न आवश्यकता

बाँकी पृष्ठ ६ मा

राज्यका नीतिहरू

(१) देशको सन्तुलित विकासका लागि आर्थिक लगानीको न्यायोचित वितरण गरी सबै क्षेत्रका जनताको शिक्षा, स्वास्थ्य, यातायात, आवास र रोजगारी जस्ता आधारभूत कुराहरूको विकास गरी जनसाधारणको जीवनस्तर बृद्धि गर्ने नीति राज्यले अवलम्बन गर्नेछ ।

(२) सरकारी, सहकारिता र निजी क्षेत्रको माध्यमबाट मुलुकमा अर्थतन्त्रको विकास गर्ने नीति राज्यले अवलम्वन गर्नेछ ।

(३) विभिन्न धर्म, सँस्कृति, जाति, समुदाय, सम्प्रदाय, उत्पत्ति र भाषाभाषीहरूका बीच समानता एवं सहअस्तित्वका आधारमा स्वस्थ र सुमधुर सामाजिक सम्बन्ध विकसित गरी सबैको भाषा, साहित्य, लिपि, कला र संस्कृतिको समान विकासद्धारा देशको सांस्कृतिक विविधता कायम राखी राष्ट्रिय एकतालाई सुदृढ गर्ने नीति राज्यले अवलम्बन गर्नेछ ।

(४) राष्ट्रिय हित अनुकूल उपयोगी एवं लाभदायक रूपमा देशको प्राकृतिक स्रोत तथा सम्पदाको परिचालन गर्दा स्थानीय समुदायलाई प्राथमिकता दिइने नीति राज्यले अवलम्बन गर्नेछ ।

(५) राज्यले वातावरण स्वच्छ राख्न आवश्यक व्यवस्था गर्नेछ । जनसाधारणमा वातावरणीय स्वच्छताको चेतना बढाई भौतिक विकास सम्बन्धी क्रियाकलापहरूद्धारा वातावरणमा प्रतिकूल असर पर्न नदिन एवं वातावरण तथा दुर्लभ बन्यजन्तुको विशेष संरक्षणमा राज्यले प्राथमिकता दिनेछ । वन र वनस्पति तथा जैविक विविधताको संरक्षण, दीगो उपयोग र त्यसबाट प्राप्त लाभमा समन्यायिक बाँडफाँडको व्यवस्था गर्नेछ ।

(६) राज्यले किसानलाई प्रोत्साहन गरी कृषि क्षेत्रमा उत्पादकत्व बढाई कृषिमा आधारित अधिकांश जनताको आर्थिक उन्नति हुने अवस्थाहरूको सिर्जना गरी कृषिलाई उद्योगको रूपमा विकास गर्नेछ ।

(७) देशको मुख्य सामाजिक–आर्थिक शक्तिको रूपमा रहेको श्रमशक्तिलाई रोजगार उपलब्ध गराई काम पाउने अधिकार सुनिश्चित गरी उनीहरूको हक र हितको संरक्षण गर्दै उद्यमको व्यवस्थापनमा सहभागीता बढाउने नीति राज्यले अवलम्बन गर्नेछ ।

(८) महिला वर्गको शिक्षा, स्वास्थ्य र रोजगारीको विशेष व्यवस्था गरी राष्ट्रिय विकासमा अधिकाधिक सहभागी बनाउने नीति राज्यले अवलम्बन गर्नेछ ।

(९) राज्यले एकल महिला, अनाथ, बालबालिका, असहाय, बृद्ध, अपाङ्ग, अशक्त र लोपोन्मुख जातिको संरक्षण र उन्नतिका लागि सामाजिक सुरक्षाको विशेष व्यवस्था गर्ने नीति अवलम्बन गर्नेछ ।

(१०) शिक्षा, स्वास्थ्य, आवास, खाद्यसंप्रभुता र रोजगारीमा निश्चित समयका लागि आरक्षणको व्यवस्था गरी आर्थिक तथा सामाजिक रूपले पिछडिएका आदिवासी जनजाति, मधेशी, दलित लगायत सिमान्तकृत समुदाय तथा गरिबीको रेखामुनीका मजदूर किसानको उत्थान गर्ने नीति राज्यले अवलम्बन गर्नेछ ।

(११) देशको उन्नतिका लागि विज्ञान तथा प्रविधिको विकासलाई प्राथमिकता दिने नीति राज्यले अवलम्बन गर्नुका साथै स्थानीय प्रविधिको विकास गर्ने नीति अवलम्बन गर्नेछ ।

(१२) राष्ट्रिय विकासको लागि स्वदेशी लगानीलाई प्राथमिकता दिई देशमा बैदेशिक पूँजी र प्रविधिलाई आकर्षित गर्ने नीति राज्यले अवलम्बन गर्नेछ ।

(१३) बहुसंख्यक ग्रामीण जनताको हितलाई ध्यानमा राखी ग्रामीण विकासको गतिलाई तीब्रतर बनाउँदै लैजाने नीति राज्यले अवलम्बन गर्नेछ ।

(१४) राज्यले महिला, दलित, आदिवासी जनजाति, मधेशी, मुस्लिम लगायत अल्पसंख्यक, भूमिहीन, सुकुम्बासी, कमैया,अपाङ्ग, पिछडिएका क्षेत्र तथा समुदाय र द्वन्द्व पीडितका लागि सकारात्मक विभेदका आधारमा बिशेष व्यवस्था गर्ने नीति अवलम्बन गर्नेछ ।

(१५) मुक्त कमैयाको संख्या एकीन गरी उनीहरूको वसोवासको लागि आधारभूत भूमि र रोजगारी को व्यवस्था गर्ने नीति राज्यले अवलम्बन गर्नेछ ।

(१६) किसान, मजदूर लगायत श्रममा आश्रित वर्गको विकासको लागि प्राविधिक शिक्षा, तालीम, प्रशिक्षणको आवश्यक पूर्वाधारको व्यवस्था गरी उनीहरूलाई राज्यको विकास प्रक्रियामा सहभागी गराउने नीति राज्यले अवलम्बन गर्नेछ ।

(१७) बृद्ध, अशक्त महिला तथा बेरोजगारलाई कानुनमा व्यवस्था गरी भत्ता दिने नीति अवलम्वन गर्नेछ ।

(१८) मुलुकमा विद्यमान परम्परागत ज्ञान, सीप र अभ्यासको पहिचान र संरक्षण गर्दै त्यसलाई आधुनिकीकरण गर्ने नीति राज्यले अवलम्वन गर्नेछ ।

(१९) मुलुकमा स्थापना भएका सार्वजनिक तथा गैरसरकारी संघ संस्थाको सञ्चालन र व्यवस्थापनमा नियमन गर्न राज्यले विशेष नीति अवलम्बन गर्नेछ ।

(२०) देशको विकासमा युवा जनशक्तिलाई परिचालन गर्न राज्यले विशेष नीति अवलम्वन गर्नेछ ।

(२१) राज्यले संयुक्त राष्ट्रसंघको बडापत्र, असंलग्नता, पञ्चशीलको सिद्धान्त, अन्तर्राष्ट्रिय कानुन र विश्वशान्तिको मान्यताको आधारमा नेपालको परराष्ट्र नीति लिनेछ ।

(२२) छिमेकी मित्र राष्ट्रहरू र संसारका अरु सबै मुलुकसित आर्थिक, सामाजिक एवं अन्य क्षेत्रमा समानताको आधारमा सहयोगात्मक सुसम्बन्ध कायम गरी नेपालमा शान्तिलाई अन्तर्राष्ट्रिय मान्यताको आधारमा संस्थागत गर्दै जाने नीति राज्यले अवलम्बन गर्नेछ ।

राज्यका निर्देशक सिद्धान्तहरू:

(१) जनताको जीउ, धन, समानता र स्वतन्त्रताको संरक्षण गरी सामाजिक, आर्थिक एवं राजनैतिक क्षेत्र लगायत राष्ट्रिय जीवनका सबै क्षेत्रमा न्यायपूर्ण व्यवस्था कायम गरी खुला समाजमा आधारित लोककल्याणकारी व्यवस्थाको अभिबृद्धि गर्नु राज्यको प्रमुख उद्देश्य हुनेछ ।

(२) समाजमा शान्ति र व्यवस्था कायम गरी मानव अधिकारको संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्दै सार्वजनिक हितको प्रबर्द्धन गर्ने र स्वायत्त शासनको माध्यमद्धारा जनतालाई शासनमा अधिकाधिक मात्रामा सम्मिलित हुने अवसर जुटाई लोकतन्त्रका लाभहरूको उपभोग गर्नसक्ने व्यवस्था कायम गर्नु राज्यको उद्देश्य हुनेछ ।

(३) नेपाली जनताको संघर्षको प्रतिफलस्वरूप प्राप्त लोकतन्त्रलाई संस्थागत गर्दै सोका लाभहरूको उपभोग गर्न पाउने अवस्थाको सृजना गर्दै समुन्नत र समृद्ध नेपाल निर्माण गर्ने राज्यको राजनैतिक उद्देश्य हुनेछ ।

(४) देशमा उपलब्ध आर्थिक स्रोत र साधनलाई सीमित व्यक्तिहरूमा केन्द्रीत हुन नदिई सामाजिक न्यायको आधारमा आर्थिक उपलब्धिको न्यायोचित वितरणको व्यवस्था मिलाई कुनै पनि जाति, लिङ्ग, वर्ग, उत्पत्ति वा व्यक्ति उपर आर्थिक शोषण हुन नपाउने व्यवस्था गरी आर्थिक असमानता हटाउँदै स्वदेशी नीजि एवं सार्वजनिक उद्यमलाई प्राथमिकता र प्रश्रय दिई राष्ट्रिय अर्थतन्त्रलाई स्वतन्त्र, आत्मनिर्भर एवं उन्नतिशील गराउनु राज्यको मूलभूत आर्थिक उद्देश्य हुनेछ ।

(५) सबै किसिमको आर्थिक एवं सामाजिक असमानता हटाई विभिन्न जात, जाति, धर्म, भाषा, वर्ण, समुदाय र सम्प्रदायका बीच सामन्जस्य स्थापना गरी न्याय र नैतिकतामा आधारित स्वस्थ सामाजिक जीवनको स्थापना र विकास गर्नु राज्यको सामाजिक उद्देश्य हुनेछ ।

(६) देशको सार्वभौमसत्ता, अखण्डता र स्वतन्त्रतालाई कायम राखी अन्तर्राष्ट्रिय जगतमा राष्ट्रिय सम्मानको अभिबृद्धि गर्ने दिशामा राज्यको अन्तर्राष्ट्रिय सम्बन्ध निर्देशित हुनेछ ।

सेना सम्बन्धी व्यवस्था

नेपाली सेनाको गठन:

(१) नेपालमा नेपाली सेनाको एक संगठन रहनेछ ।

(२) नेपाली सेनाको प्रधान सेनापतिको नियुक्ति मन्त्रिपरिषद्ले गर्नेछ ।

(३) नेपाली सेनाको नियन्त्रण, परिचालन र व्यवस्थापन कानुन बमोजिम मन्त्रिपरिषद्ले गर्नेछ । मन्त्रिपरिषद्ले राजनीतिक सहमति र व्यवस्थापिका-संसदको सम्बन्धित समितिको सुझाव लिई नेपाली सेनाको लोकतान्त्रिकरणको विस्तृत कार्ययोजना तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गर्नेछ ।

(४) उपधारा (३) बमोजिम कार्ययोजना तर्जुमा गरी कार्यान्वयन गर्दा नेपाली सेनाको उपयुक्त सङ्ख्या, लोकतान्त्रिक संरचना र राष्ट्रिय र समावेशी चरित्र निर्माण गरी लोकतन्त्र र मानवअधिकारको मूल्यद्वारा सेनालाई प्रशिक्षित गर्ने काम गरिनेछ ।

(५) नेपाली सेना सम्बन्धी अन्य कुराहरू कानुनमा व्यवस्था भए बमोजिम हुनेछ ।

राष्ट्रिय सुरक्षा परिषद्:

(१) नेपाली सेनाको परिचालन संचालन र प्रयोग गर्न मनित्रपरिषद्लाई सिफारिस गर्न नेपालमा एक राष्ट्रिय सुरक्षा परिषद् रहनेछ जसमा देहाय बमोजिमका अध्यक्ष र सदस्य रहनेछन् :-

(क) प्रधानमन्त्री - अध्यक्ष, (ख) रक्षा मन्त्री - सदस्य, (ग) गृह मन्त्री - सदस्य, (ङ) प्रधानमन्त्रीले तोकेका तीन जना मन्त्री - सदस्य

(२) प्रधानमन्त्री र रक्षा मन्त्री एकै व्यक्ति रहेको अवस्थामा मन्त्रिपरिषद्को बरिष्ठतम सदस्य राष्ट्रिय सुरक्षा परिषद्को सदस्य हुनेछ ।

(३) राष्ट्रिय सुरक्षा परिषद्ले आफ्नो बैठकमा आवश्यकता अनुसार अन्य व्यक्तिलाई वैठकमा आमन्त्रण गर्न सक्नेछ ।

(४) राष्ट्रिय सुरक्षा परिषद्को सचिवको काम रक्षा मन्त्रालयको सचिवले गर्नेछ र निजको अनुपस्थितिमा प्रधानमन्त्रीले तोकेको अधिकृतले गर्नेछ ।

(५) प्राकृतिक विपत परेको कारणले नेपाली सेना परिचालन भएकोमा बाहेक सेना परिचालन सम्बन्धी नेपाल सरकार, मन्त्रिपरिषद्बाट भएको निर्णय एक महिनाभित्र व्यवस्थापिका-संसदले तोकेको विशेष समितिमा प्रस्तुत भई अनुमोदन हुनु पर्नेछ ।

(६) राष्ट्रिय सुरक्षा परिषद्ले आफ्नो कार्यविधि आफैं व्यवस्थित गर्न सक्नेछ ।

ग्यारेन्टी उपचार
विगत १२५ वर्षको अनुसन्धान तथा सफलताको अनुभव
स्तन टाइट / घटाउने तथा बढाउनको लागी
शिघ्र स्खलन, लिङ्ग उत्तेजना नहुने साथै शारिरीक यौन शक्तिको लागी
अनुहारको चाउरीपन, कालो पोतो, डन्डीफोर साथै चायाँ हटाउनको लागी
केश झर्न रोकी कपाल उमार्न
No Side effects
100% guarantee
Home delivery
काम नगरे पैसा फिर्ता
2084130 Time: 10-5

Learn English

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

होटल तालिम
५ तारे होटलमा पठाइने व्यवस्था सहित होटल तालिम खुल्यो ।
कुक, वेटर, हाउस किपिङ्ग, सेक्युरिटी गार्ड, केयर गिभर आदि
80% छुट
५ तारे होटलका सेफहरुद्वारा तालिम दिइने ।
Typical अन्तराष्ट्रिय परिकारहरु सिकाइने ।
मयुर होटल ट्रेनिङ्ग सेन्टर
फोन : ४४६१७१७
बाफहिल, बौद्ध जाने बाटो

होटल तालिम
कुक, बेकरी, वेटर, हाउस किपिङ्ग, केयर गिभर, बारमेन आदि
80% छुट
विदेशी सिस्टमको किचेनमा तालिम दिइने ।
५ तारे होटलका सेफहरुद्वारा तालिम दिइने ।
Theory तथा Practical सँग-सँगै गराइने
होटल तालिम पछि तारे होटलहरुमा पठाउने व्यवस्था
बेस्मेटिक होटल ट्रेनिङ्ग सेन्टर
फोन : ५५५३३६६
पुल्चोक दमकल अफिस सँगै

नेपालको अन्तरिम संविधान, २०६३ का मुख्य अंश

k[i7%af6hf/L

अनुसार श्रोत र साधन परिचालन गर्ने वा गराउने छ ।

बहसमा बन्देज :

(१) नेपालको कुनै अदालतमा विचाराधीन रहेको कुनै मुद्दा सम्बन्धमा तथा न्यायाधीशले कर्त्तव्य पालनको सिलसिलामा गरेको न्यायिक कार्यको सम्वन्धमा सदनमा छलफल गर्न पाइनेछैन ।

तर महाभियोगको प्रस्तावमा छलफल गर्दा न्यायाधीशको आचार सम्बन्धमा कुनै कुरा व्यक्त गर्न यस धाराले बाधा पुर्‍याएको मानिने छैन ।

(२) उपधारा (१) मा गरिएको यो व्यवस्था संविधान सभामा समेत लागू हुनेछ ।

लडाकुहरूको सङ्क्रमणकालीन व्यवस्था :

माओवादी सेनाका लडाकुहरूको रेखदेख, समायोजन र पुनर्स्थापना निम्ति मन्त्रिपरिषद्ले विशेष समिति बनाउने छ र त्यस्तो समितिको काम, कर्तव्य र अधिकार मन्त्रिपरिषद्ले निर्धारण गरे बमोजिम हुनेछ ।

संवैधानिक परिषद्

यस संविधान बमोजिम संवैधानिक निकायका पदाधिकारीहरूको नियुक्तिको सिफारिस गर्न एउटा संवैधानिक परिषद् हुनेछ जसमा देहाय बमोजिमका अध्यक्ष र सदस्यहरू रहनेछन् :-

(क) प्रधानमन्त्री- अध्यक्ष

(ख) प्रधान न्यायाधीश - सदस्य

(ग) व्यवस्थापिका-संसदको सभामुख - सदस्य

(घ) प्रधानमन्त्रीले तोकेका तीन जना मन्त्री - सदस्य

प्रधान न्यायाधीशको पद रिक्त भएको अवस्थामा प्रधान न्यायाधीशको नियुक्तिको सिफारिस गर्दा संवैधानिक परिषद्मा न्याय मन्त्री सदस्यको रूपमा रहने छ ।

संवैधानिक अङ्गका पदाधिकारीको नियुक्ति सम्बन्धी कार्यविधि, संवैधानिक परिषद्को अन्य काम, कर्तव्य र अधिकार तथा कार्यविधि कानुनद्वारा निर्धारण भए बमोजिम हुनेछ ।

नेपाल सरकारको मुख्य सचिवले संवैधानिक परिषद्को सचिव भई काम गर्नेछ ।

नेपाली राजदूत र विशेष प्रतिनिधि:

मन्त्रिपरिषद्ले नेपाली राजदूत र कुनै खास प्रयोजनको लागि विशेष प्रतिनिधि नियुक्त गर्न सक्नेछ ।

सङ्क्रमणकालीन व्यवस्था

राजा सम्बन्धी व्यवस्था:

मुलुकको शासन व्यवस्था सम्बन्धी कुनै पनि अधिकार राजामा रहने छैन ।

मुलुकको शासन व्यवस्था र सञ्चालन सम्बन्धी सबै काम प्रधानमन्त्रीले गर्नेछन् ।

राजसंस्था कायम राख्ने या नराख्ने सम्बन्धमा यस संविधानमा अन्यत्र जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि संविधान सभाको पहिलो बैठकमा साधारण बहुमतबाट निर्णय गरिनेछ ।

स्वर्गीय राजा वीरेन्द्र, रानी ऐश्वर्य र निजहरूका परिवारको सम्पत्ति नेपाल सरकारको मातहतमा ल्याई ट्रष्ट बनाएर राष्ट्रहितमा प्रयोग गरिनेछ ।

राजाको हैसियतले राजा ज्ञानेन्द्रलाई प्राप्त भएका सबै सम्पत्तिहरू (जस्तै विभिन्न स्थानका दरबारहरू, वन तथा निकुञ्जहरू, ऐतिहासिक र पुरातात्विक महत्वका सम्पदाहरू आदि) राष्ट्रियकरण गरिनेछ ।

राजनैतिक दलहरू

प्रतिवन्ध लगाउन बन्देज:

(१) समान राजनैतिक विचारधारा, दर्शन र कार्यक्रममा प्रतिवद्ध व्यक्तिहरूले धारा १२ को उपधारा (३) को प्रतिवन्धात्मक वाक्यांश (३) अन्तर्गत बनेको कानुनको अधीनमा रही आफ्नो इच्छानुसार राजनैतिक दल खोल्न, सञ्चालन गर्न र सो को विचारधारा, दर्शन र कार्यक्रमप्रति जनसाधारणको समर्थन र सहयोग प्राप्त गर्नको लागि त्यसको प्रचार र प्रसार गर्न, गराउन वा सो प्रयोजनका लागि अन्य कुनै काम गर्न सक्नेछन् । त्यस्तो कुनै कार्यमा कुनै प्रतिबन्ध लगाउने गरी बनाइएको कानुन वा गरिएको कुनै व्यवस्था वा निर्णय यो संविधानको प्रतिकूल मानिने र स्वतः अमान्य हुनेछ ।

(२) कुनै एउटै राजनैतिक दल वा एकै किसिमको राजनैतिक विचारधारा, दर्शन वा कार्यक्रम भएका व्यक्तिहरूले मात्र निर्वाचन, देशको राजनैतिक प्रणाली वा राज्य व्यवस्था सञ्चालनमा भाग लिन पाउने वा सम्मिलित हुन पाउने गरी बनाएको कानुन, गरिएको कुनै व्यवस्था वा निर्णय यस संविधान प्रतिकूल र स्वतः अमान्य हुनेछ ।

(३) यो संविधानको प्रस्तावनाको मूल भावना र मर्म प्रतिकूल उद्देश्य राखेका पार्टीहरू दल दर्ताको निम्ति योग्य मानिने छैनन् ।

मान्यता प्राप्त गर्न दर्ता गराउनु पर्ने

(१) निर्वाचनको प्रयोजनको लागि निर्वाचन आयोगबाट मान्यता प्राप्तगर्न चाहने प्रत्येक राजनैतिक दलले निर्वाचन आयोगद्वारा निर्धारण गरिएको कार्यविधि पूरा गरी निर्वाचन आयोगमा दर्ता गराउनु पर्नेछ । यस अनुसार दर्ता नगर्ने राजनीतिक दलहरूको नाम निर्वाचन आयोगको सूचीबाट हटाइनेछ ।

(२) उपधारा (१) बमोजिम दर्ताको लागि निवेदन गर्दा प्रस्ताव दर्ता गर्न गरिएको राजनैतिक दलको विधान, घोषणापत्र र नियमावली पेश गरी अन्य कुराको अतिरिक्त देहायको विवरण खुलाउनु पर्नेछः-

(क) राजनैतिक दलको नाम र त्यसको प्रधान कार्यालय रहने ठेगाना,

(ख) राजनैतिक दलको कार्यकारिणी समिति वा सो सरहको समितिका सदस्य तथा अन्य पदाधिकारीको नाम र ठेगाना,

(ग) राजनैतिक दलको आयस्रोतको कोष र सो जुटाउने स्रोतको विवरण ।

(३) उपधारा (१) बमोजिम दर्ताको लागि निवेदन दिंदा कुनै पनि राजनैतिक दलले देहायका शर्तहरू पूरा गरेको हुनु पर्नेछः-

(क) राजनैतिक दलको विधान र नियमावली लोकतान्त्रिक हुनुपर्छ,

(ख) राजनैतिक दलको विधान वा नियमावलीमा कम्तीमा पाँच वर्षमा एक पटक सो दलका प्रत्येक तहका पदाधिकारीहरूको निर्वाचन हुने व्यवस्था हुनुपर्छ,

(ग) विभिन्न स्तरका कार्यकारिणी समितिमा महिला,दलित लगायत उपेक्षित र उत्पीडित क्षेत्रका सदस्यहरू समेत रहने समावेशी व्यवस्था गरिएको हुनु पर्दछ,

(घ) दलको विधानमा दलको सदस्यहरूलाई अनुशासित तुल्याउने प्रभावकारी व्यवस्था गरिएको हुनुपर्छ ।

(४) कुनै राजनैतिक दलको सदस्यता प्राप्त गर्न केवल धर्म, जात, जाति, भाषा वा लिङ्गको आधारमा नेपाली नागरिकउपर भेदभावपूर्ण बन्देज लगाइएको वा कुनै राजनैतिक संगठन वा दलको नाम, उद्देश्य, चिन्ह वा झण्डा मुलुकको धार्मिक वा साम्प्रदायिक एकतालाई खलल पार्ने वा मुलुकलाई विखण्डित गर्ने प्रकृतिको वा त्यस्तो दलको विधान वा नियमावलीमा निर्दलीय वा एकदलीय व्यवस्थाको सम्बर्धन र संरक्षण गर्ने उद्देश्य रहेछ भने निर्वाचन आयोगले त्यस्तो संगठन वा दललाई दर्ता गर्ने छैन ।

(५) निर्वाचनको निम्ति दल दर्ता गर्ने प्रयोजनको लागि कम्तीमा दस हजार मतदाताहरूको समर्थन सहितको हस्ताक्षरयुक्त निवेदन आवश्यक पर्नेछ ।

तर अन्तरिम व्यवस्थापिका-संसदमा प्रतिनिधित्व गर्ने दलहरूको हकमा यो प्रावधान लागू हुने छैन ।

(६) यस भागमा लेखिएदेखि बाहेक राजनैतिक दलको स्थापना, दर्ता, मान्यता तथा अन्य कुराहरू कानुनमा व्यवस्था भए बमोजिम हुनेछ ।

संविधान सभा

संविधान सभा गठन:

(१) नेपाली जनता आफैंले नयाँ संविधान निर्माण गर्न यस संविधानको अधिनमा रही एक संविधान सभा गठन हुनेछ ।

यो संविधान प्रारम्भ भएपछि संविधान सभा निर्वाचन नेपाल सरकारले तोकेको मितिमा हुनेछ ।

संविधान सभामा कानुनमा व्यवस्था भए बमोजिम मिश्रित निर्वाचन प्रणालीका आधारमा निर्वाचित ४०९ जना र मनोनित १६ जना गरी देहाय वमोजिमका ४२५ जना सदस्यहरू रहनेछन् :

(२) यो संविधान प्रारम्भ हुनु अगाडि प्रचलित कानुन बमोजिम कायम रहेको निर्वाचन क्षेत्रहरूवाट प्रत्येक निर्वाचन क्षेत्रबाट एकजनाका दरले पहिलो हुने निर्वाचित हुने निर्वाचन प्रणाली अनुसार निर्वाचित २०५ सदस्य,

(३) सम्पूर्ण देशलाई एक क्षेत्र मानी राजनैतिक दललाई मत दिने समानुपातिक निर्वाचन प्रणाली अनुसार निर्वाचित हुने २०४ सदस्य,

(ग) राष्ट्रिय जीवनका महत्वपूर्ण व्यक्तिहरूमध्येवाट सहमतिका आधारमा अन्तरिम मन्त्रिपरिषद्वाट मनोनित हुने १६ जना सदस्य ।

(४) उपधारा (३) को खण्ड (क) बमोजिम राजनीतिक दलहरूले उम्मेदवार चयन गर्दा समावेशी सिद्धान्तलाई ध्यान दिनु पर्नेछ र खण्ड (ख) वमोजिम राजनैतिक दलहरूले उम्मेदवारहरूको सूचिकृत गर्दा महिला, दलित, उत्पीडित जाति/आदिवासी जनजाति, पिछडिएको क्षेत्र, मधेशी लगायत अन्य वर्ग समेतको कानुनमा व्यवस्था भए बमोजिम समानुपातिक प्रतिनिधित्व गराउनु पर्नेछ ।

यस उपधारामा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए पनि महिलाको हकमा उपधारा (३) को खण्ड (ख) बमोजिम समानुपातिक प्रतिनिधित्वमा हुने सङ्ख्यामा उपधारा (३) को खण्ड (क) अनुसार दिइने उम्मेदवारीको कूल संख्या जोडेर न्यूनतम एक तिहाई उम्मेदवारी दिनुपर्नेछ ।

(५) संविधान सभाका सदस्यहरूको निर्वाचन कानुनमा व्यवस्था भए बमोजिम गोप्य मतदानद्वारा हुनेछ ।

(६) संविधान सभाको निर्वाचनको प्रयोजनको लागि संबत् २०६३ साल मङ्सिर मसान्तसम्म अठार वर्ष उमेर पूरा भएको प्रत्येक नेपाली नागरिकलाई कानुनमा व्यवस्था भए बमोजिम मतदान गर्ने अधिकार हुनेछ ।

(७) यस धारामा लेखिएको कुराहरूको अधीनमा रही संविधान सभाको निर्वाचन र सो सम्बन्धी अन्य कुरा कानुनमा व्यवस्था भए बमोजिम हुनेछ ।

संविधान सभाको कार्यकाल: संविधान सभाले प्रस्ताव पारित गरी अगावै विघटन गरेकोमा बाहेक संविधान सभाको कार्यकाल संविधान सभाको पहिलो बैठक बसेको मितिले दुई वर्षको हुनेछ ।

तर मुलुकमा संकटकालीन स्थितिको घोषणा भएको कारणले संविधान निर्माण गर्ने काम पूरा हुन नसके संविधान सभाले प्रस्ताव पारित गरी संविधान सभाको कार्यकाल थप छ महिनासम्म बढाउन सक्नेछ ।

सदस्यको योग्यता: संविधान सभाको सदस्य हुनका लागि कुनै पनि व्यक्तिले देहायका योग्यता पूरा गरेको हुनु पर्नेछः

(क) नेपाली नागरिक,

(ख) कम्तीमा पच्चीस वर्ष उमेर पूरा गरेको,

(ग) नैतिक पतन देखिने फौज्दारी कसुरमा सजाय नपाएको,

(घ) लाभको पद धारण नगरेको ।

सदस्यको अयोग्यता सम्बन्धी प्रश्नको निर्णय:

संविधान सभाका कुनै सदस्य धारा ६५ बमोजिम अयोग्य छ वा हुन गएको छ भन्ने प्रश्न उठेमा त्यसको अन्तिम निर्णय संविधानसभा अदालतले गर्नेछ ।

सदस्यको स्थानको रिक्तता: संविधान सभाका सदस्यको स्थान देहायको अवस्थामा रिक्त भएको मानिनेछः

(क) लिखित राजीनामा दिएमा,

(ख) धारा ६५ बमोजिम निजको योग्यता नभएमा वा नरहेमा,

(ग) सभालाई सूचना नदिई लगातार दशवटा बैठकमा अनुपस्थित रहेमा,

(घ) जुन राजनैतिक दलको सदस्य भई निर्वाचित भएको हो सोही दलले कानुनमा व्यवस्था भए बमोजिम निजले दल त्याग गरेको वा दलको सदस्यता कायम नरहेको कुरा सूचित गरेमा,

(ङ) निजको मृत्यु भएमा ।

सदस्यको शपथ: संविधान सभाका प्रत्येक सदस्यले संविधान सभा वा यसको कुनै समितिमा पहिलो पटक भाग लिनु अघि कानुनमा व्यवस्था भए बमोजिम शपथ लिनु पर्नेछ ।

संविधान सभा बैठक: (१) संविधान सभाका सदस्यहरूको अन्तिम निर्वाचन परिणाम निर्वाचन आयोगले सार्वजनिक गरेको एक्काइस दिनभित्र प्रधानमन्त्रीले आव्हान गरे वमोजिम संविधान सभाको पहिलो बैठक बस्नेछ र त्यसपछिका बैठक संविधान सभाको अध्यक्षता गर्ने व्यक्तिले तोकेको मिति र स्थानमा बस्नेछ ।

उपधारा (१) मा जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि संविधान सभाका कम्तीमा एक चौथाई सदस्यले संविधान सभाको बैठक बोलाउन आवश्यक छ भनी कारण सहित संविधान सभाका अध्यक्ष समक्ष निवेदन गरेमा अध्यक्षले पन्ध्र दिनभित्र संविधान सभाको बैठक बोलाउनु पर्नेछ ।

संविधानको विधेयक पारित गर्ने विधि:

(१) संविधान सभाले संविधानको विधेयक पारित गर्दा संविधान सभामा पेश भएको त्यस्तो विधेयकको प्रस्तावना तथा प्रत्येक धारामा मतदान गरी पारित गर्नेछ ।

उपधारा (१) बमोजिम मतदान गर्दा संविधान सभामा तत्काल कायम रहेका सम्पूर्ण सदस्यको कम्तीमा दुई तिहाई सदस्य उपस्थित भएको बैठकको सर्वसम्मतिबाट पारित गर्नु पर्नेछ ।

उपधारा (२) बमोजिम संविधानको विधेयकको प्रस्तावना वा त्यसको कुनै धाराका सम्बन्धमा सर्वसम्मत कायम हुन नसकेमा सो विषयमा सर्वसम्मति कायम गर्न संविधान सभामा प्रतिनिधित्व गर्ने राजनैतिक दलका संसदीय दलका नेताले आपसमा परामर्श गर्नेछन् ।

उपधारा (३) बमोजिम परामर्श गर्ने काम सर्वसम्मति कायम हुन नसकेको मितिले बढीमा पन्ध्रदिन सम्म पूरा गरिसक्नु पर्नेछ ।

उपधारा (४) बमोजिम परामर्श भएकोमा त्यस्तो परामर्श गर्ने काम पूरा भएको सात दिनभित्र त्यस्तो विधेयकको प्रस्तावना वा कुनै धारा उपर पुनः मतदान हुनेछ ।

उपधारा (५) बमोजिम मतदान हुँदा पनि उपधारा (२) बमोजिमको सर्वसम्मत कायम हुन नसकेमा प्रस्तावना वा जुन धाराका सम्बन्धमा सर्वसम्मत कायम हुन नसकेको हो सो प्रस्तावना वा धारामा पुनः मतदान हुनेछ र त्यस्तो मतदानमा संविधान सभाका तत्काल कायम रहेका सम्पूर्ण सदस्यको कम्तीमा दुई तिहाई सदस्य उपस्थित भएको बैठकको कम्तीमा दुई तिहाई बहुमतबाट पारित भएमा त्यस्तो प्रस्तावना वा धारा पारित भएको मानिनेछ ।

यस धाराको प्रयोजनका लागि संविधान सभामा पेश भएको संविधानको विधेयकको प्रस्तावना वा त्यसको कुनै धाराको सम्बन्धमा मतदान गर्दा कुनै पनि सदस्यले त्यस्तो विधेयकको प्रस्तावना वा त्यसको कुनै धाराको विपक्षमा मत नदिएमा सर्वसम्मति कायम भएको मानिनेछ ।

संविधान सभाका अध्यक्ष र उपाध्यक्ष: (१) संविधान सभाले संविधान निर्माण सम्बन्धी आफ्नो कार्य प्रारम्भ गर्नु अघि आफ्ना सदस्यहरू मध्येबाट एकजना अध्यक्ष र एकजना उपाध्यक्षको निर्वाचन गर्नेछ ।

उपधारा (१) बमोजिम निर्वाचन गर्दा अध्यक्ष र उपाध्यक्ष संविधान सभामा प्रतिनिधित्व गर्ने अलग-अलग राजनैतिक दलबाट प्रतिनिधित्व गर्ने सदस्य हुनु पर्नेछ ।

उपधारा (१) बमोजिम अध्यक्ष र उपाध्यक्षको निर्वाचन सम्पन्न नभए सम्म उमेरका हिसावले संविधान सभाको सबभन्दा जेष्ठ सदस्यले संविधान सभाको अध्यक्षता गर्नेछ ।

अध्यक्ष वा उपाध्यक्षले यस संविधान बमोजिम आफ्नो कार्य सम्पादन गर्दा कुनै पनि राजनैतिक दलको पक्ष वा विपक्षमा नरही तटस्थ व्यक्तिको हैसियतले गर्नेछ ।

गणपूरक संख्या:

यस भागमा अन्यथा लेखिएकोमा बाहेक संविधान सभाको बैठकमा सम्पूर्ण सदस्य संख्याको कम्तीमा एक चौथाई सदस्य उपस्थित नभएसम्म संविधान सभाको गणपूरक संख्या पुगेको मानिने छैन र कुनै प्रश्न वा प्रस्ताव निर्णयका लागि प्रस्तुत हुने छैन ।

सदस्यको स्थान रिक्त रहेको अवस्थामा संविधान सभाको कार्य सञ्चालन: संविधान सभाको कुनै सदस्यको स्थान रिक्त रहे पनि संविधान सभाले आफ्नो कार्य सम्पादन गर्न सक्नेछ र अयोग्यताको कारण संविधान सभाको कुनै काम कारबाहीमा भाग लिन नपाउने कुनै व्यक्तिले भाग लिएको कुरा पछि पत्ता लाग्यो भने पनि भइसकेको काम कारबाही अमान्य हुने छैन ।

मतदान:

यस भागमा अन्यथा व्यवस्था भएकोमा बाहेक संविधान सभाको निर्णयको लागि प्रस्तुत जुनसुकै प्रश्न वा प्रस्तावको निर्णय उपस्थित भई मतदान गर्ने सदस्यहरूको बहुमतबाट हुनेछ । अध्यक्षता गर्ने व्यक्तिलाई सामान्यतया मत दिने अधिकार हुने छैन ।

तर मत बराबर भएमा निजले आफ्नो निर्णायक मत दिनेछ ।

विशेषाधिकार:

(१) संविधान सभाको बैठकमा पूर्ण वाक् स्वतन्त्रता रहनेछ र सो बैठकमा व्यक्त गरेको कुनै कुरा वा दिएको कुनै मतलाई लिएर कुनै पनि सदस्यलाई पक्राउ गर्न, थुनामा राख्न वा निजउपर कुनै अदालतमा कारबाही चलाइने छैन ।

(२) संविधान सभाको प्रत्येक बैठकलाई आफ्नो आन्तरिक काम, कारबाही नियमित गर्ने पूर्ण अधिकार रहनेछ र कुनै काम कारबाही नियमित वा अनियमित छ वा छैन भनी निर्णय गर्ने अधिकार सम्बन्धित बैठकलाई मात्र हुनेछ । यस सम्बन्धमा कुनै अदालतमा प्रश्न उठाइने छैन ।

(३) संविधान सभाको कुनै पनि काम, कारबाहीलाई त्यसको असल नियतबारे शंका उठाई कुनै टीका टिप्पणी गरिने छैन र कुनै सदस्यले बोलेको कुनै कुराको सम्बन्धमा जानी-जानी गलत वा भ्रामक अर्थ लगाई कुनै प्रकारको प्रकाशन तथा प्रसारण गरिने छैन ।

(४) संविधान सभाबाट दिएको अधिकार अन्तर्गत कुनै लिखत, प्रतिवेदन, मतदान वा कारबाही प्रकाशित गरेको विषयलाई लिएर कुनै व्यक्तिउपर अदालतमा कारबाही चलाइने छैन ।

(५) संविधान सभाको कुनै पनि सदस्यलाई संविधान सभा कार्यकालभर पक्राउ गरिने छैन ।

तर कुनै फौज्दारी अभियोगमा कुनै सदस्यलाई कानुन बमोजिम पक्राउ गर्न यस उपधाराले बाधा पुर्‍याएको मानिने छैन । त्यसरी कुनै सदस्य पक्राउ गरिएमा पक्राउ गर्ने अधिकारीले त्यसको सूचना संविधान सभाको अध्यक्षता गर्ने व्यक्तिलाई तुरुन्त दिनु पर्नेछ ।

(६) यस धारामा उल्लेख भएका कुनै कुरा उल्लंघन भएमा संविधान सभाको विशेषाधिकार हनन हुने र संविधान सभाको विशेषाधिकारको हननलाई संविधान सभाको अवहेलना मानिनेछ । कुनै विशेषाधिकारको हनन भएको छ वा छैन भन्ने निर्णय गर्ने अधिकार सो सभालाई मात्र हुनेछ ।

(७) कसैले संविधान सभाको अवहेलना गरेमा सो सम्बन्धी बैठकको अध्यक्षता गर्ने व्यक्तिले बैठकको निर्णयबाट सो व्यक्तिलाई सचेत गराउन, नसीहत दिन वा तीन महिनामा नबढ्ने गरी कैद गर्न वा दश हजार रूपैयाँसम्म जरिवाना गर्न सक्नेछ । त्यस्तो जरिवाना निजले चुक्ता नगरेमा सरकारी बाँकी सरह असूल उपर गरिनेछ ।

तर संविधान सभालाई सन्तोष हुने गरी निजले क्षमा याचना गरेमा संविधान सभाले क्षमा प्रदान गर्न वा तोकिसकेको सजायलाई माफी गर्न, घटाउन वा कार्यान्वयन नगराउन सक्नेछ ।

(८) यस संविधानमा उल्लेख गरिएदेखि बाहेक विशेषाधिकार सम्बन्धी अन्य कुरा कानुनद्वारा निर्धारण गरिए बमोजिम हुनेछन् ।

समिति:

संविधान सभामा कानुनद्वारा व्यवस्था भए बमोजिम आवश्यक संख्यामा समिति र उपसमितिहरू रहने छन् । आवश्यकता अनुसार विशेषज्ञहरूको सहयोग लिन सकिनेछ ।

संविधान सभा विघटन: संविधान सभाले पारित गरेको संविधान प्रारम्भ भएको दिनदेखि संविधान सभाको काम समाप्त हुनेछ ।

तर, संविधान सभाले पारित गरेको संविधान बमोजिमको व्यवस्थापिका-संसदको निर्वाचन नभएसम्मका लागि व्यवस्थापिका-संसदको काम, कारवाहि सो सभाले पारित गरेको संविधानमा उल्लेख भए वमोजिम हुनेछ ।

व्यवस्थापिका-संसदको हैसियतमा काम गर्ने:

(१) यस भागमा अन्यत्र जुनसुकै कुरा लेखिएको भए तापनि संविधान सभा कायम रहेको अवधिभर सो सभाले व्यवस्थापिका-संसदको काम समेत गर्नेछ र नियमित विधायन सम्बन्धी आवश्यक कार्य सम्पादन गर्न संविधान सभाले छुट्टै समिति गठन गर्न सक्नेछ ।

(२) संविधान सभाका अध्यक्ष तथा उपाध्यक्ष व्यवस्थापिका-संसदका क्रमशः सभामुख र उपसभामुख हुनेछन् ।

(३) संविधान सभा सचिवालय र त्यसका कर्मचारीहरू व्यवस्थापिका-संसदको सचिवालय र कर्मचारी हुनेछन् ।

(४) संविधान सभाले व्यवस्थापिका-संसदको हैसियतमा कार्य सम्पादन गर्दा भाग ९ का व्यवस्थाहरू आवश्यक हेरफेर सहित संविधान सभालाई लागू हुनेछन् ।

शैली हिपहप पहिरनको

पृष्ठ १ बाट जारी

हँसिलो मुद्रामा निर्णयले भने- 'तर होइन रहेछ, उनीहरू मलाई दिमाग खुस्किएको भन्दा रहेछन्, बुबा-आमालाई पनि तपाईंको छोराले के ड्रेसअप गरेको ? बिग्रिएछ भनेर टिप्पणी गरेको धेरै पटक सुनें। निर्णयकै जस्तो घटना हाम्रो सन्दर्भमा पनि जोडिएको छ, सुदिनले भने- 'अचम्म मिश्रित दृष्टिकोण हुन्थ्यो हाम्रो पहिरनप्रति।'

विराटनगरका गिरीश खतिवडा र प्रनिल तिमिल्सिना स्थानीय जीवनशैलीमा हिपहपका आधिकारिक प्रवर्तक मानिन्छन्। 'मैले पनि गिरीश-प्रनिलहरूकै संगतमा यो शैली अनुसरण गरेको हो,' सुदिनले भने– 'हिपहप पहिरन मात्र होइन हिपहप संगीतलाई नेपाली बजारमा पहिलो पटक चिनाउने समूह नै गिरीश एन्ड युनिटी हो। गिरीश एन्ड युनिटीको म यस्तो छु, म उस्तो छु...... गीतबाट हिपहप ट्रेन्ड विकास भएको सुदिनले जिकिर गरे। 'म त ससुराली जाँदा पनि हिपहप पहिरनमै हुन्छु,' निर्णयले भने– 'सुटमा पनि हिपहप शैली खोज्न सकिन्छ, तर त्यो ट्रेन्ड अझै यहाँ सुरु भैसकेको छैन।'

हिपहप संगीतभन्दा हिपहप पहिरनको कथा पुरानो छ। हिपहप संगीतले विद्रोह र मुक्तिको प्रतिनिधित्व गर्छ, यस्तै भन्छन् पश्चिमी संसारका काला जातिका मानिसहरू, तर अचम्म के भने हिपहिपको पहिरन शैलीले वास्तविक रूपमा विद्रोह र मुक्तिलाई प्रतिनिधित्व गरिरहेजस्तो लाग्छ। तत्कालीन अफ्रिका, युरोप र अमेरिकामा काला जातिका मानिसहरूले गोरा मानिसहरूबाट सहेको अत्याचारकै एउटा प्रतिरूप हो, हिपहप पहिरन। गोराहरू शोषित काला जातिलाई आफ्ना पुराना तथा आकार नमिल्ने पहिरन लगाउन दिन्थे। अझ दासका रूपमा किनबेच गरिने कालाहरूले मालिकले जे दियो त्यही लगाउनुपर्ने बाध्यता थियो। अमेरिकामा आप्रवासीका रूपमा लामो समय बिताए पनि उनीहरू दासका रूपमा चिनिन्थे। 'उनीहरूको आफ्नो चाहना र इच्छा भन्ने केही हुँदैनथ्यो', निर्णय भन्छन्- 'जेलमा राखिएका उनीहरूलाई त्यहाँ रहँदा छालाका कुनै पनि सामान प्रयोग गर्नबाट वञ्चित गरिन्थ्यो। हिपमा बेल्ट (पेटी) लगाउन नपाएपछि पाइन्टहरू तलतल खस्थे। उनीहरूले मालिकले दिएको पहिरनमै चित्त बुझाउनुपर्थ्यो।' अपहेलनाको सिकार बनेका काला जातिका मानिसले कालान्तरमा आफ्नो विद्रोहलाई यही पहिरनमा हिपहप संगीतको माध्यमबाट अभिव्यक्त गर्न थाले।

साधारणतया हिपहप पहिरनका पारखीहरूको उमेर १३ देखि २५ वर्षसम्म हुन्छ। उर्दू शब्द 'आजादी' को सहारा लिँदै २९ वर्षे गायक निर्णय आफू नेपाली हिपहपको सिम्बोल भएकाले र यसैमा सजिलो पनि महसुस हुने भएकाले पनि यो शैलीलाई छोड्न नसक्ने बताउँछन्। सजिलोकै कुरामा सुदिन पनि आफ्नो पातलो ज्यानलाई ठूलो कपडाले गुड लुकिङ बनाएको तर्क गर्छन्। कान्तिपुर टेलिभिजनमा खेल समाचारवाचक सुदिन समाचार पढ्ने बेलामा मात्र साधारण पहिरन लगाउँछन्। समाचार पढ्नुपर्ने भएकाले गह्रौं गहनाहरू लगाउन नमिलेको उनी बताउँछन्।

'सेलिब्रेटी मात्र होइन, हामी पनि हिपहप ड्रेसमा आफूलाई सहज महसुस गर्छौं,' नोबल एकेडेमीमा अध्ययनरत संयोग लिम्बुले भने– 'धरान छोडेर काठमाडौं बस्न थालेदेखि साथीहरूको संगतले हिपहप ड्रेसमा हिंड्न थालिएको हो। शिक्षिका आमासँग कपडा खरिद गर्न जाँदा ठूलो आकारका जिन्स र टिसर्ट खरिद गर्न ठूलै विद्रोह गर्नुपरेको संयोगको अनुभव छ। 'यस्तो जोकर जस्तो देखिने लुगा लगाएर हिंड्दा लाज लाग्दैन ?' भन्दै आमाले झपारेकी अनि 'तिमीले यस्तो ड्रेस लगाउँदा हामीलाई लाज लाग्छ' भनेको कुरा पनि संयोगको सम्झनामा ताजै छ, तर अहिले उनी आमा-बुबासँग हिंड्दा पनि त्यही ड्रेसमा हुन्छन्। संयोगका अनुसार उनको देखासिकी उनको टोले साथीहरूले मात्र होइन, आफन्तहरूले पनि गर्न थालेका छन्।

यता अर्को हिपहप ब्यान्ड म्याडजोनका गायक राकेश श्रेष्ठ कक्षा ७ देखि हिपहप ड्रेस लगाउन थालेको बताउँछन्। 'हिपहप भिडियो हेर्दा ड्रेस देखेर त्यस्तै गेटअपमा हिंड्ने सपना थियो' भन्दै राकेश भन्छन्- 'सुरुमा आमाले त्यसलाई मन नपराउँदा घुर्की लगाएरै जितेको थिएँ। नौ वर्षयता निरन्तर हिपहप पहिरनमा सजिएर हिंड्ने राकेश अन्य पहिरनमा व्यक्तित्व नै लोप भएको महसुस हुने गरेको बताउँछन्। राकेश भन्छन्– 'मेरो ड्रेसअप देखेर दाइको छोराले पनि त्यही लगाउन थालेको छ।'

तार्किक शैलीमा हिपहप पहिरनको लबिङ गरिरहेका राकेशका अनुसार हिपहपमा लिमिट हुँदैन। वातावरणअनुसार संगीतमा जस्तै हिपहप ड्रेसले पनि सबैलाई समेट्न खुलापन दिएको छ। शैलीकै कुरा गर्ने हो भने पनि ल्याटिन, अफ्रिकन पहिरनमा हरेक नेपाली ड्रेसलाई समायोजन गरी हिपहपमा फिट गराउन सकिन्छ। 'यसकै प्रभाव त हो' भन्दै उनले भने– 'आजभोलि कार्यालय जाने कामकाजी मानिसदेखि स्वीमिङ खेल्न जाने मानिसहरूसम्म सबैले आफ्नो पहिरनमा हिपहपपन खोज्छन्। जापानी किमोनोदेखि लिएर भारतीय साडीजस्ता पहिरनमा पनि हिपहपको झझल्को पाइन थालेको छ।'

आजभोलि हुने हरेकजसो कन्सर्टमा हिपहप संगीत अनिवार्य भएजस्तै कन्सर्टमा आउने युवायुवती पनि आफूलाई मन पर्ने हिपहप कलाकारको देखासिकी गरेर आएको पाइन्छ। निर्णय धरान जाँदा सयौं दर्शकले उनकै शैलीमा ठूलो नीलो जिन्स, सेतो टिसर्ट, टाउकोमा स्कार्फ, रातो टोपी र ठूला-ठूला चेनहरू लगाएर आएका थिए। काठमाडौंको रात्रिजीवनमा आयोजना हुने डान्सपार्टीमा समेत हिपहप ड्रेस लगाउनेहरू प्रशस्त भेटिन्छन्। जाडो बढ्दै जाँदा उनीहरू घुँडादेखि घाँटीसम्म पुग्ने ठूला लङकोट र ज्याकेटमा पनि हिपहप शैली खोज्न थाल्छन्। फेसनअनुसार चल्न रुचाउने डनबस्को कलेजका डेविन गौचन हिपहप ड्रेसमा आफू युनिक देखिने भएकाले यो शैली अनुसरण गरेको बताउँछन्। 'सबैले एक पटक फर्केर हेर्छन्' भन्दै डेबिन भन्छन्- 'तर मलाई जिन्समा हिपहप मन पर्दैन। त्यसैले कटनलाई हिपहप शैलीमा लगाउँछु।' डेबिनका अनुसार यो अहिलेको फेसन हो, जहाँ युवायुवतीले आफुलाई कर्म्फट महसुस गर्छन्। हिपहप संगीतका चर्चित नामहरू अविनाश घिसिङ, नेप्साइडेज, प्रकाश पौडेल, अपार, अनिषहरू पनि आफ्ना पहिरनमा हिपहपका विभिन्न शैली अपनाइरहेका भेट्टिन्छन्।

के हो हिपहप संगीत ?

हिपहप संगीत झट्ट सुन्दा बेतुकमा छिटो-छिटो बोलेका शब्द जस्तो लाग्छ, तर यसका गायकहरू त्यस्तो मान्न तयार छैनन्। गायक सुदिन पोखरेलका अनुसार हिपहपमा पनि राइम हुन्छ, अर्थात् अर्थ बोकेका शब्दहरू हुन्छन्। 'अरूले के गर्छन् थाहा छैन' भन्दै सुदिनले भने– 'तर म शब्दलाई राम्रोसँग बुझेपछि मात्र गाउँछु।' गोरा जातिले दमन गरेका कालाहरूले गोराहरूले हत्तपत्त नबुझ्ने भाषामा स्थानीय समाजलाई आफ्ना पीडा अभिव्यक्त गर्ने माध्यम नै हिपहप संगीत हो। तत्कालीन परिवेशमा कालाहरूले गाउने हिपहप गीतमा गोराहरूमाथि तीव्र असन्तोष व्यक्त गरिन्थ्यो। यस्ता गीतमा अश्लील शब्दको प्रयोग हुन्थ्यो। हिपहप गीतको प्रस्तुति यति छिटो हुन्छ कि सुरुमा सुन्नेहरूले बकबासको पगरी गुथाइहाल्छन् भन्दै गायक निर्णय श्रेष्ठ भन्छन्- तर सुन्दै जाँदा शब्द बुझेपछि गीत आफैं कर्णप्रिय बन्छ। अहिलेका पश्चिमा हिपहप गीतमा अश्लील शब्दको प्रयोग अत्यधिक हुने गरेको छ, तर नेपालमा भने माया, धृणा, राष्ट्रप्रेम, राजनैतिक घटनाक्रम, व्यङ्ग्य, विछोडसँग सम्बन्धित हिपहप गीत चलेको सुदिन पोखरेल बताउँछन्।

हिपहप पहिरनको नेपाली बजार

तपाईं हिपहप ड्रेस किन्न जाने हो ? तपाईं कुन हिपहप गायकको फ्यान हो, उसैले लगाउने ड्रेस काठमाडौंकै बजारमा खरिद गर्न पाइन्छ। विशाल बजारको चौथो तलाको हुक, काठमाडौं मल पाँचौं तलाको फेभिलियस, रञ्जना गल्लीको सिक्स्टी नाइन हिपहप पहिरन बिक्री गर्ने थलो हुन्। यसबाहेक भाटभटेनी, ब्लुबर्ड आदि सपिङ हाउसमा पनि हिपहप पहिरन खरिद गर्न पाइन्छ। त्यहाँ खोजेका नेपाली हिपहपका ब्रान्ड मात्र होइन, अन्तर्राष्ट्रिय सेलिब्रेटीका ब्रान्ड पनि खरिद गर्न सकिन्छ। फ्याटफर्म, स्नीकर्स, सोनजोन, रको वेयर, फिफ्टी सेन्ट आदि ब्रान्डका पहिरन सजिलै भेटिन्छन्। यसबाहेक रको पफ ड्याडी, जी युनिट, जेजीजस्ता चर्चित गायकका नयाँ-नयाँ शैलीका पहिरन पनि त्यहाँ उपलब्ध छन्।

हिपहप ड्रेसमा युवतीहरू पनि

'हिपहप ड्रेस □ कमन भैगयो नि' भन्दै लक्स सुपरमोडल-२००६ सोनु पौडेलले कुराकानीका क्रममा भनिन्- 'तर केटाहरूको भन्दा हाम्रो फरक हुन्छ नि।' सोनुका अनुसार ब्यागी पाइन्ट, स्कार्फ, स्पोर्टिज ड्रेसमा उनी हिपहप शैली खाजिरहेकी हुन्छिन्। नेपाली हिपहप संगीतमा महिलाहरू पनि नभएका भने होइनन्, तर उनीहरू पुरुषको तुलनामा कम चर्चामा छन्। कुन्साङ मोक्तान, मेरिडी, याङ्जी भनिने मेरिना डंगोल, सृष्टि, श्रुति, किवा ब्यान्ड महिला हिपहप गायिका हुन्। हिपहप गायिकाहरूको पहिरन रफ जिन्स, स्कार्फ, क्याप, गगल्स, गह्रौं गहनाहरू, स्पोर्ट सुज हुन्छ। यसबाहेक लाइभ कन्सर्ट र डान्स पार्टीहरूमा भेटिने युवतीहरू पनि भ्याङ्ला-भ्याङ्ला पहिरनमा भेटिन्छन्। हलिउडबाट प्रेरित भएको बताउने उनीहरू टाइट ड्रेसमा पनि हिपहपपन खोज्ने गरेको बताउँछन्। त्यसैले होला, छोटा पहिरनमा पनि हिपहपको जादु देख्न सकिन्छ।

• कान्तिपुर एफएमका लागि केही संख्यामा कार्यक्रम सञ्चालक, न्युज रिपोर्टर तथा मार्केटिङ एक्जिक्युटिभको आवश्यकता छ। सम्बन्धित विषयमा अनुभव हासिल गरेका व्यक्तिले आफ्नो व्यक्तिगत विवरणसहित जिपिओ बक्स ८९७५ मा आवेदन दिनुहोला।

• साउदी अरबको रियाद सहरस्थित एक वैदेशिक रोजगार कम्पनीका लागि २० जना लोडिङ एन्ड अनलोडिङ लेबरको आवश्यकता छ। इच्छुक व्यक्तिले कम्पनीको नेपालस्थित प्रतिनिधिलाई फोन नम्बर ४३७७६६६ मा सम्पर्क गर्नुहोला।

• साउदी अरबको रियाद सहरस्थित एक वैदेशिक रोजगार कम्पनीका लागि २५ जना एग्रिकल्चर लेबर र २० जना लेबरको आवश्यकता छ। इच्छुक व्यक्तिले कम्पनीको नेपालस्थित प्रतिनिधिलाई फोन नम्बर ४३७७६६६ मा सम्पर्क राख्नुहोला।

• काठमाडौंस्थित स्यानिटरी वेयर्स एन्ड फिटिङसँग सम्बन्धित एक व्यापारिक संस्थाका लागि योग्य तथा अनुभवी एक जना सिनियर एकाउन्टेन्ट, एक जना लेडी रिसेप्सनिष्ट/असिस्टेन्ट, केही सेल्स गर्ल तथा केही सेल्स ब्वाइको आवश्यकता छ। सम्बन्धित क्षेत्रमा राम्रो अनुभव हासिल गरेका व्यक्तिले आफ्नो सम्पूर्ण व्यक्तिगत विवरणसहित जिपिओ बक्स ८९७५ काठमाडौं नेपालमा आवेदन दिनुहोला।

• काठमाडौंस्थित एक कन्सल्टेन्सीका लागि महिला रिसेप्सनिष्टको आवश्यकता छ। अंग्रेजी भाषा बोल्न र लेख्न दक्ष महिलाले कन्सल्टेन्सीको फोन नम्बर ४२४५२६२ मा सम्पर्क राख्नुहोला

• काठमाडौंस्थित होटल हायात रिजेन्सीका लागि दस जोड दुई उत्तीर्ण केही कम्मी वान/ कम्मी टु कुकको आवश्यकता छ। चार वा पाँचतारे होटलमा न्यूनतम चार वर्षको अनुभवप्राप्त व्यक्तिले आफ्नो सम्पूर्ण व्यक्तिगत विवरणसहित होटल हायात रिजेन्सीको ह्युमन रिसोर्स डिपार्टमेन्टमा आवेदन दिनुहोला।

• काठमाडौंस्थित एक निजी कम्पनीका लागि अंग्रेजी राम्रोसँग बोल्न तथा लेख्न सक्ने एक जना रिसेप्सनिष्ट र कम्प्युटरमा दक्ष एकाउन्टेन्टको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले कम्पनीको फोन नम्बर ४४२८०४५ मा सम्पर्क राख्नुहोला।

• काठमाडौंस्थित एक व्यावसायिक कम्पनीका लागि अंग्रेजी भाषामा दक्ष एक जना महिला एकाउन्टेन्ट/अफिस सेक्रेटरीको आवश्यकता छ। व्यवस्थापन संकायमा स्नातक तह उत्तीर्ण तथा कम्प्युटर राम्रो चलाउन सक्ने महिलाले फोन नम्बर ४७८५८७१ मा सम्पर्क राख्नुहोला।

• काठमाडौंस्थित एक व्यापारिक गृहका लागि स्नातक तह उत्तीर्ण एक जना मार्केटिङ म्यानेजर, एक जना जुनियर एकाउन्टेन्ट, दुई जना टेली मार्केटिङ अफिसर, प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण पाँच जना मार्केटिङ अफिसर तथा एसएलसी उत्तीर्ण जुनियर मार्केटिङ अफिसरको आवश्यकता छ। योग्य एवं अनुभवी व्यक्तिले व्यापारिक गृहको फोन नम्बर ४४४५३२३ मा सम्पर्क राख्नुहोला।

• काठमाडौंस्थित एक शैक्षिक प्रतिष्ठानका लागि एक जना आईएलटीएस प्रशिक्षक र दमक झापाको शाखा कार्यालयका लागि हिब्रु ल्याङ्वेज प्रशिक्षकको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले मोबाइल नम्बर ९८५१०२५०२३ मा सम्पर्क राख्नुहोला।

• काठमाडौंस्थित एक कन्सल्टेन्सीका लागि दुई जना कन्सल्टेन्सको आवश्यकता छ। इच्छुक व्यक्तिले कन्सल्टेन्सीको फोन नम्बर ४४४०४४९ मा सम्पर्क राख्नुहोला।

• काठमाडौंस्थित एक ज्वेलरी प्रोडक्सका लागि केही सेल्स असिस्टेन्सको आवश्यकता छ। इच्छुक व्यक्तिले आफ्नो सम्पूर्ण व्यक्तिगत विवरणसहित जीपीओ बक्स १०५०४ काठमाडौंमा सम्पर्क राख्नुहोला।

B.Sc. CHEMISTRY TUITION
With Guarantee Pass
Inorg. -Rs 500/-,
Org. -Rs. 500/- &
Phy. -Rs. 500/-
Teacher: K.L. Yadav
Contact: LINKAGE
Bagbazar: 4-232608
(Bhaktapur Mini Buspark)

इजरायल!
के तपाई इजरायल जाँदै हुनुहुन्छ ? यदी जाँदै हुनुहुन्छ भने हिब्रु (Hebrew) भाषा तथा तालीम लिई दक्ष भई जानुहोस्।
हाम्रा सेवाहरू:
१) हिब्रु (Hebrew) तथा अंग्रेजी (English) भाषा ।
२) केयर गिभर, Housekeeping तथा Orientation तालिम ।
३) Hebrew पुस्तक शलोम उपलब्ध छ ।
४) डकुमेन्ट समेत Forward गरीन्छ ।
पाइथागोरस एकेडेमी, 4260632

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
सम्पर्क: पुतलीसडक (शंकरदेव क्याम्पस अगाडी / कुमारी बैंकको पछाडी)
4242061 चावहिल : 2002799, लमनखेल : 9851014602
बुटवल : 545793 नारायघाट/हेटौडा - 984504292

ज्ञान विज्ञान

पेटमा झोला भएका स्तनधारी

अस्ट्रेलिया र आसपासका द्वीपमा पाइने यी जनावरका पेटमा ठूलो थैलो हुन्छ। छालाले बनेको यो थैलोले महिना नपुगी जन्मिएका शिशुलाई न्यानो पारिराख्छ। कंगारु, ओपसम र क्वाला यस्ता उदाहरण हुन्। अस्ट्रेलिया, तस्मानिया तथा न्यू गुयनामा कंगारुका ५२ प्रजाति रेकर्ड गरिएको छ। १३ वटासम्म शिशु अटाउने थैलो जन्मिँदै पोथीको जीउमा बनेर आएको हुन्छ। त्यहीं राखेर कंगारुले दूध चुसाई शिशुलाई हुर्काउँछ।

अदन्तेदेखि साढे तीन मिटरसम्म लामा दाँत

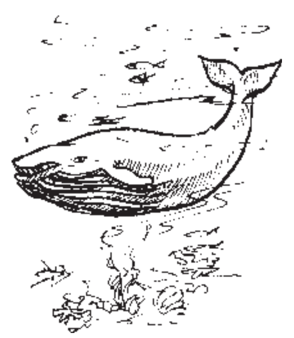
ब्याडिपस, डेरिपस र ग्रेट एन्टइटरजस्ता स्तनधारीका दाँत हुँदैनन्। यिनीहरू अस्ट्रेलिया, अफ्रिका, केन्या र अमेरिकामा पाइन्छन्। नरम खानेकुरा, कमिला एवं अन्य साना कीरा-फटयाङ्ग्रा यिनका मुख्य आहारा हुन्।

मुसाको दाँत जिन्दगीभर बढिरहन्छ। मानिसमा

बालककालमा दाँत पलाउँछन्। मानिसको दाँत उमेर पुगेपछि झर्ने गर्छ। घोडाको दाँत झर्दै पलाउँदै गर्छ। लामा दाँत हुने स्थल स्तनधारी हात्ती नै हो। हात्तीको दाह्रा साढे तीन मिटर लामो हुन्छ।

५० ग्रामदेखि डेढ सय टनसम्म

मुसालाई साना



स्तनधारीका रूपमा चिनिन्छ। अस्ट्रेलियामा अत्यन्त साना मुसा पनि पाइन्छन्, जसको तौल ५० ग्रामभन्दा कम हुन्छ। बढी तौल हुने जनावर ब्लु ह्वेल हो। यसको तौल डेढ सय टन हुन्छ। ठूलो स्थल स्तनधारी हात्तीको वजन सात टनसम्म हुन्छ। ह्वेल ३५ मिटरभन्दा लामा हुन्छन्। ह्वेलले आर्कटिक तथा एन्टार्कटिक क्षेत्रको पानीमा पाइने साना जीवलाई आहारा बनाउँछ।

जानकारी

• सन् १९९९ मा एसियाली जनसंख्याको ३६ दशमलव २ प्रतिशत सहरी क्षेत्रमा थिए भने सहरी जनसंख्याको वृद्धि दर ३ दशमलव ७७ प्रतिशत थियो। सन् २०३० सम्ममा विश्वको सबैभन्दा बढी सहरी जनसंख्या भएका महादेशहरू एसिया र अफ्रिका हुनेछन्।

• सन् १९५० मा एक करोडभन्दा बढी जनसंख्या भएको विश्वको एउटै मात्र सहरका रूपमा न्यूयोर्क थियो। सन् १९७५ मा यस्तो सहरको संख्या पाँच पुग्यो भने सन् २००० मा यसको संख्या १९ मा चढ्यो। सन् २०१५ सम्ममा यस्तो सहरको संख्या २३ पुग्ने अनुमान गरिएको छ। ती २३ सहरमध्ये १९ वटा विकासोन्मुख राष्ट्रमा हुनेछन्।

• सन् २००० सम्ममा ५० लाखदेखि १ करोड जनसंख्या भएका सहर विश्वमा २२ वटा थिए, १० लाखदेखि ५० लाख भएका सहर ४ सय २ वटा थिए भने पाँच लाखदेखि १० लाख जनसंख्या भएका सहर ४ सय ३३ वटा थिए।

सुदेश श्रेष्ठ २०५५ पुस ७ | इलिसा महर्जन २०५५ पुस ७ | बुनु श्रेष्ठ २०५९ पुस ८

सुमन राना २०५६ पुस १० | रोज प्रधान २०५८ पुस ९ | शोभना राजकर्णिकार २०५९ पुस ९ | देवाशिष भट्टराई २०५८ पुस १३

मुटु बतौला २०५९ पुस १२ | आभास राजभण्डारी २०५७ पुस १२ | नन्दिता कर्माचार्य २०५८ पुस ८

जन्मदिनको शुभकामना

फुर्सद

नाम :..

जन्म मिति :..

स्कुल :...

ठेगाना :..

तस्बिर अनिवार्य

तस्बिर र विवरण दुई साताअगाडि आइपुग्नुपर्नेछ।

शिशुले गर्भमै संगीत सुन्न सक्ने

वैज्ञानिकहरूले हालै एक अनुसन्धानमार्फत गर्भमा रहेको शिशुले २० औं सातादेखि सुन्न र स्मरण गर्न सक्ने कुरा प्रमाणित गरेका छन्। यसअघि गरिएको अनुसन्धानले २४ औं सातापछि मात्र शिशुमा यस्तो क्षमता विकसित हुने कुरा बताइएको थियो।

बेलायतको 'प्रोटेक्सन अफ चाइल्ड' का वैज्ञानिक गेराल्ड पिटरका अनुसार यो पूर्ण रूपले विकास नभएका शिशुका निम्ति अति महत्त्वपूर्ण छ। बेलायतमा गरिएको अनुसन्धानअनुसार दुई समूहमा विभाजित करिब १ हजार गर्भवती महिलालाई २० औं र २१ औं सातासम्म करिब १० दिन संगीत सुनाइयो। प्रत्येक संगीतमा बीचमा चार मिनेटको अन्तर छुट्याइएको थियो भने प्रत्येक शिशुको भिडियो रेकर्डिङ पनि गरियो।

संगीतप्रति शिशुहरूको प्रतिक्रिया जान्नका लागि उनीहरूको किकरेत (खुट्टा चलाउने) का बारेमा विश्लेषण गरियो। यदि शिशुले कम खुट्टा चलाए भने यसको अर्थ हो कि तिनीहरू संगीतको आनन्द महसुस गर्दैछन् अर्थात् उनीहरू संगीत चिन्न सक्ने भैसकेका छन्। वैज्ञानिकहरूको प्रयोग अनुसार दुवै समूहका शिशुले शान्त अवधिमा जोडले खुट्टा चलाए अर्थात् उनीहरू संगीतप्रति निकै परिचित भैसकेका छन्।

वैज्ञानिकहरूले गर्भावस्थामा गरेको यो परीक्षण शिशुको उपचारका निमित्त निकै उपलब्धिपूर्ण मानिएको छ। यो अनुसन्धानपछि संगीतबाट मानसिक रोगीका साथै हरेक प्रकारको रोग निदान गर्न सकिने सम्भावना बढेको छ।

तल दिइएको चित्रमा ६ वटा फरक छुट्याऊ

फरक-कान, हात, जुत्ता, मफलर, टोपी, पाइन्ट, जुङ्गा।

तल दिइएको चित्रमा कति समानहरू लुकेका छन् ?

लुकेका समानहरू : घोडा, हाँस, पुतली, मुसा, कुकुर।

साप्ताहिक शब्द जाल

ची	भु	व	द	क्षि	ण	को	रि	या
न	आ	फ्रे	द	आ	म	छि	न्द्र	इ
श	भो	था	इ	ल्या	न्ड	उ	र	ज
ब्रि	इ	स	क	हा	ष्क	ज्बे	ल	यु
गे	रा	र	स	वी	ष	कि	म	ता
ड	न	टी	पा	र	यु	स्ता	शू	जि
ब्वा	मे	भा	र	त	ग	न	न	कि
इ	ए	बौ	द्ध	र	ल	चा	ल	स्ता
जा	पा	न	री	लु	स	र	स्व	न

माथि दिइएका अक्षरहरूमा दोहा एसियाडमा पदक तालिकामा माथिल्लो आठ स्थान ओगटने देशका नाम छन्। के तिमी ती नामहरू खोज्न सक्छौ ?

लुकेका नामहरू : चीन, दक्षिण कोरिया, जापान, ताजिकिस्तान, थाइल्यान्ड, इरान, भारत, उज्बेकिस्तान।

साप्ताहिक अंकजाल प्रतियोगिता-९४

१. सँगै दिइएको १६ वटा कोठाहरूमा ९३ देखि १०८ सम्मका अंकहरू नदोहोरिने गरी यसरी भर, जसबाट तिनीहरूको योगफल ठाडो, तेर्सो, छड्के जसरी जोड्दा पनि ४०२ होस्।

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

३. विजेतालाई २ सय रुपैयाँ पुरस्कार दिइनेछ।

नाम : ....कक्षा : ......

स्कुल : ....

ठेगाना : ....

अंकजाल ९१ मा सहभागीहरूको संख्या : २४५

गोलाप्रथाबाट विजेता :

अञ्जनीकुमार सिंह, कक्षा ९, सिर्जना आ.मा.वि., गोलबजार, सिरहा

साप्ताहिक झन्को
शुक्रबार, पुस ७, २०६३

अध्यक्षद्वयको भनाभन

अहिले चलचित्र विकास बोर्डका अध्यक्ष शैलेस आचार्य तथा निर्माता संघका अध्यक्ष अशोक शर्मा पानी बराबरको स्थितिमा पुगेका छन् । राजधानीमा आयोजित एउटा उद्घाटन कार्यक्रममा यही विषयमा केन्द्रित कुराकानीका क्रममा अध्यक्षद्वयबीच भनाभन भयो । एकले अर्कालाई राम्रै चुनौती दिए, तर वास्तविकता भने चर्काचर्की सकिएपछि मात्रै थाहा भयो ।

विवाद राजाको शासनकालमा भएको खर्च विवरणसम्बन्धी रहेछ । राजालाई खुसी पार्ने नियतले विष्णुगोपाल श्रेष्ठको अगुवाइमा भएको राष्ट्रिय चलचित्र महोत्सवमा निर्माता संघका अध्यक्ष अशोक शर्माले राजारानीसँग सम्बन्धित थुप्रै डकुमेन्ट्री बनाउने क्रममा खर्च गरेको बिलभैंm फछ्र्यौट हुन सकेको रहेनछ । यही विषयमा विकास बोर्ड अध्यक्ष आचार्य आफू कुनै पनि हालतमा त्यो बिल फछ्र्यौट नगर्ने अड्डी कस्दै थिए भने अर्का संघका अध्यक्ष शर्मा आफूले कुनै गल्ती नगरेको दावी गर्दै कुनै पनि हालतमा बिल फछ्र्यौट गर्नुपर्छ भन्दै थिए । बिल फछ्र्यौट होला-नहोला त्यो आ□नै ठाउँमा छ तर अध्यक्ष शर्माले अर्को गोप्य कुरा खोले । सरकारी काम गर्नेले कामका लागि पेश्की लिएबापत बाँकी पैसा फिर्ता गर्ने चलन नै रहेनछ । जति बढी हुन्छ त्यही बराबर बिल बनाएर आ□नै गोजीमा राख्ने चलन भए पनि शर्माले भने आफूले त्यस्तो नगरेको दावी गरे । सबै कुरा त अहिल्यै भन्दिनँ, तर मेरो बिल किन फछ्र्यौट भएन मलाई राम्रोसँग थाहा छ भन्दै शर्माले आफूप्रति चलचित्र क्षेत्रका धेरै व्यक्तिले रिस गर्न थालेको बताए । उता अध्यक्ष आचार्य भने बोर्डमा भएको सबै अनधिकृत खर्च व्यावहारिक रूपमा असुलउपर गर्ने योजना बनाएको कुरा बताउँदै थिए ।

सोभितलाई भ्याई नभ्याई

भाग्यले साथ दिएपछि सफल हुन बेर लाग्दोरहेनछ भन्ने कुरा निर्देशक सोभित बस्नेतको दिनचर्याले पुष्टि गरेको छ । उनी अहिले यति धेरै व्यस्त छन् कि दिनभरि सुटिङ गर्छन्, रातभरि एडिटिङ । परिवारका सदस्यलाई समय दिन पनि भ्याएकै छन् । आ□नो मेहनत तथा नेपाली चलचित्रलाई माया गर्ने दर्शकको शुभेच्छाका कारण आ□नो व्यस्तता बढेको उनको ठहर छ ।

केही महिनाअघि मात्रै मोफसलबाट 'दुर्गा' र 'शक्ति' रिलिज गरेका सोभितले 'चोर सिपाही' को निर्माण भर्खरै सकेका छन् । अहिले उनी 'बारुद' को सम्पादनमा जुटिसकेका छन् । कामको व्यस्तता र चाँडै सुटिङ सक्नुपर्ने निर्माताको आशयअनुरूप 'अग्नि ज्वाला' चलचित्रको काम उनले भ्याएनन् । बस्नेतलाई निर्देशक बनाउने निर्माता नन्दु श्रीवास्तवको अग्नि ज्वालाको निर्देशन गर्ने जिम्मा समय अभावकै कारण अर्का निर्देशक दयाराम दाहाललाई दिइयो ।

मुहूर्त गरेपछि चार महिनाभित्रमा चलचित्र रिलिज गर्ने बस्नेतद्वारा निर्देशित सबै चलचित्रले हिटको उपाधि पाएका छन् । चलचित्र क्षेत्रमा नाम चलेका निर्माताहरू भुवन केसी, सुरज प्रधान तथा रमित ढुंगाना पनि सोभितलाई नै निर्देशक बनाउन प्रतीक्षा सूचीमा छन् ।

मुहूर्तमै आवाज रोकिँदा

द्वन्द्वको विसर्जनसँगै नयाँ नेपाल निर्माण गर्नुपर्ने कुरा चलेपछि सिनेकर्मी पनि नयाँ नेपाल निर्माण गर्ने अभियानमा जुटेका छन् । सिनेकर्मीहरूको यो प्रयासलाई सार्थक मान्नुपर्छ । कलाकारहरू जो सत्तामा पुग्छ उसकै भक्तिगान गाउन खप्पिस हुन्छन् भन्नेहरू पनि छँदै छन ।

सिनेकर्ममा लागेकाहरूका लागि एउटा राम्रो अवसरका रूपमा आएको छ चलचित्र आवाजको निर्माण । एघारवर्षे जनयुद्धसँग सम्बन्धित यो चलचित्र निर्माणको अवसरमा खुला मञ्चमा आयोजित मुहूर्त समारोहमा पुगेका दर्शकलाई भने 'पहिलो गाँसमै ढुङ्गा' भनेजस्तो भयो । कार्यक्रमका प्रमुख अतिथि माओवादी नेता कृष्णबहादुर महरा निर्धारित समयभन्दा दुई घन्टा ढिलो आइदिँदा यसै पनि धेरै दर्शक हतारिएका थिए, त्यसमाथि मुख्य भूमिका निर्वाह गर्ने जिम्मा पाएका अभिनेता नवल खड्काले मुहूर्त समारोहमै घोकेर आएको संवाद उच्चारण गर्न सकेनन् ।

मुहूर्त सकिएपछि अघिल्लो पंक्तिमा बस्नेहरू राम्रो गर्नुभयो भन्दै नवललाई बधाई दिन व्यस्त थिए भने पछिल्लो पंक्तिमा बस्ने दर्शकहरूचाहिँ मुहूर्तमै शुद्ध बोल्न नसक्ने कलाकारले चलचित्रमा कसरी राम्रो गर्लान् भनेर

विश्वज्योतिमा ब्ल्याक

नेपाली चलचित्र चल्न छाडेपछि निर्माता मात्रै नभएर हलवालासमेत दिक्क हुन थालेका छन् । नराम्रा चलचित्र त दर्शकले हेर्नै छाडिसके, राम्रा भनिएका चलचित्रले समेत राम्रो व्यापार गर्न नसकेपछि हलवाला एवं निर्माता दिक्क हुनु अस्वाभाविक होइन तर गत सातादेखि चलेको क्रोधमा भने दर्शकको उपस्थिति नपत्याउँदो पाराले बढेपछि हल प्याक हुनु त सामान्य भैहाल्यो । अचम्म त के भयो भने क्रोधको टिकट ब्ल्याकमा समेत बिक्री भयो ।

चलचित्र प्रदर्शन भएको पहिलो दिन आ□नो चलचित्र हेर्न हलमा पुगेका निर्माता निर्देशक आकाश अधिकारीको रवाफ कम थिएन । आ□ना आमन्त्रित इष्टमित्रका लागि सिटको बन्दोबस्तमै व्यस्त आकाश आफन्तले सिट नपाउँदा दुःखी देखिए पनि टिकट ब्ल्याक भएको थाहा पाएपछि भने अर्कै दिन हेरौंला है भनेर फर्काउँदै थिए । आ□नो हलमा आएका पाहुनाको स्वागत गरिरहेका हलमालिक मोन सर्राफको पनि मुहार उस्तै उज्यालो थियो, विश्वज्योतिको बार्दलीमा बसेर मुस्कुराउँदै सर्राफ खासखुस भन्दै थिए– अबचाहिँ नेपाली चलचित्रमा पनि लोकतन्त्र आएछ ।

जम्का भेट

चलचित्र जगत्मा 'लोकतान्त्रिक नायिका' भनेर चिनिन थालेकी बिपना थापाले गएको शुक्रबार आफ्नो जन्मदिन मनाइन् । यो वर्ष चलचित्रमा अभिनय गरेर भन्दा उनी लोकतान्त्रिक आन्दोलनमा सहभागी भएर तथा विदेश पलायन भएका अन्य नायिकाहरूको अनुसरण नगरी आफ्नै देशमा काम गर्ने अठोट व्यक्त गर्दै बुटिक सञ्चालन गरेर चर्चामा आइन् । यद्यपि उनी अहिले पनि केही चलचित्रमा नायिकाकै रूपमा अभिनय गर्दैछिन् । शुक्रबार जन्मदिनको बधाई दिन टेलिफोन गर्दा बिपनाले आफ्नो जन्मका सम्बन्धमा केही कुरा बताइन् ।

उमेर कति पुग्यो ?

-आम्मै □ केटीहरूसँग उमेर सोध्नु हुन्न भन्ने थाहा छैन ? (हाँसो) मेरो जन्मदिन हरेक वर्ष डिसेम्बर १४ तारिखमा पर्छ । उमेरचाहिं नसोध्नुहोस् ।

किन, उमेर ढाँट्ने गरेको छ र ?

-खासै ढाँट्दिनँ, तर भन्न पनि मन लाग्दैन । कमसे कम मेरो एउटा कुरालाई त गोप्य रहन दिनुहोस् ।

ल ठीक छ, तपाईंको उमेर सोध्दिनँ । आफ्नो जन्मको केही कुरा त भन्नुहोस् ?

-मेरो जन्म कुनै असाधारण तरिकाबाट भएको त होइन, साधारण रूपले आमाको कोखमा नौ महिना बसेर यो संसारमा आएकी हुँ । (लामो हाँसो).... मम्मीले भनेअनुसार त्यतिबेला उहाँहरू मेरो बुबाको बैंकको जागिरका क्रममा भैरहवामा हुनुहुन्थ्यो रे । मेरो जन्म भैरहवाकै भीम अस्पतालमा भएको हो । म जन्मनुअघि मेरा तीनवटी दिदी जन्मिसकेका थिए । म गर्भमा आएपछि ज्योतिषलाई देखाउँदा छोरा हुन्छ भनेका थिए रे । त्यसैले म जन्मिएपछि सबै जना 'स्यान्टिफल्याट' भएछन् । मेरो न्वारन भने काठमाडौंको आफ्नै घरमा भएको हो ।

परिवारले किन छोरा खोजेको रे त ?

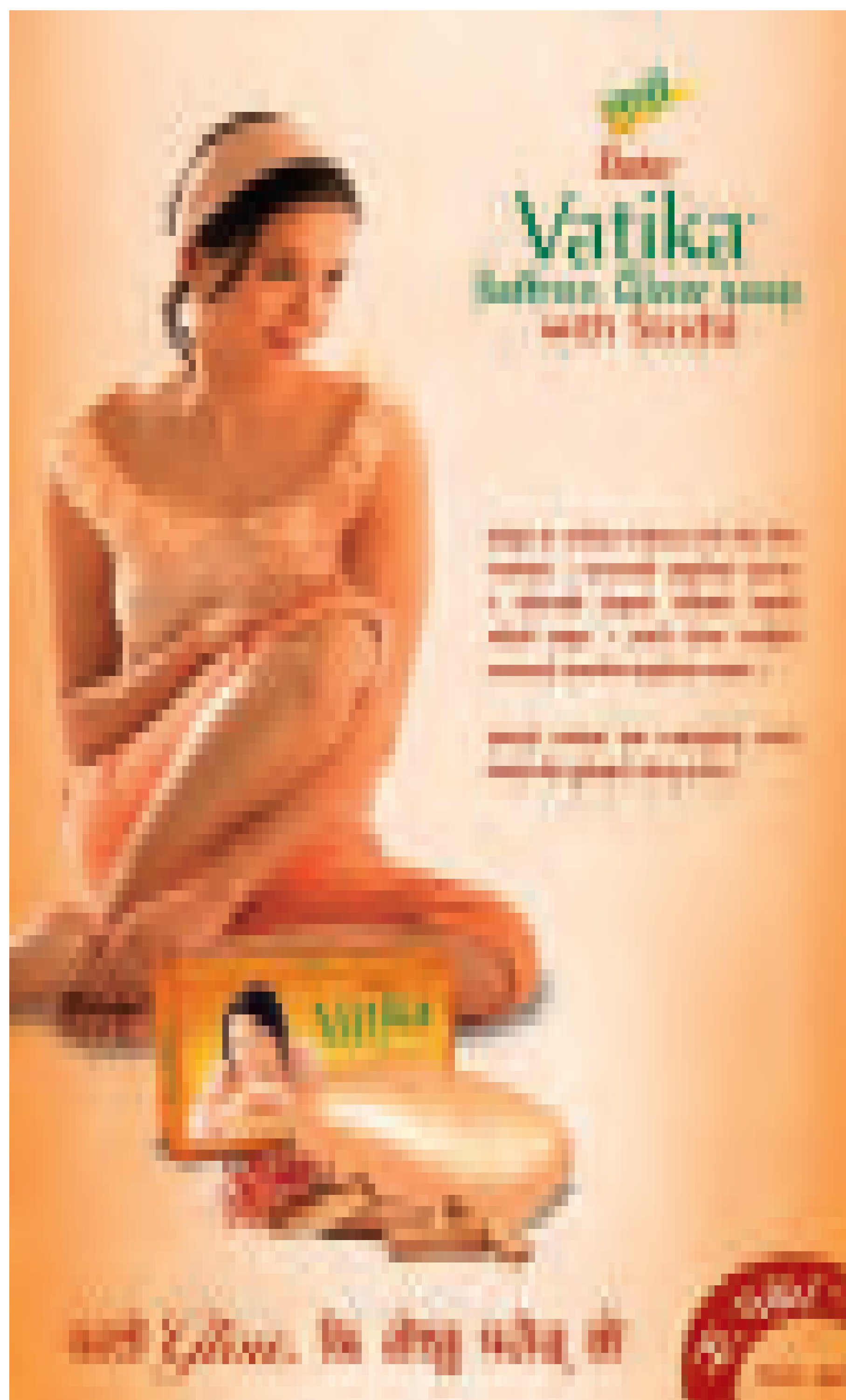
-प्रायः नेपाली परिवारमा अहिले पनि छोरीभन्दा छोरा नै होस् भन्ने चाहना हुन्छ । त्यतिबेला हाम्रो परिवार पनि त्यही मानसिकताको सिकार थियो, तर पाँचवटी छोरीपछि त्यो मानसिकताको सकारात्मक पक्षका रूपमा अहिले हाम्रो एउटा प्यारो भाइ छ ।

तपाईंको बर्थ डेमा त धेरै प्रशंसकले बधाई पठाएछन् नि ?

-मलाई माया गर्ने प्रशंसकहरू निकै छन् । पत्रिकामार्फत मलाई बधाई पठाउने र व्यक्तिगत रूपमा शुभकामना व्यक्त गर्ने सबैका प्रति म धन्यवाद एवं आभार प्रकट गर्दछु ।

साँझ भव्य पार्टी छ होला नि ?

-पोखराबाट साथीहरू आएका छन् । उनीहरू मेरो जन्मदिनको बहानामा बेलुका घरमै रमाइलो गर्ने योजनामा छन् । मचाहिँ बिहानै पूजाआजा गरेर भर्खरै बुटिक आएकी छु । हेरौं, उनीहरूले कस्तो पार्टी गर्छन् ?



गफै त हो

एयरहोस्टेज भिजे सिर्जना

'टेलिभिजनका दर्शकमाझ स्तरीय कार्यक्रम प्रस्तुत गर्ने इच्छा थियो, जुन अहिले मैले सञ्चालन गरेको कार्यक्रम 'रिदम' ले केही हदसम्म पूरा गरेको छ' भन्दै नेपाल टेलिभिजनमा हरेक बिहीबार बेलुकि ७ बजे प्रसारण हुने कार्यक्रम रिदमकी सञ्चालिका सिर्जना भट्टले भनिन्- 'टेलिभिजनमा अन्य थुप्रै कार्यक्रम सञ्चालन गरे पनि टक सोमा आधारित कार्यक्रम चलाएकी थिइनँ। सानो छँदा घरमा बसेर आरती चटौत र शिवानीसिंह थारूले चलाएका टेलिभिजन कार्यक्रम हेर्दा उनलाई पनि त्यस्तै कार्यक्रम निर्माण गरेर दर्शकमाझ आफ्नो परिचय कायम गर्ने इच्छा थियो। टेलिभिजन कार्यक्रम प्रस्तोता भट्टको परिचय यतिमै मात्र सीमित भने छैन। उनी पेसागत दृष्टिकोणले सीता एयरमा 'एयरहोस्टेज' का रूपमा पनि कार्यरत छिन्। दुईवटामध्ये तपाईंको रोजाइको क्षेत्र कुन हो ? उनी भन्छिन्- 'व्यावसायिकताको दृष्टिकोणले दुवै मेरा लागि बराबर छन्, तर मेरो सानैदेखिको इच्छा सफल मिडिया पर्सन हुने भएकाले टेलिभिजनलाई बढी महत्त्व दिएकी छु।

कार्यक्रम रिदममा उनी सांगीतिक क्षेत्रका सुपरिचित अनुहारहरूसँग विविध पक्षमा कुराकानी गर्छिन्। 'यो एक प्रकारले कलाकारको बायोग्राफी प्रस्तुत गर्ने कार्यक्रम हो,' सिर्जनाले भनिन्- जसबाट दर्शकले कलाकारलाई नजिकबाट चिन्ने मौका पाउँछन्।

-एक पैसाको पनि राम्री मान्दिनँ... कहिलेकाहीं घरमा बसेको बेला ऐना हेर्छु। अरूले राम्री भन्छन्, मलाई भने के-के नपुगेजस्तो मात्र लाग्छ। कहिलेकाहीं त विरक्त पनि लाग्छ– कसरी हिरोइन भए होला भनेर ? त्यसो त अरूले भन्दा मेरो आँखा, निर्दोष मुहार र मुस्कान आकर्षक छ भन्छन्।

निरुता सिंह, नायिका

-मलाई, म ठीक छु जस्तो लाग्छ। आफैंले मूल्याङ्कन गर्दा पनि मलाई यो पुगेन जस्तो लाग्दैन र अहिलेसम्म कसैले नराम्री पनि भनेका छैनन्, त्यसैले गर्दा ब्यालेन्स नै होला। अरूले भन्दा मेरो आँखा र मुस्कान राम्रो भन्छन्।

खुश्बु ओली, मिस टिन– २००६

-मलाई त त्यस्तो लाग्दैन..... हाहाहा, कस्तो प्रश्न मैले आफैंले भन्नु ? मानिस हरेक दृष्टिकोणले 'ट्यालेन्ट' हुनुपर्छ जस्तो लाग्छ। म धेरै नराम्री पनि होइन र धेरै नै राम्री पनि होइन। अरूले भन्दा मेरो आँखा, शारीरिक बनावट, मुस्कान तथा आवाज राम्रो छ भन्छन्।

सोनु पौडेल, लक्स सुपर मोडल– २००६

-राम्रै छु, सबैले भनेको कुरालाई मैले किन अस्वीकार गर्ने ? तर मानिस राम्रो हुन बाहिरी सुन्दरताले मात्र पुग्दैन, भित्री सुन्दरता पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। कुनै पनि मान्छे राम्रो हुन उसले गर्ने व्यवहार पनि राम्रो हुनुपर्छ। मेरै सन्दर्भमा पनि धेरैले मलाई घमन्डी भन्छन्, तर जब नजिकबाट चिन्छन्, उनीहरूले मेरो मित्रवत् व्यवहार थाहा पाउँछन्। अरूले भन्दा मेरो मुस्कान सबैभन्दा आकर्षक छ भन्छन्।

स्नेहा राणा, मेक अप आर्टिस्ट

-मिडियम.... घीनलाग्दी पनि होइन, धेरै राम्री पनि होइन, मलाई पनि राम्रीचाहिं हो जस्तो लाग्छ। अरूले मेरो ओठ र आँखा आकर्षक छ भन्छन्।

मौसमी गुरुङ, गायिका

केवल एक प्रश्न

तपाईं आफूलाई कतिको राम्री मान्नुहुन्छ ? अर्थात् तपाईंको के राम्रो छ ?

कुसुमको शिरमा सजियो मुकुट

रोजिन शाक्य

राजधानीस्थित १२ वटा विद्यालयका नौदेखि एघार वर्ष उमेर समूहका २२ जना प्रतिस्पर्धी छात्राले ए एन्ड फेसन बुटिकद्वारा तयार पारिएका सेतो रङको 'बर्बी गर्ल' पहिरन शैलीमा सजिएर प्रज्ञाभवनको मञ्चमा अंग्रेजी संगीतको धुनमा स्वागत नृत्य प्रस्तुत गरेपछि प्रारम्भ भयो लिटिल लेडी ट्यालेन्ट सो-२००६। काठामाडौं जेसिजले सन् १९८८ देखि थालनी गरेको यो प्रतियोगिताले यस पटक १५ औं संस्करण पूरा गऱ्यो। प्रभा अमात्यको कोरियोग्राफीमा सञ्चालित यस पटकको प्रतियोगितामा एल.आर.आई. स्कुलमा कक्षा ६ मा अध्ययनरत कुसुम अधिकारीले लिटिल लेडीको मुकुट पहिरिन्। कुसुमलाई विजेताको मुकुट गत वर्षकी लिटिल लेडी इनुजा प्रधानले पहिऱ्याइदिएकी थिइन्।

स्वागत नृत्यलगत्तै परिचयात्मक चरणबाट अघि बढेको उक्त प्रतियोगितामा ट्यालेन्ट राउन्डअन्तर्गत अधिकांश प्रतियोगीले नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए। अरूले गायन, अभिनय, वक्तृत्व, कविता-वाचन, वाद्यवादन आदिमा आ-आफ्नो दख्खल प्रस्तुत गरेका थिए।

ट्यालेन्ट राउन्डपछि प्रारम्भ भएको बेस्ट ड्रेस राउन्डमा भने सबै प्रतियोगीले आ-आफ्नो छनौटको पहिरनमा आकर्षक ढंगबाट क्याटवाक प्रस्तुत गरे। बेस्ट ड्रेस राउन्डमा अधिकांश प्रतियोगी विभिन्न डिजाइनका लेहेंगा तथा इभिनिङ गाउनमा सजिएका थिए भने केहीले लङ स्कर्ट, क्याजुएल वेयर, विन्टर वेयर आदि पहिरन प्रस्तुत गरेका थिए। बेस्ट ड्रेस राउन्डपछि सहभागी २२ प्रतिस्पर्धीमध्ये छनौट भएका उत्कृष्ट १० जनाले निर्णायक मण्डलमा सम्मिलित रंगकर्मी अशेष मल्ल, साप्ताहिकका सम्पादक सुवास ढकाल, तेक्वान्डो खेलाडी संगिना वैद्य, सञ्चारकर्मी सुधीर राजभण्डारी तथा मिस टीन खुश्वु ओलीका प्रश्नहरूको सामना गरे।

त्यसपछि छानिए उत्कृष्ट ५ प्रतिस्पर्धी, जसलाई प्रमुख निर्णायक विमलकुमार होडाले प्रतियोगिताको अन्तिम प्रश्न राखे। अन्तिम प्रश्नको लिखित उत्तरका आधारमा कुसुम अधिकारी छनौट भइन् लिटिल लेडी- २००६। मिस

तस्बिर : ईश्वरी न्यौपाने

पङ्चुयालिटीसहित फस्ट रनर-अप उपाधिमा कब्जा जमाइन् अनुशा श्रेष्ठले। सेकेन्ड रनर-अप भइन् सहारा भेटवाल। अन्य उपाधितर्फ क्षिरिङ लामा- मिस ट्यालेन्टेड, मिताली ओली- मिस फ्रेन्डसिप, मितु महर्जन- मिस फोटोजेनिक र नेहा होडा- मिस डिसिप्लिनका रूपमा छनौट भए। बेस्ट ड्रेस शीर्षकको उपाधि भने एलिना गर्बुजाले प्राप्त गरिन्। कालो रंगको बुट, फेडेड जिन्स, फिटिङ कोटसहित एलिना समुद्री लुटेरा (सी पाइरेट्स) को पहिरन शैलीमा प्रस्तुत भएकी थिइन्।

पोखरामा ताइवानी नृत्य

शिव शर्मा

पोखरा– पोखराको पर्वतीय संग्रहालयमा टेकेपछि कसको मन चंगा हुँदैन ? एकपटक त्यहाँ पुगेपछि जो पनि भुतुक्कै हुन्छन्। संग्रहालयमा पर्वतीय क्षेत्रसँगै विदेशी संस्कृति र वेशभूषामा पनि प्रत्यक्ष हेर्न पाइन्छ। फेरि अहिले आएर संग्रहालयमा ताइवानको संस्कृति झल्कने एउटा नयाँ कक्ष नै स्थापना भएको छ।

कक्षमा ताइवानको पर्वतीय क्षेत्रका साथै त्यहाँ बसोबास गर्ने जातजाति तथा बासिन्दाहरूको संस्कृति सचित्र प्रस्तुत गरिएको छ।

हो त, धेरै जना ताइवानको संस्कृतिबाट लोभिए। अन्तर्राष्ट्रिय पर्वतीय संग्रहालयमा ताइवानी कक्ष स्थापनाको अवसरमा ताइवानका ह्वालेन सहरका अल्पसंख्यक आमेचु जातिको परम्परागत वेशभूषासहितको नृत्यले सबैलाई भुतुक्कै पारेको थियो।

भिन्न-भिन्न पहिरनमा ताइवानीहरूले आफ्नो संस्कृति झल्कने नृत्य प्रस्तुत गरे।

ह्वालेन सहर पनि नेपालजस्तै पर्वतीय क्षेत्रभित्र पर्ने भएकाले पनि उनिहरूको संस्कृति तथा जनजातिको पर्वतीय संग्रहालयमा भिन्दै कक्ष निर्माण गरिएको छ। योङ्ग हो अल्पाइन क्लबको सक्रियतामा उक्त कक्षको निर्माण गरिएको हो। यसअघि स्लोनाभिया, जापान र अस्ट्रियाका केही पर्वतीय झलक संग्रहालयमा राखिएका थिए। अब संग्रहालयमा नेपालबाहेक चार मुलुकका पर्वतीय संस्कृतिहरू देख्न पाइनेछ।

आमेचु जातिको वेशभूषासहितको आकृति, पर्वतिय क्षेत्र तथा संस्कृतिले उक्त कक्षलाई आकर्षण तुल्याएको छ। आमेचु ताइवानको ह्वालेन सहरका अल्पसंख्यक जाति हुन्। यो जातिको जनसंख्या १२ हजार ६ सय मात्र रहेको ताइवानी कक्ष स्थापनाका लागि आएका टोलीका एक सहभागीले साप्ताहिकलाई बताए।

दौडदैछन् हात्ती

साप्ताहिक समाचार

चितवन-सौराहामा यतिबेला जाडो पनि धेरै छैन र गर्मी पनि छैन। क्रिसमस र नयाँ बर्षको बीच परेर पनि होला, त्यहाँका सबै रिसोर्ट तथा होटलहरू रंगीचंगी भएका छन्। दुलही झैं सिंगारिएको चितवनको उक्त पर्यटकीय क्षेत्रमा आगामी मंगलबार हात्तीहरू दौडदैंछन्। पृथ्वीमा पाइने सबैभन्दा विशाल प्राणी अर्थात् हात्तीको दौडबाट पर्यटकहरूलाई आकर्षित गर्ने योजना क्षेत्रीय होटल व्यवसायी संघ, चितवनले बनाएको हो। विगत तीनबर्षदेखि त्यहाँ हात्ती दौडको आयोजना भैरहेको छ। यस पटक तीन दिनसम्म महोत्सवकै रुपमा उक्त दौडको आयोजना गर्न लागिएको संघका अध्यक्ष घनश्याम श्रेष्ठले साप्ताहिकलाई बताए। सौराहाको बाघमारा मध्यवर्ती सामूदायिक वनको चौरमा आयोजना गरिन लागेको उक्त महोत्सव अन्तर्गत आउँदो पुष ११ गते, मंगलबार शोभायात्रा एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम गरि समारोहको उदघाटन हुँदैछ भने बुधबार हात्ती दौड, गाडा दौड, टांगा दौड, डुंगा दौड तथा भरखरै जन्मिएका हात्तीका छावाहरूबीचको रमाइलो खेल सम्पन्न गरिनेछ। तेस्रो हात्ती दौड प्रतियोगिता हेर्न देश-विदेशबाट सयौं पर्यटक अहिले चितवन पुगेका छन्।

लभगुरु रेखा

म २७ वर्षीय पुरुष हुँ। घरमा मेरी श्रीमती र एउटा सानो छोरा छ। केही महिनायता म एक युवतीप्रति निकै आकर्षित भएको छु। लाग्छ म उनलाई प्रेम गर्न थालेको छु। उनीसँग मेरो बोलचाल र सम्बन्ध पनि राम्रै छ। म उनलाई एप्रोच गर्न चाहन्छु तर आफ्नो घरको स्थिति सम्झेर झस्कन्छु। म उनी बिना बाँच्न नसक्ने भए पनि ठूलो दोधारमा छु। म के गरूँ, उपयुक्त बाटो देखाइदिन अनुरोध छ।

प्रेम

तपाईंको स्थिति केही जटिल छ जसलाई तपाईं आफैले सिर्जना गर्नुभएको हो। ती युवतीप्रति तपाईंको प्रेम हो कि शारीरिक आकर्षण मात्र पहिले तपाईं आफै निक्यौंल गर्नुहोस्। मलाई लाग्छ तपाईं उनको रूपप्रति मात्र आकर्षित हुनुहुन्छ। फेरि यो विषयमा तपाईंको उनीसँग कुरा पनि भएको छैन। तपाईंको प्रेम प्रस्ताव सुनेर उनले त्यसलाई अस्वीकार गर्ने सम्भावना नै प्रवल छ। तपाईं विवाहित र एक छोराको बाबु भएको स्थितिमा उनले तपाईंलाई स्वीकार गर्ने सम्भावना निकै कम छ र त्यस्तो स्थितिमा तपाईंहरूबीचको अहिलेको मित्रता पनि समाप्त हुन सक्छ। अर्को महत्त्वपूर्ण कुरा तपाईंको पारिवारिक दायित्व, जिम्मेबारी हो। एउटी युवती तपाईंका लागि आफ्नो बाबुआमाको घर छोडेर आएकी छिन् र तपाईंका छोराकी आमा बनेकी छिन्। उनमा केही कमी-कमजोरी छन् भने खुलस्त कुराकानी गरेर त्यसलाई मेट्ने प्रयास गर्नुभयो भने तपाईंले अझ बढी सन्तोष, सुख र प्रेम पाउन सक्नुहुन्छ। तपाईंले अलिकति प्रयास गर्ने हो भने भौंतारिने स्थिति नै आउँदैन, अन्यथा बाहिरी सम्बन्धले तपाईंलाई अझ ठूलो जञ्जाल र समस्यामा फसाउन सक्छ।

पाठकहरूको प्रेम जिज्ञासा एवं समस्या 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।

फिल्मी खबर

-चलचित्र पत्रकारहरूको साझा संगठन चलचित्र पत्रकार संघले हालै आठौं साधारण सभाका अवसरमा पुराना चलचित्र पत्रकार कपिल काफ्लेलाई 'चलचित्र पत्रकारिता सम्मान'बाट सम्मानित गरेको छ। यसैगरी चलचित्र पत्रकारद्वय विनोद अर्याल तथा ध्रुव लम्साललाई यो वर्षको चलचित्र पत्रकारिता पुरस्कार प्रदान गरिएको छ। आठौं साधारण सभाका अवसरमा उक्त संघले काठमाडौंको नयाँ बजारमा सञ्चालन गरेको 'स्पिकर्स कर्नर'को पनि उद्घाटन गरिएको थियो।

-केही महिनाअघि निर्माता हरि भट्टले चलचित्र 'सहारा' निर्माण गर्ने घोषणा गरेका थिए। हाल उक्त चलचित्रको छायाङ्कन तीव्र गतिमा भैरहेको छ। यद्यपि उक्त चलचित्रको शीर्षक परिवर्तन गरी 'कर्मको रेखा' राखिएको छ। हाल ५० प्रतिशतजति छायाङ्कन सकिएको उक्त चलचित्रको निर्देशन निर्देशक किशोर रानाका भाइ रञ्जित रानाले गरिरहेका छन्। महेश खड्काको संगीत सुन्न पाइने उक्त चलचित्रमा दिलीप रायमाझी, रेखा थापा तथा विराज भट्टको मुख्य भूमिका छ।

-नायिका जेनी कुँवरले निर्माण गर्ने चलचित्रको शीर्षक तय भएको छ। जेनी फिल्म्सको ब्यानरमा निर्माण हुने उक्त चलचित्रको शीर्षक 'घायल' राखिएको छ। मदन घिमिरेको निर्देशनमा निर्माण हुने उक्त चलचित्रमा विक्रान्त बस्नेत नायक रहने पक्का भैसकेको छ। हाल संगीतकार महेश खड्काद्वारा गीत रेकर्डिङ भैरहेको चलचित्र 'घायल'मा योगेन्द्र श्रेष्ठले द्वन्द्व निर्देशन गर्नेछन्। चलचित्र 'घायल'को छायाङ्कनकार्य माघ महिनादेखि प्रारम्भ हुनेछ। चलचित्रमा नायिका जेनीले विभिन्न एक्सन दृश्य गर्ने भएकी छिन्। हाल उनी पुरानो बानेश्वरस्थित द्वन्द्व निर्देशक श्रेष्ठको प्रशिक्षण केन्द्र 'स्टार एकेडमी'मा द्वन्द्व तथा स्टन्टको प्रशिक्षणमा व्यस्त छिन्।

-नायक तथा निर्माता नवल खड्काको चलचित्र 'आवाज'को हालै नेकपा माओवादी नेता कृष्णबहादुर महराले पटका पड्काएर मुहूर्त गरेका छन्। उपत्यकाको खुलामञ्चमा मुहूर्त गरिएको उक्त चलचित्रमा जनयुद्धको कथा समेटिनेछ। बद्री अधिकारीले निर्देशन गर्ने उक्त चलचित्रमा रञ्जु लामिछाने नायिका छिन्।

-अभिनेता सुनील थापा हाल आफ्नो लगानीमा चलचित्र 'पीडा'को निर्माण गर्दैछन्। उक्त चलचित्रलाई निर्माता तथा अभिनेता थापाले 'डकुफिल्म' भनेका छन्। व्यावसायिक गीत र हावादारी द्वन्द्वका दृश्य नरहने उक्त चलचित्रकी नायिका ऋचा घिमिरे हुन्। वेश्यावृत्ति, लोकतान्त्रिक जनआन्दोलन, समाजका कुरीति आदि समेटिने उक्त चलचित्रका निर्देशक नारायण पुरी हुन् भने चलचित्रमा नेपाल टेलिभिजनको अभिनय प्रतिस्पर्धा कार्यक्रम 'सुपर एक्टिङ कम्पिटिसन'का प्रतिस्पर्धी विनोद पौडेल तथा राजबल्लभ कोइराला नायक रहनेछन्।

-पारिवारिक पृष्ठभूमिमा सामाजिक चलचित्र निर्माण गरेर चर्चामा आएका निर्देशक शिव रेग्मी अहिले एक्सनप्रधान चलचित्रको निर्देशनमा व्यस्त छन्। एकपछि अर्को चलचित्र निर्माण गरिरहेका निर्माता चिरञ्जीवी बस्नेतले हाल निर्माण गरिरहेको चलचित्र 'युद्ध' का निर्देशक शिव रेग्मी हुन्। उक्त चलचित्रमा रेग्मीले एक्सन पृष्ठभूमिमा सामाजिक

कथा प्रस्तुत गर्दैछन्। चलचित्रमा पुराना एक्सन नायक शिव श्रेष्ठ तथा अहिलेका एक्सन नायक निखिल उप्रेती मुख्य भूमिकामा छन्। शम्भुजित बासकोटाको संगीत सुन्न पाइने उक्त चलचित्रमा एनबी महर्जनको द्वन्द्व निर्देशन हुनेछ। चलचित्र 'युद्ध'मा सञ्चिता लुइँटेल तथा उषा पौडेल नायिका छन्।

-विगतमा सोभित बस्नेतलाई मात्र निर्देशक लिने निर्माता नन्दु श्रीवास्तवले यसपटक आफ्नो नयाँ चलचित्र 'अग्निज्वाला'को निर्देशन दयाराम दाहाललाई गराएका छन्। निर्देशक बस्नेत एकपछि अर्को चलचित्रको निर्देशनमा व्यस्त हुन थालेपछि सोभितले निर्देशन गरेको पहिलो चलचित्रमा लगानी गरेका श्रीवास्तवले दाहाललाई निर्देशनको अभिभारा दिएका हुन्। चलचित्र 'अग्निज्वाला'मा निखिल उप्रेती, विराज भट्ट, अरुणिमा लम्साल, रेजिना उप्रेती आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन्। उक्त चलचित्रको छायाङ्कन हालै निर्माता श्रीवास्तवको गृहनगर वीरगन्जमा सम्पन्न भएको छ।

सहर चर्चा नीलोफरको सौन्दर्य

नेपालका सुन्दर मोडलहरूमध्ये नीलोफर नियाज अग्रपंक्तिमा पर्छिन्। उनको अनुहार मात्रै सुन्दर छैन, मोडलमा हुनुपर्ने बान्की परेको शरीरले उनलाई थप सुन्दर बनाएको छ। विगत २२ वर्षदेखि अप्रिल ७ का दिन बर्थ डे मनाइरहेकी नीलोफर ५ फिट ५ इन्च अग्ली छिन्। 'शारीरिक उचाइलाई मोडलिङमा निकै प्राथमिकता दिईंदो रहेछ,' नीलोफर आफ्नो उचाइप्रति गर्व गर्दै भन्छिन्– 'मेरो क्यारियरमा यसले सकारात्मक भूमिका निर्वाह गरेको छ।' ३४X२४X३६ शारीरिक बनावटकी नीलोफरले आर्ट्समा स्नातक तह
उत्तीर्ण गरेकी छिन्। यात्रा गर्नु, गीत गाउनु तथा सपिङ गर्नु उनका मुख्य सौख हुन्। फुर्सदमा भने उनी गीत गाउन रुचाउँछिन्। मोडलिङमा रमाइरहे पनि नीलोफरको जीवनको लक्ष्य भने बेग्लै छ। नीलोफर भन्छिन्– 'म भविष्यमा एयर होस्टेज बन्न चाहन्छु।' केही महिनाअघि सम्पन्न सनसिल्क फेसन विकमा मोडलिङ गरेर चर्चामा आएकी नीलोफरका चित्ताकर्षक तस्बिरहरू परिचय डटकममा उपलब्ध छन्

राजधानीमा फ्रान्सेली चलचित्र

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं- गत सोमबारदेखि आज शुक्रबारसम्म राजधानीका चलचित्रपे्रमीहरूले फ्रान्सेली चलचित्रको स्वाद लिइरहेका छन्। विश्वव्यापीकरणलाई मुख्य विषय बनाइएका वृत्तचित्रहरूको उक्त प्रदर्शनी किन गरिंदैछ भन्ने विषयमा फ्रान्सेली राजदूत मिसेल जोलिभेटले भनेका छन्- ती वृतचित्रमा जीवनका सबै पक्ष समावेस छन्।

विश्वव्यापीकरणका बारेमा विचार आदान-प्रदान गर्ने उद्देश्यले आयोजना गरिएको उक्त चलचित्र महोत्सवमा त्यही विषयमा केन्द्रित चलचित्र प्रदर्शन गरिएका छन्। ती सबै चलचित्र फ्रान्सेली विदेश मन्त्रालयले छनौट गरेको बताइएको छ। महोत्सव अन्तर्गत हरेक दिन साँझ पाँच बजे प्रदर्शनी मार्गस्थित नेपाल पर्यटन बोर्डको हलमा फ्रान्सेली चलचित्रहरू प्रदर्शन भैरहेका छन्।

चेतना जगाउँदै गायकहरू

टोपराज शर्मा

बुटवल– नेपाली गीत-संगीतका स्रष्टा तथा सर्जकहरूले आफ्ना मौलिक रचना तथा सिर्जनाहरू दुरुपयोग भएको गुनासो गर्दै देशव्यापी सचेतनामूलक प्रशिक्षण चलाउँदै हिंडेका छन्। उनीहरूले विशेष गरी आफ्ना सांगीतिक तथा कलात्मक रचनाहरू नक्कल (डबिङ) गरिएको एवं अबैध तरिकाले बिक्री-वितरण भएको बताउँदै सरकारसमक्ष त्यस्तो कार्यमा संलग्नलाई कारबाहीको समेत माग गरेका छन्।

नेपाल संगीत उद्योग संघ, काठामाडौंले श्रोतालाई मौलिक र गुणस्तरीय स्वाद दिने प्रतिलिपि अधिकार उल्लंघन नियन्त्रणका लागि सोमबार बुटवलमा गरिएको सचेतनामूलक प्रशिक्षण भेलामा नेपाली लोकगायन क्षेत्रका स्रष्टाहरूले प्रतिलिपि अधिकार उल्लघंनका घटना बढेको गुनासो गर्दै आफ्ना सिर्जनाहरूको गलत डबिङ र कपिबाट आफूहरूको पेसा नै संकटमा परेको बताए। सहभागी स्रष्टाहरूले त्यस्ता सिर्जना र रचनाको दुरुपयोग रोक्न तथा सिर्जनामाथिको आर्थिक एवं नैतिक अधिकारको सुनिश्चितता गर्न सरकार समक्ष माग गरेका छन्।

'सक्कली उत्पादनको नक्कल गरेर बजारमा अवैध उत्पादनहरू पठाएको धेरै घटना पायौं, -चर्चित गायक तथा संगीतकार शम्भु राईले भने- 'प्रतिलिपि अधिकार संरक्षण नहुँदा धेरै स्रष्टा पलायनको अवस्थामा पुगेका छन्। वरिष्ठ लोकदोहोरी गायक तथा संगीतकार नारायण रायमाझीले नेपाली लोकदोहोरी, चलचित्र तथा पपगीतका अडियो, भिडियो क्यासेट एवं सिडी र त्यसअन्तर्गतका रचनाहरूको दुरुपयोग गर्दै तिनैको नक्कल गरिएका उत्पादनहरू रोक्न सरकारसमक्ष सहयोगको आग्रह गरे। प्रतिलिपि अधिकार उल्लंघनका घटना बढ्दै गएको गुनासो संघमा परेपछि देशव्यापी जनचेतना अभियान चलाएको राष्ट्रिय लोकदोहोरी प्रतिष्ठान नेपालका उपाध्यक्ष एवं गायक पुरुषोत्तम न्यौपानेले बताए।

उक्त अवसरमा गायक इन्द्र जी.सी., चन्द्र शर्मा, नेपाल प्रतिलिपि अधिकार रजिष्ट्रार कार्यलयका कानुनी अधिकृत शिवप्रसाद खनाल, वरिष्ठ रचनाकार रमेश बी.जी., संगीत उद्योग संघका महासचिव श्रीकृष्ण भट्टराई आदिले स्रष्टाहरूको पेट मारेर कपि नगर्न आग्रह गर्दै प्रतिलिपि अधिकार उल्लंघन गर्नेलाई कडा कारबाही हुनुपर्ने माग गरे।

वेबपेज कन्टेष्ट

'शुभ क्यान' उपत्यकाव्यापी दोस्रो अन्तरविद्यालय वेबपेज डिजाइनिङ प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ। शुभतारा इन्टरनेसनलको आयोजना तथा कम्प्युटर एसोसिएसन अफ नेपाल (क्यान) को प्रायोजनमा गत शनिबार भएको उक्त प्रतियोगितामा उपत्यकाका २८ विद्यालयका ५६ विद्यार्थीले सहभागिता जनाएका थिए।

शुभतारा इन्टरनेसनल लामाटार लुभुमा भएको उक्त प्रतियोगितामा एचटिएमएलतर्फ नागार्जुन एकेडेमीका सतीश जयसवाल, शुभतारा इन्टरनेसनलका शशांकजंग गुरुङ, इपीएस स्कुलका विदुर पाण्डे क्रमशः पहिलो, दोस्रो तथा तेस्रो भएका थिए। त्यसैगरी फ्रन्टपेजतर्फ रातो बंगला स्कुलका सदिच्छा धाख्वा प्रथम, शुभतारा स्कुलकै अभिषेक राई दोस्रो र स्वर्णिम स्कुलका क्षितिज श्रेष्ठ तेस्रो भएका थिए। पुरस्कार वितरण कार्यक्रममा राष्ट्रिय योजना आयोगका उपाध्यक्ष डा. जगदीशचन्द्र पोखरेल, क्यानका उपाध्यक्ष सीएन उपाध्याय तथा आयोजक संस्थाकी निर्देशक रानी गुरुङ कक्षपतिले नयाँ नेपालमा सूचना एवं संचार प्रविधिको महत्त्वका सम्बन्धमा आ-आफ्ना धारणा व्यक्त गरेका थिए।

rnlrq

फेर्च्हे नमखान

पढाइमा मेधावी र होनहार विद्यार्थी डिलबहादुर काउछा मगर कक्षा ८ मा पाल्पा जिल्ला प्रथम हुन्छ, ऊ यसरी नै उच्च शिक्षा पढेर देशमै केही गर्न चाहन्छन् तर डिलबहादुरको पढ्ने इच्छाको तगारो बनिदिन्छन् उनकै बुबा, जो अवकाशप्राप्त भारतीय सेनाका हवल्दार हुन्। बाबुको विचारमा मगरको छोराले नेपालमा जतिसुकै पढे पनि लाहुरेले जति धन कमाउन सक्दैन र ठूलो मान्छे (हाकिम) पनि बन्न सक्दैन, त्यसैले परम्परा धान्न पनि मगरको छोराले भर्ती हुनै पर्छ। यस्तै विचारका कारण उनले छोरालाई पढाइ छोड्न बाध्य पारी भर्तीको चक्करमा लगाउँछन्। यस्तैमा डिलबहादुरले मामाकी छोरी सेतीसँग मायाप्रेम गाँस्छ र एक दिन सेतीलाई घर भित्र्याइछोड्छ। त्यसपछि डिलबहादुर एकचित्तले ब्रिटिस आर्मीमा भर्ती हुने प्रयास गर्छ तर फाइनलसम्म पुगेर फालिन्छ, अनि भारतीय सैनिकमा भर्ती हुन खोज्छ तर त्यसमा पनि सफल हुन सक्दैन। त्यसपछि ऊ दलालको मीठो आश्वासनमा ऋण काढेर कतार हानिन्छ। त्यहाँ दुःख गरेर कमाएको पैसा डिलबहादुरले आफ्नी प्राणप्यारीको नाममा पठाउँछ तर उसले परिवारलाई सम्झेर खाई-नखाई पठाएको पैसा उसकी श्रीमती सेतीले परपुरुषसँग मोजमस्तीमा उडाउँदै आफ्नो अस्मितासमेत उसैलाई सुम्पन्छे। त्यतिले नपुगेर सेतीले त्यही परपुरुषसँग विवाह गर्ने विचार गरी आफूसँग भएको गहना र सबै पैसा उसैलाई दिएकी हुन्छे तर त्यो पुरुष त्यसै दिन भागेर लापता हुन्छ। यस्तैमा डिलबहादुरले कतारमा काम गर्ने कम्पनी बन्द हुन्छ र ऊ नेपाल फर्कन्छ। घर आउँदा ऊ उल्टै ऋणमा फसेको हुन्छ। यता सेती भने डिलबहादुरलाई केही थाहा छैन जस्तो गर्छे र आफूलाई अँगाल्न हजार बिन्ति गर्छे तर सेतीको विश्वासघात र कुकर्म थाहा पाएको डिलबहादुरले उसलाई स्वीकार गर्दैन अनि उनीहरूबीच बिछोड हुन्छ। त्यसपछि डिलबहादुरले आफ्नो साथी रामले भनेको कुरा सम्झन्छ अनि देशमै बसेर पढेर संघर्ष गरी केही गरेर देखाउने अठोट गर्छ। बाहिर बिहानीको घाम झुल्कन्छ अर्थात् सूर्योदय हुन्छ।

यो कथा हो मगर भाषामा निर्मित भिडियो चलचित्र फेर्च्हे नमखान अर्थात् सूर्योदयको। मगर भाषा र संस्कृतिको संरक्षण एवं संवर्द्धनमा टेवा पुऱ्याउने तथा मगर समुदायमा लुकेर रहेका विकृति-विसंगतिलाई उजागर गरी समुदायका मानिसहरूलाई सचेत र सजग गराउने उद्देश्यले निर्माण गरिएको फेर्च्हे नमखानको गत साता बुटवलमा प्रथम प्रदर्शन भयो। मगर समुदायमा जरा गाडेर बसेको लाहुरे संस्कृति र सधैं ढाकछोप गरिने लाहुरेनीको चरित्रमाथि कडा प्रहार गरिएको फेर्च्हे नमखानलाई मगर समुदायका बूढापाकादेखि युवा पुस्ताले समेत उत्तिकै प्रशंसा गर्दै यस्ता सन्देशमूलक चलचित्र पर्याप्त मात्रामा बन्नुपर्ने कुरामा जोड दिएका छन्। मेनोको फिल्म्स प्रा.लि.को ब्यानरमा क्याप्टेन जनक थापा, सोम थापा, रेम काउछा तथा सुन्दर ढकालले निर्माण गरेको यो चलचित्रको निर्देशन सञ्जय काउछा मगरले गरेका छन्। करिब दस लाखको लगानीमा पाल्पा, स्याङ्जा, रूपन्देही तथा कास्कीका विभिन्न स्थानमा छायांकन गरिएको चलचित्रमा केशर गाहा, लक्ष्मण पुन, दिलु गाहा, अनिल राना, सीता पुन, निरु गुरुङ, ज्ञानबहादुर थापा, जेबी घले, हरिकला, शिवकला, ज्ञानीसरा थापा आदि स्थानीय कलाकारले अभिनय गरेका छन्।

-टोपराज शर्मा

दि गुड सेफर्ड

हलिउड चलचित्र उद्योगमा आज चलचित्र 'दि गुड सेफर्ड' सार्वजनिक हुँदैछ। अमेरिकामा निर्मित यो चलचित्र ऐतिहासिक पृष्ठभूमिमा आधारित छ। रोबर्ट डि निरोको निर्देशन रहेको यो चलचित्रको छायांकन न्युयोर्क, युरोपका विभिन्न सहर तथा अफ्रिकामा भएको थियो। ड्रामा, रोमान्स तथा थ्रिलर बेसमा तयार भएको यो चलचित्रमा म्याट ड्यामोन, रोबर्ट डि नीरो, एन्जेलिना जोली, जोन टुरटुरो एवं प्याट्रिक विल्सनको प्रमुख भूमिका छ। चलचित्रको कथाअनुसार एडवार्ड विल्सन (म्याट डेमोन) सानैदेखि हरेक काम होसियारीका साथ प्रतिबद्ध भएर गर्ने स्वभावका हुन्छन्। हरेक कुरामा उत्सुकता राख्ने, सकारात्मक सोचाइका एडवार्ड एउटा गोप्य समूहमा रहेर काम गर्छन्। तीखो दिमागकै कारण एडवार्डले दोस्रो विश्वयुद्धमा सिआईएमा रहेर अफिसरका रूपमा काम गर्छन्। त्यसपछि उनी यही कार्यक्षेत्रमा दक्ष व्यक्तिका रूपमा परिचित हुन्छन्। कथाको पृष्ठभूमि ऐतिहासिक भए पनि यो चलचित्रमा रोमान्सलाई पनि त्यत्तिकै नाटकीय रूप दिइएको छ। चलचित्रमा नायिका एन्जेलिना जोलीले पनि अभिनय गरेकाले यसले राम्रो बजार लिन सक्ने अनुमान गरिएको छ।

भागमभाग

हास्यप्रधान चलचित्र निर्माण-निर्देशन गर्दै आएका प्रियदर्शनको आज अर्को नयाँ चलचित्र 'भागमभाग' सार्वजनिक हुँदैछ। प्रदर्शन हुनुअगावै राम्रो बजार लिन सक्ने चलचित्रको सूचीमा परेको चलचित्र भागमभाग पनि पूर्ण हास्यकथामा आधारित छ। हेराफेरी, हंगामा, मालामाल विक्लीजस्ता चल्तीका चलचित्र निर्माण गर्ने प्रियदर्शन तथा नीरज बोहराले यो चलचित्रको कथा लेखेका हुन्। बेलायत एवं भारतका विभिन्न स्थानमा छायांकन गरिएको यो चलचित्रमा अक्षय कुमारले बन्टी तथा गोविन्दाले बब्लाको भूमिकामा अभिनय गरेका छन्। प्रितम चक्रवर्तीले संगीत प्रदान गरेको चलचित्र भागमभागका केही गीत प्रदर्शनपूर्व नै चर्चामा छन्। चलचित्रको कथाअनुसार परेश रावलको नेतृत्वमा अक्षय र गोविन्दासहितको टोली विभिन्न स्थानमा स्टेज पर्फमेन्स गर्दै हिंड्छ। उक्त टोली स्टेज शोकै क्रममा बेलायत पुग्छ। चलचित्रमा अक्षय र गोविन्दा दुवैको भूमिका मौका छोप्ने छट्टुको भए पनि चलचित्रमा हँसाउने काममा पनि उनीहरू नै अगाडि हुन्छन्। चलचित्रमा लारा दत्ता, तनुश्री दत्ता, ज्याकी श्राफ, शक्ति कपुर, राजपाल यादव, मौसमी उदासी, शरत सक्सेना, अशरानी, अरबाज खान, रज्जाक खान तथा मनोज जोशीले पनि अभिनय गरेका छन्।

नेपथ्य देशव्यापी संगीतयात्रामा

नेपालको अग्रणी लोक-रक ब्यान्ड, नेपथ्य पुनः देशव्यापी भ्रमणमा निस्कने भएको छ। यस पटक नेपथ्य समूहले ४० दिनको निरन्तर यात्रामा देशका १५ विभिन्न स्थानमा आफ्नो प्रस्तुति दिनेछ। नेपथ्यका गायक अमृत गुरुङ भन्छन्– 'फेरि पनि देशभरि रहेका आफ्ना प्रशंसक तथा शुभचिन्तकहरूमाझ पुग्ने अवसर पाउँदा निकै राम्रो अनुभूति भैरहेको छ। काठमाडौंबाहिरको नेपाल मेरा लागि सदैव प्यारो रहँदै आएको छ।'

विगतका भ्रमणहरूमा जस्तै यस पटक पनि नेपथ्यले आफ्नो कार्यक्रममा सामाजिक चेतना तथा सहयोगको कार्यलाई सम्बद्ध गरेको छ। भ्रमण आयोजक तथा नेपथ्यको व्यवस्थापक नेपा-लयका टोली नेता किरण कृष्ण श्रेष्ठ भन्छन्– 'विगतको सहकार्यलाई निरन्तरता दिंदै यस पटक पनि नेपथ्यले राष्ट्रका बालबालिकाको आवाजलाई बल दिने काम गर्नेछ।' वि.सं. २०५९ र २०६१ मा जस्तै, यस पटक पनि यो सांगीतिक यात्राको शीर्षक 'नेपथ्य शान्तिको लागि शिक्षा- संगीत यात्रा-२०६३' राखिएको छ।

नेपथ्य समूहको भ्रमण दल काठमाडौंबाट यही पुस ६ गते प्रस्थान गरी राजधानीमा माघ १७ गते हुने अन्तिम प्रस्तुतिका लागि फर्कनेछ।

नारायणघाटबाट प्रारम्भ भै दमक, धनकुटा, लहान, हेटौंडा, बुटवल, धनगढी र सुर्खेत हुँदै नेपथ्य समूहको देशव्यापी भ्रमण सन्धिखर्क, तमघास, पोखरा, बेसीसहर, त्रिशूली बजार र जिरीपश्चात् राजधानीमा आई विर्सजन हुनेछ। साङ्गीतिक कार्यक्रमका बारेमा जानकारी दिंदै किरण श्रेष्ठ भन्छन्– 'टिकट खरिद गरेर कार्यक्रम हेर्ने नियमित दर्शकका साथै यस पटक हामीले सामाजिक, शारीरिक वा आर्थिक कारणले यस प्रकारको मनोरञ्जनबाट वञ्चित हुन बाध्य श्रोताहरूलाई पनि समेट्ने व्यवस्था गरेका छौं।'

सबै कार्यक्रमस्थलमा स्थानीय आयोजनाको अभियान विभिन्न सामुदायिक शैक्षिक संस्था तथा सामाजिक संघ-संस्थाले जिम्मा लिएका छन्। यस पटक पनि टिकटबाट प्राप्त हुने रकमको प्रमुख अंश स्थानीय आयोजकमार्फत स्थानीय कल्याणकारी कार्यका लागि उपलब्ध गराइनेछ। भ्रमणका बारेमा अमृत भन्छन्– 'गत वर्ष हामीले नेपाल र विदेशका धेरै स्थानमा आफ्नो कार्यक्रम प्रस्तुत गऱ्यौं तर आफ्नै गाउँ-ठाउँ दाजुभाइ तथा दिदिबहिनीहरूसमक्ष पुग्न म सधैं लालायित रहन्छु। अहिलेको संगीतयात्राप्रति म निकै उत्साहित छु।'

पूर्वाञ्चलस्तरीय ब्यान्ड प्रतियोगिता

साप्ताहिक समाचार

धरान- पूर्वाञ्चलमा सात वर्षको अन्तरमा पप, रक तथा मेटल गीतहरूमा क्षेत्रीय स्तरको सांगीतिक प्रतियोगिता भोलि शनिबार सञ्चालन हुँदैछ। परिवार नियोजन संघ सुनसरी शाखा युवा उप-समितिको आयोजनामा 'शकवेभ ब्याटल बिट्वीन द ब्यान्ड्स' पब्लिक हाई स्कुलको खुला मैदानमा आयोजित हुँदैछ।

वि.सं.२०५६ मा शिखर बिट कन्टेस्ट सम्पन्न भएपछि पूर्वी नेपालमा यस किसिमका सांगीतिक प्रतियोगिता सञ्चालन हुन सकेको छैन। यौन तथा प्रजनन स्वास्थ्यका बारेमा किशोरकिशोरी तथा युवा पुस्तामा चेतना फैलाउन आयोजित प्रतियोगितामा पूर्वाञ्चलका उत्कृष्ट दसवटा ब्यान्डले १९ हजार रुपैयाँ नगद पुरस्कारका लागि प्रतिस्पर्धा गर्नेछन्। प्रतियोगितामा धरान, इटहरी र विराटनगरका नयाँ तथा पुराना चर्चित ब्यान्डहरूको सहभागिता छ।

किशोरकिशोरी तथा युवावर्गमा लुकेर रहेको प्रतिभा प्रस्फुटन गराउने उक्त प्रतियोगिताका विजेताले १० हजार रुपैयाँ नगद पुरस्कार तथा ट्रफी प्राप्त गर्नेछन्। प्रतिस्पर्धी ब्यान्डहरूले एक-एकवटा आ-आफ्नै गीत तथा अन्य गायक-गायिकाहरूका एक-एकवटा गीत गाएको आधारमा विजेताको घोषणा हुनेछ।

कार्यक्रममा सर्वोत्कृष्ट ठहरिएका बेस गिटारिस्ट, लिड गिटारिस्ट, रिदम गिटारिस्ट, ड्रमर, पर्फर्मेन्स तथा लिरिक्सले जनही १ हजार ५ सय रुपैयाँ नगद पुरस्कार एवं ट्रफी हात पार्नेछन्। प्रतियोगिता जित्न नसकेका अब्बल तीनवटा ब्याण्डले एक-एकवटा गीत रेकर्ड गर्ने सुविधा पाउनेछन्। १ लाख १२ हजार ६ सय रुपैयाँको अनुमानित खर्चको यो कार्यक्रमलाई गोर्खा ब्रुअरी प्रा.लि.को उत्पादन जोलीले प्रायोजन गरेको छ भने अफिसियल मिडियामा साप्ताहिक रहेको छ।

;fgf] kbf{

-अमिताभ बच्चनद्वारा सञ्चालन हुने गरेको स्टार प्लस टेलिभिजन च्यानलको कार्यक्रम 'कौन बनेगा करोडपति'को तेस्रो संस्करणको सञ्चालन शाहरुख खानले गर्नेछन्। 'कौन बनेगा करोडपति'को दोस्रो संस्करणको प्रसारण चलिरहँदा अमिताभ बच्चन निकै बिरामी भएका थिए। त्यसपछि उक्त कार्यक्रम बन्द भएको थियो। एक समाचारअनुसार शाहरुख खान 'कौन बनेगा करोडपति'को तेस्रो संस्करणका लागि विगतका दुई संस्करणमा अमिताभ बच्चनले पाएको भन्दा दोब्बर बढी पारिश्रमिक पाउने सर्तमा उक्त लोकप्रिय कार्यक्रमको सञ्चालक हुन राजी भएका हुन्। यही डिसेम्बर महिनाको अन्तिम साताबाट निर्माण आरम्भ गरिने उक्त कार्यक्रमपछि स्टार प्लसको घट्दै गएको टेलिभिजन रेटिङ बढ्ने विश्वास गरिएको छ।

-नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण भएका पारिवारिक/सामाजिक टेलिश्रृंखलाहरूमा दीपक रायमाझीको 'वंश'लाई सबैभन्दा धेरै भाग प्रसारण भएको मानिँदै आइएको थियो। एक सय छ भाग प्रसारण भएको उक्त श्रृंखलालाई हरेक बिहीबार प्रसारण हुँदै आएको टेलिश्रृंखला 'परिचय'ले उछिन्ने भएको छ। 'परिचय'का निर्देशक ऋषि लामिछानेका अनुसार एक सय भाग पूरा गरिसकेको उक्त श्रृंखलाको आगामी केही सातामा एक सय सात भागको प्रसारण गरेपछि नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण भएका पारिवारिक/सामाजिक टेलिश्रृंखलाहरूमध्ये 'परिचय' सबैभन्दा बढी भाग प्रसारण हुने श्रृंखला बन्नेछ। शुक्रबार राति नौ बजे प्रसारण हुने गरेको उक्त श्रृंखलाको निर्मात्री सरीता लामिछाने हुन्। श्रृंखलामा लामिछानेका अतिरिक्त कविता थपालिया, सरोज केसी, दिनेश शर्मा, आरपी पन्त, लक्ष्मी गिरी, नन्दिता केसी, अरुण रेग्मी आदि कलाकारले अभिनय गरिरहेका छन्।

-हरेक बिहीबार साँझ साढे सात तथा शुक्रबार दिनको दुई बजे पुनः प्रसारण हुँदै आएको कार्यक्रम सञ्चालक खोज्ने कार्यक्रम 'अवसर : भिजे कम्पिटिसन'मा काठमाडौंबाट कार्यक्रम सञ्चालक खोज्ने कार्य सकिएको कार्यक्रमका प्रस्तोता सरोज केसीले बताएका छन्। केसीका अनुसार हाल १२ वटा श्रृंखलाबाट काठमाडौंका १२ जना कार्यक्रम सञ्चालक छनौट भएका छन्। ती १२ जनाबाट प्रतिस्पर्धा गराएर एक जना 'सुपर भिजे' छानिनेछन्। त्यसपछि त्यही सुपर भिजेले केसीसँग कार्यक्रम सञ्चालन गर्न थाल्नेछन्। त्यसपछिका प्रत्येक भागमा नारायणघाट, बुटवल, पोखरा, धरान, विराटनगरलगायतका स्थानबाट कार्यक्रम सञ्चालकको छनौट अभियान सुरु हुनेछ। हरेक स्थानबाट त्यही क्रमले एक-एक जना 'सुपर भिजे' छनौट भएपछि ती सबैबीच फाइनल प्रतिस्पर्धा गराइनेछ। उक्त कार्यक्रममा अभिनेता हरिहर शर्मा तथा प्रकाश सायमी निर्णायक छन्।

व्यावसायिक महिला ऱ्याम्पमा

लक्ष्मी भण्डारी

काठमाडौं- पवित्र समाज सेवा नेपाल नामक संस्थाका लागि त्यहाँ रहेका असहाय बालबालिकालाई सहयोग गर्ने उद्देश्यले हरेक वर्ष आयोजना गरिने फेसन सो कार्यक्रममा यस वर्ष पृथक शैली र फरक ढंगमा विभिन्न क्षेत्रका व्यावसायिक महिला हस्तीहरू ऱ्याम्पमा उत्रिए। करिब दुई दशकअघि वाइवाइ चाउचाउको विज्ञापनमार्फत् नेपाली मोडलिङ क्षेत्रको शुभारम्भ गरेकी डली गुरुङ पनि उक्त ऱ्याम्पमा देखा परिन्।

साडी, कुर्ता-सलवार, क्याजुयल वेयर, हट-हट विन्टर कलेक्सन लगायत ज्वेलरी गरी सोलाई ५ सिक्वेन्समा विभाजन गरिएको थियो। पहिलो सिक्वेन्समा विभिन्न फरक क्षेत्रका प्रोफेसनल महिलाहरू विभिन्न रंग र डिजाइनका आकर्षक साडीमा देखा परे। फरक लुक्सका स्वेदेशी तथा विदेशी मोडलहरू साडीमा कम्मर लच्काउँदै ऱ्याम्पमा उत्रँदा दर्शकहरू त्यसै जुर्मुराएका थिए। दोस्रो राउन्डमा स्कर्ट, प्यान्ट तथा गाउनसहितको क्याजुयल वेयरको प्रदर्शनी गरियो भने तेस्रो सिक्वेन्समा आकर्षक डिजाइनका कुर्ता-सलवारमा मोडलहरू सजिएर ऱ्याम्पमा देखा परे। त्यसपछिको अर्को राउन्ड विन्टर कलेक्सनको थियो। जब फरक रंग, नवीन शैली र पृथक डिजाइनका जाडोमा लगाइने पञ्चु, स्वेटर, उलन टिसर्ट आदिको प्रस्तुतिले ऱ्याम्प छायो तब त्यहाँ रहेका आगन्तुकहरूले निकै हट महसुस गरे।

फेसन सोको अन्तिम सिक्वेन्स ज्वेलरी राउन्ड थियो। उक्त राउन्डमा निरिताका ज्वेलरीहरूको प्रदर्शनी गरियो। सो सिक्वेन्सको सुरुवातमा विविध रंगका स्टोन जडित गहनाको प्रदर्शनी गर्दै चर्या मन्त्रका साथ डली गुरुङको मञ्चमा उपस्थितिले सबैको ध्यान खिच्यो। सो सिक्वेन्समा काला, राता, सेता स्टोनलगायत पोते, माला तथा बेल्ट प्रदर्शनी गरियो। ऱ्याम्पका क्याटवाक गर्ने प्रोफेसनल महिलाहरूमा डाक्टर, व्यापारी, कर्पोरेट प्रबन्धक, बैंक म्यानेजरका साथै कूटनैतिक नियोगका विदेशी कर्मचारीसमेत थिए। प्रो-इभेन्ट म्यानेजमेन्ट कम्पनीको आयोजनामा सिर्जना राणा दीक्षितद्वारा संयोजन गरिएको उक्त कार्यक्रममा फेसन सोका अतिरिक्त नृत्य प्रदर्शनसमेत गरियो। उक्त अवसरमा इन्डियन सेलिब्रेटी पुरुष मोडलको क्याटवाक सबैको चर्चाको विषय बन्यो भने सिर्जना राणा दीक्षितको ठेट नेपाली नृत्य आकर्षणको केन्द्रविन्दु बन्यो। फेसन सो र नृत्यबाट मनोरञ्जन लिएका दर्शकहरू कार्यक्रम सकिएपछि फेरि ग्रुप डान्समा रमे। फरक क्षेत्रका व्यावसायिक जोडीले कजरारे, लेट्स्स गो पार्टी टु नाइट जस्ता हिन्दी आइटम नम्बरमा कम्मर मर्काएर पर्याप्त मनोरञ्जन लिए।

साताको स्वर

दिव्य सुब्बा

पश्चात्ताप कस्तो प्रकारको गीत हो ?
-यो मेरो आफ्नै जीवनको अनुभवलाई प्रतिविम्बित गरिएको गीत हो।

श्रोताहरूको प्रतिक्रिया कस्तो छ ?
-वास्तविकतासँग मिल्यो भनेर धेरै श्रोताले प्रतिक्रिया दिएका छन्।

म्युजिक भिडियो निर्माण गर्दाको कुन क्षणलाई स्मरणयोग्य मान्नुहुन्छ ?
-एउटा सटका निम्ति दुई घण्टा एकै ठाउँ उभिइरहनुपर्दा गाह्रो लागेको थियो। मेकअप नगरी निरन्तर छायाङ्कन गर्दाको क्षण।

तपाईंले आफ्नै प्रेम बिछोडले 'पश्चात्ताप' गाउनुभएको हो ?
-गीत गाउँदा मेरो एक वर्षको प्रेम भर्खरै विछोड भएको थियो। अफेयर चलिरहँदा मैले गल्ती गरेको थिएँ। गल्ती महसुस भएकाले नै 'पश्चात्ताप' गीत सिर्जना भएको हो।

विछोडिएकी प्रेमिकाले गीत सुनिन् त ?
-गीत उनले सुनिन् भन्ने कुरामा म विश्वस्त छु, तर सम्पर्क नभएकाले प्रतिक्रिया आएको छैन।

गीत रचेको कति समय भयो ?
-चार वर्ष अघि नै सिर्जना गरेको हुँ। गाउँदा र बजारमा आउँदा ढिलो भएको हो।

- युवाकवि तथा गीतकार दिनेश अधिकारीले आ□नो पछिल्लो गीतिसंग्रह शब्द पुस १ गते कान्तिपुर एफएममार्फत् सार्वजनिक गरेका छन्। गीतकार अधिकारीको यो नवीनतम क्यासेट तथा सिडी एल्बममा दसवटा गीत संग्रहित छन्, जसमा सुगम संगीतका सुप्रसिद्ध गायकगायिकाहरूले स्वर प्रदान गरेका छन्। त्यसैगरी ती गीतमा देशका स्थापित तथा सुप्रसिद्ध संगीतकारले संगीत भरेका छन्।

-गायक मेघ लामाको नयाँ एकल गीतिसंग्रह 'थर्स डे' बजारमा आएको छ। लोक पप तथा रक शैलीका गीतहरू समाविष्ट यो संग्रहले छोटो समयमै राम्रो प्रतिक्रिया पाएको छ। संग्रहमा ८ वटा गीत समावेश छन्। एफएम रेडियोमार्फत राम्रो प्रतिक्रिया आएपछि गायक लामा यतिखेर संग्रहमा समाविष्ट गीतको म्युजिक भिडियो निर्माण गर्ने तरखरमा छन्।

-स्याडोज ब्यान्डका पूर्वगायक ११:३० बसन आफ्नो पहिलो एकल गीतिसंग्रह 'इमर्ज' लिएर श्रोतामाझ आएका छन्। स्याडोजका मुख्य भोकलिस्टसमेत रहिसकेका बसनले आफ्नो नयाँ संग्रह इमर्ज आएलगत्तै गृहनगर नारायणगढमा आगामी नयाँ वर्षको उपलक्ष्यमा जनवरी १ मा पहिलो एकल कन्सर्ट पनि गर्दैछन्। रक गायकको परिचय बनाएका बसनले इमर्जमा स्लोरकमा 'लभ सङ' प्रस्तुत गरेका छन्।

-डिजेइङ तथा रिमिक्स गरेर चर्चित भएका डिजे राजु अब डिजेइङ प्रशिक्षक हुने भएका छन्। अनामनगरस्थित मिडिया मोटिभले सञ्चालन गर्न लागेको डिजेइङ प्रशिक्षण कक्षामा डिजे राजुले सहभागी हुने प्रशिक्षार्थीहरूलाई डिजेइङ सिकाउनेछन्। डिजे राजुका अनुसार डिजेको काम एकपछि अर्को गीत बजाउनु मात्र हो भन्ने भ्रम समाजमा छ। डिजेइङ गर्न वा डिजे बन्न पनि प्रशिक्षण एवं कडा परिश्रम चाहिन्छ। त्यसैले उनले नयाँ पुस्तालाई डिजेइङ सिकाउन लागेका हुन्।

गायक बाबु बोगटी र्‍याम्प मोडलिङ गर्दै।
तस्बिर : फुर्सद डटकम

-सम्झना अडियो एन्ड भिडियोले गायक सुगम पोखरेलका गीतहरूको संग्रह 'सुगम यात्रा' बजारमा ल्याएको छ। उक्त एल्बममा गायक पोखरेलले गायन यात्रा आरम्भ गरेयता विभिन्न 'कलेक्सन एल्बम' का लागि गाएका गीतहरू संग्रहित छन्। हालै गायक अरुण कार्कीले सम्झना अडियो भिडियोका सञ्चालक सचिन सिंहसँग आफ्नो आगामी एल्बमका लागि एउटा सम्झौता गरेका छन्। कार्कीका अनुसार राजु सिंह, दीपेशकिशोर भट्टराई, सञ्जीव सिंह, सुसान लामा, महाराज थापाद्वारा संगीतबद्ध उनको उक्त एल्बम 'मेलोडी पप' मा आधारित रहनेछ।

-एक वर्षको अवधिमा पाँच जना नयाँ गायकलाई 'पपस्टार' बनाउने लक्ष्य लिएको म्युजिक डटकमले राजीव लोहनी तथा मिग्मा शेर्पापछि पुराना गायक वासुदेव मुनालका पुत्र मोहित मुनालको एल्बम (तिहारअघि) सार्वजनिक गरेको थियो। मोहितको रिमिक्स गीत 'पानी खाने निहुँले' ले चर्चा पाउँदा नपाउँदै उक्त कम्पनीले चौथा गायक राजेन पाण्डेको एल्बम 'आर्टिस्ट' बजारमा ल्याउँदैछ। गायक पाण्डेका दुईवटा म्युजिक भिडियो एकै समयमा निर्माण हुन लागेका छन्। त्यसका लागि म्युजिक भिडियो निर्देशक आलोक नेम्वाङ गायक पाण्डेलाई लिएर बन्दीपुर पुगेका थिए। त्यहाँ उनको रोमान्टिक गीत 'मेरो यो सानो दिलैमा' को छायाङ्कन गरेर फर्किएपछि निर्देशक असिम चित्रकारले क्यासेट कभर डिजाइनर तथा फोटोग्राफर अनिल स्थापितले रचना गरेको गीत 'गीतारको धुन' को म्युजिक भिडियो निर्माण गर्दैछन्।

-पाकिस्तानी संगीत समूह 'जल' ले गत शनिबार राजधानीमा नेपाली दर्शकहरूलाई आफ्ना गीतहरू सुनाउँदै नचायो। टुँडिखेलको मध्य मैदानमा पाकिस्तानी रक समूह 'जल' को कार्यक्रम सम्पन्न गरिएको थियो। भारतको सांगीतिक यात्रापछि काठमाडौं आइपुगेको उक्त समूहले साढे ४ बजे 'तेरी याद' गीतबाट आफ्नो प्रस्तुति आरम्भ गरेको थियो। समूहका गायक फरहान साहिदले चर्चित गीत 'ओ लम्हे' तथा 'आदत' प्रस्तुत गर्दा दर्शकहरू चिच्याउन थाले। आफ्ना विभिन्न गीत सुनाएपछि उनीहरूले हिन्दी चलचित्रका गीत पनि सुनाएका थिए। उक्त कार्यक्रममा नेपाली संगीत समूह '१९७४ एडी' तथा 'एक्स मन्त्र' ले पनि आफ्नो प्रस्तुति दिए।

-गायिका देवीका वन्दनाले तीन वर्षपछि आफ्नो नयाँ एल्बम बजारमा ल्याएकी छिन्। गत शुक्रबार राजधानीमा आयोजित एक कार्यक्रममा देवीकाको उक्त एल्बम 'चिठी' को विमोचन गायिका तथा संगीतकार कोइलीदेवीले गरिन्। उक्त अवसरमा गायिका वन्दनाद्वारा स्वरबद्ध चलचित्रका गीतहरूको पुस्तक 'सपनीमा' तथा आधुनिक गीत, भजन, राष्ट्रिय गीत, बालगीत एवं विभिन्न राष्ट्रिय भाषाका गीतहरू संग्रह गरिएको पुस्तक 'यस्तै रहेछ' को पनि विमोचन गरियो। उक्त अवसरमा गायिका वन्दनाले गीतिपुस्तक 'सपनीमा' को बिक्रीबाट ५० प्रतिशत तथा 'यस्तै रहेछ' को बिक्रीबाट २५ प्रतिशत अनाथालय एवं वृद्धाश्रमलाई सहयोगस्वरूप प्रदान गर्ने घोषणा गरिन्। कार्यक्रममा देवीका तीनवटा नयाँ म्युजिक भिडियो पनि प्रदर्शन गरिएको थियो।

-नयाँ बानेश्वरस्थित डेन्टल मेडिसिनले आयोजना गरेको तीन महिने 'डेन्टल फियस्ता' अन्तर्गत 'अनलाइन सेलिब्रेटी बेस्ट स्माइल' प्रतिस्पर्धामा गायिका प्राश्ना शाक्य विजयी भएकी छिन्। साइबर संसार डटकम अन्तर्गत अनलाइन भोटिङ गराउँदै जनमतका आधारमा मिस नेपाल सुगरिका केसीका साथै गायिकाहरू प्रीति कौर, मौसमी गुरुङ, अभया सुब्बा तथा जुना प्रसाईंलाई उछिन्दै प्राश्नाले उक्त प्रतिस्पर्धा जितेकी हुन्। डेन्टल मेडिसिनका सञ्चालक सुशान्त ठाकुरका अनुसार पुरस्कार अनुरूप उनको दन्त उपचार तथा दन्त फेसन आजीवन निःशुल्क गरिनेछ। उक्त 'अनलाइन सेलिब्रेटी बेस्ट स्माइल' प्रतिस्पर्धाको दोस्रो श्रृंखला पनि आरम्भ भएको छ। जसमा यसपटक नौ जना गायकबीच प्रतिस्पर्धा भैरहेको छ। गायकहरू निमा रुम्बा, मिग्मा शेर्पा, जबिक, श्रीकिङ, राजु लामा, इम्पल्स समूहका नुरज स्थापित, क्रान्ति आले, विशन योञ्जन तथा दिव्य सुब्बामध्ये कसको हाँसो राम्रो छ भन्ने कुराको निर्णय आगामी साता गरिने जानकारी ठाकुरले दिएका छन्।

लाइभ शो

-बौद्धस्थित होटल हयात रिजेन्सीको रक्स बारमा हरेक साँझ संगीत समूह द क्लाउड वाकर्सले विभिन्न अंग्रेजी गीत तथा संगीत सुनाउँछ। सात बजेदेखि आठ बजेसम्म उक्त समूहको प्रस्तुतिपछि डिजे राजु तथा तेञ्जिङबाट डिजेइङ हुने गरेको छ।

नजिकबाट

यम बराल

जन्ममिति	:	फागुन २५ गते
तपाईंको परिचय	:	गायक र नयाँ एल्बम मायामा संगीतकार पनि
रुचि	:	संगीत, खेलकुद, अभिनय
पहिलो गीत	:	सागरभन्दा पनि गहिरो......
पहिलो एल्बम	:	तिमीलाई सम्झिँदा
एल्बमहरू	:	तिमीलाई सम्झिँदा, आशीर्वाद भाग-२, मन, भेट, धुन, हिट्स अफ एम बराल, भिन्नता, माया
सांगीतिक गुरु	:	अम्बर गुरुङ र दीप श्रेष्ठ
पहिलो कन्सर्ट	:	रसियन कल्चर सेन्टर, २०४२ सालमा
पहिलो प्रेम	:	आफ्नै श्रीमतीसँग
पहिलो प्रेमिका	:	श्रीमती
पहिलो डेटिङ	:	चाइना टाउन रेस्टुराँ, लाजिम्पाट
पहिलो प्रेमपत्र	:	विवाह नहुँदा रगतले लेखेका थुप्रै पत्र आए
नजिकको साथी	:	विमल गदाल, एञ्जिला सिंह
पहिलो बाजा	:	हार्मोनियम
मन पर्ने परिकार	:	मःम, चाइनिज परिकार, नेपाली खाना
मनपर्ने पहिरन	:	जिन्स, क्याजुयल
मनपर्ने आफ्नै गीत	:	मन रहे पो माया-प्रीति......
मनपर्ने म्युजिक भिडियो	:	निष्ठुरीले छाडेर गैहाली.....
पहिलो उपहार	:	हङकङमा महिला प्रशंसकबाट ठूलो खेलौना
मनपर्ने मौसम	:	चिसो
मनपर्ने खेल	:	फुटबल, भलिबल
फुर्सदमा	:	घुम्ने, साहित्यिक रचना अध्ययन गर्ने, जमघटमा रमाउने
मनपर्ने संगीत	:	मेलोडी
मनपर्ने गीत	:	पोखिएर घामको झुल्का.........
रिस उठेको बेला	:	संयमित हुने प्रयास गर्छु
मनपर्ने आफ्नै बानी	:	हाँसेर बोल्ने
घुम्न मन पर्ने स्थान	:	पोखरा, इलाम, काठमाडौं, पाल्पा
जीवन के हो	:	सुख-दुःखको संगम, प्राप्ति

हारजित कसको हुन्छ ?

एच.आई.भी. लागेका व्यक्तिहरू अरू कोही नभएर तपाईं-हामीजस्तै सामान्य नागरिक हुन् अनि यही समाजका सदस्य पनि। हाम्रो समाज, परिवार, स्वास्थ्य क्षेत्र तथा कार्यस्थलमा एच.आइ.भी. लागेका व्यक्तिहरूप्रतिको गलत धारणा तथा उनीहरूप्रति गरिने भेदभावपूर्ण व्यवहारमा सकारात्मक परिवर्तन ल्याउन युएसएआईडीको सहयोगमा एफएचआई/नेपाल तथा राष्ट्रिय एच.आई.भी./एड्स महासंघ नेपालले संयुक्त रूपमा सांगीतिक अभियानको थालनी गरेका छन्। यस अभियानअन्तर्गत तयार पारिएको गीत 'मानिससँग मानिस मिले हारजित कसको हुन्छ ?' ले समाजमा व्याप्त एच.आई.भी.सम्बन्धी लाञ्छना र भेदभावको अन्त्य गरी एच.आई.भी. लागेकाहरूप्रति सद्भावयुक्त एवं सम्मानजनक व्यवहार गर्न सबैलाई उत्प्रेरित गर्ने अपेक्षा गरिएको छ।

ख्यातिप्राप्त वरिष्ठ गायक दीप श्रेष्ठका साथमा चर्चित गायक-गायिकाहरू दीपेशकिशोर भट्टराई, नलिना चित्रकार, सुगम पोखरेल, मौसमी गुरुङ आदि राष्ट्रिय एच.आइ.भी. तथा एड्स महासंघ नेपालका प्रतिनिधिहरू मुना शेरचन र सुवास राईले स्वरबद्ध गरेको यो चेतनामूलक गीतको शब्द-रचना लोकप्रिय गीतकार धनेन्द्र विमलले गर्नुभएको छ भने संगीतकार युवा पुस्ताका चर्चित संगीतकार जेम्स प्रधान हुनुहुन्छ।

एच.आई.भी. लागेका व्यक्तिहरूप्रति सकारात्मक सोचाइ राखी सामान्य नागरिकसरह नै सहज एवं आत्मीय व्यवहार दर्साउन समाजलाई प्रेरित गर्ने यो चेतनामूलक गीतमा स्वर दिने सबै कलाकारले म्युजिक भिडियोमा समेत अभिनय गरेका छन्।

जीतुंचाको hf]S;

jitendra_rajb@hotmail.com

शनिबारको दिन काठमाडौंको घुमघामपछि बिकुराम र उनकी श्रीमती घर जान मिनीबस चढेछन्। मिनीबस हिँडिरहेको थियो, बिकुरामले एक्कासि आफ्नी श्रीमतीलाई दुवै हातले च्याप्प अँगालो हालेर समाएको देखेर नजिकै बसेकी एक जना महिला : किन हो यसरी हत्त न पत्त अँगालो मार्नुभा'को, भाउजू भाग्लिन् भनेर डर लाग्यो ?

बिकुराम : हैन, त्यस्तो हैन, उ त्यहाँ लेखेको पढेर नि ।

मिनीबसमा लेखिएको थियो : कृपया आफ्नो सामानको सुरक्षा आफैं गर्नुहोला ।

०००

चाडपर्वको मौका छोपेर जुवाडेहरू तास खेल्दै थिए। एक्कासि माओवादी कार्यकर्ता त्यहाँ पुगेर जुवाडेहरूमाथि कारबाही सुरु गरेछन्। उनीहरूले तीनपत्ते तास खेलिरहेका जुवाडेहरूलाई त्यही तीनवटा तास खान लगाएछन्। निकै बेर बिन्ती-भाउ गर्दा पनि माफी नपाएपछि जुवाडेहरूले तास खान सुरु गरेछन्। तीनमध्ये दुईवटा तास बल्ल-बल्ल चपाएर निलेपछि, एउटा जुवाडे हाँस्न थालेछ। त्यो देखेर माओवादी कार्यकर्ता छक्क पर्दै : ए किन हाँसेको, तीनवटा मात्र तास कम भयो कि के हो तँलाई ?

हाँस्ने जुवाडे : हामीले त फ्लाँस खेलेकाले जम्मा तीन पत्ती मात्र तास खानुपऱ्यो, माथिल्लो तलामा त हाम्रा साथीहरू म्यारिज खेल्दै छन्। एक्काइस पत्ती तास तिनीहरूले कसरी खालान् भन्ने कुरा सोचेर हाँसेको नि ।

०००

सधैं केराको बोक्रामा चिप्लिएर लड्ने बिकुराम एक पटक तिहारका लागि फलफूल किन्न कालीमाटीको फलफूल बजार गएछ । बजारको बाटोमा केराको बोक्रा फालेको देखेर लड्नुअघि नै बिकुराम दिक्क मान्दै : हरे ☐ शिव कसले यसरी हिंड्ने बाटोमा केरा खाएर बोक्रा फालेको होला, फेरि आज पनि चिप्लेर लड्ने भएँ बा ।

०००

खचाखच भरिएको एउटा साझा बस काठमाडौंबाट धुलिखेल हुइँकिँदै थियो, बीच बाटोमा एक जना महिला पनि धुलिखेल जान उक्त बस चढिन् । बसमा सवार मानिसहरू अलि अभद्र भै हल्ला गरिरहेको देखेर महिला यात्रु : हैन, यो सार्वजनिक बस हो कि जङ्गली जनावरहरूको चिडियाखाना ?

महिला रिसाएको थाहा पाएर एक यात्रु पछाडिबाटै : ठीक भन्नुभो, यो जङ्गली जनावरहरूकै चिडियाखाना हो । एक जना बाँदर्नीको कमी थियो, तपाईं चढेपछि पूरा भयो ।

०००

बिकुरामको एक मित्र काम गर्न केही समयका लागि नर्वेमा गएको थियो । एकचोटी नर्वेबाट मित्रको फोन आएछ । बिकुराम खुसी हुँदै कुरा गर्दै थियो, अलि उत्साही हुँदै : हैन नर्वेमा त आधा रातमै सूर्य उदाउँछ रे हैन, अनि तिमी कसरी निदाउँछौ त ?

नर्वेबाट मित्रले जवाफ दिएछ : आँखा चिम्म गरेर ।

कविता

रूपको अंकुशे

तीे नजरले एकोहोरो नहेरे'नि हुन्न ?
त्यो रूपको अंकुशेमा नबेरेनि हुन्न ??
बिपनीमा समाएको मात नरित्तिदै
सपनीको संघारलाई नघेरे'नि हुन्न ?
मौनताको भाषालाई बुझेकै त छु नि
अधरको मुस्कानले नकेरे'नि हुन्न ?
बल्लतल्ल झ्ाझ्ल्कोको रङ्ग छोपिंदा
एकान्तमा सम्झनाले नसेरेनि हुन्न ?
ढुकढुकीले समीपमा नपाएका बेला
हतार-हतार दिलको पर्दा नफेरेनि हुन्न ?

–रमा अधिकारी

फेरि बुद्ध आएजस्तो

आखिरी सबै मिलेपछि बारुद बन्दुक गलिसके
हेर-हेर चारैतिर शान्तिको दियो बलिसके
यो माटो पनि अबदेखि काँप्नुपर्ने छैन
आफ्नो चिता अब आफैले ताप्नुपर्नेछैन
बस्ती छाडी गएका कति चरीहरू फर्किसके
निराशाको खडेरीमा खुसीहरू दर्किसके
बारीभरि नडराई फूलहरू फुल्न थाले
आकाशमा परेवाहरू निर्विघ्न डुल्न थाले
सगरमाथा पनि हेर रमाएजस्तो लाग्यो मलाई
बारुद बोक्ने हातमा फूलजस्तो लाग्यो मलाई।

–विष्णुराज उप्रेती

डुलाएँ नजर अंगमा

धेरै वर्षपछि देखें, उही रूप उही रंगमा
तिमी राम्री लागेर, डुलाएँ नजर अङ्गअङ्गमा
नजरको वर्षा हुँदा, तिम्रो हाँसोले पानी भएँ
बिर्सेर एक्लो ठानेथें अहिले मायाको खानी भएँ
दौडेको छु म तिम्रै, मायाको तरङ्गमा
तिमी राम्री लागेर, डुलाएँ नजर अङ्गअङ्गमा
खुसी छु म आफू, बेग्लै छु नयाँ उमंगमा
तिमी राम्री लागेर, डुलाएँ नजर अङ्गअङ्गमा
धेरै वर्षपछि देखें, उही रूप उही रंगमा ।

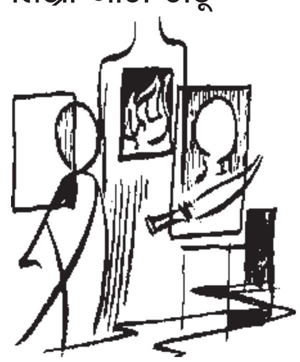
–सुजन अनिमेष

अर्को अभागी

उसले पनि तिमीलाई मायाँ नै त दियो होला
बदलामा सस्तो त्यही हाँसो नै त लियो होला
कठैबरा ☐ ऊ पनि त अभागी नै रहेछ नि
छातीभित्र उसको पनि मुटु नै त थियो होला ।

–इन्द्रकुमार श्रेष्ठ

तिम्रो नाम मेटूँ



जता हिंडे पनि म गन्तव्य नै टेकूँ
तिम्लाई एकान्तमा अँधेरी मै भेटूँ
कसको कर लाग्छ र आज पनि यहाँ
मन बुझाइकन मनको ढोका छेकूँ
छातीभरि अब आगोले नै पोल्छ
लाग्छ बिरहमा आफ्नै घाँटी रेटूँ
जुन थियौ तिमी लौ जुनै बनी दियौ
मनको वह तिम्लाई कसरी म लेखूँ
सोच्छ 'दिगु' त अब निर्णयमै पुगी
यो छातीबाट अब तिम्रो नाम मेटूँ ।

–दिनमान गुर्मछान

मनमा व्यथाहरू

सम्हाल्न नै गाह्रो भो, मनमा व्यथाहरू
त्यसैले छताछुल्ल गरी पोखें, माफ गर
सोचे जस्तो जिन्दगी जिउन नै सकिन
नजानिंदो यात्रामा पाइला चालें माफ गर
धनसँग माया साट्ने, जनहरू देखें यहाँ
अज्ञानमा मित्र सम्झी हात दिएँ माफ गर
थाहै थियो मन पनि क्षणभरमै बदलिन्छ
तिम्रो खुसीमा अलिकति पिएँ माफ गर ।

–पूर्णिमा घर्तीमगर

लघुकथा

भाषा मोह

रमिता एउटी शिक्षित उच्चशिक्षा अध्यापन गर्ने एक परिचित अविवाहित नारी हुन् । उनका हजुरबा विकट पहाडी भेगबाट पढ्ने सिलसिलामा उपत्यका छिरेका थिए । उनले बिस्तारै उच्च तहको अध्ययन सकेर विद्यालयमा पढाउँदै अन्तिममा कलेजमा पनि नेपाली विषय पढाए । उनकी नातिनी नानी रमिता भने विशेषज्ञकै रूपमा परिचित नभए पनि निकै वरिष्ठ हुँ भन्ने स्वभाव घरमा पनि देखाउँथिन् । घरका सबै कामदारदेखि आमा-बाबासम्मले अंग्रेजी नै बोलेर जीवन गुजार्न सक्ने बनून्, सबैले त्यही भाषालाई मन पराउन् भन्ने चाहना थियो उनमा । जतिखेर पनि अंग्रेजी नै बोल्ने, एक दिन हतारहतार आफै कार हाँक्दै कलेज जाने क्रममा अलिक गति बढाउँदै चक्रपथमा कार चिप्लाइन् नाली किनाराको पोलमा । त्यसबेला मात्र उनले ऐया ☐ आमा मरें नि भनेर चिच्याइन् ।

– सुदर्शन अधिकारी

प्रेम–पीडा

सुनीता र विनोद आत्मीय साथी थिए । उनीहरूको घर टाढा नै भए पनि विनोदको मावल र सुनीताको घर एकै ठाउँमा थियो । उनीहरू सँगै पढ्ने, हाँस्ने, खेल्ने आदि गर्थे । उनीहरूले मन्दिरमा गई कहिल्यै नछुट्टिने कसम खाइसकेका थिए । यसै सिलसिलामा विनोद एसएलसी उत्तीर्ण गरेपछि सिपाहीमा जागिर खान गयो । सुनीता आईए पढ्न थालिन् । उनीहरूबीच प्रेमपत्र आदान-प्रदान भैरहन्थ्यो । अन्तत उनीहरूको यो प्रेम सम्बन्ध विवाहमा परिणत हुने निश्चित भएको थियो । विनोदले सुनीताको घर गएर उनको हात माग्यो । सुनीताका बुबाले केटाको बानी पहिलेदेखि नै थाहा भएकाले तुरुन्तै सहमति जनाइहाले । उनीहरू अति नै खुसी भएका थिए त्यो दिन । दुवैतिर विवाहको तयारी भैरहेको थियो । विवाहको अघिल्लो दिन सुनीताको घरमा कोही बेहुलाका लागि दुबोको माला उन्दै थिए । कोही सेलरोटी पकाइरहेका थिए भने कोही विवाहका लागि गेट तयार गर्दै थिए । बेहुला जागिरका लागि टाढा भएकाले त्यही दिन घर आउने क्रममा बस दुर्घटनामा पऱ्यो । 'आयो टप्प टिप्यो लग्यो मिति पुग्यो टारेर टर्दैनत्यो' भनेझैं निष्ठुरी कालले विनोदलाई यो संसारमा रहन दिएन । चारैतिर रुवाबासी चल्यो । त्यहाँ नरुने मानिस भेट्न मुस्किल पऱ्यो । कोही डाँको छाडेर रोहिरहेका थिए । कोही आफूलाई सम्हाल्दै पीडित र निर्दोष सुनीतालाई सम्झाइरहेका थिए । सुनीता पीडा सहन नसकी बेहोस भै लडेकी थिइन् । सुनीतालाई निष्ठुरी दैवले प्रेमपीडा सहन बाध्य बनायो । सुनीता 'म कसरी बाचूँ ?' भन्दै छटपटाइरहेकी थिइन् । उनी अरूलाई भन्दा आफ्नै भाग्यलाई धिक्कार्दै रोइरहेकी थिइन् ।

कानुनको अभाव, पीडकको रवाफ

काठमाडौं– कीर्तिपुरकी सुनीताले बसमा आफूमाथि दुर्व्यवहार गर्ने व्यक्तिलाई नराम्रोसँग हकारिन् । त्यतिबेला उनको वरिपरि बसेका यात्रुहरूले साथ दिनु त कता हो कता उल्टो उनलाई नै नराम्रो दृष्टिले हेरे । नजिकै बस्ने केटी साथीले पनि उनको पक्षमा बोलिनन् । सुनीता भन्छिन्– 'त्यसपछि त मैले नै गल्ती गरें कि जस्तो लाग्यो ।' आफू वरिपरि बस्नेहरूले नै सहयोग नगरेपछि उनले सम्बन्धित ठाउँहरूमा उजुरी गरे पनि सजाय नहुने लागेर चुपचाप सहँदै आइन् । विगत चार वर्षदेखि उनले यस्तो समस्या भोग्दै आएकी छिन् ।

पुरुषले महिलामाथि अनेक यौनदुर्व्यवहार गर्छन् । उल्टो लज्जितचाहिं महिलाहरू नै बन्नुपर्ने प्रवृत्ति समाजमा विद्यमान छ । कति महिलाले आफ्नो हकहित र सुरक्षाको आवाज उठाउँदा साथ दिनु त परै जाओस् पुरुषहरूले उल्टै महिलामाथि नै नकारात्मक एवं आपत्तिजनक व्यवहार गरेका उदाहरण प्रशस्त भेट्न सकिन्छ ।

सार्वजनिक ठाउँ, त्यो पनि सवारी साधनहरूमा यात्रा गर्दा महिलाले धेरै किसिमका दुर्व्यवहार सहनुपरिरहेको छ । यस्तै पात्रमध्येकी एक हुन् भक्तपुरकी निशा । उनी राजधानीको रत्नराज्य क्याम्पसमा स्नातक तहमा अध्ययनरत छिन् । बिहानीको कक्षा सकिएपछि उनले कार्यालय पुग्नुपर्छ । धेरैको कार्यालय र विद्यार्थीहरू आवतजावत गर्ने समय । बसमा यात्रुको बढ्दो भीड । बस्ने ठाउँ कहिल्यै नपाइने । तर जति नै भीडभाड भए पनि बसमा चढ्नुपर्ने बाध्यता छ । निशा भन्छिन्– 'अफिस त जानैपऱ्यो । भीड भएजस्तो गरी ढेपिन आउने, शरीरमा टाँसिन आउने, संवेदनशील अङ्गहरूमा छुने, थाहा नपाएजस्तो गरी घचेट्नेजस्ता घृणित क्रियाकलाप लोग्नेमान्छेहरूबाट दैनिक नै हुन्छन् । तर के बोल्ने ? कसरी बोल्ने ? मान्छेका अगाडि आफ्नै बेइज्जत होला भन्ने डरले म केही बोल्दिनँ ।'

कार्यालय आउँदाको यो पीडाले निशालाई दिनभरि नै तनावग्रस्त बनाउँछ । कार्यालयको कामप्रति राम्रोसँग ध्यान जाँदैन । निशाकै जस्तो तनाव कोटेश्वरकी जमुनाले पनि भोगेकी छन् । कोटेश्वर-लगनखेलको रुटका सवारीसाधन प्रयोग गर्नु उनको दैनिकी हो । धेरैजसो अधबैंसे उमेरका, भलादमी देखिने पुरुषबाट आफूले यस्ता खालका दुर्व्यवहार सहनुपरेको उनी बताउँछिन् । जमुनाका अनुसार त्यस्ता पुरुषहरू नियतवश नै भीडभाडमा कोच्चिन्छन् । त्यस्ता व्यक्तिहरू खाली ठाउँ भए पनि त्यता नगई जतातिर महिला छन् त्यतै टाँसिन आउँछन् । तैपनि अधिकांश महिला यस विषयमा प्रतिवाद गर्दैनन् ।

सुनीता, निशा वा जमुना । यीजस्तै धेरै महिला यो दुर्व्यवहारबाट अछूत छैनन्, तर खुलेर यसको प्रतिकारमा भने उत्रन सक्दैनन् । काठमाडौंकै नेपाल इन्स्टिच्युट अफ मेडिकल साइन्स एन्ड टेक्नोलोजीमा नर्सिङ पहिलो वर्षमा अध्ययनरत रञ्जना शर्मा भन्छिन्– 'यो त हामी तमाम महिलाले भोग्नुपरेको साझा समस्या हो नि ।' बसमा मात्रै होइन कुनै कार्यक्रममा होस्, मासमा उभिंदा होस्, एक्लै हिंड्नुपर्दा यस्ता खालका दुर्व्यवहारहरू भै नै रहन्छन् ।

यस्ता धेरै घटनाले पुष्टि गरेका छन्, केटीहरूको अलि लजालु र आफ्नो कुरा स्पष्ट राख्न नसक्ने प्रवृत्तिले पनि यस्ता घटना बढेको पाइन्छ । कस्ती उत्ताउली रहिछ भन्लान् भन्ने डरले पनि धेरैजसो महिलाले यस्ता कुरा खोल्न र बोल्न चाहँदैनन्, अनि त्यसको विरोध पनि गर्दैनन् । जसले गर्दा पीडक मानसिकताका पुरुषले प्रोत्साहन पाउँछन् र यस्ता क्रियाकलाप बढ्दै जान्छन् । नयाँ बसपार्कछेउ चार वर्षयता मकै र भटमास बेच्दै आएकी ४२ वर्षीया कमलादेवीको व्यथा पनि त्यस्तै छ । गाउँमा बढ्दो गरिबी र सशस्त्र द्वन्द्वका कारण जीविकोपार्जनका लागि केही वर्षअघि उनी काठमाडौं छिरेकी हुन् । एक छोरी र लोग्नेसहितकी कमला बिहान ४ बजेदेखि राति १२ बजेसम्म बाहिरै हुन्छिन् । 'कति मान्छेले मलाई अपशब्द बोल्ने, शरीरको जुनसुकै भागमा छुन खोज्ने, चिमोट्ने, कतिले त रक्सी खाएर जबर्जस्ती गर्नसम्म पनि खोज्छन् । आजसम्म त भगवान्को कृपाले केही हुन पाएको छैन,' उनी भक्कानिंदै मनको वह पोख्छिन् ।

कोटेश्वरको पेटीमा विगत ३ वर्षदेखि ठेलामा चियाखाजा बेच्दै आएकी २४ वर्षीया सावित्री लामा भने एक वर्षदेखि यस्तो दुर्व्यवहारबाट मुक्त छिन् । पहिलेपहिले त सावित्रीले पनि धेरै सहिन् यस्तो दुर्व्यवहार, तर जब उनको अगाडि काम छोडेर पलायन हुनुपर्ने अवस्था आयो, तब उनले त्यस्ता पुरुषसँग लड्ने विचार गरिन् । सडकमा बसेकी त हो नि, जे गरे पनि हुन्छ भनेर यौनदुर्व्यवहार गर्नेहरूलाई सबक सिकाउन सावित्रीले उपाय रोजिन् । प्रतिवाद गर्दै गएपछि उनमा साहस पनि थपिंदै गयो । लामा भन्छिन्– 'अहिले त त्यो समस्या टरेको छ । सहेर बस्यो भने झन् हेप्छन्, सहनुहुँदैन । त्यसैले मान्छे हेरेर व्यवहार गर्न सिक्नुपर्ने रहेछ ।'

त्यसो त सार्वजनिक सवारीसाधनबाहेक काम गर्ने ठाउँमा पनि यस्ता दुर्व्यवहार हुने गरेको कुरा पीडितहरू बताउँछन् । गलैंचा कारखानामा काम गर्ने माहिली तामाङ त्यसको एक उदाहरण हुन् । काठमाडौं जोरपाटीस्थित एक गलैंचा कारखानामा काम गर्ने १६ वर्षीया तामाङ कारखानाकै एक कामदारबाट झन्डै बलात्कृत भएकी थिइन् । उक्त कारखानामा काम गर्ने अन्य साथीको सहयोग र सहमतिमा उनले उक्त व्यक्तिविरुद्ध कालिमाटी महिला सेलमा उजुरी हालिन्, तर उनले न्याय भने पाएकी छैनन् । माइलीका अनुसार त्यस गलैंचा कारखानामा काम गर्ने धेरै महिला कारखानाका मालिक र कामदार पुरुषबाट पीडित छन् । तामाङ भन्छिन्– 'सबै टाढा गाउँदेखि आएका हुन्छन् । फेरि यस्तो कुरामा बोल्यो भने आफ्नो पनि बेइज्जत हुने र कामबाट समेत निकालिने डरले खुलेर कोही आफ्नो समस्या भन्न सक्दैनन् ।'

सार्वजनिक स्थान, कार्यालय, कारखानालगायतका ठाउँमा हुने दुर्व्यवहारबाट दिनहुँ सताइएका महिलाहरू न्यायका लागि कहाँ जाने ? यसको कानुनी उपचार छ कि छैन ? धेरै सर्वसाधारण, सोझा महिलालाई यस विषयमा केही थाहा छैन ।

अधिवक्ता मीरा ढुङ्गाना भन्छिन्– 'महिलाहरूमाथि हुने यस्ता दुर्व्यवहारविरुद्ध कुनै कानुन बनेको छैन ।' ढुङ्गानाका अनुसार वैकल्पिक विधेयक त तयार भैसकेको छ तर संसद्बाट पारित हुन बाँकी छ । संसद्बाट पारित गरिनुपर्छ भनेर चौतर्फी प्रयास जारी भए पनि यसका लागि महिला अधिकारवादीले अझै पनि न्यायको ढोका घच्घच्याउने काम भने जारी नै राख्नुपर्ने अधिवक्ता ढुङ्गानाको राय छ । यस्ता मुद्दाहरू कति आउँछन् त ? ढुङ्गानाको जवाफ छ– 'हामीले अझसम्म यस्ता मुद्दा हेर्न पाएकै छैनौं । दुःखलाग्दो कुरा के छ भने महिलाहरू यस्तो मुद्दा लिएर आउँदै आउँदैनन् । आए पनि कानुन नबनीकन हामीले केही गर्न मिल्दैन ।'

यसै सम्बन्धमा महिला सेल कालिमाटी, काठमाडौंका इन्चार्ज मीरा चौधरी भन्छिन्– 'यस्ता मुद्दालाई सार्वजनिक ऐनअन्तर्गत मुद्दा चलाउन त सकिन्छ तर साह्रै अप्ठेरो हुन्छ । प्रमाण जुटाउनका लागि झन् समस्या हुन्छ ।' यस्ता महिलालाई सबैले साथ दिए भने उनीहरूमा आत्मविश्वास जाग्ने र आफ्नो कुरा राख्न सक्ने चौधरी बताउँछिन् । महान्यायाधिवक्ताको कार्यालय काठमाडौंका उपन्यायाधिवक्ता ऋषिराम वाग्लेको तर्क छ, 'मुख्य कुरा कानुन नै नभएपछि कसरी कारबाही गर्ने ?'

सञ्चारिका लेखमाला/सञ्चारिका समूह

हार्दिक शुभकामना ।

दुर्गाबहादुर माझी

मंगल, जन्मदिनको अवसरमा तिमीलाई धेरै-धेरै शुभकामना । तिम्रो मुहारमा सधैं कान्ति छाइरहोस् ।

सूर्या दिदी

बुनु, ढिलै भए पनि तिम्रो जन्मदिनको शुभकामना छ । तिम्रा पाइलाहरूले सफलतालाई चुमून् ।

yrcnewa@yahoo.com

मलाई चिन्नुहुने सम्पूर्ण साथीभाइ, दाजुभाइ-दिदीबहिनी एवं इष्टमित्रहरूलाई धेरै-धेरै सम्झना ।

भविश्वर राना

गोपिली, तिमीलाई चाहेको छ वर्ष भएछ । यसमा कुनै नाटक छैन, तिमीलाई विश्वास लाग्दैन होला, म तिम्रो हात माग्न छिट्टै आउँदै छु पर्खी बस ल ।

केटुजेड

अस्मि, पहिलो भेटमै र छोटो समयमै तिम्रो व्यवहारको शिष्टता, बोलीको माधुर्य र तिम्रो मीठो मुस्कानले साँच्चै नै मलाई तिमीसँग मित्रताको हात बढाउन मन लागेको छ, कृपया फोन गर्दै गर । साथै हरेक क्षेत्रमा तिम्रो प्रगतिको शुभकामना ।

janak–sn3@yahoo.com

सधैं सफलता अनि ओठमा मुस्कानको अपेक्षा गर्दै म मेरा आत्मीय मित्रहरूको मीठो सम्झना गर्दछु । साथै मलाई चिन्ने सम्पूर्ण साथीहरू लगायत उनी कबम बिअभ दृण चगउभभक बच र एन. एच. आर. ए. लाई लभ यु टु मच...।

अवाल अनिला

पत्रमित्र साथीहरूलाई चिठ्ठी पठाउन अनुरोध छ ।

प्रभा भुजेल

ह्यापी क्रिसमस सबैलाई, बहिनी, यसपालि म आउन पाइनँ, दुःख नमान ल ।

खगेन्द्र

बबी, तारा, ध्रुव, रीता, गणेश, शंकर, रामचन्द्र, शान्ति, विनोद, रवीन्द्र तथा सन्तोषलगायत 'सिक्सर ग्रुप' लाई ह्यापी क्रिसमस डे ।

DUSS

मित्रहरू रविन, सागर, जीवन, सन्तोष, सुमन साथै पत्रमित्रहरू ठहल, रोशनी, अस्मिना, रोश्मी, हेमकला, कला, माया, रीता तथा समीरलाई क्रिसमसको सु-अवसरमा सुस्वास्थ्य, दीर्घायु एवं उत्तरोत्तर शुभकामना । काठमाडौंमा बस्ने दीपेन्द्र दाइलाई एकपटक अवश्य आउनु भन्ने आग्रह छ ।

राजकुमार राई

आत्मीय साथीहरू भुवन, मान्जीत, गंगा, राजन, प्रदीप, चिन्द्रा, स्मृति, रमेश, रञ्जन, बहिनीहरू बिमला, जुनु, सरला, सिर्जना, रुक्मिणी, एम.एस.आर.मा तालिम लिइरहेका साथी तथा प्रशिक्षकहरू अनि सम्पूर्ण आफन्तजनमा क्रिसमसको

कुपन सन्देश

पाउने :

सन्देश :

पठाउने :

प्रति सन्देश रु. २०/- अनिवार्य – सम्पादक

साप्ताहिक साथीका लागि फर्म

नाम : ....

उमेर : .... उचाइ : ....

पेसा : .... शिक्षा : ....

स्वभाव :........................ वैवाहिक स्थिति : ....

अभिरुचि : ....

वर्ण : ....

इमेल : ....

ठेगाना : ....

तपाईं कस्तो साथीको खोजीमा हुनुहुन्छ ?

....

....

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

जीवनको गोरेटो

मोबाइल प्रेम

सञ्चार माध्यमले एउटा लामो फड्को मारिसकेको छ, यही सञ्चारमाध्यमको एउटा नौलो आयाम हो- मोबाइल । मेरो कथा कुनै चलचित्रको कथा जस्तो लाग्न सक्छ तर यो मेरो जीवनको तीतो सत्य हो । कुरा मेरो साथी रोशनको हो । ऊ र म सँगै बस्यौं, हामी दिनभरि आ-आ□नो पेसामा भए पनि साँझ भने एउटै बासस्थान अर्थात् डेरा फर्कन्थ्यौं । एक दिन ऊ निकै खुसी देखिन्थ्यो । कारण उसले पनि मोबाइल लिएछ । म पनि खुसी भएँ, साथीको खुसीमा सरिक हुनु मेरो कर्तव्य पनि थियो । खाना खाएर हामी सुत्नतर्फ लाग्यौं । हामी निदाउन मात्र के लागेका थियौं मोबाइलको घण्टी बज्यो । मैले रोशनलाई उठाएँ- ए, उठ तेरो फोन आयो । उसले आँखा मिच्दै फोन उठायो- हेलो, उताबाट मधुर स्वरमा आवाज आयो- म दीपा । मेरो पनि कान ठाडो भयो, म पनि उसको मोबाइलको छेउँनिर कान लगाउँदै सुन्न थालें ।

यताबाट रोशनले भन्यो- तर म त तपाईंलाई चिन्दिन नि । उताबाट- तर महाशय म तपाईंलाई चिन्छु । तपाईं आज सिमकार्ड लिन जाँदा तपाईंपछिको लाइनमा म थिएँ र सिम लिंदा तपाईंको नम्बर मैले कण्ठ गरेकी छु । सरी म तपाईंलाई अझ पनि चिन्दिन, यताबाट रोशनले भन्यो । उताबाट आवाज आयो, ठीकै छ नचिने पनि हामी फ्रेन्डसिप त गर्न सक्छौं होला नि ? अफकोर्स आजदेखि हामी फ्रेन्ड भयौं । ए साँच्ची मेरो नामचाहिँ रोशन है, भन्दै उनीहरूको मित्रता अघि बढ्यो । त्यसपछि उनीहरू फोनमार्फत् कुराकानी गरिरहन्थे । हुँदाहुँदा एक दिन उनीहरूको मित्रताले मायाको रूप लिएरै छाड्यो ।

भदौ १७ गते रोशन निकै सिंगारिएको थियो । नसिंगारियोस् पनि किन, आज ऊ पहिलोपटक दीपालाई भेट्न थानकोट पार्क जाँदै थियो । एक महिनाका फोनफ्रेन्ड दीपा र रोशन आज भेट्दैछन् । म पनि निकै खुसी थिएँ, उसलाई 'बेस्ट अफ लक' भन्दै म अफिसतिर लागें । ऊ गाडी समातेर थानकोटपार्क पुगेछ । गाडीबाट ओर्लिएर सडक पार गर्न लाग्दा तीव्र गतिमा आएको एउटा ट्रकले रोशनलाई हानेर पार्कको गेटमा उछिट्याई भागेछ । यत्तिकैमा मानिसहरूको भीडमा कुरेर बसेकी फोनफ्रेन्ड दीपा पनि दौडिएर आइछन् । मानिसको भीडमा घेरिएको रोशन यो संसारलाई छाडेर टाढा चिर निद्रामा लीन भैसकेको थियो तैपनि कसैले एम्बुलेन्स बोलाउँदै थिए, कसैले पुलिस । यत्तिकैमा आ□नो अघि घटना भएकाले आत्तिएकी दीपाले रोशनलाई छिटो बोलाउन मोबाइल गर्ने विचार गरी मोबाइल नम्बर थिच्न पुगिछन् तर सबै छक्क परेछन् । घन्टी रोशनको खल्तीमा बज्यो । दीपालाई कुरा बुझ्न समय लागेन ।

त्यत्तिकैमा एम्बुलेन्स पनि आयो । वीरअस्पताल ल्याइयो । त्यसपछि पुलिसले रोशनको डायरी हेरी अर्जेन्ट कल गरी मेरो अफिसमा सम्पर्क गरे । म छाँगाबाट खसेजस्तै भएँ, कतिखेर अस्पताल पुगें थाहै भएन तर निकै ढिलो भैसकेछ । मेरो साथीको पोस्टमार्टमको तयारी हुँदै थियो । मेरो आँखामा झ्Ţुपो घरमा पानी चुहिएजस्तै आँसुका धाराहरू बगिरहेका थिए । यतापट्टि कुनामा एक युवती पनि रोइरहेकी थिइन् । मलाई बुझ्न गाह्रो भएन, उनी दीपा नै हुन् । उनले आफैंलाई दोषी मानिरहेकी थिइन् । मैले उनलाई निकै सम्झाएँ । उनी हिजोआज पनि मलाई फोन गर्छिन्, अनि भन्छिन्- सबै मेरै कारणले गर्दा भएको हो । मैले त्यो दिन ब्लफ कल नगरेको भए यस्तो हुने थिएन । रोशन र मेरो मोबाइल प्रेम अधुरो नै रह्यो । अधुरो बन्यो मेरो माया भन्दै हिजोआज पनि उनी मोबाइल गर्दै रुन्छिन् अनि म सोच्छु यो कस्तो मोबाइल ?

–अछामी

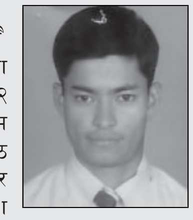
कस्तो प्रेम

समयको हुरीले पच्चीस वसन्त पार गरिसकेछ । जीवनमा अनेकौं आरोह-अवरोह पार गर्ने क्रममा एउटा अविस्मरणीय क्षण भने भर्खरैमात्र भोगेको छु । पेसाले एक शिक्षक, यौवन अवस्थामा कुनै विपरीतलिंगीतिर आकर्षित हुनु मेरो रहर हो वा बाध्यता आफैंमा प्रश्नचिह्न भएर खडा भएको छ । एक वर्षअघिदेखि म एक युवतीलाई असाध्य मन पराउँथें जो मेरै सामु आ□नो गन्तव्य पहिल्याएर हिँड्थिन् । साधारण देखादेख बाहेक हामीबीच कुनै बोलचाल भएको थिएन । उनकी हितैषी मित्र मसँग पनि नजिक थिइन् । उनकै आड-भरोसा पाएर मैले आफ्ना भावनाहरू कोरेर पठाएँ, जसको मुख्य अंश :

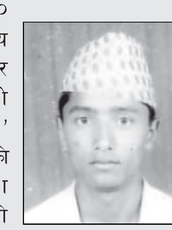
प्रिय, अचानक यस्तो किसिमको प्रस्ताव आउँदा अचम्म लाग्न सक्ला तर यसलाई सामान्य मान । मेरो उद्देश्य र भावना बुझेर उचित निर्णय दिंदै पत्र पठाउनचाहिँ नभुल है..., इत्यादि । उक्त पत्रलाई उनले तत्काल ठाडै अस्वीकार गरेको संकेत पाएपछि मेरो मनमा अनेकौं हलचल मच्चियो । साथै त्यो अवसरले मलाई युवतीहरू यौवनावस्थामा कति घमन्डी हुँदारहेछन् भन्ने एउटा महत्त्वपूर्ण पाठ सिकाएको छ । मैले उनलाई सोचविचार पुऱ्याएर नै पत्र दिएको थिएँ तर यौनशोषणका निम्ति प्रेमको नाटक गरेर जिन्दगीमाथि खेलवाड गर्न खोजेको आरोप ममाथि थुपारेर उनी मुक्त हुन खोजिन् तर विडम्बना, एकपटक मनपराइसकेको व्यक्तिले आफूलाई घृणै गरे पनि भित्री आत्माले भने सधैं उनैलाई चाहँदो रहेछ । म यो विषयमा अझ गम्भीरतापूर्वक सोच्न बाध्य भएँ । मेरो कुन कमजोर पक्षले गर्दा उनले असहमति जनाएकी हुन् ? आफैले मूल्यांकन गर्दै विगतका गल्ती र कमीकमजोरीहरू सुधार्दै उनका लागि आकर्षणको केन्द्र बनेर देखाउने प्रतिबद्धताका साथ अहिले म अघि बढ्दैछु ।

– गंगा

साप्ताहिक साथी



-आफ्नै व्यवसायमा संलग्न २२ वर्षीय श्याम श्रेष्ठ मिलनसार स्वभावका छन् । हालसम्म अविवाहित श्रेष्ठको उचाइ ५ फिट ७ इन्च छ । भविष्यमा सफल उद्योगी बन्ने चाहनाका कारण मेहेनत गरिरहेका श्रेष्ठ प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण छन् । शारीरिक रूपमा स्वस्थ, मानसिक रूपमा प्रफुल्ल तथा आध्यात्मिक भावना भएका युवा-युवतीले उनलाई न्युरोड पोखरा, घर नम्बर- ८२ कास्कीमा पत्रचार गर्न सक्छन् । उनको इमेल ठेगाना shrestha_shyam2005@yahoo.com हो ।



-नयाँ मित्रहरूको खोजीमा रहेका दुःख-सुखमा साथ दिने, कुनै पनि कुलतमा नफसेका २० वर्षीय कृष्णबहादुर बोगटी 'कल्पित' त्यस्तै साथीको खोजीमा छन् । रातो वर्णका बोगटी प्रवीणता प्रमाणपत्र तहमा अध्ययनरत छन् । आफ्नो मुलुकलाई माया गर्ने बोगटीलाई विदुर नगरपालिका वडा नम्बर- ९ लामाटार नुवाकोटमा सम्पर्क राख्न सकिन्छ ।

-सरल एवं इमानदार कोलिन नजरेथ संगीत सुन्ने तथा इन्टरनेट च्याटमा रुचि राख्छन् । ३५ वर्षीय कोलिन हालसम्म अविवाहित छन् । ५ फिट ५ इन्च अग्ला कोलिन अरूको भावनाको कदर गर्ने महिला साथीहरूको खोजीमा छन् । गहुँगोरो वर्णका कोलिनलाई collin_mn@hotmail.com तथा collin_mn2000@yahoo.com मा सम्पर्क राख्न सकिन्छ ।

बेग्लै आनन्द पोनी ट्रेकको

पोखरा– टक टक टक । यो आवाजसँगै घोडामा चढेर साइड सिन गर्नुको आनन्द नै बेग्लै । पोखरा भित्रिने पर्यटकहरू प्रायः घोडा सयर गर्न औधी मन पराउँछन् । विदेशी युवा हुन् वा युवती, उनीहरू घोडा चढेर पर्यटकीय सहर पोखराको अवलोकन गरिरहेका भेटिन्छन् । विदेशमा अझै पनि घोडा चढेर हिंड्नेहरू सम्पन्न कहलिन्छन् ।

घोडामा चढेर आँखामै टाँसिन आउने दृश्यहरूको अवलोकन गर्दै रमाउन पाएपछि अरू के चाहियो र □ घोडा चढेर यात्रा गर्नेलाई स्थानीय पर्यटन व्यवसायीहरूले पोनी ट्रेक नामकरण गरेर विदेशी पर्यटकहरूलाई आकर्षित गरिरहेका छन् । विदेशीहरू पोखरामा लडेदेखि सर्ट साइड सिन गर्छन् उनीहरू, तर मुलुकको अवस्था अनुकूल नहुँदा लामो रुटमा पर्यटकहरू पोनी ट्रेक गर्न सकिरहेका थिएनन् । पर्यटकहरूलाई आकर्षित गर्न यो ट्रेकले प्रचुर सम्भावना बोकेको छ, पर्यटन व्यवसायी हर्क गुरुङको धारणा छ ।

अन्नपूर्ण बेस क्याम, धम्पुस, घान्द्रुक कालिका आदि ठाउँमा पुग्ने ट्रेकका अतिरिक्त छोटो रुटमा भने पोनी ट्रेक लोकप्रिय छ । पर्यटकहरू पनि स्वप्निल दृश्यहरू अवलोकन गर्न आतुर देखिन्छन् पोनी ट्रेकको माध्यमबाट । पर्यटकहरू नगरभित्र प्रायः एक दिनको ट्रेक गर्छन् भने बाहिर करिब एक सातासम्म अहिले आएर लडट्रेक जाने क्रम पनि बढ्दै गएको छ, पर्यटन व्यवसायी टीकाराम सापकोटा बताउँछन् ।

स्वदेशी पर्यटकहरूलाई त पोनी ट्रेकका बारेमा त्यति जानकारी छैन, त्यही भएर पनि स्वदेशीहरूले पोनी ट्रेक गरेको पाइँदैन । आकर्षक, बलियो र सानो घोडामा शयर गरेर रमाइलो दृश्यहरूको अवलोकन गर्नु नै पोनी ट्रेक हो । लेकसाइडदेखि पामे सराङकोट हुँदै सहरका विभिन्न भागको अवलोकन गरी पुन लेकसाइडमा फर्कने रुट अहिले निकै चलेको पोनी ट्रेक हो ।

यो रुटमा पर्यटकहरू एक्लै हिंड्नु पर्दैन । उनीहरूको सुरक्षाका लागि ट्रेकिङ गाइड पनि साथमै हिंडेका हुन्छन् । त्यसो त पर्यटकहरूले पनि यसलाई रमाइलो ट्रेकका रूपमा लिने गरेका छन् । बढी मात्रामा बेलायती पर्यटकले यो ट्रेक मन पराएको पाइएको छ । विदेशी पर्यटकहरू

तस्विर : सम्तोखर

पनि पुरुषको तुलनामा महिलाहरूले यो ट्रेक बढी मन पराएको स्थानीय ट्रेकिङ व्यवसायीहरू बताउँछन् ।

बगरका टेकबहादुर गुरुङले पालेका घोडाहरू नै पोनी ट्रेकका लागि आकर्षक घोडा मानिएका छन् । गुरुङले विगत आठ वर्षदेखि पालेका घोडाहरू स्थानीय होटल एवं ट्रेकिङ एजेन्सीहरूले माग गरेर पर्यटकहरूको चाहना पूरा गराउँदै आएका छन् । पोखरामा अरू पनि घोडापालकहरू छन्, तर पर्यटकहरूलाई अनुकूल हुने घोडापालकको नाम लिनुपर्दा गुरुङकै नाम आउँछ । यहाँको ठूलो होटल फूलबारीदेखि लिएर सानातिना होटलमार्फत पनि पर्यटकहरू पोनी ट्रेक जाने गरेका छन् । कतिले यसलाई सौखका रूपमा लिन्छन्, कतिले रमाइलोका रूपमा । जुन रूपमा लिए पनि पोखरा आउने विदेशीहरूले सबैभन्दा बढी मन पराएको ट्रेक नै पोनी भएको पर्यटन व्यवसायीहरूको अनुभव छ ।

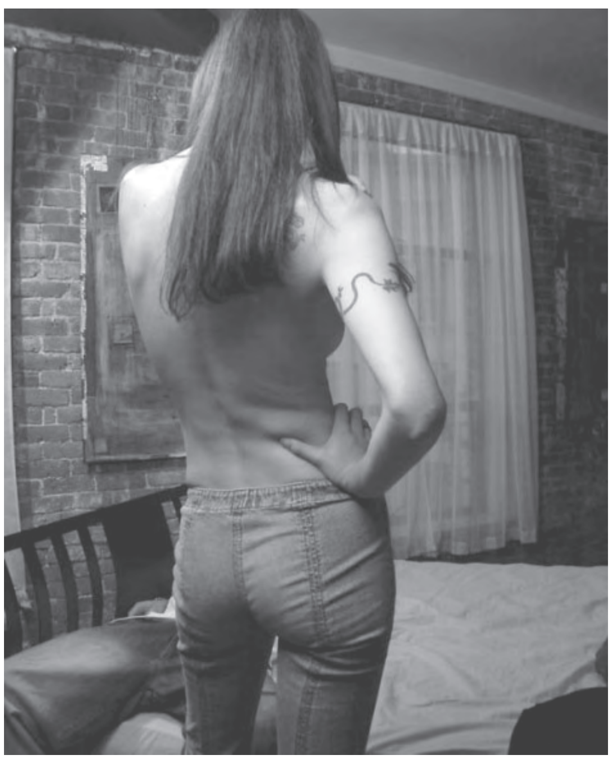
शिव शर्मा

विवाहपूर्वको यौनसम्बन्ध कतिको उचित हो ?

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



बैंस नचढी उपद्रो गर्नु हुन्न। पालो सबैको आउँछ। जस्तो कि कुखुरीले पनि नकोर्कोराईकन फुल पार्दिन भने हामी त मानिस ☐

मैयाँदेवी भुजेल

सम्पादकज्यू, यस्तै-यस्तै प्रश्न लिएर हाम्रा सामु देखा पर्नु है ☐ हाम्रो मनको कुरा कसैलाई भन्न नसके पनि साप्ताहिकमार्फत् पोख्न त पाइन्छ।

इन्दिरा भुजेल (२५)

सधैंनीला चलचित्र हेरेर मन पकाएर बस्नुभन्दा त उचित नै मान्नु पर्छ।

रेलकुमार तामाङ, छाप

पोते र स्वयंवरको माला लगाउनुभन्दा पहिले म उचित मान्दिनँ।

लक्ष्मी भँडेल (२६), **भक्तपुर**

हिजोआज देहव्यापार फस्टाएको छ, एउटा अर्कोसँग अर्को झन् अर्कोसँग सल्किएका घटना सुनिन्छन्, तर यसो हुनु ठीक होइन।

प्रदीप प्रधान

जोगीको घरमा संन्यासी पाहुना भनेझैं नेपालजस्तो विकासोन्मुख मुलुकमा उचित छैन।

प्रकाश श्रेष्ठ

कुरा गर्नु, शिक्षा लिनु राम्रै हो तर अलकत्राझैं दुरुपयोग गर्नु ठीक होइन।

सीताराम भुजेल

नेपाल कहिले युरोपियन मुलुकजस्तै फ्रि होला ? म त प्रतीक्षामा छु।

पुष्कर पौडेल

ठीकै होला, मलाई त राति पटक्कै निद्रा लाग्दैन।

प्रकाश प्रधान

एड्स र भिरङ्गी सार्नु छ र ?

कवीन्द्र पौडेल, भक्तपुर

खै ? उनी त्यस्तो कुरै गर्दिनन्, एकपल्ट पाए त हुन्थ्यो नि ☐

ऋषि खतिवडा

विवाहपूर्व भनेको कसैसँग प्रेम गरेको अवस्थामा हो, तर प्रेम गर्दैमा यौनसम्पर्क गर्नैपर्छ भन्ने छैन।

आनन्द भुजेल, भैसेपाटी

गर्नैपर्छ भन्ने छैन। विवाहअघि कौतूहलतामै सीमित राख्नुपर्छ।

अञ्जु गिरी, भक्तपुर

राख्नैपर्छ भन्ने छैन। जस्तै– कृष्ण र द्रौपदी अनि विष्णु भगवान् र पार्वतीमा गहिरो सम्बन्ध थियो, तर त्यस्तो सम्बन्ध थिएन।

सन्तोष भुजेल

तापको अगाडि मैनको के लाग्छ र ? एक-अर्कामा घनिष्ठ भएपछि केही त हुन्छ नै, तर दुष्परिणाम ननिस्कियोस्। राख्दा हुन्छ।

शिवराम तिमिल्सिना

पढाइ र समयको बर्बादी हुन्छ भने नराख्दा नै राम्रो।

सुरेन्द्र तामाङ

बुद्धले जीवनमा एकपल्ट गर्नु भन्नुभएको छ, तपाईं-हामी इच्छा लागेअनुसार गरौं, हुन्न र ?

प्रद्युम्न पौडेल

कौतूहलता मेटाउनका लागि भए पनि गर्नु पर्छ।

जय श्रेष्ठ

उचित होइन, किनभने विवाहपछि सुम्पने सुरक्षित र नौलो उपहार नै त्यही हो।

भक्तबहादुर श्रेष्ठ, चाँगु

अरू जोडी बनी हिँडेको देख्दा मन लाग्छ, तर सुरक्षित र व्यवस्थित भए मात्र उचित हुन्छ।

नारायण पौडेल

माया व्यक्त गर्ने माध्यम यौनसम्पर्क मात्र होइन, माया लिनु राम्रै हो तर यौनसम्पर्कका लागि दबाब दिनु ठीक होइन।

कपिलराज पौडेल

हरियो घाँस बाख्राले कसो नखाला ? पाए त मन लागिहाल्छ नि।

नवराज न्यौपाने

विपरीत लिंग र एकअर्कामा आकर्षित हुनु स्वभाविक हो तर यौन सम्पर्क राख्नु बेग्लै कुरा हो।

राम पौडेल (२६)

पाए त हुन्थ्यो नि ☐ जसलाई पनि मन लागिहाल्छ नि, नपाएर पो त।

किरण पौडेल

विवाहपछि थाहा पाउने कुनै वैज्ञानिक उपकरण हालसम्म बनेको छैन क्यारे, सम्भव भए उचित नै मान्नुपर्छ।

सन्तोष ढुंगाना

सामान्य टेस्ट त लिनुपर्छ, त्यसकै निम्ति मरिमेट्नुचाहिँ हुँदैन।

जनार्दन पौडेल, भक्तपुर

म त उहाँकै प्रतीक्षामा बस्छु।

संगीता खनाल (२४)

हिन्दू धर्मअनुसार विवाहपूर्व जो-सुकै पनि कुमार-कुमारी हुनुपर्छ।

सुनीता भुजेल

किन हतार ? केही गरी विवाह भएन भने भएन फसाद पर्दैन ☐

सुविन श्रेष्ठ (१९)

आजकालका केटाकेटीलाई यस विषयमा राम्रो ज्ञान हुनुपर्ने हो।

सानु, सल्लेरी, धनकुटा

जानकारहरूसँग सोधेर जवाफ पठाउँला, हुन्न ?

एस.के. कुवर

कतिले प्रस्ताव राख्दा राम्रै सोच्छन्। कतिले नकारात्मक सोच्छन्। प्राकृतिक कुरा हो, हुन सक्छ।

सुरेन्द खड्का

प्रश्न : म १९ वर्षीय अविवाहित युवक हुँ। विगत तीन-चार वर्षदेखि हस्तमैथुन गर्दै आएको छु। पहिले म महिनामा एक वा दुई पटक मात्र गर्थें, तर हाल आएर म दिनहुँजसो गर्छु। कहिले त दिनमा २ पटकसम्म पनि गर्छु। पहिले म मोटो थिएँ तर अहिले आएर एकदमै दुब्लाएको छु। मेरो उमेरअनुसारको ज्यान छैन। म हल्का-हल्का चुरोट पनि पिउँछु तर अरू केही पनि खान्नँ। मेरो प्रश्न के छ भने के हस्तमैथुन गर्नाले मानिस दुब्लाउँछ ? हस्तमैथुन गर्नाले दम बढ्छ ? दौडिँदा वा अन्य काम गर्दा सास बढेर थर-थर काम्छ ? एकैछिनमा मुटु दुखेर गानो गोला जान्छ ? ठूलाबडा अपरिचित मानिसको सामु पर्‍यो भने ज्यान थर-थर कामेर डर लाग्छ ? के हस्तमैथुन गर्नाले मानिसको आत्मबल घट्छ ? बाहिर हिँड्दा अलिकति सेक्सी ड्रेस लगाएकी केटी देखें भने उत्तेजित हुन्छु र हस्तमैथुन गरिहाल्छु। फेरि आजकाल पढ्न पनि मन लाग्दैन। के हस्तमैथुन गर्नाले मानसिकतामा पनि असर पर्छ ? हस्तमैथुन रोक्ने कुनै औषधी पाइँदैन ? के हस्तमैथुनले भविष्यमा केही खराबी निम्त्याउँछ ? शरीरलाई केही ठूलै असर गर्छ ?

– एम. जी.

उत्तर : कामाकर्षक परिहन र हस्तमैथुन

हामीले पहिले पनि हस्तमैथुनका बारेमा प्रशस्त चर्चा गरिसकेका छौं, पक्कै पनि पढ्नुभएकै होला। त्यसैले यो एक स्वाभाविक कुरा हो भनेर तपाईंले बुझिसक्नुभएको हुनुपर्छ। यसको स्वास्थ्यमा कुनै नकारात्मक असर पर्दैन र यसले तपाईंको भविष्यमा पनि कुनै खराबी गर्दैन। बरु यसले अर्को व्यक्तिसँगको सम्बन्धबाट हुने धन र समयको क्षति अनि एच.आई.भी तथा यौनरोगजस्ता विभिन्न रोगका संक्रमणबाट बचाउने हुनाले फाइदा पो गर्छ।

तपाईंलाई पक्कै थाहा होला, हामी यौन उत्तेजना विभिन्न इन्द्रियहरूका माध्यमबाट प्राप्त गर्छौं। त्यसमा दृष्टि एक महत्त्पूर्ण स्रोत हो। हामी कुनै पनि यौन उत्तेजक कुरा हेरेकै भरमा उत्तेजित हुन सक्छौं। तपाईंले भन्नुभएजस्तै कुनै सेक्सी ड्रेस अर्थात् कामाकर्षक पहिरन लगाएकी केटी देख्दा होस् वा नग्न युवती देख्दा होस् वा त्यस किसिमको चित्र मात्रै हेर्दा होस् यौन उत्तेजित हुनु स्वाभाविक हो। जुनसुकै किसिमको स्रोतबाट उत्तेजित भए पनि यौन चाहनालाई शान्त पार्न हस्तमैथुन गर्नु स्वाभाविक कुरा नै हो।

के हस्तमैथुनले दुब्लाइन्छ ?

यौन विकासको क्रममा यौन चाहना शान्त पार्ने अन्य उपायजस्तै यौनसम्पर्क गर्न नपाउँदा शरीरले आफूमा जम्मा भएको यौन तनावको उन्मोचन गर्न खोज्छ नै। यस्तो स्थितिमा यौनतनाव कम गर्ने हस्तमैथुन एक राम्रो वैकल्पिक उपाय हो। हस्तमैथुन गर्दैमा दुब्लाइँदैन। तपाईंको बढ्दो उमेरलाई पुग्ने गरेर पर्याप्त पोषण लिइरहनुभएको छ कि छैन भन्ने कुरा विचार गर्नुपर्छ। तपाईंले तौल तथा उचाइ लेख्नुभएको छैन। त्यसैले अहिले तपाईं पहिलेको तुलनामा दुब्लाउनुभएको भए पनि पक्कै नै 'दुब्लो' हुनुहुन्छ कि हुनुहुन्न भन्ने कुरा भन्न सकिँदैन।

दौडिदा वा त्यस्तै अन्य कार्य गर्दा वा हस्तमैथुनको अन्त्यतिर चरमसुख प्राप्त हुन लाग्दा सासको गति बढ्न सक्छ र एक हदसम्मलाई यो सामान्य कुरा नै हो। चुरोटले भने फोक्सोको कार्यक्षमतालाई कम गर्दै लान्छ र पछि दमको रोग नै निम्त्याउँछ, तर हस्तमैथुनले भने त्यस्तो कुनै असर पुर्‍याउँदैन।

के हस्तमैथुनले आत्मबल घट्छ ?

पक्कै नै घट्दैन, यसमा विश्वस्त हुनुभए हुन्छ। संसारमा प्रायः सबैजसो व्यक्तिले जीवनमा कुनै न कुनै बेला हस्तमैथुन गरेकै हुन्छन्। वास्तवमा नै त्यसो हुँदो हो त संसारमा आज यति धेरै आत्मबल भएका व्यक्तिहरू नै हुँदैनथे, तर तपाईंलाई किन त्यस्तो लागेको होला भन्ने कुरा यकिनका साथ भन्न नसकिए पनि छलफल भने पक्कै गर्न सकिन्छ।

हस्तमैथुनलाई कतिपय व्यक्तिले हानिकारक र पापयुक्त कार्य भन्ने मान्छन्। बाल्यकाल देखि नै यौनलाई नकारात्मक रूपमा हेरिने वातावरणमा हुर्कँदा हस्तमैथुनजस्ता अन्य यौन क्रियाकलापप्रति नै नकारात्मक सोच वा धारण बन्न पुग्छ। यस्तो अवस्थामा हस्तमैथुन गर्दा ग्लानिबोध वा दोषी भावना उत्पन्न हुनसक्छ। यस्ता कुराले भने आत्मबल घट्न सक्छ। आत्मबल वा आत्मसम्मान नहुनु वा दोषीपनको सिकार हुनुले दैनिक कार्य-सम्पादनमा नै असर पर्न सक्छ।

अध्ययनमा ध्यान दिन नसक्नुमा पनि यसको असर हुन सक्छ। अन्य अपरिचित व्यक्तिसँग सामान्य सम्बन्ध स्थापना गर्न पनि तपाईंलाई गाह्रो भएको वा डर लाग्ने भएको देखिन्छ। यी पक्कै नै तपाईंको मानसिक स्वास्थ्यमा असर पुगेको कुरालाई संकेत गरेको देखिन्छ। हस्तमैथुनलाई दोष दिएर बस्नुभन्दा यसको वास्तविक कारण पत्ता लगाई उपचार गरे फाइदा पुग्न सक्छ।

समाधान के त ?

माथि नै भनिसकियो कि हस्तमैथुन एक स्वाभाविक कुरा हो, त्यसैले यसको उपचार गराउने वा यसलाई बन्द गराउनुपर्ने कुराको आवश्यकता छैन। यदि कसैले तपाईंलाई यसको उपचार गर्छु भन्छ भने पनि तपाईलाई भन्दा उपचार गर्ने व्यक्तिले आफ्नो फाइदामा ध्यान दिएको हुन्छ। यहाँ मुख्य समस्या हस्तमैथुन गर्नुले पर्ने असर भन्दा पनि तपाईंको सोच र मानसिकताको असर देखिन्छ। यसरी आफू दोषीपनको सिकार भएमा समस्या त पर्ने नै भयो, तर तपाईंले यो हस्तमैथुनको कारणले होइन भनेर ढुक्क भएर दोषीपन वा ग्लानिबाट बाहिर निस्कन सक्नुपर्छ। यही नै तपाईंको समस्याको वास्तविक समाधान हो।

> हामी यौन उत्तेजना विभिन्न इन्द्रियहरूका माध्यमबाट प्राप्त गर्छौं। त्यसमा दृष्टि एक महत्त्पूर्ण स्रोत हो। हामी कुनै पनि यौन उत्तेजक कुरा हेरेकै भरमा उत्तेजित हुन सक्छौं। तपाईंले भन्नुभएजस्तै कुनै सेक्सी ड्रेस अर्थात् कामाकर्षक पहिरन लगाएकी केटी देख्दा होस् वा नग्न युवती देख्दा होस् वा त्यस किसिमको चित्र मात्रै हेर्दा होस् यौन उत्तेजित हुनु स्वाभाविक हो। जुनसुकै किसिमको स्रोतबाट उत्तेजित भए पनि यौन चाहनालाई शान्त पार्न हस्तमैथुन गर्नु स्वाभाविक कुरा नै हो।

होटल तालिम
Cook :- 3,999/-
Waiter :- 1,499/-
रूमब्वाई, हाउसकिपि डोमेष्टिक हेल्पर, बेलब्वाई साथै होटल सम्बन्धि सम्पूर्ण ट्रेनि हरु साथै अग्रेजी भाषा निशुल्क.
ट्रेनि पछि
90% रोजगारको ग्यारेन्टी
तु-सम्पर्क गर्नुहोला।
त्रिवेणी ट्रेनिङ्ग सेन्टर, मैतिदेवी
फोन: ४४१६५१९, ९८४१३८७८१५

तु - आवश्यकता
नेपाल सरकारबाट मान्यताप्राप्त संस्थालाई फुलटाइम तथा पार्ट टाईम जब (काम) गर्न चाहने थप कर्मचारीहरुको आवश्यकता।

क्र.सं	पद	आवश्यक संख्या	योग्यता	तलब
१	कार्यालय सहायक	१	Inter Pass	[illegible]
२	रिसेप्सनिष्ट	१	SLC	[illegible]
३	महिला कर्मचारी	१७	[illegible]	[illegible]
४	पुरुष कर्मचारी	१५	[illegible]	[illegible]

सम्पर्क :
फोन : ०१ २००४४२८
मोबाईल : ९८०३२३९६०३
मीनभवन, काठमाण्डौं

जागिर चाहियो ?
कुक/वेटर/वेट्रेस/बारमेन/कयाप्टेन सेक्युरीटी साथै मार्केटिङ्ग तालिम लिनुहोस्
रोजगारी ग्यारेन्टी
होटलमै तालिमका साथै बिदेशको छुट्टै प्याकेज
क्रिष्टल ट्रेनिङ्ग प्लस जब लिङ्क
मो. ९८०३२४३०५९ फो. ४४१७४३८

होटल तालिम
* Cook * Bakery
* Waiter / Waitress
* Barman / Captain
* House keeping
* Receptionist / Bell Boy
MAN POWER TRAINING CENTER
PACIFIC 4232196
JAMAL, NACHGHAR, KATHMANDU

AXIS MEDIA
उद्घोषण
जाडो बिदामा बसेकाहरुलाई विशेष उद्घोषण तालिममा
Special Courses (20 days) Rs. 1500/-
Advance Courses (45 days) Rs. 3000/
धमाधम नयाँ कक्षा संचालन भैरहेको छ।
पहिलो पटक रेडियो मार्केटिङ्को कक्षा संचालन भैरहेको छ रोजगारीको ग्यारेण्टीका साथ
प्रमुख प्रशिक्षक RJ/VJ
• कुसुम बज्राचार्य
• नरेश भट्टराई
• महिमा भट्टराई
• शिरोमणि दवाडी
• दिपक समिर
लगायत अन्य थुप्रै चर्चित R.J.V. हरु।
Axis Media & Entertainment
Bagbazar, Kathmandu
Tel.: 217 208

सातका श्रीमान्

० तपाईंहरूले प्रेम विवाह गर्नुभएको हो ?

- हामीले परिवारको सहमतिमा प्रेमविवाह गरेका हौं ।

० नायिकालाई श्रीमतीका रूपमा पाउँदा कस्तो अनुभव भयो ?

- खुसी लाग्यो, नायिकाको श्रीमान्‌का रूपमा चिनिँदा श्रीमतीप्रति गर्व हुन्छ ।

० चलचित्र निर्माता भनेर चिनिन चाहनुहुन्छ कि नायिकाको श्रीमान्‌का रूपमा ?

- मलाई जुन रूपमा चिनिँदा पनि खुसी लाग्छ । चलचित्र निर्माता भएकाले नयाँ अनुहारलाई मैले दर्शकसामु परिचित गराउँदै आएको छु । त्यही क्रममा रेखालाई पनि मैले परिचित गराएको हुँ । आफूले चिनाएको व्यक्तिको नामबाट चिनिँदा अझ खुसी लाग्छ ।

० श्रीमतीलाई अरूसँग प्रेम र चलचित्र निर्माण गर्न र बिक्री गर्न कुन काममा बढी जिम्मेवारी हुन्छ ?

- चलचित्र निर्माण गर्दा चलचित्रसम्बन्धी सबै स-साना कुरामा ध्यान दिनुपर्छ तर चलचित्र बिक्री गर्दा चलचित्र कस्तो प्रकारको छ, त्यसबाट आफूलाई कति फाइदा हुन्छ भन्ने कुरामा ध्यान दिइन्छ ।

० नेपाली दर्शकहरू कस्तो चलचित्रको माग गर्छन् ?

- सबैले सधैं एउटै प्रकारको चलचित्र मन पराउँदैनन् । समयअनुसार चलचित्रमा पनि परिवर्तन चाहन्छन् ।

० नेपाली चलचित्रले कस्ता दर्शकलाई आकर्षित गरेको छ ?

- अहिले घरघरमा विभिन्न टेलिभिजन च्यानल तथा भीसीडी उपलब्ध भएकाले माथिल्लास्तरका दर्शकहरू हलसम्म आउन रुचाउँदैनन् तर जो दर्शक मध्यमस्तरका छन्, उनीहरू हलसम्म आएर चलचित्र हेर्छन् ।

० चलचित्र क्षेत्रको अवस्था राम्रो नभए पनि चलचित्र त बनाइरहनुभएको छ नि ?

- चलचित्रमा ग्रहण लागेको छ भन्दैमा आफूले गरिरहेको पेसा छाड्न त भएन नि ?

० रेखाको मनपर्ने र नपर्ने बानी ?

- झनक्क रिसाउने बानी मन पर्दैन भने कामप्रतिको इमान्दारिता मन पर्छ ।

० चलचित्रझैं घरमा पनि रेखा चुल्बुले हुनुहुन्छ ?

- चलचित्र र वास्तविक जीवनमा रेखा फरक छिन् ।

– अरुणा भट्टराई

२०२१ सालमा धरानमा जन्मिएका छविराज ओझा चर्चित नायिका रेखा थापाका जीवनसाथी हुन् । २०५७ सालमा थापासँग वैवाहिक जीवनमा बाँधिएका ओझा नेपाली चलचित्र निर्माताका रूपमा परिचित छन् ।

विवाहको दृश्यमा देख्दा कस्तो लाग्छ ?

- एउटै क्षेत्रमा भएकाले हामीले एक-अर्काको कामलाई राम्रोसँग बुझेका छौं । उनले चलचित्रमा गर्ने अभिनय उनको काम हो ।

० रेखाको अभिनय परिवारका सदस्यहरूसँग बसेर हेर्न अप्ठ्यारो हुँदैन ?

- त्यस्तो कुनै अप्ठ्यारो हुँदैन । आज हरेक टेलिभिजन च्यानलमा ग्ल्यामर झल्किरहेको हुन्छ, त्यो हेर्नुहुन्छ भने नेपाली ग्ल्यामरस दृश्य किन हेर्नु हुँदैन ?

० रेखा नायिका मात्र होइन निर्मात्रीका रूपमा पनि आउनुभएछ नि ?

- हो, उनी नायिका सँगै चलचित्र निर्माण तिर पनि व्यस्त छिन् ।

० चलचित्र क्षेत्रको अवस्था कस्तो छ ?

-२०५६ सालसम्म चलचित्र जगतको स्वर्णयुग थियो, बीचमा सशस्त्र द्वन्द्वका कारण यसको व्यापार खस्कियो, अहिले बिस्तारै उठ्दै गएको छ ।

० चलचित्र निर्माण गर्न कत्तिको गाह्रो छ ?

- यो धेरै गाह्रो पेसा हो । चलचित्रसँग सम्बन्धित सबै कुरालाई व्यवस्थित गर्नुपर्छ । साथै एकमुस्ट लगानी गर्नुपर्छ भने लगानी उठाउँदा पटकपटक गरी उठाउनुपर्छ ।

० यो क्षेत्रमा लाग्नेहरूको आर्थिक पक्ष कत्तिको बलियो छ ?

- अहिले आर्थिक स्थिति बलियो बनाउनेभन्दा पनि कसरी आ□नो अस्तित्व कायम राख्ने भन्ने चिन्ता छ ।

० कुन-कुन चलचित्र निर्माण गर्नुभयो ?

- युगदेखि युगसम्मबाट सुरु गरेर नाता, जन्मभूमि, हिरो, कस्तो साइनो, यस्तै रहेछ जिन्दगी, अजम्बरी नाता, हिम्मतजस्ता चलचित्र निर्माण गरिसकेको छु ।

० चलचित्र निर्माण गर्नुअघि के गर्नुहुन्थ्यो ?

- चलचित्र बिक्रेता थिएँ ।

परिकार

तन्दुरी आलु

सामग्री : एक किलो उमालेर तारेको आलु, पाँच ग्राम तेल, छ ग्राम रातो खुर्सानी, नुन स्वादअनुसार, पाँच ग्राम मरीच, तीन ग्राम दालचिनीको धूलो, पाँच ग्राम मसलाको धूलो, २० ग्राम भुटेको बेसन, ५० मिलिलिटर क्रिम, ५० ग्राम चिज, एक सय ग्राम पानी नभएको दही, ५० ग्राम मेथीको धूलो ।

विधि : एउटा ताबामा हातको सहायताले चीजलाई त्यस बेलासम्म रगड्ने जबसम्म ताबा चिल्लो हुँदैन । त्यसमा रातो खुर्सानी र तेल हालेर पुनः रगड्ने । हल्केलाले राम्रो मिश्रण तयार पार्ने । त्यसपछि तारेको आलुलाई अघिको मिश्रणमा हालेर लट्पट्याउने । यसलाई फ्रिजको फुड कन्टेनरमा राखेर छोप्ने र एक घन्टाका लागि फ्रिजमै राख्ने । त्यसपछि एउटा झिरमा उनेर तन्दुरमा पाँच मिनेटसम्म पकाउने । झिरबाट निकालेर प्लेटमा सजाउने र माथिबाट चाट मसला छर्केर गोलभेंडाको अचारसँग सर्व गर्ने ।

हरिमाया गुरुङ ४२ वर्षीया गृहिणी हुन् । उनलाई विगत दुई तीन वर्षदेखि छाती घ्यार-घ्यार गर्ने, खोकी लाग्ने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने भैरहेको छ । बिहान तथा मध्यरातमा श्वास फेर्न गाह्रो भएर निकै अप्ठ्यारो हुने गरेको बताउने हरिमायालाई जाडोयाममा यो समस्याले अझ बढी दुःख दिने गरेको छ । अरू बेला सामान्य रहे पनि मौसम परिवर्तनसँगै यो समस्याले अझ बढी दुःख दिन्छ । यस्तो समस्यालाई 'दम' भनिन्छ ।

राजेन्द्र तिमिल्सिना पचास वर्षीय अवकासप्राप्त जागिरे हुन् । खोकी लाग्ने, खकार जाने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने तथा कुनै-कुनै बेला अक्सिजन पनि लगाउनुपर्ने राजेन्द्रलाई प्रायः वर्षभरि नै यो समस्याले सताउँछ । यस्ता समस्या 'क्रोनिक ओबस्ट्रक्टिभ पल्मोनरी डिजिज (सी.ओ.पी.डी.) भनिन्छ । दम र सी.ओ.पी.डी. साधारणतया एउटै प्रकृतिका देखिए पनि फरक-फरक किसिमका रोग हुन् ।

'दम' एक किसिमले वंशाणुगत रोग हो । यसले मुख्य रूपमा बालबालिका एवं वृद्ध-वृद्धाहरूलाई असर गर्छ । बाहिरी तत्वहरू जाडो, धूवाँ, धूलो, वातावरणीय प्रदुषण तथा केही मानसिक तनाव आदिले यो रोगलाई जन्म दिन्छ । गर्भवती महिलाले चुरोट खाँदा शिशु दमको समस्याले ग्रसित हुन्छ । दमका रोगी मौसमप्रति संवेदनशील भएकाले जाडोमा उनीहरूलाई यो समस्याले बढी दुःख दिन्छ ।

सी.ओ.पी.डी. वंशाणुगत रोग होइन । यो वृद्धावस्थाको रोग हो । यो रोग मुख्य रूपले धूम्रपान सेवन गर्नेहरूलाई हुन्छ । धूम्रपान सेवन गर्नेहरूमध्ये प्रन्ध प्रतिशतलाई निश्चित रूपमा सी.ओ.पी.डी. हुन्छ । यस बाहेक वातावरणीय प्रदुषणमा अधिकांश सयम बिताउने, जन्मदा तौल कम भएका तथा अल्फा वन एन्टिट्रिप्सिन इन्जाइम कम भएका व्यक्तिहरूलाई सी.ओ.पी.डी. हुन्छ । प्रायः जाडोयाममै सुरु हुने यो रोगले वर्षभरि नै दुःख दिन्छ । सुरुमा खोकी लाग्ने, खकार आउने, श्वास फेर्न गाह्रो हुने, दम फुल्ने तथा छाती घ्यारघ्यार हुने हुन्छ । सुरुमा खकार थोरै हुन्छ । पछि अलि बढी हुने तथा रोगले च्यापेको अवस्थामा खकारमा रगत पनि देखिन सक्छ ।

कसरी थाहा पाउने ?

रोगका लक्षणहरू जस्तै- श्वास फेर्न गाह्रो हुने, खोकी लाग्ने, खकार आउने, छाती घ्यारघ्यार गर्दा दम वा सी.ओ.पी.डी. हो भन्ने लाग्न सक्छ । श्वास फेर्न गाह्रो हुन सक्ने अन्य धेरै रोगहरू (मुटुका रोगहरू) हुने भएकाले केही परीक्षण गर्नुपर्ने हुन सक्छ । छातीको एक्सरे, रगतको परीक्षण आदि अनिवार्य पनि हुन सक्छ तर अनुभवी चिकित्सकहरूले बिरामीलाई अझ राम्रोसँग जाँचेर रोग पत्ता लगाउन सक्छन् । दम र सी.ओ.पी.डी. छुट्याउन सक्ने परीक्षणलाई 'पल्मोनरी फङ्सन टेस्ट' अर्थात् फोक्सोको क्षमताको परीक्षण भनिन्छ । दममा श्वासनली खुम्चिएको हुन्छ र श्वासनली खोल्ने औषधिहरू ब्रोन्कोडाइलेटर दिनेबित्तिकै फोक्सोको क्षमतामा वृद्धि हुन्छ तर सी.ओ.पी.डी. मा स-साना श्वासनलीहरू नष्ट भैसकेका कारण त्यस्ता औषधीहरूले पनि फोक्सोको क्षमतामा उलेखनीय वृद्धि गराउन सक्दैनन् । सी.ओ.पी.डी. मा फोक्सोभित्रका स-साना श्वासनलीहरू नष्ट हुने हुँदा तुलनात्मक रूपमा यो 'दम' भन्दा खतरनाक रोग हो ।

कसरी बच्ने ?

दम तथा सी.ओ.पी.डी. दुवै रोग लाग्ने एउटा प्रमुख कारण धूम्रपान हो । त्यसैले चुरोट सेवन गर्न छाड्नु दुवैका लागि अनिवार्य छ । करिब बीस प्रतिशत सामान्य अवस्थामा रहेका सी.ओ.पी.डी. का बिरामी चुरोट छोड्दा मात्र रोगको प्रभावबाट बिना कुनै औषधी बाँच्न सक्छन् । त्यसैले सी.ओ.पी.डी. को लक्षण देखिएका बिरामीले सधैंका लागि चुरोट छोड्नुपर्छ । चुरोट छोड्ने बित्तिकै अझै बढी खोकी लाग्ने तथा खकार जाने हुन सक्छ । श्वासनलीका कोषहरू राम्रो हुँदै आएकाले त्यस्तो भएको हो, रोग बढेको होइन । यो विस्तारै बिसेक भएर जान्छ ।

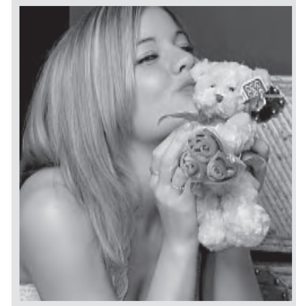
यस बाहेक सी.ओ.पी.डी. का बिरामीहरूलाई रोगले च्यापेको अवस्थामा छातीका अन्य रोगका लागि एसन्टबायोटिक, श्वासनली खोल्ने ब्रोन्कोडाइलेटर, सालबुछामोल, थियोमाइलिन सिलिन्डरको अक्सिजन तथा स्टेरोइड्सहरू अवस्थाअनुसार दिनुपर्ने हुन्छ । त्यस्तै दमका रोगीहरूलाई पनि ब्रोन्कोडाइलेटर स्टेरोइड तथा एलर्जी कम गर्ने औषधीहरू दिनुपर्छ ।

श्वासनली खोल्ने विभिन्न किसिमका ब्रोन्कोडाइलेटर बजारमा उपलब्ध छन् । श्वाससँगै लिने वा मुखमा सीधै औषधीका बाफ लिने 'रोटा इनहेलर' ले तुरुन्तै असर गर्ने तथा अन्य असरहरू कम गर्ने भएकाले बढी प्रचलनमा छ । त्यस्तै स्टोरोइड पनि इन्हेलरमा उपलब्ध छ । यस बाहेक यी औषधीहरू ट्याब्लेट तथा झोलमा पनि पाइन्छन् जुन केही सस्ता छन् ।

समयमै दम तथा सी.ओ.पी.डी.को पहिचान गरेर नियमित रूपमा औषधी सेवन गरे कष्टकर जीवन वा मृत्युबाट बचाउन सकिन्छ ।

–बालकृष्ण साह

उपयोगी जानकारी



- अनुहारमा कल्लाकल्ली छन् भने नियमित रूपमा जीरा हालेर उमालेको पानीले मुख धुनुहोस्, अनुहार सफा हुँदै जान्छ ।
- खान मन नलाग्ने, खाए उल्टी हुन खोजे कागतीको रसमा अदुवा, सिधेनुन मिसाएर खानुपर्छ अथवा कागतीको रसमा जाइफल घोटेर खानुपर्छ ।
- गाईको घिउमा ११ दाना मरीच फुलाई रातो भएपछि (खारिएपछि) निकालेर चिसो भएपछि चपाएर घिउ पिउनाले आँखाको ज्योति बढ्छ ।
- सौंफको चुर्ण एक तोला, आधा तोला रातो सख्खर मिसाएर दिनहुँ सुत्ने बेलामा खाने गरे आँखाको ज्योति बढ्छ ।
- आधा कपाल दुख्दा हिङ पानीमा घोटेर नाकभित्रसम्म पुग्ने गरी थोपाथोपा चुहाउनुपर्छ ।
- रुघा लागी टाउको दुख्दा तुलसीको पात छायाँमा सुकाएर पातलो कपडामा पोको पारेर सुँघ्दा लाभ हुन्छ ।
- जतापट्टि टाउको दुख्छ, त्यसको विपरीत नाकमा दुई, चार थोपा शुद्ध मह तप्काए केही बेरमै सन्चो हुन्छ ।
- अलिकति जाइफल दूधमा घोटी टाउकोमा लगाउनाले सर्दी र रुघाबाट दुखेको टाउको बिसेक हुन्छ ।
- मेंहदीको पात मसिनो गरी पिसेर टाउको दुखेको ठाउँमा लेप गर्नाले आधा टाउको दुखेको निको हुन्छ ।
- प्याज काटेर सुँघ्नाले र चन्दन घोटी केशमा लगाउनाले गर्मीबाट दुखेको टाउको बिसेक हुन्छ ।

स्कुले बालबालिकाको टिफिन कस्तो हुनुपर्छ ?

विभिन्न चाउचाउ कम्पनीले बालबालिका लोभ्याउन उपहार योजना लागू गरेपछि बालबालिकाहरू फास्टफुडतर्फ आकर्षित हुन थालेका छन् । उनीहरूले बिहान स्कुल जाने बेला बोक्ने खाजा नै चाउचाउ हुने गरेको छ ।

धेरैजसो घरमा आमाले बिहान घरमा धेरै काम गर्नुपर्ने भएकाले स्कुले बालबालिकाका लागि बजारबाट किनेर ल्याइएका फास्टफुड नै खाजाका रूपमा प्रयोग हुन्छ । उपहारको लोभले गर्दा बिहान खाना खानुभन्दा चाउचाउ किनेर उपहार हेर्नेतिर उनीहरूको ध्यान गएको पाइन्छ । घरेलु खाजामा पाइने शक्ति फास्टफुडमा पाइँदैन । बालविशेषज्ञ डा. मनोहरिप्रसाद दासगुप्ताका अनुसार बालबालिकालाई एकपटकको खानामा २० देखि २५ प्रतिशत क्यालोरी आवश्यक छ ।

यसबाहेक हरेक आमाबुबाले बालबालिकाको खानामा सबै प्रकारका पोषक तत्त्व समावेश छन्/छैनन् ध्यान दिनुपर्छ । खाजामा पनि कार्बोहाइड्रेड, भिटामिन तथा खनिज पदार्थ हुनुपर्छ ।

खाजामा आवश्यक पोषणतत्त्वको कमी भएमा विभिन्न रोग लाग्न सक्छ । खाजाको रूपमा फास्टफुड मात्र ख्वाउँदा भोक नलाग्ने हुन सक्छ । यसका अतिरिक्त उनीहरूको मानसिक र शारीरिक विकास पनि तीव्र गतिमा हुन पाउँदैन । अधिकांश बालबालिका बिहान दूध पिएर स्कुल जान्छन् । दूधले मात्र शरीरलाई आवश्यक तत्त्वको पूर्ति नहुने हुँदा ताजा खाना ख्वाएर मात्र स्कुल पठाउनुपर्छ ।

स्कुलको टिफिन तयार पार्दा प्रत्येक दिनका लागि अलग-अलग परिकार बनाउनुपर्छ । बालबालिकाको रुचिअनुसार कुनै दिन रोटी, कुनै दिन खीर, कुनै दिन हलुवा, कुनै दिन फलफूल र गेडागुडीलाई खाजामा समावेश गर्नुपर्छ । उनीहरूले मानेनन् भने पनि मनाउने प्रयास गर्नुपर्छ । सधैं फास्टफुड झोलामा राखिदिएर मात्र बुबाआमाको जिम्मेवारी पूरा भएको मानिँदैन ।

– कमला पन्त

तस्बिर : लक्ष्मी पोखरेल छहरी

बहुपयोगी मास

मासको दाल हामीले धेरै पहिलेदेखि प्रयोग गर्दै आएका छौं । यसलाई कालो दाल पनि भनिन्छ । मासमा भएका गुणहरूका सम्बन्धमा धेरैलाई जानकारी नहुन सक्छ । मासमा फस्फोरस, आइरन, क्याल्सियम र पोटासियम जस्ता खनिज पदार्थहरू प्रशस्त मात्रामा पाइन्छन् । ती खनिज पदार्थहरू हाम्रो शरीरका लागि निकै महत्वपूर्ण छन् । मासमा आयोडिन, भिटामिन बी कम्प्लेक्स पनि पाइन्छ । टुसा उमारेको मासमा भिटामिन सी प्रचुर मात्रामा पाइन्छ । मास उमारेको टुसाले रगतमा भएको कोलेस्ट्रोलको मात्रा कम गर्न मद्दत गर्छ ।

मासको वैज्ञानिक नाम फेजिउलस मुंगी (Phaseolus Mungo) हो । यो लेगुमिनोसी (Leguminosae) परिवारमा पर्छ । मासलाई विभिन्न परिकार बनाउन प्रयोग गर्न सकिन्छ, जस्तो- बारा, मस्यौरा, पापड, डोसा आदि । मासको दालको भूस गाईवस्तुका लागि पोसिलो खानाको रूपमा प्रयोग गर्न सकिन्छ । मासको सय ग्राम दालमा पानीको मात्रा ९ दशमलव ७ प्रतिशत, प्रोटिन २३ दशमलव ४ प्रतिशत, चिल्लो १ प्रतिशत, रेसा ३ दशमलव ८ प्रतिशत र खरानी ४ दशमलव ८ प्रतिशत हुन्छ ।

–पुष्पा मल्लिक

पुरुष सौन्दर्यको होड

पोखरा- सुन्दर बन्ने चाहना महिलाको मात्र हुन्छ भन्ने भनाइ अहिले आएर गलत सावित भएको छ। सौदर्यको दौडमा पुरुषहरू पनि अगाडि लम्किसकेका छन्।

राजधानीसँगै मोफसलको प्रमुख ठूलो सहर पोखरामा पुरुषहरू आफ्नो सौन्दर्यप्रति सजग एवं सचेत हुन थालेका छन्। पुरुषहरूका लागि भनेर यहाँ हेन्डसम पार्लरहरू खुल्न थालेपछि महिला जत्तिकै उनीहरूले आफनो सौन्दर्यमा ख्याल गर्न थालेका हुन्।

सुन्दर बन्ने होडमा युवाहरू घन्टौं पार्लरमै बिताइदिन्छन्। डेढ वर्षअघि ब्युटिसियन कमला गुरुङले पुरुषहरूका लागि भनेर छुट्टै सुरोचक हेन्डसम पार्लर खोलेपछि यहाँ पुरुष सौन्दर्यको होड बढ्न थालेको हो। हेयर स्टाइलदेखि छालाको चमक बढाउन युवाहरूको क्रेज हेन्डसम पार्लरमा देखिएको छ। यसअघि सुन्दरताका लागि राजधानी नै पुग्नुपर्ने बाध्यता थियो।

यसरी हेन्डसम पार्लर नै खुलेपछि युवाहरू युवतीहरू जस्तै कसरी आफूलाई स्मार्ट र सुन्दर देखाउने भनेर चिन्तित हुनुपर्ने पहिलेको अवस्था अहिले यहाँ छैन, स्थानीय पुरुषहरू सौन्दर्यमा अघि बढिसकेका छन्। विदेश बसेर आएका युवाहरूले उतैको शैली पछ्याउन थालेपछि अरूले पनि उनीहरूको देखासिकी गर्न थाले। 'विदेशको प्रभावले पनि सौन्दर्यप्रति युवाहरूलाई आकर्षित गराएको हो,' ब्युटिसियन कमला गुरुङको अनुभव छ।

पुरुषहरूको आकर्षण सौन्दर्यमा बढ्दै गएपछि अहिले आएर यहाँ हेन्डसम पार्लरको संख्या पनि बढ्दै गएको छ। जाँगिरिला युवाहरूले चिप्लेढुङ्गामा खोलेको स्लिक टचमा पुरुषहरूको हुल देख्न पाइन्छ। पुरुषहरूले पुरुषहरूका लागि खोलेको यो पहिलो हेन्डसम पार्लर हो।

कुमार जुहारचन, राजेन्द्र श्रेष्ठ, राजन विक र राजकुमार रसाइलीले खोलेको उक्त पुरुष पार्लर तन्नेरी युवाहरू रोजाइ नै बनेको छ।

तन्नेरी पुरुषहरू प्रायः हेयर कलर, हेयर स्ट्रेट, फेसियल, टाटु आदि गरेर आफनो स्टाइल परिवर्तन गर्छन्। हेयर स्टाइलमा युवाहरू एकै पटकमा ७ सयदेखि १२ सयसम्म खर्च गर्छन्। अरू अनुहारको पोतो डण्डीफोर फालेको त हिसाब किताब नै छैन। 'यो सबै पुरुषहरूमा पनि सुन्दर बन्ने चाहनाले ल्याएको परिवर्तन हो,' स्लिक टच ह्यान्डसम पार्लरका कुमार जुहारचनले साप्ताहिकसँग भने।

फेसनले गाँज्दै लगेपछि पुरुषहरू पनि महिलाकै हाराहारीमा सुन्दर बन्ने सपना बुन्दै छन्। युवाहरूमात्र होइन अधवैंशे पुरुषहरूलाई पनि हेन्डसम पार्लरमा छिरेर राम्रो हुने रहर पलाएको छ। यो यथार्थता यहाँ खुलेका हेन्डसम पार्लरहरूमा प्रवेश गरेपछि जो-कोहीले प्रत्यक्ष अनुभव गर्न पाउँछन्। पुरुष सौन्दर्यको होड देखेर नै पृथ्वीचोकमा अत्याधुनिक शैलीमा खोलिएको गुरुङ ब्युटीपार्लरकी सञ्चालिका चिनु गुरुङलाई पनि छुट्टै हेन्डसम पार्लर खोल्ने सोच आएको छ। गुरुङले भनिन्- सौन्दर्यप्रति युवाहरूको आकर्षण बढ्दै छ।

यसअघि यहाँ पुरुषहरूका लागि पार्लर थिएनन्। फेसनसम्बन्धी कार्यक्रमहरू पनि बढ्दै गएपछि मेकअप पुरुषहरूका लागि महत्त्वपूर्ण बन्दै गयो। सुन्दरतामा महिलाले भन्दा बढी पुरुषले सचेतता अपनाउनु आवश्यक छ, पोखरा लेडी जेसिजकी निर्वतमान अध्यक्ष संगीता पौडेल भन्छिन्- किनकि सभा-समारोह र कार्यक्रमहरूमा महिलाभन्दा पुरुषहरू नै बढी सहभागी हुनुपर्छ।

अहिले विदेशीको देखासिकी गरेर सुन्दर बन्न खोज्ने पुरुषहरू अधिक छन्। पृथक् गेटअप पोखरेली युवाहरूको पहिचान बनेको छ। भिन्न गेट अप र सुन्दर देखिन साता बिराएर हेन्डसम पार्लर जान्छु, स्थानीय गायक विवेक केसिले हेयर स्टाइल मिलाउदै भने। अहिले आएर पोखरामा केही लेडिज पार्लरले पनि पुरुषहरूको हेयर स्ट्रेट सम्म गरेको पाईन्छ। पहिले-पहिले त लेडिज पार्लरमा पुरुषहरू पस्दैनथे। अहिले त्यो धारणामा परिवर्तन आएको छ। कोरियन तथा हङकङ प्रविधिमा आधारित ब्युटी क्लब एसले महिला र पुरुष दुवैलाई सेवा दिंदै आएको छ। महिलाले खोलेको पार्लरमा पुरुषलाई समेत सेवा दिने पार्लर ब्युटी क्लब र सूरोचक हेन्डसम पार्लर हुन्। ब्युटी क्लब एस कोरियन प्रविधिमा आधारित यहाँको एक मात्र सुविधासम्पन्न पार्लर हो। यसैले पनि यहाँ महिला-पुरुष दुवैको घुइँचो हुने गरेको छ।

दिदी-बहिनी स्यान्द्रा र भिस पुन मिलेर पार्लर खोलेका हुन्। नायिका विपना थापादेखि पप स्टारहरू क्रान्ति आले तथा राजु लामा समेत यो पार्लर आएर आफ्नो हेयर स्टाइल बनाइसकेका छन्। युवाहरू पार्लरमा हेयर स्टाइल र फेसियलका लागि आउँछन्, सञ्चालिका भिस पुन भन्छिन्- सौन्दर्यप्रति युवाहरूको चाहना बढिरहेको छ। फोटोग्राफर राम गुरुङ पनि हेयर स्टाइलका सौखिन छन्। उनले ब्युटी क्लब एसबाटै आफनो हेयर स्टाइल परिवर्तन गर्दै आएका छन्। हेयर स्ट्रेटबाट डेडलक हुँदै अहिले आफनो केशलाई वेड्रस बनाएका छन् गुरुङले। चाहना बढदै गए पनि अझै यहाँ पुरुषहरूका लागि पर्याप्त सौन्दर्यप्रशाधन उपलब्ध हुन नसकेको युवाहरूको गुनासो छ। 'विगतको तुलनामा अहिले पुरुषहरूका लागि पनि पर्याप्त सौन्दर्यप्रशाधन उपलब्ध छन्,' हङकङ ब्युटीपार्लरकी मीना गुरुङले भनिन् -सौन्दर्य सामग्रीहरूको सहज उपलब्धताले पनि पुरुषहरूको चाहना बढेको हो।

– शिव शर्मा

पुरुषहरूका लागि
सौन्दर्य उपचार

तपाईं आफ्नो सौन्दर्यमा त ध्यान दिनुहुन्छ तर आफ्नो मिस्टर ह्यान्डसम (श्रीमान्) मा कहिल्यै ध्यान दिनुभएको छ ? आफ्नो ह्यान्डसमको छाला कत्तिको चम्किलो छ, कुर्कुच्चा कत्तिको सफा छ, नङ कुन आकारमा काटेको छ, केश सुख्खा छ वा केश फुलेको छ कि ? यदि श्रीमान्लाई आफ्नो हेरचाह गर्ने समय छैन भने तपाईंले नै उनलाई सजाउन सक्नुहुन्छ।

कहिलेकाहीं लामो बिदामा बाहिर घुम्न जानुको साटो घरमै रमाइलो गरेर बस्नु राम्रो हुन्छ। त्यही समयमा आफ्ना श्रीमान्लाई केही ब्युटि ट्रिटमेन्ट्स दिने जसले गर्दा उनले पनि आफूलाई ऐनामा हेरेकाहेरै गरून्।

सुरुवात केश र स्क्रिङबाट गर्नुपर्छ। यदि फेसियल गर्न जानिन्छ भने अझ राम्रो हुन्छ। श्रीमान्को अनुहारलाई पहिले फेस क्लिन्जरले सफा गर्ने, त्यसपछि एक्सफोलिएसन अथवा कुनै पनि तयारी स्क्रब लगाइदिने। ५-१० मिनट अनुहारको मसाज गर्ने जसले मृत छाला र छालामा जमेको सबै फोहोर हट्छ। अब फेस मसाज गर्न थाल्ने। त्यसका लागि भिटामिन ईयुक्त क्रिम प्रयोग गर्न सकिन्छ। मसाज गर्दा थोरै क्रिम हातमा लिएर अनुहारमा लगाउने, आफ्नो औंलाको सहायताले तलदेखि माथि लाँदै मसाज गर्ने।

आँखावरिपरि र गालामा औंलाले सर्कुलर गरेर घुमाउँदै गर्दनको अघि-पछि कान र काँधमा पनि मसाज गर्ने। १०-१५ मिनेटसम्म मसाज गर्नाले शारीरिक थकान त टाढा हुन्छ नै छाला कसिलो पनि हुन्छ। श्रीमान्को सौन्दर्य उपचार गर्दा समय-समयमा गीत गाउने, कुराकानी-ठट्टा गर्नु वा जोक्स भन्नु रमाइलो हुन्छ।

ग्लोका लागि फेस प्याक

यदि नाक, निधार र चिउँडोमा ब्लेकहेड्स वा ह्वाइटहेड्स छन् भने तातो र चिसो कम्प्रेसन दिएर तिनीहरूलाई बाहिर निकाल्नुपर्छ। त्यसपछि छालामा ग्लो ल्याउन फेस प्याक लगाउनुपर्छ। त्यसका लागि तयारी वा कमेरो माटो वा चन्दनको धूलोको प्याक लगाउन सकिन्छ। १५-२० मिनेट प्याकलाई सुक्न दिने, यो १५-२० मिनेटमा केशको मसाज गर्न सकिन्छ। केशलाई अझ बढी चम्किलो बनाउन तथा सुख्खा हुन नदिन तयारी हेयर प्याक वा मेहेन्दी लगाइदिन सकिन्छ। यसले केशलाई कन्डिसनिङ पनि दिन्छ र सेतो केश छोपिन्छ। अब अनुहारमा लगाइएको प्याक सफा गर्ने। यदि श्रीमान्को आइब्रो धेरै बाक्लो छ भने बीचका रौं थ्रेडिङ वा प्लकिङद्वारा निकाल्ने र आइब्रोलाई सेप दिने।

पुरुषहरूको मेनिक्योर, पेडिक्योर

अब पालो मेनिक्योर, पेडिक्योरको। यसका लागि एउटा बाटामा मनतातो पानी लिने। त्यसमा स्याम्पु, एक चिम्टी नुन, थोरै अमोनिया वा हाइड्रोजन प्याराक्साइड हाल्ने। त्यसपछि -खुट्टालाई १५ मिनेटसम्म डुबाउने। त्यसो गर्नु अघि बढेको नङलाई काटेर राम्रो आकार दिनुपर्छ। अब खुट्टालाई पानीमा डुबाउने। त्यसपछि प्युमिक स्टोनले कुर्कुचामा विस्तारै घोट्ने जसले मृत छाला हटोस्। त्यसपछि ५-७ मिनेटसम्म कुनै प्याक वा स्क्रब लगाउने, त्यसपछि खुट्टा धोएर पुछ्ने तथा खुट्टाको कुनै क्रिम वा बडी आयल लगाउने र राम्रोसँग मालिस गर्ने।

पेडिक्योर जस्तै मेनिक्योर पनि गर्ने। मेनिक्योरमा हातको छालालाई नरम ब्रसले सफा गर्ने। त्यो नरम ब्रसलाई हातले विस्तारै रगड्दै माथि ल्याउने। त्यसपछि हातका औंलाको वरिपरि (क्युटिकल्समा) क्युटिकल क्रिम लगाउनुपर्छ। त्यो सबै क्युटिकल क्लिपरले निकाल्ने। त्यसपछि हातमा राम्रो हेन्ड क्रिम लगाई मसाज गर्ने।

–अरुणा भट्टराई

पुरुषलाई के मन पर्दैन ?

पुरुष र महिलालाई एउटै सिक्काका दुई पाटा मानिए पनि यी दुवैको बानीबेहोरा फरक-फरक हुन्छन्। महिलालाई मन परेको वा जुन कुराले गर्वको अनुभूति हुन्छ त्यही कुरा पुरुषको घृणाको विषय बन्न पुग्छ। यस्ता कुराहरूमा गहिरिएर अध्ययन गर्ने हो भने त्यो धेरै लामो छलफलको विषय बन्न सक्छ, यद्यपि यहाँ पुरुषका केही त्यस्ता महत्त्वपूर्ण बानीहरू उल्लेख गरिएका छन्, जुन महिलाले बुझ्न सके पारिवारिक जीवनमा सहजता आउन सक्छ।

- पुरुषलाई बुझ्न गाह्रो हुन्छ, उनीहरूको बानी समयअनुसार परिवर्तन भैरहेको हुन्छ। त्यसैले पुरुषहरूले कुन समयमा कस्तो व्यवहार मन पराउँछन् भन्ने कुरा बुझ्न सक्नुपर्छ। पुरुष हरबखत आफूले चाहेअनुसार चलोस् भन्ने चाहना राख्नु पनि गलत हो।
- घरव्यवहारको कुरामा पुरुषभन्दा महिला धेरै अनुभवी हुन्छन्, त्यसैले उनीहरू आ□नोभन्दा बढी आ□नो परिवारका बारेमा सोच्छन्। केही किन्नुपरे पुरुष आ□ना सामानमात्र किन्न रुचाउँछन्। उनीहरू आ□नी श्रीमती वा परिवारसँग बजार जान पनि हिचकिचाउँछन्। त्यसैले बजार जाँदा परिवार नै जाने वातावरण निर्माण गर्न सक्नुपर्छ।
- प्रायः महिलाहरू किनमेल गर्न मन पराउँछन् र हरेक सामानको पर्याप्त छनौट एवं मोलभाउ गर्छन्। उनीहरू खुट्टाको जुत्तादेखि भान्साको नुनसम्म पनि राम्रोसँग हेरेर दुई-चारवटा पसलमा छानेर मात्र किन्छन्, जुन पुरुषलाई पटक्कै मन पर्दैन।
- महिलाहरू जबर्जस्ती र हरेक स्थितिमा पुरुषबाटै सहमति र निर्णयको आशा राख्छन् तर पुरुषहरू महिलाको हरेक सूक्ष्म कुरामा ध्यान दिंदैनन् र हरेक कुरामा सहमति दिन रुचाउँदैनन्। यस्ता कुरामा सजग हुनुपर्छ।
- यदि श्रीमान्-श्रीमती कुनै जमघटमा भेला भएका छन् र त्यो जमघट पुरुषको परिवारतर्फको छ भने पुरुष त्यो जमघटमा रमाउँछन् र धेरैभन्दा धेरै समय त्यहाँ बिताउँछन् तर यदि त्यो जमघट महिलाको माइतीतिरको भए त्यहाँ धेरै समय बिताउनु समय बर्बाद गर्नु हो भन्ने धारणा हुन्छ। किनभने कतिपय पुरुष श्रीमतीको परिवारसँग बढी हेलमेल गर्दा आ□नो शान, रवाफ घट्ने हो कि भन्ने सोच्छन्। यस्ता कुरामा बहस नगर्नु नै महिलाहरूको बुद्धिमानी हुन्छ।

सकियो मेला एसियाडको

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं - १५ औं एसियाली खेलकुद गत शुक्रबार कतारको राजधानी दोहामा एक भव्य समापन समारोहका साथ सम्पन्न भएको छ। समापन समारोहमा १६ औं एसियाली खेलकुद आयोजना गर्ने चीनको ग्वाङ्जाओ सहरका मेयरले दोहाका मेयरबाट एसियाली खेलकुदको झण्डा ग्रहण गरेपछि १५ औं एसियाली खेलकुदको औपचारिक अन्त्य भएको हो।

दोहा एसियाडले खेल विश्लेषकहरूलाई धेरै हदसम्म चकित पारेको छ। सन् २००८ को ओलम्पिक आयोजना गर्ने भएको चीनले उक्त ओलम्पिकमा आफूलाई पदक तालिकामा शीर्ष स्थानमा राख्ने दाबीका साथ दोहा एसियाडका ५० प्रतिशतभन्दा बडी स्वर्ण पदकमा कब्जा जमाउने लक्ष्य राखेको थियो तर चीनको यस्तो आशय दोहा एसियाडमा पूरा हुन सकेन।

दोहा एसियाडमा चीनले ४ सय २८ स्वर्ण पदकमध्ये १ सय ६५ स्वर्णका साथ जम्मा ३८ दशमलव ५५ प्रतिशत स्वर्ण पदकमा चित्त बुझाउनुपऱ्यो। त्यसैगरी कुल पदक संख्यामा उसको प्रदर्शन अझ निराशाजनक देखियो। दोहामा वितरण गरिएका १ हजार ३ सय ९३ कुल पदकमध्ये चीनले २२ दशमलव ६८ प्रतिशत पदकका साथ ३ सय १६ पदकमै चित्त बुझाउनुपऱ्यो।

दोहा एसियाडमा पनि दोस्रो र तेस्रो स्थानमा स्वाभाविक रूपमा दक्षिण कोरिया र जापान देखा परे। दोहा एसियाडमा पहिलो पटक आयोजक राष्ट्र पदक तालिकामा पहिलो पाँच स्थानमा देखा पर्न सकेन। आयोजक कतार नवौं स्थानमा चित्त बुझाउन बाध्य भयो। यद्यपी फुटबलको प्रतिष्ठित स्वर्ण पदकमा कब्जा जमाएर कतारले केही हदसम्म आफ्नो आकांक्षा पूरा गऱ्यो।

दोहा एसियाडमा सहभागी ४५ राष्ट्रमध्ये ३८ मुलुकले कुनै न कुनै पदक प्राप्त गरे। दोहा एसियाडमा पदक प्राप्त गर्न चुकेका मुलुकहरूमा पूर्वी टिमोर, कम्बोडिया, भुटान, मालद्विभ्स, ब्रुनाई, ओमन तथा प्यालेस्टाइन हुन्।

दोहा एसियाडमा सर्वश्रेष्ठ खेलाडीको उपाधि दक्षिण कोरियाका पार्क ताए ह्वानलाई दिइयो। १७ वर्षीय ह्वानले पौडीतर्फ ४ स्वर्ण, १ रजत तथा ३ कांस्य पदकसहित कुल ८ पदक जितेका थिए।

खस्कियो नेपालको स्तर

साप्ताहिक विश्लेषण

काठमाडौं- कतारको राजधानी दोहामा सम्पन्न १५ औं एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा नेपालले सहभागिता गरेको १४ खेलका ५१ जना खेलाडीमध्ये तेक्वान्दो खेलमा ३ कांस्य पदक जितेर स्वदेश फर्किएका छन्। समस्त नेपाली खेलकुदको लाज यस पटक तेक्वान्दो खेलमार्फत दीपक विष्ट, मनिता शाही तथा आयषा शाक्यले जोगाए, तर दोहा एसियाडमा नेपालले सहभागिता गरेका अन्य खेलका खेलाडीहरू भने नेपाल पदकको हाराहारीमा समेत पुग्न नसकी स्वदेश फर्कनुपऱ्यो।

श्रीलंकामा सम्पन्न १० औं सागको लगत्तै दोहा एसियाडमा उत्रिएका नेपाली खेलाडीहरूले यस पटक अपेक्षा गरिएजस्तो पदक जित्न सकेनन्। राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्को अदूरदर्शी नीति र योजनाकै कारण नेपालले दोहा एसियाडमा सोचेअनुसारको सफलता पाउन नसकेको खेलकुद विश्लेषकहरूको ठहर छ। दक्षिण एसियाली क्षेत्रमा आफूलाई मार्शल आर्ट खेलको शक्तिशाली राष्ट्र मान्नु नेपालको गलत विश्लेषण रहेको कुरा कोलम्बो सागबाटै प्रमाणित भैसकेको थियो। दक्षिण एसियाली क्षेत्रमा आयोजना हुने खेलकुद प्रतियोगितामा मार्शल आर्ट्सका खेलमा एकपछि अर्को गर्दै असफलता बेहोर्दै आएको नेपालले एसियाली खेलकुदबाट पदकको आशा राखेको घोषणा गर्नु राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्को गलत विश्लेषण थियो, जुन कुरा दोहा एसियाडले पुष्टि गरेको छ।

नेपालले कुनै पनि अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पदकको तुरुप मार्शल आर्टका खेलमै फ्याँक्ने गरेको छ। यसपटक पनि नेपालले तेक्वान्दो, उसु तथा कराँते खेलमा पदकको आशा राखेको थियो, तर तेक्वान्दोमा पनि नेपालको खेलकुदका नीति-निर्माताको विश्लेषणअनुसारको पदक प्राप्त हुन सकेन भने उसु र कराँतेमा त झन् सोचेअनुसारको प्रदर्शनसमेत गर्न सकेन। यी खेलबाहेक नेपालले पदक नजिते पनि बुद्धिचालका खेलाडीहरूले सहनभूति बटुल्ने किसिमको प्रदर्शन गरे, तर बाँकी खेलमा नेपाल केवल सहभागितामै सीमित रह्यो।

१० औं सागमा नेपालले मार्शल आर्ट र अन्य खेलमा पाएको असफलताबाट ठूलो पाठ सिक्नुपर्ने थियो, तर त्यस बेला नेपालले आफ्नो पराजयको मुख्य दोष निर्णायकहरूमाथि थोपरेर आफू जोगिने उपाय रच्यो। यो रणनीतिमा नेपाली खेलकुदका नीति-निर्माताहरू केही हदसम्म सफल भएर स्वदेशमा सहानुभूति पनि पाए तर दोहा एसियाडले नेपाली खेलकुदको कमजोरीलाई नराम्रोसँग नङ्ग्याएको छ।

दोहा एसियाडलाई हेर्ने हो भने समस्त दक्षिण एसियाली क्षेत्रको प्रदर्शन खस्किएको देखियो। दक्षिण एसियाका आठ राष्ट्रले सहभागिता गरेको यो प्रतियोगितामा भारतले मात्र आफूलाई स्वर्ण पदकको हकदार बनायो। स्वर्ण पदकको तालिकामा दक्षिण एसियाको तर्फबाट भारतको मात्र उपस्थिति देखियो, यद्यपि भारतले पनि एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा यसपटक अपेक्षाकृत सफलता भने हात पार्न सकेन। भारतले यस पटक पदक तालिकामा ८ औं स्थानमा चित्त बुझाएको थियो। दक्षिण एसियाली क्षेत्रकै पदकको चर्चा गर्दा पाकिस्तानले १ रजतसहित कुल ४ तथा श्रीलंकाले १ रजतसहित कुल ३ पदकमै चित्त बुझाउनुपऱ्यो भने नेपालले ३ कांस्य, बंगलादेश तथा अफगानिस्तानले १-१ कांस्य पदकमा चित्त बुझाए। भुटान र मालद्बिभ्सले कुनै पनि पदक जित्न सकेनन्। समस्त दक्षिण एसियाको प्रदर्शन खस्किएको अवस्थामा नेपाली खेलकुदका नीति-निर्माताहरूले आफ्नो चित्त बुझाउने पक्का छ, तर त्यसले नेपालको खेलकुद क्षेत्रलाई अझ दयनीय बनाउनेछ भन्ने कुरा १० औं साग र १५ औं एसियाडको प्रदर्शनबाट सम्बन्धित सबैले बुझ्नुपर्छ।

15TH ASIAN GAMES DOHA 2006

अन्तिम पदक तालिका

देश	स्वर्ण	रजत	कांस्य	कुल
चीन	१६५	८८	६३	३१६
द. कोरिया	५८	५३	८२	१९३
जापान	५०	७१	७७	१९८
कजाखस्तान	२३	१९	४३	८५
थाइल्यान्ड	१३	१५	२६	५४
इरान	११	१५	२२	४८
उज्बेकिस्तान	११	१४	१४	३९
भारत	१०	१८	२६	५४
कतार	९	१२	११	३२
चाइनिज ताइपेई	९	१०	२७	४६
मलेसिया	८	१७	१७	४२
सिंगापुर	८	७	१२	२७
साउदी अरेबिया	८	०	६	१४
बहराइन	७	१०	४	२१
हङकङ	६	१२	१०	२८
उ. कोरिया	६	९	१६	३१
कुवेत	६	५	२	१३
फिलिपिन्स	४	६	९	१९
भियतनाम	३	१३	७	२३
युएई	३	४	३	१०
मंगोलिया	२	५	८	१५
इन्डोनेसिया	२	३	१५	२०
सिरिया	२	१	३	६
ताजिकिस्तान	२	०	२	४
जोर्डन	१	३	४	८
लेवनान	१	०	२	३
म्यानमार	०	४	७	११
किर्गिजस्तान	०	२	६	८
इराक	०	२	१	३
मकाउ	०	१	६	७
पाकिस्तान	०	१	३	४
श्रीलंका	०	१	२	३
तुर्कमेनिस्तान	०	१	०	१
लाओस	०	१	०	१
नेपाल	०	०	३	३
अफगानिस्तान	०	०	१	१
बंगलादेश	०	०	१	१
यमन	०	०	१	१
जम्मा	४२८	४२३	५४२	१३९३

अमेरिकामा जमे तेक्वान्दो खेलाडीहरू

दिनेशजङ्ग शाह

पोर्टल्यान्ड, अमेरिका- खेलेर के नै हुन्छ र □ लामो समय नेपाली खेलकुदमै बिताएकाहरूको मुखबाट यो तिक्तता बारम्बार सुनिन्छ। दिग्गज खेल व्यक्तित्वहरूको यो वितृष्णाप्रति असहमत हुने ठाउँ त छैन, तथापि नेपाली खेलकुदमा लागेर केही नै पाइएन भन्ने भनाइ भने केही हदसम्म पूर्वाग्रही एवं अन्यायपूर्ण छ। खेलकुदले नै रोजगारदेखि मान-सम्मान दिएका सयौँ उदारहण नेपाली खेलकुदमा छन्। अझ विदेशी भूमिमा धेरै खेलाडीको अस्तित्वको पर्यायवाची बनेको छ, यहीं सिकेको खेलकुद। अर्थात् नाम, दाम अनि सामाजिक प्रतिष्ठालाई आत्मसात् गरेको छ, नेपाली खेलकुदले।

विशेषत: अमेरिकामा मार्शल आर्ट्सको तेक्वान्दो विधामा थुप्रै नेपाली खेलाडी एवं प्रशिक्षकहरू जमेका छन्। नेपाली तेक्वान्दोका अग्रज दिवाकर महर्जन हुन् वा शुद्धोधन रन्जित, ओलम्पिक पदकधारी विधान लामा हुन् वा साफ गोल्डमेडलिस्ट कोसिस खड्का अमेरिकामा सबैको परिचय तेक्वान्दोसँग जोडिएको छ।

झन्डै दुई दर्जन नेपाली तेक्वान्दो व्यक्तित्वले यही खेललाई पेसा बनाएका छन्। नेपाली तेक्वान्दोका पूर्व प्रशिक्षक दिवाकर महर्जन यसैमध्येका एक हुन्। पोर्टल्यान्डस्थित युएस वेस्ट कोस्ट तेक्वान्दो एसोसिएन हलिउड स्कुल तथा पोर्टल्यान्ड स्कुल सञ्चालन गरेका महर्जन अमेरिकामा सबैभन्दा जमेका नेपाली तेक्वान्दो व्यक्तित्व मानिन्छन्। उनका दुई स्कुलमा झन्डै तीन सय विद्यार्थी प्रशिक्षणरत छन्। तेक्वान्दो व्यवसायमा जमेका महर्जनले साप्ताहिकसँग भने– 'मेहनत, इमान्दारितासँगै तेक्वान्दोप्रतिको लगावले म यहाँसम्म आइपुगेको छु।' १५ वर्षअघि अमेरिका आएका महर्जनले नेपाली तेक्वान्दोका संस्थापक जे के सिनको तेक्वान्दो स्कुलसमेत किनेर आफ्नो व्यवसाय विस्तार गरेका छन्।

गोराहरूको गुरु बनेका महर्जन पोर्टल्यान्डमा 'डान महर्जन' को रूपमा परिचित छन्। आफनो यात्रामा नेपाली तेक्वान्दोको देनलाई स्मरण गर्ने महर्जनले हालै मात्र नेपाली तेक्वान्दोका लागि भनेर डेढ लाखको खेल सामग्री नेपाल पठाएका छन्। पोर्टल्यान्डमा रहेका अमेरिकीहरूको सहयोग एवं महर्जनको सक्रियतामा अन्तर्राष्ट्रिय मैत्रीपूर्ण तेक्वान्दो प्रतियोगिताका पाँच संस्करण सम्पन्न भैसकेका छन्।

एक समय तेक्वान्दोकी चर्चित अनुहार सीता राई पनि तेक्वान्दो प्रशिक्षणमै व्यस्त छिन्। दिवाकर महर्जनको हलिउड स्कुलकी प्रशिक्षक राई आर्थिक एवं समाजिक रूपमा पेसाबाट पूर्ण सन्तुष्ट रहेको बताउँछिन्। सन १९८८ मा काठमाडौँमा आयोजित एसियन तेक्वान्दो च्याम्पियनसिपमा कांस्य पदक जितेकी राईका अतिरिक्त आठौं र नवौं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगिताकी स्वर्णधारी रेणुका मगर पनि अमेरिकामै जमेकी छिन्। केही महिना हलिउड स्कुलमै तेक्वान्दो सिकाएकी मगरले भनिन्– 'अमेरिकाजस्तो ठाउँमा आफ्नो सीपको सदुपयोग गर्नुभन्दा ठूलो कुरा अरू के हुन सक्छ?' पेसाले कम्प्युटर इन्जिनियर केबिन महर्जन पनि सोही स्कुलका तेक्वान्दो प्रशिक्षक हुन्।

सन् १९८८ को सोल ओलम्पिकमा कांस्य पदक जितेका विधान लामाले पनि पोर्टल्यान्डमा एउटा तेक्वान्दो स्कुल खोलेका छन्। एक दशकभन्दा लामो समयदेखि अमेरिकामा बसिरहेका लामा तेक्वान्दो मोहका कारण स्कुल खोलेको बताउँछन्। लामा भन्छन्– 'स्कुल सञ्चालन गर्नु मेरो रहर हो।'

त्यसैगरी सन् १९९२ को बार्सिलोना ओलम्पिक खेलेका नारायण गुरुङको पनि तेक्वान्दो स्कुल छ। उता अन्तर्राष्ट्रिय रेफ्री शुद्धोधन रन्जित पनि तेक्वान्दो व्यवसायमै क्रियाशील छन्। अमेरिकामा तेक्वान्दोको भविष्य सुन्दर रहेको दावी गर्ने रन्जितले आफ्ना छोराछोरीलाई समेत तेक्वान्दोमै क्रियाशील बनाएका छन्।

उता अमेरिकाको मिचिगन राज्यमा बसोबास गर्दै आएका अन्तर्राष्ट्रिय तेक्वान्दो रेफ्री एवं पूर्वप्रशिक्षक लवप्रसाद गोर्खाली अमेरिकालगायत विश्वका विभिन्न मुलुकमा रहेका नेपाली तेक्वान्दो व्यक्तित्वहरूलाई एकीकृत गर्ने अभियानमा क्रियाशील छन्। अभियानको औचित्य प्रस्ट्याउँदै उनले भने– 'प्रवासबाट नेपाली तेक्वान्दोका लागि सहयोग गर्ने सोचअनुरूप इन्टरनेसनल नेपाल तेक्वान्दो युनियन (इन्टु) को स्थापना गरेका छौं।'

अर्का अन्तर्राष्ट्रिय रेफ्री अमीर श्रेष्ठसँगै आठौं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा स्वर्ण जितेका कोसिस खड्का टेक्सास राज्यको डलास सहरको एक प्रतिष्ठित तेक्वान्दो स्कुलमा प्रशिक्षक छन्। नेपाली सेनाका पूर्वखेलाडी मनमोहन वाइबा भर्जिनियास्थित अमेरिकी तेक्वान्दो एसोसिएसन (एटीए) मार्सल आर्ट्स स्कुलमा तेक्वान्दो सिकाउँछन्।

नवौं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा मुलुकका लागि स्वर्ण जितेका दाजु-भाइ निर्मल र निरन्जन श्रेष्ठ पनि तेक्वान्दो व्यवसाय सुरु गर्ने सोचमा छन्। तेक्वान्दोकै कारण छोटो समयमै अमेरिकी ग्रीन कार्ड पाएका निरन्जन श्रेष्ठ भन्छन्– 'अमेरिकामा तेक्वान्दोमै लागिरहने सोच छ।' तेक्वान्दोले एसियाडका पदकधारी किशोर श्रेष्ठ तथा सविता राजभण्डारीलगायत नेपाली तेक्वान्दोका पूर्व मुख्य प्रशिक्षक सन्तोष प्रधानलाई समेत अमेरिकामा स्थापित गराएको छ।

छोटकरी समाचार

धरानलाई पूर्वखेलाडी र लाहुरेको सहयोग

साप्ताहिक समाचार

धरान– बेलायतमा बसोबास गरिरहेका धरानका लाहुरे तथा पूर्वफुटबल खेलाडीहरूले धरान फुटबल क्लबलाई फुटबल विकासका कार्यक्रम सञ्चालनका निम्ति बल तथा रकम सहयोगस्वरुप पठाएका छन् ।

उनीहरूले पठाएको इङ्लिस प्रिमियर लिगको म्याच बल तीनवटा तथा नगद ३५ हजार रुपैयाँ बेलायतमा रहेका धरानेहरूका प्रतिनिधि विकास राईले एक कार्यक्रमबीच शनिबार धरान फुटबल क्लबलाई हस्तान्तरण गर्नुभएको थियो । कार्यक्रममा पूर्वब्रिटिस गोर्खा आर्मी विकास राईलाई दोसल्ला ओढाई सम्मान गरिएको थियो । बेलायतमा बसोबास गरिरहेका पूर्व फुटबल खेलाडी तथा लाहुरेहरूले धरान फुटबल क्लबलाई निरन्तर सहयोग गरिरहने राईले बताए । बेलायतमा रहेका पूर्वफुटबल खेलाडी तथा धरानेहरूले यसअघि पनि नगद तथा खेल सामग्री उपलब्ध गराइसकेका छन् ।

महिला फुटबल फागुनमा

धरान– प्रथम दन्तकाली महिला फुटबल प्रतियोगिता आगामी फागुन १ देखि धरानमा सञ्चालन हुने भएको छ । झापा, मोरङ, रौतहट, काठमाडौंलगायतका १० वटा टिमको सहभागिता रहनेछ ।

महिलाहरूको प्रतिभा प्रस्फुटन होस्, सामाजिक खेल भावनाको विकास होस् भन्ने उद्देश्यका अतिरिक्त सन् २००७ को अप्रिलमा दक्षिण एसियाली फुटबल महासंघको आयोजना कलकत्तामा हुने महिला फुटबल प्रतियोगितामा धरानबाट धेरैभन्दा धेरै महिला खेलाडीलाई सहभागी गराउने उद्देश्यले यो प्रतियोगिता सञ्चालन गर्न लागिएको हो ।

प्रशिक्षक मिलन श्रेष्ठले स्थानीय खेल मैदान डिपो मा.वि. मा प्रशिक्षण दिइरहेका छन् । 'सिनियरलाई ट्रेनिङ दिन सजिलो भए पनि नयाँ आउनेहरूलाई अलिक गाह्रो पर्दैछ ।' -मिलन श्रेष्ठले बताए । प्रतियोगिताका विजेतालाई २५ हजार नगद तथा उपविजेतालाई १५ हजार प्रदान गरिने जानकारी क्लबका अध्यक्ष सुवास राईले दिएका छन् ।

पोखरामा बास्केटबल प्रतियोगिता

पोखरा– कास्की जिल्ला बास्केटबल संघले यहाँ चौथो पटक अन्तरमाविस्तरीय प्रतियोगिता सम्पन्न गरेको छ । प्रतियोगितामा छात्रातर्फको उपाधि भने मनकामना बोर्डिङ स्कुलले हात पार्‍यो । मनकामनाले तीन वर्षको अन्तरालपछि पहिलो पटक यो उपाधि जितेको हो । यसअघि तीन वर्षदेखि लगातार बालकल्याण बोर्डिङ स्कुलले उक्त उपाधिमाथि आफ्नो एकछत्र राज जमाएको थियो । सुरुमा राम्रो खेल प्रदर्शन गर्न नसके पनि खेलको अन्त्यतिर भने मनकामना आक्रामक रूपमा प्रस्तुत भएको थियो ।

उता छात्रातर्फको खेलमा ज्ञानुबाबा बोर्डिङ स्कुलले टप्स बोर्डिङ स्कुललाई पराजित गरी उपाधि आफ्नो हात पार्‍यो । प्रतियोगितामा छात्रतर्फ कुमुदिनी होम्स तथा छात्रातर्फ प्यारामाउन्ट स्कुल तृतीय भएका थिए । प्रतियोगितामा बालकल्याणका गौरव तामाङ तथा छात्रातर्फ ज्ञानुबाबाकी मञ्जु गुरुङले मस्ट भ्यालुएबल प्लेयरको उपाधि हासिल गरे । १२ विद्यालयको सहभागिता रहेको प्रतियोगितामा छात्रातर्फ टप्सकी अनिता गुरुङ तथा छात्रतर्फ मनकामनाका दीपक गुरुङ उत्कृष्ट खेलाडीका रूपमा पुरस्कृत भएका छन् ।

मैदान बाहिर

तस्बिर : राष्ट्रिय फोटो पत्रकार समूह

एसियाडपछि शीतयुद्ध

दसौं दक्षिण एसियाली खेलकुदमा स्वर्णपदक जित्न सफल भेट्रान नेपाली उसु खेलाडी बीना लामा (खड्का) अन्ततः दोहा एसियाडमा सहभागी भइनन् । बीनाको अनुपस्थितिलाई लिएर अहिले नेपाली खेलवृत्तले अनेक अनुमान गरिरहेको छ । सन् १९९४ र १९९८ मा दुई पटक एसियाली खेलकुदमा सहभागी भैसकेकी बीना कोलम्बो सागमा सहभागी हुन आफ्नै खर्चमा काठमाडौं आएकी थिइन्, तर बीना एसियाली खेलकुदमा किन सहभागी भइनन् ? राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्ले उनलाई अमेरिकादेखि दोहा आउने टिकटसमेत दिएको थियो । यो घटनाले सबैभन्दा मर्माहत बनाएको छ सागमा तीन पटक स्वर्ण तथा एसियाडमा दुई पटक कांस्य पदक जितेका दीपक विष्टलाई ।

दसौं सागलगत्तै अमेरिका उडेकी बीनाले दीपक विष्ट पनि वैदेशिक प्रशिक्षणका लागि अमेरिका पुगेपछि आफूलाई पनि दीपकसरह सुविधा दिनुपर्ने माग राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्समक्ष राखिन् । बीनाले 'प्रशिक्षणका लागि अमेरिकामा बस्दासमेत दैनिक ५० अमेरिकी डलर भत्ता दिने भए मात्र दोहा आउने' बताएपछि खेलकुद परिषद् तथा ओलम्पिक कमिटीले त्यसलाई अस्वीकार गर्‍यो । कुरा यत्तिमै सकिएन, अमेरिकामै रहेका बीनाका श्रीमान् चन्द्र लामा तथा दीपकबीच त्यहींबाट शीतयुद्ध सुरु भयो । दीपक चन्द्रले आफ्नो चरित्रहत्या गर्न खोजेको आरोप लगाउँछन् । 'चन्द्रले मलाई अमेरिकामा प्रशिक्षण नगरी काम गर्न लागेको हल्ला फिंजाए,' –दीपक भन्छन् ।

'अमेरिकामा काम गर्ने रहर भए म पनि चन्द्रजस्तै पहिले नै अमेरिका पुगेर बसिसकेको हुने थिएँ । देशका लागि खेल्दैछु, त्यो पनि एसियाड, त्यस्तोमा प्रशिक्षण नगरी म कसरी काम गर्न सक्छु ?' दीपकको प्रश्न थियो । यसअघि नै दुई पटक अमेरिका पुगेर फर्किसकेका दीपक आफ्नो पदकले सबै कुराको सफाइ दिइसकेको बताउँछन् । 'प्रशिक्षणबिना आएको भए म पहिलो चरणबाटै घर फर्किन्थें र अहिले योभन्दा ठूलो जवाफ मसँग छैन,' -दीपकले बताए ।

कान्तिपुर गाथा

किशोर नेपाल

चीज बढी हूँ मस्त-मस्त...विपाला बाथरुममा गुनगुनाउँदै थिई। उसलाई लाग्दै थियो ऊ साँच्चै नै मस्त-मस्त भएकी छ। हिँजो कुमारी क्याफेमा संजीतसँग हात मिलाउँदा कस्तो करेन्ट लागेको जस्तो अनुभव भएको थियो उसलाई। त्यति नजीकबाट अहिलेसम्म विपालाले कसैलाई हेरेकी थिइन। क्याफेको साहू आइ नपुगेको भए विपाला र संजीतको हात धेरैबेरसम्म मिलिरहन्थ्यो होला। विपाला सोचेर आफै मख्ख परी र फेरि गुनगुनाउन थाली, मैं चीज बढी हूँ मस्त-मस्त।

कान्तिपुर सहरमा पिउने कुराहरूको अभाव छैन। लेमोनेडको स्वादमा बियर, बियरको स्वादमा लेमोनेड, गन्ध नआउने जीन र साह्रै गनाउने भोडका, जे पनि पाइन्छ। तैपनि मकटेलको स्वाद लिँदै केटा र केटी रमाएर बस्ने ठाउँ छैन। हिँजो संजीतको पापालाई सरकारले दूत नियुक्त गरेको खुसीयालीमा संजीतले विपालालाई सेलेब्रेट गर्न बोलाएको थियो। विपालालाई दूत भनेको के हो ? केही थाहा थिएन। उसले संजीतको पापाका बारेमा सुनेकी पनि थिइन। संजीतको पापा जेसुकै होस् र जोसुकै होस् उसलाई मतलब पनि थिएन। संजीतसँग हात मिलाउँदा लागेको करेन्ट सम्झिएर ऊ मस्त-मस्त थिई।

विपा, आज क्याम्पस नजानू है, विपाले सुनी उसको दाजु केही भन्दैछ। उसले कुरा बुझिन राम्रोसँग। बाथरुमबाट निस्किएर ऊ दाजु नजीक गएर सोधी, किन ? के भयो ? दाजुले झर्केर जवाफ दियो, आज क्याम्पस नजानू। उपत्यका बन्द छ। विपाला चूपचाप कोठामा गई र एफएम खोली। एफएम भन्दै थियो, सरकारले सम्झौताविपरीत दूतहरू नियुक्त गरेकोमा आज बिहान दस बजेदेखि उपत्यका बन्दको आह्वान गरिएको छ। उसले रेडियो बन्द गरी र बैठकमा आई। बाबा हजूर टेलिफोनमा कसैसँग कुरा गर्दै होइसिन्थ्यो, सरकारले गर्न नहुने काम नै गरेको हो। आफ्ना मान्छेको हितबाहेक देशको हित हेर्न सक्को भए त यो अवस्था नै आउने थिएन...

विपालाले बाबा हजूरको कुरा बुझिन। उसलाई कुरा बुझ्ने जाँगर पनि थिएन। सोच्दै थिई, के गरेर बिताउने होला दिन। बन्दको बेलामा कतै जाने कुरा पनि भएन।

विपालाले संजीतलाई सम्झी र कोठामा गएर मोबाइलमा संजीतको नम्बर दबाई। उताबाट संजीत बोल्यो, अँ, भन विपु। अँ, तिमी निस्क न। हामी मोटरसाइकलमा गल्ली-गल्लीबाट कतै बाहिर जाउँला नि। नभए वाटर किंगडम जाउँला। बरु तिमी स्वीमिङ कस्ट्युम बोकेर आउन।

संजीतको कुरा सुनेर विपाला एकछिन खिलखिलाएर हाँसी र भनी, यस्तो जाडोमा स्वीमिङ ? के भएको सञ्जु तिमीलाई ?

संजीतले जवाफ दियो, जाडो भए म तताइदिउँला नि। विपाला लाजले भुतुक्क भई। उसले थप केही बोलिन। एघार बजे सहिद नगरको चोकमा संजीतसँग भेट्ने फिक्स भएपछि उसले मोबाइल डिस्कनेक्ट गरी। यसपछि मात्र विपाला सोच्न थाली दूतहरूका सम्बन्धमा। ऊ अखबार पढ्न थाली। अखबारमा संजीतका पापाका बारेमा लेखेको थियो, सरकारी सेवामा रहँदा संधै सत्तामा बस्ने व्यक्तिको स्वार्थमा लागेर अकूत सम्पत्ति कमाएको व्यक्ति। जनआन्दोलन दबाउने व्यक्तिका रूपमा रायमाझी रिपोर्टमा पनि उनको नाम छ। खासै केही बुझिन विपालाले। राजनीतिमा ऊ निकै कमजोर छ। क्याम्पस युनियनमा भोटदिने बेलामा ऊ राजनीतिलाई भन्दा साथीलाई भोट दिन्छे। तर, आज खबर पढेपछि ऊ नियास्री भई। उसलाई लाग्यो, जनआन्दोलन दबाउने व्यक्तिलाई दूत बनाउन त नहुने नै हो। त्यसपछि मनमनै उसले घरबाट बाहिर ननिस्किएर बन्दलाई सघाउने निर्णय गरी। उसले दिमागको मेमोरी कार्डबाट संजीतको नाम पनि इरेज गरी र मोबाइल अफ गरेर सुती।

प्रीतिको गीत, डिजेको संगीत

राजु घिसिङ

धरान– मुलुककै जेठो गल्फ कोर्सको वातावरण गत शुक्रबार संगीतमय बनेको थियो। गल्फ खेलाडीले भरिनुपर्ने घाँसे मैदानमा प्रीति कौरको गीत, राजधानीका डिजेद्वय बीम्यान तथा पायलको संगीत मिक्सिङमा निर्धक्क नाचिरहेका युवाहरूको खचाखच भीड देखिन्थ्यो। पार्टी नेपालको इभेन्ट म्यानेजमेन्टमा सम्पन्न 'सूर्य लाइट्स रिदम नाइट्स'मा स्थानीय डिजेहरूको तालमा नाच्दै आएका धरानेहरू गायिकाको गीत तथा व्यावसायिक डिजेद्वयको सांगीतिक मिश्रणमा नाच्न पाउँदा दंग परेका थिए। चिसो बढेकाले युवा-युवतीहरू खुला मैदानमा ज्याकेट लगाएरै पनि असिनपसिन हुँदै नाचिरहेका देखिन्थे।

निर्धारित समयभन्दा दुई घण्टा ढिलो गरी बेलुकी ६ बजे सुरु भएको डान्स पार्टीलाई गायिका प्रीति कौरले आफ्नो लोकप्रिय गीत 'धेरैपल्ट जीवनमा' गाउँदै तताएकी थिइन्। सेक्सी देखिएकी कौरको हात छुन खोज्ने युवाहरूको भीड हटाउन कार्यक्रम संयोजक पार्टी-९७७ का स्वयंसेवकहरूलाई हम्मेहम्मे परेको थियो। १८ वर्षभन्दा कम उमेरकालाई प्रवेश निषेध भनिए पनि स्कुले विद्यार्थीहरू पनि डान्स गर्दै पार्टीको मनोरञ्जन लिइरहेका थिए।

बार अफ डिजे-२००५ का विजेता बीम्यान तथा नेपालको पहिलो महिला डिजे पायलको म्युजिक मिक्सिङमा उक्त डान्स पार्टी करिव साढे तीन घन्टा चल्यो। सविन राईको रक पप डिजेद्वयले मिक्सिङ गर्दा उनका घरेलु फ्यानहरू उफ्रँदै नाचेका थिए भने पार्टीमा उपस्थित सविन मैदानको एक छेउमा बसेर हाँसिरहेका थिए। प्रीति कौरले चर्चित हिन्दी तथा अंग्रेजी गीत गाउँदै श्रोताहरूलाई थप मनोरञ्जन प्रदान गरेकी थिइन्।

ब्लुबर्ड मलमा क्याटवाक

त्रिपुरेश्वरस्थित ब्लुबर्ड मलको प्रवर्द्धनका लागि गत १४ डिसेम्बरदेखि सिजन्स अफ बेल्स अर्थात् घन्टीको मौसम शीर्षकमा विभिन्न कार्यक्रम सञ्चालन भैरहेका छन्। आगामी डिसेम्बर ३१ सम्म सञ्चालन हुने उक्त कार्यक्रमअन्तर्गत गत शुक्रबार एउटा फेसन कार्यक्रम सम्पन्न भयो।

ब्लुबर्ड मलमै उपलब्ध पुरुष तथा महिलाका विभिन्न ब्रान्डेड पहिरनलाई समेटेर कोरियोग्राफर प्रबल श्रेष्ठले नसिम प्रधान, रमनी जोशी, आयुषा बस्नेत, सविता महर्जन, सृष्टि श्रेष्ठ, गौतम मानन्धर, मञ्चिन शाक्य, सुहृद ज्योति आदि व्यावसायिक मोडललाई क्याटवाक गराए। उक्त अवसरमा स्पोर्टी, क्याजुएल, फर्मल, सेमिफर्मलअन्तर्गतका पहिरन शैलीहरूलाई सहभागी मोडलहरूले प्रस्तुत गरेका थिए। 'सिजन्स अफ बेल्स' अन्तर्गत अर्को फेसन कार्यक्रम सोही स्थानमा डिसेम्बर २३ तरिखमा प्रस्तुत गरिँदैछ।

पूर्वाञ्चल सरगम आइडल

साप्ताहिक समाचार

धरान– पूर्वी नेपालमा रहेका गायन प्रतिभा खोज्नका निम्ति ६ महिनाअघिदेखि सरगम संगीत विद्यालयले सञ्चालन गरिरहेको 'पूर्वाञ्चल सरगम आइडल'को फाइनल चरण पुस ८ गते शनिबार धरानमा हुँदैछ। भोलि हुने फाइनलमा ७ सय ५० जना सहभागीमध्ये १० जना अन्तिम प्रतिस्पर्धा गर्दैछन्।

आधुनिक, लोक, पप तथा शास्त्रीय गीतमध्ये कुनै दुई प्रकारका एक-एकवटा गीत गाएको आधारमा पूर्वाञ्चल सरगम आइडलको विजेता घोषणा गरिने सरगम संगीत विद्यालयका निर्देशक ओमप्रकाश राईले बताए। पूर्वाञ्चल सरगम आइडलको विजेताले नगद पुरस्कारस्वरूप १० हजार रुपैयाँ हात पार्नेछन्। विजेतालाई एउटा एकल अल्बम निकालिदिने सुविधा पनि आयोजकले दिएको छ। एल्बमका दुई गीतको म्युजिक भिडियो पनि निर्माण गरिदिने निर्देशक राईले बताए। उत्कृष्ट १० चुनिएकाहरूको एउटा सामूहिक अल्बम निकाल्ने तयारी सरगम संगीत विद्यालयले गरिरहेको छ।

तालिम
फोटोग्राफी
भिडियोग्राफी
कलरल्याब
लेमिनेशन
डिजिटल फोटोग्राफी
सम्पर्क: डिजिटल भिडियोग्राफी
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
४२१९१०३७, ४२१६२९१

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:–साग्रीला पर्यटन तथा होटल तालिम केन्द्र
नयाँ बानेश्वर चोक (अन्तराष्ट्रिय सभा केन्द्रको पानी ट्यांकीको पश्चिम)
४४७५११३/४४७२५५३
(विहान ७:०० देखि बेलुका ७:०० सम्म)

Photography/Videography तालिम
Photography Course गर्नेलाई Digital Photo Editing सित्तैमा
Videography course गर्नेलाई D. Video Editing सित्तैमा
नेपालकै १ Study Center (CTEVT द्वारा सम्बन्धनप्राप्त)
■ आफ्नै कोर्षबुक र Media भएको। ■ Worldwide valid certificate
■ एकपटक सिकेपछि दोहोऱ्याएर सिक्न नपर्ने।
KANTIPUR PHOTOGRAPHY VIDEOGRAPHY INSTITUTE
पुतलीसडक चोक, फोन ४४४३३१९

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 (प्र.)लि. सँग सुरक्षित प्रबन्ध निर्देशक : कैलाश सिरोहिया, निर्देशक : विनोदराज ज्ञवाली/स्वस्तिका सिरोहिया, सम्पादक : सुवास ढकाल