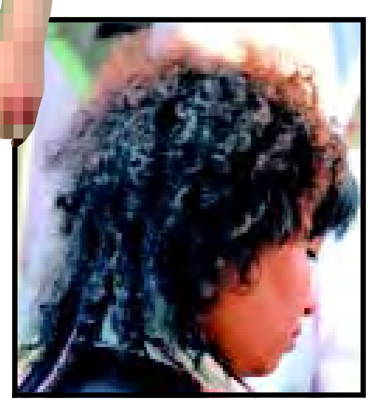
• वर्ष १३ • अंक … २४, २०६… TAHIK • Nepali National Weekly • Friday, Mar. 7, 2008 • पृष्ठ २४ • मूल्य रु. ८/-

फेसन रफ एन्ड टफको

अहिले फेसनेबल युवायुवतीहरूले लगाउने कपडाहरू बिल्कुलै साधारण हुँदैनन्, केही फरक हुन्छन्। कसैले ग्रन्च गर्छन् त कसैले विभिन्न वस्तुका आकृति बनाएर पहिरन तयार गराउँछन्। सर्ट, पाइन्ट तथा टिसर्टको कुरा त भयो नै, जुत्ता पनि उस्तै रफ। हेयर स्टाइल त झन् जिकज्याक।



● **शिव शर्मा**

पोखरा- ओहो कस्तो रफ एन्ड टफ स्टाइल। कस्तो गजबको फेसन ? युवायुवतीको अहिलेको बदलिंदो फेसन देख्नेहरूले भन्ने यही नै हो। फेसन नबुझ्नेहरू भने कस्तो हावा फेसन भन्नसमेत चुक्दैनन् तर फेसनपारखीहरूलाई अहिले के फेसन चलेको छ भनेर सोधियो भने जवाफ एउटै आउँछ- 'रफ एन्ड टफ त हो नि।' युवा हुन् वा युवती अहिले आफूलाई रफ स्टाइलमा रूपान्तरण गरेका छन्। जसरी हुन्छ पृथक् देखिने स्टाइललाई सबैले अवलम्बन गर्छन्।

हिपहप, पङ्क फिटिङ स्टाइलसँगै फेसन बजारमा अहिले रफ टफ स्टाइल छाउन थालेको छ। रफ भन्नाले 'ओभर रफ' पनि होइन फेसनका पारखी केदार बाँस्तोला भन्छन्- 'अहिले सुहाउँदो रफ स्टाइल चलेको छ।' मोडलका रूपमा समेत चिनिएका बाँस्तोला रफ हेयर स्टाइलसँगै पहिरन शैली पनि उस्तै अपनाउँछन्। अहिले फेसनेबल युवायुवतीहरूले लगाउने कपडाहरू बिल्कुलै साधारण हुँदैनन्, केही फरक हुन्छन्। कसैले ग्रन्च गर्छन् त कसैले विभिन्न वस्तुका आकृति बनाएर पहिरन तयार गराउँछन्। सर्ट, पाइन्ट तथा टिसर्टको कुरा त भयो नै, जुत्ता पनि उस्तै रफ। हेयर स्टाइल त झन् जिकज्याक। हेयर स्टाइल बिग्रन्छ भनेर खल्तीमा काइँयो लिएर हिंड्ने कुनै बेलाको ट्रेन्ड अहिले बदलिएको छ।

आजभोलिका युवाहरूले केश कोर्दैनन्। कोर्ने स्टाइलको केश भए पो कोर्नु ? जिन्स डिजाइनर बिक्कु नवाङ आफ्नो रफ केश मिलाउँदै भन्छन्- 'पहिरन शैलीअनुसार हेयर स्टाइल पनि रफ बनाएको हुँ।' फेसनेबल युवायुवतीहरू रफ स्टाइलकै जिन्स पाइन्ट, सर्ट, हाफ पाइन्ट, स्कटआदिको माग गर्छन्।

युवतीहरू स्कटल्यान्ड कपडाको रफ स्टाइलको मिनीस्कर्ट र ओपन टप्समा सजिन मन पराउँछन् भने युवाहरू बेली लोयस्ट र बेगी जिन्समा आफूलाई रफ एन्ड टफ अनुभव गर्छन्। युवाहरू जिन्सका थरी-थरीका स्टाइलमा रफ शैली अपनाउँछन्। युवतीहरूले पनि जिन्ससँगै रफ शैलीलाई अंगिकार गर्ने गरेका छन्। डिजाइनर प्रभा रञ्जित भन्छिन्- 'अहिले बजारमा रफ एन्ड टफकै जगजगी छ।' जाडो मौसमले बिस्तारै छोड्दै गएपछि फेसनको पारो अझ चढ्दैछ।

यस्तो स्टाइल १९७० देखि १९८० तिर नै चलेको हो। पहिलेको तुलनामा केही परिष्कृत भएर आए पनि स्टाइल भने उस्तै हो। रफ शैलीले पनि आफूलाई टिपटप देखाओस् भन्ने चाहना हरेक फेसन पारखीमा हुन्छ। रफ भनेर जथाभावी लगाएर पनि भएन।

पृष्ठ १७ मा जारी

साप्ताहिक झल्को

रंगमञ्च

संखुवासभाको सिसुवाखोलाका १४ चेली कुवेतमा बेचिएको डेढ वर्ष पूरा हुन लागेको छ। यही पीडा व्यक्त गर्न सिसुवा- ७ र ८ का युवाहरूले चेलिबेटी बेचबिखनविरुद्ध गाउँमा नाटक प्रदर्शन गरे। मुना, सीता तथा गान्धीश्री कुलुङजस्ता गाउँका चेली कुवेतमा पु¥याएर बेचिएको अनि उनीहरू भाग्दै गाउँ आइपुगेपछि पुनः अन्य चेलीले बेचिनु नपरोस् भन्ने कामना गर्दै युवाहरू यो अभियानमा जुटेका हुन्। युवाहरूले रोजगारी वा अन्य प्रलोभनमा परेर घरघरका चेलीहरू पीडित बन्ने गरेको पीडा रोक्न 'चेलीबेटी बेचबिखनविरुद्ध हाम्रो अभियान' नाटक मञ्चन गरिएको नाटकका कलाकार चन्द्रमान कुलुङ बताउँछन्। यो नाटकसहित उनीहरूले नृत्य एवं गीत पनि प्रस्तुत गरेका थिए।

–सुरेन्द्र सुवेदी

संविधानसभा निर्वाचनका विषयमा जनचेतना अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले मुलुककै तीन ठूला नाट्यसमूह सर्वनाम, आरोहण-गुरुकुल र कुसुमले ७५ जिल्लाका १ हजार ५ सय स्थानमा सडक नाटक मञ्चन गर्ने भएका छन्। रंगकर्मी अशोष मल्लद्वारा लिखित उक्त नाटकमा संविधानसभाको महत्त्व तथा यसमा जनताको व्यापक सहभागिताको विषय समेटिएको छ। नाट्ययात्राको यो श्रृङ्खलाअन्तर्गत गत शुक्रबार आरोहण गुरुकुलले काठमाडौंको रत्नपार्कमा पहिलो पटक उक्त नाटक मञ्चन गरेको थियो। रंगकर्मी मल्लका अनुसार नाटक एउटै भए पनि तीनवटै समूहले निर्देशन आ-आफ्नै शैलीमा गर्नेछन्। आरोहण मात्र होइन, अन्य दुई समुह पनि देश दौडाहामा निस्किसकेका छन्। यता आरोहण गुरुकुलले स्थानीय स्तरका २१ वटा नाट्य समूहलाई स्थानीय साझेदारका रूपमा प्रयोग गर्दै उनीहरूमार्फत नाटक मञ्चन गराउने भएको छ। जसअनुसार स्थानिय नाट्यसंस्थाका कलाकारहरूलाई आवश्यक तालिम उपलब्ध गराइएको रंगकर्मी सुनील पोखरेलले बताए। स्थानीय स्तरमा स्थानीय भाषामा नाटक मञ्चन गरिने पोखरेलले जानकारी दिए। आईएफइएस नेपाल तथा निर्वाचन आयोगको सहयोगमा यो नाट्य अभियान सञ्चालन भएको हो। आईएफइएसका प्रमुख पिटर अर्बिनका अनुसार नाटक विधा सर्वसाधारणले सजिलै बुझ्ने माध्यम भएकाले संविधानसभा निर्वाचनका सम्बन्धमा सचेतना जगाउन यो माध्यम प्रयोग गरिएको हो। अभियानकै क्रममा निर्वाचन आयोगद्वारा प्रकाशित संविधानसभासम्बन्धी जानकारीमूलक पुस्तिकासमेत वितरण गरिनेछ।

नाट्य संस्था आरोहण गुरुकुल यतिखेर नयाँ नाटकको रिहर्सलमा जुटेको छ। एसिया फाउन्डेसनसँगको सहकार्यमा केही समयअघि मुलुकका प्रबुद्ध व्यक्तिहरूलाई नगरकोट क्याम्पमा राखेर सञ्चालन गरिएको कार्यशालाको विषयवस्तुमा आधारित रहेर तयार पारिएको कथामा यो नाटक मञ्चन हुनेछ। 'नयाँ नेपाल' शीर्षकको यो नाटकमा गुरुकुलका कलाकारहरूले अभिनय गर्नेछन्। नाटकको लेखन तथा निर्देशन रंगकर्मी सुनील पोखरेलले गर्नेछन्।

ग्यालरी

गत शुक्रबार र शनिबार दुई दिन नेपाल आर्ट काउन्सिल बबरमहलमा विगतको नेपाललाई सम्झाउने विभिन्न तस्बिरहरू प्रदर्शनी गरियो। लडाइँमा जनता शीर्षकको तस्बिर आलेखमा समावेश भएका द्वन्द्वकालीन तस्बिरलाई मुलुकका विभिन्न स्थानमा प्रदर्शन गर्दै अन्तिम पटक काठमाडौंमा प्रदर्शन गरी तस्बिर दौडाहा समापन गरिएको थियो। नेपालयको आयोजनामा सशस्त्र द्वन्द्वका समयमा फोटोपत्रकारहरूले खिचेका ६० वटा तस्बिरलाई मुलुकका ३० स्थानमा प्रदर्शन गरिएको थियो। यात्रा टोलीका निर्देशक तथा तस्बिर आलेख पुस्तकका सम्पादक कुन्द दीक्षितको नेतृत्वमा देश दौडाहामा निस्किएको यो समूहले प्रदर्शनीको क्रममा थुप्रै स्थानीय जनताको सदभाव पाएको उल्लेख ग¥यो। पत्रकार दीक्षितका अनुसार प्रदर्शनी अवलोकन गरिसकेपछि प्रायः सबैले अब यस्तो दृश्य देख्न नपरोस् भनेर प्रतिक्रिया जनाएका थिए। करिब ३ लाख दर्शकले अवलोकन गरेको यो यात्राका क्रममा अवलोकनकर्ताले दिएको प्रतिक्रियालाई समेटेर पुस्तक तयार पारिने बताइन्छ।

स्वदेशी तथा विदेशी कलाकारहरूको संयुक्त चित्रकला प्रदर्शनी सिद्धार्थ आर्ट ग्यालरी बबरमहलमा गत आइतबार प्रारम्भ भएको छ। स्कटल्यान्डका नान मुल्डर, नेदरल्यान्डका जिया कारोफ तथा नेपालका रागिनि उपाध्याय र सीमा शर्मा शाहका प्रिन्ट चित्रहरू प्रदर्शनीमा राखिएका छन्। 'डबल भिजन' शीर्षकको उक्त प्रदर्शनी चैत २ गतेसम्म चल्नेछ।

फोटोग्राफर सुगतरत्न शाक्यका तस्बिरहरूको तेस्रो एकल प्रदर्शनी आज समापन हुँदैछ। द आर्ट सप दरबारमार्गमा गत फागुन १७ गते प्रारम्भ भएको उक्त प्रदर्शनीको शीर्षक 'सुपरलेटिभ्स थ्रु लेन्स' राखिएको छ।

फोटो सर्कलले हरेक महिना आयोजना गर्ने तस्बिर प्रदर्शनीमा गत शनिबार फोटोपत्रकारहरू शैलेन्द्र खरेल, प्रिया बन तथा ब्रायन सोकोलका तस्बिरहरू प्रदर्शन गरिए। बेकरी क्याफे, सुन्धारामा आयोजित उक्त प्रदर्शनीमा फोटोपत्रकारिताका क्रममा शैलेन्द्रले खिचेका विभिन्न किसिमका तस्बिर, ब्रायनले खिचेका जनआन्दोलन भाग दुई, माओवादी आन्दोलन आदिका तस्बिर तथा प्रियाले तस्बिरमा कैद गर्न लायक सम्झिएका विविध प्राकृतिक दृश्यका तस्बिर प्रदर्शन गरिएका थिए।

पुस्तक

गोलमाल

कवि शिवप्रकाशले रचना गरेका ४३ वटा व्यङ्ग्य कविताको संग्रह गोलमाल अन्तर्राष्ट्रिय नेपाली साहित्य समाज अमेरिकाले प्रकाशित गरेको हो। यो कृतिलाई अन्तर्राष्ट्रिय नेपाली साहित्य समाज अमेरिकाद्वारा प्रदान गरिने सन् २००७ को उत्कृष्ट हास्यव्यङ्ग्य पुरस्कार प्रदान गरिएको थियो। व्यङ्ग्यात्मक कविताका पारखिहरूद्वारा रुचाइने यो पुस्तक नेपालमा रहेका पाठकहरूका लागि पनि रुचिकर देखिन्छ।

तपाईंको यो साता

ज्यो. पं. ओजराज उपाध्याय लोहनी

मेष

ग्रहगोचर राम्रा छन्। धन आर्जन हुनसक्छ। सानै प्रयासले ठूलो काममा सफलता मिल्नेछ। पराक्रम बढ्ने क्रम यथावत् रहनेछ। अरूबाट सहयोग पनि पाउनुहोला। मान-सम्मान पाइने तथा भोज-भतेरमा सामेल हुने अवसर जुट्नेछ। आइतबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्ने योग छ।

वृष

समय राम्रो छ। सुरुमा मान-सम्मान मिल्नेछ भने काममा सफलता पनि प्राप्त होला। धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। भाग्यले साथ दिनेछ। मान-सम्मान मिल्नेछ। भोज-भतेरमा सामेल हुन पाइनेछ। अरूलाई विश्वास दिलाउन सक्नुहोला। मंगलबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्न सक्छ।

मिथुन

नैराश्यता एवं उदासीनता बढ्नेछ। काममा सफलता पाउन गाह्रो छ। कुरा काट्नेहरू सक्रिय रहनेछन्। विश्वास गरेकाहरूले धोका दिन सक्छन्। शनिबारदेखि धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ। यात्रा गर्ने अवसर मिल्नेछ। पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ।

कर्कट

साताको पूर्वार्द्ध अनुकूल छैन। काममा अवरोध आउनेछ भने स्वास्थ कमजोर रहनेछ। दुविधा पनि बढ्नेछ। समयमा निर्णय नहुँदा समस्याहरू देखा पर्नेछन्। सोमबारदेखि काममा सुधार आउने, मान-सम्मान पाइने, आम्दानी एवं पराक्रम बढ्ने तथा अधुरा काम पूरा हुने योग छ। सफलताका लागि संयम अपनाउनुहोला।

सिंह

समस्याहरू आउनेछन्। काम गर्दा सजग रहनुहोला। स्वास्थ्य पनि गडबड रहन सक्छ। शत्रुसित कडा प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्ला। यात्रामा सजगता अपनाउनुहोला। आम्दानीको तीव्रता कायमै रहनेछ। भेटघाटमा रमाउने अवसर जुट्नेछ। अध्ययनमा सफलता हासिल हुनेछ।

कन्या

परिश्रम गर्नुपरे पनि धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ। पराक्रमको तीव्रता कायमै रहेछ। व्यवसायमा लाभ हुने योग छ। भेटघाटमा रमाउने अवसर प्राप्त होला। पहिलो भेटमै अरूले सहयोग गर्ने इच्छा प्रकट गर्नेछन्। मंगलबारदेखि स्वास्थ्य गडबड रहने, काममा अवरोध आउने तथा चिन्ता बढ्ने देखिन्छ।

तुला

गलत विचार बढ्नेछ भने काममा अवरोध आउनेछ। कुरा काट्नेहरू सक्रिय रहनेछन्। आइतबारदेखि परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता मिल्नेछ। धन आर्जन अवसर जुट्नेछ। यात्रा हुनसक्छ। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ।

वृश्चिक

घरेलु समस्याले सताउनेछ। काममा अवरोध आउनेछ भने गलत विचार पनि बढ्न सक्छ। कुरा काटनेहरू सक्रिय हुनेछन्। विश्वास गरेकाहरूले धोका दिन सक्छन्। मंगलबारदेखि परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता मिल्नेछ। धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ। व्यवसायमा सफलता हात लाग्नेछ भने पराक्रम बढ्नेछ।

धनु

पराक्रम बढ्नेछ। अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। बोली प्रभावशाली हुनेछ। अरूलाई विश्वास दिलाउन सकिनेछ। व्यवसायमा सफलता मिल्नेछ। मान-सम्मान पनि पाउनुहोला। आइतबारदेखि घरेलु समस्याले सताउनेछ। गलत विचार बढ्नेछ। काममा अवरोध आउने हुँदा सजग रहनुहोला।

मकर

प्रशस्त उतारचढाव आउनेछ। काममा अवरोध खडा हुनसक्छ। विनाकारण बढ्ने विवादले चिन्तित बनाउला। घरेलु समस्या एवं गलत विचारले सताउनेछ। समयमा निर्णय नहुँदा आफ्नो काममा अरूले नै अधिकार जमाउन सक्छन्। शनिबार, आइतबार तथा सोमबार पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ।

कुम्भ

मान तथा भोजन प्राप्तिको अवसर जुट्नेछ। अरूले तपाईंको प्रशंसा गर्नेछन। पराक्रम बढ्नेछ भने अधुरा काम पूरा हुनेछन्। नयाँ काम पाइने योग छ। आफन्तहरूको सहयोग मिल्नेछ। धन आर्जन पनि हुनसक्छ। विवाददेखि टाढै रहनुहोला। अध्ययनमा सुधार आउनेछ। धनमाल हराउन सक्छ। व्यवसायमा क्रमशः सुधार आउनेछ।

मीन

खर्च एवं विवाद बढ्नेछ। काम गर्दा अवरोधको सामना गर्नुपर्ला। अरूले गरेको गलत कार्यको दोष आफूमाथि आइलाग्न सक्छ। घरेलु समस्याले सताउन सक्छ। अध्ययनमा अवरोध आउनेछ। व्यवसायमा बाधा खडा हुनसक्छ। शनिबार, आइतबार, सोमबार तथा बिहीबार मान-सम्मान मिल्नेछ। पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग पनि छ।

यो साताको पञ्चाङ्ग

फागुन २४ गते : औंशी, २५ गते : नारी दिवस, विश्व शान्ति दिवस

साता संक्षेप

फागुन १७ गते शुक्रबार

- सरकार तथा आन्दोलनरत मधेसी मोर्चाबीच आठबुदे सम्झौता सम्पन्न। तराई आन्दोलन फिर्ता।
- निर्वाचन आयोगद्वारा संविधानसभा निर्वाचनका लागि उम्मेदवारी दिने म्याद थप।

फागुन १८ गते शनिबार

- जनमोर्चा, नेमकिपा र वाममोर्चाद्वारा सरकार तथा मधेसी मोर्चाबीच भएको सम्झौताको विरोध।
- सुनको मूल्य २३ हजार रुपैयाँभन्दा माथि।

फागुन १९ गते आइतबार

- सरकार तथा आन्दोलनरत संघीय गणतान्त्रिक राष्ट्रिय मोर्चाबीच सम्झौता सम्पन्न। पूर्वी तराई र पहाडमा सञ्चालित आन्दोलन फिर्ता।
- भिक्टोरिया क्रस विजेता भानुभक्त गुरुङको ८६ वर्षको उमेरमा निधन।
- झापाको गोलधापस्थित भूटानी शरणार्थी शिविरमा आगलागी। १ हजारभन्दा बढी छाप्रो ध्वस्त।
- काठमाडौंका व्यापारी किरण रौनियार गुप्ताको छुरा हानी हत्या।
- नेपाली कांग्रेस रूपन्देहीका क्षेत्रीय प्रतिनिधि गोकर्ण कँडेलको हत्या।
- भारतका सिलकान्त शर्मा सार्कका महासचिवमा नियुक्त।

फागुन २० गते सोमबार

- सरकारद्वारा राज्यका तीनवटै अंग कार्यपालिका, व्यवस्थापिका र न्यायपालिकालाई सिंहदरबार परिसरभित्रै राख्ने गृहकार्य सुरु।
- तराईमा संघर्षरत तीन सशस्त्र समूह तराई जनतान्त्रिक मुक्ति मोर्चा, तराई जनतान्त्रिक मोर्चा तथा मधेसी कोब्राद्वारा सरकारसँग वार्तामा बस्न तयार रहेको जानकारी।
- सरकारद्वारा अरुण तेस्रो जलविद्युत् आयोजना निर्माण गर्न भारतको सतलज जलविद्युत् निगमसँग सम्झौता।
- थप १६ राजनैतिक दलद्वारा निर्वाचन आयोगमा समानुपातिकका लागि बन्द सूची प्रस्तुत।
- चीनका सहायक विदेश मन्त्री हि याफेइ नेपाल भ्रमणमा।
- राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी नेपालको अध्यक्षमा कमल थापा नियुक्त, रवीन्द्रनाथ शर्मा हटाइए।
- सरकारद्वारा स्नातकोत्तर तह उत्तीर्ण बेरोजगार युवालाई यसै वर्षदेखि स्वयंसेवक शिक्षकका रूपमा गाउँ-गाउँमा पठाउने निर्णय।

फागुन २१ गते मंगलबार

- नेपाली कांग्रेसका ६ तथा राप्रपाका १ सांसद मधेसी जनअधिकार फोरममा प्रवेश।
- बाँके क्षेत्र नं. ४ का नेपाली कांग्रेसका उम्मेदवार कृष्णमान श्रेष्ठको घरमा विष्फोट।
- बाजुरा, हुम्ला तथा मुगुको सिमानामा पर्ने भार गाउँमा केन्द्रविन्दु भएको ४ दशमलव ४ रेक्टरस्केलको भूकम्प।
- अनमिनको हेलिकप्टर दुर्घटना। १० जनाको मृत्यु।

फागुन २२ गते बुधबार

- नेकपा माओवादीद्वारा ४० वर्षीय आर्थिक योजना सार्वजनिक।
- अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगद्वारा तत्कालीन शाही आयोगका पदाधिकारीहरूलाई बयानका लागि पुर्जी काट्ने निर्णय।
- अनमिन हेलिकप्टर दुर्घटनाबारे छानबिन गर्न आयोग गठन।
- प्रवेशिका परीक्षाको प्रश्नपत्र छपाइ कार्य सम्पन्न।
- सरकारद्वारा तराई तथा पूर्वी पहाडी जिल्लामा भएको आन्दोलनका क्रममा निधन भएकाहरूलाई सहिद घोषणा गर्ने निर्णय। प्रत्येक सहिद परिवारलाई १० लाख रुपैयाँ उपलब्ध गराइने।
- सरकारद्वारा थप १८ पर्वलाई राष्ट्रिय मान्यता।

दिगो शान्तिका लागि थप प्रगति अत्यावश्यक

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– 'निर्वाचनसहितको शान्ति-प्रक्रियाले मानवअधिकारको संरक्षण गर्ने पूर्णतया समावेशी तथा लोकतान्त्रिक राज्यको निर्माण गर्ने ऐतिहासिक अवसर उपलब्ध गराउँछ तथा यसले सबै नेपाली जनतालाई समाजमा समान र प्रभावकारी रूपमा सहभागी बन्न सक्ने तुल्याउँछ।' नेपालका लागि संयुक्त राष्ट्रसंघीय मानवअधिकार उच्चायुक्तले गत सोमबार जेनेभामा प्रारम्भ भएको संयुक्त राष्ट्रसंघीय मानवअधिकार परिषद्मा प्रस्तुत गर्नुभएको नेपालसम्बन्धी आफ्नो वार्षिक प्रतिवेदनमा उक्त कुरा उल्लेख गरेका छन्।

उच्चायुक्तको उक्त प्रतिवेदनमा राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोगमा आयुक्तहरूको नियुक्ति, अनेक अन्तर्राष्ट्रिय मानवअधिकार लिखतहरूमा हस्ताक्षर वा अनुमोदन गर्ने कार्य तथा निजामती सेवा, प्रहरी र सेनामा भर्ना हुन सीमान्तकृत समुदायहरूका लागि आरक्षण उपलब्ध गराउने नियमावली लागू गरेर नेपाल सरकारले राष्ट्रिय मानवअधिकार प्रणालीको सबलीकरणतर्फ ठोस पहल गरेको कुरा समेत उल्लेख गरिएको छ।

२० लाखभन्दा बढी नेपालीहरूलाई नागरिकताको प्रमाणपत्र जारी गर्ने कार्य पनि सीमान्तकृत समुदायको विद्यमान अवस्थालाई सम्बोधन गर्नेतर्फको अर्को ठूलो फड्को हो भन्दै उच्चायुक्तको प्रतिवेदनले युद्धकालमा नागरिकहरूलाई राज्य तथा विद्रोही दुवै पक्षले बेपत्ता पार्ने कार्यका सम्बन्धमा, मैना सुनुवार घटनाका बारेमा भएको अनुसन्धानका सम्बन्धमा तथा यौन अल्पसङ्ख्यकहरूको अधिकारका सम्बन्धमा अभूतपूर्व निर्णय गरी सर्वोच्च अदालतले सन् २००७ मा नेपालमा मानवअधिकारका पक्षमा अत्यन्त महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेको कुरालाई पनि विशेष प्राथमिकता दिएको छ।

शान्ति-सम्झौताको कार्यान्वयनमा भएको ढिलाइका साथै तराईमा बिग्रँदो सुरक्षास्थितिका कारण उत्पन्न हिंसाको परिणामस्वरूप सन् २००७ मा नेपाल सरकारमाथि मानवअधिकारप्रतिको सम्मान र संरक्षण गर्ने कार्यसम्बन्धी दबाब निरन्तर रह्यो भन्दै उक्त प्रतिवेदनले शान्ति-सम्झौता तथा अन्तरिम सरकारको स्थापनाले आम जनतामा ठूलो आकाङ्क्षा जगाए पनि ती आकाङ्क्षालाई पूरा गर्ने तर्फ विशेष गरी तीनवटा क्षेत्रमा ठूलो प्रगति आवश्यक रहेको औंल्याएको छ।

उच्चायुक्तको प्रतिवेदनले औंल्याएका ती क्षेत्रहरूमा भेदभाव तथा असमानताको अन्त्य, दण्डहीनताको अन्त्य र आमजनताको जीवन, स्वतन्त्रता तथा सुरक्षाको अधिकार संरक्षण गर्ने जस्ता कुराहरू छन्।

भेदभाव तथा असमानताको अन्त्य गर्ने विषयमा प्रतिवेदनले शान्तिप्रक्रिया अघि बढ्दै जाँदा राजनैतिक इच्छाशक्ति आवश्यक भएका यी परिवर्तन ल्याउने तथा गहिरोसँग जरा हालेर बसेका आचरणलाई रूपान्तरण गर्ने कुरासँग सम्बन्धित जटिलता अझ स्पष्ट भएको उल्लेख गरेको छ। यसका लागि प्रतिवेदनले महिला तथा सीमान्तकृत समुदायको थप सहभागिताको व्यवस्था गर्ने मिश्रित प्रणालीबाट संविधानसभाको निर्वाचन सम्पन्न गर्ने कार्य बढी सहभागितात्मक, समावेशी तथा समान समाज निर्माण गर्नेतर्फको एउटा प्रमुख कदम हुने बताएको छ।

मानवअधिकार उल्लङ्घनका लागि दण्डहीनताको अन्त्य गर्ने विषयमा प्रतिवेदन भन्छ- दिगो शान्ति तथा विकासतर्फको सङ्क्रमणलाई सफल बनाउन दण्डहीनताको विद्यमान अवस्थालाई जवाफदेहिताको वातावरणमा रूपान्तरण गर्नुपर्छ। त्यस्तो परिवर्तनका लागि अहिलेसम्म नदेखिएको राजनैतिक इच्छाशक्ति अत्यावश्यक हुन्छ।

आमजनताको जीवन, स्वतन्त्रता तथा सुरक्षाको अधिकार संरक्षण गर्ने राज्यको दायित्वलाई सम्बोधन गर्ने कार्य, सुरक्षाफौज तथा न्यायसम्पादनलाई सबल बनाउने तथा सुधार गर्ने एउटा सुसङ्गत कार्यक्रम अत्यन्त आवश्यक छ भन्दै प्रतिवेदनमा डर र त्रासमुक्त निर्वाचनको वातावरण निर्माण गरियोस् भन्ने कुरा सुनिश्चित गर्न कानुन कार्यान्वयन निकायहरूले विशेष भूमिका निर्वाह गर्नुपर्ने उल्लेख गरिएको छ।

आवश्यक प्रगति हासिल गर्न सबै सहयोग तथा प्राविधिक सहायता उपलब्ध गराउन संयुक्त राष्ट्रसंघीय मानवअधिकार उच्चायोगको कार्यालय तयार छ, संयुक्त राष्ट्रसंघीय उच्चायुक्तको कार्यालय-नेपालका प्रमुख रिचर्ड बेनेटले भनेका छन्- आयोग तथा राष्ट्रिय संस्थाहरूलाई सहयोग गरेर नेपालको राष्ट्रिय मानवअधिकार प्रणालीलाई सबल बनाउँदै नेपालमा परिवर्तनको प्रक्रियामा सहयोग गर्न संयुक्त राष्ट्रसंघीय मानवअधिकारको कार्यालयको रणनीति एउटा अत्यावश्यक तत्त्व हुनेछ।

रिमासँगै झुम्यो पोखरा

पोखरा- गायिका रिमा गुरुङ मञ्चमा प्रस्तुत हुनेबित्तिक्कै दर्शकहरूले जोडदार स्वागत गरे। उनको कर्णप्रिय गीत सुन्न बालकदेखि वृद्धसम्म व्यग्र प्रतीक्षामा थिए। गायिका रिमाले चर्चित गीत 'लाहुरे दाइले परदेशबाट पठायो खबर' के गाएकी थिइन् प्रेक्षालय जुरुक-जुरुक भयो। कम्मर भाँच्दै सुरिलो स्वर घन्काइरहेकी रिमालाई सँगसँगै गीत गाएर तन्नेरीदेखि पाका दर्शकहरूले साथ दिए। दर्शक झुमाउन माहिर गायिका रिमाले गीत मात्रै गाइनन्, आफू पनि सँगै नाचिन्।

कार्यक्रममा गायक त्रिलोक रानाले पनि आफनो हिट गीत 'भूपू मायालु' देखि 'जाने भए जाऊ माया, तिमीजस्तो छैन कोही' आदि गाए। धनकुटादेखि पहिलो पटक गीत गाउन पोखरा आइपुगेका गायक यज्ञ राईले पोखराको फेवाताल र पित्तलदेखि सुनको जलप गाएर पोखरेली संगीप्रेमीहरूको मन राखे। मुस्ताङ सेवा समितिले वृद्धवृद्धा तथा अपाङ्गहरूको सहयोगार्थ मुस्ताङ मिट्स युको शीर्षकको विविध सांगीतिक कार्यक्रमको आकर्षणको मुख्य पाटो भने रवि डंगोल (बेइमान) र गोपाल ढकाल (छन्दे) रहे। स्टेजमा प्रकट भएदेखि आफ्नो प्रस्तुति नसकुन्जेलसम्म दुवैले दर्शकहरूलाई एकोहोरो हँसाइरहे। उता दीपक थापाको 'ढोका खोल न बूढी' प्यारोडी नृत्यले पनि हँसाउन कुनै कसर बाँकी राखेन।

सम्पादकीय

सार्थक नारी दिवस

भोलि फागुन २५ गते नेपाललगायत संसारभर अन्तर्राष्ट्रिय नारी दिवस तथा विश्व शान्ति दिवस एकसाथ मनाईदैछ। संयुक्त राष्ट्रसंघको आह्वानमा मनाइने उक्त दिवसको सान्दर्भिकता हिजोआज अझ बढेर गएको छ। विश्वशान्तिको यात्रा मानिसले घरबाटै थाल्नुपर्छ भन्ने सन्देश दिने विश्व शान्ति दिवस तथा नारी दिवसलाई एकै दिन मनाउने संयुक्त राष्ट्रसंघको आग्रह अर्थपूर्ण पनि छ। यो कुरालाई हामीले मानिसको पहिलो संसार मानिने घर शान्त नभएसम्म समाज तथा शेष संसार शान्त हुन सक्दैन भन्ने अर्थमा पनि बुझ्नुपर्छ। नारी र शान्ति एक–अर्काका पूरक हुन्। संसारमा जति पनि युद्ध र कलह देखा परेका छन् त्यसको कारणमा पुरुषसत्ताको स्वार्थ नै अग्र स्थानमा छ। चाहे घर होस् वा शेष संसार, सबै खालका कलहविरुद्ध नारी दिवसलाई विश्व शान्तिसँग जोडेर शान्तिप्रति नारीको समर्पण भावनाको सम्मान पनि गरिएको हो।

जतिबेला संयुक्त राष्ट्रसंघले ८ मार्चलाई अन्तर्राष्ट्रिय नारी दिवस (सन् १९७५, यो वर्षलाई अन्तर्राष्ट्रिय नारी वर्ष पनि भनिएको थियो) मनाउने निर्णय गरेको थियो। त्यस बेला नेपाललगायत संसारका सबैजसो मुलुकमा नारीहरूको आर्थिक तथा सामाजिक हैसियत निकै कमजोर थियो, उनीहरूको राजनैतिक पहुँच नगन्यजस्तै थियो, तर आज नारीहरूको स्थिति त्यस बेलाको जस्तो छैन। केही अपवादबाहेक संसारका सबैजसो मुलुकले नारी र पुरुषबीचका कानुनी भेदभावलगायत सबै खाले आर्थिक, सामाजिक तथा राजनैतिक भेदभावलाई अन्त्य गर्दै आएका छन्। आजको संसारमा नारीलाई दोयम दर्जाको नागरिक मानिनु असभ्यता र जंगली युगको कुरा मानिन्छ। कतिपय विद्वान्ले स्वतन्त्रता र समानताको मापदण्डमा नारीहरूको समान पहुँचलाई संयुक्त राष्ट्रसंघको सबैभन्दा ठूलो उपलब्धिका रूपमा पनि लिने गरेका छन्। यो नै नारी दिवसको सबैभन्दा ठूलो उपलब्धि पनि हो।

हाम्रो नेपालको सन्दर्भमा पनि नारी दिवसले यहाँको आर्थिक तथा सामाजिक रूपान्तरणमा ठूलो भूमिका निर्वाह गरेको छ। संयुक्त राष्ट्रसंघको नारी दिवससम्बन्धी घोषणापत्रलाई नेपालले पनि तत्काल आत्मसात् गरेर आफ्ना कानुनी तथा अन्य सामाजिक व्यवहारहरूमा परिवर्तन गर्दै लगेको छ। आज नेपालका नारीहरू कानुनी रूपमा पुरुषभन्दा पछाडि छैनन्, तर शैक्षिक असमानताका कारण मुलुकका कतिपय क्षेत्रमा अझै पनि नारीहरू पुरुषको तुलनामा पछाडि देखिएका छन् भने त्यसका कारणहरू केलाउनुपर्ने समय आइसकेको छ। नारी दिवसले हामीलाई त्यस्ता कारणहरू तदारुकताका साथ केलाउन प्रेरित गरिरहेको छ। अन्त्यमा नारी दिवस तथा अन्तर्राष्ट्रिय शान्ति दिवसका अवसरमा मुलुकमा विगत एक दशकदेखि जारी हत्या र हिंसाको दुष्चक्रलाई निरूपण गरी आत्मसम्मानका साथ बाँच्ने आधारहरू निर्माण गर्न सफलता प्राप्त होस्– हार्दिक शुभकामना।

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

चिठीपत्र

मौन सरकार र बिग्रँदो राजनीति

तपाईं नेपाली हुनुमा गर्व गर्नुहुन्छ ? किन ? तपाईं सम्पन्न हुनुहुन्छ होला, त्यसैले। तर म कत्ति पनि गर्दिनँ। ख्याल गर्नुभएको छ, किन ? जुन देशमा आफ्नो ज्यानको सुरक्षाको भीख माग्नुपर्छ। विदेशको त के कुरा, स्वदेशमै पनि कुन विद्रोहीको फेला परिने हो थाहा छैन। बिहान घरबाट निस्किएर बेलुका घर पुगिने हो–होइन, थाहा छैन।

च्याउजस्तै उम्रिएका विभिन्न मोर्चा, गठबन्धनहरूले राजनीतिको नाममा दिनदहाडै नरसंहार गरिरहेका छन्। निर्दोष सर्वसाधारण जनता मारिने घटनाको लेखाजोखा छैन। कुनै पनि समूहले जोसुकैको हत्या, अपहरण गरेर त्यसको जिम्मेवारी लिए पनि सरकार भने घटना घटेकोमा खुसी नै देखिन्छ। नत्र भने किन 'मैले हत्या गरेको हो' भन्दा पनि अपराधीलाई सजायको भागीदार बनाउन सक्दैन ? अपराधीले सजाय नपाउने भएपछि त्यसलाई सरकारले नै प्रोत्साहन गरेको जस्तो देखिन्छ।

देशमा जुन–जुन तन्त्र आए पनि सत्ताको नाम मात्र फेरेर नहुँदो रहेछ। आजभोलि त यस्तो लाग्न थाल्यो– नेपालमा मानिस मार्ने स्वतन्त्रता छ। जसले जति ठूला–ठूला र जति धेरै नरसंहार गर्‍यो त्यो नै शक्तिशाली कहलिने चलन बढेको छ।

अपराध गरेर पनि अपराधीहरू खुलेआम, हाकाहाकी शिर ठाडो पारेर हिँडिरहेका छन्। अत्याचार गर्नेहरू अत्याचार गरिरहेका छन्, अन्याय गर्ने अन्याय गरिरहेका छन्, भ्रष्टाचार गर्ने भ्रष्टाचार गरिरहेका छन् र थिचोमिचोमा पर्नेहरू परिरहेका छन्। जसको शक्ति उसैको भक्ति भनेजस्तै भएको छ।

–नवराज श्रेष्ठ, धादिङ

ठेगाना प्रकाशित हुनुपर्‍यो

म 'साप्ताहिक' को नियमित पाठक हुँ। मलाई यो पत्रिका असाध्यै राम्रो लाग्छ। 'साप्ताहिक' पढ्न नपाए मलाई ज्यादै खल्लो र नरमाइलो लाग्छ। यो पत्रिका मजस्ता धेरै युवाको मनको ढुकढुकी भएको छ। साप्ताहिकमा प्रकाशित सबै सामग्री सान्दर्भिक एवं समयसापेक्ष छन्। मलाई साहित्यप्रति धेरै रुचि छ। समय–समयमा मेरा गजलहरू पनि प्रकाशित भैरहेका छन्। जब पत्रिकामा आफ्ना रचना प्रकाशित हुन्छन्, त्यसपछि रचना कोर्ने र पठाउने उत्साह थपिँदो रहेछ। 'साप्ताहिक' मा प्रकाशित गजल, कविता वा मुक्तकमा रचनाकारको ठेगाना भने प्रकाशित हुँदैन। के ठेगाना प्रकाशित गर्न मिल्दैन ? ठेगाना प्रकाशित भए अझ राम्रो हुने थियो। अन्त्यमा साप्ताहिकको सफलता, उन्नति एवं प्रगतिको शुभकामना।

–बद्री शिवाकोटी, दोलखा

खुसीका लागि आवश्यक तत्व

खुसी मानिसका लागि एक अतुलनीय मूल्य हो। खुसीलाई विशेष गुण पनि मानिन्छ। खुसी मुहारको श्रृंगार, आत्माको पौष्टिक खुराक एवं विधाताले दिएको अनुपम उपहार हो। खुसी बिना मानिस अघि बढ्न सक्दैन। तथापि खुसी बिना गरिएको काम पनि सफल मान्न सकिँदैन। अतः हामीले खुसीलाई बिग्रन र टाढा जान दिनुहुँदैन। खुसी यस्तो चीज हो जसले हामीलाई हर चीजमा सहयोग पुर्‍याउँछ। खुसीले शरीर तन्दुरुस्त एवं फुर्तिलो हुन्छ।

आफ्नो तनमन खुसी तथा सुखी राख्ने कुरा हामी आफैँमा भर पर्छ। हामीलाई कसैले खुसी पार्न सक्दैन। आफू स्वयंले आफैँलाई खुसी पार्नुपर्छ अर्थात् खुसी राख्न सक्नुपर्छ, तबमात्र हामी केही गरेर देखाउन सक्छौं। खुसीको आधार भनेको खुसीका बारेमा चिन्तन गर्नु हो। हामीलाई कार्यअनुसार फल प्राप्त हुन्छ र भैरहेको छ पनि। हामीले जाँतोमा नुन राखेर पिस्दा नुनको धूलो र चिनी राखेर पिस्दा चिनीकै धूलो बाहिर निस्कन्छ। यसप्रकार हामीले मनरूपी जाँतोमा जुन प्रकारको विचार पिस्छौं, सोहीअनुरूप फल प्राप्त हुन्छ। खुसी यस्तो चीज हो जो सद्‌गुणी तथा मूल्यरूपी फूलबाट निस्किएर रसरूपी श्रेष्ठ भावसँग मिलेर तयार भएको हुन्छ। जो अन्त्यमा हितकारी हुन्छ, जसलाई कसैले लिन वा खोस्न सक्दैन।

खुसी सहन दुःखदायी स्मृतिबाट मुक्त हुनु आवश्यक छ। जीवनमा कुनै समस्या नै नभए हामी खुसी रहन सक्छौं तर यो कुरा सम्भव छैन। समस्या नभएको मानिस नै हुँदैन। समस्या जसलाई पनि पर्छ तर समस्याप्रति सकारात्मक दृष्टिकोण राखेर आफ्नो मनोबलद्वारा त्यसको समाधान गर्नुपर्छ। दुःख वा समस्या महसुस नै नगरी त्यसलाई सामान्य रूपमा लिने कलाका रूपमा विकास गरी हामी खुसी रहन सक्छौं। खुसीको आधार खुसीका बारेमा चिन्तन गर्नु हो। जति हामी खुसीका बारेमा सोच्छौं त्यति नै बढी खुसी अविनाशी बन्दै जान्छ। खुसी रहन ओठबाट हाँसेर पुग्दैन। भित्र आत्मादेखि नै खुसीका लागि तत्पर हुनुपर्छ। श्रेष्ठ कर्म गर्नु, मानव धर्मका बारेमा सोच्नु, सेवा तथा परोपकारका बारेमा काम गर्नु ज्ञानी एवं गुणी बन्नाले हाम्रो जीवनमा पुर्‍याएको खाता बढ्दै गएर स्थायी खुसी समेत बढ्दै जान्छ।

जब हामी खुसी हुन्छौं तब टाउकोदेखि पैतालासम्मका अंगहरू फुर्तिला हुन्छन्। खुसी हुँदा छाला, मांसपेशी, नसा रक्तनली, आदिमा प्रशस्त रक्तसञ्चार हुन्छ। शरीरमा स्फुर्ति प्राप्त हुन्छ। हाडजोर्नीको पीडामा कमी आउँछ। श्वास–प्रश्वासलाई गतिशील बनाई फोक्सो तथा घाँटीको मांसपेशीमा समेत रक्तसञ्चार वृद्धि भै अनुहार चम्किलो एवं तेजिलो देखिन्छ। हाँस्दा र खुसी हुँदा हामीले शरीरका अंग–प्रत्यंगहरू गतिशील भै शारीरिक व्यायामबाट प्राप्त हुने लाभ जत्तिकै फाइदा हुन्छ।

–सन्तोष भुजेल

तीतो सत्य

• बाहिरि आवरणले भित्री अस्मिता लुक्दैन।
• यो युगमा गर्ने हातभन्दा बोल्ने मुख बढी छन्।
• सत्य बोल, सबैको प्यारो हुनेछौ।
• कसैलाई दिन सक्दैनौ भने कसैले दिएको पनि नलेऊ।

रोशन एक्वे

• मानिस जीवनको तीन भाग दुःख नै दुःखमा बाँच्छ भने एक भाग मात्र खुसीले बाँच्छ।
• एकान्तले सधैं गम्भीर भावनामा डुबाउँछ।
• बढी बोलेर भन्दा काम गरेर विश्वास पाइन्छ।

रोहन पौडेल

• स्वर्ग र नर्क भन्ने कुरा मरेर गएपछि मात्र भोग्ने कुरा होइन। यो पृथ्वीमै भोग्न पाइन्छ। सुख भोग्नु भनेको स्वर्ग हो भने दुःख भोग्नु नर्क हो।

पद्मा सिटौला

• समस्यादेखि आत्तिएर भाग्नुभन्दा समाधानको बाटो खोजी गर्नु बेस हुन्छ।
• धर्म नभएकी स्त्री र कर्म नभएको पुरुषको कुनै मान्यता हुँदैन।
• जसले धर्ममा आस्था राख्छ उसैलाई मात्र पापको अनुभूति हुन्छ।
• दुःख पर्दा जसले तिमीलाई सम्भन्छ, त्यसले मात्र तिम्रो सहयोग एवं सद्‌भावलाई बुझेको हुन्छ।
• कसैको सहयोग नपाए पनि खिन्न नहोऊ, किनभने कमसेकम दुःखमा तिमीले सम्भने कोही त रहेछ, कसैका त त्यस्ता सम्भने व्यक्ति पनि हुँदैनन्।

– रमेश खड्का

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

–सम्पादक

नीति नियम

यदि श्रीमान्–श्रीमतीमा द्वेष बढ्दै गयो, एक–अर्काको जीवनमा भय उत्पन्न हुन थाल्यो भने आपसी सहमतिमा विवाह सम्बन्धबाट मुक्त हुन सकिन्छ। यदि स्त्री बढी द्वेष गर्ने तर उनको लोग्ने छाड्न चाहँदैन भने त्यस अवस्थामा उक्त महिलालाई छुटकारा मिल्दैन। कुनै लोग्ने बिना अपराध आफ्नी श्रीमतीलाई छोड्न चाहन्छ तर श्रीमती छोड्दिनन् भने पनि त्यो सम्बन्ध विच्छेद हुन सक्दैन।

जुन लोग्नेमानिस चरित्रहीन भैसकेको छ। घर फर्कने आशा मारेर विदेश लागेको छ, राजद्रोही छ, धर्मबाट च्युत भएको छ तथा नपुंसक छ भने त्यस्तालाई उसकी श्रीमतीले परित्याग गर्न सक्छिन्। लोग्ने विदेशबाट फिर्ता आउँदैन भने महिलाले चार वर्षसम्म प्रतीक्षा गरी पुनर्विवाह गर्न सक्छिन्। यदि कोही विद्या अध्ययनका लागि परदेश गएको हो भने उसकी श्रीमतीले दस वर्षसम्म पर्खनुपर्छ। यदि छोरा पनि पाएकी छिन् भने बाह्र वर्षसम्म कुर्नुपर्छ। यदि लोग्ने राजकार्यका लागि गएको हो भने जीवनपर्यन्त उसको प्रतीक्षा गर्नुपर्छ। परन्तु यस अन्तरालमा यदि कसैले आफ्नै स्वजातिबाट सन्तान जन्माइन् भने त्यसलाई निन्दाको पात्र बनाउन मिल्दैन। कुनै पनि महिलालाई कुनै कुटुम्बले धन सम्पन्नताका कारण उपेक्षित गरिरहेका छन् भने ती महिलाले पुनः विवाह गर्न सक्छिन्।

–कौटिल्यको अर्थशास्त्र
अनुवाद : रामहरि बन्जारा

सहर चर्चा

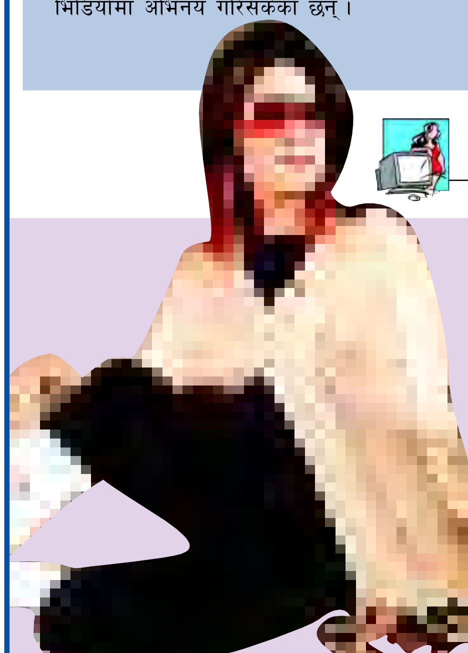
मोडल बने फुटबलर

फुटबल स्टार सुरेन्द्र तामाङलाई मैदानमा नदेखेको धेरै भैसकेको छ। कतै उनी पलायन भएका त होइनन् ? तर होइन, घाइते भएकाले सात महिनायता मैदानमा नदेखिएका सुरेन्द्र मोडल बनेर पुनरागमन गर्दैछन्। सुरेन्द्रले अभिनय गरेको म्युजिक भिडियो उनी मैदानमा देखिनुअघि नै आउनसक्छ। पावल राईको गीत 'सम्झेर त्याउँदा'को म्युजिक भिडियोमा सुरेन्द्रको मुख्य अभिनय छ। गायक पावलकै निर्देशनमा म्युजिक भिडियोको छायाङ्कन धरानमा सम्पन्न भएको छ। उक्त म्युजिक भीडियोमा शारीरिक सुगठन खेलाडी अनोज शाक्य र दुई वर्षअघि एक अभिभावकविहीन बालक ग्रहण गरी कुमारी आमाका रूपमा चर्चा पाएकी स्थानीय शिक्षिका पुष्पा लिम्बूले पनि अभिनय गरेकी छिन्। पहिलोपल्ट म्युजिक भिडियोमा देखिने फुटबलर बन्ने ध्याउन्नमा रहेका सुरेन्द्र भन्छन्– 'अभिनय गर्न निक्कै कठिन रहेछ।' यो म्युजिक भिडियो लोकप्रिय बन्ने आशा गायक/निर्देशक पावल गर्छन्। अनोजले भने यसअघि नै दुईवटा म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरिसकेका छन्।

–राजु घिसिङ

साइबर गर्ल

भिन्तुना जोशी



इमेज च्यानलको भिजे भिन्तुना जोशीलाई इन्टरनेटमा हेर्न चाहनुहुन्छ भने परिचय डटकम लग अन गर्नुहोस्। ५ फिट ४ इन्च अग्ली भिन्तुनाले मोडलिङका प्रायः सबै विधामा अनुभव हासिल गरिसकेकी छिन्। आकर्षक शारीरिक बनावट भएकी भिन्तुनाले 'इन योर फेस' म्यागेजिनमा पेपर मोडलिङ गरेकी छिन्। त्यस्तै उनले कुन्ति मोक्तान, निमा रुम्बा, लसता जोशी, मोहन भुषाल, विधान श्रेष्ठ आदि गायक–गायिकाको म्युजिक भिडियोमा अभिनय पनि गरेकी छिन्।

भिन्तुनाले नेवारी चलचित्रहरू 'या मिखा', 'याहु टु' र 'न्हयाकों' तथा नेपाली चलचित्र 'शंकर' मा अभिनय गरेकी छिन्। कत्थक नृत्यमा पाँचवर्षे कोर्स पूरा गरेकी भिन्तुनाको शारीरिक बनावट ३३X२५X३६ छ। क्विक टाइम प्रोडक्सनका लागि सहायक निर्देशकका रूपमा कार्यरत भिन्तुना नेवारी गैरसरकारी संस्था नेवा नुगामा कार्यरत छिन्। भिन्तुना जगत सुन्दर स्कुल, डल्लुकी नृत्य शिक्षिका पनि हुन्। उनी गत साता मात्र विवाहबन्धनमा बाँधिएकी छिन्।

मुखाले

मधेसी प्रधानमन्त्री होइन, राष्ट्रपति बन्छन्।
–उपेन्द्र यादव, नेता, मधेशी जनअधिकार फोरम

दरबारलाई कसैले उक्साउने काम छैन। दरबारले जनताको निर्णयलाई पर्खेर बस्नुपर्छ र जनताले जे निर्णय गर्छन् त्यसलाई मान्नुपर्छ।
–विद्या भण्डारी, नेता, नेकपा एमाले

संविधानसभा निर्वाचनमा वामशक्तिले जिते मुलुकमा 'अधिनायकवादी' शासन सुरु हुनेछ।
–प्रकाशमान सिंह, नेता, नेपाली कांग्रेस

माओवादीले जितेपछि मात्र ००७ सालदेखि अपूर्ण राजनैतिक क्रान्ति पूर्ण हुनेछ।
–प्रचण्ड अध्यक्ष, नेकपा माओवादी

प्रचण्डले युद्ध जित्लान् तर निर्वाचन जित्नेचाहिँ मै हुँ।
–सानुकुमार श्रेष्ठ एमाले उम्मेदवार, काठमाडौं क्षेत्र नं १०

संविधानसभाको निर्वाचनमा दुईवटा जनविरोधी र राष्ट्रविरोधी प्रवृत्ति पराजित हुँदैछ– ज्ञानेन्द्र प्रवृत्ति र प्रचण्ड प्रवृत्ति।
–रवीन्द्र श्रेष्ठ, पूर्व माओवादी

राजा मनपर्छ। किन भन्ने प्रश्नको उत्तर छैन।
–प्रविना केसी, मिस टिन २००८

सेलिब्रेटि हुनेबित्तिकै ब्वाइफ्रेन्ड हुनु जरुरी छैन।
–उषा पौडेल, चलचित्र नायिका

चार अर्ब महसुल उठ्न बाँकी

नेपाल विद्युत् प्राधिकरणले विभिन्न सरकारी तथा गैरसरकारी निकायबाट उठाउन बाँकी विद्युत् महसुल ४ अर्ब रुपैयाँ नाघेको समाचार नयाँ पत्रिका दैनिकले प्रकाशित गरेको छ। समाचारअनुसार यस्तो बक्यौतामा हरेक महिना ३ करोड रुपैयाँ थपिने गरेको छ। प्राधिकरणलाई महसुल नतिर्ने सबैभन्दा ठूला उपभोक्तामा महानगरपालिका तथा नगरपालिका छन्। त्यसैगरी राजदरबार र विभिन्न मन्त्रालयले पनि प्राधिकरणलाई ठूलो रकम तिर्न बाँकी छ।

दुर्गममा माओवादी भ्रष्टाचार

स्थानीय विकासमन्त्री देव गुरुङले दुर्गम क्षेत्र विकास समितिको सदस्य सचिवमा आफ्नै स्वकीय सचिव अमलकिरण ढकाललाई गैरकानुनी रूपमा नियुक्ति गरेको समाचार 'देशान्तर' साप्ताहिकले प्रकाशित गरेको छ। समाचारअनुसार मन्त्री गुरुङबाट समितिमा नियुक्त ढकालले पदबहाली गर्नेबित्तिकै श्रृंखलाबद्ध भ्रष्टाचारको थालनी गरेका छन्। माओवादीका कार्यकर्ताको नाममा जुम्लामा दर्ता भएको एक एफएमलाई ढकालले २ लाख रकम अनुदान दिएको समाचारमा उल्लेख छ। राजस्वको रकम अनुदान दिने अधिकार मन्त्रिपरिषद्लाई मात्र भए पनि माओवादीको एफएमलाई उक्त अनुदान नीति नियमलाई ठाडै मिचेर दिइएको छ।

माओवादीमा गोरखनाथ काण्ड

डा. बाबुराम भट्टराईले नयाँ नेपाल निर्माणका लागि गोरखाको गोरखनाथ मन्दिरका पुजारीको हातबाट टीका थापेर आशीर्वाद मागेका तथा त्यसको बदलामा ५ सय रुपैयाँ भेटी चढाएको कुराले अहिले राजनैतिक चर्चा पाएको समाचार 'साँघु' साप्ताहिकले प्रकाशित गरेको छ। समाचारअनुसार उक्त घटनापछि माओवादी कार्यकर्ताले जोगीबाट टीका ग्रहण गर्नु र दक्षिणा दिनु मालेमावादभित्र पर्छ कि पर्दैन भन्ने विषयमा बहस नै चलेको छ। हिजोसम्म आफूलाई द्वन्द्ववादी नभै मालेमावादी बन्न सकिन्न र द्वन्द्ववादी बन्नु भनेको नास्तिक हुनु हो भनी शिक्षा दिने नेताले अचानक गोरखनाथको मन्दिरमा प्रवेश गरी टीका ग्रहण गर्नु र दक्षिणा दिनुले डा. भट्टराईको काम साना सुगुर मार्ने र ठूला सुँगुरको पूजा गर्ने रूपमा स्थापित हुन पुगेको समाचारमा बताइएको छ। यो विषयमा पार्टीले छलफल गर्नुपर्ने मागसमेत कार्यकर्ताले गरेको कुरा समाचारमा उल्लेख छ।

खानेपानीमा दिदी-बहिनी

एसियाली विकास बैंकको सहमतिबेगर आवास तथा भौतिक योजना मन्त्री हिसिला यमीले नेपाल खानेपानी संस्थान तथा काठमाडौं उपत्यका खानेपानी लिमिटेड (केयुकेएल)लाई माओवादीको भर्तीकेन्द्र बनाएको समाचार 'तरुण' साप्ताहिकले प्रकाशित गरेको छ। समाचारअनुसार दसैंयता मात्र संस्थानमा ५० भन्दा बढी माओवादी कार्यकर्ता भर्ती गर्न सफल यमीले निर्वाचन आचारसंहिता लागू भएपछि आफ्ना १ सय ५० कार्यकर्तालाई करारमा भर्ना गर्न दबाब दिइरहेकी छिन्। यसका लागि मन्त्री यमीलाई केयुकेएलकी अध्यक्ष बनाइएकी मन्त्री यमीकी दिदी तिमिला यमी तथा केयुकेएल सञ्चालन बोर्डकी सदस्य मन्त्री यमीकी बहिनी चिरिकशोभा यमीले पनि सघाइरहेको समाचारमा उल्लेख छ।

सुजाता किन सुटुक्क दिल्ली गइन् ?

संविधानसभाको तिथि नजिकिँदै जाँदा निर्वाचन अभियानका लागि निर्वाचन क्षेत्र सुनसरी पुग्नुपर्ने बिना विभागीय मन्त्री सुजाता कोइराला अचानक नयाँ दिल्ली हान्निएको खबरले नेपाली राजनीतिमा खैलाबैला मच्चिएको समाचार 'दृष्टि' साप्ताहिकले प्रकाशित गरेको छ। समाचारअनुसार राजतन्त्रको पक्षमा उभिएका भारतीय जनता पार्टीका अध्यक्ष राजनाथ सिंहको निमन्त्रणामा नयाँदिल्ली गएकी सुजाताको भ्रमणलाई लिएर कांग्रेसभित्र पनि विभिन्न चर्चा-परिचर्चा चल्न थालेको छ। भाजपा अध्यक्ष सिंहले नेपाली कांग्रेसका जिम्मेवार नेताहरूलाई निमन्त्रणा नगरी व्यक्तिगत रूपमा वर्तमान सरकारमा राजावादी मन्त्री भनी चिनिएकी सुजाता कोइरालालाई नै गरेको निम्ताले नेपाली राजनीतिलाई अकस्मात तताएको छ। केही महिनाअघि व्यक्तिगत रूपमा नयाँदिल्ली पुगेकी सुजाता कोइरालाले दिल्लीबाट फर्किएपछि ०४७ सालको संविधान ब्यूताउनुपर्ने कुरा सार्वजनिक गरेका कारण नै सुजाताको यस पटकको दिल्ली भ्रमणले चर्चा पाएको हो। सरकार तथा आन्दोलनरत मधेसी मोर्चाबीच भएको सहमतिपछि भारत चुनावप्रति सकारात्मक भएको हो। दिल्लीमा सुजाताको भ्रमणलाई लिएर अनेकौं टिप्पणी चलेको छ। उनको भ्रमण साउथब्लक, 'र', कांग्रेस आई तथा कम्युनिष्ट पार्टीका नेताहरूले समेत अर्थपूर्ण रूपमा लिएको कुरा समाचारमा बताइएको छ।

मेरो विचार

नयाँ नेपालका लागि

संविधानसभा निर्वाचन सम्पन्न गर्न धेरै बाधा-अड्चनहरू छन्। यस्ता बाधा-अड्चन हटाउन राजनैतिक दल तथा सारा नेपालीले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ। राजनैतिक दल तथा नेताहरू मिलेर तराईको समस्या समाधान गरी आमनेपालीलाई समेट्ने संविधान निर्माणको अभियानमा लाग्नुपर्छ। संविधानसभाको निर्वाचन सफल पार्न २३ बुँदे राजनैतिक सहमतिको पूर्ण पालना हुनुपर्छ। नेपाली जनताले स्वतन्त्र रूपमा राजनैतिक दल तथा उम्मेदवार छान्न कुनै किसिमको डर, त्रास, धम्की वा दबाब कतैबाट आउनु हुँदैन। राजनैतिक दलहरूले आफ्नो पक्षको जितका लागि नीति-निर्माण गर्ने दुई पटक निर्वाचनको मिति सारिसकेका छन्। नेपाली जनताले राजनैतिक दलले गरेका पुराना कुनै पनि कार्य बिर्सिएका छैनन्। सरकार तथा राजनैतिक दलले जनतालाई पूर्ण सुरक्षित, स्वच्छ र भयरहित तरिकाले निर्वाचनमा सहभागी हुने वातावरण बनाए संविधानसभा निर्वाचन सफल हुनेछ।

सरकारले संविधानसभा निर्वाचनका लागि निम्न कार्य गर्नुपर्ने देखिन्छ :

१. संविधानसभाको जानकारी दिन रेडियो, टेलिभिजनबाट प्रचार-प्रसार गर्ने, पर्चा-पम्फलेट वितरण गर्ने तथा ठाउँठाउँमा छलफल एवं गोष्ठीहरू गर्ने।

२. प्रत्येक नागरिकलाई संविधानसभा निर्वाचनका लागि पूर्ण सुरक्षाको प्रत्याभूति दिलाउने।

३. संविधानसभाको निर्वाचन समयमा सम्पन्न गरी जनभावनाअनुरूप संविधान निर्माण गरी देशको विद्यमान गतिरोध अन्त्य गर्ने।

–तेजेन्द्रप्रसाद अर्याल, बुटवल
(पुरस्कृत विचार)

विद्यार्थीको भूमिका

नेपाल राज्यको संविधान २०४७ तथा नेपालको अन्तरिम संविधान २०६३ मा 'देशको सार्वभौमसत्ता जनतामा निहित हुनेछ' भन्ने कुरा उल्लेख गरिएको छ। संविधानसभामा जनप्रतिनिधिद्वारा संविधान निर्माण गरिने र जनप्रतिनिधिद्वारा नै जारी गरिने भएकाले सार्वभौमसत्ता जनतामा निहित हुन्छ। संविधानसभा निर्वाचनमा देशका सबै वर्ग, लिंग, जाति तथा क्षेत्रको संलग्नता अपरिहार्य हुन्छ।

नेपालको अन्तरिम संविधान २०६३ अनुसार १८ वर्ष उमेर पुगेका नागरिकले निर्वाचनमा भाग लिन पाउँछन् भने २५ वर्ष पुगेपछि जनप्रतिनिधिका रूपमा निर्वाचनमा भाग लिन पाउने व्यवस्था गरिएको छ। संविधानसभाको निर्वाचनमा उम्मेदवार बन्ने र मतदान गर्नेभन्दा पनि देशमा कस्तो संविधान आवश्यक छ, देशका प्रत्येक जात जाति, धर्म, लिङ्ग तथा क्षेत्रलाई कसरी समेटी समान अधिकार प्रदान गर्न सकिन्छ भन्ने कुरा महत्त्वपूर्ण हुन्छ।

संसारका महत्त्वपूर्ण घटनाक्रम र परिवर्तनमा विद्यार्थीहरूको महत्त्वपूर्ण हात रहेको पाइन्छ। नेपालका महत्त्वपूर्ण आन्दोलनहरू जस्तै- २००७ सालको क्रान्ति, २०४६ सालको जनआन्दोलन तथा २०६२/०६३ सालको जनआन्दोलनमा विद्यार्थीहरूको अतुलनीय भूमिका रहँदै आएको छ। यसबाट के देखिन्छ भने विद्यार्थीहरू परिवर्तनका संवाहक हुन्। विद्यार्थीहरूको सहयोग र समर्थनविना इतिहास निर्माण असम्भव नै हुन्छ। संविधानसभा निर्वाचनका लागि व्यापक रूपमा जनचेतना फैलाउनु आवश्यक हुन्छ। अझ सरकार एवं राजनैतिक दलका नेताहरूबाट हुन सक्ने गल्ती-कमजोरीहरूका बारेमा जनतालाई सचेत गराउनु अवाश्यक हुन्छ। चाहे प्रचार-प्रसार होस्, चाहे खबरदारी र सचेत गराउन होस् विद्यार्थीहरूको भूमिका अग्रणी स्थानमा हुन्छ। विद्यार्थीहरूले निर्वाचनको प्रसार-प्रसार एवं जानकारी गराएर सर्वसाधारणलाई उत्साहित तुल्याउनुपर्छ। निर्वाचन कार्यक्रम सम्पन्न भैसकेपछि पनि जनप्रतिनिधिहरूलाई निर्वाचनका क्रममा व्यक्त गरेका प्रतिबद्धताहरूलाई कार्यान्वयन गराउन दबाब र खबरदारी गर्न पनि विद्यार्थीहरूको महत्त्वपूर्ण भूमिका हुनुपर्छ।

–धनप्रसाद पौड्याल, स्याङ्जा

तपाईंको विचारमा संविधानसभा के हो? यसले के गर्छ? यसका बाधा-अड्चनहरू के-के हुन्? तिनलाई हटाउन के गर्नुपर्छ? संविधानसभाको निर्वाचन कसरी सफल हुनसक्छ? संविधानसभाका लागि सरकार तथा नागरिकका दायित्व के-के हुन्? जस्ता प्रश्नमा केन्द्रित रहँदै आफ्ना धारणा हामीलाई लेखिपठाउनुहोस्। उत्कृष्ट प्रकाशित सामग्रीलाई नगद रु. २ सय प्रदान गरिनेछ।

संविधानसभा व्यक्ति-अभिव्यक्ति

निर्वाचनअघि सिंगो मधेसलाई एउटै स्वायत्त प्रदेश बनाउने कुरामा राष्ट्र सहमत हुन सक्दैन। त्यो व्यावहारिक पनि छैन। भूगोल पनि मिल्दैन, भाषा पनि मिल्दैन, न त संस्कृति नै मिल्छ। यो मागले त उनीहरूबीच अर्को संघर्षलाई जन्म दिन्छ। यसले नेपालको अखण्डतालाई नै बाधा पुऱ्याउँछ। रह्यो, ज्वाला तथा गोइत जस्ता हतियारबन्द समूहसँग वार्ता गर्ने कुरा ? उनीहरूसँग वार्ता गर्नुपर्छ। यद्यपि उनीहरूका पनि माग कस्ता छन्, त्यसले राष्ट्रियताको मुद्दालाई कमजोर पार्छ कि पार्दैन त्यसलाई मध्यनजर गर्नुपर्छ। यदि राष्ट्रिय अखण्डतामै आँच पुग्ने अवस्था आयो भने सेना परिचालन गरेर भए पनि निर्वाचन गर्नुपर्छ।

भरतमोहन अधिकारी, नेता, नेकपा (एमाले)

आन्दोलन र विद्रोह भैरहेको अवस्थामा पनि कतिपय मुलुकमा निर्वाचन भैरहेको दृष्टान्त हामीसँग छ। मुख्य राजनैतिक दलहरू निर्वाचनमा होमिइसकेका छन्। त्यसमाथि वार्ता पनि रोकिएको छैन, यसबाट सबैलाई समेटेर निर्वाचन गर्ने योजनामा सरकार छ भन्ने देखिन्छ। अर्को कुरा संविधानसभाको निर्वाचन सरकार तथा सत्ता परिवर्तनका लागि होइन। यो निर्वाचनले राज्यको पुनर्संरचना तथा लोकतान्त्रिक गणतन्त्र स्थापना गर्ने हो। यस्तो अवस्थामा राजतन्त्रका पक्षधर, पुरातन सोच भएका व्यक्ति, संस्था तथा समूहले निर्वाचन हुन नदिने प्रयत्न गर्छन्। यसबाट विचलित हुनुहुँदैन।

लीलामणि पोखरेल, उपाध्यक्ष, जनमोर्चा नेपाल

सतप्रतिशत कसैको पनि चित्त बुझाउन सकिँदैन। समयले नै तराई मधेसका असन्तुष्टहरूको चित्त बुझाउँछ। जातीय, भाषिक, क्षेत्रीय तथा लिंगीय रूपमा संगठित हुनु राम्रो कुरा हो। यद्यपि उक्त संगठन उनीहरूको विकासका लागि हुनुपर्छ। संविधानसभा यस्तै एउटा अवसर हो। अहिलेको चुनौती भनेको ती जम्मैलाई सुरक्षा दिन सकिने संविधानसभाको निर्माण गर्नु हो। यस्तो बेलामा जातीय आधारमा द्वन्द्व होइन, सद्भाव चाहिन्छ। सबै जातिका आ-आफ्नै धर्म, मान्यता तथा संस्कार छन्। ती सबैलाई समेट्न संविधानसभामा जानुपर्छ। त्यसलाई बिगार्न कोही पनि उद्यत हुनुहुँदैन।

निरञ्जन टिबडेवाला, एमालेका तर्फबाट समानुपातिकका उम्मेदवार

संविधानसभाका लागि समानुपातिक निर्वाचनमा जुन प्रतिनिधित्वको व्यवस्था गरियो, त्यो दलहरूका बीचमा गम्भीरतापूर्वक छलफल हुन नपाई र धेरै अनुपयुक्त ढंगले संविधानसभालाई जातीय संविधानसभा बनाउने गरी भयो। जसले गर्दा समानुपातिकका नाममा राजनैतिक क्षेत्रमा राजनैतिक गुणस्तरलाई गम्भीर धक्का पुऱ्याएको छ।

केपी शर्मा वली, नेकपा एमाले

संविधानसभाको निर्वाचन कांग्रेसलाई भन्दा पनि सम्पूर्ण नेपाल र नेपालीलाई फाइदा हुने निर्वाचन हो, किनभने यो निर्वाचन कसलाई पाँच वर्ष सरकारमा बसाउने र कसलाई प्रतिपक्षमा राख्ने भनेर हुन लागेको होइन। नयाँ नेपाल निर्माण गर्न र कसको हातमा लोकतन्त्र सुरक्षित हुन्छ भनेर सोच्ने र निर्णय गर्ने निर्वाचन हो यो।

अर्जुननरसिंह केसी, प्रवक्ता, नेपाली कांग्रेस

विभिन्न समूह र समुदायसँग गरिएका सहमतिहरूकै कारण सम्भव भएको संविधानसभा निर्वाचनलाई कसरी निष्पक्ष, स्वतन्त्र र भयरहित बनाउन सकिन्छ, त्यसतर्फ धेरैको ध्यान तानिएको छ। ठूला पार्टीहरूले दिएको उम्मेदवारी र कार्यक्रममा धेरै आशा गर्ने ठाउँ छैन। पुरानै ढाँचा र ढर्रामा निर्वाचन लड्ने तयारी भैरहेको छ।

पुरुषोत्तम दाहाल, वरिष्ठ पत्रकार

नेपाली विषयमा अङ्क ल्याउन गाह्रो छैन

गणेशप्रसाद भट्टराई

एसएलसी परीक्षामा नेपाली विषयलाई १०० पूर्णाङ्क छुट्याइएको छ। यसमध्ये ३५ प्रतिशत अङ्कभार भाषातत्त्वमा र बाँकी रचना तथा समीक्षाका लागि छुट्याइन्छ। प्रश्नको संरचनामा अति संक्षिप्त उत्तरात्मक प्रश्नलाई प्राथमिकता दिइएको छ। नेपाली भाषाको मूल्याङ्कनमा भाषाका आधारभूत सीपको परीक्षण गरिने भए पनि एसएलसी परीक्षामा पढाइ र लेखाइको मात्र मूल्याङ्कन गरिन्छ। यसर्थ एसएलसी दिने विद्यार्थीहरूले विषयवस्तुको नियमित अध्ययन गर्ने, सम्भावित प्रश्नका उत्तर लेख्ने तथा सच्याउने एवं निरन्तर अभ्यास गर्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ।

विद्यार्थीको पठन तथा बोध क्षमतालाई लेखाइका माध्यमले परीक्षण गरिने भएकाले परीक्षार्थीले आफ्नो लेखनलाई वर्णविन्यासका दृष्टिले त्रुटीरहित, शैलीका दृष्टिले परिष्कृत एवं भाव वा विचारका दृष्टिले सन्तुलित बनाउने प्रयत्न गर्नुपर्छ। लेखाइमा सचेतता नअपनाउँदा, वर्णविन्यास तथा चिह्नको ख्याल नगर्दा र सामान्य विषय सम्झी ध्यान नदिँदा जानेकै कुरा पनि बिग्रन सक्छ, तसर्थ अभ्यास गर्दा उत्तर लेख्ने र आफूभन्दा जान्नेलाई सच्याउन दिनु उपयुक्त हुन्छ। आफूले तयार पारेका उत्तर तथा अस्पष्ट विषयवस्तुका बारेमा स्पष्ट हुन तथा थप ज्ञान हासिल गर्न दैनिक पढ्नु, बुझ्नु तथा सहपाठी, शिक्षक एवं अग्रजहरूसँग छलफल गरी सुझाव लिनुपर्छ।

धेरै लेख्दा बढी र थोरै लेख्दा कम अंक प्राप्त हुने होइन। उत्तर स्पष्ट तथा खँदिलो र लेखन सफा तथा शैली उत्कृष्ट भए राम्रो अंक आउँछ। त्यसैले गफ लेखेर पाना भर्नेभन्दा खँदिलो उत्तर लेख्ने कुरामा सधैं ध्यान दिनुपर्छ। जाँचकीले कुन-कुन पक्षमा अंक दिन्छन् भन्ने कुरा जान्न विशिष्टीकरण तालिका र नमुना उत्तरकुञ्जिका हेर्नुपर्छ र उत्तरको लम्बाइका सम्बन्धमा शिक्षकसँग छलफल गर्न बिर्सनु हुँदैन।

त्यसैगरी उत्तरको एकरूपता र उत्तरपुस्तिकाको सजावटले पनि जाँचकीलाई प्रभाव पार्ने भएकाले यस पक्षमा पनि ध्यान दिनु आवश्यक छ। निबन्धात्मक प्रश्नमा समान अंकका प्रश्नका उत्तरको आकार लगभग समान बनाउनु छ। उत्तर लेख्दा केरमेट नगर्ने, वाक्य गठन सरल बनाउने, उचित आकारको अनुच्छेद निर्माण गर्ने र मार्जिन छाडेर लेख्ने जस्ता पक्षमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ। सकभर प्रश्नको उत्तर क्रमैसँग लेख्ने, सम्भव नभए प्रश्न नम्बर स्पष्ट देखिने गरी उत्तर लेख्नुपर्छ। आफूलाई राम्रोसँग आउने प्रश्नमा धेरै र कम आउने प्रश्नमा थोरै लेख्नु हुँदैन। सामान्यतया ५ अंकको प्रश्नको उत्तर ९ मिनेटभित्र लेखिसक्नुपर्छ। समय व्यवस्थापन परीक्षाको ज्यादै महत्त्वपूर्ण पक्ष हो।

एसएलसी परीक्षामा शब्दभण्डार र व्याकरणतर्फ अर्थलेखन, शब्दज्ञान, वाक्यनिर्माण, शुद्धीकरण, शब्दवर्ग, कारक र विभक्ति, शब्दनिर्माण, काल र पक्ष तथा वाक्यपरिवर्तनसम्बन्धी प्रश्नहरू सोधिन्छन्। यसका लागि पाठ राम्रोसँग पढेर शब्दको अर्थ राम्रोसँग बुझ्ने र अनेकार्थी, लघुतावाची, समूहवाचक, संक्षिप्त र अनुकरणात्मक शब्द तथा उखानटुक्का चिनेर प्रयोग गर्ने अभ्यास गर्ने। शब्दको अर्थ पाठ्यपुस्तकअनुसार हुबहु नै लेख्नुपर्छ भन्ने छैन, सान्दर्भिक र उपयुक्त अर्थलाई अंक प्रदान गरिन्छ।

शब्दलाई वाक्यमा प्रयोग गर्दा पदसंगति मिलाउनुपर्छ। शुद्धीकरण गर्ने प्रश्नमा वर्णविन्यास र चिह्न सच्याई शुद्धसँग लेख्ने। सही दिएका शब्द गलत भए अंक घट्ने भएकाले प्रश्न राम्रोसँग बुझेर मात्र सच्याउनतिर लाग्ने। शब्दवर्ग तथा कारक/विभक्तिसम्बन्धी प्रश्नमा रेखाङ्कित पद चिनेपछि मात्र उत्तर लेख्नुपर्छ। कहिलेकाहीँ एउटा वर्गको शब्दले वाक्यमा अर्कै वर्गको काम गरेको हुनसक्छ, तसर्थ ख्याल गरेर मात्र लेख्नु राम्रो हुन्छ।

शब्दनिर्माण गर्दा र आधारपद छुट्याउँदा शब्दको निर्माण प्रक्रिया देखाउनुपर्ने भएकाले सम्भव भएसम्म तालिकामा निर्माण प्रक्रिया देखाउनु राम्रो हुन्छ। काल र पक्ष तथा वाक्य परिवर्तनसम्बन्धी प्रश्नमा हलन्त, चन्द्रविन्दु/शिरविन्दु, विराम चिह्न आदि गलत भए पनि अंक घट्न सक्ने हुँदा ख्याल गर्नुपर्छ। वाक्य परिवर्तनसम्बन्धी प्रश्नको तयारीका लागि करण-अकरण तथा लिंग, वचन एवं पुरुषबाट अभ्यास गर्नुपर्छ।

रचना खण्डमा बोध, सारांश, कथा/जीवनी, चिठी, वादविवाद/मनोवाद एवं निबन्ध लेख्ने प्रश्न सोधिन्छन्। बोध प्रश्नको उत्तर दिइएको अनुच्छेदबाटै लेख्नुपर्छ। अनुच्छेद दुई-तीन पटक पढेर स्पष्ट भएपछि मात्र उत्तर लेख्नुपर्छ। सारांश लेख्दा लगभग एकतिहाइ अंशमा मुख्य विषय नछुटाई लेख्ने अभ्यास गर्दा फाइदा पुग्छ। कथा वा जीवनीको उत्तर लेख्दा दिइएका बुँदालाई अर्थ लाग्ने गरी संयोजन गरेर संरचना तयार पारी शीर्षक दिन बिर्सनु हुँदैन। चिठी लेख्दा सम्बोधन, अभिवादन, मिति, नाम, ठेगाना, खामका अतिरिक्त विषयवस्तुको पुष्ट्याइँमा ध्यान दिनुपर्छ। वादविवाद लेख्दा सम्बोधन र मनोवाद लेख्दा स्थान, मिति र समय लेख्ने तथा सम्बद्ध विषयको तार्किक तथा द्वन्द्वात्मक प्रस्तुतिका अतिरिक्त मौलिकतामा ध्यान दिनुपर्छ। निबन्ध लेख्दा आदि, मध्य र अन्त्य खण्डमा विचार र भावनालाई संगठित गर्नुपर्छ। यस्ता प्रश्नमा उपयुक्त ढाँचा बुझेर मात्र उत्तर लेख्नुपर्छ।

समीक्षा खण्डमा सप्रसंग व्याख्या तथा पाठगत प्रश्नोत्तर (संक्षिप्त उत्तरात्मक, विवेचनात्मक) सोधिन्छन्। सप्रसंग व्याख्या गर्दा लेखकको नाम, पाठको शीर्षक, विधा एवं पाठगत सन्दर्भ लेख्ने एवं व्याख्या गर्ने पक्षमा ध्यान दिनु बुद्धिमानी हो। संक्षिप्त उत्तरात्मक पाठगत प्रश्नको उत्तर लेख्दा भूमिका नबाँधी १ सय ५० शब्दसम्मका सटीक, रसिला र खँदिला उत्तर लेख्ने तथा उत्तरको सुरुवात एवं समापन खण्डलाई विशेष आकर्षक बनाउँदा अङ्क बढ्छ। विवेचनात्मक प्रश्नको उत्तर लेख्दा रचनाकारको सामान्य परिचय तथा विशेषता लेखी मौलिक ढंगले विषयवस्तुको समीक्षा गर्नैपर्छ। वाक्यगठन, वर्णविन्यास, चिह्न प्रयोग, पदसंगतिजस्ता पक्षमा ध्यान दिई २ सय ५० शब्दसम्मको उत्तर लेख्ने अभ्यास गर्नुपर्छ।

नेपाली विषय पढ्दा विषयवस्तु राम्रोसँग बुझेजस्तो लाग्छ तर तिनै कुरा लेख्दा धेरै ठाउँमा गल्ती हुन सक्छ। यसर्थ जानेकै कुरा पनि पटकपटक लेख्नुपर्छ। नेपाली विषयका लागि नियमित रूपमा दैनिक एक घन्टा समय छुट्याउन सके राम्रो अंक प्राप्त गर्न सकिन्छ। अध्ययनका क्रममा घोक्नेभन्दा बुझ्ने तथा बुझेका कुरा टिप्ने काम गरिरहनुपर्छ।

परीक्षामा व्याकरणका प्रश्न सुरुमा, त्यसपछि रचना एवं अन्त्यमा समीक्षा खण्डका प्रश्नका उत्तर लेख्नुपर्छ। पर्याप्त अभ्यास गरे व्याकरणका उत्तर एक घन्टामा लेख्न सकिन्छ। यसले अरू प्रश्नको उत्तर राम्रोसँग लेख्न सहयोग पुग्छ। अन्त्यमा, राम्रोसँग बुझेर पढ्ने, पर्याप्त लेख्ने अभ्यास गर्ने, छलफल गर्ने र शुद्ध, सफा एवं स्पष्टसँग लेख्ने अभ्यासले सफलतामा साथ दिनेछ।

अध्ययनका लागि उपयुक्त : घर कि डेरा ?

रमेश शर्मा, मेरा साथीका साथी। कलङ्कीमा घर थियो, बबरमहलमा डेरा लिएर पढे र शाखा अधिकृत पास गरे।

अध्ययनका लागि एकान्त स्थानको वकालत गर्नेहरूको कमी छैन। अझ घरदेखि टाढाको एकान्तमा संघर्षले छिटो गन्तव्य भेट्टाउने कुरामा धेरैले विश्वास गर्छ। के साँच्चै हाम्रो आफ्नै घर पनि प्रगतिका लागि बाधक बन्न सक्छ ? घरमा बसेर परिवारमाझ रमेर सफलता प्राप्त गर्न सकिँदैन।

अध्ययनका लागि घर

घर हाम्रो पहिलो पाठशाला हो। विद्यालय जानुपूर्व र विद्यालयमा विरलै सिकिने थुप्रै जीवनोपयोगी कुराहरू हामी घरमा सिक्छौं। हाम्रो जीवनको धेरैजसो समय घरमै बित्छ। घरले हामी काँचो छँदा हामीलाई उपयुक्त आकार र आयाम दिन भूमिका खेल्छ। यसर्थ घर हाम्रो अभिभावक हो, भरोसाको मन्दिर हो।

तर यही घर, यसभित्रका जटिलताहरू तथा यससँग गाँसिएका मायामोहहरूले कहिलेकाहीं हामीलाई बाटो विराउन प्रेरित गर्न सक्छ, यो पनि एउटा यथार्थ हो।

घरमा बसेर अध्ययन गर्दाका फाइदाहरू

- अनुकूल वातावरण प्राप्त हुन्छ वा तयार पार्न सकिन्छ।
- अध्ययनमा धेरै समय दिन सकिन्छ। घरभित्रका र घरबाहिरका अन्य कार्यरूमा सधैं आफू मात्र सहभागी भैरहनुपर्दैन।
- अध्ययनका क्रममा वा अन्य कुनै पनि सिलसिलामा आइपरेका समस्याहरूको सामूहिक निदान गर्न सकिन्छ।
- कामविशेषले अबेरसम्म बाहिर बस्नुपर्दा पनि खासै समस्या हुँदैन। कुनै निर्णयमा पुग्नुपूर्व सबैको सरसल्लाहबाट उपयुक्त कदम चाल्न सकिन्छ।

घरमा बसेर अध्ययन गर्दाका बेफाइदाहरू

- एकोहोरो अध्ययनतिर मात्र लागिरहन नमिल्न सक्छ।
- परिवारका अन्य सदस्यहरूलाई पनि समय दिनुपर्न हुन्छ।
- स्वाभाविक रूपमा हुने/आउने पारिवारिक जटिलता, गुनासा तथा आरोप-प्रत्यारोपमा समय र मस्तिष्क खर्च हुन्छ।
- पारिवारिक द्वन्द्व र मनमुटावबाट विरक्ति जाग्नसक्छ।
- घरका अन्य समस्याले आफूलाई पनि पिरोल्न सक्छ।

अध्ययनका लागि डेरा

डेरा कुनै अलौकिक संसार होइन। डेरा पनि घर नै हो। फरक यतिमात्र हो कि डेरा आफन्तहरूबाट टाढाको एकल जीवन हो। डेरा हाम्रो नियमित बसाइ वा स्वाभाविक वासस्थान होइन। कुनै खास काम विशेष पर्दा विशेष लक्ष्य र स्वार्थसिद्धिका लागि डेरा जीवन आत्मसात् गरिन्छ। यसर्थ डेरालाई विशेष लक्ष्यप्राप्तिको मिसन मान्न सकिन्छ।

उपयुक्त थलो भए पनि लक्ष्यप्राप्तिका लागि डेरा आफैंमा पूर्ण भने छैन। यसका पनि केही सीमितताहरू छन्। घरजस्तो डेरा कहाँ भन्ने भनाइ पनि त्यत्तिकै आएको हैन।

डेरामा बसेर अध्ययन गर्दाका फाइदाहरू

- लक्ष्यप्रति एकसुरो भै सक्रिय हुन सकिन्छ। मस्तिष्क दसतिर विभाजित हुन पाउँदैन।
- आफन्त, नातेदार वा बाहिरी संसारको सम्पर्क र खेलाबेला हुँदैन।
- दिनचर्या, खानपिन, उठबस नितान्त व्यक्तिगत हुन्छ, कसैको दबाब र हस्तक्षेप हुँदैन। व्यक्तिगत स्वतन्त्रता हुन्छ।

डेरामा बसेर अध्ययन गर्दाका बेफाइदा

- कुनै समस्या आइपर्दा त्यसको सामना गर्न कठिनाइ हुनसक्छ।
- घरको, आफन्तको यादले सताउन सक्छ। सम्पूर्ण काम आफैं गर्नुपर्दा समय धेरै खर्च हुन्छ।
- मार्गदर्शन गरिदिने आफन्तको अभावमा बाटो बिराउने सम्भावना प्रबल हुन्छ।

अध्ययनका लागि घर वा डेरा कुन उपयुक्त छ भन्ने कुरा व्यक्तिको व्यक्तिगत आचरण, आनीबानी, पारिवारिक (वैवाहिक स्थिति) र आर्थिक जीवन (आम्दानी) मा भर पर्छ। सारमा भन्नुपर्दा विद्यार्थी जीवनको नियमित अध्ययनका लागि घरलाई उपयुक्त मान्न सकिन्छ भने उच्च शिक्षा र प्रतिस्पर्धात्मक अध्ययन (जस्तो लोक सेवा आयोगको परीक्षा) का लागि डेरालाई उपयुक्त स्थान मान्न सकिन्छ। यद्यपि सफलताका लागि स्थानविशेषको मात्र भूमिका हुँदैन, व्यक्तिको मिहिनेत, धैर्य एवं निरन्तर अभ्यासले सफलतालाई सुनिश्चित गर्छ।

–हरिहर शर्मा

परीक्षामा छिटो लेख्ने उपाय र यसका फाइदा

विश्वमणि अधिकारी

परीक्षामा छिटो लेख्ने क्षमता आफ्नो अंक बढाउने राम्रो माध्यम हो भन्ने कुरा कतिपय विद्यार्थीलाई थाहा नभएको, केहीले थाहा नपाएको वा कतिपयले चाहिं यस विषयमा सोच्दै नसोचेको देखिन्छ। छिटो लेखाइले पूरा प्रश्नको हल गर्न भ्याउन त सघाउँछ नै साथसाथै विद्यार्थीमा लेखेर पढ्नुपर्छ भन्ने भावना समेत जगाउँछ। किनकि परीक्षामा ती विद्यार्थीले मात्र छिटो लेख्न सक्छन् जसले परीक्षाको तयारी लेखेर गर्छन्। यसर्थ शिक्षक तथा अभिभावकहरूले पनि आफ्ना नानीहरूले परीक्षाको तयारी गरेका बेलामा केवल पढ्ने मात्र होइन कि लेखेर तयारी गर भनेर सम्झाउनु राम्रो हुन्छ।

सिकाइका सम्बन्धमा गरिएका अनुसन्धान तथा अनुभवहरूले समेत के देखाएको छ भने चाहे त्यो भाषा विषय होस् वा गणित जस्ता अभ्यास गर्ने विषय पढेर अभ्यास गरेको भन्दा लेखेर अभ्यास गरेको कुराको स्मरण लामो समयसम्म कायम रहन्छ र नतिजा पनि सोचे अनुरूपकै आउँछ। हुन पनि पढ्दा कुनै पनि विषयलाई सरर एकपटक हेरिन्छ भने लेख्दा कम्तीमा दुई पटक हेर्नैपर्छ। यद्यपि पढ्दाभन्दा लेख्दा धेरै समय चाहिने हुँदा आम विद्यार्थी अनि विषयमा कमजोर पृष्ठभूमि भएका विद्यार्थीमा लेखेर पढ्ने धैर्यता भने कमै पाइन्छ। जसले गर्दा उनीहरूको नतिजा समेत सामान्य आउने गरेको हो।

त्यसो त विषय अनुसार लेखेर पढ्ने प्रक्रिया फरक हुन्छ। गणित जस्ता अभ्यास धेरै गर्नुपर्ने विषयमा विद्यार्थीहरूले बढीभन्दा बढी लेख्नुपर्छ। जुन विद्यार्थीले गणितको अभ्यास पढेर गरेको हुन्छ, तिनलाई परीक्षा अगाडि सबै कुरा जानेको जस्तो लाग्छ तर जब परीक्षामा प्रश्नहरू हल गरिरहेका हुन्छन्, त्यतिबेला बीचमै अल्मलिने तथा उत्तरसम्म पुग्न नसक्ने हुन्छन्। यसो हुनु अभ्यासको कमी नै एकमात्र कारण हो। त्यसैले गणितीय सूत्रहरू पढ्दा समेत लेखेर पढ्नुपर्छ। साथै एक-अर्कालाई सोधेर पनि सूत्रको सम्झना गर्न सकिन्छ। यसैगरी एक पटक पढेको कुरा जानिहालिन्छ नि भनेर अल्छी गर्दा परीक्षामा त्यही हिसाव नमिलेर हैरान पर्ने गरेको देखिन्छ। यस प्रकारको समस्याबाट मुक्ति पाउन पनि लेखेर अभ्यास गर्नुको विकल्प छैन।

नेपाली, अंग्रेजी जस्ता व्याकरणको समेत ख्याल गर्नुपर्ने भाषा विषय एवं सामाजिक शिक्षा, स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षाजस्ता भाषा विषयको तयारी गर्दा अपनाउनुपर्ने विधि पनि फरक-फरक छन्। जस्तो कि नेपाली र अंग्रेजीको व्याकरणमा सानो त्रुटीले समेत पूरा उत्तर गलत पारिदिन सक्छ भने सामाजिक, स्वास्थ्य शिक्षामा त्यही त्रुटीलाई खासै महत्त्व दिइँदैन, तसर्थ नेपाली र अंग्रजी विषयको तयारी गर्दा चाहे व्याकरण होस् वा निबन्ध लेख्ने कुरा नै किन नहोस्, लेखेर तयारी गर्नु फलदायी हुन्छ। यसैगरी सामाजिक शिक्षा र स्वास्थ्य शारिरीक शिक्षा विषयको तयारी गर्दा मुख्य-मुख्य बुँदाहरू टिपोट गर्ने र व्याख्याचाहिं आफ्नै मौलिक शैलीमा गर्दा बढी अंक ल्याउन सकिन्छ। जाँचकीलाई प्रभाव पार्न मौलिक खालका उत्तर लेख्नुपर्छ। त्यसो त मौलिक उत्तर त्यतिखेर लेख्न सकिन्छ, जब विद्यार्थीहरूले पाठ्यपुस्तकका साथै सम्बन्धित अन्य पुस्तक पनि पढेका छन् र त्यसको तयारी घरमै लेखेर गरेका छन्।

निष्कर्षमा भन्नुपर्दा परीक्षामा सोधिएका सबै प्रश्न हल गर्न विद्यार्थीहरूले लेखाइको गति बढाउनुपर्छ। लेखाइको गति बढाउन परीक्षाको तयारी लेखेर गर्नुपर्छ। यसो भएमा परीक्षामा समयको अभावले प्रश्न छुट्ने समस्याबाट मुक्ति पाई आफूले लेखेको कुरा पुनः जाँच गर्नसमेत केही समय मिल्न सक्छ। छिटो लेख्नु भन्नुको अर्थ अक्षर नराम्रो पारेर लतर पतर उत्तर दिनु भन्नेचाहिं होइन। कुरा के मात्र हो भने परीक्षाको तयारी गर्दादेखि नै लेखेर गरे आफ से आफ लेखाइको गति बढ्छ र त्यसको प्रत्यक्ष फाइदा परीक्षाका बेलामा लिन सकिन्छ।

(उपप्राध्यापक न्यु भिजन मल्टिपल कलेज, डिल्लीबजार तथा शिक्षक ड्याफोडिल पब्लिक स्कुल, कपन, काठमाडौं)

परीक्षाको डरबाट कसरी बच्ने ?

एसएलसी लगायत अन्य सबै परीक्षा नजिकिएका छन् । धेरै विद्यार्थी परीक्षाको तयारीमा व्यस्त छन् । परीक्षाका नाममा उनीहरू कोठामा थुनिएर अध्ययनमा व्यस्त देखिन्छन् । कसैको घरमा केबल इन्टरनेटदेखि लिएर टेलिभिजन, रेडियो आदि समेत बन्द भएका छन् । आफ्ना सन्तानको सुखद भविष्यका लागि अभिभावकहरू समेत केही सुविधाबाट वञ्चित हुनु परेको छ । विशेषज्ञहरूका अनुसार समयको सदुपयोग गर्नु एकदमै आवश्यक छ तर यही कुरालाई अनावश्यक रूपमा तनावको विषय बनाउनु हुँदैन । यसका लागि उनीहरूलाई हौसला दिनु आवश्यक छ । विद्यार्थीले पनि यो कुरा थाहा पाउनुपर्छ- मेहनत नै सबैथोक हो तर निरन्तर यसैका बारेमा चिन्ता लिनु उचित होइन ।

तनावबाट मुक्ति

आफ्ना सन्तानबाट बढी आशा गर्ने बाबुआमा र विद्यालयका कारण विद्यार्थीमा नकारात्मक असर पर्छ । यसैका कारण जति-जति एसएलसी परीक्षा नजिकिँदै जान्छ, उनीहरूमा पनि तनाव बढ्दै जान्छ । फेरि एसएलसीलाई फलामे ढोका मानेर यो नै सबैथोक हो भन्ने भ्रम उनीहरूमा पर्दा तनाव अझ तीव्र हुन्छ फलस्वरूप परीक्षा बिग्रिएला भन्ने चिन्ताले उनीहरूमा विभिन्न समस्या देखिन्छन् । यसका कारण भोक र निद्रा नलाग्ने समस्या समेत देखिन्छ । कतिपय विद्यार्थीमा कमजोरी, टाउको दुख्ने, चक्कर लाग्ने र ज्वरो आउने समेत हुन्छ । विशेषज्ञहरूका अनुसार यस्तो हुनुमा हाम्रो सामाजिक मान्यता पनि जिम्मेवार छ ।

एसएलसी परीक्षा नजिकिँदै जाँदा विद्यार्थीप्रति अभिभावकको धारणा पनि बदलिँदै जान्छ । उनीहरूलाई बन्द कोठामा राखेर कैदीको जस्तो व्यवहार गर्न थालिन्छ । घरमा टिभी, रेडियो आदि बन्द हुन्छन् । कतिपय कामकाजी महिलाहरू त आफ्ना छोराछोरीलाई पढाउन अफिसबाट बिदा समेत लिएर बस्छन् । यो अवस्थामा घरको वातावरण पनि गम्भीर बन्छ । अन्य मानिससँग घुलमिल हुन नपाउँदा उनीहरूमा तनावको अनुभव हुन्छ । मनोवैज्ञानिकहरूका अनुसार घरको गम्भीर वातावरण तथा परिवारको उच्च आकांक्षाका कारण विद्यार्थीहरू मानसिक दबाबको शिकार हुन्छन् । यो अवस्थामा उनीहरूलाई आफ्नो सम्झने शक्तिमा पनि कमी आएको अनुभव हुन्छ । फलस्वरूप कतिपय विद्यार्थीले परीक्षा दिन नपाएका जस्ता सपना पनि देख्न थाल्छन् । यसका कारण उनीहरूको धेरै काम डिस्टर्बको अनुभव हुन्छ जसको प्रत्यक्ष असर उनीहरूको कार्यक्षमतामा पनि पर्छ ।

बाल मनोरोग विशेषज्ञहरूका अनुसार अपेक्षा अनुरूप काम गर्न नसक्नाले विद्यार्थीहरू निराश तथा हीनभावनाले ग्रस्त हुन्छन् । यसबाट छुटकारा पाउन उनीहरू लागू पदार्थ सेवन गर्ने तथा आत्महत्या गर्नेसम्मको स्थितिमा पुग्छन् । यी सबै समस्याबाट छुटकारा पाउन घरको वातावरण सामान्य राख्नुपर्छ । उनीहरूलाई केही समय खेल्न र घुमफिर गर्न छुट दिनुपर्छ । उनीहरूको क्षमता पहिचान गरेर त्यसमा निखार ल्याउने प्रयास गर्नुपर्छ । उनीहरूको तुलना अन्य बालबालिकासँग गर्नुहुँदैन । उनीहरूलाई भावनात्मक सहयोग गर्नुपर्छ ।

आँखालाई आराम

परीक्षाको तयारी गर्दा विद्यार्थीको आँखालाई पनि आराम गर्ने समय छुट्याउनुपर्छ । लगातार पढ्दा, कम्प्युटरको अगाडि लामो समय बस्दा तथा निद्रा नपुग्दा आँखामा अतिरिक्त दबाब पर्छ । यसका कारण धेरै प्रकारका समस्या देखापर्छन् । परीक्षा नजिक आउँदा तनाव पनि बढ्दै जान्छ ।

आँखा रोग विशेषज्ञहरूका अनुसार परीक्षा नजिकिँदै जाँदा आँखा चिलाउने, रातो हुने, धमिलो देखिने तथा टाउको दुख्नेसम्मका समस्या देखिन्छन् । यसलाई बेवास्ता गर्दा आँखामा थकान र सुख्खापनका साथै टाउको दुख्ने समस्या वृद्धि हुन्छ । यसका कारण उनीहरूको पढाइमा असर पुग्छ । त्यसैले समयमै आँखाको हेरविचार गर्नु तथा विशेष सावधानी अपनाउनु बुद्धिमानी हुन्छ ।

व्यायामबाट फाइदा

समय-समयमा हल्का व्यायाम गर्दा शरीरलाई फाइदा हुन्छ । आँखा बन्द गरी भित्रको भागलाई घडीको सुई घुम्ने दिशातिर घुमाउनुपर्छ । त्यसपछि हत्केलाको बीचको गहिरो भाग आँखामा पर्ने गरी राख्नुपर्छ । त्यसपछि आँखालाई पहिले भन्दा विपरीत दिशातिर घुमाउने । फेरि आँखा बन्द गरेर केही बेर आराम गर्ने । यो क्रम केही समय दोहोऱ्याए धेरै फाइदा हुन्छ ।

सामान्य तर महत्वपूर्ण कुरा

- प्रत्येक दिन कमसेकम ६ देखि ८ घन्टा सम्म निदाउनुपर्छ ।
- पढ्ने समयमा पनि आँखालाई आराम दिनुपर्छ । यदि थकान अनुभव भए केही समयका लागि आँखा बन्द गरेर फेरि केही समय आँखा झिम्क्याउनुपर्छ ।
- पुस्तकलाई उचित दूरीमा राखेर पढ्नुपर्छ र सुतेर पढ्नु हुँदैन ।
- बल्बको उज्यालोलाई सीधा आँखामा पर्न दिनु हुँदैन ।
- समय-समयमा चिसो पानीले आँखा छ्याप्नुपर्छ ।

परीक्षाको तयारीका लागि महत्वपूर्ण कुरा

- राती अबेरसम्म पढ्ने बानी गर्नुहुँदैन । मष्तिष्क र शरीर स्वस्थ राख्न निद्राको पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ ।
- लगातार धेरै घन्टासम्म पढ्दा समस्या आउन सक्छ । त्यसैले बीच-बीचमा १०-१५ मिनेट आराम गर्नुपर्छ ।
- नोट बनाएर पढ्दा सम्झन सजिलो हुन्छ ।
- आफ्ना कमजोरीलाई सुधार गर्न सेन्ट अप परीक्षालाई आधार मानी त्यसै अनुरूप मेहनत गर्दा फाइदा हुन्छ ।
- बाबुआमाले आवश्यकताभन्दा बढी दबाब दिनुहुँदैन ।
- अध्ययन बाहेक रिफ्रेसमेन्टका लागि केही समय घुम्न तथा टेलिभिजन हेर्न दिनुपर्छ ।
- प्रत्येक दिन कमसेकम १५-२० मिनेट व्यायाम गर्नुपर्छ ।
- टाइमटेबल बनाएर पढ्नुपर्छ ।
- कोठेपद, नम्बर चार्ट जस्ता परीक्षासँग सम्बन्धित इन्डोर गेमहरू खेल्दा फाइदा पुग्नुका साथै शरीर पनि स्वस्थ हुन्छ ।
- खानामा फलफूल, जुस तथा पानीको मात्रा बढाउनुपर्छ ।
- कफी, चिया तथा जंक फुड सकेसम्म कम प्रयोग गर्नुपर्छ । त्यसैगरी भिडियो गेम खेल्न, लामो समयसम्म टिभी हेर्न, फोनमा लामो कुरा गर्न तथा बेकारका इमेल तथा नेटमा च्याटिङ गर्न बन्द गर्नुपर्छ ।

परीक्षाका लागि मेडिटेसन

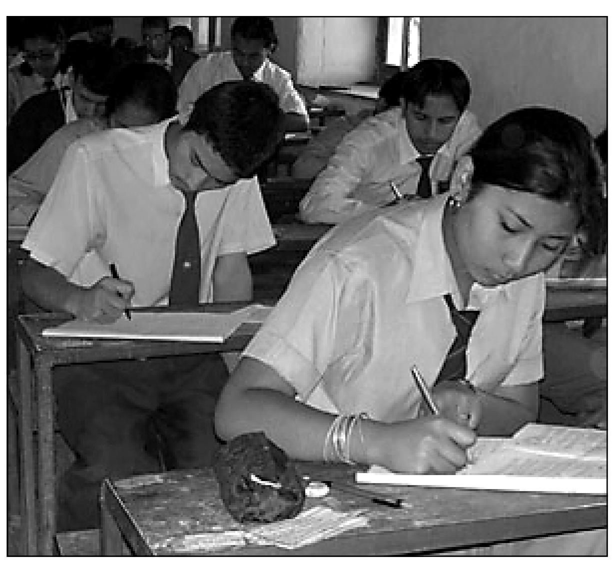
पढ्दापढ्दै अल्छी मान्ने, थाक्ने र बीचमै उठेर हिँड्ने प्रवृत्ति कतिपय विद्यार्थीमा देखिन्छ, यसका धेरै कारण हुन सक्छन् । के त्यसलाई हटाउने उपाय छैन ? अवश्य पनि छ । यदि त्यस्तो अवस्था आए केही कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । जसको पालना गर्ने हो भने शरीर तथा मनलाई चंगा पार्न सकिन्छ र पढ्न जाँगर चल्छ । अहिले विभिन्न तहको परीक्षा चलिरहेको छ । अहिले विद्यार्थीहरू जीवनको फलामे ढोका पार गर्न तयारी गरिरहेका छन् । कतिपयले भने पढ्दापढ्दै थाकिएको, जति पढे पनि बुझ्दै नबुझ्ने अनुभव गरेका छन् ।

विद्यार्थीहरूलाई किन यस्तो महसुस हुन्छ ? बालबालिकाको मनमा परीक्षालाई लिएर तनाव हुन्छ । केही कुरामा अलिकति ध्यान दिइयो भने यस्तो तनावबाट जोगिन सकिन्छ ।

सबैभन्दा पहिले त एउटा समयतालिका बनाउनुपर्छ । कुन विषय कहिले पढ्ने, पहिलेदेखि नै मिलाउने । कहिले कुनै विषय त कहिले कुनै विषय पढ्दा केही पनि गर्न सकिँदैन । कहिलेकाहीं पढिरहँदा महसुस हुन्छ– यी कुरा त दिमागमा पसिरहेका छैनन्, अथवा मेरो दिमागले किन काम नगरेको होला ? यसो हेर्दा झट्ट आउँछ तर कापी बन्द गरेर स्मरण गर्न खोज्दा त्यसको टुक्राटाक्रीको मात्र झझल्को आउँछ । यस्तो किन भैरहेको छ भनेर चिन्तनमा डुबिन्छ ।

यसबाट बच्ने उपाय सजिलो छ । पाँच मिनटका लागि आफ्नो कापी तथा पुस्तकहरू बन्द गर्ने । आफ्नो शरीरलाई बिस्तारै हलुका छोडेर बस्ने । आँखा बन्द गर्ने र नाकद्वारा गहिरो श्वास लिने । यति लामो कि त्यो श्वासबाट लिइएको हावा पेटसम्म पुगोस् अनि मुखबाट त्यो श्वासलाई एकैचोटि छोड्ने । यस्तो सातदेखि दस पटक गरिसकेपछि मात्र पढ्न थाल्ने । दैनिक यति गरे पढेको कुरा राम्रोसँग याद हुन्छ ।

परीक्षाका दिनहरूमा राम्रो निद्रा आवश्यक हुन्छ । हलुका कपडा लाउने । शरीरमा कसिलो पहिरन हुनु हुँदैन । आफ्नो खाटमा सीधा पल्टिने, शरीरलाई हलुका राखेर सुत्ने । गहना तथा घडी फुकालेर सुत्न नबिर्सने । अब आफूलाई म शान्त



हुन लागेको छु भन्ने सोच्ने । सुत्नुअघि दस पटक लामो श्वास लिँदै छोड्ने गरे राम्रो निद्रा लाग्छ ।

पढ्दापढ्दै आँखा थाकेको महसुस भयो भने, सफा चिसो पानीले धुने अनि आँखा बन्द गरेर हातलाई हलुका तरिकाले आँखामा राख्ने तर नथिच्ने । यस्तो पाँच मिनट गरे आँखाको थकान मेटिन्छ । बस्दाबस्दै शरीर थाक्यो भने एकछिन उभिएर आफ्नो शरीरलाई तन्काउँदै बिस्तारै छोड्ने, यसो गर्दा सबै थकान मेटिन्छ र आफूमा नयाँ उत्साह भरिनेछ ।

–तृप्ति मल्होत्रा

नयाँ प्रविधि

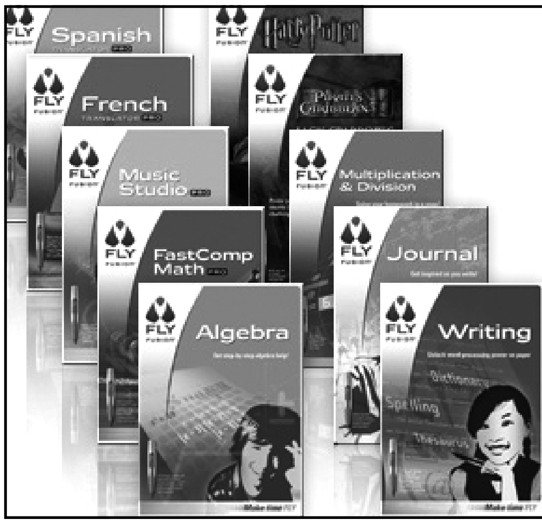
मिनी माइक्रोवेभ

मानिसको दैनिकी विभिन्न कारणले व्यस्त हुन थालेपछि कतिपयले चाहेको समयमा खानसमेत खान नपाउने भएका छन्। विभिन्न कम्पनीले त्यस्ता व्यक्तिहरूलाई लक्षित गरेर विभिन्न किसिमका प्रविधि निर्माण गरिरहेका छन्। अहिले अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा मिनि माइक्रोवेभ आएको छ।१० इन्च चौडाइ, साढे १० इन्च लम्बाइ तथा १२ इन्च गहिराइ भएको यो इवाभेकु माइक्रोवेभले सबै किसिमको खानेकुरालाई सजिलै तताउन सक्छ। विशेष सुरक्षा उपकरण राखेर निर्माण गरिएको यो माइक्रोवेभमा फुर्सदको समयमा अन्य खानेकुराहरू पनि तयार गर्न सकिन्छ। यसको निर्माण एक कप कफि पिउने समय पनि नपाउनेहरूलाई लक्षित गरेर भएको हो र करिब १२ पाउण्ड तौलको यो मिनी माइक्रोवेभलाई सजिलै सार्न सकिन्छ। अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा यसको मूल्य १ सय ३० अमेरिकी डलर छ।

ध्वनि प्रदूषण नियन्त्रक इयरफोन

ध्वनि प्रदूषणको मात्रा दिन-प्रतिदिन बढ्दैछ। बढ्दो ध्वनि प्रदूषणका कारण नजिकबाट आएको आवाज पनि सुन्न नसकिने भएको छ। अझ म्युजिक लभरहरूलाई त इयर फोन लगाउँदा पनि ध्वनि प्रदूषणका कारण आफूले चाहेको साउन्डसमेत सुन्न नसक्ने अवस्था छ। विश्वमा म्युजिक लभरहरूको संख्या बढिरहेको परिप्रेक्ष्यमा सिन हेसर कम्पनीले बाहिरी आवाजलाई रोकेर इयर फोनबाट आएको आवाज मात्र सुनाउने इयर फोनको विकास गरेको छ। हालै अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा आएको पीएक्ससी २५० इयर फोनले एफएम रेडियोका तरङ्गहरू राम्रोसँग समाउन सक्छ भने बाहिरी आवाजलाई कानमा आउन दिँदैन। आफूले चाहेको आकारमा फोल्ड गर्न सकिने यो इयर फोनमा ६ फिट लामो तार छ, जसका कारण टाढाबाट पनि ध्वनि तरङ्गलाई ल्याउन सकिन्छ। हाल अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा यसको मूल्य ५ हजार रुपैयाँ छ।

विद्यार्थीलाई निःशुल्क सफ्टवेयर



उपलब्ध सफ्टवेयर

माइक्रोसफ्ट डेभलपर टुल्स
भिजुअल स्टुडियो २००५ प्रोफेसनल एडिसन
भिजुअल स्टुडियो २००८ प्रोफेसनल एडिसन
एक्सएनए गेम स्टुडियो २.०
१२ महिने फ्रि मेम्बरसिप इन द एक्सएनए क्रिएटर्स क्लब

माइक्रोसफ्ट डिजाइनर टुल्स
एक्सप्रेसन स्टुडियोअन्तर्गत
एक्स्प्रेसन वेब
एक्सप्रेसन ब्लेन्ड
एक्स्प्रेसन डिजाइन
एक्सप्रेसन मिडिया

माइक्रोसफ्ट प्लेटफर्म रिसोर्सेज
एसक्युएल सर्भर २००३ एडिसन
विन्डोज सर्भर २००३ स्टान्डर्ड एडिसन
एसक्युएल सर्भर डिभेलपर एडिसन

माइक्रोसफ्ट कर्पोरेसनले संसारभरका विद्यार्थीलाई आफ्ना विभिन्न सफ्टवेयर निःशुल्क रूपमा प्रयोग गर्न दिने घोषणा गरेको छ। संसारका ११ देशबाट यो अभियान प्रारम्भ भएको छ। ड्रिमस्पार्क नाम दिइएको यो अभियानबाट विद्यार्थीहरूले माइक्रोसफ्टको भिज्युअल स्टुडियो र अन्य धेरै प्रोग्राम प्रयोग गर्न पाउनेछन्। सुरुमा चीन, अमेरिका, बेलायत, फ्रान्स, जर्मनी, क्यानाडा, फिनल्यान्ड, स्पेन, स्वीडेन, स्वीट्जरल्यान्ड तथा बेल्जियमका विद्यार्थीहरूले यो सुविधा उपभोग गर्न पाउनेछन्। बाँकी देशमा पनि वर्ष दिनभरिमै यो सुविधा पुऱ्याइनेछ।

माइक्रोसफ्ट लिनक्सका कारण पनि यो निर्णय गर्न बाध्य भएको बताइन्छ। लिनक्स एउटा फ्रि तथा ओपन सोर्स सफ्टवेयर हो। युनिभर्सिटी अफ हेलसिन्कीका लिनस टोर्भाल्ड्सले सन् १९९१ मा लिनक्सको विकास गरेका थिए। अहिले पनि यसका धेरै प्रयोगकर्ता छन्। अहिले पर्सनल कम्प्युटरका प्रयोगकर्ताको संख्या हेर्ने हो भने धेरैमा माइक्रोसफ्टका अपरेटिङ सिस्टम प्रयोग भएका छन्। इन्टरनेटका लागि प्रयोग गरिने सर्भरमा लिनक्सको बाहुल्यता छ। सर्भरले नै सूचनालाई स्टोर गरेर राख्ने र यसलाई ग्लोबल नेटवर्कका रूपमा विकास गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ। यो सफ्टवेयर निःशुल्क पनि भएका कारण संसारका लाखौं सर्भरमा लिनक्स प्रयोग भएको छ। लिनक्सको कम्प्युटर कोड सबैलाई निःशुल्क रूपमा उपलब्ध भएका कारण पनि यसो भएको हो। माइक्रोसफ्टको कम्प्युटर कोड गोप्य राखिएको छ।

यी सबैको विकल्पका रूपमा माइक्रोसफ्टले विद्यार्थीहरूलाई लक्ष्य गरी नयाँ कार्यक्रम सार्वजनिक गरेको हो। माइक्रोसफ्टका डेभलपर र डिजाइनर टुल्सहरूलाई अब विद्यार्थीहरूले सफ्टवेयर एप्लिकेसन लेख्न, वेबपेज डिजाइन गर्न तथा नयाँ भिडियो गेम निर्माण गर्नसमेत प्रयोग गर्न सक्नेछन्। अहिले ११ देशबाट मात्र प्रारम्भ गरिए पनि भविष्यमा संसारका १ अर्ब विद्यार्थीमाझ यो अभियान पुऱ्याउने योजना माइक्रोसफ्टको छ। विद्यार्थीहरूले महँगा सफ्टवेयर किन्न र पाउन पनि गाऱ्हो हुने भएका कारण उनीहरूका लागि यो अभियान प्रारम्भ गरिएको कुरा माइक्रोसफ्टका बिलगेट्सले बताएका छन्।

केही दिनअघि स्ट्यान्फोर्ड युनिभर्सिटीमा अमेरिकी र क्यानाडेली विद्यार्थीमाझ गेट्सले उक्त घोषणा गरेका हुन्। उनले यसका लागि ड्रिमस्पार्क नामक कार्यक्रम नै बनाएका छन्। यसका लागि विद्यार्थीहरूले माइक्रोसफ्टले निर्धारण गरेको कम्पनीसँग आफू विद्यार्थी भएको प्रमाण पेस गर्नुपर्नेछ। यसरी प्रमाणित विद्यार्थीहरूले माइक्रोसफ्टद्वारा आधिकारिक घोषण गरिएको वेबसाइटवाट आफूलाई आवश्यक एउटा वा सबै प्रोग्राम डाउनलोड गरेर चलाउन सक्छन्। यसका लागि सम्बन्धित कलेज तथा विश्वविद्यालयले पनि अग्रसरता देखाउनु आबवयक छ।

विज्ञान समाचार

चाउरीरहित त्वचा

वैज्ञानिकहरूले ऊँटको दूधबाट बनाइएको क्रिममार्फत सुकुमार र चाउरीरहित त्वचा कायम राख्ने आधुनिक युवावर्गको सपना निकट भविष्यमै साकार गर्ने भएका छन्। उँटको दूधबाट बनाएको क्रिमले दीर्घकालसम्म त्वचालाई युवा र सुन्दर बनाउने दाबी अनुसन्धानकर्ताहरूको छ। भारतको बीकानेरस्थित ऊँटसम्बन्धी राष्ट्रिय अनुसन्धान केन्द्र (एनआरसीसी) मा उक्त क्रिमको प्रयोगात्मक परीक्षण भैरहेको र त्यसबाट सकारात्मक परिणाम आएको वैज्ञानिकहरूले बताएका छन्। विश्वभरिका सौन्दर्यसामग्री उत्पादक कम्पनी एवं वैज्ञानिकहरूले यसप्रति विशेष कौतूहलता देखाएका छन्। उँटको दूधमा क्याल्सियम, भिटामिन सी तथा एन्टी-अक्सिडेन्टजस्ता पदार्थ पाइन्छ। यसमा अन्य छ प्रकारका फ्याट्टी एसिड पनि पाइन्छ। यी सबै तत्त्वले ढल्कँदो उमेरसँगै अनुहारमा देखा पर्ने चाउरीविरुद्ध लड्छ।

लचिलो माइक्रोप्लेन

हल्यान्डको डेल्फ्थ विश्व-विद्यालयका एक विद्यार्थीले मात्र ६० ग्राम वजनको माइक्रोप्लेन निर्माण गरेका छन्। उक्त प्लेनको नाम रोबोस्वीफ्ट राखिएको छ। यसले आकाशमा आवश्यकता अनुसार पखेटा घटाउने-बढाउने काम गर्छ। यसैका कारण यसको उडान क्षमता पनि धेरै छ। यो प्लेन लिथियम पोलिमर ब्याट्रीबाट सञ्चालित हुन्छ। ब्याट्रीले प्लेनमा भएको इलेक्ट्रोमोटरलाई चलाउँछ। इलेक्ट्रोमोटरले पखेटालाई तलमाथि गराउने र हलचल गराउन मद्दत पुऱ्याउने प्रोपेलरलाई चलाउँछ। यो प्लेन एक जोडी ब्याट्रीको सहायताले लगातार २० मिनेटसम्म आकाशमा उड्न सक्छ।

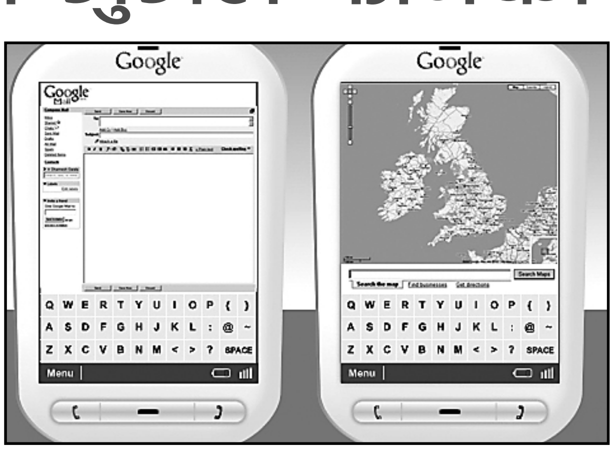
उपकरण कनेक्ट गर्ने सिट

टोकियो युनिभर्सिटीका विद्यार्थीहरूले विभिन्न इलेक्ट्रोनिक उपकरणलाई एक-आपसमा जोड्ने सिट निर्माण गरेका छन्। उक्त सिटलाई प्लास्टिकको सहायताले घरको कुनै पनि स्थानमा राख्न सकिन्छ। यसमा विभिन्न प्रकारका ट्रान्जिस्टर तथा तामाका तारहरू बिछ्याइएको छ। यी तारहरूले मोबाइल फोन, कम्प्युटर, म्युजिक सिस्टम आदि विभिन्न इलेक्ट्रोनिक उपकरणलाई एक-आपसमा जोड्छन्। यसो भएमा समयअनुसार यी सामग्री आफैं अन-अफ पनि हुन्छन्। बिहानको समयमा कम्प्युटरको मोनिटरमा पहाडी श्रृंखलाका तस्बिर, साँझको समयमा रमाइला गीतहरू म्युजिक सिस्टममा बज्ने आदि काम हुन्छन्। ओछ्यानबाटै सबै उपकरणलाई एकैपटक कमान्ड दिन सकिन्छ।

प्रौढहरूका लागि

५० वर्षभन्दा माथिका प्रौढहरूलाई लक्षित गरेर नयाँ वेबसाइट निर्माण भएको छ। डब्ल्युडब्ल्युडब्ल्यु सागाजोन डटकमलाई फेस बुक तथा माइस्पेसजस्ता वेबसाइटको स्टाइलमा निर्माण गरिएको छ। अमेरिकाको केन्टस्थित सागा ग्रुपले निर्माण गरेको यो वेबसाइटमा प्रौढहरूका समस्या, गार्डनिङ टिप्सदेखि लिएर सम्बन्धका बारेमा समेत छलफल गर्न सकिने व्यवस्था छ। उक्त वेबसाइटमा वृद्धहरूले च्याटिङ गरेर पनि मन बहलाउन सक्छन्। ८७ वर्षसम्मका प्रौढहरूले यो वेबसाइट प्रयोग गर्न सक्ने जानकारी यसका निर्माताहरूले दिएका छन्।

अब पालो गुगल फोनको



आइफोनलगायत अन्य कुनै पनि फोन अब नयाँ रहेनन्। अबको युग भनेको गुगल फोनको अर्थात् जी-फोनको हो। गुगलको आगमनले हिजोसम्म निकै चर्चामा रहेका यी फोनहरू क्षणभरमै पुराना कोटिमा पर्दैछन्। विश्वमै सर्वाधिक प्रयोग हुने गुगल सर्च इन्जिन अनि गुगल मेल अर्थात् जी-मेल र अब गुगल फोनमार्फत गुगलले मोबाइल फोनको संसारमा प्रवेश गर्ने तयारी गरेको छ। गुगलको 'जी-फोन' चाँडै नै उपभोक्ताको हातका औंलामा सलबलाउने तयारीमा छ। एचटीसी कम्पनीको सहयोगमा गुगल जी-फोनमार्फत मोबाइल उद्योगमा तहल्का मच्चाउने सुरमा देखिन्छ।

यसका लागि प्रारम्भिक तयारी पूरा भैसकेको गुगलले जनाएको छ। मोबाइलको संसारमा गुगलको प्रवेशसँगै आममानिसको मनमा एउटै प्रश्न उठ्न सक्छ- जी फोनमा के-के सुविधा होलान् त ? जी-टक, जी-मेल, गुगलम्याप, गुगलसर्च, यू-ट्यूबजस्ता गुगलका सबै सुविधा हुनेछन् यसमा। यति धेरै अत्याधुनिक सुविधा भएको गुगलको जी-फोन प्रविधिप्रेमीबीच यसै कारण पनि अहिले सर्वाधिक चर्चाको विषय बनेको छ। जी-फोनको प्रमुख विशेषता भनेकै हाई-टेक हुनु हो। यसको विशिष्ट ले-आउटमा वाइफाई प्रविधिद्वारा नेटसर्फ गर्न सकिने विशेष सुविधा समावेश गर्ने गुगलको योजना छ। अर्कातर्फ जी-फोनमा तस्बिर तथा भिडियो स्टोर गर्ने क्षमता अहिलेसम्म बजारमा आएका मोबाइलमा भन्दा बढी हुनेछ।

गुगलका अनुसार जी-फोनमा थ्रिजी प्रविधिद्वारा आजसम्मको सबैभन्दा तीव्र गतिको नेटवर्क तथा डाउनलोडिङ सुविधा उपलब्ध हुनेछ। यसमा स्थान पहिचान गर्नका लागि विशेष रूपमा ग्लोबल पोजिसनिङसमेत राखिने गुगलले बताएको छ। जी-फोनमा उपभोक्ताले सञ्चालन प्रणाली (ओएस) तथा जाभा एप्लिकेसनको सुविधा पनि पाउनेछन्। मल्टिमिडिया फाइल यसमा उपलब्ध हुने अर्को सुविधा हो। आइफोन तथा अन्य फोनमा भएका सम्पूर्ण सुविधा जी-फोनमा उपलब्ध हुनेछ। गुगलले जी-फोनको ले-आउटमा पनि धेरै नयाँ प्रयोग गरेको बताएको छ।

गुगलले दुई प्रकारका ले-आउटमा जी-फोन ल्याउने तयारी गरेको छ, जसमा एउटा नोकियाजस्तै किबोर्ड शैलीको हुनेछ भने अर्को ब्ल्याकबेरीजस्तै स्मार्ट स्लिम आकारको हुनेछ।

प्रविधिको संसारमा नौला उपकरणको आगमन चुलिँदो छ। मानिसलाई सघाउन उपस्थित हुने उपकरणमध्ये थोरैले मात्र लामो आयु लिएका हुन्छन्। आगमनको एक दशक बित्न नपाउँदै सर्च इन्जिन गुगलले थुप्रै यस्ता प्रविधि भित्र्याएको छ, जसप्रति मानवमोह बढ्दै गएको छ। अब पालो जी-मेलको आयुको मापन गर्ने हो। यसका लागि केही समय पर्खनैपर्ने हुन्छ।

गर्भवती र कोलेस्टेरोल

गर्भवती अवस्थामा महिलाहरूका लागि कोलेस्टेरोल स्तर तलमाथि जे भए पनि जोखिमपूर्ण हुने र अपरिपक्व शिशु जन्मन सक्ने अमेरिकी वैज्ञानिकहरूले बताएका छन्। न्युयोर्कस्थित नेसनल हयुमन जेनोम रिसर्च इन्स्टिच्युटका अनुसन्धाकर्ताहरूले दक्षिणी क्यारोलिनाका १ हजारभन्दा बढी महिला र तिनका नवजात शिशुमाथि अध्ययन गरी उक्त निष्कर्ष निकालेका हुन्। उनीहरूका अनुसार कोलेस्टेरोलको मात्रा अत्यधिक भएका करिब १२ प्रतिशत महिलाले औसत समयअगावै सन्तान जन्माएका थिए। यसैगरी कालेस्टेरोलको मात्रा न्यून पाइएका २१ प्रतिशत गर्भवती महिलाबाट त्यस्तै प्रकारका अपरिपक्व शिशु जन्मिएका थिए।

समयअगावै जन्मिएका अपरिपक्व शिशुले फोक्सो र मुटुको रोग, अन्धोपन, बहिरोपन र सिकाइ प्रक्रियामा समस्यालगायत विविध झन्झट्को सामना गर्नुपर्ने जोखिम बढ्ने वैज्ञानिकहरूको ठहर छ। अध्ययनको प्रारम्भिक प्रतिवेदनले धेरै वा थोरै जे भए पनि कोलेस्टोरेल गर्भवती महिलाका लागि हानिकारक हुने देखाएको छ। कोलेस्टेरोल दुई प्रकारका हुन्छन्। पहिलो हाइ-डेन्सिटी लिपोप्रोटिन (एचडीएल) र दोस्रो लो-डेन्सिटी लिपोप्रोटिक (एलडीएल)। एलडीएलले हृदयाघातविरुद्ध लड्न सघाउने हुनाले यसलाई राम्रो कोलेस्टेरोल भनिन्छ। एलडीएलले भने रक्तचाप र हृदयाघातको सम्भावना बढाउँछ।

सौर्य ऊर्जायुक्त विमानको कीर्तिमान

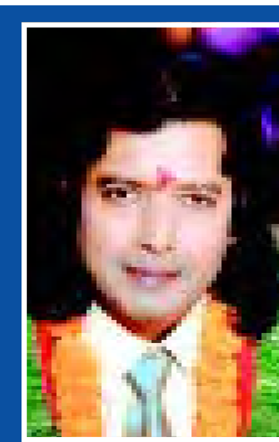
सौर्य ऊर्जाबाट सञ्चालित एउटा हलुका मानवरहित विमानले लामो समयसम्म उडान भरेर विश्व रेकर्ड कायम गरेको छ। बेलायती कम्पनी 'क्युनेटिक' द्वारा निर्मित 'जेफाइर' नामक एरियल विमानले परीक्षणकै क्रममा ५४ घन्टाको उडान भरेर रेकर्ड कायम गरेको हो।

जेफाइरको परिकल्पना तीन वर्षअघि उडान भरेर रेकर्ड बनाइसकेको मानवसहितका विशाल हेलियम बेलुनकै आधारमा गरिएको थियो। पछिल्लो परीक्षण न्यू मेक्सिकोस्थित अमेरिकी सेनाको 'ह्वाइट स्यान्ड मिसाइल रेन्ज' बाट गरिएको हो। 'सौर्य विद्युतीय ऊर्जा प्रणालीको प्रयोग गरेर बनाइएको यानले विश्व कीर्तिमान कायम गऱ्यो' जेफाइरको व्यापार विकास निर्देशक पउल डाभेले भने- 'दिउँसो आफ्नो ब्याट्री चार्ज गरेर रातभर उड्न यान सफल भयो।' उडानका क्रममा जेफाइर ५८ हजार फिट (१८ हजार मिटर) भन्दा माथि थियो। विमानको तौल ३१ किलोग्राम र लम्बाइ करिब १८ मिटर थियो। विमानमा रिचार्जेबल 'लिथियम सल्फर ब्याट्री' प्रयोग गरिएको थियो।

पूर्णिमा उदाइन्

अभिनेत्री सीमा ढकाललाई पाठकहरूले पक्कै पनि चिन्नुहुन्छ होला, चिन्नुभएन ? प्रकाशित तस्बिर हेरर त चिनेजस्तो लाग्यो होला नि। तस्बिरबाट पनि चिन्नुभएन भने नेपाल टेलिभिजनमा आएको टेलिसिरियल 'खुसी पलभरको' की 'पूर्णिमा' को सम्झना त अवश्य होला। हो, ती 'पूर्णिमा' अर्थात् सीमा ढकाललाई हेर्न अब टिकट काट्नुपर्नेछ। टिकट काटेर उनलाई हेर्न जानुभयो भने उनले सिरियलमा जस्तो रुन्चे अभिनयमात्र होइन, रोमान्टिक अभिनय र नृत्य पनि देखाउनेछिन्। किनकि पूर्णिमा अब सानो पर्दाबाट ठूलो पर्दामा उदाउने तरखरमा छिन्। हालै चितवनको नारायणघाटमा भेटिएकी सीमा चलचित्र 'विजेता' की एक मात्र नायिका भएकी छिन्। नायिका बन्दा कस्तो लागेको छ ? उनले भनिन्- 'एउटा फरक अनुभूति।' सीमाले 'खुसी पलभरको' का अतिरिक्त 'नलेखिएको साइनो', 'शंका', 'माइती', 'सायद त्यो दिन' जस्ता आधा दर्जनभन्दा बढी टेली धारावाहिकमा अभिनय गरिसकेकी छिन्।

राजेश हमालसँग बिहे



सबैको चासोको विषय 'राजेश हमालको विवाह किन भएन ?' राजेश पनि यो चासोको जवाफ दिएरै हैरान भैसके। 'समय आएपछि आफैं हुन्छ होला।', 'किन विवाह गर्न आवश्यक छ र ?', 'बजारमा प्याकेटमा दूध पाइन्छ भने घरमा गाई किन पाल्नु ?' जस्ता फरक-फरक जवाफ दिने राजेशले विवाह गरून् वा नगरून्, उनीसँग विवाह गर्न इच्छुक युवतीहरूको कमी भने छैन। कतिपय प्रशंसक उनका लागि मरिहत्ते गर्छन्। चलचित्र क्षेत्रमा पनि उनीसँग विवाह गर्ने इच्छा भएका अनेकौं होलान्। हुनसक्छ, उनीहरू राजेशसमक्ष त्यो इच्छा व्यक्त गर्न सकिरहेका छैनन्, तर एउटी नयाँ नायिकाले भने राजेशलाई नभने पनि खुलेआम उनीसँग विवाह गर्ने इच्छा व्यक्त गरेकी छिन्। ती नायिका हुन् युना उप्रेती। निर्देशक दीपक श्रेष्ठकी 'फेभरेट' भनिएकी नायिका उप्रेतीले निर्देशक श्रेष्ठका अतिरिक्त अरू निर्देशकका चलचित्रहरूमा अभिनय गर्ने अवसर पाएकी छैनन्। श्रेष्ठको निर्देशनमा भने उनले तीनवटा चलचित्रमा मुख्य नायिका भएर 'ह्याट्रिक' गरिसकिन्। युनाले हालै कान्तिपुर एफएमबाट प्रसारण हुने चलचित्रसम्बन्धी कार्यक्रम 'बाइस्कोप'मा कार्यक्रम सञ्चालक प्रज्ञानको एउटा प्रश्नमा राजेश हमालसँग विवाह गर्ने इच्छा व्यक्त गरेकी हुन्। 'नेपाली चलचित्रका कुनै नायकसँग विवाह गर्नुपरे कसलाई रोज्नुहुन्छ ?' प्रज्ञानको यो प्रश्नमा युनाको जवाफ थियो- 'पाए त राजेश हमालसँग गर्थें नि। चलचित्र क्षेत्रमा उ मात्रै हो क्यार अविवाहित।' प्रज्ञानको प्रश्नमा 'पर्दामा मात्रै रोज्छु' वा 'कसैलाई रोज्दिनँ' जस्ता जवाफ पनि उनी दिन सक्थिन्, तर उनले रोजिन् राजेश हमाललाई। बरु यसमा राजेश हमालकै के विचार छ होला ?

नायिका हुने हो कि ?

सञ्जना गायिका भैसकिन्। उनको गीत 'तिमीसँग अन्तिम चोटि'ले उनलाई गायिकाका रूपमा धेरै हदसम्म स्थापित पनि गरिसकेको छ। उनको पहिलो एल्बम 'सः' पनि श्रोताले रुचाए। मोडल वा चलचित्रकी नायिकाजस्तो रूप भएकी सञ्जनालाई गायिका मात्र भएर पुगेन। त्यसैले पहिलो एल्बम बजारमा आउनेबित्तिकै उनले साइबरसंसार डटकममा केही 'ग्ल्यामरस' तस्बिरका साथ आफ्नो नाम मोडलको सूचीमा दर्ता गराइन्। साइबरसंसारमा प्रकाशित सञ्जनाका आकर्षक तस्बिरले उनलाई मोडलिङतर्फ ताने। त्यतिबेला उनी भन्दै थिइन्– 'म मोडलिङ क्षेत्रमा प्रवेश गर्दैछु।' किन र कसरी भन्ने प्रश्न हामीले सोधेनौं। हालै थाहा भयो, उनले मोडलिङ थालिसकिन्। गायक निमा रुम्बाको आगामी म्युजिक भिडियोमा सञ्जनालाई मोडलका रूपमा देख्न पाइनेछ। म्युजिक भिडियो सार्वजनिक हुने क्रममा छ। पछिल्लो पटक फेरि भेटिएकी सञ्जनाले अर्को एउटा म्युजिक भिडियोमा पनि मोडलिङ गर्न लागेको जानकारी गराउँदै भनिन्– 'गायिका हुन आएकी मोडल पो भइएलाजस्तो छ।' हामीले पनि सल्लाह दियौं– 'यति राम्री हुनुहुन्छ, चलचित्रमा नायिका भए पनि त हुन्छ नि।' उनले आफ्नो मन्द मुस्कान छर्दै भनिन्– 'अवसर पाए फरक शैलीका चलचित्र मात्र खेल्ने।' एउटा कुराचाहिँ पक्का छ– उनलाई नायिका लिनेले उनका लागि पार्श्वगायिका खोज्नै पर्दैन।

दीपक बधाईका पात्र

दीपक श्रेष्ठ व्यावसायिक रूपमा सफल निर्देशक मानिन्छन्। त्यही सफलतालाई निर्माणतिर पनि सार्ने विचारले उनी 'हिम्मत टु' निर्माण गर्दैछन्। इन्डियन आइडल प्रशान्त तामाङको स्वरले भरिएको हिम्मत टुका गीत हालै सार्वजनिक भए। पार्ट टुको चलन हिम्मत टुबाट सुरु गरेका दीपकले उक्त चलचित्र प्रदर्शनमा आउनुअघि नै अर्को पार्ट टुको निर्देशन गर्ने मौका पाएका छन्। दीपकलाई यो अवसर चलचित्र पापी मान्छेका निर्माता राजकुमार राईले दिएका हुन् अर्थात् अब दीपक श्रेष्ठ पापी मान्छे पार्ट टुतिर लागेका छन्। हिम्मत टुमा दीपक निर्देशक र निर्माता दुवै हुनेछन् भने पापी मान्छे टुमा चाहिँ उनको निर्देशन मात्र रहनेछ। चलचित्रको सफलतापछि पार्ट टु बनाउने चलन हलिउड र बलिउडतिर भए पनि नेपालमा भने दीपक पहिलो हुन्। पहिलो हुनु आफैमा सबै कुरा होइन। त्यसैले दीपकले पार्ट टु बनाउनुपर्ने कुराको अर्थ र महत्त्व प्रस्ट पार्न सके मात्र त्यो स्मरणीय होला, नत्रचाहिँ उनको रहर खेर जानेछ।

महँगा नीर

ठूलो अनुहार, भ्यात्त भुँडी तथा अजंगको शरीर अभिनेता नीर शाहको भौतिक परिचय हो। नायक-नायिकाझैं चरित्र अभिनेताले आफूलाई मेन्टेन गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता नभएका कारण आम अभिनेताको शरीर नीर शाहकै पथमा छ तर हिंजोआज शाहको त्यो परिचय परिवर्तनको बाटोमा छ। यतिबेला न उनको अनुहार ठूलो छ, न भ्यात्त भुँडी छ न त अजंगको शरीर नै, उनले आफूलाई मेन्टेन गरिसकेका छन्, सँगसँगै उनी महँगा कलाकारको सूचीमा पनि परेका छन्। शाहको पारिश्रमिक दैनिक ५ हजार पुगेको छ।

सानो बजेटमा निर्माण हुने टेलिचलचित्रमा अभिनेता नीर शाह एक्लैले दैनिक पाँच हजार पारिश्रमिक लिएपछि निर्माण पक्षले आफ्नो बजेट कसरी समायोजन गर्ला ? यद्यपि नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारित टेलिचलचित्र घर-परिवारले स्टारहरूका बीच शाहलाई अभियन गराएर हेन्डसम पारिश्रमिक प्रदान गरिरहेकै छ। टेलिभिजनमा अभिनेता नीर शाह जति महंगा कति अभिनेता वा अभिनेत्री होलान् ? त्यसको लेखाजोखा कसैले राखेको छैन तर हिरो-हिरोइनलाई छोडेर अभिनेता शाहले लिएको पारिश्रमिक अनुसार उनलाई महंगा अभिनेता मान्न सकिन्छ।

डिजिटलमै सजिलो

निर्देशक रमेश बूढाथोकीले पछिल्लो पटक सिनेमास्कोप चलचित्र 'जीवन मृत्यु' बनाएका छन्। क्यामेरा सिनेमास्कोप प्रयोग गरे पनि अन्य प्रविधि परम्परागत भएकाले उनलाई आफ्नो चलचित्र सोचेजस्तो दमदार नहुने हो कि भन्ने डर छ। 'क्यामेरा मात्रै सिनेमास्कोप भएर के गर्नु, पुरानो 'मोनो' साउन्ड राखेर क्वालिटी दिन सकिँदैन।' उनले भने। निर्देशक बूढाथोकी जस्तै धेरै निर्देशक नयाँ प्रविधिमा चलचित्र बनाउन इच्छुक छन्। अत्याधुनिक क्यामेराका साथै अन्य डिजिटल उपकरणमा काम गर्न पाउँदा लगानी र समय दुवै बचत हुन्छ भन्छन् आम निर्देशक।

तीन वर्षअघि नै योगेन्द्र श्रेष्ठले डिजिटल प्रविधिमा 'खेलाडी' नाम राखेर चलचित्र बनाएका थिए। उक्त चलचित्रबाट राम्रै आम्दानी गरेका श्रेष्ठ विधि पुऱ्याएर बनाए डिजिटलमा घाटा छैन भन्छन्। निर्देशक श्रेष्ठ सुटिङलगायत प्राविधिक काम छिटो हुने भए पनि हलमा डिजिटल सिस्टम नहुँदा भने प्रदर्शनमा केही महँगो पर्ने धारणा राख्छन्। श्रेष्ठका अनुसार व्यावसायिक प्रयोजनभन्दा पनि मौलिक विषयमा चलचित्र बनाउनका लागि यो प्रविधि उययुक्त हुनसक्छ। 'अहिले हामीले खिच्ने गरेको १६ एमएमको क्यामेराले भन्दा राम्रो खिच्न सकिन्छ, त्यो पनि सुटिङ स्पटमै दृष्य कस्तो आयो हेर्न सकिने व्यवस्था छ।' उनले बताए। अर्का निर्देशक केपी पाठक डिजिटलमा काम गर्दा आफूले खिचेको दृश्य हेरेर चित्त नबुझेमा तत्काल 'रिसुट' गर्न सकिने धारणा राख्छन्।

डिजिटल प्रविधिमा चलचित्र बनाउने अर्का निर्देशक हुन् महेन्द्र बूढाथोकी। 'डिजिटल प्रविधी प्रयोग गरेर 'आँधी तुफान' निर्देशन गरेका महेन्द्रले आफैंले लगानी गरेको 'ज्वालामुखी'मा पनि यही प्रयोग गरेका छन्। लागतको हिसाबले यही प्रविधि ठीक भन्ने बूढाथोकी भन्छन्– डिजिटल प्रविधि नेपालको बजार सुहाउँदो छ। 'सुटिङ र अन्य प्राविधिक काममा समय र पैसा दुवै बचत हुन्छ डिजिटलमा काम गर्दा,' -उनले बताए। डिजिटलमा काम गरेर क्वालिटी दिन सकिन्छ भन्ने अर्का निर्देशक हुन आकाश अधिकारी। 'सूर्योदय' नामक अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको चलचित्र बनाउने तयारी गरिरहेका आकाशले अमेरिकामा निर्मित अत्याधुनिक 'रेड क्यामेरा' रोजेका छन्। डिजिटलको फाइदा व्यापक भएको धारणा राख्ने आकाश भन्छन्– 'डिजिटलभन्दा छिटो र राम्रो अरू प्रविधि हुनै सक्दैन।'

केही निर्देशकले डिजिटल प्रविधि रोज्न थालेपछि निर्माताहरूबीच पनि यस विषयमा लामै बहस सुरु भएको छ। कोही यो प्रविधि शतप्रतिशत ठीक हो भनेर लागेका छन् त यसको कामै छैन भन्नेहरू पनि छन्। चलचित्रमा डिजिटल क्यामेराको प्रयोग बढेजस्तै चलचित्र हलले पनि डिजिटल प्रविधिमा देखाउने व्यवस्था गर्ने हो भने निर्मातालाई राहत हुनेमा धेरै निर्माता विश्वस्त छन्। यद्यपि अहिलेसम्म जति हलमा यो प्रविधि जडान भएको छ ती हलले हिन्दी चलचित्र प्रदर्शन गर्न थालेकाले नेपाली चलचित्रको बजार धरापमा पर्ने अर्को चिन्ता बढेको छ। हिन्दी चलचित्रको व्यापार अनावश्यक रूपमा फस्टाउने डरले पनि केही निर्माता डिजिटल प्रविधि ठीक छैन भन्न बाध्य छन्।

सालोको विवाह : टेलिश्रृंखला तीतो सत्यमा दीपकराज गिरीको सालोको भूमिकामा अभिनय गर्ने निराजन सिग्देलले हालै हेटौडा निवासी सविता पौडेलसँग लगनगाँठो कसेका छन्।

चलचित्र

ब्लाक एण्ड व्हाइट

निर्माता-निर्देशक सुभाष घईले असफलताहरूबाट पाठ सिक्दै बनाएको चलचित्र 'ब्लाक एन्ड ह्वाइट' आज सार्वजनिक हुँदैछ। विश्लेषकहरूका अनुसार यसपटक घईले आतंकवाद जस्तो संवेदनशील विषयमा गम्भीर चलचित्र निर्माण गरेका छन्। चलचित्रमा जुनसुकै हतकन्डा अपनाएर मुसलमान युवकहरूलाई आतंकवादी बन्न प्रेरित गरिएको कथालाई रोमाञ्चक ढंगले प्रस्तुत गरिएको छ। चलचित्रको केन्द्रीय भूमिकामा अनुराग सिंहले अभिनय गरेका छन्। अनुरागको अर्का नायक अनिल कपुरसँग भेट हुन्छ। दिल्लीको एक कलेजमा उर्दू साहित्य अध्यापन गराउने अनिल कपुरलाई गुजरात दंगापीडित भएको बताउँदै अनुराग उनको घरमा बस्न पुग्छन्। नायिका सैफाली साहसँग वैवाहिक सम्बन्ध गाँसेका अनिल कपुरले अनुरागको वास्तविक चरित्र थाहा पाएका हुँदैनन्। अनुराग १५ अगस्तको अवसरमा दिल्लीमा आयोजना हुने कार्यक्रममा आत्मघाती आक्रमणको उद्देश्य राखेर त्यहाँ बसेका हुन्छन्। अनिलमार्फत् त्यहाँको कार्यक्रममा जाने पास मिलाएका अनुरागले दिल्ली बसाइका क्रममा विभिन्न धर्म र संस्कृति अँगालेका मानिसहरूबीच पनि प्रेमभावना रहेको देख्छन्। यसले केही विचलित बनाए पनि आफ्नो उद्देश्यमा निश्चिन्त रहने प्रण उनले गरेका हुन्छन्। अदिती शर्मा, आकाश खुराना आदि कलाकारले पनि मुख्य भूमिकामा अभिनय गरेको यो चलचित्रमा सुखविन्दर सिंहको संगीत सुन्न पाइन्छ।

टेन थाउजन्ड बिसी

नामले नै ऐतिहासिक कथामा तयार भएको लाग्ने चलचित्र 'टेन थाउजन्ड बिसी' को प्रस्तुति पनि ढुंगेयुगकै शैलीमा गरिएको छ। आज सार्वजनिक हुने द्वन्द्वप्रधान चलचित्र टेन थाउजन्ड बिसीमा साहसिक लडाइँलाई प्राथमिकता दिइएको छ। चलचित्रमा प्रमुख पात्र स्टेभन स्ट्रेट युवा शिकारी हुन्छन्, जसले एउटा सानो शिकारीहरूको समूहलाई नेतृत्व प्रदान गरेका हुन्छन्। रहस्यमय शैलीमा चलचित्रको कथा अघि बढिरहेको हुन्छ। स्टेभनले मनपराएकी एक युवतीलाई बचाउन पनि त्यहाँ ठूलो द्वन्द्व हुन्छ। द्वन्द्वका कारण आफ्नो अस्तित्व खोजिरहेको तत्कालीन विश्व परिवेशलाई चलचित्रमा रोमाञ्चक ढंगले प्रस्तुत गरिएको छ। स्टेभन स्ट्रेटका अतिरिक्त क्यामिला बेले, क्लिफ कर्टिस, ओमार सरिफ, टिमोथी बार्लो अदिले अभिनय गरेको यो चलचित्रको निर्देशन रोल्याण्ड एम्मेरिचले गरेका हुन्।

जनजाति विषयमा आधारित चलचित्र

पछिल्लो समयमा नेपालमा जातीय चलचित्र निर्माण हुने होड नै चल्दै आएको छ। मैथिली, थारू, लिम्बू, मगर आदि भाषाका चलचित्र निर्माण एवं प्रदर्शन भैरहेको बेला मगर भाषा र संस्कृतिमा आधारित चलचित्र चिन्डियाकको छायाङ्कन सम्पन्न भएको छ।

नेपाल प्यारो छ, संन्यास, अर्जुन, मंगलसूत्र, बगर, मायाको चिनो, जेठोकान्छो, भुतुक्कै भएँ नि, तिम्रो माया ९९ मेरो माया १००, पागलपन, आमाको काख आदि ठूलो पर्दाका धेरै चलचित्रमा सहायक निर्देशन गरिसकेका युवा निर्देशक सन्तोष पिटाकोठेले निर्देशन गरेको 'चिन्डियाक' अर्थात् चिनारी चैत पहिलो साता काठमाडौंमा प्रदर्शन गरिनेछ। त्यसपछि हङकङ, कोरिया, ब्रुनाई, सिंगापुर, बेलायत, मकाउ, जापान, मलेसिया तथा बेल्जियममा प्रदर्शन गरिने चलचित्रका सह-निर्देशक जेवी घले मगरले बताए।

श्याम थापामगर, गोविन्द थापामगर, रवीन्द्र थापामगर, इन्दु रानामगर तथा राजु थापामगरको १० लाख रुपैयाँको लगानी रहेको मगर भाषाको यो चलचित्रमा राजकुमार बगरको गीत, बीबी अनुरागीको संगीत, भीम रानामगरको छायाङ्कन, कविराज गहतको नृत्य, विनोद थापाको सम्पादन हेर्न पाइन्छ। मोडल रुसा थापामगर नायिकाको भूमिकामा देखा पर्ने यो चलचित्रमा रवीन्द्र थापाले नायकको भूमिका निर्वाह गरेका छन्।

मगरहरूको जातीय सांस्कृतिक परम्परालाई समेटेको यो चलचित्रले प्रेम अमर हुन्छ भन्ने सन्देश दिने सहनिर्देशक जेवी घले बताउँछन्।

–भिषा काफ्ले

पहिलो विश्व

अब सिकारु निर्देशकको पालो

यौनजन्य क्रियाकलापलाई मानिसले जति संकुचित दृष्टिले हेरे पनि यसको व्यापार भने तीव्र गतिमा फस्टाउँदो छ। अझ अनलाइनको विकासले यसको व्यापार दोब्बर पारिरहेको अनुमान यो क्षेत्रका अर्थविदहरूले गरेका छन्। उनीहरूका अनुसार अहिले अनलाइनबाट मात्र यौन विषयक चलचित्रको १४ करोड डलर अर्थात् ९ अर्ब १० करोड रुपैयाँ बराबर कारोबार हुन्छ। अनलाइन पोर्नोग्राफीको व्यापार क्रेडिट कार्डको नम्बर अनलाइनमार्फत् दिएर चलचित्र हेर्न वा डाउनलोड गर्न सकिने व्यापार हो। अनलाइनमा यौन विषयक चलचित्रका कारोबार गर्नेहरूले गुणस्तरमा विशेष रूपमा ध्यान दिइने हुँदा सिकारु निर्माताहरूले यस्ता चलचित्र निर्माण गरेर व्यापार गर्ने अवसर पाएका थिएनन् तर यस्ता निर्देशक वा निर्माताहरूलाई आकर्षित गर्न www.xtube.com वेबसाइट

सञ्चालनमा आएको छ। यो साइटमा कुनै पनि सिकारू वा सौखिन निर्माताले आफूले बनाएको यौन विषयक चलचित्र अपलोड गर्न पाउँछ। यस्ता चलचित्रलाई शुल्क लिएर वा निःशुल्क देखाउन सकिन्छ। न्यूनतम साढे २ डलर तिर्दा यसका निर्माताले ५० प्रतिशत भाग पाउँछन् भने वेबसाइट सञ्चालकहरूले ५० प्रतिशत पाउँछन्। चलचित्र हेर्ने दर्शकको संख्या बढ्दै गयो भने निर्माताले अझ बढी कमिसन पाउँछ। हाल यो वेबसाइटले मासिक ९१ लाखदेखि १ करोड ४ लाख रुपैयाँसम्म आम्दानी गरिरहेको छ, जसमा ४० प्रतिशत आम्दानी सिकारु निर्देशकले बनाएको यौन विषयक चलचित्रबाट हुने गरेको छ। यो वेबसाइटमा हाल अधिकांश व्यक्तिले आफैंले खिचेको यौन विषयक चलचित्र राखेका छन्। यो वेबसाइटमा २० मिनेटको यौन विषयक चलचित्र अपलोड गरेर मासिक ५ देखि ६ सय डलर (३२ देखि ३९ हजार रुपैयाँ) आम्दानी गर्दै आएकी इन्टेरियर डेकोरेटर एन्टोनिटी भन्छिन्- म प्रोफेसनल यौन कलाकार होइन र म त्यो बन्न पनि चाहन्नँ, मैले आफ्नो ब्वाइफ्रेन्डसँग भएको यौनकार्य अरूले पनि हेरून् भनेर अपलोड गरेकी हुँ तर अहिले पैसा आइरहेको छ।

निर्वस्त्र हवाई यात्राको तयारी

पश्चिमी मुलुकमा नांगो हुने लहर बढ्दै गएको छ। उनीहरू गरिब भएका कारण नांगो भएका होइनन्? उनीहरू नांगो हुनु भनेको नेचर फ्रेन्ड्ली हुनु हो। अहिले युरोप र अमेरिकामा निर्वस्त्र भएर विचरण गर्न चाहनेहरूका लागि नेचर क्लबदेखि नेचरबीचसम्म स्थापना भैसकेको छ। नांगो विचरणका लागि जे-जस्तो खर्च गर्न पनि तयार रहने यो जमातलाई लक्षित गरेर जर्मनीको एक ट्राभल एजेन्सीले निर्वस्त्र हवाई यात्राको योजना अघि सारेको छ। ओसी उर्लाव एजेन्सीले जर्मनीका नेचर फ्रेन्ड्लीलाई लक्षित गरेर वेबसाइटमार्फत् टिकट बिक्री प्रारम्भ गरे पनि त्यसको माग जापान, फ्रान्स र न्युजिल्यान्डमा तीन गुणा बढी भएको छ। जर्मनीमा निर्वस्त्र भएर छुट्टी मनाउने चलन बढ्दै गएपछि यस्तो किसिमको हवाई यात्रा प्रारम्भ गर्ने सोच उक्त एजेन्सीले राखेको थियो। अब निर्वस्त्र हवाईयात्रा अभियानमा ७ सय ३५ डलर तिरेर ५० जनाले यात्रा गर्नेछन्। माग बढ्दै गए ठूला विमानमा पनि यस्तो किसिमको यात्रा गराउने सोच रहेको उक्त एजेन्सीका निर्देशकले बताएका छन्। हाल जर्मनीको बाल्टिक समुद्र क्षेत्रका केही भागमा नेचर फ्रेन्ड्लीहरूलाई निर्वस्त्र भएर घुमफिरको अवसर दिएपछि उक्त क्षेत्रका पर्यटकहरूका लागि यस्तो किसिमको विमान सेवा सञ्चालनमा आउन लागेको हो।

मार्लिन होइन लिन्से

मार्लिन मुनरोले सन् ६० को दशकमा बनाएको ग्ल्यामरस छविलाई कमैले बिर्सिएका होलान्। तिनै मर्लिन मुनरोको ग्ल्यामरस छविलाई हलिउडकी २१ वर्षीया नायिका लिन्से लोहानले रिमिक्स गर्ने प्रयास गरेकी छिन्। मर्लिनले सन् १९६२ मा खिचेकै शैलीमा नयाँ फोटोसेसन गरिएको उक्त तस्बिर न्युयोर्क म्यागजिनले आफ्नो आवरणमा प्रस्तुत गरेको छ।

अन्त्यमा ...

मानवजातिका लागि गोरिल्लाका प्रत्येक क्रियाकलाप कौतूहलपूर्ण रहँदै आएको छ। केही स्वभाव र आचरण मानिससँग मेल खाने हुनाले पनि वैज्ञानिकहरू अझै पनि यसको आचरण र स्वभावको नजिकबाट अनुसन्धान गरिरहेका छन्। गोरिल्लाको विषयमा अनुसन्धान गर्न थालेको पाँच-छ दशक मात्र भए पनि वैज्ञानिकहरूले अझै पनि यो प्राणीको स्वभावमा

नयाँ-नयाँ तथ्य फेला पारिरहेको दाबा गर्दै आएका छन्। वैज्ञानिकहरूका अनुसार अधिकांश जनावरले यौनकार्य एकै किसिमले गर्छन् अर्थात् भालेले पोथीलाई पछाडिबाट संभोग गर्छ, तर गोरिल्लाहरूको अनुसन्धान गर्ने वैज्ञानिकहरूले गोरिल्लाले अगाडिबाटै यौनकार्य गरेको फेला पारे। जीव विज्ञानको क्षेत्रमा जनावरहरूले देखाएको यस किसिमको यौनआसन अहिलेसम्मकै नयाँ हो। वैज्ञानिकहरू त्यो दृश्यलाई क्यामेरामा कैद गर्न सफल भए। ती तस्बिरलाई केही कम्पनीले ग्रिटिङ कार्डमा परिणत गर्ने सोच पनि बनाएका छन्।

सानो पर्दा

कान्तिपुर टेलिभिजनबाट हरेक दिन राति दस बजे प्रसारण हुन थालेको कार्यक्रम 'आज'ले छोटो समयमै चर्चा कमाएको छ। देशमा विद्यमान कुसंस्कार, जनताले भोगिरहेका समस्या एवं कुरीतिका बारेमा फरक ढंगबाट विश्लेषण गरिने उक्त कार्यक्रमले हालै अन्तर्राष्ट्रिय विमानस्थलमा हुने भ्रष्टाचार, राजधानीका क्यासिनोहरूमा नेपाली जुवाडेहरूको भीडजस्ता खबरलाई सप्रमाण दर्शकसामु पुर्‍यायो। कार्यक्रममा अरू पनि केही रोचक विषयमा सप्रमाण प्रस्तुत गरिँदै आएको छ। हरेक दिन तीनवटा विषय समेटिने उक्त कार्यक्रमको निर्माण कान्तिपुरका सबै कार्यक्रम निर्माताहरूले संयुक्त रूपमा गरिरहेका छन् भने कार्यक्रमकी प्रस्तोता सलोनी राजभण्डारी हुन्।

लोडसेडिङका कारण टेलिभिजन च्यानलहरूबाट प्रसारण भैरहेको विभिन्न चल्तीका कार्यक्रमहरू पनि प्रभावित हुन पुगेका छन्। नेपाल टेलिभिजन, कान्तिपुर टेलिभिजन आदिका केही चर्चित कार्यक्रम निरन्तर हेरिरहेका दर्शकहरू कार्यक्रम हेर्नबाट वञ्चित भएपछि कार्यक्रम निर्माताहरू पनि कार्यक्रम निर्माणमा जोस नै सेलाएको बताइरहेका छन्। दर्शकहरू पनि निर्धारित समयमा मात्र प्रसारण हुने तथा पुनः प्रसारण नगरिने कार्यक्रमहरू हेर्न नपाउँदा खल्लो लागेको बताउँछन्। दैनिक आठ घण्टा विद्युतीय लोडसेडिङले गर्दा टेलिभिजन हेर्ने दर्शक स्वतः घटेका छन्।

नेपाल टेलिभिजनबाट हरेक शुक्रबार राति प्रसारण भैरहेको हास्य धारावाहिक 'मेरी बास्सै'का पछिल्ला केही भागमा देखिन थालेका हास्य कलाकार सुलेमान शंकर निकै चर्चामा आएका छन्। जंगली मान्छे 'इकु'को चरित्रमा उनलाई दर्शकले निकै मन पराइरहेका छन्। ससुराली जाने बाटो बिराउँदा धारावाहिकका चर्चित पात्रहरू माग्नेबूढा र बान्द्रेले इकुलाई भेटेपछि धारावाहिक निकै रोचक भएको छ। सीताराम कट्टेल र केदार घिमिरेको संयुक्त निर्देशन रहेको यो श्रृंखलामा कुञ्जना घिमिरे, सुरेन्द्र केसी, सूरवीर पण्डितका अतिरिक्त हास्यकलाकार खेम शर्मा पनि देखिन थालेका छन्।

नेपाल वान टेलिभिजनले मधेसीहरूका लागि भनेर हरेक राति आठ बजेदेखि ४५ मिनेट 'मधेस स्पेसल' कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेको छ। सुशान्तको निर्माणमा उनले नै मैथिली भाषामा सञ्चालन गरिरहेको कार्यक्रमका लागि दिउँसो नेपाल वान टेलिभिजनमा स्क्रोल गरेर एउटा विषय दिइन्छ। उक्त विषयमा दर्शकले मोबाइल एसएमएस गरेर आफ्नो अवधारणा पठाउँछन्, जसलाई कार्यक्रमका दौरान सुशान्तले पढेर सुनाउँछन्। यसका साथै कार्यक्रममा मधेसी नेताको अन्तर्वार्ता तथा मैथिली गीतहरू पनि प्रस्तुत गरिन्छ।

लभ गुरु रेखा

म प्लस टुको परीक्षा दिएर बसेको २० वर्षीय युवक हुँ । मेरो कक्षा १० मा अध्ययनरत एक १६ वर्षीया युवतीसँग प्रेमसम्बन्ध छ । अहिले आएर उनलाई घरबाट विवाहका लागि दबाब दिइँदैछ । म अहिले नै विवाह गर्न असमर्थ छु । मेरो दाइ पनि अविवाहित हुनुहुन्छ । उहाँ पढाइ सकेर सक्षम भएपछि मात्र विवाह गर्नुहुन्छ होला । यो अवस्थामा उनको र मेरो मञ्जुरीमा हुने विवाह कानुनी हुन्छ कि हुँदैन ? यदि उनको घर-परिवारले दबाब दिएर विवाह गरिदिए कहाँ उजुरी गर्नुपर्छ ? यससम्बन्धी कानुन कस्तो छ ?

–एम., स्याङ्जा

सर्वप्रथम त तपाईंको समस्या पत्रमा स्पष्ट छैन । दाइको विवाह नभए तपाईं आफ्नो विवाह गर्न नमिल्ने बताइरहनुभएको छ भने कानुनको बाटो अपनाएर प्रेमिकासँग विवाह गर्न तयार भएको कुरा पनि देखियो । कानुनमा स्पष्ट रूपमा के उल्लेख छ भन्ने कुरा म यसै भन्न सक्दिनँ । मलाई जहाँसम्म थाहा छ, विवाहका लागि केटीको उमेर १८ र केटाको उमेर २१ पुरा पुगेको हुनुपर्छ । कानुनी सल्लाहका लागि कुनै कानुन व्यवसायीसँग सम्पर्क गर्न सक्नुहुन्छ । यदि केटीको उमेर भर्खर १६ मात्र हो भने त्यो विवाहका लागि उपयुक्त हुँदैन । अर्को कुरा दाइको विवाह नगरी तपाईं आफ्नो विवाह गर्न सक्नुहुन्छ । समाजमा दाइको भन्दा भाइको विवाह पहिले भएका धेरै उदाहरण पाउन सकिन्छ । कानुनले १८ वर्ष पूरा नभै केटीको विवाह गर्न नदिने भएकाले कानुनकै सहारा लिएर उनको विवाह दुई वर्षलाई रोक्न सक्नुहुन्छ । त्यति बेलासम्म आफूलाई सक्षम बनाउनुहोस् र उनको परिवारसँग उनलाई माग्नुहोस् ।

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

फिल्मी खबर

अमेरिकामा बसोबास गरिरहेका नायक सुधांसु जोशी तथा टेलिश्रृंखला 'तीतोसत्य' मा गैंडाको चरित्र निर्वाह गरिरहेका कलाकार निर्मल शर्माले संयुक्त रूपमा निर्माण गरेको चलचित्र 'नेपाल' को प्रदर्शनका बेला चलचित्रको सम्पूर्ण कार्य गर्ने संस्था प्राइम ब्रोडकास्टिङले छल गरेको आरोप निर्माता शर्माले लगाएका छन् । शर्माका अनुसार गतसाताबाट मोफसलका विभिन्न स्थानमा प्रदर्शन गर्न तम्तयार उक्त चलचित्रको प्राइमका सञ्चालक अरुण मल्लले फाइनल प्रिन्ट एउटा मात्र उपलब्ध गराएकाले चलचित्रलाई पोखराको एउटा मात्र चलचित्र भवनबाट चलचित्र सार्वजनिक गरियो । फाइनल प्रिन्टका लागि सम्पूर्ण भुक्तानी लिएर मुम्बईबाट प्रिन्ट नझिकाई मल्ल छोराको पढाइका लागि बेलायततर्फ लागेको शर्मा बताउँछन् । उनले मल्ल तथा प्राइम विरुद्ध निर्माता संघमा मुद्दा जाहेर गरिसकेको र अदालतमा पनि मुद्दा जाहेर गर्ने उनी बताउँछन् ।

आफ्नी बुहारीको पहिलो सन्तान छोरा होस् भन्ने कामना गरिरहेकी सासूले छोरी जन्माएपछि गर्ने व्यवहार तथा पढेलेखेका परिवारमा पनि छोरा नै चाहिन्छ भन्ने चाहनालाई कथाको स्वरूपमा ढालेर निर्माण भएको फरक धारको चलचित्र 'नारी-द वुमेन' को प्रदर्शन खाडी मुलुकहरूमा भएपछि अब राजधानीमा प्रदर्शन गर्ने तयारी भैरहेको छ । 'नारी नै नारीका शत्रु हुन्' भन्ने विषयमा डेढ घन्टा अवधिको उक्त चलचित्रमा नायिका रेखा थापा र मिथिला शर्माको केन्द्रीय भूमिका छ । यो चलचित्रमा सुनिल थापा, सुभद्रा अधिकारी, लक्ष्मी गिरी, शान्ति मास्के तथा नवनायक सुनिल पोखरेलको पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका छ । लक्ष्मण 'शेष' को संगीतमा एउटा गीत त्यो पनि पृष्ठगीत रहेको चलचित्र 'नारी-द वुमेन' का छायाँकार रत्न ढकाल 'मुन्ना' हुन् ।

प्रदर्शनको कुरामा विवाद आएपछि निर्देशक श्याम भट्टराईको चलचित्र 'मर्यादा' काठमाडौं उपत्यकामा प्रदर्शन हुन सकेको छैन । पोखरामा असी प्रतिशतजति छायाङ्कन कार्य गरिएको उक्त चलचित्रको प्रदर्शनको मिति अहिलेसम्म तोकिएको छैन । उपत्यका बाहिर झण्डै छ महिना अगाडि प्रदर्शन भैसकेको उक्त चलचित्रमा राजेश हमाल, श्याम घिमिरे, अरुणिमा लम्साल, निखिल उप्रेती, रञ्जना शर्मा, दिवस उप्रेती आदि कलाकारको मुख्य भुमिका छ भने चलचित्रमा चलचित्रका संगीतकार कमलकृष्णले खलनायकको भूमिका निर्वाह गरेका छन् । निर्देशक भट्टराईका अनुसार निकट भविष्यमै राजधानीका दर्शकले चलचित्र 'मर्यादा' हेर्न पाउनेछन् ।

नायक विराज भट्ट एक भोजपुरी चलचित्रको छायाङ्कनका क्रममा सीमापारी पुगेका थिए । मधेस आन्दोलनका कारण यातायात बन्द भएकाले उनी उतै फसे । निर्देशक प्रमोद भण्डारीको निर्देशनमा छायाङ्कन भैरहेको चलचित्र 'सन्देश' को छायाङ्कन उनी उपत्यकामा नहुँदा प्रभावित भएको थियो । नायक भट्टको आगमनपछि उक्त चलचित्रको छायाङ्कन तीव्रगतिमा भैरहेको छ । चलचित्र 'सन्देश' मा विराजका अतिरिक्त सुशील क्षेत्री पनि नायक छन् । चलचित्रमा धेरैपछि संगीतकार, गायक तथा अभिनेता मुरलीधरले समेत अभिनय गरिरहेका छन् । रेखा थापा र रेजिना उप्रेती नायिका रहेको चलचित्र 'सन्देश' मा मोडल सोभिता

सिम्खडाले पनि अभिनय गरिरहेकी छिन् । यो चलचित्रमा वसन्त श्रेष्ठको नृत्य निर्देशन एवं हिमाल केसीको द्वन्द्व निर्देशन हेर्न पाइन्छ ।

चलचित्र निर्माता उद्धव पौडेलका सुपुत्र निरक पौडेलको निर्देशनमा निर्माण भैरहेको नेपालकै पहिलो सिक्वेल चलचित्र 'कुसुमे रुमाल' को छायाङ्कन कार्य हाल भैरहेको छ । काठमाडौंका केही स्थानमा छायाङ्कन भैरहेको उक्त चलचित्रमा मोडल निरज बराल नायक छन् भने मोडल उषा रजक नायिका । रेजिना उप्रेतीको विशेष भूमिका रहने उक्त चलचित्रमा पुरानो 'कुसुमे रुमाल' की नायिका तृप्ति तथा चरित्र अभिनेता नीर शाहले पनि अभिनय गरिरहेका छन् । चलचित्रमा चर्चित संगीतकार शम्भुजित बासकोटाका छोरा सौर्यजित बासकोटाको संगीतमा गायक उदितनारायण झाका छोरा आदित्यनारायण झाको पार्श्वगायन सुन्न सकिनेछ ।

हङकङमा सेक्स स्क्यान्डल

'सेक्स स्क्यान्डल' भन्नेबित्तिकै प्रायः हलिउडतर्फ ध्यानाकर्षण हुने सारा दर्शक, श्रोता एवं संञ्चारमाध्मयहरूको ध्यान यस पटक भने हङकङतर्फ मोडियो । आकर्षक अनुहारका कारण हङकङका युवतीहरूबीच 'सेक्स सिम्बोल' का रूपमा परिचित चर्चित चलचित्र कलाकार एवं गायक एडिसन चेनसँग हाल अत्यन्तै चर्चामा रहेका नायिका एवं गायिकाहरू गिलियन चुङ, ससेलिया चुङ, बोबो चेन र उनकी वर्तमान प्रेमिका विन्सी योङसहित सात जना युवतीसँगका अत्यन्तै अश्लील तस्बिरले हङकङको मनोरञ्जन क्षेत्रलाई निकै ततायो ।

बितेका तीन साता हङकङ, चाइना, ताइवान आदिका प्रमुख सञ्चारमाध्यमले यो समाचार प्राथमिकताका साथ प्रकाशन एवं प्रसारण गरे । एडिसनको ल्यापटप कम्प्युटरमा रहेका करिब १ हजार ३ सय तस्बिर उनले कम्प्युटर मर्मत गर्न दिएको अवस्थामा टेक्निसियनद्वारा बिनाअनुमति कपी गरिएको थियो । सुरुमा इन्टरनेट हुँदै विभिन्न पत्रपत्रिका तथा टेलिभिजनहरूमा देखिन पुगेका ती अश्लील तस्बिरहरूको सत्यताका सम्बन्धमा सुरुका केही दिन हङकङेली जनताबीच भ्रम रहेको भए पनि छानविनपश्चात् हङकङ प्रहरीले सम्पूर्ण तस्बिर सत्य रहेको प्रमाणित गरेपछि एक्कासी सबैको उत्सुकता बढेको थियो ।

इन्टरनेटमा अपलोड गरिएका ती तस्बिर प्रतिदिन २० लाख मानिसले हेरेको 'साउथ चाइना मर्निङ पोस्ट' ले उल्लेख गरेको छ । हाल भने हङकङ प्रहरीको सक्रियतामा कलाकारहरूको अश्लील तस्बिर अपलोड भएका वेबसाइटहरू ब्लक गरिनुका साथै त्यसको प्रकाशन, प्रसारण र वितरणमा रोक लगाई उक्त कार्यमा संग्लन नौ जनालाई पक्राउ गरिएको छ ।

आफ्ना तस्बिरका बारेमा सुरुको दुई साता मौन रहेका एडिसनको प्रतिक्रिया जान्न उत्सुक जनता बिहीबार २१ फेब्रुअरीका दिन उनी पत्रकार सम्मेलनमा उपस्थित भै बोलेको दृश्य हेर्न र सुन्न सधैं व्यस्त रहने हङकङवासीले करिब सात मिनेट काम नै ठप्प पारे, सबै स्थानीय टेलिभिजन र इन्टरनेटबाट प्रत्यक्ष प्रसारण गरिएको उनको वक्तव्य सुन्न प्रत्येक चोक र रेल्वे स्टेसनमा लगाइएको टेलिभिजन सेटअगाडि हङकङेली जनता रोकिएको दृश्य अचम्मलाग्दो अनि रमाइलो देखिन्थ्यो ।

अत्यन्तै कडा सुरक्षा व्यवस्थासहित करिब २ सय राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय पत्रकारहरूबीच 'हङकङ इन्टरनेसनल ट्रेड एन्ड एक्जिविसन सेन्टर' मा गरिएको पत्रकार सम्मेलनमा निकै भावुक हुँदै चेनले संसारका विभिन्न मिडियामा प्रकाशित आफू लगायत अन्य कलाकारका अत्यन्तै निजी तस्बिर आफूले नै खिचेको तर ती तस्बिर सार्वजनिक गर्ने उद्देश्य कहिल्यै पनि नरहेको जानकारी गराए । उनले हङकङका जनता, सहपाठी र उनका परिवारहरूसँग क्षमा माग्दै आफूलाई अहिलेसम्म हङकङेली जनताले रोल मोडलका रूपमा स्वीकारेको भए पनि आफू यसमा असफल भएकाले हङकङको मनोरञ्जन क्षेत्रबाट सधैंका लागि बिदा लिएको घोषणा गर्दै बाँकी जीवन च्यारिटी र समाजसेवामा लगाउने जानकारी गराए ।

नायिका गिलियनले भने केही दिनअघि छुट्टै पत्रकार सम्मेलन गरी मानिसले जीवनमा जानेर वा नजानेर गर्ने गल्तीहरूजस्तै आफूले पनि गल्ती गरेको र अहिले आफू निकै लज्जित भएको बताएकी थिइन् । उनले मनोरञ्जन पेसालाई नै निरन्तरता दिने बताएको भए पनि हङकङमा उनको तस्बिर रहेका विज्ञापनका होर्डिङबोर्डहरू भने हटाउन थालिएको छ ।

सत्ताइस वर्षीय एडिसन छोटो समयमै अत्यन्तै चर्चा पाउने कम उमेरका सफल कलाकार मानिन्छन् । एडिसनद्वारा अभिनीत हलिउड चलचित्र 'द डार्क नाइट' लगायत अन्य दुई

चलचित्र आउँदो महिना प्रदर्शनको तयारीमा छन् । यही विषयमा एक्सन नायकका रूपमा विश्वमै चर्चित हङकङका जेकी चेनले ती तस्बिर हेरेर आफू स्तब्ध भएको प्रतिक्रिया दिएका छन् । एडिसनका फ्यानहरूले उनको यो निजी मामिला भएकाले अरू कसैले गरेको गल्तीको सजाय उनले पाउन नहुने र उनी फेरि मनोरञ्जन क्षेत्रमा फर्कनुपर्ने धारणा व्यक्त गरेको स्थानीय पत्रिकाहरूले उल्लेख गरेका छन् ।

–निर्मल श्रेष्ठ, हङकङ

जम्का भेट

डिजे मिराक, सम्भवतः मोफसलकै सबैभन्दा व्यस्त डिस्को जक्की। दस महिनायता मात्रै उनले धरान, विराटनगर तथा दमकका तीन दर्जन डान्स पार्टीमा धरानेहरूलाई नचाइसकेका छन्। सन् १००७, जनवरी महिनादेखि www.clickdharan.com सञ्चालन गर्न थालेपछि धरान-१० स्थित नारायण चोकका यी २८ वर्षीय डिजे निकै व्यस्त बनेका छन्।

डिजेइङप्रति कसरी आकर्षण बढ्यो ?

पहिलेदेखि नै साथीहरूसँग डिस्को जक्कीकै बारेमा गफ चल्थ्यो। बिस्तारै केही साथी पनि डिजे बने। आकर्षण बढ्दै गयो। इन्टरनेटमा पनि डिजेइङका बारेमा पढ्न थालें। काठमाडौंलाई कार्यक्षेत्र बनाएका धराने डिजे रविसँग डिजेइङको कन्सेप्ट, ट्रिक्स र टिप्स सिकें। इन्स्ट्रुमेन्ट र मिक्सिङसम्बन्धी ज्ञान इन्टरनेटबाट हासिल गरें।

डान्स पार्टीलाई धरानको समाजले कसरी हेर्ने गरेको छ ?

डान्स पार्टी व्यवस्थापनमा आएको सुधारसँगै सामाजिक दृष्टिकोण पनि परिवर्तित हुँदै गएको छ। २-३ वर्षअघिसम्म यहाँका प्रत्येक पार्टीमा झगडा हुन्थ्यो, हिजोआज हुँदैन। परम्परागत रोधी, धान नाच तथा मेलाका दोहोरीको स्थानमा सहरी मनोरञ्जनको माध्यमका रूपमा समाजले डान्स पार्टीलाई हेर्न थालेको छ। पहिले नकरात्मक दृष्टिले हेर्नेहरूलाई हिजोआज डान्स फ्लोरमा निर्धक्क नाचिरहेको देख्न सकिन्छ।

धरानमा प्रत्येक साता आयोजना गरिने डान्स पार्टी क्रेजीहरू कस्तो वर्गका छन् ?

सातामा छ दिन काम एक दिन मनोरञ्जन गर्ने ध्येयले मानिसहरू डान्स पार्टी आउन थालेका छन्। किशोर-किशोरीको भीड दुई वर्षयता बाक्लिंदै गएको छ, युवा पुस्ता त भैहाले। लाहुरेका सन्तान मात्रै होइनन्, यहाँका धनाढ्य, ख्यातिप्राप्त कलेज, विद्यालयका शिक्षकदेखि व्यवसायी, गृहिणी एवं चिकित्सकहरूको घुइँचो डान्स फ्लोरमा देखिन्छ। किशोर तथा युवा मात्र होइनन्, पाका उमेरका डान्स क्रेजीहरूको संख्या पनि ह्वात्तै बढेको छ।

डिजेको मिक्सिङमा नाच्न डान्स क्रेजीहरू कस्ता संगीत चाहन्छन् ?

धराने डान्स क्रेजीहरू देशका अन्य सहरका भन्दा भिन्न किसिमका छन्। यहाँका डान्स क्रेजीहरूलाई नचाउन ख्यातिप्राप्त डिजेलाई पनि गाह्रो पर्छ। युएस टप चार्ट्समा रहेका गीतका श्रोताको संख्या धेरै भएकाले उनीहरू अंग्रेजी गीतमा नाच्न चाहन्छन्। उनीहरूलाई मैले पुसी क्याट डल्स, साकिरा, ब्ल्याक आई पिज, ५० सेन्टको हिपहप, ड्याडी याङ्कीको रेग्गे डन, बब सिन्क्लेयरको हाउस म्युजिक तथा केही नेपाली र हिन्दी रिमिक्स एवं हिपहपमा नचाउँदै आएको छु।

देशका अन्य सहरको तुलनामा धराने डान्स क्रेजीहरूको भिन्न विशेषता के हो ?

हङकङ, बेलायत, अमेरिकासँग सीधै सम्पर्क भएको सहर भएकाले धरानेहरू नेपाली समाजमा निकै आधुनिक मानिन्छन्। नयाँ-नयाँ आयातीत डान्स, फेसन, संगीत तथा शैली धरानकै डान्स पार्टीहरूबाट सुरु हुँदै यहींकै बजार अनि त्यसपछि देशका अन्य सहरमा फैलने गरेको छ। आधुनिक तथा नयाँ फेसन एवं नयाँ शैली नै यसको पृथक् विशेषता हो।

–राजु घिसिङ

के वेश्यावृत्तिलाई कानुनी मान्यता दिनुपर्छ ?

केवल एक प्रश्न

पर्छ, किनभने अघोषित रूपमा भैरहेकै छ। कानुनी मान्यता दिइयो भने वेश्यावृत्ति एउटा निश्चित क्षेत्रमा सीमित रहन्छ। नेपाललाई यौन पर्यटन स्थलका रूपमा विकास गर्न पनि कानुनी मान्यता आवश्यक छ। थाइल्यान्ड यसको राम्रो उदाहरण हो। यसबाट बलात्कारका घटना पनि कम हुने सम्भावना छ।

–भरत सिटौला, गायक

दिनुपर्छ, जथाभावी फोहर फालेको भन्दा व्यवस्थित कन्टेरनमा फाल्नु राम्रो हुन्छ।

–शिशिर सुवेदी, कलाकार

मलाई थाहा भएन, यहाँ सट दिन लागेको.... एकछिनपछि भनौं ? अँ..., दिनुपर्छ होला। त्यसो भए उनीहरू एउटै एरियामा बस्छन् नि। उनीहरूले गर्दा अहिले त अरू युवतीलाई पनि बाटो हिंड्न गाह्रो छ।

–प्रेरणा शर्मा, नायिका

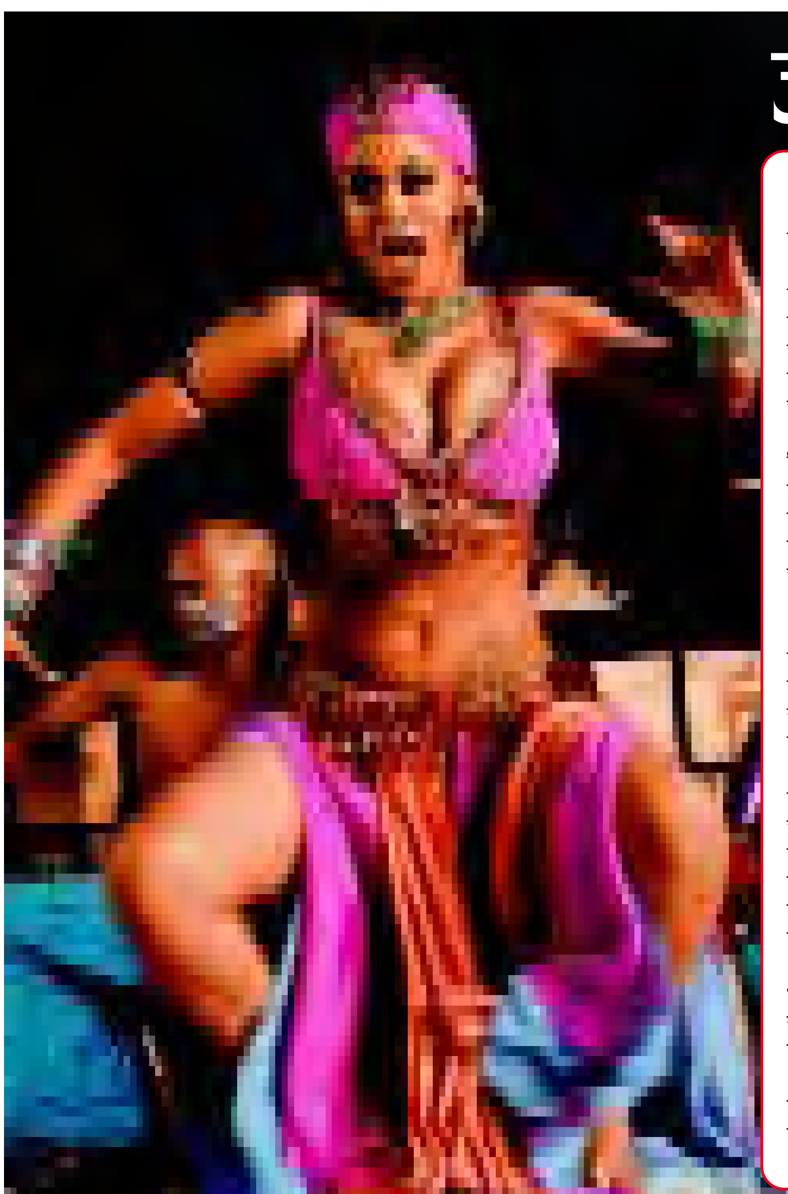
सबैले विवाह गर्नैपर्छ भन्ने छैन, तर यौन मानिसको आधारभूत आवश्यकता हो। हाम्रो समाजमा विवाह नै त्यसको वैधानिक बाटो मानिन्छ, तर भित्रभित्रै वेश्यावृत्तिले पनि जरो गाडिसकेको छ। यहाँ सिंगापुरको मोडल लागू गर्नुपर्छ।

–अभिनव कसजू, ग्राफिक डिजाइनर

दिनैपर्छ, अहिले जथाभावी फैलिएको छ, कानुनी मान्यता दिइयो भने वेश्यावृत्ति एकै ठाउँमा समेटिन्छ र त्यसले धेरै समस्या समाधान गर्छ।

–संगीता श्रेष्ठ, भिजे, कान्तिपुर टेलिभिजन

जमाना आइटम डान्सको



अभिषेक बच्चन र रानी मुखर्जी अभिनीत चलचित्र 'बन्टी और बब्ली' मा ऐश्वर्या राय मात्र एउटा गीतमा देखा पर्छिन्। कजरारे-कजरारे... गीतमा उनी ठुमका लगाउँछिन् र उनका आँखाको इसारामा सबै दर्शक नाच्न थाल्छन्। उक्त गीतले ऐश्वर्या रायलाई त चर्चा दिलायो नै, साथै चलचित्र बन्टी और बब्लीको व्यवसायमा समेत यसले उल्लेखनीय सहयोग पुऱ्यायो। चलचित्रको भाषामा यस्तो गीतलाई आइटम नम्बर भनिन्छ जुन हिंजोआज चलचित्रको महत्त्वपूर्ण हिस्सा बन्न थालेको छ। चलचित्रको कथा कस्तो हुन्छ भन्ने भन्दा पनि कुन अभिनेत्रीमाथि आइटम गीत राख्ने र त्यसलाई कसरी प्रस्तुत गर्ने भन्ने विषयमा बढी मेहनत गरेको पाइन्छ। यसका लागि आइटम डान्स गर्ल, चर्चित अभिनेत्री, आइटम गीत गाउने पार्श्व गायिका एवं गीत छायांकन गर्ने सेटमा पर्याप्त ध्यान पुऱ्याइन्छ। ग्ल्यामरस एवं सेक्सी आइटम डान्स नम्बरले चलचित्रको व्यवसायमा समेत प्रभाव पार्ने गरेकाले यसको अपरिहार्यता बढ्दै गएको अनुभव हुन्छ।

सुरु-सुरुमा यसका लागि आइटम डान्स गर्लकै खोजी गरिए पनि पछिल्लो समयमा चर्चित अभिनेत्रीको उपस्थितिलाई बढी प्राथमिकता दिन थालिएको छ। ऐश्वर्या रायको कजरारे होस् वा इष्क कमिना..., सुस्मिता सेनको दिलवर..., उर्मिला मातोडकरको छम्मा छम्मा, ममता कुलकर्णीको मारा रे तेरी आँखो ने..., लारा दत्ताको ऐसा जादू डाला रे, रानी मखुर्जीको काली नागिनकी जैसी, करिना कपुरको ये मेरा दिल... आदि चर्चित आइटम डान्स हन्। यसले आइटम गीतको लोकप्रियता र महत्त्वलाई प्रष्ट पार्छ। हे बेबी, र ओम शान्ति ओममा दर्जनौं कलाकारको उपस्थितिमा आइटम नम्बर प्रस्तुत गरिएको छ। ती गीत चलचित्रको पब्लिसिटीका रूपमा राखिए पनि आइटम गीतमै नयाँ प्रयोगका रूपमा अघि बढाइएको भन्न सकिन्छ।

भड्किलो मेकअप, उत्तेजक नृत्य, ग्ल्यामरस पहिरन तथा भव्य सेट नै आइटम नम्बरको विशेषता हो। जसले दर्शकहरूलाई हलको टिकट काउन्टरसम्म तान्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको पाइन्छ। यही फर्मुलाको प्रयोगका क्रममा बलिउड चलचित्रमा आइटम नृत्यको अपरिहार्यता बढेको देखिन्छ। कुनै बेला हेलनद्वारा गरिएको आकर्षक एवं उत्तेजक क्याब्रेको अर्को स्वरूपमा आइटम नृत्यको परिचय अघि बढेको देखिन्छ।

आइटम गीतले चलचित्रलाई त फाइदा पुऱ्याएकै हुन्छ साथै आइटम नृत्य गर्ने कलाकारको लोकप्रियतामा पनि सघाउ पुऱ्याएको पाइन्छ। यसले कलाकारहरूको क्यारियरलाई अघि बढाउनमा अहम भूमिका निर्वाह गरेको देखिन्छ। रामगोपाल वर्माको 'कम्पनी' मा 'खल्लास... गीतमा आइटम डान्स गरेपछि 'खल्लास गर्ल' को परिचय बनाएकी इशा कोप्पिकर त्यसपछि बलिउड नगरीमा राम्रो स्थान बनाउन सफल भइन्। 'रोड' र मुसाफिर' मा आइटम नृत्य गरेर अघि बढेकी कोयना मित्राको क्यारियर पनि त्यसपछि नै चुलिएको हो। आइटम गर्लकै रूपमा परिचय बनाएका याना गुप्ता, राखी सावन्त, सेफाली जरिवाला, मेमुत खान, दिपल सा, मेघना नायडु, सनोवर कविर आदि नामले बलिउडमा आफ्नो छुट्टै पहिचान बनाएका छन्।

चलचित्रका अतिरिक्त देश-विदेशमा हुने ठूल्ठूला स्टेज सोहरू मार्फत् उनीहरूले लोकप्रियता आयआर्जन गरिरहेको पाइन्छ। जहाँ चलचित्रको पब्लिसिटीका लागि निर्माताहरू आइटम डान्स राख्न आतुर हुन्छन् त्यहीं लोकप्रियता र राम्रो आयआर्जनका कारण स्थापित अभिनेत्रीहरू आइटम नृत्यमा प्रस्तुत हुन हिचकिचाउँदैन। यस विषयमा पछिल्लो उदाहरणका रूपमा अभिनेत्री उर्मिला मातोंडकरको उपस्थितिलाई लिन सकिन्छ। हिन्दी चलचित्रमा डान्सको उपस्थिति अपरिहार्य रहिआएको छ। मात्र नृत्यको नाममा परिवर्तन एवं परिमार्जन भएको देखिन्छ। जस्तै- पहिले मुजराको चलन चल्यो जसमा अभिनेत्रीले आफ्नो आकर्षक नृत्य शैलीले सबैमा जादु छर्थे। मुजराको लोकप्रियता पनि उस्तै थियो। उतिबेला मुमताज, रेखा, मधुवाला, मीनाकुमारी आदि सबै अभिनेत्रीमाथि छायांकन गरिएका प्रायः सबैजसो मुजरा हिट थिए।

मुजरापछि पालो आयो क्याब्रेको। जसमा विन्दु, हेलन, लक्ष्मी छायाँ, जयश्री टी, अरुणा इरानी, पद्मा खन्ना आदिले एक से एक क्याब्रे डान्स प्रस्तुत गरे, जुन आज पनि उत्तिकै लोकप्रिय मानिन्छन्। निष्कर्षमा भन्नुपर्दा चलचित्रमा कथाको प्रस्तुतीकरणमा पृथकता आए पनि रोमाञ्चक गीतहरूको क्रेज भने उस्तै छ। चाहे त्यो मुजरा होस् वा क्याब्रे रोमाञ्चक नृत्यको रूपमा हिन्दी चलचित्रलाई सदैव आकर्षित गरेको देखिन्छ। अहिलेको परिप्रेक्ष्यमा रोमाञ्चक नृत्यहरूले मस्ती, उत्तेजना, ग्ल्यामर, आकर्षण एवं लोकप्रियता अँगालेको पाइन्छ आइटम डान्स नम्बरका रूपमा।

शिवपुरी चिसापानी माउन्टेनवाइक रेस

नुवाकोट– नुवाकोटको चिसापानी क्षेत्रको पर्यटकीय प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले आयोजना गरिएको शिवपुरी चिसापानी माउन्टेनवाइक रेस प्रतियोगिता शनिबार सम्पन्न भएको छ। प्रथम हिमालयन भ्यू माउन्टेनवाइक च्याम्पियनसिप २०६४ नाम दिइएको प्रतियोगिताको उपाधि राजीव राईले जितेका छन्। काठमाडौंको शिवपुरीदेखि नुवाकोटको चिसापानीसम्मको ३४ किलोमिटर दूरी २ घण्टा ३३ मिनेटमा पार गरेर राई प्रथम भएका हुन्।

उक्त दूरी २ घण्टा ३५ मिनेटमा पार गरेर राजकुमार श्रेष्ठ द्वितीय तथा २ घण्टा ३९ मिनेटमा दूरी पार गरेर अजय पण्डित तृतीय भएका थिए। जिल्ला खेलकुद विकास समितिले आयोजना गरेको प्रतियोगितामा ४ विदेशीसहित २४ जनाले भाग लिएका थिए। प्रतियोगितामा पहिलो, दोस्रो र तेस्रो हुनेले क्रमशः ५ हजार, ३ हजार र २ हजार रुपैयाँ नगदसहित ट्रफी र प्रमाणपत्र हात पारेका छन्।

कुमारी बैंकको प्रायोजनमा सञ्चालन गरिएको प्रतियोगिताको स्थानीय व्यवस्थापन नवज्योति युवा क्लब, चिसापानीले गरेको थियो। शिवपुरी राष्ट्रिय निकुन्जको छेउ भएकाले आकर्षक वनजङ्गलका साथै गणेश, लाङटाङ आदि हिमालको दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ। माउन्टेन वाइक रेसले चिसापानीलाई पर्यटकीय गन्तव्य बनाउन सघाउने आयोजक समितिका अध्यक्ष राम थापाले बताए।

–नवदीप अजनवी

स्वर्ण महोत्सवले ततायो मूर्तिढुंगा

मूर्तिढुङ्गा (धनकुटा)– वरपर बेहुली घरझैं सिगारिएको स्कुलको बीचमा चिटिक्क सजिएको स्टेज, स्टेजको भित्ताको एक भागमा विद्यालयको स्वर्ण महोत्सव लेखिएको ब्यानर, पर्दा खुल्दा-नखुल्दै साना-साना भाइबैनीहरू फूलको थाली लिएर आगन्तुकहरूलाई स्वागत गर्न स्टेजमा आएपछि तीनदिने स्वर्ण महोत्सवको धमाका सुरु भएको थियो।

गत बिहीबार, शुक्रबार र शनिबार तीन दिनसम्म धनकुटा जिल्लाको राम मा.वि. मूर्तिढुङ्गाका विद्यार्थी भाइबैनीहरूले विद्यालयको स्थापना भएको ५० वर्ष अर्थात् स्वर्ण महोत्सव मनाउने क्रममा विविध मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रम प्रस्तुत गरे। पहिलो दिन स्वागत गीतबाट सुरु भएको महोत्सवको आकर्षक पक्ष पञ्चैबाजका साथ प्रस्तुत दलित समुदायको मारुनी नाच, लिम्बू समुदायको ढोल नाच, तामाङ समुदायको तामाङ सेलोसँगै डम्फुनाच, मगर समुदायको हुर्रा नाच थियो।

दोस्रो दिनको प्रस्तुतिमा रहेको साना-साना भाइ-बहिनीहरूले अभिनय गरेको परिवार नियोजनसम्बन्धी नाटक प्रदर्शनी रह्यो। त्यस दिनको अर्को आकर्षण लोकदोहोरी रह्यो। स्वर्ण महोत्सवको अन्तिम दिनमा पनि विभिन्न गीत तथा नृत्य प्रदर्शनी गरिएको थियो। त्यस दिनको अर्को आकर्षण विद्यार्थीहरूबीच गराइएको प्रतियोगितात्मक हाजिरजवाफ प्रतियोगिता र म्युजिकल चेयर प्रतियोगीता थिए भने अभिभावकहरूबीच गराइएको हाँडी-फुटाइ पनि रोचक रह्यो।

–भिषा काफ्ले

धनकुटामा हेवेन्ली पाथ युवा नेपालको धमाका

धनकुटा- लामो समय सुस्ताएको धनकुटाको संगीतिक वातावरण गत सोमबार एकाएक तात्ने चाल पाएपछि धनकुटेली बालकदेखि वृद्धहरू चुवाको बोटतिर तानिए। अझ युवाहरू त झन् के कम, कार्यक्रम नै युवालाई लक्षित गरेर गरिएको हुनाले उनीहरूको उपस्थिति नहुने त कुरै थिएन। खुला आकाशमुनि तयार पारिएको आकर्षक स्टेज अनि विभिन्न जातीय पहिरनमा सजिएका कलाकारहरू गीतको तालसँगै नाच्न थाले। युवाहरू कुलतमा फस्दै गैरहेका र समाज र परिवारले उचित संसस्कार सिकाउन नसकिरहेको भनिएको अवस्थामा समय र परिस्थितिअनुसार युवाहरूले चल्नुपर्ने र अभिभावकहरूले पनि सोहीअनुसारको संस्कृति सिकाए मात्र देश र राष्ट्रले उन्नति र प्रगति हुने भन्ने भावनाका साथ आयोजना गरिएको हेवेन्ली सांस्कृतिक अभियानले धनकुटालाई करिब ७ घण्टा तताएको थियो।

हेवेन्ली पाथका अधिकांश कलाकारले युवाहरूलाई कुलतमा नफसौं भन्ने भावनाका गीतमा नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए। गीत तथा नृत्यकै माध्यमबाट उनीहरूले जातीयताका आधारमा हुने विभेद, लैङ्गिक असमानताको अन्त्य, धार्मिक सहिष्णुताजस्ता जस्ता कुरामा सचेत गराएका थिए। विभिन्न जातीय सांस्कृतिक झाँकीमा आधारित गीतहरूमा पूर्वी नेपालमा नाचिने ढोल नाचदेखि लिएर पश्चिम नेपालको मगर समुदायमा नाचिने हुर्रासम्मका माध्यमबाट देशमा दीर्घकालीन शान्तिको कामना पनि गरिएको थियो। अधिकांश नयाँ अनुहारका देखिएका कलाकारहरूले कुनै स्थापित कलाकारको अभाव हुन दिएनन्।

तेस्रो हथौसा महोत्सव सुरु

बुटवल- शिवरात्री पर्वको अवसर पारेर नेपाल मगर युवा संघको आयोजनामा कपिलवस्तुको हथौसामा बिहीबारदेखि तेस्रो हथौसा महोत्सव प्रारम्भ भएको छ। 'कृषि, पर्यटन तथा संस्कृति प्रबर्द्धन मेला' नामाकरण गरिएको महोत्सवको आकर्षण भने सांस्कृतिक कार्यक्रम नै हुनेछ। स्थानीय हेमराज माविको मैदानमा सात दिनसम्म चल्ने महोत्सवमा दर्शकहरूको मनोरञ्जनका लागि आयोजकहरूले स्थानीयदेखि राष्ट्रियस्तरका एक दर्जनभन्दा बढी कलाकारलाई पालैपालो बोलाएका छन्। विभिन्न आदिवासी-जनजातिको मौलिक संस्कृति झल्कने मारुनी, सोरठी तथा कौडा आदि नृत्य र गीतहरू पनि प्रस्तुत गरिने सांस्कृतिक कार्यक्रम समितिका मोहन सिंजालीले बताए। विश्वकै होचा दावी गरिएका खगेन्द्र पुन मगरलाई पनि महोत्सवमा देख्न पाइनेछ। कृषिजन्य तथा हस्तकला उत्पादनको प्रदर्शनी र बिक्री, जिल्लाका ऐतिहासिक, पुरातात्विक पर्यटकीय स्थानहरूको परिचय एवं फोटो प्रदर्शनी गरिने महोत्सवमा डेढ सयभन्दा बढी स्टल रहनेछन्। महोत्सव अवधिमा ऐतिहासिक, पुरातात्विक तथा पर्यटकीय दृष्टिले महत्त्वपूर्ण जगदिशपुर ताल, तिलौराकोट, अशोकस्तम्भ, सक्रहवा जस्ता स्थान हेर्न चाहने दर्शकलाई भ्रमणको व्यवस्था समेत गरिएको छ। परापूर्वकालदेखि शिवरात्रीको अवसरमा स्वतस्फुर्त मेला लाग्ने यो ठाउँमा विगत तीन वर्षदेखि व्यवस्थित रूपमा महोत्सव हुँदै आएको छ। कपिलवस्तु सदरमुकाम तौलिहवादेखि १५ किलोमिटर उत्तर तथा महेन्द्र राजमार्गको जितपुरदेखि ५ किलोमिटर दक्षिणको ग्रामीण स्थानमा सञ्चालित महोत्सव एक लाखभन्दा बढी दर्शकले टिकट काटेर अवलोकन गर्ने अपेक्षा गरेको महोत्सव आयोजक मूल समिति संयोजक छवि रेश्मी मगरले बताए।

मुम्बईमा बद्री र विमलराजको भिडन्त

मुम्बई– सपनाको सहर मुम्बईमा दिन-प्रतिदिन नेपालीहरूको जनसंख्या मात्र बढेको छैन, यहाँ नेपालीहरूका क्रियाकलाप पनि दिन-प्रतिदिन बढ्दै गएका छन्। लाखौंको संख्यामा नेपालीहरू रहेको बलिउड नगरी मुम्बईमा कलिउडका नायक-नायिका तथा चर्चित गायक-गायिकाहरूलाई आमन्त्रण गरी विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम गर्ने चलन केही वर्षयता बाक्लिएको छ। विशेष गरी मुम्बईमा आयोजना गरिने यस्ता सांस्कृतिक कार्यक्रमको आर्कषण हुन्छन्– नेपालका नायक-नायिका तथा गायक-गायिकाहरू। सांस्कृतिक कार्यक्रमका दर्जनौं आयोजकहरू रहेको मुम्बईमा प्रत्येक साताजस्तो व्यावसायिक रूपमा सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू आयोजित गरिन्छ तर यसपटक मुम्बईमा आगामी ९ मार्च (२६ फागुन) आइतबारका दिन भने एकै दिन दुई सांस्कृतिक कार्यक्रम गरिने भएको छ। दुई किलोमिटर पनि दूरी नभएको मुम्बईको ग्रान्टरोड र चर्निरोडस्थित दुई बेग्लाबेग्लै हलमा आयोजना गरिएका यी दुई सांस्कृतिक कार्यक्रममा नेपालबाट चर्चित दोहोरी गायक तथा देउडा गायकहरूलाई आमन्त्रण गरिएको छ। फागुपूर्णिमाको अवसरमा आयोजित यी कार्यक्रममा लोकदोहोरी गायकद्वय बद्री पंगेनी र

बिमलराज क्षेत्री मुम्बई आउने भएका छन्। सुदूर पश्चिम सांस्कृतिक समूह मुम्बईको प्रस्तुति सांस्कृतिक कार्यक्रम रंगिलो नेपाललाई मुम्बईबाहिर १० मार्चको वाशीमा र १३ मार्चमा पुनामा समेत प्रस्तुत गरिनेछ भने गाउँघरको झल्कोलाई ७ मार्चमा वाशी र १० मार्चमा घाटकोपरमा समेत प्रस्तुत गरिनेछ।

–वीरेन्द्र पौडेल

साताको स्वर

श्रीकृष्ण गुरुङ

छुर्पीले मुखै दुखाउने... कस्तो प्रकारको गीत हो ?

यो सेलोबिटमा बनाइएको र अत्याधुनिक एरेन्ज प्रयोग गरी तयार गरिएको रोमान्टिक गीत हो ।

गीतको भाव कस्तो छ ?

यसमा छुर्पी भन्ने शब्द प्रयोग गरी च्याङवाले मैच्याङलाई फकाइरहेको भाव छ ।

प्रतिक्रिया कस्तो पाउनुभयो त ?

मिश्रित प्रतिक्रिया पाइरहेको छु । गीतको कम्पोजिसन मेलोडियस भएकाले धेरैले मन पराएका छन्, कसै-कसैले अडियो क्वालिटी राम्रो नभएको गुनासो पनि गरेका छन्, तर पनि मिडियाको राम्रै सहयोग पाए ।

गीतको लक्षित वर्ग को हुन् ?

युवावर्ग नै हो, तर पनि पहाडी जनजीवन र शैली प्रयोग गरेकाले बूढापाकाहरूले पनि मन पराए ।

म्युजिक भिडियो कस्तो लाग्यो ?

ठीकै मात्र हो, जस्तो सोचेको थिए, त्यस्तो भएन । नढाँटी भन्नुपर्दा आजसम्म मैले आफ्नै गीतको म्युजिक भिडियोको अर्थ बुझेको छैन् ।

संगीत रोयल्टी संकलन समाज नेपालको शनिबार सम्पन्न पहिलो साधारणसभाले गीतकार यादव खरेलको अध्यक्षतामा ११ सदस्यीय नयाँ कार्यसमिति चयन गरेको छ । निर्वाचित कार्यसमितिको उपाध्यक्षमा प्रकाश सायमी, महासचिवमा भूपेन्द्र खड्का तथा कोषाध्यक्षमा मेरिना स्मृति छन् भने सदस्यहरूमा कालीप्रसाद रिजाल, जेबी टुहुरे, मीरा राणा, शम्भु राई, रमण घिमिरे, शुभबहादुर सुनाम र बिजु बज्र छन् । गीत-संगीतका कलाकारहरूको गीत जहाँ-जहाँ बज्छ, त्यहाँ-त्यहाँबाट रोयल्टी संकलन गरी मर्कामा परेका कलाकारहरूलाई अघि बढ्न सहयोग गर्ने उद्देश्यले गत वर्ष गीतकार रत्नशमशेर थापाको अध्यक्षतामा उक्त समाजको गठन भएको थियो ।

नेपाल सांस्कृतिक संघले स्वरसम्राट् स्व. नारायणगोपालको स्मृतिमा 'श्रद्धाञ्जली तथा संगीत यात्रा' गर्ने भएको छ । संघका अध्यक्ष तीर्थ थापाले हालै एक पत्रकार सम्मेलनमा उक्त जानकारी दिएका हुन् । कार्यक्रमको पहिलो चरणमा नेपालका विभिन्न एघारवटा जिल्लामा कार्यक्रम गरिने उनले जनाएका छन् । कार्यक्रममा स्वरसम्राट्द्वारा संगीतबद्ध तथा स्वरबद्ध विविध गीत उनका समकालीन कलाकार तथा नयाँ गायक-गायिकाहरूले प्रस्तुत गर्नेछन्, जसमा यात्रा गरिने जिल्लाका स्थानीय स्तरका कलाकारहरूमध्ये छनौट भएका २० जना कलाकारबीच प्रतिस्पर्धा गरिनेछ । समकालीनहरूद्वारा स्वरसम्राट्सँग बिताइएका अन्तरंग अनुभव पनि प्रस्तुत गरिने उक्त कार्यक्रमबाट स्थानीय कलाकारहरूमध्ये दुई जनालाई उत्कृष्ट घोषणा गरिनेछ । त्यसपछि हरेक जिल्लाबाट छनौट भै आएका २२ जना कलाकारबीच प्रतिस्पर्धा गराइनेछ । कार्यक्रमको फाइनल प्रतिस्पर्धाबाट पहिलो, दोस्रो र तेस्रो कलाकार छनौट हुनेछन् ।

टेलिभिजन कार्यक्रम 'क्लोजअप नेपाली तारा-२'का विजेता सन्तोष लामा तथा उपविजेता तारा लक्सम कार्यक्रमको सिलसिलामा बेलायत पुगेका छन् । नेपाली कार्यक्रम प्रसारण गरिने टेलिभिजन च्यानल ग्यालेक्सी टेलिभिजनको निमन्त्रणामा उनीहरू यतिखेर बेलायतको राजधानी लन्डनमा छन् । यसै साता दुई स्थानमा आफ्नो प्रतिभा प्रस्तुत गरिसकेका सन्तोष र तारा अरू दुईवटा कार्यक्रम सकेर स्वदेश फर्कनेछन् ।

-गायक सुगम पोखरेल पनि चलचित्रका संगीतकार हुँदैछन् । आइकोर मुभिजले निर्माण गर्न लागेको चलचित्र 'मेरो एउटा साथी छ' का दुईवटा गीतमा गायक पोखरेलको संगीत रहनेछ । गायक पोखरेलको एल्बम 'सूत्र'मा समावेश गीतको मुखडालाई शीर्षक बनाइएको उक्त चलचित्रको निर्देशन सुदर्शन थापाले गर्दैछन् । थापा मुम्बईबाट निर्देशन सिकेर आएका हुन् । उनले यसअघि कान्तिपुर टेलिभिजनको श्रृंखला 'हाउसफुल'को निर्देशन गरेका थिए ।

फ्रेन्ड्स कल्चरल सोसाइटीले संगीतकला परीक्षामा सर्वोत्कृष्ट अंक ल्याउने पाँच जना विद्यार्थीलाई शनिबार पशुपतिनाथ क्षेत्रको कैलाशमा सम्मान गरेको छ । वि.सं. २०६२/६३ का उत्कृष्ट विद्यार्थीहरूमध्ये गायन विधाबाट सुमित्रा शाक्य र सुजाता वर्मा, नृत्यबाट पूजा लामा, तालबादनमा तबला बादनबाट मनोज गौतम र वन्दना श्रेष्ठ सम्मानित भएका छन् । कार्यक्रममा भायोलिनवादक गोपालनाथ योगीले उनीहरूलाई सम्मान प्रदान गरेका थिए ।

गायक निमा रुम्बा, राजु लामा, कमलमान सिंह आदि विगतमा रेस्टुराँ सञ्चालन गरेका थिए । हाल उक्त पेसाबाट हात झिकिसकेका उनीहरूलाई पछ्याउँदै चर्चामा रहेका अर्का गायक उदेश श्रेष्ठले पनि राजधानीमा एउटा रेस्टुराँ सञ्चालन गरेका छन् । उनी अचेल काठमाडौंको बत्तीसपुतलीमा सञ्चालित 'एनिक क्याफे'मा दिन बिताइरहेका हुन्छन् । गायक श्रेष्ठ रेस्टुराँका अतिरिक्त आफ्नो तेस्रो एल्बमको रेकर्डिङमा पनि व्यस्त छन् ।

ललितकला क्याम्पसबाट गायन तथा संगीत विषयमा स्नातक गायक आकाश गोर्खालीले आफ्नो दोस्रो एल्बम 'एगोनी' बजारमा ल्याएका छन् । यसअघि 'अनुराग भाग-१' बजारमा ल्याइसकेका गायक गोर्खाली हाल उक्त एल्बमको एउटा गीतको म्युजिक भिडियो बनाउने तयारीमा छन् ।

गायक युवराज चौलागाईंले आफ्नो हालै प्रकाशित एल्बम 'यु फिल्स'मा एउटा नौलो प्रयोग गरेका छन् । एल्बममा समावेश एउटा गीत 'साँझपख जब'लाई दुई किसिमबाट संगीत संयोजन गरी प्रस्तुत गरिएको छ । गायक चौलागाईं उक्त एल्बम बजारमा ल्याउन तीन वर्ष लागेको बताउँछन् । युवराजसँगैका गायक बाबु बोगटी भने दुईवटा एल्बम बजारमा ल्याएर चर्चामा आइसकेका छन् ।

गायक प्रकाश ओझा अर्को एल्बम बजारमा ल्याउने तयारी गरिरहेका छन् । ओझाको गायन, संगीत तथा अभिनयमा प्रदर्शन हुन लागेको चलचित्र 'दाइको ससुराली'को एउटा गीत 'कुखुरी काँ' निकै चर्चामा आएपछि संगीत उत्पादक तथा वितरक कम्पनी म्युजिक डटकमका सञ्चालक राजेश वंशलले उनलाई बोलाएर नयाँ एल्बम निकाल्न अह्राएको गायक ओझाले बताए । डम्बर बिकेलको रचना रहने नयाँ एल्बममा परिवार नियोजनसम्बन्धी गीत 'जाऊँ-जाऊँ परिवार नियोजन गर्न जाऊँ'को रेकर्डिङ भैसकेको र उक्त गीतको म्युजिक भिडियो बनाउने तयारी भैरहेको गायक ओझाले बताए ।

हास्य टेलिश्रृंखला 'मेरी बास्सै'मा मुलाको साग चरित्र निर्वाह गरिरहेका हास्यकलाकार सुरेन्द्र केसी पनि गायक भएका छन् । उनले लोकभाकाको एउटा गीत 'ब्रम्हाजीको आदेश' गाएका छन् । प्रकाश ओझाको संगीत रहेको उक्त गीतका रचनाकार अर्का हास्यकलाकार शैलेन्द्र सिम्खडा हुन् ।

हरेक पटक नयाँ काम गर्न रुचाउने जुलुस गायक कुमार न्यौपाने यस पटक खिचडी गीत निकाल्ने योजना बनाइरहेका छन् । एल्बममा पप, रिमिक्स र लोकगीतहरू रहेकाले एल्बमलाई उनले खिचडी बताएका हुन् । अचेल गीत सुन्नेभन्दा पनि हेर्ने चलन बढेकाले उनी एल्बमका आठैवटा गीतको म्युजिक भिडियो बनाउँदैछन् । गायक न्यौपाने भन्छन्- 'यो एल्बम रेकर्ड गर्दा अग्रजहरूसँग रोई-कराई गरेर पैसा जुटाएको थिएँ । अहिले म्युजिक भिडियो बनाउँदा पनि रोई-कराई बनाइरहेको छु । त्यसैले एल्बमको नाम 'रोई-कराई' हुनसक्ने सम्भावना छ ।'

गायक प्रमोद पाण्डेद्वारा स्वरबद्ध एल्बम मधुमास सार्वजनिक भएको छ । दिनेश अधिकारी, रत्नशमशेर थापा, प्रमोद ढुंगाना, बी. पाण्डे, चरण प्रधान आदिका रचना समाविष्ट एल्बमका सबै गीतमा नरेन्द्र प्यासीले संगीत दिएका छन् । एल्बमको विमोचन सोमबार राजधानीमा आयोजित एक कार्यक्रमबीच गीतकार रत्नशमशेर थापाले गरेका थिए । चालीसको दशकमा संगीतक्षेत्रमा लागेका गायक पाण्डे पचासको दशकमा भने संगीतक्षेत्रबाट टाढा थिए । २०३९ सालमा रेडियो नेपालको स्वरपरीक्षा उत्तीर्ण गरेपछि संगीतयात्रामा होमिएका पाण्डेले अहिलेसम्म झन्डै ४५ वटा गीत रेकर्ड गराइसकेका छन् ।

स्थापित र नवोदितको मित्रता : पोखराको एक सांगीतिक कन्सर्टमा गीत गाउने पालो पर्खेर बसेका चर्चित गायक यम बराल र गायिका जुना प्रसाईं।
तस्बिर : शिव शर्मा

लाइभ शो

• अन्तर्राष्ट्रिय नारी दिवसको अवसर पारेर भोलि फागुन २५ गते पोखरास्थित दीपेन्द्र सभागृहमा लोकगायिका हरिदेवी कोइरालाको एकल सांगीतिक साँझ आयोजना हुने भएको छ । स्थानिय सप्तरंगी सांस्कृतिक प्रतिष्ठानले व्यवस्थापन गर्ने उक्त कार्यक्रमबाट उठेको रकमले नेपाली साहित्य तथा संगीतक्षेत्रमा सक्रिय कलाकारहरूको सम्मान एवं उपचार कोष स्थापना गर्ने योजना छ ।

• दुवै मृगौला खराब भएर 'किड्नी ट्रान्सप्लाट' गर्नुपर्ने समस्याबाट पीडित एउटी युवा शिक्षिका जया गुरुङलाई आर्थिक सहयोग जुटाउन राजधानीका विभिन्न कलेज तथा विद्यालयहरूमा 'अनप्लग्ड कन्सर्ट' गरिरहेको रक समूह 'मुकुट'ले आज दिउँसो काठमाडौंको ताहाचलस्थित होलीभिजन स्कुलमा आफ्नो कार्यक्रम राखेको छ । मुकुटको उक्त सहयोगमूलक कार्यक्रममा गायक नवीन के. भट्टराई, लोचन रिजाल तथा उदेश श्रेष्ठले सहभागी भै आफ्नो प्रतिबद्धता जनाइरहेका छन् ।

• हिजो बिहीबार मुलुकभर महाशिवरात्री पर्व मनाइरहँदा एउटा समूह भने नगरकोटमा आयोजना भैरहेको 'महाशिवरात्री फेस्टिभल'मा रमाइरहेको थियो । विदेशी पर्यटकहरूलाई स्वदेशी पर्वमा रमाइलो गराउने उद्देश्यले नगरकोटमा आयोजित उक्त फेस्टिभल निरन्तर शनिबारसम्म चल्नेछ । यो फेस्टिभलमा सहभागी हुन देश-विदेशका विभिन्न पर्यटकहरू आएका छन् भने झन्डै २० जनाभन्दा बढी विदेशी डिजेका साथ डिजे बिम्यान, डिजे क्रान्ति, डिजे पायल र डिजे भाइभले विभिन्न गीत-संगीत घन्काइरहेका छन् । यसका साथै बाँसुरीवादक विनोदले डिजे तान्त्रिकसँग जुगलबन्दी पनि प्रस्तुत गरिरहेका छन् ।

नजिकबाट

ईश्वर पोखरेल

जन्ममिति	:	२०३९ पुस ५ गते
घरमा बोलाउने नाम	:	ईश्वरी
नामको अर्थ	:	भगवान्
परिचय	:	गायक
जन्मस्थान	:	गुल्मी जिल्ला
रुचि	:	संगीत, भ्रमण
प्रकाशित एल्बम	:	शीतल, अराइज
सांगीतिक गुरु	:	सुरेश सेञ्चुरी
नजिकका साथी	:	धेरै छन्
मनपर्ने परिकार	:	नेपाली खाना
पकाउन जानेको परिकार	:	भात-तरकारी
मनपर्ने रंग	:	कफी रंग
मनपर्ने पहिरन	:	जिन्स
मनपर्ने मौसम	:	वसन्त ऋतु
मनपर्ने खेल	:	फुटबल
फुर्सदमा	:	घुम्न जाने
मनपर्ने गीत	:	तिमी छैनौ त छैन शीतल
रिस उठेका बेला	:	एकान्तमा बस्ने
मनपर्ने आफ्नै बानी	:	सफा बस्ने
पहिलो गीत	:	जानुपर्‍यो नि म त लाहुर
पहिलो एल्बम	:	शीतल
पहिलो चर्चित गीत	:	जानुपर्‍यो नि, रातो रिवन
सबैभन्दा बढी माया	:	बुबाआमाको
पहिलो बाजा	:	हार्मोनियम
पहिलो प्रेम	:	बुवाआमालाई
पहिलो चुम्बन	:	थाहा छैन
राम्रो बानी	:	सधैं हँसिलो रहने
नराम्रो बानी	:	अरूलाई छिटो विश्वास गर्ने
गोप्य कुरा	:	गोप्य नैं राखौं
अन्य प्रतिभा	:	गीत-लेखन र संगीत ।

ब्यान्ड बक्स — ओम ब्यान्ड

पारिपट्टि दार्जीलिङमा जन्मिएका गोर्खाली सांगीतिक ब्यान्ड र यता नेपालतिरका ब्यान्डहरूबाट प्रभावित भएर इलाम, फिक्कलमा जन्मिएको ओम ब्यान्ड अहिले नेपाली गाउँ-सहरतिर मात्र होइन दार्जीलिङ, मिरिक आदि स्थानमा आयोजना हुने साना-ठूला कन्सर्टहरूमा आफ्नो बेजोड प्रस्तुति देखाएर चर्चामा आउन थालेको छ ।

सात जनाको सानो समूहबाट २०५७ सालतिर स्थापना गरिएको यो ब्यान्ड स्थानीय स्तरमा आयोजना हुने पर्यटन महोत्सवदेखि लिएर अन्य विभिन्न सांगितिक कार्यक्रम साथै पारिपट्टि दार्जीलिङ, मिरिकतिर पनि पारखीहरूलाई नचाउन भ्याइरहेको छ । चर्चित गायक यम बरालका सहोदर भतिजा अजु बराल यो ब्यान्डका रक भोकलिस्ट हुन् भने मिलन फागो, मञ्जिल खड्का यसका भावुक गीतहरू प्रस्तुत गर्न खप्पिस भोकलिस्ट हुन् । अजु रक गीतलाई आफ्नै शैलीमा परिमार्जित गरेर युवाहरूको मन जित्न सफल भएका छन् । रूपेन लामा, मञ्जिल खड्का, अजय फागो, वेस, लिड र रिदम गिटारका वादक हुन् भने राजु राई र दीपेन लामा ड्रममा खप्पिस छन् ।

मिरिकबाट प्रशिक्षक झिकाएर संगीतसम्बन्धी ज्ञान लिइरहेको यो ब्यान्ड अहिले आफ्नो पहिलो एल्बमको तयारीमा जुटेको छ । मोफसलमा कन्सर्ट गर्दागर्दै चर्चा पाएको यो ब्यान्ड अब राष्ट्रिय स्तरका कार्यक्रममा पनि आफनो प्रस्तुति देखाउन इच्छुक छ । नयाँ शैली तथा आकर्षक ड्रेसअपमा स्टेजमा देखिने यो ब्यान्डको सहयोगबाटै आफनो ब्यान्डलाई आवश्यक संगीत सामग्री जुटाएको छ भने तालिम केन्द्र स्थापना गरेर नयाँ युवाहरूलाई संगीतप्रति आकर्षित गर्दैछ । ब्यान्डका सबै युवा शिव भक्त भएकाले उनीहरू भजनप्रति पनि झुकाव राख्छन् । उनीहरू धेरैवटा भजन आफै शब्द, संगीत एवं स्वर दिएर बूढापाकाहरूमाझ पनि प्रिय बनेका छन् ।

– युवराज गौतम

ठट्यौली प्रकाशसँग

'तैंले मेरो पैसा लगेको छ महिना भैसक्यो कहिले दिन्छस् भन'- प्रश्न ।

'म ज्योतिषी हुँ र भन्नु'- उत्तर ।

०००

श्रीमान्ले पारपाचुकेका लागि अदालतमा मुद्दा दायर गऱ्यो ।

'किन पारपाचुके चाहन्छौ ?' न्यायाधीशले प्रश्न गरे ।

'विवाह भएको छ वर्ष भयो हजुर, श्रीमतीलाई अलिकति रिस उठ्यो कि डाडु, पन्यु, बेलना, भाँडा जेले भेट्यो त्यसैले हान्न थालिहाल्छे- लोग्नेले भन्यो ।

'यसरी हान्न थालेको कति भयो ?'

विवाह भएकै दिनदेखि हजुर..., छ वर्ष भयो ।

६ वर्षदेखि हानिरहेकी रहेछ तर तिमी आज पारपाचुके चाहन्छौ ?'

पहिले त म छक्याउन भ्याउँथे, हिंजोआज त मिस नै जाँदैन हजुर- लोग्नेले दुःखी हुँदै जवाफ दियो ।

०००

विवाहको रात दुलहीलाई दुलाहाले सायरी सुनायो-

'तिमी मेरी चन्द्रमा हौ, तिमी मेरी आँखाकी तारा हौ, तिमी मेरै सुर्यमुखी फूल हौ, तिमी मेरी पूजा हौं...।'

'तिमी मेरा राम हौं, तिमी मेरा श्याम हौ, तिमी मेरा राजन हौ, तिमी मेरो गोठालोसँगै जाने जनक हौ, तिमी मेरो पल्लो घरको चौकीदार हौ'- दुलहीले पनि सायरी सुनाइदिई... । दुलाहा बेहोस भयो ।

०००

एउटा दुब्लो मानिसलाई जाँचमा प्रश्न आयो ।

कुनै एकमा चिह्न लगाउनुहोस्...।

म यस्तो छु...-

क) हात्ती ख) गैंडा, ग) ट्रक घ) मोटरसाइकल

दुब्लेले मोटरसाइकलको मोटरलाई पनि मेटेर साइकलमा मात्र चिह्न लगायो ।

०००

शुक्रबार पाँच बजेतिर दुई कर्मचारीको गफ ।

'आज गुड फ्राइडे कसरी मनाउँछस् यार ?

'हिंजोको एक क्वार्टर बाँकी छ, आधा किलो मासु लान्छु र खान्छु...। अनि तँचाहिँ के गर्छस् ?'

'म त घर जानेबित्तिकै सालीको कट्टु खोल्छु'

'हँ ? कट्टु खोल्छस् ?'

'अँ यार...। बिहान हतारमा झुक्किएर सालीको कट्टु लगाएर आएँछु...।'

०००

टिचर : ए राजु भन् १० र १० जोड्दा कति हुन्छ ?

राजु : पच्चीस सर ।

टिचर : स्याबास ।

अर्को टिचरले त्यो सुनेर सोधे ।

'के हो सर, राजु १० र १० जोड्दा २५ हुन्छ भन्दा पनि स्याबास भन्ने ?

त्यो श्यामेलाई सोद्धा १० र १० जोड्दा ३० भनेको थियो त्यसैले ।

०००

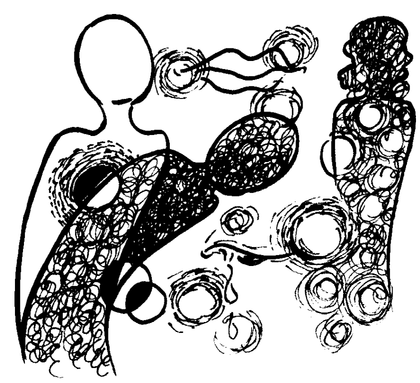
मेरो कुरो

खुइले हुनुको फाइदा : कोही तपाईंलाई भेट्न घरमा अचानक आयो भने तपाईंले आफ्नो हुलिया ठीक पार्न टाइ मात्रै मिलाए पुग्छ ।

तालुखुइले हुनुको घाटा : मुख धुँदा कहाँदेखि कहाँसम्म धुने भन्ने टेन्सन सधैं रहन्छ ।

कविता

यो जिन्दगीमा



अस्तित्व नै के रह्यो र यो जिन्दगीमा
तिम्रा लागि महत्त्वहीन भएपछि
रहर नै के छ र यो जिन्दगीमा
तिम्रा लागि अनावश्यक भएपछि
हाँसो नै कहाँ रह्यो र यो जिन्दगीमा
तिमीले नै आँसु दिई गएपछि
पर्खाइ कसको छ र यो जिन्दगीमा
तिमीले नफर्किने कसम खाएपछि
सम्बन्ध नै के रह्यो र यो जिन्दगीमा
तिमीले नाता तोडिदिएपछि
आशा नै के गर्नु छ र यो जिन्दगीमा
तिमीले नै निराश बनाई गएपछि
जीउनु नै किन र यो जिन्दगीमा
तिमीले जीउँदै मारी दिएपछि ।

–पथि

चढाएर हुन्न फूलपाती

दुःखमा रुनै पर्छ भन्ने छैन यहाँ साथी
दुःख दुःख नै हो देउरालीमा चढाएर हुन्न फूलपाती
चिच्याएर हुन्न, आत्तिएर हुन्न, समस्याको हल
गर्नैपर्छ श्रम मेहनत प्रत्येक पल
व्यर्थ आफूलाई चर्काएर नभत्काऊ छाती
दुःख दुःख नै हो देउरालीमा चढाएर हुन्न फूलपाती
ढुङ्ग मुढा त के भो र भोक भोकै बाँच्नुपर्छ
अब सबैजना पीडा लुकाई हाँस्नुपर्छ
जिन्दगीमा दुःख कष्ट हाम्रा लागि जाति
दुःख दुःख नै हो देउरालीमा चढाएर हुन्न फूलपाती ।

–उदासीपान्थरे कान्छा

अचेल

मरी-मरी काम गर्ने कालु हजुर
खाने बेला लुसुक्क भालु हजुर
घाँटी हेरी हाडहरू ननिल्नाले यहाँ
सुक्नुसम्म सुक्यो ओठ र तालु हजुर
खुस्किएछन् सम्झनाका तारहरू सबै
र पो भएनछ जिन्दगी चालू हजुर
तीनछक्क पर्दैछ रेशम पनि अचेल
सबैभन्दा बढी बिग्रिए ठूला ठालू हजुर ।

–रेसमकुमार सुनुवार

गरिब

कहिले बास बस्छन् घाँसे जङ्गलमा
खुसीसाथ शीत खाई बस्छन् जङ्गलमा
न त उसलाई भोक लाग्छ न त तिर्खा पनि
लागेदेखि उसलाई तिर्खा प्रबन्ध छ पानी
आकाश पनि गड्गडाउँछ आउन थाल्छ असिना
उकालो र ओरालोमा बढी आउँछ पसिना
लगाउने ठाउँ छैन केही अन्न-बाली
गाउँघरको खुसी भई हेर्छ हरियाली
बाँचुन्जेल जीवनमा सारा पीर बोकी
हिंड्न बाध्य हुन्छ गरिब खाली खुट्टा टेकी
कहिले पुग्छ खोलाबेसी कहिले पुग्छ डाँडा
तताउन गाऱ्हो पर्छ उसलाई घरमा भाडा
चैतको घाममा पनि ओइलाएको छैन
हिंड्न बाध्य हुन्छ गरिब उसलाई कसैले हेर्दैन ।

–रेवतीप्रसाद सुवेदी

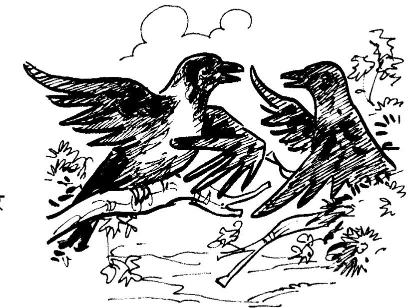
सम्झनाले आँसु रसाउँछ

अतीतका ती यादहरूले साह्रै सताउँछ
ती पलको सम्झनाले आँसु रसाउँछ
मेरो मनको मझेरीमा बास सधैं बस्थ्यौ
एकछिन म हराउँदा कहाँ छौ भन्थ्यौ
अचेल तिमी टाढा हुँदा केही हराएजस्तो
निराशाको बादलले संसार ढाकेजस्तो
खुला आकाश, नीलो आकाश सबै अँध्यारो
कस्तो मीठो संसार थियो आज विरह प्यारो
मीठो आशा दिएर तिमी टाढा गयौ
सोचेकै थिइनँ मैले किन यस्तो भयौ
संसारमा म मात्रै तिम्रा लागि सुहाएनछु
बिदाइमा भेट्ने मौका पनि गुमाएछु ।

– दीपक 'नवोदित'

लघुकथा

काग र कोइली



एक दिन एउटा काग हुर्रिंदै-हुर्रिंदै आफ्नै छेउबाट उडिरहेको कोइलीले देखी, कोइलीलाई कागसँग बोल्न मन लाग्यो र भनी– यसरी हतारिंदै कहाँ जान लाग्नुभएको कागदाइ ? प्रतिउत्तरमा कागले भन्यो– कोइली बहिनी, यहाँका मान्छेले मलाई देख्नै सकेनन् । जहाँ बसे पनि डल्लाले हानेर खेद्छन् । म यहाँ बस्नै नसक्ने भएँ, त्यसैले विदेश जान लागेको । यति भन्दै काग उडेर विदेशतर्फ लाग्यो ।

केही समयपछि त्यही कागलाई पुनः उड्दै आफूतिर आइरहेको कोइलीले देखी । विदेश गएको कागलाई तुरुन्तै फेरि आएको देखेर कोइलीले छक्क पर्दै कागतिर हेरी, काग कोइलीको छेउमा उडेर आइसकेको थियो । कोइली कागको अनुहार हेरी एकदमै नियाउरो र चिन्तित देखिथ्यो । कागको अवस्था देखेर कोइलीले भनी– कागदाइ, तपाईं त अस्ति भर्खर विदेश जानुभएको ? किन फेरि चाँडै फर्किएको ? कोइलीको कुरा सुनेर कागले भन्यो– बहिनी, विदेशमा पनि मलाई यहाँको जसरी नै देख्नै सकेनन् कसैले, त्यसैले फेरि स्वदेशमै फर्किएको । कागको यस्तो कुरा सुनेर नमीठो र रूखो बोलीका कारण सबैले कागलाई मन नपराएको कुरा कोइलीले बुझी र कागले पनि वास्तविक कुरा बुझोस् भनेर आफ्नो मीठो स्वरका कारण सबैले माया र सम्मान गरेको कुरा कागलाई बताई । कोइलीको कुरा सुनेर कागलाई पनि आफ्नो रूखो स्वरका कारण यो सब भएको भन्ने महसुस भयो ।

–पद्मा सिटौला

फेसन रफ एन्ड टफको

पृष्ठ १ बाट जारी

जथाभावी लगाइयो भने कुनै स्टाइल फेसन बन्न सक्दैन । कसले कुन शैली अँगाल्ने भन्ने कुरा व्यक्तिमा भर पर्नुपर्ने कुरा हो । रफमा पनि भद्र र स्टाइलिस्ट देखिने फेसन अहिले चलेको छ । युवायुवती मात्र होइनन्, अधबैंसेहरू पनि यस किसिमको फेसनका अनुरागी बनेका छन् । हेयर स्टाइलदेखि आफ्नो गेटअपलाई केही रफमा ढालेका न्यूरोडका एक अधबैंसेले साप्ताहिकसँग भने- 'रफ स्टाइल लगाउन सजिलो र लुक्सलाई पनि भिन्न बनाउँदो रहेछ ।'

चुज, पङ्क, कम्ब्याटफपछि राजधानीसँगै फेसनेबल सहरहरूमा रफ शैली अपनाउनेहरू छ्यासछ्यास्ती देखिन्छन् । नयाँ-नयाँ फेसन भित्रिने पोखरामा फेसन स्टाइल कतिबेला परिवर्तन हुन्छ कसैलाई पत्तो हुँदैन । छिट्टै नयाँ फेसन आउँछ, जान्छ अनि फेरि चाँडै अर्को भित्रिहाल्छ । केही अघिसम्म चुज स्टाइलले तात्तिएको फेसनको बजार अहिले रफ प्यारालल पाइन्टले तानेको छ । अगाडिको खल्ती पछाडि र पछाडिको खल्ती अगाडि राखेर लगाउने चलन पनि व्यापक भएको छ । कुनै समय यस्तो फेसनलाई उल्टो कपडा लगाएको भन्नेहरूको कमी थिएन, तर अहिले त्यही स्टाइल सबैका लागि नयाँ भएको छ । हेयर डिजाइनर दिलु सिंहले आफ्नो हेयर स्टाइललाई फरक-फरक ढाँचामा परिवर्तन गरेका छन् अनि गेटअप पनि ।

हेयरस्टाइलमा अहिले स्ट्रेट कर्ली होइन स्पाइकी रफ बनाउनेहरूको प्रतिस्पर्धा देखिन्छ । रफ स्टाइलको फेसनसँगै हेयर स्टाइल पनि त्यही रूपमा ढाल्नेहरूको कमी देखिंदैन । युवतीहरू पनि हिजोआज रफ स्टाइलकै हेयर स्टाइलका लागि अनुरोध गर्छन् । ब्युटिसियन चिनु गुरुङ भन्छिन्- जिकज्याक र रफ देखिने स्टाइलकै लागि पार्लर आउनेहरू बढेका छन् । ब्युटीपार्लर होस् वा फेसन हाउस अनि बुटिक सबैतिर रफ-टफ बन्ने फेसन पारखीहरूको घुइँचो देखिन्छ । स्कुल होस् वा कलेज पढ्ने तन्नेरी, सबैले यही फेसनलाई पछ्याएका छन् । पछाडिको हेयर स्टाइल जिकज्याक र अगाडि भिन्दै बनाएकी ब्युटिसियन शिला गुरुङ पनि रफ एन्ड टफ फेसनको पारखी बनेकी छिन् । फेसनअनुसार हेयर स्टाइल पनि उस्तै हुनुपऱ्यो होइन र ? –उनले मुस्कुराउँदै भनिन्

सन्देश

दिदी मन्दिरा, हजुरको जन्मदिनको अवसरमा हार्दिक शुभकामना ।

भाइ जीवन

साथीहरू सीमा, संगीता, सानु, सरस्वती, देवु, भूमिका, राजु, किशोर, गणेश, दिनेश, मन्दिरा, गंगा, यशोदा, कुन्ता, रिना, सुमन, कल्पना, रेजिना, एञ्जिला आदिमा सम्झना एवं शुभकामना ।

जीवन

जानु, तिम्रो र मेरो प्रेम यसरी नै बढिरहोस् ।

जान

आत्मीय साथीहरू दिनेश, कृष्ण, रमेश, एमु भगवान्, बबिता, मञ्जु, सम्झना, पवित्रा, भावना, शोभा तथा सञ्जुलाई पाइला-पाइलामा सफलताको शुभकामनाका साथै मीठो माया एवं सम्झना ।

सुशील

आत्मीय साथीहरू मन्दिरा, देवु, सुमन, संगीता, राजु, भूमिका, दिनेश, रेखा, रजनी, एलिजा, रुवी, कल्पना, गंगा, मनीष, सरस्वती, सीमा, किशोर, गणेश, शोभा, उर्मिला, सविना, रेजिना, एञ्जिला, कुन्ता तथा विशेष गरी मेरी प्यारी बहिनी रीना एवं भाउजूलाई हार्दिक शुभकामना र सम्झना ।

जीवन थापा

एस., जन्मदिनको अवसरमा हार्दिक शुभकामना । साथै तिम्रो जन्मदिन यसैगरी सधैंभरि मनाउन पाऊँ र तिम्रो जिन्दगीका हरेक पाइला सफल हुन् ।

जे.

गुञ्जन, माया झूटो होइन, धोका दिनु पाप हो । मबाट कहिल्यै धोका हुँदैन । यदि तिमी नै धोका दिन चाहन्छ्यौ भने मेरो भन्नु केही छैन । तिमी मसँग नभेट्दा, नबोल्दा खुसी हुन्छौ भने तिम्रो खुसीका लागि मलाई यो पनि मान्य छ ।

रमेश

आइतबार रत्नपार्कबाट शालीनदीसम्म जाँदा सँगै गाडीमा गएकी जिन्स ज्याकेट तथा पाइन्ट लगाएकी परीसँग मित्रताको हात बढाउन चाहन्छु । शनिबारका दिन कोटेश्वरमा बिहान ८ देखि ९ बजेसम्म चौकीअगाडि त्यही ड्रेसमा आउनुहोला ।

सँगै सिटमा बस्ने कालो ज्याकेट

काली, संसारको कुनै पनि कुनामा रहे पनि, तिमीसँगको दूरी ठूलो भए पनि बालककालदेखि अहिलेसम्म हरसमय हरघुम्तीमा तिम्रै साथ पाएँ । म यो नातालाई के भनूँ ? के यो नै माया हो ।

काले

सूचना

विक्रम संवत्को नववर्ष २०६५ प्रवेशको अवसरमा आफ्ना प्रियजनहरूलाई शुभकामना पठाउन चाहने पाठकहरूले आफ्नो सन्देश चैत २० गतेभित्र साप्ताहिकको ठेगानामा उपलब्ध गराइदिनुहुन हार्दिक अनुरोध छ ।

कुपन सन्देश

पाउने :

पठाउने :

सन्देश :

प्रति सन्देश रु. २०/– अनिवार्य

साप्ताहिक साथीका लागि फर्म

नाम : ....

उमेर : .... उचाइ : ....

पेसा : .... शिक्षा : ....

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

अभिरुचि : ....वर्ण : ....

इमेल : ....

ठेगाना :...

तपाईं कस्तो साथीको खोजीमा हुनुहुन्छ ?

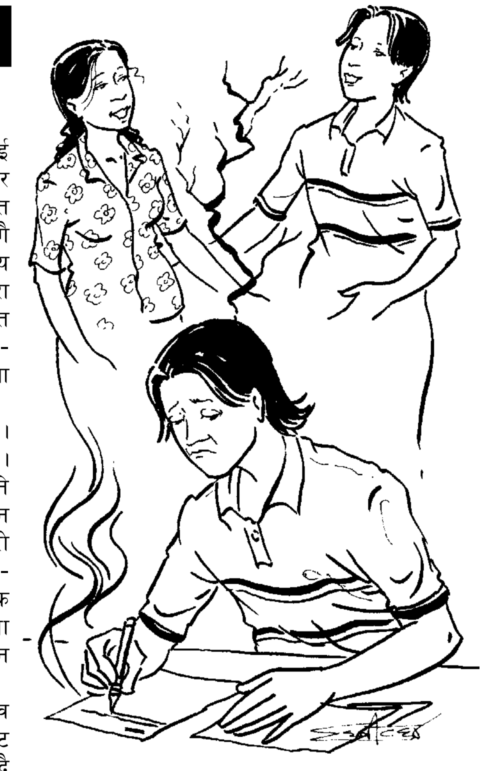
....

....

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

जीवनको गोरेटोमा

निष्ठुरीलाई पत्र



सधैं एकान्तमा रमाउन मन पराउने मलाई मायाप्रीतिप्रति कुनै विश्वास थिएन । लाग्थ्यो, यो संसार धोका, छलकपट र पापको संगम हो । लाग्थ्यो मायाप्रीति भनेको शारीरिक आकर्षण मात्र हो जुन सुन्दरतासँगै घटिरहेको हुन्छ तर मेरो तिमीसँग भेटघाट भयो, परिचय भयो । हाम्रो सधैँजसो जम्काभेट भैरहन्थ्यो, खासै कुरा नभए पनि हाई, हेलो र तिम्रो मीठो मुस्कानमा सीमित हुन्थ्यो । जब-जब तिमी आफ्नो हिमालजस्ता सेता-सेता दन्तलहर खोलेर मधुर मुस्कान छाड्थ्यौ मेरो मनमा कताकता आनन्दको लहर फैलन्थ्यो ।

मेरो मनमा मायाको पालुवा पलाइसकेको थियो । म तिमीलाई एकतर्फी माया गर्न थालिसकेको थिएँ । म तिमीबिना यो संसारको कल्पना पनि गर्न नसक्ने स्थितिमा थिएँ । तिमीलाई मन पराउँदा-पराउँदै पनि प्रेमप्रस्ताव राख्न डराइरहेको थिएँ । आखिर कसरी सक्थेँ ? तिम्रो र मेरो पारिवारिक परिवेशमा नै आकाश-पातालको भिन्नता थियो । कहाँ तिमी सहरकी एक धनी र प्रतिष्ठित परिवारकी, कहाँ म उच्च शिक्षा हासिल गर्न गाउँबाट सहर पसेको एउटा सोझो अनि गरिब, गाउँले केटा ।

यति हुँदाहुँदै पनि मैले एउटा साथीमार्फत प्रेमप्रस्ताव राखेँ जुन तिमीबाट स्वीकार भयो । त्यसपछि हाम्रो भेटघाट सधैंजसो भैरहन्थ्यो । हाम्रो मायाका लहराहरू झाङ्गिँदै गए । हामीबीच सँगै जिउने सँगै मर्ने वाचा पनि भैसकेको थियो । हामी पनि युगल जोडी मुनामदनका रूपमा परिचित हुन चाहन्थ्यौं, तर एक्कासि हाम्रो मायाले अर्कै मोड लियो । एक्कासि तिमी सम्पर्कविहीन हुन पुग्यौ । सधैंजसो भेट्ने ठाउँमा तिमी आउन छाडिसकेको थियौ, तर म भने गैरहन्थेँ । यसै क्रममा म तिमी आउने आशामा कुरिरहेको थिएँ । एक्कासि पछाडिबाट आएको 'दाइ' आवाजले म झस्किएँ ।

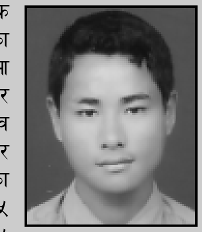
पछाडि फर्किएर हेर्दा तिम्री बहिनी थिइन् र उनले मेरो हातमा तिमीले पठाएको एउटा पत्र थमाइन्, जसमा लेखिएको थियो- 'हामीबीच जे भयो तिमी यसलाई एउटा संयोग अथवा मीठो सपना सम्झेर भुलिदेऊ । मलाई थाहा छ, तिमी मलाई साँचो प्रेम गर्छौ, तर तिमी नै भन, के प्रेमले मात्र जिन्दगी चल्छ र ? ममा रहेको असीमित इच्छा एवं आकांक्षाहरू प्रेमले मात्र पूरा हुन्छ ? जसमा बाधक बनेको छ त केवल तिम्रो गरिबी । आजसम्म सुखसयल र मोजमस्तीमा बढेकी, हुर्किएकी म केवल तिम्रो माया पाउन त्यो गरिबीको दलदलमा फस्न चाहन्नँ । सायद अब एक-दुई महिनाभित्र मेरो विवाह मेरो ड्याडीको साथीको छोरासँग हुँदैछ । अब तिमीले मलाई फोन गर्नुको कुनै अर्थ छैन । बिन्ती मलाई भुलिदेऊ र कुनै राम्री केटी खोजेर आफ्नो संसार बसाऊ ।'

त्यसपछि म रोएँ, कराएँ, चिच्याएँ । आफैंलाई धिक्कारेँ । आफ्नो जिन्दगी र गरिबीलाई थुकेँ तर मेरो रोदन सुनिदिने कोही थिएनन् । तिम्रो र मेरो बिछोडले आज १० औं वसन्त पार गरिसके पनि आजसम्म मेरा लागि कुनै वसन्त आएको छैन । कति सजिलै भनेकी तिमीले– मलाई बिर्सिदेऊ र अरू कुनै राम्री केटी खोज । तिमी नै भन, म कसरी तिमीलाई भुलूँ ? तिमी त मेरो रगतको प्रत्येक थोपाथोपामा छचौ । मेरो मुटुको हरेक धड्कनमा छचौ । आखिर तिमीले हामीद्वारा खाइएका कसम, गरिएका वाचा तोडे पनि म कसरी तोडूँ ? मेरो हृदयमा तिमी नै थियौ, तिमी नै छौ र तिमी नै रहिरहनेछौ । मैले यो जिन्दगी तिम्रै नाममा समर्पण गरिसकेको छु । आखिर तिमी मसँग नभए पनि के भयो ? तिम्रो झझल्को मसँग छ । तिम्रा तस्बिरहरू मेरो मुटुमा सजिएर बसेका छन् । कल्पनामा त्यही झझल्कोलाई आफ्नो समीपमा राखेर रमाउँछु त सपनीमा तिमीसँग मीठामीठा गफमा मस्त हुन्छु ।

तिम्रो बिछोडको वाणले मलाई यति घायल पारेको छ कि आज म मरेतुल्य छु । नशाको सहारा र तिम्रै यादमा बाँचिरहेको छु । मेरो पाइला गन्तव्यरहित यात्रामा लर्खराइरहेका छन् । थाहा छैन, कुन दिन कहाँ ठक्कर खाइन्छ र मेरो जीवनलीला समाप्त हुन्छ । तिमीले मेरो गरिबी एवं आफ्नो विवशतालाई कारण देखाएर हाम्रो पवित्र मायालाई तोड्यौ तर म चाहन्छु मेरो आँखाबाट खसेका अनवरत विछोडको आँसुले तिमीलाई कहिल्यै नपिरोस् । सदा सुखी बन, सधैं खुसी रहू र शुभकामना छ– तिम्रा असीमित इच्छा अनि आकांक्षा पूरा हुन् । मैले तिमीलाई दिन सक्ने चीज केवल माया मात्र हो, जुन मैले दिइरहन्थेँ, दिइरहेछु र सास रहुन्जेलसम्म दिइ नै रहनेछु ।

– कमा महात्मा

साप्ताहिक साथी



वैदेशिक रोजगारका सिलसिलामा कतार पुगेका देव थापामगर २१ वर्षका छन् । ५ फिट ५ इन्च अग्ला देव सरल स्वभावका छन् । अविवाहित देव अध्ययन तथा भ्रमणमा रुचि राख्छन् । गहुँगोरो वर्णका देव सरल, सहयोगी तथा पत्रलाई नियमितता दिने साथीहरूको खोजीमा छन् । उनलाई dev_thapa23@yahoo.com मा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

आईए प्रथम वर्षमा अध्ययनरत श्यामकुमार श्रेष्ठ सुरक्षासेवामा कार्यरत छन् । मिलनसार स्वभावका श्याम अविवाहित हुन् । देशको सेवा गर्ने लक्ष्य लिएर सुरक्षासेवामा पसेका श्रेष्ठ असल साथी बनाउन चाहन्छन् । गोरो वर्णका श्याम ५ फिट ५ इन्चका छन् । उनी विश्वासघात नगर्ने, नराम्रो कुरालाई त्याग्ने तथा राम्रो कुरालाई अनुकरण गर्ने स्वभावका साथीको खोजीमा छन् । श्रेष्ठलाई स्वयम्भू वारुद खाना कार्यालय, काठमाडौंमा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

विद्यालय स्तरको शिक्षा हासिल गरेका सन्तोष रानामगर २४ वर्षका छन् । हँसिलो स्वभावका सन्तोष गहुँगोरो वर्णका छन् । उनी प्राइवेट जागिर खान्छन् । अविवाहित सन्तोषलाई दुःख पर्दा साथ दिने साथीको खाँचो छ । राना मगरलाई रामेछाप-९, रामपुरमा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

संखुवासभामा पर्यटक बढे

संखुवासभा जिल्लामा यो वर्ष आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकको संख्यामा वृद्धि भएको छ । दसैं सुरु हुनुपूर्व नै यहाँका मकालु हिमाल, अरुण उपत्यका र मकालु वरुण निकुञ्जको जैविक विविधता अध्ययन एवं तमोर, कावेलीमा र्‍याफ्टिङ गर्न आउने पर्यटकको संख्या बढेको हो ।

तेह्रथुमको वसन्तपुर हुँदै ताप्लेजुङ र पाँचथर पुगेर तमोर र कावेलीबाट र्‍याफ्टिङ गर्दै सुनसरीको चतरा निस्कन दुई दर्जनभन्दा बढी समूह आइपुगेको नुनढाकीको गुफापोखरी प्रा.वि.की प्र.अ. हिमा खनालले बताइन् ।

यता सदरमुकाम खाँदबारी हुँदै मकालु आधार शिविरतर्फ र निकुञ्ज क्षेत्रको जैविक विविधता अध्ययनमा जाने अमेरिका, फ्रान्सदेखि नेदरल्यान्डसम्मका पर्यटक बाटोमा बस्ने स्थानको अभाव भोगिरहेका छन् । चिचिलामा टेन्ट टाँगेर बसेका उनीहरू खाली चौरमा पाल टाँग्ने स्थान नपाएर हैरान रहेको स्थानीय बासिन्दा लालबहादुर तामाङ बताउँछन् । विगत वर्षमा सयको हाराहारीमा आउने पर्यटक यो वर्षको तीन महिनामा ३ सयभन्दा बढी आइसकेका छन् ।

देशमा द्वन्द्व समाधानपछि एकाएक पर्यटकहरूको संख्या बढेको हो । देशकै जैविक विविधतामा अग्रणी संखुवासभाको विश्वकै होचो मानिने अरुण उपत्यका, पाँचौं शिखर मकालु तथा अरुण, तमोर, कावेलीमा र्‍याफ्टिङका लागि पर्यटक आउनाले यो संख्या वृद्धि भएको हो ।

पर्यटकलाई बाटोमा बस्ने स्थानको व्यवस्था गर्न पर्यटन मन्त्रालयलाई आग्रह गरिएको छ । खाँदबारीबाट सात दिनमा पुगिने मकालु हिमाल आधार शिविर र आसपासमा गत वर्ष चार समूह लुटिएका थिए । उनीहरूको सुरक्षा र बाटोमा बस्ने स्थानको व्यवस्था गर्न नागरिक समाजका अगुवा तथा अधिकारकर्मी खड्ग राईले माग गरे ।

गत वर्ष पुसमा गाउँ-गाउँमा प्रहरीचौकी पुनः स्थापनापछि पर्यटक लुटिने क्रम कम हुने प्रहरीले जनाएको छ । जिल्लाका प्रहरी प्रमुख विश्वराज पोखरेलले भने- 'अब गाउँगाउँमा प्रहरी पुगेकाले विगतको जस्तो अप्रिय घटना हुने छैन ।'

मकालु हिमालका लागि विदेशी पर्यटकले प्रतिव्यक्ति ११ हजार रुपैयाँ रोयल्टी तिर्ने गरेको भन्दै त्यो रकम बाटो बनाउन, बास बस्न र पर्यटकलाई सुविधा दिन माग गरिएको छ । फ्रान्सका क्रिस्टिना भन्छिन्- 'पर्यटकबाट रोयल्टी उठाएको रकम मोटै भए पनि त्यो काठमाडौंमा सीमित गरिनु भएन । यो क्षेत्रमा खर्च गर्न उनले स्थानीय युवाहरूलाई दबाबका लागि अनुरोध गरेकी छिन् । पर्याप्त रकम तिरिए पनि सेवा र सुविधा नपाए पर्यटक नबढ्ने उनको तर्क छ ।

पर्यटकजस्तै मकालु क्षेत्रको समुचित विकासका लागि तत्काल काम थाल्न स्थानीय बासिन्दाहरूले पर्यटन मन्त्रालयसँग माग गर्दै आएका छन् । नुमका लालबहादुर तामाङले सरकारले यो क्षेत्रको विकास नगरे पर्यटक आउन रोक्नुपर्ने अवस्था आउने चेतावनी दिए ।

के स्वर्ग-नर्क भन्ने कुरा हुन्छ ?

यो विज्ञानको युगमा कहाँ स्वर्ग र नर्कको कुरा गरेको होला, कसले देख्या छ ? यदि राम्रो काम गऱ्यो भने स्वर्ग, नराम्रो काम गरे नर्कमा जाने कुराचाँहि जनविश्वासमा छ ।

अनिल कार्की (२२), मोरङ

अध्यात्मिक व्यक्तिका लागि पाप-धर्मको फल हो भने नास्तिक र भौतिकतालाई अनुभव नभई थाहा हुँदैन ।

चिन्तन बजगाई

मेरो विचारमा स्वर्ग र नर्क दुवै हुँदैन किनकि यसको वैज्ञानिक पुष्टि अझसम्म हुन सकेको छैन ।

मुक्तिराम रेग्मी, स्याङ्जा

आफू त धार्मिक मान्छे परियो । यी दुवै ठाउँ छन् । पापीलाई दण्ड दिन तयार पारिएको ठाउँ नर्क हो भने धार्मिक मानिसका लागि तयार पारिएको ठाउँ स्वर्ग हो ।

resham_sunuwar@yahoo.com

अवश्य हुन्छ, त्यो पनि हाम्रै समाज परिवेशमा तर तपाईंले आशा गर्नुभएको जस्तो हेर्न होइन महसुस मात्र गर्न सकिन्छ । जीवनलाई सफलतातर्फ डोऱ्याउन सकियो भने स्वर्ग नत्र नर्क ।

लेखनाथ ओझा (२२)

हुन्छ कि हुँदैन, भन्न सकिदैन तैपनि यो वैज्ञानिक युग हो, कति ग्रह, उपग्रह पत्ता लगाए भने यो पनि पत्ता लगाउँछन् होला नि ।

प्रवीण (२०), करादी

कमिला-कमिला, काग-काग, बकुल्ला-बकुल्ला पहिल्यै छुट्टिन्छन्, हो त्यस्तै हो क्या । स्वर्ग र नर्कका राजाहरू यही पृथ्वीमा छन् अनि कसरी हुन्छ स्वर्ग र नर्क बुझ्नुभयो त ?

केआर निर्दोष (१८), टीकापुर

हुँदैन, स्वर्ग र नर्क उहिलेदेखि चलिआएको अन्धविश्वास मात्र हो, कसैले देखेको-भोगेको कुरा थाहा छैन ।

त्रिताल नोदनाथ (२६), धनकुटा

मरेका हजुरबाउ फर्किएका छैनन्, म पनि त्यहाँ गा' छैन त्यसैले मलाई थाहा छैन ।

राम अर्याल, स्याङ्जा

मरेपछि भनौंला नि फोन गरेर ।

विष्णु काफ्ले, मधुवन, सुनसरी

मेरो विचारमा स्वर्ग र नर्क हुँदैन, यद्यपि राम्रो काम गरेस्वर्गमा र नराम्रो काम गरे नर्कमा भन्ने जनविश्वासचाहिँ छ ।

रोशन आलेमगर

नमरी स्वर्ग देखिदैन भन्छन् । त्यसैले सम्पादक ज्यू, म मरेपछि यो प्रश्नको उत्तर दिउँला ।

सम्पूर्ण प्रजापति, ठिमी

गएपछि भनुँला ।

युवराज घिमिरे (२८), संखुवासभा

पर्खनुहोस् है हुनेवाला राष्ट्रपतिसँग सोधेर आउँछु ।

टीकाराम अर्याल

मेरा लागि त खुसी नै स्वर्ग र दुःख नै नर्क हो ।

हर्षकुशल (१७), काठमाडौं

नमरी स्वर्ग देखिदैन भन्छन् । म पनि ५०-६० वर्षपछि यमराजको निमन्त्रणामा स्वर्ग जाँदैछु । त्यसपछि नै स्वर्गका बारेमा सबै कुरा बताउँला हुन्न ?

चतुर कुलुङ (१८), सोलुखुम्बु

सम्पादकज्यू, स्वर्ग जान मन भए मलाई फोन गर्नुहोस्, टिकट दर रु ५, ८, २० र ५० । अन्तिम मिति संविधानसभा चुनावसम्म मात्र ।

एस.के. कुँवर (२७), थानकोट

किन र सम्पादकज्यू, पहिले केटा र केटीका लागि विवाह गर्ने उचित उमेर कुन हो भनेर सोध्नुभएको थियो । विवाह गर्ने उमेर बितिसक्यो भनेर मर्न लाग्नुभो कि क्या हो ? त्यसो नगरे कसो होला हैं ?

निरोज भट्टराई, जनकपुर

यसको उत्तर अर्को जुनीमा दिन्छु । म स्वर्गको कुरा तपाईंलाई बताउनेछु भने नर्कको कुरा तपाईंलाई नै थाहा होला ।

रञ्जित झा, सर्लाही

यी सबै वाहियात कुरा हुन् । अन्धविश्वास मात्र हो । यद्यपि त्यसो भन्दैमा कसैमाथि अन्याय, अत्याचार र दुःख दिने काम गर्न हुँदैन ।

निर्मल विष्ट, काठमाडौं

खै सम्पादकज्यू, नमरी स्वर्ग देखिँदैन भन्छन् । आफूलाई के थाहा ? म मरेपछि हजुरलाई सुटुक्क भनुँला नि हुन्न ?

सागर ढुंगाना, करहिया

अब हाम्रो पालो

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

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

यौन जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भद्रा

प्रश्न : म १८ वर्षीय अविवाहित युवक हुँ । विगत १० महिनादेखि मेरो एक जना युवतीसँग प्रेमसम्बन्ध गाँसिएको छ । म उनलाई धेरै माया गर्छु । हामी समय-समयमा भेटघाट गर्छौं । उक्त भेटघाटमा हामी एक-अर्कालाई चुम्बन गर्छौं र म उनको स्तनमा हल्का स्पर्श गर्छु । यस्तो कार्य करिब एकदेखि तीन घण्टासम्म हुन्छ, जसले गर्दा मेरो लिङ्ग उत्तेजित हुन्छ र वीर्य पनि स्खलन हुन्छ । जब हामीले यस्तो कार्य गरेको एक-दुई घण्टा हुन्छ मेरा दुवै अण्डकोष अलि-अलि दुख्न र सुन्निन थाल्छन् । चार-पाँच घण्टापछि फेरि सुन्निएको अण्डकोष अलि-अलि गर्दै घटेर यथास्थानमा आउँछ । यस्तो के कारणले गर्दा भएको हो । यसको कुनै उपचार छ कि छैन ? भविष्यमा यसले कुनै अप्ठ्यारो त ल्याउँदैन ? हामीले अहिलेसम्म सम्भोग भने गरेका छैनौं ।

-एन.

उत्तर : अण्डकोषमा किन पीडा भएको होला ?

सर्वप्रथम त तपाईंको प्रेमसम्बन्ध र प्रेमिकालाई धेरै माया गर्ने कुराले हामीलाई खुसी लागेको छ । अहिलेलाई यौनसम्पर्कबाट गर्नुभएको परहेज पनि राम्रो कुरा हो । किशोरावस्थामा यौनभावना तीव्र हुनु स्वाभाविक हो, त्यसैले यसको परिपूर्तिका लागि अनेक उपाय गरिन्छन् । प्रत्यक्ष यौनसम्पर्क नभए पनि चुम्बन तथा यौन संवेदनशील अङ्गको स्पर्श निकै आनन्ददायी हुन्छन् ।

उत्तेजित हुँदा हाम्रा यौन अङ्ग तथा त्यसवरिपरिको भागमा बढी रक्तप्रवाह हुन्छ । तपाईंलाई थाहै होला, लिङ्गको उत्तेजना पनि लिङ्गको विशेष तन्तुमा रगत भरिएकाले नै हुन्छ । लामो समयसम्म यौन उत्तेजना हुँदा वा यौन उत्तेजित अवस्थामा लामो समयसम्म बस्नुपर्दा अण्डकोष, प्रोस्टेट ग्रन्थिमा बढी रक्तप्रवाहको कारणले तरल पदार्थ (lymphatic fluid) जम्मा हुन्छ, जसले गर्दा यी अङ्ग केही मात्रामा सुन्निन्छन् । यही कारणले नै अण्डकोष वा यौनाङ्ग क्षेत्रमा केही पीडा भएको वा असजिलो वा भारीपन अनुभव हुन्छ ।

त्यसबाहेक एक किसिमको यौनरोग, जसलाई लिम्फोग्रानुलोमा भेनेरम भनिन्छ, को संक्रमणपछि पनि लसिका ग्रन्थि ठूलो हुने र लसिका रस (lymphatic fluid) सञ्चार राम्रोसँग हुन नसक्दा अण्डकोष सुन्निन सक्छ । अनौपचारिक बोलीचालीको अंग्रेजी भाषामा यसलाई blue balls भनिन्छ । लामो समयसम्म बढी रक्त प्रवाह भएर त्यहीं रहँदा त्यसमा अक्सिजनको मात्रा कम हुन्छ त्यसैले यो केही गाढा रंगको हुन पुग्छ त्यसैले blue balls भनिएको हो ।

वीर्य स्खलन भएकै हो ?

यौन उत्तेजना निरन्तर भैरहे व्यक्ति एउटा यस्तो बिन्दुमा पुग्छ, जहाँ ऊ यौन तनावबाट मुक्त हुन्छ । यसको अवधि निकै छोटो हुने भए पनि मानिसको यौनजीवनमा यो चरणको विशेष महत्त्व छ, किनभने यसबेला नै मानिसले प्राप्त गर्न सक्ने सुख वा आनन्दहरूमध्ये सायद सर्वोत्कृष्ट सुख अनुभव गर्छ । यसैलाई चरमसुख भनिन्छ । यसका लागि स्वर्गीय आनन्द, चरम आनन्दजस्ता कैयौं शब्द प्रयोग हुन्छन् । चरमसुख प्राप्त गर्ने स्थितिमा पुग्दा मांशपेशीहरूमा निकै तनाव आउँछ र आफैं खुम्चने तथा खुल्ने हुन्छ ।

स्वास प्रश्वासको गति तथा मुटुको गति बढेर दोब्बर हुन्छ र रक्तचाप निकै बढ्छ । पुरुषहरूको हकमा भने चरमसुख पाउने कुरा दुई चरणमा पूरा हुन्छ । सुरुमा आन्तरिक अङ्गहरूको खुम्चने-फुक्ने क्रम चल्छ र वीर्यलाई मूत्रनलीमा धकेल्छ । यो अवस्थामा पुगेपछि स्खलन रोकिन नसक्ने भएकाले त्यसलाई प्वाइन्ट अफ नो रिटर्न पनि भनिन्छ । त्यसपछि मूत्र नली, लिङ्ग तथा पौरुष ग्रन्थिको खुम्चने-फुक्ने क्रम सुरु हुन्छ र वीर्य पनि बाहिर निस्कन्छ । वीर्य लिङ्गबाट बाहिर निस्कनुलाई नै हामी वीर्य स्खलन भन्छौं । तपाईंलाई थाहै होला, वीर्य सेतो र केही च्यापच्यापे पदार्थ हो । यौन उत्तेजनाको स्थितिमा रहँदा लिङ्गबाट निरन्तर पानी जस्तो पदार्थ निस्कन्छ, जुन वास्तवमा वीर्य होइन ।

समाधान के होला ?

यस्तो स्थिति आउन नदिने प्रमुख उपाय वीर्य स्खलनको स्थितीमा पुग्नु हो । कहिलेकाहीं यौनसम्पर्कको माध्यमबाट त्यो स्थितिमा पुग्न नसकिए हस्तमैथुनको सहारा लिन सकिन्छ ।

केही पीडा वा असजिलो भए पनि यसको कुनै दीर्घकालिन नकारात्मक असर भने हुँदैन । यस्तो पीडा वा असजिलो अस्थायी हुन्छ र एक-दुई घण्टामा स्वतः कम भएर जान्छ । कहिलेकाहीं भने पीडा कम हुन केही बढी समय लाग्न सक्छ, तर पनि यसलाई कम गर्न केही उपाय गर्न सकिन्छ । केही परिस्थितिमा यौनसाथीको चाहना वा आपसी सहमतिमा निकै लामो समयसम्म वीर्य स्खलन नै नगरी उत्तेजित अवस्था रहन सकिन्छ र blue balls को स्थिति आउन सक्छ । यौन क्रियाकलापको बीच-बीचमा अण्डकोषको हल्का मालिस गरेमा पीडा वा असजिलो कम गर्न मद्दत पुग्छ । उत्तानो परेर सुत्ने वा सास रोकेर कन्ने (जसले गर्दा छातीभित्रको दबाब बढी होस्) गर्दा पनि फाइदा हुन्छ । त्यसै गरी अण्डकोष वा यौनाङ्ग क्षेत्रलाई केही चिसो पार्दा पनि फाइदा हुन्छ । यसो गर्दा रक्तनसा खुम्चने हुँदा अण्डकोषमा रगतको बहाव कम हुने तथा लसिका रस बाहिरिन जान मद्दत पुग्छ, जसले सुन्निएको कम गर्न मद्दत पुऱ्याउँछ । हल्का कसरत जस्तै– हिँड्दा वा सिँढी चढ्दा पनि फाइदा पुग्न सक्छ, तर अति नै पीडा भए चिकित्सकको सहयोग लिनुपर्छ ।

के महिलामा पनि यस्तो हुन्छ ?

महिलामा पनि झन्डै नै यस्तो हुन सक्छ र अंग्रेजमा यस्तो स्थितिलाई 'pelvic congestion' वा 'pink ovaries' भनिन्छ ।

पारिवारिक स्वास्थ्य

डा. बालकृष्ण साह

नन्दा ४५ वर्षीया गृहिणी हुन् । उनका दुई छोरा र तीन छोरी छन् । केही समयअघि उनको बायाँ स्तनमा गिर्खा आएका थिए । बिस्तारै गिर्खाहरू ठूला हुँदै गए र स्तनबाट पीप मिसिएको दूध आउन थालेपछि राजधानी आएर विभिन्न परीक्षण गराउँदा उनको स्तनमा क्यान्सर भएको थाहा भयो ।

स्तनको क्यान्सर विकासोन्मुख देशहरूमा भन्दा विकसित देशमा बढी पाइन्छ । महिलाहरूलाई बढी लाग्ने यो रोग पुरुषहरूलाई पनि लाग्ने गरेको पाइन्छ । गरिबी, अशिक्षा र अज्ञानताका कारण समयमै उपचार नगर्नाले यो रोगका कारण धेरै महिलाको मृत्यु हुने गरेको छ ।

स्तनक्यान्सरको कारण

स्तनको क्यान्सर सामान्यतः अधबैंसे उमेरका अर्थात् ३० वर्ष नाघेका महिलाहरूलाई बढी हुन्छ । बीआरसीए-१ र बीआरसीए-२ जिनको सहभागिता पाइने यस किसिमको क्यान्सर एउटै परिवारका सदस्यहरू (आमा, दिदी-बहिनी, छोरी) मा देखिने सम्भावना अधिक हुन्छ । आमालाई स्तनक्यान्सर भएको छ भने छोरीलाई स्तनक्यान्सर हुने सम्भावना तीनदेखि पाँच गुणा बढी हुन्छ । शिशु नजन्माएका महिला, कम उमेरमै महिनावारी सुरु भएका तथा बढी उमेरसम्म महिनावारी भैरहेका महिलामा स्तनक्यान्सर हुने सम्भावना हुन्छ । स्तनको सरसफाइमा कमी, मोटोपन, धेरै मदिरापान गर्नु तथा स्तनमा विभिन्न समस्याले स्तनक्यान्सरलाई जन्म दिन सक्छ । त्यस्तै पहिले एउटा स्तनमा क्यान्सर देखिएकी महिलालाई अर्को स्तनमा पनि क्यान्सर हुने सम्भावना बढी हुन्छ ।

कसरी थाहा पाउने ?

स्तनक्यान्सर भन्नेबित्तिकै सबैमा एकै किसिमको लक्षण देखा पर्छ भन्ने छैन । स्तनक्यान्सर पनि विभिन्न किसिमको हुन्छ, त्यसैले यसका लक्षणहरू पनि फरक-फरक हुन सक्छन् । स्तनमा गिर्खा फेला पर्नु, स्तनको आकारमा परिवर्तन आउनु, स्तनबाट रगत वा पीप आउनु, स्तनको छालाको रंगमा परिवर्तन आउनु, मुन्टो गाडिनु तथा स्तनमा भएको घाउ धेरै समयसम्म निको नहुनु स्तनक्यान्सरका लक्षण हुन् । कसै-कसैले यसका सामान्य लक्षण मात्र वा कुनै पनि लक्षण महसुस नगरेका हुन सक्छन् ।

उपचार तथा रोकथाम

स्तनक्यान्सर सुरुकै अवस्थामा पत्ता लगाउन सके पूर्ण रूपमा निको पार्न सकिन्छ । यसलाई सुरुकै अवस्थामा पत्ता लगाउन चिकित्सक वा तालिमप्राप्त स्वास्थकर्मीको मद्दतबाट स्तन परीक्षण गराउनुपर्छ । आफ्नो स्तन आफैंले पनि परीक्षण गर्न सकिन्छ । यो विधिमा महिलाहरूले प्रत्येक महिना नियमित रूपले आफ्नो स्तन आफूले छामेर परीक्षण गर्नुपर्छ । उत्तानो पल्टिएर वा बसेर, ऐनाअगाडि स्तन छामेर परीक्षण गर्नाले स्तनमा भएको परिवर्तन तथा गिर्खाहरू पत्ता लाग्छ । यसरी परीक्षण गर्दा काखीमुनि तथा स्तनको वरिपरि सम्पूर्ण भाग परीक्षण गर्नुपर्छ ।

आफ्नो स्तन आफैंले परीक्षण गर्नुबाहेक विशेष किसिमको एक्सरे (मेमोग्राफी), स्तनमा अस्वाभाविक परिवर्तन भएको भागका कोषहरूको अध्ययन (एफएनएसी वा बायोप्सी) गर्न सकिन्छ । स्तनक्यान्सरको उपचार अन्य क्यान्सरको उपचारजस्तै बिरामीको अवस्था तथा क्यान्सर फैलिएको आधारमा विभिन उपचारपद्धति (जस्तै– शल्यक्रिया रेडियोथेरापी, केमोथेरापी औषधीहरूको प्रयोग) छनौट गर्न सकिन्छ । स्तनक्यान्सर भएर उपचार गर्नुभन्दा यसलाई रोक्न सक्नु अझ राम्रो हुन्छ । यसका लागि धूम्रपान, मद्यपान तथा बोसोयुक्त खानेकुरा छोड्नु, शिशुलाई दुई वर्षसम्म स्तनपान गराउनु तथा स्तनको सरसफाइमा ध्यान दिनु महत्त्वपूर्ण साबित हुनसक्छ ।

(डा. साह माता पाथीभरा हस्पिटल, चारआली, झापामा कार्यरत छन् ।)

तल दिइएको चित्रमा कतिवटा फरक छन् ? पत्ता लगाऊ

फरकहरू : चन्द्रमा, कलम, किताब, चित्र, चिम, तारा औंला, पर्दा कपालर लुगा ।

पुरानो मुकुन्डो भेटियो

दक्षिण बुल्गेरियाको एउटा चिहानघरबाट २ हजार ४ सय वर्ष पुरानो सुनबाट निर्मित मुकुन्डो उत्खनन गरिएको छ । मुकुन्डो राजधानी सोफियाबाट २ सय ९० किलोमिटर पूर्वमा पर्ने टोपोल्वानबाट निकालिएको थियो । उक्त चिहानमा थ्रासियन वंशका राजालाई समाधिस्थ गरिएको विश्वास छ । उक्त चिहान इसापूर्व चौथो शताब्दीको हुन सक्ने अनुमान गरिएको छ ।

जन्मदिनको शुभकामना

नेन्सी गैरे २०६१ फागुन २४

राजभी श्रेष्ठ २०५९ फागुन २४

दीपक चौधरी २०५८ फागुन २५

सुदिर शर्मा २०६२ फागुन २६

स्तुति गुरुङ २०५७ फागुन २७

स्मिथ ढुंगाना २०६३ फागुन २७

ज्योति शाह २०५७ फागुन २७

स्वयम खत्री २०६० फागुन २८

डेनियल प्रजापति २०५७ फागुन २९

आशुतोष थापा २०५७ फागुन २४

थप दुई नेपाली चरा लोपोन्मुख

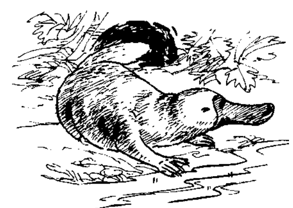
विश्वबाट लोपोन्मुख चराको सूचीमा नेपालमा पाइने दुई प्रजातिका चरा थपिएका छन् । यी दुई प्रजातिका चरामा सेतो गिद्ध र सुन गिद्ध हुन् । यसअघि नेपालमा पाइने ३२ प्रजातिका चरा लोपोन्मुखको सूचीमा थिए ।

बर्ड लाइफको अध्ययनका क्रममा सेतो गिद्ध (इजिप्सियन भल्चर) र सुन गिद्ध (रेडहेडेड भल्चर) को संख्या नेपालमा घटेको पाइएको हो । नेपालमा सेतो गिद्धको संख्या करिब १ हजार र सुन गिद्धको संख्या ५० वटा छ ।

विश्वमा सेतो गिद्धको संख्या ८ हजारदेखि १२ हजार तथा सुन गिद्धको संख्या ३५ हजारदेखि ४२ हजार छ । पन्छी संरक्षण संघका अनुसार सेतो गिद्ध जाडो मौसममा देखा पर्छ । सुन गिद्ध भने मध्यपहाडतिर पाइन्छ । यी गिद्ध २ हजारदेखि ३ हजार मिटरको उचाइमा बस्छन् ।

सेतो गिद्ध पश्चिम अफ्रिका, नाम्बिया, उत्तर भारत, इथियोपिया, ओमन, मोरक्को आदि देशमा पाइन्छ । सुन गिद्ध भने नेपालसहित बंगलादेश, भुटान, भारत, म्यानमार, थाइल्यान्ड, चीन आदि देशमा पाइन्छ । नेपालमा जम्मा ८ सय ६२ प्रजातिका चरा पाइन्छन्, तीमध्ये ६ सय ५० चरा नेपालमा रैथाने हुन् । राष्ट्रिय रूपमा १ सय ३ प्रजातिका चरा संकटमा परेका छन् ।

अनौठो जीव प्लेटिपस



प्लेटिपस अफ्रिकी महादेशमा मात्र पाइने अन्डा पार्ने स्तनधारी जीव हो । प्लेटिपसको वैज्ञानिक नाम Ornithorlynchus anaticus हो । प्लेटिपसको थुतुनो हांसको जस्तो हुन्छ, यसको हात र खुट्टाको पन्जामा हाँसको खुट्टामा भएको जस्तै जालो हुन्छ । करिब २० सेन्टिमिटर जति लामो प्लेटिपसको पुच्छर डुङ्गा खियाउने चप्पुजस्तै हुन्छ । यो जीव पानीमा पनि तैरिन सक्छ । एउटा वयस्क प्लेटिपसको लम्बाइ करिब ६० सेन्टिमिटरजति तथा तौल करिब ३ किलोग्राम जति हुन्छ ।

प्लेटिपस अत्यन्त लजालु जीव हो । प्रजननको समयमा मात्र समूहमा बस्ने यो जीव दैनिक करिब १३-१४ घण्टासम्म खानाको खोजीमा यताउता चहार्छ । प्लेटिपसको प्रिय भोजनमा गँड्यौला, कीराफट्यांग्रा, शंखेकीरा, चेपागाँडालगायत विभिन्न कीराका लार्भाहरू हुन् ।

प्रजननको समयमा पोथी प्लेटिपसले जमिनमा खाल्टो खनेर अन्डा पार्छे । पोथी प्लेटिपसले एकपटकमा तीनवटासम्म अन्डा पार्छे र अन्डालाई कुखुराले ओथारो बसेजस्तै गरी छोपेर राख्छे । अन्डाबाट १०-१२ दिनभित्रै बच्चाहरू निस्कन्छन् । कोरलिँदा बच्चाहरूको छालामा रौं हुँदैन । उनीहरू देख्न र सुन्न पनि सक्दैनन् । जन्मिएको ६ हप्ताभित्रै यिनीहरूको छालामा रौं उम्रन थाल्छ र आँखा पनि उघ्रन्छन् । प्लेटिपसका बच्चाहरू आमाको दूध खाएरै हुर्कन्छन् । एउटा स्वस्थ प्लेटिपस करिब १५ वर्षसम्म बाँच्न सक्छ ।

अनौठो र दुर्लभ जीव प्लेटिपसलाई अफ्रिकामा संरक्षित जीवको सूचीमा राखिएको छ ।

–राजेशमान के.सी.

जन्मदिनको शुभकामना

कुपन

नाम :...

जन्म मिति :...

स्कुल :...

ठेगाना : ....

तस्बिर अनिवार्य

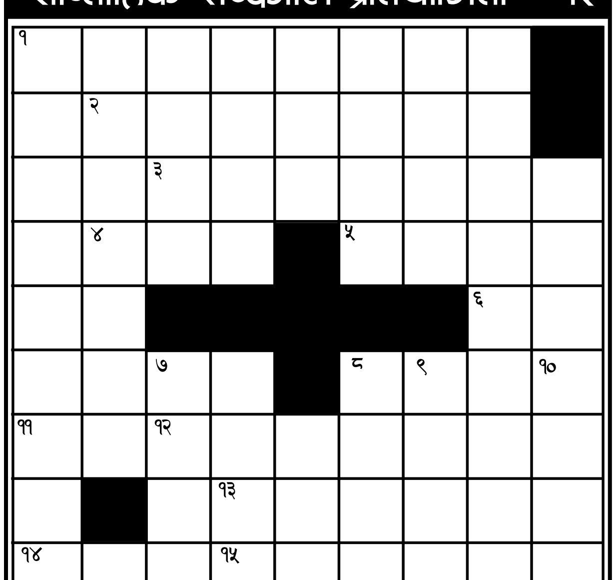
तस्बिर र विवरण दुई साताअगाडि आइपुग्नुपर्नेछ ।

एड्सको मुख्य कारण

दक्षिण एसियाली क्षेत्रमा महिला बेचबिखनका कारण एचआईभी/एड्स फैलिएको अमरिकी अनुसन्धाकर्ताहरूले बताएका छन् । हार्वर्ड विश्वविद्यालयअन्तर्गत स्कुल अफ पब्लिक हेल्थका ती अनुसन्धानकर्ताहरूले दक्षिण एसियाली राष्ट्रहरूले सामना गर्नुपरेको एड्सको चुनौतीसँग महिला बेचबिखन गाँसिएको कुरा बताएका छन् ।

दक्षिण एसियालाई विश्वमै सबैभन्दा बढी एड्सरोगी भएको क्षेत्र मानिन्छ । भारतमा मात्र २५ लाख मानिसमा उक्त रोगको संक्रमण रहेको अनुमान छ । नेपालमा एड्सरोगीको संख्या त्यति धेरै नभए पनि प्रतिवर्ष हजारौं महिला तथा बालिका भारतीय उपमहाद्वीपमा सञ्चालित यौन उद्योगमा बेचिन्छन् । अधबैंसे महिलाको तुलनामा बालिकामा एड्सका जीवाणु सर्ने सम्भावना चार गुणा बढी हुने गरेको पाइन्छ ।

साप्ताहिक शब्दजाल प्रतियोगिता - १२



प्रतियोगीको नाम :

ठेगाना :

ठाडो

१ चलचित्र निर्देशक (३,३)

२ रंगकर्मी (३,३)

६ संगीतकार (४)

७ पोखरा र काठमाडौं एक साथ (२,२)

८ मिस टिन भएको शहर (३)

९ आईपीएलको एक टिम (३)

१० मन्त्रका एक सदस्य (२,२)

११ नेपाली बहुल भारतीय राज्य (३)

तेर्सो

१ मध्यपृष्ठमा (४,४)

२ आमा बन्न हतार छैन (४,३)

३ भारतीय क्रिकेट कप्तान (३,२,२)

४ आरशालाको आयोजन (३)

५ नारी दिवसमा दुई मिटरको (४)

६ .... बन्न हतार छैन (२)

७ एक राशि (३)

१२ एक स्तम्भ (३)

१३ मिसटिन काठमाडौंमा फस्ट रनरअप (२,२)

१४ चलचित्र फैसलाका निर्देशक (३)

१५ एक चलचित्र (३,३)

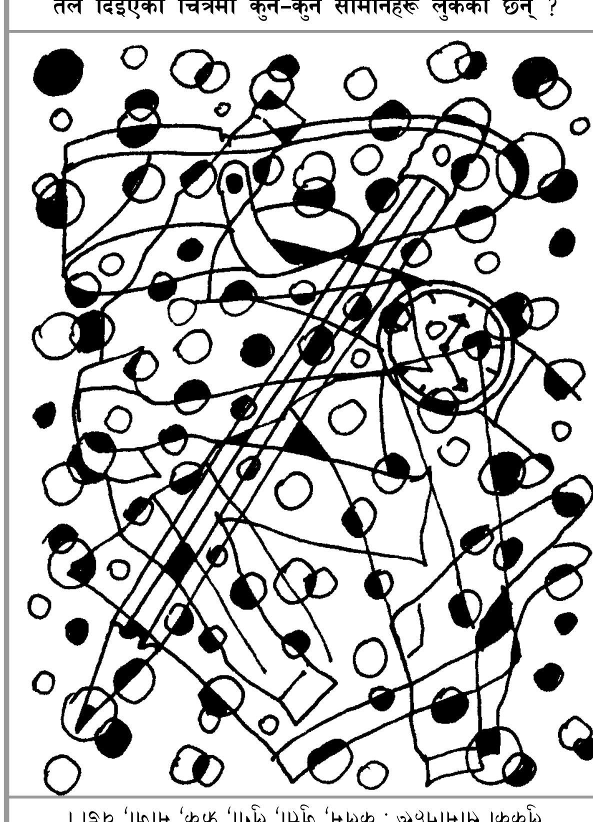
नियमहरू :

१. यो प्रतियोगिता सबैका लागि खुला छ ।
२. यो शब्दजाल साप्ताहिकको पछिल्लो अंकमा आधारित छ ।
३. प्रतियोगीले आफ्नो नाम र ठेगाना स्पष्ट उल्लेख गरी पठाउनुपर्नेछ ।
४. पुरस्कृत हुनेलाई रु. २ सय रुपैयाँ पुरस्कार दिइनेछ ।
५. कुनै पनि विवादमा सम्पादकको निर्णय अन्तिम मानिनेछ ।

साप्ताहिक शब्दजाल प्रतियोगिता नं. ४ को विजेता

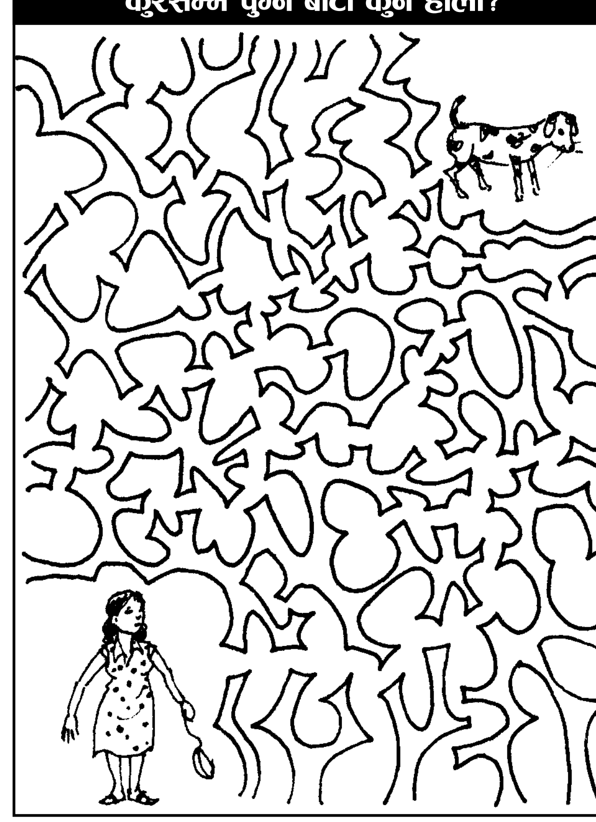
अमृतनारायण श्रेष्ठ, गैंडाकोट, नवलपरासी

तल दिइएको चित्रमा कुन-कुन सामानहरू लुकेका छन् ?



लुकेका सामानहरू : कलम, जुत्ता, लुगा, फ्रक, मोजा, घडी ।

तल दिइएको चित्रमा एउटी बालिका कुरसम्म पुग्ने बाटो कुन होला?



अल्लारे प्रेमबाट यसरी बचौं

अल्लारे बैंस हरेकले पार गर्नैपर्छ। यो उमेरका केटाकेटी बगेको पानीझैं हुन्छन्। राम्रो र सही बाटो भेटेको खण्डमा उनीहरूले नदीको रूप धारण गर्न सक्छन् भने गलत बाटोतिर लागे केवल एउटा नालामा परिणत भएर रहन्छन्। यो बगेको पानीलाई ठीक बाटो देखाउन र लक्ष्यसम्म पुऱ्याउन त्यसबेला मात्र सम्भव हुन्छ जब बाल्यावस्थादेखि नै उनीहरूको मनमा लक्ष्य निर्धारित गराइन्छ। प्रेमको अन्धो बाटो र गल्लीबाट उनीहरूलाई टाढा राख्न उनीहरूमा विवेक उत्पन्न गराउनु आवश्यक छ। जुन आमाबाबुको मार्गदर्शनबाट मात्र सम्भव हुन्छ।

टिन एज लब अर्थात् अल्लारे बेलाको प्रेम, जीवनको एउटा त्यस्तो मोड एवं समय हो जहाँ केवल कल्पनाहरूको गहिरो उडान हुन्छ, इच्छा र उमंगहरूको रंगीन संसार हुन्छ जसमा न समाजको चिन्ता हुन्छ न त जमानाको कुनै वास्ता। अल्लारे उमेरमा गरिएको प्रेमले प्रायः सुखभन्दा बढी दुःख, पीडा एवं पश्चाताप मात्र दिएको पाइन्छ। यो समयमा गरिएको प्रेम तथा त्यसबाट प्राप्त हुने दुःख, पीडा एवं पश्चाताप प्रायः किशोरीहरूले नै भोगेका हुन्छन्।

वास्तविक रूपमा हेर्ने हो भने यो उमेर त्यस्तो कोमल क्षण हो जसमा कुनै पनि किशोरको सहानुभूति र प्रशंसाको दुई-चार शब्दलाई नै किशोरीहरू प्रेमको रूप मान्छन्। त्यस्तो अवस्थामा ती किशोरीलाई सम्झाउने व्यक्ति नै उसको शत्रु बन्न पुग्छ। त्यो चाहे उसलाई सानैदेखि हुर्काउने, बढाउने आमाबाबु नै किन नहुन्? त्यस्ता किशोरीहरू आफ्नो प्रेमीबाट धोका पाए आफ्नो मानसिक सन्तुलन गुमाएर आत्महत्या गर्नसमेत पछि पर्दैनन्।

अल्लारे उमेरको अन्धो प्रेम

यो उमेरमा के सही के गलत छुट्याउने क्षमता विकसित भैनसकेका कारण धेरै घटना घट्छन्। १५ वर्षीया शिल्पा दस कक्षामा पढ्दा पढ्दै एउटा किशोरको प्रेमजालमा फस्न पुगिन्। त्यो किशोर अरू कोही नभएर बिहान-बेलुका उनलाई स्कुल ल्याउने-लाने बसको कन्डक्टर थियो। प्रेममा अन्धो बनेकी शिल्पा रात-दिन उसको कल्पनामा डुब्न र ऊसँग आफ्नो भावी जीवनको सपना सजाउन थालिन्। जब यो प्रेमका बारेमा उनका आमाबाबुले थाहा पाए, उनीहरू छाँगाबाट खसेझैं भए। आमाले उनलाई धेरै सम्झाउन खोजिन् तर शिल्पाले केही सुन्न नचाहेको देखेर उनका क्रोधित बुबाले उनलाई कतै आउन-जान दिएनन् तर नतिजा शिल्पाले आत्महत्या गर्ने प्रयास गरिन्, उनी समयमै उपचार पाएर बाँच्न त सफल भइन् तर उता कन्डक्टर यो कुरा थाहा पाउनासाथ पुलिस र शिल्पाको आमाबुबाको डरले फरार भयो।

उमेरको कोमल क्षण

यो उमेरमा किन यस्तो हुन्छ ? यो प्रश्नको उत्तर विज्ञानको भाषाअनुसार दिने हो भने त्यसको कारण हार्मोन मानिन्छ। वास्तवमा हार्मोनमा परिवर्तन आउने भएका कारण विपरीत लिंगप्रति आकर्षण हुन थाल्छ। किशोरवयका केटाकेटीहरू यही आकर्षणलाई प्रेम सम्झन्छन् तर यो समयको प्रेमको न त कुनै गहिराइ हुन्छ न कुनै परिपक्वता नै। शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तनका कारण यो उमेरमा जोस र उमंग बढी हुन्छ। त्यसैले किशोर-किशोरीहरू छिट्टै आफ्नो इच्छा, उमंग र सपना साकार गर्नतिर लाग्छन्। आधुनिकतासँगै परिवर्तित सामाजिक संस्कृतिले त्यस्तो पुस्ता जन्माउन थालेको छ जसमा सबै मूल्य, मर्यादा एवं सीमारेखालाई नाघेर चाँडै जीवनको मज्जा लिने सोच मात्र हुन्छ।

टेलिभिजन, चलचित्र, इन्टरनेट अश्लील गीत-संगीत तथा पोर्नोग्राफिक साहित्यले यो उमेरका युवाहरूलाई अझ भड्काइरहेको छ। आज गर्लफ्रेन्ड वा ब्वायफ्रेन्ड बनाउनु स्टेट्स सिम्बल भैसकेको छ। यी सबैबाट प्रभावित किशोर-किशोरीहरू जानी नजानी प्रेमको जालमा पर्छन् र आफ्नो क्यारियर बिगार्ने मात्र नभएर जीवनमै अँध्यारो निम्त्याउँछन्।

के गर्ने ?

किशोरावस्थाको प्रेम कुनै नयाँ कुरा होइन। स्वाभाविक रूपमा यो एउटा सामान्य प्रक्रिया हो। आमाबाबुले आफ्ना छोराछोरीसँग साथीजस्तो व्यवहार गर्नुका साथै समझदारीका साथ काम गरे उनीहरूलाई राम्रो र ठीक बाटो देखाउन सक्छन्। उनीहरूमा आदर्श एवं सकारात्मक सोच विकसित गर्न सकिन्छ।

• बालबालिका धेरै भावुक एवं संवेदनशील हुन्छन्। त्यसैले उनीहरूको भावना बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्छ। उनीहरूलाई गाली वा कुटपिट गर्नुभन्दा यस्तो प्रेम न आफ्नो क्यारियर हो न त जीवनको लक्ष्य नै भन्ने कुरा सम्झाउनुपर्छ। यस्तो प्रेम एउटा आकर्षण हो जुन समयसँगै अन्त्य हुँदै जान्छ।

• आफ्नो व्यस्तताबाट समय निकालेर आफ्ना बालबालिकाको बानी-व्यवहार एवं गतिविधिहरूतिर ध्यान दिनु आवश्यक छ। पढाइमा मन नलाग्नु, एकोहोरो टोलाइरहनु, एकान्तप्रिय बन्नु, सिंगारिरनु, आवश्यकताभन्दा बढी खुसी हुनुजस्ता लक्षण टिन एज लभका संकेत हुन्। यदि यस्ता लक्षण किशोर-किशोरीमा देखिए उनीहरूसँग साथीजस्तै व्यवहार गरेर उनीहरूलाई सम्झाई-बुझाई त्यता लाग्नबाट रोक्नुपर्छ।

• अत्यधिक छुट वा अत्यधिक अंकुश दुवै खतरनाक हुन्छन्। बालबालिकामा नैतिक मूल्यहरूको बोध एवं सच्चरित्रताको अनुभव गराउनुपर्छ। उनीहरूलाई क्यारियर र जीवनको महत्त्व अर्थाइदिनुपर्छ।

किशोर-किशोरीहरूलाई उनीहरूका आमाबुबाले नै बढी बुझ्छन्। यदि ठीक समयमा धैर्यतापूर्वक काम गर्ने हो भने टिन एजर्सहरूलाई अन्धो प्रेमको बाटोमा भट्कनबाट बचाउन सकिन्छ। यसमा अभिभावकहरूको सतर्कता नै सर्वोपरि हुन्छ।

– अरुणा भट्टराई

बन्नुहोस् एक-अर्काको पूरक

यो धर्तीमा कुनै पनि दुईजना व्यक्ति एकसमान हुँदैनन्। रगतको साइनोदेखि लिएर जुम्ल्याहाहरूमा समेत कुनै न कुनै भिन्नता हुन्छ। यस्तो अवस्थामा पति-पत्नी, जो फरक-फरक पारिवारिक वातावरण एवं संस्कारमा हुर्किएका हुन्छन्, बीच परस्पर वैचारिक एवं स्वभावगत भिन्नता हुनु कुनै आश्चर्य होइन। कैयन् तथ्यांकअनुसार आफ्ना रुचि एवं स्वभावका मामिलामा एक-अर्काबाट अलग दम्पती नै आफ्नो वैवाहिक जीवनमा सुखी र सफल पाइन्छन्।

म्यारिज काउन्सिलर तथा म्यारिज थेरोपिस्टहरूका अनुसार पति-पत्नी चाहे जुनसुकै धरातलबाट आएका किन नहुन्, तिनमा वैचारिक एवं स्वभावगत भिन्नता जति नै विद्यमान किन नहोस्, यदि उनीहरूमा एक-अर्काको पूरक बन्ने गुण छ भने तिनको दाम्पत्य जीवनमा व्यवधान आउने सम्भावना शून्य बराबर रहन्छ। एक-अर्काको पूरक बन्ने गुणका कारण पति-पत्नीले एक-अर्काको कमजोरीलाई कुशलतापूर्वक हटाउन सक्छन्। यदि पति-पत्नीले एक-अर्काको स्वभावगत भिन्नता, कमी-कमजोरीलाई स्वीकार गर्न सके त्यो एक-अर्काको व्यक्तित्व विकासमा सहायकसिद्ध हुन सक्छ।

यदि आफ्ना साथीको विशेषताका सम्बन्धमा बुझिन्छ भने स्वयं आफ्नो कमीकमजोरीलाई सच्याउने, हटाउने प्रयासमा लाग्न सकिन्छ। यसप्रकारको प्रयास आत्मविकासमा पनि सहायक हुन्छ। पति-पत्नीका स्वभावगत भिन्नताले तिनका सन्तानको व्यक्तित्व विकासमा पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्छ। त्यो उनीहरूलाई बहुआयामी एवं प्रतिभाशाली बनाउन सहयोग गर्ने खालको हुन्छ। यदि पत्नीलाई संगीत र साहित्यमा रुचि छ तर पति खेल र राजनीति रुचाउँछन् भने यी दुवैले अर्काको ज्ञान र मनोरञ्जनमा समेत टेवा पुऱ्याउन सक्छन्।

यदि पत्नी सरसफाइ गर्न रुचाउने भए पतिमा त्यसको प्रभाव ढिलो-चाँडो परेरै छाड्छ। यदि पति खर्चालु भए पत्नी कन्जुस हुनु लाभदायक हुन्छ। कमसेकम गृहस्थी चलाउन बजेट अभाव हुने सम्भावना कम हुन्छ। यदि पत्नी आफैमा सीमित रहने खालकी छिन् भने पतिले उनलाई व्यावहारिक एवं सामाजिक बनाउने प्रयत्न गर्नुपर्छ। यदि पति आत्मकेन्द्रित छन् भने पत्नीले आफ्नो पारिवारिक एवं सामाजिक सम्बन्धलाई सुदृढ र सुमधुर बनाउने मामिलामा योगदान पुऱ्याउनुपर्ने हुन्छ। केही कमीकमजोरी रहे पनि आफ्नो सामाजिक जिम्मेवारीलाई मिलेर राम्रोसँग निर्वाह गर्न सकिन्छ।

स्वभावगत भिन्नता हुने भएकाले मतभेदको परिस्थिति जन्मनु पनि स्वाभाविक हो। परन्तु ती मतभेदलाई समझदारीपूर्वक सुल्झाएर अघि बढ्नु बुद्धिमानी हुन्छ।

• कोही पनि पूर्ण हुँदैनन् र कुनै पनि विवाह आदर्श हुँदैन, यो सत्यलाई स्वीकार गर्नु आवश्यक छ।

• एक-अर्काको कमीकमजोरीलाई इमान्दारीपूर्वक बुझ्ने र इमान्दारीपूर्वक त्यसलाई सच्याउन एक-अर्कालाई सहयोग गर्नु आवश्यक छ।

• जीवनसाथीले आफ्नो कमी-कमजोरीलाई बुझेर पनि सुधार्ने प्रयास गर्दैनन् भने त्यसलाई धैर्यतापूर्वक स्वीकार गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ।

• एक-अर्काको कमीकमजोरीको मात्रै विश्लेषण गर्नु राम्रो होइन। राम्रा पक्ष र गुणका बारेमा प्रशंसा गर्नु आवश्यक छ।

• आपसी मतभेदलाई समझदारीपूर्वक खुलेर सुल्झाउने प्रयत्न गर्ने न कि आफैमा सीमित राख्ने।

• परस्पर सम्मान एवं भावनात्मक लगाव कायम राख्नु बुद्धिमानी हुन्छ।

• समानताको गुणमाथि ध्यान दिने न कि बेमेलमा। दम्पतीबीच जीवनका आदर्श एवं मान्यतामा समानता छ भने जीवनशैली, पहिरन तथा रुचिका सम्बन्धमा असमानता रहे पनि तिनलाई प्राथमिकता दिइरहनु उचित हुँदैन। एक-अर्काको कमी-कमजोरीलाई लिएर जीवन बाँच्न सकिँदैन, तिनलाई अभावका रूपमा नलिई सामञ्जस्य एवं सन्तुलित गर्ने प्रयासमा परस्पर सहयोग, सद्भाव र समझदारी अँगाल्नु नै उचित हुन्छ।

– रोजिन शाक्य

शून्यतामा साफ फुटबलको तयारी

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं- श्रीलंका र माल्दिभ्सले संयुक्त रूपमा आयोजना गर्ने पाँचौं साफ च्याम्पियनसिप फुटबल प्रतियोगितामा नेपाल समूह 'ए' मा परेको छ। गत साता आयोजक समितिले घोषणा गरेको खेल तालिकाअनुसार नेपाल ग्रुप अफ डेथमा छ। यो समूहमा नेपाललगायत भारत, पाकिस्तान र आयोजक माल्दिभ्स छन्।

आगामी जेठमा आयोजना हुने यो प्रतियोगितामा नेपालले आफ्नो पहिलो खेल भारतविरुद्ध जेठ २१ मा खेल्नेछ भने सह-आयोजक माल्दिभ्सविरुद्ध जेठ २३ गते र पाकिस्तानविरुद्ध जेठ २५ गर्ने प्रतिस्पर्धा गर्नेछ। प्रतियोगिताको समूह 'बी' का खेलहरू श्रीलंकाको राजधानी कोलम्बोमा हुनेछन्। यो समूहमा अर्को आयोजक श्रीलंकासहित बंगलादेश, अफगानिस्तान र भुटान छन्।

नयाँ खेलतालिका घोषणा गरेर आयोजना हुन लागेको प्रतियोगितामा आ-आफ्नो समूहमा शीर्ष दुई स्थान हासिल गर्ने टिम सेमिफाइनलमा प्रवेश गर्नेछन्। समूह 'ए' विजेता र समूह 'बी' उपविजेताबीचको पहिलो सेमिफाइनल मालेमा हुनेछ। समूह 'बी' विजेता र समूह 'ए' उपविजेताबीचको दोस्रो सेमिफाइनल कोलम्बोमा हुनेछ। प्रतियोगिताको फाइनल कोलम्बोको सुगतदासा रंगशालामा जेठ ३२ गते हुने कार्यक्रम छ।

खेल तालिका

जेठ २१-	नेपालविरुद्ध भारत, माल्दिभ्सविरुद्ध पाकिस्तान
जेठ २२-	बंगलादेशविरुद्ध भुटान, श्रीलंकाविरुद्ध अफगानिस्तान
जेठ २३-	पाकिस्तानविरुद्ध भारत, माल्दिभ्सविरुद्ध नेपाल
जेठ २४-	अफगानिस्तानविरुद्ध बंगलादेश, श्रीलंकाविरुद्ध भुटान
जेठ २५-	पाकिस्तानविरुद्ध नेपाल, माल्दिभ्सविरुद्ध भारत
जेठ २६-	अफगानिस्ताविरुद्ध भुटान, श्रीलंकाविरुद्ध बंगलादेश
जेठ २९-	सेमिफाइनल
जेठ ३२-	फाइनल

साफ फुटबल च्याम्पियनसिप दक्षिण एसियाको सर्वाधिक प्रतिष्ठित फुटबल प्रतियोगिता हो। यो प्रतियोगितालाई यहाँका फुटबल पण्डितहरूले यो क्षेत्रको विश्वकप भनेर व्याख्या गर्ने गरेका छन्। यो प्रतियोगिताको इतिहास भने खासै लामो छैन। सन् १९९७ मा काठमाडौंमा पहिलो साफ च्याम्पियनसिपसँगै प्रारम्भ भएको यो प्रतियोगिताको दोस्रो संस्करण भारतको गोवामा सन् १९९९ मा सम्पन्न भएको थियो। यसैगरी बंगलादेशको ढाकाले २००३ मा र पाकिस्तानको कराँचीले सन् २००६ मा यो प्रतियोगिता आयोजना गरेका थिए।

सिंगापुरस्थित वर्ल्ड स्पोर्ट्स ग्रुपले आयोजनाको जिम्मा लिएको यो प्रतियोगिता यो क्षेत्रकै सर्वाधिक पुरस्कार धनराशि रहेको फुटबल प्रतियोगिता पनि हो। प्रतियोगितामा विजेताले ५० हजार अमेरिकी डलर जित्नेछ भने उपविजेताले २५ हजार डलर पाउनेछ। यसैगरी सेमिफाइनलमा पुग्ने दुवै टिमले सान्त्वना पुरस्कारबापत १०-१० हजार डलर हात पार्नेछन्।

साफ च्याम्पियनसिप फुटबलमा नेपालले खासै सन्तोषजनक प्रदर्शन गर्न सकेको छैन। साग च्याम्पियनसिपमा फुटबलमार्फत पाएको दुई स्वर्णको छविलाई नेपालले साफ फुटबल च्याम्पियनसिपमा दोहोऱ्याउन सकेको छैन। नेपाल पहिलो संस्करणको प्रतियोगितामा पहिलो चरणबाटै बाहिरिएको थियो। यसैगरी दोस्रो संस्करणमा नेपालले आफूलाई सेमिफाइनलसम्म पुऱ्याएको थियो। त्यसपछि ढाका र कराँचीमा भएका दुवै प्रतियोगितामा नेपाल पहिलो चरणबाटै बाहिरियो।

विगतमा नेपाली फुटबलको स्तर राम्रो रहँदा पनि नेपालले यो प्रतियोगितामा सन्तोषजनक प्रदर्शन गर्न सकेको थिएन। नेपाली फुटबलको स्तर आन्तरिक रूपमै खस्किएको वर्तमान अवस्थामा विगतको भन्दा राम्रो प्रदर्शन हुन्छ भन्ने आशा कमैले गरेका छन्। अखिल नेपाल फुटबल संघ तथा विभिन्न क्लबहरूबीचको विवाद साम्य हुन सकेको छैन। दुवै पक्ष आ-आफ्नो कुरामा अडिग भएपछि लिग फुटबल प्रतियोगिता आयोजना हुन सकेको छैन। कुनै पनि देशको फुटबलको मेरुदण्डका रूपमा रहने लिग फुटबल प्रतियोगिता आयोजना हुन नसक्दा एकातर्फ खेलाडीहरू निराश छन् भने अर्कातर्फ खेलाडीहरूले आफ्नो क्षमता विकास गर्न पाएका छैनन्। एन्फाका उपाध्यक्ष एवं प्रवक्ता ललितकृष्ण श्रेष्ठ भन्छन्- 'लिग फुटबल प्रतियोगिताको आयोजना हुन नसकेकै कारण हामीले यो प्रतियोगितामा विगतको भन्दा उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्न कठिन देखिन्छ। लिग फुटबल प्रतियोगिता आयोजना भएको भए खेलाडीहरू फर्ममा हुन्थे भने केही नयाँ अनुहार पनि देखा पर्न सक्थे र उसलाई एक्सपोज पनि गर्न सकिन्थ्यो।

एन्फाले साफ फुटबल च्याम्पियनसिपभन्दा अघि सहभागिता गर्ने एएफसी फुटबल प्रतियोगिताका लागि यही फागुनको तेस्रो सातादेखि खेलाडी छनौट गर्ने भएको छ। एन्फाले यसका लागि नेपाली फुटबलका मुख्य प्रशिक्षक श्याम थापालाई जिम्मेवारी दिएको छ, जसको निरीक्षण भीम थापाले गर्नेछन् भने उपेन्द्रमान सिंह र बालगोपाल महर्जन सहयोगीका रूपमा रहनेछन्। एन्फाका अनुसार सम्भवतः एएफसी च्यालेन्ज प्रतियोगितामा छनौट भै उक्त प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडीहरूले नै साफ च्याम्पियनसिपमा पनि सहभागिता गर्नेछन्।

भारतलाई उपाधि, नेपाल प्लेट उपविजेता

दक्षिण एसियाली राष्ट्रले सानदार प्रदर्शन गरेको यु-१९ विश्वकप क्रिकेट प्रतियोगिताको उपाधि भारतले जितेको छ। दुई साता लामो यो प्रतियोगिताको फाइनलमा भारतले विश्व क्रिकेटको सबैभन्दा अभागी तथा उपाधि जित्न नजान्ने टिमका रूपमा परिचित दक्षिण अफ्रिकालाई पराजित गरेको थियो। प्रतियोगितामा सानदार प्रदर्शन गरेका भारतीय युवा ब्याट्सम्यानहरू मलेसियाको किनारा ओभल रंगशालामा भएको फाइनल खेलमा असफल भएपछि दक्षिण अफ्रिकाले उपाधि हात पार्ने सम्भावना देखिएको थियो। उक्त खेलमा भारतले ४४ दशमलव ५ ओभरमा सम्पूर्ण विकेट गुमाउँदै १ सय ५९ रनको योगफल खडा गरेको थियो।

ब्याट्सम्यानले कमजोर प्रदर्शन गरे पनि भारतीय बलरले अन्ततः उपाधि जिताइछाडे। फाइनलमा स्ट्राइक बलर अमित अग्रवालले पाँच ओभरमा ७ रन खर्चंदै दुई विकेट लिएपछि भारतले उपाधि जितेको हो। वर्षाले प्रभावित खेलमा दक्षिण अफ्रिकाले २५ ओभरमा १ सय १६ रनको लक्ष्य पाए पनि आठ विकेटको क्षतिमा १ सय ३ रन जोड्यो। अग्रवाल फाइनल खेलका म्यान अफ द म्याच घोषित भए भने न्युजिल्यान्डका बलर टिम साउदी म्यान अफ द सिरिज घोषित भए।

नेपाली खेलाडीको उत्कृष्ट प्रदर्शन

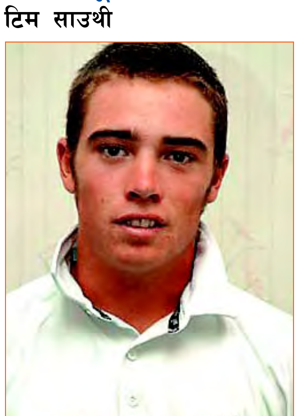
नेपालका पारस खड्काले प्रतियोगिताभरि सानदार प्रदर्शन गरे। उनले ४७ दशमलव ३ ओभर बलिङ गर्दै १ सय ६२ रन खर्च गरेर १२ विकेट लिए। यसै गरी अमृत भट्टराईले ४४ ओभर बलिङ गर्दै १ सय ५२ रन खर्च गरेर ११ तथा राज श्रेष्ठले ४१ दशमलव २ ओभर बलिङ गर्दै १ सय ४८ रन खर्च गरेर १० विकेट लिए।

श्रीलंकासँगको पहिलो खेलमा १० ओभरमा ४२ रन खर्च गरेर भट्टराईले ४ विकेट लिएका थिए। जुन नेपाली खेलाडीले प्रतियोगितामा गरेको उत्कृष्ट प्रदर्शन हो। ब्याटिङतर्फ प्रारम्भिक ब्याट्सम्यान महेश क्षेत्रीले सर्वाधिक १ सय ६७ रन जोडे। प्रतियोगितामा नेपालले खासै केही नपाए पनि केही गुमाएन पनि। तथापि नेपालको बलिङ आक्रमण सफल भएको कुरामा दुईमत हुन सक्दैन।

–मनोज घिमिरे

महत्वपूर्ण खेलाडी

टिम साउथी



म्यान अफ द सिरिज घोषित न्युजिल्यान्डका टिम साउथीले कुल १७ विकेट लिए। यस क्रममा उनले ४९ दशमलव ४ ओभर बलिङ गर्दै १ सय ५८ रन खर्च गरे। उनकै सानदार बलिङका कारण पहिलो चरणमा मलेसिया र जिम्बाबे निरीह सावित भए भने पाकिस्तान पनि कम योगफलमा समेटिएको थियो। भारतसँगको खेलमा उनले ४ विकेट लिदै सनसनीपूर्ण प्रदर्शन गरे पनि उनको प्रदर्शनले मात्र भारतलाई रोक्न सकेन।

डारेन पार्नेल

दक्षिण अफ्रिकी बायाँ हाते बलर पार्नेलले यो प्रतियोगितामा १८ विकेट लिए। ९० को दशकको अन्त्यमा हेन्से क्रोन्यको फ्यान बनेका यी अलराउन्डर छैटो चरणमा ब्याटिङ गर्छन्। विस्फोटक ब्याटिङ, सानदार बलिङ, उत्कृष्ट कप्तानीका कारण उनलाई दक्षिण अफ्रिकी क्रिकेटमा क्रोन्यको उत्तराधिकारीका रूपमा हेरिन्छ। बंगलादेशसँग पाँच ओभरमा ८ रन खर्चंदै ६ विकेट लिएका पार्नेलले त्यत्तिकै सानदार ब्याटिङ पनि गरेका थिए। भारतसँगको फाइनलमा आकर्षक बलिङ गरेका पार्नेलले ब्याटिङमा पनि लामो समय टिकेर आफ्नो टिमलाई जितको नजिक पुऱ्याए पनि अन्य कुनै खेलाडीको साथ पाउन सकेनन्।

एसएस पाथीराना

सनथ जुयसूर्याका फ्यान श्रीलंकाका पाथीरानाले प्रतियोगितामा १० विकेट लिए। प्रतियोगिताभर उनले २ सय ३१ रन जोडे। न्युजील्यान्डसँगको खेलमा अविजित ९७ रन जोडे पनि उनले आफ्नो टिमलाई विजय भने दिलाउन सकेनन्। पाथीरानालाई अहिले पनि जयसूर्याभन्दै विश्व क्रिकेटको महान् अलराउन्डर हुने क्षमता भएको खेलाडीको सूचीमा समावेश गर्न थालिएको छ।

टी श्रीवास्तव

भारतका बलर टी श्रीवास्तव प्रतियोगितामा सबैभन्दा भरपर्दा ब्याट्सम्यानका रूपमा देखा परे। परिस्थितिअनुसार ब्याटिङ गर्ने क्षमता भएका यी ब्याट्सम्यानले २ सय ६२ रन जोडे। फाइनल खेलमा यिनको ब्याटिङ महत्त्वपूर्ण बन्यो भने यसअघिको न्युजिल्यान्डसँगको खेलमा पनि उनी मध्यक्रममा जमेका थिए। लामो इनिङ खेल्न माहिर श्रीवास्तव पार्ट टाइम बलरका रूपमा समेत सफल देखिए। भारतीय टिमका अन्य दुई ब्याट्सम्यान विराट कोहली र एस.पी. गोस्वामीको साथ पाएका श्रीवात्सव प्रतियोगिताभरि छाइरहे। श्रीवास्तवसँग भारतीय टिमका कप्तान कोहलीले पनि त्यत्तिकै आक्रामक ब्याटिङ गरे। उनले वेस्टइन्डिजसँगको पहिलो चरणको खेलमा ७४ बलमा सतक पुरा गरेका थिए।

सिलगयान्ड इन्गरवेल्ट

प्रतियोगिताभरि दक्षिण अफ्रिकी फिल्डिङ चर्चाको विषय बन्यो। जसमा इन्गरवेल्ट एउटा औंनो प्रतिभाशाली खेलाडी देखिए। कभरमा फल्डिङ गर्ने यिनै फिल्डरका कारण दक्षिण अफ्रिकाले कुनै पनि प्रतिद्वन्द्वी ब्याट्सम्यानलाई खुलेर खेल्न दिएन। नयाँ जोन्टी रोड्स नाम पाएका यी खेलाडीकै कारण दक्षिण अफ्रिकाले फाइनलमा तीन विकेट पाएको थियो। क्रिकेट विश्लेषकहरूका अनुसार यिनकै कारण प्रत्येक इनिङमा प्रतिद्वन्द्वीको ४० रन घट्ने गरेको थियो।

नेपाल उपाधि रक्षा गर्न असफल

मलेसियामा सम्पन्न १९ वर्षमुनिको विश्वकप क्रिकेट प्रतियोगितामा नेपाल प्लेट च्याम्पियनको उपाधि रक्षा गर्न असमर्थ भएको छ। प्लेट च्याम्पियनसिपको फाइनलमा वेस्टइन्डिजविरुद्ध उत्रिएको नेपाल ७ विकेटले पराजित भएको थियो।

वेस्टइन्डिजविरुद्ध पहिलो पटक आमने-सामने भएको नेपालले फाइनलमा पहिले ब्याटिङ गर्न उत्रिएर गल्ती गरेको थियो, जसका कारण नेपालले २५ दशमलव ३ ओभरमा सबै विकेट गुमाएर ७४ रन मात्र बनाउन सकेको थियो। प्रतियोगिताको अघिल्लो दिन वर्षा भएपछि ओसिलो भएको मैदानमा खेल्न उत्रिएको नेपालले टस जितेर पनि पहिलो ब्याटिङ रोजेको थियो। यो नै नेपालले गरेको ठूलो गल्ती थियो। किनकि आयोजक समितिले मैदान ओसिलो र सम्भावित वर्षाका कारण खेललाई २७ ओभरमा झारेका थिए, जसको फाइदा उठाउँदै वेस्टइन्डिजका खेलाडीहरूले १४ दशमलव २ ओभरमा ३ विकेटको क्षतिमा विजय हात पारेका थिए।

यो विश्वकप क्रिकेट प्रतियोगितामा नेपालले आफ्नो उपाधिको रक्षा गर्न नसक्नु र आफ्नो पछिल्लो प्रदर्शनमा सुधार गर्न नसक्नुको मुख्य कारण फितलो ब्याटिङ नै रह्यो। उपाधिका लागि भएको खेलमा नेपालका कप्तान पारस खड्काले २३ बलमा केवल १२ रनको योगदान दिए। उक्त प्रतिस्पर्धामा नेपालका तर्फबाट सर्वाधिक १७ रन सागर खड्काले ५५ बलको सामना गरेर बनाएका थिए। ओपनिङ ब्याट्सम्यानका रूपमा आएका विकेट किपर महेश क्षेत्री तथा रोम श्रेष्ठ शून्यमै पेभिलियन फर्किएका थिए। यसैगरी बाँकी सबै खेलाडीले दोहोरो अंक नबनाई पेभिलियन फर्किए।

नेपालको अदूरदर्शी निर्णय तथा फितलो ब्याटिङको फाइदा वेस्टइन्डिजका जेओ डावेसले लिए। फाइनलमा नेपालको ब्याटिङ पक्षलाई ध्वस्त पार्ने कार्य डावेसले नै गरे। उनले आफ्नो ६ ओभरको बलिङमा १ मेडेन राखेर १८ रन दिएर नेपालका ४ जना खेलाडीलाई पेभिलियन फर्काएका थिए। यो प्रदर्शनकै कारण उनलाई 'म्यान अफ दि म्याच' को उपाधि पनि प्रदान गरियो। नेपाली खेलाडीको ब्याटिङ पक्षलाई ध्वस्त पार्ने कार्य वेस्टइन्डिजका अर्का खेलाडी डीएम ब्राभोले पनि गरे। उनले आफ्नो ५ ओभरको बलिङमा २ मेडेन राख्दै ९ रन दिएर ३ नेपाली खेलाडीलाई पेभिलियन पठाएका थिए। नेपालका तर्फबाट बलिङमा अमृत भट्टराईले वेस्टइन्डिजका खेलाडीहरूलाई केही हदसम्म पेभिलियन पठाउने प्रयास गरे। उनले आफ्नो ६ ओभरको बलिङमा २५ रन दिएर २ खेलाडीलाई पेभिलियन पठाएका थिए।

पछिल्लो पटक सन् २००६ मा सम्पन्न १९ वर्षमुनिको विश्वकप क्रिकेट प्रतियोगितामा नेपालका युवा खेलाडीहरूले बढी सनसनी मच्चाएका थिए। कनिष्क चौगाईंको नेतृत्वमा उत्रिएको नेपालले सेमिफाइनलमा दक्षिण अफ्रिकाजस्तो क्रिकेटमा शक्तिशाली मानिने देशलाई हराएर फाइनलको यात्रा तय गरेको थियो। यो यात्रा संयोग मात्र हो भन्ने आरोपलाई गलत साबित गर्दै नेपालका युवा खेलाडीहरूले टेष्ट मान्यता पाएको न्युजिल्यान्डका युवा खेलाडीहरूलाई पराजित गरेर उपाधि हात पारेका थिए।

यस पटकको प्रतियोगितामा नेपाल तुलनात्मक रूपमा कठिन समूहमा परेको थियो। नेपालको पहिलो प्रतिस्पर्धा श्रीलंकाविरुद्ध भएको थियो जसमा नेपाल ६१ रनले पराजित भएको थियो भने दोस्रो खेलमा अस्ट्रेलियासँग ९६ रनले पराजित भएको थियो। दुई खेलमा भोगेको पराजयबाट सम्हालिँदै नेपालले लिग चरणको अन्तिम खेलमा नामिबियालाई ३ रनको झिनो अन्तरले पराजित गऱ्यो। यो सफलतापछि प्लेट

शैक्षिक संस्थाले नै धानेका छन् बास्केटबललाई

यसै वर्ष डनबस्को कलेजले कलेज स्तरीय बास्केबल प्रतियोगिता सम्पन्न गऱ्यो। ज्ञान निकतेनले आयोजना गरेको स्कुलस्तरीय बास्केटबल प्रतियोगिता पनि हालसालै सम्पन्न भयो। वर्षभरि बास्केटबल प्रतियोगितामा व्यस्त रहने विद्यालय र कलेजले सहभागिता जनाउने यस्ता प्रतियोगिता नेपालमा एक वर्षमा लगभग १ सयको हाराहारीमा हुन्छन्। काठमाडौंमा मात्र वर्षमा ५० वटाजति विद्यालयस्तरीय र एक दर्जनभन्दा बढी कलेज स्तरीय बास्केटबल प्रतियोगिता आयोजित हुन्छन्।

यति मात्र होइन, कलेजहरूले राष्ट्रिय स्तरमा समेत 'ए' ग्रेडको क्लबको हैसियत राख्दै आएका छन्। हिमालयन ह्वाइट हाउस, गोल्डेनटेग कलेज, रिब्स, प्राइम, ज्ञानोदय आदि कलेजको बास्केटबलमा हैसियत 'ए' ग्रेडको खेलकुद क्लबको झैं छ। हिमालयन ह्वाइट हाउस कलेज र गोल्डेन गेटले त बास्केटबललाई प्रमुख प्राथमिकता नै दिएका छन्। बास्केटबलमा यी स्कुल र कलेजको लाखौंको लगानीको कारण के? एउटा सहज प्रश्न पनि तेर्सिएको छ। वर्षभरि हुने प्रतियोगितामा समाचारका विषय बन्नकै लागि यो लगानी गरिएको बास्केटबलका जानिफकारहरू बताउँछन्। स्कुलमा बास्केटबल राख्ने लगभग ५० विद्यालयले औसतमा मासिक ४ हजार खर्च गरेका छन् भने केही कलेजले त वार्षिक लाखभन्दा बढी लगानी गरेका छन्।

बास्केटबलमा शैक्षिक संस्थाको यो प्रभाव राष्ट्रिय च्याम्पियनसिपमा मात्र होइन, अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा समेत देखिएको छ। तीन वर्ष अघि दिल्लीमा भएको मीड एसिया च्याम्पियनसिपमा नेपाली टिमबाट सहभागी अधिकांश खेलाडी राष्ट्रिय प्रतियोगितामा कलेजकै प्रतिनिधित्व गर्छन्। आगामी मार्च महिनामा हुने यो प्रतियोगिताको अर्को संस्करणका लागि प्रशिक्षणमा रहेका २५ जना खेलाडीमा धेरैजसो कलेजकै खेलाडी छन्।

बास्केटबल खेल अन्य टिम खेलझैं व्यावसायिक त बन्न सकेको छैन, तथापि केही नाम चलेका खेलाडीलाई वर्षका तीन उत्कृष्ट प्रतियोगिता खेल्ने सर्तमा आफ्नो टिममा भित्र्याउने क्रम भने सुरु भएको छ। राष्ट्रिय खेलाडी विपेन्द्र महर्जन र रवीन्द्र मास्के यतिखेर ह्वाइटहाउस छाडेर गोल्डेन गेटमा आबद्ध भैसकेका छन्।

यसै गरी ज्ञानोदयवाट सञ्चालित ज्ञानक्लबका मनीष लामा र प्राइमका विकास शाही कलेज स्तरका नाम चलेका खेलाडी हुन्। लामो समयसम्म रिब्सलाई उचाइमा पुऱ्याएका रूपक गुरुङ, ज्ञानोदयका अमीर घलेले पनि बास्केटबलकै कारण आफ्नो कलेजलाई परिचित गराउन र चर्चामा राख्न ठूलो सहयोग गरेका छन्।

निजी विद्यालयमा यो क्रम सुरु हुनुअघि नै ५० को दशकमा अमृत साइन्स कलेजसहित पब्लिक युथ कलेज, शंकर देव, पाटन क्याम्पस र त्रिचन्द्र कलेज पनि बास्केटबलमा सक्रिय नभएका होइनन्। त्यही समयमा बास्केटबलमा प्रभाव छाड्ेको आर्मी क्लब र कीर्तिपुरको नयाँ बजारसहित सर करी कलेजले यो खेललाई निरन्तरता दिन नसकेपछि निजी शैक्षिक संस्थाहरूले नै यो खेललाई धान्दै आएका छन्।

यो खेल छात्रहरूमा मात्र सीमित छैन, छात्राहरूमा समेत लोकप्रिय बास्केटबलमा रातो बंगला, प्राइम, हिमालयन ह्वाइटहाउस र ज्ञानोदयको महत्त्वपूर्ण प्रभाव रहँदै आएको छ। छात्राहरू विद्यार्थीतहमै खेलमा आबद्ध भएपछि आत्मविश्वासमा वृद्धि हुने र व्यक्तित्व-विकासमा सहयोग पुग्ने नेपाल बास्केटबल संघका महासचिव महेन्द्रमान शाक्य बताउँछन्। काठमाडौंको सानो क्षेत्रमा रहेको विद्यालयका लागि सबैभन्दा सहज खेल नै बास्केटबल भएको उनको धारणा छ। बास्केटबल खेलाडीका रूपमा राम्रो प्रभाव छाडेकी कृति राजभण्डारी आर्मी अफिसर हुनुमा धेरथोर यो खेलको योगदान पनि रहेको शाक्य बताउँछन्।

–मनोज घिमिरे

व्यावसायिक बन्न नसकेको बास्केटबल

काठमाडौंमा लोकप्रिय तथा सधैंभरि प्रतियोगितामा व्यस्त रहने यो खेल व्यावसायिक भने हुन सकेको छैन। बास्केटबलमा सबैभन्दा धेरै लगानी गर्ने शैक्षिक संस्थाको प्रसासनिक क्षेत्रमा कुनै हैसियत नभएका कारण अनुकूल नीति बन्न सकेको छैन, साथै यसको विश्वव्यापी महासंघ फिबा आर्थिक रूपले सक्षम नभएका कारण यो खेल व्यावसायिक हुन नसकेको धारणा संघका महासचिव महेन्द्रमान शाक्यको छ, तर पनि व्यावसायिक रूपले अघि बढेको एनबीए हाम्रा दुई छिमेकी मुलुक चीन र भारतमा व्यवसाय विस्तार गर्न अघि बढेपछि यसको प्रभाव नेपालमा समेत पर्ने अनुमान गरिएको छ। भारतमा बास्केटबल व्यावसायिक बने कुनै नेपाली स्टारले आफूलाई त्यसैअनुकूल ढाल्नुपर्ने त छँदैछ, साथै बास्केटबल नीति बनाउने निकायमा पनि अधिक लगानी गर्ने शैक्षिक संस्थाको उलेख्य उपस्थिति देखिन सक्छ।

५ प्रश्न

ज्ञानोदय कलेजलाई ज्ञान कार्निभल अन्तरकलेज बास्केटबल च्याम्पियनसीप जिताउन १८ वर्षीय किशोर विनोद महर्जनको प्रदर्शन निर्णायक रह्यो। ताल्चीखेल, ललितपुरका ५ फिट १ इन्च अग्ला विनोदले प्रतियोगिताकै सर्वोत्कृष्ट खेलाडीको पुरस्कार पनि जितेका थिए।

तन्नेरी पुस्तामा केही वर्षयता बास्केटबल क्रेज ह्वात्तै बढेको छ। खेलाडीको स्तर कस्तो छ?

आकर्षण निकै बढेको छ, तर क्रेजअनुसार खेलाडी र खेलको स्तर भने वृद्धि भएको छैन।

खेलाडीको स्तर बृद्धि हुन नसक्नुको कारण?

अध्ययनका निम्ति विदेश जाने क्रम बढेकाले राम्रा खेलाडीहरू पनि बिदेसिने गरेका छन्। राम्रा खेलाडी विदेश जाने हुनाले पनि खेलको स्तर बढ्न नसकेको हो। प्रतियोगिता मुखैमा आएको बेला गरिने छोटो तयारी, खेलाडीलाई बास्केटबल संघले उपलब्ध गराउन नसकेको सुविधा तथा अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागिताको न्यून अवसरले पनि खेलाडीको स्तर नबढेको हो।

अन्तर्राष्ट्रिय बास्केटबल प्रतियोगितामा नेपालको सम्भावना कस्तो छ?

अत्यन्त न्यून छ। राम्रो विदेशी प्रशिक्षकको व्यवस्था गर्दै निरन्तर प्रशिक्षण गरे नेपाल दक्षिण एसियामा भारतपछि दोस्रो स्थानमा आउन सक्छ। आफ्नै खर्चमा खेलिरहेका खेलाडीहरूलाई सुविधाको खाँचो छ। संघले धेरैभन्दा धेरै घरेलु प्रतियोगिता सञ्चालन गरे राम्रा खेलाडी उत्पादन हुन सक्छन्।

खेलमा तपाईंको बलियो पक्ष?

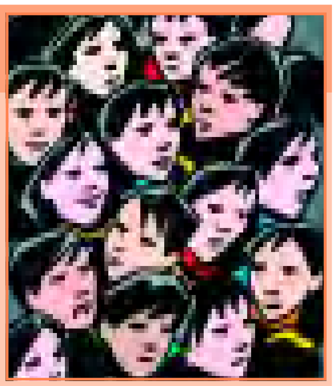
बास्केटबल सामूहिक खेल हो। त्यसैले कुनै एक खेलाडीको भरमा खेल जित्न कठिन हुन्छ। कोर्टमा म पोस्ट पोजिसनबाट खेल्छु। एयर बल र फ्रि सर्टमा राम्रो गर्न सक्छु।

तपाईंलाई मनपर्ने खेलाडी को हुन्? किन?

अमेरिकन पूर्व स्टार माइकल जोर्डनको जम्प, खेल्ने शैली र डंक (उफ्रिएर बास्केट पक्रँदै बल छिराउने) अन्य खेलाडीसँग तुलना गर्न सकिँदैन।

–राजु घिसिङ

प्रसंग कतिपय



विक्रम राई

हाम्रो देशको जुन भूगोलमा जीवन कठिन छ त्यहीँ नै ठूला योजना निर्माण हुने भएको छ। पश्चिममा माथिल्लो कर्णाली जलविद्युत् आयोजनाको निर्माण हुने भएको छ भने पूर्वमा हालै सरकारले ४ सय २ मेगावाट क्षमताको अरुण तेस्रो जलविद्युत् आयोजना खम्बुक्षेत्रको संखुवासभामा सुरु गर्ने जिम्मेवारी भारतीय कम्पनीलाई दिइएको छ। यी दुवै योजनाको निर्माण भारतीय कम्पनीहरूले पाउनु संयोग नै होला। यदि संयोग होइन भने यहाँ हुने गरेका प्रत्येक राजनैतिक उथलपुथलसँगै भारतसँग ठूला योजनाहरूको निर्माण सम्झौता हुने गरेको छ। कोसीदेखि लिएर अरुण तेस्रोसम्मको सम्झौतालाई विश्लेषण गर्ने हो भने त्यो मुलुकको राजनैतिक निकासका लागि ओखती साबित भएको दाबी गर्न सकिन्छ। अन्य देशमा बन्ने यस प्रकारका योजनामा पनि छेउछाउका प्रभावशाली र शक्तिशाली राष्ट्रहरूले निर्माणको जिम्मेवारी पाएका छन्। शक्तिको मनोविज्ञानले यसमा ठूलो असर गरेको हुन्छ, किनकि जलविद्युत् आफैँमा एउटा शक्ति हो।

गाँस, बास र कपास आधारभूत मानवीय आवश्यकता हो भन्ने उक्तिमा अहिले आएर बिजुली पनि गाँसिएको छ। यस अवस्थामा सम्झौताको बदलामा पाइएको सुविधा र पैसाले त्यस भेकका जनताको जीवन उकास्न कसरी सहयोग पुऱ्याउन सकिन्छ भन्ने विषयमा अब बहस हुनैपर्छ। बिजुलीको अभावमा साना जलविद्युत् योजनाहरूको नाम लिएर त्यहाँका खोलानालाहरू सिनेमाको टिकटझैँ अग्रिम बुक गर्ने चलन र ठूला योजनाहरूको सञ्चालन स्थानीय रूपमा त्यहाँका जनताको सहभागिता र अनुमतिबिना निर्माण हुने हो भने असन्तुष्टिका स्वरहरूले विद्रोह नै जन्माउन सहयोग गर्नेछन् साथै स्थानीयहरूको विस्थापन, पशुपक्षी र जंगली जनावर, प्राकृतिक सौन्दर्य, पर्यावरण, बहुमूल्य वनस्पति एवं वन-जंगलको विनाशले सबैभन्दा गम्भीर असर प्रत्यक्ष रूपमा त्यस भेकका जनतालाई हुनेछ।

अहिलेको सन्दर्भमा सस्तो र जोखिमपूर्ण ज्यामी र भरियाको कामबाहेक तिनीहरूले केही पनि पाउनेवाला छैनन्। हुनत केही जलगैंडे बुद्धिजीवीहरूले स्थानीयहरूलाई केही अंश सेयर वितरण हुनुपर्ने माग पनि उठाउने गरेको पाइएको छ। यद्यपि पेटभरि खान-लाउन नसक्नेहरूले कसरी त्यो सेयर किन्न सक्लान् भनेर कसैले चिन्तन गरेको पाइँदैन, तथापि गोष्ठी र सेमिनारहरूले राजधानीका पाँचतारे होटलहरूमा मदिरा चिन्तन मात्र गरे भने पनि त्यो उपलब्धिमूलक ठहरिनेछ। त्यसो हुनाले पनि सरकारले यस्ता योजनाहरूबाट पाउने पैसाको यथेष्ट भाग स्थानीय विकासमा लगानी गर्नैपर्छ। योजना सञ्चालन गर्ने कम्पनीहरूले स्थानीय स्तरमा स्वास्थ्य, शिक्षा एवं रोजगारमा सहयोग गरे मात्र विकट ग्रामीण क्षेत्रका पिछडिएका जनताको मन जित्न सक्नेछन्। यदि सबै मुनाफा केन्द्रले लिने र सबै भागबन्डा केन्द्रीय स्तरमा नै हुने हो भने अब बन्ने नयाँ नेपालको संघीय संरचना पनि अपूरै हुनेछ।

prasangakatipaya@hotmail.com

रिमिक्स धमाका

साप्ताहिक समाचार

धरान- हिंजोआज धरानमा साप्ताहिक रूपमै सांस्कृतिक कार्यक्रमहरू सञ्चालन भैरहेका छन्। हलमा खचाखच दर्शकको उपस्थितिले पनि कलाकारहरू कार्यक्रम सञ्चालन गर्न हौसिएका छन्। बालबालिकादेखि युवा अनि वृद्धाहरूसमेतलाई ठेट नेपाली नृत्यदेखि हिन्दी रिमिक्स र आकर्षक अंग्रेजी नृत्यहरू प्रस्तुत गर्न कलाकारहरू अभ्यस्त भैसकेका छन्।

मोटरसाइकल दुर्घटनामा मृत्यु भएका सहकर्मी सचिन राईको स्मृतिमा देवश्री डान्स सेन्टरले शनिबार सभागृहमा तीन घन्टासम्म मनोरञ्जन प्रदान गरे। निर्धारित समयभन्दा झन्डै ३ घन्टा ढिलो सुरु भए पनि दर्शकहरूको घुइँचोले भरिभराउ हल चाँडै तात्तिएको थियो। पन्ध्र दिनको तयारीपछि सञ्जु बर्देवाले निर्देशन गरेका १५ वटा नृत्यले रिसाएका दर्शकहरूलाई मोहित पारेको थियो। हिन्दी रिमिक्स गीतहरूमा छोटा पहिरनमा युवतीहरूको कामुक नृत्यले हलको गर्मी निक्कै बढाएको थियो।

राउटेको जंगली नृत्यदेखि मारुनीजस्ता लोकनृत्य प्रस्तुत गरिएको कार्यक्रममा अंग्रेजी गीतमा हिपहप नृत्यले थप मनोरञ्जन प्रदान गऱ्यो। कुल ७५ जना कलाकारको प्रस्तुतिमा साइमन राई, शिव लामिछाने, कञ्चन थुलुङ र प्रेम राईले गीत गाउँदै कार्यक्रमलाई संगीतमय बनाउने प्रयास गरेका थिए। विभिन्न विद्यालयका साना विद्यार्थीहरूको नृत्यले पनि दर्शकको मन जितेको थियो।

घन्कियो महाशिवरात्री

काठमाडौं- हिन्दूहरूको महान् चाड महाशिवरात्रीको अवसरमा 'हरहर महादेव' र 'जय शम्भो' भन्दै गत शनिबार राजधानीको भृकुटीमण्डपमा दिउँसो १२ बजेदेखि युवा-युवतीहरू भेला भैरहेका थिए। मञ्चमा साउन्ड सिस्टमको परीक्षण हुँदै थियो। एक बजे आरम्भ हुने भनिए पनि झन्डै दुई बजेपछि 'ब्राउन महाशिवरात्री रक कन्सर्ट' आरम्भ भयो र कर्मा समूहले घन्कायो- 'कहाँ होला घरबार, कहाँ होला गाउँ'। गीतको तालमा उफ्रनेहरू देखेर माउन्ट ८८४८ ले जोस्सिएर गायो- 'मस्की-स्की'। रक्तिका, सर्कस आदि रक समूहहरूले पनि वातावरण तताए। फ्रान्सका गितारवादक मास्त्रो डनियलको गितारवादनले सबैलाई लठ्ठ बनायो अनि नेपाली गीतारबादक हरि महर्जनले छरेको संगीतको जादु पनि कम थिएन। वातावरणलाई रकिङ पार्न रविन एन्ड द न्यु रिभुलेसनका रबिन तामाङ मञ्चमा देखिए। उनले लगातार अंगेजी, नेपाली र हिन्दीमिश्रित रक गीत सुनाए। पश्चिम आकाशमा घाम डुबे पनि दर्शकहरू रबिनसँग गाउँदै थिए- 'दममारो दम मिटजाए गम..।'

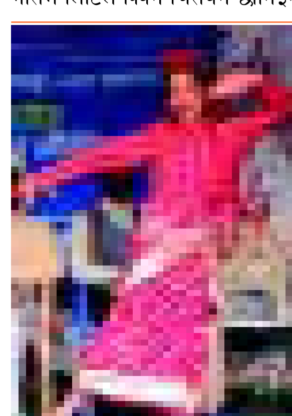
छानिए लिटिल क्विन एन्ड मास्टर किङ

चितवन– राजधानीलगायत मोसफलमा बालबालिकासँग सम्बन्धित कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्दै आएको द एरो मोडलिङ एजेन्सीले गत शानिबार चितवनमा लिटिल क्विन एन्ड मास्टर किङ शीर्षकमा प्रतिस्पर्धा सम्पन्न गरेको छ। विभिन्न विद्यालयमा अध्ययनरत ६ देखि १२ वर्ष उमेर समूहका २२ जना बालक तथा १९ जना बालिकाबीचको उक्त प्रतिस्पर्धाको कोरियोग्राफी सिद्धान्त घिमिरेले गरेका थिए। महादेव त्रिपाठीको हास्य प्रस्तुतिले भरपूर मनोरञ्जन प्रदान गरेको कार्यक्रममा गायक राजु थापाको गीतलाई दर्शकले उत्तिकै रुचाएका थिए। बालबालिकाको प्रतिस्पर्धाका अतिरिक्त ९ जना मोडलको फेसन सो कार्यक्रमको थप आकर्षण बनेको थियो। दुईवटा सिक्वेन्समा समेटिएको फेसन प्रस्तुतिमा मोडलहरूले आकर्षक साडी तथा क्याजुयल पहिरनमा क्याटवाक गरेका थिए। करिब चार घन्टा चलेको प्रतिस्पर्धाअन्तर्गत उत्कृष्ट प्रदर्शन दिन सफल अश्मिता गौतम लिटिल क्विन चितवन छानिइन् भने बालकतर्फ सुनिल बुर्लाकोटी मास्टर किङ चितवन छानिए। उक्त अवसरमा प्रियना आचार्य र आनन्द बी.के. फस्ट रनरअप तथा सुस्मिता चौधरी र सुदीप पौडल सेकेन्ड रनरअप छनौट भएका थिए। प्रतियोगिताका अन्य उपाधि भने रेमशा श्रेष्ठ र सुनिल बुर्लाकोटी बेस्ट हेयर, रेमशा शाही र सुशन श्रेष्ठ बेस्ट स्माइल, आरजु सापकोटा र क्वीन शाही बेस्ट क्याटवाक, सिमोन ढकाल र आयुश सापकोटा मोस्ट क्युट, एञ्जिला श्रेष्ठ र लरेन्स राजभण्डारी मोस्ट ट्यालेन्टेड, निश्ता श्रेष्ठ र आकाश गजुरेल मोस्ट फोटोजेनिक, निलिशा श्रेष्ठ र तेजेश पाण्डे मोस्ट डिसिप्लिन, चाहना कँडेल र आयुश कार्की मोस्ट फ्रेन्ड्ली तथा ज्योति अधिकारी र निर्देश रेग्मी मोस्ट युनिकाका रूपमा जितेका थिए।

ट्यालेन्ट सोमा किड क्विन सहभागीहरू

राजधानीस्थित विभिन्न विद्यालयमा अध्ययनरत ९ देखि १२ वर्ष उमेर समूहका ४२ जना बालिकाले भोलि शनिबार प्रज्ञाभवन, कमलादीमा सम्पन्न हुने किड क्विन प्रतियोगिताको अन्तिम स्पर्धामा करिब एक महिनाको प्रशिक्षणमा सिकेका विभिन्न कुराको परीक्षण गराउँदै छन्। सन् २००३ देखि नेप्लिज फेसन होमले आयोजना गर्दै आएको यो प्रतियोगिताको 'मिस ट्यालेन्ट' उपाधिका लागि गत शनिबार किड क्वीन प्रतिस्पर्धीहरूले आ-आफ्नो प्रतिभा प्रस्तुत गरेका थिए। नृत्य, गायन, चित्रकला, वक्तृत्वकला प्रस्तुत गरी प्रतियोगीहरूले आफूभित्रको प्रतिभा प्रस्फुटन गरेका थिए। भोलि हुने किड क्विन प्रतिस्पर्धामा मिस टयालेन्ट उपाधि विजेता घोषणासँगै किड क्विन उपाधी विजेता, फस्ट रनरअप, सकेन्ड रनरअपलगायत अन्य विभिन्न विधाअन्तर्गत विजेताहरू छानिनेछन्। प्रतियोगिता रोहिया महर्जन तथा विवेक श्रेष्ठको संयुक्त कोरियोग्राफीमा सम्पन्न हुनेछ।

नृत्य प्रतिस्पर्धामा विद्यार्थीहरू



इलाम- इलामको वरबोटेस्थित अमर उच्च मा.वि.को प्राङ्गण यसपालि स्थानिय अभिभावकहरूले खचाखच थियो। विद्यालयको स्वर्णजयन्तीका अवसरमा आयोजित विशेष कार्यक्रममा आफ्नै छोराछोरीको प्रतिभाबाट उनीहरू दंग थिए। कार्यक्रममा विभिन्न विद्यालयबाट छनौट चरण पार गर्दै आएका विद्यार्थीहरूमाझ गरिएको नृत्य प्रतियोगिताले बेग्लै रौनक थपेको थियो। राष्ट्रिय ख्याति कमाएका कलाकारहरूको प्रस्तुतिमा मात्र झुम्मिने स्थानीय दर्शकहरूको विशाल भीड यी बालबालिकाको प्रस्तुति हेर्न तँछाड-मछाड गरिरहेका थिए।

उक्त अवसरमा आयोजना गरिएको विद्यालयस्तरीय नृत्य प्रतियोगितमा स्थानीय चार गाविसका विभिन्न १२ विद्यालयका छात्रछात्राले नृत्यमा प्रतिस्पर्धा गरेका थिए। प्रतियोगितामा शान्तिडाँडाको सिहंदेवी प्रा.वि. प्रथम, अमर उच्च मा.वि. वरबोटे दोस्रो र दुर्गा प्रा.वि. वरबोटे तेस्रो भएको थियो। प्रतियोगितामा विद्यार्थीहरूले लोक एवं राष्ट्रिय गीतमा नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए।

तीन दिनसम्म चलेको स्वर्णजयन्ति कार्यक्रममा विद्यार्थीहरूले तयार गरेका हस्तकलाका आकर्षक सामग्रीहरू प्रदर्शन गरिएको थियो। यसै गरी विद्यार्थीहरूमाझ भलिबल, दौड, म्युजिकल चेयर जस्ता खेलकुद आयोजना गरिनुका साथै कराँतेका प्रदर्शनी खेल पनि देखाइएको थियो।

–शिव मुखिया

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