आज शुक्रबारदेखि उपत्यकाका एक दर्जनभन्दा बढी हलमा प्रदर्शित हुँदैछ ।

● वर्ष १४ ● अंक २५ ● काठमाडौं, शुक्रबार, कात्तिक २९, २०६५ ● **SAPTAHIK** ● Nepali National Weekly ● Friday,Nov 14, 2008 ● पृष्ठ २४ ● मूल्य रु. ८/–

# एक हुने भए सुन्तली र धुर्मुस

● विदुर खतिवडा

'विवाह त्यस्तो लड्डु हो, जसलाई खाने र नखाने दुवै पछुताउँछन् ।' विवाहको प्रसगंमा यो भनाइ अक्सर प्रयोग भएको पाइन्छ । नखाएर पछुताउनुभन्दा खाएरै पछुताउने चाहनाले हुनसक्छ हास्य टेलिश्रृङ्खलामा जमेका एक जोडीले वास्तविक जीवनमै लगनगाँठो कस्ने निर्णय गरेका छन् । गत साताको साप्ताहिकमा 'मस्त अविवाहित' शीर्षकको समाचारमा विवाह नगर्दाको फाइदामा व्यावहारिक झन्झट कम हुने उत्तर दिएका धुर्मुस अर्थात् सीताराम कट्टेल र उनकै सहयात्री सुन्तली अर्थात् कुञ्जना घिमिरे अब एकसाथ रहेर व्यावहारिक झन्झट बेहोर्ने निर्णयमा पुगेका छन् ।

हास्य टेलिश्रृङ्खला 'मेरी बास्सै' का यी दुई चर्चित कलाकार आउँदो मंसिर १४ गते वैवाहिक बन्धनमा गाँसिनेछन् । 'प्रेम गरेपछि त्यसलाई सहज रूपमा अवतरण गराउन पनि हामीले विवाह गर्ने निर्णय गरेका हौं,' बानेश्वरस्थित एक क्याफेमा बसेका सीताराम-कुञ्जनाको जोडीले साप्ताहिकसँगको कुराकानीका क्रममा भने- 'एक-अर्कालाई राम्रोसँग बुझिसकेपछि अब सहयात्रा प्रारम्भ गर्दा केही फरक नपर्ने हाम्रो निष्कर्षले विवाहको वातावरण बनेको हो ।'

कसैसँग कसरी प्रेम अभिव्यक्त गर्नुहुन्छ भन्ने गत अंकको साप्ताहिकको प्रश्नमा सीतारामले भनेका थिए- 'मलाई त लाज लाग्छ तिमीबिना मर्छु कि क्या हो भन्छु होला..।' टेलिश्रृंखलामा सुन्तलीका श्रीमान् बनेका धुर्मुसले सुन्तली हाँस्नेबित्तिकै मर्छु कि क्या हो भन्ने गरेका थिए, तर वास्तविक जीवनमा सीतारामले जति सहज ढंगले आफ्नो प्रेमप्रस्ताव कुञ्जनासामु अभिव्यक्त गरेका थिए, त्यसरी नै कुञ्जनाले उनको प्रेमप्रस्तावलाई लत्याएकी थिइन् । 'साथै काम गरिरहेकाले पनि हामीले यस्तो निर्णय लिनुहुँदैन जस्तो लाग्थ्यो,' कुञ्जना भन्छिन्- 'त्यसैले मैले सुरुमा उहाँको प्रस्तावलाई अस्वीकार गरेकी थिएँ । मैले यो समय क्यारियर विकास गर्ने हो भनेर अस्वीकार गरेकी थिए ।'

क्यारियर विकास गर्ने उत्कट चाहना राखेर कलाक्षेत्रमा होमिएका सीताराम र कुञ्जनाको भेट अर्का हास्यकलाकार दमन रूपाखेतीले गराइदिएका थिए । दमन रूपाखेतीले टेलिश्रृङ्खला 'लौन सतायो' को डमी खिच्ने सिलसिलामा त्यसमा अभिनय गर्न उनीहरू छुट्टाछुट्टै त्यहाँ पुगेका थिए । त्यस बेलासम्म एक-अर्कालाई नदेखेका उनीहरू भेटेको केही समयमै दोहोरो गफ गर्न अभ्यस्त भैसकेका थिए । 'खोइ किन हो, त्यहींनिर मेरो मनलाई उनले हरन गरिसकिन् जस्तो अनुभूति भयो,' सीताराम भन्छन्- 'त्यसैले जीवनमा पहिलो पटक कुनै युवतीसँग म मज्जाले गफ गरिरहेको थिएँ ।' सीतारामका अनुसार त्यसअघि उनी युवतीहरूसँग बोल्न पनि धक मान्थे ।

०६२ सालको तीते-जीरे गाईजात्रामा यो जोडी अझ बढी नजिकिएको थियो । त्यसबेला कुञ्जना तीतो सत्यको टिममा रहेर अभिनय गरिरहेकी थिइन् भने सीताराम र केदार *'खायो सुपर च्यालेन्ज'* प्रहसन गर्दै थिए । गाईजात्रा सकिने अन्तिम दिन सीतारामले कुञ्जनालाई औपचारिक रूपमा प्रेम प्रस्ताव राख्ने निर्णय गरेका थिए, तर अन्तिम दिन कुञ्जनाको परिवारका सदस्य उनलाई लिन नआएपछि कुञ्जनाले नजिकको एक केटा साथीलाई बाइकमा घर पुऱ्याइदिन आग्रह गर्दै बोलाइन् ।

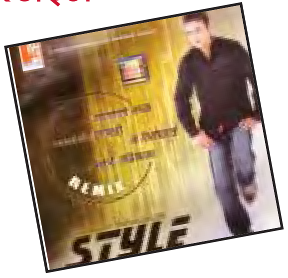
अपरिचित युवक आएर कुञ्जनालाई लिएर हिंडेपछि सीतारामको मनमा ढ्याङ्ग्रो बज्यो । कुञ्जनाको यसअघि नै कसैसँग प्रेमसम्बन्ध रहेछ भन्ने कुरा सोच्दै सीताराम निराश मुद्रामा घर फर्किए । त्यो रात उनी कसैगरी निदाउन सकेनन् । मनमनै आफ्नी प्रेमिकाको रूपमा हेरेकी युवती पाउन नसक्ने पीडामा सीताराम त्यो रात रोएका थिए । भोलिपल्ट मेरी बास्सै निर्माण गर्न कुपन्डोलमा उनीहरूको टिम भेला भयो । जसमा कुञ्जना, केदार तथा सीताराम उपस्थित थिए ।

**पृष्ठ २१ मा जारी**

साप्ताहिक
मध्यपृष्ठमा
**हीरा**

## क्यासेट

### स्टाइल



गायक रोशन पराजुलीका रिमिक्स तथा पप गीतहरूको नयाँ संग्रह 'स्टाइल' बजारमा आएको छ । 'ज्यानको माया, कान्छी रे कान्छी, म तिमीलाई तथा असारे महिनामा जस्ता पुराना लोकप्रिय गीतलाई रिमिक्स गरिएको यो संग्रहका बाँकी तीन गीत पप शैलीमा आधारित छन् । गायक पराजुलीले रिमिक्स गीतमा मौसमी गुरुङ, प्राश्ना शाक्य, भरत सिटौला, प्रीति कौरलाई फिचरिङ गरेका छन् भने संगीतकार राहुल प्रधानले गीतहरू रिमिक्स गरेका हुन् । रियाज म्युजिकको यो उत्पादनका बाँकी गीतमा मेघ लामा तथा भरत सिटौलाको संगीत सुन्न सकिन्छ ।

### काले

गायक प्रकाश पौडेलले गाएका रमाइला गीतहरूको संग्रह 'काले' भर्खरै बजारमा आएको छ । १३ वटा गीत समावेश भएको यो संग्रहमा गायक पौडेलले चारवटा गीतलाई रिमिक्स गरेका छन् । पौडेलले तीतेपाती, ओ पाट, प्यारी तथा डाक्टर सा'बजस्ता आफ्नै लोकप्रिय गीतलाई रिमिक्स गरेर संग्रहमा राखेका छन् । सम्झना अडियोले बजारमा ल्याएको यो संग्रहमा १२ वटा गीतका संगीतकार गायक स्वयं हुन् भने एउटा गीतमा प्रकाश ओझाको संगीत सुन्न सकिन्छ । विजय श्रेष्ठ, बेनु गौतम, गोपाल दाहाल, शिशिर सुवेदी तथा गायक पौडेलले संग्रहका गीत रचना गरेका छन् ।

## रंगमञ्च

आरोहण गुरुकुलले गत मंगलबारदेखि राजधानीमा 'काठमाडौं इन्टरनेसनल थिएटर फेस्टिवल २००८' को आयोजना गरेको छ । आगामी मंसिर १२ गतेसम्म चल्ने नाट्य महोत्सवमा नेपाललगायत विश्वका विभिन्न देशका कलाकारहरूले नाटक मञ्चन गरिरहेका छन् । महोत्सवको पहिलो दिन रिमाल थिएटर, गुरुकुलमा सुनिल पोखरेलद्वारा निर्देशित नेपाली नाटक 'ड्रिम्स अफ पिच ब्लोजम्स' मञ्चन भयो । बुधबारको प्रदर्शनीमा बेलायतको नाटक 'इलोक्वेन्ट प्रोटेस्ट ३' मञ्चन भयो । दुई सोमा प्रदर्शन गरिएको यो नाटकको निर्देशन हाजेल रोयले गरेका छन् । महोत्सवको तेस्रो दिन हिजो बिहीबार बंगलादेशको नाटक 'भेलुवा सुन्दरी' मञ्चन गरियो, यो नाटकका निर्देशक सइदुर रहमान हुन् । महोत्सवअन्तर्गत आज भारतको नाटक 'फलमती' मञ्चन हुँदैछ । दिउँसो १२ बजे तथा साँझ ५ बजे मञ्चन हुने यो नाटकको निर्देशन गौतम रोय चौधरीले गरेका हुन् । महोत्सवमा अमेरिका, नर्वे, डेनमार्क तथा थाइल्यान्डका नाटकहरू पनि मञ्चन हुँदैछन् । महोत्सवमा नेपालका चारवटा नाटक मञ्चन गरिँदैछन् । जसअन्तर्गत महोत्सवको पहिलो दिन एउटा नेपाली नाटक मञ्चन भैसकेको छ भने आगामी शुक्रबार तथा शनिबार क्रमशः 'हजुरबाको कथा' तथा 'वो खाली मुह देखैछौं' मञ्चन गरिनेछ । महोत्सवको अन्तिम दिन मंसिर १२ गते बिहीबार पनि नेपाली नाटक नै प्रदर्शन गरिनेछ । सुनिल पोखरेलकै निर्देशनमा बनेको 'कर्णाली दखिखन बग्दो छ' को प्रदर्शनसँगै नाट्य महोत्सव सम्पन्न हुनेछ ।

महिला हिंसाविरुद्ध कानुन निर्माणको चेतना अभिवृद्धिका लागि झापाको दमकस्थित गन्तव्य थिएटरले झापा तथा धनकुटामा कानुनी नाटक प्रदर्शन गरेको छ । आरोहण गुरुकुल काठमाडौंको संयोजन रहेको उक्त नाटक झापामा २२ तथा धनकुटामा २१ स्थानमा प्रदर्शन गरिएको थिएटरले जनाएको छ । कचहरी शैलीको उक्त नाटकले महिला हिंसासम्बन्धी समुदायका समस्यालाई उठान गरी त्यसको समाधान नयाँ संविधानमा समेटिनुपर्ने आवाज उठाएको छ ।

## ग्यालरी

काठमाडौंस्थित फ्रान्सेली केन्द्रले गत शुक्रबार नेपाल पर्यटन बोर्डको प्रवर्द्धनमा 'डिफिनिटी अफ द कमन पिपल' शीर्षकको बहुआयामिक कला प्रदर्शनी गऱ्यो । साँझ ६ बजे टुडिखेलमा आयोजित उक्त प्रदर्शनीमा फ्रान्सेली कलाकार पिएर एलेन हर्टले फायरवर्क्ससहितको पाएरोटेक्निक्स र कलाकार कार्ल न्याप एवं तेन्जिङ नोर्बु गुरुङको चित्रकला तथा गुरुकुलका कलाकारहरूको कविताका साथै नाट्य प्रस्तुति समावेश थियो ।

आत्मबोधयुक्त स्वामी चन्द्रेश (शिवपुरी बाबा) द्वारा सिर्जित चित्रहरूको प्रदर्शनी चरक योग केन्द्र तथा मिथिलायें आर्ट ग्यालरी क्षेत्रपाटीमा गत शनिबार प्रारम्भ भएको छ । चन्द्रेशका चित्रमा अध्यात्म, योग, यौन, यौगिकता तथा जीवनजगतलाई दार्शनिक ढंगमा प्रस्तुत गरिएको छ । आगामी शनिबारसम्म जारी रहने उक्त प्रदर्शनीमा समावेश गरिएका चित्रले आध्यात्मिक पक्षलाई बिर्सिएर भौतिक सुखमा दौडिरहेको विश्वका कारण संसारभर अशान्ति व्याप्त भएको विषयमा सचेत गराउने प्रयास गरेको छ ।

ललितपुरस्थित यलमाया केन्द्रमा गत शनिबार चित्रकला तथा संगीतको फ्युजन गरियो । मूर्तिकार एवं चित्रकार डा. लय मैनालीको एकल चित्रकला प्रदर्शनीका क्रममा सांगीतिक समूह त्रिकालका तीन जना संगीतकर्मीले प्रस्तुत गरेको शास्त्रीय धुनले प्रदर्शनीलाई आकर्षक बनाएको थियो । एक दिवसिय एकल प्रदर्शनीमा उत्रिएका कलाकार मैनालीले उक्त प्रदर्शनीको शीर्षक 'सत्यम् शिवम् सुन्दरम्' राखेका थिए । शाश्वत, सत्य तथा शिवलिंगलाई नै आफ्ले अभिव्यक्तिको मूल विषय बनाएको कलाकार मैनालीले बताए । प्रदर्शनीमा शिवका विभिन्न रूपलाई क्यानभासमा उतारिएको थियो ।

## चलचित्र

### मैना

नेपालमा सत्यघटनामा आधारित चलचित्र निकै कम बन्ने गरेका छन् । चलचित्र 'मैना' एउटा यस्तै कम बन्ने सत्यघटनामा आधारित चलचित्र हो । राजाको प्रत्यक्ष शासनका बेला काभ्रेपलाञ्चोकको खरेलथोकको १५ वर्षीया मैना सुनुवारलाई सेनाले जनयुद्धमा लागेको आरोपमा पक्राउ गरी बेपत्ता बनायो । उक्त घटनालाई मानवअधिकार उलंघनको ठूलो घटनाका रूपमा राष्ट्रिय रूपमा मात्र होइन अन्तराष्ट्रिय रूपमै उठाइयो । स्वर्गीय मैनाकी आमा देवी सुनुवारले राज्यले आफ्नी छोरीलाई बेपत्ता बनाएकोमा सर्वत्र आवाज उठाइन् । त्यही घटनालाई निर्देशक केपी पाठकले चलचित्र 'मैना' का रूपमा तयार पारेका छन् । गत सोमबार काठमाडौंको कुमारी हलमा उक्त चलचित्रको प्रथम प्रदर्शन गरियो । नयनराज पाण्डेद्वारा तयार गरिएको पटकथा एवं संवादमा आधारित चलचित्र 'मैना' मा मैनाको शीर्ष चरित्रलाई अनिता केसीले कुशलतापूर्वक निर्वाह गरेकी छिन् । रामेशद्वारा संगीतबद्ध यो चलचित्रमा स्व. मैनाद्वारा रचित एउटा गीत पनि सामेल गरिएको छ । अधिकांश नयाँ कलाकारले अभिनय गरेको यो चलचित्र यथार्थसँग धेर नजिक रहेको बताइन्छ ।

### क्वान्टम अफ सोलेस

हलिउडमा यसै साता प्रदर्शन भएको चलचित्र 'क्वान्टम अफ सोलेस' जेम्स बोन्ड श्रृंखलाको पछिल्लो प्रस्तुति हो । मार्क फोस्टरद्वारा निर्देशित यो चलचित्रमा डेनियल क्रेगले जेम्स बोन्डको भूमिका निर्वाह गरेका छन् । चलचित्रमा ओल्गा कुर्लेको, जुडी डेन्च, जेमा आर्टेनर आदि कलाकारको पनि उल्लेख्य भूमिका छ । जेम्स बोन्डको यसअघिको चलचित्र 'क्यासिनो रोयल' को सिक्वेलका रूपमा निर्माण गरिएको 'क्वान्टम अफ सोलास' को पहिलो दृष्य निकै भव्य छ । एउटा कारले अर्को कारलाई पिछा गरेको दृष्यबाट प्रँरम्भ हुने यो चलचित्रको प्रँरम्भ जति आकर्षक छ, यसको कथा तथा प्रस्तुतीकरण भने जेम्स बोन्डका अघिल्ला चलचित्रको तुलनामा फितलो देखिन्छ । यसपटक जेम्स बोन्ड (डेनियल क्रेग) को मिसन केही व्यक्तिगत छ । उनी आफ्नी प्रेमिका विस्पर लिन्डको हत्याराको खोजीमा छन् । हत्याराको खोजी गर्ने मिसनमा उनले अन्य धेरै रहस्यको भण्डाफोर गर्छन् । त्यस क्रममा उनले धेरै जनाको हत्यासमेत गर्छन् । निर्दोष व्यक्तिहरू पनि जेम्स बोन्डको हातबाट मारिन थालेपछि उनकै गुप्तचर संगठनबाट समेत विरोध हुन्छ तर यसले बोन्डलाई केही फरक पार्दैन । मिसनकै क्रममा बोन्डको प्रतिस्पर्धा डोमिनिक ग्रिनसँग हुन्छ जो पृथ्वीका दुई प्रमुख पदार्थ पानी र तेलमा एकाधिकार जमाउन चाहन्छन् । सोही क्रममा जेम्सको भेट सुन्दर युवती क्यामिल (ओल्गा कुर्लेका) सँग हुन्छ । उनी पनि ग्रिनसँग बदला लिने क्रममा हुन्छिन् । क्यामिलका बुवा, आमा तथा बहिनीको हत्या ग्रिनकै एक निकटका साथीले गरेका हुन्छन् । जेम्स तथा क्यामिल कसरी आफ्नो मिसनमा सफल हुन्छन्, चलचित्रको सस्पेन्स यसैमा केन्द्रित छ । बदलाको भावना समेटिएको यो चलचित्रको कथालाई रोमाञ्चक बनाउन निर्देशकले द्वन्द्वका आकर्षक दृष्य समेटेका छन् । चलचित्रको कथामा नयाँपन नभए पनि निर्देशकले चलचित्रको गति यसरी बढाएका छन् कि दर्शकले यसपछि के हुन्छ भन्ने अनुमान समेत गर्न पाउँदैनन् । अष्ट्रिया, इटली, लण्डन, हाइटी जस्ता स्थानमा छायाँकन गरिएको यो चलचित्रले कत्तिको लोकप्रियता पाउने हो, हेर्न बाँकी नै छ ।

### दोस्ताना

आज शुक्रबार सार्वजनिक हुने चलचित्र 'दोस्ताना' मा लोकप्रिय कलाकारहरूको उपस्थिति छ । रोमान्टिक कथा समेटिएको यो चलचित्रमा अभिषेक बच्चन, जोन अब्रँहम, प्रियंका चोपडा, बबी देओल, शिल्पा सेट्टी तथा किरण खेरले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन् । करण जौहर निर्माता रहेको यो चलचित्रको निर्देशन जौहरकै सहायकका रूपमा काम गरिसकेका तरुण मनसुखनीले गरेका हुन् । चलचित्रको सम्पूर्ण छायाँकन अमेरिकामा गरिएकाले दर्शकहरूले आकर्षक लोकेसनयुक्त एउटा नयाँ चलचित्रबाट मनोरञ्जन लिने कुरा पक्का छ । यो चलचित्रमा अमेरिकाको मायामीमा बसोबास गर्ने समीर (अभिषेक बच्चन) तथा कुणाल (जोन अब्राहम) को कथा समेटिएको छ । एउटा अस्पतालमा कार्यरत समीर तथा फोटोग्राफरका रूपमा व्यस्त कुणाल दुई विपरीत स्वभावका युवक हुन् । समीर सबैलाई सहयोग गर्न पाउँदा खुसी हुन्छन् भने अमेरिकामा कानुनी रूपले बस्ने आधार गुमाइसकेका कुणाललाई बसोबासकै समस्या छ । यद्यपि आकर्षक व्यक्तित्वका कारण उनीप्रति सुन्दर युवतीहरू लट्ठ पनि हुन्छन् । डेरा खोज्ने क्रममा समीर तथा कुणालको भेट हुन्छ । दुवैले डेरा खोज्ने क्रममा प्रसस्त मेहनत गर्छन् र अन्त्यमा एउटा राम्रो फ्ल्याट फेला पार्छन् । घर मालिक्निीले विवाहित पुरुषलाई मात्र डेरामा राख्ने बताएपछि उनीहरू संकटमा पर्छन् । घर मालिक्निीले आफ्नी भतिजी नेहा (प्रियंका चोपडा) का कारण अविवाहित युवकलाई घरमा नराख्ने निर्णय गरेकी हुन्छिन् तर समीर र कुणाल पनि के कम, उनीहरूले आफूलाई समलिंगी भएको बताउँदै त्यही फ्ल्याटमा बस्ने अनुमति पाउँछन् । एउटा पत्रिकामा कार्यरत नेहा विवाह गरेर घरजम गर्न चाहन्छिन् । समीर र कुणाल दुवै नेहालाई आफ्नो बनाउन इच्छुक छन् तर नेहा भने दुवैलाई समलिंगी भएकै कारण पटक्कै मन पराउँदिनन् तर जब समीर तथा कुणाल समलिंगी होइनन् भन्ने रहस्योघाटन हुन्छ, तब चलचित्रले नाटकीय मोड लिन्छ ।

## तपाईंको यो साता

## यो साताको पञ्चाङ्ग

कार्तिक २९ गते : विश्व मधुमेह दिवस, थानकोट महालक्ष्मी जात्रा, मंसिर १ गते : मंसिर संक्रान्ति, विश्व सहनशीलता दिवस २ गते : विश्व विद्यार्थी दिवस, ४ गते : विश्व शौचालय दिवस, ५ गते : भैरव अष्टमी, विश्व बाल दिवस ।

### मेष

ग्रहदशा राम्रा छन् । स्वास्थ्यमा ध्यान दिनु आवश्यक छ । लेनदेनमा अघि बढ्नु उचित देखिँदैन । भाग्यले साथ दिनेछ । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ । बोली प्रभावशाली हुनेछ । अध्ययनमा सफलता मिल्नेछ । व्यवसायबाट लाभ आर्जन गर्न सकिनेछ । मान-सम्मान पनि पाउनुहोला ।

### मिथुन

खर्च एवं विवाद बढ्नेछ । कुरा काट्नेहरू सक्रिय रहनेछन् भने शत्रु बढ्नेछन् । समयमा निर्णय नहुँदा आफ्नो काममा अरूले नै अधिकार जमाउन सक्छन् । आइतबारदेखि मान-सम्मान मिल्ने, काममा सुधार आउने, व्यवसाय बढ्ने तथा धन आर्जन हुने योग छ । अरूको विश्वास जित्न सकिनेछ । वैदेशिक कार्यमा सफलता पाउनुहोला ।

### सिंह

मान-सम्मान पाइने योग छ । धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ । काममा अवरोध आउनाले मनोबल घट्न सक्छ । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ । अध्ययनमा सफलता मिल्नेछ । अरूको मन जित्न सकिनेछ । कुरा काट्नेहरू प्रशंसा गर्न थाल्नेछन् । भेटघाटमा रमाउने अवसर पाइनेछ ।

### तुला

सुरुमा स्वास्थ्य कमजोर रहनेछ । कुरा काट्नेहरू सक्रिय रहनेछन् । धनमाल हराउन सक्छ । आइतबारदेखि धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ भने भाग्यले पनि साथ दिनेछ । मान-सम्मान पाउनुहोला । व्यवसायमा सुधार आउनेछ । पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ । धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ ।

### धनु

शत्रुबाट सजग रहनुहोला । काम गर्दा संयम अपनाउनुपर्ने बेला छ । अरूलाई विश्वास गरिहाल्नु उचित हुँदैन । झूटा आरोप पनि लाग्नसक्छ । गलत विचार बढ्न सक्छ । आइतबार तथा सोमबार व्यवसाय बढ्ने, काममा सफलता मिल्ने, यात्रा हुने एवं मान-सम्मान मिल्ने देखिन्छ । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ ।

### कुम्भ

आफन्तहरूको सहयोग मिल्नेछ । मित्रहरूसितको संवादले मनोबल एवं पराक्रम बढ्नेछ । अध्ययनमा सफलता हात लाग्नेछ । बोली प्रभावशाली हुनेछ । यात्रा तथा व्यवसायमा सोचेजस्तै लाभ पाउनुहोला । धन आर्जन हुनेछ । अरूको मन जित्न सकिनेछ । कुरा काट्नेहरू प्रशंसा गर्न थाल्नेछन् । स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोला । शत्रुबाट सजग रहनुहोला ।

### वृष

समय राम्रो छ । काममा सफलता मिल्नेछ भने सभा-सम्मेलन एवं भोज-भतेरमा सामेल हुने अवसर जुट्नेछ । बोलीको प्रभाव एवं पराक्रम बढ्नेछ । भाग्य बलियो छ । धेरै काममा सफलता पाउनुहोला । अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ । स्वास्थ्यको ख्याल गर्नु आवश्यक छ । गोपनियता अपनाउनुहोला ।

### कर्कट

मान-सम्मान मिल्नेछ । अरूको विश्वास जित्न सकिनेछ । धन आर्जन हुनेछ भने सोच्ने शक्ति एवं पराक्रम बढ्नेछ । अध्ययनमा सफलता हात लाग्नेछ । कुरा काट्नेहरू बढ्ने हुँदा संयम अपनाउनुहोला । सोमबार तथा मंगलबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्ने योग छ । आफन्तहरूको भरोसा गर्नु उचित हुँदैन ।

### कन्या

धर्म-कर्ममा मन जानेछ । भाग्यले साथ दिनेछ । मान-सम्मान पनि पाउनुहोला । धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ । पराक्रम एवं बोलीको प्रभाव बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ । आफन्तहरूको सहयोग प्राप्त हुनेछ । साताको अन्त्यमा खर्च एवं विवाद बढ्नेछ । अध्ययनमा सफलता पाउन प्रयास गर्नुपर्नेछ ।

### वृश्चिक

व्यवसाय बढ्नेछ । यात्रा हुनसक्छ । भेटघाटमा रमाउने अवसर जुट्नेछ । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ । अरूको मन जित्न सकिनेछ । भाग्यले साथ दिनेछ । मान-सम्मान पनि पाउनुहोला । आइतबार तथा सोमबार स्वास्थ्य गडबड रहने काममा अवरोध आउने एवं चिन्ता बढ्ने देखिन्छ । रिस बढ्ने हुँदा धैर्यधारण गर्नुहोला ।

### मकर

साता सुधारोन्मुख रहनेछ । सोच्ने शक्ति बढ्नेछ भने काममा सफलता मिल्नेछ । धन आर्जन हुनसक्छ । व्यवसायमा सफलता एवं यात्रा गर्ने अवसर जुट्नेछ । आफन्तहरूको सहयोग पाइनेछ । आइतबार, सोमबार र बिहीबार स्वास्थ्य गडबड रहने, काममा अवरोध आउने तथा शत्रु एवं चिन्ता बढ्ने योग छ । विवादमा अघि नबढ्नु नै उचित हुन्छ ।

### मीन

ग्रहगोचर राम्रा छन् । काममा सफलता मिल्नेछ । अधुरा काम पूरा हुनेछन् । नयाँ काम पाइने योग छ । आफन्तहरूले सहयोग गर्नेछन् । भाग्यले साथ दिनेछ । प्रसन्नता एवं पराक्रम बढ्नेछ भने अध्ययनमा सफलता हात लाग्नेछ । धन आर्जन होला । व्यवसायमा सुधार आउनेछ । महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी पाइनेछ । ठूला व्यक्तिले प्रशंसा गर्नेछन् ।

## ● साता संक्षेप ●

**कात्तिक २१ गते बिहिबार**

सरकारद्वारा ३ नगरपालिका महेन्द्रनगर, त्रिभुवननगर र पृथ्वीनारायणको नाम क्रमशः भीमदत्त, घोराही र गोरखा नगरपालिकामा परिवर्तन।

सरकारद्वारा राष्ट्रिय योजना आयोगको रिक्त पदमा प्रा. डा. योगेन्द्रप्रसाद यादव, कयोदेवी यमी, सुनिलबाबु श्रेष्ठ, राममणि पोखरेल, प्रेम कुंवर तथा डा. रामदेव सिंहलाई नियुक्त।

सरकारद्वारा महिला प्रहरीका लागि २ डिआईजी पद सिर्जना।

सरकारद्वारा ५० लाख रुपैयाँभन्दा बढीको घरजग्गा, २५ लाखभन्दा बढीको घर तथा १५ लाखभन्दा बढीको सवारी साधन खरिद गर्दा स्रोत खुलाउनुपर्ने व्यवस्था लागू।

**कात्तिक २२ गते शुक्रबार**

नेकपा माओवादी र एमालेबीच लडाकु समायोजन एवं पुनःस्थापना विशेष समितिको कार्यक्षेत्र सातदलीय सहमतिबमोजिम गर्ने सहमति।

सरकारद्वारा भ्रष्टाचारको अभियोगमा दार्चुलाका स्थानीय विकास अधिकारी दण्डपाणि बराललाई निलम्बन।

महालेखा परीक्षकको आर्थिक वर्ष २०६३/०६४ को प्रतिवेदन सार्वजनिक, सरकारी बेरुजू बढ्यो।

७० मेघावाट क्षमताको मध्यमर्स्याङ्दी जलविद्युत् आयोजना सम्पन्न।

**कात्तिक २३ गते शनिबार**

सरकारले गरिब परिवारका लागि सहुलियत मूल्यमा खाद्यान्न तथा इन्धन उपलब्ध गराउन राशनकार्ड वितरण गर्ने।

नेपालको निर्यात व्यापारमा सुधार, चालू आर्थिक वर्षको पहिलो २ महिनामा ३६ प्रतिशतले निकासी वृद्धि।

**कात्तिक २४ गते आइतबार**

संघर्षरत ११ सशस्त्र भूमिगत संगठन सरकारसँग वार्ताका लागि सम्पर्कमा आएको सरकारी दाबी।

इराकमा कामदारका रूपमा लगिएका २ सय नेपालीको कागजपत्र जफत, कामदारहरू अलपत्र।

तेह्रथुमको जिरीखिम्तीस्थित प्रहरीचौकीमा वाईसीएलद्वारा आक्रमण, २ प्रहरी घाइते।

गृहमन्त्री वामदेव गौतमद्वारा प्रहरी महानिरीक्षक हेमबहादुर गुरुङलाई मन्त्रालयका आदेशविना कुनै पनि निर्णय नगर्न लिखित निर्देशन।

इलामको माईपोखरीलाई अन्तर्राष्ट्रिय रामसार क्षेत्रको मान्यता प्रदान।

मस्कुलर डिस्ट्रोफिसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सेमिनार काठमाडौंमा।

**कात्तिक २५ गते सोमबार**

संविधानसभा नियमावली तयार, संविधान लेख्ने बाटो खुल्यो।

माओवादीद्वारा कब्जा गरिएको सम्पत्ति फिर्ता, विस्थापितको पुनःस्थापना, वाईसीएलको अर्धसैनिक कार्यशैलीको समाप्ति र लडाकु समायोजनका लागि संविधानअनुरूप विशेष समिति गठन हुनुपर्ने जस्ता माग पूरा नभए बजेट पास हुन नदिने कांग्रेसको चेतावनी

दुर्गम क्षेत्रका २२ जिल्लामा खाद्यान्न आपूर्ति गर्न सरकारद्वारा विशेष कार्यक्रम लागू।

काठमाडौंमा पाँचौं राष्ट्रिय विज्ञान तथा प्रविधि राष्ट्रिय सम्मेलन प्रारम्भ।

-प्रधानमन्त्री पुष्पकमल दाहाल दोस्रो विमस्टेक शिखर सम्मेलनमा सहभागी हुन कात्तिक २७ गते नयाँदिल्ली जाने।

**कात्तिक २६ गते मंगलबार**

निजी विद्यालयहरूद्वारा पाँच प्रतिशत शिक्षा कर नतिर्ने घोषणा।

तलब भत्ता समायोजन नभए आगामी सातादेखि देशव्यापी आन्दोलनमा उत्रिने निजामती कर्मचारीहरूको घोषणा।

गृहमन्त्री वामदेव गौतमद्वारा जनमुक्ति सेनाको चितवनको शक्तिखोरमा रहेको शिविर सरकारको नियन्त्रणभन्दा बाहिर रहेको स्वीकार।

**कात्तिक २७ गते बुधबार**

नेपाली कांग्रेसको नौ बुँदे माग पूरा गर्न सरकार सहमत भएपछि यो वर्षको बजेट पारित।

सरकारद्वारा सांसद क्षेत्र विकास कोषलाई निरन्तरता दिने निर्णय, यो निर्णयपछि ६० करोड १० लाख रुपैयाँ अतिरिक्त व्ययभार बढ्ने।

सरकारको ऋण मिनाहा नीतिअन्तर्गत एउटा परिवारको एउटा मात्र ऋण मिनाहा गरिने।

नेपाली सेनामा परिवर्तन र सुधारका लागि ६ वटा नयाँ सैनिक नियम बनाइने।

अख्तियार दुरुपयोग अनुसन्धान आयोगद्वारा शाही शासनकालका १९ जिविस सभापति, ८ नगरप्रमुख र १ उपप्रमुखमाथि राष्ट्रिय ढुकुटीको दुरुपयोग गरेको ठहर गर्दै कारबाही प्रक्रिया अघि बढाइयो।

नेकपा माओवादीको राजनैतिक नियुक्ति समितिबाट नेताद्वय मोहन वैद्य र पोष्टबहादुर बोगटीको राजीनामा।

कब्जा गरिएको सर्वसाधारणको सम्पत्ति फिर्ता गर्ने, यसरी फिर्ता गर्दा कब्जा गरिएको समयावधिको क्षतिपूर्तिसमेत गरिने निर्णय।

# नेटवर्किङ बिजनेसका कारण बिचल्ली

**भिषा काफ्ले**

धनकुटा- आज मानिसहरू यति व्यस्त भएका छन् कि उनीहरूको एक-एक मिनेटको महत्त्व बढ्दै गएको छ। त्यही महत्त्वलाई ध्यानमा राखेर सूचना-प्रविधिको विकास भएको देखिन्छ। सूचना-प्रविधिले समयको बचत त गरेकै छ, त्यसमा पनि मानिस यति सुविधाभोगी पनि भएको छ कि उसले त्यही सुविधा उपभोग गर्ने क्रममा आफू ठगिएको, लुटिएको पनि पत्तो पाउन छाडिसकेको छ। अहिले विश्वमा सुविधा उपभोग गर्ने क्रममा अनलाइन बिजनेसले राम्रो मार्केट लिएको छ, तर नेपालको सन्दर्भमा भने अनलाइन बिजनेस ठगिने-लुटिने माध्यम हुँदै गएको प्रशस्त प्रमाण फेला पार्न थालिएको छ। अनलाइन व्यापार गरेर घरमै बसेर कम्प्युटरका विभिन्न कोर्स पूरा गर्ने, आफूलाई चाहिएको सामान अनलाइनबाटै घरैमा उपलब्ध हुने र अनलाइनबाटै लाखौं रुपैयाँ छोटो समयमै कमाउने सपना बोकेर ठूलो रकम विभिन्न नेटवर्किङ एजेन्टहरूलाई दिएर फुर्सदमा पछुताउनेहरूको कमी छैन।

नेपालमा नेटवर्किङ बिजनेसको चहलपहल अमेरिकी नेटवर्किङ कम्पनी गोल्ड कोइस्टले नेपालमा पनि सञ्जाल विस्तार गरेपछि आएको थियो, तर यसबाट धेरै नेपाली पैसा विदेसिएको र नेपाली जनता यसबाट ठगिएको आरोप आएपछि सरकारले त्यसलाई नेपालमा दर्ता नभएको भनेर खारेजी गऱ्यो (नेपालबाहेक अन्य देशमा भने त्यो अझै सञ्चालनमा छ)। त्यसपछि नेपालमै दर्ता गरेर वा दर्ता नगरी अवैधानिक रूपमा सयौं नेटवर्किङ बिजनेस खोलिए। तीमध्ये कति वैधानिक र कति अवैधानिक छन्, सरकारसँग पनि त्यसको ठीक तथ्यांक पाइँदैन। नेटवर्किङ बिजनेसबाट धेरै मानिस ठगिएका समाचार पत्र-पत्रिकाहरूमा निकै महत्त्वका साथ प्रकाशन भैरहन्छन् र लामो समयसम्म नेटवर्किङ बिजनेसको बजारमा चहलपहलमा कमी आएको थियो। थोरै समयमा धेरै कमाउन सकिने आश्वासन बाँडेर यस्ता कम्पनीहरूले सर्वसाधारणबाट लाखौं रुपैयाँ असुल गरेका थिए। सूचना-प्रविधिको विकाससँगै मानिसको पहुँच पनि एक-अर्कामा नजिकिन पुगेको छ तर त्यही सूचना प्रविधिलाई दुरुपयोग गरेर सर्वसाधारणहरूलाई लुट्ने, अर्कालाई झुक्याउने, गैरकानुनी रूपमा अकुत सम्पत्ति कमाउने यस्ता नेटवर्किङ बिजनेसहरू एक प्रकारको सांगठनिक गिरोहका रूपमा विकसित भैरहेका छन्। पछिल्लो समयमा धनकुटामा पनि त्यो गिरोहबाट सर्वसाधारण लुटिए। कम्प्युटर शिक्षा दिने, सातामै लाखौंको मालिक हुन सक्ने सपना देखाएर सयौं मानिसबाट लाखौं रुपैयाँ संकलन गरेर केही व्यक्ति अहिले बेपत्ता भएका छन्।

अन्तर्राष्ट्रिय नेटवर्किङ बिजनेस भनेर सञ्चालन गरिएको भारतीय नेटवर्क सञ्जाल डिउसफ्ट कम्पनीका एजेन्ट हौं भनेर सर्वसाधारणको लाखौं रुपैयाँ ठगी गरेर सो कम्पनीका नेपालका एजेन्टहरू धनकुटाबाट फरार भएका छन्। छोटो समयमै बोनस रकमबाट लाखौं कमाउन सकिने र विशेष तरिकाले अनलाइन कम्प्युटर शिक्षा सिकाउने भन्दै प्रतिव्यक्ति ११ हजार ६ सयदेखि १५ हजार ६ सयसम्म उठाइएको पीडितहरू बताउँछन्।

धनकुटाबाट मात्र ६ सयभन्दा बढी व्यक्तिबाट पैसा उठाएर एजेन्टहरू फरार फरार भएको पीडित पक्षको आरोप छ। उनीहरूले डिउसफ्टको सदस्य भएपछि रातारात लाखौं कमाउन सकिने भन्दै पैसा उठाएर भागेको पीडित राजेश राईले बताए। एक वर्षअघि आएर डिउसफ्ट ओभरसिज नेपालका एजेन्टहरूले आकर्षक बोनस र कम्प्युटर शिक्षा दिने भन्दै पूर्वाञ्चलका सहरहरू तेह्रथुम, वसन्तपुर, भोजपुर मुडे-शनिश्चरे र धनकुटाका हिले, पाख्रीबास, भेडेटार आदि प्रमुख बजारबाट लाखौं रुपैयाँ उठाएका थिए।

आफू सदस्य भएको एक वर्ष बितिसक्दा पनि एजेन्टहरू सम्पर्कमा नआएको, सम्झौताअनुसार बोनस नपाएको र आफूहरूलाई दिइने भनेको कम्प्युटर शिक्षा पनि नदिएका कारण डिउसफ्ट ओभरसिज प्रा.लि.का एजेन्टहरूले कारबाहीको माग गरी ४९ जनाले जिल्ला प्रशासन कार्यालय धनकुटामा उजुरी दिएका छन्। पीडितहरूले ऐजेन्टहरूमाथि कारबाही गनुपर्ने र डिउसफ्ट ओभरसिजमाथि प्रतिबन्द लगाउनुपर्ने माग राखेका छन्। ४९ जना पीडितमध्ये २१ जनाको १५ हजारका दरले, १४ जनाको १२ हजार ७ सयका दरले, १३ जनाको १३ हजारका दरले र एक जनाको ११ हजार ७ सयका दरले उठाएर फरार भएको उजुरीमा उल्लेख छ। यता प्रशासनले पनि यस्ता ठगी गरी हिंड्नेहरूको खोजी गरी कारबाही गरिने जनाएको छ।

यो त धनकुटामा भएको सानो उदाहरण मात्र हो। यसअघि भोजपुरमा अग्नि इन्फोकमको नाममा लाखौं रुपैया उठाएर त्यहाँका सञ्चालक भागेको समाचारले पनि अखबारका पानाहरूमा निकै ठाउँ पाएको थियो। एक वर्षअघिसम्म धनकुटामा अफिससहित राखेर बसेको सनसाइनमा एकताका निकै चहलपहल थियो, तर अहिले त्यो अफिस पनि छैन र त्यसका एजेन्टहरूको अत्तोपत्तो छैन। ७ हजार ५ सय रुपैयाँ तिरेका सनसाइनका सदस्य अहिले पछुताइरहेका छन्। यसरी ठगिनेहरूमा अधिकांश युवा तथा ग्रामीण भेगका किसानहरू रहेको पाइन्छ। बेरोजगारी, अशिक्षा र आफन्तहरूबाट यसरी नेटवर्किङ बिजनेसको नाममा ठगी भैरहँदा पनि सरकार र प्रशासनले त्यसतर्फ पर्याप्त ध्यान दिन सकेको देखिँदैन।


**अर्जेन्ट आवश्यकता**

NGO बाट विगत ५ वर्षदेखि सञ्चालित संस्थालाई विभिन्न पदका कर्मचारीहरुको आवश्यकता।पार्टटाइम, फुलटाईम जबको व्यबस्था।

तलब- ८५००+गाडीभाडा

संख्या: १७ जना

योग्यता: साधरण लेखपढ, Test-SLC +2 + above

सम्पर्क: २०७२५४५,९८०३०७५९८१, ९८४१४९३०२६, चाबहिल

**कष्मेटिक सर्जरी**

- शरिरमा भएका दाग, कोठी, मुसा, ट्याटु अप्रेसन पछिका दागहरु हटाउन
- शरिरमा पोलेर भएका समस्याको लागि
- नाक, कान सम्बन्धि कष्मेटिक उपचार
- मंगोलियन आँखाको उपचार
- टाउकोमा केश उमार्न
- स्तन सम्बन्धि कष्मेटिक उपचार
- Silicon Breast
- Botox Treatment

सम्पर्क: प्लाष्टिक सर्जरी क्लीनिक ०१६९१०५३२,९८०३८८३५७७ मानभवन, जावलाखेल

**उद्घोषण र अभिनय**

RJ/VJ/प्राविधिक/ पत्रकारिता/अभिनय नृत्य र व्यक्तित्व विकासमा उद्घोषण तालिम

विशेष छुट आफ्नै Digital Studio मा प्राक्टिकल गर्ने सुवर्ण अवसर

JANAS Media Link Pulchok,near damkal chok Tel:2141246,9841457750

**होटल तालिम त्यो पनि छुटमा** 2003 मा स्थापित

नेपाल सरकारबाट स्वीकृत प्राप्त, पाँचतारेको प्रशिक्षक Worldwide valid Certificate

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

- UK, Australia, Canada मा student visa मा जानेलाई Job Replacement, Airport Pickup, parttime & fulltime Job को लागि यहाँ सिप सिकेर जाऔं
- ३ महिने कुकमा FREE WAITER/ ENGLISH LANG. होस्टलको पनि व्यवस्था छ
- ६ महिने कुकमा FREE BARMAN/६ जनाको ग्रुपमा आउँदा १ जना FREE
- थप Industrial Training लाई Star Hotel मा पठाइने
- आफ्नै FIVE STAR STANDARD RESTAURANT भएको
- जागिरको व्यवस्था स्वदेश र विदेशमा सहयोग गरिने। Student Visa मा जानेलाई Special Discount
- Student Visa, Work Permit, PR, DV lottery मा जानेलाई विशेष तालिम

र्‍याडीसन होटल ट्रेनिङ सेन्टर बागबजार 2200889, 016913003, 9841-891131

साहारा होटल तालिम सेन्टर (Sahara School of Hospitality Mangement and Toursim Nepal) नयाँ बानेश्वर 2040782, 016200757, 98510-93629

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

● सम्पादकीय ●

# फेरि विवादमा पेट्रोलियम

सरकारले मूल्य घटाए पनि जनताले राहत पाउन नसकेको पेट्रोलियम पदार्थ एकपटक फेरि विवादमा तानिएको छ । यस्तो विवाद पेट्रोलियम पदार्थको गुणस्तरीय विषयमा देखिएको हो । नेपाल आयल निगमले स्थानीय विक्रेतामार्फत बिक्री-वितरण गर्दै आएको सबै खाले पेट्रोलियम पदार्थ गुणस्तरको न्यूनतम मापदण्डमा समेत त्रुटिपूर्ण देखिएको छ । कम गुणस्तरको पेट्रोलियम पदार्थका लागि अहिले नेपाल आयल निगम र स्थानीय विक्रेताहरूबीच जुहारी नै चलेको छ । स्थिति कतिसम्म नाजुक भएको छ भने पेट्रोलियम पदार्थका स्थानीय विक्रेताहरूले पेट्रोलको गुणस्तरका लागि आफू जिम्मेवार नरहेकाले उपभोक्ता स्वयंले खतरा मोल्नुपर्ने सँचना टाँस गरी पेट्रोलियम पदार्थ वितरण थालेका छन् । यो विषयमा नेपाल आयल निगमले पनि पेट्रोलियम पदार्थको गुणस्तर नापजाँच गर्ने सयन्त्र आफूसँग नरहेको र त्यस्तो पेट्रोलियम पदार्थको प्रयोगबाट हुन सक्ने हानि-नोक्सानीका लागि आफू जिम्मेवार नहुने बताएर समस्याबाट पन्छिन खोजेको छ । पेट्रोलियम पदार्थको कुनै विकल्प नरहेको अवस्थामा उपभोक्ताले पनि त्यस्तो गुणस्तरहीन पेट्रोलियम पदार्थ खरिद गर्नुपर्ने बाध्यता रहँदै आएको छ । निगम र विक्रेताबीचको गुणस्तरसम्बन्धी विवादको मारमा परिरहेका उपभोक्ताका लागि अहिले न त राज्यले चासो देखाएको छ, न त जनप्रतिनिधिहरू वा अरू निकायले यो विषयमा आवाज उठाएका छन् ।

अहिले गुणस्तरहिन पेट्रोलियम पदार्थको प्रयोगको मारमा सबैभन्दा धेरै सवारी साधनका धनीहरू परेका छन् । पछिल्ला १५ दिनमा गुणस्तरहीन पेट्रोलियम पदार्थ प्रयोगका कारण बिग्रिएका सवारी साधनको लर्कोले स्थानीय मर्मत केन्द्रहरू भरिभराउ छन् । यस विषयमा सवारी साधनमा आयातकर्ताहरूले गुणस्तरहीन पेट्रोलियम पदार्थलाई दोष दिइरहेका छन् भने अधिकांश मर्मत केन्द्रहरूले त्यस्ता सवारी साधनको इन्जिनमा खोट रहेको औंल्याउन थालेका छन् । अहिलेको स्थितिका लागि वास्तवमा को दोषी छ ? यो प्रश्नमा सबै जिम्मेवार निकायहरू मौन छन् । यस्तो स्थिति कहिलेसम्म कायम रहने हो, उपभोक्ताहरू अन्यौलमा छन् । यो विषयमा सरकारको लाचारी दयनीय मात्र होइन, लाजमर्दो देखिएको छ । यो स्थिति कायम रहेसम्म यो मुलुकमा सरकारको उपस्थिति छ कि छैन ? भन्ने प्रश्न उठ्नु स्वाभाविक हो । अहिलेको अवस्थामा जसरी पेट्रोलियम पदार्थलाई विवादको विषय बनाइएको छ त्यो एउटा वा दुईवटा पक्षको स्वार्थसँग मात्र गाँसिएको छ भन्ने स्थिति छैन । यसमा कमिसनखोरहरूको ठूलै चलखेलको आशंका गर्न सकिन्छ भने त्यस्तो चलखेलका बारेमा सरकार अनभिज्ञ छ भन्ने आधारहरू दिनानुदिन कमजोर हुँदै गएका छन् ।

अँध्यारोबाट उज्यालोतिर बढ्न, नछुटाऊँ साप्ताहिक पढ्न ।

*सौजन्य : साप्ताहिक-पाक्षिक पत्रिका राष्ट्रिय सञ्जाल*

## विवाहमा विकृति

विवाहको महिना सुरु हुँदैछ । तराई र सहरको प्रभावले गर्दा ग्रामीण भेकहरूमा समेत विवाहलाई रवाफ देखाउने संस्कारका रूपमा रूपान्तरण गरिएको पाइन्छ । नेपाली समाजमा विवाहलाई अभिभावकको दबाबमा जबर्जस्ती सम्बन्ध गाँसिदिने, आफ्नो धाक-रवाफ सिद्ध गर्न दाइजोका नाममा बर-वधु किनबेच गर्ने, केटा वा केटीको भावनालाई भन्दा कुल परम्पराका नाममा पारिवारिक आडम्बरलाई मान्यता दिनुपर्ने, आम्दानीको स्रोत मान्दै दाइजोमार्फत् सम्पन्नताको सिंढी चढ्ने तथा फजुल खर्च गरेर आडम्बर प्रदर्शन गर्ने ठाउँका रूपमा विकास गरिएको छ भन्दा अत्युक्ति हुँदैन ।

अहिले पनि हाम्रो समाजमा योग्य बर वा वधु, उसको व्यक्तिगत क्षमता, शिक्षा, सीप, उसको सोंच र जीवनप्रतिको दृष्टिकोण तथा ऊभित्र रहेको मानवीय गुण हेरेर होइन कुल, गोत्र, सम्पत्ति, जात, वर्ग तथा धर्म हेरेर विवाह गर्ने चलन छ । जसले गर्दा कैयौं जोडी समाजसँग विद्रोह गर्न नसकी सामाजिक लाञ्छनाका डरले चुपचाप सहेर बसेका छन् । विवाहलाई भावनात्मक सम्बन्धको साटो बालबच्चा जन्माउने एवं पारिवारिक दायित्व मात्र पूरा गर्ने माध्यम बनाइएको छ ।

दाइजो कुरीति हो । यसले कसैको भलो गर्दैन । यसले परिवारलाई जोड्ने नभई त्यसलाई नै तहसनहस पार्छ । चाहे दाइजो बढी ल्याएर अहंकारले होस् वा नल्याएर यातनाले, यसले मानिसको सोच, विवेक र स्तरलाई नै कमजोर बनाउँछ । यसबाट पीडित विभिन्न व्यक्तिहरूको जीवनकथाबाट शिक्षा लिँदै आजका युवा-युवतीले विवाह गर्दा पारिवारिक दबाबमा होइन, आफ्नो भावना र विचार मिल्ने, विवेकशील, सुन्दर सोंच र दृष्टिकोण भएका जीवनसाथीको छनौट गर्नुपर्छ । चाहे यसका लागि विद्रोह नै किन गर्नु नपरोस् ? परिवर्तनको सुरुवात युवाहरूले नै गर्नुपर्छ ।

**– वनबासी**

● चिठीपत्र ●

## खोलो तर्‍यो लौरो बिर्सियो

विगतमा सबैभन्दा बढी आमूल परिवर्तनकारी र क्रान्तिकारी भनिने दल नेकपा माओवादी नेतृत्वतहमा उनीहरूमाथि बढ्दै गएको जिम्मेवारी र सरकारको नेतृत्व लिएपश्चात् एकाएक नाटकीय ढंगबाट आएको सोच एवं व्यवहार परिवर्तनका कारण उनीहरूप्रति भनाइ र गराइ फरक देख्दैछन् नेपाली जनता ।

कुनै पनि आन्दोलनको वा निर्वाचनपश्चात् प्राप्त नतिजा परिणाममुखी बन्न आवश्यक छ, जनादेशको कदर आवश्यक छ तर नेपालमा भएका विगतका निर्वाचनमार्फत प्राप्त जनादेशको मार्गचित्र राम्रो भएर पनि केही अभिजात वर्गको हितमा मात्र कार्य गर्ने राजनैतिक परिपाटीको विकास भएको पाइन्थ्यो । कतै त्यसैको सिको गर्ने त होइन सर्वहाराको पार्टी नेकपा माओवादीले पनि ? के आभास मिल्यो तल्ला तहका कर्मचारी, गरिब, निमुखा, श्रमजीवी जनता, सडकपेटीमा व्यापार गरेर जिउन बाध्य नेपाली जनतालाई माओवादी सरकारबाट ? बरु गरिखाने सडकपेटीका श्रमजीवी र व्यापारीहरूलाई व्याकुल-व्याकुल पारेको छ माओवादी नेतृत्वको सरकारले । विगतका सरकारले जस्तै आफ्नो सुलभता र कार्यपालिका सञ्चालनका निम्ति सरकारी कर्मचारीहरूको तलब बढाउनुबाहेक अन्य क्षेत्रका श्रमिकहरूको हितमा के गर्‍यो माओवादीले ? के निजी क्षेत्रमा कुनै नियम बनाउन वा मापदण्ड तोक्न सकेको छ ? अबका दिनमा सकारात्मक काम गर्ला कि भन्ने संकेत पनि देखिँदैन वर्तमान सरकारबाट । संविधान निर्माणजस्तो महत्त्वपूर्ण कार्यलाई थाति राखेर यो सरकारले पनि श्रीखण्डलाई खुर्पाको बिंड बनाउन के बेर ? के आफूहरू मात्र टिक्ने दाउ त होइन सबैको ? यदि जनताको आदेश मान्ने हो भने मिलेर देश चलाउन जनादेश पाएको कुरालाई स्मरण गर्दै सबै अख्तियार प्राप्त दलहरूले दृढ भएर काम गरून् । विगतमा भएका सहमतिहरूको पालना होस् ।

युद्धकालमा आफ्नो पार्टीलाई बढी चन्दा दिएको वा दलीय स्वार्थकै आधारमा मात्र उच्च पद दिएर बनाइएका टिके नेतृत्व र तथाकथित सहरमा हुर्के-बढेका महाजनका छोराहरूजस्ता अर्थविद् तथा नीति-निर्माताहरू, महलमा हुर्किएका नाम मात्रका कम्युनिस्टहरू र तिनको चाकरी गरेर अगाडि आएकाहरूले मात्र सबै नेपालीको भावना पक्कै बुझ्न सक्दैनन् । नयाँ संविधान निर्माणका क्रममा तथा सबै निर्णय प्रक्रियामा पारदर्शिता, विवेकपूर्णता र परिवर्तनलाई ध्यान दिन एवं सबै तह र तप्काका व्यक्तिहरूको समानुपातिक प्रतिनिधित्व गराउन आवश्यक छ, तब मात्र समावेशी लोकतन्त्र स्थापना हुनसक्छ ।

**– वासुदेव देवकोटा, गोरखा**

## विभेदलाई प्रोत्साहन

राजनीति पेसा होइन तर भ्रष्ट नेताहरूले यसलाई पेसा र व्यवसायका रूपमा व्यवहार गरेका छन् । राजनैतिक नेताको खोलमा व्यापारीहरूको प्रवेशको बिगबिगीलाई इतिहासले पुष्टि गर्छ । राजनैतिक नेतृत्वको अक्षमताको प्रभाव शिक्षामा छ भन्ने प्रमाणमध्ये प्रवेश परीक्षा प्रणाली एक हो । नेपालमा प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण विद्यार्थी स्नातकमा र स्नातक उत्तीर्ण स्नातकोत्तरमा भर्ना हुन जाँदा प्रवेश परीक्षा हुन्छ । आई.ए. उत्तीर्णलाई बी.ए. को प्रवेश परीक्षामा कसरी अनुत्तीर्ण गर्न सकिन्छ ? बी.ए. प्रवेश परीक्षामा अनुत्तीर्ण हुन सम्भवलाई आई.ए. उत्तीर्णको प्रमाणपत्र किन दिइन्छ ? उठेका प्रश्नलाई अनुत्तरित छाड्ने शिक्षानीति र नेपाली मौलिक आवश्यकतासँग नमिल्दो विदेशी दृष्टान्त आयात गर्ने व्यापारविद्सँग देशको शैक्षिक अग्रगति र उज्यालो भविष्य गाँसिएको छैन ।

प्रवेश परीक्षा ठूलो बजेटको दुरुपयोग, आफैले दिएको शैक्षिक प्रमाणपत्रको शिक्षालय र सरकारद्वारा गरिएको अवमूल्यन र निजी स्रोतबाट सञ्चालित विश्वविद्यालयलाई त्रि.वि.को तुलनामा उत्कृष्ट सिद्ध गर्ने षड्यन्त्र हो । यस्तो षड्यन्त्रलाई काठमाडौं र पोखरा विश्वविद्यालयका विद्यार्थीको प्राप्ताङ्कले पुष्टि गर्छ ।

शिक्षा र रोजीरोटीमा विपन्नहरूको पहुँच घटाइएकाले श्रमलाई घृणा र विलासलाई प्रेम गर्ने महँगो शिक्षा पाएको मालिक वर्गद्वारा विपन्न शिक्षित कामदार वर्ग बौद्धिक एवं आर्थिक उत्पीडन सहिरहेको छ । त्रि.वि.लाई कमजोर तुल्याउने षड्यन्त्रको अर्को प्रमाण प्रमाणपत्र तह खारेज गरी उच्च मा.वि.मा गाभ्ने प्रयत्न हो । सबै सरकारी एवं सामुदायिक विद्यालयमा दश जोड दुई नभएकाले विपन्न विद्यार्थी महँगो शुल्क तिरेर निजी विद्यालयमा पढ्न सक्दैनन् । शिक्षालाई पूर्ण निजीकरण गर्ने शासकहरूको मनसायको प्रारम्भिक अभिव्यक्ति विपन्न नागरिकप्रतिको उसको अनुत्तरदायी रवैयाको निरन्तरता हो । प्रवीणता प्रमाणपत्र तहको निजीकरणले शिक्षामा व्यापारीकरण, अस्वस्थ प्रतिस्पर्धाका साथै सम्पन्न-विपन्नबीचको विभेदलाई प्रोत्साहित गर्नेछ ।

**–गोपाल विरही**

● तीतो सत्य ●

अज्ञानता शुद्धभन्दा पनि भयंकर हुन्छ ।

मरेर जिउनेहरू स्वर्गभन्दा पनि माथि पुग्छन् ।

पद (ओहदा) घमन्डको सँचक हो जहाँ मानिस आसिन हुन्छ ।

तानाशाह आफैंमा संकुचित र दानवीय दिमागले घेरिएको हुन्छ ।

**एकलव्य राज, दोहा, कतार**

तिमी जसलाई अति माया गर्छौ त्योसँग विवाह नगर तर जसले तिमीलाई अति माया गर्छ त्योसँग विवाह गर ।

कुनै महत्त्वपूर्ण जिम्मेबारी वहन गर्दा जिन्दगीभर कष्ट झेल्नुपर्छ भने त्यो जिम्मेबारीबाट टाढा बस ।

**–लीला राई**

जो प्राप्ति चाहन्छ त्यो आफ्ना लागि मात्र बाँचेको हुन्छ ।

दु:ख मानिसको सबैभन्दा ठूलो शिक्षा हो जसको पाठले जीवन सार्थक बन्न सक्छ ।

माया अन्धो छ भनेर हृदयको आँखा बन्द गरेर प्रेम नगर, त्यहाँ धोका पनि हुन सक्छ । खुला आँखाले प्रेम गर त्यहाँ तिमीले खोजेको प्रेम भेट्न सक्छौ ।

मानिसलाई मानिस बनाउने शब्द नै पश्चात्ताप हो ।

सुन्दरता जति आँखालाई आवश्यक हुन्छ त्यसको दोब्बर हृदयलाई हुन्छ ।

**आर.जे. लिम्बू, झापा**

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

***–सम्पादक***

● सहर चर्चा ●

## कलाकारिताका ३० वर्ष

३० वर्षअघि कुसुमे रुमालको कोरस नृत्यमा सहभागी हुँदा वीरबहादुर गुरुङ १४ वर्षका थिए । उमेरले टिन एजको यात्रा प्रारम्भ भए पनि उनी नृत्यमा पोख्त भैसकेका थिए । आफैंलाइ चिन्दा कलाकार बन्ने चाहना पलाइसकेको बताउने गुरुङ त्यसयता निरन्तर यही क्षेत्रमा सक्रिय छन् । तमोर नदीको किनारमा कुसुमेरुमालको गीतमा नाचेको उनी अहिले पनि झल्झली सम्झन्छन् । 'फर्केर हेर्दा तीन दशक लामो यात्रा गरिसक्या रै'छु' वीरबहादुर भन्छन्- 'तर मैले समय बितेको पत्तै पाइनँ ।' गोर्खामा जन्मिएर विराटनगरमा हुर्किएका वीरबहादुरले भानु कलाकेन्द्रबाट नृत्यसम्बन्धी शिक्षा लिएका थिए । विराटनगरमा भएका थुप्रै सांस्कृतिक कार्यक्रममा बलियो परिचय बनाएका वीरबहादुर त्यसपछि पोखरा पुगे । पोखरामा डाँफे कला मन्दिरमार्फत उनले करिब डेढ दशक नृत्य प्रशिक्षकको जिम्मेवारी वहन गरे । पोखरामा रहँदै उनले केही भिडियो चलचित्रको निर्देशन तथा नृत्य-निर्देशन गरे । गुरुङ भन्छन्- 'भिडियो चलचित्रको बजार राम्रो हुन्जेल त्यसैलाई निरन्तरता दिएको थिएँ, तर पछि बजार खस्कियो ।' वीरबहादुर राम्रो नृत्य गर्ने मात्र होइन, हँसाउन पनि त्यत्तिकै सक्षम कलाकार हुन् । निरमाया रोधी क्लब, पुतलीसडकमा हरेक साँझ ग्राहकलाई खुसी पार्न हास्य नृत्य तथा प्रहसन प्रस्तुत गर्ने वीरबहादुर भन्छन्- 'मौका पाए गाईजात्रामा पनि प्रहसन देखाउने इच्छा छ ।'

● साइबर गर्ल ●

## सुमीको रहर

शर्मिला राईलाई अचेल उनका साथीहरू सुमी भनेर बोलाउँछन् । सुमीले पनि छोटो नाम राख्ने पछिल्लो ट्रेन्डलाई पछ्याएकी हुन् । मोडलिङ गर्ने रहरकै कारण उनले मोडल संसार डटकममार्फत आफ्ना तस्बिर सार्वजनिक गरिन् । वेबसाइटमा तस्बिर प्रकाशित हुनुअघिसम्म उनलाई मोडलिङ क्षेत्रको गतिविधिको जानकारी कमै हुन्थ्यो, तर अन्य मोडलहरूसँगै आफ्ना विभिन्न पोजका आकर्षक तस्बिरहरू प्रकाशित भएपछि उनी अचानक व्यस्त भइन् । सुमीलाई म्युजिक भिडियोबाट अभिनयका प्रस्तावहरू आउन थाले । केही भिडियोमा उनले आफ्नो कलासमेत प्रदर्शन गरिसकेकी छिन् । ५ फिट ३ इन्च अग्ली सुमीको शारीरिक बनावट आकर्षक भएकाले उनले छोटो समयमै स्थापित हुने अवसर पाएकी हुन् । उनको शारीरिक बनावट ३०X२७X३० छ । फुर्सदमा संगीत सुन्न रुचाउने सुमी सपिङमा पनि उत्तिकै रुचि राख्छिन् ।

● मुखाले ●

प्रधानमन्त्रीले भनेको मान्दिनँ, राष्ट्रिय धर्म निर्वाह गर्छु ।

**–डा. रामवरण यादव, राष्ट्रपति**

नेपाली कांग्रेस संसदीय दलको नेता मै हुँ ।

**–गिरिजाप्रसाद कोइराला**

शब्दसँग कोही डराउनु पर्दैन, अहिले कसैले भन्दैमा न साम्यवाद आउँछ न यथास्थितिवादको संसदीय व्यवस्था नै ।

**–पुष्पकमल दाहाल, प्रधानमन्त्री**

दलहरूले संघीयताको मात्र होइन, संविधानकै विरोध गर्न थालेपछि त्यसको रक्षाका लागि मैले बोलेको हुँ । म निर्वाचित उपराष्ट्रपति हुँ कसैले भन्दैमा महाअभियोग लाग्न सक्दैन ।

**–परमानन्द झा उपराष्ट्रपति**

राजनैतिक आस्थाले ओतप्रोत लडाकुलाई राष्ट्रिय सेनामा समायोजन गर्नाले राम्रो परिणाम दिँदैनन् ।

**–सुशील कोइराला**

माओवादी आफैंबाट वा उसलाई पराजित गर्ने अर्को शक्तिबाट अधिनायकवाद आउनेछ ।

**–कमल थापा**

सरकारको गति होइन, मति नै अलमलिएको छ ।

**–शरदसिंह भण्डारी**

अब हामी व्यवसायिक सेना बन्ने अभ्यासमा व्यस्त छौं ।

**–सरल पौडेल माओवादीका ब्रिगेड कमान्डर**

नेपालमा नायिकाले भूमिका छान्न पाउँदैनन् ।

**–झरना बज्राचार्य, चलचित्र नायिका**

# कहाँ छ जनताको चिन्ता उनीहरूलाई ?

संविधानसभा भवनमा प्रवेश गर्ने ६ सय १ सांसदमध्ये बबन सिंह एक मात्र स्वतन्त्र सांसद हुन्। भूमिगत अवस्थामै रौतहट क्षेत्र नम्बर-१ बाट निर्वाचन जितेका यी ३१ वर्षीय युवा विगत एक वर्षदेखि लगातार चर्चामा छन्। अहिले पनि भूमिगत शैलीमै संसद भवन छिर्ने र प्रहरीलाई छक्याएर हिंड्ने आरोप खेपिरहेका बबन सिंहमाथि रौतहटको गौरमा भएको हत्याकाण्ड तथा काठमाडौंमा श्रृंखलाबद्ध बम आक्रमणमा दोषी भएको आरोप लगाइएको छ। मिडियाबाट पनि टाढा रहन रुचाउने बबन सिंह लामो प्रयासपछि साप्ताहिकसँग कुराकानी गर्न राजी भए।

बबन सिंह, स्वतन्त्र विधायक

**तपाईं जनताबाट चुनिएको प्रतिनिधि भएर पनि किन भूमिगत ?**

म कहाँ भूमिगत छु र ? देख्नुहुन्न, खुला सडकमै हिडिरहेको छु। प्रहरी मात्र होइन, राजनैतिक दलका मानिसहरूले पनि मलाई सजिलै देखिरहेका छन्।

**बाहिर त तपाईं भूमिगत शैलीमै काम गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा आइरहेको छ नि ?**

प्रशासनले ममाथि धेरैवटा आरोप लगाएको छ। म परें जनप्रतिनिधि। प्रशासनले मलाई समात्न पनि मिलेन। आफ्नो कमजोरी लुकाउन म भूमिगत छु भनेर आरोप लगाएपछि कुनै झन्झट नै भएन, होइन र ?

**जनप्रतिनिधि भन्नेबित्तिकै अपराध माफ हुन्छ र ?**

म पनि त्यही भन्दैछु। किन आरोप मात्र लगाउने ? मर्दका छोरा हुन् भने मलाई पक्रनुपर्‍यो नि। ममाथि लगाइएका आरोप प्रमाणित गर्नुपर्‍यो नि। अहिले अदालतमा मुद्दा नचलेको होइन, तर पक्रने कुनै आधार नै छैन अनि के गर्ने, भूमिगत छ भनेपछि कुरै सकियो।

**त्यसो भए खुला रूपमै संसद् भवन जानुहुन्छ ?**

जान्छु नि, किन नजाने ? प्रहरीलाई मेरो परिचयपत्र देखाएरै जान्छु। म बबन सिंह, रौतहट- १ को प्रतिनिधि भनेरै भित्र पस्छु।

**संविधानसभामा कतिपटक उपस्थित हुनुभयो ?**

कति पटकको के कुरा, सबै पटक भन्नुहोस् न। जनताले पठाएको स्थानमा म जतिबेला मन लाग्यो, त्यति बेला जान्छु।

**संसद्मा जनताका धेरै मुद्दामा छलफल भैसक्यो, तपाईले कहिल्यै बोलेको सुनिएन, के गरेर बस्नुहुन्छ, संसद्मा ?**

संसद्मा थोडै जनताका बारेमा छलफल हुन्छ ? कहाँ छ, जनताको चिन्ता उनीहरूलाई ? त्यहाँ त सत्ता कसले पाउने भन्ने छिनाझप्टी हुन्छ। मुख्य कुरा के छ भने म नयाँ मान्छे, पहिले त संसद्मा के-के हुन्छ भनेर बुझ्ने समय लाग्यो। जब बुझ्न थालें मलाई लाग्यो, त्यहाँ जनताको चिन्ता कसैलाई छैन। संविधान बनाउने हतार कसैलाई छैन। सबै कुनै न कुनै रूपमा सत्ताको नजिक पुग्न चाहन्छन्। यस्तो अवस्थामा किन बोल्ने ?

**तपाईले आफ्नो फिरादपत्रमा विधायक भएपछि पनि केही दल तथा नेताहरूका कारण स्वतन्त्र रूपमा हिंडडुल गर्न नसकेको कुरा उल्लेख गर्नुभएको छ, त्यस्ता दल तथा नेता को हुन् ?**

माओवादी मेरा कारणले रौतहट घटना घट्यो भन्ने सोच्छ। त्यसैले उसले मलाई दुःख दिनु सामान्य कुरा भयो। पहिले माधवकुमार नेपालको गढ भएको स्थानमा मैले निर्वाचन जितें, त्यसमा उहाँका कार्यकर्ताहरूको रिस पनि ममाथि छ अनि मुख्य कुरा, मधेसको नाममा फोरमले जुन घिनलाग्दो राजनीति गरिरहेको छ, त्यसको विरोध गरेपछि फोरम पनि मेरो विरुद्धमा छ। दुर्भाग्य के भैदियो भने यी तीनवटै दल सरकारमा छन्। त्यसैले प्रशासन कुनै न कुनै रूपमा मेरो खिलाफमा छ।

**कहिलेकाहीं रौतहट घटनामा संलग्न नभएको भए यस्तो अवस्था आउने थिएन भन्ने लाग्दैन ?**

म रौतहट घटनामा संलग्न छैन। म त्यहाँ भएको प्रमाण कसैले दिन सक्दैन। जब म त्यहाँ थिइनँ भने म कसरी त्यसको दोषी भएँ ? फोरमले आफ्ना लडाकुहरूलाई बचाउन मेरो नाम पोलेको हो।

**तपाईंको प्रभाव क्षेत्रमा तपाईंको इसाराबिना त्यति धेरै माओवादी कार्यकर्ता कसरी मारिन्छन् त ?**

जनतालाई माओवादीले धेरै सताएका थिए। जब फोरमले गर्ने सभा माओवादीले भाँड्ने नीति लियो, स्थानीय जनता तथा फोरमका कार्यकर्ताहरूले त्यसलाई इगोका रूपमा लिए। स्वतस्फूर्त रूपमा त्यो घटना भएको थियो। पछि आफू पनि उम्कने र मेरो पपुलारिटी पनि कम हुने भएका कारण मेरो नाम पोलिएको हो। यदि मेरा कारणले नै त्यो घटना भएको प्रमाणित हुन्छ भने म जस्तोसुकै परिणाम भोग्न तयार छु।

**रौतहट घटनामा फोरमका कार्यकर्ता संलग्न थिए भन्नुभयो, जब कि तपाईं आफैं फोरम कार्यकर्ता हुनुहुन्थ्यो होइन र ?**

म मधेस आन्दोलनमा सक्रिय थिएँ। फोरमको नेतृत्वमा आन्दोलन भएपछि म पनि फोरमको सदस्य बनेको थिएँ तर जब फोरमका नेताहरूले मधेसको नाममा जनतालाई धोका दिन थाले, मैले फोरम छाडिदिएँ। हिजो त्यत्रा मधेसीहरूको बलिदान भयो, खै आज मधेसीका लागि बोलेका ? सरकारमा पुगेपछि मधेसको मुद्दा सकियो ?

**तपाईंमाथि काठमाडौंमा श्रृंखलाबद्ध बम आक्रमण तथा मानिसहरूको ज्यान लिन लगाएको आरोप पनि छ, त्यस्तो काम किन गर्नुभएको ?**

अरे बाबा, काठमाडौंसँग मेरो के दुस्मनी ? म किन गर्छु त्यस्तो काम ? म त स्थानीय समाजसेवी। मेरा हजुरबुवा गाउँमा ३० वर्षसम्म प्रधानपञ्च हुनुहुन्थ्यो, त्यो पनि निर्विरोध। यस्तो मानिसको नाति भएर म त्यस्तो काम गर्छु ? प्रमाणबिना यस्तो कुरा गर्न पाइन्छ ?

**प्रहरीले टेलिफोनमा बबन सिंह नामक व्यक्तिले काठमाडौं पुगेको मानिसलाई अर्डर दिएको रेकर्ड फेला पारेको छ नि ?**

म यहीं छु। मेरो भ्वाइस टेस्ट गरे भैहाल्यो नि। यदि टेलिफोनमा अर्डर दिने मानिस र मेरो भ्वाइस मिल्यो भने मलाई जेलमा हाले हुन्छ। मेरो क्षेत्रमै बबन सिंह नामका ३ जना मानिस छन्। कुरा गर्नेबित्तिकै म नै हुन्छु त त्यो मानिस ? त्यसै नभएको आरोप लगाउने ?

**केही समययता तपाईंमाथि मधेसका सशस्त्र समूहलाई सघाएको आरोप पनि छ ?**

अब त आरोप सुन्दा पनि हाँसो उठ्न थालेको छ। म यति भन्छु, मेरो सम्बन्ध कसैसँग छैन। म नेपाली जनताप्रति इमान्दार छु। मेरो क्षेत्रका जनताको भलाइ गर्नु र राजनीतिलाई स्वच्छ बनाउनु मेरो एक मात्र उद्देश्य हो। मैले कानुनको अध्ययन गरेको छु। मलाई के गर्नु हुन्छ, के गर्नु हुँदैन भन्ने कुरा राम्रोसँग थाहा छ।

**सधैं स्वतन्त्र भएर राजनीति गर्ने त ?**

होइन, कुनै न कुनै दलमा त प्रवेश गर्नैपर्छ। एक्लो मानिसलाई यसरी एकोहोरो लागेर खेद्नु राम्रो कुरा होइन।

**के फोरम मै प्रवेश गर्ने त ?**

फोरम र माओवादी यो देशका सबैभन्दा ठूला आतंककारी समूह हुन्। यिनीहरू मधिसे र पहाडेलाई लडाएर आफू सत्तामा रमाइरहेका छन्। यस्तो दलमा को जान्छ ? म त जान्न।

**यो त आफू सत्तामा नपुगेका कारण गरेको आरिसजस्तो देखियो नि ?**

यो सत्य होइन। एउटा मन्त्री जनताको घर फोर्न जान्छ, बन्दुक बोकेर अरूलाई तर्साउँछ। एउटा दल पहाडे जातिलाई ठोक भनेर देशका जनतालाई लडाउँछ, आफू भने जनताको माग पूरा नगरी सत्तामा जान्छ। यस्ता क्रियाकलाप घामजत्तिकै छर्लङ्ग, सबै जनताले आँखाले देखिरहेका छन् भने मैले भन्न किन डराउने ? यो आरिस गरेको होइन, सबैले देखेको सत्य हो।

**कुन दलमा जानुहुन्छ त ?**

अहिले आएर तमलोपा मधेसी जनताको पक्षमा क्लियर भएर आइरहेको छ। म मधेसी भएकाले मधेसीको मुद्दामा काम गर्नेलाई साथ दिनुपर्छ। अर्को कुरा मेरा हजुरबुवा कांग्रेसी हुनुहुन्थ्यो। म पनि कतै न कतै कांग्रेससँग नजिक छु। त्यसैले यी दुईमध्ये कुनै दलमा जान सक्छु।

**किन अहिलेसम्म विवाह नगर्नुभएको ?**

जतिखेर विवाहको कुरा चल्दै थियो तब भूमिगत हुनुपर्‍यो। ममाथि अनेक आरोप लागे। जब म त्यसको प्रतिकार गर्न राजनीतिमा लागें, यतै व्यस्त भएँ। फेरि हाम्रो जातमा अरू मधेसीको जस्तो चाँडै विवाह हुँदैन।

**एक जना पहाडे युवतीसँग प्रेम चक्कर चलेको सुनिन्छ, सत्य के हो ?**

प्रेम चलेको होइन। एकजना पहाडे दलित युवतीसँग विवाहको कुरा मात्र चलेको हो।

**पहाडे युवतीसँगै विवाह गरेपछि त तपाईंको मधेसी राजनीतिको मुद्दा सकिदैन ?**

नेपालमा पहाडी र मधेसीबीच जुन तीक्तता छ, त्यसलाई मेटाउनुपर्छ। मधेसीले पहाडे र पहाडेले मधेसी युवतीसँग विवाह गर्नुपर्छ अनि मात्र हामीबीचको सम्बन्ध बलियो हुन्छ।

**तपाईंका सबै सम्बन्ध भारततिरै छन्, पहाडे युवतीसँग विवाह गरेपछि उनीहरू रिसाउलान् नि ?**

रिसाउँछन्। इन्डियामै विवाह गर्नुपर्छ भनेर कर पनि गरिरहेका छन् तर कता विवाह हुन्छ भन्ने कुरा समयले नै बताउँछ।

–अश्विनी कोइराला

**मर्दका छोरा हुन् भने मलाई पक्रनुपर्‍यो नि। ममाथि लगाइएका आरोप प्रमाणित गर्नुपर्‍यो नि।**

**जनताले पठाएको स्थानमा म जतिबेला मन लाग्यो, त्यति बेला जान्छु।**

**संसद्मा थोडै जनताका बारेमा छलफल हुन्छ ? कहाँ छ, जनताको चिन्ता उनीहरूलाई ? त्यहाँ त सत्ता कसले पाउने भन्ने छिनाझप्टी हुन्छ।**

**हिजो त्यत्रा मधेसीहरूको बलिदान भयो, खै आज मधेसीका लागि बोलेका ? सरकारमा पुगेपछि मधेसको मुद्दा सकियो ?**

**एउटा मन्त्री जनताको घर फोर्न जान्छ, बन्दुक बोकेर अरूलाई तर्साउँछ। एउटा दल पहाडे जातिलाई ठोक भनेर देशका जनतालाई लडाउँछ, आफू भने जनताको माग पूरा नगरी सत्तामा जान्छ।**

**फोरम र माओवादी यो देशका सबैभन्दा ठूला आतंककारी समूह हुन्। यिनीहरू मधिसे र पहाडेलाई लडाएर आफू सत्तामा रमाइरहेका छन्।**


Paradise Nepal (NGO)
को सहयोगमा 70% सम्म छुटमा निम्न
Computer Course

| | |
|---|---|
| Basic | 750 |
| Graphics Design | 2000 |
| Tally, Fact, TATA EX | 1500 |
| Web Page Design | 2000 |
| Diploma | 3000 |
| Hardware & Networking | 4000 |
| Autocad 2D & 3D | 5000 |

SANDRA Computer Institute
Sorakhutte (Opp. Kumari Petrol Pump) ☎ 4361712, 2160393

तु–आवश्यकता
American Multinational Company लाई कर्मचारी आवश्यकता।
संख्या: 10 Gents/ Ladies
तलब: 8200
योग्यता: SLC Above
Unique International
9841747489
9803809968
Mitra park chowk, Chaible
Note: बुझ्न आउदाँ Document अनिवार्य छ।

जीन्दगीको खुशि
100% Handsome & Beauty
३ महिनामा ३ इन्चसम्म उचाई बढाउन सफल
Height Plus
अन्तराष्ट्रिय होलोग्राम सहित
रात परेपछि
नयाँ उमंग, नयाँ आनन्द
यौन: लिङ्गको विकास, शीघ्र पतन, दुर्बलता
स्तन: बढाउन, घटाउन र टाइट गर्न
शरीर: ३ महिनामा 12kg घटाउन, बढाउन
कुलत: जाँड रक्सीबाट पूर्ण मुक्ति
0% side effect 100% effective
100% आयुर्वेदिक औषधि
4672065, 2084130
2172882, 9841883397

निःशुल्क ब्युटिसियन तालिम
नेपाल सरकारद्वारा मान्यता प्राप्त NGO को सहयोगमा बेसिक, एडभान्स हेयर कटिङ्ग साथै अन्य स्पेशल कोर्षहरूमा ग्यारेण्टिका साथ रोजगारीको अवसर सहित भर्ना खुल्यो।
सम्पर्क समय : १० बजेदेखि ५ बजेसम्म
कपाल स्ट्रेट ग्यारेन्टीका साथ गरिन्छ।
बालाजु चोक (LWBTC) 4350762
छोटो समयमै पार्लर चलाउन सक्ने बनाइनेछ

कोरियन नागरिकसंग विवाह
गर्न ईच्छुक अविवाहित महिलाहरुले यस कार्यालयमा शिघ्र सम्पर्क गर्नुहोला।
Korea International Marriage Linkege (P) Ltd.
Reg. No.: 38878/062/063
Tel: 4721012/4720615 Fax: 4376624
Email: leessa28@yahoo.com
कोरियन भाषा बोल्न लेख्न जान्ने कर्मचारी आवश्यक भएकोले तु-सम्पर्क गर्नुहोला।

# प्रसंग व्यक्तित्वमा परिवर्तनको

रोजिन शाक्य

आफ्नो विषयमा राम्रो जानकारी, कार्यप्रति सकारात्मक दृष्टिकोण एवं पर्याप्त उत्साह हुँदाहुँदै पनि कैयन अवस्थामा केही व्यक्तिले सफलता हासिल गर्न सकेका हुँदैनन् जुन सफलता उनीहरूभन्दा कम सक्षम व्यक्तिले आर्जन गरेका हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा व्यावसायिक योग्यता एवं दक्षताका बाबजुद पनि असफल व्यक्तिसँग कुण्ठित हुनुबाहेक अरू उपाय रहँदैन । यस स्थितिमा केही व्यक्ति आफ्नो असफलता पछाडिका कारण खोज्न थाल्छन् भने कोही आफ्नो भाग्य अनि वरपरको प्रतिकूलतालाई दोष दिएर निराश हुन पुग्छन् । यदि असफलताको कारण पत्ता लगाएर त्यसको निराकरण गर्ने हो भने ढिलै भए पनि सफलता हात पार्न सकिन्छ ।

भनिन्छ, सफल व्यक्तिले अलग-अलग काम गर्दैन बरु उसको काम गर्ने शैली नै अलग हुन्छ । यदि ध्यानपूर्वक नियाल्ने हो भने योग्य व्यक्ति विफल हुनुका पछाडि उसको दक्षता नभएर उसको प्रस्तुतीकरण कारण भएको देखिन्छ । सामाजिक शिष्टाचार, कुरा गर्ने शैली, सम्पर्क कायम गर्ने, सम्बन्ध विस्तार गर्ने तरिका आदि सबै कुरा आजको प्रतिस्पर्धात्मक युगमा आफ्नो योग्यतालाई सही रूपमा प्रयोग गर्नका लागि आवश्यक तत्त्व भैसकेका छन् । व्यक्तित्वका यिनै गुणले कसैलाई सफलता दिलाउँछ । आफूलाई विकसित गर्न र आफ्नो प्रतिभा तथा योग्यतालाई सही रूपमा प्रयोगमा ल्याउन व्यक्तित्वमा केही परिवर्तन आवश्यक छ ।

व्यक्तित्वलाई लिएर दर्शनका विभिन्न धारले तीन अलग-अलग विचार प्रकट गर्छन् । दर्शनको एक धाराअनुसार व्यक्तित्व प्रकृतिप्रदत्त कुरा हो । व्यक्तिको व्यवहार आदि सबै जीनको देन हो । व्यक्ति त्यसबाट भिन्न व्यवहार गर्नका लागि स्वतन्त्र हुँदैन । दोस्रो धारले व्यक्तित्वलाई आनुवंशिक व्यवस्थाको देन भएको कुरा मान्दैन । यो विचारधाराअनुसार जन्मका समयमा मानव मस्तिष्क कोरा स्लेट जस्तो हुन्छ । जब व्यक्ति समाजको सम्पर्कमा आउँछ, परिवेश, शिक्षा र संस्कृतिको प्रभावबाट ऊ व्यावहारिक बन्न थाल्छ र उसको व्यक्तित्वले आकार लिन्छ । व्यक्तिको सोच, आस्था, विश्वास एवं शैली समाजबाटै प्रभावित हुन्छ । आवश्यकता तथा अनुभूति अवश्य पनि जन्मजात हुन्छन् तर तिनमाथिको प्रतिक्रियामा भने सामाजिक प्रभाव हुन्छ । ती सबै व्यक्तिले परिवेश एवं परिस्थितिबाट सिक्छ । तेस्रो धारअनुसार व्यक्तित्व ईश्वरीय देन हो र यसलाई बदल्ने कुरामा व्यक्तिको कुनै भूमिका हुँदैन । ईश्वरले व्यक्तिलाई जसरी बनाएको छ, त्यही रूपमै स्वीकार गर्नुपर्ने हुन्छ । व्यक्तिको अस्तितत्व उसको चाहनाअनुसार नभई ग्रह, नक्षत्र एवं ईश्वरको चाहनाद्वारा प्रभावित हुन्छ ।

व्यक्तित्व विकासका सम्बन्धमा विभिन्न व्यक्तिका भिन्न-भिन्न मत छन् । डार्बिनको विकासवादको सिद्धान्तअनुसार जसरी शरीरका अंगहरू विकसित हुन्छन्, त्यसैगरी व्यक्तित्व पनि निरन्तर विकासशील हुन्छ । आवश्यकताअनुसार व्यक्ति प्रकृतिबाट उपयोगी तत्त्वहरूको छनौटमा स्वतन्त्र छ । सर्वाइबल अफ द फिटेस्टको सिद्धान्तअनुसार सबैजना स्वयंलाई निरन्तर रूपमा बढीभन्दा बढी सक्षम बनाउन तल्लीन रहन्छन् । मृत्यु, दुर्घटना, विषालु जीवदेखिको भय, लजालुपन, अपराधवृत्ति वा यौन रुचि धेरै हदसम्म अनुवंशिक हुन्छ । स्टिबेन पिन्कर यो सूचीमा धार्मिकता, उदारता एवं कट्टरता आदिलाई पनि समावेश गर्छन् । विलियम पेली भने सक्षमता, प्रवृत्ति एवं इमान्दारी वा बेइमानी पनि यसमा जोड्नुपर्ने बताउँछन् । पहिलेको भन्दा फरक मान्यता राख्नेहरू भने संसारमा कुनै पनि वृत्ति त्यस्तो छैन जसको असर समान रूपमा बसैमा लागू हुन्छ भन्ने धारणा राख्छन् । उनीहरूका अनुसार मृत्युको भय पनि सबैमा समान रूपमा लागू हुँदैन । आत्महत्या गर्ने तथा आत्मघाती कार्यमा संलग्न हुनेहरू यसका उदाहरण हुन् । मानिसको निर्माण करिब २५ देखि ३० हजार जीनबाट भएको मानिन्छ । व्यक्तिमा पाइने अनुवंशिक लक्षण तथा चिम्पान्जीमा पाइने लक्षण करिब ९५ प्रतिशत उस्तै देखिन्छ । चिम्पान्जी र व्यक्तिको व्यवहारका बीच समानता १० प्रतिशत पनि नजिक देखिँदैन । यसैगरी एउटै रंगको छाला भएका व्यक्तिहरूको व्यवहार पनि एक समान हुँदैन । बहिर्मुखी, अन्तर्मुखी, आशावादी, निराशावादी, अपराधी, उदारवादी सबै प्रकारका व्यक्ति हाम्रा वरपर भेटिन्छन् । यहाँसम्म कि जुम्ल्याहा दाजुभाइ वा दिदीबहिनीको व्यवहार पनि एकसमान देखिँदैन ।

व्यक्तित्व प्रकृतिको देन हो भन्ने कुरा वैज्ञानिक आधारहरूबाट पुष्टि भएको पाइँदैन । न त यसमा परिवर्तन ल्याउन सकिँदैन भन्ने नै पुष्टि भएको छ । एउटै परिवार एवं अनुवंशिक प्रभावबाट हुर्किएका दुई व्यक्तिका अलग-अलग विशेषता एवं गुणले पनि सावित गर्छ कि व्यक्तित्व मात्र प्रकृतिप्रदत्त कुरा होइन । यो निरन्तर विकासशील प्रक्रियाको एउटा अभिन्न अंग हो । जसरी समयका साथ व्यक्तिको समझदारी तथा शरीरको विकास हुन्छ त्यसरी नै उसले आफ्नो व्यक्तित्व विकास समयसँगै गर्न सक्छ ।

यसका लागि धैर्यता एवं समझदारी आवश्यक हुन्छ । यदि आफ्नो व्यक्तित्वलाई एकै समयमा पूर्ण रूपले परिवर्तन गर्ने प्रयत्न गर्ने हो भने सफल हुने सम्भावना कम हुन्छ । स्वयं आफैंले पनि उक्त परिवर्तनलाई स्वीकार गर्न सकिँदैन । त्यसैले आफ्नो व्यक्तित्वका ती तत्त्वलाई पहिचान गर्नु आवश्यक छ जुन आफ्नो व्यक्तित्व विकासमा बाधक छन् । त्यसपछि तिनलाई एक-एक गर्दै सुधार्दै लानुपर्छ । व्यक्तित्व विकासमा सबैभन्दा पहिलो बाधा हुन्छ आफूभित्रको संकोच । धेरैजसो व्यक्ति आफ्नो व्यवहारमा परिवर्तन ल्याए उनीहरूको परिचयमा नकारात्मक प्रभाव पर्ने हो कि भनेर संकोच मान्छन् । विशेषगरी नजिकका व्यक्तिले त्यसप्रति कस्तो प्रतिक्रिया जनाउलान् भन्ने चिन्ता उनीहरूलाई पर्छ । यो ठूलो समस्या होइन । यसका लागि आफ्नो व्यवहार वा प्रवृत्तिको परिवर्तनलाई अपरिचित व्यक्तिसितको प्रयोगबाट प्रारम्भ गर्नुपर्छ । यदि त्यो प्रयोगबाट सुधारको अनुभव भए त्यसबाट आत्मविश्वास जागृत हुन्छ र आफ्नो परिवर्तीत शैलीलाई निसंकोच आफ्ना परिचित व्यक्तिहरूसित आफ्नो नयाँ व्यक्तित्वसहित व्यवहार गर्न सकिन्छ । परिवर्तन आत्मविश्वासपूर्ण भए अवश्य पनि स्वीकार्य हुन्छ तर संकोचपूर्ण भए त्यसले न आफूलाई राम्रो गर्छ न त नजिकका व्यक्तिहरूमा राम्रो प्रभाव नै पार्न सकिन्छ ।

# स्वयंसँग तुलना

यदि जीवनको सही आनन्द चाहनुहुन्छ भने आफ्नो तुलना अरूसित नभएर स्वयं आफूसित गर्नुपर्छ । अरूसित तुलना गर्नै छ भने पनि आफूभन्दा कम भाग्यशाली व्यक्तिसित गर्नुपर्छ । सही मनोवृत्तिले हरेक कुरामा खुसी प्रदान गर्छ । यसको विपरीत यदि व्यक्ति अरूसित मात्रै तुलना गर्न अभ्यस्त छ भने ऊ तनावग्रस्त रहन्छ । कसैसित तुलना गर्नुको साटो आफू स्वयंलाई यसका लागि लायक सावित गर्नुपर्छ जसले गर्दा अरूले आफूलाई अरूसित तुलना गरोस् । मनोचिकित्सकहरूका अनुसार तुलना गर्नु नराम्रो पनि होइन । जबसम्म आफ्नो तुलना कसैसँगै गरिन्छ तबसम्म प्रगति सम्भव छैन । तुलना गर्नुपर्छ तर सकारात्मक दिशा एवं दृष्टि राख्नुपर्छ । तुलना गरेपश्चात् स्वयंलाई सुधार्नुपर्छ र आफूलाई विकसित गर्नुपर्छ । जो आफ्नो तुलना अरूसित गर्छन्, उनीहरू बिस्तारै हीनभावनाबाट ग्रसित हुन्छन् ।

जोसित आफ्नो तुलना गरिएको छ ऊ आफूभन्दा धेरै प्रतिभावान् छ भन्ने छैन । प्रतिस्पर्धाको चक्करमा धेरैजसो व्यक्ति आफ्नो मौलिक प्रतिभा नष्ट गर्न अग्रसर हुन्छन् र नक्कल गर्ने बानी बस्न थाल्छ । त्यसैले आफ्ना कमी-कमजोरीका साथमा आफ्ना विशेषताको पनि पहिचान एवं सकारात्मक रूपमा कमी-कमजोरीलाई सुधार्ने प्रयत्न गर्नुपर्छ । आफूमाथि नियन्त्रण राख्न सकिन्छ र आफूलाई सुधार्न पनि । अरूसित आफ्नो तुलना गर्ने काम धेरै हदसम्म तनाव सिर्जना गर्ने खालको हुन्छ । यसले असुरक्षाको भावना उत्पन्न गर्छ । यदि तुलना गर्न चाहेकै हो भने आफ्नो आन्तरिक शक्तिसित तुलना गर्नुपर्छ । यदि अरूसित तुलना गर्ने नै हो भने आफूभन्दा तल भएकासित गर्नु राम्रो हुन्छ ।

यदि आफूमा परिपक्वता छ भने मात्र आफूभन्दा ठूला व्यक्तिसित आफ्नो तुलना गर्नु राम्रो हुन्छ आफ्नो सोच र दृष्टि माथि राख्नुपर्छ, आकाश छुने लक्ष्य राख्नुपर्छ तर तनाव र हीनभावना बढाउन वा जन्माउनका लागि होइन, आत्मसन्तुष्टि, धैर्यता एवं परिश्रम गर्ने बानीलाई प्रेरित गर्न, आफूलाई सधैं ऊर्जाले भरिपूर्ण राख्न तथा आफूमा उत्साहको आधार जीवित राख्न । यसैबाट व्यक्तिले जीवनको वास्तविकतासम्बन्धी ज्ञान पाउँछ र निरन्तर सफलतातर्फको बाटोमा अग्रसर हुन्छ, गल्तीबाट सिक्छ, कमी कमजोरीलाई सुधार्छ र आफ्ना गुण-विशेषताको पहिचान गरेर जीवनलाई सही दिशामा डोऱ्याउँछ ।

# अभिनय क्षेत्रमा क्यारियर

चलचित्र निर्माणको क्षेत्रमा भारत संसारमै अग्रपंक्तिमा छ । केबल टेलिभिजन र स्याटलाइटको लोकप्रियताका कारण अभिनय क्षेत्र पनि त्यति नै महत्त्वपूर्ण भएको छ । अभिनयको तालिम लिएपश्चात् फिल्डमा काम गर्न र गराउन अनुभव पनि त्यति नै आवश्यक देखिन्छ ।

**अभिनयमा के–के आवश्यक छ ?**

योग्यता, दृढता र प्रतिबद्धताका साथसाथै संवाद चाँडोभन्दा चाँडो सम्झने हुनुपर्छ । यसका साथै रिहर्सल, रिटेक, आउटडोर रिहर्सलका साथै लाइटको ज्ञान पनि त्यति नै आवश्यक हुन्छ । यो क्षेत्रमा लागेपछि लगनशीलता र धैर्यता अति आवश्यक छ । रचनात्मकता र आपसी सहयोगको भावना पनि त्यति नै आवश्यक छ । यसका साथै क्यामेरामा राम्रो देखिएर मात्र हुँदैन, कन्टिन्युटीलाई पनि त्यति नै ध्यान दिनुपर्छ । निर्माता एवं

निर्देशकको आदेश पालना गर्न सक्नु नै सफल कलाकार बन्न मद्दत पुऱ्याउने मुख्य सूत्र हो ।

**कसरी गर्ने अभिनय ?**

नेपालमा पनि अभिनय प्रशिक्षण लिन सकिन्छ । स्टेजमा जान लाज मान्ने व्यक्तिले नाटकमा भाग लिएको हुनुपर्छ । जसले गर्दा अभिनय गर्न सजिलो हुन्छ । यदि तपाईं योग्य र असल व्यक्तित्वको धनी हुनुहुन्छ भने राम्रो फोटोग्राफरसँग आफ्नो पोर्टफोलियो बनाउन सकिन्छ । यसका साथै स्क्रिन टेस्ट पनि गराउनुपर्छ । हाल राजधानीमा अभिनयको बेसिक तालिम दिइन्छ । तालिमपश्चात् टेलिभिजन च्यानल, सिरियल, म्युजिक भिडियो, कथानक चलचित्र आदिमा अवसर प्राप्त गर्न सकिन्छ ।

**कस्ता व्यक्ति छनौट हुन्छन् ?**

यो क्षेत्रमा सुन्दर तथा आकर्षक व्यक्तिहरू सजिलै छनौट हुन्छन् । यसका साथै प्रस्ट बोल्न सक्नु अर्को विशेषता हो । व्यक्ति आत्मविश्वासले भरिपूर्ण तथा मेहनती पनि हुनुपर्छ । आफ्नो अभिनय क्षमता, रचनात्मक विचारधारा, बहुमुखी प्रतिभावान् भए मात्र फिल्मी क्षेत्रमा आफ्नो क्यारियर अघि बढाउन सकिन्छ । यसका लागि शैक्षिक योग्यता पनि आवश्यक हुन्छ । शिक्षाले आफ्नो क्यारियर अघि बढाउन मद्दत पुऱ्याउँछ ।

**कहाँ लिने प्रशिक्षण ?**

अहिले अभिनयका लागि राजधानीमै तालिम लिनुपर्छ भन्ने छैन । राजधानीलगायत मोफसलका थुप्रै संस्था वा कला प्रशिक्षण केन्द्रबाट तालिम लिन सकिन्छ । ठाउँ र स्तर हेरी यस्ता कला प्रशिक्षण केन्द्रहरूले विषयवस्तु हेरी अभिनय तथा प्राविधिक पक्षको थोरैमा ५ हजार रुपैयाँदेखि एक लाख रुपैयाँसम्म (पूरा कोर्सको) लिन्छन् । राजधानीमा स्तरीय अभिनय एवं प्राविधिकहरूको तालिम दिने थुप्रै प्रशिक्षण केन्द्रहरू छन् । कुन ठाउँमा कुन विषय अध्ययन गर्ने भन्ने कुरा आफैंले निर्णय गर्नुपर्ने हुन्छ ।

# वैदेशिक शिक्षालाई प्रबर्द्धन गर्न प्रदर्शनी

**साप्ताहिक समाचार**

काठमाडौं– विदेश गएर उच्च शिक्षा हासिल गर्न चाहने युवा-युवतीहरूलाई लक्षित गरेर अल्फा बिटा इन्स्टिच्युटले काठमाडौंमा शैक्षिक प्रदर्शनीको सम्पन्न गरेको छ । विदेशी शैक्षिक पाठ्यक्रमप्रति आकर्षित भएका युवायुवतीलाई निर्धारित गन्तव्यमा पुर्‍याउन सहयोग पुर्‍याउने उद्देश्यले उक्त शैक्षिक प्रदर्शनीको आयोजना गरिएको थियो ।

'थर्ड ग्रान्ड वर्ल्ड एजुकेसन एक्जिबिसन-२००८' शीर्षकको उक्त प्रदर्शनी गत शनिबार र आइतबार दुई दिन चलेको थियो । विदेशमा उच्च शिक्षा हासिल गर्न चाहने युवायुवतीलाई परामर्श दिन प्रदर्शनी प्रभावकारी सावित भएको आयोजक अल्फा बिटा इन्स्टिच्युटका प्रबन्ध निर्देशक द्विराज शर्माले साप्ताहिकलाई बताए । युवावर्ग उच्च शिक्षाका लागि विदेशका विश्वविद्यालयहरूमा जाने ट्रेन्ड बढ्दो छ, शर्मा भन्छन्- 'दुई दिनको प्रदर्शनीमा २ हजार ५ सय विद्यार्थीको उपस्थिति रह्यो । 'शिक्षा सबैका लागि, स्वदेशमा होस् वा विदेशमा' नारा दिइएको यो प्रदर्शनीमा स्वदेशी तथा विदेशी शैक्षिक संस्थाका ३० वटा स्टलबाट विद्यार्थीले परामर्श लिएका थिए ।

शैक्षिक विश्वव्यापीकरणलाई बढावा दिने उद्देश्यले सञ्चालित प्रदर्शनीमा भारत, अमेरिका, बेलायत, नर्वे, स्वीडेन, डेनमार्क, इङ्ल्यान्ड, आयरल्यान्ड, फिनल्यान्ड, नेदरल्यान्ड, स्वीटजरल्यान्डका विश्वविद्यालय र त्यहाँका शैक्षिक पद्धतिका सम्बन्धमा परामर्श दिइएको थियो ।

विदेशका विश्वविद्यालयहरू चहार्ने क्रममा प्रदर्शनीमा पुगेका थिए– सुशांक कोइराला । इन्फरमेसन टेक्नोलोजी विषयमा दक्षता हासिल गर्ने चाहनाले कोइरालालाई त्यहाँसम्म डोर्‍याएको हो । 'अस्ट्रेलिया गएर अध्ययन गर्ने निर्णय गरें' सुशांक भन्छन्- 'त्यहाँ अध्ययन गर्दा लगानीको कुनै जोखिम हुँदैन ।' कोइरालाका अनुसार राम्रो विषय अध्ययनका लागि नेपालमा ठूलो रकम खर्च गर्नु आफैंमा जोखिमपूर्ण हुनसक्छ । नेपालमा धेरै लगानी गरेर पढे पनि भविष्य सुरक्षित हुँदैन ।

सुशांक मात्र होइन, उनीजस्ता थुप्रै युवायुवती विदेशको अध्ययनप्रति विश्वस्त रहँदै आएका छन् । गुणस्तरीय शिक्षा र सुरक्षित रोजगारीका लागि उनीहरू विदेश पुग्छन्, प्रबन्ध निर्देशक शर्मा भन्छन्- 'त्यस्तै अरू धेरै सेवा-सुविधाहरूका कारण पनि उनीहरूलाई नेपालमा भन्दा विदेशमा अध्ययन गर्ने रहर जागेको हो ।'

अमिर लामा र सुजन बेलबासे अध्ययनकै सिलसिलामा अमेरिका जाने तरखरमा छन् । दुवै बायोलोजी अध्ययनका लागि त्यहाँ जान लागेका हुन् । त्यहाँको पढाइ विश्वमै उत्कृष्ट मानिने र जुनसुकै मुलुकमा पनि अवसर पाइने भएकाले उनीहरू त्यहाँ जाने निर्णयमा पुगेको बताउँछन् । विदेशमा अध्ययन गर्नुको मुख्य फाइदा व्यावहारिक शिक्षा हो, अमिर भन्छन् ।

सुशांक, अमिर, सुजनजस्ता उत्कृष्ट शिक्षाका लागि उपयुक्त विश्वविद्यालयको खोजीमा रहेका युवायुवतीहरूको आवश्यकतालाई मध्यनजर गर्दै अल्फा बिटा इन्स्टिच्युटले विगत केही समयदेखि यस्ता प्रदर्शनीको आयोजना गर्दै आएको छ । 'धेरै विद्यार्थी लाभान्वित हुने भएकाले प्रदर्शनीलाई निरन्तरता दिएका हौं,' प्रबन्ध निर्देशक शर्मा भन्छन् । दुई दिनसम्म चलेको प्रदर्शनीमा विद्यार्थीलाई विभिन्न विश्वविद्यालय, पढ्न जाने स्थानका साथै त्यहाँ गरिने अध्ययन र विषयका बारेमा जानकारी दिइएको थियो । त्यस्तै, अध्ययनका क्रममा रोजगारीको अवसर, छात्रवृत्ति एवं अध्यागमन आदिका सम्बन्धमा समेत जानकारी दिइएको थियो ।

यस्ता प्रदर्शनीबाट सहरी युवायुवतीले मात्र फाइदा उठाइरहेकाले अब अन्य स्थानहरूमा पनि यस्तै प्रदर्शनीको आयोजना गरिने आयोजकहरूले बताए । अल्फा बिटा इन्स्टिच्युटले चितवन, बुटवल र इटहरीमा पनि यस्तै शैक्षिक प्रदर्शनी गर्ने भएको छ ।

# केही जीवनोपयोगी सूत्र

जीवनमा केही गरेर देखाउने चाहना हरेक व्यक्तिमा हुन्छ । असाधारण जीवन जीउने आकांक्षा पनि लगभग हरेकले पालेका हुन्छन् तर कल्पिएजस्तै गरी जीवनमा 'केही' गरेर देखाउन सजिलो छैन । जीवनलाई आफ्ना लागि सार्थक र अरूका लागि सहायक बनाउन गर्नुपर्ने कामहरू थुप्रै र चुनौतीपूर्ण छन् ।

*जीवनलाई अर्थपूर्ण बनाउन हरेक युवाले अपनाउनुपर्ने सामान्य तर विशेष महत्त्वका केही सूत्र :*

- आत्मनिर्भरताबिनाको जीवनको कल्पना गर्न सकिंदैन । विवाहअघि रोजगार हुनुहोस् । रोजगार बन्नुअघि अध्ययन पूरा गर्नुहोस् ।
- आफूलाई 'सापेक्ष' बनाउनुहोस् । यस्तो सापेक्षता देश, काल, परिस्थिति अनुरूप हुनुपर्छ । आफ्ना लक्ष्य र गन्तव्यहरू तय गर्दा वा सामाजिक जीवन व्यतित गर्दा आफ्नो हैसियत, क्षमता, पारिवारिक पृष्ठभूमि र सामाजिक धारलाई स्मरण गर्न नबिर्सनोस् । लहलहैमा लागेर आफ्नो क्षमता पहिचान नै नगरी अघि बढ्दा जीवनमा दुर्घटना हुनसक्छ ।
- आफ्ना अभिभावकहरूप्रति बफादार बन्नुहोस् । उहाँहरूप्रति यथेष्ठ सम्मान व्यक्त गर्नुहोस् । हाम्रो जीवन हाम्रा बुबा-आमाको उपहार हो । आफू हुर्कंदै, बढ्दै र आत्मनिर्भर बन्दै गएपछि अभिभावकहरूलाई बेवास्ता गर्ने संस्कार विकसित भैरहेको छ, त्यसलाई फेर्नुहोस् ।
- राजनीतिप्रति सजग र सचेत बन्नुहोस् । प्रत्यक्ष सहभागिता र सक्रियता आफ्नो रुचिको विषय हो तर कम्तीमा राजनीतिप्रतिको आफ्नो दृष्टिकोण र विश्लेषण क्षमताको विकास हुनु आवश्यक छ । किनकि राजनीतिले हाम्रो गाँस र साससँग सम्बन्ध राख्छ ।
- समसामयिक घटना र प्रविधिसँग 'अप टु डेट' हुनुहोस् । नयाँ पुस्ता तपाईंको अगाडि चुस्त र 'फरवार्ड' बनेर देखापर्दैछ । तपाईंले कतै अवसर र कुनै स्थान पाउन तिनीहरूसँग प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्नेछ ।
- स्वार्थी हुनुहोस्, बिनास्वार्थ प्रगति हुँदैन तर लोभी नबन्नुहोस् । चलाख हुनुहोस्, तर धूर्त नबन्नुहोस् । भित्रैदेखि इमान्दार बन्नुहोस् । इमान्दार जीवन बाँच्नुभयो भने गजबको सन्तुष्टि प्राप्त हुन्छ ।
- मानिस भोलिका लागि आज बाँच्छ । मानिसको आज उसको हिंजोबाट प्रभावित छ । बितेका दिनमा आफूले गरेका काम र आफूले निभाएको कर्तव्यको स्व-मूल्याङ्कन गर्नुहोस् । हिंजोका अनुभवहरूलाई आगामी जिन्दगीका लागि मार्गदर्शक बनाउनुहोस् ।

मानिस बिस्तारै-बिस्तारै समाज र परिवारबाट विमुख हुँदै एकलकाटे बन्न खोज्दैछ । बढ्दो सहरीकरण, सूचना प्रविधिको पहुँच, पश्चिमा संस्कृतिको प्रभाव आदिका कारण संयुक्त परिवारहरू विभक्त भै एकल बन्दैछन् । सम्बन्धविच्छेद तथा डिप्रेसनका कारण कतिपयको जीवन नै निरर्थक बन्न थालेको पनि देखिन्छ । अबका युवाले व्यक्तिगत, पारिवारिक र सामाजिक जीवनका यी विविध आयामहरूलाई मनन् गरेर सुधार एवं परिवर्तनका लागि आफूभित्रैबाट अभियान थाल्नु आवश्यक छ ।

**– हरिहर शर्मा**

# सफलता प्राप्त गर्ने उपाय

**उपयुक्त लक्ष्य निर्धारण**

त्यसो त सम्पूर्ण मानवजीवन नै अमूल्य छ तर यो जीवनमा सबैभन्दा अमूल्य युवावस्था हो । यसै अवस्थामा मानिसले आफ्नो लक्ष्य निश्चित गरेर त्यसलाई प्राप्त गर्न सक्छ । त्यसैले यसै अवस्थामा आफ्नो लक्ष्य चुन्ने एवं त्यसको प्राप्तिमा जुट्नु आवश्यक छ । जसले आफ्नो लक्ष्य चुन्न सक्दैन उनीहरूसँग ईश्वर पनि प्रसन्न रहन सक्दैनन् । लक्ष्य चुन्ने क्रममा एउटा कुरा याद राख्नु आवश्यक छ- मैले सोची, सम्झी नै गरेको छु, कसैलाई देखेर होइन तर यसको अर्थ अरूपट्टि हेर्दै नहेर्ने होइन । जुन लक्ष्य चुनिएको छ त्यसलाई राम्रोसँग सम्झनु-बुझ्नु आवश्यक छ । अरूका राम्रा गुणलाई जति हुनसक्छ ग्रहण गर्नुपर्छ, किनकि कुनै पनि मानिस सर्वगुणसम्पन्न हुन सक्दैन ।

यदि एउटा लक्ष्य रोजिसकियो भने आधा काम पूरा हुन्छ । सफलता कठिन परिश्रमद्वारा मात्र प्राप्त हुन सक्छ । यदि सफलता प्राप्त गर्नु छ भने कठोर परिश्रम त गर्नै पर्छ । जो विविध समस्याबाट गुज्रिसकेका छन् उनीहरू नै खरो हुन्छन् । त्यसैले आगोसँग डराउनुहुँदैन बरु त्यसमा दौड्न सक्नुपर्छ । एकपटक आगोमा दौडिसकेपछि आफू आगोसँग त्यत्तिकै डराएको अनुभव हुन्छ र बिस्तारै-बिस्तारै सफलताका ढोकाहरू खुल्न थाल्छन् ।

**आशावादी कल्पना**

संसारमा जति मानिस सफलताको शिखरमा पुगेका छन् उनीहरूले कामको सुरुवातमा आफ्नो प्रगतिको शिखर देखेका हुँदैनन् । हामीले देख्ने खालको हरेक वस्तु निर्माणभन्दा पहिले एउटै थियो । जुन घरमा बसिन्थ्यो, त्यो पहिले एउटा कल्पना थियो । विचार गरौं– घरमा कति कोठा थिए, घरमा के सुविधा थियो ? जुन सवारी प्रयोग गरिन्छ चाहे त्यो साइकल होस्, स्कुटर होस्, बस होस्, रेल होस्, हवाईजहाज होस्, सबैको निर्माणका लागि त्यसका बारेमा कल्पना हुन्छ । आज जुन वस्तु प्रयोग गरिन्छ ती सबैको निर्माणभन्दा पहिले आकार, मात्रा, गुण आदिको कल्पना भएको हुन्छ ।

यो प्रकृतिको नियम नै हो– जसले आफ्नो जीवन निर्माणको चित्र बनाउँछन्, कल्पना गर्छन् उनीहरूले त्यस्तै जिन्दगी प्राप्त गर्छन् । इमान्दारले त्यसका लागि प्रयत्न गर्छन्, त्यो सफलता आफ्ना लागि एक दिन ठोस यथार्थ बन्छ । आफ्नो कमजोरी र असफलतालाई मनमा ल्याउनु राम्रो होइन । सफलताको सूत्र- निराशा, उत्साहहीनता र खिन्नतालाई काम नलाग्ने कागजसरह मनबाट बाहिर फ्याँक्नुपर्छ र कहिल्यै पनि आफूलाई अभागी सम्झनुहुँदैन । मनबाट पराजय पनि हुनसक्छ भन्ने विचार निकाल्नुपर्छ । यदि भाग्य नै आफ्नो विरुद्ध छ भने गरिब मान्छे सधैं गरिब नै रहन्छ भन्ने कालो तस्बिरलाई मनबाट निकाल्नैपर्छ ।

आफ्नो मनमा हिनताको भावना आउन दिनुहुँदैन । आफ्नो प्रत्येक कार्य श्रेष्ठ हुनेछ भनेर दृढ निश्चय गर्ने । सधैं आफ्नो प्रगतिको सपना मनमा राख्ने । सधैं राती सुत्नुभन्दा पहिले केही समय एकान्तमा आफ्नो भविष्यमा विचार गर्नु राम्रो हुन्छ । विचार गर्ने कि आफूले पूरा दिन आफ्नो सपना साकार गर्न के-कस्तो प्रयत्न गरियो ? के-के त्रुटी भए र ती त्रुटिलाई कसरी हटाउन सकिन्छ ?


तु- आवश्यकता
L.G company
लाई कर्मचारीको आवश्यकता
योग्यता: Test SLC Or Above
संख्या: 11 Gents & Ladies
तलब: 8500
Unique Reliance
2220042, 9803152873
लोकेसन: कोटेश्वर SOS को अपोजिट
निखिलेश्वर मन्दिर प्रवेश मार्गको छेउको लामो घर

ENGLISH LANGUAGE TRAINING
छिटो अनि राम्रोसँग American Method मा सिकाइने १ मात्र English, Japanese, Spanish, Chinese, German तथा French Language Training संचालन गरिँदैछ ।
३ महिना भित्र राम्रोसँग बोल्न सक्ने बनाउने विश्वास दिलाउछौं ।
BUD LANGUAGE INSTITUTE
जमल रानी पोखरी, विश्वज्योति हलसँगै
Tel :- 4249576

कामना
छिटो गर्नुहोस्
हिब्रु भाषा
(केयर गिभर तालिम)
जापानिज तथा अंग्रेजी भाषा
होटल तालिम
* कुक * वेटर * हाउसकिपिङ्ग
कोटेश्वर चोक फोन नं.:
४६०१८७८, ४६००३३५

100% SPONSORSHIP
Study in AUSTRALIA
Dependent Visa For Girls
Criteria: - 2+ Passed
- Completed IELTS
- able to do IELTS
Contact 9803983671

The Flying Institute
announces Admission open for
Airhostess Training
Get trained from Nepal's No. 1 Cabin Crew instructor Ms. Shanta Shrestha
Call: 4465653, 9841278689
The Flying Institute P. Ltd.
Minbhawan, Kathmandu

केश
झर्न तुरुन्तै रोकी
उमार्ने तेल
Before After
Rs. 750/- Herbal44
बेदाग गोरो मुहारको लागि
रूपअमृत । दस फेसवास-1600/-
चाउरीपना हटाउने Cream -1050/-
स्तन बढाउने Cream (दस फ्रि)-1650/-
ग्याष्ट्रिक ▶ ब्लडप्रेशर ▶ दम समाधान
शरीरको तौल + उचाई बढाउने
▶ सफल आयूर्वेदिक/प्राकृतिक उपचार ◀
शरीरको weight घटाउने Easyway
No Side effect 100% Guaranteed
आस्था हेल्थ केयर
काठमाडौं, गौशाला (द्वारिका होटल अगाडि)
Tel.: 4498929, 2110057
9841330144 Cell 9845062538 Chitwan

होटेल तालिम मोडर्नमा
Switzerland & UK बाट अनुभव प्राप्त गरी आउनुभएका प्रशिक्षक द्वारा पनि प्रशिक्षण दिईन्छ
Cook, Waiter, Waitress, Bakery, Barman, Captain, Front Office, House keeping (Room Boy), Supervisor, Care Giver, (इजरायल) Domestic Helper तथा सम्पूर्ण Hotel Management सम्बन्धि तालिम दिइन्छ ।
www.modernhoteltraining.com.np
Modern Management Modern Technology
MODERN HOTEL Training Center
महाराजगञ्ज बसुन्धरा पुल- Ktm
Ph:- 4363215, 2315801

# अमेरिकी निर्वाचनमा प्रविधिको प्रयोग

गत नोभेम्बर ४ का दिन अमेरिकामा राष्ट्रपति पदका लागि निर्वाचन सम्पन्न भयो। बाराक ओबामा विजयी भएर अमेरिकाका ४४ औं राष्ट्रपति बने। उनले पहिलो अश्वेत राष्ट्रपतिका रूपमा इतिहास बनाए। अहिले यो खबरले मात्र नभएर निर्वाचन अभियानमा उम्मेदवारले प्रयोग गरेको प्रविधिले समेत विश्वव्यापी चर्चा पाइरहेको छ।

अमेरिकी निर्वाचन अभियानका क्रममा विज्ञापनका लागि भिडियो गेमदेखि आइफोनसम्म प्रयोग गरिए। त्यसबाहेक दुवै उम्मेदवारका समर्थकहरूले अनलाइन सपोर्टर नेटवर्कको निर्माण गरे र युट्युव जस्ता भिडियोहरू पनि प्रयोग गरे। हुन त प्रविधिको प्रयोग बढ्दो क्रममा छ, तर पनि यस पटकको निर्वाचनमा प्रविधिको प्रयोगले व्यापक रूपमा फड्को मा-यो र यस कार्यमा पनि बाराक ओबामा जोन म्याक्केनको तुलनामा अगाडि नै रहे। इन्टरनेटदेखि मोबाइल टेक्स्ट म्यासेजसम्मको प्रयोगले परम्परागत रूपमा मतदातालाई प्रत्यक्ष रूपमा भेट्नुपर्छ भन्ने मान्यतालाई गलत सावित गरिदियो।

ओबामाका समर्थकहरूले पहिले नै विभिन्न मतदाताको मोबाइल नम्बर तथा इमेल एकाउन्ट संकलन गरिसकेका थिए। जब ओबामाले जोन बाइडेनलाई उपराष्ट्रपतिका रूपमा घोषणा गरे, उनीहरूले यो खबर इमेल र टेक्स्ट म्यासेजको सहायताले एक-अर्कालाई पठाउन थाले। यसबाहेक ओबामा भिडियो गेमको एड स्पेस किन्ने पहिलो राष्ट्रपति उम्मेदवार पनि बने। गिटार हिरो र म्याडेन ०९ लगायतका प्रसिद्ध १८ वटा भिडियो गेममा ओबामासम्बन्धी विज्ञापन थिए। त्यसैगरी सबै थ्रीजी आइफोनमा ओबामासम्बन्धी प्रत्येक समाचार हेर्न सकिन्थ्यो। त्यसैगरी १८ देखि २९ वर्षसम्मका युवाहरूबीच सोसियल नेटवर्किङ साइटहरू प्रचलित रहे। ओबामा र म्याक्केन दुवैका बारेमा विभिन्न समाचार र छलफलहरू यी साइटहरूमा उपलब्ध थिए र उनीहरू आपसमा छलफल पनि गर्थे।

ओबामाका प्रचारकहरूले यस्ता विभिन्न १६ सोसियल नेटवर्किङ साइटमा उनका बारेमा आधिकारिक जानकारी राख्ने व्यवस्था मिलाएका थिए। प्रचलित फेसबुक, माइस्पेसदेखि लिएर फोटो सेयरिङ गर्ने फ्लिकरसम्म यसमा संलग्न थिए। त्यसैगरी युट्युव र ब्राइटकोभजस्ता साइटमा अनलाइन रूपमा भिडियो सेयरिङ गरियो। निर्वाचन अभियानका क्रममा विभिन्न स्थानमा गरिएका भाषण तथा टिभी अन्तर्वार्ताहरू यी भिडियोहरूमा प्रत्यक्ष रूपमा हेरिए र एक-अर्कालाई पठाउने कामसमेत भए। दुवै उम्मेदवारका समर्थकहरूले व्यक्तिगत रूपमा पनि भिडियो क्लिपहरू समर्थकहरूलाई पठाए।

ओबामा र म्याक्केन दुवैका व्यक्तिगत वेबसाइट पनि थिए। ओबामाको साइट बाराक ओबामा डट कम र म्याक्केनको वेबसाइट जोनम्याक्केन डटकम थियो। दुवै उम्मेदवारका समर्थकले विभिन्न सेक्सन निर्माण गरी यी साइटलाई सामूहिक छलफलको कार्यथलो बनाए। ओबामाका समर्थकले ओबामा स्टोरको निर्माण गरे, जसमार्फत ओबामाको तस्बिर अंकित टीसर्ट, मग, स्टिकरजस्ता वस्तुहरू बिक्री गर्ने अभियान नै चलाए। यही साइटमा ओबामा बाइडेन ट्याक्स क्यालकुलेटर पनि थियो। यो क्यालकुलेटरको प्रयोग गरी उनीहरू ओबामाले जिते कति प्रतिशत कर घट्छ भनेर हिसाब गर्न सक्थे।

आखिर निर्वाचन ओबामाले जिते, तर त्यसभन्दा पहिले प्रचार अभियानका क्रममा प्रविधिको प्रयोग गर्ने कार्यमा पनि ओबामा नै अगाडि थिए। ओबामाको फेसबुक पेजमा २६ लाख समर्थक थिए। उनको अफिसियल फेसबुक एप्लिकेसनका सक्रिय प्रयोगकर्ता १ लाख ६१ हजार थिए। उनीहरूले नै यसमार्फत न्युज आइटम, ब्लगस्पट, स्पिच र भिडियोहरू सेयर गर्थे। उता जोन म्याक्केनको फेसबुक पेजमा ६ लाख २४ हजार मात्र समर्थक थिए।

जे भए पनि यस पटकको अमेरिकी निर्वाचनमा प्रविधिले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्यो। भनिन्छ, ओबामाको जितमा यी प्रविधिको महत्त्वपूर्ण भूमिका छ। यसका कारण नै अहिले विश्वको ध्यान निर्वाचन र प्रविधितिर अझ बढी तानिन थालेको छ।

## ओबामा भाइरसको आतंक

ओबामा राष्ट्रपतिमा निर्वाचित भएको केही दिनमै ओबामा भाइरसले विश्वभर तहल्का मच्चायो। कुनै पनि व्यक्तिको इमेल एकाउन्टमा बाराक ओबामासम्बन्धी एटेच्ड समाचार तथा भिडियो दृश्य आएका हुन्थे। यदि यी समाचार तथा भिडियो खोले उक्त जासुसी प्रोग्रामले कम्प्युटर प्रयोगकर्ताका गोप्य सूचना फुत्काउन सक्ने सम्भावना हुन्थ्यो। फुत्काइएका ती सूचनालाई जासुसी प्रोग्रामले सम्बन्धित प्रयोगकर्ताका अनलाइन एकाउन्टसम्मको पहुँच पु-याउन, उनीहरूका बारेमा जानकारी पाउन तथा क्रेडिट कार्ड कारोबारलाई अवैधसम्म बनाउन सक्थे। त्यसबाहेक यसको प्रभाव अझ बढ्न गै गम्भीर क्षति पु-याउने सम्भावना पनि हुन्थ्यो। ओबामाको विजयबाट उत्साहित भएका र अन्य जिज्ञासुहरूले पनि उनका बारेमा आएका आकर्षक समाचार हेर्ने सम्भावना हुन्छ। ह्याकरहरूले यही सम्भावनाबाट नाजायज फाइदा लिन चाहेका हुन्। त्यसकारण यस्ता समाचारबाट सचेत रहन सार्वजनिक आग्रहसमेत गरिएको थियो।

# समुद्री आँधीका रोचक नामहरू

सन् २००९ का लागि प्रस्तावित आँधीका नामहरू
एना, बिल, क्लाउडेट, ड्यान्नी, एरिका, फ्रेड, ग्रेस, हेनरी, इडा, जोक्वइन, केट, लारी, मिन्डी, निकोलस, ओडेट, पिटर, रोज, साम, टेरेसा, भिक्टर।

आइक र गुस्तावजस्ता समुद्री आँधीले केही दिनअघि क्युबालगायतका क्यारेबियन राष्ट्रमा तहल्का मच्चाए। यसबाहेक फे र हन्नाजस्ता आँधीको नाम पनि यो वर्षका समाचारमा आइसकेका छन्। प्रचलित अंग्रेजी भाषामा हरिकेन भनिने यी समुद्री आँधीले संसारका धेरै देशमा बर्सेनि क्षति पु-याइरहेका छन्, तर पनि यी हरिकेनको नाम भने फरक-फरक रहेका समाचार आउँछन्। गत वर्ष क्याटरिना नामक आँधीले निकै क्षति पु-याएको थियो।

यी समुद्री आँधीको प्रकृति एउटै भए पनि तिनका नाम फरक हुन सक्छन्। यसरी नाम जुराउने काम संयुक्त राष्ट्रसंघको विशिष्टीकृत संस्था विश्व मौसम संगठनले गर्दै आएको छ। सन् १९७८ देखि यो क्रम प्रारम्भ भएको हो। संगठनले हावापानी र मौसमका आधारमा विश्वलाई ६ विभिन्न भागमा विभाजन गरेको छ। जसअनुसार संयुक्त राज्य अमेरिकालगायत उत्तर अमेरिका, क्यारेबियन क्षेत्र र दक्षिण अमेरिकाका २५ देश एउटा समूहमा पर्छन्। यी राष्ट्रमा आउने आँधीको नामकरण गर्न ६ सेट नाम दिइएको छ। एक सेट नाम एक वर्षका लागि काम लाग्छ र प्रत्येक ६ वर्षपछि त्यही नाम दोहोरिन्छ।

सेटमा लिंगीय भेदभाव नहोस् भनेर पुलिंगी र स्त्रीलिंगी नाम एकपछि अर्को गरी राखिएका छन्। त्यसैकारण सन् २००४ मा राखिएको एलेक्सबाट सुरु हुने र वाल्टरमा समाप्त हुने नाम फेरि सन् २०१० मा मात्र राखिन्छ, तर अंग्रेजी अक्षर क्यू, यू, डब्ल्यू, एक्स, वाई र जेडबाट नाम राखिएका छैनन्। यी अक्षरबाट सुरु हुने नाम धेरै नहुने हुँदा तिनको प्रयोग नगरिएको हो। यसैअनुसार पृथ्वीका विभिन्न भागमा आउने आँधीका लागि विभिन्न नाम प्रस्तावित गरिएका हुन्छन्।

कतिपय आँधीले निकै क्षति पु-याउँछन्। सन् १९९२ मा आएको एन्ड्रयु नामक आँधीका कारण धेरै जनधनको क्षति भयो। त्यसैले यो नाम अब भविष्यमा कहिल्यै प्रयोग गरिनेछैन। अब यसको सट्टामा एलेक्स नाम दिइनेछ। गत वर्ष क्याटरिना आँधीले पनि निकै सतायो। यो पनि अब सूचीबाट हटेको छ।

सन् १९४० सम्म यस्ता आँधीको कुनै औपचारिक नाम राख्ने चलन थिएन। एकदमै विनाशकारी आँधीको मात्र नाम राखिन्थ्यो र ती नाम पनि तिनले क्षति पु-याएको ठाउँ अथवा समयका आधारमा राखिएका हुन्थे। सन् १९०० को ग्याल्भेस्टन आँधी ठाउँका आधारमा राखिएको थियो भने सन् १९३५ को लेबर डे आँधी समयका आधारमा राखिएको थियो।

अमेरिकी मौसमविद्हरूले दोस्रो विश्वयुद्धका समयमा यसको अवस्थाका आधारमा विभिन्न नामकरण गरे। त्यसपछि सार्वजनिक जानकारीमा आएको पहिलो आँधीको नाम जर्ज हो। सन् १९४७ मा आएको आँधीको नाम जर्ज राखिएको थियो। त्यसपछि सन् १९४९ मा आएको आँधीको नाम बेस राखियो। तत्कालीन प्रथम महिला बेस ट्रुम्यानको नामका आधारमा यो नाम राखिएको थियो। सन् १९५३ सम्म विभिन्न आधारमा आँधीको नामकरण गरियो। अन्तिममा सन् १९५३ मा एलिस, बार्बरा, क्यारोल, डली आदि जस्ता महिलाका नाम प्रयोग गरियो। सन् १९५३ देखि १९७९ सम्म महिलाका नाम मात्र प्रयोग गरियो। सन् १९७९ देखि पुरुष र महिला दुवैको नाम प्रयोग गर्न थालियो।

## हजुरआमाहरूमा बढ्यो यौन सक्रियता

महिनावारी बन्द भएपछि हार्मोन हराउने थेरापी गरेका महिलाहरूमा यौन गतिविधि बढेको कुरा त्यस प्रकारको थेरापी गरेका अस्ट्रेलिया, न्युजिल्यान्ड तथा बेलायतका महिलाहरूमा गरिएको अनुसन्धानले प्रमाणित गरेका छन्। तातो-तातो श्वास निस्कने, रातमा अधिक पसिना आउने, निद्रा नपर्ने शरीरका हड्डी दुख्ने सवालमा हार्मोन हराउने थेरापी गरेका महिलाहरूमा सुधार मात्र नभै यौन गतिविधिमा समेत सक्रियता देखाएको अध्ययनमा सरिक रहेकाहरूले बताएका छन्। महिनावारी बन्द भैसकेका ६० वर्ष उमेर समूहका हार्मोन हटाउने थेरापी गरेका महिलाहरूलाई अध्ययनमा समावेश गरिएको थियो।

## हृदयघातको मुख्य कारण सेक्स हार्मोन

सेक्स हार्मोनका कारण हृदयाघात हुने सम्भावना बढी हुने हालै सार्वजनिक एक अध्ययनले देखाएको छ। यसकै कारण समान उमेरका महिलामा भन्दा पुरुषमा हृदयाघातको समस्या बढी हुने अध्ययनको निष्कर्ष छ। बेलायतको लाइसेस्टर विश्वविद्यालयका हृदयरोग विशेषज्ञ मसिइज तोमाजेस्कीले गरेको अध्ययनमा पुरुषमा उत्पादन हुने सेक्स हार्मोनले उनीहरूमा हृदयाघातलगायत मुटुरोग हुने गरेको छ। अनुसन्धानकर्ता तोमाजेस्कीका अनुसार पुरुष हार्मोन इस्ट्राडियोल र एन्ड्रोस्टेडियनले एस्ट्रो, टेस्टेटोरोन मुटुरोगका साथै कोलेस्ट्रोल, रक्तचाप र मोटोपनको समस्या हुन्छ। उनले आफ्नो अध्ययनमा १९ वर्ष उमेर समूहका ९ सय ३३ पुरुषलाई समावेश गरेका थिए।

## अब पालो सौर्य ऊर्जाको

अमेरिकाको म्यासाच्युसेटस्थित एउटा प्राविधिक संस्थामा कार्यरत वैज्ञानिकहरूले सौर्य ऊर्जा भण्डारण गर्ने नयाँ प्रविधि आविष्कार गरेका छन्। जसका कारण आगामी दिनमा पृथ्वीको वातावरण बचाउने र बढ्दै गएको ऊर्जा संकट कम गर्न सहयोग पुग्ने विश्वास गरिएको छ। अमेरिकी वैज्ञानिकहरूले सौर्य ऊर्जा भण्डारण गर्ने प्रविधिको आविष्कार गरे पनि ऊर्जा क्षेत्रमा नयाँ सम्भावना देखिएको छ। वैज्ञानिकहरूले सौर्य ऊर्जालाई अक्सिजन र हाइड्रोजन ग्यास‍्का रूपमा पानीमा घुमिल गराई भण्डारण गर्ने प्रविधिको विकास गरेका छन्। यसरी पानीमा अक्सिजन र हाइड्रोजन ग्याँसका रूपमा घुलित गरी भण्डारण गरिएको सौर्य ऊर्जालाई पछि इन्धन सेलमा सम्मिश्रण गरी कार्बनरहित विद्युत् उत्पादन गरिनेछ, तर आविष्कारको प्रारम्भिक चरणमा रहेको सौर्य ऊर्जा भण्डारण र पुनः प्रयोगमा ल्याउने प्रविधि महँगो हुने बताइएको छ। यस्तो लागत कम गर्ने नयाँ उपायको खोजी भए सौर्य ऊर्जाबाट सजिलै कार्बनरहित बिजुली प्रयोगमा आउन सक्नेछ।

## पानीमुनि चल्ने डुंगा बन्यो

पाँच कक्षासम्म मात्र पढेका चीनका एक मजदुरले पानीमुनि चल्ने डुंगा बनाएका छन्। उनले त्यस्तो डुंगा कुनै वैज्ञानिक सामग्रीको सट्टा गाउँघरमै पाइने सामग्रीहरूको सहायताले बनाएका हुन्। ताओ जिड्ली नामक मजदुरले बनाएको उक्त डुंगाको तौल १ सय ६० किलोग्राम मात्र छ। डुंगामा प्रयोग गरिएका धातुबाट निर्मित अधिकांश सामग्रीहरू उनले आफैंले बनाएका हुन्। जिड्ली भन्छन्– 'धातुका ड्रमहरू मेरा लागि ज्यादै उपयोगी साबित भए। जिड्लीका अनुसार उक्त डुंगामा एक जना मात्र अट्ने क्षमता छ, तर उक्त डुंगाभित्र आवश्यक पर्ने अधिकांश वस्तु जस्तै– पानीको दवाव नाप्ने यन्त्र, क्यामेरा, एउटा टेलिभिजन सेट र अक्सिजन सप्लाई गर्ने सामग्रीदेखि हेडलाइटसम्म जडान गरिएको छ। उक्त डुंगा लिएर कुनै पनि व्यक्ति पानीभित्र १० मिटर तलसम्म जान सक्छ। १० मिटर भित्रसम्म जाँदा चालक वा अन्य व्यक्तिलाई कुनै खतरा नहुने बताइएको छ।

## ब्रेन ट्युमरका रोगीलाई राहत

ब्रेन ट्युमरबाट पीडित रोगीहरूको उपचारका लागि वैज्ञानिकहरूले क्यान्सरमा बदलिने ब्रेन ट्युमर जन्माउने एक कोशिका पत्ता लगाएका छन्। यो खोजबाट ब्रेन ट्युमरको उपचारमा सहयोग पुग्ने विश्वास गरिएको छ। ब्रेन ट्युमरको उपचारसम्बन्धी यो अनुसन्धान अस्ट्रेलियाको क्विन्सल्यान्ड युनिभर्सिटी र अमेरिकाको ड्युक युनिभर्सिटीका विज्ञहरूले गरेका हुन्। अनुसन्धानअनुसार शिशुमा पाइने ब्रेन ट्युमर मोड्युलोब्लास्टोमाका लागि दुई कोशिका जिम्मेवार हुन्छ। मल्टिपिटेन्ट न्युरल स्टेम कोशिका (एनएसजी) र ग्रेन्युल न्युरोन्स नामक कोशिका ब्रेन ट्युमरका लागि जिम्मेवार मानिन्छन्। उक्त अध्ययनको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पाटो के हो भने यसमा ट्युमरलाई जन्माउने कोशिका पहिचान मात्र छैन, त्यसको प्रारम्भिक स्वरूपसमेत देखिएको छ।

# चलचित्र नेपाली शीर्षक आगन्तुक

नेपाली भाषामा शीर्षकको अभाव भएको होइन। यसलाई बलिउडले नेपाली निर्देशक तथा निर्माताहरूलाई पारेको प्रभाव मान्न सकिन्छ। नेपाली चलचित्रमा हिन्दी चलचित्रको जस्ताको तस्तै नक्कल गरिन्छ भन्ने आरोपबाट मुक्त हुन नसकिरहेको यो अवस्थामा आगन्तुक शब्दमा चलचित्र बनाउँदा त्यसकै पुष्टि भैरहेको छ।

**सुव्रत आचार्य**

नाम कहलिएकी नायिका रेखा थापाले लगानी गरेका दुई चलचित्र सुपरहिट भए- हिम्मत र किस्मत। हिम्मत शीर्षकमा बलिउडमा दुई-तीनवटा चलचित्र बनिसकेका छन्। सन् १९४१ मा हिम्मत शीर्षकमा चलचित्र बनेको थियो भने सन् १९९६ मा सनी देवल, तब्बु, शिल्पा सेट्टी आदिले

त्यही शीर्षकमा बनेको अर्को चलचित्रमा अभिनय गरेका थिए। शुद्ध नेपालीमा 'आँट' भनिए पनि त्यही अर्थ लाग्ने 'हिम्मत' शब्द उर्दूबाट नेपाली शब्दकोशमा आगन्तुक शब्दका रूपमा भित्रिएको हो। 'किस्मत' पनि उर्दूबाटै आएको शब्द हो। 'किस्मत' शीर्षकमा बलिउडमा सन् २००४मा बनेको चलचित्रमा बबी देवलले अभिनय गरेका थिए। शुद्ध नेपालीमा 'भाग्य' भनिने यो शब्दको अर्थ दिने उर्दूका आगन्तुक शब्दहरू तकदीर शीर्षकमा पनि नेपालमा चलचित्र बनिसकेको छ। बलिउडमा उक्त शीर्षकमा सन् १९६७ र १९८३ मा दुईवटा छुट्टाछुट्टै चलचित्र बनेका थिए। यस्तै अर्थ दिने अर्को आगन्तुक शब्द 'नसिब' शीर्षक राखेर एउटा चलचित्र निर्माण भएको छ। हिम्मत र किस्मतकै लेखक विकास आचार्यले उक्त चलचित्रको निर्देशन गरेका छन्। आचार्यको भनाइ छ- उस्तै अर्थ दिने 'भाग्य', 'तकदीर', 'किस्मत' बनिसकेको छ। त्यसैले मैले 'नसिब' शीर्षकमा चलचित्र बनाएँ।' प्रदर्शन हुने बेलामा यसको पछाडि 'आफ्नो थपेर नेपाली भाकामा ढालिएको छ।' सन्१९८१मा यही शीर्षकमा बलिउडमा मनमोहन देसाईंले चलचित्र बनाएका थिए।

बलिउडमा चलचित्र बनिसकेका यस्ता शब्दलाई शीर्षक बनाइएका चलचित्रले नै नेपालमा पनि व्यावसायिक सफलता पाएका छन्। 'हिम्मत' बर्ष ०६३को सबैभन्दा सफल मानियो भने 'किस्मत' ०६४को सर्वाधिक सफल चलचित्रमा दरिएको छ। रेखा थापाले यसै महिना अर्को चलचित्रको निर्माण प्रारम्भ गरेकी छिन् र त्यो चलचित्रको शीर्षक पनि उर्दूबाटै जुराइएको छ- 'हिफाजत'। रक्षा, सुरक्षाजस्ता अर्थ दिने उक्त शीर्षकका बारेमा नायिका थापाको भनाइ छ - 'मलाई उर्दूबाट आएका शब्दको शीर्षक फाप्यो।' रेखाले उर्दू शीर्षकमा चलचित्र बनाएर सफलता पाएपछि अहिले अन्य निर्माता तथा निर्देशकहरू पनि त्यसबाट प्रभावित देखिन्छन्। निर्देशक कृष्ण चापागाई तथा निर्माता संजय कुटुले चलचित्र 'दिवानापन' बनाइरहेका छन्। सन् २००१मा बलिउडमा अर्जुन रामपालले अभिनय गरेको यही शीर्षकको चलचित्र सार्वजनिक भएको थियो। निर्माता रोज राणा तथा निर्देशक मदन घिमिरे चलचित्र 'दोस्ती' निर्माण गरिरहेका छन्। 'दोस्ती' शीर्षकमा बलिउडमा सन् १९६४मा निर्माण भएको अन्धा र अपाङ्गबीचको मित्रतामा आधारित चलचित्र बलिउडको सर्वाधिक हेरिएको चलचित्रमा पर्छ। नेपाली दोस्तीमा भने विराज भट्ट र अर्जुन कार्कीको मित्रता देखाइँदैछ।

निर्देशक सोभित बस्नेत 'दानवीर', 'धुम' पछि अहिले 'जंगबाज'को निर्देशन गर्दै छन्। बस्नेतसँग सोधियो- 'जंगबाजको अर्थ के हो ?' उनले भने- 'युद्ध गर्न सिपालु र यो शब्दकोशमा पनि छ।' अनि उनलाई सोधियो- 'त्यसो भए धुमको अर्थ के हुन्छ ?' उनले हाँस्दै भने- 'धुम मचाउनु भन्ने सुनेर राखेको। यो शब्द शब्दकोशमा छैन।' 'किन यस्तो शीर्षक राख्नुभएको त ?' उनले इमानदारीपूर्वक जवाफ दिए- 'शब्दकोश हेरेर बनाएका चलचित्र 'चोर सिपाही', 'राजु राजा राम', 'मन', 'शक्ति' मेरा लागि फापेनन्। त्यसपछि मैले शब्दकोश हेर्न छाडिदिएँ र शब्दकोश नहेरी बनाएका चलचित्रहरू 'अग्निपथ', 'कर्णवीर', 'बारुद' राम्रोसंग चले।'

नेपाली शीर्षक राखेर बनाइएको चलचित्र 'पर्खी बसें' बर्ष ०६४ को सफल व्यावसायिक चलचित्र मानियो। यसलाई पछ्याउनेहरूभन्दा 'किस्मत' र 'हिम्मत'लाई पछ्याउने निर्माताहरू धेरै छन्। 'हिम्मत'का निर्देशक दिपक श्रेष्ठले त झन् हिम्मतको सिक्वेल बनाइरहेका छन् र शीर्षक राखेका छन्- 'हिम्मत दुई'। निर्माण भै प्रदर्शन भैसकेको नरेश पौड्यालको चलचित्र 'धडकन' तीन वर्षअघि सफल चलचित्र साबित भएको थियो। नेपालीमा ढुकढुकी भन्न सकिने उक्त उर्दू शब्द राखेर उनले चलचित्र सफल बनाएपछि उर्दू वा हिन्दी शब्द राखेर चलचित्र बनाउने क्रम चल्न थाल्यो।

चलचित्र 'हंगामा' पनि तीमध्ये एक थियो। अहिले यो क्रम निकै बढेको छ। अहिले निर्माण भैरहेको तथा निर्माण गरिन लागिएका नेपाली चलचित्रहरू उर्दू आगन्तुक वा हिन्दी शब्द शीर्षकमा बनाइएको पाइन्छ। निर्देशक तथा लेखक विकास आचार्यले आफ्नो चलचित्र 'नसिब'का बारेमा ठट्टा गर्दै भनेका थिए- 'चलचित्र प्रदर्शन भएको पहिलो दुई चार दिन दर्शक हिन्दी चलचित्र लागेछ भनेर झुक्किएर हेर्न आउँछन्। उनीहरूलाई नसिब मन पर्छ र बाँकी ९६ दिन उनीहरूले राम्रो भनेको आधारमा चलचित्र चल्छ अनि सय दिनको कीर्तिमान राख्छ।'

यो उनको ठट्टा मात्र थियो। वास्तविकतालाई ठट्टा मान्न सकिँदैन।

# स्क्रिप्ट पढ्छन् राजेश हमाल

धेरैले भन्छन्, राजेश हमाल आफूले काम गर्ने चलचित्रको स्क्रिप्ट कस्तो छ पटक्कै हेर्दैनन् । उनले अभिनय गरेको कुनै चलचित्र असफल भयो वा उनको चरित्र सुहाउँदो भएन भने यस्ता टिप्पणी गरिन्छ । के नायक हमाल साँच्चै स्क्रिप्ट पढ्दैनन् त, उनलाई काम गराउनेमध्ये धेरैजसो निर्देशक उनले आफ्नो भूमिकाका बारेमा चासो नराख्ने गरेको कुरा स्वीकार गर्दैनन् । केही निर्देशक त के पनि भन्छन् भने 'राजेश हमाल मज्जाले स्क्रिप्ट पढ्छन् र सुझाव पनि दिन्छन् । आफूले पहिलो चलचित्र मर्यादा बनाउँदा हमालकै सुझावअनुसार केही संवाद परिवर्तन गरिएको सुनाए निर्देशक श्याम भट्टराईले । 'राजेश दाइले आफ्ना दृष्यका विषयमा धेरै जानकारी राख्ने गरेको पाएँ मैले,' उनले भने । अर्का निर्देशक सोभित बस्नेत पनि भट्टराईको भनाइमा सहमति जनाउँछन् । आफ्ना धेरै चलचित्रमा हमालले संवादमा सघाएको अनुभव गरेका छन् बस्नेतले पनि ।

# दोहोरीमा लट्ठ

नायिका रेजिना उप्रेतीलाई लोकदोहोरी त्यति मन पर्दैन, तर प्रत्यक्ष सुन्न पाइन् भने दंग पर्छिन् । नायिका उषा पौडेललाई चाहिं दोहोरी गीत ठीकै लाग्छ । नायक दिलीप रायमाझीको रुचि पनि रेजिनाको भन्दा फरक छैन । यद्यपि यी नायक-नायिकालाई गायक मिलन लामाले लोकदोहोरीको पक्का फ्यान बनाएको देख्दा भने अन्य चलचित्रकर्मी पनि आश्चयमा परेका छन् । आयरल्यान्डको राजधानी डब्लिनमा सम्पन्न एउटा सांस्कृतिक कार्यक्रममा भेट भएपछि दिलीप र मिलनबीच गाँसिएको मित्रता केही दिनअघि काठमाडौंमा थप मौलायो ।

आयरल्यान्डमा नेपाली रेस्टुराँ सञ्चालन गरेर बसिरहेका गणेश प्रसाईंले नेपाली कलाकारको सम्मानमा काठमाडौंमा हालै आयोजना गरेको एउटा जमघटमा पलेंटी कसेर बसेका दिलीप रायमाझी, उनकी श्रीमती मञ्जु, नायिका रेजिना उप्रेती, नायिका उषा पौडेल, पूर्व मिस नेपाल नीलिमा गुरुङ, नृत्यांगना सोनी गुरुङ, नृत्य निर्देशँक दिनेश अधिकारी, गायक विजय लामा, चलचित्रकर्मी नवीन श्रेष्ठ आदिलाई मिलनले दोहोरी गीत सुनाएर दंग मात्र पारेनन्, दोहोरी गाउनसमेत सिकाए । 'मिलनजी त मलाई दाहोरी गीतको आँसु कविजस्तै लाग्यो, दिलीपले मिलनको प्रशंसा गरेपछि रेजिनाले पनि थपिन्– 'कसरी दोहोरी गीतमै कुरा गर्न सकेको होला ?'

# हुटिङ गर्ने निर्देशक

एउटा भनाइ– 'हुटिङ भन्ने शब्द 'हु' अक्षरबाट आरम्भ हुने भएकाले यो हुल्याहाले गर्ने काम हो ।' मन नपरेको काम वा कुराको विरोध गर्न पाउने अधिकार सबैलाई छ, तर बिना कुनै कारण हल्ला गर्ने काम अर्थात् हुटिङ कसैले गर्छ भने त्यसलाई के भन्ने ? अझ हुटिङ गर्ने मानिस कहलिएकै छन् भने नि ? कुरा केही समयअघिको हो, राजधानीमा चलचित्रसम्बन्धी एक भव्य कार्यक्रम आयोजना भयो, जसको प्रत्यक्ष प्रसारण टेलिभिजन च्यानलबाट भैरहेको थियो र त्यहाँ आइपुगेका थिए, टेलिभिजनमा सुपरहिट भएको धारावाहिक 'परिचय' तथा चलचित्र 'कहीँ मिलन कहीँ विछोड'का निर्देशक ऋषि लामिछाने ।

त्यो दिन उनको मुड अलिक बेग्लै थियो । उनी आफ्नो मोटो शरीरभित्रैबाट चिच्याइरहेका थिए, जसका कारण वरपर बसेका अन्य चलचित्रकर्मीहरू अप्ठेरो मानिरहेका देखिन्थे । लामिछानेको अनावश्यक हुटिङले उनकै साख घटिरहेको थियो । एक जनाले यसोसम्म भने– 'आज ऋषिले दिउँसै चढाएर आएछन् कि क्या हो ।' उनले त्यसो किन गरे ? यो कुराको जवाफ उनीसँगै होला ।

# नयाँ नायकको फुर्ती

यौनका विषयमा नेपाली नायकहरूका श्रृङ्खलाबद्ध चर्चाहरू आउने गरेका छन् । यसैक्रममा स्थापित हुने तरखरमा रहेका एक नायकले पनि यौनको विषय उप्काएर चर्चा बटुल्ने प्रयास गरेका छन् । उनी हुन् राजबल्लभ कोइराला । गोपीकृष्ण ब्यानरको सुपरहिट चलचित्र पर्खिबसेंमा लभ ब्वाइका रूपमा अभिनय गरेका राजबल्लभले आफ्नो व्यक्तिगत जीवनलाई आफैंले खोतलेका हुन् । एक अन्तर्वार्ताका क्रममा राजबल्लभले आफ्नो नायकी छवि प्रस्तुत गर्दै थुप्रै युवतीसँग संगत भएको र सहमतिमा केटी साथीसँग यौनसम्पर्क समेत भएको बताएका छन् ।

यौनको प्रसंगमा भुवन केसी, राजेश हमाल र दिलीप रायमाझीका किस्साहरू सुनिरहेका चलचित्रप्रेमीहरूका निम्ति यो सूचीमा अब राजबल्लभ पनि थपिएका छन् । अन्तर्वार्ताकै क्रममा यी नायकले सहमतिमा गर्लफ्रेन्डहरूसँग यौनसम्पर्क राखे पनि उनीहरूको भावनामा खेलबाड नगरेको बताएका छन् । कोइराला भन्छन्- 'यौन प्राणीका लागि आवश्यक तत्त्व हो, यो मानव मनोविज्ञानसँग जोडिएको छ ।' अचम्मको कुरा त के भने उनलाई अहिलेसम्म युवतीहरूले सेक्सको प्रस्ताव राखेका छैनन् रे, त्यसो भए नायक आफैं अग्रसर भएर सेक्सको प्रस्ताव राख्दा रहेछन् भन्ने कुरा सामान्य पाठकले पनि बुझ्न सक्छन् ।

# अमेरिकामा जुटे नेपाली कलाकार

**साप्ताहिक समाचार**

अमेरिका– केही समयअघि अमेरिकामा स्थापित अन्तर्राष्ट्रिय कलाकार मञ्चको केन्द्रीय समिति हालै विस्तार गरिएको छ । मञ्चका महासचिव नायक रमेश उप्रेतीद्वारा जारी प्रेस वक्तव्यअनुसार गीत, संगीत, चलचित्र, हास्य-व्यंग्य, नाट्य, बाद्यवादन, नृत्य, प्रहसन, उद्घोषणलगायत विविध कलासँग सम्बन्धित कलाकारहरूलाई समेटेर विस्तार गरिएको हो ।

पूर्वगठित समितिमा लोक तथा दोहोरी गायक रामप्रसाद खनाल अध्यक्ष, नाट्यकर्मी हरिबहादुर थापा उपाध्यक्ष, नायिका जल शाह उपाध्यक्ष, नायक रमेश उप्रेती महासचिव, नायिका एवं नृत्यांगना अनुपमा प्रसाईं कोइराला सचिव, चलचित्र अभिनेता तथा निर्देशक कृष्णमुरारी ढुङ्गेल कोषाध्यक्ष छानिएका छन् । केन्द्रीय कार्यसमितिका अन्य कलाकारमा नायिका शर्मिला मल्ल (नेपाल), नायिकाद्वय करिष्मा मानन्धर तथा पूजा चन्द (अमेरिका), नायक सुरेश मरहठ्ठा, गायिका ममता दीपबिम, कलाकार रतन सुवेदी, नायिका सारंगा श्रेष्ठ, गायक-गायिका सुनिल उप्रेती, सञ्जिव प्रधान तथा सरिष्मा अमात्य, नायक सुधांशु जोशी, चलचित्रकर्मी हरि शिवाकोटी (बेलायत), हास्यकलाकार नारायणँ त्रिपाठी, गायक खेम संग्रौला, बाद्यवादक राज कपुर, कलाकार अनिल पाण्डे, उद्घोषिका रचना सिंह, लोक तथा दोहोरी गायक पवन ओली

तथा गायिका कमला खरेल छन् ।

मञ्चको केन्द्रीय कार्यसमिति अमेरिकामा रहे पनि अब नेपाली कलाकारहरूको संख्या तथा आवश्यकता हेरी अरू देशमा पनि शाखा विस्तार गरिनेछ भन्दै अध्यक्ष खनाल एवं महासचिव उप्रेतीले मञ्चको केन्द्रीय कार्यसमिति अमेरिकाका तर्फबाट एक अर्को सूचना जारी गर्दै भनेका छन्– गीत, संगीत, चलचित्र, नाटक, अथवा कुनै पनि क्षेत्रमा कला भएका कलाकार र तिनीहरूलाई माया गर्ने वर्गको एकता एवम् हक-अधिकारका लागि स्वतन्त्र रूपमा आवाज उठाउने, आपसी सम्पर्क, आपत्-विपतमा सहयोग, नेपाली समुदायका लागि मनोरन्जन, विदेशमा नेपाली कलाको पहिचान गराउने आदि कार्यमा मञ्च सक्रिय रहनेछ ।

# कन्याममा लैबरीलै

**विप्लव भट्टराई**

एकपाटो घाम अर्को पाटो हुस्सू । यस्तै लुकामारीमा कहिले कन्याम डाँडा छर्लङ्ग खुल्ने कहिले साँच्चै अँधेरो । क्यामेराम्यानलाई दृश्य मिलाउन धौधौ थियो । शिरिरि सिरेटोसँगै 'बतासै चल्यो' एल्बमका गीतको म्युजिक भिडियो सुटिङका क्रममा लोकेन्द्र याक्सोको टिम कन्याम डाँडामा भेटियो । पूर्वका रमणीय स्थानमा म्युजिक भिडियो तयार गर्ने क्रममा उनीहरू त्यहाँ आएका थिए ।

'गीतको शब्दअनुसारकै मौसम पायौं,' लोकेन्द्र मख्ख परे । सुनिता सुब्बासँग गाएको उनको 'देउरालीको डाँडैमा शीतलशीतल हावै सरर, सँगै बस्ने सँगै मर्ने मनको रहर...लगायतका गीत सुटिङ कन्याममै गर्ने धोकोले पनि उनलाई त्यहाँसम्म डोऱ्याएको थियो । मौसमको सुधारसँगै कन्यामको, सुकेटार, आठराई आदि रमणीय स्थान र दसैंको रमाइलोलाई उनले म्युजिक भिडियोमा समेट्न खोजेका छन् ।

'थुम्काथुम्कामा मौलाएको बगानमा सुटिङको रमाइलो नै विछट्टको छ,' कम्मर मर्काएर नाचिरहेकी विजाय लिम्बूले भनिन् । ताप्लेजुङ घर भएकी लिम्बूलाई पहिलो पटक कन्यामको चियाबारीमा सुटिङ गर्न पाउँदा आनन्दको अनुभूति भयो ।

रमणीय चिया बगानको छेउँमै डेरा जमाएका उनीहरू प्रमुख दृश्यहरू कन्यामका राख्ने ध्याउन्नमा अभिछिन्न खटेका थिए । चियाबारीको आनन्दमा मनोरम दृश्यावलोकनका लागि कन्याम साँच्चै लोभलाग्दो छ । यही अवसरलाई सदुपयोग गर्न ताप्लेजुङका कलाकारले असोजको पहिलो साता कन्याममा बिताए । खगेन्द्र याक्सो, नयन सुब्बा, बीएन नुगो आदि कलाकारका गीतमा पनि चियाबारीले स्थान पाउनेछ ।

'माया गर्ने जोडीका लागि उपयुक्त यो ठाउँमा हाम्रा माया-पिरतीका गीतको भिज्युअल फक्रन्छ भन्ने मानेका छौं,' नृत्य निर्देशनसमेत सम्हालेका लोकेन्द्रले भने । चहिएभन्दा अलि बढी नै हुस्सू लागेपनि सुटिङलाई निरन्तरता दिन क्यामेरा घुमाउन व्यस्त नवीन सुब्बाले हिम्मत कसे । तिहारताका नै सबै गीतको भिज्युअल तयार भैसकेको सुब्बाले बताए ।

## ● लभगुरु ●

पाठकहरुको 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।

**म २१ वर्षीय युवक हुँ। पाँच वर्षदेखि म छिमेककी एउटी युवतीसँग प्रेम गरिरहेको छु। उनी पनि मलाई प्रेम गर्छिन्। हामीले प्रेमको सीमा नाघेका पनि छैनौं। बरु एक-अर्कासँग नछुट्टिने कसम खाएका छौं। मेरो हरेक दुःखमा उनले सहयोग गर्दै आएकी छिन्। हाम्रो सम्बन्धका बारेमा गाउँभरि सबैलाई थाहा छ। उनको र मेरो घरपरिवार पनि हाम्रो सम्बन्धमा सकारात्मक नै छन्, तर हाल आएर मैले थाहा पाएँ कि उनी अर्को एक युवकसँग पनि लागेकी छिन्। त्यो युवकसँग उनको यौनसम्पर्क पनि भएको रहेछ। मैले किन त्यसो गऱ्यो भनेर सोध्दा उनले भनिन्- 'तिमीले मेरो चाहना पुरा गरेनौ, त्यसैले मैले अर्कोसँग त्यसो गर्नुपऱ्यो। मलाई माफ गर।' मैले पनि ठीकै छ भनेर उनलाई माफ गरिदिएँ, तर फेरि पनि उनी त्यही युवकसँग लागिरहिन्। फेरि पनि उनी भन्दैछिन्- 'म तिमीबाहेक अरूसँग विवाह गर्दिनँ।' म उनलाई छाड्न पनि सक्दिनँ। बाध्यताले उनको नजिक भएको छु। उनलाई छाडेँ भने मलाई गाउँघरले राम्रो भन्ला त ? भन्ने डर पनि छ। म के गरूँ ?**

**–सागर**

तपाई ठूलो धोकामा परिरहनुभएको छ। अन्धो प्रेम गर्दा कहिलेकाहीं यस्तै धोका पाइन्छ। तपाईं उनलाई साँचो प्रेम गरिरहनुभएको छ। उनको प्रेममा पागल भैरहनुभएको छ। कुनै अरू युवकसँग सम्बन्ध बनाएर हाकाहाकी तपाईंलाई नै उनको चाहना पूरा गर्न नसक्दा त्यसो भएको भन्न सक्नु तपाईंको सोझोपनको फाइदा उठाउनु हो। मलाई लाग्छ, तपाईं सरल एवं सोझो चरित्रको युवक हुनुहुन्छ। तपाईंलाई डर छ कि उनलाई छाड्दा गाउँघरले के भन्लान् ? बरु यसरी सोच्नुहोस्, वास्तविकता थाहा पाए भने उनलाई पो गाउँलेले के भन्लान् ? तपाईंको उमेर जीवनमा लक्ष्य हासिल गर्न दौडने उमेर हो। यो उमेरमा नै प्रेम हुन्छ र प्रेमको धोका पनि यही उमेरमा पाइन्छ, जसलाई ईखका रूपमा लिएर अघि बढ्नेले मात्र सफलता पाउँछ। उनको बानी-बेहोराले हेर्दा लाग्छ– उनी तपाईंजस्तो सोझो युवकका लागि बनेकी होइन। यदि उनीसँग प्रेम गरिरहनुभयो भने भविष्यमा योभन्दा पनि ठूलो धोका पाउनुहोला।

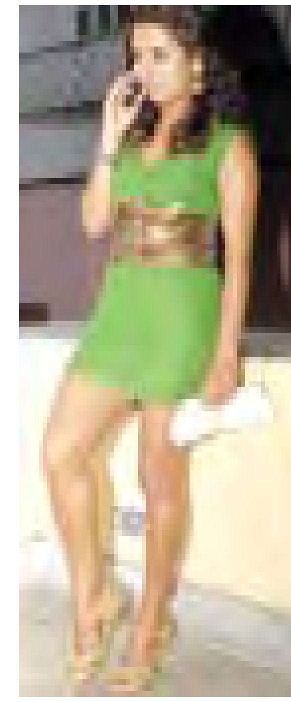
## ● फिल्मी खबर ●

▶▶ निर्देशक श्याम भट्टराईलाई सर्वोत्कृष्ट निर्देशकको एवार्ड दिलाउने चलचित्र 'मर्यादा' आज शुक्रबारदेखि काठमाडौंका विभिन्न सिनेमा हलमा प्रदर्शन हुने भएको छ। यसअघि उपत्यकाबाहिर प्रदर्शन भएर दर्शकमाझ लोकप्रिय भएको यो चलचित्रबाटै राजेश हमालले चलचित्र विकास बोर्डद्वारा वितरित एवार्ड जितेका थिए भने अरुणिमा लम्साल तथा रञ्जना शर्माले पनि केही समयअघि मात्र वितरित केटिभी एवार्ड जितेका थिए। राजेश, अरुणिमा, रञ्जनाका अतिरक्त यो चलचित्रमा निखिल उप्रेती, सञ्चिता लुइटेल, श्याम घिमिरे तथा दिवस उप्रेतीले प्रमुख भूमिका निर्वाह गरेका छन्। सञ्जय कुटुले निर्माण गरेको यो चलचित्रमा कलम कृष्णको संगीत, वसन्त श्रेष्ठको नृत्य तथा हिमाल केसीको द्वन्द्व निर्देशन हेर्न-सुन्न पाइन्छ।

▶▶ रामराजा दाहालको निर्देशनमा निर्माण भैरहेको चलचित्र 'गुरु दक्षिणा'मा नायिका ऋचा घिमिरे पनि संलग्न भएकी छिन्। चलचित्रको एउटा आइटम गीतमा उनको नृत्य हेर्न पाइन्छ। छायांकनको अन्तिम चरणमा रहेको यो चलचित्रमा राजेश हमाल, रवि गिरी, सञ्चिता लुइँटेल, राजबल्लभ कोइराला, आयुष रिजाल, सुष्मा कार्की, हिउँबाला गौतम, सुलेमान शंकर आदि कलाकारले मुख्य भूमिका निर्वाह गरिरहेका छन्। वसन्त सापकोटा तथा उदितनारायणकी गायिका पत्नी दीपानारायण झाद्वारा संगीतबद्ध यो चलचित्रको छायांकन राजु गौली तथा निरञ्जन अर्यालले संयुक्त रूपमा गरेका छन्। चलचित्रमा योगेन्द्र श्रेष्ठको द्वन्द्व, विजय नकर्मीको नृत्य निर्देशन र स्वासस्हिं बस्न्यातको कथा, पटकथा तथा संवाद छ।

▶▶ चलचित्रकर्मी तथा रंगकर्मी रवीन पाण्डेको मोटरसाइकल दुर्घटनामा निधन भएको छ। २७ वर्षीय पाण्डेले एक दर्जनभन्दा बढी नाटकमा अभिनय गर्नुका साथै 'घरबेटी बा', 'सन्तान थरीथरीका' आदि टेलिचलचित्रमा पनि अभिनय गरेका थिए। चलचित्र 'पलपलमा'का सहलेखक तथा निर्माणाधीन चलचित्र 'मेरो एउटा साथी छ'का सहनिर्देशक समेत रहेका स्व.पाण्डे चलचित्र 'मेरो एउटा साथी छ'का निर्देशक सुदर्शन थापासँग कालिकास्थानस्थित कार्यालयमा लक्ष्मीपूजा गरेर घर फर्कने क्रममा दुर्घटनामा परेका थिए । थापा भने सकुशल छन्। स्व.पाण्डेले थुप्रै विज्ञापनमा मोडलिङ गर्नुका साथै नेसनल स्टुडियो अफ चलचित्र कलेजबाट फिल्म मेकिङमा स्नातक गरेका थिए भने एक्टर्स स्टुडियोबाट अभिनयमा स्नातक पनि गरेका थिए। उनलाई निर्देशक उकेश दाहालले आगामी चलचित्रमा नायकको भूमिकामा अनुबन्ध पनि गरिसकेको बताइन्छ।

▶▶ निर्देशक दिपक श्रेष्ठका तीनवटा चलचित्रमा अभिनय गरेर चर्चामा आए पनि अरू निर्देशकका चलचित्रहरू नपाएकी नायिका युना उप्रेती बल्ल 'दिपक श्रेष्ठ क्याम्प' बाहिरको चलचित्रमा नायिका भएकी छिन्। निर्देशक मदन घिमिरेले हाल निर्माण भैरहेको चलचित्र 'फर्ज'का दुई नायिकामध्ये एउटामा नायिका उप्रेतीलाई अभिनय गराइरहेका छन्। चलचित्र 'फैसला' निर्माण गरी चर्चामा आएका निर्माता शिव गिरीले निर्माण गरिरहेको यो चलचित्रमा रमित ढुंगाना तथा ऋचा घिमिरेको मुख्य भूमिका छ।



▶▶ निर्देशक उज्ज्वल घिमिरेको निर्देशनमा केशव भट्टराईले निर्माण गर्न लागेको चलचित्र 'छाडी गए पाप लाग्ला'को छायांकन दसैंलगत्तै आरम्भ हुने भनिए पनि कात्तिक महिनाको अन्तिम सातादेखि मात्र थाल्ने तयारी भैरहेको छ। यो चलचित्रमा विराज भट्ट, राजवल्लभ कोइराला, सञ्चिता लुइँटेल तथा ऋचा घिमिरे मुख्य भूमिकामा देखा पर्नेछन्।

# सधैं पुराना चलचित्र

**विमल खतिवडा**

गाईघाट– दसैं-तिहारजस्ता चाडपर्वमा पनि गाईघाटका चलचित्रहलहरूमा भने पुराना र मध्यमस्तरका चलचित्र मात्र चले। नेपाली चलचित्र उद्योगमा नयाँ चलचित्र निर्माण गर्ने होड चलिरहे पनि गाईघाट र आसपासका क्षेत्रका सिनेमाहलहरूमा भने पुरानै चलचित्रले प्राथमिकता पाइरहेका छन्। नयाँ चलचित्र चलाउन धेरै पालो पर्खनुपर्ने र पैसा पनि निकै तिर्नुपर्ने भएकाले नयाँ चलचित्र भनेकै समयमा दर्शकलाई देखाउन असमर्थ भएको हलवालाहरू बताउँछन्। गाईघाटमा पाँचवटा, कटारीमा एक र बेल्टारमा एक गरी जिल्लामा सातवटा हल भए पनि हाल कटारी, बेल्टार र गाईघाटका चारवटा हल मात्र सञ्चालनमा छन्। जलजलेको सविना चित्रालय विद्युत्, कर तिर्न नसक्नुका साथै नयाँ चलचित्र चलाउन असमर्थ भै बन्द भएको चार वर्ष बितिसकेको छ भने देउरीको पूनम टाँकिज पनि कर र मौसमअनुसारका नयाँ चलचित्र चलाउन नसकी बन्द भएको दस वर्ष भैसकेको छ। उक्त चलचित्र भवन हाल जीर्ण अवस्थामा छ। त्यस्तै पूर्वकै ठूलो चलचित्रहल निर्माण गर्ने लक्ष्य लिएर निर्माण प्रारम्भ भएको महेन्द्र किशोरी चलचित्र भवन आधा अवस्थामै अलपत्र छ। करिब २० वर्षअघि थालिएको उक्त चलचित्रहलको निर्माण अझै पूरा भएको छैन। नेपाली चलचित्रको भविष्य नदेखेपछि आफूले हल निर्माण कार्यलाई आधा अवस्थामै छाड्न बाध्य भएको हलमालिक रामचन्द्र गुप्ता बताउँछन्। गुप्ता भन्छन्- 'अब यसमा गाईघाटकै नमुना सपिङ्ग सेन्टर खोल्छु।'

**पुराना र मध्यमस्तरका चलचित्र**

बेल्टारको दिनेश चित्रालयमा बिहीबारे हाटको दिन मात्र चलचित्र चल्छ, त्यो पनि पुराना चलचित्र मात्र। त्यसै गरी कटारीको चन्द्र टाँकिजमा भने मध्यम स्तरको चलचित्र चलाउने सोच हलवालाहरूले राखेका छन्। उता गाईघाटका हल प्रमुख जगदीश गुप्ताले भने बाबारानी चित्रालय पनि भाडामा लिएर राम्रा चलचित्र चलाउने योजना बनाएका छन्, तर योजना सफल नभए मध्यमस्तरका चलचित्र चलाउने गुप्ता बताउँछन्।

गुप्ताको आफ्नो हल भने शुभलक्ष्मी चित्रालय हो। यी दुवै चलचित्रहलमा हिन्दी चलचित्र नचलेको तीन वर्ष बितिसकेको छ भने एउटै पुरानो नेपाली चलचित्र चार पटकसम्म चल्ने गरेको छ। दुवै हलमा शनिबार दुई सो र अरू बेला एक सो मात्र चलचित्र चल्ने गरेको छ। पाँच वर्ष अघिसम्म यी दुवै हलमा दैनिक चार सोसम्म चलचित्र चल्थे।

नेपाली चलचित्रले गाईघाटमा राम्रै व्यापार गर्ने गरेको थियो। पुराना चलचित्रहरू आक्कलझुकल मात्र चल्थे। २०५७ सालमा शुभलक्ष्मी हलमा शिव रेग्मीद्वारा निर्देशित चलचित्र 'आफ्नो मान्छे' ५१ दिनसम्म चलेको थियो। यसबाट हलवालाले पनि राम्रै कमाउने अवसर पाएका थिए। चारै सो दर्शकको भीड लाग्ने बाबारानी चित्रालयमा हिजोआज चलचित्र हेर्ने दर्शकको कमी र नयाँ चलचित्र चल्न नसक्दा हलवालाहरू मूल गेटमै चाबी लगाउन बाध्य भएका छन्। २०५४ सालमा स्थापना भएको उक्त हल पनि भत्किने अवस्थामा पुगेको छ। उता २०३८ सालमा स्थापना भएको शुभलक्ष्मी चलचित्र भवन भने रंगरोगन गरेर नयाँ बनाइए पनि हल भने पूर्ण रूपमा जीर्ण बनेको छ। पाँच वर्षअघि वर्षात्को समयमा हल भत्कँदा झन्डै आधा दर्जन दर्शक घाइते भएका थिए। दर्शकको अभावमा चलचित्र चल्न छोडेपछि हल सधैंका लागि बन्द गर्नुपर्ने अवस्था रहेको शुभलक्ष्मी हलका प्रमुख रामचद्र गुप्ता बताउँछन्।

पाँच जना दर्शक आउँदा पनि फिल्म चलाउन बाध्य हलवालाहरू एक त नयाँ चलचित्र नपाइने पाइए पनि महँगो पैसा तिरेर चलचित्र चलाउँदा घाटा हुने गुनासो गर्छन्।

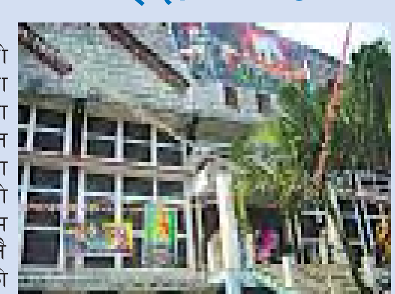
**चलचित्र नचल्नुको कारण**

नयाँ चलचित्र नपाउनु एउटा कारण रहे पनि चलचित्र नचल्नुको मुख्य कारण बजारमा बेच्न र भाडामा राखिएका सिडी तथा भिसिडीहरू हुन्। गाईघाटमा आधा दर्जनभन्दा बढी सिडी पसल छन् जहाँ हिन्दी र नेपाली चलचित्रका चक्का रिलिज हुन नपाउँदै पाइन्छ। नेपाली चलचित्र रिलिज भएको एक-दुई वर्ष बितिसक्दा पनि हलमा नचल्ने हुँदा अधिकांश दर्शकले सिडी तथा भिसिडीहरू भाडामा लिएर घरमा लगी हेर्ने गरेका छन्।

सिडी पसलेहरूले एउटा नेपाली चलचित्रको २० रुपैयाँ र हिन्दी चलचित्रको १० रुपैयाँ लिने गरेका छन्। हलवालाहरूले हल नचल्नुको मुख्य कारण सिडी पसललाई नै मान्ने गरेका छन्।

## नेपाली चलचित्रलाई हलको अभाव

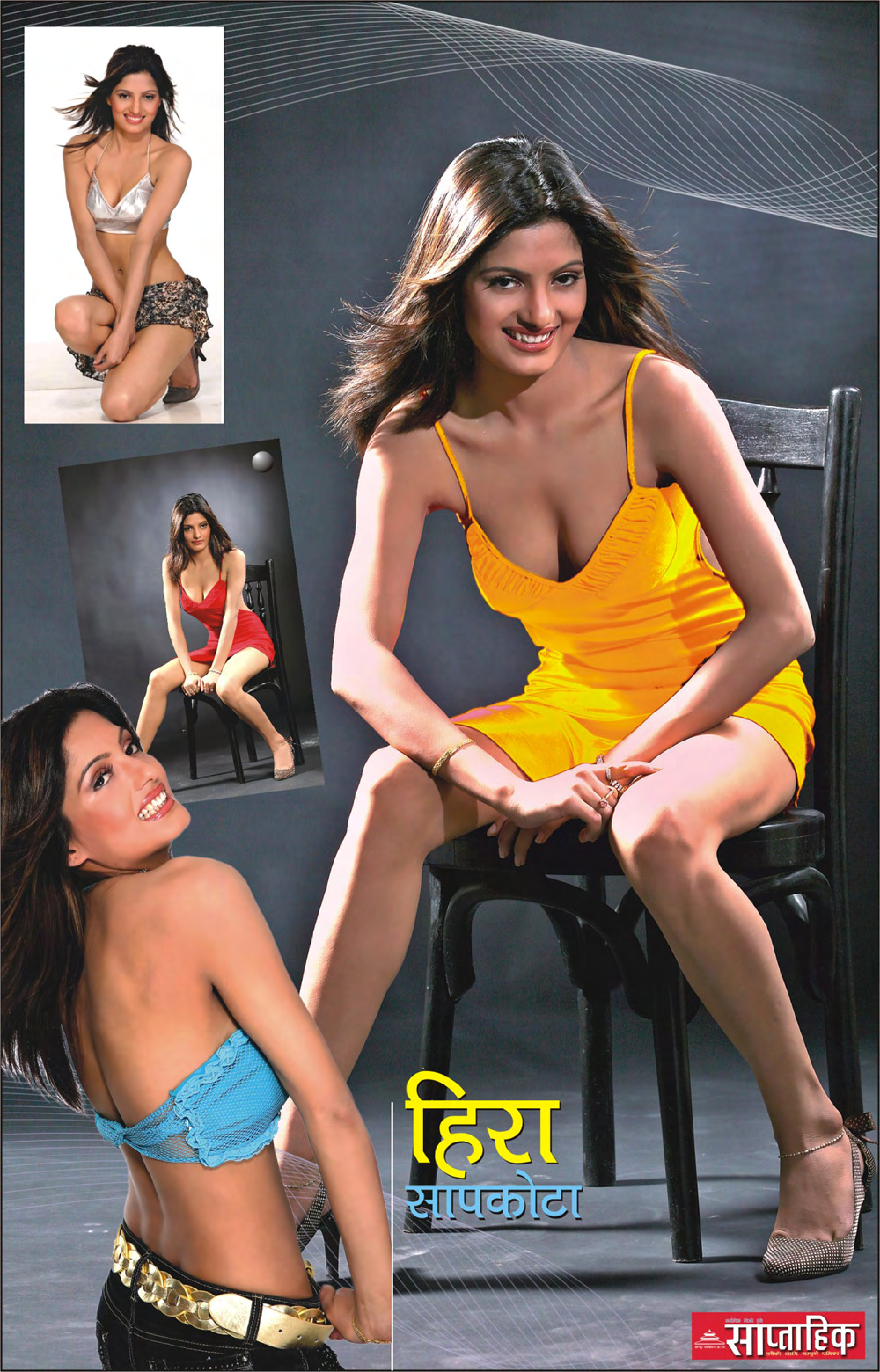
**युवराज विवश**



**झापा–** नेपाली चलचित्रको विकासका लागि चलचित्र हल वा चलचित्रहलको ठूलो स्थान छ। चलचित्रलाई पर्दामा देखाएर निर्माताको गोजी भरिदिने काम चलचित्रहलहरूले नै गर्छन्। यद्यपि अहिलेको स्थितिमा निर्माताले आफ्नो लगानी उठाउनसमेत मुस्किल हुन थालेको छ।

नेपालका अधिकांश चलचित्र घरहरू दर्शकको अभावमा बन्द हुने अवस्थामा छन्। विदेशी चलचित्रको अनुपातमा नेपाली चलचित्रको विकास हुन नसक्नुलाई यसको प्रमुख कारण मान्छन् हलवालाहरू। चलचित्रको मुख्य बजार मानिने मोफसलमा समयक्रमसँगै हलहरू बन्द हुन थालेका छन्। चलचित्रको मुख्य बजारका रूपमा लिइएको झापाकमा चलचित्रहलहरू दर्शकको मन तान्न हरप्रयास गरिरहेका छन् तर एउटै स्थानका हलमा हिन्दी र नेपाली चलचित्र चलाउँदा नेपालीमा भन्दा हिन्दी चलचित्रमा बढी दर्शक आउने कुरा ध्रुवसत्य नै भएको छ। दमक र बिर्तामोडका केही हलमा तुलनात्मक रूपमा विगत वर्षहरूभन्दा दर्शक घटेका छन। पाथिभरा चलचित्र भवनका चैतन्य बराल भने हिन्दी फिल्मको बजारले व्यापार घटेको बताउँछन्। बरालले भने– नेपाली चलचित्र हिन्दीको तुलनामा ५० वर्ष पछाडि छन्। रिलिज हुनासाथ बजारमा उपलब्ध हुने हिन्दी चलचित्रको सिडी र डिभिडीले पनि नेपाली चलचित्रको व्यापारमा ठूलो प्रभाव पारेको बरालको ठम्याइ छ।

झापामा चलचित्रको प्रमुख बजार मानिएको दमकमा ३ वटा र बिर्तामोडमा २ वटा ठूला चलचित्र घर छन्। झापाका ग्रामीण क्षेत्रका अधिकांश हल बन्द भैसकेका छन भने अहिले चलचित्रहलहरू सहरमा मात्र सीमित हुन पुगेका छन्। दमकको दमक चलचित्र मन्दिरका किसन राठीले नेपाली चलचित्रको कथा एकै किसिमको हुने तर दर्शकको चाहना एकै किसिमको नभएको बताए। हिन्दी चलचित्रले समयअनुरूप परिवर्तित विषयवस्तु समेट्ने हुँदा दर्शकले हिन्दी चलचित्र बढी रुचाएको राठीले बताए। २०५६ सालअघि नेपाली चलचित्र उद्योग पूर्ण रूपमा सफल भएको बताउदै राठीले अहिले त्यस्तो स्थीति नरहेको बताए। अहिले निर्माताले आफ्नो लगानी उठाउन पनि निकै धौ-धौ पर्ने देखिएको र लगानीअनुसार चलचित्रको स्तर नभएको उनको टिप्पणी थियो। यही अवस्था रहे नेपालका चलचित्रहलहरू केही वर्षमै गोदाममा सीमित हुने सम्बन्धितहरूको आशंका छ।


हिरा
सापकोटा
साप्ताहिक

तस्विर : नवराज वाग्ले

## केवल एक प्रश्न

# आफैंले अभिनय गरेको श्रृंखला आफैं दर्शक भएर हेर्दा कस्तो महसुस हुन्छ ?

कहिलेकाहीं लाज लाग्छ, कहिलेकाहीं रमाइलो पनि हुन्छ। रोमान्टिक दृश्यमा अभिनय गरेकी छु भने लाजले भुतुक्कै हुन्छु। अहिले प्रसारण भैरहेको भूमिकाप्रति भने म गर्व गर्छु। मैले महिलाहरूको एउटा वर्गको प्रतिनिधित्व गरेकी छु जस्तो लाग्छ।

**–दीपाश्री निरौला (हास्यकलाकार)**

पहिले-पहिले साह्रै लाज लाग्थ्यो। मेरो वास्तविक जीवनभन्दा नितान्त भिन्न भूमिका भएकाले पनि पहिले लाज लाग्थ्यो, तर अहिले त्यही भूमिकामा भिजेकी छु। अझ राम्रो गर्न सक्थें भन्ने अनुभव हुन्छ।

**– कुञ्जना घिमिरे (हास्यकलाकार)**

रमाइलो लाग्छ, तर जहिले पनि अझै राम्रो गर्न सकिन्थ्यो भन्ने लाग्छ। श्रृंखला हेरेर दर्शकहरू त हाँस्छन् तर आफूलाई अझै बढी हँसाउन सकिन्थ्यो जस्तो अनुभव हुन्छ।

**– दमन रूपाखेती (हास्यकलाकार)**

छायांकनको क्रमदेखि सम्पादनको क्रमसम्म श्रृंखला पहिले नै हेरिएको हुन्छ, तर प्रसारण हुने दिन भने म थुप्रै साथी भेला भएको भएको ठाउँमा हुन्छ। त्यो बेला उनीहरूको अनुहारको भाव हेरेर आफ्नो मूल्यांकन गर्छु।

**– दीपकराज गिरी (हास्यकलाकार)**

आफैंले काम गरेको श्रृंखला टेलिभिजनमा हेर्दा रमाइलो लाग्ने त छँदैछ। श्रृंखला हेर्नुभन्दा पनि आफ्नो कमी-कमजोरी के-के छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउँदैमा आधा घण्टा बितेको पत्तै पाउँदिनँ।

**– जितु नेपाल (हास्यकलाकार)**

## जम्का भेट

सिरियलमा काम गर्ने नायिकामा सबै भन्दा व्यस्त कलाकारका रूपमा चिनिन्छिन् सौजन्य सुब्बा। सिरियलका अतिरिक्त म्युजिक भिडियो र डिजिटल चलचित्रमा समेत उनको उपस्थिति लोभलाग्दो छ। एकैदिन चारवटासम्म चलचित्रको सुटिङमा हिँडेकी अनुभव छ उनीसँग। तिनै नायिका सौजन्य अहिले भने छुट्टी मनाउँदै छिन्। छुट्टी मनाउनुको कारण के होला? मुस्कुराउँदै उनले भनिन् "अलि मोटी भएजस्तो लाग्यो, जीउ घटाउन लागिपरेको छु।" जीउ घटाउनकै लागि राजधानीमा सञ्चालित एक सुविधासम्पन्न क्लब धाउन थालेकी सौजन्यसँग जम्काभेट :

**अहिले सुटिङ बन्द गरेर बस्नुभएको हो ?**

त्यस्तो त होइन, अहिले एकदमै कम काम गरेकी छु आफूलाई पूरै मेन्टेन नगरेसम्म धेरैमा काम गर्दिनँ। पहिलो प्राथमिकता ज्यानलाई नै दिन्छु, कलाकारको जीउ नै राम्रो भएन भने कसले मन पराउला र ?

**हेर्दामा त त्यति मोटी देखिनुहुन्न नि ?**

खासै त छैन, ५२ किलोग्राम मात्र हो तर पनि आफूलाई मोटी भए जस्तो लाग्यो। साथीहरूले पनि त्यस्तै भने जमानै स्लिमको भएपछि मैले पनि आफूलाई स्लिम बनाउन खोजेकी हुँ।

**स्लिम हुन कति समय लाग्ला ?**

एक महिनामा मेन्टन हुन्छ कि जस्तो लागेको छ, भएन भने समय थप्नुपर्ला।

**भनेपछि अहिले एक महिना मात्रै समय छुट्याउनुभएको छ ?**

अँ, अहिलेलाई एक महिना छुट्याएको छु पहिलेभन्दा अलि स्लिम पनि भएकी छु, यही अनुपातमा दुब्लाउँदै गएँ भने त एक महिनामै म स्लिम गर्न भैहाल्छु नि।

**खानपिनमा कत्तिको ध्यान दिनुहुन्छ ?**

भात नखाएको त छ महिनाभन्दा बढी भयो। अहिले त एक छाक त्यो पनि रोटी खाएर बसेकी छु।

**अघाइन्छ त ?**

सुरु-सुरुमा त भोक लागेको अनुभूति भैरहथ्यो तर अहिले त्यस्तो हुँदैन। बानी पर्दै गएकाले होला, अहिले त थोरै खाए पनि पुग्छ।

**यदि योभन्दा पनि मोटी हुनुभयो भने ?**

छिः त्यस्तो नभन्नुस् न, यत्तिकोमा त मलाई कस्तो डर लागेको छ, योभन्दा पनि मोटी भएँ भने त बर्बाद भैहाल्छ नि। विश्वास गर्नुहोस्, सात दिन भोकै बसेर भए पनि म स्लिम भएरै छाड्छु।

# सानो पर्दाको चलचित्र स्वायत्तता माग्ने

एलसिडी प्रविधिमा निर्माण गरिएका विभिन्न जातजातिका आ-आफ्नै रीतिरिवाजमा आधारित नेपाली कथानक चलचित्रहरू आवाजविहीनहरूको आवाज बन्न थालेका छन्। यसरी निर्माण गरिएका चलचित्र भकाभक विशेष सोका रूपमा प्रदर्शन गर्न थालिएका छन्। दुई महिनाको अन्तरालमा झापाको दमकमा दुईवटा जातीय चलचित्रको च्यारिटी सो सम्पन्न भएको छ। जसअन्तर्गत दमकबाट प्रकाशित हुँदै आएको साझा लिम्बुवान साप्ताहिकको आयोजनामा मौसम लिम्बुको लेखन तथा निर्देशनमा निर्माण गरिएको नेपाली कथानक चलचित्र चेसुङ (कोसेली)को विशेष प्रदर्शन दमककै दमक चित्रमन्दिरमा गरिएको थियो। चेसुङमा लिम्बू संस्कृति प्रस्तुत गरिनुका साथै लिम्बुवान राज्य स्थापनाका निम्ति सम्पूर्ण लिम्बुवानवासीलाई एकबद्ध रूपमा लागिपर्न आग्रह गरिएको छ।

उक्त प्रदर्शनीको लगत्तै सोही हलमा नै तामाङ जातिको संस्कृतिमा आधारित नेपाली कथानक चलचित्र सगुन (पोङ) लाई नेपाल तामाङ घेदुङ संघ, दमकको आयोजनामा प्रदर्शनी गरियो। लाखमान योन्जनको लेखन तथा निर्देशन रहेको मैना घिसिङद्वारा निर्मित यो चलचित्रमा पनि तामसालिङ राज्यको माग गरिएको छ, अर्थात् यसमा तामाङहरूलाई स्वायतता स्थापनाका लागि एकजुट हुन आग्रह गरिएको छ।

**–मिलन लिम्बु, दमक**

# पर्वतीय चलचित्र महोत्सव

**साप्ताहिक समाचार**

काठमाडौं– विश्व पर्वत दिवसको अवसर पारेर आगामी मंसिर २६ गतेदेखि राजधानीमा अन्तर्राष्ट्रिय पर्वतीय चलचित्र महोत्सव (इन्टरनेसनल माउन्टेन फिल्म फेस्टिबल) आयोजित हुने भएको छ। पाँच दिनसम्म चल्ने उक्त महोत्सवमा पर्वतीय संस्कृति, जीवनशैली, पर्वतारोहण, वन्यजन्तु, पर्यावरण, भू-मण्डलीकरण, लैंगिकता तथा द्वन्द्वसम्बन्धी चलचित्र प्रदर्शन गरिनेछ।

गत आइतबार राजधानीमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी गराइएअनुसार राजधानीका राष्ट्रिय सभागृह तथा नेपाल पर्यटन बोर्डमा ती चलचित्र प्रदर्शित हुनेछन्। हिमाल एसोसिएसनले आयोजना गर्ने उक्त महोत्सवमा यस पटक विभिन्न ३६ मुलुकबाट २ सयभन्दा बढी आवदेन परेकोमा १८ मुलुकका ६४ चलचित्र छानिएका छन्। छनौट भएका चलचित्रमध्ये ३३ वटा अप्रतियोगी छन् भने २० वटा चलचित्र प्रतियोगीका रूपमा सहभागी छन्। महोत्सवमा ११ वटा नेपाली चलचित्र 'नेपाली पानारोमा' समूह अन्तर्गत प्रदर्शन गरिनेछ।

महोत्सवमा प्रदर्शन गरिने चलचित्रलाई निर्देशक यादव खरेल, बलिउड चलचित्रकर्मी उगेन छोपेल तथा अस्ट्रेलियाका पर्वतारोही एवं लेखकको समूहले मूल्यांकन गर्नेछ। महोत्सवमा पहिलो स्थान हासिल गर्ने चलचित्रलाई १ हजार ५ सय अमेरिकी डलर प्रदान गरिनेछ। दोस्रो तथा तेस्रो चलचित्रले क्रमशः १ हजार तथा ५ सय डलर प्राप्त गर्नेछन्। महोत्सवकी निर्देशक रम्यता लिम्बुका अनुसार यसपटक मानवअधिकार, शान्ति तथा पुनर्स्थापना, आदिवासी अधिकार, सामाजिक तथा सांस्कृतिक विविधतासम्बन्धी विचारप्रधान चलचित्रको विशेष प्याकेजसमेत छ। महोत्सवकै क्रममा चलचित्र प्रदर्शनपछि पुनर्स्थापना, पुनर्संरचना तथा पुनर्वाससम्बन्धी बहस हुने आयोजक हिमाल एसोसिएसनले जनाएको छ।

# गुरुङ गाउँमा उत्सव

पोखरा- पोखरा नजिकैको पर्यटकीय गाउँ धम्पुसमा गएको साता एउटा रमाइलो उत्सव सम्पन्न भयो। गाउँलेहरू पाहुनालाई स्वागत गर्न हातमा पुष्पगुच्छा लिएर तम्तयार थिए। पोखरामा सम्पन्न गुरुङ सञ्चारकर्मी संघको राष्ट्रिय अधिवेशनमा चुनिएका देशभरका गुरुङ सञ्चारकर्मीलाई गाउँलेहरूले धूमधामले स्वागत गरे। पञ्चैबाजाका साथमा गाउँ परिक्रमा गराइएको उक्त दृश्यले बाटो हिँडेका बटुवाहरू कतै विवाह हो कि भनेर झुक्किए पनि। गाउँमा पाहुनाहरू आउँदा गाउँलेहरूले यसरी नै बाजागाजाले स्वागत गर्छन्। यो गुरुङ गाउँको विशेषता नै हो।

सेतै खुलेको हिमाल र अग्लो डाँडामा पुगेर संगीतको तालमा नाच्नेहरूको कुनै कमी थिएन। उता पर्यटकहरू पनि त्यो रमिता देखेर दंग थिए। कोही त संगीतको ताल सुनेर हल्का कम्मर मर्काउन पनि पछि पर्दैनथे। गाउँ परिक्रमा सकिएपछि गाउलेहरूले विद्यालय प्राङ्गणमा विशेष किसिमले मञ्च सजाएका थिए। त्यहाँ पाहुनाहरूलाई मनोरञ्जन प्रदान गर्न नृत्य प्रस्तुत गर्ने चाँजोपाँजो जुराइएको थियो।

जातीय पहिरनमा सजिएका स्थानीय किशोरीहरूले विभिन्न गीतमा नृत्य गरेर कार्यक्रमको वातावरणलाई अझ रोचक तुल्याए। धम्पुसलाई नमुना पर्यटकीय गाउँ बनाउन कस्सिएका गाउँलेहरूले अहिले प्रचार-प्रसारको अभियान नै चलाएका छन्।

**–शिव शर्मा**

# सिंगारिँदैछ धनकुटा

धनकुटा- धनकुटा अहिले अन्माउन लागेकी बेहुलीझैं सिगारिँदै छ। जताततै धनकुटा महोत्सवका ब्यानरहरू झुन्डिएका छन्, सवारी साधनहरूमा भिजिट धनकुटा–२००८ लेखिएका पोस्टरहरू टाँगिएको छ। मंसिर ४ गतेदेखि हुन गैरहेको धनकुटा महोत्सवको तयारी अन्तिम चरणमा पुगेको छ।

मंसिर ४ देखि १४ गतेसम्म हुने उक्त महोत्सवमा १ सय २५ स्टल राखिनेछ। धनकुटाको टुँडिखेलमा हुने यो महोत्सवले कोसी पहाडी जिल्लाहरूलाई भावनात्मक रूपमा जोड्नेछ। महोत्सवको मूल नारा 'कृषि, पर्यटन, उद्योग र व्यापार समुन्नत धनकुटामा आर्थिक विकासको आधार' राखिएको छ।

महोत्सवमा १ लाख दर्शक भित्र्याएर १ करोड बराबरको आर्थिक कारोबार गर्ने लक्ष्य राखिएको छ। महोत्सवमा बहुराष्ट्रिय कम्पनी, राष्ट्रिय कम्पनी, साना तथा ठूला औद्योगिक तथा व्यापारिक प्रदर्शनी हस्तकला एवं जडीबुटी प्रदर्शनी, घरेलु उद्योगमबाट उत्पादित सामग्रीहरूको प्रदर्शन, धनकुटामा रहेका विभिन्न आदिवासी जनजातिको संस्कृति झल्कने विभिन्न संस्कृतिक नाचका साथै प्रत्येक दिन राष्ट्रिय स्तरका ख्यातिप्राप्त कलाकारहरूबाट सांगीतिक प्रस्तुति दिइनेछ।

महोत्सव आयोजक समितिले महोत्सव प्रचार-प्रसार सामग्री सांस्कृतिक पक्षको वर्णनमा आठपहरिया राई र नेवार समुदायलाई मात्र समावेश गराएकोमा आदिवासी जनजाति महासंघले विरोध जनाएको छ। महोत्सव आयोजक समितिका सचिव रोशन श्रेष्ठका अनुसार बुकलेट छाप्दा गल्ती भएको छ, अब छापिने प्रचार सामग्रीमा त्यसलाई सुधार गरी सबै जाति-जनजाति समेटिनेछ।

**–भिषा काफ्ले**

# आदिवासी चलचित्र महोत्सव

पोखरा- दुई महिनाअघि राष्ट्रिय चलचित्र महोत्सवले चलचित्रमय भएको पोखरा यस पटक पनि महोत्सवले रंगिने भएको छ। गुरुङ फिल्म एसोसिएसनले पहिलो पटक अन्तर्राष्ट्रिय जनजाति चलचित्र महोत्सव-२०६५ को तयारी सुरु गरेको छ। कात्तिक २९ र ३० गते गरी दुई दिन चल्ने महोत्सवमा जनजाति चलचित्रकर्मीहरूको अभूतपूर्व जमघट हुने गुरुङ फिल्म एसोसिएसनका अध्यक्ष माओत्से गुरुङले जानकारी दिए। महोत्सवमा ५ लाखभन्दा बढी खर्च हुने बताइन्छ।

पोखरा सभागृह र पोखरा पर्यटन परिषद्को कार्यालयमा हुन लागेको महोत्सवमा गुरुङ भाषाको चलचित्र ङै जिन्दगी, न्होसै म्हि, मगर भाषाको चिन्डियाक्, तामाङ भाषाको दुंगाल, थारू भाषाको हमार जिन्दगी, राजवंशी भाषाको देवसरी, नेवारी भाषाको भिन्तुना, लिम्बू भाषाको चेसुङ, आदिवासी विषयवस्तुको अनागरिकका साथसाथै दर्जनौं विदेशी चलचित्र तथा डकुमेन्ट्री प्रदर्शन गरिनेछन्।

आदिवासी जनजातिहरूको पहिचान र अस्तित्वका लागि लोपोन्मुख चालचलन, रहनसहन एवं सांस्कृतिक धार्मिक सांस्कृतिक सम्पदाको संरक्षण गर्ने अपेक्षासहित दुई दिनसम्म हुने महोत्सवमा विभिन्न जनजातिको आ-आफ्नै मौलिक सांस्कृतिक झाँकी पनि प्रस्तुत गरिनेछ। महोत्सवमा सहभागी सबै पाहुनालाई सबै जनजातिको परिकार चखाउने कार्यक्रमसमेत छ। महोत्सवमा प्रदर्शित चलचित्रलाई दर्शक छनौट पुरस्कार, क्रिटिक्स एवार्ड एवं उत्कृष्ट चलचित्र एवार्ड प्रदान गरिने कुरा आयोजक समीतिका प्रीतम गुरुङले बताए।

**–शिव शर्मा**

# न्युयोर्कमा नेपाल फेस्टिवल

नेपालको पर्यटन, उत्पादन, हस्तकला एवं संस्कृतिको अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा प्रवर्द्धन, प्रचार एवं विस्तार गर्ने उद्देश्यले डिसेम्बर २०-२३, २००८ मा नेपाल फेस्टिवल २००८ न्युयोर्क हुने भएको छ। आयोजकहरूका अनुसार– 'संसारकै आर्थिक राजधानी न्युयोर्कको मुटु म्यानहाटनमा नेपाल फेस्टिवल गर्ने जोखिम हामीले उठाएका छौं।'

नेपाली र अमेरिकनबीच जनस्तरको सम्बन्ध विस्तार एवं मजबुत बनाउन नेपाली जनसम्पर्क समिति अमेरिकाले नेपाल फेस्टिवल २००८ न्युयोर्क तयारी समिति निर्माण गरेको हो। यो फेस्टिवलमा नेपालबाट पर्यटन र निर्यातजन्य उद्योग, व्यवसाय, उत्पादन सेवा एवं लगानी क्षेत्रको सहभागिताका लागि आवश्यक संयोजनको कार्य एड एन्ड म्यानेजमेन्ट नेपाल प्रा. लि. काठमाडौंले गर्नेछ।

नेपालको पर्यटनसम्बन्धी अवसर र सेवा, निर्यातजन्य उत्पादन र व्यवसाय, लगानीको सम्बन्धमा जानकारीको प्रदर्शनी तथा व्यापार, नेपाली सांस्कृतिक कार्यक्रम, नेपालको विशेषता झल्कने वृत्तचित्रहरूको प्रदर्शनी, अमेरिका नेपाली उद्यमी, व्यवसायी, लगानीकर्ता तथा विशेषज्ञहरूको सेमिनार एवं नेपालमा प्रत्यक्ष वैदेशिक लगानीका अवसर र आधारका बारेमा सूचना प्रवाहको थलोका रूपमा यो महोत्सवलाई उपयोग गर्ने आयोजकहरूको दाबी छ। अमेरिकनहरूको किनमेलको मुख्य समय एवं महान् पर्व क्रिसमसको पूर्वसन्ध्यामा हुन लागेको नेपाल फेस्टिवल, न्युयोर्कमा बढीभन्दा बढी अमेरिकन र नेपालीहरूको सहभागिता गराउन आयोजकहरू प्रयासरत रहेको बताइन्छ।

## आदिवासी जनजातिको सांस्कृतिक महोत्सव

देशका ५९ जातजातिको अधिकारका लागि पाल्पामा गम्भीर बहस भएको छ। आदिवासी जनजाति संघीय परिषद्को आह्वान तथा जिल्ला समन्वय परिषद् पाल्पा तथा आदिवासी विकास मञ्च पाल्पाको आयोजनामा भएको आदिवासी जनजाति सांस्कृतिक महोत्सवको आकर्षण रोल्पाको मयूर नाच एवं पूर्वी पाल्पाको कडुवा नाच रहे।

**–माधव अर्याल**

● पहिलो विश्व ●

# चुनावमा आ–आफ्नै दाउ

अमेरिकामा ४४ औं राष्ट्रपतिको निर्वाचनले सारा विश्वको ध्यान केन्द्रित गरिरहेको थियो। विश्वको ध्यान केन्द्रित भएको मौका पारेर यो निर्वाचनमा मतदातालाई आकर्षित गर्नेदेखि आफ्नो व्यापार प्रवर्द्धन गर्नेसम्म र आ-आफ्नो अधिकार प्रयोग गर्ने विभिन्न किसिमका प्रयास भए। राष्ट्रपतिको निर्वाचनमा मतदाताहरूलाई आकर्षित गर्न बेबिल्यान्ड नामक यौन खेलौना कम्पनीले निःशुल्क रूपमा यौन खेलौनाहरू वितरण गऱ्यो। कुनै पनि उम्मेदवारलाई भोट दिने वाचा गर्ने न्युयोर्क, लसएन्जलस र सियाटलमा बेबिल्यान्डले यौन खेलौनाहरू वितरण गरेको थियो, जसमा पुरुषहरूका लागि २० डलर पर्ने मेभिरिक तथा महिलाहरूलाई १५ डलर पर्ने सिल्भर बुलेट प्रमुख थिए।

निर्वाचनको मौका पारेर प्याट्रिक सेफ पोलिसी कम्पनीले राष्ट्रपति र उपराष्ट्रपतिका उम्मेदवारको तस्बिरसहितको कन्डम बजारमा ल्याएको थियो। उम्मेदवारअनुसार ती कन्डमका विशेषता पनि फरक-फरक थिए। ओबामाको तस्बिर राखेर बनाइएको ओबामा कन्डममा 'युज विथ गुड जजमेन्ट' (सही निर्णय गरेर प्रयोग गर्नु) लेखिएको थियो भने म्याकेनको तस्बिर भएको म्याकेन कन्डममा 'ओल्ड वट नट एक्सपायर'

(पुरानो तर मिति नगुज्रिएको) जस्ता शब्द राखिएको थियो। राष्ट्रपतिको निर्वाचनको मौका पारेर यो कन्डम प्रतिप्याकेट करिब १० डलरमा बिक्री गरिएको थियो।

राष्ट्रपतिको निर्वाचनको मौका पारेर प्रकृतिप्रेमीहरूले पनि आफ्नो अधिकार खोजे। आफूलाई निर्वस्त्र राख्न पाउनु प्राकृतिक अधिकार हो भन्दै आएकाहरूले राष्ट्रपतिको मतदान पनि निर्वस्त्र गर्न पाउनुपर्ने आवाज उठाए। उनीहरूको यो आवाजको समर्थन गर्न फ्लोरिडाको एक न्यूडिस्ट रिसोर्टले त्यसको व्यवस्थासमेत गर्ने बतायो। यस विषयमा प्रयास भए पनि अहिले नयाँ मतदान केन्द्र राख्ने कुनै निर्णय नभएका कारण उक्त अभियान अर्को निर्वाचनसम्मका लागि स्थगित गरिएको जानकारी स्थानीय अधिकारीहरूले दिएका थिए।

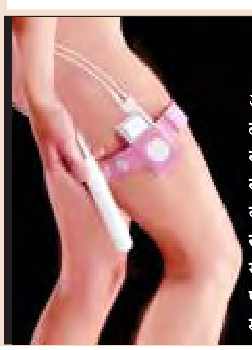
# ह्विल चियर डान्स

बेलारूसको मिस्कमा हालै ह्विल चियर डान्स स्पोर्टको विश्वस्तरीय प्रतियोगिता सम्पन्न भयो। ह्विल चियरको सहयोगमा गर्नुपर्ने यो नृत्य प्रतियोगितामा १७ राष्ट्रका १ सय ३५ प्रतियोगीले सहभागिता जनाएका थिए।

तस्बिर : भिक्टोर ड्राचेभ/एएफपी

# इन्टरनेट यौन खतरनाक

इन्टरनेटमा लगातार यौनसँग सम्बन्धित वेबसाइट हेर्ने दर्शकहरूमा उदासीनता, चिन्ता एवं तनाव अरू मानिसको तुलनामा बढी देखिएको एक युनिभर्सिटीले आफ्नो अनुसन्धानमा जनाएको छ। विश्वमा तीव्र रूपमा बढिरहेको इन्टरनेट र योमार्फत सजिलै प्राप्त भैरहेका अश्लील तस्बिर र साहित्यप्रति आममानिसको झुकाव बढिरहेको छ। अस्ट्रेलियाको मेलबोर्नस्थित सुइनबर्ने युनिभर्सिटी अफ टेक्नोलोजीले अस्ट्रेलिया र अमेरिकामा प्रत्येक साता १२ घन्टाको हाराहारीमा इन्टनेटमा पोर्नेग्राफी हेर्ने मानिसहरूमा केन्द्रित रहेर अनुसन्धान गरेको थियो, जसमा २७ प्रतिशत दर्शकमा उदासीनता रहेको पाइयो भने ३० प्रतिशतमा चिन्ता र ३५ प्रतिशत दर्शक तनावमा देखियो।



**अन्त्यमा...**

**एकान्तमा संगीत सुन्दै हस्तमैथुन गर्नुको आनन्द बेग्लै हुने कुरा भएकाले अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा आएको ओमिबोडले अहिले व्यापक लोकप्रियता पाइरहेको छ। विश्वमा आइपोडले लोकप्रियता पाएपछि सेक्स खेलौना निर्माता कम्पनीहरूले आइपोडबाट इयर फोनमा आएको संगीतको तालमा चल्ने सेक्स टोयको कल्पना गरेका थिए। आखिर यसले सफलता पनि पायो। आइपोडबाट आएको इयर ज्याकमै यो भाइब्रेटरलाई जोड्ने अर्को ज्याकको व्यवस्था छ, जसले आइपोडबाट आएको ध्वनिका आधारमा भाइब्रेटरमा तरङ्ग फ्याँकी प्रयोगकर्तालाई संगीत र यौनको दोहोरो आनन्द प्रदान गर्छ। महिलाहरूलाई लक्षित गरेर निर्माण गरिएको ओमिबोडले कुनै पनि किसिमका आइपोड, आइफोनमार्फत प्राप्त ध्वनिलाई तरङ्गमा परिणत गरेर प्रयोगकर्तालाई आनन्द दिन्छ। यो यौनको आनन्द प्रयोगकर्ताले सुन्ने संगीतमा भर पर्छ।**

● सानो पर्दा ●

• एभिन्युज टेलिभिजनले दैनिक रूपमा प्रसारण गर्दै आएको कार्यक्रम 'खबर भित्रको खबर' दर्शकमाझ लोकप्रिय भएको छ। राति आठ बजेदेखि नौ बजेसम्म प्रसारण हुने यो कार्यक्रम प्रत्येक दिन नयाँ-नयाँ विषयमा केन्द्रित हुन्छ। अनुसन्धानमूलक रिपोर्टिङमा आधारित यो कार्यक्रमले कुनै पनि गतिविधिको गहिराइसम्म पुगेर यथार्थ जानकारी प्रस्तुत गर्ने भएकाले कार्यक्रमले कम समयमै लोकप्रियता पाएको बताइन्छ।

• वैदेशिक रोजगारीमा जानेहरूका लागि लक्षित कार्यक्रम 'रोजगार' पछिल्लो समयमा दर्शकको मन जित्न सफल भएको छ। नेपाल टेलिभिजनबाट प्रत्येक मंगलबार राति ८:३० बजे प्रसारण हुने यो कार्यक्रमको सञ्चालन पीताम्बर भट्टराईले गरिरहेका छन्।

• इमेज च्यानलकी लोकप्रिय कार्यक्रम प्रस्तोता पल्लभी ढकाल अब उक्त च्यानलका कार्यक्रममा देखिनेछैनन्। 'म्युजिक अफ योर च्वाइस', 'गट द गट्स', 'एसएमएस एन्ड मोर' जस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गरेर दर्शकमाझ राम्रो प्रभाव जमाएकी पल्लभी तिहारको लगत्तै उक्त च्यानलबाट अलग भएकी हुन्। 'साउथ एसियन स्टार', 'मेगा मोडल कन्टेस्ट' जस्ता कार्यक्रम सञ्चालन गरेर चर्चित बनेकी पल्लभीले आफू उक्त च्यानलबाट अलग भए पनि सञ्चारकर्मीकै रूपमा कार्यरत हुने बताएकी छिन्। भनिन्छ, इन्टरनेसनल कमिटी अफ द रेडक्रस (आईसीआरसी) मा सञ्चार अधिकृतका रूपमा काम गर्ने अवसर प्राप्त गरेपछि पल्लभी इमेज च्यानलबाट अलग भएकी हुन्।

• नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको 'तितो-सत्य' का दुई लोकप्रिय कलाकार रवि डंगोल (बेइमान) तथा पूर्ण थापा (सुब्बा सा'ब) अब कान्तिपुर टेलिभिजनमा देखिने भएका छन्। यी दुई कलाकारले संयुक्त रूपमा निर्देशन गरेको हास्य टेलिश्रृंखला 'भुइँचालो' कान्तिपुर टेलिभिजनबाट प्रसारण हुने भएको छ। आगामी मंसिर ३ गते मंगलबारदेखि प्रत्येक साता साँझ ७:२५ बजे प्रसारण हुने यो श्रृंखला विशुद्ध हास्यपरक तथा मनोरञ्जनात्मक हुने जानकारी निर्देशक डंगोलले दिएका छन्। श्रृंखलामा रवि तथा पूर्णका अतिरिक्त मञ्जु श्रेष्ठ (बिजुली), सुलेमान शंकर (इकु), मुनाल घिमिरे (खरदार), कृष्ण ढुंगाना, राजन थापा आदि कलाकारको प्रमुख भूमिका छ।

• कान्तिपुर टेलिभिजनबाटै प्रसारण भैरहेको पर्यटनसम्बन्धी कार्यक्रम 'घुमघाम' अब नौलो स्वरूपमा प्रसारण हुने भएको छ। कान्तिपुर टिभीका प्रमुख निर्माता भूषण दाहालले सञ्चालन गर्ने यो कार्यक्रममा अब विदेशका आकर्षक पर्यटकस्थलको भ्रमण गराउनेछन्। कार्यक्रमको प्रसारण मिति भने तय नभएको कान्तिपुर टेलिभिजनले जनाएको छ।

## ● साताको स्वर ●

### पुष्पा पौडेल

**'सानी सानी...' कस्तो प्रकारको गीत हो ?**
बजारमा चल्ने खालको डान्सिङ नम्बर हो । यो गीत पप शैलीमा आधारित छ ।

**बजारमा चल्ने खालको भन्नाले ?**
गीत सुन्दै नाचू-नाचू लाग्ने खालको भएकाले बजारमा चल्ने भन्न खोजेकी हुँ ।

**डान्सपार्टीका लागि लक्षित गीत भन्न खोज्नुभएको हो ?**
डान्सपार्टीका लागि मात्र होइन नृत्यका कार्यक्रममा एकपटक बजाउनैपर्ने गीत बनेको छ ।

**गीतको कुन पक्ष राम्रो बनेको छ ?**
संगीतको ताल राम्रो छ । यसको मेलोडी पक्ष पनि आकर्षक छ ।

**म्युजिक भिडियोमा कत्तिको मेहनत गर्नुभयो ?**
भिडियोमा मैलेभन्दा पनि निर्देशक भूषण दाहालले बढी मेहनत गर्नुभएको छ । गीतको मर्म भिडियोमा प्रष्टसँग उतारिएको छ ।

**यो गीतले तपाईंलाई स्थापित गराउने सम्भावना कत्तिको छ ?**
शतप्रतिशत, छोटो समयमै श्रोताले मन पराउनुभएकाले यसले मलाई स्थापित गराउनेछ भन्ने कुरामा ढुक्क छु ।

**संखुवासभाको** खाँदवारीमा आयोजित दोहोरी गीत प्रतियोगितामा गौरीमान राई तथा ईन्द्र राईले प्रथम पुरस्कार जितेका छन् । स्थानीय लय तथा गाउँपाखाका शब्दलाई उतारेर 'जुरे वनको पाखैमा' भाकामा गीत गाएका उनीहरूले प्रथम स्थान जितेका हुन् । प्रतियोगितामा माया राई तथा दिवस राईको जोडीले दोस्रो पुरस्कार जित्यो । खाँदवारीमा पहिलो पटक आयोजित उक्त प्रतियोगितामा ३६ जना गायक-गायिकाले भाग लिएका थिए । ऋचन संगीतालयले आयोजना गरेको उक्त कार्यक्रममा गायक सुरेन्द्र पुलामी, उमाङ लामा, भोलानाथ निरौला आदि लोकगायकले आफ्ना लोकप्रिय गीत गाएका थिए ।

**"बस सुन्दरी"**, 'चाइना कम्पनी' जस्ता लोकप्रिय गीत तयार पार्ने पोखराको सांगीतिक समूह ब्रो-सिस विगत तीन वर्षदेखि निष्क्रिय छ । समूहका सबै सदस्य विदेश गएकाले यो समूहले आफ्नो नयाँ संग्रह तथा गीत-संगीत तयार पार्न सकेको छैन । यद्यपि समूहका गायक प्रकाश भने यतिबेला ब्रो-सिस समूहलाई पुनः स्रोतामाझ फर्काउने प्रयासमा जुटेका छन् । करिब दुई वर्ष जापानमा रहेका प्रकाशले आफ्नो एकल प्रस्तुतिमा एउटा गीतिसंग्रह तयार पारेका छन् । 'सोच' शीर्षकको संग्रह श्रोतामाझ ल्याउने तयारीमा जुटेका प्रकाश यसका कर्णप्रिय गीत-संगीतमार्फत स्रो ताले पुनः ब्रो-सिसलाईस्मरण गर्ने कुरामा ढुक्क छन् ।

**टेलिभिजन** च्यानलका भिडियो जक्कीहरू म्युजिक भिडियोको निर्देशनमा सक्रिय भैरहेको बेला नेपाल टेलिभिजन-२ का एक जना भिजे भने गायन क्षेत्रमा प्रवेश गरेका छन् । उक्त च्यानलमार्फत प्रत्येक साँझ प्रसारण हुने एउटा सांगीतिक कार्यक्रम 'डायल द नम्बर' प्रस्तोता सोनाम पाख्रिनले भर्खरै मात्र एउटा एकल गीतिसंग्रह तयार पारेका छन् । दुई वर्ष लामो मेहनतपछि गीतिसंग्रह तयार भएकाले नै होला उनले आफ्नो संग्रहको नाम 'टु इयर्स' राखेका छन् । हालै छायांकन भएको उनको म्युजिक भिडियोको निर्देशन गायक फुर्वा शेर्पाले गरेका हुन् ।

**संगीतकार** भूपेन्द्र रायमाझी एकताकाका लोकप्रिय संगीतकार हुन् । उनले संगीतबद्ध गरेका पुराना गीतहरू अहिले पनि नेपाली श्रोतामाझ चर्चित छन् । नयाँ पुस्ताका कतिपय श्रोताले भने उनका पुराना गीतहरू सुन्न पाएका छैनन् । यही कुरालाई ध्यान दिंदै सारेगम रेकर्ड्सले उनका पुराना लोकप्रिय गीतहरूलाई रिमिक्स गरेको छ । 'एट्रेक्सन भाग-२' शीर्षक राखिएको उक्त संग्रहले कम समयमै श्रोताको मन जितिरहेको संग्रहका उत्पादक तथा गायक किरण पुडासाईंले बताएका छन् ।

**गत** तिहारदेखि प्रारम्भ भएको नेपाली सांगीतिक कार्यक्रम 'ऐतिहासिक लाइभ-२००८' हालै सम्पन्न भएको छ । धरानबाट प्रारम्भ भएको उक्त कार्यक्रममा सांगीतिक समूह 'स्टोन एम्प' का संगीतकर्मीका साथै गायकद्वय नरेन लिम्बू तथा दिव्य सुब्बा पनि सहभागी थिए । डिजे तान्त्रिकसमेत सम्मिलित कलाकारहरूको यो समूहले धरानपछि नेपालीभाषीको बाक्लो जनसंख्या रहेको कालिङपोङ तथा सिक्किमका सांगीतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गरेको थियो । कार्यक्रम अनुमान गरिएभन्दा सफल भएको कार्यक्रममा सहभागी भएर हालै राजधानी फर्किएका गायक नरेन लिम्बूले बताए ।

**गायिका** रिमा गुरुङले गाएका आधुनिक तथा चलचित्रका गीतहरू नसुन्ने नेपाली श्रोता कमै छन् । आधुनिक शैलीका गीतमार्फत् श्रोतामाझ छुट्टै पहिचान बनाइसकेकी गायिका गुरुङले हालै अन्तर्राष्ट्रिय समुदायका श्रोतालाई समेत गायनमार्फत् नै लट्ठ बनाएकी छिन् । नेपालका लागि जापानका राजदूत समेत दर्शक रहेको एक सांगीतिक कार्यक्रम रिमाले नेपाली मात्र होइन जापानी भाषाको गीत गाएर सबैलाई आश्चर्यमा पारिन् । नेपाली गीत गाएझैं उनले जापानी गीत पनि सहज रूपमा गाएको दखेर जापानी राजदूतका साथै अन्य जापानी श्रोता पनि दङ्ग थिए ।

## ● म्युजिक अपडेट ●

**इन्डियन** आइडलको उपाधि जितेपछि प्रशान्त तामाङको सांगीतिक व्यस्तता घटेको छैन । सांगीतिक कार्यक्रमको क्रममा नेपाल लगायत हङकङ, जापान, कोरिया जस्ता देशमा रहेका नेपालीमाझ पुगिसकेका गायक तामाङले यसपटक भने दार्जीलिङकै श्रोतालाई आफ्नो गायनबाट मनोरञ्जन गराएका छन् । गत शनिवार युथ अफ दार्जीलिङले आयोजना गरेको एक सांगीतिक कार्यक्रममा इन्डियन आइडल प्रशान्त तामाङसँगै नेपालबाट गएका गायक-गायिकाले आफ्ना लोकप्रिय गीत-संगीत प्रस्तुत गरे । उक्त सांगीतिक कार्यक्रममा काठमाडौंबाट मिलन लामा, रोज मोक्तान तथा ज्योति मगर सहभागी भएका थिए ।

**गीति** संग्रहको शीर्षक राख्ने नौलो परम्परा प्रारम्भ भैरहेका बेला नयाँ गायक आङ निमा शेर्पाले अंग्रेजी महिनाको क्यालेन्डर अनुसार आफ्नो पहिलो एकल गीति संग्रहको शीर्षक जुराएका छन् । म्युजिक डट कमबाट बजारमा आउन लागेको उक्त संग्रहको नाम निमाले 'जुन-२९' राखेका छन् ।

**भोजपुरी** गीत-संगीतको विकासमा सहयोग पुऱ्याउने उद्देश्यले वीरगन्जमा आयोजित सांगीतिक प्रतिस्पर्धा 'भोजपुरी सुरसंग्राम' मा जितेन्द्र मुस्कान विजयी बनेका छन् । नगर सभागृहमा गत शुक्रबार आयोजित निर्णायक प्रतिस्पर्धामा पर्सा, सुगौलीका मुस्कानले अन्य १४ प्रतिस्पर्धीलाई पाखा लगाउँदै दस हजार नगद पुरस्कार समेत जिते । स्थानीय नारायणी एफ.एम.ले आयोजना गरेको उक्त प्रतियोगितामा बारा पतौराका रामेश्वर सिंह दोस्रो तथा सुगौलीकै लालबाबु कुर्मीले तेस्रो स्थान हासिल गरे । छनौट चरणमा सहभागी करिव सय जना प्रतिस्पर्धीमध्ये अन्तिम प्रतिस्पर्धामा महिलातर्फ मीनाकुमारी महतो मात्र परेकी थिइन् । निर्णायक प्रतियोगितामा भोजपुरी गायक सुनील पण्डितले लोकप्रिय गीत गाएर श्रोतालाई मनोरञ्जन दिएका थिए ।

## लाइभ शो

▶▶ आगामी मंसिर १४ गते शनिबार अर्थात नोभेम्बर २९ का दिन हङकङको युन लङ थिएटरमा 'तमु सांस्कृतिक साँझ' शीर्षकको सांगीतिक कार्यक्रम हुँदैछ । तुम प्ये-ल्हु संघ हङकङ शाखाले आयोजना गर्न लागेको उक्त कार्यक्रममा नेपालबाट गायक-गायिकाहरू मिलन लामा, पदम तमु तथा दुर्गा तमु सहभागी हुँदैछन् । स्थानीय समयअनुसार राति ७:३० बजे प्रारम्भ हुने उक्त कार्यक्रममा लोकदोहोरी, पप, आधुनिक गीतसहित आकर्षक नृत्यसमेत प्रस्तुत गरिनेछ । कार्यक्रममा हङकङमा बसोबास गर्ने नेपाली कलाकारहरूको समेत सहभागिता रहनेछ ।

▶▶ होटल ह्यात रिजेन्सीस्थित रक्स गार्डेनमा प्रत्येक आइतबार ज्याज संगीतको कार्यक्रम प्रस्तुत भैरहेको छ । 'सन्डे ज्याज ब्रन्च' शीर्षकको उक्त कार्यक्रममा संगीतकर्मी मारियानो तथा उनको समूहले ज्याज संगीतका आकर्षक धुनहरू प्रस्तुत गर्छन् । मध्याह्न १२ बजे प्रँरम्भ हुने उक्त कार्यक्रम दिउँसो ३:३० बजेसम्म चल्ने गरेको छ ।

## ● अफबिट ●

होटल नोभटेल, हङकङमा गायक उदितनारायण झा र दीपानारायण झा । तस्बिर : निर्मल श्रेष्ठ

## ● नजिकबाट ●

# अनुमा कोइराला

| | |
|---|---|
| जन्म मिति | : २७ नोभेम्बर १९८४ |
| जन्म स्थान | : काठमाडौं |
| घरमा बोलाउने नाम | : अनु |
| नामको अर्थ | : नदी |
| परिचय | : गायिका |
| अध्ययन | : मास्टर |
| सांगीतिक गुरु | : सञ्जु श्रेष्ठ |
| पहिलो एल्बम | : जहिलेदेखि |
| पहिलो गीत | : आफ्नै एल्बमको गीत यहि ए....... |
| मनपर्ने गीत | : फत्तेमानको मर्न बरु......... |
| मनपर्ने वाद्ययन्त्र | : गिटार |
| नजिकका साथी | : गृष्मा, मीना, आभा |
| मनपर्ने बानी | : जोसँग पनि मिल्ने |
| मन नपर्ने बानी | : सबैलाई चाँडै नै विश्वास गर्ने |
| पहिलो प्रेम | : ऊसँग |
| राशि | : कर्कट |
| मनपर्ने मौसम | : रेनिङ |
| रिसउठेको वेला | : एकै छिनमा बोल्ने |
| गायिका नभएको भए | : रेडियो जक्की बन्थें |
| मनपर्ने रंग | : गुलाफी |
| मनपर्ने गायक | : दीप श्रेष्ठ |
| फुर्सदमा | : संगीत सुन्ने |
| मनपर्ने सवारी साधन | : कार |
| मनपर्ने ठाउँ | : पोखरा |
| गोप्य कुरा | : संचारकर्मी |
| अन्यप्रतिभा | : मादल बजाउने |

## ● ब्यान्ड ●

# द स्याडोज

'म हुँ प्रकृति', 'हिंड्ने मान्छे लड्छ' जस्ता गीतबाट सांगीतिक क्षेत्रमा स्थापित भएको सांगीतिक समूहको नाम हो, 'द स्याडोज' । २०५३ सालमा नारायणघाटमा स्थापना भएको यो ब्यान्डका सबै सदस्य नारायणघाटका बासिन्दा हुन् । साथीभाइमाझ समय बिताउन तथा रमाइलो गर्न गीत-संगीत बजाउने क्रममा सबै साथीको सल्लाहअनुसार यो समूहको स्थापना भएको हो । समूह स्थापनाको १२ वर्षे अवधिमा यो समूहले नेपालका विभिन्न सहरमा ८० भन्दा बढी कार्यक्रममा आफ्नो सहभागिता जनाइसकेको छ ।

मूलतः समूहले माया-प्रेममा आधारित गीतहरू तयार पार्ने गरेको छ, तर यसले खेल, वातावरण तथा देशप्रेमको भावनाले ओतप्रोत गीतलाई पनि उत्तिकै महत्त्व दिएको छ । यस्ता भावना प्रस्तुत गर्नु नै यो समूहको प्रमुख विशेषता हो । 'सुन हाम्रो आवाज' तथा 'हिंड्ने मान्छे लड्छ' गरी दुईवटा गीतिसंग्रह श्रोतामाझ ल्याइसकेको यो समूह अहिले आफ्नो तेस्रो संग्रह 'खेलाडी हुँ म' को तयारीमा छ । गत साउन महिनामा धरान र इटहरीका स्टेज सोमा व्यस्त भएको यो समूहले दसैंअघि नै तेस्रो संग्रह तयार पार्नेछ । यो समूहमा अहिले विकास मान्नधर ड्रममा, बाबु रिदम गिटारमा, रोहित बेस गिटारमा, सनि लिड गिटारमा तथा स्वप्निल गायनमा सक्रिय छन् । रूपेश समूहका व्यवस्थापक हुन् ।

'समूहको संगीत-सिर्जनालाई निरन्तरता दिन यसका सदस्यहरू सधैं साथ रहनुपर्ने हुन्छ,' व्यवस्थापक रुपेश भन्छन्– 'विभिन्न कामका कारण समूहका सदस्यहरू लामो समयसम्म सँगै नरहने तथा समूहका सदस्यहरूको पनि हेरफेर भैरहने भएकाले समूहले नियमित रूपमा गीतिसंग्रह तयार पार्न नसकेको हो ।'

## ● तालुमा आलु ●

एउटा युवक बारमा गयो र स्टुलमा बस्यो अनि छेउमा बसेको व्यक्तिको अगाडि सिग्रेट झिक्दै भन्यो- 'हजुर सलाई छ ?'

'भाग् यहाँबाट,' व्यक्ति करायो

'अरे,' युवकले भन्यो- 'सलाई त मागेको हो नि, किन गाली गरेको ?'

'बुझे मैले, तँ पनि बुझ मेरो पिछा छोड ।'

'हैन, सलाई दिंदा के हुन्छ ?'

'हुन्छ ।'

'के हुन्छ ?'

'म तँलाई सलाई दिन्छु, तँ मलाई ड्रिंक अफर गर्छस्, तैंले मलाई ड्रिंक गराएपछि मैले पनि तलाई ड्रिंक गराउनुपर्‍यो । यो सिलसिला अघि बढेपछि हामी धेरै मात्छौं । हामी दुवै मात्नुभन्दा बरु तँ चुप लागेर बस चढ अनि घर जा...!'

'म जान सक्दिनँ, अन्तिम बस पनि छुट्टिसक्यो ।'

'ए... यसको मतलब त चाहन्छस् कि तँलाई म मेरो घर लिएर जाऊँ अनि बस्ने व्यवस्था गरूँ ?'

'सोच त त्यस्तै छ....'

'मेरी छोरी हिरोइनजस्ती छ, राल चुहाउँछस्, देखिस् भने उसैसँग सुत्ने चाहना गर्लास् ।'

'त्यो त हो...'

'उसलाई गर्भवती बनाउलास् ।'

'हुन सक्छ ।'

'फेरि उसँग विवाह गर्न नमान्लास् ।' 'किन नमान्लु ? मान्छु नि...म खुसी साथ गर्छु ।'

'गर्दैनस्, मैले तँलाई सलाई दिएँ भने त यहाँबाट हिँडिहाल्छस् नि ।'

०००

जाँड अड्डामा एउटा भीमकाय शरीर भएको व्यक्ति पुग्यो । एक बोतल रक्सी पियो अनि अन्य जँड्याहातिर फर्केर गर्जियो- 'मेरो दाहिनेपट्टि जति पनि जँड्याहा बसेका छन् सबै हरामी हुन्, होइन भने कोही उठेर देखाओ ।' कसैले उठ्ने आँट गरेनन् ।

'यता मेरो देब्रेपट्टि,' व्यक्ति फेरि गर्जियो- 'जो जो बसेका छन् सबै छक्का हुन्, होइन भने उठेर देखाओ ।'

एउटा कुलो व्यक्ति अचानक उठ्यो ।

'तँ छक्का होस् ? बीचको व्यक्ति करायो ।

'होइन हजुर, मलाई पोजिसन चेन्ज गर्नु छ, दाहिनेपट्टि बस्नु छ, त्यही भन्न उठेको ।'

०००

'के काम गर्छस् ?'

'टिम्बरको काम गर्छु ।'

'ए ट्रकका ट्रक काठ खरिद-बिक्री गर्छस् होला हैन ?'

'हैन, सुन्धारामा दाँत सफा गर्ने दतिवन बेच्छु ।'

०००

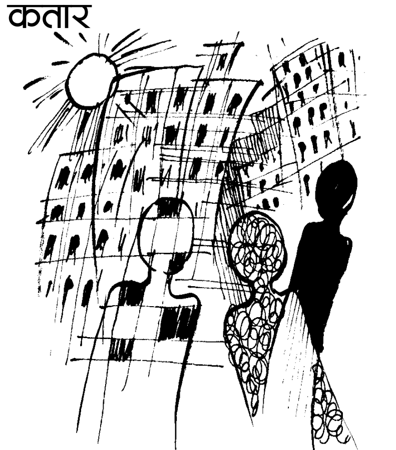
एउटा शिशुले कहिले पनि चक्कु देखेको थिएन, चक्कु देखेपछि धेरै सोचविचार गरेर उसले नतिजा निकाल्यो- 'यो आरीको बच्चा हो, जसको अहिलेसम्म दाँत निस्किएको छैन ।'

### मेरो कुरो

स्वास्नीलाई तह लगाउने एउटा मात्र उपाय छ तर अफसोचको कुरा त्यो उपाय कुनै पनि लोग्नेलाई थाहा छैन ।

## ● कविता ●

### कतार



समकालीन सुदृढीकरण नाम रै'छ कतार
रक्तवृष्टि पसिनाको यहाँ जाम रै'छ कतार
सपना बुन्दै मोक्षको परिगतमा परेपछि
हुड्याउने भुँवरीको याम रै'छ कतार
सिथिल दिमाग भर्दै प्रकृतिका परिपीडकले
तस्करका खचाखच भर्ने लाम रै'छ कतार
रित्तिएका झ्यालीहरू कुकृत्यका वागडोर
पासो फैलाउने नेलको धाम रै'छ कतार
सुन्दरताको बयान सुन्दै परपुष्ट भएपछि
क्याक्टसभैंm मृगतृष्णाको घाम रै'छ कतार ।

-एकलव्य राज

### पानीविना माछा

जति रोक्न खोज्दा पनि, रोकिएन तिर्सना
सम्झना नै गाढा भयो, सकिएन बिर्सन
एक दिन पर हुँदा पनि यो ज्यानलाई अति भो
तिमीविना पानीविना माछाजस्तै गति भो
सम्झनाका पोकाहरू छातीभित्र आइरहे,
वचन बस्यो मुखमा तर, दिलले गीत गाइरहे
भोक-तिर्खा छँदै छैन, ननिदाएको कति भो
तिमीविना पानीविना माछाजस्तै गति भो
कस्तो दिनमा पापी नजर तिमीमाथि लौ परेछ
चञ्चले त्यो कालो आँखाले, यो दिलमा खै के पो गरेछ
मीठो मुस्कान छरिदियौ, दिलमा कस्तो क्षति भो
तिमीविना पानीविनाको माछाजस्तै गति भो ।

-अनिर खनाल

### तिम्रो रहरमा

तिमीले हाँसो पाए, म विरह भिजाइदिन्छु
तिम्रो रहरमा नै मेरो रहर सजाइदिन्छु
रहर मेरा यी, तिम्रा रहर पुर्‍याइदिऊँ
ईश्वर त हैन म, प्रार्थनाकै वर दिऊँ
मसूग भएजति खुसी रित्याइदिन्छु
रहर मेरा यी, तिम्रा प्रहर सजाइदिऊँ
शरद त हैन म, जूनको सगर दिऊँ
दिल बालेर पनि तिम्रो परिधि जलाइदिन्छु
रहर मेरा यी, तिम्रो अधर मुस्कुराइदिऊँ
मधुमास त हैन म, फूलको नजर दिऊँ
उजाड भएर पनि आफू तिम्रो वसन्त बचाइदिन्छु ।

-प्रेमकृष्ण श्रेष्ठ

### तोडी जानेलाई

अजम्बरी माया मेरो, छोडी जानेलाई
वाचा-कसम देउरालीको, तोडी जानेलाई
मनमुटु सुम्पिएको, पाप कतै लागेछ कि
बेहोसीमा उनीसूग, बात कतै लागेछ कि
सम्झँदै छु बरोबर, मुटु चोरी लानेलाई
वाचा-कसम देउरालीको, तोडी जानेलाई
सफलतामा जीवन जिउनु, कामना छ मेरो
दोस्रो जन्म तिमीसूग, बिताउनु छ मेरो
भुल्नेछैन कोमल मुटु, फोडी जानेलाई
वाचा-कसम देउरालीको तोडी जानेलाई ।

-भूमिराज इच्छुक

### सकिएन

यो वर्षको तिहारमा घर आउन सकिएन
दिदी-बहिनी रोई बसे, टीका लाउन सकिएन
म त देशको रक्षक हुँ, देशको रक्षा गर्दागर्दै
यो वर्षको तिहारमा, बिदा पाउन सकिएन
देशभक्त सिपाही म, देशको रक्षा गर्नैपर्‍यो
साथीभाइ सबै मिली, देउसी गाउन पाइएन
घर आउने तीव्र इच्छा, नजागेको कहाँ हो र
बिदा दिनुस् मलाई भनी, मुख बाउन सकिएन ।

-बद्री शिवाकोटी

## मानिसको मूल्य

### ● लघु कथा ●

सडकभरि मानिसहरू आक्रोशयुक्त नारा उराल्दै जुलुस निकालिरहेका थिए । चोक-चोकमा टायर बालेर निस्किएको कालो धुवाँले घाँटी सक-सकाइरहेको थियो । यसरी यतिका मानिसले कोकोहोलो मच्चाउनुको प्रमुख कारण अज्ञात व्यक्तिले दिलबहादुरको गोली हानेर हत्या गर्नु थियो र जुलुसको माग अपराधीलाई कारबाही अनि मर्ने व्यक्तिको परिवारलाई क्षतिपूर्ति दिनुपर्छ भन्ने थियो ।

आन्दोलनले उग्र रूप लिन थालेपछि सरकारले छानबिन समिति गठन गर्ने र मर्ने परिवारलाई क्षतिपूर्तिस्वरूप ५ लाख रुपैयाँ दिने घोषणा गर्‍यो । यो घोषणापश्चात् बिस्तारै आन्दोलन मत्थर भयो । सायद मानिसको जीवनको मूल्य ५ लाख नै रहेछ । छानबिन आयोगले के-कति तथ्य फेला पार्‍यो र सरकारले कति क्षतिपूर्ति दियो भन्ने कुराचाहिं अहिलेसम्म पत्ता लाग्न सकेको छैन ।

-रेशमकुमार सुनुवार

# कमाइको आशामा दुःखै-दुःख

सुर्खेत- धेरै पैसा कमाउने लोभमा भारतको हिमाञ्चल प्रदेश सिमला पुगेकी सुर्खेत सहारेकी सन्तकली वली एक वर्षपछि ऋणको भारी बोकेर घर फर्किइन् । घरमा सासूससुरासँग व्यवहार नमिलेपछि उनी लोग्ने र छोराछोरीसँगै सिमलातिर लागेकी थिइन् । उनले यसरी ऋणमा फसेर फर्कनुपर्ला भन्ने कल्पनासम्म गरेकी थिइनन् । 'धेरै पैसा कमाउँला भन्ने आशा थियो, तर पैसा त के कमाउनु गलामा भएको तिलहरी बेचेर बल्लतल्ल बसभाडा जुटाएँ र घर फर्किएँ ।'

सिमला उनले सोचेजस्तो रहेनछ । त्यहाँ उनलाई रक्सी बनाउने र आलुको बीउ लगाउने काममा लगाइयो । रक्सी बनाएर बेचेको कमाइले साँझ-बिहानको छाक टरेन, आलुखेतीले पनि उँभो लगाउन सकेन । सन्तकलीले सिमलाको कथा सुनाइन्- 'आलु खनी सकेपछि मालिकले बजार भाउ पाइएन भनेर ज्याला पनि समयमा नदिने रहेछ । अर्काको ठाउँ, केही बोले मारिहाल्छन् कि भन्ने डर ।' वर्षभरिको मेहनत डुब्ला भन्ने डरले चुपचाप सहनुभन्दा अरू उपाय पनि थिएन ।

सुर्खेतकै सहारे सीमघाटकी रामप्यारी वली पनि सिमलाबाट ऋण बोकेर फर्किनेमध्येकै एक हुन् । धेरै पैसा कमाउने लोभमा परदेश पुगेकी वलीका लागि पनि त्यहाँको अनुभव नमीठो रह्यो । उनको कथा पनि सन्तकलीकै जस्तो छ । 'भएभरको मेहनतले आलु लगाएँ, बेच्ने बेलामा मालिकले पैसा पनि दिएन,' सन्तकली भन्छिन्- 'मालिककै घरमा भाडामा बस्यौं, हिसाबकिताब बराबर भयो भनेर टारेपछि हामी के नै गर्न सक्यौं र ?'

आलु खेतीबाट फाइदा केही नभएपछि रामप्यारीले सिमलामा गुजाराका लागि रक्सी बनाउन थालिन् । रक्सी बनाउन थालेपछि सुरुसुरुमा त राम्रै आम्दानी भयो, दैनिक भारु १ सय सम्म कमाउँथिन् । रक्सी नभै नचल्ने लोग्नेका कारण रक्सी बनाउनैपर्ने बाध्यता पनि थियो । रामप्यारी भन्छिन्- 'लोग्नेले रक्सी नखाने भए त अरू नै पेसा गर्थें होला । लोग्नेकै लागि भए पनि रक्सी बनाउनुपर्ने भएकाले यही पेसा गर्न थालें ।'

कहिल्यै नदेखेको परदेशको ठाउँ भएकाले सुरुसुरुमा भाषा नबुझेर उनले ठूलै दुःख बेहोर्नुपर्‍यो । सानोतिनो ठेक्कापट्टाको काम गर्ने लोग्नेको कमाइ देखेर केही मानिसले गैरकानुनी काम गर्छ भन्दै प्रहरीमा उजुरी गरेपछि ठूलै समस्या आइलाग्यो । 'त्यसपछि त प्रहरी कोठामै आइपुग्यो, हिन्दीमा के-के सोध्यो, बुझ्दै बुझिएन,' पाएको

दुःख सम्झँदै उनले भनिन्- 'उनीहरूले एकथरी भन्दा हामीले अर्कोथरी बुझेछौं, आखिर मुद्दा लगाइछाडे ।'

प्रहरीले मुद्दा चलाएपछि झन् बिजोगका दिन सुरु भए । काम गरेर खाने मानिस मुद्दा लड्न र तारेख धाउन हिंड्नुपर्ने भयो । नौ वर्षसम्म हाडछाला घोटेर जम्मा गरेको १ लाख ५० हजार रुपैयाँ पनि मुद्दा लड्दालड्दै सकियो । कमाएको पैसा सकिएको र नयाँ कामले पनि उद्धार गर्न नसकेपछि ऋण लिएर घर फर्किएको दुःखेसो उनले सुनाइन् ।

पैसा कमाउने आशामा जन्मथलो छाडेर भारतका विभिन्न ठाउँ पुगेका नेपाली महिला त्यहाँबाट यस्तै विजोग भोगेर फर्किएका उदाहरण थुप्रै छन् । प्रायः मध्यपश्चिम क्षेत्रका पुरुष मात्र कमाउन भारत जाने गरे पनि पछिल्ला दिनमा त्यो पङ्क्तिमा महिला पनि छन्, तर भारत पस्ने महिलाले दुःख र कष्ट मात्र भोगेका छन् । सुर्खेतको सहारेकोटकी २३ वर्षीया संगीता विक तिनैमध्येकी एक हुन् । घाँस काट्ने, रोडा कुट्ने, खन्ने, स्याउ बोक्ने, आलु लगाउने र नालीको दिसापिसाब फाल्नेसम्मका सबै काम उनले गरिन् । झन्डै पाँच वर्ष उनले हिमाञ्चल प्रदेशका सिमला, देवदार, रुरु, बनधुन आदि ठाउँमा बिताएकी छिन् ।

१६ वर्षको उमेरमै उनी काम गर्न भारतमा गइन् । घरमा जति नै काम गरे पनि सासूससुराबाट सहयोग र जस नपाएपछि उनलाई बरु परदेशको काम नै ठीक भन्ने लाग्यो, तर परदेशको काम सोचेजति सजिलो भने थिएन । 'दुःख कति पाइयो, भनेर साध्य छैन,' संगीता भन्छिन्, 'आफू अलिकति चलाख हुन सकेन भने त गाह्रो हुन्छ ।' महिला कामदारलाई काम त गाह्रो हुने नै भयो, कमाइ पनि राम्रो नहुने अनि व्यक्तिगत असुरक्षाकै अवस्था आउँथ्यो । त्यहाँ भोग्नुपरेको बिजोग सम्झँदै उनले भनिन्- 'सुरुमा त भाषा पनि नबुझिने, लोग्ने काममा गैसकेका हुन्थे, त्यही बेला एकजना मानिसले झन्डै मलाई बेचेको थियो ।'

समस्या मात्र होइन, नेपाली महिलाले भारतमा काम गर्दा तुच्छ गालीगलौज र अपमान पनि सामना गर्नुपर्छ । व्यक्तिगत आत्मसम्मानमा ठेस पुग्ने थुप्रै गतिविधि हुन्छन् । नेपाली कामदारले त्यस्तो अपमान सहँदै आएका छन्, महिला पनि त्यसबाट अछुतो रहने कुरै भएन । संगीता भन्छिन्- 'हाम्रो चरित्रकै अपमान गर्न खोज्छन्, नेपालीलाई जे गरे पनि हुन्छ भन्ने सोचाइ त्यहाँ छ ।' लोग्नेसँगै भएका महिलाले त त्यतिसाह्रो अपमान भोग्नु नपर्ला तर, एक्लै भएका महिलालाई अझ धेरै गाह्रो छ ।

जुनसुकै कारणले भारतमा काम गर्न गए पनि त्यहाँ महिलाले गर्नुपर्ने काम र भोगेका पीडा उस्तै-उस्तै हुन्छन् । अहिले खाडी र अन्य तेस्रो मुलुकमा समेत कमाउन जाने सङ्ख्या बढेको छ । त्यसैले भारत जाने महिलाको सङ्ख्या घटेको देखिन्छ । औपचारिक तथ्याङ्क नभए पनि बर्सेनि नेपालबाट १ लाखभन्दा बढी पुरुष र १० हजारभन्दा बढी महिला कामको खोजीमा भारत पुग्छन् ।

सञ्चारिका लेखमाला/सञ्चारिका समूह

# ओठको सौन्दर्य र स्याहार

हुन त महिलाका सम्पूर्ण अङ्गले सबैलाई आर्कषित गर्छन् तर पनि यसमा मुहारको विशेष महत्त्व छ। कसैलाई आँखाले आकर्षित गर्छ भने कसैलाई सुन्दर मुस्कानको उत्पादक ओठले। पुरुषहरूको मतमा महिलाहरूका सुन्दर अङ्गमध्ये आँखा र ओठको स्थान हाराहारीमै रहन्छ।

**ओठलाई आकर्षक बनाउने उपाय :**

● आफ्नो ओठ आकर्षक बनाउन चाहने महिलाले सस्तो भन्दै गुणस्तरहीन लिपिस्टिक प्रयोग गर्नुहुँदैन। गुणस्तरहीन लिपिस्टिकको प्रयोगले ओठको प्राकृतिक सुन्दरतामा क्षति पुऱ्याउँछ। त्यसैले आफ्नो ओठलाई आकर्षक बनाउन चाहने महिलाहरूले जुन पायो त्यही लिपिस्टिक घस्नुभन्दा उच्चस्तरीय लिपिस्टिकको प्रयोगमा जोड दिनुपर्छ।

● आफ्नो ओठलाई रंगाउनुभन्दा पहिला ओठलाई राम्रो कपडा वा पेपरले पुछेर सुख्खा बनाउनुपर्छ। यसले लिपिस्टिकको रंग बिग्रन पाउँदैन।

● आफ्नो ओठलाई प्राकृतिक रंग दिन सार्प लिप भएको पेन्सिल प्रयोग गर्नु लाभदायक हुन्छ। पेन्सिल प्रयोग गर्दा आफ्नो ओठको सेप बदल्ने प्रयास गर्नुहुँदैन किनकि ओठको सेप बदल्दा अस्वाभाविक लाग्न सक्छ। यसका लागि हल्का रंगको पेन्सिल प्रयोग गर्नु उत्तम हुन्छ।

● ओठलाई रंगाउन राम्रो प्रकारको ब्रस प्रयोग गर्नुपर्छ।

● ओठमा आफूलाई मन पर्ने लिपिस्टिक लगाइसकेपछि टिस्युपेपरले हल्कासँग छुनुपर्छ जसको उद्देश्य अनावश्यक किसिमबाट फैलिएको लिलिस्टिकलाई सुकाउनु हो। ओठको किनारालाई राम्रो बनाउन त्यसमा गाढा रंग लगाउनु राम्रो हुन्छ।

● लिपिस्टिक लगाइसकेपछि ब्रस होस् वा लिपिस्टिक हल्कासँग ओठमा चलाउनुपर्छ जसले राम्रो फिनिसिङ दिन्छ।

● अन्तमा आफ्नो एउटा औंला ओठमा हालेर बाहिर निकाल्नुपर्छ यसले लिपिस्टिक हातमा लागेर बाहिर निस्कन्छ र दाँतमा लाग्न पाउँदैन।

-रमिता श्रेष्ठ

# घरेलु फेसप्याक बनाउने विधि

अनुहार, शरीर तथा केशलाई स्वच्छ, सुन्दर बनाउन विभिन्न उपाय अपनाइन्छ। जसअन्तर्गत अनुहारमा फर्मिङ अथवा फेसप्याक लगाउनु पनि महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। हाम्रा पूर्वजहरूले विभन्नि प्रकारका लेप बनाएर लगाउँथे। शरीरको कुनै भाग सुन्निएको छ भने माड तथा रातो माटोको लेप, घामले डढेको छ भने बेसारको लेप लगाउने, अनुहारमा भएका मृत छालालाई हटाउन प्रोटिनका स्रोतहरू जस्तै- भटमास, गहुँका साथै अन्य गेडागुडी तथा अन्नका बुकुवा बनाएर लगाउँथे तर आजभोलिको समय बदलिसकेको छ। नयाँ-नयाँ प्रविधिका सौन्दर्य प्रसाधन बजारमा आएका छन् तर ती सामग्रीको प्रयोगका लागि दक्ष ब्युटिसियनको सहयोग भने आवश्यक हुन्छ। यद्यपि छालाको प्रकृति तथा अवस्थाअनुसार घरमै बसेर घरेलु विधिबाट तयार पारिएका फेसप्याक पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

फेसप्याकको प्रयोगबाट अनुहारमा रक्तसञ्चार वृद्धि भएर छालामा पोषण पुग्छ। छालामा लचिलोपनलाई वृद्धि गरी यौवनलाई जोगाउँछ। रौंका खुला छिद्रलाई कसिलो बनाई अनुहारको सौन्दर्य बढाउन सकिन्छ। जसले गर्दा अनुहारमा व्यायाम पुग्नुका साथै टोनिङ गर्ने, मृत छालालाई हटाएर ताजापान दिन एवं चाउरीलाई कम गर्न मद्दत गर्छ। त्यस्तै चिल्लोपन, डन्डीफोर, खिल ब्ल्याक हेड्स, दाग, चायाँ आदिबाट मुक्ति मिल्छ। सारांशमा भन्नुपर्दा फेसप्याकले यौवनलाई जोगाउँछ।

छालाको स्वभाव, मौसममा परिवर्तन र समयअनुसार विभिन्न प्रकारका फेसप्याक बनाएर लगाउनुपर्छ। यदि छालाको स्वभाव तैलीय छ भने तैलीय पदार्थ कम गर्ने फेसप्याक लगाउनुपर्छ। त्यस्तै छाला सुख्खा एवं चाउरी पनि छ भने एकदमै सुख्खा कक्रक्क पर्ने फेसप्याक लगाउनुहुँदैन। त्यसप्रकारका छालामालगाएर १० मिनेटपछि मनतातो पानीले धुने।

● तैलीय छाला भए एक सानो चम्चा मह, एउटा अन्डाको सेतो भाग, मिसाएर बाक्लो लेप अनुहारमा लगाउने। १०-१५ मिनेटपछि मनतातो पानीले पखाल्ने।

● आलु, काँक्रो तथा गाजरको भुजुरी बनाउने। त्यसमा एक ठूलो चम्चा दही मिसाई लगाउने। १५ मिनेटपछि त्यसलाई अनुहारबाट हटाई मनतातो पानीले धुले।

● मेवाको गुदी तथा कागतीको रस १० थोपा मिसाएर फेसप्याक लगाउँदा पनि फाइदा पुग्छ।

● सुख्खा प्रकारको छाला भए एक ठूलो चम्चा ओलिभ तेल तथा एक ठूलो चम्चा बटर अथवा क्रिम मिसाएर अनुहार तथा घाँटीमा १५-२० मिनेटसम्म लगाई मनतातो पानीले अनुहार धुने।

● एक ठूलो चम्चा कर्नफेक्स, एउटा अन्डाको पहेंलो भाग, ग्लिसिरिन ६ थोपा तथा रोजवाटर मिसाएर फेसप्याक लगाउँदा पनि फाइदा पुग्छ।

● रौं भएको अनुहारका लागि मह तथा एप्रिकोटको प्याक लगाउनुपर्छ। यसले रौंहरूलाई हटाउनुका साथै तिनको जरालाई कमजोर बनाई रौं बढ्न रोक्छ।

● डन्डीफोर भए बाँबरीको पेस्ट एक ठूलो चम्चा, ल्वाङ चारवटा मिसाएर लगाउन सकिन्छ।

● घामले डढेको छालामा बेसार र कागीतको रसको प्याक लगाउँदा फाइदा हुन्छ।

**ध्यान दिनुपर्ने कुरा** : क्लिन्ज गरेर मात्र प्याक लगाउनुपर्छ। यदि सुख्खा छाला छ भने क्रिमले मसाज गरेर प्याक लगाउँदा बढी फाइदा हुन्छ।

मोस्चराजिङ लेबल बढाउने खालका फेसप्याक प्रयोग गर्नुपर्छ। यदि मिश्रित प्रकारको छाला छ भने मिश्रित विधि अपनाएर उपयुक्त भागमा फेसप्याक लगाउनुपर्छ।

**फेसप्याक बनाउने विधि**

● साधारण छाला भएमा जौको पीठो एक ठूलो चम्चा, मह अलिकति, सुन्तलाको रस तथा दूध मिसाएर फेसप्याक बनाई अनुहार तथा घाँटीमा लगाएर १० मिनेटपछि मनतातो पानीले धुने।

# ओठको सौन्दर्यमा

महिलाहरूको शृंगारका विभिन्न साधनहरूमध्ये लिपिस्टिक पनि एउटा महत्त्वपूर्ण साधन हो। आफ्नो ओठको सौन्दर्य बढाउन प्रयोग गरिने लिपिस्टिक सहरमा मात्र नभई गाउँ-गाउँमा पनि पाइन्छन्। समयको परिवर्तनसँगै यतिखेर विभिन्न प्रकार र रंगका लिपिस्टिक बजारमा सजिलैसँग किन्न सकिन्छ। विशेषगरी अहिले रंगभन्दा पनि आफ्नो पोशाक सुहाउँदा लिपिस्टिकको प्रयोग बढी हुन्छ। महिलाको सुन्दरता बढाउन ओठको ज्यादै ठूलो भूमिका भएकाले पनि होला लिपिस्टिक विशेष ध्यान पुऱ्याएर लगाइन्छ।

गोरो मानिसले रातो रंगको लिपिस्टिक लगाएको राम्रो देखिए पनि गुलाबी, ब्राउन, चकलेटी आदि रंगले पनि आकर्षक देखाउँछ। आखिर गोरो वा कालो जे जस्तो भए पनि लिपिस्टिकको प्रयोगले ओठलाई आफूले चाहेको रंगमा बदल्न सकिन्छ। विशेषगरी नेचुरल कलरमा गुलाबी रंग अति उत्तम हुन्छ। किनकि मानिसको ओठको पातलो छालाभित्र एकप्रकारको पातलो झिल्ली हुन्छ। त्यही झिल्लीसँगै रक्तकोष जोडिएको हुन्छ। जसले गर्दा उसको ओठको रंग शरीरको रंग जस्तै देखिन्छ। वास्तवमा यही रंग नै उसको प्राकृतिक रंग हो तर आफ्नो प्राकृतिक रंगलाई प्लास्टिक सर्जरी गरेर पनि आफूलाई मनपर्ने रंग विशेषगरी गुलाबी बनाउन सकिन्छ। यो पद्धति निकै खर्चिलो छ।

लिपिस्टिक लामो समयसम्म ओठमा राख्नु उपयुक्त हुँदैन। प्रत्येक दिन बिहान नुहाउँदा वा अनुहार धुँदा नरम कपडाले हलुकासँग ओठलाई सफा गर्नुपर्छ। ओठलाई सधैं नरम र कोमल राख्न लिप बम वा भ्यासलिन जेली अथवा दूधको तर प्रयोग गर्न सकिन्छ।

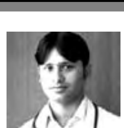
जाडो महिनामा बढीमात्रामा ओठ फुट्ने हुनाले ग्लिसरिनमा केही थोपा ताजा कागतीको रस र गुलाफ जल मिसाएर ओठमा लगाउनुपर्छ।

प्रायः कामकाजी महिलाहरू अनुहारमा सौन्दर्य सामग्रीहरू प्रयोग गर्न रुचाउँदैनन्। अनुहारमा अन्य क्रिमहरू प्रयोग नगरी ओठमा लिपिस्टिकमात्र लगाइएको छ भने पनि आकर्षक देखिन सकिन्छ। बढीमात्रामा लिपिस्टिक प्रयोग गर्न रुचाउने महिलाहरूसँग लिप ब्रस, लिप क्रिम, लिप मस्चराइजिङ, लिपिस्टिक इरेजर हुनु आवश्यक छ।

ओठमा लगाइने लिपिस्टिक छनौट गर्दा आफ्नो शारीरिक रंगका अतिरिक्त आफू र आफ्नो ठाउँको वातावरणलाई मध्यनजर गरेर लिपिस्टिक छनौट गर्नुपर्छ। घरबाहिर जाँदा ओठमा लिपिस्टिक लगाउनुपूर्व लिप पेन्सिलले आउटलाइन बनाउनुपर्छ। त्यसपछि लिप ब्रस वा लिपिस्टिक लगाउन सकिन्छ। यसका लागि प्राकृतिक आउटलाइनभन्दा थोरै भित्र लगाए ओठ सानो देखिन्छ भने थोरै बाहिर लगायो भने ओठ ठूलो देखिन्छ। आफूलाई ओठ ठूलो बनाएको आकर्षण देखिन्छ कि सानो बनाएको, त्यो आफैंमा निर्भर हुने कुरा हो। ओठमा लगाइसकेको लिपिस्टिक पुछ्नुपरे टिस्युपेपर प्रयोग गर्नुपर्छ। सुख्खा ओठ हुने अथवा फुट्ने ओठमा लिपिस्टिक लगाउनु पहिले क्रिम लगाउनुपर्छ।

प्रस्तुति : विष्णुकुमार श्रेष्ठ

**● पारिवारिक स्वास्थ्य ●**



डा. बालकृष्ण साह

मधुमेहका सम्बन्धमा सबैलाई चेतना होस् र यसको खतराबाट बचाउन सकियोस् भन्ने उद्देश्यले आज १४ नोभेम्बरका दिन विश्व मधुमेह दिवस मनाइदैछ। विश्व स्वास्थ्य संघको तथ्यांकअनुसार सन् २००० मा विश्वमा १७ करोड जनसंख्या यो रोगबाट प्रभावित छन् भने सन २०३० सम्ममा यो संख्या ३६ करोड पुग्ने अनुमान छ। सोही तथ्यांकअनुसार सन् २००० मा नेपालमा यसका रोगीको संख्या ४ लाख ३६ हजार थियो भने २०३० सम्ममा यो संख्या १३ लाख २८ हजार पुग्ने अनुमान छ। संयुक्त राज्य अमेरिकामा करिब ७ प्रतिशत जनसंख्या यो रोगले ग्रसित छ।

**मधुमेह के हो ?**

रगतमा चिनी (ग्लुकोज) को मात्रा ७० देखि १ सय ४० मिलिग्राम प्रतिशत (प्रतिलिटर) हुन्छ र सोभन्दा बढी भए मधुमेह भएको बुझिन्छ। रगतमा ग्लुकोजको मात्रालाई सन्तुलन गर्ने काम इन्सुलिन हार्मोनले गरेको हुन्छ। इन्सुलिन प्यांक्रियाजबाट उत्पादन हुन्छ। इन्सुलिनको उत्पादन कम भएर वा प्रभावकारिता कम भएर वा दुवै भएका कारण मधुमेह भएको हुन सक्छ।

मधुमेह मुख्यतः दुई किसिमका हुन्छन्। इन्सुलिन उत्पादन गर्न प्यांक्रियाजको बिटा सेलहरूको गडबडीले हुने मधुमेह सामान्यतया कम उमेरमै हुन्छ। यस्तो किसिमको मधुमेहलाई मधुमेह-१ अर्थात् टाइप वान डाइबिटिज भनिन्छ। १० प्रतिशतभन्दा कम मधुमेहका रोगी यस्तो किसिमको मधुमेहबाट ग्रसित हुन्छन्। ९० प्रतिशतभन्दा बढी मधुमेहका रोगी मधुमेह-२ अर्थात् टाइप टु डाइबिटिजबाट ग्रसित हुन्छन्। मधुमेह-२ समान्यतया पाको उमेरका (४० वर्ष काटिसकेका) मोटो तथा मधुमेहका रोगीका सन्तानहरूमा बढी पाइन्छ। यी दुई किसिमबाहेक प्यांक्रियाजको अप्रेसन भएका, विभिन्न हार्मोनको असन्तुलन तथा गर्भावस्था आदिमा मधुमेह हुनसक्छ।

**कसरी थाहा पाउने ?**

धेरै तिर्खा लाग्ने तथा पानी पिउने भोक लाग्ने, तौल घट्दै जाने, कमजोरी महसुस गर्ने, निद्रा लाग्ने,

**सन्दर्भ : विश्व मधुमेह दिवस**

हात-खुट्टा झमझम गर्ने, घाउ निको नहुने, पिसाब तथा अन्य संक्रमणहरू भैरहने जस्ता लक्षण हुन्छन् तर यी लक्षण सबैमा नदेखिन सक्छ। कुनै अर्कै रोगका लागि रगतमा ग्लुकोजको मात्रा परीक्षण गर्दा पनि मधुमेह पाइन सक्छ। करिब ५० प्रतिशत मधुमेहका रोगी अझै पनि लुकेको हुन सक्ने विज्ञहरूको अनुमान छ।

कुनै पनि व्यक्तिलाई मधुमेह भएको हो भनेर ठम्याउन उसको रगतको ग्लुकोजको मात्रा परीक्षण गर्नुपर्छ। कुनै लक्षण नभएका व्यक्तिमा यदि बिहान खाली पेट भएको अवस्थामा रगतमा चिनीको मात्रा १ सय २६ मिलिग्राम प्रतिडेसिलिटर वा सोभन्दा बढी देखिए उसलाई मधुमेह भएको मानिन्छ। यो रोगका लक्षण भएको बिरामीको जुनसुकै बेलामा रगतमा वा खानापछिको रगतमा पनि २ सय मिलिग्राम प्रतिडेसिलिटरभन्दा बढी चिनी भएमा मधुमेह भएको मानिन्छ। यसबाहेक ग्लुकोज खुवाएर गरिने ग्लुकोज टोलेन्स टेस्ट (जी.टी.टी.) पनि गर्न सकिन्छ।

**कसरी गर्ने उपचार ?**

मधुमेहका रोगीलाई उसको रोगका बारेमा राम्रोसँग बुझाउनुपर्छ। यसका रोगीले खानेकुरा तथा दैनिक गतिविधिमा नियन्त्रण गर्नुपर्छ। मधुमेहका रोगीले धेरै ग्लुकोज भएका खानेकुरा जस्तै- चिनी हालेका परिकारहरू, अन्न (भात, रोटी, आलु तथा तरुल र अन्य गुलिया खानेकुरा) नियन्त्रण गर्न सके यसको जोखिमबाट बच्न सकिन्छ। यस्ता व्यक्तिले हरिया सागपात धेरै खानुपर्छ। यसले भिटामिन र मिनरलको कमी हुन नदिनुका साथै ग्लुकोजको शोषणमा पनि ल्याउँछ। त्यस्तै यसका रोगीले शारीरिक व्यायामलाई नियमित गर्नुपर्छ। व्यायामले इन्सुलिनको प्रभावकारिता बढाउनुका साथै रगतमा ग्लुकोजको मात्रामा सन्तुलन ल्याउँछ। अन्य मेटाबोलिक रक्त सञ्चार र मुटुका खतरामा कमी ल्याउने हुन्छ।

मधुमेहका रोगीको लागि विभिन्न किसिमका औषधी पनि प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ। रोगको किसिम रगतमा ग्लुकोजको मात्रा तथा रोगीको प्रकृतिका आधारमा औषधी छनौट गरिन्छ। खाने औषधीले मधुमेहलाई नियन्त्रण गर्न नसकेको अवस्थामा इन्सुलिन सुई पनि प्रयोग गर्नुपर्ने हुन सक्छ।

*(लेखक मेची अञ्चल अस्पताल, झापामा मेडिकल अधिकृत हुनुहुन्छ।)*

# सुगठित पुरुष आकर्षक कि चकलेटी ?

आफू त चकलेटी अनुहारको छु अरूको पक्षमा त बोल्न भएन नि।

**ईश्वर रेग्मी** (१८), **काठमाडौं**

कृपया यो प्रश्नमा चाहिँ विशेषत: महिलावृन्दसँग नै परामर्श गर्नुहोला।

**चन्द्रकुमार थामी**

चकलेटी र साधारणभन्दा हृष्टपुष्ट तथा आकर्षक पुरुष मन पर्छन्। किनकि यो संसारमा सीधासाधा बनेर बाँच्न मुस्किल पर्छ, खोसेर खान दह्रो नै चाहिन्छ।

**लक्ष्मण दाहाल** (२०), **सिन्धुली**

गर्लफ्रेन्डको सुरक्षाका लागि भए पनि शारीरिक रूपमा बलिया तथा सुगठित पुरुष नै आकर्षक नि।

**शालीन टीकाराम**

शारीरिक रूपमा बलिया तथा सुगठित पुरुष नै आकर्षक हुन्छन्। किनकि लक्का जवान नै स्मार्ट देखिन्छ।

**कमल जिसी** (२५), **दिक्तेल**

यी दुई कुरा छोड्नुस, रहस्यमय पुरुष आकर्षक हुन्छन्, जस्तो कि म।

**अमन पुन, कालोपुल**

हेरिदिने आँखा र बुझिदिने मनमा भरपर्छ सम्पादकज्यू, हरेक मान्छेको आफ्नै हेराइ हुन्छ। कसैलाई बलियो सुगठित शरीर मनपर्छ, कसैलाई चकलेटी अनुहारको पुरुष आकर्षक लाग्न सक्छ। आफू त चिकेन मसला भएको पुरुष परियो हा हा हा।

**रेशम सुनुवार**

यो विषयमा मलाई भन्दा उनलाई नै थाहा होला। किन मलाई मनपराइन्, म कस्तो छु सोधेर पछि उत्तर पठाउँला ल।

**दीपक पोखरेल, दोलखा**

म शारीरिक रूपमा बलियो छैन, त्यसैले चकलेटी अनुहारका साधारण पुरुष नै आकर्षक लाग्छन्।

**रेशम, म्याग्दी, बेनी**

मलाई त दुवै राम्रा लाग्छन्, किनभने हाम्रा एक्सन स्टार निखिल, राजेश, विराज, बलिया सुगठित र आकर्षक छन्।

**प्रकाश शर्मा** (१७), **बाग्लुङ**

कस्ता पुरुष कति आकर्षक हुन्छन् भन्ने कुरा हामीलाई भन्दा पनि युवतीहरूसँग सोधे स्पष्ट हुन्छ नि होइन र सम्पादकज्यू ?

**सिजन श्रेष्ठ, संखुवासभा**

शारीरिक रूपमा बलिया पुरुषहरू आकर्षक हुन्छन्।

**कल्पना रायमाझी** (१८), **विराटगनर**

मलाई त बलिया र आकर्षण पुरुष मात्र मन पर्छन्। किनकि अग्लो र बलियो पुरुष सबै कुरामा अलग हुन्छ।

**सरस्वती शर्मा, रसुवा**

चकलेटी अनुहारका साधारण पुरुष नै आकर्षक हुन्छन् किनकि उनीहरू फुर्तिला, राम्रा अनि काममा जाँगर चलाउने खालका हुन्छन्।

**असीमबाबु श्रेष्ठ**

चकलेटी अनुहारका साधारण पुरुष नै आकर्षक हुन्छन्।

**डियर उत्तम** (२०), **पाल्पा**

शारीरिक रूपमै बलिया र सुगठित पुरुष आकर्षक हुन्छन्, किनभने बाँच्न चिटिक्क अनुहार मात्र भएर हुँदैन। हामीले धेरै काम गर्नुपर्छ भने बल र शारीरिक स्वस्थता पनि आवश्यक हुन्छ।

**ठाकुरमान श्रेष्ठ**

खोइ आफू त पुरुष परियो, त्यो त केटीहरूसँग सोध्नुपर्छ।

**नारायण कुँवर**

यो प्रश्नको उत्तर प्रियसीसँ सोधेर बताउँला, त्यतिबेरसम्म प्रश्नलाई थाँती राख्दा के होला सम्पादकज्यू ?

**निरज अर्याल** (१९), **बुटबल**

वास्तवमा यी दुवै आकर्षक हुँदैनन्। जो व्यावहारिक छ ऊ आकर्षक हुन्छ। आफू त सुगठित पनि चकलेटी पनि परियो।

**रुद्रप्रसाद दाहाल** (२१), **मैनापोखरी**

के भनूँ सम्पादकज्यू, चकलेटी भनूँ भने पचासप्रतिशत पुरुष सुगठित छन् तर तिनीहरूलाई केटीहरूले प्रेम गर्ने होइनन् क्यार ?

**नरेन्द्र बोहरा** (१७), **बझाङ**

शारीरिक रूपमा बलिया तथा सुगठित पुरुष नै आकर्षक हुन्छन्। किनभने अहिलेको जमाना नै बलियाहरूको छ।

**ईश्वरबम मल्ल** (२०), **बाग्लुङ**

आकर्षकचाहिँ चकलेटी नै हुन्छन्, नत्र बूढा भुवन केसी अझै किन हिट हुन्छन् र सम्पादकज्यू ?

**रमेश खड्का** (२७), **झापा**

बलिया तथा सुगठित पुरुष आकर्षक हुन्छन् किनकि उनीहरूको व्यक्तित्व हेर्न लायक हुन्छ।

**सरस्वती शर्मा**

मलाई त चकलेटी अनुहारका साधारण पुरुष नै आकर्षक हुन्छन् जस्तो लाग्छ।

**खड्कमणि थामी**

मेरो विचारमा चकलेटी अनुहारका पुरुष, भन्छन् नि सुकेको जिउमा लुकेको तागत।

**शान्ति श्रेष्ठ, मध्यपुर, थिमी**

## ● अब हाम्रो पालो ●

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

१. यो संसार कस्तो छ ?
२. तपाईंलाई नयाँ नेपाल कस्तो लागिरहेछ ?
३. कस्ता युवती राम्रा हुन्छन् ? किन ?
४. कस्ता युवक राम्रा मानिन्छन्, किन ?
५. महिलाहरू बुद्धिमान् हुन्छन् कि पुरुष ?
६. नेपालको राजनैतिक हिरो को हो ? किन ?
७. प्रेमविवाह राम्रो हुन्छ कि परम्परागत विवाह ? किन ?
८. सबैभन्दा ठूलो धर्म के हो ?
९. प्रेमी-प्रेमिकाविहीन जीवन कस्तो हुन्छ ?
१०. नसालु आँखाले मोहित हुनुहुन्छ कि तपाईंलाई मुस्कानले भुतुक्कै बनाउँछ ?

## ● यौन जिज्ञासा र समाधान ●

डा. राजेन्द्र भद्रा

**प्रश्न : म १९ वर्षीय अविवाहित युवक हुँ। तीन वर्ष पहिले मेरो गालामा हाँडे निस्किएको थियो। त्यसको एक दिनपछि मेरो अण्डकोष सुन्निन थाल्यो। डाक्टरकहाँ गएर उपचार गराएँ र निको पनि भयो। म अहिले बेलायती सैनिकका लागि फाइट गर्दैछु। मेरो यो समस्याले बेलायती सैनिकमा भर्ना लिइँदैन कि भन्ने डर छ। मेरो अण्डकोष एउटा ठूलो र अर्को सानोजस्तो छ। अण्डकोष अलि-अलि सुकेजस्तो पनि देखिन्छ। मलाई साथीले यसबाट बाँझोपन हुने सम्भावना पनि हुन्छ भनेको छ। भविष्यमा छोरा-छोरी नहुने सम्भावना पनि हुन्छ रे, तर हस्तमैथुन गर्दा वीर्य स्खलन हुन्छ। के वीर्य स्खलन भैसकेको स्थितिमा पनि मेरो सन्तान हुँदैन ? बाँझोपन भएका व्यक्तिको वीर्य स्खलन हुन्छ कि हुँदैन ? के यसको उपचार सम्भव हुन्छ ? म धेरै चिन्तित छु।**

**– बी.**

**उत्तर : अण्डकोषको नाप**

तपाईंले अण्डकोष सानो-ठूलोको कुरा गर्नुभए पनि नाप भने लेख्नुभएको छैन। लिङ्गको फेदनिर भएको छालाको पातलो थैली अर्थात् अण्डकोष थैलीभित्र रहेका चेप्टो अण्डा आकारका अंगहरू दायाँतिर र बायाँतिर गरी दुईवटा हुन्छन्। यस्तै १० देखि १४ ग्राम तौलको यो अंगको आयतन सामान्यतया ४x३x२ दशमलव ५ सेन्टिमिटर हुन्छ। अण्डकोष विभिन्न कारणले सानो हुन वा सुकेर जान सक्छ। अण्डकोषको संक्रमण हुनु, अण्डकोष बाहिर नआउनु र भित्रै अड्किनु, पिटचुटरी ग्रन्थिले आफ्नो कार्य गर्न नसक्नाले अण्डकोषको विकास नहुनु, रेडियो विकिरणको प्रभाव (प्रदूषण होस् वा चिकित्सा विधिमा प्रयोग हुँदा) पर्नु, महिला हार्मोन युक्त औषधी वा वस्तुको प्रभाव पर्दा तथा क्यान्सर निको पार्ने केही औषधीको प्रयोग केही प्रमुख कारण हुन्। हाँडे आएपछि अण्डकोष सुन्निएको र नकारात्मक असर परेको हुनसक्छ। परीक्षणविना यी कुरा यसै भन्न सकिने भएन।

**अण्डकोष सुकेकै हो त ?**

माथि नै भनिसकियो कि अण्डकोष एक विशेष किसिमको छालाको थैलीमा हुन्छ र उक्त थैलीलाई हामी अण्डकोष थैली भन्छौं। अंग्रेजीमा यो scrotum का रूपमा चिनिन्छ। कतिपय व्यक्तिलाई अण्डकोष र अण्डकोष थैलीको फरकका सम्बन्धमा राम्रोसँग थाहा हुँदैन र उनीहरू दुवैलाई एउटै अङ्गजस्तो मान्छन्। राम्रोसँग शुक्रकीट उत्पादन हुन हाम्रो शरीरको भन्दा केही कम तापक्रम उपयुक्त हुन्छ, त्यसैले अण्डकोष थैलीले अण्डकोषलाई सुरक्षा प्रदान गर्नुका साथै तापक्रम नियन्त्रित गर्ने कार्य पनि गर्छ। नियालेर केही बेर हेरिरहने हो भने यो अण्डकोष थैलीको छाला चलिरहेको देख्न सकिन्छ। एकदमै गर्मी भएको अवस्थामा यो झोल्लिन्छ भने चिसो भएको अवस्थामा यो लिङ्गको फेदनिर गुजुमुजु परेको अवस्थामा हुन्छ। वास्तवमै अण्डकोष नसुकेको भए पनि अण्डकोष थैली झोल्लिएको अवस्थामा भन्दा गुजुमुजुपरेको अवस्थामा सानो देखिन्छ। त्यसैले अण्डकोष साँच्चिकै सुकेकै हो भनेर पत्ता लगाउन चिकित्सकको सहयोग लिनुपर्ने हुन्छ, त्यसैले एकपल्ट जँचाउनु नै बेस होला।

**अण्डकोष सुक्नु र बाँझोपन**

यदि साँच्चिकै अण्डकोष सुके सन्तान उत्पादन गर्ने क्षमतामा असर त पर्छ नै। प्रजनन तथा यौन क्षमतामा यसको असर पर्ने भएकाले यो विशेष चासोको विषय हो। अण्डकोषमा कत्तिको क्षति पुगेको छ भन्ने कुरामा नै प्रजनन क्षमता भर पर्छ। केही स्थितिमा एक अण्डकोषमा नराम्रोसँग दखल पुगेको छ भने सो अण्डकोषले मात्र काम गर्न नसक्ने होइन कि अर्को अण्डकोषमा समेत असर पुग्न सक्छ। एउटा अण्डकोष सुकेर गए पनि अर्को अण्डकोषवाट उत्पादित वीर्यमा शुक्रकीटको मात्रा र गुण राम्रो भए सन्तान उत्पादन गर्न सक्ने क्षमता हुन्छ। त्यसैले यो कुरा थाहा पाउन वीर्यपरीक्षण गर्नु आवश्यक छ। अण्डकोषमा नै शुक्रकीट उत्पादन हुने भए पनि वीर्य पनि यहींबाट उत्पादन हुन्छ भन्ने होइन। वीर्य थैली, पौरुष ग्रन्थिबाट आउने रस नै प्रमुख रूपमा वीर्य हो र यही वीर्यमा अण्डकोषमा उत्पादन भएको शुक्रकीट मिसिएको हुन्छ। त्यसैले अण्डकोषले शुक्रकीट उत्पादन गर्न नसकेको वा उत्पादन गरेको शुक्रकीट वीर्यमा मिसिन आउन नसकेको स्थितिमा पनि वीर्य आउन सक्छ, तर यस्तो अवस्थामा वीर्यमा शुक्रकीट हुँदैन।

तपाईंले आफूमा सहायक यौन चिन्हहरूको स्थिति कस्तो छ केही लेख्नुभएको छैन, तर हस्तमैथुन गरिरहनुभएकाले यौनइच्छा राम्रै छ भन्ने देखिन्छ, जसको अर्थ हुन्छ– तपाईंको अण्डकोषले रागरसको उत्पादन राम्रैसँग गरिरहेको छ।

**सैनिक सेवामा**

सैनिक सेवाको प्रकृतिअनुरूप नै सेवामा सरिक हुन स्वस्थ व्यक्तिको आवश्यकता हुन्छ। त्यसैले शारीरिक तन्दुरुस्तीमा विशेष ध्यान दिइन्छ। पाचन प्रक्रियामा संलग्न तथा पेटका अन्य अङ्गहरू, रगत तथा रगत उत्पादन गर्ने तन्तुहरू, दाँत, कान, आँखा, हार्मोनसम्बन्धी विकारहरू, हात-खुट्टाका कुनै खराबी अनि यौनाङ्गका खराबी छन्-छैनन् राम्रोसँग हेरिन्छ। पुरुष यौनाङ्गको कुरा गर्दा लिङ्ग, अण्डकोष, प्रोस्टेट सबै राम्रोसँग हेरिन्छ। अण्डकोषको सन्दर्भमा, अण्डकोष जन्मजात नै वा अन्य कारणले नहुनु, अण्डकोष ठूलो हुनु वा अण्डकोषमा मासु बढ्नु, अण्डकोषको तथा इपिडिडाईमिसको संक्रमण हुनुजस्ता कुरालाई मापदण्ड बनाइएको हुन्छ, जसले चिकित्सकीय आधारमा असफल गराउन सक्ने सम्भावना हुन्छ। अण्डकोष नै नभए पनि अण्डकोष थैलीको खराबीजस्तै कि ठूलो हाईड्रोसिल वा भ्यारिकोसिल भएको स्थितिलाई पनि आधार बनाइएको हुन्छ। कतिपय स्थितिमा केही व्यक्तिको कामको प्रकृतिका आधारमा छुट पनि दिइएको पाइन्छ। कुन कुरामा छुट दिने अनि कुन कुरामा छुट नदिने भन्ने कुरा भर्ना गर्ने अधिकृत अनि परीक्षण गर्ने अफिसरले निर्धारण गर्न सक्छन्। कुनै विशेष सैनिक सेवामा के-कस्तो आधार बनाइएको छ भन्ने कुरा सम्बन्धित अधिकारीले मात्र सही रूपमा जानकारी दिन सक्छन्।

सुखी विवाहित जीवनको लागि
सेवाको १५ वर्ष
विवाहको पहिलो वा विवाहपछि भएका यौन रोग, शीघ्रपतन, स्वप्न दोष, पिसावसित धातु खस्ने, नपुंसकता, सन्तान नहुने र कमजोरी आदिको सफल उपचारको लागि आज नै भेट्नुहोस्।
भेट्ने ठेगाना: फोन नं. : ४-४६०७८५
पापुलर आयुर्वेद औषधालय
ज्ञानेश्वर, रातोपुल पारीपट्टी, काठमाडौं

कोरियन नागरिकसंग विवाह
गर्न ईच्छुक अविवाहित महिलाहरुले यस कार्यालयमा शिघ्र सम्पर्क गर्नुहोला।
Korea International Marriage Linkege (P) Ltd.
Reg. No.: 38878/062/063
Tel: 4721012/4720615 Fax: 4376624
Email: leessa28@yahoo.com
कोरियन भाषा बोल्न लेख्न जान्ने कर्मचारी आवश्यक भएकोले तु-सम्पर्क गर्नुहोला।

उद्घोषण
5 Years Excellence
विगत ५ बर्षदेखि निरन्तर सञ्चार माध्यममा फरक पहिचानकासाथ RJ/VJ,Stage पत्रकारिता ,व्यक्तित्व विकास र रेडियो प्राविधिक तालिममा
प्रशिक्षकहरु
कुशुम बज्रचार्य
शिरोमणी दवाडी
नरेश भट्राई
राज श्रेष्ठ
निराजन भण्डारी
पारश पौडेल
विनोद खड्का
दिनेश दुलाल
साथमा थुप्रै RJ/VJहरु
विषेश छुट र सुवर्ण अवसरसहित धमाधम कक्षा सञ्चालन भईरहेको छ।
छिटो गर्नुहोस् मौका आयो है। मिल्दोजुल्दो नामसँग नझुक्किनुहोला
रेडियोमै बोल्ने हो भने आउनुहोस् हामी ग्यारेन्टी दिन्छौं। शर्त लागू हुनेछ।
fm मा voice-over training center
Artist Promoters Center
AXIS Media & Ent.(Pvt.)LTD.
Bagbazar,Near buddha stupa
Ph:- 2331656

## ● सन्देश ●

सुनिता, तिम्रा हरपाइला सफलताले चुमून् । इच्छा-आकांक्षाहरू पूरा हुन् । दीर्घायु एवं शैक्षिक सफलताको कामना गर्दै हार्दिक शुभकामना अनि सम्झना । मसँग कहिल्यै पनि नरिसाउनू ।

**देवेन्द्र**

स्मारिका, जन्मदिनका अवसरमा लाखौंलाख शुभकामना । जीवनका मोडहरूमा तिमीजस्तो मन मिल्ने साथी पाएकोमा आफूलाई भाग्यमानी मान्छु । सँगै बसेर रमाइलो गर्ने मीठो सपना समय र परिस्थितिले गर्दा पूरा हुन पाएन, तैपनि हृदयदेखिको चोखो माया ।

**प्रवीण**

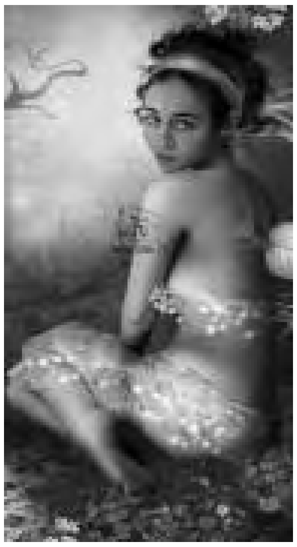
साथीहरू राजेश, दीपक, भाइ रोशन, आमाबाबु, नन्दीराम, किरण, किर्तिका, गणेश, पवित्रा, स्मिता, भगवती, वैकुण्ठ, गंगाराम, निर्मला, शर्मिला, रजनी, राम, मामालगायत सबैमा लाखौंलाख शुभकामना एवं सम्झना ।

**प्रवीण 'असफल'**

चाँदनीजी, तपाईंजस्तो असल मित्र पाउँदा धेरै खुसी छु । धरातलीय दूरीका हिसाबले अहिले हामी जति टाढा भए पनि हाम्रो माया अनि सम्झना टाढा नबनाउनू, तपाईंसँग भेट्ने मन थियो, नमरी बाँचे कालले साँचे जिन्दगीको यो लामो यात्रामा कुनै दिन, कुनै बेला अनि कुनै बिहानी अवश्य भेट हुनेछ ।

**netra_ghayal2006@yahoo.com**

पवित्रा, सधैं खुसी रहनू, जीवन सुखी रहोस्, तिमीले रोजेको हरेक बाटोमा सफलता मिलोस् । तिमी मबाट किन टाढा हुन खोज्दैछ्यौ ? मैले तिमीलाई एउटा असल साथीको नाताले हेरेको छु । त्यसैगरी भगवती,



किन तिमी पनि मबाट टाढा हुन खोज्दैछ्यौ ? मबाट केही गल्ती पो भयो कि ? यदि मबाट कुनै गल्ती भएको रहेछ भने एउटा दादाले गरेको गल्ती सम्झी माफ गरिदेऊ ।

**प्रवीण**

शान्ति, मैले केही गल्ती गरेको भए माफ गर है । हाम्रो मित्रतालाई सधैं जीवित राख्नुपर्छ । मैले तिमीलाई कति मिस गरिरहेको छु भनेर म कसरी भन्न सक्छु ? दसैं-तिहार राम्रैसँग मनायौ होला । तिमीलाई हृदयदेखिको लाखौंलाख शुभकामना एवं सम्झना ।

**महेन्द्र**

बहिनी प्रिय, तिमीलाई इमेल अनि म्यासेज धेरै पठाएँ, तर लामो समयसम्म पनि केही खबर पाउन सकिनँ । तिमी अहिले कहाँ छ्यौ ? के गर्दैछ्यौ ? प्लिज एकपटक इमेल गर ।

**netraghayal2006@yahoo.com**

## कुपन सन्देश

पाउने :

पठाउने :

सन्देश :

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 ●

### बिछोडको यो पल

**प्रिय अमानी,**

मनभरिको माया । मनका आकांक्षाहरूलाई पूरा गर्न र आफूलाई माथि पुऱ्याउन आज म यो विरानो ठाउँमा बस तिमीलाई मनमा सजाएर बाँचिरहेको छु । जिन्दगीमा खै कसरी अल्झिएछु आज अतीतलाई सम्झँदै बाँचिरहेको छु । तिमीलाई कुनै पनि दोष भने दिन चाहन्नँ, किनकि आजको यो पीडामा दोषी मै छु, तिमीभन्दा टाढा म नै आएको छु, त्यसैले होला मनमा अनेकौं किसिमका कुरा खेलिरहेका छन् । मैले आज न तिमीलाई मेरै हौ भन्न सकिरहेको छु, न तिमी मेरी हैनौ भनेर मान्न नै तयार छु ।

जिन्दगीको यो दोधारे पलमा खै कसरी मनलाई सम्झाउनु ? सपनीको संसारमा सधैं आएर जिस्क्याउने गर्छ्यौ, ब्यूँझन्छु बिछ्यौनामा एक्लै हुन्छु, मानिसहरूको माझमा पनि मैले आफूलाई नितान्त एक्लो पाइरहेको छु तर पनि के नै गर्न सक्छु र ? बस, तिम्रो यादमा दिनहरू काटिरहेको छु । मनमा हरपल तिमीलाई नै सजाएर राखेको छु । जिन्दगीको यात्रामा सायद मैले तिम्रो साथ पाउन सक्दिनँ, तर पनि हरेक पल मैले तिमीलाई त्यति नै चाहनेछु जति मैले विगत देखि चाहँदै आएको छु । जिन्दगीमा सधैं चाहेकै हुनुपर्छ भन्ने रहेनछ, कहिलेकाहीं चाहँदा-चाहँदै र गर्दागर्दै पनि ती चाहनाहरू पूरा हुँदा रहेनछन् ।

म पनि आज त्यही मोडमा उभिन पुगेको छु । मैले देखका ती सपना र ती मेरा चाहनाहरू आज मदेखिनै टाढा-टाढा गैरहेको जस्तो लागिरहेछ, म आफैंले चाहेर पनि ती मेरा चाहनाहरूलाई आफ्नो बनाउन सकिरहेको छैन । समय र परिस्थितिले मलाई आज आफैंबाट अलग कहाँ हो, कहाँ पुऱ्याएको छ जहाँबाट मैले न अतीतलाई समेट्न सकेको छु, न भविष्यलाई नै अँगाल्न सकेको छु । जे भए पनि म तिमीभन्दा जति टाढा भए पनि तिम्रो माया सधैं मेरो मनमा रहनेछ । भाग्यले साथ दियो भने म अवश्य पनि तिम्रो सिउँदो रङ्ग्याउँला र सधैं-सधैं तिमीलाई अँगालेर जीवनभर माया गरिरहुँला । यही आशालाई जिउने आधार बनाएर यो विरानो ठाउँमा तिम्रै निम्ति बाँचिरहेको छु ।

**–प्रेम पुजारी**

### सपनीमा पर्खिरहेको छु

माया गर्नेहरू सबै सफल हुने भए पनि यो संसारमा विछोड शब्दको

उत्पत्ति हुने थिएन । म पनि त्यो विछोड शब्दबाट साह्रै डराउँथें । अनि त्योदेखि टाढा बस्न चाहन्थें । सोच्थें, पीडा कस्तो हुन्छ, कहाँबाट आउँछ अनि कुन कुन वस्तु चोरेर लान्छ ? मलाई पनि थाहा भयो– प्रेमपीडा अभूतपूर्व हुँदो रहेछ, चैतको हुरी जस्तै एक्कासी आई मेरा मनभरि कसैलाई पनि नदेखाइराखेका यादहरू उडाएर लग्यो । म एकैछिन त पछिपछि लागें तर उसको वेग तीव्र गतिमा थियो मैले पछ्याउन सकिनँ । उसैतिर हेरेर धेरै बेर रोएँ कराएँ तर त्यो आवाज सुन्ने कोही भएन ।

पहिलो हेराई अनि अन्तिम रोजाइ थियो त्यो फूल । कसैले टिप्ला भन्ने कल्पना पनि गरेको थिइनँ । त्यो फूल एक वर्षसम्म मेरो बगैंचामा फुल्यो जतिबेला म कक्षा १२ मा अध्ययन गर्थें । जसलाई म प्रत्येक दिन नियाल्थें तर छुन सक्दिनथें । किनकि जुन वस्तु आफूलाई सुन्दर लाग्छ त्यो वस्तुलाई छुन पनि सकिँदैन किनकि त्यसमा दाग लाग्न सक्छ, अनि उसको अस्मितामा प्रश्न उठ्छ, तर अफसोच त्यो सुन्दर फूलका लागि अर्कै माली आएछ अनि त्यो फूल पनि उतैतिर ढल्किन थालेछ । किनकि उसले मैलेभन्दा बढी मलजल गर्थ्यो । बजारबाट महँगा-महँगा भिटामिनका बोतलहरू किनेर ल्याउँथ्यो अनि त्यो फूलमा राखिदिन्थ्यो । म त गरिबको छोरो जसमा त्यस्तो महँगा सामान किन्ने क्षमता थिएन । म त स्वच्छ मनले माया गर्थें, उसमा कीरा लाग्न दिने थिइनँ, ओइलाई झर्न दिने थिइनँ तर त्यसबाट वञ्चित भएको छु म ।

म प्रत्येक दिन त्यसकै कल्पनामा डुब्छु । त्यो वस्तु मिनाक्षीजस्तो चम्किलो थियो । जसले पनि मन पराउँथे । ठीकै छ आज म त्यो वस्तुदेखि धेरै टाढा गएको छु । सायद उसको हृदयबाट सुगन्धित यादहरू पनि टुटे होलान् तर म बिर्सने प्रयास गर्दैछु तर बिर्सन कठिन हुँदोरहेछ । जति बिर्सूं भन्यो, माया त्यति नै प्रगाढ भएर आउँछ । उसको तस्बिर आँखा चिम्लिए पनि आँखा खोले पनि मस्तिष्कमा आउँछ । के गर्ने भुल्न नसके पनि उसको नजरबाट म सदाका लागि टाढा भएको छु तर पनि उसको प्रगति-उन्नति नियालिरहनेछु, ऊसँग भेट्ने तृष्णा मेट्न सधैं सपनीमा पर्खिरहेको छु, कुरिरहेको छु ।

**– टीका**

## ● साथी ●

# भारतीय पर्यटकका भरमा नेपाली होटल

इलाम– उत्तर पूर्वी इलामको भारतीय सीमावर्ती क्षेत्रमा पर्यटक आवगमन सुरु भएपछि त्यस क्षेत्रका नेपाली होटलहरूमा चहलपहल बढेको छ । त्यहाँ आउने अधिकांश पर्यटक भारतीय बाटो भएर आए पनि सीमावर्ती क्षेत्रका दर्जनौं नेपाली होटल तिनै पर्यटकको भरमा संचालित छन् । सीमावर्ती नेपाली भूमि्मा रहेका २ दर्जनभन्दा धेरै होटल भारत भएर आउने पर्यटकले नै खचाखच भरिने गरेका छन् । सन्दकपुर, कालपोखरी तुमलिङ, मेघमा र जौवारीस्थित नेपाली होटलहरू भारत भएर आउने पर्यटकमै आश्रित छन् ।

'नेपालतर्फबाट आन्तरिक पर्यटक मात्र आउँछन्', कालपोखरीका मिङमा तामाङले भने- 'भारत भएर पर्यटक नआउँदा सुनसान हुन्छ ।' अहिले दैनिक करिब ७० जना पर्यटक त्यस क्षेत्रमा आउने गरेका छन् । असोज महिनादेखि सुरु भएको पर्यटक आवगमन वसन्त ऋतुभर निरन्तर रहने गरेको छ । पुस-माघ महिनामा हिउँ खेल्न पनि धेरै पर्यटक त्यहाँ पुग्ने गरेका छन् । नेपाल र भारतका सीमावर्ती क्षेत्रहरूको मनोरम दृश्यावलोकनका लागि त्यस क्षेत्रमा बर्सेनि हजारौं पर्यटक आउँछन् ।

नेपालको पर्यटनमा महत्त्वपूर्ण

हिस्सा ओगट्न सक्ने सम्भावना बोकेको यो क्षेत्रको विकासका लागि सरकारले आवश्यक पहल गर्न नसक्दा त्यसको भरपूर फाइदा भारतले एकलौटी उठाउँदै आएको छ । नेपालतर्फबाट सडक यातायात नहुनु, प्रचारप्रसारको कमीजस्ता कारण नै सन्दकपुरको पर्यटन विकास हुन सकेको छैन ।

दसैं र तिहारको समयमा त ती होटलहरू अझ व्यस्त रहन्छन् । 'त्यति बेला आन्तरिक पर्यटकलाई होटलमा ठाउँ हुँदैन,' तुमलिङकी केशरी गुरुङले भनिन्- 'त्यतिबेलाका लागि केही महिना अघि नै प्रायः होटल बुक भैसकेका हुन्छन् ।'

असोजदेखि वैशाख महिना त्यहाँको मुख्य पर्यटकीय सिजन हो । यही सिजनको आम्दानीले नै त्यहाँका होटलहरूले वर्ष दिन धान्नुपर्छ । अरू बेला सुनसान हुने भएकाले यतिबेला सक्दो खट्ने गरेको जौवारीमा होटल व्यवसाय गर्दै आएकी इन्द्रा तामाङले बताइन् । खासगरी त्यहाँ बंगाली र पश्चिमा पर्यटकको बाहुल्यता रहन्छ । पर्यटकहरूले नेपालतर्फका विभिन्न सामाग्री खरिद गर्ने गरेका छन् । पर्यटकीय मौसममा रोजगारीको सम्भावना हुने भएकाले इलाम र पाँचथरबाट धेरै युवा त्यसतर्फ जाने गरेका छन् ।

भारतिय सिंहलीला राष्ट्रिय निकुञ्जले यो सिजनमा पर्यटक प्रवेश खुला गर्छ । वर्षादको समयमा वन्यजन्तुको प्रजनन समय भएकाले पर्यटक आउजाउमा रोक लगाइने गरेको छ । भारत भएर आउने पर्यटकहरू दार्जीलिङ, हुँदै मानेभन्ज्याङ, मेघ्मा, तुमलिङ, कालपोखरी, सन्तपुर र फालुटसम्मका सीमावर्ती पर्यटकीय स्थलमा हप्तौंसम्म बस्ने गरेका छन् ।

उच्चपहाडी ती क्षेत्रमा दुर्लभ वन्यजन्तु रेड पाण्डा, काँडे भ्याकुरलगायत दर्जनौं प्रकारका वन्यजन्तु, चराचुरुंगी र वनस्पति पाइने भएकाले समुन्द्रपारका पर्यटकहरू पनि ठूलो संख्यामा आउने गरेका छन् । ३६ सय ३६ मिटरको उचाइमा रहेको सन्दकपुरबाट कञ्चनजंघा, कुम्भकर्ण आदि हिमश्रृङ्खला साथै सँर्योदय र नेपाल-भारतका धेरै स्थानको दृश्यावलोकन गर्न सकिन्छ । पवित्र कन्काई माईको उद्गम स्थल सन्दकपुर धार्मिक दृष्टिले पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण मानिन्छ ।

**–विप्लव भट्टराई**

# एक हुने भए सुन्तली र धुर्मुस

पृष्ठ १ बाट जारी

सधैं रमाइलो ठट्टा गर्ने सीतारामको सुन्निएको अनुहार देखेर कुञ्जना आश्चर्यमा परिन् । 'मैले के भयो भनेर धेरै पटक सोधें, तर केही होइन भन्नुभयो, धेरै कर गरेपछि बेलुका ८ बजे फोन गर्छु भन्नुभयो,' कुञ्जना भन्छिन्- 'बेलुका ८ बजे फोन गर्नुभएन त्यसपछि मैले आफैंले कल गरें, त्यस बेला पनि कुरा भएन । पछि १० बजे उहाँले फोन गर्नुभयो ।' फोन गरे पनि सीतारामले लामो समय वास्तविक कुरा गरेनन् । पछि मन पराउने बताएपछि कुञ्जनाले कसैसँग प्रेम सम्बन्ध नरहेको बताउँदै सीतारामलाई पनि राम्रो साथीका रूपमा मात्र हेरेको बताइन् । प्रस्ताव स्वीकृत नभए पनि कमसेकमले कुञ्जनाको कसैसँग प्रेमसम्बन्ध नरहेको थाहा पाएपछि सम्भावना जीवित छ भन्ने सम्झेर उनले चित्त बुझाए ।

आफूप्रतिको प्रेममा आशक्त भैसकेको थाहा पाएकी कुञ्जनाले सीतारामलाई गाह्रो हुन्छ भनेर मेरी बास्सैमा पनि काम नगर्ने कि भनेर पनि सोचेको बताइन्, तर मेरी बास्सै प्रसारण भएको केही समयमै धुर्मुस र सुन्तलीका रूपमा जोडी जमिसकेपछि कलाकारिताकै लागि भए पनि सहकार्य आवश्यक बन्यो । ठीक त्यही बेला मुलुकका विभिन्न स्थानमा आयोजना गरिएका महोत्सवका लागि सीताराम, केदार, कुञ्जना र सुरज (बान्द्रे) को टिम विभिन्न स्थानमा पुगे । 'महोत्सवमा जाने क्रममै धेरैले वास्तविक जोडी नै हो नि होइन ? भनेर प्रश्न गर्थे' सीताराम भन्छन्- 'होइन भन्दा पनि धेरैले पत्याएनन् । बिस्तारै यो हल्ला फैलँदै गयो ।' ०६३ सालदेखि प्रसारण भएको मेरी बास्सैको एक वर्षको यात्रामा हल्ला धेरै फैलिए पनि कुञ्जनाले हरियो झन्डा देखाएकी थिइनन् । एकपटक झापामा छायांकन सकेर काठमाडौं फर्कने क्रममा कुन्जनालाई टाइफाइटले थलायो । त्यतिबेला हरेक पल उनीसँगै रहेर सीतारामले आफ्नो वास्तविक माया दर्साए । 'आफूले माया गर्नेभन्दा पनि आफूलाई धेरै माया गर्नेलाई रोज्नु भन्छन्,' कुञ्जनाले सीतारामतर्फ लक्षित गर्दै भनिन्, 'मैले उहाँले गर्ने मायाको सीमा जाँच गरिसकेपछि यो मानिसले मलाई सधैं नै माया गर्छ भनेर हरियो झन्डा देखाएँ ।' मंसिर १५ गतेदेखि सीतारामलाई माया गरेर देखाउने उनको योजना छ । सीतारामको संघर्ष, व्यवहार र आदर्शलाई असाध्यै मन पराउने कुञ्जना उनलाई असल मानिसका रूपमा परिभाषित गर्छिन् । कुन्जना भन्छिन्- 'उहाँप्रति विश्वास बढ्दै गएपछि माया पनि गाढा हुँदै गयो ।'

२५ वर्ष टेकेका यी जोडी मंसिर १४ गतेपछि बानेश्वर शंखमूलस्थित डेराबाट दाम्पत्य जीवन प्रारम्भ गर्दैछन् । कुञ्जनाका अनुसार साथै रहेर कलाक्षेत्रलाई निरन्तरता दिन यो सहयात्राले थप मद्दत पुऱ्याउनेछ ।

# सीतारामको संघर्ष

स्कुले जीवनका मेधावी छात्र सीताराम कट्टेल निम्नवर्गीय परिवारमा जन्मिएका थिए । एसएलसीमा प्रथम श्रेणीमा उत्तीर्ण सीतारामको कलाकार बन्ने चाहना भने सानैदेखिको थियो । सीतारामका अनुसार बेलुका टेलिभिजनमा महका हास्य टेलिश्रंखला हेरेर भोलिपल्ट हलो जोत्दै त्यसको क्यारिकेचर गर्नुको मज्जा छुट्टै थियो । त्यसलाई उनले मेरी बास्सैमा समेत प्रयोग गरिसकेका छन् । सितारामले अभिनय यात्राको प्रेरणाको स्रोत पनि हरिवंश आचार्य भएको बताए ।

एसएलसीको परिणाम आउनेबित्तिकै उनले काठमाडौं जाने निर्णय गरे । उनकै घरमा बसेर स्कुले अध्ययन पूरा गरेका बडाबुबाका छोरा ऋषिराम कट्टेलसँग 'कट्टेल बन्धु' नामको जोडी बनाएर कलाकारिता गर्दै उच्च शिक्षा हासिल गर्ने उद्देश्यले उनीहरू झापाबाट काठमाडौं हान्निएका थिए ।

१ हजार ७ सय रुपैयाँ बोकेर आएका यी दाजुभाइले काठमाडौं आएको पहिलो दिन नै झट्का बेहोर्नुपऱ्यो । ०५८ साल जेठ १९ गते घटेको राजदरबार हत्याकाण्डको भोलिपल्ट काठमाडौं टेकेका उनीहरूले जीवनमै पहिलो पटक कर्फ्युलाई आत्मसात् गर्नुपऱ्यो । एक रात कोटेश्वरको बसाइपछि भोलिपल्ट उनीहरूले अनामनगरमा कोठा लिए । मासिक १ हजार ३ सय रुपैयाँको कोठा लिएपछि ८ सय रुपैयाँ घरवालालाई दिएर बाँकीको कुकर स्टोभ आदि सामग्री जोडिसक्दा उनीहरूको पैसा सकिसकेको थियो ।

'प्रेसर कुकरमा पहिलो पटक खाना बनाएकाले सिटी लाग्दा तर्सेर पल्लो कोठाको छिमेकीकहाँ पुगेका थियौं ।' पुराना दिन स्मरण गर्दै धुर्मुसले भने- 'घरबाट ल्याएको गुन्द्रुक पनि सकिएपछि दाल-तरकारी किन्ने पैसाको अभावले कोठामा खाना पकाउने काम बन्द भयो ।' रोजगारीको खोजीमा कलंकीस्थित एक मार्केटिङ कम्पनीमा पुगेका सीतारामले हरेक दिन सामान बेचेबापत पाउने कमिसन पनि खाजा खाएरै सकिएको अनुभव सुनाए । चार महिना त्यो कम्पनीमा काम गरिसकेपछि उनी एउटा दुर्घटनामा परे । उच्च गुणका भाँडाकुँडा बिक्री गर्नुपर्ने उक्त कामअन्तर्गत मैतीदेवीमा सामान बिक्री गर्दागर्दै एक युवकले नक्कली सामान बिक्री गर्ने भनेर पिट्न थाले । त्यसपछि कुटाइको पीडा सम्झेर उनले त्यो काम छोड्ने निर्णय गरे । 'कम्पनीमा पुगेर हिसाबकिताब गर्दा चार महिनामा ८ सय रुपैयाँ कमाइ भएछ, त्यो पैसाले रत्नराज्यमा पत्रकारिता र अंग्रेजी मुख्य विषय राखेर प्रमाणपत्रतहमा भर्ना भए ।'

'पैसाको अभावका कारण खानाको जोहो गर्न लाजै पचाएर पनि परिवार भएको कोठामा समेत पुग्नुपर्थ्यो,' उनले सम्झिए- 'तर रमाइलो गर्ने भएकाले साथीहरू मलाई लान पाउँदा खुसी हुन्थे ।' त्यसबेला सन्तोष पन्तको 'हिजोआजका कुरा' टेलिश्रृङ्खला लोकप्रिय थियो । त्यसकारण उनी र ऋषीराम एक दिन सन्तोष पन्तको घर जाने निर्णय गरेर घरबाट हिंडे । संयोगले उनीहरू चढेको बसमा अर्का हास्यकलाकार खेम शर्मा भेटिए । शर्माले मैले भनेपछि सन्तोष पन्तले सजिलै काम दिन्छन् भन्ने आश्वासन दिएर घरको लोकेसनसमेत बताइदिए, तर सन्तोष पन्तलाई घरमा भेट्न दुई घण्टा कुर्नुपयो तर सन्तोष पन्तले उनीहरूको वास्ता गरेनन् । त्यसको एक वर्षपछि तिनै सन्तोष पन्तले खुलेर प्रशंसा गर्दै ढाप मारेको घटना सम्झिने सीताराम पन्तको सुटिङ युनिटमा ६ महिना धाएपछि वान टेक डायलग बोल्न पाएको कुरा पनि बिर्सँदैनन् ।

रतन सुवेदीको 'झमेला' टेलिश्रृंखलामा स्यालुट हान्न नआउँदा निर्देशक मुकुन्द बस्ताकोटीले दिएको चड्कन पनि अभिनय प्रतिभा निखार्न प्रभावकारी सावित भएको उनी बताउँछन् । योबीचको समयमा उनी काठमाडौंबाट विरक्तिएर कहिल्यै नफर्किने भन्दै झापास्थित घर पुगेका थिए । 'घरमा पुगेर हिजोआजका कुरा हेर्दा आफूभन्दा पछाडि आएका कलाकारले राम्रो काम गरिरहेको देखें', सीताराम भन्छन्- 'त्यसपछि मन पोल्यो, अनि भागेर फेरि काठमाडौं आएँ ।' काठमाडौं आइसकेपछि उनले एउटा नाटकमा काम गर्ने अवसर पाए । नाटक मञ्चनकै क्रममा कीर्तिपुर पुगेर अभिनय गरिरहेका बखत उनलाई अर्का कलाकार केदार घिमिरेले देखे । 'केदारले मलाई देखे पनि मैले उनलाई याद गरेको थिइनँ ।' सीतारामले भने- 'मैले आर.आर. क्याम्पसमा देखाएको प्रतिभाबाट प्रभावित भएका जितु नेपालले गीताञ्जलीको स्क्रिप्ट लेखेर ल्याउन भनेपछि स्क्रिप्ट लेखेर जितु नेपालकहाँ पुग्दा केदार पनि त्यही कार्यक्रमका लागि स्क्रिप्ट लेखेर त्यहीं पुगेका रहेछन् ।'

त्यसको केही समयपछि केदारले जोडी बनाएर काम गर्ने प्रस्ताव राखे । उनले केदारको प्रस्तावलाई स्वीकार गरे । सीताराम र केदारले गीताञ्जलीका अतिरिक्त खायो सुपर च्यालेन्ज जस्तो उत्कृष्ट प्रहसन विकसित गरे । त्यसपछि जीरे खुर्सानीमा केही समय काम गरेका उनीहरूले ०६२ सालको गाईजात्रामा पनि आफ्नो प्रतिभा देखाउन पाए । संघर्षरत अवस्थामै मिडिया हबले नयाँ टेलिश्रृंखलाको डमी लिएर आउनू भनेपछि दमन रूपाखेतीको नेतृत्वमा उनीहरूले मेरी बास्सै तयार पारेका थिए । मेरी बास्सैले प्रसारणको केही समयपछि नै उनीहरूले सोचेभन्दा बढी लोकप्रियता कमायो । सीताराम भन्छन्- 'अभिनय यात्राका क्रममा दमन रूपाखेतीलगायत अन्य सबै जना अग्रज कलाकारको साथ-सहयोगले आज हामी यो स्थानमा आइपुगेका हौं ।'

## प्रेमको सुरुवात

कुञ्जनाको हाँसोमा सीतारामले उनीभित्र लुकेको प्रेम अनुभूत गरेका थिए । 'उसले मलाई मन पराइसकेको हुनुपर्छ जस्तो लाग्थ्यो,' सीताराम भन्छन्- 'तर वास्तविकता त्यसो होइन रहेछ, उनी मेरो कुरामा मात्र होइन, सधैं नै हाँस्छिन् भन्ने कुरा मलाई थाहा भएन ।' पछि कुञ्जनाले असल साथीका रूपमा मात्र हेरेको बताएपछि उनले धरातल थाहा पाए । सीताराम र कुञ्जनाको जोडी सुहाउँदो छ भनेर दमन रूपाखेती र केदार घिमिरेले पनि सीतारामलाई उक्साएका थिए । 'केटी ठीक छ, यसैसँग विवाह गर्नुपर्छ भन्थे' सीतारामले भने- 'त्यसैले पनि मेरो जीवनसाथी कुञ्जना नै हुन्छे भन्ने निधो गरिसकेको थिएँ ।'

## म नै ज्योतिष

सीतारामलाई कहिलेकाही आफैं ज्योतिष हुँ जस्तो लाग्छ रे । 'काठमाडौं आउनुअघि देखि नै मैले आज पाएको सफलताको यात्रा देखिसकेको थिएँ,' उनले भनें- 'मैले यस्तो यस्तो हुन्छ भनेर गरेको अनुमान ठ्याक्कै पुग्ने गरेको छ, त्यसैले म आफैं ज्योतिष त होइन जस्तो पनि लाग्छ ।' कुञ्जनालाई पाएर दंग सीताराम उनीसँग विवाह हुन्छ भन्नेमा आफू शतप्रतिशत विश्वस्त रहेको बताए । त्यसैले उनी पुगे ज्योतिषीकहाँ । ज्योतिषले मंसिर १४ गते नगर्ने भए एकैपटक ३५ वर्ष पुगेपछि मात्र विवाह गर्नु भनेपछि हतारमा विवाहको निर्णय लिनुपरेको उनले बताए ।

## परिवारको स्वीकृति

सीताराम मेरी बास्सैको छायांकनका लागि टिमसहित झापास्थित गौरादह पुगेका थिए । त्यसै बेला कुञ्जनालाई उनको परिवारले देखेका थिए । त्यसबेला पनि धेरैले कुञ्जनासँग विवाह गर्नु उपयुक्त भएको सल्लाह दिएको सीताराम बताउँछन् । 'मेरो परिवारमा समस्या थिएन' सीताराम भन्छन्- 'तर कुञ्जनाको परिवारले के गर्ला भन्ने थियो, उहाँहरूले पनि केटो ठिक रै'छ भन्ने बुझेर होला स्वीकृति दिनुभयो ।' कुञ्जनाको घरमा पनि पुगिरहने सीतारामलाई कुञ्जनाका दिदी-भिनाजुले पनि मन पराएपछि कुरा बढाउन सजिलो भएको थियो ।

## विवाहको तयारी

अहिले विवाहको तयारीमा जुटेको यो जोडीले प्रारम्भमा एकदमै सानो विवाह गर्ने योजना गरे पनि अहिले त्यसको साइज अलिकति ठूलो हुने बताएको छ । यतिखेर सीताराम बानेश्वरबाट चापागाउँ जन्ती जाने टिमको छाँटकाँटमा व्यस्त छन् । 'हेर्नु न नाम टिप्दै जाँदा कसलाई बोलाउने कसलाई नबोलाउने भन्ने दोधारमा परें, सबैलाई बोलाउँदा थेग्नै गाह्रो हुने भो,' सीतारामका अनुसार एकातर्फ मेरी बास्सैको छायांकन अर्कातर्फ विवाहका लागि आवश्यक सामग्री जोहो गर्नुपर्ने बाध्यता । सीतारामका अनुसार विवाहका क्रममा चापागाउँमा शान्त दिवाभोजको आयोजना हुनेछ । त्यसपछि उनी गृहजिल्ला झापा जानेछन्, त्यहाँ पनि उनले गाउँलेहरूलाई विवाह भोज ख्वाउने तयारी गरेका छन् ।

# कुञ्जनाको कलायात्रा

ललितपुरस्थित चापागाउँ कुस्लेचौरकी कुञ्जना स्कुले जीवनमै कलाक्षेत्रमा प्रवेश गरिसकेकी थिइन् । मध्यमवर्गीय परिवारकी कान्छी छोरी कुञ्जना अध्ययनका साथै भलिबल, फुटवल, टेबलटेनिस, ब्याडमिन्टन, नृत्य तथा अभिनयका क्षेत्रमा पनि अब्बल थिइन् । एसएलसी उत्तीर्ण गरिसकेपछि व्यावसायिक कलाकारिता प्रारम्भ गरेको बताउने कुञ्जना अभिनय भनेपछि यति धेरै हुरुक्क हुन्थिन कि सुटिङ छ भनेपछि ३ बजे बिहान उठेर अँध्यारैमा चापागाउँ छिचोल्दै काठमाडौंको उत्तरी क्षेत्रसम्म पुगिसकेकी हुन्थिन् । परिवारले पनि प्रोत्साहन दिएकाले कुञ्जनालाई यो क्षेत्रमा निरन्तरता दिन कुनै गाह्रो भएन । विद्यालयमा रहँदा आफैं नाटक लेख्ने र नाटकमा अभिनय गर्ने उनले जाडो र गर्मी बिदामा कुनै न कुनै अतिरिक्त क्रियाकलापमा सहभागिता जनाएकै हुन्थिन् ।

पद्मकन्या क्याम्पसमा भर्ना भएपछि उनले त्यहाँ पनि आफ्नो प्रतिभा देखाइन् । त्यसपछि भूपेन्द्र पराजुलीको माध्यमबाट रेडियो नेपालमा मदनदास श्रेष्ठको नाटक 'उसको के दोष' मा अभिनय गरेबापत उनले पहिलो पारिश्रमिक १ सय रुपैयाँ हासिल गरिन् । माटोले माग्दैन आफैंले दिनुपर्छ तथा थोरै भए पुगिसरि नाटकमा सानो भूमिकामा अभिनय गरिसकेपछि अशोक शर्माको अपराध टेलिश्रृंखलाका निम्ति उनी अडिसनमार्फत छनौट भइन् । त्यसमा उनले शीर्ष भूमिकामा अभिनय गर्न पाएकी थिइन् । त्यसपछि तीतो सत्य, ५२ घुस्सा ५३ ठक्कर हुँदै उनले मेरी बास्सैसम्मको यात्रा तय गरिन् । 'रेडियो नेपाल जाने क्रममा दमन दाइसँग भेट भयो,' कुञ्जना भन्छिन्- 'त्यसपछि टिम बनाएर नयाँ हास्यश्रृंखला निर्माण गर्ने निर्णय गऱ्यौं, त्यसकै उपज हो- मेरी बास्सै ।'


साप्ताहिक Classified Advertisement

## रोजगार

अफीसलाई १३ कर्मचारी आवश्यकता। तलब ८५००, २०७३८४४, ९८४१९८८१७४, कोटेश्वर

## कम्प्यूटर/भाषा तालिम

१२ बर्ष पुरानो राज टेक्नीकलमा ३०% छुटमा मोवाइल, टेलिभिजन, हार्डवेयर, इलेक्ट्रिकल्स, एसिफ्रीज तालिम नयाँबानेश्वर, ४४९५५८१ कालिमाटी, ०१६२२४७९८ (टुल्सहरु निशुल्क)

## सम्पर्क

स्तन घटाउन बढाउन ९८४१९८१९७६

यौन सन्तुष्टि तथा लिङ्ग बढाउन ९८०३५०२२५९

स्तरिय खाना तथा पारिवारिक वातावरणकोलागि अवश्य पाल्नुहोस, रातोभाले, बबरमहल

सेफटीटैंकी मिनेटमै मेसिनद्वारा सफाई, ९८५१०९३०७०

तुरुन्तै सुटिङ्ग हुन लागेको नेपाली कथानक चलचित्र बिजयपथको लागि तुरुन्तै कलाकार चाहियो, सिट सिमित छ, नजान्नेलाई चलचित्र निर्देशकहरु तालिमको व्यबस्था ९८४१२७५७१४, २००३७६३

बिना धितो बिनाझन्जट नयाँपुरानो गाडी फाइनान्स गर्नुपरेमा ९८५११०५२१७, ९८५१०४०१९६

## मर्मत

Key House पुतलीसडक, न्युप्लाजा, ४४३०८११। ९८४१८८८२४२

सबै कम्पनीका टेलिभिजन घरैमा ग्यारेन्टी मर्मत ९८४१८७११६६

## उपचार

Penis increase and Sexual-power 9849051161

दाँत-मुख सम्बन्धि सम्पूर्ण उपचार कोलागि एकमात्र गन्तब्य, मध्यपुर डेन्टल केयर कौशलटारचौक, २१३१५९४

अल्काई (piles) पिडित बिरामी हरुलाई खुशिको खबर कुनै पनि खाने र पिउने चिजहरु बार्न नपर्नेगरि ग्यारेन्टीका साथ अल्काई रोगको उपचार गरिन्छ, ग्यारेन्टी अल्काई उपचार केन्द्र सोह्रखुट्टे नयाँबजार, ९८४१४०८४५४

## ड्राईभिङ्ग सिकौं

अनुभवी प्रशिक्षकद्धारा जागृती ड्राइभिङ्ग सेन्टरमा ग्यारेन्टीकासाथ स्पेशल कोर्षमा ड्राइभिङ्गमा सिकाईन्छ, नयाँबजार, २१९१०८१, ९८४१७२७६४३

## रिकन्डीशन

मोटरसाईकल ट्याक्सी खरिद बिक्रि तथा सट्टापट्टाकोलागि महालक्ष्मी रिकन्डीशन शोरुम मित्रपार्क २०७३५५४, ९८५१०४२६२८

## घरजग्गा

सामाखुशी बैकुन्ठपुरी आवास नजिक ०-८-०-० प्रतिआना ५,५०,०००। ९८५१०४७८३०

## ब्युटिपार्लर

चलिरहेको ब्युटिपार्लर तुरुन्त बिक्रिमा ९८४१५९२२९५

# आक्रमण कला, रिभर्स स्वीङ्ग

**जे पाण्डे**

लगातार २६ वर्ष भारतलाई पराजित गर्दै आएको अस्ट्रेलियाले पछिल्लो क्रिकेट टेस्टमा अनपेक्षित पराजय सहनुपर्‍यो । त्यसको एउटै कारण हो– भारतीय खेलाडीको आक्रमण कला । अस्टेलियाका खेलाडी कमजोर भने छैनन्, तर भारतीय टिमका बलरहरूले प्रतिद्वन्द्वीलाई पराजित गर्न उक्त खेलमा निकै चमत्कारी सीप प्रयोग गरे । जसले धेरै वर्षपछि भारतलाई सफलता दिलायो । यस्तो सफलता दिलाउने अरू खेलमा भन्दा बढी र सशक्त सावित भएको आक्रमण कला हो- रिभर्स स्वीङ्ग ।

अघिल्ला म्याचमा पनि बलरहरूले पूरा ताकतका साथ तीव्र गतिमा प्रहार गर्दा बल रिभर्स स्वीङ्ग हुन्थे, तर कात्तिक १ देखि ५ गतेसम्म भारतको मोहलीमा भएको टेस्टम्याचमा ब्याट्समेनका आँखा नै तिर्मिराउने गरी बलिङ गर्दा ती म्याचको तुलनामा धेरै बल रिभर्स स्वीङ्ग भएका थिए, जसले गर्दा अस्टेलियाले ३ सय २० रनको अन्तरले हार सहनुपरेको खेल विश्लेषकहरूको धारणा छ ।

रिभर्स स्वीङ्ग बल हावामँ हुँदा र पिचमा ठोक्किएपछि हुन्छ । यस्तो आक्रमण कला अहिले क्रिकेट जगत्सँगै भारतीय सञ्चारमाध्यममा बहस र चर्चाको विषय बनेको मात्र छैन, क्रिकेटरहरूमा छुट्टै तरङ्ग उत्पन्न गरेको छ । कतिपय खेलाडी र खेलप्रेमीहरूले यसलाई समान्य ढंगले लिएका छन् भने कसैले सीप र कलाको संयोजन भनेका छन् ।

अस्ट्रेलिया र इङ्ल्यान्डका खेलमा पनि बल रिभर्स स्वीङ्ग नभएका होइनन्, तर पछिल्लो पटक भारतीय टिमका क्याप्टन महेन्द्र सिहध्वनि, वीरेन्द्र शहवाग, सौरभ गांगुली, सचिन तेन्दुल्करजस्ता खेलका अनेकौं कलकौशल सिकेका खेलाडीले अस्ट्रेलियाका क्याप्टेन रिक्की पोन्टिङ, म्याथ्यू हेडन, माइकल हस्सी र माइकल क्लार्कजस्ता अनुभवीलाई समेत मैदानमा पराजित गर्दा धेरै बल रिभर्स स्वीङ्ग भए ।

यस्तो आक्रमण विधि, सीप र ज्ञानको उच्चतम उदाहरण पनि हो, जुन नेपाली क्रिकेटरका लागिसमेत प्रेरणा बन्न सक्छ । यस्तो तेजिलो आक्रमणका लागि धेरै अनुभव, ज्ञान र प्रशिक्षण चाहिन्छ । उक्त खेलपछि अस्टेलियाका खेलाडीले भारतीय टिमले गरेका आक्रमणमा बल बत्ताउनुको कारण खेजेका छन् । त्यति मात्र होइन, उनीहरूले अबका खेलमा सोही विधिको प्रयोग गरे भने यी दुई टिमको खेल निकै संघर्षमय हुने निश्चित देखिन्छ ।

बिस्तारै सबै खेलाडीले बल रिभर्स स्वीङ्ग हुने गरी बलिङ गर्न थाले भने र सन्तुलन घटबड हुने गरी बललाई घोट्दै जान थाले भने यो कला पछि गएर समस्या नबन्ला भन्न सकिँदैन । अहिले यस विषयमा कुनै नियम नभएकाले बलको एक भागको सन्तुलन घोटेर कम गराउने र आक्रमण गर्ने चलन बढेको हो ।

नयाँ बल सुरुमै रिभर्स स्वीङ्ग हुँदैन । खेल्दै जाँदा बलको एकातिरको भागलाई कपडामा घोटेर चम्काइरहने र अर्को भागलाई पहिलेकै अवस्थामा राखेर बलिङ गरिन्छ । यसो गर्दा जतातिरको भाग चम्काइएको छ त्यतैपट्टि बल नजानिँदो ढंगले घुम्दै र बत्तिँदै जान्छ । त्यसमाथि पनि बलरले ब्याट्समेन्सलाई छक्काउन बल लुकाएर बलिङ गर्छन् । सोझो र नघुमी आएको बल हेर्न र प्रतिरक्षा गर्न जति सहज हुन्छ रिभर्स स्वीङ्ग हुँदा ब्याट्समेन्सले कठिनाइसँग जुध्नुपर्छ ।

### संगीनालाई सम्मान

नुवाकोट– तेक्वान्दोकी चर्चित अन्तर्राष्ट्रिय खेलाडी संगीना वैद्यलाई नुवाकोटमा सम्मान गरिएको छ । नुवाकोट तेक्वान्दो संघले त्रिशूलीमा आयोजना गरेको 'स्व. शारदामान स्मृति अन्तरविद्यालय तेक्वान्दो प्रतियोगिता' को समापनका अवसरमा उनलाई सम्मान गरिएको थियो ।

## ५ प्रश्न

किरण राई, संविधानसभामा माओवादी सभासद् । सितेरियो कराँतेका ब्ल्याक बेल्ट तेस्रो डान ३३ वर्षीय राई जनयुद्धमा होमिनुअघि धरानमा कराँते प्रशिक्षकका रूपमा कार्यरत थिए । जनयुद्धमा सल्लेरी, भकुन्डेबेसी, धनुषा, इलाम, बन्दीपुर, भोजपुर, भीमानसहित तीन दर्जन ठूला युद्ध मोर्चा सम्हालेका राई सभासद भएपछि खेलकुदलाई नजिकबाट नियाल्दैछन् ।

**नेपाली खेलकुदको अवस्था कस्तो छ ?**

अहिले नेपाली खेलकुद पैसामा पहुँच हुनेहरूको रमाइलो गर्ने माध्यम भएको छ । त्यसैले राष्ट्रिय खेलकूद परिषद् सुधार्न नेपाल गणतान्त्रिक खेलकुद महासंघ स्थापना गरिएको हो । अन्त्यन्तै कमजोर जनताका छोराछोरीले आफ्नै पसिना र परिश्रममा देशको स्तर जोगाउने प्रयास गरिरहेका छन् । राज्यले खेलाडीको श्रमको कदर गर्न सकेको छैन ।

**खेलकुदप्रति माओवादीको दृष्टिकोण कस्तो छ ?**

माओवादी प्रत्येक खेलको संरचनामा वैज्ञानिकता चाहन्छ । राज्यका तर्फबाट खेलकुद विकासको स्वायत्त आयोग वा विभाग स्थापना गर्नुपर्छ, अनि मात्र नेपालमा खेलकुदको विकास सम्भव हुन्छ ।

**यसपालि खेलकुदमा निकै कम बजेट छुट्याइएको छ, किन ?**

बजेट न्यून भएको तथ्य सत्य हो । राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्ले दीर्घकालीन योजना, लक्ष्य र भिजन प्रस्तावमा देखाउन नसक्दा खेलकुदमा बजेटको आकार खुम्चिएको हो ।

**तपाईंको अनुभवमा युद्ध महत्त्वपूर्ण कि खेल ?**

जनजीविका, राष्ट्रियता र स्वाधीनताका निम्ति युद्ध लडियो । देशको आमूल परिवर्तनका निम्ति युद्ध अपरिहार्य छ । घरायसी समस्याले लुकेर सिकेको खेलबाट मैले समाज परिवर्तन गर्ने सोचेको थिएँ तर दिइएन । भावनात्मक एकता कायम गर्न खेल प्रभावकारी र महत्त्वपूर्ण छ ।

**खेल र युद्धमध्ये कुन जित्दा सुखद अनुभूति भयो ?**

खेलभन्दा युद्ध जित्दा सुखद अनुभव गरें । वर्ग र जनताको मुक्तिका लागि युद्ध लडेको थिएँ । मेरो पालामा ठूला प्रतियोगिताहरू नभएकाले नामुद खेलाडी बन्ने अवसर पाइनँ ।

**–राजु घिसिङ**

# कुस्तीको मजा

वीरगन्ज- ६ वर्षे बालकदेखि ८० वर्षे वृद्ध पनि हौसिएका छन् । एउटा पहलवानले अर्को पहलवानलाई पछारेर चित पारेलगत्तै न्वारानदेखिको बल निकालेर उनीहरू हुटिङ गर्न थाल्छन् । तराईको सबैभन्दा ठूलो पर्व छठको अन्तिम दिन वीरगन्जको इनर्वामा आयोजित तराईको परम्परागत खेल कुस्तीका दर्शकहरूमा यस्तो उत्साह देखिन्थो ।

पहलवानहरूले खेल सुरु गर्नुअघि उनीहरू उपर इनामबापत पैसा लगाउने काममा पनि दर्शकहरू तछाडमछाड गर्दै थिए । जिते पनि हारे पनि पहलवानले इनामबापतको पैसा आफैं राख्न पाउने चलन रहेकाले पहलवानहरू पनि उत्तिकै जोस्सिएका थिए । नेपालकै प्रख्यात कुस्तीबाज केशव दासले भारत मध्यप्रदेशका कुस्तीबाज ओमकारलाई पाँच मिनेटमै चित गरेपछि उनलाई पुरस्कारको ओइरो लाग्न थाल्यो । यस क्षेत्रमै कहलिएका कुस्तीबाज केशवले झन्डै दुई घण्टा लगाएर दर्शकहरूबाट नगद पुरस्कार संकलन गरेका थिए । आफ्नो गम्छामा पैसाको ठूलो पोको पुरस्कारबापत संकलन गरेका उनले अनुमानित २५ हजार रुपैयाँ संकलन गर्न भ्याए ।

'कुरा पैसाको होइन, दर्शक र प्रशंसकको मायाको हो, जसले दर्शकको मन बढी जित्छ उसले बढी पुरस्कार पाउँछ,'- उनले भने । प्रतियोगितामा नेपाल र भारतका विभिन्न राज्यका गरी २ सय कुस्तीबाज सहभागी थिए । प्रतियोगितामा आधा दर्जन भारतीय महिला कुस्तीबाजसमेत सहभागी थिए ।

प्रतियोगिताको अर्को आकर्षण थिए- भारतका नामुद कुस्तीबाज उत्तर प्रदेशका रामु पहलवान र नयाँदिल्लीका गुलामा साबिर । करिब १ सय ५० किलोका यी कुस्तीबाजबीचको कुस्ती भने अनिर्णित थियो । झन्डै आधा घण्टा लडे पनि कसैले पनि जित हात पार्न सकेनन् । प्रतियोगितामा नेपाल र भारतका गरी २ सय कुस्तीबाज सहभागी थिए ।

प्रतियोगितामा आधा दर्जन भारतीय महिला कुस्तीबाजसमेत सहभागी थिए । भारत उत्तर प्रदेश लखनउकी १८ वर्षीया महिला कुस्तीबाज रेणु पालले दोस्रो पटक नेपालमा आई कुस्ती खेल प्रदर्शन गरेको बताइन् । 'भारत र नेपालका दर्शकमा निकै अन्तर छ, यहाँ कुस्तीका सौखिन दर्शक छन्, खेलजीवनमै मैले यति धेरै दर्शकसामु खेलेकी छैन,' - झन्डै १० हजार दर्शकको भीडप्रति लक्षित गर्दै उनले भनिन् ।

कुस्ती आयोजक समितिका अध्यक्ष मदनप्रसाद यादवले भारतबाट थुप्रै दर्शक आएको बताए । तराईमा छठ, रक्षाबन्धन, महाविरी झन्डा मेला आदिमा कुस्ती प्रतियोगिता आयोजित गर्ने चलन छ ।

**–शंकर आचार्य**

## • मैदान बाहिर •

### चिण्डे नै राम्रो

इङ्ल्यान्डका फुटबल खेलाडी वाह्ये रुनीलाई सर्वाधिक चिन्ताको विषय भनेकै आफ्नो टाउकाको केश झर्दै जानु हो । मैदानभित्र प्रतिस्पर्धा गर्दा कसैले तालु भएको संकेत गरे उनको चिन्ता ह्वात्तै बढ्छ । यसका लागि उनले हरतरहको उपचार गराइसकेका छन्, तर झरेको ठाउँमा केश पलाउन सकेको छैन । आफ्नो तालु टाउकोबाट चिन्तित भएका रुनी हालै इङ्लिस प्रिमियर लिगमा केश खौरेरै मैदानमा उत्रिए । अन्तर्राष्ट्रिय खेलाडीहरूले केश खौरने कार्यलाई फेसनका रूपमा लिने हुनाले रुनीले पनि कपाल झरेर तालु भएको नदेखियोस् भनेर रौं खौरेका थिए । उनको नयाँ टाउकोप्रति उनकी प्रेमिका पनि आकर्षित भइन् । उनले रुनीलाई पहिलेको भन्दा अहिलेको चिन्डे रूप नै राम्रो भएको बताइन् । प्रेमिकाको यस्तो अभिव्यक्ति आएपछि उनले बेस्ट हयाम्पविरुद्ध आफ्नो क्लब म्यानचेस्टर युनाइटेडलाई शून्यका विरुद्ध २ गोलको जितसमेत दिलाए ।

### कारका लागि निर्वस्त्र हुने

लामो दूरीको पौडी प्रतियोगिताकी विश्व च्याम्पियन ब्रिटा कामराउले एक इटालियन कार किन्न आफू निर्वस्त्र फोटो खिचाउन तयार रहेको बताएकी छिन् । पौडीको ५ किलोमिटरदेखि २५ किलोमिटरको दौडमा युरोपियन र वर्ल्ड च्याम्पिनयन भैसकेकी जर्मन पौडीबाज ब्रिटाको लक्ष्य इटलीमा निर्मित लाम्बोंगिनी कार किन्ने छ । अहिले अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा २ लाख युरो पर्ने उक्त कार किन्न उनले विभिन्न प्रतियोगितामा सहभागी भएर रकम जम्मा गर्दै आएकी छिन् । हाल अन्तर्राष्ट्रिय सञ्चार माध्यमहरूले खेलाडीहरूको निर्वस्त्र फोटोसेसन गरेर राम्रो रकम दिन थालेपछि ब्रिटाले नाङ्गिएर भए पनि रकम जम्मा गर्ने सोच बनाएकी हुन् । यसका लागि उनले कुनै पनि मिडियाले १० लाख डलरको प्रस्ताव राख्छ भने आफूले सहर्ष स्वीकार गर्ने बताइन् । युरोपियन पौडीबाजहरूमध्ये अत्यधिक शारीरिक क्षमता भएकी २९ वर्षीया ब्रिटाको यो प्रस्तावलाई कुनै मिडियाले स्वीकार नगरेको खण्डमा उनले आफ्नो खेलमै निर्भर हुनुपर्नेछ ।

# माउन्टेनबाइक

## च्याम्पियनसिपले आशा बढायो

**साप्ताहिक समाचार**

काठमाडौं- काठमाडौंमा सम्पन्न १४ औं एसियाली माउन्टेन बाइक च्याम्पियनसिपमा नेपाली खेलाडीहरूले कुनै सफलता हात पार्न नसके पनि प्रतियोगितामार्फत् नेपालले अन्य अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता आयोजना गर्न सक्ने सम्भाव्यता देखाएको छ। नेपालमा पहिलो पटक आयोजित सर्वाधिक ठूलो प्रतियोगिता मानिएको माउन्टेनबाइक च्याम्पियनसिपको सफल आयोजना र प्रतियोगितामा देखिएको रोमाञ्चकताका कारण नेपालमा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको माउन्टेन बाइकसँग सम्बन्धित प्रतिस्पर्धाहरू आयोजना गर्ने ढोका खोलिन सक्ने आशा जागेको छ।

हुन त भौगोलिक बनावटअनुसार माउन्टेन बाइकसँग सम्बन्धित खेलहरू आयोजना गर्ने पर्याप्त पूर्वाधार नेपालमा विद्यमान रहेको कुरा विगतमा भएका विभिन्न खाले प्रतियोगिताहरूले प्रस्तुत गर्दै आएका थिए, तर यसपटक सम्पन्न प्रतियोगिताप्रति अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रले विशेष चासो देखाएको थियो। अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा आयोजित हुने माउन्टेन बाइकसँग सम्बन्धित खेलका लागि आयोजक राष्ट्रले कृत्रिम बाटो निर्माण गर्ने गरेका थिए। नेपालको भौगोलिक बनावटअनुसार अन्य राष्ट्रमा जस्तो कृत्रिम बाटोको परिकल्पना गर्नु नपरेको र प्राकृतिक बाटोमा खेल आयोजना गर्दा दुर्घटनाको दरमा पनि कमी आएको यो प्रतियोगिताले पुष्टि गरेको छ। करिब ३ लाख रुपैयाँमा एसियाली माउन्टेन बाइक च्याम्पियनसिपका लागि रेसकोर्स निर्माण हुनु उपलब्धिपूर्ण कार्य भएको एसियाली साइक्लिङ महासंघका महासचिव चोल बो ओङले प्रतियोगितास्थलमै बताए। नेपालको माउन्टेन बाइकसँग सम्बन्धित रेसकोर्स देखेर उत्साहित चोलले नेपालले जुन किसिमले प्राकृतिक रेसकोर्स निर्माण गरेर प्रतियोगिता आयोजित गऱ्यो, त्यसले नेपालका लागि विश्वस्तरको माउन्टेन बाइक रेस प्रतियोगिता आयोजना गर्न सजिलो तुल्याउनुका साथै माउन्टेन बाइकको क्षेत्रमा नयाँ पर्यटकीय गन्तव्य बनाउन पनि सहयोग पुग्ने कुरा चोलले बताए। नेपालको आयोजना पक्षवाट उत्साहित चोल भन्छन्– माउन्टेन बाइक रेसका लागि प्राकृतिक रूपमा तयार भएको रेसकोर्स मैले कमै हेर्न पाएको थिएँ। नेपालमा मैले यस्तो अनुभव पहिलो पटक गर्न पाएँ।

नेपाली साइक्लिङको इतिहासमा पहिलो पटक आयोजित १४ औं एसियाली माउन्टेन बाइक च्याम्पियनसिपमा नेपालसहित १३ राष्ट्रका ६६ खेलाडीले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए। यो प्रतियोगितामा आयोजक नेपाललगायत चीन, चाइनिज ताइपेइ, हङकङ, इन्डोनेसिया, इरान, जापान, कजाकिस्तान, दक्षिण कोरिया, मलेसिया, सिंगापुर, थाइल्यान्ड र भियतनाम सहभागी थिए। क्रसकन्ट्री र डाउनहिल गरी दुईवटा प्रतिस्पर्धा समावेश गरिएको प्रतियोगितामा क्रसकन्ट्रीतर्फ नेपाल च्याम्पियन पदम लिम्बूलगायत दीपेन्द्र बज्राचार्य, सुरेशकुमार दुलाल र धनजित लामाले सहभागिता गरेका थिए भने महिला प्रतिस्पर्धामा नेपाल च्याम्पियन निर्जला ताम्राकारले सहभागिता जनाएकी थिइन्। डाउनहिल स्पर्धातर्फ नेपालको तर्फबाट साजन राजवंशी, राजकुमार नेपाली र सलिस केसीले सहभागिता गरेका थिए।

पहिलो दिन भएको ५ दशमलव ०९ किलोमिटर दूरीको क्रसकन्ट्री रेसमा चिनियाँ खेलाडीहरूले वर्चस्व देखाए। चीनका महिला खेलाडीहरूले शीर्ष तीन स्थानमा आफ्नो कब्जा जमाए। पुरुषतर्फ चीन पहिलो भयो भने जापान र हङकङका खेलाडीले क्रमशः दोस्रो र तेस्रो स्थानमा चित्त बुझाए। क्रसकन्ट्री स्पर्धामा सहभागी भएका पाँच नेपाली खेलाडीमध्ये हालै नेपाल च्याम्पियन भएका पदम लिम्बुले मात्र रेस पूरा गर्न सफल भएर १७ औं स्थानमा रहे। पहिलो हुने खेलाडीले रेस पूरा गर्ने क्रममा दुई ल्यापभन्दा बढी पार गर्नुपर्ने अवस्था आए प्रतियोगिताको नियम अनुसार खेल राखिन्छ। जसअनुसार धनजित राई, सुरेशकुमार दुलाल र दीपेन्द्र बज्राचार्य प्रतियोगितावाट बाहिरिए भने ११ जना महिला प्रतिस्पर्धीले सहभागिता गरेको क्रसकन्ट्री रेसमा तेस्रो ल्याप पार गर्ने क्रममा चिनियाँ खेलाडीले फिनिसिङ लाइन छोएका कारण नेपालका तर्फबाट सहभागी भएकी एक मात्र महिला प्रतिस्पर्धी निर्जला ताम्राकार ल्याप आउट भएकी थिइन्।

एक दशमलव दुई किलोमिटरको दूरी रहेको डाउनहिल स्पर्धामा जापानी खेलाडीहरूले वर्चस्व देखाए। महिला तथा पुरुष प्रतिस्पर्धामा जापानका खेलाडीहरूले शीर्ष स्थान हात पारेका थिए। पुरुषतर्फको प्रतिस्पर्धामा जापानले पहिलो स्थान हात पाऱ्यो भने दोस्रो स्थान पनि जापानकै खेलाडीले जिते। उक्त प्रतिस्पर्धामा हङकङका खेलाडीले तेस्रो स्थान हासिल गरेका थिए। ६ राष्ट्रका २१ पुरुष खेलाडीले प्रतिस्पर्धा गरेको उक्त स्पर्धामा नेपालका साजन राजवंशीले सातौं स्थान हात पारेका थिए। महिलातर्फको डाउनहिल स्पर्धामा सातपटक एसियन च्याम्पियन बनिसकेकी जापानकी सुइमासा मियोले पहिलो स्थान हासिल गरिन् भने जापानकै इजुका तोमोकोले दोस्रो र चाइनिज ताइपेईकी खेलाडीले तेस्रो स्थान हात पारेकी थिइन्।

तस्बिर : गणेश खड्का

# एफटिभीमा मिडनाइट हट भएन

काठमाडौं- काठमाडौं चिस्सिएको छ। शनिबारको रात भने ठमेलको एफटिभी बार अर्कै ढंगले तरंगित भैरहेको थियो। गृहमन्त्रालयको आदेश छ- ११ बजेसम्म मात्र हो-हल्ला र मस्ती गर्न पाइन्छ। त्यसैले 'इलेक्ट्रो नाइट' शीर्षक राखेर डिजे शिशिरले साँझ पाँच बजे नै साथीभाइहरूलाई बटुलिसकेका थिए। जति नै पार्टी चरा भेला भए पनि ११ बजे त उनले बिट मार्नैपर्छ, शिशिर भन्दै थिए- 'राति निद्रा लाग्ने बानी हटिसक्यो,' हुन पनि झन्डै आधा दशकदेखि उनी राति निदाएकै छैनन्। अब गृहमन्त्रालयको आदेशले गर्दा डिजे बक्स बन्द गरेर १२ बज्दा-नबज्दै उनी सिरक ओढेर टेलिभिजन हेर्दै निदाउने प्रयास गरिरहेका हुन्छन्।

यो बेलामा पनि डिजे शिशिरलाई के झोंक चलेछ कुन्नि ? शनिबार एफटिभीमा पार्टी आयोजित गरे। पार्टीमा शिशिरको हाउस, ट्रान्स र टेक्नो संगीतमा 'एरोबिक्स नृत्य' गर्नु थियो, ११ बजे त पार्टी बन्द भैहाल्यो। एफटिभी बारमा 'मिडनाइट' अगावै पार्टी सकिए पनि च्यानल एफटिभीमा भने 'मिडनाइट हट' जारी थियो। सम्भवतः काठमाडौं उपत्यकाका कतिपय युवा टेलिभिजनको पर्दामा मिडनाइट हट हेरेर तात्दै थिए।

# लोकनृत्य प्रतियोगिताको तयारी

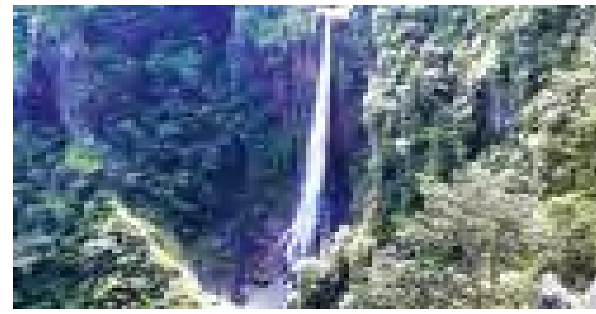
**साप्ताहिक समाचार**

काठमाडौं- साधना कलाकेन्द्रले लामो समयदेखि आयोजना गर्दै आएको राष्ट्रव्यापी लोकनृत्य प्रतियोगिता यस वर्ष पनि हुने भएको छ। १ लाख नगद पुरस्कारसहितको यो प्रतियोगिता आगामी पुस ५ गते हुँदैछ। विगत दुई वर्षदेखि यो प्रतियोगिता हुन सकेको थिएन।

साधना कलाकेन्द्रले यसै साता आयोजना गरेको पत्रकार सम्मेलनमा जानकारी गराइएअनुसार लोकनृत्य प्रतियोगितामा सहभागी हुने नृत्य मौलिक हुनुपर्ने, नृत्यमा गाइने गीत नृत्यपरक र ठेट लोकगीत हुनुपर्ने तथा रेडियो र टेलिभिजनबाट प्रसारित रेकर्डेड गीतलाई मान्यता नदिइने बताइएको छ। यसबाहेक प्रतियोगितामा सहभागी नृत्यमा प्रयुक्त वाद्ययन्त्रमा हार्मोनियमबाहेक विशुद्ध नेपाली हुनुपर्ने नियम पनि छ।

साधना कलाकेन्द्रका संस्थापक निर्देशक मिलन मोक्तानका अनुसार प्रतियोगिताका विजेतालाई नगद १ लाख रुपैयाँ प्रदान गरिनेछ। प्रतियोगितामा देशभरिबाट कलाकारहरूको समूहले आवेदन दिन सक्नेछन् भने लय, भाका, नृत्य संरचना, खोजी, अनुसन्धान तथा मौलिकताका आधारमा करिब १५ वटा समूहलाई निर्णायक प्रतिस्पर्धामा समावेश गरिनेछ।

# पोकली झरना महोत्सव



ओखलढुङ्गा- ग्रामीण पर्यटनको विकास र प्रवर्द्धन गर्ने उद्देश्यले ओखलढुङ्गा जिल्लामा पहिलो पटक दुईदिने पोकली झरना महोत्सव सम्पन्न भएको छ। गत बिहीबार सुरु भएको महोत्सको पूर्वसन्ध्यामा सुनुवार, तामाङ, शेर्पा, परियार, मगर, गुरुङ, सार्की तथा माझी जातिले आ-आफ्नो संस्कृति झल्कने वेषभूषामा सजिई लोप हुन लागेका झ्याउरे भाकामा नाच्दै-गाउँदै झाँकी प्रदर्शन गरेका थिए। १ सय ३० मिटर उचाइमा अवस्थित नेपालकै दोस्रो ठूलो झरनाका रूपमा परिचित पोकली झरना महोत्सवमा स्थानीय आमा समूहले गाउँघरमा कसैको विवाह हुँदा देखाइने रत्यौली तथा मगर समुदायको हुर्रा नाच, राईहरूको चण्डीनाच, गुरुङहरूको रोदी, तामाङहरूको तामाङ सेलो एवं नेवारहरूको लाखेनाच प्रस्तुत गरेका थिए।

महोत्सवमा रामेछाप, दोलखा र खोटाङ जिल्लाका विभिन्न स्थनाका उद्यमीहरूले घरेलु उद्योगबाट उत्पादन गरेका डोका, डाला, नाङ्ला, फोङ्ला, चित्रा, भकारी, नाम्लो, दाम्लो, ठेकी, मदानी, हर्पे, हतासो, माली, नागबेली, छालाका जुत्ता, राडी, घरेलु हतियारहरू, विभिन्न समुदायले तयार पारेका परिकारका साथै जुवा, हलो, अनौ प्रदर्शनीमा राखिएको थियो। महोत्सवमा पोकली क्षेत्र वरपर रहेका मठमन्दिर, विभिन्न पानीका दहहरू, वनजंगलमा रहेका लोपन्मुख चराचरुङ्गी तथा जनावरहरूका बारेमा पनि जानकारी गराइएको थियो। हजारौं सर्वसाधरणको उपस्थिति रहेको महोत्सवमा झरनाको प्रकृतिक तथा मनोरम दृश्य हेर्न र क्यामरामा कैद गर्न आन्तुकहरू झुम्मिएका थिए।

जिल्लाको पश्चिमी क्षेत्रमा अवस्थित पोकली झरनाको पर्यटकीय महत्त्व बढाउन महोत्सवले ठूलो सहयोग गरेको आयोजक पोकली झरना सेवा समाज समितिले बतायो। समितिका अनुसार पोकली झरनालाई पर्यपटकीय स्थलका रूपमा विकसित गराउन लागिपर्ने र काठमाडौं-रामेछाप हुँदै पोकली झरनासम्म पुग्ने मोटरबाटो निर्माण छिट्टै थालनी गर्ने, आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकहरूका लागि उचित बासस्थानको व्यवस्था गर्ने, झरनालाई नजिकबाट नियाल्न भ्यू टावर निर्माण गरिने जानकारी दिइयो।

–विमल खतिवडा

# हङकङमा सबैको आकर्षण राजेश

चलचित्र 'विष' को प्रथम प्रदर्शनका क्रममा हङकङ आएका चर्चित नायक राजेश हमालले स्थानीय दर्शकहरूमाझ बसेर चलचित्र मात्र हेरेनन्, ट्यालेन्ट हन्ट समूहलगायत ठकुरी समाजले उनकै सम्मानमा राखेको रात्रिभोज र डान्स पार्टीमा समेत आफूसँगै असिनपसिन हुने गरी नचाए।

गत आइतबार साँझ प्रिय नायकको उपस्थिति कुरेर समयभन्दा पहिले पुगेका दर्शकले खचाखच भरिएको हलमा हङकङ नेपाल बडी बल्डिङ एसोसिएसनका आधा दर्जन अगंरक्षकका बीचमा घेरिएर हमाल दर्शकदीर्घाबाटै अघि बढ्दा ताली र सिटीको आवाजले हल गुञ्जायमान बन्यो। प्रथम प्रर्दशनको औपचारिकताका क्रममा छोटो समय स्टेजमा देखिएका हमाल त्यसपछि सीधै बाल्कोनीमा पुगेका थिए। प्रदर्शनपूर्वको छोटो मन्तव्यमा हमालले लागूपदार्थ दुव्यर्सनका सम्बन्धमा केन्द्रित चलचित्र 'विष' को सकारात्मक पक्षलाई अवलम्बन गर्न अनुरोधसमेत गरे।

प्रर्दशन अवधिभर अंगरक्षकहरूको कडा सुरक्षा घेरामा रहेका हमालकै अनुमतिमा केहीलाई तस्बिर र अटोग्राफ लिने मौका मिले पनि अधिकांशले उनको सामीप्यता पाएनन्। 'चलचित्र हेर्नेभन्दा पनि राजेश हमाललाई भेट्ने धोकोले आएकी थिएँ,' देवी थापाले भनिन्, 'अलि ढिलो आएकीले पर्दामा बाहेक प्रत्यक्ष देख्न पाइनँ।' 'राजेश दाइसँग फोटो खिच्नकै लागि भ्याई-नभ्याई आएँ, बडीगार्डहरूले भेट्नै दिएनन्, भनिदिनुस न प्लिज,' सुनिता घलेले साप्ताहिकसँग गुनासो पोखिन्।

प्रदर्शनपूर्व अधिकांशका लागि अपरिचित नवनायक सुनिल पोखरेल प्रदर्शनपछि धेरैका आकर्षण बने। उनले चलचित्र 'विष' मा दुर्व्यसनी युवकको मुख्य भूमिकामा अभिनय गरेका छन्। स्थानीय कलाकार ध्रुव दत्तलाई पर्दामा अभिनय गरेको देखेर स्थानीय हङकङेली दंग थिए भने दत्तसमेत मख्ख देखिन्थे। चलचित्र प्रर्दशनका क्रममा निर्देशक शंकर घिमिरेसमेत सहभागी थिए, 'मेरो पहिलो प्रयास दर्शकहरूले मन पराइदिनुभयो, खुसी छु' घिमिरेले बताए।

–निर्मल श्रेष्ठ

बेरोजगारहरूको लागि सुवर्ण अवसर ३०% छुटमा
फोटोग्राफी भिडियोग्राफी
DIGITAL VIDEO EDITING
PHOTO-VIDEO पत्रकारिता
FREE Camera, Lens, Film Studio Lab, IELTS Computer Lab, Library etc.
नेपालको नं. 1 Study Center (CTEVT द्वारा सम्बन्धनप्राप्त)
KANTIPUR PHOTOGRAPHY VIDEOGRAPHY INSTITUTE
पुतलीसडक चोक, काठमाडौं, फोन : ४४४३३१९

होटल तालीम
छुटमा (%)
★Cook ★Waiter ★Bakery
★Housekeeping ★Front Office
★Bartender ★Coffee making ★Hotel Mgmt
★F & B Mgmt★Airlines Ticketing
★Tour & Travel Mgmt ★Care giver
International Air Fares & Ticketing with Abacus, Amadeus, Galileo (International Certificate)
ओरिएण्टल हस्पिटालिटी (होटल) एण्ड टुरिजम ट्रेनिङ्ग सेन्टर प्रा. लि.
नयाँ बानेश्वर (एभरेष्ट होटलसँगै)
फोन नं: ४४९३८०१, २०८२७३१
(बिहान ७:०० देखि बेलुका ७:०० सम्म)

ब्यूटीसियनमा निःशुल्क भर्ना खुल्यो
विगत १३ वर्षदेखि देशभर १२ वटा शाखाहरूबाट विदेशमा तालिम लिएका वरीष्ठ ब्यूटिसियनहरूद्वारा अन्तराष्ट्रिय स्तरको कोर्षमा, Basic, Advance Diploma, Beautician Teacher Training, Hair Dressing/ Special Short Course र अन्य विविध कोर्षका सिमित सिटमा रोजगारीको अवसर सहित भर्ना खुल्यो।
ITC प्रशिक्षण केन्द्र
नोट: यू.के. अमेरिका, अष्ट्रेलिया, यूरोप तथा अन्य देशहरूमा स्टुडेण्ट तथा अन्य भिषामा जानेहरूका लागि विशेष कोर्ष संचालन भइरहेका छन्।
जावलाखेल चोक २०८२६४१, पोखरा ०६१-२०६६१३, नारायणगढ ०५६-५३२७५५ पोखरा ०६१-६२२०९५ नयाँबानेश्वर २०४२६५२, डिल्लीबजार हुलाक अगाडी ४४१३९५८, कोटेश्वरचोक २०८१६७०, कलंकीचोक २१९०२१८, ठमेल चोक २१९०८०० गोंगबुचोक २०८११०९, चावहिल चोक ४४९३३६१, लगनखेल बसपार्क २१२२४४८

Learn Language & Computer
TOEFL/IELTS (Free Books, CDs, Lab Practics, Weekly Tests)
Language: English, Chinese, French, German, Korean, Hebrew, Japanese, Spanish, Italian
Computer: Basic, Graphics, Web, Prog..
बिशेष व्यवस्था: विदेश जाँने र जान्दै नजान्नेहरुका लागि
Osish Language & Computer Center (OLC)
New Baneshwor:BICC पानी ट्याङ्की अगाडि Tel: 016217094 Old Buspark: बसपार्कबाट शंकरदेव कलेज तर्फ २०० मि. अगाडि बायाँ तर्फ Tel: 4232866

होटल तालिम
चार वर्ष पुगेको अवसरमा विशेष छुट
▶ कुक १ ½ महिना रू. २७००/-
▶ कुक ३ महिना रू. ३७००/-
▶ वेटर र बारमेन रू. १३००/-
१. 5 star होटलका सेफद्वारा सञ्चालित।
२. थप तालिमको लागि 5 star होटलमा पठाइने।
३. तालिमपछि दुबई, बहराईन, कतार पठाइने।
४. Abroad Study मा जानेलाई job को लागि चाँडै अवसर मिल्ने होटल तालिम लिनुहोस।
माउण्टेन होटल ट्रेनिङ्ग सेन्टर
चावहिल, गोपीकृष्ण हलको पूर्व गेट संगै
Ph:016212336,9841812055

कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.) लि. द्वारा 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। अध्यक्ष तथा प्रबन्ध निर्देशक : **कैलाश सिरोहिया**, निर्देशक : **स्वस्तिका सिरोहिया** तथा **रामेश्वर थापा**, सम्पादक : **सुवास ढकाल**।