आगामी सातादेखि राजधानीमा

● वर्ष १४ ● अंक ४१ ● काठमाडौं, शुक्रबार, फागुन २३, २०६५ ● **SAPTAHIK** ● Nepali National Weekly ● Friday, Mar 6, 2009 ● पृष्ठ २४ ● मूल्य रु. ८/-

# बिन्दास होली

• विदुर खतिवडा

काठमाडौं– धेरैवटा रंग मिश्रित दृश्यले सम्भवतः सबैको मन लोभ्याउँछ । अझ भनौं आँखाले रंगहरूको संसारमा जुन अनुभूति प्राप्त गर्छ, त्यसले मानिसको पीडालाई बिर्साइदिने सामर्थ्य राख्छ । रंगीन दृश्यमा एक प्रकारको आनन्द प्राप्त हुने भएकाले पनि मानिसको जीवनमा रंगको सधैं महत्त्व रहँदै आएको छ । रंगहरूको पर्व होली अर्थात् फागुपूर्णिमा लोकप्रिय हुनुको कारण पनि रंगीन दृश्यप्रतिको आशक्ति नै हो भन्दा फरक नपर्ला ।

रंगको महत्त्व बुझ्नुभएको छ ? यदि छैन भने सेतो रंगको कमिज लगाएर यस पटकको होलीलाई स्वागत गर्न तयार रहनुहोस्, कमिजमा छरिने विभिन्न रंगले

**बाँकी पृष्ठ ५ मा**

## स्विट किस नाइस होली

गत वर्षको होलीमा शुभकामना आदान-प्रदान गर्ने क्रममा नायिका रेखा थापा तथा रेजिना उप्रेती एक-अर्काको चुम्बन लिंदै ।

## ● क्यासेट ●

### अफर

गायिका कला राईका आधुनिक गीतहरूको संग्रह 'अफर' श्रोतामाझ आएको छ। विन्ध्यवासिनी म्युजिकले बजारमा ल्याएको यो संग्रहमा आठवटा गीत सुन्न सकिन्छ। संग्रहका गीतहरू पावल राई, साज सागर, विष्णु अधिकारी, रत्नबहादुर खड्गी, शम्भु राई, राजु सिंह, रेशम चौधरी तथा सुसन लामाले संगीतबद्ध गरेका हुन्। संग्रहका गीतहरू पिके, राज सागर, बीबी गुरुङ, कृष्णहरि बराल, सौरभ रिजाल, धनवीर थापा, आजु विष्ट आदिले रचना गरेका हुन्।

### नाचन

गायक कलम क्षेत्रीका पप गीतहरूको संग्रह 'नाचन' श्रोतामाझ आएको छ। रियाज म्युजिकले बजारमा ल्याएको यो संग्रहका सबै गीत गायक क्षेत्रीले नै संगीतबद्ध गरेका हुन्। तुलाराम थापा तथा गायक क्षेत्री संग्रहका गीतका रचनाकार हुन्।

### श्रेया

गायिका एन्जल श्रेयाका आधुनिक तथा पप गीतहरूको संग्रह 'श्रेया' लाई इन्द्रेणी अडियोले बजारमा ल्याएको हो। यो संग्रह प्रकाश गुरुङ, राई नवीन, ताराप्रकाश लिम्बू, गुरुदेव कामत, धीरज राई, महेश खड्का तथा जीवन राईले संगीतबद्ध गरेका गीतहरूले सजिएको छ।

## ● रंगमञ्च ●

● युवा नाट्यकर्मीहरूको संस्था विम्ब नेपालले गत शनिबार राजधानीका दुई स्थानमा 'अधोगति' शीर्षकको नाटक मञ्चन गरेको छ। समसामयिक कथामा आधारित उक्त नाटकमा लोडसेडिङको बहानामा देश अन्धकारमय बनिरहेको यथार्थ चित्रण गरिनुका साथै विकासतर्फ लम्किनुपर्ने नेपाली समाज द्वन्द्व युगतर्फ फर्किरहेको त छैन ? भन्ने कुरालाई प्रस्तुत गरिएको थियो। वसन्तपुर दरबार तथा पाटन दरबार स्क्वायरमा मञ्चन गरिएको उक्त नाटक विम्ब नेपालको परिकल्पना हो। सोनिया पौडेल, सन्दिपा शर्मा तथा अनुप गजुरेलले संयुक्त रूपमा निर्देशन गरेको उक्त नाटकमा सोनिया पौडेल, सन्दिपा शर्मा, अनुप गजुरेल, अनुप शर्मा, शैशव नेपाल, दिव्य रावल, प्रस्मिता कार्की आदि एक दर्जन कलाकारले अभिनय गरेका थिए। नाटकको संयोजन शिशिर सुवेदीले गरेका हुन्।

● हेमन्त खतिवडाद्वारा लिखित तथा निर्देशित 'अधुरो आकांक्षा' शीर्षकको नाटक सिराहाको लहानस्थित वस्तीपुर माध्यमिक विद्यालयमा मञ्चन गरिएको छ। गत मंगलबार मञ्चन गरिएको उक्त नाटकमा स्थानीय कलाकारहरूले अभिनय गरेका थिए। नाटकमा युवापुस्ताको वैदेशिक रोजगारीप्रतिको आकर्षण, वैदेशिक रोजगारीका पीडाजस्ता विषय समेटिएको थियो। नाटकमा विदेशबाट फर्किएपछि कसरी युवाहरू आफ्नै देशमा रचनात्मक तथा सामाजिक कार्यमा क्रियाशील हुन्छन् भन्ने कुरालाई कलात्मक ढंगले चित्रण गरिएको थियो।

## ● पुस्तक ●

### साथी

नेपाली साहित्यमा कुनै बेला निबन्ध विधालाई अत्यन्त सम्पन्न मानिन्थ्यो, तर पछिल्लो समयमा निबन्ध विधा ओझेलमा पर्दै गएको छ। यसै क्रममा निबन्ध साहित्यलाई झकझक्याउने प्रयासस्वरूप निबन्धकार शरण राईले आफ्ना २५ वटा निबन्धको संग्रह 'साथी' सार्वजनिक गरेका छन्। बिहानी प्रकाशन, धरानले प्रकाशित गरेको यो पुस्तकको मूल्य १ सय ५ रुपैयाँ छ।

### तिम्रो सहरमा

सुजन आङदेम्बेले लयबद्ध चार हरफका छोटा कवितालाई रुवाइ नाम दिएर 'तिम्रो सहरमा' शीर्षकको रुवाइ-संग्रह सार्वजनिक गरेका छन्। ८४ वटा रुवाइ संग्रहित यो पुस्तकलाई मुक्त अभियान नेपालले प्रकाशित गरेको हो। व्यक्तिगत ६० रुपैयाँ र संस्थागत २ सय रुपैयाँ मूल्यको यो पुस्तकले रुवाइका पारखीहरूको मन जित्ने आशा प्रकाशकले गरेका छन्।

### चौतारी

जापानको परम्परागत काव्य विधा हाइकु नेपालमा पनि बिस्तारै लोकप्रिय हुँदैछ। यही मेसोमा पुष्कर लोहनी, विष्णुबहादुर सिंह तथा मोहनबहादुर कायस्थले रचना गरेका ३ सय ३ वटा हाइकुको साझा संग्रह चौतारी सार्वजनिक भएको छ। हाइकुको व्याख्यासहित प्रस्तुत गरिएको यो संग्रह पीपलबोटले प्रकाशन गरेको हो। यो कृतिको मूल्य २ सय रुपैयाँ छ।

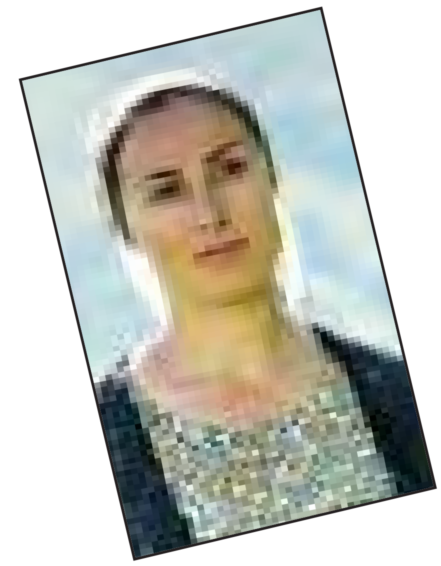
## ● चलचित्र ●

### कर्मा और होली

होलीको पूर्वसन्ध्यामा बलिउडमा 'कर्मा और होली' शीर्षकको चलचित्र प्रदर्शन हुने भएको छ। आज शुक्रबार सार्वजनिक प्रदर्शन हुने यो चलचित्रमा बलिउडका साथै हलिउडका चर्चित कलाकारले पनि अभिनय गरेका छन्। चलचित्रमा सुस्मिता सेन, राजदीप हुड्डा, रती अग्निहोत्री, सुरेश ओबराय, सुचित्रा कृष्णमूर्ति, नाओमी क्याम्पबेल, स्टिकी फिङ्गस आदि कलाकारले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन्। न्यूयोर्कमा छायांकन गरिएको यो चलचित्रको कथा होलीको सेरोफेरोमा तयार पारिएको छ। न्यूयोर्कमै बसोबास गर्ने मनीष गुप्ताद्वारा निर्देशित यो चलचित्रको निर्माण पनि बलिउड तथा हलिउडका निर्माताद्वारा संयुक्त रूपमा गरिएको हो। विशाल भारद्वाज, शेखर तथा राजु सिंहद्वारा संयुक्त रूपमा संगीतबद्ध गरिएको यो चलचित्रको कथा निर्देशक गुप्ताले नै लेखेका हुन्। हलिउड र बलिउडका चलचित्रकर्मीको संयुक्त लगानीमा निर्माण भएको पहिलो बलिउड चलचित्र भएकाले पनि दर्शकले यो चलचित्रको प्रतीक्षा गरिरहेका छन्। चलचित्रमा पूर्वीय तथा पाश्चात्य संस्कृतिलाई समेटिएको छ। चलचित्रमा अमेरिकामा बसिरहेको एउटा भारतीय परिवारले कसरी आफ्नो धर्म र संस्कृतिलाई बिर्सिए पनि भारतमा मनाइने केही प्रमुख पर्व मनाइरहेका छन् भन्ने यथार्थतालाई आकर्षक ढंगले चित्रण गरिएको छ।

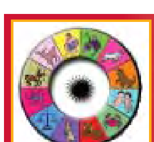
### 12

आज शुक्रबारदेखि सार्वजनिक हुने हलिउडको चलचित्रको शीर्षक नै 12 राखिएको छ। वास्तवमा प्रदर्शनअघि यो चलचित्रको शीर्षक 12 एंग्री म्यान राखिएको थियो, तर प्रदर्शनको पूर्वसन्ध्यामा यो चलचित्रको शीर्षक परिवर्तन गरेर 12 राखियो। २ घण्टा ३९ मिनेट लामो यो चलचित्रको निर्देशन निकिता मिखाल्कोभले गरेकी हुन्। चलचित्रमा सेर्गी माकोभेट्स्काइ, निकिता मिखाल्कोभ, मिखाइल येफ्रेमोभ, युरी स्टेयानोभ, सेर्जी गार्मस आदि कलाकारले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन्। सोनी पिक्चर्स क्लासिकले सार्वजनिक प्रदर्शन गर्ने यो चलचित्रलाई आर्ट/फोरन तथा क्राइम चलचित्रका रूपमा वर्गीकरण गरिएको छ। चलचित्रको मुख्य कथा एउटा हत्याका वरिपरि घुमेको छ। अदालतमा हत्याका बारेमा बहस भैरहँदा मुख्य न्यायाधीशले आफ्ना सहकर्मी न्यायाधिशहरूसँग हत्याको योजना अदालतमा प्रस्तुत गरिएभैं स्पष्ट नभएको धारणा व्यक्त गरेपछि चलचित्रको कथाले नयाँ मोड लिन्छ।



## ● ग्यालरी ●

● औद्योगिक नगरी वीरगन्जलाई त्यहाँका कलापारखीले चित्रमा हेर्न पाउने भएका छन्। राजधानीमा सक्रिय चित्रकारहरूको समूह 'निर्वाण' ले आज शुक्रबारदेखि वीरगन्जमा तीनदिने चित्रकला प्रदर्शनी आयोजना गर्दैछ। रोटरी क्लब अफ वीरगन्जको सहयोगार्थ आयोजना हुने प्रदर्शनीमा ३० जना कलाकारले तयार पारेका वीरगन्जेली संस्कृति, वातावरण तथा जनजीवन झल्कने चित्रहरू समावेश गरिने निर्वाणका बीआर श्रेष्ठले बताएका छन्। केही ठूलाबाहेक अन्य चित्रको मूल्य १ हजारदेखि १५ हजार रुपैयाँसम्म राखिएको छ। निर्वाण समूहमा डी राम पाल्पाली, वाईसी भुर्तेल, आलोक गुरुङ, आईवी मल्ल, शान्ता हितांङ, देवेन्द्र पाण्डे आदि छन्। प्रदर्शनीमा एक कलाकारका तीनदेखि आठवटासम्म चित्रकला समावेश गरिने आयोजक संस्थाले जनाएको छ।



## तपाईंको यो साता

## यो साताको पञ्चाङ्ग

**फागुन २४ गते : एकादशी, २५ गते : अन्तर्राष्ट्रिय नारी दिवस, संयुक्त राष्ट्रसंघीय महिला अधिकार तथा शान्ति दिवस, २७ गते : फागुपूर्णिमा (पहाड बिदा), २८ गते : फागुपूर्णिमा (तराई बिदा), २९ गते : नाला मच्छिन्द्रनाथ स्नान।**

### मेष

पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। खर्च बढे पनि आय आर्जनमा कमी आउनेछैन। अध्ययनमा सफलता मिल्नेछ भने आफन्तहरूको सहयोग पाइनेछ। मान-सम्मान पनि हासिल हुनेछ। व्यवसायबाट लाभ प्राप्त गर्ने सम्भावना कम छ। यात्रा गर्दा तथा शत्रुबाट सजग रहनुहोला।

### मिथुन

भोज-भतेरमा सामेल हुने अवसर जुट्नेछ। आफन्तहरूसित गरिने अन्तर्क्रियाले मनोबल बढाउनेछ। बोलीको प्रभाव एवं पराक्रम बढ्नेछ। धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ। अध्ययनमा सफलता पाउनुहोला। धेरै अधुरा काम पूरा हुनेछन्। नयाँ काम पाइने सम्भावना छ।

### सिंह

सोच्ने शक्ति बढ्नेछ भने धन आर्जन पनि हुनेछ। व्यवसायबाट लाभ मिल्नेछ। यात्रा गर्ने अवसर पाउनुहोला। प्रसन्नता एवं बोलीको प्रभाव बढ्नेछ। भोज-भतेरमा संलग्न हुनुपर्नेछ। शनिबार, आइतबार र सोमबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्ने तथा काममा अवरोध आउने योग छ। स्वास्थ्य पनि गडबड हुनसक्छ।

### तुला

धर्मकर्ममा मन जानेछ। भाग्यले साथ दिनेछ। मान-सम्मान पनि पाउनुहोला। व्यवसायमा सफलता मिल्नेछ। यात्रा तथा धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ। अध्ययनमा सफलता पाउनुहोला। भेटघाटमा रमाउन पाइने बेला छ। ठूला व्यक्तिले प्रशंसा गर्नेछन्। बिहीबार खर्च एवं चिन्ता बढ्ने योग छ।

### धनु

व्यवसाय एवं पराक्रम बढ्नेछ। यात्रा गर्ने अवसर प्राप्त होला। अधुरा काम पूरा हुनुका साथै नयाँ काम पाइने योग छ। आफन्तहरूको सहयोग मिल्नेछ। अध्ययनमा सफलता हात लाग्नेछ। धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ। सजिलै अरूको मन जित्न सकिनेछ। घरेलु काममा मन जानेछ।

### कुम्भ

पराक्रम बढ्नेछ। अध्ययनमा सफलता प्राप्त हुनेछ। व्यवसायबाट लाभ मिल्नेछ। यात्रा पनि हुनसक्छ। धार्मिक कार्यमा मन जानेछ। शनिबार, आइतबार तथा बिहीबार रोग, शत्रु एवं चिन्ता बढ्नुका साथै काममा अवरोध आउने योग छ। आफन्तहरूको सहयोगमा काम गर्नु उचित हुन्छ।

### वृष

खर्च बढ्नेछ। विवादको सामना पनि गर्नुपर्ला। मनमा दुविधाले डेरा जमाउनेछ। स्वास्थ्य गडबड हुनसक्छ। शनिबारदेखि मान-सम्मान मिल्ने, भोजभतेरमा सामेल हुन पाइने तथा काममा सफलता मिल्ने योग छ। धन आर्जन पनि हुनेछ। कुरा काट्नेहरू प्रशंसा गर्न थाल्नेछन् भने पराक्रम बढ्नेछ।

### कर्कट

मनमा दुविधाले डेरा जमाउनेछ। काममा सफलता पाउन कसरत गर्नुपर्ला। धन नाश, विवाद तथा स्वास्थ्य गडबड हुने योग भए पनि शनिबारदेखि मान-सम्मान पाइने, व्यवसायमा सफलता मिल्ने तथा यात्रा गर्ने अवसर जुट्नेछ। आफन्तहरूले सहयोग गर्नेछन्। धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ।

### कन्या

मान-सम्मान मिल्नेछ भने अरूबाट सहयोग पनि पाउनुहोला। व्यवसाय लाभप्रद देखिन्छ। यात्रा गर्ने अवसर जुट्नेछ। अध्ययनमा सफलता मिल्नेछ भने धन आर्जन पनि हुनसक्छ। अरूको विश्वास जित्न सकिनेछ। सोमबार र मंगलबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्ने तथा काममा अवरोध आउने योग छ।

### वृश्चिक

स्वास्थ्य गडबड रहन सक्छ। घरेलु समस्याले सताउला। काममा अवरोध आउनुका साथै शरीरमा चोट-पटक लाग्न सक्छ। शनिबारदेखि भाग्यले साथ दिन थाल्नेछ। काममा सुधार आउनेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ। अध्ययनमा सफलता हात लाग्नेछ।

### मकर

मनमा दुविधाले डेरा जमाउनेछ। स्वास्थ्य पनि गडबड रहला। कुरा काट्नेहरू सक्रिय रहनेछन्। शनिबार, आइतबार, सोमबार तथा बिहीबार मन प्रसन्न रहनेछ। धन आर्जन हुनसक्छ। मान-सम्मान पनि पाउनुहोला। भाग्यले साथ दिनेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ।

### मीन

घरेलु काममा रुचि बढ्नेछ। पराक्रमको गति तीव्र रहनेछ। काममा सफलता पाउनुहोला। धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ। अध्ययनमा सफलता हात पर्नेछ। भेटघाटमा रमाउन पाइनेछ। मान-सम्मान पनि पाउनुहोला। शत्रुबाट सजग रहनुहोला। बोल्दा विचार पुऱ्याउनुपर्ने बेला छ।

# कपिल र सौरभी प्रेममा ?

• सुव्रत/विदुर

'तिमी मलाई मिस गरिरहेका छौ ?'

'छ नि कति कति...होटलमा एक्लै छु अनि तिमी मलाई कत्तिको मिस गरिरहेकी छौ ?'

(उताबाट हाँसो)

यो संवाद गत मंगलबार बिहान छ बजेको हो । मुम्बईको एक होटलको कोठामा एकाबिहानै कपिललाई सौरभीको फोन आएको थियो । भर्खरै चौथो इन्डियन आइडल घोषित सौरभी देववर्माले एल्बमको गीत रेकर्ड गर्न स्टुडियो जानुअघि इन्डियन आइडलका फर्स्ट रनरअप कपिल थापासँग आफ्नो मनका कुरा मायालु ढंगबाट राखिन् । साँझ साप्ताहिकसँगको टेलिफोनवार्तामा कपिलको स्वरमा केही निराशा झल्किरहेको थियो । दुई दिनअघि सम्पन्न इन्डियन आइडलको फाइनलमा आफू केही हजार भोटले दोस्रो भएकोमा उनी चित्त दुखाइरहेका थिए भने आफूलाई मन परेकी प्रतिस्पर्धी सौरभी विजयी भएकोमा अत्यन्त खुसी पनि व्यक्त गरिरहेका थिए ।

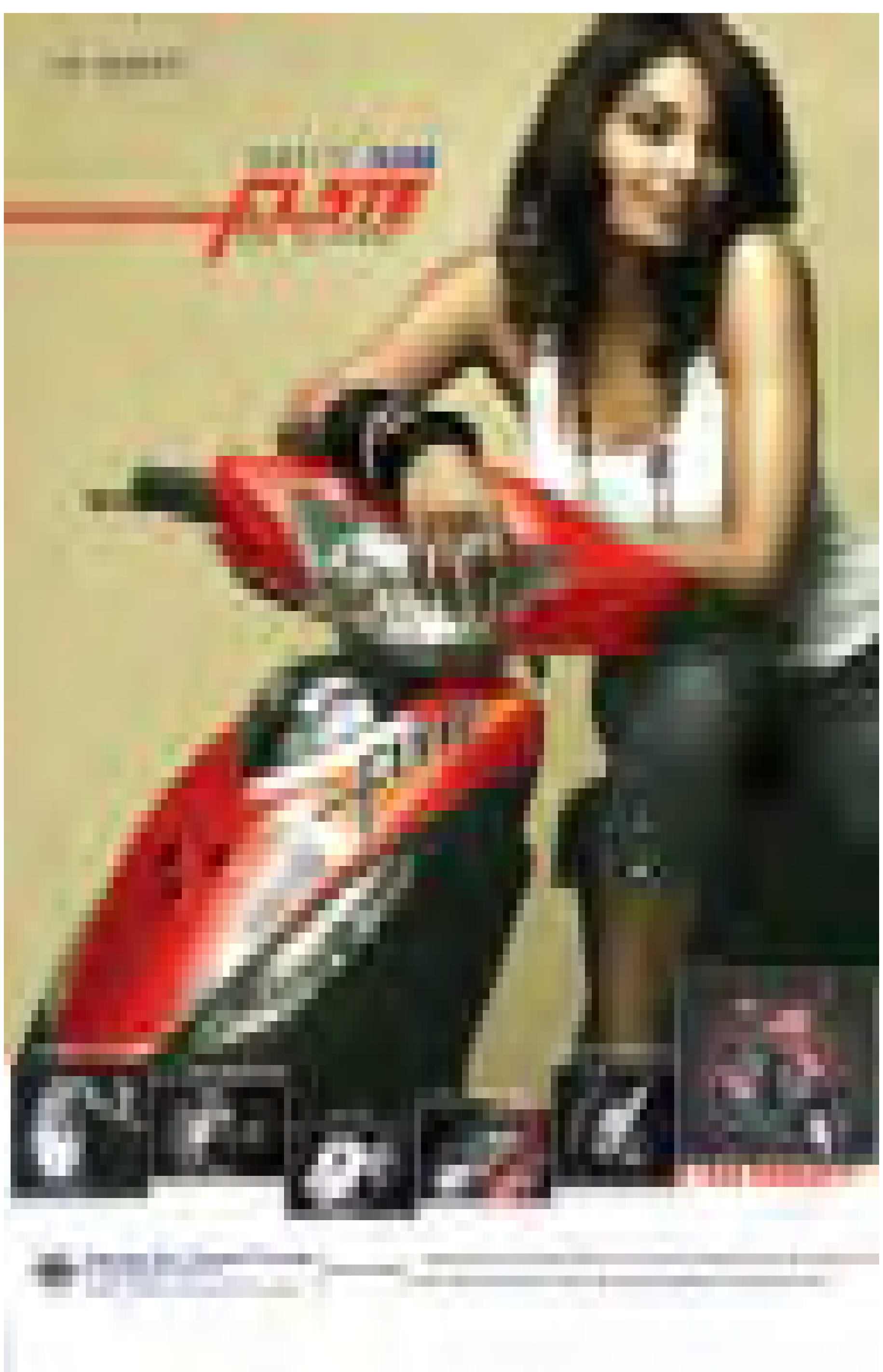
सोमबार साँझ भारतीय न्यूज च्यानल आजतकमा कपिल, सौरभीका साथ इन्डियन आइडलकी सेकेन्ड रनरअप तोर्षा सरकार प्रत्यक्ष प्रसारणमा कुरा गर्दै थिए । कपिल र सौरभीसँग सोधिएको थियो- 'तपाईंहरूबीचको सम्बन्ध कस्तो हो ?' यसको जवाफमा दुवै केही अकमकिएका देखिए । उनीहरूले भने- 'साथीभन्दा अझ माथिको सम्बन्ध छ ।' हामीले पनि कपिलसँग सोध्यौं- 'कस्तो सम्बन्ध हो त ?' कपिलले त्यस्तै जवाफ दिए र त्यो सम्बन्धलाई 'दोस्ती र प्यारबीचको सम्बन्ध' भनेर परिभाषित गरे । कपिलका अनुसार सौरभी ठट्यौली बढी गर्छिन्, त्यसैले हुनसक्छ– प्रेम गर्न खोजेजस्तो गरी कतै मलाई चिढाइरहेकी त होइनन् ? कपिल भन्छन्- 'अहिलेको हाम्रो सम्बन्ध भविष्यको जोडी बन्न सक्ने बाटोतर्फ भए पनि भविष्यमा उनको मन परिवर्तन नहोला भन्न सक्दिनँ ।' कपिलका अनुसार दुवैले एक-अर्कालाई मन पराइरहेका छन् ।

हुनत कपिलले अहिलेसम्म प्रेम प्रस्ताव राखेका छैनन् । तर पनि भन्छन्– 'एउटी राम्री युवतीसँग नाम जोडिएको छ र हाम्रो जोडी सुहाउँदो छ भनेर सबैले प्रतिक्रिया दिएका छन् ।' आजतकमा उनीहरूका बारेमा बोल्दै तोर्षाले भनिन्- 'यिनीहरू वास्तविक कुरा लुकाउँदै छन् ।' उनले कपिल र सौरभीलाई इंगित गर्दै भनिन्- 'तिमीहरूबीचको सम्बन्ध खुलेर बताइदेऊ न, अब कति लुकाउँछौ ?' उनले त्यसो भन्दा कपिल र सौरभी केही लजाएका देखिन्थे । यता साप्ताहिकसँगको कुराकानीमा कपिलले भने- 'सबैले तिमीहरू जोडी हौ भनिरहँदा हामीलाई पनि साँच्चैका सहयात्री हौं कि भन्ने अनुभूति भैरहेको छ ।'

यसभन्दा अघिका इन्डियन आइडलको फाइनलमा दोस्रो स्थानमा रहेपछि क्रमशः अमित साना, कारुण्य तथा अमित पौलको अनुहारमा स्पष्ट रूपमा पीडा झल्किएको र आँखामा टिलपिल आँसु देखिए पनि यसपटक दोस्रो हुनुपरेकोमा कपिल निकै खुसी देखिन्थे । जोन अब्राहम र कटरिना कैफले सौरभीलाई विजयी घोषणा गरेपछि कपिलले अत्यन्तै खुसी हुँदै उनलाई अँगालोमा कसेका थिए । उनले त्यसो गर्दा सौरभी पनि निकै खुसी देखिएकी थिइन् ।

'इन्डियन आइडल नबन्दा पीडा भएन ?' साप्ताहिकको जिज्ञासामा कपिलले कूटनैतिक जवाफ दिए- 'फौजी भएकाले मैले आँसु चुहाउनु हुँदैनथ्यो । म आजसम्म स्टेजमा रोएको छैन ।' त्यसो त टप टुमा छानिएपछि कपिल र सौरभीले जसले जिते पनि खुसीसाथ परिणाम स्वीकार गर्ने सम्झौता गरिसकेको कपिलको कथन थियो । शीर्षस्थानमा आफू नआए पनि आफूले मन पराएको मान्छेले जितेकोमा उनी चित्त बुझाइरहेका थिए ।

'सौरभीको परिवारले पनि मलाई मन पराएका छन् ।' कपिल भन्छन्- 'उनका बाबा र मम्मीले तिमीहरूको जोडीको चर्चा सुनेर हामी पनि खुसी छौं भनेका छन् ।' त्रिपुराकी सौरभीको परिवार नेपाली समाजसँग मिल्दो भएकाले पनि उनी जीवनसँगिनी बन्न सक्ने सम्भावना भएको कपिलले बताए । 'यदि हाम्रो जोडी माथिबाटै लेखिएर आएको रहेछ भने अवश्य तपाईंले भनेजस्तै हुनेछ ।' -उनले हाँस्दै भने । इन्डियन आइडलका अन्तिम तीन प्रतिस्पर्धी कपिल, सौरभी र तोर्षा कार्यक्रमका लागि चैतको पहिलो साता काठमाडौं आउने तयारी भैरहेको जानकारी पनि कपिलले दिए ।



● सम्पादकीय ●

# दुर्व्यवहार बन्द गर

आगामी मंगलबार र बुधबार नेपालमा फागु उत्सव मनाइदैछ। वसन्त ऋतु आगमनको संकेत दिने पर्वका रूपमा मनाइने फागुको आफ्नै धार्मिक एवं सांस्कृतिक महत्त्व छ। एक–अर्कासँग बन्धुत्वको भावना विकसित गर्न र अघिपछिका रिसराग तथा वैमनस्यतालाई अन्त्य गर्ने उद्देश्यसहित फागुपर्व मनाइने परम्परामा पछिल्ला वर्षहरूमा व्यापक विकृति देखा परेको छ। फागुअगावै हिलो छ्याप्ने, लोला हान्नेजस्ता कुकृत्यका कारण यो पर्वमा विकृतिको मात्रा बढ्दै गएको आभास हुन्छ, जसले गर्दा फागु प्रारम्भ हुनुभन्दा केही अघिदेखि नै मानिसहरू खासगरी कामकाजी महिला तथा अध्ययनरत युवतीहरू त्रसित मनस्थितिमा हुन्छन्। फागु आउनुअघिको एक साता उनीहरूका लागि घरबाट बाहिर निस्कनु सामाजिक अपमान बेहोर्नुजस्तै जटिल परिस्थिति सिर्जना हुन्छ। त्यो बेला फागुलाई मौका सम्झने जमातले आफ्ना आमा, दिदीबहिनीहरूले पनि यस्तै अपमान सहनुपर्छ भन्ने सोच्दैनन्। संस्कृतिका नाममा देखापरेका यस्ता विकृतिलाई राज्यले कठोरतापूर्वक नियन्त्रण गर्न सक्नुपर्छ। जसरी सरकारले तिहारका बेला नेपालमा पटाका र अन्य आतिसबाजीलाई सम्भावित दुर्घटनाका नाममा प्रतिबन्ध लगाउँछ, त्यसरी नै महिला वर्गको सामाजिक मर्यादालाई ख्याल गरेर सरकारले फागुअगावै हिलोपानी छ्याप्ने प्रवृत्तिलाई निरुत्साहित गर्न कठोर नियमहरू जारी गर्नुपर्छ।

दुर्व्यवहार भनेको दुर्व्यवहार नै हो, जसले जसलाई गरे पनि दुर्व्यवहार गर्नेले कानुनी रूपमा सजायको भागी बन्नुपर्छ। सामाजिक मर्यादा तथा सम्मान सबै मानिसको नैसर्गिक अधिकार हो। उनीहरूको यस्तो अधिकारलाई धार्मिक वा सांस्कृतिक परम्पराका नाममा अवहेलना गर्न पाइदैन। कुनै पनि रीति वा तरिकाले कुनै मानिसको सामाजिक सम्मान र मर्यादा आहत हुन्छ भने राज्यले त्यस्तो सम्मान र मर्यादा कायम राख्न आफ्ना तर्फबाट कठोरभन्दा कठोर कानुन लागू गर्नुपर्छ। यस्तो कानुनले व्यक्तिको धार्मिक वा सांस्कृतिक अधिकारलाई कुण्ठित गर्ने नभै थप सम्मानित गर्छ, किनभने व्यक्तिको मर्यादा र सम्मान कायम गर्न नसक्ने कुनै पनि सांस्कृतिक परम्परा समाजका लागि मान्य हुँदैन। समाजमा सबैको मर्यादा कायम गरिनुपर्छ, त्यस्तो अवस्थाका लागि सरकार र नागरिक समाज सबैले फागुउत्सवलाई उत्सवका रूपमा लिएर त्यसको मर्मअनुरूपको व्यवहारलाई आत्मसात् गर्न सक्नुपर्छ, त्यसो भयो भने मात्र हाम्रा सामाजिक परम्पराहरू सबैका लागि प्रिय र सम्मानित हुनेछन्।

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

● चिठीपत्र ●

## नयाँ नेपालमा नयाँ होली

फागू पूर्णिमा अर्थात् हिन्दू धर्मावलम्बीहरूको महान् पर्व होली नजिकिँदै छ। साना केटाकेटीको मनमा होलीको आगमनले उत्साह छाएको छ भने युवतीहरूको मनमा सन्त्रास। थाहा हुँदैन कतिखेर बेलुन हिर्काइने हो ? बेलुनभित्रको पानीमा शुद्धता होला कि नहोला ? संवेदनशील अङ्गमा पर्ने हो कि ? आपसी सद्भावका लागि मनाइने यो पर्वको ठूलो सांकेतिक महत्त्व छ भने पर्वको महत्वपूर्ण पक्षलाई ओझेलमा पार्दै निम्तिएको विकृति एवं विसङ्गति हाम्रो समाजमा चुनौतीका रूपमा तेर्सिएको छ।

वास्तवमा यो पर्व सामाजिक समन्वय र सद्भावका लागि प्रारम्भ भएको हो। सत्यको जित र असत्यको हार भएको उपलक्ष्यमा यो पर्व प्रारम्भ भएको हो। आजका मानिसहरू सांस्कृतिक पर्वको सन्देशलाई बिर्सिएर विकृति र विसङ्गतिको बाटोमा धकेलिँदै छन्। नारी र पुरुष समान त्यो युगमा होलिका दग्ध हुँदा जनताले खुसीयालीमा एक-अर्काको मुहारमा रङ्ग छ्यापे होलान्। कालान्तरमा समाजले पुरुषप्रधान स्वरूप लिँदा यही संस्कृतिलाई पुरुषले महिलामाथि गर्ने शोषणको उपकरण बनाइयो। सभ्यताको विकाससँगै बेलुन र वैज्ञानिक रङ्गहरूको आविष्कारले यस्तो शोषणलाई अझ बल पुगेको छ।

आज कतिपय युवामा नारीको संवेदनशील अङ्गमा ताकेर बेलुन हान्ने र त्यो बेलुनको निसाना 'अर्जुनको गाण्डिवको धनु' प्रमाणित भए गर्व गर्नु सामान्य हुँदै गएको छ। फलस्वरूप कतिपय नारीको संवेदनशील अङ्गमा बेलुन लागेर

बेहोश भएका घटना पनि सुनिएका छन्। कसैलाई बेलुन हिर्काई चोट पुऱ्याउने चलन राम्रो होइन। आफूलाई थोरै पानी परे टक्टकाउने हामीलाई, जूठो पानीको प्रयोग गरी नारीमाथि प्रहार गर्दा शारीरिक र मानसिक रूपमा कति दुख्दो हो ? स्कुले केटाकेटीहरू स्कुलको प्राङ्गणमै बेलुन बोकेर लहरै बसेका हुन्छन्। बेलुन भर्न स्कुलको सार्वजनिक धारा प्रयोग हुँदा पनि कतिपय स्कुल प्रशासन मूक बस्ने गरेका छन्। विद्यालय प्रशासनले नै स्कुलको सार्वजनिक धारा बन्द गरिदिने, स्कूल भवन वरिपरिका धाराहरू पनि बन्द गर्ने र अभिभावकलाई पनि यसको सुराक दिने हो भने अवश्य पनि बेलुन हिर्काउनेहरू हतोत्साहित हुन्थे। पानीको अभावमा अवश्य पनि बेलुन भरिने थिएनन्।

कतिपय युवती कलेज गैरहेका हुन्छन्, कतिपय अस्पताल त कतिपय अत्यावश्यक काममा निस्किएका हुन्छन्। ती सबै हतारोलाई वेवास्ता गरी बेलुन प्रहार गर्ने समूहप्रति सुरक्षा संयन्त्रले पनि कठोर नीति लिनुपर्छ। बेलुन हिर्काएको अपराधमा महँगो जरिवाना लिने नीति बनाउने हो भने बेलुन विकृतिमा थोरै भए पनि कमी आउने थियो।

प्रायःजसो महिलामा बेलुनप्रति डर र आक्रोश हुन्छ। उनीहरू आफूहरूमाथि बेलुनको प्रहार नहोस् भन्ने चाहना राख्छन्। समाजमा एक-दुई यस्ता युवती पनि छन्, जसले सांकेतिक रूपमा आफूमाथि बेलुनको प्रहार होस् भन्ने चाहना राख्छन्। उनीहरू बेलुन हिर्काउने पुरुषलाई मस्किएर हेर्दै हिँड्छन् वा बेलुन हिर्काउनेहरूलाई प्रोत्साहित गर्छन्। यस्ता एकाध आचरणका कारण पनि बाटोमा हिंडडुल गर्ने सोझासीधा नारीहरू बेलुनको सिकार भएका छन्।

हाम्रो समाजमा महिला समूहमा पनि मलाई त परेन, उनलाई परेर के ? भनेर तर्किने युवती वा म राम्री छु, मैमाथि नै ताकेर हिर्कायो भनेर फुर्किने युवतीहरू पनि होलान्। बेलुन चाहे जसलाई परोस् वा जोमाथि हिर्काइयोस्, एउटी महिला भएको नाताले त्यसको प्रतिकार हुनैपर्छ। आज आफ्नो साथीलाई हिर्काउने गिरोहले भोलि आफूमाथि प्रहार गर्न सक्छ। सबै पुरुषको मनस्थिति एउटै हुँदैन। यस्तो अपराध गर्नेहरूको सकल नारीले प्रतिकार गर्नैपर्छ। यसरी खराब प्रवृत्ति भएका पुरुष समूह र खराब प्रवृत्ति भएका पुरुषसमूहलाई प्रोत्साहित गर्ने महिलाहरूको बीउबिजनमै होलीको विकृति झाँगिएको हो।

नारी र पुरुष समानताका लागि नयाँ नेपालमा आवाज गुन्जन थालेको छ। समानताका लागि नारीले पनि पुरुषलाई बेलुन प्रहार गर्ने होइन कि पुरुषलाई बेलुन प्रहार गर्न नै नदिनु राम्रो उपाय हो। दुवैले बेलुन हिर्काए पनि नहिर्काए पनि समानता त आउँछ नै, तर विकृतिमूलक प्रथालाई अंगीकार नगरी रचनात्मक रूपमा बेलुनशून्य भएर समान हुनु राम्रो हो।

सांस्कृतिक अन्याय र अत्याचारलाई छिचोलेर मात्र अन्य क्षेत्रमा न्याय पाउन सकिन्छ। सांस्कृतिक क्रान्तिबाटै अरू क्रान्ति सम्भव छ। यसर्थ होलीमा एकपक्षीय बेलुन प्रहारको रोकथाम र नियन्त्रणमा पहल हुनैपर्छ। नारीमाथि बेलुन प्रहार गर्ने यो संस्कारले नारी शारीरिक रूपमा कमजोर भएको झझल्को दिन्छ। आजका नारीले त्यस्तो होलीको कल्पना गर्नुपर्छ, जहाँ नारीमाथि पुरुषको बेलुन प्रहार हुँदैन। होलीमा सदभावका रंग मात्र रंगिन्छन् र ती रङ्गमा नारी र पुरुष दुवै समान छन्। पुरानो होलीको अवसान र नयाँ होलीको उदयसँगै प्रह्लाद र होलिकाको कथाले सार्थकता पाउनेछ।

**–प्रेमकृष्ण श्रेष्ठ, कीर्तिपुर**

● तीतो सत्य ●

यदि कसैको अन्तर-आत्मालाई पीडा दिने प्रयत्न गरिन्छ भने, त्यहाँ शत्रुताको जन्म हुन पुग्छ।

**केदार पौडेल, हाल : इराक**

यदि संसारमा कुनै पनि मानिस असफल नभएको भए अहिले हामीले यस्तो स्थिति देख्न पाउने थिएनौं।

असफलताबाट डराउने मानिसले जीवनमा कहिल्यै प्रगति गर्न सक्दैन।

आफ्नो मस्तिष्कलाई सधैं क्रियाशील राख।

**नारायण कुँवर, गुल्मी**

जहाँ विवाद हुन्छ, त्यहाँ मेल हुँदैन, जहाँ मेल हुन्छ त्यहाँ दुस्मनी हुँदैन।

क्रोधको ज्वाला शान्त पार्न प्रेम नै पर्याप्त छ।

प्रेम बिना यो संसारमा मिलाप सिर्जना हुन सक्दैन।

गुनले गुन नै खोज्छ, बैगुन खोज्दैन।

जो असल साथी हुन्छ उसले हर दुःख-आपतमा सहयोगपूर्ण हात बढाइरहेको हुन्छ।

दुष्टले हरघडी अरूलाई अप्ठ्यारोमा पार्न खोजिरहन्छ।

**विन्दु लामा, खोपासी**

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

*–सम्पादक*

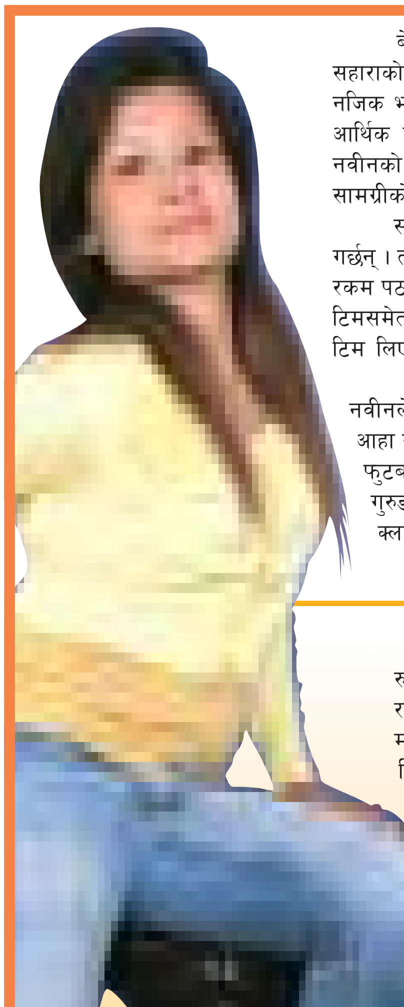
● सहर चर्चा ●

## सहाराका सहारा

बेलायतमा बसेर पनि मोफसलको चर्चित फुटबल क्लब सहाराको सहारा बनेका छन् नवीन गुरुङ। २०५८ सालमा सहाराको नजिक भएका नवीनले त्यसपछि हालसम्म सहारा क्लबलाई निरन्तर आर्थिक सहयोग जुटाउँदै आएका छन्। ३० हजारबाट सुरु भएको नवीनको सहयोग अहिलेसम्म ३० लाख पुगिसकेको छ। भौतिक सामग्रीको त हिसाबकिताब छैन।

सहाराको सहयोगका लागि उनी बेलायतमा च्यारिटी सोहरू गर्छन्। त्यहाँ कार्यरत नेपालीहरूबाट सहयोग जुटाएर सहारा क्लबलाई रकम पठाउँछन्। बेलायतमा उनले सहारा बेलायतका नाममा फुटबल टिमसमेत निर्माण गरेका छन्। तीन वर्षदेखि उनी आहा कप खेल्न टिम लिएर पोखरा आउँछन्।

बेलायत पुगेर सहारा भिलेजका लागि ४० लाख उठाउने नवीनले बताए। २० वर्षदेखि बेलायत बस्दै आएका गुरुङलाई आहा गोल्ड कपको अन्तर्राष्ट्रिय छवि र असहाय अनाथ बालकहरूको फुटबल एकेडेमीले सहयोग गर्न उत्प्रेरित गरेको हो। त्यसो त गुरुङ कुनै समय फुटबल खेलाडी पनि थिए। उनी ए डिभिजन क्लब बाँसबारीका गोलकिपर थिए।



● साइबर गर्ल

## चौतर्फी सफल रानी

आँखामा गाजल अनि स्ट्रेट हेयर स्टाइलमा त गजबै सुहाउँछ रानीलाई। मोडलिङमा उनको रुचि कोरियोग्राफी हो। उनले स्पाइस पोखरा डटकमका लागि कोरियोग्राफी गर्दै आएकी छिन्। रानीले केही म्यागजिनको कभरका लागि पनि फोटोसेसन गरिसकेकी छिन्। रानीको परिचय मोडल मात्र होइन, उनी कुशल टेलिभिजन कार्यक्रम सञ्चालिका पनि हुन्। रानी स्थानीय गोल्डेन आई टिभी र माछापुच्छ्रे एफ.एम.मा कार्यक्रम सञ्चालन गर्छिन्। उनको शैलीबाट प्रभावित भएर प्रेमप्रस्ताव राख्नेहरू पनि कम छैनन्। रानी भन्छिन्- 'तर म यसलाई आफूले कमाएको प्रतिष्ठा सम्झन्छु।' प्लस टुको अध्ययन पूरा गरेकी रानीको उपस्थिति पोखरामा हुने स्टेज कार्यक्रमहरूमा पनि त्यत्तिकै हुन्छ। उनलाई गीतका भिज्युअलहरूमा खेल्ने अफर नआएको होइन, तर उनलाई त्यतापट्टि रुचि छैन। चार वर्षअघि मात्र बुटवलबाट पोखरा आइपुगेकी रानीले केही भिडियो चलचित्रमा पनि अभिनय गरिसकेकी छिन्। उनी फुटबल खेलाडी पनि हुन्। भविष्यमा गीत रेकर्डिङ गर्ने सोच बनाएकी रानी नृत्यमा पनि अब्बल छिन्। खुलेर कुरा गर्ने स्वभावका मानिस मन पराउने रानीलाई अरूको कुरा काट्दै हिंड्ने मानिस मन पर्दैनन्। 'आफूलाई सही रूपमा अघि बढाउन सकियो भने मोडलिङमा पनि राम्रो भविष्य छ,' रानीले भनिन्।

● मुखाले ●

प्रेसले मलाई घेराबन्दीमा पारिरहेको छ।

**–पुष्पकमल दाहाल, प्रधानमन्त्री**

कार्यकारी राष्ट्रपतीय प्रणालीले अधिनायकवाद जन्माउँछ।

**–गिरिजाप्रसाद कोइराला**

नयाँ संविधान ऐना बन्नुपर्छ, जहाँ सबै नेपालीले आफ्नो अनुहार देख्न सकून्।

**–माधवकुमार नेपाल, नेकपा एमाले**

माओवादी हरेक कुराको बाधक आफैं हो, तर अरूलाई दोष लगाउँछ, उसमा रुल अफ जंगलको मनस्थिति यथावतै छ।

**–सुशील कोइराला, नेपाली कांग्रेस**

माओवादी आफ्नै घेराबाट उठ्न सकेन।

**–रामचन्द्र पौडेल, नेपाली कांग्रेस**

प्रचण्ड फेरि भ्रम बाँड्दैछन्।

**–मातृका यादव, विद्रोही माओवादी**

उग्रवामपन्थको गलगाँडले अग्रगतिलाई अघि बढ्न दिएको छैन।

**–झलनाथ खनाल**

माओवादीले वर्गसंघर्ष ओझेलमा पार्न जातीय संघर्ष सुरु गराएको हो।

**–चित्रबहादुर केसी**
**अध्यक्ष, राष्ट्रिय जनमोर्चा**

माओवादी नेतृत्वको जीवनशैली बिग्रिएको छ।

**मणि थापा, विद्रोही, माओवादी**

मैले कसैलाई पनि प्रेमीका रूपमा छानेकी छैन।

**युना उप्रेती, चलचित्र नायिका**

# बिन्दास होली

पृष्ठ १ बाट जारी

तपाईंलाई अर्कै संसारमा पुगेको अनुभूति दिनेछ। त्यसो त धार्मिक महत्त्वअनुसार पनि होलीमा सेतो कमिज-सुरुवाल लगाइन्छ र सेतो कमिजसहितको शरीरमा अरूले प्रेमपूर्वक लगाइदिएको विभिन्न रंगको मिश्रण आकर्षक देखिन्छ।

'रंगीन दृश्य आफैंमा ग्ल्यामर हो, त्यसैले होली पर्वलाई पनि ग्ल्यामरसँग जोड्न सकिन्छ,' होलीलाई नयाँ ढंगले परिभाषित गर्दै कान्तिपुर एफएमकी रेडियो जक्की सविना कार्कीले भनिन्- 'हरेक ग्लामरस विषयसँग आममानिस आकर्षित हुन्छन्, त्यसकारण पनि रंगिरंगको पर्व होलीप्रति मानिसहरू आकर्षित भएका होलान्।'

आफन्त र चिनेजानेका मित्रहरूसँग रंग लगाइदिने तथा अरूले लगाइदिदा सहर्ष स्वीकार गर्ने होलीको परम्परा परापूर्वकालदेखि नै चल्दै आएको छ। रिसराग, द्वेष, वैरभाव बिर्सँदै आत्मीय सम्बन्धको विकास गर्न पनि होलीको महत्त्व रहँदै आएको छ। 'होली माया बाँड्ने एउटा मीठो बहाना हो' आरजे कार्कीले भनिन्- 'आफूसँग रिसाएकाहरूलाई अबिर दलेर मित्रताको हात अघि बढाउने यो राम्रो अवसर पनि हो।'

उत्साह, ऊर्जा, सौहार्दता, आत्मीय, प्रेमसम्बन्ध, विजय उत्सव र बिन्दाससँग होलीलाई जोड्न सकिन्छ। रंगले सञ्चार गर्ने उत्साह, त्यसबाट प्राप्त हुने ऊर्जा, एक-अर्कामा सौहार्द सम्बन्ध विकास गर्न, एक-आपसको सम्बन्धलाई आत्मीय बनाउन तथा प्रेमलाई अभिव्यक्त गर्न यो दिन उपयुक्त मानिन्छ। विभिन्न रंगको प्रयोग गरेर रमाउनु विजय उत्सवको प्रतीक पनि हो। त्यस्तै एक दिन सबै काम बिर्सेर रंगहरूको रमाइलोमा बिताउन तयार भएकाहरूका लागि यो बिन्दास पर्व पनि हो। 'होलीको दिन भरपूर रंग खेल्नेहरूले जीवनकै सबैभन्दा खुसीको अनुभूति गर्न पाउँछन्,' प्रत्येक वर्ष व्यक्तिगत रूपमै होली कार्यक्रम आयोजना गर्ने गायिका कोमल वलीले भनिन्- 'म यसलाई बिन्दास पर्वका रूपमा परिभाषित गर्छु जुन दिन अरूलाई रंग लगाउँदा र अरूले आफूलाई रंग लगाइदिदा एक प्रकारको रक्तसञ्चार हुन्छ, जसले सम्बन्धलाई त नजिक बनाउँछ नै, ताजापनको अनुभूति पनि हुन्छ।'

'आफन्त र छरछिमेकका मानिसहरू भेला भएर शुभकामना आदान-प्रदान गर्दै रंग खेल्नु पुरानै चलन हो,' समाजशास्त्री सुधीन्द्र शर्मा भन्छन्- 'तर अहिलेको पुस्ताले धार्मिक महत्त्व कम, रमाइलो बढीको मान्यताअनुसार यो पर्वलाई विभिन्न शैलीमा मनाउने गरेका छन्।'

नेपालमा व्यावसायिक ढंगले सामूहिक होली खेल्ने ट्रेन्डको सुरुवात भने कान्तिपुर एफएमले प्रारम्भ गरेको थियो। एक दशकयता कान्तिपुर एफएमले निरन्तर होलीको दिन सांस्कृतिक कार्यक्रमसहित एक-अर्कालाई अबिर तथा शुद्ध पानी छ्यापेर शुभकामना आदान-प्रदानको कार्यक्रम आयोजना गर्दै आएको छ। संस्कृतिको रक्षा गर्दै सामूहिक रूपमा रंग दलेर उत्सव मनाउने योजनाअनुरुप एफएमले होलीको दिन विशेष कार्यक्रम आयोजना गर्दै आएको एफएमका स्टेसन म्यानेजर प्रभात रिमालले बताए। कान्तिपुर टेलिभिजनले प्रत्यक्ष प्रसारण गर्ने एफएमको यो कार्यक्रममा संगीत, चलचित्र, सञ्चार, राजनीति, सामाजिक, व्यापारिक आदि विभिन्न क्षेत्रका सेलिब्रेटीहरू सहभागी हुने गरेका छन्। मनोरञ्जनात्मक वेबसाइट साइबर संसारले पनि विगत छ वर्षयता निरन्तर होली कार्यक्रम आयोजित गर्दै आएको छ। पछिल्ला वर्षहरूमा स्टार एफएम, क्यापिटल एफएमलगायत अन्य एफएमले पनि होलीमा विशेष कार्यक्रम आयोजित गर्न थालेका छन्। गत वर्ष नेपाल सांगीतिक संघको अध्यक्षमा निर्वाचित भएपछि त्यसको खुसीयालीमा कोमल वलीले होटल अन्नपूर्णामा व्यक्तिगत होली कार्यक्रम सम्पन्न गरेकी थिइन्। विभिन्न क्षेत्रमा चिनिएका २ सय ५० जना व्यक्तित्व सहभागी भएको उक्त होली कार्यक्रमलाई व्यक्तिगत पहलको सफल कार्यक्रम मान्न सकिन्छ। यसबाहेक तराई क्षेत्रका सर्जकहरू धीरेन्द्र प्रेमर्षि, रामदयाल राकेश आदिले प्रत्येक वर्ष होलीमा चिनजानका आफन्तहरूबीच शुभकामना आदानप्रदानका कार्यक्रम राख्दै आएका छन्।

एग्रिकल्चर साइकलको सूत्रअनुसार जाडो महिना सकिएर गर्मीको सुरुवातको संकेत दिन होली पर्व मनाइएको हुनुपर्ने समाजशास्त्री शर्माको विश्लेषण छ। सुरु-सुरुमा मानिसहरू धर्ममा बढी आस्थावान हुने भएकाले उनीहरूले धार्मिक महत्त्व अनुसार होली मनाइन्थ्यो। अन्य दिन मर्यादा राखेर व्यवहार गर्नुपर्ने व्यक्तिलाई पनि यो दिन छुटका रूपमा अबिर-पानी छर्केर चाड मनाउने गरिएको शर्मा बताउँछन्, जुन परम्परा भारतका विभिन्न राज्य र नेपालको तराई क्षेत्रमा अद्यावधि रहे पनि काठमाडौंको होलीले भने नयाँ शैली परिभाषित गरेको शर्माले बताए। 'यहाँ त ३५ वर्ष उमेरमाथिका व्यक्तिहरू होली खेल्न निस्कँदैनन्,' शर्मा भन्छन्- 'कतिपय युवायुवतीले पनि छाडा शैलीमा होली खेल्ने गरेको पाइन्छ, जसले होलीको मर्यादालाई नै खण्डित गरेको छ।'

**काठमाडौंको छाडा होली**

फोहोर पानी अरूको शरीरमा खन्याउन नै होली चाड आएको हो भन्ने गलत बुझाइ अहिलेको पुस्तामा पाइन्छ। 'जो बलियो छ, उसले आफूभन्दा कमजोरलाई जबर्जस्ती केमिकल मिसाइएको हानिकारक रङ र फोहर पानी बर्साउने शैलीका कारण आममानिस यो पर्वमा रमाउन सक्दैनन्' समाजशास्त्री शर्मा भन्छन्- 'होली पर्वको महत्त्व बुझेका केही व्यक्ति र संस्थाले भने परम्परा जोगाउने नाममा होलीको दिन भेटघाट गर्ने, शुभकामना आदान-प्रदान गर्ने र मीठा परिकार खाने गरेका छन्, जुन सभ्य हुन्छ।'

होली विभिन्न रङ तथा सफा पानीको प्रयोग गरेर खेलिने चाड भए पनि पछिल्ला वर्षहरूमा मोबिल, केमिकलयुक्त अन्य पदार्थ तथा आँखालाई असर पुऱ्याउने रङ र फोहर पानी प्रयोग गरिन्छ। रङको पर्व भएकाले विदेशीहरू पनि यो पर्वमा रमाए पनि उनीहरूमाथि दुर्व्यव्यवहारसमेत हुने गरेको पाइन्छ, त्यसो त होली आउनु १५ दिन अगावैदेखि सडकमा हिँड्ने युवतीहरूका संवेदनशील अंगलाई निशाना बनाएर बेलुनमा भरिएको लोला फ्याँक्ने ट्रेन्डले पनि यो चाडप्रति विकर्षण बढाएको छ। 'गत वर्ष मैले ठमेलमा विदेशी युवतीलाई ४-५ जना नेपाली युवाले घेरेर उनको संवेदनशील अंगमा रंग दल्दै जबर्जस्ती गरेको देखें,' गायिका कोमल वलीले भनिन्- 'यस्तो दण्डहीनताले यो चाडको मात्र होइन, सभ्यताकै खिल्ली उडाएको छ, यस प्रकारका गतिविधिले चाडको महत्त्व घटेको पाइन्छ।'

होलीको दिन काठमाडौंमा हुने दुर्घटनाका कारण एक-दुई मानिस मरेको समाचार सामान्य बनिसकेको छ। सरकारले कडा सुरक्षा दिन नसक्नु तथा सर्वसाधारण नागरिकमाथि गरिने दुर्व्यव्यवहारविरुद्ध कडा सजायको व्यवस्था नहुनुले यस प्रकारका गतिविधि मौलाउँदै गएका छन्।

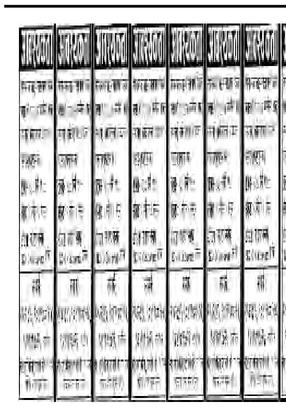
होली पर्वसँग भाङ खाने संस्कृति जोडिएको भए पनि आदिम कालमा त्यसको सीमितता थियो, तर अहिले भाङको सट्टा असीमित रक्सी खाएर आफ्नै ज्यान खतरामा पारिन्छ। समाजशास्त्री शर्माका अनुसार रक्सीले आक्रामक स्वभाव विकास गर्ने भएकाले रक्सी खाएकाहरूले यो दिन अपराध गर्ने गरेका छन्। ग्रामीण क्षेत्रमा एकले अर्कोलाई चिन्ने भएकाले यस्ता गतिविधि नहुने भए पनि सहरमा नचिनेका मानिसप्रति यस्तो व्यवहार गरिन्छ। 'नैतिक शिक्षाको अभावका कारण शिक्षित भए पनि हाम्रो पुस्ता मानवताका बारेमा अनभिज्ञ छ,' शर्मा भन्छन्– 'पाठ्यपुस्तकमा मात्र होइन, घरमा पनि युवाहरूलाई उचित नैतिक शिक्षा नदिइएका कारण होली फोहरी चाडका रूपमा परिभाषित हुन थालेको हो।

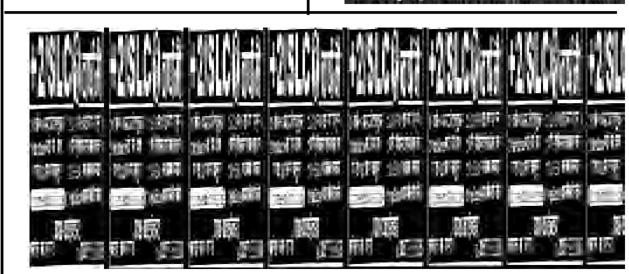
**यस पटकका कार्यक्रम**

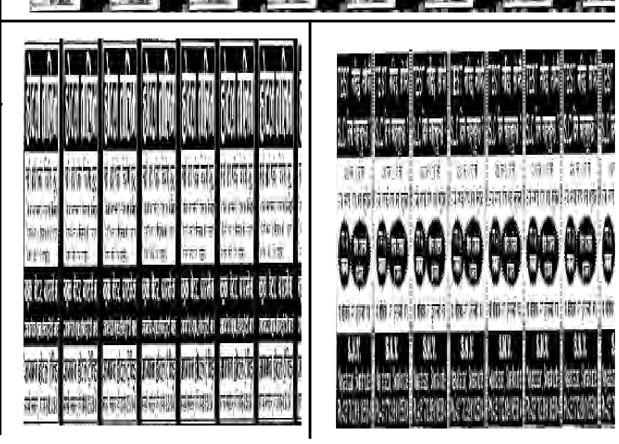
कान्तिपुर एफएमकी आरजे सविना कार्कीका अनुसार यसपटक कान्तिपुर एफएमले होलीलाई रेन डान्स पार्टीसहित मनाउने भएको छ, सधैंका वर्षहरूझैं सेलिब्रेटी बोलाएर मनाइने एफएमको यो पार्टीमा वर्षका चर्चित कलाकारहरूले आफ्ना लोकप्रिय गीत पनि प्रस्तुत गर्नेछन्। साइबर संसारले पनि यो वर्ष ग्लामरस होली शीर्षकमा भव्य कार्यक्रम आयोजित गर्ने अभिनव कसजूले बताए। चर्चित कलाकार तथा मोडलहरूको उपस्थिति हुने साइबर संसारको पार्टीमा पहिले सबै कलाकारलाई बोलाइने गरेको भए पनि संख्या बढ्दै जाँदा थोरैलाई मात्र बोलाउन थालिएको उनले बताए। कलर कम्बिनेसनले एक प्रकारको ग्लामर झल्काउँछ, अभिनवले भने- यो पर्वलाई सबै वर्ग र समुदायले मनाउने भएकाले पनि हामीले प्रत्येक वर्ष होली विशेष कार्यक्रम गर्छौं।

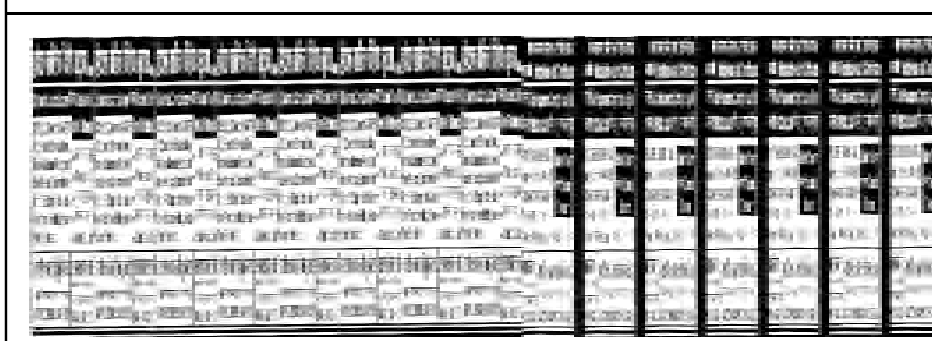
**सडकमा होइन, समूहमा**

होलीका दिन सडकमा ननिस्किए पनि हुन्छ, कुनै कामविशेषले हिँडेको मानिसलाई पनि होली खेल्नेहरूले छोड्दैनन्। सहरिया परिवेशमा जर्बजस्ती गर्ने ट्रेन्डले प्रमुखता पाएकाले चिनेका भन्दा पनि नचिनेका मानिसलाई लडाएर फोहर रङ र पानी खन्याइन्छ। धार्मिक तथा सांस्कृतिक मान्यताअनुसार भाइचाराको सम्बन्ध विकास गर्ने उद्देश्यले होली मनाइने भए पनि यति बेला सडकमा निस्कनु नै गलत निर्णय बन्न सक्छ। राज्यले यससम्बन्धमा विशेष निगरानी राख्नुपर्ने समाजशास्त्री शर्मा बताउँछन्। 'सडकमा निस्किएर होली मनाउनु नराम्रो होइन, तर सडकमा निस्कनेहरूले आफ्नो समूह बनाएर आफैं रमाइलो गर्नुपर्छ, कान्तिपुर एफएमका स्टेसन म्यानेजर प्रभात रिमाल भन्छन्- 'सभ्य तरिकाले सडकमा निस्किएर होली सेलिब्रेट गर्नुको मज्जा पनि छुट्टै छ।' काठमाडौंको होलीलाइ पत्रकार भरत भुर्तेल झारा टार्ने हिसाबको भनेर विश्लेषण गर्छन्।









# कार्यक्षेत्रमा कसरी लोकप्रियता कमाउने ?

कैयन् अवस्थामा साधारण व्यक्तित्व पनि कुनै संस्थाको शान बन्न सक्छ भने कैयन अवस्थामा अनेकौं खुबी हुँदाहुँदै पनि व्यक्ति आफ्नो कार्यस्थलमा कुनै पनि स्थान बनाउन सक्षम हुँदैन । यसका अनेकौं कारण हुन सक्छन् । कामप्रति समर्पणको कमी, अहम्, जुनियरलाई महत्त्व नदिनु, सिनियरसित राम्रो सम्बन्ध नरहनु आदि यसका केही कारण हुन् ।

**टिम स्पिरिटको भावना**

आजको युग टिमवर्कको हो । अत: 'म' को भावनाको स्थानमा 'हामी' को भावनालाई महत्त्व दिनुपर्छ । यसैबाट सफलतातर्फ अग्रसर हुन सकिन्छ । अफिसको कुनै पनि काम मिलेर, सल्लाह गरेर गरे काम चाँडो र सही रूपमा सम्पन्न हुनसक्छ । आफ्नो सिनियरको मार्गनिर्देशन र जुनियरको सहयोग लिन जान्नुपर्छ । यसबाट टिमस्पिरिट बढ्छ र आफ्नो कार्यक्षमता एवं कार्यदक्षतासमेत वृद्धि हुन्छ ।

**समय प्रबन्धन**

आफूलाई दिइएको जिम्मेबारी समयसीमाभित्र पूरा गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ । चारैतिर फैलिएको कागज, डस्टबिनको अवस्था आदि सबैले लापरबाहीको वयान गर्छन् । समयको प्रबन्धन सही ढंगबाट गरेर दैनिक कार्यलाई दैनिक रूपमै सम्पन्न गर्ने प्रयास गर्नुपर्छ । यसो गर्नाले बचेको कामका कारण मन विचलित पनि हुँदैन भने सहयोगीहरूमाझ स्थान बनाउन सफल भइन्छ ।

**सालीन व्यवहार**

यदि कामको अत्यधिक जिम्मेवारी छ भने आफूलाई वर्कलोड भयो भनेर हाकिमसँग गुनासो गर्नु उचित हुँदन, बरु शान्ति एवं धैर्यता अँगालेर सोच्नुपर्छ । त्यसपछि मात्र आफ्नो समस्याका बारेमा हाकिमसित सल्लाह गर्नु उचित हुन्छ । आवश्यकता अनुसार सहयोगीको माग गर्नु राम्रो हुन्छ । वर्कलोडका कारण गाह्रो हुन्छ, समस्या हुन्छ भन्ने गुनासो गर्नु ठीक हुँदैन । वास्तवमा आफ्नो शिष्ट आचरणले लोकप्रिय एवं प्रशंसाको पात्र बनाउन मद्दत गर्छ ।

**मिलनसार बन्नुपर्छ**

कार्यालयमा आफ्ना सहयोगी एवं मित्रजनका साथ ८ देखि १० घन्टा व्यतित गरिन्छ, त्यसैले सबैसित मिलेर रहनु राम्रो हुन्छ । मिलनसार बन्दा आफ्ना कैयन समस्या त्यसै समाप्त हुन्छन् । अफिसमा आएका नयाँ नियुक्तिसित पनि आफै अगाडि बढेर मित्रवत् व्यवहार गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ । अरूको भावना एवं अपेक्षाको सम्मान गर्न जान्नु पनि आवश्यक छ । अति स्पष्टवक्त बन्नु ठीक हुँदैन

स्पष्टवक्ता हुनु ठीक छ तर स्पष्टवक्ता भएकै कारण कसैको मन दुख्छ, कसैलाई चोट पुग्छ भने त्यो स्पष्टवादिता ठीक हुँदैन । यदि आफूलाई केही कुरा मन पर्दैन वा केही गलत महसुस हुन्छ भने उक्त व्यक्तिसित सीधा तरिकाबाट भन्दा अर्कै तरिकाबाट आफ्ना कुरा अभिव्यक्त गर्नु ठीक हुन्छ ।

**गल्ती स्वीकार गर्नु**

यदि आफ्नो काममा त्रुटि भएको महसुस हुन्छ भने त्यसलाई स्वीकार गर्नु आवश्यक छ । स्वयम्लाई श्रेष्ठ सिद्ध गर्ने चक्करमा आफ्नो गल्तीमाथि पर्दा हाल्नाले गरिमा गुमाइन्छ र आगामी दिनमा पनि उक्त गल्तीको भुक्तान गर्नुपर्ने सम्भावना हुन्छ ।

**निन्दाबाट बच्नुपर्छ**

अरूको निन्दा लोकप्रियताको मुख्य बाधा हो तर पनि व्यक्ति अरूको निन्दा गर्ने कुनै मौका गुमाउँदैन । हाकिमलाई खुसी राख्न आफ्नो कार्यदक्षता देखाउनुपर्छ नकि जहिले पनि आफ्ना सहकर्मीको निन्दा गर्नु उपयुक्त हुन्छ । समय जहिले पनि एकनास रहँदैन । आज राम्रो भयो भने भोलि खराब पनि हुन सक्छ । यसो गर्नाले हाकिमको हातको कठपुतली बन्न पुगिन्छ । जसका कारण एक दिन यस्तो पनि आउन सक्छ जब आफू हाकिमको प्रिय पनि रहिन्न न त आफ्ना साथी-सहकर्मीबीच लोकप्रिय ।

**कामलाई हतियार बनाउनुपर्छ**

यदि कुनै विभाग सम्हाल्ने जिम्मेबारी प्रदान गरे चिडिचिडापन व्यक्त गर्नु हुँदैन । त्यसो त हिंजोआज हरेक संस्थामा रोटेसन पद्धति प्रयोग गरिन्छ ताकि हरेक कर्मचारी हरेक कार्यमा निपुण होस् । आफ्ना सम्पूर्ण रुचि एवं उत्साहकका साथ नयाँ काम सिक्नु राम्रो हुन्छ । सिक्ने कुनै उमेर हुँदैन । यो प्रक्रिया जीवनभर चलिरहन्छ । हरेक समयमा केही नयाँ सिक्ने तत्परता देखाउनुपर्छ । उत्साह नै सफलताको मार्ग हुने भएकाले यसलाई कायमै राख्नुपर्छ ।

**सदावहार व्यवहार**

कस्टमर डिलिङसित सम्बद्ध भइन्छ भने आफ्नो व्यवहार विनम्र एवं सकारात्मक राख्नुपर्छ । कस्टमरलाई सही समयमा सही सेवा दिन यदि आफू नियुक्त भइएको छ भने उनीहरूसित शिष्ट आचरणमा आफ्नो कार्य निर्वाह गर्नुपर्छ ।

**मद्दतका लागि तयार हुनुपर्छ**

आफ्ना साथीहरूलाई मद्दत गर्नबाट पछि हट्नु हुदैन । समय एवं परिस्थिति अनुसार आफ्ना मित्रजनको सहायता गर्नु आवश्यक छ । आफ्नो यही गुणले स्वत: अरूको नजरमा लोकप्रिय हुन सकिन्छ ।

**प्रशंसा गर्नुपर्छ**

आफ्नो कार्यालयमा सँगै काम गर्ने सहयोगीको प्रशंसा गर्नुपर्छ तर चाप्लुसी होइन । मनमा इर्ष्या, द्वेषको भावना राख्नु हुँदैन । खुला हृदयबाट प्रशंसा गरे तिनको मनोबल बढ्नुका साथै आफ्नो लोकप्रियता पनि बढ्छ ।

**कम गफ**

आफिस कार्य सम्पादनको स्थल हो नकि गफ गर्ने थलो । यो त्यो स्थान हो जहाँ आफ्नो करियर बन्छ, देशको भविष्य बन्छ । अत: कामकाजका बेला बेमतलवका कुरामा समय खर्चिनु राम्रो होइन । लन्चको समयमा हल्काफुल्का कुराकानी गर्न सकिन्छ ।

**कामको सूची बनाउनुपर्छ**

अति महत्त्वपूर्ण कामको सूची बनाउनुपर्छ । तिनलाई अफिस टेबलमा मात्र नभएर सिसामुनि पनि राख्नुपर्छ । मिटिङ, अपाइन्टमेन्ट, लेटर डिसप्याच, इमेल आदिका सम्बन्धमा दैनिक लेखाजोखा राख्नुपर्छ । आफूद्वारा सही समयमा गरिएको कामले हाकिमलाई प्रभावित गर्छ । आफ्नो व्यक्तित्वको महत्त्वपूर्ण हिस्सा नै समय व्यवस्थापन हो ।

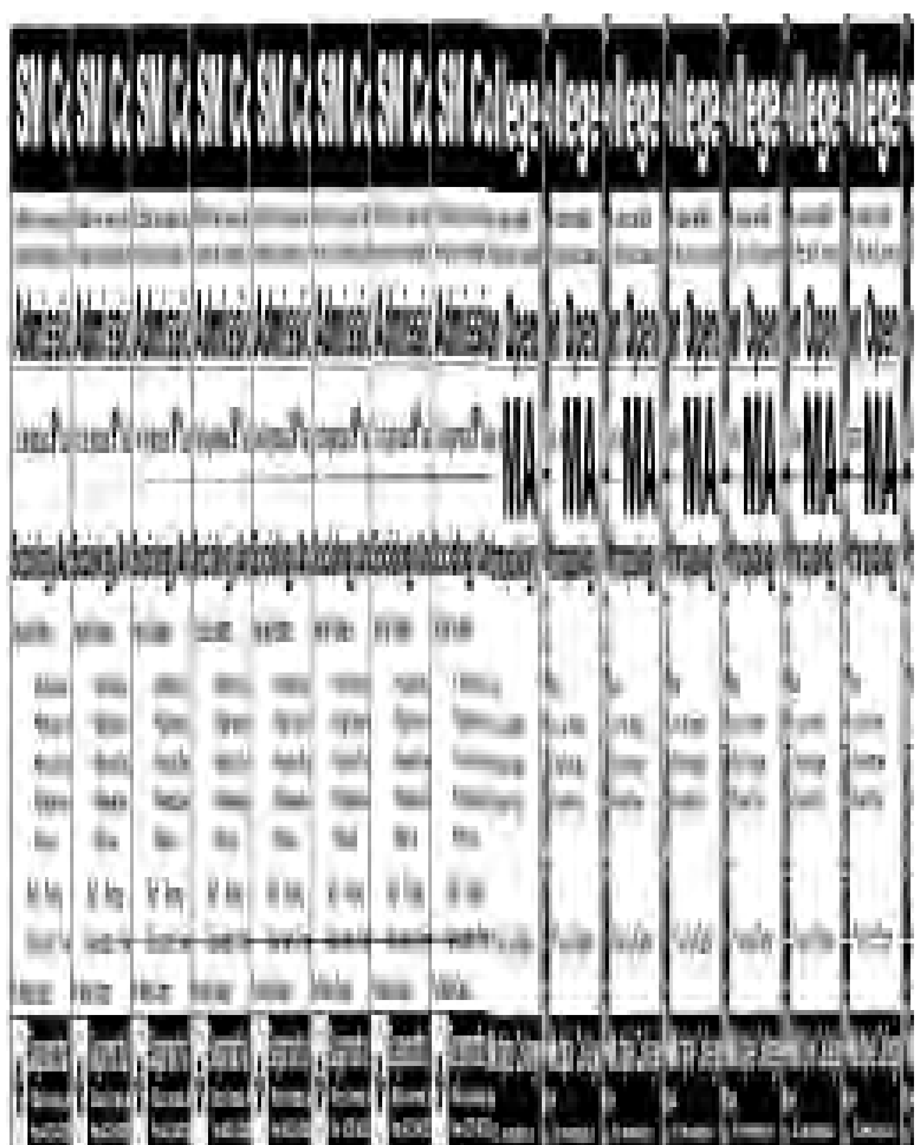
**प्रभावशाली बन्नुपर्छ**

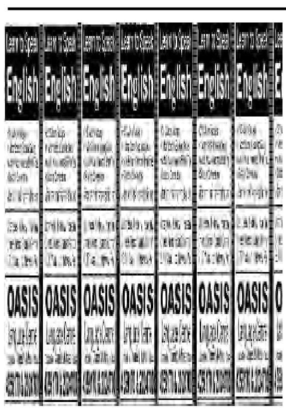
सबै खुबीका अतिरिक्त पनि कम्युनिकेसन स्किल, ड्रेसिङ सेन्स, पब्लिक स्पिकिङ आदि सबै आफ्नो व्यक्तित्वमा छ भने यसमा पनि ध्यान दिनुपर्छ । ग्लोबलाइजेसनको यो अवसरमा अघि बढ्न एवं लोकप्रिय बन्न व्यक्तित्वमा यी कुराको विकास गर्नु सफलताका लागि सहयोगी सावित हुन्छ ।

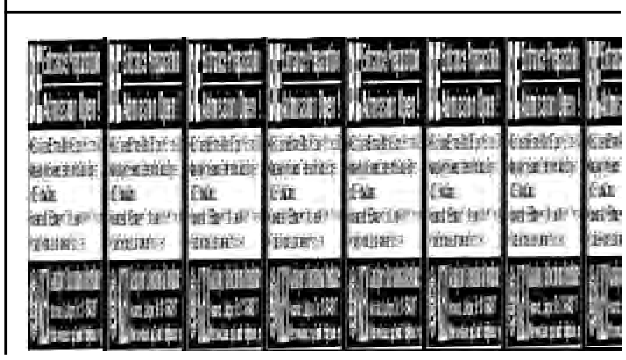
**कार्यकुशल बन्नुपर्छ**

आफ्नो काममा मास्टर बन्नुपर्छ । सिक्ने क्रिया जीवनभर चलिरहन्छ, त्यसैले आफ्नो कार्यसित जोडिएका सानाभन्दा साना जानकारीमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । अलग-अलग नभएर एकसाथ मिलेर अघि बढ्नु आवश्यक छ । आफूसँग ज्ञान छ भने त्यसलाई व्यक्त गर्नुपर्छ, जसबाट आफ्नो निर्णय लिने क्षमतालाई पनि अभिव्यक्त गर्छ । सही समयमा सही निर्णय लिन आफ्नो क्षमताले भीडमा अलग रूपमा प्रस्तुत गर्छ ।

**–रोजिन शाक्य**





# छोराछोरीको पढाइ : अभिभावकको जिम्मेवारी

**शिव मुखिया**

आँखा चिम्लेर सोच्नुहोस् त आफ्ना छोराछोरीलाई भविष्यमा कुन रूपमा देख्न चाहनुहुन्छ ? निश्चयनै सम्पन्न, सुखी र प्रतिष्ठित भएको हेर्न चाहनुहुन्छ। त्यसो भए छोराछोरीको उज्ज्वल भविष्यका लागि कस्तो प्रयास गर्दै हुनुहुन्छ ?

छोराछोरीलाई विद्यालयमा भर्ना गरिदिएपछि आफ्नो जिम्मेबारी पूरा भएको मान्ने अभिभावकहरूका कारण विद्यार्थीको भविष्य अन्धकारतर्फ धकेलिने गरेको छ। आफ्ना सन्ततीका लागि राम्रो शिक्षा-दीक्षाका साथै उनीहरूलाई हरेक अप्ठ्यारोमा सहायता गर्नु असल अभिभावकको कर्तव्य हो। छोराछोरीलाई डाक्टर, पाइलट बन भनेर अर्ती दिने अभिभावकले त्यस्तै उपलब्धि हासिल गर्न सक्ने उचित वातावरण पनि तय गरिदिन सक्नुपर्छ। अधिकांश अभिभावकहरू आफ्ना छोराछोरीको भविष्यप्रति चिन्तित त हुन्छन् नै तर उनीहरूको भविष्य निर्माणमा सहयोगी भूमिका कमै खेल्छन्। अझ गाँउघरमा त घाँस-दाउरा र चुल्हो-चौको नगरी छोराछोरीलाई पढ्ने अवसर दिइँदैन। छोराछोरीको पठनपाठनका लागि उचित प्रबन्ध गर्नुभन्दा घाँस-दाउराको भारी बोकाउनु नै रमाइलो मान्ने अभिभावकका कारण उनीहरूको भविष्य बिग्रन्छ। साथै यस्ता लाचार र गैरजिम्मेबार व्यवहारले गर्दा नै युवापुस्ताले बाटो बिराउँछ।

एसएलसी परीक्षा नजिकिँदैछ, यतिबेला छोराछोरीलाई सही दिशातर्फ डोऱ्याउन अभिभावकको भूमिका अहम् हुन्छ। अभिभावकको समझदारी र सहयोगले नै छोराछोरीले परीक्षामा राम्रो अंक हासिल गर्न सक्छन्। अभिभावकको सार्थक सहयोग पाएर नै उनीहरू प्रगतिपथमा लम्कन्छन्।

**अध्ययनका लागि उचित वातावरण**

परीक्षाको समय विद्यार्थीका लागि निकै कठिन हुन्छ। उनीहरू मानसिक रूपले थकित हुन्छन्। यस्तो बेला घरमा झैझगडा हुने हो भने, छोराछोरीको मन-मस्तिष्कमा नराम्रो आघात नै पर्छ। झैझगडा मात्र होइन अभिभावकको हरेक नकारात्मक गतिविधिले अध्ययनमा जुटेका छोराछोरीलाई गम्भीर असर पर्छ। त्यसैले छोराछोरीको भविष्यका लागि यस्तो बेला राम्रो वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ। राम्रो वातावरणका लागि शान्त ठाँउ भएर मात्र पुग्दैन घरपरिवारको व्यवहार पनि आत्मीय र प्रेरणादायी हुनुपर्छ। अध्ययन गर्ने ठाँउमा कुनै बाधा उत्पन्न हुनुहुँदैन। दुर्गन्ध, चर्को ध्वनि, असजिलो बस्ने ठाउँका कारण पनि उनीहरूको अध्ययनमा बाधा उत्पन्न हुन्छ। त्यसैले अध्ययनका लागि सजिलो र अनुकूल वातावरण तयार गर्नुपर्छ।

**साथीका रूपमा व्यवहार गर्नुहोस्**

परीक्षाको तयारी गरिरहेका विद्यार्थीलाई सधैं असल साथीको खाँचो हुन्छ। त्यो अभाव अभिभावक स्वयम्ले पूरा गर्न सक्छन्। आफू कति कमजोर छु, कुन-कुन विषयमा कमजोर छु भन्ने कुरा उनीहरू आफ्ना साथीलाई मात्र भन्न सक्छन्। शिक्षक वा अभिभावकका अगाडि डरले पनि यस्ता कुराहरू लुकाउन सक्छन्। त्यसैले उनीहरूको

## एसएलसी परीक्षाको तयारी

कमजोरीका बारेमा थाहा पाउन उनीहरूसँग मित्रवत् व्यवहार गर्नुपर्छ। छोराछोरीको कमजोरी बुझेर अभिभावकले सोही अनुरूपको शिक्षाको प्रबन्ध गरिदिन सक्नुपर्छ। त्यसो त मानसिक एवं बौद्धिक कमजोरी मात्र होइन, शारीरिक कमजोरीका सम्बन्धमा पनि जानकारी लिनुपर्छ। कतिपय विद्यार्थीले आफ्ना शारीरिक कमी-कमजोरीलाई पनि लुकाउँछन्। त्यस्तै, साथीका रूपमा व्यवहार गरेपछि छोराछोरीले कति जानेका छन्, कसरी लेख्न सक्छन् भन्ने कुरा पनि थाहा पाउन सकिन्छ।

**शिक्षकको भूमिका**

यसबेला अभिभावकले शिक्षकका रूपमा पनि भूमिका खेल्नुपर्ने हुन्छ। छोराछोरीलाई अनुसाशनमा बाँधेर, उनीहरूले नबुझेका कुरा प्रष्ट्याइदिनु अभिभावकको कर्तव्य हो। छोराछोरीको बौद्धिक क्षमता अनुसार कसरी पढाउने भन्ने कुरा पनि अभिभावकले जान्नुपर्ने हुन्छ। उनीहरू कुन विषयमा कमजोर छन् र ती विषयमा कसरी दक्ष बनाउने भनेर लागिपर्नुपर्छ। परीक्षा अगावै उनीहरूलाई हरेक विषयमा दक्ष बनाउन सहयोग गर्नुपर्छ। साथै, उनीहरू अनुशासनहीन भए सोही अनुरूपको सजायँ दिएर ठीक बाटोमा हिंडाउनुहोस्।

**प्रेरणा दिनुहोस्**

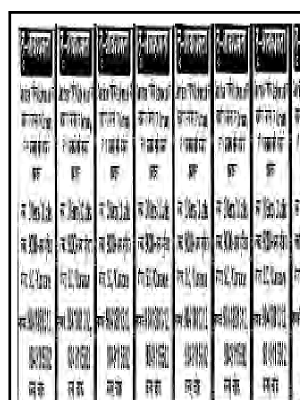
उचित हौसला एवं प्रेरणाको अभावमा पनि विद्यार्थीहरू कमजोर हुन्छन्। सधैं निराशमात्र रहने हो भने उनीहरू मानसिक रूपमा विक्षिप्त हुन सक्छन्। त्यसैले छोराछोरीका निम्ति अभिभावकले प्रेरणादायी भूमिका खेल्नुपर्छ। प्रेरणाले उनीहरूमा नयाँ ऊर्जा थपिन्छ, केही गर्छु भन्ने जोश आउँछ। 'तिमी परीक्षामा सफल हुन्छौं, तिमीले गरेको प्रयास राम्रो छ' भन्ने जस्ता प्रेरणादायी बोली-व्यवहार देखाइरहनुपर्छ। अध्ययनका क्रममा उनीहरूमा हीनताबोध सिर्जना हुनुहुँदैन।

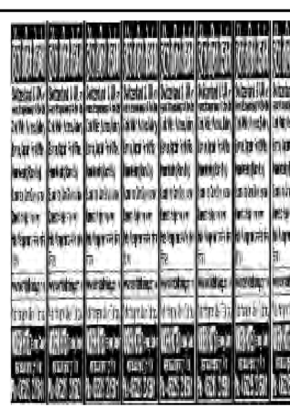
**सहयोगी बन्नुहोस्**

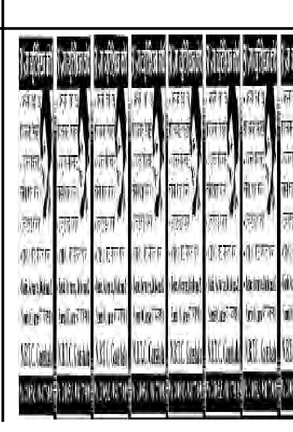
छोराछोरीले अध्ययन गरिरहेका बेला बारम्बार डिस्टर्ब गर्ने अभिभावक पनि हुन्छन्। उनीहरूलाई डिस्टर्ब हुने कुरादेखि सचेत रहनुपर्छ। एउटा असल सहयोगीका रूपमा काम गर्नुपर्छ ताकि उनीहरूले अन्य काममा समय खर्चनु नपरोस्। उनीहरूलाई समय-सयममा चिय-खाजा दिने, शैक्षिक सामग्रीहरू खोज्न सघाउने जस्ता कामहरू गर्नुपर्छ।

**असल अभिभावक बन्नुहोस्**

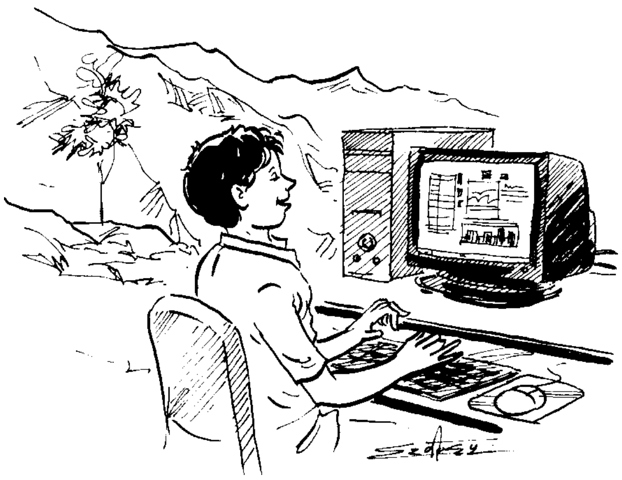
कसैका बाबुआमा, दाजु, दिदी, काका, काकी भएर मात्र अभिभावक बन्न सकिंदैन। अभिभावक भएपछि उनीहरूप्रति आफ्नो जिम्मेबारी एवं कर्तव्य पनि भुल्नुहुँदैन। कहिले मालिकका रूपमा, कहिले नोकरका रूपमा र कहिले साथीका रूपमा आफ्नो अभिभावकत्व निर्वाह गर्नुपर्छ। अभिभावकको सार्थक प्रयास बिना छोराछोरीको भविष्य सुरक्षित हुने कुरा नचिताए पनि हुन्छ। यसर्थ छोराछोरीको उज्ज्वल भविष्यका खातिर पनि कर्तव्यनिष्ठ, इमान्दार, सज्जन अनि असल अभिभावक बन्नु आवश्यक छ।







# कर्णालीमा कम्प्युटरको सपना



नेपालगन्ज-आजको कम्प्युटर युगमा पनि नेपालमा केही यस्ता जिल्ला छन्, जहाँका बासिन्दाले अहिलेसम्म कम्प्युटरको नामै सुनेका छैनन् । विद्यालय पढ्ने विद्यार्थीहरूको पाठ्यक्रममा कम्प्युटर शिक्षा उल्लेख छ तर कालिकोटका वीरेन्द्रकुमार सिंहलाई कम्प्युटर के हो, जानकारी छैन ।

'घर-घरमा कम्प्युटर हात-हातमा ल्यापटप'- यो सरकारी नारामात्र भएको छ कर्णालीका बासिन्दाहरूका लागि । विदेशीहरूले कर्णालीका डाँडा र ठूल्ठूला पाटनहरूमा ल्यापटप चलाएर प्राकृतिक सुन्दरता र विकटताको सूचना सात समुन्द्रपारि पठाइरहेको दृश्य टुलुटुलु हेर्नुबाहेक उनीहरूसँग अर्को विकल्प छैन ।

हिउँदे बिदाको समय निकालेर वीरेन्द्रसिंह कम्प्युटरसँग परिचित हुन नेपालगन्ज आएका थिए । त्रिवेणी माध्यमिक विद्यालय डिल्लीकोटका वीरेन्द्रकुमार सिंह र चन्द्र सिंहले स्कुलको पाठ्यक्रममा कम्प्युटर शिक्षा भन्ने पाठ निकै घोके, तर कम्प्युटर कस्तो हुन्छ नदेखेका उनीहरू एक्कासि किबोर्डमा औंला दौडाउन पाउँदा दङ्ग परे ।

चन्द्र सिंह कक्षा १० र वीरेन्द्रकुमार सिंह कक्षा ८ का विद्यार्थी हुन् । उनीहरू भन्छन्- चमत्कारै हुँदो रहेछ । हुम्लाको सूर्य लालीगुराँस निम्न माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा ७ मा अध्ययनरत विद्यार्थी महेन्द्र महतारा पनि खाली समयको सदुपयोग गर्न नेपालगन्जमा आई कम्प्युटर सिके । 'यसभन्दा अघि कम्प्युटर देखेको पनि थिइनँ, नाम सुनेको पनि थिइनँ,' उनी भन्छन्- 'सुरुमा कम्प्युटर छुँदा डर लाग्थ्यो ।

कम्प्युटरले विश्वलाई साँघुर्‍याएको छ भन्ने कुरा शिक्षकहरूको मुखबाट सुनेका ती किशोरहरू केवल पाठ्यक्रममा सीमित कम्प्युटर कक्षा आफ्नो जिल्लामा कहिले पुग्ला भन्ने कुरामा चिन्तित पनि छन् । उनीहरूको यो चिन्ताको प्रमुख कारण त कर्णालीमा बिजुली नहुनु हो । बिजुली निकाल्ने ठूलो नदी कर्णाली उनीहरूको नजिकैबाट उर्लंदै बगिरहेको छ ।

प्राविधिक ज्ञान सिक्न चाहने यी किशोरहरूको सपना बिजुलीबिना साकार हुने लक्षण छैन । 'घर-घरमा कम्प्युटर, हात-हातमा ल्यापटप' भन्ने सरकारी नारा यसै कारणले पनि कार्णलीमा कार्यान्वयन हुन सम्भव छैन, तर पनि केही आशाका साथ उनीहरू माउस समातेर कम्युटरको युगमा प्रवेश गर्न खोजिरहेका छन् । त्यहाँका किशोर-किशोरी हरेक वर्ष नयाँ प्रविधि सिक्न ठूलो खर्च गरेर तराईका बजारमा झर्ने गरेका छन् । सरकारले भने कम्प्युटर चलाउने बिजुलीसम्म दिन सकेको छैन ।

-रूपा गहतराज

# मानिस बूढो हुने कारण

रामचन्द्र अधिकारी

तपाईंलाई बूढो हुन मन लाग्छ कि तन्नेरी रहन ? अवश्य पनि तन्नेरी रहन चाहनुहुन्छ । यो मानवीय गुण पनि हो यद्यपि यो चाहना पूरा हुन सजिलो छैन । वैज्ञानिकहरू मानिसलाई जवान राख्ने प्रयासमा लागि परेका छन् ।

मानिसको सजीव चोला एउटा सूक्ष्म कोषबाट सुरु हुन्छ । कोषको संख्या बढ्दै जाँदा जीउ र उमेर बढ्दै जान्छ । शिशु, बालक र वयस्क तन्नेरी अवस्था पार गरेपछि बुढ्यौलीले छुन्छ । शरीरका अंगहरूले सामर्थ्यपूर्वक काम गर्न सक्दैनन् । प्रतिरोधात्मक क्षमता घट्न थाल्छ, नयाँ कोषहरू बन्ने क्रम घट्दै जान्छ र अन्त्यमा मानिसको मृत्यु हुन्छ ।

मानव जातिको औसत आयु ७५ वर्ष मानिएको छ । साधारणतया पचास प्रतिशत मानिस ७५ वर्ष बाँच्छन् भन्ने वैज्ञानिकहरूको निष्कर्ष छ । मानिस ३० वर्षको उमेरसम्ममा पूरै विकसित भैसकेको हुन्छ । वैज्ञानिकहरू भन्छन्-त्यसपछि कोषहरूको काम गराइमा शिथिलता देखिन थाल्छ र बुढ्यौली सुरु हुन्छ । खानपिन, व्यायाम र स्वास्थ्यमा गडबडी हुने हो भने यो उमेरभन्दा अघि नै बूढयौलीका लक्षण देखिन सक्छन् ।

बूढो हुँदै गएपछि डिएनए प्रभावित भएर त्यसको असर शरीरमा देखिन थाल्छ, छालामा काला धब्बाहरू बन्छन्, सबै ज्ञानेन्द्रियको शक्ति कमजोर हुँदै जान्छ । उमेर ढल्कदै जाँदा शरीरमा सबैभन्दा धेरै हुने प्रोटिन कोलाजेन कडा अघुलनशील र अपारदर्शी हुने भएकाले बुढ्यौलीका लक्षण देखिन्छन् ।

बूढो कसरी भइन्छ भनेर वैज्ञानिकहरूले लामो समय अध्ययन गरी केही तथ्य प्रकाशमा ल्याएका छन् । एकथरी वैज्ञानिकको निष्कर्ष छ- बूढो हुने कुरा शरीरमा उत्पादन हुने रस (हार्मोन) को वसमा छ । उमेर वित्दै जाँदा पिट्युटरी ग्रन्थीबाट निस्कने हार्मोनको मात्रा घट्दै जान्छ । फलस्वरूप शरीरको वृद्धि रोकिन्छ । त्यसैगरी महिलाहरूमा ५० वर्ष उमेरको सेरोफेरोमा पुगेपछि महिनाबारी रोकिन्छ । त्यसपछि इस्ट्रोजन हार्मोन उत्पादन घटेर हडड्ी पातला र कमजोर हुने लक्षाण देखिन्छ । पुरुषाको टेष्टेष्टेरोन हार्मोनको मात्रा उमेरसँगै घट्दै जान्छ । यसको परिणाम मासांपेशीहरू खुकुला हुन्छन् र छाला चाउरी पर्न थाल्छ । त्यस्तै मेलाटोनिन हार्मोनको परिमाण कम भएर ग्रन्थिहरूलाई असर परी हार्मोन उत्पादनमा कमी आउँछ ।

बूढो हुने अर्को कारण हो केही निश्चित जिनहरूको स्वीच बन्द हुनु । बी र टी लिम्फो साइड्स कोषका जिन उमेर ढल्कँदै जाँदा विस्तारै मर्न थाल्छन् तव मानिस रोगको शिकार हुन्छ । थाइमस ग्रन्थी व्याक्टेरिया र अरू विषाणु विरुद्ध लड्छ तर बढ्दो उमेरसँगै थाइमस ग्रन्थी हराउनाले यी कीटाणुको आक्रमण शरीरले थाम्न सक्दैन साथै शरीरमा अनावश्यक हानिकारक र अनियन्त्रित कोषहरूको संख्या बढ्न पुग्छ ।

अर्काथरी वैज्ञानिकको भनाइ अलि फरक छ । जसअनुसार बुढ्यौली खाना पाचन प्रक्रियाको बाइप्रोडक्ट हो । खाना पचाउने दर जति छिटो छ त्यति नै छिटो मानिस बूढो हुन्छ र त्यति नै छोटो आयुको पनि हुन्छ ।

बुढ्यौली कसरी आउँछ भन्ने विषयमा वैज्ञानिकहरूको एउटा समूहले क्रसलिङ्किङ सिद्धान्त विकसित गरेका छन् । यो सिद्धान्त अनुसार तन्तुमा आएको परिवर्तन (जसले अंगलाई असर गर्छ) ले गर्दा बुढ्यौलीले छुन्छ । उमेर बढ्दै जाँदा जीउमा क्रसलिङ्क्ड प्रोटिन थुप्रँदै जान्छ । त्यसले कोष तथा तन्तुका कार्यलाई प्रभावित गरी बुढ्यौलीतिर धकेलिदिन्छ । इलाष्टन कोलाजन जस्ता प्रोटिनले रक्तनली मुटु, कलेजो, फोक्सो तथा नशा र अन्य अंगहरूलाई अररो पारिदिन्छन् । फलस्वरूप जैविक कार्यमा असमर्थतासहित बुढ्यौली सुरु हुन्छ । ग्लुकोज र प्रोटिनका अणुहरू आपसमा मिलेर एड्भान्सग्लाइकोसाइलेसन इन्ड प्रोडक्ट बनाउँछ । ३५/४० वर्षदेखि सुरु हुने यो प्रक्रियाले आँखा धमिला हुने र स्नायु, रक्तनली तथा मृगौलाको कार्यशक्ति कमजोर हुने लक्षण देखिन्छ । मधुमेह रोगीहरूलाई यसको असर चाँडै हुन सक्छ ।

जीवजन्तुहरूले वर्ष खाँदै जाँदा प्रोटिन बन्ने प्रक्रियामा केही अवरोधका कारण गलत प्रोटिन बन्न पुग्छ । फलस्वरूप त्यो नक्कली प्रोटिनले कोष, तन्तु र अङ्गलाई असक्षम तुल्याउँछ । कहिलेकाहीं जिनमा उत्परिवर्तन हुँदा कोषका नियमित कार्यहरू प्रभावित हुन्छन् र बुढ्यौली का लक्षणहरू देखा पर्छन् ।

## ६३ करोड वर्षअघि

पृथ्वीमा जीवनको उत्पत्ति आशा गरिएभन्दा लाखौं वर्षअघि सुरु भएको तथ्य सार्वजनिक भएको छ । क्यालिफोर्निया विश्वविद्यालयका गोर्डोन लभको नेतृत्वमा रहेको वैज्ञानिक समूहले गरेको अध्ययन-प्रतिवेदनअनुसार ओमनमा एउटा चट्टानको बीचमा भेटिएको जीवको अवशेषको अध्ययनबाट उक्त तथ्य खुलेको हो । एनिमलिया नामक उक्त प्राणीको अवशेष ५४ करोड वर्षपहिले जैविक विविधतामा आएको उतारचढावका बेला चट्टानमा छापिएको अनुमान वैज्ञानिकहरूले गरेका छन् । उनीहरूले पृथ्वीमा जीवको अस्तित्व ६३ करोड ५० लाख वर्षअघि पनि रहेको दाबी गरेका छन् । उक्त तथ्यले जीव विकासवादी वैज्ञानिक चार्ल्स डार्बिनको जीवको उत्पत्तिको सिद्धान्तलाई चुनौती दिएको छ । डार्बिनले जीवको उत्पत्ति र विकासका सम्बन्धमा गरेको अनुसन्धानमा उक्त प्राणीको अस्तित्वका सम्बन्धमा केही उल्लेख गरेका थिएनन् ।

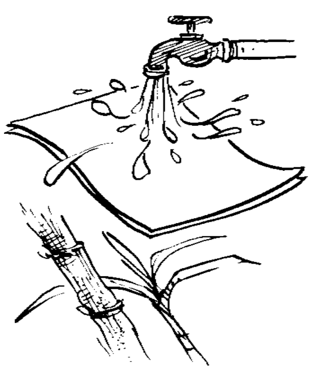
एनिमलियाको अस्तित्व डार्बिनले उल्लेख गरेभन्दा लाखौं वर्षअघि नै पृथ्वीमा रहेको यसअघि गरिएका अध्ययनले पनि देखाएका छन् । एनिमलियाको अस्तित्व नियोप्रोटेरोजोइक युगको अन्त्य तथा हिमयुगमै रहेको अध्ययनले देखाएको छ । वैज्ञानिक समूहले उक्त अवशेषमा हाडको अस्तित्व रहे-नरहेको पत्ता लगाई अवशेषविज्ञहरूलाई जँचाएर उक्त प्राणीको अस्तित्वको मिति पुष्टि गर्ने कार्य जारी राखेका छन् ।

## मानव मस्तिष्कका लागि घातक प्लास्टिक

क्यानाडेली वैज्ञानिकहरूले प्लास्टिकका बोतल तथा भाँडावर्तन मानव मस्तिष्कका लागि घातक हुनसक्ने चेतावनी दिएका छन् । प्लास्टिकका भाँडावर्तन बनाउने प्रयोगमा ल्याइने बिस्फेनोल ए (बीपीए) नामक रसायन मानव मस्तिष्कलाई कमजोर पार्न जिम्मेवार रहेको हुनसक्ने उनीहरूको आशंका छ । बीपीए रसायनले सिकाइ र बुझाइ क्रियालाई प्रभावित पार्छ । वैज्ञानिकहरूले उक्त रसायन विचार, क्रिया र भावमा समन्वय नरहने एक प्रकारको मानसिक रोग (स्किजोफ्रेनिया), अल्जेमर्स तथा डिप्रेसनको पनि कारक हुनसक्ने चिन्ता व्यक्त गरेका छन् ।

प्लास्टिकको बोतलमा राखिएका पानी पिउँदा र भाँडावर्तनमा राखिएका खाना खाँदा उक्त रसायन मानव शरीरभित्र प्रवेश गर्ने वैज्ञानिकहरूको ठहर छ । यसले बुझाइ र स्मरणशक्तिका लागि महत्त्वपूर्ण मानिने मस्तिष्क र न्युरोन्स (स्नायुकोष) बीचको नियमित सञ्चारक्रियालाई अवरुद्ध गराउँछ । अनुसन्धानकर्ता नेल म्याकलुस्कीका अनुसार बीपीए रसायनको मन्द विषले सिकाइसँग प्रत्यक्ष सरोकार राख्ने मानव मस्तिष्कको 'सिन्याप्सेस' निर्माण प्रक्रियालाई कमजोर बनाइदिन्छ । अध्ययनका क्रममा अनुसन्धानकर्ताहरूले सेन्ट किट्स आइल्यान्डस्थित अफ्रिकी हरियो बाँदरलाई थोरै परिमाणयुक्त बीपीए रसायन मिश्रण गरिएको खाना लगातार एक महिनासम्म ख्वाएका थिए ।

## वाटरप्रुफ कागज बनाउने तयारी



अस्ट्रेलियाको क्विन्सल्यान्ड विश्वविद्यालयका वैज्ञानिकले वाटरप्रुफ कागज आविस्कार गरेको दाबी गरेका छन् । उखु मिलले प्रयोग नगर्ने तर उखुको डाठमा रहेको बोक्रामा पाइने सुल्फालाई प्रयोग गरी वाटर प्रुफ कागज बनाउन सकिने ती वैज्ञानिकहरूकाले बताएका छन् । प्राप्त जानकारीअनुसार उखुको डाँठबाट निकालिने सुल्फा वाष्पीकरण गरी बुलेटप्रुफ कागज बनाउन सकिनेछ । शतप्रतिशत प्राकृतिक पदार्थबाट निर्माण हुने उक्त कागज शतप्रतिशत पुनः प्रयोग हुने वातावरणमैत्री हुनेछ । कार्डबोर्डमा वाटरप्रुफ कागजको प्रयोगले पेय पदार्थहरू कारखानाबाट उपभोक्तासम्म सजिलै पुर्‍याउन सकिनेछ । अहिले कार्डबोर्डमा पेट्रोलियम आधारित मैन प्रयोग भएका कारण रिसाइकेवल नहुँदा विश्वमा खर्बौं टन कार्डबोर्ड ल्यान्डफिल्डमा लानुपर्ने बाध्यता छ । वाटरप्रुफ कागजले त्यो परिपाटीको अन्य गर्नेछ ।

## मुसाको मस्तिष्क र रोबोट

एकजना वैज्ञानिकले जैविक मस्तिष्क भएको रोबोट निर्माण गरेको दाबी गरेका छन् । मुसाको मस्तिष्क राखिएको उक्त रोबोटको नाम गोरदोन राखिएको छ । गोरदोनको निर्माणले जैविक तथा प्राविधिकबीचको अन्तर कम गर्ने काम भएको बताइन्छ । जैविक मस्तिष्क सेलले निर्देशन दिएपछि रोबोटमा विद्युतीय प्रवाह हुन्छ र सञ्चालनमा आउँछ । हरेकपटक जैविक मस्तिष्कले निर्देशन दिएपछि मात्र रोबोट क्रियाशील हुने निर्माताले बताएका छन् । रोबोटमा नियन्त्रणका लागि कम्प्युटरजस्ता कुनै पनि संयन्त्र जडान गरिएको छैन ।

## पृथ्वीजस्तै ग्रहको खोजी

वैज्ञानिकहरू पृथ्वीजस्तै अर्को ग्रहको खोजी गर्ने प्रयासमा छन् । ब्रह्माण्डमा पृथ्वीजस्तै अर्को ग्रह खोज्न उनीहरूले एक शक्तिशाली दूरबिनसमेत बनाइसकेका छन् । केपलर नामक उक्त दूरबिन अमेरिकी अन्तरिक्ष एजेन्सी नासाले प्रक्षेपणका लागि तयारी अवस्थामा राखेको छ । यो दूरबिन विषेश तरिकाबाट ब्रम्हाण्डमा पृथ्वी जस्तै दोस्रो ग्रहको खोज गर्नका लागि बनाएको हो । आगामी मार्च ५ मा डेल्टा-२ रकेटको सहायताले केप केनलरलाई अन्तरिक्ष केन्द्रबाट पृथ्वीको कक्षमा प्रक्षेपण गरिनेछ । नासाको एम्स रिसर्च सेन्टरका निर्देशक मिसेल विसेले बताएअनुसार यो दूरबिन बनाउन वैज्ञानिकहरू साढे तीन वर्षदेखि काममा जुटेका थिए । अन्तरिक्षमा रहेका अन्य दूरबिनको तुलनामा यो दूरबिन धेरै प्रभावकारी छ । यसमा सबैभन्दा शक्तिशाली क्यामेरा जडान गरिएको छ जसको क्षमता ९५ मेगापिक्सल छ ।

## मोबाइलमै लाइब्रेरी

आफ्नो रुचिको विषय एवं दुर्लभ पुस्तकहरू अध्ययन गर्नुपरे लाइब्रेरी धाइन्छ । अब केही समयपछि यस्ता झन्झटबाट मुक्ति पाइनेछ, तर त्यसका लागि हातमा मोबाइल फोन अनिवार्य हुनुपर्छ । हो, अब मोबाइलको सहाराबाटै विश्वका दुर्लभ साहित्य अध्ययन गर्न पाइनेछ, किनभने विश्वको सबैभन्दा ठूलो लाइब्रेरी अब मानिसको हातमै हुनेछ । यो लाइब्रेरीमा पुरानो दुर्लभ वा बेजोड उपन्यासदेखि नाटक, कथा आदि सबै उपलब्ध हुनेछ ।

यो सेवा प्राप्त गर्न मोबाइल फोनमा आइफोन वा एन्ड्रोयडको सुविधा हुनुपर्छ । हाल ब्रिटेनमा ६ लाख पुस्तक मोबाइलमै अध्ययन गर्न सकिन्छ भने अमेरिकामा १५ लाख पुस्तक मोबाइलमा उपलब्ध छ । ठूलो रंगीन स्क्रिनसहितको मोबाइलबाट अबका पुस्ताले लाखौं पुस्तक अध्ययन गर्न सक्नेछन् । मोबाइलमा यसरी पुस्तक उपलब्ध गराइएपछि धेरैमा पुस्तक पढ्ने बानीको विकास हुने आशा गरिएको छ ।

तस्बिर : नेटनसा डटकम

केवल एक प्रश्न

# होलीको के राम्रो, के नराम्रो ?

मलाई होलीको सबैभन्दा मन नपर्ने पक्षचाहिं जबरजस्ती कसैमाथि रंग र पानी प्रयोग गर्नु, व्यक्तिगत झगडा निकाल्नु अनि मदिरापान गरेर उपद्रोह गर्नु नै हो।

**सञ्जय श्रेष्ठ (गायक)**

आहा ! होलीका रंगीन दिनहरू त्यसै रमाइला हुन्छन्। न जाडो, न गर्मी। वास्तवमा मलाई होलीको मौसम नै राम्रो लाग्छ। आफ्ना नजिकका नातेदार तथा साथीहरूसँग धक फुकाएर रंग खेल्न पाइने भएकाले पनि यो पर्व मन परेको हो।

**जेनिशा केसी (नायिका)**

भेट नभएका साथीहरूसँग पनि भेट हुन्छ। साथीहरूसँग होली खेल्नुको मज्जा नै बेग्लै हुन्छ, तर केटीहरू बाटोमा हिंड्नै नहुने गरी केटाहरूले लोला हानेको चाहिं मन पर्दैन।

**मनीषा प्रधान (मोडल)**

होलीको प्रायः सबै कुरा रमाइलो हुन्छ। खासगरी हामी बल्खुतिरका केटाहरू एउटा गाडी खोजेर कुनै रमणीय स्थानमा गएर खाने, एक दिनका लागि दुःख-सुख बिर्सेर रमाइलो गर्ने भएकाले होलीको विशेष प्रकारले नै प्रतीक्षा गरिन्छ।

**दिनेश शाही (मिस्टर राजधानी)**

होलीको सबैभन्दा रमाइलो पक्ष रंग खेल्नु नै हो। यसबाहेक साथीभाइसँगको जमघट अर्को राम्रो पक्ष हो।

**दीपेशकिशोर भट्टराई (गायक)**

पारिवारिक हिसाबले खेलिएको होली राम्रो लाग्छ। हल्का भाङ खाएको पनि मन पर्छ, तर अनुहार नै नचिनिने गरी कालो पेन्ट गरेको मन पर्दैन।

**–सिद्धान्त घिमिरे (कोरियोग्राफर)**

होलीको पनि केही नराम्रो हुन्छ र ? विकृति होला, होली नराम्रो हुनै सक्दैन।

**–अनिल सिंह (गायक)**

होलीमा एक-अर्कालाई रंग दलेको साह्रै मनपर्छ, तर अरू कसैले आफूलाई चाहिं नदलोस् भन्ने लाग्छ। शारीरिक पीडा नै हुने गरी लोला हान्ने प्रवृत्तिचाहिं मनै पर्दैन।

**युना उप्रेती (नायिका)**

परिवारका सदस्यहरू बसेर मीठा-मीठा परिकार खाँदै रंग र पानी छ्यापा-छ्याप गर्दाको मज्जा नै बेग्लै हुन्छ। नचिनेका मानिसहरूलाई जथाभावी लोला हान्ने प्रवृत्तिचाहिं मन पर्दैन।

**चाँदनी लामिछाने (मोडल)**

होलीमा टाढा-टाढाका साथीहरूसँग पनि भेट हुन्छ। एक-आपसमा मित्रता प्रगाढ हुने अवसर पनि होलीकै क्रममा जुट्ने भएकाले यो सद्भावको पर्व पनि हो। कसैको इच्छा विपरीत रंग खेल्ने परम्पराचाहिं राम्रो लाग्दैन।

**मधु कार्की (मोडल/बडि बिल्डर)**

मलाई त होलीको मन पर्नेभन्दा पनि मन नपर्ने कुरा धेरै छन्। खासगरी बच्चादेखि बूढापाकासम्मले नचिनेका मान्छे खासगरी केटीहरूलाई ताकी-ताकी लोला हानेको, जबरजस्ती रंग र पानी छ्यापेको मन पर्दैन।

**शर्मिला श्रेष्ठ (मोडल)**

होली रमाइलो पर्व हो। घरपरिवार र साथीभाइसँग रमाइलो गर्दै मनाउनु, मीठा परिकारहरू खानु-पिउनु राम्रो। फोहर पानी छ्याप्नु, मोबिल, ग्रिज, केमिकल प्रयोग गर्नु नराम्रो।

**–निर्मल शर्मा (हास्यकलाकार)**

साथीहरूबीच रमाइलो गरेर मनाउनु राम्रो, चिन्दै नचिनेकालाई जबरजस्ती रंग लगाउनु नराम्रो। अझ चोक र गल्लीमा बसेर हप्तौं अघिदेखि केटीहरूलाई ताकेर लोला हान्ने काम सबैभन्दा नराम्रो।

**–मल्लिका कार्की (गायिका)**

राम्रो-नराम्रो पक्ष जेमा पनि हुन्छ, त्यसैले होलीमा नराम्रो नखोजौं। सकारात्मक भएर सोचौं। रंगहरू एकैपटक देख्दा जुन मज्जा आउँछ, त्यो साह्रै राम्रो।

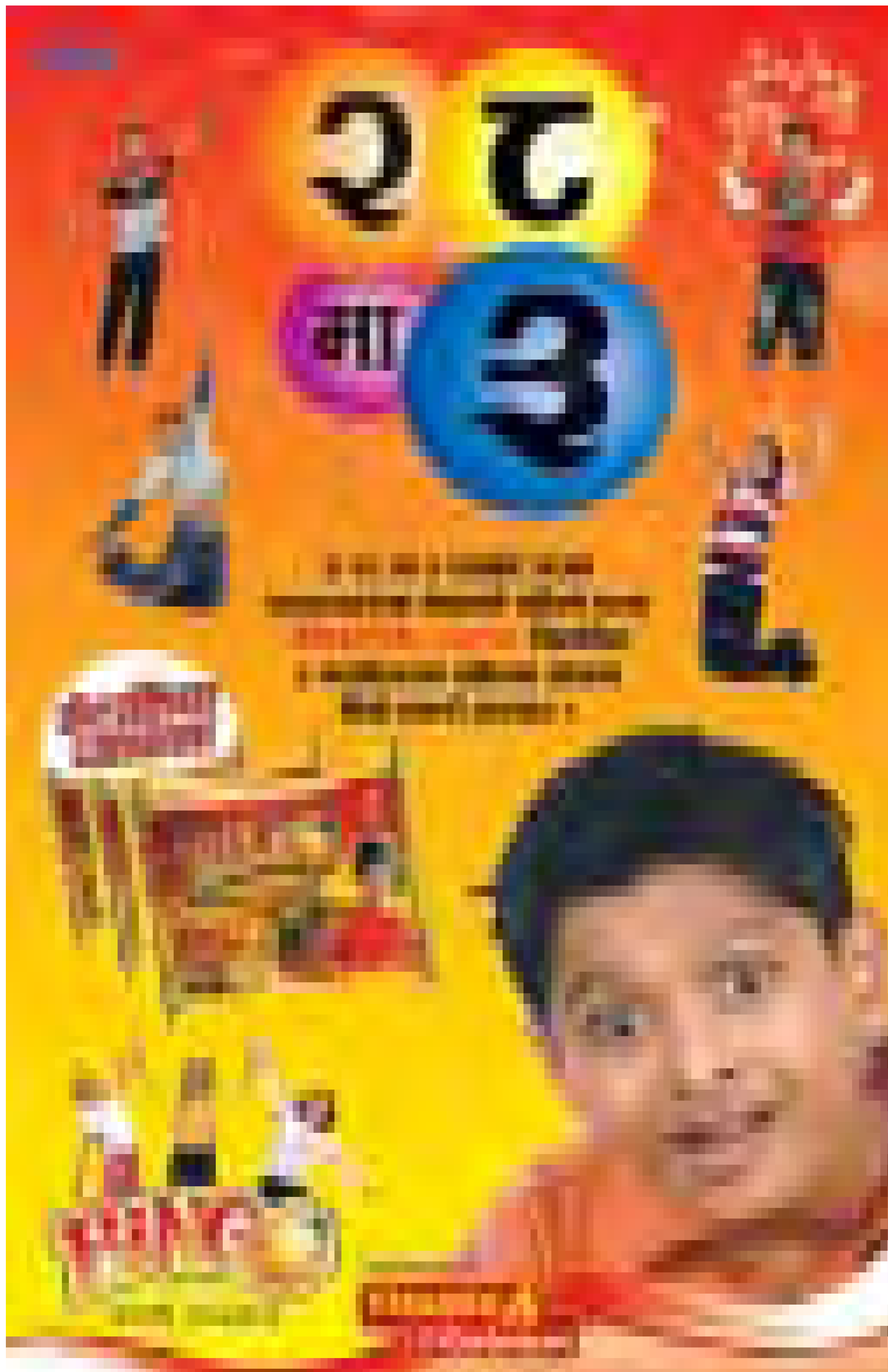
**–दिनेश डिसी (अभिनेता/निर्देशक)**

म होली खासै खेल्दिनँ। शुद्ध रंग पाए पो खेल्नु ? केमिकल मिसाइएको रंगले छाला र केश बिगार्छ, त्यही कुरा नराम्रो हो, नत्र होली रमाइलो पर्व हो।

**–सान्द्रा पुन (हेयर स्टाइलिस्ट)**

एक दिन खेले पो राम्रो हुन्थ्यो, यहाँ हप्तौं अघिदेखि बाटोमा हिंड्नेलाई लोला र पानी छ्यापिन्छ।

**–आसिफ/असिम शाह (म्युजिक भिडियो निर्देशक)**



# साप्ताहिक

## पत्रकारकै भूमिका

कलाकारको कस्तो भूमिकालाई राम्रो मान्ने ? यो छुट्टै बहसको विषय हुनसक्छ। नेपालको हकमा भने कलाकारले आफूलाई मन परेको भूमिकामा काम पाएपछि राम्रो भूमिका पाएँ भन्ने गरेका छन्। आफ्नो भूमिका देखेर आफैं दंग छिन् नवनायिका-सोभिता सिंखडा। पेसाले यी टेलिभिजन कार्यक्रम प्रस्तोता हुन्। सोभिता पछिल्लो पटक प्रदर्शित चलचित्र 'सन्देश' मा नायिका बनेकी छिन्, त्यो पनि सञ्चारकर्मीको भुमिकामा। हिरोइन बन्नुलाई सामान्य रूपमा लिने सोभिताले आफ्नो भूमिकाको भने मज्जाले प्रशंसा गरिन्। 'मेरो आफ्नै पेसासँग सम्बन्धित भएकाले पनि मलाई आफ्नो भूमिका राम्रो लागेको छ।' उनले भनिन्।

भूमिका राम्रो हुँदैमा उनले जस पाउलिन् त ? मुसुक्क हाँस्दै सोभिताले भनिन्– 'म त जस पाउने गरी काम गरें भन्ठान्छु, तर थाहा छैन दर्शकले कुन रूपमा लिइरहेका छन् ?' भूमिका पत्रकारको भए पनि आमनायिकाले गर्ने सबै काम गरेकी छिन् उनले। थरी-थरीका पहिरन लगाएर छमछमी नाच्नेदेखि हिरोसँग प्रेमालाप गर्नेसम्मको काम उनले गरेकी छिन्। एउटी पत्रकारका लागि यी सब कार्य आवश्यक होलान् ? यस विषयमा भने निर्देशककै राय लिन सुझाव दिइन् सोभिताले।

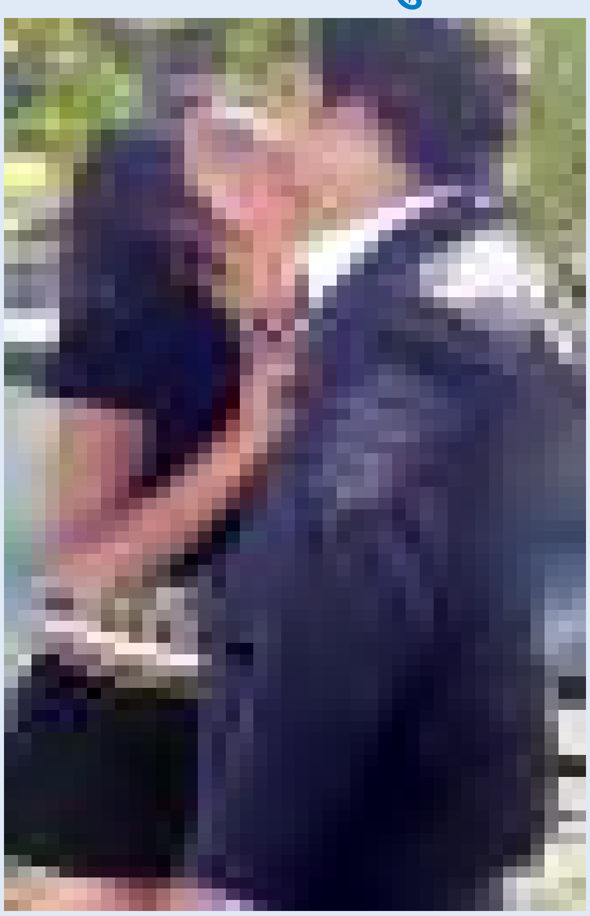
## रेनेसाको कोरियोग्राफी

भुवन केसीको चलचित्र 'म तिमीबिना मरिहाल्छु' को शीर्षक गीत म्युजिक भिडियोका रूपमा तयार पार्ने क्रममा कोरियोग्राफर रेनेसा राई केही उत्साहित थिइन् भने अलिअलि डराएकी पनि थिइन्। थुप्रै म्युजिक भिडियोमा कुशल कोरियोग्राफी गरिसके पनि चलचित्रको गीतलाई म्युजिक भिडियोका रूपमा कोरियोग्राफी गर्नु चुनौतीपूर्ण थियो तर उनको मेहनत खेर गएन। 'म तिमीबिना मरिहाल्छु' गीतको म्युजिक भिडियो टेलिभिजन च्यानलबाट प्रसारण हुन थालेपछि चलचित्रमा युवापुस्ताको रुचि त बढ्यो नै साथै रेनेसाका प्रशंसकहरू पनि बढे। पछिल्लो समयमा नेपाली चलचित्रको एउटा लोकप्रिय गीतको प्रोमोसनल म्युजिक भिडियो निर्माण गर्ने ट्रेन्ड नै प्रारम्भ भएको छ। सँगसँगै रेनेसाको व्यस्तता पनि बढेको छ। त्यसो त यसअघि रेनेसाले 'चियाबारीमा...' तथा 'बनमा फुल्यो फूल..' जस्ता रिमिक्स गीत मात्र होइन रेश्मा सुनुवारको 'मैं ठूली भै' छु रे' को भिडियोको कोरियोग्राफी गरेर पनि चर्चा पाइसकेकी थिइन्।

## अमिरको आशा

दिपेशकिशोर भट्टराईका म्युजिक भिडियोमा अभिनय गर्दै सानोपर्दामार्फत् दर्शकमाझ आएका अमिर गौतम नेपाली चलचित्रका लागि पनि आशालाग्दा अनुहार भएका छन्। दीपेशकिशोरपछि सुगम पोखरेल, नवीन भट्टराई आदि थुप्रै गायकका भिडियोमा अभिनय गरेका अमिर चाँडै एउटा चलचित्रमार्फत् दर्शकमाझ आउँदैछन्। सिमोस सुनुवारको निर्देशनमा तयार भएको तथा दर्शकहरूले व्यग्रताका साथ प्रतीक्षा गरिरहेको चलचित्र 'मिसन पैसा' का दुईजना नायकमध्ये अमिर पनि एक हुन्। हेटौंडाका बासिन्दा अमिरले यो चलचित्रमा अर्का नायक निखिल उप्रेतीसँग अभिनय गरेका छन्। पहिलो चलचित्रमै निखिलसँग काम गर्न पाउँदा उत्साहित देखिएका अमिर यो चलचित्रको प्रदर्शनसँगै आफ्नो अभिनय क्यारियरले गति लिने कुरामा विश्वस्त छन्।

## अरुणिमाको चुम्बन

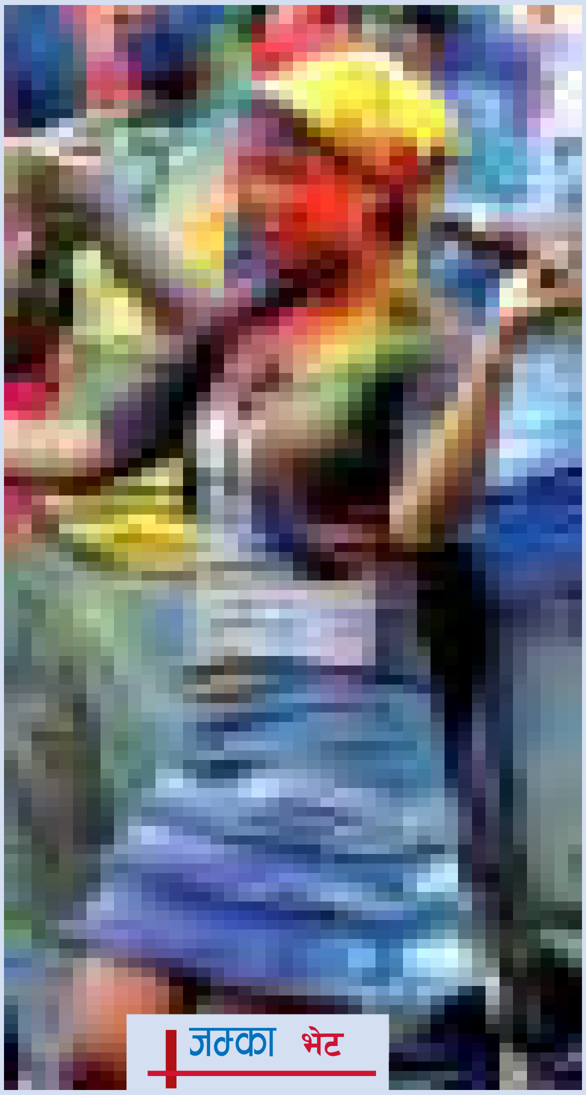


यो चलचित्रको कथा/पटकथा मैले नै लेखेकी हुँ, दुई महिनाअघि चलचित्र दीपशिखाको छायांकनका क्रममा नायिका अरुणिमा लम्सालले भनिन्- 'यसले थप चलचित्रको कथा लेख्ने हौसला जागेको छ।' नरेश पौडेलद्वारा निर्देशित चलचित्र दीपशिखाको ड्रेस डिजाइन र कन्सेप्ट पनि अरुणिमाकै हो। त्रिणोकात्मक प्रेमकथामा आधारित चलचित्रले पोखराको कथा बोकेको छ। चलचित्रका कलाकारहरू पोखरा घुम्न आएपछि कथाले नयाँ मोड लिन्छ। चलचित्रका नायकद्वय नीरज बराल र जीवन लुइँटेल भन्छन्- 'सुटिङमा समय बितेको पत्तै भएन।'

चलचित्र बराल, लुइँटेल र नायिका अरुणिमा लम्सालको सेरोफेरोमा केन्द्रित छ। निर्देशक पौडेलेले भने- कथा पुरानो भए पनि प्रस्तुति नितान्त नौलो छ। निर्देशक पौडेलले दीपशिखालाई पनि ग्ल्यामरस बनाउने प्रयास गरेका छन्।

लौ खिच्नुहोस् चुम्बनको दृश्य, उनी नायिका अरुणिमा लम्सालले नायक नीरज बराललाई चुम्बन गरेको सट खिच्न भन्दै थिए। चुम्बन गर्ने सट एक-दुई पटकमै ओके भयो। त्यो देखेर एक रमितेले भने- होइन, साँच्चिकै चुम्बन पो गरिन् नायिकाले।

–शिव शर्मा



## जम्का भेट

रेखा थापा परिचय गराइरहनुपर्ने नाम होइन। दर्जनौं चलचित्रमा आकर्षक अभिनय गरेर दर्शकमाझ आफ्नो सार्थक उपस्थिति जनाइरहेकी नायिका थापा यतिबेला आफैले बनाएको चलचित्र 'हिम्मत' प्रदर्शन गर्ने चटारोमा छिन्। आगामी शुक्रबारदेखि यो चलचित्र काठमाडौंमा प्रदर्शन हुने भएपछि रेखाको व्यस्तता बढेको छ। यद्यपि चलचित्र प्रदर्शन हुनुभन्दा अघि होली परेकाले उनी आफूलाई उक्त दिनका लागि तयारसमेत बनाउँदैछिन्। होलीकै पूर्वसन्ध्यामा नायिका थापासँग *साप्ताहिक*का कृष्ण भट्टराईको जम्काभेट :

**तपाईंलाई होलीको सबैभन्दा रमाइलो पक्ष के लाग्छ ?**

रंग र भाङ ! मेरो विचारमा विभिन्न रंगसँग रमाएर खेल्नु र टन्न भाङ खानु नै होलीको रमाइलो पक्ष हो।

**अनि नरमाइलो पक्षचाहिं के होला ?**

लोला ! अपरिचत व्यक्तिरूले बाटोमा हिंडिरहेका जो-कोहीलाई पनि लोला हानेर आतंकित बनाउने चलनचाहिं पटक्कै मन पर्दैन।

**तपाईंले पनि लोला खानुभएको छ र ?**

किन नखानु ? गत वर्षको होलीमा घरबाट बाहिर निस्किँदै थिएँ, गौरीघाट नजिकै आइपुग्दा एक हूल केटाले मलाई नै ताकेर लोला हानें। मैले पनि उनीहरूसँगै लोला मागेर उनीहरुलाई नै हिर्काइदिएँ।

**भाङप्रेमि हुनुहुन्छ जस्तो छ नि ?**

होलीको विशेषता नै भाङ हो जस्तो लाग्छ, तर धेरै खान सक्दिनँ, दुई-तीनवटा लड्डु नै पर्याप्त हुन्छ।

**होलीको अवसरमा कत्तिको पिउनुहुन्छ ?**

साह्रै कम ! वास्तवमा म पिएजस्तो मात्र गर्छु। एक ग्लास वाइनले पूरै तीन घण्टा बिताइदिन्छु।

**यस पटकको होलीमा चाहिं कस्तो कार्यक्रम बनाउनुभएको छ त ?**

बुबा बित्नुभएको दुई महिना मात्र भएकाले रंगचाहिं खेल्दिनँ। घरमै केही साथी भेला गरेर थोरै भाङ खानुपर्ला।

**जीवनको अविस्मरणीय होली कस्तो थियो ?**

अँ...म त्यति बेला सात कक्षा पढ्थें। अर्को स्कुलमा पढ्ने एउटा केटाले मलाई मन पराउँदो रै'छ। होलीकै दिन प्रस्ताव गर्ने उसको योजना रहेछ। मलाई इम्प्रेज पार्न उसले छ-सातवटा बाइकमा साथीहरू भेला गरेर म स्कुलबाट एक्लै फर्किरहेको बेला एक्कासि लोला हान्न थाल्यो। म पनि उसलाई अलि-अलि मन पराउँथे, तर होलीको त्यो घटनापछि उसलाई फर्केर पनि हेरिनँ !

**होली कसरी मनाउनुपर्छ जस्तो लाग्छ ?**

मन मिल्ने साथीभाइहरूसँग सौहार्द्रपूर्ण वातावरणमा, रमाइलो गर्दै होली मनाउनु उचित हुन्छ। जबरजस्ती लोला हान्ने, अबिर धस्ने र टन्न पिउने कामले होलीको रौनक नै हराउँछ।

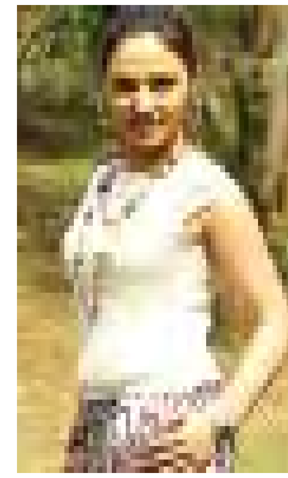
## फिल्मी खबर

▸▸ चलचित्र लेखक मौनता श्रेष्ठले निर्माण गरेको चलचित्र 'भगवान् सबैको'को स्वराङ्कन अन्तिम चरणमा पुगेको छ। प्रदीप श्रेष्ठको निर्देशनमा बनेको यो चलचित्रमा राजेश हमाल, रेखा थापा, सुनिलदत्त पाण्डे, विक्रान्त बस्नेत, अर्जुन कार्की, नन्दिता केसी, सभ्यता गिरी, कुसुम शर्मा आदिको मुख्य भूमिका छ।

▸▸ बलिउडमा नाम चलेका नायकहरूले व्यायाम गरेर शरीर गठिलो बनाएपछि नेपाली नायक भुवन केसी पनि अब गठिलो शरीर बनाउने धुनमा लागेका छन्। नायक केसी गोप्य तवरबाट खानपिनमा ध्यान दिँदै व्यायाम गरिरहेका छन्। केसीका अनुसार उनको आगामी चलचित्रका लागि मस्कुलर हुनु आवश्यक छ। भुवनलाई अहिले उनको निवासस्थान महाराजगन्ज नजिकै रहेको एक क्लबमा दैनिक व्यायाम गरिरहेको भेटिन्छ।

▸▸ नेपाल सरकारले चलचित्र विकास बोर्ड र चलचित्र सेन्सर बोर्डलाई एकै ठाउँमा गाभेको छ। विकास बोर्डका अध्यक्ष गणेश भण्डारीले हालै एक कार्यक्रममा उक्त जानकारी दिएका हुन्। विकास बोर्ड र सेन्सर बोर्ड अलग-अलग हुँदा काम गर्न कठिनाइ भएकाले एकै स्थानमा गाभ्नुपरेको भण्डारीले बताएका छन्।

▸▸ दीपक श्रेष्ठले निर्माण एवं निर्देशन गरेको चलचित्र 'हिम्मत-२' आगामी चैत २१ गतेदेखि अधिराज्यभरि प्रदर्शन गर्ने भएका छन्। हरेक शहरका दुई-दुईवटा चलचित्र भवनमा प्रदर्शन हुने यो चलचित्रमा विराज भट्ट, युना उप्रेती तथा श्रीकृष्ण लुइँटेलको दोहोरो भूमिका छ। इन्डियन आइडल प्रशान्त तामाङले पार्श्वगायन गरेको यो चलचित्र प्रदर्शन हुने स्थानमा उनको एकल कन्सर्ट पनि गरिने निर्माता तथा निर्देशक श्रेष्ठले बताए।



# पर्दाभित्रको होली

होलीले रंगायो मेरो चोली..., यो १५ वर्षअघि निर्मित चलचित्र अधिकारको गीत हो। प्रकाश थापाद्वारा निर्देशित चलचित्र अधिकारको यो गीतमा नायक राजेश हमाल र नायिका कृष्टि मैनालीले रोमाञ्चक ढंगले आपसमा रङ दलादल गर्छन्। त्यतिबेला यी नायक-नायिकाको वास्तविक जीवनमा अफेयर चलेको हल्लाले पनि अधिकारको उक्त गीत रोमाञ्चक बनेको थियो। जब-जब होली नजिकिँदै जान्छ तब-तब रेडियो र टेलिभिजनमा यो गीत बज्न थाल्छ।

नेपाली चलचित्रमा पनि होलीलाई समेटिएको पाइन्छ। १८ वर्षअघि निर्मित चलचित्र तिलहरीको 'जोगिरा सररर' गीतले पनि त्यसताका चर्चा पायो। प्रत्येक वर्षको होलीमा यो गीतले पनि महत्त्व पाउने गरेको छ। चलचित्र 'वसन्ती' हेर्ने दर्शकले पनि होली गीतको मज्जा लिन पाउँछन्। नायिकाद्वय करिश्मा मानन्धर र निरुता सिंहको नृत्यलाई नायक राजेश हमाल र नायिका गौरी मल्लले वसन्तीभित्र नजर गर्छन्। नेवारी चलचित्र शिलु र चलचित्र ज्वालामा पनि होली गीत समेटिएको छ। चलचित्र दोमनमा पनि होली गीत छ। नायकद्वय दिलीप रायमाझी र सुशील क्षेत्रीले उक्त गीतमा नृत्य गरेका छन्।

होलीसम्बन्धी गीत समेटिएको चलचित्रको संख्या गन्ती गर्दा दुई हातका औंला भरिँदैनन्। पछिल्ला सात वर्षयता निर्मित कुनै पनि नेपाली चलचित्रमा होलीसम्बन्धी विषय उच्चारणसम्म गरिएको छैन।१४ चलचित्रको निर्माण तथा निर्देशन गरिसकेका युवराज लामाले एउटा पनि चलचित्रमा होली गीत वा होलीसम्बन्धी दृश्य पनि समेटेका छैनन्। आखिर किन ? लामा भन्छन्- तराईको स्क्रिप्ट भयो भने त्यस्तो सिक्वेन्स आउने हो, मेरा चलचित्र त्यस्ता विषयमा बनेनन्। अर्का निर्देशक शोभित बस्नेतको भनाइ पनि लामासँग मेल खान्छ। उनले १३ वटा चलचित्र निर्देशन गरिसकेका छन्। अर्का निर्देशक मदन घिमिरेले पनि आफ्ना कुनै पनि चलचित्रमा होलीलाई छोएका छैनन्। निर्देशक घिमिरे भन्छन्- 'मलाई होली चाड नै मन पर्दैन, अर्को कुरा चाडपर्व खोजीखोजी राख्नेभन्दा पनि कथामा आएको छैन।'

अहिलेका व्यस्त लेखक विकास आचार्यले हालसम्म तीन दर्जनभन्दा बढी चलचित्र लेखिसके, तर उनले होली भन्ने शब्द स्क्रिप्टमा उल्लेख गरेका छैनन्। आचार्य भन्छन्- 'विराटनगर बसुन्जेल यो चाड मन पर्थ्यो, काठमाडौं आएपछि खासै वास्ता लाग्दैन।' विकास थप्छन्- 'रंगीन संसारमा रहेर रंगको चाड होली मन पर्दैन भन्न त नहुने हो तर के गर्नु ? मलाई हिजोआज रंग मन पर्दैन।' बाबुराम दाहालले ७० चन्दा बढी चलचित्रका लागि गीत लेखिसकेका छन्। उनका धेरै गीत चर्चित भएका छन्। बाबुरामले पनि आजसम्म होली गीत लेखेका छैनन्। बाबुराम भन्छन्- 'कुनै निर्देशक वा संगीतकारले यस्तो गीत लेखिदिनु भनेका छैनन्।'

संगीतकार आलोकश्रीले दुई चलचित्रको संगीत तयार गरेका छन्। यी दुवै चलचित्रमा होलीसम्बन्धी गीत छैन। ४ सय ७८ वटा गीतमा संगीत दिएका आलोकश्रीले आजसम्म एउटा पनि होली गीत बनाएका छैनन्। आलोक भन्छन्- कसैले त्यस्तो गीत बनाइदेऊ पनि भनेका छैनन्।

आमनेपालीले होलीलाई आ-आफ्नै तरिकाले मनाएर मनोरन्जन लिन्छन्। बहुसंख्यक नेपालीले मनाउने चाड आखिर किन चलचित्रको पर्दामा समेटिएको छैन ? लेखक विकास आचार्य भन्छन्- 'गीतमा रिचनेस ल्याउन बढी खर्च लाग्छ, त्यसैले आँट नभएको होला।'

निर्देशक शोभित बस्नेतका अनुसार हामीले आफ्नो संस्कृति भुल्दै गएकाले होलीमात्र होइन, अरू चाड पनि हिजोआज प्राथमिकतामा पर्दैनन्। बस्नेत भन्छन्- 'हामीलाई विदेशी संस्कृतले थिच्दैछ।' अर्का निर्देशक मदन घिमिरे होलीसँगै विकृति भित्रिएकोमा दुःख व्यक्त गर्छन्। घिमिरे भन्छन्- 'लोला हान्ने, अबिर हान्ने, झुक्याएर रंग हानेको दृश्य देखाउन किन सिक्वेन्स थप्नु ?'

चाडपर्व वर्षमा एकपटक मात्र आउने हुनाले चलचित्रमा त्यस्तो विषय समेट्दा त्यसलाई त्यही समयमा रिलिज गर्नुपर्ने हुन्छ। निर्माता तथा अभिनेता केशव भट्टराई भन्छन्- 'मौसमी विषय दर्शकले मन पराउँदैनन्। कि त त्यसलाई सोही समयमा प्रदर्शन गर्नुपर्‍यो।'नेपाली चलचित्रमा होलीले प्राथमिकता नपाए पनि मैथिली एवं भोजपुरी चलचित्रहरूले यो चाडलाई पर्याप्त महत्त्व दिएका छन्। नेपाली चलचित्रमा होली खोज्नेले पुरानै गीतबाट मनोरन्जन लिनुपर्ने बाध्यता छ। त्यसो चलचित्र अधिकार र तिलहरिका सदावहार होली गीतले सयौं चानचुने गीतको भन्दा बढी मज्जा दिने त छँदैछ। होलीले रंगायो चोली..., जोगिरा सररर...।

● मेरो अनुभवमा ●

अरुणिमा लम्साल

होली मन नपराउने मानिस नीरस हुन्छन् कि जस्तो लाग्छ। हो, होली पर्वमा विकृति मिसिँदै गएको छ। त्यसकारणले मलाई अचेल मनलागे पनि होली खेल्ने जाँगर चल्दैन। बाटोमा हिडिंरहेका बटुवालाई लोला (पानी भरेको बेलुन)ले हिर्काउने, फोहर पानी छ्याप्ने, केमिकल मिसिएको रंग जस्ता कुराले होलीलाई रमाइलो होइन, नरमाइलो बनाउँदै गएको हो कि जस्तो लाग्छ। सानो छँदा हाम्रो परिवार निकै रमाइलो गर्दै होली खेल्थ्यौं। साँच्चै, होली खेल्न सानोमै मज्जा आउँथ्यो। बानेश्वरमा बुबा, आमा, दाइ र साथीहरूसँग होली खेल्दाको सम्झना निकै आउँछ। साथीहरूसँग ड्रममा पानी भरेर चोपल्ने, रंगबाट बच्न दौडनेजस्ता रमाइला अनुभव मसँग छन्। छरछिमेकसँग मिलेर घरमै खसी काटिन्थ्यो, खाइन्थ्यो रमाइलो हुन्थ्यो।

एक-अर्कालाई फागुको शुभकामना दिँदै, रंग दलेर रमाइलोसँग मनाउनुपर्ने होलीमा अहिले विकृति बढेको छ। होलीको बेलामा बाटोमा निस्कनु त के, झ्याल-ढोका पनि बन्द गरेर बस्नुपर्छ। थाहा हुँदैन, कताबाट फोहर पानी भरिएको लोलाले कन्चट तताउने हो ? होली खेल्नेहरू आए भने कुनै अपराधी आएका हुन् र उनीहरूबाट बच्नुपर्छ भन्ने अनुभूति जो-कसैलाई हुन्छ।

विवाह भएपछि उहाँ (अमित) सँग बिहानै एक-अर्काको निधारमा टीका लगाइदिएर होली शुभारम्भ गर्छौं। त्यसपछि घरमा मीठा परिकारहरू बनाएर खान्छौं। विवाहअघि पनि म यसैगरी होली खेल्थें। मेरा लागि विवाहअघि र पछिको होली केही भिन्न भएजस्तो लागेको छैन। बरु वयस्क भएपछि केटाकेटी हुँदा खेलेको जस्तो पटक्कै हुँदो रहेनछ। होलीमा भएका रमाइला घटनाहरू सम्झनै पर्दैन। पोहोरको होलीको सम्झना नै पर्याप्त छ। होली भनेर भाङ खाइयो। त्यसले त बिस्तारै झुम्म बनाउँदो रहेछ। स्टार एफमा होलीको कार्यक्रममा पुगेछु, 'बिन्दास' भएर नाचेछु, रमाइलो गरेछु। मलाई केही होस नै छैन। जब घर फर्किए, घरभेटीले छतमा होली खेल्न बोलाउनुभएछ। त्यहाँ होली खेल्दाखेल्दै सँगैको घरकी दिदीले उहाँहरूसँग होली खेल्न बोलाउँदा म त हाम्रो छतबाट नाघेर उहाँको छत पुगेछु। दुई घरको बीचमा ठुलो ग्याप थियो, लडेकी भए जे पनि हुन सक्थ्यो। भोलिपल्ट भाङको नसा उत्रिएपछि मैले नाघेको ठाउँ हेर्दा खुट्टा नै लुगलुग काम्यो, मुटु चिसो भएर आयो। पत्रिकामा पनि होली खेल्दा छतबाट खसेर मृत्यु भन्ने समाचार पढेपछि त अझ डर लाग्यो। मेरो अनुभवमा होली खेल्नु राम्रो हो, तर यही बहानामा उट्पट्याङ काम गरेर होलीलाई नरमाइलो बनाउनु हुँदैन। अन्त्यमा, साप्ताहिकका सम्पूर्ण पाठकलाई होलीको मंगलमय शुभकामना !

● पहिलो विश्व ●

## बाइकमा वक्षस्थल प्रदर्शन

न्युजिल्यान्डका केही सहरमा सन् २००३ देखि बाइकमा पछाडि बसेर वक्षस्थल प्रदर्शन गर्ने महोत्सव हुँदै आएको छ। विशेषतः युवतीहरूको आकर्षण रहने यो महोत्सव विवादमा समेत पर्ने गरेको छ। गत वर्ष महिलाले बाइकको पछाडि बसेर वक्षस्थल प्रदर्शन गर्दा अश्लीलता बढ्यो भनेर अदालतमा मुद्दासमेत दायर भएको थियो। अकल्यान्ड काउन्सिलले दायर गरेको उक्त रिटलाई अदालतले बदर गरेपछि यो महोत्सवका आयोजकहरू हौसिएका छन्। आजदेखि मार्च ८ तारिखसम्म चल्ने यो महोत्सवमा सहभागी हुन इन्टरनेटबाट फारम वितरण गरिएको थियो। अहिले न्युजिल्यान्डका विभिन्न सहरका मेयरले वक्षस्थल प्रदर्शन महोत्सवका विरुद्ध मुद्दा हालेर समय बर्बाद गर्नुभन्दा यसमा आएका सहभागीहरूको यातायातलाई व्यवस्थित गर्नतर्फ ध्यान दिन थालेका छन्।

## मुखमैथुन कक्षा प्रारम्भ

अमेरिकाको जर्जिया स्टेट युनिभर्सिटीले आफ्नो विश्वविद्यालयमा मुखमैथुन र पुरुष वेश्यावृत्तिसम्बन्धी अध्ययन-अध्यापन प्रारम्भ गरेको छ। यसरी यो विषयको अध्ययन प्रारम्भ गर्ने यो विश्वविद्यालय पहिलो भएको दाबा युनिभर्सिटी प्रशासनले गरेको छ। मुखमैथुन र पुरुष वेश्यावृत्तिलाई आफ्नो पाठ्यक्रममा समावेश गरेलगत्तै विश्वविद्यालयले विभिन्न किसिमका प्रतिक्रिया प्राप्त गऱ्यो। कसैले यो विषयलाई रोमाञ्चक माने भने कसैले

यसले मानिसको यौन आचरणमा परिवर्तन गर्छ सम्म भने। यौन र समाजसम्बन्धी पाठ्यक्रमअन्तर्गत अध्यापन हुने यो विषयले एचआईभी र अन्य यौनरोगलाई समेत समेट्नेछ।

## बिकिनी स्की

वर्षको हिउँद महिनालाई बिदाइ गर्न चीनको जिलिङ प्रान्तमा बिकिनी स्की महोत्सव सम्पन्न भएको छ। महोत्सवका क्रममा पुरुषहरूले युवतीले लगाउने बिकिनीमा सजिएर वर्षको हिउँद महिनालाई बिदाइ गरेका थिए।

● सानो पर्दा ●

▶▶ टेलिश्रृंखला 'मेरी बास्सै' का मुख्य कलाकार सीताराम कट्टेल (धुर्मुस) तथा केदार घिमिरे (मागने बूढा) दर्शकमाझ अत्यन्त लोकप्रिय पात्र हुन्। नेपाल टेलिभिजनबाट शनिबार राति ८:५० बजे प्रसारण भैरहेको यो श्रृंखला दर्शकमाझ लोकप्रिय पनि छ। यद्यपि दर्शकले रुचाएका यी दुई पात्रबीच वास्तविक जीवनमा भने सम्वादहीनताको स्थिति रहेको समाचार सार्वजनिक भएको छ। करिब डेढ वर्षअघि देखि यी दुईबीच बोलचाल बन्द भएको बताइन्छ। त्यसैले होला, पछिल्ला केही महिनायता यी दुवै पात्रलाई श्रृंखलाको एउटै फ्रेममा देख्न पाइएको छैन। रमाइलो कुरा के छ भने, यी दुवै श्रृंखलाका निर्देशक पनि हुन्।

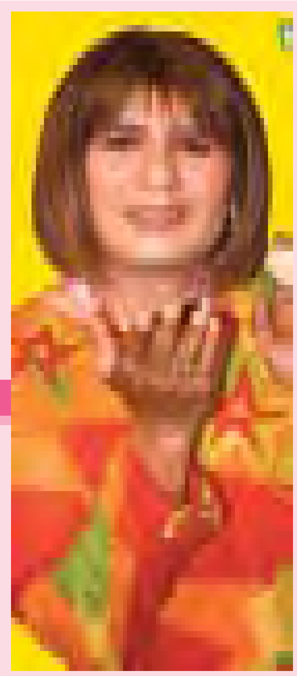
▶▶ कान्तिपुर टेलिभिजनबाट नयाँ हास्य श्रृंखला प्रसारण हुने भएको छ। उज्जवल भण्डारीद्वारा निर्देशित उक्त श्रृंखलाको शीर्षक 'मिस्टर माइकल नेपाली' राखिएको छ। श्रृंखलामा निर्देशक भण्डारीका अतिरिक्त कमल मैनाली, शिवशंकर रिजाल, राजु श्रेष्ठ आदि कलाकारले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन्।

▶▶ नेपाल टेलिभिजनबाट प्रत्येक मंगलबार राति ९:२० बजे प्रसारण हुँदै आएको गेम सो कार्यक्रम 'क्लिक क्लिक' ले लोकप्रियता हासिल गरिरहेको कार्यक्रमका प्रस्तोता दिनेश डि.सी. ले बताएका छन्। कार्यक्रम प्रसारणकै क्रममा एसएमएसमार्फत् खेल खेल्दै थुप्रै पुरस्कार जित्न सकिने भएकाले पनि यो कार्यक्रममा दर्शक सहभागिता बढेको कार्यक्रम निर्माता डी.सी. ले जनाएका छन्।

▶▶ एभिन्युज टेलिभिजनले प्रसारण गरिरहेको समाचारमूलक मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रम 'फिल्मी कुरा' लोकप्रिय बनेको छ। नेपाली चलचित्रका विविध गतिविधिहरू समेटिने यो कार्यक्रम बिहीबार साँझ ६:३० तथा शुक्रबार दिउँसो २:३० बजे प्रसारण हुन्छ।

▶▶ सगरमाथा टेलिभिजनले आफ्नो प्रसारणमा विभिन्न भाषाभाषीका समाचारलाई पनि समावेश गरेको छ। सगरमाथा टेलिभिजनले प्रत्येक दिन बिहान १०:३० बजे मगर भाषामा, ११:३० बजे गुरुङ भाषामा, साँझ ४:३० बजे मैथिली भाषामा तथा साँझ ५:३० बजे नेवारी भाषामा समाचार प्रसारण गरिरहेको छ। यी सबै समाचार बुलेटिनको प्रसारण अवधि आधा-आधा घन्टा छ।

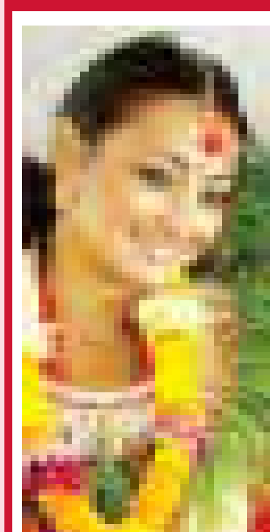
▶▶ आगामी मंगलबार बिहान कान्तिपुर टेलिभिजनले कान्तिपुर एफ.एम.मा खेलिने होली विशेष कार्यक्रमको प्रत्यक्ष प्रसारण गर्ने भएको छ। कान्तिपुर एफ.एम.ले



विभिन्न सेलिब्रेटीलाई भेला पारेर बर्सेनि होली महोत्सव मनाउँदै आएको छ। यसपटकको कार्यक्रम बिहान १० बजे प्रारम्भ हुनेछ।

▶▶ कान्तिपुर टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको बाल-बालिकासम्बन्धी कार्यक्रम 'फ्यान क्लब' ले प्रसारणको ५५ औं भाग पूरा गरेको छ। प्रत्येक शनिबार साँझ ६:३० बजे प्रसारण हुने यो कार्यक्रमको सञ्चालन प्रतिमा श्रेष्ठले गरिरहेकी छिन्। श्रेष्ठ कान्तिपुर एफ.एम.की रेडियो जक्की पनि हुन्। यो कार्यक्रममा प्रतिमाले प्रत्येक साता आधा दर्जनभन्दा बढी बालबालिकाबीच एक जना सेलिब्रेटीलाई बोलाएर रमाइलो वार्तालाप गर्छिन्। यसबीच 'फ्यान क्लब' कार्यक्रममार्फत बालबालिकाहरूको चौतर्फी प्रतिभा विकास कार्यक्रममा महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेबापत कार्यक्रम सञ्चालिका श्रेष्ठलाई कोटेश्वरस्थित ग्रामर पब्लिक स्कुलले आफ्नो आठौं अभिभावक दिवसको अवसर पारेर सम्मानित गरेको छ।

### जन्म दिनको शुभकामना



फागुन २५ : यम बराल, विजय लामा, रेश्मा सुनुवार
फागुन ३० : झरना बज्राचार्य, प्रवलदीप विश्वास
चैत १ : नवीन के. भट्टराई
चैत २ : धर्मेन्द्र सेवान

## ● अफबिट ●

मस्ति होलीको : होलीको अवसरमा आयोजित एक समारोहमा गायिका कोमल वलीसँग झुम्दै हाँस्य कलाकार दीपकराज गिरी ।

▶▶ संखुवासभाको खाँदबारीमा सांगीतिक कार्यक्रमको आयोजना विरलै हुन्छ, तर जब आयोजना हुन्छ दर्शक सहभागिता पनि अत्यधिक रहन्छ । गत शनिबार खाँदबारीमा त्यस्तै देखियो । त्यहाँ सञ्चालित कृषि, पर्यटन तथा औद्योगिक प्रदर्शनीमा आयोजित सांगीतिक कार्यक्रममा राजधानीबाट गएका आधा दर्जन गायक-गायिकाले कर्णप्रिय गीत-संगीत प्रस्तुत गरेर दर्शकलाई मनोरञ्जन प्रदान गरे । कार्यक्रममा गायिका सत्यकला राई आकर्षणको केन्द्र बनिन् । कार्यक्रममा एपी शेर्पाले 'सम्झना नै आजभोलि', 'मारुनी,' 'सत्य होला' जस्ता गीत गाए । कार्यक्रमको दोस्रो चरणमा जेनी श्रेष्ठ, उमंग लामा, वीरबहादुर सुब्बा, भुवन श्रेष्ठ सहभागी कलाकारहरूको समूहले लोकगीत प्रतियोगितामा पहिलो स्थान हासिल गऱ्यो । लोकगीत प्रतियोगितामा १९ वटा समूह सहभागी थिए ।

▶▶ ग्याल्बो ल्होसारका अवसरमा टुँडिखेलमा आयोजित ल्होसार मेलामा सांगीतिक कार्यक्रमले उपस्थित दर्शकको मन जितेको छ । कार्यक्रममा कुन्ति मोक्तान, रोज मोक्तान, मिङ्मा शेर्पा, विजय लामा, राजेशपायल राई, विमल डाँगी, अन्जु पन्त, रेश्मा सुनुवार आदिले आफ्ना लोकप्रिय गीतमार्फत मेला भर्न आएका दर्शकलाई मनोरञ्जन प्रदान गरे । सांगीतिक कार्यक्रमपछि आयोजित डिजे सेसनमा डिजे राजु तथा डिजे तेन्जिङले नेपाली, हिन्दी तथा अंग्रेजी रिमिक्स गीत बजाहुँदै दर्शकहरूलाई नृत्य गर्न उत्साहित गरेका थिए ।

▶▶ गत साता राजधानीमा एउटा नाट्य थिएटरको उद्घाटन सांगीतिक कार्यक्रममार्फत गरियो । शैली थिएटरको उद्घाटन समारोहमा आयोजित सांगीतिक कार्यक्रमको थालनी दृष्टिविहीन कलाकार आशा राई तथा पुष्कर खतिवडाको युगल गायनबाट भएको थियो । चलचित्र 'गोपीकृष्ण' को 'कहाँ छौ तिमी कहाँ' गीत गाउने क्रममा उनीहरूले दर्शकबाट प्रशस्त तालीसमेत पाए । कार्यक्रममा आधुनिक संगीतदेखि शास्त्रीय संगीतसम्मका प्रस्तुतिमा दृष्टिविहीन कलाकारले आकर्षक कला प्रदर्शन गरे । ठाकुर दुलाल, गायत्री त्रिपाठी, भावना न्यौपाने आदिको गायन तथा देवेन्द्र राईको बाँसुरी वादनले कार्यक्रमको शोभा बढाएको थियो । उनीहरूलाई दृष्टिविहीन रमेश सुवेदीले हार्मोनियममा साथ दिएका थिए ।

▶▶ एकपटकमा एउटा संगीतकारले कतिवटा चलचित्रमा संगीत भर्न सक्छ ? संगीतकार सुरेश अधिकारीसँग सोध्ने हो भने उनको जवाफ हुनेछ, चारवटा । किनभने संगीतकार अधिकारी यतिबेला एकैपटक विभिन्न चारवटा चलचित्रका लागि संगीत सिर्जना गरिरहेका छन् । संगीतकार अधिकारी यति बेला शिव रेग्मीको 'हाँसिदेऊ एक फेर', दयाराम दाहालको 'फर्कर हेर्दा', दीपक श्रेष्ठको 'हो यही माया हो' तथा रेखा थापाको 'कसले चोऱ्यो मेरो मन' जस्ता चारवटा चलचित्रको संगीत भर्न व्यस्त छन् । यसबाहेक उनी अन्य तीन स्रष्टाका तीनवटा एकल गीतिसंग्रहको तयारीमा पनि उत्तिकै व्यस्त छन् ।

▶▶ पोखरा तथा बुटवलका दर्शकसामु एकल गायन प्रस्तुत गरेर राजधानी फर्किएका गायक एड्रियन प्रधान गत शनिबार राजधानीका दर्शकमाझ देखिए । ताल म्युजिकले आयोजना गरेको 'जननी लाइभ कन्सर्ट' हेर्न गत शनिबार जावलाखेल मैदानमा भेला भएका सयौं दर्शकलाई गायक प्रधानले आफ्ना एक दर्जन गीत-संगीत प्रस्तुत गरेर मनोरञ्जन प्रदान गरेका थिए । कार्यक्रममा स्थानीय सांगीतिक समूहहरूको पनि सहभागिता थियो ।

▶▶ संगीत तथा नाट्य प्रज्ञा प्रतिष्ठानका नवनियुक्त कुलपति माइला लामाले आफ्नो पदबाट राजीनामा दिएका छन् । गत शनिबार एक प्रेस विज्ञप्ति जारी गरी लामाले नयाँ प्रतिष्ठान गठनका लागि उपयुक्त तथा सहज वातावरण तयार गर्न राजीनामा दिएको बताएका छन् । प्रतिष्ठानको नयाँ कार्यसमिति चयन भएदेखि नै त्यसको चौतर्फी विरोध हुँदै आएको थियो ।

## ● म्युजिक अपडेट ●

▶▶ बेकरी क्याफे, सुन्धाराले गत शनिबार आयोजना गरेको 'म:म मेनिया' कार्यक्रममा भेला भएका सहभागीहरूले म:मको मीठो स्वादसँगै नेपाली सुगम संगीतबाट मनोरञ्जन लिने अवसर पाए । क्याफेले बर्सेनि आयोजना गरिरहेको म:म उत्सवमा यसपटक सांगीतिक समूह कुटुम्बले आफ्नो सांगीतिक जादु छर्ने अवसर प्राप्त गऱ्यो । कार्यक्रममा कुटुम्बका संगीतकर्मीहरूले आकर्षक शास्त्रीय धुन त प्रस्तुत गरे नै, साथै नेपाली ताराकी फाइनलिस्ट गायिका इन्दिरा जोशीको गायनले पनि कार्यक्रमलाई मनोरञ्जक बनायो ।

▶▶ सांगीतिक समूह 'सुकर्म' गत शुक्रबार राजधानीमा एकल सांगीतिक कार्यक्रममा सहभागी भयो । लोक तथा शास्त्रीय धुनलाई सम्मिश्रण गर्दै नयाँ सांगीतिक स्वाद प्रस्तुत गरेर श्रोतालाई लट्ठ पार्दै आएको सुकर्म 'ऋतु श्रवण' शीर्षकको सांगीतिक कार्यक्रममा सहभागी भएको हो । जमलस्थित राष्ट्रिय नाचघरमा आयोजित उक्त सांगीतिक कार्यक्रममा सुकर्मले समसामयिक विषयलाई संगीतमा चित्रण गरेको थियो । शान्ति संगीतबाट प्रारम्भ भएको सांगीतिक कार्यक्रम ग्लोबल वार्मिङ हुँदै अघि बढेको थियो । कार्यक्रममा सुकर्मका सितारवादक डा. ध्रुवेशचन्द्र रेग्मी, सारंगीवादक श्याम नेपाली तथा तबलावादक प्रमोद उपाध्याय सहभागी थिए । उनीहरूलाई नर्वेली पियानोवादक जान नेन तथा स्पेनी सेक्सोफोनिस्ट मारियानोले पनि साथ दिएका थिए ।

▶▶ गत शनिबार साँझ बौद्धस्थित हयात रिजेन्सी होटलमा स्वदेशी तथा विदेशी संगीतकर्मीहरूले एउटा सांगीतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गरे । काठमाडौं ज्याज कन्जरभेटोरी म्युजिक स्कुलले आयोजना गरेको उक्त कार्यक्रममा उक्त स्कुलमा अध्ययनरत संगीतका विद्यार्थीहरूका साथै केही विदेशी कलाकारले ज्याज संगीत प्रस्तुत गरेका थिए ।

## लाइभ शो

• प्लानेट म्युजिकल एकेडेमीको आयोजनामा भोलि शनिबार राजधानीको भृकुटीमण्डपस्थित फनपार्कमा 'रेज अफ द इको' शीर्षकको सांगीतिक कार्यक्रम हुँदैछ । कार्यक्रममा एक्स मन्त्र, ७२ आवर्स, द टाइम, अर्कान्डिस, सानोन स्काम, गोथिका, एज अफ द होरिजन, हरि महर्जन प्रोजेक्ट आदि सांगीतिक समूहले गीत-संगीत प्रस्तुत गर्दैछन् ।

• आज शुक्रबार साँझ रसियन कल्चर सेन्टर, कमलपोखरीमा एउटा सांगीतिक कार्यक्रम आयोजित हुँदैछ । गीतकार वसन्त चौधरीद्वारा रचना गरिएका गीतहरूको संग्रह 'रिफ्लेक्सन अफ लभ' को विमोचन गर्न आयोजना गरिने समारोहमा लाइभ कन्सर्ट पनि प्रस्तुत गरिँदैछ । कन्सर्ट साँझ ४:४५ बजे प्रारम्भ हुनेछ ।

• आगामी बुधबार, बिहीबार तथा शुक्रबार त्रिशूलीमा सांस्कृतिक महोत्सव आयोजना गरिँदैछ । नेपाल रेडक्रस सोसाइटीको आयोजनामा सञ्चालन हुने महोत्सवमा समावेश गरिएको सांगीतिक कार्यक्रममा राजु परियार, माधव थापा, शर्मिला गुरुङ, आरपी भट्टराईका अतिरिक्त हास्यकलाकार मनोज गजुरेल पनि सहभागी हुँदैछन् ।

• इजरायलको तेलअभिभमा आज शुक्रबार तथा भोलि शनिबार 'नेपाली साँझ-२' शीर्षकका सांस्कृतिक कार्यक्रम हुँदैछ । नमस्ते इन्टरटेन्मेन्टले आयोजना गर्ने यो कार्यक्रममा गायकद्वय निमा रुम्बा तथा कान्ति आलेका अतिरिक्त चलचित्र अभिनेता दिलीप रायमाझी एवं हास्यकलाकार जितु नेपाल पनि सहभागी हुँदैछन् । कार्यक्रम स्थानीय समयअनुसार साँझ आठ बजे प्रारम्भ हुनेछ ।

## ● साताको स्वर ●

### आकाश गोर्खाली

**हेर तारा फेरि उदायो गीत कसरी तयार भयो ?**

यो गीत यथार्थमा आधारित छ । आफैंसँग घटेको घटनालाई शब्दका रूपमा तयार पारेर आफ्नै संगीतमा आफैंले गाएको हुँ ।

**कस्तो घटना घटेको थियो ?**

प्रेमपछिको विछोड । उनीसँग रातको अध्याँरोमा तारा गन्दै बस्थे । पछि सानो कारणले उनीसँग छुट्टिनुपऱ्यो । त्यही कुरालाई सम्झँदै यो गीत तयार पारेको थिएँ ।

**किन आफैंले संगीत भर्नुभएको ?**

मेरो एकल एल्बम 'एगोनी' मा समावेश गर्न मैले स्वर र संगीतमा गीत रेकर्ड गराएँ । गायन तथा संगीतमा म आफैंले न्याय गर्न सक्छु, अरूले सक्दैनन् भन्ने लागेको थियो ।

**म्युजिक भिडियो कस्तो बनाउनुभएको छ ?**

प्रसिद्ध ड्रमर देव राना, गीतारिस्ट सुवर्ण लिम्बु तथा दीपक थापाहरूले म्युजिक भिडियोमा ब्याकअप ब्यान्डका रूपमा अभिनय गर्नुभएको छ । साजले निर्माण गरेको म्युजिक भिडियो चित्तबुझ्दो छ ।

## ● तालुमा आलु ●

प्रकाश ओझा

एक व्यक्ति डाक्टरकहाँ पुगेर भन्यो- मेरो सासू एक महिना बस्न मेरो घर आउँदैछिन्'

अनि यसमा म के गर्न सक्छु त ?

'मलाई लुतो निकालिदिनुहोस् र त्यो सासूलाई सरोस्, त्यसपछि सासूले भाग्नुपरोस् ।'

०००

एउटा व्यक्ति डाक्टरकहाँ गयो र भन्यो- 'लगातार पखाला लागेको लाग्यै छ, ११ पटक भैसक्यो ।'

'कागती ट्राइ गर्नुभयो ?' डाक्टरले सोध्यो ।

'गरेको तर कागती झिक्नेबित्तिकै चुहुन थालिहाल्छ ।'

०००

एउटा व्यक्तिको खाने नली बन्द भयो । खान बसेपछि एक महिनाभित्रमा मर्ने निश्चित भयो ।

'बाँच्ने कुनै उपाय छैन डाक्टरसा'ब,' दुःखी हुँदै बिरामी बोल्यो ।

'उपाय त छ तर धेरै अप्ठेरो छ ।' डाक्टर बोल्यो ।

'तपाईं उपाय मात्रै भन्नुस्, म जे गर्न पनि तयार छु'

'हेर्नुस् भाइ, खाद्यनलीको एउटा टुप्पा बन्द भयो अब तपाईं उल्टोपट्टिबाट खान थाल्नुहोस्, सुरुमा अप्ठेरो हुन्छ तर तपाईंले प्रयत्न गर्नुभयो भने बाँच्ने सम्भावना छ ।'

'म गर्छु हजुर ।'

'प्रयत्न गर्नुस् र एक महिनापछि आउनुस् ।' बिरामी गयो ।

एक महिनापछि डाक्टर कुनै बिरामी जाँच्दै थियो । पालो कुर्ने मेचमा कोही चिनेको मानिसजस्तो बसेको थियो । डाक्टरलाई याद आयो त्यो त्यही व्यक्ति थियो जसलाई उसले उल्टोपट्टिबाट खाना खाने सल्लाह दिएको थियो । ऊ अझै जीवित थियो तर त्यो व्यक्ति व्याकुलतापूर्वक जीउ हल्लाइरहेको थियो, चलमलाइरहेको थियो । डाक्टरले उसलाई छेउमा बोलायो र सशंकित भावमा सोध्यो-

'के छ भाइ हालखबर ?'

'ठीकै छ डाक्टरसा'ब, तपाईंले दिएको आइडिया काम लाग्यो । मैले उल्टोपट्टिबाट राम्रोसँग खाना खान सिकेँ ।'

'तर तिमी त व्याकुल अवस्थामा चलमलाइरहेका थियौ ?'

'ए त्यो... त्यो त म चुइगम चबाउँदै छु,' उसले जवाफ दियो ।

### मेरो कुरो

बिरामी दाजुभाइ तथा दिदीबहिनीहरू जुन दबाई तपाईंहरूले खाँदा मीठो लाग्यो भनेर बुझ्नुहोस् तपाईंहरू त्यो औषधीबाट कहिल्यै निको हुनुहुन्न ।

## ● कविता ●

# रेशमका गजलहरु

### खेल रै'छ

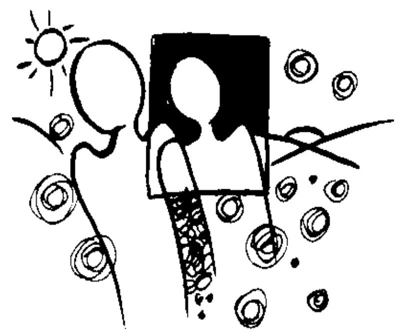
खेल्नुपर्ने समयको जिन्दगानी खेल रै'छ
एक्कै झोक्का उर्ली आउने खहरेको भेल रै'छ
गुजुल्टिएका हजार सपना छरिन्छन् यत्रतत्र
त्यही सपना जिन्दगीको अल्झाईराख्ने नेल रै'छ
बित्दै जान्छ वर्ष अनि दिन, महिना अनवरत
खुइलिएर जान्छ जीवन कस्तो खाले झेल रै'छ
हिंडिसक्यो कति यात्रा यो रेशमले दुनियाँमा
आफ्नो छायाँ पछ्याउँदा खालि एक ओझल रै'छ ।

### एकताको गीत

गाउनु छ सबै मिली गीत शान्तिको
लाउनु छ सबै मिली मीत शान्तिको
जाति, भाषा, धर्म मिली बनाउनु छ देश
सबैलाई बाँड्नु छ है एकताको सन्देश
हत्या, हिंसा, युद्धलाई इन्कार गर्नुपर्छ
बिरामी यो राष्ट्र अब निको हुनुपर्छ
टल्किनु छ यहाँ त्यो शीत शान्तिको
फैलाउनु छ खुसी यहाँ जित शान्तिको
उही आकाश उही धर्ती उही माटो पनि
विकासको मूल फुटाऔं एक ढिक्का बनी
हिमाल पहाड तराई पनि रुनु हुन्न यहाँ
आफैंभित्र टुक्री पराई हुनुहुन्न यहाँ ।

### मान्छेको मेल

सबैले भन्छन् जिन्दगानी समयको खेल रे
लुकामारी खेल्दै बाँच्ने एक जालझेल रे
बिहानीमा उदाएर साँझमा अस्ताउने घामझैं
कतै झलमल्ल त कतै धुमिल त्यो ओझेल रे
शान्त नदी बगिरहन्छ आफ्नो रफ्तारमा एकनास



जीवनचाहिं उर्ली आउने खहरेको भेल रे
कति सुन्यो जीवनदर्शन रेशमले यो संसारमा
एकबारको जीवनमा धर्तीमा मान्छेको मेल रे ।

### दिल साट्दा

दिलसँग दिल साटे कस्तो हुन्छ माया
त्यही मायामा झुकिदिन्छ आफ्नै पनि छायाँ
काँडामाझ फुलिदिन्छ गुलावको फूल
त्यसैमा फुल्नु कहिल्यै हुन्न उसको भूल
मुटुसँगै मुटु जोड्दा बस्दो रै'छ माया
त्यही मायामा झुकिदिन्छ आफ्नो पनि छायाँ
न्यानोमा त्यो कडा बरफ पनि पग्लिन्छ
साथ पाउँदा नीरस मन माथि उक्लिन्छ
नयनसँग नयन जुध्दा फुल्दो रै'छ माया
त्यही मायामा झुकिदिन्छ आफ्नो पनि छायाँ ।

–रेशमकुमार सुनुवार

## ● लघु कथा ●

# आमाको माया र होली

आज उसको जीवनको एक महत्त्वपूर्ण दिन थियो । ऊ आफ्नो सौतेनी आमाको अँगालोमा घरबाहिर कतै जाँदै थियो । यसअघि उसले कहिल्यै त्यस्तो अवसर पाएको थिएन । ऊ आफ्नी आमाको अँगालोमा बाँधिएर बाहिर जानुको पहिलो अनुभव बटुल्ने क्रममा थियो, त्यसैले एकातिर उसको मन प्रफुल्ल थियो भने अर्कातिर उसलाई अचम्म पनि लागिरहेको थियो– आज आमालाई के भएको ? आमाले मलाई आज कता लगिरहनुभएको होला ? उसले अरू बेला घरमा आमाले ऊप्रति गर्ने व्यवहार सम्झियो र आज त्यही आमाले ऊप्रति गरेको व्यवहारमा आकाश-पातालको फरक पाउँदा उसको बाल-मष्तिस्कमा आमाको मन अब सधैंलाई परिवर्तन भयो भन्ने लागेको थियो, यद्यपि उसले केही भन्न सकिरहेको थिएन । यस्तैमा एउटा सपिङ मलको गेटमा अचानक ऊ अँगालोबाट ओरालियो र छेउमै भएको कुर्सीमा बसालियो । आमाको मुखबाट 'तँ यही बस्दै गर है म नआएसम्म' भन्ने वाक्य निस्कियो । ऊ चारैतिर हेर्दै त्यहीं बस्न विवश थियो ।

करिब एक घण्टापछि आमा फर्किइन् र पहिलेजस्तै फेरि उसलाई अँगालोमा राखियो । आमाका खुट्टाहरू घरतर्फ बढ्न थाले । घर पुग्न लाग्दा आमाचाहिँको मोबाइल बज्यो, ऊ फेरि भुइँमा ओरालियो । उसले आमाको मुखबाट सुन्यो– 'ए बाबु, छैन बाबु, म कहाँ बिर्सन्थें र मेरो बाबुको डिमान्ड । मैले मेरो बाबुलाई धेरै लोला र बेलुन ल्याइदिएको छु । है त ल बाइबाइ ।' त्यसपछि मात्र उसले सम्झियो– भोलि होली हो । अनि मात्र उसलाई महसुस भयो, उसकी आमाद्वारा अघि ऊप्रति गरिएको व्यवहारको रहस्य के रहेछ ? ऊ त आफ्नै आमाद्वारा आफूले लोला नखाइयोस् भनेर प्रयोग गरिएको रहेछ । वास्तवमा उसले पहिले सोचेजस्तो आमाको मन नै परिवर्तन भएको भने होइन रहेछ ।

–सुशील काफ्ले

# परम्परागत गोपीचन नाटक मञ्चन

बाग्लुङ– परम्परागत वेशभूषामा सजिएका केही पुरुष गीत गाउँदै अघि बढ्छन् । साथमा गुन्यूचोली र गरगहनामा सजिएर महिलाजस्तो देखिने दुई जना पुरुष पनि साथै छन् । गीत सुरु भयो, कोही मादल र मुजुरा बजाउँदैछन । ८१ वर्षीय 'गुरुबा' गंगाराम भुजेलले गीत निकालिरहेका छन । महिलाको भेषमा सजिएका 'मारुनी' र मादलेहरू गोपीचनको गाथाका साथ हात-खुट्टाको चाल प्रदर्शन गर्दै एकोहोरो नाचिरहेका छन । साथमा मोसेहरू (हास्यपात्र) जन्म, भातखुवाइ, विवाह र मृत्युको अभिनय गरिरहेका छन् ।

गीत, नृत्य, संगीत एवं अभिनयको संगम गोपीचन नाटकको एउटा दृश्य हो यो । नाटक बाग्लुङको अमरभूमि, अर्गल, हिल, तारा गाविसका मगरहरूले बर्सेनि देखाउँछन । नाटक मनिचन र मैनाबती राजारानी एवं राजकुमार गोपीचनको जीवनीमा आधारित छ ।

विशेष गरी गोपीचनको जन्मदेखि विवाह र ६० वर्षको उमेरसम्मको जीवनमा आधारित भएकाले यसलाई गोपीचन नाटकको संज्ञा दिइएको हो । यो हाम्रो परम्परागत संस्कृति हो, अमरभूमि गाविसस्थित कात्तिके नाच समितिका अध्यक्ष होमबहादुर रोका भन्छन- 'मौलिक लोकनाटक पनि ।'

कथाअनुसार मनिचन र मैनावतीको छोरा नभएपछि गाउँलेहरूको अनुरोधमा यज्ञ लगाइन्छ । गोपीचनको जन्म अनि विवाह हुन्छ । गाउँमा खुसी छाउँछ । अन्तिममा गोपीचनले एकजना फुस्रो नामको जोगीसँग जुवा खेल्दा हारेर राज्य छोड्नुपर्छ । गोपीचन त्यही जोगीको कमारो हुन्छ । १२ वर्षपछि जनताकहाँ जाँदा उसले सबै कुरा नौलो देख्छ र नाटक टुंगिन्छ ।

मगर समुदायले यो नाटकलाई मौखिक रूपमै जीवित राख्दै आएको छ । नाटकका 'गुरुबा' गंगाराम भन्छन्- 'नाटकमा गाइने गीत तथा अभिनयको कुनै लिखित छैन ।' आफूहरूले बाबुबाजेबाट मौखिक रूपमै नाटक सिक्दै आएको उनले बताए । नाटक वियोगबाट सुरु भै संयोगको दिशामा पुगेर फेरि वियोगमै टुंगिन्छ ।

नाटकमा २५ जनासम्म कलाकार हुन्छन । मुखभरि कालो पोतेका मोसेहरूले गीतअनुसार अभिनय गर्छन । अभिनयका क्रममा उनीहरूले गोपीचन जन्मिएको, न्वारन, भातख्वाइ र विवाह भएको र अन्तिममा जोगीसँग जुवा खेलेर राज्य हारेर कमारो भएको घटनासम्म देखाउँछन् । अभिनयका लागि स्थानीय गाउँघरमै पाइने सामान प्रयोग गरिन्छ । बजाउनका लागि मादल र मुजुरा मात्र प्रयोग गरिन्छ । यो नाटकमा कौतूहलता एवं सकारात्मक-नकारात्मक द्वन्द्व भेटिन्छन् ।

–लालप्रसाद शर्मा

# पाल्पालीले छुट्टै तरिकाले मनाए मगर दिवस

पाल्पा– २७ औं मगर दिवस पाल्पामा अन्य वर्षभन्दा अलि फरक ढंगले मनाइयो । यहाँ मगर समुदायका महिला, पुरुष, युवा, विद्यार्थीको जमघट निकै राम्रो थियो । जातीय सांस्कृतिक झाँकी प्रस्तुत गरियो भने मगरको कौरा, झाम्रे नाचले सबैलाई लोभ्यायो । टुँडिखेलमा जम्मा भएका मगरहरू तानसेन बजारमा परिक्रमा गरेर आफ्ना मागसमेत प्रस्तुत गरे । उनीहरूले नारा-जुलुससहित बजार परिक्रमा गर्दै पुनः टुँडिखेलमा पुगेर रमाइलो गरेका थिए ।

झाम्रेमा कम्मर मर्काई-मर्काई मगरी वेशभूषामा नाचेको हेर्न तानसेनवासीको पनि उपस्थिति राम्रै थियो । टुँडिखेल मञ्चमा विभिन्न विद्यालयबाट आएका मगर वेशभूषाका विद्यार्थीहरूले पनि कौरा, झाम्रे नाचेर रमाइलो गरे । मगर खाना बारा, बटुक, सेलरोटी, बंगुरको मासु, आलुको अचारले पनि सबैलाई टुँडिखेलमा तानेको थियो ।

फेसनका रूपमा अगाडि बढेको मगर वेशभूषाको पनि निकै चर्चा चल्यो । तानसनेमा पछिल्लो समयमा मगर वेशभूषा लगाउने चलन निकै बढेको छ । 'हामी विशेषगरी कार्यक्रममा आफ्नो वेशभूषा लगाउँछौं,' फनिसरा गाहा मगरले भनिन्, 'आफ्नो संस्कृति जोगाउन यो पहिरन लगाएका हौं ।' महिलाले मखमली चोली, घलेक, मुगा, पोते, लुंगी, खुर्पेटो भिरेर हिंडेका थिए भने पुरुषले आस्कोट, नेपाली टोपी र भाङ्ग्रो भिरेका थिए ।

## ● सन्देश ●

अनु, भोजन छ तर भोक छैन, पानी छ तर प्यास छैन, ओछ्यान छ तर निद्रा छैन, शरीर छ तर सास छैन, तैपनि आस छ तर विश्वास छैन।

**डी.जे.**

पूजा, तिमीले चालेका हरेक पाइलाले सफलता चुमुन्। तिमीलाई कहिल्यै भन्न नसकेको कुरा आज यही सन्देशमार्फत भन्छु– म तिमीलाई हृदयदेखि नै माया गर्छु।

**देव**

दस कक्षामा अध्ययनरत साथीहरू सुशीला, शोभा, सम्झना, मनोज, सरोज, दीपक, मधुकर, ईश्वरी, गंगा, रञ्जिता, विक्रम, बबिता, मन्दिरा, कविता र मुनालाई एसएलसी परीक्षामा सफलताका लागि लाखौंलाख शुभकामना।

**सिर्जना**

रञ्जिता, छोटो समयमै हामीबीच धेरै घनिष्ठता कायम भैसकेको छ। अब म तिमीविनाको संसार कल्पना पनि गर्न सक्दिन्। त्यसैले मेरो जिन्दगीबाट कहिल्यै टाढा नजाऊ।

**रिवज**

निरु, एकान्तमा बस्दा तिम्रो याद आउँछ, कल्पनामा डुबी बस्दा तिम्रै रूप छाउँछ। अँगालोमा बाँध्न तिम्रै हात लाउँछु म, तिमी नै भयौ मेरा निम्ति प्राण दिने। यसरी म तिमीलाई जिन्दगीभर माया गरिरहन्छु। हामीबीचको सम्बन्धमा कुनै बाँधा नआओस्।

**अल्छी काले**

सिर्जना, भौतिक रूपमा भेट नभए पनि हामी सम्झनामा नियमित सम्पर्कमा छौं। जसरी हरपल सम्झिरहेको छु म तिमीलाई, लाग्छ तिमीले पनि यसरी नै सम्झिरहेकी छचौ मलाई।

**विनोद**

**सूचना**

नववर्ष २०६६ प्रवेशका अवसरमा आफ्ना इष्टमित्र एवं शुभचिन्तकहरुलाई शुभकामना सन्देश पठाउन चाहने पाठकहरुले आफ्नो सन्देश साप्ताहिकको कार्यालयमा चैत २१ गते भित्र पठाउन सक्नुहुनेछ।

–सम्पादक

## कुपन सन्देश

पाउने :

पठाउने :

सन्देश :

## साप्ताहिक साथीका लागि फर्म

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

उमेर : ............................ उचाइ : ............................

पेसा : ............................ शिक्षा : ............................

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

अभिरुचि : ............................वर्ण : ............................

इमेल : ......................................................

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

तपाईं कस्तो साथीको खोजीमा हुनुहुन्छ ?

......................................................

......................................................

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

## ● जीवनको गोरेटोमा ●

# कस्तो सम्झना होला ?

२०६० सालको एसएलसी सकिएपछि २०६१ सालमा म म्याग्दीको दुर्गम भेग मराङबाट उच्च शिक्षा अध्ययनका लागि पोखरा आएँ अनि क्याम्पसनजिकै एउटा घरमा कोठा लिएर बस्न थालें।

मेहनतका साथ पढ्दै गइयो, प्रवीणता प्रमाणपत्र तह पनि सकियो। त्यही बेला बाबा पनि विदेशबाट करिब ४ महिनाको छुट्टीमा आउनुभएको थियो। छुट्टीको मौका पारेर मैले बाबालाई विभिन्न ठाउँमा घुमाउन लान्थे। यसै क्रममा एक दिन डेभिस फल्स हेर्न जाने अवसर मिल्यो। टिकट लिएपछि हामी डेभिस फल्सको गेटबाट प्रवेश गर्‍यौं। गेटभित्र दुईवटा बाटो थियो। एउटा इन र अर्को आउट। केही पर पुगेपछि सिंढीहरू झर्नुपर्दो रहेछ। त्यसपछि डेभिस फल्स देखिँदो रहेछ।

प्राकृतिक रूपमा डेभिस फल्स साह्रै सुन्दर छ। डेभिस फल्सलाई सुरक्षित बार तथा रेलिङले घेरिएको छ। झरनाको गहिराइबाट पानीको बाफ माथितिर गएको र त्यसमा इन्द्रेणीको दृश्य पनि रमाइलो मानेर हेर्न सकिन्छ। डेभिस फल्सको अवलोकन गरिसकेपछि फर्कने क्रममा आउने बाटाको बायाँपट्टि एउटा बोर्डमा गुप्तेश्वर महादेवको गुफासम्बन्धी जानकारी लेखिएको थियो- मलाई त्यहाँ जान मन लाग्यो र हामी बाबा-छोरा त्यस गुफातर्फ लाग्यौं।

हामी गुफा नजिकै पुग्यौं। त्यहाँ प्रवेश गर्नुभन्दा पहिले टिकट लिनुपर्दो रहेछ। बाबाले उक्त गुफाभित्र नजाने भनेपछि मैले एउटा मात्र टिकट लिएँ। त्यहाँ पनि सिंढीहरू हुँदै ओरालो जानुपर्ने रहेछ। केही तल झरेपछि गुफाको मुखमा पुगेंछु। त्यहाँ जुत्ता राखेर भित्र प्रवेश गरें। उक्त गुफाको द्वार बाहिर टन्नै जुत्ता-चप्पल राखिएको थियो। मैले सोचें, उनीहरू नै मेरा लागि गुफाभित्रका साथी हुने भए। गुफाभित्र बत्तीको व्यवस्था, अनि आउने-जाने बाटो पनि रहेछ। पहराबाट बिस्तारै पानीका थोपा चुहिरहेका थिए। गुफाभित्र एउटा मन्दिर थियो। मन्दिरको ढोकाको अगाडि केही महिला, पुरुष तथा अतिथिहरू दर्शन गरिरहेका थिए। म पनि उनीहरूकै नजिक उभिएर दर्शन गर्न थालें र उनीहरूसँगै सिंढी चढ्दै बाहिर आएँ।

गेटबाहिर निस्किएपछि त्यहाँ आराम गर्न तथा थकाइ मेटाउनका लागि चौतारा र बेन्चको व्यवस्था थियो। म बेन्चमा बसिरहेको थिएँ। ती मसँगै दर्शन गर्नेहरूका साथमा क्यामेरा र भिडियो पनि थियो। यत्तिकैमा एक युवती मेरो नजिकै बस्न आइन् र अर्कीले क्यामेरामा मेरो तस्बिरसहित ती युवतीलाई तस्बिरमा उतार्न सफल भइन्। उनले दुई स्न्याप खिचीसकेकी थिइन्। त्यसको लगत्तै ती तस्बिर खिच्ने युवती पनि मसँगै बसिन्। एकछिनको बसाइपछि उनीहरू त्यहाँबाट टाढा गए। उक्त ठाउँबाट फर्किएपछि मनमा अनेकौं प्रश्न खेल्न थाले। ती युवतीले किन फोटो खिचेकी होलिन्? न त हाम्रो भेटघाट भएको थियो, न त बोलचाल? आजभोलि ती युवतीहरूको सम्झनाले सताइरहन्छ, अब उनीहरूसँगको भेट सम्भव छैन जस्तो लाग्छ।

**–प्रकाश**

## ● साथी ●

# सांस्कृतिक नगरी मध्यपुर ठिमी

काठमाडौं उपत्यकाका पाँच नगरपालिकामध्ये सबैभन्दा सानो भएर पनि ऐतिहासिक एवं सांस्कृतिक महत्त्व बोकेको नगरपालिका हो- मध्यपुर ठिमी। पाँच गाविसको संयोजनबाट वि.सं. २०५३ मा यो नगरपालिकाको निर्माण भएको हो। काठमाडौं, ललितपुर र भक्तपुरको मध्यभागमा अवस्थित यो नगर काठमाडौंदेखि पूर्व, ललितपुरदेखि उत्तरपूर्व तथा भक्तपुरदेखि पश्चिम दिशामा पर्छ। विभिन्न मठमन्दिर, तिनमा रहेका विभिन्न कलाकृति एवं सांस्कृतिक विविधतायुक्त जात्रापर्वहरूले यो नगरलाई उपत्यकाकै धनी बनाएको छ। यिनै कलासंस्कृतिको माध्यमबाट नेपालभित्र मात्र नभै विदेशमा समेत प्रख्यात छ– यो नगर।

कान्तिपुर, ललितपुर र भक्तपुरको मध्यभागमा रहेकाले यसको नाम मध्यपुर रहन गएको हो। ठिमीका जनताले पटकपटक शत्रुबाट भक्तपुरको रक्षा गरिदिएका कारण भक्तपुरका राजाहरूले यहाँका नागरिकहरूलाई 'क्षमि' अर्थात् 'सामर्थ्यवान् व्यक्ति' को संज्ञा दिने गरेको र पछि त्यही शब्द अपभ्रंश भएर (ठिमी) ठिमी हुन गएको भनाइ पनि छ। अर्को कथनअनुसार ठिमी नाम यहाँका जनताको सौर्यका कारण रहन गएको हो। नेवारी भाषामा 'थि' को अर्थ चम्किएको र 'मि' को अर्थ आगो हुन्छ। यहाँका जनतालाई उनीहरूको सौर्यको कारण कसैले दबाउन नसकेको र त्यसैका कारण कालान्तरमा यसको नाम ठिमी रहन गएको भनाइ स्थानीय बासिन्दाको छ।

मध्यपुर ठिमी नगरपालिका विशेष गरी ऐतिहासिक एवं सांस्कृतिक सम्पदाहरू तथा तरकारी र माटाका भाँडाका लागि अधिराज्यभर प्रख्यात छ। आफ्नो छुट्टै अस्तित्व वोकेको यो नगरपालिका पर्यटनका दृष्टिले पनि महत्त्वपूर्ण छ। यहाँका लिच्छविकालीन दरबार, मन्दिरहरू, झ्यालढोका र तिनमा कुँदिएका कलाहरूप्रति विदेशी पर्यटकसमेत आकर्षित हुने गरेका छन्। यसैगरी स्थानीय रीतिरिवाज एवं चाडपर्वहरूले आफ्नो छुट्टै मौलिक परिचय दिन सफल छन्।

यो नगरलाई शैक्षिक नगर पनि भन्न थालिएको छ। सानोठिमीमा दुई दर्जनभन्दा बढी शैक्षिक कार्यालय एवं संस्था छन्। शिक्षा विभाग, जनक शिक्षा सामग्री केन्द्र, परीक्षा नियन्त्रण कार्यालय, उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्, दूर शिक्षा, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, युसेप नेपाल, सिटिइभिटी, विश्वविद्यालय अनुदान आयोग, सानोठिमी क्याम्पस, हर्मन माइनर स्कुल आदि शैक्षिक संस्थाले यो नगरलाई शैक्षिक नगर बनाएको हो।

मौसमअनुसारका हरिया तरकारी खेती र माटाका भाँडाकुँडाबाहेक घरेलु तानमा बुनिएका कपडा, चामल र च्युरा यहाँका अन्य प्रसिद्ध उत्पादन हुन्। नेवारहरूको बाहुल्यता रहेको यो नगरमा मुख्य पेसा तरकारी खेती हो। यस क्षेत्रमा तरकारी रोप्ने खेतबारीमा अव्यवस्थित घरहरू फल्न थालेको कारण कृषि पेसा बिस्तारै हराउँदै जाने क्रममा छ। अर्कातिर माटाका भाँडा, मूर्ति बनाउने पेसा पनि उचित बजारको अभावमा लोप हुँदै जाने क्रममा छ। मध्यपुर ठिमीको टिकनीमा कुटिने 'टिकनी बजी'(चिउरा) को ठूलो महत्त्व छ। अहिले टिकनी बजी लोप हुने अवस्थामा रहेको छ। शाक्य र बज्राचार्यहरूले परम्परागत रूपमा बनाउँदै आएका सुनचाँदीका गहना र चित्रकारहरूले बनाउँदै आएका मुकुण्डोहरू मध्यपुर ठिमीका थप पहिचान हुन्।

नेवारी परम्पराअनुसार ठिमीका आठै दिशामा अष्टमातृकाको स्थापना गरिएको जनश्रुति पाइन्छ। यिनै मातृकाहरूमध्ये चामुण्डाको रूपमा रहेकी सिद्धिकाली यहाँको बस्तीको रक्षा गर्ने प्रमुख देवी मानिन्छिन्।

यो नगरमा मनाइने बिस्केट, सिथिनखः, गठेमंगलः, सापारु, मोहनी (दसैं), तिहार, शिवरात्रि, होली र जिब्रो छेड्ने जात्रा यहाँका प्रसिद्ध जात्रापर्व हुन्। नयाँ वर्षमा बिस्केट जात्रासँगै मनाइने सिन्दूर जात्रा अद्वितीय छ। हजारौं जनताको उपस्थितिमा मनाइने यो जात्राको आनन्द लिन यहाँ देशका अन्य भागबाट समेत मानिसहरू आउँछन्। नीलबाराही (तान्त्रिक) नाच मध्यपुर ठिमीको अर्को सांस्कृतिक पहिचान हो। बोडेमा मनाइने यो परम्परागत नाचसँगै नगदेशमा मनाइने महाकाली भैरव नाच (तान्त्रिक), घोडानाच तथा मरु टोलको इन्द्र-अप्सरा नाचका रूपमा चिनिने राजकुमार नाचले मध्यपुर ठिमीको छुट्टै पहिचान बनाउन मद्दत गरेका छन्।

कलाकृतिको दृष्टिले नगदेश सिद्धिगणेश द्योंक्षेको सुनको झ्याल र विशाल बुट्टेदार झ्याल तथा शिखर शैलीको प्रख्यात दिव्यश्वरी मन्दिर भ्रमण गर्ने जोकोही मोहित नभइरहन सक्दैनन्।

**–रामप्रसाद धिताल**

# कस्ता युवक राम्रा मानिन्छ, किन ?

संयम, धैर्य जस्तोसुकै परिस्थितिमा पनि पछि नपर्ने, मीठो बोली भएका मिलनसार युवक नै राम्रा मानिन्छन् ।

**दीपक थापा** (२०), **वालिङ**

जो सुन्दर, अनुशासित, मेहनती एवं कर्तव्यपरायण छन् ती त पाखे, गाउँले उपनामले चिनिन्छन् । राम्रा त उही त हुन् नि लामो-लामो केश, चिउँडोमा २-४ वटा रौं पालेको, कानमा टप अनि ठाउँ-ठाउँमा पाइन्ट च्यातेर लगाएको, कि कसो ?

**कमल जिसी** (२६), **दिक्तेल**

घमन्ड नगर्ने युवक राम्रा मानिन्छन् ।

**सरस्वती दनुवार**

यो कुरा त तपाईंलाई नै थाहा होला नि ?

**जेम्स प्रधान** (१९)

असल चालचलन र राम्रो बानी भएका युवक नै राम्रा मानिन्छन् । समाज र राष्ट्रलाई यस्तै युवकको खाँचो छ ।

kleman_jesus@hotmail.com

चकलेटी अनुहार, मुस्कान छर्ने, प्रेमप्रति अभिरुचि भएको युवक राम्रा मानिन्छन्, म त्यही पाराको छु ।

**प्रवीण ज्ञवाली**

चकलेटी अनुहारका नि, केटीहरू आकर्षित हुने चकलेटी अनुहारको मै हो कि, कसो ?

**सचिन**

सम्पादकज्यू, तपाईं पनि त युवक नै होला । युवक भएर युवकको प्रश्न अचम्म छ बा, आफैंमा अनुभव गर्नुहोला ल ।

**शमशेरबहादुर राई** (१८)

देशलाई प्रेम गर्ने, केही गर्ने इच्छा भएका, समयको मूल्य र मान्यतालाई बुझ्ने कर्मठ युवकहरू नै राम्रा मानिन्छन् । यस्तै युवाहरूको खाँचो त संसारमै छ नि ।

resham_sunuwar@yahoo.com

आस्तिक, देशभक्त एवं सिर्जनशील युवकहरू राम्रा मानिन्छन् । वर्तमान समयले खोजेको मान्छे पनि यस्तै हो ।

**रेशमकुमार सुनुवार**

मजस्ता, खै ? सबै जना त्यसै भन्छन् तर आफू त सुगठित शरीर भएकाहरूलाई राम्रो मान्छु ।

**रुद्रप्रसाद दाहाल**, (२२) **दोलखा**

यो प्रश्न युवतीसँग पो सोध्नुपर्ला, यो युवतीको आँखाले निर्णय गर्ने कुरा हो । मेरो विचारमा म जस्तै भावना भएको हुनुपर्छ ।

**चन्द्रकुमार थामी, सिन्धुली**

पेन्ट काटेर झुसैझुस बनाएर लगाउने युवक राम्रा हुन्छन् ।

**देवराज दाहाल, इनरुवा**

पहिलेको पुरानो नेपाल अहिलेको नयाँ नेपाल, देश नै नयाँ भएपछि युवकहरू पनि नयाँ, राम्रा हुन्छन् होलान् नि । राम्रो देखेपछि सबैले मन पराउँछन्, मन पराएपछि नराम्रो भन्ने त कुरै भएन, हैन र ?

**सुवास किराँत राई** (१९), **ओखलढुंगा**

मेहनती, भविष्यप्रति संवेदनशील, शिक्षित, सहयोगी र अनुसासित युवक नै राम्रा हुन्छन् ।

**वसन्त न्यौपाने, गुल्मी**

सर्ट-पाइन्ट लगाउने, समाज र राष्ट्रकै भलो चिताउने भन्दा पनि सुगठित शरीर भएका, लामो-लामो केश पालेका र मुद्रा लगाएका ट्यापे, डनजस्ता युवक नै राम्रा मानिन्छन् ।

**डी.जी. थापा** (२०)

तपाईंले खोजेको चाहिं के ? मसँग यसको उत्तर छैन ।

**प्रदीप चौलागाईं, देवघाट, तनहुँ**

मजस्तो अनुहार न दनुवारको र स्वर धोक्रो भएको बाहेक सबै राम्रा मानिन्छन् कि ?

**विनोद खतिवडा, वलाहा**

सुन्दर शारीरिक संरचना एवं व्यावहारिक युवा राम्रा मानिन्छन् । त्यस्ता युवकलाई सबैले मन पराउँछन् ।

**नन्दलाल श्रेष्ठ** (२४), **सिंधुली**

## ● अब हाम्रो पालो ●

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

१. महिलाहरू बुद्धिमान् हुन्छन् कि पुरुष ?
२. नेपालको राजनैतिक हिरो को हो ? किन ?
३. प्रेमविवाह राम्रो हुन्छ कि परम्परागत विवाह ? किन ?
४. सबैभन्दा ठूलो धर्म के हो ?
५. प्रेमी-प्रेमिकाविहीन जीवन कस्तो हुन्छ ?
६. नसालु आँखाले मोहित हुनुहुन्छ कि तपाईंलाई मुस्कानले भुतुक्कै बनाउँछ ?
७. काली युवती र गोरी युवतीमध्ये को बढी राम्रा हुन्छन् ? किन ?
८. पैसा पाउनु ठूलो कुरा हो कि प्रेम पाउनु ? किन ?
९. तपाईंले जिन्दगीमा कोबाट कस्तो धोका पाउनुभएको छ ?
१०. हामी नेपाली किन र के कारणले पिछडिएका छौं ?

## ● यौन जिज्ञासा र समाधान ●

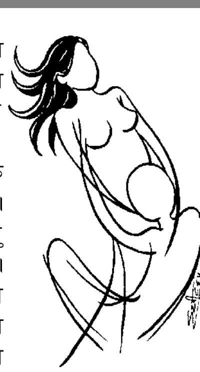
डा. राजेन्द्र भद्रा

**प्रश्न : म २८ वर्षीया विवाहित एवं पाँच वर्षीय छोराकी आमा हुँ । मेरो श्रीमान विदेशमा भएका कारण विगत दुई महिनादेखि आफूभन्दा कम उमेरको (२३ वर्षीय कलेज अध्ययनरत) युवकसँग शारीरिक सम्पर्क गर्दै आएकी छु । हामी दुवै शारीरिक सम्पर्क राख्नुअघि नुहाउँछौं, त्यसपछि अप्राकृतिक यौनतर्फ लाग्छौं । मेरो साथीले मुखमैथुन गर्छ र यौनअंगबाट निस्कने तरल पदार्थ निल्छ पनि । म पनि वीर्य निल्छु तर हामी कन्डम प्रयोग गर्छौं । यद्यपि कन्डम प्रयोग गर्दा मलाई सन्तुष्टि प्राप्त हुँदैन । मैले भाइब्रेटर प्रयोग गरेका कारणले हो कि के हो, मेरो यौनांग अलि कालो-कालो हुँदै गएजस्तो लाग्छ । त्यसैले कालो कम गर्न र वीर्य तथा यौनअंगबाट निस्कने तरल पदार्थ खाँदा के-कस्तो अवसर पर्छ ?**

– अ.

**उत्तर : परपुरुषसँग यौनसम्पर्क राख्नैपर्ला ?**

अध्ययनहरूले नियमित यौनसम्पर्क गर्ने व्यक्ति आफ्नो नियमित साथीसँग छुट्टिएर लामो समयसम्म बस्दा यौनचाहना पूरा गर्ने वैकल्पिक उपायका रूपमा अर्को व्यक्तिसँग सम्पर्क राख्ने गरेको देखाएको छ । तपाईंले आफ्नो इच्छा पूरा गर्न त्यस्तो सम्बन्ध बनाउनुभएको देखिन्छ । यस्तो हो भने तपाईंको श्रीमान्लाई पनि त्यस्तो इच्छा हुने र उनले पनि सम्पर्क राख्ने सम्भावनालाई नकार्न सकिँदैन ।



यौनसन्तुष्टि पूरा गर्ने कुरा जैविक दृष्टिकोणले स्वाभाविक भएर मात्र पुग्दैन । मुख्य कुरा विवाह-बन्धनमा बाँधिनु सामाजिक उत्तरदायित्व बोक्नु पनि हो । अर्कातिर विवाह सम्बन्धभन्दा बाहिरको यस्तो सम्बन्धपछि श्रीमान् वा परिवारका अन्य सदस्यले थाहा पाएको स्थितिमा तपाईंको यो सम्बन्धलाई मात्र होइन, तपाईंलाई नै परिवारमा स्वीकार नगर्ने स्थिति रहन सक्छ । अहिले सन्तान जन्मिसकेको स्थितिमा कुनै पनि कदम चाल्नुअघि सन्तान, श्रीमान्, घर अनि माइतीतिरको परिवार अनि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण त तपाईं आफैंलाई कस्तो असर पर्ला भनेर सोच विचार गर्नुपर्ने हुन्छ ।

हस्तमैथुन यौन सन्तुष्टिको राम्रो विकल्प हो । तपाईंले भाइब्रेटरको कुरा उल्लेख गर्नुभएको छ । तपाईंलाई पक्कै अनुभव होला कि त्यसले यौन चरमसुखमा पुग्न सहयोग नै गर्छ ।

**के मुखमैथुन अप्राकृतिक हो ?**

एक व्यक्तिको यौन अङ्ग अर्को व्यक्तिको मुखको सम्पर्कमा ल्याई गरिने क्रियाकलापलाई नै मुखमैथुन भनिन्छ । परापूर्वकालमा वात्स्यायनले पनि मुखमैथुनका बारेमा वर्णन गरेको पाइन्छ । उनले मुखमैथुनलाई विभिन्न आठ नाम दिई वर्गीकृत गरेका छन् । मुखमैथुन विभिन्न प्रकारले गरिन्छन् ती हुन् : १. लिङ्ग-मुख मैथुन, २. योनि-मुख मैथुन, ३. गुद्द्वार-मुख मैथुन । मुखमैथुनको चर्चा गर्दा यी सबै प्रकारलाई विचार गर्नुपर्ने हुन्छ ।

मुखमैथुनबाट यौन आनन्द पाउन रुचाउने व्यक्ति वा जोडीहरू यथेष्ट मात्रामा भएका उदाहरण हाम्रो सम्पर्कमा आउँछन् । मानव यौनसम्पर्कलाई नियालेर हेर्ने हो भने कतिपय दम्पती तथा यौनजोडीका बीचमा मुखमैथुनको महत्त्वपूर्ण स्थान रहेको पाइन्छ । मुखमैथुनजस्तो यौन क्रियाकलाप स्वस्थकर हो-होइन भन्ने धेरैमा शंका रहेको पाइन्छ । स्वस्थ व्यक्तिका माझ मुखमैथुन गर्नु सुरक्षित हुन्छ ।

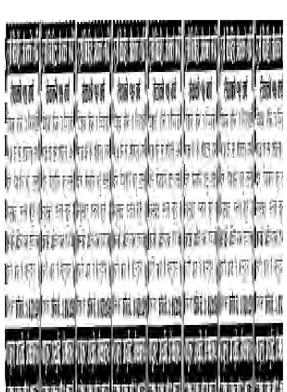
**योनिरस निल्दा खराबी हुन्छ ?**

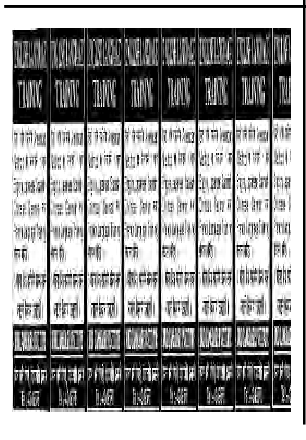
स्वस्थ व्यक्तिको योनिरस आफैंमा कुनै हानि वा खराबी गर्ने कुरा हुँदैन । त्यसैले यस्तो योनिरस मुखमा पर्दा वा निलिँदा कुनै हानि गर्दैन । त्यसैगरी वीर्यमा पनि कुनै खराब गर्ने पदार्थ हुँदैन । कतिपय व्यक्तिलाई मुखमैथुन गर्ने रुचि नहुन सक्छ । योनिरस वा वीर्य निल्न दबाब दिइनु मनासिब होइन । कसै-कसैलाई योनिरस वा वीर्यको स्वाद र गन्ध मन नपर्न सक्छ । यस्तो स्थिति क्षणिक रूपमा वाकवाक लाग्न सक्छ ।

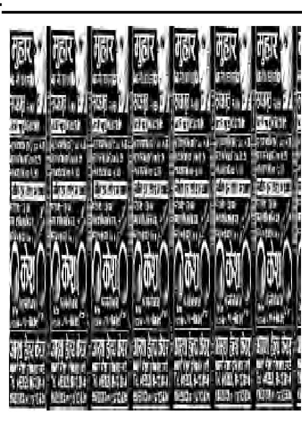
यौनसम्पर्कबाट एचआईभीजस्ता यौनरोग सर्न सक्छन् । यो कुरा लिङ्ग-योनि मैथुन वा यौनसम्पर्कमा मात्र लागू हुने होइन । यदि यौनसम्पर्कमा संलग्न व्यक्तिमध्ये कसैमा यौनरोग छ भने सर्न सक्छ । तपाईंले लिङ्ग-योनि यौनसम्पर्कमा मात्र कन्डम लगाएर पुग्दैन । यदि यौनरोग छ भने राम्रोसँग उपचार गराएपछि मात्र यस्तो क्रियाकलापमा सरिक हुनु बेस हुन्छ । यदि यौनसाथीमध्ये कसैलाई यौनरोग लागेको शंका छ भने पनि यसलाई सुरक्षित बनाउनु आवश्यक छ । मुखमैथुन गर्दा कन्डम अथवा डेन्टल ड्याम ( रबरको पातलो चारपाटे टुक्रा) को प्रयोगबाट यसलाई सुरक्षित बनाउन सकिन्छ ।

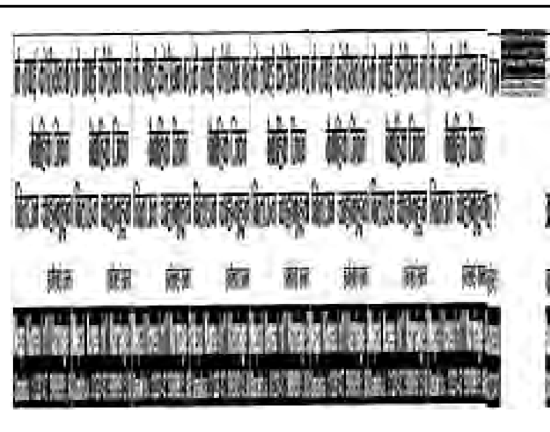
**कालो किन भएको होला ?**

तपाईंलाई महिला यौनाङ्गको स्वरूपका सम्बन्धमा थाहा छ भने भगक्षेत्रमा भगोष्ठहरू हुन्छन् । बाहिरतिरको एक जोडी भगोष्ठलाई ठूलो भगोष्ठ भनिन्छ भने भित्रतिरकोलाई सानो भगोष्ठ भनिन्छ । अन्य केही छालाको तुलनामा यसको छाला केही कालो नै हुन्छ । त्यसबाहेक बारम्बार संक्रमण वा अन्य कारणले शोथ भए वा छालाका अन्य केही अवस्थामा कालोपन बढ्न सक्छ ।










के तपाईंमा यौन सम्बन्धी समस्या छ ?

पुरुषहरुमा देखिने

शीघ्र पतन, यौन सन्तुष्टि नहुने, यौन चाहना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, स्वप्न दोष, सरुवा यौनरोगका साथै उमेर अनुसार यौनाङ्ग विकास नहुनु ।

महिलाहरुमा देखिने

सेतो पानी बग्ने, योनी चिलाउने, यौन सन्तुष्टिमा कमी भएको महसुस हुने, स्तन सानो वा ठूलो हुने, तल्लो पेट दुख्ने तथा महिनावारी सम्बन्धी समस्याहरु ।

सुन्दरता अनुहारका सबै किसिमका दाग, डण्डीफोर, कालोपोतो, अनावश्यक कोठी वा फोकाहरु, दुवी, सेतो दुवी, साथै अन्य चर्मरोगहरु ।

महिला वा पुरुषहरुमा हुने बाँझोपन (नि :सन्तान) को गोपनियताका साथ उपचार

सम्पर्क स्थान: माता मनकामना आरोग्य केन्द्र तथा सेक्सोलोजिष्ट डाक्टर्स क्लिनिक

पुतलीसडक, काठमाडौं (साडी प्यालेस माथि) फोन: ४२४०३८१, ४२२५५३५

शाखा कार्यालय

पोखरा - ०६१-५३९१९४ बुटवल - ०७१-५४८८९३
भरतपुर - ०५६-५२०९६८ इटहरी - ०२५-५८४०८८
दाङ - ९८४७८७७११४, ९८०६२०९८००
हेटौडा - ०५७-५२६०४६ सप्तरी, फत्तेपुर - ०३१-५५०११२

# होलीका रंगले रंगाउँछ सम्बन्धलाई

विभिन्न पुराण तथा धार्मिक ग्रन्थहरूमा उल्लेख गरिएका पर्वहरूमध्ये फागु एक महत्त्वपूर्ण पर्व हो, जसले आपसी प्रेम, सदभाव तथा सम्बन्धलाई ऊर्जा प्रदान गर्छ। प्रकृतिमा छरिएका विभिन्न रङ्गहरू जस्तै धेरै थरी रङ्गका साथ मनाइने यो पर्वमा शुभ-सौभाग्यको रातो रङ्गलाई प्रमुख रङ्गका रूपमा लिइन्छ।

होली राष्ट्रिय स्तरमा मात्र नभई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा पनि मनाइन्छ। नेपालमा मात्र नभई छिमेकी राष्ट्र भारत, चीन, श्रीलंका, म्यानमार तथा थाइल्यान्डमा पनि रमाइलोका साथ होली मनाइन्छ। ठाउँ अनुसार फागु पूर्णिमा, होली, फगुवा, होरी जस्ता विभिन्न नामले चिनिने यो पर्व फागुन शुक्ल पूर्णिमाको दिन मनाइन्छ। प्रायः पहाडी क्षेत्रमा फागुको दिन मात्र फागु खेलिन्छ भने तराई क्षेत्रमा भोलिपल्ट होली खेल्ने चलन छ।

**धार्मिक मान्यता**

प्राचीन समयमा हिरण्यकशिपु नाम गरेका दैत्यले आफ्नो छोरा प्रह्लादलाई मार्ने जिम्मा बहिनी होलिकालाई दिएका र होलिकाले प्रह्लादलाई मार्न आफ्नो काखमा राखी आगो लगाएको तर प्रह्लादलाई अग्निले नछोई होलिकालाई जलाएर नष्ट गरेको दिनलाई असत्यमाथि सत्यको जितका रूपमा यो पर्वलाई धार्मिक दृष्टिकोणबाट पनि मनाउने चलन छ। असत्यलाई आगोले जलाएर भष्म गरेका कारण यो दिन होली खेलिसकेपछि आफूमा भएको नकारात्मक प्रवृत्तिलाई हटाउन आगो ताप्ने चलन पनि छ।

ऋतु परिवर्तनको उत्सवका रूपमा पनि चिनिने होली पहाडी क्षेत्रको तुलनामा तराई क्षेत्रमा विशेष र भव्यताका साथ खेलिन्छ। तराई क्षेत्रमा बिहानदेखि नै प्रायः सेतो वस्त्र लगाई हातभरि रङ्ग लिएर आफन्तहरूको माझमा यो उत्सव मनाइन्छ। रङ्गका साथमा पिचकारी, लोला र रङ्गीन पानीका साथ फागु खेलिन्छ।

होली खेलेपछि आफन्तहरूलाई मीठा परिकार बनाएर ख्वाउने तथा रमाइलो गर्ने सर्वतमा भाङ हालेर खान दिने चलन पनि छ। आजको परिवर्तनशील समयमा होलीलाई लक्षित गरी डान्सपार्टी, सांगीतिक कार्यक्रम, होली फेसन सो जस्ता कार्यक्रमहरू पनि आयोजना हुने भएकाले होलीको रमाइलोमा थप आकर्षण भएको पाइन्छ। होली आउनु अघिदेखि नै सञ्चार माध्यमबाट होलीसम्बन्धी जानकारी र गीतहरू बज्नाले वातावरण अझ रंगीनका साथै मानिसलाई होलीका बारेमा स्मरण हुन्छ। त्यतिमात्र नभएर हरेक पत्रपत्रिका र इन्टरनेटमा सम्म होलीका विभिन्न तस्बिरहरू देख्न पाइन्छ।

आपसी सम्बन्ध र सद्भावलाई रङ्गझैं गाढा बनाउने यो पर्वले स्वदेशीलाई मात्र नभएर विदेशीहरूलाई पनि लोभ्याएको छ। राजधानीका विभिन्न पर्यटकीय स्थलहरूमा विदेशी पाहुनाहरू पनि खुसीका साथ फागु खेल्छन्। फागु खेल्न र नयाँ संस्कृति अनुभव गर्न पाएकोमा उनीहरूको मुहारमा छुट्टै किसिमको खुसी र उल्लास देखिन्छ। त्यस्तै बिदेसिएका नेपालीहरूले पनि विदेशमा होली खेल्छन्।

**होलीमा देखिने विकृतिहरू**

धार्मिक पर्व होलीसँगै आजभोलि विकृतिहरू पनि भित्रिन थालेका छन्। होली आउनु धेरैअघि विशेषगरेर युवतीहरूलाई घर बाहिर निस्कन निकै गाह्रो हुन्छ। बाटोमा हिंड्ने मानिसलाई बाटो वरपरका घरहरूबाट पानी फ्याँक्ने, लोला हान्ने जस्तो कार्य हुन्छ। कुनै काम विशेषले हिंडेका व्यक्तिहरूमाथि यस्तो कार्य गर्नाले यात्रुहरूलाई आफ्नो गन्तव्यसम्म पुग्न निकै गाह्रो हुन्छ।

अरूलाई दुःख दिएर आफूखुसी हुने व्यक्तिहरूले आफ्नो नकारात्मक प्रवृत्तिले अरूलाई धेरै दुःख दिन्छन्। फोहोर पानी, जनावरको मलमूत्र, नराम्रो प्रभाव पर्ने रासायनिक पदार्थ मिसाइएको रङ्ग पानी मोबिल, अनुहार चिलाउने, चयाउने समस्या उत्पन्न गराउने तत्त्व मिसाइएको रङ्गहरूको प्रयोग गर्न र अरूलाई दल्न कतिपय मानिसहरू अलिकति पनि हिचकिचाउँदैनन् बरु अरूलाई समस्या र गाह्रोमा पारेर आफूले ठूलो कार्य गरेझैं उनीहरू प्रसन्न देखिन्छन्। त्यति मात्र नभएर रङ्ग लगाउने निहुँमा युवतीहरूको संवेदनाशील अङ्गहरू समाउने जस्ता अनैतिक कार्यसम्म हुने गरेको पाइन्छ, जसले गर्दा होलीजस्तो पवित्र र महान् चाडको अर्थ नकारात्मकतातर्फ बढेको देखिन्छ। यस कारण चेलिबेटीहरू खुलेर यो चाड मनाउन सक्दैनन्।

होलीमा प्रयोग हुने रङ्गझैं हाम्रो आपसी सम्बन्ध सुमधुर तथा प्रगाढ बनाउन मनाइने यो पर्व आजभोलि मादक पदार्थ खाएर एक-आपसमा झै-झगडा एवं गुन्डागर्दी गरेर सम्बन्धलाई प्रगाढ बनाउनुको साटो बिगार्न सहयोग गरिरहेझैं लाग्छ। होली आपसी सद्भाव हर्ष र रमाइलोका लागि खेलिने एउटा महान् चाड हो। यो चाडको आडमा विकृतिहरू फैलाएर यसलाई विकृत चाडका रूपमा परिभाषित गर्न खोज्नु गलत हो। त्यसैले होलीको महत्त्व बुझेर आफूले मनाएको होलीले अरूलाई हानी नोक्सानी नहोस् भन्ने अभिप्रायले यो चाड मनाउनुपर्छ।

**–अरुणा भट्टराई**

[redacted]

# रंगहरूको पर्व मिलेर मनाऔं

होली नेपालमा निकै धूमधामसँग मनाइन्छ। यो पर्वमा रातो, हरियो, गुलाबी जस्ता रङ्ग एक अर्कालाई गालामा लगाइन्छ। होलीमा मनिसहरू अंकमाल गर्छन् र रमाइलो गर्छन्। आमरूपमा मानिसहरू होली खेल्नबाट बच्न चाहन्छन्। यद्यपि किनकि आजभोलि मानिसहरू आफ्नो छालाको बचावट गर्न चाहन्छन्। यस्ता मानिसहरू न घरबाट बाहिर निस्कन सक्छन् न त होलीको भरपुर आन्नद नै लिन सक्छन्। महिलाहरू खास गरेर आफूप्रति हुने छेडछाड एवं अश्लील क्रियाकलापबाट डराउँछन् तर रङ्गहरूको पर्व होलीमा थोरैमात्र सावधानी अपनाउने हो भने आनन्द लिन सकिन्छ, साथै स्वास्थ्य र व्यक्तित्व खराब हुनुबाट बच्न सकिन्छ। यसका लागि थोरै मात्र ध्यान दिन सकियो भने रङ्गहरूको पर्वमा समस्याको सामना गर्नुपर्दैन।

- आजभोलि मानिसहरू धूलो र माटोको होली खेल्छन्, सकिन्छ भने धूलोको प्रयोग नगर्ने।
- होलीमा भद्दा किसिमका गहना प्रयोग नगर्ने। त्यसका साथै होलीको महत्त्व बढाउने संगीत बजाउने।
- कुनै पनि अञ्जान मानिस वा रोगी व्यक्तिलाई जबरजस्ती रङ्ग नलगाउने। त्यसबाट उनीहरूको स्वास्थ्यमा असर पर्न सक्छ।
- होलीमा कोही रङ्ग लगाउन चाहँदैनन् भने जबर्जस्ती गर्नुको साटो उनीहरूलाई अबिर वा टीका लगाउन आग्रह गर्ने, यसबाट उनीहरूलाई नराम्रो लाग्दैन र होली पनि खेले जस्तो हुन्छ।
- मादक पदार्थ सेवन गरेर होली नखेल्ने।
- सकिन्छ भने घरबाट बाहिर ननिस्कने। किनकि सडकमा महिला र केटीहरूलाई रङ्ग हाल्ने बहानामा विभिन्न क्रियाकलाप गर्नेहरू पनि हुन्छन्।
- आफ्नो परिवारसँग होलीको आनन्द लिने तथा आफ्नो पवित्र सम्बन्धलाई पनि ख्याल राख्ने।
- होली खेल्दाको समयमा आफ्नो हातको घडी, चेन, निकालेर राख्ने तथा महत्त्वपूर्ण कागजपत्र साथमा राख्ने।
- तीव्र गतिमा सवारी साधन नचलाउने।
- कहिल्यै पनि लुकेर कसैको टाउकोमा रङ्ग नहाल्ने। यसले उक्त व्यक्तिको कपाल खराब हुनुका साथै टाउको दुखी बिरामी पनि हुन सक्छ।
- होलीमा रङ्ग हाल्नु छ भने घरको आँगन वा घरबाहिर नै रङ्ग हाल्ने। यसबाट कोठा पनि खराब हुँदैन र घरलाई सफा गर्ने समस्या पनि हुँदैन।
- होलीको दिन लगाउने परिधानमा विशेष ध्यान दिने।
- होलीको दिन सकिन्छ भने सुतीको बस्त्र नै प्रयोग गर्ने जसबाट शरीरमा रङ्ग पर्नासाथ भित्रको छाला नदेखियोस।
- यस्तो परिधान लगाउने जसले रङ्गलाई कमभन्दा कम शरीरमा पुऱ्याओस्।
- रङ्गिबिरंगी कपडा लगाउनुको साटो सेतो वा क्रिम रङ्गको कपडा लगाउने ताकि त्यसमा सजिलै रङ्ग जाओस्
- होली खेल्नुभन्दा पहिले शरीरमा सर्स्यूंको तेल लगाउने जसबाट रङ्गले शरीरमा धेरै असर पर्दैन र रङ्ग पनि सजिलै जान्छ।
- होली खेल्दा आँखामा रङ्ग नलगाउन अनुरोध गर्ने।
- आँखा र कानलाई रङ्गबाट जति सकिन्छ बचाउने। यसबाट आँखा र कानमा नराम्रो प्रभाव पर्न सक्छ।
- प्रायः मानिसहरू अबिरमा रङ्ग वा पेट्रोल मिसाउँछन् जसबाट त्यस्तो अबिर लगाउनासाथ छालामा खराब असर गर्छ। त्यस्ता मानिसबाट बच्ने।
- गाढा रङ्ग वा पेन्टिङ्गको प्रयोग पटक्कै नगर्ने।
- होलीमा धेरै बेरसम्म भिजेको कपडा नलगाउने, त्यसबाट चिसो पस्न सक्छ।
- बजारमा धेरै थरीका रङ्ग पाइन्छन्। रंगमा प्रयोग हुने रासायनिक तत्त्वले शरीरलाई असर गर्न सक्छ।

**–संगीता कटुवाल**

# नृत्य प्रतियोगिता

धनकुटा- धनकुटा बहुमुखी क्याम्पसको प्राङ्गणमा शुक्रबार भएको नृत्य प्रतियोगिताको उद्घाटन निर्णायकहरू सरोज भुजेल, प्रनिता परियार र दीपा राईले आफैंले लोकगीतमा नृत्य गरेर गरे। एकल र सामूहिक गरी दुई विधामा गरिएको प्रतियोगितामा एकलतर्फ ५ सहभागीले नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए भने समूहिक नृत्यतर्फ सात मा.वि. प्रथम, भाषा उच्च मा.वि. द्वितीय र धनकुटा बहुमुखी क्याम्पस तृतीय भए। अप्रतियोगी रूपमा प्रस्तुत भएका गोकुण्डेश्वर उच्च मा.वि., सिरानबजारका सेखा, सम्झना, अस्मिता आदि साना बहिनीहरूले 'राप्तीको माछीले' गीतमा नृत्य गर्दा दर्शकहरूको पर्याप्त समर्थन पाए। अन्य अप्रतियोगीका रूपमा रहेका

क्याम्पस तथा उच्च मा.वि.का प्रतियोगी भिडेका थिए।

प्रतियोगितामा एकलतर्फ संगम राई प्रथम, शुकवीर शेर्पा द्वितीय र पूर्णिमा भुजेल तृतीय भए भने सातवटा समूहलाई उछिन्दै सामूहिक नृत्यतर्फ गोकुण्डेश्वर बालमन्दिर उच्च अन्य चार नृत्यले पनि दर्शकहरूलाई थप मनोरञ्जन प्रदान गरेका थिए। सुरुमा निर्णायकहरूले नाचेर सुरु गरेको कार्यक्रमको अन्त पनि निर्णायक सरोज भुजेलले नाचेर नै गरेका थिए।

**-भिषा काफ्ले**

# ल्होसारमा फेसन

काठमाडौं– राजधानीमा हुने फेसन सोहरूमध्ये गत साता टुडिखेलमा प्रदर्शन गरिएको फेसन सो बिल्कुलै भिन्न थियो। चारजना सुन्दर मोडलहरूले अग्लो र्‍याम्पमा आकर्षक क्याटवाट गर्दै क्याजुअल वेयर त प्रदर्शन गरे नै, साथै उनीहरूले 'साप्ताहिक' लाई पनि आफूसँगै र्‍याम्पमा उतारे। करिव छ फिट अग्लो साप्ताहिक अंकित बोर्ड प्रदर्शन गर्ने क्रममा उनीहरूले दर्शकलाई फेसनको नौलो स्वाद पस्किए। द र्‍याम्प मोडलिङ एजेन्सीका ती मोडलहरूले नेपाली संगीतको धुनमा साप्ताहिकलाई र्‍याम्पमा उतारेका हुन्। उनीहरूलाई साप्ताहिकसँगै क्याटवाक गर्न भने कार्यक्रम संयोजक दिनेश डिसीले सिकाइरहेका थिए।

गत शुक्रबारदेखि आइबारसम्म टुडिखेलमा आयोजना गरिएको ग्याल्बो ल्होसार मेलामा गीत, संगीत, नृत्यसँगै फेसन सोले पनि दर्शकको मन जित्यो। उक्त मेलामा नेपाली सांगीतिक क्षेत्रका लोकप्रिय अनुहारहरूले पालैपालो दर्शकलाई सांगीतिक स्वाद चखाइरहे। कुन्ती मोक्तानदेखि रेश्मा सुनुवार तथा राजेशपायल राईदेखि विमल डाँगीसम्मका गायक-गायिकाले आधुनिक, पप, लोक तथा दोहोरी गीत प्रस्तुत गरेर मेलालाई सांगीतिक बनाए। डिजे तेन्जिङको डिजे सेससले पनि युवापुस्ताका दर्शकलाई नृत्य गर्ने वातावरण जुटाइदिएको थियो। उक्त अवसरमा आयोजित फुड फेष्टिबलमा पनि राम्रै जमघट देखिन्थ्यो।

## किड क्विन प्रतिस्पर्धा

आउँदो फागुन २५ गते आइतबार प्रज्ञाभवन, कमलादीमा सञ्चालन हुने सातौं संस्करणको वाईवाई क्विक किड क्विन नेपाल प्रतियोगितामा ४२ जना प्रतिस्पर्धीको सहभागिता रहने छ। नेपलिज फेसन होमको आयोजनामा विवेक श्रेष्ठ र रोहिया महर्जनको कोरियोग्राफीमा अन्तिम प्रतिस्पर्धा सम्पन्न हुनेछ।

# तामाङबस्तीमा ग्याल्बो ल्होसारको रन्को

तस्बिर : हेमनाथ खतिवडा

रसुवा– हिमाली जिल्ला रसुवालाई यतिखेर ग्याल्वो ल्होसारले छपक्कै छोपेको छ। सोनाम ल्होसार मनाउँदै आएका स्थानीय तामाङहरूले यस वर्षदेखि ग्याल्वो ल्होसार मनाउन थालेपछि फागुन महिनामा ल्होसारको रौनक छाएको हो।

गुम्बाको लुङदर (रङ्गीचङ्गी झन्डा) फेरिएको छ। आँगनीको डिल पनि काठ र फलामको लिङ्गोमा राखिएको रङ्गीचङ्गी झन्डाले आकर्षक देखिन्छ। ध्वजा-पताकाले सिंगारिएको हिमाली जिल्ला रसुवाका गाउँघर २८४५ औं ल्होसारको रङ्गले रङ्गिएको छ। बिहानैदेखि घरघरमा असत्यको पराजय, सत्यको विजय र मुलुकमा शान्तिको कामना गर्दै बालिएको धूपीको बास्नाले मगमगाएको छ।

पुर्खाहरू तिब्बतबाट आएकाले ग्याल्वो ल्होसार मनाउन थालिएको बृद्धिमका बासिन्दा हिमाली लोकतान्त्रिक गणतान्त्रिक मञ्च रसुवाका अध्यक्ष नुर्पु लामाले बताए। 'हामीहरू तिब्बतीयन मूलका लामा हौं। हाम्रा पुर्खा लामा नै हुन्,' अध्यक्ष लामाले भने– 'त्यतिबेलाका शासकहरूले लामा थर लेख्न नदिई तामाङ लेख्न बाध्य पारेको हो। अब लामा नै लेख्छौं।'

विदेशी पर्यटक आउने मौसम पनि सुरु भएकाले हिमाली जिल्ला रसुवा ग्याल्वो ल्होसारको अवसरमा सिंगारिएको बस्तीले विदेशी पाहुनालाई पनि लोभ्याइरहेको छ। तिब्बतीयन वेशभूषा पहिरिएर बुद्धको पूजाआजा, नाचगान तथा पाहुनाको स्वागत-संस्कार, मिष्ठान्न भोजन गरी १५ दिनसम्म सोनाम ल्होसार मनाइन्छ। 'गाउँ झिलिमिली छ। मन पनि झिलिमिली भएको छ,' टिमुरका युवा दोर्जे तामाङले भने– 'बालबालिकादेखि वृद्धसम्म तरुना-तन्नेरी सबै ल्होसारको रमझममा झुमेका छन्।'

**-नवदीप अजनवी**


## रोजगार

शिक्षित अशिक्षित महिला, पूरुष तु. आवश्यकता, ९,०००।-, कौशलटार, ६६०५४०१, ९८०३४२१५२६।

तुरुन्तै सुटिङ्ग हुन लागेको नेपाली कथानक चलचित्र विजयपथ टेलिचलचित्र धोती न टोपीको लागि तुरुन्तै कलाकार चाहियो नजान्नेलाई निर्देशकद्वारा तालिमको व्यवस्था। २००३७६३, ९८४९१३६०७२, ९८४१२७५७१४

नयाँ SCM PVT LTD. Com. लाई २० महिला/२० पुरुष। बजार व्यवस्थापन प्रतिनिधि चाहियो। तु.सम्पर्क गर्नुहोस्। कलंकी ९८४९११९६६९

## सम्पर्क

राम्रो कमाई गर्नको लागि ९८०३६०४७३७

सयली गर्ल्स होस्टेल बुद्धनगर ९८५१००६०८३, ०१४७८३९१०

## उपचार

यौन सन्तुष्टी, लिङ्गको लम्बाई मोटाई बढाउन स्तन घटाउन बढाउन गुप्ताङ्ग टाइट गर्न रक्सी चुरोटको कुलत छुटाउन, २३२५३५२, ९८०३५०२२५९, ९८४१९८९१९७६

केश झर्न नरोकिएमा पैसा फिर्ता ९८०३५०२२५९

विज्ञापन दिन र बुझ्नका लागि आफ्नो नजिकैका **कान्तिपुर वर्गीकृत संकलन काउण्टर** तथा सिधा मोवाइल **९८४१-२०५९७७** मा सम्पर्क गर्न अनुरोध गरिन्छ।

# शताब्दीको सम्झना

***फूलको थुङ्गा बहेर गयो गंगाको पानीमा कहिले भेट होला है राजै यो जिन्दगानीमा।***

तारादेवीले गाएको यो कालजयी गीत मीना निरौलाले गाउन थाल्नासाथ नेपालयको आरशालामा फेब्रुअरीको पलेटीमा उपस्थित दर्शक-श्रोताहरू लट्ठ परिसकेका थिए। विगत पाँच वर्षदेखि नेपाली आधुनिक गीत-सङ्गीतका वरिष्ठ साधकहरूलाई प्रस्तुत गर्दै आएको पलेटीमा यसपटक नेपाली गीतिरचनाका ज्यूँदो इतिहास कविवर माधवप्रसाद घिमिरेको गरिमामय उपस्थिति थियो।

९० वर्षको उमेरमा पनि अझै सक्रिय कविवरसँगको सामीप्यमा उनका रचनाहरू सुन्नका लागि लालायित दर्शक-श्रोताले टन्न भरिएको उक्त कार्यक्रममा कविवरले आफ्ना अनुभव सुनाएका थिए– 'मेरा गीतहरू आज यहाँ नयाँ पुस्ताका प्रतिभाहरूको गायनमा सुन्दा साह्रै रमाइलो लागेको छ। केही गीत त मलाई पहिलेको भन्दा बढी राम्रो र परिष्कृत लागे।'

कार्यक्रममा गीति नाटक मालतीमंगलेको 'आजभोलि दुख्दैन गोडा', 'शिरको टोपी भुईंमा राखी', 'अँधेरी खोला' लगायत 'झमझम पानी पर्‍यो असारको रात', 'शीतको थोपा अलमलियो फूलको तरेलीमा', 'आजै र राति के देखें सपना' र 'गाउँछ गीत नेपाली' जस्ता एक दर्जनभन्दा बढी अमर गीत सुरज र मीनाको स्वर अनि पलेटीका वाद्यवादकहरूको साथमा पुनः ब्यूँतिएका थिए।

मार्च महिनाको अन्तिम शुक्रबार पलेटीमा वरिष्ठ गायक योगेश वैद्यलाई प्रस्तुत गरिने जानकारी नेपालयले दिएको छ।

# वन विहारमा महोत्सवको रमाइलो

बुटवल– बुटवलसँगै सिमाना जोडिएको रूपन्देहीको शंकरनगर वन विहारमा महोत्सवको रमाइलो सुरु भएको छ। शंकरनगर वन विहार तथा अनुसन्धान केन्द्रको आयोजनामा पहिलोपटक सोमबार प्रारम्भ भएको महोत्सवमा स्थानीयवासीको घुइँचो देखिन्छ। यसअघिसम्म बुटवल र भैरहवाका मेला महोत्सवमा धाउनेहरू आफ्नै ठाउमा महोत्सव भएकाले दंग छन्। महोत्सवमा कृषि, वन र पर्यटनसम्बन्धी डेढ सय स्टल अवलोकन, किनमेलका साथै थारु, मगर, गुरुङ आदि आदिवासी जनजातिका कला, संस्कृति, रहनसहन, परिकार तथा राष्ट्रिय र स्थानीय कलाकारहरूको दैनिक प्रस्तुतिले शंकरनगर मात्र नभै छिमेकी गाविस र बुटवल-भैरहवाका दर्शकहरू पनि आकर्षित भएका छन्। महोत्सवमा प्रस्तुत थारुहरूको लोपोन्मुख कोन्सिला घर, चर्खे पिङ, आधुनिक पिङ, बालउद्यान, सर्कस, जादु, चिडियाघर, स्नेकपार्क आदिमा धेरैको ध्यान तानिएको छ। महोत्सवको मुख्य आकर्षण बनेको सांस्कृतिक कार्यक्रममा राष्ट्रिय कलाकारहरू बद्री पंगेनी, शिला आले, राजु परियार, मन्जु महत, किरण केसी, राजाराम पौडेल, शिवहरि पौडेल, वीरवहादुर गुरुङको प्रस्तुति छ भने स्थानीय स्तरको दोहोरी गीत प्रतियोगिता, अन्तरविद्यालय लोकनृत्य प्रतियोगिता, एकल बालनृत्य प्रतियोगिता, जनजातिहरूको विभिन्न परम्परागत नृत्य र भजनले पनि दर्शकहरूलाई तानेको छ।

४५ हेक्टर क्षेत्रफल ओगटेको वनक्षेत्रमा महोत्सव भएकाले दर्शकहरूले स्टल अवलोकन र सांस्कृतिक कार्यक्रममा रमाउनुका अतिरिक्त वन विहारको आनन्द लिनुका साथै चिडियाघरमा रहेका विभिन्न प्रजातिका दुर्लभ वन्यजन्तुहरू अवलोकन गर्नसमेत पाएका छन्। शंकरनगर वनविहार तथा अनुसन्धान केन्द्रको प्रचार-प्रसार तथा यसको विकास र विस्तार गर्न रकम जुटाउने उद्देश्यले महोत्सवको आयोजना गरिएको संयोजक बाबुराम अर्यालले बताए।

**-टोपराज शर्मा**

# यसै सातादेखि फुटबल मेला

शिव मुखिया

काठमाडौं– लामो समयदेखि कुनै पनि फुटबल प्रतियोगिता हेर्न नपाएका दर्शकले अब भने धीत मरुञ्जेल फुटबलको मज्जा लिन पाउनेछन्। यसै सातादेखि लगातार सञ्चालन हुने राष्ट्रिय एवं अन्तर्राष्ट्रिय फुटबल प्रतियोगिताले खेलाडीहरूलाई मात्र होइन, दर्शकहरूलाई समेत व्यस्त बनाउनेछ। फुटबल सम्बद्ध दुई संघबीचको विवादका कारण झन्डै दुई वर्ष सुनसान बनेको फुटबल मैदानमा अब भने फुटबल मेला सुरु भएको छ।

अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) र नेपाल फुटबल संघ (नेफा) बीचको विवादका कारण लामो समयदेखि फुटबल प्रतियोगिताहरू सञ्चालन हुन सकिरहेका थिएनन्। दुवै पक्षबीच मंसिर २२ मा सातबुँदे सहमति भएपछि फुटबलले गति लिने भएको हो। गत बिहीबारदेखि प्रथम प्रधानमन्त्री कप अन्तर्राष्ट्रिय आमन्त्रण फुटबल प्रतियोगिता प्रारम्भ भैसकेको छ। यसपछि लगातार रूपमा हुने प्रतियोगिताका लागि पनि मिति तय भैसकेको छ। एन्फाको घोषित कार्यक्रमअनुसार सन् २००९ भरि अहिलेसम्मकै सबैभन्दा बढी अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता काठमाडौंमा हुँदैछ। एसियाली फुटबल महासंघ एएफसीका चारसहित पाँचवटा अन्तर्राष्ट्रिय फुटबल प्रतियोगिताको आयोजना हुने पक्कापक्की भैसकेको छ। त्यस्तै सहिद स्मारक ए डिभिजन लिग पुनः सुरु हुँदैछ। चैत २४ देखि सञ्चालन हुने बृहत् राष्ट्रिय खेलकुद महोत्सवमा पनि फुटबल प्रतियोगितालाई समावेश गरिँदैछ।

घोषित कार्यक्रमअनुसार प्रथम प्रधानमन्त्री कप अन्तर्राष्ट्रिय आमन्त्रण फुटबल फागुन २२ देखि ३९ गतेसम्म, एएफसी च्यालेन्ज कप समूह चरण प्रतियोगिता चैत १२ देखि १७ गतेसम्म, पाँचौं राष्ट्रिय खेलकुद चैत २४ देखि ३० गतेसम्म, एफएपसी प्रेसिडेन्ड कप समूह चरण खेल वैशाख २६ देखि ३० गतेसम्म, एएफसी यु-१९ च्याम्पियनसिप समूह चरण खेल कात्तिकमा र फागुनमा सहिद स्मारक ए डिभिजन लिग सम्पन्न हुनेछ।

तस्बिर : नेपाल स्पोर्टस् फोटो डट कम

हिजोदेखि सञ्चालनमा आएको प्रथम प्रधानमन्त्री कप अन्तर्राष्ट्रिय आमन्त्रण प्रतियोगितामा नेपालको रातो र नीलोसहित छ टिमले प्रतिस्पर्धा गर्दैछन्। प्रतियोगितामा बंगलादेशको आरामवाग ए डिभिजन, थाइल्यान्डको थाइ जेडब्लु क्लव तथा पाकिस्तान र श्रीलंकाका राष्ट्रिय टिमको सहभागिता छ। दशरथ रंगशालामा प्रारम्भ भएको यो प्रतियोगिताको अयोजना नेपाल गणतान्त्रिक खेलकुद महासंघले गरेको हो। प्रतियोगिताका लागि अखिल नेपाल फुटबल संघले प्राविधिक सहयोग गरेको छ।

**नेपालको चुनौती श्रीलंका**

विगतमा दक्षिण एसियाली राष्ट्रको प्रतियोगितामा नेपालले गरेको कमजोर प्रदर्शनका कारण नेपालले घरेलु मैदानमा थप दबाब झेल्नुपर्ने बाध्यता छ। पछिल्ला वर्षहरूमा नेपालले दक्षिण एसियाली राष्ट्रलाई खासै चुनौती दिन सकेको छैन। नेपाली टिमले दक्षिण एसियाकै पाकिस्तान र श्रीलंकाका राष्ट्रिय टिमसँग प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्नेछ।

नेपाल श्रीलंकाली राष्ट्रिय टिमसँग लगभग सबै खेलमा पराजित रहँदै आएको छ। यसपालि पनि नेपालका लागि श्रीलंका ठूलो चुनौतीका रूपमा देखा परेको छ। बरु पाकिस्तानसँगको खेलमा भने नेपालले सन्तोषजनक नतिजा निकालेको छ।

## थ्रीडीको पोल्टामा १५ हजार

नुवाकोट– नुवाकोट भलिबल संघको आयोजनामा भएको जिल्लास्तरीय भलिबल प्रतियोगिताको उपाधि थ्रीडी युवा क्लब कोलनीले जितेको छ। त्रिभुवन त्रिशूली उच्च माध्यमकि विद्यालयको खेलमैदानमा भएको फाइलन खेलमा तुप्चे युवा क्लबलाई सोझो सेटमा पराजित गरी थ्रीडी युवा क्लब विजयी भएको हो।

उत्कृष्ट खेलाडीको उपाधि तुप्चे युवा क्लबका हरिनाथ तामाङले जितेका छन्। प्रतियोगितामा अनुशासित टिमको पुरस्कार सूर्योदय सामजिक क्लब र उत्कृष्ट पोसाकको पुरस्कार कोलनी युथ सर्कलले हात पारे। तीन दिनसम्म चलेको प्रतियोगितामा ८ वटा टिमले भाग लिएका थिए।

–नवदीप अजनवी

## युथ-१९ क्षेत्रिय क्रिकेट

वीरगन्ज– वारालाई २ विकेटले पराजित गर्दै पर्साले क्षेत्र नम्बर २ युथ-१९ क्षेत्रीय क्रिकेट प्रतियोगिताको उपाधि चुमेको छ। शनिबार

वीरगन्जस्थित नारायणी स्पोर्ट्स कम्प्लेक्समा भएको अन्तिम खेलमा पर्साले बारालाई २ विकेटले पराजित गरी उपाधि हात पारेको हो।

म्यान अफ द म्याच तथा प्रतियोगिताको उत्कृष्ट बलर बाराका विवेक दली घोषित भए भने म्यान अफ द सिरीज पर्साका कप्तान हासिम अन्सारी एवं उत्कृष्ट व्याट्सम्यान मकवानपुरका रविन गुरुङ भए।

## आईसीसीलाई उपाधि

पेप्सी ट्वान्टी-ट्वान्टी कपको उपाधि विराटनगरको आईसीसी क्रिकेट क्लबले जितेको छ। विराटनगरमा आइतबार सम्पन्न फइनलमा लाहान क्रिकेट क्लबलाई ११ रनले हराउँदै आईसीसीले उपाधि हासिल गरेको हो।

उत्कृष्ट फर्ममा रहेका दिलीप शर्माले फाइनलमा पनि आफ्नो उत्कृष्ट प्रदर्शनलाई निरन्तरता दिएपछि आईसीसीले उपाधि चुमेको

हो। खेलको म्यान अफ द फाइनल तथा प्रतियोगिताकै बेस्ट बलर आईसीसीका कप्तान दिलीप शर्मा भए। म्यान अफ द सिरिजको उपाधि लाहानका सन्तोष अधिकारीले पाए भने बेस्ट ब्याट्समेन सांग्रिलाका अमिर अख्तर घोषित भए।

–सञ्जीव खनाल

## होराइजन कप आयोजकलाई

बुटवल– शक्ति गौचनको प्रशिक्षणले खारिएको न्यू होराइजन उच्च मा.वि., बुटवलले १२ औं न्यू होराइजन कपको उपाधि जितेको छ। भैरहवाको सनसाइन उच्च मा.वि.लाई ५७ रनले पराजित गर्दै होराइजनले उपाधि रक्षा गरेको हो। फाइनलमा होराइजनका किरण पाण्डे म्यान अफ द म्याच घोषित भए भने प्रतियोगिताकै बेस्ट ब्याट्सम्यान भीमसेन मेमोरियल स्कुलका प्रितेन गुरुङ, वेष्ट बलर होराइजनका कृष्ण सेन, बेस्ट विकेट किपर होराइजनकै प्रकाश

केसी, बेस्ट फिल्डर सनसाइनका विवेक चौधरी तथा म्यान अफ द सिरिज होराइजनका कृष्ण सेन घोषित भए।

–टोपराज शर्मा

## महेश र रमेशको जोडीलाई उपाधि

भक्तपुर- जिल्लाव्यापी खुला ब्याडमिन्टन प्रतियोगितामा युगलतर्फ महेश स्वाँर र रमेश डंगोलको जोडीले उपाधि कब्जा गरेका छन्। भेट्रानतर्फको खेलमा कर्ण बूढा र तुलाराज भण्डारीले कपिल कोइराला र केशव चालिसेलाई १५-७, १५-६ ले पराजित गरी उपाधि कब्जा गरे। प्रतियोगितामा दत्तात्रय दाहाल उत्कृष्ट खेलाडी घोषित भए।

## इस्टर्न ओपन गल्फ

धरान– धरानको गल्फ कोर्समा तीन दिनदेखि सञ्चालित सूर्य नेपाल इस्टर्न ओपन गल्फमा व्यावसायिक खेलाडी दीपक थापामगर एक अन्डर १ सय ३९ खेल्दै इस्टर्न ओपन गल्फ च्याम्पियन घोषित भए। उनीभन्दा एक स्ट्रोक पछाडि रही सञ्जय लामा दोस्रा भए भने चार स्ट्रोक पछाडि रहेका मणि राई तेस्रो भए। एमेच्योरतर्फ सुमन राई विजेता, जयकमार राई उपविजेता तथा धन थापा तेस्रो भएका थिए। धरान गल्फ कोर्समा सञ्चालित सूर्य नेपाल इस्टर्न ओपन गल्फमा सहभागी पुष्कर राजवाहकले क्लोजेस्ट टु दि पिन र शंकरमान शाक्यले लंगेस्ट ड्राइभको पुरस्कार प्राप्त गरे। त्यस्तै नेपाल प्रोफेसनल गल्फर्स एसोसिएसनद्वारा आयोजित सूर्य नेपाल गल्फ टुर २००८ र ०९ को प्रो-एम इभेन्ट रमेश नगरकोटीको टिमले जितेको छ।

## उमेर विवादबीच सम्पन्न

# यु-१४ जुनियर लिग फुटबल प्रतियोगिता

**शिव मुखिया**

काठमाडौं– १४ वर्षमुनिका खेलाडीहरूको रोमाञ्चक खेल विवादमा फसेपछि दर्शकहरूलाई खल्लो लाग्ने नै भयो। विवादकै कारण प्रतियोगितामा पटक-पटक अवरोध पुगे पनि ए डिभिजन जुनियर यु-१४ लिग फुटबल प्रतियोगिताको फाइनल सम्पन्न भएको छ। खेलाडीको उमेर बढी भयो भन्दै विवाद सुरु भएपछि न्युरोड टिम एनआरटी र एनआईबीएल फ्रेन्ड्स क्लबबीच शुक्रबार भएको फाइनल खेल झन्डै बिथोलिन पुग्यो।

दुई वर्षपछि आयोजित नेपाल बैंक ए डिभिजन जुनियर यु-१४ लिग फुटबल प्रतियोगिताको उपाधि एनआरटीले उचालेको छ। एन्फा कम्प्लेक्स सातदोबाटोमा शुक्रबार भएको फाइनलमा फ्रेन्ड्समाथि विजय हासिल गर्दै एनआरटीले उपाधि जितेको हो। प्रतियोगितामा एनआरटीले फ्रेन्ड्स क्लबमाथि १ का विरुद्ध २ गोलले विजय हासिल गरेको हो। यसअघि पनि २०६२ मा एनआरटीले फ्रेन्ड्सलाई नै उछिनेर विजयी भएको थियो।

फ्रेन्ड्स तेस्रो पटक फाइनलमा पराजित हुँदै उपविजेतामा चित्त बुझाउन बाध्य भयो।

एनआरटीका सबिन मोक्तानले पहिलो गोल गरी आफ्नो टिमलाई अग्रता दिलाएका थिए। त्यसपछि सुनिल थापाले पेनाल्टी बक्सबाट अर्को गोल थपे। एनआरटीले खेलमा अग्रता लिएपछि फ्रेन्ड्सले विवाद सुरु गर्‍यो। एनआरटीले बढी उमेरका खेलाडी खेलाएको भन्दै सुरु भएको विवादले प्रतियोगितामा अवरोध पुगेको थियो।

अखिल नेपाल फुटबल संघ एन्फा र फ्रेन्ड्स पदाधिकारीबीच केही क्षणको भनाभनपछि खेल पुनः सञ्चालन भयो। मध्यान्तरपछि फ्रेन्ड्सले एक गोल फर्काएको थियो।

प्रतियोगिता विजेताले १ लाख र उपविजेताले ५० हजार रुपियाँ प्राप्त गरे। सेमिफाइनलमा पराजित संकटा काठमाडौं मल क्लब र आरसीटीले २५-२५ हजार रुपियाँ पाए। फागुन ५ गतेदेखि लिग कम नकआउटका आधारमा खेलाइएको प्रतियोगिताको मुख्य प्रायोजन नेपाल बैंकले गरेको थियो। खेल सञ्चालनका लागि ८ लाख रुपैयाँ खर्च भएको आयोजकहरूले बताएका छन्। प्रतियोगितामा ए डिभिजनका १२ क्लबमध्ये ८ क्लबको मात्र सहभागिता थियो। मच्छिन्द्र इनर्जाइजर, मनाङ-मर्स्याङ्दी, नेपाल आर्मी र नेपाल प्रहरीले प्रतियोगितामा सहभागिता जनाएनन्। नबिल थ्रि स्टार, सामसुङ जावलाखेल युथ क्लब, एनआईबीएल फ्रेन्ड्स, ब्वाइज युनियन, एनआरटी, काठमाडौं मल संकटा, आरसीटी र एपीएफले प्रतियोगितामा भाग लिएका थिए।

२०६१ सालदेखि लगातार तीन वर्ष सञ्चालित जुनियर लिग गत वर्ष हुन सकेको थिएन। अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा) र नेपाल फुटबल संघबीचको विवादका कारण प्रतियोगिता नियमित हुन सकेन। एन्फा र नेफा विवाद मंसिर २२ गते सातबुँदे सहमति भएपछि प्रतियोगिता आयोजना गर्ने अवसर जुरेको हो।

यसअघि २०६१ मनाङ-मर्स्याङदीले प्रतियोगिताको उपाधि जितेको थियो। २०६२ मा भएको प्रतियोगिताको उपाधि एनआरटीले जितेको थियो। दुई वर्षअघि २०६३ सालमा एपीएफले उपाधि उचालेको थियो। यसपटकको प्रतियोगितामा एन्फा एकेडेमीका यु-१४ का २६ जना खेलाडी पोजिसनका आधारमा गोलाप्रथाबाट विभिन्न टिममा बाँडिएको थियो।

## • मैदान बाहिर •

### प्रेमिकाको रहर

क्रोएसियाका फुटबलर डिनो डार्पिक अहिले चर्चामा छन्। उनको यो चर्चा उनकी प्रेमिका निभेस सेल्सियसका कारणले अझ बढी हुने गरेको छ। क्रोएसियाको राष्ट्रिय टिमको रक्षापंक्तिका खेलाडी डिनो डिनामो जाग्रेभ क्लबसँग आबद्ध छन्। उनकी प्रेमिका निभेस प्लेब्वाइ म्यागजिनका लागिसमेत मोडलिङ गर्छिन् र उनले आफूले तयार पारेको 'द नेकेड ट्रुथ' नामक पुस्तकको प्रचार गर्न आफूले डिनोसँग मार्कसिमिर स्टेडियमको फुटबल मैदानको मध्यभागमा सम्भोग गरेको बताइन्। सन् २००८ को युरो फुटबलको छनौटमा इङ्ल्यान्डलाई क्रोएसियाले शून्यका विरुद्ध २ गोलले पराजित गरेपछि आफूलाई डिनोसँग उक्त मैदानको मध्यभागमा सम्भोग गर्ने चाहना बढेको निभेसको तर्क थियो।

सफलताको मादमा डिनोले आफ्ना केही सहयोगीका साथ राति मैदानमा फ्लड लाइट बालेर सम्भोग गरेका थिए। निभेसको यस्तो अभिव्यक्ति आएपछि डिनोलाई डिमानो जाग्रेभ क्लबले जर्मनीको कार्लस्रुचर क्लबमा स्थानान्तर गर्‍यो। त्यहाँ पनि डिनोले आफ्नी प्रेमिकाको लहडमा लागेर यौनको संकेतका रूपमा प्रयोग हुँदै आएको 69 लाई आफ्नो जर्सीमा राख्न खोजे तर क्लबले उनको चाहना लत्याउँदै सबै खेलाडीले थोरै नम्बर मात्र प्रयोग गर्ने हुनाले उनलाई उक्त नम्बर नदिने घोषणा गर्‍यो।

टेलिभिजन अन्तर्वार्ताकै क्रममा निभेसले डिनोसँगका अन्तरंग गतिविधिलाई खुलेर बताएकी थिइन्। जसमा उनले स्पेनको म्याड्रिडस्थित रिएल स्यान्टियागो रंगशालको छतमा सम्भोग गर्ने धोको रहेको पनि बताइन्।

### मारियाका अदृश्य प्रेमी

सन् २००८ को अस्ट्रेलियन ओपन जितेर तेस्रो ग्रान्डस्ल्याम आफ्नो पोल्टामा पारेकी रूसी टेनिस सुन्दरी मारिया सारापोभा यो वर्ष आफ्नो उपाधि रक्षा गर्न मेलबर्न गइनन्। यो वर्ष पुरस्कार राशि वृद्धि गर्दा पनि सारापोभा नआएपछि आयोजकहरूले खल्लो माने। आफूले यो वर्ष सहभागिता गर्न नसक्नुको कारण उनले प्रतियोगिताको स्तरअनुसारको तयारी गर्न नसक्नु नै मुख्य कारण रहेको बताइन्। प्रतियोगिताअघि उनले भनिन्- म भर्खर टेनिसको प्रशिक्षणमा फर्किएकी छु र मैले गरेको यो प्रशिक्षणले प्रतियोगिताको स्तरअनुसार प्रतिस्पर्धा गर्न गाह्रो हुन्छ। गत वर्ष काँधको चोटका कारण केही महिना टेनिस कोर्टबाट बाहिर रहेकी सारापोभा अस्ट्रेलियन ओपनलगायत अन्य प्रतियोगितामा देखा नपर्नुको कारण अरू नै रहेको कुरा हालै सार्वजनिक भएको छ। रूसकै अर्की टेनिस खेलाडी एन्ना चाकभेत्जेका बाबु जमाल चाकभेत्जेक र मारियाका बाबु युरी पुराना साथी हुन्। हालै जमालले युरीलाई भेटेका थिए। सोही भेटका क्रममा युरीले आफ्नी छोरी कुनै पुरुषको प्रेममा परेको र अधिकांश समय उसले आफ्नो प्रेममै बिताउन थालेका कारण टेनिसमा ध्यान नदिएको बताएको कुरा जमालले मस्कोबाट प्रकाशित डेली एक्सप्रेसलाई जानकारी दिए। जमालका अनुसार युरीले छोरी मारियालाई टेनिसमा फर्काउन भरमग्दुर प्रयास गर्दा पनि आफू विफल भएको आफूलाई बताएको जनाए। अहिले अमेरिकी पत्रपत्रिकाहरूमा मारियाको प्रेम एनबीसी स्पोर्ट्स च्यानलका मालिकका छोरा चार्ली इबरसोलसँग रहेको चर्चा छ। अमेरिकामा हुने केही एनबिए बास्केटल प्रतियोगितामा उनीहरू सँगै जाने गरेका कारण मारियाका अदृश्य प्रेमी चार्ली नै भएको सञ्चारमाध्यमले बताएका छन्।

# जम्यो स्प्रिङ डान्सपार्टी

धरान- डान्सपार्टी भन्नेबित्तिकै हुरुक्क हुने धराने युवापुस्ता फेरि एकपटक नाच्यो। प्लस टु अध्ययनरत धरानका युवाहरूले सैनिक भवनको बन्द कोठामा डान्सपार्टीको मज्जा लिए। मानौं उनीहरू धक फुकाएर आ-आफ्नो स्टाइल डान्सपार्टीमा प्रदर्शन गरिरहेका थिए। जोडीहरू एक कुनामा जमिरहेका थिए भने अरूहरू पनि एक-अर्काप्रति आँखा जुधाउँदै नाचिरहेका थिए। ब्रिटिस सैनिक भवनमा सञ्चालित 'स्प्रिङ डान्सपार्टी' मा स्थानीय डिजेहरूले युवायुवतीहरूलाई सकेसम्म रिमिक्स नम्बरहरू बजाएर उत्तेजित बनाएका थिए।

लस्ट सउल ग्रुपका युवा सदस्यहरूको आयोजनामा सञ्चालित उक्त डान्सपार्टीमा टिन एजर्सहरूको उपस्थिति बाक्लै देखिन्थ्यो। हिन्दी, अंग्रेजी र नेपाली विशेष रिमिक्स नम्बरहरू चर्को स्वरमा घन्काइएको डान्सपार्टीमा सबै असिन-पसिन देखिन्थे। स्थानीय युवाहरूले आफ्ना साथीभाइहरूसँग भेटघाट र मनोरञ्जन गर्न उक्त डान्सपार्टी आयोजित गरेका थिए। रात छिप्पिँदै थियो भीड पनि बाक्लिँदै थियो, तर पनि उनीहरूको ननस्टप डान्स जारी नै थियो। दिउँसो २ बजे सुरु हुने भनिए पनि बेलुकी ६ बजेपछि मात्र सुरु भएको डान्सपार्टी राति दस बजेसम्म चलिरहेको थियो।

# लोला नहान्न अनुरोध

भक्तपुरमा सात कक्षामा अध्ययनरत नीरज लवजूलाई विद्यालयबाट घर फर्कने क्रममा अरूले लोला हाने। त्यतिबेला उनलाई ज्यादै रिस उठेको थियो। प्लास्टिकभित्र फोहोर पानी भरेर हानेको लोलाले नीरजको स्कुल ड्रेस फोहरसमेत भयो। लोला हान्नेहरूको समूहमा धेरै जना थिए। त्यसैले उनले तिनीहरूलाइ केही भन्न सकेनन्।

त्यसपछि तिनीहरूलाई पनि त्यसरी नै आउने दिनहरूमा लोला हान्ने विचारले निरज त्यहाँबाट हिंडे, तर त्यस दिन राति नीरजलाई उनको घर रहेको ठाउँ तचपाल टोलको दतात्रय देवताले सपनामा दर्शन दिए। गुरु दतात्रयले नीरजलाई बाटोमा हिंड्ने बटुवा र अरू मानिसलाई लोला हानेर दुःख नदिन भन्नुभएको थियो। देवताले उनलाई अरू केटाकेटीलाई पनि लोला नहान्न भन्दिन भनेर पनि भन्नुभएको थियो।

बिहान ब्यूँझेपछि नीरजले यो कुरा दिदी रश्मिलालाई भने। दिदीले पनि नीरजलाई लोला हान्ने काम नराम्रो हो भनेकी थिइन् अनि उनले अघिल्लो दिन लोला हान्नेहरूलाई पनि लोला नहान्ने निर्णय गरे। उनले आफ्ना केही साथी जम्मा पारेर चिल्ड्रेन्स अफ भक्तपुर नामको समूह पनि बनाए। उक्त समूहले लोला हान्ने नराम्रो काम नगर्न अनुरोध गरिएको पोस्टर ठाउँ-ठाउँमा टाँसेका छन्। पोस्टरमा साथीहरूलाई लोला नहानौं भन्ने कुरा लेखिएको छ। यस्तो पोस्टर दतात्रय मन्दिरस्थित पहलमानको मूर्तिको छातीमा समेत टाँसिएको छ।

**-रविन राचलिका**