सर्वाधिक बिक्री हुने

साप्ताहिक

सबैको लागि सम्पूर्ण पत्रिका

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

● वर्ष १५ ● अंक ४३ ● काठमाडौं, शुक्रबार, फागुन २८, २०६६ ● SAPTAHIK ● Nepali National Weekly ● Friday, Mar 11, 2010 ● पृष्ठ २४ + ८ = ३२ ● मूल्य रु. १०/-

गर्लफ्रेन्ड छैनन् पारसका

राजु घिसिङ

तस्बिरहरु : युएफओ नेपाल

टिमको नेतृत्व सम्हालेको दोस्रो प्रतियोगितामै पारस खड्काले नेपाललाई ऐतिहासिक सफलता दिलाए । अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटको डेढ दशक लामो सहभागितामा नेपालको सिनियर टिमले एकपछि अर्को असफलता बेहोर्दै आएको थियो । आईसीसी वर्ल्ड क्रिकेट लिग डिभिजन फाइभको उपाधिले नेपालको हारको श्रृंखलामा पूर्णविराम लगायो । यो जितले अवसरसँगै चुनौती पनि बढाएको छ । त्यसैले टिम कप्तान पारस निक्कै उत्साहित छन् । क्रिकेटको अभ्यासमा दैनिक तीन घण्टा बिताउने पारस क्रिकेट अभ्यास नगरेको बेला फिटनेस ट्रेनिङमा समय खर्चन्छन् । उनी बास्केटबलका पनि राम्रा खेलाडी हुन् । पारस साथी, परिवार र टिममा मिलनसार, भलाद्मी र चाहेको बेला सही निर्णय गर्न सक्ने खुबी भएका क्रिकेटर हुन् ।

विस्तृत पृष्ठ ३१ मा

साप्ताहिक मध्यपृष्ठमा **प्रभा** विष्ट

एसएलसी विशेष सामग्री

पृष्ठ ५ देखि ८ सम्म

● क्यासेट ●

इटर्निटी

गायक राेटस श्रेष्ठले गाएका पप गीतहरूको संग्रह 'इटर्निटी' बजारमा आएको छ। द रिबेल क्रिएसनले बजारमा ल्याएको यो संग्रहमा सातवटा गीत समावेश छन्। यी गीतमा भरत सिटौला, रोशन के भट्टराई, प्रसन्न तथा गायक श्रेष्ठको शब्द तथा संगीत सुन्न सकिन्छ।

रियालिटी

गायिका दीपा पन्तले गाएका आधुनिक गीतहरूको संग्रह 'रियालिटी' बजारमा आएको छ। छवटा गीत तथा दुईवटा ट्रयाक समावेश गरिएको यो संग्रहलाई टाइम्स म्युजिकले बजारमा ल्याएको हो। संग्रहका गीतमा नरहरि प्रेमी, प्रमोद खरेल तथा गायिका पन्तको शब्द तथा संगीत सुन्न सकिन्छ।

संस्कार

गीतकार सूर्य कार्कीले रचना गरेका आधुनिक गीतहरूको संग्रह 'संस्कार' बजारमा आएको छ। यमन म्युजिकले बजारमा ल्याएको यो संग्रहका नौवटा गीतमा प्रकाश बस्नेत तथा दिलीप पोखरेलले संगीत दिएका छन्। संग्रहका गीतहरू अञ्जना गुरुङ, प्रमोद खरेल, शिशिर योगी, राजेशपायल राई, शिव परियार, मनीषा पोखरेल, प्रकाश बस्नेत तथा हिमाल सागरले गाएका छन्।

● रंगमञ्च ●

भजाइना मोनोलग

कार्यक्रम सञ्चालिका महिमा पन्थी भट्टराई बोलिरहेकी थिइन्, अनायासै बत्तीहरू निभाइन्छन्। अँध्यारोमा मञ्चमा केही मानिसहरू आएको झलक पाइन्छ। लाइट मञ्चमा बसेकी एउटी महिलामा केन्द्रित हुन्छ। उनी आफू महिला भएकै कारण पुरुषबाट शारीरिक एवं मानसिक रूपमा शोषित भएको व्यथा पोख्न थाल्छिन्। बत्ती निभाइन्छ, अर्को मेचमा बसेकी महिलामाथि लाइट फोकस हुन्छ। उनी पनि पुरुषबाट पाएको पीडा सुनाउन थाल्छिन्। यसरी क्रमैसँग रंगमञ्चमा पहिलो पटक अभिनय गरिरहेकी मिस नेपाल फस्ट रनर अप ऋचा थापा मगरलगायत रश्मी केसी, आकांक्षा कार्की, मिता होसाली र दीपिका श्रेष्ठमाथि पालैपालो लाइट फोकस हुँदै जान्छ, उनीहरू चरित्रमा रहेर अभिनय गर्दै जान्छन्। अंग्रेजी र नेपाली भाषाको मिश्रणमा उनीहरूले आफूलाई अकारण बन्दी हुन बाध्य बनाइएकोमा छाडा गाली गर्न पनि बाँकी राख्दैनन्। एउटी दर्शक भन्दै थिइन्–'दुःखको पराकाष्ठामा त्यस्तो गाली मुखबाट निस्कनु सामान्य हो।' एकैस्थानमा बसेर मनमा कुरा खेलाएझैं गरी आफ्ना कुराहरू सुनाउने मोनोलगलाई 'भजाइना मनोलग' का रूपमा नारी दिवसको एक दिनअघि नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानको रंगमञ्चमा मञ्चन गरिएको थियो। नाटकको निर्देशन इलम दीक्षितले गरेका थिए। उक्त कार्यक्रममा 'इमेजेज अफ फाइभ लेटर, वुमन' शीर्षकको छोटो डकुमेन्ट्री पनि प्रदर्शित गरियो। जीतु गुरुङ तथा अमित पौडेलको निर्देशन रहेको वृतचित्रमा डिजिटल चित्रकार जया शर्माका चित्रहरूका साथै महिला हिंसाका कुरा समेटिएको थियो।

शीतला मयजुको नाटक

झण्डै २ सय ३० वर्षअघिको काठमाडौं उपत्यकालाई रंगकर्मी प्रचण्ड मल्ल तथा नाटककार भरत महर्जनले यो साता नेपाल प्रज्ञा प्रतिष्ठानमा प्रस्तुत गरे। तत्कालीन राजा रणबहादुर शाहले कान्छी रानी कान्तिवती तथा उनका सन्तान गिर्वाणयुद्धको प्रेममा परेर जनतालाई दिएको पीडालाई नेवारी नाटक 'शीतला मयजु या सिनयाँ' अर्थात् शीतला मयजुको रोपाइँमा प्रस्तुत गरिएको थियो। गत सोमबार र मंगलबार मञ्चन गरिएको नाटक हेर्न काठमाडौं उपत्यकाका भक्तपुर, कीर्तिपुर एवं ललितपुरबाट दर्शकहरूको ओइरो लागेको नाटकका लेखक तथा नायक भरत महर्जनले साप्ताहिकलाई बताए। काठमाडौंमा एकाएक बिफर रोग फैलिएपछि गिर्वाणयुद्धलाई बिफर सर्ने डरले बिफरबाट ग्रसित नेवार परिवारलाई सिपाहीहरूले लखेट्न थाले। त्यसरी लखेटिएकाहरू बनेपा, धुलिखेल, दोलखा हुँदै तामाकोशी पारिसम्म पुगे। शीतला मयजु पनि आफ्ना तीन सन्तानलाई लिएर त्यही बाटो हिंड्ने क्रममा उनको कान्छो छोरा बिफरले सिकिस्त हुन्छ र तामाकोशी तर्ने क्रममा नदीमा खस्छ। दुःखान्त विषयमा मञ्चन गरिएको दुई घण्टा लामो नाटकमा शीतला मयजुको चरित्रमा नाट्य कलाकार नारायणदेवी प्रधानले अभिनय गरिन् भने नायकको भूमिकामा हास्यकलाकार मदनकृष्ण श्रेष्ठ हुनुपर्नेमा श्रेष्ठ अनायसै बिरामी परेकाले उक्त भूमिका आफैले निर्वाह गर्न बाध्य हुनु परेको लेखक महर्जनले बताए। नाटकका अन्य चरित्रमा अक्कलमान महर्जन, नगिना जोशी, लक्ष्मी केसी, राजेश केसी, सुशान्त महर्जन, रचिता महर्जन आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन्।

बालनाटक महोत्सव

गत साता राजधानीको कमलपोखरीस्थित रसियन सांस्कृतिक केन्द्रमा 'बालनाटक महोत्सव' सम्पन्न भएको छ। एक सातासम्म चलेको उक्त महोत्सवमा विभिन्न विद्यालयमा अध्ययनरत बालबालिकाद्वारा अभिनीत नाटक मञ्चन गरिएको थियो। फागुन १७ गते आरम्भ भएको महोत्सवको पहिलो दिन महेश पौडेलद्वारा निर्देशित नाटक 'चंगा' मञ्चन भएको थियो। सेरिनभ्याली स्कुलका विद्यार्थीद्वारा अभिनीत उक्त नाटकपछि त्यही दिन अर्को बालनाटक 'सुनौलो माछो' मञ्चन गरियो। नवराज बुढाथोकीद्वारा निर्देशित नाटक रसियन नाटककार अलेक्जेन्डर पुस्किनले लेखेका थिए। महोत्सवमा नवराज बुढाथोकीकै निर्देशन रहेको नाटक 'दबिएका आवाजहरू', टंकप्रसाद चौलागाईंद्वारा निर्देशित नाटक 'टर्चलाइट' र 'महोत्सव', प्रेम पौडेल र मानसराजद्वारा निर्देशित नाटक 'पाँच रुपैयाँका साथै लियो टोल्स्टोयद्वारा लिखित छवटा छोटा नाटक समावेश गरी 'छुट्टी मकै भुट्टी' को मञ्चन भयो। बाल नाटक महोत्सवको आयोजना साथ–साथ र शैली थियटरले गरेका थिए।

● ग्यालरी ●

मंगलबजारमा कला प्रदर्शन

नारी दिवसका अवसरमा गत आइतबार र सोमबार ललितपुरको मंगलबजारमा कला प्रदर्शनी सम्पन्न भएको छ। महिला हिंसा विरुद्ध जनचेतना जगाउने उद्देश्यले प्रदर्शनमा ल्याइएका चित्रमा चित्रकारहरूले नेपाली महिलामाथि भएका सामाजिक तथा घरेलु हिंसालाई क्यानभासमा उतारेका थिए। एक्स्पो नेपालले आयोजना गरेको प्रदर्शनीमा नयाँ तथा पुराना कलाकारहरूका दुई दर्जनभन्दा बढी चित्र प्रदर्शन गरिएको थियो।

वसन्तपुर चित्रलेखन

विकल्प बालशान्ति कार्यक्रमले नारी दिवसको अवसरमा आइतबार वसन्तपुरमा चित्रलेखन प्रतियोगिता आयोजित गऱ्यो। प्रतियोगितामा उपत्यकाका ३५ विद्यालयका ४ सय विद्यार्थीले भाग लिएका थिए। छात्रा कलाकारमात्र सहभागी भएको प्रतियोगिताका लागि आयोजकले चित्र बनाउनका लागि आवश्यक पर्ने विभिन्न प्रकारका रंग विद्यार्थीलाई उपलब्ध गराएका थिए। नयाँ बन्ने संविधानमा बालबालिकाले अध्ययन गर्न पाउनुपर्ने अधिकारलाई सुनिश्चित गर्नका लागि दबाब दिने उद्देश्यले यो चित्र प्रतियोगिताको आयोजना गरिएको हो। प्रदर्शनपछि छात्राहरूले बनाएका चित्र संविधानसभा अध्यक्ष सुवासचन्द्र नेम्वाङलाई बुझाउने कार्यक्रम छ।

● लाइभ ●

राजधानी स्वर्णिम साँझ

राजधानी कला केन्द्रले भोलि शनिबार राष्ट्रिय नाचघरमा 'राजधानी स्वर्णिम साँझ–०६६'को आयोजना गर्दैछ, जहाँ चलचित्र तथा अन्य कलाकारको नृत्य तथा गायन प्रस्तुत हुँदैछ। हरेक वर्ष आयोजना गरिने यो कार्यक्रम यसपटक सात वर्षीय अपाङ्ग बालिका आकृति पौडेलको सहयोगार्थ हुन लागेको छ। कार्यक्रम दिउँसो ३ बजे प्रारम्भ हुनेछ।

फेसन सोमा अन्तरआत्मा

फेसनको परम्परागत अवधारणा परिवर्तन गर्ने दाबीसहित लर्डबुद्ध एजुकेसन फाउन्डेसनमा फेसन विषयका विद्यार्थीहरूले आज शुक्रबार फेसन शो गर्ने भएका छन्। होटल सोल्टी क्राउन प्लाजामा हुने फेसन शोको शीर्षक 'अन्तर्आत्माको यात्रा' राखिएको छ। फेसन शोमा १६ जना मोडलले स्वर्ग, नर्क, पृथ्वी, हावा, आगो र पानी गरी छ विधामा तयार पारिएका पोसाक प्रदर्शन गर्नेछन्।

● पुस्तक ●

अज्ञात मान्छेहरू

कुरुले तेनुपा, धनकुटाका सत्रवर्षे युवक जीवनकुमार भण्डारी उपन्यास अज्ञात मान्छेहरू लिएर पाठकसामु आएका छन्। सागर धुजेलद्वारा प्रकाशित यो उपन्यासमा गाउँले जनताले द्वन्द्वका क्रममा भोग्नुपरेको पीडा, विदेश जानुपरेको साथै विदेश गएर पनि सुख नपाएका कारण पछि गाउँघर र देश नै रमाइलो भएको कथा प्रस्तुत गरिएको छ। सरल र सरस ढंगबाट बगेको यो उपन्यास जीवनका सुखदुख, मायाप्रेम तथा देशभक्तिमा केन्द्रित छ। १७ अध्यायको यो उपन्यासको मूल्य ८० रुपैयाँ छ।

बर्दी

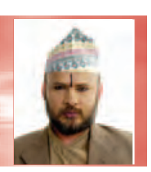
कथाकार जगदीश घिमिरे एकपटक फेरि मन छुने कथाहरूको संग्रह 'बर्दी' लिएर पाठकसमक्ष आएका छन्। घिमिरेको पछिल्लो कथासंग्रहमा केही नयाा कथासहित केही पुराना कथाले समेत स्थान पाएका छन्। नेपालको आर्थिक, सामाजिक, सांस्कृतिक तथा राजनैतिक परिवेशका यथार्थहरूलाई एकपछि अर्को गरी उनिएका घिमिरेका कथाहरूले एकपटक फेरि पाठकहरूलाई घचघच्याउनेछ। ३० वटा साना–ठूला कथा समेटिएका बर्दीका कथाहरूले नेपाली समाजको पछिल्ला ३५ वर्षको कालखण्डलाई समेट्नेछ।

नगरशोभिनी

उपन्यासकार शंकर खरेलले लेखेको उपन्यास नगरशोभिनीलाई पूर्वाञ्चल कला तथा साहित्य समूहले प्रकाशित गरेको हो। १० वर्ष लामो माओवादी जनयुद्धको राजनैतिक अवतरणपछि नेपाली समाजमा व्याप्त अवशादका घाउहरूलाई विषयवस्तु बनाएर लेखिएको यो उपन्यासले जनयुद्धपछिको नेपाली समाजको चित्रण गरेको छ। रिपोर्ट शैलीमा लेखिएको यो उपन्यासमा पाठकहरूको मन जित्ने विश्वास गरिएको छ। उपन्यासको मूल्य व्यक्तिगत २ सय रुपैयाँ तथा संस्थागत ४ सय रुपैयाँ छ।

तपाईंको यो साता

ज्यो. पं. ओजराज उपाध्याय लोहनी



यो साताको पञ्चाङ्ग

फागुन २८ गते : देवपत्तनमा देशोद्वार पूजा, २९ गते : शनि प्रदोष व्रत, चैत १ गते : पिशाच चतुर्दशी, २ गते : सोमवती औंसी, घोडेजात्रा, विश्व उपभोक्ता अधिकार दिवस, ३ गते : वत्सरारम्भ, ५ गते : मत्स्यजयन्ती।

मेष

पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम पूरा हुने तथा नयाँ काम हात पर्ने देखिन्छ। आफन्तहरूको सहयोग मिल्नेछ भने सोच्ने शक्ति बढ्नेछ। अरूको विश्वास जित्न सकिनेछ। मंगलबारदेखि खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्ने योग छ। समयमा निर्णय नहुँदा आफ्नो काममा अरूले नै अधिकार जमाउन सक्छन्।

मिथुन

काममा अवरोध आउनाले मनोबल घटनेछ। विश्वास गरेकाहरूले धोका दिन सक्छन्। नैराश्यता एवं उदासीनता बढ्नेछ। कुरा काट्नेहरू प्रशस्तै हुनेछन्। धनमाल हराउन सक्छ। प्रेमको बन्धन खुकुलो हुनेछ। मंगलबारदेखि पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम पूरा हुने तथा नयाँ काम पाइने योग छ।

सिंह

भेटघाटमा मन रमाउनेछ। पहिलो भेटमै अरूको मन जित्न सकिनेछ। पति–पत्नीबीचको सम्बन्ध सुमधुर रहनेछ। मंगलबारदेखि स्वास्थ्य गडबड रहने, काममा अवरोध आउने एवं चिन्ता बढ्ने योग छ। लेनदेनमा विवादको सामना गर्नुपर्ला। खर्चको गति तीव्र हुनुका साथै झुटा आरोप पनि लाग्न सक्छ।

तुला

मनमा चिन्ता बढ्ने तथा काममा अवरोध आउने देखिन्छ। समयमा निर्णय नहुँदा हात परेको काम समेत फुत्कन सक्छ। मंगलबारदेखि काममा सफलता मिल्ने तथा धन आर्जन हुने योग छ। पहिलो भेटमै अरूलाई विश्वास दिलाउन सकिनेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै नयाँ काम पाइने सम्भावना छ।

धनु

एकपछि अर्को समस्याले सताउनेछ। धनमाल हराउन सक्छ। मित्र बनेर धोका दिनेहरू प्रशस्तै हुनेछन्। शनिबार, आइतबार तथा सोमबार पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम पूरा हुने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। प्रेमको बन्धन कसिलो हुनेछ भने भाग्यले साथ दिनेछ। लेनदेनमा अघि नबढ्नुहोला।

कुम्भ

खर्च, विवाद बढ्ने एवं चिन्ता बढ्ने योग छ। कुरा काट्नेहरू प्रशस्तै हुनेछन्। धनमाल हराउन सक्छ। स्वास्थ्य पनि कमजोर रहनेछ। जस पाउने सम्भावना कमै छ। शनिबार, आइतबार, सोमबार तथा विहीबार पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम पूरा हुने तथा नयाँ काम हात लाग्ने देखिन्छ।

वृष

नैराश्यता एवं उदासीनता बढे पनि प्रयत्न गरे काममा सफलता हात लाग्नेछ। कुरा काट्नेहरूबाट सजग रहनुहोला। शनिबारदेखि भाग्यले साथ दिनेछ। काममा सफलता मिल्नेछ भने अरूले प्रशंसा गर्नेछन्। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम पूरा हुने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। आफन्तहरूको सहयोग प्राप्त हुनेछ।

कर्कट

काममा सफलता प्राप्त हुनेछ। भेटघाटमा मन रमाउनेछ। पहिलो भेटमै अरूको विश्वास जित्न सकिनेछ। अधुरा काम पूरा हुने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। आइतबारदेखि बुधबारसम्म स्वास्थ्य गडबड रहने, काममा बाधा उत्पन्न हुने तथा चिन्ता बढ्ने योग छ। समयमा निर्णय नहुँदा हात परेको काम समेत फुत्कन सक्छ।

कन्या

गलत विचार बढ्नेछ भने निर्णयको अभावले कामहरू बीचमै रोकिनेछन्। शरीरमा आलस्यताले डेरा जमाउनेछ। समयमा निर्णय नहुँदा हात परेको काम पनि फुत्कन सक्छ। सोमबारदेखि बुधबारसम्म काममा सफलता मिल्ने तथा धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ।

वृश्चिक

पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम पूरा हुने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। सोच्ने शक्ति बढ्नेछ। सहयोगको तत्परता अरूले नै देखाउनेछन्। आइतबारदेखि घरेलु समस्याले सताउनुका साथै गलत विचार एवं चिन्ता बढ्ने तथा काममा अवरोध आउने देखिन्छ। मित्र बनेर धोका दिनेहरू प्रशस्तै हुनेछन्। काम नगर्दा समस्याको सामना गर्नुपर्ला।

मकर

मान–सम्मान मिल्नेछ। अरूले तपाईंमाथि भरोसा गर्नेछन् भने सानै प्रयासले ठूला काममा सफलता मिल्नेछ। भेटघाटमा मन रमाउनेछ। सोच्ने शक्ति बढ्नेछ। अध्ययनमा सोचेजस्तै सफलता हात लाग्नेछ। ठूला व्यक्तिले भरोसा गर्नेछन्। आइतबार र सोमबार मनमा चिन्ताले डेरा जमाउनेछ भने विवाद पनि बढ्नेछ।

मीन

सोच्ने शक्ति बढ्नेछ भने अरूलाई विश्वास दिलाउन सकिनेछ। पहिलो भेटमै प्रभावित भै सहयोग गर्ने तत्परता देखाउनेहरू प्रशस्तै हुनेछन्। प्रेम गर्ने अवसर मिल्नेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै नयाँ काम पाइने योग छ। आइतबार तथा सोमबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्ने तथा काममा अवरोध आउने योग छ।

नेपालका लागि मानवीय सहायताको आग्रह

काठमाडौं– नेपालस्थित मानवीय सहायतासम्बन्धी नियोगहरूले नेपालमा जीवन धान्नका निम्ति खाद्यलगायतका अत्यावश्यक वस्तुहरूको अभावमा ३४ लाखभन्दा बढी व्यक्ति जोखिममा परेकाले ती व्यक्तिहरूलाई सहयोग गर्न सन् २०१० मा कार्यक्रम सञ्चालनका लागि १२ करोड ३५ लाख अमेरिकी डलर बराबरको रकमका लागि आग्रह गरेका छन् ।

संयुक्त राष्ट्रसंघीय निकायहरूका अनुसार नेपालका करिब आधा जिल्ला खाद्यान्न अभावको चपेटामा परेका छन् । नेपालस्थित मानवीय सहायता टोलीले विशेषगरी मध्य तथा सुदूर-पश्चिमका पहाडी र हिमाली क्षेत्रमा करिब २५ लाख मानिस चरम खाद्य असुरक्षाको सामना गरिरहेको आँकलन गरेको छ ।

भावी प्रकोपबाट मानिसहरूमा पर्न सक्ने क्षतिलाई न्यूनीकरण गर्न पूर्वतयारी तथा सावधानी प्रणाली सबल बनाउने कुरालाई पनि प्राथमिकता दिइएको छ । नेपाल बाढी, पहिरो तथा भूकम्पजस्ता दैवी प्रकोपको उच्च जोखिममा छ । सन् २००९ मा करिब १ लाख ५२ हजार मानिस मनसुनी बाढी-पहिरोबाट प्रभावित भएका थिए । गत वर्ष पश्चिमका जिल्लामा फैलिएको झाडा-पखलाको महामारीलाई ध्यानमा राख्दै पिउने पानी, सरसफाइ तथा स्वास्थ्यसम्बन्धी गतिविधिहरूको तयारी पनि आवश्यक छ ।

'द्वन्द्वबाट भर्खरै मुक्ति पाइरहेको देश नेपाललाई यो नाजुक संक्रमणकालीन अवस्थाबाट पार लाउन दिगो अन्तर्राष्ट्रिय मानवीय सहयोगको आवश्यकता छ,' मानवीय मामिलासम्बन्धी संयुक्त राष्ट्रसंघका उपमहासचिव र आकस्मिक राहत संयोजक जोन होल्म्सले भनेका छन् । प्रत्येक वर्ष करिब २८ हजार बालबालिका कुपोषणका कारणसहित रोकथाम गर्न सकिने रोगहरूबाट जीवन गुमाउाछन्,' होल्म्सले बताए- 'दाताहरूबाट यथेष्ट सहयोग पाए यस्ता धेरै समस्या समाधान हुनसक्छ ।'

नेपालमा, खासगरी ग्रामीण क्षेत्रका घरपरिवार यस्तो जोखिममा छन् । घरपरिवारको ७० प्रतिशतभन्दा बढी बजेट खाद्यान्न खरिदमा खर्च हुन्छ र कृषिमा जीवनयापन सीमान्तकृत जनताको संख्या उच्च छ । हिउँदको खडेरीले निम्त्याएको समस्यालाई सन् २००९ मा कृषिमा पर्याप्त वित्तीय सहायताको अभावले अरू जटिल बनाएको मानिन्छ । कृषिमा पर्याप्त लगानी भएको भए वर्तमान खाद्यसङ्कटले यति चरम रूप लिने थिएन ।

द्वन्द्वोतर अवस्थामा आर्थिक वृद्धि एवं विकासका लागि समय लाग्छ भने अर्कातिर आमगरिबी र सामाजिक सेवाको अभावका कारण व्यापक रूपमा आधारभूत आवश्यकता बढ्दै गएको छ । सन् २०१० नेपाल मानवीय संक्रमणकालीन अपिलमा अनुरोध गरिएको वित्तीय सहयोग खाद्य सुरक्षामा सुधार, पोषण परियोजनाका लागि वित्तिय सहयोग, प्रकोप सामना गर्ने तयारीको सबलीकरण तथा शरणार्थी सहयोगका लागि प्रयोग गरिनेछ । नेपालले छिमेकी राष्ट्र भुटानका ८९ हजार शरणार्थीलाई शरण दिदै आएको छ । यसरी अपिल गर्न संस्थाहरूमा ७ संयुक्त राष्ट्रसंघीय नियोग तथा ३ गैरसरकारी संस्था छन् ।

टिप्सीमा लैजारे

साप्ताहिक समाचार

उनको कुशल गायकीको प्रशंसा गर्नेहरू प्रशस्तै छन् । सुफी गायनबाट प्रसिद्धि कमाएका उनी झट्ट हेर्दा त्यति सुरिला गायक हुन् भनेर पत्याउन पनि गाह्रो पर्छ, तर पृष्ठभूमिमा वाद्यवादन टोलीका साथ माइक्रोफोन समाएर गीत गाउन थालेपछि श्रोताहरू उनको स्वरबाट मुग्ध हुन्छन् । गायक हेमन्त राना, हाइरेन्जका सुफी प्याटर्नमा सहजै जम्ने गायक हुन् । २६ वर्षीय यी गायकले हिन्दी तथा पाकिस्तानी सुफी गायनका दर्जनौं एकल शो गरिसकेका छन् ।

हेमन्तले यो साता महत्त्वाकांक्षी गीतिसंग्रह 'लैजारे' सार्वजनिक गरे । सुफी प्याटर्नलाई नेपालीमा प्रयोग गरिएको यो गीतिसंग्रहको शीर्ष गीत लैजारेको म्युजिक भिडियो प्रदर्शन गर्दै उनको यो संग्रह विधिवत् सार्वजनिक भएको थियो । दरबारमार्गस्थित टिप्सी लाउन्जमा आयोजित समारोहमा सांगीतिक तथा संचारकर्मीबीच उनको यो संग्रह दर्शक-स्रोतामाझ आएको जानकारी दिइएको थियो ।

युवा रेकर्ड्सले बजारमा ल्याएको यो संग्रहको लैजारे म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएको केही समयमै लोकप्रिय भएको कार्यक्रममा उपस्थित व्यक्तिहरूले बताएका थिए । असनचोकमा हेमन्तले गीत गाइरहेको दृश्यमा वरपर हिाड्नेहरूले उनलाई सडक गायक सम्झिएर पैसा दिएको दृश्यलाई भिडियोमा आकर्षक ढंगले प्रस्तुत गरिएको छ । भिडियोमा हेमन्तका अतिरिक्त नायिका झरना बज्राचार्यको अभिनय छ । 'म अझै पनि संघर्षरत गायक नै हुा,' गीतिसंग्रह सार्वजनिक भैसकेपछि गायक रानाले साप्ताहिकलाई भने- 'म सडककै गायक हुँ । मलाई श्रोता-दर्शकको पर्याप्त मनोरञ्जनका निम्ति गाउन पाए पुग्छ ।' गायक हेमन्तले भिन्न शैलीको संगीतको रसास्वादन गराउन यो गीतिसंग्रह तयार पारेको बताए ।

● सम्पादकीय ●

कुपोषण र नेपाली बालबालिका

पोषण र स्वस्थ शरीरका दृष्टिकोणले कुनै बेला संसारमै राम्रो स्थितिमा रहेका नेपाली बालबालिकाहरूको पोषणस्थिति लगातार खस्कदै गएको तथ्यांक संयुक्त राष्ट्र संघीय चिल्ड्रेन्स फन्ड (युनिसेफ) ले हालै जारी गरेको एक प्रतिवेदनले प्रस्तुत गरेको छ । प्रतिवेदनमा उल्लेख भएअनुसार अहिले पाँच वर्षभन्दा कम उमेरका ५० प्रतिशत नेपाली बालबालिका कुपोषणको सिकार छन्, जसका कारण नेपाली बालबालिकाहरूको शारीरिक तथा मानसिक विकास प्रभावित भएको छ । यसरी कुपोषणको सिकार हुनेमा दुई वर्षमुनिका बालबालिकाहरूको संख्या सर्वाधिक देखिएको छ । स्मरणीय छ, शारीरिक विकासका दृष्टिकोणले बालबालिकाको मस्तिष्कलगायत अन्य प्रमुख अंगहरूको ८० प्रतिशत विकास दुई वर्षको उमेरसम्ममा भैसकेको हुन्छ । मस्तिष्कलगायत अन्य प्रमुख अंगहरूको सही विकासका लागि बालबालिकाको पोषण स्थिति राम्रो हुनु आवश्यक मानिन्छ ।

कुनै बेला नेपाली बालबालिकाहरू पोषणका दृष्टिकोणले संसारमै अब्बल मानिन्थे । त्यसबेला नेपाली बालबालिकाहरू पोषणका लागि नेपालमै उत्पादित विभिन्न किसिमका गेडागुडी, अनाज र फलफूलमा निर्भर थिए । त्यसबेला उनीहरूले प्राप्त गर्ने पोषण र पोषणको स्रोत एवं त्यसको प्रयोग विधिलाई युनिसेफलगायतका अन्य विश्वसंस्थाहरूले विश्वव्यापी रूपमै प्रवर्द्धन गरेका थिए । सर्वोत्तम लिटो त्यसैको उदाहरण थियो । अहिले विश्व खाद्य कार्यक्रमका कारण नेपालको पहाडी क्षेत्रमा परम्परागत रूपमा हुने खेती प्रभावित भएपछि नेपाली बालबालिकाहरूले प्राप्त गर्ने पोषणको स्तर खस्कदै गएको तथ्यलाई हामीले बिर्सनुहुँदैन ।

बालबालिकाहरू कुपोषणको सिकार हुनु भनेको निकट भविष्यमा कुनै पनि मुलुकले प्राप्त गर्ने जनशक्ति शारीरिक रूपमा रोगग्रस्त हुनु हो । रोगग्रस्त जनशक्तिले कुनै पनि मुलुकको आर्थिक विकासको गतिलाई प्रभावित गर्छ । आर्थिक विकासको गति प्रभावित हुनु भनेको समग्र मुलुकको सबै खाले विकास प्रक्रियामा बाधा पुग्नु हो । अहिले युनिसेफको प्रतिवेदनलाई मनन् गर्ने हो भने भविष्यमा नेपालका लागि दक्ष जनशक्तिको अभाव हुनु हो । त्यस्तो अभावले हाम्रो समग्र सामाजिक संरचना नै प्रभावित हुन पुग्नेछ । यसतर्फ सरकार र अन्य सामाजिक विकासका गतिविधिमा संलग्न निकायहरू गम्भीर हुन थप ढिलाइ गर्नुहुँदैन । युनिसेफको प्रतिवेदनअनुसार पछिल्लो १५ वर्षयता नेपाली बालबालिकाहरूको पोषण स्थिति लगातार खस्कदै गएको छ । यहाँ के स्मरणीय छ भने पछिल्लो १५ वर्षमै नेपालमा माओवादी जनयुद्ध र अस्थिर राजनैतिक घटनाक्रमहरू विकसित भएका छन् । यो कुराले के पनि प्रमाणित गरेको छ भने समग्र मुलुकको चौतर्फी विकासका लागि शान्ति र सुशासन अनिवार्य हुन्छ ।

समयमै संविधान साप्ताहिक/पाक्षिक पत्रिका राष्ट्रिय सञ्जालको आह्वान।

अघि बढोस्

म यो साप्ताहिकको नियमित पाठक हुँ । साप्तहिकमा विविध समाचार तथा अन्य मनोरञ्जक सामग्रीहरू प्रकाशित हुन्छन् । सबै सामग्रीहरू महत्त्वपूर्ण र उपयोगी छन् । विशेष गरेर समय, अवस्था र परिवेशलाई नियालेर समाचारहरू सम्प्रेषण गरेकोमा साप्ताहिकलाई बधाई । साप्ताहिक आगामी दिनहरूमा पनि हामीजस्ता पाठकको मन जितेर अघि बढोस् ।

– सञ्जीव खत्री रामेछाप

साहित्य पछाडि फेसन अगाडि

सहरभन्दा धेरै टाढा रहेर पनि साप्ताहिक पत्रिका नियमित पढ्छु । साच्चै मनमा बस्न सफल साप्ताहिकले साहित्य क्षेत्रलाई चाहिँ खोइ किन हो पछाडि पारेको छ । साप्ताहिकमा साहित्य हुँदै नभएको होइन, तर थोरै छ अनि साहित्यकारका ठेगाना पनि राम्रोसँग प्रकाशित भएको पाइँदैन । साप्ताहिकमा पहिलेझैं विभिन्न स्तम्भसमेत हटिसकेका छन् । साथै सधैं फेसन, अङ्ग-प्रत्यङ्ग देखाइएका चित्रहरू धेरैभन्दा धेरै देखिन्छन् । किन फेसन मात्र देखाएर साहित्यलाई ओझेलमा पारिएको ? एकपल्ट विचार गर्ने पो हो कि ?

– नवीन तिमिल्सिना, मकवानपुर

सबैको प्यारो बनोस्

सबै विषयलाई समेटेर प्रकाशित साप्ताहिक अति स्वादिलो लाग्छ । चलचित्रसम्बन्धी कलिउडलाई पूरा एक पृष्ठ र बलिउड तथा हलिउडलाई अर्को एक पृष्ठ राखियोस् । कवितालाई पनि बढी स्थान दिइयोस् । थोरै-धेरै अपराधसम्बन्धी घटनाहरू पनि समेटियोस् । त्यसैगरी कुन कलाकार के गर्दैछन् ? सुन्दर तस्बिरका साथ प्रकाशित होस् । अन्त्यमा रोचक, मनोरञ्जनात्मक लेखहरू पस्किएर साप्ताहिकले सबैको मन आकर्षित गरोस् भन्ने कामना गर्दछु ।

–प्रेमबहादुर विश्वकर्मा, सर्लाही

● चिठीपत्र ●

सरकारले कहिले ध्यान दिने ?

लुई चौधौंको पालामा फ्रान्समा भएको ९० प्रतिशत जनता भोकभोकै मर्ने र १० प्रतिशत जनता अति धनी हुने अवस्था नेपालमा पनि देखिएको छ । सरकारले आफ्नो आयु लम्ब्याउन मात्र कम्मर कसेको छ, जसले गर्दा अब जनताको मनको बाँध फुट्ने अवस्था आएको छ, त्यसैले बेलैमा होस पुऱ्याउने कि ?

– टीकाराम अर्याल

आधुनिकताका नाममा विकृति

समयको चालसँगै आज देश पनि परिवर्तन भै आधुनिकताको बाटोमा अघि बढ्दैछ । देशका साथै यहाँका जनता पनि आधुनिक बन्दै गएका छन्, विशेषगरी नवयुवा पुस्ता । त्यसैगरी आधुनिकताको प्रभाव नेपाली मिडियामा पनि परेको हामी सबैले देखिरहेका छौं । यसले गर्दा युवा-युवतीहरू पनि यस्ता क्रियाकलापको देखासिकी गर्छन् । आजभोलि, विभिन्न सहरका युवा-युवतीहरू फेसनेबल वा ट्रेन्डी देखिन्छन् । उनीहरू आफ्नो मान-मर्यादा र समाजको मान्यतालाई बेवास्ता गरी निर्धक्क रूपमा आधुनिकताका नाममा यस्ता क्रियाकलापको पछि लाग्छन् ।

आजभोलि, विभिन्न गीत, टेलिश्रृंखला तथा चलचित्रमा कामुक दृश्यहरू देखाइन्छ । पहिरनले निर्धक्क रूपमा अंग प्रदर्शनमा अघि सरेको छ । यस्ता क्रियाकलापहरू टेलिभिजन, भिडियोहरूमा त प्रदर्शन भए र हुने क्रम जारी नै छन् त्यसमाथि आजभोलि विभिन्न पत्रपत्रिकामा समेत यस्ता प्रदर्शन बढ्दै छन् । तैपनि आफ्नो लाज नै पचाई हिंड्ने यी आधुनिक सुन्दरीहरूलाई सम्झाउन नसके पनि कम्तीमा उनीहरूलाई यस्तो कामबाट निरुत्साहित गर्न भए पनि यस्ता तस्बिर एवं लेखहरूको प्रकाशनमा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ? कि तपाईंहरू नै रोक्न चाहनुहुन्न ? कि यस्ता कामुक तस्बिर, लेख वा समाचारबिना पत्रिकाहरू नै बिक्री हुँदैनन् ? यदि त्यसो हो भने एकपल्ट सोच्नुस् त । आजका युवा-युवतीहरू आफ्नो भविष्य उज्जवल बनाउन राम्रो पथमा हिंड्न छोडी, राम्रो शिक्षा, संस्कार पालना गर्न छोडी किन बढी रमाइलो गर्न खोज्छन् ? किन स्वतन्त्र भै बरालिन चाहन्छन् ? यसको एउटै कारण छ, त्यो हो आधुनिकताको नाममा भित्रिएको फेसन ।

पश्चिमी संस्कृतिका सबै पक्ष नराम्रा छैनन् । राम्रा कुराहरूको मात्र नक्कल गर्नुपर्छ । यस्ता अश्लील तथा कामकु तस्बिर, लेखले गर्दा समाजमा रहेका सोझा, अबुझ व्यक्तिहरू समेत खराब आचरणमा पर्न बाध्य भएका छन् । यस्ता क्रियाकलापले उनीहरूको मानसिकतामा खराब प्रभाव पार्छन् र पछि नराम्रो संगतमा फस्न सक्छन् । जसले गर्दा देशमै विकृति बढ्न सक्छ । यस्ता कुराको प्रकाशनमा सम्बन्धित निकायहरूको बेलैमा ध्यान जानुपऱ्यो र चाँडोभन्दा चाँडो कुनै नियम कानुन लागू हुनुपऱ्यो । जसले गर्दा यस्ता क्रियाकलापबाट टाढा रहेका सोझा, युवापुस्ता निरुत्साहित हुन सकून् ।

– धर्म शि.प्र.म., ठिमी, भक्तपुर

● तीतो सत्य ●

- विवाह एवं जीवनमा सफलता प्राप्त गर्ने एक मात्र सिद्धान्त छ- त्यो हो प्रेम । यदि तिमीमा शारीरिक सुन्दरता छैन- नराम्रा छौ भने मलाई कसैले पनि प्रेम गर्ने छैनन् भनेर निराश नहोऊ । सम्झ, प्रेम तिम्रा निम्ति पनि उत्तिकै छ, जति अरूका निम्ति, यो निश्चय छ कि तिमीमा पनि कसैले सौन्दर्यको चमक देख्नेछ ।
- जीवनका सबै थोक प्रेमको अँगालोभित्र आउँछन् । जीवनका प्रत्येक कदममा प्रत्येक क्षेत्रमा यसको प्रभाव पर्छ । त्यसकारण प्रेमलाई राम्रोसँग जान र अध्ययन गर ।
- जहाँ शुद्ध प्रेम छ, त्यहाँ अधीरताको स्थान हुँदैन । शुद्ध प्रेम देहको होइन केवल आत्माको हुन्छ । देह प्रेम विषयवासना हो । आत्म प्रेमका निम्ति कुनै बन्धन, बाधा स्वरूप हुँदैन, यद्यपि यस किसिमको प्रेममा तपस्या हुन्छ र धैर्यता यति हुन्छ कि मृत्युपर्यन्त मिलन नभए पनि कुनै गुनासो हुँदैन ।
- प्रेमको मूल्य छैन, प्रेम अमूल्य छ । प्रेमले मानिसलाई चेतनाका साथ नयाँ जीवन दिन्छ ।

सन्तोष भुजेल

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

–सम्पादक

● सहर चर्चा ●

नेपाली बाजा चिनाउँदै

५७ वर्षअघि जन्मिएका बमबहादुर केरुङसित टुंगना, मुर्चुंगा, बिनायो र पात हमेसा साथमा रहन्छन् । परम्परागत लोकबाजालाई माया मार्न नसकेका बमबहादुरले सिक्किम र दार्जीलिङसम्म नेपाली बाजा बजाएका छन् । उत्तरी प्राङबुङ-६ मा २०१६ सालमा जन्मिएका साक्षर केरुङका लागि यिनै बाजागाजा जीवन बिताउने माध्यम भएका छन् । यी बाजाबाट निस्कने मधुर लोकधुन र कला प्रदर्शन गर्न उनी सिक्किम, दार्जीलिङ र दिल्लीसम्म पुग्ने गरेका छन् । भारतका विभिन्न स्थानमा ती बाजा बोकेर उनी हरेक कार्यक्रममा देखा पर्छन् ।

सामान्य व्यक्तिले मुखले मुरली बजाउला, तर यी कलाकार नाकले मुरली फुकेर जुनसुकै गीतमा लय दिन सक्छन् । नियमित योगसाधना गर्ने यी कलाकारले योगबाटै नाकबाट मुरली बजाउन सम्भव भएको उल्लेख गरे ।

पात, टुंगना, मुर्चुंगा, बिनायोजस्ता बाजाको धुनले श्रोतालाई मन्त्रमुग्ध पार्छन् । उनमा दर्जनौं जनावर र चराचुरुङ्गीको आवाज जस्ताको तस्तै नक्कल गर्न सक्ने खुबी पनि छ । काग-काग भन्दै दर्जनौं कागलाई एकैछिनमा बोलाउन सक्ने बमबहादुरले दाबी गरे ।

–लवदेव ढुंगाना

● मोडल वाच ●

रेनुको मोडलिङ रहर

धुलिखेलकी स्थायी बासिन्दा रेनु केसीको मोडलिङयात्रा केही महिनाअघि बनेपामा आयोजित फस्ट काभ्रे लेडिज ब्युटी प्याजेन्टमा भाग लिएपछि प्रारम्भ भएको हो । करिब एक महिना लामो क्याटवाकलगायत मोडलिङका विभिन्न विधाको प्रशिक्षणपछि निर्णायक प्रतियोगितामा सहभागी भएकी रेनुले फस्ट रनर्सअपको मुकुट मात्र होइन, मिस ट्यालेन्ट्को शीर्षक उपाधि पनि जितिन् । बीबीएसकी यी १९ वर्षीय छात्रा ५ फिट ४ इन्च अग्ली छिन् । 'मोडलिङ रहर मात्र हो, आगामी चैतको अन्तिम साता आयोजित हुन लागेको मिस्टर एन्ड मिस राजधानी २०१० की यी प्रतियोगी भन्छिन्– 'रहर लागुन्जेल यो क्षेत्रमा सक्रिय रहनेछु ।' एउटा उत्पादनको होर्डिङबोर्डका लागि मोडलिङ गरिसकेकी रेनु म्युजिक भिडियोमा काम गर्ने तयारीमा छिन् । गीत-संगीत सुन्ने र साथी बनाउने कुराकी सौखिन रेनु मुडअनुसारको पहिरन लगाउन रुचाउँछिन् । त्यसो त उनले मिस राजधानीपछि मिस नेपालमा पनि सहभागी हुने तयारी गरिरहेकी छिन् । केसी भन्छिन्– 'अध्ययन र मोडलिङलाई सँगसँगै अघि लाने योजना बनाएकी छु ।'

● मुखाले ●

राजनैतिक दल र नेताहरूबीचको विवादका कारण नयाँ संविधान बन्न सक्दैन ।

कृष्णप्रसाद भट्टराई

२ सय ४० वर्षको इतिहास बोकेको राजगद्दी त्यसै त्यागेको होइन, शान्ति र सुशासन होला भनेर हो ।

ज्ञानेन्द्र शाह

यो सरकारसाग कांग्रेस असन्तुष्ट छ ।

विमलेन्द्र निधि

प्रेसले अपराधीलाई प्रोत्साहित गऱ्यो ।

भीम रावल

सेनाको संरचना भत्काउने मनसाय छैन ।

पुष्पकमल दाहाल

समयमा संविधान बन्दैन भनेर अहिल्यै घोषणा गरिदिए फरक पर्दैन ।

हृदयेश त्रिपाठी

यो सरकार रहेसम्म माओवादीले संविधान निर्माण र शान्ति प्रक्रियामा कुनै सहयोग गर्न सक्दैन ।

डा. बाबुराम भट्टराई

अनमिनको म्याद अब कुनै पनि हालतमा थपिँदैन ।

विजयकुमार गच्छदार

राजतन्त्रका सम्बन्धमा जनमतसंग्रह हुनुपर्छ ।

प्यारजंग थापा

नागरिकको सुरक्षा गर्न नसक्ने सरकार केका लागि ?

कुशकुमार जोशी

एसएलसीको तयारी

विदुर खतिवडा/शिव मुखिया

यतिवेला कक्षा १० का विद्यार्थी एसएलसी परीक्षाको अन्तिम तयारी गरिरहेका छन्। एसएलसी परीक्षा आउन केही समय बाँकी रहेकाले पनि उनीहरूले बचेको समयलाई खेर नफाली मेहनत गर्नुपर्नेछ। राष्ट्रिय स्तरको यो परीक्षा स्कुले अध्ययनको अन्तिम परीक्षा पनि हो, जसले सम्बन्धित विद्यार्थीको उच्च शिक्षाको ढोका खोल्ने निर्णय दिन्छ। 'एसएलसी परीक्षा नजिकिँदै जाँदा एक प्रकारको मानसिक तनाव झेलिरहेकी छु, तर वेल म्यानेज गरेकी हुनाले त्यति डराएकी छैन', कक्षा १० की छात्रा ऋचा कार्कीले भनिन्- 'कोर्स बुक नै तीनपटक रिभिजन गरिसकेकी छु, अब एकपटक रिभिजन गर्दा ठ्याक्कै परीक्षा आउँछ।'

सहरिया विद्यार्थीहरू राम्रो श्रेणीमा एसएलसी उत्तीर्ण गर्नुलाई मात्र शैक्षिक जीवनको सफलता मान्छन् भने ग्रामीण क्षेत्रमा अझ सरकारी विद्यालयमा अध्ययनरत अधिकांश विद्यार्थीमा एसएलसी परीक्षा उत्तीर्ण हुनु पनि ठूलो महत्वको विषय मानिन्छ। त्यसैले पनि एसएलसी नजिकिँदै जाँदा विद्यार्थीहरू अध्ययनमा बढी केन्द्रित हुन्छन्। 'नियमित अध्ययन गर्ने विद्यार्थीको हकमा एसएलसी डराउनुपर्ने परीक्षा होइन,' एसओएस बालग्रामका शिक्षक दुर्गा क्षेत्री भन्छन्- 'परीक्षा आउने बेलामा मात्र अध्ययन गर्नेहरूमा तनाव बढ्ने हो, परीक्षा आउन थुप्रै बाँकी छ, पछि पढौंला भन्ने विद्यार्थीमा परीक्षा नजिकिँदै जाँदा तनाव बढ्छ, नियमित अध्ययन गर्नेलाई खासै असर पर्दैन।' एकातिर नजिकिएको परीक्षा र वर्ष दिन लगाएर पढ्नुपर्ने पाठ्यक्रम एक महिनाभित्रै पूरा गर्ने हतारोले विद्यार्थी हतास हुने गरेको उनले बताए।

'परीक्षासँग केही हदसम्म डराउनु परीक्षार्थीको गुण नै हो, तर राम्रो तयारी गरेका विद्यार्थीमा आत्मविश्वासले काम गरिरहेको हुन्छ' विज्ञान शिक्षिका अचला थापाका अनुसार नियमित अभ्यासमा जुट्ने विद्यार्थीले एसएलसी परीक्षामा राम्रो नतिजा ल्याएको उदाहरणले पनि यसलाई पुष्टि गर्छ। यो परीक्षाअघिको संवेदनशील समय हो, त्यसकारण यो समयलाई जतिसक्दो सदुपयोग गरेर उत्कृष्टता हासिल गर्ने बाटोतर्फ अग्रसर हुनुपर्ने शिक्षकहरूको राय छ।

अध्ययन गर्ने रुचि, उपयुक्त वातावरण एवं अध्ययन विधि सही भए विद्यार्थीले छोटो समयमै परीक्षाको राम्रो तयारी गर्न सक्छन्। आफूले पढेको कुरालाई सहज ढंगले ग्रहण गर्ने, अध्ययनमा एकाग्रता बढाउने, सकारात्मक सोचको विकास गर्ने, अध्ययन गरेको विषयवस्तुलाई कति ग्रहण गरें भनेर आफैंले टेस्ट गर्ने, नजानेको पाठका सम्बन्धमा समयमै सम्बन्धित शिक्षक वा ज्ञातासँग नहिचकिचाई सोध्ने, सबैभन्दा बढी समयलाई ख्याल गर्नेजस्ता कुरामा ध्यान दिए परीक्षाको तनावबाट मुक्ति मिल्छ। अक्षरमा नियमित आँखा राखेर सुगारटाइ गरेरै सक्छु भन्ने भावनाले सफलता प्राप्त हुँदैन। एसएलसीको तयारी गर्दा नियमित पाठ्यक्रमलाई दोहोऱ्याएर अध्ययन गर्ने तथा मोडल प्रश्नपत्रहरूको अभ्यास पर्याप्त गर्नुपर्ने शिक्षक/शिक्षिकाहरू बताउँछन्।

वर्षभरी एसएलसीको तयारी नगरी बस्ने विद्यार्थीहरू परीक्षाको समयमा साथीहरूको हेर्छु, चिटिङ गर्छु भन्ने भ्रममा हुनसक्छन्, एक शिक्षकले भने, त्यसरी चिटिङमा भर पर्ने विद्यार्थीहरू सधैं नै असफल हुन्छन्। यस्ता विद्यार्थीले एक त सोचेजस्तो चिटिङ गर्न सक्दैनन्, अर्को कुरा सधैं अरूको हेर्न सम्भव हुँदैन, आफूले तयारी नगरेको विषयमा सार्न पनि गाह्रो हुन्छ। त्यसैले अझै पनि बाँकी रहेको समय दत्तचित्त भएर कोर्स बुक नै अध्ययन गरे न्यूनतम सफलता मिल्न सक्ने ती शिक्षक बताउँछन्।

आफ्नै तरिकाले पढ्ने भावना विकसित हुने हो र विद्यार्थीले सफल हुने लक्ष्य राखेर प्रयास गर्ने हो भने सफलता प्राप्त गर्न खासै समस्या हुँदैन। अरुको नक्कल नगर्ने विद्यार्थीले परीक्षामा सफलता प्राप्त गर्छ। मुख्य कुरा विषयपरक सिर्जनात्मक मौलिक लेखनशैलीलाई परीक्षकले सधैं महत्व दिन्छन्।

एसएलसीको तयारी गरिरहेका विद्यार्थीले नियमित पाठ्क्रमसँगै अतिरिक्त विषयतर्फ पनि ध्यान दिनुपर्छ। परीक्षामा कहिलेकाहीं नियमित पाठ्यक्रमभन्दा बाहिरका प्रश्न पनि समावेश गरिन्छन्। त्यस्तो बेलामा बाहिरी अध्ययनले सहयोग पुऱ्याउँछ। प्रत्येक विद्यार्थीले प्रवेशिका परीक्षाको समयमा राम्रोसाग तयार हुन कम्तीमा पछिल्लो तीन वर्ष विषयगत शिक्षक एउटै हुनु आवश्यक रहेको जेम्स बोर्डिङ स्कुल, धापाखेलका शिक्षक बादल प्रधान बताउाछन्। परीक्षामा विद्यार्थीले अधिकतम राम्रो नम्बरसहित उत्तीर्ण हुन चाहेको हुन्छ, त्यसैले उसको नियमित अनुगमनका लागि एउटै शिक्षक हुनु आवश्यक रहेको उनको तर्क छ। 'विद्यार्थीको वास्तविक कमी-कमजोरी थाहा पाउनुका साथै विद्यार्थीले पनि धक नमानी नबुझेको कुरा सोध्न सक्छन्'- प्रधानले बताए।

ज्ञानोदय माध्यमिक विद्यालय, सानेपाकी विज्ञान शिक्षिका अचला थापा झुक्किने विषयमा शिक्षकसाग परामर्श गर्नुपर्ने र शिक्षकले पनि त्यस्तो अवस्थामा कसरी विद्यार्थीलाई सजिलो हुन्छ भनेर टिप्स दिनुपर्ने बताउँछिन्। परीक्षाअघिको यो समयमा आत्मविश्वास जगाउन परिवारलगायत विद्यालयका सबैले विद्यार्थीलाई प्रोत्साहित गर्नुपर्ने कुरा शिक्षाविद्हरू बताउँछन्।

JOIN THE BRITISH ARMY & SINGAPORE POLICE

We heartily congratulate the following candidates and all his family who have been selected in the British Army & Singapore Police for intake 2010

Ashok Gurung, Dev Gurung, Milan Shrestha, Nabin Pun, Nirmal Gurung, Pasan D. Sherpa, Rakesh Lama

Roshan Khatri, Raja Chand, Suman Rana, Sanjiv Rai

Now ? Your ? Turn ? Hurry Up !

We announce new admission for intake 2011 (Physical & Education

For Details:
BRITISH GURKH RECRUITMENT INSTITUTE & TRAINING CENTRE
Contact:
01- 4008568, 01-62104244
Chabahil, Dhobikhola
(Near by Dhumbarahi Swimming Pool)
Oppisite Om Hospital

घर रङ्गाउँदै हुनुहुन्छ ?

किफायती दाममा Tractor Emulsion ले दिन्छ भित्री भित्तालाई प्लास्टिक पेन्टसको शान

Winner of: NS Quality Award 2009

Certified by: ISO 9001:2008 & ISO 14001:2004

Tractor Emulsion लगाउनुहोस् घरको शान बढाउनुहोस् !

asianpaints

परीक्षा सुझाव

यसरी सुधारौं रिजल्ट

परीक्षा नजिक आएपछि सबै छात्रछात्रा अध्ययनमा जुट्छन् । परीक्षामा कतिपय राम्रो अंक ल्याएर उत्तीर्ण हुन्छन् भने कतिपय अपेक्षाकृत अंक नआएर पछि पर्छन् । जबकि उनीहरू पनि निकै मेहनती हुन्छन् । यसको कारण हो अध्ययन विधिमा अन्तर ।

उचित उपाय अपनाएर आफ्नो सफलताको प्रतिशत बढाउन सकिन्छ । गलत तरिकाले गरिएको तयारीले भनेजस्तो रिजल्ट दिँदैन, चाहे जतिसुकै मेहनत किन नगरियोस् । आउनुहोस्, जानौं केही कुरा जसलाई पालन गरेर राम्रो अंक ल्याउन सकिन्छ ।

• सबैभन्दा पहिले ती कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ, जसले अध्ययनको राम्रो वातावरण तयार हुन्छ ।

• अध्ययनका लागि शान्त हावा लाग्ने कोठा चुन्नुपर्छ । त्यसलाई आफ्नो इच्छाअनुसार सजाउन सकिन्छ ।

• सधैं मेचकुर्सीमै अध्ययन गर्नुहोस् । यसले ढिलोसम्म विना कुनै थकावट पढ्न पाइन्छ । कतिपयको ओछ्यानमा पल्टेर पढ्ने बानी हुन्छ । यदि त्यस्तो बानी छ भने छाड्नुहोस् ।

• पढ्ने कोठा पर्याप्त उज्यालो हुनुपर्छ । राति सधैं टेबल ल्याम्प बालेर पढ्नुहोस् । यसले आँखा छिटो थाक्दैन ।

• झुकेर नपढ्नुहोस् ।

• कतिपयलाई कुनै विशेष समयमा जस्तो बिहान पढ्ने इच्छा हुन्छ । यदि तपाईंलाई यस्तै हुन्छ भने त्यही समयमा पढ्नुहोस्, तर पर्याप्त निद्रा अवश्य लिनुपर्छ ।

• भरपेट भोजन गरेर पढ्दा छिट्टै निद्रा लाग्छ । त्यसैले सधैं हल्का र पौष्टिक खाना खानुहोस् ।

• दिनभरि आफूलाई स्वस्फूर्त र तरोतजा राख्न बिहान-बिहान हिंड्ने र एक्सरसाइज गर्ने बानी बसाल्नुहोस् ।

• एकैचोटि लामो समयसम्म नपढ्नुहोस्, जतिबेला थकान महसुस हुन्छ, केही बेर आराम गरेर मस्तिष्कलाई ताजा बनाउनुहोस् ।

• पढ्ने क्रममा बीचबीचमा थोरै-थोरै खाने बानी बसाल्नुपर्छ, यसले थकान कम हुन्छ ।

• अध्ययनका लागि टाइमटेबल बनाउनुहोस् । घरमा पनि यसको आवश्यकता हुन्छ । प्राय:जसो छात्रछात्रा टाइमटेबल बनाउँछन्, तर त्यसको पालना गर्दैनन् । टाइमटेबलको पालन अवश्य गर्नुहोस् ।

• प्राय:जसो छात्र सुरुदेखि मेहनत गर्दैनन् र परीक्षा नजिक आएपछि दिनरात पढ्छन् । यसरी कहिल्यै सफल हुन सकिँदैन ।

• यदि किताबी कीरा हुनुहुन्छ भने आफ्नो बानी परिवर्तन गर्नुहोस् । सफलता पाउने उपाय दिनरात पढ्नु मात्र होइन, बल्कि पढेका कुरा बुझ्नु र याद राख्नु पनि हो ।

• नोट बनाउनुहोस् । यसले परीक्षाका दिनमा रिविजन गर्न मद्दत पुग्छ ।

• आफ्नो भुल्ने समस्यामा पनि ध्यान दिनुहोस् । त्यसैले पहिले याद गरिएका च्याप्टरहरूको रिभिजन पनि गर्नुहोस्, साथै जे पढिरहनुभएको छ, त्यसलाई एक-दुई पटक लेख्ने हो भने भुल्ने समस्याबाट छुट्कारा पाइन्छ । यसले लेख्ने गति पनि बढ्छ ।

• जुन विषय वा पाठ कठिन लाग्छ, त्यससँग डराएर नभाग्नुहोस्, बरु शिक्षक वा साथीहरूसँग त्यस विषयमा बुझ्ने प्रयास गर्नुहोस् ।

• कठिन लाग्ने कुरा जस्तो इतिहासको तिथिमिति, भनाइ, फर्मुला आदि राम्रोसँग याद गर्नुहोस् ।

–श्यामकुमार सिंह

एसएलसी परीक्षार्थीका लागि सन्तुलित भोजन

माध्यमिक शिक्षाको अन्तिम परीक्षा दिन करिब पाँच लाख विद्यार्थी तयारीमा जुटेका छन् । परीक्षाको अन्तिम घडी आइसकेकाले उनीहरू अरू सबै काम छाडेर अध्ययनमा ध्यानमग्न भएका छन् । केहीको भने टेस्ट परीक्षापछिको लामो बिदा रमाइलो गर्न र खानपिनमा बितेको देखिन्छ । यो समय यसरी मनोरञ्जन गर्ने बेला पक्कै होइन । पूरा मन-वचनको प्रयोग गरी उच्चतम अंक हासिल गर्न अभ्यास गर्ने समय हो । यसका लागि सन्तुलित भोजन पनि त्यत्तिकै आवश्यक छ ।

बिहान उठ्नेबितिकै नुवाई-धुवाई तातो चिया वा नुन-चिनी पानी पिउँदा अध्ययनमा एकाग्रता बढ्छ । यसको साथमा केही मिनेट आँखा चिम्लेर परीक्षाको तयारीका बारेमा ध्यान गर्दा, परीक्षामा राम्रो गर्ने हौसला मिल्छ । नियमित भोजनमा भने माछामासु जस्ता मांसाहारी भोजन त्याग गर्नुपर्छ । दिमागलाई उत्तेजित पार्ने पदार्थहरू परीक्षा अवधिभर खानु हुँदैन । त्यसैगरी पिरो र अमिलोले पेटजन्य समस्या आउने सक्ने ख्याल गर्नपर्छ । मस्तिष्कलाई स्फुर्त राख्न सकेसम्म बढी फलफूल सेवन गर्नुपर्छ । फलफूलसँगै जुस पिउन सके अझ राम्रो हुन्छ । आर्थिक समस्या भएकाहरूले भने यसको विकल्पमा धेरै पानी पिएर रक्तसञ्चारलाई क्रियाशील राखी परीक्षाको तयारी गर्न सक्छन् ।

बजारमा पाइनेभन्दा घरमै आफैले तयार पारेको ताजा परिकार खानुपर्छ । यसो गर्न सके प्याकेटबन्द हानिकारक खानाबाट बच्न सकिन्छ । तेलमा तारेको खाद्य पदार्थको सट्टा पानीमा भिजाइएको अन्न बढी उपभोग गर्नुपर्छ । यसबाट एलर्जी लगायतका समस्या देखिँदैन । सन्तुलित भोजनसँगै पर्याप्त निद्रा पनि उत्तिकै आवश्यक हुन्छ । राती सुत्नुअघि दूध पिउँदा बिहान समयमै उठ्ने ऊर्जा प्राप्त हुन्छ ।

निशूल्क ब्यूटिशियन
* अनुभवी तथा दक्ष प्रशिक्षकबाट सिकाईने
* आधुनिक मेशिनबाट तालिम प्रदान गरिने ।
* उत्कृष्टलाई रोजगार
* Basic, Advance, Diploma, Special Course को व्यवस्था
विदेशजानेहरुलाई Special Course
N.B.T.C. Gaushala
Ph: 016914439 / 9851113915

"IT IS BETTER TO DIE THAN TO BE A COWARD."
Congratulations
TO OUR SUCCESSFUL CANDIDATES
for British Gurkha Army / Singapore Police Force / French Legion Army

ADMISSION OPEN for NEW INTAKE 2010/11
Secure your seat. Limited seat remain (FROM MARCH)
30% less for Ex- Recruit
50% less for Final DRO Reached Recruit
10% less for son of Ex-Army, BGA, GCSPF, Policeman, Ex-Indian Army
Nepal's No.1 School of Pre-Gurkha Army
GORKHA AXN Pvt. Ltd.
www.gorkhaaxn.com ...Since 2003
Head Office : Manbhawan, Jawalakhel
GPO Box 8975, EPC 1872, Kathmandu, Nepal
Phone : 01-5532330 Fax : 01-5536506
Email : gurkhagroup@mail.com.np
URL : www.gorkhaaxn.com
UK : 119 Wren Way, Farnborough, Hampshire GU14 8TA, Phone : 07786106652
Dharan : Gautampath, Dharan-9, Phone: 025-521753
Samakhushi : Ex-British Army Multipurpose Sports Hall, Tokha Road, Phone : 4352274
Pokhara : Ex-Singapore Police Pension Association Office Bldg., Amarsingh Chowk, Phone : 061-690323

खुल्यो ! खुल्यो !! खुल्यो !!!
१००% प्राक्टीकल
नेपालमै पहिलो पटक
CCTV, Security System, Fire alarm control system, Embedded System Design, Mastering 8051 Microcontroller तथा Electrical, Electronic विषयहरुमा अनुभवी इन्जीनियर तथा दक्ष प्राविधिकद्वारा प्रशिक्षणको तालिम खुल्यो । धमाधम भर्ना लिइदैछ. सिट सिमीत छ ।
प्राविधिक तालिम तथा अनुसन्धान केन्द्र प्रा.लि,
अद्वैतमार्ग, पुरानो बसपार्क, काठमाण्डौ
४२४६९३६, ९८०२०३१७६६

कुकिङ्ग तालिम
प्रत्येक महिनाको पहिलो र तेस्रो हप्तामा नयाँ तालिम
बेकरी — बिहान १०:०० बजे
चाइनिज — बिहान ११:०० बजे
इण्डियन — दिउँसो १२:०० बजे
कण्टिनेन्टल — दिउँसो १:०० बजे
इटालियन — दिउँसो २:०० बजे
बेकरी — दिउँसो ३:०० बजे
आइसक्रिम — दिउँसो ४:०० बजे
अचारहरू — साँझ ५:०० बजे
बेकरी — साँझ ६:०० बजे
कुपण्डोल बस स्टप
हनुमानस्थान र कामदेवतास्थानको बीचमा
५५३६०५७, ५५२३०८२
९८४१२०८७४९

छिटो गर्नुहोस
नि:शुल्क १० जना
८ वा ९ पास / ९ ,१० वा SLC फेल / उमेर नाघेका / जागिरे गर्दै.....
१ वर्षमानै SLC पास गर्ने हो ?
प्राईभेट TEST/ SLC 067 मा नयाँ भर्ना
समय:– बिहान / दिउँसो
माध्यम:–नेपाली / अंग्रेजी
D.E.O.- काठमाण्डौ र EIA नेपाल बाट स्विकृति प्राप्त
बिस्तृत जानकारीको लागि
कोसेट ओपन स्कुल २१६०७३६, ९८४१२६४५१४ लाजिम्पाट (प्रहरी बिट सँगै)
कामना ओपन स्कुल ४६००३३५, ४६०१८७८ कोटेश्वर, चोक

ब्युटिसियन तालिम
NEW I.T.C.
ट्रेनिङ सेन्टर कलंकी, रुद्रबजार
सरकारी मान्यताप्राप्त न्यू दिल्ली शहनाजबाट तालिम प्राप्त १३ बर्ष अनुभवी ब्युटिसियनबाट तालिम गराईनुको साथै अत्याधुनिक थेरापीबाट सम्पूर्ण उपचार गराइन्छ । साथै ५०% छुटमा धमाधम Basic, Diploma, Special Cousrse भर्ना लिईदैंछ ।
सम्पर्क : ९८४९१२५२७५, २०९२११०

सौन्दर्यका सामान
Height बढाउने (Yoko Japanese) - 1050/-
मोटोपन घटाउने (Sauna Belt)
अनुहार गोरो बनाउने (Roop Amrit)
स्तन बढाउने, घटाउने साथै टाईट गर्ने (Cream)
डण्डीफोर, चाया पोतो हटाउने (Cream)
धुम्रपान, जाँड रक्सी छुटाउने, चाउरीपना हटाउने
कपाल नझर्ने वा उमार्ने तेल (Herbal-44)
लिङ्ग बढाउने साथै गुप्ताङ्ग टाईट गर्ने ।
Free Home Delivery / 100% Guaranteed
Worldwide Shopping Centre
(शंखमुल मार्ग, तयारी पोशाक संघको अगाडी)
Newbaneshwor, 9808301235
Ph. 2290871, Mob. 9841506134

Nepal's no.1 leading & poineering pre-Gurkha Army training center
Regd.60086
SALUTE GORKHA
TRAINING CENTER PVT.LTD
we are coming soon in your place
Announce New Admission for Intake 2010/11
Heartly congratulation to the following selected candidates in the British Army-2010

Mr.Rahul Pandey (Chairman) 9846219177, 9841876269
Mr.Bibek Thapa Managing Director 9846262455 9847061236
Head Office: Amarsingh Chowk-10, Pokhara / Ph.: 061-524851
Branch Office: Balaju Chakrapath-16, Kathmandu / Ph.: 01-4385975
Branch Office: Dharan-9, Aacharya Line Ph.:025-696513, 9804007669

परीक्षाको समयमा बिरामी हुनबाट बचौं

बितेको दस वर्षमा छात्रछात्राहरूमा टाउको, पाखुरा एवं ढाडको पीडा, गर्दनमा तनाव आदि समस्या कैयौं गुणाले बढेको देखिन्छ। बालबालिकाहरूको दृष्टि कमजोर हुनु र उनीहरूको चस्माको नम्बर लगातार बढ्दै जानु पनि सामान्य भैसकेको छ।

एक गैरसरकारी संस्थाको प्रतिवेदनअनुसार १ लाख छात्रछात्रामध्ये ७७ प्रतिशत दिनभरिमा ३० मिनेट पनि घुमफिर गर्दैनन्। यही कारणले उनीहरू थरीथरीका रोगहरूको चपेटामा परिरहेका छन्। २४ घन्टामा मात्र ३० मिनेट। आखिर बाँकी समय उनीहरू के गर्छन्? १०औं र १२ औं कक्षाको परीक्षाका सिलसिलामा गरिएको यो सर्वेक्षणमा सबैको उत्तर थियो 'पढाइ'। यीमध्ये धेरैजसोले ८-१० घन्टा लगातार बसेर पढ्ने कुरा बताए। आवश्यकताको प्रत्येक कुरा उनीहरूलाई त्यहीं उपलब्ध गराइन्छ। त्यसैले उनीहरूले उठिरहनु पर्दैन। यहाँसम्म कि खाना, दूध, फलफूल, चिया पनि त्यहीं बसी-बसी पाइन्छ।

आमाबुबाहरू आफ्ना सन्तानलाई यति सुविधा किन दिन्छन्? १० औं कक्षाकी छात्रा पूजाकी आमाले परीक्षाभन्दा २ महिनापहिले उनको सेलफोन खोसिन् र उनको कोठाबाट टेलिभिजन र सिडी प्लेयर पनि हटाइदिइन्। उनका लागि उनकै कोठामा खाना, दूध, चिया आदि पुऱ्याइन्छ जसले गर्दा उनको अध्ययनमा कुनै प्रकारको बाधा-अवरोध नआओस्। उनलाई भनिन्छ, पढाइका लागि कन्सेन्ट्रेसनको आवश्यकता पर्छ, पटक-पटक उठ्नाले ध्यान बाँडिन्छ। यसले अध्ययनमा अवरोध आउन सक्छ।

२० किताब र २५-३० रजिस्टरकापीले घेरिएकी पूजासँग आफ्नी साथीसँग कुरा गर्ने वा बाहिर एक नजर हेर्ने फुर्सद पनि हुँदैन। पूजाका अनुसार उनका आमाबुबाले उनीबाट धेरै अपेक्षा राख्नुभएको छ, तर सायद उनलाई यो थाहा छैन– यस प्रकारको रुटिन खतराको घन्टी हो। कहीं यस्तो नहोस् कि परीक्षाको ठीक पहिले विद्यार्थी कुनै गम्भीर रोगको सिकार होस् र उसले बेडरेस्टमा जानुपरोस्।

चिकित्सकहरूका अनुसार बालबालिकाहरू परीक्षाका दिनमा बढी बिरामी पर्छन्। आँखामा खुजली र जलन, पिँठ्युको दुखाइ, गर्दन एवं काँध अररिने आदि समस्याले उनीहरूलाई पिरोलिरहेको हुन्छ। यसको कारण हो– एउटै पोश्चरमा बसेर पढ्नु। यति मात्र होइन, धेरैजसो विद्यार्थीको बस्ने तरिका नै गलत हुन्छ। लगातार एउटै आशनमा बसिरहनु पनि हानिकारक हुन्छ। हाम्रो शारीरिक संरचना यस्तो छ कि हामीले एउटै पोजमा ३० मिनेटभन्दा बढी बस्नु हुँदैन, तर आफ्नो पढाइमा मग्न छात्रछात्रालाई ख्याल नै हुँदैन कि उनीहरू एउटै आसनमा बसेको कति समय भयो? यही लापरवाहीका कारण आजभोलिका छात्रछात्राहरू सरवाइकल, स्पांडलाइटिस, कम्मर दुखाइ, गर्दन अररिनु डिप्रेसनजस्ता गम्भीर रोगका सिकार भैरहेका छन्।

आजभोलि कठिन पढाइका साथ कोर्स पनि यति बढी हुन्छ कि घन्टौं नपढी परीक्षाको तयारी सम्भव हुँदैन। घन्टौं अवश्य पढ्नुहोस्, तर पढ्ने बेलामा केही कुरामा विचार पुऱ्याइयो भने धेरै हदसम्म आफूलाई यस्ता पीडाबाट टाढा राख्न सकिन्छ:

• सही आसनमा बसेर पढ्नुहोस्। विशेषज्ञहरूका अनुसार यदि प्रत्येक काम सही पोश्चरमा गरियो भने न केवल हाम्रो शारीरिक संरचना ठीक रहन्छ, बल्कि हामी बिरामी हुनबाट पनि बच्न सक्छौं। जुनसुकै आसनमा बसे पनि कुनै पनि अङ्गमा बढी दबाव पर्नु हुँदैन, किनभने पढ्ने-लेख्ने समयमा हाम्रो हात चल्छ, तर बाँकी शरीर स्थिर रहन्छ। यो नै कम्मर, गर्दन र काँधको पीडाको कारण बन्छ।

• पल्टेर वा आधा पल्टिएको अवस्थामा बिल्कुलै नपढ्नुहोस्। यो पोश्चरले हाम्रो आँखामा दबाव दिन्छ र टाउको, गर्दन एवं कम्मरको पीडाको कारण बन्छ। यति मात्र होइन, पल्टेर पढ्नाले हाम्रो शारीरिक संरचनामा पनि असर पर्छ।

परीक्षा सुझाव

• पढ्ने बेलामा फरक-फरक तरिकाले बसेर हेर्नुहोस्। कुन पोजिसनमा बस्दा बढी आराम महसुस हुन्छ, त्यही पोजिसनमा बस्नुहोस्। लगातार एउटै आसनमा नबस्नुहोस्। केही समयको अन्तरालमा आफ्नो पोजिसन बदल्नुहोस्।

• पढ्नका लागि स्टडी टेबल प्रयोग गर्नुहोस्। पढ्दा वा लेख्दा आवश्यकताभन्दा बढी नझुक्नुहोस्। ढिलोसम्म झुकेर काम गर्नाले कम्मरको पीडा वा गर्दन अररिने समस्या हुनसक्छ। जुनसुकै पोजिसनमा बसे पनि कम्मर सीधा हुनुपर्छ।

• खुट्टालाई सीधा फैलाएर बस्नुहोस्। खुट्टामाथि खुट्टा चढाएर नराख्नुहोस्। यसले रक्तसंचारमा अवरोध उत्पन्न हुन सक्छ र थकान पनि बढी हुन्छ। यदि खुट्टामाथि खुट्टा राखेर बस्ने बानी छ भने समय-समयमा पालैपालो दुवै खुट्टाको स्थितिमा बदल्नुहोस्। बिस्तारै-बिस्तारै सिधा खुट्टा फैलाएर बस्ने बानी बसाल्नुहोस्। खुट्टाको तल फुटरेस्टको उपयोग गर्न सकिन्छ।

• यदि कम्मर र गर्दन दुख्ने समस्या छ भने पढ्ने बेलामा स्लोप सरफेस डेस्कको प्रयोग गर्नुहोस्, ताकि बढी झुक्नु नपरोस्।

• पढ्दा सबैभन्दा बढी आँखाले काम गर्छ। त्यसैले आँखा झिम्किने काम धेरै कम हुन्छ। सामान्य अवस्थामा हामी प्रतिमिनेट २२ पटकसम्म आँखा झिम्क्याउँछौं, तर पढ्दा १० मा पुग्छ। आँखा झिम्किने क्रम घट्दै जाँदा आँखामा आँसु कम भै आँखा सुख्खापनको सिकार हुन्छ, जसले आँखा चिलाउने र जलनका साथसाथै पानी आउने समस्या देखिन सक्छ। आँखामा थकान हुँदा आँखा बन्द गरेर रिल्याक्स गर्नुहोस्। आँखा चिलाउने समस्याबाट बच्न खानामा बोसोको प्रयोग कम गर्नुहोस्।

• स्टडी टेबलका साथ अडजेस्टेबल कुर्सीको प्रयोग गर्नुहोस्, जसलाई आफ्नो आवश्यकताअनुसार ठूलो-सानो गर्न सकियोस्।

• कुर्सीको बनावट यस्तो हुनुपर्छ कि त्यसले कम्मरको तल्लो भागलाई सहारा दिन सकोस्।

• स्टडी टेबल बनाउँदा वा किन्दा त्यसको तल पनि पर्याप्त ठाउँ छ कि छैन, बस्ने मानिसको खुट्टा पूरै फैलन सक्छ कि सक्दैन, खुट्टालाई हिंडाउन, डुलाउन कुनै प्रकारको कठिनाइ त हुँदैन भन्ने कुरामा विचार पुऱ्याउनुपर्छ।

• पूर्ण रूपमा रिल्याक्स भएर बस्नुहोस्। आफ्नो कम्मर, खुट्टा आदिमा बिना मतलब दबाव दिने काम नगर्नुहोस्।

• घन्टौं नबस्नुहोस् बीचबीचमा उठेर घुमफिर गर्नुहोस्। यसले अवरुद्ध रक्तसञ्चार सामान्य बनाउँछ।

• थुक र पिसाबलाई बढी समयसम्म रोकेर नबस्नुहोस्।

• स्टडी टेबलमा बसेर खाना नखानुहोस्। सकभर परिवारका सदस्यहरूसँग बसेर भोजन गर्नुहोस्। भोजन सन्तुलित एवं पौष्टिक हुनुपर्छ। परीक्षाको दिन शारीरिक गतिविधि कम भैहाल्छ, त्यसैले भोजनमा क्यालोरीको मात्र कम गर्नुपर्छ र भिटामिन र मिनरल्सको मात्रा बढाउनुपर्छ।

• सम्पूर्ण परिवार एकै ठाउँमा बसेर सामूहिक रूपमा भोजन गर्नाले र बीचबीचमा परिवारका सदस्यहरूसँग ख्यालठट्टा भैरहनाले मन रमाउँछ। यसबाट केही समयका लागि भए पनि परीक्षाको फोबियाबाट रिलिफ महसुस हुन्छ। यति मात्र होइन, तनावमुक्त भएर भोजन गर्नाले नयाँ इनर्जी पनि आउँछ।

• पढ्ने-लेख्ने बेलामा बीचबीचमा काम रोकेर हात-खुट्टाका औंलाहरू चलाउनुहोस्।

• बढी चिया वा कफीले स्वस्थ्यमा हानि पुऱ्याउँछ। बिहान-बेलुका एकपटकसम्म त ठीक छ, तर पटक-पटक चिया पिउने बानी ठीक होइन। यदि पढ्ने बेलामा मुख चलाउने बानी छ भने फल वा सलादलाई स-सानो टुक्रामा काटेर प्लेटमा सजाएर आफू नजिक राख्नुहोस् र बीचबीचमा खानुहोस्। यस क्रममा कागती पानी, दूध वा फलको रस पनि खान सकिन्छ। सम्भव भएसम्म चिया-कफीबाट भने टाढै रहनुपर्छ।

–श्यामकुमार सिंह

Language & Computer
English: Elementary, Intermediate, Advanced & Special Courses
(Supervised by P. Swoveet, free books, cassettes, audio-visual/ interactive method..)
Japanese/German/Chinese/French/Spanish.. classes
Computer: Basic/Advanced/Accnt./Graphic..
TOEFL/IELTS/SAT/GRE Pre.
(Free Books/ materials/ Lab & Online practice/ weekly tests)
Study Abroad: USA, UK, Canada, Australia.. Wide range of courses, Free counselling..
Our Products: Language books/Cassettes/CDs/Video DVDs....
Easy Learning Language Book, Cassettes/CDs Basic to Advanced
Eagle Eye UN POL (SAT) Prepn. Book with audio CD Price: Rs. 280/-
Upto date Essays for TOEFL/IELTS 201 Essays Rs.188/-
Face to Face Language Videos Price: Rs. 160/-
Interactive English Language Videos Price: Rs. 260/-
Boost Vocabulary Enhance word power Basic to Advanced Price: 50 & 60/-
-OLC's Publications, ph. 4-247897
O'seas Academy (OLC) Head office Bag Bazar, 4-268945 OLC Jamal-Branch, 4-244741
(Institute run by P. Swoveet! Other institutes called OLC don't belong to us!)

होटल तालिम विशेष छुटमा 2003 मा स्थापित नेपाल सरकारबाट स्वीकृत प्राप्त, पाँचतारेको प्रशिक्षक Worldwide valid Certificate
Japan, UK, Australia, Canada, Europen देशमा Working Visa, Student Visa मा जानेलाई Part time & Full time job को लागि SPECIAL CLASS भैरहेछ।
COOK, WAITER, Barman, Bakery, Tandoori, Salesman, Receptionist, House Keeping, Diploma in Hotel Mgmt., F & B Mgmt., Coffee, Juice maker, Roomboy, Bellboy etc.
ATHTIN बाट स्विकृत प्राप्त
→ ३ महिने कुकमा FREE ENGLISH LANGUAGE
→ थप Industrial Training लाई Star Hotel मा पठाइने
→ आफ्नै FIVE STAR STANDARD RESTAURANT भएको
→ जागिरको व्यवस्था स्वदेश र विदेशमा सहयोग गरिने।
→ Student Visa, Work Permit, PR, DV lottery मा जानेलाई विशेष तालिम
Vissa Processing for Aboard Study U.K. Australia
र्‍याडीसन होटल ट्रेनिङ सेन्टर बागबजार,पि.के.क्याम्पसपछिको दोस्रो घर रत्नपार्क तर्फ 4247165, 2200889, 9841-891131
साहारा होटल तालिम सेन्टर (Sahara School of Hospitality Mangement and Toursim Nepal) नयाँ बानेश्वर, शिवदर्शन हल अगाडि, ओखरबोट मार्ग 2040782, 016200757, 98510-93629
र्‍याडीसन होटल तालिम सेन्टर नयाँ बानेश्वर, BICC को पानी ट्यांकी अगाडि 4464720, 9841-891131, 98510-93629

100 % रोजगार मूलक होटल तालिम
● कुक ● वेटर ● हाउसकिपिङ्ग
अंग्रेजी/नेपाली दुवैमा थप प्राक्टिकल पाँचतारेमा अंग्रेजी भाषा निःशुल्क
७ वर्षे अनुभव ४/५ स्टारमा कार्यरत प्रशिक्षक विशेष छुट प्याकेज
KMDC
(कामना मेनपावर डेभलप्मेन्ट सेन्टर प्रा.लि.) कोटेश्वर चोक, ४६०१८७८/४६००३३५

100% फिटनेस
स्तन बढाउने, घटाउने तथा टाईट र आकर्षक बनाउन सकिने।
अनुहार पोतो, चायाँ, डण्डीफोर, दाग तथा मुसा हटाउने।
यौन शिघ्र स्खलन, उत्तेजना नहुने लिङ्ग्को लम्बाई तथा मोटाई बढाउने।
4276068, 9803502259

आकर्षक व्यक्तित्व
Acupuncture, अकुप्रेसर (VASTU) उपकरणहरू
● अनुहार गोरो बनाउन (Roop Amrit)
● डण्डीफोर, चायापोतो, चारिपना हटाउने
● स्तन घटाउन, बढाउन, टाइट गर्न (Cream)
● YOKO (Height) बढाउन
लिङ्गको लम्बाई, मोटाई बढाउन
स्खलन रोक्न (Handsum up)
● केश झर्न रोकी उमार्न (Oil)
● रक्सी, चुरोटको कुलत छुटाउन
● मोटापा घटाउन, बढाउन
● ढाड दुखाई कम गर्न चुम्बकीय (Belt)
Abking Pro Suna Belt, Home Jogger
Free Home Delivery
TELE-SHOP INTERNATIONAL Thamel, Galkopakha 98030-87729, 97213-19662

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

होटेल तालिम मोडर्नमा Switzerland & UK बाट
Cook, Waiter, Waitress, Bakery, Barman, Captain, Front Office, House keeping (Room Boy), Supervisor, Care Giver,Domestic Helper
तथा सम्पूर्ण Hotel Management सम्बन्धि तालिम दिइन्छ।
www.modernhoteltraining.com.np
Modern Management Modern Technology
MODERN HOTEL Training Center Pvt. Ltd. महाराजगञ्ज बसुन्धरा पुल- Ktm Ph:- 4363215, 9721315801

आवश्यकता
निर्यात उद्योगको लागि काँटी र क्रुसले बुन्न जान्नेहरु तथा JUKI सिलाइ मेशीन जान्नेहरुले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला।
सम्पर्क: रेणुजी,फोन ४२६००७३, ४२६९७०१
फोन गर्ने समय: १०-५ बजे (शनिबार बन्द)

BTMS Job Assured
BTMS Training
(Business Task Management Skills)
levelwise courses Classes are Running
CTF Nepal Bagbazar, Yeti Plaza (Opp.to P.K) 01-2004747,01-4265637 E-mail: ctfnepal@gmail.com

चिरा
महिलाहरुको पेट तथा छातीमा देखिने दाग/सेतो धर्साको सफल उपचार।
जोंड-रक्सी सुर्ति, चुरोट छुटाउने
ब्राण्डेड हर्बल चूर्ण
● मोटोपना घटाउन/तौल बढाउन
● चाँया पोतो, डण्डिफोर साथै चाउरीपना हटाउन
● कपाल सम्बन्धी कस्मेटिक उपचार
"A Complete Herbal Concern"
सम्पर्क: डिल्लीबजार, ओरालो
4438630, 4442133
98511-10326, पोखरा: 98461-37418
चितवन: 98451-59169, हेटौंडा-97450-35945

परीक्षा दिन जाँदा सावधान रहनुहोस्

राम्रो तयारीका साथ परीक्षा दिनु सफलताको आधार हो, तर जतिसुकै राम्रो तयारी गरे पनि सानातिना कुरामा सावधानी अपनाइएन भने परीक्षा बिग्रन सक्ने सम्भावना रहन्छ । त्यसैले परीक्षा दिन जानुभन्दा पहिले निम्न कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ :

- महत्वपूर्ण कुराहरूको नोट तयार गरेर राम्रो सम्झना हुने गरी पढ्नुपर्छ ।
- परीक्षा दिन जाादा कुनै किसिमको भय नराखी दह्रो आत्मविश्वासका साथ परीक्षा दिन जानुहोस् ।
- परीक्षाको अघिल्लो दिन राति राम्रो निद्रा पुग्ने गरी सुत्नुहोस्, जसले गर्दा परीक्षाको समयमा अनिद्रा, बेचैनी वा स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर नदेखियोस् ।
- हल्का खाना खानुहोस्, जसले गर्दा अपच हुने, पेट गडबड हुने, पेट फुल्ने समस्या नआओस् ।
- परीक्षा दिनुभन्दा पहिले नै शौच वा पेट सफा गरेर जानुहोस्, जसले गर्दा परीक्षाको समयमा चर्पी जाने समस्या नआओस् ।
- परीक्षा दिन जाादा साथमा प्रवेशपत्र, दुई-तीनवटा कलम, क्यालकुलेटर, स्केलजस्ता आवश्यक सामग्रीहरू बोक्न नभुल्नुहोस् ।
- परीक्षाकेन्द्रमा कम्तीमा आधा घन्टा पहिले पुग्नुहोस्, जसले गर्दा आफू बस्नुपर्ने कोठा र मेच सजिलै पत्ता लगाउन सकियोस् । अन्य दिन परीक्षाकेन्द्रमा १५ मिनेटपहिले पुग्नुहोस् ।
- तोकिएको सिटमा बस्नुभन्दा पहिले वरिपरि कागजपत्र, चिट वा शंकास्पद वस्तु भए हटाउनुहोस् ।
- उत्तरपुस्तिका च्यातिएको, फोहर वा केरमेट भएको भए फिर्ता गरी अर्को उत्तरपुस्तिका माग्नुहोस् ।
- उत्तरपुस्तिका लिइसकेपछि प्रश्नपत्र बाँड्नुअघि नै परीक्षा हुने विषय, पेपर, मिति, सिम्बल नम्बर, परीक्षाकेन्द्र आदि प्रस्ट अक्षरमा लेख्न नभुल्नुहोस् ।
- प्रश्नपत्रलाई बुझिने गरी दोहोऱ्याएर पढ्नुहोस् । कुन समूहबाट कति प्रश्नको जवाफ दिनुपर्नेछ तथा कुन प्रश्न वैकल्पिक छ र कुन प्रश्न अनिवार्य छ छुट्याउनुहोस् । कुन प्रश्नको अंकभार कति छ र कति समयमा प्रश्नको उत्तर लेखिसक्नुपर्छ, त्यसको समय निर्धारण गर्नुहोस् ।
- सबैभन्दा पहिले आफूलाई

परीक्षा सुझाव

राम्रोसँग आउने प्रश्नको उत्तर लेख्नुहोस् । उत्तर लेख्दा सफा अक्षरमा प्याराग्राफसमेत छुट्याएर लेख्नुहोस् र प्रश्न नम्बर यतिको उत्तर लेख्न नभुल्नुहोस् ।
- आफ्नै भाषामा र वस्तुनिष्ठ उत्तर लेख्नुहोस् । समय-सीमाका बारेमा पनि विचार पुऱ्याउनुहोस् ।
- लेखिसकेको प्रश्नमा मार्क लगाउनुहोस् ।
- सबै प्रश्नको जवाफ कम्तीमा १५ मिनेटपहिले नै लेखिसक्नुहोस् र बचेको बााकी समय उत्तरहरू दोहोऱ्याएर पढ्नुहोस्, गल्ती भए सुधार्नुहोस् र छुटेका कुरा समावेश गर्नुहोस् ।
- अन्तमा कापी थपेको भए थपेको कापीमा सिम्बल नम्बर लेख्न र मूल कापीसाग स्टिच गर्न नबिर्सनुहोस् ।

परीक्षाका निम्ति आवश्क सामग्री
- प्रवेशपत्र
- राम्रोसँग लेख्न सकिने कलम (एकभन्दा बढी)
- पेन्सिल र पेन्सिल तिखार्ने मेसिन
- इरेजर
- ज्यामिति वक्स तथा रुलर
- क्यालकुलेटर
- विभिन्न रंगका पेन्सिल एवं कलमहरू

परीक्षामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू
- प्रश्नपत्र राम्रोसँग पढ्ने ।
- प्रश्नको आशय बुझ्ने ।
- कति अंकको प्रश्न हो बुझ्ने ।
- प्राप्त हुने अंकका आधारमा कति लेख्नुपर्ने हो निर्क्यौल गर्ने ।
- आफुलाई सजिलो लाग्ने जवाफबाट लेख्दै जाने ।
- समयको ख्याल गर्ने ।
- भाषिक शुद्धताको ख्याल गर्ने ।
- दोहोऱ्याएर लेखिएको कुरा जाँच गर्ने।
- कति नम्बरको प्रश्नको जवाफ लेखेको हो, स्पष्ट सँग लेख्ने ।
- परीक्षामा उत्तरकपीलाई वायाँ साइडमा १ दशमलव ५ इन्च भाँच्ने।
- प्रश्नपत्र दोहोऱ्याएर हेर्ने ।
- उत्तरकापी जाँच गर्ने शिक्षकको मन जित्न सफा र राम्रो लेख्ने ।
- परीक्षाको समयमा तनावमुक्त हुने।

नबिर्सने कुरा
- परीक्षाको तीथि-मिति याद राख्ने।
- परीक्षाको तिथि-मिति आफूले अध्ययन गर्ने कोठामा टाँस्ने ।
- परीक्षा सञ्चालन हुने स्थानका बारेमा राम्रोसँग बुझ्ने ।
- सबै विषयको तयारी उत्तिकै गर्ने।

परीक्षाको दबाब कसरी कम गर्ने ?

अभिभावकका लागि सल्लाह
- परीक्षाको दबाबबाट टाढा रहेर ख्याल ठट्टालाई पनि कायम राख्नुपर्छ । यसबाट आफ्नो र विद्यार्थीको मुड हल्का हुन्छ । मुड छ भने मेमोरी रहन्छ र मेमोरी कायम रहे नै राम्रो पर्फमेन्स सम्भव छ।
- बालबालिकालाई रिल्याक्स राख्नुपर्छ । अध्ययन र परीक्षाको नाममा घरको वातावरण गम्भीर बनाउनु ठीक होइन ।
- पढाइको मामिलामा बालबालिकाप्रति रिस पोख्नु ठीक होइन, न त दबाब दिनु नै राम्रो हो । रिस, डर वा दुःखले स्मरणमा नकारात्मक प्रभाव पार्ने भएकाले यसमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । बालबालिका तनावमुक्त रहन् भन्ने कुरामा विचार पुऱ्याउनुपर्छ ।
- कतिपय आफन्त वा मित्रजनमा अनावश्यक सल्लाह दिने स्वभाव हुन्छ । अतः बालबालिकालाई तिनीहरूबाट टाढा राख्नुपर्छ ।
- मन दुःखी हुनाले डिप्रेसन बढ्छ, अतः बालबालिकाको मनमा सकारात्मक विचारधारा निर्माण गर्नुपर्छ ।
- बालबालिकाको खानपानमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । हल्का र पौटिक आहारका साथमा ड्राईफ्रुट्स, जुस, ग्लुकोजयुक्त डाइट प्रदान गर्नुपर्छ ।

विद्यार्थीका लागि सल्लाह
- अध्ययनका लागि टाइम-टेबल बनाउनुपर्छ ।
- परीक्षाको डर हटाएर मन-मस्तिष्कमा 'अल इज वेल' को फन्डा अँगाल्नुपर्छ ।
- आफ्नो 'डेली स्टडी टार्गेट' बनाउनुपर्छ । यसबाट आत्मसन्तुष्टि प्राप्त हुन्छ र हरेक दिनको पढाइमा नयाँ जोस कायम रहन्छ ।
- पढाइको पूरा पोर्सनलाई स्केन गर्नुपर्छ, न कि अध्ययन । आफूलाई सजिलो लाग्ने च्याप्टरलाई सरसर्ती हेर्नु राम्रो हुन्छ भने गाह्रो च्याप्टरमा बढी समय दिनुपर्छ ।
- हरेक च्यापटरसित सम्बन्धित प्रश्नावली तयार गरी निश्चित समयमा त्यसको समाधान गर्नुपर्छ । यसबाट आत्मविश्वास त बढ्छ नै, साथै लेख्ने क्षमता पनि वृद्धि हुन्छ ।
- गाह्रो विषयलाई ध्यान दिएर, समय लगाएर अध्ययन गर्नुपर्छ ।
- उत्तर कण्ठ गर्नुको साटो बुझ्ने प्रयास गर्नु राम्रो हुन्छ । कण्ठ गरिएको उत्तर बिर्सने सम्भावना रहन्छ । बुझेर पढ्नाले आफ्नो भाषामा लेख्न सहज हुन्छ ।
- अध्ययन र परीक्षाप्रति सकारात्मक धारणा राख्नुपर्छ ।
- अध्ययन गर्दागर्दै थकित भए वा एकाग्रता भंग भए, ब्रोडिङ एक्सर्साइज गर्नु राम्रो हुन्छ ।
- शारीरिक एवं मानसिक स्ट्रेसबाट बच्नुपर्छ । शान्त वातावरण वा विशेष गरी बिहानको समयमा पढ्नु उचित हुन्छ ।
- मनोवैज्ञानिकहरूका अनुसार लगातार १८ मिनेटसम्म आफ्नो ध्यानलाई पढाइमा एकाग्र गरेर केही समय ब्रेक लिनु राम्रो हुन्छ ।
- लगातारको पढाइबाट दिक्क लागे खेलकुद, संगीत, नृत्यको सहारा लिनुपर्छ ।

परीक्षाअघि समय प्रबन्धन

परीक्षा भनेको आफूमा भएको योग्यता परीक्षण गर्न समय हो । यो बेलामा समयको व्यवस्थापन गर्न जानियो भने फल पनि मीठो पाइन्छ । परीक्षा नजिकिदै जाादा धेरै कुराले मस्तिष्क भारी भएको अनुभूति हुन्छ । यस्तो बेलामा केही समय शान्त मनले सोच्नुहोस् ।

परीक्षामा कसरी सफलता पाइन्छ, सबै विषयलाई कसरी महत्व दिन सकिन्छ, परीक्षाका लागि आफू कसरी पूर्ण रूपमा तयार हुने, अप्ठ्यारो लागेको पाठ कसरी अध्ययन गर्नेजस्ता विषयमा सोचेर योजना बनाउनुपर्छ । योजना बनाउादा भविष्यमा आफ्नो लक्ष्य के छ भन्ने विषयलाई केन्द्रित बनाएर सोच्न सकिन्छ ।

निश्चित समयमा निश्चित पाठ्यक्रममा आधारित भएर अध्ययन गरेपछि प्राप्त ज्ञानको परीक्षण नै परीक्षा हो । यसका लागि विद्यार्थीले पाठ्यक्रममा रहेका विषयवस्तुका सम्बन्धमा ज्ञान हासिल गरेको हुनुपर्छ ।

एसएलसी परीक्षामा प्रायः विषय प्रयोगात्मक तथा सैद्धान्तिक गरी एक सय पूर्णांकका हुन्छन् । उत्तीर्णांक ३२ भएकाले परीक्षामा उत्तीर्ण हुन खासै गाह्रो हुादैन । मेहनत र प्रयास गरेको अवस्थामा उत्तरपुस्तिका जााचकीले पनि अंक दिन कञ्जुस्याइँ गर्दैनन् । नियमित अभ्यास र दोहोऱ्याएर अध्ययन गर्ने विद्यार्थीले राम्रो अंक हासिल गर्न सक्छन् । यसकारण परीक्षाको समय आउन लागेको अवस्थामा आत्मविश्वास बलियो बनाएर सबै पाठ सरसर्ती हेर्नुपर्छ ।

आफ्नो लक्ष्यलाई क्रमबद्ध गर्नुहोस् र इमान्दारिताका साथ त्यसलाई मूर्तरूप दिँदै जानुहोस् । परीक्षा आउन लागेका बेला दिउासोको समय प्रबन्धन गर्न सक्नुपर्छ । राति पनि अध्ययन गर्न सकिन्छ तर बिहानीपख र दिउासो अध्ययन गरेको कुरा स्मरणमा ताजा रहन्छ । जतिबेला अध्ययन गरे पनि समयको सदुपयोग गर्नु मुख्य कुरा हो ।

चेतनशील प्राणी भएकाले मानिसका निम्ति गर्न नसक्ने भन्ने केही छैन । हामीले विभिन्न माध्यमबाट सुन्दै अथवा हेर्दै आएका छौं– कस्ता-कस्ता असम्भव कुरा पनि मान्छेले सम्भव गरेर देखाएका छन् । यी सबै आत्मविश्वासमा भर पर्ने कुरा हुन् । सफलता प्राप्त गर्न मेहनतको पनि उत्तिकै आवश्यकता हुन्छ । पढेका कुरा परीक्षामा लेख्न सक्छु भनेर आत्मविश्वास बलियो बनाउनुहोस् ।

परीक्षाअघि पढेका कुरालाई मनन गर्नुहोस् र पुराना प्रश्नपत्रहरू हेरी आफ्नो मूल्याकंन गर्नुहोस् । यसले पूरा पाठ्यक्रम कभर गर्न मद्दत गर्छ र कमजोरीहरूका बाबजुद आत्मविश्वास बढाउाछ । कन्फ्युजन भएको पाठलाई बारम्बार अभ्यासमार्फत सजिलो बनाउनुहोस् । जति धेरै दोहोऱ्याएर अध्ययन गऱ्यो त्यति नै स्मरणमा रहन्छ ।

केही विषयमा साथीहरूसाग कम्बाइन स्टडी पनि गर्न सकिन्छ । यसो गर्दा आफूले नजानेका कुरा अरूबाट सिक्न तथा अरूले नजानेको

परीक्षा सुझाव

कुरा आफूले सिकाउन सकिन्छ ।

परीक्षाहलमा बिताइने समयमा पनि बेलैदेखि ध्यान दिनुपर्छ । हरेक अंकमा व्यतीत हुने समयको अनुमान गर्नुहोस् । उदाहरणका लागि १ सय पूर्णांकको प्रश्नलाई ३ घण्टा दिइएको हुन्छ, जसमा पहिलो ५ मिनेट प्रश्नपत्र पढेर बााकी हरेक समयलाई प्रश्नपत्रको बनौट हेरेर भाग लगाउन सकिन्छ ।

परीक्षामा लामो लेख्दैमा धेरै अंक हासिल हुने होइन । विषयपरक र मौलिकता अपनाउादै उत्तर लेखे राम्रो अंक आउने भएकाले त्यसतर्फ ध्यान दिनुहोस् । जानेजतिभन्दा चाहिनेजति लेख्नुहोस् ।

परीक्षाका बेला ध्यानमा राख्नुपर्ने कुरा

एक दिनमा कमसेकम दुई विषयको तयारी गर्नहोस् र एक सातापछि पुनः त्यसलाई एकपटक दोहोऱ्याउनुहोस् ।

आफ्नो पाठ्यपुस्तक एवं अध्ययन सामग्री निश्चित ठाउामा राख्नुहोस्, यसो गर्दा कुनै वस्तु हराउादैन । सुव्यवस्थित वातावरणमा अध्ययन गर्न मन लाग्ने भएकाले कोठा सफा राख्नुहोस् । यद्यपि कोठा सफाइका लागि धेरै समय नखर्चनुहोस् ।

कुनै एक विषयमा मात्र एकचित्त भएर नलाग्नुहोस्, किनकि हरेक विषयमा सफलता आवश्यक छ ।

कुनै पनि विषयमा प्रश्नको उत्तर सम्झेर-बुझेर पढेको राम्रो हुन्छ । पढेका कुरालाई एकपटक लेख्नुहोस् । लेख्दै पढे राम्रोसाग बुझिन्छ ।

उत्तरले खोजेसम्म डाइग्राम बनाउनुहोस् । यसले विषयको गहिराइ बुझ्न सजिलो हुन्छ ।

आफ्नो पाठ्यक्रमलाई स-साना भागमा बााड्नुहोस् र हर भागको तयारीका लागि निश्चित समय छुट्याउनुहोस् ।

मोडल प्रश्नहरूको बढी विश्वास नगर्नुहोस् । सुरुमा पाठ्यक्रममा आधारित पाठको ज्ञान हासिल गरेपछि मात्र अभ्यासका लागि मोडल तथा पुराना प्रश्नपत्र हेर्न सकिन्छ ।

आफूलाई फ्रेस राख्न सााझको बेला ठण्डा हावामा घुम्न निस्कनुहोस् । सााझको समयमा घुम्न निस्कदा मस्तिष्क पनि चुस्त रहन्छ । टेलिभिजन हेरेर वा साथीसाग गफ गरेर समय नगुमाउनुहोस् । यसले मस्तिष्कलाई थकाउँछ ।

परीक्षाका बेला सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा खानपिन पनि हो । परीक्षाका दौरान सधैं हल्का खाना खानुहोस् । अत्यधिक पानीसेवन गर्नुहोस् । पानीले शरीरमा शक्ति सञ्चित गर्छ ।

आइएफबीको वासिङ मेसिन

आइएफबी ब्रान्डको नयाँ वासिङ मेसिन हालै नेपाली बजारमा आएको छ। नेपालस्थित आधिकारिक विक्रेता साग्तानी एक्जिमले उक्त ब्रान्डमा चार मोडलका वासिङ मेसिन बजारमा भित्र्याएको हो। यो वासिङ मेसिनले ६ किलोग्रामदेखि ७ दशमलव २ किलोग्रामसम्मको क्षमता राख्छ। डु इट योर सेल्फ प्रविधिमा आधारित यो वासिङ मेसिन सञ्चालनका लागि अटो र म्यानुअल रोजाइ उपलब्ध छ। प्रिवास, फ्याग्रेन्स वास, बेबी केयर, रिन्स होल्ड, ट्युब ड्राइ जस्ता सुविधा यसमा छन्। १० मिनेटपछि लुगा थप्न मिल्ने यो मेसिनको थप विशेषता हो।

ड्युरो

स्ट्याइलिस बढीयुक्त ड्युरो स्कुटर १ सय २५ सीसी क्षमताको छ। हाइड्रोलिक सक भएको ड्युरोमा धेरै इन्धन स्टोर गर्न सकिन्छ। फ्रन्ट र सिट स्टोरेजमा इन्धन स्टोर गर्न सकिने यो स्कुटरमा ६ लिटर इन्धन स्टोर गर्न सक्ने क्षमता छ। यो स्कुटरलाई निकै सुरक्षित र आरामदायक साधनका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। आकर्षक ६ रंगमा उपलब्ध यो स्कुटरको नेपाली बजार मूल्य १ लाख ३४ हजार ९ सय रुपैयाँ छ।

वर्डको म्युजिक एक्स्प्रेस

वर्डको नयाँ मोबाइल सेट हालै नेपाली बजारमा उतारिएको छ। कोकु म्युजिक एक्स्प्रेसलाई ग्याजेट नेपाल प्रालिले ल्याएको हो। सस्तो मूल्यको यो सेटमा जिपिआरएस सुविधा उपलब्ध छ। दुईवटा सिम राख्न मिल्ने यो सेटलाई हल्लाएर मेनुमा भएको प्रोगाम परिवर्तन गर्न सकिन्छ। यसमा १ दशमलव ३ मेघापिक्सेलको क्यामेरा छ। टर्च लाइट, एफएम रेडियो, ब्लुटुथ, जाभा सहितको सेटले ४ गिगाबाइट मेमोरी कार्ड सर्पोट गर्छ। यो मोबाइल सेटको बजार मूल्य ४ हजार ६ सय ५० रुपैयाँ छ।

एलसिडी ल्यापटप टिभी

जुनसुकै ठाउँमा बसेर हेर्न मिल्ने सुविधायुक्त ल्यापटप टिभी नेपाली बजारमा भित्रिएको छ। जापानमा डिजाइन भएको र चीनमा निर्मित यो ल्यापटप डिआरएन कम्पनीको उत्पादन हो। पर्याप्त सुविधा भए पनि यो टिभी तुलनात्मक रूपमा सस्तो छ। आकारमा सानो तथा स्लिम यो सेटमा टिभी हेर्न सकिने सुविधाका साथै डिभिडी प्लेयर पनि उपलब्ध छ। ७ दशमलव ५ इन्चको यो ल्यापटप टिभीको नेपाली बजार मूल्य ५५ हजार रुपैयाँ छ।

स्पाइस मोबाइल

मल्टिसिम सिरिजको स्पाइस मोबाइल हालै नेपाली बजारमा भित्रिएको छ। क्युटी-५५ मोडलको यो सेटमा १८ सय एमएएच क्षमता ब्याट्री, एफएम तथा ब्लुटुथ सुविधा उपलब्ध छ। ४ गिगाबाइट मेमोरी कार्ड स्पेस राख्न मिल्ने यो सेटले ल्यापटप कम्प्युटरबाट भिजुअल प्रस्तुतीकरणका लागि रिमोटको समेत काम गर्छ। आधिकारिक बिक्रेता टेलिटक प्रालिले बजारमा भित्र्याएको छ।

एकैजना मानिस आफ्नै नातामा पर्न सक्ला ? उही नन्द उही भाउजू, के यो सम्भावना छ ? चलचित्रमा भने सम्भावना पक्कै छ। दोहोरो भूमिकामा त्यही कलाकार देखिन सक्छ। फेरि नन्द र भाउजूको अनुहार मिल्छ, जुम्ल्याहाजस्तो। कहाँ केटाकी श्रीमती, कहाँ उसकी बहिनी ? एउटै युवकको बहिनी र श्रीमतीमा एउटै कलाकारलाई दोहोरो भूमिकामा उभ्याउँदा हजम नहोला कि ?

पर्दामा भुवन केसीकी आमा भुवन चन्द भइन् भने 'भुवनकी आमा भुवन' वा राजेश हमालको भाइको भुमिकामा राजेश ढुंगाना देखिए भने 'राजेशका भाइ राजेश' भन्न सकिने अवस्था छ। नाम उस्तै भएका कलाकारहरू नेपाली चलचित्र क्षेत्रमा धेरै छन्।

सञ्चिताकी भाउजू सञ्चिता

दिलीप रायमाझी र दिलीप गौतम- स्थापित नायक भर्खरै आएका नायक, मुकेश आचार्य र मुकेश ढकाल- दुवै पछिल्लो पुस्ताका नायक, सुनिल पाण्डे र सुनिलदत्त पाण्डे-एक जना निर्देशक, एकजना अभिनेता, झरना थापा र झरना बज्राचार्य- दुवै नायिका, नवल नेपाल र नवल खड्का एक जना निर्देशक अर्को निर्माता तथा नायक सुनिल थापा र सुनिलकुमार थापा एकजना खल-अभिनेता एकजना निर्माता, सुशील पोखरेल र सुशील पोखरेल एकजना अभिनेता, अर्को निर्माता।

यीमध्ये राजेश हमाल र राजेश ढुंगाना, दिलीप रायमाझी र दिलीप गौतमले एउटै चलचित्रमा काम गरिसकेका छन्। अब पालो सञ्चिता लुइँटेल र सञ्चिता गुरुङको। यी दुवै चलचित्र 'बन्दी'मा क्रमशः नन्द-भाउजूको चरित्रमा देखा पर्दैछन्। 'दुवै जनाको एउटै शेड्युलमा शुटिङ पर्दा पूरै नाम लिएर बोलाउनुपर्थ्यो। नत्र एउटालाई बोलायो, अर्कोले हजुर भन्ने।' उस्तै नाम हुँदा रमाइलो पनि त हुँदो रहेछ।

भ्यालेन्टाइन डेलाई थुप्रै युवायुवतीले आफ्नो प्रेम व्यक्त गर्ने दिनका रूपमा सम्झन्छन्। त्यसैले उनीहरू आफ्ना प्रेमिका र प्रेमीसमक्ष प्रेमप्रस्ताव राख्छन्। भ्यालेन्टाइनको सिजन नै यस्तै, रोमाञ्चक मुड अनि आफूले मनपराएको व्यक्तिसँगको सामीप्यता, त्यसैले प्रणय दिवसको यो अवसरमा प्रेमी-प्रेमिकाहरू आ-आफ्नै भावभंगिमामा रमाइरहेका हुन्छन्।

भ्यालेन्टाइन् डेको यस्तै मुडमा रमाउनेहरूमा नायिका रेखा थापा र कोमल वली पनि छन्। विगत तीन वर्षयता निरन्तर साथै रहेर भ्यालेन्टाइन डे सेलिब्रेट गर्ने यी दुई हस्तीको भ्यालेन्टाइन डे डेटिङका रमाइला किस्सा थुप्रै छन्। यसपटक त उनीहरूले कोरियामा भ्यालेन्टाइन डे मनाए। गायिका वलीले रातो गुलाफको फूल नायिका थापालाई दिएर भ्यालेन्टाइन डे सेलिब्रेट गरिन्। गायिका वली त अहिलेसम्म अविवाहित नै छिन्, तर नायिका थापा त निर्माता छवि ओझाकी अर्धाङ्गिनी हुन्। त्यसमा पनि एउटै लिंगका उनीहरू कसरी भ्यालेन्टाइन डे जोडी बने होलान् भन्ने जिज्ञासा उत्पन्न हुन्छ।

यस्तो पो भ्यालेन्टाइन डेटिङ

घनिष्ठ सम्बन्धमा बाँधिएका गायिका र नायिकाको यो जोडीले तीन वर्षअघि भ्यालेन्टाइन डेकै दिन पेट्रोलको खोजीमा सँगै निस्कनुपरेपछि त्यो दिनभर साथै रहेर भ्यालेन्टाइन डे मनाएको थियो। यस्तै गत वर्ष पनि भ्यालेन्टाइन डेका दिन विभिन्न स्थलमा आयोजित कार्यक्रममा यी दुवै सेलिब्रेटीलाई एकसाथ बोलाइनु पनि अर्को संयोग बन्यो।

गत वर्ष पनि उनीहरूले एक-अर्कालाई रातो गुलाफको फूल दिएर भ्यालेन्टाइन डे मनाएका थिए। यसरी निरन्तर तीन वर्ष एकसाथ भ्यालेन्टाइन डे सेलिब्रेट गरेका यी दुवै सेलिब्रेटीबीचको अन्तरंग सम्बन्ध पाठक आफैंले अनुमान गर्न सक्नहुन्छ। के हो यसरी साथसाथै भ्यालेन्टाइन मनाउनुको रहस्य ? दुवै सेलिब्रेटी खुलेर हाँसे, अनि भने- 'हामी दुईबीचको प्रेम कति गाढा रहेछ भन्ने थाहा पाउनुभएन र ?'

फिल्मी खबर

चल्यो जोवन

हास्यप्रधान चलचित्र 'कसलाई दिऊँ यो जोवन' ले मोफसलका चलचित्र भवनहरूमा व्यावसायिक सफलता पाएको छ । चलचित्रका निर्देशक सुरेशदर्पण पोखरेलका अनुसार तेस्रो साता पनि चलचित्र हेर्न दर्शकको ओइरो लागेको छ । चलचित्रमा दिलपि रायमाझी, निखिल उप्रेती, सुरज आरडी, झरना थापा, मेलिना मानन्धर, सौजन्य सुब्बा आदि कलाकारको मुख्य भूमिका छ ।

राजकुमार अध्यक्ष

चलचित्र निर्माताजहरूको छाता संगठन नेपाल चलचित्र निर्माता संघको गत साता सम्पन्न निर्वाचनबाट राजकुमार राई अध्यक्ष पदमा निर्वाचित भएका छन् । यसैगरी उपाध्यक्षमा आकाश अधिकारी र उदय सुब्बा, महासचिवमा चिरञ्जिवी बस्नेत, सचिवमा टंक लम्साल, कोषाध्यक्षमा डाक्टर सिंह गुरुङ्ग तथा सदस्य पदमा प्रज्ञा जोशी, विनोद अर्याल, सुशिल पोखरेल, सुनिल मानन्धर, सिपी पौडेल, गोविन्द शाही, मौसमी मल्ल, जेनी कुँवर र जयप्रकाश रिजाल विजयी भएका छन् ।

इन्टरनेटबाट नाइँ नभन्नु ल

चलचित्र लेखक तथा निर्देशक विकास आचार्यको चलचित्र 'नाइँ नभन्नु ल' को शीर्षगीतको भिडियो इन्टरनेटबाट सार्वजनिक गरिएको छ । चलचित्रसम्बन्धी वेबसाइट फिल्मी खबर डटकम मार्फत गत साता उक्त गीतलाई 'वर्ल्ड प्रिमियर' गरिएको चलचित्रका निर्देशक रमेशजङ्ग रायमाझीले बताएका छन् । जीवन लुइँटेल, ऋचासिंह ठकुरी, सुमन सिंह, मुकेश आचार्य, ममता प्रधान, मिथिला शर्मा आदि कलाकारले अभिनय गरेको यो चलचित्र चैत २७ गतेदेखि राजधानी र राजधानी बाहिरबाट एकसाथ प्रदर्शनमा ल्याउने तयारी भैरहेको छ ।

फुत्कियो दासढुंगा

नेकपा एमालेका तत्कालीन महासचिव मदन भण्डारी एवं नेता जीवराज आश्रितको रहस्यमय जिप दुर्घटनामा भएको निधनको घटनामा आधारित चलचित्र 'दासढुङ्गा' लाई केन्द्रीय चलचित्र जाँचपास (सेन्सर बोर्ड) ले सार्वजनिक प्रदर्शनको अनुमति दिएको छ । केही समयदेखि सेन्सरको झमेलामा अडिएको उक्त चलचित्रका केही दृश्य र संवादमा फेरबदल गर्नुपर्ने भन्दै सेन्सर बोर्डले सार्वजनिक प्रदर्शनमा रोक लगाएको थियो । चलचित्रको सम्वादमा प्रयोग भएको वर्तमान प्रधानमन्त्री माधवकुमार नेपाल तथा एमाले नेता केपी ओलीको नाम हटाउन निर्माण पक्ष सहमत भएपछि चलचित्रलाई सेन्सर पासको सर्टिफिकेट दिइएको बताइएको छ ।

निर्माण नियन्त्रकको चलचित्र

टेलिश्रृंखला 'मेरी बास्सै' मा निर्माण नियन्त्रक रहेका प्रवेश दाहाल चलचित्र निर्माता भएका छन् । दाहालको लगानीमा चलचित्र 'फूल भए जिन्दगी' को निर्माण प्रारम्भ भएको छ । संगीतकार वसन्त सापकोटाको संगीतमा गीत रेकर्डिङ भैरहेको उक्त चलचित्रको निर्देशन रामराजा दाहालले गर्दैछन् । चलचित्रमा निखिल उप्रेती, झरना थापा, मुकेश आचार्य आदि कलाकार रहनेछन् ।

लभ गुरु

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

म २० वर्षीया युवती हुँ । केही समयअघिसम्म म एउटा युवकसँग प्रेम गर्थे । हामीमा एक-अर्काप्रति धेरै नै विश्वास थियो । एक दिन अचानक मलाई कसैले 'तिम्रो साथी त अर्की युवतीसँग हिंडदै थियो' भनेर सुनायो । त्यही आवेगमा आएर मैले मसँग भएका उसका तस्बिर र उसले मलाई लेखेका प्रेमपत्रहरू फिर्ता गरिदिए । त्यसको केही दिनपछि उसले पनि मेरा तस्बिर र मैले उसलाई लेखेका प्रेमपत्र त्यसरी नै फिर्ता गरिदियो र मेरो नाममा अन्तिम चिठी लेख्दै उल्लेख गऱ्यो- 'तिमीले शंका गर्दा आज हाम्रो सम्बन्ध बिग्रियो, त्यो दिन म जुन युवतीसँग हिंडेको थिएँ ती युवती मेरी साथी मात्र थिइन् ।' उसको पत्र पढेपछि मलाई मैले आवेशमा आएर गल्ती गरेजस्तो अनुभव भयो । त्यसबेला मैले सोचें, उसले मलाई चोखो माया गरेको भए त मेरो गल्तीप्रति केही भन्थ्यो होला नि ? तर उसले चिठीमा मलाई मात्र माया गरेको कुरा लेखेको थिएन, तैपनि आज मलाई गल्ती गरेजस्तो अनुभव भैरहेको छ । म ती युवकलाई हिजो पनि माया गर्थें, आज पनि माया गर्छु भोलि पनि माया गरिरहनेछु, तर ऊ मबाट टाढा भैसकेको छ । यस्तो स्थितिमा म के गर्न सक्छु ?

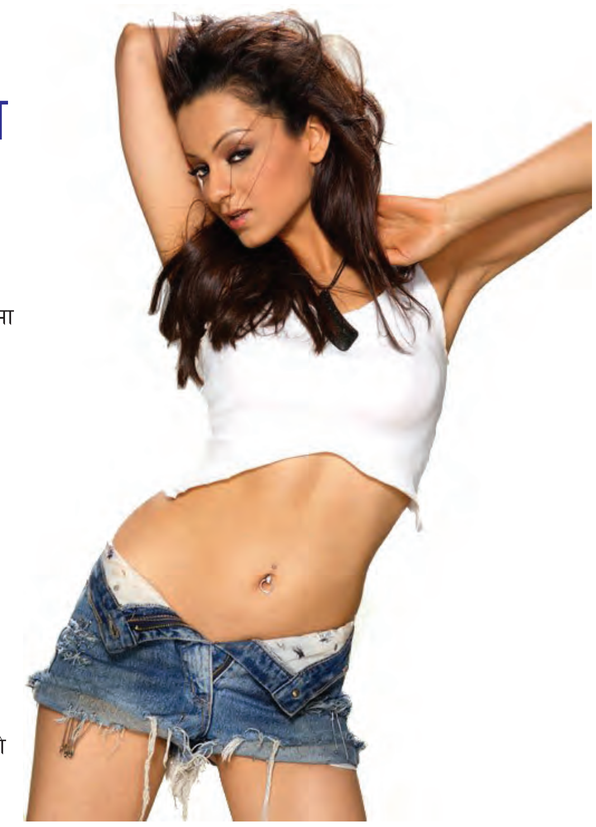
पी.के.

आवेशमा आएर कुनै पनि काम गर्नु हुँदैन, सुनेका र देखेका सबै कुरा सत्य हुँदैनन् भन्ने प्रचलित मान्यताप्रति तपाईं पक्कै अनभिज्ञ हुनुहुन्न । कसैले डाहा गरेर वा ट्ठा गरेर तपाईंलाई तपाईंको प्रेमी अरू कुनै युवतीसँग हिंडेको वा जिस्किएको वा उसको अरू युवतीसँग सम्बन्ध छ भन्ने कुरा सुनाउँदैमा तपाईंले 'कौवाले कान लग्यो भन्दैमा कौवाको पछाडि दौडिनु कि आफ्नो कान छाम्नु' भन्ने उखान एकपटक सम्झनुपर्थ्यो । मेरो विचारमा तपाईंका प्रेमी निकै संवेदनशील छन् । आवेशमा आएर तपाईंले उनका तस्बिर र प्रेमपत्रहरू फिर्ता गरेपछि उसले पनि तपाईंकै बाटो रोजेको हो । जहाँसम्म अन्तिम पत्रमा तपाईंको प्रेमीले आफ्नो वा तपाईंको गल्ती उल्लेख नगरेको कुरा छ, त्यो हतारमा छुटेको कुरा पनि हुनसक्छ । यदि तपाईं ती युवकलाई आज पनि माया गर्नुहुन्छ भने एकपटक उसलाई भेटेर उसको मन छाम्ने प्रयास गर्नुहोस् । मलाई विश्वास छ, ती युवकले पनि तपाईंको गल्तीलाई क्षमा गर्नेछन् ।

दोस्रो सन्तानको तयारीमा

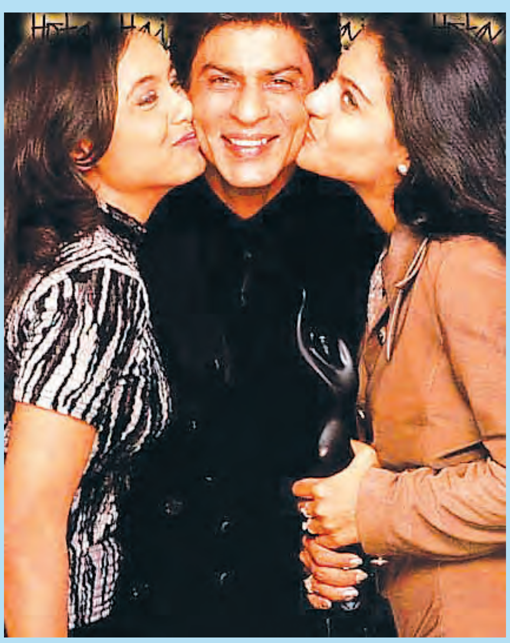
हलिउडकी नायिका केटी होम्स दोस्रो पटक आमा बन्ने तयारी गरिरहेकी छिन् । आमा बन्ने तयारीअनुरूप उनी अहिले सीनोटोलोजीको शिक्षा लिइरहेकी छिन् । सनडान्स फिल्म फेस्टिबलमा 'द एक्स्ट्रा म्यान' तथा 'द रोमान्टिक्स' चलचित्रको प्रमोशनपछि केटीको अधिकांश समय हलिउड सिनोटोलोजी सेन्टरमा बितिरहेको छ । त्यसो त पहिलो सन्तानका रूपमा जन्मिएकी छोरी सुरी जन्मनुभन्दा अघि पनि उनले यस्तै सेन्टरमा समय बिताएकी थिइन् । केटी तथा उनका श्रीमान् टम क्रुजका एक जना नातेदारका अनुसार टमले पनि दोस्रो सन्तानको चाहनालाई लुकाउन सकेका छैनन् । पछिल्लो समयमा केटीले पनि त्यसैको तयारी गरेकाले उनीहरूले चाँडै नै दोस्रो सन्तानलाई स्वागत गर्ने कुरा प्रमाणित भएको छ । एक वेबसाइटमार्फत् प्रसारित समाचारअनुसार सिनोटोलोजीस्टहरू के कुरामा विश्वास राख्छन् भने शिशु जन्मनुभन्दा निकै अघिदेखि नै उनीहरूको शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्यका बारेमा हेरचाह गर्नु फाइदाजनक हुन्छ । केटी अहिले त्यही गरिरहेकी छिन् ।

बढ्यो भाउ कंगनाको



चलचित्र फेसनबाट राम्रो प्रशंसा कमाएकी अभिनेत्री कंगना रणावत अब महागा बलिउड बालाहरूको सूचीमा परेकी छिन् । महूगा बलिउड सुन्दरीहरूको सूचीमा कंगनाको नाम अभिनेत्रीद्वय करिना कपुर र प्रियंका चोपडापछि आउन थालेको छ । जहाा चलचित्र गोलमाल-३ का लागि करिनाले ७ करोड भारुको डिमान्ड गरेको बताइन्छ त्यही प्रियंकाले आफ्नो पछिल्लो चलचित्र प्यार इम्पोसिबलका लागि ६ करोड भारु पारिश्रमिकस्वरूप लिएकी थिइन् । कंगनाले आफ्नो नयाा चलचित्रका लागि ५ करोड भारुको डिमान्ड गरेको बताइन्छ । स्रोतका अनुसार उक्त चलचित्रमा कंगनाका साथमा पूर्व केन्द्रीय मन्त्री रामविलास पासवान पुत्र चिराग पासवानको मुख्य भूमिका रहनेछ ।

एनिमेटेड कुछ कुछ होता है



निर्देशक करन जौहर निर्देशित चलचित्र 'माई नेम इज खान' को सम्बन्धमा चर्चा चलिरेहेकै बेला उनको डारेक्टोरियल डेबु चलचित्र कुछ कुछ होता है एनिमेटेड अवतार कुची कुची होता हैको थिएटर टिजर अर्थात् प्रोमो सार्वजनिक भएको छ । करन जौहरलाई सफलता र चर्चा दिलाएको चलचित्र कुछ कुछ होता हैको प्रमुख पात्रहरूलाई एनिमेटेड गरिएको 'कुची कुची होता है' मा प्रमुख पात्रहरूको भ्वाइस ओवर अर्थात् स्वरांकन अभिनेत्रीद्वय काजोल, रानी मुखर्जी तथा अभिनेताहरू शाहरुख खान, रितेश देशमुख, अनुपम खेर, उदय चोपडा, संजय दत्त आदिले गरेका छन् ।

जेम्स बन्डको गोप्य विवाह

जेम्स बन्डलाई चलचित्रमा गोप्य रूपमा काम गर्ने जासुसको रूपमा देख्न पाइन्छ । ती चलचित्रमा बन्डको भूमिका निर्वाह गरिसकेका डेनियल क्रेग आफ्नो वास्तविक जीवनलाई पनि गोप्य नै राख्न रुचाउँछन् । पछिल्लो एउटा जानकारीअनुसार उनले गोप्य रूपमै आफ्नी प्रेमिकासँग विवाह गरेका छन् । अचेल डेनियलको माझीऔंलामा सुनको औंठी देख्न पाइन्छ । त्यस्तै डिजाइनको औंठी उनकी प्रेमिका जापानी-अमेरिकी चलचित्र निर्मात्री सेटसुकी मिशेलको औंलामा पनि देख्न सकिन्छ । उस्तै डिजाइनको औंठीले पनि दुवैले विवाह गरेको प्रमाणित हुन्छ । डेनियलका प्रवक्ताले यो कुरालाई नायकको व्यक्तिगत मामला भन्दै प्रतिक्रिया दिन अस्वीकार गरेका छन् । डेनियलले मिशेलसँगको सम्बन्धका बारेमा कुरा गर्न अस्वीकार गर्दै आएका छन् । विवाहको खबर उनीहरूलाई क्यालिफोर्नियामा एक-अर्काको हात समातेर बसिरहेको देखेपछि सार्वजनिक भएको हो । त्यसो त भूकम्पपीडितलाई सहयोग गर्ने हैटी जाने क्रममा पनि डेनियलको औंलामा सुनको औंठी देखिएको थियो । डेनियल र मिशेल विगत छ वर्षदेखि सँगै छन् । स्मरणीय के छ भने डेनियलको सन् १९९४ मै स्कटिस नायिका फियोनासँग सम्बन्ध-विच्छेद भएको थियो । उनीहरूकी १९ वर्षीया छोरी पनि छिन् ।

शंका उब्जिएपछि...

हलिउड नायिका हेदी मोन्टेज तथा उनका श्रीमान् स्पेन्सर प्रेटबीचको सम्बन्ध बिग्रन थालेको छ । उनीहरूका बीचमा शंकाले ठूलो स्थान ओगटेको एउटा समाचारमा उल्लेख छ । भनिन्छ, यी दुवैबीच कुनै पनि कुरा सामान्य रूपमा चलिरहेको छैन । हेदी अचेल एक जना चिकित्सकसँग बढी नै समय बिताउन थालेकी छिन्, जसका कारण उनका श्रीमान् स्पेन्सरले हेदी तथा चिकित्सकबीच कुनै न कुनै प्रकारको सम्बन्ध रहेको शंका गर्न थालेका छन् । वास्तवमा नायिका हेदी आफ्नो पुराना सौन्दर्यलाई पुनः प्राप्त गर्न चाहन्छिन् । त्यसका लागि उनी एक प्लास्टिक सर्जनसँगको नियमित सम्पर्कमा छिन् । 'अनुहारको उपचार गर्ने क्रममा सर्जनसँग केही बढी नै समय बिताइरहनुपरेको छ,' हेदी भन्छिन्– 'यही कुरालाई लिएर मेरा श्रीमा्नले मप्रति शंका गरिरहेका छन् ।'

नजिकिए विवेक र अरुणा

अरेन्ज म्यारिड लाइफ बिताउने चाहना बोकेका अभिनेता विवेक ओबरोय सम्भवतः लामो समयसम्म आफ्नो यो विचारमा अडिग रहन सक्नेछैनन् । उनको पछिल्लो क्रियाकलापले यो कुरालाई पुष्टि गर्छ । कुरा विवेक अभिनीत नयाँ चलचित्र 'प्रिन्स' को हो । यो चलचित्रकी लिडिङ लेडी हुन् युके रिटर्न अरुणा सिल्ड्स । चलचित्रमा अरुणासित अभिनेता विवेकको किसिङ र हट सिन छ ।

चलचित्रमा समावेश भएका यी दृश्यसँगै विवेक र अरुणाबीच आत्मीयता बढेको र उनीहरू केही नजिकिएको स्रोतको दाबी छ । यी दुईबीचको सम्बन्ध कति गहिरो छ भन्ने सही अनुमान गर्न नसकिए पनि दाल मे कुछ काला है भन्ने आशंका गर्न सकिने आशंका रहेको बताइन्छ ।

केवल एक प्रश्न

आफ्नो व्यक्तित्वमा एउटा कुरा परिवर्तन गर्ने मौका दिइयो भने के परिवर्तन गर्नुहुन्छ ?

ओहो, रमाइलो प्रश्न सोध्नुभयो । अँ...मलाई मेरो शारीरिक उचाइ (हाइट)ले साह्रै धोका दिएको छ । त्यसैले यदि तपाईंले भने जस्तो मौका पाएँ भने आफ्नो हाइट नै बढाउन चाहन्थें । भर्खरै चलचित्र 'के साइनोले बोलाऊँ' मा नायकको भूमिकामा अभिनय गर्ने क्रममा नायिका सोनिया केसी मभन्दा एक बित्ता अग्ली हुँदा छायांकारलाई समेत गाह्रो भएको थियो ।

जितु नेपाल (हास्यकलाकार)

प्रश्नचाहिं साह्रै गतिलो सोध्नुभयो ! साँच्चिकै परिवर्तन गर्न मन लागेको कुरा त यहाँ भन्नै मिल्दैन । भन्न मिल्ने कुराचाहिं म पुरुषबाट नारी बन्न चाहन्थें । ओहोहो...नारीलाई कति हाइसञ्चो छ । कुनै कुराको टेन्सन हुँदैन, दिनभरि घरमै बस्न पाइने, कुनै कुराको समस्या भयो भने श्रीमान्लाई भनिदिए मात्र पुग्ने, दुलाहासँग झगडा पर्‍यो भने घुर्क्याएर माइती जान पाइने। हुँदा-हुँदा अहिले त नारीलाई त अधिकार पनि कति हो कति !

शिवहरि पौडेल (हास्य कलाकार)

अँ...त्यस्तो मौका मिल्यो भने म आफ्नो हाइट नै बढाउन चाहन्थें । अहिले झन्डै ५ फिट अग्ली छु, ५ फिट ५ इन्चजति अग्ली हुन चाहन्थें । अग्लो भएपछि राम्रो ड्रेसअप गर्न पाइन्छ नि !

कुञ्जना घिमिरे 'सुन्तली' (हास्यकलाकार)

यदि त्यस्तो अवसर मिल्यो भने म शारीरिक रूपमा होइन, दिमागी रूपमा परिवर्तन चाहन्थें । आफ्नो दिमाग नै परिवर्तन होस् भन्ने चाहन्थें । दिमाग नै परिवर्तन गर्न पाइयो भने अहिले कलाकार बन्ने जुन नशा छ, त्यो त परिवर्तन हुन्थ्यो होला नि ? कलाकारितामा शारीरिक र मानसिक संघर्ष प्रशस्त गर्नुपर्छ, कुनै बौद्धिक काममा लागियो भने अहिलेको जस्तो संघर्ष त गर्नुपर्दैन ।

निरु खड्का (हास्यकलाकार)

म त आफ्नो लिंग नै परिवर्तन गरेर केटी बन्थें । केटीहरू स्वभावैले सुन्दर र कोमल हुने भएकाले म केटाबाट केटी बन्न चाहन्छु ।

किरण माइकल (गायक)

• मेरो अनुभव •

लभ-ट्र्याजिटी

बाबु बोगटी (गायक /नायिक)

मायामा प्राप्ति र त्याग दुवै कुरा हुन सक्छन् । माया गर्नेले त्याग पनि गर्न सक्नुपर्छ । माया भनेको प्राप्ति मात्र हो भनेर सोच्नेले भविष्यमा दुःख पाउँछन् । उनको खुसी केमा छ ? भन्ने कुराको ख्याल निकै राख्नुपर्छ । उनी यदि आफूसँग खुशी छैनन् अथवा मन पराउन सक्दिनन् भने उनले मन पराउनैपर्छ भन्ने जबरजस्ती छैन । त्यस्तो अवस्थामा त्याग गर्नु राम्रो हो । मैले पनि लेटाङमा ८/९ कक्षा पढ्दा एउटीलाई मन पराएको थिएँ । त्यो नै मेरो पहिलो प्रेम हो भन्न सकिन्छ । उनीसमक्ष आफ्ना मनका भावना व्यक्त नगरेको पनि होइन, तर त्यो मेरो 'वानसाइड लभ' रहेछ । उनी भने मलाई साथी मात्र मान्छिन् । त्यसैले उनको मप्रति सहानुभूति मात्रै रहेछ । जबकि म उनलाई अति माया गर्थे । उनले प्रस्ताव अस्वीकार गरेपछि म विचलित भएँ र त्यसको कारण खोज्न थालें । कतै जात नमिलेकाले उनले मेरो माया स्वीकार नगरेकी हुन् कि भन्ने लाग्यो र म एसएलसीपछि काठमाडौं आएँ । यहाँ आएपछि झनै उनको सम्झना आउन थाल्यो । बेलाबखत लेटाङ पुग्दा मेरो आँखा उनलाई नै खोजिरहन्थे । पछि थाहा भयो– उनको अन्यत्र कतै विवाह भैसकेको छ । म अहिले पनि उनको सुखमय जीवनको कामना गरिरहन्छु । वास्तवमा त्यो नै मेरो साँचोप्रेम थियो । त्यसपछि पढाइ, घरव्यवहार, करियर आदिमा व्यस्त रहन थालेयता माया-पिरती लाउने फुर्सद नै छैन । अब त माया लाए पनि समय नै दिन पाउँदिनँ कि भन्ने डर लाग्छ ।

● तीन प्रश्न ●

कलाकारितामा लागेको २५ वर्ष पुगेको छ। उनी हुन् पूर्वको कलाक्षेत्रमा बिर्सनै र छुटाउनै नहुने सुपरहिट कलाकार प्रेम सुब्बा। पूर्वमा बनेका अधिकांश चलचित्रमा छाउनुले पनि प्रेम सुब्बाको आफ्नै सान छ। लाग्छ उनीबिना पूर्वमा बनेका चलचित्र फिका हुन्छन्। अढाई दशकअघिदेखि निरन्तर कलाकारितामा रमिरहेका प्रेम कुनै समय नाटकमा चम्किएका थिए। पहिले अभिनयमा भन्दा गायनमा रुचि भएका प्रेम पछि भने अभिनयतिर लागेका थिए। होचो कद, रातो वर्ण र चिम्सा आँखा भएका प्रेमको अभिनयमा निकै दख्खल छ। शारीरिक बनौटले पनि उनलाई चलचित्रमा विद्रोही स्वभाव निकै सुहाउँछ। त्यही भएर पनि उनले ऐतिहासिक र राजनीतिक चलचित्र देउमाईको किनारमा, बेजिम्मेवारी भाका, बलिदान, आवाज, दसगजा, जय लिम्बूवानजस्ता ऐतिहासिक र राजनैतिक चलचित्रमा भूमिका निर्वाह गरिसकेका छन्। उनले पहिलो मानिस, बलवान्, साइत, उसले जन्माएको मृत्यु, क्रस फायर, टिन एजर्स, छिमेकी, ड्रग्स एक चुनौती, नुमाफुङ, चेसुङ, नयाँ छोरीको कर्म आदि ३५ भन्दा बढी चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका छन्। लिम्बू भाषामा बनेका चलचित्रमा पनि काम गरेका छन्। उनले नुमाफुङ, थक्थमा, फुङ्वामा, थोक्ला, चेसु, माराम, तुम्दोङजस्ता आधा दर्जनभन्दा बढी लिम्बू संस्कृतिका चलचित्रमा पनि खेलेका छन्। तेह्रथुमका प्रेम (४६) अहिले धरान महादेव चौकमा दुई छोरा, एक छोरी र श्रीमतीसहित बसिरहेका छन्।

कलाकारिताको यत्रो लामो संघर्ष अहिले कस्तो अनुभव भैरहेको छ ?

थाहै नपाई समय बित्दो रहेछ । हिजोजस्तो लाग्छ, साथीभाइहरूसँग नाटक खेल्दै हिंडेको । आज २५ वर्ष पुगेछ । जे होस्, अहिले म निकै खुसी छु । सबैले कलाकारका रूपमा चिन्छन् ।

बितेको र अहिलेको कलाकारिता यात्रा कस्तो लागिरहेको छ ?

पहिले-पहिले कलाकारितामा हिंड्नु निकै चुनौती थियो । मौका पाउन गाह्रो थियो । पहिले चलचित्र कम बन्थे, तर अहिले भने निकै चलचित्र बन्छन् । अहिले कलाकारितामा लाग्नेहरूलाई निकै अवसर छ । अहिलेको कलाकारिता पहिलेको भन्दा निकै राम्रो छ ।

तपाईंको अबको योजना के छ ?

योजना त त्यस्तो खासै छैन । कलकारितालाई निरन्तरता दिने हो । गर्दै जाँदा कहाँ पुगिन्छ, त्यो त समयले नै बताउँला ।

● सानो पर्दा ●

सबि पनि एंकर

विभिन्न मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रममा रिपोर्टिङ गरिरहेकी सबी कार्की कार्यक्रम प्रस्तोताका रूपमा दर्शकमाझ आउन थालेकी छिन् । बुधबार साँझ ६:३० बजे प्रसारण हुने 'मनोरञ्जन एकसाथ' कार्यक्रममा सबि भिडियो जक्कीका रूपमा प्रस्तुत हुन थालेकी हुन् । कार्यक्रमका निर्माता सरोज केसीका अनुसार यो कार्यक्रममा साताभरिका मनोरञ्जनात्मक गतिविधिहरू समेटिन्छ । यसबीच सगरमाथा टेलिभिजनले थप दुई कार्यक्रमको प्रसारण समय पनि परिवर्तन गरेको छ । बुधबार साँझ प्रसारण भैरहेको 'मुभी एक्सप्रेस' विगत शुक्रबार राति ९:३० बजेदेखि प्रसारण हुन थालेको छ । यसैगरि न्यूमरोलोजीमा आधारित गेम शो 'थिच्नुहोस् अनि जित्नुहोस्' बिहिबार राति ८ बजेदेखि प्रसारण हुन थालेको छ ।

बिम्लीको पुनरागमन

हास्यश्रृंखला 'मेरी बास्सै' मा एक जना पुरानी कलाकारको पुनरागमन भएको छ । यसअघि बिम्लीको भूमिका निर्वाह गरेर लोकप्रिय भएकी सुश्रृया अधिकारी फागुनको तेस्रो साताको श्रृंखलादेखि पुन: अभिनय गर्न थालेकी हुन् । पछिल्लो समयमा भने उनलाई निर्देशकद्वय सीताराम कट्टेल तथा केदार घिमिरेले माताका रूपमा प्रस्तुत गरेका छन् ।

आउटलुकको लोकप्रियता

एबीसी टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको टक शो 'आउटलुक' लोकप्रिय हुँदैछ । खासगरी राजनैतिक व्यक्तित्वसँग समसामयिक विषयमा कुराकानी गरिने यो कार्यक्रम प्रत्येक शनिबार राति ९ बजेदेखि प्रसारण हुन्छ । सञ्चारकर्मी शुभशंकर कँडेल यो कार्यक्रमका प्रस्तोता हुन् ।

सकियो अडिसन

नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको रियालिटी शो 'खोजी प्रतिभाको' को अडिसन सम्पन्न भएको छ । गत शनिबार नेपाल टेलिभिजनकै स्टुडियोमा आयोजना गरिएको अडिसनमा गायन, नृत्य तथा अभिनय विधाका प्रतिभाहरूले अडिसन दिएका थिए । अडिसनबाट गायन विधातर्फ ९७ जना, नृत्यतर्फ ३३ जना तथा अभिनयतर्फ १८ जना नयाँ प्रतिभाले साप्ताहिक ग्रिनकार्ड हासिल गरे । अडिसनमा संगीतकार सुरेश अधिकारी, गायक राजेश पायल राई, कोरियोग्राफर रेनशा राई तथा उद्घोषण दिनेश डिसी निर्णायकका रूपमा थिए । यसबीच 'खोजी प्रतिभाको' को शीर्षक गीतको सिआरबिटी तयार पारिएको छ । नेपाल टेलिकम, मेरो मोबाइल तथा युटिएल मोबाइलसमेत डाउनलोड गर्न सकिने सिराबिटीबाट संकलित रकम इलामबाट अग्निपीडितहरूलाई प्रदान गरिनेछ । उक्त शीर्षक गीतमा गायिका जुना प्रसाईंको स्वर तथा सुरेश अधिकारीको शब्द-संगीत सुन्न सकिन्छ ।

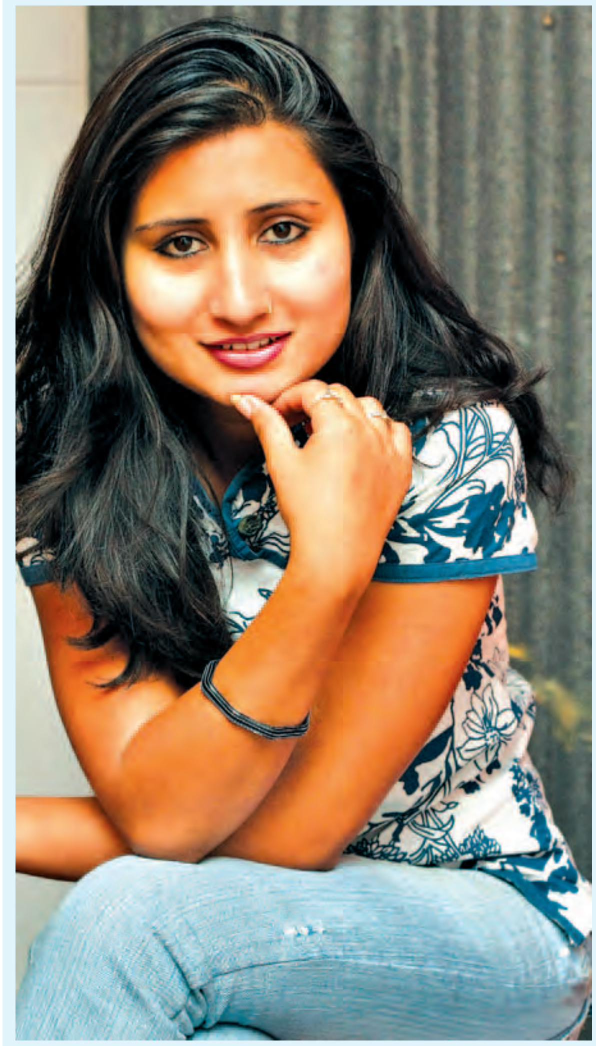
● विदेशबाट ●

डिम्पी बनिन् राहुलकी दुलही

अन्तत: राहुल महाजनको स्वयंवरको पर्दा उघ्रिएको छ । राहुलले सबै सहभागीका सामुन्ने डिम्पी गांगुलीलाई वरमाला पहिऱ्याएर आफ्नी दुलही बनाएका छन् । एनडिटिभी इम्याजिनबाट प्रसारण भैरहेको 'राहुल दुल्हनियाँ लेजाएँगे' कार्यक्रमको अन्तिम श्रृंखलापछि डिम्पीले दुलही बन्ने सौभाग्य पाएकी हुन् । समारोहमा डिम्पीका बुबाले आफूलाई छोरीप्रति गर्व लागेको बताएका छन् । डिम्पीकी आमाले भने छोरी-ज्वाइँलाई आशीर्वाद दिन चाहेको बताएकी छिन् । वरमाला लगाइसकेपछि विवाहका बाँकी रीतिरिवाज पनि पूरा गरिएको थियो, अर्थात् राहुलले डिम्पीसँग बंगाली परम्पराअनुसार नै विवाह गरे । पण्डितले पनि विवाहको मन्त्र टेलिभिजन कार्यक्रमकै क्रममा पढे । रियालिटी शोकै स्टेजमा विवाह गर्ने घोषणा गरेका राहुलले आफ्नो वचन पूरा गर्न पाएकोमा रमाइलो लागिरहेको प्रतिक्रिया दिएका छन् । यसअघि राहुलले आफ्नी पूर्वश्रीमती श्वेतासँग पुन: एकपटक वैवाहिक जीवन प्रारम्भ गर्ने अनुमान गरिएको थियो । राखी सावन्तले जस्तै प्रतिस्पर्धीसँगको विवाहबाट उम्कने अनुमानलाई राहुलले गलत सावित गरिदिएका छन् ।

महामुकाबला अन्तिम चरणमा

स्टार प्लसबाट प्रसारण भैरहेको रियालिटी शो 'म्युजिकका महामुकाबला' अन्तिम चरणमा पुगेको छ । कार्यक्रमको अन्तिम चरणमा बलिउडका चर्चित संगीतकारहरूको समूहबीच कडा प्रतिस्पर्धा हुने भएको छ । सुरुमा छ जना संगीतकारको समूहले भाग लिए पनि सेमिफाइनलमा चारवटा समूहले मात्र स्थान सुरक्षित गर्न सकेका छन् । कार्यक्रमको निर्णायक चरणमा अब शंकर महादेवन, हिमेश रेशमियाँ, शान तथा श्रेया घोषालको समूहबीच सेमिफाइनल हुनेछ । दर्शक मतका आधारमा यी चारमध्ये एउटा समूहले महामुकाबला जित्नेछ ।



जम्का भेट

'न बिर्से तिमीलाई, नपाए तिमीलाई..., तिमीले पराई ठानेपछि...' होस् वा 'तिर्खा लाग्यो पानी खाए, मैले के बिराएँ, मन पराएँ, माया लाएँ, मैले के बिराएँ' जस्ता गीत नेपाली गीत-संगीत प्रेमीको मन मुटुमा गुन्जिरहेको छ। एक वर्षयता गायिका अन्जु पन्तको नाम चर्चाको शिखरमा छ। मोबाइल प्रयोगकर्ताले सबैभन्दा बढी गायिका पन्तकै गीत कलर रिङ ब्याक टोनमा डाउनलोड गरेका छन्। गायिका अन्जु पन्त पाल्पा आएका बखत माधव अर्यालसँग जम्काभेट :

मानिसहरूको मुखमा गायिका अन्जु पन्तकै नाम झुन्डिएको छ नि ?

मैले अहिलेसम्म १ हजार गीत गाइसकेकी छु, तर न बिर्सें तिमीलाई न पाएँ तिमीलाई ... गीतपछि चर्चा धेरै पाएकी छु । मैले नेपाली चलचित्रका ३ सयजति गीतमा स्वर दिइसकेको छु । मैले भजनबाट गाउन प्रारम्भ गरेकी हुँ । यसअघि पनि मेरो गीतको चर्चा नभएको होइन ।

यसअघि अञ्जु पन्तलाई धेरैले चिनेजस्तो त लाग्दैन नि ?

त्यसो होइन, मैले २०६० सालतिर मैले गाएको 'कम्पन' रिमेक एल्बमका आठवटा पुराना चर्चित गीतले पुराना सबै रिमेक एल्बमको रेकर्ड तोडेको थियो । यसअघि नै 'गाथा' मा मनोजराज शिवाकोटीसँग गाएको 'यस्तो एउटा कथा रहेछ संसारमा माया पनि ...' गीतले चर्चा कमायो । मलाई चलचित्रको गीतले भन्दा यो गीतले बढी चिनायो । पछिल्लो पटक न बिर्सें तिमीलाई, न पाएँ तिमीलाई.......... तिमीले पराई ठानेपछि.............. जस्ता गीत हिट भए ।

न बिर्से तिमीलाई... गीत सफल होलाजस्तो लागेको थियो ?

मैले यसअघि पनि ७ सय बढी गीत रेकर्डिङ गरिसकेकी थिएँ, तर यो गीत नेपाली गजल र आधुनिक गीत-संगीतमा नयाँ अध्यायको सुरुवातजस्तै भयो । यसले कलर रिङब्याक टोनको रेकर्ड नै तोड्यो । यसका रचनाकार विपिन किरण चर्चित गीतकार पनि होइनन् । संगीतकारले पनि निकै छिटो यसको धुन तयार पारेका थिए, तर यही गीत यति हिट भयो ।

चचित गायिका कसरी बनेजस्तो लाग्छ ?

ममा प्रतिभा छ भन्ने कुरा सानैमा बाबा, मम्मीले भन्नुहुन्थ्यो । बाबाको दिदी फुपू पनि सांगीतिक क्षेत्रमा हुनुहुन्थ्यो । कक्षा २, ३ मा पढ्दादेखि नै गाउन मन लाग्थ्यो । गीत गाउँदा मैले कहिल्यै हारिनँ, वातावरण पनि त्यस्तै बन्दै गयो । मम्मीले फुपूसँग बस्न पठाउनुभयो र फुपुले पनि स्वर्गीय कृष्णमान डंगोल (रेडियो नेपालका वरिष्ठ संगीतकार) सँग संगीत सिक्न पठाउनुभयो । अहिले मलाई लाग्न थालेको छ– हरेक व्यक्तिसँग कुनै न कुनै क्षमता हुन्छ । वातावरण मिलाउने हो भने कुनै न कुनै बेला त्यो क्षमता माथि आउन सक्छ ।

यो क्षेत्रमा लागौला र अहिलेको अवस्थामा पुगौला जस्तो लागेको थियो ?

किन नलाग्नु ? यही क्षेत्रमै लाग्छु र गीत-संगीतलाई अँगाल्छु भन्ने लाग्थ्यो, तर अहिले जुन चर्चा र गीत हिट भएका छन् यो भने मैले सोचेकी थिइनँ ।

● चलचित्र ●

हट टब टाइम मेसिन

हलिउडमा कमेडी चलचित्र प्रदर्शन हुने क्रम जारी छ । आज शुक्रबार प्रदर्शन हुने चलचित्र 'हट टब टाइम मेसिन' पनि कमेडी शैलीकै चलचित्र हो । एमजिएमले विश्वव्यापी रूपमा वितरण गर्न लागेको यो चलचित्रको निर्देशन स्टिभ पिन्कले गरेका हुन् । म्याट मोरद्वारा निर्मित यो चलचित्रमा जोन कुसाक, रब कोरड्राइ, क्रेग रबिन्सन, क्लर्क डुक, केली स्टेवार्ट आदि कलाकारले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन् ।

क्यानाडा तथा अमेरिकामा छायांकन गरिएको यो चलचित्र करिब दुई घण्टा लामो छ । चलचित्रमा चार जना मिल्ने साथीको कथा चित्रण गरिएको छ । आफ्नो वयस्क जीवनबाट दिक्क भएका ती साथीहरूका आ-आफ्नै समस्या छन् । एडमलाई उनकी प्रेमिकाले धोका दिएकी छिन् । लु पार्टी भनेपछि हुरुक्क हुने युवक हुन् तर लामो समयदेखि उनले पार्टीमा सहभागी हुने अवसर पाएका छैनन् । निकलाई उनकी श्रीमतीले नियन्त्रणमा राख्ने प्रयास गरिरहेकी छिन् ।

भिडियो गेमका पारखी ज्याकोबलाई आफूले चाहेजस्तो गेम खेल्न नपाएकोमा चिन्ता छ । आ-आफ्नै समस्याले घेरिएका चारै जना साथीले एक रात एउटा त्यस्तो टबमा बिताउँछन् जसबाट उनीहरूको जीवनशैलीमा मात्र परिवर्तन आउँदैन, चलचित्रमा पनि थुप्रै हास्यास्पद परिस्थिति सिर्जना हुन्छ ।

राइट या रङ

आज शुक्रबार सार्वजनिक हुने बलिउड चलचित्र 'राइट या रङ' एक्सन प्रधान चलचित्र हो । हिम्यानको उपाधि पाएका सन्नी देओल लामो समयपछि यही चलचित्रमार्फत दर्शकमाझ आइरहेका छन् । चलचित्रमा सन्नीका अतिरिक्त इरफान खान, ईशा कोप्पिकर, आर्यन वैद्य, कोन्कना सेन शर्मा, किरण खेर आदि कलाकारले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन् । चलचित्रका निर्माता तथा निर्देशक नीरज पाठक हुन् ।

मोन्टी शर्माद्वारा संगीतबद्ध यो चलचित्रका गीतमा मास्टर सलिम, मिका सिंह, शैल, कुणाल गुन्जवाला आदि गायक-गायिकाले स्वर प्रदान गरेका छन् । अधिकांश चलचित्रमा प्रहरी अधिकृतको भूमिका निर्वाह गर्दै आएका सन्नी यो चलचित्रमा पनि एक जना बहादुर तथा साहसी प्रहरी अधिकृतको भूमिकामा प्रस्तुत भएका छन् । सन्नीले अजय श्रीधरको भूमिका निर्वाह गरेको यो चलचित्र नौलो खालको कथामा आधारित छ । चलचित्रमा ईशा कोप्पिकरले सन्नीकी श्रीमतीको भूमिका निर्वाह गरेकी छिन् ।

चलचित्रको कथा अघि बढ्दै जाँदा केही त्यस्ता घटनाक्रम सिर्जना हुन्छन् जसका कारण सन्नी आफ्नो जीवन नै समाप्त पार्न अग्रसर हुन्छन् । आफ्नै श्रीमतीको हातबाट उनले आफ्नो जीवन समाप्त पार्न चाहेपछि चलचित्रको कथाले नयाँ मोड लिन्छ । चलचित्रमा सन्नीका अतिरित इरफान खानले विनय पटनायकका रूपमा प्रहरी अधिकृतकै भूमिका निर्वाह गरेका छन् । चलचित्रमा यी दुवै प्रहरीलाई मिलनसार साथीका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । दुई साथीबीच एउटा दुर्घटनापछि फाटो आउँछ । फाटो यतिसम्म बढ्छ कि दुवै जना एकले अर्कालाई सिध्याउने निर्णयसम्म पुग्छन् । दुई प्रहरी अधिकृतमध्ये को सही ? को गलत भन्ने कुरा चलचित्रको क्लाइमेक्समा पुगेरमात्र छर्लङ्ग हुन्छ ।

बिग आइकन

पोखरा- सर्वाधिक पुरस्कार राशिको फस्ट बिग आइकन-२०१० गायन प्रतियोगिता पोखरामा जारी छ । स्थानिय बिग एफ.एम.ले द्वारा गायन प्रतियोगितामा विजेतालाई २ लाख रुपैयाँ बराबरको उपहार, म्युजिक एल्बम सम्मान र मञ्च प्रदान गरिनेछ । एफएमको इतिहासमा यति ठूलो पुरस्कार राशिसहित घोषणा गरिएको यो अहिलेसम्मकै ठूलो प्रतियोगिता हो ।

४ सय ६५ जनाले अडिसन दिएको उक्त प्रतियोगिता अहिले उत्कृष्ट सातको चरणमा प्रवेश गरेको छ । उत्कृष्ट सातमा पर्न सफलमा नरजंग गुरुङ, दुर्गा परियार, तारा श्रीस मगर, सीडी विजय अधिकारी, गगन पुन, किशोर सुनार तथा विष्णुराज अधिकारीले अब फाइनल चरणमा प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् । फागुनको पहिलो साता प्रारम्भ भएको प्रतियोगिताको फाइनल चैतको पहिलो साता हुने स्टेसन म्यानेजर अमित रिजालले बताए । उत्कृष्ट सातमा पर्नेहरूका लागि भोटिङ पनि खुला गरिएको छ । उत्कृष्ठ सातमा पर्नेमध्ये सीडी विजय अधिकारी पहिलो पीएनसी आइडलका विजेता हुन् ।

यसै गरी खाना पकाउने कामलाई रमाइलोका लागि बिग रेसीपी कन्टेस्ट कुक एन्ड विन प्रतियोगितासमेत सञ्चालन गरिएको छ । गृहणी महिला तथा खाना पकाउन रुचि भएका पुरुष तथा पाककलामा लागेकहरूका लागि यो प्रतियोगिता सञ्चालन गरिएको हो । प्रतियोगितामा ४ दर्जन पुरुष तथा महिला प्रतियोगी सहभागी छन् ।

-शिव शर्मा

मिस पूर्वाञ्चलका लागि तीस जना

धरान-गत सोमबार करिब चार दर्जन युवती धरानको सभाहलमा जम्मा भएका थिए । पालैपालो ती युवतीले आ-आफ्नो बौद्धिक तिक्षणता, आत्मविश्वास एवं प्रभावकारी प्रस्तुतिबाट निर्णायकहरूलाई प्रभावित पार्ने सक्दो प्रयास गरे । आगामी चैत्र १४ गते हुन गैरहेको मिस पूर्वाञ्चल प्रतियोगिताको पहिलो संस्करणमा आफ्नो उपस्थिति जनाउन आवेदन दिएकाहरू त्यहाँ अडिसनका लागि उपस्थित थिए ।

प्रारम्भिक चरणमा उनीहरूको ब्युटिनेस, फिजिकल फिटनेस, शिक्षा तथा पर्सनालिटी हेरिएको थियो । चार दर्जन सहभागीमध्ये आयोजकले तीस जना लाई छनौट गरेका छन् । बूढा सुब्बा ट्रेनिङ सेन्टरद्वारा आयोजित प्रतियोगिताको पहिलो प्रशिक्षण छनौटमा पर्ने प्रतियोगीहरूलाई दस दिने व्यक्तित्व विकास तथा आवश्यक प्रशिक्षणको कार्य सुरु गरिएको कार्यक्रम संयोजक शिशम लिम्बूले बताए । यो कार्यक्रमको कोरियोग्राफी रेशल ओझाले गर्दैछन् ।

प्रतियोगीहरूलाई ललित राईले व्यक्तित्व विकासका साथै अन्य जानकारी दिइरहेका छन् । प्रतियोगिता व्यक्तित्व, आत्मविश्वास, प्रस्तुतीकरण, प्रतिभा, सुन्दरता, जातीय पहिचान, कला, संस्कृति, भाषा, परम्परा आदि विविध पक्षको सेरोफेरोमा सञ्चालन हुने आयोजकहरूले बताएका छन् । मिस पूर्वाञ्चलकी विजेतालाई आकर्षक स्कुटी उपहार प्रदान गरिनेछ भने अन्य ११ वटा शीर्ष उपाधि पनि वितरण हुनेछ ।

-भीषण राई

सर्वाधिक बिक्री हुने
साप्ताहिक
सबैको लागि सम्पूर्ण पत्रिका

तस्बिर : नविन के श्रेष्ठ

प्रभा विष्ट

उमेर १९ वर्ष, शिक्षा १२ कक्षा अध्ययनरत, उचाइ ५ फिट ५ इन्च । बालाजु, काठमाडौंमा जन्मिएर सामाखुशीमा बसोबास गर्दै आएकी प्रभाको सामान्य परिचय यत्ति नै हो । अहिलेसम्म विद्यार्थीका रूपमा मात्र परिचय बनाएकी प्रभा केही समयपछि नै नेपाली चलचित्रकी नयाँ नायिकाका रूपमा चिनिने भएकी छिन् ।

केही वर्षअघि एउटा एयरलाइन्सको पेपर एडमा मोडलिङ गरेकी प्रभाको अभिनय यात्रा प्रारम्भ भएको धेरै भएको छैन । गत डिसेम्बर ३१ का दिन सोल्टी होटलमा आयोजित एउटा मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रममा आकर्षक उद्घोषण गरेपछि उनी धेरैको नजरमा परेकी थिइन् । सुन्दर अनुहार, मिलेको शारीरिक बनावट तथा स्पष्ट वक्ता भएकै कारण उनले एउटै साँझ मार्फत धेरैको मन जितिन् । सोही कार्यक्रमपछि उनलाई थुप्रै गायकले मोडलिङ गर्न, केही कम्पनीले विज्ञापनमा मोडलिङ गर्न तथा निर्माता-निर्देशकले चलचित्रमा अभिनय गर्न प्रस्ताव राखे ।

'मैले सबै प्रस्ताव स्वीकारेकी छैन,' उनी भन्छिन्– 'केही म्युजिक भिडियो र एउटा चलचित्रमा मात्र काम गर्न तयार भएकी छु ।'

एउटा गैर-सरकारी संस्थामा कार्यरत प्रभालाई टेलिभिजनमा न्यूज एंकर बन्ने ठूलो धोको छ । चलचित्रमा अभिनय गर्न थाले पनि आफ्नो त्यो रहर पूरा हुने कुरामा उनी ढुक्क छिन् । डिस्कोथेक तथा डान्स पार्टीमा अहिलेसम्म सहभागी नभएकी उनी चलचित्र हेर्न पनि परिवार का सदस्यसँग मात्र गएकी छिन् । लेहेंगा, स्कर्ट र जिन्समा सजिन रुचाउने प्रभा फुर्सदमा गीत सुन्छिन् । प्रेमका बारेमा गरिएको एउटा जिज्ञासामा उनी मुस्कुराइन् मात्र । 'प्रेम सायद गरेकी थिएँ, अचानक गम्भीर हुँदै उनले भनिन्– 'यसबारेमा कुरै नगरौं कि !'

- कृष्ण भट्टराई

WHITE MISCHIEF
ULTRA PURE VODKA

२०६६ चैत्र
MAR-APR 2010

आइत S	सोम M	मंगल T	बुध W	बिहि T	शुक्र F	शनि S	आइत S	सोम M	मंगल T	बुध W	बिहि T	शुक्र F	शनि S
१ 14	२ 15	३ 16	४ 17	५ 18	६ 19	७ 20	८ 21	९ 22	१० 23	११ 24	१२ 25	१३ 26	१४ 27
१५ 28	१६ 29	१७ 30	१८ 31	१९ 1	२० 2	२१ 3	२२ 4	२३ 5	२४ 6	२५ 7	२६ 8	२७ 9	२८ 10
२९ 11	३० 12	३१ 13											

A little mischief.
A lot of fun.

UNITED SPIRITS NEPAL PVT. LTD.

DRINK RESPONSIBLY

• साताको स्वर •

कन्हैया सिंह

तिमीले भुल्न सके पनि.... कस्तो शैलीको गीत हो ?
यो सुगम शैलीमा आधारित आधुनिक गीत हो ।

गीतको कुन पक्ष राम्रो छ ?
प्रकाश केसीको सरल शब्द अनि सन्तोष श्रेष्ठको जीवन्त संगीत गीतका राम्रा पक्ष हुन् । यसबाहेक गीतको गहिराइमा डुबेर गाउने मेरो प्रयासले पनि राम्रो परिणाम दिएको छ ।

यो गीत कस्ता श्रोताका लागि तयार पारिएको हो ?
आधुनिक गीत प्रायः सबै उमेरका श्रोताले रुचाउँछन् । मेरो यो गीत खासगरी युवापुस्ताकै लागि तयार पारिएको हो ।

गीतमार्फत कस्तो भावना व्यक्त गर्नुभएको छ ?
मूलतः यो एउटा वियोगान्त गीत हो, जसमा प्रेमिकाबाट धोका पाएको एउटा प्रेमीको मनको भावना समेटिएको छ ।

म्युजिक भिडियोबाट कस्तो प्रतिक्रिया पाउनुभएको छ ?
प्रचण्ड पौडेल तथा सुलोचना थिङले निर्देशन गर्नुभएको यो गीतको भिडियो प्रदर्शन भएपछि गीतको लोकप्रियता ह्वात्तै बढेको छ । गीतको मर्म समेटिएकाले पनि भिडियो कम समयमै लोकप्रिय भएको हो ।

ल्होसार साँझको रमाइलो

'दर्शन नमस्ते...' साप्ताहिकको लोगोअंकित टिसर्ट लगाएका गायक राजेशपायल राईले शुक्रबार साँझ प्रज्ञाभवनमा आयोजित एउटा सांस्कृतिक कार्यक्रममा यही गीत गाउन थाल्दा उनीसँगै नाच्नेहरू प्रशस्तै थिए । नेपाल शेर्पा विद्यार्थी मञ्चले आयोजना गरेको ल्होसार साँझ कार्यक्रममा राजेशपायलसँगै मिङ्मा शेर्पा, खेमराज गुरुङ, मौसमी गुरुङ आदि गायक-गायिकाले पनि दर्शकलाई निराश पारेनन् । दमन रूपाखेती र शेखर खनालको जोडीले प्रहसनमार्फत हँसाएको उक्त कार्यक्रममा उद्घोषक दिनेश डिसीले आफ्ना पछिल्ला कवितामार्फत दर्शकहरूलाई थप मनोरञ्जन प्रदान गरेका थिए ।

लैजारेको विमोचन

गायक हेमन्त रानाले गाएका गजल शैलीका गीतहरूको नयाँ संग्रह 'लैजारे' को विमोचन सम्पन्न भएको छ । दरबारमार्गस्थित टिप्सी लञ्जमा आयोजित एक समारोहमा उक्त संग्रहको विमोचन गरिएको हो । संग्रहलाई युवा रेकर्ड्सले बजारमा ल्याएको हो । विमोचन समारोहमा संग्रहको एउटा म्युजिक भिडियो पनि सार्वजनिक गरिएको थियो ।

सिंगापुरबाट फेसबुक

सिंगापुरमा बसोबास गर्दै आएका युवा गायक युगल पोमोले आफ्नो गीतिसंग्रहको शीर्षक नै 'फेसबुक' राखेका छन् । 'गीतिसंग्रहका लागि नयाँ शीर्षक खोजिरहेको थिएँ,' युगल भन्छन्– 'नेपालमा फेसबुकको क्रेज बढिरहेकाले शीर्षक नै फेसबुक राखेको हुँ ।' बजारमा आउन लागेको यो संग्रहको एउटा गीतको म्युजिक भिडियोमा नायिका सञ्चिता लुइटेलले अभिनय गरेकी छिन् ।

• म्युजिक अपडेट •

चलचित्र संगीतमा व्यस्त आलोकश्री

आधुनिक गीतका लोकप्रिय संगीतकार आलोकश्री चलचित्रको संगीत तयार पार्नमा व्यस्त छन् । पछिल्लो समयमा उनी एकैपटक चारवटा चलचित्रको संगीत तयार पारिरहेका छन् । निर्माणको क्रममा रहेका विशाल फिल्म्सको द गोरखा, दीपशिखा फिल्म्सको द गेम, गोपीकृष्ण मुभिजको खुसी तथा फर्की आऊ गरी चारवटा चलचित्रको संगीत सिर्जनमा व्यस्त आलोकश्री भन्छन्– 'सुगम संगीतको प्रभाव मैले संगीत दिइरहेका चलचित्रमा पनि पाउन सकिनेछ ।'

लक्ष्मीको विमोचन

कम समयको अन्तरालमा आफ्ना दुई सन्तान गुमाएका गीतकार विष्णु गौतमले रचना गरेका गीतहरूको नयाँ संग्रह 'लक्ष्मी' को विमोचन सम्पन्न भएको छ । हिजो राजधानीमा आयोजित एउटा सांगीतिक समारोहमा गीतिसंग्रहको एउटा गीतको म्युजिक भिडियो पनि प्रदर्शन गरिएको थियो । संग्रहका गीतमा गायक मदन गोपालको स्वर तथा संगीत सुन्न पाइन्छ । विमोचन समारोहमा गीतकार गौतमले संग्रहको सम्पूर्ण आम्दानी लक्ष्मी प्रतिष्ठानलाई प्रदान गरिने घोषणा गरेका छन् ।

सम्मानित भए हिमाल

सुगम तथा पपगीत गाएर श्रोताहरूको मन जितिरहेका गायक हिमाल सागरको व्यस्तता बढेको छ । राजधानीमा भैरहेका सांगीतिक समारोहहरूमा आफ्ना लोकप्रिय गीत-संगीत प्रस्तुत गरिरहेका हिमाल गत साता पूर्वको विराटचोकमा सम्मानित हुन पाउँदा थप उत्साहित छन् । विराट महोत्सवका क्रममा सांगीतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गर्न विराटचोक पुगेका हिमाललाई स्थानीय स्तरबाट सम्मानित गरिएको थियो । पछिल्लो संग्रह 'त्यो दिन' का प्रायः सबै गीत लोकप्रिय भएपछि हरेक साता कन्सर्टमा व्यस्त हुन पाउँदा उनी दंगसमेत छन् ।

माईकलको हुक्का

विगत पाँच वर्षदेखि गीतकार तथा संगीतकारका रूपमा सक्रिय किरण माइकल अब गायकका रूपमा समेत स्थापित हुने क्रममा छन् । थुप्रै पप गायक-गायिकाका लागि गीत तयार पारिसकेका माइकलले पहिलो पटक आफ्नो स्वर पनि समावेश गरी गीतिसंग्रह 'बस्ती' तयार पारेका छन् । संग्रहको 'हुक्का तानी...' गीत लोकप्रिय भएपछि लामो केश पालेका यी संगीतकर्मी उत्साहित छन् । 'संगीतिक क्षेत्रको पर्दा पछाडि काम गरिरहेकाले कमैले चिन्थे, माइकल भन्छन्– 'गायकका रूपमा समेत सक्रिय हुन थालेपछि श्रोताहरूसँग नजिकिन पाएको छु ।'

अस्ट्रेलियामा नविन र सुगम

गायकद्वय नवीन के भट्टराई तथा सुगम पोखरेल अस्ट्रेलियामा हुने सांगीतिक समारोहमा सहभागी हुँदैछन् । नेपाली नयाँ वर्षको पूर्वसन्ध्यामा अस्ट्रेलियामा आधा दर्जन सहरमा आयोजना हुने कन्सर्टमा उनीहरू सहभागी हुन लागेका हुन् । कार्यक्रमको आयोजना मनोरञ्जन इन्टरनेसनलले गर्न लागेको हो ।

गीतिसंग्रहमा कम्युनिस्ट नेता

दुई जना कम्युनिस्ट नेता एउटा नयाँ गीतिसंग्रहमार्फत श्रोतामाझ आउने अन्तिम तयारीमा छन् । म्युजिक नेपालले आगामी साता सार्वजनिक गर्ने गीतिसंग्रह 'लेफ्टराइट कदम बढाऔं' मार्फत मोहनविक्रम सिंहले रचना गरेका गीतमा अर्का नेता जीवन शर्माले संगीत भरेका छन् । अर्धभूमिगत नेता सिंहका कवितालाई शर्माले संगीतबद्ध गरेका हुन् । संग्रहका दुई गीतका म्युजिक भिडियो मोहनविक्रमकै गाउँ ओखरकोट, प्युठानमा छायांकन गरिएको छ । संग्रहका गीत नीलिमा पुन, लक्ष्मी गुरुङ, राजेश, देउमाया, झोकेन्द्र थापा तथा पुष्पाले गाएका छन् ।

हिपहप संगीतको कार्यशाला

अमेरिकी राजदँतावास तथा नेपाल म्युजिक स्कुलले गत शुक्रबार राजधानीमा हिपहप संगीतसम्बन्धी कार्यशाला सञ्चालनमा ल्याएका छन् । कार्यशालामा अमेरिकी हिपहप सांगीतिक समूह ग्लोबल ब्लक कलेक्टिभका गीतकार तथा डिजे किमा हेमिल्टनले हिपहप रिदमका बारेमा आ-आफ्ना धारणा व्यक्त गरेका थिए । कार्यक्रममा हिपहप शैलीको अनुकरण गर्ने कलाकारहरूले सांगीतिक कार्यक्रम समेत प्रस्तुत गरेका थिए । नेपाल म्युजिक सेन्टरका गेहेन्द्र पुरुष ढकालले हिपहप शैलीका सम्बन्धमा जानकारी दिने उदेश्यले उक्त कार्यशाला सञ्चालन गरिएको बताए ।

सय थरी गोडा एउटै चाल

निर्धारित मितिमै संविधान निर्माणका लागि सरोकारवालालाई झकझकाउने उद्देश्यले राजधानीमा एउटा सांस्कृतिक कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । एभरेस्ट कल्चर एन्ड मिडियो सेन्टरले आयोजना गरेको 'सय थरी गोडा एउटै चाल' शीर्षकको कार्यक्रममा राजइ राई, सरोज लामा, सुरक्षा नेपाली आदि कलाकारले गीत संगीत तथा सेन्टरका नृत्यांगनाहरूले नृत्य प्रदर्शन गरेका थिए ।

स्टेयर्स अफ सिरिथ वियजी

सेभ द प्लानेट इन्टर कलेज ब्यान्ड कम्पिटिसनमा लिटिल एञ्जल्स कलेजको सांगीतिक समूह स्टेयर्स अफ सिरिथले बाजी मारेको छ । गत शनिबार भृकुटीमण्डपस्थित फनपार्कमा सम्पन्न निर्णायक प्रतिस्पर्धामा यो समूहले अन्य नौवटा कलेज-ब्यान्डलाई पाखा लगाएको हो । करिब पाँच हजार दर्शक सहभागिता रहेको उक्त कार्यक्रममा रिब्स कलेजको डेजा भू समूहले दोस्रो तथा इन्टेन्सिभ एकेडेमीको रेज हाइब्रिड समूहले तेस्रो स्थान हासिल गरेका थिए । सांगीतिक प्रतिस्पर्धामा मुक्ति एन्ड रिभाइभल, साउन्ड कडल्स, शिरीष खड्का आदि सांगीतिक समूह तथा गायकहरूले गीत-संगीत समेत प्रस्तुत गरेका थिए ।

• अफबिट •

खिचिक्क : गायक सविन राईसंग तस्बिर खिचाउँदै एकजना महिला प्रशंसक ।

• विदेशबाट •

केटी पेरीको दाबी

हलिउड पप गायिका केटी पेरीले आफ्नो नयाँ गीतिसंग्रहले विश्वव्यापी चर्चा पाउने दाबी गरेकी छिन् । 'वन अफ द बायस' शीर्षकको उक्त संग्रह बजारमा आएपछि आफ्नो कडा प्रतिस्पर्धा पप गायिका लेडी गागा तथा रिहान्नासँग पर्ने दाबी उनको छ । 'गागा र रिहान्नाले अन्तर्राष्ट्रिय संगीतको अग्रस्थानमा छन्,' केटी भन्छिन्– 'म उनीहरू दुवैलाई जनालाई टक्कर दिन तयार छु ।' दुवै प्रतिद्वन्द्वी गायिकालाई चुनौती दिने तयारीमा रहेकी केटीले वन अफ द बायस...गीतको म्युजिक भिडियो प्रदर्शनपछि आफ्ना प्रशंसकको संख्या ह्वात्तै बढेको बताएकी छिन् । 'म्युजिक भिडियो यति धेरै रुचाइएको छ कि', केटी थप्छिन्– 'वर्षको मध्यसम्ममा यो गीत काउन्टडाउनको माथिल्लो श्रेणीसम्म पक्कै उक्लिनेछ ।'

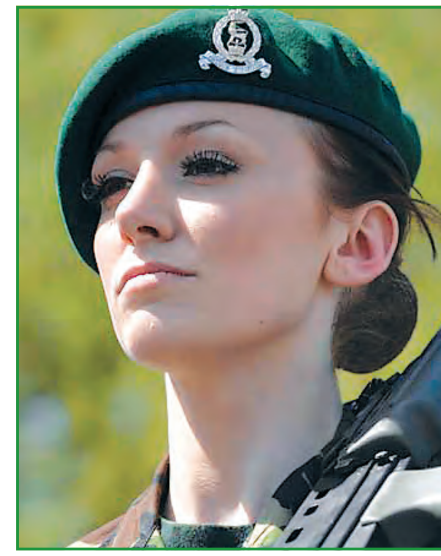
• ब्याण्ड •

स्टेयर्स अफ सिरिथ

कलेजमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूले सांगीतिक समूह स्थापना गर्ने क्रम ह्वात्तै बढेको छ । यसै साता सम्पन्न इन्टर कलेज ब्यान्ड कन्टेष्टमा पनि देशभरिका कलेजका सांगीतिक समूहले भाग लिएका थिए । गत शनिबार सम्पन्न निर्णायक प्रतिस्पर्धामा लिटिल एन्जल्स कलेज अफ म्यानेज्मेन्टमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूको समूह 'स्टेयर्स अफ सिरिथ' ले पहिलो स्थान हासिल गरेको थियो ।

झण्डै दुई वर्षअघि स्थापना भएको 'स्टेयर्स अफ सिरिथ' मा पाँच जना संगीतकर्मी सक्रिय छन् । समूहमा भविन प्रधान तथा निखिल सिकर्मी लिड गिटारिष्टका रूपमा कार्यरत छन् भने कृतज्ञ श्रेष्ठ बास गिटारिष्ट हुन् । युस्कि केसी समूहका एक मात्र गायक हुन् भने प्रवीणलाला मानन्धर ड्रमर हुन् । युवापुस्तामाझ लोकप्रिय हुँदै गएको एक्स्पेरिमेन्टल तथा प्रोग्रेसिभ रकलाई यो समूहले मुख्य विधा बनाएको छ । समूहले हालसम्म तयार पारेका गीत-संगीत यही विधामा आधारित छन् । स्थापना भएकै वर्ष पाँचौं इन्टर कलेज केएमसी म्युजिक कम्पिटिसनमा विजयी भएको यो समूहले त्यसपछि राजधानीका अन्डरग्राउन्ड कन्सर्टहरूमा सहभागिता जनाउँदै आएको छ । केटिएम रक्सले आयोजना गर्ने कन्सर्टहरूमा नियमित रूपमा सहभागी भैरहेको यो समूहले चाँडै पहिलो गीति संग्रह तथा म्युजिक भिडियो सार्वजनिक गर्ने योजना बनाएको छ । 'भर्खरै सम्पन्न प्रतियोगितामा हामीले प्रस्तुत गरेका गीतले निर्णायकको मात्र होइन, हजारौं दर्शकको मन समेत जितेको थियो, समूहका गायक केसी भन्छन्– 'दोस्रो पटक प्रतियोगितामा प्रथम भएपछि हामीलाई व्यावसायिक रूपमै गीत-संगीत क्षेत्रमा सक्रिय हुने हौसला मिलेको छ ।'

कम्ब्याट बार्बी क्याट्रिना



● पहिलो विश्व ●

क्याट्रिना होज मिस इंगल्यान्डका रूपमा समेत परिचित छिन् । उनी सन् २००९ की मिस इंगल्यान्ड हुन् तर अहिले उनको परिचय बदलिएको छ । उनलाई धेरैले कम्ब्याट बार्बी भन्न थालेका छन् । कम्ब्याट लगाएकी बार्बी अर्थात् खेलौना जस्तै भएकीले उनको यो नाम रहेको हो । उनी एउटा डेटिङ वेबसाइटको पोस्टर गर्ल पनि बनेकी छिन् । यो वेबसाइटको नाम युनिफर्म डेटिङ डट कम हो । उनको यो कार्यलाई बेलायतको रक्षा मन्त्रालयले

समेत समर्थन गरेको छ । त्यसैले क्याट्रिना अब बेलायतमा मिनिस्ट्री अफ डेटिङ अर्थात् डेटिङ मन्त्रालय निर्माणको अभियानमा छिन् ।

युनिफर्म लगाउने सैनिकहरू मात्र होइनन्, डाक्टर, नर्स, प्यारामेडिक्स तथा प्रहरीहरू पनि धेरै समय आफ्नो कार्यक्षेत्रमा डटिरहेका हुन्छन् । उनीहरू प्रेम गर्ने मामिलामा अलि पछाडि नै हुन्छन् । उनीहरूलाई प्रेम गरी घुमी हिंड्ने फुर्सद कमै हुन्छ । त्यसैले छुट्टीको समयमा कसरी प्रेमलाई जीवन्त तरिकाले उपयोग गर्ने भन्ने विषयमा पनि उनीहरूलाई प्रशिक्षणको आवश्यक हुन्छ । त्यसैले क्याट्रिना यो अभियानमा लागेकी हुन् । यसका लागि युनिफर्म डेटिङ वेबसाइटले उनको सहयोग माग्यो । क्याट्रिनाले उक्त प्रस्ताव सहर्ष स्वीकार गरिन् । उनी भन्छिन्- यो इन्टरनेट साइट मेरो मनसँग यति नजिकियो कि मैले यसलाई छोड्नै सकिना । विभिन्न अनुभवबाट मलाई पनि थाहा भयो वास्तवमा युनिफर्म लगाएर सेवामा कार्यरत पुरुष वा महिलालाई आफ्नो पार्टनर पाउन मात्र होइन, कार्यक्षेत्र बाहिर यसलाई लामो समयसम्म मित्रवत् सम्बन्ध कायम राखी टिकाउन कति गाह्रो छ ? त्यसैले उनी यो डेटिङ साइटको पोस्टर गर्ल बनेकी हुन् । यसले घर-बिदा वा अन्य बिदामा बसेको समयमा सैनिक वा अरूलाई साथीहरूसँग कुराकानी गरी आफ्नो डेटिङ निश्चित गर्नका लागि विभिन्न नैतिक कार्य सिकाउाछ । क्याट्रिनाको यो अभियानले बेलायतमा निकै चर्चा पाएको छ । यही साइटको सहयोगमा विवाह भै बालबालिका भैसकेका जोडीहरूले प्रेमपूर्वक पत्र पठाउाछन् । यसले क्याट्रिनालाई निकै खुसी तुल्याउाछ ।

आफ्नो प्रतिभा र राष्ट्रले दिएको जिम्मेबारीलाई मिलान गरेर क्याट्रिना आफ्नो कार्यक्षेत्रमा सक्रियतापूर्वक लाग्न चाहन्छिन् । उनी भन्छिन्- म आज जे छु, यसमा रक्षा मन्त्रालयको महत्त्वपूर्ण भूमिका छ । रक्षा मन्त्रालयले मलाई जागिर मात्र होइन, भविष्य समेत दिएको छ । फेरि आफू मिस इंगल्यान्ड भएका नाताले आफ्नो सुन्दरतालाई सैनिक जस्ता युनिफर्म पेसाकर्मीका लागि उपयोग गर्न पाउनु निकै खुसीको कुरा हो । यी सबै हुादाहुादै पनि क्याट्रिना आफै डेटिङ एजेन्सी खोल्ने पक्षमा भने छैनन् । उनको ब्वाइफ्रेन्ड छ, उसका बारेमा उनी धेरै कुरा गोप्य राख्न चाहन्छिन् तर पनि उनका अनुसार ब्वाइफ्रेन्ड पनि सैनिक सेवामै छन् । हाल उनी अफगानिस्तानमा छन् । सप्ताहन्त वा बिदाको दिनमा मात्र उनीहरूको भेटघाट हुन्छ । आगामी जुनमा दक्षिण अफ्रिकामा हुने विश्वकपमा सुरक्षार्थ खटिंदा उनीहरूबीच भेटघाट हुनेछ ।

क्याट्रिना अहिले २२ वर्ष पुगिन् । उनि १७ वर्षको उमेरमा सैनिक सेवामा लागेकी हुन् । १८ वर्ष पुग्दा उनी इराकमा खटिएकी थिइन् । एक दिन क्याट्रिनासहित उनको युनिटले संकास्पद आतंककारी लडाकुलाई बासरास्थित क्याम्पमा लिएर जाने क्रममा गाडी दुर्घटनाग्रस्त भयो । त्यतिबेला उक्त संकास्पद लडाकु दुईवटा राइफल खोसेर भाग्न थाल्यो । क्याट्रिनाले खाली हातले लडेर उक्त हतियार आफ्नो नियन्त्रणमा लिइन् । त्यसपछि उनी कर्पोरलका रूपमा बढुवा भइन् ।

खुल्यो आई क्लब

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं-'नाइट क्लब्स् आर नट फाइट क्लब'-सञ्चालक स्टालिन शेरचनले 'आई क्लब' को व्याख्या यसरी नै गरेका छन् । रात परेपछि खाँदै, पिउँदै नाचेर रमाइलो गर्ने स्थान अर्थात् क्लबमा निहुँ खोज्ने र झगडा गर्ने परिपाटीलाई निरुत्साहित तुल्याउने 'आई क्लब' को लक्ष्य छ । गत शुक्रबार राजधानीको दरबार मार्गमा 'पार्टीका चरा' हरूका लागि खुसियाली लिएर आएको 'आई-क्लब' को उद्घाटन भयो । एउटा गुफा जस्तो सानो ठाउँबाट छिरेपछि ठूलो क्षेत्रफलमा फैलिएको क्लबको डान्स फ्लोरमा डिजेको तालमा नाच्न सबै रमाइरहेका थिए । कोही भने नाच्ने मुड बनाउन सोफामा बसेर पिउँदै थिए । हरियो, रातो लेजर लाइटले क्लब रंगीन देखिन्थ्यो । संगीतको तालसँगै फैलने र खुम्चने लाइटले पनि उपस्थित सबैलाई नाच्दा उत्प्रेरित गरिरहेको पाइयो । डेकोरेसन र स्पेसलाई महत्व दिई सञ्चालनमा आएको यो क्लब छिट्टै काठमाडौंका 'पार्टीका चरा' हरूमाझ लोकप्रिय बन्ने दाबी शेरचनको छ ।

गेटटुगेदरमा लेटाङ सर्कल

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं-मोरङ जिल्लाको लेटाङका बारेमा पूर्वी नेपालका प्रायः सबै बासिन्दा परिचित छन् । यो रमणीय गाउँ नपुग्ने पूर्वाञ्चलवासी कमै होलान् । यद्यपि लेटाङबाट राजधानीमा आएर बसोबास गरिरहेका व्यक्तिहरू भने अहिलेसम्म एकै ठाउँमा भेला हुन सकिरहेका थिएनन् । यो अवसर जुटाएका छन् गायक बाबु बोगटीले । गत आइतबार राजधानीमा उनले एउटा रमाइलो डान्स पार्टी आयोजित गरे, जसको थिम नै थियो-लेटाङ सर्कल गेटटुगेदर । त्यसो त बोगटीसमेत सहभागी रहेको सर्कल लेटाङले आयोजना गरेको डान्स पार्टीमा कम्मर मर्काउनेहरूमा लेटाङका स्थानीय बासिन्दा मात्र थिएनन् ।

नाम चलेका सेलिब्रेटीहरू पनि नेपाल पुलिस क्लबको स्वीमिङ पुल छेउमा भेला भएका थिए । तीमध्ये अधिकांशको नजरमा परेकी थिइन् मोडल तथा कोरियोग्राफर क्षितिजा शाक्य । कालो जिन्स र रातो टिसर्टमा सजिएकी क्षितिजा करिब डेढ घन्टासम्म लगातार नाचिन् । यसअघिका डान्स पार्टीहरूमा प्रायः कमै नाच्ने क्षितिजा यसपटक जोस्सिएर नाचेको देखेपछि बाबु बोगटी मात्र होइन गायक यशकुमारले पनि उनलाई साथ दिए । क्षितिजाले नचिनेका व्यक्तिहरू समेत उनीसँग नाच्न तयार देखिन्थे । भीड बढ्दै गएपछि बाबु बोगटीसँगै नाचिरहेकी क्षितिजालाई छाडेर छेउमै तयार पारिएको स्टेजमा गएर गाउन थाले, 'सान्नानी तिमीलाई हिर्काउँला लौरीले ठ्याक्क ठ्याक्क ठ्याक्क !'

तस्बिर : नवराज वाग्ले

गीत, संगीत र नृत्यको रमझम राति अबेरसम्म जारी थियो ।

पारिका बनिन् किड क्विन पोखरा

पोखरा– स-साना नानीहरू आकर्षक पहिरनमा देखा परे । स्थानीय डेनिस रेस्टुराँको सभाहलमा टनाटन दर्शकमाझ उनीहरूले आफ्नो प्रतिभा निर्धक्क प्रस्तुत गरेका थिए । द लुक्स फेसन होम्सले दोस्रो पटक आयोजना गरेको किड क्विन-२०१० बालसौन्दर्य प्रतियोगितामा आफ्ना १९ जना प्रतिद्वन्द्वीलाई पाखा लगाउँदै ९ वर्षीया पारिका बतासले लिटिल क्विनको ताज पहिरिन् । स्थानिय कुमुदिनी होम्स स्कुलमा अध्ययनरत बतासले उपाधि चुमेपछि प्रतियोगिताले आफ्नो लुकेको प्रतिभा अगाडि ल्याउन मद्दत पुऱ्याएको बताइन् । प्रतियोगितामा राष्ट्रिय उच्च माविकी १२ वर्षीया पूजा आचार्य फस्ट रनर्सअप तथा सेन्टमेरिज स्कुलकी १० वर्षीया अनुसिया भारी सेकेन्ड रनर्सअप घोषित भइन् । त्यस्तै प्रतियोगितामा दर्शक छनौटको पुरस्कार बिजी कोइरालाले पाइन् । रवीन्द्र बज्राचार्यको कोरियोग्राफीमा सम्पन्न प्रतियोगितामा रुविना गुरुङ ट्यालेन्ट, दीक्षा गुरुङ स्वीट, आयुषमा गुरुङ क्विट, मोनिका गुरुङ डिसिपिलिन तथा लक्ष्मी थापाले क्याटवाकको टाइटल पाए ।

सकियो विराट महोत्सवको रमझम

डेढ सातासम्म मोरङको विराटचोकवासीको दिन रमझम र रमाइलोमा बित्यो । विराटचौकमा पहिलो पटक सञ्चालित महोत्सवमा राष्ट्रियकलाकारहरूले दिनहुँजसो मञ्च तताए । महोत्सवको रमाइलोमा १२ दिन बितेको पत्तै नपाएको स्थानीय बासिन्दा प्रकाश खनालले बताए । चर्चित हास्यटेलिसिरियल तीतो सत्य, मेरीबास्सै, भुइँचालो आदिका कलाकारहरूले गरेको प्रस्तुतिको विराटचोकवासी मात्र नभएर आसपासका गाविसहरू बेलबारी, डागीहाट, सुन्दरपुर, हरैचा तथा मृगौलियाका सर्वसाधारणले पनि मनोरञ्जन प्राप्त गरे ।

कलाकारको प्रस्तुति हेर्न मध्याह्नदेखि चर्को घाममा तालु तताएर बसेका दर्शकहरू जब कार्यक्रम सुरु हुन्थ्यो अनि बिर्सन्थे दिनभरको कस्ट अनि बस्थे तालु चिसो हुन्जेल रातिसम्म । ग्रामिण बजार विराटचोकमा यति धेरै दर्शक आयोजकहरूसमेत छक्क परे । दर्शकका लागि छुट्याइएको ठाउँले नपुगेर नजिकैको घरको छतमा समेत टन्न मानिस देखिन्थे ।

महोत्सवमा तीतो सत्यका दीपकराज गिरी र दीपाश्री निरौला, मेरी बास्सैका सीताराम कट्टेल 'धुर्मुस', कुञ्जना घिमिरे 'सुन्तली', केदार घिमिरे 'माग्नेबूढा', त्यस्तै रवि डंगोल 'बेइमान', नारद खतिवडा आदि कलाकारले १२ दिनसम्म पर्याप्त हँसाए भने हिमाल सागर, तुलसी पराजुली आदिले गीत गाएर दर्शकलाई मनोरञ्जन प्रदान गरे । स्थानीय कलाकारको विभिन्न प्रस्तुतिले कार्यक्रममा अलग रौनक थपेको थियो ।

रमाइलो मात्र नभएर महोत्सवमा कारोबार पनि लक्ष्यभन्दा दोब्बर भएको थियो । डेढ लाखभन्दा बढीले अवलोकन गरेको महोत्सवले ४ करोडभन्दा बढीको कारोबार गरेको आयोजक समितिका संयोजक भोला दुलालले बताए । उनले भने– 'हामीले २ करोडको कारोबार गर्ने लक्ष्य राखेका थियौं । सबैभन्दा बढी अटो मोबाइल्सका सामानको कारोबार भएको छ ।' महोत्सवमा विभिन्न स्किमले गर्दा पनि कारोबार बढेको अनुमान सबैले गरे ।

–शेखर ढकाल

आमा-छोरीको बुटिक

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं- शर्मिला डंगोललाई देखेपछि नायिका ऋचा घिमिरे छक्क परिन् । उनीसँगै छक्क परिन्, पूर्वमिसनेपाल उषा खड्गी । त्यसपछि छक्क पर्ने पालो थियो गायिका अञ्जु पन्तको । 'पहिले त म पनि छक्क परेकी थिएँ, अब उनी मेरी असल मित्र भएकीले छक्क परिँदैन,'- गायिका कोमल ओलीको यो कुरा सुनुन्जेल पनि उषा र ऋचा बारम्बार शर्मिलालाई हेरेर गफ गरिरहेका थिए । उमेरले चार दशक काटे पनि उमेरभन्दा १५ वर्ष कान्छी देखिने शर्मिलाले ड्रेस डिजाइनर खुश्बु डंगोललाई आफ्नी छोरी भनेर परिचित गराउँदा उनीहरूलाई पहिलो पटक भेट्नेहरू छक्क परिरहेका थिए । गत साता कुपन्डोलको कानदेवता कम्प्लेक्समा 'छवि बुटिक'मा उद्घाटन गर्न निम्त्याइएका ऋचा, कोमल, अञ्जु र उषामध्ये ऋचाले हाँस्दै साप्ताहिकसँग भनिन्- 'यसको उद्घाटनमा त रेखा (थापा) लाई बोलाउनुपर्ने अनि तपाईंहरूले शीर्षक पाउनुहुन्थ्यो 'रेखाद्वारा छविको उद्घाटन' ।' ऋचाले त्यसो भन्दा एकैछिन हाँसोको लहर दौडियो, किनभने संयोगले रेखाका पतिको नाम पनि छवि नै हो, छविराज ओझा । हाँसो र रमाइलोका साथ शर्मिलाले सञ्चालनमा ल्याएको नयाँ बुटिकको शुभारम्भ भयो ।

मिस इन्डिया वर्ल्ड वाइड नेपाल

गत शनिबार लाजिम्पाटस्थित होटल र्‍याडिसनको प्रेक्षालयमा सजाइएको मञ्चमा देखा परेकी सगुन बलोडाले आफूलाई सानी बालिकाका रूपमा प्रस्तुत गरेर दुरुस्तै उस्तै हाउभाउ देखाइन् । एमन खानको गायन पनि प्रशंसनीय थियो । वत्सला शर्मा, मंगोलिका चक्रवर्ती, रोमी शाहको नृत्य पनि उल्लेखनीय थियो । उत्कृष्ट आठमा पुगेका अन्य प्रतिस्पर्धीले पनि आफ्नो प्रतिभा प्रस्तुतिबाट प्रभाव छोड्ने प्रयास गरेको देखिन्थ्यो । यद्यपि मिस ट्यालेन्टको उपाधिका लागि भने मंगोलिका चक्रवर्तीको प्रस्तुति उत्कृष्ट ठहरियो ।

सिटिभी मोबाइल मिस इन्डिया वर्ल्डवाइड नेपाल- २०१० शीर्षकमा सञ्चालित उक्त प्रतिस्पर्धामा नेपालमा बसोबास गर्दै आएका भारतीय मूलका १२ जना नेपाली युवतीको सहभागिता थियो । दुई छिमेकी राष्ट्र नेपाल र भारतबीचको सुमधुर मैत्री सम्बन्धलाई दुई देशको राष्ट्रिय झन्डालाई प्रतीकात्मक रूपमा प्रयोग गरी मञ्चमा उत्रिएका १२ जना प्रतिस्पर्धीको परिचयात्मक चरणबाट उक्त प्रतियोगिता अघि बढेको थियो ।

प्रारम्भमा रंगीन डिजाइनर साडी पहिरिएका प्रतियोगीहरूले त्यसपछि नमुना कलेज अफ फेसन टेक्नोलोजीका डिजाइनरहरूले तयार पारेका सुन्दर इभिनिङ गाउनमा सजिएर क्याटवाक गरेका थिए । त्यसपछि उत्कृष्ट आठ हुँदै अन्तिम पाँचमा पुगेका प्रतिस्पर्धीहरू प्रत्येकले निर्णायक-मण्डलको प्रश्नको सामना गरे । अन्ततः वत्सला शर्माले मिस बेस्ट स्किनको एवार्डसहित सिटिभी मोबाइल मिस इन्डिया वर्ल्डवाइड नेपाल- २०१० को उपाधि चुमिन् । उनलाई वर्ल्ड मिस युनिभर्सिटी- २००३ आयुशा श्रेष्ठले विजेताको ताज पहिर्‍याइदिएकी थिइन् । ताजसहित वत्सलाले मार्चको अन्तिम साता दक्षिण अफ्रिकामा सम्पन्न हुने मिस इन्डिया वर्ल्डवाइड- २०१० मा नेपालको प्रतिनिधित्व गर्ने अवसर समेत जुराएकी छिन् ।

नेप्लिज काउन्सिलको आयोजनामा मनीष शाक्यको कोरियोग्राफी र सञ्चारकर्मी एवं कोरियोग्राफर रोजिन शाक्यको प्रस्तुतीकरणसम्बन्धी ग्रुमिङ रहेको उक्त प्रतियोगितामा एमन खानले फस्ट रनर्सअपको उपाधि जितिन् । ट्यालेन्ट र फ्रेन्डसिपको एवार्ड सहित मंगोलिका चक्रवर्तीले सेकेन्ड रनर्सअपको उपाधि हासिल गरिन् । अन्य उपाधिमा अञ्जली दत्ताले मिस ब्युटिफुल हेयर तथा सगुन बलोडाले मिस फोटोजेनिकको अवार्ड प्राप्त गरे । फेसन र क्याटवाक प्रस्तुतिबाहेक उक्त प्रतियोगितात्मक कार्यक्रममा दर्शकदीर्घाले बज्रपानी चर्या नृत्य, भरत नाट्यम, भोजपुरी, नेवारी, बलिउड नृत्यका साथै हिपहप नृत्यबाट पनि मनोरञ्जन प्राप्त गरेका थिए ।

-रोजिन शाक्य

अन्तर्राष्ट्रिय सांस्कृतिक महोत्सव

पोखरा- यतिबेला पोखराको नयाँबजारस्थित प्रदर्शनी केन्द्र स्वदेशी तथा विदेशी गीत-संगीतको वातावरणले रनक्क भएको छ । फरक-फरक देशका गीत-संगीत र संस्कृतिले संगीतपारखीहरूको मन जितिरहेको छ । गुरु नारायणप्रसाद पोखरेल स्मृति प्रतिष्ठान नेपालको आयोजनामा संचालित पाँचदिने महोत्सवमा नेपाली लोकदोहोरी, भजन चुट्का, रत्यौली प्रतियोगिता, नौमती बाजा प्रतियोगितासमेत समावेश गरिएको छ । प्रतियोगीहरूले महोत्सवको अन्तिम दिन अन्तर्राष्ट्रिय कलाकारहरूसँग प्रतिस्पर्धा गर्ने कार्यक्रम संयोजक प्रजापति पराजुलीले बताए ।

पाँच दिनसम्म चल्ने महोत्सवमा फ्रान्स, सोलभनिया, लिथिनिया, स्पेन, बुल्गेरिया, नेदरल्यान्ड, पोल्यान्ड ल्सोभाकिया, भारत, श्रीलंका, नेपाल र बंगलादेश गरी १२ राष्ट्रका ३ सय कलाकारको सहभागिता छ । महोत्सव विभिन्न देशका कला-संस्कृतिको प्रस्तुतिले नयाँबजारस्थित प्रदर्शनी केन्द्र झकिझकाउ भएको छ ।

विजय बने पहिलो पीएनसी आइडल

पोखरा- पछिल्लो क्रममा आइडल चुन्ने प्रतियोगिताको लहर चलेको छ। अमेरिकन आइडल, इन्डियन आइडल हुँदै नेपाली ताराबाट सुरु भएको यो क्रम फेसनकै रूपमा अघि बढेको छ, तर यसपटक पोखरामा पश्चिमाञ्चलकै शैक्षिक केन्द्र पृथ्वीनारायण क्याम्पसले पहिलो पटक गायन प्रतिस्पर्धा सम्पन्न गर्‍यो। प्रतियोगितामा क्याम्पसको प्रमाणपत्र तहदेखि स्नातकोत्तर तहसम्म अध्ययनरत विद्यार्थीहरूको होड चलेको थियो। तीन दिनसम्म क्याम्पकै खुला चौरमा भएको प्रतियोगिता हेर्न हजारौं विद्यार्थीको सहभागिता थियो।

निर्णायकको अनुरोधमा विजय अधिकारीले नरेन्द्र प्यासीको गीत 'तिमीविनाको जीवन' दुरुस्तै गाए। देशकै धेरै विद्यार्थी अध्ययनरत पृथ्वीनारायण क्याम्पसको स्वर्ण महोत्सवका अवसरमा आयोजित पीएनसी आइडलमा ७१ जना प्रतिस्पर्धी थिए।

शुक्रबार साँझ सकिएको पीएनसी आइडलको विजेता बनेका अधिकारीले १५ हजार रुपैयाँका साथ प्रमाण पत्र पाए। एक वर्षदेखि त्रिवेणी संगीतालयमा संगीतको प्रशिक्षण लिइरहेका अधिकारी सोही क्याम्पसमा बीबीएस पहिलो वर्षमा अध्ययन गर्छन्। उनले 'हाँसूभन्दा पनि' गीत रेकर्ड गराइसकेका छन्।

प्रतियोगितामा चोकबहादुर गुरुङ फस्ट रनर्सअप र माया पाइजा सेकेन्ड रनर्सअप बनिन्। उनीहरूले क्रमशः १५ हजार र १० हजार पुरस्कारका साथ प्रमाणपत्र प्राप्त गरे। प्रारम्भिक चरणमा १५ जनाबाट छनौट हुँदै टपटेन हुँदै विजेता छनौट भएको हो।

आलुका परिकार खानेहरूको भीड

पोखरा- आहा कति स्वादिलो? धेरैजस्तो जिब्रो फड्काउँदै आलु परिकारको स्वाद लिदै भन्दै थिए। स्थानीय सञ्चारकर्मी रोहित पराजुली आलुका थरीथरीका परिकारको स्वाद लिन पाउँदा दंग थिए। पोखरानजिकैको हेम्जा गाउँमा गत साता सम्पन्न आलु महोत्सवमा राखिएको आलुको परिकारले धेरैलाई लोभ्याएको थियो। गाउँमै उत्पादित आलु र त्यसबाट बनेको परिकारको स्वाद लिन पोखरालगायत आसपासका गाउँबाट भीड लागेको थियो।

आलुका रुलाड आलु, आलु खाफ, आलुकै रोष्ट आलुको बर्गर खानेहरूको महोत्सवमा हानथाप देखिन्थ्यो। 'कहिल्यै नचाखेको आलुको स्वाद महोत्सवमा लिन पाइयो, केशव सुवेदीले भने, 'ताजा आलु पनि घरमा लान पाइयो।'

१० देखि ५० रुपैयाँ मूल्यका आलुका परिकार र २० रुपैयाँमा स्थानीय आलुको उत्पादन महोत्सवमा राखिएको थियो। त्यही आलु बजारमा ३० देखि ३५ रुपैयाँमा बिक्री भएको थियो। स्थानीय किसानहरूको संस्था बहुउद्देश्यीय किसान सहकारी संस्था लिमिटेडको पहलमा आयोजित पहिलो आलु महोत्सवमा कहिल्यै नदेखेको र नचाखेको आलुका परिकारको स्वाद लिन सहरबाट युवायुवतीको जोडी पनि त्यत्तिकै पुगेको थियो।

आलुबाट बनेका १४ थरीका विभिन्न परिकारको स्वाद उपलब्ध गराएको उक्त महोत्सव २० हजारभन्दा बढी दर्शकले अवलोकन गरेको तथा २० लाख रुपैयाँको कारोबार भएको महोत्सव संयोजक धर्मराज बाँस्तोलाले बताए। महोत्सवमा एक किलोको एउटै आलुको दाना आकर्षणको केन्द्र बनेको थियो।

-शिव शर्मा

परिकार महोत्सव

नेपाली महिलाहरू घरको चुलोचौकोमा मात्र सीमित रहेनन्। उनीहरू कामकाजी मात्र भएका छैनन्, उच्च ओहदामा पुगेर पुरुषसँग प्रतिस्पर्धा गर्नसमेत सक्षम छन्। आयस्रोत राम्रो भए नेपाली महिलाहरू पनि घरबाहिर खाना खान रुचि राख्ने भएका छन्। महिलाहरूको यही वर्गलाई लक्षित गरी खाना महोत्सव हुन लागेको छ। भद्रकालीस्थित सैनिक मुख्यालयमा फागुन २९ गते शनिबार हुन लागेको महोत्सवमा महिलाहरूले रुचाउने पिरो र मसलेदार परिकारहरू विशेष रूपमा राखिनेछ। नारी दिवसका अवसरमा नेपाल रेष्टुरेण्ट एण्ड बार एसोसियसनले यो महोत्सवको आयोजना गर्न लागेको हो। महोत्सवमा उपत्यकामा प्रचलित दस वटा रेस्टुराँले स्टल राख्दैछन्। नेपाली नारीलाई देश विदेशका परिकार एउटै छतमुनि चखाउने उद्देश्यका साथ महोत्सव गर्न लागिएको हो। यसबाट अन्तर्राष्ट्रिय परिकारहरूका बजारसमेत नेपालमा विस्तार हुने विश्वास आयोजकहरूको छ।

गीतमा जिल्ला सम्झिए प्रेमराजाले

तनहुँ- यही हो मेरो जिल्ला हजुर
यही हो मेरो गाउँ
म जन्मेर म हुर्किएको स्वर्गजस्तो ठाउँ।

उद्योग वाणिज्य संघको हलमा अमेरिकाको मेरिल्यान्ड र पेन्सिल्भेनिया राज्यको अवैतनिक वाणिज्य दुत रहेका चर्चित गायक प्रेमराजा महतले शुक्रबार अभिनन्दनपछि गीतबाट यसो भन्दा उपस्थित सबैले तालीले साथ दिए। जिल्लाको ढोरफिर्दीमा जन्मिएका महतले तनहुँका विभिन्न जातजातिको संस्कृति तथा पर्यटकीय स्थलहरूमार्फत गीत गाउन प्रेरणा मिलेको बताए। उनले गीत गाउन उक्साउने घर-परिवारका सदस्य तथा साथीभाइका कारण गायन क्षेत्रमा स्थापित हुन सकेको समेत स्मरण गरे। प्रेमराजाले २०३४ सालमा दमौलीस्थित छिम्केश्वरी कलामन्दिरमार्फत आफूले प्रतिभा प्रस्फुटन गर्ने अवसर पाएको सुनाए। 'छिम्केश्वरी कला मन्दिर स्थापना गर्ने रहर छ'- उनले अहिले अस्तित्वमा नआएको यो कला मन्दिरमार्फत गीत-संगीत क्षेत्रलाई अगाडि मन लागेको बताउँदै भने, 'गीत-संगीतलाई चाहेर पनि बिर्सन सकिन्न। त्यसमा पनि यहाँको विविधतालाई सजिलै कहाँ बिर्सन सकिन्छ र?' उनले घरको दैलो भएर बग्ने सेती र मादी नदीको बहावको सुसाइलाई संगीत बनाएर गोठालामा धेरै पटक गीत गाएको पनि सम्झिए।

-पूर्ण विके

वेगनास तालमा वसन्त शिविर

लेखनाथ नगरपालिकास्थित वेगनास तालको मनोरम दृश्यावलोकन गराउने उद्देश्यले वसन्त शिविर हुने भएको छ। सो क्षेत्रको प्रचार-प्रसार गरी पर्यटक बढाउन फागुन २८ र २९ गते शिविर गर्न लागिएको हो। शिविरमा सहभागीहरूले स्थानीय लोक सांस्कृतिक गतिविधिमा भुल्ने अवसर पाउनेछन् साथै ताल नजिकैको शिविरमा क्याम्प फायर र जाग्राम बस्ने कार्यक्रम पनि तय भएको छ। बढ्दै गएको गर्मीमा शीतलता प्रदान गर्न पेसाकर्मीहरूलाई यस्तो मनोरञ्जन गराइन लागेको हो।

-रविन राचलिका

धरानमा क्यान इन्फोटेक सम्पन्न

धरान- 'नयाँ नेपाल निर्माणको आधार सूचना प्रविधि सबैको सरोकार' भन्ने नारासहित सूचना-प्रविधि मेला इन्फोटेक सोमबार पूर्वाञ्चलको धरानमा सम्पन्न भएको छ। क्यान सुनसरीको आयोजनामा फागुन २१ देखि २४ सम्म चार दिन चलेको थियो। प्रदर्शनीबाट विश्वमा सूचना तथा सञ्चार-प्रविधिमा भएको नयाँ विकास एवं विस्तारका सम्बन्धमा सर्वसाधारणले जानकारी लिएका थिए। प्रदर्शनी पूर्वाञ्चलका सबै ठाउँका जनताले अवलोकन गरेका थिए।

प्रदर्शनीमा विभिन्न स्कुल, कलेजका विद्यार्थी, व्यवसायी, सरकारी तथा गैर सरकारी निकायका मानिसहरूले सूचना-प्रविधिको जानकारी लिएका थिए। प्रदर्शनीमा राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका आईटी कम्पनीहरूको सहभागिता थियो। कम्प्युटर, ल्यापटप, नेटबुक, मोबाइल, पेनड्राइभ, एडिसिएल मोडम तथा राउटर, कम्प्युटर सफ्टवेयर, प्रिन्टर, मोबाइल, मेमोरी कार्डजस्ता कम्प्युटर पार्ट्सहरू प्रदर्शनीमा राखिएका थिए।

प्रदर्शनीमा ईनेपाल मिडियाले ५ हजारमा वान जीवी वेब स्पेस उपलब्ध गराएको थियो। 'काठमाडौंमा मात्र हुने प्रदर्शनी आफ्नै ठाउँमा भएकाले निकै खुसी छु', इन्फोटेकमा नेटबुक खोज्दै हिंडेका धरान १५ बाँझोगराका अगापेयान मादेनले भने।

पूर्वाञ्चलवासीको सूचना-प्रविधिप्रतिको जनचाहनालाई धरान इन्फोटेकले पूरा गरेको मेला प्रचार-प्रसार प्रमुख रामकुमार राईले बताए। ५० भन्दा बढी स्टल रहेको इन्फोटेकमा न्युयोटेरिक नेपालले आईटी सम्बन्धित उत्पादनहरूको प्रदर्शनी एवं बिक्री गरेको थियो। फोटोकपी मेसिन, फ्याक्स, स्क्यानजस्ता उपकरणका साथमा सागर इन्टरनेसनलले नयाँ एन्टीभाइरस सफ्टवेयर कास्परस्काई सहुलीयत योजनाका साथ ल्याएको थियो। उक्त अवसरमा डिजिटल क्यामेराका साथै अन्य प्रविधिका सम्बन्धमा पनि जानकारी दिइएको थियो। ल्यापटप, नेटबुक र एलसिडी पिसी टचस्क्रिन धरान इन्फोटेकमा आकर्षण रह्यो।

कम्प्युटरको विभिन्न कोर्सका लर्निङका सिडीहरूलाई टचस्टोन ईन्फोसिस प्रा.लि.ले मेलामा जानकारीका साथै बिक्रीका लागि राखेको थियो। सूचना-प्रविधी मेलामा पेनड्राइभ, ब्लुटुथ, अप्टिकल माउस, आईपड, कार्डरिडर, सीडीएमए मोडेम, एमपी ३,४,५, गेम, मेमोरी कार्ड, सिसी क्यामेरा, किबोर्ड, डिजिटल क्यामेरा, फोटोकपी मेसिन, एलसिडी मनिटर, प्रिन्टर, फ्याक्स, पिक्चरमेट मेसिन, नेटबुक, वायरलेस प्रविधि आदि पनि प्रदर्शित थिए। इन्फोटेकमा एकदिने सूचना-प्रविधि सेमिनार पनि सम्पन्न भएको थियो। सुनसरी क्यानको आयोजनामा सञ्चालित सूचना मेलामा आमन्त्रितहरूले सूचना-प्रविधिमा विकसित भएका नयाँ-नयाँ सूचना-प्रविधिका बारेमा जानकारी लिए। चारै दिन निकै घुइँचो रहेको सूचना मेलामा १ करोड बराबरको कारोबार भएको थियो भने त्यसलाई १ लाखभन्दा बढीले अवलोकन गरेका थिए।

बौद्धिकता, सांस्कृतिक सचेतता र सुन्दरता मापनमा जातीय प्रतिस्पर्धाहरू

यतिखेर पेमा यान्जी लामा, छिरिङ शेर्पा, याङ्जी शेर्पा आदि १७ जना शेर्पा युवती आफ्नो आत्मविश्वास, व्यक्तित्व तथा प्रस्तुतीकरण निखार्ने तयारीमा जुटेका छन् । उनीहरू आफ्नो समुदायको भाषा, कला, संस्कृति, परम्परासम्बन्धी विभिन्न जानकारी हासिल गरी आफ्नो मौलिक पहिचानको महत्त्व र गरिमा पनि बुझिरहेका छन् । यस कार्यमा उनीहरूलाई हिमालयन शेर्पा सांस्कृतिक केन्द्रले निर्देशन दिइरहेको कुरा आयोजक संस्थाका अध्यक्ष सन्तोषकुमार रौनियारले बताएका छन् ।

आज फागुन २८ गते राष्ट्रिय नाचघरमा सञ्चालन हुने अन्तिम प्रीतस्पर्धामा मिस शेर्पाको ताज जित्ने हरसम्भव प्रयास गर्न लागिपरेका यी युवतीलाई कोरियोग्राफर प्रभा अमात्यको प्रशिक्षणले अझ तिखार्दैछ । जातीय पहिचान र मौलिक चिनारीका सम्बन्धमा युवा पुस्तामा सचेतता जगाउने तथा त्यसको संवर्द्धन र प्रवर्द्धनमा योगदान पुऱ्याउने हेतुले नेपाल शेर्पा संघको सहयोगमा कला-संस्कृति संरक्षण केन्द्रले आयोजना गर्न लागेको मिस शेर्पा-२०१० प्रतियोगिताको कुरा हो यो ।

ठीक यही समयमा लगभग उही उद्देश्य अर्थात् आफ्नो समुदाय, जातजातिको भाषा, कला, संस्कृति, परम्परा, वेशभूषाजस्ता विषयमा सचेत हुँदै त्यसको महत्त्व बुझ्दै आफ्नो व्यक्तित्व, आत्मविश्वास र प्रस्तुतिलाई तिखार्दै छन् ४० जना युवती । १४ जिल्लाका ८ विभिन्न जनजातिका यी प्रतिस्पर्धीको बुझाइलाई निखार्ने कार्यमा जुटेका छन् सञ्चारकर्मी एवं कोरियोग्राफर रोजिन शाक्य । उनीहरू कुनै एउटा समुदाय वा जातिविशेषको कल्चरल टयालेन्ट शोका प्रतिस्पर्धीहरू नभएर मंगोलियन समुदायभित्र पर्ने आदिवासि जनजातिहरूको इभेन्ट अर्थात् मिस मंगोल- २०१० का प्रतिस्पर्धी हुन् । एक्सन इन्टरटेनमेन्ट प्रा.लि.को आयोजनामा दोस्रो संस्करणका रूपमा प्रस्तुत गरिने मिस मंगोल प्रतियोगिताको विजेता छनौट गर्ने मिति भने चैत ७ गते तोकिएको छ । प्रतियोगिता प्रज्ञाभवनको डबलीमा प्रस्तुत हुँदैछ । मिस मंगोल प्रतियोगिताको दोस्रो संस्करणको तयारीमा जुटेका आयोजक संस्थाका अशोक प्यासी राईका अनुसार मिस मंगोल ब्युटी प्याजेन्ट थिममा प्रस्तुत गरिने कल्चरल ट्यालेन्ट शो हो । अशोकका अनुसार आधुनिकतातर्फ अघि बढेको हाम्रो समाजमा आफ्नो मौलिक परिचय अर्थात् आफ्नो भाषा, कला, साहित्य, संस्कृति, वेशभूषाकाको महत्त्व र सचेततालाई सँगालेर बढ्नुपर्छ भन्ने मान्यतालाई यो प्रतियोगिताले उजागर गर्ने भएकाले यो सांस्कृतिक अभियान पनि हो ।

यसअघि मिसन टिन तामाङ-२००९ सञ्चालन गरिसकेको एभरेस्ट फेसन होम तामाङ युवतीहरूमै लक्षित अर्को प्रतियोगिताको तयारीमा जुटेको छ । अगामी वैशाख महिनामा सञ्चालन गर्ने उद्देश्यसहित मिस तामाङ-२०१० को प्रारम्भिक तयारी अघि बढाइएको छ । अर्कातिर जी नेक्स्ट एजेन्सीले आगामी असारको लक्ष्य राखेर नेवार समुदायमा लक्षित प्रतियोगिता घोषणा गरेको छ । नेवार समुदायका युवा-युवतीप्रति लक्षित प्रतियोगितालाई नेवाः भाजु मय्जु ११३० शीर्षकमा सञ्चालन गरिनेछ ।

नेपालमा मिस नेपाल प्रतियोगिताको आरम्भसँगै बौद्धिकता, प्रतिभा र सौन्दर्यसम्बन्धी प्रतियोगिताहरू विभिन्न रूपमा सञ्चालन हुँदै आएका छन् । कहिले भौगोलिक वा क्षेत्रीय आधारमा जस्तै मिस पोखरा, मिस धरान, मिस कोसी शीर्षकमा प्रतियोगिताहरूको बाढी आयो त कहिले मि. एन्ड मिस शीर्षकमा विभिन्न भौगोलिक क्षेत्र, अवसर आदिलाई जोडेर मि.एन्ड मिस कान्तिपुर, मि.एन्ड मिस भक्तपुर, मि.एन्ड मिस कोसी, मि.एन्ड मिस भ्यालेन्टाइन आदि प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने ट्रेन्ड पनि देखापऱ्यो ।

दुई-चार वर्षयता बालबालिकासम्बन्धी प्रतिभा, बौद्धिकता र सुन्दरतामापनका यस्ता प्रतियोगिताहरूको क्रेज देख्न पाइन्छ । त्यसबाहेक संघीयताका सम्बन्धमा आवाज उठेसँगै कुनै जाति, समुदायविशेषको भाषा, कला-संस्कृति, वेशभूषालाई केन्द्रित गरी सम्बन्धित जाति, समुदायलगायतका कुराको मापन गर्ने प्रतिस्पर्धाहरूको संख्या पनि बिस्तारै बढ्दो देखिन्छ । प्रतिस्पर्धात्मक यस्ता कार्यक्रमहरूको उद्देश्यमा शंका गर्ने ठाउँ पनि छैन, तर कतिपय प्रतिस्पर्धाले कामकुरो एकातिर कुम्लो बोकी ठिमीतिर प्रवृत्ति देखाएको कुरामा पनि विचार पुऱ्याउनु आवश्यक छ ।

जातीय प्रतियोगिताहरूको थालनी र निरन्तरता मिस टिन शेर्पा २००४ नामक टिनएज शेर्पिनी युवतीहरूको प्रतियोगिताबाट अघि बढेको देखिन्छ । नेप्लिज फेसन होमको व्यवस्थापनमा सम्पन्न पहिलो मिस टिन शेर्पाको उपाधि ल्हेमी शेर्पाले जितेकी थिइन् । त्यसपछि उक्त प्रतियोगिताले निरन्तरता पाएको देखिँदैन । सन् २००९ मा आएर शेर्पिनी युवतीहरूमै लक्षित शेर्पा मिस ट्यालेन्ट प्रतियोगिता सम्पन्न भएको थियो । प्रतियोगितालाई म्याक्स इभेन्ट म्यानेजमेन्टले आयोजना गरेको थियो भने प्रतिस्पर्धामा पेम्बा छिरी शेर्पा विजेता भएकी थिइन् । अहिले भने मिस शेर्पा २०१० को तयारी भैरहेको छ । कला-संस्कृति संरक्षण केन्द्रले आयोजना गर्न लागेको यो प्रतिस्पर्धामा १७ जनाको सहभागिता छ ।

सन् २००५ मा ए एन्ड एच बिजनेस हाउसको आयोजना एवं नेप्लिज फेसन होमको व्यवस्थापनमा पहिलो मिस टिन सम्पन्न भयो । ३२ जना टिनएज गुरुङ सुन्दरीको सहभागितामा सम्पन्न उक्त प्रतियोगिता अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलनकेन्द्रमा सञ्चालन भएको थियो, जसमा तिर्सना गुरुङले उपाधि जितेकी थिइन् । उक्त प्रतियोगिताले दोस्रो वर्षमा पनि निरन्तरता पायो, तर त्यसपछिका दिनमा यो क्रम अघि बढेको देखिँदैन ।

सन् २००५ मा गुरुङ युवतीहरूको मिस टिन गुरुङसँगै अन्य जातीय प्रतियोगिताहरू पनि सञ्चालनमा आए । सोही वर्ष नेप्लिज फेसन होमको आयोजना पहिलो मिस नेवा २००५ सम्पन्न भयो । यसैगरी क्रिएसन फेसन फिल्डले मिस तामाङ २००५, इन्डिजिनियस एथ्नेसिटीले मिस इन्डिजिनस २००५ जस्ता कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरे, जसमध्ये सविता श्रेष्ठले पहिलो मिस नेवाः, जेनिशा मोक्तानले पहिलो मिस तामाङ र सुजेशा गुरुङले पहिलो मिस इन्डिजिनसको मुकुट पहिरिए ।

जातीय प्रतियोगिताहरूको थालनी र निरन्तरता दिने संस्था नेप्लिज फेसन होमकी अध्यक्ष हेमा मानन्धरको बुझाइमा व्यक्तिको नाम उसको आवरणीय परिचय हो, तर उसको मातृभाषा, उसले सिकेको संस्कार, उसको जातीयता, कला, संस्कृति, परम्परा, वेशभूषा आदि सबैले उसलाई वास्तविक परिचय प्रदान गर्छ ।

मानन्धरका अनुसार यही वास्तविक परिचयको महत्त्व बुझाउन, यसको आवश्यकता दर्साउन र नयाँ पुस्तालाई आफ्नो सांस्कृतिक धरोहर र गरिमा जोगाउन, त्यसको प्रवर्द्धनमा अघि बढ्न प्रोत्साहित गर्न मिस नेवाः प्रतियोगिताको थालनी गरिएको हो । उनको भनाइलाई मिस नेवा २००९ की विजेता योगिता महर्जनको अनुभवले पनि पुष्टि गर्छ । योगिताका अनुसार मिस नेवाः प्रतियोगितामा सहभागी हुनुपूर्व कतिपय मौलिक कुरामा अनभिज्ञ थिइन्, तर प्रतियोगिताको सहभागितासँगै आफूले तिनको महत्व बुझिन् । आफूले प्रतियोगिता अवधिमा नेपाल भाषाका सम्बन्धमा राम्रो जानकारी हासिल गरेको, नेपाल भाषा लिपिसम्बन्धी आधारभूत कुरा थाहा पाएको र आफू नेवार हुँ भन्ने कुराको गौरव गर्ने आधारहरू स्पष्ट भएको योगिताको कथन छ । यो अनुभव आफ्ना भावी पुस्ता र साथीभाइलाई पनि उत्तिकै उपयोगी हुने उनी बताउँछिन् ।

सन् २००५ मा नेप्लिज फेसन होमले पहिलो पटक आयोजना गरेको नेवार युवतीहरूको प्रतियोगिता मिस नेवाःको यात्राले निरन्तर रूपमा अघि बढी पाँचौं संस्करणसम्मको सफल यात्रा तय गरिसकेको छ । उता मिस नेवाःसँगै प्रारम्भ भएको मिस तामाङ प्रतियोगिताको आयोजनाले भने निरन्तरता पाए पनि आयोजक भने फेरिँदै गएको पाइन्छ । क्रिएटिभ फेसन फिल्डले प्रारम्भ गरेको मिस तामाङ प्रतियोगिताको यात्रा सन् २००९ मा साधना कलाकेन्द्रले आयोजना गरेको थियो भने हाल तयारीमा रहेको प्रतियोगिताको अर्को संस्करणको आयोजना एभरेस्ट फेसन होमले गर्दैछ ।

आगामी वैशाख महिनाको पहिलो साता मिस तामाङ २०१० छनौट हुने कार्यक्रम तय भएको छ । यसअघि एभरेस्ट फेसन होमले मिस टिन तामाङ २००९ को आयोजना गरेको थियो । मिस टिन तामाङको प्रारम्भ पनि क्रिएसन फेसन फिल्डले नै यसअघि सन् २००६ मा गरेको थियो, जसमा सपना घिसिङ विजेता छनौट भएकी थिइन् । नेवार युवतीहरूमा लक्षित मिस नेवाः जस्तै नेप्लिज फेसन होमले नै थालनी गरेको नेवार बालिकाहरूमा लक्षित मिस लिटिल नेवाः प्रतियोगिताको पनि चारवटा संस्करण प्रस्तुत भैसकेका छन् ।

बालबालिकासँग सम्बन्धित यस्तै खाले प्रतियोगिता यसअघि गुरुङ कान्छा-कान्छी र इन्डिजिनियस कान्छा-कान्छीका नामबाट सञ्चालन भएको पाइन्छ । सन् २००९ देखि आदिवासी जनजातिसित सम्बद्ध मिस मंगोल प्रतियोगिताको थालनी भयो । एक्सन इन्टरनेसनल प्रा.लि.को आयोजनामा सम्पन्न पहिलो मिस मंगोल २००९ मा गुरुङ, नेवार, राई, लिम्बू, मगर, शेर्पा, सुनुवार, तामाङ तथा थकाली समुदायको प्रतिनिधित्व गर्दै ३६ जना सहभागी थिए, जसमध्ये सृष्टि राजकर्णिकारले पहिलो मिस मंगोलको उपाधि जितेकी थिइन् । एक्सन इन्टरटेनमेन्टले नै सोही वर्ष आदिवासी जनजातिका बालबालिकाहरूमा लक्षित मिस मंगोलियन किड २००९ प्रतिस्पर्धा पनि सञ्चालन गरिसकेको छ । हाल उक्त प्रतियोगिताको दोस्रो संस्करण अर्थात् मिस मंगोल २०१० को तयारी भैरहेको छ ।

–रोजिन शाक्य

जातियतासम्बन्धी केही आयोजना र विजेता

आयोजनाको नाम	विजेता
मिस टिन शेर्पा २००४	ल्हेमी शेर्पा
मिस टिन गुरुङ २००५	तिर्सना गुरुङ
मिस टिन गुरुङ २००६	प्राप्ति गुरुङ
मिस नेवाः २००५	सविता श्रेष्ठ
मिस नेवाः २००६	सुविता प्रधान
मिस नेवाः २००७	सुप्रिया तुलाधर
मिस नेवाः २००८	आकाशा बज्राचार्य
मिस नेवाः २००९	योगिता महर्जन
मिस तामाङ २००५	जेनिशा मोक्तान
मिस तामाङ २००९	उपाली तामाङ
मिस टिन तामाङ २००५	सपना घिसिङ
मिस टिन तामाङ २००९	छिरिङ डिकी मोक्तान
मिस इन्डिजिनियस २००५	सुजेशा गुरुङ
मिस इन्डिजिनियस २००६	अपेक्षा लिम्बू
शेर्पा मिस ट्यालेन्ट २००९	पेम्बा छिरिङ शेर्पा
मिस मंगोल २००९	सृष्टि राजकर्णिकार

उल्लेखित कार्यक्रमहरूमध्ये हाल मिस शेर्पा २०१०, मिस मंगोल २०१०, मिस तामाङ २०१० को तयारी भैरहेको छ । बालबालिकासम्बन्धी प्रतिस्पर्धामा गुरुङ कान्छाकान्छी, इन्डिनियस कान्छाकान्छी, मिस लिटिल नेवाः र मिस मंगोलियन किड छन्, जसमध्ये मिस लिटिल नेवाः र मिस मंगोलियन किडले निरन्तरता पाएको देखिन्छ । यसैगरी पोखरामा पनि यस्तै प्रकृतिका केही प्रतियोगिता सञ्चालनमा आएका छन् ।

जातीय प्रतियोगिताहरूको थालनी र निरन्तरता दिने संस्था नेप्लिज फेसन होमकी अध्यक्ष हेमा मानन्धरको बुझाइमा व्यक्तिको नाम उसको आवरणीय परिचय हो, तर उसको मातृभाषा, उसले सिकेको संस्कार, उसको जातीयता, कला, संस्कृति, परम्परा, वेशभूषा आदि सबैले उसलाई वास्तविक परिचय प्रदान गर्छ। उनका अनुसार यही वास्तविक परिचयको महत्व बुझाउन, यसको आवश्यकता दर्साउन र नयाँ पुस्तालाई आफ्नो सांस्कृतिक धरोहर र गरिमा जोगाउन, त्यसको प्रवर्द्धनमा अघि बढ्न प्रोत्साहित गर्न मिस नेवाः प्रतियोगिताको थालनी गरिएको हो।

प्रेमका विशिष्ट लक्षण

हरिहर शर्मा

सामाजिक प्राणी हुनुका नाताले मानिस आफ्नो जीवनकालका विभिन्न चरणमा विभिन्न सम्बन्धमा गाँसिन्छ। मानिसले गाँस्ने यस्ता हरेक सम्बन्धको आफ्नै महत्त्व र आवश्यकता छ। यस्ता सम्बन्धहरूमध्ये प्रेमसम्बन्ध पनि एक हो, जसले मानवीय सम्बन्धहरूमध्ये विशिष्ट सम्बन्धको उपमा पाएको छ।

कुरा ढिलो-चाँडोको मात्र हो, अन्यथा हरेक मानिस प्रेम सम्बन्धमा बाँधिन्छ भन्ने दावा गर्न सकिन्छ। 'इट इज नेभर टू लेट टु फल इन लभ' भन्ने भनाइले प्रेम-सम्बन्ध गाँस्न कहिल्यै ढिलो नहुने र जोसुकैले जहिलेसुकै प्रेम पाउन र दिन सक्ने स्वतन्त्र अवस्थाको वकालत गरेको छ। प्रेममा उमेर, जात, धर्म भूगोल आदि कुनै कुराको छेकवार हुँदैन। मनको एकीकरण प्रेमको एक मात्र र अन्तिम सर्त हो।

'दे यर इज वन्ली वान ह्याप्पिनेस इन लाइफ-टु लभ एन्ड टु वि लभ्ड' भनिन्छ, जसले प्रेमसम्बन्धको सकारात्मकता र विशिष्टतालाई इङ्गित गर्छ। 'लाए पनि गाऱ्हो, नलाए पनि गाऱ्हो' को विशेषणले पनि प्रेमलाई चिन्ने र बुझ्ने काम हुन्छ। आखिर के हो त प्रेम ? के हुन् यसका विशेषता ? यी र यस्ता प्रश्नको उत्तर एउटै र एकनासको भने भेटिँदैन। प्रेममा हरेकको आफ्नै भोगाइ हुन्छ, त्यसैले प्रेमलाई हरेकले सापेक्ष रूपमा परिभाषित गर्छन्। प्रेम-सम्बन्ध तथा प्रेमाभ्यास विशिष्ट कला हो भन्ने कुरामा दुईमत नहोला। यही विशिष्ट प्रेमका विशिष्ट लक्षणहरूलाई यसरी सूचीकृत गर्न सकिन्छ।

एकान्तको बसाइ

एकान्तप्रियता प्रेमपारखी अझ भनौं प्रेमरोगीहरूको सर्वाधिक साझा चरित्र हो, लक्षण हो। कतिपय मानिस पनि स्वभावैले एकान्तप्रेमी हुन्छन्, तर प्रेमीहरूको एकान्तप्रियता केही बढी नै गहिरो र फरक हुन्छ। चुकुल लगाएर कोठाभित्र एक्लै बस्नु, ब्याकग्राउन्डमा सुमधुर गीत गुन्जाएर आफैंभित्र हराउनु, पार्क वा बगैंचाका छेउँछाउमा बस्नु आदि एकान्त बसाइका केही उदाहरण हुन्। अझ गजबको कुरा त के छ भने प्रेमीहरूको एकान्त र एक्लो बसाइ भीडभाडमा पनि सम्भव हुन्छ। प्रेम-रोगी आफू भीडभाडमा हुन्छ तर उसले त्यहाँ भीड देख्दैन। त्यहाँ पनि उसले आफू एक्लो भएको पाउँछ र ऊसँग कोही हुन्छ भने उसको आफ्नो मानिस मात्र।

एकोहोरो संवाद

एकान्तमा बसेर प्रेमरोगीहरू के गर्छन् भन्ने प्रश्न उठ्न सक्छ। प्रेमजोडी साथमै भए त कुरा बेग्लै, प्रेमीहरू एक्लै छन् भने पनि उनीहरू आफ्नो जोडीदारसँग कुरा गर्दै बसेका हुन्छन्। हाँसोउठ्दो कुरा छ, तर यथार्थ हो– प्रेमीहरू एकान्तमा हावासँग कुरा गर्दै बस्छन्। ओछ्यानमा तकियासँग कुरा गर्दै पल्टिएका हुन्छन्। यही सोच्दै कि हावामा आफ्नो मानिसको अंश छ, तकिया आफ्नै मानिसको शरीर हो।

एकनासको टोलाइ

एकान्तको बसाइँमा सधैं एकोहोरो संवादमात्र हुँदैन। यस्तो बसाइको अधिकांश समय टोलाएर बित्छ। यो लक्षण आफ्नो प्रेम-साथीसँग लामो समयसम्म भेट गर्न नपाएका प्रेमीहरूमा बढी देखिन्छ। यस्ता टोलाइहरू पनि फरक-फरक रूपका हुन्छन्। कोही टोलाउँछन्, त केवल टोलाउँछन्, आफ्नो भौतिक अस्तित्वको ख्यालै नगरी, तर केही भने टोलाइलाई सुन्दर सपना देख्ने माध्यम बनाइरहेका हुन्छन्। कतिपयमा यो दोहोरो लक्षण एकसाथ पनि देख्न सकिन्छ।

कल्पनाका उडानहरू

सुन्दर कल्पना गर्नु र कल्पनामै संसार जितेको अनुभव गर्नु प्रेमीहरूको दैनिकी नै हो। प्रेममा यथार्थभन्दा कल्पनाले बढी ठाउँ लिएको हुन्छ। यही बानी कतिपयका लागि प्रेमसम्बन्ध समाप्तिको कारक बन्ने गरेको छ। आफ्नो प्रेमलाई सफल पार्नतिर लाग्नुभन्दा बढी प्रेमीहरू कल्पनामै डुबिरहने हुनाले उनीहरू चिप्लिने गरेका छन्। जीवन कल्पनाजस्तो सुन्दर, खोटरहित र उल्झनरहित हुँदैन। यो वास्तविकतालाई थोरैले मात्र बुझ्छन्। यसो भन्दैमा प्रेमको कल्पनाशीलता र त्यसभित्रको अनुपम सन्तुष्टिलाई छोडिहाल्नुपर्छ भन्ने होइन र त्यो सम्भव पनि छैन। प्रेममा कल्पना आवश्यक छ, तर मूर्त र वास्तविकतासँग नजिक रहेर गरिएका कल्पनाहरू बढी लाभदायक हुन्छन्।

सम्झनाका लावा-लस्कर

मानिसका भरपर्दा र स्थायी मित्र भनेका उसका सम्झना हुन्। प्रेमीहरूको हकमा त झन् सम्झना भनेका विशेष शक्तिदायक टोनिक हुन्, जसले वर्तमानको शून्यतालाई धेरै हदसम्म मेटाउने काम गर्छ। बितेका दिनमा आफूले र आफूहरूले सँगै बिताएका पलहरू, आफ्नो मान्छेका विभिन्न क्रियाकलाप, उसका बोली एवं विचारहरू सम्झना बनी सामुन्ने आइदिन्छन्। तिनै सम्झनाको पछि लागेर केही समय भावनामा बहनुको मजै बेग्लै हुन्छ। 'दर्दमे भी ऐ लव मुस्कुरा जातेहै, बिते लम्हे हमे जब भी याद आतेहै' गीतका यिनै भावसँग सहमति जनाउँछन् प्रेमीहरू।

भविष्यका योजनाहरू

कल्पनाको सम्झनामा डुबी बस्दा प्रेमीहरू भोलिका मीठा योजना बनाउन भुल्दैनन्। प्रेमले भरिएका उनीहरूका मन र मस्तिष्कमा सानो घर, सुन्दर परिवारजस्ता मायैमायाले भरिएका सपना र योजनाका संरचनाहरू खडा भैरहेका हुन्छन्। उनीहरू आदर्शजोडी बनेर बाँच्ने कल्पना गर्छन्।

प्रारम्भको चञ्चलता

प्रेममा चञ्चलताको ठूलो स्थान छ। प्रेममा परेपछि स्वभावैले मन चञ्चल हुन्छ। ऊभित्र थुप्रै रोमाञ्चक भावना उम्रिन थाल्छन्। उमङ्गको सञ्चार हुन्छ। मन चङ्गासरि नाच्छ, बादलझैं उड्छ। प्रेमको प्रारम्भिक अनुभव र अपूरा थुप्रै उत्सुकताले चञ्चलताको मात्रालाई बढाइदिन्छ।

गम्भीरताको दोस्रो पाटो

प्रेमीहरू परिपक्व हुँदै जाँदा, उनीहरूको प्रेमप्रतिको चञ्चलतामा कमी आउँदै जान्छ। उनीहरू क्रमशः गम्भीर बन्दै जान्छन्। भावनामा बहने गतिमा पनि कमी आउँछ। अमूर्त सपनाहरूमा उनीहरू धेरै भुल्दैनन्। 'लभ नेभर कम्स एलोन, इट कम्स विद् रेस्पोन्सिब्लिटिज', हो रहेछ, उनीहरू बल्ल स्वीकार्छन्। जिन्दगी कल्पना र भावनाभन्दा यथार्थको नजिक भएर जिउनुपर्दो रहेछ भन्ने बोध हुन्छ उनीहरूलाई।

सहरभरि फैलिएको रोग

अश्विनी कोइराला

नेपाली युवा पुस्तालाई एउटा सकारात्मक रोगले च्यापेको छ। यस्ता रोगीहरू बिन्दास शैलीमा सहरमा जताततै भेटिन्छन्। रेस्टुराँको कुनामा, सडकबत्तीको उज्यालोमा, कलेजपछाडि पर्खालको भित्तामा, रूखको छाहारीमा, पार्कमा राखिएको बेन्चमा, चलचित्र हलको कुनाको सिटमा अनि जहाँ अनुकूल पर्छ, त्यहीँ। यस्ता प्रेमीहरू एक-अर्कालाई यसरी समाएका भेटिन्छन्, मानौं यो स्वर्णीम आनन्द एकै क्षणमा उम्कन सक्छ, जसलाई छाड्नुहुँदैन।

नेपालका मोबाइल फोनमा दैनिक ५० हजार सन्देश आदान-प्रदान हुन्छन्। तीमध्ये आधाभन्दा बढी सन्देश युवाहरूकै हुने गरेका छन्। त्यस्ता सन्देश मीठा, प्रतीकात्मक एवं प्रेमपूर्ण हुन्छन्। प्रेमरोग लागेपछि साधारण व्यक्तिमा पनि कवित्व भावना पलाउने भएकाले यस्ता उद्गार निस्किएका हुन्। त्यसैले आमा-बुबाले साँझ जब महँगी बढेर छोराछोरी पाल्न समस्यामा परेको गुनासो गर्न थाल्छन्, छोरीले सुटुक्क आफ्नो मोबाइलबाट आफ्ना प्रेमीलाई प्रेमपूर्ण सन्देश पठाइसकेकी हुन्छे।

कलेजमा जतिखेर कठिन विषयमा सरले लेक्चर दिइरहेका हुन्छन्, त्यसबेला सिटमुनिबाट एउटा युवकले जीवन रमाइलो भएको सन्देश आफ्नी प्रेमिकालाई पठाइसकेको हुन्छ। कुनै चियापसलमा राजनैतिक गर्मागर्मी चलिरहेको बेला त्यसबाट बेखबर हुँदै एउटीले एउटालाई वा एउटाले एउटीलाई मोबाइलका अक्षरबाट आफूले जीवनमा आनन्द अनुभव गरिरहेको कुरा बताइरहेको हुन्छ। इन्टरनेट च्याट, मोबाइल फोन, इमेल, पुस्तकभित्र गएको पत्र एवं विभिन्न किसिमका इसाराले जताततै प्रेम रोगीको संख्या बढेको देखिन्छ।

यस्ता रोगीलाई रातो फूल, सेतो पहिरन, नीलो आकाश र जुनेली रात मन पर्छ। यस्ता रोगीलाई भीडमा पनि एक्लो महसुस हुन्छ, गर्मीमा पनि शीतलता अनुभव हुन्छ। प्रेम पाएपछि योभन्दा बढी पाउनुपर्ने वस्तु अरू केही छैन भन्ने लाग्छ। प्रेम नपाएपछि जीवनमा अरू पाउन लायक वस्तु पनि केही छैन भन्ने लाग्छ। प्रेममा पर्नेहरू यति भावुक, अधैर्य एवं भावावेशमा आउँछन् कि आफ्नो प्रेम जहाँ प्राप्त हुन्छ, त्यही प्रस्तुत गरिदिन्छन्। स्कुल, कलेज, सिनेमा हल, छहारी, पार्क, बसको पछाडिको सिट... जताततै, खुल्लमखुल्ला...।

केही विशेष लक्षण प्रेमका

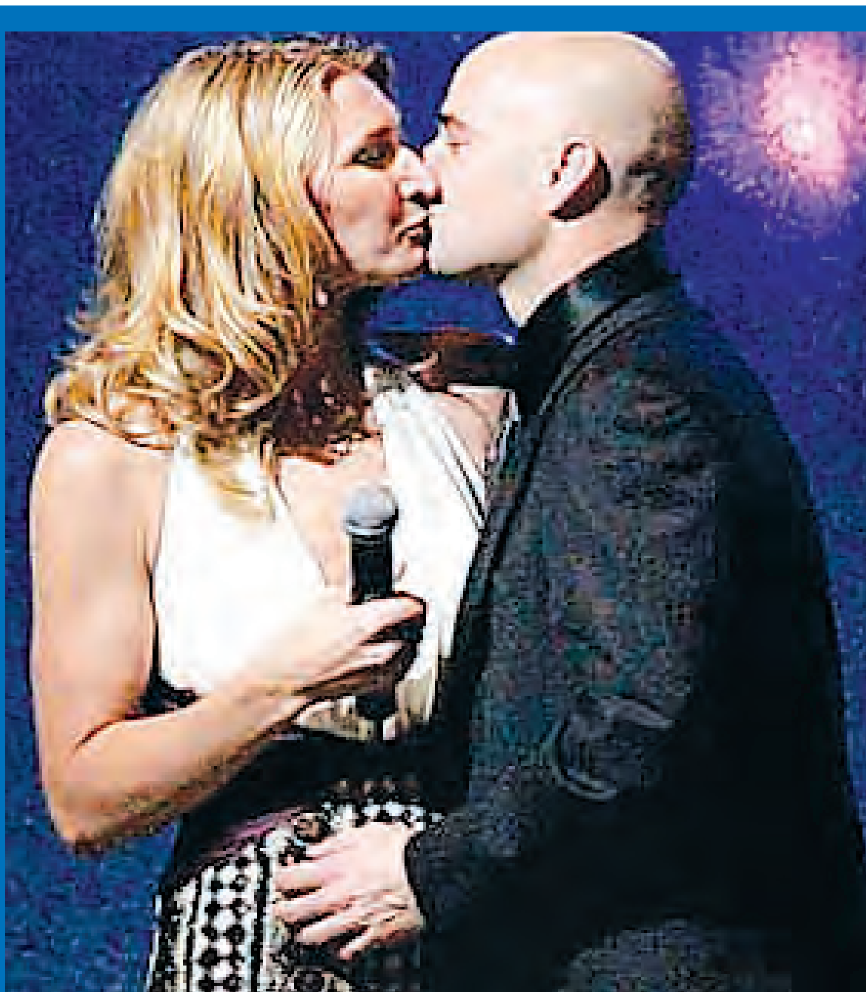
तपाईं प्रायः भविष्यका बारेमा कल्पना गर्नुहुन्छ, केही न केही सोचिरहनुहुन्छ। ती विचार र कल्पनाहरूमा अचानक तपाईंको 'ऊ/उनी' पनि समाहित हुन पुग्छन्। यस्तो बारम्बार हुन थाले बुझ्नुहोस् कि तपाईंलाई ऊसित प्रेम हुन थाल्यो। किनभने कसैका लागि मनमा प्रेम पलाए त्यसलाई लुकाउन सम्भव हुँदैन।

- तपाईं ऊसित भेट्न, कुरा गर्न बहाना अथवा अवसर खोजिरहनुहुन्छ। बिना कारण फोन गर्नुहुन्छ, म्यासेज वा इमेल गर्नुहुन्छ भने त्यो प्रेमको लक्षण हो।
- तपाईंको जीवनमा धेरै महत्त्वपूर्ण कुरा होलान् तर जब अन्य प्रमुख कुराहरू कम महत्त्वका लाग्न थाल्छन् र मात्र एकजना व्यक्ति नै सर्वोपरि महसुस हुन्छ तब सम्झिनुहोस् त्यो प्रेम हो।
- सम्भवतः तपाईं पहिले-पहिले कुनै काम परे, केही प्रयोजनका लागि मात्र उसको घर जानुहुन्थ्यो अब त्यसो नभई अकारण नै कुनै बहाना बनाएर उसको निकटता पाउन उसको घर जानुहुन्छ। जस्तै- कुनै किताब दिन-लिन वा हालचाल बुझ्न। आफ्नो कुनै जिज्ञासा, प्रश्न, समस्या जसको समाधान फोनबाट पनि सम्भव छ तर तपाईं भेट्ने चाहना राख्नुहुन्छ भने त्यो पनि प्रेमकै लक्षण हो।
- तपाईंको आफ्नो सिद्धान्त र मान्यता छ। तपाईं त्यसबाट कहिल्यै पछि हट्नुहुन्न न त सम्झौता नै गर्नुहुन्छ। यद्यपि कसैका लागि तपाईं तुरुन्तै सम्झौता गर्न तयार हुनुहुन्छ। आफ्नो नियम र मान्यताबाट पछि हट्न पनि तपाईंलाई समय लाग्दैन। यसमा तपाईं संकोच गर्नुहुन्न न त बाध्यता नै सम्झनुहुन्छ। अरूका लागि त तपाईंका नियम, आदर्श कायमै रहन्छन् तर कोही विशेषका लागि तिनको औचित्य रहँदैन। यो विचलन तब मात्र सम्भव छ जब ऊप्रति तपाईंको मनमा चाहनाको भावना उत्पन्न हुन्छ।
- तपाईं आफ्ना योजनाहरूमा उसलाई सहभागी गराउनुहुन्छ। उसका योजना सोध्नुहुन्छ र सल्लाह दिनुहुन्छ। एउटा साझेदारी जीवनको चाहना तपाईंको मनमा जन्मन्छ। तपाईं ऊसित बस्न चाहनुहुन्छ किनभने तपाईंको मनमा प्रेम भाव पलाउन थालेको छ। धेरैजसो समय ऊसितै व्यतीत होस् भन्ने मनोकांक्षा उत्पन्न हुन्छ।
- तपाईंको परिचय एवं मित्रताको सूचीमा धेरै व्यक्ति समाहित होलान्। बिस्तारै तिनीहरूसँगको सम्पर्क कम हुन थाल्छ। मात्र एकजना व्यक्ति नै बढी सम्पर्कमा रहन्छ। उसलाई नै तपाईं बढी फोन गर्नुहुन्छ र म्यासेज पठाउनुहुन्छ। सम्भव भएसम्म भेट्नुहुन्छ वा जहिले पनि भेट्ने प्रबल इच्छा राख्नुहुन्छ। ऊसित कुरा गर्न, समय बिताउन मन लाग्छ भने यो प्रेमको लक्षण हो।
- तपाईं उसका रुचिमा सामेल हुनुहुन्छ। उसका लागि आफ्ना योजना, कार्यक्रम परिवर्तन गर्नुहुन्छ। उसलाई आफ्नो रुचिमा सहभागी गराउन खोज्नुहुन्छ। उसका लागि दिवास्वप्न देख्नुहुन्छ, साझा कार्यक्रम बनाउनुहुन्छ। यी सबै पनि प्रेमका लक्षण हुन्।

पुरुषमा प्रेमका जुन लक्षण भनिएका छन्, तिनै लक्षण महिलामा पनि देख्न सकिन्छ, जब उनी कसैलाई चाहन्छिन्। यदि सबै लक्षण व्यवहारमा देखिए, आफूले महसुस गर्न थाले बुझ्नुहोस् कि तपाईं प्रेममा पर्नुभएको छ। प्रेमको यो मीठो अनुभूतिलाई स्वीकार गर्नुहोस् र अभिव्यक्त गर्नुहोस्। किनभने अभिव्यक्ति बिनाको अनुभूति एकोहोरो हुन्छ र एकोहोरो चाहनाको कुनै गन्तव्य हुँदैन।

– रोजिन शाक्य

विश्वकै सर्वाधिक रोमान्टिक जोडीहरू



आन्द्रे आगासी/स्टेफी ग्राफ

१३ वर्षको उमेरमै व्यावसायिक टेनिसमा उत्रिएकी जर्मन खेलाडी स्टेफी ग्राफले आफ्नो खेलजीवनमा करोडौं पुरुषलाई आकर्षित गरिन् । प्रेमको चर्चामा कमै आउने ग्राफको टेनिस करियरमा केवल एक जना पुरुषको नाम जोडियो । आफ्नै देशका काररेसर माइकल बर्टेलसँग ग्राफको प्रेम भएको चर्चा चले पनि उनीहरूले आफ्नो प्रेमलाई सार्वजनिक भने गरेनन् । सम्भवतः प्रेममै उनीहरूको विछोड भयो, विवाह हुन पाएन ।

सन् ९० को दशकमा महिला टेनिस खेलाडीहरूमा ग्राफ जति चर्चित थिइन्, पुरुष खेलाडीतर्फ अमेरिकी नागरिक आन्द्रे आगासी पनि सफल खेलाडी मानिन्थे । ८ वटा ग्रान्ड स्ल्याममा सफलता हात पारेका आगासीले हलिउड नायिका ब्रुक शिल्डसँग सन् १९९७ मा विवाह गरे पनि दुई वर्षमै उनीहरूबीच पारपाचुके भएको थियो । टेनिस करियरमा करिब डेढ दशक बिताए पनि उनीहरूबीच खासै भेटघाट भएको थिएन । अझ टेनिस कोर्टमा उनीहरूको भेटघाट त न्यून नै थियो ।

सन् १९९९ को फ्रेन्च ओपनका बेला ग्राफ र आगासीले महिला र पुरुषको एकल उपाधि जितेपछि टेनिस बलमा सही गर्ने क्रममा उनीहरूबीच दोस्रो भेट भएको थियो । उक्त भेटलाई निरन्तरता दिएपछि ग्राफ र आगासीबीच प्रेम बढेको थियो । प्रेमकै क्रममा ग्राफ गर्भवती भइन् र उनीहरूले विवाह गरे । निकटतम पारिवारिक सदस्यहरूमाझ सम्पन्न विवाहको चार दिनपछि ग्राफले छोरा जन्माइन् । अहिले ग्राफ र आगासीकी कान्छी छोरी पनि छिन् । ग्राफले आफूले कमाएको आम्दानीबाट 'चिल्ड्रेन फर टुमरो' नामक संस्था सञ्चालन गरेकी छिन् । यो संस्थाले युद्ध र अन्य कारणले विस्थापित भएका बालबालिकाहरूको हितमा काम गर्छ भने उनले लिपजिपमा टेनिस प्रशिक्षण केन्द्र पनि सञ्चालन गरेकी छिन् ।

बाराक /मिचेल ओबामा

अमेरिकाका ४४ औं राष्ट्रपतिका रूपमा निर्वाचित भएका बाराक हुसेन ओबामा तथा अमेरिकाकी प्रथम महिला मिचेल रोबिन्सन ओबामाको जोडी अहिले राजनैतिक वृत्तमा मात्र नभएर अन्य क्षेत्रमा पनि आदर्श मानिन्छ ।

सन् १९८९ तिर कलेजको अध्ययन सकेर बाराक र मिचेल एउटा ल फर्ममा सँगै काम गर्थे । त्यो बेला बाराकले मिसेललाई प्रेमको पहिलो प्रस्ताव राख्दै डेटिङ जान आग्रह गरेका थिए । बाराकको पहिलो प्रस्तावलाई मिचेलले अस्विकार गरे पनि पछि उनीहरूसँगै घुमफिर गर्न थाले । सन् १९९१ मा पहिलो डेटिङ गएका बाराक र मिचेलबीच अर्को वर्ष नै विवाह सम्पन्न भयो । कानुनकी छात्रा मिचेलले बाराकलाई कानुनको अध्यापनदेखि राजनैतिक क्षेत्रमा सधैं सहयोग गरिरहिन् । उनकै सहयोगमा बाराक ओबामा अमेरिकाको राष्ट्रपति हुन सफल मात्र भएनन्, अफ्रिकन अमेरिकी मूलका पहिलो राष्ट्रपतिसमेत भए । बाराकको अधिकांश राजनैतिक भ्रमणका क्रममा साथै रहने मिचेलले बेलाबेलामा हुने राजनैतिक जमघटमा बाराकप्रति देखाएको प्रेमले उनीहरूलाई आदर्श दम्पतीका रूपमा स्थापित गरेको छ ।

ऐश्वर्या राय/अभिषेक बच्चन

आर्किटेक्ट इन्जिनियरिङ पढ्दै मोडलिङको क्षेत्रमा आएकी ऐश्वर्या राय सन् १९९४ को मिस वर्ल्ड प्रतियोगिताको उपाधि जितेपछि ग्ल्यामरको संसारमा परीकै रूपमा देखा परिन् । मिस वर्ल्डको उपाधि हात पारेपछि बलिउड चलचित्र उद्योगमा प्रवेश गरेकी रायका प्रारम्भिक चलचित्रले सफलता हात नपारे पनि उनको मुहारले भने धेरैलाई मोहित तुल्यायो । केही सर्वेक्षणले रायलाई बलिउड चलचित्रक्षेत्रमा सर्वाधिक आकर्षक नायिकाका रूपमा देखायो भने सन् २००५ मा भएको इन्टनेट सर्वेक्षणमा उनी विश्वकै सर्वाधिक आकर्षक महिला भएको घोषणासमेत भयो । उनको नाम बलिउडकै नायक सलमान खानसँग जोडियो । उनीहरूबीच प्रेम भएको कुरा सञ्चारमाध्यममा सार्वजनिक भए पनि दुवैले त्यसलाई पुष्टि गरेनन् । राय अर्कै पुरुषतर्फ आकर्षित हुन थालेको महसुस गरेपछि खानले रायलाई गरेको गालीले निकै चर्चा पायो । प्रेमका विभिन्न हल्लाबाट गुज्रिएकी रायले अन्ततः अमिताभ बच्चनका छोरा अभिषेक बच्चनसँग सन् २००७ मा विवाह गरिन् । फिल्मी पृष्ठभूमि नभएको परिवार र आकर्षक व्यक्तित्वका कारण पुरुषहरूले दिने मानसिक दबाब झेल्न नसकेर पनि रायले बच्चन परिवारको बुहारी हुन खोजेकी थिइन् । विवाहपश्चात् केही समय चलचित्रबाट अलग भएकी राय पुनः सक्रिय भएकी छिन् । विवाहअघि खासै युवतीहरूको प्रेममा नपरेका अभिषेकले रायजस्ती सुन्दर महिलालाई गरेको माया देखेर अन्य विवाहित जोडीहरू पनि धन्य भएका छन् ।

टम क्रुज/केटी होम्स

हलिउडका नायक टम क्रुज र क्याथी होम्सको जोडी ग्ल्यामरको क्षेत्रमा आकर्षक जोडी मानिन्छ । आकर्षक व्यक्तित्व र हलिउडमा दुई दशकभन्दा बढी नायकका रूपमा सक्रिय क्रुजका कारण पनि यो जोडी सर्वाधिक आकर्षक मानिन्छ । सन् २००५ मा होम्ससँग पहिलो भेट गरेका क्रुजले सोही वर्ष पेरिसको आइफल टावरमा गएर प्रेमप्रस्ताव राखेका थिए । क्रुजले यो कुरा ओपेरा विन्फ्री शोमा बताएपछि यो जोडीलाई हलिउडको रोमान्टिक जोडी मानियो । प्रेमप्रस्ताव राखेको एक वर्षपछि होम्सले छोरी पाइन्, छोरी पाएको सात महिनापछि क्रुज र होम्सले इटालीमा विवाह सम्पन्न गरे ।

सन् १९८१ देखि हलिउड चलचित्रमा अभिनय प्रारम्भ गरेका क्रुज ९० को दशकमा हलिउडकै सर्वाधिक आकर्षक व्यक्तिमा दरिए । सन् १९९०, ९१ र ९७ मा पिपुल्स म्यागजिनले विश्वका सर्वाधिक ५० आकर्षक पुरुषको सूचीमा क्रुजलाई राख्यो भने सन् १९९५ मा इम्पाइस म्यागजिनले जारी गरेको विश्वका १ सय सेक्सी पुरुषको सूचीमा क्रुज समावेश भए । फोर्ब्स म्यागजिनले सन् २००६ मा प्रकाशित गरेको सर्वाधिक आकर्षक १ सय कलाकारको सूचीमा क्रुज शीर्ष स्थानमा रहे । क्रुजले मिमि रोजरसँग पहिलो विवाह गर्दा उनीहरूको जोडीले खासै आकर्षण देखाउन सकेको थिएन । क्रुजको दोस्रो विवाह हलिउड नायिका निकोल किडम्यानसँग विवाह भएपछि भने यो जोडीले बाहिरी संसारमा आफ्नो आकर्षण देखाउन सफलता प्राप्त गर्‍यो ।

● सन्देश ●

साथीहरू आदित्य, ललिता, उर्मिला, प्रेम, हेम, मिलन, सुशील, लक्की, नमुना र मायाका साथै मलाई चिन्ने सबैमा मीठो सम्झना ।

नन्दिता

बेलुका सुन्धाराबाट लैनचौर, लाजिम्पाट हुँदै चक्रपथ जाने क्रममा म सिट नपाई ढोकामा उभिएको बेला ढोकाछेउको सिटमा बस्ने युवती जसले मलाई काखमा बस्न आग्रह गरिन्, मित्रताको हात बढाउन चाहन्छु ।

चोला

झरना, बबिता, कुसुम, कोपिला, विना, चन्द्रा, शुभद्रा, रञ्जु, कमला, टकमाया तथा मेरा सम्पूर्ण आफन्तजनमा मीठो सम्झना एवं प्रगतिको कामना ।

जीवन

काली, गुलाफको फूल लिई तिमीसामु उस्थित हुन नसके पनि टाढैबाट धेरै-धेरै सम्झना, अनि हाम्रो यो मायालाई मुनामदनको जोडी जस्तै बनाउनुपर्छ । आई लभ यु टु मच ।

नयन

हत्या-हिंसा, द्वन्द्व छाडेर मिलेर बाँचौं तोडेर वैमश्यता, गरेर मिलोमतो नाचौं, नेपाली हौं भनी सबैले भक्तिभावले भनौं नगुमाई जो राष्ट्रियता, स्वाभिमानी नेपाली बनौं हुत्याई पर अशान्तिलाई, शान्ति र स्थायित्व स्थापना गरौं देशभरि नै, बिगुल फुक्दै सद्‌बिज छरौं शान्तिकै ।

वसन्त खत्री

नानु, मसँग किन रिसाएकी ? मेरो फोन किन रिसिभ नगरेकी ? प्लिज मसँग नरिसाऊ । म तिमीलाई आफूभन्दा पनि धेरै माया गर्छु के तिमीलाई मेरो माया लाग्दैन ? 'छुच्ची' आई लभ यु सो मच ।

प्रणय

प्रिय, जन्मदिनको लाखौं लाख शुभकामना । हजुरको जन्मदिनमा सँगै रहेर मनाउने ठूलो चाहना थियो तर समय निष्ठुरी भयो । टाढैबाट जन्मदिनको शुभकामना ।

पार्वती

श्रीरामजी, कविता-संग्रह प्रकाशन गर्ने काममा हरेश खानुभयो, हिम्मत हार्नुभयो, अलि उत्साहित हुनुपर्‍यो ।

अगस्त्य

प्रकाश, हामी सँगै बसेको छ वर्ष पुग्यो । यी छ वर्ष कसरी बिते थाहै भएन, हाम्रो सम्बन्ध दिगो रहोस्, हाम्रो प्रेम सफल होस् ।

संगीता

गायत्री, तिमीसँग खुलेर कुरा गर्ने मन थियो । मसँग कुरा गर्दा देखाएको भावले मलाई तिमीप्रति आकर्षित गरेको छ । म तिमीलाई मन पराउन थालेको छु । तिमीलाई भेट्दाको क्षणले मलाई नयाँ सपना बुन्न विवश बनाएको छ ।

आर

● जीवनको गोरेटोमा ●

कहालीलाग्दो अतीत

मेरो बाल्यकाल आँसुको भेलमा बित्यो । दैवले मेरो जीवनमा खुसी र हाँसो भन्ने कुरा लेख्न बिर्सिए । मेरा बुबा मावि शिक्षक हुनुहुन्थ्यो । शिक्षित, पढेलेखेका व्यक्तिहरूले रक्सी, जाँड, चुरोट खाँदैनन्, उनीहरूलाई यसको प्रभाव र असर राम्रोसँग थाहा हुन्छ भन्ने सोच्थ्यौं, तर मेरो बुबा पढेलेखेको, विद्वान् भएर पनि अत्यधिक रक्सी सेवन गर्नुहुन्थ्यो । जसका कारण हाम्रो घरमा दिनहुँ झगडा हुन्थ्यो । म र मेरा दुई भाइ-बहिनीलाई पेटभरि ख्वाउन मेरी आमा रात-दिन मेलापात गर्नुहुन्थ्यो । म दुःखसँगै पढ्न थालें । बुबा सरकारी शिक्षक भएर पनि मलाई अक्षर चिनाउनुको सट्टा दिउँसै रक्सीले टिलपिल हुनुहुन्थ्यो ।

दुःख हुँदाहुँदै पनि मेरो पढाइ राम्रै थियो । म सधैं प्रथम नै हुन्थें । मेरा बुबा असाध्यै रक्सी खाने भएर होला स्कुल, छरछिमेक सबैले मलाई जँड्याहाको छोरो भन्थे । यस्तो कठोर वचनले मेरो मन साह्रै रुन्थ्यो । सोच्थें मैले त केही गल्ती गरेको छैन, किन मलाई यति धेरै घृणा गर्छन् ? मलाई लाग्थ्यो, अरूले जँड्याहाको छोरो भन्नुभन्दा सज्जनको नाति भनिदिए बेस हुन्थ्यो । बुबाले रक्सी खाएर सधैं घरपरिवारमा झगडा गरेको र आमाको दुःख सहन नसकेर एकपटक मैले आत्महत्याको प्रयाससमेत गरेको थिएँ । सायद दैवले हाम्रो रुवाइ सुनेछन् क्यारे बुबाले रक्सी खान छाड्नुभयो । हाम्रो परिवारमा नया बिहानी छायो । अब मलाई मर्नुको सट्टामा बाच्ने आशा पलाएर आयो । ममा यो संसारमा केही गरेर देखाउनुपर्छ भन्ने भावना जाग्न थाल्यो ।

अब म समाजमा जँड्याहाको छोरो भन्दा एउटा समाजसेवी शिक्षकको छोरोले चिनिन थालें । मलाई उहाँको छोरो भन्दा छाती फुलेर नाङ्लोजत्रो हुन्थ्यो । समाजमा हाम्रो हैसियत राम्रै थियो । यसै क्रममा बुबाको केही कलाकारहरूसँग संगत बढेछ । हामी सोच्थ्यौं उक्त संगतले बुबालगायत हामीलाई फाइदा नै होला तर त्यो संगत हाम्रो जीवनमा बज्रपात बनेर आयो । उनीहरूले बुबालाई उही पुरानै बाटोमा तान्दै थिए ।

हामीलाई बुबाले फेरि रक्सी पिउन थाल्नुभएको थाहा थिएन । एक दिन अकस्मात् एउटा फोन आयो मेरो मोबाइलमा । म छागाबाट खसेझैं भएँ । मेरा सारा सपना छिनभरमै चकनाचुर भए । उक्त फोन मेरो बुबाले टन्न रक्सी पिएर गर्नुभएको थियो । यो खबरले मेरी आमा त बेहोस नै हुनुभयो । बिचरा मेरा ती लालाबाला भाइ-बहिनीहरू पिलपिलाउँदो रुन्चे मुख लगाएर टुलुटुलु हामीलाई हेरिरहे । मेरो भविष्यको पथमा एउटा डरलाग्दो भयंकर अद्‌भूत कालो बाघ तेर्सो पर्‍यो । रुँदै सोच्थें, मेरो मनमा कुराहरू खेल्थे कि मलाई अब कसले पढाउला ?, मेरो भविष्य बिग्रने भयो । मेरी आमाको हालत के होला ? बुबाले केवल एक दिन मात्र रक्सी पिउनुभएको थियो, फलस्वरूप गाउँमा हाम्रो बारेमा कुरा काट्न थाले । म खुब रोएँ, कराएँ, चिच्याएँ ।

बुबाले एक दिन मात्र रक्सी पिउनुभयो । त्यसपछि उहाँले रक्सी खानुभएन । हामीले बुबालाई सम्झायौं । सम्झाउनु, बुझाउनुपर्ने मान्छे होइन उहाँ तर मनको वेदना कम गर्न पनि सम्झायौं । अहिले दयालु भगवान् पशुपतिनाथसँग प्रार्थना गर्छु अब उहाँलाई यो लत कहिल्यै नलागोस् ।

-स्याङ्‌रोज

कुपन सन्देश

सन्देशका लागि कुनै शुल्क लाग्दैन तर कुपन अनिवार्य छ ।

पाउने :

पठाउने :

सन्देश :

साप्ताहिक साथीका लागि फर्म

साप्ताहिक साथीका लागि कुनै शुल्क लाग्दैन तर कुपन अनिवार्य छ ।

नाम : ....

उमेर : .... उचाइ : ....

पेसा : .... शिक्षा : ....

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

अभिरुचि : ....वर्ण : ....

इमेल : ....

ठेगाना :..

तपाईं कस्तो साथीको खोजीमा हुनुहुन्छ ?

....

....

आफूले उल्लेख गर्न चाहेको थप विवरण छुट्टै पानामा पठाउन सकिनेछ ।

● साथी ●

आमोद काफ्ले 'प्रमोद' हाल बिबिएस तेस्रो वर्षमा अध्ययनरत छन् । २२ वर्षीय आमोद हालसम्म अविवाहित छन् । ५ फिट ६ इन्च अग्ला काफ्ले रातो वर्णका छन् । अध्ययनमा अभिरुची राख्ने आमोद रमाइलो स्वभावको, रिसाउन नजान्ने, सबै क्षेत्रको चासो र रुची लिने, पत्रिका एवं एफएमसँग सम्बन्ध गाँस्न रुचाउने साथीको खोजीमा छन् । इटहरी- ४, हाम्रो चोक, हलगाडाका आमोदलाई aamodbhai@yahoo.com मा इमेल गर्न सकिन्छ ।

प्लस टु अध्ययनरत चूडामणी ओझा, मिलनसार स्वभावका छन् । ५ फिट २ इन्च अग्ला ओझा अध्ययनमा ध्यान दिने, नयाँ साथी बनाउने, भ्रमण गर्ने, रेडियो सुन्ने जस्ता काममा अभिरुची राख्छन् । १८ वर्षीय चूडामणी गहुँगोरो वर्णका छन् । मिलनसार, अरूको भावना बुझ्ने, साथीप्रति बफादार, धूम्रपान-मद्यपान नगर्ने, सुशील, मित्रता नतोड्ने साथीको खोजीमा रहेका चूडामणीलाई रामपुर, विलासीपुर वडा नम्बर- ९, रतनपुर, कन्चनपुरमा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

इलेक्ट्रिकल इन्जिनियरिङ अध्ययनरत रत्नेशकुमार चौधरी 'राज' शान्त एवं हँसिलो स्वभावका छन् । २१ वर्षीय राज ५ फिट ५ इन्च अग्ला छन् । संगीत एवं क्रिकेटमा विशेष लगाव राख्ने चौधरी हालसम्म अविवाहित छन् । गहुँगोरो वर्णका रत्नेश कौडेना- १, सर्लाहीका स्थायी बासिन्दा हुन् । हाल काठमाडौंमा बस्ने चौधरी दुःखमा पनि रमाउने, जीवनमा केही गर्ने लक्ष्य बोकेका, निःस्वार्थ भावनाका साथीको खोजीमा छन् । उनलाई साथी बनाउन चाहनेहरूले love_ratnesh@yahoo.com मा इमेल गर्न सक्नुहुन्छ ।

५ फिट अग्ला गोपिकृष्ण ढकाल आफूलाई कवि भनेर चिनाउँछन् । २५ वर्षीय ढकाल मिलनसार स्वभावका छन् । विवाहित गोपि गहुँगोरो वर्णका छन् । कवितामा रुचि राख्ने ढकाल मिलनसार स्वभावका रचनात्मक एवं नेपाली साहित्यलाई एकदमै माया गर्ने साथीको खोजीमा छन् । गोपिकृष्णलाई साथी बनाउन चाहनेहरूले चेरू, माईस्थान-४, शिरबन, महोत्तरीमा पत्राचार गर्न सक्नुहुन्छ ।

हँसिलो स्वभावका सोनिक सुनुवार 'मुखिया' हाल प्रवीणता प्रमाणपत्र तह दोस्रो वर्षमा अध्ययनरत छन् । २० वर्षीय सोनिक ५ फिट २ इन्च अग्ला छन् । गहुँगोरो वर्णका सोनिक पत्रमित्रता एवं अध्ययनमा अभिरुची राख्छन् । सहयोगी एवं भावना बुझ्ने साथीको खोजीमा रहेका सोनिकलाई साथी बनाउन चाहनेहरूले तामाजोर- ५, सिन्धुलीमा पत्राचार गर्न सक्नुहुन्छ ।

तपाईं वान साइडेड लभमा पर्नुभएको छ ?

एकदमै परेको छु किनभने हामीजस्ताको लव भनेकै वान साइडेड लव हो ।

किस्मत चाम्लिङ (१६), **खोटाङ**

अहिलेसम्म त परेको छैन तर नेपालमा पनि ऐश्वर्याजस्ती सुन्दरी फेला परे परिन्छ होला ।

good-deepak20@yahoo.com

किन यस्तो प्रश्न ? हजुरको वान साइडेड लव कति वर्षमा प्रवेश गर्दैछ र सोधेको ?

कमल नेपाल (२०), **काभ्रे**

के भन्नु आफैलाई लाज लाग्छ । वान साइडेड लव त कतिसँग गरियो गरियो तर सच्चा मनले भने एउटै मन परिन ।

अनुप प्रेमी, भीमढुंगा

एक वर्ष वान साइडेड लव पऱ्यो, त्यसपछि त्यो टु साइड भयो त्यसको १४ महिनामा छुट्यो । त्यसपछि चाहिँ .... ।

अनुप

त्यस्तो पनि हुन्छ र ? वान साइड लव पऱ्यो भने के होला ? अहँ, मेरो त त्यस्तो छैन, कतै तपाईंको पो छ कि ?

नवीन नवोदित (१९), **मकवानपुर**

हो, सम्पादकज्यूले कस्तो ठ्याक्कै थाहा पाउनुभएको ? म त सानै उमेरदेखि वान साइडेड लवमा परेको, तर अहिलेसम्म प्रस्ताव गरेको छैन, उनका अगाडि जाँदा मुटुको धड्कन थामिनसक्नु हुन्छ ।

नारायण कुँवर (२२), **पुर्कोट, दह**

अझै बेला भएको छैन, बेला आएपछि पर्ला नि, टु साइडेड नै ।

राजेन्द्र कुँवर, तम्घास–३

कस्तो जानेको ? हात पनि हेर्नुहुन्छ कि क्या हो ढकालबाजे ?

nbkshetryoog@yahoo.com

त्यही भएर त म बिग्रिएको छु नि, के गर्नु माया गर्दिनँ भनेर नगरिरहन सकिँदो रहेनछ ।

सुरज एस.के., वालिङ

म त्यस्तै सोच्थें तर होइन रहेछ, उनले त मलाई अझ बढी माया गर्छिन् ।

प्रदीप चौलागाईं (१८), **तनहुँ**

● अब हाम्रो पालो ●

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

१. पढेर जानिन्छ कि परेर ?
२ वेश्यावृत्तिलाई कानुनी मान्यता दिनु हुन्छ कि हुँदैन ? किन ?
३. नेपालमा जातीय आधारमा राज्य बनाउनु कत्तिको उपयुक्त हुन्छ ? किन ?
४. कस्ता मान्छेले राजनीति गर्नुपर्छ ?
५. रोमान्टिक गीत राम्रा हुन्छन् कि ट्र्याजिक ? किन ?
६. नेपालले खेलकुदमा किन सधैं हार्छ ?
७. अश्लील भिडियोको बढ्दो चलनका सम्बन्धमा के भन्नुहुन्छ ?
८. तपाईं एक्लै हुँदा के सोच्नुहुन्छ ?
९. राजनीति राम्रो कि समाजसेवा ? किन ?
१०. तपाईंले पछिल्लो पटक कहिले झूटो बोल्नुभयो ?

● यौन जिज्ञासा र समाधान ●

डा. राजेन्द्र भद्रा

प्रश्न : म ४० को भएँ । मेरो विवाह १५ वर्षअघि भएको हो । विवाहअघि म हस्तमैथुन गर्थें । विवाहपछि ४ वर्षसम्म हस्तमैथुन गरिनँ । २ सन्तान भएपछि श्रीमती सम्भोगका लागि तयार भइनन् । उनलाई कर गरे १५ दिनमा १ पटक तयार हुन्थिन्, तर मलाई दैनिक चाहना हुन्थ्यो, त्यसैले म फेरि हस्तमैथुनतर्फ आकर्षित भएँ । श्रीमतीबाहेक कसैसँग शारीरिक सम्पर्क गरेको छैन । एक हिन्दी पत्रिकामा वीर्यमा पौष्टिक तत्व हुन्छ, यो खान हुन्छ, यसको क्याप्सुल बनाएर खेलाडीलाई ख्वाइन्छ भन्ने पढेपछि मैले आफ्नो वीर्य सेवन गर्न थाले । अहिले मलाई श्रीमतीप्रति कुनै आकर्षण छैन । श्रीमतीलाई कसरी आकर्षण गर्ने ? वीर्य सेवनका असरका सम्बन्धमा प्रस्ट पारी दिनु हुन्छ कि ?

–एन. (३९)

उत्तर : श्रीमती किन यौनसम्पर्कका लागि तयार नभएकी ?

यौनचाहना स्वाभाविक रूपमा हुने भए पनि सबै व्यक्तिमा यो एउटै स्तरको हुँदैन ? कसैमा बढी हुन्छ भने कसैमा कम । श्रीमतीमा यौनचाहना तथा त्यससँग सम्बन्धित अन्य कुराको पर्याप्त जानकारी दिनुभएको भए समस्या पहिचान गर्न सजिलो हुने थियो ।

महिलाको सन्दर्भमा भन्ने हो भने पाठेघर वा वरिपरि संक्रमण भै यौनसम्पर्क नै पीडादायक हुने भए महिलाले यौनसम्पर्क गर्ने कुरामा रुचि देखाउँदैनन् । केही दीर्घरोगको पनि यस्तो प्रभाव पर्न सक्छ । कुनै रोगको उपचारका क्रममा कुनै औषधी प्रयोग गरेको भए त्यो यौन क्रियाकलापमा प्रभाव हुने खालको छ कि छैन विचार गर्न नबिर्सनुहोला ।

यौन क्रियाकलापमा संलग्न हुन नसक्नुको मानसिक कारण हुनसक्छ । यौनप्रतिको गलत मानसिकता त्यसको एउटा प्रमुख कारण हुनसक्छ । त्यसबाहेक दैनिक जीवनमा आईपर्ने तनावहरू जस्तै चिन्ता, निराशा, थकान, अन्तरव्यक्ति सम्बन्धको चिसोपन तथा दम्पतीबीचको तनाव आदि यसका कारण हुन सक्छन् । तपाईंहरूबीच सम्बन्धमा चिसोपन भएको संकेत पाइन्छ, तर तपाईंलाई नै यस विषयमा सबैभन्दा बढी थाहा हुने भएकाले त्यसैअनुसार समाधानको बाटो खोज्नुपर्ने हुन्छ । कतिपय स्थितिमा उमेरसँगै आउने परिवर्तनको प्रभाव पनि परेको हुनसक्छ ।

हस्तमैथुनमा किन आकर्षित ?

किशोरावस्थामा हुँदा आफ्नो यौनतनाव कम गर्ने कुनै अन्य उपाय नहुँदा हस्तमैथुनको सहारा लिनुपर्ने स्थिति भए पनि विवाहपछि यौनसम्पर्कको माध्यमबाट नै यौनआनन्द पाउन सकिने भएपछि विवाहित व्यक्तिहरूमा हस्तमैथुन गर्ने कार्यमा केही कमी आउँछ । यद्यपि यसको अर्थ यो होइन कि विवाह हुँदैमा कुनै व्यक्तिले हस्तमैथुन गर्न बिल्कुलै बन्द गर्छ । विवाहित व्यक्तिको यौनेच्छा परिपूर्ति गर्ने प्रमुख माध्यम श्रीमतीसँगको यौनसम्पर्क नै हो । त्यसका लागि अनुकूल वातावरण नभए कुनै पनि व्यक्तिले वैकल्पिक उपाय त खोज्छ नै । केहीले यो कुरा अर्को व्यक्तिसँगको यौनसम्पर्कवाट प्राप्त गर्ने प्रयास गर्छन् भने अर्कोथरीका लागि हस्तमैथुन एक प्रमुख उपाय बन्न पुग्छ । हस्तमैथुन गर्ने कार्यमा अभ्यस्त भएपछि कतिपय व्यक्तिले कसरी आफू सजिलै यौन चरमसुखको स्थितिमा पुग्ने भन्ने कुरा सिक्छ र त्यसको बारम्बार प्रयोग गर्न थाल्छ । केही व्यक्तिमा यौनइच्छा शान्त पार्न यौनसम्पर्कको तुलनामा हस्तमैथुन नै मन पर्ने गरेको छ । यकिनका साथ यसको कारण भन्न गाह्रो छ, तर यो केही व्यक्तिका लागि यथार्थ हो ।

यौन परिकल्पना, सहजता, एक्लै भए पुग्नेजस्ता कतिपय कुराले यसलाई प्रभावित गरेको हुनुपर्छ । सहजै चरमसुखमा पुग्ने कुरामा निपुणता हासिल गरेपछि यसप्रति आकर्षण थपिन्छ । विवाहित व्यक्तिहरूले विभिन्न परिस्थिति, विशेषगरी नियमित रूपमा यौनसम्पर्क राख्न नपाएको स्थितिमा आफ्नो यौनचाहना पूरा गर्न हस्तमैथुनको सहारा लिन्छन् र यो एकदमै सामान्य प्रक्रिया हो ।

समाधानका लागि के गर्ने ?

समाधानका लागि त तपाईंहरू दुवै जना मिलेर कुनै बाधा भए पत्ता लगाई हटाउनुहोस् अनि कसरी यौन आनन्द बढी लिन सकिन्छ भन्ने विषयमा कुराकानी गरेर विभिन्न प्रयोग गर्दै दुवै जनालाई आनन्द प्रदान गर्ने उपाय अवलम्बन गर्न सकिन्छ । तपाईंले श्रीमतीले कसरी यौनसुख प्राप्त गर्लिन् भन्ने कुरामा पनि ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । यौनसम्पर्कलाई 'सम्भोग' बनाउन दुवैको प्रयास चाहिन्छ । कतिपय महिलाले यौनसम्पर्कमा संलग्न भए पनि यौन चरमसुख प्राप्त गरेका हुँदैनन् । यदि तपाईंकी श्रीमतीलाई महिलाले कसरी यौन आनन्द पाउँछन् भन्ने कुरा राम्रोसँग थाहा नभएर यस्तो स्थितिको सिर्जना भएको भए पाक्क्रीडामा पर्याप्त संलग्न गराई यौनसंवेदनशील अङ्गहरू स्पर्श, मर्दन अनि घर्षणपश्चात् मात्र लिङ्गको योनी प्रवेशतिर लाग्नुपर्ने कुरामा जोड दिनुहोला । समझदारी भएको स्थितिमा तपाईंको हस्तमैथुनमा श्रीमतीलाई पनि संलग्न गराउन सके राम्रै हुन्छ ।

वीर्य कति पौष्टिक हुन्छ ?

तपाईंले पढ्नुभएको पत्रिका कत्तिको स्तरीय थियो अनि त्यसमा कत्तिको वैज्ञानिक लेख-रचनाहरू प्रकाशित हुन्छन् केही भन्न सकिने स्थिति भएन । यद्यपि यहाँ वीर्यका बारेमा केही कुरा गरौं । मुख्यतया वीर्य थैली र पौरुषग्रन्थिको रसबाट बनेको वीर्यमा नै अण्डकोषले उत्पादन गरेको शुक्रकीट हुन्छ । वीर्यमा भएको शुक्रकीट बाँचिरहोस् भनेर यसमा पोषण तथा अन्य आवश्यक कुराहरू पाइन्छ । मुख्यतया पानी हुने भए पनि यसमा विभिन्न रासायनिक तत्त्वहरू पनि पाइन्छन् ।

वीर्यमा प्रजनन क्षमताका लागि आवश्यक शुक्रकीट हुने भएकाले नै यसले निकै महत्त्व पाएको छ । यो शक्ति आफैंमा ठूलो तथा महत्त्वको हो । पोषणका दृष्टिले हेरिने शक्तिको कुरा गर्दा एक सामान्य व्यक्तिलाई १ हजार ८ सयदेखि २ हजार २ सय क्यालोरी शक्ति चाहिन्छ र एकपल्टको वीर्य स्खलनमा यस्तै १५ क्यालोरी हुन्छ । यति वीर्य खाएको भरमा शारीरिक क्षमता वा यौनजीवनमा नाटकीय परिवर्तन हुन्छ भन्ने कुरामा वैज्ञानिक आधार छ भन्ने कुरा मलाई थाहा छैन । यस्ता परिवर्तनमा मानसिक पक्ष सायद बलियो होला न कि शारीरिक । पूर्वीयलगायत कतिपय संस्कृतिमा पवित्र वीर्यलाई जोगाउनुपर्ने मान्यताका कारणले पनि यस्तो कुरा आएको हुनसक्छ ।

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 ।
मानसिक
निराशा उदासिपन, मानसिक डर, भय, दिमागको वोधोपन ।
महिला वा पुरुषहरुमा हुने बाँझोपन (निःसन्तान) 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 वुटवल – ०७१–५४८८९३
भरतपुर – ०५६–५२०९६८ इटहरी – ०२५–५८४०८८
दाङ– ०८२–५६२९८३, हरिओन सर्लाही – ०४६–५३०४८४
हेटौडा – ०५७–५२६०४६ सप्तरी, फत्तेपुर – ०३१–५५०११२

केश
झर्न तुरुन्तै रोकी उमार्ने तेल
Before Herbal44 Rs. 750/- After
बेदाग गोरो मुहारको लागि
रूपअमृत Rs.1650/-
Anti Pimple
म्याट्रिक, सुगर, ब्लडप्रेशर, दम समाधान
No Side effect 100% Guaranteed
आस्था हेल्थ केयर
काठमाडौं गौशाला (द्वारिका होटल अगाडि)
Tel.: 4498929, 9841330144
9845275046 Chitwan, 9842083409

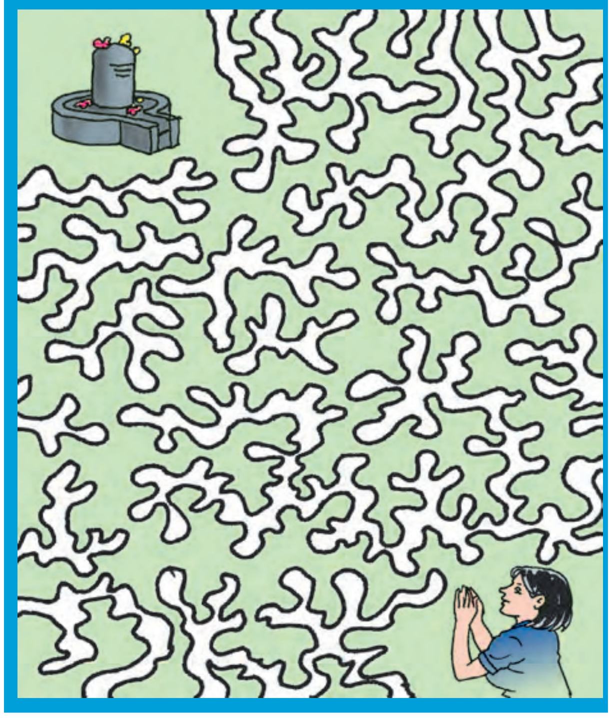
सुखी विवाहित जीवनको लागि
सेवाको १८ वर्ष
विवाहको पहिलो वा विवाहपछि भएको यौन रोग, शीघ्रपतन, यौनदुर्बलता, स्वपनदोष, पिसाब सित धातु खस्ने, नपुंसकता, शुक्राणुको कमि, नि:सन्तानपन आदिको सफल उपचारको लागि आज नै भेट्नुहोला ।
भेट्ने ठेगाना: फोन नं.: ४-४६०७८५
पापुलर आयुर्वेद औषधालय
ज्ञानेश्वर, रातोपुल (पारिपट्टी) काठमाडौं

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

होटल तालीम अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डको
✧Cook ✧Waiter ✧Bartender ✧Housekeeping ✧Front Office ✧Coffee Making ✧Bakery ✧Caregiver ✧Hotel Mgmt. ✧F&B Mgmt.
✧Airfare & Ticketing (Fare Calculation) ✧Abacus, Amadeus, Galileo, e-ticketing ✧Travel Operation ✧Tour & Travel Mgmt
✧3/4/5 Star होटलहरुमा तालिम दिइने
✧Abroad Study- UK, USA, Australia, Japan
Language: English & Japanese
बिदेश जानेहरूको लागि विशेष कोर्ष
Excel Academy of Tourism & Hotel Mgmt. Pvt. Ltd.
Ph: 4460956 Chabahil, Ktm (Near to Medicare)

Asian Sky Shop का सामानहरु र टि.भि.मा देखिइने सामानहरु पाईन्छ ।
शक्ति सम्बृद्धिको लागि हर समस्या, हर रोगबाट छुटकारा दिलाउने नजर कबज साथमा त्रिस्टल र हरेक लकेटहरु पाईन्छ । साथमा चुरोट, जाडँ, रक्सीको नशाबाट छुटकारा दिलाइन्छ ।
Counselling for 9721526135
- 5 in a Magic Sofa & Air
- Foot Bath, Massager
- Body Bath Steamer
- AB King pro
- Exercise सामानहरु
मोटोपना घटाउने १ महिनामा १५ के.जी. (44 cm - 13 cm = 31 cm)
If u want slim, Beauty, heighty, Smart, Active Personality Plz contact
मोटाउने दवाई पनि पाईन्छ ।
हेल्दी होम फिटनेश एण्ड ब्युटी क्लब गणेशस्थान रोड, गोंगबु
१ महिनामा 150 cm देखि 180 cm सम्म Height बढाउने
01-4354985 For Home Delivery
Japanes Oil 499/-
पहिले ९० के.जी. 51 cm
सेक्स पावर Korean Spry & Je Only Rs. 2999/-
Handsome Up लिङ्गको लम्बाई र मोटाई बढाउने अमेरिकन प्रोडक्ट
चायाँ पोतोको अचुक उपचार
99% Guarented No Side Effect 100 % Natural
स्तन, गुप्ताङ्ग टाईट एक दम फिट 100 % ग्यारेण्टी
बुढौयलीपन कम गराउने गुमेको सुन्दरता फिर्ता चाउरीपना हटाई गोरो बनाउने रुप अमृत, पेटको धर्सा मेटाउने
२४ घण्टा भित्र भ्याली बाहिर डेलिभरी गरिनेछ ।
Slim Hip, Thai, Stomach १ दिनमा नै ५ इन्च कम हुने
हट लाइन ९८०३८०९१८० ९८४९०३०७३४
अहिले ६६ के.जी. 35 cm (मात्र केहि दिनमा)

बाटो पत्ता लगाउनुहोस्



भ्यागुता जुधाउने खेल

संसारभरि परम्परागत रूपमा साँढेलगायत विभिन्न पशुपन्छीहरू जुधाएर मनोरञ्जन लिने प्रचलन छ। यस्ता मनोरञ्जक खेलमध्ये भ्यागुता जुधाउने खेल पनि एक हो। भ्यागुता जुधाउने खेल विशेष गरेर अमेरिकाका विभिन्न राज्यमा प्रचलित छ। परम्परागत भ्यागुता जुधाउने खेलले अहिले अमेरिकामा राम्रो लोकप्रियता कमाएको छ। अमेरिकाका विभिन्न स्थानमा भ्यागुता जुधाउने खेल राष्ट्रिय स्तरमै आयोजित गरिन्छ। हरेक वर्ष हुने भ्यागुता जुधाइका लागि आवश्यक भ्यागुतालाई वर्षभरि नै पोषणयुक्त आहारा दिएर पालिन्छ अनि प्रतियोगितामा सामेल गराइन्छ। त्यसरी खेलमा सहभागी हुने प्रत्येक भ्यागुताका आ-आफ्नै मालिक हुन्छन्। आफ्नो भ्यागुताले जिते ती मालिकले गर्वका साथ ठूलो भोज आयोजित गर्छन्।

साप्ताहिक कोठेपद

१				२		३			४
	■	■	५				■	■	
	■	६					७	■	
	■				८			■	
९				१०			११		१२
	■		■			■		■	
	■	१३			१४			■	
१५			१६			१७			१८
	■			१९				■	
२०			२१			२२			

दायाँ

१. डायमनशमसेरको उपन्यास (५)
२. लत्तकपडा राख्ने बाकस (३)
३. वैद्य, आयुर्वेदका ज्ञाता (४)
५. आलुको एक परिकार (४)
६. काम गर्ने, गराउने ठाउँ (४)
९. सडकमा पानीको निकास (३)
१०. उत्तेजित भएको, मात्तिएको (३)
११. चाखलाग्दो, रुचिकर (३)
१३. पश्चिम नेपालको एक हिमाल (२)
१४. अप्रत्यक्ष, लुकेको (३)
१५. सोलुखुम्बुको विमानस्थल (२)
१६. दु:खलाग्दो माया (२)
१७. तीतो हुने तरकारी विशेष (३)
१८. प्रचार-प्रसार (४)
२०.स्वच्छ, कोमल, शुद्ध (३)
२१. गस्तीमा जाने प्रहरी (३)
२२. सहर, बजार (३)

तल

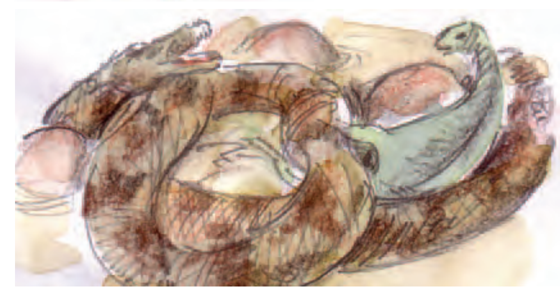
१. अत्यन्त नजिकको (४)
२. सन्तुलन कर्ता (४)
३. जन्डिस, पहेंलो हुने रोग (५)
४. भीमद्वारा मारिएका मगध नरेश (४)
५. आर्यहरूको वासस्थल (४)
६. काग र कालीगण्डकीको संगम (४)
७. आग्रह, याचना (४)
८. कामवासना, प्रणय (३)
९. ऋषिहरूले पानी लिने भाँडा (४)
१० छत नभएको तामदान (४)
१२. उत्तरतर्फ बग्ने एक नदी (४)
१३. रोगीको उपचार हुने ठाउँ (४)
१४. विशुद्ध ज्ञान, यथार्थ ज्ञान (४)
१५. बुद्ध जन्मस्थल (३)
१६. मरीचजस्तो गेडा हुने मसला (३)
१७ काठमाडौंमा एक प्रसिद्ध गुम्बा (३)
१८. रेटेर बजाइने बाजा (३)

पत्याउनु हुन्छ ?

अरब राष्ट्रमा वार्षिक रूपमा आयोजना हुने अजमन पिस्ता महोत्सवमा उँटको प्रदर्शन हुन्छ। महोत्सवमा उँटलाई उसको सौन्दर्य एवं सन्तान उत्पादन क्षमता हेरेर पुरस्कृत गरिन्छ।

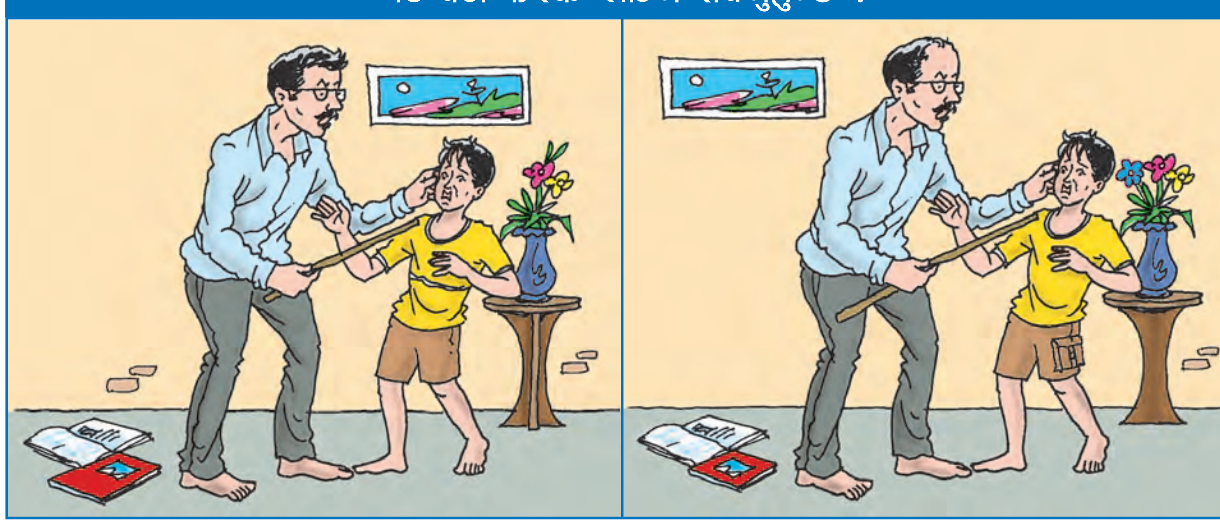
अस्ट्रेलियाको भित्री पोसाक निर्माता कम्पनी असीबमले पर्यावरणसँग मेल खाने भित्री पोसाकको उत्पादन थालेको छ। यो पोसाकमा २७ प्रतिशत केराको फाइबर, ६४ प्रतिशत कपास तथा ९ प्रतिशत लाइक्रा मिश्रण गरिएको छ।

चीनका एक सर्प प्रदर्शनकर्ता विषालु सर्पलाई नाकबाट छिराएर मुखबाट निकाल्छन्। उनको यो कलाले चीनमा लोकप्रियता पाउँदै गएको छ।



वैज्ञानिकहरूको एक दलले डाइनोसर खाने सर्पको अवशेष फेला पारेका छन्। भारतमा फेला परेको सर्पको अवशेषको विश्लेषणअनुसार उक्त सर्प १ हजार किलोग्रामको थियो। यसले डाइनोरसलाई खानेकुरा सर्पको शरीरमा फेला परेको अवशेषले प्रमाणित गरेको हो।

१० वटा फरक खोज्न सक्नुहुन्छ ?



कुरा बुझ्नु भो त !

प्रस्तुती : योगेश खपाङ्गी

● तालुमा आलु ●

प्रकाश ओझा

प्रेमी : मलाई पैसाको निकै आवश्यकता छ ।

प्रेमिका : किन ?

प्रेमी : मेरो बाबा बिरामी हुनुहुन्छ ।

प्रेमिका : रुपैयाँको त मलाई पनि आवश्यकता छ ।

प्रेमी : किन, के भयो र ?

प्रेमिका : के हुनु नि, तिमीलाई नै दिनलाई हो ।

ooo

प्रेमी : प्रिय, म त्यस्ती केटीसँग विवाह गर्न चाहन्छु जो सुन्दर, बुद्धिमान् तथा सीधा व्यवहार गर्ने खालकी होस् ।

प्रेमिका : त्यो त ठीकै छ, तर हाम्रो कानुनले तीन जनासँग विवाह गर्न छुट दिएको छैन ।

ooo

एक प्रेमिकाले साथीसँग भनिन् : थाहा छ, मेरो प्रेमीले मलाई यो सहरको सबैभन्दा सुन्दर महिला मान्छ ।

सहज स्वरमा साथीले भनिन् : हो म जान्दछु र मलाई के पनि थाहा छ भने उसको आँखा धेरै कमजोर छ ।

ooo

प्रेमिका : कति नराम्रो कुरा तिमी पिटाइ खाएर पनि हाँसिरहेका छौ ।

प्रेमी : तिमीले नै भनेकी थियौ, खतराको सामना हाँसी-हाँसी गर्नुपर्छ ।

ooo

प्रेमिका : म तिमीबिना बाँच्न सक्दिनँ । तिमी मसँग कहिले बिहे गर्छौ ?

प्रेमी : प्रिय, म तिमीसँग अवश्य विवाह गर्छु तर मैले आफ्नो परिवारसँग सोध्नुपर्छ ।

प्रेमिका : के तिम्रो बुबा-आमाले मान्नुहुन्छ त ?

प्रेमी : किन नमान्नु ? मेरो बुवा-आमाले मेरो निजी जीवनमा चासो राख्नु हुन्न । मलाई त मेरी श्रीमती र छोराको पो डर छ ।

ooo

प्रेमिका : तिमी बिहेपछि चुरोट पिउन छोड्छौ ?

प्रेमी : किन नछोड्नु अवश्य पनि छोड्छु ।

प्रेमिका : रक्सी र तास नि ?

प्रेमी : त्यो पनि छोड्छु ।

प्रेमिका : बिहेअघिचाहिं के-के छोड्ने विचार गरेको छौ नि ?

प्रेमी : तिमीलाई ।

ooo

दुई प्रेमी-प्रेमिका कोठामा बसिरहेका बेला प्रेमीले अकस्मात बत्ती निभाए ।

प्रेमिका : तिमीले के गरेको यो ? बत्ती बाल, मलाई डर लाग्छ ।

प्रेमी : नडराऊ न प्रिय, म छँदै छु नि ।

प्रेमिका : तिमी भएर त डराएको नि ।

● कविता ●

हुन्न अन्जान

मनका सारा इच्छा मार्नुहुन्न अन्जान
बिरुवा होइन चोखो प्रेम जथाभावी सार्नुहुन्न अन्जान
माया खेलौना होइन भन्दै
गतिला भाषण त प्रशस्तै छाँट्छौ तिमी
चोखो माया गर्छौ भने
होटल-रेस्टुराँ धाउनुहुन्न अन्जान
मनका सारा इच्छाहरू मार्नुहुन्न अन्जान
बिरुवा होइन चोखो प्रेम जथाभावी सार्नुहुन्न अन्जान
अर्केको नाम जपी-जपी दिन-रात काट्छौ र तिमी
झूटो आश्वासन दिँदै स्वार्थी
यो दुनियाँमा जिउनुहुन्न अन्जान
मनका सारा इच्छाहरू मार्नुहुन्न अन्जान
बिरुवा होइन चोखो प्रेम जथाभावी सार्नुहुन्न अन्जान
दियो मलाई अनुले धोका भन्दै
चोक बजार हिँड्छौ रे तिमी
रिल्याक्सको जीवन जिउँछु भन्दै
जथाभावी पिउनुहुन्न अन्जान
मनका सारा इच्छाहरू मार्नुहुन्न अन्जान
बिरुवा होइन चोखो प्रेम जथाभावी सार्नुहुन्न अन्जान ।

अनु कुलुङ

भोलि के हुन्छ

भोलि हजुर के हुन्छ, केही थाहा छैन
आज खुसी छौं हामी कसम ढाँट्या हैन,
दिन डुल्दै बित्छ हाम्रो रात कट्या थाहै हुन्न
ऋतु जति फेरिए नि हामीलाई कतै छुन्न,
धेरै-थोरै त्यस्तै हो, छाक घट्या हैन
आज खुसी छौं हामी कसम ढाँट्या हैन,
बस् कहिलेकाहीं सोच्ने गर्छौं
साथी जस्तै लाग्छन् यिनी, बोल्ने गर्छौं,
तर अलग बाटो हिँड्छन् किन ?
जान्छन् यिनी जहाँ- हामी जाँदैनौं किन ?
सँगै खेल्छन् यिनी अचेल साथ सधैं हुन्छन्
हाम्रो नाना यस्तो यिनका सफा किन छन् ?

प्रभात खत्री

जीवन

संघर्षको सुन्दर फूल हो जीवन यो हाम्रो
जन्म र मृत्युबीचको पुल हो जीवन यो हाम्रो
जीवनको खेतभित्र प्रीतिको बाली लाउनुपर्छ
जीवनको रातभित्र आशाको बत्ती बाल्नुपर्छ
एक टुक्रा कागजमा कोरेर जीवनलाई नच्यातौं
एक थुंगा फूलझैं ओइलाएर जीवनलाई नफ्याँकौं
रोपेर जीवनको बीउ नबिर्सौं झार जिलाउन
ओढेर घामको मजेत्रो नबिर्सौं रात बिताउन
जीवनको सङ्लो खोलामा बाढी पनि आइरहन्छ
जीवन घामजस्तै हो उदाइरहन्छ, अस्ताइरहन्छ
अरूको जीवनमाथि चोट पुग्ने काम कसैले नगर
जीवनको चोट निको पार्ने औषधी नै कहाँ छ र
जीवनको बाटो सीधा छैन दायाँ-बायाँ हिँड्नुपर्छ
दायाँ-बायाँ हिँड्दा फूल मात्र हैन काँडा पनि टिप्नुपर्छ ।

अग्निपुष्प

कसका लागि

आँसु धारा बगाउँदै बाँचू कसका लागि
माया मात्र लगाएर साँचू कसका लागि
हुने प्रेमी मेरा लागि उनी नहुँदा त
रुँदै हाँस्दै कराउँदै नाचू कसका लागि
निद्रा छैन, भोक छैन रात बन्छ दिन
दुःख काट्दै पागलझैं हाँसू कसका लागि
घर मेरो गरिब छ छैन मन त्यस्तो
पैसा जति तिमीलाई आँसु कसका लागि ।

सागर पौडेल

● लघुकथा ●

इज्जत

खरिदार रामनाथ ससुरालीबाट दाइजोस्वरूप आएको मोटरसाइकल चढेर कार्यालयमा जान्थ्यो । आफ्नी श्रीमतीको माइतीले दिएको मोटरसाइकल चढ्न पाएपछि उसले आफूसँगै काम गर्ने सुब्बा भरतप्रसादलाई होच्याउँदै भन्यो- 'सुब्बासाहेब हजुरले पनि भोलिदेखि मोटरसाइकल चढेर आउनुपर्‍यो ।' 'मोटरसाइकल किन्ने क्षमता मसँग छैन, म मोटरसाइकल चलाउन पनि सक्दिनँ,' भरतप्रसादले भने । 'हजुर जस्तो काठमाडौंमा घर भएको सुब्बासाहेबले मोटरसाइकल चलाउनुभएन भने त हजुरको इज्जत नै हुँदैन नि,' रामनाथले भने ।

केही समय बितेपछि रामनाथका सन्तान थपिए र खर्च बढ्न थाल्यो । खर्च बढ्न थालेपछि बाध्यतावश मोटरसाइकल बेच्नैपर्ने भयो । त्यसपछि ऊ हिँडेरै कार्यालय जान थाल्यो । हिँडेर कार्यालय जान थालेपछि भरतप्रसादले 'आज मोटरसाइकलमा किन आउनुभएन नि' भनेर सोधे । हिजो म परिवारलाई लिएर सामान किन्न जाँदा मोटरसाइकल न्युरोडमा राखेको थिएँ चोरी भएछ' रामनाथले अँध्यारो अनुहार पार्दै भन्यो ।

अरुणबहादुर खत्री

नेतालाई गाली पंगेनीलाई ताली

जंगली मान्छेको भूमिकाबाट छोटो समयमै चर्चा कमाउन सफल इकुको उपस्थितिका सम्बन्धमा दर्शकहरूलाई थाहै थिएन । उद्घोषक दामोदर खतिवडाले एक्कासि इकुलाई मञ्चमा बोलाएपछि दर्शकहरू ठेलमठेल गर्न थाले । महोत्सवस्थल एकाएक भीडभाडमय बन्यो । नुवाकोटवासीमा मेरो नमस्कार भन्दै कुखुराको प्वाँखले बनाइएको कट्टु र चित्रा भिरेका इकुले आफ्नो प्रस्तुति के सुरु गरेका थिए, मञ्च तालीले गुञ्जायमान बन्यो ।

गाउा-गाउाबाट महोत्सव अवलोकन गर्न आएका दर्शकहरूले इकुलाई टेलिभिजनको पर्दामा मात्र देखेका थिए । इकु अर्थात् सुलेमान शंकरले सबैलाई पेट मिचिमिची हँसाए । उनले तीनै दलका नेताहरू गिरिजाप्रसाद, प्रचण्ड र माधवकुमारको क्यारिकेचर पनि गर्न भ्याए । उनले संविधान निमार्णका लागि दबाब पनि दिए । शनिबारको उनको प्रस्तुतिले नुवाकोटवासीलाई प्रशस्त मनोरञ्जन प्रदान गरेको थियो । उनले महिलाहरू आफ्नो संस्कृति छाडेर गलत बाटो लागेको भन्दै (यो मेरो लामो दाह्री आज-भोलि महिलाहरूले लाउन छाडे साडी) उनले यति भन्न के भ्याएका थिए महिला दिदीबहिनीहरूमा हासोको पर्रा छुट्यो ।

त्यस्तै चर्चित हास्यकलाकारहरू दीपकराज गिरी, दीपाश्री निरौला, कमल गाउाले मात्र होइन, वरिष्ठ लोकगायक बमबहादुर कार्की, सरिता डाागी, शिव हमाल, शर्मिला गुरुङ, इन्दिरा गुरुङ, बद्री पंगेनी आदिले महोत्सव अवधिभर दर्शकहरूलाई हँसाएर अनि नचाए । लोकदोहोरीको रस्कारस्कीले मञ्च मात्र तातेन, इन्दिरा गुरुङ र बद्री पंगेनीको दोहोरीमा इन्दिरालालाई कसले लैजाने भन्दै दर्शकहरूबीच होडबाजी नै चल्यो । नुवाकोटकै चर्चित पप गायक अर्जुनकुमारको र्‍याप र पपगीतले युवा जगतलाई उचाल्यो ।

बद्री पंगेनीले नुवाकोटका नेता र जनताबीच दँरी बढेको बताउादा दर्शकहरू उफ्री-उफ्री नाचेका थिए । विभिन्न रमाइला प्रस्तुतिबीच दोस्रो नुवाकोट महोत्सव गत सोमबार सम्पन्न भयो । स्थानीय उत्पादनको प्रर्वद्धन, नयाा पर्यटकिय मार्गको खोजी, लुकेर रहेको प्रतिभाहरूको पहिचान गर्ने उद्देश्यले आयोजित महोत्सवमा २ करोडको कारोबार भएको र २ लाख दर्शकले अवलोकन गरेको आयोजक नुवाकोट उद्योग वाणिज्य संघका अध्यक्ष शरण उत्सुक सापकोटाले बताए ।

त्रिशूलीमा र्‍याफ्टिङको मज्जा

गणेश हिमालको काखबाट बगेको चिसो पानीमा फागुनको गर्मी बिर्साउने मन कसको हुँदैन र ? त्रिशूली नदीको पानीमा हावासागै कावा खादै र्‍याफ्टिङको मज्जा लिने अब विदेशी मात्र भएनन् । जम्मा ४ सय रुपैयाँमा त्रिशूली नदीमा बहनु रमाइलो महसुस गरे नुवाकोटवासीले ।

दोस्रो नुवाकोट महोत्सवका अवसरमा लोटस वेबनेपालले नुवाकोटवासीलाई मात्र होइन, महोत्सव अवलोकन गर्न पुगेका दर्शकहरूलाई र्‍याफ्टिङको मज्जा प्रदान गरेको थियो । 'देवीघाटदेखि ३ किलोमिटरसम्म त्रिशूलीको पानीमा बहदा साञ्चै आनन्द लाग्यो,' नुवाकोटका प्रजिअ गोविन्दमणि भुर्तेलले सुनाए । महोत्सव अवधिभर तीनवटा डुङ्गाले आन्तरिक एवं बाह्य पर्यटकलाई मनोरञ्जन प्रदान गरेको थियो ।

-विष्णु तारुके

चैतेदसैंमा खैरेनीटार र बाग्लुङमा महोत्सव

तनहुँका मानिसहरू छिमेकी जिल्ला कास्कीमा बढ्दो पर्यटकको चहलपहल देखेपछि आफ्नो जिल्लालाई समेत पर्यटकीय गन्तव्य बनाउन लालायित देखिन्छन् । यही उद्देश्य परिपूर्ति गर्न चैतेदसैंको अवसरमा तनहुँको खैरेनीटारमा चैत ६ गतेदेखि १५ गतेसम्म खैरेनीटार महोत्सव हुने भएको छ । महोत्सवबाट सो क्षेत्रमा रहेका सांस्कृतिक तथा प्राकृतिक सम्पदाहरूको प्रचार-प्रसार एवं पर्यटन उद्योगमा टेवा पुग्ने विश्वास आयोजहरूको छ । स्थानीय सिद्धगुफालाई विश्वको महत्वपूर्ण गुफाहरूको सूचीमा समावेश गरिएको छ ।

महोत्सवमा विविध जातजातिका सांस्कृतिक झाँकी प्रदर्शन गरिनेछ । बहुभाषी एवं बहुजाति जिल्ला तनहुँ विभिन्न धर्मको संगमस्थल समेत हो । यहाँ मगर, गुरुङ, नेवार, कुमाल, तामाङ, मुसलमानहरूको विशेष बसोबास छ । यी सम्पूर्ण जातिको पहिचान दिने खालका नृत्य तथा गानाबजानाबाट सहभागीहरूको मनोरञ्जन गराइनेछ ।

महोत्सव अवधिभर सो क्षेत्रमा रहेका अकला मन्दिर, ढोरबाराही मन्दिर, तीनखोले देवी, मूलबाराहीजस्ता धार्मिक क्षेत्रहरूमा पूजापाठ समेत गरिनेछ । साहसिक गतिविधिमा सहभागी हुन चाहने दर्शकहरूका लागि जलविहारको पनि व्यवस्था छ । कुम्लेखोला, म्याग्देखोला तथा सेतीनदीको संगमस्थल खैरेनीटार दोभानदेखि भिमादसम्मको क्षेत्र जलविहारका लागि छुट्टाइएको छ । यही क्षेत्रको दगाममा स्थापना गरिएको टावरबाट दुलेगौंडा बजार, खैरेनीटार बजार, लेखनाथ नगरपालिकाका तालहरू, फेवाताल, मनोरम डाँडाकाँडा समेत अवलोकन गर्न सकिन्छ । त्यसैगरी यही टावरबाट माछापुच्छ्रे हिमाल, लमजुङ हिमाल, अन्नपूर्ण हिमश्रृंखला तथा गणेश हिमालसमेत छर्लङ्गै देखिन्छ ।

महोत्सवस्थल सरस्वती निमाविमा ७५ वटा स्टलको व्यवस्था गरिएको छ भने १ लाख दर्शकले महोत्सवमा सहभागिता जनाउने अनुमान छ । चैतदसैंका अवसरमा बाग्लुङमा छुट्टै महोत्सव हुनेछ । बाग्लुङमा लाग्ने परम्परागत मेलाका दर्शकलाई लक्षित गरी यो महोत्सव गर्न लागिएको हो ।

-रविन राचलिका

उपाधिको खुला होड

हिमेशरत्न वज्राचार्य

काठमाडौं- ठूल्ठूला अन्तरको हार, केही खेलमा मात्र तीव्र प्रतिस्पर्धाका। धेरैले यस्तै सोचेका थिए, यसपल्टको लिग नतिजाका सम्बन्धमा। तीन वर्षको अन्तरपछि अन्ततः सहिद स्मारक लिग 'ए' डिभिजन प्रारम्भ भएको छ तर पूर्वानुमान गरे जस्तो लिगमा पुरानो प्रवृति भने देखा परेन। केही खास टिमले उपाधि जित्ने अथवा कुनै खास टिम रेलिगेसनमा पर्ने दाबी यसपल्ट कठिन देखिएको छ।

राम्रो सुरुवात पाएको मनाङ-मर्स्याङ्दीका प्रशिक्षक छिरिङ लोप्साङ भन्छन्, 'यसपल्टको लिग उपाधिमा खुला होड छ। यही टिमले उपाधि जित्छ वा रेलिगेसनमा पर्छ भनेर दाबी गर्नु असजिलो मात्र होइन लगभग असम्भव जस्तै छ। लिग पाँचौं चरणमा पुग्दा ठूलो अन्तरमा जित-हार देखिएका छैनन्, एक गोल खेल नतिजाका लागि पर्याप्त छ।'

नभन्दै पुलिसले संकटा र एनआरटीलाई एक गोलले हरायो। एकै गोलले ब्वाइज युनियनले मच्छिन्द्रलाई हरायो। संकटालाई एक गोलले हराएयता आर्मी एकै गोलले फ्रेन्ड्ससँग पराजित भयो। संकटा र फ्रेन्ड्सविरुद्ध जावलाखेलको हारमा पनि गोल अन्तर एक मात्र छ। मनाङ-मर्स्याङ्दीले थ्री-स्टार मात्र होइन फ्रेन्ड्स र एपीएफलाई पनि एक गोलले मात्र हरायो।

संकटाले पाँच खेलमा एउटै मात्र जित हात पारेको छ तर प्रत्येक जित-हारमा एक गोलको भन्दा ठूलो अन्तर छैन। यस्तै स्थिति एनआरटी, थ्री-स्टार, आरसीटी र मच्छिन्द्रको पनि छ। अहिलेसम्मको सर्वाधिक ठूलो जित हार ४-१ हो। आर्मीले जावलाखेल र मनाङ(मर्स्याङ्दीले एपीएफलाई हराउँदा यो स्कोर निकालेको हो।

फुटबलका पारखीहरूका लागि लिगको यो प्रवृत्ति उत्साहजनक छ। यसका पछाडि सकारात्मक-नकारात्मक सबै खाले कारण छन्। विवादले तीन वर्ष लिग हुन सकेन। यसले गर्दा एक पुस्ताका खेलाडी लगभग हराए। यसबीच नयाँ पुस्ताका केही खेलाडी पनि देखिए, विशेषतः एन्फा एकेडेमीका उत्पादनहरू।

लामो समय खेल नहुनु तथा आफूलाई प्रमाणित गर्ने ठाउँ नहुनुले सबैखाले खेलाडीलाई स्तरका आधारमा एउटै स्थानमा राख्यो। खेलाडी हराउने र नयाँ आउने क्रममा असमानता हुँदा राम्रा खेलाडीका लागि क्लबहरूले संघर्ष गर्नु परेको छ। यस्तोमा सुरुवाती ११ खेलाडी बाहेक अधिकांश टिमको बेन्च राम्रो हुन सकेको छैन। सब्सिच्युट खेलाडीका लागि पनि संघर्ष जारी छ।

एपीएफ जस्तो विभागीय टिमलाई खेलाडीको खाँचो छ। 'हामीसँग स्तरीय खेलाडीको ठूलो अभाव छ' प्रशिक्षक महेश्वर मुल्मी एवं कप्तान कुमार थापा एकै स्वरमा भन्छन्। पुलिस प्रशिक्षक विराटकृष्ण श्रेष्ठ पनि प्रतिद्वन्द्वीहरूलाई हल्का मान्न सकिने स्थिति नभएको बारम्बार दोहोऱ्याइरहेका छन्। यस्तै धारणा फ्रेन्ड्स प्रशिक्षक मृगेन्द्र मिश्र पनि राख्छन्।

लिगमा तीव्र प्रतिस्पर्धा हुनुका पछाडि उत्तिकै सशक्त टिमका रूपमा आरसीटी र मच्छिन्द्रको आगमन पनि हो। पारम्परिक रूपमा पछिल्लो समय पुलिस, आर्मी, एनआरटी र थ्री-स्टार बलिया टिमका रूपमा थिए। यसपल्ट आरसीटी र मच्छिन्द्र समान हैसियत देखाएका छन्। फ्रेन्ड्ससँग पनि नाम चलेका खेलाडीको एक हुल छ।

सम्भवतः 'क्लोज-गेम' हरू हुनुका पछाडि पूर्णतः फिट नभएका र चोटग्रस्त खेलाडीको बाहुल्यता हुन सक्छ। लिग सुरु हुनुअघि प्रमुख प्रतियोगिताका रूपमा पोखरामा आहा गोल्डकप, धरानमा बुढासुब्बा गोल्डकप र काठमाडौंमा ब्रिटिस गोर्खाकप भए। कम महत्त्वका प्रतियोगिताहरू पनि एकपछि अर्को

गरी सम्पन्न भए। यसबीच साफ च्याम्पियनपसिप र साग पनि भए।

पूर्णतः फिट नहुँदा चोटग्रस्त खेलाडीले आशा अनुसार प्रदर्शन गर्न सकिरहेका छैनन्। अगाडि रहेको पुलिसको मात्र होइन, पुछारमा रहेको जावलाखेको पनि लगभग आधा टिम चोटग्रस्त छ। लिग पाँचौं चरण पनि पुगेको छैन, घाइते खेलाडीहरूको सूची लम्बिँदो छ। मनाङ-मर्स्याङ्दीले भित्र्याएका लगभग सबै दक्षिण कोरियाली खेलाडी समेत घाइते भैसकेका छन्।

भ्यानकुभर : सेक्सी ओलम्पिक

क्यानाडाको भ्यानकुभरमा सम्पन्न हिउँदे ओलम्पिक गत साता सम्पन्न भएको छ। यस पटकको प्रतियोगितामा कुल पदक तालिकामा अमेरिकाले शीर्ष स्थान हात पारेको छ भने जर्मनी र आयोजक क्यानाडाले क्रमशः दोस्रो र तेस्रो स्थानमा चित्त बुझाएका छन्। समष्टिमा हिउँदे ओलम्पिक प्रतियोगिता रोमाञ्चक र कौतूहलताले भरिपूर्ण भए पनि यसपटकको ओलम्पिक यौनसम्बन्धी विभिन्न घटनाले निकै रोमाञ्चक रह्यो।

चियाएर हेर्दा स्वर्ण गुम्यो

नर्वेका तर्फबाट क्रसकन्ट्री स्कि रेसमा सहभागी भएका ओड-जोरेन जेमसेटबाट स्वर्ण पदकको आशा राखिएको थियो। स्वर्णको आशासहित गएका ओडले रजत पदकमै चित्त बुझाउनुपऱ्यो। पत्रकारहरूले यो असफलताका बारेमा प्रश्न गर्दा ओडले भने, 'मैले ओलम्पिकको अवधिमा अश्लील क्रियाकलाप हेरेका कारण स्वर्ण जित्न सकिनँ।' उनले आफ्नो असफलताका बारेमा भने, 'मेरो सँगैको कोठामा अर्को खेलाडी पिटेर नोर्थङ बस्थे। उनी हरेक रात यौनकार्यमा सहभागी हुन्थे र म हरेक रात उनीहरूको आवाज सुनेर बस्थे। यही कारणले मलाई प्रतियोगितामा असफलता मिलेको हो।'

घाँटीको पदक कम्मरमुनि

अमेरिकाका स्कि बोर्डका खेलाडी स्कोटी लागो कांस्यपदक जितेलगत्तै घर फर्कन बाध्य भए। प्रतियोगितामा सफलता पाएपछि उनले आफूले पाएको पदकलाई कम्मरमुनि राखेर आफ्ना समर्थकलाई टोक्न लगाएका थिए। उक्त कार्यको तस्बिर अश्लील देखियो। ओलम्पिक पदकलाई अश्लील रूपमा प्रस्तुत गरेका

कारण उनलाई अमेरिकी स्कि एन्ड स्नोबोर्ड एसोसिएसनले घर पठाएर उक्त कार्यप्रति क्षमा माग्न लगाएको थियो।

निर्वस्त्र खेलाडी

लोकप्रियता पाएपछि विश्वका धेरै खेलाडीले निर्वस्त्र फोटोसेसन गराएका छन्। यस क्रममा ओलम्पिकको पूर्वसन्ध्यामा जर्मनीका तर्फबाट कुर्लर खेलमा सहभागी भएकी मेलिन रोबिलर्डको निर्वस्त्र तस्बिरले चर्चा पायो। जर्मनीको राष्ट्रिय टिममा रहे पनि उनको गृहनगरमा कुर्लर खेल्ने स्थान नभएका कारण उनले निर्वस्त्र फोटो खिचेर क्यालेन्डर प्रकाशित गरेकी थिइन्। उक्त क्यालेन्डरको बिक्रीबाट आउने पैसाले उनले आफ्नो क्षेत्रमा

कुर्लर खेलस्थल निर्माण गर्ने लक्ष्य राखेकी थिइन्। मेलिनले यो नै आफ्नो जीवनको अन्तिम निर्वस्त्र फोटो सुट हुने पनि बताएकी छिन्।

कन्डमको खपत बढ्यो

ओलम्पिक प्रतियोगिताका बेला कुनै किसिमको यौनरोग नसरोस् भनेर आयोजक समितीले कन्डमको वितरण सर्वसुलभ गर्न थालेका छन्। भ्यानकुभरमा सम्पन्न हिउँदे ओलम्पिक प्रतियोगितामा सहभागी भएका खेलाडी र पदाधिकारीहरूलाई भनेर आयोजक समितीले १ लाख थान कन्डम वितरण गरेको थियो। आयोजक समितिले ओलम्पिकमा सहभागी हुन आएका प्रत्येक व्यक्तिलाई दैनिक एक

© AP

थानका दरले १४ दिनको प्रतियोगिता अवधिभरलाई पुग्ने कन्डम वितरण गरेको थियो। उक्त कन्डम प्रतियोगिता समाप्त हुनुभन्दा अगावै समाप्त भएको थियो र खेलाडी एवं पदाधिकारीहरूले थप कन्डमको माग गरेका थिए।

मदिरा पनि

यसपटकको ओलम्पिक प्रतियोगिता मदिराजन्य पदार्थको खपत पछिल्ला ओलम्पिकको तुलनामा अत्यधिक भएको समाचार टाइम म्यागजिनले प्रकाशित गऱ्यो। मदिराको खपत मैदानभित्र मात्र नभएर मैदानबाहिर पनि अत्यधिक भयो। आधा रातसम्म मदिराको सेवन गरेर सडक किनारमा शौच गर्नेहरूको जमात यति थियो कि ओलम्पिक ग्राम वरिवरि शौचको दुर्गन्ध नै फैलियो। मैदानबाहिर त मदिराको रौनक थियो नै, मैदानभित्र पनि उत्तिकै थियो। आइस हक्कीको मुख्य प्रतिद्वन्द्वी अमेरिकालाई पराजित गरेपछि आयोजक क्यानाडेली टिमका महिला सदस्यहरूले खुसी मनाउन मैदानभित्रै स्याम्पेन सेवन गरे। क्यानाडाको कानुनअनुसार १९ वर्षभन्दा मुनिका व्यक्तिले मदिराजन्य पदार्थ सेवन गर्न पाइँदैन, तर फाइनलमा २ गोल गर्ने १८ वर्षीया मारी फिलिप पाउलिनले स्याम्पेन पिएको दृश्य सञ्चारमाध्यमहरूमा प्रकाशित भयो।

गर्लफ्रेन्ड छैनन्, विवाह बिस्तारै

राजु घिसिङ

टिमको नेतृत्व सम्हालेको दोस्रो प्रतियोगितामै पारस खड्काले नेपाललाई ऐतिहासिक सफलता दिलाए। डेढ दशक लामो नेपालको अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेटको सहभागितामा सिनियर टिमले एकपछि अर्को असफलता बेहोर्दै आएको थियो। आईसीसी वर्ल्ड क्रिकेट लिग डिभिजन फाइवको उपाधिले नेपालको हारको श्रृंखलामा पूर्णविराम लगायो। यो जितले अवसरसँगै चुनौती पनि बढाएको छ। त्यसैले टिम कप्तान पारस निक्कै उत्साहित छन्।

राजधानीस्थित बुद्ध नगरका २३ वर्षीय पारस भाग्यमा विश्वास गर्छन्। भगवान्प्रति उनको आस्था बलियो छ। 'मेहनत गरे प्रतिफल पाइन्छ', उनले भने, 'परिश्रम गर्नेलाई भगावान्ले पनि हेर्छन्।' भाग्यमा भरोसा गर्ने धेरैका लागि राशिफलले दैनिक कार्यको सूची निर्धारण गर्छ तर पारसको दिनचर्यामा त्यो लागू हुँदैन, किनभने उनी राशिफलमा विश्वास गर्दैनन्। उनी आफ्नो वृश्चिक राशिको राशिफल कहीँ कतै कहिल्यै हेर्दैनन्।

क्रिकेटको अभ्यासमा दैनिक तीन घण्टा बिताउने पारस क्रिकेट अभ्यास नगरेको बेला फिटनेस ट्रेनिङमा समय खर्चन्छन्। उनी बास्केटबलका पनि राम्रा खेलाडी हुन्। कुनै बेला टाइम्स क्लबका लागि खेल्ने पारस अहिले मीनभवनको एनसीसीका लागि खेल्छन्। उनले राजधानीका ठूला बास्केटबल प्रतियोगिताको अनुभव सँगालिसकेका छन्। 'सबै खेलमा रुचि छ', उनले भने, 'टेलिभिजनमा बास्केटबल, फुटबल र टेनिस पनि हेर्ने गरेको छु।'

बीबीएस तेस्रो वर्षमा अध्ययनरत पारसका लागि क्रिकेट ज्यान हो, जीवन र मुटु हो। 'जबसम्म शारीरिक क्षमताले सकिन्छ तबसम्म नेपालका लागि क्रिकेट खेल्नेछु', उनले जोसिलो स्वरमा भने, 'क्रिकेटले सबैथोक दिएको छ। क्रिकेटसँगै अध्ययनलाई पनि निरन्तरता दिइरहनेछु, राम्रो भएसम्म क्रिकेटमै करियर बनाउने लक्ष्य छ। अन्य केही गर्ने हो भने त्यो भविष्यै सोच्नेछु।' जे गरे पनि राम्रो गर्नुपर्छ भन्ने पारस परिवारको खुलापन र सपोर्टले नै आफ्नो खेलजीवन सफल भएको बताउँछन्।

क्रिकेट प्रेमले उनलाई कुनै बेला चुर्लुम्म डबाएको थियो। साउथ प्वाइन्ट बोर्डिङको क्रिकेट कल्चर नै उनका लागि ब्याट-बलमा अभ्यास गर्ने माध्यम बन्यो र पारसलाई अहिले त्यसैले चिनायो। टाइमको राम्रो म्यानेजमेन्ट गर्ने हो भने अध्ययनसँगै क्रिकेटलाई अघि बढाउन सकिन्छ भन्ने तथ्य उनले राम्रोसँग बुझेका छन्। आफू सानो छँदा पिताले क्रिकेट खेलेको पनि उनको स्मृतिमा ताजै छ। 'त्यसले पनि मलाई क्रिकेटमा लाग्न सजिलो भयो', पुर्ख्यौली बूढानीलकण्ठ, टोखाका पारसले बताए। अहिले बुबा एभरेस्ट म्यानपावर ट्रेनिङ इन्स्टिच्युट सञ्चालन गर्छन् भने आमा घर व्यवहार सम्हाल्छिन्। पारसको परिवारमा एक भाइ तथा हजुरबुबा-हजुरआमा छन्।

अक्टोबर २४ मा बर्थ डे मनाउँदै आएका पारस ६-७ वर्षपछि मात्र विवाह गर्ने सुरमा छन्। 'अहिले नै विवाह गर्ने कुनै योजना छैन', उनले भने। स्टार खेलाडीहरूलाई केटीहरूको प्रेम प्रस्ताव पनि थुप्रै आउँछन्। पारसलाई पनि नआएको होइन। 'केही प्रेम प्रस्ताव आएका थिए', लाज मान्न नचाहने उनले भने, 'तर कुरा अघि बढेन। त्यसैले प्रस्तावमै सीमित रह्यो।' उनलाई अनुहार परेकी मात्र होइन, समाज अनुसार राम्रा पहिरन लगाउने, राम्रो बोलीचाली एवं व्यवहार भएकी युवती मन पर्छन्। गर्लफ्रेन्ड नभए पनि उनका साथी भने प्रशस्तै छन्।

साथीहरू उनलाई पारस वा पाने भनेर बोलाउँछन्। 'सबै साथी आफ्नै हुन्, जे भने पनि फरक पर्दैन, खुसी नै लाग्छ', उनले हाँस्दै भने। घरमा मम्मीले भने उनलाई माया गरेर पारूँ भनेर बोलाउने गरेकी छिन्। फुर्सदमा साथीहरूसँग घुम्न तथा टेलिभजन हेर्न रुचाउने पारसका प्रिय खेलाडी माइकल क्लार्क हुन्। उनलाई क्लार्कको शैली खुबै मनपर्छ। उनलाई मनपर्ने टिम पनि क्लार्ककै अस्ट्रेलिया हो। फुटबलमा लिभरपुलका फ्यान पारसलाई लिभरपुलका कप्तान स्टेभेन जेरार्ड पनि सानैदेखि राम्रा लाग्छन्।

पास्ता र दाल-भात, तरकारी रुचाउने पारसलाई खाना पकाउन भने आउँदैन। 'मम्मीले पकाउनुहुन्छ', उनले बताए। पारस इङ्लिस चलचित्र घरमै हेर्छन्। हिन्दी चलचित्र हेर्न साथीहरूसँग हलमा जान्छन्। उनलाई अहिलेसम्म राम्रो लागेको हिन्दी चलचित्र रंग दे वसन्ती र तारे जमिन पर हो। उनी लिदन्किन पार्क, जायज र कोल्ड प्लेका गीत बढी सुन्छन्। हुन त उनलाई सबै खालका गीत मनपर्छन्। नेपथ्यका गीत र मेहनत मन पराउने पारस दीपक खरेलको 'तिम्रो त्यो हँसिलो मुहारले' गीतले आफ्नो मन छोएको बताउँछन्। पारस साथी, परिवार र टिममा मिलनसार, भलाद्मी र चाहेको बेला सही निर्णय गर्न सक्ने खुबी भएका क्रिकेटर हुन्।

MAW

KATHMANDU VALLEY
Tripureshwor, Morang Auto Works: 4268252, 4261160
Dealers:
Kumaripati, Risik Automobiles Pvt. Ltd: 5555889, 5555890, **Kantipath**, MSK Automobiles : 4247332, 4227515, 4227494, **Chabahil,** Anurama Trade: 4490021, 4490105, **Bhaktapur**, DAS Auto Enterprises: 6614083
Trade-In:
RatoPool, Shri Chandra Auto: 4431106, **Gopikrishna Nagar,** B. N. Pathak Enterprises: 4499115, 016219852, **Naya Baneshwor,** NK Trades: 4460454, **Battisputali**, Anurama Trade: 2081813, **Lainchour**, Golden Nepal Enterprises: 4443083, **Naya Bazaar,** Kaligandaki: 4381855 / 9841485986, **Teku**, D & D Auto Links Pvt. Ltd.:4104599 / 4104506, **Tutepani**, Shree Kumari Traders :2111356, **Gongabu,** Auskor Multi Traders: 012082716, **Balaju,** MSK Enterprises: 4388208

EASTERN REGION
Biratnagar, Birat Auto Enterprises Nepal Pvt. Ltd. .: 9852023518, 9852021787 **Birtamode,** Sayapatri Trade Link: 023-541677, 540859 **Dharan**, Gajurmukhi Trade & Service Link: 025-528179, **Damak,** Gajurmukhi Trade Link: 023-580764, **Rajbiraj,** Shree Chandika Automobiles: 031-521167, 9842820806, **Itahari**, Tirupati Auto City: 025-587053, 581249, **Lahan**, S & S Auto Centre: 033-560532, **Mirchaiya**, S & S Auto Works: 033-550020, **Katari,** S & S Auto Centre, 9741108907, 9852830359, **Gaighat,** Sumitra Auto Parts: 035-420828, **Siraha,** Abid Automobiles, 033-520786, **Phattepur,** Shree Chandika Automobiles : 9842820806, **Pathari,** Gajurmukhi Trade Link: 021-555501, **Khadbari,** Ishwor Enterprises: 029-680086

CENTRAL REGION
Narayanghat, Navin Auto Centre: 056-521316/521398, **Birgunj**, Allied Shruti Traders: 051-691443, 534301, 9849165416, **Hetauda**, Raj Motors: 057-526460, 9855068060, **Janakpur**, Janaki Auto Center: 041-523920, **Malangwa**, Om Auto Center: 046-520665, **Lalbandi**, Om Auto Center: 9854030090, **Trishuli**, S P Amatya Stores: 560530, 9841775855, **Banepa**, Global Auto Works: 9851081324, **Dhading**, Civil Multi Purpose: 010-520570, **Bharatpur**, R.J. Auto Center: 056-524177, **Parsa**: Kalika Auto Works: 056-582661, **Gaur,** Ved Automobiles: 055-520175/9845022241, **Chandranigahapur,** Ved Automobiles: 9845116761

WESTERN REGION
Pokhara,Vishwakarma Auto Works: 061-521295 / 535789, **Butwal**, Sapana Automobiles Traders: 071-545382, **Palpa,** Gyanendra Auto Works: 075-520445, **Gorkha**, Shrestha Auto Workshop: 064-420476, **Damauli**, Modern Motorcycle Auto Works: 065-561623, **Syangjha**, Nuwakot Auto Works: 063-420316, **Baglung**, New Baglung Auto Works: 9847620075, **Lamjung,** Samar Motorcycle Workshop: 9846074526, **Kawasoti,** Suryadeep Auto Center: 078-540662, **Argakhachi**, Jai Mata Di Automobiles: 066-420128, **Chaundrata**, Mahalaxmi Automobiles: 076-540179, **Jitpur**, Manakamana Automobiles: 076-550114, **Tamghas**, New Lumbini Motor Parts: 079-520488, **Rampur(Palpa)**, Bal Krishna Auto Works: 071-694556, **Bhairahawa**, Sapana Auto Mobiles: 071-526182, **Parasi**, Shree Durga Enterprises: 078-520517, **Ridi**, Shrestha motorcycle Workshop: 071-691103

MID WESTERN REGION
Dang, Shrestha Automobiles: 082-561296, **Surkhet**, Danish Auto shop & Suppliers: 083-521754, **Nepalgunj**, Online Overseas: 081-523291, **Gulariya,** Online Overseas: 9848022069, **Tulsipur**, Shrestha Automobiles: 082-520174, **Pyuthan**, Swargadwari Automobiles: 9847820418

FAR WESTERN REGION
Dhangadhi, Sweta Trading Concern: 091-521499, 525188 **Mahendrangar**, Shyamrathi Traders: 099-523816, **Tikapur**, Sweta Trading Concern: 091-691299

Join YAMAHA Club
Tel:2002030

माधव नेपाल बन्ने होड

मनोज गजुरेल अवस्था र परिस्थिति हेरेर दर्शकको चाहना पूरा गर्न उनी खप्पिस मानिन्छन् । त्यसैले होला, उनी कुनै पनि भूमिकामा दर्शकलाई आफूतिर आकर्षित गर्छन् । पछिल्लो श्रृंखलामा उनी देशकै बागडोर सम्हालेका व्यक्तिहरूको व्यंग्य राष्ट्रिय-अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा देखाउँदै हिँडेका छन् ।

प्रसङ्ग हो, उनको पछिल्लो प्रस्तुतिको । 'हास्यकलाकार मनोज गजुरेल आउन सक्नुभएन,' निकै डराई-डराई उद्घोषक क्षमायाचना गर्दै भन्छन्- 'तर, तपाईंमाझ देशका प्रधानमन्त्री माधवकुमार नेपाल केही भन्न आउँदै हुनुहुन्छ...।' कैयौं दिन प्रचार गरेर अचानक गजुरेल अनुपस्थित रहने सूचनापछि होहल्ला हुन्छ दर्शक दीर्घाबाट- मनोज गजुरेल चाहियो ।

तर देशका प्रधानमन्त्रीको पनि बेइज्जत गर्नु त भएन । एक हूल प्रधानमन्त्रीको स्वागतमा फूलमाला लिएर अघि सर्छन् । त्यो पंक्तिमा खासगरी एमालेका कार्यकर्ता बढी देखिन्छन् । क्षणभरमा मनोज गजुरेलको त्यो 'कुटिलचाल' को खुलासा हुन्छ, त्यहाँ प्रधानमन्त्री माधवकुमार नेपाल होइन, उनी दुरुस्तै उपस्थित भएका छन् । हास्यकलाकार गजुरेल यो नयाँ भूमिकामा एकदमै सफल भएको दर्शकले महसुस गरिरहेका छन् । विभिन्न कार्यक्रममा गजुरेलको प्रस्तुति यतिबेला चर्चाको शिखरमा छ ।

कुनै बेला तत्कालीन राजा ज्ञानेन्द्र, माओवादी अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल, पूर्वप्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवा, उपराष्ट्रपति परमानन्द झा बनेर दर्शकलाई छक्क पार्ने गजुरेल पछिल्लो चरणमा प्रधानमन्त्री माधवकुमार नेपाल भएका छन् । 'देशको समग्र राजनीति र माधव नेपालको भूमिकाका सम्बन्धमा दर्शकलाई जागृत गराउने व्यङ्ग्य कार्यक्रममा छ,' गजुरेल साप्ताहिकसित खुल्दै थिए- 'एक पत्रकारसँगको प्रश्नोत्तरमा अधारित रहेर व्यङ्ग्य गर्ने प्रयास गरेको छु ।' 'तपाईंले एमाओवादीको सरकार ढाल्नुभयो रे ?' पत्रकारको प्रश्न- 'किन ढाल्नुभयो जनताले सबैभन्दा बढी मत दिएको पार्टीको सर्कार ?'

'म के भन्छु भने...मैले यो सरकार ढालेको होइन,' प्रधानमन्त्री नेपाल बनेका गजुरेल नक्कल गर्दै भन्छन्- 'जुँगाको कारण सर्कार ढलेको हो, अमेरिकी राष्ट्रपति बाराक ओबामाको जुँगा छ ? शेरबहादुर देउवा जुँगा नभएरै दुई पटक प्रधानमन्त्री भए, भारतीय राष्ट्रपति प्रतिभा पाटिलको जुँगा छ ? हाम्रै सुजाता कोइराला हेर्नोस् चुनाव हारे पनि जुँगा नभएकै कारण उपप्रधानमन्त्री बन्नुभएको हो, तसर्थ प्रचण्डको जुँगा भएकैले प्रधानमन्त्रीबाट हटेका हुन, अब भन्नुहोला तपाईंको पनि सानो-सानो छ, दुई/दुई ठाउँबाट निर्वाचनमा लात्ता खाएको नेता कसरी प्रधानमन्त्री भयौ ? मेरो त प्रचण्डको भन्दा सानो जुँगा छ, त्यसैले प्रधानमन्त्री भएँ, सप्पै काटेको भए त राष्ट्रपति नै हुन्थें...।' दर्शक दीर्घामा हाँसोको फोहरा छुट्छ ।

लगभग ४० मिनेटको कार्यक्रम दोहोरो संवादमा आधारित छ । हरेक संवादमा व्यङ्ग्य छ । लोकतान्त्रिक आन्दोलनमा नागरिक समाजका तर्फबाट सक्रिय मनोजलाई देशका प्रधानमन्त्रीलाई गिज्याउँदा अप्ठ्यारो लाग्दैन ? भन्ने प्रश्नमा गजुरेल भन्छन्- 'कलाकारले दर्शक र जनताको चाहनालाई समात्न सक्नुपर्छ ।' यसअघि उनले कृष्णप्रसाद भट्टराई, गिरिजाप्रसाद कोइराला, भारतीय सुपरस्टार अमिताभ बच्चन आदिको पनि क्यारिकेचर गरेर दर्शकको वाहवाही पाइसकेका छन् ।

-शंकर खरेल

नारद खतिवडा पनि

कलाकार नारद खतिवडा पनि नयाँ रूपमा देखा परेका छन् । विराट महोत्सवका अवसरमा नारद केही सुरक्षाकर्मीसहित मञ्चमा देखा पर्दा सबै अचम्मित भए । सबैले होहल्ला गर्न थाले । जिन्दावाद र मुर्दावादको नारा लाग्न थाल्यो । उद्घोषकले कार्यक्रममा प्रधानमन्त्री माधवकुमार नेपाल आउने जानकारी पटक-पटक गराइरहेका थिए । कतिसम्म भने केही एमाले कार्यकर्ता स्वागतका लागि लामबद्ध देखिए । माओवादी कार्यकर्ता कालो झन्डा देखाउन यताउता गरिरहेजस्ता देखिन्थे । कार्यक्रममा प्रधानमन्त्री नेपालको उपस्थिति बिल्कुलै थिएन । ठ्याक्कै प्रधानमन्त्री नेपालको भेषमा आएका थिए कलाकार नारद खतिवडा । यसअघिका कार्यक्रममा क्यारिकेचर गर्ने नारदले माधव नेपालको नक्कल गरेर दर्शकको माया बटुले । कलाकार खतिवडाले व्यङ्ग्य गर्न थाले- 'वर्तमान परिप्रेक्ष्यमा...म तीन स्थानबाट संविधानसभा निर्वाचनमा हारेको भए राष्ट्रपति हुने थिएँ...दुई ठामबाट पराजय भोग्दा त प्रधानमन्त्री भएँ...।' कहिले रक्स्याहाको गीत गाउने त कहिले टेलिभिजनका पर्दामा हँसाउने । कलाकार खतिवडा कार्यक्रममा भिन्न रूपमा देखिएका थिए । 'अब म कलाकारितालाई नयाँ ढंगले प्रस्तुत गर्दै अघि बढ्छु', नारदले सुनाए- 'प्रधानमन्त्रीदेखि प्रचण्ड, गिरिजाप्रसाद कोइराला, झलनाथ खनाल, डा. रामवरण यादव आदि नेताको नक्कल गरेर फरक ढंगमा प्रस्तुत हुनेछु ।' नारदका अनुसार पृथ्वीनारायण शाहको नक्कलको तयारी भैरहेको छ । नेपाललाई एकीकरण गर्ने शाहका बारेमा ५ महिनादेखि तयारी गरिरहेको र पहिलो प्रदर्शन पूर्वकै दर्शकले हेर्न पाउने जानकारी पनि नारदले दिए ।

Language/Computer
TOEFL/IELTS (Free Books, CDs, Lab Practics, Weekly Tests)
Language: English, Chinese, French, German, Korean, Hebrew, Japanese, Spanish, Italian & Others
विशेष व्यवस्था: विदेश जाँने र जान्दै नजान्नेहरुका लागि
Computer: Hardware & Networking
Basic, Graphics, WebPage, Office Package, Q-Basic, C, C++, Access Programming, Account (Tally, Fact, Tata)
Osish Language & Computer Center (OLC)
New Baneshwor (Opp. BICC पानी ट्याङ्की): Tel: 4483414 | New Baneshwor Chowk (Opp. New Baneshwor Dept. store): Tel: 4785226 | Adwait Marg (Bagbazar): Tel: 4232866 | Lagankhel (Bus Park): Tel: 5004018

मोबाईल तालिम
(मोबाईल फोन Chinese मोबाईलको सफ्टवेयर गराईन्छ)
रेडियो क्यासेट DVD, VCD, TV
कम्प्यूटर हार्डवेयर, सफ्टवेयर
एसी/फ्रिज
हाउसवायरिङ्ग
मोटरवाईण्डिङ्ग
Guarantee
लोडसेडिङ्ग नो प्रोब्लम
१३ वर्ष पुरानो
३३% छुटमा
Job को लागि सहयोग
तालिमको लागि सम्पर्क:
राज ईलेक्ट्रोनिक्स
शिव दर्शन हल अगाडी
नयाँ बानेश्वर फोन: ४४९५५८१
कालिमाटी ०१-६२२४७९८
नोट: विदेश जानेलाई विशेष कोर्ष

शीघ्र प्रदर्शन हुँदैछ

ब्यूटीसियन तालिममा नि:शुल्क भर्ना खुल्यो
बिगत १३ बर्ष देखि देशभर १२ वटा शाखाहरुबाट बिदेशमा तालिम लिएका बरिष्ठ ब्युटिसियनहरुद्धारा आधुनिक र अन्तराष्ट्रियस्तरको कोर्षमा Basic, Advance, Diploma, Beautician Teachers Trainining, Hair Dressing र Special Short Course र अन्य विविध कोर्षका सिमित सिटमा रोजगारीको अवसर सहित भर्ना खुल्यो ।
****
नोट: यू. के., अमेरिका, अष्ट्रेलीया, यूरोप, तथा अन्य देशहरुमा स्टुडेन्ट तथा अन्य भिषामा जानेहरुका लागि विशेष कोर्ष संचालन भईरहेका छन् ।
ITC प्रशिक्षण केन्द्र : बुटवल ०७१-५४१४६९, जावलाखेल चोक २०८२६४१, नारायणगढ ०५६-५३२७५५, पोखरा ०६१-६२२०९५, नयाँबानेश्वर २०४२६५२, डिल्लीबजार हुलाक अगाडी ४४१३९५८, कोटेश्वरचोक २०८१६७०, कलंकीचोक २१९०२१८, ठमेल चोक २१९०८००, गोंगबुचोक २०८११०९, चावहिल चोक ४४९३३६१, लगनखेल बसपार्क २१२२४४८

हरेक महिलाले जान्नै पर्ने
बेकरी/कूकिङ्ग
अत्यन्त उपयोगी, रोजगारमूलक दुई हप्ते तालिम चैत्र १ गते देखि शुरू हुँदैछ । भर्ना खुल्यो ।
• कण्टिनेण्टल कूकिङ्ग — बिहान ११:०० बजे
• बेकरी — दिउँसो १२:३० बजे
• चाईनिज कूकिङ्ग — दिउँसो २:०० बजे
जमलेश्वर इन्स्टिच्यूट
(first & the foremost)
जमल– रानीपोखरी कर्नर, कमलाक्षी टोल
फोन नं. ४२४२६७१ / ९७४११९४५८५

Consultancy Sale
Well Running Educational Consultancy
Centrally Located at New Baneshwor
Option for Franchisee/ Complete Sale
2 Phone Lines with Epabx System
Ample Parking with Affordable Rent
Carpeted 7 Rooms with Power Backup
LCD Computers with Hi-Tech Furnitures
Multiple Training Options with Kitchen
Proper Networking with Net Connection
Both Franchise Partner as well as Buyers will be well Entertained...
Those Serious Parties can call us for the Location visit to monitor the above stated Infrastructure.
Genuine Inqury: 9851055733

फोटोग्राफी भिडियोग्राफी
फोटो/भिडियो एडिटिङ
फोटो/भिडियो प्रत्रकारिता
फोटो ल्यामिनेशन
अरुण दत्तद्वारा वि.सं. २०५३ देखि निरन्तर
Hurry UP
नेपाल फोटोग्राफी ट्रेनिङ ईन्स्टिच्यूट
मान्यता प्राप्त पहिलो फोटो भिडियो ईन्स्टिच्यूट साझा भण्डार भोटाहिटि
Nepalpti@yahoo.com, 4216291

If U Can Talk then
Earn 17000+ Per Month
Luxurious Office+ Vehicle
Work 1/2 Hours Only Per Day
Three Generation Royalty Income
A Step 2 Make UR Dream Come True
Flexible Working Hour + Huge Income
Own Ur Business Without Investment
Life Insurance + Academic Scholarship
Free luxurious Bunglow + Foreign Tour
Both Freshers + Highly Skilled Can join
Shaping Minds Group- Business Club
Putalisadak 2222605 4233478 | New Baneshwor 4782162 4781431 | Kumaripati 5008632 2292244

Real-Life
SPOKEN ENGLISH
Real Life Accent | Fluency | Accuracy
अंग्रेजी भाषा प्रशिक्षणमा लामो अनुभवि शिक्षकशिक्षिकाद्वारा तयार पारिएको Course Syllabus जसमा वास्तविक जीवनमा प्रयोग हुने बोलीचालीको भाषालाई बढि प्राथमिकता दिइएको छ । यो कोर्ष ४८ घण्टाको हुनेछ ।
(Free: Books, CDs, Handouts. Audio-Visual and Internet facility)
STUDY ABROAD
UK, USA, Canada, Australia, Cyprus, New Zealand, Switzerland, Japan, Malaysia, Singapore & More
TESTS PREPARATION
IELTS, TOEFL, SAT, GRE, GMAT
(Free: Books, CDs, and Internet facility)
Attractive Discount Scheme
FOCUS Education & Consultants
Focused on students success
Putalisadak (Way to Dillibazar), Kathmandu
Tel: 4421637, 4421868
E-mail: info@focusedu.com.np, focusedu@wlink.com.np
www.focusedu.com.np

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

होटल तालिम
(१००% रोजगारी मुलक)
कुक (इण्डियन, चाईनिज, कण्टिनेन्टल, इटालियन, मेक्सिकन) वेटर,बारमेन,क्याप्टेन,होटल सुपरभाइजर, रिसेप्सनिष्ट,हाउसकिपीङ्ग आदि ।
*५ तारे होटलमा कार्यरत अनुभवी प्रशिक्षक बाट तालिम दिइने ।
*टाढाबाट आएका र बिदेश जानेहरुको लागि स्पेशल कोर्षको व्यवस्था ।
*Ex-practical को लागि होटलहरुमा पठाईने । सक्षम नभएमा पुन: कक्षा गराएर सक्षम बनाईने ।
अन्तराष्ट्रिय होटल तालिम प्रा.लि.
बालाजु चोक (Vision Institute) सँगै
फोन: 01-4384548

Drive Your Career in 5 star Hotel
Internship & Job Opportunities
ADMISSION OPEN
Advance Level Courses Details
2 Years Hotel Management
18 Months F & B Management
1 Years Kitchen Management
6 Months Advance Cook/Bartender
5 Months Advance Bakery/Pastry
Basic Level Courses
Cook/Waiter/Bar/Front Office/Housekeeping
Global Institute of Hotel Mgmt & Tourism Technical Center P. Ltd
4484098, 2134544
नयाँबानेश्वर मिनभवन शान्तिनगर गेट सँगै

होटल तथा पर्यटन तालिम
* Tour and Travel Mgmt.
* Tour Operation
* Airlines Ticketing (Manual, Amadeus, Abacus & Galileo)
* Hotel Management
* F & B Management
* Cook
* Front Office
* Bartender
* Housekeeping
* Waiter
* Bakery
* Coffee Making
10th Year of Establishment
South Asia Tourism HRD Program मा आधारित तालिम
Compare our quality with the others
सम्पर्क: सांग्रीला पर्यटन तथा होटल तालिम केन्द्र प्रा. लि.
नयाँ बानेश्वर चोक
(अन्तर्राष्ट्रिय सभा केन्द्रको पानी ट्यांकीको पश्चिम)
4472553 / 4475113
Affiliated to CTEVT
Member HAN REBAN ATHTIN

कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.) लि. द्वारा प्रकाशित तथा मुद्रित, कार्यालय : कान्तिपुर कम्प्लेक्स, सुविधानगर, पो.ब.नं. ८०१९, काठमाडौं, नेपाल, फोन नं. ४४८०१००, फ्याक्स : ९७७-१-४४७०१७८, email:saptahik@kantipur.com.np
दर्ता नं. ९९/०५१/५२, सर्वाधिकार : कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.)लि. सँग सुरक्षित । अध्यक्ष तथा प्रबन्ध निर्देशक : **कैलाश सिरोहिया**, निर्देशक : **स्वस्तिका सिरोहिया** तथा **रामेश्वर थापा**, सम्पादक : **सुवास ढकाल** ।