सर्वाधिक बिक्री हुने
साप्ताहिक
सबैको लागि सम्पूर्ण पत्रिका
कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

● वर्ष १६ ● अंक १२ ● काठमाडौं, शुक्रबार, साउन २१, २०६७ ● SAPTAHIK ● Nepali National Weekly ● Friday, Aug 6, 2010 ● पृष्ठ २४ + ८ = ३२ ● मूल्य रु. १२/-

मनीषाको हनिमुनमा 'रेसम फिरिरी'

विश्वास हमाल

फिनल्यान्ड– गैरआवासीय संघ (एनआरएन) फिनल्यान्डले आयोजना गरेको नेपाल पर्यटन वर्ष-२०११ को प्रवर्द्धन कार्यक्रममा बलिउड अभिनेत्री मनीषा कोइरालाले नेपालीपन झल्काइन् । फिनल्यान्डमा छरिएर रहेका लगभग १ हजार नेपालीमध्ये धेरैले मनीषासँग भेट्ने इच्छा जनाए पनि अत्यन्त छोटो समयमा कार्यक्रम निर्धारण भएको हुँदा फिनिस मिडिया र एनआरएनका कमिटी सदस्यहरूको सानो अन्तर्क्रिया कार्यक्रम मात्र सम्भव भएको थियो ।

फिनल्यान्डको उत्तरी भागमा हनिमुन मनाएर राजधानी हेलसिन्की आउने क्रममा उडान ढिला भएपछि जुलाई २९ बिहीबार साँझ ९ बजे हुने भनिएको कार्यक्रम १० बजे मात्र प्रारम्भ भएको थियो । मनीषाले मिडियाका सामु आफू नेपाली भएकोमा गर्व व्यक्त गर्दै सबैलाई नेपाल पर्यटन वर्ष-२०११ को उपलक्ष्यमा यो सुन्दर देशको भ्रमण गर्न निम्ता गरिन् । कार्यक्रममा प्रथम फिनिस सगरमाथा महिला आरोही करिना राइहाले सगरमाथा आरोहणको अनुभव सुनाउँदै नेपाल पर्यटन वर्षको सफलताको कामना गरिन् ।

मिडियाबाट टाढा रहन रुचाउने सम्राट दाहालले यहाँ भने जोसिलो अभिव्यक्ति दिँदै सबैको मन जितेका थिए । 'गृहयुद्ध भएका धेरै देश माथि उठेर विकास गरेका छन् भने हामीहरू पनि गर्न सक्छौं' भन्दै सम्राटले वर्षा नभएको बेला दिनमा १६ घण्टासम्म लोडसेडिङ हुने देशमा आफ्नो प्रोजेक्टले कसरी काठमाडौंको फोहोरबाट ऊर्जा निकाल्छ भन्ने कुरा बताएका थिए ।

विदेशमा पढेर नेपालमा फर्किएका सम्राटले भने- 'सबैले सीप सिकेर देश फर्कनुपर्छ ।'

तपाईंको अहिलेसम्मको सबैभन्दा अविस्मरणीय क्षण के हो ? भनेर सोधिएको प्रश्नमा मनीषाले आफू हजुरबुबा बीपी कोइरालाको आदर्शबाट प्रभावित भएको र उहाँलाई एक आदर्श नेताका रूपमा हेर्ने कुरा बताइन् भने महान् नेता बीपी घरमा हजुरआमाको गोडा मोलिदिनुहुन्थ्यो भन्दै उनलाई एक सम्पूर्ण पुरुषको संज्ञा दिइन् ।

मनीषाले नेपाली रेस्टुराँमा नेपाली खाना खाने इच्छा भएको कुरा बताउँदै गुन्द्रुक र तामा पाइन्छ भन्ने प्रश्न गरेर सबैलाई अचम्भित तुल्याइन् । कार्यक्रम सकिएपछि एक जना फिनिसले रेसम फिरिरी गीत सुरु गरेपछि मनीषाले जोसका साथ उनलाई साथ दिँदै अरू पनि नेपाली पुराना गीत गाऊँ भनेर आग्रह गरिन् ।

मनीषाको हनिमुनलाई फिनल्यान्डका मिडियाहरूले राम्रैसँग कभरेज गरेको बेलामा, एनआरएनले उनलाइ भेटघाट र चियापानमा मात्र सीमित नगर्न उनको माध्यमद्वारा नेपालको पर्यटन विकासका लागि फिनिस मिडियामा छाउने प्रयास गरेको थियो ।

क्यासेट

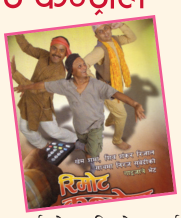
उषा

उषा राईका १० वटा आधुनिक गीतको एल्बम 'उषा' का गीतमा कुबेर राई, दिपेन गुरुङ, बादल सुब्बा, सरोज गौतम, अनिस श्रेष्ठ तथा प्रितम शेर्पाले स्वर दिएका छन् । इन्द्र राईले बजारमा ल्याएको यो एल्बमका गीतमा हेमा योञ्जन, मणि बर्देवा, जोनी योञ्जनले संगीत भरेका छन् ।

प्रणय

गायक प्रमोद खरेलका गजल तथा आधुनिक गीतहरूको संग्रह 'प्रणय' श्रोतामाझ आएको छ । विन्ध्यवासिनी म्युजिकले बजारमा ल्याएको यो संग्रहमा आठवटा गीत संग्रहित छन् । संग्रहका गीतहरूमा महेश खड्का, जगदीश समाल, हरि लम्साल, गैरे सुरेश तथा गायक खरेलको संगीत सुन्न सकिन्छ ।

रिमोट कन्ट्रोल



यसवर्षको पहिलो गाईजात्रे गीति तथा भिसिडी संग्रह 'रिमोट कन्ट्रोल' यसै सातादेखि बजारमा आएको छ । शिवशंकर रिजाल, खेम शर्मा, निरज सुवेदी, शिशिर राणा आदि हास्य कलाकारका प्रहसन समावेश गरिएको यो संग्रहमा मनिषा पोखरेल, मीरा कार्की, शंकर कार्की, प्रकाश क्षेत्री, चेतबहादुर सिंह आदि गायक-गायिका प्यारोडी गाएका छन् ।

रंगमञ्च

दुई दिनमा आठ नाटक

ललितपुर, हात्तीवनस्थित लिटिल एञ्जल्स स्कुलको एलए थियटर क्लबले दुई दिने नाटक उत्सवको आयोजना गर्दैछ । महोत्सवमा दिनको चारवटा नाटकका दरले दुई दिनसम्म आठवटा नाटक मञ्चन गरिन लागिएको निर्देशक कृष्ण शाह यात्रीले बताएका छन् । शाहकै निर्देशनमा ती आठवटा नाटकको मञ्चन हुँदैछ, जसमा लिटिल एञ्जल्स स्कुलका १ सय ५० जना विद्यार्थीले अभिनय गर्नेछन् । मञ्चन हुने नाटकमा श्यामदास वैष्णवको 'डोको', शर्मिला खड्काको 'उज्यालो बाटो शिक्षाको', तेजप्रकाश श्रेष्ठको 'उज्याला धर्साहरू', स्तुति काफ्लेको 'पैसाको चुम्बक, सरुभक्तको 'मलामी', गोपी सापकोटाको 'लास घर', गनुसिंह गुरुङको 'मसिनेको शंका' तथा अमेरिकन नाटक 'राइजिङ इन द सन' छन् । हरेक नाटक ३० देखि ४५ मिनेटको हुनेछ । आगामी साउन ३० र ३१ गते हुने नाटक महोत्सवका लागि हाल पूर्वाभ्यास भैरहेको नाटकका निर्देशक यात्रीले बताए ।

ग्यालरी

तीन दशकअघिका तस्बिर

तीन दशकअघिको नेपाल अहिलेको भन्दा धेरै भिन्न थियो । तीन दशकबीचमा नेपाल प्राकृतिक तथा सामाजिक रूपमा समेत परिवर्तन भैसकेको छ । तीन दशकअघिका बाँझा खेतहरू अहिले बस्तीका रूपमा विकसित भैसकेका छन् तर पनि संस्कृति र सभ्यता भने उस्तै छ । स्विस फोटोग्राफर पिरुज वर्गले नेपाल बसाइका क्रममा खिचेका तस्बिरहरू यो साता बबरमहलस्थित नेपाल आर्ट काउन्सिलमा सजिएका छन् । कृषि विज्ञका रूपमा सन् ७० को दशकमा नेपाल तथा पाकिस्तानमा काम गरिसकेका वर्ग १९८८ देखि मात्र स्वतन्त्र फोटोग्राफर बनेका हुन् । जागिरका क्रममा उनले नेपालका विभिन्न स्थानमा घुमेर फोटो खिचेका थिए । गत आइतबार प्रारम्भ भएको 'ए न्यु ट्रि इन चरिकोट' शीर्षकको दस दिने तस्बिर प्रदर्शनीमा सन् १९७८ को कागवेनीमा कालीगण्डकी नदीको बहाव तथा अहिलेको बहावसँगै अनेकौं नयाँ-पुराना तस्बिर छन् । तस्बिरमा १९७८ मा मुक्तिनाथ जाने बाटो गोरेटो छ भने अहिले मोटरबाटो । फलस्वरूप त्यहाँ महत्त्वपूर्ण जडिबुटी विनाश भएको दृश्य पनि देख्न सकिन्छ । १९८९ को सानो बस्तीको रुपमा रहेको ललितपुरको जावलाखेल तथा अहिलेको विकसित जावलाखेल पनि प्रदर्शनीमा नियाल्न सकिन्छ । ३० वर्ष अघिको उजाड डाँडा अहिले हरियाली बनेको तस्बिरसँगै गुल्मी, दोलखा, मनाङ आदि स्थानमा खिचिएका थुप्रै ग्रामीण दृश्य प्रदर्शनीमा राखिएका छन् । प्रदर्शनीमा समावेश तस्बिरहरूले नेपाली जीवनशैली, जलवायु परिवर्तन जस्ता विषय बोकेका छन् । ७२ वर्षीय वर्गका तस्बिरहरूको प्रदर्शनी साउन २४ गतेसम्म चल्नेछ ।

सुन्दरका आकर्षक चित्रकला

बबरमहलस्थित नेपाल आर्ट काउन्सिलमा कलाकार सुन्दर लामाले तयार पारेका चित्रहरूको एकल प्रदर्शनी सञ्चालन भैरहेको छ । 'कुरा अनि कुराहरू' शीर्षकको यो प्रदर्शनी आगामी साउन २४ गतेसम्म जारी रहनेछ । चित्रमा आफ्नो आन्तरिक अनुभव प्रस्तुत गर्ने प्रयास गरेकाले प्रदर्शनीको शीर्षक नै कुरा अनि कुराहरू राखेको कलाकार लामा बताउँछन् । प्रदर्शनीमा राखिएका अधिकांश चित्रकला एक्रेलिक रंगको माध्यमबाट तयार गरिएका छन् भने दुई वटा चित्रमा चित्रकारले तैलीय तथा इचिङको प्रयोग गरेका छन् । चेतनाको गहिराइ, चेतनाको आवश्यकता, मिथिला यात्रा, पातलो रातो रेखा, डिनर जन्मदिन आदि शीर्षकका चित्रकलाको मूल्य ३ हजारदेखि २० हजार रुपैयाँसम्म राखिएको छ । प्रदर्शनीमा ३३ थान चित्र समावेश छन् ।

प्रमिलाको पोट्रट

कलाकार प्रमिला बज्राचार्य आफ्नो आठौं एकल चित्रकला प्रदर्शनीमार्फत प्रस्तुत भएकी छिन् । लाजिम्पाटस्थित सिर्जना कन्टेम्पोररी आर्ट ग्यालरीमा उनका चित्रहरूको प्रदर्शनी 'पोट्रेट एक्सप्रेसन' को गत सोमबार एक समारोहका बीच उद्घाटन गरिएको छ । प्रदर्शनीमा ३१ वटा चित्र समावेश छन् । ग्रामीण नेपाली परिवेशको चित्रण गरिएका चित्रकला प्रदर्शनीमा नेपाली महिला तथा युवतीका विभिन्न मुद्रा प्रस्तुत गरिएको छ । एक वर्षमै तयार पारिएका चित्रहरूमा नेपाल बन्दको समयमा परेको प्रभावलाई समेत देखाइएको छ । बन्दका बेला घाइते भएका मानिसहरूको पीडा पनि प्रमिलाको चित्रमा हेर्न पाइन्छ ।

फ्रेण्डसीप डेमा तस्बिर प्रदर्शनी

अगष्ट १ अर्थात् फ्रेण्डसीप डेको अवसर पारेर गत आइतबार प्रज्ञा प्रतिष्ठानमा नेपाल तथा चीनको संस्कृति झल्काउने तस्बिर प्रदर्शनी सम्पन्न भयो । नेपाल तथा चीनका तस्बिरलाई एपरचर-२०१० शीर्षकमा प्रस्तुत गरिएको थियो । काठमाडौं स्कुल अफ मेडिकल टेक्नोलोजी तथा मिजिटिङ फ्याकल्टि अफ चाइन थ्री जर्ज विश्वविद्यालयले संयुक्त रूपमा यो प्रदर्शनीको आयोजना गरेका हुन् । प्रदर्शनीमा ४० नेपाली तथा ६० चिनियाँ फोटोग्राफरले खिचेका नेपाल तथा चीनका विभिन्न पक्ष झल्कने तस्बिर राखिएका थिए ।

लाइभ

समर ग्र्याण्ड

रेड कार्पेट नेपालको आयोजनामा 'समर ग्रान्ड-२०१०' भोलि शनिबार नेपाल पुलिस हेल्थ क्लबमा हुँदैछ । क्लबको पौडी पोखरी वरपर तथा पोखरीभित्र पौडी खेल्दै दर्शकहरूले उक्त ग्र्यान्डको मज्जा लिन सक्नेछन् जहाँ डिजे रुपेश तथा डिजे आरबले दर्शकहरूलाई नचाउने छन् भने नायिका सुष्मा कार्कीले नृत्य प्रस्तुत गर्नेछिन् । उक्त अवसरमा सुनिलसिंह ठकुरी, आस्था बी तथा प्रशंसा श्रेष्ठले गीत पनि सुनाउने छन् । प्रतिव्यक्ति ३ सय रुपैयाँमा एउटा पेय पदार्थसहित प्रवेश पाइने उक्त ग्रान्ड पार्टी दिउँसो १ बजेदेखि राति १० बजेसम्म चल्नेछ ।

भोलि टाटु सम्मेलन

नेपाली बजारमा टाटुको माग बढ्दै गएको अवस्थामा भोलि शनिबार पहिलो पटक अन्तर्राष्ट्रिय टाटु सम्मेलन हुँदैछ । सम्मेलनमा विश्वका विभिन्न देशका अतिरिक्त नेपालका ३२ जना टाटु कलाकार सहभागी हुँदैछन् । संयोजक विजय श्रेष्ठका अनुसार सम्मेलनमा नेपाली परम्परागत टाटुका अतिरिक्त जापानिज टाटु, ट्रिबल टाटु तथा स्प्रिचुअल टाटु आदि हेर्न पाइनेछ । त्रिपुरेश्वरस्थित वर्ल्ड ट्रेड सेन्टरको डीईसीसी हलमा हुने सम्मेलनमा नेपालका प्रथम टाटु कलाकार बाबुराजाको समेत सहभागिता रहनेछ । टाटुको माध्यमबाट नेपाललाई अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा चिनाउन सहयोग पुग्ने भएकाले यो सम्मेलनमा पर्यटन बोर्डले पनि सहभागिता जनाउनेछ ।

पुस्तक

क्राउन, क्राइम्स एण्ड कन्सपिरेसी

मानव-अधिकारकर्मी कृष्ण पहाडीले नेपालमा गणतन्त्रका लागि संघर्षरत रहेको अवस्थामा विभिन्न सञ्चारमाध्यमलाई अंग्रेजी भाषामा दिएका अन्तर्वार्ताहरूको सँगालो 'क्राउन, क्राइम्स एन्ड कन्सपिरेसी' लाई अर्का मानव-अधिकारकर्मी कृष्ण कुडेलले प्रकाशित गरेका हुन । यो पुस्तकमा तत्कालीन नेपालको परिवेशमा संविधानसभाको आवश्यकता र राजतन्त्रको अन्त्यका बारेमा व्यक्त गरिएका विचारहरू प्रस्तुत गरिएको छ, जुन अहिले पनि सान्दर्भिक देखिन्छ । पुस्तकको मूल्य १ सय रुपैयाँ छ ।

आत्मानुभूति

तारा भट्टराई नेपाली छापाहरूमा देखा परिरहने चर्चित नाम हो । महिला अधिकारका सन्दर्भमा भट्टराईद्वारा लेखिएका र विभिन्न छापामाध्यममा प्रकाशित लेखहरूको सँगालो 'आत्मानुभूति' लाई बुद्ध एकेडेमिक पब्लिसर्सका लागि नवराज बजगाईंले प्रकाशित गरेका हुन् । १ सय ९९ सय रुपैयाँको यो पुस्तक नेपाली समाज र राजनीतिमा महिलाहरूको स्थितिलाई सम्बोधन गरिएका लेखहरू समावेश भएकाले महिलासम्बन्धी विषयमा चासो राख्नेहरूका लागि सन्दर्भ सामग्रीका रूपमा समेत उपयोगी देखिन्छ ।

गन्धर्वको लोकवार्ता तथा लोकजीवन

नेपाली लोकवार्ता तथा संस्कृति समाज, काठमाडौंले प्रकाशित गरेको गन्धर्वको लोकवार्ता तथा लोकजीवन नामक कृतिले नेपालको गन्धर्व जातिको विषयमा सूक्ष्म अध्ययनलाई समेटेको छ । मानवशास्त्रका बारेमा रुचि राख्ने पाठकहरूका लागि यो कृति एउटा गहकिलो खुराक हुन सक्छ । तुलसी दिवस र चूडामणि बन्धुद्वारा सम्पादित यो कृतिको मूल्य ३ सय ५० रुपैयाँ छ ।

तपाईंको यो साता

ज्यो. पं. ओजराज उपाध्याय लोहनी

मेष

पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम पूरा हुने तथा नयाँ काम पाइने योग छ । प्रसन्नता एवं स्फूर्ति बढ्नेछ । अरूको मन जित्न सकिनेछ । सोमबारदेखि घरेलु समस्याले सताउन थाल्नेछ । रोग एव शत्रुले दुख दिन सक्छन् । खर्चको गति तीव्र हुनेछ । झूटा आरोप पनि लाग्न सक्छ । अध्ययनमा अवरोधको सामना गर्नुपर्नेछ ।

मिथुन

विनाकारणको विवादले समस्या निम्त्याउनेछ । पराक्रम बढ्ने क्रम यथावत् रहनेछ । अध्ययनमा सफलता पाउन प्रयास गर्नुपर्नेछ । व्यवसायमा प्राप्त हुने सफलता कायमै रहनेछ । भेटघाटमा मन रमाउनेछ । आम्दानीको नयाँ स्रोत फेला पर्नेछ । आइतबार र सोमबार समय प्रतिकूल हुनेछ भने कुरा काट्नेहरू सक्रिय हुनेछन् ।

सिंह

सोच्ने शक्ति बढ्नेछ । धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ । खर्च बढे पनि लगानी उचित कार्यमा लाग्नेछ । पराक्रमको गति तीव्र हुनेछ । सोमबारदेखि विवादको सामना गर्नुपर्ला । धनमाल हराउन तथा झूटा आरोप लाग्न सक्छ । स्वास्थ्य गडबड हुनेछ भने सामाजिक कार्यमा लाञ्छनाको सामना गर्नुपर्ने हुन सक्छ ।

तुला

मन चञ्चल रहनेछ । घरेलु समस्याले सताउनेछ । अध्ययनमा सफलता मिल्ने लक्षण अझै देखिँदैन । सोमबारदेखि काममा सुधार आउनेछ भने खर्च बढे पनि धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ । भाग्यले साथ दिनेछ । आर्थिक कारोबारमा अघि नबढ्नुहोला । रोगले सताउने हुँदा खाँदा तथा बोल्दा विचार पुऱ्याउनुपर्ला ।

धनु

पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम पूरा हुने तथा नयाँ काम पाइने योग छ । सोच्ने शक्ति बढ्नेछ । धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ । सोमबारदेखि स्वास्थ्य गडबड हुनुका साथै गलत विचारले सताउन सक्छ । काममा अवरोध खडा हुनसक्छ । नैराश्यता एवं उदासीनताले मन खिन्न बनाउनेछ । कुरा काट्नेहरू सक्रिय हुनेछन् ।

कुम्भ

समयमा निर्णय नहुँदा काममा अवरोध उत्पन्न हुनेछ । घरेलु समस्याले पनि सताउन सक्छ । मित्र बनेर धोका दिनेहरूबाट सजग हुनुहोला । झूटा आरोप पनि लाग्न सक्छ । बुधबार र बिहीबार समय राम्रो छ । काममा सुधार आउनेछ भने अध्ययन एवं व्यवसायमा सफलता मिल्नेछ । बोलीको प्रभाव बढ्नेछ ।

वृष

आफन्तहरूबाट सहयोग पाउनुहोला । अध्ययनमा प्राप्त हुने सफलता कायमै रहनेछ । व्यवसायमा गरेका प्रयास फलदायी रहनेछन् । यात्रा तथा धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ । भाग्य बलियो छ । धनमाल हराउन सक्ने भएकाले सजगता अपनाउनुहोला । सामाजिक क्षेत्रमा आलोचित हुनुपर्नेछ । विवादबाट टाढै रहनुहोला ।

कर्कट

रिसको वेग बढ्ने हुँदा धैर्यता अपनाउनुहोला । कुरा काट्नेहरू सक्रिय हुनेछन् । धनमाल हराउन सक्छ । आइतबारदेखि पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम पूरा हुने तथा नयाँ काम पाइने योग छ । भाग्यले पनि साथ दिनेछ । बोली प्रभावशाली हुनेछ । तपाईंको लगानीमा अरूले फाइदा उठाउन सक्छन् । जोकसैको विश्वास नगर्नुहोला ।

कन्या

बोलीको प्रभाव एवं आम्दानी बढ्नेछ । पराक्रमको गति तीव्र हुनेछ । सानै प्रयासले ठूलो काममा सफलता मिल्नेछ । भाग्यले पनि साथ दिनेछ । महत्त्वपूर्ण काम पूरा हुनेछन् । बिहीबार खर्च बढ्नुका साथै काममा अवरोध आउनाले मनबल घट्ने एवं चिन्ता बढ्ने योग छ । समयमा निर्णय नहुँदा हात परेको काम पनि फुत्कन सक्छ ।

वृश्चिक

कुरा काट्नेहरू सक्रिय हुनेछन् । नैरास्यताबाट मुक्ति पाउन गाह्रो छ । बुधबार र बिहीबार समय अनुकूल रहनेछ । पराक्रम बढ्नेछ भने रोकिएका काम पूरा हुनेछन् । मान-सम्मान पनि पाउनुहोला । धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ । अध्ययनमा प्राप्त हुने सफलता कायमै रहनेछ । आफन्तहरूको सहयोग जुट्नेछ ।

मकर

धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ । पराक्रमको तीव्रता कायमै रहनेछ । धेरै काम पूरा हुनेछन् । व्यवसाय फलदायी रहनेछ । यात्रा गर्ने अवसर जुट्नेछ । यात्रामा हुने भेटघाटले मनोबल बढाउनेछ । अध्ययनमा सफलता मिल्नेछ । बुधबार र बिहीबार स्वास्थ्य गडबड हुनुका साथै काममा अवरोध आउने तथा चिन्ता बढ्ने योग छ ।

मीन

पराक्रमको गति तीव्र हुनेछ । सानै प्रयासले पनि ठूलो काममा सफलता मिल्नेछ । अध्ययनमा सफलता पाउन कसरत गर्नुपर्ला । व्यवसायमा लक्ष्य हासिल गर्न सकिनेछ । भाग्यले पनि साथ दिनेछ । वैदेशिक कार्यमा सफलता हात पर्नेछ । धेरैले तपाईंको लगनशीलता एवं इमान्दारिताको प्रशंसा गर्नेछन् ।

यो साताको पञ्चाङ्ग

साउन २१ गते : कामिका एकादशी व्रत, आणविक हतियारविरुद्ध हिरोसिमा दिवस, २२ गते : स्तनपान सप्ताह समाप्त, शनि प्रदोष व्रत, २३ गते : गठेमंगल, २४ गते : विश्व आदिवासी जनजाति दिवस, आणविक हतियारविरुद्ध नागासाकी दिवस, २५ गते : औंसी, २७ गते : विश्व युवा दिवस, वराहजयन्ती ।

युवा पलायनका खतरा

मीना मरासिनी अर्याल

आर्थिक वर्ष २०६६/६७ मा ३ लाख युवा वैदेशिक रोजगारीका लागि बिदेसिएको सरकारी तथ्यांकले देखाएको छ। वैदेशिक रोजगार विभागका अनुसार यो संख्या एक वर्षमा रोजगारीका लागि बिदेसिने अहिलेसम्मकै उच्च संख्या संख्या हो।

सरकारी तथ्यांकलाई आधार मान्ने हो भने नेपालको कुल जनसंख्याको २५ प्रतिशत आर्थिक रूपमा श्रम गर्न सक्षम छ। हरेक वर्ष ४ लाख युवा श्रमबजारमा प्रवेश गर्छन्। यीमध्ये केवल ५ प्रतिशतले मात्र देशभित्र श्रमबजारको औपचारिक क्षेत्रमा रोजगारी पाउँछन्। बाँकी ९५ प्रतिशत युवाको रोजगारीको कुनै टुंगो हुँदैन। त्यसैले राष्ट्रिय श्रमबजारमा बर्सेनि प्रवेश गर्ने युवाशक्तिमध्ये ७५ प्रतिशत रोजीरोटीको खोजीमा बिदेसिन बाध्य छन्। नेपालको अहिलेको समग्र बेरोजगारी दर ४ दशमलव १ प्रतिशत छ। जबकि देशको आर्थिक वृद्धिदर जम्मा ३ दशमलव ५ प्रतिशत छ। यहाँ २ दशमलव २४ प्रतिशतको जनसंख्या वृद्धिदरभन्दा श्रमबजारमा प्रवेश गर्ने जनसंख्यादर बढी छ। रोजगारी पाउनेहरूमध्ये पनि अर्धबेरोजगार धेरै छन् र पूरै रोजगारी पाएका मध्ये पनि धेरैले प्राप्त गर्ने तलब निकै कम छ।

अघिल्लो आर्थिक वर्ष (२०६५/६६) मा विश्व आर्थिक मन्दीका कारण खाडी मुलुकहरूमा समेत अर्थतन्त्र सुस्ताएपछि बिदेसिने नेपालीहरूको संख्यामा कमी आयो। विदेश गएका युवाहरू पनि कामविहीन हुँदै घर फर्कन थाले, जसले गर्दा रेमिटेन्समा ह्रास आयो। विदेशमा गएर पसिना बगाएका नेपाली युवाहरूकै पौरखबाट धानिएको नेपाली अर्थतन्त्रलाई यो निकै टाउको दुखाइएको विषय बन्यो, तर पछिल्लो समयमा बिदेसिने युवाको संख्या ह्वात्तै बढेपछि यसले रेमिटान्स प्रवाह बढ्ने र शोधनान्तर घाटा सम्बोधनमा सहजता हुने भन्दै सरकार मख्ख परेर बसेको छ। कुल गार्हस्थ्य उत्पादनको २० प्रतिशत हिस्सा ओगट्ने वैदेशिक रोजगारीको कमाइ अर्थतन्त्रको मेरुदण्ड बन्दै आएको छ र युवाहरू विदेश नजाँदा सरकारको टाउको दुख्ने अवस्था सिर्जना भएको छ। यो निकै दुःखद् विषय हो। वैदेशिक रोजगारीबाट देशमा पैसा भित्र्याउनु र राष्ट्रिय अर्थतन्त्रलाई बलियो बनाउनुलाई नराम्रो भन्न सकिँदैन, तर जुन रूपमा देशका कर्मशील युवाहरूको पलायन बढ्दै गएको छ र गाउँबस्ती तथा सहरहरूसमेत क्रमशः युवाविहीन बन्दै गएका छन्, यसले देशलाई अन्धकारतर्फ डोर्‍याइरहेको छ।

अहिले युवाको पौरखले डलर प्राप्त हुने हुँदा सरकार मख्ख भए पनि उर्वर युवाशक्ति विदेश पलायन हुनुले देशको अर्थतन्त्र र समग्र विकाशमा निकै नकारात्मक दीर्घकालिन असर पुर्‍याउने पक्का छ। यसले हाम्रो आम्दानी र अर्थतन्त्रलाई परनिर्भर बनाउँदै लगेको छ। देशको उत्पादनशील श्रमशक्ति स्वदेशी श्रमबजारबाट पलायन हुँदा औद्योगिक उत्पादन पनि नराम्रोसँग खस्किएको अवस्था छ। देशभित्र रोजीरोटीको व्यवस्था हुन नसकेका कारण बिदेशिएका युवासँगै देशको भविष्य पनि बाहिरिँदैछ। उत्पादनशील जनसंख्याको बहिर्गमनसँगै उत्पादन घट्दैछ, आयत बढेर निर्यातमा बढोत्तरी भएका कारण व्यापारघाटा पनि चुलिँदैछ। यस अर्थमा वैदेशिक रोजगारी राष्ट्रिय अर्थतन्त्रका लागि कृत्रिम हार्मोन त हो, तर यसका साइड इफेक्ट निकै धेरै छन्। अझ वैदेशिक रोजगारीको दिगो गन्तव्यको अभाव, प्रतिस्पर्धी बन्दै गएको अन्तर्राष्ट्रिय श्रमबजार र नेपाली श्रमिकमा दक्षताको कमीले गर्दा तत्कालका लागि गर्जो टारिरहेको वैदेशिक रोजगारीको बाटोसमेत थुनिने खतरा बढ्दैछ। अस्थिर तथा भ्रष्ट राजनीतिक सस्कार, धराशायी बन्दै गएको राष्ट्रिय अर्थतन्त्र तथा विकास निर्माणमा आएको सुस्तताका कारण दक्ष तथा शिक्षित युवाले समेत दद्देशमा काम पाउन कठिन छ।

आर्थिक वर्ष	जानेहरूको संख्या
२०६३/६४	२,०४,५३३
२०६४/६५	२,४९,०५१
२०६५/६६	२,१९,९६५
२०६६/६७	२,९४,०९४

स्रोत : वैदेशिक रोजगार विभाग

देशको अर्थव्यवस्था धराशायी बन्दै गएको, बजेटको ठूलो हिस्सा साधारण खर्चमै सकिने अवस्था रहेको र विकास-निर्माणका काम हुन नसकेका कारण हरेक वर्ष नेपाली श्रमबजारमा प्रवेश गर्ने युवाहरूले काम पाउन गाह्रो छ। हातमा शैक्षिक योग्यताको प्रमाणपत्र बोकेर जागिर खोज्दै दिनभर सडक नापिरहने युवाहरूले देशभित्र भविष्य देखेका छैनन्। यसले दक्ष तथा शिक्षित युवाशक्तिको ब्रेन ड्रेन बढिरहेको छ। पढ्ने निहुँमा युरोप तथा अस्ट्रेलिया पुगेका हजारौं युवा यसका उदाहरण हुन्।

औपचारिक शिक्षासमेत केवल सैद्धान्तिक, गुणस्तरहीन, अव्यावाहरिक तथा अनुत्पादनशील भएका कारण शिक्षित बेरोजगारहरूको संख्या बढिरहेको छ। शिक्षित युवाहरूका लागि कि त हातमा सर्टिफिकेट बोकेर भौंतारिरहनु, कि त जसोतसो सिमाना काट्ने चाँजोपाँजो मिलाउनु– यिनै दुई विकल्प बाँकी छन्। रोजगारीका लागि बिदेसिनेमध्ये अधिकांश युवा अदक्ष वा अर्धदक्ष भएका कारण विदेशमा समेत भनेअनुसारको तलब नपाउने तथा धेरै दुख पाउने अवस्था छ। प्रमुख रोजगार गन्तव्य मानिएका खाडी मुलुकहरूमा नेपाली श्रमिक असुरक्षित छन् र दिनहुँ विदेशमा ज्यान गुमाएका नेपाली कामदारका शव स्वदेश आउँछन्। भविष्यको खोजीमा बिदेसिएका युवाहरू परदेशमै ज्यान गुमाउनुपर्ने अवस्था देशका लागि निकै दुःखद् हो। युवाहरूकै पौरखबाट धानिएको सरकारले वैदेशिक रोजगारीमा गएका युवाहरूको सुरक्षामा ध्यान दिन सकेको छैन।

अहिले वैदेशिक रोजगारीबाट प्राप्त हुने रेमिटान्स देशको अर्थतन्त्रको मेरुदण्ड बनेको छ र युवाहरूको विदेश गमन राष्ट्रिय अर्थतन्त्रका लागि सुखद विषयजस्तै बनेको छ, तर रेमिटान्सको लोभमा युवा पलायन भएको टुलुटुलु हेरेर बस्नु राज्यको नैतिकताले दिँदैन। देशभित्र भविष्य नदेखेर बिदेसिने प्रतिभाशाली तथा सक्षम युवाहरूलाई देशभित्रै सुन्दर भविष्यको छनक पाउने अवस्था सिर्जना गर्न सकिएन भने देश गम्भीर दुर्घटनातर्फ जानेछ। त्यसैले युवाहरूको क्षमतालाई सकेसम्म देशभित्र सही उपयोग गर्ने र युवा पलायन रोक्ने उपायको खोजी गरी युवाविहीन अवस्थाबाट देशलाई बचाउन राज्य दत्तचित्त हुनैपर्छ।

यौन व्यवसायी पक्राउ

राजेन्द्र नाथ

नेपालगन्ज- प्रहरीले विभिन्न होटलमा छापा मारेर यौन क्रियाकलापमा संलग्न २० जोडीलाई पक्राउ गरेको छ। आपराधिक र वेश्यावृत्तिका घटनाहरू रोक्न जिल्ला प्रशासन कार्यालय बाँकेले नेपालगन्जका होटलहरूमा परिचयपत्रको व्यवस्था लागू गरेको छ। अब होटल व्यवसायीहरूले सेवाग्राहीको स्पष्ट परिचय खुल्ने परिचयपत्र आफैंसँग राख्नुपर्नेछ। यसअघि विभिन्न समयमा परिचयपत्रको व्यवस्था लागू गरिए पनि कार्यान्वयन भएको थिएन। यस्तो व्यवस्था उल्लंघन गर्ने व्यवसायीहरू माथि कारबाही गरिने प्रहरीले जनाएको छ।

साउन ७ गते बसेको जिल्ला सुरक्षा समितिको बैठकले परिचयपत्र लागू गर्ने निर्णय गरेपछि प्रहरीले होटलहरूमा छापा मार्न थालेको हो। प्रहरीले नेपालगन्जका होटलमा छापा मारेर यौन क्रियाकलापमा संलग्न भएको अभियोगमा ४० जना युवा-युवतीलाई नियन्त्रणमा लिएको थियो। उनीहरू न्युरोड, बसपार्क, बीपीचोक, धम्बोजी आदि क्षेत्रका विभिन्न होटलबाट पक्राउ परेका हुन्। पक्राउ पर्नेमा सेनाका ४ जना जवानसमेत भएको बताइन्छ। अबैध यौनजन्य क्रियाकलापमा संलग्न पाइएकाले ती युवायुवतीलाई पक्राउ गरिएको प्रहरीले जनाएको छ।

पक्राउ परेकामध्ये ९ जना १८ वर्षमुनिका छन्। पक्राउ पर्ने पुरुषमा बैंकका कर्मचारी, व्यापारी एवं विद्यार्थीहरू छन्। केही युवती काठमाडौंबाट समेत यौन व्यवसायका लागि नेपालगन्ज आएको प्रहरीले बताएको छ। होटलहरूमा यौन व्यवसाय हुने खबर पाएपछि छापा मारिएको प्रहरी उपरीक्षक महेश विक्रम शाहले बताए। यौन व्यवसाय गराउने होटल सञ्चालकलाई पनि कारबाही गरिने उनको दाबी छ।

प्रहरी निरीक्षक खेमबहादुर केसीका अनुसार, विभिन्न चरणको अनुसन्धान पछि केहीलाई सम्झाएर अभिभावकको जिम्मा लगाइएको छ भने १६ जनालाई सार्वजनिक अपराध ऐनअन्तर्गत मुद्दा चलाइएको छ। 'व्यावसायिक रूपमा संलग्न र पटक-पटक पक्राउ परेकाहरूमाथि कानुनी कारबाही सुरु गरिएको छ।' प्रहरी निरीक्षक केसीले भने, 'प्रहरीले अनुमानका भरमा निर्दोष व्यक्तिहरूलाई नियन्त्रणमा लिएको' भन्दै केही होटल व्यवसायीहरूले गुनासोसमेत गरेका छन्।

नेपालगन्जका होटल व्यवसायीहरूलाई जिल्ला प्रहरी कार्यालयमा बोलाएर प्रहरीले परिचयपत्रको व्यवस्थाका बारेमा जानकारी गराएका थिए। प्रहरीले उक्त व्यवस्था लागू गर्न अटेरी गरे कारबाही गरिने जनाएको छ। होटलमा लुटपाट, हत्या र आत्महत्याका घटना बढिरहेकाले स्पष्ट रूपमा परिचय खुल्ने प्रमाण राख्न व्यवसायीहरूलाई अनुरोध गरिएको प्रहरीले बताएको छ।

परिचयपत्र नराख्दा अपराधी सजिलै उम्कने प्रहरीको भनाइ छ। व्यवसायीहरूले भने परिचयपत्रको व्यवस्था लागू गर्ने निर्णय सकारात्मक भएको बताएपनि तत्काल लागू गर्न नसकिने दावी गरेका छन्। होटल अर्गनाइजेसन बाँकेका अध्यक्ष भाष्कर काफ्लेले तत्काल परिचयपत्रको व्यवस्था लागू हुन नसक्ने बताए। 'हामी पनि यस्तो व्यवस्था लागू गर्न चाहन्छौं तर यसका लागि केही समय लाग्छ,' उनले भने।

● सम्पादकीय ●

अनियन्त्रित महामारी

मध्यपश्चिमका प्रमुख सहरहरू समेत चपेटामा आउने गरी फैलिएको झाडापखाला यतिखेर हैजाको स्तरमा पुगेको समाचार सार्वजनिक भएको छ । दाङ र बाकेका प्रमुख सहरी क्षेत्रमा देखापरेको हैजाको स्तरले नेपालको स्वास्थ्य सेवाको स्थितिलाई उजागर गरेको छ । मुख्यतः दूषित पानीका कारण फैलने हैजा विगतका दिनहरूमा नेपालमा नदेखिएको धेरै भैसकेको थियो । हाम्रा कतिपय स्वास्थ्यविज्ञले नेपालबाट हैजा नै उन्मुलन भैसकेको दाबी गर्दै आएका थिए । यस्तो दाबीका विरुद्ध नेपालगन्जमा फैलिएको झाडापखालाबाट पीडित मानिसहरूको अवयवमा हैजाको जीवाणु 'भिविआइरो कलेरा भेटिएपछि नेपालको स्वास्थ्य क्षेत्रमा यतिबेला ठूलै खैलाबैला मच्चिएको छ । हैजाका कारण नेपालगन्ज क्षेत्रमा आधा दर्जनभन्दा बढीको ज्यान गैसकेको अवस्थामा स्वास्थ्य मन्त्रालय सरुवा रोग नियन्त्रण महाशाखाले गम्भीर चिन्ता प्रकट गरेको छ । मुलुक राजनैतिक अन्यौलको अवस्थामा रहेकाले ठोस रणनीतिको अभावमा महामारी अनियन्त्रित हुन पुगेको सम्बन्धित स्वास्थ्यकर्मीहरूले बताउँदै आएका छन् । गत वर्ष पनि मध्यपहाडी क्षेत्रकै केही जिल्लामा झाडापखाला फैलदा त्यसले सञ्चारमाध्यमहरूमा ठूलै चर्चा पाएको थियो र सरकारको आलोचना गर्ने मुख्य विषय बन्न पुगेको थियो । अहिलेको अवस्था पनि अघिल्लो वर्षको तुलनामा खासै फरक छैन, तर चिन्ताको विषय के हो भने अघिल्लो वर्षको महामारी सुविधाहिन दुर्गम पहाडी क्षेत्रमा देखापरेको थियो भने अहिले त्यस्तो महामारी नेपालगन्ज र दाङ जस्तो सुविधा सम्पन्न सहरी क्षेत्रमा देखापरेको छ ।

स्वास्थ्य क्षेत्रमा सरकारले बर्सेनि अरबौं रुपैयाँ लगानी गर्दै आएको छ । पछिल्लो एक दशकमा नेपालका गाउँ–गाउँमा, टोल–टोलमा सरकारी, गैरसरकारी र निजी क्षेत्रका समेत गरेर पर्याप्त भौतिक साधन सम्पन्न स्वास्थ्य केन्द्रहरू सञ्चालनमा आएका छन् । यस्ता स्वास्थ्य केन्द्रहरूमध्ये केही नाफामूलक र केही सेवामूलक भए पनि आम जनताले स्वास्थ्य सेवाबाट मनग्य लाभ उठाइरहेका छन् । यस्तो अवस्थामा पनि झाडापखालाको प्रकोप हैजाको स्तरसम्म पुग्नुको मुख्य कारण दूषित खानेपानीलाई मानिएको छ । स्वच्छ र शुद्ध खानेपानी आपूर्ति हुन सक्यो भने पनि यस्ता पानीजन्य रोगहरूलाई नियन्त्रण गर्न सकिने विश्व स्वास्थ्य संगठनले वर्षौं अघि नै घोषणा गरिसकेको हो । यस्तो घोषणाका बाबजुद दूषित खानेपानीकै कारण नेपालमा अझै पनि हैजाले महामारीको रूप लिनुलाई नेपालको समग्र स्वास्थ्य नीतिको असफलता नै मान्नुपर्छ ।

समयमै संविधान साप्ताहिक/पाक्षिक पत्रिका राष्ट्रिय सञ्जालको आह्वान ।

प्रष्ट पार्नुपर्ने केही कुरा

● चिठीपत्र ●

नेपालका आदिवासी/जनजातिहरूबीच पहिचानको मुद्दा विगत एकदशकदेखि निक्कै पेचिलो बन्दै गएको छ। पछिल्लो समयमा यो प्रश्न थप चर्कंदै गएको छ। आदिवासी/जनजाति उत्थान राष्ट्रिय प्रतिष्ठान ऐन २०५८ ले सबै आदिवासीलाई सूचीकृत गर्न नसक्दा विवाद सिर्जना भएको हो। सूचीकरणमा नपर्नेहरूले स्वाभाविक रूपमा पहिचान र अधिकारका लागि आन्दोलन गरे। कुलुङ, बाहिङ, लोहोरुङ, चाम्लिङ, नाछिरिङबाट सुरुभएको आन्दोलनमा पछि थपिँदै जाँदा ५५ भन्दा बढी पुग्यो। सरकारले त्यसलाई सम्बोधन गर्न डा. ओम गुरुङको नेतृत्वमा आदिवासी/जनजाति सूची परिमार्जन उच्चस्तरीय कार्यदल गठन गऱ्यो र त्यसले एक वर्षपछि आफ्नो प्रतिवेदन बुझाएको थियो।

गुरुङ नेतृत्वको कार्यदलले बुझाएको प्रतिवेदन सार्वजनिक नहुँदै विभिन्न प्रतिक्रिया आए। पहिले जुन कारणले आन्दोलन भएको थियो, त्यसलाई प्रतिवेदनले सम्बोधन गर्न सकेको छैन। जसले सूचीकरणका लागि आवाज उठाए, राष्ट्रव्यापी बहस चलाए र कार्यदल बन्ने अवस्था सिर्जना गराए। उनीहरूमध्ये धेरैजसो कार्यदलद्वारा सिफारिस गरिएका जातिमा परेका छैनन्।

कार्यदलले प्रतिवेदनमा किराँत राईभित्रका थर भनेर २५ समूहलाई सिफारिस गरेको बताइन्छ, तर राईभित्रका थरका रूपमा सिफारिस भएकामध्ये खालिङ, चामलिङ, बान्तवा, कोयु, मेवाहाङ, वाम्बुले, जेरुङ, थुलुङ, दूमी, बाहिङ, पुमा, नाछिरिङ, साम्पाङ स्वयं छुट्टै आदिवासी जाति हुन्। उनीहरू राई भित्रका थर वा उपजाति होइनन्।

नेपालमा 'राई' नामको आदिवासी मान्यता पाउने भाषिक, जातीय वा धार्मिक समुदाय छैन। यस्तो नाम गरेको जातिको अलग भाषा, इतिहास, भूमि, संस्कृति केही छैन। 'राई' सामन्ती व्यवस्थामा राज्यको प्रतिनिधिका रूपमा निश्चित व्यक्ति/परिवारलाई दिइएको पद वा पगरी थियो भन्ने कुरा इतिहासको सामान्य क, ख जान्नेहरूलाई थाहा छ। २०२० सालको नागरिकता ऐनले नामका पछाडि अनिवार्य जात/थर लेख्ने चलन ल्यायो र नागरिकतामा पगरीलाई सरकारी कर्मचारीले जातको महलमा लेखिदिँदा त्यसले व्यापकता पायो।

राईको थरका रूपमा कार्यदलले सूचीकृत गरेको साम, बुङ्लावा र लिङ्खिम मेवाहाङ जातिका हुन्। भोजपुर खाटाम्माको लिङ्खिम गाउँबाट बसाइ सरेर इलाम पुगेका लाम्दोक्पा पाछाका मेवाहाङहरूले आफूलाई लिङखिमे राई भन्ने गरेका छन्। भोजपुरकै दोभाने, खाटाम्मा र कुदाककाउमा बसोबास गर्ने अल्पसंख्यक लाम्बेक्पा, लाम्दोक्पा, छुक्वा, तेमारा पाछाका मेवाहाङहरूले आफूलाई साम भन्छन्। वास्तवमा 'साम' कुलुङ भाषामा मेवाहाङलाई जनाउने शब्द हो। अज्ञानतावश उनीहरूले आफूलाई साम भन्दै आएका हुन्।

बुङ्लावा भने भोजपुर नेपालेडाँडाको मझुवा गाउँका केही मेवाहाङहरूले आफूलाई चिनाउन प्रयोग गर्ने शब्द हो। चरम हिन्दू प्रभावमा परेर पहिचान बिर्सिएका मेवाहाङ जातिका केही पाछाहरूले 'बुङ्लावा' भन्ने गरेका छन्। यसको अर्थ फूलबारी जस्तो बस्तीका निवासी हुन्छ। उनीहरूसँग फरक पहिचान केही छैन। राईभित्र सूचीकृत पोहिङ, छिन्ताङ, छिलिङ, छुलुङ, तिलुङ, पङ्दुवाली र दुङ्माली स्थान विशेषका आधारमा बनेका पहिचान हुन्। यिनीहरू जाति वा थर के हुन् ? थप खोजीको विषय हो।

२०५८ को सूचीकरण सम्बन्धित जाति/समूहहरूको जानकारी र परामर्शबिना भएको थियो। एउटै जातिका ५ देखि १२ समूहसम्म जातका रुपमा सूचीकृत भए। मापदण्ड पुग्ने तीन दर्जनभन्दा बढी जाति यसमा परेनन्। यसको उदाहरण नभएका जातहरू फ्रि, वनकरिया, थुदाम, तोक्पेगोला, वालुङ, छैरोतन आदिको सूचीकरण हो। संखुवासभा, चेपुवा-९, थुदामगाउँका १७ घर तिब्बतीयन थाहा नै नपाई थुदाम जाति भए भने ताप्लेजुङको उत्तरी गाविसका पापुङ्का भोटेहरू तोक्पेगोला र उत्तरपूर्वी ओलाङ्चुङ्गोलाकाहरू वालुङ जाति भए।

पर्याप्त अध्ययनको कमीसँगै केहीको निहित स्वार्थका कारण यस्तो भैरहेको छ। स्थानीय विकास मन्त्रालयका तात्कालिन उपसचिव तथा सूचीकरण कार्यदलको सदस्य सचिव ताम्ला उक्याबले जानाजान थुदाम, पापुङ र ओलाङचुङगोलाका एकैखाले तिब्बतीयनलाई ठाउँको नामबाट जाति बनाए। वास्तवमा ओलाङचुङगोलालाई भोटेहरू 'वालुङ' र पापुङलाई 'तोक्पेगोला' भन्छन्। डा. ओम गुरुङको संयोजकत्वको टोलीले यस्तो गलत तथ्यलाई चिर्न नसकेर गल्ती गरेको छ।

राजधन कुलुङ

● तीतो सत्य ●

● प्रेमले निरन्तर प्रतीक्षा गरिरहेको हुन्छ। साँचो प्रेममा पीडा पनि हुन्छ। प्रेम स्वभाव हो। प्रेमले मानिसलाई कर्मशील बनाउँछ। खराब आचरणहरू त्याग्न बाध्य बनाउँछ।

● प्रेमको यात्रा प्रगतिउन्मुख हुन्छ। रिस र घमण्डको यात्रा उल्टो र अन्धकारतर्फ हुन्छ।

कुशल बुढामगर, बाग्लुङ

● जस्तो काम त्यस्तै परिणाम, जस्तो वरण त्यस्तै मरण अवश्यम्भावी छ।

अगस्त्य केसी

● काँडाले घोच्छ भनेर डराइन्छ भने गुलाबको फुल टिप्न असमर्थ भइन्छ, यदि टिप्नु नै छ भने घोचाइ सहन सक्नुपर्छ।

● अप्रिय वचन त्यसै अप्रिय हुन्छ भने कतिपय चिप्ला र मीठा वचनले पनि मनै कटक्क काटिदिन्छ।

अज्ञात

● आजलाई खोतलेर हिजोलाई पुर्न सिक।

● असफलता नै सफलताको पहिलो आधार हो भने निरन्तर प्रयास नै त्यसको सर्वोत्तम उपाय हो।

किरण डी सुवेदी

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

–सम्पादक

● सहर चर्चा ●

सेवाको फल

अनौपचारिक क्षेत्र सेवा केन्द्र (इन्सेक) ले प्रकाश मानवअधिकार पुरस्कार-२०६६ डडेलधुरा जिल्लामा चिकित्सकका रूपमा कार्यरत डा. अरूण बूढालाई प्रदान गर्ने निर्णय गरेको छ। डा. अरुणको जन्म डँडेलधुरा जिल्लाको टिम अस्पतालमा कुष्ठरोगपीडित पिता रघुवीर बूढा तथा माता पार्वती बूढाको कोखबाट २०३७ साउन ३० गते डडेलधुराको टिम अस्पतालमा भएको थियो। डा. अरुणको बाल्यकाल कुष्ठरोगीहरूकै सामीप्यमा उनीहरूले भोग्नुपरेको सामाजिक, सांस्कृतिक विभेद एवं प्रताडनाबीच बितेको थियो। उनीहरूजस्तै रोगी-दुःखीको दुःखमोचन गर्ने उत्कण्ठाले उनलाई डँडेलधुराको उग्रतारा माध्यमिक विद्यालय, ललितपुरको पाटन बहुमुखी क्याम्पसबाट चीनको सियाङ जियाओ तोङ विश्वविद्यालय हुँदै पुनः जन्मस्थल टिम अस्पतालमा पुऱ्यायो। केन्द्रको गम्भीर नजर पुग्न नसकेको सो क्षेत्रमा स्तरीय स्वास्थ्यसेवा दिने टिम अस्पतालमा मात्र उनको सेवा सीमित छैन। आवश्यकताअनुसार समयसमयमा विभिन्न जिल्लामा स्वास्थ्य शिविरको आयोजन गरी डा. अरुणले दुर्गम गाउँका आधारभूत स्वास्थ्यको अधिकारबाट वञ्चित बासिन्दालाई पनि स्वास्थ्यसेवा उपलब्ध गराइरहेका छन्।

मीराको रहर

● मोडल वाच ●

यसै वर्ष एसएलसी उत्तीर्ण गरेकी मीरा घिमिरे मनोरञ्जन क्षेत्रमा करियर बनाउन राजधानी आइपुगेकी छिन्। दोलखाकी मीरा ५ फिट ४ इन्च अग्ली छिन्। टेलिभिजनबाट प्रसारण हुने म्युजिक भिडियोहरू हेर्दाहेर्दै उनलाई पनि मोडल तथा कलाकार बन्ने रहर जागेको हो। 'म्युजिक भिडियोमा मोडलिङ गर्ने रहर छ, वसुन्धरास्थित आरबी मुभिजमा अभिनय तथा मोडलिङको प्रशिक्षण लिइरहेकी मीरा भन्छिन्- 'प्रशिक्षणपछि काम गर्ने आत्मविश्वास बढ्छ भन्ने लागेको छ।' मीरालाई केही टेलिचलचित्रमा अभिनय गर्ने प्रस्ताव आइसकेका छन्, तर अहिले उनी म्युजिक भिडियोमा मोडलिङ गर्ने रहर पूरा गर्ने तयारी गर्दैछिन्। हल्का मेकअप गर्न रुचाउने मीरा क्याजुअल वेयरकी पारखी हुन्। ऱ्याम्प मोडलिङको समेत प्रशिक्षण लिने तयारी गरिरहेकी मीरा भन्छिन्- 'जिन्स र टिसर्टमा सजिलो लाग्छ।'

● मुखाले ●

अब त जनताका अगाडि उभिँदा पनि लाज लाग्ने अवस्था आयो।

शेरबहादुर देउवा

बहुलवाद र बहुदलीय प्रतिस्पर्धा फरक दर्शन हो।

मोहन वैद्य

माओवादीले जबसम्म बहुलवाद स्वीकार गरेर व्यवहारमा आफूलाई रूपान्तरण गर्दैन तबसम्म सहमति कहाँ कोसँग खोज्ने ?

अर्जुननरसिंह केसी

अब राष्ट्रिय सहमतिको सरकार बनाउन लाग्नुपर्छ।

डा. बाबुराम भट्टराई

प्रचण्डको विकल्प खोज्न सकिन्छ।

राम कार्की

एमालेले आफ्नो निर्णय पुनर्विचार गर्छ भन्ने कुरामा कांग्रेस विश्वस्त छ।

डा. रामशरण महत

मुलुक संकटतर्फ गयो भने हाम्रो तटस्थताको औचित्य रहँदैन।

शंकर पोखरेल

सरकारसमेत दिन नसक्ने यो संसद्को औचित्य छैन।

कमल थापा

परिणाम नआएसम्म हरेक दिन बिहान-बेलुकै चुनाव गर्नुपर्छ।

भीम आचार्य

नेपाली सेनाले भर्ना नरोके हामी हामी पनि भर्ना गर्छौं।

चन्द्रप्रकाश खनाल

यो देश एउटा गतिलो रंगमञ्च हो।

रेखा थापा

बौद्धिक कामदारले उद्योगमा सेयर पाउनुपर्छ

उद्देश्य लिने हो भने सामान्य व्यक्ति पनि सफलताको सिंढी चढ्न सक्छ भन्ने उदाहरण हुन्, सन्दीप गिरी। कृषि विभागका सामान्य कर्मचारीका छोरा सन्दीपको थाकथलो जनकपुर भए पनि बुबाको जागिरका कारण उनी धरानको तरहरामा हुर्किए। धरानमै कक्षा ८ सम्म पढेका सन्दीपको उद्देश्य एसएलसीको बोर्डमा आउनु थियो। धरानमा पढेर बोर्डमा आउन नसकिने कुरा बुझेपछि उनले घरमा झगडा गरेरै काठमाडौंको सिद्धार्थ वनस्थलीमा नाम लेखाए। नभन्दै उनी २०४४ सालको एसएलसी परीक्षामा पाँचौं स्थानमा आए। मानिसले चाह्यो भने जस्तोसुकै सफलता पनि हासिल गर्न सक्छ भन्ने विश्वासमा बाँच्ने सन्दीप अमेरिकामा महँगा आईटी इन्जिनियरमध्ये एक हुन्। अमेरिकामा ओपन आई नामक उनको आफ्नै सफ्टवेयर कम्पनी छ। गिरी नेपालस्थित कोडमान्डौं सफ्टवेयर कम्पनीमार्फत यसका उत्पादन अमेरिकी बजारमा बेच्छन्। नेपालमा सौर्य ऊर्जासँग सम्बन्धित कम्पनी 'घाम पावर' पनि उनकै हो।

सन्दीप गिरी, आईटी इन्जिनियर, अमेरिका

हुने बिरुवाको चिल्लो पात भन्ने उखान ठीक कि जुनसुकै बिरुवाको पात पनि चिल्लो बनाउन सकिन्छ ?

प्रत्येक व्यक्तिको जीवनले भिन्न-भिन्न सन्देश दिइरहेको हुन्छ। मेरो जीवनले भन्छ, बिरुवाको पात चिल्लो छ भन्दैमा मलजल नगरे त्यो पात फुस्रो हुन बेर लाग्दैन। चिल्लो पातलाई अलि बढी हेरचाह गर्दा त्यसले दिने फल भने राम्रो हुन्छ। मानिसले एउटा सफलता प्राप्त गर्नेबित्तिकै ऊ फुर्कियो वा उसमा अहम चढ्यो भने त्यही बेला उसको सफलताको अन्त्य हुन्छ। राम्रो पोजिसनको व्यक्ति त्यही स्थानमा रहन उसले परिश्रम गर्न छाड्नु हुँदैन।

तपाईंको सफलताको सूत्र के हो ?

सबैभन्दा पहिलो कुरा मानिसको जीवन सफलताको कथा होइन, संघर्षको कथा हो। मेरो पनि संघर्षकै कथा हो। संघर्षमा कहिले मानिस तल पुग्छ, कहिले माथि हुन्छ। जहाँ पुगेर मानिसले संघर्ष गर्न छाड्छ, त्यसैबेला उसले सम्पूर्ण सम्भावनाको अन्त्य गर्छ। यदि बाहिरबाट हेर्दा मलाई कसैले सफल व्यक्ति भन्छ भने मैले निरन्तर संघर्ष गरिरहेको छु भन्ने अर्थ लाग्छ।

यो संघर्षको मूल तत्त्व के हो ?

अहम्। अरूले गर्न सक्छन् भने मैले किन गर्न नसक्ने भन्ने भावनाले नै मलाई यहाँसम्म ल्याइपुऱ्यायो। जस्तो एसएलसीमा मजस्तै व्यक्तिले बोर्डमा ल्याउने हो। त्यसो भए मैले किन नसक्ने भन्ने भावनाले धरानबाट मलाई काठमाडौंमा ल्यायो। त्यसबेला विश्वको नयाँ काम भनेको कम्प्युटर इन्जिनियरिङ थियो। विदेशी कम्प्युटर इन्जिनियर हुनसक्छ भने नेपाली किन हुन नसक्ने भन्ने अहम्ले मलाई अमेरिका पुऱ्यायो। अमेरिकामा २५ वर्षका इन्जिनियरहरू मिलेनियर भएको देखें। उनीहरू सफ्टवेयर बेचेर करोडपति हुन्छन् भने म पनि किन हुन नसक्ने भनेर कम्पनी खोलें। यसरी हरेक सफलताको पछि मैले किन नसक्ने भन्ने कुराले मलाई संघर्ष गर्न प्रेरित गऱ्यो।

जीवनमा पहिलो पटक सिकेको पाठ के होला ?

जीवनमा धेरै कुरा सिक्दै जाँदा सबै कुराको सम्झना हुँदैन। तर जीवन नै बदलिने गरी सिकेको पाठ भनेको एसएलसी रिजल्टको केही समयपछि हो। त्यतिबेला एसएलसी बोर्डमा आउने दस जनाको नाम र तस्बिर गोरखापत्रमा छापिन्थ्यो। म गाउँको एउटा ठिटो बोर्डमा आएँ भनेर मलाई ठूलो अहम पलाएको थियो। भुइँमा खुट्टा थिएन। एक दिन हामी साथीहरू बागबजारको गल्लीमा हिँडिरहेका थियौं। छेउमा एक जना मधेसी चटपटे बेचिरहेको थियो। मानिसहरूले चटपटे खाएर फ्याँकेको कागजमा हाम्रो फोटो धुलाम्मै भएर लडिरहेको थियो। आफ्नो तस्बिरको त्यति धेरै अपमान भएको मैले सहनै सकिनँ। त्यो कागज उठाएर हेरें, केही गर्न सकिनँ। त्यसै फ्याँक्नुपऱ्यो। त्यसबेला मलाई लाग्यो, बोर्डमा नाम आउनु त क्षणिक रहेछ। त्यसैले फ्याँकेर पनि कहिल्यै नफालिने काम गर्नुपर्छ भन्ने लाग्यो। अहिले पनि कुनै काम गर्दा म त्यही कुरा सम्झन्छु।

तपाईंको परिवार छोरालाई अमेरिका पठाएर इन्जिनियर पढाउन सक्ने अवस्थाको होइन, आर्थिक अवस्था कसरी जुटाउनु भयो ?

एसएलसी उत्तीर्ण भएपछि लगातार दुई वर्ष मैले अमेरिकाका कलेजहरूमा स्कलरसीपको आवेदन दिइरहे। करिब दुई हजारवटा कलेजमा स्कलरसिपको निवेदन दिएँ। कम्प्युटर इन्जिनियरिङ पढ्ने इच्छा भएकाले मैले पहिले बेसिक कम्प्युटर कोर्स गरें र कम्प्युटर पढाउन थालें। त्यसबेला नेपालमा कम्प्युटर सिक्ने चलन भर्खरै आएकाले यसको राम्रो माग थियो। आईएस्सी पढ्दै, कम्प्युटर पढाउँदै कलेजमा निवेदन दिँदै जाँदा आईएस्सी पनि उत्तीर्ण भएँ। करिब ४ सय डलर बचत पनि गरें। बुबा भर्खरै रिटायर्ड हुनुभएकाले उहाँबाट पनि रकम पाएँ। अमेरिका उड्दा मेरो गोजीमा ५ सय डलर मात्र थियो। चिनेका व्यक्ति पनि कोही थिएनन्। जे पर्ला, पर्ला भनेर उडेको थिएँ।

अमेरिका पुगेर संघर्ष गर्दाको कुन कुरा सम्झना आउँछ ?

कलेजले नै काम गर्दै पढ्ने व्यवस्था मिलाएकाले धेरै संघर्ष गर्नुपरेन। किनभने जुनसुकै अवस्थासँग फाइट गर्छु भनेर हिँडेको मानिसलाई काम गर्न कुनै पीर भएन। बाहिर गएका केटाहरू ड्रग्स खाएर बिग्रन्छन् भनेर कसैले बुबालाई सुनाएका रहेछन्, त्यस्तो अवस्थामा उहाँहरूलाई म बिग्रिएको छैन भनेर हप्तैपिच्छे चिठ्ठी लेख्नचाहिं गाह्रो भएको थियो। बरु पढाइ सकिएको भोलिपल्ट मैले ३० हजार डलरको जागिर पाएँ। त्योचाहिँ संघर्षको मीठो परिणाम लाग्यो। त्यसबेला म २२ वर्षको मात्र थिएँ।

आर्थिक रूपमा सबैभन्दा माथि कहिले पुग्नुभयो ?

त्यहाँ जागीर खानेबित्तिकै त्यो कम्पनीको सेयर पनि दिइन्छ। मैले क्यालिफोर्नियाको सिलिकनभ्यालीमा नेस्सेन्टिभ नामक कम्पनीमा वेब आर्किटेक्टको जागिर पाएको थिएँ, जसको वार्षिक तलब ८० हजार डलर थियो भने मैले करिब ३० हजार कित्ता सेयर पाएको थिएँ। त्यसबेला म २८ वर्षको मात्र थिएँ। मेरो लेभलको इन्जिनियरले ८० हजार डलर तलब पाउनु ठीकै थियो, तर ३० हजार कित्ता सेयरका कारण म पनि मिलेनियर नै भएको थिएँ। किनभने एउटा सेयरको मूल्य १ हजार २ सय डलरसम्म पुगेको थियो। यद्यपि सेयर बजार क्र्यास हुन थालेपछि भने म पनि कागजमा मात्र मिलेनियर भएँ।

अमेरिकामा आफैं आईटी कम्पनी खोल्नु चानचुने कुरा होइन, त्यो दुस्साहस कसरी गर्नुभयो ?

जब मैले काम गरेको कम्पनी ओरालो लाग्यो, त्यसको भविष्य छैन भन्ने थाहा पाएपछि अरूतिर जागिर खोज्न जाँगर लागेन। त्यसअघि नै मैले वेब मार्केटिङका लागि विभिन्न प्रोग्राम सिर्जना गरिसकेकाले बजारमा केही दिन सकिन्छ भन्ने आँट थियो। बजारमा इसपिड बढ्दै जाँदा त्यसका ग्राहकलाई थप सुविधा दिएर आकर्षित गर्नुपर्ने बाध्यता हुन्छ। यो आकर्षणका लागि डाटा एनालासिस गर्ने सफ्टवेयर चाहिएको थियो। म त्यो निर्माण गर्न सक्थें। त्यसैले अरू चार जना विदेशीलाई लिएर लोयल्टी म्याट्रिक्स नामको कम्पनी खोलेको हुँ। ठूला इन्भेस्टरहरूका अघि हामी साधारण इन्जिनियरहरूले यस्तो कम्पनी खोल्नु ठूलो काम थियो। बजारमा ठूलो प्रतिस्पर्धा भएपछि राम्रो दाम लिएर हामीले त्यसलाई बेच्यौं। अहिले यो www.rosopsnys.com मा गाभिएको छ।

कहिलेकाहीं विदेशमा नाम र दाम कमाइयो, नेपालमा चाहिँ केही गर्न सकिएन भन्ने लाग्दैन ?

इमान्दारिताका साथ भन्ने हो भने दामचाहिं धेरै कमाउन सकिएन। किनभने त्यहाँको लाइफ स्टाइलमा पैसा आउने र जाने उस्तै हुन्छ। यद्यपि नेपालका लागि गर्ने दिन आउँदैछ। अहिले नेपालमा मैले कोडमाडौं नामक सफ्टवेयर कम्पनी खोलेर विदेशमा यहाँको उत्पादन बेच्दैछु। आफ्नो क्षमताले भ्याएसम्म नेपालका लागि केही गर्नुपर्छ भन्ने सोच छ। यही सोचकै कारण नेपालमा सफ्टवेयरबाहेक घाम पावर कम्पनी खोलेको हुँ।

सोलारबाट कति ऊर्जा उत्पादन गर्नुभयो ?

८ महिना मात्र भयो, हामीले ३० किलोवाट ऊर्जा उत्पादन गरिसक्यौं। सुरु-सुरुमा व्यक्तिगत घरहरूमा मात्र सोलार ऊर्जाको अर्डर आउँथ्यो, अहिले स्ट्रिट लाइट तथा उद्योगहरूमा पनि यसको प्रयोग हुन थालेको छ। यो मागबाट जलविद्युत्को पूर्ण उत्पादन नहुन्जेल सोलार पावर हाम्रो आवश्यकता हो भन्ने प्रमाणित भएको छ।

नेपालमा औद्योगिक वातावरण बनाउन के गर्नुपर्ला ?

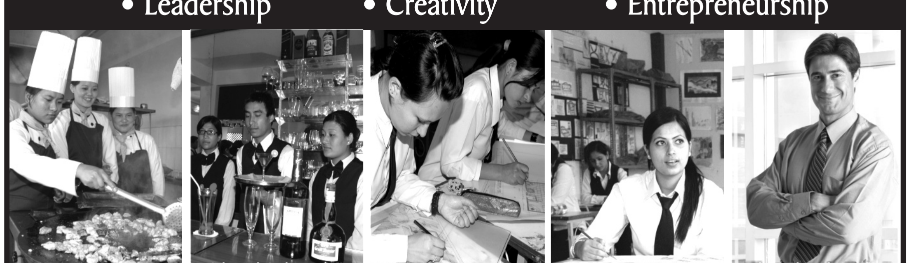
विदेशमा कुनै कम्पनीमा जागिर पाउनेबित्तिकै त्यसको सेयर पनि पाइन्छ। सेयर पाउने भएपछि कामदारले मेहनतका साथ कम्पनीलाई माथि लग्ने प्रयास गर्छ। नेपालमा भने आफ्ना कर्मचारीलाई सेयर दिन्छु भन्दा पनि कानुनी अप्ठ्यारो रहेछ। मेरो विचारमा नेपालमा औद्योगिक वातावरण बनाउन कानुनमा सुधार गर्नुपर्छ। विशेष गरी बौद्धिक कामदारका लागि कम्पनीले अनिवार्य रूपमा सेयर दिनुपर्छ।

अश्विनी कोइराला

आवश्यकता
International Company सँग आबद्ध संस्थालाई कर्मचारीहरूको आवश्यकता
Part time, Full time Job को व्यवस्था
तलब: 17,500/-
संख्या: ९ महिला/९ पुरुष
योग्यता: SLC Above, Basic Computer+Email, Internet चलाउन जान्ने।
सम्पर्क: 2296930, 9741256070, 9803075981, बागबजार
SLC र +2 दिएका विद्यार्थीलाई प्राथमिकता

सान्डा तेल
लिंग खडा, लामो, मोटोको लागि सान्डा तेल
HERBAL LEVITRA + सान्डा तेल
सिघ्र पतनको लागि DOOZ 14000 स्प्रे
लिंग लामो पार्न Longjohn
थाहै नदिई जाँड रक्सी खैनी चुरोट छुटाउने डिफ्युजल
स्तन बढाउने, घटाउने, टाईट गर्ने, मोटोपना घटाउने, तौल बढाउने, गप्ताङ्ग टाईट गर्ने Silky Drops चाया पोतो, चाउरीपना ग्यारेन्टीका साथ निको पार्ने
हर्बोट्रेडिङ्ग होम, नयाँ बसपार्क
९७२१५३९२३५, ९८०३४३६४३८

KHMIDC
Kantipur Hotel Management & Interior Design College
ADMISSION OPEN
• Leadership • Creativity • Entrepreneurship



BHM Bachelor in Hotel Management — 4 years Course
BHCM Bachelor in Hospitality & Catering Management — 4 years Course
BID Bachelor in Interior Design — 3 years Course
BBA Bachelor in Business Administration — 4 years Course
MHM Master in Hotel (Hospitality) Management — 2 years Course
Kantipur Hotel Management & Interior Design College
Affiliated with Purbanchal University
Buddhanagar, New Baneshwor, Kathmandu,
Phone: 4780564, 4783904, Fax: 4785214
Institutional member
Paid Internship in Dubai, Malaysia, USA & Singapore.

जापान जाने हो ???
Admission Open
२०१० जनवरी, अप्रिल, जुलाई सेसनमा १००% बिद्यार्थी जापान पठाउन सफल यस सेन्टर बाट तपाई पनि २०११ को जनवरी र अप्रिल सेसनमा जापान जान चाहानुहुन्छ भने आजै सम्पर्क राख्नुहोस्।
Rs.5,80,000/- Rs.5,50,000/- Only with 1 year Fee
दाइसुकी इन्टरनेशनल एजुकेशन सेन्टर
Head Office सोह्रखुट्टे-१६, ४३५७८७८, ४३८६९३३ सोह्रखुट्टे पेट्रोल पम्प पछाडी
Branch Office नयाँ वानेश्वर ४७८४४१२ नयाँवानेश्वर चोक
पुतली सडक ४४४०६१९ माछापुच्छ्रे बैंक संगै

DEEPIKA SHIKSHYA SADAN
HIGHER SECONDARY SCHOOL
Admission Open
+2 Management Humanities
Tel:- 4602601
Koteshwor-35, Kathmandu, Nepal
e-mail:-schooldeepika@yahoo.com

उत्कृष्ट व्यवस्थापनमा काठमाडौं विश्वविद्यालय

● **विदुर खतिवडा/शिव मुखिया**

उच्च शिक्षाका लागि त्रिभुवन विश्वविद्यालयको विकल्पका रूपमा स्थापना भएको काठमाडौं विश्वविद्यालयले व्यावहारिक जनशक्ति उत्पादनमा ठोस भूमिका निर्वाह गरेको छ। गुणस्तरीय उच्च शिक्षाका निम्ति परिचित काठमाडौं विश्वविद्यालय अब्बल प्राज्ञहरूको कुशल व्यवस्थापनकै कारण विद्यार्थीको पहिलो रोजाइको विश्वविद्यालय बन्न सफल भएको हो। यो विश्वविद्यालयबाट अध्ययन पूरा गरेका विद्यार्थीहरू रोजगारीका निम्ति पहिलो रोजाइमा पर्नुले पनि विश्वविद्यालयको शैक्षिक स्तरीयता आफैं प्रस्ट हुन्छ।

अध्ययन शुल्क तुलनात्मक रूपमा महँगो भए पनि यहाँ अध्ययन पूरा गर्नेले राम्रो संस्थामा रोजगार पाउने भएकाले लगानी उठ्ने बताइन्छ। विश्वविद्यालयले राम्रा विद्यार्थीको हकमा विभिन्न छात्रवृत्तिको व्यवस्था पनि गरेको छ। स्नातक, स्नातकोत्तर तथा विद्यावारिधि तहसम्मका कक्षाहरू सञ्चालन गर्ने यो विश्वविद्यालयका शैक्षिक पाठ्यक्रमहरू व्यावसायिक गुणले युक्त छन्। आफ्नै आंगिक तथा केही कलेजलाई सम्बन्धन दिएर शिक्षा प्रदान गर्दै आएको काठमाडौं विश्वविद्यालयको स्थापना सन् १९८५ मा भएको हो।

आईएस्सी सञ्चालनका लागि त्रिभुवन विश्वविद्यालयबाट सम्बन्धन लिएर काठमाडौं भ्याली क्याम्पसका रूपमा स्थापना भएको क्याम्पस नै सन् १९९१ मा काठमाडौं विश्वविद्यालयका रूपमा विकास भएको हो। प्रमाणपत्र तहमा विज्ञान विषयबाट अध्यापन प्रारम्भ गरेको यो विश्वविद्यालयले विभिन्न संकायमा शैक्षिक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिहेको छ। विज्ञान, व्यवस्थापन तथा मानविकीका विभिन्न शैक्षिक कार्यक्रममा यो विश्वविद्यालयले विद्यावारिधिसम्मकै पाठ्यक्रममा अध्यापन गराइरहेको छ।

व्यावसायिक रूपमा डिजाइन गरिएको कोर्स तथा व्यावहारिक शिक्षाका कारण यो विश्वविद्यालयमा अध्ययन गरेका विद्यार्थीहरू दक्ष हुन्छन् भने मान्यता छ। थोरै सम्बन्धन एवं स्तरीय शिक्षालाई मूल नारा बनाएको यो विश्वविद्यालयले सबै संकायमा प्राविधिक जनशक्ति तयार पार्ने लक्ष्य लिएको छ। साधारणतया विज्ञान संकाय प्राविधिकजस्तो देखिए पनि पहिलो पटक काठमाडौं विश्वविद्यालयले अन्य संकायमा पनि प्रयोगात्मक एवं अध्ययन अनुसन्धान शैली अपनाएर यस प्रकारको प्राविधिक जनशक्ति तयार पारेको हो। प्रतिस्पर्धी बजारलाई राम्रो अध्ययन गरेर विद्यार्थीलाई सम्बन्धित विषयमा दक्ष बनाउने पाठ्यक्रम विकास गरिएको विश्वविद्यालयले बताएको छ।

स्कुल अफ साइन्स

यो स्कुलअन्तर्गत विज्ञानका विभिन्न विषय अध्ययन गर्न सकिन्छ। फिजिक्स, केमेस्ट्री, बायोलोजी, म्याथम्याटिक्स, फार्मेसी आदि स्कुल अफ साइन्सअन्तर्गत अध्यापन हुन्छन्। बीएस्सी इन अप्लाइड फिजिक्स, ब्याचलर अफ टेक्नोलोजी इन इन्भाइरोमेन्टल इन्जिनियरिङ, ब्याचलर अफ टेक्नोलोजी इन बायोटेक्नोलोजी, ब्याचलर अफ फार्मेसी, बीएस्सी इन इन्भाइरोमेन्टल साइन्स र बीएस्सी इन ह्युमन बायोलोजी स्कुल अफ साइन्सअन्तर्गत विश्वविद्यालयले चलाएका अन्डरग्र्याजुएट कार्यक्रम हुन्। यस्तै ग्र्याजुएटअन्तर्गत विद्यार्थीले मास्टर अफ इन्भाइरोमेन्टल साइन्स, मास्टर इन फार्मेसी, एमएस बाई रिसर्च (फर्मास्युटिकल साइन्स), एमएस बाई रिसर्च (बायो टेक्नोलोजी), एमएस बाई रिसर्च (इन्भाइरोमेन्टल साइन्स) एमएस बाई रिसर्च (फिजिक्स), एमफिल म्याथ, एम फिल इन्भाइरोमेन्टल साइन्स, एमफिल केमेस्ट्री, एमफिल फिजिक्स अध्यापन हुन्छ। विज्ञान संकायअन्तर्गतका विभिन्न विषयमा विद्यावारिधि (पिएचडी) गर्न सकिन्छ। बायोटेक्नोलोजी, इन्भाइरोमेन्टल साइन्स, म्याथम्याटिक्स, फर्मास्युटिकल साइन्सेज तथा फिजिक्समा विद्यावारिधि गर्न सकिन्छ।

स्कुल अफ मेडिकल साइन्स

काठमाडौं विश्वविद्यालय अन्तर्गतकै धुलिखेल मेडिकल इन्स्टिच्युटले विभिन्न विषयमा प्रमाणपत्र तहबराबरको तीनवर्षे डिप्लोमा कार्यक्रम पनि सञ्चालन गरेको छ। जनरल मेडिसिन, नर्सिङ, ल्याबरोटरी टेक्नोलोजी, अप्थाल्मोलोजी, फिजियोथेरापी विषयमा प्रमाणपत्र तहमा अध्यापन गराइन्छ। प्रवेशिका उत्तीर्ण विद्यार्थीहरूका लागि यी कोर्सहरू निर्माण गरिएको हो। विश्वविद्यालयले स्कुल अफ मेडिकल साइन्सेजमा एमबीबीएस, बीएस्सी नर्सिङका कार्यक्रम पनि चलाएको छ। विश्वविद्यालयका आंगिक क्याम्पस तथा सम्बन्धनप्राप्त कलेजहरूले यी कार्यक्रमहरू चलाउँछन्। विश्वविद्यालयले यो वर्षदेखि फिजियोथेरापीको चारवर्षे स्नातक कार्यक्रम पनि चलाउने भएको छ। काठमाडौं मेडिकल कलेज सिनामंगल, काठमाडौं युनिभर्सिटी अफ मेडिकल स्कुल धुलिखेल, नेपालगन्ज मेडिकल कलेज, मनिपाल कलेज अफ मेडिकल साइन्स पोखरा, नेपाल मेडिकल कलेज काठमाडौं, नोवल मेडिकल कलेज विराटनगरले स्कुल अफ मेडिकल साइन्सअन्तर्गत एमबीबीएस कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएका छन्। विश्वविद्यालयअन्तर्गत एमएस अर्थोपेडिक, एमसिएच न्युरो सर्जरी, एमडी प्याथोलोजी, एमएस्सी माइक्रोबायोलोजीलगायत पोस्टग्र्याजुएटमा पनि विभिन्न शैक्षिक पाठ्यक्रम अध्ययनको सुविधा मिलाएको छ।

स्कुल अफ इन्जिनियरिङ

यो अन्तर्गत अन्डरग्र्याजुएट (स्नातक) कार्यक्रममा बीई सिभिल इन्जिनियरिङ, कम्प्युटर इन्जिनियरिङ, मेकानिकल इन्जिनियरिङ, इलेक्ट्रिकल एन्ड इलेक्ट्रोनिक्स इन्जिनियरिङ (पावर एन्ड कन्ट्रोल), इलेक्ट्रिकल एन्ड इलेक्ट्रोनिक्स इन्जिनियरिङ (कम्युनिकेसन), जियोमेटिक्स इन्जिनियरिङ कक्षा सञ्चालन हुन्छन्। त्यसैगरी ग्र्याजुएट (स्नातकोत्तर) कार्यक्रममा इलेक्ट्रिकल पावर इन्जिनियरिङ, कम्युनिकेसन इन्जिनियरिङ, रिसर्च इन कम्युनिकेसन इन्जिनियरिङ, मेकानिकल इन्जिनियरिङ, कम्प्युटर इन्जिनियरिङ, मास्टर अफ टेक्नोलोजी इन आइटी (एमटेक इन आइटी), एमएस बाई रिसर्च कार्यक्रम सञ्चालनमा छन्। यस्तै विद्यावारिधि मेकानिकल इन्जिनियरिङ विद्यावारिधि गर्न सकिन्छ। बीएस्सी नर्सिङ कार्यक्रमका लागि विश्वविद्यालयले शिर मेमोरियल हस्पिटल कलेज अफ नर्सिङलाई सम्बन्धन दिएको छ।

स्कुल अफ आर्ट्स

यस स्कुलअन्तर्गत मानविकीका विभिन्न विषय अध्ययन गर्न सकिन्छ। संगीतमा डिप्लोमा तहको अध्यापन हुन्छ। अन्डरग्र्याजुएट (स्नातक) कार्यक्रमअन्तर्गत बुद्धिष्ट स्टडिज, फाइन आर्ट्स, म्युजिक, मिडिया स्टडिजको अध्यापन हुन्छ। यस्तै ग्र्याजुएट (स्नातकोत्तर) कार्यक्रमअन्तर्गत एमए इन ह्युमन एन्ड नेचरल स्टडिज, मास्टर अफ आर्ट इन म्युजिक, एमए इन डेभलपमेन्ट स्टडिज, बुद्धिस्ट स्टडिजको शैक्षिक पाठ्यक्रम छन्। यो विश्वविद्यालयसँग सम्बन्धनप्राप्त गरी सेन्ट जेभियर्स कलेज र काठमाडौं कलेज अफ म्यानेजमेन्टले सोसियल वर्कमा स्नातक तहको कार्यक्रम सञ्चालन गर्छन्। नेसनल कलेजले डेभलपमेन्ट स्टडिजमा स्नातक तहका कक्षा सञ्चालन गर्छ। यो स्कुलका अन्य शैक्षिक कार्यक्रम विश्वविद्यालय आफैंले चलाएको छ। स्कुल अफ आर्टस अन्तर्गत ह्युमन एन्ड नेचरल स्टडिजमा विद्यावारिधि (पीएचडी) गर्न सकिन्छ।

स्कुल अफ म्यानेजमेन्ट

यो स्कुलअन्तर्गत अन्डरग्र्याजुएटमा बीबीए (ब्याचलर इन बिजनेस एडमिनेस्ट्रेसन), ब्याचलर इन हस्पिटालिटी एन्ड टुरिज्म म्यानेजमेन्ट (बीएचटीएम) को शैक्षिक पाठ्यक्रम सम्बन्धनप्राप्त कलेजहरूले सञ्चालन गर्छन्। बीबीए तथा बीएचटिएम कार्यक्रम लिटल एन्जल्स कलेज अफ म्यानेजमेन्ट तथा नेपाल कलेज अफ म्यानेजमेन्टले चलाइरहेका छन्। यस्तै ब्याचलर अफ बिजनेस इन्फरमेसन सिस्टम (बीबीआइएस) कार्यक्रम काठमाडौं कलेज अफ म्यानेजमेन्ट तथा लिटल एन्जल्स कलेज अफ म्यानेजमेन्टमा अध्यापन हुन्छ।

ग्र्याजुएट (स्नातकोत्तर) कार्यक्रममा मास्टर्स अफ बिजनेस एडमिनिस्ट्रेसन (एमबीए), एक्जुकेटिभ मास्टर अफ बिजनेस एडमिनेस्ट्रेसन (ईएमबीए), मास्टर इन म्यानेजमेन्टको पाठ्यक्रम उपलब्ध छ। छोटो समयका तालिम कार्यक्रमहरू पनि स्कुल अफ म्यानेजमेन्टअन्तर्गत सञ्चालन गरिन्छ। त्यसैगरी एकवर्षे प्रि-एमबीए कक्षा पनि सञ्चालन गरिन्छ। यो कोर्सले दुईवर्षे स्नातक गरेका विद्यार्थीहरूलाई एमबीए अध्ययनमा प्रवेश गर्न सजिलो बनाउँछ। यो स्कुलअन्तर्गत पोस्ट ग्र्याजुएट इन सेक्युरिटी म्यानेजमेन्टको कक्षा पनि सञ्चालन हुन्छ। यसबाहेक म्यानेजमेन्टसँग सम्बन्धित विभिन्न विषयमा एमफिल गर्न सकिन्छ। बीबीए अध्ययन पूरा गर्नेले चारमहिने विशेश डिप्लोमा कोर्स हासिल गर्न सक्छन्।

स्कुल अफ एजुकेसन

यो स्कुलअन्तर्गत शिक्षा विषयका तीनवर्षे तथा एकवर्षे कोर्स अध्ययन गर्न सकिन्छ। यी विषयको अध्ययनपश्चात् प्राथमिक तथा माध्यमिक तहका योग्य शिक्षक तथा प्रधानाध्यापक बन्न सकिन्छ। स्कुल अफ एजुकेसनको अन्डर ग्र्याजुएट कार्यक्रममा प्राइमरी पोस्ट ग्र्याजुएट एजुकेसन, विद्यालय व्यवस्थापन, गणित, अंग्रेजी भाषा शिक्षण, वातावरणीय शिक्षा, दिगो विकास विषयमा अध्ययन गर्न सकिन्छ। अन्डर ग्र्याजुएट कार्यक्रममा मास्टर अफ एजुकेसन इन म्याथ, मास्टर अफ एजुकेसन इन इन्भाइरोमेन्ट एजुकेसन एन्ड सस्टेनेबल डेभलपमेन्ट अध्यापन हुन्छ। यस्तै ग्र्याजुएट कार्यक्रममा मास्टर अफ एजुकेसन इन म्याथ, मास्टर अफ एजुकेसन इन इन्भाइरोमेन्ट एजुकेसन एन्ड सस्टेनेवल डेभलपमेन्ट, मास्टर अफ एजुकेसन इन एजुकेसनल म्यानेजमेन्टमा अध्यापन हुन्छ। एमफिल कार्यक्रममा एजुकेसनमा मार्स्टस अफ फिलोसोपी गर्न सकिन्छ। यसबाहेक एजुकेसनमै डाक्टर अफ फिलोसोपी (पीएचडी) गर्ने सुविधा पनि छ।

अ.न. मि तालिममा भर्ना खुल्यो

CTEVT बाट सम्बन्धन प्राप्त २०५५ साल देखि संचालन भइरहेको यस तालिम केन्द्रमा **अ.न. मि (एक्जुलरी नर्स मिड वाइफ)** नर्सिङ्ग बिषयको १८ महिने तालिम मा भर्ना खुल्यो। S. L. C. पास गरेका वा पुरक परिक्षा दिने महिलाले २०६७ भदौ ७ गते भित्र फारम भर्नु होला। नि:शुल्क महिला छात्रावास (*Girls Hostel*) को व्यवस्था छ।

प्रवेश परिक्षा: **२०६७ भदौ १२ गते शनिबार दिउँसो ३.०० बजे**

सम्पर्क ठेगाना: भक्तपुर प्राविधिक तालिम केन्द्र प्रा. लि. (बालकोट) कौसलटार फोन: ६६३३१०७, ९८४१२५७०९१

100% Guarantee

यौन: यौन समस्या, यौनाङ्ग विकास, गुप्त रोगको समस्या

अनुहार: कालोपोतो, चाँया, डण्डीफोर हटाउन

चाहेजति शारिरिक तौल घटाउन वढाउन

जाँड-रक्सीको कुलत छुटाउन

Breast घटाउन वढाउन टाइट गर्न, मधुमेह, ग्याष्ट्रिक, दम वाथ एलर्जी

With Home Delivery

सम्पर्क: महारुद्र आयुर्वेद

2291316, 9851115833 9849117597, 9751011098

भेटेरिनरी जे.टी.ए.मा भर्ना खुल्यो !!!

CTEVT बाट सम्बन्धन प्राप्त शैक्षिक-सत्र २०६७/६८ मा १५ महिने भेटेरिनरी जे.टी.ए.को १४औं समूहमा छात्रवृत्ति सहित भर्ना खुल्यो।

शैक्षिक योग्यता: SLC उतिर्ण तथा मौका प्रशिक्षार्थी समेत।

फाराम बुझाउने अन्तिम मिति: २०६७ भाद्र १० गते

प्रवेश परीक्षा: २०६७ भाद्र १२ गते

TTRI, कनिबहाल, ललितपुर

फो. ५५३४८०७ (अ) ९८४१६२८१५२ (मो)

हालसम्म उत्पादित जे.टी.ए.हरूमध्ये ९४% ले रोजगार प्राप्त।

तु-आवश्यकता

एक प्रतिष्ठित बनस्थलि र कलंकीको International Office लाई थप विभिन्न पदमा कर्मचारी तुरुन्त चाहियो।

संख्या : 10 जना (Ladies & Gents)
योग्यता : Test, SLC or +2 Above
तलब : 4,000/- 10000/- सम्म

अन्य सुविधा: अफिसको नियम अनुसार

बनस्थलि शाखा 9741146721 | कलंकी शाखा 9841887523

Urgent परेकोले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला।
नोट: शनिबार पनि अफिस खुल्ला रहनेछ।

बेदाग गोरो बनाउने आयुर्वेदिक **रूपअमृत** Rs. 1650/- मात्र

Anti Pimple (Rose Sunscream Free)

*मुहारको दाग चाँया पोतो हटाउने Dr. Japan - Rs.350/-
*मुहारको चाउरीपन हटाउने Cream - Rs.1250/-
*स्तन घटाउने तथा बढाउने Cream - Rs.1650/-
*शरिरको Weight घटाउने Dr. Slim Tea - Rs.1250/-

शरीरको तौल + उचाई बढाउने
जाँड-रक्सीको कुलत बाट छुटाउने
No side effect 100% Garantee
सफल आर्युवेदिक प्राकृतिक उपचार

केश झर्न तुरुन्तै रोकी उमार्ने तेल Harbal 44 Rs. 750/- Before After

आस्था हेल्थ केयर
काठमाडौं, गाशाला (द्वारिका हाटल अगाडि)
Tel.: 4498929, 9841330144
9845275046 Chitwan, 9842083409 इटहरी

100% फिट्नेस
जाँड-रक्सीको कुलत छुटाउने "डिफ्यूज-एल" हर्वल चूर्ण

विशुद्ध किफायती ब्रान्डेड प्राडक्ट

स्तन घटाउन तथा बढाउन
Elevation Bust Cream
गुप्ताङ्ग टाईट महिला यौन ईच्छाजागृत
शरीरको मोटोपना घटाउन/तौल बढाउन
ग्यारेण्टी कपाल झर्न रोक्ने SBL तेल
उत्तेजना तथा लिङ्गको विकास गर्न

Kirtipur 01-4336701 9803502259 | Kalimati 01-4276068 9841981976

Free Home Delivery

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

कस्तो हुनुपर्छ त्रिभुवन विश्वविद्यालय ?

● **भोला धनकौल**

आधा शताब्दी पार गरेको त्रिभुवन विश्वविद्यालय प्रतिपर्स्धा र गुणस्तरीय शिक्षाको क्षेत्रमा अन्तर्राष्ट्रिय मान्यताप्राप्त विश्वविद्यालय पनि हो। चिकित्सा र इन्जिनियरिङ शिक्षाको क्षेत्रमा यो एसियाकै दसौं उत्कृष्ट विश्वविद्यालय मानिन्छ। त्रिभुवन विश्वविद्यालय सरकारी क्याम्पस तथा उच्च शिक्षाका कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्ने एकमात्र सरकारी केन्द्रीय विश्वविद्यालयका रूपमा स्थापित छ। यो विश्वविद्यालयले प्रदान गर्ने मानविकी संकायअन्तर्गतको सैद्धान्तिक शिक्षा अरू प्रतिष्ठित राष्ट्रिय, अन्तराष्ट्रिय विश्वविद्यालयको तुलनामा सस्तो र गुणस्तरीय भएको शिक्षाविद्हरूको ठहर छ।

शिक्षाक्षेत्रमा गरिएको बृहत् लगानी र विभिन्न प्रयासका बावजुद मुलुकमा गुणस्तरीय शिक्षा र रोजगारीको अवसर उपलब्ध हुन नसकेको कारण देखाउँदै बर्सेनि उल्लेख्य संख्यामा विद्यार्थीहरू बिदेसिनु हाम्रो शिक्षाको सबैभन्दा ठूलो कमजोरी र चिन्ताको विषय हो। उच्च शिक्षालाई भीडतन्त्र बनाइएको, कोटा र भौतिक-शैक्षिक पूर्वाधारको दाँजोमा स्ववियुको राजनैतिक दबाबमा विद्यार्थी-शिक्षक भर्ना हुने, तोकिएको शैक्षिक पात्रोअनुसार अध्ययन, अध्यापन र परीक्षा नहुनेजस्ता तथ्यहरू त्रिभुवन विश्वविद्यालयका प्रमुख कमजोरीका रूपमा देखिएका छन्।

कस्तो हुनुपर्छ ? उत्पादन र रोजगारमूलक आधुनिक शिक्षा

देशलाई आवश्यक आधुनिक शिक्षाको परिकल्पना गर्ने हो भने युवा पुस्तालाई उत्पादक बनाउन सीपयुक्त, व्यावसायिक, उत्पादनमूलक एवं प्राविधिक शिक्षा उपलब्ध गराउनुपर्छ। त्यसैले प्रवेशिकाभन्दा माथि प्लस टु र स्नातक तहमा उत्पादित जनशक्तिलाई कुनै खास प्रकारको सीप, व्यवसाय, रोजगारसँग सम्बन्धित तालिम, प्रशिक्षण, सीप सिकाउने शिक्षाको व्यवस्था हुनुपर्छ।

इन्जिनियरिङ तथा प्राविधिक विषयको स्नातक तहमा बहुदेशीय बाँध, सिंचाइ, नहर, राजमार्ग, रेल यातायात, सुरुङ, सडक, पुल, बिजुली उत्पादन, पर्यटन व्यवस्थापन, जडीबुटी खेती, आधुनिक खेती र खेती प्रणाली, उत्पादन प्रविधि, उधोग-धन्दा व्यवस्थापन र औद्योगिक उत्पादन तथा विकास योजनाहरू कार्यान्वयन गर्ने प्रविधिको अनुभवगत अध्ययन गर्न सकिने शिक्षाको अवसर उपलब्ध गराइनु आवश्यक छ। यस्तो शिक्षालाई विषयगत दक्षता तथा विशेषज्ञता हासिल गर्ने स्तरको बनाउनुपर्छ।

अहिले मुलुकमा कुनै पनि विकास योजना कार्यान्वयन गर्न विदेशी परामर्शदाता झिकाउनुपर्ने, हाइवे इन्जिनियरिङ र पुल डिजाइन सम्बन्धी अध्ययन गर्न विदेश पुग्नुपर्ने र यस्ता क्षेत्रको काम परिआएमा विदेशी प्राविधिज्ञ नै झिकाउनुपर्ने अवस्था छ। उच्च शिक्षालाई विषयगत विशेषज्ञता र अनुसन्धानमूलक बनाउनु छ भने प्लस टुसम्मको शिक्षालाई शास्त्रीय र सैद्धान्तिक शिक्षा भन्दा पनि अध्ययनकै क्रममा केही गर्ने, सिक्ने र अनुभव बटुल्न सक्ने तालिम वा सीप प्रदान गर्न सक्ने व्यावहारिक शिक्षाको खाँचो छ।

विदेशमा बढ्दो दक्ष जनशक्तिको मागलाई ध्यानमा राखेर प्लस-टु तहमा आधुनिक रोजगारमूलक शिक्षा खासगरी प्रविधि अध्ययनसम्बन्धी, सीप सिकाउने, व्यावसायिक, व्यावहारिक तालिम, प्रशिक्षण प्रदान गर्ने, नयाँ कुरा सिक्ने-सिकाउने तथा पत्ता लगाउनेसम्बन्धी अध्ययन-अध्ययापन गर्नु-गराउनुपर्छ। यसैगरी स्नातकोत्तर तहको शिक्षालाई देशको सम्बन्धित विषयको आवश्यकतालाई मध्यनजर गर्दै सीमित कोटा संख्या तोकेर विद्यार्थी भर्ना गर्ने र विद्यार्थीले विषयगत विशेषज्ञता हासिल गर्ने गरी शिक्षा प्रदान गरिनुपर्छ।

स्नातकोत्तर तहको शिक्षालाई अनुसन्धान र सम्बन्धित विषयको दक्षता तथा विशेषज्ञतामा आधारित बनाउनुपर्छ। यसका लागि उपयुक्त किसिमको पाठ्यक्रम निर्धारण, शैक्षिक भौतिक पूर्वाधारहरूको व्यवस्था, शिक्षक र शैक्षिक प्रशासनको सुव्यवस्था हुनुपर्छ भने पाठ्यक्रम तथा विभिन्न तहगत शैक्षिक कार्यक्रमहरू कम्तीमा ५ वर्षपछि एकपटक समयसापेक्ष पूनरावलोकन गर्ने परम्परा बसाल्नु आवश्यक छ।

विभागहरूको समायोजन र पुनर्संचना तथा विकेन्द्रीकरण

स्नात्तकोतर तहको अध्ययनअध्यापन हुने त्रिभुवन विश्वविद्यालयका कतिपय केन्द्रीय विभाग बेहाल अवस्थामा छन्। हिन्दी, संस्कृति, राजनीतिशास्त्र, भूगोल, इतिहास आदि केन्द्रीय विभागहरूको आकर्षण र अवस्था दिन-प्रतिदिन खस्कँदो छ। यस्ता केही विभागमा विद्यार्थीभन्दा शिक्षक धेरै भएको, शिक्षक-विद्यार्थीहरू कामविहीन हुन पुगेको अवस्था छ भने केही वर्षअघि आकर्षक विषय मानिएको ग्रामीण विकास, जनसंख्या, पुस्तकालय तथा सूचना विज्ञान विभागमा पनि विद्यार्थीहरूको आकर्षण दिन-प्रतिदिन घट्दै गएको भर्ना आवेदन र विद्यार्थी भर्ना तथ्याङ्कले देखाएको छ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालयको शैक्षिक स्थितिमा सुधार गर्ने हो भने सर्वप्रथम त्रिभुवन विश्वविद्यालयको शिक्षालाई यस्तो शिक्षाको अवधारणाबाट मुक्त गर्नु आवश्यक छ। यसका लागि स्नात्तक तहसम्मको शिक्षालाई विभिन्न विषय र क्षेत्र समेटर व्यावहारिक, प्राविधि, व्यवसायिक, उत्पादनमूलक, सिपमूलक बनाउनुपर्छ भने स्नात्तकोत्तर तहको शिक्षालाई निश्चित कोटा निर्धारण गरेर अनुसन्धानामूलक बनाउनु आवश्यक छ। त्रिभुवन विश्वविद्यालयले साधारण विषयसँग सम्बन्धित स्नात्तकोत्तर तहको समस्यालाई समाधान गर्न दयनीय अवस्थामा रहेका विभागहरूको समायोजन तथा अवस्था सुधार्न योजनाबद्ध कदम चाल्नु आवश्यक छ।

उदाहरणका लागि इतिहास केन्द्रीय विभागलाई राजनीति शास्त्र केन्द्रीय विभागमा, संस्कृति केन्द्रीय विभागलाई मानव तथा समाज शास्त्र केन्द्रीय विभागमा, हिन्दी, मैथिली आदि विभागलाई भाषा विज्ञान केन्द्रीय विभागमा, भूगोल केन्द्रीय विभागलाई भूगर्भ विज्ञान केन्द्रीय विभागमा समायोजन गरेर स्नातकोत्तर तहका आकर्षक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न सकिन्छ। अझ संस्कृत विश्वविद्यालयलाई भाषा विश्वविद्यालयमा रूपान्तर गरी सम्पूर्ण भाषागत शिक्षण तथा संस्कृतिसम्बन्धी अध्ययन-अनुसन्धानको जिम्मा दिनुपर्छ, तर केही गर्नुभन्दा पहिले सरोकारवाला निकाय र विश्लेषकहरूमा विस्तृत छलफल र बहस चलाउनु आवश्यक छ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालयले राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय रोजगार बजारको माग तथा प्रतिस्पर्धालाई मध्यनजर गर्दै नयाँ पाठ्यक्रमको निर्माण, पुनरावलोकन तथा सुधार गर्नुपर्छ। तहगत शैक्षिक प्रणालीको पुनर्संरचना, शिक्षणपद्धतिमा आधुनिक सुधार गर्ने र शिक्षण भौतिक तथा जनशक्तिको सामयिक तर्जुमा गर्नुपर्छ। त्रिभुवन विश्वविद्यालय कीर्तिपुरमा अध्ययन-अध्ययापन हुने विषयहरू देशका अरू भागमा पनि अध्ययन-अध्ययान गराउने व्यवस्था मिलाउनुपर्छ।

निरूपण गर्नुपर्ने समस्या

त्रिभुवन विश्वविद्यालयभित्र हुने राजनीतिक हस्तक्षेप तथा विद्यार्थीहरूको दिनहुँजसो हुने आन्दोलन, क्याम्पस तालाबन्दी, हड्ताल, तोडफोड, धर्ना आदिले सम्पूर्ण विद्यार्थीको भविष्य नै अन्योलग्रस्त हुन पुगेको छ। विद्यार्थी आन्दोलन र तालाबन्दीका कारण नियमित कक्षा सञ्चालन हुन नसक्नु, ढिलो परीक्षा, भौतिक साधन, सुविधा एवं शिक्षण जनशक्तिको अभाव र शैक्षिक क्यालेन्डर समूचित ढङ्गमा कार्यान्यवन हुन नसक्नुले त्रिभुवन विश्वविद्यालयको शिक्षामा गुणस्तरीयताको मापदण्ड कायम हुन नसकेको विज्ञहरूको विश्लेषण छ। सुविधाको अनुपातमा बढी विद्यार्थी भर्ना लिइनु, स्नातकोत्तर तहमा पनि विद्यार्थीहरूलाई अनुत्तीर्ण गराइनु र कम अङ्क दिएर विद्यार्थीहरूको जीवन धराशायी पार्नुजस्ता समस्या आमरूपमा देखिएका छन्। यी समस्याको निराकरण विद्यार्थी-कर्मचारी-प्राध्यापक संघ, संगठन, त्रिभुवन विश्वविद्यालय व्यवस्थापन, सरकार आदि सबै पक्ष मिलेर गर्नुपर्छ। निश्चित समयभित्र परीक्षाफल प्रकाशनका लागि आवश्यक भौतिक साधन-स्रोतको तर्जुमा, परीक्षा कार्यको विकेन्द्रीकरण र क्षेत्रीयकरण गरिनुका साथै परीक्षा कार्यमा संलग्न शिक्षक-कर्मचारीहरूले तोकिएको काम तोकिएको समयअवधिभित्र नसके उनीहरूलाई कम्तीमा पनि अनुशासनको कारबाही गर्नु आवश्यक छ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालयको आर्थिक अवस्था सुधार्न आन्तरिक स्रोतहरू परिचालन गर्नुपर्छ। उदाहरणका लागि इन्जिनियरिङ, विज्ञान तथा प्रविधि र त्रिभुवन विश्वविद्यालय कीर्तिपुरस्थित केन्द्रीय विभागहरूमा कन्सल्टेन्सी सेवा सुरु गर्नुपर्छ। यसबाट शिक्षक, विद्यार्थी तथा विभाग सबैलाई आर्थिक, बौद्धिक लाभ प्राप्त हुन सक्छ। त्रिभुवन विश्वविद्यालयका महत्त्वपूर्ण जग्गा-जमिनका रूपमा काठमाडौंको मुटुमा रहेका जनप्रशासन क्याम्पस, जमल, ललिकला क्याम्पस, भोटाहिटी, सरस्वती क्याम्पस ठमेलमा रहेका जग्गाजमिनलाई व्यापारिक, प्रयोजनका लागि लिजमा दिएर आर्थिक उपार्जन गर्नुपर्छ। यी ठाउँमा अन्डरग्राउन्ड पार्किङ सुविधासहित अफिस प्लस सपिङ कम्पलेक्स बनाएर पर्याप्त आर्थिक लाभ लिन सकिन्छ। काठमाडौंबाहिरका क्याम्पस क्षेत्रका जग्गा-जमिनलाई पनि आर्थिक दृष्टिकोणले उपयोग गर्न सकिन्छ।

Language & Computer
English: Elementary, Intermediate & Advanced Courses
(Supervised by P. Swoveet, free books, cassettes, audio-visual/lab practice & interactive method..)
TOEFL/IELTS/SAT/GRE Pre.
(Free Books/ materials/ Lab & Online practice/ weekly tests)
Japanese/ Korean/German/Chinese
French/ Spanish/ Italian.. classes
Computer: Basic/Advanced/Accounting/Graphic.. courses
UNPOL SAT Preparation Classes are going on!
Our Products: Language books/Cassettes/CDs/Video DVDs ....
Easy Learning Language Book, Cassettes/CDs Basic to Advanced
Face to Face Language Videos Price: Rs. 160/-
Easy Way Prem Swoveet's best language books with Audio /Video DVDs has recently come in the market!
Upto date Essays for TOEFL/IELTS 201 Essays Rs.188/-
Boost Vocabulary Enhance word power 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 so called OLC don't belong to us!)

Study in UK
Foundation | Post Graduate | Master | Ph.D
England | Scotland | Wales | N.Ireland
Why to Choose Oasis:
◆ Deals with only Highly Trusted Colleges / Universities & very few with outstanding 'A' rated Colleges.
◆ More than 500 Students got Success.
◆ Accomodation and Airport Pick up Services.
◆ No IELTS can apply.
Counseling & Individual Interview Everyday
Apply for Sept. / Oct. Intake
Authorized Admission Representative
OASIS ABROAD STUDY SERVICES & CONSULTANCY PVT. LTD.
Head Office: Bagbazar, Kathmandu, (Opp. to P.K. Campus Gate) Tel: 01-4251174, 01-4218935
Member of: ECAN
Branch Office: Om Bhawan, Kantirajpath, Hetauda, Tel. 057-524197
Bharatpur, Chitwan: Tel: 056-693114
E-mail: info@oasis.edu.np, oasisabroad@gmail.com

RJ VJ MC उद्घोषण तालिम
रेडियोकर्मीद्वारा सञ्चालित उद्घोषण तालिम केन्द्र
ख्याती प्राप्त संचारकर्मी दिनेश डि.सी.का साथमा
मृदुला खनाल, मुनाल शिशिर, रबि थापा
सन्तोष खनाल, केशबजङ्ग पाण्डे, नबिन लुँइटेल
हिरामणि तिमल्सिना, मधु नेपाल, R.D. श्रृंखला
रू१०००/ छुट
BIKALPA THE OPTION
फोन: ०१-२२९०१६८, ०१-४२४१७०९
बागबजार, काठमाडौं (श्रेष्ठ टेलरिङ्गको दाहिनेपट्टि)
विकल्प FM TIME मा कार्यक्रम चलाउने १००% ग्यारेण्टी

रोजगारमुलक सि.एम.ए. तालिममा भर्ना खुल्यो।
S.L.C. उत्तीर्ण र पुरक परीक्षामा सम्मिलित भएका विद्यार्थीहरुका लागि CTEVT बाट मान्यता प्राप्त सि.एम.ए. (१५ महिना) तालिमको १४ औं समुहमा भर्ना खुल्यो। प्रवेश परीक्षाको लागि नि:शुल्क तयारी कक्षाको व्यवस्था छ र कम्तिमा कक्षा ८ उत्तीर्णहरुको लागि CHDW कोर्षमा पनि भर्ना लिईदै छ। सिट सिमित छ। ईच्छुक प्रशिक्षार्थीहरुले तुरुन्तै सम्पर्क राख्नुहोला।
फाराम बुझाउने अन्तिम मितिः २०६७ भाद्र ७ गते सम्म।
प्रवेश परीक्षाः २०६७ भाद्र १२ गते शनिबार दिउँसो ३ बजे।
एजुकेशन एण्ड कम्युनिटी हेल्थ अर्गनाईजेशन (ECHO)
इखालखु, ललितपुर (मच्छिन्द्रबहाल YMBA भवनबाट यहाँ सरेका छौं)
फोन: ५५५१११४, ५५४२७६५

पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालय

क्षेत्रीयताको अवधारणा अनुरूप विराटनगरमा पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालय स्थापना भएको हो । विश्वविद्यालयले शैक्षिक पाठ्यक्रममा क्षेत्रीयतालाई महत्त्व दिएको छ, जसअनुसार व्यापारिक व्यवस्थापन, खाद्य विज्ञान, दुग्ध तथा मासु प्रविधि, वन तथा बाली विज्ञान, पशु विज्ञान, मेडिकल, कम्प्युटर साइन्स, सूचना प्रविधि आदि पाठ्यक्रममा अध्यापन गराइन्छ । विश्वविद्यालयका अनुसार औद्योगिक अनुसन्धान, चिया, मसला, जडिबुटी, फलफूल, तरकारीजस्ता नगदे बाली, अर्गानिक फार्मिङ, प्राकृतिक स्रोत-साधन तथा वातावरणीय विज्ञान आदि पाठ्यक्रम तयार भएका छन् । सबै तहका कार्यक्रममा अनुसन्धानमुखी पाठ्चक्रमलाई प्राथमिकता दिइएको छ । रोजगारमूलक विषयमा पाठ्यक्रम तयार गरिएकाले यहाँका उत्पादन बजारमा सजिलै खपत हुने विश्वविद्यालयको दाबी छ ।

विश्वविद्यालयले थुप्रै नयाँ विषयका पाठ्यक्रमसमेत विकास गरेको छ । विभिन्न संकायमा नयाँ-नयाँ विषय भित्र्याएको छ । रोजगारमुखी शिक्षाको अवधारणाअनुरूप बजारमा आवश्यक पर्ने जनशक्तिमा केन्द्रित रहेर पाठ्यक्रम तयार पारिएको विश्वविद्यालयले जनाएको छ । यद्यपि त्रिभुवन विश्वविद्यालयको तुलनामा यो विश्वविद्यालयको शुल्क केही महँगो छ ।

संकाय र विषय

प्राय: विषयमा ६ महिने सेमेस्टर प्रणालीअन्तर्गत कक्षा सञ्चालन गरेको यो विश्वविद्यालयले केही विषयमा वार्षिक तथा दूरशिक्षा प्रणालीअन्तर्गत पाठ्यक्रम उपलब्ध गराएको छ । विश्वविद्यालयले विराटनगरमा आफनै् तीनवटा आंगिक क्याम्पस सञ्चालन गरेको छ । इन्जिनियरिङ क्याम्पसमा कम्प्युटर, इलेक्ट्रोनिक्स एन्ड कम्युनिकेसन, ब्याचलर अफ कम्प्युटर एप्लिकेसन (बीसिए) र ब्याचलर अफ इन्फरमेसन टेक्नोलोजी (बीआईटी), व्यवस्थापन क्याम्पसमा ब्याचलर अफ बिजनेस एडमिनेस्ट्रेसन (बीबीए), मास्टर्स अफ बिजनेश एडमिनेस्ट्रेसन (एमबीए) र मानविकी संकायमा जनसंख्या तथा ग्रामीण विकास अध्यापन गराइन्छ ।

विश्वविद्यालयले भिन्न-भिन्न संकायअन्तर्गत विभिन्न शैक्षिक कार्यक्रमलाई विश्वविद्यालयले पारित गरेको छ, जसमध्ये कतिपय विषयमा अध्यापन सुरु भएको छैन ।

विज्ञान तथा प्रविधि संकायअन्तर्गत स्नातक तहमा चारवर्षे इन्जिनियरिङमा कम्प्युटर, सिभिल, इलेक्ट्रोनिक्स एन्ड कम्युनिकेसन, बायोमेडिकल, डेरी टेक्नोलोजी, फुड टेक्नोलोजी, वायो टेक्नोलोजी, जिओमेटिक एन्ड ल्यान्ड रिसोर्सेज म्यानेजमेन्ट, पाँचवर्षे आर्किटेक्चर छन् । यसैगरी तीनवर्षे ब्याचलर अफ कम्प्युटर एप्लिकेसन (बीसीए), एकवर्षे बीसीए अनर्स, एकवर्षे पोस्ट ग्र्याजुएट डिप्लोमा इन कम्प्युटर एप्लिकेसन, चारवर्षे इन्फर्मेसन टेक्नोलोजी (बीआईटी), बिएस्सी अनर्स एग्रीकल्चर, बायो केमेस्ट्री, बायो टेक्नोलोजी, बिटेक (फुड टेक्नोलोजी), बिटेक (डेरी टेक्नोलोजी), पाँचवर्षे भेटेरिनरी साइन्स एन्ड एनिमल हजबेन्ड्री आदि विषयमा अध्यापन गराइन्छ । त्यस्तै एकवर्षे पोष्ट ग्राजुएट डिप्लोमा इन कम्प्युटर एप्लिकेसनको पनि पाठ्यक्रम छ ।

विज्ञान संकायअन्तर्गत दुईवर्षे स्नातकोत्तरमा कम्प्युटर एप्लिकेसन, लाइफ साइन्स, मिट टेक्नोलोजी, डेरी टेक्नोलोजी, इन्फर्मेसन सिस्टम इन्जिनियरिङ, इन्जिनियरिङ म्यानेजमेन्ट, अर्बान डिजाइन इन कन्जरभेसन, एग्रीकल्चर बिजनेस म्यानेजमेन्ट, इन्भाइरोमेन्ट एन्ड रिसोर्स म्यानेजमेन्ट, एमई अर्थक्वेक तथा एग्रिकल्चर बिजनेस म्यानेजमेन्टमा शैक्षिक पाठ्यक्रम सञ्चालनमा छन् ।

मेडिकल एन्ड एलाइड साइन्स संकायअन्तर्गत स्नातक तहमा दुईवर्षे पोस्ट बेसिस नर्सिङ, तीनवर्षे पब्लिक हेल्थ, चारवर्षे बीएस्सी नर्सिङ, फार्मेसी, साढे पाँचवर्षे व्याचलर अफ होमियोपेथिक मेडिसिन एन्ड सर्जरी, एमबीबीएस तथा एमएस्सी नर्सिङ पाठ्यक्रममा अध्यापन गराइन्छ ।

व्यवस्थापन संकायअन्तर्गत स्नातक तहमा चारवर्षे बिजनेस एडमिनिस्ट्रेसन, तीनवर्षे कमर्स स्टडिज, ट्राभल एन्ड टुरिज्म, होटल म्यानेजमेन्ट, फेसन डिजाइन, चारवर्षे हस्पिटालिटी एन्ड क्याटरिङ पाठ्यक्रम छन् । यसैगरी विश्वविद्यालयले दुईवर्षे स्नातकोत्तरमा 'एक्जुकेटिभ मास्टर अफ बिजनेस एडमिनेस्ट्रेसन' सञ्चालन गरेको छ । यही विषयमा दँर शिक्षा पनि सञ्चालन गरिएको छ । यसबाहेक दुईवर्षे मास्टर अफ बिजनेस एडमिनेस्ट्रेसन, टुरिज्म स्टडिज, पब्लिक एडमिनेस्ट्रेसन, होटल एन्ड हस्पिटालिटी म्यानेजमेन्टमा पनि कक्षा सञ्चालन हुँदै आएको छ ।

मानविकी संकायअन्तर्गत तीनवर्षे स्नातक तहमा ब्याचलर अफ आट्र्स, मिडिया टेक्नोलोजी, जर्नालिज्म एन्ड मास कम्युनिकेसन, लिवरल आट्र्स एन्ड साइन्स, इन्टेरियर डिजाइन, सोसियल वर्कजस्ता विषय अध्यापन गराइन्छ । यसैगरी एकवर्षे पोस्ट ग्र्याजुएट डिप्लोमा पिस एन्ड कन्फ्लिक्ट जर्नालिज्म, साइको-सोसियल इन्टरभेन्सन, रुरल इकोनोमिक्स, डेभलपमेन्ट एन्ड प्लानिङ स्टडिजका शैक्षिक कार्यक्रम स्वीकृत गरिए पनि सञ्चालनमा छैनन् । दुईवर्षे स्नातकोत्तर तहमा सोसियोलोजी एन्ड एन्थ्रोपोलोजी, पपुलेसन म्यानेजमेन्ट एन्ड रुरल डेभलपमेन्ट, मास कम्युनिकेसन एन्ड जर्नालिज्म, रुरल डेभलपमेन्ट प्लानिङ एन्ड जनरल स्टडिज, रिजनल डेभलपमेन्ट प्लानिङ एन्ड म्यानेजमेन्ट, डेभलपमेन्ट कम्युनिकेसन, सोसियल वर्क, डेभलपमेन्ट स्टडिज आदि अध्यापन गराइन्छ ।

विश्वविद्यालयले शिक्षाशास्त्रमा पनि एकवर्षे र तीनवर्षे स्नातक तह अध्यापन गराउँदै आएको छ । एकवर्षेमा दूरशिक्षाको प्रावधान पनि छ । यसबाहेक शिक्षाशास्त्रमा स्नातकोत्तर कक्षा पनि सञ्चालन हुन्छ ।

पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयले कानुन विषयको कक्षा पनि सञ्चालन गर्दै आएको छ, जसअन्तर्गत काठमाडौं र वीरगन्जमा कानुनमा स्नातक तह (एलएलबी) अध्यापन हुन्छ । प्लस टु उत्तीर्ण गरेका विद्यार्थीले कानुनको ५ वर्षे (एलएलबी) स्नातक तह अध्ययन गर्ने अवसर पाउँछन् । यसैगरी विश्वविद्यालयअन्तर्गत काठमाडौं स्कुल अफ लले कानुनमा एलएलएमको दुईवर्षे पाठ्यक्रममा पनि अध्यापन गराउँछ । मानवअधिकार, लैंगिक समानता, द्वन्द्व व्यवस्थापनजस्ता विषयका कक्षा कानुन संकायअन्तर्गत सञ्चालनमा छन् ।

विश्वविद्यालयले स्नातक तहदेखि मात्र अध्यापन गराउँदै आएको छ । एसएलसीपछि प्लस टुको अध्ययन लोकप्रिय भएकाले विश्वव्यापी ट्रेन्डअनुरूप स्नातकदेखि माथिका कक्षा मात्र सञ्चालन गरिएको विश्वविद्यालयले जनाएको छ । विद्यार्थीको क्षमता अभिवृद्धिका लागि घोकन्ते शिक्षामा भन्दा पनि वस्तुपरक अध्ययनमा जोड दिइएको विश्वविद्यालयले बताएको छ । सेमिनार, फिल्ड वर्क तथा प्रयोगात्मक कक्षा सञ्चालन यो विश्वविद्यालयका विशेषता हुन् । विश्वविद्यालयले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका विश्वविद्यालयसँग प्रतिस्पर्धा गर्ने पाठ्यक्रमको विकास गरेको दाबी पनि गरेको छ ।

भुतुक्कै हुन्छु म

गोपाल दाहाल

धरान- हे धरानमा म त्यसै आ'छैन, एउटा ठिटो नफसाई भा'छैन
मायाजाल बुन्छु म
झिमझिम सानु नझिम्क्याऊ परेली, भुतुक्कै हुन्छु म....

लोकगायिका शर्मिला गुरुङले धराने ठिटाहरूलाई फसाउने कुरा गीतबाटै गरेपछि गायक कुलेन्द्र विश्वकर्माले पनि जवाफ दिइहाले–

केटा खोज्न भन्या छन् मलाई,
मोटोघाटो चाहिया छ लाहुरे दाइ
माया जाल बुन्छु म
झिमझिम सानु नझिम्क्याउ परेली, भुतुक्कै हुन्छु म....

त्यसपछि त वातावरण नै बेग्लै भैहाल्यो । स्थानीय गायिक दिलु वनेम शर्मिलालाई साथ दिन माइक्रोफोन समाएर अघि बढेपछि युवा लोकगायकहरू क्षितिज मेयाङ्वो तथा विपिन सुब्बा पनि जोस्सिँदै कुलेन्द्रलाई साथ दिन थाले । त्यसपछि गायक-गायिकाका लगातारको चोटिला सवाल-जवाफले धराने दर्शकलाई पर्याप्त मनोरञ्जन प्रदान गऱ्यो ।

डान्सपार्टी र आधुनिक संगीतमा रमाउने धरानेहरू पश्चिमेली शैलीको लोकदोहोरीमा पनि कम्मर मर्काई-मकाई नाचे । धरानमा लामो समयपछि लोकगीतको कार्यक्रम भएको थियो । पुर्वेली सांस्कृतिक परिवारले आयोजना गरेको 'लोक दोहोरीसाँझ-२०६७' कार्यक्रममा धरान सभागृह दर्शकहरूले भरिएको थियो । लोकदोहोरीको बीच-बीचमा स्थानीय मुनलाइट डान्स सेन्टर तथा देवश्री डान्स सेन्टरका नेपाली तथा हिन्दी रिमिक्स नृत्यले दर्शकलाई थप रोमाञ्चित बनाएको थियो ।

प्रशिक्षणमा व्यस्त

काठमाडौं- मिस्टर एन्ड मिस काठमाडौं-२०१० का ३ दर्जन प्रतिस्पर्धी फिजिकल फिटनेसको प्रशिक्षणमा व्यस्त छन् । मिस्टर फिजिक्स तथा मिस फिगर उपाधिका लागि सबै प्रतिस्पर्धीहरू फिटनेसको प्रशिक्षणमा व्यस्त भएका हुन् । राजधानीका विभिन्न क्षेत्रमा बसोबास गर्ने युवा-युवतीहरू आगामी भदौ २६ गते शनिबार प्रभा भवनमा आयोजना हुने निर्णायक प्रतिस्पर्धामा सहभागी हुन क्याटवाक तथा व्यक्तित्व विकासको प्रशिक्षण लिइरहेका छन् । एक्सपोज नेपालले आयोजना गर्ने यो प्रतियोगिताका सबै प्रतियोगी एक सातापछि हुने ट्यालेन्ट शोमा सहभागी हुनेछन् ।

ब्यूटी तालिम संचालन

सूचना
२०६७ असार १ गते देखि प्रसादी एकेडेमीको ठिक अगाडि यस ब्यूटी होम सरेको हुनाले सम्पुर्ण ग्राहक महानुभावलाई यसै सूचनाद्वारा जानकारी गराईन्छ ।

के तपाईपनि सिप सिकि आत्मनिर्भर हुन चाहनु हुन्छ ? यदि चाहनु हुन्छ भने आजै सम्पर्क राख्नु भई यस "शान ब्यूटि होम" मा एरोमा तथा हर्वल ब्यूटी क्लीनिकमा अन्तर्राष्ट्रियस्तरका ब्यूटिशियन डिप्लोमा । एडभान्स । स्पेसल तथा विदेश जानेहरुका लागि विशेष कोर्षहरुका साथै डिजिटल पर्म । मल्टीकलर हाई लाईट । हेयर एक्स्टेन्सन तथा आधुनिक नयाँ प्रविधियुक्त फेशियलहरु समावेश गरिएको कोर्षहरु संचालन भईरहेको हुँदा ईच्छुक दिदी बहिनीहरुलाई भर्ना हुनको लागी आव्हान गरिन्छ । सिट सिमिट छ ।

सम्पर्क: Shaan BEAUTY HOME HERBAL BEAUTY CLINIC
शान ब्यूटी होम
एरोमा तथा हर्बल ब्यूटी क्लीनिक तथा ट्रेनिङ्ग इन्ष्टिच्यूट
मानभवन, जावलाखेल, ललितपुर । फोन: ५००८५८३

६ महिना मै +2
तथा Math/Science/Test नदिईकनै S.L.C. पास !! (Nios Delhi Board)
Arts Commerce Science
अन्तिम भर्ना !! for Apr. 2011
+2, 'A'Level तथा PCL फेल भएता पनि ६ महिना पढेर एक वर्ष मै +2 पास गर्न सकिने, ११ को नपढी सिधै १२ को मात्रै पढेर Exam दिन पाईने, कक्षा ८, ९ Test फेल भएता पनि Test नै नदिईकन SLC दिन पाईने, कुनै ५ विषय मात्र पास गरे पुग्ने, पास गर्न सजिलो, TU, KU तथा विश्व भरी मान्यता प्राप्त, जागीरे तथा गृहणीले घरमै पढेर पनि परीक्षा दिन सकिने, नेपाली तथा अंग्रेजीमा परीक्षा दिन पाईने ।
बाहिर बाट आएकाहरुलाई होस्टेलको व्यवस्था ।
प्राईभेट Test/SLC-2067
(आठै बिषयका नियमित कोचिङ्ग कक्षाहरु)
रेगुलर/एक्जाम्टेड (Tuition, Coaching Classes)
उपत्यका बाहिरबाट (SLC दिनेहरूलाई विशेष तयारी कक्षा)
SLC Preparation Class (Math, Opt. Math, Science, English etc.)
अंग्रेजी Japanese, फ्रेन्च, जर्मन, Spanish कोरियन, हिब्रु, भाषाहरु साथै Tution for SLC, +2, CBSE, 'A' Level, BA, BBS, BBA, TOEFL, IELTS & All Computer Courses.
ओरियन एकेडेमी
सामाखुशीपुल: 4388400, 9851021071
चावाहिल: 4460091, 9851085823
नयाँ बानेश्वर: 4484634, 9841160529
डिप्लोम्याटिक एकेडेमी
कुमारीपाटी: 5549139, 9851021665
लगनखेल: 5531437

पोखरा विश्वविद्यालय

● **विदुर खतिवडा/शिव मुखिया**

विद्यार्थीहरूको क्षमता एवं सिर्जनशीलता प्रस्फुटन गराउने दीर्घकालीन लक्ष्यमा अभिप्रेरित भएर काम गर्दै आएको पोखरा विश्वविद्यालय २०५४ सालमा स्थापना भएको हो। कास्की जिल्लाको लेखनाथ नगरपालिकास्थित पोखरा विश्वविद्यालयले स्तरीय शिक्षा प्रदान गर्ने नीति लिएको छ। विश्वविद्यालयअन्तर्गत चार आंगिक क्याम्पस तथा ४४ सम्बन्धनप्राप्त क्याम्पस छन्।

उच्च शिक्षाको विकासमा निजी क्षेत्रको भूमिकालाई प्रोत्साहित गर्ने, उच्च शिक्षाको गुणस्तर वृद्धि गरी प्राज्ञिक वातावरणलाई स्वस्थ मर्यादित एवं नतिजामूलक बनाउने, उच्च शिक्षामा प्रतिस्पर्धालाई प्रोत्साहित गर्ने तथा अझ धेरै विषयका कार्यक्रम विस्तार गरी सामुदायिक विकासमा योगदान दिने उद्देश्य विश्वविद्यालयको छ।

विश्वविद्यालयको प्राज्ञिक एवं प्रशासनिक कार्यहरू पूरा गर्न कार्यकारी परिषद्, प्राज्ञिक परिषद्, योजना तथा कार्यक्रम शाखा, विद्या परिषद्, विषय समितिहरू, संकायहरू, पाठ्यक्रम विकास केन्द्र, अनुसन्धान केन्द्र, पुस्तकालय विकास समिति, परीक्षा समिति, प्रशासन तथा विद्यार्थी कल्याण एकाइहरू स्थापना गरिएका छन्।

पोखरा विश्वविद्यालयअन्तर्गत आङ्गिक तथा सम्बन्धन प्राप्त कलेजहरूमा गरेर ८ हजारभन्दा बढी विद्यार्थी अध्ययन गरिरहेका छन्। विश्वविद्यालयले अध्यापनका लागि तीनवटा संकाय सञ्चालन गरेको छ। जसअनुसार व्यवस्थापन संकायअन्तर्गत प्राज्ञिक एवं व्यवहारिक ज्ञान-अनुभवलाई जीवनमा प्रयोगात्मक शैलीमा उतार्नु विश्वविद्यालयको लक्ष्य हो। अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा पनि सफल मानिएको यो कार्यक्रममार्फत व्यावसायिक एवं शैक्षिक जगत्मा उत्कृष्ट जनशक्ति उत्पादन गर्ने लक्ष्य विश्वविद्यालयले राखेको छ।

विज्ञान तथा प्रविधि संकायअन्तर्गत विज्ञानका विभिन्न क्षेत्रका लागि आवश्यक पर्ने सक्षम प्राविधिक जनशक्ति विकास गर्ने लक्ष्य राखिएको छ, जसले विज्ञानका क्षेत्रमा सिर्जनशील एवं अनुसन्धानमुखी वैज्ञानिक तथा दक्ष प्राविधिक तयार गर्नेछ। यो संकायअन्तर्गत इन्जिनियरिङमा सिभिल, ब्याचलर अफ सिभिल इन्जिनियरिङ (रुरल), इलेक्ट्रोनिक्स एन्ड कम्युनिकेसन, कम्प्युटर, सफ्टवेयर इन्जिनियरिङ, इलेक्ट्रिकल एन्ड इलेक्ट्रोनिक्स, इन्फर्मेसन टेक्नोलोजी, आर्किटेक्चरमा स्नातक तहमा अध्यापन हुन्छ।

यसैगरी विज्ञान संकाय अन्तर्गत बायोलोजिकल साइन्सेज कार्यक्रममा बिएस्सी बायो केमेस्ट्री, फर्मास्युटिकल साइन्स (बी-फार्म), मेडिकल ल्याबोरेटरी टेक्नोलोजी (बीएस्सी एमएलटी), बीएस्सी मेडिकल बायोकेमेस्ट्री, बीएस्सी मेडिकल माइक्रोबायोलोजी, ब्याचलर अफ पब्लिक हेल्थ (बीपीएच) तथा बीएस्सी नर्सिङमा स्नातक तहको कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ। जनरल साइन्सअन्तर्गत बीएस्सी कम्प्युटर साइन्स, बीएस्सी इन्भाइरोमेन्टल म्यानेजमेन्टमा स्नातक अध्ययनको सुविधा छ।

त्यसैगरी स्नातकोत्तर तहमा एमएस्सी इनभाइरोमेन्टल म्यानेजमेन्ट, एमएस्सी कम्प्युटर साइन्स, एमएस्सी नेचरल रिसोर्सेज म्यानेजमेन्ट, एमएस्सी कन्स्ट्रक्सन म्यानेजमेन्ट, मास्टर अफ साइन्स इन इन्टर डिसिप्लिनरी वाटर रिसोर्स म्यानेजमेन्ट, मास्टर्स अफ कम्प्युटर इनफरमेसन सिस्टम (एमसीआईएस), एमएस्सी कम्प्युटर साइन्स एन्ड डाटा प्रोसेसिङ (एमएस्सी सीएसडीपी), एमई डिजास्टर रिस्क म्यानेजमेन्ट, एमई कम्युनिकेसन इन्जिनियरिङ, एमई कम्प्युटर इन्जिनियरिङ, मास्टर अफ फर्मास्युटिकल्स साइन्सेज (एम फार्म) अध्यापन हुन्छ।

त्यस्तै व्यवस्थापन संकायअन्तर्गत ब्याचलर अफ बिजनेस एडमिनेस्ट्रेसन (बीबीए), ब्याचलर अफ बिजनेस एडमिनेस्ट्रेसन इन बैंकिङ एन्ड इन्स्युरेन्स (बीबीए बीआई), ब्याचलर अफ कम्प्युटर एप्लिकेसन (बीसीए), ब्याचलर अफ कम्प्युटर इन्फर्मेसन सिस्टम (बीसीआईएस), ब्याचलर अफ होटल म्यानेजमेन्ट (बीएचएम), ब्याचलर अफ ट्राभल एन्ड टुरिज्म म्यानेजमेन्ट (बीटीटीएम), ब्याचलर अफ हेल्थ केयर म्यानेजमेन्ट (बीएचसीएम), यस्तै स्नातकोत्तरमा मास्टर्स अफ बिजनेस एडमिनेस्ट्रेसन (एमबीए), मास्टर्स अफ बिजनेश एडमिनेस्ट्रेसन एक्जुकेटिभ (एमबीए-एक्जुकेटिभ), मास्टर्स अफ हेल्थ केयर म्यानेजमेन्ट (एमएचसीएम), पोस्ट ग्राजुएट डिप्लोमा इन हेल्थ केयर म्यानेजमेन्ट (पीजडीएचसीएम) तथा पोस्ट ग्राजुएट डिप्लोमा इन कम्प्युटर एप्लिकेसन्स (पीजीडीसीए) को पाठ्यक्रम यो विश्वविद्यालयसँग छ।

त्यसैगरी कला, साहित्य तथा सामाजिक जनजीवनका विविध पक्षका लागि आवश्यक पर्ने दक्ष जनशक्ति उत्पादन गर्ने उद्देश्यले स्थापित मानविकी संकाय छ। ब्याचलर अफ आर्ट्स, मास्टर अफ आर्ट्स इन इङ्लिस (एमए इङ्लिस), मास्टर अफ फिलोसोपी इन इंग्लीस (एमफिल इङ्लिस), मास्टर अफ पपुलेसन जेन्डर एन्ड डेभलपमेन्ट (एमपिजिडी) डक्टर अफ फिलोसोपी इन इङ्लिस (पीएचडी इङ्लिस)। अंग्रेजीमा विषयमा स्नातक तहदेखि विद्यावारिधिसम्मका कार्यक्रम छन्।

स्कुल अफ हेल्थ एन्ड अलाइड साइन्सेज, स्कुल अफ बिजनेस, स्कुल अफ डेभलपमेन्ट एन्ड सोसल इन्जिनियरिङ र स्कुल अफ इन्जिनियरिङ पोखरा विश्वविद्यालयका आंगिक क्याम्पस हुन्। यी चारवटा आङ्गिक कलेजमा स्कल अफ हेल्थ एन्ड अलाइड साइन्सअन्तर्गत ब्याचलर इन फार्मेसी, मेडिकल ल्याबरोटरी टेक्नोलोजी, पब्लिक हेल्थ र नर्सिङ विषयमा उच्च शिक्षा हासिल गर्न सकिन्छ।

विश्वविद्यालयको वेबसाइटमा उल्लेख भएअनुसार निकट भविश्यमै फार्मेसी, पब्लिक हेल्थ, मेडिकल ल्याबरोटरी टेक्नोलोजीमा स्नातकोत्तर कार्यक्रम पनि संचालन हुनेछ। स्कुल अफ बिजनेसअन्तर्गत ब्याचलर अफ बिजनेस एडमिनेस्ट्रेसन (बीबीए), ब्याचलर अफ विजनेस एडमिनेस्ट्रेसन इन बैंकिङ एन्ड इन्स्युरेन्स (बीबीए बीआई) र मास्टर इन विजनेस एडमिनेस्ट्रेसन कार्यक्रम सञ्चालनमा छन्। स्कुल अफ डेभलपमेन्ट एन्ड सोसल इन्जिनियरिङमा मास्टर इन पपुलेसन, जेन्डर एन्ड डेभलपमेन्ट कार्यक्रम सञ्चालनमा छ भने चाँडै नै स्नातक तहमा डेभलपमेन्ट एन्ड सोसल इन्जिनियरिङ कार्यक्रम सञ्चालन हुनेछ।

सेमेस्टर प्रणालीमा रहेर शैक्षिक कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको यो विश्वविद्यालयको परीक्षा-प्रणाली अन्तर्राष्ट्रिय ट्रेन्डअनुरूप ग्रेडिङ सिस्टममा आधारित छ। विश्वविद्यालयले आङ्गिक क्याम्पसमा १० प्रतिशत र सम्बन्धनप्राप्त कलेजमा ५ प्रतिशत विद्यार्थीलाई छात्रवृत्ति प्रदान गरेको छ। विश्वविद्यालयले देश-विदेशका अन्य विश्वविद्यालयहरूसँग पनि शैक्षिक कार्यक्रम आदान-प्रदानका निम्ति सम्झौता गर्दै आएको छ, जसले शैक्षिक स्तरीयता विकासका निम्ति अन्तराष्ट्रिय ट्रेन्डका बारेमा विश्वविद्यालयलाई 'अपडेट' राख्ने गरेको विश्वविद्यालयले बताएको छ। यस प्रकारको सम्बन्ध भारत, अमेरिका, बंगलादेश, जापान तथा कोरियाका विभिन्न विश्वविद्यालयहरूसँग गाँसिएको छ।

पोखरामा सानो बाबु-परी

साप्ताहिक समाचार

पोखरा- पोखराका ३५ जना बालिका तथा ११ जना बालक विगत दुई सातादेखि प्रशिक्षणमा व्यस्त छन्। आगामी भदौ ५ गते शनिबार पोखरामा हुन लागेको सानो परी तथा सानो बाबु पोखरा-२०१० का लागि उनीहरूले प्रशिक्षण लिइरहेका हुन्। पोखराको चिप्लेढुंगास्थित डि' भिलेज रेस्टुराँमा कोरियोग्राफर सुशील के दाहालले ४६ जना प्रतियोगीलाई पहिरन प्रदर्शन, व्यक्तित्व विकास आदि विधामा प्रशिक्षण दिइरहेका छन्। पोखरा सभागृहमा आयोजना गरिने निर्णायक कार्यक्रममा सहभागी हुनुभन्दा अघि सबै प्रतियोगी आगामी साता आयोजना गरिने ट्यालेन्ट शोमा आफ्नो कला प्रस्तुत गर्नेछन्। जित हाम्रो प्रालिले आयोजना गर्न लागेको यो प्रतियोगितामा सानो परी तथा सानो बाबुको मुकुट जित्ने एक-एक जना बाल-बालिकालाई राजधानीमा हुने राष्ट्रियस्तरको प्रतियोगितामा सहभागी गराइनेछ।

लिटल स्टार-२०१०

द लुक्स फेसन होमको आयोजना पोखरामा 'लिटल स्टार-२०१०' शीर्षकको बाल-मोडलिङ प्रतियोगिता सञ्चालन हुँदैछ। सुरक्षा गुरुङको कोरियोग्राफीमा सम्पन्न हुने यो प्रतियोगितामा पोखराका ६ वर्षदेखि १३ वर्ष उमेर समूहका ३३ जना बालबालिका सहभागी छन्। प्रतियोगितामा सहभागी बालबालिकाहरुलाई गत शनिबार शैक्षिक भ्रमण तथा फोटोसेसनका लागि पोखराका विभिन्न स्थानको अवलोकन गराइयो। आगामी शनिबार उनीहरूलाई होटल फेवा प्रिन्समा पौडी प्रशिक्षण गराइनेछ। आयोजक रवीन्द्र बज्राचार्यका अनुसार प्रतिस्पर्धी बालबालिकाहरू विभिन्न विधामा प्रशिक्षण लिइरहेका छन्।

सबैलाई भ्याइन् निरुताले

भुवन केसी, शिव श्रेष्ठ, राजेश हमाल, श्रीकृष्ण श्रेष्ठ, उत्तम प्रधान, दिलीप रायमाझी, विराज भट्ट, सुमन सिंह आदि हुँदै अब राजबल्लभ कोइराला र जीवन लुइँटेल। लस्कर त लामै छ। १६ वर्षअघि निरुता सिंहको पहिलो चलचित्र 'दक्षिणा'मा उनका नायक थिए भुवन केसी। त्यसपछि लस्करै सबै नायकसँग उनी नायिका भइन् र अहिलेसम्म पनि नायिका नै छिन्। उहिलेका भुवन, शिव र राजेशसँग पनि उनी 'ठिक्क' थिइन्। अहिले केही समयको विश्रामपछि पातली र अझ राम्री भएर आएकी निरुता पछिल्लो पुस्ताका राजबल्लभ र जीवन लुइँटेलकी नायिका भएर अभिनय गरिरहेकी छिन्। मुम्बईबाट चिरिच्याँट्ट भै फर्किएपछि निरुतालाई अभिनय गराउन चाहने निर्माताहरूलाई उनको एउटै मुख्य सर्त थियो- 'अब नो रोनाधोना एन्ड साडी'। मुम्बईबाट आएपछि उनले रक्षा सिंहको 'द गेम'मा अत्याधुनिक युवतीको भूमिका निर्वाह गरिसकिन् भने अहिले भद्र भुजेलको निर्देशनमा चलचित्र 'मलाई मन पर्‍यो'मा पनि आधुनिक पहिरन लगाउने नायिका भएकी छिन्। 'निरुताले आफूलाई समयअनुसार मेन्टेन गरेकी छिन्। कमैले त्यसो गर्छन्,' भन्नेहरू पनि भेटिन्छन्। नेपाली चलचित्र क्षेत्रमा कहलिएका पछिल्ला पुस्ताका चलेका नायकमा को बाँकी रह्यो त निरुताले भ्याउन ? एउटै जवाफ छ आर्यन सिग्देल। त्यो समयपनि छिट्टै आउन लागेको छ। एक चलचित्र निर्माताले आर्यनकी जोडी बनाएर निरुतालाई खेलाउने प्रस्ताव ल्याइसकेका छन्।

नायिका झरना बज्राचार्यले ब्लग ब्लग सुरु गरेकी छिन्। झरनाबज्राचार्य डटकम (www.jharnabajracharya.com) ठेगाना भएको वेबसाइटमा अहिले उनका लेख तथा चलचित्रसम्बन्धी गतिविधिहरू पढ्न पाइन्छ। धेरैको अनुमानविपरीत यी पूर्व मिस नेपालले ब्लगमा आध्यात्मलाई जोड दिने बताएकी छिन्।

ब्लगमा 'लिभिङ' र 'स्पिरिट' गरी दुई भाग छन्। 'लिभिङ'मा झरनाको मोडलिङ, करियर तथा जीवनयात्रा उल्लेख छ। 'स्पिरिट'मा पाठकहरूले उनका लेख पढ्न पाउनेछन्। 'मलाई थाहा छ, धेरै मान्छे सोचभित्र आफूलाई गुमाइरहेका हुन्छन्,' बाच द थिङ्कर

ब्लगर झरना

शीर्षकमा उनले लेखेकी छन्– 'धेरै समस्याका मुख्य स्रोत मान्छेकै नकारात्मक स्रोत हुन्।'

२८ वटा नेपाली चलचित्रका साथै बलिउडको लभ इन नेपालमा अभिनय गरेकी झरनाले विपश्यना ध्यान र त्यसको अनुभव ब्लगमा लेख्ने कुरा पनि बताएकी छिन्। 'चलचित्र र ग्ल्यामरका बारेमा केही नै लेख्दिनँ भन्ने पनि होइन,' झरनाले भनिन्, 'आफू जुन अवस्थामा हुन्छु त्यही लेख्छु, त्यो ध्यान होस् वा फिल्म।'

बलिउडमा आमिर खान र अमिताभ बच्चनजस्ता स्टारहरूले ब्लग थाले पनि नेपालमा कलाकारले ब्लग आरम्भ गरेको यो पहिलो घटना हो। झरनाको ब्लगको डिजाइन व्यावसायिक वेबडिजाइनर निर्मल ज्ञवालीले गरेका हुन्। 'साइटको डिजाइन सामान्य छ र यो झरनाको रोजाइको हो', निर्मलले भने।

तस्बिर : शिवलाल श्रेष्ठ/फोटो हलिउड

दिन्नँ भनेपछि दिन्नँ, दिन्नँ

नेपालमा पाएसम्म काम गर्ने, चलचित्र पाए पनि गर्ने तर मिले विदेश गएर उतै सेटल हुने मनसाय बोकेकी भावना गुरुङले दुईवटा चलचित्रमा स-साना भूमिका निर्वाह गरेकी छिन्। उनले अभिनय गरेका म्युजिक भिडियो र विज्ञापन भने त्यसभन्दा अलि बढी छिन्। सेक्सलाई नेचुरल (प्राकृतिक) चीज मान्ने भावनाले हालै मार्गदर्शन मासिकले विवाहअघिको सेक्सका सम्बन्धमा सोधेको प्रश्नमा भनेकी छिन्- 'यस्तो प्रश्न नगर्नु न, नगरेकै राम्रो।' कुरा हो पनि, सेक्स नेचुरल भए पनि यसको सार्वजनिक चर्चा अननेचुरल (अप्राकृतिक) हुन्छ। भावनाले यो कुरा किन भनेकी हुन् भन्नेचाहिँ उनैलाई थाहा होला, तर उनी एउटा कुरामा दृढ हुँदै भन्छिन्- 'म चलचित्रका लागि किस सिन दिन्नँ, बेड सिन पनि दिन्नँ।' त्यसो हो भने हाम्रा निर्माता-निर्देशकहरूले पनि भन्लान् नि– यस्तै ढिपीमा बस्ने हो भने हामी पनि तिमीलाई चलचित्रमा रोल दिन्नौँ, दिन्नौँ भनेपछि दिन्नौँ-दिन्नौँ।

बाबु, आमा र छोरा

बलिउडको पार्श्वगायनमा जमेका नेपाली गायक उदितनारायण झाद्वारा स्वरबद्ध गीतहरूको संग्रह नेपाली श्रोताहरूले चाँडै सुन्न पाउनेछन्। गायक झाका अतिरिक्त उनकी श्रीमती गायिका दीपा झा तथा छोरा आदित्यनारायण झाको स्वर पनि उक्त संग्रहमा समावेश हुनेछ। संगीतकार आलोकश्री मुम्बईमा झा बाबु, आमा र छोराको उक्त गीतिसंग्रहको गीत रेकर्ड गरेर राजधानी फर्किएका छन्। मुम्बईबाट फर्किएपछि आलोकश्रीले साप्ताहिकलाई भने- 'यो संग्रहमा बाबु, आमा र छोरा तीन जनाकै स्वर भएकाले नेपाली सुगम संगीत पारखीहरूले नयाँ स्वादमा संगीतमा रम्न पाउने मेरो विश्वास छ।' संगीतकार आलोकश्रीले एक साता लामो रेकर्डिङका क्रममा मेहनतपूर्वक काम गरिएको बताए। चलचित्र खुसी, फर्की आऊ तथा द गेमको पार्श्वगायनका लागि संगीतकार आलोकश्री मुम्बई पुगेका थिए। उनले भने- 'चलचित्रका गीतमा भने उदितका अतिरिक्त साधना सरगम तथा श्रेया घोसालले स्वर दिएका छन्।'

समाज सेवामा सुन्दरी

एक दशकअघि अर्थात् सन् २००० मा लिटिल लेडीको उपाधि जितेकी खुश्बु ओली त्यसको छ वर्षपछि सन् २००६ मा मिस टिन नेपाल छानिइन्। मिस टिनको ताज पहिरिएपछि उनले समाजसेवामा सक्रिय हुने प्रतिबद्धता जाहेर गरेकी थिइन्। त्यसको चार वर्षपछि उनको त्यो प्रतिबद्धता अहिले व्यवहारमा लागू भएको छ। विगत डेढ वर्षदेखि बेलायतको अक्सफोर्ड विश्वविद्यालयमा राजनीतिशास्त्र अध्ययनरत पूर्व टिन सुन्दरी खुश्बु छुट्टीका क्रममा केही समययता नेपालमै छिन्। यही नेपाल बसाइको मेसोमा खुश्बुले काठमाडौंको फर्पिङस्थित सती खोलामा साथी अर्पण कोइरालासितको सहकार्यमा वृद्धहरूको स्याहारका लागि 'आमा सपना घर' नामक वृद्धाश्रम सञ्चालनमा ल्याएकी छिन। हाल १० जना वृद्धालाई आश्रय दिएर सञ्चालनमा ल्याइएको यो वृद्धाश्रममा भविष्यमा २० जनासम्मलाई आश्रय दिइने खुश्बुले बताएकी छिन्। आधुनिक समाजमा विशेषतः वृद्धा अवस्थामा पुगेकी आमालाई हेंला गर्ने प्रवृत्ति बढ्दै गएकाले नौ महिनासम्म गर्भमा राखेर जन्माउने आमाहरूलाई सहयोग गर्न 'आमा सपना घर' सञ्चालनमा ल्याइएको खुश्बुको कथन छ। २१ वर्षीय पूर्व टिन सुन्दरी खुश्बुको योजना राजनीतिमा लाग्ने छ र ग्र्याजुएट भएपछि आफू सधैंका लागि नेपाल फर्कने उनले बताइन्

सलमान जस्तै

पाठकहरूले सलमान खानका 'हम दिल दे चुके सनम', 'जुडवाँ', 'प्यार किया तो डरना क्या', 'हेलो ब्रदर' आदि चलचित्र हेर्नुभएकै होला। अब हेर्नुहोस् आर्यन सिग्देलको 'फर्केर हेर्दा', किनभने उक्त चलचित्रका अधिकांश दृश्यमा आर्यनको अभिनय सलमानको अभिनयको फोटोकपी लाग्छ। संवाद, नृत्य, पहिरन शैली, चुलबुले अभिनय जहाँ पनि उनले सलमानको स्टाइललाई 'फलो' गरेका छन्।

अहिलेका अति व्यस्त नायक आर्यन आफैंमा एक सक्षम कलाकार हुन्, यसमा कुनै शंका छैन। आर्यनलाई नजिकबाट चिन्ने सबैलाई थाहा छ– उनी बलिउडका सलमान खानका 'जबरदस्त फ्यान' हुन्। सलमान खानबाट प्रभावित भएरै होला, उनको जस्तो ज्यान नभए पनि आर्यनले सलमानले जस्तै नाडीमा चाँदीको मोटो सिक्रीमा स्टोन उनेर लाएका छन्। सलमान ह्यान्डसम पुरुषमा विश्वकै उत्कृष्ट दसमा परेका बलिउड नायक हुन्। युवतीहरू सलमान भनेपछि हुरुक्कै हुन्छन्। यी साढे चार दशक उमेर काटेका नायकलाई पछ्याउनु हाम्रा चकलेटी नायक आर्यनका लागि राम्रो हुनसक्छ। तैपनि सलमानलाई पछ्याउँदा-पछ्याउँदै आफ्नोपनचाहिँ हराउला नि ?

फिल्म एवार्डका लागि दौड

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं- नेपाल चलचित्र प्राविधिक संघको आयोजनामा बितेका चार वर्षदेखि वितरण गरिँदै आएको प्रतिस्पर्धात्मक फिल्म एवार्ड यसपटक पनि हुने भएको छ। विगतका वर्षझैं एवार्ड वितरणभन्दा पहिले गरिने नेपाली चलचित्रको महोत्सव प्रारम्भ पनि भैसकेको छ। आइतबार राजधानीको राष्ट्रिय नाचघरमा सूचना तथा सञ्चारमन्त्री शंकर पोखरेलले महोत्सवको उद्घाटन गरे। दैनिक दुईवटाका दरले हरेक दिन महोत्सवमा सहभागी चलचित्रहरूको प्रदर्शन भैरहेको छ। ०६६ को वैशाखदेखि चैतसम्म प्रदर्शनमा आएका चलचित्र महोत्सवमा प्रदर्शन गरिँदैछ। यसका साथै निर्णायक मोहन निरौला, विजयरत्न तुलाधर, शान्तिप्रिय, विशेष श्रेष्ठ, प्रभाकरदेव शर्मा तथा नरेन्द्र प्रधानले पनि चलचित्र अवलोकन गरिरहेका छन्।

कुल ३१ वटा चलचित्रले सहभागिता जनाएको महोत्सवको उद्घाटनमा चलचित्रकर्मीहरूको उपस्थिति कम थियो। कार्यक्रमस्थलका आधाभन्दा बढी कुर्सी खाली थिए। उद्घाटन कार्यक्रम हेर्न निम्त्याइएका केही मानिस नाचघरको अन्डरग्राउन्ड पार्किङ विश्वज्योति हलमा आएका दर्शकका सवारी साधनले भरिएकाले समारोहमा सहभागी नै नभै फर्किएको पनि देखियो। उद्घाटनमा चलचित्र विकास बोर्डका अध्यक्ष अमर गिरी, निर्माता तथा निर्देशक सोभित बस्नेत आदिलाई सम्मान गरिएको थियो। महोत्सव साउन ३० गते सम्पन्न हुनेछ।

● फिल्मी खबर ●

फेसबुकबाट पोस्टर

चलचित्र 'बाटोमुनिको फुल' का निर्माता राजेश घतानीले उक्त चलचित्रको पोस्टर फेसबुकमार्फत सार्वजनिक गरेका छन्। प्रेमको नौलो आयाम प्रस्तुत गर्ने यो चलचित्र इटालीबाट सार्वजनिक हुँदै माघ १० गते नेपालमा सार्वजनिक हुँदैछ। सुरज सुब्बा 'नाल्बो'को निर्देशनमा निर्माणको अन्तिम चरणमा रहेको यो चलचित्रमा यशकुमार, बाबु बोगटी, रेखा थापा, नन्दिता केसी आदि कलाकारको मुख्य भूमिका छ। यसअघि चलचित्र 'कुसुमे रुमाल' 'कोही मेरो' र 'फस्टलभ'ले पनि फेसबुकमार्फत आफ्नो पोस्टर सार्वजनिक गरेका थिए।

शम्भु प्रधानको पुनरागमन

'सम्झना', 'मायालु', 'स्वर्ग', 'सपना', 'सरस्वती', 'सम्पत्ति', 'सुनचाँदी'जस्ता सफल एवं चर्चित चलचित्रका निर्देशक शम्भु प्रधानको पुनरागमन हुँदैछ। निर्देशक प्रधानले वेबसाइट 'मेरो सिनेमा डटकम'लाई दिएको जानकारीअनुसार हाल उनकी पत्नी नूतन प्रधानले लेखिरहेको चलचित्रको शीर्षक 'गहिरो-गहिरो सागर' हुनेछ। नेपाली चलचित्र छायांकनका लागि सुविधासम्पन्न 'नूतन स्टुडियो' निर्माण गरिरहेका प्रधानले स्टुडियोको निर्माण सकिनेबित्तिकै चलचित्रको निर्माण प्रारम्भ हुने बताएका छन्। चलचित्रका कलाकार तथा प्राविधिकहरूको चयन भने बाँकी छ।

बोकेदाऱ्हीको बस नम्बर-१३६

श्रीकृष्ण लुइँटेल (बोकेदाऱ्ही) ले निर्देशन गरेको हास्यप्रधान चलचित्र 'बस नम्बर-१३६' को निर्माणकार्य अन्तिम चरणमा पुगेको छ। भूपेन्द्र लिङदेनको प्रस्तुति तथा सञ्जु लिङदेनले निर्माण गरेको बस नम्बर-१३६ चाँडै प्रदर्शनमा आउने कार्यकारी निर्माता विल्सनविक्रम राईले बताए। कथा र संगीत बोकेदाऱ्हीकै रहेको यो चलचित्रमा कमल राईको नृत्य, सूर्य देवको द्वन्द्व तथा सौरभ लामाको छायांकन छ। पूर्वी नेपालका रमणीय स्थानमा सुटिङ भएको यो चलचित्रमा बोकेदाऱ्ही, राईका साथै मेलिना मानन्धर, राजाराम पौडेल, मुकुन्द श्रेष्ठ, पुष्प श्रेष्ठ, हिमाल खड्का, विपिन प्रसाईं आदिको अभिनय हेर्न पाइनेछ।

अब भदौ २५ मा

साउन २८ गते सार्वजनिक हुने भनिएको चलचित्र 'दीपशिखा'को प्रदर्शन मिति झन्डै एक महिनापछि भदौ २५ का लागि तय भएको छ। नेपाली चलचित्रले उत्थानको बाटो समातिरहेको बेला चलचित्रहरू एक-आपसमा जुधाउन नहुने विचारले प्रदर्शन मिति पछि सारिएको निर्माता एवं निर्देशक नरेश पौड्यालले बताए। नायिका अरुणिमा लम्सालको कथामा निर्माण भएको चलचित्र दीपशिखामा नायिका लम्साल नै नायिका छिन् भने नीरज बराल र जीवन लुइटेलले नायकको भूमिका निर्वाह गरेका छन्। चलचित्रमा चेतन सापकोटाको संगीत, एनबी महर्जनको द्वन्द्व तथा शान्ता नेपाली एवं वसन्त श्रेष्ठको नृत्य निर्देशन छ।

भदौमा पलपलमा

प्रेमको नयाँ प्रयोग भनिएको संगीतमय चलचित्र 'पलपलमा'को प्रदर्शन भदौ महिनामा हुने भएको छ। उकेश दाहालको निर्देशनमा निर्माण भएको यो चलचित्रमा प्रेमलाई नयाँ कोणबाट व्याख्या गरिएको निर्देशक दाहालले बताएका छन्। चलचित्र 'पलपलमा' मा दिलीप रायमाझी, रमित ढुंगाना, सुमन सिंह, विक्रान्त बस्नेत, उषा पौडेल, रूपा राना, सुजाता सिटौला, शशी खड्का आदिले अभिनय गरेका छन्।

भदौ ४ मा कोही मेरो

आलोक नेम्वाङको निर्देशनमा मुभिज डटकमले निर्माण गरेको चलचित्र 'कोही मेरो' भदौ ४ गते सार्वजनिक गर्ने तयारी भैरहेको छ। परिस्थितिले साथ दिए चलचित्रलाई उक्त दिन सार्वजनिक गर्ने लक्ष्य बोकेको वंशल हाल चलचित्रको फाइनल मिक्सिङका लागि निर्देशक नेम्वाङका साथ मुम्बईमा छन्, जहाँ उनीहरूले बलिउडको सफल चलचित्र 'गजनी' तथा हलिउडको 'स्लमडग मिलेनियर' मिक्सिङ गरिएको थियटर स्टुडियोमा 'कोही मेरो'को मिक्सिङ गरिरहेको बताए। 'कोही मेरो'मा आर्यन सिग्देल, सञ्चिता लुइँटेल, झरना बज्राचार्य तथा सुवास थापाको मुख्य भुमिका छ।

सम्पादनमा 'द गेम'

सुमन सिंह, निरुता सिंह, झरना थापा, बालनरसिंह राणा, सुशील पोखरेल आदि कलाकारले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेको चलचित्र 'द गेम'को सम्पादन अन्तिम चरणमा पुगेको छ। महिला निर्देशक तथा सम्पादक रक्षा सिंहले निर्देशन गरेको यो चलचित्रमा आलोकश्रीको संगीत सुन्न पाइनेछ।

● 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 २५ वर्षीय युवक हुँ। २०६४ सालदेखि मेरो एक युवतीसँग प्रेम चलिरहेको थियो। छ महिनाअघि मात्र अचानक उनको अरूसँग विवाह भयो र हामी छुट्टियौं। मैले उनको विवाहको चोट खप्न सकिनँ र अर्कै युवतीसँग विवाह गरें। मेरो घर-परिवार राम्रोसँग चलिरहेको छ। अहिले उनको विवाह भएको छ महिना र मेरो विवाह भएको पाँच महिना भयो। अहिले उनी मलाई विवाह गर्नुस्, हैन भने म आत्महत्या गर्छु भन्दै मलाई टेन्सन दिन थालेकी छिन्। मेरो विवाह भएको उनलाई पनि थाहा छ। यति हुँदाहुँदै पनि उनी मसँग विवाह गर्न तयार छिन्। म विवाह गर्ने स्थितिमा छैन। यस्तो अवस्थामा म के गर्न सक्छु?

के.के.

तपाईंहरूबीच के कारणले बिछोड भयो? यो बिछोड हुनुका पछि क-कसको हात थियो भन्ने कुरा तपाईंले उल्लेख गर्नुभएको छैन। यदि तपाईंहरूबीच गम्भीर प्रेम थियो, तर पारिवारिक बाध्यताले उनले विवाह गर्नुपरेको भए तपाईंले हतारमा विवाह गर्नु हुँदैनथ्यो। केही महिना उनको वियोगमा कविता रचेर बसेको भए पनि हुन्थ्यो। जे होस्, अब त्यो समय फर्कंदैन। अब तपाईंहरू नदीका दुई किनारा बनिसक्नुभएको छ। अब न त तपाईंकी प्रेमिकाले आफ्नो श्रीमान्‌लाई धोका दिन मिल्छ, न त तपाईंले आफ्नी श्रीमतीलाई धोका दिन मिल्छ। तपाईंले पत्रमा प्रेमिकासँग विवाह गर्न नमिल्ने कुरा स्पष्ट रूपमा बताइसक्नुभएको छ। यसको अर्थ तपाईंले परिस्थितिलाई राम्रोसँग बुझ्नुभएको छ। अब रह्यो प्रेमिकाको कुरा, उनलाई स्पष्ट रूपमा हिजोको घटना बिर्सन र आफ्नो जीवन सम्हाल्न आग्रह गर्नुहोस्। यसो भन्दा पनि मानिनन् भने तपाईंहरूबीच प्रेम हुँदा सहयोग गर्ने साथीहरूमार्फत उनलाई सम्झाउनुहोस्। त्यति गर्दा पनि मानिनन् भने उनको माइतीतर्फका जिम्मेवार व्यक्तिलाई उनले कसरी जीवन बर्बाद गर्न खोजिरहेकी छिन् भन्ने सूचना दिनुहोला। यति गरेपछि उनी स्वतः आफ्नो ट्र्याकमा आउनेछिन्। याद राख्नुहोला, तपाईंहरूबीचको प्रेमको छनक उनको घर-परिवारले थाहा नपाओस्। आखिर उनी तपाईंकी प्रेमिका हुन्। उनको जीवन बर्बाद हुनबाट जोगाउनु तपाईंको कर्तव्य हो।

आजबाट शुरु
National & International Education & Books Gala . . .
14TH NE&BF 2010
Get attractive discount on books
14th Nepal Education & Book Fair 2010
चौधौं नेपाल शैक्षिक तथा पुस्तक प्रदर्शनी २०६७
August 6 - 14, 2010 (साउन २१ - २९, २०६७)
Bhrikuti Mandap Exhibition Hall, Kathmandu
11:00am, 6:30 pm
Platinum Sponsor: Padmashree Group of Institutions Bangalore, India
Diamond Sponsors: informatics College learning redefined; NIEC
Gold Sponsors: EKTA; AW; INDO-WORLD; LBEF
Web Support: himalayan infosys
ORGANISED BY Global Exposition & Management Services Pvt. Ltd. GEMS EVENTS
IN COOPERATION WITH: National Booksellers & Publishers Association of Nepal

रिया सेनको हट चुम्बन

नाम होस् वा बदनाम तर गुमनाम नहोस् भन्ने भनाइलाई चरितार्थ गर्दै बलिउड बाला रिया सेन चर्चामा छिन् । अभिनयका मामिलामा जिरो नै भए पनि आफ्नो ग्ल्यामरस छविका कारण चर्चा पाइरहने रिया सेन मूलतः लेट नाइट पार्टी आइटम भएकै कारण पेज थ्री मटेरियल बन्ने गरेकी हुन् । यस पटक भने उनी अभिनेता आदित्य पंचोली पुत्र सुरज पंचोलीलाई ड्रिंक गरी मदहोस अवस्थामा ओठमा चुम्बन गरेका कारण चर्चामा छिन् । हट रियाको यो हट एक्सनका कारण सुरजले भने लज्जित हुनुपरेको स्रोतको कथन छ ।

मुग्धा टु पिसमा

चर्चित भारतीय मोडल मुग्धा गोड्सेले चलचित्र फेसनमार्फत बलिउडमा एन्ट्री गरेकी हुन् । त्यसपछि उनी अल द बेस्टमा देखा परिन् । यही अगस्टमा प्रदर्शनको मिति तय गरिएको मुग्धा अभिनीत चलचित्रमा उनलाई टु पिस बिकिनीमा देख्न पाइनेछ । मुग्धाले फेसन शोमा टु पिस बिकिनी लगाएर क्याटवाक गरिसकेकी भए पनि चलचित्रको पर्दामा भने टु पिस बिकिनीमा देखिएको यो पहिलो अवसर हुनेछ । चलचित्रमा मुग्धाले अभिनेता बबी देवलको जोडीका रूपमा काम गरेकी छिन् ।

२ दिनमा २६ प्रेमी ?

हलिउड नायिका जेनिफर लव हेविटले २ दिनमा २६ जना पुरुषसँग प्रेम गरेर एउटा नयाँ कीर्तिमान कायम गरेकी छिन् । अचम्म मान्नु पर्दैन, उनले यो रेकर्ड एउटा चलचित्रको छायांकनका क्रममा कायम गरेकी हुन् । निर्माणाधीन चलचित्र 'द क्लाइन्ट लिस्ट' मा जेनिफरले वेश्याको भूमिका निर्वाह गरेकी छिन् । चलचित्रका मुख्य दृश्य दुई दिनमै छायांकन गरिएकाले उनले कम समयमै धेरै पुरुषसँग प्रेमालाप गर्नुपरेको हो । जेनिफरका अनुसार ती दुई दिन निकै पीडादायक थिए । छायांकनका क्रममा उनले २६ पटक पहिरन परिवर्तन गर्नुपरेको थियो । यसबीच चलचित्रको छायांकनपछि आएको उनको एउटा अभिव्यक्तिले वेश्यावृत्ति गरिरहेका महिलाहरू रिसाएका छन् । उनको अभिव्यक्ति थियो– 'आर्थिक मन्दीको डर नहुने भएकालेले महिलाहरू वेश्यावृत्तिलाई पेसाका रूपमा अपनाउँदा रहेछन् ।'

बेबोको इमेल ह्याक भयो

बलिउडकी बेबो अर्थात् अभिनेत्री करिना कपुरको इमेल एकान्उट साइबर अपराधीहरूको हातमा परेको छ । आफ्नो पछिल्लो चलचित्र एजेन्ट विनोदको छायांकनमा व्यस्त अभिनेत्री करिनाले लामो समयसम्म आफ्नो इमेल खोल्न भ्याएकी थिइनन् । मोरक्कोमा उक्त चलचित्रको छायांकन सकेर स्वदेश फर्किएकी करिनाले आफ्नो इमेल चेक गर्न लग-इन गर्दा सम्भव नभएपछि मात्र उनले आफ्नो इ-मेल एकान्उट ह्याक भएको चाल पाएकी थिइन् ।

बोल्ड एन्ड ग्ल्यामरस अमिशा

आफ्नो डेब्यु चलचित्र 'कहो ना प्यार है' मा इनोसेन्ट ब्युटीका रूपमा देखा परेकी बलिउड अभिनेत्री अमिशा पटेललाई त्यसपछि भने बलिउड त्यति फापेको देखिंदैन । सायद यही कारणले गर्दा उनले आफ्नो कम्ब्याकका लागि अनेकन् प्रयास गरिरहेको देखिन्छ । यही क्रममा उनी इनोसेन्ट ब्युटीबाट चलचित्र 'थोडा प्यार थोडा म्याजिक' सम्म आइपुग्दा बिकिनीमार्फत ग्ल्यामरस छविमा प्रस्तुत भइन् । यतिले नपुगेर उनले एउटा क्यालेन्डरका लागि टपलेस तस्बिर खिचएकी छिन् । द म्यान पत्रिकाको कभरपेजका लागि अमिशाले थप एक्सपोज गर्दै आफ्नो छातीलाई हातले छोपेको पोजसमेत दिएकी छिन् ।

छ वर्षे योजना

क्यामरुन डियाज करियरप्रति समर्पित नायिकाका रूपमा चिनिन्छिन् । माया-प्रेमको प्रसंगमा भने उनी विवादित छिन् । पछिल्लो समयमा उनले दिएको एउटा अभिव्यक्ति अहिले चर्चाको विषय बनेको छ । भर्खरै मात्र उनले माया-प्रेमभन्दा शारीरिक सम्बन्धलाई बढी महत्त्व दिने अभिव्यक्ति दिएकी छिन् । डियाजको तर्क छ– 'म एक जना पुरुषसँग मात्र जीवन बिताउन चाहन्नँ । हाम्रो समाजमा जोसँग विवाह हुन्छ उसैसँग जीवन बिताउनुपर्ने गलत प्रथा छ । यसो गर्नु मेरा लागि साह्रै गाह्रो कार्य हो । यो लामो जीवनमा एउटा पुरुषसँग पाँच वर्षभन्दा बढी समय बिताउन सकिंदैन । बढीमा पाँच वर्ष एउटा पुरुषसँग बिताएपछि अर्को पाँच वर्ष अर्कै पुरुषसँग बिताउन पाउनुपर्छ ।' वैवाहिक जीवनलाई हरेक छ वर्षमा टुंग्याउने अभिव्यक्ति दिने यी नायिकाले हालसम्म तीनवटा पुरुषसँग सम्बन्ध कायम गरिसकेकी छिन् ।

केवल एक प्रश्न

यदि तपाईंलाई जनावर बन्ने मौका दिइयो भने के बन्नुहुन्छ ? किन ?

जनावर बन्न पाइयो भने...के भनौं खै...जनावरहरू धेरै छन् । एउटा बन्छु भन्यो भने अर्को जनावर रिसाउने डर ।

सीताराम कट्टेल 'धुर्मुस' (हास्य कलाकार)

कस्तो फन्नी प्रश्न ? मलाई सबैभन्दा मनपर्ने जनावर कुकुर हो, त्यसैले म पनि कुकुर नै बन्थें । कुकुर इमान्दार मात्र होइन मानिसको सबैभन्दा नजिकको जनावर पनि हो त्यसैले म सबैले माया गर्ने डगी बन्न चाहन्छु ।

रूपा विष्ट (गायिका)

त्यस्तो मौका दिइयो भने म जनावर होइन पंक्षी बन्न रुचाउँथें । पंक्षीमा पनि म परेवा बन्न चाहन्छु किनभने परेवा शान्ति र प्रेमको प्रतीक हो । यो अहिलेको युगको अपरिहार्य कुरा पनि हो । मेरो विचारमा मानवमात्रको परम लक्ष्य पनि यही नै हो ।

विजय सिवाकोटी (गीतकार)

कति रमाइलो प्रश्न ? मलाई खरायो असाध्यै मनपर्ने तथा प्यारो लाग्ने जनावर हो । म सेतो रंगको भाले खरायो बन्न चाहन्थें । केटीहरूले पनि सेतो खरायोलाई माया गर्ने भएकाले मैले खरायो बन्ने विचार गरेको हुँ ।

उकेश दाहाल (चलचित्र निर्देशक)

हास्य कलाकारलाई नै हँसाउने प्रश्न सोध्नु भयो नि । यदि मलाई जनावर बन्ने मौका दिइयो भने म सिंह नै बन्छु । सिंह भनेको जंगलको राजा हो । सिंह बनेर म जंगलमा राज गर्न चाहन्छु ।

शिवशंकर रिजाल (हास्य कलाकार)

(हाँसो) म त सिंह नै बन्थें । जनावर नै बन्नु परेपछि जंगलको राजा नै हुनुपर्‍यो नि हैन र ? वास्तवमा मलाई सिंहको शारीरिक बनावट अनि झ्याप केश साह्रै मनपर्छ । साथै सिंहले आफूलाई आवश्यकता परेको बेला मात्र सिकार गर्ने राम्रो बानी पनि मनपर्छ ।

धर्वेन्द्र सेवान (गायक)

जनावर ? लौन यो कस्तो अफ्टचारो प्रश्न सोध्नु भएको ?

फस्टलभ

ऋचा शर्मा (नायिका)

● मेरो अनुभव ●

मैले पहिलो पटक नायिका हुने अवसर पाएको चलचित्रको शीर्षक 'फस्टलभ' नै भएकाले होला, मलाई तपाईंले यही शीर्षक दिनुभएको । संयोग मान्नुपर्छ, मैले आफ्नो पहिलो चलचित्रमा आफ्नै 'फस्टलभ' को साथ पाएँ र उसकै नायिका हुने सौभाग्य पनि । विनय श्रेष्ठको र मेरो पहिलो भेट द ऱ्याम्पमा मोडलिङको प्रशिक्षणका क्रममा भएको थियो । उनी त्यहाँ हामीलाई प्रशिक्षण दिन्थे । त्यतिबेला उनी एक स्थापित मोडल भैसकेका थिए । उनले अभिनय गरेका होर्डिङ बोर्ड र टेलिएड हेरेरै म एक प्रकारले आकर्षित भैसकेकी थिएँ । पछि विभिन्न समारोहमा हाम्रो भेटघाट भैरहन्थ्यो । सुरजसिंह ठकुरीले एउटा म्युजिक भिडियोमा खेल्न बोलाए, तर मेरो जोडी को हो बताएनन् । एकैचोटी सेटमा पुग्दा थाहा भयो कि विनय नै मेरो जोडी रहेछन् । म निकै खुसी थिएँ त्यतिबेला । त्यही म्युजिक भिडियोको छायांकनका क्रममा हामीले एकअर्कालाई नजिकबाट चिन्ने अवसर पायौं र उनी मेरो जीवनको 'फस्टलभ' भए ।

धनगढीमा हाम्रो घरभन्दा तीन-चार घर पर मेरो बुवाको साथीको घर छ । उहाँको छोरा मसँगै एउटै कक्षामा पढ्थ्यो । मलाई देखेपछि उसको परिवारले 'बुहारी' भनेर जिस्काउँथे । हुनपनि हामीसँगै हात समातेर स्कुल जान्थ्यौं । कक्षामा पनि सँगै बसेर हो-हल्ला गर्थ्यौं । मलाई अहिले पनि सम्झना छ- मलाई त्यतिबेला अजय देवगन मनपर्थ्यो, तर उसलाई अजय देवगन पटक्कै मन पर्दैनथ्यो । त्यही कुरामा हामीबीच विवाद पनि हुन्थ्यो । यद्यपि उ मेरो हितैषी साथी थियो । जसलाई प्रेम भन्न मिल्दैन । त्यो त एउटा मित्रता थियो, छ कक्षापछि म काठमाडौं आएँ । बेलाबखत घर जाँदा म उसका लागि केही न केही उपहार लान्थें । अब त धेरै वर्ष भैसक्यो । भर्खरै सुने कि उसले कसैलाई भगाएर विवाह गरेछ । मलाई निकै खुसी लाग्यो । बुझ्ने भएपछिको मेरो 'प्रेम' विनय नै हो र उ नै मेरो 'लास्टलभ' पनि ।

गर्ल्स होस्टेल

काठमाण्डौं, अनामनगर, घट्टेकुलो राधाकृष्ण मार्गमा कलेज तथा +२ का छात्राहरुको लागि उचित ठाउँमा सुविधा सम्पन्न छात्रावास संचालन भइरहेको छ ।

सम्पर्क: ०१४४३६६४० अफिस ९८४१८८०४८३ रेणु ९८४१४१७२६९ गोकुल

७ महिना मै +2/SLC

➲ कक्षा ७,८,९, १० फेल भएपनि Math / Science / Test नदिई ५ विषय मात्र पढेर ८ महिनामै S.L.C. पास गर्न चाहनुहुन्छ ?
➲ + 2 / A level फेल भएपनि ५ विषय मात्र पढेर + 2 पास गर्न चाहनु हुन्छ ?
➲ विश्वभर मान्यता प्राप्त- गृहिणी /जागिरे/व्यवसायीले घरमै बसी पढ्न सक्ने ।
➲ पास गर्न सकिने । विगत १० वर्ष देखि संचालित

अन्तिम भर्ना

पाथ फाइन्डर ग्लोबल एजुकेशन
पुतलीसडक (रिपोर्टर्स क्लबको अगाडि)
2005077, 9841787602
www.pathfinder.edu.np

Wanted

America, France, India हुँदै नेपालमा पनि विस्तारित एक बहुराष्ट्रिय Company लाई कर्मचारी आवश्यकता

संख्या: 5 Gents & Ladies
तलब: 10500
योग्यता: SLC or Above

Unique Solution
5543056, 9841466409
9803897872
Gwarko, Lalitpur

तु : आवश्यकता

स्वदेश तथा विदेशमा रोजगार दिंदै आईरहेको एक चर्चित बहुराष्ट्रिय कम्पनीलाई कर्मचारी आवश्यकता ।

योग्यता	सङ्ख्या	सुविधा
S.L.C. or Above	7 Ladies 9 Gents	4500-18000 or Above

9808412440
9849115602
सानेपा चोक, ललितपुर ।

Study in CANADA

GREAT OPPORTUNITY BEAUTICIAN & ESTHETICS
Low Tuition Fee.
High Visa Success till NOW.
Dependent can apply.
PR Opportunity.
TOEFL/IELTS Optional

We also deal:- UK, USA, New Zealand, Australia, Japan & Korea
For student VISA & Visit VISA.

Elmira International Education Pvt. Ltd.
Dillibazar 32, Batule Ghar Bazra House.
Ph.:01-4444397, 01-4436976 website: www.elmiranepal.com Email: info@elmiranepal.com

तु- आवश्यकता

L.G company लाई कर्मचारी चाहियो

योग्यता: Test, SLC, PCL Or Above
संख्या: 13 Gents & Ladies
तलब: 10500

Unique Reliance P. Ltd
9851038463, 9849195509
9808750968
कोटेश्वर SOS को अपोजिट त्रिविलेश्वर मन्दिर प्रवेश मार्गको छेउको लामो घर
Note: बुझन आउदा Document अनिवार्य छ ।

होटेल तालिम मोडर्नमा

Switzerland & UK बाट अनुभव प्राप्त गरी आउनुभएका प्रशिक्षक द्वारा पनि प्रशिक्षण दिईन्छ ।
Cook, Waiter, Waitress, Bakery, Barman, Captain, Front Office, House keeping (Room Boy), Supervisor, Care Giver, 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

रोजगारीमूलक प्राविधिक (Vet / JTA) तालिममा छात्रवृत्ति सहित भर्ना खुल्यो ।

CTEVT बाट सम्बन्धन प्राप्त गरी १००% प्रथम तथा विशिष्ट श्रेणीमा विद्यार्थीहरु उत्तीर्ण गराउँदै आएको यस संस्थामा चौथो ब्याज शैक्षिक सत्र ०६७/०६८ को लागि पशु स्वास्थ्य प्राविधिक भेटेरीनरी जे.टि.ए. (VET/JTA) कार्यक्रममा भर्ना खुल्यो । छात्रवृत्ति, छात्रवास र उत्कृष्टलाई रोजगारीको समेत व्यवस्था गरिनेछ । S.L.C. उत्तिर्ण तथा S.L.C. मौका परिक्षा दिएर बसेका विद्यार्थीहरुले फर्म भर्न सक्ने छन् । भाद्र ७ गतेभित्र तु-सम्पर्क गर्नुहोस् ।

१. इमर्जेन्सी केयर - ६ महिना ३. पशु स्वास्थ्य कार्यकर्ता - ३ महिना
२. फार्मेसी सहायक - ३ महिने तालिम पनि संचालन हुँदैछ ।

नोट : तालिम पश्चात् (इच्छायल) वैदेशीक रोजगारीका लागि समेत पहल गरिनेछ । निःशुल्क प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षा चल्दैछ ।

सामुदायिक स्वास्थ्य तथा वातावरण विकास केन्द्र
गोंगबु चोक, काठमाण्डौं फोन : 2175575, 9841340744, 9841058253, 9841928285

Opening offer 20% Discount

RS.1200/- मा Korean Cream द्वारा Hair Straights

नेपालमा पहिलो पटक SPA NAIL SALOON द्वारा Nail Special Course, Nail Extension, Acrylic gel, French Tips, Crystal Silk Warp, Regular Advance Nail Art, Eye Lashes, Kothi, Hair र Skin Special लगायत Beautician Basic and Diploma Advance Course को तालिम गराइन्छ ।

SPA NAIL SALOON
Head office : Jamal Kathmandu, Ph:01-4221849
Branch Office : I.E.C Building
Chipledhunga, Pokhara, Ph: 9806584067, 9806607281

नेपाली टेलिभिजन च्यानलहरूमा अचेल दर्शकसँग टेलिफोनमार्फत प्रत्यक्ष कुराकानी गर्दै रमाइला म्युजिक भिडियो प्रसारण गर्ने कार्यक्रमको संख्या बढ्दो छ। कल कान्तिपुर, प्ले इट अन, म्युजिक अफ योर च्वाइसजस्ता कार्यक्रम दर्शकमाझ उत्तिकै लोकप्रिय छन्। प्रायः एकै समयमा प्रसारण हुने यस्ता कार्यक्रममा आफ्नो रोजाइका भिडियो जक्कीसँग कुराकानी गर्ने दर्शकसंख्या पनि बढ्दो छ। ज्योति श्रेष्ठ तीनै भिजेमध्येकी एक हुन्, जोसँग दर्शकहरु कुराकानी गरिरहन रुचाउँछन्। विगत पाँच वर्षदेखि इमेज च्यानलमा भिजेका रूपमा सक्रिय बालाजु, काठमाडौंनिवासी ज्योति यति बेला तीनवटा कार्यक्रममार्फत दर्शकमाझ पुगिरहेकी छिन्। साँझ पाँचदेखि छ बजेसम्म प्रसारण हुने 'म्युजिक अफ योर च्वाइस' मार्फत उनी साताको चार दिन दर्शकसमक्ष प्रस्तुत हुन्छिन्। दिउँसो तीनदेखि चार बजेसम्म प्रसारण हुने 'एसएमएस एन्ड मोर' कार्यक्रममार्फत साताको एकपटक दर्शकका एसएमएस पढ्दै म्युजिक भिडियो बजाउने ज्योतिलाई मंगलबार ६:३० बजे 'अन द रोड' कार्यक्रममा देख्न सकिन्छ। पाँच वर्षअघि इमेज च्यानलको 'भिजे हन्ट' कार्यक्रममा प्रतिस्पर्धा गरेर विजयी भएपछि उनले भिजेका रूपमा करियर प्रारम्भ गरेकी हुन्। अघिल्लो सातादेखि 'अन द रोड' कार्यक्रमलाई नयाँ शैली प्रदान गरेकी ज्योतिसँग *साप्ताहिक*को तीन प्रश्न :

• तीन प्रश्न •

'लाइभ' कार्यक्रम सञ्चालन गर्न गाह्रो कि रेकर्डेड ?

पहिले-पहिले लाइभ कार्यक्रम अलि गाह्रो लाग्थ्यो, अचेल बानी परेर होला, रेकर्डेडभन्दा लाइभ कार्यक्रम नै रमाइलो लाग्छ।

'अन द रोड'को विषयवस्तु परिवर्तन भएछ नि ?

हजुर, दर्शकलाई एकै प्रकारको कार्यक्रम हेर्दा-हेर्दा दिक्क लाग्ने भएकाले बेला-बेलामा परिवर्तन गरिरहन्छौं।

अहिलेको परिवर्तन दर्शकले कत्तिको रुचाउलान् ?

यसअघि म बाटोमा दर्शकहरूसँग कुराकानी गर्दै, उनीहरूलाई विभिन्न प्रश्न सोध्दै, उनीहरूकै रोजाइको गीत बजाउँथें। अब भने कुनै एक जना सेलिब्रेटीसँग बाटोमै रमाइलो कुराकानी गरिन्छ।

• सानो पर्दा •

केटिभी स्पाइ प्रारम्भ

कान्तिपुर टेलिभिजनबाट नयाँ टेलिशृंखलाको प्रसारण प्रारम्भ भएको छ। अघिल्लो बिहीबारका दिन प्रसारण प्रारम्भ भएको 'केटिभी स्पाइ' शीर्षकको यो शृंखला अपराध तथा अपराधीलाई पत्ता लगाउने कथामा आधारित छ। शृंखलाका निर्देशक लक्ष्मण पौडेलका अनुसार यो शृंखला अनुसन्धानमूलक कथा समावेश गरिएको छ। हरेक साता साँझ ७:३० बजेदेखि प्रसारण हुने यो शृंखलामा हरेक दुई-तीन भागपछि नयाँ कथा प्रस्तुत हुनेछ। शृंखलामा मुकुन्द श्रेष्ठ, मनिता मानन्धर, टंक चौलागाईं, शान्ता बडु, जानुका केसी, कमल खनाल आदि कलाकारले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन्।

लभ एन्ड लाइफ

तराई टेलिभिजनबाट नयाँ कार्यक्रम 'लभ एन्ड लाइफ' को प्रसारण प्रारम्भ भएको छ। सञ्चारकर्मी नरेश भट्टराईले सञ्चालन गर्ने यो कार्यक्रम प्रत्येक बिहीबार राति ८:३० बजे प्रसारण हुन्छ। कार्यक्रममा समाजका प्रतिष्ठित व्यक्तित्वको जीवनशैली, प्रेम तथा जीवनका बारेमा चर्चा-परिचर्चा गरिन्छ।

म्युजिक मेलामा सरिता

कान्तिपुर टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको सांगीतिक कार्यक्रम 'म्युजिक मेला' को भिडियो जक्की परिवर्तन भएकी छिन्। यसअघि संगीता श्रेष्ठले सञ्चालन गर्ने यो कार्यक्रम अघिल्लो सातादेखि सरिता ज्ञवालीले सञ्चालन गर्न थालेकी छिन्। संगीताले कान्तिपुर टेलिभिजनका लागि छोटा चलचित्र निर्देशन गर्ने भएपछि उनी म्युजिक मेलाबाट अलग भएकी हुन्। सरिताले कान्तिपुर टेलिभिजनकै चर्चित कार्यक्रम 'कल कान्तिपुर' पनि सञ्चालन गरिरहेकी छिन्।

खोजी प्रतिभाका कुरा

नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको रियालिटी शो 'खोजी प्रतिभाको' दर्शकमाझ लोकप्रिय भैरहेको छ। प्रत्येक मंगलबार राति ९:३० बजेदेखि प्रसारण हुने यो कार्यक्रममा गायन तथा अभिनयतर्फ उत्कृष्ट १६ प्रतिस्पर्धी छनौट भैसकेका छन्। नृत्यतर्फ भने उत्कृष्ट ४० बाट २५ तथा उत्कृष्ट २५ बाट १६ को छनौटका दृष्यहरू आगामी साता छायांकन गरिने कार्यक्रमका निर्देशक तथा सञ्चालक दिनेश डिसीले बताए।

भोलिदेखि क्वीज कन्टेस्ट

यसअघि नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण हुने भनिएको वाइवाइ क्विज कन्टेस्ट भोलि शनिबारदेखि नेपाल टेलिभिजन टुबाट प्रसारण हुने भएको छ। जोसेफ सेबास्टाइन तथा मानवी ढकालले यो कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने जिम्मा लिएका छन्।

टेलिशृंखलाको शुभसाइत

कृष्ण कोइरालाको निर्देशन तयार हुने नयाँ टेलिशृंखला 'रंगमञ्च हो जिन्दगी' को शुभसाइत सम्पन्न भएको छ। बगलामुखी मन्दिर परिसरमा आयोजित समारोहमा टेलिशृंखलाको शुभसाइत गरिएको हो। निर्देशक डा.घनश्याम खतिवडाले क्यामेराको स्विच अन गर्दै शृंखलाको शुभसाइत गरेका हुन्। समारोहमा राजु अधिकारी, नीरज घिमिरे, मनोज पण्डित, रामहरि कोइराला, दिनेश शर्मा, नवल खड्का आदि कलाकारले शृंखलाको सफलताको शुभकामना दिएका थिए। शृंखलामा गणेश उप्रेती, दिनेश शर्मा, जया ओझा, जेएन घिमिरे, शिवशंकर रिजाल आदि कलाकारले अभिनय गर्दैछन्। शृंखलामा समाजका यथार्थ घटनालाई मुख्य विषय बनाइएको छ।

• विदेशबाट •

फर्किए अमिताभ

'कौन बनेगा करोडपति' को सिजन-४ को प्रसारण चाँडै नै प्रारम्भ हुने भएको छ। रमाइलो कुरा के छ भने यो लोकप्रिय शोको सञ्चालन बिग बिको उपनामले परिचित अमिताभ बच्चनले नै गर्ने छन्। स्मरणीय छ- सिजन एक तथा दुईको सञ्चालन अमिताभले नै गरेका थिए तर सिजनको तीनको सञ्चालन शाहरुख खानले गरे। सिजन-४ का लागि अमिर खानको नाम चर्चामा थियो। अब सोनी च्यानलबाट प्रसारण हुने यो कार्यक्रमको प्रसारण मिति भने तोकिएको छैन।

तस्बिर : मेरो सिनेमा डटकम

जम्का भेट

निर्देशक सिमोस सुनुवार जीवनको दोस्रो परीक्षा दिँदैछन् र परीक्षा आरम्भ हुँदैछ आज शुक्रबारदेखि। आज नेपालभरि उनको निर्देशनको दोस्रो चलचित्र "फस्टलभ" सार्वजनिक हुँदैछ। पुराना गायक तथा रेडियोकर्मी स्व. पाण्डव सुनुवार यी सुपुत्रको परिचय एनिमेटर तथा हाइटेक भिज्युअल सम्पादकका रूपमा स्थापित छ। दर्जनौं म्युजिक भिडियो तथा अनगिन्ती टेलिविज्ञापनको निर्देशन तथा सम्पादनपछि उनले गत वर्ष नेपाली चलचित्र क्षेत्रमा पहिलो 'हाइटेक' चलचित्र 'मिसन पैसा' बनाए। अपेक्षाविपरीत उक्त चलचित्रलाई दर्शकले त्यति रुचाएनन्। 'फस्टलभ' चाहिँ दर्शकको रुचिअनुरूप निर्माण गरेको दावी सुनुवारको छ।

'मिसन पैसा'मा कहाँनिर चुक्नुभयो ?

स्क्रिप्टमा, प्रस्तुतिका हिसाबमा 'मिसन पैसा'लाई हाइटेक चलचित्र बनाउन मैले कुनै कसर बाँकी राखिनँ, तर त्यसको स्क्रिप्टमा पनि मैले मेहनत गरेको भए हुन्थ्यो। यद्यपि चलचित्रले निर्माणपक्षलाई घाटा भने दिएन।

'फस्टलभ'मा कुनै कमी छ कि ?

अगुल्टोले हान्या कुकुर बिजुली चम्कँदा तर्सन्छ भन्ने उक्ति ममाथि लागू हुनसक्छ। यसपटक स्क्रिप्ट, कलाकार चयन, प्राविधिक छनोट तथा लगानीका दृष्टिकोणबाट म हदैसम्म सन्तुष्ट छु। तैपनि कता-कता डर भने लागिरहेको छ, जुन स्वाभाविक पनि हो।

फस्ट लभलाई किन हाइटेक बनाउनुभएन ? कि 'मिसन पैसा'पछि हाइटेकप्रतिको चाहना घट्यो ?

मेरो विधा नै 'हाइटेक' हो, त्यसबाटै मोहभंग भयो भने त म पानीबिनाको माछा भैहाल्छु नि। फस्ट लभमा भने मलाई स्पेसल इफेक्ट्सको सहारा लिन मन लागेन। फेरि निर्माता माधव वाग्ले र नरेन्द्र महर्जन हाइटेक चलचित्र बनाउने पक्षमा हुनुहुन्नथ्यो। त्यसैले मैले आफ्नो कलेज लाइफ सम्झँदै यसलाई कलेज लभस्टोरीमा केन्द्रित गरेको छु।

नायिका निशा अधिकारीलाई पहिलो पटक तपाईंले नै नायिका बनाउनुभएको थियो। यसपटक पनि उनैलाई दोहोर्‍याउनुपर्ने आवश्यकता किन पर्‍यो ?

राम्रो चलचित्र त्यतिबेला तयार हुन्छ जब कलाकार तथा प्राविधिकहरूले समेत त्यो चलचित्रलाई आफ्नो चलचित्र भन्ने कुरा मनमा राखेर काम गर्छन्। त्यो गुण निशामा छ। निशा मात्र होइन, यसका कलाकारहरू आर्यन सिग्देल, विनय श्रेष्ठ, कर्म र ऋचा शर्माले पनि यसलाई आफ्नो चलचित्र भनेर सहयोग गरेका छन्।

त्यसो भए अघिल्लो पटक नपाएको सफलता र चर्चा ...फस्टलभ ले दिन्छ त ?

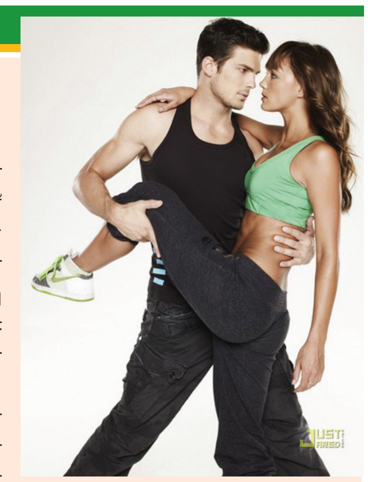
फस्टलभ एउटा मीठो लभस्टोरी हो, जसलाई हेर्दा साढे दुई घण्टा मज्जाले बित्छ। म दर्शकलाई 'फस्टलभ' बाट 'हाई एक्सपेक्टेसन' नगर्न आग्रह गर्छु। किनभने जति नै गल्ती गर्दिनँ भन्दा पनि स्रोत साधन तथा बजेटको अभावमा कतै न कतै सानातिना गल्ती भैहाल्छ। 'फस्टलभ'को प्रस्तुति, विषयवस्तु 'मिसनपैसा'भन्दा धेरै गुणा फरक छ। त्यसैले म ढुक्क छु- दर्शकले यसलाई रुचाउनुहुनेछ।

● चलचित्र ●

फस्टलभ

आज शुक्रबारदेखि नेपालका दर्जनौं सहरका अधिकांश चलचित्र भवनबाट एकसाथ सार्वजनिक हुने चलचित्र 'फस्टलभ' कलेज जीवनको प्रेमकथामा आधारित छ। प्रस्तुतकर्ता माधव वाग्लेको कथामा प्रचण्ड श्रेष्ठले पटकथा एवं संवाद तयार पारेको यो चलचित्रमा दुई किसिमको प्रेमकथा हेर्न पाइन्छ। एउटा कथा त्रिकोणात्मक प्रेममा आधारित छ भने अर्को रहस्यमय प्रेमकथा पनि समावेश छ। चलचित्रको कथाअनुसार आयुष चञ्चले मन भएको युवक हो। उसको अवधारणामा प्रेम एकपटक मात्र हुँदैन, धेरै पटक हुन्छ र ऊ प्रेमलाई खेलका रूपमा वर्णन गर्छ। आभा आफ्नो जीवनको पहिलो प्रेमलाई सफल बनाउने प्रयासमा हुन्छिन्। उनको अवधारणामा प्रेम पटक-पटक नहुन सक्छ। उनी चञ्चले आयुषलाई मन पराउँछिन्। अर्कातर्फ गौरव जीवनमै पहिलो प्रेम गाँस्न तत्पर छ। ऊ आभालाई मन पराउँछ, यद्यपि आभाले आयुषलाई मन पराउने कुरा उसलाई थाहा छ। त्यसैले मन परेकी मायालुसमक्ष प्रस्ताव राख्न सक्दैन। उनीहरूकै साथी रोहण एकोहोरो स्वभावको भए पनि कमलो मन भएको युवक हो। उसले रहस्यमय स्वभाव भएकी युवती नीतुलाई मन पराउँछ। प्रेममा समर्पण अनि विश्वास आवश्यक छ भन्ने कुरा सिमोस सुनुवारको निर्देशन तथा नरेन्द्र महर्जनको निर्माणमा बनेको यो चलचित्रमा हेर्न सकिन्छ। सत्य-स्वरूपको संगीतमा तयार भएको यो चलचित्रमा सुरेन्द्रमान सिंहले एउटा गीतमा संगीत दिएका छन्। फस्टलभमा हरि हुमागाईंको छायांकन, शंकर बिसीको नृत्य-निर्देशन तथा राजकुमार उप्रेतीको द्वन्द्व-निर्देशन छ। आर्यन सिग्देल, निशा अधिकारी, विनय श्रेष्ठ, कर्म तथा ऋचा शर्मा चलचित्र फस्टलभका प्रमुख कलाकार हुन्।

स्टेप अप

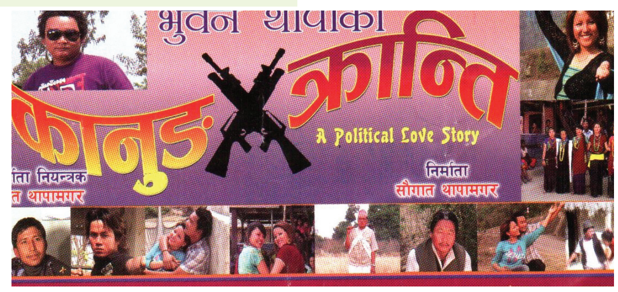


थ्रीडी प्रविधिमा तयार पारिएको हलिउडको नयाँ चलचित्र 'स्टेप अप' को सार्वजनिक प्रदर्शन आज शुक्रबार प्रारम्भ हुँदैछ। ड्रामा, म्युजिकल/पर्फर्मिङ आर्ट्स, सिक्वेल तथा डान्स श्रेणीमा राखिएको यो चलचित्र स्टेप अपको तेस्रो भागका रूपमा समेत दर्शकमाझ आउन लागेको हो। जोन चुद्वारा निर्देशित यो चलचित्रमा एलिसन स्टोनर, रिक मालाम्ब्री, शार्नि भिन्सन, एडम जी सेभानी, हयारी शुम जुनियर आदि कलाकारले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन्। अमेरिकाको न्युयोर्कमा छायांकन गरिएको यो चलचित्रको निर्माण अफस्प्रिङ इन्टरटेन्मेन्ट तथा समिट इन्टरटेन्मेन्टले संयुक्त रूपमा गरेका हुन्। चलचित्रमा नृत्य-कलाकारहरूको जीवनशैली चित्रण गरिएको छ। यो चलचित्रमा सडकमा नृत्य प्रदर्शन गरेर जीविकोपार्जन गर्ने कलाकारहरू कसरी एउटा प्रतिष्ठित नृत्य प्रतियोगितामा सहभागी हुन्छन् र विश्वप्रसिद्ध हिपहप डान्सरहरूलाई चुनौती दिन सक्षम हुन्छन् भन्ने घटनाक्रमलाई रोचक ढंगले चित्रण गरिएको छ।

आयशा

नायक अनिल कपुरले आफ्नी छोरी सोनम कपुरलाई बलिउडमा स्थापित गर्ने उद्देश्यले चलचित्र 'आयशा' को निर्माण प्रारम्भ गरेका थिए, तर यो चलचित्र प्रदर्शन हुनुअघि नै सोनमको 'आइ हेट लभ स्टोरिज' सफल भयो। त्यसो त यसको प्रत्यक्ष फाइदा आज शुक्रबारदेखि सार्वजनिक प्रदर्शन हुने 'आयशा' लाई पनि मिल्नेछ। रोमान्टिक शैलीको यो चलचित्र जेन अस्टिनको उपन्यास 'एमा' मा आधारित छ। राजश्री ओझाद्वारा निर्देशित यो चलचित्रमा दिल्लीमा बसोबास गर्ने एउटी युवती आयशा (सोमन कपूर) को जीवनकथा समेटिएको छ। उनको जीवनमा पिंकी बोस (इरा दुबे), सेफाली ठाकुर (अमृता पुरी), पश्चिम दिल्लीमा बसोबास गर्ने रणधीर गम्भीर (साइरस) तथा ध्रुव सिंह (अरुणोदय सिंह) सहभागी छन्। आयशा आफ्ना नजिकका यी सबै साथीलाई आफ्नो धुनमा नचाउँछिन्। सबैको काममा बाधा पुऱ्याउनुलाई उनी आफ्नो अधिकार सम्झन्छिन्। अर्जुन बर्मन (अभय देओल) बुद्धिमान, स्पष्टवक्ता तथा परिपक्व पुरुष हुन्। उनी पेसाले बैंकर हुन्। अभय लन्डन, न्युयोर्क, सन्फ्रान्सिस्को तथा दिल्लीको चक्कर लगाइरहन्छन्। उनी आफ्नै तरिकाले जीवन बाँच्न मन पराउँछन्। धेरै युवतीसँग डेटिङमा गए पनि उनी आयशालाई मात्र मन पराउँछन्। आयशालाई उनी आफूजस्तै बनाउन चाहन्छन् अर्थात् उनी एक चुलबुले युवतीलाई परिपक्व बनाउन चाहन्छन्। यो कार्यमा अर्जुन सफल हुन्छन् कि आयशा, थाहा पाउन चलचित्र नै हेर्नुपर्छ। अमित त्रिवेदीद्वारा संगीतबद्ध यो चलचित्रका गीत अमित त्रिवेदी, अनुष्का मनचन्दा, निखिल डिसुजा, सम्राट कौशल आदि नयाँ गायक-गायिकाले गाएका छन्।

कानुङ क्रान्ति



सार्क फ्रेन्डसिप फिल्म्स ब्यानरको पहिलो प्रस्तुति 'कानुङ क्रान्ति' को प्रदर्शन प्रारम्भ भएको छ। चलचित्र 'कानुङ क्रान्ति' सामाजिक एवं राजनीतिक घटनाक्रममा आधारित छ। मगरजातिमा भएको इमान्दारी, सोझोपन अनि मगर कला-संस्कृतिको जगेर्ना गर्दै समाजमा भएका अन्धविश्वास, छुवाछूत, विकृति-विसङ्गतिका विरुद्ध आवाज उठाइएको यो चलचित्रमा मगर समाजलाई नजिकबाट नियाल्ने प्रयास गरिएको छ।

भुवन थापाको निर्माण, लेखन, निर्देशन, कथा तथा पटकथामा तयार भएको चलचित्र 'कानुङ क्रान्ति' का कार्यकारी निर्देशन भरतराज थापा मगर हुन्। यो चलचित्रका नायक योगी समाल नायिका एडिना थापामगर हुन् भने बिरु लुंगेली, गीता ठाडा, शर्मिला रमौली, तिलक सारु, प्रताप सिंह आले, नीरमाया आले, गोपाल थापा आदि कलाकारले पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरेका छन्। 'कानुङ क्रान्ति' का सहनायक सागर बलमपाकी तथा सहनायिका मिमन पुलामी हुन्।

आकर्षक व्यक्तित्व
Acupuncture, अकुप्रेसर (VASTU) उपकरणहरू
● अनुहार गोरो बनाउन (Roop Amrit)
● डण्डीफोर, चायापोतो, चाउरिपना 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 लत छुटाउन
● मोटापा घटाउन, बढाउन
● ढाड दुखाई कम गर्ने चुम्बकीय (Belt)
Home Jogger
Free Home Delivery
TELE-SHOP INTERNATIONAL
Thamel, Galkopakha
98082-72692, 97213-19662

GOOD LOOKING १ दिनमा नै ५ ईन्च कम
100% Sliming & Physical center only for Ladies.
"नेपालमा पहिलो पटक 100 % सफलता" Sliming एक हप्तामा ५ देखि १० के.जी. घटाउने विशेषज्ञ डक्टर द्वारा सम्पूर्ण समस्याको समाधान
Slim, Beautyful, Young, Smart & Good Looking को लागि जिरो फिगर
१ महिनाको Sliming Package मा Faceal Free
(Body Problem, Health, Pyshical Problem & Sexual Problem Male & Female)
SEX PROBLEM ? Male & Female
के तपाईलाई कुनै यौन समस्या छ ? 100% समाधान
Before Sexual Dr. द्वारा सम्पूर्ण यौन समस्याको समाधान। After
२४ घण्टा भित्र ब्याली बाहिर डेलिभरी गरिनेछ।
हेल्दी होम क्लिनिक
गौंगबु चोक, विनायक हस्पिटल अगाडि, मेरो डेन्टल संगै
हट लाइन

सि.एम.ए./ल्याब असिष्टेण्ट
कोर्षमा भर्ना खुल्यो
CTEVT बाट सम्बन्धन प्राप्त यस शिक्षालयमा सि.एम.ए. (CMA), ल्याब असिष्टेण्ट (Lab Asst.) प्राविधिक कोर्षमा भर्ना हुन इच्छुक SLC उत्तिर्ण तथा पुरक विद्यार्थीहरुले २०६७/५/७ गते भित्र सम्पर्क राख्नुहोला।
नोट
प्रवेश परीक्षा मिति २०६७ भाद्र १२ गते, शनिबार दिउँसो ३ बजे।
प्रवेश परीक्षाको लागि तयारी कक्षा निशुल्क संचालन हुन गइरहेको छ।
शनिबार पनि कार्यालय खुल्ला रहनेछ
विनायक प्राविधिक शिक्षालय
गोंगबु, काठमाडौं, फोन : ४३८३२४० / ०१६२२१०६५

सर्वाधिक बिक्री हुने
साप्ताहिक
सबैको लागि सम्पूर्ण पत्रिका

तस्बिर : राजभाइ सुवाल

प्रशंसा श्रेष्ठ

टिनएजको अन्तिम चरणमा रहेकी एउटी युवती एकसाथ तीन छुट्टा–छुट्टै विधामा सक्रिय हुन कत्तिको सम्भव छ ? १९ वर्षीया प्रशंसा श्रेष्ठलाई नजिकबाट चिन्नेहरूका लागि यो असम्भव कुरा होइन । पत्रकारिता विषयमा स्नातक प्रथम वर्षमा अध्ययनरत प्रशंसाका तीनवटा परिचय छन् । उनी एकसाथ गायिका, मोडल तथा भिडियो जक्कीका रूपमा व्यस्त छिन् ।

केही समयअघि मात्र आफ्नै पहिलो एकल गीतिसंग्रह 'प्रशंसा' बजारमा ल्याएपछि मात्र धेरैले उनलाई गायिकाका रूपमा चिने । गीतकार आमा प्रतिमा श्रेष्ठकी छोरी प्रशंसा गायिका बन्नुअघि नै मोडलका रूपमा चर्चित भैसकेकी थिइन् । उनले सितु खरेलदेखि रामकृष्ण श्रेष्ठसम्मका एक दर्जनभन्दा बढी म्युजिक भिडियोमा मोडलिङ गरिसकेकी छिन् । भर्खरै बजारमा आएको आफ्नै संग्रहका तीनवटा गीतका भिडियोमा समेत उनी आफैंले मोडलिङ गरेकी छिन् । प्रशंसाको तेस्रो पहिचान हो, भिडियो जक्की । च्यानल नेपालमा 'एसएमएस रिक्वेस्ट' कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै भिजे बनेकी प्रशंसालाई दर्शकले नेपाल वान च्यानलको 'हेलो नेपाल'मा पनि भिजेकै रूपमा देखे । यतिबेला उनी तराई टेलिभिजनको 'ई–न्यूज' सञ्चालन गरिरहेकी छिन् ।

एकसाथ तीन भिन्न विधामा सक्रिय हुन कत्तिको सहज छ ? भन्ने जिज्ञासामा ५ फिट ३ इन्च अग्ली प्रशंसा भन्छिन्– 'अहिलेसम्म त सकिरहेकी छु, भविष्यमा पनि निरन्तरता दिन सक्छु भन्ने कुरामा विश्वस्त छु ।' उनले गाएका पप तथा आधुनिक शैलीका गीतले श्रोताहरूको मन जित्न सकेकोमा उनी ढुक्क छिन् । प्रशंसा फुर्सदमा गीत–संगीत सुन्छिन्, रियाज गर्छिन् । क्याजुअल वेयरकी पारखी प्रशंसाको लक्ष्यचाहिं के छ त ? उनी भन्छिन्– 'सफल गायिका बन्ने !'

– कृष्ण भट्टराई

● साताको स्वर ●

दीपक लिम्बू

'मुटु माग्यौ तिमीले....' कस्तो शैलीको गीत हो ?

महेश खड्का संगीत तथा गजेन्द्र लिम्बूको शब्दमा तयार भएको आधुनिक शैलीमा आधारित गीत हो ।

कम समयमै यो गीत लोकप्रिय भएको हो ?

मैले गाएका चलचित्रका गीत मन पराउने श्रोताले मेरो यो आधुनिक गीत पनि कम समयमै मन पराइदिएकामा साह्रै खुसी छु ।

गीतमा कस्ता भावना समेटिएका छन् ?

माया-प्रेममा परेका युवायुवतीको मनमा उत्पन्न हुने भावना नै यो गीतमा समेटिएको छ ।

गीतका लक्षित श्रोता को हुन् ?

मेरो नयाँ गीतिसंग्रह 'श्रोता' मा समावेश यो गीत मैले सबै उमेरका श्रोताका लागि गाएको हुँ ।

म्युजिक भिडियो कस्तो बनेको छ ?

निर्देशक आलोक नेम्वाङले साह्रै मेहनत गरेर यो गीतको म्युजिक भिडियो निर्माण गरेका छन् । गीतलाई कम समयमै लोकप्रिय बनाउन भिडियोको पनि ठूलै भूमिका छ ।

मनका हरफको विमोचन

साहित्यकार चूडामणि देवकोटाले रचना गरेका गीतहरूको संग्रह 'मनका हरफ' को वरिष्ठ संगीतकार अम्बर गुरुङले विमोचन गरेका छन् । राजधानीमा आयोजित समारोहमा गीतकार देवकोटाद्वारा रचित एउटा राष्ट्रिय गीतको म्युजिक भिडियो समेत प्रिमियर गरिएको थियो । शक्ति बल्लभद्वारा संगीतबद्ध उक्त गीत सुमित खड्का तथा शिशिर योगीले गाएका हुन् ।

फर्किए सुक

संगीतकार सुक गुरुङ करिब ८ वर्षपछि सांगीतिक क्षेत्रमा फर्किएका छन् । उनी यतिबेला आफ्नै संगीतमा गीति संग्रह 'सुकुना' मार्फत श्रोतामाझ आउने तयारीमा छन् । राजु लामा, राजेशपायल राई, कुन्ति मोक्तान, सुमित खड्का, माण्डवी त्रिपाठी आदि गायक-गायिकाले यो संग्रहका गीत गाएका छन् ।

भक्ति पुष्पको विमोचन

गायिका भगवती पाण्डेले गाएका भजनहरूको संग्रह 'भक्ति पुष्प' को विमोचन ललितपुरको थसिखेलमा आयोजित एक सांगीतिक समारोहबीच सम्पन्न भएको छ । शिवशक्ति कल्याणी केन्द्रकी माता कल्याणीले उक्त संग्रह विमोचन गरेकी हुन् । गायिका पाण्डेले नै रचना गरेका आठवटा भजन संग्रहमा समावेश गरिएका छन् । विमोचन समारोहमा गीतकार चेतन कार्की, कलानिधि इन्दिरा महाविद्यालयकी संरक्षक इन्दिरा श्रेष्ठ, संगीतकर्मी धनबहादुर गोपाली, संगीतकार एलके रसाइली आदिको उपस्थिति थियो ।

अंकुरनको विमोचन

सोलुखुम्बुबाट राजधानी आएर कला, साहित्य तथा संगीतक्षेत्रमा क्रियाशील स्रष्टाहरूको संस्था चोमोलुङमा प्रतिष्ठानले गत शनिबार राजधानीमा एउटा सांगीतिक समारोह सम्पन्न गऱ्यो । समारोहमा 'अंकुरन' शीर्षकको गीतिसंग्रहको विमोचन पनि गरिएको थियो । संगीतकर्मी बुलु मुकारुङले उक्त संग्रह विमोचन गरेका हुन् । सोलुखुम्बुका अधिकांश गायक-गायिकाले गाएका गीतहरू उक्त संग्रहमा संकलित छन् । समारोहमा चोमोलुङमा सम्मान मोसफलका साधक डिबी किराँतीलाई तथा चोमोलुङमा साहित्य सम्मान संगीतकार दीपक थापालाई प्रदान गर्ने घोषणा गरियो । समारोहमा पूर्ण राई, श्रीमान् थुलुङ, नीरा राईले संग्रहमा समावेश गरिएका आफ्नै गीत गाएर उपस्थित दर्शकलाई मनोरञ्जन प्रदान गरे ।

मित्रसेनको सहयोगमा

भारतको भाक्सुका गायक मित्रसेन थापामगरले गाएको 'मलाई खुत्रुक्कै पारिन् जेठान तिम्री बहिनीले...' अहिले पनि उत्तिकै कर्णप्रिय छ । मास्टर मित्रसेन थापामगरको भारतको भाक्सुस्थित जीर्ण झुप्रोको मर्मत-सम्भारका लागि सहयोग जुटाउन आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रममा उक्त गीतको स्मरण गरियो । प्रतिष्ठानको संयोजनमा गीतकार सोम थापामगरको एकल साँझ 'थाकेको जीवनयात्रा' मा उनकै गीतमा ईश्वर अमात्य, दीपक लिम्बू, कुबेर राई, रिमा गुरुङ हाडा, जुना प्रसाईं, सविना कार्की, सञ्जीव आलेमगर आदिले गीत गाए । कार्यक्रममा संगीत शिला प्रतिष्ठानका कलाकारको सामूहिक नृत्य तथा कलाकार उमेश मायालु र गणेश खत्रीको हास्य प्रस्तुति आकर्षक रह्यो । नेपालका पहिलो गायक मित्रसेनले ७८ वर्षअघिदेखि नै गाउन थालेका भए पनि त्यसको चार वर्षपछि ग्रामोफोनमा नेपाली झ्याउरे गीतको एचएमभी कोलकातामा रेकर्ड गराएका थिए । ५१ वर्षसम्मको जीवनमा उनले ९७ गीत गाएको अनुमान गरिए पनि हालसम्म ६३ वटा मात्र फेला परेका छन् ।

● म्युजिक अपडेट ●

गत साता पलेंटीमा प्रस्तुति दिँदै गायक आभाषका साथमा फत्तेमान ।

नितिनको दौडाहा

गायन नितिन थापा सांगीतिक दौडाहामा निस्किएका छन् । करिब दुई वर्षअघि 'क्रिष्टल' शीर्षकको पहिलो गीति संग्रहमार्फत श्रोतामाझ आएका नितिन यतिबेला 'सन्जोग' मार्फत देश दौडाहामा निस्किएका हुन् । विद्यालयमा छँदै साथीहरूसँग मिलेर क्रिष्टल ब्यान्ड स्थापना गरेका नितिन अचेल नारायणघाट, बुटवल, हेटौंडा आदि सहरमा गीत-संगीत प्रस्तुत गरिरहेका छन् । 'पप, रक, लोकलगायत प्रायः सबै विधाका गीत समावेश गरिएको 'संजोग' को प्रचार-प्रसारका लागि राजधानीबाहिरका श्रोतामाझ पुगिरहेको छु,' नितिन भन्छन् । संजोगमा सातवटा गीत समावेश छन् ।

नोटको विमोचन

गायिका सीमा संग्रौलाले गाएका पपगीतहरूको संग्रह 'नोट' को विमोचन गत शनिबार राजधानीमा आयोजित एक समारोहमा सम्पन्न भएको छ । युवा रेकर्ड्सले आयोजना गरेको सांगीतिक समारोहमा गायिका संग्रौलाले विमोचित संग्रहका केही गीत गाएकी थिइन् । विमोचन समारोहमा संग्रहको एउटा गीतको म्युजिक भिडियो पनि प्रिमियर गरिएको थियो ।

● अफ द बिट ●

हङकङमा सांगीतिक समूह सुकर्मका प्रमोद उपाध्याय, श्याम नेपाली तथा ध्रुवेशचन्द्र रेग्मी ।

तस्बिर : निर्मल श्रेष्ठ

तीन चलचित्रको गीत रेकर्डिङ

संगीतकार शम्भुजित बास्कोटाले झन्डै एक दर्जन गायक-गायिकालाई अघिल्लो बिहीबार एउटा स्टुडियोमा भेला गराए । नयाँ-पुराना गायक-गायिका एकै ठाउँमा भेला भएपछि नक्सालस्थित भर्जिन स्टुडियो अनौपचारिक सांगीतिक समारोहझैं देखियो । वास्तवमा उनीहरू बास्कोटाद्वारा संगीतबद्ध तीन नयाँ चलचित्र मलाई मन पर्यो, देशले रगत मागे तथा ग्याम्बलरको गीत रेकर्डिङका लागि त्यहाँ भेला भएका थिए । रेकर्डिङका लागि गायक उदय सोताङ, गायिका मनिला सोताङ, उनीहरूकी छोरी श्रेया सोताङ, माण्डवी त्रिपाठी, सन्तोष लामा, हेमन्त राना, रजिना रिमाल आदि गायक-गायिका उपस्थित भए । रमेशजंग रायमाझीले निर्माण गर्ने मलाई मन पऱ्योमा रीमा गुरुङ हाडा, रजिना रिमाल, स्वरूपराज आचार्य, सन्तोष लामा, माण्डवी त्रिपाठी आदिले स्वर दिएका छन् । बद्री अधिकारीको चलचित्र देशले रगत मागे' मा माण्डवी त्रिपाठी, सञ्जय लिम्बू आदि गायकको स्वर रहनेछ । रमेश बुढाथोकीको चलचित्र ग्याम्बलरमा पनि यीनै गायक-गायिकाले स्वर दिएका छन् । स्टुडियोमा उपस्थित नभएका उदितनारायण झा, दीपा झा, सिने गुरुङ, यम बराल तथा रामकृष्ण ढकालले पनि यी चलचित्रमा स्वर प्रदान गर्नेछन् । चलचित्रका सबै गीतमा शम्भुजितको संगीत तथा मनोहर सुनामको संगीत संयोजन रहनेछ ।

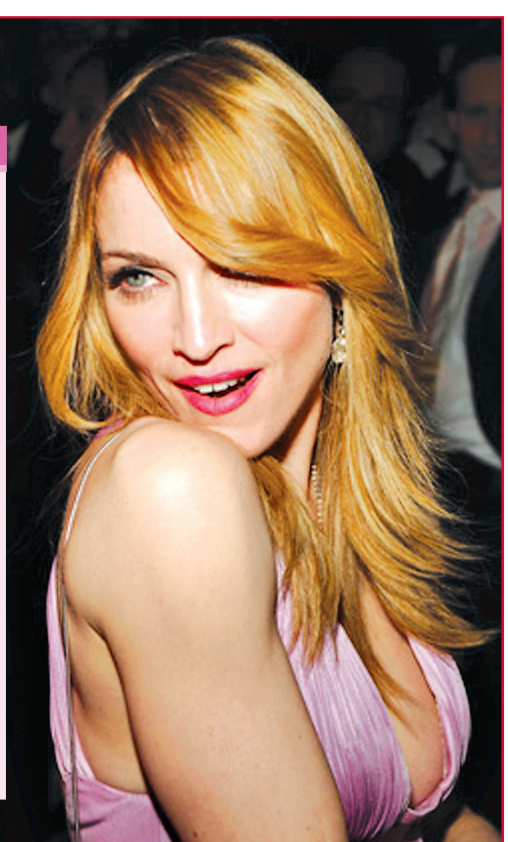
अमेरिकामा सांस्कृतिक मेला

अमेरिकामा सम्पन्न अन्तर्राष्ट्रिय सांस्कृतिक मेलामा नेपालबाट गएका नृत्य निर्देशक ठाकुर कोइराला तथा दीपक कोइरालाले नेपालको मौलिक कला तथा संस्कृति झल्कने नृत्य प्रदर्शन गरेका छन् । मेलामा ठाकुर कोइरालाले झाँक्री तथा ठट्यौली नृत्य प्रदर्शन गरेर विभिन्न देशबाट मेलामा सहभागी कलाकारहरूलाई मनोरञ्जन प्रदान गरेका थिए । यसबाहेक उनीहरूले धिमाल, झ्याउरे, मञ्जुश्री, सतारजस्ता आदिवासी नृत्यसमेत प्रदर्शन गरे । दुवै कलाकारको कलाबाट प्रभावित भएर उनीहरूलाई पोल्यान्डका कलाकारको समूहले सम्मान गरेको थियो ।

● ब्याण्ड ●

बेलायतमै बस्ने चाहना

पप गायिका म्याडोनाले आफू बेलायतमै स्थायी बसोबास गर्न इच्छुक रहेको बताएकी छिन् । उनले लन्डनसँग आफ्नो पुरानो लगाव पुनः महसुस गर्न थालेको बताएकी छिन् । पछिल्लो समयमा उनी चलचित्र 'डब्लयू ई' को छायांकनका क्रममा लन्डनमा छिन् । सन् २००८ मा श्रीमान् गे रिचीसँग सम्बन्धविच्छेद गरेपछि म्याडोना लन्डनबाट न्युयोर्क बसाइँ सरेकी थिइन् । पछिल्लो समयमा म्याडोनाले करिब छ महिना लन्डनमा बस्ने योजना बनाएकी थिइन् । छायांकनको क्रम जारी रहेकै बेला उनले सधैंका लागि लन्डनमै बस्ने निर्णय गरिन् । उनले आफ्ना पूर्वश्रीमान्लाई समेत आफू बेलायतमै बस्न चाहेको कुरा बताइसकेकी छिन् ।



● ब्याण्ड ●

केटीएम सोल

सांगीतिक समूह स्थापना गर्न धेरै जना संगीतकर्मी चाहिन्छ भन्ने आमधारणामा परिवर्तन गर्दै स्थापना भएको समूहको नाम हो- 'केटीएम सोल' । तीन वर्षअघि स्थापना भएको यो समूहमा जम्मा दुई जना सहकर्मी छन् । युनिभर्सल कलेजमा अध्ययनरत सुजन श्रेष्ठ तथा डनबस्को कलेजमा अध्ययनरत उमेश खड्गी नै यो समूहका संगीतकर्मी हुन् । दुवै जना गायक हुन् । आफ्नो समूहलाई अन्डरग्राउन्ड ऱ्याप ब्यान्ड बताउँदै गायक सुजन भन्छन्– 'हामी आफ्ना गीतका शब्द तथा संगीत पनि आफैं तयार पार्छौं ।' सुजनका अनुसार स्थापना भएयता उनीहरू आधा दर्जनभन्दा बढी कन्सर्टमा सहभागी भैसकेका छन् । 'कन्सर्टमा ट्याकमा गाइने भएकाले हामीलाई गाह्रो पर्दैन,' उनी थप्छन्– 'लाइभमा गाउनुपऱ्यो भने ब्याकअप ब्यान्डको सहयोग लिन्छौं ।' सांगीतिक समूह नेप्साइडेजबाट प्रभावित यो समूहका सहकर्मीले एउटा गीतिसंग्रहका लागि आवश्यक गीतहरू रेकर्ड गराइसकेका छन् । समूहले प्रेम फाइनल टेक, व्यर्थ, फरएभर यु एन्ड आइ, फाइनल टाढा लगायत छवटा गीत रेकर्ड गरिसकेको छ । लभ, आर एन्ड बी तथा हिपहप शैलीका गीतहरू सिर्जना गरिरहेका समूहका संगीतकर्मी चाँडै नै गीतका म्युजिक भिडियो तयार पार्न व्यस्त हुँदैछन् ।

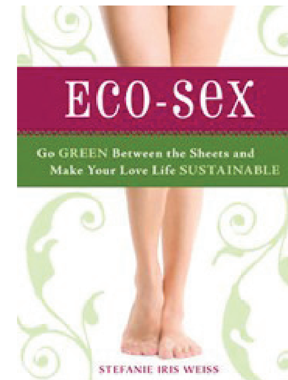
मोटी सुन्दरी : इटालीमा गत साता २१ औं इटालीयन मोटी सुन्दरी प्रतियोगिता सम्पन्न भयो। २० जना महिलाले सहभागिता जनाएको मिस सिसियोना प्रतियोगिताको उपाधि १ सय ७२ किलोग्रामकी एन्जेला कोगनामिग्लोले हात पारिन्।

पहिलो विश्व

इको सेक्स

यौनका विषयमा नयाँ-नयाँ अवधारणा आइरहने क्रममा अब इको सेक्सको अवधारणा पनि लोकप्रिय हुँदैछ। यो अवधारणा यौनलाई कसरी वातावरणमैत्री बनाउने भन्ने कुरामा केन्द्रित छ। वातावरणमैत्री यौन व्यवहार कसरी बनाउन सकिन्छ भनेर हालै स्टेफानिया आइरिस वेसले इको सेक्स शीर्षकको पुस्तक सार्वजनिक गरेकी छिन्। उक्त पुस्तकमा यौनले वातावरणमा कसरी नकारात्मक प्रभाव पारिरहेको छ र यसलाई कसरी नियन्त्रण गर्ने भन्ने विषयमा जानकारी गराइएको छ। पुस्तकमा उत्तेजनामा नआई यौनसम्पर्क नगर्नु भनिएको छ। उत्तेजनामा नआउँदा चिल्लो पदार्थ प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ। यस्ता चिल्लो पदार्थको उत्पादन पेट्रोलियम पदार्थबाट हुने र त्यसले वातावरण विनाश गर्छ भन्ने कुरा पुस्तकमा उल्लेख छ।

असुरक्षित यौनसम्पर्क गर्दा जनसंख्या बढ्ने समस्या त छ नै, यसको रोकथामका लागि प्रयोग गरिने कन्डमले पनि वातावरण विनाश गरिरहेको हुन्छ। कन्डमको प्रयोगबाट वातावरण जोगाउन वातावरण मैत्री लाटेक्स कन्डमको प्रयोग गर्नुपर्छ। कन्डमको प्रयोगपछि कन्डमलाई चर्पीमा लगेर बगाउँदा त्यसले पानीलाई प्रदुषित तुल्याउँछ। यसको सट्टामा कन्डमलाई टिस्यु पेपरले बेरेर माटोमा गाड्दा सडेर जान्छ– पुस्तकमा भनिएको छ। सकभर आफ्नी श्रीमतीसँग मात्र सम्पर्क राख्नुपर्छ। यसरी निश्चित महिलासँग सम्पर्क राख्दा कन्डमको भन्दा पनि आईयूडी (नेपालमा कपर टी) को प्रयोग गर्नु राम्रो हुने कुरा पनि पुस्तकमा उल्लेख छ। उक्त पुस्तकमा गर्भनिरोधको विभिन्न उपाय अपनाउँदा महिलाहरूमा क्यान्सरको खतरा पनि बढ्दै गएको र हाल प्लास्टिकका सेक्स टोयहरू लोकप्रिय भएपछि मानिसको यौन आचरणले वातावरणमा अझ बढी प्रभाव पार्दै लगेको कुरा पनि उल्लेख छ।



किबी दम्पती सन्तुष्ट

प्रेमी-प्रेमिकाबीच हुने यौन व्यवहारमा न्युजिल्यान्डका महिला र पुरुषहरू एकअर्कासँग पूर्ण रूपमा सन्तुष्ट छन्। गुड हेल्थ म्यागजिनमा प्रकाशित एक सर्वेक्षण प्रतिवेदनअनुसार न्युजिल्यान्डका ८० प्रतिशत पुरुषले महिलाबाट यौनसन्तुष्टि पाइरहेको जनाए भने ६० प्रतिशत महिलाले पनि उक्त कुरामा सहमति व्यक्त गरे। अल वुमेन टक रिसर्चले १ सय २९ दम्पतीको यौन आचरणका सम्बन्धमा गरेको सर्वेक्षणमा ६० प्रतिशत पुरुषले आफ्नी श्रीमतीले यौनको प्रस्ताव राखून् भन्ने पक्षमा हुने गरेको बताए भने १४ प्रतिशत महिलाले यौनको प्रस्ताव श्रीमान्बाटै आओस् भन्ने रहेको बताए।

सर्वेक्षणमा सहभागी भएका ३५ प्रतिशत महिला तथा १६ प्रतिशत पुरुषले बत्ती निभएर यौनसम्पर्क राख्न चाहने बताए। महिलाहरूले पुरुषको पेट मन नपर्ने बताए भने ३ प्रतिशत पुरुषले मात्र आफू परस्त्रीकहाँ जाने गरेको स्वीकार गरे।

अन्त्यमा...

युवतीहरू १८-१९ वर्षमा सर्वाधिक सुन्दर देखिन्छन् भन्ने मान्यता वर्षौंदेखिको हो। यही मान्यताका आधारमा युवाहरूले यही उमेरका युवतीतर्फ आफ्नो ध्यान केन्द्रित गरिरहेका हुन्छन्, तर हालै बेलायतमा गरिएको एक सर्वेक्षणअनुसार युवतीहरू ३० वर्षको पूर्वार्द्धमा सुन्दर देखिन्छन्। २ हजार युवा-युवतीमा गरिएको सर्वेक्षणमा युवतीहरू ३१ वर्षको उमेरमा आफ्नो जीवनकै सर्वाधिक आकर्षक देखिने जनाएका थिए। सर्वेक्षणस्थल बेलायतमा ३१ वर्षको उमेरमा कतिपय युवतीले विवाह गरेर सन्तानसमेत जन्माइसकेका हुनेछन्। सर्वेक्षणमा सहभागी अधिकांशले ३१ वर्षको उमेरमा युवतीहरू सुन्दर देखिने बताए पनि ७१ प्रतिशतले यो उमेरमा उनीहरूमा आत्मविश्वास बढ्ने बताए भने ६७ प्रतिशतले मुहारमा आकर्षण आउने र ४७ प्रतिशतले उनीहरू स्टाइलिस्ट हुने मत प्रकट गरेका थिए।

सचित्र

वर्षात्को तयारी : नायिका रेखा थापाको 'छाता पोज'

एक्सन प्याक नायिका : नायिका रेजिना उप्रेती चलचित्र विनोमा ।

ममतामयी नायिका : नायिका निरुता सिंह एउटा बालकलाई माया गर्दै ।

दुई राजेशको खित्का : साप्ताहिकका लागि नायक राजेश हमालको फोटो सुटमा पुगेका गायक राजेशपायल राईको ठट्टा ।

ब्ल्याक एण्ड ब्युटि : चलचित्र 'च्यालेन्ज' को छाँयाकनमा जोमसोममा नायक रेश मरहठ्ठा र नायिका रेखा थापा ।

पोखरामा चलचित्र निर्माता-निर्देशकहरूको चकचकी

चलचित्र पत्रकारिताबाट निर्माता बनेका एक व्यक्तिले आफ्नो दोस्रो चलचित्र छायांकन गर्न आउने क्रममा पोखराकै एक व्यक्तिसँग हप्ता दिनमा फिर्ता दिने सर्तमा सापटी लिएको १ लाख रुपैयाँ नदिई हिंडे। पैसा फिर्ता दिनु त कता हो कता, छायांकन सकेर राजधानी फर्कने बेलामा समेत उनले खबर गरेनन्। ती व्यक्ति भन्छन्- 'मैले साथीका नाताले उनको आग्रह स्वीकार गरी ब्याजमा ऋण काढेर रकम दिएँ, अहिले म त्यो रकमको ब्याज तिरिरहेको छु, तर उनले सावाँ तिर्ने सुरसार गरेका छैनन्।'

● विष्णु सुवेदी

चलचित्र छायांकनका लागि चर्चा पाएको पर्यटकीय नगरी पोखरा आउने कतिपय चलचित्र युनिट खाए-बसेको रकमसमेत नतिरी काठमाडौं फर्कने गरेका छन् । उनीहरूले पैसा नतिरेको देखि उनीहरूले गरेका अनेकन क्रियाकलाप सञ्चारमाध्यममा आउन थालेपछि सञ्चारकर्मीलाई जानकारी नदिन सम्बन्धित व्यक्तिहरूलाई चलचित्रकर्मीहरूले दबाब दिन थालेको बताइन्छ ।

प्रचार-प्रसार गरिदिने प्रलोभन देखाएर सहुलियत दरमा लामो समयसम्म बसेका चलचित्र युनिटहरूले त्यो रकम पनि नदिएपछि कतिपय होटल-व्यवसायीहरू आगामी दिनमा छायांकन युनिटलाई होटल नदिने मनस्थितिमा पुगेका छन् । उनीहरूले छायांकन गर्ने क्रममा धेरै समय लाग्ने र त्यहीं खाने-पिउनेदेखि बास बस्ने र नयाँ-नयाँ मानिसहरूलाई समेत चलचित्रमा खेल्न दिने प्रलोभन देखाएर ठग्ने गरेको व्यवसायीहरूको गुनासो छ ।

व्यवसायी मात्र होइनन्, यहाँबेला-बेलामा चलचित्रकर्मीदेखि सञ्चारकर्मीहरूसमेत ठगिएका छन् । उनीहरूले पोखरामा चलचित्र प्रदर्शनका क्रममा सञ्चारमाध्यममा विज्ञापन बजाएको, पत्रपत्रिकाका विज्ञापन छपाएको पैसासमेत तिरेका छैनन् ।

चलचित्र पत्रकारिताबाट निर्माता बनेका एक व्यक्तिले आफ्नो दोस्रो चलचित्र छायांकन गर्न आउने क्रममा पोखराकै एक व्यक्तिसँग हप्ता दिनमा फिर्ता दिने सर्तमा सापटी लिएको १ लाख रुपैयाँ नदिई हिंडे । पैसा फिर्ता दिनु त कता हो कता, छायांकन सकेर राजधानी फर्कने बेलामा समेत उनले खबर गरेनन् । ती व्यक्ति भन्छन्- 'मैले साथीका नाताले उनको आग्रह स्वीकार गरी ब्याजमा ऋण काढेर रकम दिएँ, अहिले म त्यो रकमको ब्याज तिरिरहेको छु, तर उनले सावाँ तिर्ने सुरसार गरेका छैनन् ।'

पोखराको लेकसाइडस्थित बुद्ध होटलका सञ्चालक राजेश गुरुङले आफ्नो होटलमा बसेर पैसा नतिरी हिंडेका चलचित्रकर्मीहरूको नाम मिडियामा सार्वजनिक गरेपछि एक निर्माताले फोन गरेर मिडियामा समाचार सार्वजनिक गरेको भन्दै उनलाई धम्क्याएको बताए । राजेशलाई पैसा नतिरी हिँड्ने चलचित्रकर्मीहरूको सूचीमा अरू पनि छन् ।

यस्तै चलचित्र नायिकाका एक श्रीमान्ले आफ्नो चलचित्रको लोकेसन हेर्न, सुटिङ तथा रिलिजका क्रममा पोखरा आउँदा बसेको ड्यामसाइडस्थित नेचर ल्यान्ड होटलको पैसा अझसम्म तिरेका छैनन् । चलचित्र चल्यो, ब्यापार पनि राम्रै गर्‍यो, तर त्यतिबेलाको खर्च अझै नतिरेको होटलका एक कर्मचारीले बताए ।

पोखरा आउँदा अधिकांश चलचित्रकर्मी बस्ने ड्यामसाइडस्थित पिसफूल होटलमा आफ्नो चलचित्रको छायांकनका क्रममा आउँदा बसेको पैसा एक नायक तथा निर्माताले अझै तिरेका छैनन् । उनले त होटल तथा होटल सञ्चालकबाट गरिने फोनसमेत रिसिभ नगरेको बताइन्छ ।

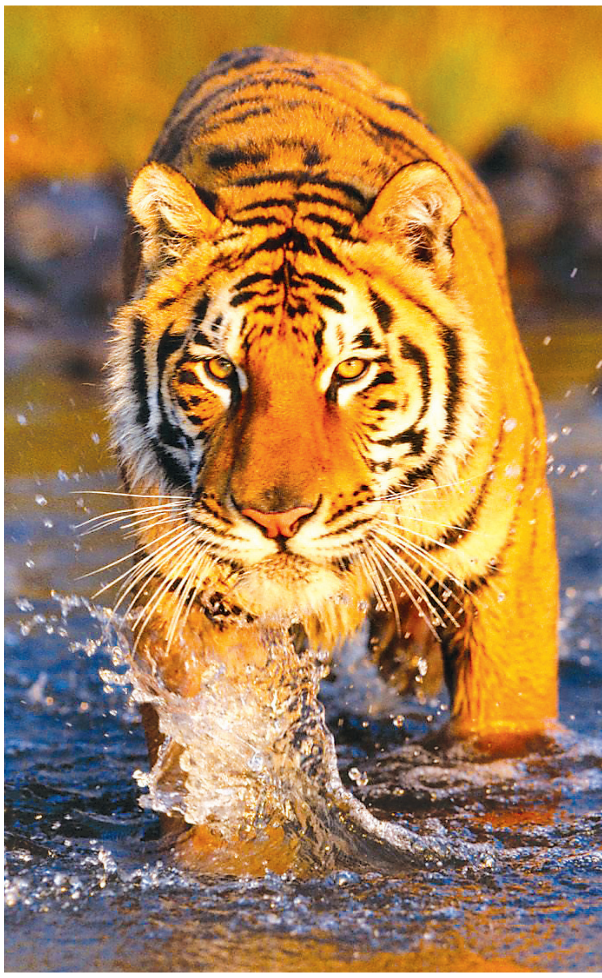
पछिल्लो समय युवा निर्मात्रीका रूपमा चिनिएकी एक युवतीले पोखरामा लोकेसन चार्ज अझै तिरेकी छैनन् । पोखराको नयाँबजारस्थित चरक अस्पताल एन्ड रिसर्च सेन्टर, चिप्लेढुंगास्थित यूएफओ कम्प्लेस तथा लेकसाइडस्थित होटल बाराहीमा अझै पैसा तिरिएको छैन । अर्का एक गायक तथा निर्माता पनि आफ्नो चलचित्र चलाउन पोखरा आउँदा खाए बसेको खर्च नतिरी होटलमै झोला छोडेर भागेको घटना यसअघि नै सार्वजनिक भैसकेको छ । अर्का एक निर्माताले पोखरामा आफ्नो चलचित्र प्रदर्शनका क्रममा फ्लेक्स र होर्डिङबोर्ड बनाएको पैसा अझैसम्म तिरेका छैनन् ।

यी त केही उदाहरणमात्र हुन्, यहाँका गोर्खाली डी होटल, माउन्ट रिसोर्ट आदि होटल सञ्चालक पनि चलचित्रकर्मीहरूबाट पटक-पटक ठगिएको गुनासो गर्छन् ।

पोखरामा सबैभन्दा बढी समयसम्म चलेर रेकर्ड ब्रेक गरेको चलचित्रको युनिटले एक सय एक दिनको गौरवमय कार्यक्रममा चलचित्र पत्रकार संघ पोखरा शाखालाई सहयोग गर्ने भनी सार्वजनिक रूपमै घोषणा गरेको ५ हजार रुपैयाँ वर्ष दिन पुग्दा पनि अझै उपलब्ध गराएको छैन ।

अर्का निर्माताले पोखरामा आफ्नो चलचित्रले ५१ औं दिन मनाएपछि चलचित्र प्रचारमा सहयोग पुर्‍याएको भन्दै चलचित्र पत्रकार संघलाई सहयोग गर्ने भनी वाचा गरेको ५ हजार रुपैया पनि तिरेका छैनन् ।

पैसा लिन पटक-पटक ताकेता गर्दा सम्बन्धित चलचित्रकर्मीले सकेसम्म फोनै उठाउँदैनन्, यदि फोन उठाए पनि विभिन्न बहाना गरेर टार्ने गरेको एक व्यवसायीले बताए । यसरी चलचित्रकर्मीहरूले ठग्दै जाँदा एकपछि अर्का पोखरेली व्यवसायी उनीहरूप्रति रुष्ट हुँदै गएका छन् । केही चलचित्रकर्मीको यस्तो व्यवहारले सिंगो सिने उद्योग नै बदनाम हुन थालेको छ । केही पीडितहरू भन्छन्– 'अब त चलचित्रकर्मीहरूसँग कि अग्रिम पैसा लिइन्छ, कि लखेटिन्छ ।'



नासिँदैछ

जंगलको शोभा बाघ

● **गोपाल मरासिनी**

संसारमा पाइने बिरालो जातिको सबै भन्दा ठूलो, बलियो, आकर्षक एवं शक्तिशाली जनावर हो– बाघ । प्राकृतिक खाद्यश्रृंखलामा पनि बाघ शीर्ष स्थानमा छ । मानव समुदायमा शत्रु प्राणीका रूपमा परिचित स्तनपायी जन्तु बाघ महत्त्वपूर्ण जैविक सम्पदा पनि हो । बाँच्नका लागि अनुकूल वातावरण नपाउनु, पर्याप्त बासस्थानको अभाव जस्ता अनेकन कारणले बाघ संकटमा पर्दै गएको छ । जंगलको राजा अर्थात् हिंस्रक, शक्तिशाली र आकर्षक जनावर बाघलाई लोप हुनबाट जोगाउने उद्देश्यका साथ आउँदो महिना काठमाडौंमा नेपालसहित चार देशका वन तथा वातावरणमन्त्रीको भेला हुँदैछ, जसको मुख्य उद्देश्य सेप्टेम्बरको दोस्रो सातादेखि रूसमा हुने १३ देशीय सरकारप्रमुखको सम्मेलनका लागि साझा अवधारणा तय गर्नु हो ।

बाघको संख्या डरलाग्दो रूपमा ओरालो लागेका बेला बाघको चोरी-सिकारी तथा अंगको गैरकानुनी व्यापारलाई निरुत्साहित गर्ने उद्देश्यले काठमाडौंमा हुने विशेषज्ञहरूको बहसले बाघ संरक्षणमा केही पहल हुने अनुमान गर्न सकिन्छ । बाघ संरक्षणका लागि तय गरिएको सम्मेलन औपचारिकतामा मात्र सीमित हुने तर बाघ संरक्षणका लागि कुनै प्रभावकारी रणनीति सञ्चालन नहुने तीतो यथार्थका अगाडि अब हुने सम्मेलन पनि औपचारिकतामा मात्र सिमित हुने हो कि भन्ने डर पनि त्यत्तिकै छ ।

बीसौं शताब्दीको सुरुमा एसियामा मात्र १ लाख बाघ थिए । पछिल्लो समयमा यो संख्या ३ हजार ५ सयभन्दा तल झरेको छ । सय वर्षको अवधिमा बाघको संख्या अकल्पनीय रूपमा घटिरहेको छ । सय वर्षको अवधिमा बाघको संख्या अकल्पनीय रूपमा घटेपछि यतिबेला विश्वको ध्यान बाघतर्फ केन्द्रित भएको छ । सन् १९६० को दशकमा एसियाको जंगलमा मात्र ३५ हजार बाघ बस्थे । अहिले ३ हजार २ सयमा झरेको बाघको संख्याले संरक्षणमा ठूलो चुनौती खडा गरेको छ । मानवीय उत्पीडन चोरी-सिकारी तथा बासस्थानको विनाशका कारण १९४० को दशकमा कालो उपजातिको र सन् १९७० को दशकमा आएर क्यास्पियन बाघ लोप भयो । हाल बंगाल टाइगर, इन्डोचाइनिज सुमात्रेली तथा साउथ चाइनिज बाघहरू अस्तित्वमा छन् । अस्तित्वमा रहेका बाघ घट्ने क्रम नरोकिने हो भने अबको एक दशकमा विश्वबाटै बाघ लोप हुने चेतावनी बाघ विशेषज्ञहरूले दिइरहेका छन् ।

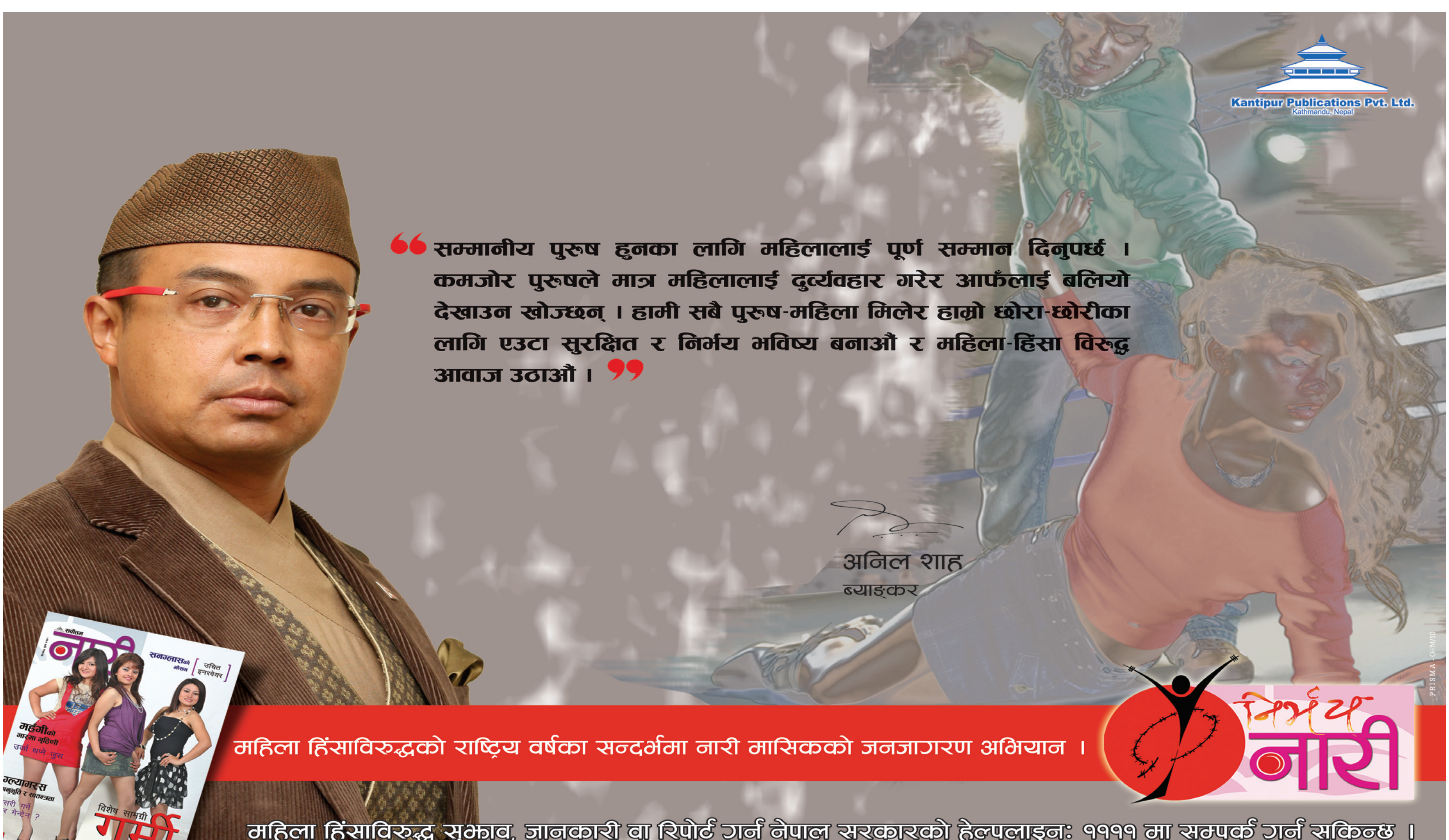
बाघ नेपाल, भारत, भुटान, चीन, थाइल्यान्ड, बंगलादेश, म्यान्मा, रूस, भियतनाम, कम्बोडिया, मलेसिया तथा लाओसमा पाइन्छ । नेपालको चितवन बर्दिया तथा शुक्लाफाटा आरक्षमा बाघ पाइन्छ । पछिल्लो तथ्यांकअनुसार नेपालमा करिब १ सय ५५ वटा वयस्क पाटे बाघ छन् । हाल नेपालमा रहेका १ सय ५५ बाघमध्ये चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जमा १२५, बर्दिया राष्ट्रिय निकुञ्जमा १८, शुक्लाफाँटामा ८ र पर्सामा ४ वटा बाघ छन् । सन् २००० को तथ्यांकलाई आधार मान्ने हो भने शुक्लाफाँटा र बर्दियामा बाघको संख्या क्रमशः ओरालो लागेको छ । यस क्षेत्रमा करिब ३७ वटा बाघ हराएका छन । तीव्र रूपमा घटिरहेको बाघका बारेमा अध्ययन गरेका विशेषज्ञहरू, विश्व वन्यजन्तु कोष ग्लोबल टाइगर फन्ड तथा सेभ दि टाइगर फन्डजस्ता दातृ निकायले जोगाउन ढिला गरिए बाघको संख्या अझ तीव्र रूपमा घट्ने निष्कर्ष निकालेका छन् । बाघ बाक्लो वन, अग्लो घास तथा प्रशस्त आहार प्रजाति पाइने ठाउँमा बस्छ ।

बाघ पाइने मुलुकको ११ करोड ९० लाख हेक्टरमा फैलिएको जंगलमा बाघ बस्ने गरेको एक तथ्यांकले देखाएको छ । बाघको संख्या अकल्पनीय रूपमा ओरालो लाग्नुको प्रमुख कारण चोरी-सिकारी एवं बासस्थानको अभाव प्रमुख चुनौतीका रूपका देखा परेको छ । बाघ मानिसको जनसंख्या वृद्धि, मानवनिर्मित प्रदूषण, वनजंगलको फँडानीजस्ता घटनाको चपेटामा परेको छ । बाघको चोरी-सिकारी गर्नेहरूले यसको छाला, हड्डी, दाँत, अंग तथा मासु अवैध रूपमा बिक्री-वितरण गर्छन् ।

महँगो औषधी र रक्सी बनाउन प्रयोग हुने बाघको अंग विशेष गरेर विश्वकै ठूलो र राम्रो बजार चीन पुऱ्याउँछन् । अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा पाटेबाघको छाला र हड्डीको मागसँगै मूल्य पनि उच्च छ । संरक्षित जनावरका रूपमा सूचीकृत भए पनि बाघको चोरी-सिकारी रोकिएको छैन । चीन र तिब्बतमा बाघको हड्डी शक्तिवर्द्धक टनिकका लागि प्रयोग हुने गरेको छ । धनाढ्य व्यक्तिहरूले बाघको छाला कोठा सजाउन, धार्मिक कार्य एवं कतिपय रोगको उपचारमा प्रयोग गर्छन् ।

छाला र हड्डीका लागि बाघको सिकार गर्नेलाई राष्ट्रिय निकुञ्ज तथा वन्यजन्तु संरक्षण ऐन २०२९ को दफा २६ अनुसार ५ वर्षदेखि १५ वर्ष कैद वा ५० हजार देखि १ लाख वा दुवै सजाय हुने व्यवस्था गरिएको छ । सजायलाई कानुनमा लिपिबद्ध गरिएको भए पनि तस्करलाई छुटाउने, राजनीतिक ओत लगाउनेजस्ता गलत संस्कारका कारण बाघको संरक्षण अपेक्षाअनुरूप हुन सकिरहेको छैन । चोरी-सिकार, बासस्थानको क्षय, जमिनको खण्डीकरण, प्राकृतिक आहारको कमीजस्ता कारणले बाघले आफूलाई जोगाउन सकिरहेको छैन । जंगल फँडानीका कारण बाघ सानो क्षेत्रमा धकेलिन थालेको छ । मानवनिर्मित प्रदूषण र प्राकृतिक स्रोतको अत्यधिक दोहनका कारण वातावरण, पर्यावरण र त्यसमा आश्रित वनस्पति एवं वन्यजन्तु लोप हुने क्रम बढ्दो छ, जसका कारण जैविक सन्तुलन र सनातन खाद्यचक्र पनि खलबलिँदै गएको छ ।

वन्यजन्तु संरक्षणका लागि सरकार पनि उदासीन रहँदै आएको छ । बाघ वर्षका अवसरमा होस् वा बाघ सम्मेलनमा बाघ संरक्षणका लागि जति प्रतिबद्धता जाहेर गरे पनि त्यो पर्याप्त हुन सकिरहेको छैन । विश्व बाघ सम्मेलनका क्रममा नेपाल सरकारले गरेको क्षेत्रीय स्तरको वन्यजन्तु अपराध नियन्त्रण केन्द्र स्थापना गर्ने प्रतिबद्धता पनि प्रतिबद्धतामै सीमित छ । त्यसैगरी प्रधानमन्त्रीको राष्ट्रिय बाघ नियोग स्थापना गर्ने प्रतिबद्धता पनि पूरा हुन सकेको छैन ।



बेडरुमबाहिर राख्नुपर्छ तनाव

● रोजिन शाक्य

दिनको ठूलो हिस्सा घरबाहिर व्यतीत हुने र केही समय घरेलु व्यस्तताबीच गुज्रने भएकाले दम्पतीबीच आपसी संवादका लागि कमै अवसर प्राप्त हुन्छ। यसका कारण कामकाजी दम्पतीको जीवनमा यौनको महत्त्व र भूमिका कम हुँदै गएको छ। वैवाहिक सम्बन्धमा यौनको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुने भएकाले त्यस्तो परिस्थिति उत्पन्न हुन लागेको छ भने समय छँदै सचेत हुनु आवश्यक छ।

किन हुन्छ तनाव ?

कुनै पनि दम्पती आफ्नो वैवाहिक जीवन तनावयुक्त होस् भन्ने चाहँदैनन्, तथापि दैनिक व्यस्तता, दौडधुप, भागदौड र कामको बोझका कारण नचाहँदा-नचाहँदै पनि तनावको स्थिति सामना गर्नुपर्ने हुन्छ। दैनिक जीवनको तनावले सबैभन्दा बढी प्रभाव दम्पतीको वैवाहिक जीवनमा पर्छ। जसको प्रत्यक्ष असर उनीहरूको यौनजीवन एवं शारीरिक निकटतामा पर्छ र बिस्तारै यौनसम्बन्ध नै समाप्त हुने स्थितिसम्म पुग्छ। दम्पती शारीरिक रूपमा मात्र नभएर मानसिक एवं भावनात्मक रूपबाट पनि नजिकिने भएकाले यौनको भूमिकालाई नकार्न सकिँदैन। आजको समयमा जीवनको मूलभूत आवश्यकता पूर्ति गर्न मुस्किल भैरहेको छ, फलस्वरूप सहरीया जीवनमा प्राथमिक आवश्यकता पूरा गर्न श्रीमान्-श्रीमती दुवैले नोकरी गर्नैपर्ने बाध्यता छ। आजको युगमा हरेक व्यक्ति सुखसुविधा र आरामसित बाँच्न चाहन्छन्। यसका लागि उनीहरूले अतिरिक्त आयको व्यवस्था गर्नुपर्ने हुन्छ। कडा मेहनत र आफ्नो इच्छा पूर्तिका लागि गरिने भागदौडले आपसी सम्बन्धलाई अघि बढाउन समयको कमी महसुस हुन्छ। संवादको कमी बढ्दै गएपछि सम्बन्धमा चाहेका-नचाहेका गाँठाहरू देखा पर्न थाल्छन्। अन्ततः त्यस्तो समय पनि आउँछ जहाँ दम्पती अशान्त र बोझले भरिएको तन-मनका साथ एक-अर्कासित बाँच्न बाध्य भएको अनुभूति हुन्छ र यहीँबाट आपसी सम्बन्धमा कलह, विवाद एवं दोषारोपण प्रारम्भ हुन्छ।

सन्तुलन आवश्यक छ

कामकाजी दम्पतीले आफ्नो निजी जीवनलाई दबाबबाट जोगाउन अतिरिक्त प्रयास गर्नुपर्ने हुन्छ। दुवै जनाबीच सहकार्य भएन भने सन्तुलन कायम राख्न मुस्किल हुन्छ। यद्यपि प्रयास र समझदारीबाट जीवनलाई सुखद् बनाउन नसकिने होइन। दाम्पत्य सम्बन्ध अन्य सम्बन्धभन्दा संवेदनशील हुन्छ। अतः यसलाई सुमधुर राख्न अलि बढी मेहनत गर्नुपर्छ। आपसी समझदारी, भावनात्मक लगाव र स्वस्थ यौनसम्बन्ध सुखी दाम्पत्यका लागि आवश्यक शर्त हो। यदि दम्पती एक-अर्कालाई प्रेम र सम्मानको नजरबाट हेर्न सक्दैनन् भने तनाव उत्पन्न हुन्छ र स्वाभाविक रूपले त्यसको प्रभाव बेडरुमसम्म पुग्छ।

प्राथमिकता तय गर्नुपर्छ

श्रीमान्-श्रीमतीको व्यक्तिगत जीवन उनीहरूमा एक-अर्काप्रति कस्तो दृष्टिकोण छ भन्ने कुरामा निर्भर गर्छ। साथीको उपेक्षा गर्नु, जहिले पनि आफ्नो कुरा मान्न लगाउने प्रयत्न गर्नु, आफ्नो अहम्का लागि गलत कुरालाई पनि पुष्टि गर्नु यसका प्रमुख कारण हुन सक्छन्, जसले एक-अर्कामा अविश्वास र मिस अन्डरस्ट्यान्डिङ सिर्जना गर्छ। त्यसैले एक-अर्काको भावना र इच्छाको सम्मान गर्नु आवश्यक छ। यदि नोकरी आवश्यक छ भने त्यसको निर्णय लिँदा आपसी सहमति पनि आवश्यक छ। यस स्थितिमा दुवैको दायित्व के हुन्छ भने एक-अर्कालाई धेरैभन्दा धेरै सहयोग दिनु। हिजोआजका मानिसहरू आर्थिक रूपमा सक्षम हुन एवं भौतिक सुखसुविधा जुटाउन चाहन्छन् तर पैसालाई चाहिनेभन्दा बढी महत्त्व दिन थाले आपसी सम्बन्धको धरातल कमजोर हुन पुग्छ। अतः भौतिक सुखसुविधाको सीमांकन गर्नु आवश्यक हुन्छ, किनभने मानसिक एवं शारीरिक सुख-शान्ति बिना सम्बन्ध सुमधुर रहन सक्दैन र यस्तो स्थितिमा भौतिक सुखसुविधाको अर्थ पनि रहँदैन। सुविधामुखी भए पनि साथीको साथको सुखबाट वञ्चित भएर जीवनलाई अघि बढाउन सम्भव हुँदैन। किनभने एक-अर्काको साथ-सहकार्यबिना दाम्पत्य जीवन सम्भव छैन।

तनावको प्रभाव

मनोचिकित्सकहरूका अनुसार मानसिक तनावले यौनजीवनमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्छ। उनीहरूका अनुसार यी दुईबीच 'साइक्लिक रिलेसनसिप' हुन्छ, अर्थात् कामकाजी जीवनको तनावको छायाँ व्यक्तिको मन-मस्तिष्कमा पर्छ र त्यसले यौनजीवनमा असन्तुष्टि उत्पन्न गर्छ। यसको परिणामस्वरूप तनाव झाँगिँदै जान्छ। अतः सुखद् दाम्पत्य जीवनका लागि कामकाजी दम्पतीले आफ्नो जीवनको हरेक पक्ष र स्तरमा आपसी समझदारी कायम गर्नुपर्छ। आपसमा कुराकानी गर्दै एक-अर्कालाई सकेसम्म बढी समय दिनुपर्छ। आपसी सम्वाद कम हुँदै गए दूरी अझ बढ्छ, साथै सम्वादहीनताले असमझदारीलाई बढावा दिन्छ। यदि आपसी सम्वादले पनि समस्या समाधान नभए सम्बन्धित विज्ञको परामर्श लिनु बुद्धिमानी हुन्छ।

एक-अर्काको साथ

नोकरी गर्ने निर्णय स्वयं आफ्नो विवेक र समझदारीले नै लिएको भन्ने कुरा कामकाजी दम्पतीले बुझ्नु आवश्यक छ। यो निर्णय उनीहरूले आफ्नो जीवनलाई अझ राम्रो, सुविधासम्पन्न एवं सुरक्षित बनाउन लिएको हो। यसकारण दुवैले एक-अर्काको साथ-सहयोग दिनु आवश्यक छ। कामकाजी दम्पतीको धेरैजसो समय कार्यक्षेत्रमै व्यतीत हुने भएकाले त्यसको केही प्रभाव तिनको घरेलु जीवनमा पर्नु स्वाभाविक हो तर यसलाई कम गर्न दुवैले प्रयास गर्नु आवश्यक हुन्छ।

कामकाजी श्रीमतीबाट हाउस वाइफको जस्तो अपेक्षा राख्नु ठीक होइन। आपसी सम्बन्धलाई सुमधुर एवं सुदृढ राख्न घरेलु कार्यको विभाजन गर्नु राम्रो हुन्छ, ताकि दम्पतीमध्ये कोही एकलाई बढी दबाब नपरोस्। कामको दबाब र तनावलाई निजी जीवनमा स्थान दिनुहुँदैन। घरमा कामको चिन्ता लिएर उपस्थित हुनुभन्दा घरको आवश्यकता बुझ्नु राम्रो हुन्छ। ततपश्चात् मात्र जीवन तनावमुक्त रहन सक्छ र जीवनको हरेक पलको मन खोलेर आनन्द उठाउन सम्भव हुन्छ।

प्रेम अहंकारमुक्त हुनुपर्छ

युवतीले स्वाभाविक रूपमा एक नजर मात्र लगाइन् भने ठीक छ, तर फर्केर फेरि नजर जुधाउन खोजिन् भने सम्झ त्यहाँ केही छ। कुनै पनि व्यक्तिले एकपटक कसैलाई हेर्नु स्वाभाविक हो, तर बारम्बार चोर नजरले हेर्नु ऊप्रतिको लगाव हो। कसैको हेराइ दोहोरिन्छ भने ऊभित्र उत्सुकता छ। उसले निमन्त्रणा दिइरहेछ भन्ने बुझ्नुपर्छ। हेराइको अर्थलाई यसरी बुझ्न सके अपरिचित/परिचितसँग सम्बन्ध बढाउन सकिन्छ, तर तपाईं कुनै व्यक्तिको छेउमा बस्नुभएको छ तैपनि उनी अर्कैतिर फर्किएकी छिन् भने सम्झनुहोस् उनी टाढा हुन खोज्दै छिन्।

प्रेमको अनुमति थाहा पाउने ओसोको यो उदाहरणलाई मान्ने हो भने कसैले आफूलाई घृणा गरिरहेको छ कि प्रेम गरिरहेको सहजै पत्ता लगाउन सकिन्छ। प्रेम गरेर वा पाएर अति भो भन्नेहरू मानव सभ्यतामा हालसम्म जन्मिएका छैनन्।

ओसोको नजरमा प्रेमभित्र परमात्मा हुन्छ अथवा देखिन्छ। त्यहीभित्र कुरान, बाइबल र वेद देखिन्छ। तपाईं कुनै व्यक्तिको प्रेममा डुब्नुभएको छ भने ऊभित्र तपाईंले ईश्वर देख्नुपर्छ, तर ईश्वर देख्नुभएन भने त्यहाँ वासना मात्र रहन्छ। तथापि वासनालाई अस्वीकार भने गर्न सकिँदैन। पत्थरलाई प्रेम गर्दा मूर्ति बन्छ, मानिसलाई प्रेम गर्दा परमात्मा देखिन्छ।

प्रेमकै कारण मानिसहरू पागल हुन पुगेका छन्। प्रेमको अथाह सागरमा हराएको मन बोक्ने मानिसहरू प्रायः गम्भीर मात्र हुँदैनन्, हरेक वस्तुमा आफ्नो प्रेमीलाई देख्न थाल्छन्। ओसोले लैला-मजनुको प्रेमकथाको उदाहरण दिँदै भनेका छन्– 'मजनु पागल थियो, लैलाका लागि। रातदिन लैलाको नाम जपेर बस्दा उसलाई सबैले पागल भने। उसको स्थिति बिग्रँदै गएपछि गाउँको राजा (मुखिया) ले बोलायो र भन्यो– तँ लैलाको पछि लागेको छस्। म तेरी लैलालाई राम्रोसँग बुझ्छु। तँलाई लैलाले कति माया गर्छिन्? त्यसपछि चिन्छेस् लैला को हो भनेर ?'

लैला एउटी अति साधारण युवती। यस्ती साधारण युवतीका लागि ज्यान दिएर प्रेमको सागरमा हराउन खोज्दा मजनुप्रति मुखियाले दया देखायो। उसले भन्यो– 'तैंले गाउँभरि लैला-लैला शब्द गुञ्जाइस्, बरु मेरो राजमहलका कुनै युवती छानेर लैजा।'

मुखियाले राजमहलका १२ जना युवती मजनुका अगाडि उभ्याइदिए। उनीहरू सबै एकसे एक सुन्दर, कामुक र कमनीय थिए। मजनु प्रत्येक युवतीको छेउबाट गुज्रियो र सबैलाई हेरिसकेर भन्यो– 'यहाँ त लैला नै देखिनँ।' राजा (मुखिया) ले हाँसेर भन्यो– 'त साँच्चै पागल भइस्। मानिसहरू सही भन्दा रहेछन्। यी युवतीहरूका अगाडि तेरी लैला केही पनि होइन। म तँभन्दा अनुभवी छु महिलाको प्रेममा।'

मजनुले जवाफमा भने– 'तपाईं ठीक भन्दै हुनुहुन्छ, तर लैलालाई हेर्ने नजर चाहिन्छ। तपाईंसँग मेरो आँखा, मेरो भावना नै कहाँ छ ? लैलालाई हेर्न मेरो भावना, मेरो आँखा चाहिन्छ। लैलालाई तपाईंले आफ्नो नजरले हेर्नुभयो। मेरो नजरले हेर्नुहोस्, बेग्लै पाउनुहुनेछ।'

सच्चा प्रेमीहरू पागल हुन्छन् भन्ने कुरा लैला-मजनुको यो प्रेमकथाले स्पष्ट पार्छ। साँच्चै आफ्नो प्रेमीलाई हेर्न आफ्नै आँखा, भावना चाहिन्छ।

आफ्नो प्रेमीलाई हेर्ने नजरसम्बन्धी ओसोको यो भनाइ निकै घतलाग्दो छ र सदावहार पनि। तपाईंले मन पराएकी वा तपाईंले परमात्माको झलक देखेको व्यक्तिलाई अर्को व्यक्तिले मन नपराउन सक्छ। उसले तपाईंको नजरले हेर्न नसक्दा मन नपराउनु स्वाभाविक पनि हो।

'प्रेमले नजर (दृष्टिकोण) दिन्छ। जुन नजरले हेर्नासाथ अरुका लागि साधारण मानिएको व्यक्ति वा वस्तु पनि असाधारण देखिन्छ, ' -ओसो यसै भन्छन्। वास्तवमा प्रेमीहरू कुनै पनि दृष्टिले पागल होइनन्। प्रेमपूर्ण नजरले हेर्ने तौरतरिकाले उसलाई पागल बनाउँछ।

प्रेममा अहंकार हुनु हुँदैन। अंहकारले अरुलाई दबाउँछ, आफूलाई माथि उठ्न प्रेरित गर्छ, तर प्रेम ? प्रेमले आफूलाई गुमाउन प्रेरित गर्छ। गुमाउनु यो अर्थमा कि आफ्नो प्रेमिको भावनाभीत्रै समाहित हुन खोज्छ। जुन समसोच (समदृष्टिकोण) भएर अघि बढ्छ।

जो प्रेममा हार्छ ऊ नास्तिक बन्न सक्छ। प्रेम यस्तो उच्च उडान हो जसको गति कसैलाई थाहा हुँदैन। प्रेमलाई बग्न दिनुपर्छ तब मात्र यो स्वच्छ रहन्छ। बन्धनको नाममा यसलाई बाँधियो भने यो सानो तलाउ वा पोखरीमा परिणत हुन्छ। जहाँ हिलो र फोहोर जम्मा हुन्छ।

प्रेमले कष्ट पनि दिन्छ। जुन कष्ट मीठो पनि हुन्छ, तीतो पनि हुन्छ। तीतो कष्टका बारेमा ओशोले एउटा उदाहरण दिएका छन्।

एक युवकले एउटी युवतीलाई यति धेरै मन पराउन थाल्यो कि ऊ युवतीकै घरअगाडि सत्याग्रह गर्न बस्यो। 'म तिमीलाई मन पराउँछु, तिमीविना एकपल पनि बाँच्न सक्दिनँ, मसँग विवाह गर्नैपर्छ आदि नारा लेखेर ऊ अनसन बस्यो। सारा गाउँ, सहरभरि हल्ला चल्यो। मिडियाले पनि यो कुरा थाहा पायो।

युवती र उनका परिवारलाई अप्ठ्यारो भयो। युवकलाई के भन्ने ? मानिसहरूले भने– 'यस्तो मरिहत्ते गरिरहेछ, तर युवतीले किन बुझ्न नसकेकी ?'

एक छिमेकीले एउटा उपाय लगाए युवकको प्रेम र अनसनको स्वार्थलाई पहिचान गर्ने। छिमेकीले बजारबाट एक वृद्धा वेश्या (जो नराम्री चाउरी परेकी दुर्गन्धित अवस्थामा थिइन्) लाई उक्त युवकको अगाडि अनसन बस्न लगाए।

युवकले सोध्यो– 'तिमी किन मेरो अगाडि ? को हौ तिमी ? म त यहाँ मेरी प्रेमिकालाई पाउन अनसन बसिरहेछु।' जवाफमा वृद्धा वेश्याले भनी– 'म पनि तिमीलाई पाउन अनसन बसेकी छु। तिमीसँग विवाह नगरे मेरो ज्यान जान्छ। म तिमीलाई अँगालो हालेर तिमीभित्र समाहित हुन चाहन्छु......' यति भनेर आँखा खोल्दा युवक बेपत्ता।

प्रेम कसैको निजी सम्पत्ति होइन र यो दबाबमा हुनुहुँदैन। प्रेम त दुई आत्माको बहाव हो, जुन स्वतन्त्र हुन्छ। दुईमा एक गुलाम हुनासाथ यो बहाव रोकिन्छ। अहंकारले प्रेमलाई रोक्छ। प्रेमको फल घेरै काँडाबीच फुल्छ तर प्रेमले काँडा उमार्दैन।

ब्राइट कलर्स

महिलाहरूले अरेन्ज, रेड वा मजेन्टा रंगका कपडामा न्यूट्रल आइसेडो प्रयोग गर्नुपर्छ। यसका साथै हनी एलो, खैरो वा हल्का खैरो रंग पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ। लिप कलर पहिरनसित सुहाउँदो हुनुपर्छ। यदि सुनौलो रंगको वर्क भएको रातो साडी लगाउनुहुन्छ भने आँखा सुनौलो रंगले सजाउन सकिन्छ। लालिमाका लागि ग्लस प्रयोग गर्नुपर्छ। हल्का रंगका पहरिनमा गाढा रंगको मेकअपले लुकमा एकप्रकारको गहिराइ एवं अद्भूत सुन्दरता प्राप्त हुन्छ। हल्का रंगले व्यक्तिको सुन्दरतामा सफ्टनेस र ग्लोलाई बढावा दिन्छ।

पहिरनको साथी कालो रंग

कालो रंगको पहिरनमा कुनै पनि रंगको आइसेडो प्रयोग गर्न सकिन्छ। यसका लागि आफ्नो

तालमेल मेकअप र पहिरनको

पहिरनसित आइसेडोको रंग मिलाइरहनुपर्छ भन्ने हुँदैन। यो रंगसित कालो वा चारकोल जस्ता सेड पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ।

हरियो रंगका कपडा

हरियो रंगको कपडासित खैरो रंगको लिपिस्टिक सुहाउँदो हुन्छ। यसका साथमा न्यूट्रल कलरको आइसेडो सुहाउँदो हुन्छ।

गुलाबी रंगका कपडा

गुलाबी रंगमा लेबेन्डर सेड धेरै राम्रो, सुन्दर एवं आकर्षक हुन्छ। आफ्नो पहिरनसँग सही तालमेल बनाउन नीलो रंगको आइसेडो प्रयोग गर्नुपर्छ। बार्बी लुक प्राप्त गर्न पिच कलरसित गुलाबी रंगको कम्बिनेसन उचित हुन्छ।

पहेंलो वा खैरो रंगको पहिरन

खैरो रंगको पहिरनका साथमा सुनौलो रंगको आइसेडो वा गहिरो खैरो रंगको लिपिस्टिकमा पर्पल रंग प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ। यसका साथै पिच कलरको ब्लसर पनि सुन्दरता बढाउन सहायकसिद्ध हुन्छ। मेकअपको अर्थ सही रंगको छनौट हो। यसका लागि धैर्यता र अभ्यासका साथै समझदारी आवश्यक हुन्छ। यदि आफ्नो पहिरन सुहाउँदो मेकअप गर्न सकिँदैन भने आफ्नो ओठमा न्यूट्रल कलरको लिपिस्टिक र ग्रे-ब्ल्याक कलरको आइसेडो लगाउन सकिन्छ।

● **रोजिन शाक्य**

क्विक पार्टी लुक

● **रोजिन शाक्य**

वर्किङ महिलाहरूको दिनचर्या त्यसै पनि व्यस्त हुन्छ। यस्तो स्थितिमा पार्टीमा सहभागी हुनुपरे तयारीमा अनेकन समस्या देखिन्छ। यद्यपि निम्न कुराको प्रयोग गरी छोटो समयमै स्मार्ट, हट एन्ड सेक्सी देखिन सकिन्छ।

● यदि पार्टी वेयरमा वेस्टर्न आउटफिट लगाउन चाहनुहुन्छ भने ब्ल्याक कलर सबैभन्दा सुरक्षित र स्टाइलिस विकल्प हो। यसका लागि आफ्नो पुरानो ब्ल्याक ड्रेसलाई नयाँ रूपमा लगाउन सकिन्छ।

● ब्ल्याक ड्रेसका साथमा कन्ट्रास्ट कलरको एक्सेसरिज ट्राइ गर्नुपर्छ। जस्तै पिन्क, बरगन्डी, एक्वा आदि सेडका सुज, ब्याग, इयररिङ, ब्रेसलेट आदि। यो कम्बिनेसनले हट लुक प्रदान गर्छ र अरुलाई आफूले पुरानै ड्रेस प्रयोग गरेको थाहा हुँदैन।

● यसैगरी यदि ट्रेडिसनल ड्रेस लगाउन मन छ भने साडी उत्तम अप्सन हो। पार्टीमा आफ्नो रोजाइको साडीलाई कन्ट्रास्ट सेडका डिजाइनर ब्लाउजसित लगाउनु राम्रो हुन्छ।

● ट्रेडिसनल साडीलाई वेस्टर्न हल्टर टपका साथ लगाएर मोर्डन लुक प्राप्त गर्न सकिन्छ। यदि सिम्पल छ भने सँगै हेभी ज्वेलरी प्रयोग गर्नुपर्छ। यसैगरी यदि साडी हेभी छ भने लाइट ज्वेलरी लगाउनुपर्छ।

● पार्टीमा वेस्टर्न आउटफिट चाहने हो भने आफ्नो रोजाइको प्लेन ड्रेसलाई रेडिमेड फ्लावर्स वा प्वेजबाट सजाउन सकिन्छ। यसबाट पहिरनको मेकओभर पनि हुन्छ र त्यही आउटफिट बारम्बार लगाए जस्तो पनि हुँदैन।

●यसैगरी सिम्पल प्लेन ड्रेसलाई हेभी एक्सेसरिजका साथमा लगाएर पनि न्यू लुक प्राप्त गर्न सकिन्छ।

● हिजोआज वेस्टर्न आउटफिटसित इन्डियन ज्वेलरी लगाउने ट्रेन्ड छ जस्तै जडाऊ इयररिङ, नेकपीस, चुरा आदि।

● आफ्नो लङ गाउनलाई काटेर सर्ट ड्रेस बनाएर लगाउनु अर्को स्मार्ट अप्सन हो।

● ट्रेडिसनल आउटफिटको चाहना पूरा गर्न आफ्नो पुरानो साडीलाई दुपट्टा बनाएर त्यसलाई त्यही साडीको ब्लाउजसित लगाउन सकिन्छ।

कुनै पार्टी वा फंक्सनका लागि तयार हुँदा कुन किसिमको आउटफिट वा एक्सेसरिज लगाउने पहिलेनै निर्णय गर्नु पर्छ। कुनै पनि फंक्सन अटेन्ड गर्दा निम्न कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ।

● यदि फेमिली फंक्सनमा जानु छ भने ब्राइट कलरको ट्रेडिसनल वा इन्डो वेस्टर्न आउटफिटमा सजिनुपर्छ।

● फेमिली फंक्सनमा साडी लगाएर जाने हो भने रेगुलर ब्लाउजको साटो डिजाइनर ब्लाउज वा कोर्सेट, स्पेगेटी आदि प्रयोग गर्नुपर्छ।

● यदि फर्मल डिनरका लागि जाने हो भने त्यस्तो आउटफिट लगाउनुपर्छ जुन ट्रेन्डी पनि होस् र त्यसले एलिगेन्ट लुक प्रदान गरोस्। यसका लागि ब्ल्याक, रेड, मजेन्टजस्ता भोइब्रोन्ट कलर वन पिस ड्रेस, स्ट्रेट फिट स्कर्टा साथमा ट्युनिक आदि ट्राइ गर्न सकिन्छ।

● फर्मल डिनरका लागि आफूले लगाउने ज्वेलरी र अन्य एक्सेरिज क्लासी होस् भन्ने कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ

● ककटेल पार्टीमा जानु छ भने ब्ल्याक वा रेड कलरको नी-लेन्थ वा फुल लेन्थ ड्रेस लगाउन सकिन्छ तर यसका साथमा प्रयोग गरिने क्लच र सुज पनि ट्रेन्डी एवं एलिगेन्ट हुनुपर्छ।

● पार्टीका लागि केही सोच्न सकिएको छैन भने रेगुलर जिन्सका साथमा कोर्सेट वा ट्युनिक पनि लगाउन सकिन्छ।

● निलेन्थ कुर्ता वा चुडीदार पहिरिँदा दुपट्टा नलगाउने हो भने चंकी बिडेड नेकपिस लगाउनु ठीक हुन्छ। यसबाट दुपट्टाको कमी महसुस हुँदैन र ट्रेन्डी लुक पनि प्राप्त हुन्छ।

● यदि पातलो हुनुहुन्छ भने होजरी मेटेरियलको आउटफिट लगाउनु राम्रो हुन्छ। यसैगरी मोटी हुनुहुन्छ भने जर्जेट, सिफन र लाइट फ्याब्रिकका पहिरिन प्रयोग गर्नुपर्छ। यदि मोटी हुनुहुन्छ र मुहार पनि ठूलो छ भने चाइनिज वा हाई नेकलाइन भएको पहिरन छनौट गर्नु उपयुक्त हुन्छ। यदि हिप्स हेभी छ भने टाइट स्कर्ट प्रयोग गर्नुहुँदैन।

● पार्टीका लागि रेगुलर साडीको साटो स्टिच्ड टु पिस वा पपिङ प्लीट्सयुक्त साडी छनोट गर्नुपर्छ।

● मिक्स एन्ड म्याच फर्मुला अँगाल्न चाहने हो भने ट्रेडिसनल वर्कयुक्त ब्राइट सेडको हेभी कुर्तीका साथमा रेगुलर जिन्स प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ। ब्राइट कलरको प्लेन फ्लेयर्ड स्कर्टका साथमा हेभी वर्कयुक्त कोर्सेट लगाएर त्यसलाई पार्टी लुक दिन सकिन्छ। सर्ट अनारकली कुर्तीलाई जिन्ससित लगाएर इन्डो-वेस्टर्न लुक अपनाउन सकिन्छ। ट्युनिकलाई चुडीदारसित लगाउनु पनि स्मार्ट अप्सन हो। जिन्सका साथमा सिल्कको कुर्ती र हेभी वर्कयुक्त स्टोल पनि ट्राइ गर्न सकिन्छ।

मेल अन्डरगार्मेन्ट्स

अन्डर गार्मेन्ट्स खरिद गर्दा त्यसको सुन्दरता, डिजाइन, रंग तथा फिटिङ्को चिन्ता आफूलाई छैन वा लिनुपर्दैन। यो चिन्ता सुपरम्यानले लिनुपर्छ किनभने उसले आफ्नो पाइन्टमाथि त्यसलाई लगाउँछ भन्ने सोच छ भने तपाईं गलत हुनुहुन्छ। यसलाई पहिरनभित्रै प्रयोग गरिए पनि यो सही फिटिङको भए आराम र सुखद अनुभूति प्राप्त हुन्छ। हुन त तपाईं पनि सुपरमेनभन्दा कम हुनुहुन्न। तपाईं आफ्नो प्रियतमाको सुपरमेन हुनुहुन्छ। बाहिरबाट बाघ भित्रबाट स्याल देखिन चाहनुहुन्न भने तपाईंले आजै आफ्नो प्वाल परेको, इलास्टिक लुज भएको पुरानो अन्डरवेयर परिवर्तन गर्नु राम्रो हुन्छ। अन्डरवेयर अर्थात् कट्टुको कथा वा इतिहास करिब ७ हजार वर्ष पुरानो मानिन्छ। आजको नयाँ रूपमा आउनुपूर्व अन्डरवेयर विभिन्न रूपरंगबाट गुज्रिएको छ। आज पनि पहलमानीको शौख राख्नेहरू, कसरत गर्न रुचाउनेहरू साधु लंगोट कस्छन्। सायद यो उनीहरूको ब्रह्मचर्यको प्रतीक हुनसक्छ। सिख सम्प्रदायका अनुयायी जो आधोबस्त्र लगाउँछन् जसलाई उनीहरू कच्छा भन्छन्। इजार भएको धारिवाल कपडाबाट बनेका अन्डरवेयर बूढापाकाहरूको रोजाइमा पर्ने गरेको पाइन्छ। यो शैली अहिलेको बक्सर शैलीको अन्डरवेयरसित मिल्दोजुल्दो छ। विदेशमा यसलाई कैयन् नामले चिनिन्छ, जस्तै : अन्डर क्लट, ड्राअर्स, पेन्ट्स, अन्डिज स्मल्स आदि।

हिजोआज महिलाको मात्र नभएर पुरुषको अन्डरवेयर पनि अनेकन डिजाइन, कट, स्टाइल र फ्याब्रिकमा पाइन्छ। पुरुष अन्डरवेयरको विदेशी ब्रान्ड मार्क एन्ड स्पेन्सनले मात्र एक वर्षमा ४ करोड अन्डरवेयर बेचेको तथ्यांक छ। एक ब्रिटिस कम्पनीको शोधअनुसार सन् २००० देखि सन् २००५ का बीचमा मेल अन्डरगार्मेन्ट्सको बिक्रीमा २४ प्रतिशतले वृद्धि भएको छ। अन्डरवेयरले भित्रबाट स्फूर्ति मात्र प्रदान गर्दैन, पसिना र शरीरको अन्य श्रावबाट बाहिरी पहिरनलाई जोगाउँछ पनि। चिसो मौसममा यसले व्यक्तिको भित्री अंगलाई न्यानो प्रदान गर्छ। अन्डरगार्मेन्ट्मा फ्याब्रिक, कट र इलास्टिक महत्त्वपूर्ण हुन्छ अतः त्यसको खरिदारीमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ।

ब्रिफ्स

स्लीम बडी भएका पुरुषका लागि ब्रिफ अन्डरवेयर उपयुक्त हुन्छ। यो कम्मरको तल्लो हिस्सा र नितम्बमा राम्रोसँग फिट हुन्छ। स्लीम शरीरमा ठूलो बक्सर ठीक हुँदैन। ब्रिफपछि पातलो कम्मर हाइलाइट हुँदैन।

बक्सर ब्रिफ्स

यदि बक्टरको लुज फिटिङ सुहाउँदैन र ब्रिफको टाइट फिटिङ पनि हुँदैन भने बक्सर ब्रिफ सही छनोट हुनसक्छ। यो कम्मर र जाँघमा चुस्त रूपले फिट हुन्छ।

ट्रंक्स

यो शैली झन्डै बक्सर ब्रिफजस्तै हुन्छ तर तीघ्राको लम्बाइ भने थोरै कम हुन्छ। यसमा आफ्नो छवि स्वीमर जस्तै देखिन्छ।

बक्सर्स

यदि लुज फिटिङमै आराम महसुस हुन्छ भने बक्सर सही छनोट हो। यो कम्मरमा फिटिङ हुन्छ र तलपट्टि लुज। यो अनेक रंग, प्रिन्ट र डिजाइनमा लेसयुक्त शैलीमा पाइन्छ। म्याचो लुकका लागि भने ब्ल्याक वा डार्क ग्रे कलर ठीक रहन्छ।

थोङ

महासेक्सी यो अन्डरवेयरमा निकै कम कपडा प्रयोग हुन्छ। यसमा गुप्ताङ ढाक्ने एउटा कप र एउटा पातलो स्ट्रेप प्रयोग हुन्छ। स्ट्रेपले थोङलाई कम्मरमा टिकाउने कार्य गर्छ। यसलाई क्यारी गर्न भने सजिलो छैन। यसलाई लगाउँदा सुरु-सुरुमा असहज महसुस हुन सक्छ।

जकस्ट्रेप

खेलकुदमा सक्रिय रहने चाहना छ भने जकस्ट्रेप उत्तम उपाय हो। यसबाट जननांगलाई राम्रो सपोर्ट प्राप्त हुन्छ। चौडा पट्टी हुने भएकाले यसबाट कम्मरलाई राम्रो सपोर्ट प्राप्त हुन्छ। यो अरू अन्डरवेयरको तुलनामा राम्रो हुन्छ। कारण यसले शरीरलाई कम छोप्छ, साथै यसमा हावाको आवागमन पन ठीक रहन्छ।

● सन्देश ●

बीडी, तिमीले गरेको नौवटा शनिबारको कठोर व्रत, पुस-माघको जाडोमा बिहान ४ बजे चिसो पानीमा नुहाएर करिब २ किलोमिटर टाढा नांगो गोडाले हिँडेर दियोमा बत्ती बाली पीपलको फेदमा राखेर विष्णु भगवान्लाई साक्षी राखी हामी दुवैले सँगसँगै हात समाएर पानीको धारा नटुटाई काँचो धागोसहित सात फेरी लगाई जोडेको आत्मीय सम्बन्धलाई कसैले पनि टुटाउन सक्दैन ।

जीवनसाथी

कुन्दन, के छ हालखबर ?, तपाई जहाँ भए पनि धेरै-धेरै सम्झना छ । तपाईंको राम्रो होस् भलो होस्, हरेक पलपल शुभ नै शुभ होस् । भेटघाट गर्ने मन हुँदाहुँदै पनि समयको साथ पाउन सकिनँ, क्षमा प्रार्थी छु ।

वसन्त

झूटलाई त्यागौं अनि जालझेल, छलकपट, क्रोध, दुस्मनी, दुष्टता एवं र धुत्र्याइँ पन्छाएर मस्तिष्कमा समझदारी, हृदयमा इमानदारी र काँधमा जिम्मेवारी आत्मसात् गरी निःस्वार्थ भावले अघि बढौं ।

अमलेश के.सी.

प्यारो छोरा रोयल नगरकोटीको जन्मदिनका अवसरमा उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दै प्रत्येक पाइला सफलता चुमोस् मंगलमय शुभकामना ।

बाबा राधेश्याम

कुशु, तिमीसँग स्कुल पढ्दादेखि नै जुधेका यी नयन तिमीलाई नै पर्खिरहेका छन् । गाईघाट बस्न थालेपछि त तिमी पनि बदलिएकी छौ । भेट्दा पनि राम्रासँग बोल्दिनौ, तर म तिमीलाई भित्री हृदयदेखि नै माया गर्छु । यदि तिमी पनि गर्छौ भने खबर पठाऊ है ।

विचार

अध्ययनको सिलसिलामा इनरुवा, सुनसरीबाट कीर्तिपुर आई आफ्नो उज्ज्वल भविष्य निर्माण गरिरहेका सबैलाई सफलताको शुभकामना ।

विनोद खतिवडा

कान्छु, म त माया गर्ने मान्छे, म तिमीलाई माया गरेर कहिल्यै नथाक्ने, तिमी हाँसेको देख्न चाहने, तिम्रै हाँसोमा बाँचेको, तिम्रो उन्नति प्रगति चाहने मान्छे हुँ । तिमीलाई दुख्दा मलाई पनि दुख्छ । तिम्रो सुखमा, खुसीमा प्रत्यक्ष सहभागी हुन नपाए पनि म तिम्रो दुःखमा टाढै बसी भगवान्सँग प्रार्थना गरिरहने मान्छे । तिमीले कहिल्यै केही दिनुपर्दैन । तिमी हाँसे पुग्छ, तिमी खुसी भएको देख्न पाए मलाई पुग्छ । आफैं कतिपटक खुसी हुन्छु, दुःखी हुन्छु तर व्यक्त गर्न सक्दिनँ, आफूलाई लुकाएर टुलुटुलु हेर्नुसिवाय मसँग केही उपाय छैन ।

एन.आर.

नानु, जीवनमा यदि पहिलोचोटि कसैले तिमीलाई प्रेमपत्र दिएको छ भने त्यसलाई इन्कार नगर, नलत्याऊ । त्यो मान्छे विश्वासिलो छ भनेर विश्वास गर । पहिलो प्रेम शुभ लक्षण पनि हो ।

दुर्लभ

साथीहरू मनमोहन, अनिल, गोकर्ण, रोशन, गणेश, चन्द्रकान्त, नरेश, महेश, प्रकाश, यज्ञ, पदम, लक्ष्मी, डम्बर तथा जानकीलाई शैक्षिक सफलताको शुभकामना ।

हरिश

लीला, एसएलसी फस्ट डिभिजनमा उत्तीर्ण भएछौ, खुसी लाग्यो । त्यहाँ आएर शुभकामना त दिन सकिनँ, तर पनि टाढैबाट शुभकामना छ ।

मिलनसार साथी

डियर दुली, एकपटक नाता गाँसिसकेपछि मित्रता छुटाउन कतिको गाह्रो हुन्छ ? मैले भोगिरहेको छु । मेरो घर आउदैछु भन्नुभएकोमा म प्रतीक्षा गरी बाटो हेरिरहेको छु । छिट्टै आउने प्रयास गर्नुहोला ।

विराज

● जीवनको गोरेटोमा ●

जिन्दगीका दुखहरू

हालसालैको कुरा हो, म एउटा प्राइभेट अफिसमा काम गर्थें, सोही अफिसमा काम गर्ने अर्को साथी पनि थियो । आ-आफ्नो कर्तव्यमा प्रतिबद्ध हुँदै अघि बढ्ने क्रम जारी थियो । कर्तव्य वहन गर्ने क्रममा एक त कठिनाइ पर्ने, अर्को आफ्नो दायित्व पूरा गर्ने अभिभारा सानो पदमा रहेपछि आदेश मान्नुमात्र नभएर नीति निर्देशन र नियम पालना गर्नुपर्ने बाध्यतासँग मितेरी लगाएपछि अरू के नै चाहियो र ? काम गर्दै जाँदा साथीको आनीबानी व्यवहार र घमन्डी चालले दिक्क लाग्न थाल्यो । म आदेशको पालना गर्थें भने ऊ आफ्नै पारामा चल्थ्यो, म इमान्दारितालाई आत्मसात गर्न खोज्थें भने ऊ छलकपटमै निहित हुन्थ्यो । म सबैको भावनालाई बुझ्न अभिप्रेरित हुन्थें भने ऊ स्वार्थमा रमाउँथ्यो । अहंकारले मानिसलाई साँच्चै अन्धो बनाउँछ भन्थे नभन्दै हो रहेछ, ऊ वास्तवमा अन्धो नै भैरहेको थियो । प्राणीजगतमा चेतनशील र विवेकशील मानिस नै हो भनिन्छ तर मानिस मानिस नै भएर उभिन सकेको छैन जस्तो लाग्छ ।

एकले अर्कालाई शत्रु देख्ने, दुश्मन सोच्ने समय, अवस्था र परिस्थिति उत्पन्न भएको रहेछ भन्ने मैले महसुस गरें । म साथीको महत्त्व बुझेर उसलाई अपनाउन खोज्थें ऊ भने मौका कुर्थ्यो । गोप्यता भन्ने कुरा सबैको हुन्छ, कतिसम्म खोल्ने र कुन हदसम्म गोप्य राख्ने ज्ञान हरेक मानिसमा हुने पर्छ अन्यथा सबै कुरा उल्टोपाल्टो हुन सक्छ । मानिस जानाजान किन बुझ पचाउँछ यस विषयमा गहिरिएर चिन्तन मनन गरिरहेकै हुन्छु र पनि सार के हो भन्ने तथ्य पत्ता लगाउन जति बुझ्ने प्रयास गर्‍यो झनै त्यति नै बाँकी हुँदोरहेछ, जति नै गहिराइमा डुब्यो त्यति नै डुब्न बाँकी हुँदोरहेछ ।

जीवनयात्रामा मैले पूर्व-मेचीदेखि पश्चिम-महाकालीसम्मका साथी बनाएँ । मैले साथीको महत्त्व बुझ्न सक्ने र समन्वय, समझदारिता, सहयोगी भावना, विनोदप्रियता र प्रेम आदान-प्रदान गरें । आफैंले आफैंलाई चिन्न सक्नु नै आफ्नो ठूलो पहिचान हो भन्ने कुरा मलाई अवगत थियो । यही सूत्रलाई आधार मानेर अघि बढ्दा म धेरैको साथी भएँ, मेरा धेरै साथी भए । जे कुराको पनि अन्त्य त भैहाल्छ, मिलनसार साथीमित्रहरूसँग रहने मन हुँदाहुँदै पनि बिछोडिनुपर्ने बाध्यता छ । ती साथीहरू र हालको साथीमा मैले धेरै भिन्नता पाएँ । हालको साथीको स्वभाव नै त्यस्तै छ भनेर मेरो आत्माले मलाई नकारात्मक सोचतर्फ अभिप्रेरित गराउँदैन, त्यसकारण म राम्रै सोच्छु, राम्रै देख्छु र राम्रै सद्भाव कायम राख्छु ।

बगिरहने खोला र बितिरहने समयलाई न छेकेर छेकिन्छ न रोकेर रोकिन्छ । खोला निरन्तर बगिरहेकै छ समय आफ्नै गतिमा लम्किरहेको छ । पाउनु, गुमाउनु, भेट्टाउनु, हराउनु, मिल्नु, बिछोडिनु, जानु, आउनु, आउन जानु र जन्मनु मर्नु सबैले पर्छ । त्यस्तो वचन कसैले कसैलाई नदिऊँ, किनभने वचन बिझ्यो भने सधैंलाई बिझ्दो रहेछ । हो, त्यस्तै वचन मन मिल्दो साथीले नै लायो, जसलाई म जीवनभर बिर्सन सक्दिनँ ।

सुलक्षण

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 ●

प्लस टुमा अध्ययनरत जयराम सापकोटा १७ वर्षका भए । ५ फिट ८ इन्च अग्ला सापकोटा चञ्चले स्वभावका छन् । अध्ययन र पत्रमित्रतामा रुचि भएका सापकोटा विद्वत् एवं आफ्नो ज्ञान अरूलाई बाँड्ने रुचि भएका व्यक्तिहरूसँग मित्रता गाँस्न चाहन्छन् । उनलाई jaya.ram@yahoo.com वा बेलार इन्टरनेसनल एकेडेमी, बनेपा-१०, गोदामचोकमा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

सब ओभरसियर अध्ययन गरिरहेका हिमाल केसी ५ फिट ६ इन्च अग्ला छन् । ठट्यौली स्वभावका हिमाललाई पहिलोपल्ट भेट्नेहरूले अलि बोलक्कड मान्न सक्छन् । यद्यपि संगत गर्दै जाँदा उनी नम्र भएको उनीसँग संगत गर्नेहरूको धारणा छ । साथीहरूका बीचमा पनि आफूलाई एक्लो महसुस गर्ने भएकाले उनले आफ्नो नामका पछि 'लोनली' उपनाम झुन्ड्याएका छन् । बाग्लुङका स्थायी बासिन्दा हिमाललाई himal_lonely99@yahoo.com मा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

विदेशमा पसिना चुहाउनुभन्दा आफ्नै देशको माटोलाई सिँचाइ गर्नुपर्छ भन्ने मान्यता राख्ने मनकुमार राई २५ वर्षका भए । पेसाले कृषक राई साधारण लेखपढ गरेका व्यक्ति हुन् । ५ फुट ३ इन्च अग्ला राई गीत-संगीतमा रुचि राख्छन् । उनी मृत्युको संघारमा पुग्दा पनि साथ नछोड्ने मित्रको खोजीमा छन् । उनलाई माल्तिम-५ डाँडा टोल खोटाङमा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

१८ वर्षीय इनेश थापा मगर १८ वर्षका भए । उनी आई एड दोस्रो वर्षमा अध्ययनरत छन् । हाँसेर बोल्ने भएका कारण उनका धेरै साथी छन् । उनी आफ्नो कलेज तथा गाउँमा लोकप्रिय पनि छन् । गहुँगोरो वर्णका इनेशको उद्देश्य अरूको मर्म बुझ्ने साथीको खोजी गर्नु हो । उनलाई छितापोखरी-८, खोटाङमा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

विद्यार्थी जीवन बिताइरहेका पूर्ण गुरुङ स्नातक तहमा अध्ययनरत छन् । गहुँगोरो वर्णका पूर्ण ५ फिट ५ इन्च अग्ला छन् । पूर्ण दुःख-सुखमा साथ दिने एवं पत्रमित्रतालाई निरन्तरता दिने साथीको खोजीमा छन् । उनलाई सुनवल-४, नवलपरासी, दामोदरकुण्डमा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

व्यापार र शिक्षालाई एकसाथ अघि बढाइरहेका केशर सुनार २२ वर्षको भए । हाल प्लस टुमा अध्ययनरत केशर नम्र र मिलनसार छन् । आफूलाई लजालु स्वभावको बताउने केशरले आफ्नो नामको पछाडि 'परिवर्तन' उपनाम राखेका छन् । गहुँगोरो वर्णका केशरको सोख भन्नु नै फुर्सदमा रेडियो सुन्नु हो । उनी अध्ययनशील, लगनशील र मेहनती व्यक्तिहरूलाई साथी बनाउन चाहन्छन् । उनलाई कोटातुल्सिपुर गाविस वडा नम्बर-१, सुडाबजार, कैलालीमा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

जातीय आधारमा राज्य बनाउनु कति उपयुक्त हुन्छ ?

ओहो, कसले गऱ्यो हो यस्तो पूर्खाहरूले जोडेको राज्य टुक्र्याउने कुरा त्यो पनि जातीय आधारमा। नेताहरू आफैं जातका आधारमा भेदभाव नगरौं भन्छन् फेरि यस्तो कुरा किन ?

प्रदीप चौलागाईं (१८), **तनहुँ**

उपयुक्त छैन किनभने आ-आफ्नै भाषा, लिपि, संस्कृति त छँदैछ तर राज्य नै जातीय आधारमा खडा गर्न खोज्नु महामूर्खता हो।

कलाप्रेमी मौलधन राई, बुइपा

जातीय राज्य बनाउनु हुँदैन। नेपाल बहुजाति, बहुभाषी, बहुधार्मिक, बहुसंस्कार भएको देश हो। नेपालमा रहेका एक सयभन्दा बढी जाति र बयानब्बेभन्दा बढी भाषाभाषिकालाई राज्य दिन सम्भव छैन। अहिले भैहेको सहिष्णुता खल्बलिन्छ र समाज सम्प्रदायमा परिणत हुन्छ।

शालिग्राम खतिवडा

चार जात छत्तीस वर्णको यो फूलबारीमा जातीय आधारमा राज्य बनाउनु उपयुक्त नै हुन्छ। यसबाट हाम्रो जात नेपाली संस्कारको राम्रो संरक्षण हुन्छ।

good-deepak20@yahoo.com

हुँदैन, जातीय आधारमा राज्य विभाजन गऱ्यो भने भाइ फुट गवाँर लुटे भने जस्तै हुन्छ।

प्रवीण ज्ञवाली, स्याङ्जा

जातीय आधारमा राज्य बनाउनु उपयुक्त हुन्छ, किनभने सबै जनताले समान हक अधिकार पाउँछन्।

दुर्गाबहादुर माझी, रामेछाप

यस्तो प्रश्न नसोध्नुस् न फेरि ब्राह्मण र क्षेत्री समाज उर्लिएर आउलान् नि।

टीकाराम अर्याल, गल्कोट

वास्तवमा भन्ने हो भने यति सानो देश छ हाम्रो, यसलाई संघीय प्रणालीमा लानै नहुने। १४ अञ्चल ७५ जिल्ला नै पर्याप्त थियो देश विकास गर्न यदि दलहरूले .... नखाई दिएको भए।

श्याम कार्की (२१), **रौतहट**

साना जातिहरू चेपुवामा परिहाल्छन् नि।

saaleen-aryal@yahoo.com

खै, मलाई त कागलाई बेल पाक्यो, हर्ष न विस्मात भनेझैं छ।

● अब हाम्रो पालो ●

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

१. कस्ता मान्छेले राजनीति गर्नुपर्छ ?
२. रोमान्टिक गीत राम्रा हुन्छन् कि ट्र्याजिक ? किन ?
३. नेपालले खेलकुदमा किन सधैं हार्छ ?
४. अश्लील भिडियोको बढ्दो चलनका सम्बन्धमा के भन्नुहुन्छ ?
५. तपाईं एक्लै हुँदा के सोच्नुहुन्छ ?
६. राजनीति राम्रो कि समाजसेवा ? किन ?
७. तपाईंले पछिल्लो पटक कहिले झूटो बोल्नुभयो ?
८. साप्ताहिकको ब्लो-अप तपाईंलाई कस्तो लाग्छ ? किन ?
९. के तपाईंलाई नेपालमा राजतन्त्र फर्किन्छ जस्तो लाग्छ ?
१०. नेपालबाट रूढिवाद र अन्धपरम्पराको अन्त्य किन नभएको होला ?

विनोद खतिवडा, इनरुवा

सधैंको झैंझगडा, मारकाट, युद्ध अनि द्वन्द्वमा होमिनु छ भने उपयुक्त हुन्छ देश र जनताको भलो चाहने हो भने उपयुक्त हुँदैन।

बिन्दु लामा

जातीय राज्य बनाएर के हामीलाई फेरि लखेट्ने विचार छ ? भएको घरमा त बस्ने कोठा छैन, कुम्लो कुटुरो बोकेर म कता जानु ? कि काम कुरो एकातिर कुम्लो बोकी बनारसतिर हो ?

प्रमोद काफ्ले (२२), **इटहरी**

भौगोलिक आधारमा हेर्दा जातीय आधारमा राज्य बनाउनु तर्कसंगत र युक्तिसंगत देखिँदैन। भोलि जातिजातिबीचमा रहेको एकता र सहिष्णुतामा आँच आई जटिल समस्या खडा हुनसक्छ। बरु त्यसको साटोमा हरेक पिछडिएका जातिलाई सरकारले राज्यमा उपयुक्त स्थान दिएर उनीहरूको समुचित विकासको र मार्ग प्रशस्त गर्नुपर्छ।

reshamsunuwar@yahoo.com

यो त साह्रै अन्याय भएन र भन्या किनभने अब अहिलेको स्थितिमा आफ्नै घरपरिवारभित्र सदस्यलाई जग्गा नपुगेर, झगडा गरी तँतँ र म-मको हानथाप, त्यस्तै झाडा-पखालाको महामारी, हत्या, आतंक, बेपत्ता, हडताल, चक्काजाम यस्तो अवस्थामा थप जातीय कलहरूको बिज रोप्नु त खै उचित नहोला कि ?

एपी सुधा (२६), **रूपन्देही**

● यौन जिज्ञासा र समाधान ●

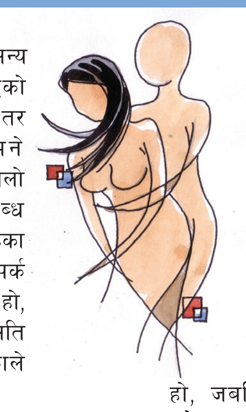
डा. राजेन्द्र भद्रा

म एक सन्तानकी आमा हुँ। लगभग दुई वर्ष भयो, मैले आफ्नो श्रीमान्सँग यौनसम्पर्क नराखेको। अर्को एक पुरुषसँग माया बसेकाले दुवै जनाको सहमतिमा करिब १५ महिना लगातार यौन सम्पर्क राख्यौं र दुई महिनापहिले ऊ पनि वैदेशिक रोजगारीमा गयो। त्यसयता मैले कसैसँग सम्पर्क राखेकी छैन। हुनत म जोसँग पनि यौनसम्पर्क राख्ने महिला होइन, तर पनि आफ्नो श्रीमानबाहेक माया-प्रेम बस्न गएकाले यस्तो भएको हो। यी सबै कुराको निचोड र मेरो मनको खुल्दुली के हो भने अब एक-दुई महिनाभित्रै मेरा श्रीमान् घर आउँदै हुनुहुन्छ। मैले अरू कसैसँग यौनसम्पर्क राखे-नराखेको उहाँलाई थाहा हुन्छ ? थाहा हुन्छ भने कसरी ? थाहा हुँदैन भने कसरी ? के यस्तो कुरा थाहा पाउने कुनै उपाय छ ? के महिलाले आफ्नो यौनचाहना दबाएर राख्नुपर्छ ? गोप्य तरिकाले सम्बन्ध राख्न पाइँदैन ? यो अधिकार महिलालाई छ कि छैन ?

र.

विवाहेत्तर सम्बन्ध राखेको संकेत के हुन सक्छ ?

कहिलेकाहीं यो निकै सजिलो र स्पष्ट हुन सक्छ भने कहिले निकै गाह्रो। श्रीमान्को लामो गैरहाजिरीमा अर्थात् श्रीमान्सँग यौनसम्पर्क नभएको स्थितिमा गर्भ रहन गए अन्य कुनै व्यक्तिसँग यौनसम्पर्क भएको सजिलै थाहा पाउन सकिने भयो, तर अन्य कतिपय स्थितिमा भने यौनसम्बन्ध भएको थाहा पाउन सजिलो छैन। अहिले बजारमा उपलब्ध गर्भनिरोधको प्रभावकारी उपायहरूका बारेमा हामीलाई थाहै छ, यौनसम्पर्क मानिसको अति नै गोप्य व्यवहार हो, त्यसमा पनि विवाहेत्तर सम्बन्ध अति गोप्यताका सम्पन्न गरिने भएकाले सुइँको पाउन गाह्रै हुन्छ।



यति हुँदाहुँदै पनि वास्तविकता के हो भने यसरी श्रीमतीले अर्को व्यक्तिसँग यौनसम्पर्क राखेको वा अन्तरङ्ग सम्बन्ध राखेको प्रत्यक्ष रूपमा आफैंले देखिरहनुपर्दैन। विवाहलाई संस्थागत गर्न समाजले नियम बनाएको हुनाले नै होला, घर-परिवारका सदस्यहरू, छर-छिमेकका नातेदार वा अन्य सदस्य अनि समाजका अन्य व्यक्तिहरूले यस्ता सम्भावित सम्बन्धलाई गहन रूपमा नियालिरहेका हुन्छन्। शंकापूर्ण स्थिति हुनासाथ धेरैजसो स्थितिमा उनीहरूबाटै सूचना प्राप्त हुन्छ। यहाँ गोप्यताको कुरा तुलनात्मक हुनसक्छ। अर्को व्यक्तिसँगको सामीप्यता कसै न कसैले देखेको हुन्छ र यथार्त सार्वजनिक हुनसक्छ र अन्त्यमा श्रीमान्ले पनि थाहा पाउन सक्छन्।

त्यसबाहेक अन्य केही संकेत पनि देखिन सक्छ। भनिन्छ, प्रत्यक्षभन्दा यस्ता अप्रत्यक्ष लक्षणहरूले यस्ता कुरा बताइरहेका हुन सक्छन्। दम्पतीबीचको सम्बन्धमा सन्तोष प्राप्त गर्न नसक्नु, सम्बन्ध प्रेममय रहन नसक्नु, एक-अर्काको भावनालाई सम्मान नगर्नु, बेवास्ता गरिएको अनुभूति हुनु, यौन नैराश्यताले ग्रसित हुनुजस्ता कुरामा ध्यान दिनुपर्छ। आनीबानीमा आएका परिवर्तन, सबन्धमा आएको दूरी, साथै बस्ने चाहना नहुनु, बढी समय आफूसँग बिताउन नचाहने, कता र कहाँ गएको भनेर थाहै नहुने, ढाँट्ने, असामान्य रूपमा बढी खर्च हुने तर के कुरामा खर्च गरियो थाहा पाउन नसकिनेजस्ता कतिपय कुराले किटानीसाथ भन्न नसकिए पनि यथार्त स्थिति संकेत भने गरेको हुनसक्छ, तर ठोस प्रमाण नभेटी यसै भन्न सकिँदैन। कतिपय स्थितिमा शंकाशंकैले राम्रो सम्बन्ध पनि बिग्रन सक्छ भन्ने कुरा पनि विचार गर्नुपर्छ। जसरी महिलालाई उसको श्रीमान्ले अन्य कुनै व्यक्तिसँग यौनसम्पर्क राखे-नराखेको थाहा पाउन गाह्रो हुन्छ, त्यसरी नै महिलाले पनि अन्य व्यक्तिसँग सम्बन्ध राखे नराखेको थाहा पाउन गाह्रो हुन्छ।

के विवाहेत्तर सम्बन्ध पुरुषले मात्र राख्न पाउँछन् ?

विवाह गरेपछि साथसाथै एक-अर्कामा समर्पित भएर जिन्दगी जिउने अपेक्षा गरिन्छ। पुरुषले मात्र विवाहेत्तर सम्बन्ध राख्न पाउने भन्ने कुरा होइन। अपेक्षा दुवैले विवाहेत्तर सम्बन्ध नराखोस् भन्ने गरिन्छ। अर्को पक्ष के पनि हो भने प्रायः सबैजसो समाजमा विवाह-बन्धनभन्दा बाहिर यौनसम्पर्क हुनुले प्राकृतिक रूपमा व्यक्ति त्यसो गर्न सक्षम छ भन्ने कुरामा द्विविधा छैन। सक्षम वंशाणुलाई सन्तानमा सार्न पाउनु अधिकार र कर्तव्य दुवै हो, तर समाजको विकास हुँदै गएपछि विवाह र त्यसले जन्माएको सम्बन्धलाई निश्चित नियममा बाँध्न आवश्यक मानियो। पुरुष होस् कि महिला, सामाजिक रूपमा विवाहेत्तर यौनसम्पर्क वर्जित मात्र होइन, कानुनी रूपमा पनि विवाहेत्तर सम्बन्धलाई स्वीकार गरिँदैन र त्यसलाई दण्डनीय मानिन्छ। यौनचाहना शान्त पार्न अर्को व्यक्तिसँग यौनसम्पर्क नै राख्नुपर्छ भन्ने छैन। हस्तमैथुन वा अन्य वैकल्पिक उपायबाट पनि यौनेच्छा मेट्न सकिन्छ। सामाजिक मान्यता अनि कानुनी नियममा पुरुष र महिलाबीच धेरै असमानता छन्। महिलालाई मात्र होइन, पुरुषलाई पनि विवाहेत्तर सम्बन्ध राख्ने छुट छैन। पुरुष-नारीको असमानताको मूल जरो यौन र यौनिकतामा हुने असमानता हो, जबकि यस विषयमा खासै चर्चा गरिँदैन। यौन र यौनिकताका सम्बन्धमा पुरुष र महिलाबीचको असमानता हटाउन सकेको खण्डमा अन्य असमानताका कुरा स्वतः समाप्त हुने थिए।

परपुरुषसँग सम्बन्ध राख्नैपर्ला ?

यौनसन्तुष्टि पूरा गर्ने कुरा जैविक दृष्टिकोणले स्वाभाविक भएर मात्र पुग्दैन। मुख्य कुरा विवाह-बन्धनमा बाँधिनु सामाजिक उत्तरदायित्व बोक्नु पनि हो। हुनसक्छ, रोजाइ र चाहनाबिना विवाह भएको होस् तर अहिले श्रीमान्, सन्तान अनि तपाईंको घर र माइतीतिरको परिवार अनि सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण त आफैंलाई कस्तो असर पर्ला भनेर सोचविचार गर्नुपर्ने हुन्छ।

कारणवश श्रीमान्सँगको यौनसम्पर्कलाई निरन्तरता दिन नसकिएको स्थिति वा यौन सन्तुष्टि नपाइएको आधारमा नै अर्को व्यक्तिसँग यौनसम्पर्कमा संलग्न हुनुपर्ने बाध्यता हुँदैन। हस्तमैथुन गर्न सकिन्छ र त्यसलाई यौन परिकल्पनासँग जोडिए आफूले चाहेको धेरै कुरा कल्पनाभित्र गरेर यौनआनन्द प्राप्त गर्न सकिन्छ। श्रीमान्सँगको सम्बन्ध केही बिग्रियो भन्दैमा अहिलेका वैवाहिक सम्बन्धलाई के कसो गर्ने भन्ने विषयमा स्पष्ट नभै यौनआवेगमा आएर परपुरुष सम्बन्ध बढाउनु र यौनसम्पर्क राखिहाल्नु बुद्धिमानी हुँदैन। यदि अहिलेको सम्बन्ध स्थायी हुन सक्दैन भन्ने कुरामा पक्का भएपछि मात्र व्यवस्था गरेर मात्र नयाँ सम्बन्ध स्थापनाका लागि कदम चाल्नु उपयुक्त हुन्छ।

(यो प्रश्नको उत्तर आगामी अंकमा पनि जारी रहनेछ।)

मुहार केश तौल उचाई स्तन
सम्वन्धी सम्पुर्ण समस्याको समाधान
प्राकृतिक उपचार पद्धती द्धारा
मिराकल फाउण्डेशन नेपाल
The Health & Beauty Solution
बिजुलीबजार, नयाँबानेश्वर, काठमाडौं
(सगरमाथा टेलिभिजन अगाडी) 4780678
9851016824, 9808594757

आयुर्वेदिक पद्धती द्धारा दिर्घरोगको अचुक उपचार
हाडजोर्नी तथा नसा — सबै किसीमका वाथ, आथ्राइटिस, प्यारालाइसिस, साइटिका हड्डीखिइएको, नसा च्यापिएको, हातखुट्टा झमझमाउने, मुख बाङ्गीने, जोंनीहरु दुख्ने, डिस्क प्रोल्याप्स
पेट संवन्धी — ग्याष्टिक, अम्लपित, जण्डिस कोलाइटिस, अपच, कब्जीयत तथा अन्य रोगहरु
मानसिक — डिप्रेसन अनावश्यक डर, भय, अनिन्द्रा, शारिरीक थकान, रिगंटा, तनाव आदि।
दिर्घरोगहरु — पिनास, पाइल्स, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, यूरिक एसिड, दम, आदि।
यौन — सबै किसिमका यौन दुर्वलता, धातुरोग, सरुवा रोग निःसन्तापन, यौनाङ्ग विकास, महिनावारीमा गडवडी आदि (पुर्ण गोप्यताका साथ)
सुन्दरता — अनुहारका सबै किसिमका दाग, डण्डीफोर, कालोपोतो, अनावश्यक कोठी वा फोकाहरु, दुवी, सेतो दुवी, साथै अन्य चर्मरोगहरु।
धन्वन्तरी आयुर्वेद हस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर प्रा. लि.
धुम्बाराही चोक, रिङ्गरोड
काठमाडौं फोन : ४३७९०९६, ४३७४५४८

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

कस्मेटिक सर्जरी
शरिरमा भएको दाग, कोठी, मुसा, ट्याटु, अप्रेसन पछिका दागहरु हटाउन
शरिरमा आगोले पोलेर भएको समस्याको लागी
नाक, कान, आाखा सम्बन्धि कस्मेटिक सर्जरी
मंगोलियन आाखाको उपचार
टाउकोमा केश उमार्न
अनुहारको चाउरीपन हटाउन
स्तनसम्बन्धि कस्मेटिक सर्जरी
नेपाल प्लाष्टिक सर्जरी अस्पताल
हरिशिद्धी, ललितपुर
५२५०६६५, ९८०३८८३५७७

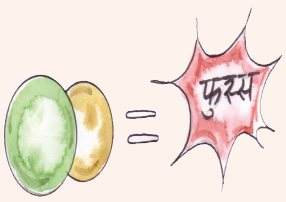
RJ VJ MC
उद्घोषण तालिम
रेडियोकर्मीद्वारा सञ्चालित उद्घोषण तालिम केन्द्र
ख्याती प्राप्त संचारकर्मी दिनेश डि.सी.का साथमा
मृदुला खनाल, मुनाल शिशिर, रबि थापा
सन्तोष खनाल, केशबजङ्ग पाण्डे, नबिन लुँइटेल
हिरामणि तिमल्सिना, मधु नेपाल, R.D. श्रृंखला
रू१०००/ छुट
BIKALPA THE OPTION
फोन: ०१-२२९०१६८, ०१-४२४१७०९
बागबजार, काठमाडौं (श्रेष्ठ टेलरिङ्गको दाहिनेपट्टि)
विकल्प FM TIME मा कार्यक्रम चलाउने १००% ग्यारेण्टी

अपानवायु केही जानकारी

अपानवायु शरीरको नियमित कार्यकै एक भाग हो । मूलतः आन्द्रामा भरिएको ग्याँस गुदद्वारबाट निस्कँदा कहिले ठूलो आवाज निस्कने र कहिले फुस्स भएर निस्कने, कहिले गन्ध नआउने त कहिले दुर्गन्ध नै फैलाउने हुनाले अपानवायु (पाद) सधैं हाँसो–ठट्टाको विषय हुन्छ ।

कुनै पनि मानिसको शरीरबाट अपानवायु निस्कने क्रममा त्यसको तापक्रम ३७ डिग्री सेल्सियस हुन्छ ।

अपानवायु गुदद्वारबाट बाहिर निस्कँदा त्यसको गति ११ दशमलव २६ किलोमिटर प्रतिघन्टा हुन्छ । श्वास प्रश्वासका क्रममा कुनै पनि प्राणीले नाइट्रोजन र कार्बन डाइअक्साइड बढी मात्रामा निलेको छ भने अपानवायु ठूलो आवाजमा निस्कन्छ ।



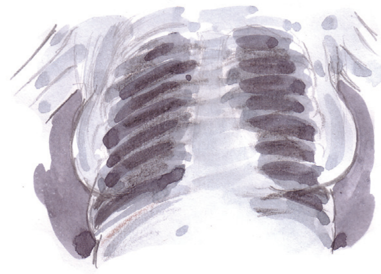
पाचन क्रियाका जीवाणुहरूले आफ्नो सक्रियता बढाउँदा ती जीवाणुहरूबाट निस्कने ग्यासका कारण अपानवायु सानो आवाजमा निस्कन्छ । यस्तो अपानवायु ठूलो आवाजमा निस्कने अपानवायुको तुलनामा बढी नै दुर्गन्धित हुन्छ ।

मरेको मानिसलाई गाडेपछि पनि उसले अपानवायु निकालिरहेको हुन्छ ।

बढी अपानवायु निकाल्ने खाद्यपदार्थ :

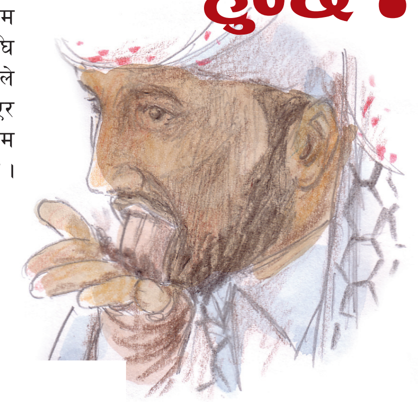
भटमास, मकै, भेडेखुर्सानी, काउली, बन्दा, दूध, पाउरोटी, अण्डा, बियर, दाख, मुसुरो, लसुन, प्याज, सुप, मुला, सखरखण्ड आदि ।

पत्याउनु हुन्छ ?



हलिउडकी पुरानी नायिका मार्लिन मुनरोको उपचारका क्रममा सन् १९५४ मा लिइएको छातीको एक्स-रे हालै ३९ लाख २५ हजारमा बिक्री भयो । लसभेगासमा भएको उक्त लिलामीमा अपेक्षा गरेभन्दा १० गुणा बढी मूल्य आएको थियो ।

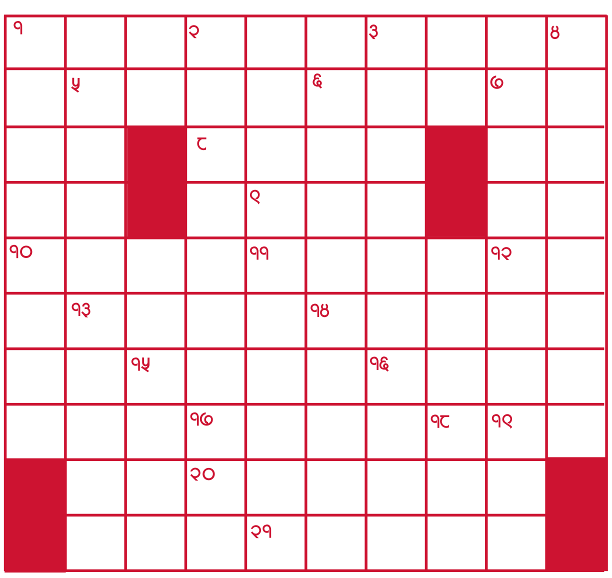
साउदी अरेबियाका माजिद अल मालिकीले २२ वटा जिउँदो बिच्छी खाएर नयाँ कीर्तिमान कायम गरेका छन् । यसअघि अमेरिकाका डेन सेल्डोनले २१ वटा बिच्छी खाएर विश्व कीर्तिमान कायम गरेका थिए ।



मस्कोमा जन्मिएका निक अफनासेभ लामो जिब्रो भएका व्यक्ति मानिन्छन् । उनको जिब्रो ३ दशमलव ५ इन्च लामो छ ।

म्यानुएल माल्डोनाडोले उत्पादन गरेको इबेरिको जातको सुगुरको फिलाको मासु हालै सर्वाधिक महँगो मूल्यमा बिक्री भयो । ७ किलोग्राम तौलको उक्त फिला १ लाख ७२ हजार ८ सयमा एउटा रेस्टुराँले खरिद गरेको थियो ।

साप्ताहिक कोठेपद



दायाँ

१. अकाशगंगा (४)
२. शिव पुत्र, कुमार (४)
३. चार वेदमध्ये एक (४)
५. छोड्ने काम (४)
६. गौतम बुद्धको एक नाम (४)
८ कुबेरका प्रजागण (२)
१०. रतिका पति (४)
११. तालमा हुने झार (४)
१२. ऋण, उधारो (२)
१३. त्यागपत्र (४)
१४. पञ्जाबको एक पसिद्ध सहर (५)
१५. आँखा (३)
१६. निरन्तर, अटुट (४)
१७. धातुको लेपन (३)
१८. कुनै वस्तुको माथिल्लो तह (३)
२०. दानव, नरपिशाच (३)
२१. सुन, स्वर्ण (३)

तल

१. प्रार्थी, आवेदक (४)
२. दुर्गा भवानीको एक नाम (४)
३. जस्तो थियो त्यस्तै रहनु (४)
४. रावण, लंकापति (४)
५. मेहनत (४)
६. तृष्णा, प्यास, इच्छा (४)
७. लेनदेनसम्बन्धी लिखित (४)
९. यज्ञ, पूजा आदि गराउने व्यक्ति (४)
१०.पोथी कोइली (४)
१२ शारीरिक व्यायाम (४)
१३. सप्तरीको सदरमुकार (५)
१४. तीनवटा मुटु हुने जीव (४)
१५. कोसेली, उपहार (४)
१६. पढाउने व्यक्ति, शिक्षक (४)
१७. हरिणको एक प्रजाति (३)
१८ सुगम, सरल (३)
१९. अन्धकार, अज्ञान (३)

१० वटा फरक खोज्न सक्नुहुन्छ ?

कुरा बुझ्नु भो त !

प्रस्तुती : योगेश खपाङ्गी

● तालुमा आलु ●

प्रकाश ओझा

यात्राका क्रममा युवकको कुहिना युवतीको छातीमा पुग्यो ।

'के गर्दैछौ ?' युवतीले रिसाउँदै भनी ।

'कमर्समा ग्रेजुएसन', युवकले नम्र हुँदै उत्तर दियो ।

ooo

पागलखानाको डाक्टर केही व्यक्तिलाई पागलखानाको भ्रमण गराउँदै थिए । 'यो कृष्णकुमार हो,' डाक्टरले एक पागललाई देखाउँदै भने- 'यसको एउटी चन्दा नाम गरेकी केटीसँग गहिरो लभ परेको थियो तर चन्दाले उसलाई धोका दिएर पंकज नाम गरेको व्यक्तिसँग विवाह गरी... त्यही पीरले यो पागल भयो ।'

'अनि यो के भएर पागल भयो', तीमध्ये एउटा व्यक्तिले अर्कोपट्टि आफ्नै कपाल उखेलिरहेको पागललाई देखाउँदै भन्यो ।

'हजुर यो पंकज हो ।' डाक्टरले उत्तर दिए ।

ooo

'म लखपति हुनुको सबै श्रेय मेरी श्रीमतीलाई जान्छ ।'

'कसरी ?'

'पहिले म करोडपति थिएँ ।'

ooo

'मम्मी,' एउटा शिशुले घर पुगेर आफ्नी आमासँग भन्यो- 'आज स्कुलमा सरले मलाई तिम्रो घरमा कति जना भाइबहिनी छन् भनेर सोध्दा मैले म आमाबुबाको एक्लो सन्तान हुँ भनें ।'

'अनि सरले के भन्नुभयो त ?' आमाले उत्सुक भावमा सोधिन् ।

'उहाँले भन्नुभयो, धन्न भगवान् ।'

ooo

एउटा जँड्याहा यस्तो गाउँमा पुग्यो जहाँ रक्सी प्रतिबन्धित थियो । ऊ दुई घण्टाको बाटो पैदल हिँडेर अर्को गाउँबाट फुल रक्सी लिएर आफ्नै गाउँमा आयो । एकातिर कसैले थाहा पाए भने मार्छन् भन्ने डर अनि सितनसँग मज्जाले एक फुल रक्सी खाने खुसी, दुवै किसिमको भाव बोक्दै जब ऊ आफू बस्ने कोठाको सिँढी उक्लदै थियो.... अँध्यारो भएका कारण कसोकसो गर्दा ऊ माथिबाट चिप्लिएर झऱ्यो ।

केही क्षण उसको होस् हरायो... जब उसको होस् आयो उसको कोटको गोजी, जहाँ उसले रक्सीको बोतल राखेको थियो, भिजे-भिजेजस्तो पायो ।

'हे भगवान्' उसले डराउँदै भन्यो- 'यो रक्सी नभएर मेरो शरीरको रगत होस् ।'

ooo

शिक्षक : जर्ज वासिंगटनले बन्चरोले आफ्नो घरको चेरीको रूख मात्र काटेनन्, आफ्नो अपराध पनि स्वीकार गरे... अब भन नानीहरू... उनका बुबाले किन उनलाई सजाय दिएनन् ?

राजु : किनकि बन्चरो अझै पनि जर्ज वासिंगटनकै हातमा थियो सर ।

● कविता ●

लास भयो जीवन

मायालुको जालमा परी दास भयो जीवन आज
झूटो प्रीति नबुझेर लास भयो जीवन आज
उसको लागि मरिमेट्दा आफ्नो भन्नु केही रहेन
पछारिए सडकमा लास भयो जीवन आज
दुनियाँलाई छान्दै हिंड्ने मायाको त्यो बानी रै'छ
निष्ठुरीको रोजाइले तास भयो जीवन आज
जोवनको रस लिने क्षणिक माया रै'छ उसको
ओइलिएर सुकेको त्यो घाँस भयो जीवन आज
सासको नै के अर्थ र मरेसरी तन हुँदा
उसले खाने एक मेरो गास भयो जीवन आज ।

सुप्रिया पराजुली

खोटो जिन्दगी

समतल कहाँ छ यो खोटो जिन्दगी
चल्ती बजारमा चलेन खोटो जिन्दगी
देख्नु कति छ यहाँ उकाली-ओराली
अनन्त छ यात्रा तर छोटो जिन्दगी
न यहाँ काम लाग्यो न त्यहाँ नै
फालिएको डङ्गुरमा छ मोटो जिन्दगी
यहाँ टेक्छु भास्सिन्छ किनारा कहाँ छ
धुस्रो फुस्रो कुरूप देखें फोटो जिन्दगी,
फेसबुकको जमाना छ विगतमा तिमी छौ
वर्तमानको डस्टबिनमा छ अटो जिन्दगी ।

विरल राई

जिन्दगीमा

बैंस जस्तो मीठो उमेर के नै हुन्छ जिन्दगीमा
मुटुको यो धड्कनभित्र माया बुन्छ जिन्दगीमा
तामझाम रङ्गीचङ्गी अनेक छन् दुनियाँमा
दुःखियाको दिलको कुरा कसले सुन्छ जिन्दगीमा
संवेग हो दिल भने कठोर किन बनाउने
कोमलताको कुनामा चुस्स छुन्छ जिन्दगीमा
हिंड्नु पर्ने यात्रा रेशम अझै कति बाँकी छ नि
दुःखे मन दुनियाँ नै सुक्क-सुक्क रुन्छ जिन्दगीमा ।

रेशमकुमार सुनुवार

यस्ती भइछ सानी

दाउरा-घाँस गर्ने सानीले मोबाइल बोकिछ
सहर पसी चुरोट फुक्दै औकात नाघी खोकिछ
पढ्न भनी आएकी बा-आमाको पसिनामा
एक दिन त डिस्को गई धोक्नु रक्सी धोकिछ
गरिब परिवार धिक्कार्दै कमाउन दाम थालीछ
नग्न नृत्य गरेर नि सबैको मन छोकिछ
पहिले त रक्सी-मासु, छैन अहिले केही
सुन्छु खान नपाएर दिनहुँ देखि भोकी छ
सुन्दरता नि हराएछ, निचोरेको कागतीझैं
सम्झिएर विगत पश्चात्तापमा रोकिछ ।

सौगात मिश्र

नसा लागेपछि

अँधेरीमा खोजी हिँड्छौ, तिमीलाई नसा लागेपछि
ढल्की-ढल्की अघि बढ्छौ, तिमीलाई नसा लागेपछि
तिम्रो जवानी कस्तो-कस्तो मायालुको मायामा पर्दा
मायालुको स्पर्श रेट्छौ, तिमीलाई नसा लागेपछि
मदहोस बनेर खाली जवानीको फाइदा लुट्दा
जवानीको प्यास मेट्छौ, तिमीलाई नसा लागेपछि
मात लाग्यो जवानीमा मायालुको सामीप्यतादेखि
सपनीमा खोजी हिँड्छौ, तिमीलाई नसा लागेपछि ।

इन्द्रेणी श्रेष्ठ

● लघुकथा ●

जीवनबोध

नीरज मानिस भएर जन्मिएकोमा गौरव गर्थ्यो । विद्यालयमा ऊ प्रथम हुन्थ्यो । कलेजमा पनि राम्रै अंक ल्याएको थियो । ऊ सानैदेखि सुरक्षा सेवामा प्रवेश गरेर देशमा अपराध घटाउन चाहन्थ्यो । यो चाहना पनि चाँडै पूरा भयो । उसले इन्स्पेक्टरमा पहिलो नम्बरमा नाम निकालेको थियो ।

अपराध शाखामा खटिएपछि नीरजले पहिलो पटक सानैमा गाउँबाट सहर ल्याएर पढाएको सहयोगीबाट बलात्कृत भएकी महिलालाई भेट्यो । छोरोजस्तै हुर्काएको सहयोगीबाट बलात्कृत हुनुको पीडामा उनी महिनौंसम्म रोइरहिन् । नीरजलाई पहिलोपल्ट जीवनमा धक्का लाग्यो । जीवन त सोचेजस्तो हुँदो रहेनछ । दुई बहिनीलाई मुम्बईको कोठीमा बेचेर फर्किएको काकाको छोरा समातियो । २५ वर्ष पनि नपुगेको त्यो युवकको अनुहार निकै भलाद्मी देखिन्थ्यो, तर व्यवहार भने सोच्नै नसकिने थियो । अब नीरजको दिन जति बित्दै जान्छ, उसले मानवभित्रका वीभत्स अनुहारहरू देख्दै जान्छ । जीवनको कुरूपताको दर्शन गर्दै जाँदा आजभोलि ऊ भन्न थालेको छ– बल्ल मलाई जीवनबोध भएको छ ।

सिर्जना दुवाल

भूमिहीन महिलाको पीडा

वीरेन्द्र रमण

पछिल्लो नेपाल जीवनस्तर सर्वेक्षण अनुसार नेपालमा ३१ प्रतिशत मानिस गरिबीको रेखामुनि छन्। हिमाली क्षेत्रका ७ दशमलव ५ प्रतिशत, पहाडी क्षेत्रका २० दशमलव ६ प्रतिशत र तराईका ३० दशमलव ८ प्रतिशत कृषिमजदुर भूमिहीन छन्। नेपालमा कुल जनसंख्याको २४ दशमलव ४ प्रतिशत भूमिहीन भएको अनुमान छ।

धनुषाको भूचक्रपुरनिवासी चम्पादेवी दनुवार भूमिहीन छिन् । उनको घर गाउँको एक सम्पन्न परिवारको नम्बरी जग्गामा छ । जग्गामा बसेबापत उनीहरूले जग्गाधनीले अह्राएको काममा दिनरात सहयोग गर्नुपर्छ । 'कामबापत जग्गाधनीले जेजति दिन्छन् त्यति मै सन्तोष गर्नुपर्ने बाध्यता छ', चम्पादेवी भन्छिन्, 'मालिकको काम भएको बेला अरूले त्यही कामबापत त्यो भन्दा धेरै पैसा दिए पनि जान पाइँदैन । गयो भने जग्गा खाली गर भन्दै कराउन थाल्छन्, त्यही डरले कहीं जादैनौं ।' चम्पादेवीले आफूले बनिबुतो गरी कमाएको पैसाले दुई छोराछोरीको खानेलाउने व्यवस्था मिलाएकी छिन्, तर उनीहरूलाई विद्यालय पढाउन सकेकी छैनन् । 'अरूका छोराछोरी स्कुल जान्छन्, आफ्नाचाहिँ दिनभरि खेलेरै बस्छन्,' दनुवार भन्छिन् ।

यो व्यथा चम्पादेवीको मात्र होइन, उनीजस्तै भूमिहीन महिलाहरूको साझा पीडा हो । चम्पादेवी भन्छिन्, 'केही वर्षपहिले यहाँका भूमिहीनहरूलाई नागरिकताको समस्या थियो । अहिले बस्ने जग्गाको समस्या प्रमुख भएको छ ।' भूमिहीन महिलाहरूका पनि अन्य महिलासँग मिल्दाजुल्दा समस्या छन् । लोग्नेले विभिन्न बहानामा सौता ल्याउने, घरबाट निकालिने, रक्सी पिएर झगडा गर्ने समस्या यहाँ पनि छन् । केही हुनेखानेका निम्ति टाउको दुखाइ हुने दाइजो प्रथाले यी भूमिहीन गरिबका घरमा समेत जरा गाडेको छ । 'भूमि नभएका कारण गाउँलेको हेपाइ सहनुपर्ने अवस्था छ,' चम्पादेवी भन्छिन्, 'अर्कातर्फ श्रीमान्ले समेत सौता भित्र्याएपछि शारीरिक एवं मानसिक रूपले सहिनसक्नु पीडा खप्न बाध्य हुनुपर्छ । कतिपय पीडा त यस्ता हुन्छन् जुन सार्वजनिक रूपमा भन्न पनि असजिलो हुन्छ,' उनले शीर झुकाएर र गला अवरुद्ध पार्दै आफ्नो कुरा टुङ्ग्याइन् ।

चम्पादेवीको कुराको समर्थन गर्दै अर्की भूमिहीन महिला सीतादेवी महराले भनिन्- 'भविष्यमा सुख पाइएला भन्ने आशाले गाउँमा साहू महाजनसँग भनसुन गरेर श्रीमान्लाई विदेश पठायो, तर फर्किएपछि अर्की श्रीमती ल्याउँछ । यस्तो अवस्थामा ती महिलाको जीवन कस्तो होला ?' धनुषा नक्टाझिझको ऐलानी जग्गामा बस्दै आएकी धानोदेवी महराले भनिन्, 'आफ्नो पीडाको सम्बोधनमा अहिलेसम्म राज्यले केही गरेको छैन ।' अरूको घरमा काम गरेर गुजारा गर्दै आएकी धानोदवीले निर्वाचनका बेला आश्वासन बाँड्ने नेताहरू जितेपछि फर्किएर नआएकोमा आक्रोशित छिन् ।

'त्यसै त भूमिहीन, त्यसमाथि महिलाको पीडा मनभरि छन् बताएर साध्य छैन ।' जिल्ला भूमिअधिकार मञ्च, धनुषाले गरेको सर्वेक्षणअनुसार धनुषाका सात गाविसमा मात्र ३ हजार ५ सय भूमिहीन छन् । भूमिहीनहरूको संख्या बढी भएको हरिहरपुर, पुष्पपुर, भरतपुर, नक्टाझिझ, भुचक्रपुर, बटेश्वर, बेगाडावरमा मञ्चको संगठन पनि बनेको छ ।

पछिल्लो नेपाल जीवनस्तर सर्वेक्षण अनुसार नेपालमा ३१ प्रतिशत मानिस गरिबीको रेखामुनि छन् । हिमाली क्षेत्रका ७ दशमलव ५ प्रतिशत, पहाडी क्षेत्रका २० दशमलव ६ प्रतिशत र तराईका ३० दशमलव ८ प्रतिशत कृषिमजदुर भूमिहीन छन् । नेपालमा कुल जनसंख्याको २४ दशमलव ४ प्रतिशत भूमिहीन भएको अनुमान छ ।

भूमिहीनहरूले जग्गा पाउनुपर्ने माग गर्दै १३ दिन लामो आन्दोलनसम्म गरे । आन्दोलनकारीसँग भएको सहमतिका आधारमा माओवादी नेतृत्वको सरकारले हरिबोल गजुरेलको नेतृत्वमा उच्चस्तरीय भूमिसुधार आयोग बनायो । सरकार फेरिएपछि आयोगको पुनर्गठन भएको छ, तर भूमिहीनको समस्या जहाँको तहीँ छ । सरकारले भूमिहीनहरूको समस्या समाधान गर्ने आश्वासन पटकपटक दिए पनि उनीहरूको अवस्थामा खासै सुधार आएको छैन । राष्ट्रिय दलित आयोगले सन् २००५ मा छ जिल्लामा गरेको सर्वेक्षणका अनुसार नेपालमा ७४ दशमलव १४ प्रतिशत दलित भूमिहीन छन् । धनुषा, महोत्तरी र सप्तरीमा यो प्रतिशत ५१ देखि ६३ सम्म छ । भूमि अधिकार मञ्चका केन्द्रीय सदस्य रासोदेवी महराले आन्दोलनको प्रतिफलस्वरूप आयोग गठन भए पनि त्यसबाट खासै उपलब्धिचाहिँ नभएको बताइन् । 'नयाँ संविधान निर्माण गरिँदा भूमिहीनहरूको समस्या सम्बोधन हुनुपर्छ ।' यसअघि पनि अनेकौं पटक सरकारले भूमिहीनको समस्या समाधान गर्ने प्रयास गरे पनि राजनीतिक दलहरूबीच देखिएको असमझदारीका कारण समस्या समाधान हुन सकेन ।

तत्कालीन प्रधानमन्त्री शेरबहादुर देउवाले वि.सं.२०५८ साउन ३२ गते तत्कालीन प्रतिनिधिसभामा तराईमा ११ बिघा, पहाडमा ३० रोपनी र उच्चपहाडी भेगमा ७५ रोपनी जग्गाको हदबन्दी कायम गर्ने घोषणा गरेका थिए । देउवाको त्यो घोषणा पनि राजनीतिक दलको सहमति नभएकाले कार्यान्वयनमा आउन सकेन ।

नेपालमा ३१ लाख ७९ हजार हेक्टर खेतीयोग्य जमिन छ । राष्ट्रिय योजना आयोगका अनुसार ७० प्रतिशत भन्दा बढी किसानसँग नौ प्रतिशत जमिन छ भने माथिल्लो तहका ६ प्रतिशतले ३३ प्रतिशत जमिन ओगटेका छन् । व्यवस्थापिका-संसदको प्राकृतिक स्रोत-साधन समितिकी सभापति शान्ता चौधरी भूमिहीन महिलाको अवस्था ज्यादै दयनीय रहेको बताउँदै मुलुकको हरेक कुनामा उठेको भूमिहीनको आवाजलाई राज्यले सम्बोधन गर्नुपर्ने बताउँछिन् । उनले भनिन्, 'पीडितहरूको आवाज अवरुद्ध गरे देशमा शान्ति आउँदैन । त्यसका लागि हरेक उपेक्षित वर्गको अधिकार सुनिश्चित गरिनुपर्छ ।'

सौजन्य : मधेस दर्पण फिचर सेवा

लाहुरे हुने सपना

धनकुटा- ताप्लेजुङ चागेका सुरेन्द्र लिम्बूको दैनिकी अहिले फेरिएको छ। आईएस्सी दोस्रो वर्षको परीक्षा दिइबसेका लिम्बू अहिले विज्ञानको खोजभन्दा धेरै पर त्यसले आविष्कार गरेको नयाँ र अत्याधुनिक हतियार चलाउने सैद्धान्तिक सीप सिकिरहेका छन्। उनी शत्रुबाट कसरी बच्न सकिन्छ, शत्रुलाई कसरी धरापमा पार्नेजस्ता कला सिक्ने क्रममा छन्। एसएलसीमा ७० प्रतिशतभन्दा माथि नम्बर ल्याएका लिम्बू अहिले ब्रिटिस आर्मीका लागि तालिम लिइरहेका छन्।

उनी किन हतियार चलाउने सीपतर्फ आकर्षित भए त ? उत्तर सहज छ। 'पैसा कमाउन, जमना नै मनी, मोबाइल र मोटरसाइकलको छ। यति कुरा नभए केही हुनेवाला छैन।' लजालु स्वभावका १९ वर्षीया लिम्बू भन्छन्- 'मनी नभए मोबाइल, मोटरबाइक हुँदैन। यी चीज नभए मैयाँले पनि पत्याउँदा रहेनछन्,' हँस्यौली पारामा ५ फिट ५ इन्चका लिम्बू केही खुले तर उनी ब्रिटिस आर्मीका लागि तयारी गर्नु मैयाले गर्दा मात्र होइन, 'घरको आर्थिक अवस्थाले आईएस्सीभन्दा माथि पढ्न सकिँदैन, त्यसैले जागिरको बाटोमा लागेको हुँ।'

त्यसो त बीबीएस प्रथम वर्षमा अध्ययनरत धनकुटा-७ का पुजन जोशी बिहान चार नबजी उठ्छन्, नित्यकर्म पनि गर्न नपाई उनलाई हतार हुन्छ भिक्टोरिया ब्रिटिस आर्मी ट्रेनिङ सेन्टरको तालिमस्थलमा पुग्न। क्याम्पस जान साढे ५ बजे पनि उठ्न कठिनाइ हुने जोसीलाई अहिले बुबा, बाजे, बराजुको व्यापारिक पृष्ठभूमिभन्दा फरक क्षेत्रमा करियर बनाउने जोस चलेको छ। उनको अबको लक्ष्य भनेको ब्रिटिस आर्मी हुने अथवा सिंगापुर पुलिसको जागिर खाने हो।

दुई वर्षदेखि आफैं व्यायाम र कसरत गरिरहेका पुजन अहिले सैद्धान्तिक ज्ञान र थप फिजिकल फिटनेसका लागि ट्रेनिङ सेन्टर धाउँछन्, जहाँ पूर्व आर्मी सुमन गुरुङले उनलाई सैद्धान्तिक र व्यावहारिक ज्ञान दिन्छन्। आर्थिक अवस्था राम्रै भएका पुजन सानै उमेरदेखिको ब्रिटिस आर्मी भएर धेरै पैसा कमाउने आफ्नो सोख पूरा गर्न तालिम लिएको बताउँछन्।

लाहुरे हुने दौडमै भेटिएका भोजपुर वास्तुमका १९ वर्षीया सञ्जीव राईको भने अलि फरक पृष्ठभूमि छ। किसान परिवारमा जन्मिएका राई २०६४ सालमा एसएलसी उत्तीर्ण भए पनि त्योभन्दा माथिको पढाइका लागि आर्थिक अवस्थाले साथ नदिएपछि जसरी हुन्छ, आर्मी हुने ध्याउन्नमा लागेका छन्। आफ्नो फिजिकल फिटनेस र लगातारको मेहनतका कारण ब्रिटिस आर्मी पक्का हुने उनको विश्वास छ। यसअघि पनि इन्डियन आर्मीका लागि लडिसकेका सञ्जीव आफ्नो पहिलेको अनुभवले पनि साथ दिने कुरामा विश्वस्त छन्। आफूले गरिबीका कारण पढ्न नपाएको दुःखेसो पोख्दै राई भन्छन्, 'म ब्रिटिस आर्मीमा लागे भने मैले कमाएको केही प्रतिशत गाउँमा पढ्न नसक्नेहरूका लागि खर्च गर्छु।

त्यसो त लाहान स्थायी घर भएर धनकुटा सरस्वती चोकमा अस्थायी बसोबास गर्दै आएका बीबीएस प्रथम वर्षका २० वर्षीय निमेश तामाङ पनि लाहुरे हुने धुनमा पढाइ छोडेर तालिममा व्यस्त छन्। उनलाई पढाईभन्दा पनि देशमा व्याप्त बेरोजगारीको समस्याले सताएको छ। तामाङ बेरोजगारीको समस्याबाट यति फ्रस्टेड छन् कि यहाँ पढेर के गर्नु जागिर पाइँदैन भन्छन्। ५८ प्रतिशत अंक ल्याएर प्लस टु उत्तीर्ण गरेका निमेश ब्रिटिस आर्मी हुन पाए पढाइ छोडेको कुनै पछुताउ नहुने बताउँछन्।

धनकुटामा यतिखेर पूर्वाञ्चलका पहाडी जिल्लाका ५० भन्दा धेरै युवा पाँच महिनाको तालिमका लागि १० हजार खर्च गरेर आगामी दुई महिनापश्चात् आफूलाई ब्रिटिस आर्मी तथा सिंगापुर आर्मी बनाएर मासिक ८० हजारदेखि १ लाख ५० हजार (सिंगापुर पुलिसको मासिक ८० हजार र ब्रिटिस आर्मीको १ लाख ५० हजार तलब छ) कमाउने सपना बुन्दै कडा मेहनत गरिरहेका छन्।

व्यक्तिगत रूपमा आफैं प्रशिक्षण लिइरहेका देखि ट्रेनिङ सेन्टरमा शुल्क तिरेर प्रशिक्षण लिनेहरूको लहड नै चलेको छ धनकुटामा। धनकुटामा पहिलो पटक भिक्टोरिया ब्रिटिस आर्मी ट्रेनिङ सेन्टरले तालिम सञ्चालन गरेको हो। धनकुटामा नै ट्रेनिङ सेन्टर खुलेपछि बर्सेनि धरान र पोखरा हुइँकिने पूर्वी पहाडका युवाहरू यतै रोकिएका छन्। अहिले यहाँ तेह्रथुम, संखुवासभा, भोजपुर, खोटाङ, उदयपुर, ताप्लेजुङ, पाँचथर, इलाम, झापा, सुनसरी, मोरङ, सिराहा तथा धनकुटाका युवाहरू तालिम लिइरहेका छन्। आफैं तालिम लिइरहेकाको यकिन तथ्यांक भने छैन, तर यो संख्या १ सयभन्दा बढी छ।

पूर्वाञ्चलको धरानमा मात्र सीमित तालिम केन्द्रहरूमा महँगो बसाइ अनि गर्मी मौसमले गर्दा पनि नयाँ धनकुटामा खुलेका ट्रेनिङ सेन्टरमा युवाहरू आकर्षित भएका हुन्। 'यहाँको वातावरण र सहुलियत बजारले गर्दा पहिलो पटकको प्रयास नै हामीलाई हौसला थपेको छ।' भिक्टोरिया ट्रेनिङ सेन्टरका सञ्चालक लक्ष्मण सुब्बा भन्छन्- 'सोचेभन्दा बढी प्रशिक्षार्थी पाएका छौं।' पाँच महिनाको कोर्सका लागि १० हजार रुपैयाँ तिरेर तालिम लिइरहेका खोटाङ, पाथेका १८ वर्षीया सुमन राई पनि यहाँ शारीरिक अभ्यासका लागि वातावरण अनुकूल भएको र अन्तिम छनोट डीआरओ सेलेक्सन हुने पोखराको वातावरणसँग मिल्ने भएकाले आफू धनकुटा आएको बताए। कक्षा १२ को परीक्षा दिएर बसेका सुमन बाबु पूर्व इन्डियन आर्मी हुन्। सबै छोराछोरीको आमा-बुबालाई सुख दिने सपनाजस्तै सुगमको पनि ब्रिटिस आर्मी भएर पैसा कमाई दुर्गमको गाउँबाट बुबा-आमालाई सुगममा ल्याई सुखसँग पाल्ने इच्छा छ।

दोस्रो विश्वयुद्धताका बेलायत सरकारले नेपालीहरूलाई पनि सैनिकका रूपमा भर्ना लिन थालेपछि धेरै धन कमाइने आशामा धेरै नेपाली ब्रिटिस आर्मीतर्फ आकर्षित भएका हुन्। यो क्रम नेपालमा प्रजातन्त्र, निरंकुश पञ्चायती व्यवस्था, बहुदल लोकतन्त्रदेखि गणतन्त्रसम्म आइपुग्दा पनि रोकिएको छैन। त्यसमाथि दुई वर्षदेखि बेलायत सरकारले ब्रिटिस नेपाली आर्मीलाई आवसीय भिसा प्रदान गर्न थालेपछि नेपाली युवामा ब्रिटिस आर्मी हुने सपना झन् बढेर गएको छ। ब्रिटिस आर्मी तथा सिंगापुर आर्मीका लागि यही साउनको अन्तिम साता अथवा भदौ पहिलो सातातिर धरानमा छनोट हुनेछ भने त्यसबाट छानिएका युवाहरूको अन्तिम छनोट एक महिनापछि पोखरामा हुनेछ।

विगतका दुईवर्षदेखि राई, लिम्बू, मगर, गुरुङ समदायबाट मात्र नभै अन्य समुदायबाट पनि भर्ती लिन थालिएपछि अन्य जात जातिका युवाहरू पनि लाहुरे हुने सपना बुन्न थालेका छन्। धनकुटाबाट मात्र यस वर्ष ब्रिटिस आर्मीका लागि एक दर्जनभन्दा बढी गैरमंगोल युवा तम्सिएका छन्। दुई महिनापछि सुरु हुने छनोटमा पुर्वाञ्चलबाट मात्र १० हजारभन्दा बढीले प्रतिस्पर्धा गर्ने तयारी गरिरहेको अनुमान जानकारहरूको छ।

● **भिषा काफ्ले**

चौंरीको रगत पिउने मेला

पर्वत- हरेक वर्षझैं यो वर्ष पनि मुस्ताङको मार्चे लेकमा चौंरीगाईको आलो रगत पीउने मेला सम्पन्न भएको छ। मंगलबारदेखि एक सातासम्म चलेको मेलामा विभिन्न रोगका बिरामी, आन्तरिक तथा बाह्य पर्यटकलगायत १ हजारभन्दा बढी सर्वसाधरणले चौंरी गाईको आलो रगत पिएको मार्चेलेक चौंरीपालन समितिका सदस्य रुद्र गुरुङले बताए।

उच्च हिमाली क्षेत्रमा पाइने यार्सागुम्बु, निरमसी, पाँचऔंले र जटामसीजस्ता दुर्लभ जडिबुटी खाई बाँचेका चौंरीगाईको आलो रगत पिए ग्याँस्ट्रिक, यौन दुर्बलताका साथै चिसोका कारण लाग्ने रोगहरू निको हुने विश्वास गरिँदै आएको छ। आलो रगत पिउनाले शारीरिक स्फूर्ति बढ्नुका साथै हतपत्त कुनै रोगले आक्रमण गर्दैन भन्ने जनविश्वास छ। एउटा चौंरीगाईबाट कम्तीमा २०-२५ र बढीमा ६०-६५ गिलाससम्म आलो रगत निकालिन्छ। मेलाका अवसरमा रोग लागेर बिरामी भएका चौरीको रगत पीउन नदिन चौरीको स्वास्थ्य जाँच गर्न जिल्ला पशुसेवा कार्यालयको एक टोली उक्त स्थानमा पुगेको थियो। रोग लागेका चौंरीको रगत पिउँदा अरूलाई रोग सर्ने खतराका कारण स्वाथ्यजाँच गर्न स्वास्थ्य टोली त्यसतर्फ पठाइएको जिल्ला पशुसेवा कार्यालय मुस्ताङका प्रमुख डा. गुरुप्रसाद खकुरेलले बताए। करिब दुई दर्जन किसानका २ सयभन्दा बढी चौंरी महोत्सवमा ल्याइएको चौंरीको रगत पिएर फर्किएका म्याग्दीका सञ्चारकर्मी हरिकृष्ण गौतमले बताए।

प्रत्येक चौंरीको घाँटीमा फलामको तिखो चुलेसीले सानो प्वाल पारी २० देखि ६० गिलाससम्म आलो रगत निकालिएको सञ्चारकर्मी गौतमले बताए। चौरीको रगत वर्षमा दुई पटक ननिकाले चौंरीमा विभिन्न रोग देखा परी मर्ने गरेकाले किसानले बर्सेनि चौंरीको आलो रगत पिउने मेलाको आयोजना गर्ने गरेका छन्। चौंरीको आलो रगत बिक्री गरेर किसानले राम्रो आम्दानी गर्दै आएका छन्। मुस्ताङका विभिन्न गाविसमा प्रत्येक वर्ष यस्तो मेला आयोजित गरिन्छ।

● **विमल खतिवडा**

पृथ्वी वचाउ अभियान

साप्ताहिक समाचार

जलवायु परिवर्तनका सम्बन्धमा जनमानसको ध्यानकर्षण गर्ने उद्देश्यसहित धरानका दुई युवाले पूर्व-पश्चिमको साइकलयात्रा सम्पन्न गरेका छन्। विजय दूतराज र सञ्जय राईले 'पृथ्वी बचाउँ' सन्देशसहित गत असारमा साइकलयात्रा थालेका हुन्। उनीहरूले पूर्वाञ्चलका पहाडी जिल्लाहरू हुँदै काठामाडौं, पोखरा, बुटवलदेखि कञ्चरपुरसम्मको यात्रा ४१ दिनमा पूरा गरेका थिए।

साइकलयात्राका क्रममा उनीहरूले विभिन्न विद्यालय एवं चोकहरूमा जलवायु परिवर्तनका सम्बन्धमा सचेतनात्मक कार्यक्रमसमेत गरेका बताए। 'जलवायु परिवर्तनका सम्बन्धमा कुरा सुनेपछि स्थानीयवासीहरुले वनजंगल संरक्षणमा चासो देखाए,' उनीहरुले भने- 'वातावरण जोगाउन संगठित अभियान थाल्नेसम्मका जागरूकता देखियो।' यी युवाले गत असार ५ गते उनीहरूले धरानको शिक्षा निकेतन उच्च माविबाट साइकलयात्राको थालनी गरेका थिए।

गाईघाटमा युवा मेला

गाईघाट– प्रतिभा देखाउन नपाएर छटपटिएर बसेमा उदयपुरका युवाले उदगपुरको गाईघाटमा गत बिहीबार खुलेर आफ्नो प्रतिभा देखाउने अवसर प्राप्त गरे। कला मोफसलमा पनि लुकेको हुन्छ भन्ने प्रमाणित गरेर देखाइदिए स्थानीय कलाकारले।

उदयपुरको कला खोजी गर्न साउन १२-१४ गतेसम्म लागेको युवामा मेलामा २०६७ मा खेतमा धान रोप्न छोडेर स्थानीय कलाकारहरूको प्रतिभा गर्न जुटेका थिए। गीत, कविता, नृत्य, दोहोरी, विभिन्न जातजातिको झाँकी प्रदर्शन, जादु, नेताहरूको क्यारीकेचर, नाटक, दृष्टिविहीनको मार्मिक गीत आदि प्रस्तुतिले दर्शकहरूलाई मन्त्रमुग्ध बनाएको थियो।

युवा मेलामा स्थानीय स्तरमा उत्पादित हाते सामग्रीको प्रदर्शनी पनि आकर्षणको केन्द्र बनेको थियो। ऊनीको ढाका कपडा, खुकुरी, सिस्नुको धूलो, विभिन्न जनाकोरको कला, साईन्स ल्याब, बाँसका सामग्रीको प्रदर्शन सबैको नजरमा नपर्ने कुरै भएन।

गायनतर्फ अप्सरा घिमिरे प्रथम, उदास लामा, द्वितीय तथा जीवन चामलिङ तृतीय भए, कवितामा नानु खड्का प्रथम, दिलीप प्रधान द्वितीय र हीराप्रसाद दाहाल तृतीय भए भने नृत्यमा उदय कला समूह प्रथम, चन्द्र उदय युवा क्लब द्वितीय र उ.मा.वि. लक्ष्मीपुर तृतीय भयो।

शान्ति र लोकतन्त्रका लागि हातेमालो गरौं भन्ने उद्देश्यका साथ आयोजित युवा मेला गाईघाटमा मात्र नभएर प्रमुख व्यापारी केन्द्र कटारी र बेल्टारमा समेत सम्पन्न गरिएको थियो।

● **हिरालाल दनुवार**

मिस्टर एन्ड मिस बेलर

मनोज बस्नेत

काभ्रे- बनेपास्थित मयूर चलचित्र मन्दिर दर्शकहरूले खचाखच भरिएको थियो । कार्यक्रम चलिरहँदा एकाएक मौनता छायो, मिस्टर एन्ड मिस बेलर-२०१० को घोषणा सुन्न । बिहीबार राति निर्णायकहरूको अन्तिम निर्णयबाट गणेश केसी र सरिता रिजालले यो वर्षको 'मिस्टर एन्ड मिस बेलर २०१०' को उपाधि जितेको उद्घोष हुनेबित्तिकै एकाएक सान्नाटा छाएको हलमा हुटिङ र ताली गुन्जियो । टप टेनको माझमा गम्भीर र डराएको मुद्रामा बसेका गणेश र सरिता उपाधिमा आफ्नो नाम उद्घोष हुनेबित्तिकै 'वाउ' भन्दै हँसिलो मुद्रामा ताज ग्रहण गर्न पुगे दुवै ।

सरितालाई मिस बेलरको ताज वरिष्ठ ब्युटिसियन कमला श्रेष्ठले पहिराउँदै अँगालो मारिन् भने गणेशलाई मिस्टर बेलरको ताजका स्वरूप खुकुरी दिँदै कार्यक्रम निर्माता दिनेश डीसीले अँगालोमा बेरे । ११ र १२ कक्षामा अध्ययनरत १ सय ५० जना सहभागी भएको यो प्रतियोगितामा ११ जना छात्र १४ छात्रा छनोट भै तालिममा सहभागी भएका थिए ।

प्रतियोगितामा फस्ट रनर्सअपको उपाधि पीयूष कर्माचार्य र रुविना थापाले हासिल गरे । सुस्मिता सापकोटा र संघर्ष थापा सेकेन्ड रनर्सअपको उपाधि चुम्न सफल भए । बेस्ट हेयरको उपाधि सुरेश खरेल र पूजा श्रेष्ठ, बेस्ट स्माइलको उपाधि गणेश केसी र रुविना थापा, बेस्ट स्किनको उपाधि संघर्ष थापा र सरिता रिजाल, बेस्ट वाकको उपाधि विशाल मानन्धर र सुस्मिता सापकोटा, बेस्ट ट्यालेन्टको उपाधि पूनम र पूजा श्रेष्ठ, बेस्ट फ्रेन्डसिपको उपाधि अनिल वाग्ले र विन्दु थापा, बेस्ट लिडरसिपको उपाधि गणेश केसी र सुस्मा श्रेष्ठ, बेस्ट पर्सनालिटीको उपाधि राहुल थापा र दीपा थापाले जितेका थिए ।

कार्यक्रममा गुल्मी गाईजका हरि खड्का तथा गायिक दुर्गा खरेलले दर्शकलाई मनोरञ्जन प्रदान गरेका थिए । एउटा मात्र गीत गाउन स्टेजमा पुगेका गायक धीरज राईले तीनवटा गीत गाएर सबैलाई नचाए ।

मनाइयो रातो दिन

साप्ताहिक समाचार

प्रेमीहरूका लागि रातो दिनको अर्थ प्रणय दिवस हुन्छ भने सामाजिक परिवर्तनतर्फ उन्मुख भएकाहरूका लागि रातो दिनले क्रान्तिलाई दर्साउछ, तर यहा मनाइएको रातो दिन अर्थात् द रेड डे प्रेम र परिवर्तनको चहनामै केन्द्रित भएर पनि दुई व्यक्तिबीचको आपसी अनुराग वा कुनै क्रान्तिसित भने सम्बद्ध थिएन । यहाँ प्रेम र परिवर्तन दुवै डिजाइनरको कल्पनशीलता र सिर्जनशीलतासित सम्बद्ध थियो । कुरा हो, आईईसी स्कुल अफ आर्ट एन्ड फेसनले आफ्नो फेसन र इन्टेरियर डिजाइनिङ विधाका विद्यार्थीबीच रातो रंगको प्राथमिकता र प्रयोगमा मनाइएको रातो दिन अर्थात् 'द रेड डे'को हो ।

विगत तीन वर्षदेखि मनाइँदै आएको आईईसीको द रेड सेलिब्रेसनमा यसपटक पनि विगतका दिनहरूमा झैं आफ्ना लागि आफैंले तयार पारेको आफूसुहाउदो रातो रंगको पहिरनमा सजिएर फेसन डिजाइनिङका विद्यार्थी डिजाइनरहरूले ऱ्याम्पमा क्याटवाक गरे । आफ्नो सिर्जना पहिरिएर मोडलझैं बिरालो चालमा हिंडेकाहरूमध्ये सबैभन्दा राम्रो सुहाउदो पहिरन सिर्जना गरेकी सुषमा त्रिपाठीले 'द रेड डे'को विजेता डिजाइनरको एवार्ड जितिन् । यसैगरी फस्ट रनर्सअप कुसुम राई तथा सेकेन्ड रनर्सअप सिर्जना शिवाकोटी घोषित भए ।

इन्टेरियर डिजाइनिङका विद्यार्थीहरूले पनि रातो रंगको संयोजनमा आन्तरिक सजावटका विभिन्न अवधारणा प्रस्तुत गरेका थिए । कार्यक्रमलाई मनोरञ्जनपूर्ण बनाउने क्रममा सहभागी विद्यार्थीहरूले गीत र साल्सा नृत्य पनि प्रस्तुत गरे । इन्टेरियर डिजाइनिङतर्फ भने 'रेजिडेन्स' समूहको प्रस्तुति उत्कृष्ट ठहरिएको थियो ।

सम्बन्ध प्रगाढ बनाउन ग्रीन पार्टी

बसन्ती बाँस्तोला

स्याङ्जा- साउनमा हातभरि हरिया र पहेंला चुरा लगाएर हिँडेको त सबैले देखेकै छन्, तर हरियै पहिरनले झरीमा नाच्दै ग्रीन पार्टी थोरैले मनाउँछन् । तिनैमध्येका परे पुतलीबजारका महिला । सधैंजसो आ-आफ्नै पेसामा व्यस्त रहने ती महिला शनिबार साउने झरीमा दिनभरि निथुक्कै भिज्ने गरी नाचे । उनीहरूले त्यसलाई अर्कै तरिकाले परिभाषित पनि गरे ।

हरियाली जोगाउने सन्देश र सम्बन्ध समधुर बनाउने धुनमा उनीहरू फोटो खिच्न पनि उत्तिकै तम्सिए । पहिलो पटक आयोजना गरिएको पार्टीको आयोजना गुरुङ ब्युटिपार्लर पुतलीबजारले गरेको थियो । रहरैरहरमा पार्टी गरेको पार्टीकी संयोजक तथा गुरुङ ब्युटिपार्लकी सञ्चालिका सगुन गुरुङले बताइन् । साथी-साथी मिलेर सामान किनी आफैं खाना पकाएर पार्टी खाएको गुरुङले बताइन् ।

पार्टीमा सबैले ग्रीन टिसर्ट लगाएका थिए । 'स्याङ्जा बजारमा उपलब्ध सबै ग्रीन टिर्सट सकियो,' सगुनले भनिन । उनले पार्टीकै लागि पोखराबाट पनि टिसर्ट ल्याएकी थिइन् । पार्टीमा को राम्री देखिने भन्ने अघोषित प्रतिस्पर्धा नै चलेको थियो । पहिले नाच्न लाज मान्नेहरूबीच नृत्यको प्रतिस्पर्धा पनि चलेको थियो । सगुनले भनिन्- 'सधैं घर र पसलको कामले झ्याई-नझ्याई हुन्थ्यो, आज सबै कुरा बिर्सेर रमाइलो गरियो ।'

नेपालीभाषीलाई जोड्दैछन् मनोज

हास्यव्यंग्य कलाकार तथा सिस्नुपानी नेपालका उपाध्यक्ष मनोज गजुरेल अमेरिका तथा क्यानाडाका विभिन्न सहरमा सांस्कृतिक समारोहहरूमा भाग लिएर नेपाल फर्किएका छन् । क्यालिफोर्नियाको सान फ्रान्सिस्कोस्थित मदरल्यान्ड नेपालको पाँचौ वार्षिक उत्सवको उपलक्ष्यमा सम्मान ग्रहण गर्न त्यहाँ पुगेका कलाकार गजुरेल, अमेरिकाका दुई दर्जन राज्यका ३० भन्दा बढी सहरका नेपाली तथा भुटानीहरूबीच अन्तर्क्रिया, कार्यक्रम तथा सांस्कृतिक महोत्सवहरूमा सहभागी भएका थिए ।

'म हास्यव्ययंग्यमार्फत संसारभरका नेपालीभाषीहरूलाई जोड्न चाहन्छु ।' ओहायोमा सयौं नेपालीभाषी भुटानीहरूमाझ गजुरेलले भने । टेक्सासको ह्युस्टनमा सम्पन्न एनआरएनहरूको ग्लोबल कन्भेन्सनमा पनि कलाकार गजुरेलको विशेष उपस्थिति थियो । संसारभरबाट त्यहाँ ओइरिएका गैर-आवासीय नेपालीहरूमाझ मनोजले भने- 'नेपाल अब मेची र महाकालीको सिमाना मात्र रहेन, संसारका जुन-जुन कुनामा नेपालीहरू छरिएर रहेका छन्, त्यहाँ तपाईंहरूले सिंगो नेपाल बोकेर ल्याउनुभएको छ । को कहाँ बसिरहेको छ भन्दा पनि कहाँ बसेर के सोचिरहेको छ, के गरिरहेको छ, त्यसको महत्त्व हुन्छ ।'

क्यानाडाको टोरन्टो तथा अमेरिकाका सान फ्रान्सिस्को, न्यू मेक्सिको, डालास, ह्युस्टन, अस्टिन, लस एञ्जलस, एटलान्टा, केन्टकीको लुइजभेल, वासिङ्टन डिसी, कोलोराडो, बोस्टन, भर्जिनिया, टेम्पा, बेस्ट फाम विच, मायामी, न्युयोर्क, न्युजर्सी, बाल्टिमोर, नर्थ क्यारोलिना, ओहायो, पेन्सिलभेनिया आदि सहरका नेपाली, भुटानी नेपाली तथा अमेरिकीहरूमाझ गजुरेलले आफ्नो कला र विचार सम्प्रेषण गरे । बोस्टनमा सम्पन्न नेपाली-अमेरिकीहरूको संस्था एएनएमा उपस्थित हजारौं नेपालीमाझ गजुरेलले भने- 'जहाँ बसे पनि आफ्नो भाषा-संस्कृतिलाई साथमै राख्न सकियो भने त्यही नै नेपाल हो ।'

अहिले काठमाडौंमा गाईजात्रा तथा टेलिभिजनमा नयाँ शोको तयारी गरिरहेका गजुरेल अनन्त रिसालसहितका सर्जकहरूसँग मिलेर एनआरएनका नानीहरूलाई नेपाली भाषा, संस्कृति, इतिहास तथा मन र पन सिकाउने सिर्जनाहरूमा सक्रिय छन् ।

फुच्ची आइडलको उपाधि दौड

साप्ताहिक समाचार

लाजेमा लिम्बू र लाभाङमा लिम्बू, केली विन्टबर्न र क्याटी विन्टरबर्न, यी हुन् दुई जोडी जुम्ल्याहा दिदीबहिनी । उमेर र उचाइका हिसाबले कान्छी सहभागी रुष्मा श्रेष्ठ र त्यही दृष्टिकोणले जेठी सहभागी लेजिता राजभण्डारी । उल्लेखित सहभागिताहरूसहित ८ देखि १३ वर्ष उमेर समूहका ४७ जना बालिकाको विद्यालयको दैनिक पढाइपछि साझको ५ बजेखि साढे ६ सम्मको समय प्रदर्शनीमार्गस्थित नेपाल पुलिस क्लबमा बित्ने गरेको छ । करिब तीन साताको समय उनीहरूले लिटिल मिस आइडल-२०१० शीर्षकको प्रतियोगिताको तयारीमा बिताइसकेका छन् । यो अवधिमा उनीहरू दैनिक रूपमा कोरियोग्राफर रोजिन शाक्यबाट प्रशिक्षित हादै आएका छन् ।

यसबाहेक फोटोग्राफर राजभाइ सुवालबाट फोटोसेसन, जयन सुब्बा मानन्धर, सरोज केसी, धीरज राई, वर्षा रानी गुरुङजस्ता फेसन, सञ्चार र संगीत क्षेत्रका चर्चित नामहरूबाट विभिन्न विषयमा ग्रुमिङ हुने अवसर पाएका छन् । उक्त प्रतिस्पर्धाका लागि ड्रिम फेसन वेयरका डिजाइनहरूले प्रतियोगिताका लागि आकर्षक पहिरन तयार पारिरहेका छन् । भोलि शानिबार मिस ट्यालेन्ट उपाधिका लागि प्रतिस्पर्धीहरू आ-आफ्नो प्रतिभा देखाउने तयारीमा जुटेका छन् । उनीहरूमध्येबाट मिस लिटिल आइडल-२०१० को छनोट भने आउादो शनिबार साउन २९ गते कमलादीस्थित प्रज्ञाभवनको डबलीमा सम्पन्न हुनेछ ।

प्रशिक्षणमा नेवार फुच्चीहरू

हिजोआज हरेक साझ काठमाडौं मलस्थित ग्यालेक्सी पार्टी प्यालेसमा नेवार समुदायका ९ देखि १३ वर्ष उमेर समूहका चार दर्जनभन्दा बढी बालिकाको जमघट हुने गरेको छ । प्रत्येक दिनको स्कुलपश्चात् यी बालिकाहरू कोरियोग्राफरद्वय रोहिया महर्जन र विवेक श्रेष्ठ तथा नेपाल भाषा प्रशिक्षक राजु नापितको प्रशिक्षणमा व्यस्त हुने गरेको पाइन्छ ।

संगीतको तालमा क्याटवाक गर्ने, नेवार भाषा, कला-संस्कृतिसित नजिकिने मञ्च, प्रस्तुतिकरणसम्बन्धी ज्ञान हासिल गर्ने, व्यक्तित्व विकास, आत्मविश्वास अभिवृद्धिजस्ता पक्षमा पनि उनीहरू आफूलाई निखारिरहेका छन् । यो तयारी हो, पाँचौं संस्करणको लिटिल मिस नेवा:को । नेप्लिज फेसन होमको आयोजनामा हरेक वर्ष सञ्चालन हुँदै आएको यस पटकको यो कार्यक्रम अगामी भदौ ६ गते कमलादीस्थित प्रज्ञाभवनमा सम्पन्न हुनेछ ।

एसियाली खेलकुदको व्यस्तता

काठमाडौं- दशरथ रंगाशाला परिसरको वातावरण अहिले फेरिएको छ। यद्यपि त्यहाँको व्यस्तता उस्तै छ। प्रत्येक ठूला प्रतियोगिताअघि दोहोरिने समस्या भने जहाँको तहीँ छ। यस्तोमा नेपाली खेलकर्मी १६ औं एसियाली खेलकुदको तयारी गरिरहेका छन्। हङकङको सिमानामा पर्ने चीनको दक्षिणी सहर ग्वान्जाउमा एसियाली खेलकुदको १६ औं संस्करण कार्तिक २६ देखि मंसिर ११ सम्म हुनेछ। त्यसमा नेपालको यात्रा सुखद बनाउने लक्ष्यसहित पहिलो चरणको छनोट पार गरेका खेलाडी अनि खेलाडीसँगै जिम्मेवारी पाएका प्रशिक्षक एवं पदाधिकारीहरूको व्यस्तता बढेको छ।

खेलाडीहरू सके पदक जित्ने, नसके प्रदर्शन सुधार्ने योजनासहित कडा मेहनतसाथ प्रशिक्षण गरिरहेका छन्। प्रशिक्षकहरू आफूले जानेको सीप सिकाउँदै खेलाडीलाई योग्य र पारंगत बनाउन प्रयासरत छन्। खेल संघ र राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् (राखेप) का पदाधिकारी पनि ग्वान्जाउ यात्रा सुखद् बनाउन व्यवस्थापनको तयारीमा जुटेका छन्।

सबैको व्यस्ततामा खेलाडीको प्रदर्शन र हात लाग्ने नतिजाले नै भन्ने कुरा प्रस्ट हुन्छ। ग्वान्जाउमा आउने नतिजाले नै एसियाली खेलकुदमा नेपालको स्तर मापन गर्नेछ। एसियाली खेलकुदमा यसपालि समावेश ४२ मध्ये १३ खेलमा नेपालले चुनौती पेस गर्नेछ। पदकको सम्भावना र विगतमा हात पारेको अन्ताष्ट्रिय सफलताका आधारमा १३ खेलमा सहभागी हुने राखेपको बोर्ड बैठकले निर्णय गरेको हो।

व्यस्त खेलाडी

खेलाडी छनोट र एसियाली खेलकुदको तयारीलाई राखेपले तीन चरणमा विभाजन गरेको छ। पहिलो चरणमा कराँते र बक्सिङबाहेक ११ खेलको पहिलो चरणको छनोट सम्पन्न भैसकेको छ। एथ्लेटिक्सतर्फ बाँकी म्यारथनको छनोट गत शनिबार सम्पन्न भयो। साउन १ गतेदेखि सुरु भएको पहिलो चरणको तयारी ३१ गते सम्पन्न हुनेछ। पहिलो चरणका छनोट पार गरेका खेलाडी ग्वान्जाउ यात्रा निश्चित गर्ने योजनासहित कडा अभ्यास गरिरहेका छन्।

ढाकामा ६ महिनाअघि सम्पन्न दक्षिण एसियाली खेलकुदका पदक विजेता र अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्ड पूरा गरेका अब्बल खेलाडीहरूलाई सीधै दोस्रो चरणमा अवसर दिइएको छ। कराँतेका २४, एथ्लेटिक्सका १२, सुटिङका ६, आर्चरीका ७, रेस्लिङका ३, बक्सिङका १८, भारोत्तोलनका ३, टेबलटेनिसका ६, ब्याडमिन्टनका ६, जुडोका १२, तेक्वान्दोका ३६ तथा उसुका ३९ खेलाडी पहिलो चरणको तयारीमा सामेल हुनेछन्।

महिला र पुरुष गरी २८ सदस्यीय क्रिकेट टिम छनोटको सम्पूर्ण प्रक्रिया नेपाल क्रिकेट संघले गर्नेछ। टिम गेमको स्पर्धामा नेपालले प्रतिस्पर्धा गर्न लागेको एकमात्र खेल हो, क्रिकेट। नेपाल सहभागी बाँकी एक दर्जन खेल व्यक्तिगत स्पर्धासँग सम्बन्धित छन्। एसियाको ओलम्पिक मानिने खेलकुदमा पहिलोपल्ट क्रिकेट समावेश गरिएको हो, जहाँ ट्वान्टी-२० क्रिकेटमा प्रतिस्पर्धा हुनेछ। भदौ १ देखि १६ गतेसम्म हुने दोस्रो चरणमा केही खेलाडी छाँटिनेछन्।

ग्वान्जाउमा कुल ९१ खेलाडीले नेपालको प्रतिनिधित्व गर्नेछन्। त्यसमा ५० पुरुष र ४१ महिला हुनेछन्। राखेप अन्तर्गतको तालिम तथा प्रशिक्षण विभागका निर्देशक नारायणदेव यादवका अनुसार कराँतेका ८, एथ्लेटिक्सका ८, सुटिङका २, आर्चरीका ४, रेस्लिङका १, बक्सिङका ६, भारोत्तोलनका १, टेबलटेनिसका २, ब्याडमिन्टनका २, जुडोका ४, तेक्वान्दोका १२ तथा उसुका १३ खेलाडीले ग्वान्जाउको यात्रा गर्नेछन्।

उनीहरू नै भदौ १७ देखि कात्तिक २४ गतेसम्म हुने अन्तिम चरणको तयारीमा समावेश हुनेछन्। अन्तिम तयारीमा खेलाडीलाई वैदेशिक प्रशिक्षण वा नेपालमै थप सुविधा उपलब्ध गराएर तयारीलाई उत्कृष्ट तुल्याउने योजना राखेपको छ। खेलाडीको प्रदर्शनकै आधारमा स्पर्धा निर्धारण गरिनेछ। चार वर्षअघि दोहा एसियाडमा प्रतिस्पर्धा गरेको सफ्ट टेनिस, गल्फ, बुद्धिचाल र शारीरिक सुगठनमा पदक जित्ने सम्भावना नभएकाले यसपालि नेपालले प्रतिनिधि पठाउनेछैन।

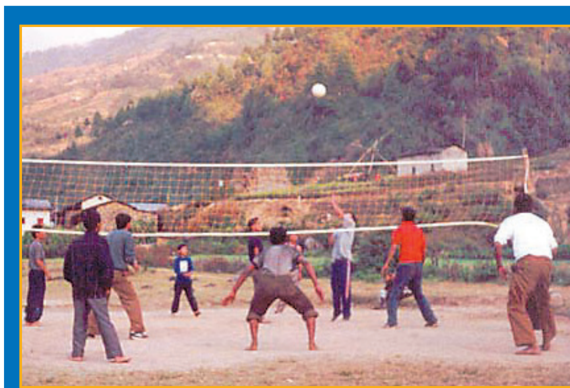
विगतको प्रदर्शन

सन् १९५१ मा छिमेकी भारतको नयाँदिल्लीमा भएको पहिलो संस्करणबाटै नेपालले एसियाली खेलकुदमा सहभागिता जनाएको हो। फिलिपिन्सको मनिला (१९५४) र इन्डोनेसियाको जाकार्ता (१९६२) माबाहेक चार-चार वर्षमा हुँदै आएको बृहत् खेलकुदमा नेपालले निरन्तर सहभागिता जनाइरहेको छ।

नेपालले अहिलेसम्म स्वर्णपदक जित्न सकेको छैन। अहिलेसम्म खेलेको १३ संस्करणमा नेपालले कुल एक रजत र २० कांस्यपदक हात पारेको छ। सुरुका सात संस्करणमा खाली हात फर्किएको नेपालले सन् १९८६ को सोल एसियाडबाट पदकको खाता खोलेको थियो। त्यसमा जितेको ८ कांस्य कुनै पनि एसियाडमा नेपालले हात परेको सर्वाधिक पदक संख्या हो। त्यसयता नेपाल रित्तो हात हुनुपरेको छैन।

तेक्वान्दो, बक्सिङ र कराँतेले मात्र नेपाललाई पदक दिलाएका छन्। सर्वाधिक १ रजत र १३ कांस्य तेक्वान्दोमा प्राप्त भएको हो। नेपाललाई अहिलेसम्मको सर्वोत्कृष्ट सफलताका रूपमा सबिता राजभण्डारीले सन् १९९८ को बैंकक एसियाडमा रजत पदक चुमेकी थिइन्। सन् १९८० को दशकमा स्वर्णिम युगमा रहेको नेपालको बक्सिङले ५ कांस्य जितेको छ। कराँतेले पनि २ कांस्य दिलाएको छ। बाँकी खेल सहभागितामै सीमित रहँदै आएको छ। यसपालि पनि नेपालको पदक सम्भावना मार्सल आर्ट्समै केन्द्रित छ।

नेपाल सहभागी हुने खेल : तेक्वान्दो, बक्सिङ, कराँते, एथ्लेटिक्स, सुटिङ, आर्चरी, रेस्लिङ, भारोत्तोलन, टेबलटेनिस, ब्याडमिन्टन, जुडो, क्रिकेट तथा उसु।



एउटै गाविसमा भलिबलका ३० टिम

पाल्पा– एउटै गाविसमा भलिबल खेल्ने ३० टिम, त्यो पनि ग्रामीण भेगमा। सदरमुकाम नजिक वा मिलेकोसम्म खेल मैदान भएको गाविस भए पनि हुन्थ्यो, त्यस्तो पनि छैन। पहाडैपहाडले बनेको गाविस र खेलमैदान बनाउन गाउँलेले श्रमदान गरेर बारीको पाटोलाई नै रोज्नुपर्छ, कि त डाँडाको टुप्पो। भिरालो जमिनले भरिएको मस्याम गाविसमा भलिबल प्रतियोगिता भयो भने अहिले पनि ३० वटा टिम प्रतिस्पर्धामा ओर्लन्छन्। 'हाम्रो वडामा मात्रै नौ–दसवटा टिम छन्' मस्याम गाविस–४ का गणेश दर्लामीले भने, 'गाविसका सबै वडाका टिम सामेल भए भने ३० टिम त सजिलै पुग्छन्।' गाविसको क्षेत्रफल निकै ठूलो छ। त्यसमा पनि वडा नम्बर ४ गाविसकै ठूलो वडा भएकाले यहाँ धेरै टिम छन्।

'अन्य वडामा पनि भलिवल खेलाडि निकै छन्,' मस्याम गाविस पातालका तिलक ठाडाले भने, 'गाउँमा भलिबल खेल्ने प्रतियोगिता प्रशस्त हुन्छ, तर फुटबल खेल्ने मैदान नभएका कारण यो खेल हराउँदै गएको छ।' मस्याममा प्रतियोगिताहरू आयोजना भैरहन्छन्। ती प्रतियोगितामा कम्तीमा २६–२७ टिम अनिवार्य हुन्छन्। वडाबाटै आठ–दस टिमसम्म पनि निस्कन्छन् यहाँ।

वडा नम्बर–४ मा स्थानीय युवाले श्रमदानबाट आठ–दस स्थानमा भलिवल मैदान बनाएका छन्। यहाँ फुटबल खेलका लागि भने मैदान बनाउने ठाउँ छैन। 'व्यक्तिगत जग्गा कसैले दिँदैन,' स्थानीय जोगबहादुर आलेले भने, 'त्यसैले पनि भलिबल सबैको रोजाइ बन्छ।' सानादेखि बूढापाकासम्म पनि भलिबलमा रुचि राख्छन्।

मस्याम भलिबलका लागि ख्याति कमाइसकेको गाविस हो। जिल्लास्तरीय भलिबल प्रतियेागितामा पनि यहींको टिमले उपाधि हात पार्‍यो। दर्लामीका अनुसार पाल्पाको रामपुर, देवीनगर, सिलुवा, खालीवन, ताहु आदि स्थानमा खेल्न गएर पनि मस्यामको टिमले पहिलो स्थान हासिल गरिसकेको छ। छिमेकी जिल्ला रुपन्देहीमा समेत पहिलो भएर फर्किएको अनुभव उनले सुनाए।

'सानैदेखि भलिबलको अभ्यास हुन्छ,' उनले भने, 'तर जिल्लामा ठूलो धनराशिको प्रतियोगिता हुँदैन अनि खेलाडीको इच्छा मर्दै जान्छ, जिल्ला खेलकुद विकास समिति, जिल्ला भलिबल संघले पनि आफ्नो कुरा कहिल्यै नसुनेको गुनासो मस्यामका खेलाडीको छ। जिल्लामा प्रतियोगिता आयोजना गर्‍यो भने आफैं खर्च जुटाएर हिंड्नुपर्ने बाध्यता दर्लामीले सुनाए।

मैदान बाहिर

म त कुमार हो

वर्ल्ड बक्सिङ एसोसिएसनको लाइट वेल्टरवेटमा विश्व च्याम्पियन अमिर खानले आफू अझै कुमार नै रहेको खुलासा गरेका छन्। पाकिस्तानी मूलका बेलायती बक्सर खानले एक बक्सिङ म्यागजिनलाई अन्तर्वार्ता दिने क्रममा आफू अझै कुमार रहेको खुलासा गरेका हुन्। म्यागजिनले खानलाई मन पर्ने यौनआसनका बारेमा सोध्दा उनले आफू कुमार रहेको र यौन आसनका बारेमा जानकारी नरहेको बताए।

आफ्नो वास्तविक जीवनमा कुनै पनि प्रेमिका नरहेको बताउने खानले सपनामा भने अमेरिकी नायिका एवं टेलिभिजनकी प्रस्तोता किम कार्डासहेनसँग रात बिताएको संस्मरण भने गरे। खानका हजुरबुबा पाकिस्तानको रावलपिन्डीबाट बेलायत गएपछि उतै बस्न थालेका हुन्। बोल्टनमा जन्मिएका खानका भाइ पनि एमेच्योर बक्सिङका खेलाडी छन्।

होची भएकोमा पीर

म्यानचेस्टर युनाइटेडका फुटबलर वाह्ये रुनीकी श्रीमती कोलिन रुनीले आफू होची भएका कारण आकर्षक हुन नसकेको बताएकी छिन्। २४ वर्षीया रुनी ५ फिट ३ इन्चकी छिन्। 'होचो भएका कारण तिघ्राको मासु नराम्रो देखिएकाले हाल जिम गएर बक्सिङ खेल्न थालेको छु,' मोटाइका कारण तिघ्रा ठूलो भएकाले आफूले स्कर्टभन्दा जिन्सको पाइन्ट लगाउने गरेको उनले बताइन्। द मिरर पत्रिकालाई अन्तवार्ता दिने क्रममा तपाईं आफ्नो शरीरमा के परिवर्तन गर्न चाहनुहुन्छ भन्ने प्रश्नमा कोलिनले आफ्नो शारीरिक कुरूपताका बारेमा बताएकी थिइन्।

आफ्नो शरीर आकर्षक हुनुको सट्टा भद्दा हुँदै गएपछि जिम गरेर जुस र अत्यधिक पानीको सेवन गर्न थालेको कोलिनले बताइन्, तर जिम गर्दा क्यालोरी नष्ट हुने हुँदा पोषक तत्व भएका खानेकुरा भने छोड्न नसकेको उनको भनाइ छ। छोरा पाएपछि आफ्नो बढी ध्यान उसको हेरचाहमा बितेका कारण आफ्नो शरीरको वास्ता नभएकाले पनि यो समस्या आएको कोलिनको जिकिर छ।

असिन र धोनीको भेट श्रीलंकामा

साक्षी रावतसँग वैवाहिक जीवनमा बाँधिनुअघि भारतिय क्रिकेट टिमका कप्तान महेन्द्रसिंह धोनीको प्रेम बलिउड नायिका असिनसँग रहेको सञ्चारमाध्यमले अनुमान गरेका थिए। केही विज्ञापनमा सँगै काम गरेपछि धोनी र असिनको चिनजान भएको थियो। उनीहरूको चिनजान घनिष्ठतामा परिणत भएपछि उनीहरूबीच गाढा प्रेम भएको समाचार सार्वजनिक भएको थियो, तर धोनीले आफ्नी बाल्यकालकी साथी साक्षीसँग विवाह गरेपछि असिन र धोनीबीच चलेको प्रेमको प्रसंग सेलाएको थियो।

अहिले भारतीय क्रिकेट टिम श्रीलंकामा क्रिकेट प्रतियोगिता खेल्न गएको थियो भने असिन पनि सलमान खानको चलचित्र रेडीको सुटिङ गर्न श्रीलंकामै छिन्। गालामा भारतीय क्रिकेट खेलाडी बसेकै होटेलमा रेडिको सुटिङ टिम बसेपछि धोनी र असिन बसेपछि उनीहरूबीच चलेको प्रेमको चर्चाले फेरि मलजल पाएको छ। विवाहपछि धोनीलाई नभेटेकी असिन धोनी पनि सोही होटेलमा बसेको थाहा भएपछि रोमाञ्चित भएको बताइन्छ। धोनीलाई मैले व्यक्तिगत रूपमा भेटेर बधाई दिएकी छैन। धोनी पनि यही होटलमा बसेका कारण अब मैले भेटेरै उसलाई बधाई दिने अवसर पाएकी छु।

५ प्रश्न

श्रीराम रञ्जितकार आधा दशकयता फुटवल रेफ्री प्रशिक्षकका रुपमा सक्रिय छन्। सन् १९७९ मा राष्ट्रिय फुटबल टोलीमा प्रवेश गरेका उनी त्यसयता निरन्तर फुटबल क्षेत्रमा लागिरहेका छन्। राष्ट्रिय टोलीमा उनी रक्षापंक्तिका खेलाडी हुन्। १२ वर्ष फुटबल खेलाडीका रुपमा बिताएका रञ्जितकारले रेफ्री हुदै रेफ्री प्रशिक्षकसम्मको यात्रा तय गरेका हुन्।

नेपाली फुटबल रेफ्रीहरूको अवस्था कस्तो छ ?

त्यति राम्रो छैन । खासगरी राष्ट्रिय स्तरमा प्रतियोगिताहरू नहुँदा समस्या भएको हो । फुटबल संघको विवादका कारण प्रतियोगिता पनि भएन, जसले गर्दा उनीहरूले काम पाएनन् । उनीहरूको क्षमतामा पनि ह्रास आयो । एक त स्वदेशमै प्रतियोगिताहरू कम आयोजना हुनु, विदेशमा जाने अवसर न्यून हुनु र कोर्स गर्न नपाउनुले नेपाली रेफ्रीहरूको क्षमता विकासमा वाधा पुग्यो ।

प्रतियोगिता नहुँदैमा क्षमतामा ह्रास आउने हो र ?

एउटा राम्रो रेफ्री हुन उसले धेरैभन्दा धेरै प्रतियोगिता खेलाएको हुनुपर्छ । प्रतियोगिताबाट उनीहरूले थुप्रै व्यावहारिक ज्ञान हासिल गर्न सक्छन् ।

रेफ्रीहरूको कमजोरी के हो ?

फिटनेस र टेक्निकल रुलमा कमजोरी छ । त्यस्तै नेपाली रेफ्रीहरूले अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता ह्यान्डिल गर्ने अवसर कम पाउनुले पनि अनुभव हासिल गर्न गाह्रो भएको छ ।

उनीहरूको क्षमता विकासका लागि के गर्नुपर्ला ?

प्रतियोगिताहरूको आयोजना गर्नुपर्‍यो । त्यसो भयो भने उनीहरूले काम पनि पाउँछन् र अनुभव पनि हासिल गर्छन्। त्यस्तै विदेशमा कोर्स गर्ने र अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता खेलाउने अवसर दिनुपर्छ।

नेपाली रेफ्रीमा कस्तो सम्भावना देख्नुभएको छ ?

सम्भावना एकदमै राम्रो छ । अहिले यो क्षेत्रमा कम जनशक्ति छन् । प्रतियोगिता भइरहे, विदेशमा कोर्स गर्ने अवसर दिए नेपाली रेफ्रीहरूले आफूलाई उत्कृष्ट रूपमा उभ्याउन सक्छन्। उत्कृष्ट फिफा रेफ्री हुन सक्यो भने फिफाअन्तर्गतको कुनै पनि प्रतियोगितामा अवसर पाउन सकिन्छ ।

२० वर्षमुनिको महिला विश्वकप

जर्मनीलाई दोस्रो पटक उपाधि

नाइजेरियाविरुद्ध २ गोल गर्दै जर्मनीले पहिलो पटक आयोजकका रूपमा २० वर्षमुनिको महिला विश्वकप प्रतियोगिताको उपाधि हात पारेको छ । दोस्रो पटक उपाधि जित्ने क्रममा जर्मनी एलेक्ज्यान्ड्रा पोप र किम कुलिङको १-१ गोलको मद्दतले दोस्रो पटक उपाधि जित्न सफल भएको छ। जर्मनीले यसअघि सन् २००४ मा थाइल्यान्डले आयोजना गरेको विश्वकपमा उपाधि हात पारेको थियो ।

फाइनलमा एक गोल गर्न सफल अलेक्ज्यान्ड्राले केवल टिमलाई मात्र सफलता दिलाइनन् । उनी यो प्रतियोगितामा सर्वाधिक १० गोल गर्ने खेलाडीसहित महिलाको उमेर समूहका लागि भएका पछिल्ला पाँच संस्करणका विश्वकप फुटबल प्रतियोगितामै सर्वाधिक गोल गर्ने खेलाडीसमेत भइन् । जर्मनीका तर्फबाट एलेक्ज्यान्ड्राले खेल प्रारम्भ भएको ८ मिनेटमै गोल गरेपछि जर्मनीले नाइजेरियालाई सम्पूर्ण समय दबाबमा राखेको थियो । अफ्रिकाका तर्फबाट पहिलो पटक फाइनलमा पुगेको नाइजेरियाले जर्मनीको चुनौती समाप्त गर्ने प्रयास जति गरे पनि उत्तरार्द्धको अतिरिक्त समयमा जर्मनीका किम कुलिङले अर्को गोल गरेपछि जर्मनीको जित सुनिश्चित भएको थियो ।

१६ वटा राष्ट्रले सहभागिता जनाएको यो प्रतियोगितामा एसियाका तर्फबाट उत्तर कोरिया, दक्षिण कोरिया र जापान छनोट भएका थिए । यसैगरी अफ्रिकाको तर्फबाट घाना र नाइजेरिया, उत्तर र मध्य अमेरिकाका तर्फबाट अमेरिका, मेक्सिको र कोस्टारिका, दक्षिण अमेरिकाका तर्फबाट कोलम्बिया, ब्राजिल, ओसिनियाको तर्फबाट न्युजिल्यान्ड, युरोपको तर्फबाट इंग्ल्यान्ड, स्वीडेन, फ्रान्स, स्वीजरल्यान्ड र आयोजकका तर्फबाट जर्मनीले फाइनल चरणमा प्रवेश पाएका थिए ।

विजेता जर्मनीले लिग चरणमा आफूले खेलेका तीनवटै खेलमा सफलता पाएर क्वाटर फाइनलमा प्रवेश गरेको थियो । क्वाटरफाइनलमा जर्मनीले उत्तरकोरियालाई शून्यका विरुद्ध २ गोलले पराजित गरेर सेमिफाइनलमा प्रवेश गर्‍यो । सेमिफाइनलमा जर्मनीले दक्षिण कोरियालाई १ का विरुद्ध ५ गोलले पराजित गरेर फाइनलमा आफ्नो सिट सुरक्षित गरेको थियो ।

समूह चरणमा एक खेल मात्र जितेर पनि क्वाटरफाइनलमा प्रवेश पाएको नाइजेरियाले अमेरिकाविरुद्ध भएको खेल निर्धारित समयमा १-१ गोलको बराबरीमा सकिएपछि भएको पेनाल्टी सुटआउटमा २ का विरुद्ध ४ गोलले जित हात पारेको थियो । सेमिफाइनलमा नाइजेरियाले कोलम्बियालाई शून्यका विरुद्ध १ गोलले पराजित गरेर फाइनलको स्थान सुरक्षित गरेको थियो । सेमिफाइनलमा पराजित भएका टिमहरूबीच तेस्रो स्थानका लागि भएको खेलमा दक्षिण कोरियाले कोलम्बियालाई शून्यका विरुद्ध १ गोलले पराजित गरेर पहिलो पटक तेस्रो स्थानमा चित्त बुझायो ।

सन् २००६ को विजेता र सन् २००८ को उपविजेता रहेको उत्तर कोरियाले यसपटक आफूलाई क्वाटरफाइनलसम्मको यात्रा गराउन सफल भयो भने जापानले लिग चरणको खेलमा इंग्ल्यान्डलाई पराजित र मेक्सिकोसँग बराबरी गर्नु नै प्रतियोगिताको सफलताका रूपमा रह्यो।

जर्मनीको चारवटा रंगशालामा आयोजना भएको यो प्रतियोगितामा सञ्चालन भएका ३२ खेलमा ९९ गोल भए, जसमा जर्मनीकी १९ वर्षीया एलेक्ज्यान्ड्रा पोपोपले सर्वाधिक १० गोल गरिन् भने दक्षिण कोरियाका ली सु उनले ८ गोल, अमेरिकाकी साइड्नी लेरोक्सले ५ तथा स्वीडेनकी एन्टोनिया गोरान्सनले ४ गोल गरे ।

विगतमा राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगिता सञ्चालन भएकाले यहाँको खेलस्तर पनि राम्रो थियो। संघका पूर्वअध्यक्ष धीरेन प्रधानको नेतृत्वमा खेलमैदान मर्मतका लागि राजधानीमा रकम संकलन भैरहेको छ।

इलाममा सुस्तायो

फुटबल

विप्लव भट्टराई

इलाम- विगतमा ठूला प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने र खेलाडी उत्पादनमा अग्रणी इलाम हिजोआज सुस्ताएको छ । सदरमुकामको एक मात्र टुँडिखेल पनि मर्मत-सम्भारको अभावमा जीर्ण बन्दै गएपछि प्रतियोगिता आयोजना हुन छाडेका छन् । सम्बन्धित निकायको आँखा नपरेपछि लोप हुन लागेको फुटबल जोगाउन स्थानीय फुटबलप्रेमीहरू कस्सिएका छन् । पूर्व खेलाडीदेखि वर्तमान फुटबल संघका पदाधिकारी र शुभेच्छुक सबै आफ्नै प्रयासमा भए पनि फुटबलको साख जोगाउनुपर्ने कुरामा एकमत छन् । पूर्व राष्ट्रिय फुटबल खेलाडी धीरेन प्रधानसम्म गृहमैदानको बिग्रँदो अवस्था सुधार्न सक्रिय छन् ।

१२ वर्षदेखि सदरमुकाममा खेल सुस्ताउँदै गएकाले उत्साही युवाहरू फुटबलको साख जोगाउन लागिपरेका हुन् । सदरमुकामको एक मात्र मैदान पनि जीर्ण बन्दै जानु, व्यावसायिक फुटबलको विकासमा प्रोफेसनल क्लबहरू अघि नआउनुजस्ता समस्याले जिल्लाको फुटबलस्तर खस्कँदो छ ।

'अब हामीले नगरे फुटबल भविष्य अन्धकार छ,' धनकुटा फुटबल संघका अध्यक्ष सन्तोष भक्तराजले भने, 'पूर्वाधार र खेलको विकास सँगसँगै अघि बढाउनेछौं । लामो समय सुस्तएर पुनः गति लिँदै गएको माई भ्याली स्पोर्टिङ क्लब र फुटबल संघको संयुक्त प्रयासमा सदरमुकामको टुँडिखेल पुनर्निर्माण गर्ने क्रम सुरु भएको छ । पुनर्निर्माणका लागि खेलाडी एवं शुभेच्छुकहरूले पनि सहयोग गरेका छन् ।

'पहिलो आवश्यकता खेलमैदानलाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको बनाउनु हो,' पूर्व फुटबलर धीरेन चेम्जोङले भने । स्टेडियमको अवधारणा राखेर मैदानलाई पुनर्निर्माणका लागि राजधानी र बाहिरी देशमा पनि रकम संकलनको क्रम चलाउने संघले जनाएको छ । प्रारम्भिक चरणमा खेल मैदान पुनर्निर्माण गर्न ३० देखि ३५ लाख रुपैयाँ लाग्ने अनुमान छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको मैदान निर्माणका लागि लम्बाइ पर्याप्त भए पनि चौडाइका लागि भने पूर्वी क्षेत्रका दुवै कर्नरमा देवल चाहिने प्राविधिकहरूको ठहर छ । स्टेडियम बनाउन पनि मैदानको क्षेत्रफलले पुग्ने प्राविधिक ठहर भएपछि फुटबलप्रेमीहरू उत्साही भएका हुन् । मैदानको चौडाइ ५५ देखि ६० मिटर हुनुपर्नेमा ५४ मिटर मात्र रहेको फुटबल संघका पूर्वअध्यक्ष मंगेश बस्नेतले बताए । मैदानको लम्बाइ १ सय १० मिटरभन्दा धेरै छ ।

विगतमा राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगिता सञ्चालन भएकाले यहाँको खेलस्तर पनि राम्रो थियो । संघका पूर्वअध्यक्ष धिरेन प्रधानको नेतृत्वमा खेलमैदान मर्मतका लागि राजधानीमा रकम संकलन भैरहेको छ । बेलायती सेनामा कार्यरत पूर्व फुटवल खेलाडी विपिन राईले हौसला बढाउन १४ वटा फुटबल जर्सी प्रदान गरेका थिए । स्थानीय स्तरबाट फुटवलको विकास सुरु भए बेलायतमा पनि रकम संकलन गर्न लागिपर्ने उनले बताए । मैदानको दुवैतर्फको प्यारापिटमा पर्खाल निर्माण गर्ने, मैदानलाई लेबलिङ गर्ने लक्ष्य संघको छ । 'यति भएपछि राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगिता सञ्चालन गर्न सकिनेछ,' माई भ्याली स्पोर्टिङ क्लबका सचिव निरोज खड्गीले भने । भूकम्पपीडित स्मृति कपजस्तो राष्ट्रिय स्तरको प्रतियोगिता सञ्चालन गरेको अनुभव सँगालेको क्लबले फुटबल मात्र नभएर अन्य खेलको विकासका लागि पनि क्रियाशील रहने उद्देश्य राखेको छ । 'मैदानको अवस्था राम्रो भए खेलस्तर उकास्न सहज हुन्छ,' राष्ट्रिय टिमका डिफेन्डर लोक बन्धु गुरुङ भन्छन् ।

उपाधि पथरी-५ लाई

मोरङ- घाम र पानीको दोहोरीले ओसिलो बनेको वातावरण मोरङको पथरी शनिबार निकै तातियो । खेलाडीहरू पथरीको दीपेन्द्र स्मृति खेलमैदानमा तातिरहेका थिए । उपाधिका लागि पथरी-१ र वडा नम्बर ५ वीचको प्रतिस्पर्धा थियो । दुवै टिममा गएको सहिद स्मारक लिग खेलेर खारिएका खेलाडीहरू सहभागी भएकाले दर्शकको आकर्षण निकै थियो ।

दर्शकको ठूलो उपस्थितिमा सुरु भएको प्रतियोगिताको फाइनल खेलको १४ औं मिनेटमा पथरी-१ को प्रतीत लिम्बूले गोल गरी आफ्नो टिमलाई अगाडि बढाए । पहिलो हाफको ३० औं मिनेटमा पथरी-५ को रमेश चेम्जोङले उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्दै गोल गरेर आफ्नो टिमलाई बराबरीमा पुर्‍याए । दोस्रो हाफमा दुवै टिमबाट गोल नभएपछि थपिएको अतिरिक्त समयको दोस्रो मिनेटमा पथरी-५ को रमेश चेम्जोङले खेलको निर्णायक गोल गर्दै टिमलाई उपाधि दिलाएका थिए ।

आरसीटीका तर्फबाट सहिद स्मारक लिग खेलेका पथरीको दीपक लिम्बूसमेत पथरी-१ को तर्फबाट मैदानमा उत्रिएकाले खेल निकै रोचक भएका थिए । प्रतियोगिताका म्यान अफ द म्याच र म्यान अफ द सिरिज पथरी-५ को रमेश चेम्जोङ र वेस्ट किपर पथरी-५ कै अमर लिम्बू घोषित भए ।

पथरी-१ का खेलाडीहरू साइमन लिम्बू, रमेश सुब्बा र उमेश लिम्बू क्रमस बेस्ट मिट फिल्डर, बेस्ट डिफेन्डर र अनुशासित खेलाडीका रूपमा र प्रतियोगिताभर ७ गोल गर्ने पथरी-१ कै कृष्णकुमार राई हाई स्कोररका रूपमा पुरस्कृत भएका थिए ।

-अर्जुन जम्नेली राई

स्थानीय सेक्सक्लिप्सले
तात्यो हेटौंडा

हेटौंडामा यस्तै अर्को एउटा क्लिप्स पनि चर्चामा छ। एक युवतीसँग यौनसम्बन्धपछि कपडा लगाउने बेलामा दराजको ऐनामा फर्काएर खिचिएको क्लिप्स अहिले हेटौंडाका युवायुवतीहरूको मोबाइलमा छ्याप्छ्याप्ती छ। केहीले ती युवतीलाई हेटौंडामा आक्कलझुक्कल देखेको पनि बताएका छन्। यौनसम्बन्धपछि स्तन र वक्षस्थलको तस्बिर खिचिएको उक्त क्लिप्समा कुराकानी पनि सुन्न पाइन्छ।

● **रामकुमार एलन**

सञ्चारको सुविधाका लागि आम मानिसले प्रयोग गर्ने मोबाइल बिस्तारै नीला चलचित्र हेर्न प्रयोग हुन थालेका छन्। हेटौंडा बजारमा पछिल्लोपटक नीला चलचित्रको सिडी किन्नेहरूको संख्या स्वात्तै घटेको पाइन्छ। सिडी घर लगेर डेकमा चलचित्र हेर्ने चलनमा परिवर्तन आएको छ। यद्यपि अब नीला चलचित्र नहेर्नेहरू फेला पार्न पनि मुस्किल हुन थालेको छ।

यतिबेला भने स्थानीय एउटी युवतीको यौनक्लिप्सले मकवानपुर तातेको छ। हेटौंडा बजारस्थित एउटा होटलमा काम गर्ने ती युवती स्थानीय गाउँकै हुन्। उनले एकजना युवासँग राखेको सम्बन्धको क्लिप्स मोबाइलमार्फत सार्वजनिक भयो। अहिले उनको होटलको जागिर चट भएको छ भने उनी निकै तनावमा छिन्। उनको तनाव बढ्नुको कारण भने उनकै गाउँमा त्यो क्लिप्स पुग्नु हो। गाउँकै एक युवाका अनुसार उक्त चलचित्र हेर्नकै लागि गाउँका युवाहरूले भिडियो प्लेयर भएको मोबाइल सेट किने। क्लिप्समा ती युवतीले हेटौंडाकै एकजना युवासँग यौनसम्बन्ध कायम गरेकी छिन्।

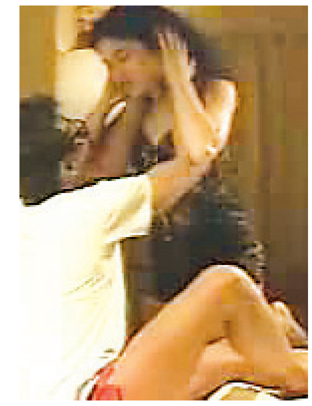
हेटौंडामा यस्तै अर्को एउटा क्लिप्स पनि चर्चामा छ। एक युवतीसँग यौनसम्बन्धपछि कपडा लगाउने बेलामा दराजको ऐनामा फर्काएर खिचिएको क्लिप्स अहिले हेटौंडाका युवायुवतीहरूको मोबाइलमा छ्याप्छ्याप्ती छ। केहीले ती युवतीलाई हेटौंडामा आक्कलझुक्कल देखेको पनि बताएका छन्। यौनसम्बन्धपछि स्तन र वक्षस्थलको तस्बिर खिचिएको उक्त क्लिप्समा कुराकानी पनि सुन्न पाइन्छ।

हेटौंडाका युवायुवतीहरूको मोबाइलमा यस्ता सेक्स क्लिप्सहरू पाइएपछि त्यसले कलेज सञ्चालकहरूलाई तनाव दिएको छ भने अभिभावकहरूमा पनि आफ्ना छोराछोरीको चिन्ता बढेको छ। किनभने हेटौंडा पछिल्लो समयमा पूर्वी नेपालका पहाडी जिल्ला र मध्य नेपालका तराई जिल्लाका विद्यार्थीहरूका लागि पनि उच्चशिक्षाको गन्तव्य भएको छ।

केही समयअघि हेटौंडाकै कलेजमा अध्ययनरत एक युवतीको साथीले मोबाइलमा खिचेको उनको तस्बिरले बजार तातेको थियो। उनकी साथीले कलेजबाट कोठामा पुगेर पोसाक फुकाल्दा स्तन र पेन्टीमात्र आउने गरी खिच्न भनेको र गफैगफमा खिचिएको त्यो क्लिप्सले त्यतिबेला तनाव दियो, जब मोबाइल बिग्रेर बनाउन दिएको ठाउँबाट क्लिप्स बजारमा पुग्यो। उनी पढ्ने कलेजकै शिक्षक तथा विद्यार्थीहरूको मोबाइलमा पुगेपछि क्याम्पसका प्रिन्सिपलले गेटमा बसेर १ सय ९२ जना विद्यार्थीको मोबाइलबाट उक्त क्लिप्स डिलिट गर्न लगाएको चर्चा पनि सुनियो। अभिभावकहरूले पनि यो क्लिप्सका कारण छोरीको भविष्य बिग्रने भयो भन्दै चिन्ता व्यक्त गरे। मकवानपुरबाहिरकी ती युवतीले पढाइका क्रममा निकै तनाव पनि भोगिन्।

प्रविधिको विकास र अवसरसँगै यौन पनि जोडिन थालेको छ। रमाइलोका लागि खिचिने यस्ता व्यक्तिगत क्लिप्सले बजारमा आउने अवसर पाएपछि धेरैलाई क्षणिक मनोरञ्जन प्रदान गरे पनि सम्बन्धितहरूको दिनरात भने तनावमै गुज्रिरहेको छ। अर्कातिर मोबाइलमा हुने यस्ता

हेटौंडाकै एउटा सरकारी कार्यालयकी भनिएकी एक युवतीको क्लिप्स पनि बजारमा आएको थियो, यद्यपि त्यसले खासै चर्चा पाएन। खासमा हेटौंडा बजारमा बढिरहेको



क्लिप्सले यौनअपराध पनि बढाएको प्रहरीको ठहर छ। दुई महिना अघि मकवानपुरको छतिवनमा त्यस्तै भएको थियो। बास बस्न गएका एक युवकले चार्जमा राखेको मोबाइलमा अश्लील क्लिप्स हेरिरहेकी त्यही घरकी युवतीसँग सम्बन्ध राख्ने क्रममा अभिभावकले थाहा पाएपछि मुद्दा प्रहरीसम्म पुगेको थियो। उक्त घटनामा क्लिप्स हेर्दा आएको उत्तेजनामा युवकले सुम्सुम्याउँदै कपडा खोल्दासम्म युवतीले थाहा नपाएको तथा जबर्जस्ती करणी गर्न खोजेको भन्दै मुद्दासमेत चलेको थियो।

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 संगै

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
11th Year of Establishment
South Asia Tourism HRD Program based training
Compare our quality with the others
सम्पर्क:- सांग्रीला पर्यटन तथा होटल तालिम केन्द्र प्रा. लि.
नयाँ बानेश्वर चोक, BICC को पश्चिम
www.shangrilatraining.com.np
✆4472553/4475113
Affiliated to CTEVT
Associates HAN REBAN ATHTIN

Worldwide Valid Certificate
होटल तालिम
१००% रोजगार ग्यारेन्टीका साथ
छैठौं वर्ष पुगेको अवसरमा विशेष छुट।
▸ कुक १ १/२ महिना रु. ३०००/-
▸ कुक ३ महिना रु. ४०००/-
▸ वेटर र बारमेन रु. १३००/-
१. थप तालिमको लागि 5 Star होटलमा पठाइने।
२. 5 Star होटलका सेफद्वारा तालिम दिइने।
३. तालिम पछि दुबई, बहराईन पठाउन परामर्श दिने।
माउण्टेन होटल ट्रेनिङ्ग सेन्टर
बसुन्धरा चौकी अगाडि रिङ्गरोड संगै
Ph:016212336

Language & Computer
Software, Hardware and Networking
Language: Special & package Programs
English, Japanese, French, German,
Korean, Hibrew, Chinese, Spanish, Italian.
TOEFL / IELTS / VISA/JOB INTERVIEW PRE. CLASSES
Computer Curses: Basic, Office, Web, Graphics,
Programming Accounting Package
Osish Language & Computer Center (OLC)
New Baneshwor (Opp. New Baneshwor Dept. store) Tel: 4785226
New Baneshwor (Opp. BICC water Tank) Tel: 4483414
Adwait Marg (Bagbazar) Tel: 4232866
Lagankhel (Bus Park) Tel: 5004018

होटल तालिम
(१००% रोजगारी मुलक)
कुक (इण्डियन, चाईनिज, कण्टिनेन्टल, इटालियन, मेक्सिकन) वेटर,बारमेन,क्याप्टेन, होटल सुपरभाइजर, रिसेप्सनिष्ट, हाउसकिपीङ्ग आदि।
*5 Star होटलका प्रशिक्षक बाट तालिम।
*बिदेश जानेहरुको लागि स्पेशल कोर्ष।
*Ex-practical को लागि होटलहरुमा पठाईने।
सक्षम नभएमा पुन: कक्षा गराएर सक्षम बनाईने।
अन्तराष्ट्रिय होटल तालिम प्रा.लि.
बालाजु चोक (Vision Institute) संगै
फोन: 01-4384548

Job oriented
COMPUTER
Basic Course
Graphic Designing
Web Designing
Diploma Courses
Free Web Site With Gauranted Online Job Guidance
ENGLISH Language
Focused on Spoken
Small Size class
Free Books,CDs & VCDs
Regular materials
Getway
Educational Consultancy P. Ltd
Ph: 4239719, 4241870

नेपाल सरकारबाट मान्यता तथा सम्बन्धन प्राप्त पास्कल इन्स्टिच्यूड
(PASCAL INSTITUTE) मा
नि: शुल्क तालिम
English Language
Computer Courses
Note:टाढाबाट आउने र विदेश जानेका लागि विशेष प्राथमिकता साथै जेहनदार गरिब विद्यार्थीका लागि Job को व्यवस्था गरिन्छ
Wanted
1. Receptionist-2
2. Mobile Training Teacher-2
THE BEST
LANGUAGE & COMPUTER
Language:
(All Languages-Basic/Inter/Advanced)
Tongue Building Training For ENGLISH
Computer:
(All Level All Programs)
Tuition Classes:
(All Level All Subjects)
TOEFL/IELTS/ VISA Interview Pre...
NIOS Test S.L.C/+2 Admission
PASCAL Institute, Chabahil Chowk
01-4478483, 9841271036

Shaping Minds Group
Putalisadak 2222605 4233478
Itahari 025-584310
Birtamod 023-543102
Free Seminar for Study in
UK
563 Visas out of 565
USA
Canada
Germany
NewZealand
Switzerland
Ireland
Japan
Venue: Shaping Minds Theatre Hall - Sunday - 1 PM
Wanted Consultancy Franchisee:
All Over Nepal
Facilities
Good Profit Sharing
Up-to-date Training
International Visits
Conference Support
Free Advertisements
And Many More..........

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

कक्षा ११ मा भर्ना खुल्यो
संचालित कार्यक्रमहरू
+२: व्यवस्थापन, मानविकी, शिक्षा
स्नातक: वि.बि.एस., वि.ए., वि.एड.
मास्टर लेभल: एम.एड
(अंग्रेजी र ई.पि.एम.)
सत्र : बिहानी र बेलुकी
विषयहरू :
Mass Comm.,
Comp. Science,
Travel & Tourism,
Hotel Management,
Sociology, Math, English.
रेन्बो इन्टरनेशनल कलेज
डल्लु, छाउनी, काठमाडौं,
फोन : ४२७८१६९, ४२८०८४२

ब्यूटीसियन तालिममा नि : शुल्क भर्ना खुल्यो
बिगत १४ बर्षदेखि देशभर १३ वटा शाखाहरुबाट बिदेशमा तालिम लिएका बरिष्ठ ब्युटिसियनहरुद्वारा आधुनिक र अन्तराष्ट्रियस्तरको कोर्षमा, Basic, Advance, Diploma, Beautician Teachers Training, Hair Dressing / Special Short Course र अन्य विविध कोर्षका सिमित सिटमा रोजगारीको अवसर सहित भर्ना खुल्यो।
* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *
नोट : यू. के., अमेरीका, अष्ट्रेलीया, यूरोप, तथा अन्य देशहरुमा स्टुडेण्ट तथा अन्य भिषामा जानेहरुका लागि विशेष कोर्ष संचालन भईरहेका छन्।
ITC प्रशिक्षण केन्द्र : बुटवल ०७१-५४१४६९, जावलाखेल चोक २०८२६४१, नारायणगढ ०५६-५७२१४४, पोखरा ०६१-६२२०९५, नयाँबानेश्वर २०४२६५२, डिल्लीबजार हुलाक अगाडी ४४१३९५८, कोटेश्वरचोक २०८१६७०, कलंकीचोक २१९०२१८, ठमेल चोक २१९०८००,गोंगबुचोक २०८११०९, चावहिल चोक ४४९३३६१, लगनखेल बसपार्क २१२२४४८, बागलुङ्ग ०६८-५२२७१०

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