सर्वाधिक बिक्री हुने

साप्ताहिक

सबैको लागि सम्पूर्ण पत्रिका

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

लभगुरू

रेखा थापा

पाठकहरूको समस्या समाधान गर्दैछिन्

पृष्ठ ११ मा

• वर्ष १२ • अंक १४ • काठमाडौं, शुक्रबार, भदौ २, २०६३ • SAPTAHIK • Nepali National Weekly • Friday, Aug. 18, 2006 • पृष्ठ २४ • मूल्य रु. ८/-

पृष्ठ ९ मा

फेरि कमाल महको

पृष्ठ ९ मा

चमक नेपाली फेसन विकको

मिसन कोलम्बो, टार्गेट गोल्ड

मुकुन्द बोगटी

काठमाडौं - बढीभन्दा बढी स्वर्ण पदक जित्ने आशाका साथ नेपाली खेलाडीहरू आज श्रीलंकाको राजधानी कोलम्बोमा प्रारम्भ हुने साग खेलकुदमा आफ्नो क्षमता प्रदर्शन गर्न थाल्नेछन् । कोलम्बोमा नेपालले केही निश्चित खेलहरूमा पर्याप्त स्वर्ण पदकको आशा गरेको छ ।

यो साग खेलकुदका लागि नेपालले समयमै योजनाबद्ध रूपमा तयारी गरेको देखिएको छैन । मुलुकमा व्याप्त राजनैतिक अन्यौल एवं लोकतन्त्र पुनर्स्थापनाअघिको निरंकुश शासन व्यवस्थाका कारण नेपाली खेल क्षेत्र पनि नेपालको आर्थिक तथा सामाजिक गतिविधिसँगै पछाडि धकेलिएको थियो । लोकतन्त्र पुनर्स्थापनापछिको छोटो समयमा राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् पुनर्गठनदेखि लिएर खेलाडीहरूको प्रशिक्षण कार्यमा देखिएको जटिलता एवं ढिलाइका कारण नेपाली खेलाडीहरूले पर्याप्त तयारी गर्न नसकेको अहिलेको अवस्थामा नेपाल पदक तालिकामा चौथो स्थानसम्ममा रहन सक्ने अनुमान खेलविज्ञहरूले गरेका छन् ।

साग खेलकुदका लागि नेपालले ४ करोड ९६ लाख ६३ हजार रुपैयाँ खर्च गर्नेछ । जसमध्ये पूर्वाधार तयारीका लागि १ करोड ६४ लाख २१ हजार रुपैयाँ खर्च हुने बताइएको छ । त्यसैगरी कोलम्बोमा ३ करोड ३२ लाख रुपैयाँ खर्च हुनेछ । नेपालको सहभागितामा देखिएको यति ठूलो खर्चको कारण यस पटकदेखि खेलाडीहरूले पाउने दैनिक भत्तामा गरिएको व्यापक वृद्धि तथा अमेरिकी डलरको विनिमय दरमा भएको वृद्धि प्रमुख हो । यसअघि दैनिक ८ अमेरिकी डलर पाउँदै आएका नेपाली खेलाडीहरूले कोलम्बोमा २० अमेरिकी डलर पाउनेछन् । त्यसबाहेक विशेष प्रशिक्षणमा रहेका खेलाडीहरूलाई राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्ले भत्ता बापत उपलब्ध गराएको दैनिक ४ सय ५० रुपैयाँ पनि साग खेलकुद तयारी बजेटमा समावेश गरिएको बताइन्छ ।

कोलम्बोमा नेपाल उसु, साइकिलिङ, आर्चरी, कबड्डी, फुटबल, एथलेटिक्स, पौडी, भारोत्तोलन, जुडो, कराँते, तेक्वान्दो, स्क्वास, ब्याडमिन्टन, टेबलटेनिस, कुस्ती, भलिबल, सुटिङ तथा बक्सिङ गरी १८ खेलमा सहभागी हुँदैछ । ती खेलहरूमध्ये नेपाली महिला खेलाडीहरूले उसु, साइकिलिङ, कबड्डी, एथलेटिक्स, पौडी, जुडो, कराँते, तेक्वान्दो, स्क्वास, ब्याडमिन्टन, भलिबल, सुटिङ तथा टेबलटेनिस गरी १३ खेलमा सहभागिता जनाउँदै छन् भने पुरुष खेलाडीहरूले साइकिलिङ बाहेक १७ खेलमा सहभागिता जनाउँदै छन् । उपरोक्त खेलहरूमध्ये नेपालले उसु, साइकिलिङ, आर्चरी तथा महिला कबड्डीमा पहिलो पटक सहभागिता जनाएको छ ।

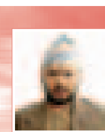
१८ वटा खेलमा सहभागिता गरे पनि नेपालले पदकको आशा राखेका खेलको संख्या निकै कम छ । नेपालले पदकको आशा राखेका खेलहरूमा उसु, कराँते, तेक्वान्दो, फुटबल, एथलेटिक्स,जुडो, ब्याडमिन्टन, सुटिङ तथा बक्सिङ प्रमुख हुन् । यी खेलहरूमध्ये नेपालले उसु, कराँते, तेक्वान्दो, फुटबल, एथलेटिक्स, जुडो जस्ता केही सीमित खेलमा पृष्ठ १ बाट जारी मात्र स्वर्ण पदक पाउने अनुमान गरिएको छ । खासगरी कराँते र तेक्वान्दोमा दक्षिण एसियाली पावर हाउसका रूपमा स्थापित नेपालले यी दुई खेलमा अघिल्लो साग खेलकुदको तीतो अनुभवलाई बिर्सने अनुमान गरिएको छ भने पहिलो पटक सहभागी उसुमा आधाभन्दा बढी स्वर्ण पदक प्राप्त गर्ने अनुमान गरिएको छ ।

१८ खेलमध्ये ९ वटा खेलमा मात्रै पदकको आशा राखेको नेपालले बाँकी ९ खेलमा केका लागि सहभागिता गरिरहेको छ भन्ने प्रश्न आफ्नै ठाउँमा छ । पदकको आशा नगरिएको कबड्डी खेलको महिलातर्फको इभेन्टमा नेपालले भारतको अनुरोधमा भारतले नै सम्पूर्ण खर्च बेहोर्ने सर्तमा सहभागिता गर्न लागेको भए पनि अन्य खेलमा नेपाली सहभागिताको औचित्य प्रमाणित गर्न सकिएको छैन । यस्ता खेलहरूमा आर्चरी, भलिबल (पुरुष), पौडी, स्क्वास, साइकिलिङ तथा कबड्डी (पुरुष) छन् । त्यसबाहेक नेपालले भारोत्तोलन, टेबल टेनिस, कुस्ती, भलिबल (महिला) जस्ता खेलहरूमा

बाँकी पृष्ठ २२ मा

रेजिना उप्रेती

तपाईंको यो साता



ज्यो. पं. ओजराज उपाध्याय लोहनी

मेष

रिसको बेग विवाद एवं चिन्ताका साथै कुरा काट्नेहरू बढ्नेछन्। धनमाल हराउन सक्छ । हात परेको काम फुत्कन सक्छ। घरेलु समस्याले सताउनेछ। आफन्त बनेर धोका दिनेहरू प्रशस्तै हुनेछन्। शनिबार तथा आइतबार पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। यात्रा तथा व्यवसायबाट लाभ हुनसक्छ। विद्यार्थीहरूका लागि समय अनुकूल छ।

वृष

सुरुमा मानसम्मान प्राप्त हुनेछ। कामकाजमा रुचि बढ्नेछ। भोजभतेरमा सामेल हुने अवसर मिल्नेछ। अरूले तपाईको विश्वास गर्नेछन्। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। शनिबार, आइतबार तथा बिहीबार विवाद एवं चिन्ता बढ्ने तथा काममा अवरोध आउने योग छ।

मिथुन

साता मध्यम रहनेछ। सुरुमा खर्च एवं विवादका साथै कुरा काट्नेहरू बढ्नेछन्। विश्वास गरेकाहरूबाट धोका पाइनेछ। धनमाल हराउन सक्छ। अरूले गरेको गलत कार्यको दोष तपाईंमाथि आउन सक्छ। शनिबार, आइतबार, बुधबार तथा बिहीबार मानसम्मान प्राप्त हुनेछ। भोजभतेरमा सामेल हुने अवसर मिल्नेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाउने सम्भावना छ।

कर्कट

सोच्ने शक्ति बढ्नेछ। धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ। मानसम्मान पनि प्राप्त होला। भोजभतेरमा सामेल हुने अवसर तथा अरूबाट सहयोग जुट्नेछ। यात्रा तथा व्यवसायमा सोचेजस्तै सफलता पाइने छ। शनिबार, आइतबार तथा बिहीबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्नेछ भने काममा अवरोध आउने योग छ।

सिंह

मानसम्मान प्राप्त हुनेछ। काममा सफलता पाइने सम्भावना छ। धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै यात्रा पनि हुन सक्छ। भोजभतेरमा सामेल हुन पाइने छ। सोमबार तथा मंगलबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्नुका साथै काममा अवरोध आउने योग छ। झुटा आरोप पनि लाग्न सक्छ।

कन्या

सुरुमा नैराश्यता एवं उदासीनता बढ्नेछ। काममा अवरोध आउन सक्छ। मन दुविधाग्रस्त रहनेछ। शनिबारदेखि बुधबारसम्म प्रसन्नता एवं मान बढ्ने, काममा सफलता मिल्ने, तथा धन आर्जन हुने योग छ। बोलीको प्रभाव पनि बढ्नेछ। यात्रा गर्ने अवसर मिल्नेछ। बिहीबार चिन्ता एवं विवाद बढ्ने देखिन्छ।

तुला

सुरुमा स्वास्थ्यमा समस्या उत्पन्न हुन सक्छ। कामको बीचमा अवरोधको सामना गर्नुपर्नेछ। नैराश्यताले सताउनेछ। कुरा काट्नेहरू बढ्नेछन्। विश्वास गरेकाहरूले धोका दिनेछन्। सोमबारदेखि प्रसन्नता बढ्ने तथा काममा सुधार आउने योग छ। त्यसपछि मानसम्मान मिल्ने, अरूको विश्वास जित्न सकिने तथा धन आर्जन हुने योग छ।

वृश्चिक

सुरुमा व्यवसाय बढ्ने तथा यात्रा हुने योग छ। काममा सफलता मिल्नेछ। भेटघाटमा रमाउने अवसर प्राप्त होला। शनिबारदेखि मंगलबारसम्म स्वास्थ्यमा समस्या उत्पन्न हुन सक्छ। काममा अवरोध खडा हुनुका साथै चिन्ता बढ्ने योग छ। शरीरमा चोटपटक लाग्न सक्छ। बुधबार तथा बिहीबार मानसम्मान पाइने योग छ। अरूबाट तपाईंको प्रशंसा हुनेछ।

धनु

परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता मिल्नेछ। धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्न सक्छ। व्यवसाय बढ्नुका साथै यात्रा पनि हुनेछ। आफन्तहरूसँगको भेटघाटले प्रसन्नता दिनेछ। धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ। अध्ययनमा सफलता प्राप्त होला। सोमबारदेखि स्वास्थ्यमा समस्या देखा पर्न सक्छ। काममा अवरोध आउने तथा मनमा चिन्ता बढ्ने योग छ।

मकर

सुरुमा गलत विचार बढ्नेछ। समयमा निर्णय नगर्दा काममा अवरोध आउने देखिन्छ। शनिबारदेखि धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ। व्यवसाय वृद्धिका साथै यात्रा गर्ने अवसर मिल्नेछ। अरूबाट सहयोग मिल्नेछ। आफन्तहरूसँगको भेटघाटमा रमाउने अवसर प्राप्त हुनेछ। अरूले तपाईंको प्रशंसा गर्नेछन्। बिहीबार स्वास्थ्यमा समस्या देखा पर्न सक्छ।

कुम्भ

घरेलु समस्याले सताउनेछ। काममा अवरोध खडा हुन सक्छ। गलत विचार बढ्नुका साथै अरुबाट आलोचित हुनुपर्ला। मन दुविधाग्रस्त रहने छ। कुरा काट्नेहरू बढ्नेछन्। समयमा निर्णय नहुँदा तपाईंको काममा अरूले नै अधिकार जमाउनेछ। सोमबारदेखि परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता मिल्नेछ। धन आर्जन हुनुका साथै यात्रा गर्ने अवसर पनि प्राप्त हुनेछ।

मीन

पराक्रम बढ्नुका साथै काममा सफलता मिल्नेछ। शत्रु पराजित हुनेछन्। नयाँ काम पनि प्राप्त होला। अरूको मन जित्न सकिनेछ। धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ। व्यवसाय बढ्नुका साथै यात्रा गर्ने अवसर मिल्नेछ। शनिबारदेखि बुधबारसम्म घरेलु समस्याले सताउन सक्छ। काममा अवरोध आउने तथा मनमा चिन्ता बढ्ने योग छ।

यो साताको पञ्चाङ्ग

भदौ ७ गते : बाबुको मुख हेर्ने दिन, मोती जयन्ती

आगामी कार्यक्रम

– भोलि शनिबार थापाथली, काठमाडौंस्थित रोटरी क्लब अफ काठमाडौंमा 'तीज : तीजको रहर आयो बरी लै' शीर्षकमा एउटा सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित हुँदैछ। नेपाल किड्नी समाजद्वारा महिला मृगौलापीडितहरूको सहयोगका लागि आयोजित उक्त कार्यक्रममा उषा खड्गी, चन्दा देवान, लोचन भट्टराई आदिको गायन कार्यक्रम पनि समावेश छ। बिहान ११ बजे प्रारम्भ हुने कार्यक्रम साँझ ६ बजेसम्म जारी रहनेछ।

– पुरानो बानेश्वर, काठमाडौंस्थित सम नाटकघर, गुरुकुलमा आँसु रचनाबाट तयार पारिएको नाटक 'कमलरी' मञ्चन हुँदैछ। यो नाटक आगामी शुक्रबारसम्म प्रत्येक दिन साँझ पाँच बजे हेर्न सकिन्छ। सुनील पोखरेलको परिकल्पना तथा निर्देशनमा तयार भएको यो नाटक साउनको अन्तिम शुक्रबारदेखि प्रदर्शन हुन थालेको हो।

– पाटनढोकास्थित यलमाया केन्द्रमा आज साँझ ६ बजेदेखि एउटा सांगीतिक कार्यक्रम आयोजित गरिंदैछ। सांगीतिक कार्यक्रममा सन्तोषभक्त श्रेष्ठ तथा विदुरराज कर्णिकार (तबला) को लाइभ प्रस्तुति रहनेछ।

– मिस नेपाल हङकङ पूर्णिमा गुरुङले आगामी भदौ ११ गते हङकङको येनलङ थिएटरमा 'इन्द्रेणी साँझ २००६' शीर्षकको सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित गर्दैछिन्। एचके नेपाल डटकमले जनाएअनुसार उक्त कार्यक्रममा नेपालबाट गायक निमा रुम्बा तथा सुगम पोखरेल सहभागी हुँदैछन्। कार्यक्रममा हङकङकै स्थानीय कलाकारहरूले गायन तथा नृत्यसमेत प्रदर्शन गर्नेछन्। यो कार्यक्रम स्थानीय समयअनुसार साँझ ७ बजे प्रारम्भ हुनेछ।

–फेसन तथा मोडलिङ प्रतियोगिता गर्दै आएको ड्रिम एराले भदौ ३ गते अर्थात् भोलि शनिबार काठमाडौं, नयाँ बानेश्वर, काठमाडौंस्थित अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्रमा 'मिस इन्डिजिनियस २००६' सुन्दरी प्रतियोगिता आयोजित गर्दैछ। १५ जना युवतीबीच प्रतिस्पर्धा हुने यो प्रतियोगिताको कोरियोग्राफी सोफिया महर्जनले गर्नेछिन्। कार्यक्रम शनिबार साँझ चार बजे प्रारम्भ हुनेछ।

–मलेसियामा सञ्चालित एसीसी ट्रफी प्रतियोगितामा नेपालले आफ्नो तेस्रो खेल भदौ ३ गते हङकङ तथा चौथो खेल भदौ ४ गते म्यानमारसँग खेल्ने कार्यक्रम छ।

– काठमाडौं जेसिसको आयोजनामा आगामी भदौ १० गते शनिबार नयाँ बानेश्वरस्थित अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्रमा 'मिस टिन २००६' शीर्षकको सौन्दर्य प्रतियोगिता हुँदैछ। प्रतियोगितामा २४ जना युवतीले भाग लिंदैछन्।

मिस टिनकी एक सहभागी

– बौद्धस्थित हयात रिजेन्सीको रक्स बारमा आयोजना भैरहेको 'सि फुड फेस्टिवल' को अवधि बढाइएको छ। अगस्ट महिनाभरि यो फेस्टिवल सञ्चालन हुने रक्सले जनाएको छ। साँझ ६ बजेदेखि राति एक बजेसम्म सञ्चालन हुने फेस्टिवलका क्रममा समुद्री माछासँगै आफूलाई मन परेको वाइनको स्वाद लिन सकिन्छ।

– भदौ ३ गते अर्थात् भोलि शनिबार राजधानीको सोल्टी क्राउन प्लाजाको मेघा मल्हार हलमा 'डिजाइनर कन्टेस्ट २००६' शीर्षकको फेसन प्रतियोगिता आयोजना हुँदैछ। नेसनल एजुकेसन फर फेसन टेक्नोलोजी (एनइएसटी) ले आयोजना गर्न लागेको यो प्रतियोगितामा देशभरिका ६० जना डिजाइनरले प्रतिस्पर्धा गर्दैछन्। रोजिन शाक्यले कोरियोग्राफी गर्ने उक्त प्रतियोगितामा उत्कृष्ट दस स्थान हासिल गर्ने डिजाइनरलाई पुरस्कृत गरिने कार्यक्रमका व्यवस्थापक बिएल हाउसले जनाएको छ।

– ए एन्ड एच बिजनेस हाउसको आयोजनामा आगामी भदौ ३१ गते शनिबार राजधानीको नयाँ बानेश्वरस्थित अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्रमा 'मिस टिन गुरुङ २००६' सम्पन्न हुँदैछ। नेप्लिज फेसन होमको व्यवस्थापनमा सम्पन्न हुने उक्त प्रतियोगितामा ३२ जना गुरुङ युवतीको सहभागिता रहनेछ।

– आगामी भदौ ९ गते शुक्रबार बेलायतको रिडिङमा पनि एउटा नेपाली डान्स पार्टीको आयोजना हुँदैछ। आज के छ डट कमले आयोजना गर्न लागेको 'समर इन्ड पार्टी २००६' मा त्यहाँ बसोबास गर्ने नेपाली युवा-युवतीहरूको सहभागिता रहनेछ।

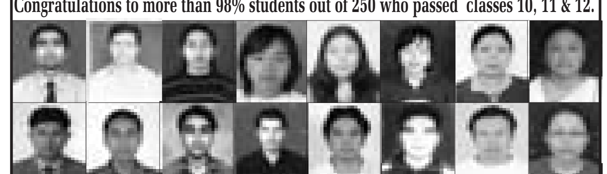
– आगामी भदौ १० गते शनिबार अर्थात् तीजका दिन पोखराको होटल फेवा प्रिन्समा 'पार्टी जाम' शीर्षकको डान्स पार्टी आयोजित हुँदैछ। पोखरा सिटी डट कमले जनाएअनुसार जेनेरेसन टु द नेक्स्ट डोरले आयोजना गर्न लागेको उक्त डान्स पार्टीमा डिजे केजोङले छनौट गरेका अत्याधुनिक गीत-संगीत बजाइनेछ।

–नेप्लिज फेसन होमले आगामी भदौ १० शनिबार प्रज्ञा-प्रतिष्ठानमा सात वर्षदेखि तेह्र वर्ष उमेर समूहका बालिकाहरूको 'किड्स क्विन २००६' को आयोजना गर्दैछ। कार्यक्रम दिउँसो २ बजे प्रारम्भ हुनेछ। यो प्रतियोगिता विगत चार वर्षदेखि आयोजित हुँदै आएको छ।

- नेपालको भलिबल खेलमा सर्वाधिक पुरस्कार राशिको ढोरपाटन ब्लु स्काई कप भलिबल प्रतियोगिता भदौ १४ गतेदेखि काठमाडौंको गोंगबुस्थित भलिबल कोर्टमा प्रारम्भ हुनेछ। लिगका आधारमा सञ्चालन गरिने उक्त प्रतियोगितामा २४ वटा टिमले सहभागिता गर्नेछन् भने प्रतियोगितामा विजयी हुने टिमले पुरस्कारबापत १ लाख ५० हजार रुपैयाँ प्राप्त गर्नेछन्।

SLC/+2 फेल No चिन्ता

Congratulations to more than 98% students out of 250 who passed classes 10, 11 & 12.



Math Science/Sent-up नदिई SLC तथा एक वर्षमै +2 पास गर्न चाहनुहुन्छ ?

त्यसो भए नेपालको सबैभन्दा पुरानो तथा एकमात्र मान्यता प्राप्त ओपन स्कूलमा विगत ७ वर्षदेखि संचालित भारतको सरकारी Delhi Board को कक्षा १० र १२ का Science,Manage-ment तथा Arts का कक्षामा भर्ना भई ढुक्क हुनुहोस् ।

अन्तिम भर्ना

कुनै ५ विषय मात्र पास गरे पुग्ने/पास गर्न सजिलो ●TU / KU तथा विश्वभरी मान्यता भएको/No age bar ● जागिरे तथा गृहणीले घर मै पढेर पनि परीक्षा दिन सक्ने ●Online Education तथा CD को माध्यमबाट पढाइने ●Practical / Project work / Assignment को व्यवस्था ● नेपालीमा पनि परीक्षा दिन पाईने । www.himalayan.edu.np

Morning तथा Evening Shift मा कक्षा शुरू भैसकेको छ

Himalayan Open School

Old Baneshwor, ☎4476685

Bagbazar:016220702, Chabahil : 2074123

Kawasoti: 078-540036, Pokhara: 9846020650

साता संक्षेप

साउन २६- गाडीको ठक्करले काठमाडौं बानेस्वरमा एक साइकल यात्रुको मृत्यु, दिनभर प्रदर्शन ।
- संयुक्त राष्ट्रसंघका महासचिव कोफी अन्नानद्वारा सरकार र माओवादीबीच हतियार व्यवस्थापन सम्झौताको स्वागत ।
- अन्तरिम संविधान मस्यौदाको म्याद सकिए पनि अपूरो भएको कारण देखाउँदै सरकार-माओवादी वार्ता टोलीद्वारा मस्यौदाको प्रतिलिपि बुझ्न अस्वीकार ।

साउन २७- नेकपा एमालेका जिल्ला नेता तथा कञ्जनपुरका साहित्यकार मित्रलाल 'बालक' द्वारा धरहराबाट हामफालेर आत्महत्या ।
- भारतका जेलमा थुनामा रहेका नेताका विषयमा कुराकानी गर्न नेकपा (माओवादी) का नेताद्वय प्रचण्ड तथा बाबुराम भट्टराई सिलिगुडीतर्फ प्रस्थान, भारतीय कम्युनिष्ट नेता सीताराम यचुरीसँग छलफल ।
- पेट्रोलियम पदार्थको अभाव, मूल्य नबढ्ने उपप्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीको आस्वासन ।
- दुवै काङ्ग्रेसका सभापतिद्वारा पार्टी एकीकरणमा सहमति ।

साउन २८- देशका सबैजसो चिया उद्योग एवं चिया प्रशोधन केन्द्र बन्द ।

साउन २९- प्रतिनिधिसभा प्राकृतिक स्रोत तथा साधन संसदीय समितिले राजा र राजपरिवारको नाममा भएको जग्गा रोक्का गर्न निर्देशन ।
- राजधानीका दर्जनौं वित्तीय संस्था लुट्ने राजन लिम्बूको समूह पक्राउ ।
- दुर्गम पहाडी जिल्ला हुम्लामा प्रहरी-गाउँले भीडन्त, ६० घाइते ।

साउन ३०- जनआन्दोलनका घाइतेलाई ९ लाख ५० हजार रुपैयाँसम्म सहयोग दिने सरकारी निर्णय ।
- कामु प्रधानसेनापति पदमा वरियताक्रममा दोस्रो रहेका रुक्मांगत कटुवाल नियुक्त ।
- सेना तथा राजाबीचको सम्बन्धविच्छेद गर्ने सैनिक विधेयक प्रस्तुत ।

साउन ३१- नेपालका चर्चित ५३ व्यापारिक समूहले २५ अर्ब तिर्न बाँकी ।
- तत्कालीन राजा वीरेन्द्र तथा धीरेन्द्रका सम्पूर्ण जग्गा-जमिन राजाको नाममा नामसारी भएको खुलासा ।
- प्रधानसेनापति रुक्मांगत कटुवालको उमेरसम्बन्धी विवाद अदालतमा ।
- राजतन्त्रको भविष्य निर्धारण गर्न जनमत संङग्रह गरिनुपर्ने एमालेको निर्णय ।

काङ्ग्रेसको एकीकरणको वास्तविकता

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं, सामान्यतया बोल्ने बित्तिकै विवादमा आउने काङ्ग्रेस सभापति गिरिजाप्रसाद कोइरालाले पछिल्लो पटक विराटनगर पुगेर दसैंसम्ममा काङ्ग्रेसको एकता भैसक्ने ठोकुवाको ठूलो स्वागत भयो । कोइरालाले यसअघि नै केन्द्रीय समितिको बैठकमा आफ्ना सहकर्मीहरूलाई आफ्नो पद त्याग गर्न मानसिकरूपमा तयार रहन आग्रह गरे । केन्द्रीय समितिको बैठकको माइन्युटमा काङ्ग्रेस एकीकरणको कार्यलाई तीव्रता दिने बुँदालाई पास गरेपछि सभापतिसहित महामन्त्री रामचन्द्र पौडेल यतिखेर काङ्ग्रेस एकीकरणको तीन वर्षदेखि चल्दै आएको 'गफ' लाई वास्तविकतामा परिणत गर्न लागिपरेका छन् । भेटघाट र वार्तालाई काङ्ग्रेसको आचरणभन्दा गोप्य राखिएकाले कतिपय कुरा बाहिर आएका छैनन् । नेपाली काङ्ग्रेस (प्रजातान्त्रिक) का सभापति शेरबहादुर देउवाले अहिलेसम्म आफ्ना आधिकारिक धारणा बाहिर ल्याएका छैनन् । उनले पछिल्लो समयमा आफ्ना सहकर्मीहरूसँग छलफल चलाइरहेको बुझिएको छ । प्रजातान्त्रिक काङ्ग्रेसका आधाभन्दा बढी केन्द्रीय सदस्यले गिरिजाप्रसाद कोइरालको अभिव्यक्तिलाई सकारात्मकरूपमा लिएकाले चाँडै नै दुई काङ्ग्रेस एक हुने सम्भावना बढेर गएको छ ।

सतहमा यो उत्साह देखिए पनि नेपथ्यमा भएका केही षडयन्त्रका कारण एकीकरणको कार्य केही लम्बिने सम्भावना छ । देशमा बढ्दै गएका कम्युनिष्टहरूले काङ्ग्रेसको एकीकरणलाई रुचाएका छैनन् । नेपाली काङ्ग्रेस एकीकरण हुनु भनेको संवैधानिक राजतन्त्र स्थापित हुनु हो भन्ने नारा लिएर माओवादी तथा एमालेका केही नेता गणतन्त्रवादी काङ्ग्रेसहरूलाई पार्टीको एकीकरण संविधानसभाको चुनाव वा जनमत सङ्ग्रहपछि सार्न आग्रह गर्दैछन् । त्यसैगरी हिन्दु धर्मसँग सम्बन्धित केही संगठनले पनि संसदीय प्रजात्रतन्त्रका लागि आधारस्तम्भ भएको सबैभन्दा पुरानो दलले गरेको एकताको प्रयासलाई शेरबहादुर देउवामार्फत् अल्झाउने सङ्केत देखिएको छ । आ-आफ्ना स्वार्थका कारण बाहिरबाट आउने यी झिना-मसिना अवरोध भए पनि काङ्ग्रेस एकताको सबैभन्दा ठूलो बाधक नेपाली काङ्ग्रेस नै भएको यसका नेताहरूले पनि स्वीकार गरिसकेका छन् ।

कुनै नेतालाई बलियो बनाउन वा कसैलाई प्रधानमन्त्री बनाउन मात्र काङ्ग्रेस एकीकरण गर्ने सभापतिसहित मेरो इच्छा होइन भन्दै न्यू मिडिया क्लबको साक्षात्कार कार्यक्रममा काङ्ग्रेस महामन्त्री रामचन्द्र पौडेलले भने, 'म काङ्ग्रेसको अवसरवादीहरूको होइन, वास्तविक समाजवादीहरूबीच एकीकरणको पक्षमा छु ।' नेता पौडेलले नेपाली काङ्ग्रेस ठालुहरूको पार्टी हुँदै गएकोमा चिन्ता व्यक्त गरे । २००९ सालमा नेपाली काङ्ग्रेसको विभाजनपछि चिन्तित भएका काङ्ग्रेसका तत्कालीन सभापति विशेश्वरप्रसाद कोइरालाले नेपाली काङ्ग्रेसका कार्यकर्तालाई जनताको घर-घर गएर संघठन गर्न लगाए । त्यही संगठनको बलमा २०१५ सालमा बहुमत ल्याएको बताउँदै रामचन्द्र पौडेल दल फुट्दैमा समाजवादी सोच कमजोर नहुने तर नेपाली राजनीतिमा जब-जब काङ्ग्रेस फुट्छ, राजा वा अधिनायकवादीहरू बलियो भएको र प्रजातन्त्र मासिएको इतिहास भएको बताउँछन् । देशमा स्थायी प्रजातन्त्र तथा स्थायी सरकारका लागि काङ्ग्रेस जुट्नुपर्ने उनको तर्क छ ।

देश र दल दुवैको हितमा काङ्ग्रेसको एकीकरण हुनुपर्छ भन्ने मत राखे पनि प्रजातान्त्रिक काङ्ग्रेसका केही सदस्यहरू अझै पनि कोइराला तथा उनका सहयोगीहरूमा अहम्को भावना हटिनसकेको तर्क गर्छन् । नेपाली काङ्ग्रेसबाट पीडित भएकाहरूसँग क्षमा माग्नुपर्ने, उनीहरूलाई सम्मानजनक स्थान दिनुपर्ने तथा पार्टीमा हुने गरेको अप्रजातान्त्रिक शैलीलाई हटाउनुपर्ने उनीहरूको तर्क छ । काङग्रेसको एकीकरणलाई पहिलो प्राथामिकतामा राख्नुभन्दा पार्टीभित्र रहेको परिवारवाद, नातावाद तथा अप्रजातान्त्रिक कुरालाई फ्याँकेर मात्र एकीकरणको मुद्दा उठाउनुपर्ने सुझाव दिँदै प्रजातान्त्रिक काङ्ग्रेसका केन्द्रीय सदस्य मनमोहन भट्टराई भन्छन्, 'सिङ्गो पार्टीलाई नेपाली काङ्ग्रेसमा विलय गर्ने सोचले काम भैरहेको छ, यो हामीलाई मन्जुर छैन ।' यति भन्दा-भन्दै पनि उनी काङ्ग्रेस एकीकरणको विपक्षमा नरहेको कुरा बताउँदै पार्टीलाई उद्देश्यमूलक लक्ष्यमा अगाडि बढाउन आग्रह गर्छन् ।

माओवादीको कृषि तथा व्यापारका क्षेत्रमा देखिएको फरक नीतिका कारण यतिखेर मध्यमवर्ग भयभीत छ । मध्यमवर्गको जगमा खडा भएको नेपाली काङ्ग्रेसको पहिलो कर्तव्य उनीहरूको हित रक्षा गर्ने तथा राजा र सेनाबाट भएका बारम्बारका धोकाबाट पनि सधैंका लागि विजय पाउनु पर्ने दोहोरो जिम्मेबारी उसको काँधमा छ । यति हुँदाहुँदै पनि हतारिएर गरिएको निर्णय फलदायी नहुने भन्दै नेपाली काङ्ग्रेस (प्रजातान्त्रिक) का नेता प्रदीप गिरी भन्छन्, 'मन्त्री, प्रधानमन्त्री तथा सभापतिको महत्वकांक्षाको परिपूर्तिको उद्देश्यले भएको नेपाली काङ्ग्रेसको एकताले पार्टी र देशलाई नयाँ दिशा दिन सक्तैन ।'

दुवै दलका गाउँ तथा नगरका कार्यकर्ताहरू दुवै दलबीच कुनै भिन्नता देख्दैनन् । दुवैको नीति समाजवादी लोकतन्त्रभन्दा फरक छैन । धेरैजसो कार्यकर्ताहरू काङ्ग्रेस फुट्नुको कारण शेरबहादुर देउवा र गिरिजाप्रसाद कोइरालाबीचको टक्करलाई मान्छन् तर दुवै दलका केन्द्रीय नेताहरू भने देउवा र कोइरालाको टक्करलाई मात्र विभाजनको कारण मान्दैनन् । उनीहरू पार्टीभित्र रहेका थुप्रै गल्ती, कमजोरी रहेको तथा त्यस्ता गल्ती र कमजोरीलाई सुल्झाउन नसक्ने वा नचाहने प्रवृत्तिका कारण नेपाली काङ्ग्रेस फुटेको तर्क गर्छन् । फुटेको भाँडोलाई माटोले टाल्दा दाग देखिन्छ भन्ने तर्क गर्दै रामचन्द्र पौडेल त्यस्ता दाग विस्तारै मेटाउँदै जाने काम गर्नुपर्ने आवश्यकता औंल्याउँछन् । काङ्ग्रेस एकीकरणको सबैभन्दा सुनौलो मौका आएको मान्ने नेता प्रदीप गिरी भन्छन्, 'सिङ्गो नेपाली समाज विशेषगरेर काङ्ग्रेसका प्रतिबद्ध कार्यकर्ता अब सूत्रधारका रूपमा अगाडि आउनुपर्छ । दर्शक हुने दिन अब गए ।'

मुखाले

माओवादी एमालेको मात्र होइन, वर्तमान सरकारको मित्र शक्ति हो ।

वामदेव गौतम, नेता नेकपा (एमाले)

माओवादीको आत्मविस्वासको कारण सैन्यशक्ति मात्र होइन ।

हिसिला यमी, नेतृ, नेकपा (माओवादी)

अब राजासँग पनि छानविन आयोगले सोधपुछ गर्छ ।

रामप्रसाद श्रेष्ठ
सदस्य उच्चस्तरीय छानविन आयोग

मलाई कसैले फकाउन सक्तैन, यो देशको माटोले जे भन्छ म त्यही निर्णय गर्छु ।

गिरिजाप्रसाद कोइराला, प्रधानमन्त्री

माओवादीको सैन्य व्यवस्थापनले मात्र पुग्दैन, हतियार बुझाउनुपर्छ ।

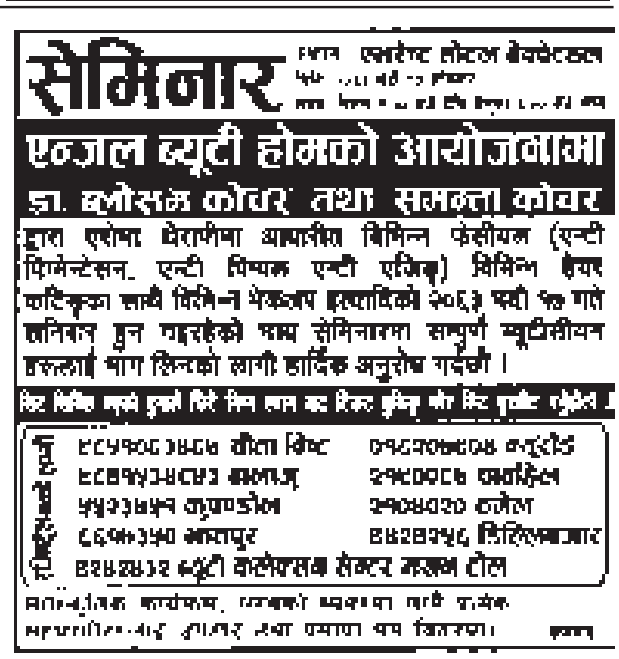
केपी ओली, उपप्रधानमन्त्री

हतियारका सम्बन्धमा कुरा मिलेकाले मेरो राजीनामाको सम्भावना टर्‍यो ।

अमिक शेरचन, उपप्रधानमन्त्री

संविधानसभाको निर्वाचन नहुन्जेल राजालाई निलम्बनमा राख्नुपर्छ ।

प्रचण्ड, अध्यक्ष नेकपा (माओवादी)



मुलुकी ऐनको औचित्य

हिजो भदौ १ गते मुलुकी ऐन दिवस थियो । नेपालको कानुनी क्षेत्रका महत्त्वपूर्ण स्थान राख्ने नयाँ मुलुकी ऐन विक्रम संवत् २०२० सालमा लागू गरिएको थियो । त्यसपछिका ४२ वर्षमा नेपालको सामाजिक तथा आर्थिक अवस्थामा व्यापक परिवर्तन आइसकेको छ तर मुलुकी ऐनमा केही समसामयिक संशोधन हुनुबाहेक अन्य कुनै किसिमका ठूला प्रकृतिका संशोधन हुन सकेको छैन । मुलुकी ऐनले अझै पनि अपराधको श्रेणीमा वर्गीकरण गरेका कतिपय कुरा बदलिँदो समयसँगसँगै समाजका लागि अपरिहार्य आवश्यकतामा परिणत भैसकेका छन्, तर पनि मुलुक ऐनमा ती र त्यस्ता विषयहरू अझै पनि पुरानै अवस्थामा उल्लेख गरिनु समय सुहाउँदो कुरा होइन । उदाहरणका लागि गर्भपतनलाई मुलुकी ऐनमा अपराधका रूपमा उल्लेख गरिएको छ । तत्कालीन प्रतिनिसभाले गर्भपतनसम्बन्धी कुरालाई अपराधको दायराबाट मुक्त गरी सामाजिक आवश्यकताका रूपमा परिभाषित गरिसकेको छ । मुलुकी ऐनमा तत्कालीन रूपमा व्याख्या गरिएबमोजिम गर्भपतनलाई अपराधका रूपमा परिभाषित गरी सो अपराधबापत कतिपय महिला (कतिपय अवस्थामा पुरुष पनि) अझै पनि सजाइ भोगिरहेका छन् । यस्ता कुरामा राज्यले ध्यान पुऱ्याउन नसक्दा कतिपय निर्दोष मानिस अझै पनि कैदी जीवन बिताउन विवश छन् । यस्ता कुराहरूमा मुलुकी ऐनसँग सरोकार राख्ने व्यक्ति वा निकायहरूले विशेष ध्यान पुऱ्याउन सक्नुपर्थ्यो, तर त्यसो हुन सकेको छैन ।

खास–खास प्रकृतिको फौजदारी अभियोग तथा राज्यविरुद्धका अपराधमा बाहेक सबै किसिमका देवानी मुद्दा तथा अन्य सरकारवादी मुद्दाहरूको फैसला गर्दा अदालतका लागि मुलुकी ऐन नै मुख्य कानुन मानिन्छ । कतिपय विषयमा छुट्टै ऐनको तर्जुमा भैसके पनि अदालतका लागि अहिले पनि दोषीलाई सजाय दिने मुख्य कानुनका रूपमा मुलुकी ऐन नै सक्रिय रूपमा विद्यमान छ । कुनै पनि मुलुकको मुख्य कानुनलाई परिभाषित गर्दा मुलुकी ऐन (सिभिल कोड) अग्रपंक्तिमा परिभाषित हुन्छ । हाम्रो मुलुकी ऐनमा धेरै कमी–कमजोरी हुन सक्छन् । यो मुलुकी ऐनमा उल्लेख भएका कतिपय कुरा समय सन्दर्भमा असामयिक र अप्रासंगिक हुन पुगेका छन् । त्यसका बारेमा कानुनविद्हरूले कानुन निर्माताहरूलाई सल्लाह–सुझाव नदिएका होइनन् । विगत दस वर्षमा मुलुकले बेहोर्नुपरेका आन्तरिक द्वन्द्वको छाया कानुन निर्माण तथा सुधारका क्षेत्रमा पक्कै परेको छ । त्यो अवस्थामा कतिपय सुधार हुनुपर्ने कानुनहरूमा कानुन निर्माताहरूको दृष्टि नपुग्नु स्वाभाविक हो । कानुन निर्माताहरूको दृष्टि नपुगेका केही प्रमुख कानुनहरूमा मुलुकी ऐन पनि एक हो । अहिले मुलुकी ऐन दिवसका अवसरमा कानुनविद्हरूले यसको सामयिकता एवं प्रासंगिकतामा प्रश्न उठाएका पनि छन् ।

अहिले मुलुक संक्रमणकालमा छ । संक्रमणकालको यो घडीमा पुनर्स्थापित प्रतिनिधिसभाले धेरै कानुनमा संशोधन गरिरहेको छ । कतिपय कानुनहरू खारेज पनि भएका छन् । निकट भविष्यमा हुन गैरहेको संविधानसभाको निर्वाचनले मुलुक राजनैतिक तथा सामाजिक प्रश्नहरूको उत्तर नखोजेसम्म कतिपय कानुनहरू अहिलेकै अवस्थामा रहनेछन् । यद्यपि मुलुकको व्यापकहितका लागि, आर्थिक तथा सामाजिक क्षेत्रमा परिवर्तनको आभास गराउनका लागि पनि ४२ वर्षअघि अस्तित्वमा ल्याइएको मुलुकी ऐनका बारेमा पनि सोच्नुपर्ने बेला आइसकेको छ । किनभने मुलुकी ऐन भनेको आमनागरिकको दैनिक जनजीवनमा प्रत्यक्ष हस्तक्षेप गर्ने राज्यको प्रभावकारी कानुन हो । यसमा उल्लेख भएका कतिपय कुराले मुलुकको कानुनी क्षेत्रलाई मात्र नभै सामाजिक जनजीवनलाई समेत गहिरो रूपमा प्रभावित गरिरहेको हुन्छ । अहिलेको अवस्थामा जतिबेला सिंगो राष्ट्र परिवर्तनको प्रसववेदनाले छट्पटाइरहेको छ, राज्यप्रति जिम्मेवार पक्ष, प्रतिपक्ष सबैले मुलुकी ऐनका बारेमा पनि सोच्नुपर्छ । मुख्य कुरा अहिलेको अवस्थामा वर्तमान मुलुकी ऐनको औचित्य छ कि छैन ? भन्ने कुरा राज्यले स्पष्ट पार्नुपर्छ ।

लाल–लाल गाल.....

डा. डी. पी. भण्डारीसँग

निकै लामो कालदेखि मन्द, गहन समालोचनात्मक दृष्टिले हेरिरहेको छु मूलतः नेपाली नर र नारीहरूलाई, सतहतः केही अरू छिमेकी राष्ट्रहरूका सेवक राष्ट्रप्रेमीहरूलाई– शक्तिमा आसीन शक्तिरिक्त र दुवैबीच शान्तिमा स्थिर, अशान्तिमा अस्थिरहरूलाई । सजिलैसित गोचरन हुने दृश्य तीखो लोचनले हेऱ्यो भने रोचकता र विस्माद एकैसाथ अनुभूत हुने कुसंस्कृत छटाहरूको प्रचुरता । पहिले पनि देखेको थिएँ, यसपटक पनि देखिरहेछु– नेताहरूका गाला शक्तिबाहिर रहँदा कस्ता थिए, शक्तिमा आसीन हुँदा कस्ता भए । जीवन र जगत् परिवर्तनशील छ भन्ने सत्य संसारका साक्षर किशोर-किशोरीहरूदेखि लिएर कृषकाय, सन्निपातग्रस्त वृद्ध-वृद्धाहरूलाई पनि थाहा छ, तर हाम्रो मूल्यदृष्टि यति दुर्बल र दयनीय रहेछ भन्ने सत्य सुस्वस्थ, सुशिक्षितहरूमध्ये दस प्रतिशतलाई पनि थाहा छैन होला । किनकि सब नशाको तलासमा छन्- एक साधारण पालेदेखि लिएर प्रधानमन्त्रीसम्म सबै ।

राजनैतिक तथा सामाजिक शक्ति प्राप्त गरेर उच्चताको भ्रान्तिमा रम्न खोज्नु आफैंमा एक खतरनाक नशा हो, हानिकारक लक्ष्य हो । यदि साँच्ची नै स्वदेशको सेवा गर्ने लक्ष्यले शक्तिमा जाने इच्छा छ भने, क्षमता छ भने त्यो स्वीकृति योग्य छ लोकमानसका लागि । राजनीति आफैंमा अहितकारी पेसा होइन । राजनीतिको गुणधर्म निर्भर गर्छ नेता वा चालकहरूको समग्र चरित्रमाथि । कुनै पनि देशको संस्कृति र सभ्यताको स्वभावको अदृश्य तर प्रभावशाली भूमिका हुन्छ त्यहाँको राजनीति, अर्थतन्त्र, शिक्षा, जीवन-दर्शन, साहित्य आदि क्षेत्रहरूमा । दरिद्र सांस्कृतिक पृष्ठभूमि भएका देशका मानिसहरू पनि मुख्यतः दारिद्र्यमण्डित नै हुन्छन् ।

नैतिक, आध्यात्मिक, सौन्दर्यशास्त्री शून्यताहीन ग्रन्थिको भाव हाम्रो शक्ति-चाहनाको अत्यन्तै बलशाली कारण हो । शक्तिमा पुग्नासाथ हामी आफैंलाई चानचुने भीडको अंश, अंग वा सदस्य मान्दैनौं । यो भावदशा बढी लागू हुन्छ सांस्कृतिक रूपले विपन्न समाजहरूमा, व्यक्तिहरूमा । वस्तुतः विश्व-विजयको यात्रामा जानेहरू पनि एक सँक्ष्म अर्थमा यही मनोविज्ञानबाट उत्प्रेरित भएका हुन्छन्– अलेक्ज्यान्डर महान्, नेपोलियन बोनापार्टदेखि लिएर हिटलर र स्टालिनजस्ता तानाशाहहरूसम्म । अफ्रिका र दक्षिण एसियाका भुसुने नेता-नेतृहरूको बथानको त कुरै भएन । पद प्राप्तिमा नै यहाँका अधिकांश आकांक्षी आफ्नो जीवनको अन्तिम लक्ष्य भेट्टाएको भनी ठान्छन्– त्यहाँभन्दा पर कुनै गन्तव्य छैन, कुनै आदर्श छैन, कुनै स्वप्न छैन ।

आफूले विश्वास गर्दै आएको, पोषण दिँदै आएको मूल्यहरूबाट नै तिनीहरू अनुप्राणित भैरहेका हुन्छन् । जति महत्त्वाकांक्षा धनीभूत हुँदै जान्छ त्यति नै मात्रामा पागलपन र मादकतामा वृद्धि हुँदै जान्छ । अफिम, धतुरो र धर्मभन्दा पनि बढी कडा नशा हुन्छ, कुसंस्कृतहरूको शक्ति-नशा । प्रत्येक मन्दबुद्धि कुसंस्कृत स्त्री र पुरुष शक्तिमा पुग्नासाथ आफ्नो स्वभाव र चरित्र थोरै काल-गतिभित्र देखाउन थालिहाल्छन् । अपवादहरू अरू अविकसित देशमा भएजस्तै नेपालमा पनि छन्– अति नै सानो संख्या । संसारका भद्दा, कुरूपतम दृश्यहरूमध्ये सर्वाधिक कष्टदायक शक्ति मातको दर्शन हो, प्रदर्शन हो । स्वस्थ र सुन्दर परम्पराको अभावका कारण यस्तो दम्भको जन्म हुन्छ ।

राणाहरूको शक्तिनशा त्यति धेरै भद्दा थिएन, किनकि बहुसंख्यक नेपालीले त्यसलाई एक ऐतिहासिक नियतिका रूपमा स्वीकार गरेका थिए, तर मानवीय प्रजातान्त्रिक मूल्यपद्धतिको अनुसरण गर्ने कतिबद्धतासहित शक्तिमा आसीन भएकाहरूको छद्म वा पारदर्शी अहंकार, गालामा टल्किने अशोभनीय प्रसन्नता त्यो मन्त्री, मन्त्रीपत्नी र विविध पदमा बसेकाहरूको सांस्कृतिक संस्कारको स्पष्ट परिचय दिन्छ । करिब चार-पाँच दशकभित्र मैले धेरै शक्तिसम्पन्नहरूका अनुहार पढ्ने कुना-कन्दराबाट, खुला सडकहरूबाट र अगणित कोण र कचहरीमा । शालिनता धेरै कम पाएँ, सान-प्रतिविम्बहरू धेरै बढी पाएँ । उत्ताउलोपना चरमसीमा नाघिरहेको पाएँ कसै-कसैमा । तिनीहरूका पत्नी र पुत्रहरूको पनि ।

शक्ति मादकतामा धेरै भूतपूर्व पराधीनहरू आफैं र तिनीहरूका सन्ततिहरू पनि मात्तिन्छन् । राणाशाही एक विशुद्ध पारिवारिक अटोक्र्यासी थियो, पञ्चायत प्रजातन्त्र एक सापेक्षित अधिनायकवाद । अहिलेका मन्त्री, कर्मचारी, सैनिक, न्यायाधीश र अरूहरूको विकास– मनोविज्ञान निकटको अतीतबाट प्रभावित भएको हुन्छ, तर हाम्रो आन्तरिक संरचना र हाम्रो मूल्य-दृष्टिमाथि आफ्नै राष्ट्रिय प्रभावका अतिरिक्त अरू अदृश्य स्रोतहरूबाट पनि आएको हुन्छ । हाम्रो चिन्तन र भावको गहिराइ वा खोक्रोपना हाम्रो मुद्रा र हाम्रो व्यवहारमा प्रतिविम्बित हुन्छन् । हामीमा शक्तिनशा पाचन गर्ने क्षमता कति छ ? त्यो छचल्किने सम्भावना कति छ थाहा पाइन्छ हाम्रो आफ्नै चिन्तन र व्यवहारबाट ।

यदि शक्तिमा आरोहण भएको एक महिनाभित्र मन्त्री महोदय, महोदयाहरूका गालाहरू बढी चिल्ला, लाल र मोटा हुन थाले भने त्यसलाई एक अकाट्य प्रमाण भनी मान्नु– हाम्रो विपन्न मूल्य-दृष्टिको, हाम्रो दरिद्र संस्कार र संस्कृतिको । यो अर्थभित्र मन्त्रीभन्दा तलका र शक्तिसम्पन्नहरू पनि समाहित हुन्छन् । एक गुलियो पदावली 'देशको सेवा' को जब आवश्यकताभन्दा बढी उच्चारण हुन्छ तब निश्चित रूपले भनी ठान्नु कि त्यहाँ केही गडबड छ, एक खतरनाक विरोधभास छ । शब्दोच्चारणको ध्वन्यात्मकताभित्र ध्वनिहीन कुत्सित नियत आच्छन्न छ ।

महात्मा गान्धीले कहिले पनि म देशको सेवा गर्छु भनेर भन्नुभएन र संसारका अरू केही वास्तविक देशसेवकहरूले आफ्नो सेवा-लक्ष्य दोहोऱ्याई, तेहऱ्याई घोषणा गर्नुभएको छैन– न लिंकनले, न नेहरुले, न लालबहादुर शास्त्रीले, न नेल्सन मन्डेलाले । मौन दत्तचित्ततामा कुनै प्रकारको सेवा गर्नुमा सौन्दर्य छ, धेरै मुखरित हुनुमा एक असंदिग्ध कुरूपता छ । नेपाललगायत धेरै विपन्न, अर्धसम्पन्न देशका केही नेता तथा अ-नेताहरू जति ठूलो स्वरले देश-सेवा गर्छु भन्छन् त्यति नै गुप्त रूपले देश-शोषण गरिरहेका हुन्छन् ।

जिम्मेवारीको गुरुत्वअनुसार नेता र अरूहरूको चिन्ताको मात्रामा वृद्धि हुनुपर्ने थियो, यस्तो सबै क्षेत्रमा अविकसित मातृभूमिलाई कसरी विकासपथमा डोऱ्याउने र अरू ससाना सम्पन्न देशहरूको दाँजोमा कसरी पुऱ्याउने भन्ने एक स्वाभाविक सुर्ताले सताएका अनुहाररहरू हुनुपर्ने थियो– कमसेकम सत्ताप्राप्तिको प्रारम्भिक चरणमा, तर हाम्रो देशका हल्ला मच्चाउने नेताहरू र अरू तप्काका अधिकारीहरूका बाह्य चेहरा र अन्तरमनबाट चिन्ता र संवेदनशीलता एकैसाथ कुलेलम ठोक्दा रहेछन् । धेरै वर्षदेखि म यो दुर्भाग्य, यो दुर्घटना हेरिरहेको छु अनुभव गरिरहेको छु ।

पोस्ट बक्स नम्बर : २९७४

नीति-नियम

आडम्बरी एवं असावधानी–पूर्वक कार्य गर्ने तथा भोगविलासमा आशक्त व्यक्तिले कुनै किसिमको सेवा गर्न सक्दैन । असल गुण भएका व्यक्तिसँग नै सबै खुसी रहन्छन् । एक दुर्गुणले त ठूलो अपजस फैलाउन सक्छ भने अनेक दुर्गुणले अझ के गर्ला ? सिकार खेल्नु, जुवा खेल्नु तथा मद्यपान गर्नु यी तीनै चीज निन्दित छन् । सिकारबाट पाण्डुको, जुवाबाट राजा नलको तथा मद्यपानबाट यदुकुलमा ठूला विपत्तिहरू देखिइसकेका छन् । काम क्रोध, लोभ, मोह, मान एवं घमण्ड यी छ चीजलाई षड्वर्ग भनिन्छ । यिनको परित्याग गर्नुपर्छ अनि मात्र सुखी रहन सकिन्छ ।

–शुक्रनीति

अनुवाद : रामहरि बन्जारा

चि ठी प त्र

आपत्ति छ

साउन २६ गतेको साप्ताहिकमा प्रकाशित प्रदीप तिमिल्सिनाको 'हेल्थ असिस्टेन्टको अध्ययन' शीर्षकका सम्बन्धमा केही लेख्न बाध्य भएँ ।

उक्त लेखमा हेल्थ असिस्टेन्टको इतिहास कोट्याउने प्रयास भएको छ । उक्त लेखमा उल्लेखित त्रिभुवन विश्वविद्यालय चिकित्सा शास्त्र अध्ययन संस्थानका प्रशासक मुरलीधर काफ्लेको भनाइप्रति मेरो घोर आपत्ति छ । प्रशासक काफ्लेलाई म के स्मरण गराउन चाहन्छु भने नेपालको हेल्थ असिस्टेन्टको इतिहास हेर्ने हो भने केही वर्ष हेल्थ असिस्टेन्टबाट मात्र एमबीबीएस पढ्न पाउने प्रावधान थियो, पछि आएर हल्थ असिस्टेन्ट र आई.एस्सी. लाई ५०-५० प्रतिशत बनाइयो, पछि गएर हेल्थ असिस्टेन्ट उत्पादन नै बन्द गरियो । जतिखेरदेखि हेल्थ असिस्टन्ट उत्पादन भयो त्यतिखेरदेखि नै हेल्थ असिस्टेन्टहरूले स्वदेश तथा विदेशमा गई एमबीबीएस अध्ययन गरे र हाल पनि सोही क्रम जारी छ । प्रशासकले भन्नुभएको पुरानै दर्जाको हेल्थ असिस्टेन्टले एमबीबीएस अध्ययन गर्न सक्दैन तर अध्ययन गरिरहेका छन् । उदाहरणका लागि हेर्ने हो भने हेल्थ असिस्टेन्टबाट एमबीबीएस पढ्ने डा. भगवान् कोइरालाजस्ता थुप्रै व्यक्तित्व छन् । प्रशासकज्यू हेल्थ असिस्टेन्टलाई पुरानै दर्जा हो भन्नुहुन्छ भने उपयुक्त सल्लाह-सुझाव दिएर नयाँ पाठ्यक्रम विकास गर्नुहोस् र हेल्थ असिस्टेन्टलाई खुला प्रतिस्पर्धाबाट एमबीबीएसको प्रवेश परीक्षामा सामेल हुन दिइयोस् । अझ विश्वका केही मुलुकमा भएजस्तो खुला द्वार नीतिबाट प्रेरित भएर एमबीबीएस उत्तीर्ण गर्नुपर्ने हो । एसएलसी उत्तीर्ण गरी नेपालमै औषधी विज्ञान पढिसकेका हेल्थ असिस्टेन्ट, आई.एस्सी. उर्त्तीण विद्यार्थीभन्दा धेरै गुणा राम्रा हुन्छन् ।

लेखकले बारम्बार 'तालिम' भन्ने शब्द दोहोऱ्याउनुभएको छ । वास्तवमा हेल्थ असिस्टन्ट तीन वर्षे एकेडेमिक कोर्स हो, तालिम होइन । तपाईंले उल्लेख गर्नुभएको हेल्थ असिस्टेन्ट अध्यापन हुने बोर्डहरूमा सिटिइभिटी, काठमाडौं विश्वविद्यालय बी.पी. कोइराला चिकित्सा शास्त्र अध्ययन प्रतिष्ठान धरान तथा हेल्थ असिस्टन्टउत्पादन गर्ने सिटिइभिटी र काठमाडौं विश्वविद्यालय मात्र हो । उल्लेख गरिएको धरानको अध्ययन संस्थान धरानमा नै भएको जानकारी गराउँछु । साथै बी.पी. कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान भन्न खोज्नुभएको हो भने उक्त प्रतिष्ठानमा हेल्थ असिस्टेन्टको अध्यापन नहुने जानकारी गराउँछु । त्यस्तै हेल्थ असिस्टेन्टले दुई वर्षको कार्य अनुभवपछि मात्र बीपीएच अध्ययन गर्न पाउने भनेर उल्लेख गरिएको छ तर हेल्थ असिस्टेन्ट गरिसक्नेबित्तिकै नै बीएचपी पढ्न पाइन्छ । लेखमा सिटिइभिटी अन्तर्गतका १५ वटा क्याम्पस भनेर १४ वटाको मात्र नाम प्रकाशित भएको छ । छुटेको चाहिं मदन भण्डारी स्मृति प्रतिष्ठान, उर्लाबारी, मोरङ हो ।

kuber_ bhattarai @ yahoo.com

सच्याइयोस्

'हेल्थ असिस्टेन्टको अध्ययन' शीर्षकको लेख पढ्दा निकै भ्रम उत्पन्न भयो । उक्त लेखमा हेल्थ असिस्टन्ट पढ्दा सिटिइभिटीअन्तर्गतका शिक्षण संस्थानहरू, राष्ट्रिय स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, बल्खु, काठमाडौं तथा स्कुल अफ हेल्थ साइन्स, भरतपुरमा भने निकै कम खर्च लाग्ने अर्थात् ६० हजार रुपैयाँमा तीन वर्षे कोर्स पूरा हुने कुरा उल्लेख छ । उक्त कुरा नितान्त गलत छ । म स्वयं राष्ट्रिय स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, बल्खु, काठमाडौंमा हेल्थ असिस्टेन्ट (प्रथम वर्ष) मा अध्ययनरत विद्यार्थी हुँ र मैले तीन वर्षे हेल्थ असिस्टेन्ट कोर्स पुरा गर्नका लागि २ लाख १८ हजार रुपैयाँ तिर्नुपर्ने हुन्छ । यो परिस्थितिमा सिटिइभिटी-अन्तर्गत हेल्थ असिस्टेन्टलगायत अन्य फिल्डका विद्यार्थीहरू आन्दोलित भएका र उक्त लेखाइले थप भ्रम सिर्जना गर्ने हुनाले त्यसलाई सच्याइदिनुहुन आग्रह गर्छु ।

– कपिलदेव जोशी, राष्ट्रिय स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान, बल्खु, काठमाडौं

खबरदार

साप्ताहिकमा विज्ञान-प्रविधिसम्बन्धी खबरहरू किन भदौको भेलजस्तो ? अनि कानुनी परामर्श स्तम्भ कसरी चैत-वैशाखको बतासजस्तै बनाइदिनुभएको ? के साप्ताहिकलाई हुम्ला जुम्लाको भोकमरीले छोएको हो ? कि जेठ-असारको खडेरी लागेको हो ? कतै सुनामीका छालहरू आएका त होइनन् ?

एम.सी. वाङ्देल

तीतो सत्य

- समय इमानदार छ किनकि यो कहिल्यै रोकिँदैन ।

ऐश्वर्य श्रेष्ठ

- धर्मीले बेइमानलाई घृणा गर्छ, दुष्टले इमान्दारलाई घृणा गर्छ ।
- डर एउटा पासोजस्तै हो ।

पाल्देन तामाङ

- सबै फूलमा काँडा हुँदैन र सबै फूलमा वासना हुन्छ भन्ने पनि छैन ।

लोकेन्द्र स्वाँर

- अरूलाई दुःख दिएर होइन, अरूलाई खुसी पारेर आनन्द लेऊ ।

भगवती पौडेल

- सेतो कालो हुन सक्ला तर कालो कहिल्यै सेतो हुन सक्दैन ।

ग्ल्यामरस भान्जा

- इच्छाले मात्र होइन, उद्यमले कार्य पूर्ण हुन्छ ।
- महान् व्यक्तिहरूको व्यवहार नम्र हुन्छ ।

मधुसूदन न्यौपाने

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

–सम्पादक

अब माओवादीले के गर्नुपर्छ ?

सरकार तथा नेकपा (माओवादी) बीच हतियार व्यवस्थापनको जिम्मा संयुक्त राष्ट्रसंघलाई दिने सहमति भएपछि देशमा स्थायी शान्ति आउने विश्वास गरिएको छ । माओवादीहरूले पनि तीन वर्षअघि नै बहुदलीय प्रतिस्पर्धा स्वीकार गर्ने आफ्नो दलको नीति सार्वजनिक गरेपछि उनीहरूलाई सात दलका नेताहरूले विश्वासमा लिन थालेका हुन् । यही विश्वासकै आधारमा १२ बुँदे समझदारी भयो र देशमा जनआन्दोलन–२ सफलतापूर्वक सम्पन्न भयो । यति हुँदाहुँदै पनि हतियारसहितको राजनीति गरिरहेको माओवादीहरूबारेका गुनासा कम भएका छैनन् । यसै सन्दर्भमा हामीले अब माओवादीले गर्नुपर्ने कार्यबारे युवामत लिने प्रयास गरेका छौं :

प्रवीण अर्याल

निर्देशक, करियर सपोर्ट सर्भिस

म शैक्षिक परामर्शसँग सम्बन्धित व्यक्ति भएकाले मेरो चासो यसैसँग हुन्छ । हामीजस्तो युवाले नेपालको मूल राजनीति र त्यसले पार्ने समग्र प्रभावका बारेमा जानकारी राख्नु उपयुक्त हो तर व्यस्तताका कारणले दैनन्दिनको राजनैतिक घटना तथा त्यसले पार्ने प्रभावका बारेमा हामीले बोल्नु उपयुक्त हुँदैन ।

जहाँसम्म माओवादीले अब के गर्नुपर्छ भन्ने प्रश्न छ, यसमा मेरो पनि आमनेपालीको भन्दा फरक मत छैन । आमनेपालीहरू यतिखेर शान्ति चाहन्छन् । मेरो क्षेत्र (शैक्षिक परामर्श) मा माओवादीले ठूलो प्रोब्लम दिएको मलाई थाहा छैन तर आफूलाई प्रोब्लम नहुन्जेल चुप लाग्ने र प्रोब्लम आउन थालेपछि कराउने बानी राम्रो होइन । मेरो विचारमा माओवादीहरूले शिक्षालाई अप्ठ्यारो पार्ने कुनै नीति तथा कार्यक्रम ल्याउनु हुँदैन । चन्दालाई स्वेच्छिक बनाउनुपर्छ । माओवादीको प्रमुख मुद्दा रहेको संविधानसभाको माग अब सबै नेपालीको मुद्दा बनेकाले यसलाई पूरा गर्न अबेला गर्नु हुँदैन तर संविधानसभाअघि उनीहरूले हतियार व्यवस्थापन गर्नुपर्छ । माओवादी मात्र होइन, कसैले पनि भोलि हतियार उठाउन नमिल्ने वातावरण हुनुपर्छ । राज्यका बाहेक सबै हतियार डम्प हुनुपर्छ ।

माओवादीले धेरै कुरा गरिरहेका हुन्छन् तर उनीहरूको नीति के हो अहिलेसम्म बुझ्न सकिएको छैन । उनीहरूको व्यवहार विश्वस्त छैन । यद्यपि प्रचण्डले बोलेका कुरा मलाई ठीक लाग्छन् । राजा र सेनाका बारेमा उनले बोलेका कुरा ठीक छन् तर कार्यकर्ताको अहम् र फुर्ती आवश्यकताभन्दा बढी छ । संविधानसभाले जे निर्णय गर्छ त्यसलाई मान्छु भन्नु उनीहरूको सकारात्मक कुरा हो । यसमा अडिग रहन्छन् कि रहँदैनन् त्यसैमा उनीहरूको बोलीको मूल्य थाहा हुन्छ ।

गाउँ-गाउँमा मानिसहरू मारिएका छन् । सबैलाई थाहा छ, उनीहरूले हतियार उठाएपछि लाखौं मानिस विस्थापित भए, हजारौं मारिए । अब उनीहरू हतियारविहीन हुनेबित्तिकै गाउँ-गाउँमा मुडभेडको अवस्था आउँछ । सरकारले माओवादीको हतियार लिनेबित्तिकै गाउँमा माओवादी छिर्न नसक्ने अवस्था पनि आउन सक्छ । यस्तो बेलामा उनीहरूको सुरक्षा गर्ने दायित्व पनि सरकारको हुनुपर्छ । कुनै घटना घट्यो भने त्यसको दोषी सरकार हुन्छ । त्यसकारण अहिलेदेखि नै द्वन्द्व घटाउने खालको उपाय पनि माओवादीले सोच्न थाल्नुपर्छ ।

विप्लव अधिकारी

डिभी सिन नेपाल, काठमाडौं प्लाजा

म व्यवसायमा लागेको युवा हुँ । यस अर्थमा मेरो सारा जीवन व्यापारमा बित्छ र माओवादीले ल्याउने आर्थिक नीति कस्तो हुन्छ भन्ने कुराले मेरो जीवनमा महत्त्वपूर्ण अर्थ राख्छ । मैले सुनेअनुसार उनीहरूको नीति अहिलेको आर्थिक नीतिभन्दा फरक छ । सुनिएअनुसार उनीहरू राष्ट्रिय उत्पादन र राष्ट्रिय पुजीलाई सर्वाधिक महत्त्व दिन्छन् तथा विदेशी पूँजी र विदेशी सामग्रीलाई सकेसम्म कम महत्त्व दिन्छन् । मेरो विचारमा यो नीति अहिलेको विश्व परिस्थिति, आममानिसको चाहना र विश्व एउटा सानो मुलुकमा परिणत भएका बेलामा सुहाउँदो अर्थात् अनुकुल नीति होइन । अहिले चल्तीमा रहेका वैज्ञानिक वस्तुहरूमध्ये कतिवटा वस्तु नेपालमा उत्पादन हुन्छ ? एक वा दुई । अहिले हामीले प्रयोग गरेका सबैजसो उत्पादन विदेशी छन् । त्यसलाई रोक्न सम्भव छ ? अहिलेको जमानामा पैसा हुँदाहुँदै आफ्नो चाहनाको कुरा खान नपाउनु, लगाउन नपाउनु त स्वतन्त्रताको हनन हो । जहाँसम्म स्वदेशी सामग्री र स्वदेशी पुजीलाई महत्त्व दिनु राम्रो कुरा हो । यो सकारात्मक छ तर यसलाई कार्यान्वयनमा ल्याउनु महत्त्वपूर्ण कुरा हो ।

अहिले जनता शान्ति चाहन्छन् । हामी धेरै पछाडिको कुरा गर्छौं तर अहिले नै हामी आफ्नो लक्ष्यमा चुक्न थालेका छौं । हिंजो हामी आन्दोलनभरि आफ्नो व्यापार ठप्प पारेर आन्दोलनमा उत्रियौं । हामीले सोचेजस्तो परिवर्तन आउला भन्ने लागेको थियो तर माओवादी एकथोक भन्ने सरकार अर्कोथोक भन्ने कुराले फेरि अर्को आन्दोलन गर्नुपर्ने बेला भएको छ । माओवादीले के बुझ्नुपर्छ भने १९ दिनसम्म हामीले गरेको आन्दोलन माओवादीको पक्ष लिन होइन, उनीहरूको बन्दुकलाई तह लगाउन पनि हो । यदि माओवादीको नीति ठीक लागेको भए हामी पनि बन्दुक समाउन गैहाल्थ्यौं नि ।

माओवादीलाई पनि एकोहोरो पेलेर हुँदैन । जनआन्दोलनले हामीलाई सरकार बनाउन पठाएको भनेर सात राजनैतिक दलले मख्ख पर्नुपर्दैन । हामीलाई शान्ति र स्थिर सरकार चाहिएको छ, जहाँ आमनेपालीले आफ्नो व्यापार-व्यवसाय निर्बाध रूपमा गर्न पाउन् । यसका लागि माओवादीले आफूलाई संयमित राख्नुपर्छ र सरकारले पनि पुरानो प्रवृत्ति दोहोर्‍याउनु हुँदैन ।

बलदेव तिमल्सेना

स्ववियु सचिव, पशुपति क्याम्पस

माओवादीको सकारात्मक कामबाट कुराको थालनी गर्नु राम्रो हुन्छ । पहिलो सकारात्मक काम माओवादीहरूले के गरे भने उनीहरू शान्तिपूर्ण प्रतिस्पर्धाको राजनीतिमा आउने उद्घोष गरे । आफ्नो निजी सेना नभएका दलहरूसँग सेनासहित प्रतिस्पर्धा गर्ने कि सेनाविहीन भएर प्रतिस्पर्धा गर्ने ? यो कुरा प्रस्ट आउन सकेको छैन । यदि सेना र हतियारविहीन भएर प्रतिस्पर्धा गर्ने हो भने माओवादीको स्वागत गर्नुपर्छ र उनीहरूलाई प्रतिस्पर्धा गर्ने वातावरण मिलाउनुपर्छ ।

मुखले भन्न सजिलो छ तर काम गर्न गाह्रो छ भन्ने कुरा माओवादीका गतिविधिले पुष्टि गरिरहेका छन् । उनीहरू खुला प्रतिस्पर्धा त भन्छन् तर अहिले पनि गाउँमा अन्य दलहरूको गतिविधि निस्तेजजस्तै छ । अहिलेसम्म जफत गरिएका सम्पति फिर्ता भएका छैनन् । अध्यक्षले एउटा वक्तव्य दिन्छन् तर कार्यकर्ताले लागू गर्दैनन् । यसबाट उनीहरू मुखले युद्धको अन्त्य गर्छु भन्ने कुरा गरे पनि सधैंभरि युद्धकै मनस्थितिमा देखिइरहेका छन् ।

माओवादीहरूको बोलीको पनि टुङ्गो छैन । पहिले गणतन्त्रको माग राखेर लडेको दल पछि संविधानसभा र त्यसपछि गोलमेच भन्न थाले । एउटै कुरामा अडिग नहुने उनीहरूको बानीले भोलि देशलाई कहाँ पुर्‍याउने हुन् भन्न सकिँदैन । त्यसैले अब विद्रोही जस्तो होइन एउटा जिम्मेवार दलको जस्तो कुरा र काम गर्नु माओवादीका लागि आवश्यक छ ।

हतियारसहितको दलले हतियार त्यागेर शान्तिपूर्ण राजनीतिमा आउनु एक प्रकारले आफ्नो हार स्वीकार गर्नु हो । गाउँ-गाउँमा उनीहरूबाट पीडित भएका व्यक्तिहरूसँग उनीहरूले माफी मागेको यो राम्रो उदाहरण हो तर आमजनता माओवादीले प्रत्यक्ष माफी मागोस् भन्ने चाहन्छन् । यो कुरा माओवादीले बुझ्नुपर्छ र विगतका गल्तीलाई लिएर जनताको घर-दैलोमा पुगी माफी माग्नुपर्छ । त्यसो गरेको खण्डमा उनीहरू यो देशको ठूलो दलका रूपमा स्थापित हुनेछन् ।

कालीबहादुर खाम (विविध)

कमान्डर, तेस्रो डिभिजन

हामी आफूले केही कुरा सुधार गर्छु भनेर प्रतिबद्ध हुनुअघि जनयुद्धको पृष्ठभूमि, दलहरूको घिनलाग्दो सत्तामोह र आज देशलाई यहाँसम्म ल्याइपुर्‍याउने मानिसको खोजी गरेर त्यसको विश्लेषण गर्ने हो भने हामीले सुधार्नुपर्ने कुरा थोरै र अरूले सुधार गर्नुपर्ने कुरा धेरै देखिन्छ । अहिलेको विश्व परिस्थिति बुझेरै हामीले तीन वर्षअघि नै बहुदलीय प्रतिस्पर्धामा जाने निर्णय गरेका हौं । त्यसैअनुसार हामीले आफ्नो कार्यलाई निरन्तर बढाइरहेका छौं ।

हामीमाथि बारम्बार जबरजस्ती चन्दा उठाएको, अपहरण गरेको जस्ता आरोप लगाइन्छ र त्यसमा सुधार गर्न अनुरोध आउँछ तर यहाँ नबुझिएको कुरा के हो भने हामी स्वयं सत्ता सञ्चालन गरिरहेका छौं र कुनै गलत काम हुँदा कसैलाई गिरफ्तार गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसलाई अपहरणको नाम दिइएको छ । अपहरण शब्दप्रति हाम्रो आपत्ति छ । हामी अपहरण गर्ने आपराधिक समूह होइनौं, सेनासहितको सरकार हौं । यस्तो सरकारले अपहरण गर्नुपर्ने आवश्यकता पर्दैन ।

जनसेना पाल्न हामीलाई ठूलो रकमको आवश्यकता पर्छ । त्यसका लागि हामी स्वेच्छिक चन्दा उठाइरहेका छौं । अरू दलले पनि चन्दा उठाइरहेका छन्, चन्दा उठाएरै सबै पार्टी चलिरहेका छन् । त्यसो हो भने हामीले अरू जस्तै चन्दा उठाउँदा जुन किसिमको हल्ला हुन्छ त्यसमा कसैको प्रायोजित षड्यन्त्र छ भन्ने कुरा सजिलै बुझ्न सकिन्छ ।

अहिले सरकार जसरी चलिरहेको छ त्यसबाट त सरकारले सुधार गर्नुपर्ने धेरै देखिन्छ । सरकारमा गएर झ्याप्-झ्याप् निर्णय गर्न छाडेर कता-कता अल्मलिएको देख्दा हामीलाई अचम्म लाग्छ । अन्तरिम सरकारको गठन, अन्तरिम संविधानको मस्यौदा, अन्तरिम सरकारको गठन विधि, आगामी योजनाहरू सबै हामीसँग छन् तर सरकार योजना तथा गन्तव्यहीन भएर लोसे पारामा हिँडिरहेको छ । यस्तो सरकारले माओवादीलाई अर्ती दिएको पनि सुहाउँदैन ।

हाम्रो पार्टी जनतासँग रहने पार्टी, जनताको आदेश मान्ने पार्टी हो । हामीले जनताले दिएको आदेश मान्ने हो । यदि जनताले भनेको कुरा मानेनौं भने त्यो हाम्रो गल्ती हो त्यसलाई सुधार्नुपर्छ, होइन भने विदेशको इसारामा चल्ने, आफ्नो नैतिकता नहुने व्यक्ति, संस्था वा सरकारले भनेको कुरा पत्याउन गाह्रो हुन्छ ।

प्राईभेट TEST - SLC 063
को लागि अन्तिम भर्ना खुल्यो
बुद्ध एकेडेमी
Ph: 4383927
9851010974

Private
SLC ९०
Himalayan Open School
Old Baneshwar

Are you appearing for the forthcoming Chance Exam of
CHEMISTRY

प्राईभेट
test/SLC
अन्तिम भर्ना
लगनखेल
Third Vision Academy
2121717, 9841268267
मच्छिन्द्र मीनी मार्केटको अगाडि

आजै सम्पर्क गर्नुहोस्
रू. ५००/- विशेष छुट

बाथ र दमको अचूक उपचार

निःशुल्क निःशुल्क निःशुल्क

बेरोजगार मञ्च

◆ हर्कपुर, ओखलढुंगाका स्थायी बासिन्दा मोहन खतिवडा प्रथम श्रेणीमा एस.एल.सी.उत्तीर्ण गरी हाल अमृत साइन्स क्याम्पसमा भौतिक विज्ञानको अध्ययन गरिरहेका छन्। कम्प्युटरको बेसिक कोर्स पूरा गरेका खतिवडा नेपाली तथा अंग्रेजी टाइपिङमा दक्ष छन्। बिहान १२ बजेपछिको समयमा काम गर्न इच्छुक खतिवडा आफ्नो योग्यताअनुसारको कामको खोजीमा त छन् नै, साथै उनलाई एफ.एम.मा कार्यक्रम सञ्चालकका रूपमा काम गर्ने तीव्र इच्छा छ। उनलाई फोन नं. ४४१२४२४ मा सम्पर्क राख्न सकिन्छ।

◆ राजविराज, सप्तरीका स्थायी बासिन्दा हरेन्द्र प्रधान हाल भक्तपुरमा बसोबास गर्छन्। एस.एल.सी.सम्मको अध्ययन पूरा गरेका प्रधान सांगीतिक क्षेत्रमा आफ्नो क्यारियर बनाउन इच्छुक छन्। विभिन्न गायकको स्वर हुबहु नक्कल गर्न सक्ने कलाका धनी प्रधान कुनै पनि रेस्टुराँमा काम गर्न इच्छुक छन्। उनलाई फोन नं. ६६११९१३ मा सम्पर्क राख्न सकिन्छ।

◆ सिरहा नगरपालिकाका स्थायी बासिन्दा प्रवीणप्रसाद उपाध्याय हाल बसुन्धरा, काठमाडौंमा बसोबास गर्छन्। ३२ वर्षीय उपाध्यायले कानुन तथा मानविकीमा स्नातक उत्तीर्ण गरेका छन् भने हाल उनी राजनीतिशास्त्रमा स्नातकोत्तरको अध्ययन गरिरहेका छन्। नेपाल प्रहरीमा सात वर्ष सेवारत हुनुका साथै मानवअधिकारसम्बन्धी तीनमहिने प्रशिक्षण लिएका उपाध्याय आगामी दिनमा कुनै पनि सेक्युरिटी कम्पनीमा काम गर्न इच्छुक छन्। उनलाई फोन नं. २०८०६०४ मा सम्पर्क राख्न सकिन्छ।

◆ हजरिया, सर्लाहीका स्थायी बासिन्दा जीवनकुमार लामा व्यवस्थापन संकायका विद्यार्थी हुन्। हाल बेरोजगार २२ वर्षीय लामाले यसअघि केही संघ-संस्थामा काम गरिसकेका छन्। उनलाई फोन नं. ९८४१-२८५९३१ मा सम्पर्क राख्न सकिन्छ।

बेरोजगारमञ्च बेरोजगार युवा तथा रोजगारदाताहरुका लागि हो। यो स्तम्भले रोजगारदाता एवं कामको खोजीमा रहेका दक्ष जनशक्तिबीच पुलको काम गर्नेछ। यो स्तम्भका लागि आफ्नो उमेर, योग्यता, काम गर्ने रुचिको क्षेत्र तथा अनुभवसहित आफ्नो सम्पर्क ठेगाना हामीलाई लेखी पठाउनुहोस्।

एयर होस्टेज बन्न चाहनुहुन्छ ?

आज नेपालमा मात्र नभएर विश्वमै एयर होस्टेज बन्ने निकै ठूलो प्रतिस्पर्धा छ। यो राम्रो आयस्रोतको माध्यम पनि बन्न पुगेको छ। यो युवतीहरूका लागि चुनौतीपूर्ण पेसा पनि हो।

एयर होस्टेजको काम र कर्तव्य

एयर होस्टेजको काम विमानमा यात्रुको आगमनपूर्व नै प्रारम्भ हुन्छ। उडानपूर्व सरसफाइ, सुरक्षा र सुविधाका बारेमा ध्यान दिनुपर्छ। साथै पत्रपत्रिका, फस्ट एड किड, खाना, नास्ताको व्यवस्था भए-नभएको पनि ख्याल गर्नुपर्छ। अन्तर्राष्ट्रिय उडानका एयर होस्टेजहरू अथवा क्याबिन क्रुजहरू विमान उड्नु दुई घन्टापूर्व नै सम्बन्धीत ठाउँमा पुग्नुपर्छ। एयर होस्टेजको सातामा ३० घण्टा ड्युटी हुन्छ। कहिलेकाहीँ त बीस घण्टासम्म लगातार काम गर्नुपर्छ। यस्तो अवस्थामा आफूलाई जस्तोसुकै भोक, तिर्खा वा थकाइ लागे पनि यात्रुका सामुन्ने जतिखेर पनि हँसिलो अनुहार बनाउन सक्नुका साथै संकट परे पनि धैर्यताका साथ ड्युटी पूरा गर्नु एयर होस्टेजको विशेषता हो। विमान उडेपछि यात्रुलाई के कसरी माया दिन सकिन्छ विचार पुऱ्याउनुपर्छ। विशेष गरी बालबालिका, बूढाबूढीको हेरविचार गर्नुपर्छ। खाना सर्भ गर्नु, यात्रुप्रति उचित व्यवहार गर्नु, उडानभरि मायालु वातावरण दिन सक्नु एउटा सफल एयर होस्टेजको काम हो। कहिलेकाहीँ तीन महिनामा ३५ दिन त अन्तर्राष्ट्रिय उडानमै बिताउनुपर्छ। शाही नेपाल वायुसेवा निगमकी एक एयर होस्टेजका अनुसार अचेल उनले आफ्नो हातको घडीसमेत हेर्न बिर्सिएकी छिन्। साथै घरपरिवारले नै बिर्सिएला कि भन्ने डर उनलाई छ। एयर होस्टेज हुनका लागि सुन्दर र आकर्षकका अतिरिक्त चुस्त, सहनशील एवं साहसीसमेत हुनु आवश्यक छ।

योग्यता र उमेर

एयर होस्टेज हुन अन्तर्राष्ट्रिय एयरलाइन्सका लागि १९ वर्षदेखि २७ वर्षबीचको हुनु आवश्यक छ। त्यसैगरी होटल म्यानेजमेन्ट वा टुरिज्ममा डिप्लोमा वा डिग्री हासिल गरेको हुनुपर्छ। गृहविज्ञान अथवा समाजशास्त्रमा डिग्री गरेका युवतीहरू पनि अनुभवका आधारमा छनौट हुन सक्छन्। त्यसैगरी प्राइभेट डोमेस्टिक एयरलाइन्समा एयर होस्टेज छनौट गर्दा वा निवेदन पेश गर्दा १२ कक्षा उत्तीर्ण गरेको हुनु आवश्यक छ।

शारीरिक बनावट, शारीरिक फिटनेस, गोरो वर्ण, हँसिलो मुहार, १ सय ५४ देखि १ सय ७० सेन्टिमिटर उचाइ भएको, आँखाको भिजनमा सामान्य प्लस भएको व्यक्तिले यसका लागि निवेदन पेश गर्न सक्छन्। त्यसपछि अंग्रेजी भाषामा लिखित तथा मौखिक अन्तर्वार्ता उत्तीर्ण गर्ने युवतीहरू नै सफल हुन्छन्। त्यसैगरी एउटी एयर होस्टेजले नर्सिङ तथा अन्तर्राष्ट्रिय भाषाको ज्ञान राख्नु आवश्यक छ। साथै एयर होस्टेज बन्न चाहनेहरूमा धैर्यता एवं सहनशीलता पनि उत्तिकै आवश्यक छ।

छनौट प्रक्रिया

प्रायजसो एयरलाइन्समा शारीरिक बनावटका साथै शैक्षिक योग्यता, अनुभव तथा स्पष्ट व्यक्ति नै सक्षम मानिन्छन्। कुनै-कुनै अन्तर्राष्ट्रिय एयरलाइन्सले सफल उम्मेदवारको एयर सिक्नेस परीक्षा पनि लिन्छन्।

प्रशिक्षण

दुई वर्षयता लुफ्थान्सा एयरलाइन्सले एसियाली मूलका योग्य उम्मेदवारका लागि खुला विज्ञापनद्वारा पनि नियुक्ति लिने गरेको छ। विमान दुर्घटना, अपहरणजस्तो संकटमा एयर होस्टेजको जिम्मेवारीका सम्बन्धमा प्रशिक्षण दिइन्छ। लुफ्थान्सा एयरलाइन्सको केबिन क्रुजलाई विमान दुर्घटना हुँदा विमानभित्र भएका यात्रुलाई ९० सेकेन्डभित्र झार्ने तालिम दिइन्छ।

छनौट भएका एयरहोस्टेजलाई २/३ महिना तालिम दिइन्छ। नेपालमा पनि एयरहोस्टेजका लागि तालिम केन्द्रहरू खोलिएका छन्। भारतमा यस्तो तालिम डोमेस्टिक एयरलाइन्सबाट सिकाइन्छ। कुनै एउटा एयरलाइन्समार्फत दिएको तालिम अर्को एयरलाइन्सका लागि उपयुक्त नहुन सक्छ। प्रत्येक विमान कम्पनीमा आ-आफ्नै नियम हुन्छन्।

सेवा तथा शर्त

जब तालिममा सफलता प्राप्त हुन्छ, एरलाइन्सले जिम्मेवारी दिन्छ। वरिष्ठ एयरहोस्टेज, डिपुटी चिप एयर होस्टेज तथा चिफ एयर होस्टेज बन्न कम्तीमा पनि २० वर्षदेखि २५ वर्षसम्म अन्तर्राष्ट्रिय एयरलाइन्समा काम गरेको अनुभव चाहिन्छ। प्राय:जसो एयरलाइन्सले ३ वर्षदेखि ५ वर्षका लागि करार गरेका हुन्छन्, तर निजी एयरलाइन्सले भने आफ्नो क्यारियर १० वर्षसम्मको राखेका हुन्छन्। ३० वर्षको उमेरसम्म एयर होस्टेजलाई अनबोर्डमा पनि राखिएको हुन्छ। त्यसपछि ५० वर्षको उमेरसम्म अफिसमै कार्यरत हुन सकिन्छ। यसमा सही प्रशिक्षण र नियन्त्रणले सफलताको सिंढी पार गर्दै व्यवस्थापनमा समेत सामेल हुने मौका पाइन्छ।

अवसर

एयर होस्टेजको तलब एयरलाइन्सअनुसार फरक-फरक हुन्छ। अन्तर्राष्ट्रिय एयरलाइन्स जस्तै- एयर क्यानाडा, कतार एयरवेज, युनाइटेड एयरलाइन्स आदिमा यतिखेर एसियाली मूलका नागरिकले अवसर पाइरहेका छन्।

लाभ अथवा हानि

जतिखेर पनि हवाईयात्रा, अनियमित दिनचर्या, अधिक यात्राबाट हुने थकाइले स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पार्न सक्छ। लामो यात्राले गर्दा यात्रुले सहनशील एवं कूटनैतिक व्यवहार पनि नपाउन सक्छ। यो पेसाबाट आपतकालीन अवस्थामा बच्ने र बचाउने कला सिक्न पाइन्छ भने आर्थिक हिसाबले आफूलाई सम्पन्न पनि तुल्याउन सकिन्छ।

– विष्णुकुमार श्रेष्ठ

गणित : अप्ठेरो तर आवश्यक

विश्वमणि अधिकारी

गणित पनि भाषाजस्तै दैनिक व्यवहारका लागि आधारभूत कुरा हो। हरेक नागरिकले दिनहुँ बजारमा किनमेल गर्दा गणितसम्बन्धी धारणा र सीप प्रयोग गर्नुपर्छ। गणित सिक्नाले विद्यार्थीहरूलाई जीवनको अति महत्त्वपूर्ण संख्यात्मक स्वरूप बुझ्न र व्याख्या गर्न मद्दत मिल्छ। विद्यार्थीले जीवनमा जुनसुकै पेसा अपनाओस्, गणितसम्बन्धी धारणा, सीप एवं क्रियाको विशेषज्ञताले उसको कार्यकुशलता तथा सार्थकतालाई बढाउँछ। युक्तिपूर्वक गणित सिक्नाले उद्योगधन्दा, कृषि, विज्ञान र प्रविधिजस्ता अरू क्षेत्रमा पनि उच्च अध्ययनका लागि जग तयार हुन्छ। गणितको अध्ययनले विद्यार्थीहरूमा अनुशासित र रचनात्मक वृद्धि सिर्जना गर्न एवं गणितीय समस्याहरू हल गर्न तार्किक युक्तिसमेत प्रयोग गर्ने बानी बसाल्न सहयोग पुऱ्याउँछ।

गणित मानव मष्तिस्कको उपज हो। यो व्यक्तिको तर्कशक्तिमा भर पर्छ। गणित विचार गर्ने तरिका, ढाँचाहरूको अध्ययन, भाषाविज्ञान एवं कला हो। गणित विज्ञानको क्षेत्रमा एउटा त्यस्तो ज्ञानको भण्डार हो जसका आफ्नै संकेत, पदावली, विषयवस्तु, साध्य तथा प्रविधिहरू छन्। विद्यार्थीहरूलाई घोकेर वा अभ्यास गरेर हिसाब गर्ने सीप विकास गराउनुभन्दा गणितीय धारणा विकास गराउन जोड दिनुपर्छ। प्राथमिक तहमा शैक्षिक सामाग्रीको प्रयोग तथा निर्देशित खोजविधिबाट गणितीय धारणा विकास गराउन सकिन्छ भने निम्न माध्यमिक तथा माध्यमिक तहमा एकीकृत गणित तथा यसको संरचनाको अध्यापनबाट धारणाको बोध गराउन सकिन्छ। स्पष्ट धारणा र बढी अभ्यास गणित विषयका लागि चाहिने मूलभूत कुरा हुन्। पाठका बारेमा स्पष्ट धारणा दिनु शिक्षकको जिम्मेवारी हो भने बढी अभ्यास गर्नु विद्यार्थीको कर्तव्य हो। यसैगरी उत्तर निकाल्नेभन्दा हिसाब गर्ने विधिमा जोड दिनु गणित शिक्षणको अर्को सर्त हो।

गणित सञ्चयी र निरन्तर विस्तार हुने विषय हो। यसमा नयाँ धारणाहरूमा दक्षता हासिल गर्नका लागि पहिले सिकिसकेको ज्ञान उपयोगमा ल्याउनुपर्छ। सबैभन्दा पहिले विद्यार्थीले नयाँ धारणा तथा सम्बन्धहरू गणितीय भाषामा बुझ्नुपर्छ। त्यसपछि उनीहरूले तिनलाई स्वतन्त्र रूपले उपयोग गरी अपरिचित अवस्थाहरूमा सिकाइको स्थानान्तरण गर्न सक्नुपर्छ। यसका साथै उनीहरूले ती धारणालाई अभ्यास, पुनरावलोकन एवं नियमित प्रयोगबाट अद्यावधिक राख्नुपर्छ। शिक्षकले प्रत्येक विद्यार्थीको सिकाइ स्तर कहाँ छ, कहाँबाट शिक्षण सुरु गर्नुपर्छ भन्ने कुरा अग्रिम रूपमा पहिचान गर्नुपर्छ। कहाँबाट शिक्षण सुरु गर्ने भन्ने कुरा थाहा पाउन विद्यार्थीको तत्परता पहिचान गर्नुपर्छ। गणित शिक्षणमा कुनै सिद्धान्त वा धारणाका बारेमा विद्यार्थीको अन्तरज्ञानले के भन्छ तथा त्यसलाई कसरी महसुस गरेको छ भन्ने कुरा पत्ता लगाउनुपर्छ।

गणित शिक्षणमा शिक्षकले विद्यार्थीमा सिकाइप्रति रुचि जगाउनुपर्छ। यसरी सिकेको ज्ञान क्षणिक नभएर चिरस्थायी हुन्छ। चिरस्थायी रूपको रुचिपूर्ण शिक्षण भए विद्यार्थीमा गणितप्रतिको एक सकारात्मक अभिवृत्ति विकसित हुन्छ र उसका लागि गणित अध्ययन आनन्ददायक हुन्छ। गणितमा विद्यार्थीहरूको स्तरअनुसार समान रूपले सिक्ने अवसर प्रदान गर्नुपर्छ।

अवसर

- काठमाडौंस्थित एक माध्यमिक विद्यालयका लागि वातावरण, जनसंख्या तथा स्वास्थ्य विषय अध्यापन गराउने एक शिक्षकको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले विद्यालयको फोन नं. ४३०३०४४ मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- काठमाडौंस्थित एक मार्केटिङ कम्पनीका लागि १२ जना मार्केटिङ रिप्रेजेन्टेटिभको आवश्यकता छ। इच्छुक व्यक्तिले कम्पनीको फोन नं. २१७४४४२ मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- काठमाडौंस्थित एक विद्यालयको प्रि-प्राईमरी तहका लागि एक जना कक्षा शिक्षिका र एक जना नेपाली शिक्षिकाको आवश्यकता छ। अनुभवप्राप्त शिक्षिकाले विद्यालयको फोन नं. ४७८२४२२ मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- काठमाडौंस्थित एक विद्यालयको माध्यमिक तहका लागि ऐच्छिक गणित अध्यापन गराउने एक शिक्षकको आवश्यकता छ। न्यूनतम दुई वर्षको अनुभव हासिल गरेका व्यक्तिले फोन नं. ४४३८८३१ मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- काठमाडौंस्थित एक आईटी कम्पनीका लागि एक जना कम्प्युटर शिक्षकको आवश्यकता छ। अनुभवप्राप्त व्यक्तिले कम्पनीको फोन नं. २००३९४८ मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- काठमाडौंस्थित एक कम्पनीका लागि एक जना मुख्य प्रशिक्षक तथा एक जना प्लम्बिङ प्रशिक्षकको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले कम्पनीको फोन नं. ४३७३६७५ मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- ललितपुरस्थित एक वैदेशिक रोजगार कम्पनीका लागि एक जना महिला तथा दुई जना पुरुष मेनेजर, एक जना महिला तथा दुई जना पुरुष लेखापाल र दुई जना महिला तथा एक जना पुरुष कार्यालय सहायकको आवश्यकता छ। सम्बन्धित काममा दक्ष व्यक्तिले कम्पनीको पोष्टबक्स नम्बर १४५, ललितपुरमा आवेदन दिनुहोला।
- काठमाडौंस्थित एक सहकारी संस्थाका लागि २५ जना बजार प्रतिनिधिको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले सहकारी संस्थाको फोन नं. ४२६९०६० मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- काठमाडौंस्थित एक बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाका लागि एक-एक जना सुपरभाइजर तथा सहायकको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले सहकारी संस्थाको पोस्टबक्स नं. ६५०२ मा आवेदन दिनुहोला।
- कतारको दोहा सहरस्थित एक मेटल फर्मिङ सेन्टरका लागि ८ जना वेल्डर, १ जना फोरम्यान, २ जना फेब्रिकेटर्स र ३ जना लेबर्सको आवश्यकता छ। इच्छुक व्यक्तिले कम्पनीको नेपाल प्रतिनिधिलाई फोन नं. ४७८४४०९ मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- हेटौंडास्थित मकवानपुर बहुमुखी क्याम्पसका लागि केही सिटमा अंग्रेजी तथा गणित सहायक प्राध्यापकको आवश्यकता छ। योग्य तथा अनुभवी व्यक्तिले क्याम्पसको फोन नं. ०५७-५२०६२० मा सम्पर्क राख्नुहोला।

विदेश जानेलाई अंग्रेजी भाषा
रेडियन्ट एकेडेमी

के तपाई SLC मा असफल हुनु भयो?
कक्षा ८ पास गरेर तपाईको पढाई रोकियो?
तपाईलाई सफल गराई तपाईको पढाइलाई निरन्तरता दिन
SLC Exampted
Private Test/SLC
को विशेष तयारी कक्षाहरुमा भर्ना खुल्यो।
SEA PUBLIC OPEN SCHOOL
Thamel Kim Pu - 4420537 / 4434960
Email - seapublic@wlink.com.np

आवश्यकता
NGO

५०% छुटमा
LANGUAGE TRAINING
Tel.: 4240576

उद्घोषण
Studio Visit, Demo Recording

पेट्रोलियम पदार्थको विकल्पमा वनस्पति

जिज्ञासा

•सुदन झा, कम्प्युटर कन्सल्टेन्ट

प्रश्न : के जैविक कम्प्युटिङ प्रणाली सम्भव छ ? यसका बारेमा केही बताइदिनुहुन्छ कि ?

–सुरेन्द्र बस्याल, इमेलबाट

उत्तर : जैविक कम्प्युटिङ प्रणालीका बारेमा उल्लेख गर्नुभन्दा पहिले जीवनको आधारभूत तत्त्व डिएनएका सम्बन्धमा बुझ्नु आवश्यक हुन्छ। डीएनए कम्प्युटिङ प्रणालीले खबौँको हिसाबकिताब पनि निमेषभरमा समाधान गर्न सक्छ। त्यस्तै जैविक प्रणालीमा आधारित डीएनए कम्प्युटरले पनि अनगिन्ती जटिल समस्याको सरल समाधान गर्न सक्छ। हालै निर्माण गरिएको गेम खेल्ने पहिलो जीवाणुविक यन्त्रलाई यसको उदाहरणका रूपमा लिन सकिन्छ। इन्जाइम (जीवित कोषद्वारा उत्पन्न स्राव) बाट सञ्चालन हुने टिकट्याकटो नामक उक्त यन्त्र कोलम्बिया युनिभर्सिटीका मिलान स्टोजानभिकले डिजाइन गरेका हुन्। अचेलका इलेक्ट्रोनिक कम्प्युटरमा देखिने डिजिटल लजिक सर्किट्सको सट्टा नयाँ प्रविधिमा जैविक कोषहरूले काम गरेको हुन्छ।

वैज्ञानिकहरू जैविक कम्प्युटरले अहिलेको सिलिकन वा माइक्रोचिप्सलाई परास्त गर्ने कुरामा पनि आशंका व्यक्त गर्छन्। सिलिकन कम्प्युटरमा जैविक स्नायु र कोषलाई चिप्ससँग सम्पर्क गराउने कुरामा अहिले अनुसन्धानहरू भैरहेको छ। जीवाणविक कम्प्युटिङसँग मिल्दोजुल्दो भए पनि त्यसको वास्तविक प्रकृतिचाहिं डीएनएसँग मिल्नु अहिलेको मुख्य मुद्दा हो। यो प्रविधिले जीवविज्ञानको विश्लेषण गर्दै कम्प्युटरलाई पनि त्यसैगरी सोचन लगाउँछ। जैविक इन्द्रियजन्य तत्त्वहरू, मस्तिष्क, शरीरको प्रतिरक्षा प्रणाली, मानवीय विकासक्रम, विभिन्न प्राणी, कीरा आदिका बारेमा अध्ययन भैरहेको छ।

वनस्पतिजन्य तेलको विकास

अनुसन्धानकर्ताहरूले नेपालमा पेट्रोलियम इन्धनको विकल्पमा जैविक इन्धनलाई प्रयोगमा ल्याउन सकिने सफल अनुसन्धान गरेको बताएका छन्। कीर्तिपुरस्थित त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गतको व्यावहारिक विज्ञान तथा प्रविधि अनुसन्धान केन्द्रले बेलायत सरकारको संयुक्त लगानी एवं वैज्ञानिक सहयोगमा वनस्पतिजन्य सजीवनको तेललाई पेट्रोलियम इन्धनका रूपमा प्रयोग गर्न सकिने अनुसन्धान सम्पन्न गरेको छ। अनुसन्धान र परीक्षणका क्रममा सजीवनको तेललाई प्रयोग गरेर आठ सय घन्टाभन्दा बढी गाडीको इन्जिन चलाएर देखाइएको अनुसन्धानमा संलग्न व्यावहारिक विज्ञान तथा प्रविधि अनुसन्धान केन्द्रका डा. सुशील बज्राचार्यले साप्ताहिकलाई बताए।

डा. बज्राचार्यका अनुसार सजीवनको तेललाई पेलेर प्रशोधन गरी डिजल र पेट्रोलबाट चल्ने सवारीसाधनलगायत जेनेरटरजस्ता इन्जिनहरूमा सजिलै प्रयोग गर्न सकिन्छ। उक्त तेलबाट गाउँघरमा मट्टीतेलका रूपमा खाना पकाउन र टुकी बाल्न पनि सकिन्छ। यो तेल प्रदूषणमुक्त छ।

सन् १९९९ देखि सुरु गरिएको यो अनुसन्धान ६ वर्ष लगाएर सम्पन्न गरिएको हो। अहिले तनहुँ तथा नवलपरासी आदि ठाउँमा सजीवनको खेती एवं तेल उत्पादनका लागि मिल स्थापना गरिएको छ।

डिजेल उत्पादन गर्न सकिने बिरुवा

पेट्रोलियम पदार्थ डिजेलको विकल्पका रूपमा प्रयोग गर्न सकिने अफ्रिकी वनस्पति जेट्रोफाले नेपालमा प्रवेश पाएको छ। जेट्रोफालाई नेपालमा रूपन्देही जिल्लाको शंकरनगरमा अवस्थित गुप्ता नर्सरीका सञ्चालक सुरज गुप्ताले भित्र्याएका हुन्। अहिले गुप्ताको नर्सरीमा जेट्रोफाको परीक्षण खेती प्रारम्भ गरिएको छ। जेट्रोफाको तेललाई डिजेलका रूपमा प्रयोग गर्न सकिने कुरा वैज्ञानिक रूपमा पुष्टि भैसकेको छ। सुरज गुप्ताका अनुसार जेट्रोफाको परीक्षण उत्पादन सफल भएपछि व्यवसायिक रूपमा यसको खेती गर्ने उद्देश्यले यसै वर्ष ८० हजार बिरुवा लगाइएको छ।

जेट्रोफाका अनेकौं प्रजातिमध्ये वैज्ञानिकहरूले जेट्रोफा कुरकासलाई अनुसन्धानपछि जैविक डिजेल उत्पादन गर्न सकिने बिरुवाका रूपमा प्रमाणित गरेका छन्। गुप्ताका अनुसार जेट्रोफाको बीउबाट निकालेको तेलले खनिज डिजेलको विकल्पमा काम गर्न सक्छ। यसलाई डिजेलबाट चल्ने पम्पसेट, ट्रक, जीप, बस र रेलगाडीमा प्रयोग गर्न सकिन्छ। जेट्रोफाको बीउमा पानी ६ दशमलव २ प्रतिशत, प्रोटिन १८ प्रतिशत, चिल्लो पदार्थ ३८ प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेड १७ प्रतिशत, रेसा १५ दशमलव ५ प्रतिशत र खरानी ५ दशमलव ३ प्रतिशत पाइन्छ।

सन् २००३ मा दक्षिण अफ्रिकामा एउटा गोष्ठीमा भाग लिन जाँदा जेट्रोफाका बारेमा जानकारी पाएपछि गुप्ताले भारतको उटीबाट जेट्रोफाको बीउ मगाएर खेती सुरु गरेका थिए। गत असार १७ गते गुप्ताले उत्पादन गरेको जेट्रोफा बायोडिजेललाई पानी तान्ने पम्पसेटमा सफल परीक्षण गरिएको थियो। जेट्रोफा रोपेको पहिलो वर्षदेखि नै फल्न थाल्छ भने यसको फल लगातार ५० वर्षसम्म उत्पादन भैरहन्छ।

साप्ताहिक हट क्लिक

hamrosamachar.com

नेपालमा अनलाइन समाचार वेबसाइटको संख्यामा दिनप्रतिदिन वृद्धि भैरहेको छ। विशेषत: यस्ता समाचारहरू अंग्रेजी भाषामा उपलब्ध छन्। नेपाली भाषामा अनलाइन समाचार दिने वेबसाइटहरू एकदमै थोरै छन्। hamrosamachar.com एउटा यस्तै वेबसाइट हो। यो वेबसाइटमा शुद्ध नेपाली भाषामा नेपालका समाचारहरू उपलब्ध छन्। समाचार भन्नासाथ राजनैतिक समाचार बुझ्ने नेपाली परिवेशमा यसले पृथक् पहिचान बनाएको छ। यो वेबसाइटमा राजनैतिकभन्दा पनि सामाजिक मुद्दाहरूलाई प्राथमिकताका साथ प्रस्तुत गरिन्छ। त्यस्ता समाचारहरूमा पनि ग्रामीण क्षेत्रलाई प्राथमिकता दिइएको छ। यो वेबसाइटमा प्रमुख समाचारबाहेक प्रविधि र जीवन, हाम्रो नेपालमा, स्वास्थ्य परामर्श, मेरो कथा, शब्दको चिनो आदि शीर्षकमा विभिन्न रोचक एवं मनोरञ्जनात्मक जानकारीहरू उपलब्ध छन्।

वन जोगाउने महत्वाकांक्षी योजना

विश्व बैंक र विश्व वन्यजन्तु कोषले विश्वमा अहिले जारी वनविनाशको दरमा सन् २०१० सम्ममा १० प्रतिशतले कमी ल्याउने महत्त्वाकांक्षी कार्यक्रमको घोषणा गरेको छ। विश्वको पर्यावरणीय सन्तुलनको प्रमुख पाटो बनेको वन जोगाउन बृहत् अर्न्तराष्ट्रिय पहलका लागि पनि विश्व बैंक र विश्व वन्यजन्तु कोषले आग्रह गरेको छ।

प्राप्त जानकारीअनुसार अनुसार विश्वमा अहिले हरेक मिनेटमा २८ हेक्टर वन सखाप पारिँदै छ। झन्डै ३ अर्ब मानिस प्रत्यक्ष रूपमा निर्भर रहेको वनक्षेत्रले झन्डै ४ करोड ७० लाख मानिसलाई रोजगारी दिएका कारण पनि वनविनाशको दर कायम हुनु निकै चिन्ताजनक मानिन्छ। वन विनाशको दर रोक्न एवं वनको दिगो उपयोगमा जोड दिन अभियान चलाउने क्रममा बैंक र कोषले सन् १९९८ मा 'फरेस्ट एलायन्स' को स्थापना गरी वन जोगाउन अभियान चलाउँदै आएको छ। अभियानकै कारण हालसम्म ५ करोड हेक्टर वनमा संरक्षण क्षेत्र घोषणा गरिएको र ७ करोड हेक्टर वनको व्यवस्थापनमा सुधार आएको बताइन्छ।

साइबर समाचार

चट्याङ र मोबाइल

चट्याङ परेको समयमा खुला ठाउँमा मोबाइल बोक्नु घातक हुन सक्ने चेतावनी बेलायतका चिकित्सकहरूले दिएका छन्। बीबीसीको अनलाइन संस्करणमा प्रकाशित समाचारअनुसार चट्याङ परेको समयमा मोबाइल फोनमा रहेको धातुले मानवशरीरमा करेन्ट प्रवाह गर्छ र जति धेरै करेन्ट प्रवाह हुन्छ त्यति नै आन्तरिक क्षति हुन सक्छ। चीन, कोरिया र मलेसियामा यस्ता तीनवटा घटना देखिइसकेका छन्। चट्याङ परेको समयमा मोबाइल फोनको प्रयोग गर्दा लागेको चोटका कारण त्यस्तो घटनामा पर्ने सबैको मृत्यु भएको समेत जनाइएको छ। यस्ता घटना विरलै हुने गरेको पाइए पनि मोबाइल फोनको प्रयोगमा ध्यान दिन र खतराका सम्बन्धमा सचेत रहन चिकित्सकहरूले सुझाव दिएका छन्।

भियाग्राको रूख

दक्षिण अफ्रिकाको उत्तरी क्षेत्रस्थित क्रुगर राष्ट्रिय निकुञ्जनजिकै जाम्बियाको सिमानामा पर्ने जंगलमा पाइने एमपेसु (सेकुरिडा सालोन्गेपेडुकुलाटा) नामक रूखको जरा भियाग्राजस्तै उपयोगी भएको दाबी गरिएको छ। उक्त रूखको जरालाई मसिनो बनाएर चिया वा अन्य परम्परागत पेयपदार्थसँग सेवन गरे पुरुषको यौनाङ्ग सक्रिय हुने कुरा उक्त रूखको अनुसन्धान गरिरहेका अनुसन्धानकर्ताहरूले बताएका छन्। विश्वमा यौन दुर्बलता भएका मानिसको संख्या वृद्धि भैरहेको बेला उक्त रूखको जरा प्रभावकारी हुने विश्वास गरिएको छ।

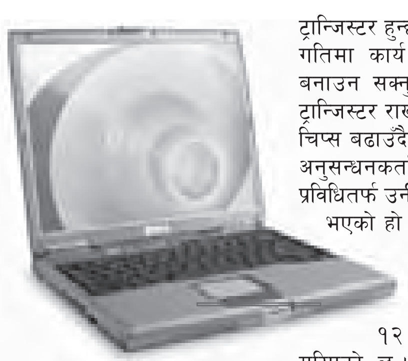
एमपेसुको जरा सेवन गर्ने यौन दुर्वल पुरुषहरूले हाल आएर आफ्नो यौनजीवन सुखमय भएको बताएका छन् र वनस्पतिशास्त्रीहरूले यसको पुष्टि पनि गरिसकेका छन्। एक चम्चा तयारी औषधी ७ अमेरिकी डलरमा बिक्री भैरहेको उक्त रूखको जरामा पाइने तत्त्व भियाग्राभन्दा फरक छ। प्रभावकारिताको दृष्टिले भने यो औषधी भियाग्राभन्दा राम्रो भएको प्रयोगकर्ताहरूको अनुभव छ। हाल स्थानिय बासिन्दाले रूखको जरा चोरी हुन नदिन कडा सुरक्षा व्यवस्था मिलाएका छन्। आदिवासी नेताहरूको अनुमति लिएर मात्रै रूखको जरा बिक्री-वितरण गर्न दिइएको छ।

लहराबाट वनस्पति प्रभावित

चितवन राष्ट्रिय निकुञ्जभित्र मिचाहा प्रवृत्तिको एक नौलो लहरा फैलिएपछि त्यहाँका अन्य वनस्पति प्रभावित हुन थालेका छन्। अत्यन्तै छिटो फैलिने हुँदा 'माइल अ मिनट' नाम दिइएको उक्त लहराले रूख-बिरुवालाई बेरेर फल्न फुल्न नदिनुका साथै मारिसमेत दिने गरेको बताइन्छ। भारतबाट झापा हुँदै यस क्षेत्रमा फैलिएको यो लहराले सौराहानजिकको जर्नेली तथा भिम्ले आसपासका क्षेत्रलाई बढी प्रभावित गरेको छ। यसका कारण मध्यवर्ती वनक्षेत्रका बिरुवासमेत प्रभावित भएका छन्।

मुख्यतया नदी तटीय चिस्यानमा उक्त लहराहरू बढी देखिएका छन्। वनमाराजस्तै प्रकृतिको यो लहरा फूल र जराबाट फैलिन्छ। आफूबाहेक अन्य वनस्पतिलाई बढ्न नदिने हुँदा उक्त लहराबाट गैंडाका लागि निकुञ्जभित्र बनाइएका घाँसे मैदान बढी प्रभावित हुन थालेको छ। उक्त लहरा बाखा तथा मृगले खाने हुँदा विषालु नभएको अनुमान गरिन्छ।

तीव्र गतिको कम्प्युटरका लागि



सूक्ष्म कम्प्युटर सर्किट बनाउने काममा सफलता प्राप्त भएको छ। यो सर्किट नानो प्रविधिमा आधारित छ। मानिसको एउटा केशको रौंको चौडाइको पाँच गुणा सानो आकारको उक्त सर्किटलाई इलेक्ट्रोनिक माइक्रोस्कोपले मात्र हेर्न सकिन्छ। आइबीएम कम्पनी तथा फ्लोरिडा र न्युयोर्कस्थित दुईवटा विश्वविद्यालयका अनुसन्धानकर्ताहरूले सो सफलता प्राप्त गरेका हुन्। सन् १९६५ मा इन्टेल कम्पनीका सहसंस्थापक गोर्डन मुरले एउटा चिपमा विद्यमान ट्रान्जिस्टरको संख्या हरेक वर्ष दोब्बर पार्न सकिने घोषणा गरेदेखि चिप प्रविधिमा ठूलो विकास भएको हो।

ट्रान्जिस्टर एक इलेक्ट्रोनिक स्विच हो र हरेक चिपमा ट्रान्जिस्टरको आवश्यकता हुन्छ। जति बढी ट्रान्जिस्टर हुन्छ, चिपले त्यति नै तीव्र गतिमा कार्य गर्छ। सानो सर्किट बनाउन सक्नुको अर्थ चिपमा बढी ट्रान्जिस्टर राख्न सक्नु हो। सिलिकन चिप्स बढाउँदै लान नसकिने महसुस अनुसन्धनकर्ताले गरेपछि नयाँ नानो प्रविधितर्फ उनीहरूको ध्यान आकर्षित भएको हो। नयाँ चिपको निर्माण दुई नयाँ धातु पालाडियम तथा आल्मुनियमले बनेका १२ वटा ट्रान्जिस्टरबाट गरिएको छ। तिनीहरूलाई कार्बन नानो ट्युबमा राखिएको छ।

यही प्रविधिमा आधारित भएर आइबीएम कर्पोरेसनका अनुसन्धानकर्ता अहिले प्रचलनमा रहेको कम्प्युटरको तुलनामा तीव्र गतिको पर्सनल कम्प्युटर बनाउने काममा जुटेका छन्। कार्बन नानो ट्युब मौल्युकलबाट सर्किट बनाउन सफलता पाएपछि आगामी १० वर्षभित्र निकै तीव्रगतिको कम्प्युटर बनाउने दावी आईबीएमले गरेको छ। आजभोलिका पर्सनल कम्प्युटरमा रहने चिपको कार्य गति केही गिगाहर्ज मात्र छ। आईबीएमको न्युयोर्कमा रहेको टिजे वाट्सपन रिसर्च सेन्टरको अनुसन्धान टोलीका सदस्य जोर्ग एपेनझेलरका अनुसार एक नानोट्युबमा ५० गिगाहर्ज गतिको सर्किट तयार पार्न सकिन्छ।

कविता

मेरो भविष्य

फिराद
बेहोरा ठीक साँचो हो
परिस्थिति काबुबाहिर छ,
सुनी जान्नेका कान कागले लग्यो
देखी बुझ्नेका आँखा अन्धा छन्,
साक्षी खल्तीका सदर
इतिसंवत्.......
परिणाम हेर्दै जाउँला ।

–रामेश्वर राउत मातृदास

यस्तो जीवन

इच्छाएको नपाउँदामा नबाँचिने रहर हुन्छ
जसो गरी नाफा फाइदा उतैतिर लहर हुन्छ
दुखी सम्झी हात दिनुस् पूरै सप्पै निल्न खोज्छन्
जुराएर नाता जोड्नुस् अनि मात्र ठहर हुन्छ
बगलीमा छुरा छोप्छन् मुखको शब्द राम राम
जहाँ हुन्छ नानाभाँति त्यो नै एउटा सहर हुन्छ
जस्को पाप त्यस्कै फलिफाप जमानाको नियम भो
धर्म ठानी साथ दिनुस् नसोचेको कहर हुन्छ
दुख भयो बिन्ती गर्नुस् कता भाग्छन् नाता–गोता
नगदको झोला झिक्नुस् साथी आठै प्रहर हुन्छ
हरेश खानु हुन्न भन्छन् चरेशको मित्र बन
यस्तो जीवन के बाँच्ने र ? नजिकैमा नहर हुन्छ।

– दर्शन दिनेश

तिम्रो ताल कस्तो ?

प्रेमीहरू फेर्दै हिँड्ने
तिम्रो चाल कस्तो ?
चैतको बाढीजस्तै
जुर्मुराउने छाल कस्तो ?
एउटासँग रम्दारम्दै फेरि
गयौ अर्कैसँग रम्न
सधैं जुवा जितिरहने
तिम्रो त्यो खाल कस्तो ?
प्रेमको नाटक गरी
किन लुट्छौ सोझालाई
नाटकहरू फेर्दै लुट्ने
तिम्रो त्यो जाल कस्तो ?
आफैं हिँड्छौ पात्तिएर
सहरका गल्ली-गल्ली
मेरो पछि लाग्यो भन्दै
तिम्ले पार्ने गाल कस्तो ?
समर्पणको मञ्चनभित्र
राम्रै नृत्य गर्छौ तिमी
राम्रो केटा देख्नासाथ
हानिहाल्ने फाल कस्तो ?
जीवन त पक्कै पनि
बुझेकी छ्यौ होला तिम्ले
समाजलाई लात हान्ने
तिम्रो यो ताल कस्तो

–मदन ढुङगाना

माया पाउनुहुन्थ्यो

प्रेमको सुवास छर्दै धाउनुहुन्थ्यो हजुर,
अरूको भन्दा भिन्न माया लाउनुहुन्थ्यो हजुर ।
बहानाबाजी गर्दै नबोली ठुस्किँदै,
हात जोडी मीठो गीत गाउनुहुन्थ्यो हजुर ।
विछोडको सम्झनाले एकाएक सीमा नाघ्दा,
विम्ब बनी आँखाभरि छाउनुहुन्थ्यो हजुर ।
विपनीमा मायाहरू सँगालेर राखे पनि,
कोल्टो फेर्दा सपनीको आउनुहुन्थ्यो हजुर ।
चाँडै डोली लिई आफ्नो बनाई हेर्नँ,
यो खानीको जम्मै माया पाउनुहुन्थ्यो हजुर ।

–विजय उत्सव

घात भयो

तिमीलाई सम्झी रुने अब
बानी मेरो गैसक्यो ।
जिन्दगीमा पाको धोका
सपनीझैं भैसक्यो ।
छड्के ओठमा तर्के नजर
बाढी-पैरो गैसक्यो ।
भूकम्पले चर्क्यो मुटु
नहुनु चैं भैसक्यो ।
छातीबाटै गयौ तिमी,
हृदयलाई घात भयो ।
जिन्दगीमा छुट्यौ अब,
अँधेरीको रात भयो ।
अछूतजातमा आए भने,
तिमी मलाई नछुनू है ।
सपनीमा देखे पनि,
अतीत सम्झी नरुनू है ।

– विष्णुकुमार अधिकारी

लघुकथा

भाग्यको खेल

काठमाडौंको महँगी अनि सानो तलबमा भर्खरै विवाह गरेका नवजोडी अनिस र सीमालाई जीवनयापन गर्न त्यति सजिलो थिएन । तैपनि आपसी समझदारी एवं सद्भावले उनीहरूको वैवाहिक जीवन सुखमय बनाएको थियो । अब उनीहरूलाई सन्तानको रहर लाग्यो । आकाश छुने महँगाइ र हेरचाहका लागि पर्याप्त समय दिनुपर्ने हुनाले उनीहरू केबल एक सन्तानको पक्षमा थिए । दुवै भन्थे- एक सन्तान, सुखी खानदान । केही महिनमै सीमा गर्भवती भइन्, करिब नौ महिनापछि उनको सन्तान जन्मियो । भाग्यले उनीहरूको एक सन्तानको निर्णयलाई नै उपहास बनायो। पत्याउनै गाह्रो, सीमाले तिम्लिया जन्माइन् । ती कलिला मुटका टुक्राहरूतर्फ नजर पुर्‍याउँदै सीमा र अनिश नत हाँस्न नै सके नत रुन नै ।

–ईश्वर विभास,

शिलालेख

एउटा पुरानो मन्दिर छ । मन्दिर भित्र गणेशको मूर्ति छ । स्थानीयवासीहरूले पूजा गर्ने उक्त मन्दिर जीर्ण भई भत्कने अवस्थामा पुगिसकेको थियो । त्यसैले मन्दिर पुनःनिर्माणका लागि त्यस ठाउँका नाइकेले स्थानीयवासी तथा श्रद्धालु भक्तजनहरूलाई चन्दा दिएर आर्थिक सहयोग गर्नका लागि आह्वान गरे तर एक-दुईजना बाहेक कोही पनि चन्दा दिन आएनन् । धेरै दिन बितिसक्दा पनि कोही नआएपछि नाइकेले एउटा जुक्ति निकाले । उनले चन्दा दिएर आर्थिक सहयोग गर्ने सबैको नाम शिलालेखमा राख्ने घोषणा गरे । जब त्यो खबर फैलियो, त्यसपछि चन्दा दिने व्यक्तिहरूको ओइरो लाग्न थाल्यो ।

–राजन बज्राचार्य

चाकडी

नीलकण्ठलाई अफिसमा सोझो र इमान्दार कर्मचारीका रूपमा हेरिन्थ्यो । ऊ काम थाँती राखेर कहिल्यै टहलिंदैनथ्यो तर उसका सहकर्मी साथीहरू भने विपरीत स्वभावका थिए । समान तलब थाप्ने भए पनि उसका सहकर्मीहरूले मोबाइल बोकेका र मोटरसाइकल चढेका थिए तर त्यसमा डाहा एवं इर्ष्या भने कहिल्यै गर्दैनथ्यो ।

देशमा लोकतन्त्र आएपछि अफिसमा नयाँ हाकिम आए । हाकिमले लोकतन्त्र स्थापना गर्न सहयोग पुर्‍याउने सबैलाई स्थायी, असहयोगलीहरूलाई अवकास दिइने बताए । लोकतन्त्र पक्षधरहरू मात्र होइन शाही कदमले निरन्तरता पाओस् भन्ने चाहना राख्नेहरू पनि नयाँ हाकिमको चाप्लुसी गर्न थाले । नीलकण्ठले यसको आवश्यकता देखेन । केही दिनमै हाकिमले सबैलाई स्थायी नियुक्ति पत्र बाँडे तर नीलकण्ठलाई लोकतान्त्रिक आन्दोलनमा सहभागी नभई शाही सरकारलाई सहयोग पुर्‍याएको भनी सेवाबाट अवकास दिइयो । चाकडी र चिप्लो घस्न नजानेकोमा अब भने उसलाई पश्चाताप लाग्न थाल्यो।

–विवेक

साप्ताहिक साथी

२१ वर्षका ५ फिट ८ इन्च अग्ला विवेक केसी अस्पतालमा कार्यरत छन् । जनरल मेडिसिन अध्ययन गरिरहेका गहुँगोरो तथा अविवाहित विवेक टेलिभिजन हेर्न तथा संगीत सुन्न मन पराउँछन् । हालसम्म अविवाहित विवेक संगीत सुन्न रुचाउने, मेडिकल साइन्समा रुचि भएका, मिलनसार तथा सहयोगी भावनाका साथीको खोजीमा छन् । उनलाई bikass_1234@yahoo.com मा सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।

लीलाबहादुर तामाङले एस एल सी सम्मको अध्ययन पूरा गरेका छन् । मिलनसार स्वभावका १९ वर्षीय, ५ फिट ६ इन्च अग्ला गहुँगोरो वर्णका तामाङ गीत सुन्न तथा पत्रमित्रता गर्न मन पराउँछन् । सुखदुःखमा साथ दिने, मिलनसार एवं सहयोगी भावना भएका साथीहरूको खोजीमा रहेका लीलाबहादुरलाई श्री स.प्र. बल बेसक्याम्प-१३, तुम्लिङटार, संखुवासभामा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

बीए प्रथम वर्षमा अध्ययनरत २० वर्षीय हरि रास्कोटी ठकुरी ५ फिट ५ इन्च अग्ला छन् । नरम एवं मिलनसार स्वभावका हरि हाल अध्ययनलाई नै आफ्नो पेसा मान्छन् । भ्रमण तथा पत्रमित्रता गर्ने एवं गीतसंगीत सुन्ने रुचि भएका गहुँगोरो वर्णका हरि मिलनसार, सरल, जातीय भेदभाव नराख्ने, दुःख सुखमा साथ दिने तथा धनी-गरिबबीच भेदभाव नराख्ने साथीहरूको खोजीमा छन् । उनलाई जाम्दह-३, गोला मुक्सार, सिराहा अथवा इमेल ठेगाना shital_raskoti@yahoo.com मा पत्राचार गरी साथी बनाउन सकिन्छ ।

२५ वर्षीय रामशरण न्यौपाने सरल एवं हँसिलो स्वभावका छन् । नोकरीलाई आफ्नो पेसा बनाएका न्यौपानेले एसएलसीसम्मको अध्ययन गरेका छन् । ५ फिट ७ इन्च अग्ला, गहुँगोरो वर्णका न्यौपाने भ्रमण, अध्ययन एवं पत्रमित्रतामा रुचि राख्छन् । सरल, कुनै पनि कुरामा घमन्ड नगर्ने, भावनात्मक साथीको खोजीमा रहेका रामशरणलाई पो.ब.नं. ५९९३, आवुधावी, दुबई अथवा उनको इमेल ठेगाना neupane_ram@ gmail.com मा पत्राचार गरी साथी बनाउन सकिन्छ ।

२२ वर्षीया गम्भीर एवं भावुक स्वभावकी अपांग अरुणा छन्त्याल साहित्यमा रुचि राख्छिन् । प्लसटुसम्म अध्ययन गरेकी अरुणा सान्है विरक्तिएकीले आफूजस्तै अपांगहरूसँग पत्रमित्रता गर्न चाहन्छिन् । अरुणालाई साथी बनाउन चाहनेहरूले पो.ब.नं.९९९९४, सुन्धारा, काठमाडौंमा पत्राचार गर्न सक्छन् ।

हाँसौं ल

एउटी सानी छोरीलाई टेलिभिजन हेरिरहेकी आमाले भनिन्, ‘जाऊ छोरी भान्साबाट पानीको गिलास लिएर आऊ ।’

सानी छोरी भान्सामा गई र केही बेरपछि खाली हात फर्केर आई । आमाले सोधिन्- खै त पानीको गिलास ?’

सानी छोरीले भनी, ‘ममी पानीको गिलास छैन । सबै सिसा र स्टिलका गिलास मात्र छन् ।’

ooo

एक युवकले आफू अहिलेसम्म कुमार बस्नुपरेको दुःखदायी घटना यसरी सुनायो । ‘म पद्मकन्या क्याम्पस काठमान्डौको लाइब्रेरी शाखामा काम गर्थें । त्यो क्याम्पसमा काम गर्दा सबैलाई नमस्ते बहिनी के लिन आउनुभयो ? के सेवा गरौं भन्नुपर्थ्यो। काम गर्दागर्दै जुनसुकै युवतीलाई पनि नमस्ते बहिनी भन्ने बानी भयो । एकपटक विवाहका लागि केटी हेर्न पनि नगएको होइन तर त्यहाँ पनि नमस्ते बहिनी के सेवा गरौं भन्न आयो । मैले बहिनी भनेपछि ती युवतीले पनि विवाह अस्वीकार गरिन् । धेरैपछि एकजना युवतीले मलाई प्रेमपत्र लेखिन् । पत्रको जवाफ पनि मैले आफ्नो बानी छाड्न नसकी बहिनी नमस्कार, तिम्रो पत्र पाएर यो दाजु हर्षित छ लेख्न पुगेंछु। त्यसपछि उनले पनि अर्कैसँग विवाह गरिन् ।’

ooo

राजेश बैठक कोठामा बसेर आफ्नो प्रेमिकालाई सम्झँदै चुरोटको कस लिँदै आकाशतिर धूवा फ्याँक्दै थियो । अचानक कोठामा राजेशका बुबा आइपुगे । राजेशको त्यस किसिमको कार्य देखेर रिसाउँदै भने, ‘यो के गरेको ? लाज लाग्दैन ? घरको बैठक कोठामा सबैको सामुन्ने चुरोट पिउन लाज लाग्दैन ?’

राजेशले शान्त स्वरमा भन्यो, ‘बुबा तपाईंले नै ठूलाको अनुसरण गर्नु भनेर भन्नुभएको होइन ?

ooo

नयाँ नेपाली शब्दकोश तयार गरेका लेखकसँग पत्रकारले सोध्यो, ‘यति चाँडै यति ठूलो नेपाली शब्दकोश कसरी तयार गर्नुभयो ?

लेखकले भने, ‘मेरी श्रीमती मसँग दिनहुँ झगडा गर्छिन् । उनीबाट प्रत्येक दिन नयाँ–नयाँ शब्द सुन्न पाइयो । त्यसैले कुनै गाह्रो भएन ।’

ooo

प्रेमीले भन्यो, ‘तिमीले मलाई माया गरेर यो संसारको सबैभन्दा सुखी व्यक्ति बनाइदियौ ।’ प्रेमिकाले भनी, ‘संसारको मात्रै ? राजेशले त चन्द्रमा, तारा र ब्रह्माण्डको पनि छकुरा गर्थ्यो ।’

ooo

एक सम्पादकले आफ्नो छोराको विवाहका लागि पत्रिकामा विज्ञापन दिए । केही प्रस्तावलाई विचार गर्दै उनले पत्रिकामा आफ्नो स्वभावअनुसार उत्तर पठाए, ‘फोटो तथा रचना विचारार्थ राखिएको छ । यो रचना मौलिक एवं अप्रकाशित भएको पुष्टि गर्न अनुरोध छ ।’

माओवादी कलाकारको प्रेमविवाह

कमल रिमाल

माओवादी संगठनभित्र मन परेको व्यक्तिसँग विवाह गर्न त परै जाओस्, प्रेम गर्न पनि पार्टीको अनुमति लिनुपर्छ । ताप्लेजुङका इस्लाम र इलामकी सिसमले पार्टीको नियमअनुसार गएको बिहीबार बेलुका झापाको शान्तिनगरस्थित बर्नेमा विवाह गरे । पार्टीभित्र जनवादी गीत गाउँदै हिँड्ने इस्लाम र सिसम दुई वर्षदेखि प्रेममा बाँधिएका थिए । उनीहरू दुवै माओवादीको कञ्चनजंघा सांस्कृतिक कम्पनीका कलाकार हुन् ।

माओवादीले प्रारम्भ गरेको ‘शान्ति र लोकतान्त्रिक गणतन्त्रका लागि कञ्चनजंघा सांस्कृतिक अभियान’ को उद्घाटन समारोहमा एक-आपसमा अबिर र माला पहिर्‍याएर उनीहरूको विवाह सम्पन्न भयो । जनजाति समुदायकी २२ वर्षे सिसमसँग आफूले दुई वर्षदेखि प्रेम गर्दै आएको जनाउँदै २१ वर्षे दलित समुदायका इस्लामले समारोहमा विवाह गर्ने अनुमति मागे । माओवादीका स्थानीय नेताहरूले अनुमति दिएलगत्तै आपसमा माला पहिर्‍याइयो । माओवादीमा आउनुअघि बेहुला इस्लाम धर्म मान्थे ।

अभियानको उद्घाटन र उनीहरूको विवाह हेर्न सयौं मानिसको भीड लागेको थियो । उनीहरूको विवाहलाई स्वागत गर्दै सबैले ताली बजाए । जनमुक्ति सेनामा काम गर्दागर्दै २०६० चैत १९ गतेको भोजपुर आक्रमणमा गोली लागेर घाइते भएका इस्लाम र इलाममा माओवादीको सांस्कृतिक क्षेत्रमै कार्यरत सिसम २०६१ वैशाख ८ गतेदेखि गर्जन सांस्कृतिक अभियानको गठनसँगै यस क्षेत्रमा प्रवेश गरेका हुन् । गर्जनको नाम परिर्वतन गरी कञ्चनजंघा राखिएको हो ।

तीन वर्षअघि माओवादीमा प्रवेश गरेका दुवैले पार्टीको नियमबमोजिम प्रेम गर्ने भनेर उनीहरूले माओवादीको हेडक्वाटरमा २०६२ जेठ २४ गते ‘प्रेम गर्ने अनुमति पाऊँ’ भन्दै निवेदन दिएका थिए । अनुमति पाए पनि उनीहरूको प्रेमले एकान्त पाएन । प्रेमले विकृति ल्याउने आशंकामा उनीहरूलाई एक्लै भेट्न दिइँदैनथ्यो । प्रेमका कुरा गर्दा पनि पार्टीको अर्को सदस्यलाई साक्षीस्वरूप साथमा राख्नुपर्ने बाध्यता थियो । ‘हाम्रो प्रेमको अनुगमन पार्टीले गर्थ्यो,’ इस्लामले साप्ताहिकसँग भने– ‘शारीरिक सम्बन्धको कुरा गर्नु पनि पार्टीको अनुशासन विपरीत हुन्छ ।’

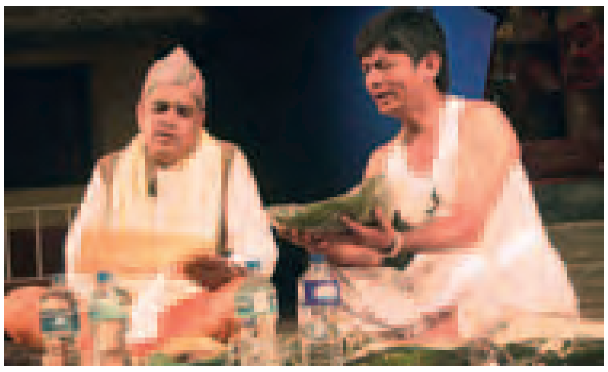
वैवाहिक बन्धनमा बाँधिए पनि त्यस रात उनीहरूले सुहागरात मनाएनन् । विवाह भएको रात बर्नेस्थित हर्कबहादुर गुरुङको घरमा इस्लाम र मेखबहादुर मगरको घरमा सिसम अन्य कलाकारहरूसँग सुतेका थिए । ‘भावनात्मक सम्बन्धका लागि विवाह गरेका हौं, सन्तान जन्माउनका लागि होइन,’ इस्लामले साप्ताहिकलाई भने– ‘श्रीमतीलाई घर भित्र्याउन पार्टीको इजाजतबेगर आफूले भन्न मिल्दैन ।’ दुई वर्षदेखिको प्रेम विवाहमा परिणत भएकोमा एकदमै खुसी लागेको छ भन्दै सिसमले वैवाहिक समारोहमा साप्ताहिकसँग भनिन्– ‘प्रेममा दुवैको बराबरी सहभागिता थियो ।’

कञ्चनजंघा सांस्कृतिक अभियानका कलाकार नवविवाहित दुलाहा-दुलही सांगीतिक कार्यक्रममा गितार र मादल पनि बजाउँछन् । इस्लामले नौ वर्षको उमेरमै रेकर्ड गराएको ‘छोरा र छोरी मायाका डोरी हुन् एकै समान...’ सहित चारवटा बालगीत हाल पनि रेडियोबाट बज्ने गरेको छ । गायनमा दखल राख्ने भएकाले इस्लामले पार्टीमा राम्रो हैसियत बनाएका छन् ।

साप्ताहिक

साउन २६, २०६३

जम्यो गाईजात्रा कार्यक्रम



साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं- ब्वाइजकट केश काटेकी नायिका गौरी मल्ल मञ्चमा आउँछिन् । उनी केही बेर आफ्नो र महजोडीका बारेमा गन्थन गर्छिन् । छेउमा राखिएको पर्दामा जनआन्दोलनका तस्बिरहरू संगीतको तालमा चलिरहन्छन् । मदनकृष्ण श्रेष्ठ र हरिवंश आचार्य सत्ताधारीहरूतर्फ इंगित गरिएको संयुक्त गीत सुनाउँछन्– '...धोका हुने हो कि ?'

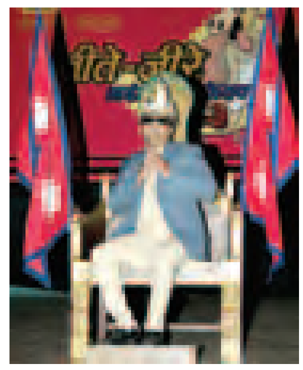
त्यसपछि सुरु हुन्छ, हास्य र व्यंग्यको सिलसिला । कवि अर्जुन पराजुलीका व्यंग्य कविता, एलिना थापाको नृत्य, किरण केसी रक्सी नखाने वाचासहितको गीतभन्दा पनि दर्शकहरूलाई मह जोडीका प्रहसनहरूले बढी मज्जा दिन्छन् । 'अभिनन्दन' शीर्षकको प्रहसनमा हरिवंश आचार्यको चोरको अभिनय र मदनकृष्ण श्रेष्ठले चोरले सबै थोक चोरेपछि पालेकी श्रीमतीको म्याक्सी लगाएर अभिनन्दन कार्यक्रममा आएको प्रसंगले दर्शकहरूलाई पेट मिची-मिची हाँस्न बाध्य तुल्याउँछ । अभिनन्दनको चलनलाई उक्त प्रहसनबाट तिखो व्यंग्य प्रहार गरिएको छ । अर्को प्रहसन 'रिमिक्स सराद्धे' पनि निकै रमाइलो छ । अघिल्लो पटक बूढा र बूढी भै महजोडीले खेलेको दोहोरीलाई बिर्साइदिने किसिमबाट यसपटक रिक्सा चढेकी एउटी विदेशी युवती तथा रिक्साचालकबीचको दोहोरीलाई कार्यक्रमको अन्तिम मनोरञ्जनका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ । विदेशी युवतीको भेषमा हरिवंश आचार्यलाई देख्दा दर्शकहरू नहाँसी सुखै पाउँदैनन् । काठमाडौं लेडी जेसिसको आयोजनामा गत साउन २५ गतेदेखि भदौ ३ गतेसम्म सञ्चालन हुने 'टुबोर्ग मह गाईजात्रा' मा किसी जोडी अर्थात् किरण केसी र शिवहरी पौडेलका साथमा निरु खड्काको प्रहसन 'स्वास्थ्य-परीक्षण', सुरेन्द्र केसी तथा कमल मैनालीको 'उच्च स्तरीय जाँचबुझ आयोग' पनि रोचक बनेको छ ।

तीतेजिरे गाईजात्रा

मनोज गजुरेलको उत्कृष्ट व्यंग्यसहितको उद्घोषणबाट प्रारम्भ भै प्रज्ञाभवनमा सञ्चालन भैरहेको 'तीते-जीरे गाईजात्रा महोत्सव' कुनै धार्मिक समारोह नभए पनि हास्यकलाकार सोमनाथ सुवेदीले स्वस्तिवाचनबाट कार्यक्रमलाई अघि बढाउँछन् । संस्कृतमा स्वस्तिवाचन गर्ने क्रममा उनले श्लोकमै विभिन्न विषयमा व्यंग्य गर्न पछि पर्दैनन् ।

गाईजात्राका दिन अर्थात् अघिल्लो बिहीबारदेखि सञ्चालनमा आएको यो महोत्सव आज शुक्रबारसम्म जारी रहनेछ । दुई दर्जन हास्यकलाकारको सहभागिता रहेको तीते-जीरे गाईजात्रे कार्यक्रमका प्रायः सबै प्रस्तुति मनोरञ्जक रहे । खासगरी जितु-दमनको 'रिकन्डिसन' तथा दीपकराज, दीपाश्री, बेइमान तथा फिस्टे अर्थात् गोपाल नेपालद्वारा अभिनीत प्रहसन 'इतिहास हेरेर हाँस' उत्कृष्ट रह्यो । जितु-दमनले मोटरसाइकललाई प्रतीक बनाउँदै तयार गरेको प्रहसनले नेपालभित्र बिग्रिएका अधिकांश सामग्रीको पुनर्निर्माण गर्न हामी आफैं सक्षम छौं भन्ने सन्देश बोकेको थियो । दीपकको समूहले प्रस्तुत गरेको प्रहसनमा समसामयिक राजनैतिक विषयमा व्यंग्य गरिएको थियो ।

पूर्ण थापा, रवि डंगोल तथा मञ्जु श्रेष्ठको 'आर्यघाट' शीर्षकको प्रहसन होस् अथवा मनोज आचार्य, देवीराम पराजुली, अञ्जु महर्जन तथा सविता गुरुङको 'उद्घाटन' होस् अथवा सीताराम कट्टेल, सूरवीर पण्डित, केदार तथा कुञ्जना घिमिरेको 'वा भुडी' नै किन नहोस्, प्रायः सबै प्रहसनमा राजनैतिक व्यंग्यले अनिवार्य रूपमा स्थान पाए । त्यसो त कलाकारहरू सामाजिक तथा फेसनका विषयमा पनि व्यंग्य गर्न चुकेनन् । रमेश अधिकारी, शिवहरि वैरागी तथा जीरे खुर्सानीका जीरेले अभिनय गरेको 'वा गुरुजी' पनि उत्तिकै मनोरञ्जक रह्यो ।



पौने तीन घन्टा लामो कार्यक्रमका क्रममा दर्शकले नृत्यांगना सुजाता सिटौलाको आइटम डान्सबाट पनि मनोरञ्जन लिन पाए जसमा उनले नेपाली रिमिक्स गीत 'को हो त्यो जसले मलाई...' मा कामुक नृत्य प्रस्तुत गरिन् । संगीतकार टीका भण्डारीको प्यारोडीका अतिरिक्त राजेश तथा लक्ष्मी केसीको युगल नृत्य पनि गाईजात्रे महोत्सवको आकर्षक पक्ष रह्यो ।

सर्वनामको देशयात्रा

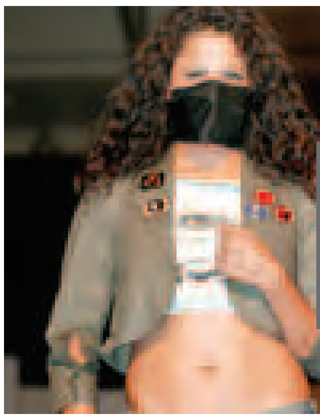
घनश्याम खड्का

'कि मलाई लोग्ने देऊ, कि शान्ति देऊ' सेतै पहिरनकी एउटी बिधवाबीच सडकमा उभिएर मान्छेको हूलबीच चिच्याइरहेकी । अचानकको यो प्रश्नले मानिसहरू स्तब्ध भए । एउटा बूढो उसैगरी रुँदै आयो । 'तिमीहरूले मेरो छोरा देख्यौ ?' आँसुले भिजेका प्रश्न निकाल्दै उसले मानिसहरूसँग सोध्यो ।

'तिम्रो छोरा त मऱ्यो ?' हूलको बीचबाट कसैले भन्यो । लौ, उसको छोरा त परिवर्तनका लागि मारिएको रे ! हेर्दाहेर्दै बूढाको चाउरी परेका अनुहारमा विषादका गहिरा धर्साहरू देखिए । आँखाबाट आँसुका अविरल धारा बग्न थाले । 'उसो भए खै त परिवर्तन ?' मनै चुँडाल्ने उसको विरह जारी थियो, 'कि मलाई मेरो छोरा देऊ कि परिवर्तन देऊ ।' देख्नेका आँखा त्यसै रसाएर आए । सुन्नेका कान अनौठो गरी जिङ्रिङ्ग भए । लोग्ने गुमाएकी तरुनी विधवा र छोरो हराएको बूढाको प्रतिविम्बले सबैको मस्तिष्कमा नमीठो ऐठन ल्यायो । जनआन्दोलनले मुटुमा छाडेको डाम नमेटिएर हैरान बनेकाहरू झसङ्ग भए । 'हो त नि, यतिका मान्छे मरे, यतिका महिला बिधवा भए । खै त परिवर्तन ? खै त शान्ति ?' दमौलीकी शर्मिला थापाले आफंसँग प्रश्न गरिन्, 'त्यत्रो बलिदान आखिर केका लागि ?' सर्वनामद्वारा प्रस्तुत सडक नाटक 'असमाप्त यात्रा' ले थुप्रै शर्मिलाहरूका मगजमा यस्ता अनेक प्रश्न उमारिदियो । साउने संक्रान्तिको छेको पारेर देश दौडाहामा निस्किएको सर्वनामले इलामदेखि दाङसम्म र वीरगन्जदेखि लमजुङसम्म पुगेर नाटक देखायो ।

नाटक यात्रा संयोजक बद्री खनालले भने, 'नाटक हेर्नेका मन जहाँ पनि रसाएका छन् । आखिर जनताको मनको घाउ ज्यूँका त्यूँ नै छ ।' 'होसियार यात्रा अझै सकिएको छैन' देशको परिस्थितिले विक्षिप्त तिनै मान्छेको हूलतिर आँखा फाल्दै सर्वनामको नाटकले भन्छ, 'अझै पनि कालकोठरीमा बन्द छ शान्ति, अझै पनि कालकोठरीमा बन्द छ मुक्ति र अझै पनि कालकोठरीमा बन्द छ परिवर्तन । अझै पनि सकिएको छैन संघर्ष । झ्याल-ढोका बन्द गरेर कोही पनि नबस्नुहोस् ।' सर्वनामको यो नाटक अर्को अर्थमा नागरिक आन्दोलनकै एउटा रूप हो । कहिले हुन्छ त यसको टुङ्गो ? 'पूर्ण शान्ति नआउञ्जेल,' खनाल भन्छन् ।

फेसन सप्ताहको फेसन



रोजिन शाक्य

१ सय ३४ जना नेपाली फेसन डिजाइनरले तयार पारेका ७ सयभन्दा बढी फेसन शैलीहरू समेटिएको नेपालको सबैभन्दा बृहत् फेसन प्रदर्शनी 'सनसिल्क फेसन सप्ताह'को तेस्रो संस्करण डिजाइनरको सुन्दर एवं आकर्षक सिर्जनशीलता तथा कल्पनाशीलताका थुप्रै सम्भावना समेटेर उत्साहपूर्ण ढंगबाट सम्पन्न भएको छ। फेसन विकका क्रममा भदौ २५ गतेदेखि २९ गतेसम्म बौद्धस्थित हयात रिजेन्सीको रिगल बल रुममा सजाइएको ६४ फिट लामो र्‍याम्पमा भारतका ६ जना सुपर मोडल तथा१४ जना नेपाली व्यावसायिक मोडलहरूको आकर्षक प्रस्तुतिमार्फत सहभागी डिजाइनरको सिर्जनालाई दर्शकसामु प्रस्तुत गरिएको थियो।

आइइसी डिजाइनिङ संस्थाको आयोजनामा क्षितिजा शाक्य तथा प्रवीण श्रेष्ठको कोरियोग्राफीमा सम्पन्न यस पटकको फेसन सप्ताहको पहिलो दिन अर्थात् भदौ २५ गते पहेंलो रंगमा बिछ्याइएको र्‍याम्पको दायाँ-बायाँका कुर्सीहरू साँझ ७ बजे नै दर्शकदीर्घाले भरिइसकेका थिए। भारतीय मोडल भारती शर्माको क्याटवाकबाट साँझ ७:३० बजे मात्र प्रारम्भ भयो- फेसन सप्ताहको तेस्रो संस्करण। यद्यपि कार्यक्रमको टिकटमा ७ बजे नै लेखिएको थियो। पहिलो दिन मात्र नभएर अन्तिम दिनसम्म पनि सो सुरु हुने समय ७:३० देखि ७:४५ का बीच नै रह्यो। प्रत्येक दिन करिब दुई घन्टा चलेको यस पटकको फेसन सप्ताहमा सुन्दरता, शालिनता, ग्ल्यामर र आकर्षण समेटिएका दर्जनौं फेसन शैली प्रस्तुत गरिए पनि विभिन्न वर्क गरिएका सिंगल तथा मल्टी शेडेड साडीहरू, कुर्ता-सलवारका विभिन्न शैली, क्याजुएल कुर्ती, वनपिस ड्रेसहरू, इभिनिङ गाउन एवं विभिन्न आकार, डिजाइन र स्टाइलका स्कर्टको बाहुल्यता रह्यो। यस पटक ब्राइट एवं भाइब्रेन्ट रंगहरू डिजाइनरको प्रिय रंग बनेको महसुस गरियो भने मेसिन तथा ह्यान्ड इम्ब्रोइडरी प्याच वर्क, कट वर्क, सिक्वेन्स, मिरर, बिड्स, स्टोनजस्ता वर्कहरूले प्राथमिकता पाए। फेब्रिकमा भने सिफन, साटन, सिल्क, जर्जेट, डेनिम, सिल्क, क्रेप, लाइग्मा, जिन्स आदिको प्रयोग बढी रह्यो।

सहभागी मोडलहरूमा भारतीय मोडलहरूको स्टीच्युड, आत्मविश्वास, एक्सप्रेसन र पर्फमेन्स दर्शनीय एवं उत्साहबर्द्धक थियो तर केही नेपाली मोडलमा आत्मविश्वास पैदा गराउन तीन दिनसम्म पनि लाग्यो। विशेष एटिच्युड र एक्सप्रेसनका सम्बन्धमा नेपाली मोडल पछाडि परेको अनुभव गरियो। हरेक दिन प्रस्तुत हुने कार्यक्रम विवरणलाई दर्शकले हातमा लिएर पढ्न पाए पनि डिजाइनरको प्रस्तुतिसम्बन्धी विवरण हेर्दै उसको सिर्जनालाई र्‍याम्पमा अवलोकन गरी बुझ्ने अवसर भने दर्शकले पाउन सकेनन्। डिजाइनरको सिर्जनालाई मोडलले अलिक समय लगाएर प्रस्तुत गरिदिएको भए सम्भवतः दर्शकले डिजाइनरको कल्पनाशीलतालाई राम्रोसँग नियाल्ने अवसर पाउने थिए।

समग्रमा फेसन सप्ताह अवधिमा दोसो दिन पहिरन प्रदर्शनीका दृष्टिले भव्य रह्यो। उक्त दिन आकर्षण, इमाजिन, सुनगाभा, वुमेन्स, प्लानेट तथा आर्शिया अपरेल गरी सहभागी ५ वटा बुटिकका पार्टी तथा ब्राइडल कलेक्सनअन्तर्गत साडी, कुर्ता-सलबार, लेहेंगा, चोली तथा इभिनिङ गाउन प्रस्तुत गरिएका थिए ७० प्रतिशतभन्दा बढी डिजाइनर साडीले उक्त दिनको फेसन माहौललाई रंगाएको थियो, जसमध्ये आर्सिया बानुको सिर्जना प्रशंसनीय रह्यो। जहाँ पहिलो दिन साडीमय थियो त्यहीँ दोस्रो दिन स्कर्टमय रह्यो। 'स्पार्कलिङ स्प्लासी रेन' शीर्षकमा मनसुनको अनुभूति गराउने सर्ट, स्कर्ट र स्लिभलेस टपमाथि ग्रीन ब्लु, रेडजस्ता ब्राइट कलरका प्रिन्टेड रेन कोट, ब्याग, ह्याट तथा छाताको कम्बिनेसनमा प्लास्टिक स्लिपरसहित मोडलहरूको प्रस्तुति रमाइलो एवं उत्साहजनक रह्यो। साठी तथा सत्तरीको दशकमा चर्चित बनेको पङ्की र जिप्सी कल्चरको फेसन शैलीबाट प्रभावित पहिरनमा क्याजुएल टपमाथि छोटो ज्याकेट तथा स्नीकरमाथि छोटो स्कर्टको कम्बिनेसन बेग्लै देखियो। मिथिला आर्ट, थान्का प्रिन्ट, नेपाली ढाका, हाकु-पटासी, हातबुना कपडा आदिको प्रयोग गरेर केही डिजाइनरले नेपालीपनलाई फेसन सप्ताहमा जिउँदै राखेका थिए।

भदौ २५ गते 'अस्पिसियस रेड' शीर्षकअन्तर्गतका पहिरनबाट प्रारम्भ भएको फेसन सप्ताह भदौ २९ गते 'कल अफ माइन्ड' अन्तर्गत शान्ति, दुर्घटना, मृत्यु, धर्म, हिंसा आदि अवस्थालाई इङ्गित गरिएका प्रतीकात्मक प्रस्तुतिका साथ अन्त भयो। भव्य रूपमा सम्पन्न फेसन सप्ताहमा अधिकतर सहभागिता आयोजक आइइसीकै प्रशिक्षार्थी डिजाइनरको रह्यो। अन्य फेसन डिजाइनिङ संस्था तथा बुटिकहरूबाट प्रतिनिधित्व गराउन नसक्नु फेसन सप्ताहको कमजोर पक्ष रहे पनि नेपाली फेसन डिजाइनिङ क्षेत्रको विकास-विस्तार गर्दै नेपाली फेसनलाई अन्तर्राष्ट्रिय बजारसम्म पुर्‍याउन एवं त्यसको व्यावसायिक पक्ष उजागर गर्न सनसिल्क फेसन सप्ताहले प्रभावकारी एवं अहं भूमिका खेल्ने कुरालाई भने नकार्न सकिँदैन।

सेलिब्रेटीहरूको क्याटवाक

आइइसीले आयोजना गर्दै आएको नेपालको सबैभन्दा बृहत् फेसन प्रदर्शनी सनसिल्क नेपाल फेसन सप्ताहको तेस्रो संस्करणमा थप रौनकता सञ्चार गर्न नेपाली चलचित्र, संगीत, सौन्दर्य, फेसन सञ्चार आदि क्षेत्रका सेलिब्रेटीहरूलाई अतिथि मोडलका रूपमा प्रस्तुत गरिएको थियो। फेसन सप्ताहको पहिलो दिनको पहिलो सिक्वेन्समा नेपाली चलचित्रवृत्तकी चर्चित एवं व्यस्त नायिका रेखा थापाको क्याटवाकलाई दर्शकहरूले अनुभव गर्न पाए। नेपा टच शीर्षकअन्तर्गत तयार पारिएको खैरो रंगको साडीमा रेखा र्‍याम्पमा प्रस्तुत भएकी थिइन। सोही सिक्वेन्समा भारतीय डिजाइनर हरि यादवले पनि क्याटवाक गरेका थिए। पहिलो दिनमै प्रस्तुत गरिएको ट्रेन्ज अफ ट्रेडिसन शीर्षकको सिक्वेन्समा पवनकली अर्थात् के.टी.भी.का चर्चित भिजे लुभिना तुलाधर र्‍याम्पमा उत्रिएकी थिइन्। यसै गरी सोही दिन विदेशी नागरिक आइभरि बेटले पनि नेपाली र्‍याम्पमा क्याटवाक गरे।

फेसन सप्ताहको दोस्रो दिन पूर्व मिस नेपालद्वय उषा खड्गी, माल्भिका सुब्बा, सौन्दर्यविद स्नेहा राणा, गायिका प्रीति कौर, पूर्व मिस्टर नेपाल जीवन लुइँटेल तथा अमेरिकी दूतावासकी कूटनीतिज्ञ सीबी ड्रागनले क्याटवाक गरेका थिए। पूर्व मिस नेपाल उषा खड्गीलाई डिजाइनर आर्शिया बानुले सजाएकी थिइन् भने माल्भिका सुब्बा डिजाइनरद्वय सँर्यलक्ष्मी र विष्णु गौतमको सिर्जनामा र्‍याम्पमा उत्रिएकी थिइन्। गायिका प्रीति कौर भने वीरगन्ज आइइसी सेन्टरका डिजानरहरूको ब्राइडल वेयरमा सजिएकी थिइन। सौन्दर्यविद स्नेहा राणाको सुन्दरतामा डिजाइनरद्वय संगीत श्रेष्ठ र उमा श्रेष्ठको पहिरनले थप निखार ल्याएको थियो। तेस्रो दिनको पहिलो सेलिब्रेटी मोडल थिए– गायक एवं संगीतकार संजय श्रेष्ठ। त्यसपछि मेन इन ब्ल्याकका रूपमा कालो फर्मल वेयरमा देखा परे र्‍याम्पमा निर्देशक नारायण पुरी तथा अभिनेता सुनील थापा। नेपाली सांगीतिक फाँटका सेलिब्रेटी मोडलका रूपमा गायिका नलिना चित्रकार र गायक रामकृष्ण ढकालले पनि क्याटवाक गरे फेसन सप्ताहको तेस्रो दिन। गायिका चित्रकार लेहेंगामा प्रस्तुत भएकी थिइन् भने गायक ढकाल डबलपिस लङकोट तथा फर्मल पाइन्टमा सजिएका थिए। त्यसै दिन कालो रंगको पोल्का डटेड शेरवानीमा सजिएका सदाबहार नायक भुवनकेसीको क्याटवाक पनि अनुभव गर्न पाए दर्शकले तेस्रो दिन गायिका पुनम सिंह र कोरियोग्राफर प्रबल श्रेष्ठले पनि सेलिब्रेटी मोडलका रूपमा रौनक थपेका थिए।

सेलिब्रेटी मोडलहरू प्रस्तुत हुने क्रममा फेसन सप्ताहको चौथो दिनमा मिस नेपाल २००३ की फस्ट रनर-अप प्रेरणा शाह, क्याटमाण्डु सिरियलकी स्मीता थापा, गायिका प्राश्ना शाक्य तथा गायक सुदीप गिरी र्‍याम्पमा उत्रिएका थिए। यसै गरी फेसन सप्ताहको अन्तिम दिन फर्मल पाइन्ट र सर्टमा गायक कर्णदासले र्‍याम्पमा क्याटवाक गरे भने मिस टिन नेपाल प्रियंका कार्की, कल कान्तिपुरका सञ्चालक सुरजसिंह ठकुरी, डिजे राजु तथा सौन्दर्य विशेषज्ञ कमला श्रेष्ठ पनि सेलिब्रेटी मोडलका रूपमा प्रस्तुत भएका थिए।

केवल एक प्रश्न

असाध्यै रिस उठेको बेला तपाईं के गर्नुहुन्छ ?

ओहो ! रिसको त कुरै नगर्नुहोस्। तपाईले त कस्तो मान्छे चिनेर प्रश्न सोध्नुभएछ ? मलाई त असाध्यै रिस उठ्छ। तर रिस उठ्दा के गर्छु भन्ने कुरा भने रिसको प्रकारअनुसार भरपर्छ। रिस उठेको मानिस अगाडि छ भने उसैलाई गाली गर्छु तर आफैंसंग रिस उठेको छ भने चुप लागेर बस्छु।

– **उषा पौडेल (नायिका)**

ए, रिस उठेको बेला पो ? (हाँसो) चित्तबुझ्दो प्रश्न सोध्नुभयो। प्रायः काम बिग्रिएको बेला मलाई रिस उठ्छ। काम बिग्रिएपछि रिस उठ्नु स्वाभाविक पनि हो, तर सकेसम्म आफ्नो रिस अरूलाई नदेखाउने प्रयास गर्छु। मलाई रिस उठ्यो भने कसैसँग बोल्दिनँ, साइलेन्ट भएर बस्छु।

–दीपक रायमाझी (चलचित्र निर्देशक)

कसैले झूटो बोलेको थाहा पाएँ भने असाध्यै रिस उठ्छ। रिस मात्रै होइन, चित्त पनि दुख्छ। तर रिस उठेको बेला म मन्दिर गएर भगवान्को अगाडि बसिरहन्छु। प्रायः पशुपतिनाथ नै पुग्छु। जाँदाजाँदै रिस मरिसकेको हुन्छ, तैपनि एक-दुई घण्टा मन्दिरमा बसेपछि रिस पनि शान्त हुन्छ, रमाइलो पनि लाग्छ।

–रोशनी केसी (टेलिनायिका)

ओहो ! मलाई त थाम्नै नसक्ने गरी रिस उठ्छ। आफूले विश्वास गरिरहेको मान्छेले झूटो बोल्यो भने असाध्यै रिस उठ्छ। तर म संयम अपनाउँछु। चुप लागेर बसेपछि रिस आफैं कम हुन्छ।

–उज्ज्वल कार्की (मिस्टर नेपाल २००५)

तपाईं पत्याउनुहुन्न होला, मलाई रिसै उठ्दैन। विश्वका दस प्रतिशत मानिसलाई रिस उठ्दैन भनिन्छ, म पनि त्यही समूहमा पर्छु। मेरो विचारमा रिस भनेको एक प्रकारको गति हो, त्यसलाई सकारात्मक कार्यमा

लगाउन सक्यो भने विश्वमा हिंसा नै हुँदैन। तर पनि कुनै कुराले रिस उठिहाल्यो भने म कुटो समाएर बगैंचातिर लाग्छु। गार्डेनिङ गरेपछि अलिअलि भएको रिस पनि स्वतः कम भएर जान्छ। रिस उठेको बेला स्विमिङ गर्दा पनि रिस कम हुन्छ।

–राहुल भारती (गायक)

कोही छैन ?

गायिका कोमल वलीलाई नचिन्ने संगीतप्रेमी कमै होलान् ! लोकगीतकी यी धुरन्धर गायिकाको स्वर तथा हाउभाउप्रति भुतुक्क हुनेहरू पनि थुप्रै छन् ! त्यसमाथि विवाह गर्ने उमेरले डाँडो काट्न लागेको उमेरमा पुग्न लागेकी यी गायिकाका पछिल्ला गीतले त कतिपयको मनको आगोमा घ्यू थप्ने काम गरेको छ। 'बिहे भा'छैन' भन्ने गीतका कारण पाएको चर्चा सेलाउन नपाउँदै लोक गायिका वली अहिले एउटा तीज गीतमा पोइल जान पाम शिव, पोइल जान पाम भन्दै मच्चीमच्ची जिद्दी गरिरहेकी भेटिन्छिन्। हुन त गीतसँग व्यक्तिगत जीवनको खासै सरोकार हुँदैन तर पनि वलीको जिद्दी देखेपछि मुखबाट निस्किहाल्छ– पोइल जान कसले रोकेको छ र शिवजी गुहार्नु पर्ने ? गायिका सुश्री वलीको रहर पूरा गर्ने कोही छैन भन्या ?

गफै त हो

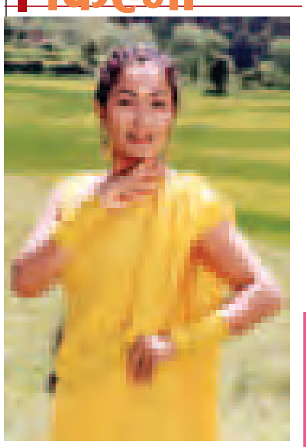
लभगुरु रेखा

मेरो पूर्वप्रेमी मसँगको बिग्रिएको सम्बन्ध फेरि सुधार्न चाहन्छ । ऊ मबिना बाँच्न नसक्ने कुरा गर्छ । त्यसो त हामीबीच एउटा सानो असमझदारी भएको थियो । पछि मैले सोचें, प्रेममा कहिलेकाहीं सानातिना खटपट त भै नै हाल्छ । म उसको सम्बन्ध सुधार्ने प्रस्ताव स्वीकार गर्न चाहन्थें, तर यसबीच उसको अर्की एउटी युवतीसँग पनि सम्बन्ध भएको मलाई थाहा भयो । मलाई विश्वास छ– ऊ ती युवतीलाई प्रेम गर्दैन । उसले ती युवतीसँग प्रेमको नाटक गरिरहेको छ । सबै कुरा थाहा हुँदाहुँदै पनि म ऊसँग सम्बन्ध बढाउन चाहन्छु । किनकि म उसलाई अहिले पनि निकै माया गर्छु । तपाईं नै भन्नुहोस् अब म के गरूँ ?

पी.शर्मा

तपाईंको पत्र पढ्दा छर्लङ्ग हुन्छ कि तपाईंको प्रेमी ती युवतीलाई मात्र होइन, तपाईंलाई पनि धोका दिंदैछ । उसको धोकेबाज शैलीबाट परिचित हुँदाहुँदै पनि तपाईं कसरी केही थाहा नपाएको जस्तो बन्नुहुन्छ ? वास्तवमा उसले त तपाईंलाई शतप्रतिशत धोका दिन खोजेको छ तर तपाईं पनि जानाजान उसको नक्कली प्रेमको सिकार बन्दै हुनुहुन्छ । एकै पटक दुई जनासँग प्रेम गर्न खोज्ने त्यो मानिसलाई तपाईं साँचो प्रेम गर्नुहुन्छ । त्यसैले उसलाई निर्णय गर्न लगाउनुहोस् । ऊ कसको साथ चाहन्छ ? तपाईंको कि अर्की युवतीको ? यतिबेला तपाईंले मनले होइन, मस्तिष्कले सोच्नुपर्छ । तपाईं कमजोर हुनुभयो भने उसले त्यसको फाइदा उठाउन सक्छ । बरु हिम्मत गर्न सक्नुहुन्छ भने उसकी प्रेमिकालाई भेट्नुहोस् र उसका कर्तुतहरूका बारेमा उसलाई खुलस्त बताइदिनुहोस् । सकिन्छ भने तपाईंहरूलाई धोकामा राख्न सक्ने उसलाई तपाईंहरूले धोका दिएर एक्लो बनाउन सक्नुहुन्छ, अर्थात् जस्तालाई तस्तै ।

फिल्मी खबर



– चलचित्र निर्माता रोज राणाको निर्माणाधीन चलचित्र ‘दादागिरी’ निर्माणको अन्तिम चरणमा पुगेको छ । मदन घिमिरको निर्देशनमा निर्माण पूरा भएको यो चलचित्र आगामी महिनादेखि मोफसलबाट प्रदर्शन हुनेछ । दादागिरीमा राजेश हमाल, धीरेन शाक्य, बिपना थापा, बिराज भट्ट, रेखा थापा, सज्जा मैनाली, गणेश उप्रेती आदि कलाकारले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन् ।

–केही वर्षअघि गायक उदितनारायण झाले आफ्नी कान्छी श्रीमती दीपा झाद्वारा लिखित कथामा आधारित चलचित्र निर्माण गर्ने घोषणा गरेका थिए । अब यो चलचित्रको निर्माण गर्ने जिम्मा निर्माता टंक लम्सालले पाएका छन् । छायांकनका क्रममा रहेको उक्त चलचित्रको शिर्षक ‘दोबाटो’ राखिएको छ । उक्त चलचित्रको निर्देशन दयाराम दाहालले गरिरहेका छन् । क्षितिज सिने आर्ट्सको ब्यानरमा निर्माण भैरहेको यो चलचित्र सामाजिक कथामा आधारित हुनेछ । चलचित्रमा राजेश हमाल, निखिल उप्रेती, रेखा थापा, रामचन्द्र अधिकारी आदि कलाकारले अभिनय गरिरहेका छन् ।

-विगतमा चलचित्र ‘कन्यादान’, ‘तृष्णा’ तथा ‘बादलपारि’ को निर्माण गरेका निर्माता विनोद शेरचनको नयाँ चलचित्र ‘दुनियाँ’ प्रदर्शनको सँघारमा पुगेको छ । शिव रेग्मीद्वारा निर्देशित उक्त चलचित्रमा धेरैपछि भुवन केसी तथा तृप्तिको जोडी हेर्न पाइनेछ ।

-चलचित्र निर्देशक अनिल संग्रौला गायक भएका छन् । उनले हालै आफ्नो स्वरमा एउटा एकल एल्बमको रेकर्डिङ सकेका छन् । निर्देशक संग्रौलाद्वारा निर्देशित चलचित्र ‘पाइला’ निर्माणको अन्तिम चरणमा छ ।

- निर्माणाधीन चलचित्र ‘रघुवीर’को छायाङ्कन सकिएको छ । चुपचाप निर्माण भैरहेको उक्त चलचित्रमा राजेश हमाल तथा सञ्चिता लुइँटेलले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन् ।

सहर चर्चा

मिस्टर युनिभर्सिटी इन्टरनेसनल नीरज

काठमाडौंको मीनभवनस्थित त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गत कमर्स क्याम्पसको बीबीए छैठौं सेमेस्टरका विद्यार्थी नीरज बराल अन्तराष्ट्रिय सौन्दर्य प्रतियोगितामा विजयी भएका छन् । असारको अन्तिम साता वर्ल्ड कार्प नेपालद्वारा राजधानीमा आयोजित 'मिस्टर एन्ड मिस युनिभर्सिटी इन्टरनेसनल नेपाल' प्रतियोगितामा सहभागी १२ जना प्रतियोगीमध्ये नीरज सर्वोत्कृष्ट ठहरिएका थिए । त्यसपछि नीरज तथा मिस युनिभर्सिटी इन्टरनेसनल नेपाल हुन सफल विद्या ढकाल मनिलामा सम्पन्न हुने २८ औं 'मिस्टर एन्ड मिस युनिभर्सिटी इन्टरनेसनल' मा सहभागी हुन फिलिपिन्स गएका थिए । सोमबार सम्पन्न उक्त अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको सौन्दर्य प्रतियोगितामा नीरजले विभिन्न २८ देशका पुरुष प्रतियोगीहरूलाई पराजित गर्दै 'मिस्टर युनिभर्सिटी इन्टरनेसनल २००६' उपाधि हासिल गरे । बोलक्कड स्वभावका नीरज बरालको मूल घर झापाको भद्रपुर हो । हाल काठमाडौं शान्तिनगर बसोबास गर्ने २३ वर्षीय नीरज भविष्यमा उच्चकोटिको व्यवसायी हुने चाहना राख्छन् । अन्तर्राष्ट्रिय सौन्दर्य प्रतियोगिताहरूमा नेपाली सहभागीहरूले शीर्ष उपाधि जितेको यो दोस्रो अवसर हो । यसअघि कोरियामा सम्पन्न सन् २००३ को 'वर्ल्ड मिस युनिभर्सिटी' प्रतियोगितामा आयुषा श्रेष्ठले शीर्ष उपाधि जितेकी थिइन् । नीरज अन्तर्राष्ट्रिय पुरुष सौन्दर्य प्रतियोगिता जित्ने पहिलो नेपाली पुरुष भएका छन् ।

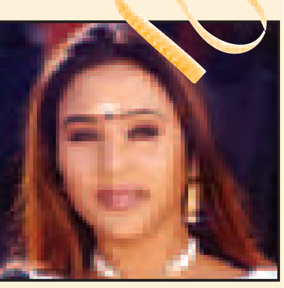
जादू छरिन् तृप्तिले

शिव शर्मा

जीवनमै पहिलो पटक पोखरा झर्दा चर्चित नायिका तृप्ति नाडकर दंग परिन् । उनी १७ वर्षपछि भारतबाट नेपाल आएर अभिनय गरेको चलचित्र 'आमाको काख' को प्रदर्शनका लागि पोखरा आएकी थिइन् । यो पंक्तिकारसँगको भेटमा तृप्तिले भनिन्- 'जस्तो सुनेकी थिएँ त्यस्तै सुन्दर रहेछ पोखरा ।' पहिलो चलचित्र कुसुमे रुमालपछि उनले अभिनय गरेको सम्झना, लाहुरे र साइनो पनि उत्तिकै चर्चित छन् । मुम्बईबाट उनी निर्देशक विजय केरुङको निमन्त्रणमा नेपाल आएकी हुन् । उनले आमाको काखसँगै दुनियाँ तथा ट्याक्सी ड्राइभरमा समेत अहिले अभिनय गरिसकेकी छिन् । आफ्नो पछिल्लो चलचित्र आमाको काख रिलिजका लागि यहाँ आउँदा पोखरेली दर्शकको मायाँ पाएर तृप्ति प्रसन्न देखिन्थिन् । उनलाई हेर्नका लागि पाका दर्शकहरू पनि चलचित्र हलसम्म आए । तृप्तिले दर्शकसँगै बसेर आमाको काख हेरिन् । हलका सञ्चालक उत्तम द्वा भन्दै थिए- 'तृप्तिकै कारण हलमा चलचित्र हेर्न आउने दर्शक बढे ।'

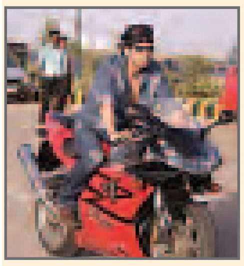
चलचित्र

लवकुश



यो साता सार्वजनिक भएको चलचित्र 'लवकुश'मा दुई जना नायक छन्- राजेश हमाल र रमित ढुंगाना । परिस्थितिवश: सानैमा बिछोडिन पुगेका यी दुई भाइमध्ये राजेश आमा मिथिला शर्मासँग बस्छन् भने रमित मामा रामचन्द्र अधिकारीसँग जान्छन् । खलनायकद्वय सुनील थापा र विजय देउजाको षड्यन्त्रमा परेका यी दुई नायकलाई दुइवटी नायिका निरुता सिंह तथा रेखा थापाले माया गर्छन् । अन्तत: दुई दाजुभाइले आफूमाथि भएको अन्यायको बदला लिन्छन् । विगतमा 'दौंतरी' र 'ठुल्दाइ' जस्ता सफल चलचित्र निर्माण गरेका निर्माता रामकृष्ण बजगाईंको यो चलचित्रको निर्देशन ज्ञानेन्द्र देउजाले गरेका हुन् । चलचित्र 'लवकुश'मा लक्ष्मण शेषले संगीत दिएका छन् ।

रकी



पच्चीस वर्षअघि अहिलेका चर्चित अभिनेता सञ्जय दत्तले चलचित्र 'रकी' मार्फत निकै चर्चा पाए । झन्डै त्यस्तै कथामा यो साता सार्वजनिक हुने 'रकी' मार्फत नायक जायद खानले पनि चर्चा पाउने प्रयास गरेका छन् । यसअघि केही 'मल्टीस्टारर' चलचित्रमा काम गरेर चर्चा पाइसकेका जायदले शीर्ष भूमिका निर्वाह गरेको यो पहिलो चलचित्र हो । चलचित्रमा आफ्नो प्रतिभा देखाउन जायदले निकै मेहनत गरेको बताइन्छ । 'रकी' प्रेमकथात्मक चलचित्र हो । यो चलचित्रमार्फत नायिका मिनिषा लाम्बा पहिलो पटक पर्दामा देखा पर्दैछिन् । रकी अर्थात् जायद तथा प्रिया अर्थात् मिनिषा सानोतिनो झै-झगडापछि एक-अर्कालाई मन पराउन थाल्छन्, तर उनीहरूको प्रेममा अभिभावकहरू बाधक बन्छन् । यस्तो कथामा बलिउडमा थुप्रै चलचित्र बनिसकेका छन् । चलचित्र 'रकी' मा हिमेश रेसमियाको संगीत सुन्न पाइन्छ । पुराना नायक सुनिल दत्तका सुपुत्र सञ्जय दत्त चलचित्र 'रकी' को सफलतापछि स्टार भए । अब पुरानो जमनाकै अर्का नायक सञ्जय खानका सुपुत्र जायदलाई आधुनिक 'रकी' ले कत्तिको फाइदा पुऱ्याउने हो ? कुर्नैपर्छ ।

वर्ल्ड ट्रेड सेन्टर

वर्ल्ड ट्रेड सेन्टर अर्थात् टुइन टावरमा आतंकवादीद्वारा गरिएको आक्रमणलाई अमेरिकीहरूले बिर्सन सकेका छैनन् । हलिउडबाट केही साताअघि सार्वजनिक भएको चलचित्र 'युनाइटेड ९३' पछि त्यही आक्रमणलाई आधार बनाइएको अर्को चलचित्र 'वर्ल्ड ट्रेड सेन्टर' यो साता सार्वजनिक हुँदैछ । चलचित्रमा वर्ल्ड ट्रेड सेन्टरका दुई गगनचुम्बी भवन ध्वस्त हुनुभन्दा अघिदेखि त्यही क्षेत्रमा खटिएका दुई जना प्रहरी ट्रेड सेन्टर ध्वस्त पारिएलगत्तै उद्धार कार्यमा लाग्छन् । ट्रेड सेन्टरको आक्रमणपछि आतंकवादीहरूको मिसन त पूरा भयो होला तर बाँचेका वा मरेकाहरूका आफन्तले के-कस्तो त्रासदी भोग्नुपऱ्यो भन्ने यथार्थलाई यो चलचित्रमा प्रस्तुत गरिएको छ । निकोलेस केज, माइकल पेना, म्यागी गेलेनहाल, मारिया बेल्लो, स्टेफन डोर्फ आदि कलाकारको अभिनय हेर्न पाइने यो चलचित्रको निर्देशन ओलिभर स्टोनले गरेका हुन् ।

जापानमा घन्कियो रोधी

शिव शर्मा

पोखरा- गुरुङ संस्कृति आफैंमा धनी छ, त्यत्तिकै रमाइलो पनि । स्वदेशमा मात्र होइन विदेशमा पनि गुरुङ समुदायले आफ्नो संस्कृति झल्काइरहेको छ । गएको आइतबार जापानमा बसोबास गर्ने गुरुङहरूको संस्था तमु धिं जापान टोकियोले बृहत् रोधी साँझ सम्पन्न गऱ्यो । गुरुङ भेषभूषामा सजिएका गुरुङहरूको चहलपहलसहितको कार्यक्रममा सहभागी हुन नेपालबाट पपगायिका मौसमी गुरुङ तथा देउराली ब्यान्डका गायक आनन्द बज्राचार्य जापान पुगे । कार्यक्रममा मौसमीले गाएको च्याड्वा ओई च्याड्बा गीतमा गुरुङ पहिरनमा चिरिच्युँङ सजिएका गुरुङहरू निकै जोसिए ।

टोकियोस्थित नाकाहारा सिमिन हलमा भएको उक्त कार्यक्रममा नेपाली दर्शकहरू अटाई-नअटाई भेला भएका थिए । धेरैले नेपाली कलाकारबाट आफूलाई मनपर्ने गीत, रोधी तथा मारुनीको भाका सुन्दा आफ्नै मुलुकमा भएको महसुस गरे ।

देउराली ब्यान्डका गायक आनन्द बज्राचार्यले चर्चित गीत ढुङ्गे साँघुको मेलामा गीत गाउँदा दर्शकहरूले एकसाथ तालमा ताल

मिलाउँदै ताली बजाएका थिए ।

जापानी गायिका सुन्दरी मिकाले दुईवटा नेपाली गीत गाएर रोधी साँझमा रौनक थपेकी थिइन् । पोखराकै चर्चित ब्यान्ड लेकालीका भाइकाजी गुरुङले पहिलो नजरका साथै अन्य आफ्ना चर्चित गीत गाए । शर्मिला श्रेष्ठको घाटु, तेज गुरुङ, शान्ति र विनु तमुका गुरुङ संस्कृति झल्कने नृत्यले रोधी साँझलाई थप रौनकता ल्याएको थियो । पदम गुरुङको ओम जय जगदीश प्यारोडी गीतको नृत्यले सबैलाई पेट मिच्ने गरी हँसाएको थियो । तमु धिं जापानले प्रत्येक वर्ष जापानमा रोधी साँझ गर्दै आएको छ । यो जापानमा सम्पन्न दसौं रोधी साँझ हो । नेपाली संस्कृति संरक्षणका लागि यस्ता कार्यक्रम गर्दै आएका छौं, आयोजक तमु धिंका यम गुरुङले बताए ।

ग्यालरी

–नेपाल परिवार नियोजन संघ सुनसरी शाखाको आयोजना तथा युवा उपसमितिको संयोजनमा शनिबार धरानमा 'बृहत् युवा चित्रकला प्रतियोगिता' सम्पन्न भयो । स्थानीय पब्लिक हाईस्कुलमा सम्पन्न प्रतियोगितामा सहभागी युवा चित्रकारहरूले 'गरिबीको सामना गरौं' शीर्षकमा आकर्षक चित्रहरू दुई घण्टाको समयमा वाटर कलरको माध्यमबाट बनाएका थिए । प्रतियोगीहरूले तयार पारेका चित्रहरू छाताचौकमा प्रदर्शनीका निम्ति राखिएको थियो । प्रतियोगितामा धरान स्कुल अफ फाइन आर्टका मोनिका लिम्बू प्रथम भइन् । एडागका सजन थापा द्वितीय तथा सौगात युवा क्लबका विमल शाक्य तृतीय भएका थिए भने पब्लिक हाईस्कुलका शुभानी सुब्बाले सान्त्वना पुरस्कार हात पारिन् ।

-अन्तर्राष्ट्रिय युवा दिवसको अवसर पारेर धनकुटा बजारको हुलाकटोलको चुवाकोबोटदेखि परिचय मोडसम्म झन्डै तीन दर्जन युवा तथा बालकलाकारहरूले खुला चित्रकला प्रदर्शनी गरे । गत शनिबार आयोजित प्रदर्शनीमा कलाकारले स्वास्थ्य चेतना, परिवार नियोजनका अस्थायी साधनको प्रयोग विधि, चेलीबेटी बेचबिखेन, शान्ति, प्राणघातक एड्स रोग आदिलाई आफ्नो कलाको विषय बनाएका थिए ।

पुस्तक

प्रशंसनीय दृष्टिकोण तथा नेपालको प्रगति सँगालो

सकारात्मक सामाजिक रूपान्तरणका लागि सामूहिक परिकल्पना पहलअन्तर्गत लेखक बुद्धि तामाङले प्रशंसनीय दृष्टिकोण तथा नेपालको प्रगति सँगालो नामक कृति सार्वजनिक गरेका छन् । तीन खण्डमा विभाजित यो पुस्तकमा लेखकले नेपालको आर्थिक विकाससँग सम्बन्धित समस्याहरू केलाउँदै त्यसको समाधानका उपायहरू पनि सुझाएका छन् । २ सय पृष्ठमा फैलिएको यो पुस्तकको मूल्य १ सय रुपैयाँ छ ।

क्यासेट

सेक्रेट्स अफ लभ

गायक सुदेश खवासले आफ्ना एकल गीतहरूको नयाँ संग्रह 'सेक्रेट्स अफ लभ' श्रेतामाझ ल्याएका छन् । गायक स्व. अरुण थापाको 'ऋतुहरूमा तिमी' गीतको रिमिक्स भर्सनसमेत समावेश गरिएको यो संग्रहलाई म्युजिक डट कमले बजारमा ल्याएको हो ।

डाउट

गायक विनोद बानियाँले गाएका पप गीतहरूको पहिलो संग्रह 'डाउट' बजारमा आएको छ । आठवटा गीतको यो संग्रहमा गायक बानियाँका अतिरिक्त सुनील थापा तथा अनुराजीको संगीत सुन्न सकिन्छ । राजकुमार बगर, सन्तोष शर्मा पवन, कोविद शरण उपाध्याय, तीर्थ तामाङ, प्रकट पंगेनी, सोवित खड्का, अभिषेक कुवर, आर्जु विष्ट सल्यानी तथा गायक बानियाँले संग्रहका गीतहरू रचना गरेका हुन् ।

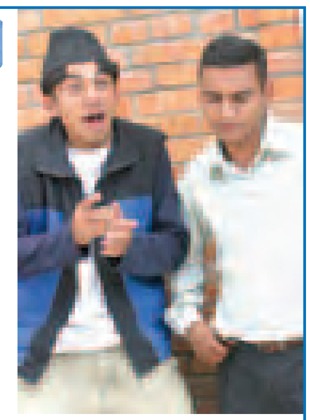
रंगमञ्च

– गद्यकविहरू श्रवण मुकारुङ, अर्जुन पराजुली तथा विक्रम सुब्बाका टिकटमा गरिएका एकल कविताावाचनपछि आरोहणले गत शनिबार कवि रामप्रसाद ज्ञवालीका प्रतिनिधि कविताहरूको वाचन कार्यक्रम सम्पन्न गऱ्यो । गुरुकुलस्थित रिमाल नाटकघरमा आयोजित उक्त कार्यक्रममा कवि ज्ञवालीका कविताहरू गायक रामकृष्ण दुवाल, कवि देवी नेपालीसहित अन्य केही बालबालिकाले वाचन गरेका थिए ।

-नाटककार अर्थर मिलरको नाटक 'अ भ्यू फ्रम द ब्रिज' गत आइतबार सेन्ट जेभियर्स कलेजको रंगमञ्चमा मञ्चन गरियो । रातो बंगला स्कुलले प्रस्तुत गरेको बीसौं शताब्दीको अन्त्यलाई विषय बनाइएको उक्त नाटकमा परिमल सत्याल, सुशान्त राई, प्रतिभा श्रेष्ठ आदि कलाकारले अभिनय गरेका थिए । नाटकको निर्देशन एलियम दीक्षितले गरेका थिए ।

-कीर्तिपुरस्थित नास:पुचको आयोजनामा गत शनिबार 'विस्थापन' नाटक मञ्चन गरियो । कीर्तिपुरको नयाँ बजारमा खुला रूपमा मञ्चन गरिएको उक्त नाटकमा धन आर्जनका लागि बिदेसिएका नेपालीहरूले विदेशमा युद्ध भएपछि पाउन सक्ने दु:खलाई प्रस्तुत गरिएको छ । कृष्ण शाह यात्रीको लेखन तथा निर्देशन रहेको नाटकमा विनोद श्रेष्ठ, अशोक शिवाकोटी, जीवनसाथी बस्नेत, जगत खड्का, रीता थापा, दीपा पाण्डे आदि कलाकारले अभिनय गरेका थिए ।

सानो पर्दा



– नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको हास्यश्रृंखला 'जिरे-खुर्सानी' ले प्रसारणको १ सय भाग पूरा भएको उपलक्ष्यमा एउटा विशेष कार्यक्रम आयोजना गर्ने भएको छ । साउनको अन्तिम साता श्रृंखलाको ९६ औं भाग प्रसारण भैसकेको छ । श्रृंखलाका निर्देशक तथा कलाकार जितु नेपालका अनुसार भदौको अन्तिम सोमबार जीरे खुर्सानीले प्रसारणको १ सय भाग पूरा गर्नेछ । दर्शकमाझ अत्यन्तै लोकप्रिय यो श्रृंखलाको निर्देशन जितुसँगै अर्का हास्यकलाकार शिवहरि पौडेलले पनि गरिरहेका छन् । श्रृंखलामा जितु तथा शिवहरिका अतिरिक्त किरण केसी, राज आचार्य, गोपाल नेपाल फिस्टे आदि कलाकारले पनि प्रमुख भूमिका निर्वाह गरिरहेका छन् ।

– यस मुभिजको ब्यानरमा निर्माण हुने टेलिश्रृंखला 'सिउँदोको सिन्दूर' को शुभमुहूर्त सम्पन्न भएको छ । धर्मेन्द्र मरबैताले निर्माण गर्ने यो टेलिश्रृंखला को निर्देशन परमाणु प्रधानले गर्ने जानकारी शुभमुहूर्त समारोहमा दिइएको थियो । मौनता श्रेष्ठको पटकथा/संवाद, नम्रता झाको कथा, महेश खड्कको शब्द/संगीत तथा दिनेश अधिकारीको नृत्य निर्देशन रहने यो टेलिश्रृंखलामा रमेश उप्रेती, पुजना प्रधान, गणेश मुनाल, शैलजा पाण्डे, रूपा राना, सूरवीर पण्डित, नम्रता झा, पल्लवी भट्ट, दीपा न्यौपाने, धर्मेन्द्र मरबैता आदि कलाकारले मुख्य भूमिका निर्वाह गर्दैछन् । टेलिश्रृंखलामा मिस्टर नेपाल उज्ज्वल कार्की तथा पूर्व मिस्टर नेपाल जीवन लुइँटेलले पनि अभिनय गर्नेछन् ।

– नेपाल टेलिभिजन तथा कान्तिपुर टेलिभिजनसँगै इमेज च्यानलले पनि हास्यव्यंग्यात्मक टेलिश्रृंखलाको प्रसारणलाई महत्त्व दिएको छ । 'माछा-माछा भ्यागुतो' शीर्षकको टेलिश्रृंखला प्रसारण गरिरहेको यो च्यानलले पछिल्लो समयमा 'ढाकाराम टीकाराम' शीर्षकको अर्को हास्यश्रृंखला प्रसारण गरेको छ । प्रत्येक बिहीबार राति ८:२५ बजे प्रसारण हुने उक्त श्रृंखलामा ढाकाराम तथा टीकाराम नाम राखिएका पात्रहरूले दर्शकलाई प्रशस्त हँसाउँछन् । सातामा ३० मिनेट प्रसारण हुने यो श्रृंखलामा नयाँ कलाकारहरूले अभिनय गरेका छन् ।

–कान्तिपुर टेलिभिजनका समाचारवाचक विजय पौडेल अहिले कार्यक्रम प्रस्तोताका रूपमा समेत दर्शकमाझ पुगिरहेका छन् । कान्तिपुरबाट प्रत्येक मंगलबार राति नौ बजे प्रसारण हुने समसामयिक विषयवस्तुमा आधारित टक शो कार्यक्रम 'सरोकार' मार्फत उनी दर्शकमाझ भिन्नै स्वरूपमा प्रस्तुत भएका हुन् । यो कार्यक्रममा विजयले कुनै एउटा समसामयिक विषयमा विभिन्न व्यक्तिसँग रमाइलो वार्ता प्रस्तुत गर्छन् । कार्यक्रमको शीर्षकअनुरूप नै यसमा जनसरोकारका मुद्दामा बहस सञ्चालन गरिन्छ ।

कलिउड चर्चा

मेरी बास्सैको सफलता

शुक्रबार राति प्रसारण हुने दमन रूपाखेतीको श्रृंखला 'मेरी बास्सै' ले अन्य हास्यश्रृंखला भन्दा भिन्दै विषय समातेकाले उनलाई विषयवस्तु दोहोरिएला भन्ने चिन्ता छैन । 'मेरी बास्सै' को लोकप्रियता राजधानीमा त सोचेजस्तो नहोला, तर मोफसलमा यसले अन्य सबै श्रृंखलालाई पछि पारेको छ । श्रृंखलामा धुर्मुस, सुन्तलीजस्ता ग्रामिण पात्रले बोल्ने मुलाको साग, खै के खै के जस्ता टिपिकल थेगोका

कारण पनि यसले कम समयमै दर्शकको मन जित्न सफलता पाएको हो।

बीस ननाघेकाहरू

नायकको त भर्खर जुँगाको रेखी उम्रिएको छ, नायिका पनि 'टिनएजर' । निर्माता, निर्देशक, छायाँकार, सम्पादक, सहकलाकार सबै दुई दशक ननाघेका । नेपालमा अहिले एलसीडी प्रविधिमा एउटा चलचित्र बनिरहेको छ, जसका प्राविधिक तथा कलाकार कसैको उमेर बीस पूरा भएको छैन । चलचित्रको शीर्षक राखिएको छ- 'काण्डैकाण्ड' । यो चलचित्रका निर्देशक घनश्याम तिमिल्सिनाका अनुसार चलचित्रकर्ममा लागेका किशोर-किशोरीहरूलाई भेला गरेर यो चलचित्र निर्माण गरिएको छ ।

जनावर अधिकार

बलिउडमा जनावरलाई चलचित्रमा अभिनय गराउँदा उनीहरूको अधिकार हनन भयो भनेर मेनका गान्धी तथा उनका कार्यकर्ताहरूले विरोध जनाएका थिए । त्यसले गर्दा अहिले भारतीय चलचित्रमा जनावरलाई अभिनय गराउँदा निकै विचार पुऱ्याइन्छ, तर नेपालमा भने चलचित्रमा जनावरको प्रयोग नयाँ नै छ । गत वर्ष कुकुर र बाँदरलाई प्रस्तुत गरिएको चलचित्र 'पापी मान्छे' ले निर्माताको खल्ती टन्न भऱ्यो । त्यसपछि धेरै समयदेखि खल्ती भर्न नपाएका अन्य निर्माताहरूको ध्यान आफ्ना चलचित्रमा जनावरलाई अभिनय गराउनेतर्फ गयो ।

चलचित्र 'कृष्ण अर्जुन'मा घोडा, भर्खरै चलचित्र 'शक्ति'मा पनि घोडा र अब आउने चलचित्र 'दादागिरी'मा भालुलाई अभिनय गराइएको छ । घोडा र कुकुर घरेलु जनावर हुन्, उनीहरूलाई हलिउड र बलिउडका चलचित्रमा पनि अभिनय गराइन्छ, तर जंगली प्राणी भालुलाई भने चलचित्रमा अभिनय गराउँदा जनावरको अधिकारका बारेमा एनजीओ सञ्चालन गरेर बसेकाहरूले एकपटक पनि आवाज उठाएनन् । किन हो कुन्नि ?

हजुरबुबा राजेन्द्र

हेटौंडाका युवक बाबुराजा द्वन्द्व निर्देशक राजेन्द्र खड्गी भएको पनि दशकौं भैसकेको छ । उनका लामा केशराशिलाई नियाल्ने हो भने माथिल्लो भाग कलप गरेर कालो गरिए पनि जरा भने फुलेर सेताम्मे भैसकेको छ । नियमित व्यायाम गर्नाले उनको शरीर कसिलो छ भने अनुहार पनि चाउरिएको छैन । अहिले पनि कुनै युवकभन्दा कम नदेखिने राजेन्द्रमा जोस पनि निकै छ । खड्कीका बारेमा कमै दर्शकलाई थाहा छ– उनी हजुरबुबा भैसकेका छन् । एउटा नाबालकलाई खेलाउँदै उनी भन्छन्- 'यो शिशु देखेर राजेन्द्रले यो उमेरमा पनि छोरा पाएछ नभन्नुहोला । यो शिशु मेरो नाति हो । यो मेरी जेठी छोरीको छोरा हो ।'

सातको स्वर

श्रीकृष्ण लुइँटेल

'मुखमा हान्नु जस्तो......' कस्तो प्रकारको गीत हो ?

– झट्ट सुन्न नराम्रो लागे पनि सन्देशमूलक गीत हो ।

गीतमार्फत कस्तो सन्देश दिनुभएको छ ?

– नारीले चाहेमा आफ्नो घर, गाउँ, देश राम्ररी बनाउन सक्छन्, तर उनीहरूले नै चाहे भने सबै कुरा बिगार्न सक्छन् । यस्तो कुरामा सबै सचेत हुनुपर्छ भन्ने सन्देश छ ।

गीतको कुन पक्ष आकर्षक छ ?

– मुख्यत: गीतमा उठाइएको सामाजिक विषयवस्तु नै आकर्षक छ ।

विभिन्न थेगोहरू प्रयोग गर्नुको कारण ?

– गीतमार्फत एउटा ज्वाइँको पीडा व्यक्त गर्नुपर्ने भएकाले थेगोहरू प्रयोग गरिएको हो ।

म्युजिक भिडियोले कत्तिको चर्चा पायो त ?

– सोचेभन्दा बढी नै । गीतमा भन्न खोजिएको कुरा भिडियोले स्पष्ट गरिदिएको छ ।

-गतशनिबार धरानमा युवाहरूको जमघट निकै बाक्लो देखिन्थ्यो । साढे दुई महिनापछि सांगीतिक कार्यक्रम आयोजना भएकाले होला, त्यो दिन धरानेहरू मस्त नाचिरहेका थिए । ह्वाइट प्लसले आयोजना गरेको 'दिव्य-डम्बर डटिङ धरान' शीर्षक दिइएको लाइभ कन्सर्टमा नेपाली पप संगीतका नवोदित कलाकारहरूले धरानेहरूलाई प्रशस्त मनोरञ्जन दिए । उक्त कार्यक्रममा गायक दिव्य सुब्बा, डम्बर नेपाली, सायस ब्यान्ड, सीओडी, हिमाल सागर तथा अन्य कलाकारहरू सहभागी थिए । कन्सर्टको विशेष आकर्षण बनेका दिव्य सुब्बाले आफ्नो जन्मस्थल धरानका घरेलु दर्शकहरूलाई झपक्क अँध्यारो छाएको साँझको शीतलतासँगै नाच्दै उफारेका थिए ।उक्त अवसरमा पहिलोपल्ट स्टेजमा गाउन उत्रेका डम्बर नेपालीको सांगीतिक प्रस्तुतिमा पनि धरानेहरू साथीको काँधमाथि चढेर नाचिरहेका देखिन्थे । डम्बरसँगै पहिलोपल्ट दर्शकहरूलाई स्टेजमा सांगीतिक मनोरञ्जन दिन उत्रिएको सायस ब्यान्डको प्रस्तुति पनि आकर्षक रह्यो ।

– भूपू मायालु...' गाएर चर्चामा आएको गायक त्रिलोक रानाले आफ्नो दोस्रो एकल गीतिसंग्रह 'समय' सार्वजनिक गरेका छन् । सञ्चारकर्मीमाझ गायक राना स्वयंले उक्त संग्रह सार्वजनिक गरेका हुन् । आलोक नेम्वाङद्वारा नयाँ संग्रहको 'तिमीजस्तो छैन कोही' गीतको म्युजिक भिडियो निर्माण गराएपछि हौसिएका गायक रानाले सञ्चारकर्मीसँग भने– 'श्रोताका रोजाइका गीतहरू समावेश गरेकाले यसको सफलताप्रति म आशावादी छु ।'

–तीज भदौ १० गते शनिबार मनाइने भए पनि राजधानीमा तीजको उपलक्ष्यमा विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम आयोजित भैरहेका छन् । गत शनिबार राजधानीमा क्यान्सरपीडितरूको सहयोगार्थ पोखरेली दिदी-बहिनी समूहले सामूहिक दर खाने तथा तीज सांस्कृतिक कार्यक्रम सम्पन्न गरेका छन् । कार्यक्रममा हरिदेवी कोइरालाको गायनले दर्शकहरू लट्ठ परेका थिए ।

पंचर भएको थोत्रो साइकल त्यो पनि ती जना चढेर कहाँ जाने सुर हो ? नेप्साइठडेस समूहका संगीतकर्मीहरू । तस्बिर : परिचय डटकम

– प्रकोप व्यवस्थापनसम्बन्धी चेतना अभिवृद्धि गर्ने उद्देश्यले गत शनिबार ललितपुरमा आयोजित अन्तरविद्यालय गीत प्रतियोगितामा जनचेतना फैलाउने गीतहरू प्रस्तुत गरियो । प्रतियोगितामा सहभागी विद्यार्थीहरूले प्रकोपबाट हुने मानवीय क्षति, त्यसबाट बच्न सकिने उपाय, प्रकोपको चुनौती तथा समस्याका विषयलाई गीतमा समावेश गरेका थिए । गायकद्वय रामेश श्रेष्ठ तथा रायन श्रेष्ठको समेत सहभागिता रहेको उक्त प्रतियोगितामा युनिभर्सल स्कुल प्रथम भएको थियो ।

– पोखरेली संगीतकर्मीले स्थापना गरेको सांगीतिक समूह सिल्भरब्रिजले आफ्नो नयाँ संग्रह 'किताब' यसै साता सार्वजनिक गरेको छ ।

– अन्तर्राष्ट्रिय युवा दिवसको उपलक्ष्यमा गत शनिबार पाटन संग्रहालयमा आयोजित सांगीतिक कार्यक्रममा दुई सांगीतिक समूह कुटुम्ब तथा लुजाले दर्शकहरूलाई मुग्ध बनाए । कार्यक्रम प्रारम्भ हुनासाथ अचानक झरी पर्न थालेपछि कुटुम्बका संगीतकर्मीले आफ्नो वाद्ययन्त्रलाई बिसाएका थिए । करिब आधा घण्टापछि प्रकृति तथा संगीतबीच जुहारी नै चल्यो । दर्शकको उल्लेख्य सहभागिता देखेपछि कुटुम्बका कलाकारहरूले सांगीतिक कार्यक्रमलाई निरन्तरता दिए । पानी परिरहेकाले कुटुम्ब आफ्नो पहिलो प्रस्तुतिमै 'असारै महिनामा, पानी पर्‍यो रुझाउने' को धुन प्रस्तुत गरेर दर्शकलाई बाँध्न सफल भयो । बाँसुरी, सारंगी, मादलसहितका वाद्ययन्त्रमा कुटुम्बले एक दर्जनभन्दा बढी लोकप्रिय गीतका धुनहरू सुनाए । अर्कातिर लुजा समूहले भने गीत गाएर दर्शकलाई कार्यक्रमको अन्त्यसम्म हल्लिन दिएन ।

–भक्तपुरमा गत साता आयोजित 'गाईजात्रा कार्निभल एन्ड फुड फेस्टिवल' शीर्षकको सांस्कृतिक उत्सवमा स्वादिष्ट परिकारका साथै गीत-संगीतको स्वादसमेत प्रस्तुत गरियो । स्वदेशी तथा विदेशी पर्यटकलाई आकर्षित गर्न महोत्सवमा विभिन्न परिकारका स्टल त थिए नै, त्यसबाहेक नेवार संस्कृति झल्कने परम्परागत नृत्य प्रदर्शनले पर्यटकहरू रमाइरहेका थिए । अनुहार रंगाउन प्रतियोगितासँगै सञ्चालन गरिएको सांस्कृतिक कार्यक्रममा स्थानीय गायक-गायिकाहरूको सहभागिता रह्यो । उक्त उत्सवको आयोजना भक्तपुर पर्यटन विकास समिति तथा रेस्टुराँ एन्ड बार एसोसिएसन नेपालले संयुक्त रूपमा गरेका थिए ।

– संगीतकार आलोकश्रीले सांगीतिक क्षेत्रमा अर्को एउटा नौलो प्रयोग गरेका छन् । यसअघि उदितनारायण झालाई लिएर नेपाली आधुनिक गीतहरूको पहिलो संग्रह तयार पार्न सफल आलोकश्रीले अहिले भारतीय गजल गायक जगजित सिंहलाई नेपाली गजल तथा आधुनिक गीत गाउन लगाएका छन् । अघिल्लो साता मुम्बईबाट फर्किएपछि साप्ताहिकसँगको भेटमा आलोकले जगजित सिंहलाई आफ्ना धुनमा गीत गाउन सिकाइरहेका तस्बिर मात्र देखाएनन्, जगजितको स्वरमा रेकर्ड भएका नेपाली गीतका केही अंशसमेत सुनाए । करिब दुई साताको अवधिमा जगजितले आलोकश्रीका नौवटा गीतमा स्वर प्रदान गरेका थिए । यिनै गीतहरू समावेश गरेर आलोकले आगामी दसैंसम्ममा गीतिसंग्रह 'संयोग' तयार पार्नेछन् जसलाई काठमाडौंमा आयोजित एक सांगीतिक समारोहमा गायक सिंहकै हातबाट विमोचन गराइनेछ ।

– जनैपूर्णिणाको अवसर पारेर राजधानीको मैतीदेवी मन्दिरमा पप तथा रिमिक्स गीतहरूको संग्रह 'टार्गेट' को विमोचन सम्पन्न भएको छ । गायक प्रेमध्वज प्रधानद्वारा विमोचित उक्त गीतिसंग्रहमा पुरानो गीत 'मन छाडे च्याङ्बालाई....' रिमिक्स गरिएको छ । डिजे एलएक्सले रिमिक्स गरेको यो गीतमा गायिका प्राशना शाक्यलाई फिचर गरिएको छ । भर्खरै स्थापना भएको संगीत कम्पनी एन.आर.म्युजिकले तयार पारेको विमोचित संग्रहका गीतहरू नयाँ गायक मिलन सुर्खेतीले गाएका छन् ।

– पुराना पप गायक हरिस माथेमा सांगीतिक कार्यक्रमको क्रममा अमेरिका पुगेका छन् । अमेरिकाका विभिन्न सहरमा बसोबास गरिरहेका नेपालीहरूका विभिन्न संस्थाले आयोजना गर्ने सांगीतिक कार्यक्रममा सहभागी हुन गायक माथेमासहित आधा दर्जन संगीतकर्मीको समूह त्यहाँ पुगेको हो । सांगीतिक कार्यक्रममा गायक माथेमासँगै उनको समूहमा सांगीतिक समूह ओकिलीका गायक सृजन ताम्राकार, द एञ्जल्स ब्यान्डका राजु लामा, राजेश खड्गी, उत्तम श्रेष्ठ तथा प्रवीण दास श्रेष्ठ समावेश छन् ।

कर्णदासको एकल साँझ

शिव शर्मा

पोखरा– होहल्ला र गुनगुन केही थिएन, शान्त र भद्र देखिन्थे दर्शकहरू । पोखराको दीपेन्द्र सभागृहमा यसअघि यहाँ सम्पन्न अन्य सांगीतिक कार्यक्रमको जस्तो रौनक त केही थिएन तर कार्यक्रम भने सांगीतिक थियो । जसको शीर्षक थियो– कर्णदास एकल सांगीतिक साँझ ।

सांगीतिक कार्यक्रम त्यसमाथि पनि यस्तो स्तब्धता, सुन्दा धेरैलाई अनौठो लाग्ला तर वास्तविकता त्यही थियो । कास्कीको दाङसिङ नेपाने गाउँका पहिरोपीडितहरूको सहयोगार्थ गरिएको यो एकल साँझमा कसैको मन उज्यालो थिएन । त्यसमाथि कर्णदासका मर्मस्पर्शी गीतहरूले हरेकको मनमा शून्यता छायो । गीतको सुरुवात कर्णदासले 'बिस्तारै छायो आँखामा अँध्यारो' बाट गरे । प्रारम्भमै उनले दर्शकलाई गीत सकिएपछि ताली नबजाउन आग्रह गरे तर दर्शकहरू कर्णदासका सबै गीतको तरलतामा बगे । उनका गीतले दाङसिङकै पहिरोमा पुरिएका मनहरूको कारुणिक आवाज आएको अनुभूति धेरैले गरे ।

सधैं ताली र होहल्लाले गुन्जिने पोखराको दीपेन्द्र सभागृह गत शनिबार भने धेरैका आँखा आँसुले भिजेका थिए । दर्शकहरू सभाहलमा टनाटन थिए तर उनीहरूको एकाग्रताका कारण हलमा दर्शक नै नभएको आभास हुन्थ्यो ।

लाइभ शो

– गोंगबु, काठमाडौंस्थित ढोरपाटन लोक दोहारी साँझ सांगीतिक कार्यक्रमका लागि चर्चित रेस्टुराँ हो । लोकदोहोरी प्रतियोगितामा समेत सहभागी भैसकेका बेगम गन्धर्व, अनिता राना, सीमा थापा आदि गायक-गायिकाले यो रेस्टुराँमा कर्णप्रिय दोहोरी प्रस्तुत गर्छन् । साँझ सात बजे प्रारम्भ हुने लोकदोहारी गायनको कार्यक्रममा राति ११ बजेसम्म जारी रहन्छ ।

डान्स पार्टीमा भारतीय मोडल

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– भर्खरै सम्पन्न फेसन सप्ताहमा यसपटक भारतीय मोडलहरूको पनि सहभागिता रह्यो, तर अघिल्लो बिहीबार प्रारम्भ भएको फेसन सप्ताहमा झन्डै आधा दर्जन सुन्दर भारतीय मोडलले ह्यात रिजेन्सीमा निर्माण गरिएको र्‍याम्पमा क्याटवाक मात्र गरेनन्, सोही होटलको रक्स बारमा आयोजित डान्स पार्टीमा धक फुकाएर नृत्य पनि गरे ।

गत शुक्रबार राति आठ बजेपछि रक्समा आयोजित 'नाच्यो मैच्याङ' शीर्षकको डान्स पार्टीमा करिब दस बजेपछि आयोजकले सोच्दै नसोचेको भीड बढ्यो । फेसन सप्ताहको दोस्रो दिनको फेसन सोपछि त्यसमा क्याटवाक गर्ने स्वदेशी तथा विदेशी मोडल, डिजाइनर तथा कोरियोग्राफरसहित करिब ७० जनाको समूह एकै पटक रक्समा प्रवेश गर्दा त्यहाँको वातावरण नै कोलाहलपूर्ण बनेको थियो । त्यसपछि साधारण भीडलाई नचाइरहेका डिजेहरू उत्साहित बने । डिजेहरूले त्यसअघि नबजेका रिमिक्स गीतहरू खोजी-खोजी बजाउन थालेपछि भारतीय मोडलहरू दंग पर्दै आफैंमा रमाइरहेका थिए । हेम तथा अनिल लामाले 'फ्राइडे नाइट पार्टी' का रूपमा आयोजना गरेको डान्स पार्टी राति दुई बजेसम्म चलेको थियो । डान्स फ्लोरमा मोडलहरूको संख्या बढेपछि राजधानीका तन्नेरीहरू उत्साहित भएको देखेर पहिलो पटक डान्स पार्टी आयोजना गरिरहेका आयोजकहरू पनि हर्षित देखिन्थे ।

स्वीमिङ पुल साइडमा

गत वर्ष मिडिया एक्सेलले महेन्द्र पुलिस क्लबको स्विमिङ पुल साइडमा आयोजना गरेको 'मनसुन म्याडनेस'लाई यस पटक आयोजक सरोज रञ्जितले नयाँ बानेश्वरको होटल एभरेस्टको स्वीमिङपुल पुर्‍याए । गत शुक्रबार 'गुड फ्राइडे' मनाउने मुडमा होटलको गोलो स्वीमिङ पुलको वरपर युवायुवतीहरूको निकै भीड देखिन्थ्यो । 'मनसुन म्याडनेस'को दोस्रो श्रृंखलालाई रोचक बनाउन ग्यालेक्सी मोडलिङ एजेन्सीका दस जना महिला तथा पाँच जना पुरुष मोडल चारवटा सिक्वेन्समा वर्षायाममा लगाउन मिल्ने चलनचल्तीका पहिरनहरू प्रस्तुत गर्दै थिए । ग्यालेक्सीका धीरज तण्डुकारका अनुसार कार्यक्रमलाई तताउन फेसन सोका सिक्वेन्सहरूलाई छोटा-छोटा बनाइएको थियो । अन्तिमको डान्स सिक्वेन्समा स्लिभलेस तथा स्कर्टमा छरिता देखिएका मोडलहरू र्‍याम्पको अघिल्लो भागमा आएर नाच्न थालेपछि दर्शकहरू पनि उनीहरूलाई साथ दिन थाले । त्यसपछि डिजे बिम्यान तथा उनका सहयोगी डिजे भाइभले उपस्थित सबैलाई हिन्दी, नेपाली एवं अंग्रेजी नम्बरहरू बजाएर नचाउन थाले । कार्यक्रममा गायक निर्णय श्रेष्ठ, द युनिटी, प्रीति कौर, नेप्साइडेज आदिले पनि आफ्ना गीतहरू सुनाएका थिए । बेलुकी छ बजे प्रारम्भ भएको उक्त कार्यक्रम मध्यरात पछिसम्म पनि चलिरहेको थियो ।

रिप्लेको अविश्‍वसनीय संसार

होहुआ अहोबेनुआ

न्युजिल्यान्डको माटामाटा प्लेम्स नामक जनजातिका होहुआ अहोबेनुआ (सन् १७६५-१८८९) लाई उनको जनजातिको रीतिरिवाज-अनुसार उनी १ सय २२ वर्ष पुगेपछि भोकै मर्नका लागि एउटा उजाड ठाउँमा छोडियो, तर उनी आफूलाई छोडिएको ठाउँमा उपलब्ध मोरो नामक जनावरको सिकार गरेर थप २ वर्ष बाँचे ।

एउटा घन्टा

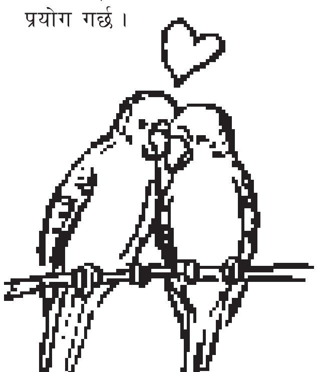
जापानको सेइकेन्जी सहरस्थित एउटा मन्दिरमा राखिएको घन्टा सन् १९१४ देखि अहिलेसम्म हरेक नयाँ वर्षको सन्ध्याकालमा १ सय ८ पटक बजाइन्छ । जापानीहरूको विश्‍वासअनुसार मानिसले गर्ने पापहरूको संख्या १ सय ८ हुन्छ । तिनै पापको मोचनका लागि जापानीहरू उक्त घन्टा बजाउँछन् ।

सुगाको जोडी

जापानमा सन् १९२७ सम्म प्याराकिट प्रजातिको सुगाको जोडी ५ सय डलरमा बिक्री गरिन्थ्यो । त्यस बेला जापानका प्रेमीहरूले आफ्ना प्रेमिकालाई प्रेमको उपहारका रूपमा त्यस्तो सुगाको जोडी प्रदान गर्थे । पछि जापानी संस्कृतिको रक्षाका नाममा सरकारले त्यस्तो सुगाको आयातमा प्रतिबन्ध लगायो ।

ग्रेटपाम काकातुआ

ग्रेटपाम काकातुआ भनिने सुगाको एउटा प्रजातिको पीठमा एक किसिमको ग्रन्थि हुन्छ, जहाँबाट एक किसिमको पाउडर निस्कन्छ । उक्त पाउडरले उक्त सुगाको प्वाँखलाई वाटरप्रुफ बनाउँछ । उक्त पाउडर प्रयोग गर्न सुगाले आफ्नो पखेटाको प्वाँखलाई पाउडर पफका रूपमा प्रयोग गर्छ ।



स्वस्थ छालाको रहस्य

प्रशस्त फलफूल र सागपात सेवन गर्ने मानिसको छाला चाउरी पर्ने समस्या कम हुने कुरा एक वैज्ञानिक अनुसन्धानले देखाएको छ । दैनिक भोजनमा प्रशस्त गोलभैँडा खाने मानिसको छाला स्वाभाविक उमेरभन्दा कलिलो देखिन्छ । अस्थिर अक्सिजनका अणु (फ्रि रेडिकल्स) का कारण कम उमेरमै छाला बूढो देखिन्छ र अन्त्यमा छालाको क्यान्सर हुनसक्छ । शरीरमा रहेका एन्टिअक्सिडेन्टले अक्सिजनका अणु क्षय हुनबाट बचाउँछ । मानव शरीरले स्वतः स्फूर्त रूपमा आफूलाई चाहिने एन्टिअक्सिडेन्ट उत्पादन गर्न सक्दैन ।

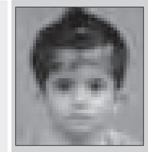
त्यसैले यो तत्त्वको कमी हुन नदिन मानिसले बेटा क्योटिनलगायत भिटामिन ए, सी, डी तथा ई पाइने खाद्यपदार्थ सेवन गर्नु आवश्यक हुन्छ । गाजर तथा गोलभैँडाजस्ता खाद्यवस्तुमा एन्टिअक्सिडेन्टको मात्रा प्रशस्त पाइन्छ । एक वैज्ञानिक अध्ययनअनुसार एन्टिअक्सिडेन्टको आवश्यकतालाई मनन गरी भोजन गर्ने मानिसहरूको छाला निकै सुन्दर मात्र हुँदैन, त्यसको प्रभावमा मानिस बढी तन्नेरी पनि देखिन्छ ।

जन्मदिनको शुभकामना

प्रतीक थापा
२०५९ भदौ ५

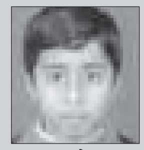
रचिना गोसाई
२०६१ भदौ ५

स्तीप मल्ल
२०५६ भदौ ४



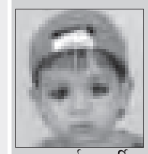
क्लरिषा पोखरेल
२०६० भदौ ३

प्रसन्न दाहाल
२०६२ भदौ ३



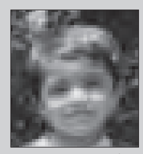
सोनु चौधरी
२०५३ भदौ ३

रिजा महर्जन
२०५५ भदौ ४

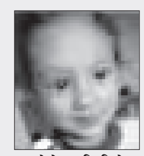


आदर्श कार्की
२०६१ भदौ ३

समीप गौचन
२०५९ भदौ ३



आइस भट्टराई
२०६० भदौ ८



जोवेश घिमिरे
२०६१ भदौ ४

जन्मदिनको शुभकामना

कुपन

नाम :..

जन्म मिति :..

स्कुल :..

ठेगाना : ....

तस्बिर अनिवार्य

तस्बिर र विवरण दुई साताअगाडि आइपुग्नुपर्नेछ ।

जन्मनेबित्तिकै शिशु रोएन भने

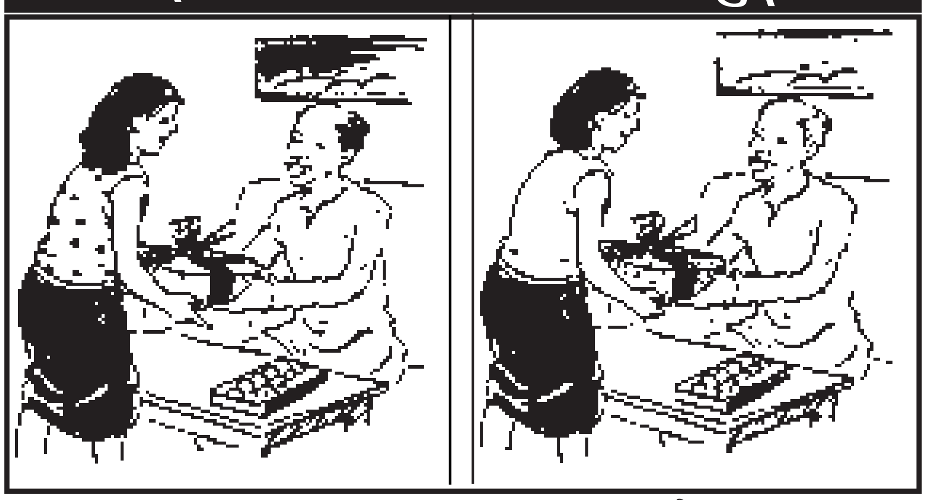
बालबालिकामा हुने मुटुरोगका समस्या थाहा पाउन जन्मनेबित्तिकैदेखि तीन वर्षको उमेरसम्म उनीहरूको शारीरिक गतिविधि आदिका बारेमा नजिकबाट अनुगमन गर्नु आवश्यक रहेको चिकित्सक-हरूले बताएका छन् ।

शिशु जन्मनेबित्तिकै नरोए तथा उसले श्‍वास-प्रश्‍वास राम्रोसँग नलिएको पाइए अथवा जन्मिएको पाँच देखि दस मिनेटपछिसम्म पनि उसको शरीरका केही भाग नीलो भएको पाइएमा उसमा मुटुसम्बन्धी समस्या हुनसक्छ ।

कुनै पनि बालबालिकालाई बारम्बार निमोनियाँ भएमा वा जोर्नीहरू दुख्ने र ज्वरो आउने भएमा तुरुन्त चिकित्सककहाँ लानुपर्ने तथा त्यस किसिमको समस्यामा बेलैमा उपचार नगरे पछि मुटुमा ठूलो समस्या आउन सक्छ ।

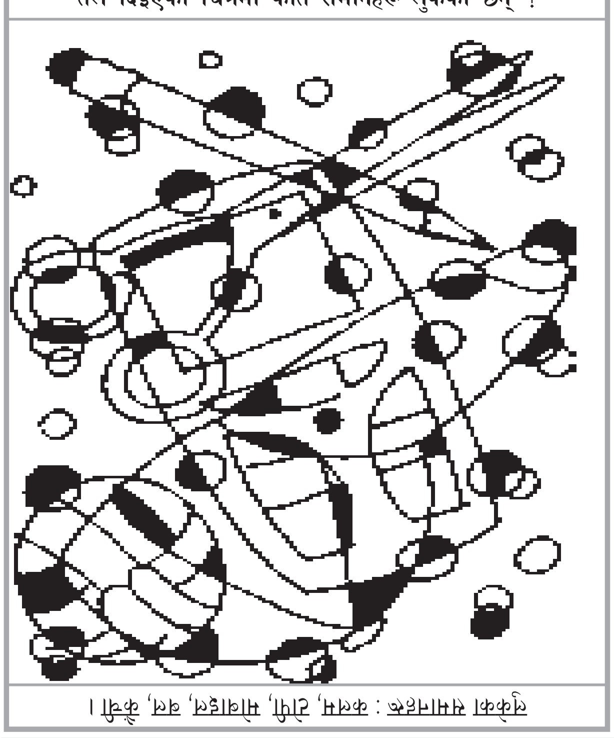
कुनै पनि बालबालिका चाँडै थाक्ने भएमा श्‍वास लिन समस्या भएमा, मुटुको ढुकढुकी अस्वाभाविक भएमा ती बालबालिकामा मुटुरोगका लक्षण देखा परेको हुन सक्ने भएकाले तुरुन्तै चिकित्सकको सल्लाह लिनु आवश्यक छ ।

तल दिइएको चित्रमा ६ वटा फरक छुट्याऊ



फरक - युवतीको पहिरन, केश, चित्र, औंला, केटीको कपाल, उपहार ।

तल दिइएको चित्रमा कति समानहरू लुकेका छन् ?



लुकेका समानहरू : कलम, टोपी, मोबाइल, बल, कैंची ।

शब्दहरू खोज

आँ	द	ये	श	र	सु	न	को	शी
धि	आ	म	कृ	वृ	ट	रा	न	ष्णा
खो	भो	न	ष्ण	ह	चि	म	तृ	का
ला	टे	पा	ल	स्प	लि	का	न	न्टे
री	को	ह	रे	टं	मे	ना	र	का
लि	शी	न	य	क	न्द्र	त्रि	शू	ली
अ	गु	म	र्स्या	ङ्	दी	हे	न	ग
मि	ए	न	सू	ख	पू	र	दी	ण्ड
कु	ले	खा	नी	लु	इ	ख	ङ्	की

माथि दिइएका अक्षरहरूमा नेपालका आठ जलविद्युत आयोजनाका नाम लुकेका छन् । ती नामहरू सायद तिमीले पनि सुनेको हुनुपर्छ । के तिमी ती नामहरू खोज्न सक्छौ ?

लुकेका नामहरू : कुलेखानी, सुनकोशी, त्रिशूली, चिलिमे, मर्स्याङ्दी, कालीगण्डकी, भोटेकोशी, आँधिखोला ।

साप्ताहिक अंकजाल प्रतियोगिता -७६

१. सँगै दिइएको १६ वटा कोठाहरूमा ७८ देखि ९३ सम्मका अंकहरू नदोहोरिने गरी यसरी भर, जसबाट तिनीहरुको योगफल ठाडो, तेर्सो, छड्के जसरी जोड्दा पनि ३४२ होस् ।

२. अंकजाल साप्ताहिकको कार्यालयमा प्रकाशित भएको मितिले दुई साताभित्र पठाइसक्नुपर्नेछ ।

३. विजेतालाई २ सय रुपैयाँ पुरस्कार दिइनेछ ।

नाम : ....कक्षा : .....

स्कुल : ....

ठेगाना : ....

अंकजाल ७५ मा सहभागीहरूको संख्या : २६९
गोलाप्रथाबाट विजेता :
निजन शिल्पकार, कक्षा ६, सिद्धार्थ इ. स्कुल, बेलचोक, नारायणगढ

सन्देश

शुक्रबार रत्नपार्कबाट लगनखेल जाँदा माइक्रोबसको पछाडि सिटमा बसेर लुकी-लुकी हेर्ने र थापाथलीतिर ओर्लिएपछि पनि नसालु दृष्टि फ्याँक्दै जाने ब्ल्याक टिर्सट लगाउने केटीको अति सम्झना आइरहेको हुनाले krish_rise@yaoo.com मा मेल गर्न अनुरोध छ।

ढोकाको छेउँमा बस्ने, सेतो चेक सट लगाउने केटा

पत्रिकामा मेरो परिचय प्रकाशित भएपछि मलाई पत्र लेख्ने १ सय ५ जना मित्रको मीठो सम्झना गर्दै विशेष गरी गंगालाई उनको पत्र प्राप्त भएको जानकारी दिँदै पत्राचारलाई निरन्तरता दिन आग्रह गर्दछु।

दीपक सम्बाहम्फे

प्रिय दिदी, हजुरको जन्मदिनको लाखौंलाख शुभकामना। साथै हजुरले चालेका प्रत्येक पाइला गन्तव्यसम्म पुग्न सफल हुन्। हजुरले सोचेका प्रत्येक कुरा पूरा हुन्, हजुरको सुस्वास्थ्य, दीर्घायु तथा कार्यसफलताको कामना।

आर्यन

पत्रमित्र सोमजी, तपाईं कहाँ हुनुहुन्छ ? पुनः एकपटक मलाई पो.ब.नं. ११११४ सुन्धारामा पत्राचार गर्नु ल।

अरुणा

उषा, अनिता, सरिता तथा अञ्जुलाई न्यानो सम्झनाका साथै परीक्षामा सफलताको शुभकामना।

कृष्णा

तिमी केही वर्षअघि घुम्बाराहीबाट नारायण गोपाल चौक नजिक पढ्न आउँथ्यौ। तिमी आउँदा-जाँदा प्रायः चप्पल कारखानानजिक एक युवकलाई देख्थ्यौ। याद गर त, मनमनै माया गर्ने तर बोल्न मुटु कमाउने त्यो युवक मै हुँ। टाढा छु, आजभोलि देख्दिनँ। के गर्दैछौ ? मेल गर ल।

flyioingman350@hotmail.com

अञ्जु, वास्तवमा म त्यति सानो घटनाबाट रिसाउने व्यक्ति होइन, तर तिमीले चाहिँ यसलाई गम्भीर रूपमा लिएछौ। यो कसैबाट नियोजित

योजना हो। मित्रतालाई निरन्तरता दिन thapa_47 @yahoo.com मा मेल गर्न आग्रहका साथै परीक्षामा सफलताको शुभकामना।

कृष्णाजी

साथीको प्रत्येक पाइला सफलतातर्फ लागोस्, धन र दौलतसँग जिन्दगीको तुलना नगरी आफ्नो प्यारो साथीको आत्मा बुझ्ने काम गर्नु। सत्यतातर्फ लाग्नु, झूटा कुराले सत्यता लुक्न गई नकारात्मक असर पर्न सक्छ, चनाखो रहनु।

N_pokhrel143@yahoo.com

स्नेही बहिनी शशीको शुभविवाहका अवसरमा दाम्पत्य जीवन सुखमय बितोस् भन्दै हार्दिक शुभकामना।

दिदी+भेना

कल्पु, जुन दिन हाम्रो देखादेख भयो त्यही दिनदेखि नै मैले तिमीलाई मन पराउन थालेको छु। म तिमीबाट चोखो माया चाहन्छु तर भन्न सक्ने आँट छैन। यदि तिम्रो मनमा मेरो मन अटाउन सक्छ भने म तिमीलाई साथ दिन तयार छु।

किसन

सन्त र भाइ भरतको जन्मदिनका अवसरमा उत्तरोत्तर प्रगतिको कामनाका साथ हार्दिक शुभकामना।

निर्मला, दुर्गा

दिनेश, म तिमीलाई यति माया गर्छु कि जसलाई म व्यक्त गर्न सक्दिनँ, यदि तिमी पनि मलाई माया गर्छौ भने प्लिज एकपटक मेरो सामु आइदेऊ।

दी.

समस्या अनेक ???
उपचार केन्द्र एक !
हर्वल पद्धतिबाट सबै प्रकारको रोग निदान

यौनः सबै किसिमका शारीरिक, मानसिक, यौन दुर्वलता, धातुरोग, गुप्तरोग र पुरूष-स्त्री दुवैका कारणबाट हुने निःसन्तानपन, यौनाङ्गको विकास, महिनावारीमा गडबडी आदि (पूर्ण गोप्यताका साथ)

सुन्दरताः अनुहारका सबै किसिमका दाग, डण्डीफोर, चायाँ अनावश्यक कोठी वा फोकाहरू, अनुहारको चाउरिपन, दुवी, सेतो दुवी, मोटोपन दुब्लोपन, शारिरिक बनोट तथा उचाई (निश्चित उमेरमा)।

कुलतः जाँड-रक्सी, लागुपदार्थको सेवन तथा इन्जेक्सन कुलतहरू छुटाउन

मानसिक : निराशा, उदासिनता, मानसिक डर, भय, दिमागको बोधोपन।

बिना अपरेशन : सबै किसिमका पत्थरीहरू, हाइड्रोसिल, हर्निया, अल्काई आदि।

दीर्घरोगः डायविटिज, बाथ, दम, जण्डिस, कपाल झर्ने, कपालको चायाँ तथा ग्याष्ट्रिक र अल्सरको सजिलो उपचारको लागि (ग्यारेण्टीका साथ)।

ल्याव, एक्स-रे, अल्ट्रासाउण्ड तथा इन्डोस्कोपको पनि सुविधा छ।

पोखराः
नयाँ बजार, पुरानो कर कार्यालय नजिकै, न्यू बिवेक पेट्रोल पम्प माथिल्लो तल्ला
सम्पर्कः ०६१-५३११४
मोवाइल : ९८४६०-४११३१

नारायणघाटः
भरतपुर चितवन
पुजा मेडिकल, अस्पताल रोड
सम्पर्कः ०५६-५३१२३६,
मोवाइलः ९८४५०-२३३३५

बुटवलः
चौराहामार्ग, ओम मिष्ठान्न भण्डारको माथिल्लो तल्ला।
सम्पर्कः०७१-५४८४९७,
मोबाइल : ९८४१-४९११८५

इटहरी :
ओम साई मनकामना आरोग्य सेन्टर इटहरी - १
सम्पर्कः०२५-५८४०८८

फत्तेपुर :
ओम साई मनकामना आरोग्य सेन्टर उपचार क्लिनिक
सम्पर्कः०३१-५५०११२

मातामनकामना आरोग्य केन्द्र
पुतलीसडक, काठमाण्डौं (साडी प्यालेस माथि)
फोन : ४२४०३८१, ४२२५५३५

जीवनको गोरेटो

भुल्ने प्रयास

आजभन्दा करिब तीन वर्षअघि मात्र मैले उनलाई भेटेको थिएँ। बिस्तारै परिचयको क्रम अगाडि बढ्यो। हामीबीच सुमधुर सम्बन्धको विकास भयो। हाम्रो सम्बन्ध यति प्रगाढ बन्यो कि त्यहाँ कुनै किसिमको बाधा-अड्चन थिएन।

त्यो कालो दिन आउला भन्ने मैले कहिल्यै सोचेकै थिइनँ। मैले कसैबाट उनको विवाह हुँदैछ भन्ने

कुरा सुनें। मैले पत्याउन सकिनँ, एकछिन टोलाएँ, बोल्न सकिनँ। एकछिनपछि मैले उनकी बहिनीलाई मोबाइलमा एसएमएस गरेर विवाहको कुरा सोधें। हो भनेर प्रतिउत्तर आयो, म आत्तिएँ, मेरो कुनै सहारा थिएन, म छट्पटिन थालें, मलाई सम्हाल्ने कोही थिएन तर पनि मैले आफूलाई सम्हालें। अब मैले प्रयास गरेर पनि समस्याको समाधान खोज्न सक्दिनथें। किनकि उनले मलाई पूर्ण रूपमा त्याग गरेरै त्यो फैसला लिएकी थिइन्। अब मैले उनको नयाँ जीवनको सफलताको कामना गर्नुको विकल्प थिएन।

आज मलाई एउटै प्रश्नले तड्पाइरहेको छ, मैले के भूल गरें ? म अरूसँग बोल्दासमेत रिसाउँथ्यौ तिमी। एकछिन म बिना बाँच्न मुस्किल मान्नेले आज मलाई सधैंका लागि छोडेर गएकी छिन्, अरू कसैसँग ...।

–अभागी

मैले आफन्त पाएँ

यो संसारमा जन्मिएका हरेक मानिसलाई केही न केही कुराको अभाव भैरहन्छ। कसैलाई मायाको, कसैलाई पैसाको, कसैलाई आफन्तको। यस्ता अभावहरूमध्ये मलाई पनि एउटा कुराको अभाव थियो, त्यो हो आफन्तको।

मेरा आमाबुबाका छोरा थिएनन्, हामी चार दिदीबहिनी थियौं। जसमध्ये म जेठी थिएँ। मेरा दाजुभाइ नभएकाले म हरेक वर्ष तिहारमा आँसु बगाउँथें। एक दिनको कुरा हो, हाम्रो चर्चमा एउटा अपरिचित युवक प्रार्थना गर्न आयो। उक्त मानिसलाई मैले कताकता देखे जस्तो लागिरहेको थियो। त्यसैले मैले सोधिहालें- तपाईंलाई मैले कतै देखेजस्तो लाग्छ। तपाईंको घर कहाँ हो ?' उसले ओठभरि मुस्कान छर्दै भन्यो- तपाईंले मलाई बाटोमा देख्नुभयो होला।

साता-सातामा चर्चमा आराधना सेवा हुन्थ्यो त्यसैले हामी त्यो साता पनि आराधना सेवामा उपस्थित भयौँ, त्यो व्यक्ति पनि आएको रहेछ। त्यस दिन भने उसले जय मसी भन्दै बोल्यो। यसरी ऊ साता-सातामा चर्च आउन थाल्यो। उसका बारेमा जानकारी लिँदै जाँदा थाहा भयो ऊ आर्मी रहेछ। हामी स्कुलबाट आउने बाटोमा ऊ ड्युटी बस्दोरहेछ र पो मलाई कताकता देखेजस्तो लागेको रहेछ।

एक दिन मर्निङवाकका क्रममा हामीले उसलाई बाटोमा भेट्यौँ, उसले पोस्टबाट 'बहिनी, जय मसी' भन्यो। मैले पनि जय मसी फर्काएँ। समय आफ्नै गतिमा चलिरहेको थियो। हिन्दूहरूको महान चाड दसैं आइरहेको थियो। त्यसैले ऊ घर जाने क्रममा थियो। उसले मलाई पनि आफ्नो घर लाने कुरा बतायो। मानिसहरूले आर्मी-पुलिसको कुनै विश्वास हुँदैन भन्थे तर म उसलाई भित्री हृदयदेखि नै विश्वास गर्थें। किनकि उसको बोलीचालीमा कुनै खोट देखिँदैनथ्यो। उसले मलाई आफ्नै बहिनीलाई गर्नुपर्ने व्यवहार गर्थ्यो। पवित्र वचनको भरमा नै मैले उसको घर जाने साहस गरेकी थिएँ। म उसको घर गएँ, सबै परिवारसँग परिचित भएँ।

दसैं सकिएको महिना दिन नबित्दै तिहार पनि आयो। उसलाई मैले दाजुका रूपमा हेरेकीले उसलाई पनि बोलाएकी थिएँ। मेरो हृदयमा बस्ने ऊ नै पहिलो दाजु लायक व्यक्ति थियो। नभन्दै ऊ आयो पनि। उसले प्लास्टिकमा पोको पारेको उपहार मलाई दियो। अनि मैले पनि उसलाई दिनुपर्ने सामान दिएँ। आजदेखि त ऊ मेरो पवित्र दाइ भयो। यसरी मेरो जीवनमा एउटा पवित्र दाइको प्रवेश भयो। उसले मेरो सानैदेखि रहर मेटाइदिएको छ।

–पूजा

असफल सपना

एक वर्षपहिलेको कुरा हो। जुन बेला म एउटा विद्यालय चलाएर बसेको थिएँ। मेरो विद्यालय राम्रैसँग चलिरहेको थियो, तर पार्टनरले गर्दा स्कुलको स्थिति दयनीय हुन पुग्यो। त्यही बेला म परिपक्व उमेरमा प्रवेश गर्दै थिएँ। लगभग २७ वर्ष, त्यही भएर म पनि प्रेममा रमाउन चाहन्थें।

संयोगले विद्यालयका लागि शिक्षक खोज्दै जाँदा दुई युवतीसँग भेट भयो। तीमध्ये एक जनालाई मैले पहिलेदेखि नै चिनेको थिएँ। त्यसैले ख्याल-ख्यालमै विद्यालयमा पढाउन आग्रह गरें। उनीहरूले पनि मेरो आग्रह नकार्न सकेनन् र त्यही दिनदेखि पढाउन थाले। पढाउँदै जाँदा नचिनेकीसँग नै मेरो मित्रता बढ्यो। म उनीप्रति आकर्षित हुँदै गएँ। त्यसको प्रतिफल हामीबीच प्रेम हुन पुग्यो।

म दिउँसै सपना देख्न थालें। हाम्रो जात त मिलेकै थियो, भावनाहरू पनि मिल्थे। हाम्रो विचार मिल्थ्यो, फेरि हामी दुवै जना अविवाहित नै थियौं। केवल उनी धनी, म गरिबबाहेक प्रायः सबै कुरा मिल्थे। त्यसैले म मौका पाएको बेला सोधिहाल्थें– 'तिमी मलाई धोका त दिन्नौ ?' मेरा हजारौं प्रश्नको उनको एउटै मात्र उत्तर हुन्थ्यो– 'तपाईं यस्तो कुरा सोच्दै नसोच्नुहोस्, म जे भन्छु त्यो गरेर छाड्छु। मैले तपाईंलाई मनले चाहेकी छु, धनले होइन।' विडम्बना एक वर्ष पुग्दा-नपुग्दै उनले मलाई पूर्ण रूपमा अस्वीकार गरिन्। कारण सोध्दा उनले केही बताइनन्। केही छैन, उनले मलाई जुन नजरले हेरे पनि, जुन विचारले सोचे पनि म उनलाई जीवनको अन्तिम क्षणसम्म प्रेम गरिरहनेछु।

–दीपेन्द्र

कुपन सन्देश

पाउने :

सन्देश :

पठाउने :

प्रति सन्देश रु. २०/– अनिवार्य

साप्ताहिक साथीका लागि फर्म

नाम : ....

उमेर : .... उचाइ : ....

पेसा : .... शिक्षा : ....

स्वभाव : .... वैवाहिक स्थिति : ....

अभिरुचि : ....

वर्ण : ....

इमेल : ....

ठेगाना : ....

तपाईं कस्तो साथीको खोजीमा हुनुहुन्छ ?

....

....

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

आवश्यकता

AIR HOSTESS & STEWARD TRAINING
Admission Open
Stationery & Swimming Free
Kupondole Bus Stop

प्रश्न : म १८ वर्षीया विवाहित महिला हुँ । मेरो विवाह भएको भर्खर ८ महिना भएको छ । मेरी आमा बन्ने उमेर नभएको र आर्थिक रूपमा पनि सक्षम नभएकाले हामी अहिले बच्चा जन्माउन चाहँदैनौं । अहिलेसम्म हामीले गर्भनिरोधको कुनै पनि किसिमको अस्थायी साधन प्रयोग गरेका छैनौं तर गर्भ नरहोस् भनेर उहाँले यौनसम्पर्कको बेला बाहिर स्खलन गर्नुहुन्छ । यसबीच म गर्भवती हुन पुगें । यसको कारण के होला ? के एकपटक यौनसम्पर्क गरी फेरी यौनांग सफा नगरी यौनसम्पर्क गरेकाले यस्तो भएको हो ? गर्भ रहेको एक सातापछि हामीले गर्भपतन गरायौं । त्यसको एक महिनापछि मैले फेरि आफ्नो पिसाब–परीक्षण गराएँ, जसमा नेगेटिभ देखियो । अहिले गर्भपतन गराएको डेढ महिना भैसके पनि मेरो महिनावारी भएको छैन । यसको कारण के होला ? अहिले कहिलेकाहीं मेरो पेट पनि दुख्छ । के यसले भविष्यमा गएर मेरो गर्भमा कुनै असर पर्ला ?

–समि.

उत्तर : विवाह कुन उमेरमा ?

सतही रूपमा सजिलो लागे पनि यसको जवाफ भने सजिलो छैन । काल र परिस्थितिअनुसार समाजले उपयुक्त मान्ने विवाहको उमेर फरक-फरक भएको देखिन्छ । यसमा निरन्तर परिवर्तन पनि हुँदै जानेछ । कुनै बेला ग्रीक दार्शनिक एरिस्टोटलले युवतीका लागि उपयुक्त १८ र युवकका लागि ३७ वर्ष भने पनि यथार्थमा त्यस्तो भएको पाइँदैन । उमेर पाको भएपछि विवाह गर्दा आर्थिक तथा सामाजिक वा भनौं वृत्ति विकासका लागि आवश्यक कुरा गर्न भ्याइसकिने भएकाले भविष्य सुनिश्चित हुने देखिन्छ तर आफ्नै किसिमको जीवनशैली अपनाउने बानी परिसकेको हुँदा जोडी र परिवारबीच सामाञ्जस्यता ल्याउन भने केही गाह्रो हुन्छ ।

आफ्नै राजीखुसीमा विवाह गर्नुपरे नेपालमा कानुनी रूपमा विवाह गर्ने उमेर युवकका लागि २२ वर्ष तथा युवतीका लागि १८ वर्ष भनिए पनि यथार्थमा सोभन्दा पहिले नै हुने गरेको देखिन्छ । मातापिताको अनुमतिमा विवाह गर्ने उमेर युवक र युवतीका लागि क्रमशः १८ र १६ वर्ष छ तर कतिपय मातापिताले कलिलै उमेरमा विवाह गरिदिन्छन् । आधाभन्दा बढी युवतीको १६ वर्ष पुग्नुभन्दा पहिले नै विवाह हुने गरेको छ । सानै उमेरमा विवाह गर्दा आर्थिक वा सामाजिक वा वृत्तिविकासको कुरा मात्र होइन, आमा र शिशुको स्वास्थ्यमा पनि अनेक समस्या उत्पन्न हुन्छ । प्रजनन अङ्ग पूर्ण रूपमा विकसित भैसकेपछि मात्र सन्तान जन्माइयोस् भनेर २० वर्षको उमेरपछि मात्र सन्तान जन्माउने सल्लाह दिइन्छ ।

तपाईंले पनि यो कुरामा विचार गर्नुभएकाले हामी खुसी छौं, तर नेपालमा विवाहपछि सक्दो चाँडो सन्तान जन्माउनुपर्ने एक किसिमको दबाब रहन्छ । त्यसलाई नमान्ने आँट गरे पनि विवाहपछि पहिलो सन्तान नजन्मेसम्म कुनै प्रभावकारी गर्भनिरोध साधन प्रयोग गर्ने चलन पनि न्यून छ, त्यसैले यौनसम्पर्क हुँदा गर्भ रहने सम्भावना सधैं नै रहन्छ । तपाईंको स्थिति पनि त्यस्तै हो ।

बाह्य स्खलन कत्तिको प्रभावकारी ?

वीर्य स्खलन हुनुभन्दा अघि लिङ्ग झिक्ने विधिलाई अंग्रेजीमा Withdrawal method वा Coitus Interruptus भनिन्छ । प्राकृतिक गर्भनिरोधको तरिका निकै पहिलेदेखि सुरु भएको मानिन्छ । योनिमा वीर्य स्खलन हुँदा गर्भ रहन्छ भन्ने तथ्यको जानकारीका साथै सो नगर्दा गर्भबाट बच्न सकिन्छ भनेर एक प्राकृतिक प्रतिक्रियाका रूपमा यो विधि प्रयोग गर्ने गरेको देखिएको छ । लिङ्ग-योनि मैथुन गरिरहेका जोडीले वीर्य स्खलन हुन लागेको थाहा पाएपछि पुरुषले आफ्नो लिङ्गलाई योनिबाट बाहिर झिक्छ र योनिक्षेत्रभन्दा बाहिर वीर्य स्खलन गराउँछ ।

यो विधि अपनाउँदा पुरुषले वीर्य स्खलन हुन लागेको कुरा पहिले नै थाहा पाउनु र त्यसैअनुसार लिङ्ग झिक्नु आवश्यक छ । वास्तविक वीर्य स्खलन हुनुभन्दा पहिले पुरुषको लिङ्गबाट आउने रसमा पहिलेका स्खलनको कारणले शुक्रकीट रहन सक्ने भएको हुँदा कहिलेकाहीं राम्ररी लिङ्ग बाहिर निकालेर बाह्य स्खलन गर्दा पनि प्रभावकारी नहुन सक्छ । चरमसुखमा पुग्नै लागेको बेलामा पुरुष (अनि महिलाको पनि) चेतनशीलता केही रूपमा भए पनि धमिलिन सक्छ र सो बेलाको क्रियाकलापमा चेतनमनको नियन्त्रण नहुन सक्छ । चरमसुख पाउन लागेको बेलामा अझै भित्र लिङ्ग प्रवेश गराउने चाहना हुन्छ, त्यसैले पर्याप्त समय हुँदै लिङ्ग बाहिर निकालेर योनि वा योनिक्षेत्रमा वीर्य झर्न नदिन 'भन्न जति सजिलो छ गर्न त्यति नै गाह्रो' छ । कतिपय मानिस त्यसमा पनि विशेषगरी किशोरहरूलाई आफ्नो वीर्य कतिबेला स्खलन हुन्छ भन्ने कुरासमेत थाहा पाउन गाह्रो हुन सक्छ । अर्को कुरा, तपाईंको सम्बन्धमा खासै लागू नभए पनि यसले यौनरोग तथा एच.आई.भी.जस्ता संक्रमणबाट बचाउँदैन भन्ने कुरा बिर्सनुहुँदैन ।

गर्भपतन किन ?

तपाईंले कुन विधि अनुसार गर्भपतन गराउनुभयो ? थाहा भएन । गर्भपतन गराएपछि महिनावारी अन्य बेलामा हुनेभन्दा केही फरक त पर्ने नै भयो । सामान्यतया गर्भपतन गरेको केही सातामा नै महिनावारी फर्कन्छ । चाँडोमा ११ दिनमै डिम्ब निस्कन सक्ने भएकाले शिशुको इच्छा नभए गर्भपतनपछि तुरुन्तै प्रभावकारी गर्भनिरोधको उपाय अपनाउनुपर्छ । महिनावारी फर्कनाले भविष्यमा सन्तान जन्माउन सक्ने क्षमता कायमै रहेको सम्भावनालाई संकेत गर्छ । पुनः महिनावारी हुन थालेको छैन भने त्यसले प्रजनन अङ्गले राम्ररी कार्य गर्न थालिनसकेको कुरालाई संकेत गर्छ, त्यसैले स्त्रीरोग विशेषज्ञलाई देखाइहाल्नु उचित हुन्छ ।

नेपालमा अब तालिमप्राप्त चिकित्सक तथा स्वास्थ्यकर्मीबाट नै सुरक्षित गर्भपतन गराउने व्यवस्था सरकारी स्तरबाटै थालिएको छ तर यसको अर्थ गर्भनिरोधको प्रभावकारी साधनको प्रयोग गर्नुको सट्टा गर्भ रहेपछि गर्भलाई निरन्तरता नदिन बारम्बार गर्भपतन गराउनु भन्ने होइन । यसो गर्नु बुद्धिमानी पनि होइन । तपाईंहरूले अहिले शिशु नजन्माउने विचार गर्नुभएको छ भने प्रभावकारी गर्भनिरोधको साधन प्रयोग गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ ।

दुःख पर्दा कसलाई सम्झनुहुन्छ, किन ?

हृदयको कुनामा रहेकी प्रेमिकालाई सम्झन्छु किनकि उनले मलाई माया गर्छिन् ।

सरोज अधिकारी, (२०), **बर्दिबास**

दुःख पर्दा एउटीलाई, समस्या पर्दा अर्कीलाई, किनकि एउटीले दुःख मात्र दिन्छे भने अर्कीले सधैं समस्यामा पार्छे ।

जीवन धामी (१७)

कसैलाई पनि सम्झन्न । आफै त्यो समस्या समाधानको उपाय खोज्छु ।

जनार्दन पौडेल, चाँगु

आफन्तलाई सम्झन्छु किनभने उनीहरू टाढिँदै छन् ।

शेखर थापा, बानेश्वर

दुःख मेटाउन म ... गरेर बस्छु ।

गोरेबहादुर थापा, भक्तपुर

उनको तस्बिर हेरेर चित्त बुझाउँछु ।

पुष्कर पौडेल (१८)

जसलाई सम्झे पनि आफ्नो चुल्हो आफैले बाल्नुपर्छ, अरूलाई सम्झनु बेकार छ ।

सुमित्रा श्रेष्ठ (२०)

उनैलाई सम्झन्छु जो सदैव मसँग निहुँ खोजिरहन्छिन् ।

रेलकुमार तामाङ

उहाँलाई सम्झन्छु । जसले मेरा बाबालाई अरूको कुरामा चासो दियो भनेर गाली गर्नुभयो ।

सतीश भुजेल

म धनलाई सझन्छु, किनकि उनले टन्न कमाऊ, घर बनाऊ, अनि विवाह गरौंला भनेकी छिन् ।

कपिल पौडेल (२०), **चाँगु**

साँझपख हो भने एक पेग लगाइदिन्छु, सबै टेन्सन साफ हुन्छ ।

निरज प्रधान, पाटन

दुःखी भएर किन जन्मिएँ भनेर आफैलाई धिक्कार्न मन लाग्छ ।

विजय भुजेल (१६), **भक्तपुर**

पति परमेश्वरलाई सम्झन्छु किनभने म उहाँको नियन्त्रणमा बसेकी छु ।

ललिता श्रेष्ठ (२४)

आफ्नो अनुहार सम्झन्छु, मलाई उसले काले भनेर विवाह गरिन ।

राज भूर्तेल

म सुरा र सुन्दरीसँग रम्न चाहन्छु ।

किरण पौडेल (२२)

म हाम्रो नेपाली शिक्षकलाई सम्झन्छु उहाँले जुनसुकै समस्या हल गरिदिन सक्नुहुन्छ ।

रामशरण तामाङ (१५)

कारण पत्ता लगाई उचित समाधानको उपाय रच्छु ।

विकास श्रेष्ठ (२७)

कसैको सहायता नलिई त्यसको निकास खोज्छु ।

मीरा श्रेष्ठ (२५), **चाँगुनारायण**

दुःख भुल्न पिरतीको बगैंचामा घुम्न जान्छु ।

गोपाल पौडेल (२१), **भक्तपुर**

मीठो गीत सुनेर दुःख भुल्ने प्रयास गर्छु ।

रामदेवी थापा (२४), **दहचोक**

आफ्नै हात हेर्दै गाली गर्छु किन त्यस्तो खराब काम गरें भनेर ।

अच्युत केसी

आफ्नो उमेरलाई सम्झन्छु । उमेरकै कारणले मैले गतिलो जागिर खान पाइन ।

हिमकुमार थापा

सोल्टिनीलाई सम्झन्छु, उसैले दुःख र समस्या निम्त्याउँछे ।

काँशीराम विरस, तौलाछे, भक्तपुर

दुःख पाउने, सुख पाउने सबै कुरा आफ्नै हातमा हुन्छ, कसैलाई सम्झनै पर्दैन ।

प्रकाश महर्जन (२२)

आफ्ना घनिष्ठ मित्रलाई सम्झेर सहयोगको अपेक्षा राख्छु ।

जनहित बासुकला

दाजुमार्फत् दुःख वा समस्या भगाउने प्रयत्न गर्छु ।

उत्तम दहाल

सबै आफ्नै कारणले भएको सोच्दै आफैलाई धिक्कारेर बस्छु ।

सुवेश भडेल (२३)

आफ्नै भाग्यलाई दोष दिन्छु र सोच्छु मैले किन कमाउन सकिनँ ।

नीलबहादुर श्रेष्ठ, भक्तपुर

दुःख-सुख वा समस्या पर्दा म मेरी हृदयकी रानीलाई सम्झन्छु । जबदेखि मेरो जीवनमा उनको प्रवेश भयो मलाई उनको न्यानो मायाले दुःख तथा समस्या भन्ने चीज गायब भैरहेका छन् । उनी सधैं भन्ने गर्छिन् म सधैं हजुरको साथमा छु पीर नगर्नुहोस् । त्यसैले सबैभन्दा पहिले म मेरी नानुलाई सम्झन्छु ।

मनिक न्यौपाने (२३), **गोरखा**

पहिले भगवानलाई, त्यसपछि एउटा साथी छे उसले जस्तोसुकै समस्यामा पनि रचनात्मक समाधान खोजिहाल्छे ।

पृथ्वीजंग पाण्डे (२४), **सिन्धुपाल्चोक**

घर-परिवार सम्झिऊँ भने सबै टाढा भैसके, त्यसैले म त उनैलाई सम्झेर दुःख भुल्ने प्रयास गर्छु । किनभने उनीबाहेक यो संसारमा मेरो अरू कोही छैन ।

विकास थापा (२२), **बालाजु**

उनलाई, जसलाई म हृदयदेखि माया गर्छु, सामान्य परिचय छ । मीठो मुस्कान दिन्छिन् ।

वीरेन्द्र बस्नेत

भगवान र उनलाई ... ।

जयराम भट्टराई, जनकपुर

उनलाई किनकि म उनैमा समर्पित छु ।

साङ्केन राई (१८), **सुनसरी**

दुःख पर्दा सम्झन्छु प्रभुलाई, किनकी उनी भलो गर्छन् सबैलाई ।

ईश्वर ओझा

सबैभन्दा पहिले बुबाआमा एवं आफ्नो परिवारलाई तर विशेषचाहिं आफ्नी केटी साथीलाई ।

सन्तोष अधिकारी (२०), **ओखलढुंगा**

जन्म दिने आमालाई, किनभने उहाँले मलाई दुःख गरेर पाल्नुभएको छ ।

अञ्जना थापामगर, बाँसबारी

रीस उठाउने मित्रहरूलाई ।

अरुण गुरुङ (२२),

भगवान्लाई सम्झन्छु ।

सुशीला खत्री (१५), **चाँगुनारायण**

म समाधानको उपाय सम्झन्छु ।

सन्तोष खत्री

म त्यसको कारण जान्न खोज्छु ।

आनन्द भुजेल, काभ्रे

म मेरा माइतीलाई सम्झन्छु ।

गीता भुजेल (२७), **काठमाडौं**

भगवान्लाई, किनभने भगवान्लाई सम्झँदा दुःख वा समस्या हलुका भएको आभाष हुन्छ ।

लीला लामा (३०)

प्रेमिकालाई, किनकि दुःखी पर्दा उनैले सहयोग गर्छिन् ।

हरिन्द्र कार्की (२२), **धनकुटा**

दुःख वा समस्या पर्दा म उनलाई सम्झन्छु जसलाई मैले आफ्नो बनाउन सकिन । किनकि उनको साथ मात्र हुने हो भने म हरेक दुःख वा समस्यासँग जुध्न सक्थें ।

निर्मलपुनीत विष्ट

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. तपाईंलाई सधैं दुःख दिइरहने एउटा कुरा के हो ? किन ?
२. प्रेम गर्दा सबैभन्दा ठूलो डर कुन कुराको हुन्छ ? किन ?
३. नेपालको राजनैतिक समस्या के गरे समाधान होला ?
४. विवाहपूर्वको यौनसम्बन्ध कत्तिको उचित हो ? किन ?
५. के गरे पैसा कमाइन्छ ?
६. सफल मान्छे हुन के गर्नुपर्छ ?
७. पुरुषको व्यक्तित्व केमा हुन्छ ?
८. रक्सी र युवतीमध्ये के को लत (नसा) खतरनाक ? किन ?
९. तपाईंलाई केले सुखी र सन्तुष्ट बनाउँछ ?
१०. के रक्सी वा नशाले दुःख भुल्न सकिन्छ ?

"Freedom for Learning Easy to Pass"
के तपाईं सजिलै S.L.C. वा १ वर्षमा +2 पास गर्न चाहनु हुन्छ ?
NIOS Delhi Board मा Admission खुल्यो !
NIOS का विशेषताहरू
+ Class 10 मा Math र Science
+ Class 10 को Subjects मा 20 Marks को Objective Questions
+ Exam
+ S.L.C. Gap +2
+ Nepal Government र HSEB
+ 5 Subjects
WISDOM EDUCATION FOUNDATION
Ph; 4238086, Bagbazar

Private
D.E.O.
T.U.
I.A. I.Com. B.A. M.A. M.Ed.
Regular Tuition & Coaching
Test-SLC, I.A, I.Com, I.Sc, +2, CBSE, Bachelor & Master

English Language
Own course books.
Audio-Visual classes
TOEFL/IELTS Pre.
Japanese German Chinese French Spanish
language center
Ph: 4-252866

Section A · B Section C · D
अन्तिम भर्ना खुल्यो ।
Private Test/SLC र Exampted
Harvard Int'l Academy Koteshwor, Kathmandu Tel: 2050153
Sandra Open School Sorakhutte Chitwan 056-525918

आँखाको मेकअप कसरी गर्ने ?

यदि आँखाको मेकअप प्राकृतिक ढंगले गरियो भने यसको सौन्दर्य पनि वृद्धि हुन्छ ।

- कुनै पनि प्रकारको मेकअप गरे पनि आँखामा कन्सिलिङ अथवा बेस लगाउन बिर्सनु हुँदैन । कन्सिलिङ त्यति बेला मात्र गर्ने जब आँखाको वरिपरि डार्क सर्कल हुन्छ । त्यसपछि बेसका रूपमा फाउन्डेसन लगाउने तथा हल्का ट्रान्सलुसेन्ट पाउडर लगाउने । यसो गर्दा मात्र आँखाको मेकअप सेट हुन्छ ।
- त्यसपछि आइलाइनर लगाउने । आईस्याडोपछि लाइनर लगाउँदा भद्दा देखिन्छ । त्यसैले यसलाई लेसलाइनको वरिपरि मात्र लगाउने ।
- आईस्याडो दिउँसो लाइट सेड्स तथा साँझ ब्राइट तथा कन्ट्रास्ट सेड भएको प्रयोग गर्ने । दुई अथवा तीन सेड्स भएको आईस्याडो प्रयोग गर्नु उचित हुन्छ । लाइट सेडलाई परेलादेखि माथि आँखीभौंसम्म लगाउने । मध्यम सेडलाई किनारामा लगाउने । डार्क सेडलाई माथिल्लो मध्यम भागसम्म लगाउने ।
- आँखाको परेलालाई बाक्लो बनाउन मस्काराभन्दा पहिले नक्कली परेला लगाउने ।
- अन्त्यमा मस्कारा लगाउने तर दुई पत्रभन्दा बढी होइन । मस्काराको रंग आइलाइनरको रंगसँग मिल्नुपर्छ । मस्कारा ब्रसलाई माथिल्लो परेलाको जराबाट बाहिरसम्म ल्याउने । पहिलो पत्र सुख्खा हुन दिने । दोस्रो पटकमा परेलालाई कर्ल गर्ने, त्यसपछि तल्लो परेलामा मस्कारा लगाउने । परेलालाई भिन्दाभिन्दै बनाउनका लागि परेला ब्रस तथा परेला कोर्ने काइँयोको सहयोग लिने ।
- आफ्नो आँखीभौंलाई प्राकृतिक स्वरुप दिन कालो अथवा खैरो आईब्रो पेन्सिल प्रयोग गर्ने ।
- आँखामा स्याडो अथवा मस्काराका अतिरिक्त कणहरूलाई सफा गर्नका लागि कटन बड प्रयोग गर्ने ।
- गोलो आँखालाई लामो देखाउन आइलाइनिङ माथिल्लो वा तल्लो परेलाको दुई तिहाई बाहिरी भागमा मात्र गर्ने । कुनामा कोणीय आकारमा मोटो लाइन बनाउने । सन्तुलित आईस्याडो लगाउने । मस्कारा पनि बाहिरी कुनाको माथिल्लो परेलामा मात्र लगाउने ।
- बदामी आँखाका लागि आइलाइनिङ आन्तरिकदेखि बाहिरी कुनासम्म स्ट्रेट अथवा होरिजेन्टल बनाउने । मस्कारालाई परेलाको बाहिरी भागमा मात्र लगाउने ।
- सानो आँखाका लागि नीलो वा खैरो रंगको आईलाइनर प्रयोग गर्नुपर्छ तथा मोटो आइलाइन बनाउनुपर्छ । आईलाइनिङ आँखाको एउटा कुनाबाट नगरी बीचबाट बाहिरी भागसम्म गर्ने । यसले आँखाहरूबीच दूरी कायम गरेको देखाउँछ । त्यसपछि परेलामा मस्कारा प्रयोग गर्ने ।
- ठूलो आँखाका लागि गाडा आईलाइनिङ प्रयोग गर्ने त्यो पनि आन्तरिक भागदेखि बाहिरी भागसम्म । त्यसपछि माथिल्लो तथा तल्लो परेलामा लाइट सेडो लगाउने । त्यसले आँखाको बाहिरी कुनासम्म चिर्ने । मस्कारा मध्य अथवा बाहिरी कुनासम्मको परेलामा मात्र लगाउने ।
- आँखालाई नशालु बनाउन कालो, खैरो अथवा रंगीन आईलाइनरलाई माथिल्लो परेलामा लगाउने । त्यसपछि नीलो, बैजनी, खैरो, खरानी, सेतो वा चाँदी रंगको आई सेडोलाई आँखाको माथिल्लो ढक्कनमा लगाउने ।
- आँखालाई चम्किलो देखाउन खैरो अथवा कालो आईलाइनर लगाउने । त्यसपछि क्रिम अथवा हल्का पहेंलो आई सेडोले सतह बनाउने । त्यसपछि खैरो अथवा गुलावी सेडोलाई माथिल्लो ढक्कनमा लगाउने । त्यसपछि मस्कारा लगाउने ।
- राति सुत्नुअघि आँखाको मेकअप हटाउन नबिर्सने । मेकअप हटाउन कपासको सहयोग लिने ।

–अरुणा भट्टराई

तरोताजा रहन

चाहे गर्मी होस् अथवा जाडो त्यसको प्रभाव अनुहारको कमलो छालामा पर्छ तर मौसम अनुसार प्रभाव पनि अलग-अलग हुन्छ । जाडो मौसममा अनुहार सुख्खा हुन्छ भने गर्मी मौसममा अनुहारबाट चिल्लो पदार्थ निस्कन्छ । त्यसैले मौसमअनुरूप आफ्नो अनुहारको हेरचाह गर्नुपर्छ । गर्मीमा अनुहारको हेरचाह विशेष रूपले गर्नुपर्छ । यो मौसममा सरसफाइप्रति बढी ध्यान दिनुपर्छ । दिनमा ४-५ पटक ताजा एवं सफा चिसो पानीले अनुहार धुने । बिहान नुहाउँदा कुनै राम्रो फेसवास अथवा बेसन, चन्दन तथा बेसारको मिश्रणले अनुहार धुनुपर्छ ।

घर बाहिर निस्कँदा अनुहार तथा हात-खुट्टामा पनि सनस्क्रिन लोसन लगाउनुपर्छ । यसो गर्दा घामको कुप्रभाव केही मात्रामा कम हुन्छ । घाममा निस्कँदा छाता तथा चस्मा प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । दिनमा एकपटक राति अथवा बिहान फेस मास्क लगाए फाइदा हुन्छ । अनुहारको छालामा भएको तेललाई सफा गर्न रुमाल अथवा टिस्यु-पेपर पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

गर्मी मौसममा खानपानले गर्दा पनि छालामा राम्रो-नराम्रो दुवै थरीको प्रभाव पर्छ । गर्मीमा तारेको, भुटेको खाना कम मात्रामा सेवन गर्ने । तरल पदार्थको प्रयोग बढी मात्रामा गर्ने । गर्मी मौसममा फलफूलको जुस, कागती पानीको सेवन पर्याप्त गर्नुपर्छ । सादा खाना जस्तै हरियो सागपात, दाल तथा सलाद बढी मात्रामा प्रयोग गर्ने । चर्को घाममा छाला झोल्लिएको जस्तो हुन्छ तथा चाउरी पनि पर्छ । त्यसैले कागती तथा काँक्राको टुक्राले दसपन्ध्र मिनेटसम्म हल्का हातले अनुहारको मसाज गर्ने । यो मौसममा जति सकिन्छ त्यति बढी मात्रामा पानी पिउने । दिनमा कमसेकम १५ गिलास पानी पिउनु आवश्यक छ । पानीले छाला चम्किलो बनाउँछ । शरीरमा पानीको मात्रा पर्याप्त भएमा छाला झोल्लिनबाट जोगिन्छ ।

राति सुत्दा गुलाबजल अथवा स्किन टोनर कपासको टुक्रामा हालेर अनुहारमा लगाएर सुत्ने तथा बिहान उठ्दा अनुहार चम्किलो एवं ताजा देखिन्छ । काँक्राको रसमा तरबुजाको रस मिसाएर अनुहारमा लगाउँदा फाइदा हुन्छ । यसले छालामा राम्रो मस्चराइजरको काम गर्छ ।

चरम सुखको अनुभूति आर्गेज्म

व्यक्तिले आफ्नो जीवनभर अनुभव गर्ने विभिन्न सुखद क्षणहरूमा आर्गेज्मलाई सर्वोपरि मानिन्छ । आर्गेज्म शब्दको उत्पत्ति ग्रिक भाषाको आर्गाओज भन्ने शब्दबाट भएको हो । जसको अर्थ हुन्छ कामुकताबाट फुल्नु । विज्ञानको भाषामा आर्गेज्मलाई शारीरिक उत्तेजनाद्वारा यौनेच्छाको चरम सीमामा पुगेर मस्तिष्क, तन्त्रिक एवं मांसपेशीहरू सम्मिलित प्रतिक्रियाका रूपमा परिभाषित गरिएको पाइन्छ । आर्गेज्म एउटा 'हाछ्यूँ' जस्तै हुने भएकाले यसलाई शब्दहरूको माध्यमबाट यकिनका साथ वर्णन गर्न कठिन हुन्छ । तथापि आमरूपमा महिलाहरूको यससम्बन्धी अनुभव चरम यौन आनन्दमा पुगेको अवस्थामा लयात्मक यौनिक संकुचनसित जोडिएको हुन्छ । अधिकतर महिलाहरूले जब आर्गेज्मको अनुभव गर्छन् तब तिनमा यही भाव झल्कन्छ कि पर्याप्त भयो अब बढी होइन ।

यौनसम्पर्क अन्तिम केन्द्रविन्दु अर्थात् प्रजननसम्म पुग्ने साधन हो र स्वयं भित्र आनन्दको अनुभूति गर्ने माध्यम पनि । आर्गेज्मलाई प्रकृतिको चतुऱ्याइँ मान्न सकिन्छ । हाम्रो व्यक्तित्वमा इन्द्रिय सुख समाहित गर्नुका साथै प्राकृतिले यसलाई आनन्द र प्रजननको दोहोरो उद्देश्य पूर्तिको माध्यमका रूपमा दिएको छ । जब कुनै महिला सेक्सका लागि इच्छुक हुन्छिन् तब उनी आफ्नो सामान्य अवस्थालाई त्याग गरी यौन अवस्थामा प्रवेश गर्छिन् ।

यौन अवस्था त्यो स्थिति हो जसमा व्यक्ति यौन उत्तेजनाका तरंगहरूलाई ग्रहण गर्नका लागि तयार हुन्छ । जब यो अवस्था आइपुग्छ तब शारीरिक उत्तेजना अगाडि बढेर मस्तिष्कस्थित यौनकेन्द्रलाई उद्वेलित गर्न पुग्छ । सेक्स सेन्टरले आवेगलाई शरीरमा सञ्चार गर्न थाल्छ जुन आमरूपमा आनन्दायक हुन्छ । जब यो आवेशको लहर जननांगसम्म पुग्छ तब परिणामस्वरूप रक्त प्रवाहको मात्रा बढ्न पुग्छ र ती स्थानमा रगत जम्मा हुन्छ । यो अवस्था पुरुषमा लिंग उत्थान र महिलामा यौनिक स्निग्धताका रूपमा प्रकट हुन्छ । त्यसपछि उत्तेजनाले गति प्राप्त गरेर चरम विन्दुमा पुगेपछि व्यक्तिले आर्गेज्मको अनुभूति प्राप्त गर्छ ।

आर्गेज्मलाई तीन वर्गमा विभाजन गरिएको छ- कलाइटोरल आर्गेज्म, वेजाइनल आर्गेज्म तथा ब्लेन्डेड आर्गेज्म । कलाइटोरल आर्जेज्म प्रत्यक्ष रूपमा कलाइटोरिस अर्थात् भगनासालाई उद्दिप्त गर्दा अनभव गर्न सकिन्छ । वेजाइनल आर्गेज्म भने योनि घर्षणबाट प्राप्त हुन्छ । यदि आर्गेज्ममा

उल्लेखित दुवै कुरा समावेश हुन्छ भने त्यसलाई ब्लेन्डेड आर्जेज्म भनिन्छ । कैंयन अवस्थामा महिलाहरू जब चरमसुखमा पुग्छन् तब तिनले आफ्नो योनिमा कुनै प्रकारको संकुचन महसुस गर्दैनन् । आर्गेज्म चरम सुख भए पनि यो विविध रूपमा अनुभूति हुन्छ । यो जननांगमा नभई मस्तिष्कमा महसुस गरिन्छ । तथापि स्त्री आर्गेज्मका सम्बन्धमा केही भ्रम विद्यमान छन्, जस्तै–

- योनि स्निग्धता नै आर्गेज्म हो
- आर्गेज्ममा योनि संकुचन आवश्यक छ ।
- ती महिला यौनका मामिलामा अपूर्ण हुन्छिन् जो यौनसम्पर्कका बखत एकभन्दा बढी आर्गेज्मको अनुभव गर्न सक्दिनन् ।
- स्त्रीले लैगिक संभोगको माध्यमबाट मात्रै आर्गेज्म प्राप्त गर्न सक्छन् ।
- आर्गेज्मका बखत स्त्री पनि पुरुष सरह स्खलित हुनुपर्छ ।
- स्त्री-पुरुष दुवै एकसाथ आर्गेज्मको स्थितिमा पुग्नुपर्छ ।

–रोजिन शाक्य

पुरूषको वास्तविक सुख

कुनै पनि पुरुष त्यसबेला जीवनमा सबैभन्दा ठूलो सुखको अनुभव गर्छ जुनबेला ऊ आफ्नो इच्छा अनुसारकी श्रीमतीलाई धर्मपत्नीका रूपमा प्राप्त गर्छ । त्यस्तै श्रीमतीहरू पनि त्यसलाई नै ठूलो सुख, सौभाग्य सम्झन्छन् जब उनीहरू आफ्नो भावना अनुकूल पुरुषलाई श्रीमान्का रूपमा ग्रहण गर्ने अवसर प्राप्त गर्छन् । मानवजीवनमा इच्छा अनुकुलको दाम्पत्य जीवन सुखको महत्त्वपूर्ण स्रोत हो । एउटा सुमधुर एवं सुखद दाम्पत्य जीवनमा जसरी एउटा पुरुषको भूमिका महत्त्वपूर्ण हुन्छ त्यो भन्दा बढी हात श्रीमतीको हुन्छ, अर्थात् कुनै असल पुरुष तथा दाम्पत्य जीवनको सुख-शान्ति उसको श्रीमती, धर्मपत्नी अथवा जीवनसंगिनीको शील-स्वभावमा निर्भर गर्छ ।

एउटा सुयोग्य तथा जिम्मेबार पुरुष एउटी सुशील तथा मृदुभाषी श्रीमतीबाटै जीवनको वास्तविक सुख तथा आनन्द भोग गर्न सक्षम हुन्छ । त्यस्तै असल तथा आदर्श श्रीमान्-श्रीमती नै प्रेमी-प्रेमिका, संगी-संगिनी, स्वामी-सेवक, माता-पुत्र आदिको भावद्वारा एक-अर्कामा मीठो अनुभूति एवं भावनात्मक सन्तुष्टि प्राप्त गर्छन् । यही अवस्थामा नै परस्परको प्रेम र सुसम्बन्धद्वारा झुपडी पनि स्वर्णमहल बन्छ ।

त्यसैले पनि सुन्दर एवं सद्गुणी स्त्रीको प्राप्तिलाई ठूलो सुख र सौभाग्य मानिएको हो । वेदव्यासले घरलाई घर भनिंदैन गृहिणीलाई घर भनिन्छ समेत भनेका छन् । एउटी असल श्रीमतीले असल श्रीमान् बनाउँछिन् । कुशल श्रीमतीले जस्तोसुकै क्रोधित तथा चिन्तित अवस्थाका आफ्ना श्रीमान्लाई सान्त, प्रशन्न र मृदु मुस्कानद्वारा प्रफुल्लित एवं प्रभावित पारी परिवारलाई हुनसक्ने अनिष्ट तथा दुःखबाट बचाउँछिन्, अर्थात् महिलाको सहनशीलता तथा प्रसन्नताबाट दाम्पत्य जीवन सुखी एवं समृद्ध बन्छ ।

–रत्नबहादुर बस्नेत

साताकी गृहिणी

६३ वर्षअघि संखुवासभाको बाह्बीसे, थौरिङमा जन्मिएकी देवकुमारी पौडेलले कलाकार पदमप्रसाद पौडेलसँग विवाह गरेको ४८ वर्ष भयो । नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेका विभिन्न टेलिश्रृंखलामा प्रायः हजुरबुवाको भूमिका निर्वाह गर्ने चरित्र अभिनेता पदमप्रसाद पौडेलकी जीवन संगिनी देवकुमारी ७ जना छोरा-छोरी तथा ११ नाति-नातिनीकी हजुरआमा हुन् । देवकुमारी आफूलाई विशुद्ध गृहिणीका रूपमा चिनाउँछिन् ।

विवाह गर्दा कति वर्षकी हुनुहुन्थ्यो ?

– त्यो बेलामा मेरो विवाह अलि ढिलै भएको थियो । विवाह गर्दा म १६ वर्षकी भए पनि घरपरिवारमा विवाह गर्ने उमेर बितिसक्यो भन्दै थिए ।

मागी विवाह नै गर्नुभयो होला, होइन ?

– हो, मेरो बुवाको इच्छाले गर्दा उहाँसँग मेरो विवाह भयो ।

श्रीमान्लाई पहिलो पटक कहाँ देख्नुभयो ?

– विवाह गर्नुभन्दा एक साताअघि लुकेर हेरेकी थिएँ । सोभै हेर्ने त हिम्मत नै आएन । लुकेर हेरे पनि चित्त बुझेको थियो ।

छोराछोरी त धेरै पाउनुभएछ नि ?

– अब पहिले-पहिले कसैले पनि धेरै पाउनु हुँदैन भनेनन् । तैपनि मैले पाएको जम्मा सात जना त हो नि ।

काठमाडौं बस्न थालेको कति भयो ?

– १५-१६ वर्ष भैसक्यो ।

श्रीमान्लाई टेलिभिजन तथा चलचित्रको पर्दामा देख्दा कस्तो लाग्छ ?

– रमाइलो लाग्छ । बुढेसकालमा अभिनय गर्ने रहर गर्नुभा' छ, उहाँको अभिनय कुनै पुरानो कलाकारको भन्दा कम छैन ।

उहाँ गाउँमा छँदा पनि अभिनय गर्नुहुन्थ्यो र ?

– रुचि त थियो होला, तर अभिनय गर्न पाउनुभएको थिएन । उहाँ शिक्षण पेसामा संलग्न भएकाले होला, अभिनय गर्ने मौका नै पाउनुभएन ।

काठमाडौं आएपछि कसरी कलाकार बन्नुभयो त ?

– रिटायर्ड भएर काठमाडौं आएपछि सानैदेखिको रहर पूरा गर्न तथा फुर्सदको सदुपयोग गर्न पनि उहाँ कलाकार बन्नुभएको हो ।

तपाईलाई अभिनय गर्न मन छैन ?

– छैन, मलाई त अभिनय गर्न पनि आउँदैन ।

सात जना छोरा-छोरी हुर्काउन गाह्रो भएन ?

– छोरा-छोरी हुर्काउन त गाह्रो भैहाल्छ नि, तर ठूलो तथा संयुक्त परिवारमा बस्ने भएकाले त्यति धेरै गाह्रो भएन ।

छोरा-छोरीलाई के-के बनाउनुभयो त ?

– सबैलाई राम्रोसँग पढाइदिएका छौं । आफ्नो पढाइअनुसारको इलम गरेर बसिरहेका छन् ।

अनि बुहारीहरू आफैले छान्नुभयो कि छोराहरूले नै छाने ?

– मैले छानेको उनीहरूले मन पराए, उनीहरूले छानेकीलाई मैले मन पराएँ । बराबरी नै भयो ।

पहिलो पटक हजुरआमा बन्दा कस्तो अनुभव गर्नुभएको थियो ?

– धेरै खुसी लागेको थियो । परिवारमा कुनै सदस्य बढेकोमा खुसी नलाग्ने कुरै भएन ।

बुहारीहरू भित्र्याएपछि त तपाईले घरको काम गर्नै बिर्सनुभयो होला, होइन ?

– घरको काम नगरी बस्यो भने त अल्छी भैहालिन्छ नि ! म अफै पनि खाना पकाउँछु । छोराहरू मैले पकाएको खाना मन पराउँछन्, तर बुहारीले भनेजति काम गर्न दिँदैनन् ।

धर्मकर्ममा विश्वास गर्नुहुन्छ ?

– अब यो बुढेसकालमा त्यसैको त भरोसा छ नि । दिनको एक घण्टा पूजाआजामै बित्छ ।

व्रत पनि बस्नुहुन्छ ?

– पहिले त खुबै बसिन्थ्यो, तर अहिले तीजको व्रत मात्र बस्छु ।

फुर्सदमा के गर्नुहुन्छ ?

–उहाँसँग विभिन्न देवी-देवताको मन्दिर जान मन पराउँछु ।

तपाईको पालाका बुहारी र अहिलेका बुहारीमा के अन्तर पाउनुहुन्छ ?

– पहिले र अहिलेका भन्दा पनि सहर र गाउँका बुहारीमै धेरै अन्तर छ । गाउँका बुहारीले ढिकी, जाँदो, कुटो, कोदालो सबै चलाउनुपर्छ, सहरका बुहारीहरू स्कुटर चढेर अफिस जान्छन् । गाउँका भन्दा सहरका बुहारीहरू बढी सुखी हुन्छन् जस्तो लाग्छ ।

काठमाडौंबाट फर्केर गाउँ नै जाऊँ जस्तो लाग्दैन ?

– संखुवासभाको हाम्रो गाउँको जस्तो सौन्दर्य त यहाँ कहाँ पाउनु र ? तर अब काठमाडौं नै रमाइलो लाग्न थालेको छ । छोरा-छोरीसँगै बस्न मन लाग्ने भएकाले पनि गाउँ फर्कने कुरा सोच्दै सोचिदनँ ।

यो उमेरमा पनि निकै स्वस्थ्य देखिनुहुन्छ नि ?

– (हाँसो) हो र ? कुनै पनि कुराको चिन्ता लिन्नँ, त्यसैले होला । साथै श्रीमान् तथा छोराछोरीको मायाले पनि म स्वस्थ देखिएकी हुँला ।

– अरुणा भट्टराई

परिकार

भेजिटेबल पुलाउ

सामग्री : एक कप बासमती चामल, एक चम्चा तेल, आधा कप हरियो केराउको दाना, एकएकवटा प्याज, गोलभेंडा, एकचम्चा लेमन जुस, एक चम्चा अदुवा र लसुनका टुक्रा, आधा चम्चा बेसार, एक चम्चा क्युमिन, हरियो खुर्सानी तीनवटा, चार-पाँचवटा ल्वाङ, सुकमेल, अलैंची एवं तेजपत्ता, नुन स्वादअनुसार ।

विधि : राम्ररी केलाएको चामललाई भाँडामा पानी राखेर पखाली एक घन्टासम्म भिजाउने । एउटा पेनमा तेल राखेर तताई क्युमिन राख्ने । रंग आएपछि त्यसमा बेसारको धूलो राखी तेजपत्ता, ल्वाङ, सुकमेल, अलैंची राखेर खर्याउने । त्यसमा अदुवा, लसुन, खुर्सानीका टुक्रा राखेर एक मिनेटसम्म पकाउने । अघि काटेको प्याज, गोलभेंडाका टुक्रा तथा हरियो केराउ हालेर दुईदेखि तीन मिनेटसम्म पकाउने । चामल राखेर चलाई त्यसमा दुई कप पानी तथा स्वादअनुसार नुन राखेर चर्को आगोमा पकाउने । पूरै पानी सुकेपछि लेमन जुस राखी कम आगोमा छोपेर पाँचदेखि सात मिनेटसम्म चामल पाक्दासम्म पकाउने अब तातातो भेजिटेबल पुलाउ खानका लागि तयार हुन्छ ।

-नारायण ज्ञवाली

पारिवारिक स्वास्थ्य

संक्रमण भन्नासाथ कीटाणुहरूको संलग्नता बुझिन्छ । पिसाबसम्बन्धी संक्रमण पनि कीटाणुले गराउँछ । धेरै किसिमका कीटाणुहरूले मूत्रमार्गको संक्रमण गर्न सक्छन् तैपनि पिसाबसम्बन्धी लगभग ९० प्रतिशत संक्रमण इ-कोलाई ब्याक्टेरियाका कारण हुन्छ । धेरैजसोमा यो रोगको लक्षणका रूपमा ज्वरो आउने, ज्वरोसँगै जाडो भई जीउ काम्ने, पिसाब पोल्ने तथा दुख्ने, तल्लो पेट र पछाडिको भाग दुख्ने, छिनछिनमा पिसाब फेर्न मन लाग्ने, कुनै बेला आफै पिसाब चुहिने, दुर्गन्धित पिसाब आउने, बान्ता हुने, खान रुचि नहुने एवं कब्जियत आदि देखिन्छ । साना बालबालिकाहरूमा त्यस्तो कुनै लक्षण नहुन पनि सक्छ अथवा लक्षणहरू अलि फरक पनि हुन सक्छन् । जस्तै- ज्वरो आउने, खाना नखाने, तौल नबढ्ने, पखाला लाग्ने आदि ।

संक्रमण गर्ने कीटाणुहरू कहाँबाट आउँछन् र कसरी मूत्रमार्गभित्र प्रवेश गरी संक्रमण गर्छन् भन्ने कुरा सोच्दा अचम्म लाग्न सक्छ । तर यी कीटाणुहरू हामीभित्रै हुन्छन् अर्थात् तिनलाई हामीले नै पालेर राखेका हुन्छौं । हाम्रो आफ्नै आनीबानीले गर्दा एक ठाउँमा भएका कीटाणु अर्को अंगमा पुग्छन् र संक्रमण गर्छन् । मानिसको आन्द्रामा पिसाबसम्बन्धी संक्रमण गराउने कीटाणु प्रशस्तै हुन्छन् । उक्त कीटाणुले आन्द्रालाई हानि गर्दैन । ती किटाणु दिसा गर्दा बाहिर निस्कन्छ । दिसा गर्नासाथ राम्रोसँग सफा नगर्दा ती कीटाणुहरू मलद्वार तथा मूत्रनली वरिपरि जम्मा भएर बस्छन् । अनि मौका पाउनासाथ मूत्रनलीभित्र प्रवेश गर्छन् । हाम्रो शरीरमा ती कीटाणुहरूको प्रतिरोध गर्ने व्यवस्था नभएको होइन । तर मूत्रनली वरिपरि ल्याक्टोब्यासिलस तथा मान्छेको हितैषी कीटाणुहरू हुन्छन् जसले संक्रमण गर्ने कीटाणुलाई निस्क्रिय पार्छन् । पिसाबमा हुने तेजाबीपनले पनि संक्रमणबाट बचाउँछ ।

खलास हुनेगरी नियमित पिसाब गर्दा पनि कीटाणुहरू पखालिएर जान्छन् र संक्रमण हुन पाउँदैन । तर पनि कुनै बेला कीटाणुहरूले यस्ता प्रतिरोध पार गर्छन् र संक्रमण हुन्छ । दिसा राम्ररी सफा नगर्दा कीटाणुहरू यति धेरै विध्वंशकारी हुन्छन् कि यिनीहरूलाई प्रतिरोधात्मक शक्तिले रोक्न सक्दैन । सामान्य बिरामी जस्तै- रुघाखोकीका लागि एमोक्सिलिनजस्ता एन्टिबायोटिक औषधी सेवन गर्ने हो भने त्यसले हितैषी कीटाणुलाई मारिदिन्छ र प्रतिरोधात्मक शक्तिमा कमी आउँछ । मूत्रनली वरिपरि घाउचोट वा अन्य संक्रमण भए कीटाणुले बस्ने अझ राम्रो ठाउँ पाउँछ र संक्रमणको सम्भावना झन् बढ्छ । पिसाबसम्बन्धी संक्रमण पुरुषहरूको दाँजोमा महिलामा बढी हुन्छ । उपचार नगरे पाठेघरसम्बन्धी समस्याहरू देखापर्छ । महिलाहरूमा पुरुषको तुलनामा दस गुणा बढी, अझ विवाहित महिलाहरूमा झन् बढी पिसाबको संक्रमण भएको पाइन्छ । यसको मुख्य कारण शारीरिक संरचना नै हो ।

- वयस्क पुरुषको मूत्रनलीको लम्बाइ आठ इन्च हुन्छ । महिलाको १ दशमलव ५ इन्च मात्र हुन्छ । कीटाणुहरूलाई छोटो मूत्रनलीबाट पिसाबथैली तथा अरू भागमा पुग्न साह्रै सजिलो र छिटो हुन्छ ।

- वयस्क पुरुषहरूमा प्रोस्टेटबाट निस्कने तरल पदार्थले पनि संक्रमणबाट बचाउँछ । तर महिलामा यो हुँदैन ।

- महिलाको मलद्वार र मूत्रद्वार एउटै सतहमा र नजिक भएकाले दिसामा भएका कीटाणु मूत्रद्वारतिर आउन सजिलो हुन्छ । महिलाले दिसा गरेपछि पछाडिबाट अगाडितिर ल्याएर पुछ्ने वा धुने काम गर्दा संक्रमणमा अझ सहयोग मिल्छ ।

- जोडसँग यौनक्रिया हुँदा तथा बच्चा जन्माउँदा मूत्रद्वार र मूत्रनलीमा चोट लाग्दा समेत संक्रमण भएको पाइन्छ ।

संक्रमणबाट बच्न निम्न कुराहरूमा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ :

- व्यक्तिगत सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ । नियमित गुप्तांग सफा गर्नुपर्छ । शरीर नुहाउन ढिलो भए पनि दैनिक गुप्तांग सफा गरी सुख्खा राख्नुपर्छ ।

-हप्तामा सातै दिन अन्तर्वस्त्र फेर्नुपर्छ । धोएपछि राम्ररी सुकाएर मात्र लगाउनुपर्छ ।

- दिसा धुँदा महिलाले अगाडिबाट पछाडितिर लगी सफा गर्नुपर्छ । पछाडितिरबाट अघिल्तिर कहिल्यै ल्याउनुहुँदैन ।

- नियमित रूपले पानी तथा अन्य झोल पदार्थ प्रशस्त पिउनुपर्छ ।

- पिसाब धेरैबेरसम्म रोकिरहनु हुँदैन । राति सुत्नुअघि पिसाब फेर्नुपर्छ ।

- कब्जियत भए तुरुन्त उपचार गर्नुपर्छ । सानोतिनो पीडामै एन्टिबायोटिक खानु हुँदैन । पिसाबसम्बन्धी समस्या भए तुरुन्त उपचार गर्नुपर्छ ।

– संगीता खनाल

स्टाइल-स्टाइलका पहिरन

कुनै खास मौका छ भने कुन पोसाक लाउने भनेर छनौट प्रारम्भ हुन्छ । पोसाकको छनौटसँगै स्टाइल पनि आइहाल्छ । राम्रा-राम्रा लेहेंगा, साडी तथा कुर्ता-सुरुवालले कुनै पनि अवसरको सुन्दरतालाई समेत बढाउँछ । आजभोलि लेहेंगाका हजारौं स्टाइल उपलब्ध छन् । आफ्नो इच्छा तथा सुविधाअनुसार लेहेंगा छनौट गर्न सकिन्छ । चाँदीको तारले बुट्टा भरिएको मोती तथा रंगी-बिरंगी स्नोटले सजाइएको लेहेंगाले सुन्दरताको वर्षा नै गर्छ । स्टेट तथा छोटो डिजाइनमा पनि लेहेंगाले सबैको मन लोभ्याउँछ । यो पोसाकलाई आफ्नो शरीर अनुरूप प्रयोग गर्न सकिन्छ । विशेष प्रकारको लेहेंगा लगाउन चाहे आफूले रुचिअनुरूपको डिजाइन सिलाउन पनि सकिन्छ ।

साडीको जति प्रशंसा गरे पनि कमै हुन्छ । आजभोलि बजारमा अनगिन्ती साडीहरू उपलब्ध छन् । साडीलाई अलग-अलग स्टाइलले लगाउन सकिन्छ । अहिले साडीलाई कलात्मक रूपले लगाउन थालिएको छ । कुर्ता-सुरुवाल आरामदायक पोसाक मानिन्छ । यसमा सुरुवालहरूमा पनि चुरीदार, धोती, पञ्जाबी आदि स्टाइलमा उपलब्ध छन् । कुर्तामा पनि घाँटी, बाउलाको छेउछाउ जस्तो मनपर्छ त्यस्तै गरेर मोती, सितारा, पोते, जरी आदि भराउन सकिन्छ र जस्तो आफूलाई मन पर्छ त्यही डिजाइनको बनाउन सकिन्छ । हिजोआज यो सजिलो पार्टीवेयर पनि भएको छ । विवाह समारोहमा पनि जरी भरेको कुर्ता लगाउन सकिन्छ ।

–अरुणा भट्टराई

चिनीबाट सौन्दर्य वृद्धि

श्रृंगारको आधुनिक साधनहरूको प्रयोगले रूपलाई क्षणिक सौन्दर्य प्रदान गर्छ । यस्ता प्रसाधनको निरन्तर प्रयोगबाट त्यसमा भएको विभिन्न रासायनिक पदार्थले शरीरको नरम छालालाई कुनै न कुनै रूपमा प्रभाव पार्छ । अनुहारको प्राकृतिक स्याहारप्रति सचेत रहनु नै सुन्दर बन्ने सरल उपाय हो ।

-दिनहुँ सुन्तलाको बोक्रा सुकाएर पिसेर त्यसबाट बनेको धूलो चिनीसँग उमाली लेप बनाउने तथा अनुहारमा लगाउने अनुहार चम्किलो हुन्छ ।

-छालालाई छिटो चाउरी पर्न नदिन बिहान नुहाउनुभन्दा अघि नौनी तथा चिनी मिसाएर लेप बनाई अनुहारमा लगाउने तथा एक छिनपछि धुने । यसबाट अनुहार चाउरी पर्ने समस्याबाट छुटकारा मिल्छ ।

-दुई-तीन दिन बिराएर गोलभेंडाको रसमा चिनी मिसाएर हातखुट्टामा लगाउनाले छाला सुन्दर हुन्छ ।

-राति सुत्नुअघि हत्केला तथा अनुहारमा चिनी दलेर एकछिन राखी चिसो पानीले धुने । करिब दुई साता यो विधि अपनाए छाला सुन्दर हुन्छ ।

-जाडो मौसमा छाला सुख्खा हुनेहरूले चिनी, दूध तथा चनाको धूलो उमालेर पेष्ट बनाई दिनहुँ लगाए छाला कोमल हुन्छ ।

-आगोले पोलेर दाग बसेको ठाउँमा चिनी लगाई कपासले छोपेर बाँधेमा केही दिनभित्र छालाको रङ सामान्य हुन्छ ।

-बिहान सधैं खाली पेटमा आधा चम्चा कागतीको रस तथा दुई चम्चा चिनी मिसाएर खाए रगत सफा भएर छालामा प्राकृतिक चमक आउँछ ।

-बेलुका अनुहारमा बाफ लिइसकेपछि दुई भाग चिनीमा एक भाग कागतीको रस मिसाएर लेप बनाई लगाउने तथा २०-२५ मिनेटपछि अनुहार धुने । केही दिन लगातार यसो गरे डन्डीफोरको समस्या हराउँछ ।

-एक सातासम्म बराबर मात्रामा चिनी तथा गुलाबजल अनि केही केसरी मिसाएर लगाउनाले ओठ फुट्दैन, साथै ओठमा प्राकृतिक चमक आउँछ ।

-केश झर्ने समस्यामा पनि चिनी निकै लाभदायक मानिन्छ । एक भाग चिनी तथा दुई भाग कागतीको रस मिसाएर केशको जरामा लगाउने तथा केही समयपछि पखाल्ने । यसबाट केश झर्न रोकिन्छ ।

–दयानन्द जोशी

कसरी पस्किने खाना ?

मीठो खाना पकाउनु मात्र होइन, त्यसलाई सही किसिमले पस्कन सक्ने कला पनि जानिराख्नु आवश्यक छ । अधिकांश गृहिणी खाना पकाउनमा पूर्ण भए पनि पस्कने कलामा अपूर्ण देखिन्छन् । भान्सामा बढी मेहनतका साथ पकाइएको खाना सजाएर सुहाउँदो किसिमले पस्कन सके सुनमा सुगन्ध हुन्छ । मनपर्ने परिकार तथा भोक लागेको बेलासमेत व्यवस्थित ढंगले पस्कन सकिएन भने रुचि बढ्नुको साटो घट्छ ।

-खाना पस्कनुभन्दा अघि जसका लागि खाना पस्कनुपर्ने हो उसको उमेर विचार गर्नुपर्छ । बालक तथा पाको व्यक्तिका लागि भन्दा जवान व्यक्तिका लागि बढी खाना पस्कनुपर्छ ।

-सकभर बालबालिकाका लागि अलग्गै खाना पस्कनुपर्छ । उनीहरू खाना छर्छन्, जसका कारण अन्य व्यक्तिमा पनि खाना खाने इच्छा घट्छ ।

- बालबालिका छेउ पानीले भरिएको गिलास, लोटा आदि राख्नुहुँदैन ।

-घरमा कुनै भोज एवं पार्टी भए बफे सिस्टम लागू हुन सक्छ । यदि त्यसो हो भने जहाँबाट परिकार लिन सुरु गर्ने हो त्यहाँ प्लेट, चम्चा, काँटा, कचौरा, नेपकिन राख्नुपर्छ ।

-तरकारी तथा मासुका परिकार सकभर अलग-अलग टेबुलमा सजाउनुपर्छ ।

-खाना पस्कँदा एकैचोटी धेरै पस्कनु हुँदैन । थालमा धेरै खाना पस्किदिएमा खानमा अरुचि उत्पन्न हुन्छ ।

-स्वीट डिस काँचको सानो भाँडामा थोरै पस्कनुपर्छ ।

-खानासँगै सकभर मूला, गाजर, गोलभेंडा (सलाद) पनि मिश्रण गर्नु राम्रो हुन्छ ।

-सम्पूर्ण खानेकुरा तयार परिसकेपछि मात्र खाना पस्कन थाल्नुपर्छ ।

-हँसिलो मुहारका साथ खाना ख्वाउनु सफल गृहिणीको दायित्व हो ।

–नर्वदा भट्ट

उपयोगी जानकारी

-भात पकाउँदा त्यसमा थोरै नुन हाले -बढी भएको रोटीलाई सुकाएर चाट-पापडी वा आलु-चाटमा पापटी जस्तै प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

-स्वाद कायम राख्न फलफूललाई फ्रिजमा राख्नुहुँदैन ।

-घिउ बनाउँदा त्यसमा एउटा पानको पात हाल्ने र पाँच मिनेटपछि निकाल्ने । यसो गर्दा घिउ लामो समयसम्म सुगन्धित रहन्छ ।

-जाडो महिनामा नरिवलको तेल जम्छ, यस्तो बेलामा नरिवलको तेलमा एक चम्चा अरन्डीको तेल मिसाइदिनाले तेल जम्दैन ।

-दालको मिठाई बनाउँदा थोरै नुन मिसाउँदा मिठाईको स्वाद अझ बढ्छ ।

-दाल र चामलमा कीरा लाग्नबाट रोक्न त्यसमा थोरै तेल हालेर राख्नुपर्छ ।

अरुणा

साग खेलकुदमा नेपालको प्रदर्शन

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– नेपाली खेलकुदका लागि दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगिता (साग) ठूलो आशा गरिने प्रतियोगिता हो । यद्यपि दक्षिण एसियाली मुलुकको साझा खेलकुद प्रतियोगिताको विगतलाई हेर्ने हो भने साग खेलकुद प्रतियोगिता नेपाली खेलकुदका लागि पदक प्राप्तिका दृष्टिकोणले हरेक संस्करणपछि जटिल बन्दै गएको छ ।

सन् १९८४ मा काठमाडौंबाट प्रारम्भ भएको दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगिता २२ वर्षपछि १० औं संस्करणमा प्रवेश गरेको छ । प्रारम्भमा प्रत्येक वर्ष आयोजना गर्ने लक्ष्य राखिएको साग खेलकुद केही संस्करणपछि दक्षिण एसियाली मुलुकहरूको आर्थिक अवस्थाका कारण दुई वर्षको अन्तरालमा आयोजना गर्ने सहमति भयो । यो सहमतिलाई पनि दक्षिण एसियाली मुलुकहरूले विभिन्न कारणले नियमितता दिन सकेनन् । प्रतियोगिताका कतिपय संस्करण चार वर्षको अन्तरालमा आयोजना भएको अनुभव पनि छ । सन् १९८४ मा काठमाडौंमा सम्पन्न साग अर्को वर्ष नै सन् १९८५ मा बंगलादेशको ढाकाले आयोजना गरेको थियो । तेस्रो संस्करण दुई वर्षको अन्तरालमा आयोजना गर्ने निर्णय भएपछि सन् १९८७ मा भारतको कलकत्ता, सन् १९८९ मा पाकिस्तानको इस्लामावाद, सन् १९९१ मा श्रीलंकाको कोलम्बो, सन् १९९३ मा फेरि बंगलादेशको ढाका तथा सन् १९९५ मा भारतको चेन्नईले साफको सफल आयोजन गरे । आठौं संस्करणको प्रतियोगिता सन् १९९७ मा काठमाडौंले आयोजना गर्नुपर्ने थियो, तर विविध कारणले गर्दा उक्त प्रतियोगिता सन् १९९९ मा मात्र हुन सक्यो ।

यसैगरी पाकिस्तानको इस्लामाबादले सन् २००१ मा नवौं सागको आयोजना गर्ने निर्णय गरे पनि निर्धारित मितिको ३ वर्षपछि सन् २००३ मा मात्र आयोजना गरेको थियो । यस्तै १० औं साग पनि सन् २००५ मा आयोजना गरिनुपर्ने थियो, तर श्रीलंकामा आएको विनाशकारी सुनामीका कारण एक वर्षपछि धकेलिएर सन् २००६ मा हुने भएको हो । सागको प्रत्येक आयोजनाको खर्च बढ्दै गएका कारण तथा दक्षिण एसियाको आर्थिक स्तर त्यो अनुरूपमा नबढ्नुका साथै यो क्षेत्रमा खेलकुदको विकास हुनुपर्छ भन्ने अवधारणाको विकास नभएकै कारणले पनि साग खेलकुद प्रतियोगिताको आयोजना झन्झटिलो बन्दै गएको छ ।

साग खेलकुद प्रतियोगितामा नेपाली खेलाडीहरूको प्रदर्शन तथा सफलतालाई हेर्ने हो भने केही सन्तोष गर्ने ठाउँ भए पनि नेपालले यो प्रतियोगितामा सफलताको स्पष्ट खाका र योजना अझै बनाउन सकेको छैन । नेपालले विगतका प्रतियोगिताहरूमा पाउँदै आएको सफलतालाई समेत निरन्तरता दिने रणनीति पनि तयार गर्न सकेको छैन, जसका कारण आठौं सागबाहेक प्रत्येक प्रतियोगिता केवल सहभागिता गरेर सन्तोष लिने प्रतियोगिताका रूपमा रहँदै आएको छ ।

पहिलो साग खेलकुद प्रतियोगितामा ४ स्वर्ण, ८ रजत र १२ कांस्य जितेर नेपालले आफूलाई पदक तालिकामा चौथो स्थानमा राखेको थियो, तर दोस्रो सागमा नेपालले १ स्वर्ण, ९ रजत र २२ कांस्य पदक जितेर पदक तालिकामा आफूलाई पाँचौं स्थानमा पुऱ्याएको थियो । त्यसपछि तेस्रो साग खेलकुदमा पनि नेपाल २ स्वर्ण, ७ रजत र ३३ कांस्य पदक जितेर पाँचौं स्थानमा रहयो । चौथो सागमा नेपाल फेरी एक पटक १ स्वर्ण, १३ रजत र ३२ कांस्य पदक जितेर चौथो स्थानमा कायमै रहयो । पाँचौं सागमा नेपालले २ स्वर्ण, ८ रजत र २९ कांस्य पदक जितेर एकपटक फेरि पाँचौं स्थानमै चित्त बुझायो । छैटौं सागमा नेपाललाई १ स्वर्ण, ६ रजत र १५ कांस्य पदक मात्र हात लाग्यो र प्रतियोगितामा पनि नेपाल पाँचौं स्थानमा रहयो । सातौं सागमा नेपाल ४ स्वर्ण, ८ रजत र १६ कांस्य पदक जितेर पाँचौं स्थानमै कायम रहयो ।

आठौं साग खेलकुद प्रतियोगिताको आयोजनमा पदक प्राप्तिका दृष्टिले पनि नेपाल सफल प्रतियोगिता सावित भयो । उक्त प्रतियोगितामा नेपालले यसअघि सम्पन्न साग खेलकुदमा पाएको कुल स्वर्ण पदकको दोब्बरभन्दा बढी स्वर्ण पदक जितेर आफूलाई साग खेलकुद प्रतियोगितामा पहिलो पटक दोस्रो स्थानमा उभ्यायो । प्रतियोगिता आयोजक हुनुको लाभ उठाउँदै नेपालले ३१ स्वर्ण, १० रजत र २४ कांस्य पदक प्राप्त गरेर पदक तालिकामा दोस्रो स्थान प्राप्त गरेको थियो । नेपालले नवौं सागमा आफ्नो साखलाई कायम गर्न सकेन । इस्लामाबादमा सम्पन्न नवौं सागमा नेपाल ७ स्वर्ण, ६ रजत र २० कांस्य पदक पाएर एकपटक फेरि चौथो स्थानमा झरेको थियो ।

मिसन कोलोम्बो

पृष्ठ १ बाट जारी

कास्य पदकसम्म जित्ने अनुमान गरिएको छ । साग खेलकुदको तयारीका लागि नेपालले केही खेलमा वैदेशिक प्रशिक्षण गराउने तथा केही खेलहरूमा विदेशबाट प्रशिक्षक झिकाएर प्रशिक्षण गराउने नीति लिएको थियो । खासगरी भारतले कोटा उपलब्ध गराएपछि पदकको आशा नगरिए पनि कबड्डीका लागि नेपाली खेलाडीहरूलाई भारतमा प्रशिक्षण सुविधा उपलब्ध गराइएको छ । त्यसैगरी कराँतेका लागि मलेसियामा र फुटबल तथा बक्सिङका लागि थाइल्यान्डमा प्रशिक्षण सुविधा उपलब्ध गराइएको छ ।

स्क्वास खेलका लागि पाकिस्तानले उपलब्ध गराएको प्रशिक्षण सुविधाको उपयोग गर्न नसकेको नेपालले तेक्वान्दोका लागि दक्षिण कोरियाली प्रशिक्षक झिकाएको थियो । महिला कबड्डीका लागि भारतीय प्रशिक्षक काठमाडौंमै उपलब्ध भएपछि नेपालले ब्याडमिन्टनका लागि पनि जापानी प्रशिक्षक मगाएको थियो । यस बाहेक अन्य खेलहरूमा नेपाली प्रशिक्षकहरूले नै नेपाली खेलाडीहरूलाई प्रशिक्षण दिएका थिए ।

कोलोम्बोमा ठूलो दलबलका साथ पुगेको नेपाली खेलकुद टिममा खेलाडी तथा प्रशिक्षकभन्दा बढी पदाधिकारीहरूको संलग्नताले नेपाली खेलकुद क्षेत्रको गैरप्रजातान्त्रिक मानसिकतामा कुनै परिवर्तन आएको छैन भन्ने कुरालाई स्पष्ट गरेको छ । राष्ट्रिय खेलकुद परिषदबाट अनौपचारिक रूपमा प्राप्त जानकारी अनुसार अहिले खेलाडीभन्दा बढी पदाधिकारीहरू सरकारी भत्ता सुविधाको उपयोग गर्दै कोलोम्बोमा सयर तथा मार्केटिङ गरिरहेका छन् ।

मैदान बाहिर

एक वर, हजार बधू

कसैले आफ्नो जीवनमा कति युवतीसँग माया-पिरती गाँस्न सक्छ ? यदि कोही कन्या राशिकै छ भने पनि एक सय नाघ्दैन होला । यो त भयो माया-पिरतीको कुरा, तर कसैले आफ्नो यौवनकालमा कति युवतीसँग सुमधुर रात बिताउँछन् । यो संख्यालाई गन्ने हो भने पनि एक सय नाघ्दैन होला, तर अस्ट्रेलियाका लेग स्पिनर सेन वार्नले आफ्नो अहिलेको जीवनमा कति युवतीसँग सुमधुर रात बिताए ? पहिलो प्रश्नलाई हेर्दा एक सयभन्दा बढी होला जस्तो लाग्छ होला, तर होइन उनले अहिलेसम्म एक हजारभन्दा बढी युवतीसँग सुमधुर रात बिताइसकेका छन् र अझै पनि कैयौं यस्तै रात बिताउने सोचाइमा छन् उनी ।

टेस्ट क्रिकेटमा सर्वाधिक विकेट लिने कीर्तिमान कायम गरेका वार्नले महिलासँग सुमधुर रात बिताउने खेलाडीहरूको पनि कीर्तिमान राखेका छन् । क्रिकेटको मैदानमा कैयौं पटक बोल्ड आउट भएका वार्न सुमधुर रात बिताउँदा केवल ५ पटक मात्र रंगेहात पकाउ परेका छन् ।

वार्नको बायोग्राफीका रूपमा हालै बजारमा आएको 'स्पुन आउट' नामक पुस्तकमा वार्नको सेक्स लाइफलाई पत्रकार पउल बेरीले विस्तृत ढंगमा विश्लेषण गरेका छन् । गुप्तचरहरूको सहयोगमा वार्नको व्यक्तिगत जीवनी तयार पारिएको पत्रकार बेरीले बताएका छन् तर वार्नको सेक्स लाइफलाई यो पुस्तकले प्रस्ट रूपमा अभिव्यक्त गर्न नसकेको वार्नका दाजु एवं उनका व्यवस्थापक जासोनले बताएका छन् । पुस्तकमा धेरै कुरा बढाई-चढाई गरिएको छ । जासोन भन्छन्– यदि वार्नका बारेमा साँच्चिकै तथ्य थाहा पाउने हो भने उनैद्वारा लेखिएको पुस्तक पढ्नुपर्छ ।

महिलाहरूको लागि सुवर्ण अवसर

Exempted
SLC 063 को लागि
कक्षा ९ र १०
को पाठ्यवस्तु एक वर्षमै पढाइने कक्षामा
भर्ना खुल्यो
धेरै वर्षदेखि S.L.C. फेल भई निराश भएका र बिचमा पढाइ छाडि पुनः S.L.C. दिन चाहने विद्यार्थीहरूले विगतका वर्षहरूमा हामीले दिइएको कक्षाबाट सयौंले S.L.C. पास गरिसकेका छन् । तपाईंहरु पनि S.L.C. पास गर्न चाहनुहुन्छ भने आजै भर्ना भई ढुक्कले पढ्नुहोस् ।
- निराश भएका विद्यार्थीहरुलाई मनोवैज्ञानिक तरिकाबाट दक्ष तथा अनुभवि शिक्षक-शिक्षिकाहरुद्वारा पढाइने । होस्टल तथा यातायातको समेत सुविधा छ ।
- अंग्रेजी तथा नेपाली दुवै भाषामा पढाइने साथै सबै विषयहरुको नियमित कक्षाहरु हुने ।
नोटः कक्षा ८, ९ र १० को साथै +२ का Tuition कक्षाहरुमा पनि भर्ना खुल्यो ।
STUDENTS OPEN SCHOOL
भाटभटेनी चोक (सिजापति शालिक सँगै), PHONE: 4415244

होटल
तालिममा विशेष छुट

आवश्यकता

आवश्यकता

प्राईभेट टेष्ट SLC - २०६३
१००% ग्यारेन्टीका साथ अन्तिम भर्ना
SLC, Test वा कक्षा ९ फेल भै निराश भएका र कक्षा ८ वा ९ पास गरी स्कूल जान नसकेका साथै स्कूल जाने उमेर नाघेका र जागिर गर्दै पढ्न चाहनेहरुका लागि
सुवर्ण अवसर
माध्यम : नेपाली, अंग्रेजी दुवै
समय : बिहान, दिउसो र बेलुका
साथै होस्टेलको पनि राम्रो व्यवस्था छ ।
❖ कक्षा ९ र १० को दुई वर्षको Course एकै वर्षमा Complete गराईने ।
❖ अत्यन्त योग्य र अनुभवि शिक्षक, शिक्षिकाद्वारा अध्यापन गराईने ।
❖ विगतका वर्षहरुमा उत्कृष्ट Result ल्याउन सफल ।
❖ विद्यार्थीको बुझ्ने क्षमताको आधारमा पढाईने ।
SAMJHANA ACADEMY
अद्वैत मार्ग, महेन्द्रपुलिस क्लव ठिक पछाडी
फोन: ४२४६३९७

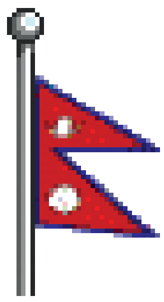
शान्तिको सन्देशसँगै दसौं साग आजदेखि

हिमेश

श्रीलंका विश्वमै गृहयुद्धले सर्वाधिक पिरोलिएको देश मानिन्छ । श्रीलंका मात्र किन, पूरा दक्षिण एसिया नै आन्तरिक विवाद र त्यसले उब्जाएको द्वन्द्वले पीडित छ । यिनै दक्षिण एसियाका आठ राष्ट्र आजदेखि यस क्षेत्रको सर्वाधिक महत्त्वको खेलकुद प्रतियोगिता दसौं दक्षिण एसियाली खेलकुद (साग) मा सहभागी हुँदैछन् । श्रीलंकाली राजधानी कोलम्बोले आजदेखि दस दिनसम्म दसौं साफ आयोजना गर्नेछ । पछिल्लो समय श्रीलंकाको आन्तरिक कलह फेरि चर्किएको छ । श्रीलंकाली सरकार तथा विद्रोहीबीचको युद्धले पुरानै रूप लिएको छ । यस्तो अवस्थामा प्रतियोगिताको आयोजना श्रीलंकाका लागि ठूलै चुनौती बनेको छ । श्रीलंकाले दसौं साग शान्तिको सन्देश दिँदै सफलतापूर्वक सञ्चालन हुने दावी गरेको छ ।

प्रतियोगिताको सुचारु सञ्चालन श्रीलंकाको प्रतिष्ठासमेत भएको हुँदा त्यसको आयोजनामा श्रीलंकाली राष्ट्रपति तथा प्रधानमन्त्रीसमेत सक्रिय छन् । विद्रोही पक्ष एलटीटीईले पनि प्रतियोगिताका क्रममा आफूले कुनै प्रकारको व्यवधान नपुऱ्याउने बताएको छ । एलटीटीईले भनेको छ- 'साग बिथोल्ने प्रयास हुनेछैन । खेलकुदको कुनै पनि महोत्सवमा हामी बाधा पुऱ्याउँदैनौं ।'

प्रतियोगिताका क्रममा श्रीलंका सरकारका तर्फबाट कडा सुरक्षा व्यवस्था गरिएको छ । शान्तिको सन्देश दिने उद्देश्यले चार 'साग-टर्च' को यात्रा स्तुप, मन्दिर, चर्च र मस्जिदबाट सुरु भैसकेको छ जसले श्रीलंकाका लगभग सबै भाग परिक्रमा गरिसकेको छ । 'सबै दक्षिण एसियाली बासिन्दा यो क्षेत्र शान्तिमय होस् भन्ने चाहन्छन्,' श्रीलंकाली सरकारले बताएको छ । श्रीलंकामा दक्षिण एसियाली खेलकुद हुन लागेको यो दास्रो अवसर हो । यसअघि सन् १९९१ मा कोलम्बोमै पाँचौं साफ खेलकुदको आयोजना भएको थियो । सन् १९८४ मा काठमाडौंबाट प्रारम्भ भएको दक्षिण एसियाली खेलकुदका नौ संस्करणको आधिकारिक नाम 'साफ' थियो । यसपल्टदेखि प्रतियोगिताको नाम फेरिएको छ । अब यसलाई 'साग' भनिनेछ । दक्षिण एसियाका सबै आठै राष्ट्रले प्रतियोगितामा सहभागिता जनाउनेछन् । प्रतियोगिता कुल २० खेल समावेश गरिएका छन् र त्यसमा आठ देशका १ हजार ५ सय खेलाडीले सहभागिता जनाउनेछ । समावेश



गरिएका खेलमा एथलेटिक्स, पौडी, फुटबल, बक्सिङ, भारत्तोलन, कपर्दी, कुस्ती, टेबलटेनिस, भलिबल, स्क्वास, सुटिङ, जुडो, हक्की, कराँते, तेक्वान्दो, ब्याडमिन्टन, रोइङ, आर्चरी, साइक्लिङ तथा उसु छन् ।

उद्घाटन समारोह सुगथदासा रंगशालामा भव्य समारोहबीच हुनेछ । समापन समारोह पनि सोही रंगशालामा हुनेछ । यसबाहेक विभिन्न दस खेल स्थल प्रयोगमा आउनेछन् । आर्चरी, साइक्लिङ तथा उसु सागमा पहिलोपल्ट समावेश गरिएका खेल हुन् । नेपालले रोइङ र हक्की छोडेर बाँकी सबै खेलमा प्रतिस्पर्धा गर्नेछ । नेपालले दसौं सागमा चौथो स्थान हात पार्ने प्रयास गर्नेछ । साफ इतिहासमा भारत पारम्परिक महाशक्ति मानिन्छ । आयोजक श्रीलंका र पाकिस्तान पनि बलिया प्रतिद्वन्द्वी हुन् । नेपालले चौथो स्थानका लागि बंगलादेशसँग कडा प्रतिस्पर्धा गर्नेछ । नेपालले मार्सलआर्ट्सबाट बढी पदकको आशा राखेको छ । जुडो, कराँते, तेक्वान्दो तथा उसु नेपालले स्वर्ण जित्न सक्ने खेल हुन् । यसबाहेक फुटबल र एथलेटिक्समा पनि नेपालले राम्रो प्रदर्शनको आशा राखेको छ ।

राष्ट्रिय खेलकुद परिषदले पनि दसौं सागमा चौथो स्थान ताकेको छ । 'हाम्रो उद्देश्य चौथो स्थान नै हो,' सदस्य-सचिव जीवनराम श्रेष्ठले श्रीलंका प्रस्थान गर्नुअघि बताएका छन् । साफ खेल इतिहासमा नेपाल अहिलेसम्म स्वर्ण पदकविहीन हुनुपरेको छैन । नेपालले अहिलेसम्म ५३ स्वर्ण, ७९ रजत र १ सय ९८ कांस्यसहित कुल ३ सय ३० पदक जितेको छ । नेपालले अहिलेसम्मको सर्वाधिक राम्रो प्रदर्शन काठमाडौंमै भएको आठौं साफमा गरेको थियो । त्यसबेला नेपालले ३१ स्वर्ण हात परेको थियो । पछिल्लो नवौं साफमा सात स्वर्ण भित्रिएको थियो । राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्ले दसौं सागकै लागि भनेर नयाँ राष्ट्रिय खेल गीत तयार पारेको छ । नेपाली खेलाडीले पदक थाप्दा नयाँ गीत बज्नेछ र यसले पुरानो राष्ट्रिय गानलाई विस्थापित गर्नेछ । लोकतान्त्रिक परिपाटी सुहाउँदो भन्दै परिषद्ले नयाँ खेलकुद गीत तथा नयाँ लोगो पनि सार्वजनिक गरेको छ ।

५ प्रश्न

अमृता शाक्य, कराँते खेलाडी । दसौं दक्षिण एसियाली खेलकुद (साग) मा ५३ किलो तौल समूहअन्तर्गत प्रतिस्पर्धा गर्ने तयारीमा रहेकी अमृता आफ्नै गुरु दीपक श्रेष्ठसँगै टिममा छनौट हुँदा मख्ख छिन् । ललितपुर चापागाउँकी २० वर्षीया अमृता सागमा शतप्रतिशत नतिजा दिनु आफ्नो लक्ष्य रहेको बताउँछिन् । दसौं सागका पूर्वतयारीका क्रममा वैदेशिक प्रशिक्षणका लागि मलेसिया उड्नुअघि अमृतासँग गरिएको कुराकानी :

तपाईंबाट नेपाली खेलप्रमीहरूले कस्तो आशा राख्ने ?

पहिलो पटक आधिकारिक अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता खेल्न लागेकी भए पनि म नेपाली खेलप्रेमीहरूलाई निराश हुन दिनेछैन ।

सागका लागि छानिँदा कस्तो लागेको छ ?

हाम्रा लागि साग महत्त्वपूर्ण प्रतियोगिता हो । हाम्रा लागि अन्तर्राष्ट्रिय क्यारियरको पहिलो खुड्किला नै साग हो । छानिंदा म जति खुसी छु सागमा राम्रो खेल्न सकेमा मलाई त्योभन्दा बढी खुसी लाग्नेछ ।

सागको तयारी कस्तो छ ?

निकै राम्रो तयारी छ । पछिल्लो चार सातादेखि बन्द प्रशिक्षणमा छौं । गुरुहरूले कम्तीमा पनि ५ स्वर्णपदक जित्ने टार्गेट बनाउनुभएको छ । एउटा कुरा के पक्का छ भने दुई वर्षअघि पाकिस्तानमा जस्तो एउटै स्वर्णपदकमा चित्त बुझाइने छैन ।

तपाईंको व्यक्तिगत प्रदर्शन कस्तो रहला ?

स्वर्णपदक नै मेरो लक्ष्य हो । पूर्ण रूपले फिट भएका कारण पनि

राम्रो खेल्ने कुरामा म ढुक्क छु ।

यसपटक नेपालको प्रतिस्पर्धी को रहला ?

आयोजक श्रीलंका हुनेछ । उनीहरूले पछिल्लो केही समयदेखि राम्रो खेलिरहेका छन् । अर्कातर्फ आयोजक हुनु उनीहरूका लागि प्लस प्वाइन्ट हुनेछ ।

कान्तिपुर गाथा

किशोर नेपाल

गाथा यसै साताको हो । कृष्ण-जन्माष्टमीका दिन राधिका एमपीजीमा बाँसुरी बजाएर त्यसैको धुनमा मस्किँदै थिई । बाँसुरी सुरिलो हुँदै गएको थियो, तर उसको कृष्णको ध्यान भने अन्यत्रै तानिएको थियो । भर्खरै बजारमा आएको नोकिया कम्पनीको सेक्सी मोबाइल सेटमा उनी कसैलाई भन्दै थिए, चिन्ता गर्नु पर्दैन । शान्ति-सुरक्षाको स्थिति काबुमा आउँदै गएको छ । अब केही दिनमा नै सब ठीक हुन्छ । तपाईंको लुटिएका गरगहना र रुपैयाँ-पैसा फर्किन्छ । मैले प्रहरीलाई भनिसकेको छु ।

कृष्णका कुरा सुनेर राधिकालाई झोंक चल्यो । उसको आफ्नै भाइ, मामाको छोरा, काकाको सालो, फुपूको भानिज र मितिनी दिदीको छोराको समेत एक दर्जन मोटर साइकिल लुटिइसक्यो । एउटै फर्किएको छैन । आफूलाई गृहमन्त्रीकी राधिका भन्नसमेत लाज भइसक्यो । तै पनि, सब ठीक हुन्छ रे ! के ठीक हुन्छ अब ? आफ्नै पुलिसले ताण्डव देखाएको सम्म थाहा छैन । लुटेरा भनेर समातिएकाहरूमा सिपाही धेरै हुन्छन् । शान्ति-सुरक्षाको स्थिति काबुमा आयो रे ! लाज पनि छैन ।

राधिकालाई लाग्यो, संसारका धेरै कुरा उलटफेर भएजस्तै कृष्णको चरित्र पनि बदलिएको छ । अचेल उनी धेरैजसो काल्पनिक कुरा मात्र गर्छन् । रास नृत्यमा पनि मन दिँदैनन् । स्वीमिङ पुलमा पौडिरहेका गोपिनीका पोसाक पनि लुकाउँदैनन् । न कौरवको पक्षमा लागेका छन्, न पाण्डवको समर्थनमा वक्तव्य दिन्छन् । मानसिक रोगीजस्ता भएका छन् राधिकाका कृष्ण । हातमा दाम्लो र लट्ठी बोकेका छन्, तर गाईहरू उनका गोठमा देखिँदैनन् । सबैले ग्वाला भन्छन् तर न दूधका मालिक छन्, न दहीका धनी !

जन्माष्टमीको अघिल्लो दिन कृष्णले राधिकासँग राजकाजको कुरा गरेका थिए । त्यस दिन उनले गरेको कुरा सुनेपछि राधिका अचम्ममा परेकी थिई । बडो मधुर भाषामा त्यस दिन भन्दै थिए कृष्ण, प्रिय राधिके ! घरमा धेरै नगद र गर-गहना नराख । जताततै लुटपाट मच्चिएको छ । जहाँ धेरै सुरक्षा छ त्यही धेरै लुटिन्छ । अब यहाँ पनि धेरै सुरक्षा छ । त्यसैले लुटेराहरू यता आउने खतरा छ । लुटेरालाई समात्दा लोकतन्त्र खतरामा पर्ने ठूलो डर छ !

राधिकाले सम्झिई, साह्रै संकटमा परेका छन् उसका कृष्ण । त्यसपछि ऊ बाँसुरीको धुनमा मस्किन लागी । कृष्ण मलाईसँग पाउरोटी खान लागे । बाहिरबाट कुनै नारीको चर्को आवाज आयो– बचाउ, बचाऊ । लुटेराहरूले मलाई लुट्न लागे । आवाज सुनेर कृष्ण बरबराए– हुन्छ, हुन्छ । सब ठीक हुन्छ । सब ठीक हुन्छ सरकारले क्षतिपूर्ति दिन्छ ।

लेकसाइडमा ग्रान्डपार्टीको रौनक

शिव शर्मा

पोखरा– लेकसाइडको हल्लनचोकमा शनिबार बेग्लै चहलपहल थियो । कारण थियो म्युजिकल कन्सर्ट र ग्रान्डपार्टी । युवायुवतीहरू व्यग्र प्रतीक्षामा थिए । दिउँसो २ बजे भनेर तोकिएको कार्यक्रम पाँच घण्टा ढिलो गरी सुरु भयो । कार्यक्रमको मज्जा लिन समयको कुनै परवाह गरेनन् युवायुवतीहरूले । लामो समय पर्खेर पनि सबै कम्मर मर्काउँदै नाचे ।

फेवातालको मन्द-मन्द हावासँगै साँझ सात बजे प्रारम्भ भएको ग्रान्ड पार्टीमा खुला आकाशमुनि संगीतको तालमा रमाउन पाउँदा सबै मख्ख देखिन्थे । दिउँसोको टन्टालपुर घामले सेकिएका तन्नेरीहरू साँझमा फेवातालको चिसो सिरेटोमा आनन्द महसुस गरिरहेका थिए । फेरि सबैलाई आनन्द दिन राजधानीदेखि नै गायक-गायिकाहरू पोखरा आएका थिए । पार्टीको मुख्य आकर्षण बने मोडल तथा गायिका पूजा लामा र चन्दा लामा ।

सेक्सी पहिरनमा सजिएर दुवै जना स्टेजमा प्रस्तुत हुँदा दर्शकहरू हुटिङ गर्न थाले । पूजा लामाले गाएको 'झरीले रुझायो मेरो चोली' गीतमा उफ्री-उफ्री ननाच्ने कोही भएनन् । नीलो स्कर्टमा सजिएकी चन्दा र खैरो टाइट भेस्ट तथा जिन्समा सजिएकी पूजा लामा पोखरेली युवाहरूको नजरमा परे ।

कार्यक्रममा अविनाश घिसिङको सुनको बाला र ल्हासाको चिसोले सबैलाई जुरुक-जुरुक बनायो । त्यस्तै सुनील बर्देवाको गीतले पनि दर्शकको मन जित्यो । तन्नेरी गायक मिङमा शेर्पाको गीत पनि कम मनोरञ्जक थिएन ।

सौन्दर्य स्याहार, आफ्नै हातमा

जब छाला बन्छ, चिन्ताको कारण

- नियमित रूपमा रेखदेख नगर्दा छाला रूखो एवं निर्जीव हुन्छ । फलस्वरूप आत्मविश्वासमा कमी आउँछ ।
- आजको प्रतिस्पर्धात्मक जीवनमा खानामा अनियमितता, समयमा परिवर्तन, प्रदूषण, मध्यरातसम्म पनि नसुत्ने बानी, जथाभावी गरिने मेकअप आदिबाट छाला निर्जीव हुन थाल्छ ।
- २५ वर्षपछिको छालाले आफ्नो प्राकृतिकता एवं लचिलोपन हराउन थाल्छ ।
- लगातार प्रयोग गरिने साबुनले रूखो छालालाई अझ निर्जीव बनाउँछ ।
- यदि छाला रूखो र निर्जीव देखिन थाल्यो भने सानै उमेरमा अनुहारमा मुजा पर्न थाल्छ ।
- धूलोले छालामा भएको छिद्र बन्द गरिदिन्छ । फलस्वरूप तैलीय छालामा विभिन्न किसिमका दाग एवं खटिराहरू देखा पर्न थाल्छन् ।

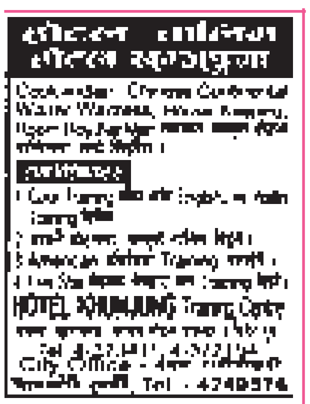
छालाको सम्पूर्ण हेरचाह

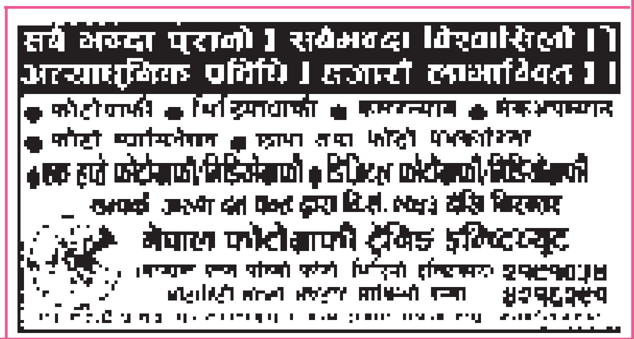
- आयुरको जर्म आयल एवं ओलिव आयल युक्त मोस्चराइजर ph द्वारा सन्तुलित छ, जसले छालाको नरमपनलाई सन्तुलित राख्छ ।
- मोस्चराइजिङ एजेन्ट्सको यथेस्ट मात्राका कारण एलोभेरा छालाको प्राकृतिक नरमपनको सन्तुलन कायम राख्न प्रभावकारी सिद्ध हुन्छ ।
- आफ्नो छालामा प्राकृतिक निखार ल्याउन आयुर क्लिजिङ मिल्कको प्रयोग हरेक उमेरका व्यक्तिले गर्न सक्छन् ।
- आफ्नो छालामा प्राकृतिक चमक ल्याउन स्किन टोनर एवं एस्ट्रिजेन्टको प्रयोग आन्तरिक सुन्दरतालाई बाहिर ल्याउन सक्षम हुन्छ ।

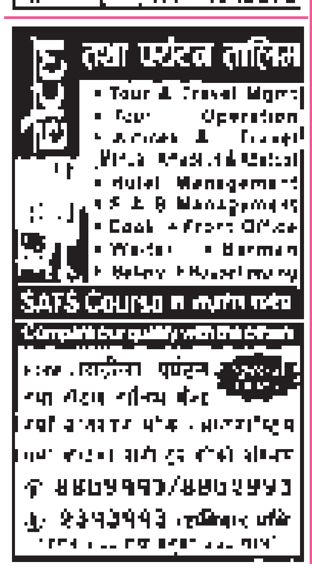
आयुरको हर्बल स्किन केयर लोसन प्रयोग गर्नुहोस् अनि छालामा सुन्दरता भर्नुहोस् । छालाको सुन्दरताको कोमल अनुभूति ।

Cleansing Milk: Cleans grime Toner: Firms up skin Moisturiser: Keeps skin fresh Astringent: Removes excess oil

To make a career as a beauty professional or to know more about beauty business, write to, AANB, P.O. Box 6032, N. Delhi-8. *Website: www.ayurherbals.com*







.BHM
3 years Bachelor in Hotel Management

.BID
3 years Bachelor in Interior Design

.BHCM
4 years Bachelor in Hospitality & Catering Management

Facilities:
> Internationally Accredited & Recognized Degree
> Credit Transfer Arrangement in U.K. & other countries
> Paid Internship In Dubai
> 2 Semester Industrial Training & Specialization Training in 4 and 5 Star Hotel in Nepal, India and Singapore.
> Catering Management Training.
> 5 Scholarship for Remote area students.

(Affiliated to Purbanchal University)
Kantipur Hotel Management & Interior Design College
New Baneshwor, Buddhanagar, Kathmandu
Tel: 4780564, 4783904, Email: khmc@wlink.com.np

We sincerely thank to the Hotels (Hyatt, Everest, Radission, Le Meridian, Soaltee, Annapurna, Shangrila, Fullbari Resort, Grand, Dwarika, Himalayan, Vaishsali) for providing Hotel training to our students. Also thank & gratitude to our supporters HAN & NTB for encouraging our college .

Supporting Organization: INTERNATIONAL CHRIE The Hospitality & Tourism Educators Richmond, Virginia,USA

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