सर्वाधिक बिक्री हुने

साप्ताहिक

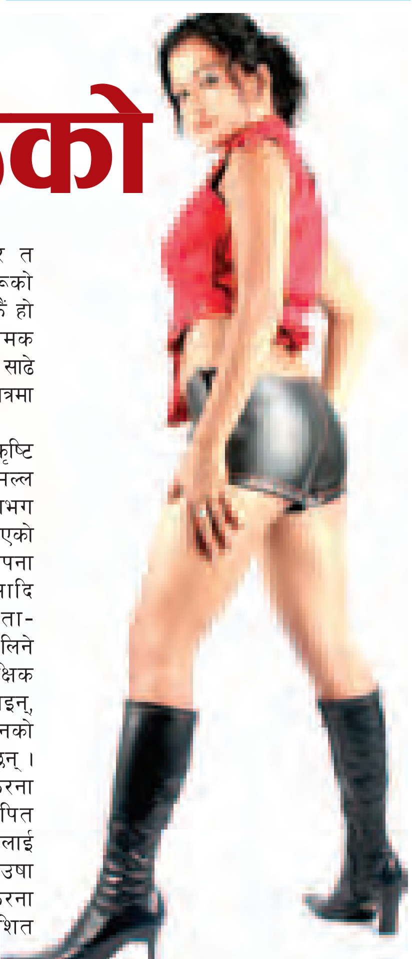
सबैको लागि सम्पूर्ण पत्रिका

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

• वर्ष १२ • अंक २३ • काठमाडौं, शुक्रबार, कात्तिक १०, २०६३ • SAPTAHIK • Nepali National Weekly • Friday, Oct. 27, 2006 • पृष्ठ २४ • मूल्य रु. ८/-

- पुराना नायिकाहरूको विस्थापनसँगै नेपाली चलचित्रमा नयाँ अनुहारको हालीमुहाली छ ।
- नयाँ पुस्ताका नायिकाप्रति चलचित्र उद्योग आशावादी पनि देखिन्छ ।
- अहिले रेखा थापा सर्वाधिक व्यस्त छिन् । व्यस्तताका हिसाबले पनि ग्ल्यामरस नायिकाको छवि बनाएकी रेखा अहिले नायिकाहरूतर्फ नम्बर वान पोजिसनमा छिन् ।
- नेपालमा नायिकाहरूको नाममा चलचित्र चल्छ भन्ने कुरामा धेरै निर्माता विश्वास गर्दैनन् ।
- कृष्टि मैनाली, जल शाह, करिश्मा मानन्धर, पूजा चन्दहरूको पलायन तथा बिपना, मेलिना, निरुताहरूको बढ्दो उमेरको फाइदा नवनायिकाहरूले पाएका छन् ।

हालीमुहाली नवनायिकाहरूको



साप्ताहिक समाचार

नमस्ते नेपालको ब्यानरमा निर्मित चलचित्र 'हिरो' मा काम गर्दाताका नायिका रेखा थापा स्वयंलाई आफू यति धेरै ब्यस्त हुँला जस्तो लागेको थिएन । हिरोपछि लगातार राम्रा ब्यानरमा काम गरिरहेकी रेखालाई कहिलेकाहीं त कामकै चटारोले खाना खाने फुर्सदसमेत हुँदैन । उनले अभिनय गरेका सबै चलचित्रले सफलको उपाधि पाएका त छैनन्, तर पनि उनलाई अभिनय गराउन चाहने निर्माता-निर्देशकको संख्या दिन-प्रतिदिन बढ्दो छ । छ वर्षकै अवधिमा ५० भन्दा बढी चलचित्रमा काम गर्न भ्याएकी रेखा आफ्नो सफलताको रहस्य खोल्दै भन्छिन्– 'दर्शकहरूको माया तथा निर्माता-निर्देशकहरूको विश्वास अनि मेरो लगनशीलता ।'

रेखा मात्रै होइन, पछिल्लो समयमा नेपाली रजतपटमा सक्रिय आम कलाकारको दैनिकी उस्तै लोभलाग्दो छ । हिरोबाटै अभिनय यात्रा प्रारम्भ गरेकी अर्की नायिका पूजा प्रधानको व्यस्तता पनि कम छैन । हिरोपछि केही समय म्युजिक भिडीयोमा सीमित हुन पुगेकी पूजा अंग प्रदर्शन गर्ने मामिलामा निकै उदार छिन् । अंग प्रदर्शनलाई समयको माग बताउने पूजाले चलचित्रभन्दा बढि म्युजिक भिडीयोबाट चर्चा पाएकी छिन् । अहिले चलचित्रमा उनको माग ह्वात्तै बढेको छ । अहिले पूजाको हातमा थुप्रै आशालाग्दा चलचित्र छन् । चलचित्रबाट यति धेरै प्रस्ताव आउन थालेपछि उनको व्यस्तता एकाएक बढेको हो । नृत्यमा पोख्त पूजाले लोकगीतको म्युजिक भिडियोमा पनि आधिपत्य कायम गरेकी छिन् भन्दा फरक पर्दैन ।

उच्च शिक्षा हासिल गर्ने सिलसिलामा अर्घाखाँचीबाट काठमाडौं झरेकी नन्दिता केसीको चटारो पनि कम छैन । बिहानको नृत्य प्रशिक्षण, त्यसपछि एकछिनको ब्यायाम सक्दा-नसक्दै फोन बजिहाल्छ– 'सुटिङका लागि गाडी हिंड्यो, ठीक परेर बस्नुहोला ।' कहिलेकाहीं त राति अबेरसम्म सुटिङ भैदिँदा आँखा झिमिक्क गर्ने फुर्सदसमेत हुँदैन । नन्दिता भन्छिन्– 'रहरले अभिनयमा आएको भए पनि यति धेरै व्यस्त हुन्छु भनेर त सोचेकै थिइनँ । ' आफ्ना साथीहरूको तुलनामा सबैभन्दा बढी व्यस्त हुने आफैं हो जस्तो लागेको छ उनलाई । 'इन्द्रेणी' नामक चलचित्रबाट क्यारियर सुरु गरेकी नन्दिताले साढे तीन वर्षको अवधिमा दर्जनभन्दा बढी चलचित्रमा अभिनय गरिसकेकी छिन् ।

पुराना पुस्ताका भनेर चिनिने कृष्टि मैनाली, शर्मिला मल्ल, रूपा राना, गौरी मल्ल आदि अभिनेत्रीहरू अभिनयकर्मबाट लगभग विस्थापित भएपछि नवप्रवेशीको माग चुलिएको हो । त्यसपछिका पुस्ता भनेर चिनिने बिपना थापा, जल शाह, निरुता सिंह आदि नायिकालाई पनि अहिलेका निर्माता-निर्देशकहरूले कामचलाउका रूपमा मात्र लिने गरेका छन । करिष्मा मानन्धर सापेक्षिक रूपमा आमनायिकामध्ये बढी व्यस्त थिइन्, तर उनी अमेरिका पलायन भएपछि उनको स्थान रेखा थापाले लिन थालेकी छिन् । अरुणिमा लम्साल, उषा पौडेल तथा झरना थापा पनि निकै व्यस्त छन् । स्थापित ब्यानरमा अभिनय गरिरहेका यी अभिनेत्रीलाई अहिले भ्याई-नभ्याई छ । अरुणिमा र उषा विभिन्न ब्यानरमा सक्रिय छन् भने झरना थापा निर्देशक शिव रेग्मीद्वारा निर्देशित चलचित्रमा बढी देखिन्छिन् ।

बाँकी पृष्ठ १७ मा

मध्यपृष्ठमा
सीमा जोशी

एउटा अलग फेसन सो ११पृष्ठमा

गाडी चढ्ने गायकहरु ९ पृष्ठमा

पोखरामा सौन्दर्य प्रतियोगिता १०पृष्ठमा

सानो पर्दा

सो'की सञ्चालिका तारा कँडेलले आफू पूर्व पवनकली अर्थात् लुनिभा तुलाधर नै भएको बताएकी छिन् । पवनकलीको निर्मात्रीबाट आफैं पवनकली बनेपछि तारा पनि बिस्तारै लोकप्रिय हुँदैछिन् ।

-नेपाल वान टेलिभिजनमा हरेक मंगलबार साँझ साढे छ बजे कार्यक्रमका अतिथिले नै सञ्चालन गर्ने कार्यक्रम 'माई डायरी'को प्रसारण हुन थालेको छ । उक्त कार्यक्रममा कुनै पनि क्षेत्रका सफल व्यक्तित्वले आफ्नो पेसाका अतिरिक्त आफ्ना व्यक्तिगत कुरा, परिवार, साथीभाइका साथै संघर्षका कथा सुनाउँछन् । जोगिना राजभण्डारीको निर्माण एवं निर्देशन रहेको उक्त कार्यक्रमको उद्देश्य सफल व्यक्तित्वहरूका कथाबाट त्यही क्षेत्रमा लाग्न खोज्ने मानिसहरूलाई प्रेरणा दिनु रहेको निर्माता तथा निर्देशक राजभण्डारीले बताइन् ।

-नेपाली संगीत, चलचित्र, मोडलिङ आदि विषयलाई समेटने उद्देश्यले सञ्चालनमा आउन लागेको वेबसाइट इनशा डटकमले टेलिभिजन कार्यक्रम तथा टेलिभिजनकर्मीहरूलाई पनि स्थान दिने जनाएको छ । साइबर संसार डटकमका सञ्चालक ड्रिम्स एन्ड आइडियाले नेपाली भाषामा सञ्चालनमा ल्याउने उक्त वेबसाइटका लागि टेलिभिजनका कार्यक्रम उत्पादकहरूसँग प्रोमो तथा विवरण आदि माग गरिएको छ ।

-जापानी भाषाका प्रशिक्षक अनोज शाक्यको पहलमा कोरियाका साथै अन्य मुलुकहरूमा चर्चा कमाएको कोरियन टेलिश्रृंखला 'विन्टर सोनाटा' नेपालीमा रूपान्तर एवं स्वराङ्कन भै 'हिउँदका प्रेमगीत' शीर्षकमा कान्तिपुर टेलिभिजनबाट प्रसारण हुनथालेको छ । हरेक बिहीबार राति नौ बजे प्रसारण हुने यो टेलिश्रृंखलामा कोरियाको चिसो भू-भागको प्राकृतिक वातावरण एवं त्यहाँको संस्कृति हेर्न पाइन्छ । त्रिकोणात्मक प्रेमकथामा आधारित यो श्रृंखला ६० भागको छ ।

-पछिल्लो समयमा टेलिभिजनका लागि विभिन्न कार्यक्रम, म्युजिक भिडियो, विज्ञापन आदिको छायाङ्कनमा व्यस्त छायाँकार दाजुभाइ किशोर तथा प्रमोद कार्कीले चलचित्र एवं टेलिभिजनका कार्यक्रमहरूका निर्माण व्यवस्थापक शिशिर राणा, ग्राफिक एडिटरद्वय अजनवमोहन रञ्जित तथा सुरज श्रेष्ठसँगको सहकार्यमा निर्माण कम्पनी पिक्सल आर्कको सञ्चालन थालेका छन् । विगत केही महिनाअघि सञ्चालनमा आएको उक्त कम्पनीले छोटो समयमै आधा दर्जनभन्दा बढी विज्ञापन तथा केही म्युजिक भिडियो निर्माण गरिसकेको छ । उक्त कम्पनीले आउँदो वर्षसम्ममा एउटा टेलिचलचित्र तथा अर्को सेल्युलाइड चलचित्र निर्माण गर्ने योजना बनाएको छ ।

-टेलिभिजन कलाकार मुनाल घिमिरेले आफ्नो निर्माण तथा निर्देशनमा टेलिश्रृंखला 'पर्खाल-हरेक सम्बन्धको' को निर्माण थालेका छन् । देशभक्त खनाल, शारदा शाक्य, प्रेरणा शर्मा, रञ्जु लामिछाने, वशिष्ठ सापकोटा, शोभा कुँवर आदि कलाकारले अभिनय गरेको उक्त श्रृंखला तिहारपछि नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण हुने निर्माता तथा निर्देशक मुनाल घिमिरे बताउँछन् ।

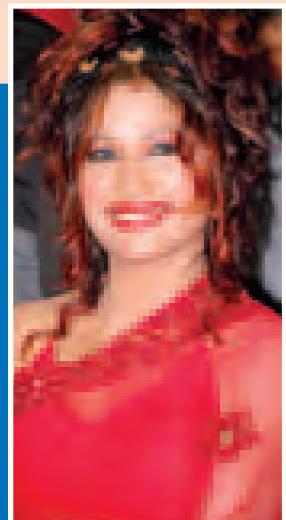
-कान्तिपुर टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको कार्यक्रम 'द पवनकली

फिल्मी खबर

-चलचित्र 'बज्रपात' तथा 'अभिमन्यू'मा कामुक अभिनय गर्ने नायिका जेनी कुँवरले आफैं चलचित्र बनाउन लागेको खबर प्राप्त भएको छ । जेनीकै मुख्य भूमिका रहने उक्त चलचित्रको निर्देशन देशभक्त खनालले गर्दैछन् । चलचित्रका अन्य कलाकार तथा प्राविधिकहरूको छनौट भने हुन बाँकी छ ।

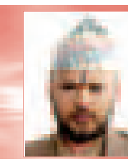
-द्वन्द्व तथा कला निर्देशक गोपाल भुटानीलाई बेलायतबासी नेपालीहरूले १ लाख २५ हजार रुपैयाँ प्रदान गरेका छन् । हालै लन्डनमा सम्पन्न एक कार्यक्रममा सहभागी भएर आएका नायक श्रीकृष्ण श्रेष्ठले भुटानीलाई उक्त रकम हस्तान्तरण गरेका थिए । विगत ६ महिनायता पेटको रोगबाट ग्रस्त भुटानीले आर्थिक अभावका कारण नै उचित उपचार गर्न सकेका छैनन् । केही समयअघि मात्र उनको आन्द्रामा घाउ देखिएपछि शल्यक्रिया गरेर कृत्रिम आन्द्रा प्रत्यारोपण गरिएको थियो । लन्डनमा सम्पन्न कार्यक्रममा नायक श्रेष्ठका अतिरिक्त झरना थापा, गायकहरू अनिल सिंह, राजेश पायल राई तथा क्रान्ति आलेको सहभागिता थियो ।

-हेटौंडाका एचआईभी संक्रमित युवाहरूले एचआईभी एड्ससम्बन्धी



जनचेतनामूलक टेलिश्रृङ्खलामा अभिनय गर्ने भएका छन् । एचआईभी/एड्सका रोगीलाई अवहेलना होइन, माया गरौं भन्ने विषयमा आधारित उक्त टेलिश्रृङ्खलामा संक्रमणअघि र पछिको कथा छ । टेलिश्रृङ्खला उनीहरूकै संस्था नवीकरण प्लसले यूएनडीपीको सहयोगमा निर्माण गर्न लागेको हो । यो टेलिश्रृङ्खलामा एक सयभन्दा बढी एचआईभी संक्रमितहरूले पनि अभिनय गर्नेछन् ।

तपाईंको यो साता



ज्यो. पं. ओजराज उपाध्याय लोहनी

मेष

समय त्यति अनुकूल देखिंदैन । सुरुमा विवाद बढ्नेछ । घरेलु कार्यमा समस्या उत्पन्न हुनेछ । धनमाल हराउन सक्छ । विश्वासघात हुने सम्भावना पनि छ । आफ्नै असावधानीले प्रतिष्ठामा आँच आउन सक्छ । आइतबार, सोमबार तथा मंगलबार पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम बन्ने एवं नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ । व्यवसायबाट लाभ मिल्नेछ ।

वृष

मानसम्मान मिल्नेछ । अरूको मन जितेर नयाँ काम हात पार्न सफल हुनुहोला । जोस एवं जाँगर बढ्नेछ । सानै प्रयासले पनि ठूलो काममा सफलता सफलता प्राप्त हुनेछ । नयाँ काम पनि हात लाग्न सक्छ । यात्रा तथा व्यवसायबाट हुने लाभ यथावत् रहनेछ । विवाद बढे पनि जित तपाईंकै हुनेछ ।

मिथुन

सुरुमा खर्च एवं विवाद बढ्नेछ । कामको बीचमा अवरोधको सामना पनि गर्नुपर्ला । विवाद बढ्नुका साथै शरीरमा चोटपटक लाग्न सक्छ । धनमाल हराउने सम्भावना छ । आइतबार, सोमबार तथा मंगलबार मानसम्मान एवं कामकाजमा सफलता मिल्ने योग छ । व्यवसायमा लाभ हासिल हुनेछ भने यात्रा पनि हुनसक्छ ।

कर्कट

सोच्ने शक्ति बढ्नेछ भने धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ । रोकिएका कामहरू बन्नेछन् । अरूबाट प्रशंसा पनि होला । अरुको मन जित्न सकिनेछ । यात्रा गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ । सोमबार तथा मंगलबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्नुका साथै काममा अवरोध आउने योग छ । बेलामा बुद्धिले काम नगर्दा प्रतिष्ठामा आँच आउन सक्छ ।

सिंह

सुरुमा मानसम्मान मिल्नेछ । अरूको विश्वास तपाईंमाथि रहनेछ । सोच्ने शक्ति एवं पराक्रम बढ्नुका साथै धन आर्जन पनि होला । अध्ययनमा सफलता मिल्नेछ । नयाँ काममा प्रवेश गर्ने अवसर मिल्नेछ । शत्रु पराजित भए पनि आफन्तहरूको सहयोग मिल्ने देखिंदैन । बुधबार तथा बिहीबार काममा अवरोध आउनुका साथै खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्ने योग छ ।

कन्या

सुरुमा नैराश्यता एवं उदासीनता बढ्नेछ । काममा तगारो लगाउनेहरू सक्रिय देखिन्छन् । मन दुविधाग्रस्त रहने योग भए पनि आइतबारदेखि मानसम्मान मिल्ने, काममा सफलता पाइने तथा सोच्ने शक्ति बढ्नुका साथै धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ । बोलीको प्रभाव बढ्नेछ । यात्रा तथा व्यवसायमा प्राप्त हुने लाभ यथावत् रहनेछ ।

तुला

स्वास्थ्यमा समस्या उत्पन्न हुनसक्छ । काम गर्दा अवरोधको सामना गर्नुपर्ला । कुरा काट्नेहरू बढ्नेछन् । दुविधा बढ्नुका साथै प्रतिष्ठामा समेत आँच आउन सक्छ । विश्वास गरेकाहरूले धोका दिनेछन् । मंगलबारदेखि प्रसन्नता बढ्ने, काममा सुधार आउने तथा मानसम्मान मिल्ने योग छ । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा कामहरू पूरा हुनेछ ।

वृश्चिक

रमाइलो यात्रा गर्ने अवसर मिल्नेछ । भेटघाट एवं रामरमितामा प्रसन्नता बढ्नेछ । अरूको विश्वास पनि जित्न सकिनेछ । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग भए पनि आइतबारदेखि स्वास्थ्यमा समस्या उत्पन्न हुने, काममा अवरोध आउने तथा चिन्ता बढ्ने योग छ । आर्थिक संकटले पनि सताउनेछ ।

धनु

परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता मिल्ने तथा धन आर्जन हुने योग छ । स्वास्थ्यमा ध्यान पुऱ्याउनु आवश्यक छ । गलत विचार पनि बढ्न सक्छ । कुरा काट्नेहरूदेखि सजग रहनुहोला । व्यवसायमा लाभ मिल्नुका साथै यात्रा गर्ने अवसर मिल्नेछ । बुधबार तथा बिहीबार काममा अवरोध आउने एवं चिन्ता बढ्ने योग छ ।

मकर

गलत विचार बढ्नेछ । कामकाजमा अवरोध आउनेछ । अरूबाट आलोचित पनि हुनुपर्ला । विश्वास गरेकाहरूले धाका दिन सक्छन् । आइतबारदेखि परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता एवं धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ । यात्रा हुने सम्भावना छ । अरूको मन जितेर नयाँ काम हात पार्न सफल हुनुहोला ।

कुम्भ

घरेलु समस्याले सताउनेछ । मन चिन्तित रहन सक्छ । अरूलाई सहयोग पुऱ्याउँदा आलोचित बन्नुपर्नेछ । शत्रुसित कडा प्रतिस्पर्धा गर्नुपर्नेछ । मित्रहरूले धोका दिनेछन् । परिवारको गुनासो बढ्नेछ । बुधबार तथा बिहीबार परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता मिल्ने एवं धन आर्जन हुने योग छ । नयाँ काम पनि प्राप्त हुनसक्छ ।

मीन

पराक्रम बढ्नेछ, अधुरा कामहरू पूरा हुनेछन् । अरूबाट प्रशंसा पनि पाउनुहोला । नयाँ काम एवं यात्रा गर्ने अवसर मिल्नेछ । व्यवसाय तथा वैदेशिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ । आइतबारदेखि घरेलु समस्या बढ्ने तथा काममा अवरोध आउने योग छ । कुरा काट्नेहरू सक्रिय रहनेछन् । चिन्ता एवं विवाद पनि बढ्नेछ ।

यो साताको पञ्चाङ्ग

कात्तिक ११ गते : छठ पर्व, १५ गते : हरिबोधिनी एकादशी, १६ गते : तुलसी विवाह

होटल तालिम
छिटो गर्नुहोस ।
SLC
English Language
Waiter
English/Math/Science
काठमाडौं
साथ र दमको अचूक उपचार

साता संक्षेप

कात्तिक २– उच्चस्तरीय जाँचबुझ आयोगले जनआन्दोलन दमनमा भएको ज्यादतीका सम्बन्धमा राजालाई सोधिएको लिखित प्रश्नको जवाफ म्यादभित्र आएन, राजाको जवाफबिना नै प्रतिवेदन तयार गर्ने आयोगको तयारी ।

- नेपालका लागि राष्ट्रसंघीय मानवअधिकार उच्च आयोगको प्रतिनिधिमा लुइस आर्वर नियुक्त ।
- नेपालमा पनि डेंगीका रोगी फेला परे, अर्को वर्ष डेंगीको महामारीमा नेपाल पनि पर्ने विज्ञहरूको चेतावनी ।
- नेपाली सेनाको छवटा पृतनामध्ये पाँचवटामा पृतनापतिको पद रिक्त ।
- सार्वजनिक लेखासमितिद्वारा राजा तथा राजपरिवारको नाममा रहेको नगद सम्पत्तिको विवरण पठाउन चौथो पटक सरकारलाई पत्रचार ।

कात्तिक ३– एमाले तथा माओवादीबीच अनाक्रमण सम्झौता भएकै दिन अर्घाखाँचीमा माओवादीका कार्यकर्ताद्वारा एमालेका कार्यकर्ता कुटिए ।

- नेपालमा ५ टेलिभिजन तथा ५० एफ.एम. स्टेसन थपिने ।
- अदालतको आदेश अवज्ञा गर्दै बन्द गर्ने उद्योग-वाणिज्य महासंघ तथा त्यसका अध्यक्षलाई तीन दिनभित्र स्पष्टीकरण पेस गर्न अदालतको आदेश ।
- राष्ट्रसंघद्वारा बेपत्ता नागरिकका बारे छानबिन गर्न गठित समितिले गरेको अध्ययन तथा निष्कर्ष निष्पक्ष नभएको टिप्पणी ।
- राजधानीको कलङ्की क्षेत्रको डेढ सय रोपनी जग्गा गायब पार्न जनआन्दोलनताका जनआन्दोलन विरोधीहरूले मालपोत कार्यालयमा आगजनी गरेको रहस्योद्घाटन ।
- भुटानी राजाको जन्मोत्सवका कारण नेपाल-भुटान वार्ता पर सरेको भुटानी प्रधानमन्त्रीद्वारा उपप्रधान तथा परराष्ट्रमन्त्री केपी ओलीद्वारा जानकारी ।

कात्तिक ४– शिखर वार्ता तिहारलगत्तै गर्ने सरकारको प्रस्ताव, नेकपा (एमाले) तथा नेकपा (माओवादी) द्वारा वार्ता लम्ब्याउने षड्यन्त्र भएको आरोप ।

- चितवनको माडीमा ढेड वर्षअघि एम्बुसमा मारिएका ३८ व्यक्तिको निधन तथा ७० घाइते भएकोमा नेकपा (माओवादी) का अध्यक्ष तथा अन्य वरिष्ठ नेताहरूद्वारा क्षमायाचना, माडीवासीका सबै माग पूरा गरिने आश्वासन, घाइते तथा मृतकका आफन्तहरूको विरोध कायमै ।
- राष्ट्रसंघ ६१ औं वर्षमा प्रवेश, संयुक्त राष्ट्रसंघको सहयोगमा नेपालमा स्थायी शान्ति आउने महासचिव कोफी अन्नानको विश्वास ।
- अमेरिकी राष्ट्रपति जर्ज बुसद्वारा नेपालीहरूलाई तिहारको शुभकामना, अमेरिका नेपालीहरूको हितैषी भएको सन्देश ।
- राजाको बयान आउन ढिला भएका कारण उच्चस्तरीय (रायमाझी) छानबिन आयोगको म्याद १५ दिन थप, राजाको जवाफ आउने कुरामा आयोग विश्वस्त ।
- पेट्रोलियम कारोबार निजी क्षेत्रलाई दिन सरकारको स्वीकृति ।

कम्युनिस्टहरू अझै टुक्रँदै छन्

अश्विनी कोइराला

काठमाडौं– पछिल्लोपल्ट जनमोर्चा नेपाल फेरि टुक्रियो । नेपालको राजनीतिमा दूरगामी असर पार्ने सात दल तथा माओवादीबीच भएको १२ बुँदे समझदारी गर्न महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको जनमोर्चा नेपाल अब तीन टुक्रा भएको छ । वर्तमान सरकारका उपप्रधानमन्त्री अमिक शेरचन तथा उपाध्यक्ष लीलामणि पोखरेल पहिलो कित्तामा छन् भने राज्यव्यवस्था समितिका अध्यक्ष चित्रबहादुर केसी दोस्रो कित्तामा उभिएका छन् । पहिले शेरचनको नेतृत्वमा रहेका परी थापालगायत चित्रबहादुर आले, महासचिव नवराज सुवेदी तथा कमल चौधरीले तेस्रो समूह बनाएका छन् । सबैले आफूलाई जनमोर्चा नेपालको आधिकारिक समूह बताएका छन् ।

जतिखेर वाममोर्चा तीन टुक्रामा विभाजित हुँदै थियो, त्यतिखेर नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (संयुक्त मार्क्सवादी) का कार्यकर्ताले आफ्नै दलबाट सरकारमा सामेल भएका भूमिसुधारमन्त्री प्रभुनारायण चौधरीलाई सात घण्टा आफ्नै पार्टी कार्यालयमा थुनेर राखे । यसै बेला मन्त्री चौधरीले पार्टीको आचरणविरुद्ध कार्य गरेको भन्दै उक्त दलका महासचिव विष्णुबहादुर मानन्धरले छ दशकसम्म सेवा गरेको पार्टीको साधारण सदस्यबाहेक अन्य सबै पदबाट राजीनामा दिए । उनी उक्त दलको महासचिवका रूपमा कार्य सम्पादन गर्दै थिए । मानन्धरको राजीनामापछि मन्त्री चौधरीले पार्टीको अध्यक्ष पदबाट राजीनामा दिए । चौधरीले संयुक्त वाममोर्चाका तर्फबाट सरकारमा सहभागी हुने मौका पाएका हुन् । अब पार्टीको अध्यक्षता त्यागेपछि उनको मन्त्री पद पनि गुम्ने भएको छ ।

नेकपा (माले), नेकपा संयुक्त तथा नेकपा मालेमाबीच कार्यगत एकता भएपछि चौधरीले मन्त्री पद प्राप्त गरेका हुन् । बाहिर मन्त्रीको क्रियाकलापको चर्चा गरिए पनि संयुक्त मार्क्सवादीमा आएको फुटको राजनीति व्यक्तित्वको टकराव नै हो भन्ने विश्लेषण विज्ञहरूको छ ।

नेपाली कम्युनिस्ट राजनीतिमा केही साताभित्र देखिएका यी घटनाक्रम नौला भने होइनन् । नेपाली कम्युनिस्टहरू बारम्बार जुट्दै-फुट्दै जानु उनीहरूको परिचय नै भैसकेको छ । यसरी फुट्ने तथा जुट्नेमध्ये जनमोर्चा नेपाल सबैभन्दा अगाडि छ । हाल नेपालको वाम राजनीतिमा शक्तिशाली पार्टीका रूपमा अघि आएको नेकपा (माओवादी) अहिलेको जनमोर्चा नेपालबाट छुट्टिएर एकता केन्द्र हुँदै माओवादीका नाममा जनयुद्ध सञ्चालन गरेको दल हो भने एकता केन्द्रका कतिपय सदस्यले अन्य स्वतन्त्र वामपन्थी दलका रूपमा आफूलाई चिनाउँदै आएका छन् । निर्वाचन आयोगमा १० भन्दा बढी कम्युनिस्ट घटक दर्ता छन् । यसमा नेकपा (माओवादी) को नाम संलग्न छैन । हाल नेकपा (मालेमा), मार्क्सवादी, नेकपा (संयुक्त), नेकपा (मसाल), राष्ट्रिय जनमुक्ति मोर्चा, जनमोर्चा नेपाल, नेपाल मजदुर किसान पार्टी तथा नेकपा एकताकेन्द्र साना दलका रूपमा देखिएका छन् भने नेकपा (एमाले) लाई ठूलो दलका रूपमा स्वीकार गरिएको छ ।

यसअघि नेकपा (एमाले) बाट छुट्टिएको नेकपा (माले) राष्ट्रिय दलका रूपमा थियो । वामदेव गौतम महासचिव रहेको उक्त दल एमालेसँग पुनः एकीकरण भए पनि सीपी मैनालीले उक्त दलको अस्तित्व कायम राखेका छन् । अर्कातिर निर्वाचन आयोगमा दर्ता नभएका अर्थात् भूमिगत रूपमा रहेका थप तीनवटा कम्युनिस्ट पार्टी अस्तित्वमा भएको बताइन्छ । यसरी हेर्दा पछिल्लो पटक तीन टुक्रामा विभाजन भएको जनमोर्चा नेपालले भिन्दाभिन्दै दलको मान्यता पाउने हो भने नेपालमा कम्युनिस्टहरूको १५ वटा दल कायम हुनेछन् । नेपालजस्तो सानो देशमा १५ वटा कम्युनिस्ट पार्टी रहनु विश्वकै राजनैतिक इतिहासमा अनौठो घटना हो । २०५१ सालमा मदन भण्डारीको मृत्यु हुँदा विश्वचर्चित साप्ताहिक 'टाइम' पत्रिकाले धेरै कम्युनिस्ट तथा धेरै नेता भएको देशका रूपमा नेपाललाई विश्लेषण गरेको थियो ।

'झापा आन्दोलनदेखि एमालेको विभाजनसम्म'का लेखक तथा वाम विश्लेषक बालचन्द्र मिश्रका अनुसार नेपालमा कम्युनिस्टहरू अरू दलभन्दा शक्तिशाली छन् । जनाधार पनि प्रशस्त छ तर नेताहरूको व्यक्तिगत इगो तथा सानातिना मतभेदका कारण कम्युनिस्टहरू बारम्बार टुक्रिने गरेका छन् । मिश्रका अनुसार तत्कालीन नेकपा (माले) भित्र जनमत सङ्ग्रहको समर्थन एवं विरोधका कारण मतभेद सुरु भएको हो । त्यसअघि नै नेपालमा पाँचवटा कम्युनिस्ट पार्टी अस्तित्वमा आइसकेका थिए । २०२१ सालमा भूमिसुधार लागू गर्ने सन्दर्भमा प्रशासनको संरक्षणमा जग्गा लुकाउने सामन्ती जमिन्दारका विरुद्ध २०२८ सालमा एकजुट भएको झापा विद्रोहका नेताहरू पनि अहिले एकै ठाउँमा छैनन् । अहिलेको नेकपा (एमाले) को गठनमा महत्त्वपूर्ण योगदान गर्ने ती नेताहरू कोही धार्मिक नेता, कोही राजाको प्रत्यक्ष शासनकालका मन्त्री त कोही कम्युनिस्टविरोधी भएका छन् । त्यसबेलाका युवा कम्युनिस्ट नेता सीपी मैनाली नेकपा (माले) मा संलग्न छन् भने उनका दाजु राधाकृष्ण मैनाली राजाको काखमा पुगेका छन् । कम्युनिस्ट बन्न नास्तिक हुनुपर्छ भन्ने मान्यता बोकेर हिंड्ने त्यो बेलाका नेता मोहनचन्द्र अधिकारी अहिले गेरुवा वस्त्रधारी जोगी बनेका छन् ।

'नेपाली कम्युनिस्ट नेताहरूमा आउने सैद्धान्तिक विचलन कम्युनिस्ट पार्टी टुक्रने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कारण हो,' त्रिभुवन विश्वविद्यालय राजनीतिशास्त्रका विद्यार्थी भूषण चौलागाईं भन्छन्– 'नीति प्रधानभन्दा पनि नेता प्रधान हुने भएकाले एउटै दलभित्र दुई शक्तिशाली नेता अटाउन सक्तैनन्, फलस्वरूप पार्टी विभाजन हुन पुग्छ ।' उनका अनुसार अहिले नेकपा एमालेभित्र केपी शर्मा ओली, वामदेव गौतम तथा महासचिव माधवकुमार नेपाल गरी तीन ध्रुवीय नीति अटाउन सकेको छ । नेपाली कम्युनिस्ट आन्दोलनमा तीन फरक मत लिएर पनि एउटै दलमा रहनु आश्चर्यजनक सत्य हो । विज्ञहरूका अनुसार २०५७ सालमा एमालेबाट छुट्टिएको नेकपा (माले) को संसदीय निर्वाचनमा लज्जास्पद हारका कारण नेकपा (एमाले) तथा नेकपा (माले) बीच एकीकरण भएको हो भने त्यसैले पनि तीन नीति एकै ठाउँ अटाउन सकेको हो । अर्कातिर नेकपा (माओवादी) भित्र पनि पुष्पकमल दाहाल (प्रचण्ड), डा. बाबुराम भट्टराई (लालध्वज) तथा रामबहादुर थापा (बादल) तीन फरक धारणा बोकेका नेता हुन् । एमालेजस्तो सत्ताको स्वाद नलिएको नेकपा (माओवादी) एमालेभन्दा चाँडो टुक्रने सम्भवाना देखिन्छ भने जनमोर्चाको लीलामणि पोखरेल समूह नेकपा (माओवादी) सँग मिल्ने सम्भवना पनि उत्तिकै छ । यदि पोखरेल तथा शेरचन समूहले माओवादीसँग एकीकरण गरेको घोषणा गर्ने हो भने उक्त दलभित्र रहेका बाँकी केही नेताले पुनः अर्को कम्युनिस्ट दल खोल्ने सम्भावना पनि छ । नेकपा (एमाले) भने अन्य कम्युनिस्ट पार्टीभन्दा प्रजातान्त्रिक देखिएकाले हालका लागि टुक्रने सम्भावना छैन ।

विज्ञहरूका अनुसार नेपाली वामनेताहरूमा राजनैतिक चरित्रको अभाव नै उनीहरू टुक्रनुको प्रमुख कारण हो । एकै ठाउँ हुँदा कुनै कुरा बाहिर नआउने तर छुट्टिनेबित्तिकै एक-अर्कालाई लगाइने तुच्छ आरोप-प्रत्यारोप कम्युनिस्ट नेताहरूको मुख्य चरित्र मानिन्छ । नेकपा (माओवादी) भित्र इमान्दार नेवार नेता मानिएका रवीन्द्र श्रेष्ठ पार्टी छोड्नेबित्तिकै सबैभन्दा घृणित व्यक्तिका रूपमा चित्रित गरिएका छन् भने रवीन्द्रद्वारा कुनै बेला संसारका उच्च नेताका रूपमा व्याख्या गरिएका प्रचण्ड खराब र अवसरवादी नेता भएका छन् । कम्युनिस्ट नीति गरिबीमा फल्ने-फुल्ने हुनाले आकर्षित भएका युवाहरूमा जब वास्तविकता बोध हुँदै जान्छ, तब आलोचना गर्ने गराउने प्रवृत्ति बढ्ने गरेको पाइन्छ ।

नेपालका कम्युनिस्ट घटकहरू बारम्बार टुक्रने कुरालाई लिएर चिन्ता व्यक्त नहुने होइन । यस्तो चिन्ता वर्षको एकपटक मात्र गरिन्छ, त्यो पनि कम्युनिस्ट नेता पुष्पलाल श्रेष्ठको स्मृति दिवसका दिन । सबैजसो कम्युनिस्ट पार्टीले पुष्पलाललाई नेपाली कम्युनिस्ट आन्दोलनका पहिलो नेताका रूपमा स्वीकार गरेका कारण पनि धेरैजसो दल पुष्पलाल स्मृति दिवसका दिन एक ठाउँमा भेला हुन्छन् । पुष्पलाल स्मृति प्रतिष्ठानद्वारा प्रत्येक वर्ष गरिने गोष्ठीमा सबैजसो कम्युनिस्ट नेता भेला भएर कम्युनिस्ट एकतासम्बन्धी चर्चा गर्छन् । उनीहरू नेपालमा रहेका सबै कम्युनिष्ट पार्टी मिल्नुपर्ने आवश्यकता औंल्याउँछन् तर सबै दलले आफूबाहेक अन्य दल सुधारिनुपर्ने एवं नीति परिवर्तन गर्नुपर्ने कुरालाई पनि महत्त्व दिन्छन् । फलस्वरूप संयुक्त वाममोर्चा गठनको कुरा गफको विषय मात्र हुन पुग्छ ।

Learn English
TOEFL/IELTS Preps.

आवश्यकता
सम्पर्क

प्राइभेट एक्जामटेड Test/SLC
TEST र SLC
English Language
लमखोल
2120693, 9841-338476
9841-306634
Small Heaven Academy
गोंगबु चोक
016214510, 4442957
9841-207258
BNTC Academy

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

यौन: सबै किसिमका शारीरिक, मानसिक, यौन दुर्वलता, धातुरोग, गुप्तरोग र पुरूष-स्त्री दुवैका कारणबाट हुने निःसन्तानपन, यौनाङ्गको विकास, महिनावारीमा गडबडी आदि (पूर्ण गोप्यताका साथ)
सुन्दरता: अनुहारका सबै किसिमका दाग, डण्डीफोर, चायाँ अनावश्यक कोठी वा फोकाहरू, अनुहारको चाउरिपन, दुवी, सेतो दुवी, मोटोपन दुब्लोपन, शारिरिक बनोट तथा उचाई (निश्चित उमेरमा) ।
कुलत: 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 ।
दीर्घरोग: 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 ।

पोखरा: नयाँ बजार, पुरानो कर कार्यालय नजिकै, न्यू बिवेक पेट्रोल पम्प माथिल्लो तल्ला
सम्पर्क: ०६१-५३९१९४
मोवाइल : ९८४६०-४११३१
नारायणघाट: भरतपुर चितवन चौबिस कोटी ट्राफिक प्रहरी अफिस संगै
सम्पर्क: ०५६-५३१२३६,
मोवाइल: ९८४५०-२३३३५
बुटवल: चौराहामार्ग, ओम मिष्ठान्न भण्डारको माथिल्लो तल्ला ।
सम्पर्क:०७१-५४८४९७,
मोबाइल : ९८४१-४९११८५
इटहरी : ओम साई मनकामना आरोग्य सेन्टर इटहरी - १
सम्पर्क:०२५-५८४०८८
फत्तेपुर : ओम साई मनकामना आरोग्य सेन्टर उपचार क्लिनिक
सम्पर्क:०३१-५५०११२

मातामनकामना आरोग्य केन्द्र
पुतलीसडक, काठमाण्डौं (साडी प्यालेस माथि)
फोन : ४२५०३८१, ४२२५५३५

Entrance Preparation - 2007
St. Xavier's, St. Mary's School
Class - 1 (one)
Budhanilkantha
Class - 4 (Four)

Admission Open
for complete
Airhostess Training
Classes are run by the established professionals.
Course Includes:
• Swimming • Excursion
• Uniform • Airport Familarization
For detail informations: Call 4465653 or Visit
The Flying Institute Pvt. Ltd.
Arniko Bhawan, N.K. Sing Marg Minbhawan, New Baneshwor, Kathmandu

इमान्दारीता हुनुपर्छ

विगत १० वर्षदेखि मुलुकमा जारी हिंसात्मक विद्रोहलाई निकास दिन विद्रोही माओवादी तथा सात राजनैतिक दल सम्मिलित सरकार अहिले वार्ताको टेबुलमा छन् । चरणबद्ध रूपमा भैरहेको वार्ता अझै ठोस निष्कर्षमा पुग्न नसके पनि दुवै पक्ष वार्ता त्याग्ने पक्षमा छैनन् । अहिलेका लागि शान्तिकामी नेपाली जनताका लागि आशाको बिन्दु नै त्यही भएको छ । वार्ता ठोस तथा फलदायी हुनुपर्छ । अहिले सबै नेपाली जनता ठूलो आशाका साथ वार्तारत पक्षलाई नियालिरहेका छन् । वार्तामा हतार गरेर पनि हुँदैन । वार्तामा संलग्न सबै पक्षले एक-अर्काको राजनैतिक स्थिति, क्षमता, सीमा, बाध्यता, सबलता एवं कमजोरीहरूलाई राम्रोसँग केलाउने मौका पाउनुपर्छ । व्यक्तिगत स्वार्थ वा अहंले यो वार्ता भाँडिनु हुँदैन । वार्तामा संलग्न सबै पक्ष यो कुरामा सहमत छन् । वार्तामा बसेका माओवादीहरू अहिलेको राजनैतिक अवसरलाई कुनै पनि हालतमा गुमाउने पक्षमा छैनन् । उनीहरू जतिसुकै लम्बिए पनि वार्तालाई निष्कर्षमा पुऱ्याउने चाहना राख्छन् भन्ने कुरामा बारम्बार जोड दिइरहेका छन्, यद्यपि स्थायी शान्ति स्थापनाका लागि उनीहरू कति इमान्दार छन् भन्ने कुरा उनीहरूको व्यवहारसँग दाँजेर हेर्न थालिएको छ ।

मुलुकमा स्थायी शान्तिका लागि माओवादीहरूले अगाडि सारेका राजनैतिक प्रस्तावहरू अन्तरिम शासन विधान, अन्तरिम संसद्, अन्तरिम सरकारलगायत संविधानसभाको निर्वाचनलाई प्रमुख राजनैतिक दलहरूले स्वीकार गरिसकेका छन् । वार्तालाई निष्कर्षमा पुऱ्याउन उपरोक्त कुराहरू अहिले बाधाका रूपमा देखिएका छैनन् । अहिले बाधाका रूपमा देखिएको एउटै कुरा माओवादी पक्षसँग रहेको हतियार हो । सदा शान्ति र सहअस्तित्वका आधारमा आफ्नो राजनैतिक प्रभाव विस्तार गर्दै आएका सबैजसो राजनैतिक दल अहिले संविधानसभाको निर्वाचन हुनुभन्दा पहिले माओवादीहरूले आफूसँग रहेको हतियारको व्यवस्थापन गर्नु वा गराउनुपर्छ भन्ने सर्तमा अडिएका छन्, तर माओवादी पक्षले आफूसँग रहेको हतियार व्यवस्थापन गर्ने कुरालाई आलटाल गरिरहेको छ । जनताको मतमा विश्वास राख्ने राजनैतिक शक्तिले हतियारको शक्तिमा विश्वास राख्दैन । हतियारमा विश्वास राख्ने राजनैतिक दल राजनैतिक दलका रूपमा नभएर सर्वसत्तावादी मानसिकता बोकेको समूहका रूपमा चिनिन्छ । अहिले माओवादीहरूको हतियार मोहले उनीहरूलाई राजनैतिक दलका रूपमा नभएर सर्वसत्तावादी मानसिकता राख्ने समूहका रूपमा परिणत गर्न सक्छ । आफ्नो यस्तो आवरणलाई त्यागनका लागि पनि माओवादीहरूले हतियार व्यवस्थापनको सर्तलाई स्वीकार गर्नैपर्छ ।

हतियार व्यवस्थापनका कुराबाहेक माओवादीहरूले मुलुकको राजनैतिक संकटलाई सामाधानको बाटोमा अवतरण गराउन आफ्नो व्यवहारमा पनि परिमार्जन गर्नुपर्छ । युद्धकालको जस्तो अपहरण, व्यक्ति हत्या, राजनैतिक निष्ठाका आधारमा शत्रुता साँध्ने काम, चन्दा माग्ने, राज्यको अनुपस्थितिको फाइदा उठाएर गैरकानुनी रूपमा कर उठाउने काम, आमजनताका घरमा गएर जबरजस्ती गाँस र बास माग्ने काम पूर्णतः रोकिनैपर्छ । यदि माओवादीहरू राजनैतिक रूपमा इमान्दार छन् भने भोलिका दिनमा राजनैतिक कार्यकर्तामा परिणत हुने उनीहरूका जनसेना, मिलिसिया आदिले उनीहरूको राजनैतिक नेतृत्वसँग तादात्म्यता कायम गरेर आमजनतालाई बहुदलीय राजनैतिक प्रतिस्पर्धाका आधारमा आफूले चाहेको राजनैतिक दल वा व्यक्तिसँग नजिक हुन सक्ने अवसर सिर्जना गर्नुपर्छ । यो कुरा अहिलेका सन्दर्भमा मुलुकको राजनैतिक जटिलतालाई सम्बोधन गर्नु जत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ । जहाँ बन्दुकको छायामा जनताहरू आफ्नो भावना व्यक्त गर्नबाट वञ्चित गराइन्छन्, त्यहाँ वास्तविक लोकतन्त्र स्थापना हुन सक्तैन । यो कुरा माओवादी नेतृत्वले जति चाँडो स्वीकार गर्न सक्छ, मुलुकले त्यति नै चाँडो आफ्ना संकटहरूबाट निकास पाउनेछ ।

लोकतान्त्रिक तिहार ?

डा. डी.पी. भण्डारीसँग अन्तरंग

स्वर-आयतनले नेपालमा अहिले ठूलो गति लिइरहेको छ । ध्वनिको उचाइका आधारमा हाम्रो जीवन विकासलाई नाप्ने हो भने अहिले हामी जापान तथा विकसित पश्चिमी देशहरूभन्दा निकै माथि छौं । निषेधात्मक भाषा प्रयोग गर्न चाहनेहरू भन्न सक्छन्– अहिले नेपालमा ध्वनि-प्रदूषण छ । विधायक भाषामा बोल्नेहरूको जवाफ हुनेछ– कुनै पनि देशले यस्तो नाटकीय ऐतिहासिक मोड लिएको घडीमा गगनभेदी स्वर निकाल्नु अति सामान्य मात्र होइन, अति प्राकृतिक पनि हो ।

शब्दविन्यास जे भए पनि, वाक्यव्यञ्जना जस्तो भए पनि ध्वनिको उचाइ बढाइरहनुपर्छ– मेरा एक मित्रले पञ्चायतकालीन युगमा उत्साहपूर्वक परिसंवाद गर्दा र कविता पाठ गर्दा पैदा गरेको ध्वनिजस्तै भन्ने ध्वनिप्रेमीहरूको आस्था होला । पञ्चायतकालमा पचायती प्रजातन्त्रको जति ठूलो स्वरले उच्चारण गरिन्थ्यो त्यति बढी नै पञ्चायतप्रेमीहरूलाई सार्थक वात मारेजस्तो लाग्थ्यो, मधुर सांगीतिक आवाजको उदय भएजस्तो लाग्थ्यो । परिणाम हुन्थ्यो स्वरहीन क्षणिक आत्मतुष्टि, अनुहारमा सारहीन चमक । 'पञ्चायती प्रजातन्त्र अमर रहोस्' -ठूलो गर्जनसित गाइन्थ्यो ।

अहिले इतिहासले अग्रगति लिए पनि बहुसंख्यक भीडको संवेदना त्यही छ, रुचिको स्थिति त्यही छ, आत्मनिरीक्षण त्यही छ । मूल्यपद्धति त्यही छ तर गम्भीर चिन्तन र सुरुचिको कुनै अभ्यास गर्नु नपर्ने सतही पदावलीहरूको उत्साहपूर्ण प्रयोग हुँदा ध्वनि माधुर्यभन्दा बढी ध्वनि कर्कशताको अनुभूति हुन्छ । एक सानो-ठूलो जमात मण्डलेहरूको हुन्छ । अवसरवादीहरूको हुन्छ जसलाई परमात्माले पर्याप्त निर्लज्जता दिएर यो जगत्मा पठाएका छन् ।

तिनीहरू सजिलैसित गंगाराम आयो भने गंगाराम भक्त भैदिन्छन्, जमुनाराम आयो भने जमुनारामभक्त भैदिन्छन् । म्याकियावेलीका सक्कली अनुयायीहरू । मण्डलेको विस्तारित अभिप्रायः हुन्छ डा. फस्टसले परमशक्ति प्राप्त गर्नका लागि दुष्टलाई आफ्नो आत्मा बेचेजस्तै तुच्छ लौकिक स्वार्थका लागि लौकिक शक्तिशालीहरूको नितम्वको परिक्रमा गर्दै, क्रमशः आफू पनि कुनै श्रेणीको शक्तियुक्त पदमा जानु र जति नै सानो शक्तिको सीमा भए पनि फुर्ती गर्नु, आफ्नो सम्बन्धको प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष धाक दिनु, अशोभनीय रूपले द्रव्य जम्मा गर्नु, मिल्यो भने स्वदेशमा आर्जित धन विदेशी ब्याङ्कमा जम्मा गर्नु । मण्डलेहरू पञ्चायत व्यवस्थामा मात्र सीमित थिएनन् । विभिन्न रूप र परिवेशमा सबै व्यवस्थामा विद्यमान भैरहन्छन्, यस्तै संस्कृति र संस्कार भएका देशहरूमा ।

कति कट्टर मण्डलेहरू २०४६ सालपछि कसरी प्रजातन्त्रप्रेमी भए, केही स्वघोषित प्रजातन्त्रवादीहरू प्रत्यक्ष शाही शासनका घोर समर्थक भए भन्ने तथ्य धेरैलाई ज्ञान भएकै हो । चलाख चाटुकारहरू सम्बन्धित शक्तिसम्पन्नहरूले थाहा पाउने गरेर प्रचार गरिदिन्छन्– फलानो प्रधानमन्त्री, उहाँको निकटम सचिवलाई, फलानो मन्त्रीलाई, ढिस्कानो सचिवलाई चाकरी पटक्कै मन पर्दैन भनेर सान्दर्भिक स्थलमा प्रचार गरिदिन्छन् । यस्तो बाक्यको पुनरुक्ति गर्दै गयो भने त्यो नै एक सूक्ष्म प्रभावशाली चाकरी हुन्छ । कानमा पुग्नुपर्छ कुरो पुनरुक्त भएर । यता भ्रमरगान तीव्र हुँदै जान्छ उता शक्तिशालीहरूको हृदय शनैशनै तरल हुँदैजान्छ । प्रभु हृदयको त्यो तरल परिस्थितिमा जुन भ्रमर गायकले शक्तिशालीको दर्शन पायो ऊ पार भयो भनी ठाने हुन्छ । अविकसित, अर्धविकसित देशहरूमा चाकडीको रसायनशास्त्र अनिर्वचनीय छ ।

गाईजात्रा, जनैपूर्णिमा, दसैं, तिहार आदि पर्वमा धार्मिक सामाजिक घटनाहरूलाई 'लोकतान्त्रिक' जस्तो राजनैतिक विशेषणहरू क्वालिफाई गर्नु फगत एक अति उत्साहको, हलुका रुचिको परिचय दिनु हो । कुनै जोसिला, व्यवहार कुशल, शीघ्र लौकिक सफलताकांक्षीहरूले त आफ्नी नवविवाहित पत्नीलाई पनि लोकतान्त्रिक पत्नी भन्न थालेका छन् भन्ने सत्य वा हल्ला मैले पनि सुनेको छु । केही समयपछि त्यही सूत्रधारले फेरि सुनायो– 'पत्नीलाई लोकतान्त्रिक भन्ने मानिस त महामण्डले रहेछ ।' उत्तरमा मेरो टिप्पणी थियो– 'म यो तथ्यका सम्बन्धमा तिमीले खबर सुनाउँदा-सुनाउँदै सुनिश्चित भैसकेको थिएँ ।

अर्थ यो नलागोस्, 'लोकतान्त्रिक' विशेषण प्रयोक्ताहरू सबै अलोकतन्त्रवादी नै हुन्छन् । समीचिन सन्दर्भहरू हुन्छन् जहाँ लोकतान्त्रिक शब्दको प्रयोग उचित देखिन्छ । ठाउँ-कुठाउँमा अपरिपक्व, अति उत्साही नरनारीहरूको विशेषण प्रेम रुचिपूर्ण नभएर कुरुचिपूर्ण हुन्छ । पञ्चायतकालमा कुनै शौचालयहरूको अगाडि 'पञ्चायत' शब्दलाई विशेषण गरेको सूचना मैले आफैं सुनेको छु । यस्ता खबरहरू प्रथम सुनाइमा चकित पार्छन्, जब तथ्य पूरा थाहा हुन्छ तब नैराश्य, विक्षुब्धता तथा अलिकति करुणाको अंश एकैसाथ घोलिन्छन् । यस्तो स्थिति प्रीतिकारभन्दा बढी अप्रीतिकर हुँदो रहेछ ।

जोस, जाँगर र ऊर्जाको यदि विवेकशीलतासित प्रयोग हुन्छ भने त्यसलाई बन्दनीय भन्नुपर्छ । यदि जनरुचिविपरीत दिशातिर जान्छ भने त्यसलाई छछल्काहट भन्न सकिन्छ । जरा दुर्बल भएका बिरुवाहरू जसरी सामान्य आँधीको वेगले पनि विजडित हुन्छन् त्यसरी नै सांस्कृतिक संस्कार कमजोर भएकाहरू सामान्य उथलपुथल, परिवर्तनबाट पनि विचलित हुन्छन्, सन्तुलन गुमाउँछन् । कुनै पनि राजनैतिक स्थितिमा लामो उत्ताउलोपना सौन्दर्यशास्त्रीय शोभनभित्र समाहित हुन सक्तैन ।

व्यवस्था आफैमा एक साधन हो, अवसर हो, प्रयोक्ता र उपभोक्ताहरूको गुर्ण-धर्ममाथि निर्भर गर्छ सिद्धान्त-सफलता । साधन साध्यको पर्यायवाची होइन । लोकतन्त्र जति मानवीय, जति आदर्श व्यवस्था भए पनि यदि लोकतन्त्र प्रयोक्ताहरू, उपभोक्ताहरू नैतिक चेतनाको दृष्टिले धेरै दरिद्र छन् भने देशले अग्रगति लिन सक्दैन । अहिलेसम्म मानिसले पूर्ण राजनैतिक व्यवस्था आविष्कार गर्न सकेको छैन । किनकि मानिस आफै अपूर्ण छ । अपूर्णले पूर्ण, परफेक्ट पैदा गर्न सक्दैन । भ्रष्टाचारीहरूले मेरो भनाइको अर्थ नलगाऊन् कि यदि 'लोकतन्त्र' आफैं पूर्ण छैन भने हामी जति अपूर्ण, जति भ्रष्टाचारी भए पनि पाप लाग्दो रहेनछ । मानव अस्तित्वभित्र पूर्णताको आभास यदाकदा मात्र पाइन्छ । बुद्ध, कृष्ण, जिजस र अरू अवतारहरू पूर्ण हुन्छन् । साहित्यकार, कलाकार वा संगीतकारहरूका कुनै कृतिले पनि पूर्णताको छवि दिन्छन् ।

शेक्सपियरका केही कृति, विन्सीको मोनोलिजा, बिथोवेनको नवौं सिम्फोनी पूर्ण नभए पनि पूर्णको निकट आउँछन् । राजनैतिक व्यवस्था त धेरै सामान्य चित्तनको उत्पत्ति हो । मानिसको अपूर्णताको कारण नै राजनैतिक सिद्धान्त र व्यवस्थाको आविष्कार भएको हो । हाम्रो सीमितताको कारण नै हामीले राजनैतिक दर्शन र राजनैतिक अभ्यासको आविस्कार गर्नुपरेको हो । सयौं, हजारौं वर्षको शासन प्रयोगपछि प्रजातान्त्रिक व्यवस्थाको अवतरण भएको हो । यति लामो समयभित्रको अभ्यासमा बहुजन हितायलाई ध्यानमा राखेर भन्ने हो भने प्रजातन्त्रभन्दा राम्रो शासनपद्धति अरू छैन । फेरि चर्चिललाई उद्धृत गर्नु असान्दर्भिक नहोला– 'म मान्दछु प्रजातन्त्र खराब व्यवस्था हो तर अहिलेसम्मको इतिहासभित्र अभ्यास गरिएका सबै व्यवस्थाभन्दा राम्रो व्यवस्था हो ।'

तर 'लोकतान्त्रिक' शब्दको उच्चारण गर्नु, सन्दर्भ मिलोस्-नमिलोस् आफैंलाई बढी लोकतन्त्रवादी भनेर प्रक्षेपण गर्न खोज्नु लोकतान्त्रिक आस्थाको गरिमा नबुझ्नु हो । उत्सवहरू सधैंभरि स्वस्फूर्त स्वतन्त्रतामा मनाइन्छन् । दसैं, तिहार, फागु, विवाह आदि धार्मिक तथा सामाजिक पर्वहरूको पछाडि कुनै राजनैतिक विशेषण आवश्यक छैन । कल्पनाशीलताको विरूप अभाव मात्र देखिन्छ । यस्तो अनावश्यक उत्साहमा । अक्सर ढूलमूलहरू यस्तो रणनीतिमा लाग्छन्– ठूलो स्वरले । स्वतन्त्रता मानिसको जन्मजात स्वभाव हो ।

नीति-नियम

आमा, बाबु, गुरु, मालिक, भाइ, छोरा, साथी यी सबैलाई गाली गरे पनि क्षणभरका लागि मात्र हो भित्री मनले यिनको कहिल्यै विरोध गर्नु हुँदैन ।

स्वजनको विरोध, बलवान्सँग प्रतिस्पर्धा तथा स्त्री, बालक वृद्ध एवं मूर्खसँग कहिल्यै विवाद गर्नु हुँदैन ।

टाढा (भविष्य) सम्म सोच्न सक्ने (दूरदर्शी) तथा तत्काल कर्तव्य निभाउने कार्य गर्न सक्ने हुनुपर्छ । अल्छी र ढिलो काम गर्ने व्यक्ति बन्नु हुँदैन ।

जो कुनै पनि कार्य गर्दा त्यसको असल–खराब फलको वास्ता नगरी निष्फलतापूर्वक काम गर्ने चेष्टा गर्छ वा काम गर्नुभन्दा पहिले नै पछिसम्म उक्त कार्यको परिणाम जान्दछ– उसैले पछिसम्म (भविष्य) पनि सुख पाउँछ ।

–शुक्रनीति

अनुवाद : रामहरि बन्जारा

चि ठी प त्र

ताजा सामग्रीहरू हुनुपऱ्यो

विगत छ वर्षदेखि साप्ताहिक किनेर पढ्दै आएको छु । मुख्य रूपमा यौनजिज्ञासा र राशिफल नछुटाई पढ्छु । हिजोआज अरू सामाग्रीहरूमा त्यति ध्यान जाँदैन । विगतको तुलनामा साप्ताहिकको साजसज्जामा निकै परिवर्तन आएको छ । साप्ताहिकको नियमित स्तम्भ र सामग्रीहरूमा पनि परिवर्तन गरिएको छ । तर किन हो, पहिलेको तुलनामा साप्ताहिकको आकर्षण मात्र घटेको छैन कि पाठ्यसामग्री खँदिलो भए पनि रस हुन्न । धेरै सामाग्री कोचेर मात्र पत्रिकाको आकर्षण बढाउन सकिँदैन भन्ने कुरा तपाईंलाई थाहै होला । त्यस्तै साप्ताहिकमा पुराना सामाग्रीहरू दोहऱ्याउनुभन्दा जानकारीमूलक नयाँ सामग्री प्रस्तुत हुनुपऱ्यो । यसैगरी तत्कालका राजनैतिक घटनाका साथै विज्ञानसम्बन्धी साताभरिका ताजा सामग्रीहरू प्रकाशन गर्नुपऱ्यो ।

–पुष्पा श्रेष्ठ, कीर्तिपुर

ऊर्जा संकटको कुरा

अहिले नेपालीहरूले ऊर्जा संकट बेहोर्नुपरिरहेको छ । हरेक साता खाना पकाउने बेलादेखि सुत्ने बेलासम्म लोडसेडिङ हुन्छ । देशले आफूसँग भएको पर्याप्त जलस्रोतको समुचित उपयोग गर्न सकेको छैन । हामीले साना जलविद्युत् योजनालाई समेत अघि बढाउन सकिरहेका छैनौं । विद्युत् निर्यात गरेर देशलाई धनी बनाउने कुरा त परै जाओस्, आफूलाई पुग्ने विद्युत् पनि उत्पादन हुन सकेको छैन । जलविद्युत् उत्पादनका लागि लगानी पहिलो कुरा, हामीकहाँ लगानी गर्ने स्रोत र वातावरण नै छैन भनिन्छ, जुन गलत हो । नेपालीहरूकै स्रोत-साधनको प्रयोगले चिलिमे जलविद्युत् सफल भएको उदाहरण हाम्रो अगाडि छ । जलविद्युत्मा नेपाली उद्यमीहरूले अब सक्रिय चासो देखाउने बेला आएको छ । साना जलविद्युत् आयोजनाका लागि समुदायले पनि सक्रियता देखाउने बेला आइसकेको छ ।

त्यति मात्र होइन, ऊर्जाको संकट समाधान गर्न जलविद्युत्को विकल्प पनि खोज्ने बेला आइसकेको छ । केही समयअघि पत्रपत्रिकामा सजीवनको तेलको कुरा आएको थियो । वातावरणविदहरूका अनुसार नेपालमा पनि थुप्रै वनस्पति छन् जसबाट तेल उत्पादन गर्न सकिन्छ । ऊर्जाको संकट हटाउन बायो ग्याँसको भूमिका पनि प्रभावकारी देखिएको छ । नेपालमा गोबरग्याँस प्लान्टको निर्माणले ऊर्जाको क्षेत्रमा महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । यस्तै फोहर-मैलाबाट पनि ग्याँस उत्सर्जन गर्ने प्रविधि पनि बायोग्याँसअन्तर्गत नै पर्छ ।

विदेशबाट आयातीत इन्धनको विकल्प खोज्नेतर्फ राज्य तथा समुदाय दुवै पक्षको ध्यान जानुपर्छ । विश्वले खनिज तेलको आयु सीमित रहेको बताउँदै ऊर्जाको विकल्प खोज्न थालिसकेकाले हामीले पनि त्यही पथलाई अनुसरण गर्ने बेला भैसकेको छ ।

–पशुपति निरौला, शनिश्चरे, झापा

के गर्ने ?

साप्ताहिकले स्थापना कालदेखि नै मोडलिङमा क्यारियर बनाउन खोज्ने युवतीहरूका निम्ति 'ब्लो अप' प्रकाशित गर्दै आएको छ । साप्ताहिकको ब्लो-अपमार्फत मोडलिङबाट क्यारियर बनाउनेहरूको संख्या पनि धेरै छ । नेपालमा मोडलिङको विकास गराउन अथवा अहिलेको स्थानसम्म ल्याइपुऱ्याउन साप्ताहिकको भूमिका अग्रणी छ ।

चलचित्र, टेलिश्रृङ्खलादेखि लिएर विज्ञापनमा अभिनय गर्ने अधिकांश महिलाको पृष्ठभूमि साप्ताहिकको ब्लो-अपसँग जोडिन्छ । पुरुषहरूको नजरमा त ब्लो-अप आकर्षक छ । अहिलेसम्म साप्ताहिकले सयौं महिलाका ब्लोअप छापिसकेको छ । तर यसरी छापिने मोडलहरूको स्रोत के हो ? सर्वसाधारण युवतीहरूको साप्ताहिकमा पहुँच छ कि छैन ? भन्ने मेरो जिज्ञासा छ ।

मलाई पनि मोडलिङ क्षेत्रमा क्यरियर बनाउने इच्छा छ । तर अध्ययनलाई निरन्तरता दिनुपरेकाले र कुन बाटो जाने भन्ने कुरा थाहा नपाएर मेरो इच्छा पूरा भएको छैन । साप्ताहिकले प्रकाशन गर्ने मोडलहरूको तुलनामा म नराम्री नभएकाले पनि ब्लो-अपयात्रामा मलाई पनि सहभागी हुने चाहना छ । यसका लागि मैले के गर्नुपर्ला ?

–रेखा भट्टराई

पथरी, मोरङ, हाल : काठमाडौं

तीतो सत्य

- आफ्नो अधिकार र सम्मान चाहनेले अर्काको अधिकारको पनि ख्याल गर्नुपर्छ ।
- इमान्दार सधैं ओझेलमा परेको हुन्छ ।
- संसारमा धेरै मान्छे स्वार्थी हुन्छन् ।

श्यामहरि घिमिरे, रामेछाप

- आफ्नो सानो इच्छा वा स्वार्थलाई त्याग्न नसक्नु नै अहिलेका मानिसको प्रमुख समस्या हो ।
- यदि प्रगति चाहनुहुन्छ भने तपाईंको शत्रु सधैं बाँचिरहनुपर्छ ।

गुन पुन, म्याग्दी

- इमान्दारी नै सोझाहरूको पथप्रदर्शक हो ।
- घृणाले कलह उत्पन्न गराउँछ तर प्रेमले सबै कुकर्म छोपिदिन्छ ।

पाल्देन तामाङ, चावहिल

- जीवन एउटा गोरेटो हो, जसको अन्त्य निश्चित छ ।

भानु श्रेष्ठ, रत्ननगर, चितवन

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

–सम्पादक

सौन्दर्य प्रतियोगिताहरू उपलब्धिमूलक छन्

सुन्दरताको परिभाषा के हो ? धेरैसँग यो विषयमा उत्तर खोजियो भने त्यसको उत्तरमा पनि विविधता देखिन सक्छ । अझ महिलाहरूको सौन्दर्य प्रतियोगिता भन्नेबित्तिकै यसको समर्थन र विरोधका आवाजहरू त्यतिकै उठ्ने गरेका छन् । खासगरी वामपन्थी विचारधाराका मानिसहरूले महिलालाई साधनका रूपमा प्रयोग गरिएको भनेर यसको विरोध गर्दै आएका छन् भने पूँजीवादी अर्थव्यवस्थाले सौन्दर्य प्रतियोगितालाई सौन्दर्यसँगै सबै दृष्टिकोणले सक्षम 'रोल मोडल' बनाएर उनीहरूमार्फत विभिन्न सन्देश प्रवाह गर्ने बताउँदै आएको छ ।

'विरोध गरिन्छ, धेरै बुझेर हो वा कुरै नबुझेर' यस वर्षको मिस टिन प्रतियोगताकी विजेता खुश्बु ओलीले साप्ताहिकसँग भनिन्– 'गलत काम हो भने तर्कसंगत कुरा सबैले बुझ्ने गरी बाहिर ल्याउनुपर्छ । विश्वले पहिल्याएको यो बाटोमा हिंड्न नहुने कारण मैले बुझ्न सकेकी छैन ।' ओलीले भनेजस्तै अचम्मलाग्दो पक्ष के हो भने वामपन्थी विचारधाराकै शासन–व्यवस्था भएको छिमेकी मुलुक चीनले अहिले आएर बर्सेनि सयौंको संख्यामा यस्ता प्रतियोगिता आयोजना गरिरहेको छ । यसले के देखाउँछ भने अब माओको देश चीनले पनि सौन्दर्य प्रतियोगिताको यथार्थतालाई आत्मसात् गरिसकेको छ । 'जुन महिना मिस नेपालको आयोजना हुन्छ, त्यतिबेला मात्र विरोध हुन्छ, त्यो पनि कार्यक्रम नै हुन नदिने गरी,' पूर्व मिस नेपाल मालविका सुब्बाले भनिन्– 'विरोध गर्नेहरूको शैली हेर्दा नाम कमाउने प्रोपोगान्डाजस्तो ।' यो वर्ष धम्कीकै कारण मिस नेपालको आयोजना हुन नसकेको हल्ला चलेको छ, यद्यपि मिस टिन, मिस युनिभर्सिटी, लिटिल लेडी ब्युटी पेजेन्ट, मोडल हन्टहरू भने सम्पन्न भैरहेका छन् ।

साप्ताहिकले विभिन्न सौन्दर्य प्रतियोगितामा उपाधि हासिल गरेका सुन्दरीहरूसँग सौन्दर्य प्रतियोगितामा आउनुअघिदेखि उपाधि जितिसकेको अवस्थासम्मका विविध प्रसङ्गमा गरेको बहुआयामिक छलफलको निचोड ।

उषा रजक
बीबीएस तेस्रो वर्ष,
मिस वर्ल्ड युनिभर्सिटी नेपाल–२००६

सानोमा मेरो इच्छा ओस्कार पुरस्कार जित्ने नायिका बन्ने थियो । नेपाली परिप्रेक्ष्यमा यो अलि बढी महत्वाकांक्षी कुरा हुन सक्छ, तर सम्भव नै नभएको भन्ने होइन । बुझ्ने भएदेखि मैले सौन्दर्य प्रतियोगितालाई यसको माध्यम बनाउने निर्णय गरें । मैले अध्ययनसँगै यस किसिमको प्रतियोगितामा भाग लिने निर्णय गरेकी थिएँ । लक्स ब्युटी स्टार–२००४, सनसिल्क मिस ब्युटिफुल हेयरजस्ता मुकुट मैले यसअघि नै प्राप्त गरेकी हुँ । यसबाहेक म म्युजिक भिडियो, टेलिश्रृङ्खला, विज्ञापन आदिको अभिनयमा पनि संलग्न छु । दुई वर्षको अथक मेहनतपछि मैले 'मिस वर्ल्ड युनिभर्सिटी नेपाल–२००६' को उपाधि जितें । जुन मेरो अहिलेसम्मकै सबैभन्दा ठूलो उपलब्धि हो । यो प्रतियोगितामा सौन्दर्यभन्दा बौद्धिकताको बढी मापन हुने भएकाले मैले बढी मेहनत गर्नुपरेको हो । अबको मेरो उद्देश्य मिस वर्ल्ड युनिभर्सिटी– २००६ मा सफलता प्राप्त गर्नु हो ।

अभिनय क्षेत्रलाई म श्रद्धाका साथ हेर्छु । यही नै मेरो भविष्य पनि हो । सौन्दर्य प्रतियोगितामा भाग लिएपछि मेरो अभिनयको क्यारियरलाई यसले थप मद्दत पुर्‍याएको छ । त्यतिमात्र होइन, यस्ता प्रतियोगितामा सहभागी भएर मैले आफूलाई अझ बढी निखार्न सफल भएकी छु । सबै पेसामा दक्ष जनशक्तिको खाँचो हुने भएकाले सबै क्षेत्रबाट आफूलाई बलियो बनाउन सौन्दर्य प्रतियोगिताले साथ दिन्छ । यस्ता प्रतियोगिताले अभिनय क्षेत्रमा पनि राम्रो स्थान बनाइदिन सक्छन् । आज मसँग नाम र दाम दुवै हुनुमा यही क्षेत्रको महत्त्वपूर्ण योगदान छ ।

हरेक मानिस राम्रो हुन्छ, त्यसमाथि कुनै पनि मान्छे शारीरिक रूपमा मात्र राम्रो भएर पुग्दैन, उसको बौद्धिकताको जाँच यस्तै प्रतियोगिताले गर्छन् । सौन्दर्य प्रतियोगिताको विरोध औचित्यहीन छ । जहाँसम्म महिलालाई नराम्रो काममा प्रयोग गरिन्छ भन्ने छ, त्यो त हरेक मानिसमा भर पर्छ, यदि उसमा बलियो आत्मविश्वास छ र मेहनतमा विश्वास गर्छ भने उसले यस प्रकारको समस्याको सामना गर्नुपर्दैन । हरेक काममा राम्रा र नराम्रा दुवै पक्ष हुन्छन् तर म भन्न सक्छु– गलत प्रयोगबाट बच्दै बलियो आत्मस्वाभिमानका साथ शिर उठाएर हिंड्न सकेकी छु ।

खुश्बु ओली
कक्षा ११,जेभियर एकेडेमी
मिस टिन नेपाल– २००६

मेरो इच्छा 'मोडलिङ' वा सौन्दर्य प्रतियोगितामा भाग लिएर शारीरिक सुन्दरताको परीक्षण गर्नु थिएन । अहिले पनि मेरो लक्ष्य वा भविष्य यस क्षेत्रसँग गाँसिएको छ भनेर मान्न तयार छैन । संयोग मान्नुपर्छ, मेरो चाहना लिटिल लेडी पेजेन्टमा भाग लिनुसम्म मात्र थियो, तर 'लिटिल लेडी पेजेन्ट– २०००' जितेपछि मिस टिनमा किन भाग नलिने भन्ने कुरा आयो । परिवार खासगरी बुबाको सल्लाहमा मैले यो प्रतियोगितामा भाग लिएँ, नभन्दै सफलता नै हात पर्‍यो तर अब फेरि मिस नेपालमा किन भाग नलिने भन्ने भैसकेको छ ।

मेरो लक्ष्य 'बिजनेस टाइकुन' बन्ने हो । एमबीए सकिएपछि म आफ्नै कन्सेप्टको नयाँ बिजनेसमा संलग्न हुन्छु । मेरो क्यारियरका निम्ति सौन्दर्य प्रतियोगिताका यी दुवै प्रयोग सफल भएका छन् । सौन्दर्य प्रतियोगितामा उपाधि जितिसकेपछि मेरो नाम लोकप्रिय भएको छ, यसले मेरो क्यारियरलाई अवश्य पनि बढावा दिनेछ । अध्ययन पहिलो प्राथमिकता र अन्य काम दोस्रो । अहिले पनि विभिन्न म्युजिक भिडियो तथा मोडलिङसँग सम्बद्ध कामहरूको 'अफर' आएको छ, जसलाई मैले सीधै अस्वीकार गर्दै आएकी छु । राम्रो र शरीर प्रदर्शन नगर्ने हकमा केही काम लिन सक्छु । त्यो पनि अध्ययनलाई असर नपर्ने गरी ।

आधुनिकतासँगै अभ्यस्त भएको समाजमा सौन्दर्य प्रतियोगितालाई सामान्य रूपले हेरिनुपर्छ । यदि यसमा गलत पक्ष हावी छन् भने ती के हुन् ? प्रस्ट पार्नुपर्‍यो । सौन्दर्य प्रतियोगितामा युवतीहरूलाई नङ्ग्याउने परिपाटीको भने म विरोधी हुँ । मिस वर्ल्डकै प्रसङ्गमा त्यहाँ 'बिकनी' लगाएर स्वीमिङ पुल जाने नभएर धेरै मानिसका बीचमा शरीर प्रदर्शन गर्ने काम अवश्य पनि राम्रो होइन तर सौन्दर्य प्रतियोगिताका सकारात्मक पक्ष पनि त्यत्तिकै छन् । यसले खुश्बु ओलीलाई चिनाएको मात्र छैन, उसभित्र भएको क्षमतालाई बाहिर ल्याएको छ । मैले प्रतियोगिताअघिको तालिमबाट अहिलेसम्म बुझ्न नसकेका धेरै कुरा बुझ्ने मौका पाएँ ।

सौन्दर्य प्रतियोगिताका उपलब्धि धेरै छन् । मिडियाकै कुरा गरौं न । मलाई एकपटक आरजे बन्ने रहर थियो । अहिले आरजे मात्र होइन, भिजे नै बन्ने प्रस्ताव पनि आएका छन् । यसबाहेक म्युजिक भिडियो, विज्ञापन तथा सामाजिक कार्यमा सहभागी हुन पाउने अवसर पनि त्यत्तिकै छ ।

सोनु पौडेल
कक्षा १२, जेभियर इन्टरनेशनल
लक्स सुपरमोडल–२००६

मलाई त आफू खासै राम्री लाग्दैनथ्यो तर सबैले राम्री भनेकै आधारमा साँच्चै राम्री छु कि जस्तो लाग्न थाल्यो । त्यसैले मैले लक्ष्य बनाएँ– विश्वकै उत्कृष्ट मोडल बन्ने । लक्स सुपर मोडल हन्ट– २००६ को उपाधि जितेपछि भने मेरो आधार पनि बलियो भएजस्तो लागेको छ । लक्स सुपरमोडल मोडल हन्ट प्रतियोगिता बाहिरी सुन्दरतामा आधारित छ । बाहिरी हाउभाउ, आँखाको हेराइ, र्‍याम्प र प्रस्तुतिजस्ता कुरा मोडल हन्टका लागि आवश्यक छन् । यो प्रतियोगितामा सहभागी भएपछि मुख्य कुरा आत्मविश्वास बलियो भएको छ । लुकेको प्रतिभालाई प्रस्फुटन गराउने राम्रो स्थान हो– सौन्दर्य प्रतियोगिता ।

क्यारियर विकासका लागि पनि यस्ता प्रतियोगिता सही छन् भन्ने मलाई लाग्छ । त्यसैले लक्स सुपर मोडललाई मैले सुरुवातका रूपमा लिएकी छु । यो उपाधिले मलाई केही समयका लागि चिनाएको छ, तर निरन्तरता भएन भने म पनि हराउने सम्भावना हुन्छ । त्यसैले यस्ता प्रतियोगितामा नियमित सहभागिता जनाउनेछु, जसले मलाई नाम र दाम दुवै दिन सक्छन् ।

मैले सुन्दरतासँग सम्बन्धित यस्ता प्रतियोगिताको विरोध गर्नुको कुनै तुक देखेको छैन । यदि कसैले यस्ता प्रतियोगिता बन्द गर्नुपर्छ भन्छन् भने उनीहरूले हामीजस्ता सौन्दर्य प्रतियोगिताका पक्षधर नागरिकको अधिकार हनन गरिरहेका छन् ।

मैले अहिले नै पैसा कमाउनुपर्ने भन्ने छैन । अध्ययन मेरो पहिलो प्राथमिकता हो । यसकारण यो क्षेत्रबाट उपलब्धि धेरै लिन सकिने भए पनि मैले त्यसतर्फ ध्यान दिएको छैन । प्रतियोगितामा सफलता पाएकाहरूले विज्ञापनका अतिरिक्त म्युजिक भिडियो, उद्घोषणलगायत थुप्रै क्षेत्रमा काम गर्न पाउने अवसर पनि त्यत्तिकै छ ।

सभोना श्रेष्ठ
मिस नेपाल अर्थ– २००५

मैले मिस नेपाल प्रतियोगितामा भाग लिनु आफैंमा अचम्म लाग्दो घटना थियो । मिस नेपाल २००५ मा भाग लिनका लागि आवेदन फारम भर्नेदेखि छनौट चरणसम्म मलाई केही थाहा थिएन । एकैपटक तीनमहिने तालिम प्रारम्भ भएको भोलिपल्ट मात्र मैले मिस नेपालमा भाग लिने निर्णय गरें । नभन्दै उहाँहरूले मलाई छुट्टै अन्तर्वार्ता लिएर सहभागी गराउनुभयो । मैले मिस नेपाल फस्ट रनर–अपको उपाधि पनि जितें ।

नबुझेरै हुनसक्छ, मेरो पारिवारिक पृष्ठभूमि सधैं यो क्षेत्रप्रति नकारात्मक दृष्टिकोण राख्दै आएको थियो । मैले सहभागी हुनका लागि उहाँहरूलाई सहमत गराएँ, अहिले आएर मिस नेपाल प्रतियोगितालाई हेर्ने उहाँहरूको दृष्टिकोणमा पनि परिवर्तन आएको छ । अहिले पनि मलाई विज्ञापन, म्युजिक भिडियो, चलचित्रमा अभिनय गर्न तथा मोडलिङ गर्न अनुमति दिइएको छैन । मैरै परिवारका सदस्यले बनाए मात्र अभिनय गर्छु होला । त्यसमाथि मलाई पनि अभिनय क्षेत्रप्रति त्यति धेरै चासो नभएकाले परिवारले अनुमति नदिएकोमा खासै नराम्रो भनें लागेको छैन ।

सौन्दर्य प्रतियोगिताप्रतिको दृष्टिकोण किन फरक छ ? भन्ने प्रश्न पनि त्यत्तिकै महत्त्वपूर्ण छ । हाम्रो देशका ९० प्रतिशत जनता यस्ता प्रतियोगितामा चासो राख्दैनन्, किनकि उनीहरू शारीरिक खुलापनलाई अहिले पनि स्वीकार गर्न तयार छैनन । मेरो परिवार पनि त्यही वर्गमा पर्छ । सौन्दर्य प्रतियोगितामा भाग लिएपछि मैले पनि धेरै कुरा सिक्ने मौका पाएँ । यस्ता प्रतियोगितामा भाग लिएर मेरो आत्मविश्वास पनि बलियो भएको छ । यसकारण यस्ता प्रतियोगिताको विरोध आवश्यक छैन । मैले मिस अर्थ प्रतियोगितामा मिस ब्युटिफुल फेस, टपटेन भ्युअर्स च्वाइस जिते पनि त्यहाँ मैले लगाएको बिकनीका मात्र कुरा चल्नुले हाम्रो समाज बिकनीमा मात्र केन्द्रित छ कि जस्तो लाग्यो ।

मेरो सानैदेखिको इच्छा प्रख्यात बिजनेश विमन बन्ने हो । मैले प्रयोग गरेको 'प्रख्यात' शब्दलाई यस्ता प्रतियोगिताको उपाधिले पूरा गर्‍यो । मिस नेपालमा भाग लिनुअघिदेखि नै विभिन्न अवसर आएका थिए, त्यसमा पनि उपाधि हासिल गरेपछि अवसरको लाइन नै लग्यो । डाबर नेपालसँगको सम्झौताअनुरूप एउटा विज्ञापन खेले पनि त्यसपछि कुनै अवसरमा मैले काम गर्न चाहिनँ । मैले हिन्दी चलचित्रमा नायिकाको भूमिकामा अभिनय गर्ने अफर आए पनि अस्वीकार गरें ।

मालविका सुब्बा
मिस नेपाल २००२

विद्यालय अध्ययनका क्रममा नै मिस नेपालमा भाग लिने इच्छा जागेको भए पनि परिवारकै सल्लाहमा स्नातक तहसम्मको अध्ययन पूरा गरेर मात्र भाग लिएँ, जसले गर्दा मैले आफूलाई पूर्ण रूपमा तयार पार्न सकें । फलस्वरूप मैले उपाधि पनि जितें । मिस नेपालप्रतिको मेरो चाहना व्यक्तित्व–विकासका लागि थियो । तालिमदेखि प्रतियोगिता जितिसकेको अवस्थासम्म आइपुग्दा मेरो व्यक्तित्वमा त्यत्तिकै निखार आयो । अहिलेको पुस्ताको एउटा समूहले मलाई 'रोल मोडल' का रूपमा लिनु नै मेरा लागि उच्चतम सफलता हो ।

मिस नेपाल आफैंमा सम्पूर्ण

उपलब्धि होइन, यो त क्यारियर विकासका लागि पहिलो खुड्किलो मात्र हो तर मिस नेपालको ट्यागले क्षमतावान् महिलालाई उसको लक्ष्य पहिल्याउन सहायता गर्छ । मैले मिस नेपाल भएपछि नै कान्तिपुर टेलिभिजनमा काम पाएको थिएँ । मिस नेपाल आयोजक हिडेन ट्रेजरमा इभेन्ट म्यानेजरका रूपमा पनि काम गरें । यसबीच अध्ययन पूरा गर्नुपर्ने भएकाले मैले काम छोडें । अहिले फेरि मिडियामै आएकी छु । सबैभन्दा ठूलो कुरा निरन्तरता हो, मिडियामा आएपछि फेरि अहिले विभिन्न विज्ञापनमा काम गर्ने अवसर पनि पाएकी छु । म बाहिरी कार्यक्रमहरूमा पनि उद्घोषण गर्छु । रुचिका दृष्टिकोणले मैले अभिनयका प्रस्ताव आए पनि केही म्युजिक भिडियोबाहेक अन्य काम गरेकी छैन । मिस नेपालमा सबैभन्दा ठूलो उपलब्धिका रूपमा मैले सामाजिक सेवामा त्यत्तिकै मात्रामा सहभागी हुने मौका पाएँ । म अहिले पनि क्यान्सर, एचआईभी एड्सजस्ता रोगसँग सम्बन्धित संस्थामा स्वयंसेवकका रूपमा कार्यरत छु ।

मिस नेपाल प्रतियोगिता आयोजना गर्दा विरोध गरिन्छ, त्यही बेला मात्र गरिने विरोधको परिपाटी मैले पनि बुझ्न सकेको छैन । १८ वर्ष पुगेपछि हरेक नागरिक बालिग हुने भएकाले उसले स्वतन्त्रता खोज्छ । जहाँसम्म बिकनी लगाउने कुरा छ, त्यो पनि अहिलेको विकसित समाजमा सामान्य कुरा भैसकेको छ । यो लगाउन चाहनेको स्वतन्त्रताको कुरा भएकाले अरूले खासै चासो दिनुपर्ने विषय हो जस्तो लाग्दैन । सौन्दर्य प्रतियोगितामा महिलालाई नङ्ग्याइन्छ भन्ने चिन्ता गर्ने महाशयहरूले नांगो संस्कृतिलाई अनुसरण गरेका डान्स रेस्टुराँ, पोर्न फिल्म, क्याबिन आदि बन्द गर्न सक्नुपर्‍यो नि । कुनै महिलाले आफूलाई शारीरिक एवं मानसिक रूपमासुन्दर देखाउने प्रतियोगिताको विरोध किन गर्ने ?

आम्दानीका दृष्टिकोणले पनि मिस नेपाल भएयता मैले मेरो खर्चका लागि घरमा पैसा माग्नुपरेको छैन । महिलालाई अवसरको कमी भएको हाम्रो जस्तो मुलुकमा यति धेरै अवसर हुने सौन्दर्य प्रतियोगिताको विरोध गर्नु आवश्यक छैन । जहाँसम्म गलत प्रयोग गरिने कुरा छ, यदि महिलामा आत्मविश्वास बलियो छ भने उसले अहिलेको समाजसँग सजिलै ट्याकल गर्न सक्छे ।

प्रस्तुति : विदुर खतिवडा

विशिष्ट गुणको विकास गरौं

भनिन्छ ढुंगाका टुक्राहरू यत्रतत्र भेटिन्छन् तर बहुमूल्य रत्न कष्टपूर्वक खोज्नुपर्छ। त्यस्तै दोष सर्वत्र हुन्छ तर गुणका लागि अथक प्रयत्न गर्नुपर्छ। दोषदर्शीहरू हरक्षण दोषकै स्मरण गरिरहन्छन्। गुणदर्शीहरू गुण अवलोकन गर्दै स्वयं गुणी बन्छन्। जीवनमा माथि उठ्न र उत्कृष्ट बन्न गुणी स्वभावको विकास गर्नु अत्यावश्यक छ। जस्तो दृष्टि हुन्छ, उस्तै सृष्टि हुन्छ। दोषयुक्त दृष्टिले दोषै र गुणयुक्त दृष्टिले गुणै देखिने हुँदा दोष त्यागेर गुणयुक्त दृष्टि राख्नुपर्छ। दोष हटाउनु र गुण संग्रह गर्नु जीवनलाई सार्थक तुल्याउनु हो।

सन्तोष भनेको सधैं प्रशन्न रहनु हो। चित्तको प्रसन्नतामा सबै आनन्द प्राप्त हुन्छ, सुख-शान्ति हुन्छ। त्यसैले सन्तोषम् परमं सुखम् भनिएको हो तर त्यसै केही नगरी बस्नु सन्तोष होइन, प्राप्त परिणामलाई स्वीकार गर्दै थप प्रयास गर्नु सन्तोष हो। असन्तोषी व्यक्तिको अनुहार सधैं अँध्यारो हुनुका साथै पाचनशक्तिमा ह्रास आउँछ तर सन्तोषी व्यक्तिको मुखमण्डल उज्यालो हुन्छ र उसको स्वास्थ्य एवं व्यक्तित्वमा समेत राम्रो प्रभाव पर्छ।

अहंकाररहित हुनु

अहंकार उन्नति, प्रगतिको बाधक एवं ठूलो दुर्गुण हो। यो विनाश र पतनको कारण पनि हो। अहंकारले देवतालाई समेत राक्षस बनाइदिन्छ भने यसको विपरीत नम्रता एवं सरलताले व्यक्तित्वयुक्त बनाउँछ र उच्च स्थितिमा पुर्‍याइदिन्छ। त्यसैले विद्या दादाति विनयन् अर्थात् विद्या गुणलेयुक्त व्यक्ति नम्र एवं विनयी स्वभावका हुन्छन्।

समताको भाव

कसैलाई प्रेम र कसैलाई प्रहार नगरी सबैप्रति समान दृष्टि राखेर व्यवहार गर्नु मानवीय धर्म एवं महानताको लक्षण हो। स्थायी र वास्तविक सुख प्राप्तिका लागि सुख-दु:ख आदिमा समताको भाव कायम गर्नु अनिवार्य छ। भनिन्छ, समताको दृष्टि राख्ने विद्वान्हरू सुन र काँचलाई समान मान्छन्, स्त्री, सुन र काठबाट समान अनुभूति लिन्छन्। समताको भावबाट सदैव सर्वत्र एक रस र आनन्द प्राप्त गर्न सकिन्छ।

इर्ष्या नगर्नु

इर्ष्या, द्वेषदि दुर्भाव मानिसका विकार हुन्। अर्काको इर्ष्या गर्नाले कलह, अशान्ति, वैमनस्यतासिवाय केही पाइँदैन। हाम्रा साधना शास्त्रहरूमा शत्रुप्रति पनि इर्ष्या, द्वेषको भाव नराखी सदैव हृदयमा सद्भाव कायम गर्ने शिक्षा र सन्देश प्रदान गरिएको छ। अर्काको उन्नति देख्न नसक्नेहरू नै भित्रभित्रै इर्ष्याले आगोमा जल्छन्।

स्वभावमा स्थिरता

चञ्चल स्वभावमा छुद्रभाव हुन्छ। उच्च र स्वच्छ भाव संग्रहका लागि स्वभावमा चञ्चल एवं छुद्र प्रकृति हटाई स्थिरता कायम राख्नु आवश्यक छ। स्थिर चित्तमै ज्ञान र सदबुद्धिको उदय भई सद्मार्ग प्राप्त हुन्छ। यसका लागि अनुशासन, विवेक एवं अभ्यासको सहायता लिनुपर्छ। भनिन्छ जसरी नदीलाई रोक्नाले त्यसको शक्ति थाहा हुन्छ त्यसरी नै मन-चित्त स्थिर राख्नाले आत्मा प्रकट हुन्छ।

हीनताको भाव त्याग्नु

मानिसमा जस्तो भाव हुन्छ ऊ आफूलाई त्यस्तै मान्छ। उच्चभावबाट उच्चता र हीनताको भावबाट दीनहीन बनिन्छ। हीनभावबाटै दृष्कर्मतर्फ प्रवृत्त भई कर्तव्य पथबाट विचलित हुन पुगिन्छ। 'म केही हुँ' भन्ने विचारबाटै आत्मविश्वास प्राप्त भई कर्तव्य कर्ममा दृढ बनेर सफलता हात लगाउन सकिन्छ।

स्वास्थ्य

जसरी हाम्रो शरीरलाई अन्न, जल आदि भोजनको आवश्यकता पर्छ त्यसरी नै हाम्रो मन, बुद्धि र आत्मालाई नित्य नयाँ खुराकको आवश्यकता पर्छ जुन असल चरित्रको शिक्षाद्वारा पूरा हुन्छ। यसका लागि स्वाध्याय आवश्यक छ। नित्य नियमपूर्वक अध्ययन, पाठ गर्नु नै स्वाध्याय हो। स्वास्थ्यबाट वाणी शुद्ध भई मनमा संकल्प उत्पन्न हुन्छ। संकल्पबाट शुभ कर्म हुन्छ।

विचार पुर्‍याएर काम गर्नु

बिना सोचविचार गरिएको काम खराब पनि हुन सक्छ। भनिन्छ यस्तो मात्र कर्म गर्नुपर्छ जसको परिणाम भोग गर्दा सुख र आत्मसन्तुष्टि हुन्छ। त्यस्तै त्यस्तो कर्म भुलेर पनि गर्न हुँदैन जसको परिणाम भोग गर्दा दु:ख र पछुतो हुन्छ।

एकान्त चिन्तन

मौनवाणी र एकान्त चिन्तनलाई ठूलो तप मानिएको छ। एकान्त चिन्तनबाट चित्तमा सदभाव, सत्य एवं शक्तिको उदय भई आफ्नो दोष तथा दुर्गुणहरूको पहिचान गरी तिनबाट बच्ने उपाय अवलम्बन गर्न सहज हुन्छ। यसलाई महान् उद्देश्य प्राप्तिको साधन पनि भनिन्छ। खप्तड स्वामिका अनुसार एकाग्रतापूर्वक गरिएको विचारबाट असम्भव पनि सम्भव हुन्छ।

आलस्यको परित्याग

जहाँ आलस्यता हुन्छ त्यहाँ कुनै प्रकारको सद्भाव र सद्गुण हुँदैन। अल्छी मानिसको कहिल्यै उन्नति हुँदैन। उन्नति र सफलताका लागि परिश्रम, उत्साह, जाँगर जस्ता सद्गुण आवश्यक छ। देवता र भाग्यले पनि त्यसलाई सहायता गर्दैनन् जसले परिश्रम गर्दैन। आलस्यतासुख जस्तो लागे पनि त्यसको परिणाम दु:खद हुन्छ तर परिश्रम सुरुमा दु:ख जस्तो आभाष भए पनि परिणाम सुखदायी हुन्छ। क्रोध मानव जीवनको महाशत्रु हो। क्रोधलाई आगो भनिएको छ। जसमा क्रोध हुन्छ ऊ आगाको भुङ्ग्रोमा पर्छ। यसबाट जीवनको अस्तित्व र महत्त्व समाप्त हुन्छ। त्यसैले काम-क्रोधादिको भावबाट मुक्त बन्न ज्ञानीहरू सदासर्वदा जागृत रहन घच्घचाइरहन्छन्। यिनबाट सधैं अलग रहनेलाई नै ज्ञानी भनिन्छ।

अप्रिय वचनको त्याग

प्रिय र हितकर वचन दुर्लभ मानिन्छ। प्रिय र हितकर वचन मात्र बोल्नु ठूलो गुण हो। हितकर तर अप्रिय वचन बोल्न हुँदैनु। अप्रिय र कठोर वाणीले हृदयका सुकोमल भावहरूलाई जलाइदिन्छ। अप्रिय क्रूर एवं कठोर वाणीलाई वचनको हिंसा भनिएको छ। प्रिय एवं मधुर वाणीको महत्त्व दर्शाउँदै नीतिशास्त्रमा भनिएको छ- व्यापारका लागि ठाउँ टाढा, समर्थनवान्‌का लागि वस्तु भारी र मधुर वाणी बोल्नका लागि कोही पनि पराई हुँदैनन्।

–रत्नबहादुर बस्नेत

मनलाई कसरी प्रसन्न राख्ने ?

-कुनै मित्र, नातेदार, छिमेकी आदिलाई आवश्यकता परेको बेलामा निशंकोच उनीहरूलाई मद्दत गर्नुपर्छ। यसले आफ्नो महत्त्व बढ्छ तथा आन्तरिक प्रसन्नता पनि मिल्छ।

-यदि कसैले आफूसँग गलत व्यवहार गर्छ भने उदासीन नबन्ने, बरु खुलेर कुराकानी गर्ने। आफ्नो बोलीवचन सन्तुलित तथा मर्यादित हुनुपर्छ। त्यसो गर्दा मन उदास हुन पाउँदैन तथा आफूलाई पहिले जस्तै तरोताजा राख्न सकिन्छ।

-कुनै रचनात्मक कार्यमा रुचि छ भने त्यसलाई पूरा गरिहाल्ने, यसले मन प्रसन्न रहन्छ। यदि मनबाट तनाव, पीडा हट्छ भने हाम्रो शरीर स्वतः स्वस्थ तथा सुन्दर रहन्छ।

-कसैलाई सानोतिनो काम गराउँदा पनि उसलाई धन्यवाद दिन बिर्सनुहुँदैन। कसैलाइ बिना कारण दु:ख दिनुहुँदैन। बिना कारण अरुलाई दु:ख दिंदा आफू घृणाको पात्र बनिन्छ।

-मनलाई प्रसन्न राख्न खाली समयमा उपायोगी पुस्तक पढ्ने। महापुरुषहरूको जीवनी, प्रेरणादायक कविता, साहित्य आदि पुस्तक पढ्दा मन सदैव उत्साहित तथा प्रफुल्लित रहन्छ।

-सानो सोचाइलाई छाडी मनलाई सदैव सकारात्मक राख्नुपर्छ। नकारात्मक सोचाइले विभिन्न रोगले जन्म लिन्छ। सदैव सकारात्मक सोच राख्नुपर्छ। नकारात्मक सोचाइलाई मनमा जन्म दिनुहुँदैन।

-सधैं सफा पहिरन लगाउनुपर्छ साथै शरीरलाई पनि सफा एवं स्वच्छ राख्नुपर्छ।

-आफूमा सुन्दर गुणहरूको विकास गर्नुपर्छ। त्यसबाट स्वतः खुसी प्राप्त हुन्छ, जब कसैले आफ्नो प्रशंसा गर्छन, मन स्वतः खुसीले भरिन्छ।

–सुशील तामाङ

एकता सफलताको कडी हो

एकपटक एकजना मानिसले एउटा इनार खन्ने विचार गरेछ र एक ज्योतिषीकहाँ गई इनार खन्ने शुभमुहूर्त बताइदिन आग्रह गरेछ। त्यसपछि ज्योतिषीको भनाइअनुसार उसले इनार खन्ने दिन निश्चय गरेर त्यसैअनुसार इनार खन्न थालेछ। करिब सात फिट जति खनेपछि उसले सोच्यो कि त्यहाँ पानी निस्कँदैन, यसपछि उसले तुरुन्तै स्थान बदलेर पुन: अर्को ठाउँमा खन्न सुरु गर्‍यो। पहिलेझैं सात फिट जति खनेपछि माटो हातमा लिएर हेर्‍यो, यसपटक पनि चिसो माटो देखा परेन। अब उसलाई कहींबाट (स्थान बदल्दैमा) पानी निस्कन्छ भन्ने विश्वास भएन र खन्नै छाड्यो। उसको इनार खन्ने योजना असफल भयो।

उसले तीन ठाउँमा जम्मा एकाइस फिट जति जमिन खन्यो तैपनि पानी निस्किएन। यदि एकै स्थानमा त्यति नै खनेको भए अवश्य पानी निस्कन्थ्यो। यो एकाग्र भएर काम गर्न नसक्दा प्राप्त हुने परिणामको एउटा उदाहरण मात्र हो। एकाग्रता एवं धैर्यता बिनाको परिश्रम व्यर्थ र निष्फल हुन्छ। कुनै पनि कार्य एकाग्र भै धैर्यपूर्वक गर्न सके मात्र सफल हुन्छ।

हामी एउटा काम गरिरहेका हुन्छौं, हाम्रो मन अन्यत्र दौडिरहेको हुन्छ वा डुलाइरहेका हुन्छौं। जसबाट हामीले गर्ने कार्यमा सम्पूर्ण ध्यान केन्द्रित हुन सक्दैन र कार्यसिद्ध पनि हुँदैन। तनमनले दत्तचित्त भै एकाग्रतापूर्वक काम गर्नु आवश्यक छ। एकाग्रतामा अथाह शक्ति हुन्छ। जसरी नदीको पानीलाई बाँध बाँधेर सिंचाइ गर्न तथा विद्युत् शक्ति उत्पादन गर्न सकिन्छ, त्यसैगरी हाम्रो यत्रतत्र बहकिने मनलाई एउटै कार्यमा नियन्त्रित र एकाग्र बनाएर आफ्नो शक्ति वा प्रभाव थाहा पाउन सकिन्छ। एकाग्रताको बलले ठूल्ठूला कार्य सिद्ध भएका प्रमाण प्रशस्तै छन्। एकाग्रतापूर्वक गरिएको कामले असम्भवलाई पनि सम्भव तुल्याउँछ। यसैकारण हाम्रा पूर्वज महात्मा, महापुरुषहरूले पनि एकाग्रतामा जोड दिंदै आएका हुन्। आफ्नो मन स्थिर र एकाग्र नगरी चञ्चल र अस्थिर अवस्थामा गरिने कार्यले मानिस असफल मात्र बन्दैन सधैं दु:खै दु:खको दास बनेर जीवन अधोगतिर धकेलिन्छ। मन स्थिर बनाएर पूर्ण विश्वासका साथ डटेर कार्य गर्नेहरू नै हरेक क्षेत्रमा सफल बन्छन्।

बेरोजगार मञ्च

• स्याङ्जा, थुमपोखरा-२ का स्थायी बासिन्दा देवीलाल गैरे आई.कम. दोस्रो वर्षमा अध्ययनरत छन्। हाल बसुन्धरा काठमाडौंमा बस्दै आएका २२ वर्षीय देवीलालले बेसिक कम्प्युटर तथा एकाउन्ट सफ्टवेयरको तालिम लिएका छन्। ३ महिना मार्केटिङसम्बन्धी अनुभव हासिल गरेका गैरेले गैर-सरकारी संस्थामा काम गर्ने इच्छा राखेका छन्। देवीलाललाई फोन नं. ०१-६२०८८०७ वा ९८५१०९२६८१ मा सम्पर्क गर्न सकिन्छ।

• इनामे-४, उदयपुरका स्थायी बासिन्दा दुर्गबहादुर विश्वकर्माले अंग्रेजीमा बीएड उत्तीर्ण गरेका छन्। हाल एम.एड. अध्ययनरत दुर्गाबहादुरले तीन महिना पत्रिकाको मार्केटिङ तथा एक वर्ष विद्यालयमा अध्यापन गरिसकेका छन्। नयाँ रोजगारीको खोजीमा रहेका दुर्गबहादुरलाई फोन नं ४३१०९०४ मा सम्पर्क राख्न सकिन्छ।

• नुवाकोट स्थायी घर भै हाल काठमाडौं गोंगबु बस्दै आएका रवि मिश्रले प्रवीणता प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण गरेका छन्। कम्प्युटरको बेसिक ज्ञान लिएका मिश्र चित्रकला, पेन्टिङ तथा कार्टुन बनाउनमा दक्ष छन्। रविले कार्टुनिस्टका रूपमा पब्लिकेसन, आर्ट टिचरका रूपमा विद्यालयमा तथा काउन्टर सेल्स स्टाफ, क्यासियरका रूपमा डिपार्टमेन्ट स्टोरमा काम गर्ने इच्छा राखेका छन्। रविलाई फोन नं. ४३८३६७० अथवा इमेल rabi_mishra_rabimishra@yahoo.com मा सम्पर्क गर्न 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।

अर्बिटको छात्रवृत्ति

वैदेशिक अध्ययनमा जान चाहने युवा-युवतीको चाहनालाई पूरा गर्दै आएको अर्बिट इन्टरनेसनल एजुकेसनले क्षमतावान् विद्यार्थीहरूलाई आर्थिक सहयोग गर्ने उद्देश्यले 'अर्बिट फरेन एजुकेसन एवार्ड' को स्थापना गरेको छ। उज्यालो भविश्य भएका तर आर्थिक अभावका कारण वैदेशिक अध्ययनमा जान नसक्ने प्रतिभाशाली छात्र-छात्रालाई यो एवार्ड उपलब्ध गराइनेछ। अर्बिटका सचित रौनियारका अनुसार हरेक वर्ष एक जनालाई यो पुरस्कार प्रदान गरिनेछ।

अर्बिटले पुरस्कार स्थापनासँगै यो वर्षको अर्बिट फरेन एजुकेसन एवार्ड दिवाकर झालाई प्रदान गरेको छ। उच्च शिक्षाका लागि जर्मनी जाने अवसर पाएका झालाई पढ्ने र बस्ने खर्चसहित २ लाख ९५ हजार रुपैयाँ बराबरको शैक्षिक सुविधा अर्बिटले उपलब्ध गराएको रौनियारले बताए।

विज्ञानका विद्यार्थी झासँग उच्च शैक्षिक प्रतिभा रहेको प्रमाणित भैसकेको थियो, रौनियारले भने- 'त्यसैले गर्दा हामीले पनि आफ्नो तर्फबाट सहयोग गरेका हौं।' झाले यसअघि पनि विज्ञानसँग सम्बद्ध विभिन्न प्रतिभा प्रदर्शन गरी आफ्नो प्रतिभा पुष्टि गरिसकेका थिए। उनले निर्माण गरेको 'जेनिथ' रोबोटका कारण उनलाई १८ वर्षकै उमेरमा रोनाष्टबाट शैक्षिक एवार्ड- २००५ प्रदान गरिएको थियो। अर्बिटका अनुसार झाले शैक्षिक उत्कृष्टताकै कारण करिब एक दर्जन उपाधि हासिल गरिसकेका थिए। अर्बिटका सचितले साप्ताहिकलाई भने- 'यस्ता प्रतिभालाई वैदेशिक उच्च अध्ययनमा पठाउन सके उनीहरूले भविष्यमा राष्ट्रविकासमा महत्त्वपूर्ण योगदान पुर्‍याउने विश्वास हामीले लिएका छौं।'

विज्ञान समाचार

बाफबाट चल्ने आइरन

बेलायतको कोभेन्ट्री विश्वविद्यालयकी २३ वर्षीया छात्रा म्यारी हयाक्पनेले अनुसन्धानका क्रममा बाफबाट तताउन सकिने आइरन (स्त्री) को विकास गरेकी छिन्। समात्ने डन्डी ठूलो र लामो भए पनि यो आइरनले आइपोडकै तुलनामा लोकप्रियता पाउने कुरामा म्यारी विश्वस्त छिन्। यो आइरनले महिला र दुवैलाई उत्तिकै लोभ्याउँछ तथा यौनका दृष्टिले उत्तेजित पनि बनाउँछ। म्यारीका अनुसार यो आइरनको डिजाइनमा महँगो सेक्सी कार डिजाइन गरिएझैं गरिएको छ। यो आइरन लुगाका लागि कति तातो चाहिने हो आफैं नियन्त्रित हुन्छ। हाल प्रचलनमा रहेको आइरन सन् १९५० तिर डिजाइन गरिएको हो। यति धेरै पुरानो आइरनको तुलनामा यो नयाँ आइरनले बजार पिट्ने आशा छात्रा म्यारी हयाक्पनेको छ।

अन्धोपन रोक्ने क्यामेरा

बेलायतका एक अनुसन्धानकर्ताले अन्धोपन रोक्न सक्ने विशेषता भएको क्यामेराको विकास गरेका छन्। बेलायतको ग्लोस्टेसायरका प्राध्यापक डाक्टर एन्डी म्याक नौउट्सले युवाहरूमा डाइबिटिज तथा ग्लुकोजको कमी पछि अन्धोपन हुन सक्ने खतरालाई रोक्ने सक्ने क्यामेराको विकास गरेको जानकारी गराएका छन्। यो क्यामेराले आँखाको रेटिनाको पछिल्लो भागमा अक्सिजनको स्तर पत्ता लगाई अन्धोपन रोक्न मद्दत गर्छ।

यो क्यामेराले रोगग्रस्त आँखाको अवस्थाका सम्बन्धमा तत्कालै स्पष्ट जानकारीका साथै के गर्ने भन्ने विकल्पसमेत उपलब्ध गराउँछ, जसले गर्दा चिकित्सकहरू तुरुन्तै सही उपचार थाल्न सक्छन् र आँखाको अन्धोपनलगायत अन्य रोगको उपचार गर्न सकिन्छ।

स्वास्थ्य विज्ञान

मस्तिष्क सक्रिय गराउन अकुपन्चर

बहिराहरूलाई कान सुन्न बनाउन गराइने अकुपन्चर उपचारले मस्तिष्कलाई सक्रिय गराउन समेत लाभ पुग्ने अनुसन्धानकर्ताहरूले बताएका छन्। उपचारका क्रममा टाउको पछाडिपट्टिबाट झन्डै एक सेन्टीमिटर लामो सुई घोचेर अकुपन्चर गरिन्छ। यो उपचारका क्रममा बिरामीलाई अत्यधिक पीडा हुने भएकाले बेहोस बनाउने औषधी सुँघाएर उपचार गरिन्छ। यो उपचार पद्धतिसम्बन्धी अनुसन्धान बेलायतको साउथम्पटनस्थित लन्डन कलेज युनिभर्सिटीले गरेको हो।

साइबर समाचार

तीव्र गतिको माइक्रोचिप

अमेरिकी वैज्ञानिकहरूले संसारकै सबैभन्दा तीव्र गतिको माइक्रोचिप विकसित गरेका छन्। उक्त चिपले ५ सय गिगाहर्जको गतिमा काम गर्छ। यो गति हाल चलिरहेको डेस्कटप पिसीको चिपभन्दा एक सय गुणा तीव्र छ। आईवीएम तथा जर्जिया इन्स्टिच्युट अफ टेक्नोलोजीका अनुसन्धानकर्ताहरूले यो चिपको विकास गरेका हुन्। यो चिप हाल कम्प्युटरमा मात्र प्रयोग गरिए पनि भविष्यमा मोबाइल तथा वायरलेस नेटवर्कहरूमा समेत प्रयोग गरेर तिनको लागत कम गर्न सकिनेछ।

हवाईजहाजमा ल्यापटप प्रतिबन्धित

मानिसहरूले डेल तथा एप्पल कम्पनीका ल्यापटप बोक्न छाडे।

यसैगरी कोरियन, भर्जिन-एटलान्टिक विमान कम्पनीले विमानमा डेल तथा एप्पल कम्पनीका ल्यापटपहरू साथमा लान प्रतिबन्ध लगाइदिए। डेल

दक्षिण कोरियाली विमानसेवा कोरियन एयरले आफ्ना उडानहरूमा यात्रुलाई ब्याट्रीबाट चल्ने ल्यापटप लान प्रतिबन्ध लगाएको छ। डेल तथा एप्पल कम्पनीका ल्यापटपहरू ब्याट्रीबाट चल्ने र त्यसले आगो टिप्न सक्ने डर भएकाले उक्त ब्रान्डका ल्यापटपहरू हवाईजहाजमा साथमा लान प्रतिबन्ध लगाइएको कोरियन एयरले उल्लेख गरेको छ।

भर्जिन-एटलान्टिक अन्तर्राष्ट्रिय उड्डयन कम्पनीले भने यसअघि नै उक्त ब्रान्डका ल्यापटपहरू हवाईजहाजमा साथमा लान प्रतिबन्ध लगाइसकेको छ। डेल तथा एप्पल कम्पनीका ल्यापटपहरूबाट सन् २००४ र २००६ को बीचमा आगो सल्किएका ६ वटा घटना भए भने सन् २००२ को सेप्टेम्बरमा टोकियो सहरमा वर्कसप चलिरहेकै बखत ल्यापटपमा विद्युत सर्ट भै आगो लागेको थियो। यस्ता थुप्रै घटना हुन थालेपछि कम्पनीले झन्डै ४० लाख तथा एप्पल कम्पनीले २ लाख ल्यापटप कम्प्युटरमा जापानको सोनी कम्पनीले उत्पादन गरेको ब्याट्री जडान गरेका थिए। ती ब्याट्रीहरू टोकियो सहरको उत्तरी फुकोमास्थित कारखानामा उत्पादन गरिएको हो।

जापानको सोनी कम्पनीले ती ब्याट्री लिथुइम आयोनबाट बनाइएको बताएको छ। यस्ता कम्प्युटरहरू ब्याट्रीका कारण धेरै तात्ने र विद्युत् सर्ट भै आगोसमेत लाग्न सक्ने सम्भावना भएकाले यात्रुलाई साथमा बोक्न प्रतिबन्ध लगाइएको बताइन्छ।

यो प्रतिबन्धका कारण डेल तथा एप्पल कम्पनीका करिब ५० लाख ल्यापटप कम्प्युटर प्रभावित भएका छन्। सोनी कम्पनीको समेत लगानी रहेको डेल तथा एप्पल कम्पनीका ल्यापटपको मूल्य अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा उल्लेखनीय रूपमा घट्न थालेकाले यसबाट ती तीनवटै कम्पनीलाई मार पर्ने भएको छ।

सगरमाथाको काखमा इन्टरनेट सेवा

राजु घिसिङ

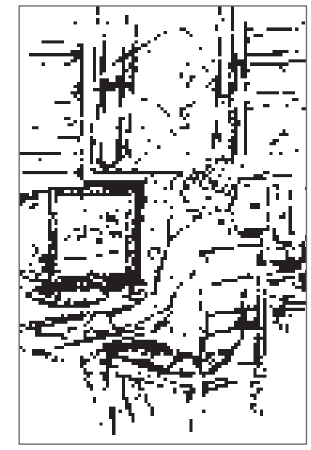
नाम्चे बजार– समुद्री सतहबाट ३ हजार ६ सय मिटरको उचाइमा इमेल चेक गर्न पाउँदा तनहुँका युवक उमेश श्रेष्ठ दंग परे। सोलुखुम्बुको नाम्चेबजारमा साथीहरूसँग अनलाइन च्याट गर्दै श्रेष्ठ भन्छन्– 'यत्रो उचाइमा इन्टरनेट सेवा पाउनु गर्वको कुरा हो।

उमेश मात्र होइनन्, नाम्चेबजार पुग्नेहरूले ६ वर्षअघिदेखि इन्टरनेट सेवा उपभोग गर्न पाएका हुन्। खुम्बु कम्युनिकेसनले ६ वर्षअघि स्याटलाइटमार्फत् इन्टरनेट सेवा सुरु गरेपछि महँगो शुल्क तिरेर भए पनि पर्यटक तथा नेपाली उपभोक्ताहरूले सगरमाथाको काखमै इन्टरनेट सेवा उपभोग गर्दै आएका छन्।

नाम्चेबजारमा मात्र अहिले ५ वटा साइबरले इन्टरनेट सेवा उपलब्ध गराइरहेका छन्। खुम्बु कम्युनिकेसनसँगै बुद्धि कम्युनिकेसन, एभरेस्ट साइबर, ब्रान्च अफ एभरेस्ट तथा साइबर हब सञ्चालनमा छन्। प्रत्येक साइबरमा ७-८ वटा कम्प्युटर रहेको खुम्बु कम्युनिकेसनका बुद्धिमान तामाङ बताउँछन्। यहाँका साइबरहरूले सीधै हङकङ र सिङगापुरबाट मर्कन्टाइल तथा स्वायरनेटमार्फत् इन्टरनेट सेवा उपलब्ध गराउँदै आएका छन्। यहाँ इन्टरनेट ठेगाना टाइप गरेर इन्टर थिच्नेबित्तिकै वेबसाइट खुल्छ।

पर्यटकीय सिजनको समय अप्रिल-मई तथा अक्टोबर-डिसेम्बरमा इन्टरनेट उपभोग गर्न पर्यटकहरूको ठूलो घुइँचो लाग्छ। त्यतिबेला साइबर क्याफेहरू बिहान ६ देखि राति १० बजेसम्म खुल्छन्। पर्यटकीय सिजनमा नेपाली नागरिकले इन्टरनेट सेवा पाउन कठिन हुन्छ। यहाँका साइबरहरूले इन्टरनेट सुविधा उपलब्ध गराएबापत नेपाली नागरिकबाट प्रतिमिनेट ५ रुपैयाँ तथा पर्यटकलाई प्रतिमिनेट २० रुपैयाँ शुल्क लिन्छन्। पर्यटकीय सिजनबाहेक अन्य समयमा भने साइबर खाली हुने सञ्चालकहरू बताउँछन्। 'अफ-सिजनमा मर्कन्टाइल र स्वायरनेटलाई मासिक शुल्कस्वरूप ८० हजार रुपैयाँ तिर्न पनि धौ-धौ पर्छ,' -बुद्धिले बताए। सबै साइबर ९ वर्षअघि स्थापित खुम्बु बिजुली कम्पनीको विद्युत्‌बाट सञ्चालन भैरहेका छन्।

सगरमाथाको प्रवेशद्वार लुक्लामा पनि तीन वर्षयता तीन वटा साइबर सञ्चालनमा छन्। नर्थ फेस, कर्मा इन तथा लुक्ला ग्लोबल इन्टरनेटले समुद्री सतहबाट २ हजार ८ सय



२८ मिटरको उचाइमा इन्टरनेट सेवा उपलब्ध गराइरहेका छन्। लुक्लाका साइबरहरूले पनि नाम्चे बजारका साइबरले जति नै शुल्क लिन्छन्। 'मासिक ३२ हजार रुपैयाँ तिर्ने सर्तमा सीधै हङकङबाट स्याटलाइटमार्फत इन्टरनेट सेवा सञ्चालन गरिरहेका छौं,' -लुक्ला ग्लोबल इन्टरनेटका सञ्चालक फुनुरु शेर्पा बताउँछन्। महँगो शुल्क तिर्नुपरे पनि संसारकै अग्लो अनि विकट स्थानमा इन्टरनेट सेवा उपभोग गर्न पाउँदा पर्यटकहरू मख्ख पर्छन्।

रात्रिभोजन : शरीरको शत्रु

अमेरिकी चिकित्सकहरूले प्रशस्त मात्रामा रात्रिभोजन खानेहरूमा मधुमेह रोग लाग्ने बढी सम्भावना रहेको निष्कर्ष निकालेका छन्। मधुमेह रोगबाट ग्रसित ७ सय १४ रोगीमा गरिएको उक्त अनुसन्धानले यस्तो निष्कर्ष निकालेको हो। उक्त अध्ययनका क्रममा मधुमेहका रोगीहरूमा शरीर नियन्त्रण गर्ने रक्तक्षमतामा कमी आउनुका साथै हृदयरोग, मृगौंलाको ठीक मात्रामा काम गर्ने प्रक्रिया एवं स्मरणशक्तिमा कमी आउने गरेको पत्ता लागेको छ। राति अबेर प्रशस्त खाने प्रचलनले आवश्यकताभन्दा बढी क्यालोरी प्राप्त हुने एवं मानिसको मोटोपनमा वृद्धि हुनुका साथै चिनीको मात्रा अधिक हुने कुरा अनुसन्धानले देखाएको छ।

चट्याङको खतरनाक एक्सरे

अमेरिकाका वैज्ञानिकले हालै गरेको अनुसन्धानले शक्तिशाली चट्याङले एक्सरे पनि छाड्ने गरेको र त्यो निकै खतरनाक हुने गरेको नयाँ तथ्य पत्ता लगाएका छन्। उक्त तथ्यले वैज्ञानिकलाई समेत चट्याङबारे थप बुझ्न बाध्य पारेको छ। करिब ४० हजार फिटमाथि रहने 'क्युमुलो निम्बस' बादलबाट उत्पन्न हुने चट्याङबाट झन्डै ३० हजार डिग्री सेन्टिग्रेट बराबरको तापक्रम उत्पन्न हुन्छ, जुन तापक्रम सूर्यको सतहमा रहेको तापक्रमभन्दा ६ गुणा बढी हो।

त्यसैले चट्याङ परेको ठाउँ भष्म हुनु स्वाभाविकै हो। पुरानो वैज्ञानिक धारणाअनुसार चट्याङले खतरनाक विकिरण मात्र छाड्थ्यो। वैज्ञानिक रबर्ट च्यापले अमेरिकाको सबैभन्दा बढी चट्याङ पर्ने फ्लोरिडामा चट्याङबाट आउने फ्ल्यास छुट्याउने यन्त्र जडान गरेर नयाँ तथ्य पत्ता लगाएका हुन्। सहयोगी वैज्ञानिक समूहले 'सेन्टिलेसन डिक्टेटर' यन्त्र जडान गरेर त्यसमा लाइटनिङ रड पनि राखेको थियो। त्यसबाट चट्याङ पर्नुअघि बिजुली चम्कने बेलामा उक्त डिक्टेटरमा शक्तिशाली रेडियसनको पनि मापन गरियो, जसमा १० हजार इलेक्ट्रोन भोल्ट मापन भएको थियो। त्यस क्रममा हावाको नेगेटिभ चार्जले बादल हुँदै जमिनतिर प्रतिक्रिया गरेको थियो। सोही इलेक्ट्रोन हावाको गतिसँगै हिँडे यसले एक्स-रे छाड्छ, जुन दृश्य फ्युजनमा देखिएको थियो।

वैज्ञानिक चापका अनुसार जहाँ चट्याङ पर्छ त्यहाँ चट्याङले शक्तिशाली एवं खतरनाक एक्स-रे किरण छाड्छ। त्यसविपरीत मानिस रहेछन् भने उनीहरूको शरीरमा पनि एक्स-रे प्रवेश गरी कोषलाई नष्ट गर्दै लान्छ। पछि यसैबाट मानिसलाई रगत एवं छालाको क्यान्सर हुने गरेको वैज्ञानिकहरू बताउँछन्।

पर्वतीय पदयात्राका लागि नौलो प्रविधि

पर्वतीय पदयात्रा तथा हिमालय पर्वतारोहणको समयमा आइपर्ने विपत्ति समाधानका लागि नेपालमा पहिलो पटक डिजिटल सिस्टमका प्रविधिहरू भित्रिएका छन्। संयुक्त राज्य अमेरिकास्थित व्याककन्ट्री एक्सेस इन्कर्पोरेसनले भित्र्याएको यो प्रविधिमा पर्वतीय पदयात्राका क्रममा हराएपछि सूचना दिने ट्राकर डिटिएस, सोभेल्स, प्रोब्स, ब्याकप्याक्स आदि गरी १४ थान छन्। पर्वतीय पदयात्राका जोखिमलाई यस्ता प्रविधिले न्यून गर्नेछ।

पर्वतीय पदयात्रामा आइपर्ने प्राकृतिक प्रकोपको प्रभावकारी नियन्त्रणका लागि ब्याककन्ट्री एक्सेसद्वारा प्राप्त प्रविधिले महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गर्ने विश्वास सम्बन्धितहरूको छ। हिमालय उद्धार सङ्घका अध्यक्ष विक्रम न्यौपानेले लामो इतिहास बोकेको पर्वतीय पदयात्रालाई सरल एवं अझ प्रभावकारी बनाउन यस्ता प्रविधिको महत्त्वपूर्ण भूमिका रहने कुरा बताए। अमेरिकामा गत १२ वर्षदेखि यस्तो प्रविधि प्रभावकारी ढंगमा प्रयोग गरिँदै आएको छ।

घातक रोगको कारण

यौन दुर्बलता वा यौनांग उत्तेजित नहुने समस्याबाट पीडित पुरुषलाई मुटुको रोग तथा मधुमेह हुने सम्भावना प्रबल रहेको एक अध्ययनले देखाएको छ। यौन दुर्बलताले विभिन्न प्रकारका जटिल स्वास्थ्य समस्या निम्त्याउने दाबी वैज्ञानिकहरूले गरेका छन्।

अमेरिकाको म्यासाचुसेट्सस्थित न्यू इङ्ल्यान्ड रिसर्च इन्स्टिच्युटको एक समूहले ४० देखि ७० वर्ष उमेर समूहका ९ सय २८ पुरुषमाथि १५ वर्षसम्म लगातार अध्ययन गरेको थियो। तीमध्ये यौन दुर्बलता भएका पुरुषमा मुटुको रोग र मधुमेहको लक्षण देखिएको थियो। त्यस्ता पुरुषहरूमा कोलेस्ट्रल, उच्च रक्तचाप, मोटोपन तथा रगतमा चिनीको मात्रा सामान्यभन्दा बढी रहेको पाइएको थियो। हेर्दा तन्दुरुस्त देखिने पुरुषमा यौनांग उत्तेजित नहुने समस्यामा पनि यस्तो समस्या देखिने वैज्ञानिकहरू बताउँछन्।

शारीरिक अस्वस्थता र रोगका कारण मात्रै होइन, मुटुको धमनीबाट यौनांगमा प्रवाह हुने रगतको मात्रामा कमी आयो भने पनि पुरुषको यौनांग उत्तेजित हुँदैन। जटिल स्वास्थ्य समस्याको लक्षणले पुरुषमा यौन दुर्बलता हुनसक्ने दाबी अध्ययन-प्रतिवेदनले गरेको छ। यस्तो अवस्थामा यौनशक्ति बढाउन पुरुषहरूले बजारमा पाइने औषधी सेवन गरे पनि समस्या रोकथाम नहुने वैज्ञानिकहरूको ठहर छ।

जिनको कपडा धुन नहुने

युवापुस्तामा बढी लोकप्रिय जिनका कपडा धुँदा वातावरणमा हानिकारक प्रभाव पर्ने कुरा हालै फ्रान्सका गरिएको एक अध्ययनले देखाएको छ। जिनको कपडा तयार गर्ने तान तथा त्यसमा समावेश गरिने कच्चा पदार्थको अध्ययन गरेपछि यस्तो निष्कर्ष निकालिएको हो। त्यसले गर्दा पृथ्वी बचाउनका लागि जिनका कपडा सकेसम्म नधोई लगाउने, धोएकै खण्डमा पनि सातामा दुईपटक वा पाँच दिनमा एकपटक धुने तथा त्यसलाई आफैं सुक्न दिने अनि आइरन नलगाउने सल्लाह अध्ययनले दिएको छ।

जिनका कपडा मेसिनबाट धुँदा र सुकाउँदा अनि त्यसमा आइरन गर्दा त्यसले वातावरणमा ४७ प्रतिशत प्रतिकूल प्रभाव पार्ने विकार उत्पन्न गर्छ। जिनको कपडा मेसिनले धुँदा तथा सुकाउँदा २ सय ४० किलोवाट विद्युत् शक्तिले ६० वाटको ४ हजार बल्ब एक घण्टा बल्न पुग्ने निष्कर्ष अध्ययनले निकालेको छ। जिन कपडालाई ड्राइक्लिनिङ गर्दा वातावरण ध्वस्त हुने वैज्ञानिकहरूले बताएका छन्।

दुई मस्तिष्कका दुई काम

अनुसन्धानकर्ताहरूले मानिसले कुनै वस्तु देख्नुभन्दा पहिले नै त्यसका बारेमा मानिसमा अनौठो चेतना उत्पन्न हुने कुरा पत्ता लगाएका छन्। बेलायतको लिड्स विश्वविद्यालयका वैज्ञानिकहरूले सो कुरा पत्ता लगाएका हुन्। वैज्ञानिकहरूले गरेको अध्ययनअनुसार कुनै वस्तुका बारेमा वास्तविक जानकारी हुनुअघि नै त्यसका बारेमा स्वतन्त्र रूपले मानिसको मस्तिष्कमा चेतना पैदा हुने कुरा प्रमाणित भएको छ। कुनै वस्तु देख्नुअगावै मानिसको मस्तिष्कको एक भागमा त्यसको अनुभूति हुन्छ र उक्त वस्तु देखेपछि मस्तिष्कको अर्को भागले वस्तुका बारेमा पूर्ण जानकारी प्राप्त भएको कुरासँग समायोजन गर्ने वैज्ञानिकहरूले बताएका छन्।

यौन विज्ञान

प्रत्यारोपित लिंग हटाइयो

पहिलो पटक मानिसको लिंग मानिसमै प्रत्यारोपण गरेका चिनिया शल्यचिकित्सकहरूले उक्त लिंग हटाएको घोषणा गरेका छन्। उक्त लिंगका कारण ती दम्पतीमा धेरै मानसिक असर पुगेका कारण यसो गर्नु परेको कुरा उनीहरूले बताएका छन्। चीनको ग्वाङझाउ अस्पतालका डा. हु वेलिको नेतृत्वमा रहेको समूहले गत वर्षको सेप्टेम्बरमा १५ घन्टाको माइक्रोसर्जरी पश्चात् एक जना ४४ वर्षीय व्यक्तिको शरीरमा २२ वर्षीय व्यक्तिको ४ इन्चको लिंग प्रत्यारोपण गरेका थिए तर २ हप्ता पश्चात् नै प्रत्यारोपित लिंग हटाइएको थियो। शल्यक्रियाभन्दा ८ महिनाअघि भएको दुर्घटनाका कारण शरीरमा उक्त लिंग समायोजन हुन सकेको थिएन। उक्त व्यक्तिमा शल्यक्रिया पश्चात् यौन सम्पर्क गर्न र पिसाब फेर्न समस्या उत्पन्न भएको थियो। प्रक्रिया सही भए पनि यसका लागि उपयुक्त व्यक्तिको छनौट हुन नसकेका कारण यस्तो समस्या आएको कुरा चिकित्सकहरूले बताएका छन्।

गिनिज बुक अफ वर्ल्ड रेकर्ड्सबाट

सबैभन्दा धेरै मतदाता

संसारमा सबैभन्दा धेरै मतदाता भएको लोकतान्त्रिक मुलुक भारत हो। गिनिस बुक अफ वर्ल्ड रेकर्ड्सका अनुसार सन् २००४ मा भारतमा ६७ करोड १० लाख मतदाता थिए।

सबैभन्दा धेरै निर्वाचित जनप्रतिनिधि

संसारमा सबैभन्दा धेरै निर्वाचित जनप्रतिनिधि भएका लोकतान्त्रिक मुलुक भारत हो। गिनिस बुक अफ वर्ल्ड रेकर्ड्सका अनुसार भारतको लोकसभा (संसद्को तल्लो सदन) तथा विधानसभा (राज्यको संसद्को तल्लो सदन) मा जनताद्वारा निर्वाचित ४ हजार ६ सय ६३ जनप्रतिनिधि छन्।

सबैभन्दा ठूलो संसदीय निर्वाचन क्षेत्र

संसारको सबैभन्दा ठूलो संसदीय निर्वाचन क्षेत्र पश्चिम अस्ट्रेलियाको कालगुर्ली संसदीय निर्वाचन क्षेत्र हो। गिनिस बुक अफ वर्ल्ड रेकर्ड्सका अनुसार उक्त निर्वाचन क्षेत्र २२ लाख ५५ हजार वर्गकिलोमिटर क्षेत्रफलमा फैलिएको छ।

सबैभन्दा धेरै मतदाता भएको निर्वाचन क्षेत्र

संसारको सबैभन्दा धेरै मतदाता भएको संसदीय निर्वाचन क्षेत्र भारतको बाहिरी दिल्ली संसदीय निर्वाचन क्षेत्र हो। गिनिस बुक अफ वर्ल्ड रेकर्ड्सका अनुसार उक्त निर्वाचन क्षेत्रमा ३३ लाख ७० हजार मतदाता छन्।

सबैभन्दा धेरै संशोधन भएको संविधान

संसारको सबैभन्दा धेरै संशोधन भएको संविधान भारतको संविधान हो। सन् १९५० मा जारी गरिएको भारतको संविधान अहिलेसम्म ९३ पटक संशोधन भैसकेको छ। गिनिस बुक अफ वर्ल्ड रेकर्ड्सका अनुसार सबैभन्दा कम समयमा सबैभन्दा धेरै पटक संशोधन भएको संविधान पनि भारतकै संविधान हो।

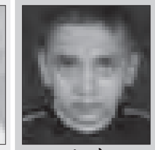
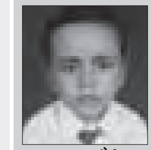
खुसी मानिस

बेलायतमा गरिएको सर्वेक्षणअनुसार संसारमा सबैभन्दा खुसी डेनिसहरू छन्। सर्वेक्षणमा खुसी हुनका लागि चाहिने पूर्वाधारमा स्वास्थ्य, सम्पत्ति, शिक्षा, आफ्नो परिचयप्रतिको सजगता र सौन्दर्यप्रतिको मोहलाई लिइएको छ। यसअघि एउटा अर्को सर्वेक्षणले दक्षिणी प्रशान्त क्षेत्रीय टापु भानुआतुलाई सबैभन्दा खुसी राष्ट्का रूपमा उल्लेख गरेको थियो।

बेलायतको युनिभर्सिटी अफ लिसेस्टरले गरेको उक्त सर्वेक्षणमा विश्वका १० खुसी राष्ट्रमा पश्चिमी प्रजातान्त्रिक राष्ट्रको बाहुल्य छ। त्यसमा दुई एसियाली राष्ट्र भुटान र ब्रुनाई पनि परेका छन्। यो श्रृंखलामा अमेरिकी टापु राष्ट्र बहामाज पनि परेको छ।

उक्त सूचीमा विश्वमा नाम चलेका शक्तिराष्ट्रमध्ये संयुक्त राज्य अमेरिका २३ औं, जर्मनी ३५ औं तथा बेलायत ४१ औं स्थानमा परेका छन्। रूस १ सय ६७ औंमा परेको छ भने जापान ९० औं, चीन ८२ औं र भारत १ सय २५ औं स्थानमा परेको छ। १ सय ६७ राष्ट्र सहभागी भएको उक्त सर्वेक्षणमा पाकिस्तान १ सय ६६ औं स्थानमा परेको छ भने नेपालको स्थान उल्लेख छैन।

जन्मदिनको शुभकामना

			
आशिक थापा २०६२ कात्तिक १०	अपूर्व न्यौपाने २०५३ कात्तिक १३	सोनु तण्डुकार २०५६ कात्तिक १२	उत्सव पौडेल २०५८ कात्तिक १५

कुपन

जन्मदिनको शुभकामना

नाम : ....

जन्म मिति : ....

स्कुल : ....

ठेगाना : ....

तस्बिर अनिवार्य

तस्बिर र विवरण दुई साताअगाडि आइपुग्नुपर्नेछ।

नयाँ आणविक बम बन्ने

अमेरिकाको सन् फ्रान्सिस्कोमा रहेको लरेन्स लिभरमोर राष्ट्रिय प्रयोगशाला र न्यू मेक्सिकोमा रहेको लस अलमोस राष्ट्रिय प्रयोगशाला अमेरिकाको लागि नयाँ आणविक बम बनाउने प्रतिस्पर्धामा दुई दशकदेखि जुटेका छन्। उनीहरूले नयाँ आणविक बमको नमुना छिट्टै अमेरिकाको संघीय हतियार परिषद्लाई बुझाउने तयारी गरिरहेको बताइन्छ। ती दुवै प्रयोगशालाका वैज्ञानिकहरू अहिले त्यसको निर्माणका लागि अहोरात्र काम गरिरहेको बताइएको छ। अमेरिकाले निर्माण गर्न लागेको नयाँ आणविक बमको प्रकृतिबारेमा थप विवरण भने दिइएको छैन।

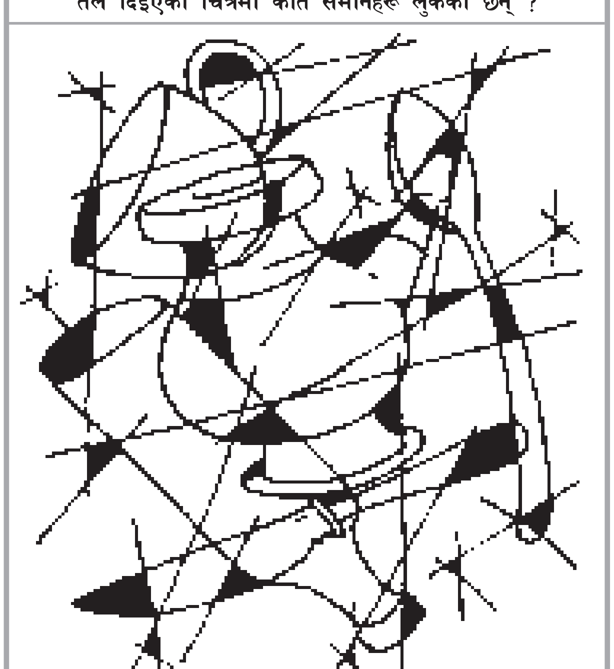
मानिसभन्दा हात्ती बढी शोकाकुल

मानिसजस्तै प्रेम र कारुणिक भाव देखाउने क्षमता हात्तीमा पनि भएको जानकारी वैज्ञानिकहरूले दिएका छन्। केन्याको संरक्षित क्षेत्रमा रहेका हात्तीहरूले आफ्नो प्रिय बिरामी परेदेखि मृत्यु भैसकेपछि पनि देखाएको आनीबानी तथा व्यवहारको सूक्ष्म अध्ययन गरेपछि वैज्ञानिकहरू उक्त निष्कर्षमा पुगेका हुन्। त्यहाँ रहेको एउटा हात्ती हिँड्दा-हिँड्दै लडेपछि ऊसँगैकी अर्को हात्ती (ढोई) ले लडेको हात्तीलाई सुँडले उठाई र हिँडाउने प्रयास गरी, तर त्यो हात्ती फेरि भुइँमा लड्यो, अचेत भयो अनि अन्ततः उसको मृत्यु भयो। त्यसपछि त्यो ढोई आँखाबाट आँसु झार्दै हिँडिरही। ऊ त्यसरी हिँडेको देखेर सबै हात्ती कारुणिक भावमा मृतक हात्ती भएको ठाउँमा समवेदना प्रकट गर्न पुगेका थिए।

तल दिइएको चित्रमा ६ वटा फरक छुट्याऊ

फरक-टोपी, इस्टकोट, सिसी, कुकुर, चप्पल, खुट्टा।

तल दिइएको चित्रमा कति समानहरू लुकेका छन् ?



लुकेका समानहरू : कप, चम्चा, सिसी, चक्कु, करुवा।

साप्ताहिक शब्द जाल

दि	ने	श	री	र	सु	न	कु	दु
प	आ	म	द	वृ	ट	रा	न	ब
दी	भो	न	यु	धि	ता	ज्ञा	गा	सु
ला	कै	वि	ष्णु	वि	भु	नु	ल	न
री	को	ह	थ	टं	सी	वा	र	का
कृ	ष्णा	भू	ष	ण	वि	क	शू	ली
वि	गु	म	वि	भ	भी	र	न	गा
न	ए	न	म	द्रा	ष	र	दी	न्धा
य	द्री	खा	ल	लु	स	रु	भ	क्त

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

लुकेका नामहरू : दिनेश, दुवसु, सरुभक्त, विनय, विष्णुविभु, ज्ञानुवाकर, कृष्णभूषण, विमल।

साप्ताहिक अंकजाल प्रतियोगिता-८६

१. सँगै दिइएको १६ वटा कोठाहरूमा ८५ देखि १०० सम्मका अंकहरू नदोहोरिने गरी यसरी भर, जसबाट तिनीहरूको योगफल ठाडो, तेर्सो, छड्के जसरी जोड्दा पनि ३७० होस्।

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

३. विजेतालाई २ सय रुपैयाँ पुरस्कार दिइनेछ।

नाम : .... कक्षा : .....

स्कुल : ....

ठेगाना : ....

अंकजाल ८३ मा सहभागीहरूको संख्या : २१५

गोलाप्रथाबाट विजेता :

नवराज राई, कक्षा-१०, ल्याबोरेटरी मावि, धरान

साप्ताहिक झन्को
शुक्रबार, कातिक ३, २०६३

खेलाडीको खेल

दसैंको मौकामा टन्न कमाउने आशामा सार्वजनिक भएका तीन ठूला बजेटका चलचित्र 'दुनियाँ', 'भरोसा' र 'मानिस'ले दर्शकको माया पाउन सकेनन् । युद्धविराम भएकाले दसैं मनाउन धेरै पछि यसपाला घर फर्किएकाहरू ती चलचित्र हेर्न गएनन् । राजधानीमा पनि चलचित्र 'दैव'को स्थिति त्यही भयो । धेरै समयपछि आफन्तहरूसँग घरैमा बसेर रमाइलो गर्न दर्शकहरू व्यस्त भए । एक वर्षअघि बनेको चलचित्र 'खेलाडी'ले भने दसैं आउनु दुई साताअघि राजधानीमा सार्वजनिक हुने मौका पायो । भिडियो चलचित्रका रूपमा निर्माण गरिएको उक्त द्वन्द्वप्रधान चलचित्रलाई दर्शकहरूले चाख मानेर हेरे । विश्वज्योतिलगायत राजधानीका एक दर्जन चलचित्र भवनमा उक्त चलचित्रको 'पिक्चर क्वालिटी' पनि राम्रै देखियो । थोरै लगानीमा बनेको उक्त चलचित्रले राजधानीबाट झन्डै दस लाख रुपैयाँ कमायो । चलचित्रका निर्माता तथा निर्देशक योगेन्द्र श्रेष्ठले प्रसन्न मुद्रामा भने– 'उपत्यकामा सफल भएकाले बाहिरका वितरकहरूले खेलाडीलाई राम्रो दाममा खरिद गर्ने प्रस्ताव राखेका छन् ।' प्रमोद भण्डारीको निर्देशनमा बनेको अर्को भिडियो चलचित्र 'जंगली मान्छे'ले पनि उपत्यकामा राम्रो व्यवसाय गरेको खबर छ ।

स्त्रीलम्पट घरभेटी बा

'उमेरले वृद्ध भए पनि मन बूढो हुँदैन ।' यो उखान आमनेपाली जीवनमा निकै प्रचलित छ । अधबैंसे होस् वा ६० नाघेकै किन नहोस्, पुरुषहरू स्त्री छेउमा पर्नेबित्तिकै लपक्क हुन खोज्छन् । कान्तिपुर टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको 'घरभेटी बा' टेलिश्रृङ्खलाले यस्तै किसिमको एउटा पात्र जन्माएको छ । टेलिश्रृङ्खलामा घरभेटी बा बनेका चुंगीलाल लामिछाने स्त्रीलम्पट पात्रका रूपमा देखा परेका छन् । विवाह गर्ने उमेरका दुईवटी छोरीका बाबु चुंगीलालको तरुण मन राम्री युवतीलाई जीवनसंगिनी बनाउने तर्फ मोडिएको छ ।

६५ वर्षीय चुंगिलालको भुमिकामा अभिनय गर्ने कलाकार हुन ३५ वर्षिय राजु याकचा । म्युजिक भिडियो तथा रंगमञ्चमा पनि बृद्ध पात्रको अभिनयमा जमेका याकचा कान्तिपुर टेलिभिजनका 'मेकअप म्यान' हुन् । 'म कलाकार हुँ याकचाले भनें- तर पेसागत हिसाबले मेरो परिचय मेकअप म्यान भएको छ ।

कामपिपासु बूढाको प्रभावशाली अभिनयका कारण आफ्नो चर्चा हुन थाले पनि याकचा भन्छन्– 'ठीकै छ, दर्शकले घरभेटी बालाई मन पराएकाले म पनि खुसी नै छु ।' याकचाका अनुसार– श्रृंखलामा आफ्नो 'क्यारेक्टर' का बारेमा केही भन्नु आवश्यक छैन, किनकि उनी एउटा कलाकार मात्र हुन् ।

गाएरै कार चढने गायक गायिका

केही वर्ष पहिलेसम्म कुनै गायक-कलाकारले कार किन्नु नौलो कुरा लाग्थ्यो । चलचित्रका नायक-नायिकाले कार किन्दासमेत चर्चा-परिचर्चा हुन्थ्यो । गायक-गायिकाले गीत गाएबापत कमाएको पैसाले कार किन्नु त सपनाको कुरा थियो, तर समय बदलिएको छ । अहिले बसमा चढ्ने अधिकांश गायक ट्याक्सीमा भेटिन्छन् भने ट्याक्सी चढ्नेहरू कार चढ्न थालेका छन् । गायक नवीनकुमार भट्टराई यसलाई नेपाली गीत-संगीतको व्यावसायीकरण मान्छन् । आधुनिक, पप मात्र होइन दोहोरी गायक-गायिकासम्म कार चढ्ने हैसियत राख्छन् । गायक-गायिकाहरूले स्टेज कार्यक्रमबाट आफ्नो आर्थिक स्थितिलाई बजबुत तुल्याएका हुन् । गीत गाएर कार किन्नेहरूको सूचीमा दीप श्रेष्ठ, शिलाबहादुर मोक्तान, आनन्द कार्की, रामकृष्ण ढकाल तथा यम बराल मात्र छैनन्, पछिल्लो समयमा निमा रुम्बा, दीपक बज्राचार्य, नवीन भट्टराइले पनि गीत गाएरै कार चढेका छन् । संगीतकार शिलाबहादुर मोक्तानका अनुसार गीत-संगीतको क्षेत्रमा लाग्न चाहनेहरूका लागि यो पनि एउटा प्रमुख उत्प्रेरणा हो । विभिन्न कम्पनीले गायक-गायिकाहरूलाई ब्रान्ड एम्बेस्डर बनाउने चलनले गर्दासमेत गायक-गायिकालाई आर्थिक रूपमा बलियो हुन सघाएको छ ।

कता हो कता !

झरना बज्राचार्य तीन पटक चर्चामा आइन्– पहिलो पटक मिस वर्ल्ड नेपाल हुँदा, अर्को पटक चलचित्रमा नायिका हुँदा र त्यसपछि हिन्दी चलचित्र 'लभ इन नेपाल'मा कामुक अभिनय गरेर । उनलाई नेपाली चलचित्र जगत्ले एकताका निकै व्यस्त बनायो । तर अहिले उनी सौन्दर्य र बौद्धिकतामा प्रतिद्वन्द्वीहरूलाई पछि पारेर यो क्षेत्रमा उदाएकी हुन् भन्ने कुरा धेरैले बिर्सिसकेका छन् । अब त एकादेशमा नेपाली चलचित्रमा झरना बज्राचार्य नाम गरेकी नायिका पनि थिइन् भन्ने बेला आउला जस्तो छ । अहिले झरना कहाँ छिन् ? कता हो कता ? न त उनी कलिउडको भइन् न त बलिउडको । राजेश हमाललाई बौद्धिक नायक भनिएझैं झरना बज्राचार्यले नायिकाहरूमाझ त्यही उपमा पाएकी थिइन् । नायिकाहरूको अभाव भएको बेला केही चलचित्रकर्मी अहिले उनले आफ्ना चलचित्रमा अभिनय गरिदिए हुन्थ्यो भन्ने आशा पनि गरिरहेका छन् ।

विदेशमा देशको समस्या

फरक धारको चलचित्र बनेपछि स्वदेशका दर्शकभन्दा पहिले विदेशका दर्शकलाई देखाउनु अत्यन्तै आवश्यक हुन्छ कि क्याहो ? राजधानीमा सामान्य प्रचार-प्रसार भैरहँदा र यसैबेला माओवादी र सरकार वार्ताले निकास नपाइरहेको बेलामा माओवादी जनयुद्धमा आधारित नयाँ चलचित्र 'अल्पविराम'लाई विदेशमा रहेका दर्शकसमक्ष देखाउन निर्देशक नारायण पुरी विदेश दौडाहामा छन् । उनका साथमा अभिनेता सुनील थापा पनि छन् । चलचित्र 'अल्पविराम' लाई दक्षिण कोरियामा पनि प्रदर्शन गरिँदैछ । त्यसपछि पनि अल्पविरामको विदेश प्रदर्शनमा पूर्णविराम लाग्ने छैन । चलचित्रलाई विदेशमा जहाँ-जहाँ नेपालीहरू पुगेका छन्, त्यहाँ-त्यहाँ देखाउने लक्ष्यका साथ विदेश भ्रमणमा लगिएको छ ।

पोखरामा ब्युटिकन्टेस्ट

शिव शर्मा

राजधानीसँगै पर्यटकीय सहर पोखरामा पनि सौन्दर्य प्रतियोगिताको जगजगी बढेको छ । यस्ता प्रतियोगितामा सहभागी हुने सुन्दरीहरूको मोहमा कुनै कमी आएको छैन । पोखरालाई त्यसै सौन्दर्य र फेसनको सहर भनिएको होइन । त्यही भएर त यहाँ मिस पोखरा, मिस्टर एन्ड मिस पश्चिमाञ्चल, ए वान पोखरा क्विन, मिस्टर एन्ड मिस इन्टरकलेज लक्स ब्युटी स्टारजस्ता प्रतियोगिताहरू आयोजना हुने गरेका छन् । यी प्रतियोगिता कहिले वर्ष बिराएर त कहिले तीन-चार वर्षको अन्तरालमा हुने गरेका छन् ।

सुरुमा यहाँ सौन्दर्य प्रतियोगिता गर्न नै मुस्किल थियो । सौन्दर्य प्रतियोगिताका बारेमा धेरैले बुझिसकेका थिएनन् । आयोजकहरू सहभागी खोज्न घर-घरमै पुग्थे, जुन समस्या यहाँ पहिलो पटक मिस पोखरा आयोजना गर्दा आयोजकहरूले भोगे तर अहिले त्यस्तो अवस्था छैन । समयको परिवर्तनसँगै सौन्दर्य प्रतियोगिताका बारेमा अहिले जनमानसमा सकारात्मक सोच पलाएको छ ।

'अहिले सौन्दर्य प्रतियोगिताका लागि युवतीहरू खोज्न घर-घर चहार्नु पर्दैन,' मिस टिन पोखराको सफल आयोजन गरिसकेका बबि शर्माले भने- 'सौन्दर्य प्रतियोगिताप्रति आजभोलि अभिभावकहरू पनि सकारात्मक देखिएका छन् । पोखरामा सम्पन्न दुईवटा मिस टिन पोखरामा सरिना गुरुङ र तृप्ति प्रधानले उपाधि जितिसकेका छन् ।

प्रतियोगितामा उपाधि जित्नेहरूले यो क्षेत्रलाई बेवास्ता गरेका कारण पनि सौन्दर्य प्रतियोगिता फस्टाउन नसकेको हो । उपाधि जितेर मात्र हुँदैन, यस क्षेत्रलाई डोऱ्याएर पनि लानुपर्छ, एवान पोखरा क्विनकी विजेता सजना गुरुङ भन्छिन्- 'यसो भए मोफसलमा सौन्दर्य प्रतियोगिताले फस्टाउने मौका पाउनेछ ।' सन् १९९५ देखि सुरु भएको मिस पोखराको आयोजनासँगै यहाँ सौन्दर्य प्रतियोगिताको चहपहल सुरु भएको हो ।

मिस पोखराले सन् १९९९ सम्म निरन्तरता पायो । त्यसपछि प्रतियोगिता आयोजना हुने क्रम रोकियो । मिस पोखरा स्थगन भएपछि सौन्दर्यको नाममा अन्य प्रतियोगिताहरू आयोजित भए । मिस पोखराकै सिको गरेर यहाँ मिस्टर एन्ड मिस पश्चिमाञ्चल, मिस एन्ड मिस पोखरा, मिस्टर एन्ड मिस इन्टरकलेज, एवान पोखरा क्विन, मिस टिन पोखराजस्ता प्रतियोगिताहरू हुन थाले ।

अहिलेसम्म मिस पोखराको उपाधि जितेका सबै सुन्दरीले नेपाल सुन्दरी (मिस नेपाल) मा सहभागिता जनाइसकेका छन् । पहिलो पटक १९९५ मा रीता गुरुङ मिस पोखरा भएकी थिइन । रीता गुरुङपछि १९९६ मा विनिता गुरुङ, १९९७ मा नीलिमा गुरुङ, १९९८ मा सुनीता रञ्जित र १९९९ मा कृपा श्रेष्ठले क्रमश मिस पोखराको उपाधि जितेका थिए । जसमध्ये मिस पोखरा नीलिमा गुरुङ मात्रै मिस नेपालको बहुमूल्य मुकुट आफ्नो पोल्टामा पार्न सफल भइन् । सन् १९९७ मा सम्पन्न मिस नेपाल प्रतियोगिताको मुकुट उनले जितेकी हुन् । त्यसो त १९९५ की मिस पोखरा रीता गुरुङ तथा १९९९ की मिस पोखरा कृपा श्रेष्ठ मिस नेपाल प्रतियोगतामा क्रमश फस्ट रनर-अप र सेकेन्ड रनर-अप भएका थिए । अन्य प्रतियोगीहरूको भने सहभागिता र अनुभव मात्र भयो मिस नेपालमा ।

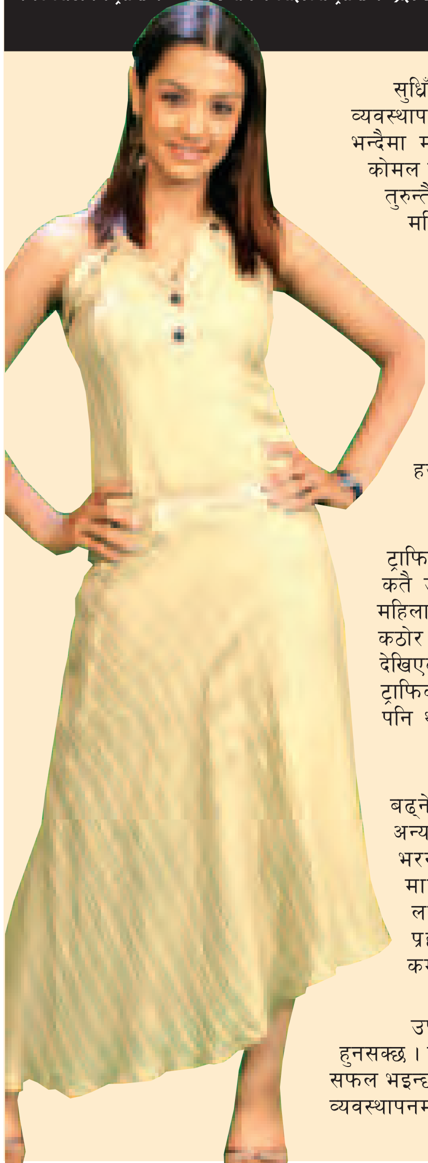
मिस पश्चिमाञ्चलको उपाधि जितेकी अनिता गुरुङ मिस नेपाल २००४ मा सेकन्ड रनर-अप भइन । उनले मिस अर्थमा पनि सहभागिता जनाउने मौका पाइन् । चार वर्षको अन्तरालपछि पोखरामा मिस्टर एन्ड मिस पश्चिमाञ्चल प्रतियोगिता सम्पन्न भयो । द लुक्स फेसन होम एन्ड इभेन्ट म्यानेजमेन्टले आयोजना गरेको प्रतियोगितामा सुनीता हेउ र सुवास पौडेलले क्रमशः मिस पश्चिमाञ्चल र मिस्टर पश्चिमाञ्चलको उपाधि जिते । '

यो प्रतियोगितालाई आगामी वर्षहरूमा निरन्तरता दिँदै जानेछौं,' आयोजक संस्थाका अध्यक्ष प्रकाश गुरुङले साप्ताहिकलाई भने । त्यसो त मोफसलमा सौन्दर्य प्रतियोगिता गर्न त्यति सजिलो छैन । व्यवस्थापकीय कमजोरीसँगै यो काम खर्चिलो पनि त्यत्तिकै छ, तर पनि आयोजकहरू यस्ता प्रतियोगिता गर्न अघि सर्न थालेका छन् । यस्ता प्रतियोगिता केवल सुन्दरताको प्रदर्शन मात्र नभै आफूमा भएको क्षमता प्रदर्शन गर्ने अवसरसमेत हो भन्ने कुरा धेरैले बुझिसकेका छन् ।

भर्खर मिस पश्चिमाञ्चलको उपाधि जितेकी सुनीता हेउ भन्छिन्- सौन्दर्य प्रतियोगिताबाट आफ्नो खुबी प्रदर्शन गर्न सकिने रहेछ । यहाँ सौन्दर्य प्रतियोगिताको सूत्रधार पोखरा जेसिज पनि अब मिस पोखरालाई निरन्तरता दिने सुरमा छ । यहाँ लिटिल क्विन एन्ड मास्टर किङ कन्टेस्ट पनि सम्पन्न भैसकेको छ । पोखरामा सौन्दर्य प्रतियोगिता फस्टाउन थालेको छ, चर्चित कोरियोग्राफर रवीन्द्र बज्राचार्य बताउँछन् । उनले मोफसलमा हुने थुप्रै प्रतियोगितामा कोरियोग्राफी गर्दै आएका छन् । यतिबेला पोखरामा, फेसन सोसँगै सौन्दर्य प्रतियोगिताको चहलपहल पनि ह्वात्तै बढेर गएको छ । पोखरामा भदौ महिनामा मात्र मिस टिन, मिस फेरी, सानो परी सानो बाबुजस्ता प्रतियोगिताहरू सम्पन्न भए ।

केवल एक प्रश्न

काठमाडौंको ट्राफिक व्यवस्थापन महिला ट्राफिक प्रहरीलाई दिए के होला ?



सुध्रिँदैन, पुरुषहरूले महिला ट्राफिकतर्फ ध्यान दिने हुनाले राम्रो व्यवस्थापनको सट्टा अझ बिग्रिएर जाला कि जस्तो लाग्छ मलाई । यसो भन्दैमा महिला ट्राफिक कमजोर हुन्छन् भन्न खोज्या होइन । महिलाहरू कोमल हुने भएकाले ट्राफिक नियम उल्लंघनको घटनामा पुरुषको तुलनामा तुरुन्तै कारबाही गर्न सक्दैनन् कि ? तर हेर्दै हिटलरजस्ता डरलाग्दा महिला ट्राफिक ल्याए पुरुषहरूको ध्यान त्यसतर्फ कम जाने हुँदा व्यवस्थापन राम्रो होला, नत्र राम्रा महिला ल्याएर त दुर्घटना अझ बढ्छ, होइन र ? हाहाहा.....

प्रियङ्का कार्की, पूर्व मिस टिन

दुर्घटना धेरै हुन्थ्यो होला, कारण ट्राफिक पुलिसमा धेरै राम्रा युवतीहरू छन् । एकपटक नयाँ बानेश्वर चोकमा उभिएकी महिला ट्राफिकले मलाई हेरेर सिग्नल दिएजस्तो लाग्यो । राम्री भएकाले मैले पनि उनलाई हेर्ने भएको त आफुले ड्राइभ गरेको गाडीले अगाडीको ट्याक्सीलाई ड्याम दिइसकेछ, बेकारमा दुई हजार जरिवाना तिर्नुपऱ्यो ।

आनन्द कार्की, गायक

हरेक क्षेत्रमा महिलालाई प्राथमिकता दिने भनिएको छ । यसकारण ट्राफिक व्यवस्थापनको जिम्मा पनि महिलाहरूलाई नै दिएर हेरौं न । कतै उनीहरूले पुरुष ट्राफिकलाई विस्थापन गर्ने क्षमता राख्छन् कि ? महिलालाई कमलो भनिए पनि नेपाली महिला प्रहरीहरू पेसागत रूपमा कठोर देखिने गरेका छन्, गएको जनआन्दोलनमा पनि त्यस्तै दृश्य देखिएको थियो । ट्राफिक महिला पनि कमजोर हुँदैनन् । तर महिला ट्राफिक सुन्दर भएको खण्डमा रेडलाइट सकिएर ग्रीन सिग्नल आइसक्दा पनि थाहा नहुने डर हुन्छ ।

सरोज केसी, भिजे, कलाकार

पुरुषहरूले उनीहरूको कम्मरतिर ध्यान दिने हुँदा दुर्घटना बढ्ने सम्भावना हुन्छ । महिला ट्राफिकलाई हेर्ने हुँदा सवारी साधन अन्यत्रै गएर जोतिने सम्भावना हुन्छ । यसकारण ट्राफिकमा चाहिँ भरसक महिला नल्याएकै बेस हुन्छ । ट्राफिकमा जापानी बाबाजस्तो मान्छे चाहिन्छ । अहिलेका महिला ट्राफिकलाई जनपद प्रहरीमा लगे हुन्छ, किनकि हाम्रो देशमा महिला आन्दोलनकारीलाई पुरुष प्रहरीले जर्बजस्ती गरेका घटनाका समाचारहरू आइरहन्छन, कमसेकम त्यो त नियन्त्रण हुन्छ ।

नारद खतिवडा, हास्यकलाकार

उपत्यकाको ट्राफिक व्यवस्थापन महिलालाई दिए सफल-असफल दुवै हुनसक्छ । इमान्दारीतापूर्वक परिश्रम एवं दक्षता र जनभावनाअनुरूप काम गरे सफल भइन्छ, नत्र असफल । यसकारण महिला वा पुरुष भन्नेभन्दा पनि ट्राफिक व्यवस्थापनमा निःस्वार्थ र लगनशील मानिस चाहिन्छ ।

सीताराम हाछेथु, प्रहरी नायब निरीक्षक

गफै त हो

सरिताको डेरा

चलचित्र तथा टेलिचलचित्रमा अभिनय गरेर राम्रो कमाइ नहुने कुरा पुनः एक पटक छर्लङ भएको छ । त्यसो त दिन-प्रतिदिन नेपाली कलाकारहरू बिदेसिनुले पनि यो कुरा प्रमाणित भैसकेको छ, स्वदेशमै बसेर काम गरिरहेका कलाकारलाई पनि आफ्नो जीवनस्तर कायम गर्न सजिलोचाहिं छैन भन्ने कुरा कलाकारहरूकै भनाइबाट छर्लङ्ग हुन्छ । पछिल्लो समयमा नायिका सरिता लामिछानेले कलाकारहरूले सोचेजस्तो कमाउन नसकेको बताइन् ।

सरिताले आफ्नै होम प्रोडक्सनको टेलिश्रृंखला 'परिचय' बाट राम्रो आम्दानी गरेको प्रसंग कोट्याउँदा उनले 'टन्न पैसा कमाएको भए अझै पनि डेरामा बस्नुपर्थ्यो र ?' भनेकी छिन् । नायिका जल शाहले राजधानीमा एउटा घर बनाउन नसकेको गुनासो गर्दै अमेरिका पलायन भएको धेरै भएको छैन । राम्रो अभिनय गर्ने सरिता लामिछानेले पनि घर बनाउन नसकेको गुनासो गरेपछि कतै उनी पनि पलायन हुने सोचमा त छैनन् भन्ने आशंका उत्पन्न भएको छ ।

लभगुरू रेखा

म १९ वर्षकी भएँ । ९ महिनाअघि मैले आफूभन्दा माथिल्लो जातको युवकसमक्ष प्रेमप्रस्ताव राखेकी थिएँ । उसले पनि 'सकारात्मक' जवाफ दिएको थियो । त्यसपछि हाम्रो सम्बन्ध राम्रैसँग चल्यो । यसबीच हाम्रो बारेमा उसको घरमा थाहा भएछ, अनि उसकी आमाले यदि मसँग विवाह गरे विष खाएर मर्छु भन्नुभएछ । त्यसपछि उसले मलाई पत्र पठायो । त्यसमा ती सबै कुरा लेखेर 'अब म के गरूँ ? हामी एउटा मिल्ने साथी मात्र बनौं हैं' भन्यो । मैले माया पाउनु मात्र हैन गुमाउनु पनि हो भनेर हुन्छ भनिदिएँ तर म उसलाई एकदम माया गर्छु, जति गरे पनि बिर्सन सक्दिनँ । अब म के गरूँ ?

– दीपा

तपाईंको स्थितिले मलाई पनि गम्भीर बन्न बाध्य तुल्यायो । हामी अझै पनि १७ औं शताब्दीको जातभात, छुवाछूतको युगमा छौं, तर यस्तो भेदभाव तोड्ने जिम्मा पनि तपाईं-हामीजस्तै युवाहरूको काँधमा छ । यदि हामीले यस्ता गलत परम्पराहरू तोडेनौं भने तपाईंले मात्र होइन, भावी पुस्ताले पनि यस्तै अपमान र सास्ती खेप्नुपर्ने हुन्छ । प्रेम गर्नु कुनै अपराध होइन र तपाईंको प्रसंगमा पनि तपाईंले प्रेम गरेर कुनै गलती गर्नुभएको छैन, न त तपाईंको जात नै कुनै अपराध हो । यसमा हीनताबोध वा लघुताभाष लिनुपर्ने कुनै कारण छैन, बरु तपाईंलाई सानो जात भनेर अपहेलित गर्नेहरूले नै यसमा अपराधबोध महसुस गर्नुपर्ने हो ।

जहाँसम्म तपाईंको प्रेमीको कुरा छ, आफ्नो घर-परिवारलाई मनाउने जिम्मा उसकै हो । त्यसमा तपाईं मुख्य सहायक मात्र हुन सक्नुहुन्छ । यदि उसले आफ्नो घर-परिवारलाई मनाउन सक्दैन वा घरपरिवारसँग अलग भएर तपाईंसँग जीवन गुजार्न पनि राजी हुँदैन भने त्यस्तो नाता तपाईंका तर्फबाट एकतर्फी मात्र सावित हुनेछ । ताली एक हातले बज्दैन भन्ने कुरा तपाईंलाई पनि थाहा होला । तसर्थ तपाईंले यस्तो सम्बन्धमा पीर गरेर बस्नुभन्दा आफ्नो क्यारियर तथा पढाइलेखाइमा ध्यान दिनु उचित हुन्छ । अहिले तपाईंसँग लामो उमेर छ र सुनौलो भविष्यले तपाईंको प्रतीक्षा गरिरहेको छ । आफ्नो भविष्य सुन्दर बनाउने कुरामा ध्यान दिनुभयो भने अझ राम्रो र तपाईंलाई अझ बढी माया गर्ने युवक अवश्य पाउनुहुनेछ ।

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

करिडोरमा आरडोर

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– शुक्रबार साँझ अनायसै घनाघोर असिना-पानी पर्‍यो । साथै कतिपय क्षेत्रमा विद्युत् आपूर्ति बन्द भयो । तिहारको रमझममा रमाइलो गर्ने उद्देश्यले खुला स्थानमा आयोजित कार्यक्रमका आयोजकहरू टाउकोमा हात राख्न थाले । 'खाने बेलामा आँधीबेहरी' भनेझैं तिहारको पूर्वसन्ध्यामा कार्यक्रमको आयोजना गरेर पैसा कमाउने उद्देश्य बोकेका आयोजकहरू कार्यक्रम स्थगित गर्न पुगे । लाजिम्पाटको होटल एम्बेसडरमा ग्रीनमार्कका इभेन्ट म्यानेजर दीपक थापा पनि कार्यक्रमको समयमै घनघोर वर्षा भैदिँदा केही क्षण त अत्तालिए । उक्त होटलको खुला बगैंचामा ठूलो खर्च गरेर निर्माण गरिएको र्‍याम्पमा आरडोर निट वेयरका पहिरनमा सजिएका सुन्दरी मोडलहरूलाई क्याटवाक गराउने तयारीमा रहेकी कोरियोग्राफर प्रभा अमात्य पनि निराश भइन् ।

आमन्त्रित सबै स्वदेशी तथा विदेशी पाहुनाहरू होटल परिसरमा आइसकेका थिए । अनायसै परेको वर्षाले सबै जाडो भएको महसुस गर्दै थिए । त्यसैले आमन्त्रितहरू केही न केही पिएर आफूलाई तताउँदै थिए । कार्यक्रम सञ्चालिका प्रियङ्का कार्कीले हातमा माइक बोकेर 'करिडोर'मा बसिरहेका पाहुनाहरूसँग प्रकृतिका तर्फबाट माफी माग्दै कोरिडोरमै फेसन सो हुने बताइन् ।

व्यवस्थापक थापासहित आयोजकहरू करिडोरलाई सिंगार्न थाले । कार्यक्रमको प्रारम्भमा अग्नि, वायु, धर्ती, जल र आकाशको प्रतिनिधित्व गर्दै 'रोल मोडल'हरू नेपाल-बेलायत समाजकी अध्यक्ष प्रतिमा पाण्डे, युरोपियन युनियनकी प्रथम महिला आना लोइछुङ, समाजसेवी रेखा भट्टचन, कोरियोग्राफर तथा भिजे प्रभा अमात्य र मेकअप आर्टिष्ट स्नेहा राणाले करिडोरलाई र्‍याम्प सम्झँदै क्याटवाक गरेर आरडोर निटवेयरको नेपालस्थित सोरुमको उद्घाटन गरे ।

त्यसपछि मिस टिन नेपाल खुश्बु ओली, लक्स सुपर मोडल सोनु पौडेल, वर्ल्ड मिस युनिभर्सिटी उषा रजक, मिस्टर कान्तिपुर प्रकाश पाण्डेलगायत कालसाङ लामा, सारिका श्रेष्ठ, सविता महर्जन, नसिम प्रधान, कल्पना शाही, नवीन अमात्य, एलिसा लिम्बु, आयुषा थिगरी आदिले पश्मिनाका विभिन्न पहिरन प्रस्तुत गरे । कार्यक्रमलाई रोचक बनाउन सञ्चालिका कार्कीले दर्शकहरूलाई उपहार प्रदान गर्दै कार्यक्रमसँग सम्बन्धित केही रमाइलो खेल पनि खेलाइन् । छोटो तथा रमाइलो उक्त फेसन सो सकिनेबित्तिकै वर्षा पनि रोकियो र बत्ती पनि आयो ।

नारी मासिकको कात्तिक अंक बजारमा उपलब्ध छ

चलचित्र

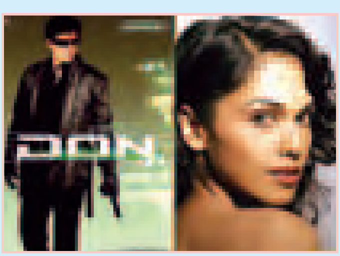
हिम्मत

जुम्ल्याहा दिदी-बहिनीबीचको प्रेम र सम्बन्धलाई नायिका रेखा थापाले चलचित्रको रूप दिएकी छिन् । एउटै कोखबाट थोरै समयको अन्तरमा जन्मिएका दिदी-बहिनी हेर्दा उस्तै देखिए पनि उनीहरूको स्वभाव भने भिन्न हुन्छ । एक जना अति डराउने, आत्मविश्वासको कमी भएकी हुन्छिन् भने अर्की कसैसँग नडराउने स्वभावकी हुन्छिन् । ती दुई दिदीबहिनी प्रेमको मामिलामा भने बराबर हुन्छन् । एउटीले रमित ढुंगानालाई आफ्नो बनाएकी हुन्छिन् भने अर्कीले विराज भट्टलाई । दुवैलाई देखेर बारम्बार झुक्किने श्रीकृष्ण लुइँटेलले पनि एउटीलाई आफ्नो बनाउने सपना देखेका हुन्छन् । कता-कता भारतीय चलचित्रहरू 'सीता और गीता', 'चालबाज' आदिजस्तो लाग्ने चलचित्र 'हिम्मत' प्रस्तुतिका हिसाबले अलग छ । नायिका रेखा थापाले बन्जी जम्प गर्ने जस्तो हिम्मत देखाएको यो चलचित्रमा उनको दोहोरो भूमिका छ । दीपक श्रेष्ठद्वारा निर्देशित यो चलचित्रमा महेश खड्काको संगीत सुन्न पाइन्छ ।

क्याच अ फायर

यो चलचित्रलाई सन् १९८० को दशकमा घटेको वास्तविक घटनामा आधारित भनिएको छ । विगतमा ओस्कार पुरस्कार जितेका अभिनेता टिम रोबिन्सले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेको चलचित्र 'क्याच अ फायर' आज शुक्रबार सार्वजनिक हुँदैछ । दक्षिण अफ्रिकामा बसोबास गर्ने पेट्रिक त्यहींको एक तेल उत्पादन फ्याक्ट्रीमा काम गर्छन् । दुई छोरीका प्यारा पिता एवं श्रीमतीका प्रिय श्रीमान् पेट्रिकको जीवन सामान्य हुन्छ । उनको दशा त्यतिबेला सुरु हुन्छ, जब उनीमाथि तेल बिक्रीमा भ्रष्टाचार गरेको आरोप लगाइन्छ । त्यो आरोप धार्मिक कट्टरपन्थीहरूले आफ्नो दुनो सोझो गर्न लगाएका हुन्छन् । पेट्रिक जेल गएपछि उनको परिवारको विचल्ली हुन्छ । यद्यपि जेल सजायबाट मुक्त भएपछि उनले परिवारलाई छाडिदिन्छन् र आफूमाथि लागेको अभियोगको बदला लिन राजनीतिमा लाग्छन् र सफलता पनि पाउँछन् । डेरेक लुक, बोनी हेना आदि कलाकारले पनि अभिनय गरेको यो चलचित्रको निर्देशन फिलिप नोयसले गरेका हुन् । झन्डै दुई घण्टाको चलचित्र 'क्याच अ फायर'लाई राजनीति, धर्म तथा युद्धमा आधारित नाटकीय रोमाञ्चक चलचित्रको श्रेणीमा राखिएको छ ।

डन र जानेमनबीच कडा प्रतिस्पर्धा



यो साता कुनै नयाँ चलचित्र सार्वजनिक नभए पनि बलिउडमा गत साता प्रदर्शन गरिएका दुई चलचित्र डन र जानेमनबीच तीव्र प्रतिस्पर्धा जारी छ । सन् १९७८ मा प्रदर्शन भएको चन्द्रबरोड निर्देशित तथा अमिताभ बच्चनद्वारा अभिनीत चर्चित चलचित्र डनकै कथामा आधारित नयाँ डनमा शाहरूख खान अमिताभ बच्चनको भूमिकामा छन् । फरहान अख्तरद्वारा निर्देशित नयाँ डन अहिले आफ्नो कथाका कारणले भन्दा बढी चलचित्र निर्माणमा प्रयोग गरिएको प्रविधि एवं कलाकारहरूको गेटअपका कारण चर्चामा छ । नयाँ डनमा शाहरूख खान, प्रियङ्का चोपडा, करिना कपुर, ओम पुरी आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् । पुरानो डनको तुलनामा उही गीत, उही पटकथा, उही संवाद भए पनि नयाँ डनमा प्रयोग गरिएको रिमिक्स म्युजिकले अहिले भारतीय सञ्चार जगत्लाई बढी प्रभावित गरेको छ ।

नयाँ डनमा जावेद अख्तरले लेखेका गीतलाई पाँच जना एहसान नुरानी, लोए मेन्डोन्का, शङ्कर महादेवन, मिडिवल पुन्डिज, डिजे रेन्डल्फले सङ्गीतबद्ध गरेका छन् । नयाँ डनको पटकथा जावेद अख्तरले लेखेका हुन् भने संवाद फरहान अख्तर र सलिम खानले ।

एउटा नयाँ प्रयोगका रूपमा फरहान अख्तरले ४० करोड भारतीय रुपैयाँको लागतमा निर्माण गरेको नयाँ डनले व्यावसायिक सफलता प्राप्त गऱ्यो भने भारतीय चलचित्र क्षेत्रमा पुराना सफल चलचित्रको पुनर्निर्माण गर्ने नयाँ ट्रेन्ड देखापर्नेछ । अहिले पुराना सफल चलचित्र सोले, अमर अकबर एन्थोनी, दिवारजस्ता चलचित्र पुनर्निर्माण हुने क्रममा छन् । डनले आशातित सफलता पायो भने ती चलचित्रको बजार स्वाभाविक रूपमा वृद्धि हुने छ ।

उता डनसँगसँगै प्रदर्शन गरिएको शिरीष कुण्डरद्वारा निर्देशित जानेमन पनि आफ्नो तडक-भडकपूर्ण शैलीका कारण चर्चामा छ । डनसँग प्रतिस्पर्धा गर्ने यो चलचित्रमा अक्षय कुमार, सलमान खान तथा प्रीटि जिन्टाबीचको त्रिकोणात्मक प्रेमसम्बन्धलाई प्रस्तुत गरिएको छ । सम्पूर्ण रूपमा अमेरिकामा छायांकन गरिएको जानेमनको निर्माणमा ३५ करोड भारतिय रुपैयाँ खर्च गरिएको छ । अनु मलिकको संगीत निर्देशन रहेको जानेमनका गीतहरूले अहिले डनका गीतहरूसँग प्रतिस्पर्धा गरिरहेका छन् ।

जानेमनका गीत गुलजारले लेखेका हुन् भने पटकथा तथा संवाद चलचित्रका निर्देशक शिरीष कुण्डर स्वयंले लेखेका हुन् । चलचित्र समीक्षकहरूका अनुसार भारतीय दर्शकहरू पुन: निर्माण गरिएको चलचित्र रुचाउँछन् कि नयाँ विषयवस्तु, त्यसको छिनोफानो डन र जानेमनको बजार प्रतिस्पर्धाले गर्नेछ ।

ग्यालरी

-कलाकार सरिता डंगोलको 'रूखमा दृष्टिपात' शीर्षकको ११ औं एकल कला प्रदर्शनी गत साता दरबारमार्गस्थित द आर्ट सपमा प्रारम्भ भयो । रूखलाई जीवनको प्रतीक मानेर त्यसका विभिन्न भावभंगिमासँग खेल्दै कलाकार डंगोलले आफ्ना चित्रमा प्रकृतिप्रेम प्रस्तुत गरेकी छिन् । कात्तिक १८ गतेसम्म चल्ने उक्त प्रदर्शनीमा सरिताले बितेका दुई वर्षमा बनाएका २० वटा चित्र राखिएको छ ।

- सिद्धार्थ आर्ट ग्यालरीमा सर्जक एरिना ताम्राकारको 'प्रकृतिमा नारी' शीर्षकको एकल चित्रकला प्रदर्शनी गत साता सम्पन्न भएको छ। उक्त चित्रकला प्रदर्शनीमा प्रकृतिका अनेक विम्बसँग नारीजीवनलाई तुलना गरिएको थियो । नारीका चाहना एवं वास्तविकता चित्रमा प्रस्तुत गरेकी छु, ताम्राकारले भनिन्– चित्रमा प्रकृतिसँग नारीको सम्बन्ध पनि उजागर गरिएको छ ।

-कलाकार सुनाम देशारको एकल चित्रकला प्रदर्शनी गत साता सम्पन्न भएको छ। 'माई पेन्टिङ फर पिस' शीर्षकको उक्त चित्रकला प्रदर्शनीलाई एसोसिएसन अफ एक्स नमुना स्टुडेन्टले आयोजना गरेको थियो । प्रकृति तथा भू-दृश्यसँग सम्बन्धित उक्त प्रदर्शनी देसारको तेस्रो एकल चित्रकला प्रदर्शनी थियो ।

-प्रहरी दिवस-२०६३ का अवसरमा ट्राफिक जनचेतना फैलाउने उद्देश्यले ट्राफिक प्रहरी पोस्ट गौशालाले आयोजना गरेको माध्यमिक विद्यालयस्तरीय चित्रकला प्रतियोगिता सम्पन्न भएको छ । राजधानीका २१ माध्यमिक विद्यालयका विद्यार्थीहरू सहभागी भएको उक्त प्रदर्शनीमा बाबा बोर्डिङ स्कुलका प्रदीप राना प्रथम, बाबा वाटिका स्कुलका अशोक थपलिया दोस्रा तथा सरस्वतीकुञ्ज माध्यमिक विद्यालयका मिनु सर्राफ तेस्रा भएका थिए ।

रंगमञ्च

-गुरुकुल, आरोहण तथा नर्वेको राष्ट्रिय नाट्यशालाको आयोजनामा १२ दिने नाट्य कार्यशाला गत शुक्रबार सम्पन्न भयो । उक्त कार्यशालामा रंगकर्मीहरूलाई उक्त कार्यशालामा डेनमार्कका नाटक निर्देशक 'मार्क थोमस' ले प्रशिक्षण दिएका थिए । बहुरूपी रंगमंचमा आधारित उक्त कार्यशालाको समापनका दिन सहभागीहरूले बालकृष्ण नाटक घरमा सातवटा नाटक प्रदर्शन गरेका थिए । कार्यशालामा गुरुकुलका विद्यार्थी कलाकारका अतिरिक्त काठमाडौंबाहिर धरान, नेपालगन्ज, हेटौंडा, कपिलवस्तु तथा सिन्धुपाल्चोकका २६ जना नाट्यकर्मीको सहभागिता थियो ।

पुस्तक

अत्रि गोत्रीय वंशावली

पछिल्लो समयमा नेपालमा विभिन्न जाति तथा सम्प्रदायको वंशावली प्रकाशित गर्ने लहर नै चलेको छ । यसै क्रममा पछिल्लो पटक अत्रि ऋषि तथा अनुसुयाका सन्तान मानिने बृहत् अत्रि गोत्रीय ब्राह्मणकुलको वंशावली प्रकाशित भएको छ । अत्रि गोत्रीय ब्राह्मणवंशीय व्यक्तिहरूका लागि आफ्ना पिता पुर्खाको खोजीनिती गर्न तथा आफ्नो जरो पत्ता लगाउन यो पुस्तक सहयोगी हुन सक्छ। त्यति मात्र नभै यो पुस्तकले नेपालको सामाजिक इतिहासका अध्येताहरूलाई पनि सघाउने देखिन्छ । यो पुस्तक १ हजार ३ सय ९९ पृष्ठमा फैलिएको छ। जगन्नाथ नेपाली (चापागाईं) द्वारा तयार गरिएको यो पुस्तकको मूल्य ३ सय रुपैयाँ छ।

कान्तिपुर THE KATHMANDU POST

कान्तिपुर र द काठमाडौं पोष्ट दैनिकका ग्राहकलाई

शुभ दिपावलीको सौगात* मनकामना माईको दर्शन

- कान्तिपुर वा द काठमाडौं पोष्टको वार्षिक वा दुवैको अर्धवार्षिक ग्राहक बन्दा मनकामना केबुलकारको दुईवटा दुईतर्फी टिकट उपलब्ध हुनेछ।
- साथै ग्राहकले मनकामना क्याफेमा २० प्रतिशत छुट र मनकामना कम्प्लेक्समा नि:शुल्क पार्किङ्ग सुविधासमेत पाउनेछन्।
- यो सौगात काठमाडौं, विराटनगर, नेपालगञ्ज, भरतपुर र पोखरामा २९ असोजदेखि २०६३ मंसिर मसान्तसम्मको नयाँ ग्राहक र नवीकरणमा लागू हुनेछ।

थप जानकारीको लागि सम्पर्क: कान्तिपुर पब्लिकेशन्स् प्रा. लि.

काठमाडौं: निक्की/मेनका, फोन: ४४८०१०० (EXT 1216,1218)

विराटनगर: अनन्त गुरागाईं, फोन: ०२१-५२५९५९

पोखरा: ध्रुव पन्थी, फोन: ०६१-५२५६५६

भरतपुर: पुण्य अधिकारी, फोन: ०५६-५२८९००

नेपालगञ्ज: माधव खनाल, फोन: ०८१-५२००७६

या नजिकको स्टेशनरी पसलमा सम्पर्क गर्नुहोला ।

टोल फ्रि नं. १६६०-०१-२२२२२

* शर्तहरु लागू हुनेछन् ।

Trikon/MDP-06

SHIKHAR MUSIC
शिखर म्युजिक अपडेट
SHIKHAR
Safalta ko life
STATUTORY DIRECTIVE: SMOKING IS INJURIOUS TO HEALTH

साताको स्वर

रोज मोक्तान

'कलकत्ते काइँयो केश मेरो बाङ्ग्यिो....' गीत नै रिमिक्स गर्नुपर्ने कारण ?

– सानै उमेरदेखि म यो गीत मन पराउँथें । यसको ट्युनिङ मन परेको थियो । शब्द पनि मौलिक भएकाले नै रिमिक्स गरिएको हो ।

जयनन्द लामाले गाउनका लागि सजिलै अनुमति दिनुभयो त ?

–खासै गाह्रो भएन । उहाँसँग म नयाँ गीत माग्न गएको थिएँ तर उहाँले कुनै पुरानो गीत नै गाउन आग्रह गरेपछि मैले यो गीत छानें ।

यो गीत रेकर्डिङ गर्न कति समय लाग्यो ?

– पुरानो गीत गाउन साह्रै गाह्रो हुन्छ । रेकर्डिङ गर्नुअघि मैले पुरानो गीत धेरै पटक सुनें । पुरानो गीतको स्वाद फेर्न नदिनु मुख्य उद्देश्य थियो ।

गायक अविनाश घिसिङलाई फिचर गर्ने सोच कसरी बन्यो ?

– अभिनाश श्रोताले बुझ्ने प्रकारको र्‍याप प्रस्तुत गर्न सिपालु छन् । गीतलाई थप कर्णप्रिय बनाउन उनलाई फिचर गरिएको हो ।

म्युजिक भिडियोमा कत्तिको मेहनत गर्नुभयो ?

– भिडियोलाई नृत्यपरक बनाउन प्रशस्त परिश्रम गरिएको छ । यसको म्युजिक भिडियो गीत जस्तै राम्रो बनेको छ ।

-चितवनबाट उदाएको रक संगीत समूह 'स्याडोज' का सदस्यहरू पछिल्लो समयमा निकै व्यस्त छन् । दसैंको अवधिमा वीरगन्ज र नारायणघाटमा कार्यक्रम गरेर त्यहाँका संगीतप्रेमीहरूको मन जित्न सफल यो समूह केही साताभित्रै राजधानीमा एक बृहत् कन्सर्ट गर्ने तयारीमा जुटेको छ । त्यसअघि उनीहरू प्रवासी नेपालीहरूको मन जित्न दार्जीलिङ् जाँदैछन् । उक्त समूहका म्यानेजर रूपेशका अनुसार बेस गितारिष्ट अमित अध्ययनको सिलसिलामा बिदेसिएपछि नयाँ बेस गितारिस्टलाई संलग्न गराएर उनीहरू राजधानीमा एउटा 'अनप्लग्ड कन्सर्ट' पनि गर्ने योजनामा छन् । यसबीच उक्त समूहले हालै आफ्नो अर्को म्युजिक भिडियो 'धर्म' पनि तयार पारेको छ ।

-कर्णाली अञ्चलको मुगु जिल्लामा बोलिने भाषा मुगममा गाइएका गीतहरूको संग्रह 'तालासिपा' बजारमा आएको छ । तिहारअघि राजधानीको होटल एभरेस्टमा आयोजित एक समारोहमा मुगम गीतका संकलक तथा गायक छेवाङ छोर्तेनले केही गीत पनि सुनाएका थिए । उक्त अवसरमा म्युजिक भिडियो निर्देशक भूषण दाहाल, चलचित्र नायक श्रीकृष्ण श्रेष्ठ, निखिल उप्रेती, नृत्य निर्देशक वसन्त श्रेष्ठ आदिलाई सम्मान गरिएको थियो । स्थानीय बाजा प्रयोग गरेर गाइएका नौवटा गीतहरूको उक्त संग्रहलाई निपा प्रोडक्सनले उत्पादन गरेको हो ।

-गायक अनिल सिंहले बेलायत तथा स्कटल्यान्डमा कार्यक्रम गरेर फर्कनेबित्तिकै दुई महिनाभित्र आफ्नो नयाँ एल्बम निकाल्ने घोषणा गरेका छन् । हाल गीतहरू संकलन तथा त्यसमा संगीत भर्न व्यस्त अनिलका अनुसार उनको आगामी एल्बममा प्रयोगात्मक गीतहरू रहनेछन् । यद्यपि सुत्ने, खाने तथा पार्टीको

चेट... चेट... चङ्गा उडाउन मस्त गायिका प्रीति कौर मोडल तथा भिजे पुष्पा जोशीका साथ । *तस्बिर : साइबर संसार डटकम*

निम्तो मान्ने क्रममै व्यस्त भएकाले संगीत सिर्जनामा मनग्गे समय दिन नपाएको उनको गुनासो छ ।

-टेलिभिजनमा कार्यक्रम सञ्चालक तथा म्युजिक भिडियो निर्देशक आसिफ डिए ६९ तथा एड्रेको हिपहप गायन समूह द युनिटीमा मेलोडी गायकका रूपमा संलग्न भएका छन् । म्युजिक डटकमले बजारमा ल्याएको नवगायक तथा प्रतिभाहरूलाई अवसर दिइएको गीतिसंग्रह 'ट्यालेन्ट्स-४' मा आसिफले उक्त समूहको सहयोगमा एउटा गीत गाएका छन् । हालै उक्त गीतको म्युजिक भिडियोको निर्माण कार्य सम्पन्न भएको छ । म्युजिक भिडियोको निर्देशक स्वयं आसिफले गरेका छन् ।

-स्कुले उमेरका केही बालिकाले हालै गुरुकुलमा शास्त्रीय गायन तथा वादनमा आफ्नो कौशल देखाए । तबला, सितार तथा स्वरको संगमलाई पेशेवर शास्त्रीय संगीतकर्मीहरूले झैं उनीहरूले प्रस्तुत गर्दा दर्शकदीर्घा निकै प्रभावित भएको थियो । सात कक्षाकी छात्रा सुजाता बर्माले बडा ख्याली, छोटा ख्याली र राग हमिरमा स्वर लहराइन् । 'बज्यो वंशीको धुन वृन्दावनैमा' भजनले सबैको मन रसाएको थियो । उनलाई समवयी विराज पोखरेलले तबलामा साथ दिएका थिए । तबलामा विराजको प्रस्तुति पनि मोहक रह्यो । पूजा तिमल्सिनाको तानपुरा वादन पनि रमाइलो रह्यो । कक्षा नौकी अर्चना बिष्टले पनि शास्त्रीय गायन सुनाइन् । 'कणकणमा म तिम्रै शक्ति' बोलको उनको शास्त्रीय गायनले दर्शकहरू ताली बजाउन विवश भए । चार कक्षाका निरोज शाक्यले गरेको तबला वादन कार्यक्रमको अर्कै आकर्षण थियो । सितार वादक डा. ध्रुवेशचन्द्रका छोरा रीतेशचन्द्र रेग्मीले 'च्याङ्बा होइ च्याङ्बा' गीतमा बजाएको सितारसँगै दर्शक झुमेका थिए । १२ वर्षीय अन्नाशरद गौतमको तबला प्रस्तुति पनि रोचक थियो ।

-पहिलो एल्बम 'अन्फोर्गेटेबल' लाई दर्शकहरूले बिर्सिसक्दा पनि आफ्नो अर्को एल्बमको तयारीमा नजुटेकी गायिका मौसमी गुरुङ अब बल्ल एल्बमको रेकर्डिङमा जुटेकी छिन् । कहिले निर्णय श्रेष्ठ त कहिले डिजे राजुको एल्बमका चर्चित गीतमा स्वर दिनमै व्यस्त यी गायिका पछिल्लो समयमा सबैभन्दा व्यस्त भइन् । हालै अस्ट्रेलिया र ब्रुनाईमा कार्यक्रम गरेर फर्किएकी गायिका गुरुङ आउँदो केही महिनाभित्रमा आफ्नो दोस्रो एल्बम बजारमा ल्याउन कटिबद्ध छिन् । हाल आफूलाई एल्बमका लागि मात्र व्यस्त भएको बताउने गायिका गुरुङका अनुसार उनको आगामी एल्बममा तामाङ सेलो, आर एन्ड बी, सोलो रोमान्टिक तथा ल्याटिनो संगीत रहनेछ । त्यसका अतिरिक्त उनले एल्बममा दुईवटा युगल गीत पनि सुनाउनेछिन् । उनीसँग युगल गीत गाउने गायकहरूका बारेमा उनले हाल केही बताएकी छैनन् ।

-गायक यम बरालले 'माया' एल्बम सार्वजनिक कार्यक्रममा अब उप्रान्त 'म' अक्षरबाटै आफ्ना एल्बमको शीर्षक राख्ने बताए । हारती कल्चर ग्रुपका अध्यक्ष बरालको छ वर्षअघि बजारमा आएको 'मन' एल्बम लोकप्रिय भएकाले पनि आफू 'म' प्रेमी भएको उनले बताए । क्यान्सरविरुद्ध अभियानका रूपमा निकालिएको बरालको आठौं एल्बम 'माया' मा १० वटा आधुनिक गीत समाविष्ट छन् भने एल्बमका दुईवटा गीतमा बरालकै संगीत सुन्न सकिनेछ । बरालका समकक्षी गायक रामकृष्ण ढकाल भने 'अ' अक्षरप्रेमी हुन् । ढकालका सबै एकल एल्बमका शीर्षक 'अ' अक्षरबाट आरम्भ भएका छन् ।

-'मै छोरी सुन्दरी..' गीतको रिमिक्स गरेर चर्चामा आएका डिजे सन्तोषले अर्को रिमिक्स संग्रह सार्वजनिक गरेका छन् । 'एडिक्सन-दुई' शीर्षकको उक्त संग्रहको एउटा रिमिक्स गीत 'चियाबारीमा हो चियाबारीमा..'को म्युजिक भिडियो तयार भैसकेको छ । डिजे सन्तोषका अनुसार यसपटकको रिमिक्स संग्रहमा 'घरबेटी नानी आँगनमा देऊ न मलाई बास..', 'रातो र चन्द्र सूर्य जंगी निशान हाम्रो' लगायत दसवटा पुराना तथा नयाँ गीतको रिमिक्सका साथै 'मुसुमुसु हाँसिदेऊ न लैलै..' को हिन्दी भर्सन रिमिक्स र 'भेडाको ऊनजस्तो..' को नयाँ भर्सन पनि सुन्न पाइन्छ । -एकताका 'रविन एन्ड लुजा' समूहबाट ख्याति कमाएका गायक रविन तामाङले उक्त समूह भंग गरेर अर्को समूह 'रविन एन्ड द न्यु रेभुलेसन' गठन गरे पनि लुजा समूह भने सक्रिय थियो । अब उक्त समूहमा गायक लोचन रिजाल सहभागी भएका छन् । लुजा समूह नै नाम रहने उक्त समूहका लागि गायक रिजालले गीत गाउनेछन् ।

-लोकगायकद्वय कुमार बस्नेत तथा राम थापाले आफ्ना पुराना एवं चर्चित गीतको रिमिक्स आफैं गाएका छन् । ओराञ्जेबुम बियरको प्रायोजनमा एएनएस म्युजिकद्वारा उत्पादित रिमिक्स एल्बम 'ओराञ्जेबुम ब्लास्ट'मा गायकद्वय बस्नेत र थापाले आफ्ना पुराना लोकगीतहरू क्रमशः 'लैबरी लै' तथा 'कति बस्छ्यौ माइतीको कौसीमा' लाई नयाँ ट्र्याकमा गाएका हुन् । विगत केही महिनादेखि प्रचार-प्रसार गरिए पनि उक्त एल्बम यसै साता सार्वजनिक भएको छ । ती रिमिक्स गीतलाई अहिलेका चर्चित गायक-गायिकाहरू राजन इशान, रामचन्द्र काफ्ले, क्रान्ति आले, प्राश्ना शाक्य, मौसमी गुरुङ, रिजा उप्रेती, पुण्यम प्रधान तथा विश्व प्रधानले गाएका छन् ।

लाइभ शो

– ठमेलस्थित निकस प्यालेस ज्याज संगीतका कारण चर्चित छ । यो रेस्टुराँमा जेसिएस ट्रियोले राति सात बजेपछि ज्याज संगीत प्रस्तुत गर्छ । शनिबार रातिको प्रस्तुतिमा भने विशेष आकर्षण रहने रेस्टुराँले जनाएको छ ।

नजिकबाट

जोहेब मानन्धर

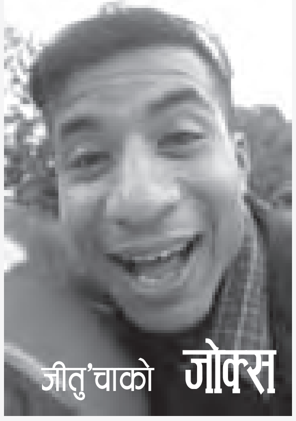
जन्ममिति	:	जुलाई ५
घरमा बोलाउने नाम	:	जो
जन्मस्थान	:	पकनाजोल, काठमाडौं
रुचि	:	गीत सुन्ने, चलचित्र हेर्ने, नेट सर्फिङ
पहिलो गीत	:	मायालु हेरिदेऊ न मलाई
पहिलो एल्बम	:	सम्झनाको चौतारीमा
पहिलो कन्सर्ट	:	काठमाडौंमै
पहिलो प्रेम	:	संगीत
पहिलो प्रेमिका	:	विद्यालय पढ्दा थिइन्
पहिलो प्रेमपत्र	:	विद्यालयमा पढ्दा एउटीले पठाएकी थिइन्
पहिलो इन्स्ट्रुमेन्ट	:	ड्रम्स
मनपर्ने परिकार	:	थाई फुड
मनपर्ने गायक	:	दीपक खरेल
मनपर्ने पहिरन	:	क्याजुअल
मनपर्ने परफ्युम	:	डेबिडफ
मनपर्ने नायिका	:	क्याथरिन जेटाजोन्स
मनपर्ने आफ्नै गीत	:	तिमीबिना
पहिलो डेटिङ	:	न्युरोडमा
पहिलो फोटोसेसन	:	५२ सालमा प्रवीन श्रेष्ठसँग
मनपर्ने मौसम	:	जाडोयाम
मनपर्ने खेल	:	फुटबल
फुर्सदमा	:	चलचित्र हेर्ने, गीत रच्ने
पहिलो चुम्बन	:	प्रेमिकासँग
मनपर्ने संगीत	:	सेन्टिमेन्टल
मनपर्ने गीत	:	बादल बनाइदेऊ
नजिकको साथी	:	मेरी जीवनसाथी
मनपर्ने म्युजिक भिडियो	:	म यस्तो गीत गाउँछु...

देउसी-भैलो प्रतियोगिता

शिव शर्मा

पोखरा– गएको साता पोखरामा पहिलो पटक देउसी-भैलो गीत प्रतियोगिता सम्पन्न भयो । दौरा-सुरुवाल, ढाका-टोपी तथा मखमली चोली अनि गुन्यूमा चिरिच्याँट्ट सजिएका महिला तथा पुरुष प्रतियोगीहरूले स्थानिय दीपेन्द्र सभागृहलाई रनक्क बनाए । नेपाली मौलिक परम्परा जोगाउन ठेट नेपाली देउसी-भैलो गाउँदा दर्शकदीर्घामा रहेका केटाकेटीदेखि सेताम्मे केश पाकेका बूढाबूढी पनि रौसिए । अर्कातिर सहरबजारमा देउसीभैलोको नाममा देखिएको विकृतिलाई यो प्रतियोगिताले तेजिलो थप्पड पनि दिएको थियो । 'यस्तो पो बल्ल देउसी-भैलो गीत,' गीत सुन्दै एक महिला आफ्नै सहकर्मी सँग भनिरहेकी थिइन् । धेरैले यस्तो नौलो कार्यक्रम आयोजना गरेकोमा आयोजकहरूलाई पनि धन्यवाद दिए । माछापुच्छ्रे एफ.एम.का प्रबन्ध निर्देशक देवी क्षेत्रीले नेपाली संस्कृतिको संरक्षण गर्ने उद्देश्यले पहिलो पटक यस्तो कार्यक्रम आयोजना गरिएको बताए ।

प्रतियोगितामा विभिन्न १८ समूहले भाग लिएका थिए, जसमा तरेली युवा समूह पहिलो भयो भने फेवा वातावरण तथा सांस्कृतिक समूह द्वितीय र लालबहादुर गन्धर्वको समूह तृतीय घोषित भए । प्रतियोगितामा पहिलो, दोस्रो र तेस्रो हुनेलाई क्रमशः १५, १० र ५ हजार नगदका साथमा प्रशंसापत्र प्रदान गरिएको थियो । उत्कृष्ट नृत्य-निर्देशकको पुरस्कार त्रिवेणी संगीतालयले जितेको थियो ।



एक जना मानिस पाँचतारे होटलको बारमा रक्सी खान पुगेछ। बारटेन्डरलाई त्यहाँ भएको सबैभन्दा महँगो ह्विस्की अर्डर गरेछ। त्यो मानिसको सान देखेर बारटेन्डरले सोधेछ : दाइ, तपाईं त निकै ठूलो व्यापारी हुनुहुन्छ जस्तो छ नि।

मानिस : भाइ, म व्यापार-स्यापार केही गर्दिनँ। म त खालि बाजी थाप्छु र पैसा कमाउँछु। मेरो काम नै बाजी थाप्नु हो।

बारटेन्डर : बाजी थापेर पनि पैसा कमाउन सकिन्छ र ? त्यसमाथि पनि बाजी भनेको सधैं आफैंले जित्छु भनेर कसरी भन्न सकिन्छ र ? मानिस : हेर भाइ, म आफुले हार्ने बाजी कहिल्यै थाप्दिनँ, सधैं जित्ने बाजी मात्र थाप्छु।

बारटेन्डर : यो त हुनै सक्दैन।

मानिस : उसो भए मसँग बाजी थाप्ने त ? ल, म मेरो दायाँ आँखा टोकेर देखाइदिन सक्छु, पाँच-पाँच सय बाजी राख्ने ? बारटेन्डरले मनमनै आफ्नै आँखा आफैंले त कसैले टोक्न सक्दैन भनेर बाजी थापेछ। त्यसपछि त्यो मानिसले आफ्नो दायाँपट्टिको नक्कली आँखा निकालेर टोकेर देखाइदिएछ र पाँच सय जितेछ।

पाँच सय दिँदै बारटेन्डर : ओहो ! दाइलाई मानें मैले। केही समयपछि त्यो मानिसले बारटेन्डरसँग फेरि सोधेछ : बारटेन्डर भाइ, फेरि अर्को पाँच सयको बाजी थाप्ने हो ? म मेरो बायाँ आँखा पनि टोकेर देखाइदिन सक्छु।

बारटेन्डरले सोचेछ दायाँ आँखा त नक्कली हो, बायाँ आँखा पनि नक्कली भए यो कसरी अरूको सहायताबिना यहाँ आउन सक्थ्यो : ल ल पाँच सय बाजी ?

त्यसपछि त्यो मानिसले आफ्नो नक्कली दाँतको ढिक्का निकालेर बायाँ आँखा टोकेर देखाइदिएछ र फेरी पाँच सय जितेछ।

बारटेन्डर जिल्ल पर्दै : हो, तपाईं त बाजी थाप्नेहरूको राजा नै हुनुहुँदो रहेछ। त्यसपछि त्यो मानिस बार नजिकैको टेबुलमा तास खेलिरहेका मानिसहरूसँग बसेर तास खेल्न थालेछ। रक्सी खाँदै एक दुई घण्टा तास खेलिसकेपछि भुइँमा टेक्नै नसक्ने गरी फेरि बारमा आएर उसले बारटेन्डरसँग भनेछ : ओ भाइ, तिमीलाई म एउटा अर्को मौका दिन्छु बाजी जित्ने ? बाजी के भने म यो बारको टेबुलमा एउट खुट्टामा उभिएर तिमीलाई नघाएर पछाडिको त्यो गिलासमा एक थोपा पनि बाहिर नपर्ने गरी पिसाब फेर्न सक्छु। यदि मैले त्यसो गर्न सकिनँ भने म तिमीलाई दुई हजार दिन्छु, यदि मैले हारें भने तिमीले मलाई एक हजार दिनुपर्छ, ल बाजी थापौं है त ?

बारटेन्डरले निकै सतर्क हुँदै सोचेछ, यसले दुबै खुट्टामा त उभिन नसक्ने गरी रक्सी खाएको छ त्यसमाथि पनि टेबुलमा एउटा खुट्टामा उभिएर मलाई नघाएर एक थोपा पनि बाहिर नपर्ने गरी पिसाब गर्ने भन्छ बा ! यो त असम्भव नै छ भन्दै उसले फेरि बाजी थापेछ।

त्यो मानिस बल्ल-बल्ल टेबुलमा चढेछ र पिसाब फेर्न थालेछ। त्यो मानिस एक खुट्टामा के उभिन सक्नु ? बारटेन्डरको जीउभरि पिसाब फेरिदिएछ।

त्यो मानिसले बाजी हारेको देखेर बारटेन्डर निकै ठूलो स्वरमा हाँस्दै : तपाईं बाजी कहिल्यै नहार्ने मान्छे भनेको होइन, यस पटक त मजाले हार्नुभयो। ल दिनुस् दुई हजार रुपैयाँ।

त्यो मानिस टेबुलबाट ओर्लेछ र बारटेन्डरलाई दुई हजारको नोट दिँदै भनेछ : हो भाइ, म कहिल्यै बाजी हार्दिनँ। अहिले पनि म बाजी कहाँ हारेको छु र ? ऊ त्यो टेबुलबाट यता हेरिरहेका पाँच जना मानिस छन् नि ! हो ती प्रत्येकसँग मैले एक-एक हजार बाजी थापेर आएको छु- म यो होटेलको बारको टेबुलमा चढेर बारटेन्डरको जीउभरि मुतेर पनि म उसलाई हँसाउन सक्छु भनेर।

कविता

उत्सर्ग

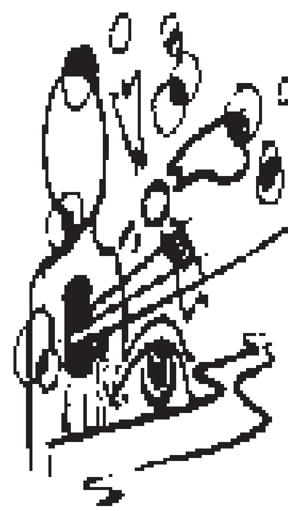
तिम्रो जीन्दगीमा खुसी नै खुसी ओसारी जाउँला
कसैको नजरमा चाँदनी तिम्रो पगाली जाउँला
मुटुको टुक्रा बरु कुनै बजारमा बिलाइदिन्छु
औंलामा तिम्रो हीराको उज्यालो बाली जाउँला
आफ्नो जीवनको दियो बरु कतै निभाइदिन्छु
सारा तारा तिम्रै आकाशमा सिँगारी जाउँला
आँखामा तिम्रो सपना नै सपना भरिदिन्छु
रोएको चिनु लिई दुई आँखा बरु खाली जाउँला
गीत एउटै बाँकी तिम्रै उत्सवमा छरिदिन्छु
आफ्नो ओठमा सुस्केराको माला गाँसी जाउँला
उज्यालाका निम्ति दागबत्ती छातीमा जलाइदिन्छु
आएथैं बैरागी म, त्यो लोकमा बैरागी जाउँला।

–प्रेमकृष्ण श्रेष्ठ

कल्पनाको भूमरी

पालुवाको नयाँ पात ओइलाइदियो
फुलेको फूल पनि नफक्री नै झरिदियो
व्यथाहरू बल्झी दिन्छ किन होला घरीघरी
अदृश्य मै मुटुभित्र किला गडिदियो
भूमरीले घुमायो मलाई कहाँ-कहाँ
उसले बाटोमा पुऱ्याई मलाई छाडिदियो
परेलीमा साँचेका ती सपनाहरू पनि
हुरी आई उडाइदियो।

–आकाश राई



क्या सान छ

इतिहासको पाना पल्टाइहेर क्या सान छ
गोर्खालीको गाथा सुनिहेर क्या सान छ
कस्तो दिन देख्नुपऱ्यो यो आँखाले हेर
नालापानीको वीरता पढिहेर क्या सान छ
स्वर्ग जस्तो नेपाललाई नरक बनाइसके
सगरमाथाको उचाइ नापिहेर क्या सान छ
स्वार्थले नै देशको इज्जत गुमिसक्यो
प्रकृतिकी देवीलाई सोधिहेर क्या सान छ।

–दर्शन दिनेश

अनुमति पाए

जानेबेला भयो अब
गल्ती होला ढिलो भए
फर्की आउँला भोलि फेरि
घरबाट अनुमति पाए।
मनमा मेरो थियो हलचल
तिमीले नै पोखिदियौ
प्रस्ताव तिमीबाटै हुँदा
भन्न के नै बाँकी रह्यो।
रमणीय सरोवरको
माझमा म फुलिदिएँ
सामीप्यमा तिम्रो बस्दा
घरबारै भुलिदिएँ
अब मैले जानैपर्छ
गल्ती होला ढिलो भए
फर्की आउँला भोलि फेरि
घरबाट अनुमति पाए।

–अञ्जली प्रधान व्यञ्जनकार

जागिर

निल्नु न ओकल्नु भएको छ जागिर
चाकडी गर्न नजाने पल्टाइदिन्छ हाजिर
चिठी र फायल टेबलमाथि खात
कामभन्दा पहिले जोड्नुपर्छ हात
पहुँचवाला सधैं हुन्छन् माथि
समान साथीलाई तिनै हान्छन् लात्ती
तिनको जति जान्दैनन अरूले कुरा
शोषण गर्न यहाँ कत्ति हुन्न लाज
शोषकले नै पहिरिन्छन् सुनौलो ताज
जागिर भन्दैमा बुझिन्छ सार
सानातिनालाई परिरहन्छ मार
नखाऊ साथी अब यस्तो जागिर
जीवन धान्न यसले पुग्दैन आखिर।

–एस. पौडेल

माया

दिन चाहेको थिएँ मनभित्रैबाट केही कोसेली
तर चाहना हुँदाहुँदै केही पनि दिन सकिन
रम्न चाहिरहेको थिएँ तिम्रो चोखो मायामा
तर चाहना हुँदाहुँदै पनि रम्न सकिन
अतीतले कुनै मोड लिन सकेन
मायाले आखिर जलाउने रहेछ
यसले कुनै बाटो देखाउन सकेन
विराना भए बाटोभरिका फूलहरू
तर तिमी त विश्वासघाती रहेछौ
जहाँ रातभर म बसिरहें
जीवनलाई दुःख, वेदनाहरू दियौं
तै पनि म मन थामी म हाँसिरहे।

–सचिन्द्र श्रेष्ठ

लघुकथा

आन्तरिक तरङ्ग

आज घरमा श्रीमतीसँग केही खटपट भएको थियो। छोराछोरीलाई केही पैसा दिएर बिदा गरी विद्यालय पठाएँ र कपडा फेरेर म अफिस गएँ। मन कताकता टोलाइरहेको थियो। अफिसमा बसेर अतीतलाई सम्झँदै, रमाउँदै र कहिले जिन्दगीदेखि विरक्तिएर एकोहोरो बसिरहें। सर चिया भन्दा झसंग भएँ। धन्यवाद दाइ भनेर चिया स्वीकार गरेँ।

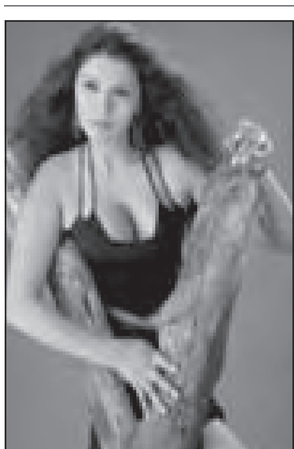
अफिस समय सकियो। एकछिन चिया पसलमा बसेँ। पत्रपत्रिका पढेँ। केही समयपछि घर लाग्नुपऱ्यो भनी झोला बोकेँ। आज अर्को ठाउँ भएर जान मन लाग्यो र हिडेँ। हरियो डाँडाकाँडा अनि प्राकृतिक सुन्दरतासँग रमाउँदै हिँडिरहेको छु। बाटोमा एक अपरिचित व्यक्तिसँग भेट भयो, उनी राम्री थिइन्। मलाई पहिलो हेराइमै उनले आकर्षित गरिन्। शीतलमा बसेकी रूखको छायाँले उनको रूपलाई अझ बढी निखार दिएको थियो। परिचय भयो। केही कुराकानी भयो। उनको अनुरोध स्वीकार्दै म त्यहीँ बसेँ। उनी केही टाढाबाट आएकी थिइन्। घुम्ने, नयाँ ठाउँ हेर्ने, नयाँ-नयाँ साथी बनाउने, स्थान परिचय लिने यस्तै-यस्तै रुचि उनले बोकेको बताइन्।

स्थान परिचय, गाउँ-ठाउँको बारेमा जानकारी र आफ्नो बारेमा परिचय दिएँ। उनको सुन्दरताको कदर गरेँ र धन्यवाद प्राप्त गरेँ। खुसी लाग्यो धेरै नै। कुराकानी लगातार बढ्न लागे। साँझको प्रवेश भयो अनि रात्रिको स्वागत गरियो। रात परेका कारण पाल टाँग्यौं दुई प्राणी भएर। छेवैमा केही काठ-दाउरा जम्मा गरी आगो फुक्यौं। पानी एक घुट्की पिइयो, बडो आनन्द आयो। सिगरेट झिकेर सल्काएँ र उनलाई पनि लिनुहुन्छ भनेर सोधेँ, सिगरेट बक्सबाट सिगरेट झिकेर दिएँ। गफ मीठो थियो। हाम्रा गफहरू सिगरेटको धूँवासँगै नाच्दै, गाउँदै माथिमाथि आकाशिँदै हामीलाई बिदाइ गरिरहेका थिए। केही समयपछि केही ड्राइ फुड खाइयो अनि मैले झोलाबाट केही बोटल ड्रिङ्स झिकेँ र एक-एक बोतल पियौं। त्यस्तै सिगरेटमा गाँजा मिलाएर सल्कायौं। मैत्रीपूर्ण ढंगले हामीले उक्त मादकपदार्थ सेवन गऱ्यौं। कुराकानी लगातार बढ्यो, प्रेमप्रसंग उठ्यो र लामो संवाद भयो।

राति अबेर भैसक्यो, फेरि अघिकै क्रम दोहोरियो। अन्तिममा एक-एक बोतल पियौं र पालभित्र पस्यौं, अनि निद्रादेवीको काखमा पऱ्यौं। बिहान भैसकेछ। दुवैजना उठ्यौं र सिगरेट सल्कायौं। केही समयपछि पाल उठ्यो। आ-आफ्नो झोला तयार गऱ्यौं। केही क्षण एक-अर्काको आँखा जुधाजुध भयो र झोला उठायौं। हार्दिकताका साथ आ-आफ्नो बाटो लाग्ने तयारी गरेपछि आ-आफ्नो बाटो लाग्यौं हात हल्लाउँदै। कोल्टे फर्कन्छु, झसंग हुन्छु र लामो सास फेर्छु। आँखा खोलेर हेर्दा अबेला भैसकेछ। चाँडो-चाँडो उठेर लुगा लगाई झोला बोकेर क्याम्पस जान्छु।

– रविन जिरेल

हालीमुहाली नवनायिकाहरूको



पृष्ठ १ बाट जारी

पछिल्लो समयकी व्यस्त अर्की नायिका हुन्– गीता शाही। नवनायिकाको पंक्तिमा अग्रस्थानमा उभिनेहरूमध्ये उनी पनि एक हुन्। किशोर राना निर्देशित चलचित्र 'बन्धकी' मा अभिनय गरेर उत्कृष्ट अभिनेत्रीको पुरस्कारसमेत पाएकी गीतालाई पनि अहिले टेलिसिरियल, म्यजिक भिडियो तथा ठूलो पर्दाको चलचित्रमा भ्याई-नभ्याई छ। दर्शकहरूको माया-ममताकै कारण आफू यो स्थानमा आउन सफल भएको उनको ठहर छ। ठूलो पर्दाभन्दा पनि सानो पर्दामा उनको हालीमुहाली नै छ भन्दा पनि परक पर्दैन। मोड, कथालगायत आधा दर्जन भन्दा बढी टेलिसिरीयलमा अभिनय गरिसकेकी गीतालाई अभिनय गराउन चाहने निर्माता-निर्देशकको संख्या पनि त्यत्तिकै बढिरहेको छ।

पृथक् चलचित्रका पक्षपाती निर्देशक मनोज पण्डितद्वारा निर्देशित लक्ष्यबाट अभिनययात्रा प्रारम्भ गरेका सुस्मिता कार्की तथा नोयो सिंहले पनि आफ्नो उपस्थितिलाई सार्थक तुल्याएका छन्। लक्ष्यपछि सुस्मिता सानो पर्दा र ठूलो दुवै पर्दामा सक्रिय छिन् भने नोयो सिंहले आफूलाई मोडलिङमा सीमित गरेकी छिन्। केही समयअघि एउटा ब्यालेमा समेत अभिनय गरेकी नोयोले आफूलाई क्षमतावान् नायिकाको कोटीमा उभ्याइसकेकी छिन्। टेलिचलचित्रबाट काम सुरु गरेकाहरूमध्ये अर्की व्यस्त नायिका हुन् गरिमा पन्त। विजय थापा निर्देशित टेलिचलचित्र 'चाहना मनको' बाट अभिनययात्रा प्रारम्भ गरेकी गरिमाको दिनचर्या उस्तै व्यस्त छ। पछिल्लो समय उमेशनाथ अर्याल निर्देशित टेलिश्रृंखलामा मुख्य भूमिका निर्वाह गरेकी गरिमाले एलसिडी प्रविधिमा निर्मित केही चलचित्रमा पनि मुख्य भूमिका निर्वाह गरेकी छिन्।

विगत केही वर्षयता नेपाली चलचित्रले अपेक्षित व्यापार गर्न सकेको छैन। कतिले त यो समयलाई भूतले खाजा खाएको बेला पनि भन्ने गरेका छन्, तर यहि भूतले खाजा खाएकै बेलामा अभिनययात्रा आरम्भ गरेका नवनायिकाहरूको दिनचर्या भने निकै लोभलाग्दो छ। नेपालमा त यी कलाकार व्यस्त छन् नै, विदेशमा आयोजना हुने कार्यक्रममा समेत उनीहरूको उपस्थितिलाई आयोजक एवं दर्शकहरूले सकारात्मक रूपमा लिने गरेका छन्। पुरानाको तुलनामा नवनायिकाको उपस्थिति सार्थक हुनुमा उनीहरूको कार्यक्षमता र दर्शकको रोजाइ नै हो। पुराना पुस्ताका नायिकाभन्दा नयाँ पुस्ताका नायिकाले केही न केही राम्रो गरेका छन् भने एउटै अनुहार हेर्दाहेर्दा दर्शक वाक्क हुनसक्ने डरले पनि निर्देशकहरूले नवनायिकालाई स्थान दिने गरेका छन्। निर्देशक सोभित बस्नेत भन्छन्– 'एक त नेपालमा नायिकाको नामले चलचित्र चल्दैन, अर्को अहिले आएका नायिकाहरूले धेरै कुरा सिकेर आएका छन्। सिकेर आएकाहरूलाई काम गराउँदा केही सजिलो पनि हुन्छ।'

रेजिना उप्रेती, सञ्चिता लुइँटेल, कृति भट्टराईजस्ता नायिकाको पनि राम्रै चार्म थियो। तीमध्ये कृतिले अभिनय नै छाडिन् भने सञ्चिता र रेजिना रफ्तारमा अघि बढ्न सकिरहेका छैनन्, यद्यपि उनीहरूको स्थिति नाजुक पनि छैन। रञ्जना शर्माले राम्रै सम्भावना देखाए पनि सिरियलमा मात्र सीमित हुनुले उनको प्रतिभा सही अर्थमा प्रस्फुटन हुन सकेको छैन। सिरियलमा भने उनको उपस्थिति दिन-प्रतिदिन बढ्दो छ।

सन्देश

मनिषा, तिमीले सहयात्री बनी जीवनभर साथ दिन्छु भनी बाचा गर्दा खुसीले लट्ठ पर्दै मदहोस बन्ने तिम्रो प्रियतमको तर्फबाट तिमीलाई सुख, शान्ति एवं संवृद्धिको हार्दिक शुभकामना । साथै दौंतरीहरू चन्द्र, डम्बर र कुमारमा पनि हार्दिक शुभकामना । अन्ततः सबैलाई विलम्ब नगरी rjun4u@ yahoo.co.in मा मेल गर्न अनुरोध छ ।

अर्जुन

प्रार्थना, मैले कुनै नराम्रो सोचाइले मित्रता गाँस्न खोजेको होइन, मैले तिम्रो नाम आफैले सोध्न नसकेर सानी बहिनीसँग सोधेको थिएँ तर ती बहिनीले तिमीलाई कुन तरिकाले भनिन् मलाई केही थाहा हुन सकेन । सायद त्यही कारणले तिमीलाई आफ्नो इन्सल्ट भए जस्तो लागेको छ । मैले तिम्रो इन्सल्ट गर्न नाम सोधेको होइन तर पनि तिमीलाई नराम्रो लाग्छ होला, त्यसका लागि म तिमीसँग क्षमा चाहन्छु ।

तीन वर्षअघिदेखि तिमीलाई हेर्न आउने केटा

सुन्दरी, तड्पाउने मात्र ? परिचय नगर्ने? मान्छेको हालत हेर त यहाँ ?

सधैं बाटोमा हेरेर बस्न

१,१४,२१,१६,१,१३,१, तिम्रो हालखबर कस्तो छ ? राम्रै होला भन्ने आशा गरेको छु । तिमीले विमान परिचारिकाका लागि प्रयास गरेको खबर पाएँ । मलाई ज्यादै खुसी लाग्यो । तिमीलाई मेरो अग्रिम शुभकामना, साथै न्यानो सम्झना ।

१०,२१,१०,२१

१९,१५,६,९,२५,१, तिमीसँग भेटघाट नभएको पनि एक वर्ष भैसक्यो । तिम्रो हालखबर कस्तो छ ? सधैं राम्रो भैरहोस् भन्ने कामना छ । हाम्रो मित्रताले कति छिटो दुई वर्ष पूरा गरिसकेछ । मेरो र तिम्रो साथ दिगो रहनेछ । तिमी एक्कासी मलाई खबरै नगरी नौलो ठाउँमा बसाइँ सऱ्यौं । सायद, भगवान्लाई पनि हाम्रो मित्रता निको लागेन होला । यदि, तिम्रो मनमा मेरा लागि साँचो मित्रताको भावना छ अथवा तिमीले मलाई बिर्सिएकी छैनौ भने दिउँसो ११ देखि १ बजेसम्ममा फोन गर है ।

१०,२१,१०,२१

आदरणीय बुबाआमा, घरपरिवार तथा आत्मीय मित्रहरू उमेश, सुमन, रमेश, नवीन, चिरन, शोभा, लक्ष्मी दिदी, शर्मिला, सानु, रामकृष्ण, रोशन, रक्षक, रक्षा, सुनिता, बालकुमार, कुमारी, रमा, सुशीला, आशा, रेनु, स्मृति, सुनिल, सोम, गोविन्द, राम, विष्णु, पुष्पराज, सूर्य, निरु, विनु, बेली, सुवास, सुवर्ण, चमेली सुलोचना आदिमा निरन्तर प्रगतिको शुभकामनाका साथै मीठो सम्झना ।

आनन्द बल

मित्रहरू सरू, सविता, राधा, पूजा तथा विनुका साथै दाजु-भाउजूहरूलाई हार्दिक शुभकामना एवं सम्झना ।

नारायण खरेल

काठमाडौंबाट कटारीतर्फ जाने बसमा चढेका सिट नम्बर ५, ६ मा बसेका घर ओखलखढुंगा बताउने, लालबन्दीमा आएर बोल्ने अपरिचितहरूसँग मित्रता गाँस्न चाहन्छु, ओर्लने बेलामा नाइस जर्नी भन्ने मान्छेका तर्फबाट पत्राचार गर्न अनुरोध छ ।

slama_06@yahooo.com

पत्रमित्र साथी सुजिता, तपाईंले पठाउनुभएको पत्र पाएँ तर त्यसमा तपाईंको ठेगाना रहनेछ, त्यसैले ठेगानासहितको पत्र लेख्न अनुरोध छ । साथै सविता, रीता तथा विनुलाई धेरै-धेरै सम्झना ।

मोतीराम

साप्ताहिक साथीका लागि फर्म

नाम : ....

उमेर : .... उचाइ : ....

पेसा : .... शिक्षा : ....

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

अभिरुचि : ....

वर्ण : ....

इमेल : ....

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

तपाई कस्तो साथीको खोजीमा हुनुहुन्छ ?

....

....

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

जीवनको गोरेटो

मेरो भूल कि उसको ...?

मानव जाति कत्ति चेतनशील ? यही चेतनशीलताले गर्दा मानिसले अहिले विश्व हल्लाएका छन्, असम्भव मानेर जिब्रो टोक्नुपर्ने अवस्थामा पुऱ्याएका छन् । मानिसको कार्य जतिसुकै उच्चस्तरको भए पनि उसको तल्लोस्तरको सोच र कार्यलाई कसले देख्ने, कसले बुझ्ने ? हो, म घृणा गर्छु, संकोचले लेपिएको मानव समाजलाई किनकि यही समाज र यही समाजमा मानिसले बनाएका असाधारण रीतिरिवाजको गहिरो खाडलमा पुरिएको छ मेरो प्रेम र मेरा ती कोमल भावनाहरू । भनिन्छ भावनाको नाता रगतको नाताभन्दा ठूलो हुन्छ तर के यो कुरा भनाइमा मात्रै सीमित भयो अब ?

जीवनको पहिलो प्रेम मृत्युसम्म पनि ताजा रहन्छ र रहनुपर्छ । मैले पनि प्रेम भन्ने शब्द सुनेकी थिएँ, पढेकी थिएँ तर अनुभव..., त्योचाहिँ गरेकी थिइनँ । कस्तो हुन्छ होला प्रेम भन्ने ? सोच्ने फुर्सद थिएन किनकि म एक संस्कारी अनि कडा परिवारकी कान्छी छोरी थिएँ । मेरो परिवारका लागि म एक कान्छी छोरी र स्मार्ट विद्यार्थी थिएँ । मेरो काम केवल पढ्नु र पछि गएर परिवारको नाम राख्नु थियो । साँच्चै मेरो काम तोकिएकै थियो, एउटा कर्मचारीलाईझैं । यताउताको कुरा सोच्न पाउँदिनथेँ, न त भन्न नै ।

एकपटक मेरो परिवारले मलाई छाडेर बाहिर जानुपर्ने भयो, तसर्थ मेरो हेरविचारका लागि मेरै रगतको नाता पर्ने अर्थात् मेरो मामाका छोरालाई मसँगै बस्न लगाइयो । ऊ पनि मेरै उमेरको र मेरै स्तरको पढाइमा सामेल थियो । ऊ मेरो परिवारले विश्वास गर्नेहरूमध्ये एक थियो । ऊ र उसका बुबा अनि म मेरै घरमा बस्न थाल्यौं । म ऊसँग कहिल्यै बोलेकी थिइन । म मेरै कोठामा हुन्थें, ऊ भने जहिले पनि बोल्न आउँथ्यो । त्यो मलाई पटक्कै मन पर्दैनथ्यो । हाम्रा दिनहरू बित्दै थिए । ऊ घरका सबै काम गर्थ्यो, खाना पकाउने, सरसफाइ अनि अरू...। एक महिना बितिसकेको थियो ।

पापा-मम्मी आउन अझै दुई महिना बाँकी थियो । मेरो जीवनमा थोरै परिवर्तन भने आउन थालिसकेको थियो । कारण थियो ऊ..., हो ऊ नै । ऊ मलाई हरेक कुरा भन्थ्यो, मलाई पनि हरेक कुरा भन्न लगाउँथ्यो, जीवन आफ्नो तरिकाले जीउनु पर्छ, सकारात्मक सोचाइ लिनुपर्छ भन्दै धेरै कुरा सिकाउँथ्यो । ऊ बोल्न थालेपछि मेरा गुम्सिएका हरेक भावना, मेरो लज्जा अनि ममा लुकेको प्रतिभा बिस्तारै बाहिर आई तँछाड-मछाड गर्दै पोखिन खोजे । साँच्चै जीवनमा यति खुलापन, यति आनन्द कहिल्यै मिलेको थिएन । उसका हरेक शब्द मीठा लाग्थे । साथी नहुनुमा कुनै पश्चाताप लाग्दैनथ्यो । मेरो साथी त घरमै थियो ।

यसबीच ऊ र म यति धेरै नजिकिएका थियौं कि हामी एक-अर्काबिना छट्पटीमा हुन्थ्यौं । हामी एक-अर्काको निकै ख्याल राख्थ्यौं । मेरो पढाइको टाइम-टेबल मिलाउनु, मलाई मनपर्ने खाना बनाउनु, मेरो स्वास्थ्यको हेरचाह गर्नु उसको दिनचर्या बनेको थियो । मलाई पनि उसलाई मनपर्ने काम गर्दा निकै गर्व लाग्थ्यो । ऊ त थियो जसले मेरो भावनालाई बुझ्छ र कदर गर्छ । ऊ एकछिन कतै गयो भने मन प्रतीक्षाको त्यो पीडालाई सहन नसकी रोइरहन्थ्यो । आउने आभास मात्र हुँदा पनि मेरो मुटुको धड्कन त्यसै-त्यसै बढ्दै जान्थ्यो ।

म यस्ता सबै अनुभव उसलाई सुनाउँथे । ऊ पनि त्यस्तै अनुभव सुनाउँथ्यो । हामीमा त त्यो चिरपरिचित शब्द 'प्रेम' ले पो बास गरिसकेको रहेछ जसलाई हामी दुवैले स्वीकार गरिसकेका थियौं । त्यो तीन महिना मेरो जीवनका लागि अमिट याद बनिसकेको थियो । उसले पनि दृढताका साथ हाम्रो प्रेमको कुरा आफ्ना बुबालाई भनेछ, उसका बुबाले मेरो परिवारलाई । हामीले कुन ठाउँमा प्रेमको घर बनाउँदै रहेछौं त्यो त विचारै पो गरेका रहेनछौं । हामी त दाजु-बहिनी पो हौं त । रगतको नाता रहेछ हामीबीच, त्यसैले यो 'प्रेमको नाता' गाँस्न कहाँ पाइन्थ्यो र ? तैपनि हामी हारेनौं । वाचा गऱ्यौं– हामी एक हुनेछौं तर त्यो वाचाले ठाउँ बनाउन मात्र के लागेको थियो, हाम्रो प्रेम कलङ्कित र बदनाम भयो । हाम्रो चिच्याहट, हाम्रो भावनाले कुनै ठाउँ पाएन । हामी रोयौं, करायौं, बिन्ती गऱ्यौं तर उसको र मेरो परिवारले समाजका अघि दाग लाग्ने तथा नाक काटिने डरले हामी दुईलाई सदाका लागि छुट्याइदिए ।

हो, छुट्टियौं हामी । बल्ल त प्रेमलाई बुझेर जीवनलाई बिसाउन खोजेकी थिए, चिसो अनि बासी जीवनमा बल्ल त ताजापन र उमंग छाएको थियो, त्यो पनि छिनको छिनमै हरायो । के प्रेमको पहिलो अनुभूति यति साह्रो अश्रु मिश्रित हुन्छ ? के प्रेमले पनि व्यक्ति तोक्छ र ? प्रेमको न्यानोपनमा रम्न यो मनले मेरै आफन्तलाई रोजेछ त म के गरूँ ? एक त एउटै उमेर, एउटै मोड अनि एउटै लक्ष । सबैभन्दा ठूलो कुरा एउटै अनुभव, फेरि हामी एक हुन किन सकेनौं त ? आज हाम्रो प्रेम हारेको छ, साँच्चै हारेको छ ।

–कृष

पोखरा र धरानमा डान्स कन्सर्ट

शिव शर्मा र राजु घिसिङ

पोखरा– डिस्को र मनोरञ्जन कार्यक्रम भएनन् भने पोखराका तन्नेरीहरूलाई केही अभाव भएजस्तै हुन्छ । सायद यही चाहनालाई बुझेर होला, आयोजकहरू यस्ता कार्यक्रमहरू गर्न निकै उत्साहित हुने गरेका छन् ।

यस्तै युवायुवतीलाई नचाउने र मनोरञ्जन दिने उद्देश्यले होटल फेवाप्रिन्समा आयोजित द मेघा ग्रान्ड पार्टी र कर्न्सट निकै तातियो । दिउँसो ठीक ४ बजे होटल परिसरमा आ-आफ्नै फेसन स्टाइलमा युवायुवतीहरू ओइरिन थाले । अधिकांश त जोडी मिलेरै आएका थिए । सुरुमा राजधानीबाट आएका र स्थानीय गायक-गायिकाहरूले आफ्ना हिट नम्बरहरू प्रस्तुत गर्न थाले । नेपाल ताराका सेकेन्ड रनर-अप धर्मेन्द्र सेवानले आफ्नो चर्चित गीत अँधेरी रातसँगै गीत प्रस्तुत गर्दा युवायुवतीहरू झुम्न थाले । उनले आफ्ना तीनवटा गीत ननस्टप गाएका थिए ।

उक्त अवसरमा नयाँ निमा रुम्बाको उपमा पाएका जविक, प्रतीक्षा प्रधान, तृष्णा गुरुङ, उज्ज्वल भण्डारी, रस्टिक ब्यान्ड र तन्त्र ब्यान्डले आफ्नो लाइभ पर्फर्मेन्स प्रस्तुत गरेका थिए । केही चिसो मौसमलाई उनीहरूको प्रस्तुतिले न्यायो बनाएको थियो । साँझ ७.३० बजे सकिएको लाइभ कन्सर्टपश्चात् डिजे सेसनमा युवायुवतीहरू जोसिन थाले । सायद तिहारकै सन्दर्भ पारेर आयोजना गरिएकाले होला, कार्यक्रम स्थल पनि सोहीअनुरूप रङ्ग्याइएको थियो ।

बहाना शान्ति, डान्समा मस्ती

धरान– नाच्नका निम्ति पनि कुनै अवसर चाहिन्छ । हिजोआजका तन्नेरी पुस्ता वर्षैभरि अनेक बहानामा नाच्न रुचाउँछन् । डान्स पार्टीका आयोजकहरू पनि के कम ? प्रत्येक महिना वा वर्षमा आउने चाडपर्व होस् वा समाजको आवश्यकता, कुनै न कुनै बहानामा मस्त हुन चाहन्छन् युवा-युवातीहरू ।

गत असोज महिना सुरु भएयता धरानमा साप्ताहिक चार-पाँचवटाको संख्यामा डान्स पार्टीहरू आयोजना भैरहेका छन् । साँगुरी युवा क्लबले गत शुक्रबार ब्रिटिस गोर्खा कम्युनिटी हलमा आयोजना गरेको 'पिस डान्स पार्टी'मा युवा पुस्ताका प्रतिनिधिहरूको बाक्लो उपस्थिति थियो । पार्टीमा करिब ६ सय जनाको उपस्थिति थियो ।

दिउँसो एक बजेदेखि पाँच घण्टासम्म सञ्चालित डान्स पार्टीमा आधुनिक शैलीका पहिरन लगाएका युगल जोडीहरू कम्मर मर्काउँदै नाचिरहेका थिए । बाहिरको मौसम चिसै भए पनि हलभित्रको तापक्रम डान्सरहरूको खचाखच भीडले निकै गर्मी बढेको थियो ।

धरानेहरूलाई विभिन्न संगीतमा नचाउन स्थानीय डिजेद्वय मिराक र बाबा सफल भएका थिए । डिजेद्वयले नेपाली, अंग्रेजी र हिन्दी रिमिक्स, हिपहप तथा पप संगीतलाई

मिक्सिङ गर्दै हललाई डान्समय बनाएका थिए । शान्तिका निम्ति धराने युवाहरूको जमात खडा गर्न आयोजित डान्स पार्टीमा दीपेन्द्र-रीनाको जोडी युगल नृत्यमा उत्कृष्ट ठहरिएका थिए । हेम राईले बेस्ट ड्रेस तथा सबिना लिम्बुले बेस्ट डान्सरको पुरस्कार जितेका थिए ।

साप्ताहिक साथी

-नेपाली सेनामा कार्यरत अविवाहित प्रवीण रिमाल 'मदन' दुःखमा नआत्तिने तथा सुखमा नमात्तिने प्रकृतिको साथीको खोजीमा छन् । प्रवेशिका उत्तीर्ण गरेका रिमाल आफूभन्दा ठूलाको आदर तथा सत्कार गर्ने एवं सानालाई माया गर्ने व्यक्तिहरूप्रति आकर्षित हुन्छन् । उनलाई सल्लेरी- ५ सोलुखुम्बु, पोस्टबक्स नम्बर- ६ मा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

-गम्भीर एवं भावुक प्रकृतिका २१ वर्षीय विक्रम आले मगर स्नातक दोस्रो वर्षमा अध्ययनरत छन् । संगीत तथा भ्रमणमा रुचि भएका मगर भावनात्मक सम्बन्धमा विश्वास गर्ने तथा सहयोगी भावना भएका मित्रहरूको खोजीमा छन् । गहुँगोरो वर्णका मगरसँग babi_bipum@yahoo.com मा सम्पर्क राख्न सकिन्छ ।

-सुखदुःखमा साथ दिने, रगतको नाताभन्दा भावनाको नाता महत्त्वपूर्ण मान्ने, कुलतमा नलागेका साथीको खोजीमा रहेका २५ वर्षीय कृष्ण बूढाथोकीले एसएलसीसम्मको अध्ययन गरेका छन् । पत्रमित्रता गर्नुका साथै टेलिभिजन हेर्न रुचाउने उनलाई नयाँ-नयाँ साथी बनाउन मन लाग्छ । गहुँ गोरो वर्णका कृष्णलाई सिद्धिगणेश होटल, भोटेबहाल, काठमाडौंमा सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।

प्रेम गर्दा सबैभन्दा ठूलो डर कुन कुराको हुन्छ ?

प्रेम गर्दा सबैभन्दा ठूलो डर धोका के हुन्छ, किनभने धोका दिँदा मान्छेको ज्यान पनि जान सक्छ ।

गंगाराम न्यौपाने (१६)

समयको सबैभन्दा ठूलो डर लाग्छ, मिलन गराउने पनि समय विछोड गराउने पनि समय हुन्छ, त्यसैले समयको डर हुन्छ ।

जनकप्रसाद सापकोटा (२०), **काभ्रे**

के गर्नु आफूलाई त कुनै तरुनीले हेर्दै हेर्दैनन्, न त आफूले तरुनी पट्याउन जानिया छ, लभ गरे पो डर कोसँग हुन्छ भन्ने थाहा हुन्थ्यो ।

गिरी थापा, पर्वत

विछोड हुने कुराको डर हुन्छ । किनकि विछोडको पीडा असह्य हुन्छ ।

यादव सुवेदी (१९) **हरिऔन**

शत्रु र समाजसँग, किनकि यिनीहरू सधैं अरूलाई कसरी बिगार्ने भन्ने ध्याउन्तमा हुन्छन् ।

रोशनकुमार श्रेष्ठ (२३), **काभ्रे**

प्रेमिकाले अर्कै केटासँग विवाह वा प्रेम त गर्दिनन् भन्ने डर हुन्छ । किनकि मेरी प्रेमिका मलाई छाडेर अर्कै केटासँग प्रेम गर्छिन् ।

दीपेश पौडेल (१९), **बुटवल**

अभिभावकले थाहा पाउलान् कि भन्ने डर हुन्छ ।

कृष्ण कँडेल (१९), **चितवन**

हालसम्म आफूले प्रेम गरेको त छैन, तर गर्नेहरूबाट बुझ्दा प्रेममा सबैभन्दा ठूलो डर असमझदारीको हुन्छ । यदि प्रेमी-प्रेमिकाबीच सानो असमझदारी भए सँगै मर्ने-बाँच्ने गरी गाँसेको पिरती क्षणभरमै टुट्छ ।

शुभीराज राई, सुनसरी

सबैले धोका नै हो भन्छन् । धोका हुने कारण दुवैको मन नमिल्नु नै हो ।

दीपेन्द्र देउवा

कसैको डर हुँदैन, किनकि प्रेम लुकाउन र देखाउन मिल्दैन ।

sajana_arrit@yahoo.com

शंकाको, किनकि शंकाले गर्दा उनीसँग भेट हुन गाह्रो भएको छ ।

आकाङ्क्षी एम.एफ. (२१), **प्युठान**

प्रेम गर्दा उसले आफूप्रति बनाएको सकारात्मक धारणा अनि विश्वास नटुटोस् भन्ने कुराको डर भैरहन्छ, खुसीको कुरा त के भने उनको विश्वास मैले तोडेको छैन ।

अशोक सफल, पनौती

उसको अर्को ब्वाय फ्रेन्डसँग, किनकि उसले थाहा पायो भने केटाहरू लगाएर पिटाउँछ ।

बाबुराम पाण्डे, घोराही, दाङ

विश्वासको, म चाहन्छु भावनात्मक हिसाबले अन्तरआत्मादेखि एक किसिमको प्यास होस् र अन्ततः सफल वैवाहिक सम्बन्धमा परिणत होस् । यदि त्यसो नभएर विश्वास तोडियो भने दुर्भाग्य हुनसक्छ ।

जगत अम्माई (२१), **बाग्लुङ**

उनका आफन्तहरूको ।

sadroshan@hotmail.com

हुनेवाला सासूको बोली, ससुराको गोली, पैसाविनाको झोली र आउँदै नआउने भोलिको डर हुन्छ ।

टीकाराम सालिन, स्याङ्जा

प्रेम छुट्छ कि भन्ने कुराको डर हुन्छ । किनकि प्रेमिकाहरू धेरै भाउ खोज्छन् ।

गोकर्ण लामिछाने (१७)

अरूले थाहा पाउँछन् भन्ने डर हुन्छ, किनकि हल्ला भएपछि छोड्न मुस्कील पर्छ ।

सुवास थापा (१९) **पोखरा**

प्रेम गर्दा आफ्नी प्रेमिकालाई दुईपाङ्ग्रेमा राखेर कहिले नगरकोट, कहिले ककनी र डिस्कोथेकतिर लानुपर्छ भनेर ज्यादै डर लाग्छ ।

रण खालिङ राई (२१)

मलाई मेरो साथी अर्जुनको डर लाग्छ, किनकि कहिलेकाहीं उसको गर्लफ्रेन्डलाई घुमाउन लगेको देख्यो भने ढाडले पालो पाउँदैन ।

सुजित

जसले प्रेमका बारेमा केही जानेको छैन, जसले प्रेम गरेको छैन त्यसलाई यस्तो प्रश्न ? तर पनि दुई आत्मा मिले कुनै पक्षको डर हुँदैन ।

अनिल कार्की (२१)

प्रेम गर्नु भनेको स्वतन्त्र जीवनलाई चारैतिरबाट बन्धनमा पार्नु पनि हो । प्रेम गर्दा प्रेमी-प्रेमिकाहरू पिँजडाको सुगा बनेका हुन्छन् । त्यसैले त आफ्ना प्रेमिकाको अगाडि अरु कोही केटीसँग बोल्न वा भेट्न बन्देज हुन्छ । त्यसैले प्रेम गर्नेहरू हरेक कामकुरा गर्दा आफ्नो प्रेमी वा प्रेमिकाले देख्लान् अनि केही भन्लान् कि ? भनेर हरपल डराइरहेका हुन्छन् ।

यल्जी तमु

मलाई त प्रेम गर्न पनि डर लाग्छ । किनकि प्रेम गर्नेको विश्वास हुँदैन । अर्कैसँग हिँडिहाल्छन्, क्या विजोग !

सुजित खतिवडा

समाजको डर लाग्छ । कारण चरित्रमा दाग लाग्छ, बदनाम भइन्छ । हाम्रो नेपाली समाजमा प्रेमलाई विकृति नै मानिन्छ ।

कान्छा विक्रम राई (२४), **खाँदबारी**

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. नेपालको राजनैतिक समस्या के गरे समाधान होला ?
२. विवाहपूर्वको यौनसम्बन्ध कत्तिको उचित हो ? किन ?
३. के गरे पैसा कमाइन्छ ?
४. सफल मान्छे हुन के गर्नुपर्छ ?
५. पुरुषको व्यक्तित्व केमा हुन्छ ?
६. रक्सी र युवतीमध्ये के को लत (नसा) खतरनाक ? किन ?
७. तपाईंलाई केले सुखी र सन्तुष्ट बनाउँछ ?
८. के रक्सी वा नशाले दुःख भुल्न सकिन्छ ?
९. नेपालमा खेलकुदको विकासका लागि के गर्नुपर्छ ?
१०. महिलाहरूलाई ३३ प्रतिशत आरक्षण कति उचित हो, किन ?

प्रश्न : म २५ वर्षीय विवाहित पुरुष हुँ । हाम्रो विवाह हालै भएको हो । हाम्रो उचाइ ५ दशमलव २ इन्च छ, तर श्रीमती मभन्दा मोटी छिन् । मेरो लिंग श्रीमतीको योनिभित्र छिराउँदा खुकुलो हुन्छ । लिंगको मुण्डमा लगाउने 'काँडा' वाल कन्डम लगाउँदा पनि श्रीमतीले पछि असर गर्छ कि भन्ने डरले प्रयोग गर्न दिएकी छैनन् । साथै गर्भनिरोधका साधनहरूले पनि असर गर्छ भनिएकाले शुक्रकीट योनिबाट बाहिरै मिल्काइरहेका छौं । माथि उल्लेखित कन्डम र गर्भनिरोधका साधनमध्ये कुन भरपर्दो र विश्वासिलो हो ? साथै लिंग ठूलो, लामो र मोटो बनाउने घरेलु उपचार भएदेखि यौनसम्पर्कमा हामीलाई सन्तुष्टि मिल्ने थियो । महिनावारी भएको कति दिनपछि वा अघि यौनसम्पर्क राख्दा गर्भ रहने डर हुन्छ ? गर्भ रहेको १० महिनासम्म नै सम्भोग गर्न सकिन्छ कि ? साथै कति-कति महिनामा सम्पर्क गर्दा गर्भमा रहेको भ्रूण र श्रीमतीलाई असर गर्दैन ?

– एल. बी. बी.

उत्तर : सर्वप्रथम त सुखमय वैवाहिक जीवनका लागि हार्दिक शुभकामना । श्रीमती मोटी भएको कुरा गर्नुभएको छ, तर तौल भने लेख्नुभएको छैन । सबै दम्पतीको शारीरिक बनौट समान हुनुपर्छ भन्नेछैन । अर्कातिर तपाईंले योनिभित्र छिराउँदा खुकुलो भएको कुरा गर्नुभए पनि लिङ्गको नापका सम्बन्धमा भने केही लेख्नुभएको छैन । यहाँ के भनौं भने प्रायः सबैजसो महिलाले यौनसुख प्राप्त गर्न लिङ्ग लामो, ठूलो र मोटो हुनैपर्छ भन्नेछैन । महिलाको सबैभन्दा बढी यौन संवेदनशील अङ्ग भगांकुर हो र यो योनिभन्दा बाहिरै हुन्छ । यौनसम्पर्क गर्दा जति नै लामो लिङ्ग भए पनि पुरुष माथि र महिला तल भएर यौनसम्पर्क गर्दा भगांकुरको घर्षण हुन पाउँदैन । त्यसैले तपाइंले अनावश्यक रूपमा चिन्ता गर्नुको सट्टा अन्य उपायतिर ध्यान दिनु बेस होला ।

गर्भनिरोधको साधन

कुन गर्भनिरोधका साधन सबैभन्दा उत्तम होला भन्ने प्रश्न धेरैलाई हुन्छ र यो स्वाभाविक पनि हो । गर्भनिरोधका सबैजसो उपाय कडा वैज्ञानिक परीक्षणपछि प्रभावकारी तथा मानव प्रयोगका लागि सुरक्षित हुने प्रमाणित भएपछि मात्र सर्वसाधारणको उपयोगका लागि बजारमा ल्याइन्छ । काँडे कन्डमले हानि गर्दैन, नराम्रो असर गर्दो हो त यसलाई प्रयोगका लागि बजारमा आउन नै बन्देज लगाइन्थ्यो । कुन व्यक्तिका लागि कुन साधन उपयुक्त होला भन्ने कुरा धेरैजसो स्थितिमा ग्राहक वा प्रयोगकर्ताको आवश्यकता र रोजाइमा भर पर्छ । ग्राहकलाई कस्तो किसिमको गर्भनिरोधको उपाय उपयुक्त हुन्छ भन्ने कुरा उसले नै छनौट गरे राम्रो नतिजा निस्कन्छ । अरूलाई के-कस्ता किसिमका साधन उपलब्ध छन् अनि यी साधनले कसरी गर्भनिरोधको काम गर्छ, फाइदा वा बेफाइदा के-कस्ता होलान्, कसरी प्रयोग गर्नुपर्छ जस्ता कुरा पहिले नै थाहा नहुने भएकाले सेवा दिने व्यक्तिलाई नै कुन साधन आफ्नो लागि उपयुक्त हुन्छ भन्ने कुरा भनिदिन आग्रह गर्ने र सेवा दिने व्यक्तिले नै यस्ता साधन सिफारिस गरिदिने चलन छ, तर गर्भनिरोधका साधनका सबै पक्षका बारेमा सेवा दिने व्यक्तिले जानकारी दिइसकेपछि अर्थात् सुसूचित गरिसकेपछि उसैले छनौट गरेर प्रयोग गरे नतिजा राम्रो निस्कने हुनाले तपाईंलाई कुनै परिवार नियोजन सेवा केन्द्रमा गएर परामर्श लिई उपयुक्त साधनको छनौट गर्नुहुन अनुरोध गर्छु। लिङ्ग झिक्ने विधि कतिपय स्थितिमा ठीकसँग प्रयोग गर्न नसकिने हुनाले प्रभावकारिता कम हुनसक्छ भन्ने कुरा बिर्सनु हुँदैन ।

गर्भावस्थामा यौनसम्पर्क राख्नु हुन्छ कि हुँदैन ?

गर्भावस्थामा यौनसम्पर्क राख्नु हुन्छ कि हुँदैन भन्ने कुरामा धेरै दम्पती चिन्तामा परिरहेका हुन्छन् । गर्भको शिशु वा महिलालाई केही नकारात्मक असर पर्ला कि भन्ने चिन्ता हुनु पनि स्वाभाविक हो तर यो प्रश्नको जवाफ भने सजिलै पाइँदैन, किनकि यो विषयमा पहिले त सोध्नै सकिँदैन अनि नसोधी कसैले यसका बारेमा राम्रोसँग भनिदिँदैन । चिकित्साक्षेत्रमा लागेका व्यक्तिलाई पनि यौनसम्बन्धी कुरा गर्न असजिलो लाग्ने भएकाले यसमा खुलस्त तथा पर्याप्त विचार आदान-प्रदान हुँदैन । त्यसैले उचित जानकारीविना चासो र चिन्ता लिएर त्यसै बस्नुपर्ने बाध्यता छ ।

यौनसम्पर्कका बेलामा पाठेघरको मुखमा लिङ्गले धक्का पुऱ्याउँदा वा महिलाले चरमसुख पाउँदा पाठेघर खुम्चने (contraction), गर्भे शिशुलाई छोपेर राख्ने झिल्ली च्यातिएर संक्रमण हुन सक्ने तथा शरीरमा आएको परिवर्तनले यौनसम्पर्क नै गर्न अप्ठ्यारो हुने भएकाले यौनसम्पर्क राख्नु त्यति उचित नभएको तर्क गर्नेहरू पनि छन्, तर कतिपय चिकित्सक यसमा खास वैज्ञानिक आधार नभएको मान्छन् । मुख्य कुरा के हो भने स्वस्थ गर्भावस्थामा यौनसम्पर्क राख्नलाई कुनै बन्देज छैन र आफ्ना यौन क्रियाकलापलाई सुचारु रूपमा अघि बढाउन सकिन्छ र यस्तो सामान्य अवस्थामा महिला तथा गर्भमा रहेको शिशुलाई नकारात्मक असर गर्दैन । एकपल्ट विचार गर्नुहोस् त, कतिपय दम्पतीलाई पहिलो केही महिना त गर्भवती भए-नभएको कुरा थाहै हुँदैन । के त्यस बेला यौनसम्पर्क हुँदैन र ? कतिपयले गर्भावस्थाको बेलामा श्रीमान्-श्रीमतीको सम्बन्धको विकासमा नयाँ आयाम थपिनुका साथै अन्य फाइदा हुने कुरा पनि गर्छन् ।

गर्भावस्थामा यौनसम्पर्क राख्दा के-कस्ता सावधानी अपनाउनुपर्ला ?

अरू बेलाको भन्दा गर्भावस्थाको पछिल्लो समयमा यौनसम्पर्क राख्दा आसनका बारेमा विशेष ख्याल राख्नुपर्छ । पुरुष माथितिर रहने अवस्थाको सट्टा छेउतिर वा महिला पुरुषको माथि बसेर वा पछाडिबाट गरिने सम्भोगका आसनहरू गर्भवती महिलाका लागि सजिलो सावित हुन सक्छ । लिंगको प्रवेश नै नगराई यौनआनन्द पाउने वैकल्पिक उपायहरूको अवलम्बन पनि गर्भावस्थामा बडो आनन्ददायी सावित हुनसक्छ ।

यदि यौनसम्पर्कपश्चात् योनि रक्तश्राव, पेट दुखेमा वा गर्भ तुहिन सुरु भएको अन्य कुनै लक्षण देखिए वा योनिबाट पानी बगे सम्पर्क राख्न तत्काल बन्द गर्नुपर्छ । यदि दम्पतीमध्ये कसैलाई यौनरोग भएको आशंका छ भने त्यसको उपचार तथा कन्डमको नियमित प्रयोग आवश्यक हुन्छ । पुरुषहरूले महिलामा गर्भावस्थामा हुने परिवर्तनहरूलाई बुझेर त्यसैअनुरूप यौन क्रियाकलापमा संलग्न हुनु श्रेयष्कर हुन्छ ।

दाम्पत्य जीवन

बुझ्नैपर्ने केही कुरा

यौन के हो ?

यौन हरेक स्त्री पुरुषको जीवनका लागि महत्त्वपूर्ण कुरा हो । यति महत्त्वपूर्ण हुँदाहुँदै पनि पर्याप्त जानकारी नभएका कारण कतिपय दम्पतीको जीवन निमको पातजस्तै तीतो भएको पाइन्छ ।

नवयुवा दम्पतीले सातामा कति पटक सम्भोग गर्न सक्लान् ?

विवाहित दम्पतीले यति नै गर्नुपर्छ भनेर सीमा किटान गर्न सकिँदैन । जब श्रीमान्-श्रीमतीलाई इच्छा लाग्छ त्यतिबेला सम्भोग गर्न सकिन्छ । स्वस्थ श्रीमान्-श्रीमती एकार्कामा सहमति जुनबेला बनाउँछन् त्यतिबेला नै सम्भोगका लागि तयार हुनसक्छन्- त्यसका लागि अति गर्नु वा चिन्ता लिनुचाहिं हुँदैन । अनुसन्धानबाट पत्ता लागिसकेको छ कि अधिकतम नवविवाहित पति-पत्नी सातामा अनेक पटक सम्भोग गर्न सक्छन् र नवविवाहित दम्पतीले विवाहको पहिलो वर्षमा प्रतिदिन मैथुन गर्नु असाधारण कुरा पनि होइन । कतिपय नव-दम्पतीले त विवाहको प्रारम्भिक वर्षमा प्रत्येक रात दुई-तीन पटकसम्म सम्भोग गर्छन् ।

यौनमा चुम्बनको महत्त्व

चुम्बनबाट स्त्री-पुरुषले आफ्नो प्रेम प्रदर्शन गर्छन् । यौन विशेषज्ञहरूका अनुसार चुम्बनबाट स्त्री-पुरुषको शरीरमा कामोत्तेजना विकसित हुन्छ । आलिंगन गर्नुजस्तै चुम्बन पनि यौन आनन्दको एक प्रक्रिया हो । चुम्बनविना चरमसुखको कल्पना पनि गर्न सकिँदैन । चुम्बनद्वारा कुनै पनि समय स्त्री-पुरुष एक-अर्कालाई कामोत्तेजित गर्न सक्छन् । कामसूत्रका रचयिता महर्षि वात्सायनले चुम्बनका बारेमा विस्तृत वर्णन गरेका छन् । कुनै पनि नवयुवतीलाई कामोत्तेजित गर्न आलिंगन, चुम्बन अनिवार्य मानिन्छ । चुम्बनबाट स्त्री-पुरुष दुवैमा कामोत्तेजना पैदा हुन्छ । वात्सायनका अनुसार नवयुवतीको गालामा, चुम्बन गर्नुका अतिरिक्त निधार, कपाल, आँखिभौं, स्तन र स्तनवरिपरिको भाग, ओठ तथा कम्मर वरिपरिका अंगहरूमा चुम्बन गर्दा आनन्द महसुस हुन्छ । स्त्री-पुरुष दुवै चुम्बनमा बराबर सामेल हुनसक्छन् । पाश्चात्य सभ्यतामा स्त्री-पुरुष दुवैमा मुखको चुम्बन बढी प्रचलित पाइन्छ ।

अधिकांश नवयुवतीहरू सुरु-सुरुमा मुखको चुम्बनबाट त्यति रमाउँदैनन् । चिकित्सकहरूका अनुसार मुखको चुम्बन हानिकारक पनि हुनसक्छ, किनकि चुम्बनबाट एक-अर्काको रोग पनि सर्न सक्छ । यसबाट 'इन्फेक्सन मानोन्युक्लोसिस' संक्रामक रूपबाट फैलन सक्छ । यो रोगको संक्रमणबाट शक्तिहीन अनुभव हुन्छ । शरीरमा आलश्यता, काममा अरूचि एवं गलामा अवरोध उत्पन्न हुन्छ । स्त्री वा पुरुषमा कुनै मुखको रोग भए एक-अर्कामा सर्ने सम्भावना रहन्छ । यदि कुनै स्त्री वा पुरुषको मुख गन्हाउँछ भने त्यसले एक-अर्कालाई विचलित गर्न सक्छ । चुम्बनका सम्बन्धमा सबै नवयुवतीको मन बराबर रमाउँछ भन्न सकिँदैन । कतिपय युवती मुखको चुम्बन मन नपराउने पनि हुन्छन्, त्यसका अनेकौं कारण हुनसक्छन् । विरोधपूर्ण चुम्बन गर्नाले बमन (वान्ता) पनि हुनसक्छ । कतिपय युवतीले त घृणा पनि गर्न सक्छन् । सम्भोगको समयमा चुम्बनले कामोत्तेजना जगाउँछ, तर चुम्बन प्रक्रिया भने स्त्री-पुरुषको इच्छाअनुसार मात्र गर्नुपर्छ ।

यौनकार्य र शारीरिक वजनबीच सम्बन्ध

सम्भोगमा बराबर संलग्न भैरहनु वा ब्रह्मचर्यमा कायम रहनुमा शारीरिक तौलको कुनै खराब वा असल सरोकार रहँदैन । यदि शरीरको कुनै हार्मोन उत्पादन ग्रन्थिमा गडबडी आयो भने मात्र व्यक्तिको तौलमा भारी प्रभाव पर्न सक्छ । त्यस प्रकारको गडबडी जुन व्यक्तिमा देखा पर्छ उसको यौनजीवन असन्तोजनक हुनसक्छ । यस प्रकारको दोषका कारण यौनक्रिया खराब हुने होइन, हार्मोन उत्पादन ग्रन्थिको गडबडीका कारण हुने हो । कहिलेकाही नपुंसक व्यक्तिहरू पनि बढी मोटा भएको पाइन्छन्, तर यी दुवै चीज ग्रन्थिको दोषका कारण भएका हुन् । जब वजन कम हुन थाल्छ तब चिकित्सकलाई जँचाइहाल्नुपर्छ र त्यसको वास्तविक कारण पत्ता लगाई फेरि त्यसको उचित उपचार गर्नुपर्छ ।

साताका श्रीमान्

तपाईंहरूले कस्तो प्रकारको विवाह गर्नुभएको हो ?

हामीले प्रेम विवाह गरेका हौं।

अन्तरजातीय विवाह रहेछ नि ?

हो, हामीहरूले अन्तरजातीय विवाह गरेका हौं।

अन्तरजातीय विवाह गर्दा कत्तिको गाह्रो हुन्छ ?

हामीले खासै त्यस्तो महसुस गरेका छैनौं। हामीले दुवैको संस्कृतिलाई अँगालेका छौं। साथै समय अनुसार आफूलाई परिवर्तन गरेका छौं।

आफूले चाहेको व्यक्तिलाई श्रीमतीका रूपमा पाउँदा कस्तो अनुभव भयो ?

धेरै खुसी लाग्यो, जसलाई रोजेको थिएँ उसैलाई पाएँ।

चर्चित गायिकाको श्रीमान् हुँदा कस्तो लाग्छ ?

खुसीका साथै गौरव महसुस हुन्छ।

गायिकाको श्रीमान् भनेर विशेषगरेर सरसफाइमा ध्यान दिन्छु।

श्रीमती रिसाउँदा कसरी फकाउनुहुन्छ ?

म सकेसम्म रिसाउने मौका नै दिन्न। यदि रिसाइहाले चुप लागेर बस्छु त्यसपछि चाँडै त्यसको समाधान हुन्छ।

श्रीमतीका मन पर्ने र मन नपर्ने बानीहरू के-के हुन् ?

घमन्ड नगर्ने र सबैलाई उत्तिकै वास्ता गर्ने बानी मनपर्छ भने छिट्टै कसैप्रति विश्वास गरिहाल्ने बानी मन पर्दैन।

खाना पकाउने सौख कत्तिको छ ?

म खाना पकाउन सौखिन छु। भ्याएको समयमा खाना पकाउँछु।

तपाईंले पकाएको कुन परिकार नलिनाजीले रुचाउनुहुन्छ ?

मैले पकाएको खसीको मासुको परिकार उनी साह्रै मन पराउँछिन्।

नलिनाजीसँग उहाँको गीतमा अभिनय गर्ने इच्छा छैन ?

त्यस्तो इच्छा त छैन। म उनलाई टेलिभिजनमा देखेरै खुसी हुन्छु। मैले नेपाल टेलिकमको एउटा विज्ञापनमा चाहिँ अभिनय गरेको छु।

काठमाडौं डिल्लीबजारमा ३२ वर्ष अघि जन्मिएका सञ्जीव मिश्र चर्चित गायिका नलिना चित्रकार (मिश्र) का जीवनसाथी हुन्। एक छोराका बाबु मिश्र स्वतन्त्र सञ्चार परामर्शदाताका रूपमा कार्यरत छन्।

चिनाउँदा कस्तो अनुभव हुन्छ ?

रमाइलो लाग्छ। कहिले उनी मेरी श्रीमतीका रूपमा चिनिन्छिन् भने कहिले म उनको श्रीमान्का रूपमा चिनिन्छु।

कामकाजी महिला भएपछि घरमा त्यति समय दिन पाइँदैन, कत्तिको रिस उठ्छ ?

म कहिल्यै रिसाउँदिन, बरु म उनलाई आफूले सक्दो सहयोग गर्छु। परेको बेलामा घर-व्यवहार आफैं सम्हालेर उनलाई उनको क्षेत्रमा निरन्तरता दिन मद्दत गर्छु।

एउटी गृहिणीले कामकाजी हुन कत्तिको आवश्यक छ ?

धेरै आवश्यक छ, आजको दिनमा आफ्नो खुट्टामा आफैं उभिनु अत्यावश्यक पनि छ। कामकाजी भए महिलाको आत्मविश्वास पनि बढ्छ।

कामकाजी श्रीमती हुँदा आर्थिक सहयोग कत्तिको हुन्छ ?

घरमा आर्थिक सहयोगभन्दा पनि आफ्नो खर्च आफैले कमाउन सक्ने भयो भने पनि घर-व्यवहारमा धेरै सहयोग पुग्छ। उनले मलाई सामाजिक, पारिवारिक, सांस्कृतिक हरेक रूपमा सहयोग गरेकी छिन्।

नलिनाजीलाई गायन क्षेत्रमा निरन्तरता दिन तपाईंले कस्तो भूमिका निर्वाह गर्नुभएको छ ?

म उनलाई आफू दर्शकका रूपमा रहेर एउटा दर्शकले कुनै गायिकाबाट के चाहन्छ र त्यो कसरी पूरा गर्ने त्यही परामर्श दिन्छु।

उहाँको कुन गीत बढी मन पर्छ ?

उनका सबै गीत राम्रा र सुनिरहुँ जस्ता छन्। त्यसमा पनि पानी पानी भयो .गीत मलाई औधी मनपर्छ।

प्रेमिका र श्रीमतीमा भिन्नता ?

प्रेमिका, प्रेमका लागि मात्र हुन्छिन् तर श्रीमती भन्नासाथ परिवार पनि जोडिएर आउँछ।

सुन्दर हुन के-के गर्नुहुन्छ ?

म आफूलाई सुन्दर बनाउन शारीरिक व्यायाम, पोशाकको फिटनेस र

विवाहपछि महिलाहरूलाई प्रगति गर्न गाह्रो हुन्छ भन्छन् नि ?

श्रीमान्हरूले श्रीमती जुन क्षेत्रमा लागेका छन् त्यो क्षेत्रमा निरन्तर लागि रहन र अझ धेरै प्रगति गर्न प्रोत्साहित गर्नुपर्छ।

एउटा कुशल श्रीमान् हुन के-के गुण आवश्यक छन् ?

पारदर्शिता, समझदारी एवं इमान्दारीता।

आफू जस्तै श्रीमान्हरूलाई केही सुझाव दिन चाहनुहुन्छ ?

यदि श्रीमती कामकाजी छिन् भने उनी मेरी श्रीमती मात्र हुन् भन्ने सोचाइ राख्नु हुँदैन। प्रत्येक श्रीमान्ले आफ्नी श्रीमतीलाई मानसम्मान दिनुपर्छ।

–अरुणा भट्टराई

परिकार

गुन्द्रुकको सुप

सामग्री : गुन्द्रुक १० ग्राम, प्याज चप गरेको १० ग्राम, लसुन चप गरेको ५ ग्राम, जिराको धूलो ३ ग्राम, बेसारको धूलो १ ग्राम, धनियाको धूलो २ ग्राम, धनिया हरियो चप गरेको ५ ग्राम, अदुवा चप गरेको ५ ग्राम, गोलभेंडा चप गरेको १५ ग्राम, पानी अथवा स्टक २ सय मिलिलिटर, नुन स्वादअनुसार, तेल २० मिलिग्राम।

विधि : ससपेनमा तेल तताई गुन्द्रुक भुटेर झिक्ने तथा ससपेनमा अलिकति तेल तताई प्याज, लसुन, अदुवा भुटेपछि बेसार, नुन, जिराको धूलो भुटेपछि गुन्द्रुक, पानी अथवा भेजिटेबल स्टक हाली पकाउने।

सर्भिस तथा सजावट : तयार सुपलाई बाउलमा हाली धनिया छर्केर सर्भ गर्ने।

पारिवारिक स्वास्थ्य

रामबहादुर कार्की पैंतालीस वर्षीय अधिकृत तहका कर्मचारी हुन्। चार-पाँच दिन बिराएर मात्र दिसा गर्ने उनको बानी नै परिसक्यो। छब्बीस वर्षीया सुनिता नकर्मीको समस्या पनि त्यस्तै छ। उनलाई गर्भवती भएको करिब ४ महिनापछि देखि तीन-चार दिन बिराएर दिसा आउने गरेको हो। यस्तो समस्यालाई कब्जियत भएको भनिन्छ।

कब्जियत कुनै रोग नभई पेटको कुनै गडबढी रहेको बताउने लक्षण मात्र हो। हप्तामा तीन पटकदेखि बाह्र पटकसम्म दिसा आउनुलाई सामानय मानिन्छ तर हप्तामा तीन पटक अर्थात् दुई दिनमा एक पटक पनि दिसा नआउनु, दिसा धेरै कडा हुनु, थोरै हुनु जस्ता समस्यालाई कब्जियत भनिन्छ। सामान्य खानपानको खराबीदेखि लिएर पेटका ठूल्ठूला रोगले कब्जियत गराउन सक्छ।

नियमित रूपमा सागपात, ताजा फलफूल वा तरकारी तथा पानी कम मात्रामा सेवन गर्नु नै 'कब्जियत' को प्रमुख कारण हो। ठूलो आन्द्राका रोगहरू फिसर (ठूलो आन्द्राको लामो घाउ), पाइल्स, मानसिक तनाव, मधुमेह जस्ता रोगले पनि कब्जियत गराएको हुनसक्छ। यसबाहेक वृद्धहरूमा कब्जियत हुनुको कारण ठूलो आन्द्राको क्यान्सर पनि हुनसक्छ।

गर्भवती भएका बेला कब्जियत हुने कारण धेरै भए पनि आइरन तथा क्याल्सियम जस्ता औषधी पनि हुन सक्छन्। औषधीहरूको कुरा गर्दा केही ग्यास्ट्रिकका औषधी, जीउ दुखेको कम गर्ने औषधीहरूले पनि कब्जियत गराउन सक्छ तर औषधीका कारणले कब्जियत भएको हो भने औषधी सेवन गर्न छोडेको केही दिनमै आफैं समस्या समाधान हुन्छ।

कसरी थाहा पाउने ?

एक दिन दिसा नभएको वा एक हप्तामा दुई पटक मात्र दिसा भयो भने कब्जियत भएको भन्न मिल्दैन। कब्जियत भएको प्रमाणित गर्न विभिन्न परीक्षण गर्न सकिन्छ। एक्सरे (बेरियम इलिमा) सिगमोइडस्कोपी, कोलोनोस्कोपी आदि दिसा बस्दा पच्चीस प्रतिशतभन्दा बढी समय बल प्रयोग गर्नुपरे, दिसा कडा भए, दिसा राम्ररी भएको महसुस नभएको वा हप्ताको दुई पटक वा सोभन्दा कम मात्रै दिसा भए आदि चारमध्ये कुनै दुई लक्षण तीन महिनाभन्दा बढी भएमा कब्जियत भएको भनिन्छ।

उपचार

कब्जियतका लागि औषधी नै सेवन गर्नुपर्छ भन्ने छैन। नियमित भोजनमा सामान्य ध्यान पुऱ्याइयो भने सामान्य कब्जियत ढिलो-चाँडो निको हुन्छ। हाम्रो नियमित भोजनमा बीसदेखि पैंतीस ग्राम फाइवरयुक्त खानेकुरा हुनुपर्छ। फाइवर भएको खानेकुरा सागपात, तरकारी, फलफूल, दाल, गहुँ आदि हुन्। यस्ता खानेकुरासँगै प्रत्येक दिन कम्तीमा दुई लिटर पानी पिउनुपर्छ।

यसबाहेक नियमित शौचालय जाने। शौचालय सफा, दुर्गन्धरहित हुनुपर्छ। नियमित व्यायामले आन्द्राको चाल (बोवेल मुभमेन्ट) नियमित बनाउने हुँदा निकै लाभदायक सावित हुन सक्छ। त्यस्तै शौचालय जानु एक घन्टा अघि तातो पेय पदार्थ (चिया, कफी) सेवन गर्नु पनि राम्रो हो।

कब्जियतलाई सामान्यतया हामी बेवस्ता गरिरहेको हुन्छौं तर लामो अवधिसम्म कब्जियत कायम रहे यसले पाइल्सलाई निम्त्याउँछ। साथै मलासयमा घाउ लागेर एनलफिसर पनि हुनसक्छ जुन धेरै नै पीडादायक हुन्छ। यसबाहेक दिसाबाट रगत खेर जाने हुन सक्छ। कब्जियतले मलाशयको हर्निया, महिलाहरूमा पाठेघरको हर्निया तथा आङ खस्ने समस्या उत्पन्न गराउन सक्छ।

त्यसैले कब्जियतको उपचार गर्नुपर्छ। कब्जियतका लागि खानपिन तथा बानीमा सुधार ल्याउँदा पनि आराम नभए चिकित्सकको सल्लाह अनुसार विभिन्न औषधी सेवन गर्न सकिन्छ। कब्जियतको एउटा कारण आन्द्राको क्यान्सर पनि भएकाले पुरानो कब्जियतमा चिकित्सकको सल्लाह लिनु आवश्यक हुन्छ।

नवजात शिशुका आवश्यकताहरू

श्वासप्रश्वास : शिशु जन्मनासाथ उसका श्वासनलीहरू खुला रहनु तथा उसलाई श्वास लिन सजिलो होस् भनेर नाक, मुख पुछी टाउको तल पारेर राख्नुपर्छ। पिठ्युँमा थपथपाएर रुवाउनुपर्छ। शिशु जन्मनेबित्तिकै जत्ति चिच्याएर रोयो उति श्वासप्रश्वास क्रिया सक्रिय एवं सुरक्षित छ भन्ने मान्नुपर्छ।

तापक्रम : नवजात शिशुको तापक्रम नियमित राख्न प्रसव गराउने कोठामा हिटर अथवा मकल बाली न्यानो पार्नुपर्छ। शिशुलाई झ्याल-ढोकाबाट चिसो पस्न नदिई नरम र न्यानो कपडामा गुटुमुटु पारी राख्नुपर्छ।

खाना : शिशु जन्मिसकेपछि जतिसक्दो चाँडो स्तनपान गराउनुपर्छ। प्रसूति महिलाको पहेंलो बाक्लो बिगौती दूधमा पौष्टिक पदार्थ धेरै हुनाले यसले रोगसँग लड्नसक्ने क्षमता बढाउँछ।

आराम र निद्रा : शिशुलाई पहिलो २ महिनामा २४ घन्टामा २० देखि २२ घन्टा सुताउनुपर्छ। यसका लागि वातावरण शान्त र न्यानो हुनुपर्छ।

व्यायाम : शिशुलाई मौसम हेरी दिनको एकपटक नुहाइदिनुपर्छ। मनतातो तेलले शरीरको मालिस गरी हात-खुट्टा चलाइदिनुपर्छ।

ताजा हावा : शिशुलाई पनि स्वच्छ ताजा हावाको आवश्यकता पर्ने हुनाले सीधै हावाको असर नपर्ने गरी झ्यालहरू खुला राख्नुपर्छ। बिहानको घाममा राखी तेल मालिस गर्नाले शिशुले भिटामिन 'डी' जस्ता महत्त्वपूर्ण तत्त्वहरू पाउँछ। जसले शिशुको हाड बलियो पार्न मद्दत पुऱ्याउँछ र जन्डिस छ भने पनि हराएर जान्छ।

दिसापिसाब : सामान्यतया शिशु जन्मिएको २४ घन्टाभित्र दिसापिसाब गरेको हुनुपर्छ। सुरुमा दिसा कालो र लेसाइलो हुन्छ। पछि स्तनपान गराउँदै जाँदा दिसाको रंगमा परिवर्तन हुँदै जान्छ।

माया-ममता : शिशुलाई माया-ममताको पनि आवश्यकता पर्छ। आमाको पहिलो हेराइसँगै शिशु र आमाको माया विकसित हुन थाल्छ। आमाको काखमा बस्दा शिशुले आनन्द महसुस गर्छ। रोइरहेको शिशु पनि आमाले काखमा राख्नासाथ चुप लाग्छ। स्नेह एवं माया-ममताले शिशुको व्यक्तित्व तथा बुद्धि विकासमा सघाउ पुऱ्याउँछ।

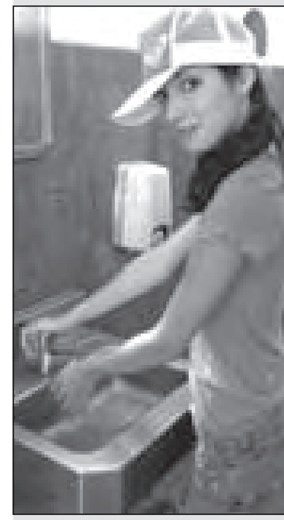
संक्रमणबाट बचाउनु : शिशुलाई संक्रमणबाट बचाउन नाल काट्दा निर्मलीकरण गरिएको कैंची वा ब्लेड प्रयोग गर्नुपर्छ। निर्मलीकरण गरेको धागोले नाल बाँधी टिन्चर बेन्जोनले सिल्ड गरी दैनिक ड्रेसिङ गर्नुपर्छ। रोगप्रतिरोधक क्षमता कम हुने हुँदा शिशुको कोठामा रोगीका साथै अन्य व्यक्तिलाई आवत-जावत गर्नु हुँदैन। शिशुलाई छुनु वा बोक्नुअघि साबुन-पानीले हात धुनुपर्छ। स्तनपान गराउनुअघि स्तन सफा गर्नुपर्छ।

दुर्घटनाबाट बचाउनु : सानातिना दुर्घटनाबाट पनि शिशुको ज्यान जान सक्छ। जस्तै- दूध चुसाउँदा सर्किन सक्छ। बान्ता गर्दा निसास्सिन सक्छ। सुतेर स्तनपान गराउँदा शिशुको नाक-मुख ठप्पै बन्द भएर शिशु निसास्सिएर मर्न सक्छ। शिशुसँगै सुतेका बेला आमाले शिशुलाई थिचेर शिशुको मृत्यु हुन सक्छ। शिशुलाई सेक्न कोठामा आगो बाल्दा झ्याल-ढोका बन्द छ भने अक्सिजनको कमी भएर शिशुको ज्यानै जाने खतरा हुन्छ।

सरसफाइ : शिशुलाई मौसमअनुसारका पहिरन लगाइदिनुपर्छ। शिशुका लागि चाहिने सामानहरू, जस्तै– टाबेल, साबुन, नुहाउने बाँटा छुट्टै हुनुपर्छ। जाडो छ र नुहाउन नसकिने अवस्था छ भने कपास वा नरम रुमाल भिजाएर आँखा, नाक, मुख, काखी, काछ तथा औंलाका कापहरू सफा गरिदिनुपर्छ। दिसापिसाब गर्नासाथ मनतातो पानी तथा कपडाले पुछी सुख्खा र सफा कपडा फेरिदिनुपर्छ।

–सन्तोष भुजेल

उपयोगी जानकारी



- गाजरका टुक्रालाई पानीमा उमाल्ने, त्यसपछि उसिनेको गाजरलाई मोलेर अनुहारमा लगाउने। केही समयपछि सफा पानीले अनुहार धुने, यसले अनुहार सफा हुन्छ।
- अनुहार निखार्नका लागि सुन्तलाको बोक्रा सुकाएर पिन्ने र त्यसलाई पाउडरझैं मसिनो बनाउने। उक्त पाउडरमा एक चम्चा बेसन थोरै बेसार, एक चम्चा दूध तथा कागतीको रस केही थोपा मिसाउने र यो प्याक अनुहारमा लगाउने।
- कागतीलाई प्राकृतिक सौन्दर्य प्रसाधनका रूपमा पनि लिइन्छ। सेम्पुमा केही थोपा कागती मिसाएर नुहाउनाले केशमा चमक आउँछ।
-चिसो पानीले केशलाई फाइनल रिंस गर्नुहोस्। यसले केशलाई चम्काउँछ।
- मखनमा एक चम्चा स्याउको रस मिसाएर फिट्नुहोस्। त्यसपछि हल्का हातले अनुहारमा लगाउनुहोस्। मख्खन तथा मूलाको रस मिसाएर लगाउँदा चायाँ हट्छ र रंग राम्रो हुँदै जान्छ।
- कमेरो माटोको पाउडर र मख्खनको मिश्रण अनुहार तथा कुहिनाको छालामा लगाउनाले छालामा निखार आउँछ।
- सुन्तलाको बोक्राको पाउडरमा थोरै सख्खर र मख्खन मिसाएर प्याक बनाउनुहोस्। यसलाई सुख्खा एवं दाग भएका ठाउँमा लगाउँदा केही दिनमै छाला मुलायम हुन्छ।
- यदि हतारमा भए वा मेकअप गर्ने समय छैन भने चम्किलो रंगको लिपिस्टिक लगाउनु राम्रो हुन्छ।
-लिपिस्टिक लगाउनुअघि थोरै लिपबाम लगाउनुहोस्। फाउन्डेसनद्वारा ओठलाई चिप्लो पार्नुहोस्। फेस पाउडरले ओठलाई डस्ट गर्नुहोस्। यसो गर्दा लिपिस्टिक धेरै समयसम्म टिक्छ।
- बेलाबेलामा केशको जरालाई हल्का हातले मसाज गर्नुहोस्। यसले केशलाई राम्रो बनाउँछ।
-कार्यालयको दराजमा सधैं ब्रान्ज लिपिस्टिक राख्ने। यदि कुनै समयमा अफिसबाटै पार्टीमा जानुपरे यो लिपिस्टिक लगाउन सकिन्छ। यसले भिन्दै खालको आकर्षण प्रदान गर्छ।
- कमेरो माटोलाई पानीमा भिजाएर त्यसमा थोरै गन्धकको धूलो र अण्डाको सेतो भाग मिसाई अनुहारमा लगाउनुहोस्। आधा घण्टापछि धुनुहोस्। गन्धकले कहिलेकाहीँ छालामा दुष्प्रभाव पार्छ। अतः यस्तो प्याक प्रयोग गर्नुअघि स्किन टेस्ट गर्नु आवश्यक छ।

सुमधुर सम्बन्धका लागि

दाम्पत्य जीवनमा मीठास वा सुमधुरताका सम्बन्धमा जति कुरा अगाडि आउँछ त्यति नै बढी कुरा गहिराइमा छ जस्तो लाग्छ, तथापि आजको दौडधूपको जीवनशैलीभित्र एक-अर्काका लागि समय निकाल्न नसक्नु दाम्पत्य जीवनमा तनावको एक प्रमुख कारण बन्न पुगेको देखिन्छ । साताभरि ५ वा ६ दिन बिहान चाँडै उठ्नु, नास्ता तयार गर्नु, आफ्ना नानीहरूलाई स्कुलका लागि तयार गर्नु, खाना बनाउनु, आफैं पनि तयार हुनु, अफिस पुग्ने क्रममा ट्राफिक जाममा फस्नु, दिनभरि ६ देखि ८ घन्टा कडा परिश्रम गर्नु र पूर्ण थकानका साथ घर फर्कनु, पुनः रातिको खानाको तयारी आदि । सातामा मुस्किलले एक दिन छुट्टी पाउनु त्यसमा पनि घरकै लागि विभिन्न सरसामानको सपिङ, लुगा धुनु, घरेलु सरसफाइँ, घरमा आएका पाहुनाहरूको स्वागत सत्कार आदि । यी कुराहरू हामीमध्ये अधिकांशले भोग्दै आएका छौं ।

शारीरिक एवं मानसिक थकान र त्यसबाट उत्पन्न हुने आपसी तनावबाट पनि हामी अछुतो छैनौं । प्रतियोगितापूर्ण आजको जीवनशैलीको आधारभूत आवश्यकता पूर्तिदेखि लिएर आरामको जीवन बिताउन बढीभन्दा बढी धन आर्जन गर्ने दौडमा सबै लागेका देखिन्छन् । जसबाट व्यक्तिमा कामको दबाब बढ्छ र जब यो दबाब पति-पत्नीको सम्बन्धमा हावी हुन थाल्छ तब प्रारम्भ हुन्छ समस्याका अनेकन कथा-व्यथा । यी समस्या ती दम्पतीमा अधिक गम्भीर रूपमा देखापर्छ जसमा जीवन जिउनका लागि कुनै पूर्वयोजना हुँदैन । जसरी आफ्नो व्यवसाय, नोकरी वा अन्य क्षेत्रका लागि तपाईं समय मिलाएर योजनाबद्ध रूपमा काम गर्नुहुन्छ त्यसरी नै यदि दाम्पत्य जीवनलाई पनि सुचारूपले चलाउन चाहनुहुन्छ भने सुझबुझ अपनाएर योजनाबद्ध ढंगले अघि बढे मनमुटावका लागि कुनै स्थान बाँकी रहँदैन ।

मनोविज्ञहरूका अनुसार सबैभन्दा खतरनाक र समाधानरहित समस्या त्यही नै हो जसलाई हामी आफैंमा सीमित गरेर राख्छौं । परन्तु यदि पति-पत्नी दुवै मिलेर आफ्नो समस्याका सम्बन्धमा विचार गरे समस्याले समाधान नपाउने कुरा हुँदैन । समझदार दम्पती स्वयं समयको घेराभित्र नरहेर समयलाई आफ्नो नियन्त्रणमा राखेर अघि बढ्छन् । जीवनसाथीसित जीवन सँगै बिताउनका लागि आफ्नो नोकरी, व्यवसाय वा सामाजिक जीवनसित सम्बन्धित योजनाका साथै आउने समयमा कुन बेला सँगै कुन ठाउँमा घुम्न जाने खाना खाने, सपिङ जाने, छुट्टी बिताउने आदि सबै कुराको पूर्वयोजना अवश्यक हुन्छ ।

आपसी समझदारीमा एक-अर्काको भावना र चाहनाको कदर गर्दै कैयन स्थितिमा आफ्ना सामाजिक गतिविधिलाई कम गर्ने र बढीभन्दा बढी समय आफ्ना जीवनसाथीसित बिताउने प्रयास गर्नुपर्छ । पारिवारिक एवं सामाजिक जिम्मेवारी वहन गर्ने क्रममा पति-पत्नीले एक-अर्काका लागि समय निकाल्ने मात्र होइन, उक्त समयमा एक-अर्काप्रति पूर्णरूपले समर्पित हुन सक्नुपर्छ । त्यसैले आफ्नो काम पारिवारिक जिम्मेवारी एवं पति-पत्नीबीचको आपसी माया-प्रेम, समय र समर्पणबीच सन्तुलन कायम राख्नु आवश्यक छ । किनकि दाम्पत्य जीवनको मिठास कायम राख्न सँगै बाँचेर मात्र पुग्दैन सँगै जिउनु पनि आवश्यक हुन्छ ।

दाम्पत्य जीवन अघि बढाउन एक-अर्कालाई समय दिएर मात्र पनि पुग्दैन । यदि तपाईं स्वयं तनावग्रस्त हुनुहुन्छ भने सबैभन्दा पहिले आफ्नो तनाव कम गर्न स्वयं एकान्तमा बस्नु आवश्यक छ ताकि तनाव नियन्त्रणमा रहोस् र आफ्नो जीवनसाथीसित समय बिताउँदा त्यस्तो तनावको कुनै असर जीवनसाथीमा नपरोस् । दाम्पत्य जीवनमा पति-पत्नीको मात्रै उपस्थिति अर्थात् नितान्त निजी वातावरण सिर्जना गर्नु पनि आवश्यक हुन्छ । सधैं परिवार एवं मित्रजनबाट घोरिएर रहनाले दम्पतीले एक-अर्कालाई बुझ्ने मौका कमै पाउँछन् । अतः आफ्नो निजी वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ र त्यो वातावरणमा सकेसम्म बढी निकटता, प्रगाढता ल्याउने प्रयास गर्नुपर्छ ।

पारिवारिक संरचनामा परिवारका हरेक सदस्यको आ-आफ्नो जिम्मेवारी हुन्छ । परन्तु होइन तथापि शारीरिक व्यवहारले सम्बन्धमा प्रगाढता ल्याउने कुरालाई पनि नकार्न सकिंदैन ।त्यसलाई मिलेर निर्वाह गर्नु उत्तम हुन्छ । यदि कुनै एकमाथि जिम्मेवारीको बोझ बढे पारिवारिक सन्तुलन बिग्रने सम्भावना बढ्छ । यदि पत्नी घर बाहिर काम गर्छिन् भने पतिले घरको कामकाजमा पत्नीको मद्दत गर्नुपर्छ । यदि पत्नी पूर्णरूपमा गृहिणी हुन् भने घरेलु वातावरणलाई सदैव रोमान्टिक राख्नु आवश्यक हुन्छ ताकि पतिलाई घरेलु वातावरणले अझ ऊर्जावान् बनाओस । कामकाजी दम्पतीले आफ्नो फुर्सदको समयलाई एकै प्रकारको शौक पूरा गरेर बिताउन सके दाम्पत्य जीवन अझ बढी रसिलो हुन्छ । जस्तै- एकसाथ टिभी कार्यक्रम हेर्नु, पत्र-पत्रिका पढ्नु, सँगै इन्डोर-आउटडोर गेम खेल्नु आदि ।

फुर्सदको समय एक-अर्कासँग बिताउनु उत्तम हुन्छ न कि आ-आफ्नो शौक पूरा गर्न लाग्नु । प्रतिस्पर्धापूर्ण जीवनशैलीमा फुर्सद कमै हुन्छ, तर फुर्सदको थोरै समयमा पनि एक-अर्काको सामीप्यताले लामो समयसम्म मन-मस्तिष्क एवं शरीरलाई खुसी र सन्तुष्ट राख्छ । सामीप्यता, समझदारी, सम्मान एवं सम्झौता यी सबै कुरालाई आत्मसात गर्दै सही समयमा सही ढंगबाट माया-प्रेम अभिव्यक्त गर्न सके दाम्पत्य जीवन सुवासिलो, सुरिलो एवं सुमधुर बन्न सक्छ ।

-रोजिन शाक्य

श्रीमान्-श्रीमतीबीचको

तनाव र स्वास्थ्य

श्रीमान्-श्रीमतीको अभिलाषा अद्वितीय जोडीका रूपमा परिवार तथा सामाजबीच आफूलाई प्रतिष्ठित गर्ने हुन्छ । धेरै प्रयास गर्दा पनि आफ्नो यो उद्देश्य प्राप्त हुन नसकेपछि उनीहरूको मनमा अनेक प्रकारका मतभेद उत्पन्न भै विविध विकार पैदा हुन थाल्छन् । यिनै विकारहरू जीवनको बाटोका काँडा भैदिन्छन् । उनीहरूलाई थाहै हुँदैन कि त्यसमा उनीहरूको के दोष छ ? यस्ता श्रीमान्-श्रीमतीहरू आपसमा लडाइँ, झैझगडा गर्दै आफ्नो जिन्दगी काटिरहेका हुन्छन् । यस्ता श्रीमान्-श्रीमतीहरूको 'लाइफ हिस्ट्री' अध्ययन-मनन गर्ने हो भने सजिलै के निष्कर्षमा पुग्न सकिन्छ भने त्यस्ता दम्पतीहरू कुनै मानसिक वा शारीरिक रोगले ग्रसित छन् जसका कारण उनीहरू उचित रूपले आफ्नो जीवन निर्वाह गर्न सकिरहेका छैनन् । एउटी यस्ती युवती जो जीवनको प्रारम्भिक अवस्थादेखि नै सिजोफ्रेनिया नामक मानसिक बिरामीले ग्रसित थिइन् तर उनका अभिभावकहरूले त्यो केवल उदासीपन मात्र हो भनेर उनको विवाह गरिदिए । वास्तवमा युवतीको मनमा आफ्नो भावी जीवनका बारेमा जे-जस्ता सोच वा उत्साह हुनुपर्थ्यो त्यो थिएन । जसको परिणाम चाँडै नै उनका श्रीमान्ले हेला गर्न थाले र उनीसित कसरी चाँडै छुट्कारा लिने भन्ने सोच्न थाले । अन्तमा युवती आफ्नो बाबुआमाकहाँ आउन बाध्य भइन्।

उपरोक्त उदाहरणको तात्पर्य के हो भने आमाबाबुले आफ्ना छोराछोरीको त्यस्तो कुनै पनि बिरामीलाई लुकाएर राख्नुहुँदैन । यदि कुनै पनि श्रीमान्-श्रीमतीमा कुनै पनि प्रकारको रोग छ वा शारीरिक विकलांगता छ भने त्यसलाई निसंकोच विवाह हुनुभन्दा पहिले नै बताइदिनुपर्छ । यसबाट पति-पत्नीबीच विश्वास बढ्छ र जीवन तनावयुक्त हुनबाट बच्छ । कतिपय रोग यस्ता हुन्छन् जुन बाहिरबाट हेर्दा थाहा पाइँदैन, तर श्रीमान्-श्रीमती दाम्पत्य जीवनको सामान्य व्यवहार गर्न पनि सकिरहेका हुँदैनन् । कसैले काममा रुचि लिंदैन भने उसलाई कुनै मनोरोग विशेषज्ञको सल्लाहअनुसार उपचार गराइहाल्नुपर्छ । विवाहपछि मात्र रोग छ भन्ने कुरा पत्ता लागे वर पक्षले सहानुभूतिपूर्वक उपचार गर्नुपर्छ- मारपिट, टिप्पणी वा आलोचना गर्नु राम्रो हुँदैन । कहिलेकाहीं मानिसको मनमा उब्जिएको उच्च भ्रम पनि मानसिक रोगका रूपमा प्रकट भएर आउँछ ।

मनोरोग विशेषज्ञहरूका अनुसार श्रीमान्-श्रीमतीहरू शिशु जन्मिसकेपछि अझ बढी नजिक भएको र प्रेममा गाढापन आएको अनुभव गर्छन् । शिशुको जन्म भैसकेपछि दुवैको लक्ष्य पूरा भएको महसुस हुन्छ । यहाँसम्म कि कठोरभन्दा कठोर मन भएका श्रीमान्-श्रीमतीहरू पनि शिशुको मीठो मुस्कानका लागि लालयित रहन्छन्। शिशुको प्रवेशपछि उनीहरूको जीवन बदलिएको हुन्छ- जीवनको बाटो परिवर्तन भएको हुन्छ । नारीहरू विवाहलाई एक बन्धन मान्छन्, शिशु जन्मिएपछि आफ्नो क्यारियर बिग्रन्छ भन्ने धारणा गलत हो भनेर चाँडै नै स्वीकार गर्छन् । घरमा शिशुको आवाज कतिपय मनोरोगको औषधी बनेको हुन्छ ।

तनाव, उच्च रक्तचाप, एक्लोपन, भविष्यको चिन्ता, समय-समयका समस्याको समाधान नवजात शिशु नै हुन् । शिशु जन्मिसकेपछि श्रीमान्-श्रीमतीहरू आफ्नो कुनै पर्वाह नराखी एक-अर्काको अनेकौं सम्झौता गर्न थाल्छन् जसले तनावमुक्त गराउँछ । शिशु जन्मिसकेपछि श्रीमान्-श्रीमतीले एक-अर्कालाई बढी ध्यान पुऱ्याउन थाल्छन् । त्यसबेला श्रीमान्-श्रीमती नयाँ सम्बन्धमा केन्द्रित भएको अनुभव गर्छन् । शिशुप्रतिको बढ्दो जिम्मेवारीले मानिसलाई अनुशासित पनि बनाउँछ । अभिभावकहरू उनीहरूको भविष्यका लागि बचत गर्न थाल्छन् । शिशुको रेखदेखमै हाम्रो सारा समय बित्न थाल्छ । यस प्रकारको व्यस्तताले तनाव उत्पन्न हुन पाउँदैन ।

आर्थिक कारणबाट पनि श्रीमान्-श्रीमतीमा अनेक प्रकारको तनाव उत्पन्न हुन सक्छ । श्रीमान् वा श्रीमतीलाई कुनै शारीरिक रोग लाग्न सक्छ । यी सबैखाले परिस्थितिलाई प्रकृतिको सामान्य नियम भन्ने मानेर स्वीकार गर्नुपर्छ । यी सबै परिस्थितिका लागि एक-अर्कालाई दोषी मान्नु हुँदैन । बरु उचित जिम्मेबारी वहन गर्नुपर्छ । कतिपय बेमेल विवाहबाट पनि श्रीमान्-श्रीमतीमा विशेष रोग उत्पन्न हुन्छ । युवा-युवतीबीच उमेरमा सामान्यतया पाँच वर्षसम्मको अन्तर ठीक मानिन्छ । यसभन्दा बढी फरक भए हीनताबोध उत्पन्न हुन्छ । यसका कारण महिलामा क्रोध गर्ने बानी विकसित हुन्छ । उनको मुड ठीक हुँदैन र स-साना कुरा पनि राम्रा लाग्दैनन् । झर्को मान्ने आदतै हुन थाल्छ । यतिसम्म कि कतिपय महिलाहरू घरमा श्रीमान्सँगै आएका साथी तथा कुटुम्बहरूसँग समेत राम्रो व्यवहार गर्दैनन् ।

कतिपय महिलाको रंग-रूप नमिलेका कारण वा अन्य कारणले गर्दा पटक-पटक केटा देखाउँदा पनि विवाह हुन नसकी विवाह गर्ने उमेर नै ढल्किसकेको हुन्छ र कुनै अर्कै ठाउँमा विवाह गरी पठाई विषम स्थितिसँग सम्झौता गरिएको हुन्छ । यस्ता युवतीहरूलाई आफ्नै बाबुआमाले समेत अब तिम्रा लागि कुनै राजकुमार आउनेवाला छैन, खुरुक्क विवाह गरेर गए हुन्छ भन्ने जस्ता गाली पनि गर्छन् । त्यस्ता युवतीहरू सुरुदेखि नै अघोषित तनाव लिएर केटाको घरमा भित्रिएका हुन्छन । उनीहरू आफ्ना श्रीमान्को शारीरिक भोक त मेटाउँछन् नै त्यसका साथै पाइलैपिच्छे श्रीमान्सँग हरेक कुरामा सम्झौता पनि गर्छन् । यस्ता युवतीहरू प्रौढ अवस्था टेकेपछि मात्र मानसिक रूपमा तनावमुक्त हुन्छन् ।

समाधानका उपायहरू

- बिरामीलाई लुकाएर राख्नुभन्दा त्यसको उपचार नै सबैभन्दा राम्रो समाधान हो । त्यसैले हरेक स-साना रोगप्रति श्रीमान्-श्रीमतीले सावधान भै चिकित्सकको सल्लाह लिनुपर्छ ।
- श्रीमतीको मानसिक उपचारका लागि सधैं उसलाई विश्वास दिलाएर पूराभन्दा पूरा संरक्षण दिनुपर्छ ताकि उसले आफैलाई सधैं एक्लो र असहाय छु भन्ने नमानोस् ।
- महिलाको महिनावारी तथा त्यसको प्रभावका सम्बन्धमा पनि जानकारी हुनुपर्छ, जसले गर्दा यसबाट परितर्वन हुने मानसिक एवं शारीरिक अवस्थामा कुनै पनि किसिमको भ्रान्ति वा आशंका उत्पन्न हुन नपाओस् ।
- लापरबाही, उपेक्षा वा कुनै दोष (बिरामी) छ भने त्यसलाई लुकाउने प्रयास गर्नु हुँदैन । यसले समस्या बढ्न सक्छ वा परस्पर विश्वास घटेर दूरी अझ बढ्छ ।
- बिरामी, दुःख, अभाव आदि अभिसाप होइनन् । एकजुट भएर त्यसको सामना गर्नुपर्छ । परस्परको विश्वास पाएर बिरामी टाढा भाग्न थाल्छ, दुःख-दर्द र सारा कठिनाइहरू हट्दै जान्छन् । श्रीमान्-श्रीमतीले एक-अर्काको कमी, दोष वा अभाव आदिमा रचनात्मक सहयोग गरे मात्र प्रेमभाव बढ्छ, स्नेह बढ्छ । उनीहरू एक-आपसमा समर्पित भएर जुट्छन् र तनाव कम हुन्छ । बिरामी वा अन्य कुनै अवस्थामा पनि सहयोग गरेर एक-अर्काको निकट हुन सकिन्छ र रोगले पनि छोड्न थाल्छ ।

- रामहरि बन्जारा

धर्म परिवर्तनमा चर्चित खेलाडीहरू

खेलाडीको धर्म राम्रो खेल्नु हो भन्ने विश्वव्यापी मान्यता भए पनि चर्चित खेलाडीहरूको धर्म परिवर्तनले कहिलेकाहीं उनीहरूलाई थप चर्चामा ल्याउने गरेको छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुदमा धर्म परिवर्तन गर्ने चर्चित खेलाडीहरूमध्ये कतिपयले बाध्यतामा त कतिपयले धर्मको दर्शनबाट प्रेरित भएर धर्म परिवर्तन गरेको बताएका छन् । सन् ८० को दशकमा अन्तर्राष्ट्रिय फुटबलमा लोकप्रिय रहेका इटालीका रोबर्टो बाजियोले आफुलाई बौद्धधर्मतर्फ ढालेका थिए । 'पोनी टेल' कपालका कारण विश्वका करोडौं युवतीको मन जितेका बाजियो घुँडाको चोटबाट ग्रस्त भएर ओच्छ्यानमा पर्दा बौद्धधर्मका पुस्तक पढ्न थाले र त्यतै आकर्षित भए । बाजियोले आफ्नो आत्मवृत्तान्तमा पनि आफू बौद्ध धर्मावलम्बी भएको कुरा बताउँदै भनेका छन्– 'जीवन कहिल्यै समाप्त नहुने चक्र हो, यो कुरामा तपाईंले मानिसको पूर्वजन्म हुन्छ भन्ने कुरा थाहा पाएपछि मात्र विश्वास गर्नुहुन्छ ।'

फुटबलकै कुरा गर्दा फिलिप टाउजोरीको चर्चा विश्वका उत्कृष्ट प्रशिक्षकका रूपमा हुन्छ । टाउजोरीले नाइजेरिया, दक्षिण अफ्रिका हुँदै जापानको राष्ट्रिय फुटबल टिमको प्रशिक्षणसमेत भएका थिए । जापानसँगको प्रशिक्षण अनुबन्ध सन् २००५ मा समाप्त भएपछि टाउजोरी मोरक्कोको राष्ट्रिय फुटबल टिमको प्रशिक्षक भए । प्रशिक्षक भएको २ महिनामै उनी निष्कासित भए पनि अहिले उनी मोरक्कोको राजधानी रावाटमै बसोबास गर्छन् । मोरक्कोको छोटो बसाइका क्रममा उनलाई इस्लाम धर्मले आकर्षित गर्‍यो र अहिले फिलिपले आफ्नो नाम ओमर राखेका छन् भने उनकी श्रीमतीले आफ्नो नाम अमिना राखेकी छिन् ।

पाकिस्तानको राष्ट्रिय क्रिकेट टिमबाट खेल्ने खेलाडीहरूको सूचीमा युसुफ योहन्ना क्रिस्चियन समुदायका एक मात्र खेलाडी थिए । अधिकांश खेलाडी मुस्लिम समुदायको भएका कारण पाकिस्तानमा रहेका धार्मिक कट्टरपन्थीहरूले धर्म परिवर्तन गर्न लगातार दबाब दिएपछि योहन्नाले आफ्नो धर्म परिवर्तन गरे । पाकिस्तानी टिमका ब्याट्सम्यान युसुफ योहन्नाले धर्म परिवर्तन गरेर आफ्नो नाम मोहम्मद युसुफ राखे । उनले धर्म परिवर्तन गरेपछि अहिले आफूलाई पक्का मुसलमान बनाउने प्रयास गर्दै दाह्री पालेका छन् ।

खेलाडी भएर धर्म परिवर्तन गर्ने खेलाडीको सूचीमा सबैभन्दा बढी चर्चा बक्सिङ खेलाडी मोहम्मद अलिले पाए । काला जातिका अमेरिकी मूलका यी खेलाडीले आफ्नो बक्सिङ क्यारियर क्यासियस क्लेको नामबाट सुरु गरेका थिए । सन् १९६४ मा सोनी लिस्टनलाई जितेर विश्व बक्सिङको उपाधि हात पारेका क्यासियस क्लेले उक्त सफलतापछि नै आफूलाई मुस्लिम धर्मको अनुयायीका रूपमा परिणत गरे । त्यसपछि उनी मोहम्मद अलिको नामले परिचित भए ।

धर्मप्रतिको विश्वासले खेलाडीहरूमा धर्म परिवर्तनको चाहना सिर्जना गर्छ । अन्तर्राष्ट्रिय खेलकुदमा कहिलेकाहीं अन्धविश्वासले पनि खेलाडीलाई धम परिवर्तनका लागि प्रेरित गर्छ भन्ने उदाहरण पनि छ । सन् १९९८ को विश्वकपमा अर्जेन्टिनाका तर्फबाट गोलकिपरका रूपमा मैदानमा उत्रिएका कार्लोस रोआ आफ्नो खेलजीवनको उत्कर्षमा पुग्दा अचानक फुटबलको क्षेत्रबाट अलग भए । सन् २००० मा अर्जेन्टिनामा विश्वको अन्त्य हुने धार्मिक चर्चा चलेपछि उनले राष्ट्रिय टिम तथा व्यावसायिक क्लब रियल मार्लो छोडी गाउँमा गएर खेतीपाती गर्न थाले, तर त्यस्तो घटना नभएपछि उनी पुनः फुटबलमै फर्किए ।

मैदान बाहिर

बल नदिँदा हजुरआमा पक्राउ

छिमेकीका बालबालिकाहरूले खेलेको बल आफ्नो बगैंचामा घरीघरी आइरहँदा कसलाई झर्को नलाग्ला ?

तर यसरी आएको बल नफर्काएका कारण एक हजुरआमाले पुलिस स्टेसनको चक्कर लगाउनुपरेको छ । हेनोरकी ५६ वर्षीया हजुरआमा एन्जेला हिक्लिङले छिमेकीका बालबालिकाले खेलेको बल नफर्काएपछि उनलाई प्रहरीले पक्राउ गरेर थानामा ल्याएको थियो । थानामा ल्याएपछि प्रहरीले उनको औंलाको छाप लिनुका साथै डिएनए परीक्षणसमेत गरेको थियो । बालबालिकाको बल नदिएका कारण प्रहरीले उनको घर दुईसम्म खानतलासी गर्‍यो । यद्यपि उनको घरबाट एउटा पनि बल फेला परेन र यो अभियोगलाई त्यसै थाति लगाइयो ।

मस्कटको नाम परिवर्तन

सन् २००८ मा बेइजिङमा आयोजना हुने ओलम्पिक प्रतियोगिताको तयारी तीव्र रूपमा भैरहेको आयोजक समितिले जनाएको छ । यो ओलम्पिक प्रतियोगिता अहिलेसम्मकै सबैभन्दा बढी लगानी गरिएको खेलकुद प्रतियोगिताका रूपमा प्रस्तुत हुनेछ । ओलम्पिक प्रतियोगिताको तयारीकै क्रममा हालै आयोजक समितिले मस्कटको नाम परिवर्तन गरेको छ । यो ओलम्पिक प्रतियोगितामा प्रस्तुत गरिएको पाँच प्रकारका मस्कटको पहिले राखिएको फ्रेन्ड्ली नामलाई परिवर्तन गरेर फुवा राखिएको छ । आयोजक समितिले मस्कटको नाम सम्झन सजिलो होस् भनेर यसो गरेको बताएको छ । यो ओलम्पिक प्रतियोगिताका लागि आयोजक समितिले पाँच प्रकारको जीवलाई मस्कटका रूपमा प्रस्तुत गरेको छ, जसमा माछा, पाण्डा, तिब्बतमा पाइने हरिण, धोबी चरा र ओलम्पिक ज्योति छन् । यी जीवले पानी, जंगल, जमिन, वायु तथा अग्निको प्रतिनिधित्व गर्छन् ।

टाइसन महिला बक्सरसँग भिड्ने

अन्तर्राष्ट्रिय बक्सिङको इतिहासमा महिला र पुरुष बक्सिङ

खेलाडीबीच कहिल्यै भिडन्त भएको छैन, त्यो पनि व्यावसायिक रिङमा तर अब कुनै समय अन्तर्राष्ट्रिय व्यावसायिक बक्सिङमा सर्वाधिक चर्चित र धन आर्जन गर्न सफल माइक टाइसन तथा महिला बक्सिङमा अहिलेसम्म पराजित नभएकी एन्ना उल्फबीच भिडन्त हुने भएको छ । ४० वर्षीय टाइसनले आफ्नो 'बक्सिङ यात्रा' प्रारम्भ गर्ने क्रममा एन्नासँग भिडन्त गर्न लागेको बताएका छन् । टाइसनको यो योजनामा एन्नाका बक्सिङ प्रमोटरले पनि सहमति जनाएका छन् ।

२० वर्षको उमेरमा अन्तर्राष्ट्रिय व्यावसायिक बक्सिङमा सबैभन्दा कान्छो उमेरमा हेभिवेट च्याम्पियन बन्न सफल टाइसन सन् २००५ मा केभिन म्याकब्राइडसँग पराजित भएपछि बक्सिङबाट अलग भएका थिए । टाइसन भन्छन्– मेरा शुभेच्छुकहरू मलाई धेरै बेर बक्सिङको रिङभित्र खेलिरहेको हेर्न चाहँदैनन् तर यो भिडन्त चार राउन्डसम्म चल्ने आशा राखेको छु । उता टाइसनकी प्रतिद्वन्द्वी एन्नाले पनि आफ्नो २१ वटा व्यावसायिक भिडन्तमध्ये १५ खेलमा नकआउटका आधारमा सफलता पाएकी छिन् ।

टाइसन र एन्नाबीच करिब ३२ किलोग्राम फरक भए पनि अहिलेसम्म यो भिडन्तमाथि कुनै निकायले रोक लगाएको छैन । नियमअनुसार महिला र पुरुष बक्सरबीच भिडन्त हुने गरेको छैन, तर टाइसन प्रस्तावित भिडन्तको बचाउ गर्दै भन्छन्– म पहिलेको जस्तो कसैको टाउकोमा गहिरो चोट पर्ने किसिमले प्रहार गर्नेछैन । यो भिडन्त सामाजिक संस्थाको अर्थ संकलनका लागि हुन लागेको हो । टाइसन र एन्नाबीचको यो भिडन्तलाई टेलिभिजन च्यानलले सःशुल्क प्रसारण गर्नेछ भने भिडन्तस्थलमा ६ हजार सिटको मात्र व्यवस्था गरिएको छ ।

आफ्नो खेलजीवनमा विभिन्न उतार-चढावको सामना गरेका टाइसनले सन् १९८६ मा पहिलो पटक विश्व हेभिवेट बक्सिङको उपाधि सबैभन्दा कम उमेरमा हात पारेका थिए । उनले सन् १९९० मा पहिलो पटक जेम्स बुस्टर डग्लससँग पराजित भएर उपाधि गुमाएका थिए । त्यसपछि बलात्कार गरेको अभियोगमा जेल परेका टाइसन सन् १९९७ मा इभान्डर होलिफिल्डसँग भएको भिडन्तमा प्रतिद्वन्द्वीको कान टोकेको अभियोगमा दण्डित भएका थिए ।

अभिनयतिर खेलाडीहरू

२०४५ सालमै साफ खेलकुदमा स्वर्णपदक जितेकी कराँते खेलाडी चन्द्रकला राई, सितेरियो कराँते सुनसरीकी स्थायी कोच हुन्, तर उनको परिचय त्यतिमा मात्र सीमित छैन, चन्द्रकलालाई 'मोडल' भनेर चिन्नेहरू पनि निकै छन् । उनले सुमित खड्का, नारद खतिवडा आदि गायकका आठवटा म्यूजिक भिडियोमा मोडलिङ गरिसकेकी छिन् । चन्द्रकलाले अभिनय गरेका सातवटा गीतको सिडी 'चाँदनी' बजारमा उपलब्ध छ । उनी अहिले पनि धेरैतिरबाट अफर आइरहेको बताउँछिन् ।

बक्सिङका राष्ट्रिय खेलाडी किशोर सम्बाहाम्फे पनि 'कलाकार' का रूपमा परिचित छन् । 'वसन्तऋतु', 'पिकनिक', 'छिमेकी' आदि भिडियो चलचित्रमा नायक सम्वाहाम्फेले द कमान्डो, चण्डाल, यस्तै हुन्छ पिरतीजस्ता चलचित्रका पनि काम गरिसकेका छन् । अहिले पनि सुटिङमा व्यस्त किशोर अभिनय र खेल आ-आफ्नै ठाउँमा गाह्रो हुने

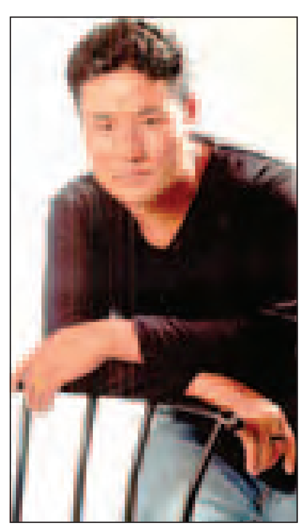
भए पनि एक-अर्काको सहयोगी भएको बताउँछन् । धरानका मनोजकुमार शाक्य, सितेरियो कराँते सुनसरीका कोच हुन् ।

शाक्यले २०४१, ०४२ तथा ०४३ सालका राष्ट्रिय प्रतियोगिताहरूमा खेलिसकेका छन् । शाक्यलाई पनि 'कलाकार' भनेर चिन्ने कुरा थुप्रै छन् । ठूलो पर्दाका चलचित्र आफ्नोपन, अजम्बरी माया, अंशबन्डा, चण्डाल, माझी दाइजस्ता डेढ दर्जन चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका शाक्यले धरानबाट निर्माण भएको भिडियो चलचित्र 'छिमेकी'मा सह-नायकको भूमिका निर्वाह गरेका छन् भने टिनएजर्समा पनि अभिनय गरेका छन् ।

नन्द लिम्बू फुटबल खेलाडी हुन् । ताप्लेजुङका दर्जनौं प्रतियोगिता तथा क्षेत्रीय स्तरका खेलहरू खेलिसकेका लिम्बू धरानमा आयोजना हुने बूढासुब्बा गोल्डकपमा धरान फुटबल क्लबबाट सहभागी भैसकेका छन्, लिम्बू पनि अहिले खेलभन्दा मोडलिङ र अभिनयको संसारमा रमाइरहेका छन् । उनले 'धरान सुनसरी' लोकगीत तथा 'जिन्दगीको बाजी राखी' जस्ता गीतमा मोडलिङ गरेका छन् । लिम्बूले भिडियो चलचित्र 'ड्रग्स एक चुनौती'मा पनि अभिनय गरिसकेका छन् ।

यी त केही उदाहरण मात्र हुन्, 'खेल' बाट 'अभिनय' वा कलामा प्रवेश गर्नेहरूको । चन्द्रकला, किशोर, मनोज र नन्द मात्र होइन, अहिले थुप्रै खेलाडी, कलाक्षेत्रतिर हामफालेको देख्न सकिन्छ । हालै मात्र खेलाडीहरूको विषयलाई लिएर 'खेलाडी' नामको चलचित्र नै पनि बनेको छ ।

कला, मनोरञ्जन भनेपछि कसको मन नतानिएला ? त्यसैले त किशोर, चन्द्रकला र मनोजजस्ता खेलक्षेत्रमा



जागिर खाइरहेका वा आफ्नो छवि बनाइसकेका खेलाडीदेखि नन्दजस्ता नवखेलाडीहरूसमेत यसमा आकर्षित छन् । चलचित्र उद्योगतर्फ जागिरेहरूसमेत किन आकर्षित भएका छन् ? मनोज र किशोरको विचार झन्डै मिल्छ– 'अभिनय , मोडलिङप्रति सबैको आकर्षण हुन्छ, त्यो व्यक्तिको इच्छा पनि हो ।'

यद्यपि नन्द भने खेलकुद थोरैका लागि मात्र आत्मनिर्भरताको माध्यम भएको र सबैका लागि व्यावसायिक हुन नसकेका कारण औंल्याउँछन्– 'बरु कलामा चाँडै नाम आउँछ ।' चन्द्रकला पनि मोडलिङमा दाम थोरै भए पनि नाम धेरै भएको बताउँछिन् । यसरी थोरै भए पनि पैसा पाइने र नाम चाँडै चर्चामा आउने भएका कारण मनोरञ्जनमा लाग्ने खेलाडीहरूको संख्या बढ्दो छ ।

एकताका मिस्टर ब्रुनाईसमेत बनेका, तेक्वान्दोतर्फ साफ खेलकुदमा स्वर्णपदक जितेका राजकुमार राईले 'द कमान्डो' चलचित्रमा नायक बनेर निकै चर्चा पाएका थिए । त्यसपछिका

दिनमा अरू थुप्रै खेलाडी मनोरञ्जनको संसारमा प्रवेश गरे । वर्षौंदेखि द्वन्द्व निर्देशकको काम गर्दै आएका राजेन्द्र खड्गी अभिनय पनि गर्छन् ।

चलचित्र वीर गणेशमान सिंह, देउराली, जीवनरेखा, लब इन नेपालजस्ता चलचित्रमा द्वन्द्वको काम गरिसकेका योगेन्द्र श्रेष्ठ अहिले आफ्नै लगानीमा मार्सल आर्टसम्बन्धी चलचित्र निर्माण गर्ने तयारी गर्दैछन् । दुई किनारा, दुःखजस्ता चलचित्र तथा क्याटमाण्डु टेलीचलचित्रमा अभिनय गरिसकेका सुमन सिंह बक्सिङ खेलाडी हुन् । उसु खेलाडी विकी राईले आधा दर्जन भिडियो चलचित्रमा अभिनय गरिसकेका छन् ।

राष्ट्रिय स्तरका कराँते खेलाडी सुवास मेचेले पनि 'पिंजडा' लगायत अन्य चलचित्रमा काम गरिसकेका छन् । खेलबाट यतातिर लागेकाहरूको मनस्थिति बुझ्दा उनीहरूमा आफूलाई चिनाउने वा नाम कमाउने रहर बढी पाइन्छ । खेलमा नाम कमाउन निकै समय लाग्छ, तर मनोरञ्जन क्षेत्रमा चाँडै चर्चामा आइने हुँदा धेरै खेलाडीहरू यस क्षेत्रमा आएका हुन् । चलचित्रका पटकथाकार कृष्ण आचार्यका अनुसार– 'मानिसलाई नाम कमाउने रहर हुन्छ, चाहे खेलबाट होस् वा चलचित्रबाट, त्यसैले खेलाडीहरू चलचित्रमा आएका हुन् ।' नृत्य निर्देशक नगेन्द्र राई भन्छन्– 'खेलाडीहरू सजिलै अभिनयमा आउन सक्छन्, तर कलाकारहरू खेलाडी बन्न सक्दैनन् ।'

गोपाल दाहाल

फर्किएको महिला फुटबलमा सशस्त्र प्रहरी

साप्ताहिक समाचार

फुटबल फाइनलमा आठ गोलको जित-हार दुर्लभ हुन्छ । यस्ता नतिजा विरलै देखा पर्छन् । यसलाई निको पनि मान्न सकिन्न । प्रसङ्ग नेपाली महिला फुटबलको हो । लामो समयपछि दशरथ रंगशालामा महिला फुटबल प्रतियोगिता सम्पन्न भयो, त्यसले नेपाली फुटबलप्रेमीलाई पटक्कै खुसी पार्न सकेन् तर धैरेले यसलाई नयाँ सुरुवात माने ।

अखिल नेपाल फुटबल संघको आयोजनामा सम्पन्न खुला महिला फुटबलको फाइनलमा पुगेका थिए, सशस्त्र प्रहरीको एपीएफ तथा पाँचथर । प्रतियोगिता सुरु हुनुअघि नै एपीएफले उपाधि जित्ने लगभग तय थियो । धेरैले भने, 'एपीएफले उपाधि जित्ने कुरा ओपन-सेक्रेटजस्तै छ ।' नभन्दै त्यस्तै भयो । फाइनलमा एपीएफ ८-० ले विजयी रह्यो ।

सशस्त्र प्रहरी महिला फुटबल खेलाडी पाल्ने एक्लो संस्था हो । एपीएफले पुरुष फुटबलमा पनि यसपल्टका लागि दिल खोलेर खर्च गरेको थियो । उसले महिला फुटबलमा पनि कन्जुस्याइँ देखाएन । खुला महिला फुटबल सुरु हुनुअघि राम्रा भन्न मिल्ने सबै खेलाडीलाई सशस्त्र प्रहरीले आफ्नो सेवामा आबद्ध गर्‍यो । अन्ततः नतिजा पनि सबैले पूर्वानुमान गरेजस्तै भयो ।

'हाम्रो लगानीअनुसार उपाधि स्वाभाविक हो,' एपीएफ फुटबललाई नजिकबाट हेरिरहेका धीरेन्द्र प्रधानले भने । एपीएफले फाइनलसम्मको यात्रामा आफ्ना सबै प्रतिद्वन्द्वीलाई यसरी नै नमीठोसँग हराएको थियो । 'हाम्रा सबै खेलाडीले राम्रो खेले,' प्रशिक्षक नोवल राईले भने । उनकै नेतृत्वमा सशस्त्र प्रहरीको पुरुष फुटबल टिमले लिग पनि खेलेका थिए ।

२२ जिल्लाका टिमको सहभागिता रहेको प्रतियोगितामा सशस्त्र प्रहरीको टिम आफैंमा आहा भन्न लायक थिएन । तिनको कमजोरी खोतल्ने पर्याप्त ठाउँ थिए । यही टिमले बाँकी प्रतिद्वन्द्वीलाई निर्ममतापूर्वक पराजित गर्न सक्नु नै नेपाली महिला फुटबलको दुर्भाग्य रह्यो । बाँकी टिम कस्ता रहे भने केही खेलाडीले मैदानमै पुगेर फुटबलका प्रारम्भिक नियम जाने । पाँचथरले सेमिफाइनलमा काठमाडौंलाई १-० ले हराएको थियो ।

नेपाली महिला फुटबलकी अध्यक्ष कल्पनापिया श्रेष्ठ भने यी तीता सत्यका बाबजुद सकारात्मक धारणा राख्नुपर्ने विचार व्यक्त गर्छिन् । श्रेष्ठ भन्छिन्– 'नेपाली महिला फुटबल पुनर्उत्थानको बाटोमा छ । हामीले सुरुमा खुला महिला फुटबल हुनुलाई नै ठूलो उपलब्धि मान्नुपर्छ ।' वास्तवमा ठूलो स्तरमा महिला फुटबल भएको पनि लामो समय भैसकेको छ ।

यसबीच छात्रा मायोज स्कुल फुटबल मात्र भए । नेपाली महिला फुटबलको जग बसेको दुई दशक मान्ने हो भने दुई अवसरमा यसले राम्रा दिन देख्यो । पहिलोपल्ट २०३८ को राष्ट्रिय खेलकुदमा महिला फुटबललाई समावेश गरियो । अञ्चल-अञ्चल टिम बनाएर थुप्रै फुटबल पनि खेलिए । यसबीच रमा सिंहको नेतृत्वमा दुई संस्करणका महिला एसियाली फुटबलमा पनि नेपालको सहभागिता भयो ।

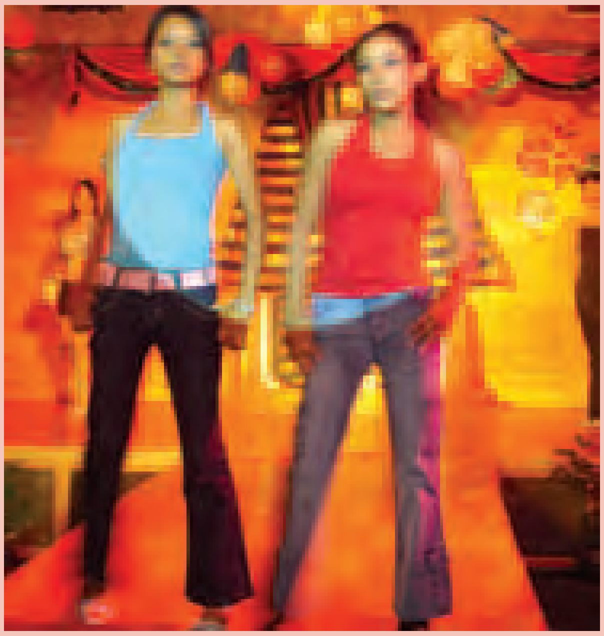
नेपाली महिला फुटबलका लागि ०४६ यताका समय खराब रहे । दस वर्षको समय महिला फुटबल नराम्रोसँग सुस्तायो । एक कालखण्ड यस्तैमा बित्यो । फुटबलमा गीता राणाको आगमनपछि केही चलहपल देखा पर्‍यो २०५५ तिर । त्यही वर्ष प्रथम मेयरकप महिला फुटबल सम्पन्न भयो । एक वर्षपछि प्रथम अन्तरक्लब फुटबल तथा नवौं राष्ट्रिय महिला फुटबल प्रतियोगिताहरू पनि भए ।

नेपालले सन् १९९९ मा १२ औं एसियाली महिला फुटबल खेल्यो र त्यसमा उज्वेकिस्तानविरुद्ध पेमा डोल्मा पहिलो र एक मात्र अन्तर्राष्ट्रिय गोल गर्ने नेपाली खेलाडी पनि बनिन् । तीन नेपाली राष्ट्रिय टिम– रातो, नीलो र पहैंलो तथा भारतको मणिपुर सम्मलित राष्ट्रिय महिला फुटबल २०५७ सालमा सम्पन्न भयो । एक वर्षपछि नेपाली टिम नर्वे पनि पुग्यो । त्यसपछि महिला फुटबल फेरि ओरालो लाग्यो ।

समग्र नेपाली फुटबल नै विवाद र दुई गुटमा अल्झिँदा यसले विकासको मौका नै पाएन । 'निश्चित रूपमा नेपाली महिला फुटबलले पछिल्लो समय धेरै आरोह-अवरोह देख्यो,' अखिल नेपाल फुटबल संघका उपाध्यक्ष तथा प्रवक्ता ललितकृष्ण श्रेष्ठ पनि मान्छन्– 'पुरानो इतिहास पल्टाउने हो भने नेपाली महिला फुटबल लोकप्रिय भैसकेको थियो । पछिल्लो समय यसका लागि सकारात्मक रहेन ।'

अन्तर्राष्ट्रिय फुटबल महासंघ (फिफा) तथा एसियाली फुटबल महासंघ (एएफसी) ले प्रदान गर्ने अनुदानमध्ये दस प्रतिशत महिला फुटबलकै लागि खर्च गर्नुपर्ने नियम छ । नेपाललाई २ लाख ५० हजार डलरको हाराहारीमा विदेशी सहयोग आइरहेको अवस्थामा कम्तीमा २५ हजार डलर महिला फुटबलमै जानुपर्ने देखिन्छ, तर पछिल्लो समय यो नियम पनि तोडिएको देखिन्छ ।

अब महिला फुटबल नियमित आयोजना हुने र राम्रै पुरस्कार राशिका प्रतियोगिता हुने दावी प्रवक्ता श्रेष्ठको छ । उनी भन्छन्– 'महिला फुटबललाई लिएर संघ गम्भीर भएको छ । महिला फुटबललाई उकास्ने हो भने नियमित प्रतियोगिता हुनुपर्छ । यस्तै अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पनि सहभागिता जनाउनुपर्छ ।'



क्यासिनोमा फेसन

काठमाडौं– बत्ती झयाप्प निभ्यो । आठ जना महिला मोडल हातमा दियो बालेर र्‍याम्पमा देखिए । दर्शकहरूले तालीले उनीहरूलाई स्वागत गरे । साडीमा राम्री देखिएका ती मोडलहरूले र्‍याम्पमा लक्ष्मीपूजा पनि गरे । मोडल सृष्टि श्रेष्ठको कोरियोग्राफीमा गत शुक्रबार होटल याक एण्ड यति परिसरमा अवस्थित क्यासिनो रोयलमा एउटा रमाइलो फेसन सो प्रस्तुत भयो । प्रकाश प्रधानको व्यवस्थापनमा आयोजित उक्त सोमा डिजाइनरहरू चन्द्रिका, पूजा, रुबी, सोनु, फरहान तथा मिसलले डिजाइन गरेका सादा र इम्ब्रोइडरी साडीहरू, क्याजुअल वेयर, जिन्स मिक्सम्याक्सलगायत प्रायोजक पेप्सीको पहिरन र तासको पहिरनसमेत मोडलहरूले आकर्षक ढंगबाट प्रस्तुत गरेका थिए । फेसन सोपछिको डिजे सेसनमा रातको दुई बजेसम्म डान्सपार्टीको मज्जा लिनेहरू निकै थिए ।

उदाए डिजे युवा

काठमाडौं- साँझको ६ बजेपछि होटल याक एन्ड यतीको रिगल हलमा युवापुस्ताको ढुकढुकी बनेका गायकहरू दीपेशकिशोर भट्टराई, सरोज दत्त, मिग्मा शेर्पा आदि एकपछि अर्को गर्दै आउँदै थिए । तिहारको रमाइलोमा डान्सपार्टीको मज्जा लुट्न त्यहाँ सयौं युवा-युवतीको भीड बढ्दै थियो । आठ बजेपछि कार्यक्रमस्थल खचाखच भयो । युरोपमा बसोबास गरिरहेका प्रवासी नेपाली युवराज भण्डारी डिजे युवाका रूपमा परिचय दिँदै मञ्चमा उदाए । उनको एल्बम 'स्पिड' सार्वजनिक भयो । रियाज म्युजिकले बजारमा ल्याएको उक्त एल्बममा रहेका केही 'फ्रेस रिमिक्स' गीत-संगीत उनले सुनाउन थाले । अनि सुरु भयो पिउने पिलाउने तथा संगीतको तालमा नाच्ने क्रम । नेप्साइडेज, द युनिटी, उदेश श्रेष्ठ, सुमन श्रेष्ठ, ज्वाला लगायत डिजे साज, डिजे नरेश तथा बेबी 'के' ले डिजे युवालाई आफ्ना प्रस्तुतिहरू सुनाएर सघाए । मध्यरात कटिसकेको थियो । यद्यपि युवायुवतीहरू आउने क्रम जारी थियो ।

अर्कातर्फ त्यही साँझ क्लब १९०५ मा रेज इन्टरटेनमेन्टले आफ्नो बेवसाइट रेज डटकमको औपचारिक उदघाटनसहित आयोजना गर्ने भनिएको डान्स पार्टी वर्षातका कारण स्थगित भयो । उक्त संस्थाका शरद पण्डित र सहनवाज पनि डिजे बिम्यानलगायतका साथीहरूका साथ डिजे युवाको डिजेइङमा नाच्न आइपुगेका थिए । महेन्द्र पुलिस क्लबको पौडी पोखरी छेउँ आयोजना गरिएको डान्स पार्टी पनि वर्षातका कारण स्थगित भयो ।

मंगोलियन गर्ल्सको डे डान्स

यसबीच शनिबार लक्ष्मी पूजाका दिन मंगोलियन गर्ल्स समूहले ठमेलस्थित एफ टिभी बारलाई डिस्को थेकको स्वरूपमा ढाले । उनीहरूको आयोजनामा सिएनएन फेसन टचले व्यवस्थापन गरेको डान्स पार्टी 'दीपावली डान्स' मा मोडलहरूको चहलपहल निकै थियो । पार्टीमा केही गायक-गायिकाहरूलाई समेत आमन्त्रण गरिएको थियो । डिजे निजनको डिजेइङमा चलेको उक्त डे डान्स पार्टी साँझसम्म चल्यो ।

क्रिएटिभ विजेताहरू

सौन्दर्य तथा मोडल प्रतियोगिताहरू राजधानीको परिचय बन्दै गएको देखिन्छ । यसबीच गत शुक्रबार धापासीस्थित शहन्साह होटलमा मिस्टर एन्ड मिस क्रिएटिभ लुक्स शीर्षकअन्तर्गत मोडल स्पर्धा सम्पन्न भएको छ । क्रिएटिभ लुक्सको आयोजनामा सुमन र सोनीको जोडीले कोरियोग्राफी सम्हालेको उक्त प्रतिस्पर्धामा महिला तथा पुरुष गरी डेढ दर्जन प्रतिस्पर्धी सहभागी गिए । गायक निर्णय श्रेष्ठ, गायिकाद्वय प्रीति कौर र कुन्चाङ तथा याद समूहको सांगीतिक प्रस्तुति समेटिएको उक्त प्रतिस्र्धाको पहिलो राउन्डमा रेबिना श्रेष्ठ, अनिता डंगोल, प्रवीणा अमात्य एवं विभा श्रेष्ठको डिजाइनर समूहले तयार पारेको आकर्षक इभिनिङ वेयरमा मोडलहरू सजिएका थिए भने पुरुष मोडलहरू सेमी-फमेल वेयरका साथमा र्‍याम्पमा उत्रिएका थिए । क्याजुयल वेयरमा आ-आफ्नो प्रस्तुति दिइसकेपछि प्रत्येक पुरुष तथा महिला मोडलले एकल त्यसपछि सामूहिक नृत्यसमेत प्रस्तुत गरे । सहभागीहरूको नृत्य प्रस्तुतिलाई पनि विजेता छनौट गर्ने आधार बनाइएकाले सहभागीहरूले नृत्य प्रस्तुति राउन्डमा आ-आफ्नो तर्फ सक्दो प्रयास गरेको देखिन्थ्यो । नागपोखरीस्थित इनोभएट बुटिकको सिर्जनामा ब्याटम्यान सिक्वेन्सले पनि कार्यक्रमलाई थप आकर्षण प्रदान गरेको थियो ।

प्रतिस्पर्धी मोडलहरूको प्रस्तुतिसँगै एमराल्ड एकेडेमीका फुच्चाफुच्चीको फेसन सिक्वेन्स पनि उत्तिकै दर्शनीय रह्यो । मानव सभ्यताको प्रारम्भदेखि आजको फेसन शैलीसम्मको पहिरनमा सजिएका फुच्चाफुच्चीको क्याटवाक हेर्दा दर्शकहरू रमाएका थिए । नायिका बिपना थापाको प्रमुख आतिथ्यमा सम्पन्न प्रतिस्पर्धामा राकेश महर्जन तथा प्रतिसा खड्काले मिस्टर एन्ड मिस क्रिएटिभ लुक्सको उपाधि हात पारे । बेस्ट पर्फर्मेन्ससहित सुरेन्द्र चौधरी पुरुषतर्फ फस्ट रनरअप घोषित भए । महिलातर्फ फस्ट रनरअप भइन् अनिता लामा । सेकेन्ड रनरअप विपिन श्रेष्ठ र सविना प्रधान उत्कृष्ट ठहरिए । पिटर खड्का तथा नीलिमा रञ्जितले क्याटवाकको उपाधि हात पारे । यसैगरी महिलातर्फ सलिना महर्जन बेस्ट पर्फर्मेन्स भइन् । फोटोजेनिक विधामा कार्निक शाक्य तथा किरण केसी विजयी भए ।

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**