लभगुरू

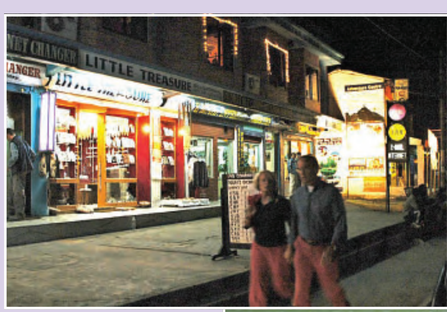
रेखा थापा

पाठकहरूको समस्या समाधान गर्दैछिन्

पृष्ठ ११ मा

• वर्ष १२ • अंक २५ • काठमाडौं, शुक्रबार, कातिक २४, २०६३ • SAPTAHIK • Nepali National Weekly • Nov. 10, 2006 • पृष्ठ २४ • मूल्य रु. ८/-

तस्बिरहरू : सुदर्शन रञ्जित



रमझम फर्कियो लेकसाइडमा

● शिव शर्मा

वाह लेकसाइड □ पहिलो पाइला टेक्नेबित्तिकै हरेकको मन यसरी नै पुलकित हुन्छ, अनि आफैंभित्र रोमान्चित हुँदै मानिसहरू भन्छन्- 'स्वर्गमै टेकिएछ।' हो त पोखराको मात्र होइन, देशकै पर्यटन गौरव लेकसाइडमा हिजोआज निकै चहलपहल छ। यसरी लेकसाइडको यस्तो चहलपहलको एउटै कारण छ– पछिल्लो समयमा बढेको पर्यटकको आगमन।

लामो समयसम्म पर्यटक पर्खाइको पीडा भोगेको पोखराकै पर्यटकीय केन्द्र लेकसाइडको बजार अहिले भरिभराउ देखिन्छ। लेकसाइडको रात्रि दृश्य पनि एकाएक बदलिएको छ। तीन-चार महिनाअघि सुनसान र पर्यटकविहीन लेकसाइडको वातावरणमा अहिले अनौठो मिठास अनुभव गर्न सकिन्छ। बिहान उज्यालो भएदेखि राति अबेरसम्म लेकसाइडका पर्यटन व्यवसायीहरू असिनपसिन हुन्छन्। पर्यटकहरूको स्वागत-सत्कार गर्दा दिन बितेको पत्तै हुँदैन। त्यसमाथि होटलहरू पनि अग्रिम बुकिङ हुन थालेपछि अरू के नै चाहियो र ?

राति आठ बजेपछि ठप्प हुने लेकसाइडको बजार आजभोलि मध्यरातसम्म पनि खुल्ला रहन्छ। लाइभ कन्सर्ट, दोहोरी र डान्सले लेकसाइडका बारहरू रङ्गीन देखिन्छन्। त्यस्तै राति अबेरसम्म लेकसाइडका किनमेल सेन्टरहरूमा सपिङ गर्नेहरू पनि निकै बढेका छन्। पहिले आठ बजे नै बन्द गर्नुपर्थ्यो, अहिले मध्यरातसम्म पनि खुला राख्छौं भन्दै नमस्ते पोखरा डिपार्टमेन्टल स्टोरका सुदीप गुरुङ भन्छन्- 'लेकसाइडमा बल्ल चहलपहल बढेको छ। लेकसाइडको लाली बढ्नु नै पोखराको पर्यटनमा क्रमिक सुधार आउनु हो भन्ने कुरा व्यवसायीहरूले बुझेका छन्। यो सुधारले पर्यटन व्यवसायीहरूमा नयाँ आशाको सञ्चार गराएको छ। बन्द होटल रेस्टुराँहरू पनि खुल्ने क्रममा छन्। केही महिनायता देखिएको राजनैतिक सुधार तथा मुलुकको सहज परिस्थितिले गर्दा पनि लेकसाइडमा पर्यटक बढेका हुन्।

अहिले तालको डिलमा माछापुच्छ्रेको सौम्य दृश्यको छायाँ फेवातालमा परेको हेरेर रमाउनेहरूको ताँती नै छ। हनिमुन जोडीहरू पनि लेकसाइडको वातावरणमा रमाइरहेका देखिन्छन्। यही भएर फेवाताललाई 'हनिमुन लेक' पनि भन्ने गरिएको छ। दिनभरि हाई काढेर बस्ने डुङ्गाचालकहरूलाई आजभोलि भ्याई-नभ्याई छ। फेवातालको कन्चन पानीमा माछापुच्छ्रेको आकृति नियाल्दै डुङ्गामा शयर गर्न पाउँदा स्वदेशी हुन् कि विदेशी सबै मख्ख पर्छन्। रातभरि झिलीमिली बत्तीको प्रकाश र बिहान फेवातालमा देखिने माछापुच्छ्रेको छायाँ स्वप्निल मानिन्छ।

अहिले लेकसाइडका होटलहरूमा पर्यटकहरूको घुइँचो देख्दा लाग्छ पोखराको पर्यटनमा सुधार आएको छ। रेस्टुरेन्ट एन्ड बार एसोसिएसन (रेवान) पोखराका अध्यक्ष श्रीलाल सुवेदी पनि पोखरामा बढेको पर्यटकीय गतिविधि देखेर दंग छन्। सुवेदी भन्छन्– 'पर्यटकहरूको आगमनले सुखको सञ्चार गराएको छ।' लेकसाइडका होटलदेखि अन्य पसलहरूमा व्यापारिक कारोबारमा वृद्धि भएको छ।

'यो सुधारको अवस्था दीर्घकालीन होस् भन्ने चाहन्छौं,' एक होटल व्यवसायी भन्छन्- 'लेकसाइड बल्ल लेकसाइडजस्तो भएको छ।' जुनसुकै मुलुकबाट पोखरा भित्रिने पर्यटकहरूको पहिलो आकांक्षा लेकसाइड पुग्ने नै हुन्छ। यहाँ आउने पाहुनाहरूका लागि पोखरा भन्नु नै लेकसाइड भएको छ। लेकसाइडले समग्र पोखराको पहिचान गराएको छ। क्षेत्रीय होटल संघका अध्यक्ष लक्ष्मीबहादुर भट्टराई अहिलेको सकारात्मक सन्देश बोकेर फर्कने पर्यटकबाट मात्र अर्को वर्ष पर्यटक आगमनमा वृद्धि हुने कुरा बताउँछन्। भट्टराई भन्छन्- 'तैपनि अहिले सुधार नआएको होइन, आएको छ।'

बाँकी पृष्ठ ९ मा

साप्ताहिक भित्रको

एउटा अर्को म्युजिक एवार्ड

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– हिट्स एफएम म्युजिक एवार्डले यसपालि दस वर्ष पूरा गर्दैछ । आउँदो माघ महिनामा एक सांगीतिक समारोहबीच वितरण गरिने वर्षभरिका उत्कृष्ट संगीतकर्मीहरूको विधागत पुरस्कारको अन्तिम प्रतिस्पर्धाका लागि छनौटमा परेकाहरूको सूची सार्वजनिक भएको छ ।

गत वर्षको एवार्ड वितरण गर्ने क्रममा नायिका करिष्मा मानन्धर ।

मनोनयन सूची

नवप्रतिभा

डम्बर नेपाली, इम्प्लस २१, माउन्ट ८८४८, राजीव लोहनी, सायस

स्वदेशीले गाएको विदेशी गीत

मुभिङ अन-क्याच २२, पोभर्टी- नेप्साइडेज, सेट मी फ्रि-दिनेश राई, स्केयर्ड-अल्बाट्रोस्, वाक इन द माउन्टेन-फुल सर्कल

म्युजिक भिडियो

बिर्सूभन्छु- असिम चित्रकार, चोखो माया- उदय सिजापति, च्याङ्बा होई च्याङ्बा- भूषण दाहाल, समय- सुरज शाह/प्रसन्न, सारङ्गी रेटौंला- ब्याप प्रोडक्सन

रक संगीत

म संसार जित्ने- सविन राई, पहिलो माया- सायस, रात गुजार्न- माउन्ट ८८४८, तिमी भने- अल्बाट्रोस, तिम्रो साथ- सविन राई

पप संगीत

आज आकाशमा- डम्बर नेपाली, बितिगयो समय- दिवस गुरुङ, छमछम- दावा छिरिङ, साथी- सुगम पोखरेल, सम्झनाहरूलाई- सविन राई

संगीतकार

बहारसँगै- अनिल शाही, कसको आँखा- सचिन सिंह, नौजाले मायाले- आलोकश्री, पुरानो हुँदैन माया- सुरेश अधिकारी, तपोवन-सुरेश थापा

चलचित्र संगीत

निष्ठुरी हो समय- सुरेश (क्रोध), पलपल यो मन-लक्ष्मण शेष (क्रोध), साथी- सुरेश (ए पण्डित बाजे), सुटुक्कै मनमा बस्यो- शम्भुजित (पापी मान्छे), तिम्रो आँखा- महेश खड्का (शक्ति)

युगल गायन

च्याङ्बा होई च्याङ्बा- क्रान्ति/मौसमी/द युनिटी, गोधूलि फुल्यो- मनोज सेवा/मौसमी, हाम्रो बाटो- जगदीश समाल/प्रतिमा राजभण्डारी, पानीबिना- शीतल/सुवानी/सेमी सम्राट्, सारंगी रेटौंला-हरिवंश आचार्य/लक्ष्मी न्यौपाने

समूह गायन

छुँदैन- नेप्साइडेज, धेरै टाढा- एक्स इट, पहिलो माया- सायस, तिमी भने- एल्बाट्रोस, यात्री- क्याच २२

लोकगीत

वार्ता गराइदेऊ- सिन्धु मल्ल, रामचन्द्र/राजन आदि, डाली पलायो- कमल खनाल/राजु/विष्णु, डाँफे कस्तूरी- राजु/राजन/लक्ष्मी, सरर पानीघट्टमा- पुरुषोत्तम/बिमाकुमारी, तिमी गयौ- बिमल/बिमा

लोकगीत संग्रह

चरीले बिउ खायो- नारायण धानी/दीपक, डाली पलायो- कमल खनाल/राजु/विष्णु, डाँफे कस्तूरी- राजु/राजन/लक्ष्मी, गयौ धोका दिएर- भगवान् भण्डारी, तिमी गयौ- बिमल डाँगी

पप गायिका

हुने भए- नलिना चित्रकार, पलपल- प्रतिमा राजभण्डारी, फर्केन माया- सुवानी मोक्तान, सुनको जलप- शीतल मोक्तान, तिमीबिना-बृन्दा सिंह

पप गायक

भयो गल्ती- दीपेशकिशोर, म संसार- सविन राई नमुना- मिग्मा शेर्पा, साथी- सुगम पोखरेल, सान्नानी- सुदीप

गायिका

बहारसँगै- सुनीति, एकोहोरो माया- सपनाश्री, कसको आँखा- रीमा, कता हिंडेकी- आभा, निष्ठुरीको- प्राश्ना

गायक

माटै र छुऊँ- शिशिर योगी, नौजाले माया- राजेश पायल, फर्की आऊ शान्ति- कर्णदास, तपोवन- जगदीश समाल, यो मनले-रामकृष्ण ढकाल

गीत रचना

कस्तो कथा- कृष्णहरि, कतिञ्जेल राखूँ- रत्नशमशेर, नुहाएछ शीतले- मञ्जुल, फर्की आऊ शान्ति- उन्नती बोहोरा, तपोवन- सुरेश थापा

उत्कृष्ट एल्बम

प्रहिनिर- रीमा गुरुङ, सतह भाग २- सविन राई, सुस्केरा-शिशिर योगी, सूत्र- सुगम पोखरेल, टुनामुना- आलोकश्री

उत्कृष्ट गीत

छमछम- मिग्मा, छुँदैन- नेप्साइडेज, च्याङ्बा होई च्याङ्बा- क्रान्ति/मौसमी/द युनिटी, नौजाले मायाले- राजेश पायल, साथी- सुगम

तपाईंको यो साता

ज्यो. पं. ओजराज उपाध्याय लोहनी

मेष

साता मध्यम छ । घरेलु काममा रुचि एवं सोच्ने शक्ति बढ्नेछ । घुम्ने तथा धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ । अरूको विश्वास जित्न सकिनेछ । परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता मिल्नेछ । मंगलबार तथा बुधबार गलत विचार एवं चिन्ता बढ्ने तथा काममा अवरोध आउने योग छ । स्वास्थ्यमा समस्या देखा पर्न सक्छ । शरीरमा चोटपटक पनि लाग्न सक्छ ।

वृष

बोलीको प्रभाव बढ्नेछ । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ । शत्रुसित प्रतिस्पर्धा गर्नुपरे पनि अन्ततः जित तपाईंकै हुनेछ । व्यवसायमा सफलता मिल्नुका साथै यात्रा पनि हुन सक्छ । मंगलबार तथा बुधबार घरेलु समस्याले सताउने एवं चिन्ता बढ्ने देखिन्छ । झूटा आरोप पनि लाग्ने सम्भावना छ ।

मिथुन

मानसम्मान मिल्नेछ । भोजभतेरमा सामेल हुने अवसर जुट्नेछ । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ । सोच्ने शक्ति बढ्नेछ । शत्रुदेखि सजग रहनुहोला । आम्दानी गर्ने अवसर मिल्नेछ । घरेलु समस्याले सताउन सक्छ । सफलताका लागि घरबाहिरै रहनु उचित हुन्छ । अध्ययनमा सफलता हासिल हुनेछ ।

कर्कट

सुरुमा खर्च एवं विवाद बढ्नेछ । झूटा आरोप पनि लाग्न सक्छ । कुरा काट्नेहरू बढ्नेछन् । शरीरमा चोटपटक लाग्न सक्छ । सानोतिनो काममा पनि सफलता पाउन बढी परिश्रम गर्नुपर्ला । शनिबार, आइतबार तथा बिहीबार मानसम्मान मिल्ने तथा भोजभतेरमा सामेल हुने अवसर मिल्नेछ । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ ।

सिंह

साता मध्यम रहनेछ । सुरुमा सोच्ने शक्ति बढ्नेछ । आम्दानीको नयाँ स्रोत फेला पर्न सक्छ । मान तथा भोजन प्राप्तिको अवसर मिल्नेछ । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ । आफन्तहरूको उचित सहयोग मिल्नेछ । शनिबार, आइतबार तथा बिहीबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्ने छ ।

कन्या

समष्टिमा साता राम्रो छ । सुरुमा मानसम्मान मिल्ने एवं सोच्ने शक्ति बढ्ने देखिन्छ । धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ । बोली प्रभावशाली हुनेछ । सोमबार, मंगलबार तथा बुधबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्न सक्छ ।

तुला

धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ । भाग्यले पनि साथ दिनेछ । मानसम्मान प्राप्त हुनेछ । अरुको मन जित्न सजिलै सकिनेछ । व्यवसायका साथै बोलीको प्रभाव बढ्नेछ । यात्रा तथा व्यवसायमा सफलता मिल्नेछ । धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ । अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ । बिहीबार खर्च एवं विवाद बढ्न सक्छ ।

वृश्चिक

स्वास्थ्यमा समस्या देखा पर्न सक्छ । एकपछि अर्को समस्याले सताउनेछ । गलत विचार बढ्नेछ । झूटा आरोप लाग्न सक्छ । विश्वास गरेकाहरूले धोका दिनेछन् । शनिबारदेखि धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ । मानसम्मान मिल्नुका साथै धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ । वैदेशिक कार्यमा भने सफलता प्राप्त हुने देखिन्छ ।

धनु

सोच्ने शक्ति बढ्नेछ । प्रसन्नता बढ्नुका साथै व्यवसायमा लाभ हुनेछ । धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ । पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ । शनिबारदेखि बुधबारसम्म स्वास्थ्य गडबड रहने, काममा अवरोध आउने तथा चिन्ता बढ्ने योग छ । बिहीबार सम्मान प्राप्त होला ।

मकर

रोग तथा शत्रु बढ्नेछन् । काममा अवरोध खडा हुन सक्छ । सानोतिनो काममा पनि समस्या उत्पन्न हुनेछ । शरीरमा चोटपटक लाग्न सक्छ । लेनदेनमा विवाद बढ्नेछ । अरुबाट आलोचित पनि हुनुपर्ला । शनिबार तथा आइतबार प्रसन्नता बढ्ने, यात्रामा लाभ हुने तथा धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ ।

कुम्भ

सोच्ने शक्ति बढ्नेछ । शत्रु बढ्ने हुँदा संयम अपनाउनुहोला । सफलताका लागि खानपानमा ध्यान दिनुपर्ला । विश्वास गरेकाहरूले धोका दिन सक्छन् । सोमबार, मंगलबार तथा बुधबार प्रसन्नता बढ्ने, काममा सफलता मिल्ने तथा यात्रा हुने योग छ । धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ । अरूको मन जित्न सकिनेछ ।

मीन

आफन्तहरूबाट सहयोग मिल्नेछ । सोच्ने शक्ति बढ्नुका साथै अध्ययनमा सफलता प्राप्त हुने देखिन्छ । भाग्य बलियो छ । धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ । परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता हासिल हुनेछ । धन आर्जन हुने योग छ । व्यवसाय बढ्नुका साथै यात्रा गर्ने अवसर जुट्नेछ । स्वास्थ्यमा समस्या देखा पर्न सक्ने भएको हुँदा खानपानमा ध्यान दिनुहोला ।

यो साताको पञ्चाङ्ग

कात्तिक २६ गते : भैरव अष्टमी, २९ गते : गुहेश्वरी जात्रा, ३० गते : उत्पत्तिका एकादशी

100% रोजगारीको व्यवस्था भएको
होटल तालिम
*कुक, *वेटर, *हाउसकिपिङ, *रुमब्वाई, *बेलब्वाई तथा *केयरगिभर आदि
साथमा English Language पनि
नोटः कुक सिक्नेलाई Waiter फ्रि
Exempted Prep
Eng/Math/Science
Tuition
All level of Subjects
Languages
English, Japanese, Hebrew
कामना
4601878, 2120697, 9841268409, 9841396095
कोटेश्वर चोक भक्तपुर बसस्टप संगै

सुखी विवाहित जीवनको लागि
सेवाको १३ वर्ष
विवाहको पहिलो वा विवाहपछि भएका यौन रोग, शीघ्रपतन, स्वप्न दोष, पिसावसित धातु खस्ने, नपुंसकता, सन्तान नहुने र कमजोरी आदिको सफल उपचारको लागि आज नै भेट्नुहोस् ।
फोन नं. : ४-४६०७८५
पपुलर आयुर्वेद औषधालय
ज्ञानेश्वर, गणेशपुल पारिपट्टी, काठमाडौं

बाथ र दमको अचूक उपचार
४-४१८०४१
ताजा पहाडीजडिबुटीको सातपुस्ता देखिको गहन अनुसन्धान पश्चात तिनपुस्तादेखि सफल प्रयोग भैरहेको मालिस तेल र खाने औषधिबाट बाथ, दम, मधुमेह, ग्यास्ट्रिक, यौन दुर्बलता तथा
सम्पर्कः
विशाल आयुर्वेद औषधालय
४-४१८०४१

साता संक्षेप

कात्तिक १७– सेनाको बन्दोबस्तीको सामग्री लिएर रौतहटतर्फ गैरहेको गाडी माओवादी नियन्त्रणमा ।

- काङ्ग्रेसभित्र विशेष महाधिवेशनको दबाब, नीतिविहीन काङ्ग्रेस पराजित हुने सांसदहरूको चेतावनी ।
- जलविद्युत्मा लगानी गर्न भारतीय तथा अमेरिकी व्यापारीहरू सहमत ।
- माओवादीद्वारा आफूलाई कर नतिरेको भन्दै चौधरी तथा खेतान ग्रुपका उत्पादनको निकासीमा रोक ।

कात्तिक १८– बन्दोबस्तीको सामग्री लिएर हिँडेको सेनाको गाडीलाई रौतहटमा माओवादीले रोकेकोमा सेनाद्वारा कडा आपत्ति ।

कात्तिक १९– व्यापारी हत्याको विरोधमा कलैया बन्द ।

- विश्वविद्यालयमा उच्च पदमा नियुक्ति नभएका कारण सम्पूर्ण काम ठप्प ।
- नेपाली सेनाले छाडेको भनिएका दुई व्यक्तिको अस्थिपञ्जर संकलन, दोषी सैनिकलाई कारबाही गर्न माग ।
- नेपालमा ९० प्रतिशत मोबाइल सेट भन्सार नतिरी भित्रने अर्थमन्त्रालयका कर्मचारीहरूद्वारा स्वीकार ।

कात्तिक २०– भारत, अमेरिका तथा युरोपेली संघलगायत अधिकांश मित्रराष्ट्र जनमत-सङ्ग्रहको विपक्षमा ।

- शान्ति प्रक्रियामा सघाउन बेल्जियमले ४० लाख युरो सहयोग गर्ने।
- राजपरिवारका नाममा ५० हजार रोपनीभन्दा बढी जग्गा, प्राकृतिक स्रोत तथा साधन समितिद्वारा उक्त जग्गा राष्ट्रियकरण गर्न सरकारलाई सिफारिस ।

कात्तिक २१– ऋण नतिर्ने व्यापारीहरूको राहदानी जफत गर्ने कानुन पारित ।

- निर्वाचन आयोगद्वारा मन्त्रालयका सचिवसँग संविधानसभा निर्वाचनका विषयमा बैठक ।

कात्तिक २२– सर्वोच्च अदालतद्वारा यातायात व्यवसायीहरूले लिइरहेको भाडादार महँगो भएकाले घटाउन सरकारका नाममा आदेश, घटाइएको भाडादरमा बिमा सेना दिनुपर्ने सर्वोच्चको राय ।

- माओवादी तथा एमालेका विद्यार्थी नेताहरूबीच झडप, ३ को स्थिति चिन्ताजनक, ८ घाइते ।
- भारत भ्रमणमा रहेका उप-प्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओली आकस्मिक रूपमा नेपाल फर्किए ।
- हवाई इन्धनको वृद्धिपछि हवाई भाडामा वृद्धि ।

सात दल तथा माओवादीबीच ऐतिहासिक सहमति

राजनैतिक परिदृश्य परिवर्तन हुने सङ्केत

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौँ– जनआन्दोलन-२ का प्रमुख दलहरूबीचको ऐतिहासिक समझदारीले नेपालको राजनैतिक घटनामा ठूलो परिवर्तन ल्याउने पक्का छ। सात दलले यो समझदारीलाई लोकतन्त्रको सुन्दर भविष्यका रूपमा व्याख्या गरेका छन् भने नेकपा (माओवादी) ले यसलाई २ सय ३८ वर्षको राजाको प्रत्यक्ष शासनको अन्त्यका रूपमा व्याख्या गरेको छ। आठै दलका शीर्ष नेताहरूको संयुक्त हस्ताक्षरसहित बाहिर आएको उक्त सहमतिले कात्तिक ३० गतेभित्र सरकारको अनुमोदन प्राप्त गरेपछि आधिकारिकता पाउनेछ। सम्झौतामा नेकपा (माओवादी)ले उठाएका सबैजसो माग पूरा भएको छ भने नेपाली काङ्ग्रेसले उठाउँदै आएको मेलमिलापको नीतिले पनि सम्मानजनक स्थान पाएको छ। नेकपा (एमाले) ले सहमतिका सबै बुँदामा हस्ताक्षर गरे पनि संविधानसभाका प्रक्रियाका विषयमा भने असहमति जनाएको छ। एमालेले राजाको स्थान निर्धारण गरिने माध्यमका रूपमा जनमत-सङ्ग्रह गर्नुपर्ने तथा व्यक्तिलाई भन्दा दललाई मत दिने व्यवस्था गर्नुपर्ने अडान राखेको छ।

माओवादी अध्यक्ष प्रचण्डले पहिलो पटक राजधानीको खुलामञ्चबाट सम्बोधन गर्ने भनिएको आमसभा स्थगित भएको छ। शान्तिवार्ता सफल भई मुलुक नयाँ युगमा प्रवेश गरेको भन्दै माओवादीले आफ्ना पुराना कार्यक्रम स्थगित गरेको जनाएको छ। उक्त आमसभामा देशभरिका ५० हजार कार्यकर्ता राजधानी भित्रिने कार्यक्रम थियो। प्रचण्डको सम्बोधन सुन्न १ लाख सर्वसाधारण उपत्यका भित्रिएको जानकारी माओवादीले दिएको केही घण्टा नबित्दै बुधवार साँझ आफ्नो कार्यक्रम स्थगित भएको जनाएको थियो।

प्रचण्डको पहिलो सम्बोधनका हुने भनेर ब्यापक प्रचार गरिएको उक्त कार्यक्रममा काठमाडौँका स्थानीय वासिन्दाले भने दु:ख पाएका थिए। राजधानी भित्रिएका हजारौं कार्यकर्तालाई खाने तथा बस्ने सुविधा दिन माओवादीले स्थानीयवासीलाई दबाब दिएपछि कतिपय स्थानमा झडप समेत भएको थियो। ललितपुर तथा भक्तपुर जिल्लाका स्थानीय बासिन्दाहरु माओवादीको ज्यादती बन्द गर्न पार्टी कार्यलयमा धर्ना दिन पुगेका थिए। राजधानीका होटल, लज तथा घरहरूमा तीन दिनसम्म चारदेखि २५ जनासम्म माओवादी कार्यकर्तालाई खान तथा बस्न दिनुपर्ने उर्दी जारी गरेपछि राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोगलगायतका संस्थाहरुबाट माओवादीको व्यवहार सुधार्न दवाव परेको थियो।

कार्यक्रम स्थगित भएपछि भर्खरै राजधानी भित्रिएका माओवादी कार्यक्रताहरु पाल टाँगेर रात बिताउँदैछन् भने केहि अघि राजधानी आइपुगेका कार्यकर्ताहरु जिल्ला फर्केका छन्।

छवटा मुख्य बुँदाभित्र २६ विषयलाई स्पष्ट गरिएको उक्त सहमतिलाई नेपालको इतिहासमा सबैभन्दा ठूलो निर्णयका रूपमा विश्लेषण गरिएको छ। समझदारीले निकट भविष्यमै देखिने गरी ठूलो राजनैतिक परिवर्तन हुने सङ्केत गरेको छ। आठ दलको समझदारीपछि २ सय ३८ वर्ष लामो शाहवंशको भविष्यको निर्धारण गर्ने जिम्मा नेपाली जनताले पाएका छन् भने नेपालको एकात्मक तथा केन्द्रीकृत राज्यप्रणालीको अन्त्य हुने भएको छ। सहमतिले नेपाललाई समावेशी बनाउने निर्णय गरेको छ। नेपाली सेनालाई लोकतान्त्रिक बनाउने तथा माओवादी सेनाको रेखदेख सरकारले गर्ने निर्णय पनि समझदारीमा उल्लेख छ। संविधानसभा निर्वाचनपछि माओवादी सेनाहरूमध्ये केहीलाई नेपाली सेनामा रूपान्तरण गर्ने तथा केहीलाई पुनर्स्थापन गरी माओवादीलाई पूर्ण रूपमा लोकतान्त्रिक दलमा परिवर्तन गरिने प्रतिबद्धता पनि समझदारीमा व्यक्त गरेको छ।

समझदारीले आगामी जेठ महिनाभित्र संविधानसभाको निर्वाचन गर्ने तथा संविधानसभाले दिएको मतअनुसार राजा, सेना तथा देशको राजनैतिक भविष्य निर्धारण गर्ने कुरा सहमतिमा उल्लेख छ। संविधानसभालाई सबैभन्दा बढी महत्त्व दिएको उक्त समझदारीलाई कार्यान्वयन गर्न कात्तिक ३० गतेभित्र सरकार तथा माओवादीबीच शान्ति-सम्झौता हुनेछ। शान्ति-सम्झौतापछि मङ्सिर ५ गतेभित्र नेपाली सेना तथा माओवादी लडाकुहरू ब्यारेकभित्र सीमित हुनेछन्। सम्झौताअनुसार मङ्सिर १० गतेभित्र अन्तरिम व्यवस्थापिका लागू हुनेछ। उक्त व्यवस्थापिकाले अन्तरिम संसद्को चुनाव गर्नेछ। अन्तरिम संसद्मा सबैभन्दा धेरै सांसद नेपाली काङ्ग्रेसका हुनेछन्। जसअनुसार नेपाली काङ्ग्रेसले ७५ सिट पाउनेछ भने नेकपा एमाले तथा नेकपा माओवादीले क्रमश: ७३-७३ सिट पाउनेछन्। नेपाली काङ्ग्रेस प्रजातान्त्रिकको हातमा ४२ सांसद हुनेछन् भने नागरिक समाजले ४८ सिट प्राप्त गर्नेछन्। कुल ३ सय ३० सिट रहने अन्तरिम संसद्मा वाममोर्चा तथा अन्य दलले ४८ सिट प्राप्त गर्नेछन्। अन्तरिम संसद्मा जनआन्दोलन-२ का विपक्षमा रहेका केही सांसदलाई निलम्बन गर्ने तथा बाँकी सांसद थपिने जनाइएको छ।

समझदारीले मङ्सिर १५ गतेभित्र अन्तरिम सरकार गठन हुने निश्चित गरेको छ। नेकपा माओवादीले अन्तरिम सरकारमा गृह मन्त्रालयसहित ८ मन्त्रालय माग गरे पनि उसले शिक्षा, सञ्चार तथा भूमिसुधारसहित ५ वटा मात्र मन्त्रालय पाउने बताइएको छ भने नेपाली काङ्ग्रेस, नेकपा एमाले तथा नेपाली काङ्ग्रेस प्रजातान्त्रिकका एक-एक मन्त्री हट्ने सम्भावना छ।

आगामी जेठ १५ गते सम्पन्न गरिसक्ने लक्ष्य राखिएको संविधानसभा निर्वाचनमा ४ सय २५ सदस्य संख्या तोकिएको छ। प्रतिनिधिसभाका लागि तोकिएको २ सय ५ निर्वाचन क्षेत्रलाई नै संविधान सभाका निर्वाचन क्षेत्र तोकिएको छ तर दलले पाएको मतको प्रतिशतका आधारमा दलहरूले थप २ सय ४ जना सदस्य छनौट गर्न पाउनेछन्। त्यसबाहेक १६ जना संविधानसभा सदस्य मन्त्रिपरिषद्ले मनोनित गर्नेछ।

आठ दलबीच भएको समझदारीमा प्रतिनिधिसभालाई मङ्सिर १० गतेभित्र भङ्ग गर्ने कुरा उल्लेख छ। यही समयभित्र माओवादीले सञ्चालन गर्दै आएको 'जनसरकार' तथा 'जनअदालत' पनि भङ्ग हुनेछ।

गत सोमबार पाँच घण्टा तथा मङ्गलबार १७ घण्टा गरी कुल २२ घण्टामा गरिएको उक्त निर्णय दुई दल, तीन दल, चार दल तथा सात दलबीच पटक-पटक वार्ता भएको थियो। यसअघि पनि चार पटक चलेको शिखर बैठकले झन्डै ४२ घण्टा समय लिएको थियो। यसबाहेक सरकार तथा माओवादीका वार्ताकारहरूबीच ६ महिनामा करिब २२ पल्ट बैठक बसेको थियो। गत वर्ष मङ्सिरमा १२ बुँदे समझदारी गरेर एकै स्थानमा भेला भएका आठ दलले १० महिनाभित्र विश्व इतिहासमै विशिष्ट महत्त्व राख्ने निर्णय गरेका छन्। विज्ञहरूले १० महिनामा निर्माण भएको इतिहासलाई विश्व इतिहासका सफल परिवर्तनमध्येको एक मानेका छन्।

मुखाले

-न्यायाधीशलाई महाअभियोग लगाउने प्रतिनिधिसभाको प्रक्रिया त्रुटिपूर्ण छ।
दिलीपकुमार पौडेल, प्रधान न्यायाधीश

-१० वर्षमा नेपाललाई दक्षिण एसियाको सबैभन्दा विकसित मुलुक बनाउने भिजन बोकेर म सार्वजनिक भएको हुँ।
प्रचण्ड, अध्यक्ष, नेकपा (माओवादी)

-हाम्रो देशका प्रधानमन्त्रीले समेत शिक्षाको महत्त्व बुझेका छैनन् भने आमजनताले शिक्षाको महत्त्व बुझ्न कति समय लाग्ला ?
केदारभक्त माथेमा, शिक्षाविद्

-म संसदीय प्रजातन्त्रभन्दा बाहिर जान सक्तिनँ।
गिरिजाप्रसाद कोइराला, प्रधानमन्त्री

-हाम्रो दल गणतान्त्रिक मोर्चा मान्दैन।
गोपाल मान श्रेष्ठ, मन्त्री

-माओवादीहरू सहरको भातमा पल्किसके, अब उनीहरू जङ्गल पस्दैनन्।
शेरबहादुर देउवा

-जातीयताको नाममा देशलाई विभाजन गर्ने माओवादी रणनीति खतरनाक छ।
मोहनविक्रम सिंह, महामन्त्री, नेकपा (एकता केन्द्र) मसाल

वार्ता सफल भए पनि संविधान सभाका प्रक्रियाका बारेमा अझै कतिपय कुरा मिलिसकेका छैनन्।
झलनाथ खनाल, नेकपा (एमाले)

शान्तिवार्ताको समझदारीमा सबैको मत परेको छ, कसैले पनि मेरा कुरा पुगेनन् भन्न सक्ने स्थिति छैन।
कृष्णप्रसाद सिटौला, गृहमन्त्री

शान्तिवार्ता भैरहँदा नेपाली सेनाको धम्कीपूर्ण अभिव्यक्तिले सङ्का उब्जाएको छ।
दीनानाथ शर्मा, नेता, नेकपा (माओवादी)

-रिमिक्सले गीत मात्रै होइन, गीतकारको समेत हत्या गर्छ।
टीका भण्डारी, संगीतकार

आवश्यकता
NGO को प्रतिष्ठित संस्थालाई निम्न अनुसारको शिक्षित/अशिक्षित कर्मचारी आवश्यकता, महिला विद्यार्थीलाई ग्राह्यता।
सुविधा : तलब+गाडिभाडा

कर्मचारी	संख्या	योग्यता	तलब
महिला	२५	साधारण	८५००
पुरुष	७	साधारण	८५००

सम्पर्क: २०७३६१६, ९८०३००७५९८१ ४२७१३७९, ९८४१५३८६६५

B.E. ENTRANCE
Admission Open : Preparation Classes
* Highly experienced teachers from I.O.E. Pulchowk Campus and other renouned colleges.
* Free text books, Question bank and practice sheets.
* Managed by a group of reputed senior teacher of I.O.E. pulchowk Campus
* 98% Success in I.O.E. Entrance among our students.
KANTIPUR EDUCATIONAL INSTITUTE (KEI)
Kupondol, Tel: 5540917, website:www.kei.edu.np
Email: info@kei.edu.np

निशुल्क ब्यूटिसियन ट्रेनिङ्

NGO को सहयोगमा नेपाल सरकारबाट मान्यताप्राप्त बरिष्ठ ब्यूटिसियनहरुद्वारा अत्याधुनीक मेशिनहरुले छोटो समयमा कोर्षहरु ग्यारेण्टी का साथै Basic, Diploma, Advance र Special कोर्षहरुमा सिमित सिटमा रोजगारीको अवसर सहित भर्ना खुल्यो।
PTC ट्रेनिङ् सेन्टर
रुद्र विशालबजार दोस्रो तल्ला, कलंकी काठमाण्डौ, फोन नं. २०२३४०६

पासहुनेनै हो त ? मात्र १ महिनामै !
तयारी कक्षा सञ्चालन भइरहेछ।
माध्यम: अंग्रेजी/नेपाली
Private | Test-SLC Exempted | D.E.O. | I.A, I.Com. | T.U.
प्राइभेट एकेडेमी
पतलीसडक, काठमाडौं 4422105

Language & Computer
Own course books, audio-visual, trained teachers
English, Chinese, Japanese, German, French, Spanish
TOEFL/IELTS & Computer Basic to Diploma
Osish Language Centre
Adwait Marg, Bag Bazar, Kathmandu, 4-232866

होटल तालिम
कुक, बेकरी, वेटर, हाउस किपिङ्, रुमब्वाई, बारमेन आदि
४०% छुट
* विदेशी सिस्टमको किचेनमा तालिम दिइने :
* दक्ष नभएमा पुनः निःशुल्क कक्षा दिइने :
* Theory तथा Practical सँगसँगै पढाइने :
होटल तालिम पछि तारे होटलहरुमा पठाउने व्यवस्था।
बेस्मेटिक होटल ट्रेनिङ्ग सेन्टर
फोन नं: ५५५३३६६
पुल्चोक दमकल अफिस सँगै

होटल तालिम
कुक- 4100/- हिब्रु भाषा तालिम वेटर-1300/-
साथै केयर गिभर, हाउसकिपिङ, लण्ड्रिमेन, सेक्युरिटी गार्ड तालिम, निशुल्क अंग्रेजी भाषा, वैदेशिक रोजगारीको अवसर
होस्टलको व्यवस्था
लगनखेल 5532984, 9841207258 MMTC
गोंगबु चोक 016214510, 4442957 BMTC

विशेष ५०% छुटमा होटल तालिम शुरु
तालिमहरु: कुक, वेटर, क्याप्टेन, तन्दुरी, वारमेन, स्टोरकिपर, हाउसकिपिङ, रुम ब्वाई, बेल ब्वाई, फ्रन्ट अफिसर, रिसेप्सनिष्ट, सुपरभाईजर, बेकरी
साहारा होटेल तालिम सेन्टर (S.M.T.T.C.)
फोन: २०४०७८२, ९८५१०९३६२९, नयाँ बानेश्वर
र्‍याडीसन कुकिङ तालिम सेन्टर (R.M.D.T.T.C.)
फोन: ४४६८४२०, नयाँ बानेश्वर, (BICC पश्चि र्‍याडीको ठीक अगाडी)

अबको बाटो

मुलुकका सात प्रमुख राजनैतिक दल सहभागी सरकार र माओवादीबीच मुलुकमा विगत दस वर्षदेखि चर्किएको हिंसालाई शान्तिपूर्ण ढंगले अवतरण गराउने विषयमा सम्झौता भएपछि मुलुक अब नयाँ युगमा प्रवेश गरेको छ। अबको नेपाल वास्तविक रूपमा सुन्दर, शान्त र विशाल हुने अपेक्षा अहिले सबैको छ, तर यसका लागि गर्नुपर्ने कामहरू अझ धेरै बाँकी छन्। नेपाललाई शान्तिको नयाँ गोरेटोमा हिंडाउने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्दै दस वर्षसम्म हिंसात्मक जनयुद्धलाई नेतृत्व दिएका नेकपा माओवादीका अध्यक्ष पुष्पकमल दाहाल (प्रचण्ड)ले एउटा सार्वजनिक कार्यक्रमलाई सम्बोधन गर्दै भनेका छन्– यो दिन आउँछ कि आउँदैन मलाई पनि थाहा थिएन। युद्धमा आफ्ना दसौं हजार सहकर्मी र नेपाली आमाका सन्तानहरू गुमाउनुपर्दा मलाई पनि निकै दुःख लागेको छ। म अब मुलुकमा दिगो शान्ति ल्याउने प्रतिबद्धता व्यक्त गर्छु। अहिले नेपाली जनताले प्राप्त गरेका उपलब्धिहरू जनआन्दोलनको देन हो। प्रचण्डको यस्तो उद्गारले आमनेपाली जनतालाई अबका दिनमा मुलुकमा वास्तविक शान्ति स्थापना हुने भरोसा दिलाएको छ। जसको नेतृत्वमा एउटा राजनैतिक विचारले बितेका दस वर्षमा मुलुकमा हिंसात्मक गतिविधिलाई निरन्तरता दियो त्यही नेतृत्वले शान्ति र सहअस्तित्वको विश्वव्यापी मान्यतालाई स्वीकार गरेपछि मुलुकमा नयाँ बिहानीको अनुभव गरिनु स्वाभाविक हो।

गत मंगलबार सात राजनैतिक दल तथा माओवादी नेतृत्वले मुलुकमा दिगो शान्ति स्थापनाका लागि ऐतिहासिक सम्झौतामा हस्ताक्षर गरेपछि अब नेपालको राजनैतिक परिदृश्य पूर्ण रूपमा बदलिने भएको छ। सात दल र माओवादी दुवै पक्ष उक्त सम्झौतामा पुग्नका लागि बितेका दिनहरूमा मुलुकमा जे–जस्ता राजनैतिक आरोह–अवरोह सिर्जना भयो त्यसको आ–आफ्नै ढंगले मूल्यांकन हुनेछ। मुख्य कुरा विद्रोही र राज्यपक्षबीच सम्पन्न सम्झौता नै हो। यो सम्झौताले विगत एक सय वर्षदेखि लोकतन्त्रको बाटोमा यात्रा गरिरहेका नेपाली जनतालाई अधिकार सम्मन्न बनाउनेछ। लोकतन्त्रका लागि नेपाली जनताले पटक–पटक संघर्ष गर्नुपरेको र पटक–पटक आहुती दिनुपरेको घटना इतिहासमा अंकित छ। प्रत्येक पटकको जनआन्दोलनले नेपाली जनतालाई यथास्थितिवादसँग सम्झौता गरेर केही अधिकार लिने र केही अधिकार गुमाउनुपर्ने स्थिति सिर्जना गर्थ्यो, तर गत चैत–वैशाखमा भएको ऐतिहासिक जनआन्दोलनले नेपाली जनतालाई उनीहरूको वास्तविक राजनैतिक अधिकारसम्म पुग्ने बाटो देखायो। त्यसका लागि दस वर्षदेखि हिंसात्मक आन्दोलन गरिरहेका माओवादीहरू पनि जनताको दबाबलाई स्वीकार गर्दै हतियार बिसाउन राजी भए।

माओवादीहरू हतियार बिसाउन राजी हुनुले विश्वसमुदायलाई के सन्देश प्रवाहित गऱ्यो भने सबै किसिमका राजनैतिक अधिकारको स्रोत भनेकै जनता हुन्। जनताका चाहनालाई कुल्चेर कसैले पनि र कहिल्यै पनि आफ्ना इच्छाका आधारमा शासन गर्न सक्दैनन्। नेपाली जनताले प्रमाणित गरेको यो तथ्यले विश्व समुदायलाई एउटै सन्देश दिएको छ– शान्तिको विकल्प शान्ति मात्रै हुन सक्छ। जनताका चाहनाहरूलाई कुल्चने चेष्टा कसैले गर्नु हुँदैन, तसर्थ अबका दिनमा नेपाली जनतालाई वैचारिक नेतृत्व दिने राजनैतिक दलहरूले आफ्नो अहम प्रदर्शन गर्नुभन्दा जनइच्छालाई कदर गर्दै उनीहरूको चाहनाअनुसार राजनैतिक प्रणालीको विकासमा आफ्नो भूमिका खोज्नुपर्छ। कुनै पनि किसिमको अहंकार र शक्तिको आडमा कसैले पनि जनताको मन जित्न सक्दैन। यो कुरालाई बितेका दिनहरूमा नेपाली जनताले प्रमाणित गरेका छन् भन्ने कुरा सबै राजनैतिक दलले हेक्का राख्नुपर्छ।

बिल गेट्सको पछुतो

डा. डी.पी. भण्डारीसँग
अन्तरंग

थाहा पाउने र थाहा नपाउनेहरूले थाहा पाएपछि चकमन्निने कुरा हो विश्वका धनाढ्यतम व्यक्ति बिल गेट्सको पछुतो : 'हे परमेश्वर, म यति धनी किन भए हुँला ? यति सम्पत्ति मसित नभएको भए म कति आनन्दित हुने थिएँ।' शब्दगठन मेरो हो, भाव र अनुभूति बिल गेट्सको हो। हुन त उनले कुनै नौलो कुरो गरेका होइनन्। बितिसकेको इतिहासमा र सायद बितिरहेको इतिहासमा धेरै धनपतिहरू पछुताए, आफ्नो व्यस्त जीवनलाई दुःखको गाथा माने। पश्चात्ताप श्रृंखला चलिरहनेछ मानिसभित्र परिग्रह-वृत्ति बलबती भइरहुन्जेलसम्म।

संयोग : नेपालमा जनआन्दोलन सफल भएको बेला बिल गेट्सले आफ्नो अन्तःकरणको बोली बोले। यदि हाम्रा देश सञ्चालकहरूले बिल गेट्सको आत्मज्ञानलाई आत्मसात् गर्न सके यो गरिब, पछौटे देशको ठूलो समस्या सुल्झिन्थ्यो भन्ने मेरो विश्वास छ। सतहमा प्रश्न स्वतः उठ्छ : संसारका संसारीहरू लगभग सबै आर्थिक सम्पन्नताको आकांक्षाबाट रुग्ण रूपले व्याकुल भएको समयमा संसारकै सर्वाधिक धनाढ्य व्यक्ति किन आफ्नो भौतिक सफलतासित यसरी नाटकीय रूपले असन्तुष्ट हुन पुगे। उत्तर त्यति सजिलो छैन, जति हामी सजिलो भन्ठान्छौं।

त्यस्तो व्यथा केही कालसम्म सिद्धार्थ गौतमलाई भएको थियो, सम्राट् अशोकलाई भएको थियो, मीरा बाईलाई, बर्धमान महावीरलाई भएको थियो र अन्य धेरै मुक्तात्माहरूलाई भएको थियो। वर्धमान महावीर, सिद्धार्थ गौतम र मीरा तीनै राजकुलमा जन्मेका थिए, पोषित थिए। सम्राट् अशोकको त कुरै भएन। यी चारै जना मानव इतिहासका आध्यात्मिक प्रकाशपुञ्ज हुन पुगे। लौकिक सम्पत्ति र लौकिक विलासको मोहबाट मुक्त भएका महामानवहरू, भगवत्ताप्राप्त आत्माहरू, इतिहासका अमान्य सौरभहरू। अरू पनि धेरै उदाहरण छन् जसको वृत्तान्त यो लघु स्तम्भभित्र दिन असम्भव छ।

बिल गेट्सको असन्तोष एक ऐतिहासिक असन्तोषभित्र मिसिन सक्छ। किनकि धेरै कम धनपतिहरूले आफ्नो सम्पत्तिको प्रचुरताबाट पैदा हुने नौजिया, वाक्वाकी, थकानको अनुभव गरेका छन्। अधिकांश धनाढ्यहरू रुचिहीन ढंगले आफ्नै धनको भ्रान्तिमा जीवनको अर्थ भेट्टाउँछन् र यो लोकबाट असन्तुष्टि बिदा हुन्छन्, आफ्नो विशाल बैंक ब्यालेन्सको पीडादायी रटना गर्दै। सापेक्षतः कलिलै उमेरमा उनलाई चेतना भयो कि मानिसको जीवनमा सन्तुलनको सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण मूल्यवत्ता रहेछ। सम्पत्ति राशिको प्रभावबाट बिल गेट्स अन्तरमुखी आयामतिर उन्मुख भएको आभास पाइन्छ। इतिहासभरिकै धेरै कम अपवादहरूमध्ये एक्काइसौं शताब्दीको कुबेर बिल गेट्स पनि एक पर्न जान्छन् : 'कहिले त लाग्छ म किन यति धनवान् भए हुँला ? पछुतो लाग्छ।' उचित समयमा पीडाबोध, पश्चात्तापबोध भएछ गेट्सलाई।

धेरै सम्पत्तिशालीहरू आर्यघाटमा अन्तिम सास फेर्ने बेला पनि कि सम्पत्तितिर जोरसित तानिएका हुन्छन् कि यौनतिर। यौन, शक्ति (पावर) र सम्पत्तितिर मानिस निसर्गतः खिचिएको हुन्छ। तीनै संवेगमध्ये यौन सबैभन्दा प्राकृतिक आकर्षण हो भने शक्ति र सम्पत्ति आर्जित प्रलोभनहरू हुन्। सिग्मन्ड फ्रायडले प्रमाणित गरेर देखाइदिए यौनको संवेगात्मक प्रभुत्व, एडलरले शक्तिमाथि जोड दिए र कार्ल गुस्ताब युङले दुवैसित केही हदसम्म स्वीकृति देखाउँदै अरु बृहत्तर कलात्मक र आध्यात्मिक आयामतिर इंगित मात्र गरेनन्, पूरा विश्वसित घोषणा गरे।

रमण महर्षिबारे लेखिएको एक किताबको भूमिका र प्रोफेसर डी.टी. सुजुकीको झेन दर्शनबारे लेखिएको एक निबन्ध-संग्रहको भूमिकामा स्पष्ट घोषणा गरिदिए कि मानिसको जीवन यौन, पावर र प्रोस्परिटीभन्दा परको आयाममा, अर्थात् आध्यात्मिक आयाममा जबसम्म उक्लँदैन तबसम्म वास्तविक अर्थमा फलीभूत हुँदैन। फ्रायड र युङ सुरुमा गुरु-शिष्य, पछि मित्रवत् सम्बन्धमा लामो कालसम्म रहे। अन्ततः युङ मतभेदका कारण फ्रायडसित अलग्गिए। त्यो पनि एक ऐतिहासिक आकारको अलगाव थियो। इतिहासकै दुई महान् मौलिक चिन्तक-मित्रहरूको मतभेदबाट बौद्धिक संसार केही कालका लागि चकमन्नियो।

लिडियाको अन्तिम सम्राट् क्रोसस (५६०-५४६ बी.सी.) मानव इतिहासकै सर्वाधिक सम्पन्न र शक्तिशाली सम्राट् थियो– पौराणिक आकारको धनी र शक्तिशाली। युनानका धेरै बुद्धिमान मानिसहरू उनको दरबारतिर गुरुत्वाकर्षित थिए– इसप र सोलोनलगायत। अन्ततः क्रोसस पर्सियाको राजा साइरसबाट पराजित भयो। पराजयपश्चात् पनि क्रोसस एक मिथकका रूपमा इतिहासमा सर्वाधिक धनाढ्यकै रूपमा उल्लेखित हुँदै गयो। अहिलेसम्म उल्लेखित हुँदैछ। एकथरी विद्वान् र विदूषीहरूको मत छ क्रोसस सम्राट सोलोमनभन्दा पनि धनी थियो। साथै कुनै एक पाश्चात्य इतिहासकारको टिप्पणी कुनै बेला मैले भेट्टाएको धमिलो याद आइरहेछ।

इतिहास भन्छ : क्रोससजस्तो शक्तिशाली, सम्पन्न सम्राट्ले पनि आफ्नो जीवनको अन्तिम चरणमा गहन पश्चात्तापपूर्ण मुद्रामा आत्माभिव्यक्ति दियो : 'यदि म यति धेरै धनी नभैदिएको भए मेरो जीवन बढी सुफल, बढी आनन्दपूर्ण हुने थियो। अर्थहीन अहंकार शक्तिपिपासामा मेरो जीवन नष्ट भयो...।' म पूरा विश्वस्त नभए पनि केही अनुमान गर्न सक्छु कि बिल गेट्सले कतै क्रोससको वाणी सुनेको हुनुपर्छ, पढेको हुनुपर्छ। सामान्य मनोविज्ञान भन्छ कि मानिस भौतिक सम्पन्नताको धेरै उचाइमा पुगिसकेपछि एकरसताको, मनोटनीको पराष्काटा भोगिसकेपछि विपरीत दिशाको आकांक्षी हुन्छ, तर सर्त एउटै छ कि उसमा आन्तरिक विकासको सम्भाव्यता, कल्पनाशीलता हुनुपर्छ। बज्रस्वाँठहरूलाई त भ्रष्टाचारबाट जम्मा गरेको अकुत सम्पत्तिको राशि जति ठूलो भए पनि पश्चात्ताप हुँदैन। उल्टो कम सम्पन्नहरूमाथि आफ्नो अनैतिक रूपले जम्मा गरेको धनको अप्रत्यक्ष रूपले निर्लज्ज भएर धाक जमाउन खोज्छन्। नेपाललगायत दक्षिण एसियामा यस्ता स्वाँठहरूको भेडा-बथान बडेमानको छ। तिनीहरू ब्वाँसाहरू हुन्, भेडाचेतना भएका। अप्रत्यक्ष डाँकाहरू। कलियुगमा तिनीहरू बहुमतमा छन्। त्यसैले आफ्नो कलंकित छाती फुकालेर हिँडिरहेका हुन्छन्– निर्धक्क, निर्लज्ज।

मलाई लाग्छ बिल गेट्स उच्च आलोकतिर गति लिन सक्ने सभावनासम्पन्न धनाढ्य हुनुपर्छ। भौतिक सम्पन्नता सीमाहीन गन्तव्य हो। विवेकशीलहरू एक निश्चित सोपानमा पुगिसकेपछि मननशील हुन थाल्छन् र अन्ततः परिज्ञान प्राप्त गर्छन् कि आखिर यो दौडको, यो सम्पन्नताको अर्थ के हो ? आफ्नै अन्तरचेतनाबाट उत्तर भेट्टाउँछन् कि केवल रिक्ततासिवाय केही रहेनछ यो आर्थिक प्रचुरताको प्रतिफल। याद रहोस् कि बिल गेट्स पूरा इमान्दारीपूर्वक आफ्नो व्यावहारिक बुद्धि र चातुर्यका कारण वर्तमान समयका सबैभन्दा धनी मान्छे भएका हुन्। तथापि वृद्धावस्था आउनुभन्दा पहिले नै ज्ञान पाए कि सर्वाधिक धनवान् हुनुको कुनै अर्थ रहेनछ, बरु पछुतो हुँदो रहेछ।

संसारको सीमित, दुर्गन्धपूर्ण सांसारिकताबाट जो नारी वा नर यति चाँडै निभ्रान्त हुन्छ त्यो नै वास्तविक अर्थमा आध्यात्मिक अभ्यासतिर उन्मुख हुन्छ। सिद्धार्थ गौतम र बर्धमान महावीर मात्र होइनन्, संसारमा अरू पनि धेरै महाचेतना भएकाहरू छन् जो भौतिक विलास र सम्पन्नताबाट निभ्रान्त भएका छन्। बिल गेट्समा त्यो श्रृंखलाको अन्तिम, अहिलेसम्मको अन्तिम कडी हुने सम्भावना छ। अस्तु।

पो.ब.नं. २९७४

नीति-नियम

जो–कोहीले व्यक्तिको मानसिक भाव जान्न सक्दैन, त्यसैले असल साथी पाउनका लागि त्यो भाव बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्छ, किनकि मानिसका लागि असल साथी पाउनु उत्तम कुरा हो।

सधैंभरिको विश्वासपात्र व्यक्ति यहाँसम्म कि छोरा, भाइ वा अरू आफन्तकै पनि धेरै विश्वास गर्नु हुँदैन किनकि सबै मानिसमा धन, स्त्री र राज्यको लोभ हुन्छ। प्रमाणित, सुपरिचित एवं हितैषी मानिसको जहाँ पनि विश्वास गर्नुपर्छ।

कोही विश्वासयोग्य छ कि छैन भनेर उसको कार्यलाई लुकेर परीक्षा गरिसकेपछि यदि ऊ साँचौ विश्वासपात्र ठहरियो भने पछि उसले बोलेका कुरामा अनेक तर्क गरेर शंका गर्नु हुँदैन।

–शुक्रनीति

अनुवाद : रामहरि बन्जारा

चि ठी प त्र

बहस राम्रो लाग्यो

साप्ताहिकमा विगत केही सातादेखि एकल व्यक्तिको अन्तर्वार्ताको स्थानमा प्रकाशित हुँदै आएको एउटा विषयवस्तुमा आधारित बहसले मेरो ध्यान आकृष्ट गरेको छ। खासगरी समसामयिक विषयमा केही अपरिचित युवाका तार्किक कुराहरू पढ्न पाउँदा मजस्ता ओझेलमा परेका युवाहरू लाभान्वित भएको अनुभव गरेको छु। म आफैं त्यस्तो बहसमा सहभागी हुन नसके पनि सहभागि युवाहरू निश्चय पनि मजस्तै ओझेलमा पारिएका पुस्ताका प्रतिनीधि हुन भन्ने मेरो विश्वास छ। साप्ताहिकका हराएका अन्य स्तम्भहरू जस्तै यो स्तम्भचाहिं नहराओस् भन्ने आग्रह गर्न चाहन्छु।

–रवीन्द्र वली, पञ्चकुला, दाङ

इडिभीको मात्र किन चर्चा ?

जब जाडोको मौसम प्रारम्भ हुन्छ, जाडोसँगै नेपालमा इडिभीको चर्चा सुरु हुन्छ। इडिभी भर्न लाखौं युवा लाइनमा लाग्छन्। इडिभी भर्नेका लागि सयौं पसल खुल्छन्। मिडियाले पनि इडिभीलाई यति धेरै महत्त्व दिन्छन् कि इडिभी नभर्ने मानिस कामै नलाग्ने हो भन्ने आममानिसलाई पर्न थालेको छ। यसले ईडीभिको व्यापारलाई प्रोत्साहन मात्र दिएको छैन, अप्रत्यक्ष रूपमा सबै युवालाई अमेरिका जान प्रेरित गरेको देखिन्छ।

वास्तवमा इडिभी भर्नेमध्ये शून्य दशमलव ५ प्रतिशतलाई पनि त्यो चिट्ठा पर्दैन। डीभी परेकामध्ये ५० प्रतिशत मानिस अमेरिका जान पाउँदैनन्। यस्ता मानिस अमेरिका पुगे पनि आफूले भनेजस्तो काम कहिल्यै पाउँदैनन्। यतिखेर अमेरिकाको आर्थिक अवस्था बिग्रँदै गएकाले इडिभी बाहिरबाट जस्तो आकर्षक देखिन्छ, वास्तवमा त्यस्तो अवस्था पटक्कै छैन। बरु क्यानाडा, अस्ट्रेलिया, चीन, आयरल्यान्डजस्ता मुलुकमा अध्ययनका लागि गएका विद्यार्थीहरूले राम्रो अवसर पाएका छन्। यस्ता विद्यार्थीले त्यहाँका कलेजमा ८० प्रतिशतसम्मको छात्रवृत्तिमा अध्ययन गर्ने तथा विश्वविद्यालयको अध्ययन पूरा गरेपछि त्यही देशका राम्रा कम्पनीमा शिक्षाअनुरूपको जागिर पाउँछन्। यो इडिभीभन्दा धेरै राम्रो कुरा हो। यस्तो कुरालाई मिडियाले त्यति महत्त्व नदिएको तर इडिभीलाई आवश्यकताभन्दा बढी महत्त्व दिएको देख्दा दिक्क लाग्छ।

–रामकुमार राई

१६ वर्ष पुगेकाहरूको माग

म तथा मेरो कक्षामा अध्ययन गर्ने अधिकांश साथी १६ वर्ष पुगिसक्यौं। गएको जनआन्दोलनमा हामीले क□र्यू तोड्न महत्त्वपूर्ण योगदान गरेका थियौं। विद्यालय बन्द भएकाले पनि हामीले आन्दोलनमा सहभागी हुने अवसर पायौं। आन्दोलनमा हामीले थोरै भए पनि भूमिका खेल्न पाएकोमा हामी गौरवान्वित छौं।

केही समयअघि १६ वर्ष पुगेका किशोर-किशोरीहरूले पनि भोट दिन पाउने व्यवस्था हुन लागेको कुरा निकै चर्चामा थियो। संविधानसभाको चुनावमा हामी सबैलाई भोट हाल्न मन लागेको छ, किनकि मैले सुनेअनुसार जबसम्म संविधानसभाको निर्वाचन सम्पन्न हुँदैन, गत चैत-वैशाखमा भएको आन्दोलनले स्थायी मान्यता पाउँदैन। हामी जनआन्दोलनको म्यान्डेटलाई वैधानिकता दिन संविधानसभाको निर्वाचनमा भोट हाल्न चाहन्छौं, तर अहिले १६ वर्षे मतदानको चर्चा सुनिन छाडेको छ। कतिपयले १६ वर्षका मानिसले केही पनि छुट्याउन सक्दैनन् भनेर हाम्रो मान-मर्दन गरेको पनि सुनिन्छ।

अहिलेको राजनैतिक वातावरणमा १६ वर्ष पुगेकालाई अबुझ मान्नु मुर्खता हुनेछ। कहिलेकाहीं पूरै जीवन बितिसक्दा पनि मानिसले केही बुझेको हुँदैन। त्यसो भन्दैमा उसले भोट हाल्न पाउँदैन भन्ने होइन। १६ वर्षे किशोरहरू पाका मानिसभन्दा बुझ्ने हुन्छन्। यस्ता किशोरलाई व्यवहारमा परेकालाई जस्तो धनले लोभ्याउन सक्दैन। उनीहरू ब्रह्मले जे देख्यो, त्यसलाई मात्र स्वीकार गर्छन्। यदि देशमा वास्तविक लोकतन्त्र स्थापना गर्नु छ भने १६ वर्ष पुगेका किशोर-किशोरीलाई भोट हाल्ने अधिकार दिनुपर्छ।

–प्रवीण दाहाल

तीतो सत्य

-परिश्रममात्र उत्तरदायी हुन्छ, ईर्ष्या बेकम्मा।

-प्रत्येक भोलिलाई पछ्याउँदै मानिसहरू यो संसारबाट विलीन हुन्छन्।

- अनावश्यक परिकल्पना, मानसिक तनावको कारक हो।

-मृत्यु सत्य छ, तपाईं जहाँ लुक्नुहोस् यसले छाड्दैन।

कृष्णजी थापा

-थोरै प्रेम गर, धेरै सन्तुष्ट होऊ।

thapa_n7@yahoo.com

-यदि तपाईं आफूलाई भन्दा बढी मायाँ अरूलाई गर्नुहुन्छ भने त्यो मायाँ होइन पागलपन हो।

लालबहादुर थापा

-सच्चा मित्रको पहिचान दुःखको समयमा हुन्छ।

-खराब विचार र नियत भएका मानिसलाई भगवान्ले नै सजाय दिन्छन्।

श्यामहरि घिमिरे, रामेछाप

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

–सम्पादक

वैदेशिक अध्ययनको आकर्षण

'मैले सोसियल वर्कमा स्नातक तह उत्तीर्ण गरें, मैले चाहेको विषयमा उच्च शिक्षा हासिल गर्न यहाँ पाठ्यक्रम उपलब्ध नभएका कारण विदेश जाने तयारीमा छु,' वैदेशिक अध्ययनका लागि अस्ट्रेलिया जाने तयारीमा रहेकी जुनी श्रेष्ठले भनिन्- 'बालबालिकासँग सम्बन्धित विषयमा विशेषज्ञता हासिल गर्नु मेरो लक्ष्य हो ।' सेन्ट जेभियर्स कलेजबाट सोसल वर्कमा स्नातक गरेकी जुनीले त्यहाँ अध्ययन पूरा गरेर नेपाल आई समाजसेवीका रूपमा काम गर्ने इच्छा राखेकी छिन् । जुनीले भनिन्- अहिले सोसियल वर्कको स्नातकोत्तरको पाठ्यक्रममा अध्यापन सुरु भए पनि मलाई त्यो पाठ्यक्रमबाट सन्तुष्टि मिलेन । एकपटक विकसित भनिएका राष्ट्रमा गएर अनुसन्धानमूलक अध्ययन गर्ने मेरो चाहना हो ।

जुनीजस्तै नेपालको पाठ्यक्रम तथा शैक्षिक प्रणालीबाट असन्तुष्ट भएर अध्ययनका लागि विदेश पुग्ने विद्यार्थीको संख्या अहिले हजारौंमा भेटिन्छ । जुनीको कुरामा सहमत हुन आइपुगे अस्ट्रेलिया नै जाने तरखरमा रहेका मनोज शर्मा घिमिरे पनि । उनले हाइड्रोपावर इन्जिनियरिङ अध्ययन गर्ने योजना बनाएका छन् । 'हाम्रो देशमा एक जना पनि हाइड्रोपावर इन्जिनियर छैन,' मनोजले भने- मुलुकले जलविद्युत् आयोजनाहरूमा सामान्य त्रुटि भएकै भरमा लोडसेडिङ खप्नुपरिरहेको छ, त्यसबाहेक सम्बन्धित विषयमा दक्ष जनशक्ति नभएकै कारण धेरै मूल्य तिरेर विदेशी प्राविधिकहरूलाई ल्याउनुपरेको छ । त्यसैले पनि मैले हाइड्रोपावर इन्जिनियरिङ छानेको हुँ ।'

विदेश जाने कुरामै सफल तथा उत्कृष्ट आर्किटेक्ट बन्ने सपना पालेर ज्ञानेन्द्रसिंह थापा अमेरिकामा अध्ययन गर्ने योजना बनाइरहेका छन् । थापाथली इन्जिनियरिङ कलेजबाट आर्किटेक्चरमा डिप्लोमा इन इन्जिनियरिङ उत्तीर्ण ज्ञानेन्द्र उच्च प्राविधिक प्रयोगशालायुक्त कलेजमा सम्बन्धित विषयमा अनुसन्धानमूलक शिक्षा हासिल गर्न चाहन्छन् । थापाका अनुसार नेपालमा यस विषयको उच्च शिक्षाको पाठ्यक्रम भए पनि त्यो निकै पुरानो पाठ्यक्रम हो । 'त्यो पाठ्यक्रमलाई 'डेट एक्सपायर' भन्न मिल्छ,' हाँस्दै ज्ञानेन्द्रले भने । अमेरिका नै जाने तयारीमा रहेका रोवेन्द्र श्रेष्ठले भने- मेरो कुरा पनि ज्ञानेन्द्रको जस्तै हो, जसरी भए पनि अमेरिका नै पढ्न जाने योजनामा छु ।

वैदेशिक अध्ययनका लागि यतिखेर सयौंको संख्यामा युवायुवतीहरू बिदेसिरहेका छन् । यसै मेसोमा 'वैदेशिक अध्ययनको आकर्षणको कारण' विषयमा साप्ताहिकले गरेको छलफलमा विदेश जाने तयारीमा रहेका विद्यार्थी, गएर आएका विद्यार्थी तथा वैदेशिक अध्ययनमा सहयोग पुऱ्याउँदै आएको परामर्शदाता संस्थाका प्रतिनिधि सहभागी थिए ।

'इन्जिनियरिङ क्षेत्रमा सेमेस्टर प्रणालीमा अध्यापन हुन्छ, ६ महिने सेमेस्टर प्रणालीमा एक महिना परीक्षा समय, एक महिना कलेज बिदा हुन्छ । बाँकी चार महिना पढ्ने समय हुन्छ, त्यसमा पनि यहाँको राजनैतिक अस्थिरताका कारण नियमित अध्यापन हुने वातावरण छैन,' ज्ञानेन्द्रले भने- 'त्यसैगरी अध्ययन सकिएपछि अवसर पनि त चाहियो ?

ज्ञानेन्द्रले भने- 'अमेरिका गएर सुरुमा अध्ययन पूरा गर्ने, त्यसपछि केही पैसा कमाएर नेपाल फर्किने ।'

यता हाइड्रोपावर इन्जिनियरिङ गर्ने तयारीमा रहेका मनोजले अस्ट्रेलिया जानका लागि 'ब्याचलर इन नर्सिङ' अध्ययन गर्ने योजना बनाएको बताए । 'मैले अध्ययन गर्ने विषय अनुसन्धानमूलक तथा खर्चिलो भएकाले पहिले केही पैसा जम्मा गरेर मात्र त्यो विषय अध्ययन गर्नु उपयुक्त हुने सल्लाह पाएको छु ।' मनोजले भने- 'तीन महिना मेडिकलसम्बन्धी तालिम लिएपछि केयर टेकरका रूपमा काम गर्न सकिन्छ भनेर अस्ट्रेलियामा बसोबास गर्दै आएका दाइले बताउनुभएको छ, ब्याचलर इन नर्सिङ पूरा गरिसक्दा मसँग पैसा पनि हुन्छ, त्यसपछि हाइड्रोपावर इन्जिनियरिङ अध्ययन सुरु गर्छु ।'

अध्ययन भिसामा विदेश गएकाहरूमध्ये सबैले अध्ययनलाई मात्र नियमितता दिन कत्तिको सम्भव छ ? मनोजले भने- 'मेरो पढाइका निम्ति मेरो परिवारले खर्च बेहोर्न सक्ने भए पनि त्यति धेरै गर्न सक्दैन । त्यसैले पढाइ र काम दुवैलाई साथसाथै लाने विचारमा छु ।' जुनीले पनि मनोजको कुरामा सहमत हुँदै भनिन्- त्यहाँ पुग्नसम्म मेरो परिवारले सहयोग गर्छ, त्यसपछि मैले आफैं कमाएर अध्ययन गर्नुपर्छ । दुवैको तर्कलाई प्रतिवाद गर्दै ज्ञानेन्द्रले भने- 'त्यहाँ गएर काम गरेपछि राम्रो अध्ययन गर्न सकिँदैन, दुवैलाई बराबर रूपमा लान सकिन्छ भन्ने मान्यतामा मेरो सहमति हुन सक्दैन । मैले विदेश जाने योजना बनाउनुपूर्व अभिभावकलाई घरबाट सबै अध्ययन खर्च बहोर्नुपर्छ भनेर कबुल गराएको छु ।'

वैदेशिक अध्ययनपछि स्वदेश फर्किएका अन्तर्राष्ट्रिय गैरसरकारी संस्था इन्टरनेसनल अर्लटका सुमित शर्मा समीर विदेश गएर अध्ययन तथा काम दुवै एकैपटक गर्दा सोचेजस्तो सफलता प्राप्त नहुने बताउँछन् । आफूलाई त्रिचन्द्र कलेजको 'फेलिअर' विद्यार्थी मान्ने सुमित अध्ययनलाई निरन्तरता दिने सिलसिलामै विदेश पुगेका थिए । म बिदाका दिनमा अन्यत्र काम गरेर पैसा कमाउँथें । काम र अध्ययन दुवैमा राम्रो गर्न सके मानिस खारिन्छ ।'

वैदेशिक अध्ययनमा जान चाहने विद्यार्थीहरूलाई त्यहाँ जान सहयोग गर्दै आएको डल्फिन एजुकेसन कन्सल्टेन्सीका प्रबन्ध-निर्देशक प्रेम पाण्डेका अनुसार सुमितको जस्तो अवसर अपवादका रूपमा मात्र पाइने हुँदा वैदेशिक अध्ययनमा जानेहरूले काम गर्ने हुँदा पढाइ बिगारेको धेरै उदाहरण छन् । यसलाई अझ प्रस्ट्याउँदै उनले भने– हामीले दस जनालाई विदेश पठायौं भने त्यसमा ५ जना काम र अध्ययन दुवै गर्ने, ३ जना काम मात्र गर्ने अनि २ जना अध्ययन मात्र पूरा गर्ने भेट्टिन्छन् । कसैकसैका लागि त अध्ययन भिसा विदेश जाने बहाना मात्र हुन्छ ।

'९० प्रतिशत विद्यार्थी विश्वविद्यालयमा प्रक्रिया अगाडि बढाउँदा भिसा पाइन्छ भने धारणा राखेर कलेज भिसामा आवेदन नै भर्दैनन् ।' डल्फिनका प्रेम भन्छन्- विश्वविद्यालयमा अध्ययन गर्न जाने भनेर गएका ८० प्रतिशत विद्यार्थी त्यहाँ पुगेर सामुदायिक कलेजमा भर्ना भैरहेका हुन्छन्, कारण हुन्छ, महँगो शिक्षा र काम गर्ने फुर्सद नपाउनु ।

हाम्रो समाजको विचारधारा नै यस्तो छ कि आफ्नो सन्तान पढ्न गएका छन् भन्ने थाहा हुँदाहुँदै पनि छोराछोरीलाई 'खै पैसा पठाइनस् नि ?' भन्ने प्रश्न प्रत्येक आमाबाबुले गर्ने गरेको रोबेन्द्रले बताए । 'यस्तो अवस्थामा छोराछोरीले नाइँ भन्न सक्दैनन् ।' रोवेन्द्र भन्छन्- 'फलानोका छोराछोरी बाहिर गएर आयो रे, खै कति कमाएछ ? के-के जोडेछ ? भन्ने प्रश्न पनि जोडिएर आउँछ । टेलिफोन गर्दा पनि त्यहाँ कसरी बसेको छ भनेर सोध्नुको सट्टा सबैले एक न एक चीजको फर्माइस गरिरहेका हुन्छन् ।

विदेश अध्ययन गर्न गएकाहरू स्वदेश फर्कने कत्तिको सम्भावना हुन्छ ? साप्ताहिकको जिज्ञासामा विदेश जाने तयारीमा रहेका सबै सहभागीले अध्ययन पूरा गरेपछि स्वदेश फर्किने बताए ।

'विदेश अध्ययन गर्न गएका अधिकांश विद्यार्थी 'होम सिक' का कारण अध्ययन पूरा गरेपछि एक पटक मुलुक फर्कन्छन्, तर यहाँ आएर बसेको केही समयपछि नै उनीहरू पूर्णतः निराशावादी बन्छन्,' डल्फिनका प्रेमले अनुभव सुनाउँदै भने- '९८ प्रतिशतले यहाँ भविष्य नदेखेर फेरि फर्कने चाहना गर्छन् ।' प्रेमको यो भनाइको प्रतिवाद गरे सुमितले– 'बिदेसिनुअघि जाने व्यक्तिको अधिकांश समय यहीं नै बितेको हुन्छ । दुई-चार वर्ष बाहिर बस्दैमा आफ्नो देशको वस्तुस्थितिलाई बिर्सने त कुरै हुँदैन नि □ यो त व्यक्तिमा भर पर्ने कुरा हो । त्यहाँ अवसरको धेरै सम्भावना भएको कुरालाई नकार्न सकिँदैन, तर यसो भन्दैमा आफ्नो मुलुकलाई बिर्सनेहरूलाई अवसरवादी नै भन्नुपर्छ ।' सुमितका अनुसार 'उनलाई नेपाल फर्किएकोमा कुनै पश्चात्ताप छैन ।'

प्रेम र सुमितको तर्कमा आ-आफ्ना दृष्टिकोण प्रस्तुत भए पनि सहभागीहरूले अस्थिर राजनीति र द्वन्द्वका कारण नेपाल नफर्कनेहरूको संख्या उल्लेख्य रूपमा बढेको एक स्वरमा स्वीकार गरे ।

'म उपयुक्त समयमा नेपाल फर्किएको छु, दुई-चार वर्ष आफ्नो क्षमतालाई पुँजीकै रूपमा लगानी गर्ने हो भने यहीं खोजेजस्तो प्रतिफल प्राप्त गर्न सकिन्छ,' सुमितले भने- 'निराशावादी बनेको अहिलेको हाम्रो युवापुस्तालाई सकारात्मक सोचतर्फ डोऱ्याउनु आवश्यक छ ।'

युरोप, अमेरिका, अस्ट्रेलिया जानेहरूले त्यहीं बस्नलाई कुन प्रक्रिया अपनाउँछन् र त्यो कत्तिको सजिलो हुन्छ ? सुमितले भने- 'स्थायी रूपमा बस्नलाई गाह्रो नै हुन्छ, कि त त्यहाँको आदिवासीसँग विवाह गर्ने अथवा कलेज शैक्षिक प्रणालीलाई वर्षौंपिच्छे प्रक्रियागत रूपमा बढाउने ।' प्रेमका अनुसार धेरै नेपालीले स्थायी रूपमा बस्ने सिलसिलामा दुःख पनि पाएका छन् । 'वर्क परमिट' पाएकाहरूको हकमा भने जीवन केही सहज हुन्छ । लामो समयसम्म बसिसकेकाहरूले पनि त्यहाँ पुनः आवेदन दिएर बस्ने प्रक्रिया मिलाउँछन् ।

प्लस टुपछि नै वैदेशिक अध्ययनमा जानु कत्तिको सही छ ? भन्ने जिज्ञासामा सहभागीहरूले फेरि मिश्रित उत्तर दिए । '३ वर्षे स्नातक उत्तीर्ण गरेर गएपछि फेरि एक वर्षको आधारभूत कक्षा गर्नुपर्ने बाध्यता रहेछ,' जुनीले बताइन् । 'त्यो होइन, यहाँ जति धेरै अध्ययन गरेर गयो त्यति सजिलो हुन्छ,' प्रेमले भने- 'स्नातकपछि जाँदा आफू अझ सशक्त भइन्छ ।'

वैदेशिक अध्ययनमा जाने तयारीका क्रममा विद्यार्थीहरूले के-कस्ता समस्या भोगिरहेका छन् ? भन्ने प्रश्नमा सबैका आ-आफ्ना अनुभव देखा परे । दूतावासले अनावश्यक दुःख दिने, डकुमेन्टेसनको स्थायी प्रक्रिया नहुनु, नेपाल सरकारको नीति कार्यक्रम नहुनु तथा कन्सल्टेन्सीहरूले अनावश्यक उच्च शुल्क लिएर पनि राम्रो सेवा नदिनुजस्ता समस्या उनीहरूले प्रस्तुत गरे । सुमितले भने- राजदूतावासहरूमा भेडा-बाखाजस्तो व्यवहार गरिन्छ, दूतावासका अधिकारीले मुडको भरमा भिसा दिने-नदिने निर्णय गर्छन् । डल्फिनका प्रेमले यसै प्रसंगमा भने– 'भिसा दिने अन्तिम निर्णय दूतावासकै हातमा हुन्छ, त्यसमाथि दिनुपर्नेलाई नदिने, दिँदैन भनेकालाई दिने गरेको थुप्रै उदाहरण छन् ।

STAFF NURSE
ENTRANCE PREPARATION for
T.U. Campuses:
Maharajgunj, Birgunj, Nepalgunj, Lalitpur, Pokhara, Biratnagar
✣ Free books & handouts.
✣ 15-20 students per class.
✣ Morning, Day & Evening Shift.
✣ Conducted by Doctor, Nureses & Medical Professionals of TU Teaching Hospital.
✣ 3 hours classes, Daily class test & weekly model test.
IME
A gateway to medical education
INSTITUTE OF MEDICAL EDUCATION
Infront of Teaching Hospital, Maharajgunj, KTM
Phone: 2150826

अवसर...!
पानस मिडियाबाट उद्घोषण तालिम लिने प्रशिक्षार्थीहरूलाई रेडियो प्रतिध्वनी ९७" मा बोल्ने अवसरका साथ पानस मिडियामा ४५ दिने उद्घोषण (रेडियो तथा टेलिभिजन) तालिमको कक्षाहरू सञ्चालन हुँदैछन् ।
सम्पर्क: पानस मिडिया
प्रदर्शनीमार्ग, २००३०१८

होटल तालिम मोडर्नमा
Switzerland & UK बाट
Cook, Waiter, Bakery, Barman, Captain, Bell Boy, Supervisior, Care Giver, Housekeeping, Domestic Helper
Cook Training गर्नेकालागि Waiter, Housekeeping वा English Language FREEमा
Modern Management Modern Technology
MODERN HOTEL Training Center
महाराजगञ्ज बसुन्धरा पुल Ktm
Ph:- 4363215, 2315801

अमेरिका जाने चिट्ठा E-DV-2008 खुल्यो
◆ विगत ५ वर्षदेखिको अनुभव ।
◆ दक्ष र अनुभवी कर्मचारीबाट सेवा प्रदान ।
◆ फोटो खिच्ने छुट्टै स्टुडियोको व्यवस्था ।
◆ कार्यालय खुल्ने दिन बिहान ७ बजेदेखि साँझ ७ बजेसम्म सेवा प्रदान हुने । सार्वजनिक बिदाको दिन बिहान ९ बजेदेखि अपरान्ह ४ बजेसम्म सेवा प्रदान हुने ।
◆ चिट्ठा परेको जानकारी टेलिफोन मार्फत समेत गराइने ।
◆ गुणस्तरीय, भरपर्दो र सुपथ मूल्यमा सेवा उपलब्ध हुने ।
◆ भरेको फाराम पुगेको जानकारी तुरुन्तै प्राप्त हुने ।
गोश्वारा हुलाक कार्यालय, सुन्धारा
फोन नं. ४२२३५१२, ४२४००१८, ४२२७४९९
Website: www.gpo.gov.np

St. Xavier's/Mary's /Budhanilkantha School
मा क्रमशः कक्षा १ र कक्षा 8 मा भर्ना हुन चाहनेहरुको लागि जरुरी सूचना !
विगत ३ वर्षदेखि प्रवेश परीक्षामा अत्यन्त राम्रो Result ल्याउन सफल यस Institute ले यस वर्ष पनि अत्यन्त प्रभावकारी ढंगले सोहि स्कूलका वर्तमान तथा भूतपूर्व शिक्षक शिक्षिकाहरुद्वारा प्रवेश परीक्षाका तयारी कक्षाहरु सञ्चालन गर्दैछ ।
Budhanilakantha Int'l Academy, DHL Building (Opp. BICC Hall South Gate)
New Baneshwor, Kathmandu, Tel: 4785140, 2050439, 2052321

आवश्यकता
NGO को सहयोगमा सञ्चालित संस्थालाई विद्यार्थी तथा गृहणीले पार्टटाइम र अन्यलाई फुलटाइम जबको व्यवस्था गरिएको छ । इच्छुक व्यक्तिले तु सम्पर्क गर्नुहोला ।
पुरुष ११ जना ७५००/-
महिला २१ जना ७५००/-
प्राथमिकता: महिला तथा विद्यार्थीलाई
सुविधा: घरमै बसेरपनि गर्न सकिने ।
सम्पर्क: (गौशाला) २०४१५८२ कलंकी: २०७२७६६, ९८४१४६०१३७

नि:शुल्क ब्यूटिसियन ट्रेनिङ
NGO को सहयोगमा सञ्चालित संस्थालाई केही ब्यूटिसियनहरुको आवश्यकता भएकोले तु. सम्पर्क गर्नुहोला । नजान्नेहरुका लागि अनुभवी ब्यूटिसियनहरुद्वारा अत्याधुनिक उपकरण र प्रविधिका साथ बेसिक, एडभान्स डिप्लोमा र स्पेशल कोर्षहरु संचालन भइरहेको छ । पहिला सम्पर्क गर्ने १० जनालाई रोजगार ग्यारेन्टी ।
Helpline Training Centre (HTC)
फोन: ९८४१४६०१३७ गौशाला चोक, २०७२७६६

Be an Air Hostess
Be a Flight Steward
My Dream My AHTI Thank You!
Admission OPEN
After successful training
WE PROVIDE Job Placement Assistance in NEPAL, INDIA as well different International Airlines
Highly experience instructors Licence holders from CAAN
FREE Facilities
Swimming, Stationery, Airport Familiarization, Scarf
Air Hostess Training Institute (P) Ltd.
NECO Complex (Opp. BICC hall, Main Gate) New Baneshwor KTM.
Ph# 4783564, 2042030 E-mail: ahti@wlink.com.np

एसएलसीको प्रश्नपत्र दस कक्षाको पाठ्यक्रमबाट मात्र

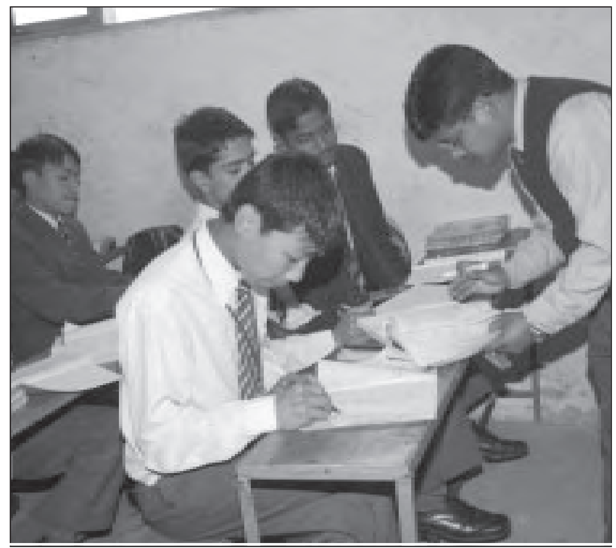
एसएलसी परीक्षामा धेरै विद्यार्थी अनुत्तीर्ण हुने कारण खोजी गर्ने एक समूहले आफ्नो प्रतिवेदनमा माध्यमिक शिक्षा पाठ्यक्रम २०५५ अनुसार कक्षा ९ र १० को संयुक्त पाठ्यक्रमका आधारमा एसएलसीमा सहभागी हुनेमध्ये ५० प्रतिशत भन्दा बढी अनुत्तीर्ण हुने गरेको तथ्य सार्वजनिक गरेपछि सरकारले प्रवेशिका परीक्षाका लागि कक्षा १० को पाठ्यपुस्तक मात्र पढ्नुपर्ने व्यवस्था गरेको छ। सरकारको उक्त निर्णयले एसएलसीका विद्यार्थी तथा अभिभावकहरूमा अन्यौलको स्थिति सिर्जना गरेको छ। २०४१ अघिसम्म एसएलसीमा कक्षा १० बाट मात्र प्रश्न सोधिन्थ्यो। नयाँ निर्णयका कारण अगामी पुसमा हुने सेन्टअप परीक्षाका प्रश्नपत्र पनि १० कक्षाको पाठ्यपुस्तकमा मात्र आधारित हुने भएको छ।

डा. केदारभक्त माथेमाको संयोजकत्वमा गठित एसएलसी सुधार अध्ययन टोलीले प्रवेशिका परीक्षालाई अनावश्यक भारले गाह्रो पारेको तथ्य आफ्नो प्रतिवेदनमा उल्लेख गरेको थियो। 'एसएलसी फलामे ढोका हो भन्ने मनको बाघले विद्यार्थीलाई सताउने र उनीहरूले विश्लेषणात्मक, सिर्जनात्मक सीप विकास गरे वा गरेनन् भन्नेतर्फ केन्द्रित नरही घोकन्ते बनाएकाले नयाँ व्यवस्था गरिएको हो।' डा. माथेमाका अनुसार प्रवेशिकाका पुराना कापीहरू अध्ययन गर्दा कक्षा ९ को पाठ्यपुस्तकबाट आएका प्रश्नहरू गाह्रा हुँदा रहेछन्। हामीकहाँ आठ विषयमा परीक्षा लिइन्छ, जबकि गणित, विज्ञान, नेपाली, सामाजिक शिक्षा लगायत छ विषय मात्रै प्रवेश परीक्षासम्म समावेश भए पर्याप्त हुन्छ।

सरकारको उक्त निर्णयप्रति असन्तुष्टि व्यक्त गर्दै आएका डा. तीर्थमान खनियाँ ९ र १० को पाठ्यक्रमलाई छुट्याएर १० बाट मात्र परीक्षा लिइनुलाई मूर्खता मान्छन्। यसले उत्तीर्ण प्रतिशतमात्र बढाउने डा. खनियाँको धारणा छ। यसै कारणले यस पटक ४० प्रतिशतभन्दा माथि नतिजा आउने डा. खनियाँको ठहर छ। पाठ्यक्रमलाई परिमार्जित रूपमा लगी दुई वर्ष पछाडि यसलाई लागू गर्न सके राम्रो हुने डा. खनियाँको सुझाव छ। परीक्षालाई विद्यार्थीका दृष्टिले हेर्नुपर्ने उल्लेख गर्दै वरिष्ट शिक्षाविद् विद्यानाथ कोइराला सरकारको निर्णयलाई न्यायिक मान्छन्। धेरै पढ्नु र रटाउनु पर्थ्यो भन्ने तर्क गर्नेहरूले मात्र यसलाई बेठीक मान्ने उनको तर्क छ। कक्षा ५ देखि स्नातकसम्मका परीक्षाहरू एकै वर्षका पाठ्यक्रममा आधारित हुन सक्छन् भने प्रवेशिका परीक्षालाई मात्र किन कम्प्रिहेन्सिभ बनाउने ? कक्षा ९ मा आधारभूत पाठ्यक्रम पढिन्छ। यसमा त त्यसैलाई नै निरन्तरता दिइन्छ नि। यो निर्णय हामीले पनि झन्डै एक लाख मानिसको मतका आधारमा गरेका हौं। यसो गर्दा परीक्षा सन्तुलित भै एकरूपता आउँछ, कुनै सन्दर्भ नछुटाई विद्यार्थीको ज्ञान, सीप, र विचारधारा अगाडि आउँछ।

शिक्षक नेताहरूले सरकारको उक्त निर्णयलाई सकारात्मक रूपमा लिएका छन्। विद्यार्थीले ९ कक्षाको पढाइ बिर्सिसक्ने र शिक्षकले पनि त्यसलाई दोहोऱ्याउन नसक्ने भएकाले धेरै विद्यार्थी असफल हुन्थे, नेपाल राष्ट्रिय शिक्षक संगठनकी केन्द्रीय सदस्य कमलादेवी तुलाधर भन्छिन्- अब यो नयाँ व्यवस्थाले त्यसलाई रोक्छ। तर यस्तो निर्णय शैक्षिक सत्रको सुरुमै गरिएको भए राम्रो हुने उनको धारणा छ।

परीक्षा नियन्त्रण कार्यालयका प्रमुख तथा शिक्षा मन्त्रालयका प्रवक्ता लवप्रसाद त्रिपाठीका अनुसार कक्षा दसको पाठ्यक्रम चार महिनामा सकिन्छ, त्यसपछि बाँकी समय कक्षा ९ का पाठ्यक्रममा केन्द्रित गर्दा धेरै भार हुन्थ्यो। कक्षा ९ मा पढेको पाठयक्रमलाई दसमा दोहऱ्याएर परीक्षा दिनुको कुनै कारण छैन। यो प्रणाली लागू भएपछि परीक्षा प्रणालीमा सुधार आउने दाबी त्रिपाठीको छ।



ग्रिडर नमुना प्रश्नपत्र मंसिरको तेस्रो सातामा आउनेछ। त्यसैबाट एसएलसीको प्रश्नहरू निर्धारण हुने त्रिपाठीको राय छ। पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले एसएलसी प्रश्नपत्रमा अंकभार र तालिका निर्धारणको विशिष्टीकरण कार्य सुरु गरिसकेको छ। केन्द्रका कार्यकारी निर्देशक हरिबोल खनालले मंसिरको पहिलो साता विशिष्टीकरण र नमुना प्रश्न तयार हुने जानकारी दिएका छन्। त्रिपाठीका अनुसार यो वर्ष कक्षा १० को पाठ्य सामग्री यथावत् रहनेछ भने अर्को वर्ष केही परिवर्तन हुनेछ।

केही शिक्षकले सरकारको यो निर्णय सकारात्मक भए पनि शैक्षिक सत्रको बीचमा परिवर्तन भएकाले यसले पठनपाठनमा असहज स्थिति ल्याउने टिप्पणी गरेका छन्। पाठ्क्रम पुनर्संरचना नगरी परीक्षा प्रणाली मात्र परिवर्तन गर्दा विज्ञान, गणितजस्ता विषयमा समस्या आउने उनीहरूले बताए।

▸ काठमाडौंस्थित एक गैरसरकारी संस्थालाई टेक्निकल कोअर्डिनेटरको आवश्यकता छ। समाजशास्त्रमा स्नातकोत्तर गरेर गरिवी निवारणसम्बन्धी कार्यमा अनुभवप्राप्त व्यक्तिले संस्थाको पोष्ट बक्स १६६१ मा आवेदन दिनुहोला।

▸ बहराइनको मनामा सहरस्थित एक कम्पनीका लागि ८ जना क्यासियर, २८ जना सेल्सम्यान, ५० जना हेल्पर, २५ जना ट्रली ब्वाई, ७ जना सेक्युरिटी ब्वाई, ४५ जना क्लिनर र २५ जना लाइट ड्राइभरको आवश्यकता छ। इच्छुक व्यक्तिले कम्पनीको नेपालस्थित प्रतिनिधिलाई फोन ४३६२६३३ मा सम्पर्क राख्नुहोला।

▸ काठमाडौंस्थित एक डायग्नोस्टिक प्रालिका लागि एक जना मेडिकल अफिसर, दुई जना सेल्सम्यान र दुई जना क्लिनरको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले प्रालिको फोन ४४८९८९१ मा सम्पर्क राख्नुहोला।

▸ काठमाडौंस्थित एक कम्पनीका लागि इन्टेरियर डेकोरेटरको आवश्यकता छ। फोटोग्राफ र आफ्नो पूर्ण व्यक्तिगत विवरणसहित जिपिओ बक्स ३१५३ मा आवेदन दिनुहोला।

▸ ललितपुरस्थित एक कलेजका लागि व्यवस्थापन संकाय अन्तर्गत स्नातक तहमा अध्यापन गर्ने केही इकोनोमिक्स शिक्षकहरूको आवश्यकता छ। योग्य तथा अनुभवप्राप्त व्यक्तिले कलेजको फोन ५५३८६२५ मा सम्पर्क राख्नुहोला।

बढ्दो क्रेज संगीत शिक्षाको

केही वर्षअघिसम्म पनि संगीतक्षेत्रमा लाग्ने वा संगीत शिक्षा पढ्नेहरूलाई 'गाइने' को संज्ञा दिई खिसी गर्ने परिपाटी थियो। यति बेला परिस्थितिले कोल्टे फेरेको छ। संगीत क्षेत्र नाम, दाम र व्यस्ततापूर्ण जीवनको पर्याय बनेको छ। सायद यसै कारणले यतिबेला युवापुस्तामाझ संगीत शिक्षा आकर्षणको एउटा प्रमुख विषय बन्न पुगेको छ।

विद्युतीय सञ्चारमाध्यमहरू बढ्नु, लाखौंको संख्यामा विदेशिएका नेपालीहरूले आफ्नो गीत-संगीतलाई माया गर्नु, मुलुकभित्रै पनि थुप्रै गीत-संगीतका क्लब, रेस्टुराँहरू खोलिनु, चलचित्र, टेलिभिजन आदिमा गीत-संगीतको प्रयोग उल्लेख्य मात्रामा गरिनु, दिनानुदिन सहरका टोलटोलमा विभिन्न शीर्षकमा सांगीतिक कन्सर्टहरू गरिनुले सांगीतिक क्षेत्रलाई व्यावसायीकरण गर्दै लगेको छ।

यद्यपि नेपाली सांगीतिक बजारमा नाम चलेका गायक वा संगीतकर्मीले दीर्घकालीन रूपमा नाम कमाइरहन सकेको नदेखिनु नेपाली सांगीतिक फाँटमा देखिएको एउटा जटिल समस्या हो। यसको कारण संगीतकर्मीमा संगीत शिक्षाको अभाव भएको संगीतविद्हरूको ठम्याइ छ। यतिबेला संगीत क्षेत्रको भविष्य राम्रो देखेकै भरमा बजारमा च्याउ पलाएझैं पलाएका इन्टिस्च्युटमा गई अर्धदक्ष जनशक्तिबाट सिकेको शिक्षाबाट उत्पादित गायक वा संगीतकर्मीहरूको बाहुल्यता पाइन्छ। यस्ता क्षेत्रका उत्पादनमा शास्त्रीय संगीतको राम्रो दखल हुँदैन। शास्त्रीय संगीत नै लोक, आधुनिक वा पपको आधारशिला हो। यस्ता इन्टिच्युटहरूमा न त कुनै क्रमबद्ध शिक्षा दिइएको हुन्छ न त त्यहाँ दक्ष शिक्षक नै हुन्छन्।

संगीत शिक्षाको क्रेज बढ्दो भए पनि त्रिभुवन विश्वविद्यालयले यो विषयलाई खासै महत्त्व नदिएको सम्बन्धित विषयका विज्ञहरू तथा विद्यार्थीहरू बताउँछन्। अहिले तीनवटा क्याम्पसमा संगीतलाई ऐच्छिक विषयका रूपमा समावेश गरिएको छ। काठमाडौंको नेपाल मानविकी क्याम्पस (पहिलेको आर.आर), पद्मकन्या क्याम्पस तथा ललितकला क्याम्पसमा यो विषयलाई आई.ए र बी.ए. को पाठ्यक्रममा राखिएको छ। झन्डै ४५ वर्ष लामो इतिहास बोकेको नेपाली संगीत शिक्षालाई स्नाकोत्तरसम्म लान सकिएको छैन। पाठ्यक्रम बनिसकेको भए पनि त्रिभुवन विश्वविद्यालयले आर्थिक अभावको कारण देखाई संगीत स्नातकोत्तर शिक्षाका लागि आफू असमर्थ रहेको बताएको छ।

संगीतको खँदिलो शिक्षाका लागि यिनै सरकारी क्याम्पसहरू नै उपयुक्त मानिन्छन्। क्रमबद्ध शिक्षा भएकाले तथा शास्त्रीय संगीतमा बढी जोड दिइने भएकाले यो शिक्षा उपयोगी मानिए पनि आजको युगमा आधुनिक संगीत शिक्षा पनि त्यत्तिकै महत्त्वपूर्ण भएको संगीतविज्ञहरूको ठहर छ। यदि कसैको रुचि संगीतमा छ वा आवाजमा मिठास छ भने उसले संगीत विषय पढ्नु नै राम्रो हुन्छ तर गीतमा साधनाको ठूलो महत्त्व हुन्छ अर्थात् संगीतमा चुर्लुम्म डुब्न सक्नुपर्छ।

यदि संगीकर्मीका रूपमा क्यारियर बनाउने लक्ष्य छ भने भविष्यका लागि सरकारी क्याम्पसको पढाइ नै आधिकारिक एवं राम्रो मानिन्छ। विभिन्न जटिलता, अभाव भए पनि सरकारी क्याम्पसका उत्पादनहरू नै आज मुलुकका सांगीतिक फाँटमा गहना भएका छन्। उदितनारायण झा, राजेशपायल राई, यम बराल, राजु सिंह, प्रेमराजा महत, मिलन मोक्तान आदि नेपाल मानविकी क्याम्पस (पुरानो आर.आर) कै उत्पादन हुन्। त्यस्तै ललितकला क्याम्पसका उत्पादन सिन्धु मल्ल, रामचन्द्र काफ्ले, बाबु बोगटी, चेतन सापकोटा, प्रेम डंगोल (जुगल) आदि हुन्।

यसैगरी पद्मकन्या क्याम्पसले नलिना चित्रकार, तारा थापा, सरिष्मा अमात्य, इना श्रेष्ठ, पवित्रा सुब्बाजस्ता दर्जनौं गायक-गायिका, वाद्यवादकहरू जन्माइसकेको छ। यिनै गायक-गायिका वाद्यवादकहरू नै यी क्याम्पसको स्तरको मापदण्ड हो। संगीतको बढ्दो क्रेजका कारण पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालय र काठमाडौं युनिभर्सिटीले पनि कार्यक्रम ल्याइसकेका भए पनि पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयले यो विषयलाई सञ्चालनमा ल्याइसकेको छैन। काठमाडौं युनिभर्सिटीले भने म्युजिकोलोजी नाम दिएर संगीत विषयलाई आधुनिक पाश्चात्य संगीतलाई पनि जोडेर पाठयक्रम अगाडि ल्याएको छ।

न्यून आयस्रोत तथा बढी इच्छा संगीतमा छ भने वा साधना गर्न सक्ने मेहनती विद्यार्थीहरूले अति नै सस्तो लगानीमा त्रिभुवन विश्वविद्यालय अन्तर्गतका यी तीन क्याम्पसमध्ये कुनै एक रोज्न सक्छ। यद्यपि पद्मकन्या छात्राहरूका लागि मात्र हो।

यी कलेजमा भर्ना हुनुपूर्व प्रवेश परीक्षा स्वरूप 'स्वर परीक्षा' हुन्छ। स्वर परीक्षामा उत्तीर्ण गर्ने विद्यार्थीहरूले मात्र भर्ना पाउँछन्। त्यसैले स्वरमा निखार वा मिठास अति आवश्यक हुन्छ।

प्रमाणपत्र तह का लागि शुल्क :

पद्मकन्या बागबजार

पहिलो वर्ष फर्म १६० रुपैयाँ

पहिलो वर्ष २ हजार ४ सय १० रुपैयाँ सम्पूर्ण शुल्कसहित

दोस्रो वर्ष २ हजार ६० रुपैयाँ

नेपाल मानविकी क्याम्पस प्रदर्शनीमार्ग

पहिलो वर्ष फर्म ७५ रुपैयाँ

पहिलो वर्ष सम्पूर्ण शुल्कसहित १ हजार ४ सय रुपैयाँ

दोस्रो वर्ष १ हजार १ सय रुपैयाँ

ललितकला क्याम्पस

पहिलो वर्ष फर्म शुल्क १ सय २० रुपैयाँ

पहिलो वर्ष सम्पूर्ण शुल्क सहित २ हजार ८ सय ४० रुपैयाँ

दोस्रो वर्ष १ हजार ४ सय ६० रुपैयाँ

दुई वर्षे प्रवीणता प्रमाणपत्र तह म्युजिक विषय पढ्ने विद्यार्थीहरूका लागि ४ हजार ५ सय रुपैयाँ पर्याप्त देखिन्छ।

संगीत शिक्षाका समस्याहरू

संगीत शिक्षाप्रतिको क्रेजलाई बुझेर यसलाई व्यापक सुधारका साथ व्यावसायिक ढंगले अघि बढाउनुपर्ने पद्मकन्या सहप्रध्यापक दीपक जङ्गम बताउँछन्। जंगमका अनुसार समयसापेक्ष जनचाहनाअनुरूपको शिक्षा दिन उक्त विषयमा व्यापक संशोधनको खाँचो छ।

सरकारी स्तरमा त्रिभुवन विश्वविद्यालयले यो विषयलाई विषय झैं व्यवहार नगरेको जंगमको तर्क छ। लगानी अपुग, दरबन्दी, वाद्यवादनका सामग्रीको कमी जस्ता कारणले संगीतमा अपेक्षा गरिए अनुरूप विकास हुन सकेको छैन।

त्रिभुवन विश्वविद्यालयले उदार नीतिका साथ संगीत शिक्षालाई अघि बढाउँदै लाने हो भने पच्चीसौं हजार विद्यार्थी समेट्न सकिने जङ्गमको दाबी छ। जङ्गम पाँचै विकास क्षेत्रमा संगीत विषय पढाउने क्याम्पसको खाँचो रहेको बताउँछन्।

भौतिक पूर्वाधारको कमी, त्रिभुवन विश्वविद्यालयले कमै चासो दिने विषय बनेको संगीतमा ललितकला क्याम्पसले पनि अन्य क्याम्पसझैं आर्थिक अभाव, वाद्यवादनका सामग्रीको कमी, शिक्षक दरबन्दीको कमीलाई बेहोर्दै आएको छ।

प्रयोगात्मक प्रणालीमा संगीत विषय आधारित हुनुपर्ने तर्क राख्ने सहप्रध्यापाक शोभा तिवारी भन्छिन्- हामीले हाम्रा विद्यार्थीहरूलाई आवश्यक मात्रामा प्रयोगात्मक शिक्षा दिन सकिरहेका छैनौं। साधनसम्पन्न र आधुनिकीकरण गर्दै जानुपर्ने भए पनि कामचलाउका रूपमा चलिरहेको छ।

नेपाल मानविकी क्याम्पसमा प्रवीणता प्रमाणपत्र तह प्रथम वर्ष मात्रै झन्डै डेढ सयको हाराहारीमा संगीतका विद्यार्थी भर्ना हुन्छन्। बढ्दो विद्यार्थी संख्या, कम शिक्षक उक्त क्याम्पसको विवशता हो, सहप्राध्यापक बेनी रावल (जङ्गम) बताउँछिन्। संगीत विषयअन्तर्गतको 'वाद्यवादन' पढाउन सकिएको छैन बेनी भन्छिन्- न त वाद्यवादन यन्त्र नै छ न त सिकाउने दक्ष जनशक्ति नै। साथ विद्यार्थी र शिक्षकबीचको सुमधुर सम्बन्धले मात्रै यो विषय टिकेको छ। अहिले नेपालमा आधुनिक संगीत शिक्षाको खाँचो रहेको सहप्राध्यापक बेनीको ठम्याइ छ।

–महेशकुमार सिलवाल

नेपालीनक्सको दोस्रो संस्करण सार्वजनिक

विदुर खतिवडा

काठमाडौं– गत वर्ष नेपाली भाषामै कम्प्युटर सञ्चालन गर्ने 'अपरेटिङ सफ्टवेयर सिस्टम' नेपालीनक्स १.० विकास गरेको मदन पुरस्कार पुस्तकालयले गत साता त्यसको पहिलो अपडेटेड संस्करण नेपालीनक्स १.१ सार्वजनिक गरेको छ।

नेपाली भाषामा कम्प्युटर चलाउन चाहनेहरूका निम्ति तयार गरिएको उक्त अपरेटिङ सिस्टममा प्रयोगकर्ताले असजिलो महसुस गरेका विविध पक्षमाथि सुधार गर्दै नयाँ संस्करण विकास गरिएको पुस्तकालयले जनाएको छ। खुला स्रोतमा उपलब्ध हुने लिनक्स अपरेटिङ सिस्टममा आधारित नेपालीनक्सको नयाँ संस्करणबाट नेपाली भाषामा कम्प्युटर चलाउनेहरूले थप सुविधा पाउने पुस्तकालय भाषा सञ्चार परियोजनाका निर्देशक अम्बर गुरुङ बताउँछन्।

गत वर्ष नेपालमा एकैपटक दुईवटा अपरेटिङ सिस्टम सार्वजनिक भएका थिए। माइक्रोसफ्ट कर्पोरेसन र अनलिमिटेड नुमेडियाको संयुक्त प्रयासमा माइक्रोसफ्ट विन्डोजको नेपाली संस्करण र खुला स्रोत लिनक्समार्फत मदन पुरस्कार पुस्तकालयले नेपालीनक्स अपरेटिङ सिस्टम विकास गरेका थिए।

'कम्प्युटर चलाउन धेरै वा थोरै अंग्रेजी जान्नैपर्ने अवस्थाको अन्त्य गर्न नेपालीनक्स सञ्चालनमा आएको हो,' पुस्तकालय भाषा परियोजनाका निर्देशक गुरुङ भन्छन्- 'कम्प्युटरजस्तो महत्त्वपूर्ण उपकरण चलाउने सीप र ज्ञान अंग्रेजी पढेलेखेका वर्गमा मात्र सीमित नरहन नेपालीनक्सको विकासले महत्त्वपूर्ण योगदान दिनेछ।' नेपालीनक्स जुनसुकै कम्प्युटरमा पनि राखेर काम गर्न सकिने भएकाले प्रयोगकर्ताको संख्या बढ्दो रहेको निर्देशक गुरुङ बताउँछन्।

खुला स्रोतको पहिलो नेपाली सञ्चालन प्रणाली नेपालीनक्सको पहिलो संस्करण परीक्षण संस्करण भएकाले त्यसमा विभिन्न समस्या थिए भन्दै पुस्तकालय सम्पर्क संयोजन अधिकृत केदार शर्मा भन्छन्- 'अपडेटेड नयाँ संस्करणको नेपालीनक्स १.१ मा तुलनात्मक रूपमा समस्यामुक्त बनाउन यसका विकासकर्ताहरूले विशेष ध्यान पुर्‍याएका छन्। नयाँ संस्करणको नेपालीनक्स १.१ मा लिनक्स कर्नेल २.६.१७, जिनोम डेक्सटप वातावरण २.१४, ओपनअफिस डट ओआरजी २.०.२, जीएन्यू क्यास अकाउन्टिङ सफ्टवेयर २.०.१, सीमङ्की सुइट, प्याङ्गो समाविष्ट फायरफक्स १.५ तथा जटिल लिपि समायोजन गर्न सक्ने थन्डरबर्ड १.५.०.१ विशेषता थपिएका छन्।

यसैगरी अद्यावधिक इनपुट प्रणाली, अद्यावधिक नेपाली हिज्जे परीक्षक तथा पर्यायकोश, अनुप्रयोगहरूको अतिरिक्त अनुवाद (एबीवर्ड प्रोसेसर, ब्लूफिस, जीभीम, जीनोम बेकर, ग्रीप, जीएन्युमेरिक आदि), हार्डवेयर चिन्ने र ग्रहणमा पहिलेभन्दा, क्षमता अभिवृद्धि गरिएको र स्थिर अनुवादजस्ता विशेषता छन्। नेपालीनक्स १.१ लाई सकेसम्म समस्यामुक्त, सरल, कम प्राविधिक र प्रयोकर्ताहरूका लागि सजिलो बनाउने प्रयास गरिएको छ भन्दै परियोजनाका इन्जिनियर सुविर बहादुर प्रधानाङ्ग भन्छन्- 'पुराना अनुभवहरूमा आधारित रहेर परिमार्जन गर्दै नेपालीनक्सलाई बढी भरपर्दो बनाउनका लागि परियोजनाले सन् २००७ मा नेपालीनक्स २.० तथा २००८ मा नेपालीनक्स ३.० सार्वजिनक गर्ने योजना पनि बनाइसकेको छ।

सम्पर्क संयोजन अधिकृत केदार शर्माका अनुसार हाम्रोजस्तो अङ्ग्रेजी जान्नेहरूको संख्या कम भएको देशमा नेपालीमा कम्प्युटर चलाउन सकिने नेपालीनक्सका बारेमा धेरैभन्दा धेरै व्यक्तिलाई जानकारी दिनुपर्ने चुनौती छ। शर्माका अनुसार 'यसैले नेपालमा कम्प्युटर चलाउने र चलाउन नपाएका व्यक्तिहरूका बीचको खाडल मेटाउन नेपालीनक्सजस्ता खुला स्रोतमा आधारित नेपाली भाषामा कम्प्युटर सञ्चालन गर्ने प्रणाली र नेपाली भाषामा कम्प्युटर चलाउन मिल्ने सफ्टवयेरको आवश्यकता छ।

नेपालीनक्समा प्रयोगका हिसाबले सजिलो हुने धेरै आगन्तुक अंग्रेजी तथा प्राविधिक शब्द रोमनाइज्ड गरी अंग्रेजीमै राखिएका छन। यसैगरी नेपाली भाषाकै कतिपय शब्दको अर्थ बुझ्न पनि गाह्रो हुने देखिन्छ। गुरुङ भन्छन्- 'नेपालीमा राखिएका शब्दहरू प्रयोग गर्न सुरुमा केही अप्ठ्यारो लागे पनि पछि सजिलो हुँदै जाने अपेक्षा राखेका छौं।'

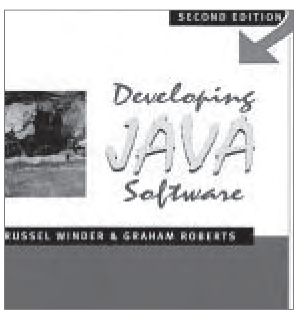
दक्षिण र दक्षिण-पूर्वी एसियाका सात राष्ट्रमा सञ्चालित प्यान लोकलाइजेसन परियोजनाअन्तर्गत नेपालीनक्सको विकास गरिएको हो। परियोजनाले स्थानीय भाषामा कम्प्युटरको प्रयोग होस् भनेर कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै आएको छ।

जावा सफ्टवेयर प्रतियोगिता हुने

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– सूचना तथा सञ्चार प्रविधि (आईसीटी) विषयमा अध्यापन गराइरहेका कलेजहरूले परम्परागत शैलीको अध्यापन शैलीभन्दा विश्वबजार सुहाउँदो अध्यापन शैलीमा जोड दिनुपर्ने यस क्षेत्रका उद्यमीहरूले बताएका छन्।

वाकहोक विश्वविद्यालय जापान तथा कासारियल इन्क सफ्टवेयर कम्पनीद्वारा नेपाली विद्यार्थी र आईसीटी उद्योगबीच जावा बेस सफ्टवेयर प्रतियोगिता गर्ने विषयमा आयोजना भएको कार्यक्रममा व्यवसायीहरूले उक्त कुरा बताएका हुन्। नेपालमा आईसीटी अध्यापन गराउने कलेजहरूको संख्या उल्लेख्य रूपमा बढे पनि बजारले खोजेको दक्ष जनशक्ति उत्पादनमा अहिले पनि प्रश्न उठाउने प्रशस्त ठाउँ छन्, त्यसैले कलेजहरूले सैद्धान्तिकभन्दा पनि व्यावहारिक अध्यापनमा जोड दिनुपर्छ।



जापानमा सफ्टवेयर विकासका लागि दक्ष जनशक्तिलाई धेरै मूल्य तिर्नुपर्ने भएकाले नेपालजस्तो अल्पविकसित राष्ट्रमा थोरै खर्चमा राम्रो सफ्टवेयर विकास गर्ने योजना आफ्नो रहेको जापानस्थित सफ्टवेयर कम्पनी कासारियल इन्कका कावाजुये माचिकोले बताए। माचिकोका अनुसार यसले नेपालको आर्थिक विकासमा पनि महत्त्वपूर्ण योगदान पुग्नेछ।

यसैगरी वाकहोक विश्वविद्यालयका अध्यक्ष प्रो. मारियामा फुजोले जावा बेसको सफ्टवेयर विकासमा आफ्नो विश्वविद्यालयले विशेष ध्यान दिएको बताए। शैक्षिक संस्थाहरूले नयाँ प्रविधि विकासमा ध्यान दिनुपर्छ भन्दै अध्यक्ष फुजोले भने- 'यसैले जावा प्रविधिलाई अझै प्रबर्द्धन गर्न हामीले नेपालमा यस प्रकारको प्रतियोगिता आयोजना गरेका हौं।'

प्रतियोगिताको सह-आयोजक काठमाडौं इन्जिनियरिङ कलेज तथा ह्वाइट हाउस कलेज छन्।

नयाँ भान्से

दक्षिणी चीनको एउटा कम्पनीले पहिलो पटक खाना तयार गर्ने यन्त्रमानव (कुकिङ रोबोट) निर्माण गरेको छ। उक्त रोबोटमा हजारौं प्रकारका चिनियाँ एवं परम्परागत परिकार बनाउने सीप रहेको दावी कम्पनीले गरेको छ। सेनजानको एउटा वैज्ञानिक तथा प्राविधिक कम्पनीले सो रोबोट फ्राई गर्ने, उमाल्ने, गुम्स्याउने, वाष्पीकरण गर्नेजस्ता चिनियाँ परिकारमा स्वादिष्ट मानिने सबै प्रकारका विधि अवलम्बन गर्न सक्षम रहेको बताएको छ। रोबोटले तयार गरेको परिकार हेर्दा पनि आकर्षक देखिन्छ। यो रोबोट २००७ सम्ममा बजारमा ल्याइने लक्ष्य कम्पनीको छ। खासगरी फास्टफुड रेस्टुराँहरूलाई उक्त रोबोट विशेष उपयोगी हुनसक्छ।

मुसाको नयाँ प्रजाति

फ्रान्सका एक वैज्ञानिकले साइप्रसमा मुसाको नयाँ प्रजाति पत्ता लगाएका छन्। साइप्रियोट मुसा नामकरण गरिएको सो मुसाको टाउको, कान, आँखा र दाँत सामान्य मुसाको प्रजातिको भन्दा निकै ठूलो छ। प्रयोगशालामा आनुवंशिक परीक्षण गरेपछि उक्त मुसा नयाँ प्रजातिको मुसा भएको निष्कर्ष निकालिएको थियो। ढुंगेयुगको मुसाको दाँत खोज्ने क्रममा सो मुसाको नयाँ प्रजाति पत्ता लागेको हो। नयाँ स्तनधारी जीवजन्तुहरू खास गरी भू-मध्य सागरीय द्वीपहरूमा पाइने गरेको वैज्ञानिकहरूको कथन छ।

Learn English
Own course books, audio-visual, self-practice lab
TOEFL/IELTS Preps.
Chinese, Japanese, German, French, Spanish languages
O'seas Language C. Bag Bazar, 4-268945, Jamal 4-244741
Language Books/Cassettes/CDs Sold here. OLC, 4-247897

तेस्रो राष्ट्रिय रोबोट प्रतियोगिता हुने

साप्ताहिक समाचार

हरेक वर्ष राष्ट्रिय रोबोट प्रतियोगिता आयोजना गर्दै आएको इन्जिनियरिङ अध्ययन संस्थान पुल्चोकको 'रोबोटिक्स क्लब' ले आगामी पुस ८ गते 'रोबोकप नेपाल-२००६' प्रतियोगिता गर्ने भएको छ।

यसअघि २ वटा राष्ट्रिय रोबोट प्रतियोगिता आयोजना गरिसकेको क्लबले यसपटक हिमाल आरोहणका कारण फोहर हुँदै गएको हिमाल सफा गरी सफल आरोहण गर्ने थिममा रोबोट प्रतियोगिता गर्ने भएको छ। 'सगरमाथामा बढ्दै गएको फोहरलाई सफा गरी सफल आरोहण गर्ने मुख्य विषयमा केन्द्रित रहेर प्रतियोगिता हुनेछ,' आयोजक क्लबका किरण रौनियारले साप्ताहिकलाई बताए। उक्त प्रतियोगिताको शीर्षक 'मिसन एभरेस्ट' राखिएको छ।

मुलुकभित्र प्रविधि विकासका लागि रोबोटिक्स क्लबले राष्ट्रिय रोबोट प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने निर्णय गरेको क्लबका संस्थापक संयोजक रमेश चौधरीले बताए। चौधरीका अनुसार अन्तर्राष्ट्रिय रोबोट प्रतियोगितामा दक्षिण एसियामै उत्कृष्ट नेपाललाई अझै माथि पुर्‍याउन राष्ट्रिय स्तरका प्रतियोगिताको आवश्यकता हुन्छ।

आयोजकहरूका अनुसार यस वर्ष खेलको प्राविधिक स्तर बढाइएको छ। क्लबका सदस्य रमेश रानाभाटका अनुसार यस पटकको रोबोट निर्माणमा औद्योगिक उपयोगितालाई पनि ध्यान दिइएको छ।

मिसन एभरेस्ट रोबोट प्रतियोगितामा खेलक्षेत्रमा अवस्थित सिलिन्डरहरूमा भकुन्डो आकारका बलहरू बढीभन्दा बढी संख्यामा हाल्ने, रोबोट हिँड्ने बाटोमा छरिएर रहेका टिनका डब्बा, प्लास्टिकका बोतलहरूलाई संकलन गरी छुट्टै निर्देशित स्थानमा हाल्ने तथा स्वचालित रूपमा बाटो पत्ता लगाएर अग्लो स्थानमा रहेको सिलिन्डरमा आफ्नो टिमको झन्डा राख्नेजस्ता कार्य हुनेछन्। प्रतियोगितामा १४ वटा इन्जिनियरिङ कलेजले भाग लिने आयोजकहरूले बताएका छन्।

सौर्य विद्युत केन्द्र

अस्ट्रेलिया सरकारले पृथ्वीको कक्षमा विश्वकै सबैभन्दा ठूलो सौर्य विद्युत् उत्पादन केन्द्र निर्माण गर्ने भएको छ। पृथ्वीको वातावरणमा आमूल परिवर्तन भैरहेकाले त्यसलाई रोक्ने उद्देश्यले ३७ करोड ५० लाख अमेरिकी डलरमा अन्तरिक्ष सौर्य ऊर्जा उत्पादन केन्द्र स्थापना गर्न लागिएको हो। पृथ्वीको तातोपनमा वृद्धि हुँदै गएको तथा प्रदूषणको मात्रा अत्यधिक रूपमा बढ्दै गएकाले त्यसलाई रोक्न अस्ट्रेलिया सरकारले यो योजना बनाएको हो।

साप्ताहिक डट कम

spotnepal.com

तपाईंले खोजेको सबै कुरा यहीं पाउनुहुन्छ भन्ने नारा बोकेको spotnepal.com मा धेरै कुरा पाउन सकिन्छ। नेपाली भाषामा समाचार पढ्न पाइनु यसको प्रमुख विशेषता हो। यसका साथै अंग्रेजी भाषामा विभिन्न विषयसँग सम्बन्धित विश्लेषण पनि यो वेबसाइटमा पढ्न पाइन्छ। स्वास्थ्य, लाइफस्टाइल, ब्युटीटिप्स, टपिक अफ द टाउन, लभ एन्ड रिलेसनसिप तथा रेसिपीसम्बन्धी जानकारी जनि यो वेबसाइटमा उपलब्ध छ। त्यसैगरी विभिन्न विषयसँग सम्बन्धित स्थानीय बजारका बारेमा सामान्य जानकारी पनि यसमा समेटिएको छ। नेपाली संगीत र चलचित्र तथा खेलजस्ता विषयको जानकारी पनि यसमा समेटिएका छन्। वेवसाइट अफ द डेका रूपमा कुनै विषयसँग सम्बन्धित वेवसाइटका बारेमा जानकारी पनि त्यहाँ राखिएको हुन्छ।

केश झर्न तुरुन्तै रोकी उमार्ने तेल
Retail Price: 725/-
सौना बेल्ट (Digital) - 2450/-
स्तन टाइट/घटाउने - 2400/-
स्तन बढाउने क्रिम - 1650/-
सुन्दर र गोरो मुहारको लागि
रुपअमृत (रोजवाटर, मन्जस्टिज फ्रि) - 1600/-
पहेलो दाँत चम्काउने दन्तपरी - 1600/-
उचाई बढाउने - 1250/-
चाउरीपना हटाउने क्रिम - 1200/-
कपाल सिधा बनाउने - 1050/-
100% Guaranteed
आस्था हेल्थ केयर
काठमाडौं गौशाला (द्वारिका होटल अगाडि)
Tel.: 2110057, Mob.: 9841-330144

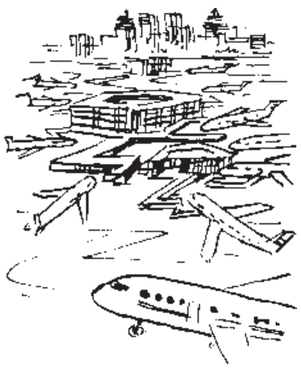
होटल तालिम
विशेष छुटका साथ
कुक ४,५००/- वेटर १,५००/-
गृहिणी प्याकेज (महिला/पुरुष) १,५००/-
डोमेस्टिक हेल्पर, होटल सम्बन्धि
सम्पूर्ण ट्रेनर लाई ९९% रोजगारको
अवसर अंग्रेजी भाषा
निःशुल्क दैनिक प्राक्टिकल कक्षा
त्रिवेणी होटल ट्रेनिङ सेन्टर
विश्रान्ती मिठाई पसल अगाडी, मैतिदेवी चोक, काठमाण्डौ
४४३६५९९/९८४१३८७८९७

French Language
Native Speaker द्वारा French Language Speaking Course सञ्चालन गरिदैछ। साथमा
1. English
2. Japanese
3. Chinese
4. Spanish
भाषाका कक्षा सित्तैमा सञ्चालन गरिदैछ।
Bud Language Institute
विश्वज्योती हलसंगै, जमल, रानिपोखरी
Ph: 4-249576, Mo: 9851045287

गिनिज बुक अफ वर्ल्ड रेकर्ड्सबाट

धेरै एयरपोर्ट

संसारमा सबैभन्दा धेरै एयरपोर्ट भएको मुलुक अमेरिका हो। गिनिस बुक अफ वर्ल्ड रेकर्ड्सका अनुसार अमेरिकामा १४ हजार ८ सय ८३ वटा एयरपोर्ट छन्।



व्यस्त एयरपोर्ट

संसारमा सबैभन्दा व्यस्त एयरपोर्ट अमेरिकाको एटलान्टा एयरपोर्ट हो। गिनिस बुक अफ वर्ल्ड रेकर्ड्सका अनुसार एटलान्टा एयरपोर्टले प्रत्येक वर्ष ८ करोडभन्दा बढी यात्रीलाई उडाउने तथा अवतरण गराउँछ।

सिंचाइ सुविधा

संसारमा सबैभन्दा बढी सिंचाइ सुविधा भएको देश चीन हो। गिनिस बुक अफ वर्ल्ड रेकर्ड्सका अनुसार चीनमा सिंचाइ सुविधा उपलब्ध जमिनको क्षेत्रफल ५ लाख ४५ हजार ९ सय ६० वर्गकिलोमिटर छ।

प्रतिव्यक्ति चिकित्सा खर्च

संसारमा सबैभन्दा बढी प्रतिव्यक्ति चिकित्सा खर्च भएको मुलुक स्वीट्जरल्यान्ड हो। गिनिस बुक अफ वर्ल्ड रेकर्ड्सका अनुसार सन् २००३ को तथ्यांकअनुसार स्वीट्जरल्यान्डका हरेक नागरिकहरूमाथि प्रत्येक वर्ष ८ हजार रुपैयाँ बराबरको चिकित्सा खर्च हुन्छ।

सबैभन्दा बढी अपराध

संसारमा सबैभन्दा बढी हत्या हुने मुलुक भारत हो भने सबैभन्दा बढी बलात्कार हुने मुलुक अमेरिका हो। गिनिस बुक अफ वर्ल्ड रेकर्ड्सका अनुसार भारतमा हरेक वर्ष ३३ हजार ६ सय ८ हत्या हुन्छ। त्यसैगरी अमेरिकामा हरेक वर्ष ९४ हजार ६ सय ३५ बलात्कार हुन्छ। यो तथ्यांक सन् २००४ को हो।

अस्ट्रियामा छन् बढी धनाढ्य

युरोपमा धेरै नागरिक धनी भएको मुलुकमा अहिले अस्ट्रिया अग्रपंक्तिमा छ। करिब ८० लाख जनसंख्या रहेको यो मुलुकमा ३ हजार ३ सय व्यक्ति विश्वकै सर्वाधि धनीको सूचीमा परेका छन्। उनीहरूको निजी सम्पत्ति करिब ७ खर्ब २९ अर्ब अमेरिकी डलर बराबरको भएको अनुमान गरिएको छ। अस्ट्रियाका धनाढ्यहरूमध्ये धेरैजसो जर्मनी, नेदरल्यान्ड, स्वीडेन, बेलायत र अमेरिकाबाट आएका प्रवासी हुन्। निजी सम्पत्ति आर्जनका लागि अस्ट्रिया विश्वकै स्वर्ग मानिन्छ।

अस्ट्रियामा निजी सम्पत्तिमा लाग्ने आयकर भने विश्वको कुनै पनि मुलुकभन्दा बढी छ। निजी लगानीकर्ताका लागि अस्ट्रिया उत्कृष्ट मानिन्छ। अस्ट्रियामा सम्पत्तिकर भने युरोपका अन्य मुलुकको तुलनामा सबैभन्दा कम छ। खेल स्टारहरूका लागि पनि यो मुलुक निकै लाभदायक मानिन्छ। पश्चिम र केन्द्रीय युरोपको संस्कृतिसम्पन्न अस्ट्रिया सुविधासम्पन्न जीवन गुजारा गर्नेहरूको सूचीमा पनि विश्वमै अग्रणी छ।

रूषा महर्जन २०५९ कात्तिक ३० | श्रीविषा बुद्धाचार्य २०६१ कात्तिक २५ | आकृति ताम्राकार २०६१ कात्तिक ३० | सदमा देशार २०५३ कात्तिक २६

रिस्टिना श्रेष्ठ २०५८ कात्तिक २८ | अभियांशु अधिकारी २०५९ कात्तिक २९ | सुस्मिता पौडेल २०५८ कात्तिक २७

जन्मदिनको शुभकामना

नाम :

जन्म मिति :

स्कुल :

ठेगाना :

तस्बिर अनिवार्य

तस्बिर र विवरण दुई साताअगाडि आइपुग्नुपर्नेछ।

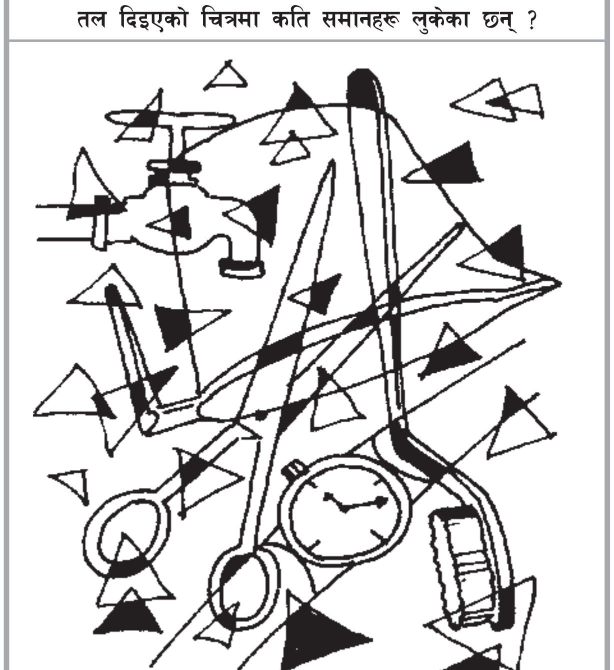
हेपाटाइटिस बी र अंगुर

हेपाटाइटिस 'बी' वा अरू कलेजोका रोगीहरूका लागि अंगुर धेरै उपयोगी हुन्छ। चीनको परम्परागत आयुर्वेदअनुसार गुलियो र अमिलो अंगुरको गुण नरम हुन्छ। बलबर्धक हुने, हड्डी तथा नसालाई बलियो पार्ने, कलेजोका लागि फाइदा हुने, सजिलैसँग पिसाब गर्न सहायक हुने, पाचन थैली र फियोका लागि लाभदायक हुने तथा तिर्खा मेटाउने क्षमता अंगुरमा हुन्छ। आधुनिक चिकित्सा विज्ञानका अनुसार शरीरभित्रको विकार निकाल्ने क्षमता पनि अंगुरमा छ। ताजा अंगुर, अंगुरको रस र किसमिसमा हानिकारक भाइरसको सामना गर्न सक्ने क्षमता निहित छ।

अंगुरमा पाइने ग्लुकोज तथा विभिन्न किसिमका भिटामिनले कलेजोको संरक्षण गर्नुका साथै कलेजोको रोगका कारण हात-खुट्टा सुन्निने अवस्थालाई न्यून पार्न सक्छ। अंगुरमा पाइने ग्लुकोज, अर्गानिक एसिड, एमिनोएसिड तथा भिटामिनले मस्तिष्कलाई उत्तेजित पारी कलेजोका रोगीको थकाइ मेटाउन सक्छ। अंगुरको सेवनले पाचन क्षमता बढाउन सकिन्छ र यसको परिणामस्वरूप दैनिक खुराक पनि बढ्छ। किसमिसको सेवन कलेजोको रोगीका लागि लौहतत्त्व आपूर्ति गर्न राम्रो उपाय हो। अंगुरको जरा पानीमा उमालेर खानु कमलपित्तका रोगीको लागि फाइदाजनक हुन्छ।

तल दिइएको चित्रमा ६ वटा फरक छुट्याऊ

तल दिइएको चित्रमा कति समानहरू लुकेका छन् ?



साप्ताहिक शब्द जाल

चा	ट	ब	ल	र	ड	न्डी	बि	यो
का	आ	म	द	वृ	ट	रा	न	के
चु	भो	न	यु	ते	लं	न्दो	गा	ट
ली	कै	जु	चा	री	ग	नु	ल	न
री	को	डो	थ	टं	र	वा	र	का
लं	ग	र	बु	र्जा	खु	क	शू	क
लि	गु	म	उ	भ	ट्टे	र	न	ब
ब	ए	न	सु	बा	घ	चा	ल	ड्
लु	का	मा	री	लु	स	ब	क्सि	डी

माथि दिइएका अक्षरहरूमा नेपालमा खेलिने आठ परम्परागत खेलका नाम लुकेका छन्। ती नामहरू सायद तिमीले पनि सुनेको हुनुपर्छ। के तिमी ती नामहरू खोज्न सक्छौ ?

साप्ताहिक अंकजाल प्रतियोगिता-८८

१. सँगै दिइएको १६ वटा कोठाहरूमा ८७ देखि १०२ सम्मका अंकहरू नदोहोरिने गरी यसरी भर, जसबाट तिनीहरूको योगफल ठाडो, तेर्सो, छड्के जसरी जोड्दा पनि ३७८ होस्।

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

३. विजेतालाई २ सय रुपैयाँ पुरस्कार दिइनेछ।

नाम : .... कक्षा : .....

स्कुल : ....

ठेगाना : ....

अंकजाल ८५ मा सहभागीहरूको संख्या : २३५

गोलाप्रथाबाट विजेता :

प्रतीक हुमागाई, कक्षा-१०, भी. एस. निकेतन स्कुल, मीनभवन

साप्ताहिक झिल्को
शुक्रबार, कातिक ३, २०६३

ग्ल्यामरप्रेमी रायमाझी

नेपाली चलचित्रमा सबैभन्दा उत्तेजक पोस्टर कुन चलचित्रको बन्यो ? उत्तर आउँछ– 'अँगालो-अँगालोमा' । रमेश उप्रेती र मीरा केसीको उत्तेजक तस्बिर राखिएको उक्त चलचित्रको पोस्टरलाई त्यतिबेला कसैले 'छ्या' भने, कसैले 'यस्तो पनि चाहिन्छ' भने । उक्त चलचित्रका निर्देशक दीपक रायमाझीलाई चलचित्र 'फ्लप'को श्रेणीमा आएपछि थाहा भयो– नेपालमा त्यस्तो चलचित्र बनाउने बेला भएको रहेनछ । यद्यपि त्यसपछि बनाएको चलचित्र 'पूजा'मा उनी नायिका पूजा प्रधान र मीरा केसीलाई 'ग्ल्यामरस' देखाउन पछि परेनन् । फेरि 'बज्रपात'मा उनले जेनी कुँवरको 'ग्ल्यामर' देखाए । ग्ल्यामरप्रेमी रायमाझी अहिले चलचित्र 'डेन्जर'को निर्माणमा व्यस्त छन् । यो चलचित्रमा पनि उनले जेनी कुँवरलगायत ऋचा घिमिरे र ज्योत्सना भट्टलाई नायिका लिएका छन् । भनेपछि यो चलचित्रमा पनि रायमाझीले आफ्नो ग्ल्यामर प्रेम पक्कै देखाउनेछन् ।

प्रचण्ड भए एमाले अध्यक्ष

माओवादीका अध्यक्ष प्रचण्डलाई एक्कासि एमालेको अध्यक्ष बनाइदिए कस्तो होला ? र यो काम कसले गर्न सक्ला ? अरू कसैले यस्तो काम गर्न सक्ला-नसक्ला तर संगीतकार सुरेश अधिकारीले सोमबार राजधानीमा प्रचण्डकै अगाडि उभिएर सम्बोधन गरे– 'एमाले अध्यक्ष प्रचण्डज्यू' । सुरेशको कुरा सुनेर प्रचण्डले पुलुक्क उनीतिर हेरे । उपस्थित सबै मज्जाले हाँसे । एकेडेमीको हल एकछिन हाँसोले थर्कियो ।कुरा माओवादी निकट गणतान्त्रिक चलचित्रकर्मी मोर्चाद्वारा आयोजित कलाकार जमघटको हो । मञ्चमा कलाकारहरू महजोडी र रामेश थिए । प्रचण्ड, एमाले नेता वामदेव गौतम तथा अन्य माओवादी नेताहरूका साथै कलाकार र माओवादी कार्यकर्ताले प्रज्ञाप्रतिष्ठानको सानो हल भरिएको थियो । दर्शकदीर्घामा थिए- शिव श्रेष्ठ, रेखा थापा, शम्भुजित बाँस्कोटा, रमेश बूढाथोकी, देशभक्त खनाल, सरिता लामिछाने, सुनील थापा आदि । सर्वप्रथम संगीतकार अधिकारी आयोजकतर्फको महासचिवको हैसियतले स्वागत भाषण गर्न मञ्चमा पुगे र उनले सर्वप्रथम बोले- एमाले अध्यक्ष प्रचण्डज्यू, संगीतकार महासचिव कमरेड सुरेश अधिकारीको जिब्रो किन यसरी चिप्लिएको हो, कसैलाई थाहा भएन । उनी सचेत भएर बोलिरहेका थिए कि अचेत भएर ? त्यो पनि थाहा भएन । धन्न उनी छापामारहरूको ताजन खानबाट चाहिं बचे ।

पण्डित बाजे बनेका सुशील

अभिनेता सुशील पोखरेललाई देखेपछि दर्शकहरू एकछिन अचम्म मान्छन् । कतिले त उनलाई चलचित्रमा देखिएजस्तै उनको चरित्र पनि त्यस्तै कडा होला भनेर अनुमान पनि गर्ने गरेका छन् । निर्दयी शासक, कठोर मन भएको मालिक, छुच्चो हाकिम, घुस्याहाहरूको नाइके जस्ता विविध चरित्र निर्वाह गरेका सुशीललाई खलनायककै रूपमा चिनिन्छ ।

पछिल्लो पटक तिनै सुशील शुद्ध पण्डितको भूमिकामा देखिएका छन् । सुनील पाण्डेद्वारा निर्देशित चलचित्र 'ए पण्डित बाजे' मा मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका सुशीलले कतिपय दृश्यमा निकै नम्र स्वभाव प्रस्तुत गरेका छन् भने केही दृश्यमा चाहिँ उस्तै कडा रवाफ देखाएका छन् । आफ्ना सन्तानले पिता-पूर्खाको कर्म छाड्दै गएकोमा र छोराहरूलाई हप्काउनुपर्ने दृश्यबाहेक दयालु देखिएका पोखरेलले कतिपय अवस्थामा ब्राह्मणले गर्नुपर्ने धर्मकर्मका कुरा पनि गरेका छन् ।

प्रायः चलचित्रमा खलचरित्र निर्वाह गरेको मान्छे पण्डित बन्दा अप्ठ्यारो लागेन त ? भन्ने प्रश्नमा भन्छन्- 'कलाकार भनेको त्यो मानिस हो जसले जुनसुकै चरित्र पनि सहज रूपमा निर्वाह गर्न सक्नुपर्छ ।

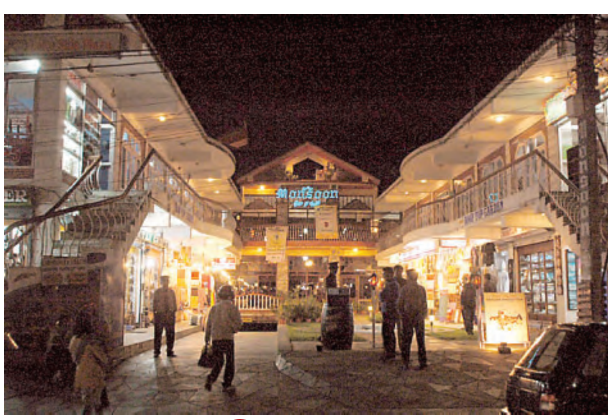
नयाँ निर्देशक

पुराना तथा अनुभवी चलचित्रकर्मीहरूको रायमा चलचित्रले अझै राम्रो व्यवसाय गर्न सकेका छैनन् । अर्का थरी भन्छन्– चलचित्र निर्माणबाट अझै फाइदा छ, त्यसैले पनि चलचित्र क्षेत्रमा नव-प्रवेशीहरू बढ्दैछन् । पुराना चलचित्र निर्देशकहरू चुपचाप बसिरहेको बेलामा नयाँ निर्देशकहरू नेपाली चलचित्रहरूमा आफ्नो प्रतिभाको प्रयोग गर्दैछन् । पारिजातको बहुचर्चित उपन्यास 'शिरीषको फूल' मा बन्न लागेको चलचित्रको निर्देशन नव-निर्देशक नरेशकुमार केसीले गर्न लागेको खबर आउनेबित्तिकै चलचित्र 'घातक'को निर्देशनको लगाम अर्का नव-निर्देशक रामजी लामिछानेको हातमा परेको छ । आइकोर फिल्म्सका लागि प्रभुशमशेर जबराले निर्माण गर्न लागेको 'घातक' एक्सन चलचित्र हो । तुलसी घिमिरे, युवराज लामा, शम्भु प्रधानजस्ता पुराना निर्देशकहरूको स्थान अब कतै नयाँ निर्देशकहरूले लिने त होइनन् ?

ज्यानले धोका दिएपछि

चलचित्र क्षेत्रमा चर्चामा रहनका लागि क्षमता मात्रै भएर पनि पुग्दो रहेनछ, भाग्यले पनि उत्तिकै साथ दिनुपर्ने रहेछ । अभिनेत्री जल शाह अभिनयको सवालमा नम्बर एक नायिका मानिए पनि अहिले उनको हातमा एउटै चलचित्र छैन । विविध भूमिकामा प्रस्तुत भएकी जलले विभिन्न खाले चरित्र सहज रूपमा निर्वाह गरिसकेकी छिन्, कतिपय चलचित्रमा त उनको अभिनयको पर्याप्त प्रशंसा पनि भएको छ तर के गर्नु भाग्य नभएपछि अहिले हात लाग्यो शून्यको स्थितिमा बस्नुपरेको छ । आफूले अभिनय गरेका पछिल्ला केही चलचित्र नचलेकाले यस्तो स्थिति आएको हो ।

अभिनेता-अभिनेत्रीको आयु त्यति लामो हुँदैन, जलका सहकर्मी भनेर चिनिने बिपना थापा, मेलिना मानन्धर, निरुता सिंह व्यस्त रहँदा जल भने अमेरिकातिर हिंडेकी छन् । कतिपय कलाकारले नेपालमा स्थान नपाए पनि विदेशमा आयोजित कार्यक्रमबाट राम्रै कमाइ गर्ने गरेका छन् तर जलको हकमा त्यो पनि लागू हुन सकेन । अरू कलाकारले 'डेट' दिएनन् भने मात्रै आयोजकहरू जललाई सम्झन्छन् । अभिनय शैली राम्रो भए पनि शरीरले धोका दिएकाले पनि जल फुर्सदिली भएको धेरै निर्माताको राय छ । स्लिमहरूको जमानामा मोटाघाटाले स्थान नपाउनु अस्वाभाविक पनि होइन ।



रमझम फर्कियो लेकसाइडमा

पृष्ठ १ बाट जारी

सुविधासम्पन्न होटलका कारण मात्र होइन, वरिपरिबाट देखिने अलौकिक सौन्दर्य र यहाँको रमाइलो वातावरणले जसलाई पनि लोभ्याउँछ । युरोपियन शैलीका होटल-रेस्टुराँमा आनन्दसँग आफूलाई मन पर्ने परिकारको स्वाद फेर्दै रमाउन पाउँदा छुट्टै आनन्दको अनुभूति हुन्छ । मुलुकमा शान्ति वार्ताको थालनीसँगै लेकसाइड रातभर जागाजस्तै हुन थालेको छ । नाइट लाइफको मनोरञ्जन लिनेहरू पनि लेकसाइड नै हानिन्छन् । लेकसाइड हरेकका लागि मनोरञ्जन 'स्पट' नै भएको छ । जाडो मौसमको प्रारम्भसँगै राति घुम्नका लागि लेकसाइडलाई नै रोजिन्छ ।

विदेशी पर्यटकहरू फेवातालको दृश्यलाई आफ्नो क्यामेरामा कैद गरेर थाक्दैनन् । लगातार क्यामेराको क्लिक-क्लिकको आवाजसँगै ताल वारि-पारिको दृश्य लिइरहेका पर्यटकहरू अहिले निकै देखिन्छन् । फ्रान्सेली पर्यटक आइनोड फेवाताल र माछापुच्छ्रेको आकृति हेरेर आफू कहिल्यै नअघाउने बताउँछन् । यो वर्ष नेपालको सहज अवस्था देखेर नै उनी पोखरा आएका हुन् । प्याराग्लाइडिङमा रमाइरहेका आइनोडले भने- 'यहाँको ताल र माछापुच्छ्रेका कारण प्याराग्लाइडिङमा उड्न पाउँदा अर्कै मज्जा हुन्छ ।'

अंग्रेजी क्यालेन्डरको अक्टोबर महिनाको प्रारम्भसँगै प्याराग्लाइडिङको मौसम सुरु भएपछि पर्यटकहरू थप बढेका छन् । लेकसाइडको आकाशमा रंगीबिरगी प्याराग्लाइडिङ उड्ने र उडेको हेर्ने पर्यटकहरूको हूल लेकसाइडको खहरेमा बाक्लै छ । प्याराग्लाइडिङ खेलका कारण पनि लेकसाइड क्षेत्रमा पर्यटकीय चहलपहल बढ्ने गरको छ । पर्यटन व्यवसायी नारायण पराजुली भन्छन्– 'पर्यटकको बढ्दो आगमनले लेकसाइडको वातावरण नै फेरिएको छ ।'

संगीतमा मस्त

राजु घिसिङ

धरानका तन्नेरीहरू नाम चलेका नेपाली कलाकारहरूको सांगीतिक प्रस्तुतिमा मस्त हुँदै आएका छन् । नेपाली समाजमा लोकप्रिय राम्रा गायक-गायिकाको कार्यक्रममा तँछाडमछाड गर्ने युवाहरू शनिबार आफैं संगीतिक प्रस्तुतिमा व्यस्त देखिन्थे ।

कुनै व्यावसायिक एवं स्थापित कलाकारको भन्दा कम थिएन धराने युवाहरूको सांगीतिक प्रस्तुति । वि.सं.२०३९ मा स्थापित स्थानीय टेम्के क्लबले आफ्नो कोष वृद्धिका निम्ति दशहरा हलमा आयोजना गरेको लाइभ कन्सर्टमा दर्शकहरू आफ्नै पिंढीका युवाहरूको संगीतमा मस्त भएका थिए । धरानका दुईवटा सांगीतिक समूहसहित दस जना गायक-गायिकाले बेलुकी ७ देखि साँढे ९ बजेसम्म भरपूर मनोरञ्जन दिए ।

आनी छोइङ डोल्माको फूलको आँखामा फूलै संसार गाउँदै पनिता तामाङले कार्यक्रम सुरु गरेपछि संगीतप्रेमीहरूको भीडले हल भरिँदै गयो । आफ्नै गीत मायालु तिमीलाई प्रस्तुत गर्दै नयन ब्यान्डका भोकलिस्ट समीर प्रधानले आफ्नो परिपक्वता देखाए ।

पप गायनमा लोकप्रिय धराने युवा सबिन राईको गीत कम्पोज गर्दै आएका नवरन राईको कार्यक्रमको प्रमुख आकर्षण बनेका थिए । आफ्नै एल्बम निकालीसकेको ब्यक बिट ब्यान्डका भोकलिस्ट राईले कुखुरे बैंसाले, विष देऊ तथा दन्तैमाजस्ता आफ्नै गीत गाएका थिए । स्थानीय पप गायक डिल्ली फोम्बोले पनि आफ्नै गीतहरू गाउँदै घरेलु दर्शकहरूलाई थप मनोरञ्जन दिए । अखिल नेपाल फुटबल संघले गत असोज महिनामा सञ्चालन गरेको सुनसरी जिल्लास्तरीय लिग फुटबल प्रतियोगिता च्याम्पियन भएकाले पनि टेम्के क्लबको कार्यक्रमको छुट्टै आकर्षण थियो । कार्यक्रममा नवीन राई, विनोद थापा, सुरोज सुब्बा, उमेश राई र अमित तामाङले पनि चर्चित् नेपाली तथा हिन्दी गजल, पप र आधुनिक गीतहरू गाउँदै दर्शकहरूको मन जितेका थिए । उनीहरूको उत्कृष्ट प्रस्तुतिमा प्रवेश राईले कि-बोर्ड, महेश तामाङले बेस तथा लिड गिटार, समीरले बेस गिटार, सुमनले लिड गिटार, साजनले ड्रम तथा टेकेन्द्र श्रेष्ठले तबला तथा कंगो बजाउँदै सहयोग गरेका थिए ।

नायिकासँग मोडलको नाच

काठमाडौं– साढे सात बजेदेखि डिजे बिम्यान तथा डिजे भाइभ संगीतको धुन छर्कदै आमन्त्रित सबैलाई नाच्न उक्साउँदै थिए । साढे नौ बजेसम्म कोही पनि डान्स फ्लोरमा गएनन् । आयोजक शरद र शाहनवाज पनि डान्स फ्लोरमा कोही पनि नगएकोमा आश्चर्यचकित थिए । साढे नौबजे पूर्व मिस टिन नेपाल प्रियङ्का कार्की आफ्ना एक साथीका साथ डान्स फ्लोरमा गइन् र नाच्न थालिन् । उनी नाचेको देखेर मिस टिन नेपाल खुश्बु ओली पनि आफ्ना साथीभाइहरूसँग डान्स फ्लोरमा पुगेर कम्मर मर्काउन थालिन् । कान्तिपथस्थित क्लब १९०५ को मूल ढोकाबाट हातमा टाँचा लगाउँदै मानिसहरूको आगमन बढ्न थाल्यो । जसमा धेरैजसो संगीत र मोडलिङ क्षेत्रका परिचितहरू नै थिए । गायक निर्णय श्रेष्ठ म्याडजोनका राकेशका साथ आइपुगे ।

केही क्षण साथीभाइहरूसँग अलमल गरे पनि पछि उनलाई डान्स फ्लोरमा नाचिरहेको देखियो। नायिका बिपना थापा क्लबको रेस्टुराँमा हङकङबाट आएकी मिस नेपाल हङकङ पूर्णिमा गुरुङसँग खानपिनको मज्जा लिँदै थिइन्। केही बेरपछि बिपना पनि डान्स फ्लोरमा देखा परिन्। नाच्ने मानिसहरूको भीड बढ्दै गएपछि डिजे पनि सकेसम्म नचाउने संगीत बजाउन थाले। रेज इन्टरटेन्मेन्टले आफ्नो अफिसियल वेबसाइट 'रेज डटकम'को शुभारम्भ गर्दै गत शुक्रबार उक्त पार्टी 'फ्राइडे फिवर'को आयोजना गरेको थियो। उक्त पार्टीमा गायक मिग्मा शेर्पा, राजीव लोहनी, नेप्साइडेज, अविनाश घिसिङ, उदेश श्रेष्ठ, रोज मोक्तान आदिको आउने-जाने क्रम रातभर चलिरह्यो ।

गफै त हो

टमब्वाइजस्ती पवनकली

गएको भदौमा पवनकली नम्बर एक अर्थात् लुनिभा तुलाधर अध्ययनका लागि भारततर्फ लागिन् । त्यसपछि प्लास्टिक सर्जरी गरेको भनेर हरेक शनिबार साँझ साढे सात बजे कान्तिपुर टेलिभिजनको पर्दामा पवनकली नम्बर दुई अर्थात् तारा कँडेल देखिन थालेकी छिन् । पवनकली नम्बर दुई भएपछि ताराले ग्ल्यामरस देखिन थालेकी नायिका रेजिना उप्रेतीदेखि लिएर शान्त स्वभावकी नेतृ विद्या भण्डारीसम्मलाई रमाइला प्रश्नहरू गरेर 'आच्छु-आच्छु' पारिसकिन् ।

स्नातकोत्तर अध्ययनरत कँडेल सिंगापुरमा सिनेमाटोग्राफी-सम्बन्धी ६ महिने अध्ययन पूरा गरेर आएपछि कान्तिपुरमा कार्यक्रम निर्माताका रूपमा काम गर्न थालेकी थिइन् । नयाँ कार्यक्रम बनाउने सोचका क्रममा पवनकलीको चरित्र एवं कार्यक्रमको ढाँचा तयार भएको बताउने निर्देशक, प्रस्तोता कँडेलले लुनिभा भारत गएपछि बाध्यतावश आफैंले कार्यक्रम चलाउनुपरेको बताइन् । फुर्तीसाथ पवनकली दुईले भनिन्- 'मेरो काम त कलाकार जन्माउने हो नि, म आफैंले अभिनय गर्ने होइन ।'

ज्योतिष पण्डित वासुदेवकृष्ण शास्त्रीले साइत हेरेर जुराइदिएको नाम 'पवनकली' ले छोटो समयमै धेरै टेलिभिजन दर्शकको मन जितेको छ । निर्देशक भएर तारा पहिले नम्बर एक पवनकलीलाई सिकाउँथिन् । अहिले आफैं नम्बर दुई पवनकली भएकी छिन् । कार्यक्रममा उनको बोल्ने लवज र पहिरनले गर्दा बाहिर हम्मेसि उनलाई चिन्न गाह्रो हुन्छ । प्रायः जिन्समा टिसर्ट, त्यसमाथि क्याप लगाउने अनि स्प्लेन्डर बाइक चढेर हिँड्ने 'टम ब्वाय' शैलीकी तारा दसैंमा नवलपरासीको गैडाकोटस्थित आफ्नो घर गइन् । गाउँले तथा छरछिमेकलाई उनी 'पवनकली'की निर्मात्री हुन् भन्ने कुरा थाहा थियो, तर पवनकली दुई भएपछि भने उनी पहिलो पटक गाउँ गएकी थिइन् । उनलाई लागेको थियो– ताराभन्दा पनि पवनकलीको नामले गाउँमा चिनिन्छु होला, तर भयो उल्टो । जब चिनेजानेकाहरूमध्ये केहीले सोधे– 'नानी, नयाँ पवनकली बन्ने को हो ?'

हाम्लाई पनि एउटा कुरा सोध्न मन लागेको छ । पहिलेकी पवनकलीको प्लास्टिक सर्जरी वा कस्मेटिक सर्जरी भएर अनुहार र शारीरिक बनावट त फेरियो होला, पत्यायौं तर नेपाली समाजमा लाजको विषय मानिने प्रश्न हाक्काहाक्की सोध्ने शैलीचाहिं बदलिएन, किन होला कुन्नि ?

केवल एक प्रश्न

अहिले चलेको कुन गीत तपाईलाई मन परेको छ ?

सोच्नैपर्छ..। राम्रोसँग सम्झनैपर्छ । टेलिभिजन नहेरेको, रेडियो नसुनेको पनि कत्ति भैसक्यो । अँ, त्यो एउटा गीत छ नि..समथिङ् के..'...भिज्ला है आँसुले पछ्यौरी..' त्यो गीत मन पर्छ । गायक अहिले मलाई झट्ट याद आएन । तर त्यो गीतको शब्द, संगीत, स्वर र म्युजिक भिडियो पनि निकै मन परेको छ ।

–गरिमा पन्त (नायिका)

कुन गीत चलेको छ भन्ने नै थाहै छैन । हेर्न र सुन्न फुर्सद भ्याए पो ? मलाई धेरैजसो निमा रुम्बाले गाएको गीत मन पर्छ । उसको गीत र उसले गाउने शैली अलि फरक लाग्छ । उसले गाएको 'मिस क्याटवाक..' मन परेको छ, अनि उसको अरू गीत पनि । ऊ नयाँपन दिनमा माहिर छ ।

–आभूषण तिमल्सिना (प्रहरी निरीक्षक)

प्रश्न गाह्रो भयो, अर्को प्रश्न छैन ? एउटाको भन्यो अर्को रिसाउला....। रामकृष्ण ढकालले गाएको 'माया गर्नेको चोखो माया पनि देखियो...' मन परेको छ । यो गीतको शब्द, संगीत र स्वर तीनवटै कुरा राम्रा छन् । गीतको भावना आफूसँग नमिले पनि कसै न कसैलाई त त्यस्तो भएको होला भन्ने फिलिङ गर्दै त्यो गीत सुन्ने गरेको छु ।

–राजभाइ सुवाल (फोटोग्राफर)

अनिल शाहीको वसन्त ऋतु एल्बममा समाविष्ट 'एकैछिन' मेरो फेभरेट गीत हो । त्यसबाहेक अहिले चलेको गीतमा जबीकले गाएको 'आँखाभरि आँसु किन..' उसको गाउने शैली तथा शब्दका कारण मन परेको छ ।

–शरद पण्डित (इभेन्ट म्यानेजर)

गीतभन्दा पनि म्युजिक भिडियो याद छ । त्यो श्वेता शाहले साडी लगाएर नाचेको गीत छ नि.. के रे त्यो गीत ? (नौजाले मायाले हो ?) अँ, 'नौ जाले मायाले' । त्यो गीत निकै राम्रो लागेको छ । म्युजिक भिडियोमा श्वेता नाचेको देख्दा आफूलाई पनि नाचूँ-नाचूँ लाग्छ, हा.हा..हा. ।'

–शैलजा अधिकारी (सञ्चालक, आईईसी)

अझै चलेनन् चलचित्र

द्वन्द्वका कारण चलचित्र नचलेको निष्कर्ष निकाल्दै आएका नेपाली चलचित्रकर्मी अब यस्तो तर्क गर्दैनन् । शान्ति वहाली भएको छ महिनाको अवधिमा प्रदर्शनमा आएका अपवाद बाहेक सबै चलचित्र असफल भएपछि नेपाली चलचित्रकर्मीको तर्क सकिएको हो । खासगरेर चाडवाडमा आफ्नो चलचित्र चलाउन पाए मालामाल भइन्छ भन्ने सोच्नेहरूलाई पनि यस पटकको दसैंले निराश बनाइदिएको छ । दुई वर्षअघि नै नेपाली चलचित्र क्षेत्र ब्रह्मनालमा छ भनेर भाषण गर्ने चलचित्र निर्माता संघका तत्कालीन महासचिव तथा वर्तमान अध्यक्ष अशोक शर्माले ढिलै भए पनि भविष्यवाणी मिलाएको अनुभूति हुन थालेको छ ।

बक्स अफिसमा जहिले पनि खरो उत्रने निर्देशक शिव रेग्मीका दुवै चलचित्रले यस पटकको दसैंमा असफलता भोग्नुपर्‍यो । रेग्मीले निर्देशन गरेका दुई चलचित्र- मानिस र दुनियाँ हुन् । रेग्मी मानिसका निर्मातासमेत हुन् । दुनियाँका निर्माता विनोद शेरचन भने चलचित्र क्षेत्रबाटै सन्यास लिने बताउन थालेका छन् । दसैंमा प्रदर्शनमा आएको जयप्रकाश रिजालद्वारा निर्मित भरोसा पनि आशा गरिएको चलचित्रमध्ये एक थियो । अघिल्लो वर्ष प्रदर्शित चलचित्र हामी तीन भाइको सफलताबाट हौसिएका निर्माता रिजाल भरोसा भनेजस्तो चल्न नसकेको स्वीकार गर्छन् ।

त्यसैगरी अभिनेता निखिल उप्रेती निर्मातासमेत रहको चलचित्र सावधानले पनि लगानी उठाउन आवश्यक दर्शक भेटेन । काठमाडौंका चलचित्र प्रदर्शकहरूका अनुसार सावधान हेर्न सुरुका दुई दिनमात्रै दर्शक आए । निर्माता संघका अनुसार यो छ महिनामा एक दर्जनभन्दा बढी चलचित्र प्रदर्शनमा आए । तीमध्ये अभिनेत्री तथा निर्मात्री रेखा थापाको हिम्मतले मात्र पर्याप्त दर्शक भेटेको छ । चलचित्र धड्कन र निखिल दाइले औषत् व्यापार गरेका छन् भने कमाइ गर्ने एकमात्र चलचित्र पापीमान्छे भएको छ । पहिले नै मोफसलमा चलिसकेको र हाल उपत्यकामा प्रदर्शनमा आएको पापी मान्छेलाई यसका निर्माता राजकुमार राई वर्षको सुपरहिट चलचित्र भन्छन् । निर्माताहरूका अनुसार सुपरहिट भने पनि अहिलेका चलचित्रले खासै कमाइ गर्दैनन् । वितरक तथा प्रदर्शक सुनिल मानन्धरका अनुसार अहिले फिल्म फ्लप भयो भने पाँच लाख पनि कमाइ हुँदैन । हिट भयो भने पनि लगानीसम्म उठ्छ ।

यतिबेला पुराना र स्थापित निर्माताहरू लगानी गर्न डराइरहेकाको पाइन्छ । चलचित्र निर्माता संघका अधिकांश पदाधिकारी अहिले लगानी गर्ने मुडमा छैनन् । नाम चलेका निर्माताहरू नीर शाह, यादव खरेल, विष्णु गोपाल श्रेष्ठ, मह जोडी, युवराज लामा, किरण केसी, शम्भुप्रसाद प्रधान, अशोक शर्मा, भुवन केसी, अर्जुन श्रेष्ठ, तुलसी घिमिरे, उद्धव पौडेल, करिश्मा-विनोद मानन्धर आदि कोही पनि चलचित्र निर्माण गरिहाल्ने पक्षमा देखिंदैनन् । बरु यीमध्ये कतिपय निर्माता-निर्देशक सेल्युलाइड छाडेर सानो पर्दामा काम गरिरहेका छन् । तीमध्ये नारायण पुरी (अल्पविराम) र दयाराम दाहाल (ध्रुवे) ले भिडियो फर्मेटमा चलचित्र बनाए । निर्माता-निर्देशक युवराज लामा यस्तै फर्मेटमा एउटा तामाङ चलचित्रको तयारी गरिहेका छन् । निर्देशक तुलसी घिमिरे धोवीधाराको एक स्टुडियोमा म्युजिक भिडियोको निर्देशन र सम्पादन कार्य गर्न लुसुक्क छिर्छन् । कलाकर्मीहरू सकेसम्म विदेशिन रुचाउँछन् । पछिल्लो पटक नम्बर एक नायिका जल शाहले मुलुक छोडिन ।

स्थापित भैसकेका निर्माता आखिर किन लगानी गर्न डराइरहेका छन् ? सबैको एउटै तर्क छ- लगानी नफर्कने ठाउँमा किन लगानी गर्ने ? एक निर्माता प्रश्न गर्छन्- चलचित्र निर्माता भएर कसले कमाउन सकेको छ देखाउनुहोस् त ? के नेपाली चलचित्र उद्योगको यो जहाज डुब्नै लागेको हो ? मुम्बइया फर्मुलामा बन्ने नेपाली चलचित्रको मूलधार सकिएर मौलिक नेपाली चलचित्रको नयाँ धार जन्मनुपर्छ भन्दै आएका निर्देशक नवीन सुब्बा अहिलेको अवस्थालाई स्वाभाविक मान्छन् । नवीन खुसी हुँदै भन्छन्- ढिलै भए पनि कथित मूलधार घरायसी भएको छ ।

नेपाली चलचित्र क्षेत्रमा स्थापित संघ-संगठनहरू 'डेट एस्पायर' भएको तर्क राख्दै धमाधम नयाँ-नयाँ चलचित्र मञ्च, संघहरू गठन हुन थालेका छन् । यस्ता संस्थाहरू जनआन्दोलन भाग-२ मा भाग लिनेहरूको नेतृत्व र संलग्नतामा गठन भैरहेका छन् । एमाले निकट जनप्रिय चलचित्र मञ्चको नेतृत्व श्याम सापकोटा र केपी पाठकले गरेका छन् भने कांग्रेस निकट सांस्कृतिक संघको नेतृत्वमा तीर्थ थापा, जनार्दन आचार्य, विपना थापा, रमेश धमला आदि छन् । त्यसैगरी माओवादी निकट गणतान्त्रिक चलचित्र मञ्च पनि गठन भैसकेको छ । आदिवासी जनजाति चलचित्र मञ्च गठन भएको छ जसको नेतृत्व युवराज लामा र नवीन सुब्बाले गरेका छन् । जनआन्दोलन भाग- २ को सेरोफेरोमा लोकतान्त्रिक चलचित्र मञ्च पनि गठन भयो । जहाँ कांग्रेस, कम्युनिष्ट आदि सबै अटाएका थिए । यी सबै मञ्च वा संघको एउटै भनाइ छ- अब समय सापेक्ष एवं मौलिक चलचित्र बनाउनुपर्छ । अब फर्मुलामा निर्मित चलचित्रका दिन गए । धमाधम चलचित्र निर्माण तथा निर्देशन गरिरहेका शोभित बस्नेत भने अहिले नै दिन गए भनिहाल्न नमिल्ने बताउँछन् । जे होस्, तथ्यांक हेर्ने हो भने उद्योगका रूपमा स्थापित हुन लागेको चलचित्र क्षेत्र अब दस वर्ष पछि धकेलिएको छ ।

आखिर किन चल्न छाडे चलचित्र ?

- तुलसी घिमिरेद्वारा निर्देशित चलचित्र दर्पण छायाँले अढाइ करोडको बजार देखाइदिएको थियो भने हाल त्यो बजार पचास-साठी लाखमा झरेको छ ।
- नेपाली चलचित्र मुम्बइया चलचित्रको फोटोकपी भन्ने आरोपलाई आजका मितिसम्म कसैले पनि व्यवहारमा खण्डन गर्न सकेको छैन, मौलिक नहुनु ।
- पटकथाको स्तर सिन्दुर र जीवनरेखामा प्रकाश थापाले जे र जस्तो कायम गरेका थिए त्यसमा विकास हुन नसक्नु, विषय वस्तुको गहिराइ नखोज्नु ।
- १६ एमएमको पुरानो क्यामेराबाट छायाँकन गरिएको दृश्यलाई ब्लोअप गरेर ३५ एमएममा देखाउनु जसले प्रत्यक्ष रूपमा दृश्यको चमक घटाउँछ, नयाँ लोकेसन नखोज्नु ।
- कसका निम्ति चलचित्र बनाइएको हो भन्ने विषयमा निर्माता-निर्देशकहरू अनभिज्ञ रहनु तथा चलचित्र अलमलमा पदर्शन गरिरहनु ।
- सञ्चालनमा आएका सिनेमाहलको स्तर अत्याधुनिक नबन्नु ।
- प्रविधि अत्याधुनिक नबन्नु ।
- चलचित्र निर्देशक, पटकथाकार र अन्य प्राविधिकहरूमा शिक्षाको अभाव हुनु । हामीकहाँ सिनेमा पढ्ने ठाउँ छैन, पाठ्यक्रममा चलचित्र विषय समावेश छैन ।
- चलचित्रको गीत, संगीत पक्षको स्तर क्रमशः घट्दै जानु, कुनै बेला चलचित्रमा गीत लेख्ने यादव खरेल, चेतन कार्की, किरण खरेल, दिनेश अधिकारी, कृष्णहरि बराल, रत्नशमशेर थापा आदिलाई अहिले चलचित्र क्षेत्रले बिर्सिसकेको छ ।
- चलचित्र निर्माणका निम्ति लगानी घटाउँदै लानु । हाल ३५ देखि ४० लाखको बीचमा चलचित्र निर्माण सक्नैपर्ने बाध्यता छ । यही कारणले धेरै निर्माता-निर्देशक डिजिटल भन्दै भिडियो फिल्ममा झरेका छन् । यसले चलचित्रको स्तर अझ घटाउँदै लाने निश्चित छ ।

–दिवस गुरागाईं

चलचित्र उद्योगको स्थिति

पहिले

सेल्युलाइड हल संख्या	२६४
हाइभिजन हल संख्या	४७
वितरक संख्या	८९
निर्माता संख्या	२०४

अहिले

सेल्युलाइड हल	६०% बन्द
हाइभिजन हल	४५% बन्द
वितरक	६०% चुपचाप
निर्माता	८०% चुपचाप

स्रोत : चलचित्र विकास बोर्ड, निर्माता संघ र चलचित्र संघ

क्यासेट

जीवन-संगिनी

कोविद शरण उपाध्यायको आठौं प्रस्तुतिका रूपमा श्रोतामाझ आएको गीतिसंग्रह 'जीवन-संगिनी' मा लोक-पपमा आधारित गीतहरू सुन्न सकिन्छ। गीतकार उपाध्यायले रचना गरेका दसवटा गीतको यो संग्रहमा मनोहर राना, अम्बिका राणा, जीवन सुनार, सरलाश्री, श्रीमान् थुलुङ, विद्या लामा तथा निरु केसी आदि नयाँ गायक-गायिकाको स्वर सुन्न सकिन्छ।

क्रेजी

करण क्रेजी तथा लक्की पुरीले उत्पादन गरेको आधुनिक, पप, हिपहप, लोक पप, गजल तथा कमेडी गीतहरूको संग्रहलाई द बेस्ट टोन म्युजिकले बजारमा ल्याएको छ। यो संग्रहमा लोचन भट्टराई, यम बराल, सपनाश्री, धीरज राई, आभा मुकारुङ, कुसुम बज्राचार्य, मल्लिका कार्की, करण केक्री, सुरज बराल, दीपक शर्मा तथा अशोक राईले गाएका दसवटा गीत सुन्न सकिन्छ।

पूर्णविराम

नवराज कुँवर तथा तिलक केसीको प्रस्तुतिमा आधुनिक गीतहरूको नयाँ संग्रह 'पूर्णविराम' श्रोतामाझ आएको छ। ८ वटा गीतलाई संग्रह गरिएको यो गीतिसंग्रहलाई मनकामना म्युजिक प्रालीले बजारमा ल्याएको हो। गीतिसंग्रहमा रामकृष्ण ढकाल, यम बराल, हेमन्त शर्मा, आगा लामा, यशकुमार, निरोज बास्तोला, तिलक केसी, राजेश पायल राईले स्वर दिएका छन् भने सातवटा गीतमा नवराज कुँवर र एक गीतमा विनु काफ्लेको रचना छ। संग्रहमा नवराज कुँवर, आगा लामा, यशकुमार, देवेन्द्र कुँवरको संगीत सुन्न सकिन्छ।

पुस्तक

हल्का मद्यपान

मदिरा पिउनेहरूलाई समर्पण गर्दै गजलकार रूपक वनवासीले आफ्नो नयाँ कृति 'हल्का मद्यपान' सार्वजनिक गरेका छन्। वसुन्धरा-मान प्रतिष्ठानले प्रकाशित गरेको यो पुस्तकमा ९७ वटा गजल संग्रहित छन्। गजलका पारखीहरूको मन जित्न सक्ने यो पुस्तकको मूल्य व्यक्तिगत ७० रुपैयाँ तथा संस्थागत २ सय रुपैयाँ छ।

इन्जिनियरको क्लिनिक

स्मरण साहित्यको विधालाई अझ बढी सम्पन्न बनाउने उद्देश्यका साथ भुवन चन्द ठकुरीले आफ्ना स्मरणहरूको संग्रह इन्जिनियरको क्लिनिक सार्वजनिक गरेका छन्। सहिद दशरथ चन्द मेमोरियल ट्रस्टले प्रकाशन गरेको यो कृतिको पहिलो भागमा २० वटा तथा दोस्रो भागमा ३४ वटा लेख संग्रहित छन्। स्मरण साहित्यमा रुचि राख्ने पाठकहरूका लागि पठनीय यो कृतिको मूल्य १ सय ५० रुपैयाँ छ।

ग्यालरी

- राजधानीमा जापानी वास्तुकलामा आधारित चित्रकला प्रदर्शनी चलिरहेको छ। कात्तिक १७ गते शुक्रबार प्रारम्भ भएको उक्त प्रदर्शनी कात्तिक ३० गतेसम्म चल्नेछ। नेपालका लागि जापानी राजदूत सुतोमु हीराओकाले उद्घाटन गरेको उक्त चित्रकला प्रदर्शनीको शीर्षक 'कुमामोतो आर्टपोलिस : आर्किटेक्चर थ्रो कम्युनिकेसन' राखिएको छ। जापानी राजदूतावास, जापान युनिभर्सिटी स्टुडेन्ट एसोसिएसन नेपाल तथा जापानिज ल्याङ्वेज टिचर्स एसोसिएसन नेपालले संयुक्त रूपमा आयोजना गरेको उक्त प्रदर्शनीमा जापानी जनजीवन, घर, पुल, कारखाना तथा प्रकृतिक दृश्यलाई चित्रमा प्रस्तुत गरिएको छ।

-राजधानीमा अर्को एउटा नयाँ आर्ट ग्यालरी थपिएको छ। पर्यटकीय स्थल ठमेलमा खुलेको सोन्जा आर्ट ग्यालरी गत सोमबार एक औपचारिक कार्यक्रममार्फत सञ्चालनमा आएको हो। नर्थ प्यालेस रेस्टुराँको प्राङ्गणमा सञ्चालनमा ल्याइएको उक्त ग्यालरीको उद्घाटन पुरानादेखि नयाँ ३४ जना मूर्तिकार तथा चित्रकारका ६८ वटा कलाकृतिको प्रदर्शन गर्दै आरम्भ गरियो। ओपनिङ कलेक्सन शीर्षकमा आरम्भ भएको उक्त प्रदर्शनीमा राखिएका कलाकृति १ लाख ५० हजारसम्मका छन्।

-२२ वर्षको उमेरमा पोखराका उदियमान कलाकार इशान परियार दोस्रो पटक आफ्नो एकल चित्रकला प्रदर्शनीमा जुटेका छन्। गएको जून महिनामा उनका चित्रहरू कोरियामा प्रदर्शित भैसकेको छ। भीमसेनचोकस्थित पीएसएम आर्ट ग्यालरीमा एक साता चल्ने प्रदर्शनीमा उनका प्रकृतिसँग सम्बन्धित ४६ वटा चित्र राखिएका छन्। एक्रेलिक रंगको माध्यमद्वारा पानी रंगको शैलीमा सिर्जित उनका चित्रहरू सुन्दर देखिन्छन्। प्राकृतिक हुबहु यथार्थलाई छोडेर अन्तरमनको खोजीमा रमेको अनुभूतसमेत हुन्छ।

रंगमञ्च

- आधुनिक रंगमञ्चका पिता तथा प्रसिद्ध नाटककार इब्सनका तीनवटा कवितालाई नाटकीय स्वरूप प्रदान गरिएको 'खुसीको मृत्यु' गत सोमबार मञ्चन भयो। निर्देशक वीरेन्द्र हमालको प्रस्तुति तथा निर्देशन रहेको उक्त नाटकले वर्तमान नेपाली परिवेशलाई नियालेको थियो। राजधानीमा गत सातादेखि चलिरहेको इब्सन नाटक महोत्सवमा प्रदर्शन भएको खुसीको मृत्युमा जन्मदेखि मृत्युसम्मका घटनालाई लिम्बु युवक काङ्सारे तथा सहायक पात्रमार्फत प्रस्तुत गरिएको थियो। कला समीक्षकहरूका अनुसार नाटक खुसीको मृत्युले पश्चिमेली कलाकार इब्सनलाई नेपालको सुदूर पूर्व ताप्लेजुङका लिम्बुको संस्कृतिसँग लगेर जोडिदिएको छ। नाटकमा चण्डीनाच तथा तरबार नृत्यसमेत समावेश थियो। उक्त नाटकमा गंगाप्रसाद तिवारी, कोपिला लामा, बसिल अर्याल, सोमुना सुवेदी, पूजा गौतम, हुमबहादुर बिसी, निता परियार आदिले अभिनय गरेका थिए।

अपेक्षाका आकंक्षा

५ फिट ३ इन्च अग्ली अपेक्षा केसी बीबीएकी छात्रा हुन्। पोखराको मोडलिङ क्षेत्रमा स्थापित हुने क्रममा रहेकी अपेक्षा ५ फिट ३ इन्च अग्ली छिन्। २८×२४×३४ शारीरिक बनावटकी धनी अपेक्षाको आँखा तथा केश दुवै काला छन्। मोडलिङका अतिरिक्त यात्रा गर्न रुचाउने अपेक्षाको सुन्दर मुहारले धेरैलाई लट्ठ पारिसकेको छ, तर उनी भने हालसम्म कसैप्रति पनि आकर्षित भएकी छैनन्। 'कसैलाई मन पराउने बेलै भएको छैन, अपेक्षा भन्छिन्– 'पहिले क्यारियर बनाउने अनि मात्र अन्य कुराका बारेमा सोच्ने मेरो योजना छ।' लभ्लीपोखरा डटकममा आकर्षक तस्बिर प्रकाशित भएपछि उनलाई म्युजिक भिडियोमा अभिनय गर्ने थुप्रै प्रस्ताव आइरहेका छन्। 'राम्रो गीतको भिडियोमा मात्र अभिनय गर्छु,' अपेक्षा भन्छिन्। उनको झुकाव ऱ्याम्प मोडलिङभन्दा विज्ञापनमा बढी छ। अपेक्षाको एउटा अचम्मको बानी छ। उनलाई मानिसहरूको भीडभाड असाध्यै मन पर्छ। डेफ लेप्पार्डको स्वर मन पराउने अपेक्षा मे ६ का दिन जन्मिएकी हुन्।

लभगुरु रेखा

प्रेममा प्राप्ति कत्तिको आवश्यक छ, अर्थात् के गरेपछि विवाह गर्नु आवश्यक छ ?

– सुधा (२१), **धरान**

हिजोआजको सांसारिक प्रेममा विवाह अत्यावश्यक देखिन्छ । यो कुरा सत्य हो र प्रेमलाई साकार गर्न विवाह आवश्यक पनि हुन्छ । आध्यात्मिक आधारमा वा जैविक आवश्यकताभन्दा माथि उठेर भन्ने हो भने प्रेममा विवाह आवश्यक छैन । भन्नेहरू त प्रेममा त्याग हुन्छ पनि भन्छन् तर हिजोआज त्यागलाई प्रेम मानिँदैन, बरु त्यो प्रेम त्याग मात्र सावित हुन्छ । जहाँसम्म तपाईंको प्रश्न छ यसमा म के भन्छु भने यो परिस्थितिमा भर पर्ने कुरा हो । प्रेमलाई साकार गर्न विवाह आवश्यक त छ, तर विवाहपछि सामाजिक, पारिवारिक, आर्थिक सबै स्थिति प्रतिकूल हुने निश्चित छ भने त्यस्तो विवाहको कुनै औचित्य हुँदैन- त्यसले दुःख मात्र दिन्छ, पीडा मात्र थप्छ । प्रेम घरपरिवारको वा समाजको प्रतिकूलताबीच विवाह गरेर सुखपूर्वक जीवन गुजारिरहेका धेरै उदाहरण छन्, तर त्यही प्रतिकूलताहरूसँग जुध्न नसकेर कतिपयको जीवन नर्क पनि भएको छ, तसर्थ यो आ-आ□नो परिवेश, परिस्थितिमा भर पर्ने कुरा हो । सबैलाई मनाएर, सबैलाई चित्त बुझाएर प्रेमलाई विवाहमा परिणत गर्नु राम्रो हो तर स्थिति आफू अनुकूल नहुँदा विवाह गर्ने जोडमा धोका पनि पाइन्छ । यदि तपाईं यस्तै परिस्थितिसँग जुधिरहनुभएको छ भने एकपटक स्थितिको राम्रोसँग मूल्यांकन गरेर मात्र कुनै निर्क्यौलमा पुग्नुहोस्, किनकि जीवनको यथार्थता कल्पना वा सपनाको संसार होइन ।

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 ।

फिल्मी

-अमेरिकामा बसोबास गरिरहेका नायक सुधांशु जोशी तथा टेलिश्रृंखला 'तीतोसत्य'मा गैंडाको चरित्र निर्वाह गरिरहेका कलाकार निर्मल शर्माले संयुक्त रूपमा निर्माण गरेको चलचित्र 'नेपाल'को प्रदर्शन मिति पछि सारेको छ । दसैं वा तिहारका बेला प्रदर्शन गर्ने भनेर निर्धारित उक्त चलचित्र अब मंसिर महिनामा मात्र सार्वजनिक हुनेछ । देशभक्ति तथा विदेश पलायन हुने लहरलाई आधार बनाएको चलचित्र नेपालमा राजेश हमाल, धीरेन शाक्य, सुधांशु जोशी, सञ्चिता लुइँटेल, सज्जा मैनाली, दीपकराज गिरी आदिले अभिनय गरेका छन् ।

-चलचित्र 'इतिहास'को सम्पादन प्रारम्भ भएको छ । नारी संवेदनामा आधारित उक्त चलचित्रको निर्देशन उद्धव अविजितले गर्दैछन् । मिराज फिल्म प्रोडक्सनको ब्यानरमा मिलन सुवेदीले निर्माण गर्ने यो चलचित्रको द्वन्द्व निर्देशन रामजनकले गरेका छन् । चलचित्र 'इतिहास'मा दिलीप रायमाझी, विराज भट्ट, रेखा थापा, रेजिना उप्रेती, सञ्चिता लुइँटेल, मिथिला शर्मा आदि कलाकारको मुख्य भूमिका छ ।

-मृत्यु भएको खबर सुनेर काजक्रिया भैसकेपछि मृत्यु भएको मानिस बाँचेर फर्किएपछिको अनौठो सामाजिक संस्कारलाई आधार मानेर बनाइएको चलचित्र 'मृत्युञ्जय' को सम्पादन पूरा भएको छ । वैदेशिक रोजगारीका क्रममा ठगिएका युवाहरूको प्रसंगलाई समेटिएको उक्त चलचित्र दिनेश न्यौपानेको लेखनमा नारायण पुरीले निर्देशन गरेका हुन् । ॐ नमः शिवाय फिल्मस्को ब्यानरमा संगीतकार दीपक रमणले निर्माण गरेको चलचित्र मृत्युञ्जयमा रमित ढुंगाना, सञ्चिता लुइँटेल, मुकुन्द श्रेष्ठ, सुनील थापा, उमेश, शंकर घिमिरे, आनन्द थापा आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् । राजेन्द्र खड्गीको द्वन्द्व, राजु शाह, प्रदीप श्रेष्ठ तथा दिनेश पाखिनको नृत्य, रत्न ढकालको छायाँङ्कन रहेको 'मृत्युञ्जय'को सम्पादन शिव पुरीले गरिरहेका छन् ।

-निर्देशक दयाराम दाहाल एकपटक फेरी आफ्नै लगानीमा चलचित्र निर्माण गर्ने योजनामा छन् । प्राप्त जानकारीअनुसार व्यस्त निर्देशकहरूमध्ये एक दाहालले निर्माण गर्ने आगामी चलचित्रमा राजेश हमाल मुख्य भुमिकामा रहने पक्का भैसकेको छ भने चलचित्रमा शम्भुजित बाँसकोटाको संगीत रहनेछ । शीर्षक नजुराइएको उक्त चलचित्रका अन्य कलाकार तथा प्राविधिक पक्षको छनौट भने बाँकी छ । दाहालले करिब एक वर्षअघि चलचित्र 'जेठोकान्छो'को निर्माण एवं निर्देशन गरेका थिए ।

-निर्माता मुकुन्द कार्कीको चलचित्र चलचित्र 'माया नगर' प्रदर्शनका लागि तयार भएको छ । माया र प्रेममा हुने तनाव, अविश्वास, विछोड आदि विषयमा आधारित उक्त चलचित्रको निर्देशन दीपक खाँडले गरेका हुन् । नारायणघाट तथा आसपासको क्षेत्रमा छायाङ्कन गरिएको उक्त चलचित्रमा दिलीप रायमाझी, रमित ढुङ्गाना, नन्दिता केसी, उषा पौडेल आदि कलाकारको मुख्य भूमिकामा छ ।

-नायक विक्रान्त बस्नेत पछिल्लो समयमा निकै व्यस्त छन् । हाल चलचित्र 'बारुद'को छायाङ्कनमा व्यस्त बस्नेतलाई दीपक रायमाझीको चलचित्र 'डेन्जर'मा पनि लिइएको छ भने नायिका जेनी कुँवरले निर्देशक मदन घिमिरेको निर्देशनमा बनाउन लागेको चलचित्रमा पनि उनलाई नायक लिएकी छिन् । यसका अतिरिक्त चलचित्र 'डन'मा पनि उनलाई नायक बनाउने कुरा चलिरहेको छ ।

-दिलिप रायमाझी, सुशिल क्षेत्री आदिलाई द्वन्द्वकला सिकाएका द्वन्द्व निर्देशक योगेन्द्र श्रेष्ठले पुरानो बानेश्वरमा एक चलचित्र प्रशिक्षण केन्द्र सञ्चालन गरेका छन् । उक्त प्रशिक्षण केन्द्रमा उनले प्रशिक्षार्थीहरुलाई चलचित्र द्वन्द्वकलाको प्रशिक्षण दिइने बताएका छन् । केन्द्रमा नृत्य निर्देशक दिनेश अधिकारीले नृत्य सिकाउने छन् ।

सानो पर्दा

-कान्तिपुर टेलिभिजनबाट हरेक मंगलबार साँझ साढे सात बजे प्रसारण हुँदै आएको संगीतसम्बन्धी कार्यक्रम 'म्युजिक मेला'ले प्रसारणको २५ भाग पूरा गरेको छ। संगीतसम्बन्धी गतिविधि, कलाकारहरूसँगको कुराकानी, संगीत समीक्षा आदि प्रस्तुत हुने उक्त कार्यक्रमको सञ्चालन संगीता श्रेष्ठले गर्छिन्।

-नेपाल वान टेलिभिजन अब इन्टरनेटमा पनि हेर्न पाइनेछ। धेरै पहिलेदेखि सञ्चालित न्युज पोर्टल 'नेपाल न्युज डटकम' मा गएर त्यहाँ राखिएको आइकनमा क्लिक गरेपछि नेपाल वान टेलिभिजनको प्रसारण प्रत्यक्ष रूपमा हेर्न पाइन्छ। नेपाली टेलिभिजनको इतिहासमा उक्त कार्य पहिलो पटक भएको नेपाल वान टेलिभिजनले जनाएको छ।

-इमेज च्यानलबाट प्रसारण हुने कार्यक्रम 'प्लेटफर्म'को सिरिज वान सकिएको छ। हरेक भागमा कुनै एक नयाँ संगीत समूहका बारेमा जानकारी दिने र उनीहरूलाई आफ्नो गीत-संगीत प्रस्तुत गर्न लगाइने उक्त कार्यक्रमको सिरिज वानमा प्रस्तुत भएको समूह 'सूर्योदय'को प्रस्तुति राम्रो लागेर संगीत उत्पादक कम्पनी सम्झना अडियो भिडियोले उनीहरूको संग्रह निकालिदिने भएको छ। कार्यक्रमका निर्माता आसिफ शाहका अनुसार अब छिट्टै नै कार्यक्रमको सिरिज टु निर्माण गर्ने तयारी भैरहेको छ। कार्यक्रममा आफ्नो प्रस्तुति दिन चाहने संगीत समूहलाई सम्पर्क गर्न आसिफले अनुरोध गरेका छन्।

-नेपाल वान टेलिभिजनबाट प्रमुख कार्यक्रम संयोजक रश्मिला प्रजापतिले बिदा लिएकी छिन्। उक्त जिम्मेवारी च्यानल नेपालमा कार्यरत उपेन्द्र थापाले पाएका छन्।

-च्यानल नेपालले हरेक दिनका मनोरञ्जन गतिविधि प्रसारण गर्न थालेको छ। चलचित्र, गीतसंगीत, मोडलिङ आदि क्षेत्रमा हुने गतिविधिहरूलाई हरेक दिन छ पटक समाचारका रूपमा प्रसारण गरिन्छ। 'इ-न्युज' शीर्षकको मनोरञ्जन समाचारका निर्माता सुरेश दर्पण पोखरेलका अनुसार कार्यक्रम हरेक दिन बिहान ७:४५, ८:४५ दिउँसो १:४५, साँझ ५:४५, राति ८:१५ तथा १०:१५ बजे १५ मिनेट प्रसारण हुन्छ। यसबीच निर्माता पोखरेलले उक्त च्यानलमा नेपाली चलचित्रसम्बन्धी कार्यक्रम 'पर्दा' पनि सञ्चालन गरिरहेका छन्। कार्यक्रम 'पर्दा' हरेक मंगलबार राति नौ बजे प्रसारण हुन्छ।

-भारतीय टेलिश्रृंखला निर्माण संस्था बालाजी प्रोडक्सनमा सहायक निर्देशकका रूपमा कार्यरत सागर लामिछानेको निर्देशनमा नेपाली श्रृंखला 'भोलि कहिल्यै देखिँदैन'को निर्माण भैरहेको छ। सिरु विष्ट, रवि गिरी, सीमान्त उदास, अमृतजंग बस्नेत, सौजन्य सुब्बा आदि कलाकारले अभिनय गरेको उक्त श्रृंखलाको निर्माण क्रिएटिभ मनकामनाले गरिरहेको छ। कुनै नेपाली टेलिभिजन च्यानलबाट प्रसारण हुने राजुराम गौरीद्वारा निर्देशित उक्त श्रृंखलाको सम्पादन अमित पौडेलले गरिरहेका छन्।

-दर्शकहरूको प्रेम समस्या र त्यसको समाधान गर्ने नेपाल वान टेलिभिजनको कार्यक्रम 'लभ लाइन'बाट सञ्चालक रेमन्ड श्रेष्ठले बिदा लिएका छन्। हाल उक्त कार्यक्रम सञ्चालिका सहारा गुरुङ एक्लैले सञ्चालन गरिरहेकी छिन्। कार्यक्रमका निर्माता असिमका अनुसार अब उक्त कार्यक्रमको शीर्षक र प्रकृतिमा केही परिवर्तन गर्ने तयारी भैरहेको छ। हरेक बिहीबार राति आठ बजे प्रसारण हुँदै आएको उक्त कार्यक्रमको शीर्षक 'लभजोन' राखिनेछ।

चलचित्र

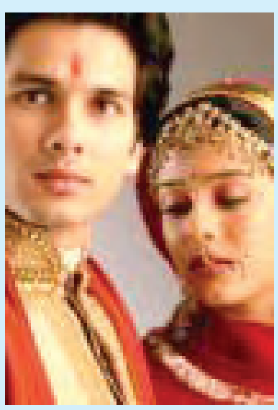
ए पण्डित बाजे

खाँटी पण्डितका दुई जना छोरा निकै बिग्रिएका हुन्छन्। उनीहरू बाबुको आँखा छल्दै जाँडरक्सी सेवन गर्ने, नाचगान गर्ने, जे पायो त्यही गर्ने भएपछि पण्डितले अन्ततः छोराहरूलाई सुधार्न एउटा उपाय रच्छन्। त्यो उपाय कस्तो हो त ? भन्ने बुझ्न आज शुक्रबार राजधानीका चलचित्र भवनहरूमा सार्वजनिक हुन लागेको चलचित्र 'ए पण्डित बाजे' नै हेर्नुपर्छ। सुनील पाण्डेद्वारा निर्देशित यो चलचित्रले हास्यप्रधान कथा बोकेको छ। मधुसूदन सिलवालले निर्माण गरेको यो चलचित्रमा पण्डित बाजेको शीर्ष भूमिकामा सुशील पोखरेललाई अभिनय गराइएको छ। उनका बिग्रिएका छोराको भूमिका दिलीप रायमाझी तथा नव-नायक दिलीप गौतमले निर्वाह गरेका छन्। हास्यप्रधान भए पनि चलचित्रको एउटा भाग भने कारुणिक छ। चलचित्रमा नायक निखिल उप्रेती पनि छन्। निखिलले यो चलचित्रमा विशेष भूमिका निर्वाह गरेका छन्। निरुता सिंह नायिका रहेको चलचित्र 'ए पण्डित बाजे' मा सुरेश अधिकारीले संगीत दिएका छन्।

विवाह

पारिवारिक मनोरञ्जनका लागि चलचित्र बनाउन खप्पिस राजश्री प्रोडक्सनले निर्माण गरेको पछिल्लो चलचित्र 'विवाह' आज शुक्रबार सार्वजनिक हुँदैछ। निर्देशक सुरज बडजात्या आफैंले लेखेको कथामा आधारित विवाहका लागि दुई दर्जनभन्दा बढी कलाकार जुटाइएका छन्। यो चलचित्रका लागि रवीन्द्र जैनले आफ्नै गीतमा संगीत दिएका छन्। शाहिद कपुर, अमृता राव, अनुपम खेर, आलोकनाथ, सीमा विश्वासजस्ता कलाकारको अभिनय रहेको यो चलचित्रले राजश्री प्रोडक्सनका पछिल्ला दुई चलचित्रका असफलतालाई मेटाउने विश्वास यसको निर्माण पक्षले गरेको छ। चलचित्रमा शाहिद कपुर (प्रेम) विवाहयोग्य उमेर भैसक्दा पनि खोजेजस्तो युवती नपाएको भनेर विवाहका लागि तयार हुँदैनन्। त्यसै बेला बाबु अनुपम खेरको विशेष आग्रहमा उनले अमृता राव (पूनम) लाई भेट्छन्।

पहिलो भेटमै विवाह गर्न तयार नभएका शाहिदले पूनममा आफूले खोजेको सम्पूर्ण गुण भेट्छन्। त्यसपछि प्रेम र पूनमबीच प्रेम हुन्छ। काका आलोकनाथसँग बस्दै आएकी टुहुरी पूनमप्रति उनकी काकीले राम्रो व्यवहार गर्दिनन्। काकी पूनमका कारण आफ्नी छोरी छायाँमा परेको सोच्छिन्। ६ महिनाभित्र प्रेम र पूनमको विवाह हुने निर्णय हुन्छ। विवाहको तयारी अन्तिम अवस्थामा पुगेको बेला अनेक अवरोध उत्पन्न हुन्छ। कथावस्तु



संयोगान्त भए पनि यो चलचित्रले विवाह हुने निर्णय भएपछि विवाह नहुँदासम्मका घटनालाई रोमाञ्चक शैलीमा प्रस्तुत गरेको छ।

सान्ताक्लज-३

क्रिश्चियन धर्मावलम्बीहरूको महान् चाड 'क्रिसमस' नजिकिँदै जाँदा यतिखेर पश्चिमा मुलुकहरूमा सान्ताक्लजको भेषधारकहरूले स्थानीय जनतालाई ईश्वरको सन्देश प्रवाह गरिरहेका छन्। सान्ताक्लज ईश्वरको प्रतिनिधिका रूपमा चिनिने भएकाले यसप्रति उनीहरूको अथाह श्रद्धा हुन्छ। त्यसैले पनि होला, क्रिसमसको समयमा त्यहाँ हरेक क्षेत्रमा सान्ताक्लजको भेषमार्फत विभिन्न सन्देश प्रवाह गरिएको हुन्छ। चलचित्र सान्ताक्लज-३ पनि पुरानो संस्कृतिलाई पछ्याउँदै नयाँ कथामा तयार पारिएको छ। यो चलचित्र पारिवारिक घटनाक्रम, बालबालिकाको मनोविज्ञान, साइन्स फिक्सन, कमेडी, फ्यान्टासीपूर्ण छ। अमेरिकामा निर्माण भएको यो चलचित्रको छायांकन लस एन्जलस तथा क्यालिफोर्नियामा गरिएको हो। माइकल लेम्बेकको निर्देशनमा बनेको चलचित्र सान्ताक्लज-३ मा टिम एलेन, एलिजावेथ मिथ्केल, जज रेनहोल्ड, वेन्डी क्रिसोन आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन्।

साताको स्वर

विनोद बानियाँ

'के हुन्छ कुन्नि मनमा...'कुन शैलीको गीत हो ?

– यो मेलोडियस पपगीत हो जुन स्लो रक शैलीमा आधारित छ।

गीतको आकर्षक पक्ष ?

– गीतको शब्द, संगीत तथा स्वर तीनै पक्ष राम्रो छ। गीतका तीनवटै विधामा मैले उत्तिकै मेहनत गरेको छु।

यो गीत त पोखरामा मात्रै लोकप्रिय छ भनिन्छ नि ?

– म पोखराको गायक भएकाले त्यस्तो लागेको हुनसक्छ, तर त्यहाँ मात्र होइन, काठमाडौं तथा अन्य सहरमा पनि यो गीतले श्रोताको मन जितेको छ।

गीतका लक्षित वर्ग को हुन् ?

– सबै वर्गका श्रोता यसका लक्षित वर्ग हुन्। खासगरी माया-प्रेम गरिरहेका व्यक्तिहरूका लागि भने यो गीत बढी प्यारो छ।

म्युजिक भिडियो कस्तो बनेको छ ?

– पोखरामा तयार पारिएको यो गीतको म्युजिक वास्तवमै आकर्षक छ। भिडियोका लागि एउटा कथा नै तयार पारिएको छ।

-एभरेस्ट मिडिया १५.४० एएम रेडियो टेक्सास, अमेरिकाको आयोजनामा हालै संगीतकार टिका भण्डारीद्वारा संगीतबद्ध तीनवटा गीतिसंग्रहको एउटै कार्यक्रममा संयुक्त रूपमा विमोचन भएको छ। गायिका कोइलीदेवी, गायक प्रेमध्वज प्रधान र गायक योगेश वैद्यले संयुक्त रूपमा उक्त गीतिसंग्रह विमोचन गरेका थिए। 'परिकल्पना', 'एक अञ्जुली माया' तथा 'गन्तव्य' शीर्षक राखिएका उक्त संग्रहहरूका बारेमा संगीतकार शम्भुजित बासकोटाले संगीत समीक्षा गरेका थिए भने गीतकार कृष्णहरि बरालले गीत रचनाको समीक्षा गरेका थिए।

-डिजे सन्तोष फेरि एक पटक विवादमा परेका छन्। उनको पछिल्लो रिमिक्स एल्बम 'एडिक्सन-टु'मा समावेश गीत 'सालको पात टपरी गाँसेर...' को वास्तविक गायिका उमा गुरुङले उक्त गीत उनको अनुमतिबिना रिमिक्स गरिएको आरोप लगाएकी छिन्। जबकि डिजे सन्तोष गायिका गुरुङले उनलाई मौखिक अनुमति दिएको र त्यतिबेला नै सम्झौतापत्रमा हस्ताक्षर गर्न रकम अपुग भएकाले नगरेको बताउँछन्। पछि रिमिक्सको तयारी भैसकेपछि उनलाई सम्पर्क गर्न खोज्दा सम्पर्क नभएकाले शब्दमा परिवर्तन गरी रिमिक्स गरेको सन्तोषले बताए। यद्यपि शब्द परिवर्तन भए पनि लय र स्थायी उही भएको गायिका गुरुङले बताएकी छिन्।

-गायनकलालाई पेसा बनाउने उद्देश्यले संगीत कम्पनी सम्झना अडियो भिडियोमा कार्यरत कर्मचारी फिरोजको सपना पूरा हुने भएको छ। विगत चार वर्षदेखि उक्त कम्पनीमा विभिन्न संगीतकर्मीको संगतबाट गायनकलालाई निखार्ने अवसर पाएका फिरोजको एउटा एल्बम कम्पनीले प्रकाशित गरिदिने भएको

स्वरुपराज आचार्य, नीमा रुम्बा तथा राजु लामा एक अनौपचारिक समारोहमा। *तस्बिर : साइबर संसार डटकम*

छ। 'लाइफ' शीर्षक रहने उनको एकल एल्बमका लागि फिरोजले आफूलाई अलग ढंगले प्रस्तुत गरेको बताइन्छ।

-संगीत प्रशिक्षक तथा संगीतकार रोशन बान्तवाले गीतारको सैद्धान्तिक ज्ञान चाहने संगीतप्रेमीहरूका लागि 'कि बोर्ड गाइड' प्रकाशन गरेका छन्। बान्तवाद्वारा यस अघि लिखित 'गीतार सोलुसन' 'गीतार गाइड' ले पनि गीतार सिक्न चाहने श्रोतालाई सहयोग पुऱ्याएको थियो। बान्तवाले विभिन्न सांगीतिक संग्रह पनि बजारमा ल्याएका छन्। बान्तवाले चलचित्र लवकुशमा पनि संगीत भरेका थिए।

-गायक, संगीतकार तथा संचारकर्मी रेशम चौधरीको चर्चित गीत तथा म्युजिक भिडियोहरूको कलेक्सन 'हिट्स अफ रेशम चौधरी' को विमोचन जाङ्बु शेर्पाले मनास्लु हिमालमा विमोचन गरे। ८ हजार मिटरभन्दा अग्ला विश्वकै १४ वटा हिमाल चढ्ने अभियानमा रहेका जाङ्बुले ८ हजार १ सय ६३ मिटर अग्लो मनास्लुमा चौधरीको उक्त संग्रहको विमोचन गरेका हुन्। जाङ्बुले अहिलेसम्म १० वटा हिमालको सफल आरोहण गरिसकेका छन्।

-लोकगायक तथा संकलकहरूले नेपालका विभिन्न भूभागबाट गीतको भाका खोज्ने प्रचलन पुरानो हो। अहिले कतिपय लोकगायक कोठामा गीत रचना गरेर गाउन थालेपछि पप तथा हिपहप गायकहरू नेपालका दुर्गम भूभागमा पुगेर गीतको भाका खोज्दै गाउन थालेका छन्। नेपथ्य समूहले 'भेडाको ऊनजस्तो' र 'सा कर्णाली' जस्ता भाका र शब्द खोजेर गाएपछि हिपहप गायक अविनाश घिसिङ पनि गाउँघरबाट आफैंले भाका संकलन गरेर गीत तयार पार्दैछन्। उनले छ महिनादेखि सोलुखुम्बु, सिन्धुपाल्चोक तथा कर्णाली क्षेत्रको भ्रमण गरेर विभिन्न भाका संकलन गरेका छन्। ती भाकालाई अलिकति आधुनिकीकरण गर्दै आफ्नो चौथो नयाँ एल्बम 'पहाडी क्षेत्र'का लागि रेकर्ड गरिरहेका छन्।

-रिमिक्स गीत 'कलकत्ते काइँयो' का साथ उदाएका गायक रोज मोक्तानको एकल गीत 'हेलम्बुको बजारमा'को म्युजिक भिडियोको छायाङ्कनमा जोमसोमको स्याउखेती हेर्न पाइनेछ। आलोक नेम्वाङको निर्देशनमा निर्माण भैरहेको उक्त गीतमा हेलम्बुकी कुनै एक 'मैच्याङ'सँग प्रेम बसेको प्रसङ्ग छ। उक्त म्युजिक भिडियोमा प्रसङ्ग कोट्याइएको तातोपानीकी कान्छीको छायाङ्कनका लागि भने यसै साता नेम्वाङ र गायक मोक्तानको छायाङ्कन टोली खासा पुगेको छ। उक्त गीत मोक्तानको एल्बम 'डम्फुरे'मा समावेश छ।

-केही कलाकार भिसा लिएर गएपछि उतै बसेपछि नेपालस्थित पश्चिमेली राष्ट्रका राजदूतावासहरूले कलाकारलाई भिसा दिने मामिलामा कञ्जुस्याइँ देखाउन थालेका छन्। हालै मात्र युरोपको पोर्चुगलमा बसोबास गरिरहेका एक प्रवासी सोमनाथ सापकोटाको आयोजनामा पोर्चुगल, बेल्जियम, फ्रान्स तथा जर्मनीमा आयोजना हुन गैरहेको कार्यक्रम 'नेपाल स्टार सांगीतिक साँझ'का लागि आमन्त्रित १४ जना कलाकारमध्ये छ जनाले मात्रै भिसा पाएका छन्। अन्य आठ जना कलाकारलाई भने दूतावासहरूले भिसा दिन चाहेनन्। भिसा पाउनेहरूमा गायक सुगम पोखरेल, यसकुमार, बाबु बोगटी, भगवान् भण्डारी, गायिका शर्मिला गुरुङ तथा नायिका बिपना थापा छन्। आगामी साता उनीहरू त्यसतर्फ जाँदैछन्।

-पछिल्लो समयमा चर्चामा रहेको हिपहप समूह 'द युनिटी'का दुई गायक डिए ६९ अर्थात् सुदिन पोखरेल तथा एड्रे अर्थात् अमित सिन्हा निकै व्यस्त हुन थालेका छन्। दसैं र तिहारको समयमा दर्जनौं सांगीतिक कार्यक्रममा व्यस्त उनीहरूका अबका कार्यक्रममा मेलोडी गायकका रूपमा आसिफ शाह संलग्न हुने छन्। सुदिनले जनाएअनुसार टेलिभिजन कार्यक्रम सञ्चालक तथा म्युजिक भिडियो निर्देशक आसिफसँग गाएको गीत 'पहिलो माया'को म्युजिक भिडियो सार्वजनिक भएपछि उक्त गीतले चर्चा पाउँदै गएको छ। 'द युनिटी'को आगामी एल्बम 'व्याकरण अफ ऱ्याप'मा समावेश हुने सबै गीतको मेलोडी आसिफले नै गाउँदै छन्। उक्त एल्बमका पाँचवटा गीत रेकर्ड भैसकेका छन्।

-आरजे अर्थात् रेडियो जक्की छनौट गर्ने प्रतिस्पर्धा गरिसकेपछि रेडियो नेपालको १ सय मेघाहर्जबाट अलग भएर हालै आफ्नो छुट्टै स्टेशन सञ्चालन गरी ९५ दशमलव २ मेघाहर्जबाट सञ्चालन भैरहेको स्टार एफएमले गायन प्रतिस्पर्धा थालेको छ। उक्त स्टेसनका कार्यक्रम सञ्चालक राज श्रेष्ठले जनाएअनुसार प्रतिस्पर्धामा सहभागी हुन परेका आवेदनहरूमध्येबाट निर्णायक मण्डलीले ४५ जनालाई अन्तिम प्रतिस्पर्धाका लागि छानेका छन्। छनौटमा परेका ती गायन प्रतिभाहरूले एफएमबाट हरेक शनिबार साँझ चार बजे प्रसारण हुने कार्यक्रम 'अब मेरो पालो'मा पालैपालो विभिन्न गीत सुनाउनेछन् र ती गीत सुनाइएपछि श्रोताहरूबाट प्राप्त एसएमएस, फोन कल तथा इमेल मतका आधारमा विजेताको छनौट गरिनेछ।

लाइभ शो

– विजेश्वरी, काठमाडौंस्थित बज्र होटलको नागा थिएटरमा प्रत्येक शनिबार साँझ सांगीतिक कार्यक्रम प्रस्तुत हुन्छ। तनानी भजन खलद्वारा प्रस्तुत गरिने परम्परागत शैलीको नयाँ संगीतबाट त्यहाँ पुग्ने पाहुनाहरू मुग्ध हुन्छन्। सांगीतिक कार्यक्रम साँझ ६ बजे प्रारम्भ हुन्छ।

नजिकबाट

भरत सिटौला

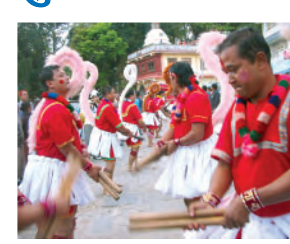
जन्ममिति	:	माघ १३ गते
घरमा बोलाउने नाम	:	भरत
जन्मस्थान	:	निगुरादिन, ताप्लेजुङ
रुचि	:	संगीत, टेलिभिजन हेर्ने
पहिलो गीत	:	ओ बोल न.....
पहिलो एल्बम	:	मोड
प्रकाशित भएका एल्बम	:	मोड, म अनि तिमी
सांगीतिक गुरु	:	किरण मोक्तान, राजेश प्रधान
पहिलो कन्सर्ट	:	प्रज्ञा-प्रतिष्ठान, कमलादी
पहिलो प्रेम	:	३-४ कक्षामा पढ्दासँगै पढ्ने साथीसँग एकतर्फी रूपमा
पहिलो प्रेमिका	:	नाम नै बिर्सिसकें
पहिलो डेटिङ	:	एसएलसी दिएपछि स्कुलनजिकैको चियापसलमा
पहिलो प्रेमपत्र	:	पहिलो गीतिसंग्रह बजारमा आएपछि, जुन ७ पेजको थियो
नजिकको साथी	:	धेरै छन्
पहिलो पटक बजाएको इन्स्ट्रुमेन्ट	:	हार्मोनियम
पहिलो उपहार	:	प्रशंसकले खेलौना गिटार दिएको
मनपर्ने मौसम	:	शरद् ऋतु
मनपर्ने खेल	:	क्रिकेट, फुटबल तथा टेबलटेनिस
फुर्सदमा	:	कमेडी चलचित्र हेर्ने, साथीभाइहरूसँग घुम्ने
मनपर्ने संगीत	:	स्लो रक
मनपर्ने गीत	:	हररात मेरा निदहरू.......
रिस उठेको बेला	:	साथीहरूसँग कुरा गरेर रिस भगाउने प्रयास गर्छु।
मनपर्ने आफ्नै बानी	:	हाँसिरहन्छु
सबैभन्दा बढी माया	:	संगीतलाई
पहिलो चुम्बन	:	पूर्वप्रेमिकालाई, पहिलो डेटिङको समयमा
रमाइलो क्षण	:	पहिलो पटक एफएममा गीत बज्दा
नरमाइलो क्षण	:	प्रेमिकाले धोका दिँदा
जीवन के हो	:	सुख-दुःखको संगम

पोखरामा हनुमान नाच

शिव शर्मा

पोखरा– गत साता पोखराको चोक-चोकमा दुई दिनसम्म लामो पुच्छर हल्लाउँदै नृत्य गर्नेहरूको लस्कर नै देखियो। बाग्लुङ जिल्लामा प्रचलित हनुमान नाच पहिलो पटक पोखरामा देखाइयो। लठ्ठी हातमा लिएर नाच्ने भएकाले कसै-कसैले यसलाई लठ्ठी नाच पनि भन्ने गरेका छन्। बाग्लुङ जिल्लामा प्रचलित उक्त नाच पोखरामा बाग्लुङ समाज पोखराले पहिलो पटक भित्र्याएको हो।

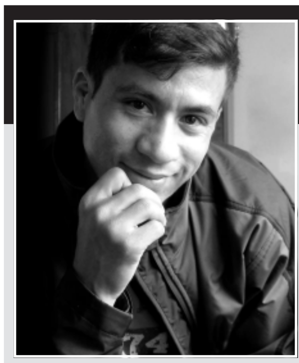
पुरानो मौलिक संस्कृतिको संरक्षणमा यो नाचले टेवा पुऱ्याउनेछ, समाजका अध्यक्ष अमृतलाल श्रेष्ठले भने- यो हाम्रो मौलिकता पनि हो। यतिबेला बाग्लुङ्गेहरू आफ्नो क्षेत्रमा लोकप्रिय यो नाच देशव्यापी बनाउन जुर्मराएका छन्। प्रत्येक पाँच वर्षको अन्तरालमा यो नाच देखाइन्छ। विन्ध्यवासिनी मन्दिरबाट शुभारम्भ भई सहरका विभिन्न भागमा नाच देखाएर पुनः विन्ध्यवासिनी मन्दिरमा आई विर्सजन गरिएको थियो। नाच राति एक बजेसम्म देखाइएको थियो। २६ जना पुरुष हनुमानको रूप धारण गरी नाचमा सहभागी थिए। यो नाचमा महिलाहरू सहभागी हुँदैनन्।



देवीदेवताको प्रतिमा स्थापना गरी यो नाच प्रारम्भ गरिन्छ।

यो नाच रामायणमा आधारित छ। ऐतिहासिक र पौराणिक हिसाबले पनि यो नाच लोकप्रिय रहेको आयोजकहरू बताउँछन्। भगवान् रामचन्द्रकी पत्नी सीतालाई लंकाका राजा रावणले हरण गरेर लगेपछि हनुमानले सीतालाई फर्काउन सफल भएपछि यो नाच प्रारम्भ भएको किंवदन्ती पनि पाइन्छ। पहिले यो नाच भक्तपुरका नेवार समुदायमा प्रचलित थियो।

भक्तपुरबाट विस्थापित भई बाग्लुङ पसेका नेवारहरूले यसलाई निरन्तरता दिएकै कारण यो नृत्य आजसम्म जीवित भएको हो। यो तीन सय वर्ष पुरानो नाच हो। बाग्लुङमा यो नृत्यको संरक्षण गर्ने उद्देश्यले हनुमान नाच संरक्षण परिषद्समेत गठन गरिएको छ।



जीतुंचाको hf]S;

jitendra_rajb@hotmail.com

तीन गफाडीको भेट भएछ। एक जना गफाडी : एकचोटि मेरो बुबा जंगलमा दाउरा लिन जाँदा एउटा चितुवासँग जम्काभेट भएको थियो। त्यति बेला मेरो बुवाले त्यो चितुवालाई लातैलात हानेर भगाइदिएका थिए।

दोस्रो गफाडी : त्यो के बहादुरी हो र ☐ मेरो बुबाले त एकपल्ट सिकार खेल्न गएको बेला गोली नै सकिएको थियो। त्यो दिन एउटा बडेमानको नरभक्षी बाघले बुबालाई झम्टिन मात्र के लागेको थियो मेरा बाले बाघलाई एक मुक्कामै खुत्रुक्कै पारिदिए।

पहिलो र दोस्रो गफाडीको गफ सुनिरहेको तेस्रो गफाडी : तिमीहरूको बुबाले के बहादुरी गरे र ? मेरो बुबाले त एकपटक एउटा जंगली हात्तीको अगाडिका दुई खुट्टालाई दुई हातले च्याप्प समातेर छाती नै च्यातिने गरी दुई टुक्रा पारीदिएका थिए।

पहिलो र दोस्रो गफाडी दंग पर्दै : ओहो जंगली हात्तीलाई त्यो पनि हातले समाएर च्यातेर दुई टुक्रा पारेको, अनि के भयो त ?

तेस्रो गफाडी : के हुनु नि ☐ त्यसपछि त्यो खेलौना पसले साहूले हात्तीको पैसा तिरायो नि।

०००

मिनीबसमा यात्रा गरिरहेको बिकुरामसँग नजिकै बसेको एक युवकले सोधेछ : दाइ, कति बज्यो होला ?

बिकुराम : म कुनै हालतमा पनि तपाईंलाई समय बताउन्नँ।

युवक आश्चर्य मान्दै : जाबो समय भन्दैमा तपाईंको के नै जान्छ र ?

बिकुराम : मेरो ठूलै नोक्सान हुन्छ नि ?

युबक : के नोक्सान हुन्छ तपाईंको ?

बिकुराम : ल हेर्नुस्, मैले यदि यति बज्यो भनेर भनें भने तपाईंले मलाई धन्यबाद दिनुहुन्छ अनि पछि-पछि पनि मसँग समय सोध्नुहुन्छ, हैन त।

युवक : अँ, सोध्छु होला।

विकुराम : अनि यसरी एक-दुईपल्ट समय सोधेर बोलीचाली भएपछि तपाईंले मेरो नाम र ठेगाना सोध्नुहुन्छ।

युवक : हुन सक्छ।

विकुराम : त्यसपछि मेरो घरको बाटो भएर कतै जान लागेको बेला तपाईं मेरो घरमा आउनुहुन्छ। अब घर आएको पाहुनालाई चिया त ख्वाउनै पर्‍यो।

युवक : त्यो त पर्‍यो।

बिकुराम : चिया खाइसकेपछि तपाईंले चिया कति मिठो कसले बनाएको भनेर सोध्नुहुन्छ अनि म मेरी छोरीले भन्छु र तपाईंसँग परिचय गराउँछु। अनि तपाईंले मेरी छोरीको प्रशंसा गर्नुहुन्छ।

युवक हँसिलो अनुहार बनाउँदै : पक्कै गर्छु नि।

विकुराम : त्यसपछि तपाईं बेला-बेलामा मेरी छोरीलाई भेट्न आउनुहुन्छ। अनि मेरी छोरीलाई चलचित्र देखाउन लाने, घुम्न जाने गर्न थाल्नुहुन्छ। अनि बिस्तारै मेरी छोरीले पनि तपाईंलाई मन पराउन थाल्छे र तपाईंसँग मायाप्रीति गाँस्न पुग्छे। अनि एक दिन तपाईं मकहाँ आएर मेरी छोरीसँग विवाहको प्रस्ताव राख्नुहुन्छ।

युवक दंग पर्दै : अवश्य।

विकुराम रिसाउँदै : बुझ्नुभो ? म मेरी छोरी तपाईंजस्तो व्यक्तिलाई कदापि दिन सक्दिनँ, जो हातमा एउटा घडी पनि बाँधेर हिंड्न सक्दैन।

कविता

गजल लेख्न थालेँ

पीडा पोख्न नपाएर गजल लेख्न थालेँ
सिर्जनाले पूर्ण झुप्रो महल देख्न थालेँ
संवेदनाशून्य मानिसहरू यत्रतत्र छन्
राजनीतिमा झूटको फसल देख्न थालेँ
पैसामा बिक्ने मामिलामा माया पनि चोखो छैन
जताततै पिरतीको पसल देख्न थालेँ
नहुनु मामाभन्दा कानो मामा वेश अरे
सप्रिन्छ राष्ट्र विश्वास अटल देख्न थालेँ
अविराम प्रयास गरे असम्भव के नै छ र ?
हिलोमै फुल्दो सुन्दर कमल देख्न थालेँ
सबै भन्छन् यो संसार नै दर्पणजस्तो छ अरे
आज सारा समाजै यो असल देख्न थालेँ।

– **आकाशचन्द्र न्यौपाने**

प्रेमको वर्षा

शान्त समुद्रको छाल बनेर तिमी आयौ
सोचेजस्तै चाहेजस्तै चोखो प्रीत लायौ
मानवको भीड थियो त्यहीं जुध्यो नयन
माध्यम त्यही नजर बन्यो ममताले भिजायौ
मनभित्र पस्यौ तिमी साक्षी राखी ईश्वरलाई
मिलनका दिन कल्पिँदै प्रीतिकै गीत गायौ
एकपल पनि लामो बन्छ रे समीप नरहँदा
सुनेकी छु एक्लै हुँदा तस्बिरमै आँखा जुधायौ
भन्थ्यौ अरे सबै पुग्यो घर बनाउँदा
छानो लाउने केही नपाउँदा मायाले नै छायौ
पानी परे पनि रुझिंदैन अब भनी
माया-प्रेमको वर्षात् बेस्सरी बर्सायौ।

– **सुनिता समर्पण**

कस्तो अचम्म

अचम्मै भयो हजुर,
दिउँसै आकाशमा जून आयो
यता धर्तीमा त्यस्तै भयो,
गोरुले बाछो पायो
खोलैभरि डढेलो लाग्यो,
माछा सबै गाउँ पसे
भुइँचालोले थर्किएर ताराहरू सबै खसे
हिंड्दा-हिंड्दै टाउकोमाथि स्याउ फल्न थाल्यो
कृष्णभीरमा पहिरो गयो धरहरा पो ढल्न थाल्यो
समयसँगै मान्छे सबै ऋतुझैं बदलिँदै गए
केटीहरू सबै केटा त केटाहरू केटी भए
नेपालको अवस्था देखेर
सगरमाथा पनि बसाइ सरेछ

– **सुरेन लिम्बू**

संघर्ष म गर्दैछु

जीवनको संघर्ष शुभारम्भ म गर्दैछु
आँधीका सागरहरू बिस्तारै म तर्दैछु
धेरै लडी उठिसकें चोट छ देहभरि
आत्मविश्वासको लेपले घाउ म भर्दैछु
निराशाले यो मन मरुभूमि बनाइदिँदा
हरियाली साँच्न आशाको बीज म छर्दैछु
इतिहास विजयी एक दिन बन्नु नै छ
लक्ष्य चुम्न हरपल बसाइँ म सर्दैछु।

–दुर्गा सिवाय

मेरो कामना

को छ यहाँ पराई भन्नु कसलाई हान्नु गोली
शान्तिले नै भरिदेऊ अब मातृभूमिको झोली
पराई सरी शान्ति पनि घरमा आतंक देखेर
बीच बाटामै मर्‍यो क्यारे उसको पनि डोली
आङ कन्याई छारो उडाउँदा केही बेस हुन्न
बरु पसिनाले सिञ्चिदेऊ मातृभूमिको चोली
स्वयम्भूका दुई आँखामा आँसु पनि बगिसक्यो
केलाई भनेर खेलेका छौ यो रगतको होली
भयो मेरा दाजु तिमी जंगलबाट फर्किऊ
सबै मिली बनाऔं उज्ज्वल हाम्रो भोलि।

– **डा. पी.पी. भट्ट**

चोट पाएँ

एक्लै जीवन बिताउनेछु कसैलाई रोज्ने छैन
पराई बनी गयौ तिमी कहीं कतै खोज्ने छैन
स्वार्थी रै'छ दुनियाँ यो आ☐नो भन्ने छैन
भेट हुने आशा गर्दै दिन गन्ने छैन
सोझो भई बाँच्न गाह्रो जताततै ठग्ने रै'छन्
जसलाई आ☐नो माने पनि
एक दिन पर जाने रै'छन्
झूटको खेती हुँदो रै'छ
कसलाई आ☐नो ठान्नु
अवसरवादी दुनियाँमा कसलाई आ☐नो मान्नु

– **नरेन्द्र 'अनुपम'**

लघुकथा

दोषी को ?

म काठमाडौं सहरमा एउटा सामान्य होटल चलाएर बसेको व्यवसायी हुँ। एक दिन, बिहानको आठ बजेको हुँदो हो मैलो लुगा लगाएको, थकित अवस्थामा र भर्खर गाउँबाट आएको जस्तो देखिने एउटा केटो मेरो होटेलमा आएर सिंढीमा थचक्क बस्यो। गाउँबाट सौतेनी आमाको वचन र व्यवहार खप्न नसकी भागेर आएको, खाना नखाएको तीन दिन भयो भन्दै रुन थाल्यो। मलाई पनि उसमाथि दया लाग्यो र खाना खान दिएँ। त्यसपछि रुँदै मेरो खुट्टा समाएर केही काम भए दिनलाई आग्रह गर्न थाल्यो। म भाडा तिरेर आ☐नै परिवार पाल्न धौ-धौ पर्नेले उसलाई काम दिन सक्ने स्थिति थिएन। उसलाई फकाइफुल्याई केही सल्लाह दिएर साथमा बीस रुपैयाँको नोट दिई पठाइदिएँ। दिनहरू बित्दै गए, त्यो केटा फेरि आएन, मैले पनि उसलाई सम्झनु आवश्यक थिएन। करिब तीन महिना बिते। एक दिन म एउटा बसमा यात्रा गर्दै थिएँ, अफिस छुट्टिने समय भएकाले बसमा भीड थियो। म उभिएको थिएँ, कसैले मेरो पर्स निकालेको जस्तो लाग्यो, हात पछाडि लगेँ र त्यो हातलाई पछाडिबाटै च्याप्प समातेँ। अनि पछाडि फर्केर हेर्दा म अचम्म परेँ। त्यो हात उही केटाको रहेछ, जसलाई तीन महिना पहिले मैले खाना ख्वाएको थिएँ। पहिलेको भन्दा केही मोटो र सफा लुगा लगाएको रहेछ। मैले पर्स आ☐नो हातमा लिएँ तर बोल्न सकिन। त्यो केटालाई के गरूँ, कराऊँ कि नकराऊँ, मैले सोच्नै सकिनँ। एउटा गाउँले परिवेशमा हुर्किएको केटो, सामाजिक र पारिवारिक परिस्थितिले पीडित भएर सहर छिरेको केटो, स्वाभिमानी जिन्दगी बाँच्ने प्रयास गर्दागर्दै आज पाकेटमार भएछ। सायद त्यस दिन मैले उसलाई काम दिन सकेको भए वा भरपर्दो विकल्प दिन सकेको भए आज त्यो केटा अर्कै हुने थियो। म मनमनै दुःखी भएँ, त्यो केटा गलत बाटोमा लाग्नुमा कसको दोष ? मैले ठम्याउनै सकिनँ।

– **बद्री खनाल**

बिदेसिंदै छन् नेपालीहरू

नेपालगन्ज- उनलाई खान-लाउन त परै जाओस्, फजुल खर्चका लागिसमेत समस्या थिएन। दैनिक सय-दुई सय खर्च गर्थे। सुविधासम्पन्न घर पनि नभएको होइन, तर पनि उनी आफ्नो चलिरहेको किराना पसल बन्द गरेर मलेसियातिर लागे। यो कथा नेपालगन्ज, बुल्बुलियाका प्रताप शर्माको मात्र नभै धेरैजसो युवाको हो। उनीजस्ता सम्पन्न परिवारका धेरै नेपाली युवा महत्त्वाकांक्षी तथा विलासी जीवनका लागि जर्मनी, क्यानाडा, बेलायत, अमेरिका, कोरिया, जापान, साउदी अरब, मलेसिया तथा कतारजस्ता मुलुकहरूमा काम गर्दै छन्।

गणेशपुर नेपालगन्जका दीपक न्यौपाने पनि मध्यम परिवारका हुन् तर पनि उनी लाखौं खर्च गरेर केही समयअघि कोरिया गए। कोरिया नै किन ? नेपालमै लगानी गरेर कमाइ हुँदैन ? भन्ने प्रश्नमा विदेशमा गए कमाइ पनि हुने, घुम्न पनि पाइने तथा नयाँ अनुभव पनि हुने उनी बताउँछन्। न्यौपाने भन्छन्– चाहेको बेलामा चाहेको जस्तो घर, घडेरी, कार, बाइक किन्न नसकिने भएकाले विदेश रोजेको हुँ। टुरिस्ट तथा विद्यार्थी भिसाबाट धेरै नेपाली युवा विदेश गैरहेका छन्। यद्यपि उनीहरूको अन्तिम उद्देश्यचाहिं राम्रो कमाइ गरी आफ्नो जीवनलाई सुविधायुक्त बनाउनु नै हो। बी.बी.एस. मा अध्ययनरत नेपालगन्जका नितेश प्रधान यस्तै समूहमा पर्छन्।

विकसित देशमा गुणस्तरीय अध्ययनका साथसाथै रोजगारीका अवसरहरू प्रशस्तै पाइन्छन् भन्दै उच्च शिक्षाका लागि आफू विद्यार्थी भिसाबाट जापान जान लागेको प्रधान बताउँछन्। सम्पन्न परिवारका नितेश जापान जानुको उद्देश्य अध्ययनसँगै दर्‍हो कमाइ पनि हो। केही समयअघि भएको इराक घटना तथा समय-समयमा प्रकाशमा आउने विदेशमा नेपालीले पाएको दुःखको समाचारले म्यानपावर कम्पनीहरूको विश्वसनीयतामा कमी ल्याए पनि विदेश जाने क्रमलाई खासै असर पारेको देखिंदैन। बरु यसको असर विदेश जानेहरूका अभिभावक तथा इष्टमित्रहरूमा परेको छ। वैदेशिक रोजगारको फेसन नै चलेको छ, यतै व्यापार गरेर बस भनेका थियौं तर जिद्दी गरेर जाँदैछ। आशंका, अविश्वास र त्रासका रेखाहरू स्पष्टै देखिन्थ्यो प्रतापका दाजु विपिन शर्माको अनुहारमा।

यद्यपि उनी मात्र विदेश जाने होइनन्, हजारौं नेपाली विदेशमा सुरक्षित कमाइका साथ जीवन-यापन गरिरहेका छन्। अब कमाउन विदेश जानेहरूले त त्यहाँ नेपाली वातावरण समेत पाउन थालेका छन्- हालै मलेसियाबाट फर्किएका लक्ष्मण श्रेष्ठको अनुभव छ। यहाँ गर्ने परिश्रम विदेशमा गरे राम्रो कमाइ हुन्छ। त्यसैले नेपालीहरू विदेश जान चाहन्छन्। नेपालमा द्वन्द्व चर्किएपछि त झन् यहाँ नेपाली युवाहरू बस्नै नरुचाउने विवेक शर्मा बताउँछन्। विगत दुई वर्षदेखि एम.बी.बी.एस.को प्रवेश परीक्षाको तयारी गर्दै आएका उद्धव पाण्डे पनि यसपालि प्रवेश परीक्षाका साथै जर्मन भाषा सिक्दैछन्। नेपालगन्ज-१२ बाँके गाउँका उद्धव भन्छन्- यसपालि पनि नाम निक्लिएन भने म पनि जर्मनी जान्छु।

एकातर्फ देशमा विद्यमान राजनैतिक द्वन्द्वको दोहोरो मार भने अर्कातर्फ बेरोजगारी खेपिरहेका धेरैजसो युवा लाखौं खर्च गरेर विदेश जान्छन्। वैदेशिक रोजगारबाट फर्किएका लक्ष्मणको विचारमा वैदेशिक रोजगार जोखिममुक्त भने छैन। उनी भन्छन्- विदेशको त के कुरा, आफ्नै देशमा पनि दलालहरूको जालमा परी कतिपय नेपाली घर न घाटका भएका छन्। केही मीठो अनि केही तीतो जेसुकै भए पनि विदेसिनेहरूको संख्या घटेको छैन। विदेशमोहले पनि नेपालको शासन-प्रणाली तथा प्रशासनप्रतिको वितृष्णातर्फ संकेत गर्छ, जुन सरकार तथा प्रशासनका लागि एउटा गम्भीर चुनौती भएको छ।

–महेश घिमिरे

कोसेलीका लागि प्रख्यात बरमझियाको पेडा

कमल रिमाल

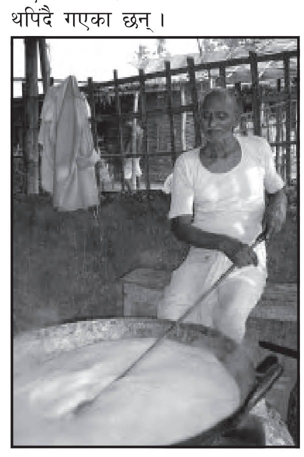
विराटनगर- कुमार निरौला काठमाडौंबाट विराटनगर फर्कंदा प्रत्येक पटक बरमझियामा ओर्लिएर पेडा खरिद गर्छन्। इनरुवा घर आउँदा सिन्धु पोखरेलको कोसेली नै बरमझियाको पेडा हुन्छ। महेन्द्र राजमार्गमा पर्ने सप्तरीको बरमझियामा दूधबाट बनेको पेडा नखाने पूर्वाञ्चलमा सायदै होलान्।

बरमझियामा एक दर्जनभन्दा बढी पेडापसल छन्। महेन्द्र राजमार्गमा चल्ने प्रत्येक यातायातका साधन यहाँ पेडा खरिदकै लागि रोकिन्छन्। पेडा खरिद गर्न चाहने यात्रुका लागि सबै चालकले १०/१५ मिनेट गाडी रोकिदिन्छन्। एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जाँदा पेडा उपयुक्त कोसेली हुने गृहिणी वन्दना पोखरेल बताउँछिन्। पेडा व्यापारी ओमप्रकाश गुप्ताका अनुसार बरमझियामा दिनमा ४० देखि ५० हजार रुपैयाँसम्मको पेडा बिक्री हुने गरेको छ। 'कहिलेकाहीं बेच्नेलाई भ्याई-नभ्याई हुन्छ,' गुप्ता बताउँछन्।

झन्डै ४० ग्राम वजनका पेडा प्रतिगोटा १० रुपैयाँ पर्छ। एक किलो लिनुपर्दा वजन नगरी २८ वटा दिइन्छ। दुई सय रुपैयाँ प्रतिकिलोका ती पेडा एक जनाले आधा किलोसम्म खान सक्छन्। ४५ वर्षअघिदेखि पेडाको व्यापार गर्दै आएका ७५ वर्षीय बैजनाथ साह यहाँका सबैभन्दा पुराना व्यापारी हुन्। तर, उनको नामसँग मिल्दोजुल्दो पसलको नाम राखेर व्यापार गर्नेहरू प्रशस्तै छन्। साह भन्छन्- 'सबैले मेरो नाममा पेडा बेच्छन् तर यहाँ पेडा बनाएर बिक्री गर्ने पहिलो व्यक्ति मै हुँ।' उनले दिनमा एक मन जति पेडा बेच्छन्।

रामजतन गुप्ताका छोराको नाम बैजनाथ भएकाले पुराना बूढाको पसलसँग नाम मिलाउन उनले पसलको नाम पनि बैजनाथ नै राखेका छन्। पेडाका प्रत्येक पसलको नाम एक आपसमा मिल्छ। साहको पसल बैजनाथ साह पेडा भण्डार हो। आसपासमा बाबा बैजनाथ पेडा पसल, प्रसिद्ध पेडा पसल, प्रसिद्ध बूढाको पेडा पसल, संगम बूढाको पेडा पसल, असली पुरानो बूढाको पेडा पसल, साबिकको बूढाको पेडा भण्डार, बूढो पेडा पसल, बूढो बाबा पेडा भण्डार नामका पसलहरू छन्। पसलको नाम नै नराखी व्यापार गर्दै आएका उनीहरूमा चार वर्षअघि नाम राख्ने होडबाजी नै चलेको थियो। एउटा पसलमा लगाइएको होर्डिङ बोर्डमा जति खर्च गरिएको छ त्यति लगानी पसल राखिएको फुसको घरमा गरिएको छैन।

त्यस क्षेत्रमा सिंचाइ कार्यालय बसेपछि सानो बजार बसेको बताउने साह त्यसपछि पेडा बनाएर व्यापार थालेको बताउँछन्। 'पेडाको बिक्री राम्रो हुँदै गयो र यहाँ अरूले पनि व्यापार गर्न थाले,' साहले बताए। बरमझियाका लागि सुनसरी, सप्तरी, सिराहा र उदयपुरबाट दूध ल्याइन्छ। पेडा व्यापारी रामजतन गुप्ताका अनुसार पाँच लिटर दूधबाट एक किलो पेडा बन्छ। २० देखि २८ रुपैयाँ लिटरको दूधबाट प्रसस्तै फाइदा हुने भएकाले त्यहाँ नयाँ व्यापारी पनि थपिंदै गएका छन्।



हजुरबुवा-हजुरआमा, ममी-ड्याडी, अंकल-आन्टी, दाजु-भाउजूहरू, दिदीहरू तथा साथीहरू रेवत, कुमार, अन्नत, उमेश, सीताराम, पुष्कल, लता, हेमराज आदिमा मीठो सम्झना एवं न्यानो माया ।

मनोज

भाइटीकाको दिन बिहान ८:४५ बजेतिर कोटेश्वर सपिड सेन्टरअगाडि उभिएर घरीघरी मलाई हेरिरहने सेता कुर्ता-सलवार लगाएकी युवतीलाई loveead@gmaiol.com मा मेल गर्न आग्रह छ ।

तिमीलाई हेरिरहने केटा

एञ्जल, शुभकामना छ तिमीलाई दुई हातको अँजुलीभरि, हाँसिराख सधैं तिमी फक्रिएको फूलसरि । शैक्षिक प्रगति गर्दै जाऊ– यही मेरो चाहना, तिमीलाई जन्मदिनको लाखलाख शुभकामना ।

सञ्जीव

रविका, मैले तिमीलाई मन पराएँ । मन पराउनु अपराध होइन भन्ने लागेर तिमीसमक्ष प्रेम प्रस्ताव पठाएँ । तिमीले अस्वीकार मात्र गरिनौ, आफू अरूतिर नै इङ्गेज भएको कुरा सुनायौ । मेरो भन्नु केही थिएन तर तिमीलाई आफ्नो बनाउने रहर मरेन । मैले यस पटकको तिहारमा तिमीलाई बैनी बनाउने इच्छा व्यक्त गरें तर त्यो पनि तिमीले स्वीकार गरिनौ । म तिमीसँग सोध्न चाहन्छु– संसारमा त्यस्तो कुनै साइनो छ भने मलाई भनिदेऊ, म तिमीसँग त्यही साइनो गाँस्न तयार छु।

प्रेम

बहिनी, तिम्रो इमेल र इमेलमार्फत पठाएको पान मेरो हात लाग्यो । सात समुन्द्रपारि भाइटीकाको निम्तो मनले स्वीकार गरे पनि कामको व्यस्तताले आउन पाइनँ । तिमीले मलाई निम्ता पठाउनैका लागि कम्प्युटर सिकिछौ, इमेल ठेगाना पनि खोलिछौ । माया र सद्भावले मानिसलाई प्रविधितिर पनि डोहोर्याउँदो रहेछ । यस पटक टीका लगाउन नपाए पनि अर्को साल भिडियोको माध्यमबाट म तिम्रो हातको टीको लगाउने वाचा गर्छु ।

प्रवीण, यु.के.

प्रिय जानु, तिमीभन्दा ११ वर्ष जेठो, पारपाचुके भैसके पनि श्रीमती पीडित निरीह शिक्षकलाई त्यो सानो छातीमा स्थान दिएकोमा धन्यवाद । मैले सोचेको थिएँ, तिमीमा मानिसको पीडा बुझ्ने क्षमता छैन तर अहिले सोच्दै छु, मानिसलाई बुझ्न उमेर होइन, क्षमता हुनुपर्छ । तिमीजस्ती क्षमतावान् युवतीलाई आफ्नो भन्न पाएकोमा मलाई गर्व छ ।

तिम्रो नराम्रो मान्छे

प्यारो धुर्मु, तिमीले पढाइलाई ध्यान नदिएकोमा म दुःखी छु । तिमीले पढ्नु पनि छ, क्यारियर पनि बनाउनु छ । त्यति नभैकन बुवा-आमाले मलाई तिम्रो हातमा सुम्पन कठिन छ ।

सबि.

राधिका, जन्म दिनको शुभकामना । जन्म दिनका अवसरमा तिमीले काटेको केक मेरा लागि पनि राखिदिनु । भेट भएका दिन खाऔंला । चिन्ता नगर, जतिसुकै बासी भए पनि तिम्रो जन्मदिनको केक म ताजा सम्झेर खानेछु । जसरी तिमीले १९ वसन्त खुसीले बितायौ, आगामी दिन पनि त्यसैगरी बितून् ।

प्यारे

सुगम, तिमी छोरीको बुवा भएकोमा बधाई । म पनि एक वर्षअघि छोराकी आमा भएँ । जतिखेर तिमी गायकका रूपमा उदायौ, तिमीलाई मैले मन पराएकी थिएँ, तर तिमीसँग प्रेम-प्रस्ताव राख्नुअघि नै तिमी विवाहित छौ भन्ने थाहा पाएँ । त्यसपछि मैले अर्कै युवकसँग बिहे गरें । मैले विवाह गरे पनि तिमीलाई आफ्नो बनाउने धोको अझै कायम छ ।

रानु

साप्ताहिक साथीका लागि फर्म

नाम : ....

उमेर : .... उचाइ : ....

पेसा : .... शिक्षा : ....

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

अभिरुचि : ....

वर्ण : ....

इमेल : ....

ठेगाना : ....

तपाईं कस्तो साथीको खोजीमा हुनुहुन्छ ?

....

....

gf]6 M तस्बिर र नगद रु. ५०/- अनिवार्य छ । आफूले उल्लेख गर्न चाहेको थप विवरण छुट्टै पानामा पठाउन सकिनेछ ।

जीवनको गोरेटो

तपाईंलाई सम्झेर...

हुन त बितेका कुरा गरेर केही फाइदा छैन तर आज तिनै बितेका कुराहरू सम्झिरहेछु । पहिले हामी मात्र पत्रमित्र थियौं, एउटै जिल्लाका पत्रमित्र, मैले नै तपाईंलाई साथी बन्न आग्रह गरेकी थिएँ । केही महिनाको अन्तरालपछि हामी अनायास भेट भएका थियौं । एउटा संयोग थियो त्यो भेट, ज्यादै रमाइलो तरिकाले भयो । तपाईंले थुप्रै रहस्यपूर्ण कुरा खोल्नुभएको थियो ।

त्यस दिनदेखि मैले तपाईंलाई मन पराउन थालेकी थिएँ, तर कहाँ तपाईं कहाँ म ? तपाईंसँग स्पष्ट कुरा राखेरै साथी बनेकी थिएँ । म अनपढ गाउँले युवती, तपाईं सम्पन्न परिवारको अनि प्रतिष्ठित ठाउँको जागिरे, मलाई मन परे पनि मैले तपाईंसँग मन पराउने कुरा बताउन साह्रै गाह्रो थियो तर पनि तीन-चार पटकको हाम्रो भेटपछि तपाईंसामु एक दिन बेलुकी साहस गरेर प्रस्ताव राखूँजस्तो लागेथ्यो । त्यो मेरो जीवनकै सबैभन्दा खुसीको दिन थियो ।

त्यसपछि हामी प्रेमी-प्रेमिकामा बदलियौं । त्यो दिन कात्तिक १४ गते थियो । त्यसपछि हामी प्रत्येक हप्ता भेट गर्थ्यौं । शनिबार हामी टाढा-टाढा पनि पुग्थ्यौं । हामी रमाउँथ्यौं, भविष्यका बारेमा सोच्थ्यौं । मैले हाम्रो विषयमा घरमा नबताए पनि तपाईं धेरैपटक मेरो घर आउँदा आमाबाबाले शंका गरेर सोध्नुभएको थियो तर मैले केही जवाफ दिएकी थिइनँ, यद्यपि बहिनीलाई सबै कुरा बताएकी थिएँ । ऊ आज पनि सोधिरहन्छे तर के उत्तर दिने बहिनीलाई ?

आखिर तपाईं एकाएक टाढा हुनुभयो । धेरै सम्पर्क गर्न खोजें तर सकिनँ । तपाईंको घरसमेत गएँ तर फेला पार्न तपाईं घर पनि छाडेर हिँड्नुभएको रहेछ । के समस्या थियो र मलाई पनि केही नबताई जानुभयो ? आज पनि म तपाईंकै प्रतिक्षामा छु । घर नआए पनि सुनेकी छु तपाईं कसैसँग विवाह बन्धनमा बाँधिँदै हुनुहुन्छ । मलाई जस्तो धोका अरूलाई नदिनुहोला । अरू त म के भन्न सक्छु र ? तर पनि अन्तिमपटक भेट गर्ने ठूलो इच्छा छ । सक्नुहुन्छ भने प्रयास गर्नुहोला म तपाईंकै प्रतीक्षामा रहनेछु ।

– प्रकृति

पहिलो अनुभूति

कुरा आजभन्दा छ वर्षपहिलेको हो, जब म कक्षा ९ मा अध्ययनरत थिएँ । त्यसबेला म अलि लजाउने तथा सोझो स्वभावको थिएँ, त्यसकारण म अरूसँग त्यति बोल्दिनथें । म सिर्फ आ□नो मिल्ने साथीहरूसँग मात्र बोल्ने वा बस्ने गर्थें । यस्तैमा एक दिन मैले स्कुलमा पहिलो पटक उनलाई देखें, लाग्थ्यो संसारमा उनीभन्दा राम्री कोही छैनन् । जब उनले पनि मलाई हेरिन् मैले आँखा जुधाएर हेर्न सकिनँ र आ□नो बाटो लागें तर मनमा उनको आकृति बसिछाड्यो ।

त्यसपछिका दिनहरूमा मेरा आँखाले उनलाई मात्र खोज्न थाले । हाम्रो घरनजिकै एउटा प्रख्यात मन्दिर छ । म हरेक शनिबार बिहान उक्त मन्दिर जान्थें । त्यस्तैमा एक दिन मैले उनलाई फेरि देखें । सायद उनले मलाई पहिले नै देखिसकेकी थिइन्, त्यसैले उनी मलाई नै हेर्दै थिइन् । केही क्षणको हेराइपछि मलाई अप्ठ्यारो महसुस भयो र म आ□नो बाटो लागें । उनको घर मेरो घरबाट केही टाढा थियो तर हिँड्ने बाटो एउटै भएकाले उनी मेरो पछि-पछि आउँदै थिइन्, छिनछिनमा म पछाडि फर्कन्थें, उनी मलाई नै हेरिरहेकी हुन्थिन् । हामी दुवै जनाले आफ्नूसँगैका साथीको आँखा छल्दै एक-अर्कालाई हेरिरहयौं । यस्तै हरेक चाडपर्वमा उनीसँग भेट हुँदा म केही बोल्न सक्दिनथें, मात्र टोलाइरहन्थें ।

एक दिन मैले उनलाई मेरो मिल्ने साथीसँग कुरा गर्दै हिँडेको देखें । मैले त्यसबेला पनि उनलाई हेरिमात्र रहें तर उनले भने मलाई इसारा गर्दै केही भन्न खोजेजस्तो लाग्यो, तर अफसोच मैले आ□नो मुख खोल्न सकिनँ, मात्र हेरिरहें । त्यसदिनदेखि म अब भेट भयो भने अवश्य कुरा गर्छु भन्ने अठोट गर्दै उक्त क्षणको प्रतीक्षामा बसिरहें, तर चाहेको कुरा सबै कहाँ हुँदो रहेछ र □ मैले सोचेजस्तो क्षण कहिल्यै आएन, कहिलेकाहीं भेट हुँदा पनि कि म आफन्तहरूसँग हुन्थें, कि उनी, मैले चाहेर पनि बोल्ने मौका पाउन सकिनँ । यस्तैमा तीन वर्षजति बिते, तर पनि न उनी नै बोलिन्, न म नै बोल्न सकें, मात्र आँखाबाट कुरा हुन्थ्ये ।

एक दिनको कुरा हो, हामी स्कुलका साथीहरूसँग पिकनिक गएका थियौं । पिकनिकमा मेरो मन त्यति लागेको थिएन, त्यसैले म एक ठाउँमा बसेर साथीहरूको कुराकानी सुन्दै थिएँ, एक्कासि उनलाई मैले त्यही ठाउँमा वनभोजका लागि आइरहेको देखें । त्यसपछि मेरा आँखा उतै टोलाइरहे, साथीले चिया खाने होइन ? भनेर सोधेपछि मात्र म झसङ्ग भएँ । चिया पिउँदै फेरि उता हेर्दा उनी त्यहाँ थिइनन्, उनी कहिले कता गइन्, मलाई थाहा भएन, त्यसपछि मेरा आँखा उनलाई मात्र खोज्न थाले । साथीहरूसँग कुराकानी गर्दा पनि मेरो मन अन्तै थियो । साँझ पर्न थालेपछि घर फर्कन सामान गाडीसम्म ओसार्नुपर्ने भयो । म एउटा सामान लिई जाँदै थिएँ, उनी पनि आ□नो सामान ओसार्दै मनजिकै आइपुगिन् । मलाई नै थाहा भएन, सोध्न पुगेछु– कता जान लागेको ? उनले जवाफमा भनिन्– मलाइ भन्नुभएको ? त्यसपछि मलाई होस खुलेझैं भयो, मेरो मन एकदमै खुसी हुँदै थियो कि नभने म उनीसँग बोल्न सकें । केही कुरापछि फेरि सामान ओसार्न हामी छुट्टिनुपर्ने भयो, म मनमनै निकै खुसी हुँदै आ□नो काममा लागें ।

जब हामी फर्कन तयार भयौं, म पुनः उनलाई खोज्न थालें तर भेट्न सकिनँ । साथीहरूले जाने होइन ? भनेर बोलाउँदा पनि उनी देखिन्छिन् कि भनी पछाडि फर्की-फर्की हिँडिरहें । उनी अगाडि नै मन्दिरबाहिर फेला परिन् । मैले पुनः साहस गर्दै उनीनजिक गएर भनें– 'घर जाने बेला भएन ? जाऊँ ।' उनले 'जाने तर आमाहरू आउनुभएको छैन, एकछिनपछि आउँछु' भनिन् । मैले पछि फेरि भेट्नका लागि फोन नम्बर आदान-प्रदान गर्ने उद्देश्यले उनको फोन नम्बर मागें, तर उनले फोन छैन, किन र ? अब चाडहरू पनि आउने लागे, नजिकै त हो नि, भेट भैहाल्छ भनिन् । मैले आ□नो नम्बर भए पनि दिउँला भन्ने सोचेको थिएँ तर नमागेपछि ल त म जान्छु भन्दै पछि भेट हुने मीठो आशा लिंदै फर्किएँ । त्यसपछिका दिनहरू म उनलाई भेटेर मनका कुरा गर्छु भन्ने आशा लिई बसिरहें, तर भेट्न सकिनँ ।

कतै देखिहाले पनि टाढा हुने हुँदा राम्रासँग कुरा नै गर्न पाउँदिनथें । यसरी नै दुई वर्ष बिते, यो समयबीच उनलाई भेटिन्छ कि भनेर उनको घर वरिपरि तथा उनलाई पहिले भेटेको ठाउँहरूमा धेरै पटक धाउँदा पनि फेला पार्न सकिनँ । उनी कता गइन्, पत्तै भएन । दसैंको बेला थियो, मेरो जन्मदिन पनि दसैंमा थियो, जन्मदिनको शुभकामना दिन मेरो साथी घरमा आयो र मलाई शुभकामना दिँदै केही कुरा गर्दै जाँदा उसले एउटा कुरा.... भन्यो, तर आ होस् भनेर छोडिदियो । उसले त्यो कुरा मैले धेरै पटक कर गर्दा पनि भनेन, पछि भन्छु भनी कुरा मोड्यो । उसको कुराले कुनै नराम्रो कुराको संकेत गरिरहेको थियो, सायद जन्म दिनमा मेरो चित्त नदुखोस् भनेर उसले त्यतिबेला केही भनेन । त्यस्तै एक साताजति पछि त्यही साथीसँग भेट भयो । कुरैकुरामा उसले त्यो कुरा भन्न खोज्यो तर किन हो मलाई उक्त कुरा सुन्न डर लागेझैं भयो, मैले त्यति वास्ता गरिनँ तर पनि उसले भनिहाल्यो– अस्ति मैले उनलाई देखेको, उनको त पेट नै कति ठूलो भएछ । मैले भन्न खोजेको कुरा बुझ्यौ हैन ? मैले कुरा बुझिसकेको थिएँ, तर पनि मैले केही नभएझैं गरें । म केही बेर टोलाएछु अनि घर फर्किएँ । त्यो दिन मलाई किन हो किन नराम्रो लागिरहयो, मलाई उनीसँग केही गुनासो छैन, तर पनि मलाई केही हराएको जस्तो महसुस भैरहयो, लाग्छ त्यो क्षण, ती रमाइला पलहरू म कहिल्यै बिर्सन सक्दिनँ । साँच्चै जीवन हामीले सोचेजस्तो कहाँ हुँदो रहेछ र ? सायद मेरो भाग्यमा उनको साथ रहेनछ, तर बितेका अनुभूतिहरू सधैं मनमा हुनेछन् ।

–एन. आर.

कुपन सन्देश

पाउने :

सन्देश :

पठाउने :

प्रति सन्देश रु. २०/– अनिवार्य

साप्ताहिक साथी

-सशस्त्र प्रहरी बलमा क्यान्टिन सञ्चालन गरेर जीविकोपार्जन गरिरहेका १९ वर्षीय कुनाल थापा प्रवीणता प्रमाणपत्र तहमा अध्ययन पनि गर्दैछन् । कुनाललाई गीत सुन्ने तथा भ्रमण गर्ने रुचि छ । गरिबलाई माया गर्ने तथा सहयोगी भावनाका मित्रहरूलाई उनी महेन्द्रनगर-४, चकरघट्टी, सुनसरीमा पत्राचार गर्न अनुरोध गर्छन् ।

-२१ वर्षीय खड्ग बस्नेत 'अभागी' वैदेशिक रोजगारमा छन् । ५ फिट ५ इन्च अग्ला तथा एकान्तप्रमी बस्नेत पुस्तक पढ्ने, भ्रमण गर्ने तथा नयाँ साथी बनाउने कुरामा रुचि राख्छन् । प्रवीणता प्रमाणपत्र तहसम्म अध्ययन गरेका बस्नेत अविवाहित नै छन् । उनी सुखमा नमात्तिने, दुःखमा नआत्तिने एवं मित्रताको बन्धनलाई निरन्तरता दिने साथीको खोजीमा छन् । बस्नेतलाई bkalpa_org@yahoo.com तथा पोस्ट बक्स नम्बर ७७७७ दोहा कतारमा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

-५ फिट ३ इन्च अग्ला इन्द्र बहादुर सुनुवार अहिले प्रवीणता प्रमाणपत्र तहमा अध्ययनरत छन् । १८ वर्षीय सुनुवार पत्रपत्रिका पढ्ने तथा पत्रमित्रता गर्ने काममा रुचि राख्छन् । रातो वर्णका सुनुवारलाई डुडभञ्ज्याङ-९, सिन्धुलीमा सम्पर्क गर्न सकिन्छ ।

-सशस्त्र प्रहरीबलमा कार्यरत १९ वर्षीय नवीन गुरुङ पत्रमित्रता एवं रेडियो श्रोता कल्बमा रुचि राख्ने अविवाहित युवक हुन् । प्रवेशिका उत्तीर्ण गुरुङलाई सहयोगी भावना भएको तथा बाहिरीभन्दा भित्री सुन्दरतामा रुचि राख्ने मित्रहरूको खाँचो छ । गहुँगोरो वर्णका गुरुङलाई पश्चिम क्षेत्रीय सप्रबल मुख्यालय, पोखरामा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

-प्रवेशिका उत्तीर्ण १९ वर्षीय विवेक दाहाल 'विवश' एउटा निजी कार्यालयमा जागीरे छन् । नम्र स्वभावका दाहाल ५ फिट ५ इन्च अग्ला छन् । उनी निःस्वार्थ भावना भएको, पत्रलाई निरन्तरता दिने तथा आफ्नो वचनको पक्का मानिससँग मित्रता गाँस्न चाहन्छन् । दाहाललाई भोजपुर गाविस-५ स्वामी चौतारामा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

-२५ वर्षीय उमेश कायस्थ 'अभागी' जिल्ला प्रहरी कार्यलय भोजपुरमा कार्यरत छन् । प्रवेशिका उत्तीर्ण उमेश इन्टरनेट च्याटिङ तथा पत्रमित्रतामा रमाउँछन् । फुटबल खेलाडी कायस्थ जातभातलाई महत्त्व नदिने, रूप तथा धनको घमन्ड नगर्ने व्यक्तिहरूसँग च्याट गर्न एवं पत्रमित्रता गर्न चाहन्छन् । उनलाई भोजपुर-५ स्वामी चौतारा वा me_npboy@yahoo.com मा सम्पर्क राख्न सकिन्छ ।

राजनैतिक समस्या के गरे समाधान होला ?

नेपालको राजनैतिक समस्या समाधान गर्नका लागि युद्धरत पक्षहरूले हातहतियार बिसाएर शान्ति वार्ता गर्नुपर्छ ।

पेशल दाहाल, बेलहारा, धनकुटा

समझदारी र मेलमिलाप गरे समाधान होला । धेरै आए तर कसैले सुल्झाउन सकेनन्, त्यसैले नयाँलाई अवसर दिए हुन्थ्यो कि ?

विवेक राई, उदयपुर

खोलाको माछा डाँडा चढे पो समाधान हुन्छ, नभए एकपटक समुद्रमा आगो पो लगाउने हो कि ?

दिनेश मगर, सिन्धुली

नेपालको राजनैतिक समस्या समाधन गर्न म प्रधानमन्त्री हुनुपर्छ ।

प्रभात कार्की (२२), **किराँतीछाप**

अगाडिको राज भन्ने शब्द हटाए समाधान हुन्छ ।

टीका, स्याङ्जा

नेता भनाउँदाहरूले आफ्नो पेट नभरी देशका लागि काम गरे राजनैतिक समस्या समाधान हुनेछ ।

दुर्गाबहादुर माझी, भीरपानी

भाषण भन्दा काम धेरै गर्ने हो भने यसको समाधान आफै हुन्छ ।

टीका, गल्याङ

साठी कटेका नेताले जिदानेले जस्तै सन्यास लिए हुन्छ ।

सुवास थापा (१९)

नेपालको राजनैतिक समस्या समाधान गर्न सत्ता माओवादीलाई हस्तान्तरण गर्नुपर्छ ।

सुदर्शन खतिवडा, नुवाकोट

नेताहरूले आफ्नो व्यक्तिगत स्वार्थ नहेरे ।

दुर्गाबहादुर माझी

भ्रष्टाचारीलाई पाता कस्ने, देशको सेवा गर्ने देशभक्त मात्र कुर्सीमा बस्ने, राजा र प्रजाबीच राम्रो सम्बन्ध कायम राख्ने, त्यसपछि त समस्या समाधान भैहाल्छ नि ।

मोहन श्रेष्ठ (१७), **सिन्धुपाल्चोक**

अरू कुरा केही पनि गर्नु पर्दैन बस हाम्रो क्याम्पसमा टिपका टिप इँटा, टायर, ढुंगा ल्याइदिनु त्यसपछि नेपालको राजनीति बाग्मतीको पानीमा मूला सप्रे झैं सप्रिन्छ ।

केदार अधिकारी

नेपालको राजनैतिक समस्याको समाधान गर्न प्रचण्डलाई अधिकार दिनुपर्छ ।

मेनुका न्यौपाने, रसुवा

अहिले प्रत्येकले एउटै जवाफ दिन्छन्– कुर्सीमा बस्न पाउँदा खुसी हुने र नियम बनाउँदा ठीक छ भन्ने, त्यही व्यक्ति सत्ताविहीन भएपछि सबै खराब छन् भनी आमहडताल, नारावाजी गर्छन् । यसको एउटै उपाय छ- पद भन्ने शब्दलाई संविधानबाट हटाइदिने । पदै नभएपछि कुनचाहिं पदमा बस्छु भन्लान् ? यसबाट एक सय प्रतिशत समस्या समाधान हुन्छ ।

मनिक न्यौपाने (२३)

हातोमालो गरे ।

लीला लामा (२०), **कटानी, रौतहट**

देशभक्तहरूले मातृभूमिलाई सम्झेर यो देश हामी सबैको हो, अब यो देशलाई माथि उठाउनुपर्छ भनेर भित्री मनबाट प्रण गर्दै वार्ताको माध्यमबाट समस्या समाधान गर्नुपर्छ, लडाइँबाट होइन ।

निर्मल पुनित बिष्ट, काठमाडौं

प्रतिशोधको भावना र घमन्ड त्यागे।

पागल साथी, मलेखुबजार

असल र बुद्धिमान मान्छेलाई सत्तामा राखेर ।

खिमा अस्लामी मगर

म हुनुपर्छ राष्ट्रपति ।

प्रभात कार्की, दोलखा

एक-आपसमा मिल्ने हो भने राजनैतिक मात्र होइन सबै समस्या समाधान हुन्छ ।

सुविन श्रेष्ठ (१९), **पोखरा**

तँछाड-मछाडले होइन, शान्तिपूर्ण ढंगले मात्र हुन्छ ।

सन्तोष खत्री, (१६), **भक्तपुर**

त्यसै समाधान होला जस्तो छैन, यसका लागि सबै वार्ताको टेबुलमा आउनुपर्‍यो ।

सुशीला खत्री, रमाइलो टोल

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

प्रश्न : म २२ वर्षीया अविवाहित युवती हुँ । डेढ वर्षअघि एक जना पुरुष मसँग प्रेम–प्रस्ताव राखी नजिकिन थाल्यो । म नचाहेरै पनि उसको जालमा फस्न पुगें । उसको मनसाय मसँग शारीरिक सम्पर्क गर्नु रहेछ । एक दिन मैले नचाहँदा–नचाहँदै पनि उसले मसँग शारीरिक सम्बन्ध राख्यो । त्यसपछि पनि कैयौंपल्ट हामीबीचमा यस्तो सम्बन्ध रहन पुग्यो तर उसको व्यवहार र सोचाइ मन नपरेका कारणले उक्त सम्बन्धलाई लत्याउँदै ऊबाट टाढिएँ । हाल मेरो ऊसँग कुनै किसिमको सम्बन्ध छैन तर मलाई आफ्नो भविष्यको चिन्ता छ । म चाहन्नँ कि विगतको गल्तीका कारण मेरो भावी जीवनसाथीसँगको सम्बन्ध भताभुङ होस् । कुमारीत्व गुमेको थाहा पाउने केही लक्षण हुन्छन् भन्ने सुनेकी छु । ती लक्षणहरू के–के हुन् अनि त्यसको उपचार पनि बताइदिनुभए आभारी हुने थिएँ ।

–आ.

उत्तर : प्रेममा फसाएर यौनसम्बन्ध

यौन आकर्षण हामी सबैमा स्वाभाविक रूपमा नै हुने कुरा हो । कुनै पुरुष वा महिलालाई कुनै महिला वा पुरुषप्रति यौनको भावना हुनु र यौनसम्पर्क राख्ने चाहना हुनु अस्वाभाविक होइन, तर मानव सभ्यताको विकाससँगै निश्चित परिधिभित्र बस्नुपर्ने नियम ऊ आफैंले बनाएको छ ।

दुई विपरीत लिङ्गी बीचमा अन्तरङ्ग रोमान्टिक सम्बन्धको एक विकसित रूप प्रेम हो । भनिन्छ, प्रेममा शारीरिक रूपमा यौनसम्पर्क राख्ने ध्येयले प्राथमिकता पाउँदैन । प्रेम वास्तवमा बिस्तारै हुने प्रक्रिया हो र यो दुई व्यक्ति साथसाथै हुर्कंदा विकसित हुन्छ अनि यसमा सम्पूर्ण व्यक्तित्व नै संलग्न हुन्छ । प्रेममा अर्को व्यक्तिको भावना तथा शरीर दुवैलाई कदर गरिन्छ र उक्त व्यक्तिलाई सुखी राख्ने प्रयत्न गरिन्छ । प्रेम विश्वसनीय, निश्छल, सुनिश्चित तथा आत्मविश्वासले पूर्ण एवं दीर्घकालीन हुन्छ । यस्ता प्रेमीहरू आफ्नो सम्बन्धलाई लिएर गर्व गर्छन् । प्रेममा शारीरिक पक्ष अलि पछि प्राकृतिक रुपमा र निष्कपटताका साथ आउँछ । प्रेममा आफूले प्रेम गरेको व्यक्तिलाई दुःख दिने, समस्यामा पार्ने, लक्ष्यबाट विमुख गर्ने तथा भविष्यमा नै नकारात्मक असर पार्ने किसिमका क्रियाकलाप गरिँदैनन् ।

वास्तविक प्रेम नभै भौतिक आकर्षण मात्रै हो भने त्यसलाई प्रेम भन्न मिलेन । तपाईंले भन्नुभएजस्तै यो कुरा पक्कै हो कि कतिपय पुरुषले यौनसम्पर्कका लागि प्रेमको झूटो नाटक वा अभिनय गर्छन् र यौनसम्पर्क गर्ने आफ्नो उद्देश्य पूरा भएपछि सम्बन्धलाई निरन्तरता दिँदैनन् ।

नचाहँदा–नचाँहदैको यौनसम्बन्ध

तपाईंलाई पक्कै थाहा होला, कुनै व्यक्तिले नचाहँदा-नचाहँदै अर्थात् उसको इच्छाविरुद्ध यौनसम्पर्क गरे त्यसलाई बलात्कार भनिन्छ, तर तपाईंको पत्रमा तपाईंको सो तथाकथित प्रेमीसँगको यौनसम्पर्कलाई बलात्कार भनिहाल्न मिल्ने अन्य आधार भएजस्तो देखिँदैन । ऊसँगको यौनसम्पर्कको कैयौंपल्टको निरन्तरताले र तपाईंले नै उसको सोचाइ र व्यवहार मन नपरेको कारणले लत्याएको कुरा गर्नुभएकाले बलात्कार भन्न मिल्ने कुरालाई काटेको देखिन्छ ।

तपाईंको पत्रमा भएका यी जानकारीका आधारमा कसले कसलाई प्रेममा फसाएर यौनसम्पर्क राख्यो भन्ने कुराको यकिन गर्न गाह्रो छ । उसले प्रेमको नाटक गरे पनि तपाईंले पनि उसलाई प्रेम गर्नुभएको बलियो आधार पत्रमा भेटिँदैन । तपाईंले उसलाई लत्याएको कुराबाट तपाईंले पनि उसलाई आत्मीय प्रेम गर्नुभएको देखिँदैन ।

यो कुरा भने पक्कै हो– तपाईंले उक्त सम्बन्धलाई निरन्तरता दिन चाहनुभएन । यहाँ तपाईंको अनिच्छाभन्दा पनि तपाईंले उक्त व्यक्तिको आनिबानी राम्रोसँग नबुझी सम्बन्ध अघि बढाएको कुरालाई पनि नकार्न मिल्दैन । कुनै पनि व्यक्तिसँग अन्तरङ्ग सम्बन्ध बनाउनुभन्दा पहिले उसको आचरण, सोच-विचार के-कस्तो छ र त्यो आफूसँग मिल्ने-नमिल्ने जानकारी लिनु महत्वपूर्ण हुन्छ ।

कुमारीत्वका लक्षणहरू

विवाह गर्न लागेकी दुलही कुमारी हो-होइन भन्ने चासो धेरै पुरुषमा हुनसक्छ, तर यो कुरा पत्ता लगाउन सजिलो भने छैन । कुनै युवती कुमारी हो-होइन ? योनिच्छद भए-नभएको कुरालाई नै मुख्य आधार बनाउने गरिएको पाइन्छ । यद्यपि वैज्ञानिक तवरले हेर्ने हो भने त्यसलाई बलियो आधार मान्न सकिँदैन । किनकि कुनै कुनै केटीमा योनिच्छद जन्मजात नै नहुन सक्छ वा यसको राम्रो विकास नै नभएको हुनसक्छ । प्रथम यौनसम्पर्क हुनुभन्दा पहिले नै कतिपय केटीमा शारीरिक क्रियाकलापका दौरानमा योनिच्छद च्यातिन सक्छ ।

कतिपय महिलाको योनिच्छद निकै नै लचिलो र तन्कन सक्ने हुन्छ । यस्तो स्थितिमा कतिपय महिलामा यौनसम्पर्क राखिसकेपछि पनि सो पातलो झिल्ली नच्यातिएको अवस्थामा हुनसक्छ । यस्तो स्थितिमा कौमार्य भङ्ग भएको भए पनि योनिच्छद नच्यातिएको शारीरिक प्रमाणलाई आधार मान्दा कुरा निकै नै फरक पर्छ । लजालु हुने वा लाज मान्ने जस्ता कुरालाई कुमारीत्वको आधार मान्न पनि सकिँदैन, किनकि सजिलै लाज लागेको अभिनय गर्न सकिन्छ वा कोही कम लजालु हुन सक्छन् ।

मुख्य कुरा के हो भने यौनसम्पर्क राखेपछि कुमारीत्व त गुमिहाल्यो । शारीरिक रूपमा सबै नै लक्षण छोपे पनि के समाजमा अन्य व्यक्तिलाई उक्त कुरा थाहा छ भने उसले यी कुरा नभनिदेओस् भन्ने कुराको उपचार सजिलै गर्न सकिन्छ ? तर नयाँ रूपमा जीवन सुरु गर्न चाहनुभएको हो भने त्यसका लागि तपाईंले मौका पाउनुपर्छ । पुराना कुरालाई छोप्नेतिरभन्दा पनि नयाँ जीवनतिर ध्यान दिनुभयो भने सायद तपाईंको जीवन चाँडो बाटोमा लाग्नेछ । सायद यही नै तपाईंको समस्याको उपचार वा समाधानको उचित उपाय हो ।

लिटिल किड्स मेघा कन्टेस्ट

शिव शर्मा

पोखरा– कोही आफ्नो गायन प्रस्तुत गर्दै थिए त कोही नृत्य । कार्यक्रम केवल बालबालिकामा केन्द्रित थियो, जसमा सहभागी थिए– ६ देखि १४ वर्षसम्मका बालबालिकाहरू । शनिबार स्थानीय दीपेन्द्र सभागृहमा बिहान ११ बजे सुरु भएको कार्यक्रम साँझ अबेरसम्म चलेको थियो । पुरानो नेपाली चलचित्र 'माइतीघर' को गीतमा नृत्य प्रस्तुत गर्दा नैना बाटाजुको पक्षमा दर्शकहरूबाट बेजोड ताली बज्यो । मदरल्यान्ड स्कुलमा कक्षा ९ मा अध्ययनरत नैना बाटाजुले अन्ततः लिटिल किड्स मेघा ट्यालेन्ट कन्टेस्टमा नृत्यतर्फ उपाधि जितिन । नैनासँगै नृत्यमा जितबहादुर गुरुङ पनि प्रथम भए ।

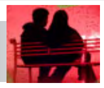
त्यस्तै गायनतर्फ पश्चिमाञ्चलको बालगायिकाका रूपमा ख्याति आर्जन गरी ऋतु लामाले उपाधि जितिन् भने अर्की बालगायिका रोजीसंह सिजापति पनि उपाधिको भागीदार बनिन् । सिंजापति पनि यहाँ राम्रो बालगायिकाका रूपमा चिनिन्छन् । असोज १ गतेदेखि छनौट चरणसँगै बालबालिकाको उक्त प्रतियोगिता प्रारम्भ भएको हो । ५५ जना बालवालिकाबाट प्रतिस्पर्धा हुँदै क्वाटरफाइनल, सेमिफाइनल हुँदै २४ जनाबीच फाइनलका लागि अन्तिम प्रतिस्पर्धा भएको थियो । प्रसिद्ध नृत्यप्रशिक्षक गोविन्द राई, गायक कर्णदास तथा नरेन्द्र थापाको निर्णायक समितिले ती प्रतिभावान् बालबालिकालाई चुनको हो । कार्यक्रममा भोटिङ सिस्टमको पनि व्यवस्था थियो, जसमा सोफिया बरालले पब्लिक डिमान्ड वेस्टको टाइटल पाएकी थिइन् । कार्यक्रममा शीर्षक उपाधि जित्ने बालालिकाहरूले १० हजार नगदका साथ प्रमाणपत्र तथा ट्रफी पाए ।

बालबालिकाको यो रमाइलो ट्यालेन्ट कन्टेस्ट मात्र कार्यक्रमको आकर्षण थिएन । गायक कर्णदासले पुरानो डुङ्गा, भेटिएर छुटिनुभन्दा, फर्की आउँछ जस्ता गीत गाएर सभागृहका दर्शकहरूलाई रोमान्चित तुल्याए । त्यस्तै पोखरेली कान्छा धर्मेन्द्र सेवानले पनि आफ्नो चर्चित गीत यो अँधेरी रातसँगैबाट सबैलाई एकसाथ झुमाए । कार्यक्रममा स्थानीय गायक-गायिकाहरू विनोद वानियाँ, सविना सुनाम, शंकर विरही गुरुङले पनि आफ्नो कला प्रस्तुत गरेका थिए ।

उद्घोषण / ट्यूशन
नेपालकै चर्चित उद्घोषण ट्रेनिङ सेन्टर मिडिया जोनमा आजदेखि उद्घोषणका साथ साथै दक्ष Teacher हरुबाट TUITION class हरु पनि धमाधम सञ्चालन भईरहेको छ । Discount 10%
सम्पर्क : बागबजार मिडिया जोन
२००२२६१ ९८४१४१६९८७
(मितेरी हस्पिटल अगाडि)

JOB GUARANTEE @ SBS
We provide to you Professional Education in
Computer, Language, Hotel Training
Abroad Study: (USA, UK, GERMANY, CANADA, JAPAN & more)
Visa Preparation Classes
Travel Information, Email Internet
Language
Computer
FREE Hotel Training
SBS
Video Editing Programme
Job Guarantee
Graphic Design

साताका श्रीमान्



कसरी बित्दै छ समय ?
अहिले म सिफल चौर स्वावलम्बी परिवारमा आबद्ध भै सामाजिक सेवा गर्दैछु। उनको अनुपस्थितिमा घर-व्यवहार हेर्ने र समयमा कुनै ठाउँमा जान उनलाई सम्झाउने, पठाउने आदि काम गर्छु।

भर्खरै विदेशबाट फर्कनुभएको, कस्तो रह्यो त त्यहाँ बितेको समय ?
सबैभन्दा पहिले धेरै वर्षपछि नातिनी ऐश्वर्या र नाति सरवेशलाई देख्न पाएँ। त्यसबाहेक पनि जीवनमा पहिलो पटक छ महिनासम्म परिवारसँग बसेर पारिवारिक जीवनको अनुभव गर्न पाएँ।

तीन जना छोराछोरी नै त्यतै भएपछि तपाईंहरूलाई पनि उतै बस्न मन लागेन ?
उनी कलाकार भएका कारण ग्रीन कार्ड पाउन त त्यति गाह्रो थिएन, कतिले त्यतै बस्ने सल्लाह पनि नदिएका होइनन् तर यहाँ एउटा स्थापित कलाकार भए पनि त्यहाँ यसै विधालाई निरन्तरता दिने वातावरण नभएको र उनको आफूले सकुन्जेल नेपालमै सक्रिय रहने इच्छाले बस्न दिएन।

२००२ सालमा बर्मामा जन्मिएका चेतनारायण भुसालले २०२३ देखि २०४४ सालसम्म डिएसपीको कार्यभार र १५ वर्ष सोल्टी क्राउन प्लाजको सुरक्षा निर्देशकका रूपमा पनि कार्य गरिसकेका छन्। बी.ए.सम्मको अध्ययन गरेका भुसाल २०२४ सालमा हास्य अभिनेत्री वसुन्धरा भुसालसँग विवाह बन्धनमा बाँधिएका थिए। प्रवल गोर्खा दक्षिण वाहु चौथा, प्रसिद्ध सेवा पदक, जनमत संग्रह पदकजस्ता राष्ट्रिय र अर्डर अफ मेरिट मान पद्वी जस्तो अन्तर्राष्ट्रिय सम्मान गरी आधा दर्जन मान-सम्मानबाट सम्मानित भैसकेका छन्।

वसुन्धरा भुसालसँग कसरी भेट भयो ?
म पुलिस क्लबको सांस्कृतिक कार्यक्रममा सम्मिलित थिएँ। उनी त्यहाँ अतिथि कलाकार भएर आउँदा रिहर्सलका क्रममा चिनजान भएको थियो। त्यसपछि कुनै लम्बा-चौडा कुरा नभई हाम्रो मन मिलेको थियो।

उहाँको कुन कुराले गर्दा जीवनसाथी बनाउने सोच आयो ?
म कलाप्रेमी मानिस, उनले कलाकार भए पनि सबैसँग बिना कुनै संकोच गरेको कुराकानी मलाई सारै मन परेको थियो।

३९ वर्षअघिको समय जब कलाक्षेत्रलाई हेयको दृष्टिले हेरिन्थ्यो, त्यस बेला उहाँ निरन्तर रूपमा यस क्षेत्रमा लाग्न कसरी सफल हुनुभयो ?
उनलाई बन्देजमा राख्नु मलाई उचित लागेन। त्यसैले मेरोतर्फबाट पूर्ण सहयोग र समर्थन थियो। तैपनि चाहिंदा-नचाहिंदा विवादमा मुछिएरै भए पनि घर-परिवार सङ्कीर्ण सोचाइको नभएकाले सम्भव भयो।

ती संघर्षका दिनहरू सम्झनुपर्दा ?
हामी राष्ट्रिय नाचघरमा जागिरे थियौं। त्यसबेला त एउटी महिलालाई अगाडि बढ्न निकै बाधा व्यवधान थिए तर उनी कहिल्यै हतोत्साहित नभई अघि बढिन्।

यस क्षेत्रमा रात-दिन भन्न पाइँदैन, तपाईंलाई रिस उठ्दैनथ्यो ?
पहिले त त्यति चलचित्र नबन्ने भएकाले गाह्रो थिएन तर पनि उनी आफू जाने-आउने समय सधैं भनेर नै जान्थिन्। धेरै लामो सुटिङमा त अभिभावक नै लिएर जान सक्ने भएकाले मलाई कहिल्यै रिस उठेन।

उहाँ अहिले तपाईंभन्दा निकै व्यस्त हुँदा कस्तो लाग्छ ?
पहिलेदेखि व्यस्त रहेको हुनाले राम्रै लाग्छ। त्यसमाथि पनि कतिपय ठाउँमा उनकै नाताले सहभागी हुन मलाई पनि निम्तो आउँछ, दुई जना मात्र भएकाले पनि समस्या परेको छैन।

नेपालको कला क्षेत्रको भविष्य कस्तो देख्नुभएको छ ?
यहाँ जति अवसर पाउनुपर्ने हो त्यति पाएको देखिंदैन, सायद कुनै विकसित ठाउँमा भएको भए कलाकारहरू पनि सबै दृष्टिले माथि हुन्थे होला। यस क्षेत्रमा लाग्नेहरूले ढिलै अवसर पाए।

श्रीमतीसँग कत्तिको झगडा पर्छ ?
अन्य कुरामा त झगडा हुँदैन तर म घरलाई कार्यालय नबनाउनुचाहिं भन्थें जसले गर्दा पारिवारिक वातावरणमा प्रभाव नपरोस्। उनको एउटा बानी फोनमा धेरै समय बिताउने र हामी भने कति बेला कुरा सकिएला भनेर कुरेर बस्नुपर्ने, लामो कुरा फोनमा किन गर्ने भनेर कहिलेकाहीं ठाक्कठुक्क पर्छ।

उहाँको कुन बानी मनपर्छ ?
उनी जति नै व्यस्त भए पनि व्यवहार कुशल छिन्। कामबाहेक आफ्ना इष्टमित्रहरूलाई कसरी स्वागत-सत्कार गर्नुपर्छ भन्ने कुरा कसैले भन्नुपर्दैन। उनको यो स्वभावको सबैले प्रशंसा गरेका छन्।

आफूमा के कमजोरी छ जस्तो लाग्छ ?
म समय-परिस्थिति सुहाउँदो बन्न सक्दिनँ र आत्मा पनि बेच्न सक्दिनँ।

यस क्षेत्रमा नभएको भए के बन्नुहुन्थ्यो ?
खेलकुद र शारीरिक व्यायामहरूमा विशेष अभिरुचि भएकाले खेलाडी बन्थें होला।

तपाईंलाई अभिनय क्षेत्रमा लाग्ने कुनै इच्छा जागेन ?
मलाई त इच्छा लागेन तर मेरो छोराले निर्देशन तथा छोरीले आधा दर्जनभन्दा बढी टेलिचलचित्र एवं चलचित्रमा आफ्नो क्षमता प्रदर्शन गरेका छन्।

के गर्दै छन् त तपाईंका छोराछोरीहरू ?
छोरा र कान्छी छोरी कम्प्युटर साइन्समा उच्च शिक्षाका क्रममा छन्, ठूली छोरी स्नातक सकी दक्षता अनुसारको कार्य गर्न अमेरिकामै बसोबास गर्छिन्।

बुहारी आफैंले छान्नुभएको हो ?
हाम्रो प्रेम विवाह भए पनि छोराका लागि बुहारीचाहिं हामी आफैले छानेका हौं। ऊ हामीले रोजेकी केटी नहेरिकनै विवाह गर्न मञ्जुर भएको थियो।

एउटा परिवारमा नारीको भूमिका कत्तिको छ ?
घर-परिवारमा मुख्य भूमिकादेखि लिएर छोराछोरीहरूको स्याहार-सुसार गर्ने पहिलो गुरुआमा नारी नै हुन्छिन्। पुरुष त त्यसमा हेस्टेमा हैंसे गर्ने मात्र हुन्। नारी बिनाको घर-परिवार सम्भव छैन।

एउटा असल श्रीमान्मा हुनुपर्ने गुण नि ?
आफ्नी श्रीमतीको इच्छा-आकांक्षा बुझेर उनको प्रगतिमा टेवा दिन सक्ने पुरुषहरू नै असल श्रीमान् हुन सक्छन्।

–संगीता कटुवाल

१४ नोभेम्बर : विश्व मधुमेह दिवस

'मधुमेहका लागि एकता' भन्ने नाराका साथ यस वर्ष पनि विश्व मधुमेह दिवस मनाइँदै छ। खतरनाक रोगका रूपमा स्थापित भैसकेको मधुमेहले सिङ्गो विश्वलाई नै आफ्नो घर बनाएका कारण यो रोगविरुद्ध एकताको आवश्यकता महसुस गरिएको हो।

विश्व स्वास्थ्य संघको तथ्यांकअनुसार प्रत्येक दस सेकेन्डमा एक जनाको मृत्यु मधुमेह तथा त्यससम्बन्धी समस्याका कारणले हुन्छ। यो मृत्युदर अझ बढ्ने अनुमान विश्व स्वास्थ संघको छ। उक्त तथ्यांकअनुसार प्रत्येक वर्ष सत्तरी लाख मधुमेहका नयाँ रोगी थपिन्छन्।

मुख सुख्खा हुने, धेरै पानी खान मन लाग्ने, पटक-पटक खाना खान मन लाग्ने, धेरै पटक पिसाब गर्नुपर्ने, कमजोरी अनि थकान महसुस हुने, आँखाको ज्योति कम हुँदै जाने, शरीरको तौलमा परिवर्तन आउने, वान्ता हुन खोज्ने, टाउको दुख्ने, पटक-पटक थकाइको संक्रमण हुने आदि लक्षण देखापर्ने मधुमेह रोगीको रगतमा चिनी (ग्लुकोज) को मात्रा बढी हुन्छ।

मधुमेह लाग्ने प्रमुख कारण पत्ता नलागे पनि वंशानुगत गुण र वातावरणीय कारणहरूलाई यसका प्रमुख कारकका रूपमा लिइन्छ। मधुमेह मुख्यतः दुई किसिमका हुन्छन्। कम उमेरमा नै हुने मधुमेह अर्थात् मधुमेह-१, रगतमा चिनी (ग्लुकोज) को मात्रा घटाउने हार्मोन इन्सुलिनको उत्पादन कम भएपछि देखापर्छ। मधुमेह-२ चाहिं इन्सुलिनको प्रभाव कम हुँदा देखापर्छ। मधुमेह-२ भएका व्यक्तिका सन्तानमा मधुमेह हुने सम्भावना निकै बलियो हुन्छ। मधुमेह-२ प्रायःजसो पाको उमेर (पचास वर्षभन्दा माथि) का मोटा व्यक्तिलाई हुन्छ। अधिकांश व्यक्तिलाई मधुमेह-२ नै भएको पाइन्छ।

साधारणतयाः मधुमेहलाई मोटो शरीर भएको, शारीरिक परिश्रम बढी गर्नु नपर्ने, धनीहरूको रोगका रूपमा बुझिन्छ। चालीस वर्षीय पातलो शरीर भएकी कृषि पेसा सम्बद्ध फोगनीदेवी साहलाई पनि त्यस्तै भयो। कमजोरी महसुस हुने, पानी मात्र खान मन लाग्ने, निद्रा नलाग्ने, हात-खुट्टा झमझमाउने जस्ता समस्याले ग्रसित साहले स्थानीय स्तरको चिकित्सकसँग परीक्षण गराउँदा चिन्ताले गर्दा यस्तो भएको हो, खानपानमा जोड दिनुपर्‍यो भन्ने सुझाव र केही भिटामिन मात्र पाइन्। समस्या जस्ताको तस्तै भएपछि, काठमाडौंमा विभिन्न परीक्षण गराउँदा उनलाई मधुमेह भएको थाहा भयो। यसबाट स्पष्ट हुन्छ मधुमेह मोटा तथा धनी व्यक्तिलाई मात्र हुन्छ भन्नु गलत हो।

अन्तर्राष्ट्रिय मधुमेह संस्था इन्टरनेसनल डाइबेटिज फेडरेसन (आई.डी.एफ.) ले सार्वजनिक गरेको तथ्यांकअनुसार सन् २०२५ सम्ममा करिब ८० प्रतिशत मधुमेहका रोगी कमजोर एवं मध्यम आर्थिक स्तरका देशहरूमा देखापर्ने अनुमान छ। उक्त संस्थाले दिएको पछिल्लो तथ्यांकअनुसार हाल विश्वमा करिब २३ करोड व्यक्ति मधुमेहको सिकार छन् र २० वर्ष नपुग्दै यो संख्या ३५ करोड पुग्नेछ।

के मधुमेहको उपचार छैन ?

मधुमेहको उपचार नभएको होइन। ५० प्रतिशत नयाँ मधुमेहका रोगीहरूको खानपिनमा सुधार ल्याउने हो भने उनीहरूको रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। २० देखि ३० प्रतिशत रोगीले केही औषधी सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ भने बाँकीले नियमित रूपमा इन्सुलिनको सुई लिनुपर्ने हुन सक्छ। त्यस्तै दैनिक व्यायाम गर्नु, स्वस्थ खानेकुरा खानु, पेय पदार्थ तथा धूम्रपानको त्याग लाभदायक सावित हुन्छ।

मधुमेहका रोगीले खानामा विशेष ध्यान पुर्‍याउनुपर्छ। मधुमेहका रोगीहरूका खाना दुई किसिमका हुन्छन्। मोटा व्यक्तिलाई कम क्यालोरी भएका खाना दिइन्छ, जसले दैनिक ५ सय ग्रामसम्म शरीरको तौल घटाउन मद्दत गर्छ। यस्तो खानामा रहेका बिरामीलाई अन्य पौष्टिक तत्त्व (मिटामिन, मिनिरल) को कमीचाहिं हुनु हुँदैन। दुब्ला रोगीले शरीरको तौल नबढ्ने गरी बोसो कम भएको खानेकुरा खानुपर्छ। दैनिक १५ ग्राम घुलनशील प्राकृतिक रेशाहरू (फाइवर) जुन दाल, फलफूलजस्ता खानेकुरामा पाइन्छ, खानाले रगतमा चिनीको मात्रा करिब १० प्रतिशत घट्छ।

हार्वर्ड विश्वविद्यालयले ८५ हजार अमेरिकी महिलामा गरेको लामो अध्ययनले आलु धेरै खानेहरूमा मधुमेह बढी हुने गरेको ठहर गरेको छ। आलुमा ग्लासमिक इन्डेक्स (जी.आई.) बढी हुन्छ। त्यसैले आलु खानेबित्तिकै रगतमा चिनीको मात्रा उच्च हुन्छ र सोही कारणले आलु बढी खानेहरूमा मधुमेह-२ बढी देखिएको हो भन्ने तर्क उक्त विश्वविद्यालयको छ।

खानपानमा सुधार ल्याउनुका साथै केही रोगीले औषधी पनि सेवन गर्नुपर्ने हुन सक्छ। मधुमेहको औषधी सुरु गरिसकेपछि नियमित रूपमा रगतको जाँचै गराएर औषधीको मात्रा आवश्यक परेको अवस्थामा चिकित्सकको सल्लाहबमोजिम थपघट गर्नुपर्ने हुन्छ। केही रोगीले त नियमित रूपमा इन्सुलिनको सुई नै लिनुपर्ने हुन्छ।

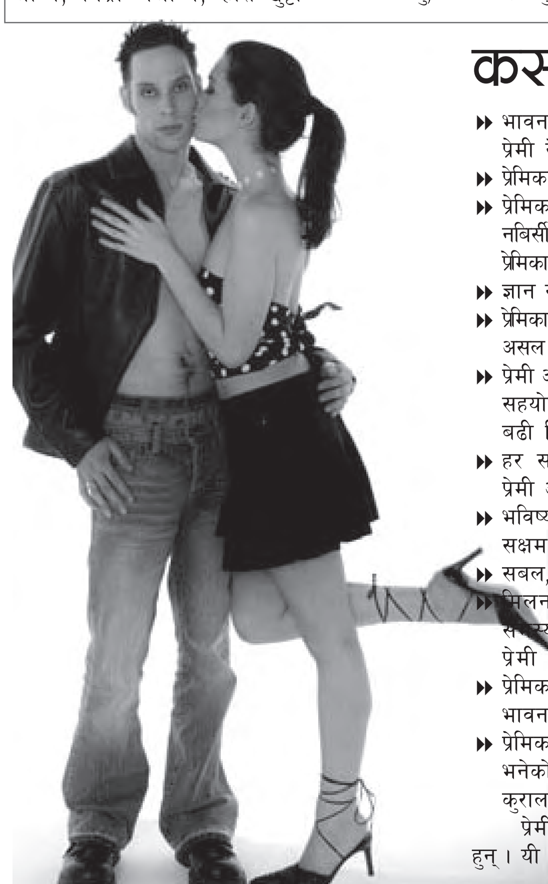
रोगीले ध्यान पुर्‍याउनुपर्ने कुरा

- औषधी सेवन गरिरहेका मधुमेहका रोगीले औषधी खाएर खाना खान बिर्सनु हुँदैन। औषधी खाएपछि रगतमा चिनीको मात्रा घट्छ, खाना खाएपछि त्यो सन्तुलित हुन्छ तर खाना नखाए चिनीको मात्रा आवश्यकताभन्दा कम भएर रोगी बेहोस हुन सक्छ। तुरुन्त ध्यान नपुर्‍याए ज्यानैसमेत जान सक्ने खतरा हुन्छ।
- मधुमेहका रोगीले नियमित रूपमा रगतको परीक्षण गरिरहनुपर्छ। रगतमा चिनीको मात्रा मात्र होइन युरिया, क्रेटेनिन तथा प्रोटिन, माइक्रोप्रोटिनको मात्रा परीक्षण गर्नुपर्छ। मधुमेहको असर मृगौलामा पनि हुन सक्ने भएकाले यस्तो परीक्षण गर्नुपरेको हो।
- मधुमेहको असर आँखामा पनि हुने भएकाले कम्तीमा वर्षको एकपटक आँखाको परीक्षण गराउनुपर्छ।
- मधुमेहका रोगीलाई घाउ निको हुन निकै समय लाग्न सक्छ। त्यसैले यसका रोगीले घाउ, चोटबाट बच्नुपर्छ।
- रगतमा चिनीको मात्राको असन्तुलनले रोगी बेहोस पनि हुन सक्ने हुन्छ, त्यसैले केही विकसित मुलुकमा यस्ता रोगीलाई लामो समय सवारी साधन चलाउन अनुमति दिइँदैन। हाम्रो देशमा त्यस्तो नियम नभए पनि आफैंले विचार पुर्‍याउनुपर्छ र सचेत रहनुपर्छ।

के मधुमेहका रोगी कमजोर हुन्छन् ?

कमजोरी महसुस गर्नु मधुमेहको एउटा लक्षण हो तर मधुमेहका सबै रोगी कमजोर हुँदैनन्। नियमित स्वास्थ्य परीक्षण, खानपानमा उचित ध्यान एवं नियमित व्यायामले उनीहरूलाई फुर्तिलो बनाउँछ। मे २३, २००६ मा ३० वर्षदेखि मधुमेहको औषधी सेवन गरिरहेका विल क्रस भन्ने मधुमेहका रोगी सगरमाथा चढ्न सफल भएका थिए। विल क्रसको उक्त ऐतिहासिक कदमले मधुमेहका रोगी कमजोर हुँदैनन् भन्ने कुरा स्पष्ट हुन्छ।

–बालकृष्ण साह



कस्ता प्रेमी प्रिय हुन्छन् ?

- भावनात्मक सम्बन्ध राखेर प्रतिभाको सही कदर गर्ने प्रेमी नै प्रिय हुन्छन्।
- प्रेमिकाको अन्तर आत्मालाई बुझ्ने प्रेमी बढी प्रिय हुन्छन्।
- प्रेमिकालाई हर कुरा राम्रोसँग बुझाउने, आ□नो कर्तव्य नबिर्सी निकटतम असल मित्रको जस्तो व्यवहार गर्ने प्रेमी-प्रेमिका बढी प्रिय हुन्छन्।
- ज्ञान र सीपका कुरा दिनसक्ने प्रेमी बढी प्रिय हुन्छन्।
- प्रेमिकालाई हौसला दिने र केही गल्ती गरे सम्झाईबुझाई असल बाटो देखाउने प्रेमी प्रिय हुन्छन्।
- प्रेमी आ□नो कार्यक्षेत्रमा निपुण हुनुपर्छ, साथै मृदुभाषी, सहयोगी र संरक्षकत्व ग्रहण गर्नसक्ने खुबी भए उनीहरू बढी प्रिय हुन्छन्।
- हर समय मुस्कान दिनसक्ने र सहनशीलता भएका प्रेमी अझ प्रिय हुन्छन्।
- भविष्यप्रति जिम्मेबार, आशावादी र लगनशील बनाउन सक्षम प्रेमी प्रिय हुन्छन्।
- सबल, सक्षम नेतृत्व दिनसक्ने खालका प्रेमी प्रिय हुन्छन्।
- मिलनसारका साथै समस्या बुझिदिने र आ□नो समस्या नहड्बडाई बुझाउन सक्ने क्षमता भएका प्रेमी प्रिय हुन्छन्।
- प्रेमिकाको इच्छा र आकांक्षा बुझेर काम गर्ने, उसको भावनाविपरीत अघि नबढ्ने प्रेमी प्रिय हुन सक्छन्।
- प्रेमिकाप्रति शारीरिक एवं मानसिक आघात नपुर्‍याई भनेको कुरा बुझ्ने र फोस्रो आडम्बर नदेखाउने, भएकै कुरालाई आत्मसात गर्ने प्रेमी प्रिय हुन सक्छन्।

प्रेमी र प्रेमिका प्रेमको एकै सिक्काका दुई पाटा हुन्। यी दुईकोसमझदारीबिना प्रेम सफल हुँदैन।

– मीरा श्रेष्ठ

परिकार

मुंग दाल टोस्ट

पाँच जनाका लागि

सामग्री : दस पिस पाउरोटी, एक कप मुगको दाल, चारवटा हरियो खुर्सानी, एउटा प्याज, एक चिम्टी हिङ, आधा चम्चा सोडा बाई-कार्ब, आधा चम्चा कागतीको रस, एक चम्चा काटिएको हरियो धनियाँ, स्वादअनुसार नुन, पकाउनका लागि घिउ।

विधि :

– मुगको दाल रातभरि भिजाएर राख्ने।

– भोलिपल्ट बिहान राति भिजाइएको दालसँगै हरियो खुर्सानी पिस्ने।

– प्याज, हिङ, बेसन, सोडा बाई-कार्ब, कागतीको रस, हरियो धनियाँ तथा नुन राख्ने र एक घण्टासम्म त्यसै छाडिदिने।

– प्रत्येक पाउरोटीलाई दुई टुक्रा बनाउने र त्यसमा मुगको दालको मिश्रण दलेर ननस्टिक फ्राइङ प्यानमा राख्ने।

– यसलाई अचार अथवा टोम्याटो क्याचपसँग खान सकिन्छ।

– अरुणा भट्टराई

वृद्धावस्थाका लागि खाद्यपदार्थ

जसरी जीवनमा शिशु तथा युवा अवस्थाको आ-आ□नै महत्त्व हुन्छ, त्यस्तै वृद्धावस्थाको छुट्टै महत्त्व हुन्छ। वृद्ध अवस्थामा शारीरिक क्षीणतासँगै केही मानसिक परिवर्तन पनि हुन्छ। यो अवस्थामा खानपान पनि पहिलेजस्तो हुँदैन। युवाअवस्थाभैँ यतिखेर न त निद्रा लाग्छ, न त भोक नै। वृद्धावस्थामा हड्डीहरूमा क्याल्सियम कम हुँदै जान्छ। हाडमा लचिलोपन कम हुन थाल्छ। हड्डीहरू कमजोर हुनाले शरीरमा ताकत हुँदैन। यो उमेरमा दाँत झर्ने भएकाले खाना चपाउन गाऱ्हो हुन्छ। नक्कली दाँत लगाउँदा पनि राम्रोसँग खाना चपाउन गाऱ्हो हुन्छ, त्यसैले वृद्धहरू साऱ्हो खाना खान रुचाउँदैनन्।

उमेर बढ्दै जाँदा पाचनशक्ति पनि कम हुँदै जान्छ। कुनै भोजन ६० वर्षपछि पनि कसैलाई पच्न सक्छ भने कसैलाई त्यही भोजन नपच्न सक्छ। कसैलाई मधुमेहको रोगका कारण हलुवा, खीर, केक खान नहुने हुन्छ भने कसैलाई यी परिकार अति मन पर्ने हुन्छ।

वृद्धावस्थामा के खाने, के नखाने भन्न गाऱ्हो छ। यद्यपि जुनसुकै खाना खाए पनि त्यो सजिलै पच्ने र शक्तिबर्द्धक हुनुपर्छ। त्यसैले आ□नो शारीरिक अवस्थालाई ध्यान दिएर भोजनको छनौट गर्नुपर्छ।

- शरीरलाई स्वस्थ राख्न पोषक तत्त्व बराबर मात्रामा आवश्यकताअनुसार खानुपर्छ। वृद्धावस्थामा क्याल्सियम, प्रोटिन तथा भिटामिनयुक्त आहारको आवश्यकता हुन्छ।
- हल्का प्रकारको भोजन यो अवस्थामा अति उत्तम हुन्छ।
- भोजन सजिलै चपाउनका लागि खाद्यपदार्थ टुक्राटुक्रा पारेर काटेको तथा राम्रोसँग पाकेको हुनुपर्छ।
- भोजनमा राम्रोसँग काटेको तथा कस्सिएको सलाद समावेश गर्नुपर्छ।
- वृद्ध उमेरमा एकैपटक धेरै खाना खानुभन्दा पटक-पटक गरी थोरै-थोरै खाना खानु फाइदाजनक हुन्छ।
- यो उमेरमा सुख्खा तरकारी (तारेको), सुख्खा खाना खानु राम्रो मानिँदैन। लेदो तरकारी र गिलो खानालाई नै प्राथमिकता दिनुपर्छ।
- नुन तथा चिनी बढी मात्रामा प्रयोग गर्नुहुँदैन।
- शरीरका लागि अति आवश्यक खाना मीठो लागेन भने त्यस्ता खानेकुरा भोक लागेको अवस्थामा मात्र खानुपर्छ।
- एक दिनमा छदेखि आठ गिलास पानी पिउनुपर्छ। यसले पाचनशक्तिलाई बलियो बनाउँछ।
- राति हलुका भोजन गर्नुपर्छ।
- बृद्ध उमेरमा चिया कफी आदिको सेवन कम गर्नुपर्छ। यदि धूम्रपान गर्ने बानी छ भने छाडिदिनुपर्छ।
- वृद्ध उमेरमा भोको बस्नुहुँदैन, बिहान उठेपछि हल्का खाजा खानु राम्रो हुन्छ।
- सादा खानालाई पनि राम्रोसँग पकाउँदा त्यसको स्वाद बढ्छ। त्यसका लागि तरकारीमा स-साना टुक्रा पारेर काटेको धनियाँको पात र भुटेको जीरा हाल्न सकिन्छ।
- वृद्ध अवस्थामा पाचनशक्ति कमजोर हुन्छ, त्यसैले बोसोयुक्त खाना खानुहुँदैन।
- जुन खाना खानुहुँदैन त्यो खाना खाने लोभ गर्नु हुँदैन।
- वृद्ध अवस्थामा दूध खाँदा पच्छ। दूध राति सेवन गर्नु लाभदायक हुन्छ।
- जुन फल लाभदायक हुन्छ, त्यो फलको रस दिनमा एकपटक सेवन गर्नुपर्छ। तरकारीको रस सेवन गर्नु फाइदाजनक हुन्छ।
- आरामसँग बसेर भोजन गर्नुपर्छ। छिटोछिटो अथवा तनावमा खाना खानु हुँदैन।
- राति ढिलो खाना खानु हुँदैन। सुत्नुभन्दा तीन घण्टा अघि खाना खाइसक्नु स्वस्थबर्द्धक मानिन्छ।

यो उमेरमा जे खाए पनि प्रसन्न भएर खानुपर्छ। सधैं प्रसन्न हुने प्रयास गर्नुपर्छ तथा शारीरिक रुचि एवं शक्तिअनुसार नै काम गर्नुपर्छ।

– अरुणा भट्टराई

खाना खाँदा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- खाना तयार भएपछि ईश्वरार्पण गरेर मात्र भोग गर्नुपर्छ। हाम्रो संस्कृतिमा भोजन उपभोग गर्नुअघि इष्टदेव, अग्नि र पितृहरूलाई अर्पण गर्ने विधान छ। साथै आफूले भोजन ग्रहण गर्नुअघि ईश्वरको स्मरण गर्नुपर्छ। यसबाट भावात्मक शुद्धि प्राप्त हुन्छ।
- खाना इच्छाअनुसार उपयुक्त आसनमा बसेर आरामले खानुपर्छ, मर्यादा तोडेर वा टुक्रुक्क बसेर कष्टसँग खानु हुँदैन।
- हड्बढी वा हतारमा खाना खानु हुँदैन। खाना राम्रोसँग चपाएर खानुपर्छ। विशेषज्ञहरूका अनुसार एक गाँस खाना ३२ पटक चपाइनुपर्छ।
- खाना बिस्तारै आरामपूर्वक खानुपर्छ तर अति ढिलो खानु वा लामो समय लगाउनु पनि राम्रो होइन।
- खाना खान समय नपुग्ने भई हतार गर्नुपर्ने वा केही छिटो गर्नुपर्ने भए खाना धेरै बेर पकाउनुपर्छ। बढी पाकेको तथा गिलो खाना पचाउन सहज हुन्छ।
- खाना खाँदा मनमा रिस, इर्ष्या, क्रोध आदिको भाव राख्नु हुँदैन। प्रशन्न भई आफूलाई प्राप्त भोजन मीठो मानेर खानुपर्छ। विचारणीय कुरा के छ भने भोजनको मिठास पदार्थ अथवा परिकारमा मात्र निर्भर नभई भावको माधुर्यता, प्रेम एवं पवित्रतामा पनि हुन्छ। अन्न, जल र मीठो वचन यी तीनलाई अमृत मानिएको छ। भोजनका लागि समय र स्थान स्वच्छ, सुन्दर एवं मधुर हुनुपर्छ। गृहिणी वा पत्नीले आफ्ना पति एवं छोराछोरीका अघि बसेर स्नेहपूर्वक खाना ख्वाउनुपर्छ।
- भनिन्छ खानामा परिमाण, गुण तथा उत्पादनको संस्कारमा विचार पुऱ्याउनुपर्छ। पेटको अवस्था र पाचन क्षमता अनुसार भोजन गर्नुपर्छ। परिमाणको सधैं ख्याल गर्नुपर्छ। बढी भोजनले शरीर भारी र कम भोजनबाट जीर्णता उत्पन्न हुन्छ। पेटको आधा भाग खाना, एकातिहाइ भाग पानी तथा एक तिहाइ भाग वायुका लागि खाली राख्नुपर्छ।
- भोजनको स्वादमा मात्र ध्यान दिंदा अनावश्यक इच्छा बढेर असन्तुष्टि र अतृप्ति मात्र प्राप्त हुन्छ। भोजनबाट सधैं सन्तुष्ट र आत्मतृप्त बन्न आफ्नी श्रीमती, धन र भोजन यी तीन कुरामा सधैं सन्तोष मान्नुपर्छ।
- भोजन गर्दा कुरा गर्नुहुँदैन। केही भन्नैपर्ने भए आवश्यक र कम बोल्नुपर्छ। सारांशमा मात्र कुरा गर्नुपर्छ। खानापछि मात्र त्यसको विस्तारमा कुरा गर्नुपर्छ।
- खाना खाने क्रममा हाँस्नु हुँदैन। हाँसेर खानपिन गर्दा सर्कने र अड्कने डर हुन्छ। हाँस्नुपर्ने प्रसङ्ग भएमा कम वा मुसुक्क मात्र हाँस्नुपर्छ।
- धेरै थाकेको र अति चिन्ताग्रस्त अवस्थामा भोजन गर्नुहुँदैन, काम वा कतैबाट आएको भए केही समय आराम गरेर मन शान्त र स्थिर बनाएर खाना खान बस्नु उत्तम हुन्छ।
- एकै समय धेरै कुरा खाने इच्छा भए एकैपटक खान हुने पदार्थहरू कम मात्रामा खानुपर्छ।

–रत्नबहादुर बस्नेत

चिल्लो र गुलियोमा भुल्दै हुनुहुन्छ कि ?

मिठाई दुग्ध पदार्थ, चिनी, घिउ आदिबाट तयार गरिन्छ। मिठाईमा चिल्लो पदार्थ, प्रोटिन र कार्बोहाइड्रेट पाइन्छ। मिठाईमा विभिन्न रंगको प्रयोग गरिन्छ। रङ हाल्दा आकर्षक देखिने भएकाले बढी बिक्री गर्ने उद्देश्यले त्यसको प्रयोग गरिन्छ, तर आकर्षक भए पनि यस्ता रंगको प्रयोग गरी बनाइएका मिठाई वा खाद्यपदार्थले शरीरलाई कुनै फाइदा गर्दैन, उल्टै विभिन्न रोगहरू निम्त्याउँछ। कतिपय मिठाईमा रातो रंगको प्रयोग गरिएको पाइन्छ। रातो रंगमा 'फास्टरेड कार्मोइसिन' नामक रंग हालेको पाइन्छ। यसले रगतलाई रातो बनाउन 'होमोग्लोबिन'लाई समेत नष्ट गर्न सक्छ। खाद्यपदार्थमा प्रयोग गरिने पहेंलो रंग 'सेन्सेन्ट'को प्रयोगले 'एफसीएफ' रोग उत्पादन गर्छ जसले आँखाको दृष्टिशक्ति कमजोर पारी अन्धो बनाउन सक्छ। जेरी, चप, पकौडा, सेल मिठाईजन्य बिस्कुटजस्ता खाद्यपदार्थलाई पहेंलो पार्न केसरीको रंग प्रयोग गरिन्छ। यसले मानव स्वास्थ्यमा प्रतिकूल असर पुऱ्याउने चिकित्सकहरूको दाबी छ। अधिकांश पेय पदार्थको रंग र बाक्लोपनलाई सुरक्षित गर्न 'ब्रोमोनेट तेल' प्रयोग गरिन्छ। यसले पुरुषको शुक्रकीट नष्ट गरी बाँझोपन ल्याउनसक्ने तथ्य प्रकाशमा आइसकेको छ।

खाद्यपपदार्थजस्तो संवेदनशील कुरामा जथाभावी विभिन्न रंगको प्रयोग गर्दा स्वास्थ्यमा गम्भीर असर पर्छ। खाद्यपदार्थ वा मिठाईमा प्रयोग हुने सबै रंग स्वास्थ्यका लागि हानिकारक हुन्छन्, त्यसैले मिठाईलगायत अन्य खाद्यपदार्थमा प्रयोग गरिने रंगको परिमाणको जानकारी राख्नुपर्छ। यसप्रति बेवास्ता गर्दा जटिल रोग देखा पर्न थालेका छन्। विशेषज्ञहरूका अनुसार मानिसलाई लाग्ने विभिन्न रोगमध्ये ५० प्रतिशतभन्दा बढी रोग दूषित खाद्यपदार्थको सेवनबाट हुन्छ।

शरीरका लागि आवश्यकभन्दा बढी चिल्लो खाए त्यो शरीरको एडिपोस टिस्युमा जम्मा हुन थाल्छ र यसबाट शरीरमा बोसोको मात्रा बढ्न गई शरीर मोटो, थिलथिलो आदि हुन्छ। यस्ता व्यक्तिहरूलाई जुनसुकै रोगले पनि च्याप्न सक्छ। चिल्लो बढी भएका खानेकुरा खानाले उच्च रक्तचाप, हृदयाघातजस्ता रोग लाग्न सक्छ।

रंग मिश्रित वा दूषित घिउ-तेलको प्रयोगले पुरुषहरूको बीजकोष मार्दै लिंग सानो हुँदै जाने तथा पुरुषत्व नाश हुने, यसले मिगौला एवं कलेजोमा घाउ हुनुका साथै छालामा दीर्घरोग देखिन सक्ने कुरा विभिन्न अनुसन्धानबाट पत्ता लागेको छ।

यसैगरी मिठाईलाई आकर्षक तुल्याउन तपक (चाँदीको पातलो पत्र) बर्फी तथा लड्डुहरूमा राख्ने गरेको पाइन्छ जुन स्वास्थ्यका दृष्टिले राम्रो मानिँदैन। गुलियो र चिल्लो मिठाई मधुमेह रोगीका लागि विष नै हो। 'मियालिन भनिने पहेंलो रसायनको प्रयोगलाई नेपालको राजपत्रमा विषालु रंग भनेर स्पष्ट किटान गरिएको छ।

अखाद्य रंग तथा दूषित घिउ तेलका कारण रक्तकोशिकाहरू विषाक्त भई शरीरमा रगत कम हुने समस्या उत्पन्न हुनुका साथै क्यान्सरजस्तो भयानक रोग पनि लाग्न सक्छ।

– महेशकुमार सिलवाल

एसियाली खेलकुदमा नेपाल

साप्ताहिक समाचार

एसियाली खेलकुदको सर्वोच्च खेल महोत्सव सुरु हुन अब एक महिना मात्र बाँकी छ। कतारको राजधानी दोहामा डिसेम्बरको पहिलो साता एसियाली खेलकुद प्रतियोगिता प्रारम्भ हुँदैछ। त्यसमा नेपालले १४ खेलमा सहभागिता जनाउनेछ। सुरुमा नेपालले १३ खेलमा भाग लिने भनिए पनि अन्त्यमा ब्याडमिन्टन थपिएको हो।

नेपालले सहभागिता जनाउने लगभग सबै खेलमा एक अथवा दुई खेलाडीको मात्र सहभागिता रहनेछ। मार्सल आर्ट्‌सका खेलबाहेक अन्य खेलमा नेपाली खेलाडीको सहभागिता अत्यन्त न्यून छ। नेपालका तर्फबाट एसियाडमा ५० जना खेलाडी सहभागी हुनेछन्, जसमध्ये अधिकांश छनौटपछि प्रशिक्षणमा व्यस्त छन्।

कराँतेतर्फ सुलोचना सिजख्वाः, अमृत शाक्य, कृष्णकला केसी, कुशल श्रेष्ठ, रामबहादुर लिम्बू, दीपक श्रेष्ठ, विनोद शाक्य तथा रामशरण त्वाँतीले नेपालको प्रतिनिधित्व गर्नेछन्। एथलेटिक्सतर्फ कान्छीमाया कोजु र अर्जुनबहादुर बस्नेतले प्रतिस्पर्धा गर्नेछन्। उसुमा सात खेलाडी दोहा जानेछन्, जसमा विकास गुरुङ, गौतम डंगोल, मचारत्न महर्जन, विना खड्का, राजकुमार रसाईली, सत्यमान योञ्जन तथा धीरेन्द्र महर्जन छन्। सफ्ट टेनिसमा कृष्णबहादुर राउत, श्याम लामा, दीपेन्द्र थापा, अभिषेक झा तथा राजु नगरकोटी गरेर पाँच जना खेलाडी कोर्टमा उत्रिनेछन्।

ब्याडमिन्टनमा सुमिना श्रेष्ठ, शारीरिक सुगठनमा संचित प्रधान, बक्सिङमा सुशील घिमिरे, भारोत्तोलनमा कमलबहादुर अधिकारी तथा कुस्तीमा धर्मराम थापाले नेपालको प्रतिनिधित्व गर्नेछन्। तेक्वान्दोमा सहभागी दसै जना खेलाडी अहिले वैदेशिक प्रशिक्षणमा छन्।

यसरी प्रशिक्षणमा रहेका तेक्वान्दो खेलाडीहरूमा अमेरिका गएका दीपक विष्टसहित दक्षिण कोरिया रोजेका मनिता शाही, कुमार मानन्धर, यामबहादुर पुनः, सञ्जीव प्रधान, रमेशकुमार श्रेष्ठ, यानकुमारी चौलागाईं, पदमा गुरुङ, अविना राई तथा आयसा शाक्य छन्। गल्फ, पौडी एवं बुद्धिचालमा पनि नेपाली खेलाडीको सानो समूहले एसियाडमा सहभागिता जनाउनेछ।

भारतको नयाँ दिल्लीमा १९५१ मार्च ४ देखि ११ सम्म भएको पहिलो एसियाली खेलकुदमा भाग लिने ११ भाग्यशाली देशमध्ये नेपाल पनि थियो र त्यहीँबाट नेपालको एसियाली खेलको यात्रा प्रारम्भ भएको हो। लगत्तै सन् १९५४ मा फिलिपिन्सको मनिलामा सम्पन्न दोस्रो एसियाली खेलकुदमा भने नेपाल सहभागी भएन।

त्यसपछिका एसियाली खेलकुदमा भने नेपालको सहभागिता निरन्तर रहिआएको छ। सन् १९५८ मा नेपालले जापानको टोकियोमा भएको तेस्रो एसियाली खेलकुदमा दुई सदस्यीय टोली पठाएको थियो। सन् १९६२ मा इन्डोनेसियाको जाकार्तामा सम्पन्न चौथो एसियाली खेलकुदमा नेपालबाट आठ सदस्यीय टिम सहभागी भएको थियो।

चौथो एसियाली खेलकुदसम्म प्रतियोगितामा नेपालको सहभागिता एथलेटिक्समा मात्र सीमित रह्यो। थाइल्यान्डको बैंककमा सम्पन्न पाँचौं एसियाली खेलकुददेखि नेपालले अन्य खेलमा पनि भाग लिन थाल्यो। सन् १९६६ मा नेपालले एथलेटिक्सबाहेक पहिलोपल्ट ब्याडमिन्टन र टेबलटेनिसमा भाग लिएको थियो।

छैटौं एसियाली खेलकुद पनि बैंककमै भएको थियो र यसमा नेपालको सहभागिता तीन खेलबाट बढेर लनटेनिससम्म पुग्यो। प्रतियोगितामा १५ सदस्यीय नेपाली टिमको सहभागिता थियो। इरानको तेहरानमा सम्पन्न सातौं एसियाली खेलकुदमा पनि नेपाल चारै खेलमा सहभागी भयो, तर सहभागीहरूको संख्या बढेर २७ पुग्यो। आठौं एसियाली खेलकुद सन् १९७४ मा पुनः एकपल्ट बैंककमा फर्कियो र त्यसमा नेपाल सहभागी खेल एवं खेलाडीको संख्यामा बढ्यो। नेपालले एथलेटिक्स, टेबलटेनिस, बक्सिङ, भलिबल, ब्याडमिन्टन, जिम्न्यास्टिक तथा भारत्तोलन गरेर सात खेलमा सहभागी हुन ६८ सदस्यीय टोली पठायो।

पहिलो एसियाली खेलकुद आयोजना गरेको ३१ वर्षपछि भारतले सन् १९८२ मा नयाँ दिल्लीले नवौं एसियाली खेलकुदको आयोजना गऱ्यो। त्यसमा सहभागी नेपाली टोलीको सदस्य संख्या बढेर पहिलोपल्ट सय नाघेको थियो। नयाँ दिल्लीमा १ सय २४ सदस्यीय नेपाली टिमले ११ खेलमा भाग लियो।

दसौं एसियाली खेलकुदको आयोजना सन् १९८६ मा दक्षिण कोरियाली राजधानी सोलमा भएको थियो। उक्त प्रतियोगिता नेपालको सहभागिताका दृष्टिले ऐतिहासिक रह्यो। नेपालले एथलेटिक्स, बक्सिङ, ब्याडमिन्टन, टेबलटेनिस, तेक्वान्दो, भलिबल, भारोत्तोलन, जुडो, सुटिङ, टेनिस, फुटबल र पौडीमा गरी कुल १२ खेलमा सहभागी हुन ८७ पुरुष तथा १९ महिला खेलाडी सोल पठाएको थियो।

सोलमा नेपालले आठ कांस्य पदक जितेको थियो। नेपालका लागि बक्सिङमा दलबहादुर रानामगर, मनोजबहादुर श्रेष्ठ, सुशील पोखरेल र तुलबहादुर श्रेष्ठ तथा तेक्वान्दोमा विधान लामा, राजकुमार राई, राजकुमार बुढे र रामबहादुर घच्छेले कांस्य पदक जितेका थिए। सन् १९९० मा चीनको बेइजिङमा सम्पन्न ११ औं एसियाली खेलकुदमा नेपालको प्रतिनिधित्व १ सय ४१ सदस्यीय टोलीले गरेको थियो।

नेपाल उक्त प्रतियोगितामा बक्सिङतर्फ कांस्य पदक जितेको थियो। चित्रबहादुर गुरुङले नेपाललाई उक्त सफलता दिलाएका थिए। सन् १९९४ मा जापानको हिरोसिमामा सम्पन्न १२ औं एसियाली खेकलदुमा नेपालले १ सय १० सदस्यीय टोली पठाएको थियो। नेपालले उक्त प्रतियोगितामा दुई कांस्य पदक जितेको थियो।

हिरोसिमामा तेक्वान्दोतर्फ मानबहादुर शाहीले कांस्य पदक हात पारे भने कराँतेतर्फ सीता राईले कांस्य पदक जितिन्। एसियाली खेलकुदको इतिहासमा नेपाललाई पहिलो पदक दिलाउने महिला खेलाडी सीता राई नै थिइन्। बैंककमा सम्पन्न पछिल्लो एसियाली खेलकुदमा नेपालले एक रजत तथा चार कांस्य पदक जितेर ऐतिहासिक सफलता हात पाऱ्यो। पछिल्लो बुसान एसियाली खेलकुदमा पनि नेपाल पदकविहीन हुनुपरेन।

उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्ने चुनौती

राजु घिसिङ

काठमाडौं– नेपाली फुटबल इतिहासका अब्बल दर्जाको क्लबमा गनिएका रानीपोखरी कर्नर टिम (आरसिटी), न्यूरोड टिम (एनआरटी), फ्रेन्ड्‌स क्लब तथा जावलाखेल युथ क्लबले पछिल्लो संकरणका 'ए' डिभिजन सहिद स्मारक लिगमा उत्कृष्ट स्थान हासिल गर्न सकेका छैनन्। अस्थिर प्रदर्शनले उनीहरू लिगको अन्तिम अंक तालिकाको पहिलो तीन स्थानमा अटाउन सकेका छैनन्। लामो समयदेखि उपाधिविहीन यी चार ठूला क्लबमाथि उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्नुपर्ने चुनौती बढ्दै गएको छ।

सर्वाधिक ६ पटक लिग च्याम्पियन बनेको आरसीटीको कीर्तिमानसँग गत वर्षको लिग जित्दै मनाङ-मर्स्याङ्दी क्लबले बराबरी गरेको छ। २२ वर्षयता आरसीटीले सहिद स्मारक लिगको उपाधि चुम्न सकेको छैन। आरसीटीले वि.सं. २०२८, २०२९ तथा २०३० मा लिग जित्दै ह्याट्रिक गरेको थियो। त्यसपछि वि.सं. २०३६, २०३८ र २०४० मा लिग च्याम्पियन बनेपछि आरसीटीले कहिल्यै उक्त सफलता दोहोऱ्याउन सकेको छैन।

गत वर्षको लिगको अंकतालिकामा सातौं स्थानमा रहेको आरसीटीले यस वर्ष पनि लिग जित्ने तयारी र आँट गर्ने हिम्मत गरेन। सचिव राजु शाही भन्छन्– 'यसपल्ट अघिल्लो ६ स्थानभित्र अटाउने लक्ष्य राखेका छौं।' विगतमा झैं उसको सबैभन्दा बलियो पक्ष डिफेन्स लाइन नै हो। कप्तान मधु कार्की, गोलरक्षक दिलीप क्षेत्री, विनोद शाही, प्रदीप आचार्य, समीर नेमकुलको डिफेन्स लाइन बलियो छ। मध्यपंक्तिमा रमेश ज्ञवाली, मनोज शाही, दीपेश थापामगर, सन्तोष केसी तथा अग्रपंक्तिमा ऋषि राई र नरेश खत्री पनि दशरथ रंगाशालामा जम्न सक्ने खेलाडी हुन्।

यस पटक चारपल्टको लिग च्याम्पियन एनआरटीको उपस्थिति पनि त्यति गतिलो छैन। गत वर्ष छैटौं स्थानमा रहेको एनआरटीका युगलकिशोर राई, सुनिल सुवेदी, सञ्जीव बुढाथोकीजस्ता राम्रा खेलाडी अर्कै क्लबसँग अनुबन्ध भएका छन्। नौ वर्षदेखि एनआरटी प्रशिक्षक रहेका राजु शाक्य भन्छन्- 'यसपल्टको टिम खासै राम्रो छैन।' आरसीटीमा २३ जना तथा एनआरटीमा २५ जना खेलाडी आबद्ध छन्। एनआरटीले अफ्रिकी मूलका खेलाडी भित्र्याउने प्रयास गरिरहेको छ। आरसीटीले १९ वर्षमुनिको राष्ट्रिय टिमका रोजित केसीलाई अनुबन्ध गरिसकेको छ। क्लबका सचिव विनय प्रधान भन्छन्- 'अन्तिम अंकतालिकामा अघिल्लो पाँच स्थानमा अटाउने आशा छ।' एनआरटीले वि.सं. २०१७, २०१९, २०३५ तथा २०५२ मा सहिद स्मारक लिग जितेको थियो।

घरेलु फुटबलको ठूलो क्लबमा गनिएको फ्रेन्ड्‌स क्लब गत वर्ष रेलिगेसनबाट मुस्किलले बचेको थियो। खराब प्रदर्शनले फ्रेन्ड्‌स गत वर्ष बाह्रौं स्थानमा झरेको थियो। फ्रेन्ड्‌स युनियन क्लबका रूपमा वि.सं. २०२४ मा लिग जितेको फ्रेन्ड्‌सले यस वर्ष उत्कृष्ट पाँच स्थानमा रहने लक्ष्य राखेको छ। टिम म्यानेजर वासुदेव थापाका अनुसार फ्रेन्ड्‌सको मध्यपंक्ति मजबुत छ। उत्कृष्ट स्थान प्राप्त गर्नकै लागि उसले राजकुमार केसी, नीलेन्द्र देवान, गोलरक्षक उज्ज्वल मानन्धर, विनोद लामा तथा कृष्ण लामालाई अनुबन्ध गरेको छ। कप्तान रविन ब्यञ्जनकार, उत्सव केसी, शिशिर अधिकारी, नूरराज काफ्ले एवं चन्द्र तामाङ मैदानमा जम्न सक्ने खेलाडी हुन्। फ्रेन्ड्‌सले यो लिगका लागि २३ जना खेलाडी तयार राखेको छ।

बराबरी नतिजाका निम्ति परिचित जावलाखेल युथ क्लबले यो वर्ष लिगका उत्कृष्ट ६ स्थानभित्र रहने लक्ष्य लिएको छ। 'गत वर्ष पहिलोपल्ट दोहोरो लिग खेलाइएकाले राम्रो नतिजा आउन सकेन,'-जावलाखेल युथका अध्यक्ष सुनिल श्रेष्ठले बताए। जावलाखेल गत वर्ष नवौं स्थानमा थियो। अध्यक्ष श्रेष्ठका अनुसार क्लबले १७ वर्षमुनिका राष्ट्रिय टिमका विक्रम लामा तथा अनिल लटेलासहित १३ जना नयाँ खेलाडी भित्र्याएको छ। दोरन शेरचन, सुनील राउत तथा आकाश छन्त्याल जावलाखेलका प्रमुख खेलाडी हुन्। जावलाखेलले यो वर्षका निम्ति २६ जना खेलाडी अनुबन्ध गरेको छ।

तीन दिवसिय क्रिकेटमा नेपालको हार

फेरि एकपटक खराब ब्याटिङका कारण नेपाल एसियाली क्रिकेट काउन्सिल (एसीसी) प्रिमियर क्रिकेट प्रतियोगिताअन्तर्गतको आफ्नो दोस्रो खेलमा नेपाल संयुक्त अरब इमिरेट्स (युएई) सँग ९७ रनले पराजित भएको छ। जितका लागि सजिलो लाग्ने २ सय ४ रनको लक्ष्य पच्छ्याएको नेपालको दोस्रो इनिङ १ सय ७ रनमै समेटिएपछि टिम महत्त्वपूर्ण जितबाट वञ्चित बन्यो।

टस जितेर पहिले फिल्डिङ गर्ने नेपाली कप्तान विनोद दासको निर्णयपछि युएईले पहिलो इनिङमा ७ विकेट गुमाएर २ सय ६२ रन बनाउँदा इनिङ समाप्तिको घोषणा गरेपछि नेपाललाई पहिलो इनिङमा १ सय ५५ रनमै समेट्न सफल भयो।

पहिलो इनिङमा १ सय ७ रनले पछि परेपछि दोस्रो इनिङमा भने नेपालले उत्कृष्ट ब्याटिङ गर्दै युएईलाई ९७ रनमा अलआउट गर्‍यो भने नेपाललाई जितका लागि २ सय ५ रनको लक्ष्य प्राप्त भयो। यस क्रममा कप्तान दासले ४ तथा पारस खड्का र संजम रेग्मीले ३-३ विकेट लिए। यद्यपि ३३ रनमा २ विकेटको स्थितिबाट अन्तिम दिनको खेल सुरु गरेको नेपाली टिमले १ सय ७ रनमा सबै विकेट गुमाएर ९७ रनको हार स्वीकार्‍यो।

खराब ब्याटिङ पुनः एकपटक हारको कारण बन्यो। तीनदिवसीय खेलमा युएईलाई १० विकेटले पराजित गरेको नेपालले यो खेलबाट १३ दशमलव ५ अंक हात पारेको छ भने युएईले ३० दशमलव ५। अब पाँच देश सम्मिलित प्रतियोगिताको तालिकामा ४५ दशमलव ५ अंकका साथ मलेसियासँगै नेपाल संयुक्त दोस्रो स्थानमा उक्लिएको छ।

पहिलो स्थानमा रहेको सिंगापुरको ४६ दशमलव ५ अंक छ भने हङकङको ४४ दशमलव ५ तथा युएइको ३० दशमलव ५ अंक छ। हङकङले तीन खेल खेलिसकेको छ भने नेपाल, मलेसिया तथा सिंगापुरले दुई-दुई तथा युएईले एक खेल खेलेको छ। गत महिना आफ्नो पहिलो खेलमा हङकङलाई १ सय ६५ रनले हराएको नेपालले अब आगामी साता काठमाडौंमा हुने आफ्नो तेस्रो खेलमा सिंगापुरको सामना गर्नेछ।

५ प्रश्न

दीपक विष्ट चर्चित तेक्वान्दो खेलाडी, दुई महिनाअघि श्रीलंकामा लगातार तेस्रो दक्षिण एसियाली खेलकुदको स्वर्ण पदक जितेपछि निकै उत्साहित छन्। आगामी डिसेम्बर १ देखि कतारको दोहामा सुरु हुने पन्ध्रौं एसियाली खेलकुदको तयारीका लागि हाल उनी अमेरिकाको मियामीस्थित त्यहाँको राष्ट्रिय तेक्वान्दो टिमसँगै प्रशिक्षणमा व्यस्त छन्। चार वर्षअघि कोरियामा सम्पन्न चौधौं एसियाली खेलकुदका कांस्यपदक विजेता दीपक कतारमा ठूलै सफलताको खोजीमा छन्।

प्रशिक्षण कस्तो भैरहेको छ ?

राम्रो छ। राम्रो प्रशिक्षणका लागि नै म अमेरिका आएको हुँ। पछिल्लो दुई सातादेखि मैले निकै कडा प्रशिक्षण गरिरहेको छु। दोहामा सकेसम्म राम्रो नतिजा दिने प्रयास गर्नेछु।

त्यसो भए कतारमा राम्रै सफलता पाइने भयो, हैन ?

म राम्रो गर्ने प्रयास गर्नेछु। बाँकी कुरा त भाग्यमा पनि निर्भर गर्छ। मैले मेरो तर्फबाट निकै मेहनत गरेको छु।

प्रशिक्षण वातावरण कस्तो छ ?

निकै राम्रो छ। अमेरिकाको राष्ट्रिय टिमसँगै दिनको तीन पटकसम्म प्रशिक्षण लिइरहेको छु। अमेरिकी खेलाडीहरू निकै मित्रवत् छन्। प्रशिक्षकहरू पनि निकै राम्रा र सहयोगी छन्।

साग खेलकुदमा स्वर्णपदक जितेपछि आत्मविश्वास बढेको छ ?

साग खेलकुदमा लगातार स्वर्णपदक जितेपछि मलाई एसियाली खेलकुदमा राम्रो नतिजा दिने आत्मबल बढेको छ। अर्कातर्फ बेइजिङ ओलम्पिकका लागि छनौट हुने आशा गरेको छु। यतिबेला मेरो सम्पूर्ण ध्यान दोहामा हुने एसियाली खेलकुदमा छ।

अमेरिकातिरै बस्ने विचार त छैन ?

यो मेरो तेस्रो अमेरिका यात्रा हो। यतै बस्ने मन भए चार वर्षअघि नै किन नेपाल फर्किन्थें र ? त्यसैले डिसेम्बर ३ मा म दोहा पुग्छु र १४ तारिखमा काठमाडौं फर्किसकेको हुनेछु।

तन्त्रमा हार्टबिट

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– ठमेलको आधुनिकता बोकेको एक रेस्टुराँ तथा बारमा कला र कलाकारलाई प्रतिष्ठित दृष्टिकोणले हेर्ने गरेको पाइन्छ। उक्त रेस्टुराँ 'तन्त्र'मा निकै अघिदेखि कलाकारहरूलाई स्थान दिने गरिएको छ। यस पटक भने उक्त रेस्टुराँका सञ्चालकद्वय दीपेश बूढाथोकी र गुञ्जलाल हिराचनले आफ्नो कला र संगीतप्रतिको प्रेमलाई हृदयको धड्कनसँग दाँज्ने प्रयत्न गरे। गत साता उक्त रेस्टुराँ परिसरमा गायन प्रतिभा, डिजे, वाद्यवादकदेखि लिएर चित्रकारहरूको सामूहिक कला प्रस्तुत भयो। हरेक अंग्रेजी महिनाको पहिलो तारिख कला र संगीतसम्बन्धी विशिष्ट कार्यक्रम राख्ने निर्णय भएबमोजिम उक्त कार्यक्रमको आयोजना भएको थियो। 'हार्ट बिट' शीर्षकको उक्त कार्यक्रममा डिजेरिडुवादक सलिल कनिकाको डिजेरिडु एवं श्यामशरण नेपालीको सारंगीको तालमा डिजे बिम्यानसहित डिजेहरूले संगीतको धुन मिसाए। त्यही धुन सुन्दै आधा दर्जन चित्रकारले क्यानभासमा चित्र कोरे। संगीतको ताल बढ्दै गएपछि उपस्थित अन्य दर्शकहरूले मन थाम्न सकेनन् र मञ्चको छेउमा गएर नाच्न थाले। नयाँ किसिमको 'आर्टवर्क' भनिएको उक्त कार्यक्रम तथा चित्रकलाको बिक्रीबाट संकलित रकम महिला दुर्व्यसनीहरूको पुनर्स्थापनका लागि खटिएको संस्था 'ज्योति'लाई दिइनेछ।

बुटवलमा नृत्यताराको अडिसन

टोपराज शर्मा

बुटवल– 'को बन्नेछ नेपाली नृत्य तारा ?' राष्ट्रव्यापी खुला एकल नृत्य प्रतियोतिगाको अञ्चलस्तरीय प्रतिस्पर्धा बुटवलमा सुरु भएको छ। आकाशगंगा सिने प्रा.लि.को आयोजना तथा स्थानीय बागेश्वरी संगीतालयको संयोजकत्वमा सुरु भएको लुम्बिनी अडिसन नाम दिइएको प्रतियोगितामा रूपन्देही, नवलपरासी, पाल्पा, कपिलवस्तु, दाङलगायतका जिल्लाका झन्डै सय जनाले भाग लिएका छन्।

नेपाली नृत्य तारामा छनौट हुने अभिलाषा बोकेर अडिसनमा सहभागी १०-११ वर्षका बालबालिकादेखि २५-३० वर्षका युवायुवतीमध्ये युवतीहरूको संख्या धेरै छ। आफूले रोजेको गीतमा नृत्य गरेर पहिलो चरणमा छनौट भएकाहरूले गोलाप्रथाको आधारमा परेको गीतमा नृत्य गरेर दोस्रो चरण पार गर्नुपर्नेछ भने तेस्रो तथा अन्तिम चरणको छनौटका लागि निर्णायक मण्डलले भनेको गीतमा नृत्य प्रस्तुत गर्नुपर्नेछ।

तेस्रो चरणमा छनौट भएका देशभरका प्रतियोगीहरूलाई राजधानीमा १० दिन प्रशिक्षण दिई नेपाली नृत्य ताराको प्रतिस्पर्धामा उतारिनेछ। बुटवल अडिसनबाट १० जनासम्म छनौट गरिने संगीतालयका निर्देशक सुरेश सेन्चुरीले साप्ताहिकलाई बताए। नेपाली नृत्य तारा हुनेले नगद १ लाख रुपैयाँ तथा सिंगापुर भ्रमणको अवसर पाउनेछन् भने टप टेनमा पर्नेहरूलाई समेत नगद पुरस्कार तथा चलचित्रमा नृत्य गर्ने अवसर प्रदान गरिने बताइन्छ।

फुर्सदको कुराकानी

रवीन्द्र बज्राचार्य, जन्म २०३६, पाटन, ललितपुर। मोफसल अर्थात् पोखराको मोडलिङलाई माथि उकास्ने उद्देश्यले उनी यस क्षेत्रमा होमिएका छन्। पछिल्लो समयमा उनी इभेन्ट म्यानेजरदेखि लिएर कोरियोग्राफरका रूपमा पनि सक्रिय देखिन्छन्। पोखरामा हुने फेसन सो तथा ब्युटीकन्टेस्टहरूमा उनको माग बढिरहेको छ। रवीन्द्र विगत सात वर्षदेखि यस क्षेत्रमा छन्। उनले ऱ्याम्पमा क्याटवाक गर्न सिकाएका थुप्रै पोखरेली युवती राम्रो मोडलका रूपमा परिचित भैसकेका छन्।

राजधानीको मान्छे पोखरा आएर जम्नुभएछ नि ?

खै, मलाई त त्यस्तो लाग्दैन। खास त हाम्रो परिवार जागिरको सिलसिलामा पोखरा आएको हो।

कसरी छिर्नुभयो मोडलिङको क्षेत्रमा ?

सुरुमा त म यस क्षेत्रप्रति अनभिज्ञ थिए। साथी गोपाल शर्माले पहिलो पटक पोखरामा सन् १९९९ मा भएको 'समर फेसन एक्सपोज' मा भाग लिन लगाउनुभयो। यो नै मेरो पहिलो अनुभव थियो। त्यसपछि यो रंगीन क्षेत्रमा मोह जाग्दै गयो र निरन्तर लागिरहे।

साथीको लहैलहैमा लाग्नुभयो, अहिले पछुतो त छैन तपाईंलाई ?

सुरुमा त किन लागें होला जस्तो पनि लागेको थियो। बिस्तारै यो क्षेत्रको स्कोप बढ्दै गएपछि भने खुसी लाग्यो। आजभोलि केही नाम पनि पाएको छु। त्यसैले पनि पछुतो छैन।

अब तपाईंलाई मोडल भन्ने कि कोरियोग्राफर ?

सुरुमा मैले दुई वर्ष मोडलिङ गरें। त्यसपछि भने कोरियोग्राफरकै रूपमा काम गर्दै आएको छु। केही इभेन्ट पनि आयोजना गरेको छु। जे भए पनि मोडलिङमा लाग्नेहरूले आजभोलि मलाई मोडलभन्दा पनि कोरियोग्राफरकै रूपमा बढी चिन्छन्।

तपाईंले पहिलो पटक कोरियोग्राफी गरेको कार्यक्रम कुन हो ?

सन् २००२ मा पोखरामा सम्पन्न फेस टु फेस नामक प्रतियोगितामा मैले पहिलो पटक कोरियोग्राफी गरेको हुँ।

सन्तुष्ट हुनुहुन्छ त ?

सुरुमा लहैलहैमा आएँ। पछि यसै क्षेत्रमा लाग्न जाँगर पलायो। अहिले मलाई यो क्षेत्र छोड्ने मन छैन। सन्तुष्ट त नभनौं, मैले अझै धेरै गर्न बाँकी छ।

मोडलिङबाट पनि कमाइ हुन्छ र ?

पैसा मात्र पनि त ठूलो कुरा होइन। निरन्तर रूपमा लाग्नुपऱ्यो, नामसँगै दाम दुवै छ मोडलिङमा, बाहिर हेर्दा त्यस्तो देखिएको हो। मोडलिङलाई व्यावसायिक बनाउन सकियो भने कमाई अवश्य हुन्छ।

पोखरामा मोडलिङको भविष्य देख्नुभएको छ ?

विगत तीन-चार वर्षयता पोखराको मोडलिङ क्षेत्रमा विकासका धर्साहरू कोरिन थालेका छन्। मोडलिङ पनि व्यावसायिक हुन थालेको छ।

कारण के होला ?

मुख्य कुरा त मिडियाले गरेको ठूलो कभरेज नै हो। त्यसपछि यहाँको जनमानसमा फेसनप्रतिको सकारात्मक परिवर्तन र दिनहुँ हुने यहाँको फेसन गतिविधि।

मोडलहरूसँग त निकै संगत छ नि ?

क्षेत्र एउटै भएपछि संगत हुनु स्वाभाविक नै हो। प्रशिक्षणदेखि हरेक समारोहमा उनीहरूसँग भेटघाट हुन्छ।

मोडलसँगै विवाह गर्ने सोचाइ त छैन ?

त्यस्तो सोचाइ छैन।

कसैसँग चक्कर चलेको छ कि ?

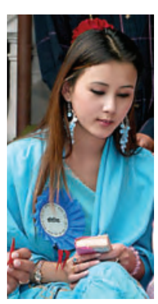
दुई वर्षदेखि उनी र मबीच प्रेम-सम्बन्ध छ।

विवाह कहिले गर्ने ?

अर्को वर्ष गर्ने सोच छ, हेरौं के हुन्छ ?

–शिव शर्मा

मिस हङकङको अनाथप्रेम



साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं- गत भदौ महिनामा गायकद्वय सुगम पोखरेल र निमा रुम्बा हङकङ पुगेका थिए। त्यहाँ बसोबास गरिरहेकी संगीता गुरुङको निम्तोमा उनीहरू एउटा कार्यक्रममा भाग लिन त्यसतर्फ गएका थिए। स्थानीय योअनलङ थिएटरमा आयोजित 'इन्द्रेणी साँझ'मा सुगम र निमालगायत त्यहाँका प्रवासी कलाकारहरूले दर्शकहरूलाई नेपाली गीत-संगीतहरूबाट यथेष्ट मनोरञ्जन दिए। कार्यक्रमकी आयोजक संगीताकी छोरी पूर्णिमा हङकङवासीहरूबीच मिस नेपाल हङकङ २००५ भएर चर्चित भैसकेकी थिइन्। उनको पहलमा उक्त कार्यक्रमबाट संकलितमध्ये एक लाख नेपाली रुपैयाँ नेपालको एक अनाथाश्रमलाई सहयोगार्थ प्रदान गरिने भयो। त्यही सिलसिलामा गत केही साताअघि काठमाडौं आएका पूर्णिमा र उनकी आमा संगीताले गत शनिबार बौद्धस्थित बुद्धिष्ट बालगृह पुगे र उद्योग वाणिज्य तथा आपूर्तिमन्त्री हृदयेश त्रिपाठीलाई अतिथिका रूपमा साक्षी राख्दै उक्त रकम अनाथाश्रमलाई हस्तान्तरण गरे।

कार्यक्रमका अर्का अतिथि गीतकार राजेन्द्र थापाले त्यसमा रु. १० हजार थपिदिएपछि मन्त्री त्रिपाठीले पनि ५ हजार थपे। कार्यक्रममा गायक सुगम पोखरेललाई पनि अतिथिका रूपमा निम्त्याइएको थियो। उक्त अवसरमा अनाथाश्रमका बालबालिकाहरूले विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गरेका थिए।

फुड फेस्टिवलमा सांगीतिक धुम

साप्ताहिक समाचार

दर्जनौं प्याभिलियनमा छुट्टाछुट्टै स्वादका विभिन्न परिकार, त्यसको बीचको खुला चौरमा सयौंको संख्यामा रहेका टेबल-कुर्सीमा बसेर ती परिकारको स्वाद चाखिरहेका पारखीहरू एवं अगाडी स्टेजमा घन्किरहेको विभिन्न शैलीको सांगीतिक प्रस्तुति।

गत शनिबार नयाँ बानेश्वरस्थित वीरेन्द्र अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्र परिसरमा आयोजित आठौं फुड फेस्टिवलको दृश्य हो यो। दिउँसो ३ बजे प्रारम्भ भएको फुड फेस्टिवल राति ९ बजेसम्म चलेको थियो। रेस्टुरेन्ट एन्ड बार एसोसिएसन नेपाल 'रेवान' को आयोजनामा राजधानीका ख्यातिप्राप्त रेस्टुराँ तथा बारहरूले उक्त फुड फेस्टिवलमा सहभागिता जनाएका थिए।

नेपाली, नेवारी, इन्डियन, थाई, चाइनिज, कोरियन, मेक्सिकन, इटालियन, कन्टिनेन्टल, अमेरिकन, कोल्ड कट्स शीर्षकमा विभिन्न परिकार उपलब्ध थिए। फेस्टिवलमा व्यवसायीहरूले आफ्नो रेस्टुराँलाई चिनाउने परिकार राखेका थिए। 'यस पटकको फुड फेस्टिवल अहिलेसम्मकै सबैभन्दा सफल रह्यो,' रेवानका अध्यक्ष दिलेन्द्रराज श्रेष्ठले भने– सहभागिताका दृष्टिकोणले पनि धेरै पारखीहरू फेस्टिवलमा आएका छन्। श्रेष्ठका अनुसार नेपालमा पाइने राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय परिकारका सम्बन्धमा जानकारी दिन रेवानले बर्सेनि यस प्रकारको फुड फेस्टिवलको आयोजना गर्दै आएको छ।

सांगीतिक प्रस्तुति फुड फेस्टिवलको अर्को आकर्षण थियो। गायक रामकृष्ण ढकाल, राजु लामा, नर्वेली ज्याज ब्यान्डको प्रस्तुतिले संगीतमय वातावरणमा परिकारका स्वाद लिइरहेकाहरूलाई भरपूर मनोरञ्जन दिलाएको थियो। यसैगरी नेपाल म्युजिक स्कुल र नासा कल्चरल एकेडेमीका कलाकारहरूले शास्त्रीय गायनका साथै नेपाली तथा नेवारी भाषाका चर्चित गीतमा नृत्यसमेत प्रस्तुत गरेका थिए।

होटल तालीम
होटल खुम्जुङमा
Cook-Indian, Chinese, Continental Waiter, Bar Man, Room Boy, House Keeping लगायत सम्पूर्ण होटल तालीममा भर्ना धमाधम लिईदैछ।
हाम्रा विशेषताहरू
1. Cook Training गर्नेका लागि English तथा Waiter Training सित्तैमा
2. आफ्नै होटलमा सम्पूर्ण तालीम दिईने।
HOTEL KHUMJUNG Training Centre
चक्रपथ, महाराजगंज, नारायण गोपाल चोकबाट ३ मिनेट पूर्व
Ph: 4-373411, 4-372194
City Office:- रानीपोखरी, जमल विश्वज्योती हलसँगै ,Ph:- 4249576

अंग्रेजि RS. 1150/
दुई महिना मै
Free:
Books, Cassets and CDs
Free Internet & E-Mail
Getway 4241870
Bagbazar, KTM.

40% Discount on Computer Courses
Basic computer
Diploma in computer
Graphic Designing
Web Page Designing
Accounting Package
Hardware & Networking
Free:
English Language
24 Hours Internet & Email Facility
Contact.-
Getway 4241870
Bagbazar, KTM.

होटल तथा पर्यटन तालिम
★ Tour & Travel Mgmt
★ Tour Operation
★ Airlines & Travel (Manual, Amadeus & Abacus)
★ Hotel Management
★ F & B Management
★ Cook ★ Front Office
★ Waiter ★ Barman
★ Bakery ★ Housekeeping
SATS Course मा आधारित तालिम
Compare our quality with the others
सम्पर्क:-साग्रीला पर्यटन तथा होटल तालिम केन्द्र
नयाँ बानेश्वर चोक (अन्तराष्ट्रिय सभा केन्द्रको पानी ट्यांकीको पश्चिम)
४४७५११३/४४७२५५३
(बिहान ७:०० देखि बेलुका ७:०० सम्म)

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**