सर्वाधिक बिक्री हुने

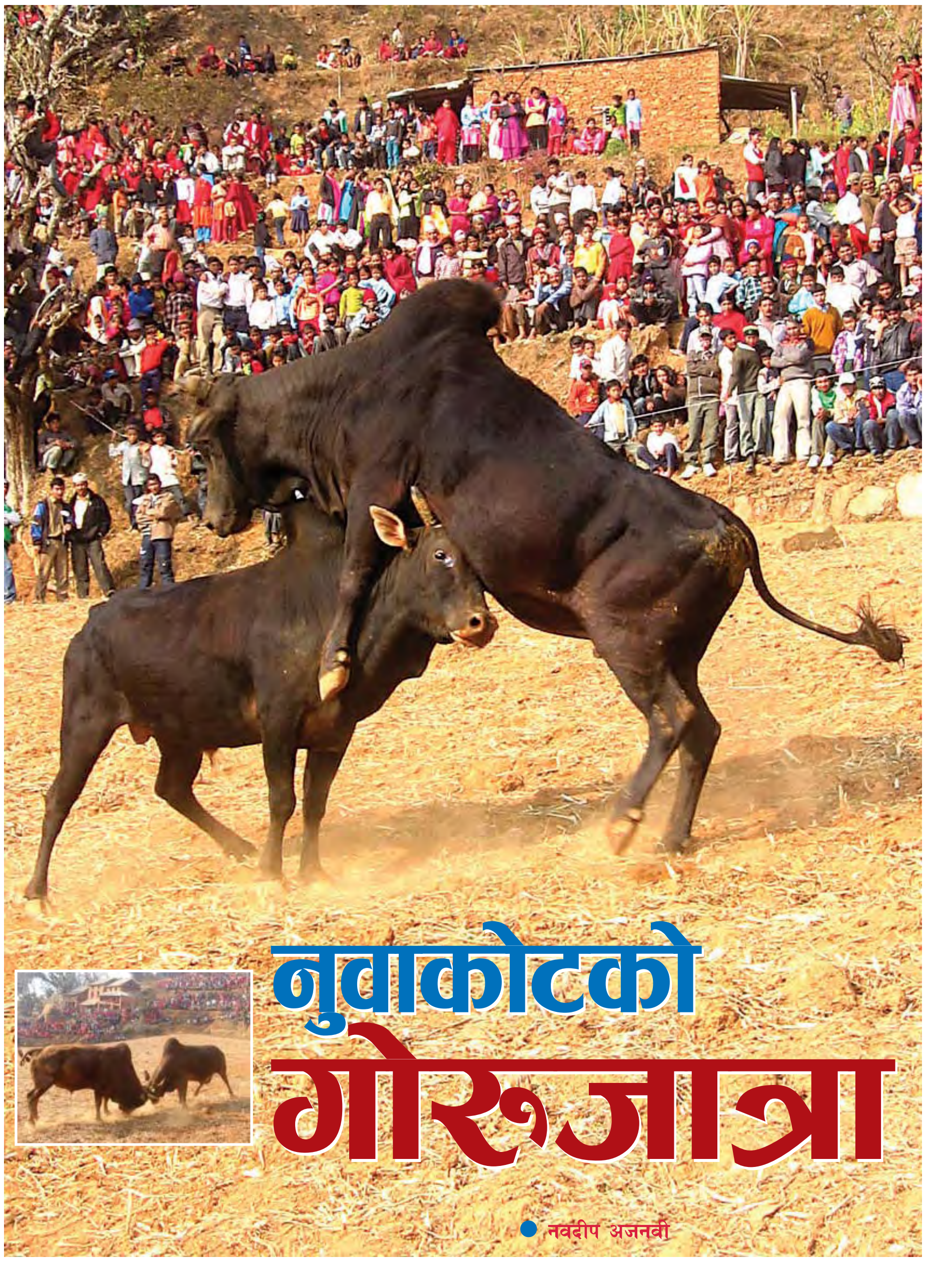
साप्ताहिक

सबैको लागि सम्पूर्ण पत्रिका

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

S&K
SAMUEL & KEVIN
menswear | womenswear | accessories
Exclusive Stores
Bouddha, Tusal ; Bluestar Complex, Tripureshwor

• वर्ष १२ • अंक ३६ • काठमाडौं, शुक्रबार, माघ १२, २०६३ • SAPTAHIK • Nepali National Weekly • Jan 26, 2007 • पृष्ठ २४ • मूल्य रु. ८/-



नुवाकोटको गोरुजात्रा

• नवदीप अजनबी

तल ठूलो बारीको पाटो छ। चारैतिर डोरीले घेरिएको छ। माथितिर सुर्का (सानो पाटो) हारमाथि हार मिलेर बसेको छ। सुर्काको डिलमा हजारौं दर्शक पंक्तिबद्ध भैसकेका छन्- ठूलो पाटोमा गोरु भित्रिने प्रतीक्षामा। चिल्लो जुरो, कसिलो जीउडाल, बाक्लो काँध, लामो पुच्छर, छोटो तर मोटो सिङ भएका जोसिला एक जोडी बहर पाटोमा भित्र्याइन्छ। ती एक-अर्कासँग जुध्न थाल्छन्। तिनीहरूको हारजित भएपछि अर्को हल गोरु आउँछन् र जुध्छन्। दर्शकहरू ताली पिटेर सिट्ठी बझाउँदै मनोरञ्जन लिन्छन्। यो क्रम दिनभरि नै चलिरहन्छ।

यो दृश्य नुवाकोट तारुकाको गोरु जुधाइको हो। तारुका गाविस वडा नं. ५ चन्दनीमा हरेक वर्ष मकर संक्रान्तिका दिन गोरु (साँढे) जुधाएर मनोरञ्जन लिने चलन छ। गोरु जुधाएर पनि मनोरञ्जन ? विदेशी टेलिभिजन च्यानलमा 'बुल फाइट' हेर्नेहरूका लागि अनौठो नलाग्ला, तर नेपालमै गोरुजुधाइ जात्रा ? पहिलो पटक सुन्नेहरूलाई अचम्म लाग्न सक्छ, तर राजधानीसँगै जोडिएको नुवाकोटको तारुकाका लागि भने यो मौलिक परम्परा बनिसकेको छ।

माघेसंक्रान्तिमा जुधाउनकै लागि भनेर यहाँका किसानहरू बहर गोरुलाई वर्षभरि विशेष स्याहारका साथ चामल, मास, अण्डा, भटमास, कोदाको खोले, मकै आदि पोसिला खाद्यान्न ख्वाएर पाल्छन्। यसरी पालिएका बहरलाई जुधाएर यहाँका बासिन्दाले मनोरञ्जन मात्र लिएका छैनन्, यही परम्पराबाट गाउँको पहिचान बनाउने कामसमेत गरिरहेका छन्।

'हामीले परम्परा मात्र धानिरहेका छैनौं,' मेला व्यवस्थापन समितिका अध्यक्ष कृष्णबहादुर आले भन्छन्– 'गोरु जुधाई मेलाले हाम्रो मौलिक पहिचान फैलाउँदैछ। त्यसैले यसलाई निरन्तरता दिइरहेका छौं।' विगतका वर्षहरूमा तारुकाका चन्दनी, कोलडाँडा, ठूलोपोखरी आदि गाउँमा छरिएर रहेको गोरु जुधाउने चलनलाई यो वर्षदेखि चन्दनीको ठूलो बारीको पाटोमा मात्रै व्यवस्थित रूपमा मनाउन थालिएको हो।

गोरु जुधाइसँगै गोरु धनीहरूबीच हुने अस्वस्थ्य प्रतिस्पर्धा हटाउँदै लगिएको छ। जसको गोरुले जित्छ उसले हार्ने गोरुसमेत लाने, विभिन्न बाजी थाप्ने चलनले झगडा बढाएकाले यस्ता विकृतिहरू हटाउँदै लगिएको कुरा आयोजक समितिका सदस्य जनकराज ढुंगानाले बताए। 'संस्कार जोगाएर मनोरञ्जन दिनु नै हाम्रो उद्देश्य हो। गोरु जुधाइलाई व्यक्तिगत रिसईवी साँध्ने ठाउँ बनाउन दिंदैनौं,' उनले बताए।

बाँकी पृष्ठ ५मा

साप्ताहिक

मध्यपृष्ठमा
रचना महत

१७ पृष्ठमा
विजयी मुस्कान क्रान्तिको

क्यासेट

प्रेरणा

जिलेट उ.मा.वि. कालिमाटीको प्रस्तुतिमा बालगायिका सविता श्रेष्ठको एकल गीतिसंग्रह 'प्रेरणा' बजारमा आएको छ। गीतिसंग्रह प्रेरणामा आठवटा गीत संग्रहित छन्। यो गीतिसंग्रहमा शब्द क्षेत्रप्रताप अधिकारी, दैवज्ञराज न्यौपाने, प्रभा भट्टराई, कृष्णप्रसाद पराजुली, गुहनाथ पौडेल, नेत्र सुब्बा र लक्ष्मण घिमिरेको शब्द छ भने संगीत नेत्र सुब्बा, लक्ष्मण घिमिरे, रमेश कायस्थ, सागर गौतम, राजु सिंह, दीपक भट्टराई र टीका भण्डारीको छ।

सहस्रधारा

स्वस्थानी व्रतकथालाई दृष्टिगत गरेर श्री स्वस्थानी व्रत (माधव नारायण) को एक चिनारी शीर्षकमा वृत्तचित्र 'सहश्रधारा' भिडियो सिडी दर्शकमाभ आएको छ। ब्रजयोगिनी फिल्म्स प्रा.लि.को प्रस्तुतिमा आएको यो भिडियो सिडीमा भजनहरू पनि समावेश गरिएका छन्। वृत्तचित्रको निर्देशन विष्णु सुब्बाले गरेका हुन्।

चर्चा

गायक यादव श्रेष्ठको पहिलो एकल गीतिसंग्रह 'चर्चा' श्रोतामाभ आएको छ। प्राइम म्युजिकले बजारमा ल्याएको यो एकल गीतिसंग्रहमा शब्द राम कर्ण, ज्ञानु थापा, ध्रुव विष्ट, तुलाराम थापा, भीम बिरागको छ भने संगीत राम कर्ण तथा ध्रुव विष्टको छ।

रंगमञ्च

-सर्वनाम नाट्य समूह भारतको बनारसमा सम्पन्न एक कार्यक्रममा बीपी कोइरालाको कथा 'एक रात' मा आधारित नाटक मञ्चन गरेर काठमाडौं फर्किएको छ। बीपीको एक मात्र राजनैतिक कथा एक रातमा आन्दोलनका क्रममा एउटा युवाले फाँसीमा भुन्डिनुपरेको विषय समेटिएको छ। नाट्यकर्मी अशेष मल्लले निर्देशन गरेको उक्त नाटकमा सर्वनाम नाट्यसमूहका कलाकारहरू हरिश्चन्द्र केसी, गोपाल खतिवडा, शिरोमणि दवाडी, संगीता लामा, ओममणि शर्मा आदि एक दर्जन कलाकारले अभिनय गरेका थिए। बीपी कोइराला नेपाल-भारत प्रतिष्ठानको आयोजनामा 'बनारसमा बीपीको सम्भना' शीर्षकको चारदिने कार्यक्रमका क्रममा उक्त नाटक मञ्चन भएको थियो। यही नाटकलाई माघको अन्तिम साता काठमाडौंमा पनि प्रदर्शन गरिनेछ।

-भूकम्पसम्बन्धी जनचेतना फैलाउने उद्देश्यले भूकम्प जोखिम व्यवस्थापन समिति, मध्यपुर ठिमीले गत साता सडक नाटकको आयोजना गऱ्यो। भूकम्प सुरक्षा दिवसका अवसरमा आयोजित उक्त सडक नाटकमा भूकम्पले ल्याउने विनाशकारी स्थितिलाई मानवीय चेतनाले केही हदसम्म नियन्त्रण गर्न सक्ने सन्देश प्रवाह गरिएको थियो। डबली नाट्य समूहद्वारा मञ्चन गरिएको उक्त नाटकका लेखक जीवन श्रेष्ठ हुन्। नाटकमा मन्जु श्रेष्ठ, पल्पसा डंगोल, इबादर पुडासैनी, गोपाल मल्ल, सुशीला अविरल, विष्णु थापा, यादव पुडासैनी तथा सञ्चिता अमात्यले अभिनय गरेका थिए।

-आरोहण नाट्य समूहले आफ्नो रजत जयन्तीको अवसर पारेर आयोजना गरेको तीन साता लामो महोत्सव गत मंगलबार प्रारम्भ भएको छ। महोत्सवका क्रममा आरोहणले विगतमा मञ्चन गरेका ६ वटा नाटकका साथै एउटा नयाँ नाटक पनि प्रदर्शन गर्नेछ। महोत्सव माघ २९ गतेसम्म चल्नेछ। महोत्सवमा अग्निको कथा, जात सोध्नु जोगीको, मायादेवीका सपना, आरुका फूलका सपना, पुतलीको घर, ताराबाजी लैलै तथा नयाँ नाटक जीवनदेखि जीवनसम्म मञ्चन हुनेछन्।

ग्यालरी

-कलाकार मनीषलाल श्रेष्ठले सिर्जना गरेका कलाकृतिहरूको १२ औं एकल प्रदर्शन गत माघ ३ गतेदेखि नेवा छेन ग्यालरी पाटनमा प्रारम्भ भएको छ। आगामी माघ १७ गतेसम्म चल्ने उक्त प्रदर्शनीको शीर्षक 'आर्ट वर्क्स इन मिक्स मिडिया' राखिएको छ।

-बीपी कोइराला नेपाल-भारत प्रतिष्ठानको आयोजनामा बीपीको राजनैतिक कार्यथलो बनारसमा सम्पन्न 'बनारसमा बीपीको सम्भना' कार्यक्रमका क्रममा मञ्चित नाटक 'एक रात' लाई विम्ब बनाएर चित्र कार्यशाला सम्पन्न भएको छ। कार्यशालामा भारतीय तथा नेपाली कलाकारहरूले नाटक हेर्दै त्यसका अन्तर्वस्तुलाई आधार बनाएर क्यानभास उतारेका थिए। कार्यशालामा भारतीय कलाकारहरू प्रणाम सिंह, विनय सिंह, डीपी मोहन्थी, शिवनाथ राय, नेपाली कलाकारहरू दुर्गा बराल 'वात्सायन', रागिनी उपाध्याय, रतन राई, राधेश्याम मुल्मी, हृदयबल्लभ पाण्डे तथा चन्दा श्रेष्ठ सहभागी थिए।

-अमेरिकी राजमार्गका कलात्मक संरचनाहरूलाई समेटेर पुरातत्त्वविद तथा फोटोग्राफर जोन मार्गोलिजले आफ्नो क्यामेरामा कैद गरेका तस्बिरहरूको प्रदर्शनी माघ २ गतेदेखि सिर्जना कलेज अफ फाइन आर्ट्समा चलिरहेको छ। आगामी माघ १६ गतेसम्म सञ्चालन हुने उक्त प्रदर्शनीमा ५४ वटा तस्बिर राखिएका छन्। विश्वकै महाशक्ति सम्पन्न राष्ट्रका रूपमा चिनिएको अमेरिकालाई नजिकबाट बुभ्न पनि यी चित्रहरू सहायक बन्ने बताइएको छ। सिर्जना कलेज अफ फाइन आर्ट्स तथा अमेरिकी सेन्टरद्वारा आयोजित उक्त तस्बिर प्रदर्शनीको उद्घाटन अमेरिकी सेन्टरकी उपनिर्देशक स्यारन हड्सन डिनले गरेकी थिइन्।

पुस्तक

वेदनाका रंगहरू

कवि पुष्करराज बुढाथोकीका १ सय १ वटा गीत तथा गजलको संग्रहका वेदनाका रंगहरू मिलन कार्कीले प्रकाशित गरेका हुन। ३ सय रुपैयाँ मूल्य राखिएको यो पुस्तक गीत तथा गजलका अध्येताहरूका रुचिकर हुन सक्छ।

तपाईंको यो साता

ज्यो. पं. ओजराज उपाध्याय लोहनी

मेष

साता राम्रो छ। सुरुमा मानसम्मान मिल्नेछ। काममा सुधार आउनुका साथै अरूबाट प्रशंसा पनि पाउनुहोला। आफन्तहरूबाट उचित सहयोग प्राप्त होला। काममा सुधार आउनेछ। व्यवसाय बढ्नुका साथै यात्रा गर्ने अवसर जुट्नेछ। भेटघाटमा रमाउने बेला छ। अध्ययनमा सफलता मिल्नुका साथै धन आर्जन पनि हुनसक्छ। ठूला व्यक्तिले तपाईंको भरोसा गर्नेछन्।

वृष

सुरुमा खर्च एवं विवादले सताउनेछ। बिनाकारण बढ्ने विवादले मन दुःखी होला। कामको बीचमा अवरोध खडा हुनसक्छ। कुरा काट्नेहरू बढ्नेछन्। घरेलु समस्या यथावत् रहनेछ। आइतबारदेखि मानसम्मान एवं भोजभतेरमा सामेल हुने अवसर मिल्नेछ। धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ। भाग्य बलियो हुनुका साथै नोकरी तथा राजनीतिमा सुधार आउनेछ। आम्दानीको तीव्रता कायमै रहनेछ।

मिथुन

साता मध्यम रहनेछ। सुरुमा सोच्ने शक्ति एवं धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ। आम्दानीको नयाँ स्रोत फेला पर्न सक्छ। भाग्यले साथ दिनेछ। मानसम्मान पनि मिल्नेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। अध्ययन एवं बौद्धिक कार्यमा सफलता देखिन्छ। आइतबार तथा सोमबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्न सक्छ। स्वास्थ्यको पनि ख्याल गर्नुहोला।

कर्कट

सुरुमा मानसम्मान मिल्नेछ। काममा सुधार आउनुका साथै धन आर्जन गर्ने अवसर पनि जुट्नेछ। पराक्रम बढ्नेछ भने अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। अध्ययनमा मिल्ने सफलता कायमै रहनेछ। बौद्धिक सम्मान पनि प्राप्त होला। ठूला व्यक्तिले तपाईंको भरोसा गर्नेछन्। व्यवसाय बढ्ने तथा यात्रा हुने योग छ। भोजभतेरमा सामेल हुने अवसर पनि जुट्नेछ। मंगलबार तथा बुधबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्न सक्छ।

सिंह

समष्टिमा साता राम्रो छ। धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ। भाग्यले पनि साथ दिनेछ। मानसम्मान पाइनेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम हात लाग्ने योग छ। व्यवसायमा सुधार आउनेछ। यात्रा हुनसक्छ। अरूका विश्वास जित्न सकिनेछ। आम्दानी पनि बढे पनि बिहीबार खर्च एवं विवाद बढ्नेछ। स्वास्थ्यको पनि ख्याल गर्नुहोला।

कन्या

स्वास्थ्य कमजोर रहनेछ। काममा अवरोध आउनाले मनोबल घट्नेछ। घरेलु समस्याले सताउनुका साथै आफन्तहरूको आलोचनाले चिन्तित तुल्याउनेछ। आइतबारदेखि भाग्यवृद्धि हुने, धार्मिक कार्यमा रुचि एवं पराक्रम बढ्ने तथा अधुरा काम पूरा हुने योग छ। नयाँ कामका साथै मान-सम्मान पनि पाउनुहोला। महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी प्राप्त हुनेछ भने प्राप्त जिम्मेवारीलाई पूरा पनि गर्न सकिनेछ।

तुला

प्रयत्न गर्दा सफलता पाउन सकिनेछ। मन प्रसन्न रहनेछ। भोजभतेर एवं भेटघाटमा रमाउने अवसर जुट्नेछ। पराक्रम, सोच्ने शक्ति एवं बोलीको प्रभाव बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। आइतबार, सोमबार स्वास्थ्यमा संकट आउने, काममा अवरोध आउने तथा मनमा चिन्ता बढ्ने योग छ। घरेलु समस्याले पनि सताउने देखिन्छ।

वृश्चिक

परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता मिल्ने तथा धन आर्जन हुने देखिन्छ। प्रसन्नता एवं पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। अध्ययनमा प्राप्त हुने सफलता यथावत् रहनेछ। व्यवसाय एवं यात्रामा सोचेजस्तै सफलता मिल्नेछ। आफन्तहरूले चाहिंदो सहयोग गर्नेछन्। मंगलबार तथा बुधबार स्वास्थ्यमा समस्या एवं काममा अवरोध आउने तथा चिन्ता बढ्ने देखिन्छ।

धनु

समस्याहरू आउनेछन्। खर्च एवं विवाद बढ्ने तथा घरेलु समस्याले सताउने क्रम यथावत् रहनेछ। समयमा निर्णय नहुँदा आफ्नो काममा अरूले नै अधिकार जमाउन सक्छन्। शत्रु पनि बढ्नेछन्। मंगलबार तथा बुधबार पराक्रम र प्रसन्नता बढ्ने एवं काममा सुधार आउने योग छ। व्यवसाय बढ्ने तथा यात्रा हुने संयोग जुट्नेछ। अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने देखिन्छ।

मकर

साता मध्यम रहनेछ। सुरुमा घरेलु समस्याले सताउनेछ। काममा अवरोध आउनुका साथै चिन्ता एवं शत्रु बढ्नेछन्। स्वास्थ्यमा पनि समस्या देखा पर्नसक्छ। भूटा आरोप लाग्न सक्छ। आइतबार, सोमबार तथा बिहीबार प्रसन्नता, बोलीको प्रभाव एवं पराक्रम बढ्ने तथा अधुरा काम पूरा हुने योग छ। व्यवसायमा लाभ प्राप्त हुनुका साथै यात्रा गर्ने अवसर जुट्नेछ। अध्ययनमा विशेष उन्नति हुने देखिन्छ।

कुम्भ

पराक्रम बढ्नेछ। अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। खर्च बढे पनि आम्दानी पनि राम्रै हुनेछ। मानसम्मान पनि पाइनेछ। आफन्तहरूबाट उचित सहयोग मिल्नेछ। अध्ययनमा सुधार आउनेछ। अरूको मन जित्न सकिनेछ। धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ। भाग्यले पनि साथ दिनेछ। शत्रुदेखि सजग रहनुहोला। सफलताका लागि स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुपर्नेछ।

मीन

सुरुमा नैराश्यता एवं उदासीनता बढ्नेछ। खर्च तथा विवाद बढ्ने हुँदा काम गर्दा एवं बोल्दा विचार पुऱ्याउनुहोला। धनमाल हराउन सक्छ। आइतबारदेखि पराक्रम बढ्ने, काममा सुधार आउने, प्रसन्नता बढ्ने, धन आर्जन हुने तथा मानसम्मान मिल्ने योग छ। व्यवसायमा लाभ हुनेछ। ठूला व्यक्तिले तपाईंको प्रशंसा गर्नेछन्। महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी पनि प्राप्त होला।

यो साताको पञ्चाङ्ग

माघ १६ गते :सहिद दिवस, १८ गते : स्वतस्तानी व्रत समापन, पशुपति छायाँदर्शन

बिशेष सेवा
रसायन वाजिकरण एवं ताजगीकरण
(Sexopsychology , Sexotherapy & Rejuvination):
नपुंसकता, लिङ्ग उत्तेजना सम्बन्धी समस्या, सिघ्र स्खलन, हस्तमैथुन, स्वप्न दोष, धातु वीर्य तथा शुक्रकीटको विकासका समस्या, सरुवा यौन रोग, पुरुष-स्त्री यौनाङ्ग, स्तन एवं शरीरको कमबढी विकास एवं हर्मोनल समस्या तथा महिनावारीमा गडबडी।
(पूर्ण गोप्यताको वातावरणमा अन्तरङ्ग परामर्श)

सम्पर्क: (विशेष सेवा विभाग)
धन्वन्तरी आयुर्वेद हस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर प्रा.लि.
धुम्बाराही चोक, फोन: ४३७१७७१, ०१६२०४१५६
website ; www.sexologistnepal.com E-mail: info@ayurvednepal.com

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।
भेट्ने ठेगाना: फोन नं. : ४-४६०७८५
पापुलर आयुर्वेद औषधालय
ज्ञानेश्वर, रातोपुल पारीपट्टी, काठमाडौं

!!! महिलाहरूको लागि सुवर्ण अवसर !!!
नि:शुल्क ब्युटीसियन तालिम
N.G.O. को सहयोगमा नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त साथै वरिष्ठ प्रशिक्षकद्वारा नि:शुल्क ब्युटीसियन कोर्ष Basic, Advance Diploma र Special Course हरुमा धमाधम भर्ना लिईदैछ।
नेपाल ब्युटीसियन टेनिङ्ग इन्ष्टिच्युट
पुरानो बानेश्वर : २१००५६३, ९८४१३९९१३३

साता संक्षेप

माघ ५ – माओवादी जनसत्ता एवं जनअदालन विघटन, जनअदालत तथा जनसत्ताका पुराना निर्णयहरू नउल्टाउन प्रचण्डको दबाब ।

- हतियार व्यवस्थापन प्रारम्भ, काम कारबाही गोप्य ।
- राष्ट्रप्रमुखका रूपमा प्रधानमन्त्री गिरिजाप्रसाद कोइरालाद्वारा प्रधानन्यायाधीश दिलीपकुमार पौडेललाई पद तथा गोपनीयताको सपथ ।

माघ ६ – मधेसी जन अधिकार फोरमको आह्वानमा तराई बन्द घोषणामा माओवादी कार्यकर्ताद्वारा चलाइएको गोलीबाट एकको मृत्यु, लहान तनावग्रस्त, कफ्यु आदेश जारी ।

- काठमाडौंको केन्द्रीय कारगारमा कैदीबीच झडप, १६ घाइते ।
- माओवादी संसदमा प्रवेश गरेकोमा अमेरिकाद्वारा स्वागत, नेपाली जनताले माओवादीप्रति देखाएको सहिष्णुताको मूल्य चुकाउन सुझाव ।

माघ ७ – यातायात व्यवशायीद्वारा पेशागत सुरक्षाको माग गरी अनिश्चितकालीन आन्दोलन ।

- नागरिकता दिने प्रावधान थप खुकुलो, सरजमिनबाट प्रमाणित भए कागजपत्रबिना नै नागरिकता ।
- माओवादीद्वारा फेरि प्रहरीचौकी आक्रमण, ९ प्रहरी घाइते ।

माघ ८ – यातायात व्यवसायीहरूद्वारा आह्वान गरिएको चक्काजामका कारण काठमाडौं उपत्यकाको जनजीवन प्रभावित ।

- सिराह तनावग्रस्त, ११ वटा सरकारी कार्यलयमा आगजनी, मधेसी जन अधिकार फोरमका कार्यकर्ताद्वारा माओवादी कार्यकर्ता कुटिए ।
- माओवादीको अस्थायी शिविरमा बम विस्फोट, १७ माओवादी घाइते ।
- प्रधानमन्त्री गिरिजाप्रसाद कोइरालाले प्रक्रिया नपुर्‍याई १० जना सांसद नियुक्त गरेकोमा कांग्रेसभित्र असन्तुष्टि ।

माघ ९ – लाहानमा जुलुस नियन्त्रणका क्रममा गोली लागी ४ को मृत्यु, ३ प्रहरीसहित २४ घाइते ।

- लाहान घटनाको छानबिन गर्न उच्चस्तरीय जाँचबुझ आयोग गठन ।
- यातायात व्यवसायीहरूद्वारा गरिएको अनिश्चितकालीन चक्काजाम आठ दलको संयुक्त अनुरोधपछि फिर्ता ।

माघ १० – सरकारद्वारा मधेसी जनाधिकार फोरम तथा तराई जनतान्त्रिक मञ्चलाई वार्तामा आउन आह्वान, फोरम सकारात्मक ।

- गाईघाटमा सरस्वति पूजाको प्रसाद खाँदा ४ सय विद्यार्थी बिरामी ।
- राष्ट्रसंघद्वारा संविधानसभा निर्वाचनका लागि थप ६ सय जनशक्ति पठाउने निर्णय ।
- माओवादी कार्यकर्तालाई मानव अधिकारको तालिम, तालिमपछि माओवादीको व्यवहारमा परिवर्तन आउने अपेक्षा ।
- एसएलसी परीक्षाका प्रमुख पाँच विषयमा उत्तीर्ण भए पुग्ने प्रावधान, सामान्य विषयमा अनुत्तीर्ण भए पनि विद्यार्थी पास हुने निर्णय दुई वर्षपछि लागू हुने ।

लाहानको घाउ सामान्य हुँदैछ

मधेसी-जनजातिका माग सम्बोधन हुने

साप्ताहिक समाचार

अन्तरिम संविधान लागू भएलगत्तै देशव्यापी रूपमा उठेका विरोधका स्वरहरूलाई सरकारले सम्बोधन गर्ने भएपछि समस्या सामाधानका दिशातर्फ उन्मुख भएको छ । अन्तरिम संविधानमा संशोधन हुनुपर्ने मुख्य माग राखी मधेसी जन अधिकार फोरमले गरेको विरोध कार्यक्रममा माओवादीका कार्यकर्ताले गोली चलाएपछि त्यसले लहानलगायत तराईका केही क्षेत्र तनावग्रस्त बनेको थियो । माओवादीका कार्यकर्ताले चलाएको गोली लागी रमेशकुमारको मृत्यु भयो भने आक्रोशित स्थानीय बासिन्दाहरूले लाहानको प्रहरी कार्यालय तोडफोड गर्न थालेपछि प्रहरीले गोली चलाउँदा थप ४ को मृत्यु भयो । हिंसात्मक प्रदर्शनमा प्रहरीसहित करिब ५० घाइते भए । घटना नियन्त्रण बाहिर गएपछि सरकारले सबै पक्षलाई वार्ताका लागि सार्वजनिक आह्वान गरेको छ ।

कृषि तथा सहकारी मन्त्री विमलेन्द्र निधिका अनुसार सरकारले मधेसी जनाधिकार फोरम मात्र होइन, केही समयदेखि तराईमा हिंसात्मक आन्दोलन चलाइरहेको तराई जनतान्त्रिक मोर्चालाई समेत वार्ताका लागि आह्वान गरेको छ। अन्तरिम संविधानमा संसोधनको माग राखी चरणबद्ध आन्दोलन गरिरहेको आदिवासी जनजाति महासंघ तथा जनजाति महासंघलाई पनि सरकारले वार्तामा बोलाएको छ । विश्लेषकहरूका अनुसार अन्तरिम संविधानमा फेरि एकपल्ट संशोधन हुनेछ । प्रतिनिधिसभा भङ्ग गर्नुअघि ४० जना सांसदले अन्तरिम संविधानमा संशोधन हुनुपर्ने माग राखेका थिए । संशोधनको माग राख्ने सांसदहरूका अनुसार बेलैमा यो संवेदनशीलतालाई बुझेको भए तराईमा त्यति धेरै जनधनको क्षति हुने थिएन ।

विरोधको कार्यक्रम गर्ने सबै पक्षको सामूहिक माग अन्तरिम संविधानमा समानुपातिक निर्वाचन प्रणाली छ । मधेसी जन अधिकार फोरमले यही माग राखी अन्तरिम संविधान जलाएको थियो । अन्तरिम संविधान जलाएकोमा सरकारले फोरमका अध्यक्षसहित केही कार्यकर्तालाई पक्राउ गर्‍यो ।

आफ्ना नेताहरू गिरफ्तार भएको विरोधमा फोरमका कार्यकर्ताले विरोध गर्ने क्रममा माओवादीको गोली लागी एक व्यक्तिको मृत्यु भएपछि त्यसले उग्र रूप लियो । समस्या चर्कँदै गएपछि माओवादीसहित सरकारका मन्त्रीहरूले पनि मधेसी फोरमको विरोध कार्यक्रममा राजावादीको चलखेल भएको आरोप लगाए । 'हामीलाई राजावादीहरूले प्रयोग गरिरहेको आरोप पनि लागेको छ तर हामी संघीय लोकतान्त्रिक गणतन्त्रका पक्षमा छौं ।' मधेसी जन अधिकार फोरमका उपाध्यक्ष किशोरकुमार विस्वास भन्छन्, 'जुन समूह संघीय गणराज्यको पक्षमा छ, त्यसलाई राजावादीको आरोप लगाउनु भनेको समस्याको निकास खोज्न नचाहनु हो । हामी वार्तामा बसेर समस्याको निकास खोज्न चाहन्छौं ।' सरकारले वार्तामा बोलाएपछि मधेसी जन अधिकार फोरमले सरकारसँग न्यूनतम वातावरणको माग गरेको छ ।

फोरम निकट मानिने मधेसी विद्यार्थी फ्रन्टले पनि आफ्ना सहयोगीहरूलाई अरूले प्रयोग गर्न सक्ने अवस्थाबाट सचेत रहेर वार्तामा बस्नुपर्ने बताएको छ। मधेसी जन अधिकार फोरम २०५४ सालमा मधेससम्बन्धी समस्या अध्ययन गर्न गठन भएको बौद्धिक संस्था हो । कुनै बेला माओवादी निकट भएको उक्त समूहका अध्यक्ष उपेन्द्र यादवलाई माओवादीले २०६० सालमा मातृका यादवलाई पक्रन भारत सरकारलाई सघाएको आरोप लगाएपछि दुवैको सम्बन्ध बिग्रिएको थियो ।

सरकारले वार्ताको आह्वान गरेको अर्को समूह जनतान्त्रिक तराई मुक्ति मोर्चा पनि माओवादीबाट छुट्टिएर गएको समूह हो । कुनै बेला माओवादीको माथिल्लो तहमा रहिसकेका जयकृष्ण गोइत तथा क्षेत्रीय कार्यकर्ता ज्वाला सिंहको अगुवाइमा सञ्चालन भैरहेको तराई मुक्तिमोर्चाले भने सम्पूर्ण तराईलाई स्वायत्त प्रदेश बनाउनुपर्ने माग राखेको छ। आफूले सरकारबाट आधिकारिक पत्र प्राप्त गरेपछि मात्रै वार्तामा बस्ने-नबस्ने निर्णय गर्ने बताउँदै जनतान्त्रिक तराई मुक्तिमोर्चाका सदस्य दिल यादवले साप्ताहिकसँग भने, 'हाम्रो लडाइँ सम्पूर्ण पहाडे राज्यसत्ताविरुद्ध भएकाले राज्यले हाम्रो माग यति सजिलै पूरा गर्ला भन्ने हामीलाई लाग्दैन । यति हुँदा हुँदै पनि हामी वार्ताविरोधी होइनौं ।' गोइत तथा ज्वाला सिंहको समूहले आफूलाई पहाडे जनता विरोधी होइनौ भने पनि तराईमा दुवै समूहले पहाडेका विरुद्ध अपहरण तथा कुटपिटका क्रियाकलाप गर्दै आएका छन् ।

उक्त सरकारले भने संविधानसभासम्म पुग्ने मार्गमा सबै सहमति हुन सक्ने वातावरण बनाउने बताएको छ । 'संविधानसभाले दिएको निर्णय सबैका लागि मान्य हुनुपर्ने लोकतान्त्रिक पद्धति भएकाले कसैले पनि विरोधका लागि हतियार उठाउनुपर्ने बाध्यता रहँदैन । त्यसपछि सबै समस्या आफै सामाधान भएर जान्छन् ।' मन्त्री निधि भन्छन्, 'संविधानसभासम्म जान सहमत हुनेहरूका लागि वार्तामा ल्याउन आवश्यक गृहकार्य सरकारले गर्छ ।' सरकारले गर्ने भनेको उक्त गृहकार्य वार्ताबाट निस्कने निष्कर्ष हो भन्ने मन्त्री निधिको ठहर छ । जेठभित्रै संविधानसभाको निर्वाचन गर्न सरकार प्रतिबद्ध भएकाले पनि अन्तरिम संविधानको सुधारका लागि भएका आन्दोलनलाई सम्बोधन गर्न सरकार हतारिएको हो ।

अर्कातर्फ संविधान संशोधनको माग राख्दै दीर्घकालीन विरोधमा उत्रिएको जनजाति महासंघ तथा आदिवासी जनजाति संयुक्त संघर्ष समिति पनि सरकारले गर्ने भनिएको वार्तामा सामेल हुने भएको छ । यी दुवै समूहले संविधान संशोधन नहुन्जेलसम्म अहिंसात्मक आन्दोलन गर्ने जनाएका थिए । महासंघ तथा समिति दुवैले अन्तरिम संविधानमा समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीमार्फत् संविधानसभाको निर्वाचनमा जानुपर्ने तथा सबैले सामुदायिक पहिचान पाउनुपर्ने जनाएको छ । दुवै समूहले सरकारले आफूलाई वार्ताको लिखित प्रस्ताव पठाउनुपर्ने माग राखेका छन् ।

मधेसी समूहले उठाएका धेरैजसो माग जनजाति महासंघ तथा आदिवासी जनजाति संयुक्त संघर्ष समितिका मागसँग मेल खाए पनि मधेसी समूहहरू जनसंख्याका आधारमा समानुपातिक निर्वाचनको पक्षमा देखिएका छन् भने जनजाति महासंघ तथा संघर्ष समितिहरू क्षेत्र तथा जातीय पहिचानसहितको व्यवस्था हुनुपर्ने माग राख्छन् । तराईभित्र पनि विभिन्न जाति जनजाति तथा आदिवासी भएकाले मधेसीहरूले सबै जात-जाति तथा आदिवासीलाई महत्त्व दिनुपर्ने ठहर जनजाति महासंघको छ। 'हामी सबै देशका लागि नै चिन्तित भएका हौं भने प्रोसेसमा पुग्न सकिन्छ ।' जनजाति महासंघका अध्यक्ष पासाङ शेर्पा भन्छन्, 'टाउको गनेर प्रतिनिधित्व खोज्नुभन्दा जाति, भाषा तथा क्षेत्रका आधारमा समस्या सामाधान गर्न सकिन्छ ।'

ममः जात्रामा रमाए पाल्पाली

माधव अर्याल

पाल्पा– पहिलो पटक पाल्पामा आयोजित डान्स पार्टीले यहाँका सयौं संगीतप्रेमी युवायुवतीलाई ठूलो राहत प्रदान गर्‍यो । पहिलो पटक डान्स पार्टी आयोजना हुँदा स्थानीय युवाहरू आफ्ना साथीभाइसँग एकै ठाउँमा जमेर धीत मरुन्जेल नाच्न पाएका थिए ।

उता १८ प्रकारका मम खान पाउँदा उनीहरू थप हौसिएका थिए । खसी, कुखुरा र भेज ममः छ्याप्छ्याप्ती पाइए पनि फलफुल, गुँदपाकजस्ता धेरै प्रकारको ममः नखाएकाहरू नयाँ स्वादमा रमाएका थिए। उक्त अवसरमा ममः खाने र बनाउने प्रतियोगिता पनि आयोजित गरिएको थियो । नाङ्लो बेस्टले आयोजना गरेको ममः बनाउने प्रतियोगितामा अर्चना बज्राचार्य, प्रतिमा बज्राचार्य पहिलो भए । सहभागीमध्येबाटे मनोज उदय र अमित श्रेष्ठ उत्कृष्ट ममः बनाउन घोषित भए । उनीहरूलाई नाङ्लो वेस्टले पुरस्कारसमेत प्रदान गरेको थियो । ममःको फरक-फरक स्वाद चखाउन नाङ्गलोले तेस्रो पटक यस्तो महोत्सव आयोजित गरेको हो । यसैगरी ममः खाने प्रतियोगितामा कुमार केसी पहिलो भए । उनले एक मिनेटमा १८ वटा ममः खाएका थिए ।

यो कार्यक्रमका लागि काठमाडौंबाट आएको सायस ब्यान्डले गीतहरू प्रस्तुत गरेको थियो भने स्थानीय सन्देश गोविन्द श्रेष्ठ र सुमन उदयले गीत गाएर पर्याप्त आनन्द दिएका थिए। गीत-संगीतको तालमा नाच्न पाउँदा तानसेनका युवायुवती निकै हर्षित थिए ।

मुखाले

देशकै सर्वशक्तिमान् गिरिजाप्रसाद कोइरालाले दलको सभापतिको लोभ गर्न सुहाउँदैन ।

नरहरि आचार्य, नेता, नेपाली काङ्ग्रेस

माओवादीले भारतबाट कमलस हतियार खरिद गरेर राम्रा हतियार लुकाउने सम्भावना छ ।

जेम्स एफ मोरियार्टी
नेपालका लागि अमेरिकी राजदूत

माओवादीले यतिखेर हतियार खरिद गरेर ल्याउँछन् भन्ने कुरामा कुनै सत्यता छैन ।

कृष्णप्रसाद सिटौला, गृहमन्त्री

माओवादीको व्यवहार परिवर्तन भएकोमा विदेशी मित्रहरू विस्वस्त छैनन्, उनीहरूले यो कुराको ख्याल राख्नुपर्छ ।

लुइस आर्बर
मानव अधिकार उच्चायुक्त

सरकारमा एमालेका तर्फबाट नयाँ अनुहार लानुपर्छ ।

झलनाथ खनाल, नेता एमाले

लाहान घटनामा राजावादीको घुसपैठ भएको प्रमाण पार्टीले फेला पारेको छ ।

कृष्णबहादुर महरा
नेता, नेकपा (माओवादी)

माओवादीमा हतियारको दम्भ घटेको भए लाहान काण्ड हुँदैनथ्यो ।

गिरिजाप्रसाद कोइराला, प्रधानमन्त्री

यदि दरवारले यसरी नै चलखेल गरिरह्यो भने संविधानसभा निर्वाचनअघि नै आठ दलले गणतन्त्रको घोषणा गर्छन् ।

प्रचण्ड, अध्यक्ष, नेकपा (माओवादी)

मधेसीका लागि आवाज उठ्नु जायज छ तर लाहान घटनामा दरवारिया घुसपैठ भएकाले मधेसीले लज्जित हुनुपर्ने अवस्था पनि आउन सक्छ ।

महन्त ठाकुर, कृषि तथा सहकारी मन्त्री

महिला तथा पुरुषहरूको लागी
निःशुल्क व्यूटिसियन ट्रेनिङ्ग
NGO को सहयोगमा नेपाल सरकारद्वारा मान्यता प्राप्त हबिब, डा. ब्लोशम कोचर साथै विदेशबाट तालिम प्राप्त प्रशिक्षकहरुद्वारा अत्याधुनिक मेशिनमा कोर्ष ग्यारेन्टीका साथ Basic, Advance, Diploma र हेयर कटिङका साथै अन्य Special कोर्षहरुमा ग्योरेन्टीका साथ रोजगारीको अवसर सहित भर्ना खुल्यो ।
विदेश जानेहरुको लागी विशेष कोर्षको पनि व्यवस्था छ ।
सम्पर्क: एन्जल ब्यूटी होम
न्यूरोड लेडिज एण्ड जेन्स् पार्लर -०१६२०७९०४, डिल्लीबजार -४४२४२५६, बाईपास -२१०५०२०
सुर्य विनायक (ट्रलिबस स्टप संगै) -६६१५७७७, कुपण्डोल (कानदेवथान चोक) -५५२३७५१
चावहिल चोक -२१९००८७, ठमेल (सिद्धीगणेश स्कूल अगाडी) -४७००४७७

Learn English

Own course books, audio-visual, self-practice lab
TOEFL/IELTS Preps.
Chinese, Japanese, German, French, Spanish, Korean & Hebrew languages
अंग्रेजी जान्दै नजान्नेकालागि पनि व्यवस्था
O'seas Language C. Bag Bazar, 4-268945, Jamal 4-244741
Language Books/Cassettes/CDs Sold here. OLC, 4-247897
Interactive English-Language Video CD releasing on 3rd Feb. 2007!

आवश्यकता
एक संचालित यस संस्थाकोलागि नियमित कर्मचारी चाहियो ।

संख्या	योग्यता	तलव
महिला १५	साधारण	७५००।-
पुरुष १३	साधारण	७५००।-

सम्पर्क:
फोन: ४४७०६७६

A-Level Tuition
(Science & Non Science)
Specialized Subject Teachers from Various Colleges

Contact: A - Level Center
Chakrapath(Opp. Shankha Park)
Kathmandu
Tel: 2142737 Mob: 9841267214

रोजगारसहित तालिम
फोटोग्राफी भिडियोग्राफी DIGITAL VIDEO EDITING PHOTO पत्रकारिता VIDEO पत्रकारिता
सहुलियत दरमा फोटोसेसन गराइने विदेशमा फोटोग्राफी पढ्न पनि
नेपालको नं. 1 Study Center (CTEVT द्वारा सम्बन्धनप्राप्त)
KANTIPUR PHOTOGRAPHY VIDEOGRAPHY INSTITUTE
पुतलीसडक चोक, काठमाडौं, फोन : ४४४३३१९

विशेष ५०% छुटमा होटल तालिम शुरु
नेपाल सरकारबाट स्वीकृत प्राप्त/विदेशबाट होटल म्यानेजमेन्ट गरी पाँचतारे होटलमा काम गरिरहेका सेफबाटै प्रशिक्षण दिइने/अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा समेत ख्याती कमाउन सफल नेपालको एकमात्र ट्रेनिङ सेन्टर
तालिमहरू: कुक, वेटर, क्याप्टेन, तन्दुरी, वारमेन, स्टोरकिपर, हाउसकिपिङ, रूम ब्वाई, वेल ब्वाई, फ्रन्ट अफिसर, रिसेप्सनिष्ट, सुपरभाइजर, वेकरी
विशेषताहरू: पाँच तारे होटलहरूमा कार्यरत सेफबाटै तालिम दिइने, फ्री वेटर क्लास, फ्री अंग्रेजी भाषा, ६ जनामा १ जना फ्री, स्वदेशी तथा वैदेशिक रोजगारको सहयोग गरिने । थप तालिमलाई होटलमा पनि पठाइने व्यवस्था ।
सबैको स्पेशल क्लास पनि हुन्छ ।
साहारा होटेल तालिम सेन्टर (S.M.T.T.C.) फोन: २०४०७८२, ९८५१०९३६२९, नयां बानेश्वर (शिव दर्शन हल अगाडी)
र्‍याडीसन कूकिङ तालिम सेन्टर (R.M.D.T.T.C.) फोन: ४४६४७२०, नयाँ बानेश्वर, (BICC पानी ट्यांकीको ठीक अगाडी)

निभ्नुपर्छ तराईको आगो

विगत एक सातादेखि मुलुकको पूर्वी तराई अशान्त छ । केही राजनैतिक कारणले र केही जातीय कारणले अशान्त देखिएको तराईमा अहिले राजनैतिक उपचारको खाँचो देखिएको छ । अन्तरिम संविधानप्रति तराईमा देखिएको असन्तुष्टिले सिर्जना गरेको जातीय असन्तोषको आँचले अहिले सिंगो मुलुक चिन्तित छ । जातीय विविधताले भरिएको नेपालजस्तो मुलुकलाई लोकतान्त्रिक युगमा प्रवेश गराउने क्रममा भएका कुनै पनि राजनैतिक निर्णयले कुनै एक खास समुदायको चित्त दुख्छ भने त्यसको असर अन्य समुदायलाई पनि पर्ने हुन्छ । खासगरी अहिले तरल अवस्थामा रहेको नेपालको राजनैतिक वृत्तमा साना-ठूला थुप्रै जातीय असन्तुष्टि देखिएका छन् । यस्ता असन्तुष्टिको घेरामा के तराई, के पहाड सबै क्षेत्रका जातीय समुदायहरू देखिएका छन्, तर यस्तो असन्तुष्टि व्यक्त गर्ने क्रममा तराईमा जे-जस्ता हिंसात्मक घटनाहरू घटेका छन्, त्यसले सिंगो मुलुकलाई आहत बनाएको छ । यस्ता घटनाहरूमा भएको वा गराइएको भनिएका अवाञ्छित तत्त्वको घुसपैठ सबैभन्दा बढी चिन्ताको विषय हुनुपर्छ । अहिले मुलुकका केही अवाञ्छित तत्त्व निर्धारित समयमा संविधानसभाको निर्वाचन नहोस् र मुलुकको राजनैतिक समस्याले थप उग्रता पाओस् भन्ने चाहन्छ । तराईमा पनि अहिले त्यही तत्त्व सक्रिय छ भन्ने अनुमान सहजै गर्न सकिन्छ ।

खासगरी अहिले अन्तरिम संविधानले तराईका समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्न नसकेको भन्दै मधेसीलगायत अन्य समूहले असन्तुष्टि व्यक्त गरेका छन् । यस्तो असन्तुष्टिलाई सार्वजनिक गर्दै आदिबासी जनजाति महासंघले आफ्ना तर्फबाट दबाबमूलक कार्यक्रमसमेत सार्वजनिक गरिसकेको छ । महासंघले मुलुकलाई समावेशीकरणको ढाँचामा पुनसंरचना गरिनुपर्ने आफ्नो प्रमुख मागका साथ कार्यक्रम सार्वजनिक गरेको हो । महासंघका मागहरूप्रति अहिलेको अवस्थामा निश्चय पनि मुलुकको कुनै पनि राजनैतिक दल वा समूह असहमत छैन । संक्रमणकालीन अवस्थाबाट गुज्रिरहेको मुलुकको भविष्यका बारेमा सबै बहुमत वा अल्पमतमा रहेका समुदायले सामान रूपमा चिन्तन-मनन गर्नुपर्छ । त्यसैका लागि मुलुकले संविधानसभाको बाटो रोजेको हो । संविधानसभाको गठनपछि मात्र मुलुकको राजनैतिक संरचना कस्तो हुन्छ ? त्यहाँ विभिन्न जातीय समुदायहरूको प्रतिनिधित्व कसरी हुन्छ ? भन्ने प्रश्नका उत्तरहरू पाउन सकिनेछ । तसर्थ अहिले नै हामी पीडित भएका छौं भनेर कुनै जाति वा समुदायले आर्तनाद गर्नु उचित होइन, तर यस्तै जातीय आर्तनादको आडमा अहिले तराईलाई हिंसाको आगोमा झोस्ने काम भैरहेको छ । यस्तो काम निश्चय पनि जनताका पक्षमा काम गरिरहेका वा जनताको माझमा आफ्नो आवाजको खोजी गरिरहेका वर्गको हुन सक्दैन । तसर्थ बितेका दिनमा तराईमा भएका घटनालाई नेपाली जनतालाई संविधानसभाको गन्तव्यसम्म पुग्ने यात्रा गर्नबाट रोक्न सक्ने प्रकृतिको घटनाका रूपमा लिइनुपर्छ ।

त्यसो त कतिपय राजनैतिक विश्लेषकले तराईको घटनालाई अन्तरिम संविधानप्रतिको असन्तुष्टिका रूपमा व्याख्या गरेका छन्, तर कुरो यतिमै सीमित छैन । अहिले तराईलाई सल्काएर नेपाललाई विखण्डनको बाटोमा हिंडाउन सकिन्छ र विखण्डनको त्यो बाटो भत्काउन जनताले अस्वीकार गरिसकेको राजनैतिक शक्तिलाई पुनः ब्यूँताउन सकिन्छ भन्ने मानसिकताले काम गरेको देखिन्छ । यस्तो स्थितिमा तराईका जनताको हकहितका लागि लडिरहेको दाबी गर्ने राजनैतिक दलहरूले समयमै आफूलाई कसैले प्रयोग गरिरहेको छ कि भन्नेतर्फ ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । अन्यथा तराईका जनता एकपटक फेरि भ्रमको तुवाँलोमा रुमलिन बाध्य हुनेछन् । अहिलेको अवस्थामा मुलुकलाई पूर्ण लोकतान्त्रिक राज्य र समावेशीकरणको बाटोमा हिंडाउनका लागि पनि तराई र पहाड सबैतिरका जातीय नेताहरूले मुलुकको सर्वपक्षीय हित केमा छ ? भन्ने कुरा बुझ्न सक्नुपर्छ, यसका लागि सबैभन्दा पहिले हामीले तराईमा सल्किएको आगो निभाउनुपर्छ । यसैमा हामी सबैको कल्याण निहित छ ।

हर्कवीर राईको चिहान

एक सातापहिले कान्तिपुर दैनिकले खबर दिएको थियो– भोजपुरका ८० वर्षीय हर्कवीर राईले आफ्नो चिहान आफैँ बनाए, चिहान आफैँ चुने, लास राख्ने बाकस आफैँ बनाए ।' त्यो खबरले मलाई मननशील गाम्भीर्यमा मात्र पठाएन, मनभित्र केही उद्वेलन पनि ल्यायो र साथै गत केही महिनादेखि नेपालमा घटित भइरहेको मृत्यु-नाच, डान्स अफ डेथबारे चिन्तनशील बनायो । महान् कलाकार हान्स होल्विन दयंगर (१४९७-१५४३) का प्रसिद्ध मृत्यु चित्रणहरू, डान्स अफ डेथको धमिलो सम्झनाका साथसाथै ख्यातिप्राप्त अंग्रेजी कवि डब्लु.एच. अडिनको ख्यातिप्राप्त कविता 'डान्स अफ डेथ' पनि स्मृति लहरभित्र आइपुग्यो ।

हर्कबहादुरको मृत्युको तयारीले यति तीव्रतासित केही कालका लागि यति अन्तर्मुखी बनाइदियो कि म तुलनात्मक भएर हेर्न थालें मृत्युवरण गर्ने कलालाई । वास्तवमा सुफल जीवन त्यसैले बाँचेको हुन्छ जो निर्भीक, होसपूर्वक साक्षीभावले मृत्युमा प्रवेश गर्छ । संसारको मायावी जालमा लिप्त पुरुष र स्त्रीहरूको जीवनको प्रचण्ड भय भनेको मृत्यु नै हो, जो सर्वाधिक सुनिश्चित घटना छ त्यसैबाट हामी डरले काँपिरहेका हुन्छौं । पल-प्रतिपल हामी काँपिरहेका छौं ।

जीवनजस्तै मृत्यु पनि मुक्तहरूको दृष्टिमा एक खेल हो । उद्विग्न हुँदैनन् मृत्युको आगमनमा । आध्यात्मिक अर्थमा सोक्रेटस पनि महावीर बुद्ध र कविरजस्तै मुक्तात्मा थिए : उनका शिष्यद्वय- प्लेटो र डायजनिसमध्ये प्लेटो बौद्धिक उहापोहमा नै सीमित भए, डायजनिस बौद्धिक सिमाना नाघेर बुद्धत्वको अनुभूतिमा रमे, वर्णनातीत आलोकमा मस्त भए नङ्गधडङ्ग । डायजनिसलाई पश्चिमको महावीर भन्छन् जान्नेहरू ।

अलेक्जेन्डर महान्लाई झपार्ने उनी एक मात्र महात्मा भए । अन्तमा अलेक्जेन्डर बाध्य भयो आफ्नो डायरीमा लेख्न– 'डायजनिसजस्तो अद्वितीय सन्तलाई भेटिसकेपछि थाहा पाएँ कि मेरा सबै महत्त्वाकांक्षा र विजयहरू अर्थशून्य रहेछन् : म मरेपछि मेरा दुवै हात मेरो कफन बाहिर निकालेर मसानघाटतिर लानु, जसलाई देखेर संसारले थाहा पाओस् कि अलेक्जेन्डर द ग्रेट, विश्वविजेता पनि खाली हात विदा हुँदैछ यो जगत्बाट ।' अलेक्जेन्डर तीक्ष्ण बुद्धि भएको एक प्रतिभाशाली विश्वविजेता थियो । उसले चाँडै नै सत्याभास पायो डायोजनिसको सान्निध्यमा । विश्वविजय गरिसकेपछि एक मात्र अविजित व्यक्ति डायोजनिसमाथि विजय पाउन गएको थियो, तर नदीको किनारमा एक कुकुरसित नांगै जीवन बिताइरहेको, अन्तरलोकको आयाममा मस्त रमण गरिरहेको फकिरसँग पराजित भएर आयो । मलाई यो घटना अत्यन्तै प्रिय लाग्छ ।

यो पृष्ठभूमिको, हर्कबहादुर राईको संकल्पसित के सम्बन्ध ? भनेर पाठकहरू भित्रभित्रै प्रश्नपूर्ण

डा. डी.पी. भण्डारीसँग
अन्तरंग

हुन सक्छन् । हर्कवीर राईभित्र सोक्रेटस र डायोजनिस हुने सम्भाव्यता बास गरिरहेको हुनुपर्छ । आफ्नो मृत्युभन्दा पहिले सोक्रेटसले आफ्नो परम शिष्य 'क्रिटो' लाई भनेका शब्दहरू याद आउँछन् : 'क्रीटो स्वास्थ्यकी देवी यास्लैपिपियसलाई एक कुखुरो चढाइदिनु । जीवन एक रोग हो । म त्यसबाट मुक्ति पाउँदैछु । सत्तरी वर्षसम्म जे भोग्नु थियो भोगिसकें, जे देख्नु थियो देखिसकें । अब अर्को लोकको, अर्को आलोकको अनुभव गर्न चाहन्छु । अर्को कुरा भन्न बिर्सेछु : त्यो नदीको किनारमा मेरो चिहान बनाउन सुरु गरिहाल । तिमीहरू किन यति ठूलो स्वरमा रुवाबासी गरिरहेका छौ ? अर्को लोकको अनुभव गर्ने कल्पनामा म आनन्दित छु । तिमीहरू खुसीसाथ आ-आफ्नो घर जाऊ, म आफ्नो नयाँ घर जान्छु ।'

सन्त शिरोमणि कविरदासको अभ्यास अनुकूलको वाणी याद आउँछ यो प्रसंगमा । कविरदास भन्छन् : 'जिन मरने से जग् डरै सो मेरो आनन्द/कव मरी हुँ कव देखि हुँ पूरण परमानन्द ।' (जुन मृत्युसित संसार डराउँछ त्यही मृत्यु मेरा लागि ठूलो आनन्द हो, कहिले यो शरीरबाट मुक्ति पाउँला र पूर्ण परमानन्दमा विलीन हुन पाउँला भन्ने मेरो जिज्ञासा छ ।') कविर दासका परम भक्त विश्वकवि रवीन्द्रनाथ ठाकुर पनि त्यही भाषा बोल्छन् : 'मरण रे त्वमी मोर श्याम समान....' (हे मृत्यु, तिमी मेरो आराध्य देवजस्तै हौ....' । दुवैका वाणीहरूमा गुण-धर्मको विराट फरक छ : कविर शिक्षाका दृष्टिले निरक्षर थिए, तर परम मुक्तात्मा ।

रवीन्द्रनाथ एक प्रतिभाशाली कवि, कलाकार, शिक्षाविद्, चिन्तक र संगीतप्रेमी । तर आत्मिक विकास र आध्यात्मिक उचाइका दृष्टिले कविरभन्दा धेरै तल । टैगोर सबैभन्दा बढी कविरबाटै प्रभावित भएका छन् ।

मृत्युको अर्को अर्थ हुन्छ एक स्थितिबाट अर्को उच्चतर स्थितिमा रूपान्तरण, जसलाई महाकवि जोस किट्स भन्छन् : 'टु डाइ इन्टु लाइफ', उच्चतर जीवनमा मर्नु वा रूपान्तरित हुनु । किट्सको मृत्युको अभिप्राय कालबद्ध छ । सन्दर्भअनुकूल विस्तारित गऱ्यो भने कालातीत हुनसक्छ । जब हामी गहन सिर्जनात्मक आनन्दमा हुन्छौं तब हामी आफ्नो संकीर्ण दैनिक चित्त र रुचिलाई केही कालका लागि अतिक्रमण गरिरहेका हुन्छौं । त्यो क्रियटिव आनन्द हुन्छ, विधायक स्थिति परिवर्तन । सोक्रेटस, डायोजनिस कविर र बुद्धहरूको आयाम आत्यन्तिक उचाइको आयाम हो । उपनिषद्, गीता, धम्मपद, सुफिज्म, ताओइज्म त्यही भन्छन् ।

मैले हर्कवीरलाई माथि उल्लेखित सन्तहरूको निकट ल्याउन खोजेको अवश्य पनि होइन । एक स्वस्थ वृद्ध आफ्नो चिहान आफैँ बनाउँछ भने त्यसबाट प्रभावित हुन अस्वीकार गर्न चाहने पुरुष र महिलाको बौद्धिक र हार्दिक स्थिति दयनीय छ भन्न कर लाग्छ । हर्कवीर त्यो भूगोल र त्यो परिवेशमा नजन्मेर केही आध्यात्मिक रूपले संक्रामक पर्यावरणमा जन्मेका भए उनी उच्चतर लक्ष्यतिर जाने केही सम्भाव्यता थियो । मैले सुनेको छु, केही पुरुष र नारीहरूलाई आफ्नो निकट मृत्युको पूर्वाभास भएको तथ्य र तिनीहरूले भनेको मितिमा देहत्याग गरेको खबर, तर तीमध्ये कसैले पनि आफ्नो चिहान आफैँ निर्माण गरेका थिएनन् । मलाई विश्वास छ कि हर्कवीरले पूरा हृदय दिएर कहिले मुस्कुराउँदै, कहिले गम्भीरतामा डुब्दै आफ्नो लास राख्ने बाकस बनाए होलान् ।

उनी विशुद्ध गोठालो जीवन बाँचेर आएका हुन सक्छन् वा एक व्यापारी, किसान, भरिया, प्राथमिक स्कुलको पियन हुन सक्छन् तर उनको आत्मिक स्तर कोलाहल मच्चाउने धेरै नेताहरू, आफैँलाई महाविद्वान् भनेर हिंड्ने विश्वविद्यालयका प्राध्यापकहरू, स्वघोषित समाजसेवी र स्वघोषित कथित महात्माहरूको स्तरभन्दा अवश्य पनि माथि छ । जो मानिस आफ्नो लास राख्ने बाकस आफैँ बनाउँछ, चिहान आफैँ खन्न सक्छ त्यो अवश्य पनि पाखण्डतामण्डित सुकिला वस्त्रधारी, तीनधर्के टीका लाउने ब्राह्मण, जोसिला भाषण गरेर साम्प्रदायिकताको आराधना गर्ने नेतागणहरू, धेरै मन्दिरका पुजारीहरूभन्दा निश्चय पनि उच्चस्तरको हुनुपर्छ भन्ने मेरो मत छ । म त चाहन्छु कि पचास वर्ष पुगेका सबै नेपाली सज्जन, दुष्ट, भ्रष्ट, वीर, कायर, शिक्षित, अशिक्षित सबै आफ्नो चिहान आफैँ बनाउने कलातिर उन्मुख हुन सक्यौं भने हाम्रो आफ्नै र हाम्रो देशको ठूलो हित हुनेछ । चिहानले सन्देश दिन्छ : विनम्रता र नैतिक निष्ठापूर्वक जीवनपथमा हिंड । भ्रष्टाचार, चोरी, दम्भ, हिंसा, चाकरी, धोकाधडी एक दिन त्यो चिहानमा भष्मीभूत हुनेछन् ।

नीति-नियम

जुन काम गरेर यो लोक तथा परलोक दुवैमा स्थिर सुख मिल्छ अर्थात् मरेपछि पनि स्वर्गमा र जीवित हुँदा यो लोकमा स्थायी सुन्दर कृति राख्न सकिन्छ त्यही काम गर्नुपर्छ ।

जो चिन्ता एवं मानसिक तथा शारीरिक रोगले पीडित छ, व्यक्ति दुराचारी छ, चोर, बलवान्, शत्रुवाला, विषयलोलुप तथा धनको लोभी हुन्छ अनि उसका साथीहरू खराब छन् ती सधैं राति ननिधाई जागा रहन्छन् । त्यसैले मानिसले के विचार पुऱ्याउनु उचित हुन्छ भने जुन काम गरेर सुखपूर्वक निदाउन सकिन्छ, त्यही कर्ममा लाग्नुपर्छ ।

–शुक्रनीति

अनुवाद : रामहरि बन्जारा

चिठीपत्र

मेलो : नेपाल निर्माणको

माघ १ गतेको मध्यरातमा बनेको अन्तरिम व्यवस्थापिकासँगै नयाँ नेपाल निर्माणको सार्थक प्रयास प्रारम्भ भएको छ । शान्तिपूर्ण तवरबाट जनतालाई अधिकार सम्पन्न गर्न तम्तयार रहेका नयाँ तथा पुराना अनुहार यतिबेला कम्मर कसेर लागेका छन् । सात दल तथा नेकपा माओवादीको सहमतिका आधारमा मुलुकको समस्याको निकास खोज्दै जाँदा राजाका अधिकार पूर्णतः कटौती भए । निरङ्कुशतन्त्रको दमन र शोषणबाट आजित बनेका नेपाली जनता बिस्तारै शान्ति र सुखको सास फेर्दैछन् । लोकतान्त्रिक गणतन्त्र स्थापना गर्न आउँदो जेठ महिनामा सम्पन्न हुने संविधानसभाको निर्वाचनको तयारीमा सम्पूर्ण मुलुक लागेको बेला आ-आफ्नो स्तरबाट सहयोग गर्नु हामी सबैको कर्तव्य हो ।

बन्दुकको नालबाटै सत्ता आफ्नो हातमा लिने दाउमा लागेकाहरू संसद्मा पुगेपछि नयाँ नेपालको निर्माणको ढोका खुलेको हो । गत वर्षको मंसिर महिनामा दलसँग भएको माओवादी सहमतिले पनि राजाको प्रत्यक्ष निरंकुशताको जालो हट्दै आएको हो । जनआन्दोलनको बलले पुनर्स्थापित प्रतिनिधिसभापछि हुँदै आएका सहमति एवं समझदारीहरूले यसमा थप मलजल पुऱ्याए । राजाको उपस्थितिलाई राजनीतिबाट पाखा लगाउने दलहरू अहिले अन्तरिम संसद्मा छन् ।

हरेक वर्ग तथा क्षेत्रको सहभागिता रहेको अन्तरिम संसद्को विविधताले नयाँ नेपालको खाका कोर्ने कुरामा आशावादी हुन सकिन्छ । अब सबैले व्यक्तिगत स्वार्थलाई छाडेर देश र जनताका खातिर काम गर्नुपर्छ ।

–विजय नेपाल, मैनादी, पाल्पा
(पुरस्कृत पत्र)

एयरलाइन्सको लापरवाही

नेपालको एक मात्र अन्तर्राष्ट्रिय विमान सेवा नेपाल एयरलाइन्स युएईका प्रवासी नेपालीहरूका लागि टाउको दुखाइको विषय भएको छ । युएईमा कार्यरत नेपालीहरूले छोटो समयको बिदा पाउने र युएईबाट सीधा नेपालको उडान भएको हुँदा नेपालीहरू आफ्नै प्लेनबाट यात्रा गर्न रुचाउँछन् तर एयरलाइन्सको लापरबाहि हो वा प्राविधिक गडबडी हो तोकिएको समयमा नेपालीहरू युएईबाट नेपाल फर्कन पाइरहेका छैनन् । एक पीडित नेपालीका अनुसार आज नेपालको मौसम खराब छ त्यसैले भोलि आउनुहोस् भनियो, भोलिपल्ट जाँदा आज प्लेनमा गडबढी छ भोलि आउनुहोस् भन्दाभन्दै एक सातासम्म एयरपोर्ट आउने-जाने गर्नुपऱ्यो । अन्तिम दिन पनि तोकिएको समयभन्दा २ घण्टा ढिलो प्लेन उड्यो । उनी भन्छन्– अब म त भुलेर पनि नेपाल एयरलाइन्सको टिकट खरिद गर्दिनँ, कम्पनीले जम्मा एक महिनाको छुट्टी दिएको थियो, एक साता त यहीं बित्यो । कोठाबाट बिदा भएर गएका साथीहरू रातभरि नसुती प्लेनको पर्खाइमा बसी बिहान कोठामै फर्किएको धेरैको गुनासो छ । पहिलो साता आउनुपर्ने प्लेन मौसमको गडबडी देखाई नआएकाले दोस्रो सातामा पनि आउने हो कि होइन, दोधार हुन्छ ।

नेपाल एयरलाइन्सको प्लेन निर्धारित समयभन्दा घण्टौं ढिलो उड्नु पनि सामान्य कुरा हो । विदेशमा पसिनाको कमाइ नेपालकै एयरलाइन्समा खर्च गरौं भन्ने भावनाका नेपालीहरू धेरै छन् तर सेवामा ठूलो कमजोरीकै कारण प्रायःजसो नेपाली अन्य प्लेनमा यात्रा गर्न बाध्य छन् । युएईबाट सीधा उडान भएको एयर अरेबिया साताको दुई-तीन पटक ओहोर-दोहोर गर्छ, कतार एयरलाइन्स, गल्फ एयरलाइन्स पनि नेपालबाट सीधा उडान भर्छन् ती प्लेनलाई मौसमको गडबडीले असर नगर्ने, हाम्रो एयरलाइन्सलाई मौसमले पनि सताउने ? यस विषयमा सम्बन्धित पक्षले बेलैमा सोच्नुपर्ने देखिन्छ ।

–खेमनाथ पौडेल, युएई

सूचना

अब साप्ताहिकमा समसामयिक विषयमा चिठी पठाई २ सय रुपैयाँ पुरस्कार जित्न सकिनेछ । साप्ताहिकले हरेक अंकमा प्रकाशित उत्कृष्ट चिठीलाई पुरस्कृत गर्ने व्यवस्था मिलाएको छ । त्यसैले पाठकहरूले साप्ताहिकमा प्रकाशित लेख-रचना वा अन्य विविध विषयमा पत्र लेखी पठाउन सक्नुहुनेछ । चिठी दुई सय शब्दमा नबढाई लेखिएको हुनुपर्नेछ ।

–सम्पादक

तीतो सत्य

-लेखेर प्रतिभा प्रस्तुत गर्नुभन्दा बोलेर प्रस्तुत गर्नु प्रभावशाली हुन्छ ।

-मानिसले सुखमा ईश्वर सम्झदैन तर दुःखमा ईश्वरको पूजा गर्छ ।

-खेल खेल्नेलाई भन्दा हेर्नेलाई पीडा भैरहेको हुन्छ ।

-धन कमाउन नचोर तर इज्जत कमाउन अरूको प्रतिभा चोर्न जान्नुपर्छ ।

टीकाराम अर्याल

-गुण दिएर बिर्स तर गुण लिएर कहिल्यै नबिर्स ।

-बुद्धि, चरित्र एवं सीपलाई कहिल्यै नछोड ।

अशोक सफल

-सागरमाथा चढ्न गाह्रो छ त्योभन्दा पनि त्यसको शिखरमा कायम रहन झन गाह्रो छ ।

-प्रत्येक मानिसले कति धन कमाए भन्ने होइन कति मलामी कमाए भन्ने कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

रूपक सुवेदी

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

–सम्पादक

अहिले प्राप्त अवसरलाई गुम्न दिनुहुँदैन

विसं. २०२३ असोज २४ गते खोटाङ जिल्लाको दुबेकोल गाविस रेग्मी गाउँमा जन्मिएका कुमार रेग्मी पेसाले कानुन व्यवसायी हुन्। संवैधानिक विषयका ज्ञाता रेग्मी संविधानसभाको गठनका लागि जनताले राजनैतिक स्वार्थ भएका दलहरूलाई भन्दा जनता र मुलुकप्रति इमान्दार दलहरूलाई चुन्नुपर्ने कुरामा जोड दिन्छन्। सैद्धान्तिक रूपमा २०४७ सालको संविधानमा कुनै पनि किसिमको कमजोरी नरहेको बताउँदै रेग्मी भन्छन्- "२०४७ सालको संविधान आफैंमा पूर्ण संविधान थियो। मुलुकमा चर्किएको हिंसात्मक आन्दोलनले राजनैतिक दलहरूलाई कमजोर बनाएपछि राजाले आफ्नो संवैधानिक अधिकारको परिधिलाई नाघ्ने कुचेष्टा गरेपछि त्यो संविधान धरापमा परेको हो। अब फेरि यस्तो नहोस् भन्नका लागि सबै राजनैतिक दल एवं आमनेपाली जनता सजग हुनुपर्छ।" रेग्मीसँग साप्ताहिकका लागि संजीवन महर्जनले गरेको कुराकानीको सारसंक्षेप :

० संविधानसभाको निर्वाचन कति आवश्यक छ ?

-नेपालको सन्दर्भमा संविधानसभाको निर्वाचन अति आवश्यक छ। किनभने संविधानसभा अहिले नेपालको राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय सहमतिको मूल एजेन्डा बनिसकेको छ। नेपालमा जारी द्वन्द्व समाधानका लागि संविधानसभालाई एक मात्र उपायका रूपमा स्वीकार गरी अन्तरिम संविधानसमेत जारी भैसकेको छ। अब संविधानसभाको स्वतन्त्र, निष्पक्ष र धाँधलीरहित निर्वाचनबाट नयाँ संविधान निर्माण गरी नयाँ नेपाल निर्माण गर्ने अभियानलाई सफल बनाउनुको विकल्प छैन। त्यसैले कसरी संविधानसभा निर्वाचनलाई सफल बनाउन सकिन्छ र संविधानसभाले छिटोभन्दा छिटो एउटा प्रजातान्त्रिक एवं समावेशी संविधान निर्माण गर्छ भन्नेतर्फ हामी सबैको ध्यान जानुपर्छ। संविधानसभाको निर्वाचन सम्पन्न गर्न जनतालाई सु-सूचित गर्नु आवश्यक छ। यसका साथै अन्तरिम संविधानमा देखिएका संविधानसभा-सम्बन्धी तथा अन्य कमी-कमजोरीहरू सच्याउनुपर्छ।

० संविधानसभाको आवश्यकता के नेपालमा जारी द्वन्द्व समाधानका लागि मात्र हो त ?

-कानुनी दृष्टिकोणले हेर्दा २०४७ सालको संविधानबाट हाल खोजी भैरहेको अग्रगामी सुधार र नेपालको पुनः संरचना असम्भव थिएन। संविधानको सबैभन्दा शक्तिशाली प्रावधान भनेकै संविधान संशोधनसम्बन्धी प्रावधान हो। २०४७ सालको संविधानको धारा ११६ ले संविधान संशोधनसम्बन्धी सम्पूर्ण अधिकार संसद्लाई दिएको थियो। प्रस्तावनाको भावना विपरीत संविधान संशोधन गर्न नसकिने भनिए पनि प्रस्तावनालाई नै संशोधन गर्नबाट प्रतिबन्ध लगाइएको थिएन। धारा ११६ अपरिवर्तनीय थियो, जसमा संविधान संशोधन गर्न दुईतिहाई बहुमत चाहिन्छ भनिएको थियो। २०४७ सालको संविधानअन्तर्गत दुईतिहाई सांसदले जनतामा उठेका परिवर्तनका मागहरू, राजाका अधिकार कटौती गर्ने र राजसंस्था नराख्ने समेत निर्णय गरेको भए पनि त्यो संविधानसम्मत हुन्थ्यो, तर १२ वर्षमा एकपटक पनि उक्त संविधानलाई संशोधन गर्ने प्रयास गरिएन र आफ्ना कमी-कमजोरीको दोष संविधानमाथि लगाइयो। राजाको असोज १८ र माघ १९ को कदमपछि सात राजनैतिक दल राजनैतिक प्रक्रियाबाट जबरजस्ती बाहिर फ्याँकिए। त्यसपछि आफूले जारी गरेको संविधान आफैंले भत्काउन सकिन्छ भन्ने असंवैधानिक र निरङ्कुश सोच राजामा आयो। त्यसपछि मात्र माओवादी पक्षले संविधानसभाको निर्वाचन भएमा हिंसा रोकी राजनैतिक मूल प्रवाहमा आउने कुरा भनेपछि संविधानसभाप्रति सबै राजनैतिक दल सहमत भएका हुन्। अहिले २०४७ को संविधान छोडिए पनि त्यसले स्थापित गरेका प्रजातान्त्रिक मूल्य र मान्यतालाई नयाँ संविधानले पनि आत्मसात् गर्ने कुरा अन्तरिम संविधानको प्रस्तावना हेर्दा प्रस्ट हुन्छ। जहाँ अबको राजनैतिक प्रणाली बहुदलीय, लोकतान्त्रिक शासन, मानवअधिकार, मौलिक अधिकार, पूर्ण प्रेस स्वतन्त्रता, बालिग मताधिकार, कानुनको शासन र अन्य लोकतान्त्रिक मूल्य तथा मान्यतामा आधारित हुने कुरा प्रस्ट उल्लेख छ।

० संविधानसभाका लागि के-कस्ता बाधा-अड्चन आउन सक्छन् ?

-संविधानसभाका लागि पहिलो बाधा भनेको देशमा अझै स्थापना हुन नसकेको शान्तिपूर्ण वातावरण नै हो। १२ बुँदे सहमतिदेखि नै माओवादी पक्षले द्वन्द्वपीडितहरूलाई घर फर्कन दिने, उनीहरूको सम्पत्ति फिर्ता गर्ने र सम्पूर्ण राजनैतिक दलका कार्यकर्तालाई आ-आफ्नो क्षेत्रमा राजनैतिक गतिविधि निर्वाध ढंगले सञ्चालन गर्न दिने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे पनि त्यसको पूर्ण कार्यान्वयन भएको छैन। जनता स्वयंले आफ्ना निर्वाचित प्रतिनिधिमार्फत देशको मूल कानुन संविधान लेख्ने भनिएपछि सोहीबमोजिम जनताले पूर्ण रूपमा सु-सूचित हुन पाउनुपर्छ। राजनैतिक दलका गतिविधिका कारणबाट मात्र जनताले सु-सूचित हुन पाउँछन्। माओवादीका हतियार कन्टेनरमा राखिए पनि तिनका कार्यकर्ताले कन्टेनरको साँचो हामीसँगै भएकाले हामीविरुद्ध कुनै पनि किसिमको गतिविधि सञ्चालन हुन दिनेछैनौं भने अप्रत्यक्ष रूपमा आतंक यथावत् रहन्छ र अन्य राजनैतिक दल तथा मतदाताले स्वतन्त्रतापूर्वक आफ्नो अभिमत, कार्यक्रम सञ्चालन गर्न सक्दैन। यो परिस्थितिबाट मुलुक बाहिर निस्कन आवश्यक छ।

दोस्रो कुरा, मिश्रित निर्वाचन प्रणाली भनेको के हो र मतदाताले कसरी मत दिने भन्ने विषयमा नागरिक शिक्षा सञ्चालनमा सरकार, निर्वाचन आयोग तथा राजनैतिक दलहरू नलाग्ने हो भने लाखौं मत बदर हुन सक्छ।

तेस्रो कुरा, संविधानसभाबाट जनताले आफ्नो हक-अधिकारको संरक्षण कसरी गर्ने, नेपालले कस्तो राज्यको संरचनालाई आत्मसात् गर्न सक्छ भन्ने विषयमा समेत नागरिक शिक्षाको आवश्यकता छ। हाल उठिरहेका जातीय एवं साम्प्रदायिक नाराहरूको उचित समायोजन गर्न नसके राज्य विखण्डनतिर जान सक्ने खतरा बढिरहेकाले प्रमुख राजनैतिक दलहरू सचेत भै अगाडि बढ्नु आवश्यक छ, अन्यथा राष्ट्रिय एकतालाई अझ मजबुत बनाउनुपर्ने संविधानसभाको अभियानले अझ बढी हिंसा र द्वन्द्व जन्माउन सक्छ, जुन नेपालजस्तो विविधताले भरिएर पनि शताब्दिऔंदेखि स्वतन्त्र रहेको राष्ट्रका लागि घातक हुन सक्छ।

० संविधानसभाको गठन कस्तो हुनेछ ?

-अन्तरिम संविधानले एक सदनात्मक संविधानसभा हुने, जसको सदस्यसंख्या ४ सय २५ हुने व्यवस्था गरेको छ। ती ४ सय २५ सदस्यमा २ सय ५ हाल कायम रहेको बहुमत प्रणालीका आधारमा २ सय ५ निर्वाचन क्षेत्रबाट निर्वाचित भएर आउने र २ सय ४ जना समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीबाट छानिने तथा बाँकी १६ जना सदस्यलाई विभिन्न वर्ग, क्षेत्रबाट मन्त्रिपरिषद्को निर्णयबमोजिम मनोनीत गरिने व्यवस्था छ।

बहुमत प्रणालीमा प्रत्येक निर्वाचन क्षेत्रमा जुन उम्मेदवारले सबैभन्दा बढी मत प्राप्त गर्छ उही निर्वाचित भएर आउँछ भने समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीमा राजनैतिक दलहरूले मात्र प्रतिपर्स्धा गर्नेछन्। राजनैतिक दलहरूले पाएको मतका आधारमा २ सय ४ वटा सिट प्राप्त गर्नेछन्। समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीमा स्वतन्त्र व्यक्ति उम्मेदवार हुन नसक्ने र दलहरूका व्यक्ति मात्र चुनिएर जान सक्ने भएकाले बहुमत प्रणालीलाई पनि कायम राखिएको हो। अर्को कुरा, समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीमा मतदाताले कुन व्यक्तिलाई मत हाल्दैछु भन्ने कुरा थाहा पाउन सक्दैन, किनकि उसले राजनैतिक दललाई मात्र मत दिन्छ र दलका उम्मेदवारको सूची बन्द खाममा निर्वाचन आयोगमा पठाइएको हुन्छ तर समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीको सबैभन्दा ठूलो फाइदा भनेको बढीभन्दा बढी मतगणना भै धेरै मत खेर जाने बहुमत प्रणाालीको अवगुणमाथि नियन्त्रण गर्नु नै हो।

एउटा वा दुईवटा मतपत्रबाट बहुमत र समानुपातिक ढंगले प्रतिनिधि छान्ने विषयमा अहिले अन्यौल रहेको पाइन्छ, तर त्यो अन्यौल जानकारीको अभावले सिर्जना गरेको मात्र हो। एउटै मतपत्र हुँदा अझ सजिलो हुन्छ। किनभने बहुमत प्रणालीअन्तर्गत राजनैतिक दलका उमेदरवारले पाएको मतका आधारमा राजनैतिक दलको मत प्रतिशत निर्धारित हुन्छ र त्यसैका आधारमा सिट विभाजन हुन्छ। बहुमत प्रणालीअन्तर्गत स्वतन्त्र उम्मेदवार र राष्ट्रिय दल बन्न नसकेका साना राजनैतिक दलले प्राप्त गरेको मत एकै ठाउँमा राखी राष्ट्रिय मान्यता प्राप्त दलहरूमा समानुपातिक विभाजन गरिन्छ। राष्ट्रिय मान्यता प्राप्त दल बन्न ० दशमलव ५ प्रतिशत मत कायम गरे पुग्छ, किनकि त्यसले पनि समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीअन्तर्गत साना दललाई १ सिट प्राप्त हुन सक्छ। समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीअन्तर्गत उम्मेदवारहरूको सूची जारी गर्दा राजनैतिक दलहरूले महिला, दलित, आदिवासी, जनजाति तथा पिछडिएको वर्गलाई समावेश गर्ने गरी समावेशी ढंगले जारी गर्नुपर्छ भन्ने व्यवस्था अन्तरिम संविधानमा उल्लेख छ। वस्तुतः १८ वर्ष पुगेका सम्पूर्ण नेपाली नागरिकले गोप्य मतदानद्वारा संविधानसभाको गठन गर्छन्।

० संविधानसभाका लागि आमनागरिकले कस्तो दायित्व निर्वाह गर्नुपर्छ ?

-पहिलो, इतिहासमा पहिलो पटक नेपाली जनताले आफ्नो संविधान आफैं निर्माण गर्ने अवसर प्राप्त गरेका छन्। विशाल जनआन्दोलनको सफलता एवं सहिदहरूको बलिदानबाट यो अधिकार हामीलाई प्राप्त भएको हुँदा यसको सही सदुपयोग गरी राष्ट्र निर्माणमा सक्रिय सहभागि हुनु हाम्रो पनि कर्तव्य हो। ५६ वर्षअघि नै २००७ सालको क्रान्तिले त्यस्तो अवसर हामीलाई दिएको थियो, तर त्यसको प्रयोग तत्कालीन शासकहरूको षड्यन्त्रका कारण हुन सकेन। तसर्थ अहिले पुनः प्राप्त अवसरलाई हामीले गुम्न दिनु हुँदैन।

अज्ञानतालाई साथ लिई संविधानसभामा भाग लिनुको कुनै अर्थ छैन। त्यसैले आमनेपाली जनताका मौलिक हक-अधिकारहरू, आर्थिक-सामाजिक अधिकारहरूको सुनिश्चित गराउने संविधानको निर्माणका लागि हामी अझ बढी सजग र सु-सूचित हुन आवश्यक छ। राजनैतिक दलहरूले आफ्नै राजनैतिक सिद्धान्तका आधारमा अघि बढ्न खोजी जनताका हक-अधिकारहरूलाई कमजोर बनाउन खोजे त्यस्ता राजनैतिक दललाई निर्वाचनमा परास्त गर्नुपर्छ। हामी नेपालीको स्वतन्त्र अस्तित्वलाई अझ मजबुत बनाउँदै राष्ट्रिय एकता एवं अखण्डतालाई अक्षुण्ण राख्न सक्षम र सच्चा लोकतान्त्रिक सिद्धान्त एवं कार्यक्रम लिएका राजनैतिक दल तथा व्यक्तिको पहिचान गरी मतदान गर्न सके मात्र आमनेपालीले चाहेजस्तो संविधान निर्माण हुन सक्छ। अन्यथा हामीले गलत राजनैतिक दल र व्यक्ति रोज्यौं भने उपयुक्त संविधान बन्नेछैन र त्यसको परिणाम अहिलेको भन्दा घातक हुन सक्छ।

मेरो विचार

मेरो दृष्टिमा सविधानसभा

संविधानसभा कुनै जादुको पिटारा होइन। संविधानसभाको निर्वाचन हुनेबित्तिकै नेपाली जनताले सयौं वर्षदेखि भोग्दै आएको गरिबी, पछौटेपन, अशिक्षा, भोक, रोग, अविकास, भ्रष्टाचार आदि जस्ता समस्याबाट मुक्ति पाउँदैनन्। हो, यसले मुलुकमा विद्यमान राजनैतिक विवादको अन्त्य गर्छ। तत्कालका लागि यसको घोषणाले मात्र पनि दसवर्षे जनयुद्ध स्थगित भैसकेको छ। यद्यपि संविधानसभाले देशको राजनैतिक विवाद अन्त्य गर्छ भन्ने अपेक्षासम्म गर्न सकिन्छ, भरोसा गर्न सकिँदैन। भोलि जनताले चुनेर पठाएका प्रतिनिधि कस्ता हुन्छन् त्यसमै कस्तो संविधान बन्छ भन्ने कुरा निर्भर गर्छ। जनताले चुनेर पठाएका प्रतिनिधिले उत्कृष्ट सविधान नै बनाउँछन् भन्ने पनि छैन, संसारको इतिहासमा साक्षी छ। अहिले संविधानसभाप्रति जनतामा बढी अपेक्षा जगाइएको छ, जुन भविष्यमा प्रत्युत्पादक हुने निश्चित छ। संविधानसभाको निर्वाचन हुनेबित्तिकै नेपाली जनताका समस्या फुमन्तर हुने होइन, न त संविधानसभामार्फत बनेको संविधानले जादुको छडी घुमाएर नेपाली जनतालाई सम्पन्न, सुशिक्षित एवं विकसित नै बनाउने हो। यो एउटा प्रक्रिया हो– राजनैतिक स्थिरता र विकासको। संविधानसभामार्फत जनताले सही प्रतिनिधि छनौट गर्न सके भने त्यो ढोकासम्म खुल्न सक्छ, तर त्यसका लागि जनतादेखि नेतासम्म सबैमा इमान्दारिता आवश्यक छ, जसको अभाव नेपालले बारम्बार भोग्दै आउनुपरेको छ। संविधानसभा राष्ट्रिय सार्वभौमिकता, राष्ट्रिय अखण्डता एवं मौलिक हक-अधिकार तथा मानवअधिकारका लागि खतरा पनि हो। यो जोखिमका बारेमा जनता सचेत हुनैपर्छ। लहैलहै र हल्लामा मतदान गर्दा मौलिक अधिकार एवं राष्ट्रियता नगुमोस् तथा मुलुकमा अधिनायकवाद हामी हुन नपाओस् भन्ने कुरामा सबैले हेक्का राख्नैपर्छ।

–देवेन्द्र शर्मा, कपिल राई

तपाईंको विचारमा संविधानसभा के हो ? यसले के गर्छ ? यसका बाधा-अड्चनहरू के-के हुन् ? तिनलाई हटाउन के गर्नुपर्छ ? संविधानसभाको निर्वाचन कसरी सफल हुनसक्छ ? संविधानसभाका लागि सरकार तथा नागरिकका दायित्व के-के हुन् ? जस्ता प्रश्नमा केन्द्रित रहँदै आफ्ना धारणा हामीलाई लेखिपठाउनुहोस्। प्रत्येक प्रकाशित सामग्रीलाई नगद रु. २ सय प्रदान गरिनेछ।

संविधानसभा जिज्ञासा

संविधानसभाको अगामी निर्वाचनलाई मध्यनजर गर्दै साप्ताहिकले यो पृष्ठको नयाँ संयोजन गरेको छ। पाठकहरूले संविधानसभासम्बन्धी आफ्ना जिज्ञासा हामीलाई लेखी पठाउन सक्नुहुनेछ। पाठकहरूको प्रश्नको उत्तर संवैधानिक विषयका ज्ञाता एवं नेपाल ल क्याम्पसका सहप्राध्यापक पूर्णमान शाक्यले दिनुहुनेछ।

नुवाकोटको गोरुजात्रा

पृष्ठ १ बाट जारी

यो वर्ष पनि ६ हल गोरु जुधाइयो। जुधेका गोरुमा जसको गोरु पहिले भाग्छ उसैको गोरुले हारेको र अर्को पक्षले जितेको ठहरिन्छ। यसपालि तीन हल गोरुको हारजित भयो भने तीन हलको प्रतिस्पर्धा बराबरीमा टुंगियो। निरन्तर लामो समयसम्म जुध्दा पनि हारजित नभएपछि उनीहरूलाई छुट्याएर बराबरीको घोषणा गरिएको हो। हारजित नभएसम्म गोरु जुध्न नछाड्ने भएकाले गोरु छुट्याइएको धनीहरूले बताए। जुधाइएका गोरुहरू दुई मिनेटदेखि ४०-४५ मिनेटसम्म निरन्तर जुधेका थिए। 'केही पाउँला र विजेता बनेर गर्व गरौंला भनेर गोरु जुधाएको होइन,' १५ वर्षदेखि गोरु जुधाउँदै आएका तोयानाथ ढकाल भन्छन्– 'पशु जुधाएर रमाइलो गर्ने परम्परा पुरानै हो। त्यसैलाई निरन्तरता दिई रमाइलो गरेका हौं।'

तारुका बभ्राङ्गी राजा जयपृथ्वीबहादुर सिंहको मावली गाउँ भएको र भान्जा मावली आउँदा स्वागतका लागि पहिलो पटक यहाँ गोरु जुधाइएको स्थानीय वृद्ध पुष्पराज नेपाल बताउँछन्। उक्त दिन माघे संक्रान्ति भएको र त्यही बेलादेखि गोरु जुधाउने परम्पराको थालनी भएको धारणा बूढापाकाहरूको छ, जसलाई अहिलेका युवापुस्ताले पनि निरन्तरता दिइरहेका छन्। यो गोरुजात्रा हेर्न रसुवा, नुवाकोट, धादिङका साथै काठमाडौंदेखि हजारौं दर्शक आउँछन्। यहाँको गोरु जुधाउने मेला वर्षौंदेखि नभेटेको साथीसंगी भेटघाट र मित्रता नवीकरण गर्ने अवसरका रूपमा पनि विकसित भएको छ। यो वर्ष १० हजारभन्दा बढी दर्शकले गोरु जुधाइको मनोरञ्जन लिएको आयोजक समितिका सचिव मदन श्रेष्ठ दावी गर्छन्। प्रचार-प्रसारको अभावका कारण छायाँमा परेको गोरुजात्रालाई अगाडि ल्याउन सके यसले राष्ट्रिय रूपमै महत्त्व पाउन सक्छ।

स्वास्थ्य, जनसंख्या तथा वातावरण

गीता कार्की (थापा)

वि.सं. २०५५ सालमा अनिवार्य विषयका रूपमा माध्यमिक तहबाट प्रारम्भ गरिएको स्वास्थ्य, जनसंख्या तथा वातावरण शिक्षा अभिभावकवर्ग तथा नेपाली समाजले केही पृथक् दृष्टिले हेरे पनि विद्यार्थीवर्गमाझ भने यो विषय जीवनका आवश्यक पक्षहरू समेटिएको र पढ्नैपर्ने विषय भनेर चिनिएको छ । जनसंख्या तथा वातावरण शिक्षा कक्षा ६ देखि ८ सम्म ५० पूर्णांक राखेर अध्यापन गराइन्छ । कक्षा ९ र १० मा यसैमा स्वास्थ्य शिक्षा थप गरी १०० पूर्णांकका साथ अनिवार्य गरिएको यो विषयलाई समयको मागअनुसार संयुक्त राष्ट्रसंघ जनसंख्या कोषको सहयोगमा किशोरावस्था, यौन तथा प्रजनन शिक्षाका केही नयाँ मुद्दा थपी वि.सं. २०५९ मा पाठ्यक्रम परिमार्जन गरिएको थियो । यद्यपि नयाँ पाठ्यक्रमअनुसार पुस्तकहरू लेखिए पनि राजनीतिक द्वन्द्व, आर्थिक समस्या तथा तालिमप्राप्त शिक्षक/शिक्षिकाहरूको अभावमा सरकारी विद्यालयहरूमा यो पाठ्यक्रम लागू हुन सकेन, तथापि प्याब्सनअन्तर्गतका निजी विद्यालयहरूमा भने वि.सं. २०६१ देखि नै नयाँ पाठ्यक्रमअनुसार पठनपाठन भैरहेको छ ।

हालै परीक्षा नियन्त्रण कार्यालय, सानोठिमीले एसएलसीमा कक्षा १० बाट मात्र प्रश्न सोध्ने नयाँ नियम बनाएको छ । एसएलसीमा १० कक्षाबाट मात्र प्रश्न आउने नियमलाई अधिराज्यभरकै विद्यार्थी, शिक्षक-शिक्षिका तथा अभिभावकहरूले स्वागत गरेका छन् । विद्यार्थीहरूलाई धेरै सुविधा हुने भयो, –कन्या विद्या मन्दिर, नैकापकी शिक्षिका लक्ष्मी माली खुसी व्यक्त गर्नुहुन्छ । यसरी नै लिट्टल एन्जेल्स स्कुलमा स्वास्थ्य, जनसंख्या तथा वातावरण शिक्षा पढाउने रामकुमार राईका अनुसार ९ कक्षाका प्रश्न समावेश नगर्नु भनेको विद्यार्थी र शिक्षक दुवैका निम्ति राम्रो हो तर अति आवश्यक, आधारभूत इकाइहरू सबै कक्षा ९ मै पढाउनुपर्ने तर प्रश्न आउँदा भने कक्षा १० का सजिला इकाइहरू मात्र समेटिँदा संख्यात्मक रूपमा धेरै विद्यार्थी एसएलसीमा उत्तीर्ण हुने सम्भावना भए पनि गुणात्मक वा स्तरीय उत्पादन भने हुनेछैन । यसका निम्ति छिटोभन्दा छिटो पाठ्यक्रम परिमार्जन गर्नुपर्ने कुरामा उहाँ जोड दिनुहुन्छ ।

परिवर्तित नियमअनुसार स्वास्थ्य, जनसंख्या तथा वातावरण शिक्षामा पनि पहिलेजस्तै ७५ पूर्णांकको सैद्धान्तिक परीक्षा परीक्षा नियन्त्रण कार्यालय, सानोठिमीले तोकेको समयमा हुनेछ तथा २५ पूर्णांकको प्रयोगात्मक परीक्षाचाहिँ विद्यालय आफैले सुविधाअनुसार लिएर तोकिएको समयमा जिल्ला शिक्षा समितिलाई बुझाउनुपर्नेछ ।

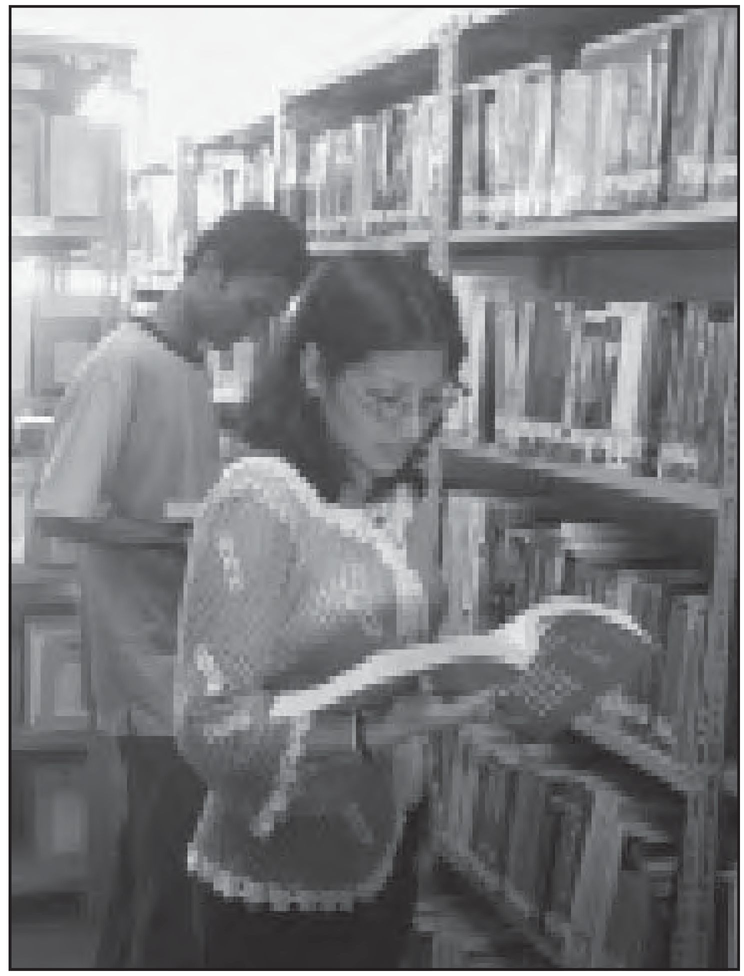
७५ पूर्णांकको सैद्धान्तिक परीक्षा

सैद्धान्तिक परीक्षाका निम्ति ज्ञान, बोध र प्रयोगजस्ता पक्षहरू समेटी तीन प्रकारका प्रश्न क, ख र ग समूहहरूअन्तर्गत सोधिनेछन् ।

- क समूहमा १० अंक आउने गरी कक्षा १० का सबै एकाइबाट एक-एक प्रश्न र एकाइ ३ बाट (जनसंख्या, वातावरण र विकास) २ वटा अति छोटो उत्तर आउने प्रश्नहरू सोधिनेछन् । यी प्रश्नहरूको उत्तर एक शब्द वा एक वाक्यमा दिनुपर्नेछ र १० वटै प्रश्न अनिवार्य रूपमा गर्नुपर्नेछ । यो समूहका लागि २० मिनेट छुट्याइएको छ ।

- ख समूहमा १२ वटा छोटो उत्तर दिनुपर्ने प्रश्न सोधिनेछन् जसमध्ये ९ वटा प्रश्नको उत्तर लेख्नुपर्नेछ । एक सही प्रश्नको ५ अंक पाउने छोटा प्रश्नहरू जम्मा ४५ अंकका हुनेछन्, जसका निम्ति ७५ मिनेट समय छुट्याइएको छ । ख समूहमा इकाइ ६ बाहेक (सामुदायिक स्वास्थ्य) सबै इकाइबाट प्रश्न सोधिनेछ ।

- ग समूहमा लामा उत्तर लेख्नुपर्ने प्रश्न ३ वटा सोधिनेछन् । यसका निम्ति इकाइ १ (पारिवारिक जीवनशिक्षा), ६ (सामुदायिक स्वास्थ्य) तथा ७ (नेपालको वातावरणीय स्थिति) छानिएका छन् । यो समूहबाट विद्यार्थीहरूले २ वटा मात्र प्रश्नको उत्तर



लेख्नपर्नेछ जसबाट २० अंक आउनेछ । अब आउने लामो प्रश्नले एउटै पक्षलाई समेटेको हुन्छ । प्रश्नहरू क र ख अथवा ग भनी विभाजित रूपमा आउँदैनन् । यो समूहका निम्ति ४५ मिनेट समय छुट्याइएको छ ।

२५ पूर्णांकको प्रयोगात्मक परीक्षा

पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले निर्माण गरेको प्रयोगात्मक कार्य निर्देशिका २०५७ मा प्रयोगात्मक कार्यका निम्ति उल्लेख गरिएका विषयहरू बदलिँदो परिप्रेक्ष्यमा उपयुक्त नहुन सक्छ, किनभने उक्त निर्देशिकामा कक्षा ९ र १० दुवैबाट विषयहरू लिइएका थिए तर नयाँ संशोधन नभएसम्म शिक्षक/शिक्षिका आफैंले कक्षा १० का एकाइहरूबाट छानेर २५ पूर्णांक पुग्ने परियोजना कार्यहरू तीनै विषय समेटी (स्वास्थ्य, जनसंख्या र वातावरण) दिन सकिन्छ । यसबाहेक विद्यार्थीहरूलाई अंक दिनका निम्ति स्कुलभित्र र बाहिर सरसफाइ कार्यक्रम, वृक्षारोपण कार्य तथा तिनको संरक्षण आदि कार्यक्रममा संलग्न गराई, त्यसको अभिलेख राखी मूल्याङ्कन गर्न सकिन्छ । प्रयोगात्मक परीक्षाको उत्तीर्णांक १२ हुनेछ ।

विद्यार्थीले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- स्वास्थ्य जनसंख्या तथा वातावरण शिक्षा विषय राम्रो अंक ल्याउन सकिने विषय हो । यो नपढी उत्तीर्ण हुन सक्ने विषय होइन ।

- यो विषयमा कुरा बुझेर आफ्नो अभिव्यक्तिलाई आफ्नै शैलीमा बुँदागत रूपमा प्रस्तुत गर्न सक्नुपर्छ ।

- कक्षाकोठामा शिक्षक/शिक्षिकाले पढाएको कुरालाई नोट बनाउने, पुस्तकमा लेखेको कुरासँग तुलना गर्ने र एउटा नयाँ नोट बनाएर पढे पाठ्यवस्तु सम्झन सजिलो हुन्छ ।

- हरेक दिन छोटो अवधि छुट्याएर (५ वा १० मिनेट) पढे परीक्षाको समय हतारिएर वा आत्तिएर पढ्नुपर्दैन । हतारमा गरेको कुनै पनि काम सफल हुँदैन ।

- परीक्षामा जुन समूहको उत्तर आउँछ त्यही समूहको पहिला उत्तर पहिले लेख्नुपर्छ । उत्तर समूहअनुरूप नै दिइएको खण्डमा अझ राम्रो र प्रष्ट हुन्छ ।

- छोटो उत्तर ५ अंकको हुन्छ, तसर्थ सोधिएको विषयमा केही वाक्यहरू भूमिकास्वरूप लेखे पूरा अंक आउने सम्भावना रहन्छ ।

- उत्तर लेख्न सक्ने र पर्ने प्रश्नहरूलाई लेख्नुअघि पेन्सिलले चिन्ह लगाउने र गरिसकेको प्रश्नलाई पेनले चिह्न लगाए कति प्रश्नको हल गरियो र कतिको गर्न बाँकी छ, हेर्न सजिलो हुन्छ ।

- मसीको रंग एउटै हुनुपर्छ । कुनै कारणवश पेन फेर्नुपरे परीक्षा कक्षाको शिक्षक/शिक्षिकालाई अनुमति मागी हस्ताक्षर गराउनुपर्छ ।

- अक्षर राम्रो बनाएर लेख्ने तथा प्रत्येक उत्तर लेखेपछि लाइन ताने अझ आकर्षक एवं सफा देखिन्छ । नचाहिँदो कुरा लेखेर उत्तर लामो पारे समय एवं आत्मविश्वास दुवै खेर जान्छ ।

(कार्की लिट्टल एन्जेल्स स्कुल, हात्तीवनकी शिक्षिका हुन्)।

परीक्षाको समयमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

परीक्षामा उत्तरकापीलाई बायाँ साइडमा १ दशमलव ५ इन्च भाँच्ने । अङ्कभार हेरी समयको ख्याल राख्नुपर्छ । लामो व्याख्या गर्ने प्रश्नलाई अधिकतम समय दिनुपर्ने भएकाले अगाडिका प्रश्न छिट्टै सक्ने । प्रश्नपत्र हल गर्नुअघि दोहोर्‍याएर हेर्ने ।

सुरुमा सजिलो एवं आउने उत्तर दिन थाल्नुपर्छ तर अति संक्षिप्त प्रश्नको उत्तर लेख्दा भने क्रमैसँग लेख्नुपर्छ । यसो भएमा उत्तरपुस्तिका जाँचकलाई सजिलो हुनेछ । तत्काल कुनै प्रश्नको उत्तर नआए स्थान छोड्ने ।

संक्षिप्त उत्तरलाई आवश्यकताभन्दा लम्ब्याउनु राम्रो हुँदैन । थोरै पनि नलेख्ने र धेरै पनि नलेख्ने । एउटा प्रश्नको उत्तर लेखेपछि केही स्थान छोडेर मात्र अर्को प्रश्नको उत्तर लेख्ने । हल गरिसकेका प्रश्नलाई पेन्सिलको सहायताले चिनो लगाउनुपर्छ । कुनै शब्द वा प्रश्नको उत्तर बिर्सन सक्ने सम्भावना भए त्यस्तो प्रश्नको उत्तर सुरुमै लेखिहाल्नुपर्छ ।

हतारिएर लेख्दा कतिपय कुरा छुट्न सक्छन्, त्यसैले उत्तर लेखिसकेपछि दोहोर्‍याएर कपी हेर्नुपर्छ । निर्धारित समयअगावै प्रश्नपत्र हल गरिसके पनि परीक्षा समयभित्र उत्तरपुस्तिकालाई दोहोर्‍याएर हेर्न सकिन्छ । लेखेको कुरा काट्नुपर्ने भए एक पटक पेन्सिलले काटे पुग्छ वा रफ भनेर उल्लेख गरिदिए हुन्छ । परीक्षामा डटपेनको साटो कलम प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ, साथै एउटै रङको मसी हुनु आवश्यक हुन्छ ।

जनसांख्यिकीको हिसाब गर्दा रफ गरेर देखाउनुपर्छ । व्याख्या गरिने प्रश्नको उत्तर अनुच्छेद छुट्याएर लेख्नुपर्छ । लेखाई प्रासंगिक हुनु आवश्यक छ । बुँदागत रूपमा लेखिनुपर्ने उत्तरमा आफूले जानेको कुरा मात्र लेखे हुन्छ, अनावश्यक लम्ब्याएर उल्टो अर्थ लाग्ने उत्तर लेखे अङ्क घट्न सक्छ । साथै व्याख्या लेख्ने प्रश्नमा परिचय तथा उपसंहार अनिवार्य हुनुपर्छ ।

प्रश्न हल गर्दा मौलिकता अपनाउँदै उदाहरण दिएर लेखे जाँचकीलाई राम्रो अङ्क दिन मन लाग्छ ।

परीक्षाका निम्ति आवश्यक सामग्रीहरू

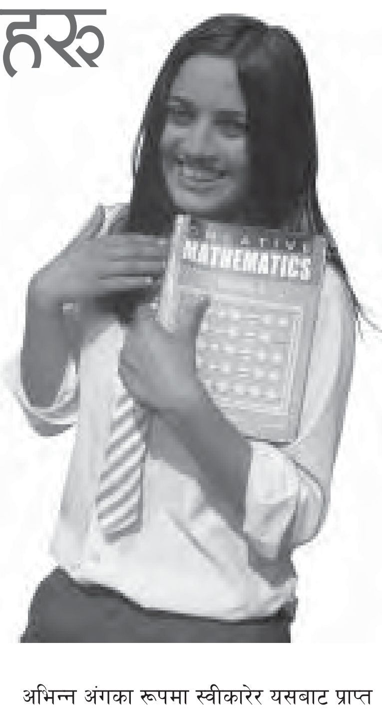
- सामान्य कलम (अतिरिक्तसहित)
- विभिन्न रंगका कलमहरू (चित्र बनाउन)
- हाइलाइटर पेन
- पेन्सिल तथा पेन्सिल तिखार्ने मेसिन
- इरेजर
- विशेष सामग्री- क्यालकुलेटर, रुलर तथा ज्यामिति बक्सका सामग्रीहरू
- प्रवेशपत्र

ध्यान दिनुपर्ने केही कुरा :

- परीक्षाको तिथि-मिति याद राख्ने ।
- परीक्षा सञ्चालनको तिथि-मिति र समय कोठाको भित्तामा टाँस्ने ।
- परीक्षा सञ्चालन हुने स्थान पहिले नै राम्रोसँग बुझ्ने ।
- मौसमअनुसारको पहिरन तयार राख्ने ।
- विद्यार्थीले योजनाबद्ध रूपमा आफूलाई तयार नराखे सानो कुराले पनि ठूलो असर पुर्‍याउन सक्छ ।
- निर्धारित समयमा सबै प्रश्न हल गर्न सकियोस् भनेर अभ्यास गर्ने ।
- सबै विषयको तयारी उत्तिकै गर्ने ।
- अपाङ्ग, अन्धा, सुस्त श्रवण तथा सुस्त मनस्थितिका परीक्षार्थीसँग आवश्यक सामग्री छ-छैन ? ध्यान दिने ।

परीक्षामा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

- प्रश्नपत्र राम्रोसँग पढ्ने ।
- प्रश्नले खोजेको आसय बुझ्ने ।
- सम्पादन गर्ने ।
- सबै उत्तर लेखिसकेपछि समय रहे उत्तरपुस्तिका दोहोर्‍याएर हेर्ने ।
- उत्तरकापी जाँच्ने शिक्षकको मन जित्न सफा र राम्रो लेख्ने । अक्षर लत्पतिएको राम्रो हुँदैन ।
- परीक्षाको समयमा तनावमुक्त भएर समय विभाजन गर्नु आवश्यक हुन्छ ।
- अङ्क भार हेरेर कुन प्रश्नलाई कति समय दिने भनेर छुट्याउन सक्नुपर्छ ।
- परीक्षामा सफलता दिलाउन शिक्षकको भूमिका
- अध्ययनमा सक्रिय रहन विद्यार्थीलाई अभिप्रेरित गर्ने ।
- विद्यालय तथा वरिपरिको परिवेशबाट प्राप्त सम्पूर्ण शैक्षिक क्रियाकलापमा निरन्तर भाग लिन प्रोत्साहित गर्ने ।
- विद्यार्थीलाई अध्ययनका क्रममा प्राप्त गरेका उपलब्धिहरूबाट पृष्ठपोषण लिने बानीको विकास गर्न लगाउने साथै आफ्नो उपलब्धिबाट पनि पृष्ठपोषण लिन लगाउने ।
- सुधारात्मक तथा सफल सिकाइका लागि समझदारी विकास गर्न लगाउने ।
- स्मरणलाई बलियो बनाउने सूत्रहरू विकसित गर्न लगाउने,
- अध्ययन समूह बनाएर समूहगत कार्य गर्न लगाउने साथै उत्कृष्ट विद्यार्थीहरूको कपीमार्फत कमजोर विद्यार्थीलाई राम्रो गर्न प्रोत्साहित गर्ने ।
- पुराना वा नमुना प्रश्नपत्रको माध्यमबाट आत्मपरीक्षण गराई विद्यार्थीहरूको आत्मविश्वास बढाउने साथै पुनरावलोकन गर्न लगाउने ।
- विद्यार्थीलाई प्रश्नहरूको उत्तर दिने तौरतरिका एवं शैली बताई सोही बमोजिम पूर्व-परीक्षा (प्रि-टेस्ट) लिन लगाउने । यसले उनीहरूलाई परीक्षाका लागि मनोवैज्ञानिकरूपमा तयार पार्छ ।
- विद्यार्थीहरूमा निरन्तर अध्ययनको बानी विकास गर्न निरन्तर मूल्यांकन एवं स्व-मूल्यांकनलाई शिक्षण-सिकाइ प्रक्रियाको



अभिन्न अंगका रूपमा स्वीकारेर यसबाट प्राप्त पृष्ठपोषणलाई विद्यार्थीको अध्ययनको आधारशीलाका रूपमा स्थापित गर्ने ।

- परीक्षा नियमित तथा स्वाभाविक प्रक्रिया हो भन्ने भावना विद्यार्थीमा जगाउने ।
- उत्कृष्ट विद्यार्थीहरूको उत्तर पुस्तिकालाई उनीहरूबीच साटासाट गरेर वा कक्षामा प्रस्तुत गरेर लेखन सीप विकासका लागि अभिप्रेरित गर्ने ।
- प्रत्येक शुक्रबारका दिन बिदापछि कमजोर विद्यार्थीहरूका लागि कोचिङ कक्षाको व्यवस्था गर्ने । उनीहरूका लागि एसएलसीको पूर्व-तयारीका रूपमा विषयगत कोचिङको व्यवस्था मिलाउने ।

अवसर

- काठमाडौंस्थित एक संस्थाका लागि प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण १० जना बजार व्यवस्थापक एवं दुई जना रिपोर्टरको आवश्यकता छ । इच्छुक व्यक्तिले मोबाइल नम्बर ९८४१४२५७२३ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।
- काठमाडौंस्थित एक बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाका लागि केही बजार प्रतिनिधिको आवश्यकता छ । अनुभवप्राप्त व्यक्तिले फोन नम्बर ४२४४८६७ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।
- काठमाडौंस्थित एक विद्यालयको पूर्व-प्राथमिक तहका लागि शिक्षकको आवश्यकता छ । प्लस टु उत्तीर्ण गरेर तीन वर्षको अनुभवप्राप्त व्यक्तिले आफ्नो सम्पूर्ण व्यक्तिगत विवरणसहित पोष्ट बक्स नम्बर १३३४५ मा आवेदन दिनुहोला ।
- काठमाडौंस्थित घरेलु तथा साना उद्योगबाट सञ्चालित संस्थामा केही कर्मचारीको आवश्यकता छ । काम नजान्नेलाई तालिम सहित रोजगारीको व्यवस्था भएकाले इच्छुक व्यक्तिले संस्थाको फोन नम्बर २०८२४०८ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।
- पोखरास्थित पश्चिमाञ्चल इन्जिनियरिङ क्याम्पसका लागि न्यूनतम स्नातक तह उत्तीर्ण सिभिल, इलेक्ट्रिकल, इलेक्ट्रोनिक्स शिक्षक तथा सिभिल विषयमा प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण असिस्टेन्स टेक्निसियनको आवश्यकता छ । योग्य व्यक्तिले आफ्नो सम्पूर्ण व्यक्तिगत विवरणका प्रमाणित प्रतिलिपीहरूका साथ क्याम्पसमा दरखास्त दिनुहोला ।
- काठमाडौंस्थित एक कम्पनीका लागि ४० जना वेयर हाउस हेल्पर्स, १० जना एसी टेक्निसियन, ४ जना सेक्युरिटी गार्ड, २० जना ड्राइभर, ७ जना जुनियर एकाउन्टेन्ट, ८ जना सिनियर एकाउन्टेन्ट, २० जना सेल्स एक्जुकेटिभ, ८ जना स्टोरकिपर, ७ जना स्टोर अफिसर/एक्जुकेटिभको आवश्यकता छ । योग्य व्यक्तिले फोन नम्बर ४३६०४४६ मा सम्पर्क राख्नुहोला ।

अनिवार्य सामाजिक शिक्षा

योगेन्द्र खनाल

दुर्गा क्षेत्री

अनिवार्य सामाजिक शिक्षा एसएलसी परीक्षा दिने विद्यार्थीहरूका लागि आठ विषयमध्ये एक हो । अरू विषयजस्तै हेलचेक्र्याइँ गरियो भने यसमा पनि असफल हुन सकिन्छ । विद्यार्थीले यो विषयलाई सामान्य रूपमा अध्ययन गरे पनि असफल हुने सम्भावना रहँदैन । भाषागत विषय भएकाले यसलाई अध्ययन गर्दा नोट बनाउने, देशभित्रका परिवर्तित राजनैतिक घटनाहरूको अध्ययन र समय-समयमा दोहोर्‍याएर हेर्नु राम्रो हुन्छ ।

परीक्षा नियन्त्रण कार्यालय, सानोठिमीले यसै वर्ष सामाजिक शिक्षाको प्रश्नपत्रको नमुना पनि परिवर्तन गरेको छ तर यसपटक गरिएको परिमार्जनले अंक बढाउन मौका दिएको छ । यी विषयको परीक्षा दिँदा विद्यार्थीले मौलिक शैली अपनाए उत्तरपुस्तिका परीक्षकलाई नम्बर दिन जाँगर चल्छ । प्रस्तुत विषयका सम्बन्धमा जानकारी सहित तल केही टिप्स दिइएको छ, जुन परीक्षाको तयारी गरिरहेका विद्यार्थीहरूका लागि उपयोगी हुन सक्छ ।

पाठ्यक्रमअनुसार सम्पूर्ण एकाइ एवं क्षेत्रलाई समेटेर प्रश्न निर्माण गर्न, समय पूर्णाङ्क एवं प्रश्न संख्या निर्धारण गर्न ज्ञान, सीप एवं अभिवृत्ति पक्षलाई समेट्न, परीक्षामा विश्वसनीयता ल्याउन, पाठको उद्देश्यसँग विद्यार्थीको उपलब्धिलाई तुलना गर्न, प्रश्न निर्माणकर्ता तथा शिक्षकहरूलाई पथप्रदर्शन गर्न परीक्षा नियन्त्रण कार्यालयले तयार गरेको विशिष्टीकरण तालिकाले एसएलसीको तयारी गरिरहेकाहरूलाई महत्त्वपूर्ण सहयोग पुर्‍याउनेछ ।

सामाजिक शिक्षा अध्ययन गर्दा नबुझिएका कुराहरू शिक्षकसँग सोध्ने, देशभित्र परिवर्तित राजनैतिक घटनाहरूको ख्याल गर्ने तथा साथीभाइसँग मिलेर छलफल गर्नु राम्रो हुन्छ । एसएलसीमा यो विषयमा प्रश्नपत्र तयार गर्दा ज्ञान, बोध, प्रयोगात्मक तथा खोजमूलक सीप, समालोचनात्मक चिन्तनसीप र अभिवृत्ति एवं मूल्य समेटिने गरेको छ भने परीक्षामा आउने प्रश्नहरू अति संक्षिप्त, संक्षिप्त र लामो उत्तर गरी तीन किसिमका हुन्छन् ।

अति संक्षिप्त उत्तर दिनुपर्ने प्रश्न ८ वटा हुनेछन् जसमा सबै प्रश्न अनिवार्य हुनेछन् । यी प्रश्न १ पूर्णांकका हुन्छन् । यी प्रश्न समाधान गर्न विद्यार्थीले अधिकतम १६ मिनेटको समय उपयोग गर्न सक्छन् । यसैगरी संक्षिप्त प्रश्नहरू ४ पूर्णांकका १४ वटा आउँछन्, जसका लागि अधिकतम ५२ मिनेट उपयोग गर्न सकिन्छ । यसैगरी लामो उत्तर दिनुपर्ने ९ पूर्णांकका ४ वटा प्रश्न परीक्षामा सोधिनेछन् । यसमा परीक्षार्थीले १ सय १२ मिनेट प्रयोग गर्न सक्नेछन् ।

संक्षिप्त प्रश्नहरू कक्षा १० मा भएकामध्ये प्रश्न नं. १६ र १९ मा अथवा प्रश्नहरू पनि आउँछन्, जसमा १६ नम्बरमा अथवाअन्तर्गत उत्तर अमेरिका, दक्षिण अमेरिका र अफ्रिका महादेशबाट एउटा प्रश्न सोधिन्छ भने १९ नम्बरमा अथवामा इतिहास एकाईबाट एउटा प्रश्न सोधिन्छ । लामो उत्तर आउने प्रश्नमा अथवा प्रश्नहरू सोधिनेछैन । २४ नम्बरमा नेपालको नक्सा बनाएर विभिन्न कुरा भर्न दिने लामो प्रश्न अनिवार्य रूपमा सोधिनेछ । ऐतिहासिक अध्ययन एकाइबाट सोधिन ऐतिहासिक ठाउँहरूको भ्रमणको रिपोर्ट तयार गर्ने प्रश्न अनिवार्य रूपमा नसोधिन पनि सक्छ । जसअनुसार अति संक्षिप्त प्रश्न ८ पूर्णांक, संक्षिप्त ५६ पूर्णांक तथा लामो ३६ पूर्णांकको रहनेछ ।

ज्ञान, बोधसम्बन्धीबाट अति संक्षिप्त ४, संक्षिप्त ५ र लामो १ गरी ९ वटा प्रश्न आउनेछन् । प्रयोगात्मकमा अति संक्षिप्त २, संक्षिप्त ४ र लामो १ गरी ७ वटा प्रश्न आउनेछन् । समालोचनात्मकमा अति संक्षिप्तमा २, संक्षिप्त ३ तथा लामो १ गरी ६ वटा प्रश्न आउनेछन् ।

यसैगरी अभिवृत्ति तथा मूल्यबाट अति संक्षिप्त १, संक्षिप्त २ र लामो १ गरी ४ वटा प्रश्न आउँछन् । लामा प्रश्नहरू आर्थिक तथा वातावरणीय, भौगोलिक, ऐतिहासिक अध्ययन, सामाजिक समस्या एवं विकृतिबाट आउनेछन्, साथै यो विषयमा सबैभन्दा बढी प्रश्न भौगोलिक अध्ययनबाट आउनेछ ।

क्र.सं.	पाठ्यवस्तु	पूर्णांक
१.	हामी, हाम्रो समुदाय र राष्ट्र	५
२.	हाम्रा विकासका पूर्वाधारहरू	५
३.	हाम्रो परम्परा, सामाजिक मूल्य र मान्यताहरू	५
४.	सामाजिक समस्या र विकृति	१०
५.	नागरिक चेतना	१०
६.	भौगोलिक अध्ययन	२५
७.	ऐतिहासिक अध्ययन	२१
८.	आर्थिक तथा वातावरणीय अध्ययन	१४
९.	अन्तर्राष्ट्रिय समझदारी, शान्ति र सहयोग	५
	जम्मा	१००

परीक्षाको तयारी गर्दा शिक्षक तथा विद्यार्थीले ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- प्रश्नपत्र साधारण हुने भएपनि पढ्न र पढाउन हेलचेक्र्याइँ गर्नुहुँदैन ।

- समुदायमा आधारित प्रश्न आउने भएकाले बाहिरी अध्ययन पनि सहयोगी हुनसक्छ । यसको अर्थ पाठ्यक्रमको अध्ययनपश्चात् शिक्षकको सरसल्लाहमा विभिन्न पाठ्यपुस्तक स्रोतका रूपमा अध्ययन गर्न सकिन्छ ।

- प्रश्नपत्रमा स्थानीय संस्कृति वा समुदायमा आधारित प्रश्न आएमा र सम्बन्धित क्षेत्रका शिक्षकले कापी नजाँची अर्को स्थानको शिक्षकले कापी काट्दा अंक कम आउन सक्छ । यस्तो बेलामा उत्तर परीक्षण गर्ने शिक्षकले पनि ध्यान पुर्‍याउनु आवश्यक छ । त्यसैले शिक्षक अध्ययनशील हुनु अति आवश्यक छ ।

- नागरिक चेतना पाठमा १५ अंकको प्रश्न पाठ्यक्रमभन्दा बाहिरको आउने भएकाले विद्यार्थीले सम्बन्धित शिक्षकसँग परामर्श गर्नु आवश्यक हुन्छ ।

- भूगोलको प्रश्नमा तथ्यांकशास्त्रमा आधारित सर्वेक्षण चार्ट बनाउने प्रश्न आउनेछ । यसका लागि विद्यार्थीले गणितमा भएको तथ्यांकशास्त्र जान्नु आवश्यक हुन्छ ।

- विद्यार्थीले कस्तो किसिमको प्रश्नपत्र आउने हो, पूर्वजानकारी लिनुपर्छ ।

- सबै शीर्षकअन्तर्गतका पाठ दोहोर्‍याएर हेर्ने । यसो गर्नाले दोधार भएको पाठ बुझ्न सकिन्छ । साथै दोहोर्‍याएर पढ्दा कक्षाकोठामा अध्ययन गर्दाको कुरा पुनः स्मरण हुन्छ ।

- नोट बनाएर अध्ययन गर्नुपर्छ । बढी अंक आउने पाठलाई बढी महत्त्व दिनुपर्छ ।

- सूत्रगत रूपमा अध्ययन गर्ने बानीको विकास गर्नुपर्छ । साथै सिलसिलेवार लेखेर पढ्नुपर्छ ।

- पढेका कुरालाई केही समय मनमनै सम्झनुपर्छ ।

- आफूले पढेका विषयमा परिवारका सदस्य वा साथीभाइसँग बसेर छलफल गर्ने ।

- सामाजिक विषयलाई सरल, सहज, हल्काफुल्का ढंगले मात्र लिनुहुँदैन, किनकि यो विषय भूगोल, इतिहास, नागरिकशास्त्र, सामाजिकशास्त्र, राजनीतिशास्त्र, अर्थशास्त्र तथा कला-संस्कृतिको सँगालो हो । साथै गहन अध्ययनबिना सफल शिक्षण असम्भव हुन्छ । शिक्षकले विद्यार्थीलाई सफल बनाउन सम्बन्धित विषयका विशेषज्ञबाट आफूले पनि आवश्यक तालिम लिनु उत्तिकै आवश्यक छ ।

- विद्यार्थीहरूलाई ऐतिहासिक अध्ययन एकाईअन्तर्गत एउटा लामो प्रश्न सोधिने हुँदा यस्ता ऐतिहासिक ठाउँहरूको भ्रमण तथा अध्ययन गराउनु अत्यन्त आवश्यक हुन्छ ।

- विद्यार्थीहरूले सामाजिक शिक्षकले देशमा चलिरहेको तथा परिवर्तित राजनैतिक घटनाक्रमहरूका बारेमा जानकारी दिइरहनु नितान्त आवश्यक छ ।

- भौगोलिक अध्ययनबाट नेपालको नक्सा बनाउने प्रश्न अनिवार्य आउँछ । त्यसैले विद्यार्थीले यसको अभ्यास राम्रोसँग गर्नुपर्ने हुन्छ ।

परीक्षाको समयमा ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू :

- परीक्षामा उत्तरकापीलाई बायाँ साइडमा १ दशमलव ५ इन्च भाँच्नुपर्छ ।

- अंकभार हेरी समयको ख्याल राख्नुपर्छ । व्याख्या गर्ने प्रश्नलाई अधिकतम समय दिनुपर्ने भएकाले अगाडिका प्रश्न छिटै सक्ने । प्रश्नपत्र हल गर्नुअघि दोहोर्‍याएर प्रश्नपत्र हेर्नुपर्छ ।

- सुरुमा सजिलो एवं उत्तर आउने प्रश्नको उत्तर लेख्नुपर्छ । अति संक्षिप्त प्रश्नको उत्तर लेख्दा भने क्रमैसँग लेख्नुपर्छ । तत्काल कुनै प्रश्नको उत्तर नआए स्थान खाली छोड्नुपर्छ ।

- संक्षिप्त दिनुपर्ने उत्तरलाई आवश्यकताभन्दा बढी लम्ब्याउनुपर्दैन, तथ्यगत लेखाइ हुनुपर्छ ।

- एउटा प्रश्नको उत्तर लेखिसकेपछि केही स्थान छोडेर मात्र अर्को प्रश्नको उत्तर लेख्नुपर्छ ।

- हल गरिसकेका प्रश्नलाई पेन्सिलको सहायताले चिनो लगाउनुपर्छ । कुनै शब्द वा प्रश्नको उत्तर बिर्सन सक्छु जस्तो लागे त्यस्ता प्रश्नको हल सुरुमा गर्नुपर्छ ।

- निर्धारित समय अगावै प्रश्नपत्रको हल गरिसकेपछि परीक्षा समय अवधिसम्म उत्तर पुस्तिकालाई आफैले दोहोर्‍याएर हेर्न सकिन्छ ।

- लेखेको कुरा काट्नुपर्ने भए एकपटक पेन्सिलले काटे पुग्छ वा रफ भनेर उल्लेख गरिदिए हुन्छ ।

- प्रश्न हल गर्दा मौलिकता अपनाउँदै उदाहरण दिएर लेखे जाँचकीलाई राम्रो अंक दिन मन लाग्छ ।

- प्रत्येक समूहका प्रश्नहरू सोही समूहभित्र नै हल गर्नुपर्छ जस्तो समूह 'क' को समूह 'छ' नं प्रश्न, समूह 'ख' मा लेखेर हल नगर्ने ।

(खनाल तथा क्षेत्री एसओएस उच्च मा.वि., सानोठिमीका शिक्षक हुन् ।)

इजरायल!
के तपाई इजरायल जाँदै हुनुहुन्छ ? यदी जाँदै हुनुहुन्छ भने हिब्रु (Hebrew) भाषा तथा तालीम लिई दक्ष भई जानुहोस्।
हाम्रा सेवाहरू:
१) हिब्रु (Hebrew) तथा अंग्रेजी (English) भाषा ।
२) केयर गिभर, Housekeeping तथा Orientation तालिम ।
३) Hebrew पुस्तक शलोम उपलब्ध छ ।
४) डकुमेन्ट समेत Forward गरीन्छ ।
पाइथागोरस एकेडेमी, 4260632

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

ENGLISH LANGUAGE TRAINING
छिटो अनि राम्रोसँग अंग्रेजी भाषा बोल्न सिक्ने क्लासमा धमाधम भर्ना लिइदै छ, साथै Chinese, Spanish, Japanese, र French भाषा कक्षाहरु पनि सञ्चालन गरिदै छ ।
याद रहोस् हाम्रा सबै ट्रेनरहरू अनुभवी र तालीमप्राप्त छन् ।
BUD LANGUAGE INSTITUTE
जमल रानी पोखरी, विश्वज्योति हलसँगै
Tel:- 4249576

होटल तालिम
* Cook * Bakery
* Waiter / Waitress
* Barman / Captain
* House keeping
* Receptionist / Bell Boy
विदेश जानेहरूको लागि विशेष कोर्षको व्यवस्था गरिएको छ
MAN POWER TRAINING CENTER
PACIFIC 4232196
JAMAL, NACHGHAR, KATHMANDU

Free ! Free !!
"Energy Project Developer" को सहयोगमा रोजगारीको मौका सहित १० जनालाई
उद्घोषण (RJ/VJ)
PHOTOGRAPHY
पत्रकारीता
TV पत्रकारीता
तालिम खुल्यो
KANTIPUR ACADEMY of Media & Technology
New Baneswor, ktm
PH: 2044082

HOME BASED
P/F ONLINE JOBS
Earn $ 500 +
Per week from Top Internet Companies.
www.onlinejobnepal.com
New Baneswor, Ktm.
(Near BICC west gate)
Ph.2043540, 2090507

पहिले ग्यारेन्टी उपचार पछि भुक्तानी
यौन
उत्तेजना नहुने, शीघ्र स्खलन तथा शारीरिक यौन शक्ति (महिला-पुरुष)
स्तन
बढाउने, घटाउने तथा टाइट गराउने
पोतो
अनुहारको चायाँ, कालो पोतो, डण्डीफोरबाट मुक्ति
दम, वाथ, ग्याष्ट्रिकबाट पूर्ण मुक्ति
विगत १२ वर्षभन्दा बढी आयुर्वेदिकमा समर्पित
काल नभई मुक्तानी पर्दैन
No side effect, 100% Gaurantee
4672065, 2084130

केश झर्न तुरुन्तै रोकी उमार्ने तेल
Retail Price: 750/-
रुपआमृत - 1580/-
स्तन टाइट/घटाउने - 1990/-
स्तन बढाउने क्रिम - 1650/-
उचाई बढाउने - 1250/-
चाउरीपना हटाउने क्रिम - 1050/-
ए. बि. किङ्ग प्रो Special - 6800/-
मोटोपन घटाउने New Sauna Belt - 2400/-
टाड दुखाई/सुगर/ब्लडप्रेसर को लागि - 555/-
Natural Treatment 100% Guaranteed
आस्था हेल्थ केयर
काठमाडौं गौशाला (द्वारिका होटल अगाडि)
Tel.: 2110057, Mob.: 9841-330144
056-620412

निःशुल्क ब्यूटिसियन ट्रेनिङ्ग

NGO को सहयोगमा विगत ९ वर्षदेखि संचालित नेपाल सरकारद्वारा स्वीकृत प्राप्त विदेशबाट तालिम लिएका वरिष्ठ ब्यूटिसियनहरुद्वारा अत्याधुनिक मेशिनहरुमा छोटो कोर्ष ग्यारेन्टीका साथ Basic, Diploma, Advance, Beautician Teacher Training र Special Short कोर्षका सिमित सिटमा रोजगारीको अवसार सहित भर्ना खुल्यो।
नारायणघाट ९८४५०४६९३९ ITC तु. सम्पर्क: प्रशिक्षण केन्द्र
बनेपा ०११-६६०३७२, नयाँ बानेश्वर २०४२६५२, डिल्लीबजार हुलाक अगाडी ४४१३९५८, कोटेश्वर चोक २०८१६७०, कलंकी चोक: २१९०२१८, ठमेल चोक २१९०८००, गोंगबु चोक २०८११०९, चावहिल चोक ४४९३३६१, लगनखेल बसपार्क २१२२४४८

ज्ञान विज्ञान

कीरा खाने बिरुवाहरू

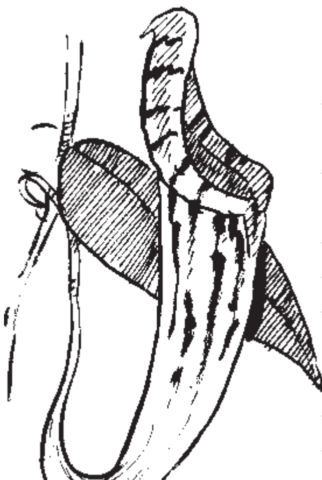
पृथ्वीमा यस्ता बिरुवा पनि छन्, जसले जराबाट खानेकुरा प्राप्त नगरी सोझै पातमार्फत जिउँदै कीरा खान्छन् । यी बिरुवाले अन्य प्राणीले जस्तै खानेकुरा पचाएर खान्छन् । यसरी कीरा खाएर बाँच्ने बिरुवालाई मांसाहारी बिरुवा भनिन्छ । यी जातका बिरुवा दलदले पानीमा हुन्छन् । यी जातका बिरुवालाई चाहिने नाइट्रोजन तथा अन्य पोषक तत्त्व हावामा पर्याप्त मात्रामा पाइँदैनन् । त्यसैले कीरा खाएर यी बिरुवाले आफ्ना लागि आवश्यक तत्त्व आपूर्ति गर्छन् । केही उदाहरण :

ब्लाडरवर्ट्स्

ब्लाडरवर्ट्स् पनि यस्तै बिरुवा हो । यी बिरुवामध्ये पनि कुनैको जरा हुन्छ भने कुनैको हुँदैन । जरा नहुने ब्लाडरवर्ट्स् पानीमा हुन्छन् र मुख पनि मसिना रौंले ढाकिएको हुन्छ । जब स-साना माछा यसको पातको सम्पर्कमा आउँछन्, तब यसको पातभित्रपट्टि खुम्चिन्छ र माछा त्यसमा च्यापिन पुग्छ अनि पातभित्र रहेका पाचन रसले टुक्रा-टुक्रा गरी पचाइदिन्छ । त्यसपछि फेरि यो पहिलेजस्तै खुल्छ ।

पिचर

पिचर नामक बिरुवामा सिलिन्डर आकारको घैंटोजस्तो माथि मुख सुकेको र बीचमा फुकेको आकारको पात हुन्छ । उक्त घैंटोको माथि बिर्को पनि हुन्छ । यी पातमा कीरालाई आकर्षित गर्ने सुगन्धित तर च्यापे तरल पदार्थ हुन्छ । बिरुवामा हुने यही सुगन्धले गर्दा धेरै कीरा यसमा झुमिन्छन् र सजिलै फस्छन् । जब कीरा घैंटो आकारको पातमा बस्न आउँछन्, माथिबाट स्वतः बिर्को बन्द हुन्छ । पिचरको भित्री भाग अति चिप्लो हुन्छ र कीरा चिप्लेर तलतिर फेदमा झर्छ । यसभित्र हुने पाचन रसले कीरालाई टुक्रा पारेर पचाइदिन्छ ।



जानकारी

• लोखर्केले सबैभन्दा विषालु भनिएको 'डेथकप' नामक च्याउ पचाउन सक्छ । अरू जनावरले खानेबित्तिकै मर्ने यो च्याउ लोखर्केको प्रिय खाद्यवस्तु हो ।

• दक्षिण अफ्रिकामा पाइने 'एमरल्ड कुक' नामक चराको आवाज अनौठो हुन्छ । उक्त चराको आवाजको अर्थ स्थानीय भाषामा 'सानी केटीले विवाह गर्नु हुँदैन' भन्ने हुन्छ ।

• चेक गणतन्त्रको प्राग स्थित स्ट्राहोव रंगशाला संसारकै ठूलो रंगशाला हो । सन् ९३४ मा निर्मित उक्त रंगशालामा दुई लाख ४० हजार दर्शक अटाउँछन् ।

• मध्यअफ्रिकाको भिक्टोरिया तालबाट निस्किएको नाइल नदी संसारकै सबैभन्दा लामो नदी हो । यसको लम्बाइ ६ हजार ६ सय ७० किलोमिटर छ ।

पानीउपियाँ

अंग्रेजी भाषामा वाटर फ्ली भनिए पनि पानी उपियाँ वास्तवमा उपियाँको प्रजाति नभै गँगेटाको प्रजाति हो । झट्ट हेर्दा उपियाँजस्तै देखिने भएकाले यसलाई पानीउपियाँ भनिएको हो । एउटा भाले पानी उपियाँका लागि प्रकृतिले १० लाख पोथी पानीउपियाँ उपलब्ध गराउँछ ।

जन्मदिनको शुभकामना

	निश्चल कार्की २०५५ माघ १३	जुनित महर्जन २०५९ माघ १४	कल्याण शर्मा २०५६ माघ १७
सफल श्रेष्ठ २०६१ माघ १८	रिजन चापागाई २०६१ माघ १४	पुकार शाक्य २०५२ माघ १८	प्रसना गिरी २०६२ माघ १३
देसुम महर्जन २०५९ माघ १४	प्रतीकबाबु भट्ट २०६० माघ १६	अनुभव मैनाली २०५४ माघ १३	बिजेन्द्र यादव २०५९ माघ १६
श्रेया पोखरेल २०६२ माघ १२	सिमरन हलवाई २०५९ माघ १३	मोनालिसा श्रेष्ठ २०६० माघ १२	

जन्मदिनको शुभकामना

नाम :..

जन्म मिति :..

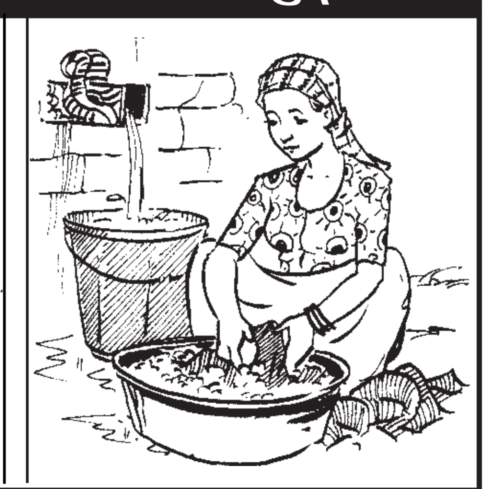
स्कुल :...

ठेगाना : ....

तस्बिर अनिवार्य

तस्बिर र विवरण दुई साताअगाडि आइपुग्नुपर्नेछ ।

तल दिइएको चित्रमा ६ वटा फरक छुट्याऊ



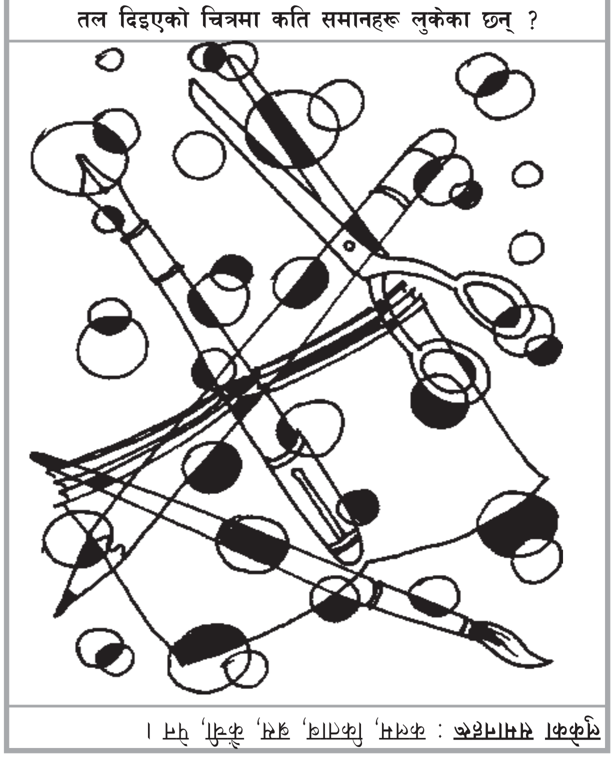
फरक-चुरा, टीका, बाल्टिन, ढुंगेधारा, ब्लाउज, पानी ।

नेपाल र वातावरणीय सन्धि

नेपालले हालसम्म वातावरणसँग सम्बन्धित करिब २० वटा अन्तर्राष्ट्रिय सन्धि-सम्झौतालाई अनुमोदन गरेको छ । बहुपक्षीय, प्रादेशिक एवं द्विपक्षीयसमेत गरी हालसम्म ५ सयभन्दा बढी वातावरणसम्बन्धी अन्तर्राष्ट्रिय सन्धि-सम्झौता भैसकेका छन् ।

पछिल्लो ३५ वर्षमा मात्र ३ सयभन्दा बढी वातावरणसम्बन्धी सन्धि-सम्झौता भएका छन्, जसमध्ये जैविक सुरक्षासँग सम्बन्धित १ सय ७० सन्धि-सम्झौतालाई मानवविकास एवं वातावरणीय सन्तुलनका हिसाबले विशेष महत्त्वका साथ हेरिन्छ ।

तल दिइएको चित्रमा कति समानहरू लुकेका छन् ?



लुकेका समानहरू : कलम, किताब, ब्रस, कैंची, पेन ।

साप्ताहिक शब्द जाल

ने	म्बि	नी	द	क्षि	ण	ए	मा	ले
पा	आ	फ्रे	द	आ	म	छि	न्द्र	ख
ली	भो	ने	म	कि	पा	स	र	रा
कां	ट	न	क	हा	न	द्	ल	यु
ग्रे	ज	न	मो	र्चा	ग	भा	म	ता
स	न	टी	पा	र	र	व	शू	मा
क	रा	प्र	पा	त	को	ना	न	ओ
पु	भ	क्त	पु	र	ट	चा	ल	वा
ने	का	प्र	जा	ता	न्त्रि	क	व	दी

माथि दिइएका अक्षरहरूमा नेपालका आठ प्रमुख राजनैतिक दलका नाम र संक्षिप्त नाम लुकेका छन् । के तिमी ती नामहरू खोज्न सक्छौ ?

लुकेका नामहरू : नेपाली कांग्रेस, एमाले, माओवादी, नेका प्रजातान्त्रिक, नेमकिपा, सद्भावना, राप्रपा, जनमोर्चा ।

साप्ताहिक अंकजाल प्रतियोगिता - ६६

१. सँगै दिइएको १६ वटा कोठाहरूमा ९५ देखि ११० सम्मका अंकहरू नदोहोरिने गरी यसरी भर, जसबाट तिनीहरूको योगफल ठाडो, तेर्सो, छड्के जसरी जोड्दा पनि ४१० होस् ।

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

३. विजेतालाई २ सय रुपैयाँ पुरस्कार दिइनेछ ।

नाम : .... कक्षा : .....

स्कुल : ....

ठेगाना : ....

अंकजाल ९३ मा सहभागीहरूको संख्या : २६१

गोलाप्रथाबाट विजेता :

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

साप्ताहिक

शुक्रबार, माघ १२, २०६३

मिस्टर स्माइल सेलिब्रेटी क्रान्ति

दस जना गायक निमा रुम्बा, दिव्य सुब्बा, राजु लामा, श्रीकिङ, भिसान योञ्जन, जबिक, मिग्मा शेर्पा, क्रान्ति आले र इम्पल्स २१ का नुरजमध्ये कसको मुस्कान सबैभन्दा राम्रो होला ? यो कुरा थाहा पाउन नयाँ बानेश्वरस्थित डेन्टल मेडिसिनलाई एक महिना लाग्यो । उक्त दन्त अस्पतालका सञ्चालक सुशान्त ठाकुरले एक महिनाअघि गायिकाहरूमा जुना प्रसाईं, मौसमी गुरुङ, प्रीति कौर, प्राश्ना शाक्य तथा मिस नेपाल सुगरिका केसीमध्येमा प्राश्नाको मुस्कान सबैभन्दा आकर्षक भन्ने थाहा पाएर उनलाई 'मिस स्माइल सेलिब्रेटी' को सम्मान तथा पुरस्कार दिएका थिए ।

डेन्टल मेडिसिनले आफ्नो पहिलो वार्षिकोत्सवका अवसरमा मनोरञ्जन पोर्टल साइबर संसार डटकमसँग संयुक्तरूपमा सेलिब्रेटीहरूमध्येबाट 'मिस्टर एन्ड मिस स्माइल सेलिब्रेटी' को छनौट गरेको हो । गायिकारूमध्येबाट प्राश्नालाई छनौट गरेपछि यो साता 'मिस्टर स्माइल सेलिब्रेटी' उपाधि जित्न क्रान्ति आले सफल भएका छन् । साइबर संसार डटकमका आविष्कारले जनाएअनुसार अनलाइन भोटिङ गरिएको उक्त प्रतियोगितामा गायिकाहरूले भन्दा गायकहरूले बढी भोट पाए । झन्डै १५ हजार मतमध्ये क्रान्तिले मात्रै नौ हजारको हाराहारीमा भोट पाएको आविष्कारले बताए । अब टेलिभिजनका कार्यक्रम सञ्चालक अर्थात् भिजेहरूबीच प्रतियोगिता गर्ने तयारी भैरहेको बताउँदै ठाकुर भन्छन्- 'प्रायः सेलिब्रेटीहरू कपाल, आँखा, अनुहार, ड्रेसअप र शारिरीक रूपमा आफूलाई ग्रुमिङ गर्न पछि पर्दैनन् तर मानिसहरूको झट्ट आँखा पर्ने दाँत बनाउन वा सफा गर्ने काममा भने उनीहरूले त्यत्ति वास्ता नगरेको हामीले पायौं । यो प्रतियोगिताले नेपालका केही सेलिब्रेटीलाई मात्र सजग गराउन सक्यौं भने पनि हाम्रो अभियान सफल हुनेछ ।'

एकैसाथ सात, जतातत्तै सातैसात

काठमाडौं– चलचित्र निर्माता उद्धव पौड्याललाई सातले पछ्याएको हो वा उनले सातलाई पछ्याएका हुन् ? राजधानीको चाबहिलस्थित गोपीकृष्ण चलचित्र भवनमा रहेका चारवटा चलचित्र हलको संख्या बढाएर सातवटा पुर्‍याइएको धेरै भएको छैन । हलको माथिल्लो तल्लामा गत सोमबार एक समारोहबीच सातवटा चलचित्रको निर्माण प्रारम्भ भएको घोषणा भयो । सातवटा चलचित्र भवनका सञ्चालक उद्धव पौड्याल नै ती सात चलचित्रका निर्माता हुन् । देवनागिरिमा उनको नाम पनि सातवटा अक्षर मिलेर बनेको छ भने अंग्रेजीमा पौड्याल लेख्दा पनि सातवटै अक्षर चाहिन्छ । पौडयालले चलचित्र निर्माण सुरु गरेको वर्ष २०४१ लाई जोड्दा पनि सात हुन आउँछ भने उनको पहिलो चलचित्र 'कुसुमे रुमाल'को प्रदर्शन आरम्भ भएको २१ वर्ष भयो । 'कुसुमे रुमाल'को पहिलो प्रदर्शनका दिन जन्मिएका उनका सुपुत्र निरक पौड्याल पनि २१ वर्षका भए । उनी नै अब बन्न लागेको उक्त चलचित्रको सिक्वेल अर्थात् दोस्रो भागका निर्देशक हुन् । २१ लाई तीनले भाग गर्दा सात नै हुन्छ । सात जना निर्देशकलाई उनले आफ्ना सातवटा चलचित्र पूरा गर्ने अभिभारा सुम्पिएका छन्, जसमध्ये निरकले 'कुसुमे रुमाल', दीपक श्रेष्ठले 'पर्खी बसें', किशोर रानामगरले 'घर अइलन सैंया हमार', दयाराम दाहालले 'घर ज्वाइँ', विजय थापाले 'सुन्दर मेरो नाम', राजकुमार शर्माले 'गंगा झूठ ना बोलावे' तथा रमेश बुढाथोकीले 'जीवन मृत्यु'को निर्देशन गर्दैछन् । सात अंकको संयोग नै मान्नुपर्छ कि हाल उद्धव पौड्याल संलग्न संस्था एवं व्यवसाय पनि सातवटा नै छन्- गोपीकृष्ण मुभिज, नेपाल चलचित्र संघ, नेपाल चलचित्र विकास बोर्ड, ओम अस्पताल, ओम क्याम्पस, रोधिघर रिसोर्ट तथा शुभारम्भ हुन लागेको गोपीकृष्ण एफएम १०१ दशमलव ८ ।

किथ्रा टिप्न थाले

आफूलाई 'ए' ग्रेडको निर्देशक मान्ने शिव रेग्मी अब निर्माता चिरञ्जीवी बस्नेतको चलचित्रमा काम गर्ने भएका छन् । उनले बस्नेतद्वारा निर्माण हुने चलचित्र युद्धको निर्देशन गर्ने पक्कापक्की भैसकेको छ । वर्षमा आधा दर्जनजति चलचित्र निर्माण गरेर सागको भाउमा बेच्ने बस्नेतका चलचित्र औसत मानिन्छन् ।

शिव रेग्मी महँगा निर्देशकका रूपमा गनिन्थे । उनले निर्देशन गरेको चलचित्रको लागत सबैभन्दा बढी हुन्छ भन्ने कुरा स्थापित थियो । शिवले चलचित्र सुखदुःखका लागि ८० लाख लगाइदिएका थिए । उनले निर्देशन गरेका चलचित्र हिट भए पनि लगानी असुल्न नसक्ने निर्माताहरू बताउँछन् । त्यस्ता महँगा निर्देशक २५ लाखमा चलचित्र निर्माण गर्ने चिरञ्जीवी बस्नेतसँग कसरी सहकार्य गर्न पुगे त ?

शिव रेग्मीले निर्देशन तथा निर्माण गरेको पछिल्लो चलचित्र 'मानिस' र निर्देशन गरेका थप केही चलचित्र असफल भए । शिवले निर्देशन गर्ने चलचित्रको लगानी धेरै हुने तर त्यसअनुसार चलचित्र चले पनि लगानी नउठ्ने भएका कारण निर्माताहरू डराएको हुनुपर्छ । एक चलचित्रमा निर्देशन गरेको तीन लाखसम्म पारिश्रमिक पाउने शिवले बस्नेतको चलचित्रबाट एक लाखमा चित्त बुझाउनुपर्नेछ । छोटो समयमा भएको शिवको यस्तो झराइलाई धेरैले किथ्रा टिपाइको संज्ञा दिएका छन् ।

एउटै कथामा तीन चलचित्र

एउटै कथामा एकैपटक तीन चलचित्र बने भने के हुन्छ ? यो प्रश्नको उत्तर कसैलाई थाहा छैन । किनभने आजसम्म यसरी चलचित्र निर्माण भएकै छैनन् तर नेपाली चलचित्र उद्योगमा यही घटना घटिरहेको छ । एउटै कथामा निर्माण भैरहेका तीन चलचित्र हुन्- नारायण पुरीको अल्पविराम, किशोर ढकालको नयाँ नेपाल तथा बद्री अधिकारीको आवाज । यी तीनै चलचित्रका मुख्य पात्र एकजना शाही सेना र अर्को माओवादी छापामार हुनेछन् । अनि तीनै चलचित्रमा एक जना आमा हुनेछिन् । ती आमाको माध्यमबाट सेना र माओवादीलाई हतियार बिसाउन बाध्य पारिनेछ ।

यसअघि नारायण पुरी र शिव रेग्मीले एउटै नामका दुई चलचित्रको निर्माण थालेका थिए । ती चलचित्रहरू थिए– मेरो हजुर । यो मुद्दा सुरुमा पुरीले जिते । उनले

चलचित्रको नाम मेरो हजुर नै राख्न पाए भने रेग्मीले मेरो हजुरको अगाडि ए थपेर ए मेरो हजुर पार्नुपर्‍यो तर चलचित्र प्रदर्शन भएपछि पुरीले हारे ।

त्यसैगरी पुनः पुरी र रेग्मीले एउटै कथामा एकैपटक चलचित्र निर्माण गरे । पुरीले फेरि अर्को साइनो नाम राखे भने रेग्मीले हामी तीन भाइ । यसमा पनि पुरीले हारे । किनभने रेग्मीको हामी तीन भाइ प्रदर्शन भएर सफल चलचित्रको सूचीमा दर्ता भैसक्यो भने पुरीको अर्को साइनो आजसम्म डब्बाभित्रै छ । दुई चलचित्रमा हारेका पुरी यस पटक भने जित्ने तयारीमा छन् । उनले अल्पविरामको निर्माण सम्पन्न गरी सकिसकेका छन् भने नयाँ नेपाल र आवाज निर्माणको क्रममा छन् ।

दीपा झा पनि कथाकार

गायनको क्षेत्रमा प्रसिद्धि कमाएकी गायिका दीपा झा पछिल्लो पटक कथाकार बनेकी छिन् । उनले कथा

लेखेको चलचित्र दोबाटो अहिले प्रदर्शनको तयारीमा छ । दयाराम दाहालको निर्देशनमा निर्माण भएको दोबाटो नामक 'टाइटल' वर्षौं अघि गायक उदितनारायण झाले दर्ता गरेका थिए । नेपाली चलचित्र बनाउने मोह भए पनि विविध कारणले झाले उक्त चलचित्र निर्माण गर्न नसक्ने भएपछि निर्माता टंक लम्सालले सोही कथा किनेका थिए ।

आफ्नो कथामा नेपाली चलचित्र बन्न लागेको थाहा पाउँदा गायिक दीपा झा खुसी भएको निर्माता लम्साल बताउँछन् । गायक उदितनारायण झा तथा गायिका दीपाको कर्मथलो मुम्बई भए पनि नेपाली गीत-संगीत एवं चलचित्रसँग उनीहरूको पुरानो सम्बन्ध कायम छ । केही महिनाअघि मात्रै दीपा झाकै निर्माणमा एक भोजपुरी चलचित्र बनेको थियो भने अहिले दीपाकै कथामाथि अर्को चलचित्र बनेको छ ।

मुम्बईमै बसे पनि नेपाली चलचित्रमा योगदान पुर्‍याउँदै आएका झा दम्पती नेपाली चलचित्रकर्मीका लागि नभैनहुने व्यक्तित्वका रूपमा चिनिन्छन् । राम्रो गीतका लागि झा दम्पतीकै स्वर खोज्ने चलन यद्यपि कायम छ ।

मिलीमतो

नेपाल सरकारमा दलहरूको मिलीमतो छ । जतातत्तै साझेदारी व्यवसाय गर्नेहरूकै हालीमुहाली छ । यस्तोमा

नायिका जेनी कुँवर पनि किन पछि पर्थिन् र ? जतातत्तै देखिने मिलोमतोबाट प्रभावित जेनीले पनि मिलीमतोमै व्यवसाय गर्ने धारणा बनाइन् । अर्कातिर कलिउडमा व्यस्त एक दर्जनभन्दा बढी अभिनेता/अभिनेत्रीलाई द्वन्द्वकला सिकाएका द्वन्द्वनिर्देशक योगेन्द्र श्रेष्ठ पनि एउटा प्रशिक्षण केन्द्र सञ्चालन गर्ने दाउमा थिए । योगेन्द्र पनि अब मिलीमतो गरेरै काम गर्ने धुनमा थिए । जेनी र योगेन्द्रको कुरा मिल्यो । जेनीको चलचित्र निर्माण गर्ने संस्था 'जेनी फिल्म्स' तथा योगेन्द्रको द्वन्द्व र नृत्य सिकाउने केन्द्र 'स्टार एकेडेमी'को कार्यालय एउटै बनाइयो । पुरानो बानेश्वरको मेलम्ची आयोजनाको छेवैमा उनीहरूले संयुक्त रूपमा एउटा कार्यालय सञ्चालन गरेका छन् । कांग्रेसी नेता अर्जुननरसिंह केसीद्वारा उद्घाटित उक्त कार्यालयको कक्षाकोठामा योगेन्द्र बिहान र बेलुकी द्वन्द्व कला सिकाउँछन् भने दिनभरि त्यो जेनीको चलचित्र निर्माण कार्यालयमा परिणत हुन्छ ।

शिखर म्युजिक कन्सर्ट क्विज

निम्नलिखित प्रश्नको सही उत्तर दिएर शिखर म्युजिक कन्सर्टको एक थान टिकट जित्नुहोस् । यो क्विज विराटनगर, पोखरा तथा नेपालगन्जका लागि हो । आफ्नो उत्तर ती सहरमा रहेका कान्तिपुर पब्लिकेसन्सको क्षेत्रीय कार्यालयमा पठाउनुपर्नेछ । एक सयभन्दा बढी सही उत्तर आए गोलाप्रथाद्वारा विजेताको छनौट गरिनेछ । यो क्विजसम्बन्धी नियमहरूको सर्वाधिकार कान्तिपुर पब्लिकेसन्ससँग सुरक्षित छ ।

प्रश्न

१. शिखर म्युजिक कन्सर्ट कतिवटा सहरमा आयोजित हुँदैछ ?

क.४ ख. ५ ग. ६ घ. ७

२. शिखर म्युजिक कन्सर्टमा कति जना गायिका सहभागी छन् ?

क.२ जना ख. ३ जना ग. ४ जना घ. ५ जना

३. शिखर म्युजिक कन्सर्टमा कति जना गायक सहभागी छन् ?

क. ३ जना ख. ४ जना ग. ५ जना घ. ६ जना

४. शिखर म्युजिक कन्सर्ट प्रत्येक सहरमा कति बजे सुरु हुनेछ ?

क. १ बजे ख. २ बजे ग. ३ बजे घ. ४ बजे

५. शिखर म्युजिक कन्सर्टको पहिलो तथा अन्तिम कार्यक्रम कहाँ हुँदैछ ?

क. वीरगन्ज र नेपालगन्ज ख. भैरहवा र नेपालगन्ज, ग. पोखरा र वीरगन्ज घ. विराटनगर र पोखरा

सही उत्तरमा ठीक (✓) चिह्न लगाउनुहोस् । केरमेट गरिएको उत्तर स्वीकार्य हुनेछैन । उत्तर साप्ताहिकको कटिङमै पठाउनुपर्नेछ । विजेताहरूको नामावली एवं निःशुल्क टिकट कान्तिपुर पब्लिकेसन्सको क्षेत्रीय कार्यालयहरूमा उपलब्ध हुनेछ ।

गफै त हो

फेरि नाइटोमा संगीता

आजभन्दा आठ वर्षअघि संसद्मा नायिका सारंगा श्रेष्ठको नाइटोको प्रसंग उठ्यो । चलचित्र सुन-चाँदीका लागि उनले नाइटोमा संगीता लेखेर लाडिँदै उफ्रिएको दृश्य संसद्मा पुगेपछि तत्कालीन सञ्चारमन्त्रीले उक्त गीतका सम्बन्धमा बोल्नै परेको थियो । साथै सञ्चारमन्त्रीले सांसदहरूका अगाडिबाट नेपाल टेलिभिजनमा फोन गरेर भन्नुपर्‍यो- नाइटोमा संगीता लेखिएको गीत आइन्दा प्रसारण नगर्नु ।

पाँच वर्षअघि अमेरिका पलायन भएकी तिनै संगीता अर्थात् सारंगा यतिबेला माइती देश नेपालमा छिन् । उनी नेपाल आएको तेस्रो साता सकियो । उनी अझ एक महिना नेपाल बस्ने बताउँछिन् । यो एक महिनामा सारंगाले एक नेपाली चलचित्रमा आइटम डान्स देखाउने भएकी छिन् । उनले चिरञ्जीवि बस्नेत निर्माता तथा शिव रेग्मी निर्देशक रहेको चलचित्र युद्धका लागि आइटम डान्स गर्ने भएकी हुन् । सारंगाका निम्ति अर्की नायिका विपना थापाले ड्रेस डिजाइन गर्नेछिन् । हेरौं विपनाको ड्रेसबाट सांसद र दर्शकले के-के देख्ने हुन् ? फेरि उनको नाइटो रङ्ग्याउने काम होला-नहोला, तर सारंगाको नाइटोप्रति धेरैको चासो रहने पक्का छ ।

प्रलय आएर पूरै संसारमा तपाईं र ऐश्वर्या राय मात्र बाँच्नुभयो भने के गर्नुहुन्छ ?

(प्रश्न सोधौं है भनेपछि) म अहिले एफएमको स्टुडियोमा लाइभ इन्टरभ्यु दिइरहेको छु, दुई मिनेटको ब्रेक छ, छिटो सोध्नुस् । (प्रश्न सोधेपछि आधा मिनेटजति हाँसेर) उनको साथमा म पुनः सृष्टि बसाउन खोज्छु । (त्यसका लागि मुम्बई पुग्नुहुन्छ त ?) हामी कतै पुग्नु पर्दैन, प्रकृतिले हामीलाई एक-अर्कातर्फ तान्छ, हा... हा... हा... ।'

–आकाश अधिकारी (चलचित्र निर्देशक/नायक)

(प्रश्न सोधौं है भनेपछि) म अहिले एउटा कार्यक्रममा छु, हल्ला भैरहेको छ । म एकैछिन बाहिर निस्कन्छु है ? (प्रश्न सोधेपछि) उनी र मबीच राम्रो तालमेल हुनसक्छ । त्यसपछिको परिणाम के हुन्छ भन्न सकिन्न, तर जे हुन्छ, राम्रै हुन्छ ।

–धीरज राई (गायक)

ओहो, म त उसको पूजा गर्छु । (त्यसपछि के हुन्छ होला ?) त्यसको कल्पना नै नगरौं । त्यसपछि उनले जे गर भन्छिन्, म गरिरहन्छु । यो छाप्नलाई त सोधेको होइन ? (हो भनेपछि..) हत्तेरिका बर्बादै हुने भयो ।

–दिपंकर कसजु (वेबसाइट डिजाइनर)

एउटा जवान केटा र जवान केटी एकान्तमा हुँदा जे हुन्छ त्यो सबै हुन्छ । त्यसपछि मात्र हामी दुवैलाई प्रलय भएछ र हामी दुई मात्र बाँचेछौं भन्ने फिल हुन्छ । अनि हामी अब कहाँ जाने, के खाने भन्ने कुराको चिन्तामा भौतारिन थाल्छौं ।'

–उमेश खड्का (चलचित्र खलनायक)

'ओहो, काउकुति नै लाग्ने प्रश्न गर्नुभयो, यार । ऐश्वर्यालाई पाउनु मात्र होइन, छुन पाए मात्र पनि ठूलो अहोभाग्य । यदि त्यसो भयो भने अभिषेक त पहिल्यै फ्लप हुन्थ्यो । अनि म र ऐश्वर्या भएर 'नयाँ-नयाँ सजाऊँ है' संसार भन्ने गीत गाउँथ्यौं । त्यसपछि यस्तो संसार बसाउँथ्यौं, जसमा सबै जना इमान्दार हुन, बेइमान कोही नहून् । ठीक छैन त एन्सर ?'

–रवि डंगोल 'बेइमान' (हास्यकलाकार)

रमझम नारायणी किनारमा

चितवन– नारायणी नदीको किनारमा अड्याएको दुई जना चढ्न मिल्ने मोटरबोट देखाउँदै एक किशोरीले भनिन्- 'आम्मै ! यो त मोटरसाइकिल जस्तो छ, त्यो जहाज त अचम्मको पो छ त ।' उनलाई धेरै क्षमता भएको जेटवार्ज समुन्द्रमा चल्ने जहाज जस्ता लागेछ क्यार ! चितवन महोत्सवका बेला नदीकिनारमा पुग्ने व्यक्तिका मुखबाट यस्तै आश्चर्यका शब्द निस्किरहेका थिए । प्रायः यस्तै बेला मात्र सञ्चालन हुने मोटरबोटप्रति सर्वसाधारणले विशेष रुचि देखाए ।

सहरिया र सेलिब्रेटिजले महँगो रकम तिरेर नारायणीमाथि जलयात्राको स्वाद चाखिछाडे । टिकटका लागि पैसा खर्च गर्न नसक्नेले हेरेर आनन्द लिए । बितेको साताभरि नारायणी नदीको किनार रंगीचंगी पहिरन लगाउने, तडक-भडकमा रमाउने पुस्तादेखि एकै ठाउँबाट सहर नियाल्नेहरूको ताँतीले भरिएको थियो । माथि पवित्र तीर्थस्थल देवघाट तलतिर निकुञ्जका वन्यजन्तुको क्रीडास्थल । नदीमाथि लम्पसार परेको नारायणीपुलबाट ५ सय मिटर उत्तरमा चलिरहेको चितवन महोत्सवले नदीको शोभा बदलिदिएको थियो ।

व्यापारिकभन्दा जानकारीमूलक स्टल बढी रहेका कारण सर्वसाधारण महोत्सवप्रति आकर्षित भए । आयोजकहरू महोत्सवमा जनचेतनालाई ध्यान दिँदै धेरै कुरा प्रस्तुत गर्न सफल देखिए । ग्रामीण क्षेत्रका कृषकद्वारा उत्सादित वस्तुको प्रतियोगात्मक प्रदर्शनीले किसानलाई प्रोत्साहित गरेको थियो भने सूचना-प्रविधि परिसरमा सञ्चालित वेबपेज डिजाइनिङ प्रतियोगितामा धेरैले आफ्नो खुबी प्रदर्शन गर्ने मौका पाए । महोत्सवमा आयोजकले कृषक, चलचित्र कलाकार, चित्रकार, मूर्तिकार आदिका बीच प्रतियोगिता गराएका थिए । यसबाहेक दुधालु भैंसी प्रदर्शन, घरपालुवा कुकुरबीचको प्रतिस्पर्धा र डेरी उत्पादनले धेरैलाई राम्रो जानकारी दियो ।

महोत्सव गेटबाट छिर्नेबित्तिकै परम्परागत शैलीमा निर्माण गरिएका जनजातिका घर एवं परम्परागत वेशभूषामा सजिएका व्यक्तिले आगन्तुकहरूको स्वागत गरेका थिए । नेवार, चेपाङ, थकाली, भुजेल, मगर तथा थारुका घर लहरै बनाइएको हुँदा पहिलो पटक देख्नेले चिटिक्कको सानो गाउँमा पुगेको अनुभूति गरेका थिए ।

महोत्सवको प्रमुख आकर्षण रहेको गैंडाको मूर्ति हेर्न धेरै जना ओइरिए । मूर्तिले सबैको सामु आफ्नो जीवन रक्षार्थ आग्रह गर्दै निकालेको आवाजले सबैको मन छोएको थियो । गैंडा बोल्दा केही रोमाञ्चित हुन्थे भने धेरै गम्भीर भएर यसको संरक्षणका लागि जानकारी साटिरहेका थिए । यसबाहेक जताजतै टाँगिएका गैंडा संरक्षणसम्बन्धी ब्यानर एवं पोस्टरले चितवन महोत्सवलाई गैंडा महोत्सवका रूपमा पनि प्रस्तुत गरेको थियो ।

महोत्सवमा गुन्यू र चोली त फेसनै बनेको थियो । आदिवासी, जनजातिदेखि सबै आ-आफ्नो पहिरनमा ओइरिएपछि महोत्सव फेसनमय बनेको थियो । बालकदेखि वृद्धसम्म सबैले मखमली चोली र छिटको गुन्यू लगाएका थिए भने आफूलाई आधुनिक बनाउने होडमा रहेको चितवने युवायुवतीहरू हिपअप तथा फेसनेवल पहिरनमा रमाइलो गर्न व्यस्त देखिन्थे ।

यसबाहेक दिनहुँ आयोजना हुने सांस्कृतिक कार्यक्रममा राष्ट्रिय स्तरमा चर्चा बटुलिसकेका कलाकारको उपस्थितिले रौनक थपेको थियो । त्यस्तै नौमतीको धुनमा, दोहोरी, पप, भजन, थारु संस्कृति नृत्यले पनि धेरैको ध्यान खिचेको थियो । महोत्सव स्थलमा ४ सय ५ स्टल थिए भने त्यहाँ ६ करोड जतिको आर्थिक कारोबार भएको थियो । आयोजकहरूका अनुसार साढे २ लाख दर्शकले महोत्सव अवलोकन गरेका थिए ।

– प्रवीण दत्त

बुटवलमा लुम्बिनी इन्फोटेक

बुटवल- कम्प्युटर एसोसियसन अफ नेपालको लुम्बिनी अञ्चल शाखाको आयोजनामा बुटवलमा आगामी फागुन ३ देखि ६ गतेसम्म सूचना-प्रविधि प्रदर्शनी (लुम्बिनी इन्फोटेक- २००७) सञ्चालन हुने भएको छ ।

लुम्बिनी इन्फोटेकमा विश्वका ३० भन्दा बढी देशका प्रख्यात कम्पनीका उत्कृष्ट उत्पादनहरूका १ सय ७ वटा स्टल रहनेछन् । बुटवलको कालिका मा.वि. प्राङ्गणमा आयोजना हुने लुम्बिनी इन्फोटेकको इन्टरनेटमार्फत विश्वव्यापी प्रत्यक्ष प्रसारण गरिनेछ । इन्फोटेकमा उच्चस्तरीय ल्यापटप कम्प्युटर तथा विभिन्न प्रकारका सफ्टवेयर, नयाँ प्रविधिको बिजनेस मेसिन, माइक्रोसफ्टका नयाँ उत्पादनको प्रदर्शनी एवं बिक्री-वितरण हुनुका साथै स्थानीय रूपमा सूचना-प्रविधिसम्बन्धी विकास तथा सूचना-प्रविधिका क्षेत्रमा सेवा प्रदान गर्दै आएका स्कुल, कलेज तथा कम्पनीहरूले विशेष सहुलियत प्याकेजहरू प्रदान गर्नेछन् ।

यसैगरी लुम्बिनी इन्फोटेकमा बिल्डिङ ई-नेपाल फर सोसियो इकोनोमिक डेभलपमेन्ट विषयक आईटी सेमिनारको पनि आयोजना गरिने तथा त्यसअन्तर्गत डिजिटल डिभाइड, इन्फास्ट्याक्टर, आईटी एजुकेसन र कनेक्टिङ एन्ड नेटवर्किङ विषयमा अन्तर्क्रिया पनि हुनेछ । इन्फोटेकलाई रमाइलो र मनोरञ्जनपूर्ण बनाउन विविध सांस्कृतिक कार्यक्रम पनि प्रस्तुत गरिने आयोजकहरूले बताएका छन् । क्यान नेपालको मुख्य सहयोग रहने लुम्बिनी इन्फोटेकको अवलोकनका लागि न्यूनतम प्रवेश शुल्क लाग्नेछ । यसअघि क्यान लुम्बिनीले २०५९ सालमा लुम्बिनी इन्फोटेक २००२ तथा त्यसपछिका वर्षहरूमा उद्योग वाणिज्य संघ बुटवल, सिद्धार्थनगर उद्योग वाणिज्य संघ भैरहवा तथा रूपन्देही उद्योग संघले आयोजना गर्ने व्यापार मेला एवं प्रदर्शनीहरूमा आईटी पेभेलियनका रूपमा सूचना-प्रविधि प्रदर्शनी गर्दै आएको थियो ।

धरानमा सेक्सी साल्सा

धरान– युगल जोडीद्वारा नाचिने ल्याटिन अमेरिकी नाच 'साल्सा' विश्वभरि नै प्रख्यात छ । सबैभन्दा यौन उत्तेजक नाचका रूपमा लिइने ब्राजिलियन डान्स साम्बाभन्दा कम रोमाञ्चक मानिँदैन साल्सा । ल्याटिन अमेरिकाबाट युरोप हुँदै काठमाडौं भित्रिएको साल्सा अब धरानमै हेर्न र नाच्न सकिने भएको छ । युनाइटेड मल्टी आर्ट्सले शुक्रबार धरानमा प्रदर्शन गरेको साल्साले धरानेहरूलाई नौलो स्वाद चखाएको थियो । नेपाली लोक यहाँ आयोजना हुने सबै कार्यक्रममा हेर्न सकिन्छ । नेपाली, हिन्दी, अंग्रेजी रिमिक्स तथा हिपहप गीतमा डान्स गर्दै र हेर्दै आएका धरानेहरूमाझ साल्साले एउटै कार्यक्रमबाट पर्याप्त चर्चा पाएको छ ।

कृतिका राई तथा राजहाङ लिम्बुले प्रस्तुत गरेको साल्साले युवा पुस्ताको वाहवाही लुटेको थियो भने वृद्ध-वृद्धाको मौन समर्थन । 'एक महिनाको कडा तयारी गरेर प्रस्तुत गरेका हौं,' -नृत्यका प्रशिक्षक प्रशान्त तामाङले बताए । सदन सभाभवनमा सम्पन्न उक्त सांस्कृतिक कार्यक्रममा अरू धेरै प्रकारका नृत्य प्रदर्शन गरिएको थियो ।उक्त अवसरमा ५ वर्षका बालबालिकादेखि ५० वर्षसम्मका गृहिणीहरूले कार्यक्रममा नृत्य प्रस्तुत गरेका थिए । नेपाली लोकदेखि डिस्कोथेकमा नाचिने युरोपेली नृत्य तथा रक एन्ड रोलले दर्शकहरूलाई पर्याप्त मनोरञ्जन दिएको थियो । चार घण्टा लामो कार्यक्रममा जापानी युवतीद्वय हिरोसी नोनोका र हामासाकी नासुले 'कालो टोपी कालै कोट' गीतमा प्रस्तुत गरेको आकर्षक नृत्यले पनि दर्शकहरूको मन जितेको थियो ।

लभगुरु रेखा

प्रश्न : म २३ वर्षीय युवक हुँ । मेरी २१ वर्षीया प्रेमिका छिन् । हामी केही वर्षपछि अर्थात् क्यारियर बनेपछि मात्र विवाह गर्न चाहन्छौं तर साथसाथै रहँदा, बस्दा, घुम्दा उनको गर्भ रहन गयो । अब हामीले सो शिशुलाई जन्म दिने कि के गर्ने भन्ने दोधारमा छौं । हामीले के गर्नु उचित हुन्छ चाँडै जवाफ दिनुहोला ?

–के.डी

उत्तर : सर्वप्रथम त क्यारियरले बाटो लिएपछि मात्र विवाह गर्ने निर्णय गर्नुभएको कुराको प्रशंसा गर्न चाहन्छु । साथसाथै लामो समयसम्म प्रेम चल्दा वा विवाह ढिलो गर्दा शारीरिक सम्बन्ध हुन सक्ने यथार्थतालाई पनि नकार्न सकिदैन तर त्यस्तो सम्बन्ध राख्नुपूर्व पर्याप्त विचार पुऱ्याउनुपर्थ्यो । त्यसका मानसिक, सामाजिकदेखि लिएर स्वास्थ्य असरसम्म हुन सक्छन् भन्ने कुरा बिर्सनुहुँदैन । जहाँसम्म गर्भको शिशुलाई के गर्ने भन्ने प्रश्न छ, यो तपाईंहरूको परिस्थिति र व्यक्तिगत निर्णयमा भर पर्ने विषय हो । यदि तपाईंहरू चाहनुहुन्छ र परिस्थिति अनुकूल छ भने तत्काल विवाह गरेर शिशुलाई जन्म दिन सक्नुहुन्छ । यदि त्यस्तो स्थिति छैन भने हिंजोआज कानुनले गर्भपतनलाई मान्यता दिएको छ जुन तपाईंको प्रेमिकाको इच्छामा निर्भर गर्छ । यसका लागि दक्ष स्वस्थ्यकर्मीकहाँ सम्पर्क राख्नुहोला । प्रेममा शारीरिक सम्बन्ध राख्नैपर्छ भन्ने छैन, यदि त्यस्तो परिस्थितिलाई रोक्न सकिदैन भने सुरक्षित उपाय अपनाउनुपर्छ भन्ने कुरा बिर्सनुहुँदैन ।

पाठकहरूको प्रेम जिज्ञासा एवं समस्या 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 खबर

-नायक भुवन केसीले धेरै वर्षपछि चलचित्र निर्माण गर्ने भएका छन् । अहिलेसम्म शीर्षक नराखिएको उक्त चलचित्रमा भुवनका अतिरिक्त निखिल उप्रेती पनि नायक रहने कुरा केसीले बताएका छन् । चलचित्रमा एक जना स्थापित नायिकाका साथै एक जना नयाँ नायिका पनि रहनेछिन् । केसीका अनुसार उक्त चलचित्रको निर्देशन शिव रेग्मीले गर्दैछन् ।

-काठमाडौं उपत्यकाबाहिरका चलचित्र भवनबाट एकैपटक सार्वजनिक भएका दुई चलचित्र 'तकदीर' र 'चोर-सिपाही'मध्ये कुनचाहिँ चलचित्रले सफलता हात पाऱ्यो भन्ने कुरामा दुवै चलचित्रका निर्माता तथा वितरकका आ-आफ्नै दाबी छन् । यद्यपि चलचित्र 'चोर-सिपाही'मा कलाकारहरूको भीड रहेकाले उक्त चलचित्रलाई दर्शकहरूले बढी रुचाएको खबर आइरहेको छ । अर्कातर्फ पारिवारिक एवं प्रेमकथात्मक चलचित्र निर्देशन गर्न खप्पिस दीपक श्रेष्ठद्वारा निर्देशित 'तकदीर'को प्रस्तुति दर्शकहरूले मन पराएको बताइन्छ । नेपाली चलचित्र उद्योगमा बक्स अफिसको अवधारणा विकसित नभएकाले चलचित्रको सफलता एवं उत्कृष्टतामा विवाद हुने गरेको केही चलचित्रकर्मीको धारणा छ ।

-चलचित्र विकास बोर्डले ३५ एमएमका सिनेमास्कोप चलचित्र निर्माणमा निर्माताहरूलाई प्रोत्साहित गर्न दसवटा चलचित्रलाई प्रति चलचित्र ५ लाख रुपैयाँका दरले सहयोग प्रदान गर्ने भएको छ । बोर्डका कार्यकारी अध्यक्ष शैलेश आचार्यले हालै उक्त कुराको जानकारी दिएका हुन् । प्रक्रिया पुऱ्याइएका दसवटा चलचित्रको छनौटका लागि चलचित्रकर्मी देशभक्त खनालको संयोजकत्वमा एक समिति पनि गठन गरिएको छ ।

-टेलिचलचित्र निर्देशकका रूपमा चर्चामा आएका श्याम भट्टराईको निर्देशनमा निर्माण हुने चलचित्र 'मर्यादा'को छायाङ्कन यो साता पोखराबाट प्रारम्भ हुने भएको छ । पारिवारिक एवं सामाजिक मर्यादाको विषयलाई व्यावसायिक रूपमा प्रस्तुत गरिने उक्त चलचित्रमा राजेश हमाल, निखिल उप्रेती, श्याम घिमिरे, अरुणिमा लम्साल, रञ्जना शर्मा, मिथिला शर्मा आदिको मुख्य भूमिका रहनेछ । चलचित्र 'मर्यादा'मा हाल भोजपुरी भाषाका चलचित्रहरूमा व्यस्त संगीतकार तथा अभिनेता कमलकृष्णले अभिनय गर्नुका साथै संगीत पनि दिनेछन् ।

-गत मंगलबारदेखि बिहीबारसम्म राजधानीमा क्यानेडियन चलचित्र महोत्सव सम्पन्न भयो । टोरन्टो इन्टरनेसनल फिल्म फेस्टिभल ग्रुप तथा पीओए एजुकेसन फाउन्डेसनद्वारा संयुक्त रूपमा आयोजित सम्पन्न उक्त महोत्सवमा क्यानाडाको संस्कृति झल्कने चलचित्रहरू प्रदर्शन गरिए । महोत्सवबाट संकलित रकम पशुपति वृद्धाश्रमलाई प्रदान गरिनेछ । मंगलबार राजधानीमा आयोजित महोत्सवको उदघाटन समारोहमा दिइएको जानकारीअनुसार हलिउड चलचित्रको एकाधिकारबाट मुक्त एवं क्यानाडाका स्वतन्त्र चलचित्रकर्मीहरूको प्रयासमा निर्माण भएका क्यानेडियन चलचित्र मात्र महोत्सवमा प्रदर्शन गरिएका थिए । क्यानेडियन चलचित्र महोत्सव नेपालमा पहिलो पटक आयोजना भएको हो ।

युएईमा ल्होसार

युएई– जनवरी २०, २००७ युएईको अबुधावीस्थित सुडानी क्लबमा तमू ल्होसार २ हजार ५ सय ९१ औं मृग वर्ष विविध सांस्कृतिक कार्यक्रमका साथ सम्पन्न भयो । कार्यक्रमको दोस्रो चरणमा गुरुङ वेशभूषाका साथै विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गरिएको थियो । 'हामी प्रवासमा भए पनि ल्होसार मनाउछौं' गीतबाट सुरु भएको सांस्कृतिक कार्यक्रममा नेपालबाट आएका नेपाल आर्मीका कलाकारहरूले गाएको 'तन मन कर्मले हामी सबै नेपाली' भन्ने राष्ट्रिय गीतले सबैलाई जुरुक-जुरुक पारेको थियो । कार्यक्रमको अन्त्यमा राम्रो गीत प्रस्तुत गर्ने कलाकारहरूलाई पुरस्कृत पनि गरियो, जसमा गीततर्फ प्रथम विकास तमू द्वितीय ज्ञानु लामा, तृतीय योगेन तमू भए भने नृत्यतर्फ प्रथम योगेन तमू र दीपक तमू, द्वितीय रश्मि तमू, तृतीय एकजङ्ग तमू र रश्मि तमू भए । वेशभूषातर्फ रश्मि तमू र एकजङ्ग तमू विजेता घोषित भए ।

दीपक गुरुङ (तमू) लाई विभिन्न कार्यक्रम तथा ल्होसार पर्वमा पनि विभिन्न गीत तथा नृत्यमा सहयोग पुऱ्याएकाले प्रमुख अतिथिको हातबाट दोसल्ला ओढाई विशेष सम्मान गरिएको थियो । कार्यक्रमको प्रायोजन मनकामना ऐक्सचेन्ज, काठमाडौं रेस्टुरेन्ट तथा ग्यालेक्सी टिभीले गरेको थियो । कार्यक्रम करिब साढे ४ बजेदेखि बेलुका साढे ९ बजेसम्म चलेको थियो ।

– खेमनाथ पौडेल

वीरगन्जमा लिटिल क्विन एन्ड मास्टर किङ

गत माघे संक्रान्तिका दिन वीरगन्ज, आदर्शनगरस्थित टाउन हलमा ६ देखि १२ वर्ष उमेर समूहका १२ जना बालक तथा २४ जना बालिकाले आ-आफ्नो प्रतिभा एवं आत्मविश्वासको परीक्षण गराए । लिटिल क्विन एन्ड मास्टर किङ शीर्षकमा दीपक घिमिरे र मार्टिन मोक्तानको संयोजन तथा सपन जे. शर्माको व्यवस्थापनमा द एरो मोडलिङ ऐजेन्सीले आयोजना गरेको उक्त कार्यक्रमको प्रारम्भ सहभागी बालिकाहरूको परिचयात्मक चरणबाट भएको थियो । बौवा टेलर्सका बौवा र मनोजले तयार पारेका कालो रंगको घुँडासम्म आउने वन पिस पहिरनमा सजिएका बालिकाहरूले आफ्नो आत्मविश्वास देखाएपछि ढाकाको दौरा-सुरुवाल र कालो वेस्टकोटमा ठाँटिएका प्रतिस्पर्धी बालिकाहरूले आफ्नो परिचय दिए । परिचयात्मक चरणपछि बेस्ट ड्रेस चरणअन्तर्गत बालिकाहरूले कुर्ता-सलवार, इभिनिङ गाउन, लेहेंगा, क्याजुयल वेयर तथा केही परम्परागत पहिरनमा आफूलाई प्रस्तुत गरे भने बालकहरू शेरवानी, सर्ट पाइन्ट, सुट, हिपहप पहिरन आदि लगाएर मञ्चमा देखा परे ।

बालिकाहरूको तुलनामा प्रतिस्पर्धी बालकको संख्या कम भएकाले १२ जना बालकबाट उत्कृष्ट पाँचको छनौट गरियो । बालिकाहरूतर्फ भने उत्कृष्ट दस हुँदै उत्कृष्ट पाँचको छनौट गरियो । अन्तिम राउन्डमा पुगेका बाल-बालिकाहरूले निर्णायक मण्डलमा सम्मिलित कोरियोग्राफर मनीष शाक्य, सञ्चारकर्मी दीपेन्द्र डंगोल तथा मिसेज बाग्मती रीता लामिछानेका प्रश्नहरूको सामना गरे । अन्ततः करिब तीन घण्टाको प्रतिस्पर्धापछि उपस्थित दर्शकहरूको छनौटअनुसार आदिल श्रेष्ठ र कृष्णा प्रधानले भिवर च्वाइसको एवार्ड हात पारे । उपस्थित निर्णायकहरूको छनौटमा भने उत्कृष्ट छानिए– दुश्यन्त मिश्र र सुप्रिया सिवाकोटी । अतः दुश्यन्त र सुप्रिया क्रमशः वीरगन्जका मास्टर किङ तथा लिटिल क्विन घोषित भए । फस्ट रनरअप उपाधिमा भने आदिल श्रेष्ठ र याक्षी अग्रवालले कब्जा जमाए भने सेकेन्ड रनरअप विजेता बने अलंकृत उप्रेती र कृष्णा प्रधान । बालबालिकाको प्रतिस्पर्धाका अतिरिक्त प्रतिभावान् स्थानीय कलाहरूको नृत्य प्रस्तुत पनि समेटिएको उक्त कार्यक्रममा मनीष श्रेष्ठद्वारा तयार पारिएका विभिन्न शैलीका स्लिभलेस टप तथा स्कर्ट्सको कम्बिनेसनलाई आधा दर्जन मोडलले आकर्षक ढंगबाट प्रस्तुत गरेका थिए । उक्त फेसन सिक्वेन्समा सूर्यकला सुपर मोडल सजोय थिङले पनि क्याटवाक गरेका थिए ।

मोडल झैं पुरस्कृत भए ब्युटिसियनहरू

विराटनगर- प्रशिक्षित मोडललाई प्रतियोगितामा उतारिएझैं अनुभव नभएकाहरूलाई त्यस्तै प्रतियोगितामा उतारियो भने उनीहरूको प्रस्तुति कस्तो देखिएला ? यस्तै भयो विराटनगरमा । गएको बिहीबार विराटनगरमा सम्पन्न दुईदिने ब्युटिसियन भेलामा उनीहरूलाई मोडलिङ प्रतियोगिताजस्तै प्रतिस्पर्धामा उतारियो । प्रतियोगीहरूले प्रशिक्षण पाएझैं क्याटवाक गरेर देखाए र पुरस्कृत पनि भए ।

मोडलिङ प्रतियोगितामा विभिन्न विधामा उपाधि दिइएझैं उनीहरू पनि उपाधि पाएर रमाए । धरानका ब्युटिसियनहरूमध्ये धरान ब्युटिपार्लरका फेन्चु लिम्बू र भारती लिम्बूले क्रमशः 'बेस्ट चार्मिङ र बेस्ट मेकअप', द लुक ब्युटिपार्लरकी हेमा राईले 'बेस्ट हेयर स्टाइल', इमेज ब्युटिपार्लरकी बबिता सुब्बाले 'बेस्ट स्किन' को उपाधि जिते । त्यस्तै काँकडभिट्टास्थित जेम ब्युटिपार्लरकी अश्मिता शर्माले 'बेस्ट आई', बिर्तामोडको निरु ब्युटिपार्लरकी निरुता कुँवरले 'बेस्ट फिगर' तथा दमकको पल्स ब्युटिपार्लरकी पवि लिम्बूले 'बेस्ट डान्स' को उपाधि जिते ।

- कमल रिमाल

ल्होछारमा दुर्लभ म्हानेको रौनक

धरान- तामाङ जाति प्रकृतिपूजक हुन् भन्ने हेक्का धेरैलाई छैन । भगवान् गौतम बुद्ध जन्मनुअघिदेखि नै प्रचलित 'म्हाने नाच'ले तामाङ जाति प्रकृति पूजक भएको प्रस्ट्याउँछ । यसपालि तामाङ जातिको महान् पर्व ल्होछार अर्थात् 'नयाँ वर्ष' मा म्हाने नाचको रौनक बेग्लै थियो ।

धरानमा शनिबार सम्पन्न ल्होछार साँझमा म्हाने नाचले दर्शकहरूको खचाखच भीडले भरिएको सदन सभा भवनको चिसो मौसमलाई एकाएक तताएको थियो । कार्यक्रमको प्रमुख आकर्षण बनेको म्हाने नाच कृषिमा आधारित नृत्य हो । परापूर्व कालमा कृषिलाई मुख्य पेसा बनाएका तामाङ जातिले ईश्वरको आशीर्वाद ग्रहण गरी अन्नबाली सप्रियोस् भनेर यो नाच नाच्ने गरेको बताइन्छ । सेतो कोट, कालो र रातो टोपी अनि गुन्यू चोलीमा सजिएका तामाङ युवती एवं दौरा-सुरुवाल, कोट र टोपीमा तामाङ युवाहरूको म्हाने नाच छोटो भए पनि लोभलाग्दो थियो ।

यो दुर्लभ म्हाने नाचले मात्र होइन, लोकतान्त्रिक नयाँ नेपालमा तामाङहरूले जातीय स्वायत्तता एवं सर्वाङ्गीण विकासका निम्ति ताम्सालिङ राज्यको माग गर्दै प्रस्तुत गरेको तामाङ सेलो र डम्फू नाचले पनि धरानेहरूको मन जितेको थियो । सोनाम ल्होछारका अवसरमा नेपाल तामाङ युवा घेदुङद्वारा आयोजित कार्यक्रममा अन्य लोक तथा आधुनिक नृत्यहरूको प्रस्तुतिले पनि दर्शकहरूलाई थप मनोरञ्जन प्रदान गऱ्यो । युनाइटेड मल्टी आर्टस, नवोदय विद्या मन्दिर, कोसेली समूह, बुद्ध आदर्श, युरेका स्कुल, एसओएस बालग्रामका कलाकार तथा निका तामाङ र स्नेहा श्रेष्ठले नेपाली लोक एवं रिमिक्स गीतहरूमा आकर्षक नृत्य गरे । तीन घण्टा लामो कार्यक्रममा सन्तोष पाखिन र पनिता तामाङले नेपाली तथा तामाङ भाषाका लोकप्रिय गीतहरू प्रस्तुत गरेका थिए ।

– राजु घिसिङ

साइबर गर्ल

झट्ट हेर्दा रेनु, गुरुङजस्ती देखिन्छिन्, तर उनी ठकुरी हुन् । धरानमा जन्मिएकी रेनु ठकुरी म्युजिक भिडियो तथा विज्ञापनमा काम गर्न इच्छुक छिन् । नृत्य, संगीत तथा चलचित्रमा रुचि राख्ने रेनु फुर्सदमा चलचित्र हेर्छिन् । एक्लै भएको बेला उनलाई नृत्य गर्न मन लाग्छ । नेवारी परिकारकी पारखी रेनु भद्र कुराकानी गर्ने तथा सभ्य युवकप्रति मात्र आफू आकर्षित हुने बताउँछिन् । उनलाई माया गर्ने युवक मात्र उनको जीवनसाथी हुनसक्छ । क्याजुअल वेयर लगाउन रुचाउने रेनुले भविष्यमा मोडल बन्ने लक्ष्य लिएकी छिन् । मोडलिङका लागि उनी अहिले प्रशिक्षण लिने तयारीमा छिन् । इमानदारितालाई नै आफ्नो धर्म बताउने रेनु इमेल तथा च्याट गर्न मात्र इन्टरनेटको प्रयोग गर्छिन्, तर पछिल्लो समयमा उनलाई मोडलिङसम्बन्धी नेपाली वेबसाइटहरू सर्फ गर्न मन लाग्छ । रेनुका आकर्षक तस्बिरहरू मोडलसंसार डट कममा उपलब्ध छन् ।

सफल महिला बन्ने चाहना

जम्का भेट

अहिले नेपथ्य सांगीतिक समूहले देशका विभिन्न स्थानमा 'शान्तिका लागि शिक्षा' सांगीतिक यात्रा तय गरिरहेको छ । पुस ८ गते नारायणघाटबाट प्रारम्भ भएको यो यात्रा दमक, धनकुटा, लाहान, हेटौंडा, बुटवल, धनगढी, सुर्खेत, सन्धिखर्क, तम्घास, पोखरा, बेंसीसहर हुँदै हिंजो बिहीबार त्रिशूली बजारमा सम्पन्न भैसकेको छ । भोलि शनिबार जिरी र माघ १७ गते वीरेन्द्र अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्र बानेश्वरमा कार्यक्रम सम्पन्न हुँदैछ । यसअघि शान्तिका लागि शिक्षा अन्तर्गत नै नेपथ्यले वि.सं. २०५९ र २०६१ मा देशव्यापी सांगीतिक यात्रा तय गरिसकेको छ । सशस्त्र द्वन्द्वको समयमा र अहिले शान्ति उन्मुख अवस्थामा यात्राको अनुभवका सम्बन्धमा सांगीतिक यात्राकै दौरान भेटिएका नेपथ्यका गायक अमृत गुरुङसँग साप्ताहिकको जम्का भेट :

तस्वीर : राजेश के.सी.

यो सांगीतिक यात्राको औचित्य के हो ?

-पहिलो पटक वि.सं. २०५९ सालमा शान्तिका पक्षमा व्यापक जनलहर फैलाउन तथा द्वन्द्वग्रस्त जनतालाई सांगीतिक मनोरञ्जनको माध्यमबाट मुहारमा खुसी ल्याउने उद्देश्यले यो यात्रा गर्ने निर्णय भएको थियो । खासगरी नि क्रममा आवाज उठाउँदै आएका छौं ।

द्वन्द्वको समयमा शान्तिका गीत गाएर हिंड्नुभयो तर अहिलेको अवस्थामा यात्राको औचित्य कति छ ?

-द्वन्द्वको अवस्थामा शान्ति प्रक्रियामा जान सबै पक्षलाई हातेमालो गरेर अघि बढ्न आह्वान गर्‍यौं । हामीले संगीतका माध्यमबाट राज्य तथा विद्रोही दुवै शक्तिलाइ शान्तिका लागि बन्दुक माध्यम होइन, राजनैतिक समाधान आवश्यक हुन्छ भन्ने सन्देश प्रवाह गरेका थियौं । अहिले विद्रोहीहरू मूलधारको राजनीति अथवा संसद् भवनभित्र आइसकेका छन् तर यत्तिमै द्वन्द्व समाधान भयो भनेर बुझ्नु गलत हो । देश अहिले संक्रमणकालीन अवस्थामा छ । शान्तिप्रक्रियालाई बिथोल्ने शक्तिहरूको चलखेल अहिले पनि भैरहेको छ । त्यसकारण शान्ति प्रक्रियामा सबैको ऐक्यबद्धताका लागि यसपटकको कार्यक्रम अझै महत्त्वपूर्ण छ ।

अहिलेको यात्रा कस्तो चलिरहेको छ ?

-यसपटक मन अलिक हलुङ्गो भएको छ । कमसेकम मुलुक शान्तितर्फ उन्मुख हुँदै गरेको अहिलेको अवस्थामा यसअघि जस्तो बम, बारुदको त्रासदीपूर्ण वातावरणमा कार्यक्रम सम्पन्न गर्नुपर्ने अवस्था छैन । पूर्व मेचीदेखि पश्चिम सेतीसम्मको यात्रामा बहुसंख्यक नेपाली जनताले अहिले चलिरहेको शान्ति प्रक्रियाको स्वागतका साथै ऐक्यबद्धता जनाएको पाएँ ।

त्यसो भए यसपटकको यात्रामा तनाव भएन होइन ?

-होइन, यसपटक पनि केही स्थानमा सामान्य तनाव थियो । कार्यक्रमकै दौरान अनपेक्षित रूपमा बन्द, हडतालका कार्यक्रम आयोजना गरिए । यो सबै संक्रमणकालीन अवस्थाकै कारण हुनसक्छ, अहिले जातीय विवादका घटना पनि आइरहेका छन् । त्यसैले मैले हरेक कार्यक्रममा अबको नेपाल निर्माण गर्न हिंसालाई त्यागी सबै एकजुट भएर अघि बढ्न आग्रह गर्दै आएको छु ।

नेपथ्यको पछिल्लो एल्बम 'घटना' को प्रस्तुतिलाई दर्शक, स्रोताले कसरी लिए ?

तात्यो रिडीको बगर

पाल्पा– कालीगण्डकीको किनारमा रिडी नदीले बनाएको बगर चिसो भए पनि सांस्कृतिक कार्यक्रमले भने माघको पहिलो साता उक्त बगर लगातार पाँच दिन तात्यो । हरेक वर्ष तीन दिन लाग्ने मेला गत वर्ष चार दिन र यस वर्ष पाँच दि चल्यो । मेलाको प्रमुख आर्कषण भनेकै सांस्कृतिक कार्यक्रम थियो । मेलामा राष्ट्रिय स्तरका कलाकारहरूको ठूलै भीड जुटेको थियो । लोकदोहोरी, हास्यव्यंग्य एवं सुगम संगीतका दुई दर्जन कलाकारको उपस्थिति उक्त माघेसंक्रान्ति मेलामा रह्यो ।

पहिले-पहिले यस्तो हुँदैनथ्यो । सामान्य मेला लाग्थ्यो । कालीगण्डकी नदीमा नुहाउने अस्थायी पसलहरूमा किनमेल गर्ने र फर्कने चलन थियो, तर एक दशकयता भने कहिले सर्कस, कहिले सांस्कृतिक कार्यक्रम, कहिले अन्य कार्यक्रम आयोजना हुँदै आएका छन् । दर्शकहरू पनि मेलातिर किनमेलभन्दा पनि सांस्कृतिक कार्यक्रमतिर बढी आकर्षित हुने गरेको रिडीस्थित रुरू फ्रेन्ड्स क्लबका हिमाल श्रेष्ठले बताए ।

लोकदोहोरीका हस्तीहरू पुरुषोत्तम न्यौपाने, शिला आले, नारायण रायमाझी, बद्री पँगेनी, रमेश विजी, विष्णु खत्री, विमलराज क्षेत्री, सूर्यकुमार क्षेत्री, कस्तुप पन्तले मेलामा गीत गाएका थिए । त्यस्तै आधुनिक गायनमार्फत् दुई दशकभन्दा बढी बिताएर चर्चित भएका रामकृष्ण ढकाललगायत स्थानीय कलाकार मञ्जु पौडेल, ईश्वर पोखरेल आदिले गीत गाउँदा दर्शकहरू मन्त्रमुग्ध भए । बद्री पँगेनीले सेतो सारी र चोलीमा विधवा बहिनीलाई स्टेजमा उतारेर गाएको 'लाऊ चेली सिन्दुर लाऊ' गीतमा हजारौं दर्शकका आँखाबाट आँसु छचल्किएको थियो ।

पहिलो पटक यहाँ कार्यक्रम प्रस्तुत गर्न आएका रामकृष्ण ढकाल मात्र होइन, जिरे खुर्सानी हास्य टेलिश्रृंखलाका जितु नेपाल, शिवहरि पौडेल, किरण केसी पनि निकै प्रफुल्लित देखिन्थे । औंर्व युवा क्लब अर्गलीले आयोजना गरेको कार्यक्रममा आएका मेरी बास्सैका कलाकारहरू सुरज चापागाईं, कुञ्जना घिमिरे, केदार घिमिरे, सीताराम कट्टेल पनि खुसी भएर फर्किए ।

त्यसो त मेलामा थरी-थरीका पिङ, सर्कस, जादु र बालउद्यानमा रमाउनेहरू पनि कम हुँदैनन् । मेलामा यस वर्ष विगतका वर्षभन्दा तेब्बर सहभागिता बढेको थियो । बगरमा पूरै रातास्य देखिने भीड हेर्दा अब बल्ल देशमा शान्ति आएछ भन्ने अनुभूति भएको थियो ।

● माधव अर्याल

भ्यालेन्टाइन डेका लागि म्युजिकल कन्डम

नजिकिँदै आएको प्रणय दिवसका दिन आफ्नो प्रेमी वा प्रेमिकालाई के सरप्राइज उपहार दिने सोच बनाउनुभएको छ ? तपाईंले केही सोच्न नपाउँदै अन्तर्राष्ट्रिय बजारमा कमैले कल्पना

गर्न सक्ने सामग्रीहरू उपलब्ध हुन थालिसकेका छन् । भ्यालेन्टाइन डेका दिन प्रेमी-प्रेमिकाले एक-अर्कालाई चकलेट वा गुलाफको फूल उपहार दिने चलनलाई परिवर्तन गर्न हङकङको एक व्यापारिक प्रतिष्ठानले 'म्युजिकल कन्डम' निर्माण गरेको छ । ओन्डोले निर्माण गरेको यो म्युजिकल कन्डम किन्दा यसको सेट नै किन्नुपर्छ । यसको सेटमा केरा, स्ट्रबेरी, चकलेटजस्ता विभिन्न सुगन्धका कन्डमका साथै एउटा सिडी पनि पाइन्छ, जसमा यौनसम्पर्क राख्दा आनन्दित तुल्याउने संगीत हुनेछ । कन्डम निर्माता ओनोका निर्देशक भिक्टर भन्छन्- हामीले यसलाई प्रेमी-प्रेमिकाबीच हुने प्रेमलाई अझ प्रगाढ बनाउने प्रयासका रूपमा लिएका छौं । हाल हङकङका बजारमा मात्र पाइने यो कन्डमले अहिले विश्वव्यापी चर्चा पाए पनि अरू देशका प्रेमी-प्रेमिकाहरूले प्रयोग भने गर्न पाएका छैनन् तर आफ्ना कोही मानिस हङकङमा छन् भने झिकाउन भने सकिन्छ ।

पहिलो विश्व

मोडल वेश्याको लोकप्रियता

सबै समाजमा वेश्याले अपहेलित जीवन बिताउँछन् भन्ने छैन । पूर्वीय होस् वा पश्चिमी, वेश्याले समाजमा सम्मानित जीवन पाएका छन् । वेश्याले सम्मानित जीवन पाउने मुलुकहरूमध्ये ब्राजिल पनि एक हो ।

ब्राजिलमा वेश्यावृत्तिलाई उद्योगका रूपमा विकास गरिएको छ, जसका लागि विभिन्न कम्पनी दर्ता भएका छन् । यसरी दर्ता भएका कम्पनीहरूमध्ये 'डाभिडा' ब्राजिलमा सर्वाधिक लोकप्रिय वेश्यालय मानिन्छ । आफ्नो लोकप्रियता र विश्वसनीय यौनसेवाको फाइदा उठाउँदै डाभिडाले 'डास्पु' ब्रान्डको फेसन हाउस पनि स्थापना गरेको छ । डाभिडाले स्थापना गरेको बुटिक भएका कारण त्यसले स्थापना कालदेखि नै लोकप्रियता पाउँदै आयो । रियो दि जेनेरियोमा स्थापना गरिएको यो बुटिकको लोकप्रियता समस्त ब्राजिलभरि छायो । आफ्नो लोकप्रियताका कारण डाभिडाले डास्पु ब्रान्डको बजार विस्तार गर्न एउटा फेसन सोकै आयोजना गर्‍यो । डाभिडाको लोकप्रियताका कारण उक्त फेसन सोमा विश्वका नामुद मोडलहरू सहभागी हुने अनुमान स्थानीय फेसनका प्रशंसकहरूले गरेका थिए तर डाभिडाले आफ्नै वेश्यालयमा कार्यरत वेश्याहरूलाई डास्पु ब्रान्डको प्रमोसन गर्न मोडलका रूपमा र्‍याम्पमा उतार्‍यो ।

जाडो सकिने बेलामा लगाइने पोसाकमा केन्द्रित यो फेसन सोलाई आयोजक डाभिडाका निर्देशकले रियो दि जेनेरियोमा आयोजना भएको सर्वाधिक भव्य फेसन सो भएको दावी गरे । यो फेसन सो हेर्न स्थानीय व्यक्तिका अतिरिक्त पर्यटक एवं अन्य वेश्यालयका वेश्याहरू समेत उपस्थित थिए ।

चलचित्र

सलाम ए-इश्क

विभिन्न स्थानबाट आएका छवटा भिन्न परिवारको कथामा तयार गरिएको चलचित्र 'सलाम ए-इश्क' हिजो बिहीबार सार्वजनिक भएको छ। विश्वका विभिन्न स्थानबाट आएका ती परिवारको दैनिक घटनाक्रममा आधारित यो चलचित्रमा अलग पृष्ठभूमिका यी पात्रहरूको अचम्मका साथ एक-अर्कामा मिलन भैरहेको देखाइएको छ। गोविन्दा, सलमान खान, जोन अब्राहम, प्रियङ्का चोपडा, अक्षय खन्ना, अनिल कपुर, आयसा टाकिया, विद्या बालन, जुही चावला, सोहेल खान, इशा कोप्पिकर, करण जौहर, सलमान खान, टिनु आनन्द, प्रेम चोपडा लगायतको अभिनय रहेको यो चलचित्रमा भाग्य, नियति र प्रेमको संयोगलाई रोमान्टिक एवं भावनात्मक रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। गौतम कुमारको प्रस्तुति रहेको यो चलचित्र म्याड इन्टरटेनमेन्ट एवं ओरियन पिक्चर्सको ब्यानरमा निर्माण गरिएको हो। चलचित्रको लेखन तथा निर्देशन निखिल आडवाणीले गरेका छन् भने गीत रचना समीरको छ।

ब्लड एन्ड चकलेट

हलिउड चलचित्र उद्योगमा आज शुक्रबार चलचित्र ब्लड एन्ड चकलेट सार्वजनिक हुँदैछ। एउटी असहाय युवतीलाई केन्द्रीय भूमिकामा राखेर तयार भएको यो चलचित्रको प्रारम्भमा कोलोराडोको हिमालमा युवतीले आतङ्कबादी हत्याराहरूको समूहलाई हत्या गरिरहेको देखेकी हुन्छन्, उनीहरू ती युवतीको परिवारलाई मार्ने सदस्य हुन्छन्। उनलाई पनि त्यो समूहले लखेट्छ। त्यसै क्रममा उनी बुखारेस्ट पुग्छिन्। बुखारेस्टमा उनी चकलेट पसलमा काम गर्छिन्। जहाँ एउटा प्राचीन कथाहरूमा अध्ययन गरिरहेको आर्टिस्ट तथा उनीबीच प्रेम हुन्छ। उनीसँग प्रेम गर्ने युवा हरेक सात वर्षमा प्रेमिका परिवर्तन गर्ने स्वभावको भए पनि युवतीसँग उसको सम्बन्ध दिगो हुन्छ। ड्रामा, रोमान्स, सस्पेन्स तथा हरर शैली अपनाइएको यो चलचित्रको निर्देशन कट्जा भोन गार्नियरले गरेका छन्। रोमानिया र युरोपका विभिन्न स्थानमा छायाङ्कन गरिएको यो चलचित्रमा एग्नेस ब्रुकनर, हग डान्सी, ओलिभर मार्टिन्ज, कट्जा रियामन, ब्रायन डक आदिले अभिनय गरेका छन्।

भरियाका विषयमा वृत्तचित्र

विमल खतिवडा

गाईघाट- विभिन्न विषयवस्तुलाई समेटेर वृत्तचित्र बन्ने गरेका छन्, तर भारी बोकेर आफ्नो जहान-परिवार चलाई ढाकेको उपनामले परिचित भरियालाई समेटेर कमै वृत्तचित्र तयार भएका होलान्।

विशेष गरी पहाडी भेगका जिल्लाहरूमा भारी बोकेर जीवन गुजारा गर्नेहरूको संख्या अत्यधिक छ। ओखलढुङ्गा, खोटाङ, भोजपुर, धनकुटा, संखुवासभा, सोलुखुम्बु तथा उदयपुर जिल्लाका पश्चिमी भेगका गरिबहरू घाम-पानी केही नभनी त्यसबाट प्राप्त पारिश्रमिकले आफ्ना बालबच्चाहरूको भरणपोषण गर्नुका साथै घर-परिवार चलाउँछन्।

ठूलाबडाहरूले भारी बोक्ने भरियाहरूप्रति कतिसम्म अन्याय गर्छन् भन्ने विषयलाई समेटेर तयार पारिएको वृत्तचित्र 'वरै' लाई गत शुक्रबार गाईघाट बजारमा एक समारोहबीच सार्वजनिक गरियो। वृत्तचित्र 'वरै' एक घण्टा लामो छ।

'वरै'मा भरत वि.क., गीता श्रेष्ठ, अर्जुन तामाङ, रमण भण्डारी, मनोज श्रेष्ठ, उमेशप्रताप मल्ल तथा बालकलाकार विकास थापाले अभिनय गरेका छन्। रंगकर्मी ललित राईको कथा तथा नाट्यकर्मी गोपाल कृतिको निर्देशनमा निर्माण भएको 'वरै' कलाकार रमण भण्डारीको द्वन्द्व निर्देशन, सञ्चारकर्मी परशुराम थापाको सम्पादन तथा छायाङ्कन र दिलीप राईको निर्माणमा तयार भएको हो। वृत्तचित्र 'वरै'लाई पूर्वाञ्चलका प्रमुख सहरहरू धरान, इटहरी, विराटनगर, झापाको दमक तथा धनकुटामा चाँडै प्रदर्शन गरिनेछ।

५६ वर्षपछि...

पत्रकार शंकर खरेल तथा गायक सुमित खड्काले निर्माण गरेको '५६ वर्षपछि..' डकुमेन्ट्री काठमाडौंको गुरुकुलमा गत शनिबार विशेष प्रदर्शन गरियो। डकुमेन्ट्री प्रजातान्त्रिक नेपाल रेडियोकी गायिका प्रथम गायिका रानुदेवी अधिकारीलाई ५६ वर्षपछि कसरी गीत गाउन लगाइयो भन्ने विषयमा आधारित छ। २४ मिनेटको डकुमेन्ट्रीमा 'जागे नेपाली उठे नेपाली शान्ति लिएर हत्या र हिंसा पन्छाउँदै हातेमालो गरेर' गीत समावेश मात्र छैन, जनआन्दोलन-२ का दृश्य पनि समेटिएको छ। पत्रकार खरेलको रचना, परिकल्पना एवं निर्देशन तथा खड्काको संगीत प्रस्तुति रहेको यो डकुमेन्ट्रीको पहिलो प्रदर्शन पुसको दोस्रो सातामा अधिकारीकै सोल्टी प्रधानमन्त्री गिरिजाप्रसाद कोइरालाको आतिथ्यमा भएको थियो। वि.सं. २००७ सालमा विराटनगरमा स्थापित प्रजातान्त्रिक रेडियो नेपालबाट गायन प्रारम्भ गरेकी रानुदेवीले त्यसबेला क्रान्तिको गीत गाएकी थिइन्। त्यसपछि विराटनगरकै बालिका माध्यमिक विद्यालयमा अध्यापन गर्न थालेपछि उनले गायन क्षेत्र छाडेकी थिइन्। समाचार संकलनकै सिलसिलामा अधिकारीको इतिहास संकलन गरेर पत्रकार खरेलले यो डकुमेन्ट्री निर्माण गरेका हुन्।

सानो पर्दा

-विगतमा विभिन्न टेलिभिजन च्यानलमा कार्यक्रम सञ्चालिका तथा अभिनेत्रीका रूपमा प्रस्तुत भैसकेकी दीपाञ्जली लामा नेपाल वान टेलिभिजनका कार्यक्रम निर्माता असीमसँग विवाह गरेपछि केही समयका लागि सानो पर्दाबाट हराएकी थिइन्, तर केही समययता उनी इमेज च्यानलमा देखिन थालेकी छिन्। उक्त च्यानलबाट हरेक दिन दिउँसो तीन बजे प्रसारण हुने कार्यक्रम 'एसएमएस एन्ड मोर'की सञ्चालिकाका रूपमा सानो पर्दामा दीपाञ्जलीको पुनरागमन भएको हो। अर्की सञ्चालिका ज्योतिसँग पालैपालो सञ्चालन गरिने उक्त कार्यक्रममा दर्शकहरूबाट प्राप्त एसएमएस तथा इमेल पढ्दै गीतहरू बजाइन्छ।

-हास्यश्रृंखलाका निर्माता, निर्देशक, प्राविधिक तथा कलाकारहरूलाई काठमाडौंमा निकै जाडो भएजस्तो छ। नेपाल टेलिभिजनबाट शुक्रबार साँझ साढे सात बजे प्रसारण हुने हास्यश्रृंखला 'मेरी बास्सै'को युनिटले काठमाडौंको जाडो छल्दै पूर्वी झापा जिल्लामा श्रृंखलाको छायाँङ्कन गरेलगत्तै बिहीबार साँझ नौ बजे प्रसारण हुने गरेको अर्को हास्यश्रृंखला 'तीतो सत्य'को पनि छायाङ्कन चितवनमा गरियो। हाल कान्तिपुर टेलिभिजनबाट प्रसारण हुने गरेको हास्यश्रृंखला 'घरभेटी बा'को छायाङ्कन टोली पनि नयाँ श्रृंखलाको छायाङ्कनका लागि पूर्वी तराईतिर लागेको छ। यसबीच तराईमा छायाङ्कन गरेर फर्किएपछि हास्यश्रृंखला 'मेरी बास्सै'का निर्देशक तथा कलाकार दमन रूपाखेती बिरामी परेका छन्। उनका एक सहकर्मी कलाकारका अनुसार दमन हाल घरमै आराम गरिरहेका छन्। मोटरसाइकल दुर्घटना भै हात भाँचिए पनि आराम नगरेको तथा औषधी सेवन गर्दै काम गरेकाले उनी बिरामी परेका हुन्।

-चलचित्र तथा संगीतकर्मीहरू मात्र होइनन्, टेलिभिजनकर्मीहरू पनि बिदेसिने क्रम बढ्दो छ। हालै इमेज च्यानलमा फेसन तथा संगीतसम्बन्धी कार्यक्रम सञ्चालन गरिरहेकी संज्ञासिंह ठकुरी काम छाडेर उच्च अध्ययनको बहानामा अमेरिका पुगिन्। अब नेपाल वान कार्यक्रममा फेसनसम्बन्धी कार्यक्रम 'पेसन फोर फेसन' तथा संगीतसम्बन्धी कार्यक्रम 'रक विद स्टार'की सञ्चालिका सृष्टि थापा पनि बिदेसिने भएकी छिन्। सञ्चालिका थापाले पनि उच्च अध्ययनका लागि अस्ट्रेलिया जाने कुरा बताएकी छिन्। हरेक शनिबार साढे नौ बजे प्रसारण हुने 'पेसन फोर फेसन' तथा शुक्रबार साढे नौ बजे प्रसारण हुने 'रक विद स्टार'की यी सञ्चालिका बिदेसिएपछि ती कार्यक्रमहरूको सञ्चालनका लागि नयाँ सञ्चालिकाको खोजी भैरहेको छ।

हिट्स एवार्ड, उत्साह घट्यो

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं- गीतकार किरण खरेललाई यस वर्षको 'हिट्स एफएम लाइफटाइम एचिभमेन्ट एवार्ड' प्रदान गरिसकेपछि उनले माइकनजिकै गएर भने- 'गीत रचना गर्न थालेकै चालीस वर्ष भैसकेछ।' उनले त्यसो भन्दा हलमा उपस्थित अहिलेका चर्चित संगीतकर्मीहरू चकित थिए। एक जनाले त मुखै फोरेर भने- 'त्यसो भए यो एवार्ड पाउन हामीले त चालीस वर्ष कुर्नुपर्ने भयो।' गत शुक्रबार नयाँ बानेश्वरको अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्रबाट नेपाल टेलिभिजनमा प्रत्यक्ष प्रसारण गर्दै आयोजना भएको दसौं हिट्स एफएम म्युजिक एवार्डमा अठारवटा विधामा मनोनयन भएका संगीतकर्मीमध्ये अठार जना सर्वोत्कृष्टको छनौट गरियो।

दस वर्षदेखि अनवरत संगीतकर्मी तथा संगीत साधकहरूलाई सम्मानित गर्दै आएको हिट्स एफएम ९१ दशमलव २ को उक्त एवार्ड वितरण समारोहमा यस पटक संगीतकर्मीहरूको उत्साह कम भएको महसुस गरियो। कार्यक्रम हलका सिटहरू मनोनयन परेका सबैको नाम टाँसिएको थियो। यद्यपि अधिकांश सिट खाली थिए। अघिल्ला एवार्ड वितरण कार्यक्रममा सम्मेलन केन्द्रको मूलद्वारमा कलाकारहरूका प्रशंसकको भीड देखिन्थ्यो, जुन यो वर्ष थिएन। कार्यक्रमका लागि निम्तोपत्रको डिजाइन, प्रकाश व्यवस्था र मञ्च सज्जा आकर्षक भए पनि साउन्ड सिस्टममा भने त्यति ध्यान पुऱ्याइएको थिएन। गायक-गायिकाहरूले गीत गाउँदा उनीहरूको स्वर संगीतमा हराइरहेको थियो। विशेष गरी सविन राई र लोचन रिजालले कुन गीत गाए भनेर बुझ्नै नसकेको गुनासो उपस्थित धेरैको थियो। सांगीतिक मनोरञ्जनका लागि प्रस्तुत कलाकारहरूमा पनि जोसको कमी देखियो। यो वर्षको चर्चित लोकतेहरी 'वार्ता गराइदेऊ' का गायक तथा गायिकाहरू रामचन्द्र काफ्ले, राजनराज शिवाकोटी, माण्डवी त्रिपाठी, शिव परियार, अञ्जना गुरुङ आदिले उक्त रमाइलो गीत कुनै राष्ट्रिय गीत वा शोक गीत गाएझैं गरी प्रस्तुत गरे। जुना प्रसाईं, प्राश्ना शाक्य र प्रतिमा सुनामले भने गीतकार किरण खरेलद्वारा रचित गीतहरू सुनाएर कार्यक्रममा प्राण भर्ने काम गरेका थिए। कार्यक्रमको शुभारम्भमा प्रस्तुत सुकर्म, प्रेम औतारी, अनिल शाही आदिको शास्त्रीय संगीतको जुगलबन्दीले कार्यक्रम स्तरीय हुनसक्ने अनुमान गरिए पनि कार्यक्रम सामान्य रह्यो। प्रोजेक्सन स्क्रिनमा विगतका विजेताहरूका बारेमा देखाउनु त ठीक होला, तर क्यासेट कम्पनीका सञ्चालकहरूको लामो अन्तर्वार्ताको औचित्य त्यहाँ कसैले बुझेनन्। चारवटा विधामा मनोनीत गायक सविन राईले दुईवटा विधामा पुरस्कार जिते, तर उनको मनोनयन नै गलत भन्ने कुरा कार्यक्रमपछि उठ्यो। सविनले गाएको गीत 'म संसार जित्ने' उत्कृष्ट रक गीत तथा उत्कृष्ट पप गायन विधामा मनोनयन गरिएको थियो। एउटै गीत रक र पप कसरी हुन सक्यो भन्ने चर्चा एक सातापछिसम्म पनि भैरहेको छ। समग्रमा भन्न सकिन्छ– प्रचार-प्रसारका कारण संगीतकर्मी र संगीत पारखीबीच सधैं चर्चामा रहने 'क्लोजअप हिट्स एफएम म्युजिक एवार्ड'लाई निरन्तरता दिएर हिट्स एफएमले संगीतकर्मीहरूलाई गुण भने लगाएको छ।

दसौं हिट्स एफएम म्युजिक एवार्ड विजेताहरू

१. सर्वोत्कृष्ट नवप्रतिभा- सायस समूह
२. सर्वोत्कृष्ट विदेशी भाषाको गीत- स्केयर्ड (अल्बाट्रोस)
३. सर्वोत्कृष्ट म्युजिक भिडियो- बिर्सूं भन्छु (असीम चित्रकार)
४. सर्वोत्कृष्ट रक गीत- पहिलो माया (सायस)
५. सर्वोत्कृष्ट पप गीत- सम्झनाहरूलाई (सविन राई)
६. सर्वोत्कृष्ट संगीत- पुरानो हुँदैन माया (सुरेश अधिकारी)
७. सर्वोत्कृष्ट चलचित्र गीत- साथी (ए पण्डितबाजे/सुरेश अधिकारी)
८. सर्वोत्कृष्ट युगल गायन- च्याङ्बा होई च्याङ्बा (मौसमी, क्रान्ति, डिए ६९ र एड्रे)
९. सर्वोत्कृष्ट समूह गायन- पहिलो माया (सायस)
१०. सर्वोत्कृष्ट लोकगीत- तिमी गयौ अर्कैको डोलीमा (बिमल डाँगी/बिमाकुमारी दुरा)
११. सर्वोत्कृष्ट लोकगीत एल्बम- तिमी गयौ अर्कैको डोलीमा (बिमल डाँगी)
१२. सर्वोत्कृष्ट पप गायिका- फर्केन माया (सुवानी मोक्तान)
१३. सर्वोत्कृष्ट पप गायक- म संसार जित्ने (सविन राई)
१४. सर्वोत्कृष्ट गायिका- कसको आँखा लाग्यो (रीमा गुरुङ)
१५. सर्वोत्कृष्ट गायक- तपोवन (जगदीश समाल)
१६. सर्वोत्कृष्ट गीत रचना- कतिञ्जेल राखौं (रत्नशमशेर थापा)
१७. सर्वोत्कृष्ट एल्बम- सुस्केरा (शिशिर योगी)
१८. सर्वोत्कृष्ट गीत- साथी (सुगम पोखरेल)

शिखर म्युजिक अपडेट

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

साताको स्वर

द एक्स ब्यान्ड

एउटा चिठीको .....कस्तो प्रकारको गीत हो ?

-यो माया-प्रेममा आधारित गीत हो। माया-प्रेम गर्न चिठी मात्र माध्यम हुन सक्दैन, मन ठूलो कुरा हो भन्ने भाव यो गीतमा समेटिएको छ।

एल्बम कहिलेदेखि बजारमा आएको हो ?

-डिसेम्बर ६ मा सार्वजनिक भएको हो, तर सञ्चारमाध्यममा भखरै मात्र पुग्यो।

एल्बमको नाम 'कम्मसक' सुन्दा अनौठो छ, त्यसको अर्थ के हो ?

-यो शब्द गौतम बुद्धको पालामा बोलिने पाली भाषाबाट लिइएको हो, जसको अर्थ हुन्छ– कर्म नै सम्पत्ति हो।

श्रोताहरूको प्रारम्भिक प्रतिक्रिया कस्तो पाउनुभएको छ ?

-एक महिनालाई हेर्दा सोचेभन्दा राम्रो प्रतिक्रिया पाएका छौं। काउन्ट डाउनमा पर्न सफल भैसकेको छ।

म्युजिक भिडियो कस्तो बनेको छ ?

-न्युरोडमा अचानक सुट गरेकाले त्यसबेला चाहिएको क्राउड सपोर्ट पनि पायौं। हाम्रो दृष्टिकोणमा राम्रो बनेको छ।

-माघ १५ गते भोजपुरमा राजधानीबाट गएका कलाकारहरूले सांगीतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गर्दैछन्। स्वरूपराज आचार्य, भीषण मुकारुङ, जगदीश समाल, झुमा लिम्बु तथा शम्भु राईले स्थानीय टुँडिखेलमा आफ्ना गीत घन्काउनेछन्। कार्यक्रमका सञ्चालक सञ्जय बरालका अनुसार 'शान्तिका लागि एकता, एकताका लागि शान्ति' नारासहित 'वृहद् सांगीतिक जमघट' शीर्षकको उक्त कार्यक्रमको आयोजना भोजपुर जिल्ला फुलबल संघले गरेको हो।

-गत साता गायक सुगम पोखरेलले आफ्नो पहिलो सन्तान छोरीको पास्नीका अवसरमा नयाँ बानेश्वरमा एक जमघट आयोजित गरे। उक्त अवसरमा उनले आफ्ना सहकर्मी कलाकार लगायत आफन्तहरूलाई निम्तो गरेका थिए। कार्यक्रममा पुगेका एक जना कलाकारका अनुसार सुगमले साथीहरूलाई विवाहको भोज ख्वाएका थिएनन्, त्यसैले उनले छोरीको पास्नीको बहानामा सबैसँग रमाइलो गरेका हुन्।

-लोकगायक तुलसी पराजुलीले अनामनगरमा एक संगीत प्रशिक्षण केन्द्र 'संगीत साधना'को सञ्चालन गरेका थिए। हाल उक्त केन्द्र बन्द गरेर पराजुलीले सरस्वती पूजाको अवसरमा बागबजारमा एक कला विद्यालय 'सुर साधना' स्थापना गरेका छन्। गत मंगलबार संगीतज्ञ अम्बर गुरुङबाट उद्घाटित उक्त कला विद्यालयमा गायन, संगीत तथा नृत्यका विभिन्न विधामा फरक शैलीबाट प्रशिक्षण प्रदान गरिने कुरा पराजुलीले साप्ताहिकलाई बताए।

-गायक अनिल सिंह कार्यक्रम प्रस्तुत गर्ने सिलसिलामा अगामी साता भारतका विभिन्न सहर पुग्दैछन्। अर्को एल्बम बजारमा ल्याउने अन्तिम तयारी गरिरहेका गायक सिंहले उक्त एल्बमको शीर्षक 'टेक टु' हुनसक्ने जनाएका छन्। साइबरसंसार डटकम तथा म्युजिक

राजु लामा मंगोलियन हर्टका आफ्ना सहकर्मीहरूबीच / तस्बिर : फुर्सद डटकम

डटकमले शीर्षक छनौट प्रतियोगिता गरेर प्राप्त विभिन्न शीर्षकमध्येबाट उक्त शीर्षक धेरैलाई मन परेको पनि सिंहले बताए। उक्त शीर्षक प्रदान गर्ने एक जना विजेतालाई अनिलले भारतबाट फर्किएपछि उपहार प्रदान गर्नेछन्। भारत भ्रमणका क्रमका त्यहाँका २० स्थानमा कार्यक्रम गर्ने तय भैसकेको कुरा गायक सिंहका इभेन्ट म्यानेजर तथा साथी जोनले साप्ताहिकलाई बताए।

-गायक आनन्द कार्कीको एघारौं एकल एल्बम 'सुन्दरता'को विमोचन सम्पन्न भएको छ। गीतकार मनोज विराजको प्रस्तुतिमा प्रकाशित उक्त एल्बममा स्व.संगीतकार नातिकाजी, शक्ति बल्लभ तथा मनोज सिंहको संगीत छ। महाराजगन्जको एक विद्यालय परिसरमा सम्पन्न 'सुन्दरता'को विमोचन कार्यक्रममा गायक कार्कीले एल्बममा रहेका केही गीत प्रत्यक्ष गाएर सुनाएका थिए।

-'नौजाले मायाले' गाएर पछिल्लो समय चर्चामा रहेका गायक राजेशपायल राईले आफ्नो आठौं एकल एल्बम बजारमा ल्याएका छन्। मंगलबार श्रीपञ्चमीको अवसरमा विमोचन गरिएको उनको एल्बम 'कामना'लाई धौलागिरि क्यासेटले उत्पादन गरेको हो। गायक राईका अनुसार उक्त एल्बमको सिडी खरिदमा मनकामना केबलकारको टिकट उपहार पाइने व्यवस्था गरिएको छ। राईका अनुसार उक्त एल्बममा रहेका 'खास त केही छैन', 'निष्ठुरी माया' र 'तिमीजस्ती'को म्युजिक भिडियो क्रमशः लन्डन, स्कटल्यान्ड तथा हङकङमा छायाङ्कन गरिनेछ।

-हालै जापानको इकेगामी खाइकाङमा नेपालका अपांग बालबालिकाहरूको सहयोगार्थ एक सांस्कृतिक कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ। नेपालजापान डटकमले जनाएअनुसार कार्यक्रममा गायक यम बराल, गायिका कोमल ओली, नायक श्रीकृष्ण श्रेष्ठ, नायिका झरना थापा तथा हास्यकलाकार मनोज गजुरेलले त्यहाँ कार्यरत नेपालीहरूलाई मनोरञ्जन गराएका थिए।

-हास्यकलाकारहरू गायक बन्ने क्रम बढेको छ। किरण केसीले हास्यश्रृंखला 'जीरे खुर्सानी'को चर्चित थेगो 'ए राता मकै'लाई शीर्षक बनाएर गीतिएल्बम प्रकाशित गर्न आएकै बेला अर्का हास्यकलाकार दमन रूपाखेती पनि टेलिश्रृंखला 'मेरी बास्सै'मा उनले बोल्ने चर्चित थेगो 'लास्टाँ त्यही' शीर्षक राखेर हास्य गीतिएल्बम निकाल्ने भएका छन्। रूपाखेतीका अनुसार हाल उनी उक्त एल्बमको गीत रेकर्डिङमा व्यस्त छन्।

-विगत तीन दशकदेखि नेपाली भजन तथा आधुनिक गायनमा सक्रिय गायिका ज्ञानु राणा आफ्ना पुराना चर्चित गीतहरूलाई 'रिमिक्स' गरेर आफ्नै स्वरमा एल्बम निकाल्ने तयारीमा छिन्। फुर्सद डटकमले जनाएअनुसार 'बेस्ट अफ ज्ञानु राणा' शीर्षक राखिने उक्त एल्बमका लागि डिजे सन्तोष तथा संगीतकार बुद्ध सायमीले गीत रिमिक्स गर्दैछन्।

-युवा पुस्तामा एचआईभी संक्रमण तथा लागू औषधीको दुर्व्यसन र त्यसको दुःखद परिणामका बारेमा गीत गाउने कार्य धेरैजनाले गरेका छन्। यसै क्रममा एक पुनर्स्थापित केन्द्रमा स्वयंसेवकका रूपमा कार्य गरिसकेका गायक सुमन कार्कीले हालै लागू औषधीको दुर्व्यसनका बारेमा युवा पुस्तामा जनचेतना फैलाउने सन्देश बोकेको एउटा गीत रेकर्ड गरेका छन्। हाल राजधानीका केही एफएम स्टेसनहरूबाट बजिरहेको उक्त गीत उनी तयार भैरहेको आफ्नो पहिलो एल्बम 'नशा' मा समावेश गर्न लागेको बताउँछन्। गायक कार्कीको उक्त एल्बमका लागि हाल उनी एचआईभी संक्रमणका विषयमा पनि एउटा गीत तयार पार्दैछन्।

-गायक दाजुभाइ सत्यराज र स्वरूपराज आचार्यले आफ्नो आगामी एल्बमको शीर्षक 'म्युजिक' राख्ने भएका छन्। आगामी एक महिनाभित्र सार्वजनिक गरिने उक्त एल्बममा दाजुभाइ गायकले आफ्नो आधुनिक गीत गाउने शैलीलाई परिवर्तन गरेको बताएका छन्। उक्त एल्बममा उनीहरूले 'मेलोडी पप' गीतहरू संग्रह गर्दैछन्। आचार्य दाजुभाइका अनुसार उक्त एल्बमका गीतहरूमा विशेषगरी युवापुस्ताको रुचिलाई ध्यानमा राखिएको छ।

-गीत गाएर आफ्नो भविष्य निर्माण गर्न चाहने युवाहरू आफ्नो त्यही रहरका कारण आकलझुक्कल ठगिने पनि गरेका छन्। विशाल भण्डारी पनि एक त्यस्तै ठग क्यासेट कम्पनीको शिकार बन्न पुगे। गायक भण्डारीले बताए अनुसार एक संगीत उत्पादक कम्पनीले उनलाई राम्रो लोभ देखाउँदै पचास हजार रुपैयाँ ठगेर कम्पनीका सञ्चालक फरार भएका छन् तर एक अर्को कम्पनी टाइम्स म्युजिकले उनलाई सहयोग गर्दै गीतिसंग्रह 'स्ट्रगल' यसै साता बजारमा ल्याएको छ। गायक बन्न निकै संघर्ष गर्नुपरेकै कारण एल्बमको शीर्षक 'स्ट्रगल' राखेको भण्डारीले बताए। आठवटा गीत समाविष्ट उक्त गीतिसंग्रहको 'पागलपन' गीतको म्युजिक भिडियो पनि तयार भैसकेको छ।

लाइभ शो

-हरेक मंगलबार साँझ ठमेलस्थित जिज टेरिस रेस्टुराँमा रक तथा ज्याज संगीत गुञ्जन्छ। रक तथा ज्याजसंगीत प्रस्तुत गर्ने समूह निभा एन्ड रश्मिले उक्त रेस्टुराँमा साँझ सात बजेपछि आफ्नो प्रस्तुति दिने गरेको छ।

नजिकबाट

चन्दा देवान

जन्ममिति	:	भदौ २८ गते
घरमा बोलाउने नाम	:	चन्द्रकला
नामको अर्थ	:	चन्द्रमा र भेटी
तपाईंको परिचय	:	गायिका
जन्मस्थान	:	शनिश्चरे- अर्जुनधारा, झापा
रुचि	:	टेलिभिजन हेर्ने, घुम्ने
अध्ययन	:	प्रवीणता प्रमाणपत्र तह
पहिलो गीत	:	सुखमा लाउने पिलासको चोलो
पहिलो एल्बम	:	नीलो आकाश
प्रकाशित एल्बम	:	नीलो आकाश, उपहार, चन्दा, झमझमे माया
सांगीतिक गुरु	:	प्रकाश गुरुङ
पहिलो प्रेम	:	विजय देवानसँग
पहिलो डेटिङ	:	विजयसँगै मेची क्याम्पसमा
हनिमुन	:	काठमाडौंमा
पहिलो प्रेमपत्र	:	वि.सं. २०४२ मा विजयले नै पठाएको
नजिकको साथी	:	सिर्जना श्रेष्ठ
पहिलो बजाएको बाजा	:	हार्मोनियम
मनपर्ने परिकार	:	खसीको ग्रेभी, मम
मनपर्ने रंग	:	गुलाबी र कालो
मनपर्ने पहिरन	:	जिन्स, साडी
पहिलो उपहार	:	लकेट (श्रीमान्‌बाट प्राप्त)
मनपर्ने मौसम	:	शरद् ऋतु
मनपर्ने खेल	:	फुटबल
फुर्सदमा	:	पत्रपत्रिका पढ्ने, मीठा-मीठा परिकार बनाउने
मनपर्ने संगीत	:	आधुनिक सेन्टिमेन्टल संगीत
रिस उठेको बेला	:	जोसँग रिस उठेको हो, ऊसँग कराउँछु
मनपर्ने आफ्नै बानी	:	छिट्टै रिस मर्छ
सबैभन्दा बढी माया	:	श्रोता, श्रीमान् तथा छोरालाई
पहिलो चुम्बन	:	श्रीमान्‌लाई

रनको शिखर म्युजिकको

साप्ताहिक समाचार

साप्ताहिक- आगामी साता गायकद्वय निमा रुम्बा र राजु लामा अमेरिकाका विभिन्न राज्यको डेढ महिना लामो सांगीतिक यात्रा सकेर फर्कंदैछन्। लगत्तै उनीहरू नेपाल अधिराज्यका पाँच महत्त्वपूर्ण स्थानमा आयोजना हुन लागेको बृहद् सांगीतिक भ्रमणमा सहभागी हुँदैछन्। विगत केही वर्षदेखि सूर्य नेपाल प्रा.लि. ले आयोजना गर्ने उक्त बृहद् सांगीतिक भ्रमण अर्थात् 'शिखर म्युजिक कन्सर्ट' मा ती दुई गायकका साथ दीपक बज्राचार्य, नलिना चित्रकार, सुगम पोखरेल, मौसमी गुरुङ र कमलमान सिंह पनि रहनेछन्। आगामी माघ २७ गते प्रारम्भ हुने उक्त कन्सर्टका बारेमा व्यवस्थापक भोग एडभर्टाइज एन्ड इभेन्ट म्यानेज्मेन्टका प्रभात रिमाल भन्छन्- देशमा शान्तिको प्रक्रियाको सुरुवातसँगसँगै 'शिखर म्युजिक कन्सर्ट' मार्फत् शान्तिको सन्देश प्रवाह गर्नु कार्यक्रमको मूल उद्देश्य हो। साप्ताहिक सहयोगी रहेको उक्त कार्यक्रम माघ २७ गते विराटनगर, माघ २९ गते वीरगन्ज, फागुन २ गते भैरहवा, फागुन ४ गते नेपालगन्जका रंगशालाहरूमा दिनको दुई बजे सुरु हुनेछ भने फागुन ६ गते पोखरामा अन्तिम कन्सर्ट हुनेछ। २५ रुपैयाँ मात्र प्रवेश शुल्क लिइने उक्त कन्सर्टको उद्देश्य संगीत सबैकहाँ पुगोस् भन्ने पनि रहेको रिमाल बताउँछन्।

जीतु'चाको जोक्स

jitendra_rajb@hotmail.com

सधैं प्रेमिकाहरूको बखान गर्दै हिंड्ने झिल्के केटाको टाउकोमा गतिलै टुटुल्को उठेको देखेर एक जना मित्रले सोधेछ : हैन, आज कुन प्रेमिकाको माया पाइस् त्यसरी टाउकोमा टुटुल्कै उठ्ने गरी ?

झिल्के केटा नरम स्वरमा : यो मेरी नयाँ प्रेमिकाले माया गरेर रातो गुलाफले कौसीबाट हिर्काएर फठाएको नि ।

मित्र : अनि रातो गुलाफले हान्दैमा त्यत्रो टुटुल्को उठ्छ त ?

झिल्के केटो : रातो गुलाफ रोपेको गमला पनि सँगै आएको थियो नि ।

०००

लडाईंको भूमिमा एक सैनिक अर्को सैनिकसँग : कमरेड, तिमी किन सेनामा भर्ती भएको नि ?

दोस्रो सैनिक : अब आफू त बिहे नै नभा'को एक्लो ज्यान त्यसमाथि मलाई लडाइँ मन पर्ने, त्यसैले सैनिक हुन आएको नि । अनि तिमीचाहिँ किन सेनामा ?

पहिलो सैनिक : मचाहिँ बिहे भएर श्रीमती भा'को दुक्लो ज्यान, तर मलाई शान्त वातावरण चाहिने भएकाले सेनामा भर्ती भएको ।

०००

विकुरामले जितुचासँग सोधेछ : विवाहअघि र पछि केटाले केटीको हात समात्नुमा के फरक छ, ल भन ।

जितुचा एकछिन सोचेर : खोइ थाहा भएन त, तपाईं नै भन्नुस् ।

विकुराम : यदि विवाहअघि पुरुषले स्त्रीको हात समात्यो भने मायाप्रीति गरेको, त्यही हात विवाहपछि समात्यो भनेचाहिँ आफ्नो आत्मरक्षा गरेको नि, बुझिस् ।

०००

जितुचासँग एक मित्रले सोधेछ : तँ कस्तो विवाह गर्छस्, प्रेमविवाह कि मागीविवाह ?

जितुचा अलि भावुक हुँदै : म त दुवै खाले विवाह गर्दिनँ ।

यस्तो उत्तर सुनेर मित्र अचम्म मान्दै : ल किन ?

जितुचा : अब तेरो प्रश्न नै झुन्डेर मर्न पराउँछस् कि, गोली खाएर मर्न पराउँछस् भनेजत्तिकै छ ।

०००

श्रीमती : के हेर्दै हो ?

श्रीमान् : केही हैन ।

श्रीमती : केही हैन भने किन त्यसरी हाम्रो विवाहको दर्ता प्रमाणपत्र घण्टौं भैसक्या घुरेर हेरिरहनु भा'त ?

श्रीमान् : यो प्रमाणपत्रको एक्सपायरी डेट कहिले होला भनेर हेरेको नि ।

०००

भान्साकोठामा प्रेसरकुकर र कराईबीच भनाभन परेछ ।

प्रेसरकुकरले कराईलाई होच्याउँदै भनेछ : ए काली, तँ मेरो नजिक नआइज है, तेरो कालो लाग्ला मलाई ।

कराईलाई पनि निकै रिस उठेछ र भनेछ : के गर्छेस् त ? म जति नै काली भए पनि तैंले हरेक दिन मलाई हेरेर उफ्री-उफ्री सिठ्ठी बजाउन छाड्ने हैन ।

०००

दिक्क मान्दै बसेको श्रीमान्सँग एक जना साथीले सोधेछ : किन दिक्क मानेर बस्नुभा' ?

श्रीमान् : बुझ्नुभो बीस-पच्चिस वर्षसम्म म र मेरी श्रीमती निकै खुसी र सुखी थियौं, त्यसपछि त हाम्रो विवाह भैहाल्यो ।

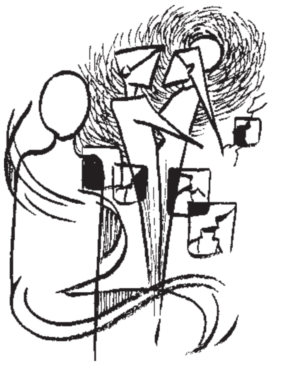
कविता

दियो बाली हेर

एउटा थोपा जिन्दगीको कसैमाथि फाली हेर
सारा मानिस आफ्नै सम्झी आफैभित्र पाली हेर
उकालोमा ठेस लाग्दा माथि उठ्न गाह्रो पर्छ
तिमी पनि जिन्दगीमा केही पाइला चाली हेर
कस्तो होला भगवान्को रूप कसैले पनि देख्या छैन
दर्शन लिन नारीको मनमा दियो बाली हेर ।

–विनु भुसाल

झूटो प्रीत



तिम्रो मेरो सम्बन्ध त दुनियाँको गीत रै'छ
साँचो भनी कसम खायौं तर झूटो प्रीत रै'छ
तिमीसँग बितेका पल व्यर्थै भयो मेरा लागि
अब हाम्रो सम्बन्धलाई छुटाउनुमा नै हित रै'छ
कसम र बाचाबन्धन पेवा रै'छ तिम्रो
तिम्रा लागि माया-प्रेम त झुक्के घामको शीत रै'छ
मलाई जस्तो नझुलाउनु अरूलाई तिम्ले
माया-प्रेममा कसम खानु तिम्रो नित्य रीत रै'छ ।
सुनेको थें चोखो माया अमर हुन्छ भनी
विवशतामा आई सम्बन्धलाई टुटाउनुमा नै जित रै'छ

–तुलसी घिमिरे

पैसामै दौडिएँ

पैसाका लागि भौंतारिएँ, पैसामै दौडिएँ
चोक्टै चोक्टा खान्छु भन्दा झोलमै पौडिएँ
नौनी जस्तो कोमल मनलाई ढुंगाजस्तो बनाएँ
पैसा पाएँ एक्लै बसी खुसीयाली मनाएँ
छरछिमेक इष्टमित्र सबै कुरा पैसामा
भोलि के हो भनेर रमाएँ त्यो बैसमा
धर्म-कर्म दया-माया पैसाले नै लुटदियो
दुई-चार दिन मोज गरें भविष्यचाहिँ भुटिदियो ।

–सञ्जु गैरे

गन्तव्यमा पुग्न देऊ

एउटा लक्ष्य लिएको छु बार ठोक्न नआऊ है
तिम्लाई साथ दिन सक्दिन व्यर्थ कसम नखाऊ है
उद्देश्य लिएको छु गन्तव्यमा पुग्न देऊ
सपनी र विपनीमा मेरो नाम नगाऊ है
पूर्व हिंडे पूर्वै पुग्छौ पश्चिम हिंडे पश्चिम धाउँछौ
मेरो पछि लागी-लागी भन तिम्ले के नै पाउँछौ
एउटा कुरा भन्नु थियो गन्तव्यमा पुग्न देऊ
कतिन्जेलसम्म तिम्ले एकतर्फी माया लाउँछौ ।

–उषाकिरण रावल

साँच्चै प्रेम गर्छन् भने

कहिलेको मिलन यहाँ कहिले विछोड हुन्छ किन ?
बाध्यताले सोच्न पुगें नत्र व्यर्थ सोच्ने थिइन
एकतर्फी माया गरी आत्महत्या गरी मर्छन् भने
किन ? विछोड हुन्थ्यो होला साँच्चै प्रेम गर्छन् भने
केहीले घर न घाट पाछन् केहीले इज्जत लुट्न खोज्छन्
प्रेमलाई यहाँ भन्छु आखिर फेरि पनि कनै सोच्छन्
दुई-चार दिनका लागि मात्र सबको मनमा चर्छन् भने
किन ? विछोड हुन्थ्यो होला साँच्चै प्रेम गर्छन् भने ।

–गीता बाराकोटी

मन

मन धागोविहीन उडेको चंगा रहेछ
प्लेनभन्दा पनि तुफान उड्दोरहेछ यो मन
हीराभन्दा पनि अमूल्य रहेछ
अनेकौं सुखसँगै दुःखको अथाह सागर रहेछ यो मन
क्षणमा नै सपनाको महल सजाउने प्रेमको अनेकौं
सागर तर्न सक्ने रहेछ यो मन
ताराहरूको नौलो संसारमा रमाउने
आत्म विश्वासको बाटो रोज्ने विश्वासले नै
जित्न सक्ने यो मन ।

–कोपिला थापा

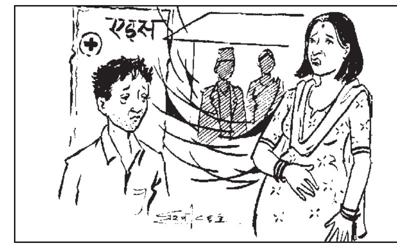
मनका भावनाहरू

विगतदेखि वर्तमानसम्म
मायाको आशा गरिरहेछु
प्रतीक्षाको पल लम्बिरहयो
सपनामा हराई बाँचिरहेछु
आकाश चुम्ने सपना बोकी
आज आफ्नै छायाँमा ढलिरहेछु
आशाको किरण संसारभर खोजी
निराशाको दियो भएर बलिरहेछु
थाकिसके मेरा यी नजरहरू
निराशाको बाध्यतामा गलिरहेछु
साँचो प्रेमलाई स्वीकार गर्न
आफ्नै भावनालाई छलिरहेछु ।

–देवेन्द्र कायस्थ

लघुकथा

टीका र सिन्दूर



रिजन र सृष्टिको चिनजान भएको धेरै भएको छैन । क्याम्पस प्रवेशको पहिलो दिन सामान्य परिचयबाट अघि बढेको उनीहरूको सम्बन्धले विस्तारै हाँगा हाल्दै थियो । सृष्टि गाउँको एक विपन्न परिवारबाट उच्चशिक्षाका लागि सहर झरेकी युवती हुन् । सृष्टिले सहर झर्दा बाबुआमाको हातबाट निधारभरि लगाएको टीका अनि त्यसभित्र ठूलो मानिस बन्ने आशीर्वाद लिएकी थिई, तर उसलाई रिजनको संगतले भिन्न बनाउँदै लग्यो ।

समय बित्दै जाँदा उनीहरू मायाका कुरा गर्न पोख्त भैसकेका थिए । यत्तिकैमा दोस्रो वर्षको परीक्षा नसकिँदै रिजनले सृष्टिसँग विवाहको प्रस्ताव राख्यो । अन्ततः भगवान्लाई साक्षी राखेर सृष्टिलाई सधैंका लागि आफ्नो बनायो रिजनले । एक्लो छोराको हरेक खुसीमा चल्ने बाबुआमाले पनि सृष्टिलाई बुहारीको रूपमा पाउँदा किञ्चित बेखुसी बनेनन् । यता, छोरीले जात फालेर पोइल गई भन्ने हल्लाले गाउँ पिटियो । सोही क्रममा साथीकोहातबाट सृष्टिले एक पत्र प्राप्त गरी । बाबुको हस्ताक्षर सहितको उक्त पत्रमा 'तेरा लागि माइतीको ढोका सधैंको लागि बन्द भयो' भन्ने कुरा उल्लेख थियो । विवाहको वर्ष दिन नबित्दै सृष्टिले आफ्ना श्रीमानको हरेक कुकार्य सहनुपर्ने भयो । राति ढिलो घर फर्कने रिजन ससाना कुरामा पनि सृष्टिमाथि बज्रिन थाल्यो ।

एक दिन रिजन थला पर्‍यो । उपचारमा संलग्न चिकित्सकले उसलाई प्राणघातक रोग एचआईभी संक्रमण भएको कुरा बताए । यो कुराले सृष्टि छाँगाबाट खसी । उसलाई थाहा छ, उसले आफ्नो गर्भमा एड्स हुर्काएकी छ । उसका सपनाहरू एकाएक तुहिन थाले । बाबुआमाको इच्छामा लात मारेकी सृष्टिलाई अब गाउँको सम्झनाले सताउन थाल्यो । ठूलो मानिस बन्ने आशामा निधारभरि लगाएको टीकासँगैको बाबुआमाको आशीर्वाद श्रीमान्को सिन्दूरले पखालिदियो ।

–विजय नेपाल

साँघुरा सडक : ट्राफिक जामको समस्या

ट्राफिक जाम राजधानीवासीका लागि दिनहुँको समस्या बन्न पुगेको छ । राजधानीका वर्षौं पुराना साँघुरा सडकले ट्राफिक जामको समस्या निम्त्याए पनि सवारी साधनहरू कहालीलाग्दो रूपमा बढ्नु र त्यसमाथि सवारी साधनहरूले ट्राफिक नियम उल्लंघन गर्ने, एकले अर्कालाई उछिन्ने प्रवृत्ति, जुलुस, धर्ना एवं विरोधका कार्यक्रम आदिले गर्दा सडक बिहानदेखि बेलुकासम्मै अवरुद्ध हुन्छ । साँघुरो सडकमा मानिस हिंड्ने, गाडी गुड्ने, निर्माण-सामग्री थुपार्ने, तरकारी, मालसमानको फुटपाथे व्यापार गर्ने, टेलिफोन, ढल, बिजुली, खानेपानी लाइन पनि उही साँघुरो सडक भएर लगिएकाले राजधानीमा सडकजामको समस्या अत्यधिक छ ।

एक तथ्याङ्कअनुसार उपत्यकाको जनसंख्या करिब ३४ लाख पुगेको छ, तर त्यसअनुरूप सडकको लम्बाइ-चौडाइ बढ्न सकेको छैन । हाल उपत्यकाभित्र १ हजार ४ सय ४३ किलोमिटर सडक छ, जसमा ३ लाख ३४ हजार सवारी साधन चल्छन् । सडक र सवारी यातायातलाई व्यवस्थित गर्न राजधानीमा ५ सय ९१ ट्राफिक प्रहरी कार्यरत छन् । बिहान ८ देखि ११ र बेलुका ३ देखि ६ बजेको बीचमा यति धेरै ट्राफिकलाई पनि ट्राफिक व्यवस्थापन गर्न हम्मे-हम्मे पर्ने गरेको छ । कलंकी, कोटेश्वर, कालीमाटी, चाबेल, रत्नपार्क, जडीबुटी, असन, इन्द्रचोकजस्ता स्थान ट्राफिक जामबाट बढी प्रभावित भएको पाइन्छ ।

साँघुरा सडकमा गाडीहरूको संख्या अत्यधिक वृद्धि हुनु नै ट्राफिक जामको प्रमुख कारण भए पनि बटुवाहरूले मन लागी बाटो काट्ने, सवारी चालकहरूले नियम मिचेर गाडी चलाउने, बाटोमा सामान बेच्ने तथा निर्माण सामग्रीहरू थुपार्ने, अन्य सामग्रीहरू राखेर अवरोध खडा गर्ने, जुलुस, नारा, विरोध प्रदर्शन गर्ने, सडक घेराउ गर्ने तथा सानो निहुँमा पनि चक्काजाम गर्ने प्रवृत्तिले पनि ट्राफिक जामको समस्या बढ्दै गएको कुरा बग्गीखाना ट्राफिक प्रहरी कार्यालयका ट्राफिक प्रहरी सीमा तुलाधर बताउँछिन् ।

बिहान सबेरैदेखि मध्यरातसम्म राजधानीका चक्रपथ र चक्रपथभित्रका मूल सहरी सडक व्यस्त रहन्छन् । विभिन्न नाकाबाट राजधानी भित्रिने विभिन्न खाले सवारी साधन तथा यात्रुवाहक, मालवाहक ट्रकबसहरूको चापले गर्दा धेरैजसो मुख्य सहरी सडक जाम हुने गरेका छन् । यसले गर्दा कार्यालय समयमा जागिरदार र अन्य यात्रुलाई तोकिएको समयमा पुग्न धेरै अप्ठ्यारो पर्ने गरेको छ । मूल सडकमा दुई मिनेट सवारी रोकिँदा त्यसको असर दुई किलोमिटरसम्म पर्छ, जसले यात्रुहरूलाई घन्टौं सडकमा अलपत्र पार्ने गरेको छ । जामले गर्दा यात्रुहरूलाई मात्र मर्का पर्ने गरेको छैन कि सवारी साधनहरूलाई पनि उत्तिकै असर पर्ने गरेको छ । अनावश्यक तेल खर्च हुने, टिपदर घट्ने र जाममा यात्रुहरू ओर्लिएर पैसा नतिरी जाने हुनाले दोहरो आर्थिक घाटा बेहोर्नुपर्ने हुन्छ ।

राजधानीको ट्राफिक जामको मूल कारण हो सडक चौडा नपारिनु र नयाँ सडकहरू नबन्नु । यस्तै गाडीहरूको संख्या अत्यासलाग्दो रूपमा बढ्नु, साइकलको प्रयोग नहुनु आदि । बाग्मती अञ्चल यातायात व्यवस्था कार्यालयका अनुसार राजधानीमा हालसम्म ३ लाख ३३ हजार ५ सय ६८ सावारी साधन दर्ता गरिएका छन् । त्यसमा पनि निजी गाडीको संख्या अनियन्त्रित रूपमा बढ्दो छ । अहिले सर्वधारणले भाडा तिरेर चढ्ने गाडीहरूमा बस-मिनीबस गरी जम्मा ७ हजार ७ सय ४५ र टेम्पो-माइक्रोबस गरी २ हजार ९ सय ५३ मात्र छन् भने निजी गाडीतर्फ मोटरसाइकलको संख्या २ लाख ३२ हजार २ सय ४६ र निजी कार, जीप, भ्यान तथा पेजेरो आदिको संख्या ७२ हजार १ सय १ गरी जम्मा ३ लाख ४ हजार ३ सय ४७ पुगेको छ ।

यो समस्या समाधान गर्न अल्पकालीन एवं दीर्घकालिन योजना बनाउनु आवश्यक छ । यसका लागि ट्राफिक प्रहरी, इन्जिनियर, सरकारी तथा स्थानीय नगरपालिका एवं नगर विकास समितिका नीति र योजना निर्माता एवं राजधानीका जनताले समेत बेलैमा गम्भीर हुनुपर्छ । निजी कार, जिप, बाइक, ट्याक्सीजस्ता सवारी साधनहरूको आयातमा भन्सारदर एवं वार्षिक करसमेत बढाएर सार्वजनिक सवारी साधनहरूलाई प्रोत्साहन गर्ने, महानगरपालिका र उपमहानगरपालिका मूल सहरी सडकलाई दायाँ-बायाँ फुटपाथ र ढल, बिजुली, दूरसञ्चार आदिका लागि तार ओच्छ्याउन र बायो इन्जिनियरिङ लागू गर्नका लागि आवश्यक जग्गा छोडेर सडक कम्तीमा आठ लेनको बनाउने । यस्तै सहायक सहरी सडकहरूलाई चौडा पारेर कम्तीमा पनि चार लेनको बनाउने, प्रमुख चोक र मोडहरू सुधारको साथै फराकिलो पार्नुपर्ने, साइकल लेन फुटपाथ र ढल, खानेपानी आदिका लागिसमेत अलग व्यवस्था गर्ने । मुख्य सहरी गल्ली सडकहरू कम्तीमा पनि दुइटा मिनी बस सजिलै ओहोरदोहोर गर्न सक्ने गरी गल्ली, मोटरसाइकल तथा ट्याक्सी पुग्ने भित्री गल्लीहरू बनाउने जस्ता कामले ट्राफिक जामलाई कम गर्न सकछन् ।

काठमाडौं उपत्यकाको सामरिक सडकहरूको मर्मत, विस्तार एवं चौडा पार्ने तथा व्यवस्थापन गर्ने जिम्मा सडक विभागले लिएको छ भने साना सहरी सडक र गल्लीहरूको जिम्मा नगरपालिकाजस्ता स्थानीय निकायलाई दिइएको छ । काठमाडौंमा सहरी सडक विस्तारका थुप्रै योजना प्रस्तावित छन् । सडक विभाग काठमाडौं डिभिजन सडक कार्यालयका इन्जिनियर सुनील पौडेलका अनुसार विष्णुमती, बाग्मती र धोबी खोलालगायत नदी र खोलाहरूको दुवै किनारामा नयाँ सडक विस्तार गर्ने कार्यक्रम छ । त्यस्तै हालको चक्रपथलाई चौडा गर्ने र नयाँ रूप दिने योजना पनि छ भने गौशालाबाट रातो पुल सडक तथा कोटेश्वर-भक्तपुर सडक विस्तार गर्ने योजना कार्यान्वयन हुने अवस्थामा पुगेको छ । यसैगरी कलंकी-थानकोट वैकल्पिक सडक बनाउन यसैपालिदेखि अध्ययन थालिने भएको छ, तर काठमाडौंको मुख्य सहरी सडकहरूको चौडाइ विस्तार गर्ने, त्यसमा साइकल लेन सडकमा बनाउने कुनै योजना नभएको पौडेलले बताए ।

महानगरपालिकाका इन्जिनियर रवीन्द्र पौडेल काठमाडौंमा प्रदूषण, जनचाप, अव्यवस्थित सहरीकरण, यातायात जामजस्ता समस्या घटाउन काठमाडौंबाट सुविधा, साधन तथा अवसरहरूको विकेन्द्रीकरण एवं विस्तार गर्नुपर्ने आवश्यक्ता औंल्याउँछन् । पौडेल काठमाडौंभित्रका गल्ली सडकहरू मात्र नगरपालिकाले हेर्ने गरेको र यस्ता गल्ली सडकहरूको सुधारमा पनि निकै समस्या रहेको बताउँछन् । विभिन्न सडकमा स-साना मन्दिर, ढुङ्गे देउता, पाटी, पौवालगायत व्यक्तिगत संरचनाहरूसमेत निर्माण गरिएका छन् । यस्ता संरचनाहरूले पनि यातायात एवं आवागमनमा अवरोध तेर्स्याएका छन् । सबैको सहमतिमा यस्ता संरचनाहरूको उचित व्यवस्थापन एवं स्थानान्तरण गरेर पनि बाटो खुलाउनुपर्ने आवश्यक्ता रहेको तथा यसका लागि पनि खर्चका साथै सबैको सहयोग एवं सहमति आवश्यक भएको पौडेल बताउँछन् ।

बाटो र सडकहरूको चौडाइ बढाई ट्राफिक जाम कम गर्ने काम खर्चिलो हुन्छ । यो विधिभन्दा अरू विधि नै उपयुक्त हुने पौडेलको राय छ । सार्वजनिक यातायातलाई प्रोत्साहन गर्ने तथा अनियन्त्रित रूपमा बढ्दै गएर विकराल समस्या लिन पुगेको निजी सवारी संख्याको बढ्दो चापलाई कम गर्ने नीति सरकारले ल्याउनुपर्ने पौडेलको राय छ । सरकारले एउटा निश्चित नीति र मापदण्ड तय गरेर मात्र निजी गाडीहरूको आयात इजाजत दिनु आवश्यक छ भने सकभर सबै ठाउँमा सहज, सहुलियतपूर्ण एवं सुविधाजनक सार्वजनिक सवारी साधन प्रयोग गरी गन्तव्यमा पुग्न सक्ने परिस्थिति निर्माण गरिनुपर्छ ।

–भोला महतो

सन्देश

सूचना

भ्यालेन्टाइन-डे अर्थात् प्रेमदिवसका अवसरमा साप्ताहिकले प्रकाशित गर्ने विशेषांकमार्फत आफ्ना प्रियजनलाई शुभकामना सन्देश पठाउन चाहने पाठकहरूले आफ्नो सन्देश साप्ताहिकको कार्यालयमा माघ २६ गतेभित्रमा पठाइसक्नुपर्नेछ ।

-सम्पादक

तारा, म तिमीलाई मन पराउँछु, हृदयदेखि नै चाहन्छु । निश्चल अनि पवित्र प्रेमको खोजीमा भौंतारिंदै म तिमीसामु आइपुगेको छु । हुन त यो अभागीको भाग्यमा सायदै कसैको माया होला । कृपया मलाई गलत नसोच । यो मेरो हृदयको भावना हो । उकालीमा उक्लदै जानु ओरालीमा गुडेर होइन, जीवनमा प्रगति गर्दै जानु तर अन्धकारमा डुबेर होइन । तिमीले टेकेका हरेक पाइलाले सफलताको शिखर चुमुन् ।

फोनमा शुक्रबार काठमाडौं जान्छु भन्ने

प्रभा, हाम्रो परिचय जहाँ दुई वर्षअघि काठमाडौं-त्रिशूली यात्राका क्रममा बसमा भयो आज आएर त्यो सम्बन्ध कति सुमधुर र प्रगाढ छ त्यो तिमीलाई नै थाहा होला । हिंजोआज तिमी विभिन्न बहाना बनाएर मबाट टाढिन खोज्दैछौ किन ? के तिमीलाई मेरो माया लाग्दैन ? तिमीले मलाई जे भने पनि वा जे सोचे पनि म तिमीलाई भुल्न सक्दिन । म तिमीलाई धेरै-धेरै माया गर्छु ।

दीपेन्द्र

गीता, म तिमीलाई भेट्न त्रिशूली गएको थिएँ तर तिमी पोखरा गैसकेकी थियौ । तिमी कुन अवस्थामा छौ ? सन्चै छौ कि छैनौ त्यो मलाई थाहा भएन । तिमीमात्र एकपटक त्रिशूली गएर कल्पनालाई ठेगाना वा फोन नम्बर छोडेर जाऊ । यदि तिमीलाई फुर्सद भए एकपटक भेट्न आऊ ल ।

११,१,१३,१,१२

नीलु, मैले के गल्ती गरें, किन तपाईं मबाट टाढा हुन खोज्नुहुन्छ । पहिले जे भन्दा पनि नरिसाउने आजभोलि स-साना कुरामा पनि रिसाउन थाल्नुभएको रहेछ । पहिले मेरो बोली नसुनी बस्न नसक्ने मान्छे आजभोलि फोन पनि गर्न छाड्नुभयो । के हाम्रो मायाँ यत्ति नै थियो ? प्लिज, मलाई मायाँ नमार्नु ल । तपाईंको ओठमा सधैं हाँसो रहोस्, कहिल्यै उदास नहुनु ।

ए. मान्छे

बिहान पौने सात बजे गलत साइडबाट ट्याक्सीको ढोका खोलेर बाइकलाई क्षति पुऱ्याउने बहिनी सरी, आई डिड बिग मिस्टेक भनेर रियलाइज त गऱ्यौ तर कम्तीमा क्षतिको मूल्यांकनसम्म गर्न चाहिनौ । यदि मैले आफूलाई नियन्त्रण नगरेको भए ठूलै क्षति हुन सक्थ्यो । तिमीले त सोच्यौ होला, मान्छे सोझै रहेछ, चुप लागेर गयो, झन्झटबाट बचियो । ट्याक्सीबाट ओर्लन नजानेका कारण मलाई नोक्सान त भयो भयो तर आफ्ना कारणले अरूलाई क्षति पुग्यो भने त्यसको जिम्मेवार पनि आफैं हुनुपर्छ भन्ने न्यूनतम ज्ञान पनि तिमीले पाएकी रहेनछौ ।

क्षति पुगेको बाइकको चालक

बेलाबेलामा फोन गरिरहने बिन्दा, म तिमीसँग भेटेर कुरा गर्न चाहन्छु तर तिमी मसँग भेट्न चाहँदिनौ, त्यसैले सक्छौ भने मलाई बिर्सिदेऊ ।

आत्माराम

१३,१२,९,११,१ को यादमा धेरै-धेरै सम्झना । सम्पूर्ण साथी तथा आफन्तजनमा नमस्कार ।

१३,१,१२,९,११,१

जीवनको गोरेटो

बहिनीलाई पत्र

स्नेही बहिनी, जिन्दगीको यो मोडमा यो उजाड तथा अनकन्टार मरुभूमिबाट सम्झनाका २-४ शब्द कोर्दैछु । व्यस्तताका बाबजुद पनि एकचोटी पढी व्यवहारमा उतार्नेछ्यौ भन्ने आशा राखेको छु । जीवनमा अनेक किसिमका गल्ती हुँदारहेछन् । सबैका सामु हाँसखेल, ठट्टा, रमाइलो अनि अरूका भावनाको कदर गर्नु नै मेरो ठूलो गल्ती भएछ । रगतको नाता नभए पनि तिमीलाई बहिनी सम्झनु नै ठूलो भूल भएछ । म अब जिन्दगीको कुनै पनि मोडमा यस्तो भूल गर्नेछैन । मेरी आमाको कोखबाट मेरा दिदीबहिनीको जन्म नभएकाले पनि हुनसक्छ मलाई दिदी-बहिनी भन्ने साइनो एकदमै प्यारो लाग्थ्यो । जुन हातबाट टीका लगाउने अपेक्षा गरेको थिएँ त्यो नै नपाएपछि आफूभित्रका सारा इच्छा-आकांक्षाहरू जीवन छँदा नै मरिसकेका छन् । ठीकै छ, जिन्दगीमा एउटा पाठ सिकायौ ।

हो बहिनी, मलाई त्यो दिन राम्रोसँग याद छ, जुन दिन म तिम्रा दाइसँग तिम्रो घर पुगेको थिएँ । तिमीले मलाई 'दाइ' भनेर सम्बोधन गर्दा म एकदमै खुसी भएको थिएँ । अन्तर्आत्मालाई साक्षी राखेर हृदयभित्र तिमीलाई बहिनीको स्थान दिएको थिएँ । त्यतिबेला तिमी पनि खुब खुसी देखिन्थ्यौ तर के थाहा तिम्रो मन यति चाँडै बदलिन्छ भनेर । सम्झँदा आज पनि आँसु झर्छ । त्यो दिन जुन दिन मैले तिमीसँग एक धर्का टीका र एक थुंगा फूलको भीख माग्दा बदलामा तिमीले प्रेमको भिक्षा मागेकी थियौ । आखिर किन ? प्रेमकै भिक्षा माग्नु थियो भने पहिले नै किन भनिनौ ? गहभरि आँसु टिलपिलाउँदै तिमीलाई त्यति धेरै अनुरोध गरें एउटा स्वच्छ नाताका लागि । बदलामारुँदै प्रेमको भिक्षा मागिरहयौ । बहिनी, त्यो दिन नै मैले जिन्दगीभर भाइटीका लगाउँदिन भनेर कसम खाएको छु । जसको हातले मेरो निधार रंगाउने सोचें त्यो हातले मलाई अँगाल्न खोजेपछि, जुन पाउलाई म ढोग्न चाहन्थें उसैले मेरो पाउ ढोग्न खोजेपछि म के नै गर्न सक्थें र ? म त्यहाँबाट आफ्नै मुटुले धोका दिएको अनुभव गरी टाढिएँ ।

तिमीले एउटा एफएममा गीतिकथा पठाएर दाजु-बहिनीको स्वच्छ नातालाई प्रेमकथाको रूपमा परिभाषित गर्दै आत्महत्या गर्छु भनी धम्क्यायौ, किन ? काँतर बनी आत्महत्याको बाटो रोज्नु उचित होला ? मेरो प्रेमको अभावमा कहिल्यै पनि कुबाटो नरोज । तिमीलाई मैले बहिनी सम्झिएँ, जीवनभर बहिनी नै सम्झिरहन्छु । तिम्रो प्रेम स्वीकार गर्न नसकेकोमा हृदयदेखि नै क्षमा चाहन्छु ।

– खड्ग हाल : दोहा, कतार

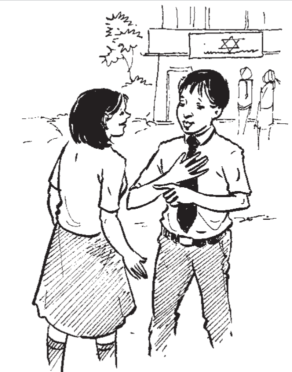
प्रायश्चित

यो संसारमा कुनै न कुनै समस्यामा नअल्झिएका मानिस कमै होलान् । कसैलाई पारिवारिक, कसैलाई आर्थिक, कसैलाई राजनैतिक, कसैलाई प्रेमसम्बन्धी समस्याहरू हुन सक्छन् । कुनै न कुनै भूलबाटै समस्या उत्पन्न हुन्छ । मानवले भूल गर्नु स्वाभाविक मानिन्छ भने उक्त भूल नदोहोऱ्याउने तथा त्यसको प्रायश्चित गर्नु नै महानता हो ।

म गाउँबाट सुनौला सपनाहरू बोकेर पढ्न निस्केको करिब पाँच वर्ष बितिसकेछ । म गाउँबाट निस्किसकेपछि एउटा सानो बजारको एक बोर्डिङ स्कुलमा भर्ना भै पढ्न थालेको तीन वर्ष बितिसकेको थियो । समयलाई यसरी पछ्याउने क्रममा मैले कसैलाई आफ्नो नयनमा सजाउन पुगेँछु । सुशील, सुन्दर एवं मृदुभाषी उनलाई देख्दा कसको मन नलोभिएला जस्तो लाग्थ्यो मलाई । हो, उनलाई देखेपछि मेरो मनमा पनि हलचल मच्चिन थाल्यो र सोही हलचलको समाधान स्वरूप मैले प्रेमप्रस्ताव राखें । म उनलाई निकै मन पराउँथें र लाग्थ्यो उनी पनि मलाई उत्तिकै माया गर्छिन् । मैले यो पनि थाहा पाएको थिएँ कि उनले मलाई धेरै पहिलेदेखि नै मन पराउँथिन् तर प्रेमप्रस्तावमा उनी नाजवाफ रहिन् भने उनको व्यवहारले सकारात्मक उत्तर दिन्थ्यो । हामी एक-अर्कासँग नजिकिन थाल्यौं । यसरी समय बितिरहेको थियो । दुई वर्ष बितेको पनि पत्तै भएन । हामीले हाम्रो मनमा एक-अर्काका लागि स्वर्ण महल बनाइसकेका थियौं र लाग्थ्यो हामी एक-अर्काबिना अधूरै छौं तर निष्ठुरी समयले दिनपछि रात भित्र्याएसरी मेरो सानो भूलका कारण अचानक हाम्रो प्रेममा ग्रहण लाग्न पुग्यो ।

जोसमा होस् गुम्दोरहेछ, त्यसैले मैले जोसमा उनलाई नराम्रो मान्न पुगेछु तर आज मलाई मेरो गल्तीको आभास भैसकेको छ । म हरक्षण आफ्नो गल्ती स्मरण गर्दै स्वयमलाई धिक्कार्छु र प्रायश्चितको आगोमा जलिरहेको छु । त्यसैले प्रिय, यदि तिमी मलाई साँचो एवं पवित्र माया गर्छ्यौ भने मेरो गल्ती माफ गर र आऊ फेरि दुवै मिली हाम्रो मायाको सागरलाई अविरल रूपमा बगाउने प्रयास गरौं ।

– हावा



साप्ताहिक साथी

-फुटबलमा रुचि राख्ने किशोर आचार्य ५ फिट ९ इन्च अग्ला छन् । २५ वर्षीय आचार्य कतारमा सेल्सम्यानका रूपमा जागिरे जीवन बिताउँदै छन् । सरल स्वभावका अविवाहित किशोर असल स्वभावकी घर गरी खाने युवतीको खोजीमा छन् । किशोरलाई पोस्ट बक्स नम्बर १६८८६, कतारमा सम्पर्क राख्न सकिन्छ ।

-एम.बी.एस. पहिलो वर्षमा अध्ययनरत २५ वर्षीय प्रेमकुमार राई ५ फिट ५ इन्च अग्ला छन् । मिलनसार स्वभावका अविवाहित राई पत्रमित्रता गर्ने, गीत सुन्ने तथा पत्रपत्रिका पढ्ने कुरामा रुचि राख्छन् । गहुँगोरो वर्णका राई दुःख-सुखमा साथ दिने, सहयोगी भावना भएका एक-अर्काको भावना बुझ्ने इमान्दार साथीको खोजीमा छन् । प्रेमकुमारलाई काठमाडौं महानगरपालिका वडा नम्बर ३४, शान्तिनगर वा इमेल आईडी premrai555@yahoo.com मा सम्पर्क राख्न सकिन्छ ।

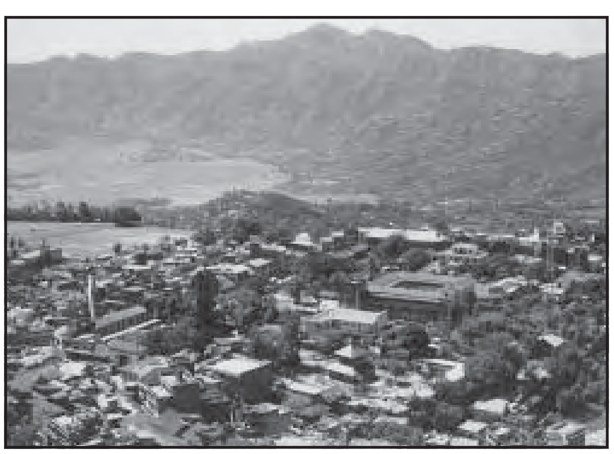
तानसेनमा फस्टाउन थाल्यो पर्यटन

माधव अर्याल

तानसेन – मुलुकमा हिंसात्मक द्वन्द्व सुरु भएपछि बन्द भएको तानसेनको पर्यटन व्यवसाय फेरि फस्टाएको छ । जनआन्दोलन–२ को सफलतासँगै तानसेन आउने पर्यटकको संख्या ह्वात्तै बढेको छ । मुलुकमा लोकतन्त्र बहाली हुनासाथ माओवादीको हिंसात्मक द्वन्द्व अन्त्य भएपछि तानसेन आउनेहरूको संख्यामा वृद्धि भएको हो ।

अहिले केही महिनायता तानसेनमा दैनिक ३ सय देखि ७/८ सय सम्म आन्तरिक पर्यटक आउन थालेका छन् । शान्ति-सम्झौतापछि मुलुकले शान्तिको सास फेरे पनि तानसेनमा आठ वर्ष अघिदेखि रोकिएको पर्यटन व्यवसाय फस्टाउन थालेको हो । नेपालीहरूको आम्दानी थोरै हुन्छ, कहाँ जाने ? सस्तोमा कहाँ घुम्ने ? धेरै कुराको जानकारी कहाँ लिन सकिन्छ भन्नेहरू अहिले तानसेनतिर ओइरिन थालेका छन् ।

माओवादीको हिंसात्मक राजनीति तथा सुरक्षाकर्मीको व्यवहारबाट आजित नेपालीले छ-सात वर्ष घुम्ने बिर्सिएका थिए । वि.सं. २०५७ देखि पाल्पाको पर्यटन व्यवसाय ठ्याप्पै सुकेको थियो । पाल्पातर्फ आउन नसक्नुको एउटा कारण स्याङ्जा र बुटवलको बाटो पनि थियो । तानसेन पुग्न पोखराबाट स्याङ्जा हुँदै आउनुपर्ने उता लुम्बिनीबाट बुटवल हुँदै जानुपर्ने तर स्याङ्जा पनि द्वन्द्वको चपेटामा परेको थियो भने बुटवलमा सेनाको ज्यादति चर्किएको थियो ।



बुटवल-तानसेन सडकको अवस्था र यहाँका थोत्रा गाडीले पनि तानसेनमा आउने पर्यटकलाई आकर्षित गर्न सकेन । 'स्याङ्जा र बुटवलका कारणले तानसेनको पर्यटनलाई नकारात्मक असर पाऱ्यो,' तानसेनका होटल व्यवसायी तथा पर्यटन व्यवसायी जयप्रकाश भुषालले भने– 'होटल नै बन्द गरूँजस्तो भयो भन्दा पनि फरक पर्दैन, तर जेनतेन चलाइयो ।' भुषालको होटलमा गत वर्ष माओवादीले तानसेन आक्रमण गर्दा सेना लुकेका कारण ठूलो क्षति पुग्यो । तानसेनमा पर्यटक भित्र्याउन पाल्पाका अगुवा पर्यटन व्यवसायी भुषालको व्यक्तिगत योगदान पनि छ ।

पर्यटकको आगमन शून्यजस्तै भए पनि तानसेनका होटल व्यवसायीहरू नआत्तिई बसे । पछिल्लो समयमा तानसेन आउने पर्यटकहरू संख्यामा वृद्धि भए पनि होटल श्रीनगरमा बस्ने बाह्य पर्यटकको भने उल्लेख्य छैनन् । आन्तरिक पर्यटकहरू साना होटलमा बस्न र खान खोज्छन् । हिमश्रृंखला हेर्न भनेरै बनाइएको होटलले अहिले पनि पर्याप्त ग्राहक पाउन सकेको छैन ।

साना रेस्टुराँ तथा होटल व्यवसायीलाई भने अहिले फुर्सद छैन । केही होटलवालाको व्यवहार भने अर्को पटक नआउने खालको पाइएको पर्यटकहरूको गुनासो छ । छुट पनि नदिने र खाना पनि राम्रो नख्वाउनेजस्ता व्यवहार आफूले भोगेको उनीहरू बताउँछन् ।

होटल धवलागिरि, गौतम सिद्धार्थ होटल, गौरीशंकर गेस्टहाउस, एभरेस्ट होटल, अमृत होटल आदिलाई अहिले भ्याई-नभ्याई छ । साँझ सूर्य अस्ताएपछि तानसेनमा कर्फ्यू लाग्ने इतिहास सम्झँदै अहिले पर्यटकको चहलपहलले राती १० बजेसम्म होटलहरू गुल्जार देखिन्छन् । 'तानसेन प्रवेश गर्ने नाका वर्तुङ्गमै सुरक्षाकर्मीले दुःख दिन्थे,' बुटवलका किरण नेपाल भन्छन्– 'पोखरा जाँदा पनि समस्यैसमस्या भोग्नुपर्थ्यो, अहिले सबै हटे ।'

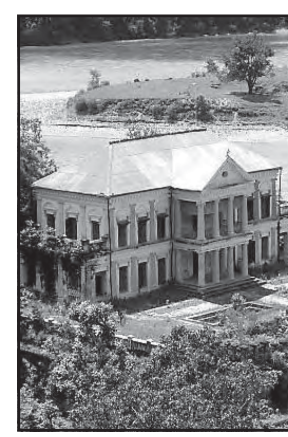
तानसेनमा ठूला प्रकृतिका तीनवटा सहित ५० भन्दा बढी रेस्टुराँ तथा साना होटल छन् । समुन्द्री सतहबाट करिब १ हजार ३ सय मिटरमा अवस्थित तानसेन र १ हजार ६ सय मिटरमा अवस्थित श्रीनगर डाँडा दृश्यावलोकनका लागि महत्त्वपूर्ण स्थान मानिन्छन् । तानसेनबाट खासै दृश्यावलोकन गर्न सकिँदैन, तर ४ किलोमिटर माथिको श्रीनगर डाँडा भने अत्यन्त मनमोहक तथा रमणीय छ । सिरिरी बहिरहने हावा र छिनछिनमै कुहिरोमा डुब्ने श्रीनगर डाँडाबाट नेपालमै सबैभन्दा लामो हिमश्रृखला देखिन्छ । पर्यटन व्यवसायीहरूका अनुसार श्रीनगर डाँडाबाट करिब २ सय किलोमिटर क्षेत्रको हिमश्रृंखला मात्र होइन, पश्चिमाञ्चलका १६ जिल्लाका डाँडाकाँडा पनि अवलोकन गर्न सकिन्छ ।

श्रीनगर डाँडाको दृश्यावलोकनका साथै यहाँको बुद्ध मूर्ति पनि प्रमुख आकर्षणका रूपमा रहँदै आएको छ । यहाँ एउटै ढुङ्गालाई खोपेर बनाइएको दुई मिटरभन्दा अग्लो बुद्धको मूर्ति छ । तानसेन आउने सबै भने श्रीनगर डाँडा जादैनन् । कतिपय पर्यटक तानसेनको पुरानो बजार, भिँगटीले छाएका घरहरू तथा पुराना मठमन्दिर हेरेर फर्कन्छन् ।

बुटवल, नवलपरासी, स्याङ्जा, पोखरा, बाग्लुङ, पर्वत, म्याग्दी, कपिलवस्तु, गुल्मी, चितवन, काठमाडौं, नेपालगन्ज, सुर्खेत, दैलेख, धनगढी, झापा, इलाम, धरानलगायत देशका विभिन्न जिल्लाका मानिसहरू तानसेन आउँछन् । भारतको गोरखपुर, लखनउ, बनारस जस्ता सहरबाट समेत पर्यटकहरू यहाँ आउँछन् ।

सूचना केन्द्रको अभाव

तानसेन आएका पर्यटकले सूचना पाउन सक्दैनन् । तानसेन नगरपालिका, उद्योग वाणिज्य संघ वा कुनै पनि गैरसरकारी संघसंस्थाले पनि तानसेन आउने पर्यटकलाई कुनै वास्ता गरेका छैनन् । दैनिक सात-आठवटा पर्यटकको गाडी टुँडिखेलमा उभिन्छ तर त्यहीं रहेको नगरपालिकाले कुनै वास्ता गर्दैन । पर्यटनको क्षेत्रमा काम गरेको पर्यटन प्रवर्द्धन समूह गेटअप पाल्पाले पनि व्यवस्थित रूपमा पर्यटकहरूलाई सूचना दिन तथा उनीहरूको रेकर्ड राख्न सकेको छैन । तानसेनमा पर्यटक सूचना केन्द्रको अभाव मात्र होइन गाइडको समेत व्यवस्था हुन नसक्दा धेरैले केही जानकारी नपाई फर्कने स्थिति छ । तनहुँबाट आएका विद्यार्थी रेशम पौडेलका अनुसार तानसेन आउने र श्रीनगर जाने काम मात्र भयो । यो पुरानो सहरका बारेमा जानकारी पाउने हो भने मन आनन्दित हुने थियो ।



कसरी पुग्ने तानसेन ?

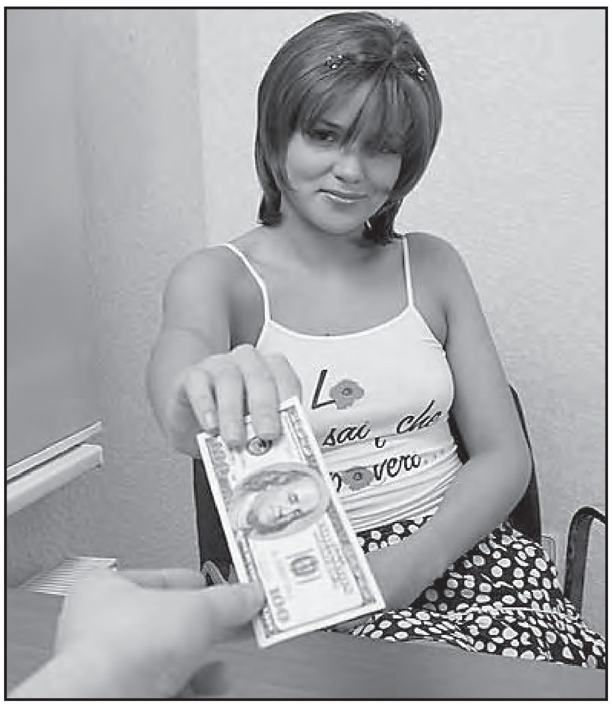
तानसेन पुग्न सजिलो छ । तानसेन जान काठमाडौंबाट सीधा बससेवा छ । आफ्नै सवारी हुनेहरू सिद्धार्थ राजमार्गको वर्तुङ हुँदै तानसेन पुग्न सक्छन् । तानसेनका लागि बुटवलबाट ३९ किलोमिटरको यात्रा गरे पुग्छ । यहाँ बुटवल, सुनौलीबाट सीधा बससेवा चल्छ । लुम्बिनी, गौतम बुद्ध विमानस्थलबाट पनि तानसेन जाने ट्याक्सी पाउन सकिन्छ । होटल तथा लजहरूको व्यवस्था राम्रै भएकाले पनि तानसेनमा गएर बास र खानाको चिन्ता लिनुपर्दैन ।

के गरे पैसा कमाइन्छ ?

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. सफल मान्छे हुन के गर्नुपर्छ ?
२. पुरुषको व्यक्तित्व केमा हुन्छ ?
३. रक्सी र युवतीमध्ये के को लत (नसा) खतरनाक ? किन ?
४. तपाईंलाई केले सुखी र सन्तुष्ट बनाउँछ ?
५. के रक्सी वा नशाले दुःख भुल्न सकिन्छ ?
६. नेपालमा खेलकुदको विकासका लागि के गर्नुपर्छ ?
७. महिलाहरूलाई ३३ प्रतिशत आरक्षण कति उचित हो, किन ?
८. तपाईं प्रधानमन्त्री भए के गर्नुहुन्छ ?
९. केटा र केटीका लागि विवाह गर्ने उचित उमेर कुन हो ? किन ?
१०. बुद्धि ठूलो कि बल ? किन ?



पहिले-पहिले त धेरै पढेर राम्रो ठाउँमा जागिर खाएर, व्यापार गरेर पैसा कमाइन्थ्यो तर अचेल त ठूला-ठूला बैंक लुटेर पैसा कमाइन्छ ।

दीपेश पौडेल

सोभ्को औंलाले घिउ आउँदैन भन्छन् । बुहारीको जीउ बेचेर भए पनि बिरालाको घिउ बेचेर भए पनि पैसा त कमाउनुपऱ्यो नि !

मनोज अधिकारी

धैर्य र अथक मेहनत गरे बाँच्न पुग्ने पैसा कमाइन्छ, तर धनी बन्ने गरी पैसा कमाउन भ्रष्टाचार गर्नुपर्छ ।

जितेन्द्र राई (२१)

सत्य कुरा लुकाउनमा नाम कमाउनुहोस् । भ्रूटको खेती गरेर अरूको आँखामा छारो हाल्ने प्रयास जारी राख्नुहोस् । 'आफूलाई लाभ सबैतिर फलिफाप' को मूल मन्त्रलाई उठ्दा, बस्दा, खाँदा, हिंड्दा, सुत्दा सधैं फलाक्नुहोस् ।

सागर ज्वलन्त, कमलपुर, सप्तरी

इमान्दारीता, अनुशासन, उच्च व्यक्तित्व, निरोगी, लगनशीलता एवं शिक्षा भए कमाइन्छ कि ?

रमेश खड्का (५६)

ल, लोकतन्त्र आएको थाहा छैन ? तलब नपुगे हड्ताल गर्नुस् नत्र बैंक फोर्नुस फेरि राख्न बैंकमा नै लानुस् अनि फेरि अर्कोले फोर्छन्, अनि ठिक्क पर्छ ।

सोमराज गुरुङ

बेइमानी, विश्वासघात एवं अवैध कारोबार गरे पैसा कमाइन्छ, किनकि इमानदारिताका साथ कानुनको दायरभित्र रही मेहनत गर्नेले प्रायः आर्थिक उन्नति गरेको पाइँदैन ।

चिरञ्जीवी रेग्मी (२३)

ठाउँ भेटेर मेहनत गर्न सकेदेखि पैसा कमाइन्थ्यो होला नि ? आफूले त त्यस्तो मौकै पाएको छैन ।

पद्मा सिटौला

मेहनत र परिश्रम गरे अवश्य पनि कमाइन्छ, नगरे फुटपाथमा रमाइन्छ ।

सुनिल मंग्राति (१६)

नम्र बोली, सहयोगी व्यवहार र आफ्नो क्षमताले भ्याएसम्मको मेहनत गरे पैसा कमाइन्छ ।

बालमुकुन्द अधिकारी

विदेशको सपना नबोकी त्यो परिश्रम, त्यो लगानी हाम्रो नेपालमै गर्ने हो भने पैसा कमाइन्छ ।

सन्तोष अधिकारी, (२१), काठमाडौं

राइफल बोकी दुई-चार जना मिली बैंक लुटे धनी भैहालिन्छ नि । त्यति पनि थाहा छैन कि क्या हो ?

प्रेम बराइली

सकेसम्म धेरै राम्रो, नसके धेरै नराम्रो, काम गरे नाम र दाम दुवैमा मालामाल ।

युवराज न्यौपाने (२०), स्याङ्जा

नेपालको उच्च स्थानमा पुग्नेहरूले सिकाएको कुरा भ्रष्टाचार गर्नुपर्छ ।

वाईआर न्यौपाने (२०), स्याङ्जा

मेहनत गरे पैसा कमाइन्छ । मेहनत गरेर कमाएको पैसा जोगाउन पनि जान्नुपर्छ, नत्र कमाए-नकमाएको केही थाहा हुँदैन ।

कुबेर विवश

कृषिमा घाटा, नोकरीमा पनि खै, त्यसैले पैसा कमाउन त शाही सरकारको पालाको जस्तो मतियार भएर जन्मनुपर्छ ।

thapa_47@yaoo.com

मेहनतका साथ काम गरे पैसा कमाइन्छ ।

दीपक सिलवाल (२२), हेटौंडा

छोरा भएर जन्मिएँ, छोरी भएकी भए अहिलेको परिस्थितिमा भाम पैसा कमाइन्थ्यो ।

यतिराज तिमील्सिना

भ्रष्टाचार र अनियमितता गरे बबाल पैसा कमाइन्छ ।

हरिन्द्र कार्की (२२)

मान्छे नभएको मौका पारी हात लम्काए पैसा कमाइन्छ ।

शान्ता गौतम (२३), हल्दीबारी

लाउरेकी बूढीसँग लभ गरे पैसा कमाइन्छ ।

सुवास थापा (१९), पोखरा

भाग्यमा भन्दा कर्ममा विश्वास गरे पैसा कमाइन्छ ।

सुदर्शन खतिवडा

सबैको मन, दिल जित्ने काम गऱ्यो भने पैसा कमाइन्छ ।

पवन त्रिपाठी (१७), नेपालगन्ज

खै सम्पादकज्यू, केही वर्षअघिसम्म म आफूलाई के भन्थें भने पैसा भनेको हातको मैला हो, तर होइन रहेछ । जसको शक्ति उसको भक्ति, जसले छलकपट गर्छ, जोसँग बल छ उसले पैसा कमाउँछ । जोसँग बुद्धि छ, शिक्षा छ, मानवता छ उसले सडकमा भौंतिरिनु परिरहेको छ ।

नीरज श्रेष्ठ

प्रश्न : म २० वर्षीय समलिंगी पुरुष हुँ । म आफू समलिंगी भएको जानकारी कसैलाई दिएको छैन र मैले अहिलेसम्म कसैसँग पनि यौनसम्पर्क राखेको छैन । म समलिंगी भए पनि मलाई युवाहरूसँग यौनसम्पर्क राख्ने इच्छा कत्ति पनि छैन । मलाई mature तथा fat mature **व्यक्तिसँग यौनसम्पर्क राख्ने तीव्र इच्छा छ, तर यो इच्छा पूरा हुन नसकेकाले म मानसिक रूपमा ग्रसित छु तथा अध्ययनमा पनि ह्रास आइरहेको छ । मैले इन्टरनेटमार्फत त्यस्तै वेबसाइटहरू हेरेर आफ्नो यौनइच्छा कम गर्ने गरेको छु । के सिडीमा यस्ता कुरा पाउन सकिन्छ ? के यसलाई मनभित्रै दबाएर राख्नुपर्छ ? के मैले विवाह गर्नु उचित होला ? के समलिंगीबीचको सम्पर्कले पनि एचआइभी लाग्ने डर हुन्छ ?**

–गे

उत्तर : वयस्क व्यक्तिप्रतिको आकर्षण ।

मानिस जन्मजात नै यौनिक हुने भए पनि किशोरावस्थामा विशेष गरी यौन भावना प्रबल हुनुका साथै स्पष्ट रूपमा प्रकट भएर आउँछ । यसरी आउने यौनभावनाको कुरा गर्दा हामी सामान्यतः विपरीत लिङ्गप्रति आकर्षित हुने भन्छौं र धेरैजस्तो पुस्तकमा पनि त्यसरी नै प्रस्तुत गरिएको पाइन्छ, तर अर्को यथार्थ के हो भने धेरैजसो व्यक्तिका लागि यो कुरा सत्य भए पनि सबैका लागि भने सत्य नहुन सक्छ । कतिपय व्यक्ति समान लिङ्ग भएकै व्यक्तिप्रति यौनका दृष्टिकोणले आकर्षित हुन्छन् । यौनका दृष्टिकोणले विपरीतलिङ्गी व्यक्तिप्रति आकर्षित हुने व्यक्तिलाई हामी 'विपरीत लिङ्गी' यौन परिचय भएको मानिस भन्छौं, आफ्नै जस्तै समान लिङ्ग भएको व्यक्तिप्रति आकर्षित छन् भने 'समलिङ्गी' यौन परिचय भएको व्यक्ति भन्छौं । यस्तो आकर्षणभित्र पनि विशेष शारीरिक स्वरूप भएको व्यक्तिप्रति आकर्षण हुन सक्छ र तपाईंको स्थितिमा मोटोघाटो वयस्क व्यक्तिप्रति आकर्षित हुने कुरा उल्लेख गर्नुभएको छ ।

किशोरावस्थाको उतारचढावका केही वर्षमा विभिन्न किसिमका क्रियाकलापमा संलग्न हुने चाहना हुन्छ र कतिपय आफूलाई नौला लाग्ने कुरा प्रयोग गर्न (experimentation) खोज्छन् । समलैङ्गिक यौन क्रियाकलाप पनि यस दौरान हुन सक्छ, तर पछि आफ्नो प्राकृतिक स्वभावमा मिल्ने क्रियाकलापमै संलग्न हुन्छन् । किशोरावस्था पार गरिसक्नुभएको स्थितिमा तपाईं आफ्ना यौन रुचिप्रति अन्यौलको स्थितिमा हुनुहुन्न भन्ने विश्वास लिएको छु ।

कसरी यौनइच्छा शान्त पार्ने ?

सामान्यतः समाजमा धेरैजसो व्यक्तिले अनुसरण गर्ने व्यवहार तथा चलनलाई नै ठीक मानिन्छ र त्यसदेखि बाहिरको व्यवहारलाई अप्राकृतिक भनिन्छ, तर यथार्थ के हो भने प्राकृतिक नै भए पनि धेरै जनाले गर्ने भन्दा फरक किसिमको व्यवहार गर्ने व्यक्तिहरू पनि समाजमा पाइन्छन् । समलैंगिकतालाई संसारकै धेरैजसो समाजले तटस्थ भएर नहेर्ने भएकाले परिवार अनि समाजका अरू मान्छेलाई थाहा भए विभिन्न अप्ठ्याराहरूको पनि सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । त्यसैले अन्य विपरीत लिङ्गी व्यक्तिको जस्तो तपाईंलाई आफ्ना यौन चाहना शान्त पार्न सजिलो नहोला । हुन त मिल्ने कुनै जोडी भेटिए सबैभन्दा राम्रो हुने थियो तपाईंका लागि । यस्तो नभएको स्थितिमा तपाईंले चित्र वा चलचित्रको माध्यमबाट यौनइच्छा शान्त पार्न गरिरहनुभएको प्रयास मेरो विचारमा उपयुक्त छ ।

इन्टरनेटमा भएका जस्ता सामग्री सिडीमा नपाइने भन्ने त होइन, तर त्यसको जोहो गर्न सजिलो भने नहुन सक्छ । यस्ता सामग्री खुला रूपमा बिक्री-वितरण गर्न बन्देज छ, त्यसैले के-कस्तो ठाउँमा पाइन्छ भनेर खोजतलास गर्नुपर्ने हुन्छ । केही गरेर पत्ता लगाइहाल्नुभए पनि किन्न सजिलो नहुन सक्छ । प्रत्यक्ष रूपमा यस्ता सामग्रीको खरिद गर्न जाँदा तपाईं पसले वा अन्य ग्राहकको नजरको सामना गर्नुपर्ने हुन्छ । केही गल्ती गरेको कुरा मनमा जहिले पनि आउन सक्छ । आफूसँग भएका यस्ता सामग्री लुकाउनुपर्ने दुःख पनि थपिन्छ नै । कहिलेकाहीं यस्ता सामग्री प्रयोग गरेको अरूले थाहा पाए लाजमर्दो स्थिति आउन सक्छ ।

के विवाह गर्नु उचित होला ?

यो सोच्नैपर्ने विषय हो । तपाईंको कुनै महिलासँग विवाह भए पनि वा पुरुषसँग विवाह भए पनि त्यसका आफ्नै अप्ठ्याराहरूसँग तपाईंले सामना गर्नुपर्ने हुन्छ ।

तपाईं यदि पूर्ण रूपमा समलैगिक हुनुहुन्छ भने यसलाई परिवर्तन गर्न गाह्रो हुनेछ । तपाईंको कुनै महिलासँग विवाह भए सम्बन्धलाई सुमधुर बनाउन निकै नै कठिन हुनसक्छ । कुनै एक महिलाको जिन्दगी त्यसै बरबाद हुन सक्छ । तपाईंले दोहोरो जिन्दगी जिउनुपर्ने हुन्छ, जुन कष्टकर पनि सावित हुनसक्छ ।

अर्कातिर, तपाईंले चाहेको जस्तो पुरुषसँग विवाह गरे यौनजीवन राम्रै होला, तर विवाहका लागि उपयुक्त पुरुष भेट्टाउनु र विवाहित जीवनयापन गर्न अहिले नेपाली समाजमा निकै गाऱ्हो छ । तपाईंका आफन्त, छिमेकी तथा साथीभाइका लागि पनि यो त्यति सजिलो विषय हुँदैन ।

के समलिंगीबीचको सम्पर्कले एच.आई.भी. सर्छ ?

तपाईंलाई थाहै होला, यौनसम्पर्क एच.आई.भी. सर्ने एक प्रमुख कारण हो । यौनसम्बन्धको प्रकार हेरेर कुनै यौन क्रियाकलाप गर्दा एच.आई.भी. सर्ने सम्भावना बढी हुन्छ भने कुनैमा कम । लिङ्ग-गुदद्वार (गुदा) मैथुन, योनि-लिङ्ग मैथुनजस्ता यौनसम्पर्कबाट एच.आई.भी. सर्ने नै भयो । कतिपय पुरुष समलिङ्गीले यौनसम्पर्क गर्दा गुदामैथुनमा संलग्न हुन्छन्, त्यसो त गुदामैथुन विपरीत लिङ्गी व्यक्तिका बीचमा पनि हुनसक्छ । गुदामैथुन गर्दा लिङ्ग अर्को व्यक्तिमा गुदद्वारमा प्रवेश गराइन्छ, लिङ्ग पसाउने र ग्रहण गर्ने व्यक्तिमा सम्भावना फरक-फरक हुने भए पनि एच.आई.भी. सर्न सक्छ । त्यसबाहेकका अन्य यौन क्रियाकलाप वा यौन प्रसाधनको प्रयोगजस्ता कुरामा पनि कत्तिको सहजै सर्ने वा नसर्ने कुरा भर पर्न सक्छ । महत्वपूर्ण कुरा के भने यस्ता कतिपय यौनसम्पर्कलाई कन्डमको वा रबरको रुमालको सहायताले सर्नबाट बच्न-बचाउन सकिन्छ ।

कतै तपाई गर्भवती त हुनु हुन्नु ?
यौन सम्पर्क राखेको २ हप्तामा नै थाहा पाउन सकिने,महिनावारी हने अवस्था सम्म कुरिराख्नु नपर्ने............
गर्भधारण जाँच्ने घरेलु सामाग्री
EASY
PREGNANCY TEST KIT

Marketing By:
Om Surgical Concern
Thapathali, Kathmandu
Tel.:4260044, 4216431
USA FDA APPROVED PRODUCT,आफ्नै घरमा बसेर आफु गर्भवती भएको वा नभएको सजिलै जाँच्न सकिने घरेलु सामाग्री नजिकैको औषधी पसलहरुमा प्राप्त गर्न सकिने छ।
Please remember us:-Pathology & Surgical Products, Chemical and Scientific & Lab Equipments

यसरी पनि रोगको उपचार

- यौनसम्पर्कले शरीरको प्रतिरक्षा शक्ति मजबुत बनाउँछ ।
- यौनसम्पर्क स्वास्थ्यबर्द्धक सञ्जीवनी हो ।
- यौनसम्पर्कले पीडा हटाउँछ ।
- यौनसम्पर्कले पाचनक्रिया ठीक राख्छ ।
- यौनसम्पर्क सानोतिनो शारीरिक व्यायाम नै हो ।

तनाव, चिन्ता, असन्तोष आजको समयमा जीवनको एक हिस्सा नै बनिसकेको छ । परिश्रमले आजको मानिसले भौतिक सुख-सुविधा त हासिल गरेको छ, तर शान्तिपूर्वक तिनको उपभोग गर्ने फुर्सद नै पाएको छैन । तनावका कारण अनिद्रा, मधुमेह, हृदयरोग, उच्च रक्तचापजस्ता रोगले शरीरमा डेरा जमाएका छन् । अति व्यस्तताले दाम्पत्य जीवनलाई पनि प्रभावित तुल्याउँछ । वैज्ञानिकहरूले धेरै वर्षको अनुसन्धानबाट के तथ्य पत्ता लगाएका छन् भने यदि श्रीमान्-श्रीमतीले सफल र तृप्त यौनजीवन बिताएका छन् भने उनीहरू निरोगी रहन सक्छन् ।

यौनसम्पर्कमा उपचार क्षमता हुन्छ । यसैगरी हाम्रा विभिन्न सामाजिक तथ्यहरूले पनि प्रमाणित गरिसकेका छन् कि यसले श्रीमान्-श्रीमतीको सम्बन्ध सुदृढ बनाएर परस्परको व्यवहार ठीक राख्छ । पुरुषको मन र शरीरको संरचनाअनुसार पनि यौनसम्पर्क तनावमुक्तिको औषधी हुन्छ । त्यसैले जुन दम्पतीको यौनजीवन तृप्त र सुखी छ, उनीहरू तन र मनले बढी सुखी, सन्तुष्ट र उदार देखिन्छन् । उनीहरूको व्यवहार संवेदनशील पनि हुन्छ । प्रारम्भिक अध्ययनहरूले के पुष्टि गरेका छन् भने यौनसम्पर्कले शरीरको प्रतिरक्षातन्त्रलाई बलियो बनाउँछ । यसले पीडा हटाउँछ र पाचनक्रिया ठीक राख्छ । यो तथ्य हाम्रो मनको भावना तथा शारीरिक संरचना एवं स्वास्थ्यबीच लुकेको हुन्छ ।

हरेक व्यक्ति तनावमा जिउन थालेपछि उनीहरू हरेक कुरालाई नकारात्मक दृष्टिकोणबाट हेर्छन् । यसबाट थकान, उदासीजस्ता कुराले शरीरमा बास पाउँछन् । यसका विपरीत उमंग, उत्साह, जोस, खुसीजस्ता सकारात्मक भावना मनमा ल्याउन आवश्यक हुन्छ । यौनसम्पर्कले तन र मन दुवैलाई उत्तेजित बनाएर नकारात्मक सोचलाई रोक्छ । यस्तो समयमा पूरा शरीरमा एन्डोर्फिन नामक प्राकृतिक पीडानाशक रस सञ्चार हुन्छ । यसबाट शरीरमा उत्तेजनाको मीठो लहर फैलन्छ । यौनसम्पर्कबाट मानसिक कष्ट, रक्तचाप, हृदयरोग, अनिद्राजस्ता समस्याबाट सहज छुटकारा पाउन सकिन्छ । यौन असन्तुष्टि नै हृदयरोगको कारण मानिन्छ । त्यसैले यौनसम्पर्कले तनाव घटाएर गहिरो निद्रा पनि ल्याउँछ । भरपूर यौनसम्पर्कलाई हल्काफुल्का कसरत मान्न सकिन्छ । यतिबेला पूरै शरीरमा रक्तसञ्चार तीव्र हुन्छ । यसबाट शरीरमा नयाँ आरोग्य शक्ति प्राप्त हुन्छ ।

यौनसम्पर्कका दौरान स्त्रीले ८-१० क्यालोरी प्रतिमिनेट तथा पुरुषले १२-१५ क्यालोरी प्रतिमिनेट शक्ति खर्च गर्छन् । स्खलन एक आनन्ददायक स्थिति हो । यो क्षणमा शरीरले पूर्ण आनन्द र विश्राम पाउँछ । यो स्वर्गीय सुख हो । यो एक प्राकृतिक पीडानाशक औषधी हो । यौन उत्तेजनाका दौरान केही यस्ता रसहरू निस्कन्छन् जुन पीडा भगाउन सहायकसिद्ध हुन्छन् । यसरी यौनसम्पर्कलाई असाधारण मान्न सकिन्छ । तुरुन्त विश्राम र आराम मिलेपछि गहिरो निद्रा पनि लाग्छ ।

तृप्त यौनसम्पर्कबाट श्रीमान्-श्रीमती एक-अर्कालाई आलोचनाबाट पनि बच्न सक्छन् । यसबाट एक-अर्काको श्रेष्ठ गुणहरूतिर ध्यान जान्छ । उनीहरूले शारीरिक एवं मानसिक रूपबाट एक-अर्काको पूरक एवं सहभागी बनेर सुख पाउन सक्छन् ।

– अनुपप्रकाश पौडेल

सातकी गृहिणी

अचेल के गर्दै हुनुहुन्छ ?
–अहिले घर बसाइ मात्रै भैरहेको छ। पक्का गृहिणी भएकी छु।

नेपाल छाडेर यति टाढा आउँदा नरमाइलो लाग्दैन ?
– लाग्ने नै भयो नि, तर परिवारसँगै बसिरहेकाले खासै नरमाइलो अनुभव भएको छैन ।

कुनै बेला त नेपालको याद आउँछ होला नि ?
–आइहाल्छ नि, खासगरी दसैं, तिहार, तीज, बुवा-आमाको मुख हेर्ने आदि चाडपर्वमा नेपालको सम्झना आउँछ।

नेपाल र आयरल्यान्डको बसाइमा के भिन्नता पाउनुभयो ?
– धेरै कुरामा भिन्न छ । आयरल्यान्ड युरोपको एक विकसित मुलुक भएकाले यहाँ सबै अत्याधुनिक सुविधा उपलब्ध छन् । विशेष गरी केटाकेटीहरूको व्यक्तित्व-विकासका लागि यो ठाउँ साह्रै उपयुक्त छ । साथै यहाँ प्रदूषण नभएकाले स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले पनि राम्रो छ ।

आयरल्यान्ड कहिले आउनुभयो ?
– यसभन्दा अघि पनि उहाँले पीएचडीको अध्ययन गर्दा म छोराछोरीसहित अध्ययन अवधिभर बस्ने गरी आयरल्यान्ड आएकी थिएँ, तर परिस्थितिवश हामी एक वर्षमै नेपाल फर्कियौं । उहाँ आयरल्यान्डमा इन्जिनियरकै रूपमा काम गर्न थालेपछि यस पटक हामी आयरल्यान्ड आएको करिब दुई वर्ष भयो ।

अहिले तपाईंको श्रीमान् के गर्नुहुन्छ ?
– हाल उहाँ डब्लिनको एउटा इन्जिनियरिङ कन्सल्टिङ कम्पनीमा सिनियर ड्रेनेज इन्जिनियरको पदमा कार्यरत हुनुहुन्छ। यसबीच उहाँले आफ्नो पीएचडी पनि पूरा गर्नुभयो ।

घरको काममा श्रीमान्‌ले कत्तिको सहयोग गर्नुहुन्छ ?
– मलाई उहाँले भान्सामा काम गरेको मन पर्दैन, तर सपिङमा भने मलाई प्रसस्त सहयोग गर्नुहुन्छ ।

श्रीमान्‌को मन पर्ने/मन नपर्ने बानीहरू के–के पाउनुभयो त ?
– मलाई उहाँको पायः सबै बानी मनपर्छ तर पेटमा कुरै नराखी सबै कुरा अरूलाई भन्ने तथा चित्त नबुझेको कुरा जसलाई पनि भनिहाल्ने बानीचाहिं मन पर्दैन । यो कुराले कहिलेकाहीं हामीबीच विवाद पनि हुन्छ ।

अनि जीवनशैलीमा चाहिं के फरक पाउनुभयो त ?
– जीवनशैलीमा फरक त हुने नै भयो, तर हामी सकेसम्म नेपालकै चलनअनुसार जीवनशैली अपनाउने प्रयास गर्छौं । जस्तै– छोराछोरीहरूले घरमा अनिवार्य रूपमा नेपालीमै बोल्छौं तथा दिनमा एक छाक भात-दाल नै खान्छौं ।

छोराछोरीलाई के बनाउने विचार गर्नुभएको छ ?
–अहिले उनीहरू पढ्दै छन् । मैले के बनाउने भन्दा पनि उनीहरूले उच्च माध्यमिक तहको पढाइमा कस्तो गर्छन्, त्यसमा धेरै कुरा भरपर्छ ।

नेपाली चाडपर्वचाहिं कसरी मनाउनुहुन्छ नि ?
– नेपालमा मनाएजस्तै गरी मनाउँछौं । खासगरी दसैंमा साह्रै रमाइलो हुन्छ । यस पटकको दसैंमा त हाम्रो घरको पूजाकोठामा जमरा नै राखेर श्रीमान्‌ले नौ रथाभरि चण्डीपाठ गर्नुभयो । टीकाको दिन ४०-५० जना नेपालीलाई घरमै बोलाएर रमाइलो गर्‍यौं । यसबाहेक दसैंकै उपलक्ष्यमा नेपाल-आयरल्यान्ड सोसाइटीले रमाइलो कार्यक्रम समेत आयोजना गरेको थियो ।

अनि मनोरञ्जनचाहिं कसरी गर्नुहुन्छ नि ?
– घरमा जी टिभी तथा इन्टरनेट (बोडब्यान्ड) भएकाले हिन्दी धारावाहिक तथा नेपाली गीतका म्युजिक भिडियो हेर्दै मनोरञ्जन गर्छु ।

नेपालका बारेमा कसरी जानकारी लिनुहुन्छ ?
– इन्टरनेटमा नेपाली समाचार नियमित रूपले पढेर जानकारी हासिल गर्छु।

अहिलेको जमानामा पनि परम्परागत विवाह गर्नुभएछ नि ?
– खासमा मलाई प्रेमविवाहमा पटक्कै विश्वास लाग्दैन, त्यसैले मैले परम्परागत विवाह गरें । तर परम्परागत विवाह भए पनि हाम्रो विवाह प्रेमविवाहभन्दा कम छैन । नयाँ साथीहरूले पनि हाम्रो प्रेमविवाह हो भनेर सोध्छन् ।

स्नातक उत्तीर्ण गरेको मान्छे, कामचाहिं किन गर्नु नभएको ?
–आयरल्यान्डमा डिपेन्डेन्टले कानुनी रूपमा काम गर्न नपाउने नियम छ, साथै मैले पुरा समय काम गर्दा छोराछोरीको पढाइ तथा श्रीमान्‌को काममा समेत बाधा पर्ने भएकाले पनि काम नगरी बसेकी हुँ ।

विवाहअघि उहाँलाई भेट्नुभएको थियो ?
– हाम्रो विवाहको कुरा मेरो श्रीमान्‌को बंगलादेश अध्ययन गर्दाको डाक्टर साथी (जो मेरो माइतीसँग पनि नजिक हुनहुन्छ) ले अघि बढाउनुभएको हो । त्यसभन्दा अघि हामी दुईको कुनै चिनजान थिएन तर विवाहको कुरा चलेपछि भने हामी दुवैबीच सहमति भएपछि मात्रै विवाहको कुरा छिनिएको हो।

नेपाली गृहणीलाई केही सन्देश दिन चाहनुहुन्छ ?
– संसारको जुनसुकै ठाउँमा बसोबास गरे पनि एउटी गृहिणीका लागि परिवारको दायित्व नै सबैभन्दा ठूलो कुरा हो । सकेसम्म परिवारमा मिलेर बस्ने तथा छोराछोरीलाई राम्रो शिक्षा दिने प्रयास गर्नुपर्छ ।

– **आयरल्यान्डबाट कृष्ण**

बन्दना उपाध्याय आयरल्यान्डमा सिनियर ड्रेनेज इन्जिनियरका रूपमा कार्यरत तथा हालै नेसनल युनिभर्सिटी अफ आयरल्यान्डबाट पीएचडी गरेका डा. केशव भट्टराईकी जीवनसंगिनी हुन् । मैंजुबहाल, काठमाडौंमा जन्मिएकी ३७ वर्षीया उपाध्याय विगत दुई वर्षदेखि आयरल्यान्डमा बसोबास गर्दै आउनुभएको छ । काठमाडौंमा बी.ए., बी.एड. उत्तीर्ण उपाध्यायले १४ वर्षअघि झोराहाट, मोरङका भट्टराईसँग परम्परागत विवाह गरेकी हुन् । दुई वर्ष शिक्षण पेसामा सक्रिय उपाध्यायले करिब एक वर्षसम्म नेपालमा व्युटिसियनको प्रशिक्षण लिएपछि आयरल्यान्डमा पनि तीनमहिने प्रशिक्षण लिएकी छन् । हाल आयरल्यान्डको राजधानी डब्लिनमा परिवारसँगै बसोबास गरिरहेकी उपाध्यायका १३ वर्षीय छोरा तथा नौ वर्षीया छोरी छन् ।

पारिवारिक स्वास्थ्य

प्रकृतिले जीवात्माहरूलाई वास्तविकता र सत्य हेर्न आँखा दिएको छ । जसमा वस्तुको परावर्तीत किरण ग्रहण गरी दृष्टिपटलमा चित्र बनाई मस्तिष्क तरंगबाट एउटा पहिचान गर्छ अर्थात् आँखाले देख्ने काम गर्छ । हाम्रो आँखा तीन भागमा बाँडिएको छ, एक बाहिरी सेतो भाग नेताग्रापटल वा श्वेतपटल (कर्निया), दोस्रो कालो भाग परितारिका (आइरिस) हो भने तेस्रो भाग भित्री भाग (रेटिना) दृष्टिपटल हो । यी सबैको सुरक्षाको जिम्मा आँखाको ढकनी (परेला) लाई दिइएको छ भने अर्को आँसु हो, जसले विभिन्न प्रकारका विकारहरूबाट आँखालाई जोगाउँछ ।

टाउकाको चायाँ, कुपोषण र संवेदनशीलताका कारण प्ले-फेराइटिस (पलकशोध) परेला रातो हुने, चिलाउने, पोल्ने, दुख्ने, चिप्रा आउने आदि समस्या उत्पन्न हुन सक्छ ।

नेत्राग्रपटल शोध (कंजटिबाइटिस) : रातो आँखा- आँखाको सेतो भागमा रातोपन आउँछ । आँखाबाट आँसु बग्छ । आँखा पोल्ने, दुख्ने, घोच्ने, चिप्रा जम्ने आदि हुन्छ । सूर्यको प्रकाश सहन नसक्ने हुन्छ ।

मोतियाविन्दु (क्याटस्याक्ट) : सामान्यतया ५०/५५ वर्षको उमेरमा मानिसहरूमा अति संक्रमण, चोट, मधुमेह, विकिरण, विभिन्न औषधीको कारणले आँखाको दृष्टिपटल (रेटिना)

मा सेतो जालीको एक पत्र लाग्छ र हेर्ने शक्ति कम हुँदै जान्छ ।

जलविन्दु (ग्लुकोमा) : कालो मोतिया, नेत्रान्तर चाप अर्थात् आँखाको भित्री भागमा रहेको तरल पदार्थमा हुने दबाब वा तनावबाट बढ्ने चाप रोग हो।

सुरक्षाका उपायहरू

- आँखाको सुरक्षाका लागि सुरक्षाका उपाय अवलम्बन गर्नु अति जरुरी छ जस्तो कि कब्जियत हुन नदिने। दिनको ७-८ गिलास पानी पिउने ।
- आँखा बिहान-बेलुका सफा पानीले पखाल्ने । त्यस्तै टिभी, चलचित्र आदि हेरेपछि, घरबाहिरबाट आएको बेला आँखा पखाल्नु बेस हुन्छ ।
- राति सुत्नुअघि मुखभरि पानी लिएर पाँच-सात पल्ट कुल्ला गर्ने ।
- आँखा बेलाबेलामा चिमचिम गर्ने, दुवै हातले आँखामा हल्का दबाब दिने वा दल्ने जसलाई पामिंग भनिन्छ ।
- चट्किलो घाममा कालो चस्मा प्रयोग गर्ने ।

खाद्य चिकित्सा : केरा, मेवा, सुन्तला, अंगुर, स्याउ, चेरी, काउली, गोलभेडा, बन्दा, मेथी, मूला, कागती, गाजर प्याज आदि खाने ।

बर्जित खाद्यपदार्थ : व्यावसायिक खाद्यपदार्थ, तुरुन्तै तयार हुने खाद्यपदार्थ, चिसो पेय आदि ।

योग चिकित्सा : योग मुद्रा, मत्स्यासन, सिंहमुद्रा आदि ।

होमियोप्याथी : इयुक्रेनिया पानीमा मिसाई आँखा धुने ।

रिफ्ल्याक्सोलोजी : प्रतिविम्बित स्थानलाई सक्रियता प्रदान गर्ने ।

चुम्बकीय चिकित्सा : सेरामिक चुम्बक आँखाको रोगका लागि प्रयोग गर्ने ।

प्राकृतिक चिकित्सा : सौंफको चूर्ण सख्खरसित मिसाएर खाने ।

- १/१ थोपा मह आँखामा राख्नाले मोतियाविन्दु तथा अन्य विकारमा फाइदा हुन्छ ।
- हरियो दुवोको रस मनतातो पारी आँखाबाहिर लगाउनाले फाइदा मिल्छ ।
- बेलको पात पिसेर २/२ थोपा आँखामा राख्दा पनि फाइदा हुन्छ ।

– **डा. उज्ज्वलसिंह अधिकारी**

घरलाई यसरी व्यवस्थित बनाउन सकिन्छ

खोजेको समयमा घरमा राखेका सामानहरू नभेट्दा रीस उठ्नु स्वाभाविक हो तर यो स्थिति कसरी उत्पन्न हुन्छ र यो समस्यालाई कसरी समाधान गर्न सकिएला ? घरका सरसामान जथाभावी यत्रतत्र नमिलाई राख्नाले यस्तो समस्या उत्पन्न हुन्छ । घरलाई घर कम डस्टबिन बढी बनाउनाले पनि यो अवस्था उत्पन्न हुन्छ । जुन घरमा सामान, फर्निचर आदि आ-आफ्नो स्थानमा मिलाएर राखिँदैन त्यो घरका सदस्यले खोजेको र आवश्यक परेको समयमा कुनै पनि वस्तु फेला पार्न सक्दैनन् ।

यस्तै समस्या सुनिताको घरमा पनि थियो । सुनिताको छोरा रवी टेबलमा ठोक्किन पुगे र टेबलको छेउमा राखेको सिसाको गिलास झरेर फुट्यो । गिलास टुक्राटुक्रा भएर सानो टुक्रा रविको खुट्टामा बिझ्यो । रवि आत्तिँदै आफ्नी आमालाई बोलाउन थाल्यो र सुनिता भान्सामा काम गर्दागर्दै दौडिँदै रवि भएतिर आइन्, उनी हतारिँदै दराजमा डिटोल खोज्न थालिन् ।

दराज चाहिने-नचाहिने सामानले भरिएको हुँदा उनले डिटोल फेला पार्न सकिनन् । उता रविको रगत बगेको बग्यै थियो । सुनिता दराज छोडेर ड्रेसिङ टेबलतिर बढिन् तर ड्रेसिङ टेबल पनि यति अनावश्यक सामानले भरिएको थियो कि उनले त्यहाँ पनि आफूलाई चाहिएको सामान फेला पार्न सकिनन् । उनका श्रीमान्‌ले दराजको एउटा भागमा औषधीहरू राख्थे, उनले त्यहाँ केही पाइन्छ कि भनी हेरिन् तर दराजको त्यो भाग पनि खाली तथा समय सकिएका औषधीका बोतलहरूले भरिएको थियो ।

सुनिताले आधीभन्दा बढी बोतल निकालेर हेरेपछि बल्ल डिटोलको बोतल पाइन् । जब उनी डिटोल लिएर रवि भएकोतिर गइन् रवि आफ्नो खुट्टाबाट काँचको टुक्रा निकाली घाउमा रुमाल थिचेर बसिरहेको थियो । ऊ सुनितालाई

पर्खंदा-पर्खंदै थाकिसकेको थियो । सुनिताले रुमाल हटाएर डिटोलले घाउ सफा गरेर एन्टिसेफ्टिक क्रिम लगाइदिइन् तर त्यो दिन उनको दराज तथा ड्रेसिङ टेबलका समान सुव्यवस्थित भएको भए यति सानो कामका लागि यति धेरै समय लाग्दैनथ्यो ।

भोलिपल्ट सुनीताले दराज र ड्रेसिङ टेबलमा अनावश्यक सामानहरू के-के रहेछ भनेर हेर्दा दराजमा आधाभन्दा बढी सामान अनावश्यक निस्किए । ड्रेसिङ टेबलमा सुकेको लिपिस्टिक, समय सकिएका क्रिमहरू, क्रिम सकिसकेका बोतलहरू थिए । सबै अनावश्यक सामान हटाएपछि ड्रेसिङ टेबल सफा र सुन्दर देखियो। यसैगरी उनले आफ्नो घरका हरेक सरसामानलाई व्यवस्थित गरी राखिन् ।

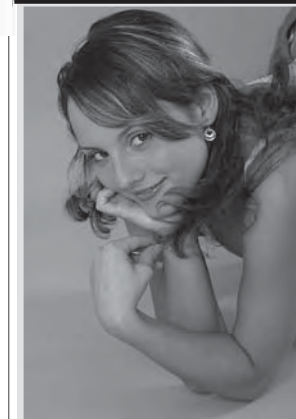
यस्तो समस्या सुनिताले मात्र भोग्नुपरेको होइन, हामीमध्ये धेरैको घरमा यस्तो समस्या हुन्छ । घरको छतदेखि लिएर दराजसम्म अनावश्यक सामानले भरिएको हुन्छ । यस्ता सामानहरूमा प्रायः हाम्रो नजर पर्दैन, परिहाले पनि कुनै समयमा त काम लाग्छ भनेर हामी ती सामानलाई त्यसै छाडिदिन्छौं । यसो गर्नाले घर घर नभएर अनावश्यक सामानहरू थुपार्ने कन्टेनर बन्न पुग्छ ।

- घरमा कुनै एउटा यस्तो स्थायी ठाउँ बनाउने जहाँ अनावश्यक सरसामानहरू थन्काउन सकियोस् । यदि कुनै सामान तत्कालै काम लाग्ने छैनन् भने ती सामानलाई यो ठाउँमा राख्न सकिन्छ ।
- घरका दराज, घर्राजस्ता स्थानहरू महिनामा एकपटक सफा गर्नुपर्छ । सफाइ गर्दा तत्काल प्रयोगमा नआउने समान छाँट्नुपर्छ । ती सबै सामान अनावश्यक सामान राख्ने ठाउँ अर्थात् स्टोर वा वेस्ट मेटेरियल कर्नरमा थन्क्याउनुपर्छ ।
- छ महिनापछि यसको अनिवार्य रूपमा सफाइ गर्नुपर्छ । यदि कुनै सामान अझ तत्काल नै प्रयोगमा आउँदैन भने त्यसलाई कबाडीलाई बेचिदिनु वा नष्ट गरिदिनुपर्छ ।
- पुरानो कार्ड, पत्रपत्रपत्रिका, कागज, पुनः काम लाग्दैनन् भने त्यसलाई फ्याँकिदिनु वा बेच्नुपर्छ ।
- पुराना लुगा पुनः प्रयोग गर्न अलि गाह्रै हुन्छ, त्यसैले त्यसलाई गरिब-असहायहरूलाई बाँडिदिनु नै राम्रो हुन्छ ।
- बिग्रिएका फ्रिज, पंखा, आइरन आदि कबाडीलाई बेच्नु राम्रो हो ।
- पुराना डब्बा, सिसी, बोतलहरूलाई जम्मा गरेर राख्नुभन्दा फ्याँकिदिनु नै उचित हुन्छ ।
- पुराना पत्रपत्रिकाबाट आवश्यक चीज काटेर बाँकी फ्याँकिदिनुपर्छ ।
- पुराना भाँडा प्रयोग गर्न नमिल्ने छन् भने तिनलाई साट्नुपर्छ ।

यिनै जानकारीहरूमा ध्यान दिएर आफ्नो सुन्दर घरलाई अनावश्यक सामानहरू थुपार्ने कन्टेनर बन्नबाट रोक्न सकिन्छ ।

– **अरुणा**

उपयोगी जानकारी



रोगहरूको औषधी तुलसी

जुन घरमा तुलसीको बोट हुन्छ त्यो घरमा रोगले आक्रमण गर्दैन भन्ने धारणा छ । तुलसी सेतो एवं कालो गरी दुई प्रकारका हुन्छन् ।

सेतो तुलसीले शिशुको कफ विकार, रुघाखोकी आदिमा औषधीको काम गर्छ । कालो तुलसी शीत, गन्ध, कफ एवं ज्वरोनाशक हुन्छ । तुलसी एवं मरीचको धूलो मिसाएर सेवन गर्नाले कफको समस्या समाधान हुन्छ । तुलसीको पातलाई सुकाएर प्रयोगमा ल्याउन सकिन्छ । तुलसीको पात सुकाएको धूलोले कफ हटाउँछ ।

आमाशय तथा आन्द्राको रोगमा तुलसीको प्रयोग फाइदाजनक हुन्छ । तुलसीको रसको प्रयोगले बान्ता रोकिन्छ । यदि अजीर्ण भएको छ भने सधैं बिहान आधा कप तुलसीको ताजा पातको रस पिउने र चार-पाँच घन्टासम्म केही नखाने । तुलसीको सेवनले अजीर्णबाट मुक्त हुन सकिन्छ ।

पेट दुःखे तुलसी तथा अदुवाको रस समान मात्रामा लिएर ३-४ पटक पिउने, खाना खाएपछि तुलसीको पात मुखमा राख्ने । केही बेरपछि चपाएर निल्ने, यसो गर्दा पेटको पीडाबाट छुट्कारा पाइनुका साथै सास गन्हाउने समस्याबाट पनि मुक्ति मिल्छ । तुलसी पाचनक्रियाका लागि पनि फाइदाजनक छ ।

परिकार

प्राउन साइ बर्साइ

सामग्री : २ सय ५० ग्राम प्राउन (मिडियम), चार ठूलो चम्चा बटर, १० ग्राम लसुन चप, २१ ठूलो चम्चा हरियो प्याज टुक्रा पारेको, १ कप सावर क्रिम, आधा कप दूध, १ पिस भेंडे खुर्सानी चप, १ सय ग्राम चिज कोरेको, २ ठूलो चम्चा ह्वाइट वाइन, २ ठूलो चम्चा ब्रेडकम र पाउरोटीको धूलो, १ सानो चम्चा चिनी, नुन, मरीच स्वादअनुसार ।

विधि : एउटा प्यानमा दुई चम्चा बटर तताउने, लसुन भुट्ने तथा त्यसमा प्राउन राखी १-२ मिनेट भुट्ने । हरियो प्याज चप राखी एकछिन् भुट्ने र साइड लगाएर राख्ने । अर्को एउटा फ्राइ प्यानमा दूध, क्रिम, चिज, वाइन मलेर पकाउने र मिक्स्चर बाक्लो भएपछि अघि मिक्स गरिएको प्याज तथा प्राउनलाई हिट प्रुफ क्यास रोल डिसमा राख्ने । त्यसमाथिबाट क्रिमसर हाल्ने, त्यसमाथिबाट ब्रेड क्रम तथा रातो भेंडे खुर्सानी चप छर्कने, २ ठूलो चम्चा बटर पगालेर माथिबाट हाल्ने । सोलेमेन्डर वा ओभनमा ५-७ मिनेट बेक गर्ने । हल्का ब्राउन भएपछि निकाल्ने त्यसपछि राइस तथा भेजिटेबलसँग सर्भ गर्ने । यस्तै तरिकाले चिकेन-मटन पनि बनाउन सकिन्छ तर चिकेन-मटन बनाउँदा अलि बढी पकाउनुपर्छ ।

– **राधेश्याम श्रेष्ठ**

दाम्पत्यजीवन
सन्तुलित व्यवहार

श्रीमान्-श्रीमतीको सम्बन्ध अत्यन्त कोमल हुन्छ र आफ्नो यो सम्बन्धलाई सुमधुर राख्न केही महिला अत्यधिक रूपमा सचेत हुने गरेको पाइन्छ। उनीहरू यस्तो महसुस गर्छन् कि आफ्नो पतिको बढी ख्याल राख्नाले दाम्पत्य जीवन खुसीले भरिपूर्ण हुन्छ। उनीहरू सोच्छन्– हरबखत आफ्ना पतिको स-साना आवश्यकताको ख्याल राख्नु, उनको साथ बढीभन्दा बढी समय व्यतित गर्नु पतिलाई खुसी राख्ने सर्वोत्तम उपाय हो। पत्नीको यस प्रकारको व्यवहारबाट अधिकांश अवस्थामा पति आफ्नी पत्नीसित नजिकिनुभन्दा टाढिन रुचाउन थाल्छन्। जसका कारण दाम्पत्य जीवनमा नकारात्मक असर पर्छ।

यस्तो हुनुका पछाडि विविध कारण हुन सक्छन्। मनोविश्लेषकहरूका अनुसार हाम्रो जस्तो सामाजिक परिवेशमा सानो उमेरदेखि नै छोरीलाई घरका कामकाजमा संलग्न गराइन्छ। पितृसत्तात्मक समाज भएकाले परिवारमा पुरुष सदस्यको आराम र सुविधाको ख्याल बढी गरिन्छ, अधिकतर परिवारमा आफ्नी आमाले आफ्ना बाबु, दाजु, भाइको ख्याल गरेको प्रभाव छोरीमा पर्छ र यस्तै सिकाइने भएकाले सोहीअनुसार विवाहपश्चात् उनी पनि आफ्ना पतिप्रति सोहीअनुसारको व्यवहार गर्न थाल्छिन्।

जुन हरेक अवस्थामा सही नै हुन्छ भन्ने छैन। त्यसैगरी तुलनात्मक रूपले छोराले परिवारमा बढी छुट पाउँछन् र वयस्क उमेरसम्म आइपुग्दा कसैको करकाप, प्रतिबन्ध र आफ्नो व्यक्तिगत कुरामा कसैको पनि हस्तक्षेप गरेको नरुचाउने स्वभाव पुरुषमा बढी हावी हुन्छ। जसका कारण विवाहपश्चात् पत्नीको मायामा कमी आउन थालेको महसुस गर्न पुग्छ र आफ्नी पत्नीको त्यस्तो व्यवहारप्रति ऊ रुष्ट हुन्छ।

महिलाहरूले पतिसितको आफ्नो व्यवहारलाई सन्तुलित राख्नु बुद्धिमानी हुन्छ। यसो भन्नुको अर्थ के हो भने आफ्ना पतिको ख्याल राख्नुपर्छ तर स-साना कुराका लागि पनि उनलाई आफ्नो उपस्थितिको आवश्यकतालाई महसुस गराउन दिनु भने उचित हुँदैन। दाम्पत्य जीवनलाई सुमधुर राख्न एक-अर्कालाई माया गर्नु, एक-अर्कासित बढीभन्दा बढी समय बिताउनु, एक-अर्कालाई सहयोग गर्नु, हरेक कुराका सम्बन्धमा सल्लाह गर्नु आदि सबै कुराको आवश्यक हुन्छ। तथापि यी कुराहरू कैयन अवस्थामा व्यवहारमा लागू गर्न सकिँदैन र सम्भव पनि हुँदैन।

त्यसैले दाम्पत्य जीवनमा गाँसिए पनि हरेक दम्पतीले आ-आफ्नो व्यक्तिगत स्वतन्त्रता र भावनाको सम्मान गर्नु आवश्यक छ। प्रत्येक व्यक्तिको इच्छा-आकांक्षा, चाहना फरक-फरक हुन्छन् र त्यसको पूर्तिका लागि आ-आफ्नै ढंगबाट प्रयास पनि व्यक्तिले गर्छ नै। पति-पत्नीले बुझेर आ-आफ्नै ढंगले त्यसमा रमाउनुपर्छ। एकको रुचिका लागि अर्कोले त्यस कुरामा आफ्नो चाहना नहुँदा-नहुँदै पनि संलग्न हुनु बुद्धिमानी होइन। समर्पणका नाममा आफ्नो इच्छा मार्नु स्वाभाविक होइन, न त कसैको रुचिमा जबर्जस्ती हस्तक्षेप गर्नु नै राम्रो कुरा हो। एक-अर्कालाई सहयोग, भावनाको कदर, इच्छाको सम्मानले नै दाम्पत्य जीवनमा अझ सामीप्यता सञ्चार गर्छ, प्रगाढता बढाउँछ।

दाम्पत्य जीवनमा पति-पत्नी दुवैले एक-अर्काबाट राख्ने अपेक्षा फरक-फरक हुन्छन्। विवाह विज्ञहरूका अनुसार पतिको तुलनामा पत्नीले आफ्ना पतिबाट बढी अपेक्षा राख्छिन्। प्रायः महिला आफ्ना पतिका सम्बन्धमा बढी पोजेसिव हुन्छिन् र चाहन्छिन् कि उनीसित जोडिएका स-साना कुरामा पतिले गहिरो रुचि राखोस्। पतिबाट हरेक अवस्थामा सहयोग र सुरक्षाको अपेक्षा महिलामा पाइन्छ। सामाजिक मान्यता एवं पारिवारिक संस्कारका कारण अधिकतर महिला विवाहपश्चात् आफ्ना प्रायजसो कुरामा पतिको साथ खोज्छन्। पतिको केयरिङ गर्ने बानी महिलालाई अधिक मनपर्छ। त्यसैले उनी स्वयं पनि आफ्ना पतिलाई त्यही अनुरूप व्यवहार गर्छिन्। पुरुषका सम्बन्धमा भने विवाहपश्चात् उनी आफ्नी श्रीमतीबाट घरको कुशल व्यवस्थापनका साथै आफ्नो सम्पूर्ण आवश्यकतालई समयअनुसार पूरा गर्न सकोस् भन्ने अपेक्षा पाल्छन्।

यसका अतिरिक्त आफ्नी श्रीमतीले गरेका अन्य कुराप्रति पुरुषले विशेष ध्यान पुऱ्याउँदैनन्। पत्नीले चाहिनेभन्दा बढी गरेको हेरचाह, माया हरेक कुरामा हस्तक्षेप आदिले उनी आफ्ना पत्नीप्रति पूर्वाग्रही बन्न पुग्छ। अतः यस सम्बन्धमा महिलाहरू सतर्क हुनु जरुरी छ। प्रायः पुरुषको व्यक्तित्वमा लचिलोपन पाइँदैन र विवाहपश्चात् आफ्नो व्यवहार, आचरण तथा रुचिलाई आफ्नी पत्नीको इच्छाअनुसार परिवर्तन गर्न उनीहरूलाई मुस्किल पर्छ। किनकि हाम्रो सामाजिक परिवेशमा पुरुष पक्ष कुनै पनि मामिलामा सम्झौता गर्न सिकेको हुँदैन। वैवाहिक जीवनमा जहाँ सामाञ्जस्यताको ठूलो महत्त्व हुन्छ। पुरुषहरू त्यस विषयमा आफ्नो तर्फबाट पहल गर्न रुचाउँदैन।

जसले गर्दा दाम्पत्य जीवनमा सन्तुलिन राख्ने जिम्मेवारी महिलाले वहन गर्नुपरेको हुन्छ। परिस्थिति परिवर्तन हुने क्रममा महिलाले पनि दाम्पत्य जीवन पुरुष सरह समान स्वतन्त्रता र अधिकारको खोजी गर्न थालेको देखिए पनि पुरुष मानसिकताले महिला स्वतन्त्रतालाई आफू सरह बराबरी रूपमा स्वीकार गर्न सकेको देखिँदैन। जसका कारण दाम्पत्य जीवनमा कटुतताको प्रश्न चिह्नले स्थान पाइरहेको देखिन्छ। यस सम्बन्धमा महिलाले पुरुष मानसिकताको परिवर्तनका लागि धैर्यता अँगालेर समझदारीपूर्वक अघि बढ्नुपर्ने हुन्छ। त्यही पुरुष पक्षले आफ्नो मानसिकतालाई परिवर्तन गर्दै आफ्नो व्यक्तिगत पक्षभन्दा आफू र आफ्नी पत्नी दुवैको सुख, सन्तुष्टि एवं सहअस्तित्वका सम्बन्धमा मनन गर्नु आवश्यक छ।

– रोजिन शाक्य

विवाह गर्दा आइपर्ने समस्याहरू

विवाहको मौसममा विवाह गर्नु-गराउनु सामान्य नै मानिन्छ तर विवाहको योजना बनाउनु र व्यवस्थापन गर्नु सामान्य कुरा होइन। विवाह भन्नेबित्तिकै विभिन्न झमेलाले भरिएको कार्य हो भन्ने बुझिन्छ। त्यसैले विवाहको मिति निश्चित भएपछि विभिन्न सामानको व्यवस्थापन समयक्रमसँगै गर्दै जानुपर्ने हुन्छ। होइन भने यसमा हुने अनावश्यक खर्च, समयको बर्बादी एवं अव्यवस्थाले दुलहा-दुलही र परिवारमाथि नै नकरात्मक असर पर्ने सम्भावना रहन्छ।

विवाह कहाँ गर्ने, पाहुना कति बोलाउने र क-कसलाई बोलाउने, भोजको आयोजना, आफन्त तथा नातेदारहरूका लागि उपहार, खानपान, सुत्ने, बस्ने व्यवस्था, कार्ड छपाएर निम्तो बाँड्नुपर्ने काम, परम्परागत विधिविधान एवं त्यसका लागि जुटाउनुपर्ने सरसामानहरू, पार्टीका लागि व्यवस्था, जन्तीको व्यवस्था, बाजागाजाको व्यवस्था, क्यामेरा, भिडियो क्यामेरा र दृश्य खिचिदिने मानिसको व्यवस्था, चुनिएका गीतहरूसँगै एमपी थ्री, आईपोड एवं साउन्डबक्सको व्यवस्था, सवारी साधनको व्यवस्था, बेहुला-बेहुलीका लागि कपडा, सुट, दाइजो, गरगहना आदिको व्यवस्था।

यी सबै कार्य सम्पन्न गर्नुपर्ने बोझ सानो हुँदैन। यी सबै कार्यव्यवस्थापनका लागि धेरै पैसा पनि खर्च गर्नुपर्ने हुन्छ। त्यस्तै समयको व्यवस्थापनसँगै हैरानी बेहोर्नुपर्ने समस्या त छँदैछ। त्यसैले अनुमानित (मोटामोटी) खर्च र बजेट तय गरी रकमको व्यवस्था गर्नुपर्छ। धेरै खर्च गर्न हैसियत राख्ने र तडकभडक गर्नेहरूलाई कुनै समस्या नपरे पनि सामान्य वा मध्यमवर्गीय परिवारलाई विवाहको खर्च जुटाउन हम्मेहम्मे पर्छ।

विवाह गर्दा आइपर्ने अनेकौं समस्या, पैसा र समयको अनावश्यक खर्चलाई ध्यानमा राखेर सहर-बजारतिर मन्दिर वा कुनै उपयुक्त ठाउँमा गएर आदर्श विवाह गर्नेहरू बढ्दै गएका छन् तर कतिपयले सहर-बजारमै पनि सामाजिक परम्परा धान्न, जातभात, नाताकुटुम्ब र साथिभाइलाई भोज ख्वाउन एवं जन्ती साथमा लगेर, बाजा बजाएर, सबैलाई देखाएर, सुनाएर विवाह गर्न आवश्यक मानेका हुन्छन्।

गाउँघरतिर सामाजिक र जातीय परम्पराअनुसार विवाह गर्नुपर्ने बाध्यता नै छ। पुरानो समाजिक परम्पराअनुसार विवाह गर्दा खर्च धेरै गर्नुपर्ने र सरसमानहरू जुटाउन झन्झट पनि बेहोर्नुपर्ने हुन्छ तर यी सबै कुराको योजना बनाएर व्यवस्थापन गर्दा खर्चलाई निश्चित दायरामा राख्न अनि अनावश्यक झन्झटबाट बच्न सकिन्छ। त्यसैले विवाहको तयारीका लागि दाइजो, भोज, जन्ती, कपडा आदिमा खर्च गर्दा एउटा लिस्ट तयार गरी दुलहा-दुलही पक्ष तथा अत्यन्त नजिकका मान्छेसँग समेत समन्वय गरी निश्चित योजना र लिस्ट बनाएर खर्च गर्नुपर्छ।

झन्झटिलो कार्य भएकाले विवाहको तयारी गर्दा केही कुरामा ध्यान दिनु आवश्यक छ। जस्तै सपिङ्ग गरिसकेपछि बजारबाट खरिद गरी ल्याइएका सामान, कपडा, गरगहना, दाइजोका सामान, विवाहका लागि चाहिने विधिविधानका सामान, भोजका सामान अलग-अलग ठाउँमा राख्नुपर्छ ताकि खोजेको र चाहिएको बेलामा सजिलै पाइयोस् र नहराओस्। अलग-अलग सामान अलग-अलग व्यक्तिलाई जिम्मा दिएर सामानहरूको उचित व्यवस्थापन सहज गर्नुपर्छ।

मूल्यवान् सामानहरू दुलाहा-दुलहीका आमाबाबु आफैंले राख्नुपर्छ। भोजभतेरका लागि वा काम चलाउन छरछिमेकबाट मागेर ल्याइएका सामानहरूमा पहिल्यै सम्बन्धीत व्यक्तिको नाम र ठेगाना लेख्नुपर्छ। यतिबेला सामान नहराओस् वा चोरी नहोस् भनेर विशेष सतर्क हुनुपर्छ तथा सामानहरू सुरक्षित एवं उपयुक्त स्थानमा राख्नुपर्छ। सपिङमा जाँदा कहिल्यै पनि विवाहका लागि सामान लिन आएको, विवाहका सामान दिनुहोस् भन्नु हुँदैन, किनभने पसलेले विवाहको नाम सुन्नेबित्तिकै सामानहरूको मूल्य बढाउने सम्भावना हुन्छ।

विवाहमण्डप सजाउन स्थानीय फूल प्रयोग गर्नुपर्छ। यसले पनि अत्यधिक खर्चलाई किफायत गर्न मद्दत गर्छ। त्यस्तै विवाहको निम्तो त्यस्तो मान्छे, साथी वा नाताकुटुम्बलाई मात्र दिनुहोस् जसको उपस्थिति आवश्यक र अनिवार्य हुन्छ। हिजोआज दाइजोको लोभले छोरीको विवाहमा भएभरको, चिन्दै नचिनेको समेतलाई निम्तो बाँड्ने तथा छोराको विवाह गर्दा अत्यन्तै नजिकको मानिस मात्र बोलाउने कुसंस्कृतिको विकास हुँदै गएको छ, यस्तो चलन रोक्नुपर्छ।

आवश्यक मानिस मात्र बोलाउँदा अनावश्यक खर्च पनि नियन्त्रण गर्न सकिन्छ। त्यसैले कोही नछुटोस् र कोही अनावश्यक निम्तालु नबढून् भन्ने हेतुले पाहुना वा नातेदारहरूको सूची सम्पादन गरेर मात्र निम्तो कार्ड बाँड्नुपर्छ। त्यस्तै भोजमा आवश्यक भोजन सामग्री एवं पेय पदार्थको व्यवस्था गर्दा मादक पदार्थहरूको प्रयोग नियन्त्रित गर्नु उचित हुन्छ। यसले पनि अनावश्यक खर्चलाई कम गर्न मद्दत मिल्छ।

–भोला महतो

बुटवल स्पोर्ट्सद्वारा सिरिज कब्जा

बुटवलमा सञ्चालित १९ औं इन्डो-नेपाल ट्वान्टी-ट्वान्टी क्रिकेट सिरिज-२००७ मा नेपाली टिम बुटवल युथ स्पोर्ट्स क्लबले भारतीय टिम आन्ध्र प्रदेश ट्वान्टी-ट्वान्टी क्रिकेट एसोसिएसनलाई २-० ले हराउँदै सिरिज कब्जा गरेको छ । सिरिजमा बुटवल स्पोर्ट्सले लगातार दुई खेल जितेको थियो । सिरिजमा १-० ले अग्रता लिएको बुटवल स्पोर्ट्स सोमबारको दोस्रो खेल ७ विकेटले जित्दै २-० ले सिरिज कब्जा गरेको हो।

आइतबार आन्ध्र प्रदेशले पहिलो ब्याटिङ गर्दै दिएको ७२ रनको लक्ष्य बुटवल स्पोर्ट्सले ५ विकेटको क्षतिमा प्राप्त गरेको थियो । सिरिजको दोस्रो खेलमा आन्ध्र प्रदेशले टस जितेर ब्याटिङ रोज्दै १९ दशमलव ५ ओभरमा अलआउट हुँदै ९१ रन जोडेको थियो । आन्ध्र प्रदेशलाई अलआउट गर्न झविन्द्र गुरुङ र सुरेश गुरुङले २-२ विकेट लिएका थिए भने आन्ध्र प्रदेशका गौरवले सर्वाधिक ३२ रन जोडेका थिए । प्रत्युत्तरमा बुटवल स्पोर्ट्सले ९२ रनको लक्ष्य मात्र ३ विकेट गुमाएर १५ ओभरमै प्राप्त गरेको थियो । बुटवल स्पोर्ट्सका लागि झविन्द्र गुरुङले ३८ तथा भूपेन गुरुङले २४ रनको योगदान दिएका थिए भने यादव कुमारले २ विकेट लिएका थिए ।

राजस्थान टुर्स एन्ड ट्राभल्स तथा बुटवल युथ स्पोर्ट्स क्लबको संयुक्त आयोजनामा सम्पन्न प्रतियोगिताको पहिलो खेलमा सुरेश गुरुङ र दोस्रो खेलमा झविन्द्र गुरुङ म्यान अफ द म्याच घोषित भए । झविन्द्रले नै म्यान अफ द सिरिजको उपाधि प्राप्त गरे ।

– टोपराज शर्मा

जीवनरामको भिजन - २०२०

काठमाडौं- राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्ले नेपाली खेलकुदलाई अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा सफल बनाउन नयाँ महत्त्वाकांक्षी योजना 'भिजन २०२०' अघि सारेको छ । 'भिजन २०२०' जति थोरै शब्दमा प्रस्तुत गरिएको छ यसको लक्ष्य, चुनौती तथा महत्त्वाकांक्षा त्योभन्दा सयौं गुणा बढी छ । गत साता 'भिजन २०२०' सार्वजनिक गर्दै राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्का सदस्यसचिव जीवनराम श्रेष्ठ भन्छन्- 'भिजन २०२०' भनेको सन् २०२० मा नेपालले ओलम्पिक प्रतियोगितामा स्वर्ण पदक जित्नु हो । यसबाहेक सन् २०१२ सम्ममा नेपाललाई दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगिता (साग) मा निरन्तर तेस्रो स्थानमा राख्ने तथा एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा २५ औं स्थानभित्र पर्ने लक्ष्य पनि परिषद्को नयाँ कार्यक्रममा उल्लेख छ ।

यो लक्ष्यलाई साकार पार्न राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्ले अन्य सहयोगी योजनाहरू पनि अघि सारेको छ, जसमा सन् २०१४ सम्ममा नेपालका ६० प्रतिशत विद्यालयलाई खेलकुदमा सहभागी गराउने प्रमुख छ । यसबाहेक प्रत्येक वडा र गाविसमा एउटा खेलकुद क्लब गठन गर्ने अवधारणासमेत राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्ले बनाएको छ ।

यद्यपि पछिल्लो पटक सम्पन्न एसियाली खेलकुद तथा साग खेलकुद प्रतियोगितामा नेपालले किन पराजय भोग्यो भन्ने कुराको विश्लेषण नगरी राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्ले सारेको यो महत्त्वाकांक्षी योजना साकार हुने कुरामा कमै विश्वास गर्न सकिन्छ । यो योजना हेर्दा जति सजिलो देखिन्छ त्यसलाई कार्यान्वयन गर्न त्यति नै कठिन देखिन्छ ।

नेपाली खेलकुद अहिले कुन स्थितिबाट गुज्रिरहेको छ यो कुरा अहिले सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण देखिन्छ । खेलकुद सरकारको प्राथमिकतामा कहिल्यै परेन र अझै पनि पर्ने अवस्थामा छैन । आर्थिक स्रोतविना पनि खेलकुदको विकास गर्न सकिन्छ भन्ने मानसिकताले नेपालले धेरै पटक असफलता भोगिसकेको छ । यस्तो अवस्थामा राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्ले कुन आधारमा यस्तो किसिमको महत्त्वाकांक्षी योजना अगाडि सार्‍यो ? प्रश्न उठ्नु स्वाभाविक हो । नेपाली खेलकुदलाई नजिकबाट नियाल्नेहरूका अनुसार नेकपा एमाले सम्बद्ध सदस्यसचिव जीवनराम श्रेष्ठले पूर्वाधार र लगानीको अभावमा यो योजना सार्नुको उद्देश्य आगामी निर्वाचनका लागि लोकप्रियता हासिल गर्नु मात्र हो । जीवनराम श्रेष्ठको कार्यकालमै नेपालले सहभागिता गरेका १० औं साग तथा कतार एसियाडमा नेपाली खेलाडीहरूले पाएको सफलताको मूल्यांकन हुन नसकिरहेको अवस्थामा यसरी महत्त्वाकांक्षी योजना अघि सार्नु आफ्नो लोकप्रियता बढाउने तुरुप मात्र हो।

नेपालले आयोजना गरेको आठौं साग खेलकुद प्रतियोगितामा आफूलाई पहिलो पटक कुल पदक तालिकामा दोस्रो स्थानमा उभ्याउने सफलता प्राप्त गरेको थियो, तर यो सफलतालाई नेपालले एकपछि अर्को गर्दै गुमाउँदै गएको छ । नेपाल आठौं सागमा पदक पाएका खेलमा समेत पराजित हुँदै आएको उदाहरण पछिल्लो पटक भएका साग खेलकुद प्रतियोगिताको नतिजाबाटै प्रस्ट हुन्छ । सफलता पाएका खेलमा नेपाल किन पराजित हुँदै गयो भन्ने कुराको विश्लेषण नगरी पुनः तल्लो तहदेखि नेपाली खेलकुदको विकास गर्ने अर्को अवधारणा अघि सार्नु आफैंमा हास्यस्पदसमेत हो । नेपालले आजभन्दा ५७ वर्षअघिदेखि एसियाली खेलकुद प्रतियोगिता तथा ४३ वर्षदेखि ओलम्पिक प्रतियोगितामा आफ्नो उपस्थिति जनाउँदै आएको छ भने नेपालले आजभन्दा ३० वर्षअघि अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पहिलो पटक पदक जितेको थियो । यसबाहेक राष्ट्रिय खेलकुद परिषद् आफैं अस्तित्वमा आएको पाँच दशक नाघिसक्यो । यत्रो अन्तरालमा परिषद्ले नेपाली खेलकुदका लागि कुनै दीर्घकालीन र भरपर्दो योजना किन बनाएन ? स्वदेश र विदेशबाट भएका लगानी के भयो ? भन्ने प्रश्न पछिल्लो पटक बनाइएको योजनाले उब्जाएको छ ।

जनताको न्यूनतम आवश्यकता पूरा गर्ने आर्थिक स्रोत पनि सरकारसँग नभएको अवस्थामा सरकारले कुन स्रोतबाट जीवनराम श्रेष्ठको महत्त्वकांक्षा पूरा गर्न लगानी गर्ने हो हेर्न बाँकी नै छ ? अहिले राष्ट्रिय खेलकुद परिषद्को मन्त्रालयका रूपमा रहेको शिक्षा तथा खेलकुद मन्त्रालयमा आफ्नै पार्टीका मन्त्री भएका कारण केही हदसम्म सजिलो हुन्छ होला, तर सरकारमा हुने परिवर्तनपछि यो योजना विगतमा अघि सारिएका विभिन्न योजनाजस्तै तुहिन सक्छ, किनकि स्वयं श्रेष्ठले पनि पछिल्ला सदस्यसचिवहरूले अघि सारेका कतिपय राम्रा योजनालाई लत्याएका छन् ।

– मुकुन्द बोगटी

छोटकरी समाचार

खेलमैदान नहुँदा खेलाडी दुःखी

गाईघाट- उदयपुरको गाईघाटमा न त फुटबल खेल्ने छुट्टै खेल मैदान छ, न त क्रिकेट मैदान नै। जसले गर्दा खेलाडीहरू अव्यवस्थित तरिकाले क्याम्पस, विद्यालय वा सडकमा खेल्न बाध्य छन्। यो समस्यामा उदयपुर खेलकुद संघले कुनै चासो देखाएको छैन । कुनै पनि जिल्ला, अञ्चल वा नगरस्तरीय प्रतियोगिता आयोजना गर्नुपर्दा गाईघाट बजारको केन्द्रमा अवस्थित तथा ठूलो चौरमा भएको त्रियुगा माध्यमिक विद्यालयको प्राङ्गणमा प्रयोग गरिन्छ । नियमित अभ्यासका लागि फुटबल तथा क्रिकेट मैदान बनाइयोस् भनेर पटक-पटक जिल्ला खेलकुद संघ तथा जिल्ला प्रशासन कार्यालयलाई घचघच्याए पनि यसप्रति कुनै चासो नदेखाइएको गुनासो खेलाडीहरूको छ । क्रिकेट खेलका सबै खेलसामग्री वा खेल खेल्न सक्ने क्षमता भए पनि निश्चित खेलमैदान नहुँदा आफूले दैनिक अभ्यास गर्न नपाएका कारण अञ्चल तथा नगरस्तरीय खेलमा हारको सामना गर्नुपरेको कुरा स्थानीय क्रिकेट खेलाडी विपिन भट्टराराईले साप्ताहिकलाई बताए। २०६२ सालमा तत्कालीन सगरमाथा अञ्चल प्रशासक रामकुमार सुब्बाले खेलाडीको मागलाई ध्यानमा राखी सगरमाथा रङ्गशाला नाममा खेल मैदान निर्माण प्रारम्भ गरे पनि लोकतन्त्रको आगमनसँगै उक्त योजना तुहिएर गयो । अहिले सो योजना बेवारिसे अवस्थामा पुगेको छ । विभिन्न नगरपालिका, अञ्चल तथा जिल्लाले आयोजना गर्ने हरेक प्रतियोगिता खेल्न जाँदा उदयपुरका खेलाडीहरूले जहिले पराजयको मार खेप्ने गरेका छन् । गत वर्ष गाईघाटमा आयोजित पूर्वाञ्चलस्तरीय नगरपालिका फुटबल प्रतियोगितामा आयोजक टिम भए पनि गाईघाटले पहिलो खेलमै मेची नगरपालिकासँग शून्यका विरुद्ध ७ गोल खाई खेलमैदानबाट बाहिरिनुपरेको थियो । अहिले गाईघाटका खेलाडीहरू खेलमैदान नभएकै कारण खेलप्रति उत्साही बन्न नसकेका मात्र होइनन्, आफूमा निहित खेल क्षमता पनि गुम्स्याएर राख्न बाध्य छन् ।

– विमल खतिवडा

मैदान बाहिर

सस्तो बलको परीक्षण

क्रिकेटको क्रेजले अहिले धुम मच्चाइरहेको छ । थोरै देशमा खेलिने भए पनि दर्शक संख्याको दृष्टिकोणले यो खेल सर्वाधिक लोकप्रिय खेलकै श्रेणीमा पर्छ । क्रिकेटको लोकप्रियताले यसको खर्चलाई पनि बढाउँदै लगेको छ, फलस्वरूप अहिले क्रिकेटका स्तरीय सामग्रीहरू किन्नुपरे ठूलो मूल्य चुकाउनुपर्छ, तर क्रिकेटका सामग्रीहरूको मूल्य बढिरहेको समयमा बेलायतका एक व्यक्ति सस्तो तर अन्य सामग्रीहरू जस्तै भरपर्दो क्रिकेट सामग्रीको निर्माणमा जुटेका छन् । क्रोनवेलको इडेन प्रोजेक्टका २३ वर्षीय बेन फोस्टरले क्रिकेटका खेल सामग्री सस्तो मूल्यमा तर भरपर्दो बनाउनुपर्छ भन्ने सोच गत एसेस श्रृंखलापछि आफूमा जागेको बताए । उनले आफ्नो सोचाइलाई मूर्त रूप दिन पहिलो पटक हाल प्रयोगमै आएको गुणस्तरको तर अन्य सामग्रीहरू प्रयोग गरेर क्रिकेट बल निर्माण गरे । बजारमा ल्याउनुअघि गरिने परीक्षणमा उनी आफैं क्रिकेटको ब्याट समाएर उत्रिएका थिए तर संयोग के भयो भने उनले बनाएको बल हाल प्रयोगमा आउने क्रिकेट बलभन्दा बढी बाउन्स हुने खालको निस्कियो, जसका कारण पहिलो बल नै बाउन्स भएर उनको नाकमा मज्जाले ठोक्कियो । बलले लागेर चोटग्रस्त भए पनि बेनले हरेस खाएनन् । उनले भने– मैले बल मात्र बनाएर हुने रहेनछ । अब यस्तै किसिमको हेल्मेट पनि तयार गर्नुपर्ने रहेछ ।

उमेर ढाँट्नु हुँदैन

युवतीको उमेर र युवकको तलब नसोध्नु भन्ने एउटा पुरानो भनाइ छ, किनकि युवतीले कहिल्यै आफ्नो वास्तविक उमेर बताउँदिनन् । उनले सधैं आफ्नो उमेर घटाइरहेकी हुन्छिन् भने युवकले पनि आफ्नो वास्तविक आम्दानी सधैं बढाइरहेको हुन्छ । उमेर घटाउने मामिलामा युवतीहरूलाई त फाइदै पुग्ने गरेको छ, तर युवकले उमेर घटायो भने फन्दामै समेत परिंदो रहेछ । आफ्नो उमेर घटाएको सार्वजनिक भएपछि ब्राजिलको २० वर्षमुनिका एक होनहार खेलाडीलाई ठूलै समस्या परेको छ । सन् २००३ मा संयुक्त अरब इमिरेट्समा सम्पन्न २० वर्षमुनिको विश्वकप फुटबल प्रतियोगितामा सहभागी भएका कार्लोस अल्बर्टो डी ओलिभियराले आफ्नो वास्तविक उमेर घटाएर सहभागिता गरेको रहस्य खुलेको छ । उनले उक्त प्रतियोगितामा सहभागी हुनका लागि आफ्नो उमेर ५ वर्ष घटाएका थिए । उनको उमेरसम्बन्धी विवाद अहिले ब्राजिलको सर्वोच्च अदालतमा पुगेको छ । अदालतले उनले आफ्नो वास्तविक उमेर घटाएको अभियोगमा जरिवाना गर्ने निर्णय गरेको छ । सन् १९७८ मा जन्मिएका कार्लोसले उक्त प्रतियोगितामा सहभागी हुन आफ्नो जन्ममिति सन् १९८३ जनवरी २४ लेखाएका थिए ।

रोनाल्डोको नयाँ पिरती

पोर्चुगलका क्रिस्टियानो रोनाल्डो गत विश्वकपको क्वाटरफाइनलमा इङ्ल्यान्डका वेह रुनीलाई रातो कार्ड देखाउने अवस्थामा पुर्‍याएर चर्चामा आएका थिए, तर आकर्षक व्यक्तित्वका कारण उनलाई प्ले ब्वाइका रूपमा चिन्नेहरू पनि प्रशस्तै छन् । उनी प्लेब्वाइजस्तै छन्, यद्यपि अस्ट्रेलियाका क्रिकेटर सेन वार्न जस्तो भने होइन । उनी वार्नले जस्तो एक पटकमै आधा दर्जन युवतीसँग समान प्रेम राख्ने होइन, एकपटकमा एउटी युवतीसँग मात्र प्रेम गर्छन् । चर्चित व्यक्तिहरूको प्रेम प्रसंगलाई सार्वजनिक गर्न माहिर बेलायतको 'द सन' ले रोनाल्डोको अहिलेको नयाँ प्रेमप्रसंगलाई चर्चामा ल्याएको छ । २१ वर्षीय रोनाल्डोको प्रेम अहिले २२ वर्षीया नायिका जिमा एत्किन्सनसँग चलिरहेको जनाइएको छ । नायिका जिमा अहिले आईटिभीको एक चर्चित कार्यक्रममा सहभागी छिन् । एक पार्टीमा भेट भएर पहिलो चिनजान भएका रोनाल्डो तथा जिमाबीचको प्रेम अन्तरंग भैसकेको सनले जनाएको छ । जिमा यसअघि चार्ल्टोन क्लबका मार्कुस बेन्टसँगको प्रेमसम्बन्धका कारण चर्चामा थिइन् । आफ्नो पछिल्लो प्रेमीका रूपमा रोनाल्डोलाई पाएर मख्ख परेकी जिमाको चाहना रोनाल्डोले उनले अहिले सहभागिता गरिरहेको 'सोपस्टार सुपरस्टार' प्रतियोगितामा अतिथिका रूपमा भाग लिऊन् भन्ने छ ।

पैसाको भोका छैनन् नीराजन

नीराजन रायमाझी केही वर्षअघिसम्म नेपाली फुटबलमा लोकप्रिय नाम मानिन्थ्यो, चार वर्षअघिसम्म नेपालमा भएका र नेपालले अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा सहभागिता गर्ने कुनै पनि फुटबल प्रतियोगितामा उनी महत्त्वपूर्ण खेलाडी मानिन्थे। गोल गर्ने क्षमताका कारण त्यो बेला उनलाई 'गोल मेसिन' उपनामसमेत दिइएको थियो। आफ्नै परिश्रम र मेहनतबाट माथि उठेका नीराजन त्यो बेला नेपाली फुटबलमा एउटा बलियो आशाका रूपमा उपस्थित थिए तर फुटबल क्यारियरको व्यावसायिक थालनी गर्ने नाममा नीराजन अकस्मात् जर्मनी हान्निए।

नीराजनकी आमा गंगादेवी भन्छिन्- ऊ तीन भाइमध्ये कान्छो हो। सानैदेखि दाइहरूसँग मूलपानीको फाँटमा फुटबल खेल्न सधैं हतारिन्थ्यो। एकैछिन भनेर गएको केटो दिनभरि फुटबलमै रमाउँथ्यो। दाइहरू पनि मूलपानीमा राम्रा फुटबल खेलाडीका रूपमा कहलिएका थिए। त्यसैले पनि ऊ सानैदेखि फुटबल खेलाडी बन्न हौसिएको हो। दाइहरूको निरीक्षणमै खेल्ने भएका कारण उसलाई खेल्न कुनै रोकतोक थिएन।

गंगादेवी भन्छिन्- 'त्यो समयमा मूलपानीमा रायमाझीहरूको आफ्नै फुटबल टिमसमेत थियो। सबै आफन्त फुटबलमै रमाउँथे। त्यो बेला खेतीकै आम्दानी र बुबाको नोकरीले परिवार पालिएको थियो। छोराहरू पढेर होस् वा अरू जे गरेर भए पनि राम्रो इलममा लागे हुन्थ्यो भन्ने मेरो सोचाइ थियो।

मूलपानीको चौरमा फुटबल खेल्ने नीराजन पहिलो पटक आरसिटीसँग अनुबन्धित भएका थिए। उक्त कुरा सम्झँदै नीराजन भन्छन्- स्थानीय खेलाडीलाई कुनै नाम चलेको क्लबले अनुबन्ध गर्दा मलाई आफ्नो सपना साकार भएजस्तो लाग्यो, तर खेल्दै जाने क्रममा यो नै अन्तिम यात्रा होइन भन्ने कुरा महसुस गरें। जसरी कुनै व्यक्ति गाउँबाट सहर पस्दा उसले ठूलो संसारमा आएको र योभन्दा रमझम अरू कतै छैन भन्ने सोच्छ, मलाई पनि त्यस्तै लाग्यो तर त्योभन्दा ठूलो ठाउँ र बढी रमझम हुने स्थान पनि रहेछन् भन्ने कुरा थाहा पाउँदै गएँ। नीराजन भन्छन्- राष्ट्रिय टिममा सहभागी भएर अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सहभागी हुन जाने क्रममा मैले अन्तर्राष्ट्रिय फुटबल कस्तो हुन्छ भन्ने कुरा महसुस गरें।

व्यक्तिगत कुशलताका कारण राष्ट्रिय टिममा परेका नीराजन अचानक जर्मनी हान्निए। त्यस बेला नेपाली फुटबल खेलाडीहरू प्रतियोगिताको समयमा हराउने लहर नै चलेको थियो तर नीराजनले त्यो विकल्प अपनाएनन्।

उनी भन्छन्- सुरक्षित भविष्यका लागि पनि मानिसले पैसा कमाउनुपर्छ तर कमाउने तरिका राम्रो भए त्यसले इज्जत बढाउँछ।' जर्मन बसाइको कमाइका सम्बन्धमा नीराजन भन्छन्, मानिसको धनप्रतिको चाहना सीमित हुँदैन। फेरि हाम्रोजस्तो देशबाट विदेश गएका मानिसले कमाउने धन भनेको गास-बास र कपासको जोहो गर्नेसम्मको मात्र हो।

जर्मनीमै बसोबास गरिरहेका एक नेपाली सहृदयीले नीराजनको खेलकला देखेर जर्मनीको एक क्लबसँग अनुबन्ध गराएका थिए। त्यहाँ उनले अर्धव्यावसायिक खेलाडीका रूपमा फुटबल खेले। दिनभर उनी चीज फ्याक्ट्रीमा काम गर्थे र साँझ फुटबलको अभ्यास गर्थे। यसरी नै उनको दैनिकी बितेको थियो। अर्ध व्यावसायिक फुटबल खेलाडीहरूले त्यहाँ त्यसै गर्थे। जर्मनीमा यहाँ जस्तो एउटै पोजिसनबाट मात्र खेल्न नपाइने रहेछ। म स्ट्राइकर भए पनि कहिले मिडफिल्ड त कहिले लेफ्टविङ, मेरो पोजिसन सधैं चेन्ज भैरहन्थ्यो। उक्त अनुभव मेरा लागि चुनौती र अनुभव पनि थियो- नीराजनले बताए।

तीन वर्षअघि सामान्य शरीर लिएर जर्मनी गएका नीराजन मोटाएर फर्किएपछि धेरैले उनी फुटबलमा फिट हुँदैनन् भन्ने अनुमान गरेका थिए तर नीराजन भन्छन्- 'जर्मनीमा केही समय फुटबलबाट अलग पनि भइयो। तर म त्यस्तो मोटो भएको होइन। जर्मनी बस्दा सात-आठ किलोग्रामसम्म बढेको हुँ तर यहाँ फेरि पुरानै अवस्थामा आइसकेको छु। नीराजनको खानामा कमै रुचि भएको उनकी आमा गंगादेवी बताउँछिन्। भात थोरै खान्छ तर ऊ अरू चीज खान बढी मन पराउँछ। कोक त उसका लागि जाडोमा पनि प्रिय पेयपदार्थ हो। उसलाई सबैभन्दा मन पर्ने काउली र आलुको तरकारी हो। साग भयो भने किचकिच गर्छ।

अहिले अकस्मात् किन नेपाल ? भन्ने प्रश्नमा नीराजन भन्छन्- म जर्मनीमा भए पनि नेपाली फुटबलका पदाधिकारी तथा खेलाडी साथीहरूसँग नियमित सम्पर्क गरिरहन्थें। अहिले नेपालमा पनि लिग फुटबल प्रतियोगिता राम्रो स्तरको हुँदै गएको पाएँ र फर्किएँ। पहिले हामीलाई कुनै क्लबले महिनाको १ हजार ५ सय रुपैयाँ दिनु ठूलो कुरा हुन्थ्यो तर अहिले १५ हजार रुपैयाँ सामान्य भैसकेछ। पुरस्कार राशिमा भएको वृद्धिले पनि खेलाडीलाई आकर्षित गरेको छ। अहिले फुटबलमा फिट हुने अभ्यास गरिरहेका नीराजन भन्छन्- मैले यो वर्षको लिगको पहिलो चरणदेखि सहभागिता गर्ने सोचाइ बनाएको थिएँ तर दोस्रो चरणदेखि मात्र सहभागिता गर्न आइपुगें।

अहिले नीराजनको हेयर स्टाइल भारतीय क्रिकेटर महेन्द्र सिंह धोनीको जस्तो देखिन्छ तर नीराजन आफू धोनीबाट प्रभावित भएको स्वीकार गर्दैनन्। जर्मनीमा हुँदा मलाई धोनीका बारेमा केही पनि थाहा थिएन। उता कसैले कसैको वास्ता नगर्ने हुनाले केश पालें। यहाँ आएर मिलाएको त यस्तो भयो। यहाँ यो स्टाइलको केशले चर्चा पाइरहेका कारण साथीभाइहरूले पनि नकाट भने। मलाई केही म्याच गरेजस्तो लाग्यो र हल्का खैरो पारें।

विदेशमा काम गर्न यहाँको जस्तो सजिलो छैन, नीराजन भन्छन्- यहाँ कामभन्दा बढी आराम छ, फेरि यहाँ पैसाको महत्त्व पनि बुझिँदैन। त्यहाँको कामले हामीलाई कामप्रति लगनशील हुन सिकाउँछ, बढी खर्चालु हुनबाट समेत रोक्छ तर नीराजनकी आमा भन्छिन्- ऊ पैसामा त्यत्तिको मरिहत्ते गर्ने मानिस होइन। पैसा कमाए मलाई दिन्छ, दाइहरूलाई पनि बाँड्छ। उसलाई अझै पनि धन सञ्चय गर्नुपर्छ, यो मेरो हो भन्ने भावना छैन।

नीराजनले नेपाल फर्किएपछि कुनै व्यवसाय गर्ने सोचाइ पनि बनाएका छन् तर उनले आफ्नो व्यवसाय कुन किसिमको हुनेछ भन्ने कुरा बताउन मानेनन्। नीराजन भन्छन्- मलाई अझै पनि साथीहरूले रोजगारका लागि जर्मनी आऊ भनिरहेका छन् तर यहीं केही गर्न सके किन जाने भन्ने मेरो चाहना हो।

> दिनभर उनी चीज फ्याक्ट्रीमा काम गर्थे र साँझ फुटबलको अभ्यास गर्थे। यसरी नै उनको दैनिकी बितेको थियो। अर्ध व्यावसायिक फुटबल खेलाडीहरूले त्यहाँ त्यसै गर्थे। जर्मनीमा यहाँ जस्तो एउटै पोजिसनबाट मात्र खेल्न नपाइने रहेछ। म स्ट्राइकर भए पनि कहिले मिडफिल्ड त कहिले लेफ्टविङ, मेरो पोजिसन सधैं चेन्ज भैरहन्थ्यो।

एग्रोभेटलाई उपाधि

विराटनगर- पूर्वाञ्चलस्तरीय चन्द्र खाकी अन्तरक्लब क्रिकेट प्रतियोगिताको उपाधि विराटनगरको एग्रोभेट क्रिकेट क्लबले जितेको छ। विराटनगरकै त्रिवेणी क्रिकेट क्लबलाई ५ विकेटले पराजित गर्दै एग्रोभेटले १० हजार नगदसहितको उपाधि जितेको हो। गत पुस २२ देखि माघ ९ गते मंगलबारसम्म विराटनगरमा चलेको प्रतियोगितामा पूर्वाञ्चलका झापा, मोरङ, सुनसरी, सप्तरी, सिरहा तथा उदयपुरका गरी १६ वटा क्रिकेट क्लबले भाग लिएका थिए।

नेपाल क्रिकेट फ्यान क्लब तथा द टचस्टोन क्रिकेट क्लबको आयोजनामा सम्पन्न उक्त प्रतियोगिताको फाइनल खेलमा टस जितेर ब्याटिङ रोजेको त्रिवेणीले २२ दशमलव ५ ओभरमा सबै विकेट गुमाउँदै ७८ रन जोडेको थियो, जसमा विधान गोस्वामीले १६, अशेष शाक्यले १५, सुमित मल्लिकले १३ रनको योगदान दिएका थिए। प्रतिउत्तरमा २२ ओभरमा ५ विकेट गुमाउँदै लक्ष्य पूरा गरेको थियो, जसमा सुरज साहले नटआउट १५, लालबहादुर शर्माले नटआउट १३ रनको योगदान दिए। म्यान अफ द फाइनल विजेता एग्रोभेटका राजेश शर्मालाई बेस्ट ब्याट्समेनको पनि उपाधि प्रदान गरियो।

त्रिवेणीले फाइनलमा पुग्न पहिलो खेलमा वाकओभर पाएर क्वाटरफाइनलमा पुगेको थियो। गोल्डेन क्रिकेट क्लब सुनसरी खेलमा अनुपस्थित रहेकाले क्वाटरफाइनलमा प्रवेश गरेको त्रिवेणीले द टचस्टोन क्लब विराटनगरलाई ७३ रनले पराजित गरी सेमिफाइनलमा प्रवेश पाएको थियो। सेमिफाइनलमा टाउन क्रिकेट क्लब राजविराजलाई ३ विकेटले पराजित गरी त्रिवेणी फाइनलमा पुग्न सफल भएको थियो। राजविराजका कप्तान तथा राष्ट्रिय खेलाडी महबुव आलमको नेतृत्वमा खेलाडीहरूले अघिल्लो दिन खेल बीचैमा छोडेर हिंडेपछि सोही खेल भोलिपल्ट पुनः खेलाइएको थियो।

यता एग्रोभेट भने पहिलो खेलमा सुनसरीको एमआरडीसी क्लबमाथि ७९ रनले विजय हासिल गर्दै क्वाटरफाइनलमा पुगेको थियो। कविराइजिङ क्रिकेट क्लब विराटनगरलाई १० विकेटले हराउँदै सेमिफाइनलमा प्रवेश गरेको एग्रोभेटले डाँफे क्रिकेट क्लब विराटनगरलाई ३ विकेटले पराजित गरी फाइनलको यात्रा तय गरेको थियो।

– कमल रिमाल

राष्ट्रिय खेलाडी सम्मिलित क्रिकेट टिम पराजित

चितवन-चितवन महोत्सवले नारायणगढ तताइरहेकै बेला नारायणगढको क्याम्पा चौरमा खेलप्रेमी दर्शक क्रिकेट प्रतियोगितामा तातिरहेका थिए। गत साता चितवन जिल्ला क्रिकेट संघको आयोजनामा तीन दिवसीय मैत्रीपूर्ण श्रृंखलाअन्तर्गत प्रतियोगितामा राष्ट्रिय खेलाडी सम्मिलित नेपाली क्रिकेट टिम चितवन ११ तथा भारतको मुम्बईस्थित स्पालानेड लिबरल क्रिकेट क्लबबीच कडा प्रतिस्पर्धा भएको थियो। प्रतियोगितालाई तीन दिन खेलाइने भनिए पनि मौसमको खराबीका कारण दुई दिन मात्र खेलाइएको थियो। दुई दिवसीय श्रृंखलाको उपाधि भने भारतीय खेलाडीले २-० ले आफ्नो कब्जामा राख्न सफल भए, जसअन्तर्गत पहिलो दिनको खेलमा नेपाली टिमलाई भारतको मुम्बईस्थित स्पालान्डे लिबरल क्रिकेट क्लबले ७ विकेटले पराजित गरेको थियो। खेलका क्रममा नेपाली टिमले आफ्नो स्तरमा ब्याटिङ पक्षलाई बढाउँदै लानुपर्ने उपस्थित दर्शकको सुझाव थियो।

पहिलो जितसँगै दुईदिवसीय श्रृंखलाअन्तर्गत भारतको उक्त टिम १-० ले अगाडि भएको थियो। स्पालाण्डे टिमका खेलाडीहरू त्यहाँको रणजी ट्रफीको अनुभव सँगालेका खेलाडी थिए। उनीहरू प्रत्येक वर्ष टुरमा निस्किने गरेका छन्, जसअन्तर्गत यस वर्ष उनीहरू नेपालको पोखरा, काठमाडौं र चितवनको प्रतियोगितामा सामेल भएका थिए। मुम्बईका नाम चलेका खेलाडीहरू यो टिमबाट खेल्ने गरेका छन्।

– प्रवीण दत्त

अर्जुन र कान्छीमायालाई हाफ म्याराथन

काठमाडौं- अर्जुनकुमार बस्नेत र कान्छीमाया कोजूले राष्ट्रिय वाणिज्य बैंक हाफ म्याराथनमा पहिलो स्थान हात पारेका छन्। २१ किलोमिटरको उक्त दौड बस्नेतले १ घन्टा ८ मिनेट ३१ सेकेन्डमा पूरा गरेका थिए भने कोजूले १ घन्टा २८ मिनेट ३५ सेकेन्डमा दौड पूरा गरेर पहिलो स्थान हासिल गरेकी थिइन्।

१ सय ७४ पुरुष तथा २२ महिला धाविकाको सहभागिता रहेको उक्त प्रतियोगितामा पुरुषतर्फ अर्जुन ढकालले १ घन्टा ९ मिनेट २७ सेकेन्ड र अक्कलबहादुर बोहराले १ घन्टा ११ मिनेट २१ सेकेन्डमा दौड पूरा गरेर क्रमशः दोस्रो र तेस्रो स्थान हासिल गरेका थिए। नेपालको हाफ म्याराथनमा राष्ट्रिय कीर्तिमान खिमु गिरीको नाममा छ। गिरीले सन् २००२ मा बेल्जियमको ब्रसेल्समा सम्पन्न प्रतियोगितामा १ घन्टा ७ मिनेट १२ सेकेन्डमा पूरा गरेर आफ्नो नाममा कीर्तिमान कायम गरेका थिए।

यसैगरी महिलातर्फको दौडमा साग रजत पदक विजेता कोजूलाई

पच्छाउँदै छायाँ खत्री र कृष्णेश्वरी सिन्तकलाले क्रमशः दोस्रो र तेस्रो स्थान हात पारे। छायाँले उक्त दौड १ घन्टा ३० मिनेट ४४ सेकेन्ड र कृष्णेश्वरीले १ घन्टा ३२ मिनेट १५ सेकेन्डमा पूरा गरेका थिए। महिलातर्फको हाफ म्याराथनको राष्ट्रिय कीर्तिमान निर्मला भारतीको नाममा छ। भारतीले गत वर्ष सम्पन्न यही प्रतियोगिताका क्रममा १ घन्टा २० मिनेट १३ सेकेन्डमा दौड पूरा गरेर उक्त कीर्तिमान बनाएका हुन्।

कान्तिपुर गाथा

किशोर नेपाल

हम तुम एक कमरेमें बन्द हो, और चावी खो जाये...विपालाको मोबाइलमा धुन बज्यो । सञ्जित सोध्दै थियो, के छ खबर विपु ? तीन घण्टादेखि कुमारी क्याफेको मिनी गार्डेनमा सञ्जितलाई पर्खी बसेकी थिई विपाला । उसले मगाएकी हट लेमन चिल्ड भैसकेको थियो । 'तीन घण्टादेखि कुराएर यतिबेला खबर सोध्दैछौ ?' झोक्किँदै कल डिस्कनेक्ट गरी विपालाले । ऊ मुर्मुरिँदै थिई, कति बेला आएर सञ्जितले उसको आँखा छोप्यो, पत्तै पाइन । 'ल चिन त, म को हुँ ?' सञ्जितको हातको तातोले रोमाञ्चित भएकी विपाला मख्ख परी । लामो पर्खाएकोमा विपालाको लामै गुनासो सुनेपछि सञ्जित बोल्यो, सरी ।

सधैं खाजा खान आएका कामकाजी मानिसहरू र सर्ट-सर्किट रोमान्सको यात्रामा पार्किङका लागि आउने तन्नेरीहरूले टनाटन भरिने कुमारी क्याफे आज राजनीतिको चर्चाले रंगिएको थियो । सञ्जित र विपालाको छेउको अर्को टेबुलमा एक हूल ठिटाहरू राज्यको पुनर्संरचनाको चर्चा गर्दै थिए । भर्खर बनेको अन्तरिम संसद्मा आफ्नो पिताश्रीको नाम नपरेकोमा एउटा ठिटो निकै आक्रोशित थियो । ऊ साथीहरूलाई सुनाउँदै थियो, 'ओल्डम्यानमाथि अन्याय भयो नि । आन्दोलनको बेला झन्डै गोली लागेन । जुलुसमा पुलिसले पानीको फोहोरा छोड्दा बूढो निथ्रुक्क भिजेको थियो । बिचरो मेरो डयाड, त्यतिबेला निमोनियाँ लागेर झन्डै सिध्दिएन । अहिले संसद्मा जाने बेलामा त्यो टेप्रेको बाबु गयो ।'

'तँलाई थाहा नै रहेनछ । टेप्रेको बाबुको दरबार कनेक्सन बलियो थियो । आन्दोलन सुरु भएपछि उसले फेभिकोल लगाएर मण्डिखाटार कनेक्सन जोड्यो । उसको अगाडि तेरो ड्याडको हैसियत नै के भो र ? आन्दोलनमा लागेर दुःख पायो भन्दैमा अन्तरिम संसद्मा पुग्नैपर्ने नियम छैन नि ! अब टेप्रेको बाबु मन्त्री हुन्छ । तँ बरु टेप्रेको सेन्ट्री बस्न जा ।' अर्को बोल्यो र एकछिन क्याफे नै थर्किने गरी हाँसे सबै । कुरा सुनेर विपाला र सञ्जित पनि हाँसे । दिक्क त विपालालाई पनि लागेको थियो । बाबा हजुरकहाँ पनि संसद्मा जाने प्रस्ताव आएको थियो, तर उहाँले इन्टरेस्ट देखाउनुभएन । बाबा हजुर सांसद भएको भए विपाला खुसी हुने थिई ।

क्याफेको अर्को टेबुलमा राजदूत नियुक्तिको चर्चा चल्दै थियो । सञ्जित र विपालाजस्तै त्यतिखेर गाथाकार पनि क्याफेको एउटा कुनामा बसेर चर्चाहरूमा रमाइरहेको थियो । गाथाकारको कान त्यतिखेर ठाडो भयो जब उसले छेउको टेबुलमा गाथाकारको चर्चा चल्यो । गाथाकारको नामै काटेर एउटा भन्दै थियो– ए, अस्ति मंगलबार रत्नपार्कमा कटुवाल जोडजोडले कराउँदै थियो साप्ताहिकको गाथाकारलाई प्रचण्डले राजदूत बनाउने रे ! त्यो पनि फ्रान्सको ! त्यसो भए त आइफल टावरबाट आएका गाथाको रमाइलो पढ्न पाइन्थ्यो नि !

होला र ? विपालाले सञ्जितसँग सुटुक्क सोधी ।

कहाँ होला र त्यस्तो त ! कसलाई पेटको कीरा मार्नु थियो लेखिदियो, सञ्जितले पनि खुसुक्क जवाफ दियो । सञ्जितको जवाफ सुनेर गाथाकार गद्गद भयो । उसलाई लाग्यो, केटो निकै इन्टेलिजेन्ट छ । टेक्ने र समाउने दुवै हाँगो नभएको रूखमुनि बसेको विचरो गाथाकारलाई कसले बनाउने राजदूत !

समाचारको बेला भएकाले क्याफेमा राखिएको ठूलो टेलिभिजनको पर्दामा अमिताभ वच्चन डायलग दिइरहेको थियो, बाबा हजुरलाई च्यवनप्रासको के जरुरत नै छ र ? डायलग सुनेर नेपालीभाषीहरू सबै छक्क परेका थिए, अमिताभले च्यवनप्रास खाऊ भनेको हो कि नखाऊ भनेको हो ? राज्यको पुनर्संरचना हुनुभन्दा धेरै पहिलेदेखि नै नेपाली भाषाको पुनर्संरचना सुरु भैसकेको हो नेपालमा । त्यसैले, नेपाली भाषामा जसले जसका बारेमा जे बोले पनि हुन्छ, जे लेखे पनि हुन्छ । लोकतन्त्रमा सबै समान छन् । सबैका लागि उत्तिकै समान छ लोकतन्त्र !

सजिलो ! सस्तो ! राम्रो !
मूल्य रू.१८५/–
Class XI
Taleju Refresher
English Guide
Class XI को Com. English पास गर्न चाहानु हुन्छ भने ..... !! !!!
तलेजु प्रकाशनको राम्रो गाइड पढ्न नभुल्नु होला ! सबैतिर पाइन्छ, आजै किन्नु होस् ।
तलेजु प्रकाशन

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 आधारीत तालीम
Compare our quality with the others
सम्पर्क:–सांग्रीला पर्यटन तथा होटल तालिम केन्द्र
नयाँ बानेश्वर चोक (अन्तराष्ट्रिय सभा केन्द्रको पानी ट्यांकीको पश्चिम)
४४७५११३/४४७२५५३
(विहान ७:०० देखि वेलुका ७:०० सम्म)

तालिम
❊ फोटोग्राफी
❊ भिडियोग्राफी
❊ कलरल्याब
❊ लेमिनेशन
❊ डिजिटल फोटोग्राफी
सम्पर्क: ❊ डिजिटल भिडियोग्राफी
अरुण दत्त पन्त द्वारा
वि.सं. २०५३ देखि निरन्तर..........
मान्यता प्राप्त पहिलो फोटो/भिडियो इन्ष्टिच्यूट
नेपाल फोटोग्राफी ट्रेनिङ इन्ष्टिच्यूट
भोटाहिटी, साझा भण्डार माथिल्लो तल्ला, काठमाण्डौं
२१९१०३७, ४२१६२९१

होटल तालीम होटल खुम्जुङ्गमा
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 हलसंगै ,Ph:- 4249576

अंग्रेजि दुई महिना मै!
जान्दै नजान्ने हरुको लागी विशेष व्यवस्था
Free: Books, Cassets and CDs
Free Internet & E-Mail
Getway ☎ 4241870
Bagbazar, KTM.

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