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 ३७ • काठमाडौं, शुक्रबार, माघ १९, २०६३ • SAPTAHIK • Nepali National Weekly • Feb 2, 2007 • पृष्ठ २४ • मूल्य रु. ८/-

तस्बिर : नवराज वाले

बढ्यो विवाहेत्तर सम्बन्ध

■ जितेन्द्र साह

अहिले बुद्धबहादुर (नाम परिवर्तन) को निद्रा हराएको छ। जंगी सेवामा कार्यरत बुद्धको सुख श्रीमतीको परपुरुषसँगको सम्बन्धले गर्दा हराएको हो। 'मैले देवीकी श्रीमतीलाई घर सुम्पेर विदेश गएँ,' उनले आफ्नी श्रीमतीसँग एक युवकसँगको अश्लील तस्बिर देखाउँदै भने– 'तर, उनले विश्वासघात गरिन्, भाइसमानको युवकसँग सम्बन्ध बनाइन्।' उनी यो पंक्तिकारसँग भेट्न आउँदा विद्यालयमा अध्ययनरत नाबालक छोरालाई पनि सँगै लिएर आएका थिए। 'यो सानो छोराको पनि माया लागेन,' उनले भने– 'म उनकै लागि बुरुन्डी गएको थिएँ।' उनी यति दुःखी र आवेशमा थिएँ कि सबैको अघिल्तिर नै आफ्नै श्रीमतीका आपत्तिजनक तस्बिरहरू छरे।

घटनाक्रमअनुसार बुरुन्डी गएका बेला उनकी श्रीमतीले घरमा काम गर्न राखेको, टाढाको नातामा भाइ पर्ने एक युवकसँग सम्बन्ध बनाइन्। परिवारका सदस्य तथा घरछिमेकले ती दुईबीचको अनैतिक सम्बन्धका बारेमा सुनाउँदा बुद्धबहादुरलाई पत्यारै लागेन, तर घरभित्र अटोमेटिक क्यामेराबाट खिचिएका अभद्र र अश्लील तस्बिर फेला परेपछि उनको होस उड्यो। उनले भने– 'यो तस्बिर त दिदी र भाइको हुनै सक्दैन, तस्बिरको प्रकृतिले पनि उनीहरूले सीमा नाघेको प्रस्ट देखिन्छ।'

तस्बिरले बुद्धको पिठ्युँपछाडि भएको उक्त घटनाका सम्बन्धमा स्पष्ट बयान गरिरहेको थियो। सन्तोषजनक जवाफ नपाएपछि उनले श्रीमतीसँग सम्बन्ध तोडे। अहिले उनकी श्रीमती अध्ययनको निहुँमा माइतीको शरणमा छिन्। बुद्धकी बहिनी मायाका अनुसार उनीहरूबीच पहिलेदेखि हेलमेल बढ्दै गए पनि दाइ विदेश गएपछि यो क्रम अझ बढ्यो। भाउजू कोठा छोडेर हिंडेको र विदेशबाट फर्केर दाइले कोठाको सरसफाइ गर्दा ती तस्बिरहरू बरामद भएका थिए। बुद्धले व्यवसाय गर्न भनेर पाएको दुई लाख रुपैयाँ ऋणमध्ये करिब डेढ लाख रुपैयाँ पनि उनकी श्रीमतीले खर्च गरिन्।

'म कुनै पनि हालतमा उनीसँग बस्न सक्दिनँ,' बुद्ध भन्छन्– 'उनले खुट्टा समाएर माफी मागेकी छिन्, एकपटक विश्वासघात गरेकाले अर्को पटक नगर्लिन् भन्न सकिन्न, उनीसँग पारपाचुके गर्नुको विकल्प छैन।'

बुद्धकी बहिनी मायाले पनि उक्त घटनाले दाइको मानसिक अवस्था खलबल्याएको बताइन्। 'यस्तो शत्रुसँग पनि नहोस्,' उनले भनिन्– 'गल्ती स्वीकार गर्नुको साटो भाउजूले उल्टै तस्बिरलाई नक्कली बताइरहेकी छिन्।' आफैंले गरेको गल्ती नस्वीकार्नेसँग भविष्यमा सामान्य जीवन बिताउने आशा पनि गर्न नसकिने मायाको धारणा छ।

बाँकी पृष्ठ १८ मा

साप्ताहिक फुर्सद

▶ मध्यपृष्ठ सिमरन गुरुङ

▶ पृष्ठ १६ मा साताको स्वर

क्यासेट

कायम

गायक विधान श्रेष्ठको नयाँ गीतिसंग्रह 'कायम' बजारमा आएको छ। इन्द्रेणी क्यासेट सेन्टरले बजारमा ल्याएको गीतिसंग्रहमा पप, रक, सेन्टिमेन्टल गीतहरू समावेश छन्। आठवटा गीतको यो संग्रहमा शब्द विधेयक श्रेष्ठ, सुन्दर श्रेष्ठ, विजय श्रेष्ठ तथा मनु ब्राजाकीको छ भने संगीत विधेयक श्रेष्ठ, विजय श्रेष्ठ तथा दीप श्रेष्ठको छ।

सुन्दरता

गीतकार मनोज 'विराज' का प्रस्तुतिमा अनुपम म्युजिक सेन्टरले गायक आनन्द कार्कीको एकल गीतिसंग्रह 'सुन्दरता' बजारमा ल्याएको छ। मेलोडियस गीतहरूको यो संग्रह संगीतकार स्वर्गीय नातिकाजीप्रति समर्पित छ। गीतिसंग्रह 'सुन्दरता' मा शब्द मनोज विराज, केशव भट्टराई, बीबी थापा, राजु श्रेष्ठ, दिनेश अधिकारी तथा रमेश दाहालको छ भने संगीत मनोज सिंह, शक्ति बल्लभ तथा नातिकाजीको।

आमाको आशीर्वाद

हिसारिया इन्टरप्राइजेजको प्रस्तुतिमा गायक घमेश दुलालको लोकदोहोरी गीतिसंग्रह 'आमाको आशीर्वाद' श्रोतामाझ आएको छ। यो संग्रहको साइड 'ए' मा आमा दिनु है आशीर्वाद तथा साइड 'बी'मा बसभाडा सस्तो छ शिर्षकका दोहोरी गीत छन्। संग्रहमा घमेश दुलाल, भगवती ढुङ्गाना, श्याम धिताल, इन्दिरा गुरुङको स्वर सुन्न पाइन्छ। संग्रहका गीतको लय घमेश दुलाल तथा इन्दिरा शाहले तयार गरेका हुन् भने शब्द केशवराज चौलागाईं र सन्तोष रेग्मीको हो।

रंगमञ्च

- आरोहण नाट्यसमूहले आफ्नो रजतजयन्तीको अवसर पारेर आयोजना गरेको तीन साता लामो रंग-महोत्सव माघ २९ गतेसम्म चल्नेछ। महोत्सवमा राजतन्त्र र निरङ्कुशताको विषय तथा महिलाहरूको पीडामा आधारित अभि सुवेदीद्वारा लिखित 'जीवनदेखि जीवनसम्म' मञ्चन भएको छ। यो नाटकलाई महोत्सवकै अवसर पारेर पहिलो पटक मञ्चन गरिएको हो। त्यसैगरी विजय तेन्दुलकरद्वारा लिखित 'जात सोध्नु जोगीको' शैक्षिक विसङ्गतिमाथि प्रहार गरिएको विषयवस्तुमा आधारित छ। महोत्सवका क्रममा अभि सुवेदीकै 'मायादेवीका सपना' र 'आरूका फूलका सपना' पनि मञ्चन भएका छन्। मायादेवीका सपना एक दशक लामो द्वन्द्वको विषयवस्तुमा मायादेवीलाई विम्ब बनाएर तयार भएको नाटक हो भने आरुका फूलका सपनामा बेचिएको भक्तपुरे संस्कृतिको कथा छ। सुनील पोखरेल, निशा शर्मा, वसन्त भट्ट, सौगात मल्ल, कमलमणि नेपाल, भोलाराज सापकोटा आदिले यी नाटकहरूमा अभिनय गरेका थिए। यस क्रममा पुतलीको घर, अग्निको कथा र ताराबाजी लै-लै पनि मञ्चन हुनेछन्।

पुस्तक

छोराछोरीको व्यक्तित्वविकास

एक घर एक पुस्तक अभियानअन्तर्गत प्रकाश ओझाले लेखेका पुस्तक छोराछोरीको व्यक्तित्व विकास तथा आचरण सुधार कसरी ? लाई वाच द अर्थ फोरम पोखराले प्रकाशित गरेको हो। अहिले 'स्कुल ! आहा क्या मजा' अभियान सञ्चालन गरिरहेको वाच द अर्थ फोरमका लागि लेखिएको यो पुस्तकमा लेखकले आफ्ना छोराछोरीको व्यक्तित्व विकास तथा आचरण सुधारमा बाबुआमाको भूमिका एवं दायित्वका मनोवैज्ञानिक पक्षहरूलाई केलाएका छन्। हरेक बाबुआमाका लागि एकपटक पढ्नै पर्ने पुस्तकका रूपमा प्रस्तुत गरिएको यो पुस्तकको मूल्य संस्थागत ३ सय रुपैयाँ तथा व्यक्तिगत १ सय २५ रुपैयाँ छ।

ग्यालरी

-तराईमा चलिरहेको आन्दोलनलाई विम्ब बनाएर कलाकारहरूले क्यानभासमा मधेसलाई उतार्ने प्रयास गरेका छन्। तराई आन्दोलनप्रति समर्थन जनाउन आयोजना गरिएको उक्त कला सिर्जना भेलामा विभिन्न कलाकारले मधेस तथा काठमाडौंको शासन-प्रणालीबीचका समस्यामा आधारित कला सिर्जना गरेका थिए। गत आइतबार माइतीघरस्थित मण्डलामा आयोजित कार्यक्रममा वर्षौंअघिदेखि मधेसका दर्जनौं भोगाइका चित्रहरू उतारिएको थियो। महिमा सिंह, श्यामसुन्दर यादव, विनोदकुमार गुप्ता आदि कलाकारले उक्त कार्यक्रममा सहभागिता जनाएका थिए।

-सांस्कृतिक धरोहरका रूपमा रहेको पाटन, मंगलबजारको एउटा घरलाई ग्यालरीमा रूपान्तरण गरिएको छ। करिब दुई सय वर्ष पुरानो उक्त घर अब कला-संस्कृतिसम्बन्धी सिर्जनाहरूले सजिनेछ। 'नेवा छें ग्यालरी' नाम राखिएको उक्त घर गत सातादेखि सञ्चालनमा आएको घरधनी देवेन्द्र श्रेष्ठले बताएका छन्। जीर्णोद्धार गरेर सञ्चालनमा ल्याइएको उक्त घरमा कलाकार मनीषलाल श्रेष्ठका सिर्जनाहरूको एकल प्रदर्शनीसमेत गरियो। आवाजको प्रतीकस्वरूप घण्टा विम्बमा चित्र कोर्दै आएका मनीषको चित्रकला प्रदर्शनीमा सोही बिम्बसँगै 'इन्टरेक्टिभ आर्ट' शीर्षकका सिर्जना प्रस्तुत गरिएका थिए। बुधबारसम्म चलेको उक्त प्रदर्शनीमा धागो, ऐना, काठका टुक्रा र पातलो कपडाको प्रयोग गरी बनाइएका चित्रहरूमा समाज, प्रकृति तथा मानव मनोविज्ञानका विविध पक्षलाई प्रस्तुत गरिएको थियो।

-कलाकार इम्प्रेस सिंहका डिजिटल प्रिन्ट्स 'होमेज टु माइ कन्ट्री' को प्रदर्शनी माघ १० गतेदेखि सिद्धार्थ आर्ट ग्यालरीमा प्रारम्भ भएको छ। माघ २४ गतेसम्म चल्ने उक्त प्रदर्शनीमा राखिएका २१ वटा डिजिटल चित्रकलामा प्रकृति, मानव जीवन एवं आध्यात्मिकताको संयोजन पाइन्छ। मुलुकको जातीय एवं सांस्कृतिक विविधता झल्काउने प्रदर्शित चित्रमा अमूर्त तथा अर्धमूर्त शैली अपनाइएको छ।

तपाईंको यो साता

ज्यो. पं. ओजराज उपाध्याय लोहनी

मेष

समय बलवान् छ। पराक्रम एवं घरेलु कार्यमा रुचि बढ्नेछ। मित्रसित भेटघाट अनि रमाइलो होला। बुद्धिले पनि सही बाटो लिनेछ। अरूबाट सहयोग प्राप्त हुनेछ। धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ। यात्रा हुनसक्छ। अरूले तपाईंको भरोसा गर्नेछन्। महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी प्राप्त हुनेछ। अधुरा सबै काम पूरा हुनेछन्। अध्ययनमा सफलता देखिन्छ।

वृष

साता राम्रो छ। सोच्ने शक्ति, पराक्रम एवं प्रसन्नता बढ्नेछ। सानै प्रयासले ठूलो काममा सफलता मिल्नेछ। कुरा काट्नेहरू प्रशंसा गर्न थाल्नेछन्। आफन्तहरूबाट सहयोग जुट्नेछ। धार्मिक कार्यमा मन जानेछ। मानसम्मान पाइनेछ भने भाग्यले साथ दिनेछ। धन आर्जन हुनसक्छ। व्यवसायमा प्राप्त हुने सफलता यथावत् रहनेछ। सफलताका लागि स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोला।

मिथुन

सोच्ने शक्ति तथा बोलीको प्रभाव बढ्नेछ। अरूलाई विश्वास दिलाउन सकिनेछ। अध्ययनमा सफलता तथा यात्रा गर्ने अवसर मिल्नेछ। आम्दानीको नयाँ स्रोत फेला पर्नसक्छ। अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। अरूबाट सहयोग पनि जुट्नेछ। शत्रु तथा रोग बढ्ने हुँदा बोल्दा एवं खाँदा विचार पुऱ्याउनुहोला। सफलताका लागि गोपनीयता आवश्यक छ।

कर्कट

सुरुमा मान-सम्मान मिल्नेछ। भोजभतेरमा सामेल हुनुपर्ला। भेटघाटमा रमाउने बेला छ। पराक्रम एवं बौद्धिकता बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। अध्ययनमा सफलता मिले पनि स्वास्थ्यमा समस्या उत्पन्न हुन सक्ने हुँदा खानपानमा ध्यान पुऱ्याउनुहोला। लेनदेनमा सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ।

सिंह

सुरुमा खर्च एवं विवाद बढ्नेछ। स्वास्थ्यमा समस्या उत्पन्न हुनुका साथै काममा पनि अवरोध आउनेछ। घरेलु समस्याले सताउनेछ। कुरा काट्नेहरू बढ्नेछन्। झूटा आरोप पनि लाग्न सक्छ। शनिबारदेखि मानसम्मान मिल्ने, काममा सुधार आउने तथा भोजभतेरमा सामेल हुने अवसर जुट्ने छ। यात्रा हुन सक्छ भने अध्ययनमा सफलता मिल्नेछ।

कन्या

सुरुमा सोच्ने शक्ति एवं पराक्रम बढ्नेछ। धन आर्जन हुनसक्छ। अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने सम्भावना छ। यात्रा हुने देखिन्छ। मानसम्मान पाइनुका साथै भोजभतेरमा सामेल हुने अवसर मिल्नेछ। शनिबार, आइतबार तथा सोमबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्ने, काममा अवरोध आउने योग छ। घरेलु समस्याले पनि सताउन सक्छ।

तुला

सुरुमा मानसम्मान मिल्नेछ। बोलीको प्रभाव, पराक्रम एवं सोच्ने शक्ति बढ्नेछ। सजिलै अरूको विश्वास जित्नसकिनेछ। अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ। धार्मिक कार्यमा मन जानुका साथै भाग्य बलियो रहनेछ। भोजभतेरमा सामेल हुने अवसर मिले पनि मंगलबार एवं बुधबार खर्च, विवाद तथा चिन्ता बढ्ने योग छ।

वृश्चिक

धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ। भाग्यले साथ दिनेछ भने पराक्रम एवं प्रसन्नता बढ्नेछ। अरूबाट सहयोग पनि पाउनुहोला। अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। धन आर्जन तथा यात्रा गर्ने अवसर मिल्नेछ। अध्ययनमा प्राप्त हुने सफलता यथावत रहनेछ। बिहीबार खर्च तथा विवाद बढ्न सक्छ। बोल्दा होस गर्नुहोला।

धनु

सुरुमा स्वास्थ्य कमजोर रहनेछ। काममा अवरोध आउनुका साथै मन चिन्तित रहनेछ। घरेलु समस्याले सताउन सक्छ भने बिनाकारण बढ्ने विवादले प्रतिष्ठामा समेत आँच पुऱ्याउन सक्छ। शनिबारदेखि धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ। भाग्यले साथ दिनेछ। मानसम्मान मिल्नुका साथै धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ। पराक्रम बढ्नेछ भने अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग पनि छ।

मकर

साता मध्यम रहनेछ। सुरुमा व्यवसाय एवं पराक्रम बढ्ने तथा यात्रा हुने योग छ। आम्दानी पनि हुनसक्छ। बोली प्रभावशाली हुनेछ भने अध्ययनमा सफलता मिल्नेछ। धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ। भाग्य बलियो भए पनि शनिबार, आइतबार तथा सोमबार स्वास्थ्यमा समस्या देखा पर्ने, आर्थिक संकटले सताउने, घरेलु समस्या बढ्ने एवं चिन्तित हुनुपर्ने सम्भावना छ। झूटा आरोप पनि लाग्न सक्छ।

कुम्भ

शत्रुबाट सजग रहनुहोला। मन दुविधाग्रस्त रहन सक्छ। काममा अवरोध आउनेछ। स्वास्थ्यमा पनि खराब हुनसक्छ। खर्च तथा विवाद बढ्ने योग छ। विश्वास गरेकाहरूले धोका दिन सक्छन्। शनिबार, आइतबार तथा सोमबार प्रसन्नता बढ्ने, काममा सुधार आउने एवं यात्रा हुने योग छ। धन आर्जन गर्न सकिनेछ। नयाँ काम पनि आरम्भ होला।

मीन

सुरुमा बुद्धि बढ्नेछ। अध्ययनमा सफलता मिल्नुका साथै व्यवसाय सप्रने तथा यात्रा हुने योग छ। राम्रै आम्दानी हुनसक्छ। काममा सफलता एवं मानसम्मान प्राप्त हुनेछ। अरूले तपाईंको भरोसा गर्नेछन्। शत्रुसित सजग रहनुहोला। स्वास्थ्य समस्याग्रस्त हुने हुँदा खाँदा विचार पुऱ्याउनुहोला। लेनदेनमा सावधानी अपनाउनु आवश्यक छ। झूटा आरोप पनि लाग्न सक्छ।

यो साताको पञ्चाङ्ग

माघ १९ : माघस्नान

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

100% रोजगार मुलक
होटल तालिम
★ कुक ★ वेटर
★ हाउसकिपिङ्ग आदि।
साथमा इजरायली तथा अंग्रेजी भाषा
कामना, कोटेश्वर
4601878, 2120697

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

साता संक्षेप

माघ १२– दैनिक तीन घण्टा लोडसेडिङ, साताको २१ घण्टा बिजुली जाने ।

- माओवादी दबाबका कारण माओवादी सेनाको प्रमाणीकरणमा विवाद ।
- मधेसी जनाधिकार फोरमका कार्यकर्ताहरूको प्रदर्शनका कारण तराईका चारवटा सहरमा कर्फ्यु ।
- साउदी अरबमा रोजगारीका लागि गएका १२ नेपाली कामदारको विभिन्न रोगका कारण मृत्यु, अस्पतालमा शव अलपत्र ।

माघ १३– तराईको तनावका विषयमा प्रधानमन्त्री गिरिजाप्रसाद कोइराला तथा नेकपा (माओवादी) का अध्यक्ष प्रचण्डबीच छलफल, नेपालमा संघीय राज्यव्यवस्था तथा समानुपातिक निर्वाचन प्रणाली लागू गरिनुपर्नेमा दुवै नेता सहमत ।

- तराई घटनाप्रति राष्ट्रसंघ चिन्तित, तराईको समस्यालाई सम्बोधन गर्न सरकारसमक्ष राष्ट्रसंघीय स्वकीय प्रतिनिधि इयान मार्टिनको आग्रह ।
- तराईको विरोध सात दलका नेताप्रति लक्षित, पार्टी कार्यालय तथा नेताको सालिक तोडफोड ।
- निर्वाचन आयोगद्वारा संविधान सभा निर्वाचनका लागि सहरी क्षेत्रमा विद्युतीय मतदानको प्रयोग गर्न सकिने राय व्यक्त ।
- आर्थिक वर्ष ६२-६३ मा राजस्व वृद्धि लक्ष्यभन्दा बढी ।

माघ १५– काङ्ग्रेस नेतृ नोना कोइरालाको ७८ वर्षको उमेरमा निधन ।

- फागुनदेखि दैनिक ६ घण्टा लोडसेडिङ, विकल्प खोज्न उपभोक्ता मञ्चद्वारा सरकारलाई दबाब ।
- तराईबाट प्रतिनिधित्व गर्ने आठ दलका सबै विधायक एकै स्थानमा, प्रधानमन्त्रीलाई ज्ञापन ।
- तराईको जनजीवनमा केही सुधार, बाराको झडपमा १ प्रदर्शनकारीको मृत्यु, ७ प्रहरी तथा ७ आन्दोलनकारी घाइते ।
- माओवादीले बेवारिसे अवस्थामा छाडेको बम बिस्फोट हुँदा धनुषामा ८ सर्वसाधारण घाइते ।

माघ १६– तराईका माग जायज भएको आठ दलको ठहर, सरकारद्वारा संघात्मक राज्यको माग स्वीकार ।

- तराईको आन्दोलनलाई अराजक बनाउन सहयोग गरेको आरोपमा पूर्वगृहमन्त्री कमल थापा तथा पूर्व कृषि तथा सहकारी मन्त्री बद्री मण्डल पक्राउ ।
- संयुक्त सरकारका उद्योग वाणिज्य तथा आपूर्तिमन्त्री हृदयेश त्रिपाठीद्वारा राजीनामा ।

माघ १७– संविधानसभामा सदस्य सङ्ख्या बढाइने, भूगोलको मोडलमा विवाद ।

- विराटनगरमा आन्दोलनकारी तथा स्थानीय बासिन्दाबीच भिडन्त, एकको मृत्यु, ५ घाइते ।
- तराईको आन्दोलनलाई हिंसात्मक बनाउन सहयोग गरेको आरोपमा पूर्वमन्त्री सलिम मियाँ अन्सारीसहित एक दर्जन व्यक्ति गिरफ्तार ।
- तराईको आन्दोलनमा एक सातादेखि सञ्चारकर्मी तथा सञ्चारमाध्यमलाई निसाना बनाइएकोमा पत्रकार महासंघ तथा मानव-अधिकारकर्मीहरूद्वारा भर्त्सना ।
- संयुक्त राष्ट्रसंघद्वारा गरिएको माओवादी सेनाको प्रमाणीकरणमा ९ सय छापामार अस्वीकृत ।
- तराईको आन्दोलनलाई दृष्टिगत गरी भारतद्वारा सीमामा कडा निगरानी ।
- माओवादीनजिकको विद्यार्थी संगठनसहित नौ विद्यार्थी संघठनद्वारा तराईको आन्दोलनलाई समर्थन, तुरुन्तै माग पूरा गर्न सरकारलाई दबाब ।

मधेसको राजनैतिक संरचनामा परिवर्तन गरिने

संविधानसभाअघि नै नेपालको नयाँ खाका कोरिने

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– ११ दिन लामो तराईको आन्दोलनले राजनैतिक निकास पाउने भएको छ । आठ राजनैतिक दलका शीर्ष नेताहरूले लगातार तीन दिन बैठक बसेर मधेसी जनताले उठाएका मागलाई सम्बोधन गरेपछि आन्दोलनले निकास पाउन लागेको हो । आठ दलको सहमतिमा प्रधानमन्त्री गिरिजाप्रसाद कोइरालाले देशवासीका नाममा दिएको विशेष सम्बोधनमार्फत अन्तरिम संविधानमा संशोधन गरिने जनाएर नयाँ नेपालको खाका संविधानसभाअघि नै कोरिने सङ्केत दिएका छन् । केही दिनभित्रै अन्तरिम संविधानमा संशोधन हुने जनाइएको छ । प्रधानमन्त्रीले गृहमन्त्री कृष्णप्रसाद सिटौलाको संयोजकत्वमा आन्दोलनरत पक्षसँग वार्ता गर्न एउटा टोली निर्माण गरिने जानकारी दिँदै आन्दोलनका सबैजसो माग पूरा गरिने सन्देश दिनुभएको छ ।

संशोधन गरिने विषयहरूमा संविधानसभाको निर्वाचन क्षेत्र, जनसङ्ख्या तथा भूगोलका आधारमा कायम हुने तथा राज्य संघात्मक प्रणालीमा जाने बुँदा थप गरिने जनाइएको छ । संविधानसभापछि मधेसलगायतका क्षेत्रलाई स्वायत्त क्षेत्र घोषणा गरिने र आत्मनिर्णयको अधिकारको ग्यारेन्टी गरिने सहमतिमा आठ दलले हस्ताक्षर गरेका छन् । गृहमन्त्री कृष्णप्रसाद सिटौलाका अनुसार नेपालको संरचना एकात्मक नभएर संघीय लोकतान्त्रिक व्यवस्थामा जाने व्यवस्था अन्तरिम संविधानमै तोकिनेछ ।

प्रधानमन्त्रीको सम्बोधनपछि हिंसात्मक क्रियाकलाप गर्नेहरूमाथि सरकारले कडा उपाय अवलम्बन गर्ने भएको छ । तराईको आन्दोलनलाई आधार बनाएर केही विदेशी समूह तथा राजाको प्रत्यक्ष शासनकालमा शक्तिमा रहेका व्यक्तिहरूको उक्साहटमा तोडफोड एवं आगजनी गरिएको नेकपा (माओवादी) सहित केही दलले आरोप लगाएका छन् । मधेसी जनअधिकार फोरमको अगुवाइमा भएको आन्दोलनका क्रममा सात व्यक्तिको मृत्यु भएको छ भने सयौं घाइते भएका छन् ।

यस अवधिमा आन्दोलनकारीहरूले करोडौंरुपैयाँको व्यक्तिगत तथा सार्वजनिक सम्पत्ति नष्ट पारेका छन् । आन्दोलन उत्कर्षमा पुग्दा बद्री मण्डल समूह सद्भावना पार्टीका सदस्यहरूले विश्वेश्वरप्रसाद कोइरालाको सालिक तोडफोड गरेका थिए भने नेकपा (एमाले) का महासचिव माधवकुमार नेपालको रौतहटस्थित घरमा आगजनी गरेका थिए । आन्दोलनकारीहरूबाट जनकपुर, राजविराज, लाहान, रौतहट, विराटनगर तथा सुनसरीका सरकारी कार्यालयहरू तोडफोड गरिएका थिए ।

आन्दोलनकारीहरूले कतिपय स्थानमा घूसपैठ भएको भन्दै आन्दोलन स्थगितसमेत गरेका थिए । कतिपय स्थानमा आन्दोलनलाई पहाडे विरोधी आन्दोलनको रूप दिने प्रयास भएपछि सद्भाव र्‍याली निकाल्नुपरेको थियो । चितवन, विराटनगर, सुनसरी, रौतहट, लाहानमा पहाड-मधिसे सद्भाव र्‍याली निकाल्नुपरेको थियो । दलहरूले राजावादी समूहहरूले पहाडी क्षेत्रमा भएका मधिसेहरूलाई पहाड छाड्न धम्की दिने तथा मधेसी क्षेत्रमा भएका पहाडेको घर तोडफोड गर्ने योजना बनाएकाले त्यस्ता धम्की तथा तोडफोडमा संलग्न व्यक्तिहरूलाई पक्राउ गर्न गृह मन्त्रालयलाई उत्तरदायी बनाउनुपर्ने धारणा राखेका छन् । गृहमन्त्री कृष्णप्रसाद सिटौलाले साम्प्रदायिक सद्भाव बिथोल्ने व्यक्ति वा संस्थाका विषयमा गृहमन्त्रालयले कार्य सुरु गरिसकेको जनाएका छन् ।

प्रधानमन्त्रीको सम्बोधनपछि तराईको जनजीवन सामान्य हुन थालेको खबर प्राप्त भएको छ । आठ दलले तराईको समस्यालाई सम्बोधन गरेकोमा मानवअधिकारवादी संस्था तथा नागरिक समाजले प्रसन्नता व्यक्त गरेको छ । आन्दोलनकारी शक्तिले भने प्रधानमन्त्रीको सम्बोधनपछि पनि आन्दोलन नरोकिने तर आन्दोलनको शैली फरक हुने जनाएको छ । मधेसी जनाधिकार फोरमले वार्तामा सामेल गरिने प्रधानमन्त्रीको सम्बोधनलाई स्वागत गरेको जनाउँदै एजेण्डासहित वार्तामा बस्ने जनाएको छ ।

मुखाले

तराईको तनावमा भारतको कुनै संलग्नता छैन ।
शिवशङ्कर मुखर्जी, भारतीय राजदूत

तराईको समस्या सामाधान गर्न वार्ता नै उपयुक्त माध्यम हो ।
कृष्ण सिटौला, गृहमन्त्री

हाम्रो आन्दोलनमा बाहिरी तत्त्वको घूसपैठ भएको कुरालाई असत्य हो भन्दिनँ ।
उपेन्द्र यादव, अध्यक्ष, मधेसी जनाधिकार फोरम

हामीले पनि तराईको आन्दोलनमा सक्रिय भाग लिएका छौं ।
जयकृष्ण गोइत, अध्यक्ष, तराई जनतान्त्रिक मोर्चा

तराईको आन्दोलन जायज छ । यसलाई हाम्रो समर्थन छ भन्नु अपराध हुन्छ भने मलाई केही भन्नु छैन ।
कमल थापा, पूर्वगृहमन्त्री

तराईमा आन्दोलन चलाउनेहरू हाम्रो दलका कुडा-करकट (फोहोर) हुन् ।
डा. बाबुराम भट्टराई, माओवादी नेता

तराईको आन्दोलन माओवादीले सञ्चालन गरेको जनयुद्धकै निरन्तरता हो । फरक के हो भने माओवादीले त्यो जनयुद्ध छाडे, मधेसीले जारी राखे ।
रामराजाप्रसाद सिंह, मधेसी नेता

माओवादीले सबै हतियार थन्काए भने माओवादी नीतिको स्वागत गर्ने पहिलो व्यक्ति म नै हुनेछु ।
जेम्स एफ मोरियार्टी, अमेरिकी राजदूत

म पनि मधिसे नै हुँ तर पनि भन्छु यस्तो आन्दोलनले मधेसकै बेइज्जत गर्छ ।
मातृका यादव, नेता, नेकपा (माओवादी)

किड क्विनको उपाधि रिया महर्जनलाई

काठमाडौं-नमुना फेसन कलेजमा अध्ययनरत २८ जना विद्यार्थी डिजाइनरद्वारा सेतो रंगको साटन कपडामा तयार पारिएका विभिन्न नेक लाइनयुक्त घुँडासम्म आउने वान पिस पहिरनमा सजिएका २८ जना किड क्विन प्रतिस्पर्धीले अंग्रेजी सांगीतिक धुनमा साल्सा शैलीको सामूहिक नृत्य पश्चात् प्रारम्भ भएको थियो– किड क्विन नेपाल प्रतियोगिता । सामूहिक नृत्यपछि प्रत्येक प्रतिस्पर्धीले पालैपालो आ-आफ्नो परिचय दिए ।

त्यसपछि प्रतिस्पर्धीहरूले मिस ट्यालेन्टेड उपाधिका लागि प्रतिस्पर्धा गरे ट्यालेन्ट राउन्डमा । जसअन्तर्गत अधिकांश प्रतियोगीले नृत्यलाई आफ्नो प्रतिभा प्रदर्शनको माध्यम बनाएका थिए । केहीले भने आफूभित्रको गायन, साहित्यिक एवं वक्तृत्व प्रतिभा पनि प्रस्तुत गरे । सबै प्रतिस्पर्धीको प्रयास उल्लेखनीय भए पनि संगीतसँगै आफ्नो शरीरलाई समायोजन गर्दै जिम्न्यास्टिक प्रस्तुत गरेकी ग्लोरिया सुब्बाले मिस ट्यालेन्टेड उपाधि हात पारिन् ।

ट्यालेन्ट राउन्डपछि बेस्ट ड्रेस राउन्डमा मोडलजस्तै बिरालो चालमा प्रस्तुत भएका प्रतिस्पर्धीहरूले विभिन्न जातजाति झल्काउने परम्परागत पहिरनका साथै शान्ति, प्रेम, अहिंसालाई पहिरनमार्फत प्रस्तुत गरेका थिए । इभिनिङ गाउन, साडी तथा ब्राइडल वेयर पनि बेस्ट ड्रेस राउन्डको आकर्षण थियो । बेस्ट ड्रेसको उपाधि भने सोमिना श्रेष्ठले हात पारिन् ।

तीन चरणको प्रस्तुतिबाट छानिएका उत्कृष्ट १० जना प्रतिस्पर्धीले निर्णायकहरूका प्रश्नको सामना गरे । त्यसपछि छानिए उत्कृष्ट पाँच प्रतिस्पर्धी । उपाधिका लागि गरिएको फेसन सम्बन्धित निर्णायक प्रश्नको सर्वोत्कृष्ट उत्तर दिँदै अन्ततः रिया महर्जनले यस वर्षको किड क्विन नेपालको ताजमा आफ्नो कब्जा जमाइन् । फस्ट रनरअप उपाधिका लागि मोनिका खड्का छनौटमा परिन् भने जेनी लामा बनिन्– सेकेन्ड रनरअप उपाधि विजेता । प्रतियोगिताका अन्य उपाधिहरूतर्फ सूचना गुरुङ बेस्ट परफर्मेन्स, सुप्रिया गिरी मिस फोटोजेनिक र रश्मि थापा मिस इनोसेन्टका रूपमा छानिए । यसैगरी फ्रेन्डसिप उपाधिमा शिला आचार्य, डिसिप्लिनमा सलोना बज्राचार्य, बेस्ट स्किनमा ग्रीष्मा शाक्य, बेस्ट हेयरमा प्रतीक्षा श्रेष्ठ तथा बेस्ट स्माइलमा जेनिशा महर्जन विजेता घोषित भए ।

– रोजिन शाक्य

The Flying Institute
for complete
Airhostess Training
Classes are run by the established professionals.
Call 4465653 or Visit
The Flying Institute
Minbhawan, Kathmandu

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!

विदेश जाने अवसर अप्ठ्यारोलाई रोजगार
!!! महिलाहरूको लागि सुवर्ण अवसर !!!
निःशुल्क व्युटीसियन तालिम
N.G.O. को सहयोगमा नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त साथै वरिष्ठ प्रशिक्षकद्वारा निःशुल्क व्युटीसियन कोर्ष Basic, Advance Diploma र Special Course हरुमा धमाधम भर्ना लिईदैछ ।
नेपाल व्यूटीसियन टेनिङ्ग इन्स्टिच्युट
पुरानो बानेश्वर : २१००५६३, ९८४१३९९१३३

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 जानेहरूको लागी विशेष कोर्षको पनि व्यवस्था छ ।
सम्पर्क: एन्जल ब्यूटी होम
न्यूरोड लेडिज एण्ड जेन्स् पार्लर -०१६२०७९०४, डिल्लीबजार -४४२४२५६, बाईपास -२१०४०२०
सुर्य विनायक (ट्रलिबस स्टप संगै) -६६१५७७७, कुपण्डोल (कानदेवथान चोक) -५५२३७५१
चावहिल चोक -२१९००८७, ठमेल (सिद्दीगणेश स्कूल अगाडी) -४७००४७७

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

आवश्यकता
एक प्रतिष्ठित चलिआएको संस्थाको लागि नियमित कर्मचारी चाहियो ।

संख्या	योग्यता	तलब
महिला ७	साधारण	७५००।-
पुरुष ५	साधारण	७५००।-

अन्य कामका लागि २२ जना महिला / पुरुष आवश्यक
सम्पर्क:
फोन : ४४७०६७६, ९८०३३५५९४१, ९८०३३५५९४४

पहिले ग्यारेन्टी उपचार पछि भुक्तानी
यौन
उत्तेजना नहुने, शीघ्र स्खलन तथा शारीरिक यौन शक्ति (महिला-पुरुष)
स्तन
बढाउने, घटाउने तथा टाइट गराउने
पोती
अनुहारको चायाँ, कालो पोतो, डण्डीफोरबाट मुक्ति
दम, बाथ, ग्यास्ट्रिकबाट पूर्ण मुक्ति
विगत १२५ वर्षभन्दा बढी आयुर्विज्ञानमा समर्पित
काम नभए भुक्तानी फर्किने
No side effect, 100% Gaurantee
4672065, 2084130

सबैको लागि अंग्रेजी
- अंग्रेजी दुई महिनामै
- Just Rs. 999/-
- Free Materials
- पहिला आउने १५ जनालाई एक महिना फ्रि
- SLC Crash Course
- Tuition for all Levels

SUMMIT MULTI EDUCATION
क्षेत्रपाटी चोक, ४२५०७६३, ९७४१००४१७४
(नोट : ग्रुपमा आउनेलाई २०% छुट)

आवश्यकता
एक प्रतिष्ठित ब्यूटी शलूनको लागि "सिनियर व्यूटीशियन" को आवश्यकता ।
अनुभवीहरुले निम्न ठेगानामा आफ्नो बायोडाटा र एक हालसालै खिचेको रंगिन फोटो सहित सम्पर्क गर्नुहोला ।
सम्पर्क: बिहान ११ बजे देखि बेलुकी ५ बजे सम्म ।
Annapurna Sales International
P.O.Box: 7839 Jhochhen, New Road, Kathmandu
Ph: 4240821, 4224277

फेरि प्रेस नै बन्यो तारो

नेपालमा हुने सबै साना–ठूला प्रकृतिका राजनैतिक विग्रहमा नेपाली प्रेस नै सत्ता पक्ष र आन्दोलनकारी दुवैको तारो बन्दै आएको छ । विगतमा लोकतान्त्रिक आन्दोलनका लागि नेपाली प्रेसले निर्वाह गरेको भूमिका आफ्नो ठाउँमा सराहनीय मानिन्छ । सदैव स्वतन्त्र प्रेस, प्रजातन्त्र र मानव अधिकारको पक्षमा उभिँदै आएको नेपाली प्रेसले बितेको ६० वर्षमा बेहोर्दै आएको संकटका बारेमा हामी सबै जानकार छौं । मुलुकलाई लोकतान्त्रिक युगमा प्रवेश गराउने क्रममा नेपाली प्रेसले थुप्रै बाधा अवरोधहरू बेहोर्नु परेको छ । लोकतन्त्रपछि नेपाली प्रेसका सुनौला दिनहरू फर्किएको आभास गरिएको धेरै भएको छैन तर बितेका दिनहरूमा तराईमा चर्किएको हिंसात्मक आन्दोलनले एक पटक फेरि नेपाली प्रेसलाई पनि आफ्नो शिकार बनाएपछि अहिले त्यसको सर्वत्र आलोचना गरिएको छ । तराईमा जारी आन्दोलनले आम सञ्चारकर्मीलाई जुन किसिमको दबाब दिने काम गऱ्यो त्यसले नेपाली प्रेस अझै पनि आततायीहरूको तारो बन्ने गरेको छ भन्ने संकेत दिएको छ । तराईमा चर्केको हिंसात्मक आन्दोलनका क्रममा सञ्चारमाध्यमका कार्यालयहरू तोडफोड गरिए । थुप्रै पत्रकारहरूलाई सम्बन्धित ठाउँ छोड्न चेतावनी दिइयो । कतिपय सञ्चारमाध्यम र पत्रकारहरू असुरक्षाकै कारण विस्थापित भए । यी सबै तथ्यले के संकेत गरियो भने स्वतन्त्र प्रेसमाथि प्रत्यक्ष हस्तक्षेप जारी छ । यसले मुलुक लोकतान्त्रिक युगमा छ भन्ने तथ्यलाई समेत नङ्ग्याएको छ ।

पछिल्लो पटक जारी हिंसाका क्रममा ९ जना पत्रकारहरूमाथि आक्रमण गरियो । सञ्चारमाध्यमका ११ वटा सवारी साधन तोडफोड गरियो । १५ पत्रकारलाई धम्की दिइयो । ५ सञ्चारमाध्यममाथि आक्रमण गरियो । नेपाल पत्रकार महासंघका २ शाखा कार्यालयमाथि आक्रमण भयो । यी घटनाहरूका कारण ७ जना पत्रकार विस्थापित भए भने १२ वटा पत्रपत्रिकाको प्रकाशन बन्द हुन पुग्यो । नेपाल पत्रकार महासंघले संकलन गरेको यो तथ्यांकअनुसार हाल जारी आन्दोलनबाट पूर्वी तथा मध्यतराईका १० भन्दा बढी जिल्लामा स्वतन्त्र प्रेस प्रभावित भएको छ । यी घटनाक्रमले के प्रमाणित गऱ्यो भने नेपालमा कुनै पनि किसिमको राजनैतिक विग्रहको पहिलो शिकार सञ्चारमाध्यम नै हुने गरेको छ । हरेक आन्दोलनको सफलतापछि गठन गरिने सरकारले अब उप्रान्त प्रेसको योगदानको उच्च मूल्यांकन गरिने, निर्बाध प्रेस स्वतन्त्रताको ग्यारेन्टी गरिने, प्रेसलाई आवश्यक सुरक्षाका लागि सरकार सजग रहने जस्ता आश्वासनहरू दिने गर्छ तर समाचार संकलन र प्रसारमा जुटेका प्रेसकर्मीहरू भने हरेकपटक आततायीहरूको शिकार हुने गर्छन् । यस्ता घटनाहरूले के संकेत गर्छ भने नीतिगत रूपमा सरकार स्वतन्त्र प्रेसप्रति जतिसुकै प्रतिबद्ध भए पनि संकटको घडीमा प्रेसलाई आवश्यक सुरक्षा उपलब्ध गराउन असफल देखिन्छ । यस्तो नियति नेपालमा पटक–पटक दोहोरिने गरेको छ ।

अहिलेको अवस्थामा आमसञ्चारमाध्यमहरू तराईमा चर्केको आन्दोलनप्रति तटस्थ नै छन् । तराई आन्दोलनसम्बन्धी समाचार सम्प्रेषणमा कुनै किसिमको राजनैतिक पूर्वाग्रह राखिएको छैन । बरु तराईका कतिपय जायज मागहरूप्रति नेपाली प्रेसले आवाज उठाउँदै आएको छ । यति हुँदाहुँदै पनि तराई आन्दोलनका नामम स्वतन्त्र प्रेसमाथि भएको आक्रमणले आन्दोलनकारीहरू भ्रमित भएका छन् भन्ने सन्देश प्रवाह गरेको छ । यस्तो स्थितिमा तराई आन्दोलन आफैं पनि आलोचनाको शिकार हुने सम्भावना आफ्नो ठाउँमा छँदैछ । तसर्थ सञ्चारमाध्यम र पत्रकारमाथि आक्रमण गर्ने व्यक्ति वा समूहप्रति आन्दोलनकारीहरूले संस्थागत र सांगठनिकरूपमै भर्त्सना गरेर पत्रकारहरूको सुरक्षित र स्वतन्त्ररूपमा समाचार सम्प्रेषण गर्न पाउनुपर्ने अधिकारलाई सुनिश्चित गर्न सक्नुपर्छ । त्यसो हुन सक्यो भने मात्र तराई आन्दोलनका अवाञ्छित गतिविधिहरू पनि नियन्त्रणको दायरामा आउन सक्छन् र तराईका जायज मागहरूले आवाज पाउन सक्छन् ।

अँध्यारोबाट उज्यालोतिर बढ्न, नछुटाऊँ साप्ताहिक पत्रिकाहरू पढ्न ।
सौजन्य : साप्ताहिक–पाक्षिक पत्रिका राष्ट्रिय सञ्जाल

और भी दु:ख है जमाने मे मुहबबत के सिवा

डा. डी.पी. भण्डारीसँग अन्तरंग

कुनै मन्दाकिनीले एक गम्भीर पत्र पठाएको करिब एक-डेढ महिना भैसकेको थियो । उत्तर दिने इच्छा बलियो हुँदाहुँदै पनि स्थगित गर्दै गएँ कुनै अनिश्चित भविष्य-विन्दुका लागि । किनकि अरू प्रबल विषयवस्तुहरूको चाप थियो र साथै विषय वैविध्यको चाहना पनि । प्रणय चर्चामा यति लोकार्षण छ कि प्रणयइतर विषयहरूलाई कथ्य बनाएको कुरा अक्सर स्मरण गर्दैनन् यो भूक्षेत्रका मानिसहरू, तर सामान्य वार्तालाप र अन्तर्क्रियामा ती प्रणय-प्रसंग प्रेमीहरूको सत्य स्पष्ट हुन्छ : पाखण्डताको सनातन नमुनाका रूपमा तिनीहरू झल्किन्छन् एकातिर, प्रणय संपृक्त कथ्यको लालसा तिनीहरूको छद्म तृष्णा हुन्छ अर्कातिर । पाखण्डताको सर्वाधिक बलशाली अभिव्यजना पाइन्छ, प्रेम धारणा र प्रेम चर्चामा । प्रेमबाट- लौकिक प्रेमबाट- टाढा भएको देखिनु र भित्रभित्रै आकर्षित भैरहनु हिपोक्र्यासीको, पाखण्डताको एक आकाट्य नमुना हो, मानिसले सभ्यताको स्वाङ पार्न सिकेको कालदेखि मानिस जो छ त्यो हुनुमा डराउँछ, जो छैन त्यो देखाउनुमा प्रयत्नशील हुन्छ । हाम्रो जीवन बचाइको आधाभन्दा बढी भाग मुकुन्डो ओढ्नमा नै व्यतीत हुन्छ ।

किनकि सबै प्राणीमध्ये मानिस मात्र अहंकार मण्डित प्राणी हो, नक्कली हो, बुद्धि र कुबुद्धियुक्त हो । महान् सन्त एकहार्टले ठीकै भने जस्तो लाग्छ– 'मानिस आफ्नो परिचय आफ्नो प्रेम गर्ने रुचि र स्वभावबाट दिन्छ, 'अ म्यान इज ह्वाट हि लभ्स ।' सत्ता र सम्पत्ति-प्रेमी एक प्रकारको परिचय दिन्छ, भ्रष्टाचार, हिंसा, चाटुकारिता प्रेमी अर्को किसिमको, संगीत, साहित्यकला, चिन्तक, ध्यान, परमात्मा प्रेमीको बेग्लै चिनारी हुन्छ र नारी र नरप्रेमीहरूको परिचय भिन्न हुन्छ । यो भयो सतही विभाजन । यथार्थतः प्रेम एक विराट अव्याख्येय मनोभाव हो । मानिसको रहस्य गुम्फित अस्तित्वभित्र दुई विपरीत ध्रुव छन्- बुद्धको करुणाका साथै अंगुलीमालको हिंसाको सहअस्तित्व भएको सानो ग्रह हो यो पृथ्वी । सन्त र चण्डाल- एक कोणबाट हेर्दा- अपरिहार्य रहेछन् सामान्य लोकको विस्मययुक्त र रमणीयताका लागि ।

प्रिय मन्दाकिनी ! क्षमा गर मेरो भड्कावलाई । तिम्रो प्रश्न एउटा थियो, म आफ्नो स्वभावअनुसार अर्कैतिर विचलित भएछु । तिम्रो प्रश्न थियो– 'प्रेमको परिभाषा के हो ? के नारी र नरबीचको प्रारम्भिक प्रेम सधैंभरि उत्तिकै माधुर्य लिएर जान सक्छ ? किन मानिस सबैभन्दा बढी प्रेमको चर्चा गर्छ, तृष्णा गर्छ ?' डेढ महिनापहिले सोधेको तिम्रो प्रश्नको उत्तर दिने सुयोग अझै बनेको थिएन । हाम्रो देश चलायमान बेचैनीको स्थितिमा छ करिब आठ-नौ महिनादेखि ।

कहिले त लाग्छ यो हिंसा र कोलाहल एक प्रसूति-व्यथाको परिचायक हो, सायद नूतन युगको अवतरण-पीडा, कहिले सशंकित हुन्छु कि कतै देश विभिन्न किसिमले टुक्रिँदै गएर उग्र भूगोल-चेतनाहरूको संघर्षको गाथामा त परिणत हुने होइन ! तर अन्ततः हिसाब मिलाउँदा अशुभभन्दा शुभको गुञ्जन बढी सुनिन्छ मेरो दिवास्वप्नमा । कारण अबको कालमा कुनै प्रकारको एकाधिकार, अधिनायकवाद, असान्दर्भिक अशोभन हुन विवश छ । समय मानिसको घनिष्ट मित्र पनि हो, साथै कठोर शत्रु पनि । यसले कहिले प्रचुर प्रफुल्लता दिन्छ, कहिले गहन विषाद । राष्ट्रको मात्र इतिहास हुँदैन, व्यक्ति र व्यक्तिहरूको सानो समूहको पनि इतिहास हुन्छ ।

प्रिय मन्दाकिनी ! तिमीजस्ती गहन चिन्तनशील युवतीलाई सुहाउने प्रश्न होइन– 'प्रेमको परिभाषा के हो ?' यो अतिवासी, कालविगलित प्रश्न हो । सामान्य लोकका सामान्य मानिसहरूले गर्ने प्रश्न हो । हाम्रो जीवनमा धेरै अनुभूति र आयामहरू छन्, जसको परिभाषा दिन सकिँदैन । प्लेटोले पनि चित्रबुझ्दो परिभाषा दिन सकनेन् : प्रेम के हो भन्ने प्रश्नको, मानिस के हो भन्ने प्रश्नको । 'प्रेम दुई शरीरभित्र एक आत्मा', 'मानिस प्वाँख नभएको दुईखुट्टे जनावर'- दुवै प्लेटोका अपूर्ण, अतिसतही परिभाषाहरू हुन् ।

एरिस्टोटलको 'म्यान इज अ रासनल एनिमल' मा पनि दम छैन । मानिस यथार्थमा रासनलभन्दा धेरै बढी इर्‍यासनल छ, सपाट र स्पष्टभन्दा बढी रहस्यपूर्ण छ । म प्रेमको चित्तबुझ्दो परिभाषा शेष जीवनभरि प्रयास गरे पनि दिन सक्दिनँ । के नर-नारीबीचको प्रेम सधैंभरि उत्तिकै माधुर्य लिएर जान सक्छ ? उच्च चेतना भएका, तीखो कल्पनाशीलता र सुन्दर संवेदना भएका प्रेमी-प्रेमिका छन् भने, पति-पत्नी छन भने मधुरतासित जीवन व्यतीत हुन सक्छ । सहनशीलता र पारस्परिक समझदारी, कल्पना र संवेदनशीलताभित्रै पर्छन् । कहिलेकाहीं अल्पकालीन मतभेद र कलह महात्मा गाँधी र कस्तुर बाबीच पनि घटिरहन्थ्यो ।

यदि स्वस्थ र विधायक चित्तवृत्ति छ भने प्रत्येक मतभेद र फाटफुट झगडाले एकरस प्रेममा केही नूतनता र ताजगी थपिदिन सक्छ । वास्तवमा सधैंभरि एक-अर्काको प्रशंसा गर्ने युगल जोडीहरू अक्सर बुद्धू र कल्पनारिक्त हुन्छन् । लौकिक जीवनयापनको क्रममा सधैंभरि मनोक्रमिक, एकरसतामा रमाउनेहरू दुवै एकसाथ हुन् : भाग्यमानी र संवेदनाशून्य । मानवजगत्मा विविध उद्दीपनहरू मार्गमा आइपर्छन् । कुनै मुग्धता दिन्छन्, कुनै क्षुब्धता । ती दुवैबीच सन्तुलन मिलाएर यात्रा गर्न सक्नेहरू नै वास्तविक अर्थमा सफल जोडीहरू हुन्- प्रेमी-प्रेमिका वा दम्पती ।

साहित्य, संगीत र कलाको केन्द्रमा अक्सर प्रीति कथ्यको बाहुल्य हुन्छ । सफल प्रेमले त्यति धेरै पाठक, स्रोता र द्रष्टालाई तान्दैन जति असफल प्रेमले तान्छ । ट्र्याजडीमा के आकर्षण रहेछ, के रहस्यात्मक आकर्षण रहेछ भनेर आफैसित प्रश्न गर्नेहरूको जमात धेरै सानो छ हाम्रो जस्तो सांस्कृतिक परम्परा भएको समाजमा । पाठक र श्रोताहरूको विराट बगाललाई प्रश्न गऱ्यो भने उत्तर दिनेछन्- हामीलाई कमेडी मन पर्छ, ट्र्याजेडी मन पर्दैन । तर सत्य उल्टो छ : दुखान्त दृश्यले जति मन र मस्तिष्क उद्वेलित हुन्छ त्यति सुखान्त दृश्यले गर्दैन । जब तिनीहरू केही गहिरिएर कृति वा कथ्यबारे मननशील हुन थाल्छन्- यदि परिष्कृत रुचि छ भने- ट्र्याजडी मन पराउन थाल्छन् । कमेडी जीवनको सतहमा घुम्छ भने ट्र्याजेडी जीवनको दुर्बोध्य विस्मयकारी गहनतामा प्रवेश गर्छ । नाटकको इतिहासमाथि विहङ्गम दृष्टिपात गर्दा थाहा हुन्छ पूर्वीय साहित्यमा ट्र्याजडी-तत्त्व छैन वा न्यूनतम छ, पश्चिममा प्राचीनकाल देखि नै आफ्नो पूर्णतामा छ । दुई भिन्दाभिन्दै विश्व दृष्टिहरू छन् । प्राचीन कालदेखि नै पूर्वीय मनिषीहरूले जोड दिएर भने : जीवनको दुःखलाई आध्यात्मिक अनुशीलनबाट अतिक्रमण गर्न सकिन्छ । पश्चिममा पनि आध्यात्मिक चेतना भएका साधकहरू थिए, तर दुःखातिक्रमणको स्पष्ट वक्तव्य अति नै कम पाइन्छ ।

प्रिय मन्दाकिनी ! प्रेमको धारणा र विषयमा मानसिक भ्रमण गर्दा कहिलेकाहीं स्नायु शिथिलताले व्यवधान पुऱ्याउँछ । त्यसमाथि मेरो मनस्थिति अस्थिर थियो, देशमा बढ्दै गएका घृणा र हिंसाका दारुण घटनाहरूबाट । यस्तै मनस्थितिमा मैले तिम्रो पुरानो पत्रको एकदम उचित उत्तर दिनुभन्दा पुनः मेरा अति प्रिय कवि फैजलाई उद्धृत गर्नु उचित ठानें । मलाई क्षमा गर्दै अर्थ तिमी आफैं आविष्कार गर ।

और भी दु:ख है जमाने मे मुहब्बत के सिवा
राहतें और भी है बस्ल की राहत के सिवा
मुझसे पहली सी मुहब्बत मेरी मेहबुब न माग ।

नीति-नियम

कसैसँग पनि कपटपूर्ण व्यवहार गर्नु हुँदैन । कसैको जीविकोपार्जन गर्ने काममा हानि पुऱ्याउनु हुँदैन । कसैको अहित हुने काम कहिल्यै मनमा ल्याउनु हुँदैन ।

गुरुजनका अगाडि उच्च आसन तथा उपरखुट्टी लगाएर बस्नु हुँदैन साथै उनीहरूका कुराको ठाडो खण्डन पनि गर्नु हुँदैन ।

जो नीच छ उसले आफ्नो कर्तव्य पालन गर्न जानेको हुँदैन । ऊ केवल कर्तव्य पालन गरेको दाबी मात्र गर्छ । उत्तम मानिसले काम–कर्तव्य पालन गर्छ र अरुलाई भन्दैन ।

आफ्नी प्रिय श्रीमतीले भन्दैमा आमा, भाइ–बुहारी, छोरा–बुहारी आदिको अपराध स्वयं अनुभव नगरी साँचो मान्नु हुँदैन ।

–शुक्रनीति

अनुवाद : रामहरि बन्जारा

चि ठी प त्र

वञ्चित नगरियोस्

विदेशीहरूलाई नागरिकता लिन सजिलो पार्ने नागरिकता विधेयक, नयाँ शिक्षण जनशक्तिलाई रोजागारविमुख पार्ने शिक्षण विधेयक, महिलाहरूलाई नवदासका रूपमा विकसित गर्ने महिला विधेयकजस्ता दर्जनौं विधेयक धमाधम परित भैरहेका छन् । सात दलको निर्णयमा सहमति जनाएर नेकपा (माओवादी) दक्षिणपन्थी सुधारवादी संसदीय बाटो फराकिलो बनाइरहेको छ ।

त्यस्तै आठै दलले प्रवासी नेपालीहरूलाई समावेशी लोकतन्त्रभन्दा बाहिर राखेर संविधानसभाको चुनावमा भाग लिनबाट वञ्चित गराएका छन् । आठ दलका यस्ता निर्णयबाट उनीहरू अकर्मण्यताको सिकार भएको प्रस्ट हुन्छ । प्रवासी नेपालीहरूलाई लोकतन्त्रमा समावेश गर्नुपर्ने आवाज नउठेको देख्दा आठ दल तथा नागरिक समाजमा सामुन्ने मात्र देख्ने वा दायाँ, बायाँ र पछाडि हेर्न नसक्ने दृष्टि भ्रम भएको स्पष्ट हुन्छ ।

रोजगारीको खोजीमा विदेशमा श्रम बगाइरहेका झन्डै ४२ लाख युवालाई पाखा लगाएर कस्तो समावेशी लोकतन्त्रको अभ्यास गर्न खोजिएको हो ? प्रवासी नेपालीहरूले गरेको निरङ्कुश राजतन्त्र तथा सामन्तवादविरोधी लडाइँलाई ओझेलमा पार्न खोजिएको त होइन ? क्रान्तिको श्रेय आफूले मात्र लिनुपर्छ भन्ने एकाधिकारवादी एवं संकीर्ण सोचको उपज त होइन ? प्रवासी श्रमिकका यी प्रश्नको जवाफ आठ दलले दिनुपर्छ ।

प्रवासी नेपालीहरूलाई आफ्नो संविधान आफैं बनाउन पाउने अधिकारबाट वञ्चित बनाइए उक्त संविधान पुनः अधुरो नै रहनेछ । नेपाली जनताको उच्च बलिदानबाट प्राप्त आफ्नो संविधान आफैं बनाउने अधिकारका लागि एक भएर अघि बढ्न हामी सबैसँग आग्रह गर्छौं ।

–दीपक गुरुङ, प्रवक्ता
नेपाल श्रमिक संगठन, प्रवास शाखा संगठन विभाग, मलेसिया मुल कमिटी

दोषी उम्किएलान्

इतिहासमै पहिलोपल्ट साहसिक प्रतिवेदन सरकारलाई बुझाएर रायमाझी आयोगले आफ्नो कर्तव्य पूरा गरेको छ । अब सरकारले जनताको भावना र इच्छाअनुसार प्रतिवेदनलाई सार्वजनिक गर्दै दोषीहरूमाथि कारबाही तत्काल अघि बढाई सहिदको रगतको सम्मान र घाइतेको आलो घाउमा मलम-पट्टी लगाउनेतर्फ कदम अघि बढाउनैपर्छ ।

राजासहितलाई जनताको कठघरमा उभ्याउन आवश्यक कानुन बनाउन सक्नेसम्मको अधिकार प्राप्त वर्तमान सत्ता र अन्तरिम व्यवस्थापिकाले रायमाझी आयोगले दोषी ठहऱ्याएकाहरूमाथि कारबाही प्रक्रिया अघि बढाउनैपर्छ, तबमात्र जनआनदोलन-२ को भावना र मर्म पूरा भएको ठहरिनेछ । माथिको आदेशमा गोली हान्ने र माथि बसेर आदेश दिनेलाई पहिचान गरिसकेपछि जनताकै आदेशअनुसार तिनीहरूलाई कारबाही गर्न ढिलो गर्नु हुँदैन ।

मल्लिक आयोगले समेत दोषी ठहऱ्याएका तथा जनआन्दोलन-२ को बेला घरबाट बाहिर निस्किए गोली हान्ने आदेश दिने मुख्य दमनकारीमाथि ज्यानमारा अभियोगमा जनताको कठघरामा उभ्याइनैपर्छ । सत्ता, शक्ति र कानुनी राजको खिल्ली उडाउँदै जनआन्दोलन-२ माथि चरम दमन गर्न कानुन फेर्नुपर्छ भन्ने तुलसी गिरी, श्रीषशमशेरहरूलाई कानुन परिवर्तन गरेर भए पनि कठघरामा उभ्याइनैपर्छ ।

माओवादीलाई बाटो बिराएकाहरू भन्दै सच्चितशमशेर, भरतकेशर सिंह आदिको सल्लाहअनुसार राष्ट्रलाई द्वन्द्वको दलदलमा फसाउन उद्यतहरूलाई जनतासामु नङ्ग्याउनुपर्छ । सरकारले तत्काल माथिकालाई सार्वजनिक गर्दै कठघरामा उभ्याई कारबाही सुरु गर्नुपर्छ ।

–आशिष लुइँटेल, कपन
(पुरस्कृत पत्र)

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

-प्रेमका सामु संसारको जुनसुकै शक्ति पनि झुक्छ तर प्रेमी र प्रेमिका कहिल्यै झुक्दैनन् ।

-जो मानिस रोएर दु:ख बिर्सन्छु भन्ने सोच्छन् तिनीहरूले नै बढी दु:ख सम्झिरहेका हुन्छन् ।

रूपक सुवेदी

-जीवन एक कला हो, जस्तो तस्बिर कोऱ्यो उस्तै हुन्छ ।

-थोरै भए पनि इज्जत कमाऊ जुन अरूलाई बाँड्नु पर्दैन ।

-मानिसको मन मुस्कानले लोभिन्छ ।

-पसिनाको मूल्य हुन्छ तर निद्राको केही हुँदैन ।

टीकाराम अर्याल

-सुन्दरता र सुन्दर चीज मानिसलाई भगवान्ले दिन्छन् । त्यसको संरक्षण मानिस स्वयम्ले गर्नुपर्छ ।

उत्सव उपाध्याय

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

राज्यले संविधानसभाकै प्रयोजनका लागि सञ्चारमाध्यमलाई सञ्चालन गर्न सकेको छैन

वि.सं. २०२८ पुस ३ गते दाङ जिल्लाको सौंडियार गाविस अघरामा जन्मिएका भीमार्जुन आचार्य पेसाले कानुन व्यवसायी हुन् । संवैधानिक विषयमा विशेष दखल राख्ने आचार्य संविधानसभाको गठनका लागि अहिले चलिरहेका प्रक्रियाहरू पर्याप्त नभएको गुनासो गर्छन् । संविधानसभासम्बन्धी तीन पुस्तक सार्वजनिक गरिसकेका आचार्य भन्छन्– 'संविधानसभाका लागि आवश्यक जनचेतना अभियानका लागि हाम्रो नागरिक समाज सक्रिय हुन सकेको छैन । राजनैतिक दलहरूको अगुवाइमा भैरहेको यस्तो अभियानले कालान्तरमा जनतालाई अन्धकारमा राख्ने सम्भावना पनि रहन्छ ।' आचार्यसँग संजीवन महर्जनले गरेको कुराकानीको सारसंक्षेप :

० संविधानसभाको वास्तविक अवधारणा के हो ?

– संविधानसभालाई दुई अर्थमा बुझ्न सकिन्छ । सामान्य अर्थमा भन्नुपर्दा संविधानसभा भन्नाले संविधान निर्माण गर्ने प्रयोजनका लागि जनताका प्रतिनिधिहरूद्वारा गठन गरिने अधिकारसम्पन्न सभा हो भने विशेष अर्थमा भन्नुपर्दा संविधानसभालाई प्रक्रियाप्रधान विषय भन्न सकिन्छ । संसारमा हालसम्म प्रयोग भएका संविधान निर्माणका दुई प्रक्रिया- विज्ञद्वारा संविधान निर्माण गर्ने प्रक्रिया र जनताको सहभागितामा संविधान निर्माण गर्ने प्रक्रियामध्ये संविधानसभा पछिल्लो प्रक्रियाको उदाहरण हो । संविधानसभाबाट संविधान निर्माण गर्दा सिंगो मुलुकलाई कार्यशाला मानी कम्तीमा तीनवटा चरणमा जनताको सहभागिता खोजिन्छ ।

पहिलो चरण भनेको संविधानसभा गठन हुनुपूर्वको चरण हो । यो चरणलाई संक्रमणकाल पनि भनिन्छ । यो चरणमा जनताले संक्रमणकालको व्यवस्थापनका उपाय एवं मुलुकको नयाँ गन्तव्य निर्धारण गर्छन् । यस अर्थमा संविधानसभा निःसर्त हुँदैन । त्यो जहिले पनि सर्तसहित हुन्छ ।

दोस्रो चरण भनेको संविधानसभा गठन अवधिको हो । यो चरणमा सबै वर्ग र समुदायको अधिकतम प्रतिनिधित्व हुने गरी संविधानसभाको गठन गरिन्छ र विभिन्न समिति, उपसमितिमार्फत जनताको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा रही संविधानको मस्यौदा गरिन्छ ।

अन्तिम चरण भनेको संविधान अनुमोदनको हो । साधारणतया जनमत संग्रहमार्फत संविधानको अनुमोदन गरेपछि संविधानसभाका सबै प्रक्रिया समाप्त हुन्छन् । फ्रान्स, आयरल्यान्ड, रुवान्डा, माली, पोल्यान्ड, अल्बानिया र भेनेजुएलाका संविधान जनमत संग्रहमार्फत अनुमोदन गरिएका उदाहरण हुन् ।

० नेपालको सन्दर्भमा अहिलेसम्म संविधान अनुमोदनका लागि जनमत संग्रहको कुरा उठेको छैन । के नेपालमा जनमत–संग्रहको आवश्यकता छ ?

– संविधान अनुमोदनका लागि जनमत संग्रहमा जान सके राम्रो हुन्छ । अहिलेसम्म देखिएका अवधारणाअनुसार संविधान अनुमोदनका चारवटा मोडल देखिएका छन् । जनमत संग्रहमार्फत जनताले अनुमोदन गर्ने, संविधानसभा स्वयंले अनुमोदन गर्ने, संसद्ले अनुमोदन गर्ने र कार्यपालिकाले अनुमोदन गर्ने । हामीकहाँ अहिलेसम्म बाहिर आएको तथ्यअनुसार संविधानसभाले निर्माण गर्ने संविधानलाई संविधानसभा स्वयंले अनुमोदन गर्ने भनिएको छ । जनताको वास्तविक र अन्तिम स्वामित्व स्थापनाका लागि संविधानसभाले बनाएको संविधान जनमत-संग्रहबाट अनुमोदन आवश्यक हुन्छ । किनभने जनताद्वारा पठाइएका प्रतिनिधिले कसैको प्रभावमा आई वा नआई राष्ट्रिय हितविपरीत काम गरेका छन् भने त्यसलाई जनमत संग्रहमार्फत नियन्त्रण गर्न सकिन्छ ।

० संविधानसभाका विदेशी अनुभव कस्ता छन् ?

– संसारमा हालसम्म करिब-करिब ४० मुलुकमा संविधानसभाबाट संविधान बनाउने प्रयास गरिएको छ । संसारमा पहिलो पटक सन् १७८९ मा फ्रान्सले संविधानसभामार्फत आफ्नो संविधान जारी गरेको थियो । त्यसपछि नर्वे, रूस, जर्मनी, लिथुवानिया, आयरल्यान्ड, इटाली, भारत, दक्षिण अफ्रिका आदि मुलुकमा संविधानसभामार्फत संविधान निर्माण गरियो । यीमध्ये नर्वे, इटाली र दक्षिण अफ्रिकाको संविधानसभालाई बढी सफल मानिन्छ । तीबाहेक अधिकांश मुलुकमा संविधानसभा असफल भएको पाइन्छ । हामीले बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने संविधानसभा आफैंमा गलत भएर होइन कि यो आफैंमा स्वचालित नहुने हुँदा सही ढंगले सञ्चालन गर्न सकिएन भने संविधानसभा असफल हुन्छ । संविधानसभा असफल हुनुको प्रमुख कारणमा संक्रमणकालको सही व्यवस्थापन हुन नसक्नु, संविधानसभा समावेशी नहुनु तथा संविधानसभाको प्रक्रियालाई सही ढंगले पालना नगर्नु हो । नेपालमा संविधानसभालाई असफल हुनबाट जोगाउन अन्य मुलुकका अनुभव र शिक्षालाई गम्भीर रूपमा लिइनुपर्छ ।

० संविधानसभाको सफलताका लागि के–कस्ता प्रक्रिया अवलम्बन गरिनुपर्छ ?

– संविधानसभाका निश्चित प्रक्रियाहरू हुन्छन् । पहिलो प्रक्रिया भनेकै संक्रमणकालको व्यवस्थापन हो । यसलाई संविधानसभाको पहिलो र अनिवार्य प्रक्रिया मानिन्छ । नेपालमा संक्रमणकालको व्यवस्थापनका लागि वृहद् शान्ति सम्झौता र अन्तरिम संविधानलगायतका दस्तावेजलाई अवलम्बन गरिएको छ । तीमध्ये अन्तरिम संविधान सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण छ । तर त्यसका कतिपय विषयवस्तुलाई तत्काल संशोधन वा हेरफेर गरिनु आवश्यक छ, अन्यथा सार्थक संविधानसभाको गठन सम्भव छैन ।

दोस्रो प्रक्रिया, संविधानसभाको गठन हो । संक्रमणकालको व्यवस्थापन र गन्तव्य निर्धारणपछि संविधानसभाको गठन उपयुक्त हुन्छ । संविधानसभा गठन गर्दा कम्तीमा तीनवटा कुरामा ध्यान दिनुपर्छ– प्रतिनिधित्व पद्धति, क्षेत्र निर्धारण विधि तथा निर्वाचन पद्धति । प्रतिनिधित्व पद्धतिका तीन विकल्प हुन्छन्– बहुमत पद्धति, समानुपातिक पद्धति र मिश्रित पद्धति । संविधानसभाको प्रयोजनका लागि सबैभन्दा उत्तम पद्धति समानुपातिक हो । नेपालमा मिश्रित पद्धतिबाट संविधानसभा गठन हुने भएको छ । जसअनुसार २ सय ५ बहुमत पद्धतिबाट, २ सय ४ समानुपातिक पद्धतिबाट र १६ मनोनीतद्वारा संविधानसभाको सदस्य चयन गरिनेछ ।

तेस्रो प्रक्रिया, समिति-उपसमितिको गठन हो । संविधानसभाको गठन भएपछि विषयगत रूपमा विभिन्न समिति, उपसमिति गठन गरी संविधानको मस्यौदा तयार गरिन्छ । यो प्रक्रियामा जनताका इच्छा र आकांक्षालाई संविधानमा प्रतिविम्बित गर्न सक्नुपर्छ ।

चौथो प्रक्रिया, संविधानको अनुमोदन हो ।

० नेपालको प्रस्तावित संविधानसभाको मोडल कस्तो छ ? र कस्तो हुनुपर्थ्यो ?

– नेपालको सन्दर्भमा संक्रमणकालको व्यवस्थापनका लागि अवलम्बन गरिएका संयन्त्रहरू ठीक छन्, तर ती संयन्त्रभित्रका कतिपय अन्तरवस्तु राम्रो संविधानसभाका लागि प्रतिकूल देखिएका छन् । उदाहरणका लागि अन्तरिम संविधान गन्तव्यविहीन छ । त्यसैगरी संविधानसभाको गठनका लागि प्रस्ताव गरिएको मिश्रित पद्धतिको मोडल पनि वैज्ञानिक छैन । सम्भव भएसम्म त्यसमा हेरफेर गरी समानुपातिक पद्धतिलाई नै महत्त्व दिनु उपयुक्त देखिन्छ । अर्को कुरा, संविधानसभामा जनताको सहभागिताद्वारा संविधान निर्माण गर्ने भनिए पनि थुप्रै प्रक्रियामा जनताको सहभागिता खोजिएको देखिँदैन । आठ राजनैतिक दलका शीर्ष नेताहरूको स्वविवेकमा मात्रै सबै काम गर्नु उपयुक्त हुँदैन । अतः संविधानसभामा जनताको अधिकतम सहभागिताका लागि ध्यान दिनु आवश्यक छ ।

० संविधानसभाको सफलताका लागि राजनैतिक दल, आमनागरिक तथा सञ्चारमाध्यमको भूमिका कस्तो हुनुपर्छ ?

– संविधानसभाको सफलताका लागि राजनैतिक दलको भूमिका महत्त्वपूर्ण मानिन्छ । संविधानसभाको वास्तविक संवाहक भनेकै राजनैतिक दलहरू भएकाले उनीहरूको जिम्मेवारी पनि महत्त्वपूर्ण हुन्छ । जनतालाई संविधानसभा भनेको के हो ? त्यसका नागरिक शिक्षाविधि के हुन् ? भन्ने कुरा बुझाउने पहिलो दायित्व राजनैतिक दलहरूकै हो, यद्यपि नेपालमा राजनैतिक दलहरूबाट अहिलेसम्म यस्तो काम हुन सकेको छैन । आगामी जेठमा संविधानसभाको निर्वाचन गर्ने भनिए पनि बहुसंख्यक नागरिकलाई संविधानसभाका बारेमा आजसम्म कुनै जानकारी उपलब्ध छैन । यो राम्रो कुरा होइन ।

संविधानसभाका लागि सञ्चारमाध्यमको पनि महत्त्वपूर्ण भूमिका हुन्छ । जनताका अभिमत सम्प्रेषण गर्न र संविधानसभाका प्रक्रिया जनतासमक्ष पुऱ्याउने काम सञ्चारमाध्यमकै हो । दक्षिण अफ्रिकामा संविधानसभाको सफलताका लागि सञ्चारमाध्यमले खेलेको भूमिका निकै सराहनीय मानिन्छ । नेपालमा सञ्चारमाध्यमले स्वस्फूर्त रूपमा आफ्नो भूमिका निर्वाह गरिरहेको भए पनि राज्यले संविधानसभाकै प्रयोजनका लागि सञ्चारमाध्यमलाई सञ्चालन गर्न सकेको छैन ।

संविधानसभाका लागि महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्ने अर्को पक्ष भनेको नागरिक समाज हो । जनआन्दोलन-२ को सफलताका लागि नागरिक समाजले पुऱ्याएको योगदान उल्लेखनीय छ । संविधानसभाको सफलताका लागि पनि नागरिक समाजको भूमिका उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । हाम्रो सन्दर्भमा संविधानसभा केवल गठन गर्नका लागि मात्र चाहिएको नभै नयाँ नेपालको निर्माणका लागिसमेत आवश्यक देखिएकाले यसतर्फ नागरिक समाज चनाखो हुनुपर्छ । फलानो मितिमा संविधानसभा गठन गर भन्ने नागरिक समाजले संविधानसभा वास्तविक अर्थमा सार्थक हुनुपर्छ भनेर पनि भन्न सक्नुपर्छ । केवल राम्रो हुनुपर्छ भनेर मात्र पुग्दैन । नागरिक समाजले ठीकलाई ठीक र बेठीकलाई बेठीक भन्न सक्नुपर्छ । केवल औपचारिकताका लागि नागरिक समाजमा उठाइने नाराले मात्र नयाँ नेपालको सपना पूरा हुन सक्दैन ।

मेरो विचार

संविधान र संविधानसभा

संविधान कुनै पनि देशको मूल कानुन हो । जसलाई देशको राजनैतिक, आर्थिक तथा सांस्कृतिक प्रणाली प्रतिविम्बित गर्ने घोषणापत्र मान्न सकिन्छ । संविधानसभा भन्नाले कुनै पनि देशको संविधान बनाउनका लागि जनताको प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष मतदानबाट निर्वाचित प्रतिनिधिहरूको सभा बुझिन्छ । राष्ट्रिय स्तरमा गठन गरिने संविधानसभामा कति सदस्य हुनुपर्छ भन्ने कुराको निश्चित नियम भने छैन । त्यति मात्र नभई संविधानसभामा रहने व्यक्ति निर्वाचित हुने वा मनोनयन हुने भन्ने कुराको पनि 'निरपेक्ष' नियम छैन तर स्थायित्व, विश्वसनीयता र वैधताका लागि प्रत्यक्ष निर्वाचन पद्धतिबाट संविधानसभाका सदस्यको चयन गरिनु उत्तम मानिन्छ । २००७ सालको परिवर्तनसँगै संविधानसभाको निर्वाचन गर्ने घोषणा र पहल भए पनि सो सम्भव हुन पाएन । अन्ततः १९ दिने जनआन्दोलन-२ को सफलतापश्चात् संविधानसभा निर्वाचन हुने निश्चित भएको छ । खासगरी अब हुने संविधानसभाको पहिलो बैठकको साधारण बहुमतले राजाको भविष्य निर्धारण गर्ने भन्ने कुरा अन्तरिम संविधान-२०६३ मा आइसकेको अवस्थामा राजतन्त्रको बिदाइ सुनिश्चित छ । यस्तो अवस्थामा यथास्थितिवादीहरू (राजावादीहरू) संविधानसभाको यात्रामा अवरोध बन्न सक्ने सम्भावना धेरै छ । यस्तै निष्पक्ष निर्वाचनको प्रश्न, समानुपातिक प्रतिनिधित्वको विवादजस्ता प्राविधिक कुराहरू पनि संविधानसभामा अवरोधका कारक बन्न वा बनाइन सक्छन् ।

देश संक्रमणकालबाट गुज्रिरहेको अवस्थामा हरेकले आफ्नो तर्फबाट संयमित र विवेकशील भै एकता प्रदर्शन गर्नु आवश्यक छ । त्यसबाहेक संविधानसभा निर्वाचन असफल बनाउन लागिपरेका शक्तिहरूको षड्यन्त्रलाई विफल पार्न चनाखो भै कदम चाल्नु पनि अत्यावश्यक छ । संविधानसभाको निर्वाचन बेलैमा सम्पन्न गराउने प्रमुख दायित्व सरकारको हो, जसका लागि उपयुक्त सुरक्षा संयन्त्र निर्माण गरी स्वतन्त्र, निष्पक्ष एवं भयरहित वातावरणको प्रत्याभूति दिलाउने काम गर्नुपर्छ । निर्वाचन आयोगलाई सक्रिय बनाई उसका क्रियाकलापमा सहयोगीको भूमिका निर्वाह गर्नुपर्छ । संविधानसभाप्रतिको अन्यौल हटाउन पर्याप्त प्रचार-प्रसार गर्नुका साथै अविलम्ब यसको मिति तोक्ने काम हुनुपर्छ ।संविधानसभाको सफलताका लागि हरेक नागरिकले आफ्नो तर्फबाट सचेतता अपनाउनु आवश्यक छ । कसैको डर र धम्कीमा नआई निर्भीक भएर आफ्नै सोच र स्व-विवेकले प्रतिनिधि चुन्ने काम गर्नुपर्छ । सरकारलाई हरेक विषयमा खबरदारी गर्नुका साथसाथै संविधानसभाको मार्गमा तगारो बन्न खोज्ने हरेकका विरुद्ध आवाज उठाउनुपर्छ ।

हरिहर शर्मा, कोटेश्वर, काठमाडौं

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 ।

होटल तालिम
Cook :- 3,999/-
Waiter :- 1,499/-
रुमब्वाई, हाउसकिपिङ्ग, डोमेष्टिक हेल्पर, बेलब्वाई साथै होटल सम्बन्धि सम्पुर्ण ट्रेनिङ्गहरु साथै अंग्रेजी भाषा निशुल्क, ट्रेनिङ्गपछि 90% रोजगारको ग्यारेन्टी
तु-सम्पर्क गर्नुहोला।
त्रिवेणी ट्रेनिङ्ग सेन्टर, मैतिदेवी
फोन: ४४१६५१९, ९८४१३८७८१५

निःशुल्क व्यूटिसियन ट्रेनिङ्ग
NGO को सहयोगमा विगत ९ वर्षदेखि संचालित नेपाल सरकारद्वारा स्वीकृत प्राप्त विदेशबाट तालिम लिएका वरिष्ठ व्यूटिसियनहरुद्वारा अत्याधुनिक मेशिनहरुमा छोटो समयमा कोर्ष ग्यारेन्टीका साथ Basic, Diploma, Advance, Beautician Teacher Training, Hair dressing र Special Short कोर्षका सिमित सिटमा रोजगारीको अवसार सहित भर्ना खुल्यो ।

नारायणगढ ०५६-५३२७५५ 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

Be an Air Hostess
Be a Flight Steward

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

सबैका लागि अनिवार्य गणित

मुकुन्दराज शर्मा

हामी टेलिभिजनका पर्दामा, विभिन्न अन्तर्वार्ता वा अन्य भाषण आदिमा विभिन्न सेलिब्रिटी वा अन्य नाम कमाएका व्यक्तिहरूले भनेको सुनेका छौं- 'मेरो गणित सार्है कमजोर छ।' 'गणित भनेपछि मलाई अझै पनि डर लाग्छ' आदि। यसरी भन्नेहरूले गणित कमजोर छ भन्दा आफ्नो इज्जत बढेको मान्छन्। वास्तवमा गणित कसैका लागि गाह्रो विषय होइन। यो विषय सबैले सजिलै पढ्न सक्छन्। यसका लागि अन्य विषयमा भन्दा फरक एउटै छ- त्यो हो निरन्तर अभ्यास र आधारभूत कुराहरूको ज्ञान। कुनै पनि पाठको अभ्यास गर्नुपूर्व उक्त पाठसँग सम्बन्धित मूलभूत कुराहरूको राम्रो ज्ञान हुनुपर्छ। जस्तै- क्षेत्रमितिका समस्याहरू समाधान गर्नका लागि विभिन्न आकारहरूको क्षेत्रफल वा वस्तुहरूको आयतन निकाल्ने प्रक्रियाहरूको ज्ञान हुनुपर्छ। पर्खाल बनाउन चाहिने इँटाको संख्या निकाल्न पर्खालको आयतनलाई एउटा इँटाको आयतनले किन भाग गरिन्छ? चारभित्तामा रङ लगाउने खर्च अनुमान गर्न चार भित्ताको क्षेत्रफल किन निकालिन्छ तर आयतन किन निकालिँदैन? भुइँमा कार्पेट बिछ्याउन कार्पेटको क्षेत्रफल र भुइँको क्षेत्रफलमा के सम्बन्ध छ? यदि यस्ता किन, के कसरीको उत्तर बुझ्न सकियो भने गणित कहिल्यै गाह्रो छैन।

गणित तार्किक विषय हो

गणितका हरेक कुरा तर्कसंगत हुन्छन्। बिना तर्कको कुराले गणित बन्दैन। उत्तर दिनुअघि सधैं सोच्नुपर्छ- अब मैले के गर्नुपर्ला र किन गर्नुपर्ला? गणितका प्रत्येक समस्याहरूलाई आँखाभित्र सजीव चित्रण गर्नुपर्छ। प्रिज्म, पिरामिड, घन, बेलना सबैको आकृति कल्पना गर्नु आवश्यक छ।

ग्रिडमा के छ?

यस वर्षदेखि एसएलसी परीक्षा कक्षा १० को पाठ्यक्रमबाट मात्रै हुने कुरा सर्वविदितै छ। विद्यार्थीहरूले पाठ्यक्रमको ठूलो अंश काटिएकोमा हलुका महसुस गरेका होलान्। यसपटकको नयाँ ग्रिडमा ज्ञान र बोधलाई राम्रो स्थान दिइएको छ। विद्यार्थीहरूले ठूलठूला र अप्ठ्यारा समस्या मात्रै समाधान गर्नेतिर नलागी साना-मसिना कुराहरूमा पनि उत्तिकै ध्यान दिनुपर्छ। १४ अंक बराबरका ७ वटा प्रश्न ज्ञान तथा बोधबाट सोधिनेछन्। समूह 'क' मा जम्मा २० वटा लघु प्रश्न हुनेछन्, प्रत्येक प्रश्नका लागि २ अंक दिइनेछ। समूह 'ख' मा १५ वटा लामा प्रश्न हुनेछन्। प्रत्येक प्रश्नका लागि ४ अंक दिइनेछ। ग्रिडले त्यसैसँग राखिएको नमुना प्रश्नपत्रले विद्यार्थीहरूलाई तर्साउने खालका नभई उनीहरूको उमेर र स्तर सुहाउँदा प्रश्न सोधेर विद्यार्थीको हौसला बढाउने लक्ष्य लिएको छ।

उत्तीर्ण हुन गाह्रो परेको छ भने

उत्तीर्णाङ्क मात्र ल्याउन पाए हुन्थ्यो भन्ने पिरलोमा परेकाहरूले सर्वप्रथम नमुना प्रश्नपत्रमा दिएजस्तै बीजगणितका प्रश्नहरूको अभ्यास गर्नु आवश्यक छ। बीजगणितले मात्रै बढीमा २६ अंक दिलाउन सक्छ। ज्यामितिका साध्यहरू पढ्नु उपयुक्त हुन्छ। लामा-लामा प्रमाण भएका जम्मा ६ वटा साध्य पढ्नुपर्छ, जसबाट एउटा साध्य प्रमाण गर्न दिइनेछ। त्यस्तै अर्को एउटा साध्य प्रयोगद्वारा सिद्ध गर्नुपर्नेछ। ज्यामितिका लघु प्रश्नहरू खोजेर अभ्यास गरिरहनुपर्छ। यसो गर्दा ज्यामितिबाट कम्तीमा १०-१२ अंक ल्याउन सकिनेछ। त्रिभुजको रचनामा सुरुका ५ वटा तरिका राम्रोसँग हेर्नु आवश्यक छ। तथ्यांकबाट मध्यिका र चतुर्थांश राम्ररी अभ्यास गर्नुपर्छ। विशेषगरेर विगतका वर्षहरूमा एसएलसीमा कक्षा १० का पाठबाट सोधिएका प्रश्नहरू पनि नछुटाई अभ्यास गर्नु आवश्यक छ।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

• आफूलाई आत्मविश्वास भएका प्रश्नहरू पहिले गर्ने। सुरुमै केरमेट गर्नुपर्ने प्रश्नहरू नगर्ने। सुरुकै पृष्ठमा धेरै केरमेट गर्दा जाँचकीलाई नराम्रो प्रभाव पर्न सक्छ।

• अप्ठ्यारा प्रश्नहरूमा धेरैबेर नअल्झिने। यसो गर्दा समय बर्बाद हुन्छ। जाने-जानेका प्रश्नहरू पहिले गर्ने।

• सुरुको देब्रे पानामा कहिल्यै नलेख्ने।

• सूत्र प्रयोग गर्नुपर्ने हिसाबहरूमा सूत्र लेखेर देखाउने।

• एउटा प्रश्न हल गरिसकेपछि अर्को प्रश्नका लागि अलिकति ठाउँ छाडेर मात्रै गर्ने।

• अनिवार्य गणितका छोटा प्रश्नहरू (समूह कबाट) समाधान गर्दा सकेसम्म छोटकरीमै गर्ने प्रयास गर्ने।

• ज्यामितिमा कारण दिनुपर्ने ठाउँमा अनिवार्य कारण लेख्ने।

• धेरै गाह्रा-गाह्रा प्रश्नहरू मात्रै खोजेर पढ्ने बानी नगरी सबैथरी प्रश्नहरू गहिराइमा बुझेर पढ्ने।

• थप कापीमा सधैं आफ्नो सिम्बल नम्बर लेख्ने। ग्राफ भएमा त्यसमा पनि सिम्बल नम्बर लेख्ने।

• चित्रहरू सफा र आकर्षक ढंगले पेन्सिलले मात्रै बनाउने। कलमले चित्र बनाउनुहुँदैन।

• ज्यामितिमा चित्र पहिले बनाउने अनिमात्रै प्रमाणित गर्ने।

• हरेक प्रश्नलाई अत्यन्तै ध्यानपूर्वक पढ्ने।

• आकर्षक प्रस्तुति जाँचकीका लागि ठूलो प्रभाव हो।

(शर्मा लिटिल एन्जल्स, स्कुल हात्तीवनका शिक्षक हुन्।)

अवसर

• कुवेतको कुवेत सहरस्थित एक वैदेशिक रोजगार कम्पनीका लागि न्यूनतम टेष्ट उत्तीर्ण २० जना सेक्युरिटी गार्डको आवश्यकता छ। इच्छुक व्यक्तिले कम्पनीको नेपालस्थित प्रतिनिधिलाई फोन नम्बर ४४३५६९३ मा सम्पर्क राख्नुहोला।

• युएईको साट्वा दुबई सहरस्थित एक वैदेशिक रोजगार कम्पनीका लागि पाँच जना सेफ, १० जना कमिस वान तथा १० जना कमिस टुको आवश्यकता छ। इच्छुक व्यक्तिले कम्पनीको नेपालस्थित प्रतिनिधिलाई फोन नम्बर ४४३३७७१ मा सम्पर्क राख्नुहोला।

• युएईको दुबई सहरस्थित एक वैदेशिक रोजगार कम्पनीका लागि ७० जना स्काफोल्डर, ५० जना स्टिल इरेक्टर्स तथा ५० जना मेटल रूफ सिटरको आवश्यकता छ। इच्छुक व्यक्तिले कम्पनीको नेपालस्थित प्रतिनिधिलाई फोन नम्बर ४३७५१०० मा सम्पर्क राख्नुहोला।

• काठमाडौंस्थित एक शैक्षिक संस्थाका लागि अनुभवप्राप्त फ्रेन्च भाषा शिक्षकको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले मोबाइल नम्बर ९८५१००१२८६ मा सम्पर्क राख्नुहोला।

• काठमाडौंस्थित एक इलेक्ट्रिकल तथा टेलिकम ट्रेडिङ कम्पनीका लागि एमबीए तथा इलेक्ट्रिकल/इलेक्ट्रोनिक्समा बिई उत्तीर्ण गरेका केही मार्केटिङ एक्जुकेटिभ, डिप्लोमा इन इलेक्ट्रिकल/इलेक्ट्रोनिक्स उत्तीर्ण गरेको सुपरभाइजरका साथै न्यूनतम प्लस टु उत्तीर्ण रिसेप्सनिष्टको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले आफ्ना सम्पूर्ण व्यक्तिगत विवरण सहित कम्पनीको जिपिओ बक्स नम्बर २०७३२ काठमाडौंमा आवेदन दिनुहोला।

• इजरायलको अजोर सहरस्थित एक वैदेशिक रोजगार कम्पनीका लागि ४५ जना महिला केयरगिभरको आवश्यकता छ। इच्छुक महिलाहरूले कम्पनीको नेपालस्थित प्रतिनिधिलाई फोन नम्बर ४३५७७३४ मा सम्पर्क राख्नुहोला।

परीक्षाको समयमा तनाव

'परीक्षा' भन्नेबित्तिकै विद्यार्थीहरू तनावमा आउनु स्वाभाविक हो, तर यसैलाई चिन्ताका रूपमा लिए परीक्षासमेत बिग्रने डर हुन्छ। त्यसैले विद्यार्थीहरूले तनाव कम गर्दै कसरी राम्रो गर्ने भन्ने कुरामा ध्यान मोड्नु आवश्यक हुन्छ। सकारात्मक सोचाइ एवं परिश्रमको प्रतिफल सधैं मीठो हुन्छ भन्ने कुरा पनि विद्यार्थीहरूले बुझ्नुपर्छ।

परीक्षाको समयमा शारीरिक रूपमा अस्वाभाविक कम्पन महसुस हुन्छ। यद्यपि तनाव धेरै बढ्नुको कारण सुरुदेखि अध्ययन नगरी परीक्षाको मुखमा आएर अध्ययन गर्न थाल्दा अब के होला भनेर नै हो। विद्यार्थीले समय रहँदैदेखि समय-तालिका मिलाएर अध्ययन गरे तनाव स्वतः कम हुन्छ। परीक्षाको समयमा मात्र पढ्ने बानीले गर्दा परीक्षामा असफल हुने डर बढ्छ। प्रवेशिका परीक्षाको तयारी गरिरहेका विद्यार्थीले तीन पटकसम्म सबै पाठ्यक्रम अध्ययन गर्नुपर्छ। यति गरे तनाव स्वतः कम हुन्छ। यसबाहेक अतिरिक्त अध्ययनले पनि विद्यार्थीलाई सहयोग गर्छ।

परीक्षाको डरले कतिपय विद्यार्थीमा शारीरिक एवं मानसिक समस्या उत्पन्न हुन सक्छ। अभिभावकले यस्तो समयमा उनीहरूलाई ढाडस दिएर परीक्षाको सामना गर्न हौसला प्रदान गर्नुपर्छ। टेलिभिजन, चलचित्र तथा इन्टरनेटजस्ता मनोरञ्जन प्रदान गर्ने साधनलाई परित्याग गर्ने वा कम प्रयोग गर्ने बानी बसाल्नुपर्छ। विद्यार्थीहरू आज यो कार्यक्रम हेरूँ भोलि अध्ययन गरौंला भन्ने सोचाइले ग्रसित हुन्छन्। यसले अध्ययनमा कम, मनोरञ्जनमा बढी अग्रसर गराउँछ। भोलि-भोलि भन्दाभन्दै परीक्षा आइसकेको अवस्थामा त्यसको सामना गर्न गाह्रो हुने भएकाले तनाव बढ्ने हुन्छ।

अध्ययनका निम्ति पारिवारिक वातावरण सन्तुलित हुनु आवश्यक छ। घरमा पाहुना आइरहनु, पार्टी, भोज-भतेर भैरहनु, अभिभावक आफ्नै काममा व्यस्त रहनु, घरका सदस्यहरू बिरामी हुनु, पढ्ने कोठामा अध्ययन गर्ने वातावरण नहुनु आदिले गर्दा परीक्षाको समयमा परीक्षार्थीहरू विचलित हुन्छन्। यस्तै कारणले गर्दा उनीहरू परीक्षा भन्नेबित्तिकै आत्तिन्छन्। परिवारका अन्य सदस्यहरूले पनि उनीहरूको यो समस्या बुझिदिनुपर्छ।

खाने-लाउनेजस्ता कुरामा अल्मलिने विद्यार्थीलाई पनि परीक्षाको समयमा तनाव हुन्छ। अध्ययनभन्दा लाउने-खाने कुरामा ध्यान दिँदादिँदै पढ्ने समय बितिसकेपछि परीक्षाको समयमा चिन्तित हुनु स्वाभाविक हो। यस्ता विद्यार्थीले पनि समयको मागलाई बुझ्दै वर्षभरि नै दिनको कुनै निश्चित समय अध्ययनमा बिताउनुपर्छ। विद्यार्थीमा आत्मविश्वासको कमीले पनि तनाव

सिर्जना गर्छ। परीक्षालाई सधैं सामना गरेजस्तै गरी तयारी गरे तथा निरन्तर अभ्यास गरिरहे आत्मविश्वास बलियो हुन्छ। लेखेर अध्ययन गर्ने बानीले पनि आत्मविश्वास दरिलो बनाउँछ।

परीक्षाफलको विषयलाई लिएर अभिभावकले ठूलो अपेक्षा राख्ने कारणले पनि विद्यार्थीहरू भयभीत हुन्छन्। यस्तो अवस्थामा अभिभावकले पनि उनीहरूको समस्या बुझ्नु आवश्यक हुन्छ र विद्यार्थीले पनि आफ्नजिकको परिवारको सदस्यलाई आफ्ना समस्या भन्नुपर्छ। यसले परिवारमा समझदारीको विकास गराउँछ। रुटिन बनाएर पढेको खण्डमा यस्तो चिन्ता कम हुँदै जान्छ। कतिपय विद्यार्थी यही कारणले एकाग्र भएर पढ्न सक्दैनन्।

आफूभन्दा जान्ने विद्यार्थीसँगको सह-अध्ययनले पनि तनाव कम गर्छ। राम्रोसँग छलफल गरेर पढे समस्याहरू समाधान हुन्छन्, नभएको खण्डमा विषयगत शिक्षकसँग नडराई परामर्श लिनुपर्छ। कमजोर लागेका विषयमा ट्युसन लिनु नराम्रो कुरा होइन, ट्युसनलाई नजानेका कुरा सिक्ने स्थान बनाउन सक्नुपर्छ भने घरमा आएर पनि राम्रो अभ्यास गर्नुपर्छ। विद्यार्थीले जीवनका बाँकी थुप्रै परीक्षा सामना गर्नुपर्छ भन्ने आत्मविश्वास जगाउन सके परीक्षाको तनाव हुँदैन। अध्ययनका कारण शारीरिक रूपमा सिथिल हुने समस्यालाई विद्यार्थीले योगा गरेर वा केही समय अतिरिक्त क्रियाकलापमा लगाएर हटाउन सक्छन्। परीक्षाको समयमा विद्यार्थीलाई तनावमुक्त बनाउन विद्यालयले पनि मनोवैज्ञानिक परामर्श उपलब्ध गराउन सक्छन्।

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:

परीक्षामा उत्तरकापीलाई बायाँतर्फबाट 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। लेखाइ 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।

एसएलसीमा सफलता

अञ्जना राजवंशी

वास्तवमा हरेक मानिस सफल हुन खोज्छ, सफलताको त्यो अग्लो शिखर चुम्न खोज्छ। परीक्षा एउटा चुनौती हो, विद्यार्थीको मूल्यांकन गर्ने कडी हो तर परीक्षा सधैं विद्यार्थीहरूलाई हौसला प्रदान गर्ने खालको हुनुपर्छ। यथार्थमा तीन घन्टाको सानो परीक्षाले कसैको पूर्ण प्रतिभा उतार्न सक्दैन तर त्यही तीन घन्टाले जीवनको एक सिंढी सफलतापूर्वक उक्लन मद्दत गर्छ भने त्यो तीन घन्टालाई पूर्ण उपयोग गर्नुपर्छ।

एसएलसी दिने भन्नेबित्तिकै मन डराउँछ, अझ दुई वर्षको पाठ्यक्रमबाट जाँच दिने भनेपछि त के चाहियो र ? तर यो वर्ष कक्षा १० को पाठ्यक्रमबाट मात्र प्रश्न सोधिँदैछ, सायद यसबाट केही राहत पाउन सक्छन्।

कम समयमा धेरै अध्ययन गर्न, विद्यार्थी आफैले अध्ययनमा सफलता हासिल गर्न कुन उपाय अपनाउनु आवश्यक हुन्छ भन्ने कुरा खोजी गर्न सक्छन्। चाख लिएर आफूले के पढ्दैछु भन्ने प्रश्न लिएर ध्यानमग्न भएर बुँदाटिपोट गर्दै अध्ययन गर्न सकिन्छ। कक्षामा शिक्षकसँग अन्तर्क्रिया हुनुपर्छ। घरमा आएर पढाएको कुरा हेर्ने र अभ्यास गरिरहनुपर्छ किनकि यसले स्मरणशक्ति बढाउँछ। किशोर अवस्थामा हरेक किसिमका स-साना कुराले मनलाई चञ्चल बनाउँछ। त्यस्तै जाँच आइसक्यो, घरमा बाआमाले टेलिभिजन नहेर, खेल्न नजाऊ भन्नुहुन्छ भने पनि खेल्ने काम छाड्नुहुँदैन, तर के हेर्ने र कति हेर्ने, त्यस्तै के खेल्ने र कति खेल्ने तथा कुन बेला खेल्ने ? यी कुरामै आफ्नो सफलता लुकेको हुन्छ। टेलिभिजन हेर्नुहुन्छ भने समाचार हेर्नुहोस्। राजनैतिक, सामाजिक, सांस्कृतिक, धार्मिक, शैक्षिक, शारीरिक स्वास्थ्य, विज्ञान आदि पक्षहरू समेटिएका केही एकदमै महत्त्वपूर्ण र छानिएका कार्यक्रमहरू हेर्नुहोस्। स्मरण रहोस् ती सबै कार्यक्रमले अध्ययनलाई कुनै न कुनै रूपमा सघाउ पुऱ्याउनुपर्छ। पाठ्यक्रमका विषयसँग सम्बन्धित कुराहरू ती कार्यक्रमबाट टिपोट गरेर आफ्नो उत्तरमा समावेश गरेर अझ राम्रो गर्न सकिन्छ।

शरीरलाई स्फूर्त एवं मस्तिष्क ताजा राख्न दिनमा आधा घन्टा खेल्नुपर्छ। त्यस्तै बिहानको केही समय शरीरलाई जोसिलो बनाउनेतर्फ लाग्नुपर्छ। कहिलेकाहीँ बुद्धिचाल खेल्नाले स्मरणशक्ति वा ध्यान आकृष्ट गर्ने शक्ति बढाउन मद्दत गर्छ तर अहिलेको समयमा लामो खेललाई समय दिँदै नदिनु बेस हुन्छ। सकिन्छ भने पढ्ने समयलाई असर नगरी घरका स-साना काममा मद्दत गर्नुपर्छ। सबै खुसी भएको अवस्थामा पढ्ने जाँगर बढेर आउँछ तर सघाउने भन्दैमा पढ्न छोडेर सघाउनु आफ्नो खुट्टामा बन्चरो हान्नुसरह हो।

गणितजस्ता प्रयोगात्मक विषयको अभ्यासबाट अध्ययन प्रारम्भ गर्नुपर्छ। त्यसबाहेक अन्य विषयको अध्ययनमा घोकाइ र बुझाइमा सन्तुलन हुनुपर्छ। यसबाहेक शिक्षकले सम्भावित प्रश्नहरू दिएर छलफलमा केन्द्रित गराउँदा विद्यार्थीहरूमा आत्मविश्वास बढ्छ। यसमा शिक्षकको भूमिका पनि उत्तिकै महत्त्वपूर्ण हुन्छ। भनिन्छ, कुनै विद्यार्थीले केही सिकेको छैन भने शिक्षक त्यसलाई बुझाउन अक्षम छ भन्ने बुझ्नुपर्छ। समूहमा बसेर कुनै शीर्षकमा छलफल गर्नु लाभदायक हुनसक्छ तर सधै यसरी अध्ययन गर्नाले पढाइमा बाधा उत्पन्न हुने सम्भावना धेरै हुन्छ।

त्यस्तै ठूलो महत्त्वाकांक्षा राखेर पछि दुःख मनाउनुभन्दा आफूले पूरा गर्नसक्ने कुरालाई पूरा गर्दै लानु राम्रो हुन्छ। त्यसैले आफ्नो योग्यतालाई राम्रोसँग केलाएर मस्तिष्कमा राख्नुपर्छ र सोहीअनुसार तयारी गर्नुपर्छ। तयारी त शैक्षिकसत्र सुरु भएको बेलादेखि नै सुरु हुन्छ तर परीक्षाको समय अझ संवेदनशील समय हुन्छ। नयाँ कुराहरू सिक्ने समय एकदमै कम हुन्छ, बरु दोहोऱ्याउने कामचाहिँ बढी गर्नुपर्छ। यसरी दोहोऱ्याउँदा एउटा खाली सिट लिने अनि त्यसमा मुख्य-मुख्य बुँदाहरू टिप्ने र त्यो कागज आफ्नो गोजीमा राख्ने। ५ मिनेटमात्र पनि खाली बस्नुपऱ्यो भने उक्त कागज निकालेर टिपेका कुराहरू हेर्ने। कोठामा बसेर पढिसकेपछि कोठाबाहिर निस्कनुभन्दा अघि दस मिनेट जति एकदमै एकाग्र भएर आँखा चिम्लेर बस्नुपर्छ। दस मिनेटको एकाग्रता र शून्यपनले पढेको कुरालाई कोठाबाहिरको कोलाहलले पुऱ्याउन सक्ने क्षतिलाई कम गर्न सहयोग गर्छ।

प्रश्न उठ्छ, कति पढ्ने ? धेरै पढेर धेरै नम्बर र थोरै पढेर थोरै नम्बर आउने होइन। पढ्दा सबै पाठमा बराबर ध्यान दिनु आवश्यक छ। किनकि कुनैबेला विद्यार्थीले पढ्नुपर्ने पाठ त्यति महत्त्वपूर्ण नहुन सक्छ तर त्यसले अर्को पाठलाई बुझ्न सहयोग गरेको हुन्छ। कति पढ्नेभन्दा पनि कति बुझेको छ, कति अन्य पुस्तकहरूबाट सामग्री संकलन गरिएको छ, पुराना प्रश्नपत्रअनुसार कति प्रयास गरिएको छ त्यो विषयमा शिक्षकसँगै कत्तिको अन्तर्क्रिया भएको छ जस्ता कुरामा परीक्षामा प्राप्त गर्ने नम्बर लुकेको हुन्छ।

तयारी राम्रो भयो, सबै बुझेको छ भने पनि राम्रो अंकका लागि जाँचमा आफ्नो उपस्थितिलाई जोडदार रूपमा प्रस्तुत गर्न सक्नुपर्छ। त्यसैले निद्राको एकदमै ख्याल राख्नुपर्छ। खानपिन, स्वास्थ्यलाई पनि ध्यान दिनुपर्छ। एसएलसीको सफलता त्यो तीन घन्टामा दगुर्ने तपाईंका हात-खुट्टा, आँखा अनि मस्तिष्क र समग्रमा सम्पूर्ण शरीर स्वस्थ हुनुपर्छ। कुनै पनि प्रश्नको राम्रो उत्तरका लागि प्रश्नपत्र हेर्नासाथ नआत्तिई क्रमैसँग उत्तर दिँदै जानुपर्छ। अक्षर पनि अंक बढाउने एउटा कडी हो, प्रस्तुति त आफ्नो ठाउँमा छँदैछ। भाषा, शुद्धाशुद्धि, उत्तर नम्बर लेख्नेजस्ता स-साना कुराहरू पनि आफ्नो स्थानमा महत्त्वपूर्ण छन्।

(गत वर्षको एसएलसीमा छात्रातर्फ प्रथम स्थान प्राप्त गरेकी अञ्जना राजवंशीसँग संगीता कटुवालले गरेको कुराकानीमा आधारित।)

जटिल छैन ऐच्छिक अंग्रेजी

मधु उपाध्याय

माध्यमिक तहको पाठ्यक्रममा ऐच्छिक अंग्रेजी प्रथमपत्र अंग्रेजी साहित्यमा रुचि राख्ने विद्यार्थीहरूका लागि तयार गरिएको हो। हालै निर्माण गरिएको विशिष्टीकरण तालिका २०६३ अनुसार विषयवस्तुलाई मुख्यतः तीन विधामा विभाजन गरी विभिन्न तहका प्रश्नहरू निर्माण गर्ने प्रावधान राखिएको छ। प्रश्नपत्रहरू कक्षा १० को पाठ्यपुस्तकबाट मात्र सोधिनेछन्।

उल्लेखित प्रश्नमध्ये ४ वटा लामो उत्तर दिनुपर्ने खालका हुनेछन् जसमा प्रत्येकको पूर्णांक १० हुनेछ। त्यसैगरी गद्य खण्डबाट एउटा बोध प्रश्न (कम्प्रिहेन्सन प्यासेज) सोधिनेछ जसको पूर्णांक १२ हुन्छ। यो प्रश्न गद्य खण्डको कथा वा निबन्ध विधाबाट सोध्न सकिनेछ। माथि तालिकामा प्रस्तुत प्रश्नहरू, नलेज लेभल, कम्प्रिहेन्सन लेभल, एप्लिकेसन लेभल तथा हाइयर एबिलिटिज लेभलका हुनेछन्।

१. कविता (पोयट्री)

यो खण्डमा सोधिने ५ वटा प्रश्नमध्ये ३ वटा संक्षिप्त उत्तरात्मक तथा २ वटा लामो उत्तर दिनुपर्ने खालका हुन्छन्। छोटो उत्तर दिनुपर्ने प्रश्नको पूर्णांक ५/५ हुनेछ। लामो उत्तर आउने प्रश्नको पूर्णांक १०/१० हुनेछ। प्रश्नहरूले सामान्यतया प्याराफेज, समरी, एनालाइसिस, इभालुएसन, जस्टिफिकेसन तथा क्रिटिकल एप्रिसिएसन गर्ने हुन्छ। त्यस्तै एक्स्ट्राक्टलाई सप्रसंग व्याख्या गर्ने एउटा प्रश्न हुनेछ।

२. गद्य (प्रोज)

गद्य विधाबाट विभिन्न तहका ७ वटा प्रश्न सोधिन्छन् जसमध्ये ६ पूर्णांकका ३ वटा, ५ पूर्णांकका ३ वटा तथा १ वटा रिडिङ कम्प्रिहेन्सन (पठनबोध प्रश्न) १२ पूर्णांक गरी जम्मा ४५ पूर्णांकका प्रश्नहरू सोधिन्छ। यो खण्डमा पनि कविता खण्डमा जस्तै विभिन्न तह नलेज कम्प्रिहेन्सन, एप्लिकेसन/हाइयर एबिलिटिजका आधारमा प्रश्न निर्माण गरिन्छ।

३. नाटक (ड्रामा)

नाटक विधाबाट लामो उत्तर दिनुपर्ने १०/१० पूर्णांकका २ वटा प्रश्न सोधिनेछ। प्रश्नहरू मुख्यतः एप्लिकेसन तथा हाइयर एबिलिटिज तहका हुन्छन्। नाटकको कथानक (प्लट) तथा मुख्य घटना, चरित्र चित्रण, शीर्षकको सार्थकता पुष्टि गर्ने खालका प्रश्नहरू सोधिन्छन्।

क्र.सं.	विधा	प्रश्न संख्या	पूर्णांक
१.	कविता	५	३५
२.	गद्य	७	४५
३.	नाटक	२	२०
		१४	१००

ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू

- सबै पाठ्यवस्तु क्रमशः अध्ययन गर्ने।
- पाठ्यपुस्तकमा रहेका सबै पाठको समरी लेख्ने अभ्यास गर्ने, साथै ड्रामा, नोबलका प्लट, आउटलाइन लेख्नु आवश्यक छ।
- कक्षा ९ को पुस्तकअन्तर्गत डिफाइनिङ ल्याङ्वेज एवं डिफाइनिङ लिटरेचर बुझ्नुपर्छ।
- साहित्यको धरातल भएकाले हरेक प्रश्नको उत्तरमा विद्यार्थीले मौलिक तथा सिर्जनात्मक उत्तर दिनुपर्ने हुन्छ। राम्रो अंक ल्याउन भाषाशैली, वाक्य संरचना एवं तिनीहरूको संयुक्त प्रस्तुतीकरणमा ध्यान दिनुपर्छ।
- पाठहरू धेरै पढ्ने, जसले गर्दा विद्यार्थीको पढाइका साथै लेखनमा पनि शुद्धता आउँछ।
- परीक्षा दिने तरिका वा परीक्षामा लेख्ने कुरा नितान्त वैयक्तिक तथा मनोवैज्ञानिक कुरा हुन्।
- परीक्षामा आत्मविश्वास एकदमै आवश्यक हुन्छ। आत्मविश्वासकै कारण दिमाग पनि पढेको कुरा सोच्न सक्ने हुन्छ।
- परीक्षाका बेलामा मात्र पढ्ने बानीले विद्यार्थीको मस्तिष्कमा एक किसिमको त्रास उत्पन्न हुन्छ। उसको विभाजित मनस्थितिका कारण स्मृतिमा स्वतः ह्रास आउँछ। ऊ आत्तिन्छ र सामान्य अवस्थाको लेखाइ कम सफा हुनुका साथै कति अक्षर छोड्ने वा छोडिने हुन्छ। यिनै कुराहरू अशुद्धिका कारक बन्छन् र नम्बर कम आउँछ।
- परीक्षाको समयमा प्रश्नपत्र राम्रोसँग पढ्ने अनि मात्र समाधान गर्न थाल्ने, आफूलाई सजिलो लाग्ने तथा राम्रो लेख्न सक्ने प्रश्नबाट उत्तर लेख्न थाल्नुपर्छ।
- सबै प्रश्नको उत्तर लेख्ने प्रयास गर्ने अथवा कम आउने भन्नेबित्तिकै खाली नछोड्ने, थोरै मात्र लेखे वा लेखेको मध्ये थोरै मिले पनि उत्तरपुस्तिका जाँचकले नम्बर दिन्छन्।
- सही उत्तर लेखे राम्रो अंक हासिल गर्न सकिन्छ। उत्तर लेख्दा एउटै शब्द वा वाक्य पटकपटक नदोहोऱ्याउने। यसले जाँचकीलाई दिक्क बनाउँछ।
- लेखिसकेपछि उत्तर दोहोऱ्याएर हेर्ने, यसो गर्नाले गल्ती भए सच्याउन सकिन्छ।

(उपाध्याय एसओएस बालग्राम, सानोठिमीमा शिक्षक हुनुहुन्छ।)

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

O. L. C. ENGLISH
✶ IELTS speaking
✶ Speaking Focus
✶ IELTS / TOEFL
Chinese, Japanese, German, French, Spanish Languages
OASIS L.C.
Thamel, Galkopakha
4-359170
(lg. books, cassettes, audio N visual CDs)

Interactive English
Video CD/DVD
For Learning English
By P. Swoveet with Graddy Walker (USA), Stephanie Scott (UK), Amy Richardson (USA), Ebony Francis (UK), Kara Debruyn (USA), Patrick (UK), Daniel Cotraight (UK), Kyel Austin (USA), Grayam (Australia), Lisa Norman (Australia), etc.

50% Discount Only for a day!
Releasing on Magh 20, 063 Saturday
Time: 12 noon, Venue: Nepal Tourism Board, Bhrikuti Mandap, In front of Rastriya Sabha Griha.
We heartily invite all of our old/new students, teachers, Institutes, book-shops, and well-wishers!
#30% Discount on our previous Books/Cassettes/CDs on that day!
OLC's Creative Publications, 4-247897, 4-268945

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
अनुभव प्राप्त गरी आउनुभएका प्रशिक्षक द्वारा पनि प्रशिक्षण दिइँदैछ
Cook, Waiter, Bakery, Barman, Captain, Bell Boy, Supervisior, Care Giver, Housekeeping, Domestic Helper मा धमाधम भर्ना लिइँदैछ।
Cook Training भर्नेकालागि 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 क्लाशमा 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

सुवर्ण अवसर ! सुवर्ण अवसर !!
•के तपाई रोजगारीको खोजिमा हुनुहुन्छ ?
•के तपाई मिडिया मार्केटिङ गर्न चाहनुहुन्छ ?
•के तपाई रेडियो टेलिभिजनमा बोल्न चाहनुहुन्छ ?
यदि चाहनुहुन्छ भने हामी पुरा गर्दछौं। एक दशक लामो अनुभव बटुलेर ख्याति प्राप्त सञ्चार कर्मीद्वारा प्रशिक्षण दिइनुको साथै उत्कृष्टलाई रोजगारीको व्यवस्था छ।
SMS
विस्तृत जानकारीकोलागी :
फोन: ४४३८४७३, ९८५१०१३४७१
कालीकास्थान काठमाण्डौं

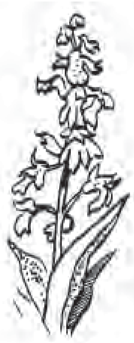
कुकिङ्ग तालिम
माघ २१ गतेबाट नयाँ तालिम शुरु
बेकरी — बिहान १०:०० बजे
इण्डियन कुकिङ्ग — बिहान ११:०० बजे
चाइनिज कुकिङ्ग — दिउँसो १२:०० बजे
इटालियन कुकिङ्ग — दिउँसो १:०० बजे
अचारहरु — दिउँसो २:०० बजे
जाम केचप — दिउँसो ३:०० बजे
अभियान पर्यटन तथा होटल तालिम केन्द्र
कुपण्डोल बसस्टप
५५३६०५७, ५५२३०८२
९८४१२०८७४९

विचित्रका वनस्पतिहरू

नर्थेक्सको रूख

टर्कीको पानाजिर दाग पर्वतमा मात्र पाइने नर्थेक्स नामक रूख-को पहिलो वर्णन ग्रीक महाकवि होमरले आफ्नो कृतिमा गरेका थिए । ग्रीक दन्त्यकथाअनुसार यसै रूखमा देवदूत प्रमेथ्युजले स्वर्गबाट पृथ्वीमा आगो ल्याएका थिए । यो रूख मऱ्यो भने पनि यसका सुकेका हाँगा अँध्यारोमा चम्किरहन्छन् ।

बहुउपयोगी बिरुवा



युरोप तथा एसियामा पाइने आर्किस मस्क्युला वैज्ञानिक नाम भएको विशेष प्रकारको बिरुवालाई मानिसहरू भोजन तथा औषधी दुवैका लागि प्रयोग गर्छन् । यो बिरुवाको जरा भोजनका रूपमा प्रयोग हुन्छ भने चोप घाउहरूमा मल्हमका रूपमा प्रयोग गरिन्छ ।

ब्यारोमिटर फूल

दक्षिण अमेरिकाको घना जंगलमा पाइने ट्याबीबुइआ

नोडोसा वैज्ञानिक नाम भएको ब्यारोमिटर फूल उक्त क्षेत्रमा मुसलधारे पानी पर्नुभन्दा ठीक एक दिनअघि फुल्छ ।

माइक्सो माइसिट

माइक्सो माइसिट नामक एक किसिमको मोल्डलाई वैज्ञानिकहरूले जन्तु तथा वनस्पति दुवै वर्गमा राखेका छन् । यसले आफ्नो आहारा जन्तुले जस्तै खान्छ भने आफ्नो वंशको विकास वनस्पतिले जस्तै गर्छ ।

टेलिग्राफ बिरुवा

एसियाली जंगलमा पाइने एउटा बिरुवालाई वैज्ञानिकहरूले टेलिग्राफ बिरुवा नामकरण गरेका छन् । किनभने यो बिरुवाका

पात हावा नचलेका बेला पनि लगातार हल्लिन्छन् ।

जानकारी

भेनस फ्लाइट्र्याप

भेनस फ्लाइट्र्याप कीरा खाने जातको बिरुवा हो । यो बिरुवा १ फिटसम्म अग्लो हुन्छ । यो बिरुवामा फूल पनि फुल्छ, जुन डाँठसँगै जोडिएको हुन्छ । रौंमा गुलियो र सुगन्धित तरल पदार्थ हुन्छ । जब कीराहरू त्यो गुलियो रसलाई खान पुग्छन् तब बिरुवाको पातले त्यो कीरालाई फुत्किन नमिल्ने गरी च्याप्छ र त्यसभित्र हुने पाचन रसले कीरालाई नपचाएसम्म बन्द राख्छ ।

सनड्युज्

यसै गरी सनड्युज् पनि कीरा खाएर बाँच्ने बिरुवा हो । यो बिरुवाको पातमा मसिना रौं हुन्छन्, जहाँ सुगन्धित तरल पदार्थ हुन्छ । जब कीराहरू पातमा आउँछन्, तब रौले कीरालाई च्याप्छ र त्यसभित्र हुने पाचन रसले कीरालाई धूलोपीठो पारेर पचाइदिन्छ ।

जन्मदिनको शुभकामना

जयन खड्का २०६२ माघ १९
मनीष शाही २०५५ माघ १९
सुयोज श्रेष्ठ २०५८ माघ १९
साजिया कोजू २०५९ माघ २१
विनिता श्रेष्ठ २०५८ माघ २०
आयनमान सिंह २०६२ माघ २०
अभियान श्रेष्ठ २०६० माघ २२
इशा निरौला २०५७ माघ २३
श्रेया सिलवाल २०५७ माघ २४
विनित ढुंगाना २०५९ माघ २२
प्रविन्द्र सापकोटा २०५५ माघ २२

जन्मदिनको शुभकामना

नाम :..
जन्म मिति :..
स्कुल :..
ठेगाना : ....

तस्बिर अनिवार्य

तस्बिर र विवरण दुई साताअगाडि आइपुग्नुपर्नेछ ।

अनौठो घोडादौड

मंगोलियामा तीनवटा सबैभन्दा छिटो दौडने घोडा पत्ता लगाउन प्रत्येक वर्ष क्रस कन्ट्री घोडादौडको आयोजना हुने गरेको छ । उक्त घोडा दौडमा २ सय घोडा १९ माइल लामो मैदानमा दौडन्छन् र त्यसमाथि सवार हुन्छन्– ५ देखि ८ वर्षका बालकहरू, जसमध्ये धेरैलाई घोडाको काठीमा बाँधिन्छ । घोडाको स्वाभाविक क्षमता पत्ता लगाउन यसो गरिएको हो । आश्चर्य के छ भने उक्त घोडादौडमा आजसम्म कुनै दुर्घटना भएको छैन ।

तल दिइएको चित्रमा ६ वटा फरक छुट्याऊ

फरक–कान, कपाल, चन्द्रमा, पर्दा, चिम, कलम, औंला ।

तल दिइएको चित्रमा कति समानहरू लुकेका छन् ?

लुकेका समानहरू : टेलिभिजन, चिम, कैंची, रेडियो, चक्कु ।

साप्ताहिक शब्द जाल

ने	म्बि	नी	द	क्षि	ण	ए	मा	क्या
पा	आ	फ्रे	द	ची	न	छि	न्द्र	ना
ली	भो	ने	म	कि	पा	स	र	डा
कां	भा	र	त	हा	ब्रा	द्	ल	यु
ग्रे	ज	न	मो	र्चा	जि	भा	म	ता
अ	न	टी	पा	अ	ल	व	शू	मा
मे	रा	रू	स	स्ट्रे	को	ना	न	ओ
रि	भ	क्त	पु	लि	ट	चा	ल	वा
का	का	प्र	जा	या	अ	र्जे	न्टि	ना

माथि दिइएका अक्षरहरूमा क्षेत्रफलका आधारमा संसारका आठ ठूला मुलुकका नाम लुकेका छन् । के तिमी ती नामहरू खोज्न सक्छौ ?

लुकेका नामहरू : रूस, क्यानाडा, अमेरिका, चीन, भारत, ब्राजिल, अस्ट्रेलिया, अर्जेन्टिना

साप्ताहिक अंकजाल प्रतियोगिता-९७

१. सँगै दिइएको १६ वटा कोठाहरूमा ९६ देखि १११ सम्मका अंकहरू नदोहोरिने गरी यसरी भर, जसबाट तिनीहरूको योगफल ठाडो, तेर्सो, छड्के जसरी जोड्दा पनि ४१४ होस् ।

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

३. विजेतालाई २ सय रुपैयाँ पुरस्कार दिइनेछ ।

नाम : ....कक्षा : .....

स्कुल : ....

ठेगाना : ....

अंकजाल ९४ मा सहभागीहरूको संख्या : २९४

गोलप्रथाबाट विजेता :

अवशेष नापित, कक्षा ५, सिद्धी ग्लोरियस एकेडेमी, भक्तपुर

शोभितले झुक्याए

गत शुक्रबार दिउसो १२ बजे शिवदर्शन हल बानेश्वरमा अचम्मको दृश्य देखियो। त्यहाँ सञ्चारकर्मी तथा कलाकर्मीहरूको उपस्थिति थियो। निर्माता तथा सञ्चारकर्मी जयप्रकाश रिजाल विवाहको कार्ड बाँडिरहेका थिए। एक्कासी एक हुल ब्यान्डपार्टी बाजा बजाउँदै हल परिसरमा छिरे।

सञ्चारकर्मी र कलाकर्मी अचम्मित भए, कसको विवाह भनेर ? चलचित्र दुर्गाको निर्देशक शोभित बस्नेतको निमन्त्रणामा सबै त्यहाँ आएका कारण धेरैले शोभितले सरप्राइज दिन खोजेका होलान् भन्ने अनुमान गरे। केही वर्षअघि देखि नायिका रेजिना उप्रेतीसँग नाम जोडिँदै आएका शोभित पनि झल्यास्स देखिए। उनलाई एक पत्रकारले प्वाक्क सोधिहाले खै त तिम्रो घाँटीमा दुबोको माया ? शोभितले प्रतिप्रश्न गरे के भनेको ? मैले बुझिन। त्यसपछि ती सञ्चारकर्मीले प्रष्ट पारे, यत्रो बाजा बजेपछि हामीले त तिमी र रेजिनाको घाँटीमा दुबोको माला होला भन्ने सोचेका थियौं। शोभित पनि के कम, उनले भने- यो बाजा मेरा लागि होइन, चालीस कटेका लेखक विकास आचार्यलाई झक्झक्याउन हो। व्यस्त चलचित्र लेखक विकास आचार्य हालसम्म अविवाहित छन्। त्यसपछि एक सञ्चारकर्मीले विकास आचार्यलाई शोभितले भनेको कुराको पोल लगाइदिए। विकासले पनि बाजा बजेको सुनेर आफूभित्र विवाहको भावना जागृति भएको बताए।

यो दृश्य गत शुक्रबार काठमाडौं छिरेको चलचित्र दुर्गाको प्रथम प्रदर्शनताका देखिएको हो। दुर्गाले नयाँ प्रचारशैली भन्दै चलचित्रको पोस्टर, ब्यानर सहित बाजा बजाउँदै राजधानीका विभिन्न स्थान परिक्रमा गरेको थियो। बाजाको राज खुलेपछि एक चलचित्रकर्मी भन्दै थिए दुर्गाले झुक्यायो। अर्काले थपे, दुर्गाले भन्दा पनि शोभितले झुक्याए।

सरिताको मूल्य

टेलिचलचित्रकी राजेश हमाल मानिने नायिका सरिता लामिछानेले आफ्नो पारिश्रमिक ह्वात्तै बढाएकी छिन्। उनले अबदेखि एक भाग टेलिचलचित्र अभिनय गरेको दस हजार लिने भएकी हुन्। यसअघि उनी प्रतिभाग पाँच हजार लिन्थिन्।

पारिश्रमिक दस हजार पारेपछि सरिता लामिछाने टेलिभिजनकै सबैभन्दा महंगी कलाकार भएकी छिन्। तपाईंलाई दस हजार प्रतिभाग दिन सक्लान र ? भन्ने प्रश्नमा सरिता भन्छिन्- सक्नेले मात्रै मलाई कलाकार बनाउनुपर्‍यो। तुलसी घिमिरेद्वारा निर्देशित मुक्तिबाट चर्चामा आएकी सरिताद्वारा अभिनीत टेलिचलचित्र परिचय हाल नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको छ। एक सय सात भाग कटिसकेको परिचय नेपाल टेलिभिजनको सबैभन्दा लामो टेलिचलचित्र हो। जसको निर्मात्री सरिता आफै हुन् भने निर्देशक ऋषि लामिछाने। भनिन्छ, सरितालाई धेरैभन्दा धेरै टेलिचलचित्रबाट अफर आउन थालेपछि उनले अफर कम गर्न पारिश्रमिक बढाएकी हुन्।

सरिताले ठूलो पर्दाको चलचित्र सन्तानको मायामा प्रमुख कलाकारका रूपमा अभिनय गरेकी थिइन्। उक्त चलचित्रमा सरितालाई अनुबन्धित गरेपछि पटकथा केही

परिवर्तन गरेर राजेश हमालको भन्दा उनको बढी भूमिका बनाइएको थियो। सन्तानको माया बाहेक ठूलो पर्दाको अर्को चलचित्रमा काम नगरे पनि सानो पर्दामा भने उनी व्यस्त छिन्। सरिता नायिका भएपछि टेलिभिजनले महत्त्व दिन्छ भन्ने विश्वास गरिन्छ। जे होस् पारिश्रमिक बढाएपछि उनको माग यथावत् हुने हो कि बढ्ने, हेर्न बाँकी नै छ।

डेभिडको चाहना पूरा

'म आज अत्यन्तै खुसी छु, मेरो ठूलो महत्वाकांक्षा पूरा हुने भएको छ,' गत साता आयोजना गरेको पत्रकार सम्मेलनमा बोल्दै हेयर डिजाइनर नील डेभिडले भने- 'विश्वकै चर्चित हेयर डिजाइनर 'टोनि एन्ड गाइज' बाट एडभान्स तालिम लिने इच्छा थियो, त्यो अवसर पनि पाएँ। स्थापनाको छोटो समयमै ख्याति कमाउन सफल नील डेभिड सलुन अफ हेयर एन्ड ब्युटिका हेयर डिजाइनर डेभिड गत बुधबार उक्त तालिम लिन बेलायतको लन्डन प्रस्थान गरिसकेका छन्। नाम सुन्दा विदेशी जस्तो लाग्ने डेभिड नेपाली नागरिक नै हुन्।

'एसियाबाट छनौट भएका १० हेयर डिजाइनरभित्र पर्न सफल भएँ,' डेविडका अनुसार नेपालबाट विश्वप्रसिद्ध हेयर डिजाइनर टोनीसँग तालिम लिने उनी पहिलो व्यक्ति हुन्। यो तालिमपछि उनले नेपालमा पनि युरोपियन शैलीका सेवाहरू प्रदान गर्न सक्नेछन्। चैतको पहिलो साता पोखरामा पनि आफ्नो सलुन तथा फेसन ड्रेस कलेक्सन शाखा सञ्चालनमा आउने जानकारी डेभिडले दिए। डेभिडले यसअघि इन्टरनेसनल इन्स्टिच्युट अफ फेसन टेक्नोलोजी नयाँ दिल्ली, हबिब हेयर एकेडेमी दिल्ली, कस्मो हेयर स्कुल थाइल्यान्डबाट तालिम लिइसकेका छन्। तालिम सकेर नेपाल फर्किएपछि उनले मुलुकका विभिन्न स्थानमा हेयर डिजाइनर सेमिनार गर्नेछन्, जसबाट उठेको ५० प्रतिशत रकम अनाथ बालबालिकामा खर्च गर्ने डेभिडले बताए।

दुई चलचित्र एकै दिन

अबचाहिँ नेपाली चलचित्र क्षेत्रको कल्याण होला जस्तो छ। चलचित्रकर्मीहरू निकै व्यस्त हुन थालेका छन्। एकाएक यो क्षेत्रमा चलचित्र निर्माणको बाढी आएको छ। गएको साता मात्रै निर्माता उद्धव पौडेलले एकैसाथ सातवटा चलचित्रको निर्माण आरम्भ भएको घोषणा गरेका थिए। त्यसको एक साता पनि नबित्दै गत आइतबार राजधानीका दुई भिन्न स्थानमा दुई चलचित्रको निर्माण आरम्भ भएको घोषणा गरियो। संयोग के थियो भने उक्त दिन एक कार्यक्रमबीच शुभसाइत कार्यक्रम गरेर छायाँङ्कन थालिएका दुवै चलचित्रका निर्देशकहरू पहिलो पटक ठूलो पर्दाका लागि निर्देशन गर्दैछन्। दिउँसो दुई बजे शुभसाइत गरिएको चलचित्र 'मर्यादा-अ बोर्डर लाइन'का निर्देशक श्याम भट्टराई आधा दर्जनजति टेलिश्रृंखलाको निर्देशन गरे पनि ठूलो पर्दाका लागि पहिलो पटक निर्देशक बन्दै थिए भने साँझ छ बजे शुभसाइत गरिएको चलचित्र 'नारी-द वुमेन'का निर्देशक सन्तोष लोहनी रहरैरहरमा विगत दस वर्षदेखि चलचित्रकर्मीहरूको संगतमा लागेर पहिलोपल्ट निर्देशक बन्दै थिए।

फरक यति मात्र छ– चलचित्र 'मर्यादा-अ बोर्डर लाइन' पारिवारिक प्रेमकथात्मक पूर्ण व्यावसायिक चलचित्र हो भने 'नारी-द वुमेन'लाई एक गैरव्यावसायिक चलचित्र भनिएको छ। राजेश हमाल, निखिल उप्रेती, सञ्चिता लुइँटेल, श्याम घिमिरे, अरुणिमा लम्साल, रञ्जना शर्मा आदि कलाकारलाई अभिनय गराइने चलचित्र 'मर्यादा-अ बोर्डर लाइन'को छायाँङ्कन यसै साता पोखराबाट थालिएको छ भने रेखा थापा, सुनील थापा, मिथिला शर्मा, शान्ति मास्के, सुभद्रा अधिकारी, गणेश मुनाल आदि कलाकारको अभिनय रहने चलचित्र 'नारी-द वुमेन'को पनि यसै साता काठमाडौं उपत्यकाबाट छायाँङ्कन थालियो। 'मर्यादा-अ बोर्डर लाइन' तथा 'नारी-द वुमेन'बाट नेपाली चलचित्र क्षेत्रमा एक/एक जोडी नयाँ अनुहार क्रमशः दिवस उप्रेती र रञ्जना शर्मा तथा सुनील पोखरेल र सञ्जिता कोइरालाले प्रवेश पाएका छन्।

गफै त हो

सेक्सी रिजा

एउटा उखान छ– 'कसैले तपाईं भनोस्-नभनोस् आफैं मपाइँ ?' । भारतीय गायिका आशा भोसलेका बारेमा कसैसँग सोधियो भने उसले अवश्य भन्छ– उनको स्वरमा मिठास छ । उनलाई 'सेक्सी' वा त्यस्तै कुनै उपमा दिन भने हजारौं पटक सोच्नुपर्ला । आशा भोसलेले वर्षौंअघि एउटा नेपाली चलचित्रका लागि गाएको गीत 'झझल्को लिएर आएछ साउन..' लाई उनकै शैलीमा गाएर चर्चामा आएकी नेपाली आशा भोसले (?) अर्थात् गायिका रिजा उप्रेतीले भने आफूलाई 'सेक्सी' भनिने गरेको बताइन् । हुन पनि उनले गाएको गीत 'अँगालोमा बाँध न..' मा उनको कामुकता झल्कन्छ । प्रायः आधुनिक पहिरनमा सजिएर आफूलाई एक्काइसौं शताब्दीकी युवतीका रूपमा चिनाउन खोज्ने रिजा जति आकर्षक देखिन्छिन्, उनको स्वर त्योभन्दा राम्रो छ । कतिपयलाई त रिजाको स्वर मात्र 'सेक्सी' लाग्नसक्छ । तैपनि रिजाका प्रशंसकहरूका लागि एउटा सम्भावना जीवितै छ र त्यो हो– उनीसँग विवाह गर्ने । रिजा चाँडै विवाह गर्न चाहन्छिन् र सायद त्यसका लागि उपयुक्त युवक पनि खोजिरहेकी छिन् । उनी विवाह गर्न ढिला गर्ने पक्षमा छैनन् । यदि कसैलाई यही फागुनभित्रै विवाह गर्नु छ भने प्रस्ताव लिएर जाने कि ? तर विचार पुऱ्याउनुहोला, रिजाले विवाहको हतार आफ्नो पुरुष मित्रका लागि पनि देखाएकी हुन सक्छिन् !

केवल एक प्रश्न

तपाईंलाई कसैले एक करोड रुपैयाँ प्रदान गऱ्यो भने कसरी खर्च गर्नुहुन्छ ?

सुरुमा एक करोड रुपैयाँलाई २५ लाखका दरले चार भाग लगाउँथें, जसअनुसार २५ लाख विद्यालय निर्माण र २५ लाखले ठूलो पुस्तकालय निर्माण गर्थें । बाँकी २५ लाखमा विश्व भ्रमण गर्थें भने २५ लाख रुपैयाँ थारू जातिसँग सम्बन्धित संग्रहालय निर्माणमा खर्च गर्ने थिएँ ।

शिवानीसिंह थारु, मोडल, भिजे, रंगकर्मी

हाहा.. खै के गर्ने भन्ने ? एकछिन त बेहोस नै हुन्थें, टन्नै खर्च गर्थें। मन लागेको सबै कुरा पूरा गरिन्थ्यो होला । त्यस्तै मन पर्केकीसँग विवाह गरेर घरजम गर्थे । ५० प्रतिशत त दान नै गर्ने थिएँ ।

भरत सिटौला, गायक

हाहाहा.........यस्तो पनि प्रश्न ? युरोपलगायत विश्वका धेरै राष्ट्र घुमिसकें, तर अमेरिका घुम्न बाँकी नै छ, त्यसकारण श्रीमान् र छोरालाई लिएर अमेरिका जान्थे, तर उतै बस्ने गरी होइन, फर्किने गरी । मेरो परिवार यसै पनि सम्पन्न छ, तर पनि एक करोड पाए घुम्न जाने मात्र हो ।

रिमा गुरुङ, गायिका

सबैभन्दा पहिले अत्यावश्यक घरायसी प्रयोजनमा त्यो पैसा खर्च गर्थें । फाइनान्स गरेर घर-गाडी खरिद गरेको छु, त्यसको ऋण तिर्नु छ । परिवारका विभिन्न चाहना पनि पूरा गर्थें । त्यसपछि खोजी-खोजी वृद्धाश्रम तथा अनाथ आश्रमलाई सहयोग गर्थें ।

नारायण पुरी, निर्देशक

ओहो ! मैले त सोच्नै सकिनँ... घुमेरै सिध्याउँथें होला । सित्तैंमा आएको पैसा भएकाले काठमाडौंको कोलाहलबाट निस्केर नेपाल घुम्न जान्थें । अहिलेसम्म पोखरा, विराटनगर, धरान र काठमाडौं मात्र घुमिएको छ, अब पूर्व मेचीदेखि पश्चिम महाकालीसम्म घुम्ने इच्छा छ, बरु त्यो पैसाचाहिं चाँडै खोजौं न, भ्रमणमा गैहाल्नुपर्छ । घुमेर पैसा बच्यो भने अनाथ आश्रमलाई दिनुपर्छ ।

सुदिन पोखरेल, हिपहप गायक

झ्यालीका राइजिङ स्टारहरू

काठमाडौं- विगत तीन वर्षदेखि राजधानी तथा मोफसलका विभिन्न स्थानमा प्रतिस्पर्धात्मक कार्यक्रमहरूलाई निरन्तरता दिँदै आएको 'जित हाम्रो' नामक संस्थाले गत शनिबार राजधानीमा ६ देखि १२ वर्ष उमेर समूहका १६ जना बालिका तथा ९ जना बालकबीच राइजिङ झ्याली स्टार नामक प्रतिस्पर्धा सञ्चालन गऱ्यो । सोफिया महर्जनको कोरियोग्राफीमा सम्पन्न उक्त प्रतियोगिताको प्रारम्भ बालिकाहरूको परिचयात्मक चरणबाट भएको थियो । कुपन्डोलस्थित डिजाइनर नेस्टका डिजाइनरहरूले तयार पारेका पहिरनमा उभिएका प्रतिस्पर्धी बालिकाहरूको प्रस्तुतिपछि बालकहरूले आ-आफ्नो परिचय दिएका थिए । बेस्ट ड्रेस चरणमा सहभागीहरूले नेपालका विभिन्न जनजातिको पहिरन प्रस्तुत गरे ।

परिचयात्मक, बेस्ट ड्रेस हुँदै प्रश्नोत्तर चरण पार गर्दै आ-आफ्नो प्रतिभा र आत्मविश्वासको परीक्षण गराएर अघि बढेका प्रतिस्पर्धीहरूमध्येबाट बालिकातर्फ उपासना शेरचन विजेता भइन् भने बालकतर्फ ट्यालेन्ट उपाधिसहित विवेक ढकाल उत्कृष्ट ठहरिए । त्यसैगरी मिस ट्यालेन्टेड उपाधिसहित सोफिया शर्मा, बालिकातर्फबाट फस्ट रनरअप भइन् भने बेस्ट स्माइलको एवार्डसहित राजीव श्रेष्ठ बालकतर्फका फस्ट रनरअप भए ।

यसैगरी सेकेन्ड रनरअपमा अनुशा लम्साल र सन्दीप अधिकारी छनौट भए । अन्तिम चरणमा पुगेका बालिकातर्फका सवनम पुडासैनी फोर्थ रनरअप र ऐश्वर्या शर्मा थर्ड रनरअपलाई पनि मुकुट पहिऱ्याएको उक्त प्रतिस्पर्धामा मुख्य तीन उपाधिका अतिरिक्त अन्य १५ वटा विभिन्न शीर्षकमा एवार्ड प्रदान गरिएको थियो ।

–रोजिन

पोखरामा अर्को मोडलिङ संघ

पोखरा- केही समयअघि पोखरामा मोडलिङको एउटा समिति गठन भएको थियो, तर त्यो संगठनमा मोडलिङ र फेसन क्षेत्रमा काम गर्नेहरू नसमेटिएको भन्दै यहाँका पुरानादेखि चल्तीका मोडल, फेसन डिजाइनर तथा फेसन र मोडलिङसँग सम्बन्धित व्यक्तिहरूको भेलाले सबैलाई समेट्ने गरी पोखरा मोडलिङ संघ गठन गरेको बताइन्छ ।

भेलामा यहाँका चर्चित मोडल, कोरियोग्राफर, फेसन डिजाइनर तथा सचारकर्मीहरूको उपस्थिति थियो । मोडलिङलाई मर्यादित एवं व्यावसायिक बनाउने उद्देश्यले गत शनिबार संघ गठन भएको हो । एक मोडलले भनिन्- मोडलको क्राइटेरिया भएन । बारमा नाच्नेहरूलाई पनि मोडलका रूपमा उभ्याइएपछि हाम्रो व्यावसायिकतामा आँच आएको छ । संघ मोफसलको मोडलिङलाई माथि उकास्ने नयाँ कार्यक्रम लिएर अघि बढ्नेछ, -कोरियोग्राफर रवीन्द्र बज्रचार्यले भने ।

संघको कार्यसमितिको अध्यक्षमा फेसन डिजाइनर सविता शेरचन, उपाध्यक्ष स्थापित कोरियोग्राफर आशिष श्रेष्ठ तथा सचिवमा रञ्जन बुद्धचार्य छन् । त्यस्तै सहसचिवमा पुष्पा कार्की, कोषाध्यक्ष स्यान्द्र पुन तथा सदस्यमा रवीन्द्र बज्राचार्य, अनिता सेन, ईश्वर गुरुङ, बबिना शर्मा, खगेन्द्रजग शाही, सुवास पौडेल, विरेन भण्डारी, विश्वजित सिंह, लिजा गुरुङ एवं ज्योति गुरुङ रहेका छन् ।

भेलामा मोडलिङ क्षेत्रमा देखिएका विकृतिका सम्बन्धमा सञ्चारकर्मीसँग अन्तर्क्रिया पनि राखिएको थियो । राजधानी केन्द्रित मोडलिङलाई निरुत्साहित पार्न र स्थानीय स्तरमा दक्ष मोडल उत्पादन गर्न सके मोफसलको मोडलिङले उचाइ चुम्ने कुरा अग्रज फेसनकर्मीहरूले बताए । यसरी सबै संगठित हुने हो भने पोखराको मोडलिङ फस्टाउन बेर लाग्दैन, -फेसन डिजाइनर सविता शेरचनले भनिन् ।

–शिव शर्मा

ल्होसारले छमछम्ती नचायो

युएईको बरदुबई-स्थित अस्टेरिया होटलमा २ हजार ८ सय ४३ औं बदेल वर्ग (सोनाम) फा ल्होसार कार्यक्रम भव्यताका साथ सम्पन्न भयो । उक्त अवसरमा युएईका विभिन्न प्रान्तबाट आएका तामाङहरूका साथै प्रवासी नेपालीहरूको बृहत् उपस्थिति थियो ।

कार्यक्रममा तामाङ चेलीहरू तथा नेपालबाट पहिलो पटक आएका रोज मोक्तानका साथै अन्य प्रवासी नेपाली कलाकारहरूले राष्ट्रिय गीत प्रस्तुत गरेका थिए । तामाङहरूको आफ्नै भाषा तथा संस्कृति खास गरेर सिन्धुपाल्चोकतिर नाचिने च्याब्रुङ नाचले विदेशमा पनि नेपाली कला-संस्कृतिको संरक्षणमा जोड दिएको थियो ।

कलकत्ते काइँयो केश मेरो बाङ्ग्यो गीतका गायक रोज मोक्तानको प्रस्तुतिले उपस्थित सबै दर्शकलाई छमछम्ती नचाएको थियो । दर्शकहरूकाट वान्स मोरको झटारो आउने क्रम बढेपछि कार्यक्रमको अन्तिमतिर मोक्तान फेरि कलकत्ते काइँयो लिएर मञ्चमा उपस्थित भए । विभिन्न टेलिसिरियलमा अभिनय गरिसकेका गायक अनिल घिसिङको प्रस्तुति भिन्दै प्रकारको थियो । उनी मञ्च छोडेर दर्शकहरूको भीडमा नाच्न पुग्दा हलको रौनक नै भिन्दै हुन्थ्यो । प्रवासमा रहेका कलाकारहरू ज्ञान लामा, ग्लावो लामा, मानबहादुर तामाङ, श्रीमती देवी लामा, अनुप महत, तुलसी तामाङ, मीना तामाङ, माया वाइबा, विकास, सुनीताले आ-आफ्नो प्रस्तुति दिएको उक्त कार्यक्रममा दीपक तथा दीपिका गुरुङको नृत्यले सबैलाई मोहित पारेको थियो । कार्यक्रमको अन्तमा वीरमान तामाङको नृत्यले हलमा उपस्थित सबैलाई स्तब्ध पारेको थियो ।

–खेमनाथ पौडेल

पोखरामा बृहत् फेसन उत्सव

पोखरा- जाडो मौसमसँगै पोखरामा फेसन-मोडलिङ गतिविधि सुस्ताएको थियो । सुस्ताएको यही फेसन गतिविधिलाई जगाउन यहाँ बृहत् फेसन मेला आयोजित हुँदैछ । मेलामा केवल र्‍याम्पमा सो मात्र होइन, फेसन डिजाइनिङसम्बन्धी पूरापूर जानकारीसमेत पाइनेछ । फेसन डिजाइनिङ क्षेत्रमा भिन्न पहिचान बनाएको आईईसी फेसन सेन्टर पोखरा शाखाले पहिलो पटक पोखरामा यस्तो फेसन उत्सवको आयोजना गर्न लागेको हो । कार्यक्रम माघ २६ र २७ दुई दिन पोखरा प्रदर्शनी केन्द्रमा हुनेछ । पोखरा ब्युटी फुड फन फेयर शीर्षकको उक्त फेसन उत्सवमा राजधानीका ७०, वीरगन्जका ४० तथा पोखराका २० जना फेसन डिजाइनरको अपूर्व जमघट पनि हुनेछ । पोखरालाई फेसनको सहरमा रूपान्तरण गर्न हामीले यस्तो बृहत् कार्यक्रम गर्न लागेका हौं, -आईईसी फेसन सेन्टर पोखराका प्रबन्धक नवीन पाखिन भन्छन् ।

१८ जना स्थानीय मोडललाई पोखराका अनुभवी कोरियोग्राफर आशिष श्रेष्ठले क्याटवाक गर्न सिकाइरहेका छन् । फेसन शोमा बबिना शर्मा, रिना गुरुङ, श्रृजु उदास तथा कमला पुनजस्ता स्थापित मोडलहरूको सहभागिता रहनेछ । विभिन्न १० वटा सिक्वेन्समा मोडलहरूले काठमाडौं, वीरगन्ज तथा पोखराका डिजाइनरहरूले तयार पारेका पहिरनमा क्याटवाक गर्नेछन् । कार्यक्रमका लागि करिब ५ लाख खर्च हुने अनुमान छ ।

–शिव शर्मा

किड्स ट्यालेन्ट शोमा चार जना छानिए

बुटवल– १५ वर्षमुनिका बालबालिकामा लुकेर रहेको प्रतिभा प्रस्फुटन एवं विकास गराउने उद्देश्यले बुटवलमा सञ्चालित लुम्बिनी अञ्चलस्तरीय 'किड्स ट्यालेन्ट सो-२००६' को शनिबार सम्पन्न फाइनल प्रतियोगितामा चार जना बालबालिका सुपरट्यालेन्ट घोषित भएका छन् ।

लुम्बिनी अञ्चलका ६ वटै जिल्लाका गरी गायनमा ४०, नृत्यमा ४५ र अभिनयमा ५ जनाले भाग लिएको प्रतियोगिताको फाइनलमा गायनतर्फ १४ वर्षीया लक्ष्मी विक, नृत्यतर्फ १२ वर्षीया सोनु घिमिरे, अभिनयतर्फ १० वर्षीय सुमन गौतम र अडियन्स च्वाइसमा ७ वर्षीया सञ्जिता श्रेष्ठ सुपर ट्यालेन्ट घोषित भएका हुन् । कान्ति सभागृहमा खचाखच दर्शकको उपस्थितिमा सम्पन्न फाइनल राउन्डमा गायनमा ७, नृत्यमा ६ तथा अभिनयमा ४ जना गरी १७ जनाले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए ।

सुपर ट्यालेन्ट घोषित चारै जनालाई ५-५ हजार नगद पुरस्कार, सम्बन्धित विधामा एक-एक वर्ष निःशुल्क प्रशिक्षण तथा गायनमा उत्कृष्टको एउटा गीत निःशुल्क रेकर्ड गरिदिने तथा अभिनयमा उत्कृष्टलाई स्थानीय केबुल टेलिभिजनमा अवसर दिइने जानकारी कार्यक्रम संयोजक सौगात सायरले दिए । न्यु लुम्बिनी कला केन्द्र, भावना दैनिक एवं साप्ताहिक भैरहवाको संयुक्त आयोजनामा मंसिर १५ गते प्रारम्भ भएको किड्स ट्यालेन्ट सो-२००६ चार चरणमा सम्पन्न भएको हो ।

–टोपराज शर्मा

लभगुरु रेखा

प्रश्न : म २५ वर्षीय युवक हुँ। हालै मेरो प्रेम विवाह भयो। म उनलाई असाध्यै प्रेम गर्छु तर हाम्रो प्रथम मिलनमा उनको रगत नआएकाले उनी कुमारी होइनन् कि भन्ने मलाई शंका लाग्न थालेको छ। उनीसँग कुरा गर्दा अनेक कसम खान्छिन् र रुन्छिन्। यता म भने उनी कुमारी नभएको कुराले अझ बढी चिन्तित हुँदै गएको छु। चित्त बुझाउने अनेक प्रयास गर्छु तर मन मान्दैन म के गरूँ ?

ए.के.

उत्तर : तपाईं व्यर्थको चिन्तामा हुनुहुन्छ। तपाईंले प्रेम विवाह गर्नुभएको हो र तपाईं आफ्नी श्रीमतीलाई प्रयाप्त माया गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा पत्रमा उल्लेख भैसकेको छ। प्रेमदेखि विवाहसम्म आइपुग्दा तपाईंले उनलाई सबै पक्षबाट परीक्षण गरी आफ्ना लागि अनुकूल ठहऱ्याएरमात्र विवाह गर्नुभएको होला, तसर्थ अहिले अनावश्यक चिन्ता वा शंका गर्नु उचित हुँदैन। जहाँसम्म कुमारित्वको कुरा छ प्रथम समागममा रगत आउँछ भन्ने कुराको वैज्ञानिक आधार छैन। कुमारित्व झिल्ली अनेक कारणले पहिले नै च्यातिन सक्छ भने कतिपयमा प्रथम सहवासमा पनि झिल्ली च्यातिँदैन भन्ने कुरा तपाईंले पढेको वा सुनेको हुनुपर्छ। यदि उनी तपाईंप्रति प्रतिबद्ध एवं समर्पित छिन् भने व्यर्थको चिन्तामा मन खपाउनुभन्दा आपसी प्रेममा जिउने आधार खोज्नु उपयुक्त हुन्छ। आधारहीन कुरा र शंकाले जीवनमा दुःख मात्र ल्याउँछ।

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

-सुबी फिल्म्सको ब्यानरमा नेपाली चलचित्र 'जोस' निर्माण हुने भएको छ। एक कार्यक्रमबीच घोषणा गरिएको उक्त चलचित्रका निर्माता तथा निर्देशक म्याल्स वायुङ्ग हुन्। डिजिटल प्रविधिमा निर्माण गर्न लागिएको चलचित्र जोसको सुटिङ फागुनको दोस्रो साताातिर प्रारम्भ हुनेछ। सुशील क्षेत्री, दिनेश शर्मा, गरिमा पन्त तथा आर. पी. पन्त कलाकार रहने उक्त चलचित्र द्वन्द्वप्रधान रहने बताइएको छ।

-'शान्तिका लागि एकता' शीर्षक परिवर्तन गरी छायाङ्कनपछि 'अहंकार' शीर्षक राखिएको चलचित्रमार्फत रंगमञ्चका कलाकार ध्रुव कोइराला नायक भएका छन्। डिजे सन्तोषको चर्चित रिमिक्स म्युजिक भिडियो 'चियाबारीमा'की मोडल प्रेरणा शर्मा पनि उक्त चलचित्रमा नायिकाका रूपमा देखिँदै छिन्। सुशील क्षेत्री, ऋचा घिमिरे, यादव पुरी, अजित अग्रवाल, सुवास गजुरेल, वशिष्ट सापकोटा आदि कलाकारको मुख्य भूमिका रहेको चलचित्र अहंकारमा पहाडी र मधेसी समुदायबीचको द्वन्द्व देखाइएको छ। 'मधेसी, पहाडी, हिमाली हामी सबै नेपाली' नाराका साथ प्रचार-प्रसार थालिएको उक्त चलचित्रको छायाङ्कन चन्द्रनिगाहपुर क्षेत्रमा गरिएको थियो। यो चलचित्रका निर्देशक दिनेश कार्की तथा निर्माता सञ्जीव प्रधान हुन्।

-नेपाली चलचित्रका केही निर्माता आफ्ना आगामी चलचित्रका लागि नयाँ नायिकाको खोजीमा छन्। नायक निखिल उप्रेतीको लगानीमा केही महिनाभित्रमा थालिने चलचित्रका लागि नयाँ नायिका खोज्दैछन् भने भुवन केसी पनि नयाँ नायिकालाई ब्रेक दिने सोचाइमा छन्। चलचित्र निर्माता तथा निर्देशक अशोक शर्मा भने आफ्नो चलचित्रमा सकेसम्म नयाँ अनुहारलाई नै मौका दिने बताउँछन्। त्यसका लागि उनले हालै साइबरसंसार डटकममा विज्ञापन पनि गरेका थिए। पुराना कलाकारहरू विदेश पलायन हुन थालेपछि नयाँ कलाकार खोज्नुपरेको चलचित्रकर्मीहरू बताउँछन्।

-निर्देशक अनिल संग्रौलाको निर्माण तथा निर्देशनमा निर्माण भएको चलचित्र 'प्यारी बहिनी' बल्ल प्रदर्शनका लागि मौका पाउँदैछ। डेढ वर्षअघि नै तयार भएको उक्त चलचित्र निर्माता तथा निर्देशक संग्रौला अर्को चलचित्र 'पाइला'को छायाङ्कनमा व्यस्त रहेकाले प्रदर्शनमा ल्याउन ढिलाइ भएको हो। नेपाली चलचित्रबाट पलायन भएका नायक उत्तम प्रधानले उक्त चलचित्रमा मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन्। चलचित्रमा दिलीप रायमाझी, बिपना थापा, उषा पौडेल, अर्जुन श्रेष्ठ आदिले पनि अभिनय गरेका छन्। प्रल्हादभक्तको संगीत रहेको चलचित्र 'प्यारी बहिनी'मा राजेन्द्र खड्गीको द्वन्द्व, कृष्ण श्रेष्ठको छायाङ्कन तथा कमल राई र सुवास बुढाथोकीको नृत्य निर्देशन हेर्न पाइन्छ।

-धरहरा कम्बाइन्ड फिल्म्सको ब्यानरमा प्रेम सोनी, रामशरण छन्त्याल तथा पूर्ण परियारले निर्माण गरेको प्रेमकथात्मक चलचित्र 'को होला मेरो मायालु' प्रदर्शनका लागि तयार भएको छ। वर्षौंअघि शम्भु प्रधानले निर्देशन गरेको नायिका करिश्मा मानन्धरको पहिलो चलचित्र 'मायालु'को शीर्ष गीतलाई शीर्षक बनाएर निर्माण गरिएको उक्त चलचित्रका निर्देशक सुवास गजुरेल हुन्। त्यति बेलाको 'मायालु'का संगीतकार रन्जित

गजमेरकै संगीत रहेको यो चलचित्रमा भूपेन चन्द, रूपा उपाध्याय, रञ्जु लामिछानेको त्रिकोणात्मक प्रेमकथा हेर्न पाइन्छ। लामो समयदेखि निर्माण भैरहेको उक्त चलचित्रकी एक नायिका रूपा उपाध्याय हाल अमेरिकामा छिन्। चलचित्र 'को होला मेरो मायालु'मा रवि डंगोल, गोपाल भुटानी, उमेश मायालु, शैलजा पाण्डे आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन्।

-पोखरामा चलचित्र 'मायाको संसार'को निर्माण थालिएको छ। स्थानीय रूपमा निर्माण हुन लागेको उक्त चलचित्रको हालै औपचारिक रूपमा मुहूर्त गर्दै छायाङ्कन आरम्भ गरियो। श्रीराम पौडेलले निर्देशन गर्ने उक्त चलचित्रमा ज्ञानबहादुर पौडेल तथा सुनीता गुरुङले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन। एसजिएन फिल्म प्रोडक्सनको ब्यानरमा निर्माण भैरहेको उक्त चलचित्रमा राजकुमार बतासको द्वन्द्व, लेखनाथ आशिषको नृत्य, इन्द्र थापाको गायन तथा कोविदशरण उपाध्यायको संगीत रहनेछ। चलचित्रको छायांकन पोखरा, स्याङ्जा, इलाम र दार्जीलिङ आदि क्षेत्रमा गरिनेछ।

गाडीको कथा

■ दिवस गुरागाईं

कालेङपुङ-काठमाडौं गरिरहने निर्देशक तुलसी घिमिरेले आफू चढ्ने गाडी बेचिएको कुरा पछि मात्रै थाहा पाए। निर्माता भाइ श्रवणले चलचित्र लहना र दुई किनारा असफल भएपछि उनीसँग सल्लाह नै नगरी गाडी बेचिदिएका थिए।

-गायक रामकृष्ण ढकाल चौंतीस लाख रुपैयाँ मूल्य पर्ने गाडीमा सयर गर्छन्। उनलाई यो गाडीको रेखदेख गर्न हम्मेहम्मे पर्न थालेको छ। रामकृष्ण साथीभाइहरूसँग गुनासो गर्न थालेका छन्- यो गाडी पाल्न हात्ती पाल्न जत्तिकै गाह्रो परिसक्यो।

-निर्माता-निर्देशकद्वय अशोक शर्मा र सोभित बस्नेतसँग मोटरसाइकल र कार दुवै छन्। कार्यक्रममा जाँदा उनीहरू विचार पुऱ्याएर कार वा मोटरसाइकलको प्रयोग गर्छन्। उनीहरू वर्षा र जाडोयामबाहेक प्रायः मोटरसाइकलकै प्रयोग बढी गर्छन्।

नेपाली चलचित्र क्षेत्रका पाँच जना अभिनेत्रीसँग गाडी छ। ती गाडी मालिक्नी अभिनेत्रीहरू वसुन्धरा भुसाल, विपना थापा, झरना बज्राचार्य, रेखा थापा तथा जेनी कुँवर हुन्। भुसाल र बज्राचार्य बाहेक सबैले भर्खरै गाडी खरिद गरेका हुन्। अभिनेताहरूमा राजेश हमाल, महजोडी, भुवन केसी, शिव श्रेष्ठ, कृष्ण मल्ल, विजय लामा, युवराज लामा, धिरेन शाक्य, नीर शाह, रमेश उप्रेती, आकाश अधिकारी आदिले पहिलेदेखि प्राइभेट गाडी चढ्दै आएका छन् भने अभिनेता निखिल उप्रेती भर्खरै मोटरसाइकल थन्काएर गाडी चढ्न थालेका छन्।

गीत-संगीत क्षेत्रमा पनि गाडी चढ्नेहरूको फेहरिस्त लामै छ। दीप श्रेष्ठ, प्रकाश श्रेष्ठ, नवीन के भट्टराई, न्ह्यु बज्राचार्य, दीपक बज्राचार्य, योगेश्वर अमात्य, शम्भुजित बाँस्कोटा आदिले निकै अघिदेखि आफ्नै गाडी चलाउँदै आएका छन्। आनन्द कार्कीले अठार वर्षको उमेरदेखि आफ्नो गाडी आफै चलाउँदै आएका छन् भने अमात्य ग्रुपका योगेश्वरका बारेमा त धेरैले बुझेकै छन्।

अपवाद बाहेक कसैले पनि चलचित्रको आम्दानीले प्राइभेट गाडी धान्न सकेको पाइँदैन। आफ्नो माग धेरै र महँगो हुँदा अभिनेता दिलीप रायमाझी गाडी चढे तर आफ्नो पारिश्रमिक र चलचित्र संख्या घट्दै गएपछि उनले गाडी बेचिदिए। दिलीप भन्छन्- कोरा कलाकारिता गरेर त्यो स्तरमा बाँच्न सकिंदो रहेनछ। दिलीपले आफूद्वारा अभिनीत चलचित्रहरू 'दर्पण छायाँ' र 'जिन्दगानी'पछि गाडी खरिद गरेका थिए।

धेरैजसो कलाकर्मीको अवस्था रामकृष्ण ढकाल, दिलीप रायमाझी, अशोक शर्मा र सोभित बस्नेतसँग मेल खान्छ तर पनि गाडी राख्ने सौख धेरै कलाकर्मीले पालेको पाइन्छ। कतिपय कलाकर्मीको अनुभवमा 'पर्सनालिटी' उँचो देखाउन पनि गाडी चढ्नैपर्छ।

अभिनेता अशोक शर्मा र निर्माता-निर्देशक उज्वल घिमिरे दुवै टोयटाको कोरला गाडी चढ्छन्। अभिनेत्री करिश्मा मानन्धर अमेरिका छिरेपछि उनले चढ्ने सेन्ट्रो थन्किएको छ। अभिनेत्री जेनी कुँवर पनि सेन्ट्रोकी मालिक्नी हुन्। त्यसैगरी गाडी चढ्ने चलचित्रकर्मीहरूमा महजोडी, रमेश बुढाथोकी, यादव खरेल, अर्जुन श्रेष्ठ, नन्दु श्रीवास्तव, किशोर खनाल (निर्माता), रमित ढुंगाना (अभिनेता), मदनमान बज्राचार्य, (प्रदर्शक), कर्साङ लामा (निर्माता) अरुण मल्ल, भीम राना (क्यामेरामेन), विष्णुगोपाल श्रेष्ठ (निर्माता), मधुसुदन सिलवाल (निर्माता), वसन्त श्रेष्ठ (नृत्य निर्देशक) आदि प्रमुख छन्।

संगीतकर्मी

रामकृष्ण ढकाल	गायक	हुन्डाइ जिप	३४ लाख
यम बराल	गायक	माज्दा	२५ लाख
आनन्द कार्की	गायक	निसान (सन्नी)	२५ लाख
शम्भुजित बाँस्कोटा	संगीतकार	किया	२० लाख
दीप श्रेष्ठ	गायक	ओपेल	
न्ह्यु बज्राचार्य	संगीतकार	सीडिएम दायवु	
आलोक श्री	संगीतकार	सुजुकी इङनिस	
निमा रुम्बा	गायक	टोयटा	
नलिना चित्रकार	गायिका	मारुती	
प्रकाश श्रेष्ठ	गायक	मारुती	
सञ्जय श्रेष्ठ	गायक/संगीतकार		
दीपक बज्रचार्य	गायक		
नवीन के. भट्टराई	गायक	सेन्ट्रो	

चलचित्रकर्मी	स्थिति	गाडी	मूल्य
आरपी पन्त	अभिनेता	पजेरो	५० लाख
उद्धव पौडेल	निर्माता/प्रदर्शक	टोयटा (जिप)	४२ लाख
लोकेन कार्की	अभिनेता	किया (सोरेन्टो)	३५ लाख
एमटी लामा	निर्माता	किया (जिप)	३० लाख
भुवन केसी	अभिनेता	किया (जिप)	३० लाख
राजेश हमाल	अभिनेता	किया (जिप)	२३ लाख
धीरेन शाक्य	अभिनेता	माज्दा	२५ लाख
युवराज लामा	निर्माता/निर्देशक	किया	२० लाख
नारायण पुरी	निर्देशक	हुन्डाइ	२० लाख
रमेश उप्रेती	अभिनेता	टोयटा	२० लाख
विपना थापा	अभिनेत्री	फियट	१४ लाख
नीर शाह	अभिनेता	हुन्डाइ	१४ लाख
वसुन्धरा भुसाल	अभिनेत्री	फियट	१४ लाख
विजय लामा	अभिनेता	टोयटा	१४-१५ लाख
कृष्ण मल्ल	अभिनेता	हुन्डाइ	१२-१३ लाख
शिव श्रेष्ठ	अभिनेता	टोयटा (कोरला)	१२ लाख
झरना बज्रचार्य	अभिनेत्री	टोयटा	११-१२ लाख
रेखा थापा	अभिनेत्री	अल्ट्रो	७-८ लाख
निखिल उप्रेति	अभिनेता	सेन्ट्रो	१०-११ लाख

गाडीको सास्ती

- झन्डै १० वर्षअघि अभिनेता राजेश हमालले पार्किङमा राखेको गाडी गुडेर एक बालकको ज्यान लिएको थियो। त्यो दुर्घटनाका लागि हमालले धेरै सास्ती बेहोर्नु परेको थियो।
- गाडी पार्किङमा राखेका बेला बालबालिकाहरू आएर काँटी-किलाले गाडीभरि मनपरी लेखिदिंदा अभिनेता दिलीप रायमाझीले बीस हजार खर्चेर मेन्टिनेन्स गर्नुपरेको उनी सम्झना गर्छन्।
- सडक जामका कारण भनेको ठाउँमा कहिल्यै पुग्न नसकिने सम्पूर्ण गाडीवाला कलाकर्मीहरूको दुखेसो छ। मोटरसाइल अक्सर जाममा नफस्ने अनुभव पनि उनीहरूको छ।
- निर्माता-निर्देशक सोभित बस्नेतलाई कसैले मोबाइलमा फोन गऱ्यो। उनी तीनकुने पुल छेउमा गाडी पार्किङ गरेर गफ गर्न थालेका थिए, पछाडिबाट एउटा साइकलले ठक्कर दियो, साइकलेसँग के क्षतिपूर्ति माग्नु भनेर ठक्कर सहे, तर ग्यारेज पुग्दा मात्रै उनले थाहा पाए, त्यो ठक्कर त दस हजारको रहेछ। त्यो दुर्घटनाका दिन सोभितले गाडी चढेको पाँचौं दिन थियो।

कलाक्षेत्रमा मात्रै भरपर्ने कलाकर्मीका निम्ति गाडी राख्न गाऱ्हो परेको देखिन्छ। गाडी राख्दा पनि टेन्सन, नराख्दा पनि टेन्सन भन्ने कुरामा आम कलाकर्मी सहममत छन् तर जसले कला क्षेत्र बाहेक व्यापारका अन्य माध्यममा आफूलाई संलग्न गराएका छन् उनीहरूका निम्ति गाडी राख्न त्यति गाह्रो छैन। चलचित्र क्षेत्रमा पूर्ण समर्पितहरूको संख्या थोरै छ। धेरैजसो कलाकर्मी छुट्टै व्यापार गर्ने भएका कारण पनि अहिले पाँच दर्जनभन्दा बढी कलाकर्मीले गाडी उपयोग गरिरहेका छन्।

साइबर गर्ल

चलचित्रमा काम गर्ने चाहना

सरिता ढकालको सानैदेखिको इच्छा चलचित्र लाइनमा काम गर्ने थियो । पर्दामा देखिने कलाकारहरूको क्रेज देखेर उनी पनि आफ्नो भविष्यलाई त्यसैसँग जोडेर हेर्थिन् । २३ वर्षअघि तनहुँमा जन्मिएकी सरिता उच्च शिक्षाका क्रममा काठमाडौं आएपछि उनको त्यो इच्छाले हुर्कने मौका पायो । डाँफे डटकमका लागि ग्लामरस पोज दिएकी सरिताले मोडलिङ क्षेत्रको अनुभव हासिल गर्न सुहाउँदो शैलीमा फोटोसेसन गरेको बताइन् । साप्ताहिकलगायत केही पत्रिकामा मोडलहरूलाई 'ब्लोअप' मा राखेर यस क्षेत्रमा अवसर प्रदान गर्ने शैलीले पनि उनलाई फोटोसेसन गर्न उत्प्रेरित गरेको थियो । परम्परागत सोचाइ राख्ने परिवारलाई समेत सरिताले यस कामका लागि सहमत गराइन् । सरितालाई अरूले आक्रामक र झडङ्ग रिसाउने स्वभावको भने पनि उनी त्यसलाई मान्न तयार छैनन् । सरिता भन्छिन्- 'म शान्त र इमान्दार स्वभावकी अनि आत्मनिर्भरताका साथ बाँच्न चाहने युवती हुँ । यद्यपि सरितालाई मोडलिङमै सम्पूर्ण भविष्य भएजस्तो लाग्दैन । ग्लामर क्षेत्र जहिले पनि कामुकतामा निर्भर हुन्छ, त्यसैले उमेरले साथ दिउन्जेल मात्र यो क्षेत्र पेसागत हुन्छ । ५ फिट २ इन्च अग्ली अविवाहित सरिताको शारीरिक बनावट ३३×२६×३५ छ । हाल स्नातक तह दोस्रो वर्षमा अध्ययनरत सरिताले यसअघि अनलिमिटेड फेसन सोका साथै मोडलिङसम्बन्धी विभिन्न प्रतियोगितामा भाग लिइसकेकी छन् ।

जम्का भेट

कसले बाबुलाई लात्ती हान्न सक्छ ?

–दमन रूपाखेती

हास्यकलाकार दमन रूपाखेती पछिल्लो समयमा 'मेरी बास्सै' हास्यश्रृंखलामा अभिनय तथा निर्देशन गरेर भन्दा पनि आफ्ना जोडी जितु नेपालसँग चिर्स्सिँदै गएको सम्बन्धका कारण चर्चामा छन् । यसका साथै उक्त हास्य श्रृंखलामा उनी भन्दा धुर्मुसको चरित्र निर्वाह गर्ने सीताराम कट्टेल र माग्ने बूढा बन्ने केदार घिमिरे हावी हुँदै गएका छन् । रूपाखेती अहिले आफ्नो स्वरमा एउटा हास्यगीतिएल्बम 'लास्टाँ त्यही हो' पनि बजारमा ल्याउने सुरमा छन् । यस्ता केही चर्चा-परिचर्चाका सम्बन्धमा गत साता एउटा चियापसलमा भेटिएका हास्यकलाकार दमन रूपाखेतीसँगको जम्काभेट :

आफैंले निर्देशन गरेको मेरी बास्सैमा धुर्मुस र माग्नेबूढाहरू पो चर्चित भए, तपाईंको भूमिकाले उनीहरूको दाँजोमा कम चर्चा पाएजस्तो लागेन ?

-नयाँलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ भन्ने मान्यताका कारण उनीहरूलाई चर्चित बनाइयो । अग्रज दाइहरू तथा समकालीन साथीहरूले जस्तो आफ्नो श्रृंखलामा आफैं चर्चित हुने रहर मलाई भएन । एक किसिमले उनीहरू चर्चित हुनु भनेको मेरो निर्देशन क्षमता र कार्यक्रम पनि चर्चामा आउनु हो नि ।

अहिले धुर्मुस बन्ने सीताराम कट्टेल र माग्नेबूढा बन्ने केदार घिमिरेले पो उक्त श्रृंखलाको निर्देशन गर्दैछन् भन्ने हल्ला छ नि । के भन्नुहुन्छ ?

-त्यो हल्ला गर्नेहरूको कुरा होला । हल्ला त मैले पनि सुनेको छु, तर म एउटै कुरा भन्छु, आफ्नो बाबुलाई कसैले लात्ती हान्नसक्दैनन् ।

मेरी बास्सैले यति धेरै चर्चा किन पायो होला ?

-नेपालको गाउँले परिवेशमा बनेको हुनाले सहरियाहरूलाई उनीहरूको गाउँघर सम्झाइदिइएको हो कि जस्तो लाग्छ । त्यसबाहेक शुद्ध हास्य प्रस्तुति र सुहाउँदा चरित्रहरूको वास्तविक अभिनयले पनि यो श्रृंखलालाई चर्चामा ल्याएको हो । अनि हाम्रो युनिटको मेहनत र 'युनिटी' पनि त्यसको कारण हो ।

तपाईंको आफ्नो जोडी जितु नेपालसँग कुनै विषयमा विवाद परेको हो ?

-कुनै विवाद छैन । पहिले जस्तो सम्बन्ध थियो । अहिले पनि त्यस्तै छ ।

काम त सँगै गर्न छाड्नुभएछ ? प्रहसन, टेलिश्रृंखला आदिमा सँगै देखिँदैन नि, किन हो ?

-प्राविधिक कुरामा आफू दक्ष हुनका लागि केही समय छुट्टिएको हो । व्यावसायिक तथा आर्थिक कारणले गर्दा सँगै काम गर्न सकिएन । पछि हामी सशक्त रूपमा एउटा हास्य श्रृंखला लिएर सँगै आउने भएका छौं । प्रहसनचाहिँ प्रत्येक गाईजात्रामा सँगै गरिरहेका छौं र गरिरहनेछौं ।

तर तपाईं बिरामीको बहाना गरेर जितुसँग काठमाडौंबाहिर जान अनकनाउनुहुन्छ रे ?

-हो, तपाईंले ठीक कुरा गर्नुभयो, मेरो हात भाँचिएकाले हाल म फिजियोथेरापी गराउँदैछु । त्यसको सुविधा काठमाडौंबाहिर हुँदैन कि भन्ने डरले चाहँदा-चाहँदै पनि म जितुसँग जान नपाएकोमा दुःख लागेको छ । जोडीको समस्या उसले पनि त बुझ्नुपर्ने हो ।

जोडीको त घरबार बसिसक्यो । तपाईंको पालो कहिले आउने हो ?

-केटी खोजिसकेको छु । उनीसँग कि यही फागुनमा बिहे हुन्छ नभए चार वर्षसम्म हुँदैन ।

स्लो-रकका

नयाँ स्टार दिव्य सुब्बा

राजु घिसिङ

बुझिनँ मैले तिम्रो माया, जब तिमी मसँग थियौ
जब महसुस गरें मैले तर तिमी टाढा भइसक्यौ
याद आउँछ, तिमीले भनेका कुराहरू
आज म डुबेको छु, पश्चात्तापमा जलिरहेछु

करिब एक वर्षअघि बजारमा आएको एल्बम 'प्रथा' को स्लो-रक गीत 'पश्चात्ताप' यतिबेला किशोर-किशोरी एवं युवा-युवतीहरूको जिब्रोमै झुन्डिएको छ । प्रेम विछोड भएको होस् वा नहोस्, दिव्य सुब्बाको उक्त गीत सबैले गुनगुनाइरहेका हुन्छन् । आफ्नो पहिलो एल्बम प्रथाबाट दिव्य लोकप्रिय बनेका छन् । तन्नेरी पुस्ता सांगीतिक कार्यक्रममा हिजोआज उनको माग बढेको छ ।

आफ्नै प्रेम विछोडको पश्चात्ताप व्यक्त गरिएको त होइन ? दिव्य भन्छन्- 'हो, एल्बम निकाल्नुभन्दा तीन वर्षअघि लेखेको गीत । पश्चात्ताप, मेरो आफ्नै जीवनको भोगाइ हो । एक वर्ष अफेयर चल्दा मैले एउटा गल्ती गरेको थिएँ । प्रेम विछोडको वेदनामा मैले पश्चात्ताप व्यक्त गर्न गाएको गीत हो यो ।' उनी (विछोडिएकी प्रेमिका) अहिले अध्ययनका निम्ति अस्ट्रेलियामा छिन् । अस्ट्रेलिया गएदेखि नै पूर्व-प्रेमिकासँग दिव्यको सम्पर्क पनि टुट्यो । 'उनले पश्चात्ताप सुनिन् भन्ने कुरामा म विश्वस्त छु,' -दिव्य भावुक हुँदै भन्छन्- 'तर प्रतिक्रिया जनाएकी छैनन्, सायद सम्पर्क नभएर होला ।' उनको अफेयर एक वर्षयता अर्की युवतीसँग चलिरहेको छ । दिव्य प्रेमलाई 'सुन्दर काँढा' को रूपमा लिन्छन् । किन त ? 'प्रेममा परेपछि मुटु च्वास्स-च्वास्स घोचिरहन्छ,' -उनले भने ।

दिव्यको पश्चात्ताप मात्र लोकप्रिय बनेको छैन । पाँच वर्षको मेहनतपछि सार्वजनिक गरिएको प्रथामा समावेश आठवटै गीत एक-से-एक छन् । प्रेममा आधारित मेरी जेन, मेरो माया, निर्दोष, भरोसा, यादहरू र दोषले किशोर-किशोरी एवं युवा पुस्ताको मनमा छोएको छ । दिव्यका गीतले उनका पिता केवल सुब्बाको सम्झना दिलाउँछन् ।

सत्य शिशु निकेतनमा ५ कक्षा उत्तीर्ण गरेपछि धरानस्थित देवीथान मार्गको मूल घर छाड्दै दिव्य परिवारसँगै काठमाडौंको कोटेश्वर बसाइँ सरेका थिए । सात वर्षअघि निधन भएका पिताबाटै संगीतको आधारभूत ज्ञान बाल्यकालमै हासिल गरेका दिव्यले पछिल्लो एल्बम श्रोतासामु पुऱ्याउन निकै मेहनत गर्नुपऱ्यो । सुब्बा भन्छन्- '२०६० सालमा बजारमा निकाल्ने योजनासाथ २०५५ सालमै तयारी सुरु गरें । योजनाअनुसार मेहनत गरेर गीत रेकर्ड पनि गराएँ ।' तर नयाँ गायक भएकाले उनको एल्बम बजारमा ल्याउन म्युजिक कम्पनीहरू हिचकिचाए । सांगीतिक प्रतियोगिता नेपाल स्टारको उत्कृष्ट-१५ चरणबाट बाहिरिएका दिव्य भन्छन्- 'नेपालमा भएका सबै म्युजिक कम्पनीको ढोका ढकढक्याएँ, तर कसैले लिन मानेनन् ।' एउटैमा दसौं पटक अनुरोध गर्दा पनि अस्वीकार गरे ।' उनी त्यसबेला एकदमै निराश थिए र डिप्रेसनको सिकार बनेका थिए ।

बल्ल डेढ वर्षपछि उनले नामै नसुनेका सितु डिजिटल कम्पनीले एल्बम निकाल्ने भयो । उनको संघर्षका दिनहरू यथावत् रहे । सुरुका तीन महिना एल्बमले बजार लिन सकेन । इमेज च्यानलले म्युजिक भिडियो प्रसारण गर्न थालेपछि एल्बमको बिक्री बढ्दै गयो, दिव्य चर्चामा आउन थाले । आफैंले अभिनय र निर्देशन गरेका म्युजिक भिडियो मात्र प्रसारण गर्ने बानी परेका नेपाली टेलिभिजनका प्रस्तोताहरू पश्चात्ताप प्रसारण गर्न बाध्य भए अनि दिव्यको लोकप्रियतासँगै एल्बमको बिक्री पनि अकासियो ।

सुरुका तीन महिनाको व्यापार शून्य रहेपछि प्रथा फ्लप हुने कुराले सितु डिजिटल र दिव्य चिन्तित भैसकेका थिए । 'बिक्री पनि भएन, न त एफएममै सुनिन्थ्यो, न त टेलिभिजनमा नै देखिन्थ्यो,' 'दिव्य भन्छन्- 'गीतको मास्टरकपि नै फुटाऊँजस्तो रिस उठ्यो ।' चितवन, पोखरा, धरान र काठमाडौंका स्थानीय म्युजिक च्यानलहरूले प्रसारण गर्न सुरु गरेकाले प्रथाको माग मोफसलमा हवात्तै बढ्यो भने बिस्तारै सांगीतिक कार्यक्रमहरूमा दिव्यको माग बढ्न थाल्यो ।

पुर्ख्यौली घर तेह्रथुम भए पनि लाहुरे हजुरबासँगै धरान झरेका दिव्यका पिता केवल २०३० को दशकका लोकप्रिय लोकगायक हुन् । केवल सुब्बाले २ सयको हाराहारीमा लोक तथा आधुनिक गीत गाएका थिए । उनी रेडियो नेपालमा संगीतकारको जागिरे पनि थिए । जीवनको उत्तरार्धमा भने उनी निष्क्रिय रहे । केवल बिहान ३-४ बजे उठेर रियाज गर्थे, फुच्चे दिव्य सकी-नसकी गितार बजाउँथे । उनले संगीतका आधारभूत तत्त्वहरू पिताबाटै ग्रहण गरे । दिव्यले काठमाडौंमा गुरुदेव कामतको 'डोरोमी' संगीत विद्यालयमा तीनवर्षे 'क्लासिकल भोकल' कोर्स पनि पूरा गरेका छन् ।

नेवार आमा रमाका एक मात्र छोरा दिव्यका दुई दिदीको विवाह भैसकेको छ । एउटा एल्बम श्रोतामाझ पुऱ्याउने रहरका क्रममा उनले भोटाहिटी र न्यूरोडको जुत्ता व्यवसाय छाड्नुपऱ्यो । हङकङ जाने आइडी कार्डको लहैलहैमा उनको अध्ययन प्रमाणपत्र तहभन्दा माथि जान सकेन । 'दलालले ठगेछन्, डकुमेन्ट नमिलेको बताउँदै ६ महिनामै फर्काए,' -दलालसँग आइडी कार्ड खरिद गरी हङकङ पुगेका सुब्बाले भने– 'आइडी कार्ड खरिद गर्दाको ऋण चुक्ता गर्न नसक्दा घर नै गुमायौं ।'

हङकङबाट फर्किएपछि उनी एल्बम निकाल्ने तयारीमा जुटेका थिए । 'कडा मेहनत र परिवारको साथले यो एल्बम निस्कियो,' -उनले भने । सानैदेखि नारायणगोपाल र गोपाल योञ्जनका गीतहरू गुनगुनाइरहने दिव्यले स्टेजमा गाउन भने छ-सात महिनाअघि मात्र सुरु गरेका हुन् ।

छ-सात महिनायता उनले धरान, काठमाडौं र पोखरा आदि ठाउँका विभिन्न लाइभ कन्सर्ट भ्याइसकेका छन् । सानो छँदा कन्सर्टमा पिताको प्रस्तुति हेरेका सुब्बा भन्छन्- 'पहिलोपल्ट हजारौं दर्शकअघि स्टेजमा उभिंदा खुट्टा काम्यो, माइक पक्रँदा हात, त्यसैले नर्भस भएँ तर गीत गाउन सुरु गरेपछि दर्शकले साथ दिए, जोस बढ्यो र प्रस्तुति पनि राम्रो भयो ।' त्यसपछिका कन्सर्टहरूमा उनको हाउभाउ पनि आकर्षक देखिएका छन् । उनले ७ वटा कन्सर्टको निमन्त्रणा भने अस्वीकार गरे । दिव्य भन्छन्- 'ट्र्याकमा गाएर दर्शकहरूलाई झुक्याउनु हुँदैन ।' दिव्य एकलभन्दा सांगीतिक समूह (ब्यान्ड) मन पराउँछन् । 'कम बोल्ने र नचिनेकाले ब्यान्डका निम्ति साथीहरू पाउन सकिन,' -उनले भने ।

रक पप नै किन ? भन्ने प्रश्नमा दिव्य भन्छन्- 'रक पपमा आफ्नो कला र सक्रियता देखाउन सकिन्छ ।' उनी सबिन राईका फ्यान हुन् । 'रबिन तामाङ तथा विदेशीमा अल्टरब्रिज, निकल ब्यान्ड, आउडिस्लव र एरोस्मिथका गीत सुन्न छुटाउँदिनँ ।' रक पप संगीतका पाकिस्तानी ब्यान्ड स्ट्रिङ, कल र अली अजमलका गीत खोजी-खोजी हेर्छन्, सुन्छन् उनी । दिव्यलाई भारतीय संगीत मन पर्दैन, भन्छन्- 'रिमिक्स पप राम्रो लाग्दैन ।' संगीतबाहेक उनी टेलिभिजनमा फुटबल र बास्केटबल हेर्छन् । दोस्रो एल्बमको तयारीमा रहेका दिव्य फुर्सदको समयमा धरान र पोखरा घुम्न चाहन्छन् । उनको इमेल बक्स प्रशंसकहरूको प्रतिक्रियाले नै भरिएको छ ।

चलचित्र

क्याच एन्ड रिलिज

हलिउड चलचित्र उद्योगमा चलचित्र 'क्याच एण्ड रिलिज' यसैसाता सार्वजनिक भएको छ। नारीप्रधान चलचित्र क्याच एन्ड रिलिजमा प्रमुख पात्र पनि नारी नै छिन्। नायिका जेनिफर गार्नरको सशक्त अभिनय रहेको भनिएको यो चलचित्रमा दैनिक घटनाक्रममा भोग्नुपरेको कथालाई नाटकीय रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। यो आमसमाजकै एउटा कथा हो, चलचित्र विश्लेषकहरूका अनुसार यो चलचित्रमा जेनिफरका श्रीमान् बनेका टिमोथी ओलीफ्यान्टको असामयिक निधनपछि उनले त्यसका बारेमा गरेको खोजीको कथा छ। त्यतिमात्र होइन, टिमोथीले श्रीमतीसँग राखेका गोप्य कुराहरूको रहस्योद्घाटन पनि चलचित्रको अर्को रोमाञ्चक पक्ष हो। चलचित्र कमेडी, ड्रामा तथा रोमान्समा आधारित छ। सुसन्नाह ग्रान्टले निर्देशन गरेको यो चलचित्रको निर्माण क्यासे ग्रान्ट, ज्यान काभानाफ, लिवुड स्पिङ्सले गरेका हुन्। चलचित्रमा जेनिफर र टिमोथीका अतिरिक्त जुलियट लेविस, साम जेइगर, फियोना सले अभिनय गरेका छन्। यो चलिचत्रको छायाङ्कन क्यानाडाको भ्यानकोभरमा भएको थियो।

ट्राफिक सिग्नल

बलिउड चलचित्र उद्योगमा आज चलचित्र ट्राफिक सिग्नल सार्वजनिक हुँदैछ। मुम्बईको सडकवरिपरि जीवन बिताउँदै आएका आममानिसको जीवनशैलीमा आधारित यो चलचित्रमा त्यही सडक जीवन बिताउनेहरूको कथा हेर्न पाइनेछ। मानिसहरू मुम्बईको सडकमा यातायात चलाउँदा सामना गर्नुपर्ने एक क्षणको रातो बत्तीको भोगाइमा अधैर्य भैरहेका हुन्छन्, यतिसम्म कि उनीहरू त्यही सडकवरपरको जीवनशैलीप्रति अनभिज्ञ छन्। चलचित्रअनुसार सडक वरपर माफियाहरूको ठूलो सञ्जाल छ। जसले त्यहाँको स्थानीय समुदायलाई सताएको हुन्छ, त्यही माफिया सञ्जालको सदस्यका रूपमा चलचित्रका नायक कुणाल खेमुले अभिनय गरेका छन्। उनी त्यो सञ्जालबाट फुत्किन चाहे पनि अन्त्यमा एउटा इन्जिनियरको हत्यारा बन्न पुग्छन्। चलचित्रमा कुणालकी नायिका बनेकी नितु चन्द्र त्यही जीवनशैलीमा सिलाइ-बुनाइको काम गर्ने युवती हुन्छिन्। कोनकोना शर्मा, रणवीर सोरे, सुधीर मिश्र, डी. सन्तोष, समीर खान, सन्दीप कुलकर्णी, मनोज जोशी, नासार अब्दुल्लाह, मधु शर्मा आदिले अभिनय गरेको ट्राफिक सिग्नलको कथा मधुर भण्डारकर तथा सचिन यार्दीले लेखेका हुन्। भण्डारकरले निर्देशन गरेको थियो। चलचित्रका गीतकारहरू समीर, कैलाश खेर, जगजित सिंह तथा खिलेश शर्मा छन्।

चेतना फैलाए महजोडीले

शिव शर्मा

पोखरा- भूत आयो, भूत आयो। सहारा एकेडेमीका असहाय अनाथ बालकहरू जुर्मरिए। टेलिसिरियल भूत हेरेका ती बालकहरू मदनकृष्ण र हरिवंशलाई देख्नेबित्तिकै खासखुस गर्न थाले। सहारा क्लब पोखराद्वारा सञ्चालित सहारा एकेडेमीका २० जना असहाय अनाथ बालकमाझ बुधबार ठट्यौली पारामा प्रस्तुत भएका मह जोडीलाई सिरियलका संवाद भन्न न्याखऱ्याखती पारे। दुवैले केही संवाद भन्दै अन्ततः एचआईभी एड्सका बारेमा बोले। तिमीहरूलाई एचआईभी भनेको त थाहा छ है, मह जोडीले प्रश्न मुखबाट खस्न नपाउँदै असहाय अनाथ बालकहरूले एक स्वरमा भने- यो डरलाग्दो घातक रोग हो, हामी यसबाट बेलैमा सचेत हुनुपर्छ।

१३ वर्षीय असहाय बालक सुनील कँडेलले भने- 'मह दाइको कुरा त महभन्दा पनि स्वादिलो लाग्यो।' उनले महजोडीलाई खादा ओढाएर स्वागत गरेका थिए। ती बालकहरूले मह जोडीसँग चलचित्रका बारेमा धेरै जानकारी लिए। करिब आधा घण्टा महजोडीले बालकहरूसँग भलाकुसारी गरे। मोफसलको फुटबलमा ख्याति कमाएको सहारा क्लबको सामाजिक कार्य देखेर महजोडी दंग परे। उनीहरूले भने- 'सहाराले फुटबलसँगै विपन्न बालकहरूलाई आश्रय दिएर ठूलो काम गरेको छ।'

कास्कीको लुम्लेमा एक साता टेलिसिरियल रेडलाइटको छायांकन गरेर पोखरा झरेको मह युनिट सुटिङलाई केही समय थाती राखेर सहारा एकेडेमीमा पुगेको थियो। रेडलाइट खास गरी एचआईभी संक्रमितहरूसँग सम्बन्धित रहेको टेलिसिरियल हो। एचआईभी संक्रमितहरूलाई भेदभावपूर्ण दृष्टिकोणले हेर्नु हुँदैन, लेकसाइडको खहरेमा सुटिङका क्रममा मह जोडीले भने- 'उनीहरूलाई समान दृष्टिकोणले हेर्नुपर्छ भन्ने मूल सन्देश टेलिसिरियलले बोकेको छ।' यो टेलिसिरियल करिब एक महिनापछि कान्तिपुर टेलिभिजनबाट प्रसारित हुँदैछ। सिरियलमा महका अतिरिक्त उषा पौडेल, हरिष सिग्देल, शिवहरि पौडेल, सुनीता गुरुङ आदिको अभिनय पनि हेर्न पाइनेछ।

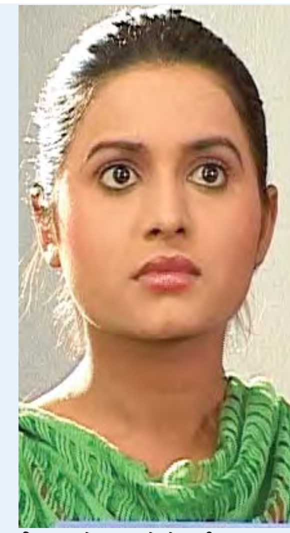
सानो पर्दा

-विगतमा कैयन् नेपाली चलचित्र तथा टेलिचलचित्रमा सह-निर्देशकको काम गरिसकेका केदार पौडेलले निर्देशन गरेको टेलिश्रृंखला 'सिलसिला' हाल नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको छ। हरेक शुक्रबार राति सवा नौ बजे प्रसारण हुने उक्त श्रृंखलाका निर्माता रविप्रसाद घिमिरे हुन्। श्रृंखलामा सामाजिक परिवर्तनको सन्देश प्रवाह गर्दै प्रेमकथा र पुस्तान्तरणका कुरा समेटिएको छ। धारावाहिक श्रृंखलामा कल्याण घिमिरे, रञ्जना शर्मा, आशा पौडेल, शैलजा पाण्डे, आर.पी. पन्त, लव शर्मा आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन्।

-कुपन्डोलको बाग्मती किनारमा छायाङ्कन स्टुडियो 'स्टुडियो फोर' सञ्चालन गरिरहेको नीलबाराही फिल्म्सले नेपाल टेलिभिजनमा गायन प्रतिस्पर्धाको कार्यक्रम 'नेपाली तारा'को दोस्रो संस्करणको प्रसारण आरम्भ गर्ने तयारी गरिरहेको छ। यसका साथै उक्त च्यानलमा हरेक बुधबार नीलबाराही फिल्म्सले जोडीहरूबीच गायन प्रतिस्पर्धा पनि गराउँछ। 'बागीना' शीर्षकको उक्त कार्यक्रमको सञ्चालन ब्रजेश खनालले गर्छन्।

-कान्तिपुर टेलिभिजनमा कार्यरत एक कार्यक्रम निर्माता जयदीप पोखरेलको अवधारणामा प्रसारण भैरहेको कार्यक्रम 'टिफिन बक्स' युवाजगतमाझ लोकप्रिय भैरहेको छ। हरेक आइतबारदेखि शुक्रबारसम्म साताको छ दिन दिउँसो १२:३० देखि १:३० सम्म प्रसारण भैरहेको उक्त कार्यक्रममा दर्शकहरूले आफूलाई मन परेका म्युजिक भिडियोहरू इमेलमार्फत 'डेडिकेसन' सहित अनुरोध गर्न पाउँछन्। कार्यक्रमका निर्माता जयदीपका अनुसार दैनिक एक घण्टाको उक्त कार्यक्रममा आफूलाई मन परेका म्युजिक भिडियोहरू प्रसारण गराउनका लागि दिनहुँ पाँच सयभन्दा बढी इमेल आउने गरेका छन्। प्रस्तोताबिनाको उक्त कार्यक्रममा एकपछि अर्को गीत पूरै प्रसारण गरिन्छ।

-कान्तिपुर टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको कोरियन टेलिश्रृंखला



'विन्टर सोनाटा'को नेपाली रूपान्तरण 'हिउँदका प्रेमगीत'को प्रस्तुतिले नेपाली दर्शकको मन जितेको छ। अनोज शाक्यको पहलमा विश्वका २० वटा भाषामा स्वराङ्कन भैसकेको उक्त टेलिश्रृंखलालाई दक्षिण कोरियन टेलिभिजनले निर्माण गरेको हो। हाल कान्तिपुर टेलिभिजनबाट हरेक बिहीबार राति नौ बजे नेपाली भाषामा प्रसारण भैरहेको उक्त श्रृंखलामा एकजोडी प्रेमी-प्रेमिकाको प्रेमकथालाई समेटिएको छ। 'हिउँदका प्रेमगीत'पछि अनोज शाक्य अर्को कोरियन टेलिश्रृंखला 'अटोम इन माई हार्ट' तथा जापानी भाषाको श्रृंखला 'ह्याप्पी बर्थडे'लाई नेपाली भाषामा स्वराङ्कन गर्ने तयारीमा छन्।

-नेपाल टेलिभिजनबाट हरेक आइतबार राति सवा नौ बजे नयाँ टक शो 'रोडम्याप'को प्रसारण हुन थालेको छ। लन्डनमा अध्ययन गरी हाल बेलायती संस्था 'इन्टरनेशनल अलर्ट'को नेपाली कार्यक्रमका अधिकृत सुमित शर्मा 'समीर'ले सञ्चालन गर्ने उक्त कार्यक्रममा हरेक साता एक जना व्यक्तिलाई अतिथिका रूपमा निम्त्याएर उनी संलग्न विषयमा कुराकानी गरिन्छ। देशविकास, समसामयिक राजनीति, विभिन्न राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय मुद्दाहरूमा गहिरो बहस चलाइने उक्त कार्यक्रमका निर्माता विप्लव अधिकारी हुन्।

अतिथि भित्र्याउने तर्खर

नवदीव अजनवी

नुवाकोट- सक्यो नानी, सक्यो नानी, सक्यो नानी, नुवाकोटे बानी, गाजल लाउने तिम्रो बानी सक्यो नानी– पाण्डव सुनुवारको यो चर्चित गीतको गाजल लाउने नुवाकोटे नानीको जिल्लामा यही माघ अन्तिम साता (माघ २६-फागुन १) नुवाकोट महोत्सव हुँदैछ।

पहिलो पटक हुन लागेको नुवाकोट महोत्सवमा जिल्लावासीहरू पाहुना भित्र्याउने तर्खरमा छन्। ऐतिहासिक, धार्मिक एवं पर्यटकीय क्षेत्रहरू प्रशस्तै भए पनि प्रायः ओझेलमा पर्नुपरेको पीडालाई मेटाउन कम्मर कसेर लाग्नेहरू धेरै छन्। त्रिशूली नदीको काखमा रहेको नुवाकोट कुनै बेला नेपालकै राजधानीसमेत थियो। झन्डै २५ वर्ष मुलुकको राजधानी बन्ने सौभाग्य पाएको नुवाकोट मल्लकालदेखि नै सामरिक एवं व्यापारिक मार्गका रूपमा लोकप्रिय रहँदै आएको छ।

त्रिशूली नदीलाई छातीमा टाँसेको त्रिशूली बजार यहाँको पुरानो र महत्त्वपूर्ण व्यापारिक केन्द्र हो। साँघु बजारको नामले समेत परिचित पश्चिम नं. १ (धादिङ, रसुवा, नुवाकोट) को प्रख्यात व्यापारिक केन्द्र त्रिशूली भारत-भोट व्यापारको केन्द्रसमेत थियो। नुवाकोट प्राचीनकालको साल्ट ट्रेकका रूपमा समेत चिनिएको छ। विभिन्न नौवटा कोट (बेलकोट, धूवाँकोट, धैबुङकोट, प्यासकोट, कालिकाकोट) मिलेर बनेको नुवाकोट जिल्ला प्राकृतिक, सांस्कृतिकका साथै ऐतिहासिक दृष्टिले पनि समृद्ध छ।

नुवाकोट उद्योग वाणिज्य संघको आयोजनामा हुन लागेको महोत्सवलाई जिल्ला विकास समिति तथा विदुर नगरपालिकाले सहआयोजक बनेर सघाएका छन्। लोपोन्मुख कला, लोक-संस्कृति, धार्मिक, ऐतिहासिक सम्पदाको चिनारी एवं स्थानीय उद्यमशीलताको प्रबर्द्धन गर्दै पर्यटन भित्र्याउन महोत्सवको आयोजना गर्न लागिएको हो, -संयोजक एवं संघका अध्यक्ष शरणउत्सुक सापकोटाले बताए। पाँच दिनको महोत्सवमा बाह्य र आन्तरिक गरेर एक लाख अतिथि भित्र्याउने लक्ष्य छ।

प्राचीन कालदेखिको ऐतिहासिक नुवाकोट समयको गतिसँगै हिंड्न नसकेर थलिएको छ। जिल्लालाई समयानुकूल परिष्कार एवं प्रचार-प्रसार गर्न महोत्सवले ठूलो भूमिका खेल्ने आशा आयोजकहरूको छ। भारत र चीन जोड्ने छोटो मार्ग गल्छी, केरुङ राजमार्गको निर्माण प्रारम्भ भएकाले पनि नुवाकोट यो महोत्सव गर्न हौसिएको हो।

महोत्सवमा स्थानीय जनजातिको लोक-सांस्कृतिक झाँकी, परम्परागत नृत्य, झाँकी नाच, लाखेनाच, घाटुनाच, लोकदोहोरी, बालन, भजन, चुट्का, काँठे भाका प्रस्तुत गरिने नुवाकोट उद्योग वाणिज्य संघका महासचिव वीरेन्द्रराज के.सी. ले बताए। यसै गरी जिल्लाको परिचय दिने वृत्तचित्र तथा तस्बिर प्रदर्शन, विभिन्न खेलकुद, रेस्लिङ, गोरु जुधाइ, स्थानीय परिकार एवं उत्पादनहरू महोत्सवका क्रममा प्रदर्शन गरिनेछन्। वसन्ती दरबार, साततले दरबार तथा यहाँ रहेका कला कौशल, भैरवी मन्दिर महोत्सवको अर्को आकर्षण हो। तादी र त्रिशूलीको संगमस्थल एवं पृथ्वीनारायण शाहको देहावसानस्थल देवीघाट, सन् १७७२ मा तिब्बत र नेपालबीच भएको बेत्रावती सन्धिस्थल तथा उत्तरगया यहाँका ऐतिहासिक एवं धार्मिक आकर्षणहरू हुन्। पाहुनाहरूलाई यी पर्यटकीय स्थलको भ्रमण गराइने आयोजकहरूले जनाएका छन्।

नुवाकोट काठमाडौंबाट त्रिशूली-धादिङ-गोरखा हुँदै पोखरा जाने पुरानो पदयात्रा मार्ग पनि हो। नुवाकोट पर्यटकीय हिमाली जिल्ला रसुवाको लाङटाङ पदयात्रा तथा गोसाइँकुण्ड, तातोपानी तीर्थयात्रा जाने मार्ग पनि हो। यो जिल्ला त्रिशूलीको माछा, जापानी रेन्बो ट्राउट माछा, बदाम, मास, शिखरबेंसीको चामलका लागि पनि प्रख्यात छ। महोत्सवमा पहिलो पटक त्रिशूली नदीमा जलविहार (ऱ्याफ्टिङ) को मज्जा लिन पाइनेछ।

अद्‌भुत हनुमान नृत्य

शिव शर्मा

पोखरा- रामायणमा हनुमानले लंकामा आगो लगाएर ध्वस्त पारेको कथा होस् कि बगैंचा नै तहस-नहस पारेको– यो धार्मिक पौराणिक कथाको वास्तविकता हिजोआज हाम्रो गाउँघरमा भजन चुट्कामा प्रत्यक्ष देख्न पाइन्छ।

लय र तालमा भजन गाउँदा हनुमान लागेर थरथर काम्दै हनुमान नाचेको दृश्यले धेरैलाई अचम्मित तुल्याउँछ। गाउँघरमा देखिने यही वास्तविकतालाई आम दर्शकमाझ चिनाउन किचनास स्याङ्जाका रामु वाग्लेले वृत्तचित्र नै तयार पारे र डकुमेन्ट्रीको नाम राखे 'हनुमान नृत्य : एक रहस्य'।

शनिबार पोखराको दीपेन्द्र सभागृहमा प्रस्तुत गरिएको उक्त अलौकिक हनुमान नृत्यले धेरैलाई आकर्षित गऱ्यो। स्याङ्जाको किचनास गाविसको खैरीकोटमा भएको भजन चुड्कामा हनुमानले देखाएको अदभूत नृत्यलाई दर्शकले पर्दामा देख्न पाए। दाँतले रूख उखेल्ने, अग्लो-अग्लो रूखमा चढ्ने, घरको धुरीमा झुन्डने जस्ता दृश्यले धेरैलाई सिरिङ पनि बनायो। हनुमान लागेपछि कल्पना गर्न नसकिने कार्यहरू हनुमान लाग्ने युवाहरूले गर्छन्।

भजन गाउनेहरूले गीतमा जे भन्छन् हनुमान लागेर काँप्नेहरूले त्यही-त्यही गर्छन्। जाऊ-जाऊ हनुमान रामकी सीता खोजी ल्याऊ भन्दा युवतीहरूको भागभाग हुन्छ, तर पनि हनुमानले जसरी पनि काँधमा बोकेर सीता ल्याउँछन्। डकुमेन्ट्री हेरिरहेकी स्थानीय एक विद्यालयकी शिक्षिका माया थापा दंग पर्दै भन्दै थिइन्- 'धार्मिक महत्त्वलाई डकुमेन्ट्रीले उजागर गरेको छ।'

४० मिनेटको वृत्तचित्रमा वृखराज गुरुङ, घनश्याम पौडेल, प्रदीप पौडेल तथा गुन्ज गुरुङले खैरीकोट गाउँमै पुगेर दृश्यलाई क्यामेरामा कैद गरेका हुन्। हनुमान लागेर नाच्ने दुई युवा राजु पौडेल र सोमप्रसाद भण्डारी पनि आफ्नो चर्तिकलालाई पर्दामा हेर्दा थरथर काँपिरहेका थिए। गीतको तालमा होस नै हुँदैन, दुवैले साप्ताहिकसँग भने। उनीहरूले लगातार दुई घण्टा कष्टप्रद नृत्य र हाउभाउ प्रस्तुत गर्दा सबै दंग परेका थिए। यो अलौकिक वृत्तचित्र हेरेर मानिसलाई साँच्चिनै हनुमान लाग्दो रहेछ भन्ने विश्वास वृत्तचित्र हेर्ने दर्शकहरूले गरे। पृथ्वीनारायण क्याम्पसका प्रमुख तथा संस्कृतिविद् डा. दिलबहादुर क्षेत्रीले भने– यस्तो अलौकिक र मानिसले गर्न नसक्ने व्यवहार प्रदर्शन गर्नु अनौठो नै मान्नुपर्छ। उनले भने- यो अहिलेको वैज्ञानिक युगमा चुनौती पनि हो। चार महिनाको अथक प्रयासपछि यो वृत्तचित्र तयार भएको हो।

साताको स्वर

सुगम पोखरेल

तिमी मेरी मनकी रानी........ कस्तो प्रकारको गीत हो ?

- मेलोडी व्याप गीत हो, जसमा मैले मेलोडी गाएको छु र म्याडजोनले व्याप गाएको छ।

गीतको भाव कस्तो छ ?

-प्रेमिकालाई तिमी नै मेरो मनकी रानीदेखि जिन्दगानीसम्म सम्बोधन गरिएको रोमान्टिक गीत हो।

श्रोता तथा दर्शकहरूको प्रतिक्रिया कस्तो पाउनुभएको छ ?

- खासगरी भिडियो एकदमै राम्रो बनेको छ, त्यसमा पनि मेरो गेटअप पृथक् भएकाले राम्रो प्रतिक्रिया पाएको छु।

गीतको कुन पक्ष राम्रो छ ?

-गीतको संगीत संयोजन र म्युजिक भिडियोमा महत्त्वपूर्ण काम भएको छ।

यो गीत यति लोकप्रिय हुन्छ भन्ने सोच्नुभएको थियो ?

-लोकप्रिय हुन्छ भन्ने लागेको थियो। पहिलो पटक म्याडजोनको एल्बममा संग्रहित भएको भए पनि यो गीतलाई पछि फेरि रि-अरेन्ज गरेर तयार पारियो।

- कोलोराडो राज्यको डेन्भरस्थित युवा नेपालीहरूको सक्रियतामा आयोजित नेपालकी सुप्रसिद्ध गायिका एवं संगीतकार श्रीमती मीरा राणाको एकल सांगितिक कार्यक्रम जनवरी अन्तिम साता सम्पन्न भयो। निजी पारिवारिक भ्रमणमा अमेरिका आएकी मीरा राणाको एकल गायनमा रम्न रमाउन एवं उनको सांगीतिक यात्रामा शुभकामनासहित हौसला दिन कार्यक्रममा स्थानीय नेपालीहरूको उत्साहपूर्ण उपस्थिति थियो। नेपाल बिर्साउने रमणीय पहाडी राज्य कोलोराडोको डेन्भर सहरमा अविरल हिमपातका कारण अत्यधिक चिसो भए पनि नेपाली संगीतप्रेमीहरू करिव दुई घन्टाको उक्त कार्यक्रममा मुग्ध हुँदै झुमेका थिए। बेलुकी ८ बजे सुरु भएको उक्त कार्यक्रममा गायिका राणाले आफ्ना १५ वटा गीत सुनाएकी थिइन्।

-पछिल्लो समयमा चलचित्र संगीतमा निकै व्यस्त संगीतकार सुरेश अधिकारीले आफ्नै रेकर्डिङ स्टुडियो सञ्चालन गरेका छन्। यसै साता आरम्भ भएको उक्त स्टुडियोमा धेरैजसो चलचित्रका गीत नै रेकर्डिङ हुने अधिकारीले बताए। काठमाडौंको डिल्लीबजार, चारखालमा खोलिएको स्टुडियो 'जेनेसिस'मा हाल चलचित्र 'बुबाआमा' र 'सपूत'को गीत रेकर्डिङ भैरहेको छ।

-गायक निमा रुम्बा र मिग्मा शेर्पा अमेरिकाको दुईमहिने सांगीतिक भ्रमण सकी स्वदेश फर्किएका छन्। अमेरिकाका टेक्सास, डलास, अलाबामा, सिट्टल, सान फ्रान्सिस्को, क्यानाडालगायत एक दर्जनभन्दा बढी स्थानमा उनीहरूले सांगीतिक कार्यक्रम गरेका थिए। उनीहरूसँगै अमेरिका गएकी गायिका सिन्धु मल्ल केही समयअघि नै फर्किएकी थिइन् भने पछि उनीहरूलाई अमेरिका पुगेकी अर्की गायिका सुकमित गुरुङले साथ दिइन्। कार्यक्रमका लागि उनीहरूसँगै गएका मगोलियन हार्ट समूहका गायक राजु लामा तथा उनको समूह भने अझसम्म फर्किएका छैनन्। प्राप्त जानकारीअनुसार गायक लामा फर्कन तयार भए पनि उनको समूहका केही सदस्य हराएकाले उनी फर्कन पाएका छैनन्। यद्यपि गायक लामा 'शिखर म्युजिक कन्सर्ट'का लागि स्वदेश आइपुग्ने सुरमा छन्।

१९७४ एडीका सहकर्मीहरू जोमसोमको एक रेस्टुराँमा।
तस्बिर : फुर्सद डटकम

-'हुक्का मेरो' र 'कहाँ होला घरबार ?' जस्ता लोक-रक गीतबाट चर्चामा आएको रक संगीत समूह 'कर्म'का सदस्यहरू यतिबेला घान्द्रुक पुगेका छन्। केही महिनाभित्र आगामी एल्बम 'कर्म' बजारमा ल्याउने तयारीमा रहेको उक्त समूह नयाँ एल्बममा समावेश एउटा गीतको म्युजिक भिडियो छायाङ्कनका लागि घान्द्रुक पुगेको हो। 'सुपारी दाना' गीतको म्युजिक भिडियोमा गुरुङ संस्कृतिका दृश्यहरू समेट्नुपर्ने भएकाले त्यहाँ पुगेको समूहका गायक सुरेन्द्रमान सिंहले साप्ताहिकलाई बताए। गायक सिंहकै निर्देशनमा निर्माण भैरहेको उक्त म्युजिक भिडियो केही साताभित्र सार्वजनिक गरेपछि आगामी महिना एल्बम बजारमा ल्याउने तयारी हुँदैछ।

-पछिल्लो समय 'चियाबारीमा' तथा 'सालको पात टपरी' रिमिक्सबाट चर्चामा आएका डिजे सन्तोष सधैंका लागि हङकङ जाने तयारीमा छन्। काठमाडौंको त्रिपुरेश्वरस्थित आफ्नो स्टुडियो 'म्युजिक नेस्ट' बिक्री गर्न ग्राहक खोजिरहेका डिजे सन्तोष आफ्नो अघिल्लो एल्बम 'एडिक्सन'मा अनुमतिबिना पुराना लोकगीतलाई रिमिक्स गरेको विवादमा आएका थिए भने केही महिनाअघि सार्वजनिक भएको 'एडिक्सन-२'मा समावेश गीत 'सातको पात'का कारण पनि केही विवाद उत्पन्न भएको थियो। रिमिक्सका लागि डिजे सन्तोषको नाम अग्रपङ्क्तिमा छ। यद्यपि आफू बिदेसिनुको पछाडि संगीतकर्ममै पाएको नैराश्यता मुख्य कारण भएको सन्तोष बताउँछन्।

-पुराना लोकगायक तथा संगीतकार राम थापा आफ्नो ४३औं एल्बम बजारमा ल्याउने तयारी गरिरहेका छन्। गायक थापाका अनुसार बीस वर्षअघि गायिका सुनीता सुब्बासँग उनले गाएको पाँच मिनेट लामो लोकदोहोरी 'रेलै घुमेर गयो बैनीको आधी उमेर' तथा चार मिनेटको एकल लोकगीत 'कति बस्छ्यौ माइतीको कौसीमा'लाई २२-२२ मिनेटको बनाएर क्यासेटको दुई साइटमा रहने गरी रि-रेकर्डिङ भैरहेको छ। आधुनिक किसिमबाट संगीत संयोजन गरी तयार पारिने उक्त एल्बममा गायक थापालाई गायिकहरू सत्यकला राई, आशा लामा तथा रुकु गुरुङले साथ दिँदैछन्।

-गत शुक्रबार दिवंगत फिफा रेफ्री रूपकराज शर्माको स्मृतिमा राजधानीमा एक सांगीतिक कार्यक्रम सम्पन्न भयो। रूपक स्मृति प्रतिष्ठानको आयोजनामा होटल डेला अन्नपूर्णको परिसरमा आयोजित उक्त कार्यक्रम शास्त्रीय संगीत समूह सुकर्मको झन्डै २० मिनेटको सांगीतिक प्रस्तुति 'उपासना'बाट आरम्भ भएको थियो। साँझ साढे छ बजे प्रारम्भ भएको उक्त सांगीतिक कार्यक्रममा उक्त समूहले अन्य दुईवटा प्रस्तुति पनि दिएको थियो। त्यसपछि कार्यक्रममा लोकसंगीत समूह कुटुम्बले पनि सातवटा संगीत प्रस्तुति दियो। तीन सयजति दर्शकको उपस्थितिमा कार्यक्रममा गायक सत्यराज तथा स्वरूपराज आचार्यले आफ्ना गीतहरू सुनाएका थिए।

- लोकगायक तुलसी पराजुलीको पछिल्लो लोकगीत संग्रह 'लेकैमा चौंरी' ले औसत व्यापार गरेको छ। संग्रहमा रहेका लेकैमा चौंरी र दैव कसम दुई गीतले लोकप्रियता पाएको बताइन्छ। लेकैमा चौंरीको म्युजिक भिडियो दोलखाको चेरदुङ लेकमा छायाँकन गरिएको थियो। म्युजिक भिडियो तयार भएपछि यी दुई गीतले राम्रो बजार लिन सकेको गायक पराजुलीले बताए।

लाइभ शो

-दरबारमार्गस्थित काठमाडौंकै पहिलो पब नाङ्लो क्याफे एन्ड पबमा हरेक मंगलबार साँझ प्रत्यक्ष संगीत सुनाइन्छ। कलाकारहरू जर्ज सुब्बा, राज वाइबा तथा बैजु राईले साँझ सात बजेपछि त्यहाँ गीत-संगीत प्रस्तुत गर्छन्।

नजिकबाट — राजीव लोहनी

जन्ममिति	:	२०३७ फागुन २
घरमा बोलाउने नाम	:	राजीव
जन्मस्थान	:	ठमेल, काठमाडौं
रुचि	:	गीत सुन्ने, पेन्टिङ गर्ने
पहिलो गीत	:	दबाएर मेरो माया
पहिलो एल्बम	:	ट्यून
सांगीतिक गुरु	:	माधवप्रसाद शर्मा
पहिलो कन्सर्ट	:	काठमाडौंमा
पहिलो प्रेम	:	संगीत
पहिलो प्रेमिका	:	अहिलेसम्म छैन
पहिलो प्रेमपत्र	:	विद्यालयमा पढ्दा एउटीले पठाएकी
पहिलो पटक बजाएकोबाजा	:	गीतार
मनपर्ने खाना	:	मासको दालसँग भात
मनपर्ने गायक	:	भक्तराज आचार्य
मनपर्ने रंग	:	कालो र रातो
मनपर्ने पहिरन	:	सुहाउने
मनपर्ने परफ्युम	:	खासै छैन
मनपर्ने नायिका	:	प्रीति जिन्टा
पहिलो डेटिङ	:	बानेश्वरमा
पहिलो फोटोसेसन	:	ट्यूनको कभरका लागि अनिल स्थापितसँग
मनपर्ने मौसम	:	दसैंको बेला
मनपर्ने खेल	:	क्रिकेट र फुटबल
फुर्सदमा	:	पेन्टिङ गर्छु
पहिलो चुम्बन	:	गरेकै छैन
मनपर्ने संगीत	:	सेन्टिमेन्टल
मनपर्ने गीत	:	जहाँ छन् बुद्धका आँखा
नजिकको साथी	:	धेरै छन्
मनपर्ने म्युजिक भिडियो	:	कसको आँखा लाग्यो बरै...

संगीत यात्राले जुर्मुरायो जिरी

जिरी– स्वीजरल्यान्डको जुरिखसँग तुलना गरिने जिरी कुनै बेला पर्यटकहरूले खचाखच हुन्थ्यो। तर विगतको द्वन्द्व र सगरमाथा यात्रा गर्नेका निम्ति वैकल्पिक बाटो भएपछि जिरी सुनसान हुँदै गयो। सरकारी पदाधिकारीले समेत जिरी नटेकेको दशक नै भयो भन्दा फरक पर्दैन। यही सुनसान जिरीमा शनिबार भने अद्भुत चहलपहल छायो। यसले बजारका पर्खालमा घाम ताप्तै गरेका बूढापाकाका मनमा समेत आशा जगायो। 'बेलाबखत यस्ता कार्यक्रम भइदिए हाम्रो जिरी फेरि ब्यूँतन्छ कि भन्ने आशा जाग्दो रै'छ,' नेपथ्यको कार्यक्रम हेरेर फर्किरहेको भीडतर्फ हेर्दै पाको पुस्ताको एउटा समूह टिप्पणी गर्दै थियो।

शान्तिका लागि शिक्षा नाराका साथ देश घुम्दै आएको नेपथ्यको कार्यक्रम ढुंगेस्वरी नि.मा.वि.को खुला चौरमा सम्पन्न भएको थियो। गीति कार्यक्रममा हजारौं दर्शकको सहभागिता थियो। कार्यक्रम भैरहेको मुख्य थलोभन्दा बाहिरको अग्लो डाँडामा समेत ठूलो संख्यामा दर्शकहरू जम्मा भएका थिए। जिरी र चरीकोटबीचको मैना पोखरी घटनामा आधारित गीत प्रस्तुत हुँदा दर्शकहरू भावुक देखिन्थे। दर्शकदीर्घामा मैनापोखरी घटनामा मारिएका शोभेन्द्र काफ्लेकी विधवा नानीमैयाँ काफ्ले कलिली बालिका नोना काफ्लेसहित उपस्थित थिइन्। सरकारी सेना र माओवादी भिडन्तमा शोभेन्द्र मारिएको दिन नोना जम्मा १९ दिनकी थिइन्।

अमृतले दुःख र पीरलाई सहँदै अघि बढ्नुपर्ने सन्देश दिँदै कार्यक्रमलाई रमाइलोतर्फ मोडेका थिए। दिनको ठीक १ बजे सुरु भएको कार्यक्रम ठीक दुईघण्टा चलेको थियो। कार्यक्रममा सुरुदेखि अन्तसम्म कायम रहेको अमृतको जोसिलो प्रस्तुतिको दर्शकहरूले प्रशंसामात्र गरेनन्, आफूहरू पनि उनीसँगै जोसिएर गाउँदै-नाच्दै रमाए। अमृतले जिरीको प्राकृतिक सुन्दरतामा रहेर सभ्य दर्शकबीच कार्यक्रम प्रस्तुत गर्न पाएकोमा खुसी व्यक्त गर्दै लोकपाराका गीत सुनाउनुका साथै देशभक्ति र चेतनामूलक गति पनि प्रस्तुत गरेका थिए। पुस ८ गते नारायणघाटबाट प्रारम्भ भएको संगीत यात्रा २०६३ ले जिरीसम्ममा २४ वटा कार्यक्रम सम्पन्न गरेको छ। कार्यक्रमको सफलताबाट प्रफुल्ल नेपालयका व्यवस्थापक किरण कृष्ण श्रेष्ठको भन्छन्- 'नेपथ्यले उठाएको शान्ति, राष्ट्रियता र सद्भाव र समानताको आवाजलाई हरेक ठाउँका दर्शकले हार्दिकतापूर्वक स्वीकार गरेको पायौं।

जीतु'चाको जोक्स

jitendra_rajb@hotmail.com

एक पटक भगवान् शिव पृथ्वीलोक घुम्न भनी निस्केछन् । यात्रामा निस्कनुअघि शिवले आफ्नी प्यारी पार्वतीलाई भनेछन् : मलाई दिनहुँ इमेल गर्न नभुल्नु है ।

भगवान् शिव पृथ्वीलोकमा घुम्न आएको एक महिना बितिसक्दा पनि एउटै इमेल नपाएपछि रिसाउँदै फर्केछन् र पार्वतीसँग सोधेछन् : प्रिय, किन यसरी मलाई एउटा पनि इमेल नपठाएको तिमीले ?

पार्वती दु:खी हुँदै : अब के गर्ने हजुर ? पृथ्वीलोक गएको भोलिपल्टै छोरो गणेश पनि माउस लिएर ६ महिनाका लागि घुम्न गयो । अनि मैले कसरी लेख्ने इमेल माउसविनाको कम्प्युटरमा ।

०००

बिहानैदेखि आफ्नो घरअगाडिको छानामा प्रेमालाप गरिरहेको चराको जोडी घर फर्केर जाँदा पनि त्यत्तिकै मायाप्रीति गाँसेर बसेको देखेर विकुरामकी श्रीमतीले विकुराममलाई त्यो चराको जोडी देखाउँदै भनिछन् : उ हेर्नुस् त, त्यो चराको जोडी आज बिहानैदेखि कस्तो मायाप्रीति गाँसेर बसेका ? तपाईंचाहिँ मलाई एकछिन पनि त्यसरी माया गर्नुहुन्न, किन ?

विकुराम झर्केर : बिहानैदेखि मायाप्रीति गाँसेको रे, आँखाले राम्रोसँग हेर्न जानेको छ कि छैन ?

विकुरामकी श्रीमती : किन राम्रोसँग हेर्नुपर्‍यो र ? मायाप्रीति गरेको मलाई थाहा छैन र ?

विकुराम : चराले मायाप्रीति गरेको भनेर त थाहा होला तिमीलाई, तर त्यो जोडी चरामा पोथी चरा बिहानकै भए पनि भाले त अर्कै हो नि ।

०००

एक जना विवाहित पुरुष आफ्नो साथीभाइमाझ : म त आफ्नी श्रीमतीसँग नबोलेको पनि नौ महिना भैसक्यो ।

पुरुषको कुरा सुनेर अर्कोले सोधेछ : नौ-नौ महिनासम्म किन नबोल्नु भा'नि, सँगै बसेर पनि ?

विवाहित पुरुष सानो स्वरमा : किनभने उनी बोलेको बेला मलाई बीचमा बोल्नै मन लाग्दैन ।

०००

किनमेल गर्दा प्राय: सधैं आफ्नो क्रेडिट कार्ड प्रयोग गर्ने विकुरामले पैसा दिएर नै सामान किनेको देखेर जितुचाले सोधेछ : विकुराम दाइ, तपाईं त जहिले पनि किनमेल गर्न आफ्नो क्रेडिट कार्डको प्रयोग गर्ने मानिस, आजकाल किन क्रेडिट कार्ड प्रयोग गर्न छोड्नुभा'को ?

विकुराम : मेरो क्रेडिटकार्ड दुई महिनाअघि चोरी भयो नि ।

जितुचा : चोरी भयो रे ! अनि क्रेडिटकार्ड चोरी भयो भनेर बैंकमा खबर गर्नुभयो त ?

विकुराम : छैन

जितुचा : किन बैंकलाई खबर नगर्नु'भा त ?

विकुराम : मेरो क्रेडिटकार्ड चोरी भएको बेसै भयो, जोसुकैले त्यो क्रेडिटकार्ड चोरेको भए पनि मेरी श्रीमतीभन्दा त कमै खर्च गर्छ होला नि ?

०००

गर-गहनाले सजिएकी महिला एउटा भव्य पार्टीमा मित्रमाझ गफ गर्दै थिइन् : तपाईंहरूलाई एउटा कुरा थाहा छ, मैले मेरो श्रीमान्लाई हाम्रो विवाहपछि लखपति बनाइदिएँ नि ।

साथीहरूमध्ये एक जना उत्सुक हुँदै : विवाहअघि तपाईंको श्रीमान् के हुनुहुन्थ्यो त ?

महिला : करोडपति ।

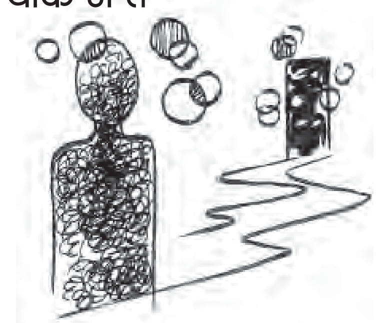
कविता

पवित्र मायाँ पाएँ

धेरै दिनपछि आज तिम्रो पत्र पाएँ
लेखिएका ती शब्दहरू माझ तिमीलाई पाएँ
एक्लो थिएँ, रित्तो थिएँ
भित्रभित्रै म त खोक्रो थिएँ
प्यारले भरिएको सजीव चित्र पाएँ
धेरै दिनपछि आज तिम्रो पत्र पाएँ
दु:ख पनि लेख्यौ प्रिय: सुख पनि
विश्वास र भरोसा हरअक्षरमा पोख्यौ
डर थियो मलाई कतै बिर्सियौ कि
बितेका ती क्षण सम्झेर मेरो मनलाई जोख्यौ
धेरै दिनपछि आज तिम्रो पत्र पाएँ
तिम्रो हृदयमाझ मायाँ पवित्र पाएँ ।

–रामेश्वर जलन

थाकें म त



तिम्रो बाटो हेर्दा हेर्दै अब थाकें म त
तिम्रो साथ खोज्दा खोज्दै अब थाकें म त
अब कति आश गरौं अब तिम्रो साथ पाउँछु भनी
तिमीसँग हार खाई अब थाकें म त
नदिएको होइन मैले तिमीलाई धेरै मायाँ
तिमीलाई मायाँ दिंदादिंदै अब थाकें म त
कस्तो मायाँ खोज्यौ तिमीले त्यो पनि थाहै नपाई
तिमीलाई बुझ्नै नपाई हेर अब थाकें म त
लिन मात्र होइन मायाँ दिन पनि सिक्नुपर्छ
तिम्रो मायाँ पाउने आशमा हेर अब थाकें म त
प्रेमको परिभाषा नै बुझिनौ कि तिमीले
प्रेम बाटै धोका पाई हेर अब थाकें म त
कस्तो हो यो जीन्दगी थाहा पाउनै गाह्रो भयो
प्रेमबाट हार खाई हेर अब थाकें म त ।

–बद्रीप्रसाद शिवाकोटी

मेरो हाल

यता फाल उता फाल
कस्तो मेरो हाल यो पूरै साल
जालैजाल नाजुक मेरो हाल
सबको गाल सधैं बेताल
गजब मेरो हाल कसको ख्याल
कसको चाल मलाई के को बाल ?
न काल न माल कस्तो मेरो हाल
तालमा छाल वरिपरि नालैनाल
के टाल के नटाल सधैं झेलझाल
भित्र आल बाहिर माल धत्तेरी मेरो हाल ।

– दर्शन दिनेश

एक्लै बाँच्छु अब

तिमी गयौ मदेखि टाढा, एक्लै-एक्लै हाँस्छु अब
तिमीलाई सम्झिँदै एक्लै-एक्लै बाँच्छु अब
तिम्रो मन अन्तै गए पनि आत्मा यही रै'छ
तस्बिर तिम्रो मात्रै मैले छातीभित्रै टाँस्छु अब
उम्रिएका थिए प्रित बसे उखेलेर फालिदिएँ
तिमी गयौ मलाई छाडी जीवन एक्लै बाँच्छु अब
निल्नु न ओकल्नुको कति साह्रो माया दियौ
अर्को जुनी मेरै होऊ, माया तिम्रै गाँस्छु अब
आजैदेखि थुपारेर मनका यी रहरलाई
तिम्रै लागि सारा वस्तु म एक्लै साच्छु अब ।

–अरुणबहादुर खत्री

मेरी प्रिया

आजसम्म कुनै गल्ती गर्‍या छैन प्रिया
तिम्रो हुने चाह मेरो मर्‍या छैन प्रिया
हुन त रावणको उपमा दिइसक्यौ
तर पनि कुनै सीता हर्‍या छैन प्रिया
धोकेबाज र कपटी भन्दै हिंड्छ्यौ अरे
मायासिवाय मनमा केही छैन प्रिया
भ्रममा परी दिनुसम्म दु:ख दियौ तर
माया अन्त आजसम्म सर्‍या छैन प्रिया
लिन आउँछु पक्कै एक दिन डोली सजाएर
अहिले नै साढे सात टर्‍या छैन प्रिया ।

–रविका

तिम्रो मेरो मायामा

किन रुन्छौ अब तिमी जति रुने म रुन्छु
किन कमजोर हुन्छौ तिमी जति हुने म हुन्छु
तिम्रो मेरो मायामा परेको चिनो यही हो मलाई
थाम्न सकेनौ मेरा हातहरू तिमीबाट चिप्लिएको छु
समयसँग झुक्यौ तिमी त्यसैले आज रोएको छु
तिम्रो मेरो मायामा परेको चिनो यही हो मलाई
डगमगायौ मायामा तिमी त्यसैले हाम्रो संसार छुटेको छ
हेर्दाहेर्दै जीवनको दर्पण आज त्यसै फुटेको छ
तिम्रो मेरो मायामा परेको चिनो यही हो मलाई ।

–हिमबहादुर विष्ट

लघुकथा

शान्ति

घरमा अशान्ति हुनुको मुख्य कारण बुवा थिए । बुवाले कहिलै हामीलाई उचित शिक्षा दिँदै दिएनन्, न त उनी हामीले स्वतन्त्र भएर आफ्नो काम आफैं गरेकोमा खुसी थिए । उनी आफ्नो धुनमा बूढो उमेरमा पनि विभिन्न महिलासँग रमाइलो गर्न थाले । कसैलाई पैसा राख्न दिए । कसैकहाँ घरमा भएका बहुमूल्य एवं प्राचीन सामग्री पठाएर खुसी बनाए । कसैकहाँ महिना दिन गएर रमाइलो गरे । त्यसैले बुवाका पक्ष र विपक्षमा भएका दाजुभाइबीच ११ वर्षदेखि गम्भीर झगडा प्रारम्भ भयो । दैनिक हुने कलहले घरको अवस्था बेहाल हुन थाल्यो । आमा दीर्घ रोगी हुनुभयो । उहाँ एक्लै बस्नुहुन्थ्यो र दाजुहरूको झगडा ध्यान दिएर सुन्नुहुन्थ्यो, केही बोल्नुहुन्नथ्यो । दाजुहरूलाई आमाको यो अवस्थाप्रति चिन्ता थिएन । म भने आमाको अवस्था बुझ्न थालेको थिएँ । उहाँ दुब्लो हुनुभएको थियो । सारी मैलो थियो । रिँगाटा लाग्ने, कहिलेकाहीँ बेहोस हुने गर्नुहुन्थ्यो । बुवालाई खुसी पारे जति पनि सम्पत्ति उडाउन पाइने हुनाले घरमा सत्य र असत्य भन्दा पनि पैसाको कुरालाई लिएर झगडा प्रारम्भ हुन थाल्यो । घरको स्थिति कतिसम्म बिग्रिएको थियो भने एक जना भाइलाई अर्कोसँग रिस उठ्दा घरका परेवा निमोठिन्थे । गाईले घाँस खान पाउँदैनथे । यस्तो देखेर छिमेकीहरू काखी बजाउन थाले । एक-अर्काको झोसपोल लगाएर झगडा अझ चर्काउन थाले ।

बिस्तारै दाजुभाइको जोस कम हुन थाल्यो । त्यसै बेला आमाले सबैलाई सम्झाउनुभयो । बुवा नै समस्याको जड हुन् भन्ने कुरामा सबै निष्कर्षमा पुगे । आमा घरमा शान्ति हुन्छ भने बुवालाई समेत त्याग्न तयार भइन् । त्यसपछि सबै मिले । बुवा जाँड खाएर घर आइपुगेका थिएनन् । अब उनलाई कसरी घरबाट निकाल्ने भन्ने जुक्ति नै शान्तिको अचुक उपाय बन्यो ।

–श्रीराम खनाल

निर्दोष मरे, बाँच्नेको बिचल्ली

सुर्खेत– नन्दा थानीका आँखा अझै ओभाएका छैनन् । उनी पाँच वर्षदेखि लगातार आँसु बगाउँदै एक्लै भक्कानिएर रुन्छिन् र मन बुझाउन बर्बराउँछिन्– 'मेरो छोराले कसको के बिगार गरेको थियो र पापीहरूले लखेटी-लखेटी मारे ?' तर जवाफ दिने कोही छैन । ४५ वर्षीया नन्दाका छोरा युवकलाई २०५८ चैत ३० गते सेनाले गोली हानेर हत्या गरेको थियो । सुर्खेतस्थित रेडियो नेपालको सुरक्षार्थ बसेका सैनिकले दिउँसै रेडियोको गेटैअगाडि गोली हानेर उनको ज्यान लिएका थिए । सेनाले किन हत्या गर्‍यो, कसैलाई थाहा छैन । १७ वर्षे किशोर युवक त्यसै दिन एसएलसी परीक्षा सकेर घर फर्कंदै थिए । पढ्नका लागि वीरेन्द्रनगर नगरपालिका वडा नं. ६ स्थित दिदीको घरमा बसेका युवक परीक्षा सकिएपछि आफ्नो घर फर्कने क्रममा थिए । टेम्पो चढेर आएका युवकलाई सेनाले घरै नपुगी सिध्याइदिए । उनलाई मारेको देख्ने एक प्रत्यक्षदर्शी भन्छन्– 'सेनाले लखेटी-लखेटी गोली हानेको थियो ।' त्यसपछि सरकारी सञ्चारमाध्यममा आतङ्ककारी मारिएको प्रचार गरियो ।

'माओवादी भएर हिंडेको भए पनि त्यही सोचेर मन बुझाउँथें होला, तर मेरो छोरा माओवादीको नाम पनि सुन्न चाहँदैनथ्यो,' नन्दा भन्छिन्– 'अपराधै गरेको भए सजाय दिए हुन्थ्यो, मेरो अबोध छोराको ज्यान लिएर पापीहरूले के पाए ?' सुर्खेत उत्तरगङ्गाकी ४४ वर्षीया महिन्द्रा भारतीको स्थिति पनि नन्दाकै जस्तो छ । अनाहकमा श्रीमान् मारिएपछि उनी विछिप्त छिन् । उनका श्रीमान्को हत्या माओवादीले गरेका थिए । 'मेरो श्रीमान्को केही कसुर थिएन, उनले कसैको बिगार पनि गरेका थिएनन् । किन मारे उनीहरूले ?' उनी माओवादीहरूसँग प्रश्न गर्छिन् । महिन्द्राका श्रीमान् तत्कालीन चन्द सरकारद्वारा नगरविकास समितिको अध्यक्षमा मनोनीत भएका थिए । उनी राप्रपा (चन्द) का केन्द्रीय पार्षद् थिए । श्रीमान् भरत भारतीको २०६१ चैत २७ गते माओवादीले घरमै गोली हानी हत्या गरेका थिए । 'श्रीमान्लाई चिया दिएर दूध तताउँदै थिएँ, तीनपटक गोली पड्किएको आवाज सुनें,' पछ्यौरीले आँसु पुछ्दै महिन्द्रा भन्छिन्– 'दौडेर बाहिर आउँदा भल्भली रगत बगिरहेको थियो, चियाको गिलास हातमै थियो, प्राण त उडिसकेछ ।'

श्रीमान् मारिएपछि जीवनसाथी गुमाउँदाको जति पीडा छ, त्योभन्दा बढी बिजोक घरमूली मारिएपछि परिवारको छ । परिवारमा कमाउने कोही छैनन्, आर्थिक स्रोत पनि छैन । नगर विकास समितिमा मनोनीत भारती मारिएपछि परिवारलाई न राजाले हेरे न उनको सरकारले । 'परिवारलाई केही सहयोग हुन्छ कि भन्ने आशाले आफ्नै हातले राजालाई बिन्तीपत्र चढाएँ, पार्टीमा भनें, परशुनारायण चौधरीलाई समेत निवेदन दिएँ तर केही भएन,' उनले दु:खको बेलिविस्तार लगाइन् । निहत्था नागरिकहरू यसरी मारिनुमा कसको दोष ? नेकपा माओवादीले सशस्त्र 'जनयुद्ध' थालेपछि १० वर्षको अवधिमा युद्धमा संलग्नता नभएका भरत र युवकजस्ता थुप्रै निर्दोष अनाहकमा मारिएका छन् । राज्यका सुरक्षाकर्मी एवं विद्रोहीले धेरै आमाका निर्दोष कोख उजाड पारेका छन्, हजारौं श्रीमतीका सिउँदो पुछिए, दसौं हजार बालबालिका टुहुरा भए । उनीहरू न माओवादीमा सामेल थिए न त माओवादीका 'दुस्मन' सुरक्षा निकायका मान्छे-सहयोगी नै थिए, तर पनि उनीहरूलाई बाँच्न दिइएन् । मारिनेहरू त मारिइसके, तर तिनका परिवार मृत्युभन्दा पनि कठोर पीडा भोगिरहेका छन् । उनीहरूको घरमा शान्ति छैन । दिन रात रुवाबासी र आर्तनाद मात्र सुन्न पाइन्छ ।

सुर्खेतकै छिन्चु गाविस वडा नं. ७ का गणेशबहादुर शाहीको घरमा पाँच वर्षदेखि त्यही रुवाबासी छ । २०५८ चैत १४ गते बिहान साढे चार बजे '५ मिनेट काम छ, बाहिर हिंड्नुस्' भन्दै एक हूल माओवादी कार्यकर्ताले लिएर गएका शाही त्यसपछि घर फर्किएनन् । 'सुतिरहेका मान्छेलाई कपडासमेत लगाउन नदिई लिएर गए,' पत्नी अमृता त्यो बिहानको त्रासदी सुनाउँछिन्– 'बजारबाट अलि पर पुर्‍याएर गोली हानेर मारेछन् ।' शाहीलाई मार्नुको कारण माओवादीले अहिलेसम्म खुलाएका छैनन् । सामान्य खेती-किसानी गर्ने शाही माओवादीभन्दा फरक राजनैतिक आस्था राख्थे । यही आरोपमा माओवादीले उनको ज्यानै लिए । उनको हत्याले परिवारमा शोक र रुवाबासी त छँदैछ, घरमूली मारिएका कारण परिवारको बिचल्ली पनि भएको छ ।

पछिल्लो दशकमा यसरी अनाहकमा धेरै मान्छे मारिए पनि त्यसको छानबिन कतैबाट भएको छैन । छानबिन नै नभएपछि हत्या गर्नेमाथि कारबाही हुने कुरै भएन । मानवअधिकारवादी सङ्घसंस्थाहरूले निर्दोष मारिए भन्दै वक्तव्यबाजी गर्नेबाहेक केही गरेका छैनन् । राष्ट्रिय मानवअधिकार आयोगलगायतका निकायले अहिलेसम्म निर्दोषको हत्या गर्नेहरूलाई किटानसाथ कारबाहीको सिफारिश गर्नसकेका छैनन् ।

जेनेभा महासन्धिको धारा-३ मा सशस्त्र सङ्घर्षका बेला युद्धरत पक्षबाहेक हरेक स्थान र समयमा आमनागरिकको जीवन तथा शरीरविरुद्ध सबै प्रकारका हिंसा खासगरी हत्या, अङ्गभङ्ग, क्रूर व्यवहार एवं यातना निषेध गरिएको कुरा उल्लेख छ, तर नेपालमा राज्य र विद्रोहीको निशानामा धेरै निहत्था र निर्दोष मात्र परेका छन्, निहत्थालाई जोगाउने प्रयास कतैबाट हुँदै भएन । अहिले युद्ध रोकिएको छ । हिंसा छोडेर माओवादी राजनीतिको मूलधारमा आएको छ । सरकार-माओवादीबीच विस्तृत शान्ति सम्झौतासमेत भएको छ । सम्झौताको दफा-५ मा 'सशस्त्र द्वन्द्वका क्रममा मानवअधिकारको गम्भीर उल्लङ्घन गर्ने तथा मानवताविरुद्ध अपराधमा संलग्नहरूका बारेमा सत्य अन्वेषण गर्न र समाजमा मेलमिलापको वातावरण निर्माण गर्न आपसी सहमतिबाट उच्चस्तरीय सत्य निरूपण तथा मेलमिलाप आयोग गठन गर्ने' भनिएको छ ।

त्यसो त युद्धमा मारिएका नागरिकलाई राज्यले दिने क्षतिपूर्ति नाम मात्रको छ- माओवादीले मारे डेढ लाख रुपैयाँ दिइन्छ, तर धेरैले उक्त क्षतिपूर्ति पनि पाएका छैनन् । क्षतिपूर्ति पाउन 'माथि' सम्म पहुँच चाहिन्छ । कमाउने घरमूली मारिने र क्षतिपूर्ति पनि नपाउने अवस्थाले परिवारकै बिचल्ली भएको छ । श्रीमान्ले चलाएको मिलको ऋण तिर्न महिन्द्रा भारतीले जग्गा बेच्नुपर्‍यो । अहिले मिल बन्द भएको छ । 'जग्गाजमिन ऋण तिर्दा सकियो, अब हामी के खाएर बाँच्ने,' तीन नाबालक सन्तान देखाउँदै प्रश्न गरिन् ।

आफन्त मारिएको पीडामा छटपटाइरहेकाहरू क्षतिपूर्ति नपाए पनि दोषी नउम्किऊन् भन्ने चाहन्छन् । इन्सेक सुर्खेतका सल्लाहकार कमलेश डीसी भन्छन्– 'युद्ध अपराधीहरूलाई तत्काल कडा कारबाही गर्नुपर्छ, जसले गर्दा त्यस्ता अपराध नदोहोरिऊन् ।' अधिवक्ता रमा प्याकुरेल युद्धका सामान्य नियमसमेत अटेर गरी निर्दोषको हत्या गर्ने व्यक्ति र उससँग जोडिएको सङ्गठनप्रमुखमाथि नै कारबाही हुनुपर्ने बताउँछिन् । प्याकुरेल भन्छिन्– 'त्यस्ता घटनाको अभिलेखीकरण गरी हदैसम्मको सजाय दिनुपर्छ, जसबाट पीडितले राहत महसुस गर्न सकून् तथा अपराधीले फेरि अपराध दोहोर्‍याउने हिम्मत नगरून् ।'

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

काली, म चैतको पहिलो साता नेपालमा आइपुग्छु । त्यसैले मैले तिमीसँग पटकपटक भन्ने गरेको छु, हाम्रो भेट हुने कहाँ भनेर ? काठमाडौं, सिक्किम तथा दार्जीलिङको नाम दिंदा भो भन्छ्यौ । फेरि भेट हुनैपर्छ भनेर पनि तिमी आफै भन्छ्यौ । हाम्रो आठ वर्ष लामो असल मित्रतामा विश्वास नलागेको हो कि ? कि म तिम्रै घरमा भेट्न आऊँ ? एसएमएस गर्नु ल ।

पुरन

माधवी, तिमीले बोलाएको ठाउँमा म एक घन्टासम्म कुरेर बसेँ तर तिमी आइनौ । किन छल गरेको ? मैले त मात्र साथी बनाउन चाहेकी थिएँ, सायद त्यो त मेरोमात्र कल्पना थियो । तिमीले मेरो अर्थात् हाम्रा लागि जे-जति गऱ्यौ त्यसका लागि धेरै-धेरै धन्यवाद । सधै अगाडि बढ ल ।

राधा

बाबा, हजुर मप्रति यति समर्पित हुनुहुन्छ भन्ने सोचेकी पनि थिइन । शनिबार मनकामनाबाट फर्कदा व्यक्त गरेका ती अभिव्यक्तिबाट म प्रभावित भएकी छु । मैले एक सच्चा प्रेमी पाएकी रहेंछु । यस्तै साथ र हजुरको न्यानो काख म जीवनभरि नै चाहिरहन्छु र मैले पनि आफ्नो ज्यान बन्धकी राखिसकेकी छु । सम्हाल्दै गर्नु हाम्रो सम्पत्ति... ।

एनआईआईएन

शनिबार बिहान बगलामुखी मन्दिरमा कालो ज्याकेट, खैरो क्याप लगाएर आउने, चियापसलमा बसेर मलाई घरी-घरी हेरिरहने दुई जना युवकलाई साथी बनाउने इच्छा भएकाले आफ्नो नाम र फोन नम्बर पठाउन आग्रह छ ।

कालो रंगको स्वीटर लगाएकी युवती

अंकल आन्टी, गीता दिदी, पवन सर, प्रकाश, गणेश, समिर, सुरेश, संगम, विष्णु, भूपाल, लक्ष्मी, भूमिका, लुरिना, सानु, कृष्णा, आसना लगायत सम्पूर्ण साथीहरूलाई सफलताको शुभकामना एवं मीठो सम्झना ।

टेकराज

कुपन सन्देश

पाउने :

सन्देश :

पठाउने :

प्रति सन्देश रु. २०/– अनिवार्य

साप्ताहिक साथीका लागि फर्म

नाम : ....

उमेर : .... उचाइ : ....

पेसा : .... शिक्षा : ....

स्वभाव : .... वैवाहिक स्थिति : ....

अभिरुचि : ....

वर्ण : ....

इमेल : ....

ठेगाना : ....

तपाईं कस्तो साथीको खोजीमा हुनुहुन्छ ?

....

....

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

जीवनको गोरेटो

मेरो हाँसोखुसी खोइ

जब म सानो थिएँ त्यतिबेला मलाई आमाबुबाको मायामात्र थाहा थियो । जब म यौवनमा प्रवेश गरेँ त्यस क्रममा यो जीवनमा आमाबुबाको मायामात्र नभएर अरू कसैको पनि माया चाहिँदोरहेछ भन्ने थाहा पाएँ । यसै क्रममा मायाको खोजीमा एउटी युवतीसँग माया बस्न पुग्यो । हामीले सँगै मर्ने, सँगै बाँच्ने कसम खायौँ तर जब म कामको खोजीमा गाउँ छोडी हिंडे र सशस्त्र प्रहरीमा भर्ना भै तालिम प्राप्त गरी एक वर्षपछि घर गएँ त्यहाँ त मेरी उनलाई अरूले आफ्नो बनाउन लागेको रहेछ ।

त्यस क्रममा अर्कै केटाले मेरी उनलाई लोभ देखाई फसाइसकेको रहेछ । त्यो कुरा मैले उनैबाट थाहा पाएँ । मैले यो सहन नसकी उसलाई भित्रैसम्म असर पुग्नेगरी कुटेँ । म बिदा सकिएपछि आफ्नो ब्यारेक फर्किएँ तर मलाई उनकै चिन्ता लागिरहन्थ्यो । फेरि पहिलेजस्तै भैहालेछ गाउँमा, त्यो कुरा थाहा पाएपछि बिदा लिएर घर गएँ । जब म बसबाट ओर्लंदै थिएँ एक्कासि तिम्री उनी पोइल गइन् भन्ने खबर सुनें ।

त्यो कुरा सुन्न नसकी अलि पर होटलमा गएँ । त्यहाँ पनि गाउँका दाजुले त्यही कुरा दोहोऱ्याउनुभयो । सबैले एक गते नै भागिसकेको बताए । कसले लग्यो दाजु ? मैले फेरि थपें । त्यही केटाले मात्र के भन्नुभएको थियो म पागलजस्तो भएँ । अब के गरूँ ? घर गए पनि राम्रोसँग बस्न मन लागेन । उनलाई एकपटक मात्र देख्न पाए पुग्थ्यो मलाई । संजोगवश एक मित्रले तिनीहरूले विवाह गरेको, सिन्दूर हालेको तस्बिर मलाई देखायो । मेरो बिदा सकियो । म फेरि आफ्नो कर्मक्षेत्र फर्किएँ, तर दैनिक उनकै याद आइरह्यो । उनलाई बिर्सन सकिनँ । हाल म त्यही पीडाले छट्पटिएको छु र उनले दिएका वचनको घाउ सन्चो भएको छैन । मेरो जीवनमा उनी नै प्रथम र अन्तिम प्रेमिका थिइन् ।

– नारायण पौडेल

त्यो फूल

अनगिन्ती खाल्डाहरू, यत्रतत्र छरिएका ढुंगाहरू, बांगो टेढो बाटो मलाई दैनिक विद्यालयसम्म पुऱ्याउने विकल्परहित आधार थिए । उक्त बाटोको एउटा किनारमा एउटा सुन्दर बगैंचा पर्थ्यो जहाँ विभिन्न रङका आकर्षक फूलहरू हावाको सुस्त गतिमा मन्त्रमुग्ध पार्ने सुगन्ध छर्दै सुस्ताइरहेका हुन्थे । हुन त बगैंचामा फुलेका सबै फूल मलाई मन पर्थे तर पनि ती फूलहरूमध्ये एउटा फूल मलाई अत्यन्त मन पर्थ्यो । उक्त फूललाई मालीले विशेष ध्यान दिएको हुनुपर्छ जसको रङ, वासना र संरचनाले मलाई बाँकी रहेको बाटो र सिद्धिन लागेको समय बिर्साइदिन्थ्यो । फलस्वरूप १०-१५ मिनेट ढिलो विद्यालय पुग्नु मेरो दैनिकी भैसकेको थियो ।

कुनै दिन त्यो फूल हाँगा र पात मुन्तिर परेर छोपिंदा त्यो बगैंचा नै उजाड लाग्थ्यो मलाई । म चाहन्थेँ, त्यो फूललाई आफ्नो व्यक्तिगत स्वार्थपूर्तिका निम्ति कसैले मन्दिरमा नचढाओस्, कानमा नसिउरियोस् तर मेरो चाहना, सोचाइलाई सबैले गलत अर्थ लगाइदिए, तिमीले, तपाईंले, उहाँले यहाँसम्म कि त्यो फूलले पनि, म बगैंचामा पुग्दा त्यो फूल पात मुन्तिर लुक्थ्यो । उक्त फूलले मेरो शरीर, भावनामाथि कयौंपटक निर्दयी काँडाहरूको निर्मम प्रहार गरिरह्यो तर वास्तवमा म त्यो फूललाई सम्मान गर्थें, त्यो फूलप्रति मेरो स्वार्थरहित

आस्था थियो ।

त्यो फूलको आवश्यकता मेरो कानमा, घाँटीमा भन्दा बढी त्यही बगैंचा, त्यहीँ बोट, त्यही डालीमा देखेको थिएँ मैले । त्यसपछि म त्यो बाटो भएर कहिल्यै हिँडिनँ । झण्डै तीन वर्षपछि म त्यही बाटो भएर कतै जाँदै थिएँ, धेरै संयम गर्दा पनि म उक्त बगैंचातिर नफर्की हिँड्नै सकिनँ, फर्किएँ, त्यहाँ उस्तै धेरै फूलको भीडभाड थियो तर त्यो फूल जुन फूललाई म मन पराउँथें, सम्मान गर्थें त्यो फूल कतै पनि देखिएन । यसपटक त्यो फूल हाँगा, पात मुन्तिर परेर छोपिएको थिएन । आखिर त्यो फूलको माला लगाएर जो सजिएको होस्, उसले त्यो फूलको महत्त्वलाई बुझ्न सकोस्, त्यो फूलको रङ कहिल्यै पनि फिक्का नहोस्, ऊ वासनाका निमित्त अर्को फूलमा नभुनभुनाओस् । त्यो फूल कहिल्यै नओइलाओस् सधैं फक्रिरहोस् सधैं-सधैं... ।

– गोविन्द भारती

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 ।

बढ्यो विवाहेतर सम्बन्ध

पृष्ठ १ बाट जारी

साप्ताहिकले बुद्धकी श्रीमतीसँग वास्तविकता जान्न पटक-पटक सम्पर्क गर्न खोज्यो, तर उनले अप्रत्यक्ष रूपले आफ्नो गल्ती स्वीकार गर्दै उक्त घटनाका सम्बन्धमा केही बोल्न चाहिनन् । पहिले त उनले तस्बिर नक्कली भएको अडान लिइन् । उक्त तस्बिर प्राविधिक रूपले वास्तविक भएको दाबी गरिएपछि यो विषयमा पछि सम्पर्क गर्ने भन्दै उनले फोन राखिन् । उनले आफू क्याम्पस पढ्ने, राति अबेर मात्र घर आउने र कुरा गर्न फुर्सद नभएको ठाडो जवाफ दिइन् ।

यस्तो घटना सार्वजनिक भएको यो पहिलो केस भने होइन । उपत्यकाका तीनवटै प्रहरी कार्यालयमा मानवीय संवेदना, पारिवारिक मर्यादा तथा आत्म-स्वाभिमानसँग जोडिएका घटनाहरू आउने गरेका छन् । फरक यति छ, कतै श्रीमती दोषी त कतै श्रीमान् दोषी । श्रीमतीको परपुरुषसँग र श्रीमान्को परस्त्रीसँग सम्बन्ध भएका गुनासा लिएर आउनेहरूको लेखाजोखा नै नभएको प्रहरीहरू बताउँछन् । प्रहरीका अनुसार महिला पीडित भएको घटनामा विभिन्न सामाजिक संघ-संस्थाले आवाज उठाए पनि पुरुष पीडित भएको घटनामा सबै मौन हुन्छन् ।

सामान्य असमझदारीको अवस्थामा प्रहरीले दुवै पक्षलाई मिलाएर पठाउँछन् । उनीहरूका अनुसार यस्ता पीडा पोख्नेहरूमा सामान्य घरपरिवारकादेखि उच्च घरानियाँसम्मका छन् । ती कार्यालयहरूका अनुसार महिनामा आठवटाजति यस्ता घटना आउँछन् । प्रायः घटनामा पारपाचुके नै हुने गरेको प्रहरीले जनाएको छ ।

केही समयअघि एक युवकले श्रीमतीकै अश्लील सिडी बनाएको घटना यस्तै एक उदाहरण हो । उक्त घटनामा प्रहरीले ती युवकविरुद्ध सार्वजनिक अपराधको मुद्दा दर्ता गराएको थियो । घटना विवरणअनुसार अन्तरजातीय विवाह गरेकी एक युवतीले श्रीमान्को एक अर्की अमेरिकी मूलकी नेपाली युवतीसँग अवैध सम्बन्ध भएको थाहा पाएपछि गृहकलह भयो ।

आफूसँग अवैध सम्बन्ध भएकी अमेरिकी युवतीको सल्लाहअनुरूप श्रीमतीलाई होच्याउन ती युवकले अश्लील चलचित्र बनाउने निधो गरे । वैवाहिक जीवनको स्मरणका लागि भन्दै ती युवकले क्यामेरा फिक्स गरेर श्रीमतीसँग संसर्ग गरिरहेको भिडियो खिचे । श्रीमतीले कुरा बुझेपछि प्रहरीमा लगेर उक्त सिडी बुझाइन् । सार्वजनिक अपराधको मुद्दामा केही दिन थुनिएपछि ती युवक छुटे ।

पत्रपत्रिकामा उक्त समाचार प्रकाशित भएपछि दुवैले आफ्नो स्वेच्छाले उक्त भिडियो खिचेको र भूलवश सिडी बजारमा पुगेको स्पष्टीकरण दिएका थिए । अर्को यस्तै एक घटनामा एक महिला सरकारी जागिरे श्रीमान् बुढ्यौलीमा छोरीको उमेरकी युवतीसँग प्रेममा परेपछि घर बरबाद भएको पीडा लिएर आइन् ।

'घरमा विवाह गर्ने उमेरका दुई छोरी छन्, जसरी भए पनि समाचार निकाल्नुपऱ्यो, बेइज्जत भएपछि मात्र चेत्छ,' पुरानो बानेश्वर घर बताउने ती महिलाले भनिन् ।

'घर आउने ठेगान छैन, एकाबिहानै निस्कन्छन् र राति अबेर फर्कन्छन् ।' सञ्चारकर्मीहरूले यो घरायसी मामिला भएको यस्ता कुरा आपसमै सल्टाउनुपर्ने सुझाव दिंदा पनि उनले मानिनन् र अन्ततः रुँदै फर्किन् ।

व्यस्त सहरी जीवनमा एक-अर्काको आकांक्षाअनुरूप व्यवहार गर्न नसक्दा श्रीमान् वा श्रीमतीको बाहिरिया व्यक्तिसँगको आकर्षण एवं असामाजिक सम्बन्धले यस प्रकारको समस्या सिर्जना हुने गरेको छ । शारीरिक, मानसिक एवं आर्थिक रूपले श्रीमान्-श्रीमती दुवै सक्षम हुँदाहुँदै पनि यौनभावनालाई नियन्त्रण गर्न नसक्दा घर भाँडिएका घटनाहरू बेलाबखत सार्वजनिक हुनु त्यसकै उदाहरण हुन् ।

केही समयअघि नाम चलेकै एक गायिकाका श्रीमान्ले काठमाडौं प्रहरी कार्यालयमा पुगेर यस्तै दुःखेसो पोखे । 'उनी रेकर्डिङ गर्ने बहानामा रातभर घरबाहिर बस्छिन्,' उनले भने– 'साथीभाइसँग बुझ्दा परपुरुषसँग होटलमा रात बिताएको थाहा पाउँछु ।' 'माया लागेर उसलाई छोड्न पनि सकिरहेको छैन,' निकै विरक्तिएका ती व्यक्तिले भने– 'उनको बानी पनि सुधार्न सकिन्न ।' प्रहरी अधिकृतले घरभित्रको झगडा आपसमै मिलाउने सुझाव दिंदै उनलाई

फर्काएका थिए ।

'यस प्रकारका घटना कसैले पनि स्वीकार गर्दैनन्,' कालीमाटी महिला सेलकी एक प्रहरीले भनिन्– 'त्यसैले जो जोसँग लागेको छ, उसैसँग मिलाएर पठाइन्छ, एकले अर्कालाई पाल्न नसक्ने अवस्थामा कानुनबमोजिम वा समझदारीमा अलग्गिएर बस्ने सम्झौता हुन्छ ।'

के गरे पैसा कमाइन्छ ?

पशुपतिमा गएर खरानी घसी कचौरा थापे त पैसा कमाइहालिन्छ नि ।

टीकाराम

त्यो थाहा पाएको भए यस्तो प्रश्नको उत्तर लेख्ने फुर्सद नै हुने थिएन नि सम्पादकज्यू ?

सुजित खतिवडा

त्यति पनि थाहा छैन ? नेपालमा प्रशस्त बेरोजगार छन् । एउटा फ्ल्याट लिएर तलबसहित रोगजारीको अवसर कान्तिपुर दैनिकमा छाप्ने अनि प्रतिफर्म रु. ५ सयमा बेच्ने र टाप कस्ने । त्यतिले नपुगे हरेक महिना लोकेसन चेन्ज गर्ने । अनि त रातारात मालामाल, पैसा फालाफल ।

sadroshan@hotmail.com

सम्पादकको कुर्ची छाडी इराक जानुस् ।

आकांक्षी एम.के. (२१), **प्युठान**

राम्रो काम, परिश्रम, मेहनत गरे पैसा जाबो त बोराको बोरा कमाइन्छ नि, हैन र सम्पादकज्यू ।

गोकर्ण लामिछाने (१७)

चोरी-डकैती, ठगी गरे सबैभन्दा बढी पाइन्छ तर इमान्दारकीको पैसा के गरेर कमाइन्छ त्यो त सम्पादकज्यू तपाईंलाई पनि थाहा छैन होला ।

जयराम भट्टराई

उपलब्धिमूलक जुनसुकै कार्य गरे पनि पैसा कमाइन्छ, तर पनि तुलनात्मक हिसाबले सफल व्यापार तथा उद्योगधन्दा सञ्चालन गर्न सक्ने हो भने धेरै पैसा कमाइन्छ ।

हिमाल अम्माई (२०), **बाग्लुङ**

पशुपतिमा बटुको लिएर बस्दा कमाइन्छ बसीबसी, हैन त सम्पादकज्यू ?

अज्ञात

चाँडै कमाउने हो भने अरूलाई रुवाएर र ढिला हो भने मेहनत गरेर ।

एस.के. कुँवर

पैसा कमाउने धेरै उपाय छन् तर अहिलेको समयमा पैसा कमाउनु छ भने ज्योतिष बन्नुहोस् । हात हेरेरै भए पनि पैसा कमाएर आफ्नो पेट पाल्न सकिन्छ ।

पेशल दाहाल (१९), **धनकुटा**

परिश्रम गरेर, फजुल खर्च नगरेर । साहस गरेर, धोका खाए पनि नआत्तिएर ।

विनोद पौड्याल

इजरायल गए त पैसा धेरै कमाइँदो रहेछ, त्यसैले यसको उत्तर विदेशतिरै छ ।

सरस्वती शर्मा, रसुवा

के गर्नु सम्पादकज्यू ? पैसा कमाउने उपाय थाहा भएको भए आज यस्तो अवस्था हुने थिएन, यदि तपाईंलाई थाहा भए खुसुक्क मलाई पनि भन्नुहोस् न ।

कैलाश लामा (२२), **हरिहरपुर, धनुषा**

के प्रश्न गरेको ? थाहा भए तपाईंलाई चिठी लेख्दै बस्थेँ होला त ?

नीरज अर्याल (१६), **बुटवल**

काम अनि दाम त्यसपछि माम भन्ने तपाईंलाई थाहा छैन र ?

टीकाराम अर्याल, स्याङ्जा

अरबपतिकी एक्ली छोरी पट्याउँदा पैसा कमाइन्छ ।

सरोज अधिकारी (२०), **बर्दीबास**

पैसा कमाउने भए एउटा लक्ष्य लिनुपर्छ । लालीगुराँस चुम्ने मन छ भने शिखर चढ्न डराउनु हुँदैन । संघर्ष गरे सफलतामा पुग्न सकिन्छ । इच्छा बलियो हुनुपर्छ, ढिलो-छिटो सफलता प्राप्त हुन्छ ।

प्रियंका खालिङ राई, धरान

साहरूख खान र ऐश्वर्याको ठाउँमा पुग्न सकियो भने ।

रवीन्द्र भण्डारी, धुम्बाराही

अरूलाई ठगठाग गरेर, भ्रष्टाचारी काम गरेर । राम्रो, सिधा लाइनको काम गरेर कमाइँदैन त ?

दुर्गाबहादुर माझी, रामेछाप

पैसा नै कमाउने हो भने त लुट, मार, ठगी र .... गरे पनि पैसा कमाइन्छ । तर वास्तविक पैसा कमाउने हो भने सामाजिक कार्य र आफ्नो सीपअनुसारको काममा मेहनत गरेर ।

शशी देवकोटा (२५), **सर्लाही**

इमान्दारी र ज्ञानको विकास गरेर ।

टीकाराम अर्याल, गल्कोट, स्याङ्जा

यो कलियुगमा पापलाई पुण्य मानेर काम गरे पैसा कमाइन्छ ।

सञ्जीव तुलाधर

पैसा कमाउन पैसा कमाउने सोच, आत्मविश्वास, योजना, योजनाअनुसारको परिश्रम एवं धैर्य हुनुपर्छ ।

प्रभात कार्की (२२), **किराँतीछाप**

परिश्रम गरे पैसा कमाइन्छ ।

गंगाराम न्यौपाने (१६), **स्याङ्जा**

पृथ्वीमा भएका १ सय ९ तत्त्वपछि १ सय १० तत्त्व पत्ता लगाउने हो भने प्रशस्त पैसा कमाइन्छ अनि विश्वभर परिचित पनि भइन्छ ।

राम के.सी. (१८), **कालीमाटी, सल्यान**

मेरो त एउटै नारा नै छ 'इज्जत फाल्नुस्, ज्यादाभन्दा ज्यादा र छिटो पैसा कमाउनुहोस् ।'

लेखनाथ ओझा (२०), **रौतहट**

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 ?

प्रश्न : म ३२ वर्षीया एक-एक छोराछोरीकी आमा हुँ । मलाई परिवार नियोजनको साधन उपयुक्त भएन । म र श्रीमान् बन्ध्याकरण अपरेसन गर्न चाहँदैनौं । त्यसैले प्राकृतिक रुपमा कुन-कुन दिन सुरक्षित हुन्छ ? यसरी सुरक्षित दिनमा गरिने सम्भोगबाट गर्भ रहने सम्भावना कत्तिको हुन्छ । यस्तो सुरक्षित दिनमा गरिने सम्भोगका क्रममा योनिमा वा योनिभित्र वा योनिरसमा के-कस्तो परिवर्तन आएको हुन्छ ? मेरो महिनावारी प्रायः २७ देखि २९ दिनभित्र हुन्छ । मेरो योनिरस अति नै पातलो र कम मात्रामा निस्कन्छ । योनिरस बाक्लो बनाउन कुन औषधी सेवन गर्नुपर्ला ?

– बी.

उत्तर : परिवार नियोजनको साधनको अनुपयुक्तता

तपाईंलाई थाहै होला, परिवार नियोजनका अनेका साधन उपलब्ध छन् । पुरुषले लगाउने कन्डम छ भने महिलाले दैनिक रूपमा खानुपर्ने चक्की, तीन महिनामा एकपटक लगाए पुग्ने डिपो प्रोभेरा अनि लामो समयसम्मका लागि कपर-टी तथा नरप्लान्ट । कुनै परिवार नियोजन सेवा केन्द्रमा चिकित्सक वा स्वास्थ्यकर्मीले नै तपाईंका लागि परिवार नियोजनका साधन उपयुक्त नभएको भनेका हुन् वा तपाईंलाई त्यसै यस्तो लागेको हो, थाहा भएन । कतिपय व्यक्ति परिवार नियोजनका यी असरका सम्बन्धमा तथ्य कुरा थाहा नपाई हल्लैहल्लाका भरमा साधन अनुपयुक्त हुन्छन् भन्ने सोचेर यसको प्रयोग गर्दैनन् र यसबाट हुने फाइदाबाट वञ्चित हुन्छन् । यहाँ मलाई एक घटना सम्झना आयो । एक जोडी यसरी नै चिकित्सककहाँ गर्भनिरोधका लागि परामर्श लिन पुगे । लामो परामर्शका क्रममा परिवार नियोजनको प्रत्येक साधनमा कुनै खोट निकाल्दै आफूलाई अनुपयुक्त हुने र प्रयोग नगर्ने कुरा बताए । अन्त्यमा चिकित्सकले निकै सोचविचार गरेर भने– 'एउटा सजिलो उपाय छ । बस, एक गिलास दूध पिउनुहोस् तपाईंको गर्भ रहँदैन ।' 'ओहो, यति सजिलो, अघि नै किन नभन्नुभएको ?' जोडीले उत्साहित हुँदै सोधे । 'एक गिलास दूध यौनसम्पर्कभन्दा पहिले पिउने कि पछि ?' चिकित्सकले जवाफ दिए– 'यौन सम्पर्कको सट्टामा' ।

धेरैले परिवार नियोजनका साधनलाई गर्भनिरोधको साधन मात्र मान्छन् । गहिरिएर विचार गर्नुहोस् त, यो यस्तो प्रसाधन हो जसले तपाईंलाई गर्भ रहला कि भन्ने चिन्ता नै नगरी चाहेअनुसारको यौनसम्पर्क राख्ने अवसर दिन्छ । अर्कातिर हामी यसको नकारात्मक असरका सम्बन्धमा धेरै कुरा गर्छौं तर गर्भ रहन गएका कारण हुने असर वा जोखिमका बारेमा ध्यान दिँदैनौं । यहाँ तुलना अनिच्छित गर्भ रहेकाले पर्ने असरसँग यी साधनको असरसँग गरिएको हो ।

के योनिरसबाट गर्भ रहने वा नरहने कुरा थाहा पाउन सकिन्छ ?

गर्भ नरहन गरिने विभिन्न प्राकृतिक उपाय मानिसले उपयोग गरिरहेका छन्, जसमध्ये पहिलो त यौनसम्पर्क नै नगर्नु हो । त्यसबाहेक सुरक्षित कालमा मात्र यौनसम्पर्क गर्ने, बाह्य स्खलन गर्ने प्रचलनमा देखिन्छ । गर्भ रहने स्थिति भए वा नभएको थाहा पाउन पाठेघरको मुखको रस वा तापक्रम पनि हेरिन्छ ।

सुरक्षित काल : तपाईंले कति-कति दिनमा महिनावारी हुन्छ भन्ने कुरा नलेख्नुभएकाले तपाईंका लागि सुरक्षित काल (समय) का बारेमा निश्चित रूपमा केही भन्न सकिँदैन । यदि महिनावारी यस्तै २८ देखि ३१ दिनसम्मको छ भने सजिलोका लागि पहिलो १० दिन सुरक्षित, बीचको १० दिन असुरक्षित तथा अन्तिम १० दिनलाई फेरि सुरक्षित मान्दा हुन्छ । यदि महिनावारी ठीक २८ दिनमा नभै ढिलो-चाँडो हुन्छ भने यसलाई गर्भबाट बच्ने उपायका रूपमा अपनाउनुभन्दा पहिले राम्रोसँग सोचविचार गर्नुपर्ने हुन्छ । सबैभन्दा छोटो महिनावारीबाट १८ दिन घटाउँदा गर्भवती हुनसक्ने पहिलो दिन पत्ता लाग्छ भने सबैभन्दा लामो दिनबाट ११ दिन घटाउँदा गर्भवती हुनसक्ने अन्तिम दिन पत्ता लाग्छ । उदाहरणका लागि यदि कुनै महिलाको महिनावारी चाँडोमा २४ दिनको र ढिलोमा ३१ दिनको रहेछ भने, छैटौं दिनदेखि २० औं दिनसम्म यौनसम्पर्क गरे गर्भ रहनसक्छ ।

पाठेघरको मुखको रस पातलो, चिप्लो र तन्किने भए यौनसम्पर्कबाट परहेज गर्नुपर्छ । यस्तो रस नभएमा अर्थात् च्यापच्यापे, बाक्लो वा तन्काउँदा टुक्रने वा कुनै रस नै नभए यौनसम्पर्क गर्न सकिन्छ । पाठेघरको मुखको रस र योनिरसको फरकको कुरामा कति जना अलमलिन सक्छन् । गर्भ रहने वा नरहने कुराका सन्दर्भमा भने पाठेघरको मुखको रसको कुरालाई ध्यानमा राखिन्छ ।

योनिरस कसरी बाक्लो बनाउने ?

योनिरस विशेषतः योनिबाट आउने रसलाई भनिन्छ । यसमा योनिबाट आउने रस मात्र नभै पाठेघरको मुखबाट आउने रस पनि मिसिएको हुन्छ । यौन उत्तेजनाका बेलामा योनिको भित्ताबाट रसाएर प्रशस्त रस आउँछ, जसले लिङ्ग प्रवेश र घर्षणलाई सहज तुल्याउँछ । मासिक चक्रका क्रममा योनिरसमा पनि निकै विविधता आउँछ । व्यक्तिअनुसार यसको मात्रा तथा बाक्लो वा पातलोपनमा विविधता हुनसक्छ । त्यसैगरी प्रजनन अङ्गको संक्रमणले पनि योनिरस तथा पाठेघरको मुखको रसमा विविधता ल्याउन सक्छ ।

पक्का त भन्न सकिएन, तर तपाईंले गर्भसँग जोडेर कुरा गर्नुभएकाले पाठेघरको मुखको रसलाई नै बाक्लो बनाउने कुरा सोध्नुभएको हुनसक्छ । तपाईंले पक्कै बुझ्नुभएको हुनुपर्छ– विभिन्न हार्मोनको प्रभावले नै हाम्रो प्रजनन प्रणाली सञ्चालित भैरहेको हुन्छ । यी हार्मोनमध्ये पनि विशेष गरेर प्रोजेस्टेरोन हमर्मोनले पाठेघरको मुखको रसलाई बाक्लो बनाइदिन्छ र गर्भ रहन दिँदैन । तपाईंले यी हार्मोन भएका औषधी बजारमा पाउन सक्नुहुन्छ । पक्कै पनि महिनावारी केही दिनका लागि टाढा सार्न औषधी प्रयोग हुने कुरा सुन्नुभएकै होला, तर यी औषधी नै गर्भनिरोध अर्थात् परिवार नियोजनका साधनमा हुन्छन् र सहज एवं सुपथ मूल्यमा पाइन्छन् ।

कुरा कामसूत्रको

समय जतिसुकै आधुनिक हुँदै गएको किन नहोस्, यौनसम्बन्धी कुरालाई समाजले अझै पनि खुला रूपले आत्मसात गर्न सकेको देखिँदैन । यद्यपि यसले हजारौं वर्ष पहिले नै विज्ञानको दर्जा प्राप्त गरिसकेको छ । यौन एउटा त्यस्तो शक्ति हो जसले दाम्पत्य जीवनमा सुमधुरता, रोमाञ्चकता अनि आत्मीयता त सञ्चार गर्छ नै साथै उत्साह एवं ऊर्जासमेत प्रदान गर्छ । चिकित्सकहरूका अनुसार पूर्णरूपमा स्वस्थ रहन यौन जीवन राम्रो हुनु अत्यन्त आवश्यक छ । विभिन्न अनुसन्धानहरूले यौनसम्पर्कलाई स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक सावित गरिसकेका छन् । यो अनेकन बिरामीको निवारण पनि हो र उत्साहबर्द्धक जीवनको प्रतीक पनि । जो नियमित रूपमा सहवासमा संलग्न हुन्छन् र जसको मनमा यसप्रति कुनै अशंका छैन ती व्यक्ति अरूको तुलनामा खुसी, स्वस्थ एवं उत्साही देखिन्छन् । यौनका सम्बन्धमा गरिएका विभिन्न अध्ययन अनुसार ती दम्पती जो सातामा तीन पटकसम्म यौन क्रियामा संलग्न हुन्छन्, उनीहरू अरूको तुलनामा ऊर्जावान् हुन्छन् । यसो हुनुको पछाडि यौन प्रक्रियामा संलग्न हुँदा अत्यधिक ऊर्जाको प्रयोगका कारण अक्सिजनको स्तर बढ्नु नै हो, जसका कारण रक्तप्रवाह सुचारु हुन्छ अनि छालामा नयाँ कोशिकाहरू निर्माण हुन्छन् ।

यौनसम्बन्धी पुस्तक 'इनक्रिज योर सेक्स ड्राइभ' मा उल्लेख भएअनुसार नियमित रूपमा सहवासमा संलग्न हुनाले शरीरमा इस्ट्रोजनको मात्रा बढ्छ जसका कारण महिलाहरूमा आस्टियो पोरोमिर्सिस वा हड्डीसम्बन्धी विभिन्न रोगको समस्या रहँदैन । यौन क्रियाका बखत शरीरबाट एन्ड्रोफिस नामक हार्मोन निस्कन्छ । जसका कारण महिलाले आफूलाई तनावमुक्त महसुस गर्छिन् । यो हार्मोनले प्राकृतिक पीडा निवारकका रूपमा पनि कार्य गर्छ । बढ्दो इस्ट्रोजनको मात्राले प्रिमेन्स टुअल सिन्ड्रोम तथा मासिक स्रावका बखत हुने पीडा एवं समस्याबाट पनि धेरै हदसम्म राहत पुऱ्याउँछ । सहवासका बखत हुने सुखद अनुभूतिले टाउको दुख्ने तथा माइग्रेन जस्ता समस्याबाट पनि व्यक्तिलाई टाढा राख्छ । आर्गेज्मका बखत शरीर एवं मस्तिष्कमा एकसमान रक्त प्रवाह हुन्छ जसले मस्तिष्कको कार्यक्षमता बढाउनुका साथै सोच्ने शक्तिमा समेत वृद्धि गराउँछ । यौनसम्पर्क स्वयंमा एउटा प्रभावशाली व्यायाम पनि हो । यसले शरीरका मांसपेशीहरूलाई टोनिङ गर्नमा सघाउ पुऱ्याउँछ । साधारणतया ३० मिनेटको यौन क्रियामा संलग्न हुने व्यक्तिले आफ्नो शरीरबाट करिब २ सय क्यालोरी खर्च गर्छ । यी र यस्ता वैज्ञानिक तथ्यका अतिरिक्त यौन सुखमय वैवाहिक जीवनको महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । सहवासमा संलग्न पतिले आफ्नो प्रेम चाहनाको प्रतिउत्तरमा पत्नीले आफूलाई खुसी, सन्तुष्ट र आफूप्रति समर्पित भएर आफ्नो साथ दिन्छिन् भन्ने अनुभूतिले मात्रै पनि पतिलाई आत्मविश्वास प्राप्त हुन्छ । त्यसैगरी पत्नी पनि के सोचेर खुसी हुन्छिन् भने पतिमा उनलाई प्राप्त गर्ने चाहना सदैव कायम छ । यो लिने र दिने सिलसिलाले नै वैवाहिक जीवनलाई सुखद बनाउँछ, अर्थ र अस्तित्व प्रदान गर्छ जसबाट परिवारिक जिम्मेबारीहरू निर्वाह गर्न पति-पत्नी दुवैलाई सहजता एवं आत्मविश्वास प्राप्त हुन्छ । यही सुखद पारिवारिक अनुभूतिले व्यक्तिलाई उसको कार्यक्षेत्रमा सक्षम बनाउँछ । उसलाई सामाजिक उत्तरादायित्व निर्वाह गर्ने मामिलामा सदैव उत्साहपूर्ण राख्छ ।

रोजिन शाक्य

(क्रमश :)

सातामा श्रीमान्

० तपाईंहरूको प्रेमविवाह हो ?

- हामी एउटै क्षेत्रमा कार्यरत भएकाले एकअर्कालाई मन पराई विवाह गरेका हौँ । प्रेमविवाह नै हो ।

० तपाईंहरू त अहिले विदेशिनुभएको छ नि हैन ?

- हामी दुई वर्षदेखि अमेरिकामा छौँ ।

० आफ्नो देश, नाम, कामलाई छोडेर किन विदेशिनुभएको ?

- आफ्नो देशको माया त जहाँ गए पनि भैहाल्छ । मैले उता पनि गीतहरू गाइरहेको छु र गीतहरू गाउने क्रममा त्यहाँ भएका नेपालीहरूले गायक संजीप प्रधानलाई पनि चिन्दै छन् ।

० त्यसो भए नेपाल र अमेरिकाको बसाइँमा फरक छैन ?

- होइन, नेपाल भनेको जन्मभूमि हो, मैले मेरो जीवनको अधिकांश समय यही बिताएको छु । नेपाली संस्कृति, दर्शक, श्रोताहरूको माया मेरो परिवार सबै यही छ । यहाँ जुन खुसी र सन्तोष छ त्यो अमेरिकामा छैन ।

० खुसी र सन्तोष यही छ भने किन विदेश पलायन हुनुभयो ?

- सत्य भन्नुपर्दा आर्थिक स्थिति बलियो बनाउन अनि देशको बिग्रँदो परिस्थितिले गर्दा पनि विदेशिनु परेको हो ।

० त्यहाँ अहिले के गर्दै हुनुहुन्छ ?

- व्यापार व्यवसाय गरिरहेको छु । परफ्युम र बडीस्प्रे पसल खोलेको छु ।

० एउटा गायक र व्यापारी हुनुमा के भिन्नता पाउनुभयो ?

- गायक हुँदा नाम हुन्छ साथै सन्तुष्टि पनि पाइन्छ भने व्यापारी हुँदा ग्राहकहरूको मन जित्नुपर्छ र उनीहरूलाई खुसी पार्नुपर्छ ।

० नेपाल र अमेरिकाको संगीतमा के भिन्नता पाउनुभयो ?

- नेपालमा सांगीतिक क्षेत्र बिस्तारै बढ्दै छ भने अमेरिकाको सांगीतिक क्षेत्र फराकिलो भैसकेको छ ।

० देश र परदेशमा कुन जीवन रमाइलो लाग्यो ?

- देशमा भन्दा परदेशमा धेरै संघर्ष गर्नुपर्छ र संघर्ष गरेअनुसार फल पनि त्यस्तै प्राप्त हुन्छ भने देशमा काम गर्न पनि सजिलो र फल पनि सामान्य पाइन्छ ।

० त्यहाँ गएपछि कुनै नयाँ गीत वा गीतिसंग्रह प्रकाशन गर्नुभएको छ ?

- गीतिसंग्रह निकाल्न पाएको छैन तर तीनवटा गीत लेखेको छु जुन चाँडै रेकर्ड हुँदैछ ।

० अमेरिकामा गीत गाउँदा पारिश्रमिक पनि धेरै हुन्छ होला हैन ?

- मैले मेरो गीतको पारिश्रमिक तोकेको छैन । कहिलेकाहीँ कसैको सहयोगको लागि पारिश्रमिक बिना पनि गीत गाउने गरेको छु ।

० कस्तोप्रकारको सहयोग गर्नुभएको छ ?

- आर्थिक पक्ष कमजोर भएर नेपाली बालबालिका पढ्न पाएका छैनन् उनीहरूलाई गीत गाएर उठेको पैसा पठाएर सहयोग गर्ने गरेका छौँ । त्यस्तै यहाँ मन्दिर बनाउन पनि आर्थिक सहयोग गरेका छौँ ।

० यसरी सहयोग गर्नको लागि कुनै संस्था पनि स्थापना गर्नुभएको छ कि ?

- अमेरिकामा रहेका कलाकारहरू मिलेर वाना नामक संस्था स्थापना गरेका छौँ र विभिन्न कार्यक्रमबाट उठेको पैसा यही संस्थामार्फत् नेपालमा पठाउने गरेका छौँ ।

० विदेशमा स्थापित हुन कत्तिको गाह्रो हुन्छ ?

- सुरुसुरुमा त धेरै गाह्रो हुन्छ, त्यहाँ गएपछि एउटा साधारण मानिस र सानो कामबाट जीवन सुरु गर्नुपर्छ ।

० अब उताकै बासिन्दा हुने ?

- हाम्रो आर्थिक स्थिति बलियो भएपछि हामी नेपाल नै फर्कन्छौँ ।

० त्यहाँ सरिस्माले पनि गीत गाउने गर्नुहुन्छ ?

- कार्यक्रमको किसिमअनुसार ऊ र म दुवै गीत गाउँछौँ ।

० दुवैले एकसाथ गीत गाउनुभएको छ ?

- हामीले एउटा नेवारी र एउटा समूह नेपाली गीत सँगै गाएका छौँ ।

० सरिस्मालाई घरको कामकाजमा कत्तिको सघाउने गर्नुहुन्छ ?

- म नेपालमा हुँदा पनि आफूले जानेका काममा सघाउँथेँ भने अमेरिकामा त खाना बनाउनेदेखि भाँडा माझ्ने काममासमेत सहयोग गर्छु ।

० एउटा सफल दाम्पत्य जीवनमा कुनकुन गुण आवश्यक छ ?

- समझदारी, इमान्दारिता, सहयोगीजस्ता गुणहरू भएमा दाम्पत्य जीवन सफल हुन्छ ।

० गृहिणी कामकाजी हुँदा आर्थिक पक्ष कत्तिको बलियो हुन्छ ?

- आर्थिक पक्ष त राम्रो हुन्छ नै साथै बाहिरको नजानेका कुराहरू जान्ने मौका पाइन्छ । आर्थिक, सामाजिक, व्यावहारिक सबै पक्ष राम्रो हुन्छ ।

० श्रीमतीको सफलतामा श्रीमान्को योगदान आवश्यक छ ?

- श्रीमान्लाई सफलता प्राप्त हुन श्रीमतीको सहयोगको आवश्यकता हुन्छ । त्यस्तै श्रीमतीलाई पनि श्रीमान्को प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष सहयोगको आवश्यकता पर्छ र गर्नु पनि पर्छ ।

० तपाईं आफ्ना श्रोतालाई केही सल्लाह सुझाव दिन चाहनुहुन्छ ?

- अहिलेको समय नारीपुरुष दुवैको हो । यदि आफ्नो श्रीमती, छोरी, बुहारी, बहिनीहरूमा कुनै काम गर्ने क्षमता र प्रतिभा छ भने लुकाउन दिनुहुँदैन सबैको सामु उसको प्रतिभा प्रस्तुत गर्ने हौसला प्रधान गर्नुपर्छ ।

– अरुणा भट्टराई

वि.सं. २०३१ सालमा काठमाडौँ बांगेमुडामा जन्मिएका गायक संजीप प्रधानको अर्को परिचय पनि छ । गायक प्रधान गायिका सरिस्मा अमात्यकी जीवनसाथी हुन् । ५ वर्षअघि वैवाहिक जीवनमा बाँधिएका संजीप डेढ दशकयता निरन्तर गायन क्षेत्रमा सक्रिय छन् । केही समयअघिदेखि अमेरिकामा बस्दै आएका संजीप नेपाल आएको समयमा भएको कुराकानी :

पारिवारिक स्वास्थ्य

संसारभरिका मानिसहरूको छाला प्रायः एकैप्रकारको हुन्छ तर प्राकृतिक रंग भने फरक हुन्छ । प्राकृतिक वातावरण तथा जलवायुका कारण छालाको बनावट, रंग एवं प्रकृति फरक-फरक हुन्छ । जस्तो- सेतो, कालो, गहुँगोरो आदि ।

छालाले शरीरको सुरक्षा र तापको नियन्त्रण गर्नुका साथै काम नलाग्ने पदार्थ (पसिना तथा अन्य) बाहिर फ्याँक्छ । यसले स्पर्श अनुभूति दिन्छ भने आंशिक रूपमा सास लिने काम पनि गर्छ ।

छालाका विभिन्न भाग हुन्छन्, पहिलो बाहिरी भागको छाला, त्यसको भित्र नरम छाला, बोसो, रक्तवाहिनी नली, नसा, पसिना ग्रन्थी, लिम्फ आदि । छालासम्बन्धी रोग धेरैजसो हार्मोनको असन्तुलत वा चिन्ता, तनाव आदिले गर्दा उत्पन्न हुन्छ । फलस्वरूप फंगस संक्रमणले छालासम्बन्धी साधारण रोगका साथै फोका, पिलो, सोराइसिस, एक्जिमा, पाइताला पोल्ने रोग, कुष्ठरोगका साथै चायाँ, डण्डीफोर, चाउरीपर्ने आदि रोग लाग्छन् ।

जब फंगस संक्रमण हुन्छ तब हातखुट्टाका छालाको भागमा पत्रैपत्र जम्न थाल्छ, पछि त्यो छाला गल्न थाल्छ । हल्का दुर्गन्ध पनि आउँछ । त्यस्तै पाइताला पोल्ने, कुर्कुच्चा फुट्ने समस्या आदि हुन्छ तर एक महिनापछि छाला रातो भएर आउँछ ।

ब्याक्टेरियल संक्रमण भयो भने, कुष्ठरोग लाग्न सक्छ । अनुहारमा आउने दाग, दाना, धब्बा आदि पेटको खराबीका कारणले हुन्छ ।

छाला दुई प्रकारको हुन्छ

-तैलीय (चिल्लो बढी भएको) छाला
-सुख्खा (चिल्लोपन नभएको) छाला

छाला सधैं एकनास रहँदैन । यसमा मौसम, वातावरण, खानपान एवं रहनसहनले परिवर्तन ल्याउँछ ।

उपचार

आहार चिकित्सा : भिटामिन 'ए' र 'ई' भएका खानेकुराहरू बढी प्रयोग गर्ने, त्यस्तै अन्य अंकुरित गेडागुडी, अन्न, गाजर, हरियो साग, फलफूल आदि दैनिक प्रयोग गर्ने । धेरै तारेको, भुटेको, बोसोयुक्त खाना नखाने ।

जल चिकित्सा : स्नान गर्दा वातावरणअनुसार तातोपानी, चिसो पानी प्रयोग गर्ने । तुलसीको पात हाली उमालेर सेलाएको पानीले अनुहार धुने ।

आयुर्वेद चिकित्सा : योग, ध्यान, प्राणायाम आदिबाट विषाक्त पदार्थलाई निर्मलीकरण गर्ने ।

होमियोप्याथी : सल्फर ग्रुप, ग्रेफाइट, पेट्रोलियम, एलुमिना आदि ।

रिफ्ल्याक्सोलोजी : प्रतिविम्बित स्थानलाई सक्रियता प्रदान गर्ने ।

एरोमाथेरापी : लेभेन्डर, रोमन तथा क्यामोमाइल प्रयोग गर्ने । त्यस्तै थाइम र सभोरी प्रयोग गर्ने ।

चुम्बकीय चिकित्सा : सेरामिक चुम्बक प्रयोग गरी उपचार गर्ने ।

अर्थोडक्स उपचार : एन्टी हिस्टामिन, स्टेरोइड क्रिम, हाइड्रकार्टिजोन इमोलाइट भिटामिन डी, ई र ए को प्रयोग आवश्यकताअनुसार गर्ने ।

घरेलु उपचार

- दुवोको रस पकाएर शरीरमा घस्नाले छालासम्बन्धी समस्यामा फाइदा मिल्छ ।
- मेहंदी तथा बेसारको लेप लगाउनाले औंलाको कापमा भएको फंगस संक्रमणमा लाभ मिल्छ ।
- निमको तेल वा बीउको लेप तेलमा पकाएर लगाउनाले गलाको रोगमा फाइदा गर्छ ।
- गुलाबजल प्रयोग गर्ने ।
- मेथीको पात पिसेर प्रयोग गर्दा पनि फाइदा हुन्छ ।

– डा. उज्ज्वलसिंह अधिकारी

मस्कारा मन्त्र

आँखाको सुन्दरता बढाउन मस्कारा लगाउँदा केही खास कुरामा ध्यान दिनुपर्छ ।

के नगर्ने :

- दिउँसो व्यावसायिक कार्यमा नीलो र हरियो रंगको रंगीन मस्कारा प्रयोग गर्नुहुँदेन ।
- वाटरप्रुफ मस्काराको प्रयोग दैनिक गर्नुहुँदैन । त्यो सजिलैसँग हट्दैन र कडा पनि हुन्छ ।
- तल्लो परेलामा पनि मस्कारा लगाउन भुल्नुहुँदैन ।
- बढी सुन्दर देखिने चक्करमा धेरै मस्कारा लगाउनुहुँदैन, यसले भद्दा देखाउँछ ।
- माथिल्लो परेलामा धेरै मस्कारा लगाएर भद्दा लुक दिनुहुँदैन, यसका लागि मस्काराको ब्रस बोतलभन्दा बाहिर निकाल्दा ब्रसमा अतिरिक्त मस्कारा नलागोस् भन्ने कुरामा विचार पुऱ्याउनुपर्छ ।
- यदि परेला कम छ र मस्कारा दुई-तीन कोट लगाउने मन छ भने मस्कारा लगाउनुभन्दा पहिले ब्रसलाई सुतीको कपडाले राम्ररी पुछ्नुपर्छ, जसले गर्दा ब्रसमा जमेको मस्कारा हटाउन सकिन्छ ।
- ब्रसलाई पटकपटक भित्र-बाहिर गर्नुहुँदैन । यसबाट बोतलमा हावा भरिन्छ र मस्कारा खराब हुन्छ ।
- मस्कारा ब्रसलाई परेलाको किनारामा राख्ने र बिस्तारै-बिस्तारै ब्रस घुमाएर मस्कारा लगाउँदा राम्रो हुन्छ । अर्को कोट लगाउने मन छ भने पहिलो कोट सुकेपछि नै लगाउने ।
- वाटरप्रुफ मस्कारा नै लगाउनु राम्रो हुन्छ । यो धेरै समयसम्म टिक्छ र मेकअप रिमुभरबाट सजिलैसँग हट्न सक्छ ।
- परेला प्राकृतिक रूपमा बाक्लो छ भने स्पष्ट वा पारदर्शी मस्कारा छान्नु उपयुक्त हुन्छ । यसले परेलालाई सुन्दर लुक दिन्छ ।
- तीन महिनापछि मस्कारा बदल्नुपर्छ । आफ्नो मस्कारा अरू कसैलाई प्रयोग गर्न दिनु हुँदैन ।

– संगीता कटुवाल

भाडाको घरको सजावट

हामीमध्ये कतिपयको आफ्नो घर हुँदैन र हामी अर्काको घरमा भाडामा बस्न बाध्य हुन्छौँ । पैसा कमाउन, पढ्न र जागिरका लागि पनि सहरमा डेरामा बस्नुपर्ने स्थिति हुन्छ । जुन भाडाको घरमा बसिन्छ त्यहाँ घर सजावटका धेरै समस्या उत्पन्न हुन्छन् । विशेषगरेर ती डेरावालहरूका लागि जसले पटकपटक डेरा सरिरहनुपर्ने हुन्छ उनीहरूका फर्निचर पनि डेरा सार्दा समस्या नहुने प्रकारका हुनुपर्छ ।

- फर्निचर हल्का प्रकारका बनाउनुपर्छ । सोफाको सट्टा केन, रड आइनर उड कम्बिनेसन, मेकेनाइज्ड फर्निचर अथवा गद्दा प्रयोग गर्नुपर्छ । यी फर्निचरहरू छिट्टै फुट्ने भाँचिने हुँदैन ।

- यदि सोफा बनाउनु परे गद्दा छुट्टै राखेर बनाउनुपर्छ ।

- भित्तामा न्युट्रल रंग लगाउने जुन हरेक फर्निचरसँग मेल खान्छ ।

- उज्यालोका लागि ल्याम्प अथवा स्ट्यान्डिङ ल्याम्प राख्ने ।

-झ्यालढोका र केही सामान छोप्नका लागि राम्रो तथा आकर्षक पर्दाको व्यवस्था गर्ने । पर्दाको छनौट गर्दा राम्रो, आकर्षक र यस्तो रंगको लिनुपर्छ जसको प्रयोग डेरा सर्दा अर्को डेरामा पनि हुन सकोस् ।

- फोल्डिङ डाइनिङ टेबल एकदम उपयोगी हुन्छ । यसलाई कुनै पनि कोठामा राख्न सकिन्छ एवं यसले ठाउँ पनि थोरै ओगट्छ ।

- भाडाको घरमा महँगो, भारी तथा ठूलो फर्निचर राख्ने सोच बनाउनुहुँदैन ।

- घर सर्दा सामानको लिस्ट बनाउने जसले गर्दा आफूसँग के-के सामान छन् र कहाँ-कहाँ मिलाएर राख्ने भनेर योजना गर्न सजिलो हुन्छ ।

भाडाको घर हो भनेर त्यसको उपेक्षा गर्नुहुँदैन । कतिपयको सोचाइ भाडाको घर हो, यसलाई सजाउने मेहनत किन गर्ने ? भन्ने हुन्छ, तर यही भाडाको घरमा आफै बस्ने हो, त्यसैले आफू बस्ने घर आफ्नो इच्छाअनुसार सजाउनुपर्छ ।

– अरुणा भट्टराई

उपयोगी जानकारी

-जाडो महिनामा रुघाखोकी, टाउको दुखाइ तथा ज्वरोमा पनि तुलसीको रसले फाइदा गर्छ । यदि घाँटी बसेको छ, गला चिरिएको छ, राम्रोसँग बोल्न सकिँदैन भने तुलसीको ताजा पातलाई सेकेर नुनसँग चपाउनु उत्तम हुन्छ । नुनयुक्त तुलसीको रस नाकमा एक थोपा हालिदिनाले बेहोस व्यक्तिको होस फर्काउन सकिन्छ ।

-कान धेरै दुखेको छ वा सुन्निएको छ भने तुलसीको पातको रस मनतातो बनाएर केही थोपा कानमा राख्नाले उक्त समस्याबाट मुक्त हुन सकिन्छ ।

-चर्मरोगले सताएको छ भने तुलसीको पातको रस तथा कागतीको रस निचोरेर जुन ठाउँमा चर्मरोग भएको छ त्यहाँ लगाउनुहोस । केही दिनपछि ठीक हुन्छ ।

- यदि अनुहारमा सेतो दाग, चायाँ, खिल, मुसा आदिको समस्या छ भने तुलसीको रसमा कागतीको रस बराबर मिसाएर घाममा २४ घन्टासम्म राख्ने । गाढा रङ्गको भएपछि यसलाई अनुहारमा लगाउने, यसलाई दिनहुँ प्रयोग गर्नाले यी समस्याहरूबाट मुक्त हुन सकिन्छ ।

-गला सुन्निएको छ तथा घाँटी खसखसाएको छ भने तुलसीको बीउ सख्खरसँग सेवन गर्नाले गला र घाँटी दुवैलाई फाइदा पुग्छ ।

-आलस्य, निराशा, कफ, टाउको दुखाइ, रुघाखोकी शरीर दुख्ने जस्ता समस्यामा तुलसीको चिया सेवन गर्नु फलदायी हुन्छ ।

परिकार

चिज स्टिक

सामग्री : २ सय ५० ग्राम चिज कोरेको, आधा कप दूध, २ सय ग्राम मैदा पीठो, १ पिस अन्डा, ३० ग्राम बटर, १ कप चिसो पानी, नुन, मरीच, स्वादअनुसार, तेल तार्नका लागि ।

विधि : मैदा, नुन, मरीच तथा चिनीलाई मिक्स गर्ने । त्यसमा बटर, फिटेको अन्डा तथा दूध हालेर मुछ्ने । रोटीको पीठोजस्तै साह्रो बनाउने, चारपाटे तथा पातलो गरी बेल्ने र ३-४ इन्च जति लामो हुने गरी छुराले काट्ने, ठिक्कको तातेको तेलमा हल्का खैरो नहुन्जेल फ्राइ गर्ने ।

– राधेश्याम तिवारी

श्रीमान्-श्रीमतीबीच हुने तनाव

वर्तमान समाजमा के महिला के पुरुष सबै हरेक क्षेत्रमा उत्तिकै व्यस्त छन्। हरेक घरका श्रीमान्-श्रीमती दुवै जना कामकाजी दुनियाँमा जुटिरहेका हुन्छन्। जीवनयापनका लागि हरेक क्षेत्रमा जुट्नुपर्ने युवा दम्पतीहरूबीच व्यस्तताकै कारण फाटो बढेर तनाव सिर्जना हुन्छ। यसरी तनाव आउनुमा धेरै कारण हुन सक्छन्।

मामनसिक तथा वैचारिक उदरताको अभाव

श्रीमान्-श्रीमतीबीच तनावको मुख्य कारण मानसिक तथा वैचारिक उदारताको अभाव पनि हो। सत्य कुरा के हो भने कुनै पनि श्रीमान्-श्रीमती जीवनभर सँगै बस्नुपर्छ। सँगै बस्दा एक-अर्कामा राम्रो वा नराम्रो जे-जस्तो हुन्छ त्यहीअनुसार आफूलाई ढाल्नुपर्छ अर्थात् दुवैले आफूलाई पूर्ण रूपमा समर्पित गर्नुपर्छ। परस्पर समन्वयको यो यस्तो सत्य हो जसलाई कसैले पनि नकार्न सक्दैन। एक-अर्काका राम्रा-नराम्रा कुरालाई सहज वा सरल रूपले स्वीकार गर्न सके मात्र श्रीमान्-श्रीमतीबीचको □निकटता बलियो हुन्छ।

जीवन त्यतिबेला मात्र फक्रिएको फूलझैं हुन्छ जब श्रीमान्-श्रीमतीले त्यसलाई योग्य बनाउँछन्। अधिकांश व्यक्ति राम्रो दिन आउने आशा गर्दागर्दै नराम्रा दिन गुजारिरहेका हुन्छन् भने कतिपय तनावका कारण साहस छाडेर बीचैमा राम्रो दिन देख्न वञ्चित हुन्छन्। सुख-दुःख त घाम-छायाँ मात्र हो। दुःख, तनाव त सबैलाई हुन्छ। कसैलाई बढी कसैलाई कम मात्र हो। दुःख, तनाव आइपरे त्यसको समाधान पनि छ, त्यसका लागि केवल साहसका साथ अघि बढ्नु आवश्यक छ।

उदार मानिस मात्र सफल हुन्छ। जब मानिसले आफ्नो गल्ती मनमनै अनुभव गर्छ तब उसमा स्वतः आफैं परिवर्तन आउँछ। यही नियम श्रीमान्-श्रीमती तथा उनीहरूमा आएको तनावका बारेमा पनि लागू हुन्छ। जब दुवै जना एक-अर्काको गल्तीलाई वैचारिक तथा मानसिक उदारताबाट हेर्छन् तब उनीहरू दुवैले एक-अर्कालाई मनमा स्थान दिन्छन्। एक-अर्काको कमी-कमजोरी खोतलेर एक-अर्कालाई होच्याउने काम भएन भने परिवारमा खुसी छाउँछ।

कतिपय घरमा दाइजोको विषयमा पनि श्रीमान्-श्रीमतीबीच तनाव हुन्छ, तर दाइजोको निहुँ मात्र तनावको कारण हुँदैन। परस्पर सहअस्तित्वको अभाव, विशेष अवसरमा प्रकट गरेका विचारहरू पनि त्यसका कारण हुन्छन्। वैचारिक तथा मानसिक उदारताको अभावमा मानिसहरू अनेक किसिमका भ्रान्ति तथा गलत प्रवृत्तिको सिर्जना तथा विकास भैरहेको हुन्छ।

मनोचिकित्सकहरूका अनुसार अति संवेदनशील व्यक्तिहरूमा आत्महत्या गर्ने जुन प्रवृत्ति बढेको छ त्यसलाई रोक्न उनीहरूलाई वैचारिक एवं मानसिक उदारताको शिक्षा दिनुपर्छ। आत्महत्या गर्ने अधिकांश युवा डिप्रेसनका रोगी भएको पाइन्छ। यस प्रकारका डिप्रेसनका रोगीहरूलाई परिवारले सजिलै पत्ता लगाउन सक्छन् तथा समयमै त्यस्ता व्यक्तिलाई निगरानी राखी उनीहरूलाई तनावबाट मुक्त गर्न सकिन्छ। घरमा श्रीमान्-श्रीमती वा परिवारका अन्य केही मानिस निरन्तर उदास, असहाय, मानसिक रूपमा थकित, एकाग्र तथा चिन्ताग्रस्त देखिन्छन्। भोक नलाग्ने, रातमा निद्रा नपर्ने, त्यस्तै अरू लक्षण छ भने उनीहरूलाई डिप्रेसनबाट छुट्कारा दिलाउने प्रयास गर्नुपर्छ तथा कुनै राम्रो मनोचिकित्सकलाई देखाउनुपर्छ। जब श्रीमान्-श्रीमतीहरू तनावका कारण आफूले आफैंलाई टाढा तथा एक्लो महसुस गर्न थाल्छन् तब उनीहरूमा आत्महत्या गर्ने विचारसमेत आउँछ। नोकरीका कारण, सामाजिक तथा आर्थिक समस्या, एक-आपसप्रतिको विश्वास टुक्रिनु आदि जस्ता निराशाहरू श्रीमान्-श्रीमतीमा त्यसबेला मात्र समाप्त हुन्छन् जतिबेला उनीहरू मानसिक एवं वैचारिक दृष्टिबाट उदाररूपमा खुल्छन्।

श्रीमान्-श्रीमतीबीच मानसिक एवं वैचारिक उदारता नहुनुको कारण झगडा पर्नुका साथै पाइलैपिच्छे तनाव बढ्छ। त्यसको असर उनीहरूका छोराछोरीमा परेर पूरै परिवार विखण्डन हुने स्थितिसमेत आउँछ।

मानसिक तथा वैचारिक उदारताको अभावमा श्रीमान्-श्रीमतीबीच अनेक प्रकारका दबाबसमेत आउँछन्। त्यस्तो दबाबमा उनीहरू बदला लिने हिंस्रक विचारबाट प्रेरित हुन्छन्। जसले गर्दा श्रीमान्-श्रीमती तनावपूर्ण पारिवारिक वातावरणमा ज्यून बाध्य हुन्छन्। मनभित्र रहेको क्रोधलाई दबाएर राख्दा कहिलेकाहीं ज्वालामुखीझैं निस्किएर विस्फोट भैदिंदा विभिन्न कठिन परिस्थितिको समेत सामना गर्नुपर्छ। त्यसैले श्रीमान्-श्रीमतीले नै यस्ता कुरालाई गहिरिएर सम्झने-बुझ्ने प्रयास गर्नुपर्छ।

तनाव निवारणका उपाय

- श्रीमान्-श्रीमती दुई भिन्दाभिन्दै प्रकृतिका भए पनि एक-अर्काको स्वभावगत कमी-कमजोरी तथा विशेषतालाई जान्ने, बुझ्ने प्रयास गरी त्यसलाई स्वीकार गर्न सक्नुपर्छ। जस्तो किसिमको रंग, रूप वा सुन्दरता छ- त्यसलाई नै हृदयदेखि स्वीकार गर्नुपर्छ। एक-अर्काप्रति गर्व गर्नुपर्छ। यसले श्रीमान्-श्रीमतीमा उत्पन्न हुने तनाव स्वतः हट्छ।
- सानोतिनो खुसी पनि ठूलो खुसी बन्न सक्छ। श्रीमान्-श्रीमती दुवैले गरेको कुनै पनि स-साना गल्ती, कमी-कमजोरीहरू सामान्य कुरा मानेर त्यसलाई स्वीकार गर्नुपर्छ। यस प्रकारको सोचलाई नै सही वैचारिक उदारता भनिन्छ। एक-अर्काको खुसीमा नै आफ्नो खुसी मान्नुपर्छ।
- आफ्नो कुनै बानी-बेहोरा, व्यवहार, सोचाइ अथवा मान्यता नै पूरै सही छ भन्नुहुँदैन। आफ्ना कुराहरूलाई छाडेर अरूका नै राम्रा कुरा, बानीबेहोरा आदिलाई भित्री मनदेखि नै स्वीकार गर्नुपर्छ, चाहे ती आफ्नो परिवारका स-साना सदस्यहरू अथवा श्रीमतीको इच्छा नै किन नहोस् ?
- श्रीमान्-श्रीमती दुवैले आफ्नो सपनाको राजकुमार वा राजकुमारी (हिरो-हिरोइन) एक-अर्कामा पाउने चाहना राख्नुहुँदैन। श्रीमान्का रूपमा तथा श्रीमतीका रूपमा आफूले जसलाई स्वीकार गरिएको छ- उसैलाई हिरो वा हिरोइन मान्नुपर्छ। आफ्नो सपना साकार पार्ने सोचाइ राख्नुपर्छ तर आफ्नो धरातललाई कदापि बिर्सनुहुँदैन। यो संसारको वास्तविकता कठोर छ र श्रीमान्-श्रीमतीले आफ्नो सारा जीवन त्यही कठोर वास्तविकताबीच रहेर नै बाँच्नुपर्छ। यो वास्तविकतालाई खुला हृदयले स्वीकार गर्नुपर्छ, जसबाट तनाव टाढा हुन्छ।
- वैचारिक तथा मानसिक उदारता श्रीमान्-श्रीमती दुवैमा बराबर हुनुपर्छ। त्यसैले त भनिन्छ, दाम्पत्य सम्बन्धलाई भौतिक तुलोमा नाप्न सकिंदैन।

वैवाहिक जीवन कसरी लम्ब्याउने ?

विवाहको एक वर्षसम्म त श्रीमान्-श्रीमती एक-अर्काको प्रेममा रमाउँछन्। उनीहरूको अनुहार खुसी एवं हँसिलो देखिन्छ। उनीहरू दिनभर रोमान्सकै बारेमा सोच्छन् मन लगाइरहेका हुन्छन् तर समय बित्दै जाँदा उनीहरूबीचको प्रेममा कमी मात्र आउँदैन कतिपय स्थितिमा प्रेमको अन्त्य नै हुन्छ। यी सबैको कारण आजको मेसिनरी जिन्दगी हो। युवा दम्पतीहरू आफ्नो कामकाजमा यति व्यस्त हुन्छन् कि उनीहरूसँग एक-अर्काका लागि समय नै हुँदैन।

श्रीमतीलाई घरको कामकाजले फुर्सद हुँदैन, श्रीमान् आफ्नो अफिस अथवा बिजनेसमा व्यस्त हुन्छन्। यदि श्रीमती पनि कामकाजी छिन् भने त दुवैका लागि मायाप्रेमका लागि समय निकाल्न असम्भव नै हुन्छ। यस्ता दम्पतीले मायाप्रेमले दुवैलाई एक-अर्काको नजिक ल्याउँछ भन्ने कुरा बिर्सन्छन्। मायाप्रेमबिना उनीहरूको सम्बन्ध नीरस र वाक्क लाग्दो हुन्छ। दुवैले एक-अर्कालाई बुझ्न सक्दैनन्। उनीहरूबीच चिडचिडाहट उत्पन्न हुन्छ।

चाहनालाई निरन्तरता

रीता र कुमारको विवाह दुई वर्षअघि भएको थियो। कुमारको आफ्नै अफिस छ। रीता पनि ब्युटीपार्लरमा काम गर्छिन्। दुवै व्यस्त छन्। यस्तो स्थितिमा पनि दुवैको मायाप्रेम पहिले जत्तिकै प्रगाढ छ। रीता र कुमारसँग यसको कारण थाहा पाउन खोज्दा रीताले हँसिलो मुद्रामा भनिन्- हामीहरू घण्टौं माया-प्रेममा डुबेर बस्ने समय त छैन तर पनि हामी माया-प्रेमका लागि समय निकाल्छौं। बिहान जब म ओछ्यानबाट उठ्ने प्रयास गर्छु त्यस बेलामा कुमारले मलाई तानेर ओछ्यानमै सुताउनुहुन्छ। त्यसैले म जानीजानी १५-२० मिनेट पहिले नै उठ्छु। त्यही समयमा हामी दुवै प्रेममा डुब्छौं, अफिस जाँदा एक-अर्कालाई चुम्बन गर्न कहिल्यै बिर्संदैनौं। दिनभर दुई मिनेटका लागि मात्र भए पनि फोनमा कुरा गर्छौं। सँगै डिनर गर्ने प्रयास गर्छौं।

कुमार आफू व्यस्त हुँदाहुँदै केही समय प्रेमका लागि निकाल्छन्। उनीहरूले आफ्नो मनबाट कहिल्यै पनि माया-प्रेमको चाहना हराउन दिएनन्। उनीहरू सधैं माया-प्रेममा ताजापन ल्याउने प्रयास गर्छन्। जहाँ चाहना हुन्छ, त्यहाँ उपाय पनि निस्कन्छ।

रीता र कुमार भन्छन्- जसरी हामी विवाह भएको प्रारम्भिक चरणमा एक-अर्काको मनपर्ने र मन नपर्ने कुराहरू वास्ता गर्छौं। कहिलेकाहीं एक-अर्कालाई मनपराउने ड्रेसअप पनि गर्छौं। एक-अर्कालाई तयार पार्न हामीलाई रमाइलो लाग्छ। महिनामा एक-दुई पटक क्यान्डिल लाइट डिनरको आनन्द लिन्छौं। छुट्टी भएको समयमा धेरैभन्दा धेरै समय सँगै बिताउने प्रयास गर्छौं। प्रायः दम्पती सधैं एक-अर्काका अगाडि आफ्नो व्यस्तता देखाउँछन्। यस्ता व्यक्तिहरू मायाप्रेम गर्न समय पर्खन्छन् जुन कहिल्यै पनि उनीहरूसँग हुँदैन। विस्तारै-विस्तारै उनीहरूको मनबाट मायाप्रेमको भावना हट्दै जान्छ। दुवै सँगै हुँदाहुँदै पनि एक-अर्काबाट टाढा हुन्छन्।

एक-अर्कालाई सहयोग तथा मायाप्रेमका लागि अलग समय निकाल्नु आवश्यक छैन। काम गर्दा पनि जीवनसाथीसँग मायाप्रेम गर्न सकिन्छ। मायाप्रेमको चाहना हुनु मात्र आवश्यक छ। प्रायः श्रीमती भान्सामा व्यस्त भएका बेला श्रीमान् टेलिभिजन हेरेर आफ्नो टाइमपास गर्छन् र श्रीमतीलाई पर्खिरहन्छन् तर टेलिभिजन बन्द गरेर विस्तारै भान्सामा गएर श्रीमतीलाई अँगालो मार्नुपर्छ। ऊसँग मायापिरतीको कुरा गर्नु राम्रो हुन्छ। त्यसपछि श्रीमती पनि मिलनका लागि तयार भई छिटो आफ्नो काम सक्छिन्। काम धेरै छ भने श्रीमतीलाई सघाउन पनि सकिन्छ।

आपसी सम्वाद पनि आवश्यक छ

निहारिका तथा अमनको विवाह भएको पनि दुई वर्ष बितिसकेको छ। विवाह भएको पहिलो वर्ष दुवै मीठा-मीठा कुराकानी गर्थे। एक-अर्कालाई चुट्किलाहरू सुनाउन, अँगालोमा बाँधिन एवं कुरा गर्न उनीहरूलाई रमाइलो लाग्थ्यो। दुवै एक-अर्काको कुरामा यति डुब्थे कि बिहान भएको थाहै हुँदैनथ्यो तर अब उनीहरू आ-आफ्नो काममा यति व्यस्त भए कि उनीहरूलाई कुरा गर्ने फुर्सद नै हुँदैन।

कहिलेकाहीं निहारिकाले अमनलाई फोन गर्छिन्। अमन व्यस्त भएकाले फोनमा कुरा गर्न भ्याउँदैनन् तर अमनले फोन गरेको समयमा पनि निहारिका व्यस्त भएर कुरा गर्न भ्याउँदिनन्। साँझ अमन घर फर्कंदा निहारिका भान्सामा व्यस्त हुन्छिन् भने अमन आफ्नो परिवारसँग व्यस्त हुन्छन्। राति उनीहरू यति थाकेका हुन्छन् कि दुवै ओछ्यानमा पल्टिने बित्तिकै निदाइहाल्छन्।

एसएमएसको सहारा

यस्तो स्थितिमा कुराकानी गर्न एसएमएसको सहारा लिन सकिन्छ। एकजना फ्रि हुनेबित्तिकै अर्कोलाई मायाले भरिएको एसएमएस गर्न सकिन्छ। जीवनसाथी मायाले भरिएको एसएमएस पढेर कुरा गर्न हतारिन्छन् तथा समय पाउनेबित्तिकै कुरा गरिहाल्छन्। घर फर्किएर आएपछि काम गर्दा पनि कुराकानी गरिरहनुपर्छ। एकल परिवारमा हुनेले मायाप्रेमका कुराहरू गर्नुपर्छ। संयुक्त परिवारमा भए सामान्य हँसिमजाक गर्न सकिन्छ। यसो गर्नाले दुवैको मन प्रफुल्लित हुन्छ भने मायाप्रेमका लागि समय त निस्कन्छ नै।

आँखाको भाषा

आँखाले मनको कुरा बोल्छ त्यसैले मनको कुरा आँखाले भन्ने प्रयास गर्ने। एक-अर्काको आँखामा हेरर कुरा गर्ने।

डाइनिङ टेलबमा खाना खान सबैसँग बस्दा पनि आफ्नो जीवनसाथीका आँखामा हेर्ने। उसले वा उनले के भन्न चाहन्छन् बुझ्ने प्रयास गर्ने।

यसो गर्दा मनमा तरंग उत्पन्न हुन्छ। दुवैलाई एकान्तमा भेट्न मन लाग्छ। एकान्त पाउनासाथ अँगालोमा बाँधिने प्रयास गर्ने। मायाप्रेमलाई यथावत् राख्न आँखाको भाषा राम्रो माध्यम मानिन्छ।

मसाज र माया प्रेम

प्रदीप र रिता दुवै व्यापार गर्छन्। एक वर्षअघि उनीहरूको विवाह भएको थियो। उनीहरूसँग कुरा गर्ने पनि समय हुँदैन। यस्तो स्थितिमा पनि उनीहरूको मायाप्रेममा कहिल्यै कमी आएन।

जब उनीहरू दुवै एक-अर्कासँग हुन्थे त्यसबेला एक-अर्काको शरीर मसाज गर्थे। यसो गर्नाले उनीहरूको थकान पनि कम हुन्थ्यो भने उनीहरू नजिक पनि हुन्थे।

उनीहरू बडी मसाजलाई एउटा कामका रूपमा होइन प्रेमको माध्यमका रूपमा लिन्थे र पूरा आनन्द उठाउँथे।

थकानको बहाना छाडेर कुनै राम्रो मसाज-तेलले आफ्नो जीवनसाथीको शरीर मसाज गरेर मायाप्रेमको आनन्द उठाउन सकिन्छ। मसाज गर्दा एक-अर्कालाई जिस्काउने, काउकुती लगाउने, हँसाउने। यो थकान भगाउने राम्रो उपाय हो।

-अरुणा भट्टराई

जेमीलाई प्याराग्लाइडिङ उपाधी

पोखरा- आकाशैभरि विनाइन्जिनका हवाईजहाजजस्तै रंगीविरंगी वस्तु उड्दा धैरैको ध्यान केन्द्रित भयो। लेकसाइडको खहरे र सराङकोटको आकाशमा यसरी तीन दिनसम्म रमिता गर्ने ती साधन हवाईजहाज भने थिएनन्। त्यो थियो– प्याराग्लाइडिङ। हिजोआज दिनहुँ पोखराको आकाशमा प्याराग्लाइडिङ उडेका उडचै हुन्छन्, तर गएको सात दिनसम्म एकाहोरो प्याग्लाइडिङको ताँतीले वातावरण रोमाञ्चकारी बनेको थियो। प्रत्येक वर्ष यहाँ आयोजना हुँदै आएको अन्तर्राष्ट्रिय प्याराग्लाइडिङ प्रतियोगिताले दर्शकको आङसमेत सिरिङ्ग बनाएको थियो। सराङकोटको डाँडोबाट उडेर लेकसाइडको आकाश चहार्दै खहरेमा बत्तिँदै उत्रिएको दृश्यले जसको पनि मुटु एकपटक ढुक्क हुन्छ।

प्रत्येक वर्ष साहसिक पर्यटकीय खेलको माध्यमबाट पोखराको समग्र पर्यटनको विकास प्रवर्द्धन गर्न उद्देश्यसहित ट्रेकिङ एजेन्ट्स एसोसिएसन अफ नेपाल (टान) पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय च्याप्टरले प्रतियोगिता आयोजना गर्दै आएको छ। गत साता सम्पन्न प्रतियोगिता आठौं संस्करण हो।

तीन दिनसम्म भएको प्याराग्लाइडिङ च्याम्पियनसिपको उपाधि बेलायतका जेमी म्यासेन्जरले चुमेका छन्। उपाधिसँगै उनले १५ हजार नगद पनि हात पारेका छन्। त्यसो त यसअघि छैटौं प्याराग्लाइडिङ प्रतियोगितामा समेत च्याम्पियन भएका थिए। प्रतियोगितामा अस्ट्रेलियाका जस्टिन टाउम्यान द्वितिय तथा बेलायतकै आडम चार्ल्स हिलले तृतीय स्थान हासिल गरेका छन्। उनीहरूले ७ हजार नगदका साथमा पदक तथा प्रमाणपत्र पाएका थिए।

त्यस्तै बेस्ट कस्टमतर्फ नेपालका घनश्याम गौतम, बेस्ट स्पोटल्यान्डिङमा क्यानडाका केभिन कुट्जर, बेस्ट एक्रोबेटिकतर्फ भारतका अजयकुमार शर्मा विजयी भएका छन्। प्रतियोगितामा भाग लिन जर्मनी, फ्रान्स, बेलायत, अस्ट्रिया, स्वीजरल्यान्ड, कोरियाका पाइलटहरू आएका थिए।

प्रतियोगितामा २२ देशका ६२ प्रतिस्पर्धी सहभागी थिए। तीमध्ये १४ जना नेपाली थिए। प्रतिस्पर्धीहरूले विभिन्न किसिमका खेलसमेत देखाएर प्याराग्लाईडिङको मनोरञ्जन दिएका थिए पोखरालाई प्याराग्लाईडिङको गन्तव्यस्थल बनाउने उद्देश्यले नेपाल ट्राभल्स एजेन्ट्स एसोसियसन पोखराले सन् १९९९ देखि प्रतियोगिता गर्दै आएको छ। प्याराग्लाइडिङका लागि विश्वमै उत्कृष्टमध्येको पाँचौं स्थानमा रहेको सराङ्कोटबाट प्रतियोगीहरूले उडान गरेका थिए। अब चाँडै पोखरामा प्याराग्लाइडिङको वर्ल्डकप सञ्चालन गर्ने कार्यक्रम संयोजक टीका सापकोटाले साप्ताहिकलाई जानकारी दिए। पोखराबाट आठ हजार मिटरका तीनवटा हिमाल देख्न सकिने र फेवातालको माथि उडान ज्यादै रमाइलो हुने भएकाले विदेशीका लागि पोखरा प्याराग्लाडिङको केन्द्र बन्दै गएको छ।

उक्त अवसरमा दर्शक एवं सहभागीलाई थप आकर्षण एवं मनोरञ्जन दिन पञ्चैबाजा, दोहोरी गीत, पुरुष भलिबल प्रतियोगिताजस्ता मनोरञ्जनात्मक कार्यक्रमहरू प्रस्तुत गरिएको थियो। भलिबल प्रतियोगितामा म्याजिक समीपाटन पहिलो तथा माछापुच्छ्रे क्लब द्वितीय भएका थिए।

– शिव शर्मा

एयर स्पोर्ट्समा सम्भावना

नेपालमा शान्ति पुनर्स्थापना भएपछि पर्यटन क्षेत्रमा पनि धेरै सम्भाव्यता देखा पर्न थालेका छन्। यसकै उदहारणका रूपमा एयर स्पोर्ट्सलाई पनि यससँग सम्बन्धित पर्यटन व्यवसायीहरूले हेरेका छन्। नेपालमा एयर स्पोर्टस अर्थात् साना इन्जिन जडित हवाईजहाजबाट गरिने रोमाञ्चक उडानले पर्यटकहरूलाई यसतर्फ आकर्षित गरेको छ।

अहिले पोखराको सराङ्कोटमा एभिया क्लब तथा सनराइज प्याराग्लाइडिङ कम्पनी यस्तो खेलसँग संलग्न छन्। सन् १९९२ मा नागरिक उड्डयन प्रधिकरणले खुला आकाश नीति अवलम्बन गरेपछि नेपालको आकाशमा स्काई प्याराग्लाइडिङले प्रथम पटक काठमाडौंमा हटएयर बेलुन उडाएको थियो। त्यसलाई पनि सुरक्षाको कारण देखाई बन्द गरियो। त्यसपछि यसको विकासमा केही अवरोध आयो। प्याराग्लाइडिङजस्ता खेललाई अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा एयर स्पोर्ट्सको एक विधाका रूपमा धेरै वर्षपहिलेदेखि अभ्यास गरिँदै आए पनि पर्याप्त सम्भावनाका बाबजुद नेपालमा यो विधा ओझेलमा परेको छ।

अमेरिका, क्यानाडाजस्ता विकसित देशमा स्काई डाइभिङ (आकाशबाट स्वतन्त्र रूपमा खस्नु) ले पर्यटकहरूलाई त्यसतर्फ तानेको पाइन्छ। विकसित मात्र नभै नेपालजस्तै विकासोन्मुख राष्ट्र कम्बोडियामा पनि यसले गति लिइसकेको अवस्थामा अझ यसको विकास थौरै साधन-स्रोतमा गर्न सकिने धारणा क्यानाडाली माइक्रोग्लाइड पाइलट डोमिनिक कार्डीको छ।

यसको विकासका लागि नेपाल एयर स्पोर्ट्स संघको समेत सहयोग छ। नेपालका पाइलटहरू राम्रो अवसरका लागि बिदेसिने गरेकाले त्यसलाई रोक्न र स्वदेशमै उनीहरूलाई रोजगारी दिन सकिने ब्लु स्काईका डेभिडको तर्क छ। नेपाल प्राकृतिक रूपमै यस क्षेत्रका लागि उत्तम मानिन्छ।

अग्ला डाँडासँगै प्राकृतिक सुन्दरताले सुनमा सुगन्ध थपेकाले पनि पर्यटकहरू दृश्यावलोकन गर्दै रमाउने गरेको व्यवसायीहरूको दाबी छ। पोखराको सराङकोट यसका लागि गुणस्तर तथा प्राकृतिक रूपमै चौथो नम्बरमा विश्वमै गनिने भएकाले पनि नेपालमा यसको विकास अपरिहार्य भएको हो।

अरू मुलुकमा वर्षमा मात्र चार महिना मौसमले साथ दिने तर नेपालमा भने १० महिना यो व्यवसाय चलाउन सकिने भएकाले पनि वर्षमा अधिकांश समय प्रतियोगिताहरू सञ्चालन गर्न सकिने विदेशी विज्ञहरूको दाबी छ। नेपाल एयर स्पोर्ट्स एसोसिएसनकी महासचिव नतासा श्रेष्ठका अनुसार 'विश्वव्यापी रूपमा प्रचार-प्रसार गर्नु एवं यसका लागि छुट्टै विमानस्थलको निर्माण हुनु तथा चालकहरूलाई एकल लाइसेन्स प्रणालीअन्तर्गत उडान अनुमति दिनु अत्यावश्यक छ।'

नेपालमा सरकारले हवाई उड्डयनअन्तर्गत स्पोर्टिङ उड्डयनलाई पाखा लगाएर नागरिक उड्डयनलाई मात्र अघि बढाएको छ। विमानस्थलले धावनमार्ग उपलब्ध नगराउँदा पोखरामा यसको सञ्चालनमा बाधा पुगेको सबै पक्षको गुनासो छ। त्यस्तै यही क्षेत्रका अरू विधा एरो मोडलिङ, एक्रोबेटिक्स, ह्याङ्ग ग्लाइडिङ, ग्लाइडिङ, प्यारासुटिङ तथा रोटोक्राफ्ट हुन्।

– ललितजंग डाँगी

पहिलो ग्रान्डस्ल्याममै फेसन सो

वर्षको पहिलो ग्रान्डस्ल्याम प्रतियोगिता अस्ट्रेलियन ओपन सकिएको छ। यस वर्षको प्रतियोगितामा अमेरिकी टेनिस खेलाडी सरिना विलियमले मारिया सारापोभालाई पराजित गरेर आफ्नो फीर्तिलाई सफल बनाइन्। घुँडाको चोटका कारण केही समयदेखि कोर्ट बाहिर रहेकी विलियमले प्रतियोगितामा वरियताविहीन खेलाडीका रूपमा सहभागिता गरेकी थिइन्।

अस्ट्रेलियन ओपन फाइनलको नतिजाका कारणले भन्दा बढी खेलाडीले लगाएको पहिरनका कारण चर्चामा रह्यो। यस पटक अस्ट्रेलियन टेनिस प्रतियोगिता आयोजना हुँदा मेलवर्नमा उखरमाउलो गर्मी थियो। मौसमविद्हरूका अनुसार प्रतियोगिता आयोजना हुने क्रममा त्यहाँको तापक्रम ४० डिग्री सेन्टिग्रेटसम्म पुग्यो। अस्ट्रेलियन ओपन टेनिस प्रतियोगिता आयोजना हुने क्रममा अत्यधिक गर्मी हुने हुँदा कम्पनीहरूले पनि आफ्ना खेलाडीलाई गर्मीबाट जोगाउने खालका पहिरन तयार पारेका थिए। आफ्नो ब्रान्डको राम्रो प्रचार होस् भनेर ती कम्पनीले पहिरनमा खेलाडीहरू पर्याप्त ग्ल्यामरस देखिउन् भन्ने प्रयास गरेका थिए।

गत वर्ष अस्ट्रेलियन ओपनमा रूसी सुन्दरी मारिया सारापोभा नाइटी (सुत्दा लगाउने पोसाक) जस्तो देखिने पहिरनमा प्रस्तुत भएकी थिइन् तर यो वर्ष उनी सबैको अनुमानभन्दा अलग ढंगको पहिरनमा प्रस्तुत भइन्। यसपटक सारापोभा सितारा भरेको अर्किडको फूल बुट्टा बनाइएको कागती रंगको स्कर्ट तथा सेतो रंगको स्यान्डोमा प्रस्तुत भइन्। उक्त पहिरन हेर्दा सिल्कको जस्तो देखिए पनि उनलाई गर्मीबाट जोगाउने किसिमको थियो। गत वर्ष नाइटीमा प्रस्तुत भएपछि उनलाई सञ्चार माध्यमहरूले 'बेबी डल' को उपमा दिएका थिए।

सरिना विलियम हरियो रंगको पहिरनमा मैदानमा देखा परेकी थिइन्। यस पटकको अस्ट्रेलियन ओपनमा फ्रान्सकी तातियाना गोलोभिन सुन्तला रंगको पहिरनमा प्रस्तुत भएकी थिइन् भने मार्टिना हिन्गिस कालो तथा एमिली माउरेस्मो अकाशे नीलो रंगको पहिरन लगाएर कोर्टमा उत्रिएका थिए।

इस्टर्न एन्फा च्याम्पियन्स लिग

धरान- ध्रुवतारा स्पोर्टिङ क्लब, टेम्के क्लब तथा न्यू त्रियुगा स्पोर्टिङ क्लब आ-आफ्नो अञ्चलको लिग विजेता हुँदै इस्टर्न एन्फा च्याम्पियन्स लिगको सुपर लिगमा प्रवेश गरेका छन्। सुपर लिगमा स्थान पक्का गरेसँगै यी तीन फुटबल क्लबले कम्तीमा २५ हजार रुपैयाँ नगद पुरस्कार प्राप्त गर्नेछन्। माघको अन्तिम साता सुनसरीको दुहवीमा सञ्चालन हुने सुपर लिगको विजेताले क्षेत्रीय लिग च्याम्पियनको ट्रफीसँगै नगद पुरस्कार एक लाख रुपैयाँ पाउनेछन्। उपविजेतालाई ५० हजार रुपैयाँ तथा तेस्रो स्थानमा रहने क्लबलाई २५ हजार रुपैयाँ प्रदान गरिनेछ।

इस्टर्न एन्फा च्याम्पियन्स लिगको पहिलो चरणमा पूर्वी नेपालका नौ जिल्लाका लिग विजेता क्लबले होम एन्ड अवेका आधारमा चार-चार म्याच खेलेका थिए। सगरमाथा अञ्चलबाट सर्वाधिक अंक बटुल्दै न्यू त्रियुगा र कोसीबाट टेम्के क्लब सुपर लिगमा प्रवेश गरेका हुन्। समान अंकका बाबजुद राम्रो गोल औसतमा मेची अञ्चल विजेताका रूपमा ध्रुवताराले सुपर लिगमा स्थान पक्का गरेको हो। अपराजित रहँदै तीन जित र एक बराबरी खेलेको धरानको टेम्के क्लब सर्वाधिक १० अंक बटुल्दै कोसी अञ्चल विजेता बनेको थियो। टेम्केको निकटतम प्रतिद्वन्द्वी धनकुटाको राजारानी क्लबले एक जित, एक बराबरी खेल्दै दुई हार बेहोरेर चार अंक मात्र जोडेको थियो। दुई हार र दुई बराबरी खेलेको रमाइलो स्पोर्टिङ क्लब, मोरङको खातामा दुई अंक मात्र रह्यो।

सबै चार खेल जित्ने एक्लो टिमका रूपमा न्यू त्रियुगाले सगरमाथा अञ्चलको लिग विजेताका रूपमा सुपर लिगमा स्थान पक्का गरेको थियो। न्यू त्रियुगाले अधिकतम १२ अंक नै जोडेको थियो। यो अञ्चलमा एकता समूह उदयपुर तथा सिराहा युथ क्लब सिराहाले समान ३/३ अंक जोडेका थिए। कमजोर मानिएका दुवै क्लबले एक-एक खेलमा जित हात पारे पनि तीन-तीन खेलमा हार बेहोरे। टेम्के र न्यू त्रियुगा सहजै सुपर लिग प्रवेश गरे पनि ध्रुवताराको यात्रा भने कठिन रह्यो। पहिलो चरणको अन्तिम खेलमा इलामको नगर एघारसँग हार बेहोरे पनि राम्रो गोल औसतका आधारमा झापाको ध्रुवतारा स्पोर्टिङ क्लबले सुपर लिगमा स्थान पाएको हो।

ध्रुवतारा र नगर एघारको चार खेलमा समान तीन जित र एक हार बेहोरेको दुवै टिमको अंक ९ थियो। विपक्षीविरुद्ध १८ गोल ठोक्दै ५ गोल मात्र खाएको ध्रुवताराको यो समूहमा सबैभन्दा राम्रो गोल औसत रह्यो। इलामे टिम नगर एघारले १० गोल गरे पनि १० गोल नै खाएको थियो। मेची अञ्चलको अर्को टिम युनाइटेड क्लब, पाँचथरले सबै खेलमा हार बेहोर्दै

अंक तालिकामा खाता खोल्न सकेन। लिगमा बिनाअंक पहिलो चरणबाट बाहिरिने युनाइटेड एक मात्र टिम हो। उसले लिगमा विपक्षीविरुद्ध तीन गोल मात्र गर्‍यो भने १६ गोल खाएको थियो।

सुपर लिगमा ध्रुवतारा, टेम्के र न्यू त्रियुगाले एक-आपसमा दुहवीमै दुई-दुई खेल खेल्नेछन्। सुपर लिगका ६ खेलसहित लिगमा २४ खेल सञ्चालन हुनेछन्। लिगको पहिलो चरणमा टेम्के र न्यू त्रियुगाले सबैभन्दा न्यून गोलको अवसर विपक्षीलाई दिएको थियो। टेम्केले ७ गोल गर्दै एक गोल मात्र खाएको थियो भने न्यू त्रियुगाले पनि एक गोल मात्र खादैं १० गोल ठोकेको थियो। कोसी अञ्चलमा राजारानीले ६ गोल गरी १० गोल खाएको थियो। रमाइलो स्पोर्टिङले ६ गोल गर्दै ८ गोल खाएको थियो। सगरमाथा अञ्चलमा एकता समूहले ७ गोल खादैं ३ गोल गरेको थियो भने सिराहा युथले ४ गोल गरेर ९ गोल खाएको थियो।

–राजु घिसिङ

मनिता र उनको सपना

उनको शरीर पातलो छ र उनी करिब ६ फिट अग्ली छिन् । जीउडाल अनि मुहार हेर्दा कुनै मोडलजस्तो देखिन्छिन्, तर उनी कुनै कम्पनीको ब्रान्ड एम्बेसडर हुन सकेकी छैनन्, न त उनीसँग र्‍याम्पको कुनै अनुभव नै छ । यद्यपि केही महिनादेखि उनी नेपाली तेक्वान्दोको ब्रान्ड एम्बेसडरजस्तै भएकी छिन् । उनको चाहना तेक्वान्दोमार्फत देशलाई सफलता दिलाएर नाम कमाउने नै हो । काठमाडौंमा सम्पन्न आठौं साग खेलकुदमा सहभागिता गर्ने उनको ठूलो धोको थियो, उनको यो धोको नवौं सागसम्म पनि पूरा हुन सकेन । उनको तौल समूहमा त्यो समयकी चर्चित खेलाडी रेणुका मगरले सहभागिता गर्ने हुनाले उनले छनौट चरण नै पार गर्न सक्दिनथिन्, तर दसौं सागसम्म आउँदा रेणुका अमेरिकामै बस्न थालेपछि उनको खेलले देशको घेरा नाघ्न सकेको हो ।

दसौं सागअघि स्पेनको म्याड्रिडमा सम्पन्न सोर्‍हौं वर्ल्ड तेक्वान्दो च्याम्पियनसिप तथा थाइल्यान्डमा सम्पन्न सत्रौं एसियाली च्याम्पियनसिपमा सहभागिता गर्दा रित्तो हात फर्किनुपरे पनि उनका लागि कोलम्बोमा सम्पन्न दसौं साग खेलकुद प्रतियोगिता सर्वाधिक सुखद अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिता रह्यो । यो प्रतियोगितामा पाएको स्वर्ण सफलताले उनलाई रंगशालाको डोजोबाट उठाएर एकैपटक अन्तर्राष्ट्रिय सेलिब्रेटीका रूपमा चिनायो ।

मनिता त्यो क्षण कुनै पनि हालतमा बिर्सन नसक्ने बताउँदै भन्छिन्– त्यो मेरो जीवनकै पहिलो अन्तर्राष्ट्रिय पदक, त्यो पनि स्वर्ण बिर्सने कुरै भएन । दोहा एसियाडमा मैले कांस्य पदकमा चित्त बुझाउनुपर्‍यो । खेलको प्रकृति र स्तरको कुरा गर्दा एसियाली क्षेत्रमा काँस्य पदक जित्नु कठिन भए पनि मलाई सागको सफलताले एउटा छवि दियो ।

साधारण परिवारबाट आएकी एक युवतीलाई त्यस्तो सफलता सपनासरह नै हुन्छ । मनिता अझ खुलस्त हुँदै भन्छिन्- 'हामी स्थानीय नेवार भए पनि साधारण परिवारका हौं । एकपटक बल्लबल्ल तेक्वान्दो खेल्दा लगाउने पोसाक गि किनेको थिएँ । त्यो पनि चोरी भयो । रंगशालामा गि बिना सिक्न पाइँदैन भनेर सिक्न जान पनि डराएँ । गि नभएका कारण मेरो तेक्वान्दो सिक्ने क्रम करिब एक वर्ष टुट्यो । पछि गुरुहरूले सिक्न आउनु भनेपछि मेरो खेल जीवन पुनः सुरु भयो ।'

मनिताकी आमा भन्छिन्– 'उनी सानैदेखि कठिन काम गर्ने किसिमकी थिइन् । छिमेकी दाइहरूसँग किक हान्ने वा झैझगडा गर्नेजस्ता कुरा खुब मन पर्थ्यो ।' आमाले उनको बाल्यकाल सम्झँदा बीचमै मनिताले भनिन्- कोठामा बस्दा छिमेकीसँग झगडा पर्‍यो भने म आफैं कुट्न अघि सर्थें । दिदीहरू डराएर कोठामै बसेर कराइरहेका हुन्थें । झैझगडासँगको उनको आकर्षण यति मात्र होइन । कुनै पनि घरमा कङ्ग फुसँग सम्बन्धित चलचित्र देखाइँदैछ भने उनी लुकेर भए पनि हेर्थिन् । बाल्यकालका धेरै घटनाले उनलाई यो क्षणसम्म पुर्‍याएको अनुभव सुनाउँदै मनिता भन्छिन्- पढ्ने विषयमा पनि मेरो अलग्गै अनुभव थियो । परिवारको आर्थिक अवस्था बलियो नभएको महसुस उनले सानैमा गरे पनि आमा र बुबाले भने उनका सबै माग पूरा गर्थे, तर पनि उनलाई के लाग्यो भने पढ्यो भने विद्यालयलाई धेरै पैसा दिनुपर्ने त्यो पनि महिनैपिच्छे, फेरि कापी-कलममा त कति पैसा जाने हो, ठेगान नै छैन । खेल्यो भने त महिनाको पैसा तिर्नुपनि नपर्ने खेलेर जित्यो भने पुरस्कार पनि पाउने कहिलेकाहीं पैसा पनि पाइने ?

मनितालाई उनको आफ्नै मामाले दिएको हौसला कहिल्यै भुल्न नसकिने किसिमको छ । उनका मामाले उनलाई भान्जीले खेलेर कमाउँदिन भनेर सधैं सुटुक्क पैसा दिनुहुन्थ्यो । मनिता भन्छिन्– 'अहिले पनि मलाई देख्नेबित्तिकै उहाँको पहिलो प्रश्न पैसा चाहियो वा अन्य कुनै किसिमको सहयोग चाहियो भन्ने नै हुन्छ ।'

मनिता अझै पनि सामान्य नेपाली परिवारकी चेलीजस्तै छिन्, उनको ध्यान घर-परिवारको समृद्धिका साथै आफ्नो क्यारियर बनाउनेमै केन्द्रित हुने गरेको छ । मनिता भन्छिन्– सागमा पदक जितेपछि म मात्र होइन, परिवारका सबै जना चर्चित भए तर त्यो चर्चालाई कायम गर्न सकिएको छैन । पदक जित्दैमा आर्थिक स्तर उकासिने पनि होइन । सरकारले पदक जित्नेलाई हजारमा होइन, लाखमा यति दिन्छु भन्छ, तर पछि दिने कुराको अत्तोपत्तो हुँदैन । यसबाहेक पदक जितेपछि विभिन्न संघसंस्थाले सम्मान गर्छन् । यहाँ सम्मानसँगै पैसा पनि पाइन्छ भन्ने मान्यता छ ।

म जहिले पनि ट्रेनिङ गर्न जाँदा माइक्रो चढ्छु । सागपछि मेरो तस्बिर पत्रपत्रिकामा आएका कारण मानिसहरूले चिन्न थालेका छन् । कतिपय अवस्थामा उनीहरूसँग कुरा हुँदा तपाईं यत्रो पदक जितेको मानिस मोटरसाइकलमा पो हिंड्नुपर्छ भन्छन् । उनीहरू संगिना वैद्यको उदाहरण दिन्छन्, तर उनीहरूको यस्तो प्रश्नको उत्तरमा म मलाई मोटरसाइकल चलाउन आउँदैन भनेर टार्छु । यस्तै कुरा मोबाइल फोनमा पनि लागू हुन्छ । मसँग मोबाइल छैन, तर आफ्नो समकक्षी सबैसँग छ । सायद मोबाइल किन्न सक्ने मेरो क्षमता नहोला वा त्यो उपकरण मेरो आवश्यकताको नहोला तर अहिले फेसन मोबाइल फोनको छ । काम होस् वा नहोस्, सबैले बोक्नुपर्छ । मोबाइल फोन बोक्न नसक्नु भनेको समाज सुहाउँदो नहुनु हो भन्ने मनिताको अनुभव छ ।

खेलेर आफ्नो न्यूनतम आवश्यकता पूरा हुँदैन भनेर केही वर्षअघि मनिता रोजगारका लागि एक कम्पनीमा गएकी थिइन् । त्यहाँ उनले बिहान १० देखि ५ बजेसम्म सेल्सगर्लका रूपमा काम गर्नुपर्थ्यो तर त्यो कामले उनलाई रोजगार दिए पनि खेलक्षेत्रमा ठूलो घाटा पुर्‍याउने निष्कर्षमा उनी पुगिन् । व्यापारीहरू हामीलाई तलब दिएर खेल्न जाऊ भन्न नसक्ने फेरि आफूले पनि कुनै पनि बेला खेल्न जानुपर्ने । एक-दुई दिन काम गरेर छोडें -मनिताले आफ्नो अनुभव बताइन् ।

खेलकुदमा लागिरहन चाहिने न्यूनतम आवश्यकताहरू पूरा होस् भनेर मनिताले महेन्द्र पुलिस क्लबमा खेलाडीका रूपमा जागिर पनि खाइन् । अहिले उनी त्यहाँ नियमित प्रशिक्षण गर्छिन् । सरकारी हिसाबमा तलब आउँछ । जसले पनि खेलजीवनलाई माथि उकास्ने न्यूनतम मापदण्ड पूरा गर्छ, तर उनी घरलाई पनि केही सहयोग गरौं भन्ने धारणा राख्छिन् । उनका दुई दिदीको विवाह भैसक्यो । आफ्नो परिवारका बारेमा मनिता भन्छिन्– 'म, बहिनी र भाइ छौं । बुबाको सानो व्यापार छ ।'

मनिताको रहर भनेको साइकल हो । उनी साइकल राम्रो चलाउँछिन् । उनले राष्ट्रिय स्तरमा आयोजना भएका केही माउन्टेन बाइक रेसमा पनि सफलता हात पारिसकेकी छिन् । उनको भिनाजुले उपहार दिएको साइकलले उनलाई यो क्षेत्रमा प्रवेश गराएको थियो । गुरुहरूले सडक दुर्घटनामा पर्ने सम्भावना भएका कारण साइकल नचढ्ने सल्लाह दिए । एक जना साथीले म दसौं सागमा छनौट भएको अवसरमा मसँग त्यो साइकल मागिन् । त्यो साइकल मैले उनलाई दिएँ । त्यो साइकल दिएको दिन म रातभर सुत्न पनि सकिनँ, मनिता भन्छिन्– 'तर पछि त्यही साथीको प्रार्थनाका कारण मैले दसौं सागमा स्वर्ण पदक जितें ।'

छोटकरी समाचार

नुवाकोटमा पनि र्‍याफ्टिङ

त्रिशूली नदी आँगनबाटै बगेको वर्षौं भयो, तर यो नदीमा र्‍याफ्टिङ गर्ने मौका नुवाकोटवासीले पाएका थिएनन्, तर अब भने रसुवाको पैरेबेसीदेखि नुवाकोटको त्रिशूली बजारसम्म त्रिशूली नदीमा र्‍याफ्टिङ हुने भएको छ । यसै साता उक्त मार्गको पहिचान गरिएको हो । उक्त अवसरमा पौडी खेल्नसमेत नजान्नेले समेत पहिलो पटक र्‍याफ्टिङको मजा लिए ।

पहिले त निकै डर लागेको थियो तर बोटमा बसिसकेपछिको आनन्द त वर्णन गरी साध्य छैन, पहिलो पटक र्‍याफ्टिङको अनुभव सँगालेका ईश्वर श्रेष्ठले भने । उता वीरेन्द्र के.सी.ले भने नदीमा हेलिंदा सुरुमा त ओठ नै सुक्यो । नुवाकोट उद्योग वाणिज्य संघका महासचिव के.सी.ले बोटबाट उत्रिंदै भने– मरिने पो हो कि ? पौडी खेल्न पनि आउँदैन भन्ने लागेको थियो, तर पछि यति आनन्द आयो कि के भन्ने ?

चितवनबाट विज्ञहरूलाई झिकाएर उक्त र्‍याफ्टिङ मार्ग तय गरिएको हो । पैरेबेंसीदेखि त्रिशूलीसम्म झन्डै ८ किलोमिटर सजिलैसँग र्‍याफ्टिङ गर्न सकिन्छ । जिल्लावासीले मात्र होइन, विदेशी पर्यटकसमेत तान्न सक्ने भएकाले नुवाकोटमा र्‍याफ्टिङ पर्यटक तान्ने नयाँ आकर्षण बन्न सक्छ । यहाँ प्राकृतिक दृश्यको आनन्द लिँदै र्‍याफ्टिङ गर्न सकिन्छ । राजधानीबाट नजिकै भएकाले यसको सम्भावना राम्रो रहेको बताउँदै नुवाकोट उद्योग-वाणिज्य संघका अध्यक्ष शरण उत्सुक भन्छन्- संघले नुवाकोटमा र्‍याफ्टिङ सञ्चालन गर्न सहयोग गर्नेछ । मैलुङदेखि त्रिशूलीसम्म करिब २० किलोमिटर र्‍याफ्टिङ चलाउने सके नुवाकोट तथा रसुवाले धेरै लाभ उठाउन सक्छन् ।

–नवदीप अजनवी

उत्साहित युथलाई सुरेश

स्मृति रनिङ कप

धरान- शुक्रबार सम्पन्न फाइनलमा रोमाञ्चक जित हात पार्दै उत्साहित युथ ग्रुपले तेस्रो सुरेश स्मृति अन्तर क्लब रनिङ कप फुटबल प्रतियोगिताको उपाधि चुमेको छ । एक गोलले पछाडि परे पनि अन्तिम समयमा उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्दै उत्साहितले फाइनलमा किराँत युथ क्लबलाई २-१ गोल अन्तरले पराजित गरेको थियो । निरन्तर आक्रमण गरिरहेको उत्साहितका निम्ति निर्णायक गोल खेलको इन्ज्युरी टाइममा गणेश तामाङले दर्शनीय रूपमा डि-बक्सबाहिरबाटै गरेका थिए ।

उत्साहित युथले रनिङ कपसँगै नगद ८ हजार रुपैयाँ पुरस्कार प्राप्त गर्‍यो भने किराँत युथले उपविजेता ट्रफी र ४ हजार रुपैयाँ नगद पुरस्कारमै चित्त बुझायो । उदीयमान खेलाडीको पुरस्कार जितेका विजयी टिमका गणेश तामाङ फाइनलको म्यान अफ द म्याचसमेत घोषित भए । किराँत युथका मुकुल सुनुवारले सर्वोत्कृष्ट खेलाडीको पुरस्कार हात पारे । आयोजक जीजी स्पोर्टिङ क्लबका स्ट्राइकर प्रवेश राईले सर्वाधिक गोलकर्ताको पुरस्कार प्राप्त गरे । द राइजिङ पीस ग्रुप फेयर-प्ले टिम घोषित भयो । पुस २७ गते प्रारम्भ भएको उक्त प्रतियोगितामा सुनसरी तथा धनकुटा जिल्लाका १६ वटा क्लबले नकआउटका आधारमा प्रतिस्पर्धा गरेका थिए ।

प्रथम सराह ओपन क्रिकेट

धरान- माघ-फाइनलमा विजयपुर उच्च मा.वि.लाई ३ विकेटले पराजित गर्दै केन्द्रीय प्रविधि क्याम्पस, हात्तीसारले धरानमा सम्पन्न प्रथम सराह ओपन क्रिकेट प्रतियोगिताको उपाधि जितेको छ । सोमबार सम्पन्न फाइनलमा टस हारेर ब्याटिङ प्रारम्भ गरेको विजयपुरले विपक्षीको धारिलो बलिङसामु टिक्न नसकी १२ दशमलव ३ ओभरमा अलआउट हुँदै ३८ रनको सामान्य स्कोर खडा गरेको थियो । प्रत्युत्तरमा ३९ रनको जितको लक्ष्य केन्द्रीय प्रविधि क्याम्पसले सहजै १३ दशमलव ३ ओभरमै ३ विकेट हातमा छँदै पार गरेको थियो ।

२ विकेटसमेत चट्काएका म्यान अफ द म्याच शैलेस श्रेष्ठले केन्द्रीय प्रविधि क्याम्पसका निम्ति सर्वाधिक अविजित १७ रनको योगदान गरेका थिए । विजयपुरका निम्ति इराज श्रेष्ठले १० रन जोडे पनि उसका अन्य ब्याट्समयानहरूले रनको दोहोरो अंक छुन सकेनन् ।

सेमीफाइनलमा विजयपुरले युरेका स्कुललाई ५५ रनको ठूलो अन्तरले पारजित गरेको थियो भने केन्द्रीय प्रविधि क्याम्पसले भेट्रान्स एघारलाई तीन विकटले पन्छाउँदै फाइनल यात्रा तय गरेको थियो । प्रतियोगितामा युरेका स्कुलका अजित सुब्बाले म्यान अफ द सिरिजको पुरस्कार हात पारे । उपविजेता विजयपुरका असिफ श्रेष्ठ बेस्ट ब्याटसम्यान भए भने युरेका स्कुलका खडानन्द खड्काले बेस्ट बलरको पुरस्कार हात पारे ।

प्रतियोगितामा संकलित १० हजार रुपैयाँ मृगौला रोगी मौसमी राईलाई प्रदान गरिएको छ । असहायहरूको सहयोगार्थ माघ ८ गतेदेखि सञ्चालित प्रतियोगितामा धरानका १२ वटा क्रिकेट टिमले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए ।

–राजु घिसिङ

म्याग्दी कप महेन्द्र पुलिसलाई

म्याग्दी– सदरमुकाम बेनीमा सम्पन्न खुला पुरुष भलिबल प्रतियोगितामा जिल्ला भलिबल संघ म्याग्दीलाई हराउँदै महेन्द्र पुलिस क्लब काठमाडौंले म्याग्दी कप र शिल्ड हात पार्‍यो । आइतबार सम्पन्न अर्को खेलमा दर्शन ट्रान्सपोर्ट क्लब पोखरालाई हराउँदै गुल्मी-काठमाडौं युवा क्लबले तेस्रो स्थानमा चित्त बुझाएको छ । उद्योग-वाणिज्य संघले आयोजना गरेको उक्त प्रतियोगितामा देशभरका गरी १२ टिम सहभागी थिए । प्रतियोगिता एक सातासम्म चलेको थियो ।

त्यसैगरी महिलातर्फको फाइनलमा प्रकाश माध्यमिक विद्यालय, बेनीलाई ३-० को सोझो सेटमा पराजित गर्दै फिस्टेल

एकेडेमी पोखराले कप र शिल्ड हात पारेको छ । ज्योति युवा परिवार, पर्वत तेस्रो भएको छ ।

प्रतियोगिताको फाइनल हेर्न हजारौं दर्शकको घुइँचो थियो । पुलिस क्लबका भरत शाह लगायत अन्तर्राष्ट्रिय खेलको अनुभव सँगालेका खेलाडीहरू सम्मिलित खेल हेर्न दर्शकहरू बिहानैदेखि दिनभर भोकै मैदानवरपरका घरको छत र रूखमा चढेका थिए । प्रतियोगितामा पहिलो हुने पुरुष टिमले नगद २५ हजार, शिल्ड, कप र ट्रफ्री तथा महिला टिमले १५ हजार नगद, शिल्ड, कप र ट्रफी हात पारेका छन् ।

–घनश्याम खड्का

कान्तिपुर गाथा

किशोर नेपाल

विपालालाई आफ्नो नामको अर्थ थाहा छैन । किन भई विपाला ऊ ? कसरी भई ? उसको साख्खे नाम थियो– विमला । कस्तो झ्याउ नाम । स्कुलको पढाइ सक्नेबित्तिकै उसले आफ्नो नाम परिवर्तन गरेर विपाला बनाई । उसले कसैबाट प्रभावित भएर नाम परिवर्तन गरेकी थिइन । त्यतिखेर त विपालाले ईर्ष्या गर्ने हिरोइन विपाशा वसुको अत्तोपत्तै पनि थिएन । एसएलसीको फारम भर्दा कीर्तिमायाले आफ्नो नाम सच्याएर किरिट बनाएपछि ऊ पनि विमलाबाट विपाला बनेकी थिई । पछि मामुले भन्नुभएको थियो– कस्तो नखरमाउली नाम राखेकी । तर बाबा हजुरले उसको नयाँ नाम मन पराइदिनुभएपछि घरमा कसैले केही भनेनन् ।

विपालालाई लाग्छ, मानिसको नामसँग उसको भाग्य पनि जोडिएको हुन्छ । जस्तो स्कुलमा ऊसँगै पढ्ने कमलाले नर्सको तालिम लिएकी थिई । उसको विवाह एक जना औषधी पसलेसँग भयो । त्यसपछि ऊ घर, अस्पताल र औषधी पसलसम्म खुम्चिई । यता विपाला यो वर्ष कलेज छाड्दैछे । थप पढाइका लागि यूएस जान आईट्वेन्टी मगाएकी छ । घरमा मामु र बाबा हजुर उसको विवाह गरिदिने कुरा चलाउँदै हुनुहुन्छ, तर विपाला अहिले नै बिहे गर्न चाहन्न । बिहे गरेर कमलाले जति सुख भोग गर्न पाएकी छैन, त्यति गरिसकेकी छ विपालाले । बिहे भनेको बाबुआमाका लागि गर्ने हो र ? अरू जे भए पनि पढाइमा उसको साह्रै रुचि छ । ऊ सोच्दछे, जतिसुकै अगुवा भए पनि नपढेकै कारण मामु ल्वाङ देखिनुहुन्छ । उसले पढ्ने मौका पाउनैपर्छ । उसलाई विश्वास पनि छ, बाबा हजुरले उसको इच्छा पूरा गरिदिनुहुनेछ । एकपटक अमेरिका छिर्न मात्र पाए उसले सबैलाई जितेर देखाइदिन्छे । त्यहाँ पुगेपछि कालेसँग बिहे गरे पनि भयो, गोरासँग मस्किए पनि भयो ।

उसैपनि, फास्ट फुड, फास्ट फ्रेन्ड र फास्ट फनमा माहिर छ विपाला । हिजोसम्म ऊ सञ्जितसँग घुम्थी, आजदेखि रन्जनसँग कसिएको छ उसको मायाको गाँठो, तर उसले सञ्जितलाई पनि छाडेकी छैन । बेला-बेलामा एसएमएस पठाइरहेकी छ सञ्जितलाई ।

रञ्जिताले सोधेकी थिई– सञ्जित ठिस भएको हो ? विपालाले जवाफ दिई– होइन, ऊ त रमाइलै छ । तर सधैं ऊसँग मात्र कुरा गर्दा कस्तो मनोटनस हुन्छ, तँलाई त थाहा नै छ । जोडले हाँस्दै रञ्जिता बोली– अब दुई-चार दिन पिज्जा छोडेर ममः खाने भइस्, होइन ? विपाला पनि हाँसी र भनी– तेरो के छ नि ? तँ डोसामा नै छेस् कि चाउमिनमा लागिस् ? रञ्जिता बोली– हेर्, म त दिवानी भएकी छु । एकाबिहानै वेक पुगेर ऊसँग कफी नखाएसम्म मेरो चित्तै बुझ्दैन । ऊसँग भेट नभए दिनभरि ओइलाउँछु म । विपाला फेरि हाँसी र सोधी– कतिऔं प्रेम हो तेरो यो ? रञ्जिताले जवाफ दिइन, खाली मुस्काई मात्र ।

जनवरी महिनाको ७ तारिखमा विपाला आइट्वेन्टी फर्म लिएर घर फर्किंदा मामु र बाबा हजुर ऊसँग विवाह गर्न चाहने केटाहरूको तस्बिर केलाइरहेका थिए । विपालाले पहिले नै भनिदिई– म त मरेर जान्छु, तर डिग्री नलिई बिहे गर्दै गर्दिनँ ।

एनटिभी नाइटमा कलाकारहरूको भीड

काठमाडौं– बलिरहेको आगोलाई एउटा व्यक्तिले निभाउन सक्दैन, त्यसलाई निभाउ प्रयास आवश्यक छ,' जीरेखुर्सानी युनिटले गत आइतबार आयोजित 'एनटिभी नाइट' मा मनोरञ्जनात्मक प्रहसन प्रस्तुत गर्दै अहिलेको तराईमा दन्किएको आगो निभाउन भावनात्मक एकताको खाँचो रहेको मर्मस्पर्शी सन्देश पनि प्रवाह गर्‍यो ।

नेपाल टेलिभिजनको २२ औं वार्षिकोत्सवका अवसरमा आइतबार वीरेन्द्र अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्रमा आयोजित सांस्कृतिक कार्यक्रममा विभिन्न क्षेत्रका कलाकारले त्यहाँ उपस्थित तथा प्रत्यक्ष नेपाल टेलिभिजन हेरिरहेका दर्शकलाई मनोरञ्जन प्रदान गरेका थिए । तीतो सत्यको युनिटले सञ्चालन गरेको उक्त कार्यक्रम राष्ट्रिय गीत जननी जन्म भूमिश्चबाट प्रारम्भ भएको थियो भने अन्त्य फ्युजन नृत्य पुगेर भएको थियो । कार्यक्रममा सुगम पोखरेल, भरत सिटौला, मौसमी गुरुङ, रोज मोक्तान, रिजा उप्रेती, मिलन लामा, निशा सुनुवार, म्याड जोन, सिनी गुरुङ आदि गायक-गायिकाले आफ्ना लोकप्रिय गीत प्रस्तुत गरेका थिए । नाच्देऊ मैच्याङ, म प्यार बेचिदिन्छु, ए बा किन्देऊ न भटभटेजस्ता प्रस्तुतिमा नृत्य प्रस्तुत भएको थियो । नायक दिलीप रायमाझीको सांगीतिक नृत्यलाई पनि दर्शकले त्यत्तिकै मन पराएका थिए । भारतीय शैली अनुसरण गरिएको उक्त कार्यक्रममा गायन, नृत्य तथा प्रहसन तीनवटै विधालाई समावेश गरिएको थियो ।

कार्यक्रममा हास्यकलाकारहरू दीपकराज गिरी, दीपाश्री निरौला, शिवहरि पौड्याल, जितु नेपाल, राज आचार्य, रवि डंगोल, किरण केसी आदिले बीचबीचमा व्यंग्यात्मक प्रहसन प्रस्तुत गरेका थिए ।

पोखरामा पङ्क रक कन्सर्ट

शिव शर्मा

पोखरा- कन्सर्ट प्रायः दिउँसो खुला मैदानमै जम्छ । यसपटक भने पोखरामा दुई दिनसम्म लगातार चकमन्न रातमा कन्सर्ट रन्कियो तर विगतमा भएका कन्सर्टहरूभन्दा यसपालिको कर्न्सट पृथक् थियो ।

अहिलेसम्म नभएको पङ्क रक कन्सर्टले पोखराको रातलाई गुल्जार बनायो । कन्सर्ट तताउने नेपाली कलाकार मात्र थिएनन्, विदेशी पनि थिए । उक्त कन्सर्टका लागि पङ्क रक ब्यान्ड राइकोरिस तथा द फेबुलस मेक्सी प्याडस राजधानीदेखि आएको थियो । अहिलेसम्म नदेदिएको यस किसिमको कन्सर्टमा पोखरेली पङ्क स्टाइलिस्ट तन्नेरी-तरुनीहरू निकै उफ्रिएका थिए ।

गीतहरू सबै अङ्ग्रेजी लवजमा गाइएको थियो । नेपाली पनि अंग्रेजीमा रिमिक्स गरिएको पाइयो । सौन्दर्य नेपाल फोर नेपाल, इन द बस इन युके, नक्कली केटीजस्ता गीतको तालमा नेपाली युवाहरू विदेशी युवतीसँग मस्किएका थिए । बेलायती गायक एन्डुले आफ्ना लोकप्रिय पङ्क रक गीत गाएर तन्नेरीहरूलाई आफूसँगै नचाए ।

पहिलो दिन फेवाको चिसो मौसमलाई रन्काउन लेकसाइडस्थित ब्लुज बारमा कन्सर्ट भएको थियो । साँझ सात बजे प्रारम्भ भएको उक्त कन्सर्टमा मदिराको तालमा मदमस्त हुँदै पङ्क रक कन्सर्टको मज्जा लुट्नेहरू निकै देखिन्थे । पङ्क गीत सुनेर आनन्द लिन लेकसाइडमा विदेशीहरूको जमघट अलि बढी देखिन्थ्यो । दोस्रो कन्सर्ट पोखराको व्यस्त बजार चिप्लेढुङ्गास्थित ओपन हाउस कम्प्लेक्समा जमेको थियो । उक्त अवसरमा द फेवुलस मेक्सी प्याडसकी गिटारिस्ट सरिना राईको गीत बजाउने एकाहोरो शैलीले धेरैलाई मन्त्रमुग्ध पारेको थियो ।

कार्यक्रममा प्याडसले १५ तथा राइकोरिसले १२ वटा पङ्क स्टाइलका गीत गाएका थिए । पङ्कमा पनि हार्ड कोर र उल्सकुल पङ्क गीत ब्यान्डले प्रस्तुत गरेका हुन्, आयोजक आशिष श्रेष्ठ तथा नवदीप राईले साप्ताहिकलाई जानकारी दिए । पङ्कका हस्ती गायकहरूमा विष्णु मल्ल, ओलिबर, सरिना राई, एन्डु र एन्डी थिए ।

सर्‍यो शिखर म्युजिक कन्सर्ट

साप्ताहिक समाचार

साप्ताहिक- आगामी माघ २७ गतेदेखि नेपाल अधिराज्यका पाँच महत्त्वपूर्ण स्थानमा आयोजना हुने भनिएको बृहद् सांगीतिक कार्यक्रम 'शिखर म्युजिक कन्सर्ट'को आयोजना मिति केही समयका लागि सारिएको छ । सूर्य नेपाल प्रा.लि.ले विगत केही वर्षदेखि आयोजना गर्दै आएको उक्त बृहद् सांगीतिक भ्रमण 'शिखर म्युजिक कन्सर्ट' हाल तराईक्षेत्रमा छाएको तनावका कारण सारिएको आयोजकहरूले जनाएका छन् । निमा रुम्बा, राजु लामा, दीपक बज्राचार्य, नलिना चित्रकार, सुगम पोखरेल, मौसमी गुरुङ तथा कमलमान सिंहको सहभागितामा उक्त कन्सर्टको आयोजना विराटनगर, वीरगञ्ज, भैरहवा, नेपालगञ्ज र पोखरामा गर्ने तयारी भैसकेको थियो । भोग एडभर्टाइज एन्ड इभेन्ट म्यानेज्मेन्टले व्यवस्थापनको कार्यभार सम्हालेको उक्त कार्यक्रमको आयोजना केही समयपछि गरिनेछ ।

म्यानहन्टका लागि चन्दन

पुरुषको आन्तरिक तथा बाह्य व्यक्तित्वको प्रतिस्पर्धाका रूपमा चर्चित म्यानहन्ट इन्टरनेसनल प्रतियोगिताको यस पटकको प्रतिस्पर्धामा नेपालको तर्फबाट नारायणगढ निवासी २१ वर्षीय चन्दन अग्रवालले प्रतिनिधित्व गर्ने भएका छन् । यसअघि म्यानहन्टका लागि सुहृद ज्योतिलाई नेपालको प्रतिनिधित्व गराइएको थियो ।

आगामी फ्रेबुअरी १० मा दक्षिण कोरियाको राजधानी सियोलस्थित क्वानग्वान रिसोर्टमा सम्पन्न हुने म्यानहन्टको अन्तिम प्रतिस्पर्धाका लागि चन्दन अगामी फ्रेबुअरी ४ मा कोरियातर्फ लाग्ने भएका छन् । विश्वका ५४ मुलुकका सहभागीबीच हुने यस पटकको प्रतिस्पर्धामा नेपालको तर्फबाट प्रतिनिधित्व गर्न पाउनु ठूलो गौरव र जिम्मेवारी भएको बताउने चन्दन यसअघि सन् २००५ मा चितवनमा सम्पन्न मिस्टर एन्ड मिस इन्टरकलेज प्रतियोगिताका विजेता हुन् ।

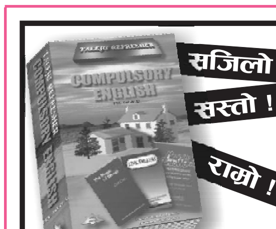
म्यानहन्टका लागि विभिन्न तयारी गरिरहेका चन्दनले ग्यालेक्सी मोडलिङ एजेन्सीबाट क्याटवाक, बानुज फिटनेस सेन्टरबाट फिटनेस याक एन्ड यति होटलबाट टेबल मेनर्सका साथै रोजिन शाक्यबाट पर्सनालिटी ग्रुमिङका आधारभूत प्रशिक्षण लिइरहेका छन् । आत्मविश्वासलाई आफ्नो सबैभन्दा ठूलो प्लस प्वाइन्ट मान्ने चन्दनका लागि बेस्ट ड्रेस राउन्डको पहिरन नमुना फेसन कलेजका विद्यार्थी डिजाइनर अल्पजा राजभण्डारीले तयार पारेकी छिन् । ५ फिट १० इन्च अग्ला चन्दन हाल प्रेसिडेन्सी कलेजमा बीबीए अध्ययनरत छन् । मकर राशिका चन्दन भ्रमणमा रुचि राख्छन् भने नृत्य, अभिनय तथा भाषणकलामा उनी उत्तिकै दख्खल राख्छन् । मानवताका लागि सेवा भन्ने विचार बोकेका चन्दन म्यानहन्ट प्रतियोगितामा आफ्नो राष्ट्रलाई अन्तर्राष्ट्रिय मञ्चमा चिनाउनु, देशको पर्यटन विकासमा टेवा पुर्‍याउनुका साथै नेपालीको अलग पहिचान बनाउनु नै आफ्नो जिम्मेवारी भएको बताउँछन् ।

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

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

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

होटल तथा पर्यटन तालिम
★ Tour & Travel Mgmt
★ Tour Operation
★ Airlines & Travel (Manual, Amadeus & Abacus)
★ Hotel Management
★ F & B Management
★ Cook ★ Front Office
★ Waiter ★ Barman
★ Bakery ★ Housekeeping
SATS Course मा आधारित 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 बेलुका ७:०० सम्म)



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

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**