सर्वाधिक बिक्री हुने

साप्ताहिक

...को लागि सम्पूर्ण पत्रिका

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

upto
SALE 50% off
Summer & Winter Collection
10% off on new arrival
EXCLUSIVE NIKE SHOWROOM at Durbar Marg, Kathmandu.
AVENUE MARKETING PVT. LTD. TEL: 4229835

• वर्ष १२ • अंक ४२ • काठ... • SAPTAHIK • Nepali National Weekly • Mar 9, 2007 • पृष्ठ २४ • मूल्य रु. ८/-

वेस्टइन्डिज पुग्ने युरोपेलीहरूले खेल्ने क्रिकेटको सिको वेस्टइन्डिजमा उखुको खेती गराउन भारत एवं अफ्रिकाबाट लगिएका दासहरूले गरे । ती दासहरू समयको फेरोसँगै वेस्टइन्डिजको रैथानेमा परिणत हुँदै जाँदा क्रिकेटले वेस्टइन्डिजका आदिवासी समुदायमा पनि प्रवेश पायो ।

क्रिकेटको यो अद्भुत विकासले विश्व क्रिकेटमा गैरी सोर्बस, रोहन कन्हाई, क्लाइभ लोयड, रोजर हार्पर, एन्डि रवर्ट्स, मेल्कम मार्सल, कर्टनी वाल्स, माइकल होल्डिङ, भिभियन रिचर्ड्स, लान्स गिब्स तथा ब्रायन लाराजस्ता प्रतिभालाई परिचित गराएको छ । त्यही वेस्टइन्डिजले अहिले विश्व खेलकुदमा एउटा नयाँ क्रेजका रूपमा देखापरेको एक दिवसीय क्रिकेटको नवौं विश्वकपको आयोजना गर्दैछ ।

क्रिकेट विश्लेषकहरूका अनुसार वेस्टइन्डिजले धेरै पहिले विश्वकप आयोजना गरिसक्नुपर्थ्यो तर त्यसका लागि वेस्टइन्डिजले विश्वकपको नवौं संस्करणसम्म प्रतीक्षा गर्नुपर्‍यो । यो प्रतीक्षाका पछाडि पनि एउटा लामो कथा छ । हामीहरूमध्ये धेरैलाई थाहा नहुन सक्छ, वेस्टइन्डिज कुनै एउटा देशको नाम होइन ।

वेस्ट इन्डिज स-साना टापुहरूको समूह हो जहाँ एक दर्जनभन्दा बढी स्वतन्त्र र सार्वभौमसत्ता सम्पन्न मुलुक छन् । स-साना अर्थतन्त्रमा आधारित ती मुलुकले आफ्ना क्रिकेट खेलाडीहरूलाई अवसर उपलब्ध गराउनका लागि मात्रै वेस्टइन्डिजको नाममा क्रिकेटको आधिकारिक निकाय तथा टिम निर्माण गरेका हुन् । वेस्टइन्डिजमा प्रतिनिधित्व गर्ने हरेक खेलाडीको नागरिकता अलग हुन्छ, उनीहरूको राजनैतिक तथा जातीय परिचय पनि अलग हुन्छ तर क्रिकेट खेल्दा उनीहरू एउटै हुन्छन् । उनीहरूको यही विशेषताका कारण विश्व क्रिकेटमा वेस्टइन्डिजलाई फरक रूपमा हेरिन्छ । अहिले त्यही वेस्टइन्डिज विश्वकप क्रिकेटको आयोजना गर्न गैरहेको छ ।

विश्वकप क्रिकेट सम्बन्धी थप जानकारी पृष्ठ २२ र २३ मा

कसरी आयोजना हुँदै छ क्रिकेटको महासंग्राम

मानिसहरू वेस्टइन्डिज भन्ने बित्तिकै धेरै कुरा सम्झन पुग्छन् । सन् १४९२ मा स्पेनी अन्वेषक क्रिस्टोफर कोलम्बसले भारत आउने क्रममा वेस्टइन्डिजका द्विप समूहहरू पत्ता लगाएका थिए । त्यो मितिदेखि यता वेस्टइन्डिजमा धेरै परिवर्तन आइसकेको छ । वेस्टइन्डिज अहिले धेरै कुराका लागि विश्वप्रसिद्ध छ । सुर्ती, चिनी, रम, क्यालिप्सो भनिने मादक संगीत तथा संसारकै सबैभन्दा सानो चरा

हमिङ बर्ड वेस्टइन्डिजका परिचय हुन् । ब्राजिलको फुटबल, साम्बा नृत्य, मेक्सिकोको जादु, क्युवाको क्रान्ति र अमेरिकाको खुला तथा स्वतन्त्र समाजको छाप एकै पटक परेको वेस्टइन्डिज एउटा अर्को कुराका लागि पनि प्रसिद्ध छ, त्यो हो क्रिकेट ।

क्रिकेटको जन्मभूमि इङ्ल्यान्ड तथा युरोपका अरू मुलुकको उपनिवेशका रूपमा वेस्टइन्डिजले अरू कुरामा विकास गर्न सक्यो-सकेन त्यो अर्थशास्त्रको विषय हो तर संगीतको धुनमा आक्रामक क्रिकेट खेल्ने बेग्लै शैलीका लागि वेस्टइन्डिजको तुलना अरू कसैसँग हुन सक्दैन । इङ्ल्यान्ड, अस्ट्रेलिया, न्यूजिल्यान्ड र दक्षिण अफ्रिकापछि क्रिकेटले द्रुत गतिमा विस्तार पाएको क्षेत्र वेस्टइन्डिज नै हो ।

सुरु-सुरुमा मालिकका रूपमा

साप्ताहिक झल्को

राजेश हमालसँग जम्का भेट
पृष्ठ १०मा

हंगामा होलीको
पृष्ठ १०मा

यस पटकको मध्य पृष्ठमा पूजा लामा

सर्वाधिक बिक्री हुने
साप्ताहिक
सबैको लागि सम्पूर्ण पत्रिका

SUPER TEEN 2007
FAIR AND TEEN

Fair and Teen किन्नुहोस्, Super Teen 2007 बन्नुहोस् !

Khusbu Oli
Miss Teen 2006

Got the F-factor?

In association with
emami
With Activor Corp., USA
FAIR AND TEEN
FAIRNESS CREAM FOR TEENAGERS

के तपाई Fashionable, साथै Flamboyant हुनुहुन्छ ? तपाईसँगै Face अनि Figure, Finesse, Flair छ भने, आउनुहोस् ! Fair and Teen Super Teen 2007 मा भाग लिनुहोस् र आफुलाई पाउनुहोस् साप्ताहिकको ब्लो-अपमा । हालै खिचेको एउटा Passport size, Full figure Photograph र Bio-Data मात्र एउटा Fair and Teen (30 ml/ 60 ml) को खाली खोलसगैं निम्न ठेगानामा 6th April 2007 सम्म पुग्नेगरि पठाउनुहोस् ।*

पो. ब. नं -६०१९, कान्तिपुर कम्प्लेक्स
सुविधानगर, काठमाडौं, नेपाल
e-mail: saptahik@kantipur.com.np

के तपाई बन्ने हो Super Teen 2007 ?

*Conditions Apply

Hotline: +977-1-4480100 Ext.3101

क्यासेट

नेपाली माया

गायक दीप विष्ट 'ल्याजी बोइ' हिपहप गीतहरूको संग्रह 'नेपाली माया' लिएर श्रोतामाझ आएका छन्। रियाज म्युजिक प्रा.लि.ले बजारमा ल्याएको यो संग्रहमा सुगम पोखरेल, प्रीति कौर, नेप्साइडेज, ऐच्या, डिजे एजे आदिले फिचरिङ गरेका छन्। यो संग्रहमा नेपाली माया, राजारानी, हाम्रो नेपाल, सानी नानी, ल्याजीबोइ-ल्याजीबोइ गरी दसवटा गीत समावेश छन्।

दि बेस्ट अफ आनन्द कार्की

गायक आनन्द कार्कीका लोकप्रिय गीतहरूको संग्रह 'दि बेस्ट अफ आनन्द कार्की' स्रोतामाझ आएको छ। रियाज म्युजिकले बजारमा ल्याएको यो संग्रहमा लाग्छ मन, फेरि आउँछ, फेरि तिम्रो याद आयो, सुनकेशरी, यी हल्लाहरू हुन्, उनी मात्रै लगायत १० वटा गीत समावेश छन्।

अहंकार

नेपाली कथानक चलचित्र 'अहंकार' का गीतहरूको संग्रह अहंकार बजारमा उपलब्ध छ। कन्हैया सिंहको संगीत रहेको चलचित्र अहंकारमा आनन्द कार्की, अन्जना गुरुङ, शिव परियार, राकेश खालिङ, टीका प्रसाईं, रामा मण्डल, प्राश्ना शाक्य तथा रामबाबु चौरसियाको स्वर सुन्न पाइन्छ। यो चलचित्रका गीत डब्बु क्षेत्री, दयाराम पाण्डे तथा उपेन्द्र साहनीले रचना गरेका हुन्।

शक्ति

गायक परिवर्तन भट्टराई (कृति) को एकल गीतिसंग्रह 'शक्ति' श्रोतामाझ आएको छ। लोक, आधुनिक तथा सन्देशमूलक गीतहरू समाविष्ट यो संग्रहमा स्वर, रचना तथा संगीत भट्टराईकै छ। यो गीतिसंग्रह इना क्यासेट सेन्टरले बजारमा ल्याएको हो। संग्रहमा ए भ्रष्ट भुँडीफोर, कान्छीको घरमा, पाखुरीको भरमा, कालीकाली लगायत आठवटा गीत समावेश छन्।

हे कलियुग

दूबो जोडीको हास्यव्यङ्ग गीतिसंग्रह 'हे कलियुग' श्रोतामाझ आएको छ। रियाज म्युजिकले बजारमा ल्याएको यो संग्रहमा दुर्गा (सर्वसाथक) र बोधराज पोखरेलको जोडीले गाएका सातवटा गीत समावेश छन्। दूबो जोडीको रचना, संगीत तथा स्वरमा रमाइला व्यङ्ग्यात्मक गीतहरू समाविष्ट यो संग्रहका लागि राजन, रामकुमार राजधामी, रमेशकुमार पोखरेल, तीर्थ दाहाल र देवेन्द्र बस्नेतले गीत रचना तथा संगीतमा सहयोग गरेका छन्।

ग्यालरी

-पोखराका युवाकलाकार लोकराज पराजुलीको एकल चित्रकला प्रदर्शनी हिजो बिहीबार सम्पन्न भएको छ। गत शुक्रबारदेखि लेकसाइडको होटल बुमऱ्याङमा प्रारम्भ भएको उक्त चित्रकला प्रदर्शनीको उद्घाटन पोखरा पर्यटन परिषद्का अध्यक्ष सुन्दर कुमार श्रेष्ठले गरेका थिए। मानव आकृति महोत्सव शीर्षक राखिएको उक्त प्रदर्शनीमा नारीजीवनका विभिन्न पक्षलाई क्यानभासमा उतारिएको थियो। ५२ वटा चित्रको उक्त प्रदर्शनीमा राखिएका चित्र पानी, तैल तथा एक्रेलिक रङमा निर्माण गरिएका थिए। प्रदर्शनीमा राखिएका चित्रहरूको मूल्य १ हजारदेखि ५० हजार रुपैयाँसम्म तोकिएको थियो। मूर्त, अर्धमूर्त र अमूर्त शैलीमा कोरिएका ती चित्रले प्राकृतिक सौन्दर्यले भरिपूर्ण पोखरालाई चिनाउन मद्दत पुऱ्याउने कार्यक्रमका सहभागी वक्ताहरूले बताए।

रंगमञ्च

-अन्तर्राष्ट्रिय नाटक दिवस वैशाख २ गतेको अवसर पारेर आरोहण-गुरुकुल नाट्य समूह राष्ट्रिय नाटक मेला आयोजना गर्ने तरखरमा जुटेको छ। कलाकार निशा शर्माका अनुसार 'काठमाडौं नाटक महोत्सव' शीर्षक राखिएको उक्त नाटक मेलामा मुलुकभरका दुई दर्जनभन्दा बढी नाट्यसमूहले प्रतिनिधित्व गर्नेछन्। महोत्सवका क्रममा गुरुकुलले एउटा नयाँ नाटक मञ्चन गर्नेछ। त्यसका लागि अहिले तयारी भैरहेको शर्मा बताउँछिन्। त्यसबाहेक झापा, पाँचथर, मोरङ, उदयपुर, हेटौंडा, बुटवल, दाङ, नेपालगन्ज, महेन्द्रनगर, सुर्खेत आदि स्थानका नाट्यसमूहले नाटक प्रदर्शन गर्नेछन्। गुरुकुलको आयोजना तथा लुनकरणदास गंगादेवी चौधरी साहित्यकला प्रतिष्ठानको सहआयोजनामा उक्त महोत्सव वैशाख २ गतेदेखि गुरुकुल पुरानो बानेश्वरमा एक सातासम्म चल्नेछ।

पुस्तक

ईश्वरको मलामी

कवि दयाकृष्ण राईका ३८ वटा फुटकर कविताको संग्रह ईश्वरको मलामीलाई लक्ष्मीशोभा राईले प्रकाशित गरेकी हुन्। गद्यकविताका पारखीहरूका लागि यो संग्रह उपयोगी हुन सक्छ। पुस्तकको मूल्य १ सय रुपैयाँ छ।

शची शोक

कवि वैरागी जेठाका १ सय २० वटा ताङ्का कविताको संग्रह शची शोकलाई रीता अधिकारीले प्रकाशित गरेकी हुन्। जापानी काव्य शैली ताङ्काप्रति रुचि राख्ने पाठकहरूका लागि यो पुस्तक पठनीय हुन सक्छ। पुस्तकको मूल्य १ सय रुपैयाँ छ।

तिम्रो रूप तिम्रो माधुर्य

कवि राजेन्द्र पौडेलले रचना गरेका १ सय ३७ वटा पद्यकविताको संग्रह तिम्रो रूप तिम्रो माधुर्यलाई जगतबहादुर पौडेलले प्रकाशित गरेका हुन्। कविताका पारखीहरूका लागि यो पुस्तक एउटा राम्रो खुराक हुन सक्छ। पुस्तकको मूल्य संस्थागत ३ सय तथा व्यक्तिगत २ सय १० रुपैयाँ छ।

तपाईंको यो साता

ज्यो. पं. ओजराज उपाध्याय लोहनी

मेष

साताको सुरुमा भेटघाटले प्रसन्नता बढाउनेछ। अरूबाट सहयोग पनि प्राप्त होला। व्यवसायमा लाभ हुनुका साथै यात्रा गर्ने अवसर जुट्नेछ। शनिबारदेखि बुधबारसम्म स्वास्थ्य गडबड रहने, काममा अवरोध आउने, मन चिन्तित रहने तथा शरीरमा चोटपटक लाग्ने योग छ। बिहीबार मान-सम्मान पाइनुका साथै प्रसन्नता बढ्नेछ।

वृष

परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता मिल्नुका साथै धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ। यात्रा हुनसक्छ। अरूबाट प्रशंसा पाइनेछ भने मंगलबारदेखि स्वास्थ्य गडबड रहने, काममा अवरोध आउने तथा चिन्ता बढ्ने योग छ। समयमा निर्णय नहुँदा आफ्नो काममा अरूले नै अधिकार जमाउन सक्छन्।

मिथुन

सोच्ने शक्ति बढ्नुका साथै अध्ययनमा प्राप्त हुने सफलता यथावत् रहनेछ। विपक्षीहरू सक्रिय हुनेछन्। स्वास्थ्य गडबड रहने हुँदा खानपानमा ध्यान दिनुहोला। सफलताका लागि गोपनियता आवश्यक छ। सवारी चलाउँदा सजग रहनुपर्ने बेला छ। सोमबार, मंगलबार तथा बुधबार प्रसन्नता एवं पराक्रम बढ्ने र अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने कुरालाई पनि नकार्न सकिँदैन।

कर्कट

आफन्तहरूको सहयोग मिल्नेछ। घरेलु काममा रुचि एवं सोच्ने शक्ति बढ्नेछ। मन प्रसन्न रहनेछ। अध्ययनमा सफलता पाइनेछ। परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता मिल्ने तथा धन आर्जन हुने योग छ। यात्रा गर्ने अवसर जुट्नेछ। सफलताका लागि स्वास्थ्यमा ध्यान दिनुहोला। घरेलु समस्याले सताउने हुँदा सफलताका लागि घरबाहिरै रहनु उचित हुन्छ।

सिंह

पराक्रम बढ्नेछ भने अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। आफन्तहरूको उचित सहयोग मिल्नेछ। घर-जग्गाको बन्दोबस्तमा लाग्नेहरूको काममा अवरोध आउने तथा चिन्ता बढ्ने योग छ। शत्रुसित प्रतिस्पर्धा गनुपर्नेछ। झूटो लाञ्छना लाग्न सक्छ। विश्वास गरेकाहरूले धोका दिन सक्ने हुँदा सफलताका लागि गोपनियता अपनाउनुहोला।

कन्या

बोलीको प्रभावका साथै पराक्रम एवं सोच्ने शक्ति बढ्नेछ। अधुरा काम बन्ने एवं नयाँ काम पाइने योग छ। यात्रा गर्ने अवसर जुट्नेछ। आम्दानीको तीव्रता कायमै रहनेछ। शत्रु पराजित हुनेछन्। मानसम्मान पनि मिल्नेछ। सजिलै अरूको मन जित्न सकिनेछ। धार्मिक कार्यमा मन जानेछ। भाग्यले साथ दिनेछ भने अरूले तपाईंमाथि भरोसा गर्नेछन्।

तुला

सुरुमा मान-सम्मान मिल्ने तथा भोज-भतेरमा सामेल हुने अवसर जुट्नेछ। अरूले तपाईंमाथि विश्वास गर्नेछन्। बोलीको प्रभाव एवं पराक्रम बढ्नुका साथै पहिलो भेटमै अरूको मन जित्न सकिनेछ। सबैबाट सहयोग प्राप्त हुनेछ। अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। आम्दानी बढ्नेछ भने यात्रा गर्ने अवसर मिल्न सक्छ।

वृश्चिक

सुरुमा खर्च एवं विवाद बढ्नेछ। गलत विचारका कारण काममा अवरोध आउन सक्छ। कुरा काट्नेहरू सक्रिय रहनेछन्। विश्वास गरेकाहरूले धोका दिन सक्छन्। शनिबार, आइतबार, सोमबार तथा बिहीबार मान-सम्मान मिल्ने, काममा सुधार आउने, बुद्धि बढ्ने, अध्ययनमा सफलता मिल्ने एवं धन आर्जन हुने योग छ।

धनु

सुरुमा सोच्ने शक्ति बढ्ने तथा धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। मान-सम्मान हासिल हुनेछ। भोज-भतेरमा सामेल हुने अवसर जुट्नुका साथै यात्रा तथा व्यवसायबाट प्राप्त हुने लाभ घट्नेछैन। आइतबार तथा बिहीबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्नेछ भने काममा अवरोध आउने योग छ।

मकर

मान-सम्मान तथा प्रशंसा पाउनुहोला। सोच्ने शक्ति बलियो हुनेछ। धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ। पराक्रम बढ्ने क्रम यथावत् रहनेछ भने अध्ययनमा सफलता मिल्नेछ। भाग्यले साथ दिनेछ। भोज-भतेरमा संलग्न हुनुपर्नेछ। मंगलबार र बुधबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्ने तथा काममा अवरोध आउने योग छ।

कुम्भ

भाग्यले साथ दिनेछ। धार्मिक कार्यमा मन जानेछ। मान-सम्मान पनि प्राप्त होला। अरूबाट सहयोग जुट्नेछ भने खर्च बढे पनि आम्दानी राम्रै हुने हुँदा सञ्चित धन खर्च हुनेछैन। बोलीको प्रभावमा उतार-चढाव आए पनि अन्ततः सफलता नै प्राप्त हुनेछ। बिहीबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्ने योग छ।

मीन

स्वास्थ्य कमजोर हुनाले काममा अवरोध आउनुका साथै चिन्ता बढ्नेछ। खर्च तथा विवाद पनि बढ्न सक्छन्। शनिबारदेखि भाग्यले साथ दिन थाल्नेछ। धार्मिक कार्यमा मन लाग्नेछ। मान-सम्मान मिल्नुका साथै धन आर्जन गर्न सकिनेछ। पराक्रम बढ्नेछ। अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। यात्रा हुने योग कायमै छ।

यो साताको पञ्चाङ्ग

चैत : चैत संक्रान्ति, पापमोचनी एकादशी

होटल तालिम

दुई वर्ष पुगेको अवसरमा यो छुट

*कुक १ १/२ महिना रु. २५००/-
* कुक ३ महिना रु.३५००/-
*वेटर र वारमेन रु.१०००/-

5 star होटलका सेफद्वारा संचालित
सतप्रतिसत ग्यारेण्टीको साथ तालिम दिइने
उत्कृष्टलाई रोजगारीको ग्यारेण्टी

माउन्टेन होटल ट्रेनिङ सेन्टर
चावहिल गोपिकृष्ण हलबाट थोरै पूर्व
PH: 016212336

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

जण्डिसको सही उपचार

वैज्ञानिक आयुर्वेदिक पद्धतिबाट ग्यारेण्टीका साथ।

सम्पर्क :
धन्वन्तरी आयुर्वेद हस्पिटल एण्ड रिसर्च सेन्टर प्रा.लि.
धुम्बाराही चोक, रिङ्गरोड, काठमाडौं।
फोन नं. : ४३७९०९६, ४३७१७७१

साता संक्षेप

फागुन १८– माओवादीद्वारा संसद् भवनमा हतियारको धम्की दिएको विषयमा आत्मालोचनासहित क्षमायाचना ।

- नेपाली धावक हरि रोकायाको नाम गिनिज बुक अफ वर्ल्ड रेकर्डमा दर्ता ।
- पूर्वप्रधानसेनापति प्यारजङ्ग थापाद्वारा जनआन्दोलन दबाउन १ करोड रुपैयाँ निकासा गरेको खुलासा, अख्तियारद्वारा उक्त रकमका विषयमा सोधपुछ गर्न थापालाई पत्राचार ।
- दलहरूलाई अनुदान दिन प्रतिनिधिसभामा विधेयक प्रस्तुत, सरकारलाई प्रतिवर्ष प्रतिमत १ रुपैयाँ दिने विधेयक ल्याइने ।
- गाईघाटमा हतियारसहित माओवादी छापामार घुमेकोमा सात दलद्वारा चिन्ता व्यक्त, संविधानसभाको वातावरण बनाउन माओवादीसँग आग्रह ।

फागुन १९– जनजातिद्वारा अन्तरिम संविधानमा संशोधन गर्ने प्रक्रिया रोक्न सरकारसँग माग, माग पूरा नभए वार्ता प्रक्रिया अवरुद्ध हुने चेतावनी ।

- नेपाली कांग्रेसद्वारा माओवादी सभामा भएको हतियार प्रदर्शनको भर्त्सना, आचरण नसुधारेसम्म सरकारमा लान कठिन हुने निष्कर्ष ।

फागुन २०– प्रधानमन्त्री गिरिजाप्रसाद कोइरालाद्वारा अन्तरिम सरकार गठनको गृहकार्य गर्न मन्त्रिपरिषद्लाई निर्देशन ।

- यातायात तथा उद्योग मजदुरहरूद्वारा सबै खाले बन्द अवज्ञा गर्ने निर्णय, आफ्नै दलले आह्वान गरेको बन्दको पनि अवज्ञा गरिने ।

फागुन २१– साढे ३७ लाखलाई नागरिकता वितरण गरियो, नागरिकता वितरण कार्य जारी ।

- नवलपरासीमा जिप दुर्घटना, ६ को मृत्यु ।
- नेकपा (एमाले) का सांसदहरूद्वारा महाभियोग लगाएर राजा हटाउने प्रस्ताव, नेपाली कांग्रेसका कतिपय सांसदद्वारा विरोध ।
- माओवादीसहितको अन्तरिम सरकार गठनका लागि दलहरूबीच परामर्श, माओवादीलाई व्यवहार सच्याउन अनुरोध ।

फागुन २२– पहिलो पटक हङकङ जान चाहने नेपालीलाई हङकङ प्रवेश निषेध, सरकारले वास्ता नगरेको पीडितहरूको गुनासो ।

- प्रधानमन्त्री कोइराला तथा नेकपा (माओवादी) का अध्यक्ष प्रचण्डबीच दोस्रो दिन पनि भेटघाट, यसै साता सरकार बन्ने प्रचण्डको दाबी ।
- मोतियाबिन्दुको उपचारमा विशिष्ट योगदान गरेका नेपाली चिकित्सक डा. सन्दुक रुइत एसियन अफ दि एयरको पुरस्कारबाट सम्मानित, डा. रुइतलाई अस्ट्रेलिया सरकारद्वारा पनि 'अनररी अफिसर अफ दि अर्डर अफ अस्ट्रेलिया'द्वारा सम्मान ।
- संविधानसभाअघि राजालाई कारबाही गर्न नहुने ओली कार्यदलको प्रतिवेदन, नेकपा (एमाले) भित्रै उपप्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीको आलोचना ।
- सेयर बजारमा ठूलो गिरावट, एकै दिनमा करिब २ अर्ब नोक्सान ।

फागुन २३– ६० हजार भुटानी शरणार्थीलाई अमेरिका लाने प्रक्रिया प्रारम्भ ।

- संविधानको संशोधन दुई चरणमा हुने ।
- मधेसी जनअधिकार फोरमको आक्रमणबाट नेपालगन्जमा ६ प्रहरी घाइते, फोरमको बन्द आह्वानबाट पूर्वी तराईका केही जिल्ला प्रभावित, पश्चिम तराईमा व्यापारी तथा सर्वसाधारणबाट बन्दको अवज्ञा ।
- सरकारद्वारा गठित स्वर्गीय राजा तथा राजकुमारहरूको सम्पत्ति विवरण सङ्कलन गर्ने समितिद्वारा एक साताभित्र सम्पत्ति विवरण उपलब्ध गराउन दरबारलाई पत्र ।
- मजदुर सङ्गठनका पदाधिकारीहरूद्वारा सुनसरीमा उद्योग सञ्चालकसँग घूस लिने माओवादी पक्राउ ।
- सरकारद्वारा भूगोलविद् डा. हर्ष गुरुङका नाममा ७ हजार ८ सय ७१ मिटर अग्लो पिक २९ भनिने हिमालको नामाकरण ।

सात दल माओवादीको पक्षमा

सरकारमा जाने विषयमा माओवादी किचलो

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं, लामो समयदेखि सरकारमा जान हतारिएको नेकपा (माओवादी) को स्वर अचानक फेरिएको छ । आफूलाई सरकारमा जानबाट दरबारिया एवं विदेशी शक्तिहरूले रोक्ने गरेको दुखेसो गर्ने माओवादीले केही दिनयता सात दलसँग सरकार गठनका लागि आवश्यक सल्लाहमा सामेल हुने रुचि समेत देखाएको छैन । गत साता प्रधानमन्त्री गिरिजाप्रसाद कोइराला तथा नेकपा (माओवादी) का अध्यक्ष प्रचण्डबीच दुई दिन लगातार छलफलपछि उसलाई सरकारमा जाने बाटो खुलेको थियो । भेटमा प्रधानमन्त्रीले सरकारमा जानुअघि माओवादीलाई हतियारको प्रदर्शन तथा अलोकतान्त्रिक व्यवहार नगर्न अनुरोध गर्नुभएको थियो । प्रधानमन्त्रीसँगको भेटपछि सरकार बनाउन पहल गर्ने आशा गरिरहेका बेला नेकपा (माओवादी) का अध्यक्ष प्रचण्डले राम्रो मन्त्रालय नपाए आफूहरू सरकारमा नजाने अभिव्यक्ति दिए । धेरैले यसलाई राम्रो मन्त्रालय पाउन दिएको अभिव्यक्तिका रूपमा लिएका थिए । पर्सी आइतबारसम्म माओवादीसहितको सरकार बन्ने आँकलन गरिरहेका विश्लेषकहरू त्यतिबेला चकित भए जब बुधबार भएको सात दलको अनौपचारिक बैठकमा माओवादीका नेताहरूले आफूहरू सरकारमा नजाने अभिव्यक्ति दिए ।

नेकपा (माओवादी) मा आएको यो परिवर्तनलाई एकथरी राजनीतिज्ञहरूले अस्वाभाविक मानेका छन् भने अर्का थरीले माओवादीले आफ्नो राजनैतिक भविष्यको विश्लेषणका आधारमा गरेको निर्णय मानेका छन् । कतिपयले भने माओवादीको सरकारमा नजाने कुरा मन्त्रालय बार्गेनिङ गर्ने आधार हो भनेका छन् । जानकार सूत्रहरूका अनुसार नेकपा (माओवादी) ले आफूले रक्षा, परराष्ट्र, अर्थ, सूचना तथा सञ्चार तथा गृह मन्त्रालयमध्ये कुनै दुई मन्त्रालय तथा अरू चार मन्त्रालय पाउनुपर्ने माग गरेको छ । नेकपा (माओावदी) का अध्यक्ष प्रचण्ड तथा वरिष्ठ नेता डा. बाबुराम भट्टराईले प्रधानमन्त्री गिरिजाप्रसाद कोइरालासँग नेपाली काङ्ग्रेस तथा नेकपा (एमाले) सरह आफूलाई पनि दुई शक्तिशाली मन्त्रालय तथा एक उपप्रधानमन्त्री दिन आग्रह गरेका थिए । त्यसबाहेक प्रधानमन्त्रीले आफ्नै मनले थप ४ मन्त्रालय उपलब्ध गराउन पनि माओवादी नेताहरूको आग्रह थियो । तराई आन्दोलनपछि माओवादी शक्तिको आँकलन गरिरहेका प्रधानमन्त्री कोइरालाले माओवादीले माग गरेका जति मन्त्रालय नदिने मनसाय देखाएपछि माओवादी सरकारमा जान हच्किएको हो ।

नेकपा (माओवादी) का नेताहरू भने यो कुरा स्वीकार गर्दैनन् । उनीहरूका अनुसार माओवादी सरकारमा गएपछि पनि जेठमा निर्वाचन सम्भव भएन भने त्यसको दोष अन्य दलसहित नेकपा (माओवादी) लाई पनि जाने हुनाले उनीहरू सरकारमा जान हच्किएका हुन् । नेकपा (माओवादी) का एक सदस्यले साप्ताहिकसँग भने, 'मन्त्रालयले पनि दलको नीतिलाई उजागर गर्न सक्छ तर जेठमा निर्वाचन भएन भने त्यसको दोष माओवादीमाथि पनि आउने निश्चित छ ।' उनले जेठमा निर्वाचन नभए सैनिकले यही निहुँमा 'कु' गर्न सक्ने डर भएका कारण नेकपा (माओवादी) ले बाहिरै बस्नु उचित हुने बताए । छोटो समयमा माओवादी नीति कार्यान्वयन गर्न अप्ठ्यारो हुने भएकाले पनि माओवादीले बाहिरै बसेर सहयोग गर्नुपर्ने बताए ।

लामो समयसम्म सरकारमा जान हतारिएको माओवादी अचानक पछाडि हट्नुको कारण भने अरू धेरै देखिन्छन् । नेकपा (माओवादी) झण्डै १४ हजार नेपाली नागरिकहरूको ज्यान तथा २४ हजार घाइतेको पीडामा उभिएको दल हो । माओवादी सरकारमा जाने बित्तिकै ती सबै व्यक्तिहरूलाई चित्त बुझाउन माओवादीले केही निर्णय गर्नुपर्ने देखिन्छ । राम्रो मन्त्रालय पाएको खण्डमा विभिन्न स्थानमा आफ्ना कार्यकर्तालाई जागिर लगाउन सकिने माओवादीको रणनीति देखिन्छ । यसले माओवादीले अन्य दललाई लगाउने गरेको कार्यकर्ता भर्तीको आरोप ऊमाथि नै तेर्सिने देखिन्छ । 'हामीले सबै आरोपबाट बच्दै जनताको काम गर्नुपर्नेछ तर अहिलेको संरचनामा त्यो सम्भव देखिँदैन ।' नेकपा (माओवादी) का ती सदस्य भन्छन्, 'पुरानो शैलीमा काम गर्न माओवादीलाई सुहाउँदैन र त्यस्तो काम गर्नु पनि हुँदैन ।'

माओवादी सरकारमा जान हच्किनुको अर्को कारण माओवादी विधायकहरूले संसदमा देखाउन नसकेको परिवर्तन पनि हो । अन्तरिम संसद् बनेको केही दिनसम्म आकर्षणको केन्द्रविन्दु बनेका माओवादी विधायकहरू एक महिना नपुग्दै आफ्नो आकर्षण गुमाउन थाले । अन्तरिम संसद्मा नेकपा (माओावदी) ले विशेष मुद्दा उठाउन सकेन । कलिला विधायकहरूको मस्तिष्क पनि कलिलै देखियो । अहिलेसम्म माओवादीको आर्थिक, समाजिक एवं क्रान्तिकारी नीतिको हाउगुजी देखिएको नेपाली समाजमा माओवादी सरकारमा जाने बित्तिकै त्यो हाउगुजी हराउने निश्चित छ । यसरी संसद् र सरकारमा आकर्षण गुमाएको नेकपा (माओवादी) संविधानसभाको निर्वाचनमा आकर्षणविहीन हुने भएकाले पनि सरकारमा जान अनिच्छुक देखिएको बताइन्छ ।

BRITISH ARMY तथा SINGAPORE POLICE को PREPARATION CLASS मा भर्ना खुल्यो !!!
Regd. No. 38989/062/063

~ सरकारी मान्यता प्राप्त Training Center
~ अनुभवी PTI द्वारा Training दिईने
~ उत्कृष्ठ विद्यार्थीहरुलाई छात्रवृतिको व्यवस्था
~ आफ्नै सुविधा सम्पन्न Indoor Training House
~ दक्ष एवं अनुभवि Teacher द्वारा पढाईने
~ हरेक हप्ता Test लिइने
~ दक्ष एवं अनुभवि प्रशिक्षकहरुद्वारा खोलिएको
~ अतिरिक्त क्रियाकलापहरु पनि गराइने
धमाधम भर्ना भइरहेको छ ।

कोर्षहरु
Physical: Pull Up, Set Up, 800m. (running), B.F.T., Doko Carry
Educational: Mathematics, Grammer (English), Essay Writing, Dictation, Comprehensive Passage, BARB Test, English Oral
BGR Institute & Training Centre P. Ltd.
Chabahil, Kathmandu, Tel: 01-6214244
Medicare Hospital, नजिक (राम भवन)

फोटोग्राफी गर्नेलाई डिजिटल फोटोग्राफी सित्तैमा
विद्यार्थीको लागि ३३% छुटमा फोटो खिचिन्छ ।
PHOTO पत्रकारिता
70% छुटमा DIGITAL VIDEO EDITING
भिडियोग्राफी गर्नेलाई डिजिटल भिडियो एडिटिङ सित्तैमा
NGO को सहयोगमा २० जनाको लागि निःशुल्क फोटोसेसनको फर्म खुलेको छ ।
VIDEO पत्रकारिता
नेपालको नं. 1 Study Center (CTEVT द्वारा सम्बन्धनप्राप्त)
KANTIPUR PHOTOGRAPHY VIDEOGRAPHY INSTITUTE
पुतलीसडक चोक, काठमाडौं, फोन : ४४४३३१९

तु. आवश्यकता
नेपाल सरकारद्वारा मान्यता प्राप्त यस प्रतिष्ठित संस्थाको लागि निम्न अशिक्षित कर्मचारीको आवश्यकता ।

आवश्यकता	संख्या	योग्यता	तलब
पुरुष	११	S.L.C	७५००।
महिला	११	S.L.C	७०००।

सम्पर्क कार्यालय:
वायोफ्रेश इन्टरनेशनल
गोंगबु चोक देखि १०० मी. भित्र
फोन : २१७१६१६

your DJ dreams comes true with a lesson from DJ Raju
a call for DJ course with Nepal's most loved disco-jockey
!the best of hip-hop, house, techno, mainstream and party mix!
students will get a first-hand practical session with DJ Raju in Kathmandu's favorite clubs and discos every weekend nights.
book your seats now.
the flight is fun, futuristic and full!!
BOOM INTERNATIONAL
Contact : 016225212,9851099581
Gautam Buddha Marg, Anamnagar

महिला तथा पुरूषहरूको 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 ग्यारेन्टीका 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, क्षेत्रपाटि चोक-४२५५९९०

21" कलर टि.भि
6500/- मात्र
१ वर्ष वारेन्टी
स्टक सिमित छ । सेकेण्डह्याण्ड
टेलिभिजन घर चावहिल
फोन: ४४९५९६५

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

Admission Open
Forum For Excellence announces admission open for :
- Flight Attendant Basic Course (Airhostess / Flight Steward)
- Flight Attendant Diploma Course (Airhostess / Flight Steward)
- Interior Designing
- Food & Beverage Production (Professional Chef)
- Food & Beverage Services
- Office Administration & Secretarial Procedures
- Retails Sales & Marketing

100% Placement assistance in Domestic & Global work arena
LIMITED SEATS
Forum For Excellence
(in partnership with)
National College Centre for Excellence
Ph: 4440204, 016217020, Mobile: 98510 63285
Baluwatar, Kathmandu, Nepal, E-mail: ffex@wlink.com.np
Website : www.ffe.edu.np

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

हतियारको मोह

एक दशकभन्दा बढी समय सशस्त्र जनयुद्धका नाममा खर्च गरेर शान्तिपूर्ण रूपमा राजनैतिक अवतरण गरेको नेपाल कम्युनिस्ट पार्टी (माओवादी) ले अहिले पनि सार्वजनिक रूपमा हतियार प्रदर्शन गरेका समाचार दिनहुँ प्रकाशित–प्रसारित हुँदै आएका छन् । हतियारको राजनीति त्यागेर मूल धारका प्रमुख राजनैतिक दलहरूसँग हातेमालो गर्दै भावी नेपालको रूपरेखा कोर्न आफ्नो भूमिकाको खोजीमा रहेका माओवादीहरू अहिले हतियार प्रदर्शन गरेकै आधारमा विभिन्न क्षेत्र र वर्गबाट आलोचित हुन पुगेका छन् । माओवादी नेतृत्वले पटक–पटक आफूहरूले हतियारको बलमा नभई जनताको समर्थनका आधारमा राजनीति गरेको बताउँदै आए पनि उसका कार्यकर्ताहरूले अझै पनि सार्वजनिक रूपमा हतियार प्रदर्शनलाई जारी राखेका छन् । माओवादी कार्यकर्ताहरूको यस्तै हतियार मोहका कारण विगतमा हामीले लाहानमा घटेको एउटा घटनापछि तराई आन्दोलनका रूपमा ठूलो आँधी झेलिसकेका छौं । त्यस्ता घटनाहरू फेरि–फेरि नदोहोरिऊन् भन्नका लागि अहिलेको अवस्थामा माओवादी नेतृत्व मात्र नभई उसका कार्यकर्ताहरू पनि सचेत हुनुपर्छ ।

जनताको मन जितेर राजनैतिक शक्तिका रूपमा आफ्नो विस्तार चाहने जुनसुकै राजनैतिक दलले जनताको माझमा बसेर काम गर्न सक्नुपर्छ । हतियार तेर्स्याएर जनतालाई आफ्ना पछाडि हिंडाउनु भनेको गोठालाले लठ्ठीको भरमा भेडा–बाख्रा चराउनुसरह हो । लठ्ठीबाट आतंकित भेडा–बाख्राजस्तै हतियारबाट आतंकित जनतालाई आफ्ना समर्थकका रूपमा आँकलन गर्नु माओवादीहरूको गम्भीर राजनैतिक भूल हुनेछ । राजनैतिक रूपमा जनताको मन जित्न विचारको राजनीति गरिनुपर्छ । हतियारले भयलाई जन्माउँछ, भयले त्रासलाई जन्माउँछ र त्रासले बन्दुकको पछाडि हिंड्न बाध्य बनाउँछ भन्ने कुरा माओवादी नेतृत्वले नबुझेको पक्कै होइन । विगतमा हतियारका बलमा संगठन विस्तार गरेको माओवादीका लागि अहिलेको खुला राजनीतिमा जनतालाई कजाउन हम्मे–हम्मे पर्नु स्वाभाविक हो । यस्तो अवस्थामा माओवादी नेतृत्वले आफूलाई वैचारिक रूपमा दृढरूपले जनताका माझ प्रस्तुत गर्न सक्नुपर्छ ।

संसद्देखि सडकसम्म माओवादीहरूले हतियारको प्रदर्शन गरेको कुराले उनीहरूमा हतियारको मोह अझै बाँकी छ भन्ने देखाउँछ । संयुक्त राष्ट्रसंघको रोहवरमा आफ्ना हतियारको व्यवस्थापन भैसकेको दाबी गर्ने माओवादी नेतृत्वले अब नेपाली जनतालाई यदि उनीहरूको हतियार व्यवस्थापन भैसकेको हो भने बेलाबखतमा उनीहरूले हतियारको प्रदर्शन कसरी गरिरहेका छन् ? भन्ने प्रश्नको जवाफ दिन सक्नुपर्छ । एक दशकसम्मको हिंसात्मक जनयुद्धले ल्याउन नसकेको परिवर्तन नेपाली जनताको १९ दिन लामो शान्तिपूर्ण जनआन्दोलनले सम्भव बनाएको थियो । जनताको त्यस्तो शान्तिपूर्ण जनआन्दोलनको शक्ति देखेपछि नै माओवादीहरूले हतियारको राजनीति त्याग्ने मनसाय व्यक्त गरेका थिए । त्यसपछि नै उनीहरूले मूल धारका राजनैतिक दलहरूसँग शान्ति–सम्झौता गरेर हतियार बिसाउने बाटो रोजेका थिए । यति हुँदाहुँदै पनि अझै पनि माओवादी कार्यकर्ताहरूले हतियार प्रदर्शन गर्नु राजनैतिक इमान्दारिता होइन र त्यसले मुलुकलाई दुर्दशा र विनाशतर्फ धकेल्छ । यो कुरा माओवादी नेतृत्व तथा पार्टीका कार्यकर्ताले जति चाँडो बुझ्छन् त्यसमै सबैको कल्याण निहित छ ।

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

गीत गाउन त मैले पनि खोजेको थिएँ

डा. डी.पी. भण्डारीसँग
अन्तरंग

धेरै लामो समय बितिसक्यो रवीन्द्रनाथ ठाकुरको अत्यन्त प्रभावशाली कविता पढेको । कविताको सार हो : 'म साजसज्जा मिलाउँदै थिएँ, अन्तिम गीत बज्नेवाला थियो, तर मेरो प्रस्थानको घडी आइसक्यो... ।' विश्वकविको स्पष्ट इशारा थियो पारलौकिक गीततिर, समाधि अथवा निर्वाण, मोक्ष्यतिर जहाँ जीवनका यावत् सीमाहरू, व्यवधानहरू विलीन हुन्छन् । बुद्ध, कविर आदिले गाएको गीत, पाएको ज्ञान अथवा अनाहत नाद, अनाहत गीत, जहाँ पुगिसकेपछि फेरि अरू कुनै मुक्ति, कुनै आनन्दको आवश्यकता अनुभूत हुँदैन । त्यो स्थितिमा ध्वनि हुँदैन, तर अनाहत नाद, अनस्ट्रक साउन्ड जसलाई जापानी झेन फकिरहरू एक हातको ताली, महान् आइरिश अंग्रेजी लेखक स्यामुयल बेकेट साउन्ड अफ साइलेन्स भन्छन्– त्यो गीत गाउने रवीन्द्रनाथको तीव्र उत्कण्ठा थियो, तर आफ्नो जीवनको अन्तमा उदास मुद्रामा गाउँछन्- 'जो गीत मैले गाउन चाहेको थिएँ त्यो गीत नगाईकन नै म जीवनबाट बिदा हुँदैछु ।' अर्थात् मोक्ष्य, मुक्तिको स्वाद नपाईकन नै जाँदैछु । रवीन्द्रनाथको त्यो गीतको सम्झनाले आज मलाई अर्कै भावलोकतिर लग्यो ।

रवीन्द्रको सम्पूर्ण जीवन एक सुन्दर गीत थियो, एक सुन्दर नृत्य थियो, कला थियो तर उनको उच्च लक्ष्य मेरो लक्ष्य होइन । मेरो तृष्णा त केवल एक बौद्धिक र भावनात्मक खुल्दुली मात्र हो– एक सतही नक्कलको धूमिल ध्वनि, तर अर्थपूर्ण, कलात्मक जीवनबारे मेरो पनि केही स्पष्ट, अस्पष्ट धारणा छ । सामान्य लोकको धारणाको कला, गीत र नृत्यमा पनि अनुभूति, सन्तोषदायी अनुभूति नपाईकन नै जीवन बित्ने भो भन्ने भयबाट मात्र म अहिले ग्रस्त भएको हुँ । जब कुनै सत्यद्रष्टा सन्तको वा आफूले मन पराएको साहित्यिक कलाकार, चित्रकार, संगीतज्ञ, संगीत-साधक, चिन्तकका वाणीहरू आफूलाई स्पर्शित गर्छन् भने म केही कालका लागि त्यतातिर तानिन्छु । वस्तुतः आजको मेरो विलाप एक अतिरिक्त विलास मात्र हो ।

रवीन्द्रनाथले इङ्गित गरेको आलोक त मेरो लागि एक विशुद्ध काल्पनिक प्रवाह मात्र हो, एक दिवास्वप्न हो । अहिले यो भूखण्डमा व्याप्त कर्कश कोलाहल, दिशाशून्यता, हिंसा, विभाजनकारी वृत्ति र कर्मको समग्र स्वभाव र लक्षणमाथि एकान्त कुनामा बसेर मननशील हुँदा प्रजातन्त्रको प्रादुर्भाव र चरित्रबारे सशंकित हुनु अस्वाभाविक होइन । न त्यहाँ अनुकरणीय उमंग छ, न शालीनता, न संयम, न आत्मविश्लेषण, न उच्च कल्पना, न स्वस्थ संवाद । यी सबैको योगफल नै कर्कश ध्वन्यात्मकता हो, कोलाहल हो ।

शालीनता, गरिमा, आत्मालोचना, सहनशीलताको अनुपस्थितिमा प्रजातन्त्रको सुन्दर व्यवस्था फस्टाउन सक्दैन भन्ने चिन्तकहरूले मात्र जोड दिएर बोलेका होइनन्, लगभग सबै शिक्षित, अर्धशिक्षित कल्पना र विवेकयुक्त नरनारीहरूको व्यक्त-अव्यक्त विश्वास हो । प्रजातन्त्र संघर्षको प्रारम्भिक चरणमा घट्ने लगभग अपरिहार्य ध्वनिप्रदूषण र अस्तव्यस्तताको चरण आवश्यकताभन्दा लामो समय लिइरहेको छ । स्थिति निश्चितभन्दा अनिश्चित छ भन्नुमा अत्युक्ति नहोला । प्रजातन्त्र-आकांक्षाको गीत माधुर्यभन्दा बढी कर्कशता लिएर आएको देखिन्छ नेपाली इतिहासको यो निर्णायक मोडमा । संयम, उदारता, दूरदृष्टि, फारसाइटेडनेसको कष्टदायक अनुपस्थिति देखिनु प्रकाशभन्दा बढी तमसको परिचायक हुन्छ, सबै रूपान्तकारी उद्योग वा आन्दोलनहरूका नाटकीय क्षणहरूमा ।

यो पृष्ठभूमिमा 'जीवन एक गीत हो, नृत्य हो, उत्सव हो' भन्ने प्रतिभाहरूको वाणी जब आत्मसात् गर्ने प्रयास गर्छु तब यस्तै लय नमिलेको व्यञ्जना दिन्छु । मनको भडास पोख्ने प्रयासमा कहिले रवीन्द्रनाथ याद आउँछन्, कहिले भ्यानगफ, कहिले खलील जिब्रान, कहिले कुनै दार्शनिकहरू । धेरैले भने मानवजीवन एक गीत हो, नृत्य हो– एक उत्सव । जुन वाणी, जुन अभिव्यञ्जना हामीलाई क्षणिक, दीर्घ आनन्द दिन्छ त्यो वाणी वास्तवमा हाम्रो लागि बेलाबखतमा प्रेरणा बनेर आउँछ । रवीन्द्रनाथको नक्कल गरेर 'जुन गीत म गाउन चाहन्थेँ त्यो गीत नगाईकन नै यो जगत्बाट विदा हुँदैछु' भन्ने अधिकार मलाई छैन । मेरो आफ्नै सिमानाभित्रको गीत छ जो मूलतः ऐन्द्रियकतामा, सेन्सुयसनेसमा सीमित छ ।

महाप्रतिभाहरूको चर्चा त केवल अतिरिक्त, सरप्लस, क्षणिक आनन्द मात्र हो । एक बौद्धिक, भावनात्मक सौख हो– सत्यबाट धेरै टाढाको उडान । मानवजीवन मूलतः हेटेरोजनस, सुर-ताल नमिलेको परिदृश्य हो, फेनोमेनन हो । प्रतिभाहरू त्यसमा आ-आफ्नो दृष्टि र ग्रहणशीलताअनुसार केही सुरम्य ढाँचा ल्याउन चाहन्छन् । तिनीहरूको प्रतिभाको अनुपातमा जीवन र जगत्को पारस्परिक सम्बन्धमा केही लयात्मकता, केही हर्मोनी ल्याइदिन्छन् । वैश्विक विपरीतता, विरोभाभासहरूलाई तीक्ष्णतासित नियालेर शेक्सपियर, सोफोक्लिज, गेटे, बाल्जाक आदि साहित्यिक प्रतिभाहरू साङ्गोपाङ्ग चित्र प्रस्तुत गर्छन् जो एकाङ्गी नभएर पूर्ण अभिव्यञ्जना हुन्छ मानवजीवन र त्यसभित्रका रहस्यमयता, जटिलता र सरलताको ।

हाम्रो रुचि-विस्तार, क्षमता, कल्पना र संवेदनशीलताअनुसार हामी मुग्ध हुन्छौं, विरक्त हुन्छौं, स्पर्शित वा कुनै किसिमको रस नभेट्टाएर तटस्थ भैदिन्छौं- पाषाणवत् । यो लोकमा पाषाण हृदयहरूको बडेमानको जमघट छ । तिनीहरू मूलतः उपयोगितावादी प्राणीहरू हुन् : शक्तिपूजक अवसरवादी, चाकरी र भ्रष्टाचारप्रेमी । तिनीहरूलाई न साहित्यसित सरोकार छ, न संगीतसित, न दर्शनसित, न कलासित, न नृत्यसित । कुनै स्वघोषित लेखक पनि त्यो वर्गभित्र पर्छन्– मुख्यतः आफ्नो महिमा आफैं मुखरित गर्नेहरू ।

सुसंस्कार र सुरुचिको अभावमा न सुन्दर साहित्य निर्मित हुन्छ, न संगीत, नृत्यका भंगिमा र छटाहरूमा रस भेट्टाइन्छ । टाउकोभित्र भीषण दम्भ बोकेर तिनीहरू चन्द्रमालाई चुनौती दिँदै जीवनपथमा गइरहेका देखिन्छन् । प्रतिभाशाली कलाकारहरूको कथ्यका लागि दम्भीहरू एक सम्पन्न सामग्री हुन् । साहित्य, संगीत, सन्त र कलाबाट अस्पर्शित भएर जीवनबाट प्रस्थान गर्छन् तिनीहरू । गहनतासित हेर्न सक्यौं भने सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड संगीतमय छ । हेर्न सकेनौं भने मधुरतम् संगीतबाट पनि हामीहरू स्पन्दित हुन सक्दैनौं । यहाँनिर गीतको अभिप्राय सामान्य लोकले बुझ्ने गीतभन्दा पर जान्छ । एक प्रकारको अव्यक्तनीय रिक्ततामा नै जीवन बगिरहेछ भन्ने आशय हो । सामाजिक, राजनैतिक परिस्थितिजन्य व्यक्तिगत व्यवधानहरूले त्यो शून्यतामा तीक्ष्णता थपिदिन्छ । गीतको विषयवस्तु अराजक, कोलाहल र व्यक्ति र समाजको दीशाशून्यता हुनसक्छ, तर ती दुवैको कर्कश उपस्थितिमा सामान्य संवेदनशील नर वा नारी संगीतपूर्ण हुन असम्भवप्रायः छ । तथापि कुनै क्षणमा ऊ गुनगुनाउन सक्छ :

न गुल खिले हैं न उनसे मिले, न मय पी है
अजीव रंग मे अब के बहार गुजरी है ।

– पो.ब.नं. २९७४

नीति-नियम

कुनै एक शास्त्रको मात्र ज्ञाताले विवादको निर्णय गर्न सक्दैन । त्यसैले निर्णय गर्ने व्यक्ति नियुक्ति गर्दा धेरैभन्दा धेरै शास्त्रका ज्ञातालाई नियुक्त गर्नुपर्छ ।

जुन व्यक्तिले आत्मतत्त्वको रहस्य जान्दछ ऊ एक्लैले जे कुरा बोल्छ त्यसलाई धर्म भनिन्छ, अर्थात् उसले गरेको निर्णय सर्वमान्य हुन्छ ।

जुन स्थानमा धर्मशास्त्र अनुसार अर्थशास्त्रको विवेचना गरिएको हुन्छ त्यसलाई धर्माधिकरण (न्यायालय–कचहरी) भनिन्छ ।

राग, लोभ, क्रोधको वशमा परेर कसैलाई पीडा दिनुहुँदैन ।

–शुक्रनीति

अनुवाद : रामहरि बन्जारा

चि ठी प त्र

नेपाली चेलीको पीडा

देशको बिग्रँदो परिस्थिति, जनचेतनाको कमी, बेरोजगार अनि महँगीले अहिले नेपाली दिदीबहिनी-दाजुभाइहरू दिन दुई गुना त रात चौगुनाका दरले बिदेसिने क्रम जारी छ ।

कुवेतमा कानी शेर्पाको हत्यापश्चात् नेपाल सरकारले खाडी मुलुकमा महिला कामदार पठाउन प्रतिबन्ध लगाए पनि भारत हुँदै खाडी मुलुकमा नेपाली दिदीबहिनीहरूलाई दलालहरूले पठाइरहेका छन् । नेपालमा वैदेशिक रोजगारीसम्बन्धी ठोस नीति-नियम, कानुन नभएकाले हजारौं नेपाली दिदीबहिनी खाडी मुलुकमा आफ्नो परिश्रमको मूल्य नपाई रोइरहेका छन् ।

हालै नवलपरासीकी जमुना (नाम परिवर्तन) एउटा साउदीको पिँजडाबाट मुक्त हुन सफल भएकी छिन् । बुटवलकी एक महिलामार्फत मुम्बईको दलाल दिपेन हुँदै उनी राहुल नामक दलालमार्फत पहिले कुबेतमा बेचिएकी थिइन् । त्यहाँबाट फर्कन खोज्दा पुनः ललाई-फकाई उनलाई सउदी अरबमा महिनाको ५ सय रियाल दिने सर्तमा काम दिइएको थियो, तर त्यहाँ साउदी रियाल ४ सय मात्र दिने र काम नराम्रो भएको दिन त्यो पनि काटेर दिने, दैनिक कुट्ने मानसिक तथा शारीरिक यातना दिने गरिएको उनी बताउँछिन् ।

मर्नुभन्दा बौलाउनु निको भनेझैं त्यहाँबाट भागेर नेपाली दाजुभाइहरूको शरणमा आएपछि उनलाई सउदी अरबको दमामस्थित एक नेपाली होटलमा पुऱ्याइएको थियो । उनी अहिले दमाममै परिवार भएको एक नेपालीको डेरामा नेपाल फर्कन पाउने आशामा बसेकी छिन् ।

–सागर श्रेष्ठ

कान्तिपुरको चिन्ह

साप्ताहिकले समय अनुसार परिस्कृत हुनुपर्छ र पाठकको रुचि अनुसार पत्रकारिता गर्नुपर्छ भन्ने कुरालाई मूलमन्त्र बनाएको छ र बनाउनु पनि पर्छ । यसले परीक्षाको समयमा परीक्षालाई सहयोग पुग्ने खुराक बोकेको छ भने, वातावरण फेसनमय भएको बेला फेसनका कुरा, खेलकुदले रन्किएको वातावरणमा खेलकुदकै सामग्री प्रकाशित गरेको छ । पाठक नै सर्वोपरि हुन् भन्ने मान्यताका कारण साप्ताहिकले पाठकसँगको दूरी घटाउन पाठकलाई समसामयिक विषयमा लेखिएको चिठीपत्र र नयाँ स्तम्भ 'मेरो विचार' मार्फत् संविधान सभा जस्तो जटिल विषयमा बहस चलाएको छ जुन प्रशंसायोग्य छ । यसका लागि साप्ताहिकले सम्बन्धित पाठकलाई दुई सय रुपैयाँ पुरस्कार पनि व्यवस्था गरेको छ तर त्यस्तो नगदभन्दा त्यही बराबर वा थपघट रकम बराबरको कान्तिपुर पब्लिकेसन्सको प्रतीक चिन्ह अङ्कित कुनै मूर्त वस्तु पुरस्कार प्रदान गरे त्यो अझै उत्कृष्ट, बहुमूल्य र अमीट हुने हुँदा यसमा विचार पुऱ्याउन अनुरोध छ ।

गोपाल भण्डारी, काठमाडौं

धन्य नयाँ नेपाल

अहिले नयाँ नेपालको कुरा उठेको छ । हिंजो सडकमा छँदा ठूल्ठूला सपना देखाउने आठ दलका नेताहरू अहिले सत्तासीन भएपछि मौन देखिएका छन् । हामी नेपालीहरू फोस्रो आस्वासनमा कति बाँच्ने ?

नयाँ नेपालको प्रारम्भसँगै संस्थान लगायत अन्य सरकारी कार्यलयहरू राजनैतिक दलका भर्तीकेन्द्र भएका छन् । योजनाविहीन कार्यहरूले देश संकटकालीन अवस्थाबाट गुज्रिरहेको छ । हिजो जनताका छोरा-छोरीहरूमाथि गोली बर्साउनेलाई सम्मान दिंदै रायमाझी आयोगलाई मल्लिक आयोगको नियतितर्फ धकेलिंदैछ ।

जलस्रोतको धनी देशले हरेक दिन लोडसेडिङको मार खप्दा, नेपालीहरू टुकीको सहारा लिंदैछन् । आयल निगमको त कुरा नगरौं, पेट्रोल पम्प अगाडिको गाडीको लाइनले यसलाई पुष्टी गर्छ । सपनामा मेलम्ची हेरिरहछन् हाम्रा नेताहरू । जनताका घरमा धाराबाट पानी नआएको महिनौं भैसक्यो ।

जे होस् मधेसी आन्दोलन, रायमाझी आयोग, खानेपानी संस्थान, विद्युत् प्राधिकरण, आयल निगम र नेताहरूको आस्वासनले मख्ख छन् नयाँ नेपालका नेपालीहरू, धन्य नयाँ नेपाल !

–सुरज कुँवर
हिमालयन ह्वाइटहाउस कलेज, नयाँ बानेश्वर
(पुरस्कृत पत्र)

तीतो सत्य

-मूर्खता लुकाउने सर्वोत्तम उपाय मौनता हो ।

चकाव 'प्यासी'

-आफूले अरूलाई उपहार दिन नसके पनि अरूले दिएको उपहारको उचित सम्मान र मूल्यांकन गर्नुपर्छ ।

-जसले ढिलो निर्णय गर्छ, ऊ अवश्य अझ दोधारमा पर्छ ।

रूपक सुवेदी, बनेपा

-सज्जन मानिसको कुरा मुर्खलाई पचाउन गाह्रो हुन्छ ।

रविन राई, माक्पा–४, खोटाङ

-आलोचनालाई कसैको चरित्रहत्या गर्नुमा हैन, कुबाटोमा हिँडेकालाई सुबाटोमा ल्याउने उपायका रूपमा लिनुपर्छ ।

-गुप्त पापको हीनताबोधले यति चर्कोसँग पोल्छ, त्यति चर्को सजाय त राज्य वा समाजले पनि दिन सक्दैन ।

अजय, सप्तरी

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

–सम्पादक

संविधानसभामा दलितहरूको समावेशी उपस्थिति आवश्यक छ

वि.सं. २०२४ असोज २५ गते प्युठानको क्वाडी गाउँमा जन्मिएका दुर्गाबहादुर बी.के. पेसाले कानुन व्यवसायी हुन्। कानुनमा स्नातक बी.के. अहिले संविधानसभामा दलितहरूका सबै प्रश्नले प्रवेश पाउनुपर्छ भन्ने अभियानमा संलग्न छन्। २०४७ सालको संविधानलगायत त्यसअघिका सबै संविधानले दलितहरूको राजनैतिक हक तथा उनीहरूका लागि सामाजिक न्यायको वातावरण सिर्जना गर्न चासो नदेखाएकाले ती संविधानहरू असफल भएको कुरा उल्लेख गर्दै बी.के. भन्छन्- अब बन्ने संविधानले पनि दलित समुदायलाई राज्यका सबै अंगमा समानुपातिक प्रतिनिधित्व गराउन सकेन, उनीहरूलाई सामाजिक न्याय दिन सकेन भने संविधानसभा पनि एउटा मृगतृष्णामात्र हुनेछ। भावी संविधानसभाका सन्दर्भमा दलित समुदायको अपेक्षा र आकांक्षाको सेरोफेरोमा बी.के.सँग संजीवन महर्जनले गरेको कुराकानी :

० संविधानसभाको राजनैतिक आवश्यकतालाई नेपालका दलित समुदायले कसरी बुझेको छ ?

- अन्तरिम शासन विधान २००४ देखि नेपाल अधिराज्यको संविधान २०४७ सम्मका सबै संविधान निर्माण हुँदा दलित समुदायको प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा सहभागिता नभएका कारणले नेपालमा दलितहरूको राजनैतिक उत्थान हुन सकेन। ती संविधानले पनि दलितहरूको सामाजिक अवस्थाका बारेमा खासै महत्त्वपूर्ण राजनैतिक निर्णय गर्न नसकेकाले दलितहरूले ती संविधानलाई आफ्नो राजनैतिक अधिकारको साझा दस्तावेजका रूपमा नलिएको प्रस्ट हुन्छ, अर्थात् अन्तरिम शासन विधान २००४ देखि २०४७ सालसम्मको लिखित संविधानमा दलितहरूले कुनै पनि राजनैतिक हक र संवैधानिक अधिकार महसुस गर्न सकेनन्। सिद्धान्ततः नेपाल अधिराज्यको संविधान २०४७ ले दलितहरूलाई मौलिक अधिकार र राज्यको निर्देशक सिद्धान्तअन्तर्गत सबै किसिमका नागरिक अधिकारहरूको कुरा तथा कथित विशेष कानुनको हवाला दिए पनि संविधानलाई कार्यान्वयन गर्ने क्रममा देखिएको त्रुटि र राजनैतिक प्रतिबद्धताको अभावले उक्त संविधान पनि दलितहरूको हक-अधिकार सुनिश्चित गर्न असफल रह्यो। अहिलेको अन्तरिम संविधान २०६३ ले दलितहरूको हक-अधिकारलाई राज्यको पुनर्संरचनामार्फत विशेष कानुन बनाएर सुनिश्चित गर्ने प्रतिबद्धता व्यक्त गरे पनि अहिलेसम्म त्यस्तो कुनै कानुन बन्न सकेको छैन। तथापि अहिले विकसित राजनैतिक परिस्थितिका कारण अब संविधानसभा-मार्फत बन्ने संविधानले दलितहरूका मूलभूत एजेन्डाहरूलाई समेट्नेछ भन्ने आशा गर्न सकिने ठाउँ छ।

० संविधानसभाका लागि दलित समुदायको प्रमुख एजेन्डा के हुन सक्छ ?

- वास्तवमा संविधानसभाका लागि दलितहरूको प्रमुख एजेन्डा भनेकै संविधानसभामा दलितहरूको समावेशी उपस्थिति हो अर्थात् संविधानसभाको गठन जनसंख्याका आधारमा समानुपातिक निर्वाचन प्रणालीको आधारमा हुनुपर्छ। अहिलेको अन्तरिम संविधानमा समावेशी लोकतन्त्र भनिए पनि वास्तविक समावेशी लोकतन्त्रमा दलितहरूको जनसंख्याका आधारमा उचित र न्यायसंगत उपस्थिति हुनुपर्छ। त्यस्तो उपस्थिति अन्तरिम संविधानमा देखिएको छैन। राजनैतिक दलहरूले संविधानसभामा दयाको भावना र कृपाका आधारमा दलितहरूलाई दुई-चार सिट उपलब्ध गराउँदैमा दलितहरूको वास्तविक उत्थान हुन सक्दैन। संविधानसभामार्फत अब बन्ने संविधानले राज्यका सबै अंगमा दलितहरूको निर्णायक उपस्थितिको ग्यारेन्टी गर्न सक्नुपर्छ। राज्यका सबै अंगका साथै नीतिनिर्माणको तहसम्म दलित समुदायको सहज एवं न्यायोचित पहुँच हुनेछ भन्ने ग्यारेन्टी अब बन्ने संविधानले दिनुपर्छ। संविधानसभाले बनाउने संविधानमा नागरिकहरूको मौलिक हकका बारेमा उल्लेख हुने धारामा निश्चित समयका लागि राज्यका सबै अंगमा आरक्षणको व्यवस्थालाई स्पष्ट रूपमा किटान गर्नुपर्छ।

० तपाई नेपालमा दलित समुदायलाई अल्पसंख्यक वा बहुसंख्यक कुन वर्गमा राख्नुहुन्छ ?

- हाम्रो सामाजिक संरचनामा दलितहरूको आफ्नो छुट्टै भेषभूषा, संस्कृति र कुनै निश्चित ठाउँमा मात्र बसोबास छैन। नेपालको सबै जातीय संरचनामा दलितहरूको समान उपस्थिति छ। नेपालमा दलितहरूको जनसंख्या करिब ५०-६० लाखको हाराहारीमा भएकाले उनीहरूलाई अल्पसंख्यक वा बहुसंख्यक भनेर किटानीका साथ भन्न मिल्दैन। दलितहरूलाई यो मुलुकको वास्तविक नागरिक मानिनुपर्छ। उनीहरूलाई राज्यको मूलप्रवाहमा उचित सम्मानका साथ समाहित गरिनुपर्छ। यो नै राष्ट्रको हितमा हुनेछ। यसका लागि संविधानसभाले बनाउने कुनै पनि ढाँचाको संविधानमा दलितहरूलाई अपहेलित गर्ने कुनै पनि वातावरणलाई कानुनी रूपमा दण्डनीय अपराधका रूपमा स्पष्ट रूपमा किटान गर्नुपर्छ।

० सामाजिक संरचनामा दलित समुदायले खोजेको न्यायको अवधारणालाई नेपालको वस्तुस्थितिसँग कसरी दाँज्नुहुन्छ ?

- अहिले पनि दलितहरूको आर्थिक तथा सामाजिक अवस्था पिछडिएको, दमित र अपहेलित स्थितिमा छ। वास्तवमा हामीकहाँ दलित आन्दोलन सुषुप्त अवस्थामा छ। यसले सही नेतृत्व पाउन सकेको छैन। संविधानसभाले संविधान बनाउँदा नेपालको राजनैतिक पुनर्संरचनाका साथसाथै सामाजिक पुनर्संरचना पनि गर्नुपर्छ। दलित समुदायको मात्र नभै मुलुकका सबै वर्ग र जातिको समान उत्थान र विकासका लागि कानुनी रूपमै जातीय भेदभावका कुरालाई निर्मूल पार्ने अवस्था सिर्जना गर्न सक्नुपर्छ। अहिलेको अवस्थामा नेपालमा जुन किसिमको न्यायको अवधारणा छ त्यसले दलितहरूको आवाजलाई महत्त्व दिन सकेको छैन। अहिले नेपालका दलितहरू यही महत्त्वहीन अवस्थालाई चिरेर आफ्ना लागि अधिकारको नयाँ गोरेटोको खोजीमा छन्। यो कुरालाई संविधानसभामा प्रवेश गर्ने सबै किसिमका राजनैतिक, सामाजिक, जातीय, वर्गीय तथा धार्मिक नेतृत्वले बुझ्नुपर्छ।

० नेपालको वर्तमान सामाजिक परिस्थितिमा संविधानसभामार्फत् दलित समुदायले न्याय पाउँछन् भन्ने कुरामा आशा गर्न सकिने अवस्था छ कि छैन ?

- अहिलेको अवस्थामा सबै राजनैतिक शक्तिहरूले दलितहरूको सामाजिक, आर्थिक पछौटेपनलाई महसुस गरी अन्तरिम संविधानमा दलितहरूका सम्बन्धमा उल्लेख गरेको र समावेशी लोकतन्त्रको अवधारणालाई अन्तरिम संविधानमै व्यवस्था गरेको हुँदा संविधानसभामार्फत बन्ने संविधानमा दलितहरूको समग्र उत्थान, विकास एवं सामाजिक हैसियतले प्राथमिकता पाउँछ भन्ने आशा गर्ने ठाउँ छ। यदि अब बन्ने संविधानमा समेत दलितहरूको समग्र विकासको स्थितिलाई स्वीकार नगर्ने हो भने देशमा अर्को ठूलो आन्दोलन हुनसक्छ। त्यो कुरा राज्यका लागि निकै महँगो सावित हुनसक्छ।

० संविधानसभामा प्रवेश गरेर दलित समुदायले आफ्नो लक्ष्यलाई प्राप्त गर्न सक्ने आधारहरू छन् कि छैनन् ?

- नेपालको अहिलेसम्मका संविधान लेख्ने क्रममा दलितहरूको कुनै पनि सहभागिता र भूमिका नभएकाले ती संविधानलाई दलितहरूले आफ्नो अधिकारको दस्तावेज मानेनन् र ती संविधानले दलितहरूको सामाजिक तथा राजनैतिक अवस्थामा सुधार ल्याउने कुनै पनि हक-अधिकारको ग्यारेन्टी गरेका थिएनन्, तर अहिलेको अवस्थामा सबै राजनैतिक शक्तिले दलित समुदायलाई एउटा राजनैतिक शक्तिकै रूपमा आत्मसात् गरेको हुँदा संविधानसभामा राजनैतिक दलहरूको सहयोगमा दलितहरूले उचित प्रतिनिधित्व पाउन सके राज्यको पुनर्संरचनामार्फत अहिलेसम्म दलितहरूले उठाउँदै आएको आरक्षणलगायत राज्यका सबै अंगमा सहज पहुँचको वातावरण निर्माण हुनसक्ने आधारहरू देखिनेछन्। त्यसका लागि संविधानसभामार्फत बन्ने संविधानले प्रत्येक राजनैतिक दललाई दलितलगायत मुलुकका सबै अपहेलित तथा अल्पसंख्यक वर्गको समानुपातिक उत्थानलाई कानुनी रूपमै उल्लेख गर्नुपर्छ।

संविधान सभा जिज्ञासा

पूर्णमान शाक्य
संवैधानिक कानुन विशेषज्ञ

जिज्ञासा : के संविधानसभाले बनाएको संविधान चिरस्थायी हुन्छ ? यस्ता चिरस्थायी संविधानको सबैभन्दा सबल उदाहरण कहाँको संविधान हो ?

– अनिमेष कट्टेल, गोरखा

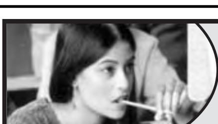
समाधान : संविधानसभाबाट संविधान बन्दैमा त्यो चिरस्थायी हुन्छ भन्ने हुँदैन। यो कुरा पाकिस्तान, श्रीलंका, जर्मनी तथा फ्रान्सका उदाहरणबाट स्पष्ट हुन्छ। संविधानसभाले बनाएको संविधानले जनताका इच्छा र आकांक्षालाई समेट्न सक्नुपर्छ। साथै समय-परिस्थितअनुसार संशोधन तथा उदार व्याख्याबाट त्यसलाई समयानुकूल बनाउँदै लान सक्नुपर्छ। संविधानले अंगीकार गरेका लोकतान्त्रिक मूल्य र मान्यतालाई व्यवहारमा उतार्न राज्य तथा नागरिक समाजले विशेष पहल गर्नुपर्छ। यी सब कुरा भए मात्र संविधानसभाले बनाएको संविधान चिरस्थायी हुन्छ। अहिलेसम्मका प्रयोग एवं अनुभवले संयुक्त राज्य अमेरिकाको संविधानलाई चिरस्थायी संविधानका रूपमा लिन सकिन्छ। अमेरिकाको संविधान चिरस्थायी हुनुको रहस्य न्यायपालिकाबाट समय सुहाउँदो व्याख्या भैरहनु हो। संविधानसभाले नबनाएको भए पनि त्यो संविधान तत्कालीन अमेरिकाका १३ वटा राज्यका जनताले संवैधानिक सम्मेलनमार्फत् अनुमोदन गरेको हुँदा जनताकै प्रत्यक्ष सहभागिताबाट बनेको संविधान मानिन्छ।

संविधानसभाको अगामी निर्वाचनलाई मध्यनजर गर्दै साप्ताहिकले पाठकहरूको जिज्ञासा समाधान गर्ने व्यवस्था मिलाएको छ। पाठकहरूको जिज्ञासालाई नेपाल ल क्याम्पसका सहप्राध्यापक एवं संवैधानिक कानुनका ज्ञाता पूर्णमान शाक्यले समाधान गर्नुहुनेछ।

(हजारौंको सफल उपचारको अनुभव)
केश झर्न तुरुन्तै रोकी उमार्ने तेल
750-00
बेदाग र गोरो मुहारको लागि रूप अमृत (R. Water, Sunscreen & Shampoo Free) - 1600/-
चाउरीपना हटाउने क्रिम - 1050/-
स्तन बढाउने (क्रिम/VBR) - 1650/-
हेयर स्ट्रेटर - 1050/-
शरीरको उचाई बढाउने - 1250/-
ग्याष्ट्रिक / दम / बाथ - समाधान - 350/-
प्रेसर/सुगर/टाड दुखाई-समाधान - 550/-
तुरुन्त मोटोपना घटाउने बेल्ट - 2400/-
Natural Treatment 100% Guaranteed
आस्था हेल्थ केयर
काठमाडौं, गौशाला (द्वारिका होटल अगाडि)
Tel.: 4498929, 2110057
For Trade Inquiry: - 9841330144

होटल तालिम
५ तारे होटलका प्रशिक्षक द्वारा प्रशिक्षण गराईने
Cook :- 4,500/-
Waiter :- 1,500/-
साथै 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

कलाकार बन्ने सुवर्ण अवसर
एल्भिस फिल्मस प्रा.ली.
ALVISS FILMS P.LTD
चाबहिल चोक
४४९३८७२
यहाँ वरिष्ठ प्रशिक्षकहरु द्वारा अभिनय, नृत्य, द्वन्द तथा सङ्गीतको तालिम दिईन्छ।



Learn Languages & Computer in Easy Way
Test Preparation:
IELTS, TOEFL, GRE, GMAT & Visa Preparation Classes
Computer Basic to Advance.
Languages:
English, German Japanese,French Korean, Chinese Spanish, Italian, Hebrew
नोटः हिब्रु र कोरीएन भाषाका कक्षाहरु शुरु भईरहेका छन्।
Unique Educational Institute
Exhibition Road Putalisadak, KTM
Phone: 01-4238356

Learn in a stimulating environment
Be part of a school where every student is the most important person

ADMISSIONS OPEN : Nursery to VIII
CHOOSE THE RIGHT PLACE, MAKE THE RIGHT CONNECTIONS, GET THE RIGHT EXPERIENCE,
BE A NOBELIAN
The quality of our teaching and advanced learning process ensures a positive educational culture. Students benefit from the excellent and enthusiastic supervision, easy access to well-qualified and friendly teachers, good reputation of the School, wide spectrum of subject choices, relaxed atmosphere and happy students.
Documents Required:
- Birth Certificate/ Health Card
- Previous Class Marks Sheet
- Transfer Certificate
Last date of form submission : 25 Falgun 2063
Entrance Date: 26 Falgun 2063
NOBEL ACADEMY H.S. SCHOOL & COLLEGE
For details contact the coordinators: Mr. Nawaraj Baskota, 9851066712 (for Classes 6 to 8), Tulsa Acharya, 9841507781 (for Classes Nursery to 5), School Phone: 2062330, 4461590

सफलता प्राप्त गर्ने 'ए' टु 'जेड' मन्त्र

ए फर एम (उद्देश्य वा लक्ष्य)

यो सफलताका लागि गरिने प्रयासको पहिलो मन्त्र हो। कुनै पनि लक्ष्य आफ्नो अगाडि नभएसम्म त्यसलाई प्राप्त गर्ने प्रयास असम्भव नै हुन्छ। विद्यार्थी जीवनको लक्ष्य भनेको आफ्नो क्यारियर दिशामा सही निर्णय लिनु हो। आफ्नो लक्ष्य निर्धारित गर्नुपर्छ साथै सही क्यारियरको छनौट गर्नुपर्छ। लक्ष्य पाएपछि नै त्यसको प्राप्तिका लागि आवश्यक साधन जुटाउन र त्यसको तयारी गर्न सकिन्छ।

बी फर बेस्ट (राम्रो)

पढाइ होस् वा ज्ञान आर्जन अथवा अभ्यास। हरेक दिशामा सधैं राम्रो गर्नुपर्छ। पहिलेभन्दा अझ राम्रो र सही रूपमा अघि बढ्नुपर्छ। सुनमा सुगन्ध भनेझैँ राम्रोलाई अझ राम्रो गर्नु सफलताको दोस्रो मन्त्र हो।

सी फर कन्फिडेन्स (आत्मविश्वास)

स्वयम् आफूमा आत्मविश्वास तथा आफ्ना अभिभावक तथा शिक्षकप्रतिको विश्वास। यदि आमाबुबा वा शिक्षकले तपाईंले अझ राम्रो गर्न सक्नुहुन्छ भन्ने विश्वास गर्छन् भने उनीहरूको विश्वासलाई आफ्नो आत्मविश्वास बनाउनुहोस्।

डी फर डिसिप्लिन (अनुशासन)

भनिन्छ, अनुशासनबिनाको व्यक्ति पशु सरह हुन्छ। विद्यार्थी जीवनमा त अनुशासन अति आवश्यक र महत्त्वपूर्ण हुन्छ। मानसिक, आर्थिक शारीरिक र नैतिक हरेक पक्षमा अनुशासन आवश्यक हुन्छ। यो चरित्र र व्यक्तित्वको अभिन्न अंग हो। हरेक कुरालाई बनाउने-बिगार्ने कुरा अनुशासनमा निर्भर गर्छ। त्यसैले आफूमा नियन्त्रण राखेर अनुशासनको पालना गर्नुपर्छ।

ई फर इगर (उत्सुक)

जति ज्ञान प्राप्त हुन्छ, त्योभन्दा अझ बढी ज्ञान प्राप्त गर्ने उत्सुकता हुनुपर्छ। अध्ययनप्रति उत्सुक वा उत्साहित हुँदा आनन्द प्राप्त हुन्छ।

एफ फर फोकस (केन्द्रित)

आफ्नो लक्ष्यप्रति सधैं केन्द्रित रहनुपर्छ। आफ्नो क्षमताअनुसार मन लगाएर एकाग्रताका साथ पढ्नुपर्छ। कुन विषयलाई कति मेहनत गर्नुपर्छ र कति समय दिनुपर्छ भन्ने कुरा थाहा हुनु आवश्यक छ। जुन सामान वा कुराले आफ्नो ध्यान भंग हुन्छ, त्यस्ता सामान आफू वरिपरिबाट हटाउनुपर्छ।

जी फर ग्रास्प (ग्रहण गर्नु)

जे पढ्नुहुन्छ, त्यो दिमागमा राख्नु वा ग्रहण गर्नुपर्छ। ग्रहण गर्ने क्षमता अभ्यासद्वारा बढाउन सकिन्छ। बारम्बार अभ्यास गरेपछि त्यसलाई दोहोर्‍याउनुपर्छ।

एच फर हेल्थ (स्वास्थ्य)

स्वास्थ्य सबैभन्दा ठूलो धन हो। स्वस्थ शरीरमा स्वस्थ मस्तिष्कको बास हुन्छ। स्वस्थ मस्तिष्कले नै सही बाटो देखाउन सक्छ। जसको आवश्यकता सफलताको कुनै पनि मोडमा पर्छ। त्यसैले सन्तुलित भोजन र पूर्ण निद्रा विद्यार्थी जीवनको महत्त्वपूर्ण भाग हुनुपर्छ।

आई फर इम्पोसिबल (असम्भव)

कुनै पनि सफल पुरुषको जीवनदर्शनले असम्भव भन्ने शब्द उनीहरूको शब्दकोशमा हुँदैन भन्ने कुरालाई प्रमाणित गरेको छ। त्यसैले आफूले चाहेजस्तो सफलताको आकांक्षा राख्ने विद्यार्थीहरूले असम्भव भन्ने केही हुँदैन भन्ने कुरालाई सधैं ध्यान दिनुपर्छ।

जे फर जेलेसी (ईर्ष्या)

इर्ष्याले आफूलाई नै हानि गर्छ। मनबाट सकारात्मक सोचाइलाई हटाउँछ। त्यसैले, यदि कोही हामीभन्दा राम्रो र जान्ने छ भने उसको गुणलाई अपनाउनुपर्छ। ऊप्रति इर्ष्या, जलन वा विद्रोहको भावना उत्पन्न हुन दिनुहुँदैन।

के फर नलेज (ज्ञान)

असल ज्ञान प्राप्त गर्नुजस्तो ठूलो अरू कुनै कुरा हुन सक्दैन। यदि असल ज्ञान छ भने समझदारी आफैं उत्पन्न हुन्छ। समझदारीले नै आफूले निर्धारण गरेको गन्तव्यमा पुर्‍याउन मद्दत गर्छ। सफलतापूर्वक अरूलाई आफ्नो बनाउने मूलमन्त्र पनि हो।

एल फर लेजी (अल्छी)

विद्यार्थी जतिसुकै ज्ञानी, ग्रहण गर्ने क्षमता भएको र प्रबल स्मरणशक्ति भएको भए पनि यदि ऊ अल्छी वा आलस्यबाट बाहिर निस्कन सक्दैन भने उसले जीवनमा चाहेजस्तो सफलता प्राप्त गर्न सक्दैन।

एम फर मिस्टेक (गल्ती)

व्यक्तिले गल्तीबाट नै सिक्छ। गल्तीलाई सकारात्मक रूपमा लिनु र त्यसबाट सिक्नु नै सफलताको रहस्य हो। किनभने यसबाटै व्यावहारिक अनुभव प्राप्त गर्न सकिन्छ।

एन फर नेगेटिव (नकारात्मक)

यस्तो विचार वा सोंच, कुनै

व्यवहार वा कार्य, व्यक्ति वा अन्य कुनै पनि भाव, जसले लक्ष्यमा नकारात्मक सोंच दर्शाउँछ त्यस्ता कुराबाट आफूलाई बचाउनु राम्रो हुन्छ। किनभने नकारात्मक विचारले सकारात्मकतालाई हटाउँछ।

ओ फर अपरचुनिटी (अवसर)

मौका भनेको बारम्बार आउँदैन भन्ने कुरा अभिभावक तथा शिक्षकहरूले सानैदेखि सम्झाउँदै आउनुभएको हुन्छ। त्यसैले सुअवसरलाई चिनेर, त्यसको महत्त्व बुझेर समयमै मौकाको फाइदा लिनुपर्छ।

पी फर पोजेटिव (सकारात्मक)

महान् वा सफल व्यक्तिको जीवनमा सधैं सकारात्मक काम र सोचाइको महत्त्वपूर्ण स्थान हुन्छ। सकारात्मक सोंच र योजनाबद्ध प्रयास नै लक्ष्यसम्म पुग्ने मूलमन्त्र हो। हरेक विद्यार्थीले सकारात्मक सोचाइ राखेर काम गर्नाले सफलता प्राप्त गर्न सजिलो हुन्छ।

क्यू फर क्वालिटी (गुणवत्ता)

जुनसुकै काम भए पनि क्वालिटीको महत्त्व सबैमा हुन्छ। आफ्नो लेख, अभिव्यक्ति, प्रस्तुति, हरेक क्षेत्रमा गुण वा क्वालिटी आवश्यक हुन्छ। आफू अरूको अगाडि कम छु भन्ने भावना राख्नुहुँदैन। आफ्नो गुणलाई चिनेर त्यसलाई परिस्कृत गर्नुपर्छ।

आर फर रेपुटेसन (प्रतिष्ठा)

आफू र आफ्नो परिवारको प्रतिष्ठा वा सम्मानका बारेमा सोचेर काम गर्नुपर्छ। तपाईं प्रतिष्ठा र सम्मानको हकदार हुनुहुन्छ। जीवनमा सही बाटो अपनाउनुहुन्छ, सही सोच्नुहुन्छ तथा सही बाटोमा हिँड्नुहुन्छ भने प्रतिष्ठाका साथै बोधको पनि आवश्यकता पर्छ। कुनै पनि कुरालाई राम्ररी बुझ्नु, के गलत, के सही भन्ने जान्नु र त्यसलाई अनुभव गर्नु पनि आवश्यक छ।

एस फर सक्सेस (सफलता)

सफलता प्राप्त गर्न स्वयम्लाई सफल व्यक्तिका रूपमा सोच्नुपर्छ। कक्षामा प्रथम हुनु वा धेरै अंक ल्याउनुमात्र नभएर आफूले निर्धारण गरेको गन्तव्यमा पुग्नु नै सफलता हो। जे कुरा प्राप्त गर्न चाहनुहुन्छ त्यो प्राप्त गर्नु नै सफलता हो।

टी फर टाइम (समय)

सानैदेखि हामीलाई समयको महत्त्वका बारेमा जानकारी दिइन्छ। किनभने समयलाई कहिल्यै बाँधेर राख्न सकिँदैन। समयअनुरूप काम गर्ने वा समयअनुसार चल्ने व्यक्तिले सजिलै सफलता प्राप्त गर्न सक्छ।

यू फर अन्डरस्टेन्डिङ (बुझ्नु)

कुरा बुझाइले सधैं तपाईंलाई अरूको प्रिय बन्न मद्दत गर्छ र सकारात्मक वातावरणको जन्म गराउँछ। विवेकले सफलतालाई नजिक्याउँछ। त्यसैले विवेकशील भएर आफ्ना साथीभाइ एवं आफन्तहरूसँग सद्भाव राख्नुपर्छ।

भी फर भ्यालु (मूल्य)

हरेक स्थिति, हरेक कामको आफ्नै मूल्य हुन्छ। भ्यालु बिनाको जीवन अर्थहीन हुन्छ। जिन्दगीमा के महत्त्वपूर्ण छ त्यसलाई चिन्नुपर्छ। आफ्नो आदर्श तथा मूल्यसँग सोचेर मात्र सम्झौता गर्नुपर्छ, किनभने यी सबै कुरा चरित्रका अभिव्यक्ति हुन्।

डब्ल्यू फर बिलिङनेस (केही गर्ने इच्छा)

केही गर्ने इच्छाले व्यक्तिको आचरण र व्यवहारलाई दर्साउँछ। यदि कक्षामा प्रथम हुने इच्छा छ भने प्रथम हुने प्रयास गर्नुपर्छ। इच्छाले नै सफलतासम्म पुग्ने मार्गदर्शन गर्छ।

एक्स फर एक्स्ट्राअर्डिनरी (असाधारण)

हरेक व्यक्ति वा विद्यार्थीमा कुनै न कुनै असाधारण क्षमता अथवा प्रतिभा लुकेको हुन्छ। ती क्षमतालाई अनुभव गरेर त्यसलाई विकसित गर्नुपर्छ।

वाई फर यू अथवा तपाईंको जीवन

महत्त्वाकांक्षा, सपना, मेहनत, भविष्य र सफलता सबै तपाईंकै हो। तपाईंको मानसिक स्थिति, शारीरिक स्वास्थ्य, चरित्र सबै तपाईंको हो र त्यसबाट आउने राम्रो-नराम्रो परिणामको सामना पनि तपाईंले नै गर्नुपर्छ। त्यसैलेले स्वयम् आफूलाई मायाँ-प्रेम गरेर जीवनको हरेक साना-ठूला पाइला सम्भालेर राख्नुपर्छ। सही सोच्नुहोस् र सही दिशातर्फ ध्यान दिनुहोस्।

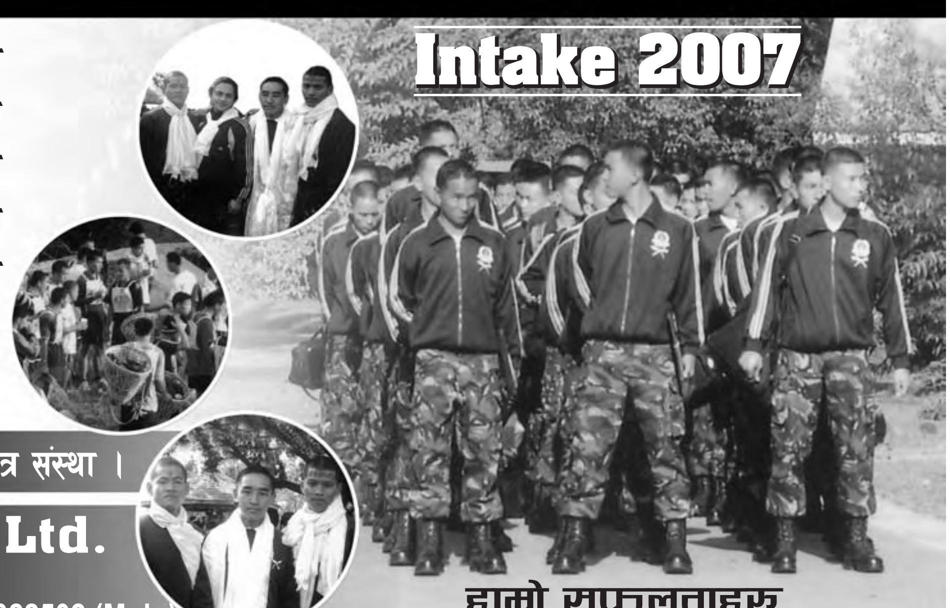
जेड फर जेनिथ (चरमविन्दु)

सफलताको चरमविन्दु नै लक्ष्य हो। तपाईंको लक्ष्य नै यही हो, सफलता प्राप्त गर्ने संघर्षको अन्त्य नै यहीं हुन्छ।

– अरुणा भट्टराई

ब्रिटिस आर्मी ! BRITISH ARMY !! ब्रिटिस आर्मी !!!

ब्रिटिस गोर्खा आर्मी तथा सिंगापुर पुलिसका लागि २००७ को सम्पूर्ण कक्षाहरु संचालन भईरहेको जानकारी गराउँदै ईच्छुक योग्यता प्राप्त नेपाली युवाहरुले चाडै तयारी कक्षाको लागि सम्पर्क राख्नुहोला ।
साथै होस्टेलको पनि व्यवस्था छ ।



२००६ का सर्वाधिक रेकर्ड राख्न सफल एक मात्र संस्था ।

LINCOLN Sports Pvt. Ltd.
(Multisport Hall)
Gongabu, Ktm. Phone No.: 2084195, 9851022502 (Mob.)

अवसर

• काठमाडौंस्थित एक एफएम रेडियो स्टेसनका लागि १२ जना कार्यक्रम प्रस्तोता, २ जना समाचारवाचक, ५ जना सम्वाददाता, ६ जना बजार व्यवस्थापक, १ जना रिसेप्सनिष्ट, २ जना प्राविधिक र १ जना सुरक्षागार्डको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले फोन नम्बर ४२२३६७१ मा सम्पर्क राख्नुहोला।

• काठमाडौंस्थित एक रेष्टुराँका लागि केही वेटर/वेट्रसको आवश्यकता छ। इच्छुक व्यक्तिले मोबाइल नम्बर ९८४१२४०५१२ मा सम्पर्क राख्नुहोला।

• काठमाडौंस्थित एक संस्थाका लागि व्यवस्थापन संकायमा स्नातक तह उत्तीर्ण २ जना म्यानेजर, २ जना अनुभवी आर्किटेक्ट, २ जना अनुभवी सिभिल इन्जिनियर, २ जना अनुभवी सिभिल ओभरसियर, बिकम उत्तीर्ण २ जना एकाउन्टेन्ट, प्लस टु उत्तीर्ण २ जना रिसेप्सनिष्ट, एसएलसी उत्तीर्ण १० जना मार्केटिङ अफिसर, प्लस टु उत्तीर्ण ५ जना स्टोरकिपर, प्लस टु उत्तीर्ण ३ जना असिस्टेन्ट एकाउन्टेन्ट, २ प्लस टु उत्तीर्ण २ जना अफिस असिस्टेन्ट, एसएलसी उत्तीर्ण ५ जना सेल्स ब्वाइ/गर्ल तथा ८ कक्षा उत्तीर्ण २ जना पियनको आवश्यकता छ। इच्छुक व्यक्तिले फोन नम्बर ४७८१८८० मा सम्पर्क राख्नुहोला।

• काठमाडौंस्थित एक विद्यालयको पूर्व प्राथमिक तहका लागि ४ जना शिक्षिकाहरू, प्राथमिक/निम्नमाध्यमिक तहका लागि २ जना साइन्स/म्याथ शिक्षक र ४ जना सोसल/इंग्लिस/नेपाली शिक्षकको आवश्यकता छ। अंग्रेजी भाषामा दक्ष तथा शिक्षण पेशामा अनुभवप्राप्त व्यक्तिले विद्यालयको फोन नम्बर ४३७३००४ मा सम्पर्क राख्नुहोला।

• काठमाडौंस्थित एक कम्पनीका लागि एक जना सिनियर प्लम्बर प्रशिक्षक र एक जना सिनियर इलेक्ट्रिकल प्रशिक्षकको आवश्यकता छ। प्राविधिक तालिम केन्द्र बालाजुबाट ३ वर्षे डिप्लोमा तह उत्तीर्ण गरेर ५ वर्षको अनुभव प्राप्त व्यक्तिले फोन नम्बर ४३७११३८ मा सम्पर्क राख्नुहोला।

• काठमाडौंस्थित एक प्याथोलोजी ल्याब तथा पोलिक्लिनिकका लागि केही मेडिकल रिप्रेजेन्टेटिभ र केही ल्याब असिस्टेन्टको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले मोवाइल नम्बर ९८५१०८८४०४ मा सम्पर्क राख्नुहोला।

• काठमाडौंस्थित एक संस्थाका लागि अफिस असिस्टेन्ट ३ जना, रिसेप्सनिष्ट २ जना र ह्युमन रिसोर्स असिस्टेन्ट २ जनाको आवश्यकता छ। अंग्रेजी भाषामा दक्ष व्यक्तिले आफ्नो सम्पूर्ण व्यक्तिगत विवरण र पासपोर्ट साइजको फोटोग्राफसहित पोष्टबक्स नम्बर २६७ मा आवेदन दिनुहोला।

• काठमाडौंस्थित एक संस्थाका लागि हिब्रु भाषामा दक्ष दुईजना शिक्षक/शिक्षिका र दुईजना रिसेप्सनिष्ट/अफिस सेक्रेटरीको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले फोन नम्बर ४४६९०२६ मा सम्पर्क राख्नुहोला।

• काठमाडौंस्थित एक उच्च माध्यमिक विद्यालयको माध्यमिक तहका लागि सम्बन्धित विषयमा स्नातक तह उत्तीर्ण विज्ञान, गणित, अंग्रेजी, सामाजिक शास्त्र र स्वास्थ्य-जनसंख्या तथा वातावरण शिक्षक, निम्न माध्यमिक तहका लागि न्यूनतम् प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण नेपाली, विज्ञान, गणित, अंग्रेजी शिक्षक, प्राथमिक तहका लागि प्रमाणपत्र तह उत्तीर्ण नेपाली, विज्ञान, गणित र अंग्रेजी शिक्षिका र स्नातक तह उत्तीर्ण होस्टल वार्डेनको आवश्यकता छ। अंग्रेजी भाषामा दक्ष व्यक्तिले विद्यालयको फोन नम्बर ४३६१७३३ मा सम्पर्क राख्नुहोला।

जिज्ञासा

•सुदन झा, कम्प्युटर कन्सल्टेन्ट

प्रश्न : मोडेमका सम्बन्धमा केही बताइदिनुहुन्छ कि ? कम्प्युटरले कुन तरिकाले अक्षर प्रिन्ट गर्छ ?

–ओम, इमेलबाट

उत्तर : कम्प्युटर प्रयोग गर्नेहरूले सरसर्ती हेर्दा देख्ने वस्तुहरूमा सीपीयू, मनिटर, किबोर्ड, माउस तथा प्रिन्टर नै प्रमुख हुन् । कम्प्युटरको मुख्य अङ्ग भनेको सीपीयू हो । सीपीयूभित्र कम्प्युटर सञ्चालनका लागि आवश्यक सबै कुरा जस्तै– मदरबोर्ड, प्रोसेसर, हार्ड डिस्क आदि राखिएको हुन्छ । यीमध्ये मोडेम पनि एक हो । यो मदरबोर्डजस्तै एउटा बोर्ड हो, तर जहाँसम्म मोडेमको कुरा छ, यसलाई सीपीयूभित्रै अथवा सीपीयूभन्दा बाहिर बेग्लै पनि राख्न सकिन्छ । अहिले छुट्टै मोडेम जडान नगरी मदरबोर्डमा नै राख्न थालिएको छ । डिब्बाभित्र राखिने मोडेम सस्तो हुन्छ भने बाहिर राखिने मोडेम केही महंगो हुन्छ । यी मोडेमहरू पनि थरीथरीका हुन्छन् । सूचनाहरू सुस्त गतिको वा चाँडो आदान-प्रदान गर्ने कुरो मोडेमको प्रकारमा भर पर्छ । मोडेमको अर्थ 'मोडुलेटर डिमोडुलेटर' हो । यसले सूचनालाई रूपान्तर गरेर पठाउने र त्यसपछि फेरि त्यसलाई पहिलेकै रूपमा प्राप्त गर्ने काम गर्छ ।

कम्प्युटरको कीबोर्डका कीहरू थिचेर अक्षरहरू कम्प्युटरमा सङ्ग्रह गरेर राखिएका हुन्छन् । कम्प्युटरले छाप्न प्रयोग गर्ने यन्त्र प्रिन्टर कम्प्युटरमा जोडिन्छ । अनि पहिले टाइप गरेर कम्प्युटरभित्र राखिएका अक्षरहरूलाई 'प्रिन्ट गरेर निकाल्नु' भन्ने आदेश दिइन्छ । त्यो आदेश लिने सफ्टवेयर प्रोग्रामले कम्प्युटरभित्र जम्मा भएका अक्षरहरू पालैपालो छाप्ने यन्त्र 'प्रिन्टर' मा पुऱ्याउँछ । प्रिन्टरले पनि आफ्नो छाप्ने मसी अक्षरजस्तै आकारमा सेता पानामा छर्किन्छ र हामी कम्प्युटरमा भएको अक्षर पानामा पाउँछौं ।

सहश्राब्दी विकास लक्ष्य प्राप्तिका लागि आइसिटीको प्रयोग

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– सहश्राब्दी विकास लक्ष्य प्राप्तिका लागि सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको अधिकतम उपयोग गर्दै अघि बढ्नुपर्ने निष्कर्षका साथ छैटौं दक्षिण एसियाली क्षेत्रीय सम्मेलन सम्पन्न भएको छ ।

धुलिखेलमा सम्पन्न उक्त सम्मेलनमार्फत दसबुँदे काठमाडौं घोषणापत्र जारी गरिएको छ । 'सहश्राब्दी लक्ष्य प्राप्तिका लागि सूचना तथा सञ्चार प्रविधि (आइसिटी) प्रयोगको गतिलाई बढाऔं' नारा तय गरिएको उक्त सम्मेलन पहिलो पटक नेपालमा आयोजना गरिएको हो । वान वर्ल्ड साउथ एसियाको आयोजना तथा सूचना प्रविधि मञ्च (फिट नेपाल) को सहयोगमा सम्पन्न सम्मेलनमा राष्ट्रिय एवं अन्तर्राष्ट्रिय सूचना तथा सञ्चार प्रविधिविज्ञहरूले विभिन्न आइसिटी योजना एवं कार्यान्वयनका विषयमा कार्यपत्र प्रस्तुत गरेका थिए ।

घोषणापत्रमा सहस्राब्दी विकास लक्ष्य प्राप्तिका लागि केन्द्रदेखि स्थानीय तहसम्मको सरकारमा सुशासन कायम गर्नुपर्ने, महिला, जनजाति र लोपोन्मुख जातिका लागि सरकारले अझ सशक्त निर्णय गर्नुपर्ने, सूचनासम्बन्धी अधिकार कानुनी रूपमै प्रत्याभूति गर्नुपर्ने, द्वन्द्वग्रस्त क्षेत्रमा दिगो विकास गर्न छलफलको आवश्यकताजस्ता विषय समेटिएका थिए । सम्मेलनका बारेमा फिट नेपालका अध्यक्ष आलेन वैलोचन तुलाधरले साप्ताहिकलाई भने- 'ग्रामीण क्षेत्रलाई सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको सञ्जालमा ल्याउन सकियो भने अल्पविकसित राष्ट्रहरूको विकासको गतिलाई बढाउन सकिन्छ भन्ने उद्देश्यका साथ यो सम्मेलन गरिएको हो ।'

दुईदिने सम्मेलनको पहिलो दिन लक्ष्य प्राप्तिका लागि सुशासन (ई गभर्नेन्स) को अवधारणामा विभिन्न कार्यपत्र प्रस्तुत भएका थिए । सम्मेलन चारवटा थिम (अवधारणा) मा केन्द्रित थियो । दक्षिण एसियाली राष्ट्रले सहश्राब्दी लक्ष्य प्राप्तिका लागि गर्नुपर्ने कार्य तथा योजनाका विषयमा अमादेर ग्राम बंगलादेशका रिजा सलिम, वर्ल्ड भ्यु श्रीलङ्काका तारा दे मे, जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालयका अमिताभ कुन्दु र साप पाकिस्तानका इरफान मुफ्तीले अवधारणा पत्र प्रस्तुत गरेका थिए ।

'लक्ष्य प्राप्तिका लागि प्रमुख बुँदा र त्यसका चुनौती' शीर्षकमा मानव विकासका लागि सुशासनमा पब्लिक अफेयर्स फाउन्डेसनका गोपाकुमार के. थाम्पी, समान अवसर र आत्मनिर्भरतामा भारतका आभा भैया, द्वन्द्वग्रस्त क्षेत्रमा दिगो विकासका लागि या टिभी श्रीलङ्काका हिल्मी अहमद तथा 'ट्याकलिङ क्लाइमेट चेन्ज' मा ग्रिनपिस भारतका अनन्थ पद्मनाभनले कार्यपत्र प्रस्तुत गरेका थिए ।

त्यस्तै आइसिटी उपयोगबाट सफल भएका परियोजनाका विषयमा आइसिटिए श्रीलङ्काका चित्रान्गेनी मुबारक, ग्रामीण टेलिफोनको अनुभवमा ग्रामीण फोन बंगलादेशका इक्बाल कादिर, सामुदायिक रेडियो परियोजना तथा म्युनिसिपल सर्भिस अनलाइनमा रूप-युएनडिपीका रमेश अधिकारीले कार्यपत्र प्रस्तुत गरेका थिए ।

उक्त अवसरमा ग्रामीण क्षेत्र विकासका लागि सूचना केन्द्र (टेलिसेन्टर) को संख्या बढाउनुपर्ने विषयमा समेत छलफल भएको थियो । सरकारले दसौं पञ्चवर्षीय योजनाको अन्त्यसम्ममा मुलुकभर १ हजार ५ सय टेलिसेन्टर स्थापना गर्ने बताए पनि हालसम्म ४ सयको हाराहारीमा मात्र स्थापना भएका छन् ।

अध्यक्ष तुलाधरका अनुसार यो सम्मेलनले ग्रामीण क्षेत्रमा आइसिटी उपयोगका लागि कसरी अघि बढ्न सकिन्छ भनेर सहभागीहरूले विभिन्न मोडलका बारेमा जानकारी पाएका छन् । 'सहश्राब्दी विकास लक्ष्यका लागि यी दस बुँदा कार्यान्वयन गर्न हामी प्रतिबद्ध छौं,' वान वर्ल्ड साउथ एसियाका निर्देशक रमुर रहमान भन्छन्- कार्यान्वयनका क्षेत्रमा सरकारी तथा गैरसरकारी दुवै संस्थाले प्रतिबद्धता जनाएपछि विकास असम्भव छैन ।

साप्ताहिक डट कम

webguru.com.np

इन्टरनेट प्रविधिको बढ्दो उपयोग तथा इन्टरनेट ज्ञाताहरूको फैलंदो अवसरलाई मध्यनजर गरी पूर्वी नेपालका उत्साहित युवाहरूले एक वेबसाइट निर्माण गरेका छन् । www.webguru.com.np डोमेन नेम रहेको उक्त वेबसाइटमा आफ्नो पर्सनल होम पेज बाहेक कम्तीमा एकवटा व्यावसायिक वेबसाइट निर्माण गरेका वेबमास्टरहरूले निःशुल्क रजिष्टर गर्न सक्छन् । आफूले दक्षता हासिल गरेको वेबसाइट निर्माण गर्न प्रयोग गरिने टुल्स, प्रोग्राम तथा हालसम्म आफूले निर्माण गरको वेबसाइट आदिको जानकारी राख्न सकिने यो वेबसाइटमार्फत् नेपालमा के कस्ता वेभ टुल्स प्रयोग गरेर के कस्ता साइट निर्माण गरिंदैछ आदिको जानकारी सहजै प्राप्त गर्न सकिन्छ । नेपालको ७५ वटै जिल्लामा वेभमास्टरहरूको जानकारी राख्ने गरी तयार गरिएको यो वेबसाइट उपलब्ध जानकारीहरूको आधारमा स्थानीय तथा राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय तहबाट वेबडिजाइनिङको काम प्राप्त गर्न सहयोग पुग्छ भन्ने अपेक्षा गरिएको छ ।

स्वस्थ मुटुका लागि माछा

हार्भर्ड स्कुल अफ पब्लिक हेल्थले गरेको एक अध्ययनअनुसार माछा सेवनबाट हुने बेफाइदाको तुलनामा फाइदा बढी छ । साताको दुई पटक माछा खानाले मुटुरोगबाट हुने मृत्युलाई धेरै हदसम्म घटाउन सकिन्छ ।

त्यस्तै गर्भावस्थामा महिलाले माछा खाए गर्भस्थ शिशुको मानसिक क्षमता वृद्धि हुन्छ । लगभग ९ हजार आमामा गरिएको अध्ययनमा माछामा पाइने ओमेगा थ्री नामक फ्याटी एसिड प्राप्त गर्ने शिशुको तुलनामा नगर्नेको बौद्धिक क्षमता छ गुना कम पाइएको थियो । समयअगावै सुत्केरी हुने अवस्थालाई कम गर्न पनि तैलीय माछाको सेवन लागदायक भएको दाबी वैज्ञानिकहरूले गरेका छन् । लाडो अनुसन्धानकर्ताहरूले डेनमार्कका लगभग ८ हजार गर्भवती महिलामा गरेको एक अध्ययनमा सातामा घटीमा एक पटक मात्रै भए पनि माछा खाने महिलाको तुलनामा खाँदै नखाने महिला समय नपुग्दै सुत्केरी हुने समस्याबाट पीडित भएको तथ्य पत्ता लागेको थियो ।

शिशुको स्नायु प्रणालीको विकासका लागि गर्भवती वा स्तनपान गराउने महिलाहरूले माछा खानु राम्रो मानिन्छ । शरीरका लागि आवश्यक पर्ने प्रोटिन, भिटामिनका साथै सेलेनियम, आयोडिनजस्ता खनिज तत्त्व पनि माछामा पाइने हुँदा यसको सेवनले फाइदा पुग्छ ।

इटालीमा गरिएको एक अनुसन्धानले पनि माछा सेवनले मुटुरोगलाई घटाउँछ भन्ने कुरा पुष्टि गरेको छ । सान्तामारिया इम्बार्गोमा अवस्थित कन्सोर्टिया मारियो नेगरोइड सोड रिसर्च इन्स्टिच्युटमा करिब ११ हजार हृदयाघातका बिरामीमा गरिएको एक अध्ययनमा माछामा पाइने ओमेगा थ्री नामक फ्याटी एसिड सेवन दैनिक एक ग्राम खानेहरूमा ४२ प्रतिशत हृदयाघातको सम्भावना कम भएको पत्ता लागेको थियो ।

ठिटा-ठिटी झन् बढी सचेत

कुर्कुरे उमेर (टिनएजर) का ठिटाठिटीले नशालु पदार्थ सेवन गर्ने, असुरक्षित यौनसम्पर्क गर्ने, जँड्याहा ड्राइभरको सवारीसाधन चढ्न रुचाउने तथा खाना खाने समयमा सुतेको बहानाबाजी गर्नेजस्ता अस्वाभाविक काम गरेको देख्दा त्यसबाट उत्पन्न हुने परिणामका बारेमा उनीहरू अनभिज्ञ रहेको जस्तो लाग्छ । तर हालै गरिएको अनुसन्धानले त्यस्ता अस्वाभाविक कामहरूको सम्भाव्य परिणामका बारेमा वयष्कभन्दा उनीहरू बढी सचेत रहेको निष्कर्ष निकालेको छ । त्यतिमात्र नभै त्यस्ता सम्भाव्य परिणामका बारेमा उनीहरूले १ सय ७० मिलिसेकेन्ड अधिक मूल्यांकन गर्ने गरेको तथ्य पनि अध्ययनक्रममा पत्ता लागेको छ ।

स्वास्थ्य समाचार

स्वास्थ्यका लागि ह्विलचेयर घातक

पक्षाघात भएकाहरूलाई प्रयोग गर्न दिइने ह्विलचेयरले मांसपेसीलाई मात्र प्रतिकूल प्रभाव नपारी मूत्राशयको क्षमतालाई पनि नष्ट गर्ने कुरा अमेरिकी वैज्ञानिकहरूले बताएका छन् । ह्विलचेयर प्रयोग गरेका मानिसको पिसाब परीक्षण गर्ने क्रममा उनीहरूको मूत्राशय नष्ट भएको रहस्य खुलेको हो । त्यसरी नष्ट भएको मूत्राशयलाई पूर्वावस्थामा ल्याउनका लागि चिकित्सकहरूले शल्यक्रिया गरेका छन्, तर त्यो कत्तिको प्रभावकारी हुन्छ भन्ने कुरा भने अहिले नै बताउन सकिने स्थिति छैन । त्यसको प्रभावकारिताका सम्बन्धमा यथार्थ पत्ता लगाउन केही महिना कुर्नुपर्नेछ ।

अन्तरिक्ष समाचार

अन्तरिक्षमा आँधीबेहरी

अमेरिकाको सन फ्रान्सिस्कोमा भेला भएका १५ देशका अन्तरिक्ष मौसम वैज्ञानिकहरूले सूर्यको वरिपरि रहेका कणहरूले भविष्यमा अन्तरिक्षमा ठूलो आँधी ल्याउन सक्ने बताएका छन् । सो आँधीले पृथ्वीको भू-उपग्रहमा आधारित सञ्चार क्षेत्रमा व्यवधान पैदा गर्न सक्ने सम्भावना रहेको वैज्ञानिकहरूले जनाएका छन् । अमेरिकी अन्तरिक्ष केन्द्र नासाले सन् २००७ को अन्तरिक्षको मौसमसम्बन्धी जानकारी लिने उद्देश्यले सो सम्मेलनको आयोजना गरेको थियो । सूर्यको वरिपरि धूलोका कणहरू घनीभूत रूपमा जम्मा हुँदै गएकाले त्यसबाट अन्तरिक्षमा आँधीबेहरी आउन सक्ने सम्भावना व्यक्त गरिएको हो ।

मंगलमा पानी

मंगल ग्रहको सतहमा पानी बगिरहेको नयाँ प्रमाण फेला परेको छ । पछिल्लो पटक फेला परेको तथ्यलाई स्वयं वैज्ञानिकहरूले आश्चर्यका रूपमा लिएका छन् । मंगल ग्रहको सतहमा पानी भएको तथ्य फेला परेपछि त्यहाँ जीवन हुन सक्ने सम्भावना बढेको छ । वैज्ञानिकहरू तापक्रम र वातावरणीय दबाबले मंगल ग्रहमा लामो समयदेखि तरल अवस्थामा पानी रहेको निष्कर्षमा पुगेका छन् । पानीलाई बरफ हुन नदिई तरल राख्न मंगल ग्रहको सतहमुनिको तापक्रमले विशेष भूमिका निर्वाह गरेको वैज्ञानिकहरूको ठहर छ ।

पत्रकार आचारसंहिता पालन गर्नु पत्रकारहरुको नैतिक जिम्मेवारी हो ।

नेपाल सरकार
सूचना तथा सञ्चार मन्त्रालय
सूचना विभाग

निःशुल्क ब्यूटिसियन ट्रेनिङ्ग

NGO को सहयोगमा विगत ९ वर्षदेखि संचालित नेपाल सरकारद्वारा स्वीकृत प्राप्त विदेशबाट तालिम लिएका वरिष्ठ ब्यूटिसियनहरुद्वारा अत्याधुनिक मेशिनहरुमा छोटो समयमा कोर्ष ग्यारेन्टीका साथ Basic, Diploma, Advance, Beautician Teacher Training, Hair dressing / 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

The Flying Institute
for complete
Airhostess Training

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

Be an Air Hostess
Be a Flight Steward

FREE Facilities
Swimming · Stationery · Airport Familiarization · Scarf

Admission OPEN
After successful training WE PROVIDE Job Placement Assistant in NEPAL, INDIA as well different international Airlines
Highly experience instructors
Licence holders from CAAN

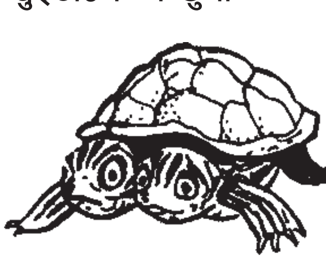
Air Hostess Training Institute (P) Ltd.
NECO Complex (Opp. BICC hall, Main Gate) New Baneshwor KTM.
Ph# 4783564, 2042030 E-mail: ahti@wlink.com.np

विचित्रका जीवहरू

कमन स्यापसुकर

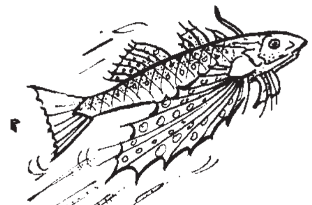
कमन स्यापसुकर नामक चराले सबै किसिमका विष पचाउने क्षमता राख्छ । एकपटक गरिएको परिक्षणमा यो चराले सबैभन्दा घातक विषलाई पचाएर आफ्नो क्षमता प्रमाणित गरेको थियो ।

दुईटाउके कछुवा



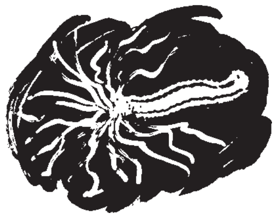
सन् १९३७ मा अमेरिकाको पावेल्स भन्ने ठाउँमा एउटा अनौठो दुई टाउको भएको कछुवा पाइएको थियो ।

उड्ने माछा



गेर्नार्ड प्रजातिको माछा पानीमा पौडिन सक्छ, जमिनमा हिँड्न र हावामा उड्न सक्छ ।

ल्युमिनस ट्युबवार्म



नामले नै बलिरहेको कीरा जनाउने यो प्रजातिको कीरा अँध्यारोमा टर्चलाइटजस्तै चम्किरहेको देखिन्छ ।

जानकारी

मानिस मोटो हुनुको रहस्य

मानिसलाई मोटो बनाउनमा एक प्रकारको जीवाणुले विशेष भूमिका खेलेको हुनसक्ने सम्भावना रहेको निष्कर्ष मोटोपनको अनुसन्धान गरिरहेका वैज्ञानिकहरूले निकालेका छन् । वैज्ञानिकहरूले अनुसन्धानका क्रममा देखेका आशंकाहरू व्यवहारमा परिणत भए भने मोटोपनको कारण सामान्य हुनेछ । त्यस बेला मोटोपनबाट बच्न खानापिनमा गर्दै आएको परहेज गर्नु हुँदैन ।

मुसा र मानिस मोटो हुनुमा शरीरमा रहेको एक प्रकारका सूक्ष्म जीवाणु ब्याक्टेरिया) हरूको भूमिका हुन्छ । त्यस्ता जीवाणुहरू अनुवांशिक नभै पछि शरीरमा विकास हुने गरेको अनुसन्धानमा संलग्न वैज्ञानिकहरूको दाबी छ ।

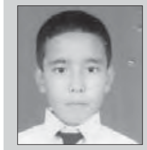
वैज्ञानिकहरूले बढी खानाका कारण अल्छीपन उत्पन्न हुने भए पनि त्यसले मानिसलाई मोटो नबनाउने जिकिर गरेका छन् । मानिस

मोटाउनुमा सूक्ष्म जीवाणुले काम गरेको कुरामा आफूहरू विश्वस्त रहेको दाबी पनि वैज्ञानिकहरूले गरेका छन् ।

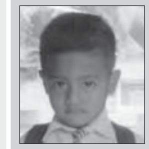
मानिसलाई मोटो बनाउने काममा सूक्ष्म जीवाणुकै भूमिका रहेको प्रमाणित भएमा त्यस्ता जीवाणुलाई शरीरबाट हटाउनासाथ मानिसको मोटोपनामा कमी आउने मात्र नभै कुपोषणले ग्रस्त मानिसहरूमा त्यस्ता जीवाणु प्रत्यारोपण गरेको खण्डमा कुपोषणका प्रभावहरूबाट मुक्ति पाउन सहज हुनेछ ।

जन्मदिनको शुभकामना

इरु आचार्य
२०५८ फागुन २५


समीप थापा
२०५२ फागुन २५

समीप बज्राचार्य
२०६१ फागुन २५


अनुष थापा
२०५८ फागुन २८

सायुज थापा
२०६० फागुन २८

सस्मित वैद्य
२०५८ फागुन २८

असिम कुँवर
२०५८ फागुन २९

आलोक शर्मा
२०५२ फागुन ३०

विकेश थापा
२०६१ चैत १

सोयम खत्री
२०६० फागुन २८

मयङ्क भट्ट
२०५५ फागुन २५

ऐश्वर्य अधिकारी
२०६२ चैत १

कुपन

जन्मदिनको शुभकामना

नाम :..............................

जन्म मिति :..............................

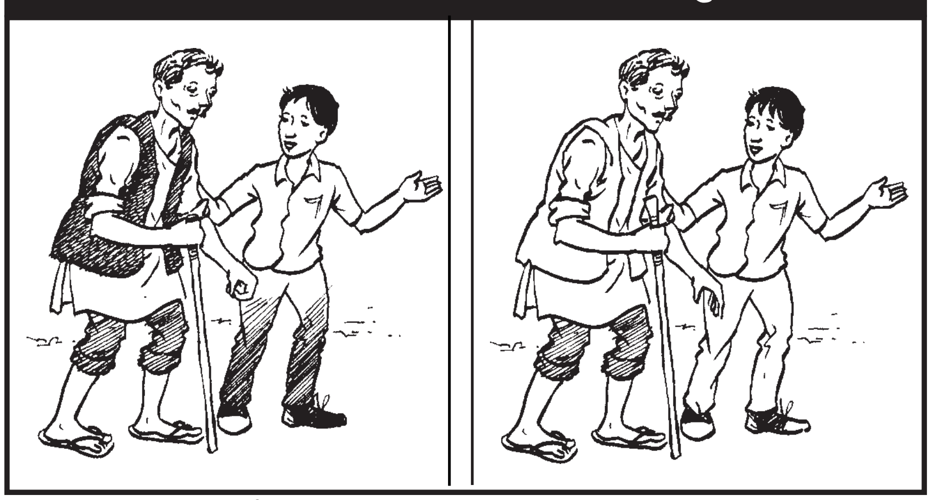
स्कुल :..............................

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

तस्बिर अनिवार्य

तस्बिर र विवरण दुई साताअगाडि आइपुग्नुपर्नेछ ।

तल दिइएको चित्रमा ६ वटा फरक छुट्याऊ

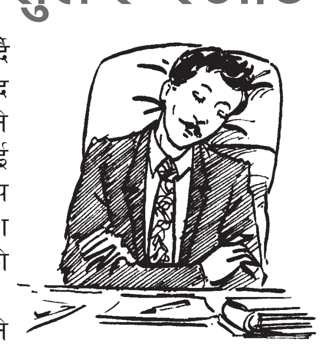


फरक-कपाल, इस्टकोट, पाइन्ट, लौरो, हात, जुत्ता

एक निद्रा सुतेर स्मार्ट बन्ने कि ?

के तपाईंलाई काम गर्दागर्दै निद्राले झपक्कै छोप्छ । यदि निद्राले झपक्क छोप्छ भने त्यसबेला निदाएर शरीरलाई फुर्ती दिनु नै राम्रो हुन्छ । यद्यपि काम गर्दागर्दै अफिसमा निदाइयो भने अनुशासनहीनको आरोप लाग्नसक्छ ।

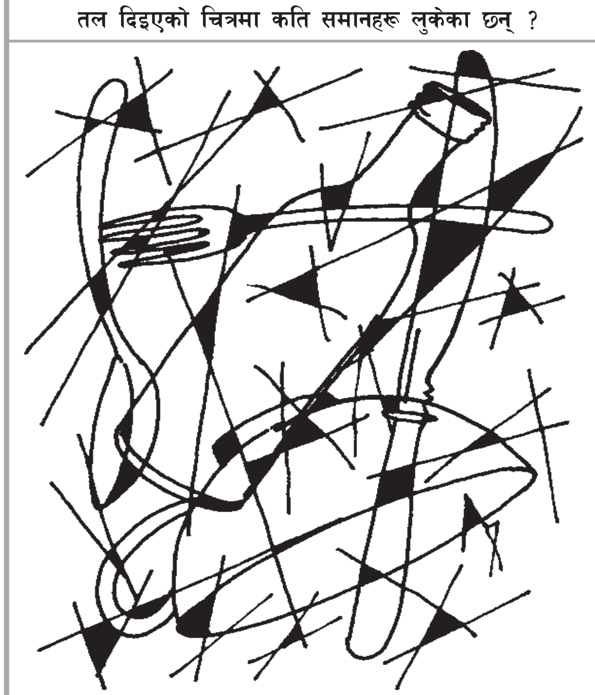
यस्तो आरोपबाट बच्ने उपाय खोजेर वा मौका छोपेर शरीरलाई आराम दिइयो भने कार्यक्षमतामा सुधार आउने दाबी हालै प्रकाशित एक



अनुसन्धान प्रतिवेदनमा गरिएको छ, तर त्यस्तो निद्रामा सपना भने देख्नु हुँदैन । उक्त अनुसन्धान अमेरिकामा गरिएको हो । निदाएको नौ मिनेटदेखि दुई घण्टाभित्र सपना देखिँदैन ।

यो समयलाई नानरेम स्लिप भनिन्छ । यो समयमा मस्तिष्कले सूचना एकत्रित गर्छ । यो कुरा सही समयमा सजिलै सम्झिन सकिन्छ, जसले गर्दा मानिसको कार्य कुशलतामा वृद्धि हुनु स्वाभाविक हुन्छ तर धेरै बेर सुतियो भने सपना देखिने स्थिति रेममा पुगिने हुँदा दुई घण्टाभन्दा बढी सुत्नु हुँदैन, किनभने मस्तिष्कले शक्ति नष्ट गर्छ ।

तल दिइएको चित्रमा कति समानहरू लुकेका छन् ?



लुकेका समानहरू :चम्चा, कप, सिसी, चक्कु, काँटा

साप्ताहिक शब्द जाल

मं	गो	लि	या	क्षि	ण	ए	मा	भु
पा	अ	कि	र्गि	ज	स्ता	न	न्द्र	टा
ली	फ	ने	म	कि	पा	ता	र	न
कां	गा	र	त	हा	बं	जि	ल	सि
ग्रे	नि	न	मो	र्चा	ग	कि	म	या
अ	स्ता	टी	पा	पा	ला	स्ता	शू	मा
ला	न	रू	स	कि	दे	न	न	ओ
ओ	उ	ज्बे	कि	स्ता	न	चा	ल	वा
स	का	प्र	जा	न	अ	ने	पा	ल

माथि दिइएका अक्षरहरूमा एसियाका आठ भूपरिवेष्टित मुलुकका नाम लुकेका छन् । के तिमी ती नामहरू खोज्न सक्छौ ?

लुकेका नामहरू : मंगोलिया, भुटान, लाओस, नेपाल, अफगानिस्तान, किर्गिजस्तान, ताजिकिस्तान, उज्बेकिस्तान

उपहारमा पान्डा

केही समययता चीनमा पान्डा कूटनीतिक सद्भावको प्रतीक पनि बन्दै आएको छ । पान्डा चीनको संस्कृतिलाई बुझाउने एउटा महत्वपूर्ण प्राणी हो । पान्डालाई चीनमा शान्ति, मित्रता एवं सद्भावको प्रतीक मानिन्छ ।

पान्डा संरक्षणकर्ता एवं वैज्ञानिकहरूको पहलमा दुई वर्षअघि चीनमा दुई सयभन्दा बढी पान्डा जन्माइएको थियो । पान्डा प्रजननको क्षेत्रमा प्रसिद्ध उलोङ पान्डा संरक्षण केन्द्रमा दुई वर्षअघि १ सय ३ वटा पान्डा जन्माइएको थियो । सन् १९८८ मा १ हजार १ सयवटा पान्डा रहेको चीनमा अहिले १ हजार ६ सयभन्दा बढी पान्डा छन् ।

सन् १९६० देखि चीनमा पान्डा कूटनीति सुरु भएको हो । सन् १९७२ मा तत्कालीन चिनियाँ कम्युनिस्ट पार्टीका अध्यक्ष कमरेड माओले अमेरिकी राष्ट्रपति रिचार्ड निक्सनलाई सिङ सिङ लिङ लिङ नाम गरेको पान्डा उपहार पठाएको घटना निकै प्रसिद्ध छ । चीनले कहिलेकाहीं आफ्नो आलोचक ताइवानलाई समेत पान्डा उपहार दिन्छ ।

साप्ताहिक झन्को
शुक्रबार, फागुन २५, २०६३

झन्झटमा झरना

नायिका झरना थापा यतिबेला झन्झटमा फसेकी छिन् । आफूले चलचित्रमा अभिनय गरेको गीत अवैध रूपमा बेचबिखन गरेको आरोप लागेपछि उनी झन्झटमा फसेकी हुन् । भनिन्छ, आफूले अभिनय गरेका मुगलान, हामी तीन भाइ, सुख-दुःख, हंगामा आदि चलचित्रका गीतलाई एकमुष्ट रूपमा निर्माताको स्वीकृतिबिना झरनाले बिक्री गरिन् । उनले बूढासुब्बा म्युजिक कम्पनीलाई भिसिडी निकाल्ने सर्तमा ती गीत बिक्री गरेकी हुन् । यही कारणले झरनाले प्रहरी कार्यालय हनुमानढोका धाउनुपर्‍यो । अन्त्यमा दोष जति बूढासुब्बा म्युजिक कम्पनीको टाउकोमा थोपरेपछि झरना उम्किन् र बूढासुब्बा फन्दामा पर्‍यो । यही अवैध काम गरे बापत साढे सात लाख रुपैयँ तिरी बूढासुब्बाले चलचित्र मुगलानको भिसिडी खरिद गर्नुपर्‍यो । मकै खाने भालु चोट पाउने कालु भनेजस्तो बूढासुब्बाले ठूलो घाटा सहनुपर्‍यो ।

चलचित्र निर्मात्री एवं नायिका झरनाले किन यस्तो काम गरिन् कसैले बुझ्न सकेको छैन । आफूले अभिनय गरे पनि त्यो निर्माताको सम्पत्ति हो भन्ने कुरा उनलाई मात्र होइन सबैलाई थाहा भएकै कुरा हो । आखिर बूढासुब्बाले पनि गोठालासँग गाई किन्न हुँदैनथ्यो- चलचित्रकर्मीहरूको विश्लेषण छ । यद्यपि झरनालाई भने यो घटनाले धक्का पुर्‍याउने पक्का छ ।

श्यामदेवको मम:

मम:पसलको उद्घाटन मम: खाँदै । सुन्दैमा रमाइलो र अचम्म लाग्न सक्छ । हास्यकलाकार गोपाल 'फिस्टे'ले काठमाडौं मलको मूल द्वारमा तालीको गडगडाहटबीच मम: खाए । मम: भनेपछि जहिले पनि मुखमा पानी आउने भए पनि गोपालले त्यसरी मम: खाएको चाहिँ पहिलो पटक रहेछ । प्रमुख अतिथि भएर भाँडोमा पकाइरहेको तात्तातो मम: खान त उनलाई पनि मज्जा आएछ । त्यो पनि बाबा श्यामदेवको भेज मम: । लट्टे कपाल र मेहन्दी लगाएर रंगाइएको पहेंलो दाह्रीले गर्दा उनी झट्ट हेर्दा आधुनिक जोगीजस्ता पनि देखिन्छन् । हास्यश्रृंखला 'तीतोसत्य'का निर्माण व्यवस्थापक तथा कलाकार गोपाल अधिकारीलाई केही समयअघि योगगुरु रामदेवको नक्कल गर्दै गुरु श्यामदेवका रूपमा प्रस्तुत गरिएको थियो । त्यतिबेला पाएको चर्चाले गर्दा अहिलेसम्म पनि उनलाई वास्तविक नामले भन्दा श्यामदेव नै भनिन्छ । यद्यपि गोपाल अधिकारीलाई आफ्नो नाम परिवर्तन भएकोमा कुनै दुःखेसो छैन । अभिनयलाई रहर मान्ने अधिकारीको 'साइड बिजनेस' अर्कै छ । केही महिनाअघिसम्म गौशाला चोकमा उनले ठेलामा मम: पसल राखेका थिए । त्यसैलाई उनले काठमाडौं मलको प्राङ्गणमा सारेका थिए, तर मलका रैथानेहरूले उनलाई त्यहाँ टिक्न दिएनन् र अहिले उनी पुन: ठेलामै फर्किएका छन् ।

संन्यास लिन लागेको होइन

गताङ्कको साप्ताहिकमा आफूले कलाकारिताबाट सन्यास लिन लागेको समाचार पढेर सीमा ढकाल आफै तीनछक्क परिन् र साथीभाइको फोन आउन थालेपछि हैरान हुँदै साप्ताहिककै कार्यालयमा आएर गुनासो पोखिन् । सीमा भन्दै थिइन्- मैले कसैको नक्कर गर्नु आवश्यक छैन । मेरो आदर्श त कहानी घर-घरकीकी पार्वती हुन् । सरिता लामिछानेको जस्तै गेटअप भएको भनिएकोमा पनि सीमाको आपत्ति थियो । सीमा भन्छिन्- के सारी र चोलो सरिताको पेवा हो र ? सीमाले आफ्नो अनुहारको प्राकृतिक कोठीप्रति कसैलाई आपत्ति भए खर्च दिए त्यसलाई हटाउन तयार रहेको पनि बताइन् । सीमाका अनुसार कसैले पनि कसैले सन्यास लिंदैछ भन्ने झूटो हल्ला फिजाएर आफ्नो अस्तित्व खोज्नुहुँदैन । सीमाले आफ्ना दर्शकहरूलाई सन्देश पनि सुनाइन्- 'म सधैं तपाईंहरू माझ रहेर तपाईंहरूको मायाको अपेक्षा गर्नेछु । म दर्शकहरूबाट कहिल्यै टाढा जानेछैन । सीमाले भनिन्- 'म डटेर कर्मक्षेत्रमा लागेकी छु र अझ राम्रो प्रस्तुति दिने प्रयासमा छु । यो कुरा कसैलाई पचेन भने म के पो गर्न सक्छु र ?'

दीपकलाई महको झम्टाइ

हास्यकलाकार दीपकराज गिरी हिंजो-आज चर्चामा छन् । दीपकलाई उनैले निर्देशन एवं अभिनय गरेको टेलिचलचित्र तीतो सत्यले चर्चित बनाएको हो । यही क्रममा उनको रीस गर्ने र घुरेर हेर्नेहरू पनि कम छैनन् । अरू त अरू वरिष्ठ हास्य कालकार मह जोडीले समेत दीपकलाई छाडेनन् ।

एक कार्यक्रममा दीपक र महजोडीको जम्काभेट भयो । दीपकले अभिवादन मात्रै के गरेका थिए महमध्येका ह अर्थात् हरिवंशले भने भाइ यसरी कथा चोर्न त भएन नि ! दीपकले जवाफ दिए– चोरेको होइन दाइ, प्रभावित भएको मात्रै हो, तर मह मिलेर दीपकलाई थप स्पष्टीकरण दिने मौकै दिएनन् । विचरा दीपक अलमल्ल परे ।

तीतो सत्यमा बेसुरा पप गायक र ओस्ताद पात्र तयार गरी मार्मिक ढंगले वर्तमान संगीतको विश्लेषण गरेका थिए दीपकले । महका अनुसार यो कथा उनीहरूद्वारा पहिले नै निर्मित सुर-बेसुरकै कथा हो ।

रेस्लिङका राजा

अर्जुन कार्की नेपालका किङ अफ दि रिङ हुन् अर्थात्, रेस्लिङका राजा । गत वर्ष सम्पन्न रेस्लरहरूको भाले जुधाइमा उनी प्रथम भएपछि उनलाई चलचित्रको नायक बन्न अफर आउन थालेको छ । कार्की हाल उदय सुब्बाको ड्याडी तथा कृष्ण चापागाईंको दिदी-भाइमा अनुबन्धित भैसकेका छन् ।

अर्जुन कराँतेका डन हुन् । चलचित्रमा द्वन्द्व सहायकका रूपमा काम गर्न थालेको आठ वर्ष पूरा भयो, अर्जुन भन्छन्- ठूलो पर्दाका लक्ष्य तथा लेखान्तमा त द्वन्द्व निर्देशन नै गरेको छु । खासमा अर्जुन फाइटर हुन् । नेपाली चलचित्र एक्सनप्रधान हुँदै जाँदा अर्जुन चलचित्रमा देखिने भएका हुन् । कार्की भन्छन्- तर म आफ्नै प्रकारको एक्सन गर्छु । उनले धेरै चलचित्रमा 'स्टन्ड म्यान' का रूपमा काम गरेको बताउँदै भन्ने- अहिलेसम्मको अनुभवलाई पर्दामा उतार्नेछु ।

विराटनगर, पोखरियाका अर्जुनको जिउ मरेतुल्य छ । उनको छालामा जति पीडा दिए पनि पटक्कै दुख्दैन, कार्की भन्छन्- काट्दा रगत आउँछ तर दुख्नचाहिं दुख्दैन । रेस्लरहरूको रिङका राजा अर्जुन चलचित्रको रिङमा के हुने हुन् आउँदा दिनले नै बताउनेछ ।

किन व्यस्त ?

'म कसरी व्यस्त भैरहेको छु ?'- नायक विराज भट्ट आफैंलाई अचम्म लागेको छ । अहिले उनी एकपछि अर्को चलचित्रमा व्यस्त छन् । कतिपय चलचित्र निर्मातालाई त उनले समय पनि दिन नसक्ने भएका छन् । केही निर्माता उनलाई आफ्नो चलचित्रमा लिन पर्खी बसेका छन् । नेपाली चलचित्र उद्योगमा कार्यरत प्राय: नायक/नायिकाहरू एकाएक व्यस्त भएको देख्दा उनलाई अझ बढी अचम्म लागेको छ । विराजसँग अबको एक वर्षसम्म नयाँ चलचित्रका लागि समय छैन । राजेश हमाल र निखिल उप्रेती त अझ व्यस्त छन् भने नायिकाहरू सबै व्यस्त । निर्देशकहरूको त झन् कुरै नगरौं, उनीहरूलाई भ्याई-नभ्याई छ । सबै यसरी व्यस्त

भएकोमा विराजचाहिँ किन अचम्भित ? उनी अचम्म पर्नुको पछाडि एउटै कारण रहेछ । निर्माताहरू चलचित्र निर्माण गर्न सक्रिय छन् । यसरी चलचित्र बन्नु चलचित्रकर्मीका लागि राम्रो लक्षण हो, तर यति धेरै चलचित्र कहाँ चलाउने हो ? हालै एक अनौपचारिक कुराकानीका क्रममा उनले बताए- 'व्यस्त छु, धेरै चलचित्रमा काम गर्दैछु, तर चलचित्रले राम्रो व्यवसाय गर्न सकिरहेका छैनन्, के हुन्छ हेरौं ?'

चलचित्रबाट संन्यासको घोषणा गरेकी नायिका कृति भट्टराईले आफ्ना सहकर्मी रवि श्रेष्ठसँग विवाहको औंठी साटेपछि उनीहरूको चार वर्ष लामो प्रेम आगामी वैशाखमा विवाहमा परिणत हुने भएको छ । गायनमा भाग्यपरीक्षा गर्दागर्दै विज्ञापन निर्माणमा रमाउन थालेका रवि रेकर्डिङ स्टुडियोको सञ्चालन एवं विज्ञापन निर्माणका साथै एफएम कार्यक्रम सञ्चालकसमेत हुन् । केही समयअघिसम्म टेलिफिल्ममा देखिने कृति अब विवाहपछि एफएम तथा टेलिभिजन कार्यक्रम प्रास्तोताका रूपमा सीमित हुने बताइन्छ ।

कृति निस्कनै गाह्रो

भनिन्छ कुनै कृति तयार गर्ने काम त्यति सजिलो हुँदैन । कृति प्रकाशित भएपछि त्यसको चर्चा जस्तोसुकै होस् तर तयार गर्नेले ठूलै मेहनत गर्नुपर्छ । कृतिमाथि आधारित चलचित्र बनाउनेले पनि यस्तै सास्ती खेप्नुपरेको छ । महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटाको कृतिमाथि आधारित चलचित्र 'मुनामदन' निर्माण पूरा भएको आधा दशक बित्दासमेत प्रदर्शनमा आउन सकेको छैन । निर्माणका सम्पूर्ण काम पूरा हुनुका साथै सिक्किमलगायत अन्य केही मुलुकमा प्रदर्शन भए पनि नेपालमा प्रदर्शनको साइत भने अझै जुर्न सकेको छैन । मुनामदनजस्तो कृतिमाथि बनेको मौलिक चलचित्रले सहज रूपमा प्रदर्शन हुन पाओस् भनेर निर्माता

संघले राजधानीका हलमा त्यस्ता चलचित्रले जुनसुकै बेला प्रदर्शन हुन पाउने नियम बनाइदिएको छ, तर निर्माण पक्षले आफ्नै हितमा बनेको नियमको समेत उपभोग गर्न सकेको छैन । त्यसो त कृतिमाथि नै बनेको अर्को चलचित्र 'बसाइँ' ले पनि अहिलेसम्म प्रदर्शनको तिथि जुराउन सकेको छैन । निर्माणकार्य सम्पन्न भएपनि लगानी उठ्ने सहज वातावरण नभएकाले निर्माणपक्ष आफ्नो चलचित्र चलाउन डराइरहेको छ ।

'मुनामदन' का निर्माता नवराज ढकालले प्रदर्शनका लागी राम्रो साइत खोज्दाखोज्दै पाँच वर्ष बितेको थियो, त्यस्तै स्थिति छ 'बसाइँ' का निर्माताको पनि । यसअघि प्रदर्शन गरिएका कतिपय मौलिक चलचित्रले राम्रो व्यापार गर्न नसकेकाले मौलिक चलचित्रका निर्माताहरू आफ्ना चलचित्र प्रदर्शनका लागि डराएका हुन् । यति हुँदाहुँदै पनि मौलिक विषयमा चलचित्र बनाउन चाहनेहरूको उत्साहचाहिँ मरेको छैन । मुनामदनकै निर्माता ढकालले गुरुप्रसाद मैनालीको कथामाथि अर्को चलचित्र बनाउने घोषणा गरेका छन् भने अर्का निर्माता जगत राजथलाले पारिजातको कृतिमाथि नयाँ चलचित्रको निर्माण सुरु गरिसकेका छन् ।

A-Level Tuition
(Science & Non Science)
Specialized Subject Teachers from Various Colleges
Contact: A - Level Center
Chakrapath
(Opp. Shankha Park)
Kathmandu
A-Level Complete Solution
Tel: 2142737 Mob: 9841267214

रिमिक्स होली

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– 'तपाई रंग खेल्ने कि नखेल्ने ?' रातो र नीलो रिबन लिएर मूलद्वारमा खटिएका स्वयंसेवक आगन्तुकहरूलाई प्रश्न गर्दै थिए । 'खेल्ने' भनेपछि उनी रातो रिबन लगाइदिन्थे भने 'नखेल्ने, रमाइलो मात्र हेर्ने' भनेपछि उनी नीलो रिबन लगाइदिन्थे । घोषणा नै गरिएको थियो– 'रातो रिबन लगाएकाहरूसँग मात्र फागु खेल्नुहोस् ।' शनिबार फागुपूर्णिमाका दिन ११ बजे डिजे भाइभ डिजे रुममा पुगे र सुरुमा केही अंग्रेजी हिपहप नम्बर बजाएपछि उनी हिन्दी रिमिक्स बजाउन थाले । आगन्तुकहरू बिस्तारै नाच्ने तरखर गर्न थाले । सुरुमै पुग्नेहरू 'होली नखेल्ने' भन्दै नीलो रिबन लगाउँदै थिए । एक बजेपछि डिजे रुमा डिजे बीम्यान प्रवेश गरे । उनले 'होली खेले रघुबिरा', 'रंग बरसे', 'लेट्स प्ले होली' जस्ता होलीसँग सम्बन्धित गीतलाई रिमिक्स गर्दै बजाउन थालेपछि नीलो रिबन बाँध्नेहरू पनि रिबन फालेर रंग खेल्न थाले ।

'लाजिम्पाट होली फेस्टिभल' शीर्षकको होली कार्यक्रममा आयोजकहरूले आयोजना स्थल नेपाल स्काउटको परिसरमा रंगपानी भरिएका ड्रम, अबिर र रंग राखिएका बाल्टिनहरूका साथै एम्बेसडर, र्‍याडिसन आदि होटलका फुड स्टल पनि राखेका थिए । ६ सयभन्दा बढी आगन्तुकमध्ये एक जना भन्दै थिए- 'मलाई मटका फोर्ने खेल रमाइलो लाग्यो ।' बेलुकी पाँच बजेसम्म सञ्चालन हुने भनिएको उक्त होली कार्यक्रम आगन्तुकहरूले नाच्न नछाडेपछि सात बजेसम्म चल्यो ।

यसैगरी महेन्द्र पुलिस क्लबको पौडी पोखरी क्षेत्र पनि होलीको रंगमा रंगिएको थियो । 'होली फन्डा' शीर्षकमा त्यहाँ सम्पन्न डान्स पार्टीमा खाँदै, पिउँदै होली खेल्नेहरूको जमघट थियो । बिहान ११ बजेपछि आरम्भ भएको उक्त डान्सपार्टीमा पानी छयापाछयाप गरेर रमाउनेहरू निकै थिए । डिजेले कार्यक्रमभरि होली गीतका रिमिक्स बजाएका थिए ।

भैरहवामा घन्किए गणतन्त्रका गीत

टोपराज शर्मा

बुटवल– भैरहवाको महेन्द्र सभागृहमा सोमबार बिल्कुलै नौलो जमघट थियो । मञ्चमा ख्यातिप्राप्त लोकगायकद्वय बद्री पंगेनी तथा पुरुषत्तम न्यौपानेसँगै माओवादी समर्थित सामना र क्षितिज सांस्कृतिक परिवारका कलाकारहरूले गणतन्त्रको पक्षमा जोसिला गीत एवं नृत्य प्रस्तुत गरे । दर्शकदीर्घामा माओवादीका केन्द्रीय नेता एवं ब्रिगेड कमाण्डरहरूसँगै प्रमुख जिल्ला अधिकारी, जिल्ला प्रहरी प्रमुख, दर्जनौं सुरक्षाकर्मी कुम जोडेर बसेका थिए ।

माओवादी जनयुद्धको १२औं वार्षिकोत्सवका अवसरमा योङ कम्युनिस्ट लिग, सिद्धार्थनगरले आयोजना गरेको विविध सांस्कृतिक कार्यक्रममा १ सयदेखि ५ सयसम्मको टिकट काटेर दर्शकहरू हलमा आएका थिए । कार्यक्रममा अतिथि कलाकार बद्री पंगेनीले माओवादी नेतृ पम्फा भुषाल नजिकै पुगेर पंगेनीले गाए– *'पम्फा भुषाल, अनि प्रचण्ड-बाबुराम विश्राम लिन नखोज सकिएको छैन काम 'अझै नि लोकतन्त्र आ'को छैन है जनताले भनेझैं भा'को छैन है ।'*

अर्का लोकगायक पुरुषोत्तम न्यौपानेले 'म मरे नि नरुनु पियारी, आँखाभरि बिलौना पोखेर, शिरमा कफन बाँधेर पनि अघि बढ लाल सलाम ठोकेर' जस्ता गीतले पनि दर्शकहरूलाई जुरुक-जुरुक उचालेका थिए । कार्यक्रममा सामना तथा क्षितिज सांस्कृतिक परिवारका कलाकारले विभिन्न जातिको वेशभूषा एवं संस्कृति झल्कने एक दर्जनभन्दा बढी जोसिला गीत, नृत्य, कमेडी तथा प्रहसन प्रस्तुत गर्दै गणतन्त्रको पक्षमा लाग्न सबैलाई आग्रह गरेका थिए ।

जम्का भेट — सम्मान दिएपछि मैले के गर्ने ?

राजेश हमाल

डेढ दशकअघि आफ्नै मामा दीपक रायमाझीले निर्माण गरेको चलचित्र 'युगदेखि युगसम्म' मा नायक भएर अभिनय गरेयता नायक राजेश हमालले पछाडि फर्केर हेर्नु परेको छैन । अभिनेता बन्न सम्पूर्ण रूपमा योग्य व्यक्ति देखा नपरेको नेपाली चलचित्र उद्योगमा हमालको उपस्थिति जीवनजल बन्यो । त्यसयता हमाल अभिनीत सयौं चलचित्र व्यावसायिक रूपमा सफल र असफल दुवै भए तर पनि नेपाली चलचित्र उद्योगमा उनी यस्तो नायक भए जसलाइ दर्शकले अत्यधिक रुचाएका कारण उनलाई अतिथिको सानो भूमिकामा वा पोस्टरमै मात्र राख्न भए पनि चलचित्रमा अभिनय गराउन थालियो । साप्ताहिकले चलचित्र मर्यादाको छाउँकन स्थलमा हमालसँग गरेको जम्काभेट :

महानायक भनेर सम्मान गरिंदा कस्तो अनुभूति भयो ?

चलचित्र क्षेत्रमा लामो समयदेखिको निरन्तरताकै कारण हुनसक्छ, उहाँहरूले सम्मान गर्ने बताउनुभयो, मैले पनि मेरो मूल्याँकनका आधारमा त्यसो भनिएको होला भनेर सम्मान ग्रहण गरें ।

यो सम्मान पाउनका निम्ति कुन अर्थमा तपाई योग्य हुनुहुन्छ जस्तो लाग्यो ?

मैले भनिसकें, कसैले लामो समयदेखि यो क्षेत्रमा योगदान गरेको भनेर सम्मान गर्छ भने मैले कसरी आफू योग्य छैन भन्ने ? यो त अरूले मूल्यांकन गर्ने कुरा हो । चलचित्र उद्योगलाई मैले मेरो जीवनको महत्त्वपूर्ण समय खर्चिएको छु ।

महानायकका लागि अभिनयको दृष्टिकोणले तपाईंमा विविधता हुनु आवश्यक छ जस्तो लाग्दैन ?

तपाईंले कस्तो विविधता भन्न खोज्नुभएको हो ? मेरो बुझाइमा नेपाली चलचित्र उद्योगको परिवेशलाई हेरेर मेरो लामो समयदेखिको निरन्तरता र कामको मूल्यांकनमा आधारित भएर यो सम्मान दिइएको हुनुपर्छ । अभिनयमा विविधताको प्रसंगमा पनि मैले धेरै चलचित्रमा भिन्न-भिन्न भूमिकामा अभिनय गरिसकेको छु ।

त्यसो त तपाईंभन्दा अघिदेखिका नायकहरूको पनि अहिलेसम्म निरन्तरता कायम छ नि ?

हुनुहुन्छ, यसभन्दा अघि कसैले कसैलाई महानायक भनेर सम्मान गरेको थिएन । पहिलो पटक उहाँहरूले मलाई त्यसका लागि उपयुक्त मान्नुभयोहोला, गर्नुभयो नि । यसको उत्तर तपाईंले मलाई सम्मान गर्ने संस्थाका मानिसहरूसँगै सोध्दा राम्रो होला ।

तपाई नेपाली चलचित्र उद्योगलाई पनि खासै माया गर्नुहुन्न रे नि ?

एकदमै गलत कुरा हो, मैले मेरो क्षेत्रबाट गर्न सक्ने माया गरेकै छु । माया नभएको भए यति लामो समयसम्म यही उद्योगमै रहन्थें र ?

तपाईंले चलचित्र निर्माण नगरेकाले पनि माया नगरेको भनिएको हो कि ?

चलचित्र क्षेत्रमा मेरो प्रवेश अभिनयका लागि भएको थियो, त्यो पनि नायकका लागि । १७ वर्षयता निरन्तर म अभिनयमै छु । चलचित्र उद्योगलाई माया गर्नका लागि मैले चलचित्र नै निर्माण गर्नुपर्छ भन्ने छैन । त्यसैगरी महानायक सम्मान पाउन पनि त्यो आवश्यक छ जस्तो लाग्दैन ।

मायाको रंग घोली-घोली, सकियो एफएमको होली

सदाझैं संगीत, सद्भाव र शान्ति सूचनाको उद्घोष बोकी यो वर्षपनि आइपुगिसकेका छौं, खेल्न लोकतान्त्रिक होली ।

रेडियो कार्यक्रम प्रस्तोता हेम सुवेदीको काव्यात्मक उद्घोषण नसकिंदै वातावरणमा इन्द्रधनुषी रंगहरू उड्न थालेका थिए । कान्तिपुर एफएमको 'होली हंगामा' कार्यक्रमका सहभागीहरूले शनिबार बिहान अनुहारनै नचिनिने गरी एक-अर्कालाई रंगमा पोतिसकेका थिए ।

'रंग तराईमा हुन्छ, पहाडमा हुन्छ, हिमालमा पनि हुन्छ,' सुवेदीले भने, 'तर राष्ट्रियताको रंग सबैभन्दा गाढा हुन्छ ।' उनको भावनात्मक उद्घोषणसँगै उपस्थित सबैले एक-अर्कालाई अँगालोमा बाँधेर होलीको बधाई दिन थाले । तराईवासीको 'जोगिरा सरर' बाट सुरु भएको उक्त सांगीतिक कार्यक्रममा सुर, संगीत एव नृत्यको प्रतिस्पर्धा हेर्न लायकको रह्यो । त्यहाँको प्राकृतिक सौन्दर्य, मौजमस्ती एवं हर्षोलासपूर्ण वातावरणले सबैलाई छोएको थियो ।

गायक भरत सिटौलाको 'साँझको बेला छतमा बसेर, एकोहोरो तिम्रो झ्यालमा हेरेर' तथा गायिका पूजा राईको 'आउँदै छु म...' गीतसँगै महोत्सवले गति लिइसकेको थियो । संगीतकार सुरेश अधिकारीलाई त्यहाँको वातावरणले यति छोयो कि उनले तत्काल एउटा गीत रचे । अनि उनले सुरमा गाउँदै भने, 'सधैंभरि पाऊँ तिम्रो साथ, मायाको रंग घोली-घोली, आज पनि होली हाम्रो, भोलि पनि होली ।'

कार्यक्रमको बीचबीचमा सांगीतिक क्षेत्रका हस्तीहरू गायिका कुन्ति मोक्तान तथा उनको परिवार, नलिना चित्रकार, ओमविक्रम विष्टसँगै राजनैतिक क्षेत्रका युवाहस्तीहरू गगन थापा र पुरुषोत्तम आचार्यसँगको परिचय एवं साक्षात्कारले नयाँ उत्साह

थपेको थियो । सांगीतिक हस्तीहरूले यसलाई सुरको होली भन्दै 'सबैको जीवनमा नव रंग छाऊन्' भन्ने शुभकामना दिएका थिए ।

युवा नेता थापा र आचार्यले अर्को वर्षको होली 'लोकतान्त्रिक नभएर गणतान्त्रिक हुनुपर्ने' प्रतिक्रिया दिए । उनीहरूले तराई, पहाड र हिमाललाई एकै रंगमा मिसाई एकताको सन्देश दिएका थिए ।

परिचय एवं प्रतिक्रियाको दौडसँगै कार्यक्रममा गीत-संगीतको क्रम पनि चलेको थियो । श्रोताहरूको मागअनुरूप गायक सुदीप गिरीले 'सान्नानीको गालैमा...', कमलमान सिंहले 'आऊ नाच गाऊ' तथा रोज

मोक्तान एवं अभिनाश घिसिङले 'कलकत्ते काईयो ...' गाएका थिए । गीतको बीच-बीचमा गायक-गायिकाहरूले 'ह्यापी होली ' भन्दा श्रोताहरूको आनन्दको कुनै सीमा हुँदैथ्यो ।

अमेरिकामा 'हेलोइन' तथा अफ्रिकामा 'ओगेनाबोंगा' नामले मनाइने होलीको पूरा उत्कर्ष त्यहाँ देख्न सकिन्थ्यो । भगवान् श्रीकृष्णले समेत मन पराएको यो पर्वमा सर्वसाधारण नरमाउने त कुरै भएन । होलीसँग मनोरञ्जन भएपछि तरोताजा हुन योभन्दा राम्रो अवसर अरू हुनै

सक्दैनथ्यो । महोत्सवको स्वाद लिइरहेका गीतकार दिनेश अधिकारी, गायक आनन्द कार्की, गायिका सविना कार्की एवं लोकप्रिय युवा मोडल नम्रता श्रेष्ठ आदिको उपस्थितिले कार्यक्रममा रौनक थपेको थियो ।

आफ्ना प्रशंसकमाझ गायिका एवं मोडल पूजा लामाले कार्यक्रममा 'चिया बारीमा' गाइनन् । उनले दुई सातापछि बजारमा आउन लागेको आफ्नो सांगीतिक एल्बम 'सुरज' बाट 'मलाई नेपाली माया चाहिन्छ,' गाएर सबैलाई झुम्न बाध्य तुल्याइन् । पूजाले आफ्ना दिवंगत दाई सुरजको सम्झनामा एल्बम निकालेको र शोकमै रहेका कारण रंग खेल्न नसकेको बताइन् ।

गायक सुगम पोखरेल तथा म्याडजोनको 'तिमी नै मनकी रानी' एवं राजेश पायल राईको 'मीठो माया पिरती, हाय-हाय' ले उक्त सांगीतिक होली उत्सवलाई चरमोत्कर्षमा पुर्‍याएको थियो । गायक राईको हाईहाईमा सुरमा मिलाउँदै उपस्थित सबैले यसपालिको होलीलाई बाईबाई गरेका थिए ।

उक्त अवसरमा कान्तिपुर एफएमको जनमतका विजेता १० महिला तथा १० पुरुषलाई सांगीतिक शैलीमा बोलाउँदै पुरस्कार एवं उपहार प्रदान गरिएको थियो । वसन्तपुरमा खडा गरिएको चीरलाई शनिबार टुँडिखेलमा दाह गरी यस पटकको होली सम्पन्न भयो भने उता कान्तिपुर एफएम सहकर्मीहरूले फेरि अर्को वर्ष अझ बढी उल्लासमय वातावरणमा भेट्ने वाचाका साथ कार्यक्रम समापन गरे ।

–जितेन्द्र साह

लभगुरु रे

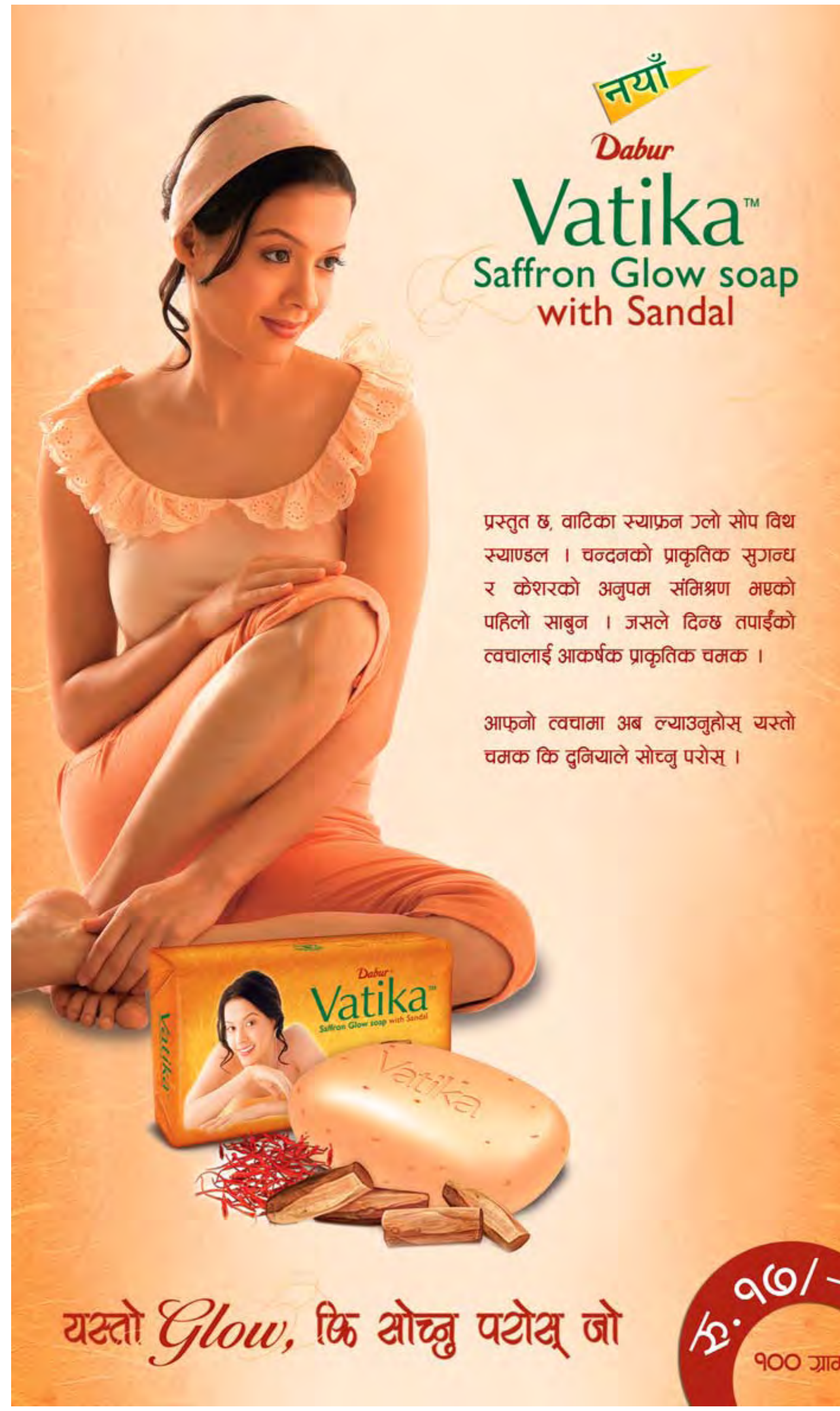
प्रश्न : म २० वर्षीया विवाहित युवती हुँ । मेरो विवाह केही महिनापहिले परम्परागत रूपमा भएको हो । मेरो घर-परिवार र उहाँको घर-परिवारको सहमतिमा हाम्रो विवाह भयो । मैले विवाहअघि उहाँलाई देखेकी थिइनँ । म सुन्दर-स्मार्ट अनि बीबीएस अध्ययनरत छु, तर मेरा श्रीमान्ले स्नातक तहको अध्ययन पूरा गर्न सकेका छैनन् । उनी हेर्दा त्यति राम्रा पनि छैनन् । मलाई लाग्छ, उनी मेरा लागि सुहाउँदा वर होइनन । हाम्रो परिवार आर्थिक रूपमा केही कमजोर छ, त्यसैले पनि सम्पन्न परिवारबाट आएको प्रस्ताव बुबाआमाले अस्वीकार गर्नुभएन । श्रीमान्ले मप्रति स्नेहपूर्ण व्यवहार गरे पनि उहाँप्रति ममा कुनै आकर्षण जाग्न सकेको छैन । फलस्वरूप यौन व्यवहारमा पनि म उत्साहित हुन सक्दिनँ । एक मनले लाग्छ, आफूलाई मन नपरेको मानिससँग के बस्नु ? म दुविधामा छु ।

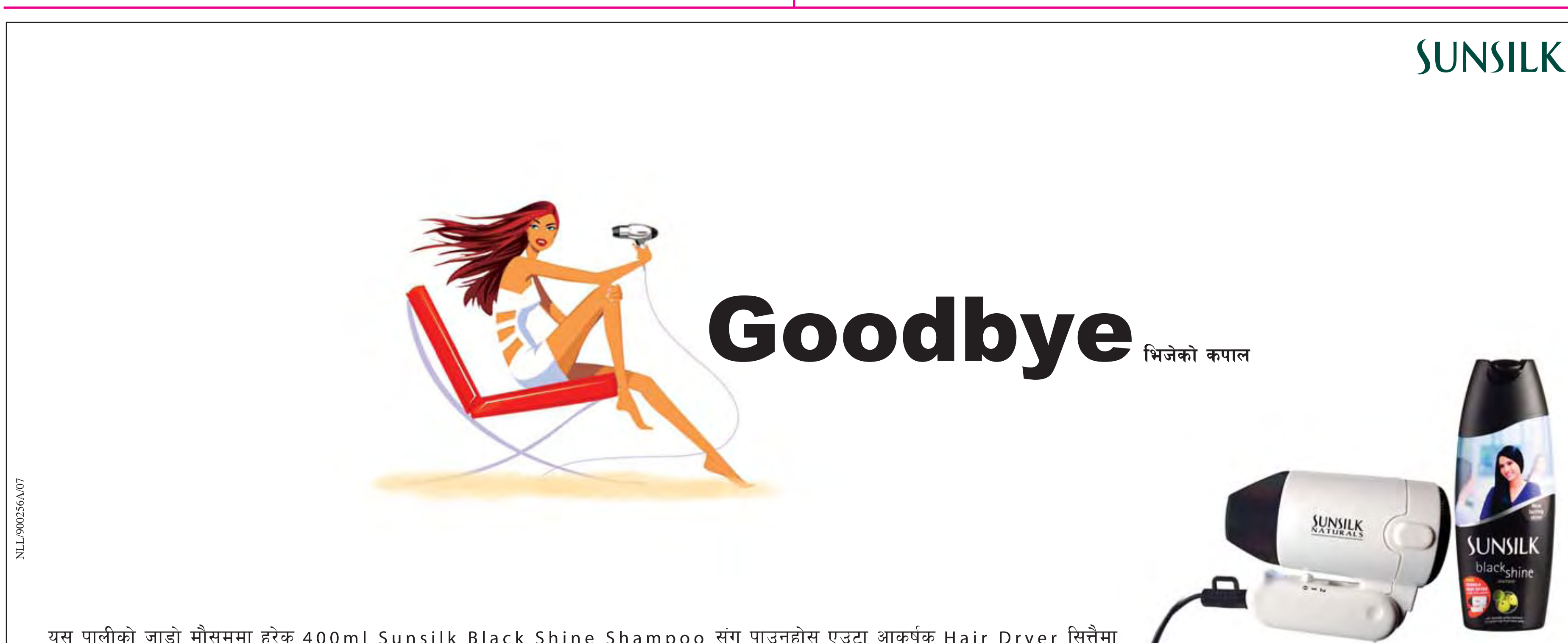
–कृपा

उत्तर : तपाईंले विवाहपहिले नै श्रीमान्लाई नहेरेर गल्ती गरिसक्नुभएको छ । कमसे कम उहाँको तस्बिर त हेर्नुभएकै थियो होला, त्यतिबेला पनि आफूलाई मन नपरेको कुरा बुवासँग नसके आमासँग व्यक्त गर्न सकिन्थ्यो । अब विवाह भैसकेको परिस्थिति छ, त्यसैले तपाईंले चित्त बुझाउनु र आफ्नो भागमा जे परेको छ त्यसमा सन्तोष लिनु नै उत्तम हुन्छ । तपाईंले पत्रमा लेख्नुभएकै छ, श्रीमान्को व्यवहार तपाईंप्रति स्नेहपूर्ण छ र श्रीमानको घर पनि सम्पन्न छ । श्रीमान्को चालचलन, बानी-व्यवहार तथा घर-परिवार सबै राम्रो छ भने श्रीमान्को रूपमा मात्र अल्झिनु त्यति व्यावहारिक हुँदैन । रूपको यस्तो आकर्षण छोराछोरी भएपछि दुई-चार वर्षपछि स्वतः घट्दै जान्छ । श्रीमान् भनेका कुनै वस्तु होइनन्, जसलाई साट्न वा फिर्ता गर्न सकियोस् । आफ्नो मनलाई सम्झाउनुहोस्, परिस्थितिसँग सम्झौता गर्ने प्रयास गर्नुहोस्, श्रीमान्को रूपमा भन्दा व्यवहार र गुणमा ध्यान दिनुहोस् । हिजोआज पुरुषहरूको आउटफिट पनि राम्रो बनाउन सकिन्छ, हुनसक्छ भने त्यसका लागि पनि प्रयास गर्नुहोस् ।

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।

नारीको नयाँ अंक चाँडै बजारमा आउँदैछ





भोलिसम्म रन्किने दोहोरी

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं- राजधानीमा रमाइलो मेला हुने गरेको स्थान भृकुटी मण्डपको बगैंचा गत साताको बिहीबारदेखि अझ रमाइलो भएको छ। गाउँबेसीका गीत भनिने लोकदोहोरी अब सहरियाहरूको पनि भएको छ। यसको प्रत्यक्ष प्रमाण राजधानीको मुटुमा रहेको उक्त स्थानमा आयोजना भैरहेको 'टुबोर्ग लोकदोहोरी प्रतियोगिता'मा दर्शकहरूको भीड हेर्दा थाहा हुन्छ। विगत दुई वर्षदेखि नेपाल लोकदोहोरी सांस्कृतिक व्यवसायी संघद्वारा आयोजना हुँदै आएको यो रमाइलो गायन प्रतियोगितामा यस पटक कुल ५० वटा दोहोरी समूह सहभागी छन्। रमाइला चलेका भाकाहरूमा एकले अर्कोलाई छेड हान्दै दोहोरी खेलेको हेरेर समय बिताउन मन पराउनेहरू यो साताभरि भृकुटीमण्डपमा रमाइरहेका छन्।

लोकगायक भगवान् भुजेल तथा लोकगायिका कोमल ओलीद्वारा सञ्चालन भैरहेको उक्त प्रतियोगितामा हरेक दिन नाम कमाएका लोकगायक तथा गायिकाहरूको प्रस्तुतिले रौनक थपिरहेको छ। आयोजकहरूका अनुसार भोलि शनिबार फाइनल प्रतिस्पर्धापछि विजेताको घोषणासँगै प्रतियोगिता सकिनेछ।

विराटनगरको होली आकर्षण मट्का

कमल रिमाल

विराटनगर– विराटनगरमा होलीको मुख्य आकर्षण मट्का फोड्ने कार्यक्रमलाई मानिन्छ। रंगमा रमाउँदै मट्का फुटाउन भेला भएका युवाहरूको जुन समूहले मट्का फुटाउँछ त्यो समूह पुरस्कृत हुने गरेको छ। यस वर्षको होलीमा पनि विगतका वर्षहरूझैं मट्का फुटाइए। होलीका दिन विराटनगरका हरेक चोक र गल्लीहरूमा मट्का फुटाउने प्रतियोगिता आयोजित गरिएको थियो।

सडकमाथि अग्लो ठाउँमा बाधेर झुन्ड्याइएको माटोको सानो गाग्रोभित्र रंग भरिएको हुन्छ। त्यसलाई मान्छेको काँधमा एकमाथि अर्को गर्दै उभिएर मात्रै फुटाउन पाइन्छ। तीन स्टेप उभिएपछि भेट्ने ठाउँमा राखिएको हुनाले सबै मट्का फुटाउन सकिन्छ, तर यसमा जोखिम पनि त्यत्तिकै छ। विराटनगरको ट्राफिक चोक उत्तर र दक्षिण नजिक-नजिकै राखिएका दुई मट्कामा यसपालिको होलीमा विशेष भीड थियो। पटक-पटकको प्रयास विफल भए पनि एउटा समूहले उक्त मट्का फुटाएरै छाड्यो।

सडकमाथि झुन्ड्याएर राखिएका मट्का फुटाउन युवाहरू समूह-समूहमा विभाजित भएका थिए। एउटा समूहको प्रयास विफल भएलगत्तै अर्को समूह तयार हुन्थ्यो। मट्का फुटाउने प्रयास गरिरहेकै बेला रंग घोलेको पानी खन्याइने अग्ला घरबाट सबैलाई भिजाउने गरी पानी खसालिने गरेकाले मट्का फुटाउन गाह्रो पर्छ। माथिबाट धेरै पानी खसालेकैले उनीहरू पटक-पटक लडे। पिचमा लडेकाले कतिलाई चोटसमेत लागेको छ।

रंगमा डुबेकाले नचिनिने भएर हिंडेका समूहले मट्का फुटाउँदै जितेको नगद पुरस्कारले रमाइलो गरेका थिए। यो चाड हिन्दूहरूको मात्रै भनिए पनि मुस्लिम र क्रिश्चियन धर्म मान्नेहरू पनि विराटनगरको होलीमा रमाएका देखिन्थे। विराटनगरको होलीमा मुस्लिम युवाहरूको उल्लेख्य सहभागिता रहने गरेको छ।

एकल महिलाहरूको होली

नवलपरासीका एकल महिलाहरूले रातो रंग छ्यापाछ्याप गरेर होली मनाए। विधवाहरूले रातो रंगको प्रयोग गर्नु हुँदैन भन्ने मान्यतालाई चुनौती दिँदै यी महिलाहरूले होली खेलेका हुन्। मानवअधिकारका लागि एकल महिला समूह नवलपरासीले आयोजना गरेको होली कार्यक्रममा ५० जनाभन्दा बढी एकल महिलाको सहभागिता थियो। समूहकी अध्यक्ष सीता श्रेष्ठका अनुसार श्रीमान् मरेका महिलाहरूले चाहेर पनि रातो रंग प्रयोग गर्न नदिने सामाजिक मान्यतालाई तोड्दै एकलहरूले होली खेल्ने कार्यक्रम बनाएका हुन्।

होली कार्यक्रममा २० वर्षका एकलदेखि ७० वर्षसम्मका वृद्धाहरूको सहभागिता थियो। यहाँका एकल महिलाहरूले २ वर्षअघि रातो पहिरन लगाउने अभियान नै चलाएका थिए। त्यसकै निन्तरतास्वरूप यो वर्ष रातो रंगको होली खेलेको समूहले जनाएको छ।

पञ्चैबाजासित होली

परासीमै रामग्राम जेसिजले होली मिलन समारोह आयोजना गर्‍यो। देशमा बढ्दै गएको साम्प्रदायिक एवं जातीय द्वन्द्वलाई सद्भावमा परिणत गर्न यस किसिमको होली आयोजना गरिएको जेसिजका अध्यक्ष मेघराज गौतमले बताए।

बालमन्दिरबाट प्रारम्भ भएको होलीमा पञ्चैबाजासमेत ल्याइएको थियो। बाजाका वादकहरूले दोहोरी, हिन्दी र भोजपुरी गीतहरू बजाएपछि सबै सम्प्रदायका मानिसहरू खुसी भएर नाचेका थिए। समारोहमा जिल्लाका सम्पूर्ण राजनैतिक दल, प्रशासक, नागरिक समाजका प्रतिनिधिहरू सहभागी भएकाले होलीको रौनक बढेको थियो। उक्त अवसरमा सबैले मुलुकमा दिगो शान्ति एवं आगामी जेठमा संविधानसभाको चुनाव होस् भन्ने कामना गरेका थिए।

–चेतन अधिकारी

छतमाथि सांगीतिक कार्यक्रम

जेम्स बोन्डको 'यु आर ब्युटिफुल..........' गीतले दर्शकलाई एकाएक तातायो। कुर्सीमा बसिरहेका युवा दर्शकहरू उठेर आआफ्नै तालमा नाच्न थाले। द डुअर्सको रोड हाउस ब्लूज तथ रविन विलियम्सको टु बी अ बेटर म्यान ले पनि उत्तिकै रमाइलो गरायो। काठमाडौंका ब्लड क्यान्सर पीडित बालक सुरेश लामाको उपचारार्थ गत शुक्रबार धरानमा आयोजित 'अन-प्लग म्युजिकल नाइट'मा धरानको स्थानीय ब्यान्ड द लेजरस सोलका साथै स्थानीय गायक-गायिकाहरू शिवराज गुरुङ, डिल्ली फोम्बो, शोभा गुरुङ तथा कविन लिम्बुले दुई दर्जन गीत प्रस्तुत गरेका थिए।

बीपी प्रतिष्ठानको मूल गेटअगाडि होटलको छतमा सम्पन्न उक्त सांगीतिक कार्यक्रमले दर्शकहरूलाई मनोरञ्जन मात्र दिएन, भक्तपुर क्यान्सर अस्पतालमा उपचार गराइरहेका सुरेशका लागि २५ हजार रुपैयाँ पनि जम्मा गरिदियो। धराने युवाहरू नीरज लिम्बू, रोमी मोक्तान, सूदन लिम्बू तथा किरण अग्रवालले आयोजना गरेको उक्त कार्यक्रममा गरिमा डान्स सेन्टरले पाँचवटा नृत्य प्रस्तुत गरेको थियो।

– गोपाल दाहाल

फिल्मी खबर

-कानुनी दाउपेचमा आधारित चलचित्र 'कानुन'को छायाङ्कन सकिएको छ। हाल सम्पादन भैरहेको उक्त चलचित्रमा राजेश हमाल, दिलीप रायमाझी, निखिल उप्रेती, झरना थापा, अरुणिमा लम्साल, अर्पणा सिंह आदि कलाकारको मुख्य भूमिका छ। कानुनको एक द्वन्द्व दृश्यको छायाङ्कनका क्रममा नायक दिलीपको टाउकोमा खुकुरीले चोट लागेको थियो। गायक राजेश पायल राईको संगीत रहेको उक्त चलचित्रको निर्देशन उदय सुब्बाले गरेका हुन्।

-राजवंशी भाषामा निर्देशक केशव रायमाझीले 'सुनैना' अर्थात राम्रो आँखा भएकी नामक एलसिडी प्रविधिको चलचित्र निर्माण गर्ने भएका छन्। चलचित्रका लागि राजवंशी जातिबाटै कलाकार खोज्न निर्देशक रायमाझीले गाउँमा टोली नै परिचालन गरेका थिए। 'निर्माण अब चाँडै सुरु हुन्छ,' धिमाल, थारू भाषाको चलचित्र निर्माण गरिसकेका रायमाझीले भने– 'चलचित्रमा सत्य घटनामा आधारित हाम्रै समाजको कथा रहनेछ।'

-निर्देशक दयाराम दाहालको निर्देशनमा निर्माण भैरहेको चलचित्र 'अग्निज्वाला'को सम्पादन कार्य तीव्र गतिमा भैरहेको छ। वीरगन्ज र त्यस वरपरका स्थानमा छायाङ्कन गरिएको चलचित्र 'अग्निज्वाला' मा निखिल उप्रेती, विराज भट्ट, अरुणिमा लम्साल, रेजिना उप्रेती आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन्। चलचित्रका खलनायक तथा निर्माता नन्दु श्रीवास्तवले निर्माण गरेको उक्त चलचित्रमा महेश खड्काको संगीत सुन्न पाइन्छ।

- चलचित्रका लागि पोखरा स्वर्ग नै हो, यही सुन्दरताबाट लोभिएर धेरै निर्माता-निर्देशकहरू चलचित्रको लोकेसन पोखरा नै रोज्छन्। लोकेसन रोज्ने कुरा त भयो नै, तर चलचित्रको सतप्रतिशत छायांकन पोखरामै गर्नु पनि पोखराको विशेषता हो। यही विशेषतालाई साकार पार्न मर्यादाको युनिट करिब एक महिनादेखि लगातार पोखरामा व्यस्त छ। पहिलो पटक ठूलो पर्दाको चलचित्र निर्देशन गरेका श्याम भट्टराईले उक्त चलचित्रको निर्देशन गरिरहेका छन्। केही समयअघि हामी साथीभाइ, देवरबाबु, तकदीर र टेलिसिरियलहरू रेडलाइट, गुरुमन्त्र, घरबेटी बा युनिट पनि यही नगरीमा छायाङ्कन गरेर फर्किसकेका छन्। नायक राजेश हमाल भन्छन्- 'पोखराजस्तो लोकेसन अरू ठाउँमा छैन।'

विशिष्ट लाहुरेहरू सम्मानित

प्रवासी नेपाली साहित्य समाज, बेलायतले गत शनिबार सर्नकिल्फमा विभिन्न व्यक्तित्व तथा संस्थालाई सम्मान गर्‍यो। कार्यक्रममा नेपाली पपगीतका पहिलो स्रष्टाका रूपमा नोर्देन तेन्जिङ भोटियालाई सम्मान गरियो भने लाहुरघरबाटै विद्यावारिधि गर्ने डा. चन्द्र लक्सम्बा, खेलकुदका अग्रणी व्यक्तित्व मास्टर राष्ट्र राई, नेपाली साहित्य र संगीतका संवाहक ब्रिटिस फोर्सेस ब्रोडकाष्टिङ सर्भिस (बी.एफ.बी.एस.) गोरखा रेडियो बेलायतलाई कदरपत्र प्रदान गरियो।

कार्यक्रमको दोस्रो चरणमा गायक भूमिराज राईको दोस्रो गीति एल्बम दसीको विमोचन भयो। उक्त कार्यक्रममा कवि टंक बनेम, पम्फा गुरुङ, दुर्गा घले, लिलासेलिङ मावो, कुमार इस्वो, भरतमणि चोङवाङ, लाल राना, लक्ष्मी याक्सो, नरेशमणि राई, निर्मला राई आदिले कविता वाचन गरेका थिए। त्यसै गरी महिमा गुरुङले नृत्य प्रस्तुत गरेकी थिइन्। कार्यक्रममा हिमालय टु ब्यान्डका धन गुरुङ, गणेश पुन तथा किसन राईले गीत गाएका थिए भने प्रकाश राईले बाँसुरी बजाएर सबैको स्वागत गरेका थिए।

–विश्वास दीप तिगेला

चलचित्र

नि:शब्द

रामगोपाल बर्माले निर्माण तथा निर्देशन गरेको चलचित्र 'नि:शब्द' ले बलिउड चलचित्र उद्योगमा राम्रो चर्चा पाएको मात्र छैन, सोचेभन्दा उल्लेख्य व्यापार गर्न सक्ने संकेत पनि दिएको छ । गत साता सार्वजनिक भएको उक्त चलचित्र ६० वर्षका वृद्ध अमिताभ बच्चन तथा १८ वर्षकी जिया खानबीच चलेको 'रोमान्स' मा आधारित छ । बलिउड चलचित्र उद्योगमा डेब्यु गरेकी जिया खानले यो चलचित्रमा अमिताभपछि दोस्रो सशक्त भूमिकामा अभिनय गरेकी छिन् । यो चलचित्रमा ६० वर्ष उमेरको वृद्धसँग अँगालो मार्दै १८ वर्षीय नायिकाले गरेको प्रेम हेर्नलाई पनि दर्शक सिनेमाघरसम्म पुग्ने विश्लेषण गरिएको छ । पश्चिमी साहित्यका महान् उपन्यासकार ब्लादिमिर नाकोबोवको कथालाई स्वदेशी साहित्यकार कुसुम पञ्जाबीको सहयोग लिएर बर्माले हिन्दी संस्कृति सुहाउँदो चलचित्र निर्माण गरेका हुन् । दक्षिण भारतकी लोकप्रिय नायिका रेवतीसहित श्रद्धा आर्या, अफताव शिवदासिनी, रुखसार आदिले अभिनय गरेको यो चलचित्रका गीतमा अमिताभ र जियाले आवाजसमेत दिएका छन् । पछिल्लो अवधिमा लगातार असफल चलचित्र दिँदै आएका बर्माको यो चलचित्रले भने उनको बिग्रँदै गएको आर्थिक अवस्थामा सुधार ल्याउने विश्लेषकहरू बताउँछन् । चलचित्र असफल हुँदै जाँदा पनि निर्माण कार्यलाई गति दिइरहेका बर्माले आफ्नो ब्यानरको नाम नै फ्याक्ट्री राखेका छन् ।

थ्री हन्ड्रेड

हलिउड चलचित्र उद्योगमा आज चलचित्र थ्री हन्ड्रेड सार्वजनिक हुँदैछ । 'एक्सन/एडभेन्चर, ड्रामा, वार' ले भरिएको यो चलचित्रको कथा प्राचीन विषयमा केन्द्रित छ । चलचित्रमा प्राचीन थर्मोप्लेयका राजा लेओनिडास तीन सय लडाकुसहित पर्सियनस्थित जेर्सेसको विशाल फौजविरुद्ध लडाइँ गर्छन् । साहसिक कदम चाल्न पछि नपर्ने उक्त फौजले लडाइँमा आफ्ना कतिपय सैनिकलाई गुमाउँछ । एकीकृत ग्रीस निर्माण गर्ने यो अभियान सोचेभन्दा गाह्रो छ, तर फौजमा बलिदानी भावना भएकाले उनीहरू आफ्नो लक्ष्यमा स्पष्ट छन् । मानवसभ्यताको इतिहास बोकेको उक्त क्षेत्रमा प्रजातान्त्रिक शासन कायम गर्न पनि एकताको खाँचो हुन्छ । समग्रमा स्थानीय स-साना राज्यहरूलाई एकीकृत राष्ट्र बनाउने महात्वाकांक्षा राजा लेओनिडासको हुन्छ । संयुक्त राज्य अमेरिकामा निर्माण भएको यो चलचित्रको छायांकन मोनाट्रियल क्यानाडामा भएको थियो । १ घण्टा ५६ मिनेटको यो चलचित्रलाई ज्याक नायडरले निर्देशन गरेका हुन् । चलचित्रमा गेराई बटलर, देना हेडे, माइकल फासबेन्डर, भिन्सेन्ट रेगन, डोमिनिक वेस्ट आदि कलाकारले अभिनय गरेका छन् ।

थकालीहरूको उत्सव तोरन्ल

शिव शर्मा

पोखरा– रंगीचंगी पहिरनमा सजिएका थकालीहरू आफ्नो जातीय उत्सवमा रमाइरहेका थिए । आपसी सद्भाव बाड्दै पर्व मनाउन थकालीहरू निकै उत्सुक देखिए । आफ्नो जीवनका सबै दु:खलाई बिर्सिएर नयाँ जीवनको हर्षमय दिनको कामना गर्दै थकालीहरू एकजुट भएर यो पर्व मनाए ।

थकालीहरूको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण चाडलाई उनीहरूकै भाषामा तोरन्ल भनिन्छ । यो पर्वमा थकालीहरूले चेलीबेटी, ज्वाइँ, भान्जाभान्जी, नातिनातिनालाई प्रीतिभोजमा आमन्त्रण गर्ने चलन छ । आफन्तजनसँग हर्ष साट्ने, वनभोज जाने र नाचगान गरेर रमाइलो गरे पोखरामा बसोबास गरेका थकालीहरूले । यही पर्वमा थकालीहरूले आफ्नो हराउँदै गएको संस्कृतिलाई मूर्त रूप प्रदान गर्न पुराना चलेका रीतिरिवाजलाई पनि पुनर्जीवित गराउने काम गर्छन् ।

फागुपूर्णिमादेखि एक सातासम्म थकालीहरू यो पर्व मनाउँछन् । पोखरामा बसोबास गर्ने थकालीहरूले आफ्नो समाजघरमा विविध कार्यक्रमको आयोजना गरी तोरन्ल पर्वमा सहभागिता जनाए । आ-आफ्नै जातीय पहिरनमा ढाँटिएका थकाली महिला तथा पुरुषहरूले तारो हान्ने खेल खेले । भर्खरका तन्नेरी युवायुवतीदेखि केश पाकेका वृद्धहरू पनि धनुष लिएर अचुक निशाना लगाए ।

महिलाहरू तारो हान्नुका साथै नाकाकोटे भनिने कौरीको तथा कै भनिने खेल पनि खेले । आफ्नो जातिको ठूलो चाड भएकाले देश विदेशमा रहेका थकालीहरू पर्व मनाउन आफ्नो घर फर्किए । यो पर्वमा दूध, रक्सी तथा जाँड आदि पिउने प्रचलन छ । पोखरामा थकालीहरूले लोकगीत तथा विविध जातीय गीत नृत्य गरेर एक सातासम्म आफ्नो पर्व मनाएका थिए ।

तोर-छ्याम नाच्दै लामा

साप्ताहिक समाचार

धरान– बौद्ध धर्मका पुजारी लामाहरू पनि नाच्छन् भन्ने धेरैलाई हेक्का नहुन सक्छ । सोलुखुम्बु र धराने लामाहरूले शेर्पाहरूको दुर्लभ नृत्य 'तोर-छ्याम' अर्थात् लामा नाच नाच्दै २ हजार १ सय ३४औं ग्याल्पो ल्होछारको स्वागत गरेका छन् ।

पर्वतारोहणका निम्ति हिमचितुवा कहलिएका शेर्पाहरूको ल्होछारको अवसरमा शुक्रबार सोलुखुम्बुस्थित थामेका दुई तथा धरानका तीन जना लामाले तोर-छ्याम प्रस्तुत गरेका थिए । प्राचीन कालमा बौद्धमार्गीलाई दु:ख दिने गरेका राजा दुलाङको अन्त्य गर्ने योजनासँगै प्रतिरक्षाका निम्ति यो दुर्लभ नाच सुरु भएको थियो । महँगा वेशभूषा प्रयोग गरिने यो नाच सोलुखुम्बुका शेर्पा बस्तीहरूमा मात्रै नाचिँदै आएको छ ।

राजा दुलाङलाई आनन्दित तुल्याएर अलमल्याउन यो नाच नाचिन्छ । नर्तकहरूले शरीरमा लुकाएर बोकेका हतियारले अन्त्यमा दुष्ट राजा दुलाङलाई समाप्त पार्छन् अनि शेर्पाहरू दु:खको अन्त्य भएको खुसीयालीमा ल्होछार मनाउँछन् । तोर-छ्याममा गीतको प्रयोग पाइँदैन । परम्परागत लामा बाजाहरू साङदुङ, ग्यालिङ, काङलिङ, डमरु तथा झ्याम्टाको तालमा लोभलाग्दो पोसाक र डरलाग्दो मखुण्डोमा लामाहरू नाच्छन् ।

नेपाल शेर्पा संघ सुनसरी र महायान् देछेन छ्योलिङ गुम्बाद्वारा संयुक्त रूपमा आयोजित तीन घण्टा लामो नृत्य मिछिरिङ, हिताम, लामा र खाँडो गरी चार भागमा प्रस्तुत गरिएको थियो । सुख-शान्तिका निम्ति शेर्पा बस्तीहरूमा नाचिने यो नाचका निम्ति दर्जनभन्दा बढी लामाले यहाँका गुम्बामा दुई दिनअघिदेखि नै प्रार्थना र पूजापाठ गरेका थिए ।

सानो पर्दा

-कान्तिपुर टेलिभिजनमा प्रसारण हुँदै आएको पर्यटन तथा भ्रमणसम्बन्धी कार्यक्रम 'घुमघाम' को सञ्चालन अब मालिका सुब्बाले गर्न थालेकी छिन् । हरेक शुक्रबार साँझ साढे छ बजे प्रसारण हुने उक्त कार्यक्रम विगतमा आस्था थापाले सञ्चालन गर्थिन् । माल्लिकाले सञ्चालन गर्न थालेपछि उक्त कार्यक्रमका केही श्रृंखला प्रसारण भैसकेको छ । केही सातापछि उक्त कार्यक्रममा सञ्चालकका रूपमा कान्तिपुर टेलिभिजनका वरिष्ठ कार्यक्रम निर्माता सुरेश पौडेल पनि देखिनेछन् ।

-चलचित्र निर्देशक के.पी. पाठकको निर्माण तथा निर्देशनमा निर्माण भएको टेलिश्रृंखला 'बदलिँदो आकाश' प्रसारणमा आउने भएको छ । दलित जनजातिको कथामा आधारित उक्त श्रृंखलामा मिथिला शर्मा, सुशील पोखरेल, रामचन्द्र अधिकारी, अरुण रेग्मी तथा कञ्चन रेग्मीका साथै निर्देशक पाठकले पनि मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन् । यो श्रृंखला नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण हुने बताइए पनि दिन र समयको टुंगो भने लागिसकेको छैन ।

-सोमबार साँझ नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण हुँदै आएको हास्यश्रृंखला 'जीरे खुर्सानी'का दुई निर्देशकमध्ये एक शिवहरि पौडेलको व्यस्तता दिन-प्रतिदिन बढ्दो छ । नेपाल राष्ट्र बैंकका कर्मचारीसमेत रहेका हास्यकलाकार पौडेल साताको दुई दिन 'जीरे खुर्सानी'को निर्माणमा व्यस्त रहने गरेका छन् भने बाँकी दिन विभिन्न टेलिभिजन विज्ञापनको निर्माणमा व्यस्त हुन थालेका छन् । पौडेलले हाले मात्र एउटा लामखुट्टे भगाउने धूप, हेयर डाई तथा मनिट्रान्सफरको टेलिभिजन विज्ञापनहरूको निर्देशन गरेका छन् भने अर्कातर्फ उनी विदेशका कार्यक्रमहरूमा पनि समय दिइरहेका छन् । व्यस्तता बढेको बेला जागिर खान कति बेला गइन्छ त ? भन्ने प्रश्नमा पौडेल भन्छन्- 'मिलाएर जागिर खाइएको छ ।'

-निर्देशक श्याम भट्टराईको टेलिश्रृङ्खला 'दुई थोपा आँसु' लोकप्रिय हुँदै गएको छ । नाटकीय प्रस्तुति रहेको उक्त श्रृंखला त्रिकोणात्मक प्रेमकथामा आधारित छ । नेपाल टेलिभिजनबाट आइतबार ९:१० मा प्रसारण हुने उक्त टेलिश्रृंखलामा प्रेमको बदलिँदो स्वरूप पनि हेर्न पाइन्छ । वर्ल्ड भिजनको प्रस्तुतिमा जनक पराजुली तथा ज्योतिराज राईले निर्माण गरेको उक्त टेलिश्रृङ्खलामा सुशीला रायमाझी, गणेश उप्रेती, श्याम घिमिरे, मुना कार्की तथा रञ्जना शर्माले मुख्य भूमिकामा अभिनय गरेका छन् । यसबीच नेपाल टेलिभिजनमै प्रसारण भैरहेको भट्टराईकै निर्देशनको 'जानकी'को प्रसारण टुंगिएको छ ।

-कान्तिपुर टेलिभिजनमा हरेक शुक्रबार प्रसारण हुने फेसनसम्बन्धी कार्यक्रम 'ग्ल्यामफ्याक्टर'की सञ्चालिका प्रियङ्का कार्कीले उक्त कार्यक्रमका साथै कान्तिपुर टेलिभिजनबाट बिदा लिएकी छिन् । मिस टिन नेपाल २००५ भएपछि टेलिभिजनकर्मीका रूपमा देखिन थालेकी कार्की कान्तिपुरकै कार्यक्रम 'सेल्युलाइड' तथा हास्यश्रृंखला 'घरभेटी बा'बाट चर्चित थिइन् । अब उनी उक्त हास्यश्रृंखलामा पनि देखिनेछैनन् ।

महत्व नपाएको चलचित्र महोत्सव

पर्दा पछाडि कार्यरत चलचित्रकर्मीहरूको संगठन चलचित्र प्राविधिक संघले गत शुक्रबार प्रारम्भ गरेको चलचित्र महोत्सवलाई नाम चलेका कलाकारले महत्त्व दिएका छैनन् । महोत्सव उद्घाटन कार्यक्रममा कलाकर्मीको ठूलो समूह अनुपस्थिति रह्यो । दुई सातासम्म चल्ने उक्त महोत्सवमा प्रतियोगी चलचित्र बानेश्वरस्थित शिवदर्शन हलमा प्रदर्शन भैरहेका छन् ।

चलचित्र प्रदर्शनपछि जुरी र दर्शकको मतका आधारमा उत्कृष्ट २९ विधामा कलाकारहरूलाई पुरस्कृत गरिने आयोजकहरूले जनाएका छन् । धम्क्याएर, मागेर तथा रोएर भए पनि पुरस्कार आफैले पाउनुपर्ने धारणा राख्ने कलाकर्मीहरू यस पटक भने मौन छन् ।

महोत्सवमा प्रतियोगी पैंतीस चलचित्रमध्ये नायक राजेश हमाल एक्लैका सत्र चलचित्रले प्रतिस्पर्धा गर्दैछन् । त्यसैगरी अर्का नायक निखिल उप्रेतीका पनि सोह्र चलचित्र प्रतियोगी बनेका छन् । नायिकातर्फ सबैभन्दा बढी चलचित्र नम्बर एक नायिका रेखा थापाका छन् ।

कसले के भने ?

-चलचित्र क्षेत्रमा धेरै संस्था छन् तर महोत्सव कसले गर्ने भन्ने टुंगो लागेको रहेनछ । यो कुरा टुंगो लगाएर तपाईंहरू चाँडै संगठित हुनुहोस्, म म सहयोग गर्न तयार छु ।

दिलेन्द्रप्रसाद बडु, सञ्चार मन्त्री

-विकास बोर्डले महोत्सव गर्ने होइन र चलचित्र बनाउने पनि होइन । यसले त त्यस्तो नीति नियम बनाउने हो जसका कारण चलचित्र क्षेत्रको विकासमा टेवा पुगोस् ।

शैलेश आचार्य
अध्यक्ष चलचित्र विकास बोर्ड

-म निर्देशक समाजको अध्यक्ष हुँ तर यो महोत्सव कसरी हुँदैछ भन्ने विषयमा म अनभिज्ञ छु ।

नारायण पुरी, निर्देशक

- यो महोत्सव गर्न हामीले सरकारसँग पाँच पैसा पनि लिएका छैनौं ।

मनोज केसी
महासचिव, चलचित्र प्राविधिक संघ

-चलचित्रमा काम गरेर नाम र दाम कमाउनेहरू अनुपस्थिति हुनु महोत्सवको भन्दा पनि उनीहरूकै बेइज्जति हो ।

दिनेश डीसी
निर्देशक तथा सञ्चारकर्मी

-महानायक घोषणा गर्ने कार्यक्रममा चाहिँ घन्टौं बस्ने तर चलचित्र महोत्सवमा नआउनेहरू असामाजिक हुन् ।

सुरेन्द्र शाह
निर्माता तथा द्वन्द्व निर्देशक

चलचित्र महोत्सवमा को आए को आएनन् ?

आए

अशोक शर्मा, नारायण पुरी, नरेश पौडेल, वसुन्धरा भुषाल, निरुता सिंह, केपी पाठक, तीर्थ थापा, शोभित बस्नेत, हरिहर शर्मा, शिव रेग्मी, राजेन्द्र खड्गी, नयराज पाण्डे, विकास आचार्य, सुरेश अधिकारी, सुरज सुब्बा, मौनता श्रेष्ठ, सुरेन्द्र शाह, कृष्णहरि बराल, सुभाष गजुरेल, भूषण पोखेल, विजय थापा आदि ।

आएनन्

राजेश हमाल, भुवन केसी, शिव श्रेष्ठ, निखिल उप्रेती, रेखा थापा, विपना थापा, नीर शाह, यादव खरेल, युवराज लामा, विराज भट्ट, रमित ढुंगाना, महजोडी, सुनिल थापा, तुलसी घिमिरे, ऋचा घिमिरे, अरुणिमा लम्साल, कृष्ण मल्ल, शम्भुजित बाँस्कोटा, उषा पौडेल, दयाराम दाहाल आदि ।

साताको स्वर

डिजे एलएक्स

रिमिक्स गर्नलाई 'बाखरी बाखरी' नै किन रोज्नुभयो ?

लोकगायक बुद्धिकृष्ण लामिछानेले गाउनुभएको यो गीत मलाई पहिलेदेखि नै मन पर्थ्यो। एरेञ्जरबाट डिजेइङ गरेर रिमिक्स एल्बम बजारमा ल्याउने भएपछि मैले त्यही गीतलाई रिमिक्स गर्ने निधो गरेको हुँ।

बुद्धिकृष्ण लामिछानेलाई गाउन नदिएर किन आफैं गाउनुभएको ?

रिमिक्स भनेपछि नयाँ स्वरमा आउनुपर्छ भन्ने मान्यता छ। म पनि मेरो स्वरमा त्यो गीत गाउन इच्छुक थिएँ। उहाँको स्वरमा पहिलेकै गीत ठीक छ। नयाँ स्वाद दिन मैले यो गीत गाएको हुँ।

पुरानो गीत र यसको रिमिक्स भर्सनमा कुनलाई राम्रो मान्नुहुन्छ ?

-पुरानो गीतले त्यतिबेलै चर्चा पायो। त्यो चर्चाबाट प्रेरित भएर मैले अहिलेको मागबमोजिम रिमिक्स गरें। अहिलेको पुस्तामा रिमिक्स चर्चित छ। यसमा कुन राम्रो र कुन नराम्रो भन्ने कुरै हुँदैन। त्यो समयमा पुरानो हिट थियो, अहिले रिमिक्स हिट छ।

म्युजिक भिडियोको अन्त्यमा मोडलको हातमा चुमेर हिरो बन्न खोज्नुभएको रहेछ नि ?

त्यो म्युजिक भिडियो निर्देशकको कन्सेप्ट हो। छायाङ्कन गर्नुभन्दा केही समय अघिसम्म पनि मैले त्यसो गर्नुपर्छ भन्ने थाहा थिएन। पत्याउनुस्, त्यसो गर्दा मोडलभन्दा म बढी लजाएको थिएँ।

गायक भएपछि जस्तो पनि गीत गाउन सक्नुपर्छ भन्ने मान्यता बोकेर पप गायक सुगम पोखरेल हाल एक लोकगीतको एल्बमको तयारीमा जुटेका छन् तर उनले गाउने लोकगीतको भाका लोक भए पनि संगीत तथा प्रस्तुति भने अत्याधुनिक हुनेछ। पाश्चात्य संगीतको मिश्रण गरेर फ्युजन स्वरूपमा तयार पारिएको उक्त एल्बमको एउटा गीत 'रात्रिबसैमा' लाई डिजे सन्तोषले संगीत संयोजन गरेका छन्। सुगम हाल आफ्नो आगामी एल्बमका लागि एकैपटक तीनवटा फरक शैलीका गीत तयार गर्न व्यस्त छन्। उनका बाँकी गीत रक तथा युगल हुने बताइन्छ। यसबीच अर्को गायक यशकुमारले पनि आफ्नो आगामी एल्बमका लागि एउटा लोकगीत गाएका छन्।

पूर्वी तराईका आदीवासी राजवंशी जातिले संस्कृति विस्तारको उद्देश्य राखेर पहिलो गीतिएल्बम तयार गरेका छन्। 'समाद' अर्थात् सन्देश शीर्षकको एल्बममा ८ वटा गीत समाविष्ट छन्। दीपनारायण राजवंशीको रचना, प्रवलदीप विश्वासको संगीत रहेको एल्बममा माया, प्रेम, पहिरन, संस्कृति र राजवंशी जातिको रीतिरिवाजलाई संगीतबद्ध गरिएको छ। दीपनारायण राजवंशी, मनीषा पोखरेल, प्रवलदीप विश्वास, सिर्जना तथा रमेशको स्वर रहेको यो एल्बम समाद परिवारले निकालेको हो, जुन विराटनगरको खारजीमा रहेका राजवंशी युवाहरूद्वारा गठन गरिएको संस्था हो।

खोटाङ दिक्तेलमा चर्चा कमाएका भजन गायक स्व. जनक ताम्राकारका कान्छा सुपुत्र आशिष ताम्राकार पनि गायकका रूपमा स्थापित हुने दौडमा छन्। आफूलाई आधुनिक गायक भनेर चिनाउन खोज्ने आशिषले केही समयअघि बजारमा ल्याएको पहिलो संग्रह 'आखिर'को गीत 'मलाई पनिसँगै'ले चर्चा पाउन थालेको छ। अहिले यो गीत रेडियो, एफएम तथा टेलिभिजनहरूमा प्रशस्तै बज्न थालेको छ। आशिष गायनकै माध्यमबाट खोटाङको प्रतिनिधित्व गर्दै आफ्ना दिवंगत बाबुको सपना पूरा गर्न चाहन्छन्।

"लाठीचार्ज नगर मेरो मायामा', 'वार्ता गराइदेऊ', 'काला कुर्तैले', 'हरियो डाँडामाथि हलो जोत्ने साथी' जस्ता गीतबाट चर्चामा आएका गायक रामचन्द्र काफ्लेले छोटो अवधिमै झन्डै १ हजार २ सयवटा गीतमा स्वर दिएका छन्। लोकदोहोरी, आधुनिक, रिमिक्स तथा पप गरेर त्यति धेरै गीत गाउन पाएको उनले बताए। उदितनारायण झाबाट प्रभावित गायक काफ्ले हालै हङकङमा आयोजित एक कार्यक्रममा सहभागी भै राजधानी फर्किएका छन्। उनको गायन शैलीबाट प्रभावित त्यहाँका दर्शक तथा प्रशंसकहरूले उनलाई केही हङकङ डलर उपहार पनि दिएका थिए। उपहार पाएपछि उनले त्यहीँ मञ्चबाट त्यो रकम दीनदुःखीको सेवामा खर्च गर्ने बताएका थिए। उक्त डलर नेपाली रकममा साट्दा पन्ध्र हजार रुपैयाँ हुन आयो। गत आइतबार गायक रामचन्द्र काफ्ले रविभवनमा दिलशोभा श्रेष्ठद्वारा २०५६ सालदेखि निजी स्तरमा सञ्चालित वृद्धाश्रममा पुगे र त्यहाँ अति आवश्यक खाना बनाउने ठूलो राइस कुकर, ग्याँस सिलिन्डर, पानी तताउने इलेक्ट्रिक हिटर, इमर्जेन्सी लाइटका साथै एक क्विन्टल चामल र चिउरा दिए। उपरोक्त सामग्री प्रदान गरिसकेपछि गायक काफ्लेले साप्ताहिकसँग भने- 'मैले धेरै कमाएर त्यसरी दान गरेको होइन। मैले पारिश्रमिकका अतिरिक्त पाएको रकम सदुपयोग मात्र गरेको हुँ।'

नवोदित गायकहरूको आगमन बढ्दो छ। यसबीच आइतबार साँझ गायक सब्बु थापाले नेपाली संगीत क्षेत्रमा पहिलो पाइला चालेका छन्। उक्त साँझ थापाको पहिलो सांगीतिक एल्बम 'साइनो'को विमोचन सम्पन्न भयो। रियाज म्युजिकद्वारा बजारमा ल्याइएको उक्त एल्बम विमोचन कार्यक्रममा गायक थापाको म्युजिक भिडियो पनि सार्वजनिक गरिएको थियो।

गायक आनन्द कार्की आफ्नी श्रीमतीसँग केही वर्षअघि।
तस्बिर : फुर्सद डटकम

गायक आनन्द कार्कीले आफ्नो एघारौं गीतिसंग्रह 'सुन्दरता'को विमोचन गत महिना गरेका थिए। विमोचन भैसकेर पनि उक्त एल्बम बजारमा आउन सकेन। एल्बम बजारमा ल्याउने कम्पनी अनुपम म्युजिकका सञ्चालक जीवन कार्कीको २५ वर्षको उमेरमा असामयिक निधन भएकाले उक्त कम्पनी आउँदो एक वर्षसम्म कुनै पनि एल्बम बजारमा ल्याउन असमर्थ भएपछि गायक कार्की विमोचन भैसकेको उक्त एल्बमलाई अर्को कम्पनी डाइमण्ड म्युजिकमार्फत बजारमा ल्याउँदैछन्। गायक कार्कीका अनुसार 'सुन्दरता' अब आउँदो दुई साताभित्रमा बजारमा उपलब्ध हुनेछ।

उनान्साठीवटा नेपाली चलचित्रमा पार्श्वसंगीत तथा छवटामा संगीत दिएपछि पपगायक सञ्जय श्रेष्ठलाई केही मानिसले पुरानो पुस्तामा सिर्जनशीलता छैन भनेछन्। त्यसकै जवाफ दिनका लागि भए पनि धेरैपछि उनी आफ्नो सातौं एल्बम बजारमा ल्याउने तयारीमा जुटेका छन्। गायक श्रेष्ठले भनेका छन्- 'यो एल्बम मेरो पुरानो जादु फर्काउने योजनाअन्तर्गत निकाल्न लागिएको हो।' उनले एल्बमको शीर्षक पनि जुराइसकेका छन्- 'आई एम ब्याक'।

संगीतकार सुरेश थापाले काभ्रेकी एक असहाय युवतीलाई आर्थिक सहयोग गरेका छन्। बाल्यावस्थामै आफ्ना दुवै आँखा गुमाएकी युवती सरलाको केही समयअघि घरको तेस्रो तलामा खसेर टाउकोमा चोटपटक लाग्नुका साथै दुवै हात भाँचिएका थिए। रकमको अभावमा उनको उपचार सम्भव भैरहेको थिएन। फुर्सद डटकमले जनाएअनुसार उनका बारेमा विगत तीन वर्षदेखि क्यानाडामा रहेका संगीतकार थापाले थाहा पाए। उनले आफ्नो एल्बम 'तपोवन'बाट प्राप्त रोयल्टीमध्ये एघार हजार रुपैयाँ युवती सरलाका बाबु अर्जुन बोलखेलाई प्रदान गरेका छन्। एल्बमका गायक जगदीश समालको संयोजकत्वमा उक्त रकम प्रदान गरिएको हो। अब छ सातापछि ती युवतीको प्लास्टर काटिनेछ। संगीतकार थापा आफ्नै नामको शीर्षक राखेर आगामी साउन महिनामा अर्को एल्बम बजारमा ल्याउने तयारीमा छन्।

गायकहरूको वर्चस्व रहेको नेपाली गायन क्षेत्रमा ०६० तिर गायिका रेशमा सुनुवारको प्रवेश भएको थियो। उनको पहिलो एल्बम 'रेशमा'ले सामान्य चर्चा पाए पनि उनी यो क्षेत्रबाट तीन वर्ष टाढा भइन्। अब उनी आफ्नो दोस्रो एल्बम 'म ठूली भै'छु' सार्वजनिक गर्ने अन्तिम तयारीमा जुटेकी छिन्। पहिलो एल्बममा आधुनिक गीतहरू मात्र भए पनि उनको दोस्रो एल्बममा भने सबै प्रकारका गीतका साथै एउटा रिमिक्स गीत पनि रहनेछ। रेशमाका अनुसार उक्त एल्बममा धेरैजसो नचाउने किसिमका गीत छन्। आगामी साता उनको एल्बमको विमोचनका साथै भूषण दाहालद्वारा निर्देशित म्युजिक भिडियो पनि सार्वजनिक हुनेछ।

सांगीतिक कार्यक्रमहरूमा सहभागी हुन आफ्नो समूह तथा गायकद्वय निमा रुम्बा र मिग्मा शेर्पासहित अमेरिका पुगेका मंगोलियन हार्टका गायक राजु लामा गायकद्वय फर्किएको एक महिनाभन्दा बढी हुँदा पनि स्वदेश नफर्किएकोमा अनेकौं चर्चा भैरहेको छ। समूहका सदस्यहरू अमेरिकाको कार्यक्रमपछि सम्पर्कभन्दा बाहिर रहेकाले गायक लामालाई त्यहाँको इमिग्रेसनले स्वदेश फर्कन नदिएको चर्चा यहाँ चलेको छ। गायक लामाले भने अमेरिकाबाट साप्ताहिकलाई टेलिफोन गर्दै उक्त खबर झूटो भएको बताएका छन्। लामाका अनुसार साथीहरू सम्पर्कबाहिर रहेको सत्य हो, तर साथीहरू हराएकोमा इमिग्रेसनले फर्कन नदिएको कुरा भने सत्य होइन। लामा भन्छन्– 'म मेरो आफ्नै व्यक्तिगत कामको सिलसिलामा यहाँ बसिरहेको छु। म कुनै पनि बखत नेपाल फर्कन सक्छु।' उनको व्यक्तिगत काममा सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण साथीहरूसँग सम्पर्क गर्न खोज्नु पनि रहेको उनले बताए। स्वदेशमा आफ्ना बारेमा विभिन्न प्रकारका हल्ला चलेकोमा आफू दुःखी भएको पनि गायक लामाले बताए।

लाइभ शो

-सुन्धारास्थित धरहरा बेकरी क्याफेको वातावरण हरेक शनिबार फरक हुने गरेको छ। परिवारिक वातावरणलाई ध्यानमा राखेर हरेक शनिबार दिउँसो १२ बजेदेखि त्यहाँ मेनुमा नभएका परिकारहरूको स्टल राखिन्छ भने २:०० बजे बालबालिकाहरूलाई विभिन्न खेल खेलाइन्छ। त्यस्तै शनिबार कुनै एक संगीत समूहले त्यहाँ प्रत्यक्ष संगीत पनि सुनाउँछ भने हरेक दिन दिउँसो ३:०० बजे चलचित्र प्रदर्शन गरिन्छ।

मधु छेत्रीको पहिलो उडान

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं- दुई आँखी भौंका बीचमा रातो टीका, सेतोमा कालो छिर्बिरे कोट र रातो सर्ट लगाएका गायक तथा संगीतकार मधु छेत्री आइतबार साँझ अन्तर्राष्ट्रिय सम्मलेन केन्द्रको मञ्चमा निकै ठाँटिएका देखिन्थे। तीस वर्षे सांगीतिक यात्रामा उनी पहिलो पटक एकल सांगीतिक कार्यक्रम प्रस्तुत गर्दै थिए। दर्शकहरू उनका सदाबहार गीत सुन्न उत्सुक थिए। टिकट तथा निम्तोपत्रमा साँझ पाँच बजे आरम्भ हुने भनिए पनि छ बजेसम्म पनि मञ्चमा कुनै चहलपहल देखिएन। पृष्ठभूमिमा मधुर संगीत बजिरहेको थियो। दर्शकहरू व्यग्र हुँदै थिए। सबै सिट खचाखच भरिइसकेको थियो। सवा छ बजे गायक छेत्री हार्मोनियमका साथमा देखा परे। कुनै विलम्ब नगर्दै उनले आफ्नो सांगीतिक उडान भर्न सुरु गरे। 'हुरीले उडाउन सकेन, पत्थरले टुटाउन सकेन, किन-किन आजसम्म तिम्रो मन बदल्न सकेन' दर्शकहरू उनको गायकीमा झुम्न थाले। संगीत संयोजक मनोहर सुनामको संयोजनमा खटिएका १६ जना वाद्यवादक गायक छेत्रीलाई सहयोग गर्दैथिए। त्यसपछि उनको गीतहरू एकपछि अर्को बर्सिन थाले। 'फूलैफूल मात्र पनि होइन रहेछ जीवन', 'मौनतामा लागेका यी चोटहरू', 'तिम्रो सिउँदो सजाइदिने मेरो एउटै धोको', 'तिम्रो हाम्रो प्रीतको कथा', 'बैगुनी छौ माया तिमी' जस्ता गीत उनले लगातार प्रस्तुत गरे। उक्त अवसरमा गायक छेत्रीले गायक उदितसँग गाएको 'साहिँली र माहिली पोइल गएछन्', वासुदेव मुनालसँग गाएको 'पानी खाने निहुँले तिम्रो' जस्ता रमाइला गीत पनि सुनाए।

कार्यक्रमको अन्त्यमा सञ्जु अमात्य तथा किशोर खतिवडाका साथ फागुपुर्णिमाको गीत 'जोगिरा सरररर' गाउँदा दुई घण्टा बितेको दर्शकले पत्तै पाएनन्। तीस वर्षअघि 'तिमीले दिएका वाचाहरू' गीत लिएर वीरगन्जबाट राजधानीको रेडियो नेपालमा स्वरपरीक्षा दिन आएका गायक छेत्री परीक्षामा उत्तीर्ण भएपछि यतै हराएका थिए। त्यो गीत पनि उनले आफ्नो पहिलो 'एकल साँझ'मा सुनाएका थिए। गायिकाद्वय माण्डवी त्रिपाठी तथा सरिता घिमिरेले युगल गीतहरूमा गायक छेत्रीलाई साथ दिएका थिए।

नजिकबाट — डा. भोला रिजाल

जन्ममिति	:	२००४ साल कात्तिक १४ गते
घरमा बोलाउने नाम	:	भोला
नामको अर्थ	:	साधारण
तपाईको परिचय	:	चिकित्सक
जन्मस्थान	:	धरान, सुनसरी
रुचि	:	लेखन, गायन, समाजसेवा
अध्ययन	:	प्रसूति तथा स्त्रीरोग विशेषज्ञ
विवाह	:	२०१९ साल असार ४ गते
पहिलो एल्बम	:	मैना चरी
सांगीतिक गुरु	:	स्व. नातिकाजी
प्रेरणा	:	महाकवि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा
पहिलो प्रेम	:	श्रीमति सरला रिजालसँग २०१९ सालमा
पहिलो प्रेमपत्र	:	२०२० साल, बनारस (भारत)बाट
पहिलो पटक बजाएको बाजा	:	मादल
मनपर्ने परिकार	:	मस्यौरा, कालो दाल
मनपर्ने रंग	:	हल्का नीलो, सेतो
मनपर्ने पहिरन	:	पेन्ट, सर्ट
पहिलो उपहार	:	गायनमा १० वर्षको उमेरमा
मनपर्ने मौसम	:	वसन्त ऋतु
मनपर्ने खेल	:	टेबुलटेनिस
फुर्सदमा	:	लेखन, गायन, अध्ययन, भ्रमण,
रिस उठेको बेला	:	चुप लाग्ने
मनपर्ने आफ्नै बानी	:	सकेसम्म नरिसाउने
खराब बानी	:	अरूको अवगुण नदेख्ने
रमाइलो क्षण	:	टेस्टट्युब बेबीको सफलता
नरमाइलो क्षण	:	बिरामी निको पार्न नसक्दा
जीवन के हो	:	दुःखीको सेवाका लागि ईश्वरको वरदान।

जीतु'चाको जोक्स

jitendra_rajb@hotmail.com

एक जना गफाडीले भनेछ : बुझिस्, हिजो एक जना मानिसलाई पुलिसले बैंकमा पैसा निकाल्न गएकाले समाएर जेल थुनेछ नि ।

गफाडीको साथी : ल, बैंकमा पैसा निकाल्न जाँदैमा पुलिसले जेलमा थुन्न पाइन्छ ?

गफाडि : मोरा, बैंकमा रातको एक बजे पैसा निकाल्न गएपछि समात्दैन त ?

०००

नेपालको चिडियाघरको बाघलाई पनि अमेरिकाको डिभी लोटरी परेछ र ऊ अमेरिका पुगेछ । दङ्ग पर्दै नेपालको बाघ अमेरिकाको चिडियाघरमा बसेछ तर त्यस दिनदेखि नै चिडियाघरको कर्मचारीले उसलाई केरा मात्र खान दिएछन् । सुरु-सुरुमा त उसले सोचेछ– नेपाल र अमेरिकाको खाना नमिल्ने भएकाले त्यसो गरेको होला, तर पुगेको महिनौं हुँदा पनि खालि केरा खान दिएकाले बाघ हैरान भएछ र चिडियाघरको कर्मचारीलाई बोलाएर सोधेछ : हैन, किन तिमीहरूले मलाई खालि केरा मात्र खान दिएको ? म त नेपालको बाघ हो, मलाई मासु चाहिन्छ खानका लगि ।

कर्मचारी : थाहा छ, तिमी नेपालको बाघ हौ, तर के गर्ने ? यहाँ तिमी अहिले बाँदरको खोरमा थुनिन पुगेका छौ नि त ।

०००

हवाईजहाजको साधारण टिकट काटेर अमेरिका घुम्न गएको बिकुराम, हवाईजहाजको भीआईपी केबिनमा गएर बसेछ । हवाईजहाजकी परिचारिका बिकुरामसँग अनुरोध गर्दै : दाइ, तपाईंको टिकट त पछाडिपट्टिको हो, त्यसैले पछाडि गइदिनुहोस् न ।

बिकुराम : हैन, यो सिटको मानिसलाई मेरो सिटमा लगेर राखिदिनुस् न मिलिहाल्छ नि । मलाई यो झ्यालमा बस्न मन लाग्यो क्या !

परिचारिकाले धेरै प्रयास गर्दा पनि बिकुरामले भीआईपी केबिन छोड्न नमानेपछि हवाईजहाजको पाइलट नै आएर बिकुरामलाई सम्झाउनुपरेछ । पाइलटले बिकुरामको कानमा गएर अलि खासखुस मात्र के गरेको थियो बिकुराम जुरुक्क उठेर पछाडि गएर बसेको देखेर सबै जनाले अचम्म मानेछन् र परिचारिकाले सोधिछन् : होइन, तपाईंले त्यस्तो के भन्नुभयो उसलाई, एकै पटकमा पछाडि गएर बस्यो बा ?

पाइलटले भनेछन् : मैले उसलाई भनें कि यो केबिन अमेरिका जाने होइन, जापान जाने हो, अमेरिका जाने सिट त पछाडिपट्टि छ ।

०००

एउटा सांगीतिक कार्यक्रममा राग गायकले आफ्नो राग आँखा चिम्लेर गाउन थालेछ, तर उसको राग गधाले पनि नसुन्ने खालको थियो । त्यसैले सबै श्रोता उठेर गएछन् । गायकले राग गाइसकेपछि आँखा खोल्दा त खचाखच भरिएको हल जम्मा एक जना मात्र आफ्नो राग सुन्न बसेको देखेर त्यो गायक निकै खुसी हुँदै : ओहो ! त्यति धेरै श्रोतामध्ये मेरो रागको महिमा बुझेर, मेरो राग सुनिदिने तपाईं मात्र हुनुहुँदो रहेछ । तपाईंलाई धेरै-धेरै धन्यवाद । गायकको कुरा सुनेर त्यो मान्छेले भनेछ : हैन हैन, मलाई पनि तपाईंको राग सुन्ने त के नै रहर थियो र ? म त खालि तपाईंले कहिले गाइसक्ने हो अनि तपाई बसेको त्यो सुकुल उठाउँछु भनेर पो बसेको ।

कविता

स्थिति

जलस्रोतको धनी देश
खानेपानीको सधैं हाहाकार
हरियो वन नेपालको धन
यो कुरा पनि निराधार
धार्मिक आस्थाले भरिएको देश
भनाइ पनि भयो बेकार
बुद्ध जन्मिएको देशमा
दिनदहाडै काटमार
कृषिप्रधान देश रे यो
खानेकुराको सधैं हाहाकार !

–सुगम बगाले

आखिर कसका लागि ?

मुटुभित्र आगो बाली कसका लागि हाँसें मैले ?
उराठलाग्दो जिन्दगीमा कसका लागि बाँचें मैले ?
अन्धो प्रेमले सबैलाई तड्पाउँछ भन्दाभन्दै
मुटुभित्र यति माया कसका लागि साँचें मैले ?
जिन्दगीको यात्रा गर्दै दोबाटोमा आइपुग्दा
जिन्दगीकै यी पाइलालाई कतातिर भाँचें मैले ?
आफूलाई त थाहा छैन उसैलाई सोधूँ लाग्छ
मुटुभित्र यति मायाँ कसका लागि साँचें मैले ?

–सुजन खतिवडा

कति दिन

पानीको फोकासरि यो जीवन
बाँच्नलाई पनि अति कठिन
आखिर कठीनताभित्रै छ यो जीवन
घाम, छायाँभित्रको लुकामारी कति दिन ?

–द्रोण गम्भीर सिंह

मलाई सेर अब

सडेर बसें, गलेर बसें हेरेन कसैले
बोलाएँ मैले, सुनेर पनि टेरेन कसैले
भाग्यको रीति, यस्तै नै रै'छ, सहनैपर्‍यो नि
एकसरो लुगा फाटेको मेरो, फेरेन कसैले
सबैको चाला यदि जो चाला घीन मान्नु पर्दैन
मायाले मेरो यो बूढो शरीर बेरेन कसैले
उमेर छँदा कमाई ल्याउँथे घेर्दथे सबैले
पाखा पो सर्छन्, अहिले हेर, घेरेन कसैले
अब त हजुर मर्न नै पाए, बोझ त हट्नेथ्यो
आऊ न रेट मलाई भन्दा सेरेन कसैले !

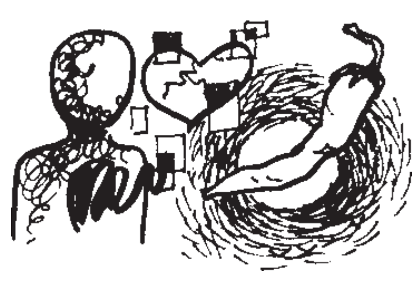
–बालकृष्ण सापकोटा

रमाइदेऊ

जुनीजुनी हँसाइदेऊ न, मेरो हात समाइदेऊ न
तिम्रै भर परेको छु, घन्टी मलाई जनाइदेऊ न
के-के देख्छु सपनामा, शंका मेरो हटाइदेऊ न
ढुक्क हुन सक्दिनँ म, इजाजत बनाइदेऊ न
खुसी हुन्छु मनभरि, मेरो सामु नजाइदेऊ न
सिन्दूर दिउँला कोसेलीमा, सिउँदो थापी रमाइदेऊ न ।

–दर्शन दिनेश

मेरो माया यस्तो भयो



घाउ लाग्यो लहरीमा नमेटिने दाग भयो
अलि-अलि इज्जत थियो जलेर नै खाग भयो
चोट दिई मुटुभरि छोडी गई निष्ठुरीले
पैले होइन अहिले आई सम्पत्तिको भाग भयो
मुटुभित्र चोट पुगी बेहोस म भएछु
ब्यूझिँदा त मेरो माया टुक्रा-टुक्रा भाग भयो
संसारमा सबैभन्दा मीठो तिम्रो माया भन्थी
अहिले आई मेरो माया खुर्सानीको राग भयो ।

–बालकृष्ण सापकोटा

बाग्मतीमा सेलाउँछु

चाहन्नँ अब खुसीहरू आँसु नै आँसुमा रमाउँछु
मृत्यु बोकी जन्म्या जीवन विषैविषमा जलाउँछु
घाम नडुब्दै अँध्यारोले ढाकेको नीरस जीवन
निराशा यो दुख्ने जीवन पीठोसरि बेलाउँछु
विनाबादल असिना-पानीले खुसीहरू
चुट्नु चुटे
आशाहरू भत्किएर निराशामा व्यतीत
जीवन
निराशाकै खाडलभित्रै जीवनलाई
खेलाउँछु
चैते मासको खडेरीझैं बेहाल-बेहाल
भा' जीवन
निरर्थक बेहाल जीवन बाग्मतीमा
सेलाउँछु ।

–दीपेन्द्रकुमार श्रेष्ठ

लघुकथा

मनोविज्ञान

रत्नाको मनमा पुरुष जातिप्रति अपार घृणा थियो । सानैदेखि एकजना नेतृको संगतमा परेकी रत्नाले पुरुषका खराबीका बारेमा प्रसस्त कुरा सुनेकी थिई । उसले घरका एकमात्र पुरुष पात्र बुबाले आमालाई बिनाकारण सताएको कुरा देख्दैआएकी थिई । छिमेकीले दुईवटी श्रीमती विवाह गरेको थियो भने उसको गाउँको पुछारमा रहेको एकजना पुरुष श्रीमतीलाई रक्सी खाएको रात भकुर्थ्यो । विद्यालय पढ्दा उसले धेरै अल्लारेहरू कुनै एउटी केटीको पछाडि लागेको देख्थी । उसलाई दिक्क लाग्थ्यो । ऊ केटाप्रति सधै आक्रमक थिई । त्यसैले उसका पछाडि पर्न केटाहरू डराउँथे । त्यसैले उसले स्नातकसम्म कुनै युवकको संगत पाइन ।

स्नातकोत्तरको पहिलो वर्ष एउटा युवक जवरजस्ती उसको सिटमा बस्यो । युवकले बिस्तारै उसको पुस्तक र कापीमा अधिकार जमाउन थाल्यो । क्याम्पसबाट गएको पिकनिकमा उसले रत्नालाई जबरजस्ती नचायो । नाच्दा-नाच्दै युवकले रत्नाको कम्मरमा पक्रेर घुमाउन थाल्यो । रिंगटा लागुन्जेल घुमाएपछि रत्नाले उसलाई नराम्रोसँग गाली गरी । युवकले रत्नाको हात समात्यो र हलुका चुम्बन लिंदै भन्यो, 'म तिमीलाई माया गर्छु ।' अचानक गरिएको यो क्रियाकलापलाई रत्नाले सानैदेखि सुन्दै आएको पुरुषको चरित्र सम्झी र सबैका अगाडि एक झापड लगाइदिई । त्यसपछि उनीहरूको बोलचाल बन्द भयो ।

आजभोलि रत्ना कलेजमा नेपाली साहित्य पढाउँछे । कलेजमा विद्यार्थीहरूको प्रेम देखेर उसलाई उसको सिटमा जबरजस्ती बस्ने, कापी र पुस्तकमा अधिकार जमाउने तथा पिकनिकमा नाच्ने युवकको सम्झना हुन्छ । 'म्याडम विवाह गर्नुपर्‍यो ।' कलेजका सहकर्मी तथा कहिलेकाहिँ मन मिलेका विद्यार्थीले विवाहको सुझाव दिँदा रत्ना लजाउँदै भन्छे, 'जीवनमा एकपटक मात्र माया बस्छ, एक पटक मात्र विवाह हुन्छ ।'

–रेवती खनाल

फोनबाटै तलाक

बुटवल– साकिराको विवाह भएको एक वर्ष पनि पुगेको थिएन । पेटमा तीन-चार महिनाको गर्भ थियो । गर्भवती भएदेखि उनी बिरामी परिरहन्थिन् । कहिले टाउको दुख्थ्यो, कहिले बान्ता हुन्थ्यो त कहिले हातखुट्टा सुन्निएर हैरान । बेलाबेलामा पीडा सहन नसकेर उनी बेहोस पनि हुन्थिन् । भैरहवाका साइकल पसले पति अहमद वारिस अली बिहान जुरुक्क उठेर पसलतिर जान्थे । राति रक्सीले टन्न भएर मात्र फर्कन्थे । बिरामी सकिरा जस्तै अवस्थामा पनि शारीरिक सम्बन्धका लागि तयार हुनुपर्थ्यो । कसै गरी सकिनन् भने त्यो रात अनिष्ट हुन सक्थ्यो ।

पतिले जति अचाक्ली गरे पनि साकिरा सहन्थिन् । पतिको विरोधमा बोल्न हुँदैनथ्यो । उनले त्यही सिकेकी थिइन् । 'पति परमेश्वर हुन् । परमेश्वरले जे गर्छन् राम्रै गर्छन् । केही गरी हानि हुने काम गरिहाले पनि सहनु नै जाती हुन्छ ।' साकिरालाई बेलाबेलामा सासूले यस्तै अर्ती सुनाउँथिन् ।

अति भएपछि कसैले पनि सहँदैन । कहिल्यै ठाडो नजरले नहेर्ने ससुरासित एक दिन साकिराले आफ्ना पीडा सुनाइन् । ससुराले माइत जान सल्लाह दिए । त्यहीँ गएर उपचार गर्न र सुत्केरीपछि टाँटिएर मात्र घर फर्कन अऱ्हाए । उनकै मिलोमतोमा माइतीले पनि बोलाए ।

रूपन्देहीको पक्लिहवामा विवाह भएकी साकिरा त्यसपछि आफ्नो माइतीघर गजेहडा फर्किन् । माइतै बसेर उपचार गरिन् । चार महिनापछि छोरी पनि जन्माइन् । घरबाट कोही भेट्न पनि गएनन् । पतिले तीन महिनापछि फोन गरे । उनले आफूलाई पत्नीको व्यवहार मन नपरेको मात्रै भनेनन्, अब सँगै बस्दिनँ भन्दै फोनबाटै तलाक दिए । साकिरा अहिले माइतीमै छिन् । घर छोड्दा गर्भमा रहेकी छोरी अहिले दुई वर्षकी भइन् । न त उनले बाबुबाट नाम नै पाइन्, न त लालनपालनका लागि सम्पत्ति नै ।

साकिरालाई पतिको विरोधमा उजुरी गर्न मन छ, तर गरेकी छैनन् । किन त ? साकिरा भन्छिन्– 'मुस्लिमहरूको नियम नाघेर अदालत जानु हुँदैन भन्छन् । माइती कमजोर छन्, आफूले पढिएन । कहाँ गएर कसरी निसाफ खोज्ने हो, बिनामेसो म कहाँ जाऊँ ?'

तलाक मुस्लिम समुदायमा परम्परादेखि चलिआएको प्रथा हो, जसले धार्मिक मान्यतासमेत पाएको छ । जसअनुसार पतिले तीन पटकसम्म तलाक तलाक तलाक भनेपछि सम्बन्धविच्छेद हुन्छ । त्यस्तो सम्बन्धविच्छेदमा पतिले पत्नीलाई केही दिनु पर्दैन । यसरी सजिलै सम्बन्धविच्छेद हुने भएकाले धेरै मुस्लिम पुरुषले आफूलाई सानो कुरामा चित्त नबुझ्नेबित्तिकै तलाक दिन्छन् र अर्को घरजम गरेर बस्छन् ।

पछिल्लो जनगणनाअनुसार रूपन्देहीमा मुस्लिमहरूको जनसङ्ख्या ६१ हजार ५ सय ६३ छ, जसमा महिलाहरू झन्डै ३२ हजार छन् । तीमध्ये करिब १ हजार महिला तलाकबाट पीडित भएको अनुमान छ, तर यथार्थ तथ्याङ्क कसैसित छैन । रूपन्देहीमा विशेषतः दाइजो एवं छोरी जन्मिएका कारण बढी महिलाले तलाक पाएका छन् । त्यसमा पनि शारीरिक तथा मानसिक यातनापछि मात्र तलाक दिइएको पाइन्छ । नेपाल-भारत सीमानजिकै बेलहियाकी रहिमा अहमदका पतिले लगातार तीनवटी छोरी पाएपछि स-साना कुरामा झगडा गर्न थाले । अरू त के तरकारीमा नुन बढी भयो भने पनि घण्टौं हकार्थे । धेरै समय घरबाहिर बिताउँथे । घरमा चाहिने सामान ल्याउन पनि क्रमशः कम गर्दै थिए ।

एक दिन घरमा तरकारी थिएन । पति पनि घरमा थिएनन् । रहिमा एक्लै तरकारी पसल गइन् । तरकारी पसल घरबाट १० मिनेट टाढा पर्थ्यो । जहाँ त्यसअघि उनी कहिल्यै एक्लै गएकी थिइनन् । न त बुर्का खोलेर नै घरबाहिर निस्किएकी थिइन् । निहुँ खोजिरहेका पतिलाई त्यही नै पर्याप्त भयो । साँझ मूर्च्छा परुन्जेल कुटे । चोट सहन नसकेपछि भिनाजुको सहारा खोजिन् र अर्को दिन छोरीहरू लिएर माइतीघर रूपन्देहीको तेनुहवामा गइन् ।

रहिमा माइत गएको १० दिनपछि पति सरिफ एक्कासि ससुराली आए । सासू-ससुरा घरमा थिएनन् । त्यही मौकामा उनले रहिमालाई तथानाम गाली गरे । परम्परा नाघेर बुर्का नलगाई एक्लै बजार डुल्ने वेश्या भन्दै अनेक आरोप लगाए । 'यस्ती गतिछाडालाई पत्नी बनाएर राख्दा धर्मले धिक्कार्छ । समाजले कुरा काट्छ । म स्वास्नीका लागि नामर्द भएर बाँच्न सक्दिनँ, उनी यस्तै बकबकाउँदै तीनपटक तलाक भनेर हिंडे', रहिमाले बताइन् ।

रहिमाले तलाक पाएको तीन वर्ष पुगिसकेको छ । छोरीहरू पढ्ने उमेरका भैसकेका छन्, तर उनीहरूको जन्मदर्ता भएको छैन । त्यसैले बाबुको मायासँगै उनीहरू अध्ययनबाट समेत वञ्चित छन् । नाबालक छोरीहरूले बाबा खोई भनेर दुःख दिँदा र पढ्न नपाउँदा उनलाई दुःख लाग्छ । छोरीहरूको पिरलोले उनी पतिसित फेरि सम्बन्ध जोडेर घरमै फर्कन चाहन्छिन्, तर त्यस्तो संयोग मिलेन ।

रहिमालाई अदालत गए आफ्नो भागको सम्पत्ति लिन वा फेरि सम्बन्ध जोड्न सकिने कुरा थाहा छ, तर उनले अदालत जान कसैको सहयोग पाइनन् । 'सानैमा विवाह भयो । विवाहपछि सधैं बुर्काभित्र । न कहीं जान पाइयो न मुख खोलेर कसैसित बोल्न । बुर्काबाहिरको संसार कस्तो छ ? म जान्दिनँ । म एक्लै कहाँ जाऊँ ?,' रहिमा दुःखेसो पोख्छिन् ।

विवाहमा दाइजो कम पाए पनि पत्नीलाई तलाक दिने चलन मुस्लिम समुदायमा बढ्दो छ । खुदाबगर गाविसका सपिना खान, मुन्नी र वेगम अली तथा तेनुहवाका झुनम र रझिना मुसलमानजस्ता दुई दर्जन महिलाले दाइजोकै कारण तलाक पाएका हुन् ।

दाइजो अभियान नेपालकी अध्यक्ष गीता पोखेल भन्छिन्– 'अरूभन्दा धेरै मुस्लिम महिला दाइजोबाट पीडित छन् । उनीहरूलाई सुरुमा असह्य शारीरिक एवं मानसिक यातना दिन्छन् । त्यसपछि तलाक । दाइजोका कारण तलाक पाउनेहरूलाई माइतीले पनि न्याय दिलाउन सहयोग गर्दैनन् । उनीहरू दाइजोसँग आफ्नो इज्जत जोड्छन् । त्यसैले मुस्लिम महिलाहरूको पीडा अरू समाजले थाहै पाउँदैन ।'

बुटवल अमरपथस्थित चाँदश्रृङ्गार पसलकी जरिना अन्सारी भन्छिन्– 'सहर-बजारका केहीलाई छोडेर अहिले पनि धेरैजसो मुस्लिम महिलालाई मदरसामा पढाउने चलन छ । जहाँ उर्दूमा धार्मिक किताब मात्र पढाइन्छ । उनीहरू नेपाली भाषा बोल्न पनि जान्दैनन् । सानैमा विवाह, विवाहपछि सधैं बुर्काभित्र । बुर्काबाहिरको संसार देखेकासम्म हुँदैनन् । त्यस्ता महिलाहरूले कहाँ गएमा न्याय पाइन्छ भन्ने कुरा कसरी जानून् ?'

'अहिले जतातते महिला सशक्तीकरणका कुरा उठेको छ । महिलासम्बन्धी थुप्रै सङ्घसंस्था पनि खुलेका छन्, तर मुस्लिम महिलालाई सचेत पार्ने कुनै संस्था छैन । बुर्काभित्रको बेथा अरूलाई के थाहा ? कुनै पनि सरकारी वा गैरसरकारी संस्थाले मुस्लिम महिलाका लागि कार्यक्रम ल्याएका छैनन् । धर्म र कर्म दुवैले उनीहरूलाई छेकेको छ,' जरिना असन्तुष्टि व्यक्त गर्छिन् । हुन पनि जिल्ला अदालत रूपन्देहीमा यस वर्ष मुस्लिम महिलाका जम्मा दुईवटा मुद्दा दर्ता भएका छन् । अदालतका स्रेस्तादार कपिल गौतम भन्छन्– 'मुस्लिम महिलाहरूमा शिक्षा एवं चेतनाको कमी छ । उनीहरू कानुनी कुरा बुझ्दैनन् । त्यसैले मुद्दा-मामिलाका लागि अदालत आउँदैनन् ।'

तलाकलाई मुस्लिम देशहरूले कानुनी मान्यता दिएका छन्, तर नेपालमा त्यस्तो स्थिति छैन । तथापि उनीहरू मुस्लिम देशकै कानुनसरह यसलाई पालना गर्छन् । त्यसैले तलाकजस्तो डरलाग्दो महिला हिंसाको समस्या राष्ट्रियकरण हुन सकेको छैन । भैरहवाकी कानुन व्यवसायी यमुना केसी भन्छिन्– 'तलाकबाट बिचल्लीमा परेका धेरै मुस्लिम महिलालाई तलाक नेपालमा कानुनविपरीतको काम हो भन्ने थाहा छैन ।' कानुन व्यवसायी यमुनाले तलाक पाएको थाहा पाएपछि आफैंले सम्पर्क गरी दुई वर्षमा चारवटा केस हेरेकी छिन्, जसमध्ये दाइजो र छोरी जन्मिएका कारण भएका सम्बन्धविच्छेद प्रमुख छन् । 'तिनीहरूलाई यहाँसम्म ल्याउन मलाई ठूलै हम्मे परेको थियो,' उनी बताउँछिन् ।

रूपन्देही उद्योग सङ्घका अध्यक्ष एजाज आलमका अनुसार तलाकले मुस्लिम धर्ममा अनुमति पाएको छ, तर जसरी मन लाग्यो त्यसरी तलाक दिन होइन । तलाक भनेको पति-पत्नीबीचको सम्बन्धविच्छेद हो । जसरी अरू समुदायमा सम्बन्धविच्छेद हुन्छ, त्यसरी नै तलाक दिनका लागि पनि कमसेकम दुवैको समझदारी चाहिन्छ । दुवैले अनिवार्य साक्षी पनि राख्नुपर्छ । कसैले पत्नीको सहमतिबिना नै वा कसैलाई साक्षी नै नराखी तलाक दिए त्यो सरासर अन्याय हो ।

समस्या समाधान गर्न के गर्ने त ? आलम भन्छन्– 'पढेलेखेकाहरूले तलाकलाई मान्यता दिन छोडेका छन् । मुस्लिमहरू शिक्षित भए भने यो समस्या आफैं हट्छ । त्यसैले मुस्लिमहरूलाई शिक्षित बनाउन सरकारले छुट्टै नीति बनाउनुपर्छ । मुस्लिमहरू पनि अलिकति लचिलो हुनुपर्छ ।'

–अमृता अनमोल

सन्देश

सीता, किन रिसाएकी ? तिमीले जति घृणा गरे पनि म सधैं माया गरिरहनेछु। तिमीभन्दा पर मेरो कुनै संसार छैन । तिमीसँग बोल्ने प्रयास गर्छु तर आँट आउँदैन । अब अतीतलाई सम्झेर बस्न बाहेक अरू केही गर्न सक्दिन । मेरो गल्ती के हो ? भनिदेऊ अनि मलाई बुझ्ने प्रयास गर ।

bishnupandey1985@yahoo.conm

स्याङ्जाबाट काठमाडौं आउँदा भेट भएकी इन्दिरा, तिम्रो नम्बर फरक परेकाले फोन गर्न सकिनँ, त्यसैले मलाई फोन गर ल ।

जीवन

स्वर्गकी परी, शुक्रबार ३:३० तिर रत्नपार्कबाट सुकेधारा कपनको माइक्रोबसमा चढ्ने र अन्तिम सिटमा बसी घरीघरी फर्केर हेर्ने, दाहिने हातको बूढीऔंलामा मुसाको चिन्ह भएकी, कालो स्वेटर लगाएकी युवतीलाई prince99_1@yahoo.com मा इमेल गर्न आग्रह छ ।

पीपलबोट नजिकै झर्ने

शनिबार शालीनदी मेलामा भेट भएका दिदी र बच्चासँग आएका कलंकीका दुई युवतीलाई फोन गर्न आग्रह छ ।

बसको छतबाट बाई गर्ने काले

दाइ सन्च, तपाईंले पठाउनु भएको पत्र मैले पाएँ । खाता नं. पुरानो नै हो । तपाईंको लागि आमाबुबा चिन्तामा हुनुहुन्छ । त्यसैले आमाबुबाको लागि भए पनि फोन गर्नुहोला ।

पन्च

पुरुष मित्रताको खोजीमा रहेका सम्पूर्ण महिला मित्रहरूलाई एसएमएस तथा कलिङ गर्न अनुरोध छ ।

डी.डी.

बिहान १० बजे कालोपुलबाट सँगै टेम्पो चढेर दरबारमार्गमा ओर्ली असनतिर जाँदा पटक-पटक पछाडि फर्केर हेर्ने ब्लु पाइन्ट तथा ब्लु ज्याकेट लगाएर पछाडि ब्याग भिर्ने अपरिचित युवतीसित मित्रता गाँस्न चाहन्छु । भोलि बिहान ९:३० बजे विश्वज्योति हलको मेन गेटमा आउन आग्रह छ ।

ब्लु जिन्स

अरुण, भौगोलिक दूरीले तिमी र मलाई टाढा नबनाओस् । खुसी भएर जिउन सिक, म तिमीबिनाको जिन्दगी कल्पना गर्न सक्दिनँ ।

Lasren

सूचना

नयाँ वर्ष २०६४ का अवसरमा आफ्ना इस्टमित्र तथा शुभेच्छुहरूलाई साप्ताहिकमार्फत शुभकामना दिन चाहने पाठकहरूले आफ्नो शुभकामना सन्देश साप्ताहिकको कार्यालयमा चैत २० गते मंगलबारसम्म आइपुग्ने गरी पठाउन हुन अनुरोध गरिन्छ ।

जीवनको गोरेटो

हारेको कर्म

समयले दिन, महिना र वर्ष गर्दै कोल्टे फेरिरह्यो तर पनि म मेरो चाहना, सपना र कल्पनाको सुनौलो संसारमा दौडिरहेको थिएँ । आमाबुबाको सपना पनि त्यही थियो जुन सपनाको पछाडि म दौडिरहेको थिएँ ।

यो सपना केवल म एक्लैको भए त म आफ्नो मनलाई बुझाउन र सम्हाल्न सक्थेँ होला तर मेरा बुबाआमाको सपना नै त्यही थियो । मेरा बुबाआमाले मेरा लागि त्यही सपना देख्नुहुन्थ्यो, त्यही कल्पना गर्नुहुन्थ्यो, तर आज म अधुरो छु । बुबाआमाले मलाई यो धर्तीमा जन्म त दिनुभयो तर मैले मेरा बुबाआमाको सपना साकार पार्न सकिनँ । हाम्रो समाज नै लाहुरे हुने भएकाले पनि लाहुरे बन्ने सपनाभन्दा बाहेक मेरो अरू सपना थिएन ।

हाम्रो गाउँ-समाज नै ब्रिटिस र इन्डियन लाहुरेको भएकाले मलाई बुबाआमाले हरबखत लाहुरे नै बन्नुपर्छ भन्नुहुन्थ्यो । मैले पनि बुबाआमालाई लाहुरे नै बन्छु भनेर वचन दिएको थिएँ । मैले २०६० सालमा एसएलसी उत्तीर्ण गरेँ र २०६१ साल साउनदेखि म विभिन्न कल्पनामा रमाउँदै क्याम्पस जान थालें । क्याम्पसमा धेरै साथीहरू चिनेको हुनाले मलाई त्यति अप्ठ्यारो भएन । म रमाइलो अनि ठट्टा गर्ने भएकाले नयाँ-नयाँ साथीहरूको बीचमा पनि छिट्टै घुलमिल हुन्थेँ ।

यसै क्रममा हाम्रो कलेजका कक्षा १२ का साथीहरूले नयाँहरूलाई स्वागत गर्ने कार्यक्रम राखेका थिए । गीत-संगीतप्रति रुचि राख्ने हुनाले मैले पनि एउटा गीत गाउने निर्णय गरेँ र कार्यक्रममा 'बादलपारिको देशबाट मेरी माया मलाई हेर्दै होलिन्' गाएँ । मजस्तै साथीहरूमध्ये कसैले गीत गाए भने कसैले कविता भने त कसैले डान्स गरे । हामी रमाइलो मान्दै कार्यक्रम हेरिरहेका थियौं । यसै क्रममा एकजना साथी मकहाँ आएर भनिन्– हाई, म फलानो, म तपाईंलाई पहिलेदेखि नै चिन्छु । सायद तपाईंले मलाई चिन्नुभएको छैन होला । तपाईं त गीत पनि राम्रो गाउनुहुँदो रहेछ' भन्दै अघि बढिन् । साथीहरूबाट थाहा भयो कि उनी १२ कक्षामा पढ्दै छिन् । तर त्यो दिनभन्दा अघि मैले उनलाई कहीं कतै देखेको थिइन् ।

स्वागत कार्यक्रमको भोलिपल्ट उनी कलेजको गेटमा उभिरहेकी थिइन् । मलाई देख्नेबित्तिकै हाई, आज त चिन्नुभयो ? भनिन् । मैले पनि यो संसारमा अरू सबैलाई बिर्सन सक्छु तर म तिमीलाई बिर्सन सक्दिन भनें । उनी– म पनि भन्दै कक्षातिर लागिन् । साँझ छुट्टीपछि फेरि हाम्रो भेट भयो । हामी गफ गर्दै घरसम्म आइपुग्यौं ।

घर आउने क्रममा उनले भनिन्- तपाईं लाहुरेमा भिड्न जाने कि नजाने ? मैले किन नजाने ? मगरको छोरा हुँ, बाबुबाजेको ठाउँमा त जानैपर्‍यो नि भनें । यति भन्नेबित्तिकै उनले भनिन् - हो, तपाईं लाहुरे नै बन्नुपर्छ । यसपटक मेरो दाइ पनि पोखरा आउनुहुन्छ । पोखरा पर्‍यो भने त म दाइलाई भन्छु, दाइले पनि सहयोग गर्नुहोला नि । हरेक दिन हामी तीता-मीठा गफ गर्दै कलेज आउने-जाने गर्थ्यौं । मेरो लाहुरेमा भिड्न जाने दिन पनि आयो । म २०६१ असोज २ गते बुटवलतर्फ लागें।

४ गतेको दिन हाम्रो पालो थियो। सबै राम्रै गरियो र म फाइनलसम्म गएँ।

अन्तिममा गुरुजीले अब तिमीहरूमध्ये ज-जसको नम्बर पत्रिका वा वेबसाइटमा आउँछ तिनीहरू पोखरा जाने भन्नुभयो । म अथक प्रयास गर्दै तालिम गरिरहेको थिएँ । हाम्रो नाम आउने दिन आयो । म साइबर क्याफेमा गएर वेबसाइट हेर्न थालें । साथीहरूको नम्बर थियो तर मेरो थिएन, म निराश भएँ । त्यसपछि फेरि क्याम्पस जान थालें । उनले मलाई सम्झाउँदै भनिन्- चिन्ता नगर, मेरो दाइ पनि तीन पटकमा बल्ल लाहुरे हुनुभएको हो । अझ समय छ अर्को वर्ष फेरि प्रयास गर्नुभैहाल्छ तर २०६२ साल आयो म फेरि भिड्न गएँ अहँ भएन । २०६३ साल आयो फेरि गएँ अहँ भएन । सायद मेरो भाग्यमा लाहुरे हुन लेखेकै रहेनछ ।

–रोएको आत्मा

साप्ताहिक साथी

-५ फिट ६ इन्च अग्लो नीरज श्रेष्ठ 'अविरल' बी.एड. प्रथम वर्षमा अध्ययनरत छन् । मिलेको अनुहारका नीरज लजालु एवं साहित्यप्रेमी छन् । २० वर्षीय नीरज समस्याबाट नभाग्ने, कसैको भावनामाथि खेलबाड नगर्ने एवं खुला विचारधारा भएका व्यक्तिसँग मित्रता गाँस्न चाहन्छन् । नीरजलाई का.म.पा. वडा नम्बर १६ कालधारा मार्ग घर नम्बर १२१ मा पत्राचार गर्न सकिन्छ । नीरजलाई aviral_niraj@hotmail.com मा मेल गर्न सकिन्छ ।

-प्रवेशिका उत्तीर्ण लजालु स्वभावका रोशन बुढाथोकी गीत सुन्न रुचाउँछन् । गहुँगोरो वर्णका रोशन अविवाहित छन् । १८ वर्षीय रोशनलाई सुखमा मात्र होइन, दुःखमा पनि साथ दिने मित्रतालाई प्रेरणाको स्रोतका रूपमा लिने व्यक्तिको साथ चाहिएको छ । रोशनलाई कीर्तिपुर चम्पादेवी वार्ड नम्बर ८, मच्छेगाउँ कीर्तिपुरमा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

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 ।

युवाहरूको गन्तव्य मौलाकालिका

चितवन- चितवनको नाम लिनेबित्तिकै मनमा दुई कुरा आउँछ। एउटा पर्यटकीय स्थल सौराहा, अर्को दुर्लभ एकसिंगे गैंडा, तर चितवनका युवाहरूको रोजाइ यी दुवै नहुन सक्छ। उनीहरूको रोजाइ र चाहनाको गन्तव्य बेग्लै छ। कलेजको छुट्टी मनाउनुपर्दा होस् वा साथी-भाइसँग समय बिताउनुपर्दा एकान्त मन पराउने युवा-युवतीको रोजाइ मौलाकालिका मन्दिर क्षेत्र हुने गरेको छ। शान्त जंगलबीचमा रमणीय स्थल तथा खोजेको जस्तै ठाउँ भएर होला, जोडी बनेर मन साट्नेहरूको भीड त्यहीं लाग्ने गरेको छ भने वनभोजको मौसममा त्यहाँ खुट्टा टेक्ने ठाउँ हुँदैन।

मौलाकालिका पुग्दा बाटोमा मिल्ने प्राकृतिक आनन्द सम्झेर पनि मानिसहरू एक पटक होइन, पटक-पटक त्यहाँ पुग्ने गरेको बताउँछन्। जंगलको उकालो सिंडीमा सुइय्य सुस्केरा हाल्दै, थकान मेटाउँदै एक-आपसमा जिस्किँदा अपार आनन्द मिल्ने अनुभवीहरू बताउँछन्। त्यहाँ चल्ने चिसो हावाले सहरको गर्मी छल्न जानेहरूलाई राहत मिल्ने गरेको छ। विभिन्न चराका चिरबिराहटले जोसुकैको मन लोभ्याउँछ। यसरी मिल्ने आनन्दसामु उकालो चढिरहेका हूलका हूल युवा-युवतीको रमाइलोले यहाँ आउने सबैको मन रमाउने गरेको छ।

मौलाकालिका मन्दिरले बालबालिकादेखि वृद्ध सबैको मन तानेको छ। मौलाकालिका मन्दिरमा धर्मकर्म गर्नेभन्दा पनि रमाइलोका लागि बढी आउने गरेको स्थानीय बूढापाकाहरू बताउँछन्। सेनवंशीय राजाको पालामा सैनिकले पूजा गर्ने स्थान भएकाले यसको धार्मिक महत्त्व पनि छ। नवलपरासीको गैंडाकोटबाट

दुई किलोमिटर माथि डाँडामा यो मन्दिर छ। बाटोमा पूरै जंगल भए पनि ठाउँ-ठाउँमा पानीका धारा, प्रतीक्षालयको व्यवस्था छ। यहाँ बिहान ५ बजेदेखि नै दर्शनार्थीको घुइँचो लाग्छ।

'दिनमा पाँच सयसम्म दर्शनार्थी आउँछन्, शनिबार त चार गुना बढी हुन्छ', मौलाकाली समितिका अध्यक्ष ६२ वर्षीय दिलाराम कँडेल भन्छन्– यति महत्त्वपूर्ण ठाउँको संरक्षणमा पर्याप्त ध्यान पुगेको छैन। मौलाकालिका देवीको मन्दिर भए पनि त्यहाँ बलि भने दिइँदैन। बलिका लागि बेग्लै मौलाको व्यवस्था गरिएको छ। मन्दिर परिसरभित्र रहेका पक्की पर्खाल, खानेपानीको निर्माणसहित अहिले मन्दिरको क्षेत्रफल एक हेक्टर रहे पनि यसको क्षेत्रफल १८ हेक्टरसम्म पुर्‍याउने योजना कार्यान्वयनको चरणमा छ। मन्दिरवरिपरि मृग, हरिण, चितुवा, बँदेलजस्ता वन्यजन्तु तथा थरीथरीका पन्छीले विचरण गर्ने भएकाले पनि मन्दिरको आर्कषण निकै बढेको छ।

धरानबाट आफन्तकहाँ आएका दर्शनार्थी मदनकृष्ण मानन्धरको सुझाव छ- 'मन्दिर धेरै राम्रो छ, त्यसैले यहाँ भक्तजनका लागि केबुलकारको व्यवस्था गरिदिए आवतजावत गर्न सजिलो हुन्थ्यो।' मन्दिरको महत्त्व बढ्दै जाँदा गीत निर्माण र छायाङ्कन हुने क्रम पनि बढ्न थालेको छ। हालै छायाङ्कन गरिएको 'मौलाकाली डाँडैमा' गीत अहिले जनजिब्रोमा झुन्डिएको छ। मन्दिरलाई चिनाउन गत वर्ष विभिन्न कार्यक्रमका साथ मौलाकालिका महोत्सव पनि मनाइएको थियो।

मन्दिरको तल फेदमा २०५२ सालमा हस्तान्तरित मौलाकाली सामुदायिक वनको कार्यसमेत उल्लेखनीय छ। मन्दिरको शोभा बढाउन उक्त वनले निकै सहयोग पुर्‍याएको छ। वनमा रहेका वृक्षलाई हराभरा बनाउने, बाटो वरिपरि फोहोररहित बनाउने, दायाँ-बायाँ वृक्ष, फूल लगाउनु, दर्शनार्थीका लागि सुविधा प्रदान गर्ने, वनको छटानीफँडानी गरी मनोरम दृश्य बनाउने जस्ता काममा उक्त सामुदायिक वन लागिपरेको छ।

मन्दिरको संरक्षणमा उक्त वनले निकै ठूलो भूमिका खेलेको छ। मन्दिरलाई थप आकर्षक बनाउन सामुदायिक वनको आफ्नै कार्ययोजना रहेको उक्त वनका सचिव चेतनाथ कँडेल बताउँछन्।

मन्दिर स्थापनाको २५ वर्षको अवसरमा गाउँलेहरूको श्रमदान एवं सरकारको आर्थिक सहयोगबाट त्यहाँ बाटो बनाइएको छ। त्योभन्दा पहिले जंगलको बीचबाट उकालो चढ्नुपर्थ्यो। बाटोले सबै श्रद्धालु भक्तजनहरूलाई सजिलो भएको छ। उक्त मन्दिरमा बडादसैंमा टाढा-टाढाका आगन्तुकहरूको घुइँचो लाग्छ। मन्दिरको मुख्य आयस्रोत नै सर्वसाधारणले चढाउने भेटी हो। मन्दिरमा वरपरका जिल्लाबाट मात्र नभै पोखरा, काठमाडौंका भक्तजनहरूसमेत आउँछन्। मन्दिरमा पुग्न दुई किलोमिटर उकालोमध्ये ६१ मिटर ठाडो उकालो चढनुपर्छ।

मौलाकाली भगवती देवीको यो मन्दिर ऐतिहासिक धार्मिकस्थलका रूपमा त्यति परिचित हुन नसके पनि अहिले आएर स्वदेशी तथा भारतबाट समेत दर्शनार्थी आउने गरेको मन्दिर समितिका पदाधिकारीहरू बताउँछन्। यो मन्दिरमा बडादसैंको अष्टमीमा विशेष घुइँचो हुन्छ।

किम्वदन्तीअनुसार पाल्पाका राजा मणिमुकुन्द सेन आक्रमण गर्न आफ्नो दलबलसहित कतै जाने क्रममा हाल मौलाकाली देवीको मन्दिर रहेको डाँडामा आइपुगे। रात परिसकेकाले उनी त्यहीं बास बसे। राती मस्त निद्रामा सुतिरहेका बेला सपनामा देवी प्रकट भएर भनिन्- म कालीका देवी हुँ, स्थान नपाई अलपत्र परेर जहींतहीं डुलिरहेकी छु। मेरो स्थान निश्चित गरेर मन्दिर स्थापना गरिदिए युद्धमा तिमी विजयी हुनेछौ। बिहान राजा निद्राबाट बिउँझे र त्यही डाँडामा मौलो गाडी मन्दिर स्थापना गरिदिए। मौलो गाडी मन्दिर स्थापना गरेकाले नै कालान्तरमा यो मन्दिर मौलाकालीको नामले प्रख्यात भएको किंवदन्ती छ।

दीपेन्द्र बडुवाल/प्रवीण दत्त

सफल मानिस हुन के गर्नुपर्छ ?

आफू त असफल मानिस परियो, कसरी भनौं ?

पद्मा सिटौला, इटहरा

असफलता हासिल गर्नुपर्छ । सधैं सफल भइयो भने असफलतापछिको सफलता भोग्न पाइँदैन ।

सोमराज गुरुङ, सानेपा

मिहनेती र लगनशील हुनुपर्छ, यस्ता मान्छे कहिल्यै असफल हुँदैनन् ।

किरण मगर, धादिङ (२२)

भावनात्मक प्रतिबद्धता र आदर्शवादी आग्रहलाई आत्मसात गर्दै मौका पर्दा 'तर' मार्ने प्रयास गर्नुपर्छ, भित्र भएका कुरा लुकाएर भूmटो धमास दिँदै समय र परिस्थितिअनुसार नीति बदलेर धूप हालेर स्वाद आफैं लिने खालको बन्नुपर्छ ।

सागर ज्वलन्त, कमलपुर, सप्तरी

आत्मविश्वासका साथ आफूले गर्ने कामलाई निरन्तरता दिई पूरा गरे ।

हरिराम दाहाल (२०)

गरिबहरूलाई उकास्ने काम गरियो भने सफल भइन्छ ।

प्रकाश गौतम

सर्वप्रथम त देशको स्थितिमा परिवर्तन आउनुपर्छ । अनि खुट्टा तान्ने प्रवृत्तिलाई डिलिट गर्नुपर्छ, त्यति मात्र होइन, अरूले गरेको कामको कदर गर्नुपर्छ । यति गर्‍यो भने मानिस सफल बाटोमा अघि बढ्न सक्छ, होइन भने...।

मनिक न्यौपाने (२४)

मेहनत, बुद्धि र भाग्य हुनुपर्छ ।

–सुमित ढकाल

सफल मानिस बन्न कडा परिश्रमका साथै सगरमाथा चढ्नैपर्छ । अरूको डाह, इर्ष्या एवं रिस नगरौं, आफू पनि सफल हुन मेहनत गर्न पछि नपरौं, समस्यासँग नडराऔं, अवश्य नै सफल मानिस बन्न सकिन्छ ।

प्रतिभा श्रेष्ठ (१९), पोखरा

सफल मानिस हुन हामीले आफ्नो कर्तव्यलाई समयसँगै पूरा गर्दै जानुपर्छ चाहे आफन्त, साथीभाइ, इष्टमित्र कसैको साथ माग्दै किन नहोस् ।

साजन थामी (१८), इलाम

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

कवि, लेखक, साहित्यकार, राजनीतिज्ञ, कलाकार तथा विभिन्न पेशाकर्मी वा मार्लिन मुनरोजस्ता यौनकर्मी जे बन्दा पनि हुन्छ, कतै इमान्दारिता त कतै छलकपटले ।

विजय चौधरी, घट्टेकुलो

आफ्नो लक्ष्यप्रति दृढ रही काम गरिरहनुपर्छ ।

मनोज अधिकारी

आफन्तहरूसँग जुध्नुपर्छ ।

सम्पूर्ण प्रजापति, मध्यपुर ठिमी

लप्पनछप्पन नगरी आफ्नो काम-कर्तव्यमा लागिपरे सफल भइन्छ ।

राजु गौतम, चितवन

आफ्नो शैक्षिक, सामाजिक, चारित्रिक एवं आर्थिक प्रगतिका लागि लगनशील एवं अनुशासित भै काम गर्नुपर्छ ।

चिरञ्जीवी रेग्मी (२३), कपिलवस्तु

सफल मानिस हुन दायित्वबोध प्रदर्शन गर्दै उद्देश्य प्राप्त गरी आफ्नो छुट्टै पहिचान दिन सक्नुपर्छ ।

सुनिल मग्राती (१६), काठमाडौं

प्रश्न : म १८ वर्षीया युवती हुँ । मेरो छाती pigeon shape को छ, जसका कारण मलाई केही खुलेको कपडा लगाउन असजिलो महसुस हुन्छ । साथै मेरो शरीरको तुलनामा पाखुराको मोटाइ सानो वा मसिनो छ । यही कुराले गर्दा मलाई एकदमै चिन्ता लागिरहन्छ । Pegion shape chest बाल्यकालमा भए औषधी खाएर ठीक हुन्छ भन्ने सुनेकी थिएँ । के यो साँचो हो ? अहिले चाहिँ यसको कुनै उपचार छ कि छैन ? साथै पाखुराको मोटाइ बढाउन के गर्नुपर्ला ? अनि मेरो स्तन सामान्यभन्दा तल भएको जस्तो लाग्छ, किन होला ?

–स.

उत्तर : मानव शरीरको विभिन्न भाग जसरी विकसित हुनुपर्ने हो त्यसरी नभएको स्थिति धेरै पटक पाउँछौं । त्यसै क्रममा छातीको स्वरूप पनि फरक किसिमको भएको पाइन्छ । छातीको बीचको भाग अघिल्तिर आएको अवस्था नै pigeon chest अवस्था हो । चिकित्सा विज्ञानमा यस्तो अवस्थालाई pectum carinatum भनिन्छ ।

यस्तो अवस्था कहिले एकल समस्या हुन्छ भने कहिले अन्य वंशाणुगत तथा अन्य समस्याको संकेत वा लक्षण पनि हुनसक्छ । छातीको बीचको भाग अघिल्तिर आउने हुँदा चराको जस्तो देखिन्छ । यी समस्या भएका व्यक्तिको मुटु र फोक्सो राम्रैसँग विकसित हुन्छन् तर कहिलेकाहीं अधिकतम क्षमताका काम गर्न सक्दैनन् । लगातार लामो समयसम्म काम गर्ने क्षमतामा पनि केही कमी हुनसक्छ र धेरैजसोलाई यो थाहा हुने गरेर प्रस्ट हुँदैन । प्रमुख रूपमा कारणको कुरा गर्दा एक त यो जन्मजात नै हुनसक्छ भने Trisomy18, Trimsomy 21, Homocysteinuria, Marfan's syndrome, Osteogenesis imperfecta जस्ता अन्य कारण हुन् । शिशुको छाती असामान्य छ जस्तो लागे चिकित्सकको सल्लाह सबै मातापिताले लिनु आवश्यक हुन्छ । रिकेटस पनि यसको कारण हुनसक्छ । यस्तो बेलामा भिटामिन डी र हाड बनाउन आवश्यक क्याल्सियम वा फोस्फेटको सेवन गरेर हाडलाई बलियो बनाउन त्यसको सेवन गराउन सकिन्थ्यो, तर यहाँ तपाईंलाई यही नै भएको यकिन नभएकाले ठीक हुन्थ्यो वा हुँदैनथ्यो, भन्न सकिने कुरा भएन ।

उपचार

तपाईंको स्थितिमा के कारणले यस्तो भएको वा यदि पहिले नै चिकित्सकलाई देखाउनुभएको भए चिकित्सकले के भन्नुभएको थियो जस्ता कुराको पनि उल्लेख गर्नुभएको छैन । फोक्सो अनि मुटुको कार्यक्षमता, क्रोमोजोमको अध्ययन, इन्जाइमहरूको परीक्षण, एक्सरे तथा अन्य परीक्षण गर्नुपर्ने हुनसक्छ ।

स्थिति हेरेर शिशुमा वा किशोरावस्थाको सुरुका चरणमा brace को प्रयोग उपचारका क्रममा प्रयोग गर्न सकिन्छ, तर कतिपय स्थितीमा शल्यचिकित्साले यसमा सहयोग पुर्‍याएको पाइन्छ । यस्तो शल्यचिकित्सालाई Sternochon-droplasty भनिन्छ । नेपालमा के कति गर्न सकिन्छ भनेर कुनै ठूलो अस्पतालको शल्यचिकित्सा तथा हाडजोर्नी विभागमा सम्पर्क गर्नु बेस हुन्छ । यस्ता शल्यचिकित्सा विशेष गरेर बाल्यकालमा गर्न सके नतिजा राम्रो हुन्छ । विशेष गरेर ढिलो भएपछि छातीको आकारअनुरूप छातीभित्रका अन्य अङ्गमा पनि संरचनागत परिवर्तन आउँछ र ढिलो भएअनुसार ती कुरामा पहिलेको अवस्थामा नै आउन केही गाह्रो हुनसक्छ ।

यौन र शारीरिक स्वरूप

शरीर र रूपले कुनै पनि व्यक्तिको सौन्दर्यलाई बढाइरहेको हुन्छ । आकर्षण त्यसमा नै केन्द्रित हुन्छ । आन्तरिक रूपमा कुनै व्यक्तिले आफ्नो शरीरको स्वरूपलाई कस्तो मान्छ भन्ने कुरा एकदमै महत्त्वपूर्ण हुन्छ । कुनै व्यक्ति आफ्नो शरीरप्रति सहज छैन भने उसको आत्मसम्मानमा समेत कमी हुन सक्छ । त्यसले अध्ययन, सामाजिक क्रियाकलाप अनि सम्बन्ध विकासमा पनि प्रभाव पर्छ ।

शारीरिक रूपमा भन्दा पनि यस्तो छाती हुनुको मानसिक प्रभाव बढी हुन्छ । कतिपय स्थितिमा स्वास्थ्यका दृष्टिकोणले प्रभाव न्यून हुने भएकाले कुनै उपचारको आवश्यकता नै नपर्न सक्छ । धेरैजसो स्थितिमा उपचारको खोजी वास्तवमा सौन्दर्य अनि मानसिक कारणले गरिन्छ ।

कतिपय व्यक्ति आफ्नो शारीरिक स्वरूप जस्तोसुकै भए पनि त्यसैलाई आत्मसात् गरेर जिउँछन् भने कतिले त्यसैलाई एकदमै ठूलो कुरा बनाएर आफ्नै जीवनलाई नै नकारात्मक रूपमा लिन्छन् । सबैले नै आफूले चाहेको जस्तो शारीरिक स्वरूप चाहन्छन्, तर तपाईंलाई थाहै होला, कतिपय स्थितिमा त्यस्तो हुँदैन । कसैको आफूले चाहेअनुरूपको उचाइ हुँदैन भने कसैको छालाको रंग चाहेको भन्दा फरक पर्छ भने अर्कातिर कपालको रंग– प्रकार-फरक परेको हुन्छ भने कसैलाई नाकको आकार नै नमिलेको लाग्छ ।

यद्यपि चाहेअनुरूपको शरीर भएन भन्दैमा जिन्दगी नै बरबाद गर्नु बुद्धिमानी होइन । तपाईंमा भएका अन्य राम्रा एवं सकारात्मक कुराले पक्कै नै तपाईंको छातीमा भएको यो सानो खराबीलाई गौण बनाइदिनेछ । यस्तो गर्न सके सफल यौनजीवन जिउन सकिन्छ ।

के स्तन तलतिर भएकै हो ?

तपाईंले स्तन आफ्नो स्थानभन्दा तलतिर भएको भन्ने 'लागेको' भन्नुभएको छ । वास्तवमा नै तल हो कि होइन, पत्ता लगाउनु महत्त्वपूर्ण हुन्छ । छातीको आकार नै फरक भएकाले पनि तपाईंलाई त्यस्तो लागेको हुनसक्छ । यस विषयमा थप जानकारीसहित पत्र लेख्नुभए जवाफ दिन सजिलो हुने थियो ।

कतै तपाई गर्भवती त हुनु हुन्नु ?
यौन सम्पर्क राखेको २ हप्तामा नै थाहा पाउन सकिने,महिनावारी हने अवस्था सम्म कुरिराख्नु नपर्ने............ अब नयाँ प्रबिधिमा

गर्भधारण जाच्ने घरेलु सामाग्री
EASY
PREGNANCY TEST KIT
Marketing By:
Om Surgical Concern
Thapathali, Kathmandu
Tel.:4260044, 4216431

USA FDA APPROVED PRODUCT,आफ्नै घरमा बसेर आफु गर्भवती भएको वा नभएको सजिलै जाँच्न सकिने घरेलु सामाग्री नजिकैको औषधी पसलहरूमा प्राप्त गर्न सकिने छ।

Please remember us:-Pathology & Surgical Products, Chemical and Scientific & Lab Equipments

सहवास राम्रो व्यायाम पनि हो

यदि तपाईं कुनै व्यायाम गर्नुहुन्न भने पनि अस्वस्थ भइने पो हो कि भनेर चिन्तित नहुनुहोस् । सेक्स नै सर्वश्रेष्ठ व्यायाम सावित भएको यौनविशेषज्ञहरूको अध्ययनले स्पष्ट पारिसकेको छ । यौन संसर्गले हाम्रो शरीरका मांसपेशीहरूलाई सक्रिय तुल्याउँदै एक घण्टामा ३ सय क्यालोरी ऊर्जा खर्च गराइदिन्छ । विशेषज्ञहरूका अनुसार १५ मिनेट लगातार दौड्दा वा स्क्वास खेल्दाझैं यौनक्रियाको दौरानमा पनि नाडीको गति ७०बाट बढेर १ सय ५० सम्म पुग्छ जुन नाडीको गति कुनै एथलेटिक्स खेलाडीले पूरै तागत लगाएर दौड्दा हुन्छ ।

ब्रिटेनका यौनविशेषज्ञ तथा शोधकर्ताहरूका अनुसार हप्तामा तीन दिन गरिने यौन सम्बन्धले हामीलाई '६ : बिग म्याक्स' सम्मको ऊर्जा प्राप्त हुन्छ । उनीहरूको अध्ययनले भन्छ- यौन सम्बन्धको स्थापनाको समयमा तिघ्रा, पाखुरा, ढाड, गर्दन आदि अंगमा रहेका मांसपेशीहरूलाई पर्याप्त व्यायाम पुग्छ, साथै तनाव पनि घट्छ । यौन सम्बन्ध राख्दा शरीरमा 'टेस्टोरिन' नामक हार्मोनको सञ्चालन तीव्र हुन्छ । जसले हड्डी तथा मांसपेशी मजबुत हुन्छ । यसका अतिरिक्त 'सेरोटोनिन्स' हार्मोन्सको पनि उत्पत्ति सहवासकै समयमा हुन्छ जसले मुहारमा निखार ल्याउने काम गर्छ ।

भारतीय यौनविशेषज्ञ डा. प्रकाश कोठारीका अनुसार यौन संसर्गका दौरान 'इन्डोरफिन' नामक तरल पदार्थको उत्पत्ति हुन्छ जुन पदार्थ कुनै व्यक्तिले एउटा ठूलो फुटबल चौरमा ६ फन्को लगाउँदा मात्रै उत्पन्न हुन्छ । यसले प्रतिरोधक कोशिकाहरूलाई सक्रिय तुल्याउने काम गर्छ । जसलाई चिकित्सा विज्ञानमा 'नेचुरल किलर' नामले चिनिन्छ । 'नेचुरल किलर' रक्तसञ्चारसँग सन्तुलित भएर बस्छ ।

क्यानाडाका क्यानकीर्डिया युनिभर्सिटीका डा. जिम पासका अनुसार सहवास गर्ने जोडीमा सेरोटोनिनको उत्पत्ति भै सन्तुष्टिको अनुभूति प्राप्त हुन्छ । अधिक सहवास गर्ने महिलाहरूमा 'एस्ट्रोजोन' हर्मोनको स्तर अलि बढी नै हुन्छ जसले गर्दा त्यस्ता महिलाहरूको छालामा चिल्लोपनका साथै ताजगी कायम रहन्छ । यौन संसर्गकै कारण अल्जाइमर, हृदयरोग तथा हड्डी कमजोरी हुने समस्यामा ठूलो राहत मिल्छ ।

विशेषज्ञहरूका अनुसार शारीरिक सम्बन्धका दौरानमा मानिसका सबै मांसपेशीहरू एक विशेष तनावमा आउँछन् तर पछि धड्कन, स्वासप्रस्वास प्रक्रिया तथा रक्तचापको स्तर आफसेआफ सामान्य भएर जान्छ । साथै पुरुषको वीर्यमा पाइने 'प्रोस्टोग्लोडिन' नामक हार्मोन एउटा त्यस्तो हार्मोन हो जसलाई महिलाको यौनांगले ग्रहण गरेर उनीहरूको हार्मोनको स्तर सन्तुलित गरिदिन्छ । यौनक्रियाका दौरान निस्कने इन्डोरफिनले पनि तनावबाट मुक्ति दिलाउँछ ।

सहवासका दौरानमा चर्मोत्कर्षमा पुग्दा मस्तिष्कमा बन्ने 'अक्सिटासिन' पनि पाँच गुणाले वृद्धि हुन्छ । अक्सिटासिन इन्डोरफिनसँगै रहँदा दर्दनिवारक हार्मोन नै बनिदिन्छ । जसले गर्दा सहवासपश्चात् मानिसले सुख महसुस गर्छ । इन्डोरफिनले नै महिलाहरूको यौनांगमा उत्तेजना पैदा गर्छ ।

यौनसुख यस्तो प्रक्रिया हो जसबाट तनाव तथा पीडा ४० देखि १ सय प्रतिशतसम्म कम हुनसक्छ । विशेषज्ञहरूका अनुसार 'सहवास'ले पीडामात्रै कम गर्ने नभई पीडा सहन सक्ने क्षमता पनि बढाउँछ ।

एडिनवर्गको स्कटिस रोयल हस्पिटलका (युरोसाइकोलोजिस्ट) डा. डेबिड विकले ३ हजार ५ सय मानिसबीच गरेको एक सर्वेक्षणले नियमित सहवास गर्नेमध्ये एक व्यक्ति १ सय २ वर्षका पनि थिए । डा. विकका अनुसार एउटा सम्पूर्ण यौन संसर्ग हाम्रो स्वास्थ्यका लागि मात्र नभई दीर्घायुमा पनि सहायक सिद्ध हुन्छ ।

– महेशकुमार सिलवाल

इजरायल !
के तपाईं इजरायल जाँदै हुनुहुन्छ ? यदि जाँदै हुनुहुन्छ भने हिब्रु (Hebrew) भाषा तथा तालीम लिई दक्ष भई जानुहोस् ।
हाम्रा सेवाहरू:
१. हिब्रु (Hebrew) भाषा तथा अंग्रेजी (English) भाषा ।
२. केयर गिभर, Housekeeping तथा Orientation तालिम ।
३. Hebrew पुस्तक शलोम उपलब्ध छ ।
४. डकुमेन्ट समेत Forward गरिन्छ ।
पाइथागोरस एकेडेमी फोन नं.: ४२६०६३२

English Language
Own course books, audio-visual & self-practice lab, Library, internet access & language movie hall
English, Chinese,Japanese,German,French, Spanish, Korean & Hebrew languages
TOEFL/IELTS Pr.
Free Language Movie Show!
(For out students/ Every Friday 12 to 3 pm at OLC-Bag Bazar/ each show for 1 hour only)
O'seas Language Centre. Bag Bazar (Near Ratnapark), 4-268945
Osiz Language & Computer Centre, Mitra Park, Chabhil-4461459, Jamal 4244741
Interactive English: Language Video-CDs Easy Learning: Book/ cassettes/CDs
Now Available in the Market! OLC, 4-247897

निशुल्क ब्यूटिसियन तालिम
नेपाल सरकारद्वारा मान्यता प्राप्त NGO को सहयोगमा बेसिक, एडभान्स हेयर कटिङ्ग साथै अन्य स्पेशल कोर्षहरूमा ग्यारेण्टीका साथ रोजगारीको अवसर सहित भर्ना खुल्यो ।
बालाजु चोक (LWBTC) 4350762
छोटो समयमै पार्लर चलाउन सक्ने बनाईनेछ ।

पहिले सफल उपचार पछि भुक्तानी
यौन
उत्तेजना नहुने, शीघ्र स्खलन तथा शारीरिक यौन शक्ति (महिला–पुरुष)
स्तन
बढाउने, घटाउने तथा टाइट गराउने
पोतो
अनुहारको चायाँ, कालो पोतो, डण्डीफोरबाट मुक्ति
दम, बाथ, ग्याष्टिकबाट पूर्ण मुक्ति
10am-5pm
विगत १२५ वर्षभन्दा बढी आयुर्विज्ञानमा समर्पित
काम नगरे भुक्तानी पर्दैन
No Side effect, 100% Guarantee
4672065, 2084130

साताका श्रीमान्

अहिले के गर्दै हुनुहुन्छ ?
- चलचित्र निर्माणमा व्यस्त छु ।
यो क्षेत्रमा कसरी प्रवेश गर्नुभयो ?
- सुरुमा साथीको सल्लाह र करले प्रवेश गरेको हुँ तर अहिले मैले यसलाई पेसाका रूपमा लिएको छु ।
पहिलो चलचित्र निर्माणको अनुभव ?
- यो क्षेत्रमा आउनुअघि चलचित्रसम्बन्धी धेरै कुराको जानकारी थिएन, एक्कासी यो क्षेत्रसँग जोडिन पुग्दा अनौठो लाग्यो ।
चलचित्र निर्माण सौख कि पेसा ?
- पहिलो चलचित्र धर्मसंकटमा नराम्रो घाटा भयो, त्यो घाटा उठाउनका लागि मैले अर्को चलचित्र बनाउने निर्णय गरेँ । त्यसपछि चलचित्र निर्माण गर्ने नशा नै बस्यो ।
दोस्रो चलचित्रले क्षति पूर्ति गर्‍यो त ?
- चलचित्रमा लगानी गर्नु भनेको जुवा खेले बराबर हो, कहिले फाइदा हुन्छ कहिले घाटा, कहिले सजिलै झरनाको परिवारबाट स्वीकृति नपाएपछि हामीले आपसी सहमतिमा अन्तरजातीय प्रेमविवाह गरेका हौँ ।
कत्तिको गाह्रो भयो ?
- हाम्रो अन्तरजातीय विवाह भए पनि मेरो परिवारले हामीलाई साथ दिएकाले त्यस्तो केही पनि भएन ।
वैवाहिक जीवन सुखी बनाउन कुन-कुन कुराको आवश्यकता पर्छ ?
- श्रीमान्-श्रीमतीबीच समझदारी, सहयोग र सुख-दुःख दुवैमा एक-अर्कालाई साथ दिने हो भने दाम्पत्य जीवन सुखी हुन्छ ।
नायिकाको श्रीमान्का रूपमा चिनिन चाहनुहुन्छ कि निर्माताका रूपमा ?
- सबैलाई आफ्नै परिचयबाट चिनिन पाउँदा खुसी लाग्छ । मलाई पनि निर्माताका रूपमा चिनिँदा खुसी लाग्छ तर नायिकाको श्रीमान्का रूपमा चिनिँदा श्रीमतीप्रति गर्व हुन्छ ।
घरमा समय दिन नसक्दा रीस उठ्दैन ?

दस वर्षअघि चलचित्रजगत्मा निर्माताका रूपमा पाइला हालेका सुनीलकुमार थापा नायिका झरना थापाका जीवनसाथी हुन्। २०५३ सालमा वैवाहिक जीवनमा प्रवेश गरेका सुनील ३३ वर्षअघि काठमाडौंको नयाँबानेश्वरमा जन्मिएका हुन्। स्नातक तहसम्मको अध्ययन सकेका सुनील एक छोरीका बाबु पनि हुन्।

लगानी उठ्छ भने कहिले लगानी उठाउन धेरै मेहनत गर्नुपर्छ ।
निर्माता बन्नुअघि के हुनुहुन्थ्यो ?
- निर्माता हुनुअघि पनि म व्यापारी थिएँ र अहिले पनि छु। मेरो मोटर किन-बेचसम्बन्धी आफ्नै व्यवसाय छ।
कुन पेसालाई रोज्नुहुन्छ ?
- व्यापार-व्यवसायलाई बढी महत्त्व दिन्छु, व्यापारबाट अहिलेसम्म निराशाजनक परिणाम भोग्नुपरेको छैन भने चलचित्र निर्माण गर्दा परिणाम सधैं सही हुन्छ भन्न सकिँदैन ।
कुन पक्षलाई बढी महत्त्व दिनुहुन्छ ?
- हरेक पक्ष राम्रो भए चलचित्र उत्कृष्ट हुन्छ, म चलचित्रमा संगीत र कथालाई बढी महत्त्व दिने प्रयास गर्छु।
तपाईंका सौख के-के छन् ?
- थरीथरीका मोटर चढेर हिँड्ने र देश-विदेश भ्रमण गर्ने ।
स्वदेशी तथा विदेशी चलचित्र निर्माण प्रक्रियामा के भिन्नता पाउनुभयो ?
- स्वदेशी तथा विदेशी चलचित्रको तुलना गर्नै मिल्दैन । विदेशी चलचित्रको स्तरमा पुग्न हामीलाई अझै ५० वर्ष लाग्छ होला । विदेशको प्राविधिक स्तर नै फरक छ र त्यहाँ लगानी पनि बढी लाग्छ । त्यहीअनुसार चलचित्र पनि बनिरहेका छन् ।
चलचित्र क्षेत्रको अवस्था कस्तो छ ?
-सुध्रिँदै गएको अवस्था छ । लोकतन्त्र आउनुअघि अलि भाँस्सिएको थियो तर अहिले राम्रो हुँदै गएको छ ।
कतिवटा चलचित्र निर्माण गर्नुभयो ?
- धर्मसंकट, गोर्खाली, ए मेरो हजुर तथा तकदिर गरेर चारवटा चलचित्र निर्माण गरिसकेको छु । अरू दुईवटा चलचित्र निर्माण भैरहेका छन् ।
श्रीमतीलाई नायिका बनाउने विचार कसरी उत्पन्न भयो ?
- मैले नायिका बनाउनुअघि नै उनी टुहुरो नामक चलचित्रबाट यो क्षेत्रमा प्रवेश गरिसकेकी थिइन्, मैले उनको प्रतिभा तथा क्षमतालाई निरन्तरता दिन सहयोग गरेको हुँ ।
अन्तरजातीय विवाह रहेछ नि ?
- हो, हाम्रो जात नमिल्ने भएकाले
- यदि म अरू पेसामा भएको भए स्वाभाविक रूपमा रीस तथा झगडा हुन्थ्यो तर दुवै एउटै क्षेत्रमा भएकाले हामीले एक-अर्काको कामलाई राम्रोसँग बुझेका छौं, त्यसैले त्यस्तो स्थिति आउँदैन ।
छोरीलाई पनि नायिका नै बनाउने ?
- अहिले उनी सानै भएकाले बालकलाकारका रूपमा अभिनय गर्दैछिन् तर भविष्यमा उनलाई विमानचालक बनाउने विचार छ ।
उपहार लेनदेन कत्तिको हुन्छ ?
-समयसमयमा भैरहन्छ । समय, वातावरण र अवसरअनुसार नै उपहार दिने गरेको छु ।
झरनाको राम्रो र बलियो पक्ष ?
-नृत्यंगना भएकाले उनको सबैभन्दा राम्रो र बलियो पक्ष नृत्य नै हो ।
चलचित्र क्षेत्रमा प्रवेश गर्न गाह्रो हुन्छ ?
- निर्माता भएर प्रवेश गर्ने हो भने भनेझैँ पैसा लगाउन सक्नुपर्छ, नायक, नायिका भएर प्रवेश गर्ने भने धेरै संघर्ष गर्नुपर्छ ।
आकर्षक बन्न के-के गर्नुहुन्छ ?
- म विशेषगरेर सरसफाइ तथा पहिरनमा ध्यान दिन्छु । दुई पटक झरनाको हातबाट फेसियल पनि गराएको छु ।
जीवनमा बिर्सनै नसक्ने कुनै क्षण छ ?
- मेरा बुबा स्वर्गीय भएको क्षण म कहिल्यै सम्झन चाहन्नँ र बिर्सन पनि सक्दिनँ ।

– अरुणा भट्टराई

परिकार

पिस्ता मस्तानी

सामग्री : २ कप बाक्लो दूध, २ ठूलो चम्चा चिनी, १ ठूलो चम्चा पिस्ता मसिनो गरी पिसेको, २३ ठूलो चम्चा आइस (बरफ टुक्रा पारेको), १ सानो चम्चा पिस्ता एसेन्स, १ स्कुप पिस्ता आइसक्रिम ।

विधि : एउटा गहिरो भाँडामा चिसो दूध राख्ने र त्यसमा आइसक्रिमबाहेक सबै सामग्री राखी घोल्ने र एउटा गिलासमा राख्ने । त्यसमा पिस्ता आइसक्रिम हाली सर्भ गर्ने ।

पारिवारिक स्वास्थ्य

डा. बालकृष्ण साह

कोलेस्ट्रोल एक किसिमको बोसो हो, जुन प्राणी (जन्तु) मा पाइन्छ, त्यसैले यसलाई जन्तु स्ट्रोल (एनिमल स्ट्रोल) पनि भनिन्छ । साधारणतया प्रत्येक व्यक्तिमा दुई ग्राम प्रतिकेजी शारीरिक तौल अर्थात् सत्तरी केजीको मानिसमा एक सय चालीस ग्राम कोलेस्ट्रोल हुन्छ ।

कोलेस्ट्रोल शरीरका लागि अति आवश्यक तत्त्व हो । हाम्रो शरीर कोषहरूले बनेको हुन्छ । कोष झिल्ली कोलेस्ट्रोलले बनेको हुन्छ । कोलेस्ट्रोल अर्को महत्त्वपूर्ण हार्मोनको कमीले विभिन्न रोगहरू लाग्ने मात्र होइन, नपुंसकता तथा बाँझोपन पनि हुन सक्छ । भिटामिन 'डी' पनि कोलेस्ट्रोलको मद्दतले बन्ने भएकाले यसको कमीमा हड्डी कमजोर हुन्छ । कोलेस्ट्रोलको कमीले रक्तअल्पता, जन्डिस तथा थाइरोड हार्मोन बढ्न सक्छ ।

शरीरमा २ सय ५० ग्राम प्रतिशत प्याजमा भन्दा बढी कोलेस्ट्रोल भए यसले धेरै नै नोक्सान पुर्‍याउँछ । कोलेस्ट्रोलको मात्रा धेरै हुनुलाई हाइपर कोलेस्ट्रोलेमिआ भनिन्छ । यस्तो अवस्थामा मधुमेह, जन्डिस, थाइरोक्सिनको कमी, मृगौलाको रोग आदि हुन सक्छ । अझ यी रोगहरूभन्दा खतरनाक मुटुका रोगहरू तथा रक्तनलीको खराबी हुन सक्छ । त्यसैले रगतमा कोलेस्ट्रोलको मात्रा सन्तुलित राख्नुपर्छ । चिल्ला परिकारको बढ्दो प्रयोग, सहरी परिकारहरू, शारीरिक व्यायामको कमी आदिले हाल मानिसहरूको रगतमा कोलेस्ट्रोलको मात्रा उच्च भैरहेको छ ।

कोलेस्ट्रोल कसरी घटाउने ?

कोलेस्ट्रोलको मात्रा कम गर्ने सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण आधार हो– खानामा सुधार । सामान्यतया मोटो मानिसमा कोलेस्ट्रोल बढी हुन्छ । त्यसैले मोटो जनावरमा पनि कोलेस्ट्रोल बढी हुन्छ । त्यसैले मोटो, ठूलो खसीको मासु नखानु नै राम्रो हो । कोलेस्ट्रोल विशेषगरी कलेजो, मस्तिष्क तथा मृगौलामा जम्मा हुने भएकाले त्यस्ता तत्त्वबाट बनेको परिकार खानुहुँदैन साथै छाला मुनिको पातलो बोसोमा कोलेस्ट्रोल धेरै हुने भएकाले मासु खाँदा पनि छाला फाल्नु वा छाला नखानु नै राम्रो हुन्छ ।

धेरै पकाइएको वा घिउ तथा तेल बढी हालेर पकाइएका खानेकुराहरू जस्तै- केक, कुकिज, क्राकर खानु त्यति राम्रो मानिँदैन । गाई वा भैंसीको शुद्ध दूधभन्दा डेरीको दूधमा कम कोलेस्ट्रोल हुने भएकाले कोलेस्ट्रोलमा कम गर्न डेरीको दूध नै उपयोगी हुन्छ । त्यस्तै अण्डाको पहेंलो भागमा पनि अत्यधिक कोलेस्ट्रोल हुने भएकाले त्यसको सेवनबाट बच्नुपर्छ ।

नियमित भोजनमा अत्यधिक ग्लुकोज, कार्बोहाइड्रेट तथा प्राकृतिक रेशाहरू भएका खानेकुरा समावेश गर्नुपर्छ । त्यसैले ताजा फलफूलहरू, हरिया सागपात तथा ताजा तरकारी अत्यधिक सेवन गर्नुपर्छ । खानेकुरा तयार गर्दा तेल वा घिउ कम प्रयोग गर्नुपर्छ । उमालेर, माइक्रोवेभमा पकाएर वा रोष्ट बनाएर खानु फ्राइ गरेर खानु भन्दा राम्रो हो ।

रक्सीको प्रयोग पनि कोलेस्ट्रोलका लागि फाइदाजनक छ । दैनिक तीस मिलिलिटर इथानोल अर्थात् ७ सय २० मिलिलिटर बियर वा साठी मिलिलिटर ह्वीस्कीसम्म सेवन गर्दा कोलेस्ट्रोल घट्छ भन्ने तर्क छ तर यसरी दिनहुँ रक्सी प्रयोग गर्दा अन्य रोगहरू लाग्ने सम्भावना बढी हुने भएकाले त्यसको प्रयोग नगर्नु नै राम्रो मानिन्छ ।

कोलेस्ट्रोल घटाउने अर्को महत्त्वपूर्ण उपाय हो– दैनिक व्यायाम । दैनिक कम्तीमा आधा घन्टा शारीरिक व्यायाम गर्नुपर्छ । यसका लागि पसिना आउने गरी हिंड्ने, दगुर्ने, पौडी खेल्ने, साइकल चलाउने, टेनिस खेल्ने आदि काम गर्न सकिन्छ । आफूलाई सजिलो हुने तथा उमेर अनुसार व्यायाम गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

कोलेस्ट्रोलको मात्रा कम गर्ने औषधी नभएको होइन । औषधीले कोलेस्ट्रोलको मात्रा कम गर्न मद्दत गर्छ तर औषधी प्रयोग गर्नुभन्दा खानामा सुधार ल्याउनु तथा शारीरिक व्यायाम गर्नु नै उपयोगी तथा कम खर्चिलो मानिन्छ ।

बढाउनुहोस्

आत्मविश्वास

- सबैभन्दा पहिले आफैँले आफैँलाई माया गर्नुहोस् र आत्मसम्मान गर्न सिक्नुहोस् । मनोवैज्ञानिक जेक्सनका अनुसार आफूमा जुन गरिमा छ, त्यसले कुनै पनि उमेरलाई सुन्दर बनाउन सक्छ ।
- आफ्नो गुण पत्ता लगाउनुहोस् । डायरी लेख्दा आफ्ना कमी कमजोरी र गल्तीको मूल्यांकन हुन्छ । डायरीमा आफ्नो गुण र राम्रा काम टिपोट गर्नुहोस् । जब आफूमा हीन भावना आउँछ तब त्यसलाई पढेर फुर्तिलो बन्नुहोस् ।
- सधैँ आफ्नो भलो चाहनेहरूसँग नै मित्रता गाँस्नुहोस् । नकारात्मक विचार राख्नेहरूबाट टाढै रहनुहोस् । सकारात्मक विचार राख्नेहरूको संगतले आफूमा पनि सकारात्मकताको विकास हुन्छ ।
- आफ्नो व्यक्तित्वलाई सरस एवं उत्साही बनाउनुहोस्, नीरस र निरुत्साही व्यक्तिले कसैलाई पनि आकर्षित गर्न सक्दैन ।
- आत्मविश्वासपूर्ण बन्न सिक्नुहोस् । प्रगतिशील मात्र होइन प्रयोगशील पनि बन्नुहोस् ।
- स्वयंलाई हरेक अवस्थामा मन पराउन सिक्नुहोस्, किनकि त्यस्ता मानिसलाई अरूले मन पराउन धेरै गाह्रो हुन्छ जो स्वयंलाई मन पराउँदैनन् ।
- आफ्नो मुस्कान निरन्तर राख्नुहोस् । सबैसँग हाँसेर बोल्नाले तपाईंको सकारात्मक शक्तिले अगाडिको मानिसलाई शक्ति दिएर तपाईंप्रति सकारात्मक सोच बनाउन प्रेरित गर्छ ।

– संगीता कटुवाल

केश फुल्नबाट बच्ने केही उपायहरू

उमेर बढ्नुका साथै केश सेतो हुनु प्रकृतिको नियम हो, तर कम उमेरमै केश सेतो हुन थाल्यो भने यसलाई समस्याका रूपमा लिनुपर्छ । स्वास्थ्यको दृष्टिले यसलाई विकार पनि भन्न सकिन्छ । केश फुल्ने कारणका सम्बन्धमा लामो समयदेखि अध्ययन भए पनि यसको सन्तोषजनक कारण अहिलेसम्म पत्ता लाग्न सकेको छैन ।

हाम्रो केशका बाह्य कोशिकाहरूले रंगीन पिगमेन्ट उत्पन्न गर्छन्, जसलाई मेलानिन भनिन्छ । आयु बढ्नुका साथै यी रंगीन पिगमेन्टको मात्रा घट्न थाल्छ । यसकारण कोशिकाहरूमा वायुको आयतन बढ्छ जसले पिगमेन्टलाई अक्सीकरण गर्छ र केश सेतो हुन्छ ।

- केश सेतो हुने प्रमुख कारण
- असन्तुलित भोजन
- मानसिक तनाव
- तीव्र मानसिक झट्का
- पिगमेन्ट निर्माणमा जन्मजात दोष
- जल र वायु प्रदूषण
- धेरै ज्वरो आउनु वा संक्रामक रोग जस्तै : भाइरस टाइफाइड आदि ।
- आनुवंशिकता
- एकदम तातोपानीले केश नुहाएमा
- केशलाई राम्रोसँग सफा नगरे
- पुरानो रुघा भएमा
- डाइ तथा रसायनको धेरै प्रयोग

केश फुल्नबाट बच्ने केही घरेलु उपाय

- अमला र मेहन्दीको पातलाई पिसेर त्यसको पेस्ट केशमा लगाउनुहोस् । एक वा डेढ घण्टापछि पखाल्नुहोस् ।
- करी पातको सेवनले पनि केश सेतो हुनबाट बचाउँछ ।
- ताजा अमलाको रस केशका लागि अत्यन्त उपयोगी हुन्छ ।
- सुकेको अमलाको धूलोको पेस्ट बनाएर केशमा लगाउँदा पनि यो समस्या समाधान हुन्छ ।
- केश सुख्खा छ भने नरिवलको तेलमा मेहन्दीलाई तबसम्म पकाउनुपर्छ जबसम्म तेल आधा हुँदैन । त्यसलाई केशमा लगाएर दुई घण्टापछि पखाल्ने ।
- शुद्ध तोरीको तेलमा करी पातलाई राम्रोसँग पकाएर केशमा लगाउन सकिन्छ ।
- मेहन्दीको प्रयोगद्वारा पनि केश रंगाउने काम गरिन्छ । यसले केश आकर्षक तथा मजबुत बनाउँछ ।

सावधानी

- पौष्टिक भोजन खानुहोस् ।
- चिसोपानीले नुहाउनुहोस्
- राम्रो हर्वल स्याम्पु प्रयोग गर्नुहोस् ।
- चिन्ता र तनाववाट मुक्त रहनुहोस् ।
- डाइ तथा रसायनहरूको प्रयोग कम गर्नुहोस् ।
- पुरानो रुघा छ भने त्यसको राम्रो उपचार गर्नुहोस् ।

आहा गोल्डकपको उपाधि थ्रीस्टारलाई

तस्बिर : सुदर्शन राज्जीत

पोखरा– पाँचौं आहा गोल्ड कपको उपाधि पहिलो पटक थ्रीस्टार क्लबले जितेर नयाँ रेकर्ड कायम गरेको छ। गत साता पोखरा रंगशालामा सम्पन्न प्रतिस्पर्धात्मक फाइनल खेलमा मनाङ-मर्स्याङ्दी क्लबलाई ट्राइबेकरमा १ गोलको अन्तरले हराउँदै पहिलो पटक उपाधि हात पारेको हो।

खेलको निर्धारित समयमा दुवै पक्षबाट एक-एक गोल भएर बराबरीमा पुगेको खेल अतिरिक्त समयमा पनि कुनै गोल हुन नसकेपछि खेल ट्राइबेकरमा पुगेको थियो। ट्राइबेकरमा थ्रीस्टारले मनाङ-मर्स्याङ्दीलाई ५-४ को अन्तरले पराजित गऱ्यो। ट्राइबेकरमा थ्रीस्टारका लोकबन्धु गुरुङ, उत्तम गुरुङ तथा अन्जान केसी, विजय गुरुङ र चिडीयडी चइनाले एक-एक गोल गरे भने क्याप्टेन राजेश शाहीको प्रहार भने पोस्टबाट बाहिरिएको थियो। उता मनाङका माइकल वस्सयको दऱ्हो प्रहार गोलपोस्टबाट बाहिरिएको थियो भने वसन्त गौचनले हानेको प्रहार थ्रीस्टारका गोलरक्षक सञ्जीव श्रेष्ठले समातेका थिए। थ्रीस्टारले आहा गोल्डकपको उपाधि चुमेको को यो पहिलो अवसर हो। यसअघिका प्रतियोगितामा थ्रीस्टार फाइनलमा नपुगी बाहिरिँदै आएको थियो।

हजारौं दर्शकको उपस्थितिका बीच सम्पन्न शानदार फाइनल खेलमा थ्रीस्टारका प्रदीप महर्जनले खेलको १५ औं मिनेटमा पहिलो गोल गरी आफ्नो टिमलाई अग्रता दिलाएका थिए। अन्जान केसीले हानेको फ्रिकिकलाई महर्जनले नियन्त्रण गरी डी-बक्सभित्रबाट हानेको बलले जाली चुमेको थियो। मनाङका माइकलले थ्रीस्टारका खेलाडीलाई जबरजस्त ठानेपछि रेफ्रीले फ्रिकिकको अवसर दिएका हुन्। गोल खाएपछि आक्रामक रूपमा प्रस्तुत भएको मनाङ-मर्स्याङ्दीलाई गोल गर्न अर्को हाफ नै कुर्नुपरेको थियो। दोस्रो हाफको एक मिनेट पनि नबित्दै मनाङका नरुद्धिनले एक गोल गरी खेललाई सनसनीपूर्ण बनाएका थिए।

दोस्रो र तेस्रो आहा कपको उपाधि आफ्नो घर लगेको मनाङ-मर्स्याङ्दीले यस पटक उपविजेतामै चित्त बुझाउनुपऱ्यो। खेलको प्रारम्भमै खेलाडी घाइते भएकाले खेल राम्रो हुन सकेन, -मनाङका प्रशिक्षक छिरिङ लोप्साङले साप्ताहिकसँग भने। उता थ्रीस्टारका प्रशिक्षक बालगोपाल अमात्यले भने- खेलाडीले राम्रोसँग खेले र राजधानीमा रचेको इज्जत पोखरामा पनि कायम राखे। थ्रीस्टारले उपाधिसँगै एक लाख रुपैयाँ तथा उपविजेता मनाङ-मर्स्याङ्दीले ५० हजार रुपैयाँ प्राप्त गरेका छन्।

प्रतियोगितामा सर्वाधिक गोलकर्ता सहारा क्लबका राजन अधिकारी तथा मनाङका नरुद्धिन सलाउ घोषित भए। प्रतियोगिता अवधिभरि राजन र नरुद्धिनले ३-३ गोल गरेका थिए। म्यान अफ द म्याचको उपाधि भने थ्रीस्टारका प्रदीप महर्जनले प्राप्त गरे। अनुशासित टिमतर्फको पुरस्कार सहारा युकेले अनि फाइनलको म्यान अफ दि म्याच मनाङका तासी छिरिङ घोषित भए। गत वर्षको आहा गोल्डकप विजेता अफ्रिकन युनाइटेड क्लब यस पटक सेमिफाइनलबाटै बाहिरिएको थियो।

–शिव शर्मा

अननियन्त्रित दर्शकका कारण खेलमा बाधा

आहा गोल्डकपको फाइनलमा दर्शकको भीडका कारण खेलमा बाधा पुगेको थियो। दर्शकको उत्तेजित व्यवहारले बारम्बार फाइनल खेल अवरुद्ध हुन पुग्यो।

करिब ५ हजार दर्शक क्षमताको प्यारापिटमा १५ हजारभन्दा बढी दर्शक ओइरिएपछि भीड थामिनसक्नु भएको थियो। तारबार नाघेर खेदमैदानमै दर्शकको भीड पस्न थालेपछि आयोजक तथा प्रहरीलाई भीड नियन्त्रण गर्न हम्मे-हम्मे पऱ्यो। कतिपय दर्शकले पानीका बोतल तथा ढुंगा प्रहार गर्दै खेललाई पटक-पटक अवरुद्ध तुल्याएका थिए।

जनपथ प्रहरीले भीड थाम्न नसकेपछि सशस्त्र प्रहरी परिचालन गर्नुपरेको थियो। केही युवाले खेल भैरहेको समयमा मैदानमा तेज गतिमा मोटरसाइकल कुदाएका थिए। प्रहरीले नम्बर नखुलेको एक मोटरसाइकललाई नियन्त्रणमा पनि लियो। मैदानमा एक युवाले तेज गतिमा घोडा कुदाएर दर्शकहरूलाई अचम्भित बनाए। खेलको अन्ततिर भीड अझै उम्लिएको थियो। एक उच्छृङ्खल दर्शकको ढुंगा प्रहारबाट स्थानीय बोर्डिङ स्कुलमा अध्ययनरत १० वर्षे बालक नवीन चापागाईंको टाउकोमा चोटसमेत लाग्यो।

धरान उच्च मा.वि. च्याम्पियन

साप्ताहिक समाचार

धरान- स्वर्गिक मार्ग युवा संघको आयोजनामा धरानमा शनिबार सम्पन्न प्रथम अन्तरकलेज बास्केटबल प्रतियोगिताको उपाधि धरान उच्च मा.वि.ले जितेको छ। उसले फाइनलमा महेन्द्र बहुमुखी क्याम्पसलाई ६७-५६ स्कोरले पराजित गरेको थियो।

धरान उच्च मा.वि.लाई उपाधि दिलाउन प्रतियोगिताकै मस्ट भ्याल्युएबल प्लेयर (सर्वोत्कृष्ट खेलाडी) भूपाल राईले सर्वाधिक ३५ स्कोरको योगदान गरेका थिए। ५ वटा थ्री प्वाइन्ट सर्ट प्रहार गरेका भूपालले मस्ट भ्याल्युएबल प्लेयरको व्यक्तिगत ट्रफीसँगै नगद १ हजार ५ सय रुपैयाँ हात पारेका थिए। विजयी टिमका जीवन लिम्बूले १६ स्कोर गरे भने पराजित महेन्द्र बहुमुखीका निम्ति राजन राईले सर्वाधिक १६ अंकको योगदान गरेका थिए।

विजेता ट्रफीसँगै धरान उच्चमा.वि.ले ८ हजार रुपैयाँ नगद पुरस्कार हात पाऱ्यो भने महेन्द्र बहुमुखी क्याम्पसले उपविजेता ट्रफी र ५ हजार नगद पुरस्कारमै चित्त बुझाएको थियो। १ मिनेटमा १३ वटा थ्री प्वाइन्ट शर्ट प्रहार गरेका प्रदीप राईले थ्री प्वाइन्ट सुटरको पुरस्कार १ हजार रुपैयाँ प्राप्त गरेका थिए।

धरान उच्च मा.वि.ले पहिलो क्वार्टर १३-१६ स्कोरले गुमाए पनि पछिल्लो तीन क्वार्टरमा उत्कृष्ट खेल प्रदर्शन गर्दै महेन्द्र बहुमुखी क्याम्पसलाई पराजित गरेको थियो। धरान उच्च मा.वि.ले दोस्रो क्वार्टरमा १८-१०, तेस्रोमा १७-१४ तथा चौथो क्वार्टरमा १९-१६ स्कोरको अग्रता लिँदै म्याचसँगै उपाधि जितेको थियो। फागुन ११ गतेदेखि सञ्चालित प्रतियोगितामा लिग कम नकआउटका आधारमा धरानका ६ वटा कलेजले प्रतिस्पर्धा गरेका थिए।

क्षेत्रीय क्रिकेटको उपाधि रूपन्देहीलाई

बुटवल– भैरहवामा सम्पन्न वाईवाई यु-१९ क्षेत्रीय क्रिकेट छनौट प्रतियोगिताको उपाधि रूपन्देहीले जितेको छ। क्षेत्र नं. ४ अन्तर्गतका ६ जिल्लाले प्रतिस्पर्धा गरेको प्रतियोगिताको फाइनलमा कास्कीलाई ३ विकेटले पराजित गर्दै रूपन्देहीले उपाधि जितेको हो। सिद्धार्थ रंगशालामा शुक्रबार सम्पन्न अत्यन्त फितलो खेलमा टस जितेर ब्याटिङ रोजेको कास्की निर्धारित ४५ ओभरको खेलमध्ये २३ ओभरमा सबै विकेट गुमाई ४९ रनको झिनो योगफलमै समेटिएको थियो। प्रत्युत्तरमा ५० रनको विजय लक्ष्यसहित मैदानमा उत्रिएको रूपन्देहीले १२ ओभरमा ७ विकेट गुमाउँदै लक्ष्य पार गरेको थियो।

कास्कीका लागि संजय नेपालले १३ तथा पुरन शेरचनले ११ रन जोडेका थिए भने रूपन्देहीका लागि अन्तिम थापाले २८ रनको योगदान दिएका थिए भने अन्य खेलाडीले दोहोरो अंक जोड्न सकेनन्। खेलमा ६ ओभरमा ४ मेडन राखी ८ रन खर्चेर ४ विकेट झारेका रूपन्देहीका बेलबहादुर थापा म्यान अफ द फाइनल घोषित भए। प्रतियोगितामा बेस्ट बलरको उपाधि रूपन्देहीका लालबहादुर अधिकारीले, बेस्ट ब्याट्स म्यान उपाधि रूपन्देहीकै आकाश गुप्ताले तथा म्यान अफ द सिरिजको उपाधि कास्कीका गोविन्द प्रधानले प्राप्त गरे। क्षेत्रीय क्रिकेट संघको आयोजनामा रूपन्देही क्रिकेट संघद्वारा सञ्चालित उक्त प्रतियोगितामा रूपन्देही, नवलपरासी, कास्की, चितवन, कपिलवस्तु तथा पाल्पा टिम सहभागी थिए।

बूढासुब्बा टुबोर्ग गोल्डकप

दर्शकका निम्ति बाँसको प्यारापिट

धरान- नवौं बूढासुब्बा टुबोर्ग गोल्डकप फुटबल हेर्ने दर्शकको सुविधाका निम्ति बर्सेनि बनाइँदै आएको बाँसको प्यारापिट यसपल्ट पनि निर्माण गरिएको छ। प्रतियोगिता तराई क्षेत्रमा जारी यातायात बन्दका कारण निर्धारित समयभन्दा एक साता ढिलो गरी फागुन २९ देखी चैत्र १० गतेसम्म चल्नेछ।

दर्शकहरूले आरामपूर्वक फुटबलको मनोरञ्जन लिऊन् भनेर २ हजार ५ सय दर्शक क्षमताका ३० वटा बाँसका बेग्लाबेग्लै प्यारापिट निर्माण गरिएको गोल्डकप आयोजक धरान फुटबल क्लबले जनाएको छ। गोल्डकपको ११ वटा प्रतिस्पर्धा आयोजना गरिने स्थल धरान रंगशालाको दक्षिणतर्फ ७५ हजार रुपैयाँमा बाँसको प्यारापिट निर्माण गरिएको क्लबका आर्थिक समिति संयोजक प्रताप तामाङले बताए।

नेपाल, भारत तथा भुटानका १२ वटा टिमले प्रतिस्पर्धा गर्ने गोल्डकपमा ५० हजारभन्दा बढी दर्शक रंगाशाला आउने क्लबका सचिव डिल्लीराम श्रेष्ठ बताउँछन्। गोल्डकपको पुरस्कार राशिमा पनि यसपल्ट वृद्धि गरिएको छ। उपाधि जित्ने टिमले ट्रफीसँगै नगद १ लाख रुपैयाँ पाउनेछन् भने उपविजेता टिमले ५० हजार रुपैयाँ हात पार्नेछन्। गतवर्ष विजेता टिमलाई ७५ हजार तथा उपविजेता टिमलाई ३५ हजार रुपैयाँ प्रदान गरिएको थियो। त्यस्तै प्रतियोगिताको सर्वाधिक गोलकर्तालाई ट्रफीसँगै १५ हजार रुपैयाँ नगद पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको धरान फुटबल क्लबका अध्यक्ष सुवास राईले बताए। गोल्डकपका सर्वोत्कृष्ट खेलाडीलाई मोटरसाइकल वा नगद पुरस्कार दिइने राईले बताएका छन्।

नेपाल प्रहरीको महेन्द्र पुलिस क्लब, सशस्त्र प्रहरीको ज्ञानेन्द्र क्लब, नेपाली सेनाको त्रिभुवन आर्मी क्लब तथा ललितपुरको नबिल थ्रीस्टारले गोल्डकपमा प्रतिस्पर्धा गर्दैछन्। राजधानीका यी चार क्लब नै उपाधिका प्रमुख दाबेदार हुन्। साविक विजेता अफ्रिकन युनाइटेडले उनीहरूलाई कडा चुनौती दिने अपेक्षा गरिएको छ। मोफसलका टिमहरू पोखराको सहारा क्लब, झापा एघार, मोरङ एघार, आयोजक धरान रातो एवं नीलोलाई पनि कम आँक्न मिल्दैन। विगतमा आयोजक टिम धरानले चारपटक फाइनलमा पराजय बेहोरेको छ।

पूर्वी नेपालको झापा र मोरङमा रहेका शरणार्थीको सम्भावित विरोधका कारण विगतका गोल्डकपमा सहभागी नभएको भुटानको राष्ट्रिय टिमले पहिलोपल्ट बूढासुब्बा गोल्डकपमा प्रतिस्पर्धा गर्दैछ। भारतको सिक्किमस्थित वेस्ट डिस्ट्रिक स्पोर्ट्स एसोसिएसन पनि प्रतियोगितामा सहभागी हुँदैछ। नवौं बूढासुब्बा टुबोर्ग गोल्डकपमा देशका उत्कृष्ट क्लब तथा खेलाडीहरू सहभागी हुनेछन्।

स्थानीय धरान रंगाशालामा वि.सं. २०५४ सालदेखि निरन्तर सञ्चालन हुँदै आएको गोल्डकपको उपाधि सर्वाधिक तीनपल्ट महेन्द्र पुलिस क्लबले चुमेको छ भने काठमाडौंको मनाङमर्स्याङदी क्लब, ललितपुरको थ्रीस्टार क्लब, अफ्रिकी खेलाडीहरूको समूह अफ्रिकन युनाइटेड, भारतको बेल्गोरिया स्पोर्टिङ क्लब कोलकाता तथा बंगलादेशको धानमुन्दी क्लब, ढाकाले एक-एक पटक गोल्डकप उचालिसकेको छ। मोफसलको यो प्रतिष्ठित गोल्डकप सञ्चालनका निम्ति करिब १८ लाख रुपैयाँ खर्च हुने पूर्वानुमान आयोजकहरूको छ।

५ प्रश्न

किशोर राई, अखिल नेपाल फुटबल संघ (एन्फा)का केन्द्रीय उपाध्यक्ष। प्रख्यात बूढासुब्बा गोल्डकप फुटबल प्रतियोगिता आयोजनाको श्रेय धरान फुटबल क्लबका संस्थापक अध्यक्ष राईलाई नै जान्छ। एक जमानाका अब्बल खेलाडी राई वि.सं. २०५५ सालदेखि बूढासुब्बा गोल्डकपको प्रारम्भसँगै फुटबल व्यवस्थापनमा होमिएका हुन्। राईकै संयोजनमा पूर्वाञ्चलमा नौवटा जिल्लाका लिग विजेता क्लबहरूबीच होम एन्ड अवेका आधारमा इस्टर्न एन्फा च्याम्पियन्स लिग सञ्चालन भैरहेको छ।

क्षेत्रीय लिग आयोजनाको मुख्य उद्देश्य के हो ?

खेलाडी उत्पादनमा पूर्वाञ्चल अग्रणी स्थानमा छ। स्थानीय खेलाडीहरूलाई राष्ट्रिय स्तरका बढीभन्दा बढी म्याचको अनुभव दिलाउँदै अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका राम्रा खेलाडी उत्पादन गर्न लिग सुरु गरेका हौं। सहभागी क्लबले कम्तीमा ४ म्याच खेल्नेछन्। उत्कृष्ट तीनवटा क्लबले ८-८ म्याच खेल्नेछन्। सर्वोत्कृष्ट खेलाडी र सर्वाधिक गोलकर्ताले १०-१० हजार रुपैयाँ नगद राशि हात पार्नेछन्।

लिग खेलेर खेलाडी अनुभवी बन्न सक्छन् तर क्लबहरूले के पाउँछन् ?

क्षेत्रीय लिग विजेताले १ लाख, उपविजेताले ५० हजार, तृतीय हुनेले २५ हजार रुपैयाँ नगद पुरस्कारसँगै ट्रफी जित्न सक्नेछन्। लिगले नै स्थानीय क्लबहरूलाई संगठित गर्नेछ। स्थानीय क्लबहरूलाई व्यावसायिक धारमा समेट्नकै निम्ति लिग सुरु गरेका हौं। टिकट बिक्रीको सबै रकम घरेलु टिमलाई नै दिइएको छ। क्लबहरूले एन्फाले सञ्चालन गर्ने नकआउट प्रतियोगितामा प्रतिस्पर्धा गर्ने मौका पाउनेछ।

टिकट बिक्रीको रकम क्लबलाई दिएर लिगको खर्च कसरी जुटाइएको छ ?

लिगमा करिब ९ लाख रुपैयाँ खर्च हुनेछ। एन्फाले २ लाख रुपैयाँ तथा प्रायोजक सानमिगेल बियरले १ लाख ५० हजार रुपैयाँ दिएको छ। बाँकी स्थानीय व्यवसायी तथा नगरपालिकाले सहयोग गरेका छन्।

पुर्वेली जिल्लाको फुटबल स्तरमा कस्तो भिन्नता पाउनुभयो ?

स्तरमा खासै भिन्नता छैन। सबै टिम १९-२० कै स्तरका छन्। देशकै फुटबलमा बलियो जिल्ला मोरङको विजेतालाई धनकुटाको विजेताले क्षेत्रीय लिगमा पराजित गऱ्यो। झापाको विजेतालाई इलामले पछाऱ्यो। त्यसैले कुन जिल्ला बलियो छ, ठोकुवा गर्ने स्थिति छैन। पहिलो चरणका १८ खेलमा ३ दशमलव ७२ को औसतमा ६७ गोल भए।

क्षेत्रीय लिगमा सहभागी खेलाडीहरूको कमजोरी के हो ?

राम्रा पुर्वेली खेलाडी सहिद स्मारक लिग खेलिरहेका छन्। क्षेत्रीय लिगका खेलाडीमा अनुभवको कमी देखिएको छ। जुनियर खेलाडी बिस्तारै अनुभवी बन्दै प्राविधिक रूपमा पनि निखारिँदै छन्।

– राजु घिसिङ

तथ्यांकमा विश्वकप

सबैभन्दा धेरै रन बनेको खेल

सन् १९९६ को छैटौं विश्वकपअन्तर्गत श्रीलंकाको केन्डीमा श्रीलंका तथा केन्याबीच भएको खेलमा १२ विकेटको क्षतिमा दुवै टिमले ६ सय ५२ रन बनाएका थिए। दुवै टिमले सबै ओभर खेलेको उक्त खेलमा श्रीलंकाले पहिले ब्याटिङ गर्दै ५ विकेटको क्षतिमा ३ सय ९८ रन बनाएको थियो। जसको प्रतिउत्तरमा केन्याले ७ विकेटको क्षतिमा २ सय ५४ रन बनाएको थियो।

उच्च स्कोरको खेल

विश्वकप क्रिकेटमा कुनै टिमले प्रतिद्वन्द्वीविरुद्ध एक खेलमा बनाएको उच्चतम स्कोरको कीर्तिमान श्रीलंकाको नाममा छ। सन् १९९६ को छैटौं विश्वकपअन्तर्गत श्रीलंकाले केन्याविरुद्ध ५ विकेटको क्षतिमा ३ सय ९८ रन बनाएको थियो। उक्त खेल श्रीलंकाको केन्डीमा खेलिएको थियो।

सबैभन्दा कम रन बनेको खेल

विश्वकप क्रिकेटमा कुनै पनि टिमले प्रतिद्वन्द्वीविरुद्ध एक खेलमा बनाएको न्यूनतम स्कोरको कीर्तिमान क्यानाडाको नाममा छ। सन् २००३ को आठौं विश्वकपअन्तर्गत क्यानाडाले श्रीलंकाविरुद्ध १८ दशमलव ४ ओभर खेल्दा आफ्नो सबै विकेट गुमाएर जम्मा ३६ रन बनाएको थियो। उक्त खेल दक्षिण अफ्रिकाको पार्लमा खेलिएको थियो। उक्त खेलमा श्रीलंकाले जम्मा ३ ओभर खेलेर आफ्नो लक्ष्य भेट्टाएको थियो। उक्त खेलमा जम्माजम्मी १ सय ४० बल फ्याँकिएको थियो।

सबैभन्दा ठूलो जित (रनका आधारमा)

विश्वकप क्रिकेटमा रनका आधारमा सबैभन्दा ठूलो जित हात पारेको कीर्तिमान अस्ट्रेलियाको नाममा छ। सन् २००३ को आठौं विश्वकपअन्तर्गत अस्ट्रेलियाले नामिबियाविरुद्ध २ सय ५६ रनको जित दर्ता गराएको थियो। उक्त खेलमा नामिबियाविरुद्ध अस्ट्रेलियाले ६ विकेट गुमाएर ३ सय १ रन बनाएको थियो। प्रतिउत्तरमा नामिबियाले जम्मा ४५ रन मात्र बनाउन सक्को थियो। उक्त खेल दक्षिण अफ्रिकाको पोचस्ट्रुममा खेलिएको थियो।

सबैभन्दा ठूलो जित (विकेटका आधारमा)

विश्वकप क्रिकेटमा विकेटका आधारमा सबैभन्दा ठूलो जित हात पारेको कीर्तिमान वेस्टइन्डिजको नाममा छ। सन् १९९२ को पाचौं विश्वकपअन्तर्गत अस्ट्रेलियाको मेलबर्नमा खेलिएको खेलमा वेस्टइन्डिजले पाकिस्तानविरुद्ध १० विकेटको जित दर्ता गराएको थियो। उक्त खेलमा वेस्टइन्डिजविरुद्ध पाकिस्तानले पहिले ब्याटिङ गर्दै २ विकेट गुमाएर २ सय २० रन बनाएको थियो। प्रतिउत्तरमा वेस्टइन्डिजले कुनै पनि विकेट नगुमाई २ सय २१ रन बनाएर खेल जितेको थियो।

सबैभन्दा साँघुरो जित (रनका आधारमा)

विश्वकप क्रिकेटमा रन बनाएको आधारमा सबैभन्दा साँघुरो जित हात पारेको कीर्तिमान अस्ट्रेलियाको नाममा छ। सन् १९८७ मा भारतमा सम्पन्न चौथो विश्वकपअन्तर्गत अस्ट्रेलियाले भारतविरुद्ध १ रनको जित दर्ता गराएको थियो। उक्त खेलमा भारतविरुद्ध अस्ट्रेलियाले ६ विकेट गुमाएर २ सय ७० रन बनाएको थियो। प्रतिउत्तरमा भारतले आफ्ना सबै विकेट गुमाएर २ सय ६९ रन बनाएको थियो। उक्त खेल भारतको चेन्नईमा खेलिएको थियो।

सबैभन्दा साँघुरो जित (विकेटका आधारमा)

विश्वकप क्रिकेटमा सबैभन्दा कम विकेटको साँघुरो जित हात पारेको कीर्तिमान वेस्टइन्डिजको नाममा छ। सन् १९७५ को पहिलो विश्वकपअन्तर्गत इङ्ल्यान्डको बर्मिङघममा खेलिएको खेलमा वेस्टइन्डिजले पाकिस्तानविरुद्ध १ विकेटको जित दर्ता गराएको थियो। उक्त खेलमा वेस्टइन्डिजविरुद्ध पाकिस्तानले पहिले ब्याटिङ गर्दै ७ विकेट गुमाएर २ सय ६६ रन बनाएको थियो। प्रतिउत्तरमा वेस्टइन्डिजले ९ विकेट गुमाएर २ सय ६७ रन बनाउँदै जित दर्ता गरेको थियो।

अन्तिम बलमा जित

विश्वकप क्रिकेटमा अन्तिम बलमा जित हात पारेको कीर्तिमान पाकिस्तानको नाममा छ। सन् १९८७ को चौथो विश्वकपअन्तर्गत पाकिस्तानको लाहोरमा खेलिएको उक्त खेलमा पाकिस्तानले वेस्टइन्डिजले पहिले ब्याटिङ गर्दै बनाएको २ सय १६ रन पच्छ्याउने क्रममा अन्तिम बलमा विजय प्राप्त गरेको थियो।

सबैभन्दा धेरै विकेट

अहिलेसम्म खेलिएका ८ विश्वकपमा सबैभन्दा धेरै विकेट लिने कीर्तिमान पाकिस्तानका वसिम अकरमको नाममा छ। अकरमले विश्वकपअन्तर्गत ३८ म्याच खेलेर ५५ विकेट लिएका छन्। यसका लागि अकरमले १ हजार ९ सय ४७ बल फ्याँकेर १ हजार ३ सय ११ रन खर्च गरेका थिए। उनको सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन २८ रन दिएर ५ विकेट लिनु थियो। उनले २ पटक प्रतिम्याच ४ विकेट लिएका छन्। उनको औसत २३ दशमलव ८३ छ।

अकरमको यो कीर्तिमानको नजिक रहेका र नवौं विश्वकप खेल्ने तयारी गरिरहेका खेलाडी ३ जना छन्। अस्ट्रेलियाका ग्लेन म्याकग्राथ, श्रीलंकाका चामिन्दा भास तथा मुथैया मुरलिधरन अकरमको कीर्तिमान भंग गर्न सक्ने सम्भावना भएका खेलाडी हुन्। म्याकग्राथले २८ म्याच खेलेर ४५ विकेट, भासले २५ म्याच खेलेर ४४ विकेट, मुरलिधरनले २१ म्याच खेलेर ३० विकेट लिइसकेका छन्।

एकै विश्वकपमा सबैभन्दा धेरै विकेट

विश्वकप क्रिकेटअन्तर्गत अहिलेसम्म खेलिएका ८ विश्वकपमध्ये एउटै विश्वकपमा सबैभन्दा धेरै विकेट लिने कीर्तिमान श्रीलंकाका चामिन्दा भासको नाममा छ। भासले सन् २००३ को आठौं विश्वकपमा १० म्याच खेलेर २३ विकेट लिएका थिए। उक्त विश्वकपमा भासले ५ सय २८ बल फ्याँकेर ३ सय ११ रन खर्च गर्दै ती विकेट लिएका थिए। उक्त विश्वकपमा भासले १४ दशमलव ३९ रन प्रतिम्याचको औसत कायम गरेका थिए।

एकै खेलमा सबैभन्दा धेरै विकेट

विश्वकप क्रिकेटअन्तर्गत एउटै खेलमा सबैभन्दा धेरै विकेट लिने

कीर्तिमान अस्ट्रेलियाका ग्लेन म्याकग्राथको नाममा छ। म्याकग्राथले सन् २००३ को आठौं विश्वकपअन्तर्गत नामिबियाविरुद्ध दक्षिण अफ्रिकाको पोचस्ट्रममा खेलिएको खेलमा १५ रन खर्च गरेर ७ विकेट लिएका थिए। उक्त खेलमा म्याकग्राथले ७ ओभर वलिङ गर्दा ४ ओभर मेडन राखेका थिए।

एकै विश्वकपमा सबैभन्दा धेरै रन

८ विश्वकपमध्ये एउटा विश्वकपमा सबैभन्दा धेरै रन बनाउने कीर्तिमान भारतका सचिन तेन्दुलकरको नाममा छ। तेन्दुलकरले सन् २००३ को आठौं विश्वकपअन्तर्गत ११ म्याच खेलेर ६ सय ७३ रन बनाएका थिए। उक्त विश्वकपमा तेन्दुलकरले १ शतकसमेत हिर्काएका थिए। उक्त विश्वकपमा तेन्दुलकरले ६१ दशमलव १८ रन प्रतिम्याचको औसत कायम गरेका थिए।

विश्वकपमा सबैभन्दा धेरै म्याच

सम्पन्न ८ विश्वकपमध्ये सबैभन्दा धेरै म्याच खेल्ने कीर्तिमान पाकिस्तानका वसिम अकरमको नाममा छ। अकरमले सन् १९८७ को चौथो विश्वकपदेखि सन् २००३ को आठौं विश्वकपसम्म ३८ म्याच खेलेका थिए। अकरमको यो कीर्तिमानको नजिक नवौं विश्वकप क्रिकेट खेल्ने तयारी गरिरहेका भारतका सचिन तेन्दुलकर (३३ खेल), पाकिस्तानका इन्जमाम उल हक (३२ खेल), अस्ट्रेलियाका रिक्की पोन्टिङ र ग्लेन म्याकग्राथ (२८ खेल) मात्र छन्, जसमध्ये तेन्दुलकर तथा इन्जमामले अकरमको कीर्तिमान भंग गर्न पहिलो चरणका सबै र दोस्रो चरणका कम्तीमा ३ र ४ खेल खेल्नुपर्नेछ भने पोन्टिङ र म्याकग्राथले सबै खेल खेलेर फाइनलसम्मको यात्रा तय गर्नुपर्नेछ।

विश्वकपमा सबैभन्दा धेरै रन

अहिलेसम्म खेलिएका ८ विश्वकपका प्रतिस्पर्धामध्ये एउटै प्रतिस्पर्धामा सबैभन्दा धेरै रन बनाउने कीर्तिमान दक्षिण अफ्रिकाका गेरी क्रिस्टनको नाममा छ। क्रिस्टनले सन् १९९६ को छैटौं विश्वकप क्रिकेटअन्तर्गत पाकिस्तानको रावलपिन्डीमा खेलिएको खेलमा संयुक्त अरब इमिरेट्सका विरुद्ध आउट नभई १ सय ८८ रन बनाएका थिए।

विश्वकपमा सबैभन्दा धेरै क्याच

अहिलेसम्म खेलिएका ८ विश्वकपमा सबैभन्दा धेरै क्याच गर्ने कीर्तिमान अस्ट्रेलियाका रिक्की पोन्टिङको नाममा छ। पोन्टिङले विश्वकप क्रिकेटमा अहिलेसम्म १८ क्याच गरिसकेका छन्।

विश्वकपमा सबैभन्दा कान्छा खेलाडी

विश्वकप क्रिकेटमा अहिलेसम्म खेलेका खेलाडीहरूमध्ये सबैभन्दा कान्छा खेलाडी बंगलादेशका ताल्हा जुबेर हुन्। सन् २००३ को आठौं विश्वकपअन्तर्गत दक्षिण अफ्रिकाको बेनोनीमा वेस्टइन्डिजविरुद्ध खेल्दा जुबेर १७ वर्ष ७० दिनका मात्र थिए।

सबैभन्दा धेरै रन

अहिलेसम्म खेलिएका ८ विश्वकपमा सबैभन्दा धेरै रन बनाउने कीर्तिमान भारतका सचिन तेन्दुलकरको नाममा छ। तेन्दुलकरले विश्वकपअन्तर्गत ३३ म्याच खेलेर १ हजार ७ सय ३२ रन बनाइसकेका छन्। यो क्रममा तेन्दुलकरले ४ शतकसमेत हिर्काएका छन्। तेन्दुलकरले विश्वकप क्रिकेटमा ८७ दशमलव ५६ रन प्रतिसय बल तथा ५९ दशमलव ७२ रन प्रतिम्याचको औसत कायम गरेका छन्। उनको उच्चतम स्कोर १ सय ५२ रन छ।

तेन्दुलकरको यो कीर्तिमानको नजिक रहेका र नवौं विश्वकप खेल्ने तयारी गरिरहेका खेलाडी २ जना छन्। अस्ट्रेलियाका रिक्की पोन्टिङ तथा वेस्टइन्डिजका ब्रायन लारा ती दुई खेलाडी हुन् तर तेन्दुलकर पनि नवौं विश्वकपमा सहभागी हुने भएकाले पोन्टिङ तथा लाराले उनको कीर्तिमान भंग गर्न सक्ने सम्भावना निकै कम छ।

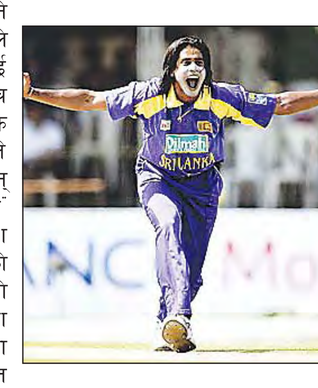
विश्वकपमा सबैभन्दा पाका खेलाडी

विश्वकप क्रिकेटमा अहिलेसम्मका खेलाडीमध्ये सबैभन्दा पाका खेलाडी हल्यान्डका एनई क्लार्क हुन्। सन् १९९६ को छैटौं विश्वकपअन्तर्गत पाकिस्तानको रावलपिन्डीमा दक्षिण अफ्रिकाविरुद्ध खेल्दा क्लार्क ४७ वर्ष २ सय ५७ दिनका थिए।

विश्वकपमा ह्याट्रिक

अहिलेसम्म खेलिएका आठ विश्वकपमा ४ पटक मात्रै ह्याट्रिक (लगातार ३ बलमा ३ विकेट) सम्भव भएको छ। तीमध्ये ३ वटा ह्याट्रिक एसियाली खेलाडीको नाममा छ भने एउटा ह्याट्रिक अस्ट्रेलियाका ब्रेट लिको नाममा छ। विश्वकप क्रिकेटअन्तर्गत पहिलो ह्याट्रिक भारतका चेतन शर्माले न्यूजिल्यान्डविरुद्ध गरेका थिए। सन् १९८७ को चौथो विश्वकपअन्तर्गत भारतको नागपुरमा खेलिएको खेलमा शर्माले न्युजिल्यान्डका केन रुदरफोर्ड, इयान स्मिथ तथा जेम्स चेटफिल्डलाई क्लिन बोल्ड गरेका थिए। दोस्रो ह्याट्रिक पाकिस्तानका सक्लिन मुस्ताकले जिम्बाबेविरुद्ध गरेका थिए। सन् १९९९ को सातौं विश्वकपअन्तर्गत इङ्ल्यान्डको द ओभलमा खेलिएको खेलमा मुस्ताकले जिम्बाबेका हेनरी ओलंगा, एन्ड्रयु हकललाई विकेट किपर मोइन खानमार्फत स्टम्प गराएका थिए भने एमबाङ्वालाई एलबीडब्लु गरेका थिए।

तेस्रो ह्याट्रिक श्रीलंकाका चामिन्दा भासले बांगलादेशविरुद्ध गरेका थिए। सन् २००३ को आठौं विश्वकपअन्तर्गत दक्षिण अफ्रिकाको पिटरमारित्जवर्गमा खेलिएको खेलमा भासले बंगलादेशका हनान सरकारलाई क्लिन बोल्ड गरेका थिए भने मोहम्मद असरफुललाई आफैंले र एहसान उल हकलाई जयबर्धनेमार्फत क्याच गराएका थिए। चौथो ह्याट्रिक अस्ट्रेलियाका ब्रेट लिले केन्याविरुद्ध गरेका थिए। सन् २००३ को आठौं विश्वकपअन्तर्गत दक्षिण अफ्रिकाको डर्बनमा खेलिएको खेलमा लिले केन्याका ओडोयो ओटिनोलाई बोल्ड गरेका थिए। त्यसैगरी लीले ब्रजेश पटेललाई पोन्टिङमार्फत क्याच गराएका थिए भने ओडोयो ओबुयालाई बोल्ड गरेका थिए।



साप्ताहिक विश्वकप क्रिकेट क्विज

सर्वाधिक बिक्री हुने साप्ताहिक — सबैको लागि सम्पूर्ण पत्रिका
कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.) लि.

प्रथम पुरस्कार	द्वितीय पुरस्कार	तृतीय पुरस्कार
५ जनालाई १ वर्षसम्म साप्ताहिक	१० जनालाई ६ महिनासम्म साप्ताहिक	२० जनालाई ३ महिनासम्म साप्ताहिक

१. विश्वकप क्रिकेट प्रतियोगिता सबैभन्दा धेरै पटक जित्ने मुलुक कुन हो ?

....

२. नवौं विश्वकप कतिवटा मुलुकले आयोजना गर्दै छन् ?

....

३. नवौं विश्वकपमा कतिवटा मुलुकले सहभागिता गर्दैछन् ?

....

४. नवौं विश्वकप कुन राष्ट्रले जित्नेछ ?

....

५. नवौं विश्वकपको 'म्यान अफ द टुर्नामेन्ट' को हुनेछन् ?

....

नियमहरू

१. एकभन्दा बढी सही उत्तर प्राप्त भएमा गोलाप्रथाद्वारा निर्णय गरिनेछ। कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.) लि.को निर्णय नै अन्तिम हुनेछ।
२. पुरस्कार कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.) लि.को काठमाडौं सुविधानगरस्थित मुख्य कार्यालय र विराटनगर, पोखरा, भरतपुर र नेपालगन्जस्थित क्षेत्रीय कार्यालयबाट प्राप्त गर्न सकिनेछ।
३. उत्तर २०६४ वैशाख १० गतेसम्म प्राप्त भइसक्नुपर्नेछ।
४. उत्तर पठाउँदा साप्ताहिकको कटिङ नै पठाउनुपर्ने छ। फोटोकपिलाई मान्यता दिइनेछैन। एक जनाले असीमित उत्तर पठाउन सक्नेछन्।
५. कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.) लि. सँग सम्बद्ध कर्मचारी तथा तिनका परिवारले प्रतियोगितामा सहभागी हुन पाउनेछैनन्।

उत्तर पठाउने ठेगाना
कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.) लि., कान्तिपुर, कम्प्लेक्स
पो.ब. नं. ६०१९, तीनकुने, सुविधानगर, काठमाडौं

सहभागीको नाम :
ठेगाना :
फोन नम्बर :

विश्वकपका प्रायोजक र सहयोगीहरू

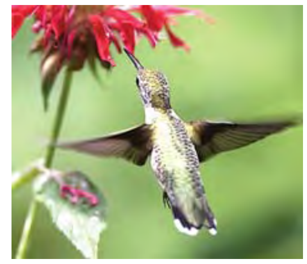
वेस्टइन्डिजले आयोजना गर्ने यो विश्वकप खर्चका दृष्टिकोणले आयोजक मुलुकहरूका लागि सुनको अन्डा पार्ने कुखुरी प्रमाणित हुने भएको छ । पहिलो पटक क्रिकेट विश्वकपमा आयोजक मुलुकका सरकार आयोजनाका लागि आर्थिक लगानीको दृष्टिकोणले प्रत्यक्ष रूपमा संलग्न हुने छैनन् । वेस्टइन्डिजको यस्तो प्रयासलाई एलजी इलेक्ट्रोनिक्स, पेप्सी वेभरेज, हच टेलिकम तथा हिरो होन्डा मोटर्सले ग्लोबल पार्टनरका रूपमा सघाइरहेका छन् । त्यसैगरी विश्वकपको आधिकारिक प्रयोजकका रूपमा इन्डियन आयल, केवल एन्ड वायरलेस, भिसा कार्ड, स्कोटिया बैंक, जोनी वाकर, रेक स्ट्रिपजस्ता कम्पनी देखा परेका छन् । यो विश्वकपका लागि जिएल इभेन्ट्स तथा बिएमडब्लु आधिकारिक आपूर्तिकर्ता हुनेछन् । वेस्टइन्डिजमा हुने विश्वकप क्रिकेटको सम्पूर्ण खर्च यिनै कम्पनीले बेहोर्नेछन् ।

मिडिया सहयोगीहरू

वेस्टइन्डिजमा आयोजना हुने विश्वकप क्रिकेटलाई स्टार इन्डिया, सुपरस्पोर्ट, फिजी टेलिभिजन, फक्स स्पोर्टस् इन्टरनेसनल, फ्रेस्चिया, जियो, हम एफएम, हचिसन म्याक्स, न्यूजिल्यान्ड रेडियो, नाइन नेटवर्क, रोयटर्स, एसएबिसी, स्काइ, एसएन टेलिभिजन, सोनी, रूपवाहिनी, एबिसी रेडियो, अल इन्डिया रेडियो, एरी डिजिटल, बीबीसी रेडियो, बीबीसी टेलिभिजन, बीबीसी वर्ल्ड सर्भिस, बी स्काइ बी, बंगलादेश टेलिभिजन, क्यारिबियन मिडिया कर्पोरेसन, डाइरेक्ट टेलिभिजन, दूरदर्शन तथा इको स्टार जस्ता रेडियो, टेलिभिजन र मोबाइलमा आधारित मिडियाले विश्वव्यापी रूपमा प्रसारण गर्नेछन् । यसका लागि यी मिडिया कम्पनीले आयोजकलाई ठूलै रकम दिएका छन् ।

कहाँ-कहाँ हुनेछ खेल

नवौं विश्वकप क्रिकेट वेस्टइन्डिजका नौं मुलुकका आठ स्थानमा आयोजना हुनेछन् । सेन्ट भिन्सेन्ट आयोजक मुलुकहरूमध्ये एक हुनेछ तर त्यहाँ कुनै खेल हुनेछैनन् । विश्वकपअन्तर्गत प्रारम्भिक चरणका खेलहरू सेन्ट किट्स एन्ड नेभिसको बासेटेर सहरको वार्नर पार्क मैदानमा, ट्रिनिडाड एन्ड टोबागोको पोर्ट अफ स्पेन सहरको क्विन्स पार्क ओभल मैदानमा, सेन्ट लुसियाको ग्रस आइसलेट सहरको बाउसजर स्टेडियममा, जमैकाको किङ्सटन सहरको सविना पार्क स्टेडियममा हुनेछन् । त्यसैगरी सुपर एट चरणका खेलहरू एन्टिगुवा एन्ड बरबुडाको सेन्ट पिटर्स सहरको सर भिभियन रिचर्ड स्टेडियममा, ग्रेनाडाको सेन्ट जर्ज सहरको नेसनल क्रिकेट स्टेडियममा, गुयानाको जर्जटाउन सहरको प्रोभिडेन्ट्स स्टेडियममा र बारबाडोजको ब्रिजटाउनको केनिस्टन ओभलमा हुनेछन् ।



पहिलो सेमिफाइनल जमैकाको किङ्सटन सहरको सविना पार्क स्टेडियममा हुनेछ भने दोस्रो सेमिफाइनल सेन्ट लुसियाको ग्रस आइसलेट सहरको बाउसजर स्टेडियममा हुनेछ । फाइनल खेल बारबाडोजको ब्रिजटाउनको केनिस्टन ओभलमा हुनेछ । विश्वकप क्रिकेटको इतिहासमा यति धेरै मुलुकका यति धेरै स्थानमा प्रतिस्पर्धा आयोजना गर्न लागिएको यो पहिलो अवसर हो । जुन-जुन मुलुकमा खेल भए पनि त्यहाँ पुग्ने खेलाडी तथा अधिकारीहरू एवं दर्शकका लागि वेस्टइन्डिज क्रिकेट बोर्डले आफ्नो नाममा भिसा उपलब्ध गराएको छ । कूटनैतिक मर्यादाभित्र नपर्ने यस्तो भिसा विश्व इतिहासमा पहिलो पटक जारी भएको छ । यो दृष्टिकोणले पनि नवौं विश्वकप एउटा बेग्लै अनुभव हुनेछ ।

मस्कटको कथा

विश्वकप क्रिकेट प्रतियोगिताका आयोजक राष्ट्रहरूले यसपटक प्रतियोगिताको मस्कटका रूपमा बिरालो जातिको प्राणीलाई चयन गरेका छन् । यो जातको बिरालोको अस्तित्व भए पनि आयोजकहरूले कुनै निश्चित जनावरलाई आधार बनाएर मस्कटको निर्माण नगरिएको बताएका छन् । आयोजकहरूका अनुसार विश्वकप विभिन्न मुलुकमा आयोजना हुने हुँदा उत्साह जगाउने किसिमको मस्कट चयन गरेर यसको काल्पनिक नाम 'मिलो' राखिएको हो । यो मस्कटले खेलाडीहरूमा खेल तथा प्रतिस्पर्धाको भावना तथा दर्शकमा उत्साह जगाउने आशा आयोजकहरूको छ । साथै मिलोले यसपटक युएनएड्ससँग मिलेर एड्सको विश्वव्यापी रूपमा प्रचार-प्रसार पनि गर्नेछ ।

कसरी बनाइयो लोगो

पहिलो पटक क्यारिबियन क्षेत्रमा आयोजना हुन लागेको क्रिकेट प्रतियोगिताका लागि आयोजक समितिले क्यारिबियन क्षेत्र झल्कने किसिमको लोगो निर्माण गरेको छ । हाउज्याट एजेन्सीले तयार पारेको लोगोमा उक्त क्षेत्रका मानिसको बसोबास तथा उनीहरूको क्रिकेटप्रतिको लगावलाई एकसाथ प्रस्तुत गरिएको छ । जसमा एक व्यक्तिले क्रिकेट ब्याटलाई खुसीका साथ नाच्दै उचालेको छ जुन ब्याट क्यारिबियन क्षेत्रमा पाइने पामको रूखमा परिणत भएको देखाइएको छ । मानिसको रंग गाढा रातो छ । यो रंग क्यारिबियन क्षेत्रमा बढी प्रयोगमा आउने रंग हो ।

विश्वकपको संगीत

न्यागी संगीतले विश्वमै धुम मच्चाइरहेको छ । त्यसमाथि न्यागी संगीतको उद्गम भूमि क्यारिबियन क्षेत्रमै विश्वकप क्रिकेट प्रतियोगिता आयोजना हुन लाग्दा यसको महिमा त बढ्ने नै भयो । आयोजक समितिले पनि विश्वकपसम्बन्धी न्यागी धुन लोकप्रिय हुने अपेक्षाका साथ त्यसमा पर्याप्त मेहनतसमेत गरेको छ । 'द गेम अफ लभ एन्ड युनिटी' शीर्षकमा तयार पारिएको यो गीतले क्रिकेटको मात्र लोकप्रियता बढाउने नभएर विश्वमै बन्धुत्व एवं मेलमिलाप बढाउने विश्वास आयोजक समितिको छ । विश्वकपको आधिकारिक गीतलाई क्यारिबियन क्षेत्रका चर्चित गायक-गायिकाहरू स्यागी, रूपी एन्ड ट्रिनिडाड फाय एनी लियोन्स जस्ता संगीत मण्डलीले स्वर र संगीत दिएका छन् । गीतको भाव तपाईं एक्लै आउनुहोस् यहाँ तपाईंका प्रशस्त मित्रहरू छन् भन्ने छ ।

निर्णायकहरू

विश्वकप क्रिकेटका खेल सञ्चालन गर्न अन्तर्राष्ट्रिय क्रिकेट काउन्सिल (आईसीसी) ले निर्णायकहरूको नाम सार्वजनिक गरेको छ । तीमध्ये मैदानमा उभिएर खेल सञ्चालन गर्ने र टेलिभिजनमार्फत रन आउटको निर्णय गर्ने तेस्रो निर्णायकका लागि मार्क बेन्सन, बिलि बोडेन, स्टिभ बकनर, आलिम दार, स्टिभ डेभिस, बिलि डक्ट्रोभ, इयान गोल्ड, डेरिल हार्पर, टोनि हिल, इयान होबेल, ब्रायन जर्लिङ, रुडी कोर्जेन, पिटर पार्कर, असद रौफ, अशोका डि सिल्भा तथा सिमल टफेल छानिएका छन् ।

त्यसैगरी कुनै पनि विवाद सुल्झाउन आईसीसीले क्रिस ब्रोर्ड, जेफ क्रो, एलन हर्स्ट, रञ्जन मदुगाले, रोसन महानामा, जवागल श्रीनाथ, माइक प्रोक्टरलाई म्याच रेफ्री नियुक्त गरेको छ ।

कान्तिपुर गाथा

किशोर नेपाल

कस्तो ठेगान नभएको देश ! बिहान भात पकाउँदा-पकाउँदै बत्ती निभेछ । नौ बजे स्कुल जाने केटाकेटीहरूले थाल घिसार्दा पो सरुले थाह पाई, राइसकुकरमा हालेको चामल त जिउँदैछ । राति भए पो बत्ती गएपछि अँध्यारो हुन्थ्यो ! बत्ती गएको पनि थाहा हुन्थ्यो । बिहान-बेलुका, बेला न कुबेला जुनसुकै समयमा पनि जाने बत्तीका बारे कसरी थाहा पाउनु ? सरुलाई आपद पर्‍यो । हतार हतार राइसकुकरमा आधा पाकेको चामल प्रेसर कुकरमा सारेर ग्याँसको चुल्होमा बसाली । केही बेरमा नै भात पाकेर हलुवा भएछ । केटाकेटीहरू हलुवा चाटेर निस्किएपछि सरुले शान्तिको लामो सास फेरी । एकैछिनमा फोनको घण्टी बज्यो । उरी फोनमा बोल्दै थिई, के बोली सरुले थाहा पाइन, सुन्दासुन्दै लाइन काटियो । उसलाई भोक लागेर आयो, तर अरूलाई हलुवा भात ख्वाएर पठाए पनि ऊ आफैं त्यो खान तयार थिइन ।

फोन फेरि बज्यो । लाइनमा उरी थिई । सोधी– ए सरु, किन बन्द गरेकी मोबाइल ?

सरुको मोबाइलमा जम्मा दुई रुपैयाँ बाँकी थियो । उसले रिचार्ज कार्ड किन्ने पनि फुर्सद पाएकी थिइन, तर जवाफमा सरुले केही बोल्नु परेन । उरी लगातार बोल्दै थिई– अँ, अहिले त कति कति रिंग टोनको सुविधा थपिएको छ । आइज न, यहाँ बसेर डाउनलोड गरौंला । सरुले फेरि पनि जवाफ दिनु परेन । जवाफ दिन खोज्दाखोज्दै उरीले बाई-बाई भनिसकेकी थिई ।

सरुले उसलाई फोन गरी । ऊ बिहान खानै नखाई अफिस गएको थियो । सोधी– के गर्दैछौ ? खाना खायौ ? उसले जवाफ दियो– छैन । तिमीले नि ? जवाफमा सरुले राइसकुकरको कथा सुनाई । ऊ खुब हाँस्यो । सरु पनि हाँसी । दुवैले एक-अर्कालाई सान्त्वना दिए, भरे राम्रोसँग खाउँला डिनर । उसले भन्यो– म लोकल कुखुरा लिएर आउँला । दुवै फेरि हाँसे । फोन कटेपछि सरु झल्याँस्स भई । ओहो, भरे पनि त छ लोडसेडिङ– साँझ पाँचदेखि साँढे आठसम्म । कस्तो ठेगान नभएको देश । कसैको बोलीको ठेगान छैन । नयाँ नेपाल बनाउने भन्छन् । पानी नपरे बत्ती छैन । घाम नलागे टेलिफोन छैन । कसरी बन्ला नयाँ नेपाल ? सरुलाई लाग्यो, यस्तै हो भने नयाँ नेपाल पनि उसले बिहान पकाएको भातजस्तो हलुवा हुनेछ । न अन्तरिम सरकार बन्छ, न संविधान सभाको मिति तोकिन्छ, न धारामा पानी आउँछ, न तारमा बिजुली बग्छ । टेलिकमको मोबाइलजस्तो जता गए पनि नो नेटवर्क कभरेज !

रंगीन डान्सपार्टी

शिव शर्मा

पोखरा- पोखरामा डिस्को कहाँ जम्छ भनेर कसैले प्रश्न गर्‍यो भने जवाफ आउँछ- लेकसाइड, तर कमैलाई मात्र थाहा छ– पोखराका अन्य ठाउँमा पनि डान्सपार्टीहरू जम्छन् । हो, लेकसाइडका डान्सपार्टीमा बढी रमझम हुन्छ, तर गएको होलीको रात दीप पोखरास्थित एप्पल क्याफेमा पनि एउटा डान्स पार्टी डान्सपार्टी जम्यो ।

उक्त अवसरमा टिनएर्जसहरूको जमघट पनि उस्तै रह्यो । होली डान्स पार्टी नामकरण गरिएको उक्त पार्टीमा टिनएर्जसहरू निकै हानथाप गर्दै डान्समा रमाए । खाने-पिउने र हल्का कम्मर हल्लाउँदै नाच्न शुरु गरेका डान्स अनुरागीहरूलाई घडीले रातको ठीक दस बजेको के संकेत दिएको थियो, त्यसपछि उनीहरू सम्हालिनै नसक्ने गरी डिजेको संगीतमा बहकिन थाले । चिसो सिरेटोलाई छल्दै डिजे सूर्य र अनिलले छानेका गीतमा युवायुवतीहरू असिनपसिन हुने गरी झुम्दै गए ।

जाडो मुटु कमाउने थियो, तर युवतीहरू अत्यन्त पातला र छोटो पहिरनमा डान्सको आनन्द लिइरहेका थिए । यो डान्सपार्टी फेसनेवल र रंगीन खालको डान्सपार्टी पनि बन्न पुग्यो । दिनभरि होलीको रंगमा पोतिएका रंगीबिरंगी अनुहारहरू डान्समा मदमस्त थिए । कोही भने त्यही मौकामा कसैलाई रंग पनि पोतिरहेका थिए । रात छिप्पिँदै गएपछि रातको एक बजे डिजेले चक्का घुमाउन के छाडेका थिए, डान्सपारखीहरूको वन्समोरको जोडदार हुटिङले डिजेलाई फेरि चक्का घुमाउन कर लाग्यो । हुटिङ गरी-गरी डान्सपारखीहरूले पार्टीलाई एक घण्टा बढाए ।

तस्बिर : बिशाल दुलाचन

नीराजन र प्रदीपले पनि कम्मर मर्काए

शिव शर्मा

पोखरा- दिनभरि खेलेको फुटबलको रन्को मेट्न फुटबलका राष्ट्रिय हस्तीहरू रात पर्न थालेपछि डिस्को छिर्न थाले । शनिबारको रातलाई रंगीन बनाउन लेकसाइडस्थित क्लब प्याराडिसोमा खेलाडीहरूको ठूलै भीड देखिन्थ्यो ।

खेलाडीसँगै मोडल, रेडियोकर्मी लगायत हरेक क्षेत्रका मनोरञ्जन पारखीहरू त्यहाँ उपस्थित थिए । यद्यपि पार्टीको मुख्य आकर्षण थ्रीस्टार तथा मनाङ-मर्स्याङदीका खेलाडीहरू नै रहे । यस अर्थमा पनि यो डान्स पार्टी यहाँ यसअघि आयोजना भएका डान्सपार्टीहरूभन्दा पृथक् थियो ।

रातको ठीक आठ बजेपछि डिजेले चर्को गरी चक्का घुमाए । त्यसपछि चिसो रात न्यानो हुन थाल्यो । डिस्कोपारखी तन्नेरीहरू बिस्तारै-बिस्तारै डान्सफ्लोरमा पुग्दै मच्चिन थाले । फुटबलर प्रदीप महर्जन, नीराजन रायमाझी डान्सफ्लोरमा पुगेर कम्मर मर्काउन थालेपछि वातावरण अझ रंगियो । उनीहरू नाच्न तम्सिएपछि अरू खेलाडीहरू पनि लस्कर डान्सफ्लोरमा पुगेर उफ्रन थाले । डान्समा मनाङ-मर्स्याङ्दीका खेलाडीभन्दा थ्रीस्टारका खेलाडी अगाडि देखिए । आहा कप आफ्नो हातमा पारेका थ्रीस्टारका खेलाडीहरू भिन्नै उमंगका साथ डान्सको रंगमा रंगिइरहेका थिए । मनाङ-मर्स्याङ्दीका खेलाडी वसन्त गौचन डान्सफ्लोरमा नउत्रिएपछि साथीहरू भन्दै थिए- 'वसन्त किन लाज मानेको ? इन्जोय गरौं न ।' तर वसन्तलगायत मनाङका खेलाडीहरू नाचेर भन्दा पनि हेरेर मनोरञ्जन लिइरहेका थिए ।

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

अंग्रेजि दुई महिना मै!
*Basic *Intermediate *Advance
जान्दे नजान्ने हरुको लागी विशेष व्यवस्था
Free:Books, Cassets & Video-CDs
TOEFL, IELTS
Study in: UK, USA, Australia
Free: Email & Internet
Computer: Basic to Diploma
Member Of ECAN
Getway ☎ 4241870
Educational Consultancy P. Ltd
Bagbazar, KTM.

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

होटल तालीम
छुट्टा (%)
★Hotel Mgmt ★F & B Mgmt
★Cook ★Waiter ★Bakery
★Front Office★Housekeeping
★Bartender ★Care giver
★Tour Operation★Airlines Ticketing
★Tour & Travel Mgmt
ओरिएण्टल हस्पिटालिटी (होटल) एण्ड टुरिजम ट्रेनिङ्ग सेन्टर प्रा. लि.
नयाँ बानेश्वर (एभरेष्ट होटलसंगै)
फोन नं: ४४९३८०१
(बिहान ७:०० देखि बेलुका ७:०० सम्म)
(शनिवार बिहान १०:०० देखि दिउसो २:०० सम्म)

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

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

ADMISSIONS OPEN
Class Nursery- Grade-8
Mode of Selection
Written and oral test
YOU CAN FIND US AT
Kalopul
Kathmandu,Nepal
CALL US AT
Ph: 4439471, 4439472, 4439491
XAVIER INTERNATIONAL SCHOOL
-Center for happy learning environment.
Link-up
International GCE A Levels Programme
UNIVERSITY of CAMBRIDGE, UK

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