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

The First College Of Hotel Management In +2 Level !
ADMISSION OPEN !
for +2 COMMERCE ARTS EDUCATION
आशीर्वाद कलेज (Estd.2056)
Samakhusi, Kathmandu, 4-352589 (Near the Children's Park)
Shift: Morning/Day Seats:60 Medium: Eng./Nepali
Special scholarship for First 20 Students !
100% Result in Hotel Mgmt. Since 2056 !

• वर्ष १२ • अंक ११ ...उन १२, २०६३ • SAPTAHIK • Nepali National Weekly • Friday, July 28, 2006 • पृष्ठ २४ • मूल्य रु. ८/-

मिस युनिभर्सको मुकुट जिलेकालाई

● कृष्ण भट्टराई

अमेरिकाको लसएञ्जलसस्थित स्राइन अडिटोरियममा आयोजित एक भव्य समारोहमा प्यूटोरिकाकी सुन्दरी जिलेका रिवेरा मेनडोजा 'मिस युनिभर्स २००६' छनौट भएकी छिन् । नेपाली समयअनुसार गत सोमबार बिहान सम्पन्न आकर्षक समारोहमा जिलेकाले आफ्नो सौन्दर्य तथा बुद्धिमत्तामार्फत ८६ देशका सुन्दरीलाई पछि पार्दै मिस युनिभर्सको बहुमूल्य मुकुटमाथि कब्जा जमाइन् । गत वर्षकी मिस युनिभर्स क्यानाडाकी नताली ग्लेब्रोवाले जिलेकालाई मुकुट पहिराइदिएर शुभकामना पनि दिइन् । हीराजडित मुकुट पहिरिने क्रममा १८ वर्षीया जिलेकाका आँखा रसाएका थिए । ५ फिट ९ इन्च अग्ली खैरो आँखा भएकी जिलेकाको केश पनि खैरो नै छ । मिस युनिभर्सको इतिहासमा अमेरिकी साम्राज्यको सानो मुलुक प्युटोरिकाका सुन्दरीले यो उपलब्धि हासिल गरेको यो पाँचौं अवसर हो । यसअघि सन् १९५२ मा अमेरिकाको क्यालिफोर्नियामा आयोजित पहिलो मिस युनिभर्सको उपाधि पनि प्युटोरिकाकै सुन्दरीले जितेकी थिइन् ।

प्रतियोगिताको अन्तिम चरणमा पुगेका पाँच सुन्दरीमध्ये जिलेका सबैभन्दा कम उमेरकी थिइन् । अन्तिम चरणमा जिलेकासहित जापानकी कुरारा चिबाना, पाराग्वेकी लउर्डेस अरेभोलास, स्वीजरल्यान्डकी लउरिन गिल्लिरोन तथा अमेरिकाकी तारा कोन्नर पुगेका थिए । चारैवटा देशका सुन्दरीलाई पछि पार्ने क्रममा वेटलिफ्टिङकी सौखिन खेलाडी जिलेकाले आफ्नो जवाफ स्पेनिस भाषामा दिएकी थिइन् ।

खेलकुदमा खासगरी जगिङ तथा स्पिनिङमा रुचि राख्ने जिलेका ल्याटिनो भर्सनको अमेरिकन आइडल हेर्न मन पराउँछिन् । यसबाहेक उनी टेलिमुन्डोजका ड्रामाटिक सिरिजहरू पनि नछुटनाई हेर्छिन् । स्पेनिस रकदेखि बोलेरोसम्मका संगीत सुनेर आनन्द लिने जिलेका फुर्सदको समयमा नृत्यको कक्षामा सहभागी हुन्छिन् । व्यस्त भएको बेला मनलाई शान्त पार्न उनी योगसमेत गर्छिन् । १७ वर्षकै उमेरमा कलेज जीवन प्रारम्भ गरेकी प्युटोरिकाकी यी व्यावसायिक मोडलले १८ वर्षको उमेरमा मिस प्युटोरिकाको उपाधि जितेकी थिइन् । उनले आफ्नो सफलताको सम्पूर्ण श्रेय आफ्ना अभिभावकका साथै प्रेमी स्माइल रियोसलाई दिन बिर्सिनन् । रियोसलाई उनी आफ्नै परिवारको सदस्यझैं मान्छिन्, जसले उनलाई यहाँसम्म आइपुग्न धेरै सहयोग गरेका छन् । जिलेकाले मिस युनिभर्सको उपाधि जित्ने क्रममा २ लाख ५० हजार डलर मूल्यको मुकुट आफ्नो शिरमा सजाएकी हुन् ।

जिलेकाका अनुसार उनी भविष्यमा सीमारहित उत्कृष्ट अभिनेत्री बन्न चाहन्छिन् । ल्याटिनो चलचित्रमा अभिनय गरेर उनी अमेरिकी चलचित्रसम्म आफ्नो अभिनय कौशल प्रदर्शन गर्न इच्छुक छिन् । थुप्रै विज्ञापनमा अभिनय गरिसकेकी जिलेकाले केही टेलिभिजन कार्यक्रममा पनि काम गरेकी छिन् । मिस प्युटोरिकाको उपाधि जितेपछि उनले कार्यक्रम उद्घोषिकाको अनुभव पनि बटुलेकी छिन् । क्यारेबियन सागरसँगै जोडिएको सालिनास गाउँमा बाल्यकाल बिताएकी जिलेकाको परिवारमा आमा-बुबाका अतिरिक्त दुई जना भाइ छन् । आफूमा भएको प्रशस्त साहस तथा आत्मविश्वासले मिस युनिभर्सको उपाधि जिताउन सहयोग पुऱ्याएको उनको ठहर छ ।

मिस युनिभर्स प्रतियोगितामा जापानकी कुरारा चिब्रानाले फस्ट रनर-अपको उपाधि जितेकी छिन् । यस पटकको प्रतियोगितालाई ५५ औं मिस युनिभर्सका रूपमा आयोजना गरिएको थियो । यो प्रतियोगिता विश्वका १ सय ७० देशमा प्रत्यक्ष प्रसारण गरिएको थियो । करिब ६० करोड दर्शकले यो प्रतियोगिता हेरेको अनुमान छ ।

प्रतियोगितामा मिस इन्डिया नेहा कपुरले अन्तिम दसमा पनि स्थान बनाउन सकिनन् । उनले १७ औं स्थान हासिल गरेकी थिइन् । प्रतियोगितामा फिलिपिन्सकी लिया एन्ड्रिया रोमासले मिस फोटोजेनिकको उपाधि जितिन् भने घानाकी एन्जेला असेरले मिस कन्जेनियालिटी तथा जापानकी कुरारा चिबानाले मिस कस्ट्युमको उपाधि जिते ।

निर्णायक प्रतियोगिताको एक साताअघि मात्र ८६ जना सुन्दरीको छनौट गरिएको थियो । उनीहरूलाई स्वीम सुट, इभिनिङ गाउन तथा अन्तर्वार्तापछि निर्णायक प्रतियोगितामा सहभागी गराइएको थियो । प्रतियोगिताको परिचयात्मक चरणमा सबै देशका सुन्दरीले आफ्नो देशको राष्ट्रिय पहिरन प्रदर्शन गरेका थिए । जापानी सुन्दरीले भने सामुराईको हतियारसमेत प्रदर्शन गरेकी थिइन् । ●

साताको स्वर

ईश्वर (इशु)

'हरपल' गीतको सिर्जना कसरी भयो ?

-मैले एल्बम तयार पारिसकेको थिएँ। जसमा सुफी र शास्त्रीय संगीत मिश्रित गीतहरू थिए। एल्बम उत्पादकले एउटा व्यावसायिक धारको गीत तयार पार्नु भनेपछि एकै दिनको मेहनतमा यो गीतको शब्द र संगीत तयार गरें र भोलिपल्टै रेकर्डिङ पनि गरियो।

गीतमा के भन्न खोजिएको छ ?

-रोमान्टिक धारमा बनेको यो गीतमा एउटा युवकले बर्सातलाई युवतीसँग तुलना गर्दै उनको माया पाउन खोजेको छ। प्रतीकात्मक ढंगबाट ऊ युवतीबाट यौन चाहनाको कामना पनि गरिरहेको छ।

यो गीतको संगीत कस्तो छ ?

-संगीत मेलो-पपमा आधारित भए पनि गायन शैलीमा भने सुफी शैलीको प्रयोग गरेको छु।

एल्बमको शीर्षक पनि त उर्दूमा राख्नुभएको रहेछ ?

-उर्दू गायन शैली सुफीको प्रयोग भएका गीतहरू भएकाले उर्दू नाम 'आश्मा' राखे पनि यसलाई डिजाइन गर्दा नेपाली अर्थ आउने गरी 'आशमा' बनाएको छु।

यो गीतको म्युजिक भिडियो कस्तो छ ?

-चित्तबुझ्दो भएन, गीतको भावअनुरुप भिडियो बन्न सकेन।

–पलैंटीको सातौं श्रृंखलामा सहभागी हुन संगीतकार मणिकमल क्षेत्री दार्जीलिङबाट काठमाडौं आएका छन्। आज साँझ नेपालयको आरशालामा सम्पन्न हुने पलैंटीको नयाँ श्रृंखलामा संगीतकार क्षेत्रीले आफ्नो जमानाका चर्चित गीत-संगीत प्रस्तुत गर्नेछन्। दार्जीलिङस्थित सँचना तथा संस्कृति विभागको आधुनिक संगीत शाखामा कार्यरत मणिकमल बाँसुरीवादक हुँदै पछि गायक अनि त्यसपछि संगीतकारका रूपमा स्थापित भएका हुन्। स्कुले बेलैमा गायिका अरुणा लामासँग कलकत्तामा गएर छवटा युगल गीतको डिस्क रेकर्ड गराएका मणिकमलको यो जीवनकै पहिलो एकल गायन कार्यक्रम हुनेछ।

– कुनै बेला सर्वनामका नाटकमा गीत गाउँदै तथा शास्त्रीय नृत्य प्रस्तुत गर्दै हिंड्ने गायिका तथा नृत्यांगना ललिता मल्ल पहिलो पटक एकल गीति संग्रहमार्फत् श्रोतामाझ आएकी छिन्। गत शुक्रबार राजधानीमा आयोजित एक कार्यक्रममा विमोचन गरिएको लोकआधुनिक शैलीका गीतहरूको संग्रह 'प्रारूपण' का सबै गीत गायिका मल्लको स्वरमा रेकर्ड भएका छन्। कवि तथा गीतकार दुर्गालाल श्रेष्ठले उक्त गीति संग्रह विमोचन गरेका थिए। गायिका मल्लको स्वर तीन दशकअघि रेडियोमा लोकप्रिय थियो।

– लोक दोहोरीलाई जसरी बुझे पनि हुन्छ। कोही यसलाई काँठे गीत भन्छन् त कोही रत्यौली तर गत शनिबार राजधानीमा आयोजित एक समारोहमा घाँसे दोहारी गीतको चर्चा चल्यो। 'घाँसे लोक तथा दोहोरी' शर्षिक राखिएको दोहोरी गीतको भिसिडीको विमोचन गर्न आयोजित उक्त कार्यक्रममा लोकदोहोरी गीतको यो पुरानो शैलीको चर्चा गरिएको हो। केही समयअघि राजधानीमै आयोजित घाँसे लोक तथा दोहारी प्रतियोगितामा सर्वोत्कृष्ट भएका दसवटा लोकदोहारी गीतका म्युजिक भिडियोहरू यो भिसिडीमा संग्रहित छन्।

अफबिट

प्लस २ का छात्र-छात्राहरुसँग गायक सुदीप गिरी, एक्सिसका सन्दीप तथा स्याडोजका स्वप्निल

– बिरामी गायिका सानु पहारीको उपचारमा सहयोग पुऱ्याउन गत शनिबार राजधानीमा एउटा साँस्कृतिक कार्यक्रम सम्पन्न भयो। भृकुटीमण्डपस्थित राष्ट्रिय सभा गृहमा आयोजित कार्यक्रममा मधुरिमा नेपालमा गायनको प्रशिक्षण लिइरहेकी यी गायिकाको शीघ्र स्वास्थ्य लाभको कामनासमेत गरियो। मधुरिमा नेपाल कला केन्द्रले आयोजना गरेको उक्त कार्यक्रममा दुवै मृगौलाले काम गर्न नसक्ने अवस्थामा पुगेकी गायिका पहाडीको उपचारका लागि कार्यक्रमबाट करिव दुई लाख रुपैयाँ संकलन गरिएको केन्द्रका प्रमुख प्रदीप बमजनले जानकारी दिएका छन्।

– पप गायक कमलमान सिंह अहिले नयाँ गीतहरूको रेकर्डिङ गरिरहेका छन्। गीतको रेकर्डिङ सम्पन्न हुँनै लाग्दा उनलाई संग्रहको शीर्षक के राख्ने भन्ने कुराले पिरोलेको छ। ज्योतिषीले उनलाई अंग्रेजी वर्णमालाको 'जि' बाट संग्रहको शीर्षक जुराउने सल्लाह दिएका छन्। सिंहले यसका लागि आफ्ना प्रशंसकहरूलाई गुहारेका छन्। अब प्रशंसकहरूले नै सिंहको एल्बमका लागि एउटा राम्रो शीर्षक जुराइदिने कि ?

– रेडियो नेपालका प्रथम गायक तथा नाट्यकर्मी हरिप्रसाद रिमाल करिब चार सातादेखि अस्वस्थ छन्। रिमालको रगतमा अक्सिजनको कमी तथा फोक्सोमा समस्या देखिएको छ। ८२ वर्षीय गायक रिमाल पछिल्लो साता उपचारका लागि एभरेस्ट नर्सिङ होममा भर्ना भएका थिए। हाल उनी घरमै अक्सिजन लिएर स्वास्थलाभ गरिरहेका छन्। गायक रिमाल लामो समयदेखि पुरानो रोग ब्रोङ्काइटिसबाट पीडित छन्। आगामी असोज महिनामा ८३ वर्ष पुग्ने गायक रिमालले आफ्नो सांगीतिक जीवनमा दुई सयभन्दा बढी गीत गाइसकेका छन्।

– लोकदोहोरीको क्रेज बढ्दै गएपछि अचेल पार्कहरूमा पनि दोहोरी गीत प्रतियोगिता सञ्चालन गर्न थालिएको छ। राजधानीको शंखपार्कमा आयोजित यो खुला लोकदोहोरी कार्यक्रम एक महिनासम्म जारी रहनेछ। लोकदोहारी कार्यक्रममा माधव थापा, प्रमिला राई, बिमल डाँडी, सुनीता भुजेल, हीरा अर्याल, प्रेम अर्याल, लक्की गुरुङ, सरोज बूढाथोकी आदि गायक-गायिकाहरू सहभागी छन्। दोहोरी गायनको यो कार्यक्रम शंखपार्क युवा क्लबले आयोजित गरेको हो।

– पोखराका पुराना सांगीतिक स्रष्टाहरूको सम्मान तथा नयाँ प्रतिभाको हौसला बढाउने उद्देश्यले तयार पारिएको 'पोखरा दर्पण' शीर्षकको भिडियो म्यागजिन सार्वजनिक भएको छ। यादवदास भोछिभोयाद्वारा निर्मित पोखराकै यो पहिलो म्यागेजिनमा यात्रा, गोरटो, आजभोलि तथा मेरो परिचय शीर्षकमा स्थानीय कलाकार तथा साहित्यकारलाई चिनाउने प्रयास गरिएको छ।

– सांगीतिक समूह 'कर्मा' मा नयाँ सहकर्मीहरू थपिएका छन्। विगत केही समयदेखि यो समूहमा तीन जना सहकर्मी थिए- गायक सुरेन्द्रमान सिंह, ड्रमर प्रशान्त तथा गिटारिस्ट बासु। अब चाँडै नै यो समूहमा थप तीन सदस्य थपिंदैछन्। समूहमा ड्रमर अनिल, बास गिटारिस्ट दीपक तथा प्रमोद सहभागी हुँदैछन्। यो समूहले चाँडै नै नयाँ गीतिसंग्रह पनि सार्वजनिक गर्दैछ।

– करिब छ वर्षपछि गायक सुदेश खवासले एकल गीतहरूको नयाँ संग्रह 'सेक्रेट्स अफ लभ' तयार पारेका छन्। आगामी साता बजारमा आउने यो संग्रहमा उनले २०५७ सालमै संगीतकार राम थापाबाट लिखित अनुमति लिएर गाएको गायक स्व. अरुण थापाको लोकप्रिय गीत 'ऋतुहरूमा तिमी...' को रिमिक्स भर्सन पनि समावेश छ। यसअघि गायक खवासले आफ्नो अघिल्लो गीति संग्रह 'द लास्ट लेटर टु यू' मा पनि यही गीतलाई समावेश गरिसकेका छन् तर नयाँ गीतिसंग्रह बजारमा आउन एक सातामात्र बाँकी रहेको अवस्थामा साइराम पिक्चर्सका नाममा कुनै व्यक्तिले फोन गर्दै उक्त संग्रह बजारमा नल्याउन धम्की दिएको गायक खवास बताउँछन्, तर साइराम पिक्चर्सले भने गायक खवासलाई नधम्क्याएको स्पष्ट पारेको छ। साप्ताहिकसँग कुरा गर्दै गायक खवासले आफूले छ वर्षअघि नै सम्बन्धित श्रष्टासँग गीत रिमिक्स गर्न अनुमति लिएको कुरा बताएका छन्। यसैबीच गायक खवासले 'सेक्रेट्स अफ लभ' संग्रहको बिक्रीबाट आएको रोयल्टी रकम गायक स्व. अरुण थापाको नाममा स्थापना गरिने अक्षयकोषमा जम्मा गरेर गरिव तथा असहायको सेवामा समर्पण गर्ने घोषणा गरेका छन्।

लाइभ शो

–काठमाडौंको वसन्तपुर प्लाजास्थित भोय छेँ रेस्टुराँ नेवारी खानाका साथै सांगीतिक कार्यक्रमका लागि चर्चित छ। साँझ सात बजेपछि यो रेस्टुराँमा प्रत्यक्ष सांगीतिक कार्यक्रम आयोजना गरिन्छ। एक जना गिटार, एक जना कंगो, अर्का एक जना संगीतकर्मी ड्रम तथा अर्का एक जना गायनमा सहभागी भएर रेस्टुराँमा गीत-संगीत प्रस्तुत गर्छन्। राति १० बजेसम्म जारी रहने सांगीतिक कार्यक्रममा नेपाली तथा हिन्दी गीतहरू सुनाइन्छ।

SLC/+2 फेल No चिन्ता

Congratulations to more than 98% students out of 250 who passed classes 10, 11 & 12.

Math Science/Sent-up नदिई SLC तथा एक वर्षमै +2 पास गर्न चाहनुहुन्छ ?

त्यसो भए नेपालको सबैभन्दा पुरानो तथा एकमात्र मान्यता प्राप्त ओपन स्कूलमा विगत ७ वर्षदेखि संचालित भारतको सरकारी Delhi Board को कक्षा १० र १२ का Science, Management तथा Arts का कक्षामा भर्ना भई ढुक्क हुनुहोस्।

कुनै ५ विषय मात्र पास गरे पुग्ने/पास गर्न सजिलो ●TU / KU तथा विश्वभरी मान्यता भएको/No age bar ● जागिरे तथा गृहणीले घर मै पढेर पनि परीक्षा दिन सक्ने ●Online Education तथा CD को माध्यमबाट पढाइने ●Practical / Project work / Assignment को व्यवस्था ● नेपालीमा पनि परीक्षा दिन पाईने। www.himalayan.edu.np

Morning तथा Evening Shift मा कक्षा शुरु भैसकेको छ

Himalayan Open School

Old Baneshwor, ☎4476685

Bagbazar:016220702, Chabahil : 2074123

साता संक्षेप

साउन ५– स्वास्थ्य मन्त्रालयमा रकम बाँडिएको विषयलाई लिएर लेखा समितिद्वारा उपप्रधानमन्त्री अमिक शेरचनसँग जानकारी माग ।

– प्रतिनिधिसभामा संवैधानिक अङ्गका प्रमुख एवं सेना प्रमुखद्वारा शपथ ।

– हेलेन शाहलाई दिइएको रकमको छानबिन प्रारम्भ ।

– संयुक्त राष्ट्रसंघलाई हतियार व्यवस्थापनका लागि सरकारले पठाएको पत्रमा माओवादीको असहमति ।

– सरकारको करनीतिप्रति असहमति व्यक्त गर्दै देशका सबै चाउचाउ उद्योग बन्द ।

– युद्धग्रस्त लेबनानमा ५ हजार नेपालीको जीवन खतरामा ।

साउन– ६ राजधानीको एक निजी कार्यालयमा दिउँसै २२ लाख लुट ।

– नेपाली काङ्ग्रेसका उपसभापति सुशील कोइराला तथा प्रधानमन्त्री गिरिजाप्रसाद कोइरालाका स्वकीय सचिव दिवाकर गौतम चढेको कारलाई सेनाको जिपद्वारा ठक्कर, दुवै सामान्य घाइते ।

साउन ७– नुवाकोटमा पहिरोले एकै परिवारका ३ को मृत्यु ।

– दुई वर्षमा ५८ हजार गर्भपतन ।

– युद्धग्रस्त लेबनानबाट ७ नेपाली फर्किए ।

साउन ८– सिन्धुपाल्चोकको चनौटेमा भएको बस दुर्घटनामा २५ को मृत्यु, २८ घाइते, ५ बेपत्ता ।

– सर्वोच्च अदालतद्वारा पदबाट निलम्बन गर्न नपर्ने कारण पेस गर्न प्रधान सेनापतिको नाममा कारणदेखाउ आदेश ।

– काभ्रे जिल्लामा १३ वर्षपछि हजारौं हैजा रोगी भेटिए, महामारी फैलिने आशंका ।

साउन ९– नेकपा (माओवादी) का अध्यक्ष प्रचण्डद्वारा सरकारले संयुक्त राष्ट्रसंघलाई लेखेको पत्रप्रति असहमति जनाउँदै कोफी अन्नानलाई पत्र ।

– दरबारको सैनिक सचिवालय खारेज ।

– राजाको शासनकालमा सैनिकले सर्वसाधारण नागरिकको हत्या गरेकोमा पहिलो पटक बाँके जिल्ला अदालतमा ज्यान मुद्दा दायर ।

साउन १०– प्रतिनिधिसभाद्वारा मानवताविरुद्धका अपराधीलाई अन्तर्राष्ट्रिय फौजदारी अदालतमा उभ्याउन सक्ने रोम विधान अनुमोदन गर्न सरकारलाई निर्देशन ।

– 'त्र'का नाममा गृहमन्त्रालयद्वारा दैनिक ७० हजार खर्च ।

– सर्वोच्च अदालतद्वारा राष्ट्रिय प्रजातन्त्र पार्टी विवादमा पशुपतिशमशेर राणा समूहको पक्षमा फैसला ।

– परासीमा कैदीद्वारा कारागार तोडफोड, प्रहरीसँगको झडपमा ४ घाइते ।

– नागरिक आन्दोलन सुरु, संविधानसभाको तिथि घोषणा एवं प्रतिनिधिसभा भंग गर्न माग ।

खुम्चिँदै गएको राजाको परिधि

अश्विनी कोइराला

काठमाडौं– यतिखेर प्रमुख सैनिक सचिव उपरथी गजेन्द्र लिम्बू अलमलमा छन् । उनले नेतृत्व गरेको सैनिक सचिवालय गत साता मन्त्रिपरिषद्को बैठकले खारेज गरेपछि उनी अलमलमा परेका हुन् । लिम्बूसहित विघटित सैनिक सचिवालयमा १३ जना उच्च सैनिक अधिकृतको दरबन्दी थियो । यसले राजा र सैनिक मुख्यालयबीच सँचना आदान-प्रदान गर्ने, राजाबाट हुने काम-कारबाही तथा आदेशलाई देशभरिका सैनिक अङ्गमा पुऱ्याउने काम गर्थ्यो । जानकारहरूका अनुसार माघ १९ को राजाको कदम र त्यसयता देशको शासन सञ्चालनमा यो कार्यालयले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको थियो । सैनिक सचिवालय खारेज भएपछि शक्तिको महत्त्वपूर्ण केन्द्र मानिएको नेपाली सेनासँग व्यक्तिगत सम्बन्धबाहेक राजाको पकड कमजोर भएको छ । २०१६ सालमा लागू भएको सैनिक ऐनले उक्त कार्यालयको स्थापना गरेको थियो । २०१७ सालमा तत्कालीन बहालवाला प्रधानमन्त्री विश्वेश्वरप्रसाद कोइरालालाई थुन्ने आदेश यही सचिवालयले दिएको थियो । सैनिक सचिवालय खारेज गर्ने निर्णय गरिए पनि नेपाली सेनाको नियन्त्रण, प्रयोग एवं परिचालन गर्ने प्राधिकारसम्पन्न राष्ट्रिय सुरक्षा परिषद् गठन गरिएको छैन । सुरक्षा परिषद्को गठन हुनेबित्तिकै सेनासँग रहेको राजाको बाँकी प्रत्यक्ष सम्बन्ध सीमित हुनेछ ।

अर्कातर्फ सेनामाथि राजाको अधिकारलाई थप कटौती गर्न 'सैनिक ऐन २०१६' लाई प्रतिनिधिसभा घोषणाअनुरूप संशोधन गर्न अहिले सांसदहरू विधेयक तयारी गर्न जुटेका छन् । अहिलेको ऐनले राजा तथा युवराजलाई सेनाको हर्ताकर्ताका रूपमा परिभाषित गरेको छ । आगामी साता प्रतिनिधिसभामा प्रस्तुत गर्ने तयारी गरिएको उक्त विधेयक सभामुख सुवास नेम्वाङले पढेर सुनाएपछि राजा र सेनाबीचको सम्बन्ध औपचारिक रूपमै समाप्त हुने बताइन्छ ।

करको दायरमा राजा

सेनासँग राजाको सम्बन्ध समाप्त गर्दा प्रतिनिधिसभा घोषणा कार्यान्वयन सुझाव समितिको सिफारिसबमोजिम राजालाई करको दायरामा ल्याउन सैनिक ऐन २०१६ सहित अन्य १८ वटा कानुन संशोधन गर्ने तयारी भइरहेको छ । ती कानुनहरू संशोधन भएपछि राजाले पाउने सुविधामा मात्र होइन, सम्पूर्ण सम्पत्तिमा कर नलाग्ने परिपाटीको पनि अन्त्य हुनेछ । आर्थिक वर्ष २०६३-०६४ को बजेटले राजा तथा राजपरिवारले पाउने सुविधामा २५ प्रतिशत कर लगाएर यसको प्रारम्भ गरेको छ । प्रतिनिधिसभा घोषणा- २०६३ ले राजाको निजी सम्पत्ति तथा आयमाथि कर लाग्ने घोषणा गरेको थियो । प्रतिनिधिसभा घोषणा सुझाव समितिका सदस्य श्रीकान्त रेग्मी भन्छन्- 'असोज मसान्तसम्म राजाले आफ्नो आम्दानीको विवरण लेखापरीक्षकबाट प्रमाणित गरी कर कार्यालयमा दाखिला गर्नुपर्नेछ तर यसका लागि धेरै कानुन संशोधन हुनुपर्छ ।' अर्कातिर सार्वजनिक लेखासमितिले राजा, मन्त्रिपरिषद् एवं आफ्नै कार्यालयलाई औपचारिक पत्र लेखी राजाको सम्पत्ति विवरण माग गरेको छ । १५ दिनको समय दिएर पत्र काटिएको भोलि महिना दिन पुग्दैछ । म्याद सकिँदा पनि त्यसको सुनुवाइ नभएपछि समितिका सभापति चित्रबहादुर केसीले छुट्टै छानबिन समिति गठन गरिसकिएको जानकारी दिएका छन् । राजाको सम्पत्तिका बारेमा चासो राख्ने पत्रकार सँर्य थापाका अनुसार राजा तथा उनका नातेदारको नाममा कुल ७ हजार ७ सय ४० रोपनी ८ आना जग्गा छ भने सोल्टी इन्टरप्राइजेज, सोल्टी होटल, सिप्रदी ट्रेनिङ, सँर्य टोवाको प्रा. लि., हिमाल इन्टरनेसनल पावर कोर्प, गोर्खा लरी प्रा.लि., हिमालयन गुडरिक प्रा.लि, अमरावती इन्टरनेसनल प्रा.लि., सिपिङ नेपाल प्रा.लि. जस्ता उद्योग एवं व्यवसाय पनि राजा तथा राजपरिवारको नाममा छ । यसमध्ये सोल्टी ग्रुप एक्लैको १ खर्ब ८६ करोड रुपैयाँ बराबरको सम्पत्ति छ । चित्रबहादुर केसीका अनुसार त्यसबाट प्राप्त हुने निजी सम्पत्ति प्रमाणित भएपछि करका दायरामा आउनेछन् ।

कानुन संशोधनको प्रक्रिया सुरु

नेपालमा विक्रम संवत् १९१० देखि जंगबहादुर राणाको पालामा लिखित कानुन सुरु भएको हो । त्यसयता बनेका विभिन्न संविधान एवं त्यसअन्तर्गतका बनेका कुनै पनि कानुनले राजा तथा राजपरिवारलाई कानुनको दायराबाट मुक्त गरेका छन् । केही कानुनमा राजा तथा राजपरिवारको हकमा कर छुटको व्यवस्था गरेको पाइन्छ । प्रतिनिधिसभा घोषणा कार्यान्वयन सुझाव समितिका अनुसार अहिले कार्यान्वयन भैरहेका झन्डै दुई दर्जन कानुनले राजपरिवारलाई उन्मुक्ति दिएको छ । समितिका अनुसार घर-जग्गा कर ऐन २०१९, आयकर तथा मूल्य अभिवृद्धि कर ऐन, सैनिक ऐन, अपराध एवं दण्ड-सजाय ऐनजस्ता थुप्रै कानुनले राजपरिवारबाट हुने क्रियाकलापलाई अपराधको कोटीमै राखेको छैन तर असार १० गते सार्वजनिक लेखासमितिले मन्त्रिपरिषद्लाई पत्र लेखी राजपरिवारका बारेमा मौन बसेका वा सहगोगी भूमिका निर्वाह गरिरहेका विभिन्न कानुन तथा ऐनमा संशोधन वा खारेज गर्न सिफारिस भएपछि ती सबै कानुनको अध्ययन प्रारम्भ भएको छ । यही अध्ययनकै कारण सैनिक ऐनलाई संशोधन गर्न विधेयक तयार भएको छ भने घर-जग्गा एवं कर ऐनको संशोधन गर्ने काम पनि थालिएको छ ।

मुखाले

-हामीलाई फेरि जंगल पठाउन विदेशीहरूको इसारामा नेपाली नै सक्रिय भएका छन् ।

कृष्णबहादुर महरा
प्रवक्ता, नेकपा (माओवादी)

-हतियार व्यवस्थापन नभै माओवादीलाई सरकारमा लानु हुँदैन ।

भरतमोहन अधिकारी
नेता, नेकपा (एमाले)

-मेलम्चीका जनताका चाहिने-नचाहिने मागका कारण मेलम्ची आयोजनामा बाधा पुगेको छ ।

हाफिज रहमान सुल्तान
एडीबी प्रतिनिधि

-१६ जना शरणार्थीलाई तेस्रो मुलुक पठाउनुले नेपाल तथा अन्य मुलुक हाम्रो समस्यामा गम्भीर छैनन् भन्ने देखाउँछ ।

टेकनाथ रिजाल, भुटानी नेता

-मैले राजाको पक्षमा कलम चलाउने पत्रकारलाई पैसा बाँडेको हुँ ।

टंक ढकाल, शाही मन्त्री

-नयाँ बन्ने संविधानमा न्यायाधीशको पनि पुनःनियुक्ति हुनुपर्छ ।

अनुपराज शर्मा
न्यायाधीश, सर्वोच्च अदालत

-जनआन्दोलनमा भएको दमनको जिम्मेवारी राजा आफैंले लिनुपर्छ ।

तारानाथ रानाभाट, पूर्वसभामुख

होटल तालिम
कुक-4500, वेटर-1500

Universal Academy College
+2 Science Humanities Management
Admission OPEN
Maharajgunj-3, Basundhara, KTM
Tel: 4355368/4357858/4356483

५0% छुटमा होटल तालिम !

महिला तथा पुरुषहरूको लागि निःशुल्क ब्युटिसियन ट्रेनिङ
Basic, Advance, Diploma र Special

आवश्यकता

प्राइभेट एक्जाम्टेड Test/SLC
English Language
लगनखेल 2120693, 9841-330476, 9841-306634 Small Heaven Academy
गोंगबु चोक 016214510, 4462957, 9841-207258 BMTC Academy

विशेष छुटमा होटल तालिम सुरु

ADMISSION OPEN
Morning Day Shift
कान्तिपुर कलेज

आजै सम्पर्क गर्नुहोस्

रू. ५००/- विशेष छुट

प्राइभेट/एक्जम्टेड Test - SLC
TUITION
LANGUAGE
Sports
English Language
Morning & Day Class
Eng. & Nep. Medium

होटल तालिम
केयर गिभर तथा हेबु भाषा
First Aid

Kamana Education Institute | कामना होटल ट्रेनिङ सेन्टर
4601878, 2120697, 9841268409

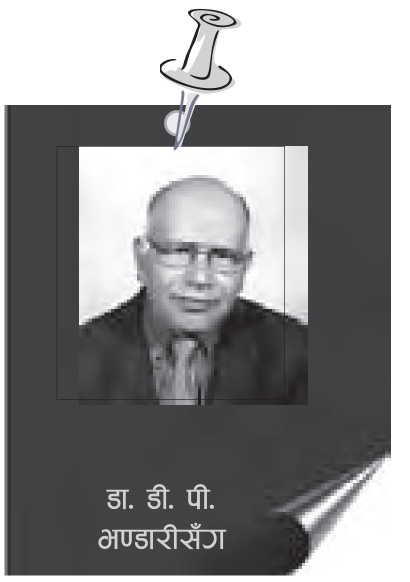
अनियन्त्रित मूल्यवृद्धि

उपभोक्ता बजारलाई मानिसहरू कहिल्यै पनि सस्तो र सुलभ मान्दैनन् । उपभोक्ता बजार जहिले पनि महँगो मानिन्छ । मानिसको आय र क्रयशक्ति जति नै भए पनि उपभोक्ता बजारलाई महँगो मान्नु मानिसको स्वभाव हो । तर बितेको सात वर्षयता नेपालमा उपभोक्ता बजारले जुन ढंगले फड्को मारेको छ, त्यसलाई आममानिसले मात्र नभै कतिपय बजारशास्त्रीहरूले पनि अस्वाभाविक मानेका छन् । नेपाल राष्ट्र बैंकले हालै जारी गरेको तथ्यांकअनुसार अहिले नेपालको सहरी क्षेत्रको उपभोक्ता मूल्य सूचकांक ९ दशमलव १ प्रतिशतले बढेको छ । यो सूचकांक नेपाल राष्ट्र बैंकले गरेको पूर्वानुमानभन्दा १ प्रतिशतले बढी हो । सामान्य रूपमा हेर्दा यो मूल्यवृद्धि केही होइन जस्तो लाग्न सक्छ, तर तथ्यांकशास्त्रका जानकारहरूका अनुसार बजारमा शून्य दशमलव ५ प्रतिशतले मात्रै मूल्यवृद्धि हुनु पनि महँगी बढ्नु हो । नेपालमा त अहिले १० प्रतिशतको हाराहारीमा मूल्य सूचकांकमा मूल्यवृद्धि भएको छ । यस्तो अवस्थामा आमनेपाली उपभोक्ता पीडित हुनु स्वाभाविक हो । नेपाल राष्ट्र बैंकका अनुसार अहिले नेपाली बजारमा देखिएको मूल्यवृद्धि बितेको सात वर्षमै सबैभन्दा उच्च हो । यस्तो मूल्यवृद्धिका अनेक कारणलाई नेपाल राष्ट्र बैंकले जिम्मेवार पक्षका रूपमा किटान गरेको छ ।

यस्तो मूल्यवृद्धिको प्रमुख कारण बितेको सात वर्षमा पेट्रोलियम पदार्थको मूल्य झन्डै दोब्बर हुनु र पटक–पटक मूल्य बढ्नु हो । त्यसबाहेक माओवादी द्वन्द्वले सिर्जना गरेको अविश्वासको वातावरणलाई मूल्यवृद्धिको अर्को कारण मानिएको छ । बितेको दस वर्षमा ग्रामीण अर्थतन्त्रलाई झन्डै–झन्डै आफ्नो नियन्त्रणमा लिएका माओवादीहरूले सहरी उपभोक्ताहरूलाई पनि प्रभावित गरेको बताइन्छ । यसको प्रभाव सहरी उपभोक्ता बजारमा अप्रत्यक्ष रूपमा परेको देखिन्छ । माओवादी द्वन्द्वकै कारण मुलुकभरि आर्थिक मन्दीको अवस्था सिर्जना भएपछि उपभोक्ता मूल्य त्यसको प्रभावमा आउनुलाई कतिपय अर्थशास्त्रीले स्वाभाविक रूपमा लिएका छन् । नेपालजस्तो मुलुकमा माओवादी द्वन्द्वको प्रभावलाई आर्थिक क्षेत्रमा केही हदसम्म नियन्त्रण गर्ने काम वैदेशिक रोजगारबाट मुलुकले आर्जन गर्ने रेमिटान्सले गरेको देखिन्छ । रेमिटान्सकै कारण मुलुकको विदेशी मुद्राको सञ्चितिमा सकारात्मक सुधार देखिएकाले पनि उपभोक्ता बजार केही नियन्त्रित हुन पुगेको हो । उपभोक्ता बजारलाई रेमिटान्सले केही हदसम्म नियन्त्रण नगरेको भए अहिले नेपाली मुद्रा कागजको खोस्टामा परिणत भैसक्ने थियो ।

अहिले बितेको सात वर्षमा अनियन्त्रित देखिएको नेपाली उपभोक्ता बजारलाई नियन्त्रण गर्न नेपाल राष्ट्र बैंकले सर्वसाधारण नागरिक तथा वित्तीय संस्थाहरूसँग भएको लगानीयोग्य पूजीलाई खिच्न सक्ने गरी कठोर मौद्रिक नीति सार्वजनिक गरेको छ । नेपाल राष्ट्र बैंकका अनुसार अहिले नेपालको समग्र अर्थतन्त्रमा पर्याप्त तरलता रहेकाले मूल्यस्थितिलाई केन्द्रबिन्दु मानेर मौद्रिक तरलताको व्यवस्थापनका लागि कठोर मौद्रिक नीति तय गरिएको हो । नेपाल राष्ट्र बैंकले जारी गरेको पछिल्लो मौद्रिक नीतिले उपभोक्ता बजारको मूल्यवृद्धि दरलाई ६ प्रतिशतको हाराहारीमा झार्ने महत्त्वाकांक्षी लक्ष्य लिएको छ । मुलुकको अस्थिर राजनैतिक अवस्था, कुनै पनि बेला कुनै पनि किसिमको राजनैतिक विग्रह देखा पर्न सक्ने सम्भावनाका कारण नेपाल राष्ट्र बैंकको पछिल्लो नीति एवं लक्ष्य सफल हुनसक्छ भन्ने कुरामा शंका गर्न सकिने पर्याप्त ठाउँ छ । यस्तो अवस्थामा नेपाली उपभोक्ता बजार नेपाल राष्ट्र बैंकले सोचेजसरी नियन्त्रित हुनसक्छ ? प्रश्न उठाउन सकिन्छ । खासगरी साना–ठूला कुनै पनि किसिमको दबाब झेल्न नसक्ने र अनेक किसिमका व्यापारिक स्वार्थका अगाडि झुक्ने सरकारी कमजोरी पटकपटक उजागर भएको हाम्रो मुलुकमा सरकारले आफ्नै मौद्रिक नीतिलाई कठोरताका साथ लागू गर्न सक्छ भन्ने कुरामा आमजनताले विश्वास गर्नसक्ने वातावरण अहिलेसम्म सिर्जना हुन सकेको छैन । यो अवस्थामा आमनेपाली उपभोक्ताले आगामी दिनहरूमा मूल्यवृद्धिको वर्तमान चापलाई झेलिरहनुपर्नेछ ।

ये तब कि बात है जब किसिसे प्यार न था



डा. डी. पी. भण्डारीसँग

आन्दोलनहरू थरीथरीका, अत्याचार, अभाव र अन्यायबाट निःसृत आन्दोलन अति स्थूल, गोचर र अक्सर ध्वनि प्रदूषक हुन्छन् । प्रणय-पीडा, सिर्जना-व्यथा र अरू धेरै प्रकारका हृदयलाई आन्दोलित गर्ने विधायक– निषेधात्मक अदृश्य, आन्तरिक आन्दोलनहरूको स्वभाव र गुणधर्म ध्वनिहीन र नितान्त आन्तरिक हुन्छ । शेक्सपियर र भ्यानगग जब आन्दोलित हुन्छन् सुन्दरतम रचनाहरूको सिर्जना हुन्छ । दुई प्रेमी-प्रेमिकाका हृदयहरू जब आन्दोलित हुन्छन् ब्रह्माण्डको स्वरूप र रंग नै बदलिरहेको जस्तो देखिन्छ । प्लेटोले पूरा सत्य बोलेको जस्तो लाग्छ– 'याट् द टच अफ लभ एभ्री वन विकम्स अ पोएट' (प्रेमको स्पर्श मात्रले पनि प्रत्येक नर वा नारी कवि भैहाल्छ) ।

'राजनैतिक चरित्रका धेरै आन्दोलन अन्ततः ध्वनि र उद्घोष मात्र भएर गएका देखिन्छन्,' -अल्बियर कामुले भने । यदि प्लेटोको समग्र जीवनदृष्टिलाई हेर्ने हो भने उसले पनि लगभग त्यही भन्न खोजेको हो, ऐन्द्रिक प्रेमीहरूको हृदयमा उत्पन्न हुने भावनात्मक आन्दोलन पानीको फोकाजस्तै क्षणिक हो, तर काव्यात्मक । शंकराचार्यको निष्कर्ष– 'ब्रह्म, सत्यम् जगत् मिथ्या ।' प्लेटोले त्यही कुरा आफ्नै शब्दावलीमा भने ।

मेरा लागि दुवै आन्दोलन सत्य हुन्– संवत् २०६२-०६३ को नेपाली जनआन्दोलन र चन्द्रिकाको हृदयमा उम्लिरहेको प्रणय आन्दोलन । दुवै उद्वेग अवश्य हुन्, तर अर्थपूर्ण उद्वेगहरू । जनआन्दोलनले एक सुषुप्तप्राय: इतिहासमै केही चेतना ल्याइदियो । केही वर्षयतादेखि युवा-युवतीहरू परामर्श लिने बहानामा प्रेम-पत्रहरू पठाइरहेका हुन्छन् । प्रत्येक पत्र श्रद्धा र प्रेमले भरिएको हुनाले 'प्रेमपत्र' को संज्ञा दिएको हुँ । अवश्य पनि युवाभन्दा युवतीहरूको संख्या बढी छ । केही दिनअघि चन्द्रिकाको पत्रको पुछारमा कुनै उर्दू कविता अंकित थियो– प्रथम पाठमा चकित पार्ने खालको केही बेरपछि आनन्दित गर्ने भाव बोकेको शेर, तवियत ठीक थी और दिल भी वेकरार न था ये तबकी बात है जब किसी से प्यार न था ।

प्रिय ! तिमीले ठीक समात्यौ आफ्नो अन्तसतम् भित्रको द्वन्द्व । प्लेटो ठीक बोल्छन् वास्तविक प्रेमी प्रेमको प्रथम स्पर्शमा नै कवि भैहाल्छ– याद रहोस् कि वास्तविक, इमान्दार कवि तर प्लेटोको वास्तविक अर्थमा जति ठूलो कवि भए पनि संसारकै रणभुल्लमा फसेको कलाकार मात्र हो अन्तिम सत्य ब्रह्मबाट वञ्चित । त्यो आलोक प्रेमी र कविहरूका लागि होइन । शेक्सपियरभन्दा पहिले पनि केही सत्यद्रष्टाको भनाइको सार थियो– 'कवि, प्रेमी र दार्शनिक पागलपनको निकट हुन्छन् ।' व्यावहारिक जगत्मा अल्झिनुमा आनन्दित भैरहनेहरू व्यापारी हुन सक्छन्, भ्रष्ट कर्मचारी र राजनीतिकर्मी हुन सक्छन्, तर मस्त प्रेमी, कवि र दार्शनिक हुन सक्दैनन् ।

गहिरिएर प्रेममा डुबुल्की मार्ने क्रममा, काव्यको सक्कली रंग चढेको घडीमा, चिन्तनको गहनतामा आत्मविस्मरण भएको पलमा प्रेमी, कवि र गहन चिन्तकहरू असामान्य रूपले आविष्ट हुन्छन् ।

'ये तब की बात है जब किसी से प्यार न था'- त्यसै बेला सबै ठीकठाक थियो । पृथ्वीसित तिमी पनि घुमिरहेकी थियौ आफ्नो दैनिक दायित्व निभाउँदै– केही मुस्कुराउँदै, केही रिसाउँदै, केही जीवनका आवश्यकताहरूबारे गम्भीर हुँदै, भीडमा रमाउँदै, एकान्तमा आत्मसंलाप गर्दै, कविता कोर्दै, आत्मरञ्जित हुँदै, निन्द्रा र जागृतिको बर्तुल पार गर्दै जीवनयात्रामा अविचलित गैरहेकी थियौ । अप्रत्याशित कसैको प्रणय-पाशमा पर्‍यौ, आफ्नो सामान्य दैनिक बानी, डेली सेल्फबाट नाटकीय रूपले अलग्गिएछौ । त्यो विछोड पीडा पनि हो, सौभाग्य पनि हो । अब तवीयत पनि बेठीक भयो, दिल पनि 'बेकरार' हुन थाल्यो । मेरो विचारमा त्यो 'बेकरारी' शुभको आगमन हो ।

बीसौं शताब्दीको महानतम् कवि यट्सको अचानक सम्झना आयो । उनी भन्छन्– 'जब हामी अरूसित कलह गर्छौं, केवल रिटोरिक, शब्दजाल मात्र पैदा गर्छौं, जब हामी आफैंसित कलह गर्छौं, हामी वास्तविक काव्य जन्माउँछौं ।' तिम्रा लागि यो महावाणी बुझ्न अवश्य पनि गाह्रो छैन, तर यहाँका मै हुँ भन्ने धेरै धुरन्धरहरूका लागि दुर्बोध्य छ । अब तिमीलाई कसैसित प्यार भैसकेछ । प्रत्येक असली 'प्यार' तवियतलाई केही खलबलाइदिन्छ । तिमीजस्ती प्रतिभाहरूका लागि यो बेचैनी, त्यो अन्तर्द्वन्द्व एक संयोग हो अरू बढी सिर्जनात्मक हुनका लागि ।

जति गहिरो प्रेम-पिडा त्यति नै गहिरो सिर्जशीलताको सम्भाव्यता । त्यो वियोग र त्यो व्यथाको चोटमा– म विश्वास गर्छु– तिम्रो प्रतिभा अरू खारिनेछ, लेखनी अरू बढी तिखारिनेछ र नेपाली साहित्यमा एक खँदिलो योगदान हुनेछ तिम्रो मृदुल वेदनाबाट । मलाई याद आयो, विलियम वटलर यट्सलाई उनकी प्रियाले दिएको जवाफ । महाकवि यट्स त्यस बेलाकी सर्वाधिक सुन्दर विदूषि, सामाजिक र राजनैतिक क्षेत्रमा सक्रिय नारी मडगनसित अत्यधिक गहन प्रेममा फसेका थिए– पागलपनको निकटको समर्पणसित । लामो समय बितिसकेको थियो यट्सले प्रेम गरेको, मडगनले आधा प्रेम गरेको ।

प्रेमव्याकुल महाकवि एक बिहान प्रेमिकाको घरमै गएर भन्छन्– 'तिमीले मसित बिहे गर्न मानिनौ भने व्यथा अरू बढी उत्कृष्ट हुँदै जानेछ ।' उत्तरमा मडगनले भनिन्– 'प्रिय विल्ली ! सारा संसार मैले तिमीसित विवाह नगरेका कारण मप्रति कृतज्ञ हुनुपर्छ ।' मडगनको भनाइको अभिप्राय थियो– कविले उनीसित विवाह गरेको भए उनीभित्रको प्रतिभाको साथसाथै सिर्जनात्मक 'बेकरारी' छट्पटीको पनि अन्त हुन सक्थ्यो ।

'ये तब की बात है जब किसी से प्यार न था ।' आफैं तुलना गरेर हेर, मनमनै तिम्रो तवियत ठीक भएको बेलामा दिल बेकरार नभएको समयमा र प्रणयपश्चात् आएको बेचैनी, मधुर, उदास बेकरारीको मिश्रय अरू बढी गति दिन सक्छ तिम्रो सिर्जन- प्रतिभालाई । कालिदास र तुलसीदासको कथा तिमीजस्ती विदूषीलाई मैले सम्झाइदिनु भनेको एक किसिमको धृष्टता प्रदर्शन गर्नु हो । कालिदास संसारकै महान् कवि भएर निस्के, तुलसीदास एक महाकवि मात्र भएनन्, एक महान् सन्त पनि भए । मूल कारण थियो– प्रणय-बेकरारी, प्रेमपीडा । आफ्नो अन्तर्निहित ऊर्जालाई दुवैले सिर्जनसिलतामा लगाए– एक गतिहीन स्थितिबाट अर्को गतिशील आयाममा प्रवेश गरे । संसार दुवैप्रति कृतज्ञ छ, नतमस्तक छ । 'प्यार' ले तिम्रो जीवनमा प्रवेश पाउनुभन्दा पहिले तिमी शारीरिक स्वास्थ्य र भावनात्मक सुविधामा अवश्य थियौ ।

त्यहाँ गत्यात्मक छट्पटी थिएन । जीवन्त प्रेमले शान्त, शिथिल ढंगले चलिरहेको जीवन ढाँचालाई खलबल्याइदिन्छ, ऊर्जा सम्पन्न प्रतिभाहरूलाई बृहत्तर जीवनको अभ्यास र अनुभूतिमा पुर्‍याइदिन्छ, सामान्य मन्द बुद्धिहरूलाई खुम्च्याइदिन्छ । तिम्रो जीवनको शान्त झिलमा केही स्वस्थ हलचल आएछ । अवसरको प्रयोग गर, प्रतिभालाई अरू बढी तिखार । म आफैं निष्क्रियतामा, निहाविष्टतामा जीवनयापन गरिरहेको छु । तर ठूला-ठूला सल्लाहहरू दिने प्रयत्न भने गरी नै रहन्छु । तिमीसित यौवन छ, प्रतिभा छ र साथै एक विधायक बेकरारी छ । *तवियत ठीक थी और दिल भी बेकरार न था ये तबकी बात है जब किसी से प्यार न था ।*

नीति-नियम

युवतीको नाम लिनेबित्तिकै मनमा एक किसिमको उन्माद पैदा भै कामवासनाले चित्तमा हलचल हुन्छ । जीवनलाई विलासपूर्वक नचाउन सक्ने त्यस्ता युवतीको दर्शन गर्न कामको विकारयुक्त मनले आफूलाई थाम्न सक्तैन ।

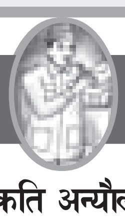
एकान्तमा भेटघाट गर्न सिपालु नरम र मिठासयुक्त वचन बोल्ने, कटाक्षयुक्त हेराइ भएकी युवतीले कुनचाहिँ लोग्नेमानिसलाई आफ्नो वशमा नलेलिन् ? अर्थात् त्यस्ता महिलाले सबैलाई आफ्नो वशमा राख्न सक्छिन् ।

मनलाई सधैं आफ्नो वशमा राख्न सक्ने मुनि, तपस्वीहरूलाई त नारीले आफ्नो कामवासनाले भाँड्न सक्छन् भने इन्द्रियहरू आफ्नो वशमा लिन नसक्नेहरूको के कुरा ? उनीहरू त सजिलै त्यस्ता युवतीको वशमा पर्न सक्छन् ।

–शुक्रनीति

अनुवाद : रामहरि बन्जारा

चि ठी प त्र



कति अन्यौलमा रहने ?

त्रिभुवन विश्वविद्यालयले सम्पूर्ण तहको पढाइ तथा परीक्षा सञ्चालनसम्बन्धी समयतालिका समयमा आफ्ना विद्यार्थीलाई जानकारी गराउन सकिरहेको छैन । उच्च माध्यमिक शिक्षाले दस जोड दुईको परीक्षा लिइसकेको छ तर त्रिभुवन विश्वविद्यालयका विद्यार्थीले प्रमाणपतत्र तह प्रथम वर्षको परीक्षा कहिले सुरु हुन्छ सम्म थाहा पाउन सकिरहेका छैनन् । २०६२ सालदेखि प्रमाणपत्र तह र स्नातक तहको परीक्षा अगाडि सारिने भनिए पनि २०६२ सालमा जेठ अन्तमा सुरु भएको प्रमाण पत्रतहको परीक्षा २०६३ सालमा जेठको अन्तिसम्म आइपुग्दा पनि कहिले सुरु हुने हो, थाहा हुन सकेको छैन । सूचना तथा सञ्चारको यो युगमा पढाइको सुरुमै परीक्षा र पढाइको मिति थाहा हुनुपर्ने हो तर यसतर्फ सरकारले ध्यान दिएझैं लाग्दैन । जनआन्दोलनका कारण परीक्षा केही दिन मात्र ढिलो हुनुपर्ने हो तर धेरै ढिलो भएको छ, आखिर कहिलेसम्म हामी अन्यौलमा रहने ?

–सीता न्यौपाने, पर्वत

सजग रहन आग्रह ?

माओवादीहरूको १० वर्षे युद्धकालको इतिहास जनतामाझ छर्लङ्ग छ । यस अवधिको चरम पीडा, शोषणबाट जनता निमुखा भएका छन् तर जनआन्दोलन-२ बाट शान्ति स्थापनामा प्रवेश गरेका माओवादीहरूबाट अब भने नेपाली जनतामा लामो स्वास फेर्ने वातावरण पालाएको छ । दैनिक जस्तो परिवर्तन हुने वाणी, आरोप, राजनैतिक षड्यन्त्रलेचाहिं माओवादीहरू पुन: अर्को गम्भीर वातावरणमा प्रवेश गर्ने त होइनन् ? त्यसैले सरकार प्रत्येक कोणबाट सामञ्जस्यताका साथ सजग भएर अघि बढ्नु आवश्यक देखिन्छ ।

–कृष्णजी थापा

क्रेजी छु

म प्रौढ भएर पनि साप्ताहिकप्रतिको आकर्षण घटेको छैन । कारण सबै उमेर समूह सुहाउँदो यसको खुराक नै हो ।

–ध्रुव नायोभा, सूर्यविनायक, भक्तपुर

हात्ती आयो, फुस्सा

१९ दिनको लामो संघर्षबाट लोकतन्त्र आएपछि सबैका ओठमा खुसी छाएको छ । भरिया दाइको पसिना पुछ्ने टोपी स्वतन्त्र भएको छ । एक छाक टार्न नसकेका गरिबको काम गर्ने जाँगर मौलाएको छ । पीडामा छट्पटिएकी आमाको मुटुको व्यथा विस्तारै निको हुँदै गएको छ, तर पनि १९ दिनसम्म आन्दोलनमा होमिएका युवाएवं वृद्ध-वृद्धाहरूका खुट्टा भाँचिएका छन्, आँखा फुटेका छन् । हजारौं अपाङ्ग भएका छन्, तर उनीहरूलाई सान्त्वना दिनेसम्म कोही छैनन् । सबै आ-आफ्नो धुनमा मस्त नाचिरहेका छन् । डान्स पार्टी गएका छन्, ह्विस्की र वियरमा डुबिरहेका छन् तर विस्तरामा लडिरहेका ती पीडितलाई एक गोली औषधी ख्वाउने कोही छैनन्, मलमपट्टी फेरिदिने कोही छैनन्, ती ओछ्यानमा लडेकाहरूलाई खोइ लोकतन्त्र ? लोकतन्त्र हात्ती आयो, हात्ती आयो फुस्सा त भैरहेको छैन ?

–विकास कार्की, काठमाडौं

किन यस्तो ?

मेरा लागि शुक्रबार पर्खन गाह्रो हुन्छ । शुक्रबारको दिन बिहानै 'कान्तिपुर प्रेस' लेखिएको टाटा मोबाइल गाडी कुदेको देख्नासाथ पुस्तक पसलमा साप्ताहिक किन्न जान्छु । साप्ताहिक पढ्न पाउँदा मलाई सन्तुष्टि हुन्छ । कहिलेकाहीं कुनै कारणवश पत्रिका पढ्न नपाउँदा मन खिन्न भएर आउँछ ।

रविन राई, माक्पा–४, खोटाङ

गल्ती देखियो

म साप्ताहिकको नियमित पाठक हुँ । मलाई यसका हरेक पक्ष राम्रा लाग्छन्, किनकि यसमा सबै कुरा समेटिएको छ । जस्तै- विज्ञान, साहित्य, खेलकुद, राजनीति, मनोरञ्जन आदि । सबै पक्षको सम्मिश्रणले पनि होला आज साप्ताहिक लाखौं पाठकको मन जित्न सफल देखिन्छ । हुन त अहिलेसम्म साप्ताहिकले आफ्ना गल्तीहरू औंल्याउने ठाउँ त छाडेको छैन तर पनि कतिपय स्थितिमा एउटै सामग्री दुई ठाउँमा छापिएको देखियो । आगामी दिनमा यस्ता गल्ती नदोहोर्‍याउन अनुरोध गर्छु । साप्ताहिकले देशको परिस्थिति र पाठकहरूको मागलाई ध्यानमा राखी अझ नयाँ र स्तरीय स्तम्भहरूलाई थप्दै लान सकोस्, मेरो शुभकामना ।

– कैलाश लामा, धनुषा

तीतो सत्य

- क्षमा गर्नेलाई परमेश्वरले पनि पुरस्कृत गर्छन् ।

- भन्न नसकिने अनगिन्ती कुरा मुस्कानले भनिदिन्छ ।

उत्तम के. भट्टराई

- सुन्दरतालाई स्पर्शले चुमिँदैन मात्र हेरिन्छ ।

रमेश सिन्धुपाल्चोक

- मलाई उपदेश देऊ तर आदेश नदेऊ ।

- म त्यति छिट्टै सफलता प्राप्त गर्न चाहन्नँ, किनकि मैले धेरैवटा असफलताको स्वाद चाख्नु छ ।

एम.सी., बाङदेल

- हातको फूल बिर्सेर आकाशको तारा समाउन खोज्नु राम्रो होइन ।

- जीवन एकप्रकारको खेती हो । यसमा जे रोपिन्छ त्यही उब्जन्छ ।

तोरण गुरुङ

- धेरै सुन्दर हुनु पनि नराम्रो हो किनकि राम्रो फूलको सधैं हत्या हुन्छ ।

रूपा शाक्य

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

–सम्पादक

अहिलेका युवा युरोप-अमेरिका नै किन ताक्छन् ?

नेपाली युवाहरूको आकर्षणको केन्द्रविन्दु युरोप-अमेरिका भएको छ । सबैको एउटै सपना छ- युरोप वा अमेरिका पुग्ने । आफ्ना साथी-सँगीबीच पनि उनीहरू पढ्न वा कमाउनका लागि विदेश जाने कुरा गरिरहेका हुन्छन् । आखिर किन जान चाहन्छन् युवाहरू सात समुन्द्रपारिका ती देशहरू ?

सुमित शर्मा 'समीर'
कार्यक्रम अधिकृत, नेपाल कार्यक्रम, राष्ट्रसंघ परामर्शदाता

म त्रिचन्द्र क्याम्पसमा स्नातक तह सकेर बेलायतको लन्डन स्कुल अफ इकोनोमिक्समा पढ्न गएँ । भर्खरको युवा त्यहाँ पुगेपछि मेरो मस्तिष्कमा त्यहाँका धेरै कुरा जान्ने कौतुहल उब्जनु स्वाभाविक थियो । दुई वर्षको अध्ययनबाट थाहा पाएँ, युरोप-अमेरिकाको हौवा जति ठूलो छ, वास्तविकता त्यो होइन । हो, विकास र प्रगति भएको छ तर हामी त्यहाँ जानेबित्तिकै प्रगति हुन्छ, पैसा कमाइन्छ भन्ने कल्पना गलत हो । यहाँबाट अध्ययनका लागि जाने युवाहरूले विश्वविद्यालयको फि तिर्न र आफ्नो पेट पाल्न साताको ६० घन्टासम्म काम गर्नुपर्छ । काम गर्नैपर्ने यही बाध्यताले अध्ययन चौपट हुन्छ । यस्तो अवस्थामा उसले न त अध्ययन पूरा गर्न सक्छ, न त पैसा नै कमाउन सक्छ । नेपाल आएका बेला साथीभाइसँग दुई-चार हजार खर्च गर्नेबाहेक उसको प्रगति हुन सक्दैन । यसको अर्थ युरोप-अमेरिका जानै हुँदैन भन्ने होइन । यदि लन्डनको कुरा गर्ने हो भने लन्डन सहरका २३ मिलियन जनसंख्यामध्ये १९ मिलियन मानिस आप्रवासी छन् । यसलाई आप्रवासीहरूको सहर भन्दा पनि हुन्छ । विविध संस्कृति, मेहनत, नयाँ-नयाँ सोचजस्ता कुराको अनुभव लिनलाई त्यसको उपयोग गर्न सकिन्छ । आफूले चाहेको विषय पढ्न सकिन्छ, जसलाई स्वदेशमा आएर उपयोग गर्न सकिन्छ ।

हाम्रो सामाजिक मानसिकताले एकातिर विदेश जान उक्साइरहन्छ भने अर्कातिर राज्य व्यवस्थाले युवाहरूलाई उनीहरूको योग्यताअनुसार काम दिन सकेको छैन । युरोप-अमेरिका भनेको स्वर्ग नै हो भन्ने युवा मानसिकताका कारण उनीहरू युरोप-अमेरिका जान चाहेका हुन् तर सधैं यो अवस्था रहँदैन । देशको अवस्था राम्रो हुनेबित्तिकै, उनीहरूको योग्यताको कदर हुन्छ भन्नेबित्तिकै त्यहाँ गएका ९० प्रतिशत युवा नेपाल फर्कन्छन्, किनभने त्यहाँ कोही पनि सुखले बसेका छैनन् ।

तेजप्रसाद अधिकारी
अध्यापक, रत्नराज्य क्याम्पस

मानवजाति जिज्ञासु जाति हो । उनीहरू एक ठाउँबाट अर्को ठाउँ जान रुचाउनुमा यही जिज्ञासाले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ । नेपालीहरू युरोप र अमेरिका जाने कारण यही जिज्ञासा भए पनि चार कारणले उनीहरू त्यहाँ पुग्ने गरेका छन् । पहिलो, गुणस्तरीय एवं विविधतायुक्त शिक्षा लिन ती देश जानुपर्छ, किनकि ती सबै शिक्षा लिने वातावरण र अवसर त्यहीं छन् । दोस्रो, राम्रो अवसर र रोजगारीका लागि ती देशतिर जाने गरेको पाइन्छ, किनकि नेपालमा भन्दा कैयौं गुणा अवसर र रोजगारी त्यहाँ पाइन्छ । केही व्यक्ति व्यापार-व्यवसायका लागि पनि पुगेका छन् । केही व्यक्ति घुमफिर एवं अनुभवका लागि पनि युरोप-अमेरिका जान्छन् । पछिल्लो दुईवटा कामका

लागि जाने नेपालीहरूको संख्या धेरै कम छ भने नेपाली युवा युरोप-अमेरिका जाने मुख्य कारण पहिलो र दोस्रो नै हो ।

युवाहरू जहिले पनि परिवर्तन खोजिरहन्छन् । अहिलेको युवापुस्ता आफ्नो भविष्यप्रति चिन्तित पनि छ । ऊ बुबा-आमाको कमाइ वा सम्पत्तिमा चित्त बुझाउन चाहँदैन । ऊ आफ्नै पौरखले एउटा घर, एउटा गाडीसहितको इज्जतदार जिन्दगी जिउन चाहन्छ । यसका लागि राम्रो शिक्षा मात्र होइन, शिक्षाअनुसारको रोजगारी पनि चाहिन्छ, जुन नेपालमा सम्भव छैन । आफ्नो देशमा यी कुरा नभएपछि उसले विदेशको छनौट गर्नु बाध्यता बन्न पुग्छ । यही बाध्यता नै युवाहरू विदेश जाने कारण हुन् । कहिलेकाहीं विदेशका विश्वविद्यालयहरूमा नेपाली विद्यार्थीले राम्रो परिणाम ल्याएको, नेपाली विद्यार्थीलाई छात्रवृत्ति दिएको जस्ता समाचारले पनि युवालाई विदेश जान उक्साएको छ भने छोराछोरी विदेश गएकोमा सामाजिक प्रतिष्ठा बढेको मान्ने अविभावकले पनि छोराछोरीलाई विदेश जान मानसिक दबाब दिइरहेका हुन्छन् ।

सुगम पोखरेल
गायक एवं सञ्चारकर्मी

नेपालको परिवेशमा आफ्ना छोराछोरीलाई पढ्न विदेश पठाउनु आजको चलन होइन, धेरै अघिदेखि चलेको सामाजिक चलन हो । हाम्रा हजुरबुबाहरू संस्कृत पढ्न बनारस जानुहुन्थ्यो । अङ्ग्रेजी शिक्षाको चलन आएपछि पैसा हुनेहरूले आफ्ना छोराछोरीलाई पढाउन दार्जीलिङ, कालिङ्पोङ पुऱ्याउन थाले । अहिले समय परिवर्तन भएको छ । ग्लोबलाइजेसनले युरोप-अमेरिका नजिक हुन थाल्यो र सक्नेहरू उतै अध्ययन गर्न जान थाले । नेपालको शिक्षा नीति कमजोर छ ।

त्यसैले शिक्षाको महत्त्व बुझ्नेकाहरू जहाँको शिक्षाले भविष्य सुन्दर हुन्छ, त्यहाँ शिक्षा लिन जानु सामान्य प्रचलन हो ।

अहिलको पुस्तालाई युरोप-अमेरिकाको कल्चरले डोमिनेट गरेको छ । अमेरिकाको जीवन अत्यन्त सुखी छ, सबै कुराले पूर्ण छ भन्ने भ्रम छ । अर्कातिर हाम्रो देशको राजनीतिमा पुरानो सोच हाबी भएकाले युवाहरू नेपालको राजनीतिप्रति निराश छन् । अहिले आएर नेपालको राजनीतिले केही फड्को मार्ला र स्थितिमा सुधार होला भन्ने अपेक्षा युवाहरूले गर्न थालेका छन् । यस्तो भएको खण्डमा नेपालमै शिक्षा लिने र त्यो शिक्षाको सदुपयोग यहीं गर्ने इच्छा देखिन थाल्नेछ ।

युवाजीवनको अधिकांश समय शिक्षा लिनुपर्ने भएकाले शिक्षालाई महत्त्वपूर्ण रूपमा सबैले लिनुपर्छ तर सरकारी क्याम्पसमा दिनहुँको हड्ताल र बन्दले शिक्षाको स्तर खस्किएको छ । यसको अर्थ राजनैतिक रूपमा युवा सचेत हुनुहुन्न भन्न खोजिएको होइन, हुनुपर्छ । किनभने देशको सबै कुराको निर्धारण राजनीतिले गरिरहेको हुन्छ तर सबै कुराको लिमिटेसन हुन्छ ।

युवाहरू युरोप-अमेरिका जानुपर्ने मुख्य कारण शिक्षा हो र जबसम्म नेपालमा त्यस किसिमको शिक्षा आर्जन गर्ने अवस्था आउँदैन, यसलाई रोक्न पनि सकिँदैन ।

शुभ आचार्य
प्रवेशिका बोर्ड प्रथम (२०६२)

म अध्ययनका लागि विदेश गएको छैन, जान पनि चाहन्नँ । किनभने आफूले चाहेको विषय यहीं उपलब्ध हुँदाहुँदै बाहिर गएर पैसा खर्च गर्नुको कुनै अर्थ छैन । मैले सुनेअनुसार विदेशको अध्ययन बढी प्राक्टिकल हुन्छ, यहाँ कम हुन्छ । यदि त्यसो हो भने विदेश अध्ययन गर्न जाने विद्यार्थीको लहरलाई रोक्न यहाँ पनि बढीभन्दा बढी प्राक्टिकल शिक्षाको व्यवस्था गर्नुपर्छ । यसको अर्थ विदेश जानै हुँदैन भन्न खोजेको होइन, राम्रो जति सबै विदेशमै हुन्छ भन्ने भ्रम ठीक होइन भन्न खाजेको मात्र हुँ ।

मेरा साथीहरू धेरैजसो अध्ययनका लागि युरोप-अमेरिका जाने कुरा गर्छन् । यसको कारण ग्लोबल मिडियाको अप्रोच, विदेश जाने विद्यार्थी राम्रो भन्ने धारणा, साथीभाइको सङ्गत आदि मुख्य हुन् । त्यसका लागि नेपालकै शैक्षिक क्षेत्रमा भएका कमी-कमजोरी हटाउन पहल गर्नुपर्छ । सरकार पनि यसमा चिन्तित हुनुपर्छ, कतै हाम्रा म्यानपावर आवश्यकताभन्दा बढी बिदेसिइरहेका त छैनन् ?

अर्कातर्फ विदेशमा जाँदा राम्रो आम्दानी गर्न सकिन्छ भन्ने सोचाइले पनि युवाहरू बिदेसिएका छन् तर म त्यसको पक्षमा छैन । आम्दानी नै सबै कुरा होइन । त्यसैले म स्वदेशमै मेडिसिन पढ्छु र स्वदेशमै उपचार गर्छु ।

प्रस्तुति : अश्विनी कोइराला

दन्त रोगीहरुलाई सुवर्ण मौका

हाम्रो क्लिनिक स्वयम्भु दन्त डाइग्नोसिस सेवा प्रा.लि. चौथो वर्ष पुरा गरी पाँचौ वर्ष पुगेको सुखद उपलक्ष्यमा सम्पूर्ण दन्त रोगीहरुलाई उपचार सेवामा १५% छुट ।

उपचार सेवाहरू :

१. दाँतमा हिरा राख्ने ।
२. दाँत नभएको ठाउँमा Fixed दाँत राख्ने (Bridge)
३. किरा लागेको दाँतलाई जरै देखि भर्ने (RCT)
४. पुरै दाँत राख्ने (Denture)
५. दाँत सफा गर्ने (Scaling)
६. भाँचिएको दाँतलाई पुरानो जस्तै बनाउने ।
७. नमिलेको बाङ्गो टिङ्गो दाँलाई मिलाउने (Ortho)
८. बिग्रिएको दाँतमा सुन वा दाँत जस्तै कलरको खोल हाल्ने (Crown)

उपचार तथा परामर्शको लागि सम्पर्कः
स्वयम्भु दन्त डाइग्नोसिस सेवा प्रा.लि.
बुद्धपार्क चोक, रिङरोड (बुद्धपार्कको देब्रेपट्टि), फोन नं. ४२७४०८७

New CBTC

उद्घोषण
Studio Visit, Demo Recording
Phone :2003402

नयाँ बानेश्वर, रेडियन्ट एकेडेमीमा
प्राइभेट Test अन्तिम भर्ना
SLC २०६१ को लागि
रेडियन्ट एकेडेमी

खुशीको खबर !! खुशीको खबर !!
LASER SURGERY
MICROSCOPY TEST
PLASTIC COSMETIC SURGERY
FACE MASSAGE
नेपाल कोरिया दोस्ताना मेडिकल सेन्टर

कक्षा ११ मा भर्ना खुल्यो !
पढाइ हुने विषयहरू:
अंग्रेजी, नेपाली, गणित, स्वा. तथा शा. शिक्षा, जनसंख्या शिक्षा, अर्थशास्त्र र समाजशास्त्र
सामुदायिक सेवा संस्थान, एजुकेशन क्याम्पस

तु. आवश्यकता

MANAGEMENT
HUMANITIES
EDUCATION
Admission Open
for Grade XI
RAINBOW INTERNATIONAL COLLEGE (RIC)
Dolu / Chhauni, Kathmandu, Tel 4 - 270169, 4 -278247 4 - 281090

बेरोजगार मञ्च

◆ खैरहनी-८, चितवनका नारायणप्रसाद उपाध्यायले स्नातक तह उत्तीर्ण गरेका छन्। हाल कालोपुल, काठमाडौंमा बसोबास गर्ने उपाध्यायले करिब नौ वर्षअघि नै अंग्रेजी टाइपराइटिङको प्रशिक्षण लिइसकेका छन्। यसबाहेक उनले कम्प्युटरमा एक्सेल फर विन्डो, वर्ड फर विन्डोजको पनि प्रशिक्षण लिएका छन्। कम्प्युटर एकाउन्टिङमा समेत दक्ष उपाध्यायले म्युजिक नेपालमा मार्केटिङ तथा प्रशासन विभागमा करिब दुई वर्ष सेवा प्रदान गरिसकेका छन्। एउटा फर्मास्युटिकलमा पनि एकाउन्ट असिस्टेन्टका रूपमा काम गरिसकेका उपाध्यायले नेपाल कलर ल्याबमा अफिस सेक्रेटरीको अनुभव पनि सँगालेका छन्। उपाध्याय आफ्नो योग्यता तथा अनुभवअनुरूपको अवसरको खोजीमा छन्।

◆ पर्सा, वीरगञ्जका स्थायी बासिन्दा विपिनकुमार श्रेष्ठ हाल शान्तिनगर, काठमाडौंमा बसोबास गर्छन्। २४ वर्षीय श्रेष्ठ अहिले एमबीबीएस प्रथम वर्षमा अध्ययनरत छन्। मार्केटिङको क्षेत्रमा पाँच वर्ष सेवा प्रदान गरिसकेका श्रेष्ठ अहिले आफ्नो योग्यता तथा अनुभवअनुसारको कामको खोजीमा छन्। उनलाई फोन नं. ४४८७६८६ वा ९८५१०९६७५१ मा सम्पर्क राख्न सकिन्छ।

◆ २० वर्षीय रामकुमार बिडारीले सिटिइभिटिबाट मान्यताप्राप्त शिक्षण संस्थाबाट सी.एम.ए. उत्तीर्ण गरेका छन्। स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित उपयुक्त क्षेत्रमा काम गर्न इच्छुक बिडारीलाई २०७३८२७ मा सम्पर्क राख्न सकिन्छ।

◆ सुकाजोर-१, रामेछापका २४ वर्षीय कुमार हायू हाल महेन्द्र रत्न क्याम्पस, काठमाडौंमा बी.एड.दोस्रो वर्षमा अध्ययनरत छन्। कार्यालय सहायकका रूपमा दुई वर्ष सेवा प्रदान गरिसकेका हायू अहिले ग्वार्को, ललितपुरमा बसोबास गर्छन्। निम्न माध्यमिक विद्यालयमा नेपाली शिक्षकका रूपमा काम गरिसकेका हायूले सिन्के चाउचाउ उद्योगमा मिस्त्रीका रूपमा पाँच वर्ष बिताइसकेका छन्। अनुभवअनुसारको कामको खोजीमा रहेका हायूलाई फोन नं. २२३०३७३ मा सम्पर्क राख्न सकिन्छ।

◆ रानीबारी, सामाखुसी, काठमाडौंका २० वर्षीय लक्ष्मण आचार्यले सर्भे इन्जिनियरिङमा डिप्लोमा उत्तीर्ण गरेका छन्। सर्भे गरेको फिल्ड डाटाबाट चाहिएको मान नापमा नक्सा बनाउन सक्ने, सर्भे प्रविधि सञ्चालन गर्न सक्ने, प्लानिङको काम गर्न सक्ने, अटो क्याडमा ड्राफ्टिङ गर्न सक्ने तथा पेपरम्यापलाई डिजिटल नक्सा बनाएर डाटाबेस तयार पर्ने डाटा एनालाइसिस तथा प्लानिङको कार्य गर्न सक्ने योग्यता भएका आचार्यलाई फोन नं. ०१४३६०८१८ मा सम्पर्क राख्न सकिन्छ।

बेरोजगारमञ्च बेरोजगार युवा तथा रोजगारदाताहरुका लागि हो। यो स्तम्भले रोजगारदाता एवं कामको खोजीमा रहेका दक्ष जनशक्तिबीच पुलको काम गर्नेछ। यो स्तम्भका लागि आफ्नो उमेर, योग्यता, काम गर्ने रुचिको क्षेत्र तथा अनुभवसहित आफ्नो सम्पर्क ठेगाना हामीलाई लेखी पठाउनुहोस्।

कसरी छान्ने अनुकूल विषय ?

विदुर खतिवडा

काठमाडौं– एसएलसी उत्तीर्ण भएको दुई साता बितिसक्दा पनि प्रथम श्रेणीमा उत्तीर्ण भएका विद्यार्थी मनोज थापा कुन विषयमा उच्च शिक्षा हासिल गर्ने भनेर अन्यौलमा छन्। 'एक दर्जन कलेज चाहारिसकें, तर निर्णय गर्न सकेको छैन' मनोजले साप्ताहिकसँग कुराकानीका क्रममा भनें- 'पढ्न मन लागेको विज्ञान संकाय हो, तर परिवारको आयस्रोत कम भएकाले विज्ञान पढ्ने मेरो लक्ष्य पूरा हुँदैन होला।'

विशिष्ठ श्रेणीमा उत्तीर्ण बूढानीलकण्ठ मा.वि., विराटनगरका विद्यार्थी क्षितिज शर्मा 'ए' लेभलको आकर्षणका कारण त्यसतर्फ उच्च शिक्षा हासिल गर्ने लक्ष्य राखेर कलेजमा बुझ्न गए। राम्रो श्रेणीमा उत्तीर्ण तथा मध्यम वर्गका शर्माले छात्रवृत्तिमा अध्ययन गर्न पाउनुपर्ने बताए। उनको नतिजा राम्रो भएकाले पनि कलेजहरूले उनलाई छात्रवृत्ति दिन सक्ने बताए।

'तर ए लेभलपछि वैदेशिक अध्ययनका लागि जान सक्ने आर्थिक सामर्थ्य छ कि छैन?' भनेर कलेजहरूले सोधे। क्षितिजले भने- 'यसकारण ए लेभल पनि उच्च वर्गका विद्यार्थीहरूले मात्र पढ्ने विषय रहेछ भन्ने थाहा भयो।' अब के पढ्ने त? साप्ताहिकको प्रश्नमा उनले भने- विज्ञान विषयमा उच्च शिक्षा लिने भए पनि कुन माध्यमबाट जाने निर्णय गरेको छैन। ए लेभल अध्यापन गराउँदै आएको जेभियर इन्टरनेसनलका शैक्षिक निर्देशक गोपाल भण्डारीका अनुसार ए लेभल पढ्न आउने विद्यार्थीलाई यसका बारेमा विस्तृत बुझाउनुपर्छ, जसबाट उनीहरूमा उच्च शिक्षाका क्रममा भविष्यमा निराशा उत्पन्न नहोस्। निश्चय पनि अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको ए लेभलको पाठ्यक्रम उत्कृष्ट छ, तर यो पाठ्यक्रममा उच्च शिक्षा हासिल गर्नेहरू प्रायः विदेश जाने भएकाले पछि पनि त्यत्तिकै खर्च हुन्छ। ए लेभलमा पनि पूर्ण छात्रवृत्तिमै उच्च शिक्षा हासिल गर्न सक्ने अवसर पनि हुन्छन्, तर यस्तो मौका थोरैले मात्र पाउँछन्।

एसएलसी परीक्षामा उत्तीर्ण भएका विद्यार्थीहरूले उच्च शिक्षाका क्रममा पनि राम्रो स्थान हासिल गर्न सक्छन्। यसका लागि विद्यार्थीको मेहनत त आवश्यक छ नै, राम्रो परिणामका लागि स्तरीय अध्यापन हुने कलेजको छनौट पनि आवश्यक हुन्छ। आवरणमा हेर्दा सबै कलेज उत्कृष्ट देखिन्छन्, तर वास्तविकता अर्कै हुन्छ।

गुणस्तरीय अध्यापन गराउने कलेज हरेक दृष्टिकोणले उपयुक्त हुन्छ। कस्तो कलेज छनौट गर्ने त? (हेर्नुस् बक्स) गत वर्षको प्लस टु बोर्ड परीक्षामा सर्वोत्कृष्ट भएका छात्र निर्मल श्रेष्ठले एसएलसी उत्तीर्ण भएपछिको अनुभव सुनाउँदै भने- 'तीन-चारवटा कलेजमा गएर प्रारम्भिक कक्षा लिएपछि मात्र को कति पानीमा रहेछ

भन्ने थाहा भयो। त्यसपछि छानेको कलेज सही ठहरिएकाले सफलता पाएको उनले बताए।

एसएलसीपछिको उच्च शिक्षामा प्लस टुमा राम्रो अंक ल्याएर उत्तीर्ण हुनेहरूले पनि त्यत्तिकै अवसर पाउँछन्। परम्परागत पाठ्यक्रममै अल्झिएको प्रवीणता प्रमाणपत्र तहमा अध्ययन गर्ने विद्यार्थीको संख्या पनि कम छैन। 'एसएलसी उत्तीर्ण भएकाहरू कुनै विषयमा भर्ना नहुन्जेलसम्म कहाँ-के पढ्ने भनेर अन्यौलमा हुन्छन्।' शैक्षिक परामर्शदाता संस्था नेशनल इन्स्टिच्युट अफ साइकोलोजीकी प्रमुख गंगा पाठक भन्छिन्- 'अन्यौल बढाउनमा सामाजिक प्रतिष्ठा, परिवारको अनावश्यक दबाब तथा विषयप्रति स्पष्ट जानकारी नहुनुजस्ता कुराले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ। एसएलसी उत्तीर्ण भएपछि विद्यार्थीलाई विषय छनौट गर्न पारिवारिक र सामाजिक रूपमा पनि दबाब हुन्छ। अलिक राम्रो अंक ल्यायो भन्दैमा उसलाई जबरजस्ती विज्ञान संकायमा जान भनिन्छ, जहाँ उसको रुचि हुँदैन। रुचि भएको अवस्थामा पनि सामान्य आर्थिक हैसियत भएकाको कारण उच्च शिक्षामा सोचेको विषयमा जान नसक्ने स्थिति उत्पन्न हुन्छ। अचम्मको कुरा के छ भने एसएलसीसम्म राम्रो विद्यार्थी भनिएकाहरूले पनि उच्च शिक्षामा भनेजस्तो राम्रो गर्न सक्दैनन्। त्यस्तै कमजोर विद्यार्थीको हकमा उच्च शिक्षामा उनीहरूले पनि राम्रो गरेको प्रशस्त उदाहरण भेट्टिन्छन्।

एसएलसी उत्तीर्ण भएका विद्यार्थीहरूलाई विषय रोज्न सजिलो होस् भनेर सहरी क्षेत्रका प्रायः कलेजले शैक्षिक परामर्श उपलब्ध गराउँदै आएका छन्। कलेजहरूले शैक्षिक परामर्शका क्रममा विषयगत अवसर र उसको क्षमतालाई हेरेर परामर्श दिने गरेको बताएका छन्। यस्तै परामर्श विभिन्न शैक्षिक संस्थाले पनि उपलब्ध गराएको दावी गरेका छन्। तर कलेज एवं निजी शैक्षिक संस्थाहरूले विषयगत रूपमा आफूलाई थाहा भएको कुरा मात्र बताउने पाठक बताउँछिन्। कलेज तथा यस्ता संस्थाले विद्यार्थीको अन्यौल हटाउनेभन्दा पनि आफूसँग उपलब्ध शैक्षिक कार्यक्रमका बारेमा जानकारी दिइरहेका हुन्छन्। कलेजहरूले अत्यन्तै राम्रो परिणाम ल्याएकालाई मात्र विज्ञान संकाय र त्यसभन्दा तलकालाई अन्य संकायमा जाने सल्लाह दिन्छन्। राजधानीका कतिपय प्लस टु कलेजले शैक्षिक परिणाम उत्कृष्ट राख्न प्रथम श्रेणीमा उत्तीर्ण विद्यार्थीलाई मात्र भर्ना लिने गरेका छन्।

कस्तो कलेज छनौट गर्ने ?

- ◆ सुगम स्थलको कलेज छनौट गर्ने, जसले गर्दा समयको बचत होस्।
- ◆ कलेजको वातावरण शान्त हुनुपर्छ, भौतिक रूपमा साँगुरो कलेजमा अध्ययन गर्दा असजिलो महसुस हुनसक्छ।
- ◆ आफन्त एवं परिवारले चिनेका मान्छेले भनेको भन्दैमा कलेजको जानकारी नै नलिई भर्ना हुन नजाने।
- ◆ आफूलाई रुचिकर विषयमा अध्यापन हुने कलेजहरूको शैक्षिक कार्यक्रमसम्बन्धी जानकारी लिने।
- ◆ साथीभाइ कहाँ पढ्छन भन्ने भन्दा पनि स्तरीय अध्यापन कहाँ हुन्छ बुझ्ने।
- ◆ कलेजको विगतको शैक्षिक परिणामका बारेमा जानकारी लिने।
- ◆ कलेजमा अध्यापन गराउने शैलीका बारेमा प्रारम्भिक कक्षा लिएर अनुमान गर्ने।
- ◆ शिक्षकहरूको छनौटलाई पनि हेर्ने।
- ◆ कुनै पनि प्लस टु कलेजका बारेमा बुझ्न त्यहाँ पढ्ने पुराना विद्यार्थीहरूसँग सोध्ने।

उपत्यकामा मात्र ३ सयभन्दा बढी प्लस टु कलेज, ढेड दर्जन ए लेभल अध्यापन गराउने शैक्षिक संस्था तथा करिब दुई दर्जन क्याम्पस छन्। आकर्षक विज्ञापन, आकर्षक कलेजभन्दा पनि उत्कृष्ट शैक्षिक व्यवस्थापनमा ध्यान दिनुपर्छ, जसले विद्यार्थीको भविश्यलाई निर्धारण गर्छ।

आवश्यकता
NGO

५०% छुटमा
LANGUAGE TRAINING
BUD LANGUAGE INSTITUTE
Tel: 6249576

Admission Open
for Class - XI
SCIENCE
MANAGEMENT
HUMANITIES
Features:
- Fully IT Implemented College.
- 100% Scholarship for deserving students.
- 24 hours internet Facilities
- College-Wise Domain Id for each students
- Transportation Facilities.
- Hostel in Homely Environment.
- Advance Library and Attendance System.
- Moderate Fee Structure.
- Highly Focused in E.C.A.
Limited seats. So Hurry up !!
Nawayug/RIA-4101019
Reliance Int'l Academy
Saraswotinagar, Chabahil, Kathmandu, Nepal
Tel: 01-4461445/4478836, P.O.Box: 809
Website: www.rianepal.edu.np, e-mail:ria@mail.com.np

S.S. College
ज्ञानेश्वरमा व्यवस्थापन तथा साइन्स संकाय अन्तर्गत
कक्षा ११ मा
निःशुल्क भर्ना खुल्यो
(नेपाली तथा अंग्रेजी माध्यममा पढाइ हुने)
S.S. College
(Shahid Smarak H.S.B. School)
Shahid Marg, Gyaneshwor
Tel. 4-414412

प्राइभेट TEST/S.L.C. मा भर्ना खुल्यो। TENSION ? छैन!
Hostel को पनि व्यवस्था छ।
Paragon Educational Institute
Ph: 4-421390

अवसर

- काठमाडौंस्थित एक रेस्टुराँका लागि केही सेफ, कुक, बारटेन्डर, वेटर्सको आवश्यकता छ। अनुभवी व्यक्तिले रेस्टुराँको फोन नं. ४७८१०४८ मा सर्म्पक राख्नुहोला।
- काठमाडौंस्थित एक विद्यालयका लागि दुई जना महिला शैक्षिक निर्देशकको आवश्यकता छ। बिएस्सी तथा बिएड उत्तीर्ण गरेर तीन वर्ष सो क्षेत्रमा अनुभव लिएका महिलाले विद्यालयको फोन नं. ४२५४६५५ मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- काठमाडौंस्थित एक विद्यालयका लागि एक जना साइन्स ल्याब असिस्टेन्स, एक जना लाइब्रेरियन, एक जना अफिस असिस्टेन्सको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले विद्यालयको पोबनं १२९५६ मा आवेदन दिनुहोला।
- तनहुँ, तुरतुरेस्थित एक पोलिक्लिनिकका लागि केही अनुभवी अनमी, सिएमए र एक्सरे असिस्टेन्सको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले पोलिक्लिनिकको फोन नं. ०६५-५२९३२० मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- काठमाडौंस्थित एक सहकारी संस्थाका लागि केही संख्यामा कार्यालय सहायक र बजार प्रतिनिधिको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले संस्थाको फोन नं. २०४३३३२ मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- काठमाडौंस्थित एक शैक्षिक संस्थाका लागि एक जना रिसेप्सनिस्ट/काउन्सिलर र दुई जना टोफेल/आइएलटिएसका इन्स्ट्रक्टरको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले संस्थाको फोन नं. ४४६६०२५ मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- काठमाडौंस्थित एक फर्मास्युटिकल्स कम्पनीका लागि काठमाडौं बेस भएर काम गर्ने एक जना मेडिकल रिप्रेजेन्टेटिभको आवश्यकता छ। बिएस्सी साइन्स तथा फार्मेसी उत्तीर्ण योग्य महिला तथा पुरुषले कम्पनीको फोन नं. ४२४९२५६ मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- काठमाडौंस्थित एक फेसन डिजाइनिङ इन्स्टिच्युटका लागि दुई जना इन्टेरियर डिजाइन, दुई जना टेक्स्टाइल डिजाइनर, ४ जना फेसन डिजाइनर (स्केचिङ, ड्राफ्टिङ), कम्प्युटर टिचरको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले इन्स्टिच्युटको इमेल ठेगाना info@nifdnepal.com मा आवेदन दिनुहोला।
- काठमाडौंस्थित एक डिजिटल फोटो स्टुडियोका लागि केही बिजनेस डेभलपमेन्ट अफिसर्स, एक जना डिजिटल फोटो प्रिन्टर, एक जना अफिस असिस्टेन्सको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले स्टुडियोको फोन नं. ४४६०१५१मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- काठमाडौंस्थित एक व्यापारिक कम्पनीका लागि १२ जना बिजनेस प्रोमोटरको आवश्यकता छ। एसएलसी तथा प्लस टु उत्तीर्ण व्यक्तिले कम्पनीको फोन नं. ४२६४४२४ मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- ललितपुरस्थित एक कलेजका लागि एक जना ट्राभल एन्ड टुरिज्म र एक जना मास कम्युनिकेसन्स शिक्षकको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले कलेजको फोन नं. ५५२०५०९ मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- पोखरास्थित एक उच्च माध्यमिक विद्यालयका लागि दुई जना विज्ञान शिक्षकको आवश्यकता छ। अनुभवी तथा योग्य व्यक्तिले फोन नं. ५३८६०१ मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- बारा र वीरगन्जस्थित एक फर्मास्युटिकल्स कम्पनीका लागि एमफर्मा, बिफर्मा, ल्याब फर्मासिस्ट र ल्याब असिस्टेन्स पदमा आवश्यकता छ। योग्य तथा सम्बन्धित क्षेत्रमा अनुभवप्राप्त व्यक्तिले जिपिओ बक्स १०३६ मा आवेदन दिनुहोला।

शिक्षामा २२ अर्ब ७७ करोड

काठमाडौं- सहस्राब्दी विकासलाई टेवा पुऱ्याउने हेतुले 'सबैका लागि शिक्षा' भन्ने मूल उद्देश्यसहित सरकारले चालू आर्थिक वर्ष शिक्षाक्षेत्रमा २२ अर्ब ७७ करोडको कार्यक्रम सञ्चालन गर्ने भएको छ। जुन कुल बजेटको १५ दशमलव ७९ प्रतिशत हो। यो वर्ष शिक्षामा लगानी ६ प्रतिशतले बढाइएको छ। यो कार्यक्रमअन्तर्गत आधारभूत शिक्षा सेवा ग्रामीण क्षेत्रमा पुऱ्याउन लगानी बढाइने नीति तय गरिनुका साथै विद्यालय शिक्षालाई एकीकृत गर्न कक्षा १ देखि ८ सम्मको तहलाई प्राथमिक शिक्षा तथा कक्षा ९ देखि १२ सम्मको तहलाई माध्यमिक शिक्षाका रूपमा तोकिएको छ। यसका लागि पाठ्यक्रम, कानुनी व्यवस्था एवं प्रशासनिक संरचनाहरूको विकाससमेत आगामी आर्थिक वर्षको अन्त्यसम्ममा गरिनेछ।

यस्तै २०६३ असोजभित्र सबै सार्वजनिक विद्यालयको शिक्षक-विद्यार्थी अनुपातको स्थिति सार्वजनिक गरिनेछ भने शिक्षक दरबन्दी बढी भएका विद्यालयहरूबाट कम भएका विद्यालयहरूमा दरबन्दी सारी शिक्षक दरबन्दीको पुनर्संरचना गरिने एवं यसरी समायोजन गर्दा पनि दरबन्दी अपर्याप्त भएका सार्वजनिक प्राथमिक विद्यालयहरूमा शिक्षकबापत दिइएको अनुदान रकममा पनि वृद्धि गरिएको छ। यस्तै समुदायमा हस्तान्तरण भएका विद्यालयहरूमध्ये विद्यार्थीको अनुपातमा शिक्षक न्यून भएका विद्यालयहरूलाई महिला शिक्षिका मात्र भर्ना गर्न गराउन १६ करोड विनियोजन गरिएको छ। यसबाट थप ३ हजार महिलाले रोजगारी पाउनेछन्।

प्राथमिक तहमा अध्ययनरत बालबालिकालाई उपलब्ध गराइँदै आएको निःशुल्क पाठ्यपुस्तक एवं शैक्षिक सामग्रीबापतको अनुदान रकम प्रत्येक वर्ष फागुन महिनाको दोस्रो साताभित्र सम्बन्धित विद्यालयलाई उपलब्ध गराइनेछ। विद्यालयले उक्त अनुदानबाट पुस्तक खरिद गरी वैशाख १५ गते अभिभावकको भेला गराई अनिवार्य रूपमा पुस्तक वितरणको व्यवस्था गर्नुपर्नेछ। यस्तै शिक्षकहरूको क्षमता अभिवृद्धि गर्न प्राथमिक विद्यालयका १९ हजार ४ सय १० तथा निम्न माध्यमिक तथा माध्यमिक विद्यालयका १६ हजार शिक्षकलाई अध्यापन गर्ने विषयसँग सम्बन्धित सेवाकालीन तालिम दिइनेछ। यसका अतिरिक्त, दलित तथा सुविधाविहीन महिलाहरूलाई शिक्षण पेसामा प्रवेश गर्ने अवसरमा पहुँच बढाउन ७ सय महिलालाई छात्रवृत्तिसहितको तालिम प्रदान गरिनेछ। यसका लागि ३७ करोड रुपैयाँ छुट्याइएको छ।

सामाजिक-आर्थिक रूपान्तरणका लागि विद्यालयलगायत पूर्वाधार निर्माणका कामहरूका साथै स्थानीय स्तरमा सञ्चालन गरिने योजनाको छनौट, कार्यान्वयन एवं सञ्चालनको जिम्मेवारी स्थानीय समुदायलाई नै दिइनेछ। गाउँ विकास समितिहरूलाई थपिएको ५ लाखबाट पनि सामुदायिक विद्यालयको निर्माण एवं सञ्चालन गर्न सकिनेछ। यस्तै विद्यालयको भौतिक अवस्थामा सुधार गर्न आगामी वर्ष १ सय ९० वटा विद्यालय तथा ४ हजार २ सय कक्षा कोठा निर्माण गरिनेछ। यसैगरी गाउँ विकास समितिलाई दिइएको पहिलो पाँच लाख अनुदानबाट विद्यार्थीको अनुपातमा शिक्षक नपुगेको विद्यालयमा शिक्षक नियुक्त गर्न सकिनेछ। यसबाट समुदायद्वारा सञ्चालित विद्यालयमा शिक्षक अभाव कम हुने विश्वास लिइएको छ।

प्राथमिक तहमा अध्ययनरत छात्राहरूमध्ये आर्थिक दृष्टिले कमजोर एवं विपन्न वर्गका ५० प्रतिशत छात्रा एवं सबै दलित विद्यार्थीहरूलाई प्रतिविद्यार्थी ३ सय ५० का दरले छात्रवृत्ति रकम प्रदान गरिनेछ। यस्तो छात्रवृत्ति वितरणमा प्रभावकारिता एवं पारदर्शिता ल्याउन हरेक वर्ष जेठ ४ गते र फागुन ७ गते गरी दुई किस्तामा सार्वजनिक रूपमा छात्रवृत्ति वितरण गर्नुपर्ने व्यवस्था मिलाइएको छ। सार्वजनिक-निजी साझेदारी अवधारणाअनुरूप निजी विद्यालयहरूमा भर्ना भएका प्रति ५० जना विद्यार्थी बराबर १ जना दलित, द्वन्द्वपीडित, विपन्न एवं सहिदका छोराछोरीलाई छात्रवृत्तिसहित भर्ना गरिनेछ। यो कार्यक्रमअन्तर्गत देशमा करिब २० हजार बालबालिकाले शिक्षा प्राप्त गर्ने अवसर पाउनेछन्।

विद्यालय तहमा अध्ययन गर्ने कक्षा १० सम्मका छात्रा एवं दलित विद्यार्थीहरूलाई दिइने छात्रवृत्तिको पहिलो किस्ता अब प्रत्येक वर्ष प्रतिनिधिसभा घोषणा दिवस अर्थात् जेठ ४ गते र अन्तिम किस्ता प्रजातन्त्र दिवस अर्थात् फागुन ७ गते वितरण गरिने छ। यसैगरी, कर्णाली अञ्चलका निम्न माध्यमिक तहसम्मका २४ हजार विद्यार्थीका लागि निःशुल्क दिवाखाजाका साथै जुकाको औषधी पनि वितरण गरिनेछ।

उच्च शिक्षा व्यवस्थापनमा सुधार गरी उच्च शिक्षाको गुणस्तर अभिवृद्धि गर्न दोस्रो उच्च शिक्षा परियोजना सञ्चालन गरिनेछ। यसअन्तर्गत विश्वविद्यालयअन्तर्गतका आंगिक क्याम्पसहरूलाई स्वायत्तता प्रदान गर्न एकमुस्ट प्रोत्साहन अनुदान, अंश अनुदान एवं कार्यसम्पादन अनुदान दिने व्यवस्था गरिनेछ। यस्तो अनुदान छानिएका सामुदायिक सम्बन्धन प्राप्त क्याम्पसहरूलाई पनि दिइनेछ। उच्च शिक्षामा विपन्न वर्गका विद्यार्थीको पहुँच बढाउन आर्थिक सहायता दिइनेछ। पी.एच.डी., एम फिल, समूहगत अनुसन्धान तथा पूर्वाधार विकासमा जोड दिइनेछ।

खेलकुदलाई प्रतिस्पर्धाको माध्यमबाट व्यावसायिक बनाउन विद्यालय एवं स्थानीय तहदेखि नै विभिन्न विधाका खेलकुद कार्यक्रमहरू सञ्चालन गरिनेछ। यो वर्ष सरकारले ल्याएका यस्ता थुप्रै कार्यक्रमका बाबजुद दस जोड दुई एवं ठूलो संख्यामा विद्यार्थी अनुत्तीर्ण हुने एसएलसी परीक्षा प्रणालीको सुधारका लागि ठोस कार्यक्रम नल्याइएकोमा शिक्षाविद्हरूले चिन्ता व्यक्त गरेका छन्।

–भोला

"Freedom for Learning Easy to Pass"

के तपाईं सजिलै S.L.C. वा १ वर्षमा +2 पास गर्न चाहनु हुन्छ ?

NIOS Delhi Board मा Admission खुल्यो !

- Class 10 मा Math र Science पढ्नु नपर्ने।
- Class 10 को सबै Subjects मा 20 Marks को Objective Questions आउने।
- Exam दिन पाइने।
- S.L.C. ... Gap ... +2 ...।
- Nepal Government र HSEB ...।
- मात्र 5 Subjects मा पुग्ने।

WISDOM EDUCATION FOUNDATION
Ph: 4238086, Bagbazar

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

यौन: सबै किसिमका शारीरिक, मानसिक, यौन दुर्वलता, धातुरोग, गुप्तरोग र पुरूष-स्त्री दुवैका कारणबाट हुने निःसन्तानपन, यौनाङ्गको विकास, महिनावारीमा गडबडी आदि (पूर्ण गोप्यताका साथ)

सुन्दरता: अनुहारका सबै किसिमका दाग, डण्डीफोर, चायाँ अनावश्यक कोठी वा फोकाहरू, अनुहारको चाउरिपन, दुवी, सेतो दुवी, मोटोपन दुब्लोपन, शारिरिक बनोट तथा उचाई (निश्चित उमेरमा)।

कुलत: जाँड-रक्सी, लागुपदार्थको सेवन तथा इन्जेक्सन कुलतहरू छुटाउन

मानसिक : निराशा, उदासिनता, मानसिक डर, भय, दिमागको बोधोपन।

बिना अपरेशन : सबै किसिमका पत्थरीहरू, हाइड्रोसिल, हर्निया, अल्काई आदि।

दीर्घरोग: डायविटिज, बाथ, दम, जण्डिस, कपाल भर्ने, कपालको चायाँ तथा ग्याष्ट्रिक र अल्सरको सजिलो उपचारको लागि (ग्यारेण्टीका साथ)।

ल्याव, एक्स-रे, अल्ट्रासाउण्ड तथा इन्डोस्कोपको पनि सुविधा छ।

पोखरा: नयाँ बजार, पुरानो कर कार्यालय नजिकै, न्यू बिवेक पेट्रोल पम्प माथिल्लो तल्ला
सम्पर्क: ०६१-५३९१९४
मोवाइल : ९८४६०-४११३१

नारायणघाट: भरतपुर चितवन
पुजा मेडिकल, अस्पताल रोड
सम्पर्क: ०५६-५३१२३६,
मोवाइल: ९८४५०-२३३३५

बुटवल: चौराहामार्ग, ओम मिष्ठान्न भण्डारको माथिल्लो तल्ला।
सम्पर्क:०७१-५४८४९७,
मोबाइल : ९८४१-४९११८५

इटहरी : ओम साई मनकामना आरोग्य सेन्टर इटहरी - १
सम्पर्क:०२५-५८४०८८

फत्तेपुर : ओम साई मनकामना आरोग्य सेन्टर उपचार क्लिनिक
सम्पर्क:०३१-५५०११२

मातामनकामना आरोग्य केन्द्र
पुतलीसडक, काठमाण्डौं (साडी प्यालेस माथि)
फोन : ४२४०३८१, ४२२५५३५

DO YOU WANT TO STUDY ABROAD WITH SCHOLATSHIP ?
LIKE (Former 'A' Level students)

Rama Pun
Stanford University,USA
(with full scholarship)

Manil Neupane
QIBT College, Australia

Naresh K.C.
University of Ballarat, Australia

Rajit Shekher
University of London, UK

Nina Bochhibhoya
University of China

You could be the next !

ADMISSION OPEN
for GCE 'A' Level
•Science •Management •Humanities
Eligibily : S.L.C. or 'O' Level

Selection Procedures:
• Entrance Examination
• Psychological Test & G.D.
• Past desciplinary records at school
• Interview

KING'S COLLEGE
Old Baneshwor, Pipalbot, Tel: 4471162

ओभरसियरको आकर्षण

विदुर खतिवडा

काठमाडौं-एसएलसी उत्तीर्ण गर्नेहरूले प्राविधिक शिक्षातर्फ जाने ईच्छा राख्छन् भने ओभरसियरको अध्ययन राम्रो बाटो हुनसक्छ। भविष्यमा इन्जिनियरिङ गर्न चाहनेहरूका लागि पनि ओभरसियर एउटा माध्यम हो।

लामो समयसम्म त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गत मात्र ओभरसियरको अध्यापन हुँदै आएकोमा अहिले यो पाठ्यक्रमको अध्यापन सिटिइभिटीअन्तर्गत पनि हुँदै आएको छ। हाल त्रिभुवन विश्वविद्यालय-अन्तर्गत थापाथली क्याम्पस थापाथली, पूर्वाञ्चल क्याम्पस धरान, पश्चिमाञ्चल क्याम्पस पोखरामा यो विषयको अध्यापन हुन्छ। त्रिभुवन विश्वविद्यालय अन्तर्गतका यी क्याम्पसहरूमा निश्चित कोटामा कम शुल्कमा अध्ययन गर्न पाइने भएकाले विद्यार्थीको चाप बढी हुने गरेको छ। अहिले त्रिभुवन विश्वविद्यालयले नियमित र पूर्णशुल्क दुई रूपमा भर्ना लिन्छ। पूर्णशुल्कमा विद्यार्थीले त्रिभुवन विश्वविद्यालयले तोकेको अतिरिक्त शुल्क तिरेर भर्ना पाइन्छ तर यो सबै प्रक्रियाका लागि प्रवेश परीक्षा भने दिनैपर्छ। थापाथली क्याम्पस प्रमुख विश्वनाथ खनालका अनुसार थापाथलीमा नियमिततर्फ आर्किटेक्चरमा ३६, सिभिल ४८, मेकानिकलमा २४, अटोमेकानिकलमा २४, इलेक्ट्रोनिक्समा १२, कम्प्युटरमा १२ जनालाई भर्ना लिइन्छ भने पूर्णशुल्कमा आर्किटेक्चरमा १२, सिभिलमा ४८, इलेक्ट्रोनिक्समा ३६ जनालाई भर्ना लिइन्छ। यसैगरी पूर्वाञ्चल इन्जिनियरिङ क्याम्पस धरानमा नियमिततर्फ सिभिलमा ३६, इलेक्ट्रिकलमा ३६, मेकानिकलमा २४, रेफ्रिजेरेसन एन्ड एयर कन्डिसनिङमा २४, इलेक्ट्रोनिक्समा २४ र कम्प्युटरमा २४ जना भर्ना लिइन्छ। पूर्वाञ्चलमा पूर्णशुल्कीयतर्फ सिभिल १२, इलेक्ट्रिकल १२, इलेक्ट्रोनिक्समा २४ तथा कम्प्युटरमा २४ जनाले भर्ना पाउँछन्।

पश्चिमाञ्चल इन्जिनियरिङ क्याम्पस पोखरामा नियमिततर्फ सिभिलमा १ सय ४४, इलेक्ट्रिकलमा ४८, इलेक्ट्रोनिक्समा ४८, अटोमेकानिकलमा २४, मेकानिकलमा २४, कम्प्युटरमा १२ जनाको कोटा निर्धारण गरिएको छ। पश्चिमाञ्चलमा पूर्णशुल्कतर्फ सिभिलमा ४८, इलेक्ट्रिकलमा ४८ तथा कम्प्युटरमा ३६ विद्यार्थीलाई भर्ना लिइन्छ। यसैगरी सिटिइभिटीले सेती प्राविधिक शिक्षालय धनगढीमा सिभिलमा ३०, लाहान प्राविधिक शिक्षालय सिराहामा सिभिलमा २४, भेरी प्राविधिक शिक्षालय नेपालगन्जमा इलेक्ट्रिकलमा २४ तथा बालाजु प्राविधिक शिक्षालय काठमाडौंमा इलेक्ट्रिकलमा २४ सिटमा भर्ना लिन्छ। यसबाहेक सिटिइभिटीले सम्बन्धन दिएका (हेर्नुहोस बक्स) कलेजहरूले पनि हरेक कार्यक्रममा ४० सिटको दरले भर्ना लिन्छन्।

त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गत ओभरसियरको प्रवेश परीक्षाका लागि असार मसान्तसम्ममा आवेदन फारम बुझाइसक्नुपर्छ। ओभरसियरको अध्ययनका लागि भर्ना हुन एसएलसी वा सो सरहको परीक्षामा अनिवार्य गणित, विज्ञान र अंग्रेजी विषय लिई उत्तीर्ण भएको हुनुपर्छ। एसएलसीमा ५० प्रतिशत अंक ल्याई उत्तीर्ण हुनुपर्ने प्रावधान अहिले हटाइएको छ। प्राविधिक एसएलसी उत्तीर्णले न्यूनतम ६७ प्रतिशत अंक ल्याएको हुनुपर्छ। सबै क्याम्पसले प्रत्येक कार्यक्रममा छात्राहरूका लागि १० प्रतिशत स्थान सुरक्षित राखेका छन्। यसबाहेक मुस्ताङ कोटा, संघसंस्था कोटा, शिक्षक-कर्मचारी कोटा, शिक्षक तथा कर्मचारीका छोराछोरी कोटा, सरकारी कोटा जस्ता सिट सुरक्षित गरिएको छ।

प्रवेश परीक्षाका लागि आवेदन दिँदा प्राथमिकताअनुसार पढ्न चाहेको कार्यक्रम उल्लेख गर्नुपर्छ। यसो गर्दा कुनै विषयमा नाम ननिस्किएको अवस्थामा अर्कोमा निस्कने सम्भावना रहन्छ। क्याम्पसप्रमुख खनालका अनुसार एसएलसीको पाठ्यक्रमका आधारमा अनिवार्य गणित, विज्ञान र अंग्रेजी गरी तीन विषयमा प्रवेश परीक्षा लिइन्छ। प्रवेश परीक्षामा सामेल भएर उत्तीर्ण भएका आवेदकहरूमध्ये प्राप्ताङ्कका आधारमा योग्यताक्रमअनुसार भर्नायोग्य मानिन्छ। त्रिभुवन विश्वविद्यालयको भर्ना प्रणालीका अधिकांश प्रक्रिया सिटिइभिटीसँग पनि मिल्दोजुल्दो छ। सिटिइभिटीका कार्यकारी निर्देशक डा. जयबहादुर टण्डनका अनुसार सिटिइभिटीले ओभरसियरका लागि एसएलसीमा न्यूनतम ४५ प्रतिशत अंक ल्याएर उत्तीर्ण गरेको हुनुपर्ने नियम बनाएको छ। सिटिइभिटी आफैले सञ्चालन गर्ने कलेज र सम्बन्धन दिएका कलेजको प्रवेश परीक्षा, पाठ्यक्रम निर्धारण, परीक्षा र प्रमाणपत्र दिनेसम्मका सबै काम आफैंले गर्ने टण्डनले बताए।

ओभरसियरको प्रमाणपत्रप्राप्त विद्यार्थीहरू नेपाल सरकारका मन्त्रालय, विभाग, संस्थान, सरकारी, गैरसरकारी तथा निजी उद्योगहरूमा राजपत्र अनंकित प्रथम श्रेणी वा सो सरहको पदका लागि योग्य हुन्छन्। यसैगरी इन्जिनियरका लागि प्रवेश परीक्षा दिन पाउने व्यवस्था छ। खनाल भन्छन्- बीई तथा बिआर्कमा भर्ना पाउन प्रवेश परीक्षा प्रणालीअन्तर्गत भौतिक शास्त्र, रसायन शास्त्र, गणित र अंग्रेजी विषयको परीक्षा दिएर छनौट हुनुपर्छ।

सरकारी इन्जिनियरिङ क्याम्पसमा नियमिततर्फ तीनवर्षे ओभरसियर अध्ययन गर्न १५ देखि २० हजार रुपैयाँसम्म खर्च हुन्छ। पूर्णशुल्कमा ५० हजार रुपैयाँ बढी खर्च लाग्छ। यसमा पाठ्यपुस्तक र विद्यार्थीका अन्य खर्च समावेश हुँदैन। पूर्णशुल्कमा ओभरसियर अध्ययन गरेका सञ्जय खनालका अनुसार तीन वर्षको समयमा कुल खर्च करिब ३ लाख रुपैयाँ लाग्छ। सिटिइभिटीका आफ्नै कलेजमा बढीमा २० हजार रुपैयाँ लागे पनि सम्बन्धन दिएका कलेजहरूले भने आफूखुसी रकम लिने गरेका छन्। सिटीईभीटीबाट सम्बन्धन प्राप्त कलेजमा ओभरसियर अध्ययन खर्च पनि लगभग तीन लाख रुपैयाँ नै लाग्छ।

सीटीईभीटीद्वारा अध्यापन गर्न स्वीकृति दिइएका कलेजहरू :

क्रम	कलेज	कार्यक्रम
१.	एक्मी इन्जिनियरिङ कलेज, सीतापाइला	सिभिल, कम्प्युटर, इलेक्ट्रिकल, इलेक्ट्रोनिक्स
२.	एड्भान्स कलेज अफ इन्जिनियरिङ, ललितपुर	सिभिल, कम्प्युटर, इलेक्ट्रिकल
३.	अरनिको इन्स्टिच्युट अफ टेक्नोलोजी, बनेपा	कम्प्युटर
४.	बैजनाथ इन्जिनियरिङ कलेज, महेन्द्रनगर	सिभिल
५.	वीरगन्ज इन्स्टिच्युट टेक्नोलोजी, श्रीपुर, पर्सा	कम्प्युटर, मेकानिकल, इलेक्ट्रोनिक्स
६.	जनकपुर इन्जिनियरिङ कलेज, धनकुटा	कम्प्युटर
७.	काठमाडौं इन्स्टिच्युट अफ टेक्नोलोजी, काठमाडौं	सिभिल, कम्प्युटर, इलेक्ट्रिकल, इलेक्ट्रोनिक्स
८.	ख्वप पोलिटेक्निक स्कुल, भक्तपुर	सिभिल
९.	लुम्बिनी इन्जिनियरिङ कलेज, रूपन्देही	कम्प्युटर, मेकानिकल
१०.	नेपाल पोलिटेक्निक इन्स्टिच्युट, चितवन	सिभिल
११.	पाल्पा इन्जिनियरिङ कलेज, पाल्पा	सिभिल
१२.	पोखरा इन्जिनियरिङ कलेज, कास्की	कम्प्युटर, आर्किटेक्चर, इलेक्ट्रोनिक्स
१३.	स्कुल अफ जोमेट्रिक, काठमाडौं	सर्भे
१४.	सुनसरी टेक्निकल इन्स्टिच्युट, धरान	कम्प्युटर
१५.	सुष्मा टेक्निकल इन्स्टिच्युट, धरान	सिभिल

यसमध्ये वीरगन्ज इन्स्टिच्युट, नेपाल पोलिटेक्निक चितवन, पोखरा इन्जिनियरिङ, स्कुल अफ जोमेट्रिक, सुनसरी पोलिटेक्निकमा प्राविधिक एसएलसी स्तरको अध्यापन पनि हुन्छ।

दुर्गम कोटा

ताप्लेजुङ, संखुवासभा, सोलुखुम्बु, दोलखा, सिन्धुपाल्चोक, रसुवा, धादिङ, गोरखा, मनाङ, मुस्ताङ, सल्यान, रुकुम, डोल्पा, रोल्पा, मुगु, कालिकोट, जुम्ला, हुम्ला, जाजरकोट, दैलेख, बाजुरा, अछाम, बझाङ, डडेलधुरा, दार्चुलालाई त्रिभुवन विश्वविद्यालयले दुर्गम जिल्ला तोकेको छ। थापाथली क्याम्पसका क्याम्पस प्रमुख विश्वनाथ खनालका अनुसार प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण हुने आवेदक दुर्गम कोटाको योग्यताक्रमको सूचीमा समावेश हुनेछन्। जसले राम्रो अंक ल्याउँछ उसैले भर्ना पाउँछ। त्रिभुवन विश्वविद्यालयले जम्मा १८ वटा दुर्गम कोटाको व्यवस्था गरेको छ। यसैगरी सिटिइभिटीले पनि आफ्ना कलेजमा विभिन्न कोटाको व्यवस्था गरेको छ भने सम्बन्धन दिइएका कलेजहरूले भर्ना संख्याको ५ प्रतिशत पूर्ण छात्रवृत्ति तथा ५ प्रतिशत आंशिक छात्रवृत्ति दिनुपर्ने व्यवस्था छ।

विद्याको सबैभन्दा ठूलो मन्दिर

त्रिभुवन विश्वविद्यालय नेपालका पाँच विश्वविद्यालयमध्ये सबैभन्दा जेठो र ठूलो विश्वविद्यालय हो। २०१६ सालमा स्थापित यो विश्वविद्यालय अहिले उच्च शिक्षालाई सर्वसाधारण जनताको पहुँचभित्र सर्वसुलभ, सहज र स्तरीय ढंगमा पुऱ्याउने महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी बहन गर्दैछ। हाल यो विश्वविद्यालयअन्तर्गत चारवटा संकाय, पाँचवटा अध्ययन संस्थान, चारवटा अनुसन्धान केन्द्र तथा ६१ वटा आङ्गिक क्याम्पस, ३२ वटा केन्द्रीय विभाग तथा लगभग २ सय सम्बन्धनप्राप्त क्याम्पस छन्।

नेपालमा उच्च शिक्षाको इतिहास वि.स. १९७६ मा स्थापित त्रिचन्द्र कलेजबाट प्रारम्भ भएकाले २०१२ सालमा गठन भएको त्रिभुवन विश्वविद्यालय प्रतिपर्स्धा र गुणस्तरीय शिक्षाको क्षेत्रमा अन्तर्राष्ट्रिय मान्यताप्राप्त तथा स्थापित विश्वविद्यालय हो।

त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा आमसञ्चार तथा पत्रकारिता, ग्रामीण विकास, वातावरण विज्ञान, बुद्धिज्म, लैङ्गिक विकास जस्ता विषयमा केन्द्रीय विभागहरूको स्थापना गरी स्नातकोत्तर तहको कार्यक्रम सञ्चालन गरिएको छ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा उच्च शिक्षाको विकास, अनुसन्धान तथा प्राज्ञिक स्वतन्त्रतालाई एक-अर्काको परिपूरकका रूपमा विकास गर्दै लगेर क्याम्पस तथा प्राज्ञिक निकायहरूलाई अझ बढी स्वतन्त्र, आत्मनिर्भर एवं सबल बनाउन विकेन्द्रीकरणको नयाँ कार्यक्रम ल्याइएको छ। क्याम्पस तथा केन्द्रीय निकाय र विभागहरूलाई आवश्यकताअनुरूपको शैक्षिक प्राज्ञिक कार्यक्रमहरू सञ्चालन गर्न र शिक्षाको स्तर माथि उकास्न शिक्षक-कर्मचारीहरू आफ्नै खर्चमा राख्न पाउने, आर्थिक निर्णयहरू लिन सकिने, शैक्षिक सुविधा थप्न र विस्तार गर्न पाउने अधिकारहरू प्रदान गरिएको छ।

विश्वबैंकबाट प्राप्त २ अर्ब ऋण सहयोगमा थुप्रै नयाँ आधुनिक सुविधासम्पन्न भवनहरूको निर्माण सम्पन्न भएको छ। अधिराज्यको सबैभन्दा ठूलो अस्पताल शिक्षण अस्पतालमा चिकित्सा क्षेत्रका नवीनतम उपकरण, सेवा, सुविधा थप गरी सेवा सञ्चालन गरिएको छ। देशको सबैभन्दा ठूलो पुस्तकालय केन्द्रीय पुस्तकालयमा पेरी सुविधा, सूचना प्रविधिलगायतका प्राविधिक उपकरण एवं सुविधाहरू प्रदान गरिएको छ। यसै परिप्रेक्ष्यमा अन्तराष्ट्रिय साख र शैक्षिक क्षेत्रको उन्नयनका लागि विश्वका २४ मुलुकका ७० भन्दा बढी ठूला विश्वविद्यालय तथा उच्च शैक्षिक संस्थाहरूसँग सम्बन्ध स्थापित गरी शैक्षिक एवं अनुसन्धानात्मक कार्यक्रमहरू अगाडि बढाउँदै लगिएको छ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालयको शैक्षिक कार्यक्रमहरूको तह, प्रणाली र क्यालेन्डर अन्तर्राष्ट्रिय स्तरसँग समायोजन गरिएको छ। त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा इन्जिनियरिङ, चिकित्सा, वन, विज्ञान तथा प्रविधि, मानविकी, व्यवस्थापन, शिक्षा तथा कानुनजस्ता विषयमा प्रमाणपत्र तह, तीनवर्षे स्नातक तह, स्नातकोत्तर तह र एमफिल गरी चार तहमा पठनपाठनको कार्यक्रम र विद्यावारिधि तहमा अनुसन्धान कार्यक्रमसमेत सञ्चालन हुँदै आएको छ। प्रमाणपत्र तहलाई पूरै हटाउने त्रिभुवन विश्वविद्यालयको योजना रहे पनि उक्त कार्यक्रम पूर्णरुपेण सफल हुन नसकेकाले प्रवीणता प्रमाणपत्र तहमा अब दस जोड दुईकै पाठ्यक्रम लागू गरिने बताइएको छ। यसैगरी त्रिभुवन विश्वविद्यालय अन्तर्गतको परीक्षामा दुई विषयमा फेल हुनेलाई एसएलसीको जस्तै पूरक परीक्षा दिन पाउने व्यवस्था पनि गरिने भएको छ।

यस्ता विविध सुधार र उपलब्धिहरू हुँदाहुँदै पनि यो शिक्षण संस्थालाई अनेकौं समस्याले ग्रस्त पारेको छ। अनियमित कक्षा, पूरा कोर्स पढाइ हुन नसक्नु, ढिलो परीक्षा, शैक्षिक उपकरण एवं दक्ष जनशक्तिको अभाव तथा शैक्षिक क्यालेन्डर कार्यान्वयन हुन नसक्नुले त्रिभुवन विश्वविद्यालयको शिक्षामा गुणस्तरीयताको मापदण्ड कायम हुन नसकेको अधिकांश विद्यार्थी तथा अभिभावकहरूको गुनासो छ।

यसैबीच त्रिभुवन विश्वविद्यालयले प्रविणता प्रमाणपत्र तहका लागि यसैसाताबाट भर्ना प्रक्रिया प्रारम्भ गरेको छ। तर पुरक परीक्षाका विद्यार्थीलाई समेत मध्यनजर गरेर सोही बमोजिम भर्ना प्रक्रिया लम्ब्याइने बताएको छ। अधिराज्यभर एक हजारभन्दा बढी उच्च माध्यमिक विद्यालय सञ्चालन भएपछि त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा विद्यार्थीको चाप घटेको छ।

– भोला

क्यारियर : अब कता ?

एसएलसीपछि उच्च शिक्षाको अध्ययनसँगै क्यारियरको प्रसङ्ग आउँछ। एसएलसीमा विशिष्ट श्रेणीमा उत्तीर्ण भएकी श्रद्धा केसीका अनुसार अध्ययनपछिको जीवन सहज रूपमा व्यतीत गर्न एसएलसी उत्तीर्ण भएपछि उच्च शिक्षाका लागि बनाइने योजना नै क्यारियर हो। उनले थपिन्- 'क्यारियर भनेकै हाम्रो भविष्य हो। यसकारण रोजेको विषयमा उच्च शिक्षा लिएर त्यसअनुरूप रोजगार सृजना गर्न सक्नु क्यारियरको परिभाषा हो। यसमा व्यक्तित्व-विकासको कुरा पनि जोडिन्छ।'

श्रद्धाको परिभाषा मौलिक भए पनि क्यारियर भनेको आफूले चाहेको विषयमा विशिष्टता हासिल गरेर त्यसअनुरूपको फाइदा लिन सक्नु नै हो। क्यारियर विकास मुख्य रूपमा शिक्षासँग जोडिएको हुन्छ। आजको आधुनिक एवं प्रतिस्पर्धी युगमा आफूलाई बलियो रूपमा प्रस्तुत गर्न व्यावहारिक शिक्षापद्धतिमा ज्ञान हासिल गर्नु पनि सफल क्यारियर विकास हो। क्यारियरलाई धेरैले जीविका अथवा रोजगारीको विषयका रूपमा बुझेका हुन्छन्, तर सूक्ष्म अध्ययन गर्ने हो भने क्यारियरलाई केवल जीविकाको पर्यायवाची शब्दका रूपमा वा रोजगारी शब्दका रूपमा मात्र रूपान्तरण गर्न मिल्दैन। क्यारियरलाई व्यक्तित्व-विकासमा हेर्न सकिन्छ। दक्षता हासिल गरेर देश, समाज र परिवारका निम्ति योगदान पुऱ्याउन सक्नु योग्य नागरिकको कर्तव्य हुन्छ। क्यारियर केवल आफ्नो अथवा परिवारको भरणपोषण गर्ने रोजगारसँग मात्र सम्बन्धित नभै व्यक्तिगत आकांक्षा, सामाजिक प्रतिष्ठा, क्रमिक प्रगति तथा पारिवारिक आर्थिक निश्चितता तथा सन्तुष्टिसँग पनि सम्बन्धित छ। क्यारियर केवल जीविकोर्पाजन वा रोजगारीको बाटो मात्र नभै दीर्घकालीन प्रगतिको एउटा प्रक्रिया पनि हो।

क्यारियरका लागि योजनाको आवश्यकता पर्छ। क्यारियर योजना तय गरेपछि व्यक्तिले प्रगतिका लागि लगातार प्रयास गर्छ। यसमा सफल व्यक्तिले जागिर, कार्यक्षेत्र वा व्यवसायको क्षेत्रमा आफू अनुकूल परिवर्तन एवं अभिवृद्धि गर्न सफलता प्राप्त गर्छ। क्यारियरप्रति सचेत व्यक्तिले मात्र यस्तो उपलब्धि हासिल गर्छ। क्यारियर प्लानिङ सुनियोजित रूपमा गर्नाले त्यो कार्य सरल र सफल पनि हुन्छ। त्यसैले केही गर्न पाइला चाल्नुअघि सम्बन्धित कार्यका लागि उपयोगी जानकारी, तथ्यांक बटुल्नु, सोचविचार गरेर समयबद्ध योजना बनाउनु अनिवार्य हुन्छ, जुन तपाईको सफल भविश्य निर्धारण गर्नुपनि हो।

के हो क्यारियर योजना ?

कुनै काम थाल्नुअघि, अध्ययनका लागि कुनै विषय चयन गर्नुअघि त्यसका बारेमा सम्पूर्ण अध्ययन गरेर पाइला चाल्नुपर्छ। नाफा-नोक्सान, उपयोगिता, उपलब्धि तथा सन्तुष्टिलाई ध्यान दिनुपर्छ। कुनै त्यस्तो पाइला चाल्नुअघि मार्गदर्शन र सल्लाह-सुझावको पनि आवश्यकता पर्छ। विचार गरेर अघि बढ्दा धेरै हदसम्म सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ। क्यारियर जीविकोपार्जनको विषय मात्र नभएकाले क्यारियरप्रतिको संकीर्ण भावनाले हाम्रो सोचाइ पनि संकीर्ण हुन्छ। त्यसैले क्यारियरप्रति व्यापक धारणा बनाउनुपर्छ।

क्यारियर व्यक्तिसापेक्ष विषय मात्र होइन। यसमा व्यक्तिको विचार, पारिवारिक पृष्ठभूमि एवं घर-वरिपरिको सामाजिक परिवेशले पनि ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ। क्यारियर व्यक्तिको रहनसहन र क्रमिक प्रगतिको एउटा श्रृंखला पनि हो। त्यसैले यो समाज र समयको क्रमसँगै परिवर्तन पनि हुन्छ। जीवन, जीविका र जीवनको उद्देश्य निर्धारित गर्ने विषयमा क्यारियर निर्माणले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको हुन्छ।

क्यारियर छनौट गर्नु भनेको कामको छनौट गर्नुका साथै भविष्य तथा उद्देश्य छनौट गर्नु पनि हो। काम छनौट गर्दा कामको प्रकृति कस्तो छ ? क्यारियर शारीरिक श्रमयुक्त, मानसिक श्रमयुक्त, सिर्जनात्मक वा कलाकौशलमा केमा आधारित छ ? प्रकृति छुट्याएर अघि बढ्नुपर्छ। यसका साथै काम आफ्नो स्वभाव अनुकूल मन पर्ने, नपर्ने के छ ? हेर्नुपर्छ। बाध्यतापूर्वक गरिएको काम केही दिन चले पनि त्यो लामो समयसम्म टिक्न गाह्रो हुन्छ।

क्यारियरको क्षेत्रमा प्रवेश गरिसकेपछि कामको जिम्मेवारी, पदीय अधिकार तथा स्रोत-साधनका सम्बन्धमा पनि विचार गर्नुपर्छ। सामाजिक प्रतिष्ठा, कामको चुनौती जीविकोपार्जनको सुनिश्चितता कति छ ? परिवार धान्नुका साथै आर्थिक उपलब्धि, धन र समयको बचत कति हुन्छ भन्ने विचार गर्नुपर्छ। वृद्धावस्थाका लागि के व्यवस्था छ भन्ने कुरामा पनि विचार पुऱ्याउनुपर्छ। त्यसैले कुनै पनि काममा हात हाल्नु वा पाइला चाल्नुभन्दा पहिले पर्याप्त सोच-विचार गर्नुपर्छ।

फिल्मी खबर

● नायिका रेखा थापाले आफ्नो लगानीको पहिलो चलचित्र 'अजम्बरी नाता' को प्रचार-प्रसारलाई तीव्रता दिएकी छिन् । रेखा अहिले यो चलचित्रलाई सफल बनाउन व्यस्त छिन् । रेखाका अनुसार 'अजम्बरी नाता' नारीप्रधान चलचित्र हो । राजेश हमाल, रेखा थापा, श्रीकृष्ण श्रेष्ठ, निरुता सिंह आदि कलाकारले यो चलचित्रमा प्रमुख भूमिका निर्वाह गरेका छन् ।

● निर्देशक ऋषि न्यौपानेले आफ्नो नयाँ चलचित्रको नाम 'जोस' राखेका छन् । राजेश हमाल, रमित ढुंगाना, विक्रान्त बस्नेत, अरुणिमा लम्साल, नन्दिता केसी, अनिल बमजम आदि कलाकारको प्रमुख भूमिका रहने यो चलचित्रको साउनको दोस्रो सातादेखि छायांकन प्रारम्भ हुँदैछ । अमिषा कोइराला प्रस्तुतकर्ता रहेको यो चलचित्रका निर्माता रवीन्द्रकुमार श्रेष्ठ हुन् । सुरेश अधिकारीको संगीत निर्देशनमा चलचित्रका गीत रेकर्डिङ भैरहेको निर्देशक न्यौपानेले बताएका छन् ।

● निर्देशक मदन घिमिरेको पछिल्लो चलचित्र 'दादागिरी' प्रदर्शनका लागि तयार भएको छ । राजेश हमाललाई नयाँ गेटअपमा प्रस्तुत गरिएको यो चलचित्रमा गुण्डागर्दीको अन्त्य सधैं दुःखद हुन्छ भन्ने सन्देश दिन खोजिएको निर्देशक घिमिरे बताउँछन् । धीरेन शाक्यले खलनायकको भूमिका निर्वाह गरेको यो चलचित्रमा विराज भट्ट, विपना थापा, रेखा थापा, सज्जा मैनाली, गणेश उप्रेती, सूरवीर पण्डित, सम्पन्न श्रेष्ठ आदि कलाकारले पनि मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन् ।

● यसअघि चलचित्र 'बाजी' का कारण चर्चामा आएका निर्माता तथा संगीतकार दीपक रमण अहिले अर्को एउटा चलचित्रको निर्माणमा व्यस्त छन् । शुभसाइत समारोहको आयोजना गर्दै चलचित्र 'मृत्युपुञ्ज' को छायांकन प्रारम्भ भएको घोषणा गरिएको छ । शुभसाइत समारोहमा चलचित्रका मुख्य कलाकार रमित ढुंगाना, सञ्चिता लुइँटेल, मुकुन्द श्रेष्ठ, सुनील थापा, आनन्द थापा, अर्जुन कार्की, गोपाल ढकाल आदि उपस्थित थिए । यो चलचित्रको निर्देशन नारायण पुरीले गरिरहेका छन् । रामगोपाल खड्का, सागर नेपाल, रवीन्द्र महर्जन तथा प्रदीप श्रेष्ठको संयुक्त लगानीमा तयार हुने यो चलचित्रमा दीपकरमणको संगीत, राजु शाह, दिनेश पाख्रिन र प्रदीप श्रेष्ठको नृत्य तथा राजेन्द्र खड्गीको द्वन्द्व निर्देशन रहनेछ ।

रेडियो जक्कीको प्रतियोगिता

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– कान्तिपुर एफ.एम. ९६ दशमलव १ ले 'मिसन केएफएम आरजे हन्ट' सञ्चालन गरिरहेको बेला अर्को एक एफ.एम.ले 'आईडट आरजे अफ द इयर २००६' आयोजना गर्ने भएको छ । कान्तिपुर एफ.एम.ले अघिल्लो महिनादेखि सञ्चालन गरेको 'आरजे हन्ट' कार्यक्रम अन्तिम चरणमा पुगेको छ । रेडियो जक्की छनौट गर्न श्रोताहरूलाई नै सहभागी गराइएको नेपाली रेडियोकै इतिहासमा यो पहिलो अवसर हो ।

कान्तिपुर एफ.एम.ले आफ्नो वेबसाइटमार्फत 'आरजे हन्ट' का लागि वितरण गरेको फर्मका आधारमा करिब १ हजार १ सय युवायुवती सहभागी भएका थिए । फर्ममा सोधिएको प्रश्नका आधारमा आरजे हन्टका एफ.एम.ले जम्मा १ सय २० जनालाई मात्र अन्तर्वार्तामा सहभागी गरायो । एफ.एम.का कार्यक्रम निर्माता तथा प्रस्तोता आशिष स्याङ्देनका अनुसार अन्तर्वार्तापछि उत्कृष्ट १० जनालाई सोझै अघिल्लो चरणमा प्रवेश गराइयो । यी १० जनाले अघिल्लो साता एफ.एम.को राति ७ देखि ८ बजेसम्मको कार्यक्रममा 'अनएयर' हुँदै एफ.एम.का नियमित आरजेसँग भलाकुसारी गरे । त्यसकै आधारमा श्रोताले उनीहरूलाई मत दिए, जसका आधारमा निर्णायक चरणका लागि जम्मा पाँच जना युवा-युवती छनौट भए । सुमिता गुरुङ, सैलेशकुमार झा, प्रियंका श्रेष्ठ, रवीन्द्र श्रेष्ठ तथा मानवी ढकाल आरजे हन्टको अन्तिम चरणमा पुगेका छन् । यी पाँच जना प्रतिभाले गत सोमबारदेखि आज शुक्रबारसम्म कान्तिपुर एफ.एम.मा राति ७ देखि ८ बजेसम्म सञ्चालन गर्ने कार्यक्रमका आधारमा श्रोताले आफ्नो रोजाइका आरजे छनौट गर्न पाउनेछन् । टेलिफोन, इमेल तथा एसएमएसमार्फत स्रोताले यी पाँचमध्ये आफूलाई मन परेका आरजेलाई मत दिइरहेका छन् । विजेताको नाम भोलि शनिबार घोषणा गरिनेछ । दुई जना विजेताले कान्तिपुर एफ.एम.मा रेडियो जक्कीका रूपमा काम गर्ने अवसर पाउनेछन् ।

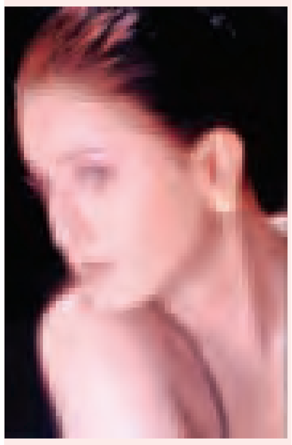
अर्कातिर स्टार एफ.एम.ले भने एसएलसी उत्तीर्ण युवायुवतीलाई लक्षित गर्दै उत्कृष्ट रेडियो जक्कीलाई पुरस्कृत गर्ने घोषणा गरेको हो । 'नयाँ प्रतिभाको खोजी...' उपशीर्षक राखिएको यो प्रतियोगिता ४५ दिन चल्नेछ । प्रतियोगिताको पछिल्लो ३० दिन अनएयर प्रतिस्पर्धा हुनेछ । अन्तिम चरणमा छनौट भएका ४५ जना आरजेमध्ये निर्णायक मण्डलीको निर्णय तथा श्रोताको मतका आधारमा छनौट हुने उत्कृष्ट तीन जना प्रतिभालाई 'आइडल आरजे अफ द इयर २००६' का रूपमा घोषणा गरिनेछ । प्रतियोगिताका क्रममा एक जना पुराना रेडियोकर्मीलाई लाइफटाइम एचिभमेन्ट एवार्डबाट सम्मानित गरिनेछ ।

चहलपहल बालसौन्दर्य प्रतियोगिताको

पोखरा- बालबालिकाहरूमा अन्तर्निहित क्षमता उजगार गर्ने उद्देश्यले पोखरामा लिटिल क्विन एन्ड मास्टर किङ कन्टेस्ट आयोजना हुन लागिरहेको छ । भोलि साउन १३ गते हुने प्रतियोगिता द एरो मोडलिङ एजेन्सी एन्ड एडभरटाइजिङ इन्सिटच्युटले गर्न लागेको हो । लिटिल स्टेप स्कुलमा कक्षा ५ मा अध्ययनरत नौ वर्षीया सोनु गुरुङ पनि उक्त प्रतियोगितामा भाग लिँदै छिन् । गुरुङ भन्छिन्- 'म पछि गएर मिस नेपालमा पनि प्रतिस्पर्धा गर्नेछु ।' सौन्दर्य प्रतियोगिताको विरोधको स्वर सुनिँदै आएको बेला प्रतियोगितामा भाग लिने उनीजस्तै धेरै बालिका कोही मिस नेपाल, कोही ड्रेस डिजाइनर तथा कोही सफल मोडल बन्ने बताउँछन् । 'यसलाई हामीले सौन्दर्य प्रतियोगिताको बढ्दो आकर्षणका रूपमा लिएका छौं,' कोरियोग्राफर रवीन्द्र बज्राचार्यले बताए । स्थानिय अभिभावकहरू पनि आफ्ना बालबालिकालाई यस्ता प्रतियोगिताहरूमा सहभागी गराउन उत्साहित हुने गरेका छन् । प्रतियोगितामा सहभागी हुनका लागि बालिकातर्फ ४५ र बालकतर्फ २५ जनाले आवेदन फारम भरेकोमा २५ जना बालिका तथा १० जना बालक छनौटमा परे । प्रतियोगितामा ६ देखि १३ वर्षसम्मका बालबालिकाको सहभागिता छ । विभिन्न १४ वटा टाइटलका लागि बालबालिकाहरूले आपसमा प्रतिस्पर्धा गर्नेछन् । ब्लुमिङ बुटिककी ललिता गुरुङको ड्रेस डिजाइन तथा रवीन्द्र बज्राचार्यको कोरियोग्राफीमा शीर्ष उपाधि जित्ने बालबालिकालाई राजधानीमा हुने बालसौन्दर्य प्रतियोगितामा सहभागी गराइने कुरा आयोजक संस्थाका अध्यक्ष सिद्धान्त घिमिरेले साप्ताहिकलाई बताए । **– शिव शर्मा**

कलिउड चर्चा

रोशनीको फड्को



टेलिश्रृंखला 'हस्पिटल' ले रोशनी केसीलाई टेलिनायिकाका रूपमा स्थापित गराएको हो । त्यसपछि उनले नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण हुने टेलिश्रृंखला 'जिन्दगानी' मा अभिनय गरिन् । यी दुई श्रृंखलामा अभिनय गरेपछि रोशनी अब ठूलो पर्दामा फड्को मार्ने तयारी गर्दैछिन् । 'चलचित्रमा नायिका बन्ने पक्का भैसक्यो, रोशनी भन्छिन्– 'भदौदेखि छायांकन प्रारम्भ हुँदैछ ।' तर रोशनीले चलचित्र तथा निर्देशकको नाम सार्वजनिक गर्न मानिनन् । आजभोलि उनी हरेक दिन नयाँ बानेश्वरस्थित एक फिटनेस सेन्टरमा जिम गर्छिन् । 'शरीरलाई सेपमा ल्याउन जिम अनिवार्य छ,' रोशनीले बिहानको समय नृत्यको प्रशिक्षणका लागि छुट्याएकी छिन् ।

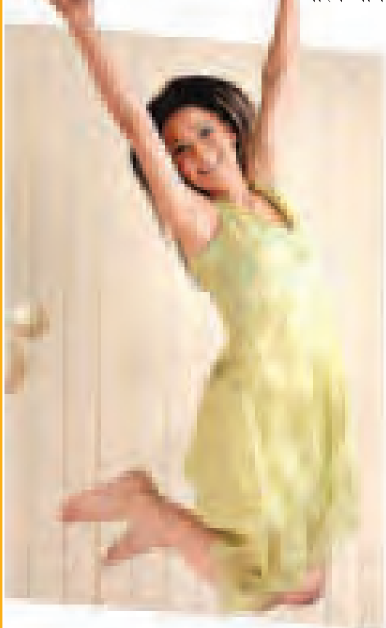
Color page_12.pmd 5 07/28/2006, 9:28 AM

सहर चर्चा

मह रेस्टुराँ उद्घाटनमा

गौतम दाहाल

लामो समयदेखि अमेरिकामा बसोबास गर्दै आएका प्रख्यात लोकगायक प्रेमराजा महत तथा बाल्टिमोरमा आफ्नो व्यवसाय सञ्चालन गर्दै आएका विजय श्रेष्ठ मिलेर बाल्टिमोरको इनर हार्वरमा हिमालयन हाउस नामक नयाँ रेस्टुराँ सञ्चालन गरेका छन्। उक्त रेस्टुराँको उद्घाटन कार्यक्रम प्रदर्शनका क्रममा अमेरिका भ्रमणमा रहेका कलाकारद्वय मदनकृष्ण श्रेष्ठ र हरिवंश आचार्यले संयुक्त रूपमा गरे। उक्त अवसरमा कलाकार श्रेष्ठले भने- 'भारतीय तथा पाकिस्तानी नागरिकहरूले जस्तै नेपालीहरूले पनि एक-अर्कालाई सहयोग गरेर अगाडि बढ्नुपर्छ।' कार्यक्रममा रेस्टुराँ सञ्चालकका तर्फबाट प्रेमराजा महतले यो व्यवसायलाई नेपालीहरूका लागि सेवामूलक संस्था बनाउन प्रयास गरिने जानकारी दिए।



मिस फेरीका कुरा

सुमित्रा अञ्जान

धरानमा सम्पन्न मिस फेरी २००६ मा 'मिस फेरी' उपाधि जित्न सफल सरिना लाहुरे परिवारमा हुर्किएकी हुन्। २०४६ सालमा जन्मिएकी सरिनाले मोडलिङमै आफ्नो भविष्य देखेकी छिन्। धरानमै अध्ययनरत सरिनालाई आफ्नो नाम विजेताका रूपमा घोषणा हुँदा आमालाई सम्झन मन लाग्यो। मोडलको काम ग्ल्यामरको संसारमा बलिरहेको मैनबत्तीमा प्रकाश थप्ने हो, सरिना भन्छिन्– 'तर म मोडलिङमा मात्र होइन हरेक क्षेत्रमा लाग्नेछु।' 'आफ्नो शरीरका विभिन्न अंगमध्ये जिब्राको असाध्यै माया लाग्छ,' उनी भन्छिन्– 'जिब्रोले टुक्रिएको मनलाई पनि जोड्न सक्छ।' आफ्नो क्यारियरका बारेमा सचेत भएर अघि बढेकी सरिना चेतना नभएका कारण नेपाली महिलाहरू पछि परेको बताउँछिन्। सरिना अधिकार मागेर हैन, खोसेर लिन सक्नुपर्छ भन्ने कुरामा विश्वास गर्छिन्।

चुङ्ता घले

चुङ्ताले करिब नौ वर्षअघि मोडलिङ यात्रा प्रारम्भ गरेकी थिइन्। ५ फिट ६ इन्च अग्ली चुङ्ताले यो अवधिमा दर्जनौं फेसन सोमा क्याटवाक गरिसकेकी छिन्। र्‍याम्प मोडलिङमार्फत मोडलिङमा पाइला टेकेकी चुङ्ताले एक दर्जनभन्दा बढी म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरेकी छिन्। टेलिभिजनबाट प्रसारण भएका थुप्रै विज्ञापनमा समेत मोडलिङ गरेकी यी सुन्दरीका तस्बिरहरू पेपर एडका रूपमा पनि प्रकाशित भैसकेका छन्। ३२×२४×३५ शारीरिक बनावट भएकी चुङ्तालाई परिचय डटकममा अनलाइन मोडलका रूपमा प्रस्तुत गरिएको छ। मिथुन राशिकी घले असार ४ गते जन्मिएकी हुन्।

चलचित्र

ओमकारा

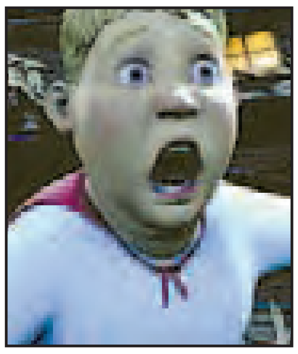
यो साता सार्वजनिक हुने चलचित्र 'ओमकारा'को शीर्षक पहिले 'इसक' र त्यसपछि 'ओ साथी रे' पनि राखियो। भारतका महाराष्ट्र, लखनउ, इलाहाबाद, पुना आदि स्थानमा छायाँङ्कन गरिएको यो चलचित्र प्रेमकथामा आधारित छ। विशाल भारद्वाजद्वारा निर्देशित एवं कुमार मंगतद्वारा निर्माण गरिएको यो चलचित्रमा अजय देवगनले शीर्ष भूमिका निर्वाह गरेका छन् भने सैफ अलिखान, विवेक ओवराय, करिना कपुर, कोनका सेन, विपासा वसु, नासिरुद्दिन शाह आदि कलाकारले केन्द्रीय भूमिका निर्वाह गरेका छन्। प्रसिद्ध नाटककार शेक्सपियरको कृति 'ओथेलो'मा आधारित यो चलचित्रको कथाको पृष्ठभूमि भने उत्तर भारतलाई बनाइएको छ। चलचित्रमा उत्तर प्रदेशको कुनै ठाउँमा दादागिरीको भरमा रजाइँ गरिरहेका ओमकारा र उनका सहयोगी साथीहरू लंगडा त्यागी र केशुबीचको सम्बन्ध तथा ओमकाराकी प्रेमिका डलीको आगमनपछि उनीहरूका बीच देखिएको द्वेषलाई केलाइएको छ। यो चलचित्रमा विशाल भारद्वाजको संगीत सुन्न पाइन्छ भने चलचित्रका गीतहरू गीतकार गुलजारले रचेका हुन्।

कहाँ बिसाऊँ मनको भारी

फिस्टेल फिल्म्स प्रा.लि., पोखराद्वारा निर्मित नेपाली चलचित्र 'कहाँ बिसाऊँ मनको भारी' को सार्वजनिक प्रदर्शन हङकङबाट प्रारम्भ भएको छ। चलचित्रका निर्माता इन्द्रकाजी गुरुङका अनुसार अब यो चलचित्र नेपालका विभिन्न सहरमा प्रदर्शन गरिनेछ। करिब १६ लाख रुपैयाँको लगानीमा तयार भएको यो चलचित्रमा इन्द्रकाजीको कथा एवं मोत्से गुरुङको पटकथा छ भने चलचित्रको निर्देशन भोज गुरुङले गरेका हुन्। निर्माता गुरुङका अनुसार प्रवासमा रहेर पनि नेपाली कला-संस्कृतिप्रतिको मोह, प्रवासी जीवनमा हुने राम्रा-नराम्रा पक्षहरूलाई समेटेर उक्त चलचित्र तयार पारिएको हो। चलचित्रको छायांकन धरान, धनकुटा, पोखरा, चितवन, बन्दीपुर, तनहुँ तथा हङकङमा गरिएको छ। नेपाली चलचित्र क्षेत्रमा नयाँ प्रस्तुति तथा पहिचानका लागि यो चलचित्र तयार पारिएको बताइन्छ। चलचित्रमा प्रवासी नेपालीहरूको कथालाई फरक ढंगमा प्रस्तुत गरिएको छ।

मोन्स्टर हाउस

छिमेकमा रहेको एक रहस्यमय भवनमा शैतानहरूको बसोबास छ भन्ने कुरा केही बालबालिकले थाहा पाउँछन्। उनीहरूले त्यो कुरा आफ्ना अभिभावकहरूलाई बताउँछन् तर अभिभावकहरूले उनीहरूको कुरा पत्याउँदैनन्। अन्ततः बालबालिकाहरू एकजुट हुन्छन् र उक्त भवनबाट शैतानलाई खेदेर आफ्नो टोलको सुरक्षा गर्ने अभियानमा लाग्छन्। यो



साता सार्वजनिक हुने अंग्रेजी चलचित्र 'मोन्स्टर हाउस' एक डरलाग्दो एनिमेटेड कार्टुन चलचित्र हो। भूतप्रेतमा विश्वास गर्ने बालबालिकाहरू नडराउन् भन्ने उद्देश्यले कार्टुन स्वरूपमा बनाइएको यो चलचित्रलाई बालचलचित्रको क्षेणीमा राखिएको छ। सोनी पिक्चर्सले विश्वव्यापी रूपमा सार्वजनिक गर्न लागेको चलचित्र 'मोन्स्टर हाउस' लाई डेढ घण्टाको डरलाग्दो मनोरञ्जन पनि भनिएको छ। लोप भैसकेका डायनोसरमा आधारित चलचित्र 'जुरासिक पार्क'को निर्माण गरेर चर्चामा आएका स्टेवन स्पिलवर्गद्वारा निर्मित यो चलचित्रको निर्देशन गिल केननले गरेका हुन्। चलचित्रमा हलिउडका कलाकारहरू स्टिभ बुसेमी, म्यागी गेलेनहल, जोन केडर, केभिन जेम्स, जेसन ली आदिले स्वर दिएका छन्।

क्यासेट

सेक्रिफाइस

गायक रमनसिंह श्रेष्ठले आफ्नो नयाँ एकल गीति संग्रह 'सेक्रिफाइस' मा नौलो प्रयोग गरेका छन्। लामो समयपछि उनले आफ्नै कम्पनी सम्झना अडियोमार्फत् बजारमा ल्याइएको यो संग्रहका आठमध्ये छ गीतमा आफ्नै समकालीन पप गायकले संगीतबद्ध गरेका गीतहरू समावेश गरेका छन्। निमा रुम्बा, अनिल सिंह, नवीन के. भट्टराई, सञ्जीव सिंह, कमलमान सिंह आदिले रमनसिंहका लागि गीत तयार पारिदिएका छन्। संग्रह रमन सिंह, अनिल सिंह, शैलेन्द्र शरद, नरेशदेव पन्त, रत्नशमसेर थापा, निमा रुम्बा, दीपेश श्रेष्ठ, कमलमान आदिले रचना गरेका गीतहरूले सजिएको छ।

स्मृतिशेष

नारायण ओलीद्वारा संगीतबद्ध मेलोडियस गीतहरूको नयाँ संग्रह 'स्मृतिशेष' लाई धौलागिरि क्यासेट सेन्टरले बजारमा ल्याएको हो। यो संग्रह चूडामणि देवकोटाले रचना गरेका गीतहरूले सजिएको छ। संग्रहमा उदय सोताङ, नारायण ओली, कर्णदास, सपनाश्री, रुवी जोशी, दीपक खरेल, लासिमित राई, जगदीश समाल आदि गायक-गायिकाले गाएका ११ वटा गीत सुन्न सकिन्छ।

ग्यालरी

-पोखराको महेन्द्रपुलस्थित पिएसएम ग्यालरीमा 'पोखरेली कलामा आधुनिकता' शीर्षकमा २१ सर्जकका ४० सिर्जना प्रदर्शनीमा छन्। गत असार १९ गते प्रारम्भ भएको उक्त प्रदर्शनी साउन १९ सम्म चल्नेछ। वर्षाका कारण ग्यालरीको छत चुहिनाले कतिपय चित्रमा ढुसी लागेको कलाकारहरू बताउँछन्।

-जापानी कलाकार मासोनरी योनेडाका सिर्जनाहरू बबरमहलस्थित सिद्धार्थ आर्ट ग्यालरीमा प्रदर्शन भैरहेका छन्। साउन २५ गतेसम्म सञ्चालन हुने उक्त प्रदर्शनी 'एक्जिबिसन अफ क्रियसन' मा कलाकार योनेडाले विभिन्न कलाकृतिका अतिरिक्त प्रतिस्थापन कला पनि प्रदर्शन गरेकी छिन्।

पुस्तक

अर्थात्

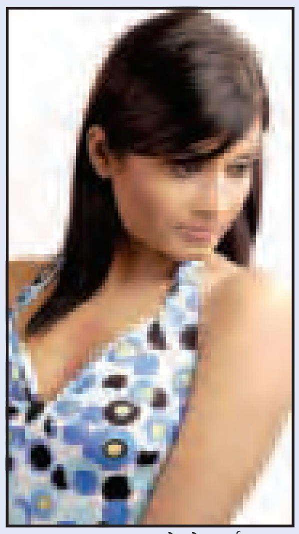
कवि नारायण तिवारीद्वारा रचना गरिएका ४४ वटा फुटकर कविताको संग्रह अर्थात्लाई रचनाकार स्वयंले प्रकाशमा ल्याएका हुन्। १ सय पृष्ठमा फैलिएको यो कृतिको मूल्य संस्थागत २ सय रुपैयाँ तथा व्यक्तिगत १ सय रुपैयाँ तोकिएको छ।

सानो पर्दा

– श्याम भट्टराईद्वारा निर्देशित टेलिश्रृंखला 'जानकी'ले प्रसारणको ५२ भाग पूरा गरेको छ। एक वर्षअघिदेखि प्रत्येक बुधबार राति नौ बजे प्रसारण भैरहेको यो श्रृंखलामा नायिका रञ्जना शर्माले जानकीको भूमिका निर्वाह गरेकी छिन्।

–लोकदोहोरीलाई प्रायः सबै नेपाली टेलिभिजन च्यानलले आफ्नो प्रसारणमा समावेश गरेका छन्। नेपाल वान च्यानलले त लोकदोहारी कार्यक्रमलाई साताको दुई दिन प्रसारण गर्छ। 'दोहोरी गीत' शीर्षक राखिएको यो कार्यक्रम प्रत्येक सोमबार तथा बिहीबार दिउँसो १२:०५ बजे प्रसारण भैरहेको छ।

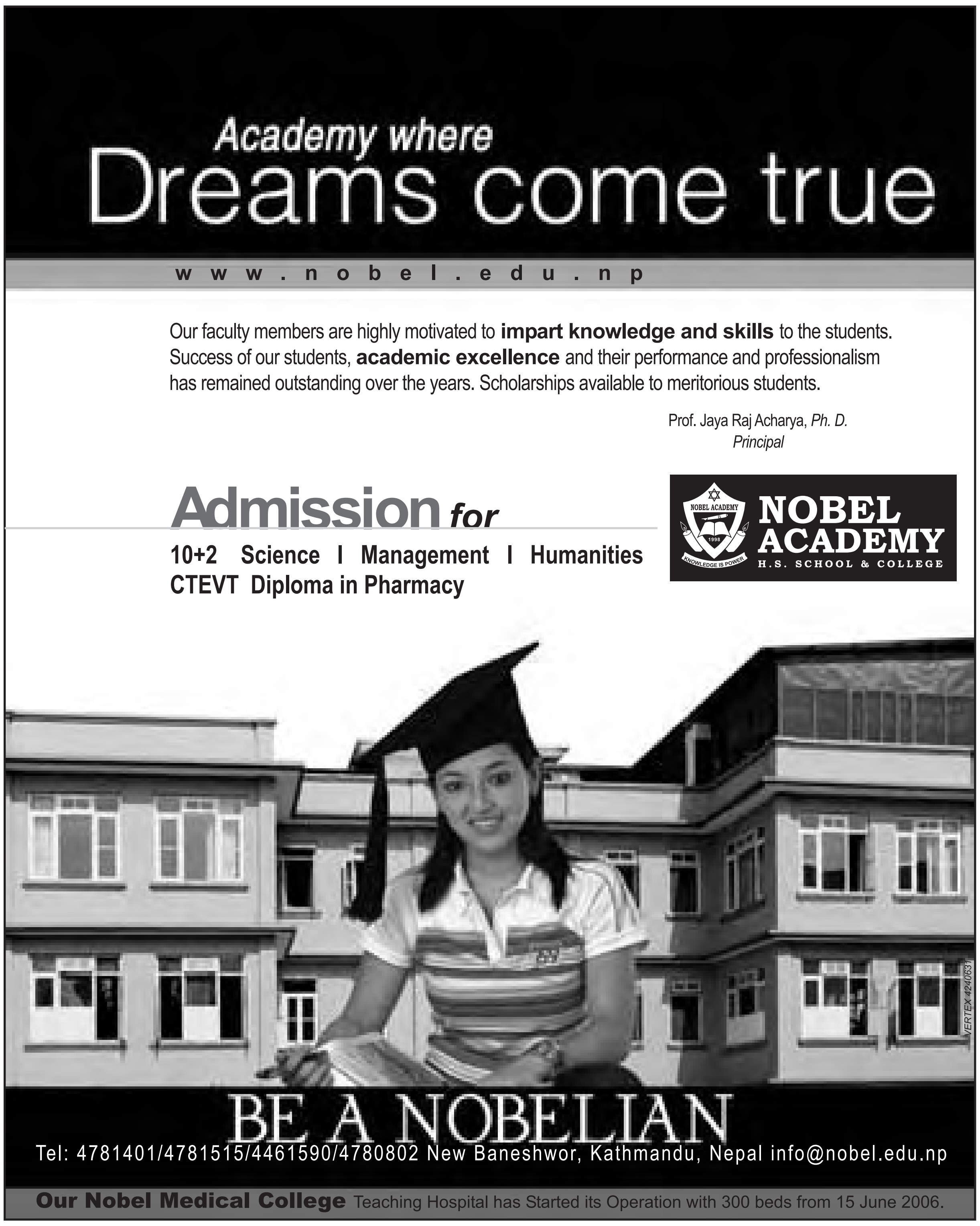
– कान्तिपुर टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको लोकप्रिय कार्यक्रम 'विन कान्तिपुर' ले प्रसारणको एक वर्ष पूरा गरेको छ। यो कार्यक्रमले यही साउनको पहिलो साता विशेष कार्यक्रम सञ्चालन गर्दै दोस्रो वर्षमा प्रवेश गरेको खुसीयाली मनाएको छ। प्रारम्भमा साताको आधा घण्टा प्रसारण भएको यो कार्यक्रमलाई दर्शक सहभागिता तथा प्रायोजकको रुचिका कारण एक घण्टा लामो बनाइएको छ। बुधबार राति नौ बजे प्रसारण हुने यो कार्यक्रमका निर्माता प्रदीप कसपाल हुन् भने आस्था थापा तथा नवराज आचार्य यसका सञ्चालक हुन्। प्रत्यक्ष प्रसारण हुने यो कार्यक्रममा दर्शकले टेलिफोनमार्फत कार्यक्रम प्रस्तोतासँग वार्तालाप गर्दै सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिन्छन्। सही जवाफ दिने दर्शकले थुप्रै पुरस्कार पाउने भएकाले पनि कार्यक्रममा दर्शकको सहभागिता उत्साहजनक भएको हो।



– नेपाली टेलिभिजन च्यानलले टेलिश्रृंखलाको प्रसारणलाई प्राथमिकता दिन थालेपछि यसको निर्माणमा पनि तीव्रता आएको छ। अझ शुभमुहुर्तमार्फत टेलिश्रृंखलाको छायांकन प्रारम्भ गर्ने फेसन नै प्रारम्भ भएको छ। यसबीच राजधानीमा नयाँ श्रृंखला 'षड्यन्त्र' को शुभमुहूर्तमार्फत छायांकन प्रारम्भ भएको छ। दिनेश पौडेलको कथा, पटकथा, संवाद तथा निर्देशनमा तयार हुने यो श्रृंखला ५२ भागको हुने बताइन्छ। मिलेर बसेका साथीबीच तेस्रो व्यक्तिले कसरी मतभेद सिर्जना गर्छ तथा त्यो मतभेदले उत्पन्न गर्ने नकारात्मक परिस्थितिको निराकरण कसरी गर्न सकिन्छ भन्ने सन्देश यो श्रृंखलाले बोकेको छ।

– नेपाल वान च्यानलले सांगीतिक प्रतिभा खोजीका लागि एउटा नयाँ कार्यक्रम तयार पार्दैछ। 'मायाको डोरी' शीर्षक राखिएको यो कार्यक्रमले गायन विधामा नेपालकै नम्बर एक जोडी प्रतिभाको खोजी गर्ने दावी कार्यक्रम निर्माताको छ। यो कार्यक्रमका लागि गत असार १५ तथा १६ गते राजधानीमा अडिसन सम्पन्न भएको थियो। अडिसनबाट छनौट भएका प्रतिभाहरूलाई प्रथम चरणको कार्यक्रममा सहभागी गराइनेछ।

–इमेज च्यानलले सांगीतिक प्रतिस्पर्धाको नयाँ कार्यक्रम 'बागीना' को प्रसारण असारको दोस्रो सातादेखि प्रारम्भ गरेको छ। नीलबाराही फिल्म्सले तयार पारेको यो कार्यक्रम प्रत्येक बुधबार राति ७:४५ बजे प्रसारण भैरहेको छ।



मौसम छाताको

स्कुले जीवनमा छाताको धेरै नै प्रयोग गर्ने नायिका रेखा थापाले एक वर्षअघि बानेश्वर डिपार्टमेन्टल स्टोरमा एउटा पहेंलो रंगको प्रिन्टेट, मुनिपट्टि सिट्ठी भएको मुखमात्र छेक्ने छाता १ सय ५० रुपैयाँमा किनेकी थिइन्। जसलाई उनले चलचित्र हामी तीन भाइको सुटिङका क्रममा बोक्दा फिल्म युनिट तथा दर्शकहरूले 'कस्तो बच्चाको जस्तो छाता' भनेर जिस्काएका थिए। आफूले जीवनमा पहिलो र अन्तिम छाता नै त्यही किनेको बताउँदै रेखा भन्छिन्- मैले उक्त छातालाई अहिलेसम्म सजाएर राखेकी छु। चलचित्रको कुनै न कुनै दृश्यमा आफूले छाता टाउकोमा राख्ने उद्देश्य लिएको उनी बताउँछिन्। यस्तै अर्की नायिका ऋचा घिमिरे भर्खरै मधेसमा सुटिङका क्रममा व्यस्त हुँदा धेरै छाता ओढेको बताउँछिन्। स्कुल पढ्दा छाता बोक्न मन पराउने तर पानी परे भिजेर आउने ऋचालाई पहेंलो तथा नीलो रंगका पारदर्शी छाता मन पर्ने भए पनि छाताचाहिं मम्मीले नै किनेर ल्याइदिने उनी बताउँछिन्।

यसैगरी भर्खरै विवाह बन्धनमा बाँधिएकी अर्की नायिका रञ्जना शर्मा आफूलाई छाता बोक्न साह्रै झन्झट लागे पनि एकपटक एकदमै नौलो किसिमको स्तरीय छाता खोज्दा नपाएपछि छाता किन्दै नकिनेको बताउँछिन्। प्रेमविवाह गरेकी यी नायिका परम्पराअनुसार दुलहीलाई छाता दिनुपर्ने भए पनि आफूले नलिएको तर दुलहालाई आफूहरूले कालो छाला दिएको बताउँछिन्। घाम र पानीबाट जोगाउने एक मात्र साधन छातालाई अत्यावश्यक वस्तुका रूपमा लिइएको पाइँदैन। यद्यपि यसको प्रयोग हाम्रो जन्मदेखि मृत्युसम्मका क्रियाकलापमा हुन्छ।

कि त गरेर जानिन्छ कि त परेर जानिन्छ भनेजस्तै मनमोहक पहिरन, श्रृङ्गार तथा गहनाले सजिएर कुनै विवाह समारोहमा जाँदा तोकिएको समयमा पुग्नैपर्छ तर बाटोमा, निकै चर्को घाम वा पानीले निथ्रुक्कै पार्न सक्छ। त्यसबेला मात्रै छाताको महत्त्व बुझिन्छ। कुनै जमानामा छाताको प्रयोग राजधानी वा राजधानीबाहिरका खानदानी परिवारमा मात्र सीमित थियो। बिस्तारै सर्वसाधारणले छाताको प्रयोग गर्न थालेपछि आठ दशकअघि सबैले छाताको प्रयोग गर्न सकून् भनेर काठमाडौं इन्द्रचोक चोखाछेका आशामान शूक्यले छाता बनाउन थाले। उनले नेपालमै छाता बनाएर ५५ पैसामा बेच्दा पनि कमैले मात्र प्रयोग गरेपछि छाता किन्ने व्यक्तिलाई एउटा स्केलसमेत उपहारमा दिन्थे तर अहिले समयले कोल्टे फेरिसकेको छ। बरु अहिले स्याम्पु किन्दा एउटा छाताचाहिं उपहारका रूपमा पाइन थालेको छ।

घाम-पानीबाट बच्न परापूर्व कालदेखि नै घुमको प्रयोग हुन्थ्यो। छाता त्यसैको परिमार्जित रूप हो। अहिलेका छाताको रूप त्यही भए पनि प्रस्तुतीकरण भने फरक छ। सुरु-सुरुमा बाँसको डन्डीमा कटनको कपडा राखेर छाता बनाइन्थ्यो, पछि फलामको डन्डी आएपछि बढी टिकाउ हुनाले फलामको डन्डी भएको छाता बढी चल्न थाल्यो। कपडामा पनि छिटो सुक्ने तथा चिल्लो कपडाको प्रयोग हुन थालेपछि कोरियन नाइलनको कपडा राख्न थालियो। हाल आशामान शाक्यका नातिका रूपमा यो पेसालाई निरन्तरता दिंदै आएका विद्यामान शाक्यका अनुसार अहिले प्लास्टिकका डन्डीमा १८ देखि ३० इन्च लामा छाता बन्न थाले पनि अझै पनि बाँसलाई चोखो मानिने हुनाले पूजापाठ वा मरेको मान्छेको नाममा दान गर्न बाँसको डन्डी भएका छाताको प्रयोग यथावत् छ। यद्यपि दैनिक प्रयोगमा भने त्यस्तो छाताको चलन हराइसकेको छ।

छाताको प्रयोग हाम्रो दैनिक कार्यदेखि सांस्कृतिक परम्परासँग पनि सम्बन्धित छ। परम्परागत रूपमा पार्वतीले महादेवलाई वर पाएको अक्षय तृतीयाका दिन पुण्य प्राप्तिका लागि छाता दान गरिन्छ। साथै झल्लरे छाताहरू विभिन्न देवदेवीका जात्राहरू विशेष गरी गाईजात्रामा प्रयोग गरिन्छ। विवाहका क्रममा काठको डन्डीले बनेको रातो छाता दुलही र कालो छाता दुलहाले विशेषगरी बरनीका क्रममा प्रयोग गर्नु अनिवार्य नै छ। यसैगरी बरखी बार्ने मानिसहरूले एक वर्षसम्म सेतो छाता प्रयोग गर्छन्। फलामको लामो डन्डी भएको छाता बूढापाकाहरूले घाम-पानीबाट छेकिनका अतिरिक्त लौराका रूपमा समेत प्रयोग गर्छन्। गाउँघरतिर अझै प्रयोगमा आउने यस्ता छाता ट्रेकिङ जानेहरूले बढी प्रयोग गर्छन्।

समयसँगै बोक्न सजिलो, हलुका, हेर्दा सुन्दर र सुविधाजनक देखिने छाता प्रयोगमा आएको छ। पहिले फोल्ड नहुने ठूला छाता मात्र पाइन्थे भने अहिले बजारमा चार फोल्डसम्म हुने ब्याग वा गोजीमा बोक्न सकिने छाताप्रति सबै आकर्षित छन्। पहिले कालो रंगमा मात्र पाइने छाता अहिले चेक, सिल्भर पेन्ट, पी ज्वाइन, डबल पट्टा, फुलबुट्टेजस्ता २५ वटा भेराइटीमा उपलब्ध छन्। नेपाली बजारमा अहिले १ सय देखि ५ सयसम्मका छाताका साथै १२ सयदेखि १८ सयसम्मका गार्डेन छाता उपलब्ध छन्। विशेषगरी पुरुषको तुलनामा महिलाले छाता बढी बोक्छन्। पिनाकल कलेजमा अध्ययनरत निर्मला महर्जन आफूले छातालाई साथीकै रूपमा हेरेको र जहाँ जाँदा पनि बोकेर हिंड्ने गरेको बताउँछिन्। छाता गर्मीमा घामबाट छालामा पर्ने असरबाट जोगिने माध्यम भएकाले युवकहरूको तुलनामा युवतीहरूले बढी बोक्ने उनको राय छ।

नेपालमा विशेषगरी चीन, बैंकक तथा भारतबाट छाता आयात गरिन्छ। आठ दशक लामो इतिहास बोकेको इन्द्रचोक छाता भण्डारले व्यवसाय सुरु गरेदेखि केही वर्षअघिसम्म नयाँ सडकमा नेपाल भैरव ट्रेनिङ हलको नाममा छाताको सोरुम सञ्चालन गरेको विद्यामान शाक्य बताउँछन्। छाता भण्डारमा बनाइएको छाता नेपालभरि बिक्री हुने हुँदा छाताको व्यापार राम्रो रहेको विगत सम्झँदै शाक्य भन्छन्- तर समयको परिवर्तनसँगै छाताको व्यापार धरापमा पर्‍यो। भीसी इन्टरप्राइजेजका नाममा सञ्चालित उक्त छाता पसलमा छाता किन्न गाउँबाट अझै पनि पुराना ग्राहकहरू आउने गरेको पाइन्छ। युवायुवतीहरूलाई नयाँ र फेसनेबल छाता मन परे पनि बूढापाकाहरू अझै बूढो छाता मर्मत गर्न रुचाउँछन्। नयाँ डिजाइनका चाइनिज छाताहरू अहिले बजारमा सर्वाधिक बिक्री हुन्छन्।

असन छाता भण्डारका सञ्चालक रङ्गधजीवन तुलाधर विगत ५ वर्षदेखि छाताको व्यवसायमा छन्। विगत वर्षको तुलनामा छाताको बजार २५ प्रतिशतले घटेको तुलाधर बताउँछन्। यहाँ अहिले विगतको तुलनामा १० प्रतिशत मात्र छाता बनाइन्छ। छाताका लागि चाहिने सम्पूर्ण पाटपूर्जा र कपडा बाहिरबाट मगाउनुपर्ने बाध्यता रहेको तुलाधरले बताए।

–संगीता कटुवाल

विराटनगरमा मेघ मल्हार

कमल रिमाल

विराटनगर- मारवाडी समुदायले साउन महिना हर्ष-उल्लासका साथ मनाउँछन्। मारवाडी महिलाका लागि त यो महिना अझ विशेष महत्त्वपूर्ण मानिन्छ। साउन महिनाभरि मेहन्दी लगाउने, झुला झुल्ने, तीज र त्योहार मनाउनुका साथै मीठो परिकार बनाएर खाने क्रम चलिरहन्छ। साउनलाई महोत्सवका रूपमा मनाउन मारवाडी महिलाहरू संलग्न रोटरी क्लब अफ डाउन टाउनले गत आइतबार विराटनगरमा भव्य सांगीतिक कार्यक्रम 'मेघ मल्हार' को आयोजना गर्‍यो। कलकत्ताबाट झिकाइएका २० जना कलाकार तथा सिलिगुडीबाट मगाइएका डिजे, लाइट तथा साउन्ड सिस्टमका कारण पनि कार्यक्रमको रौनक बढेको थियो।

मेघ मल्हारका लागि छुट्टै समारोह स्थल बनाइएको थियो। फराकिलो ठाउँमा राजस्थानको झझल्को दिन बालुवा छरेर मरुभूमिजस्तो बनाइएको थियो। इनारको आकार दिएर घिर्नीबाट पानी तान्ने ठाउँ, बयल गाडा, राजस्थानी गोरु, मरुभूमिमा उम्रिएको रूख, खाल-खालका परिकार आदिबाट मारवाडी समुदायले राजस्थानको तिर्सना मेटेको थियो। राजस्थानी हुक्का तान्न मानिसहरूको घुइँचो लागेको थियो। सहभागी महिलाहरूलाई चाहेजस्तो मेहन्दी र रोजेको चुरा निःशुल्क लगाइदिने व्यवस्था थियो।

मेघ मल्हारमा सहभागीहरूका लागि दुई दर्जनभन्दा बढी परिकारको व्यवस्था गरिएको थियो। अर्कातर्फ राजस्थानी ज्योतिषलाई हात देखाएर भाग्य बुझ्नेहरूको भीड थियो। साउनको स्वागतमा विराटनगरमा यति भव्य आयोजना गरिएको यो पहिलो अवसर हो। कार्यक्रमबाट संकलित रकम समुदायको स्वास्थ्य, शिक्षा, सरसफाइ, खानेपानी तथा बिजुलीका लागि प्रयोग गरिने रोटरी क्लब डाउन-टाउनका अध्यक्ष मधु कावराले साप्ताहिकलाई बताइन्। कावरा भन्छिन्– 'मारवाडी महिलाहरूले साउन महिनालाई खास रूपमा मनाउँछन्, यसपटक हामीले यसलाई रचनात्मक पनि बनाएका छौं।'

मेहन्दी लगाउने फेसन

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– साउन लागेदेखि नै राजधानीमा मेहन्दी लगाउने लहर चलेको छ। शिव भगवान्को उपासना गरिने यो महिना आफ्नो हत्केला मेहन्दीले रङ्ग्याउने महिला भाग्यमानी हुन्छिन् भन्ने धार्मिक विश्वासका कारण मेहन्दी लगाउनेहरूको संख्या ह्वात्तै बढेको हो। साउनको दोस्रो साता बित्दासमेत राजधानीको प्रमुख व्यापारिक क्षेत्र न्युरोडलगायतका स्थानमा मेहन्दी लगाउने महिलाहरूको भीड घटेको छैन। साउनको सोमबार व्रत बस्ने महिलाहरू त अनिवार्य रूपले आफ्नो हात मेहन्दीले सजाउँछन्। महिलाहरूले हातमा विभिन्न डिजाइन तथा शैलीमा मेहन्दी लगाएपछि अविवाहित युवतीहरू पनि हत्केलालाई मेहन्दीले सजाउन थालेका छन्। टिनएजरहरूचाहिं फेसनका रूपमा मेहन्दी लगाइरहेका छन्।

केही वर्षअघिसम्म घरमै मेहन्दी लगाइन्थ्यो भने भारतबाट भित्रिएको यो संस्कृतिलाई उतैबाट आएका कलाकारहरूले व्यावसायिक बनाएका छन्। राजधानीका विभिन्न क्षेत्रका सडक-पेटीमै बसेर युवतीको हात रंगाउने ती कलाकारहरूले साउन महिनालाई 'सिजन' का रूपमा उपयोग गरिरहेका छन्। युवती तथा महिलाहरू भने कम रकममै आफूलाई मन पर्ने डिजाइन हत्केलामा उतारिदिने कलाकारप्रति आभारसमेत व्यक्त गर्छन्। कक्षा १२ मा अध्ययनरत कृति केसी भन्छिन्– 'दस मिनेटमै आफ्नो रोजाइको डिजाइनको मेहन्दी लगाउन सकिने रहेछ, घरमा के दुःख गरिरहनु ?' मेहन्दी लगाउने कलाकारले एउटा हत्केलामा मेहन्दी लगाएको बढीमा २५ रुपैयाँ लिन्छन्, दुवै हत्केला रंगाएको ५० रुपैयाँ। हत्केलामा मात्र होइन, महिलाहरू खुट्टामा समेत मेहन्दी लगाउन रुचाउँछन्। न्युरोड, पीपलबोटसँगै सडकपेटीमा बसेका एक जना कलाकार उनीसँगै हत्केला रंगाइरहेकी एउटी युवतीप्रति इङ्गित गर्दै भन्दै थिए– 'उहाँहरूले गर्दा राम्रो व्यापार भैरहेको छ।' उनका अनुसार एक जना कलाकारले दिनमा एक हजार रुपैयाँसम्म कमाउँछन्। मेहन्दी लगाउन आउने महिलाहरू कलाकारसँग भएको डिजाइनसमेत छनौट गर्छन्। यसबाहेक उनीहरू आफ्नै परिकल्पनाअनुसार पनि मेहन्दी लगाइदिन्छन्।

STANDARD SAVING & CREDIT CO-OPERATIVE LTD.

हामी छौं नी

लगानी ब्याज दर

कर्जा विवरण	ब्याज दर
हायर पर्चेज	१७-१९%
हाउजिङ्ग लोन	१७-१९%
ब्यापारिक लोन	१७-१९%
अन्य लोन	१८-२१%

मुद्दती निक्षेप खाता

क्रम संख्या	अवधि	वार्षिक ब्याजदर
१	३ महिने	८%
२	६ महिने	१०%
३	१ बर्षे	१२.५%
४	२ बर्षे	१३%
५	३ बर्षे	१४%

(सापेक्षिक समय अनुसार ब्याजदर परिवर्तन गर्न सकिने छ।)

मासिक ब्याजको व्यवस्था
५ बर्ष ६ महिनामा साँवाको दोब्बर भुक्तानी

Ramshahpath, Putalisadak, Kathmandu, Nepal, Tel.: 44 30 959, 21 13 216, Fax: 44 30 959
E-mail: sscl@wlink.com.np

साताकी गृहिणी

धनकुटा फलाँटेमा २०१६ सालमा जन्मिएकी डा. अञ्जना भट्टराईले एम.ए, एम.एड. तथा एप्लाइड लिङ्गुइष्टिक (व्यवहारिक भाषाविज्ञान) मा पीएचडी गरेकी छन्। उनी शिक्षा शास्त्र अध्ययन संस्थानअन्तर्गत उपप्राध्यापकका साथै भाषा विज्ञान परिषद्को आजीवन सदस्य, नेल्टा जर्नलको सम्पादक, सामाजिक संस्था विश्रान्ति मन्दिरको आजीवन सदस्य पनि हुन्। नेपाली साहित्यका सर्जक एवं समालोक, त्रि.वि. अंग्रेजी विभागका प्राध्यापक डा. गोविन्दराज भट्टराईकी जीवनसंगिनी डा. भट्टराई महेन्द्र विद्या आभूषणबाट सम्मानित भैसकेकी छिन्।

कसरी उच्च शिक्षा हासिल गर्न सफल हुनुहुभयो ?

घर-परिवारको सहयोग विशेषगरी मेरी आमाको छोरीले पढ्नैपर्छ भन्ने भावना र विवाहपछि शिक्षा क्षेत्रमै कार्यरत श्रीमान्ले गर्दा पढ्ने वातावरण सिर्जना भयो।

नेपालको शिक्षा प्रणाली तपाईंलाई कस्तो लाग्छ ?

अहिले पढ्नैपर्छ भन्ने बाध्यात्मक स्थिति सिर्जना भएको छ तर पनि देशलाई सुहाउँदो शिक्षा छैन कि जस्तो लाग्छ। हामीकहाँ तल्लो तहको प्राविधिक शिक्षामा जोड दिइँदैन। यसलाई महत्त्व दिएर चाहिंदो जनशक्ति उत्पादन गर्नुपर्छ।

अहिलेको राजनैतिक घटनाक्रमलाई कसरी मुल्यात्कन गर्नुभएको छ ।

नेतृत्ववर्ग मिलेर समझदारी स्थापना गरी काम गर्न सक्ने वातावरण बनोस्।

वर्तमान अवस्थामा महिलाका निम्ति भएका निर्णयप्रति कत्तिको सन्तुष्ट हुनुहुन्छ ? महिलाले कस्तो स्थान पाउनुपर्छ ?

महिलाको सही मूल्यांकन आरक्षणले गर्न सक्दैन। महिला आफै प्रतिस्पर्धी भएर जानुपर्‍यो। भेदभावरहित वातावरण हुनुपर्‍यो। यसका लागि सानैदेखि बाबुआमाले छोरीलाई उत्साहित गर्नुपर्ने हुन्छ।

अध्यापन गराउने कार्य कत्तिको गाह्रो छ ?

अध्यापन गराउने कार्य तह अनुसार हुन्छ। तयारी गरेर गएपछि अध्यापन गराउने कार्य रमाइलो छ।

तपाईं आफै अध्यापन गर्नुहुन्छ, आफूचाहिं कत्तिको पढनुहुन्छ ?

तयारी गर्नुपर्ने हुनाले विषयगत पुस्तक त पढिन्छ नै त्यसबाहेक नेपाली साहित्यमा प्रकाशित कृतिहरू पनि पढिरहेकी हुन्छु।

तपाईंको विवाह कसरी कुन रूपमा भयो ?

उहाँ र म एउटै विषय पढाउने भएकाले हाम्रो प्रेम विवाह हो कि भन्ने प्रश्न बारम्बार आउँछ। मेरा ठूलो बुबाको मध्यस्थतामा हाम्रो शुद्ध परम्परागत मागी विवाह भएको हो।

श्रीमान्-श्रीमती एउटै कार्यक्षेत्रमा हुँदा कत्तिको सजिलो छ ?

हामी एउटै कार्यक्षेत्रमा भएकाले एक-अर्कालाई भरपूर सहयोग गर्न पाएका छौं।

श्रीमान्को साथ र सहयोग कत्तिको पाउनुभएको छ ?

पढ्ने, लेख्ने, पढाउने कार्यमा उहाँबाट शतप्रतिशत सहयोग पाएकी छु। साथै घर-परिवारका अन्य कार्यमा सामान्य साथ पाइन्छ।

छोराछोरी साहित्यप्रति कत्तिको रुचि राख्छिन् ?

सानैदेखि उनीहरू बालसाहित्यप्रति रुचि राख्थे। अहिले पनि ठूली छोरी कथा र सानी छोरी कविताप्रति रुचि राख्छन्।

तपाईं कामकाजी महिला हुदाहुँदै पनि किन अरूको सहयोग लिनुहुन्न ?

घर-परिवारका सादस्यहरू विशेषगरी छोरीहरूको सहयोगमा समय मिलाइरहेकी छु। साथै अफिसको कामबाट निस्किएको समय घरको काममा लगाउँछु।

तपाईंको जीवनमा सबैभन्दा खुसीको क्षण ?

मैले विद्यावारिधि गरोस् भन्ने मेरी आमाको ठूलो सपना थियो। सधैं दसैंमा त्यही आशीर्वाद दिनुहुन्थ्यो। साथै परिवारमा म नै पहिलो विद्यावारिधि गर्ने व्यक्ति भएकाले निकै खुसी लागेको थियो।

श्रीमान्द्वारा लिखित कृतिहरू कत्तिको पढनुहुन्छ ?

उहाँका साहित्यिक कृतिको पहिलो पाठक र समीक्षक म नै हुँ।

श्रीमान्लाई अघि बढाउन श्रीमतीको पनि हात हुन्छ भनिन्छ नि ?

हात त अवश्य नै हुन्छ तर मेरो परिप्रेक्ष्यमा उल्टो छ भन्नुपर्छ। साथै उहाँ आफै सर्तक हुने हुँदा मैले घच्घचाइरहनु पर्दैन।

सफल वैवाहिक जीवनमा हुनुपर्ने गुण ?

सफल वैवाहिक जीवनको सबैभन्दा ठूलो कसी समझदारी र सामन्जस्यता नै हो। दुवैमा नकारात्मक स्वभाव हुनु भएन, भए सकेसम्म घटाउनुपर्छ।

भगवानप्रति कत्तिको आस्था छ ?

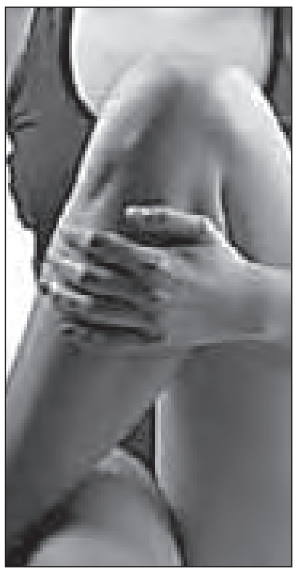
आस्था त धेरै छ तर यसका लागि मन्दिर नै पुग्नुपर्छ भन्ने कुरामा म विश्वास गर्दिन।

महिलाहरूको जीवनस्तर उकास्न के गर्नुपर्ला ?

अहिलेसमानताको जुन कुरा उठिरहेको छ, यसमा आमाले सचेत भएर छोरीहरूलाई प्रोत्साहित गर्नुपर्‍यो जसले भेदभावपूर्ण वातावरण घट्दै जान्छ।

–संगीता कटुवाल

पारिवारिक स्वास्थ्य



विश्वका ३० देखि ५० वर्षका लाखौं व्यक्तिका हात-खुट्टा एवं शरीर अष्टावक्र वा अपांग भएका छन्। यो रोगले मानिसको मांसपेशीतन्त्र र अस्थितन्त्रमा उमेर तथा तौलको गलत शारीरिक गतिविधि, त्रुटीपूर्ण शारीरिक मुद्रा, व्यायामको कमी, पौष्टिक खाना एवं निरोगिताको सावधानी नराख्नाले समात्छ।

जोर्नीहरूको झिल्लीमा मूत्र अम्ल जम्न गई हाड खिइन्छ, सुनिन्छ, फुल्छ, रातोपन, कडा र तातो हुन्छ। यसलाई बाथ, सन्धिशोध, जोर्नीशोध, गठिया अंग्रेजीमा अथिराइटिस आदि भनिन्छ। यो रोग जति पुरानो भयो उति पीडादायक हुन्छ।

रोगका कारणहरू

- खाद्यवस्तुमा प्रोटिन बढेमा,
- वंशाणुगत,
- बढीमात्रामा जाँड, रक्सी, बियरको प्रयोग, पशुपंक्षीको मासुको अत्यधिक प्रयोग

रोगका लक्षणहरू

- बिहान उठ्दा सबै जीउ कक्रक्क परी दुख्नु,
- घाँटी, कुम, कुहिना, हातका औंलाहरू, ढाड, कम्मर, घुँडा, गोलीगाँठो, कुर्कुच्चा आदि स्थानमा दुख्नु,
- कुनै-कुनै बिरामीमा टाउको दुख्ने, ज्वरो आउने, जीउ चिसो हुने, व्याकुलता, मुटुको धड्कन बढ्ने हुन्छ।

रोगका प्रकारहरू

यो दुई प्रकारको हुन्छ-

(क) उग्र अवस्था, (ख) जीर्ण अवस्था

जाँच गर्नुपर्ने :

- रोगीको रगतको परीक्षण जसबाट ल्युकोसाइट, ईएसआर तथा युरिक एसिड कति छ पत्ता लगाउने।
- मूत्र परीक्षण गरी त्यसको रंग र गहनता थाहा पाउने,
- रोगीको तौल पनि लिने।

घरेलु उपचार

- घोडताप्रेको रसले अम्ल मूत्रको गहनतालाई कम गर्छ।
- पारिजातको तीन-चारवटा पात पानीमा उमालेर पिउनाले लाभ हुन्छ।
- काँचो आलुको दुई चम्चा रस पिउनाले फाइदा हुन्छ।
- लसुन दुई-चार केस्रा वा ज्वानो, पात अथवा तीनैथरी मिसाएर खाए लाभ हुन्छ।
- लसुनको लेप लगाउनाले पनि उक्त स्थानमा लाभ हुन्छ।
- पाँच-दस ग्राम मेथी महसित वा अंकुरित मेथी खानाले फाइदा हुन्छ।
- दैनिक एक वा दुईवटा काँचो स्याउ खानाले फाइदा हुन्छ।
- बोसो, प्रोटिन, कोलेस्ट्रोल बढाउने खाना नखाने।
- रेसादार (फाइबर) युक्त खाना खाने।

उचित आहारविहार

- सरिफा, अंगुर, सुन्तला, निकै अमिलो चुक, लप्सी, इमली, पाउँ, अमिलो दही आदि खान हुँदैन।
- त्यसको सट्टामा अन्य सन्तुलित खाना खाने।
- गेडागुडी, बदाम, भटमास, केराउ, सिमी, रहर, मासको दाल आदि खानुहुँदैन।
- हरियो सागसब्जी प्रशस्त खाने।
- फास्टफुड तथा धेरै चिनीयुक्त जस्तै कोक, फेन्टा क्रिम बिस्कुट आदि नखाने।
- रातो मासु खानुहुँदैन।

योग उपचार : त्रिकोण, वीरासन, गोपुरासन, वृक्षासन, सेतुबन्धासन, सिद्धासन, नटराज, शवासन आदि आसन योग चिकित्सकको प्रत्यक्ष निगरानीमा गर्ने।

प्राकृतिक चिकित्सा : एनिमा र शंख प्रक्षालन हप्तामा एकपटक। हप्तामा ४/५ दिन तातोपानी र १/२ दिन चिसोपानीले १/२ पटक भाप स्नान वा जडिबुटीयुक्त तापसेक गर्ने। स्नान गर्ने।

- शरीर मालिस गर्ने।
- पौडी खेल्नु एउटा उत्तम व्यायाम हो।

आयुर्वेद पद्धति : वातव्याधिमा योगराज, गुगाल, महारास्नादी क्याथ प्रयोग गर्ने।

पञ्चकर्मद्वारा विषादी निर्मलीकरण गर्ने।

एरोमाथेरापी : जेरिनियम तेल, जिन्जर तेल, रोजमेरी आदिले मालिस गर्ने।

होमियोप्याथी : हृसटक्स, ब्रायोनिया, पल्साटिला, अर्निका, एकडेनाइट, क्यालसिकम, लेडम आदिको प्रयोग हुन्छ।

रिफ्ल्याक्सोलोजी : पिट्युटरी, प्याराथाइराइड, एड्रिनल, सोलार प्लेक्सलाई सक्रियता प्रदान गर्ने।

अकुपञ्चर : सुईको प्रयोग गरी रक्तसञ्चारलाई सामान्य पारी पीडा कम गर्ने।

अकुप्रेसर : सूर्यकेन्द्र, मूत्रपिण्ड, थाइराइड, पिट्युटरी स्थानलाई ऊर्जा प्रदान गर्ने।

रेकी चिकित्सा : हस्त ऊर्जा प्रयोग गरी पीडा कम गर्ने।

चुम्बकीय चिकित्सा : एक दिन बिराएर दिनको आधा घन्टा दाहिने हातमा उत्तरी ध्रुव र देब्रे हातमा दक्षिणी ध्रुव राखी उपचार गरेपछि ठीक यसको उल्टो गरी फेरि उपचार गर्ने।

अर्थोडक्ट्स ट्रिटमेन्ट : पीडा कम गर्न एस्प्रिन प्रयोग गर्ने। आवश्यकताअनुसार एन्टी इन्फलाइमेट्रिजेल लिने। रोगले निकै गले एन्टिबायोटिक, कोलचिन, जाइलोरिक प्रयोग गर्ने। अन्य अप्ठ्यारा परिस्थितिमा शल्यक्रिया पनि गर्नुपर्ने हुन्छ वा फिजियोथेरापी गराउन सकिन्छ।

डा. उज्ज्वलसिंह अधिकारी

सुन्दर आँखा

सुन्दर एवं स्वस्थ आँखाले अनुहारको सुन्दरतालाई दुई गुणा वृद्धि गर्छ। आँखा कयौं कारणबाट बिरामी हुन्छ, जस्तै- अनिद्रा, तनाव, थकाइ, भोजनमा पोषणतत्त्वको कमी आदि। आँखालाई स्वस्थ र सुन्दर राख्न गहिरो र मीठो निद्रा आवश्यक छ। आँखा वा त्यसको आसपासको छाला धेरै कमलो हुन्छ, अतः कस्मेटिकको प्रयोग पनि सावधानीपूर्वक गर्नुपर्छ। राती सुत्नुपूर्व आँखाको कचेरा तथा छालालाई रिहाइड्रेनर जेलले सफा गरेर आईक्रिम लगाउनुपर्छ। आँखाको वरिपरि हल्का प्रकृतिको आईक्रिम लगाउनुपर्छ। लेनोलिन र बदामयुक्त आईक्रिमको प्रयोग लाभदायक हुन्छ।

बदामले आँखावरिपरिको कालो दागलाई गहिरो घेरा कम गर्छ। यो प्राकृतिक ब्लिच पनि हो। साथै छालाका लागि श्रेष्ठ पोषण पनि। कुनै पनि क्रिम आँखावरिपरिको छालामा धेरै समयका लागि राखिरहनु हानिकारक हुन्छ। यदि फेस मास्क लगाउँदै हुनुहुन्छ भने आँखावरिपरि नलगाउनुहोस्। त्यही फेस मास्क आँखाको गोलो घेरामा लगाउन सकिन्छ। जुन विशेष गरेर त्यसैका लागि बनाइएको हुन्छ। जस्तै- लिक्विड सिबिड मास्क। मास्कको पातलो फिल्म पूरै अनुहारमा लगाउन सकिन्छ। यसलाई पानीले सफा गर्नु राम्रो हुन्छ। यो एक राम्रो मोइस्चराइजर हो, साथै यसले छालालाई नवजीवन दिन्छ। काँक्राको रस प्राकृतिक ब्लिच हो, यसको प्रयोग पनि आँखाको कालो दाग कम गर्न सकिन्छ।

– हीरा अधिकारी

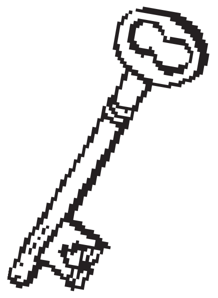
रिप्लेको अविश्वसनीय संसार

एउटा घर

न्युजिल्यान्डको अक्ल्यान्डस्थित एउटा सरकारी भवन इङ्ल्यान्डमा बनाइएको थियो । उक्त घरका प्रत्येक भागलाई अलग गरेर समुद्री जहाजद्वारा न्युजिल्यान्ड पुऱ्याइएको थियो र त्यहाँ पुनः जोडेर उक्त घर तयार गरिएको थियो । सन् १८४० मा बनेको उक्त घर १ सय २० फिट लामो र ५० फिट चौडा छ भने त्यसको तौल २ सय ५० टन छ । ब्रिटिस वास्तुकारहरूले उक्त घर सेन्ट हेलेना टापुमा निर्वासित हुँदा सम्राट् नेपोलियनले अन्तिम समय बिताएका घरको नक्कल गरेर बनाएका थिए ।

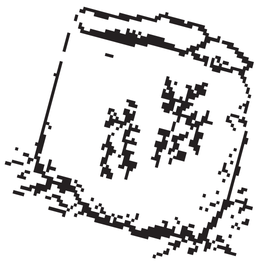
फलामको साँचो

युरोपको एन्डोरा नामक एउटा सानो देशमा रहेको स्टेट हाउसमा अहिले पनि ४ सय वर्ष पुरानो ताल्चा प्रयोग गरिन्छ । उक्त ताल्चा खोल्न प्रयोग गरिने साँचोको तौल ३ पाउन्ड छ भने त्यसको लम्बाइ १ फिट ५ इन्च छ ।



एउटा चट्टान

इजिप्टको सिनाई प्रायद्वीपस्थित एउटा चट्टानमा मेहन्दी नामक बिरुवाको हाँगाका दुईवटा छाप छन् । अनुसन्धानपछि के तथ्य पत्ता लाग्यो भने दस लाख वर्षपहिले उक्त चट्टान बन्ने प्रक्रिया हुँदा मेहन्दीका दुई हाँगा उक्त चट्टानमा खस्दा त्यस्तो छाप बनेको थियो ।



खाना खाएपछि किन निद्रा लाग्छ ?

एउटा स्वस्थ मानवशरीरमा ५ लिटर रगत हुन्छ । शरीरभित्र आवश्यकताअनुसार रगतको मात्रा फेरबदल हुन्छ । मानिसको मुटुबाट प्रवाहित हुने रगतमध्ये २८ प्रतिशत कलेजोमा, २४ प्रतिशत मृगौलामा, १५ प्रतिशत मांसपेशीमा, १४ प्रतिशत मस्तिष्कमा र बाँकी १९ प्रतिशत शरीरका अन्य भागमा प्रवाहित भैरहेको हुन्छ ।

जब हामी खाना खान्छौं, तब खाना पचाउनका लागि बढी रगतको आवश्यकता पर्छ । यसलाई परिपूर्ति गर्न शरीरमा रहेको रगत पाचनक्रियामा प्रवाहित हुन थाल्छ । यसका साथै मस्तिष्कको रगत पनि त्यतैतिर प्रवाहित हुन थालेपछि रगतको कमी हुन थाल्छ । यसले मस्तिष्कमा मन्दी आई मस्तिष्क कम क्रियाशील हुन्छ । यही सुस्तिपन छाउनु नै निद्रा आउनु हो ।

जन्मदिनको शुभकामना

सारा थापा २०५७ साउन १२	निशान्त खत्री २०५८ साउन १२	कविता बजगाईं २०५७ साउन १२	रोजन श्रेष्ठ २०५९ साउन १२
श्रीजन शेर्पा २०५८ साउन १४	सुजल शर्मा २०६१ साउन १४	जयन्त श्रेष्ठ २०५९ साउन १७	समित पुरी २०५३ साउन १७
बिप्लव चौधरी २०५३ साउन १७	विभांशु पन्त २०५७ साउन १३	अञ्जली थापा २०५९ साउन १३	भूमिका श्रेष्ठ २०६२ साउन १६

फाराम

जन्मदिनको शुभकामना

नाम :..

जन्म मिति :..

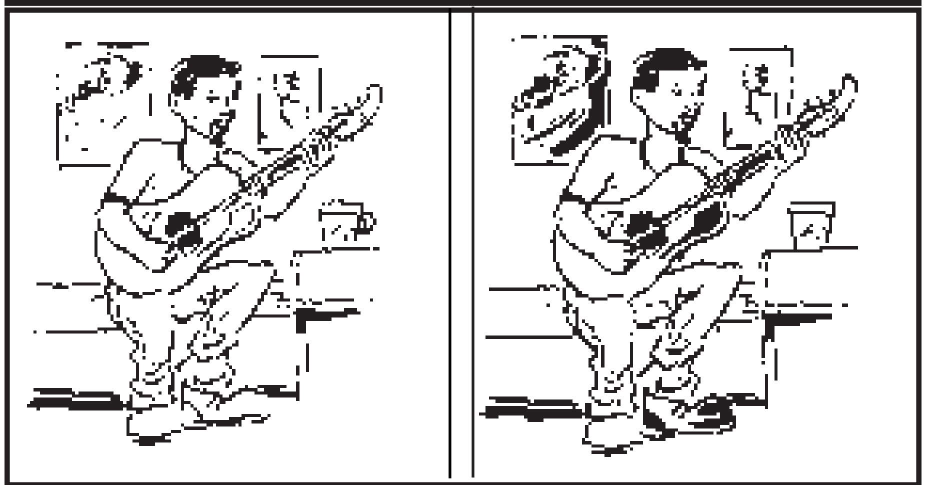
स्कुल :..

ठेगाना : ....

तस्बिर अनिवार्य

तस्बिर र विवरण दुई साताअगाडि आइपुग्नुपर्नेछ ।

तल दिइएको चित्रमा ६ वटा फरक छुट्याऊ



फरक - कपाल, पोस्टर, जुत्ता, कप, गीटार, औला ।

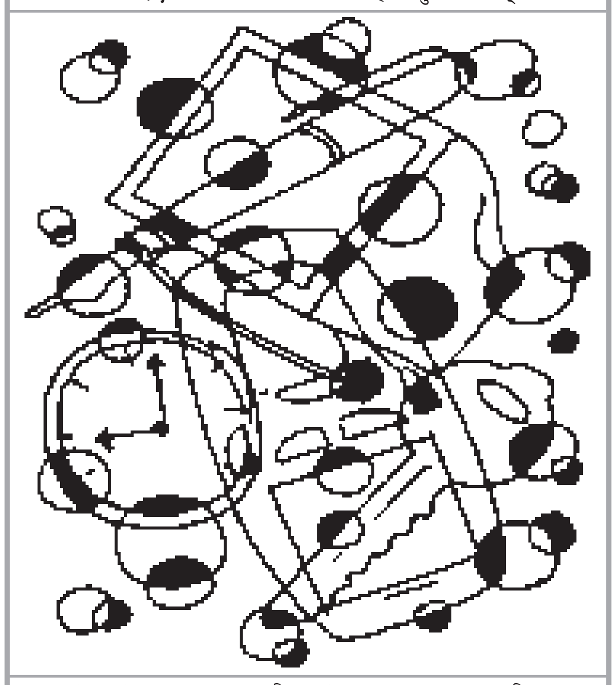
वन जोगाउने महत्त्वाकांक्षी योजना

विश्व बैंक तथा विश्व वन्यजन्तु कोषले विश्वमा अहिले जारी वनविनाशको दरमा सन् २०१० सम्ममा १० प्रतिशतले कमी ल्याउने महत्त्वाकांक्षी कार्यक्रमको घोषणा गरेको छ । विश्वको पर्यावरणीय सन्तुलनको प्रमुख पाटो बनेको वन जोगाउन बृहत् अर्न्तराष्ट्रिय पहलका लागि पनि विश्व बैंक तथा विश्व वन्यजन्तु कोषले आग्रह गरेका छन् ।

विश्वमा अहिले हरेक मिनेटमा २८ हेक्टर वन सखाप हुँदै छ । झन्डै ३ अर्ब मानिस प्रत्यक्ष रूपमा निर्भर रहेको वनक्षेत्रले झन्डै ४ करोड ७० लाख मानिसलाई रोजगारी दिएका कारण पनि वनविनाशको यो दर कायम हुनु ठूलै चिन्ताको कुरा हो ।

वन विनाशको दर रोक्न एवं वनको दिगो उपयोगमा जोड दिन अभियान चलाउने क्रममा बैंक तथा कोषले सन् १९९८ मा 'फरेस्ट एलायन्स' को स्थापना गरी वन जोगाउन अभियान चलाउँदै आएका छन् । अभियानकै कारण हालसम्म ५ करोड हेक्टर वनमा संरक्षण क्षेत्र घोषणा गरिएको र ७ करोड हेक्टर वनको व्यवस्थापनमा सुधार आएको बताइन्छ ।

तल दिइएको चित्रमा कति समानहरू लुकेका छन् ?



लुकेका समानहरू :कलम, कम्प्युटर, मोबाइल फोन, घडी, साँचो ।

शब्दहरू खोज

बु	ई	मु	ल	र	स	फा	शु	क्र
ध	आ	ज	हे	वृ	ट	रा	न	स्ट
म	म्या	गें	डे	ह	ड	भि	ल्ला	फो
ग्या	अ	न	ल	स्प	पे	का	न	न्टे
री	रु	क्लि	रे	ति	ले	ना	र	न
लि	ण	न्स	य	न्डो	व	रु	ण	स
ने	गु	म्या	म	ए	री	हे	न	मं
क	ए	न	फ्रा	ख	पू	र	दी	ग
श	नि	ला	न्स	लु	इ	रो	ना	ल

माथि दिइएका अक्षरहरूमा हाम्रो सौर्य मण्डलका आठ ग्रहका नाम लुकेका छन् । ती नामहरू सायद तिमीले पनि सुनेको हुनुपर्छ । के तिमी ती नामहरू खोज्न सक्छौ ?

लुकेका नामहरू : बुध, शुक्र, मंगल, शनि, वृहस्पति, बरुण, अरुण, यम ।

साप्ताहिक अंकजाल प्रतियोगिता-७६

१. सँगै दिइएको १६ वटा कोठाहरूमा ७५ देखि ९० सम्मका अंकहरू नदोहोरिने गरी यसरी भर, जसबाट तिनीहरुको योगफल ठाडो, तेर्सो, छड्के जसरी जोड्दा पनि ३३० होस् ।

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

३. विजेतालाई २ सय रुपैयाँ पुरस्कार दिइनेछ ।

नाम : ....कक्षा : .....

स्कुल : ....

ठेगाना : ....

अंकजाल ७२ मा सहभागीहरूको संख्या : २७९

गोलाप्रथाबाट विजेता :

आशा पुन, कक्षा ९, नवजागृति उच्च मा.वि., निलाहार, पर्वत

कविता

पूर्णिमाको रात

चल्दै थियो चिसो बतास एकान्तको रात थियो
ढल्दै गयो रात चकमन्न संसार थियो
चन्द्रमा जस्तै मुहार सुकोमल हात थियो
एक्लै थियौं हामी दुई पूर्णिमाको रात थियो
चम्किरहे आकाशमा नौलाखे ती ताराहरू
सुनसान रातमा क्या मज्जाको बात थियो
मीठो हाँसो तिम्रो लजालु त्यो हेराइ थियो।

–नरेन्द्र 'अनुपम'

एक्लै बाँच्छु अब

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

–अरुणबहादुर खत्री

मेरो निम्ति

व्यथालु आँखा छोपी बसेका परेली उचाल
आँखामा भिजाऊ आज मेरो प्रीतिको रुमाल
म पनि तप्काइदिऊँ चिउँडोले सावन तिम्रो
मलाई तिम्रो छातीको हिक्काले पखाल
तिम्रो बितेको रातको अब घुम्टो खोल
मलाई पनि तिम्रो रातको जाडोमा पगाल
तिम्रो दुःख मेरो, मेरो सुख तिम्रो भो
अरू बाकी छ त, त्यो पनि भाग हाल
बदलिन्न अब मेरो हेराइ तिमीप्रति जति
दुई आँखाको पवित्रतामा सृष्टिले दाग हाल।

–प्रेमकृष्ण श्रेष्ठ

दुःख वा समस्या पर्दा तपाईं कसलाई सम्झनुहुन्छ, किन ?

म मेरी प्रेमिकालाई सम्झन्छु, किनभने उनले मलाई धेरै दुःख र समस्यामा पारिसकेकी छिन्।

राजकुमार श्रेष्ठ नलाङ–३, धादिङ

भगवान, दुःख पर्दा त सम्झने हो सुखमा त कसले सम्झन्छ र ?

सुविन श्रेष्ठ १९, हेम्जा, पोखरा

भगवानलाई सम्झन्छु किनभने मन शान्त हुन्छ।

गौरी शर्मा (२१), तनहुँ

दुःख वा समस्या पर्दा म आफ्नी गर्लफ्रेन्डलाई सम्झन्छु किनभने मेरो समस्याको समाधान उनैबाट हुन्छ।

वसन्त शर्मा (१८), सिन्धुपाल्चोक

आफ्नै मनलाई, किनकि मैरै व्यवहारले त्यो समस्या निम्त्याएको हो।

सम्पूर्ण प्रजापति, उदयपुर

आफ्नी प्रियसीलाई, किनकि उनबाट थुप्रै समस्याको सामाधान पाएको छु।

शेरबहादुर भुजेल (२३), दोलखा

दुःख त धेरै प्रकारका हुन्छन्, सम्पादकज्यूले कस्तो किसिमको दुःखको कुरा गर्न खोज्नुभएको हो ? पैसाको दुःख, प्रेमको दुःख वा व्यावहारिक दुःख पर्दा म हाम्रा राष्ट्रिय तथा केन्द्रीय सेवक पशुपतिनाथलाई सम्झन्छु किनकि उनी सबैको मानसपटलमा स्थापित छन्।

कृष्णजी थापा, भक्तपुर

उनैलाई सम्झन्छु साथ दिने उनी नै हुन्। समस्या पर्दा उनकै बुबालाई सम्झन्छु, समस्या हरदिने उनै हुन्।

यतिराज तिमिल्सिना

म भगवानलाई सम्झन्छु किनकि यो स्वार्थी संसारमा भगवान् बाहेक अरू को सहारा होला र ?

मोहन श्रेष्ठ, बलेफीबजार

म त मेरी प्रेमिकालाई सम्झन्छु किनभने मेरी प्रेमिकाले मलाई दुःख पर्दा सधैं सम्झनु भनेकी छिन्।

माधव सापकोटा, बारा

म भगवान् र आफ्ना पितालाई सम्झन्छु।

सरस्वती शर्मा, रसुवा

बहिनीलाई, किनकि म रुँदा उनले आँसु पुछिदिन्छिन्।

रामजी कार्की, २१), दोलखा

अरू कसलाई हुनु नि ? जसले दुःख दिन्छ उसैलाई सम्झन्छु। मलाई सधैं मेरी गर्लफ्रेन्डले दुःख दिन्छिन्।

केदार अधिकारी, मनहरि

म त भगवान् र आफ्नी मायालु दुवैलाई सम्झन्छु।

केशव, चितवन

म आफैलाई सम्झन्छु किनकि म अरूमा निर्भर हुन्नँ।

देवेन्द्र कायस्थ

बिल गेट्सलाई, किनकि अचेल पैसा भए कुनै समस्या पर्दैन।

सुवास थापा (१९)

दुःख वा समस्या पर्दा म जगतका सृष्टिकर्ता ईश्वरलाई सम्झन्छु किनकि हामीसबै उनकै सन्तती हौं। हाम्रो दुःखको सृष्टि र संहारकर्ता पनि उनै हुन्।

राजु केसी, बर्दिया

भगवान्लाई हृदयदेखि नै सम्झन्छु, त्यसले आत्मसन्तोष मिल्छ अनि जीउ हल्का हुन्छ।

कान्छाविक्रम लोहारुङ राई, (२४)

सुख र समाधान सम्झन्छु, किन थाहा छ ? मान्छे आफ्नो दुःख सम्झेर होइन अर्काको सुख देखेर दुःखी हुन्छ।

उमेश खनाल (२२), विराटनगर

म आमालाई सम्झन्छु।

इन्दिरा भुजेल (२५), जोरपाटी

कान्छी नानी बिना कुनै काम गर्न सकिन्न, अतः उनैलाई सम्झन्छु।

श्रीराम थापामगर, बाँसबारी

म आमालाई सम्झन्छु, उहाँले मेरो समस्या सुल्झाउन मद्दत गर्नुका साथै मलाई धेरै मायाँ गर्नुहुन्छ।

प्रमिला गुरुङ

नगद नारायण बिना केही गर्न सकिंदो रहेनछ, अतः त्यसैलाई सम्झन्छु।

भक्तबहादुर श्रेष्ठ, चाँगुनारायण

भगवान्सँग पुकार गरेको हरेक कुरा पूरा भएको छ, त्यसैले दुःख पर्दा भगवान्लाई सम्झन्छु।

अञ्जु गुरुङ

ईश्वरलाई सम्झन्छु। किनकि ईश्वरले दुःख वा समस्या परेकालाई मुक्ति दिनुहुन्छ।

सुमित (१६)

छिन एउटी मायालु, हरेक समस्यामा उनले सल्लाह दिन्छिन्, अनि दुःखमा पनि साथ दिन्छु भनेकी छिन्। त्यसैले म त हरपल उनलाई मात्र सम्झन्छु।

sadroshan@hotmail.com

आफ्नै मनको भगवान्लाई सम्झन्छु। छन् गेडा सबै मेरा छैनन् गेडा सबै टेडा, यो संसारमा सबैजना स्वार्थमा डुबेका छन् त कसलाई सम्झेर के टर्छ होइन र ?

पुष्प श्रेष्ठ

म मेरी मायालुलाई सम्झन्छु, उनको सम्झना गर्नाले मेरो आधा दुःख र समस्या समाधान हुन्छ।

अनिल कार्की, केरौन, मोरङ

म भगवान्लाई सम्झन्छु, दुःख वा समस्या पर्दा भगवान्लाई सम्झँदा मन आनन्दित हुन्छ।

प्रतिमा श्रेष्ठ (१९)

जसले दुःख दिने काम गर्छ उसैलाई सम्झन्छु।

उत्तम ब्याञ्जू

म आफ्नो घनिष्ट मित्रलाई सम्झन्छु, उसैले दुःख वा समस्याबाट मुक्त हुने उपाय सिकाइदिन्छ।

सुनिता भुजेल

बुबाआमालाई, म उहाँहरूलाई नै देवता मान्छु।

सर्वजित झा, (१८), जनकपुरधाम

मलाई दुःख दिने उनै हुन्। उनको सम्झना गर्दै कर्णप्रिय गीत सुनेर बस्छु।

सन्तोष ढुंगाना (२६)

मानिसहरू अरूको मर्का किन बुझ्दैनन् ? मोजमज्जाकै पछि किन लाग्छन् ? अरूको त ज्यानै होइन, अरू त मानिस नै होइन जस्तो किन गर्छन् भनेर सम्झन्छु।

दीपकुमारी भुजेल, गौशाला

मैले उसको कुरा बुझ्न नसकेको हो वा उसले भन्न खोजको के हो ? उसले यसो-यसो र त्यसो-त्यसो किन, भन्यो होला ? भनेर उसको चरित्र बुझ्ने प्रयास गर्छु।

सरिता डंगोल (२२), नवलपरासी

कान्छी नानीलाई सम्झन्छु, उसैले दुख वा समस्या निम्त्याएकी त हो नि।

ध्रुव खत्री (२८)

दुःख पर्दा टाढा-टाढा अनि सुख पर्दा वर-वर हुने आफन्तहरूलाई सम्झन्छु।

दीक्षा भुजेल (२७), काठमाडौं

सय गुणलाई एक बैगुनले जित्न तथा पछार्न खोज्नेहरूलाई सम्झन्छु।

गीता भूर्तेल (२१)

जसले मलाई पीर पर्ने काम गर्छ, आफू विरुद्ध हानि हुने काम गर्छ उसैलाई गाली गरेर बस्छु।

प्रकाश श्रेष्ठ (२७), चाँगु

दुखको बेला सम्झने नै ईश्वरलाई हो नि, अरू बेला त फुर्सद नै हुँदैन।

राजेश

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. तपाईंलाई सधैं दुःख दिइरहने एउटा कुरा के हो ? किन ?
२. प्रेम गर्दा सबैभन्दा ठूलो डर कुन कुराको हुन्छ ? किन ?
३. नेपालको राजनैतिक समस्या के गरे समाधान होला ?
४. विवाहपूर्वको यौनसम्बन्ध कत्तिको उचित हो ? किन ?
५. के गरे पैसा कमाइन्छ ?
६. सफल मान्छे हुन के गर्नुपर्छ ?
७. पुरुषको व्यक्तित्व केमा हुन्छ ?
८. रक्सी र युवतीमध्ये के को लत (नसा) खतरनाक ? किन ?
९. तपाईंलाई केले सुखी र सन्तुष्ट बनाउँछ ?
१०. के रक्सी वा नशाले दुःख भुल्न सकिन्छ ?

हाँसौं ल

शिक्षक : 'त्यो मात्रै मान्छे हो, जसले अप्ठ्यारो परेको बेला सहयोग दिन्छ।'

विद्यार्थी : त्यसो भए तपाईं मान्छे होइन भन्ने पहिलोपल्ट थाहा पाएँ। परीक्षाको बेला न त तपाईंले सहयोग गर्नुहुन्छ, न त कसैलाई सहयोग गर्न दिनुहुन्छ।'

०००

लामो समयपछि दुई मित्रको भेट भयो

पहिलो : के गर्दैछौ आजभोलि ?

दोस्रो : नक्कली सिक्का बनाउँछु। के गर्ने अरू काम छैन।

पहिलो : कुनचाहिँ सिक्का बनाउँदैछौ ?

दोस्रो : एक रुपैयाँको सिक्का बनाउँछु।

पहिलो : यस्तो गैरकानुनी कामका लागि कच्चा पदार्थ कहाँबाट ल्याउँछौ ?

दोस्रो : त्यो कुन ठूलो कुरा हो र ? दुई रुपैयाँको सिक्कालाई बीचबाट चिरेर एक-एक रुपैयाँको दुईवटा सिक्का बनाउँछु।

लघुकथा

लोडसेडिङ

एस.एल.सी. को परीक्षामा सहभागी मेरो छोरो विज्ञानको विषय अध्ययन गर्दै थियो। त्यति धेरै ज्ञान नभए पनि छोराले सोधेका सानातिना प्रश्नहरूको समाधान म गरिदिँदै थिएँ। उसको पुस्तकमा जलविद्युत्सम्बन्धी पाठ रहेछ। ऊ पढ्दै गयो- '...जलविद्युत् शक्तिका लागि हाम्रो देश निकै धनी छ। यहाँ प्रशस्त विद्युत् शक्तिका सम्भावनाहरू छन्। विश्वमै जलशक्तिको दोस्रो धनी देश नेपाल...' यति उच्चारण गर्दा-नगर्दै कोठामा अन्धकार छायो। विद्युत् लाइन काटियो। छोरा पढ्दा-पढ्दै रोकियो अनि उसले सोध्यो- 'विश्वमै जलस्रोतको दोस्रो धनी देश नेपालमा विद्यार्थीले पढ्ने बेलामा लोडसेडिङ हुन्छ भनेर लेख्यो भने उत्तर सही हुन्छ कि गलत ?' छोराको यो प्रश्नको उत्तर मसँग पनि थिएन। त्यसैले म चुप रहें। छोरा पनि पुनः बिजुली आएपछि पढ्ने भनेर सुत्यो। भोलिपल्ट बिहानै ऊ परीक्षा दिन गयो। उसले परीक्षा उत्तीर्ण गर्छ कि अनुत्तीर्ण हुन्छ, हेर्न बाँकी नै छ।

–रूपीन्द्र प्रभावी

होटल तालिम
कुक : ५,१००/-
वेटर : १,३००/-
Free English Language
MMTC
5532984
BMTC
016214510

होटल तालिम मोडलमा
Switzerland & UK
Cook • Waiter • Bakery
Barman • Captain • Bell Boy
Front Office • Supervisor
Housekeeping • Domestic Helper • Care Giver
MODERN HOTEL
Ph:- 4363215

के तपाई SLC मा असफल हुनु भयो ?
कक्षा ८ पास गरेर तपाईको पढाई रोकियो ?
SLC Exampted
Private Test/SLC
SEA PUBLIC OPEN SCHOOL
Tramel Ktm Ph - 4420537 / 4434060
Email - seapublic@enet.com.np

SLC उत्तिर्ण बिद्यार्थीहरुका लागि-भर्ना खुल्यो !!
डिप्लोमा ईन सर्भे इन्जिनियरिङ
३ बर्षे कार्यक्रम - प्रमाणपत्र तह

पाठ्यक्रममा आकर्षण पक्षहरु
- भू-सूचना सम्वन्धि GIS, Cartography, Remote Sensing,GPS आदि अत्याधुनिक बिधाहरू समेत समाबेस भएको पाठ्यक्रम,
- अध्ययन पछि देश विदेशमा उच्च शिक्षा बि.ई अध्ययन तथा रोजगारीको अवसर !
- हाल सम्म हाम्रा सबै सफल विद्यार्थीहरुले रोजगारी पाएका
- महिलाहरुको लागि ५०% छात्रवृत्ति !!

SLCमा बढिमा दुई विषय सम्म अनुत्तिर्ण हुने विद्यार्थीहरु समेत प्रवेश परीक्षामा सहभागी हुन पाउने छन।
फाराम बुझाउने अन्तिम मितिः २०६३ श्रावण १६
प्रवेश परीक्षाः श्रावण २०, २०६३, दिउसो ११.०० बजे
सम्पर्क फोन: 4478710 01-6202651
शनिबार पनि प्रतिष्ठान खुला रहनेछ।
पूनश्चः आधारभूत नापी तालिम (अमीन)-१५ महिने कार्यक्रममा भर्ना हुन इच्छुक विद्यार्थीले पनि प्रतिष्ठानमा सम्पर्क गर्नुहोला।
भू-सूचना प्रविधि अध्ययन प्रतिष्ठान
SCHOOL OF GEOMATICS
Est. (2056 B.S)
ऊँ-नगर मार्ग, सिनामंगल, काठमाडौं
E-mail: geomatics@wlink.com.np

S.L.C./+2 फेल भए पनि
NO Tension
Career Open Academy

सन्देश

सोमबार स्वयम्भूमा बाजेलाई लिएर घुम्न आउने गुलाबी, नीलो र कालो टिर्सट तथा पाइन्ट लगाएका, घरीघरी हामीलाई हेर्ने, फर्कंदा ट्याक्सीले नमानेर हिंड्दै फर्कने तीन जना साथीसँग मित्रताको हात बढाउँदै sewinz**81yahooo.com मा मेल गर्न अनुरोध छ ।

सेतो टिर्सट र पहेंलो–सेतो चेक सर्ट लगाएका केटाहरू

प्रकाश, तिमीलाई सरिता, विनिता र करिश्माका तर्फबाट जन्मदिनको शुभकामना अनि परीक्षामा बेस्ट अफ लकको कामना ।

साथीहरू

एस.पी., तिमी नै हौ मेरो जिन्दगीको पहिलो युवती जसलाई म आफ्नो भित्री हृदयदेखि नै मन पराउँछु । सपना हो वा बिपना, खालि तिम्रै निम्ति कल्पिरहेको हुन्छु । म तिमीलाई यति माया गर्छु कि आफैंलाई थाहा छैन । मेरो माया जोख्ने कुनै यन्त्र बनेको छैन ।

अनिष

उषा, जीवन दुई पल रहेछ– कहिले मिलन, कहिले विछोड । यसैमा हामी रमाउनुपर्ने रहेछ । हामीले आफ्नो सम्बन्ध सुधार्न सकेनौं, यही हाम्रो कमजोरी रहेछ । जीवनमा तेरो-मेरो भनेको केही होइन रहेछ । जीवन त केवल एउटा सम्झौता रहेछ । तिमीले सही निर्णय गर्‍यौ र आफ्नो नयाँ घर बसाल्यौ । तिम्रो वैवाहिक जीवन सुखी रहोस् ।

भूपू श्रीमान्

कुपन सन्देश

पाउने :

सन्देश :

पठाउने :

प्रति सन्देश रु. २०/– अनिवार्य

जीवनको गोरेटो

मुटुको व्यथा

यो कुनै मुक्तक वा कुनै कथा होइन यो सच्चा मुटुको व्यथा हो । तिमी नै यसको मूल पात्र हौ । तिमीलाई यो पढेर हाँस्न मन लाग्यो होला होइन र ? तिमी मेरो जीवनको उद्देश्य बन्न पुग्यौ । तिमीले मेरो मायाको यो वर्षालाई आँखाको आँसु बनायौ, म केवल तिम्रा हरेक कदममा कदम मिलाएर तिम्रो साथ हिंड्न चाहन्थे । तिम्रा प्रत्येक कदममा तिम्रो हात समाउन चाहन्थें । तिम्रो मुहारको खुसी र तिम्रो जीवनको आधार बन्न चाहन्थें ।

तिमी मेरो ठाउँमा मलाई भेट्न आयौ हामीले बिताएको त्यो ३ घन्टा ३ मिनेट बराबर थियो तर धेरै रमाइलो । तिम्रो त्यो आँखाको माया, त्यो लुकेको विश्वास, त्यो दुःख मैले सत्य सोचेर आफूसँग वाचा गरें तिम्रो दुःख म लिन्छु, तिमीलाई साथ दिन्छु । तिमी मेरा हरेक मेलको जवाफ दिन्थ्यौ, मेरा हरेक फोनको जवाफ मैले पाउँथें ।

तिम्रो त्यो साथी आकाश मेरा लागि भगवान् हो । म आफ्नो हृदयबाट उसलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु । उसको मोबाइलबाट मैले तिम्रो आवाज सुन्न पाउँथें । तिमीले मसँग वाचा गरेका थियौ, तिमी मेरो प्रेमलाई एक नाम दिएर यसलाई पवित्र बन्धनमा गाँसेर राख्छु तर होइन तिमीले त धोका दियौ, किन बिदेसियौ ? भन किन ? के म खेलौना थिएँ तिम्रो नजरमा र खेल्यौ ? सायद मन मर्‍यो वा वाक्क भएर हो कि वा तिमीलाई मेरो बाध्यता थाहा थियो ।

तिमीलाई थाहा छ मैले आफ्नो जीवनलाई बनाउनुभन्दा पहिले आफ्नो भाइलाई सफलताको बाटो देखाउनु छ । तिमीले मेरो बाध्यताको फाइदा उठायौ । तिमी त कालो पाटी हौ । चकको टुक्राले कोरेर पुछ्दा त्यहाँको दाग मेटिन्छ तर म युवती थिएँ । सेतो रुमाल बराबर थिएँ जसमा लागेको कुनै पनि दाग छर्लङ्ग देखिन्छ ।

के प्रेम गर्नु नै मेरो गल्ती हो ?

तिमीबाट पाउने यस्तै मायाको भावना मेरो जीवनको अमूल्य निधि हो । मेरा प्रत्येक मेल, फोन तिम्रा लागि बोझ रहेछन् । धन्यवाद छ तिमीलाई तिमीले माया नगरे पनि यसको परिभाषा सिकायौ ।

–बाइ...

स्वार्थी प्रेम

खै, कसरी दिऊँ, म प्रेमको परिभाषा । म जस्ती असफल प्रेमिकाले ? मैले उसको स्वार्थी प्रेम र कठोर मनलाई किन चिन्न सकिन ? उसले एउटा खेलौना मानेर मेरो जीवनसँग खेलबाड गर्‍यो । उसले मेरो मुटु छियाछिया पारी लग्यो र जीवनभर निको नहुने घाउ दियो ।

आजभन्दा दुई वर्षअघि म घरदेखि १ सय ६० किलोमिटर पूर्व घुम्न जाने भएँ । यसैक्रममा काँकडभिट्टा जाने बसमा चढें । उसको र मेरो पहिलो भेट त्यही बसभित्र भयो । सामान्य चिनजानपछि ऊ पनि त्यही ठाउँ जाने रहेछन् । ऊ मेरी आन्टीलाई पनि चिन्दो रहेछ । उसले मलाई आन्टीको घर पुर्‍याइदिने वाचा गर्‍यो । त्यसपछि हामी बसभित्र कुराकानी गर्दै त्यहाँ पुग्यौं । त्यस दिनपछि ऊ प्रत्येक दिन आन्टीको घरमा आउन थाल्यो । आन्टी पनि उनको बानीको प्रशंसा गर्नुहुन्थ्यो । १-२ दिनमै म पनि ऊप्रति आकर्षित हुन थालें ।

यत्तिकैमा एक दिन एउटा सानो फुच्चेले उसले पठाएको चिठी मलाई दियो । चिठी खोलेर हेर्दा मलाई ढुंगा खोज्दा देउता मिलेझैं भयो । उनले पनि मलाई मनपराउँदो रहेछ । मैले पनि उनलाई त्यो चिठीको प्रतिउत्तर पठाएँ । त्यसपछि हाम्रो प्रेमले नयाँ रूप लियो । हामी कहिले पार्क, कहिले चलचित्र हल त कहिले रेस्टुराँ गर्दै दिनहरू बिताउन थाल्यौं ।

ऊ बारम्बार भन्थ्यो- तिमी केवल मेरी हौ, यदि तिमीले अर्कैसँग विवाह गर्‍यौ भने म आत्महत्या गर्नेछु । म पनि भन्थें- म सदाका लागि तिम्रो भैसकेकी छु, मैले यो जीवन तिम्रो नाम गरिसकें । हाम्रो प्रेम चोखो, पवित्र र अटल थियो । हाम्रो प्रेममा कसैको आँखा नलागोस् भनेर म भगवान्सँग बारम्बार प्रार्थना गर्थें तर विधिको विडम्बना हाम्रो निश्चल प्रेममा कसैको आँखा लाग्यो । हिजोसम्म म बिना बाँच्न सक्दिन भन्नेले आज मलाई छोडी अर्कैलाई अँगालिसक्यो । मैले तन, मन, धनले माया गर्नु नै मेरो अपराध भयो ?

उसले मेरा लागि दिएको त्यो सुन्दर र अमूल्य उपहार आजसम्म पनि मसँग सुरक्षित छ । त्यसले बारम्बार तिम्रो सम्झना दिलाउँछ । ऊ त मेरो भएनौ, त्यो उपहार राखेर के काम ? उसले त सायद मलाई भुलिसक्यौहोला तर म भने भुल्न सक्दिनँ । मैले त मेरो जीवन उसकै नाम गरिसकें । यसमा अरू कसैको नाम जोड्ने छैन ।

–पुष्पा

साप्ताहिक साथी

■ प्रवीणता प्रमाणपत्र तहसम्म अध्ययन गरेका २५ वर्षीय डम्बर सुनुवार वैदेशिक रोजगारीको सिलसिलामा हाल दुबईमा बसोबास गर्छन् । ५ फिट ५ इन्च अग्ला सुनुवारलाई पत्रमित्रताका साथै कलाकारितामा पनि रुचि छ । सरल स्वभावका, दुःख-सुखमा हरपल साथ दिन सक्ने साथीको खोजीमा रहेका सरल स्वभावका डम्बरलाई पो.ब. नम्बर २७४१, अजमान, युएईमा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

■ २२ वर्षीय नवीन पुडासैनी ५ फिट ४ इन्च अग्ला छन् । एसएलसीसम्म अध्ययन गरेका पुडासैनी देशको सेवा गर्दै असल

साथीहरू बनाउन चाहन्छन् । सरल स्वभावका अविवाहित नवीन नोकरी गर्छन् । गहुँगोरो वर्णका नवीन जातपातको भेदभाव नगर्ने, ठूलालाई आदर र सानालाई माया गर्ने स्वभावको साथीको खोजीमा छन् । उनलाई सोलुखुम्बु, सल्लेरी पो.ब.नं. ६ मा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

■ स्नातक तहमा अध्ययनरत अमर 'इक्वल' ले अपांग सेवालाई आफ्नो पेसा बनाएका छन् । मिलनसार एवं नम्र स्वभावका २४ वर्षीय अमरलाई अध्ययन, पत्रमित्रता, सामाजिक सेवा एवं भ्रमण गर्न मन लाग्छ । गहुँगोरो वर्णका अविवाहित अमर भेदभाव नगर्ने, आफ्नो ठाउँको विविध विषयका बारे

जानकारी आदान-प्रदान गर्ने तथा पत्रमित्रतालाई निरन्तरता दिने साथीको खोजीमा छन् । उनलाई बुटवल-१५, बेलबास, बदेंल पोखरी-६, रूपन्देहीको ठेगानामा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

■ नयाँ साथी बनाउने तथा अध्ययन गर्न रुचाउने १६ वर्षीय देवेन्द्र कायस्थ अहिले १० कक्षामा अध्ययनरत छन् । मन सफा भएको नरिसाउने हँसिलो स्वभावका साथीको खोजीमा रहेका ५ फिट ७ फिट अग्ला गहुँगोरो, मिलनसार देवेन्द्रलाई खहरे पाँगु-५, काभ्रेपलान्चोकमा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

प्राईभेट टेष्ट SLC - २०६३
१००% ग्यारेन्टीका साथ अन्तिम भर्ना
SLC, Test वा कक्षा ९ फेल भै निराश भएका र कक्षा ८ वा ९ पास गरी स्कूल जान नसकेका साथै स्कूल जाने उमेर नाघेका र जागिर गर्दै पढ्न चाहनेहरुका लागि
सुवर्ण अवसर
माध्यम : नेपाली, अंग्रेजी दुवै
समय : विहान, दिउसो र बेलुका
साथै होस्टेलको पनि राम्रो व्यवस्था छ ।
❖ कक्षा ९ र १० को दुई वर्षको Course एकै वर्षमा Complete गराईने ।
❖ अत्यन्त योग्य र अनुभवि शिक्षक, शिक्षिकाद्वारा अध्यापन गराईने ।
❖ विगतका वर्षहरुमा उत्कृष्ट Result ल्याउन सफल ।
❖ विद्यार्थीको बुझ्ने क्षमताको आधारमा पढाईने ।
SAMJHANA ACADEMY
अद्वैत मार्ग, महेन्द्रपुलिस क्लव ठिक पछाडी
फोन: ४२४६३९७

Private
SLC१०
Himalayan Open School

Siddhartha Academy (+2) College
Science / Management / Humanities / Education
With
(Computer Sc. / Mass Communication / Hotel Mgmt. / Travel & Tourism)
Admission Open XI
Admission Open XI
Scholarship Program
SCEINCE
85% and above - Full scholarship
80% and above - Admission free and 50% scholarship in monthly fee
75% and above - 50% free in admission fee
70% and above - 25% free in admission fee
MANAGEMENT, HUMANITIES AND EDUCATION
80% and above - Full Scholarship
75% and above - Admission free
70% and above - 50% free in admission
* Admission free to school toppers
* Tuition fee free to SIAC topper in XI HSEB board Exam.
PROPOSED :
B.Sc. (Micro Biology / Environment Science) & B.A. (Journalism/Social Work)
Siddhartha Academy Higher Secondary (+2 College)
SIAC Bafal, Kalimati Phone : 4284666, 4278632

कसलाई हुदैंन सुन्दर हुने चाहना
Global TV Product Shop
फोन: 4242061, 2002799

मेष

कामममा अवरोध आउनाले मनोबल घट्न सक्छ। अरूबाट आलोचना पनि हुनेछ। घरेलु समस्याले सताउनुका साथै चिन्ता एवं गलत विचार बढ्नेछ। आइतबारदेखि परिश्रम गर्नुपरे पनि धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ। यात्रामा लाभ एवं वैदेशिक कार्यमा सफलता मिल्ने योग छ।

वृष

घरेलु समस्याले सताउनेछ। आफन्तहरूले धोका दिनेछन्। पारिवारिक गुनासो एवं गलत विचार बढ्नाले काममा अवरोध आउन सक्छ। आम्दानीका मार्गहरू बन्द हुनेछन्। मंगलबारदेखि परिश्रम गर्नुपरे पनि काममा सफलता मिल्ने, धन आर्जन हुने तथा मानसम्मान प्राप्त हुने योग छ।

मिथुन

पराक्रम बढ्नेछ। अधुरा काम बन्नुका साथै नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। अरूको विश्वाससजिलै जित्न सकिनेछ। अध्ययन व्यवसाय एवं वैदेशिक कार्यमा सफलता मिल्नेछ। आइतबारदेखि घरेलु समस्या एवं गलत विचार बढ्ने तथा काममा अवरोध आउने हुँदा महत्त्वपूर्ण कामहरू पहिले नै गर्नु उचित हुन्छ।

कर्कट

विवाद बढ्नुका साथै झूटा आरोप पनि लाग्न सक्छ। कुरा काट्नेहरू बढ्नेछन्। धनमाल हराउन सक्छ। घरेलु समस्याले सताउनेछ। आफन्त बनेर धोका दिनेहरू प्रशस्तै हुनेछन्। शरीर आलस्य रहनेछ। अध्ययनमा अवरोध आउनुका साथै मुटु तथा मस्तिष्कमा पीडा उत्पन्न हुन सक्छ। आइतबार तथा सोमबार पराक्रम बढ्ने एवं अधुरा काम बन्ने योग छ।

सिंह

मान-सम्मान प्राप्त हुनेछ। भोजभतेरमा सामेल भै भेटघाट एवं कुराकानीमा रमाउने अवसर जुट्नेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै काममा सफलता पनि मिल्नेछ। आफ्नै प्रयासले नयाँ काम हात पार्न सफल हुनुहोला। सोच्ने शक्ति बढ्नेछ। धन आर्जन गर्ने अवसर पनि प्राप्त होला। आइतबार तथा सोमबार विवाद बढ्ने एवं काममा अवरोध आउने योग छ।

कन्या

सुरुमा गलत विचार बढ्ने तथा झूटा आरोप लाग्ने योग छ। मुद्दा-मामिलामा फस्न सकिन्छ। कामको बीचमा अवरोध आउन सक्छ। अरूले गरेको गलत कार्यको दोष तपाईंमाथि आउने देखिन्छ। आइतबार तथा सोमबार प्रसन्नता बढ्ने, काममा सुधार आउने एवं मानसम्मान मिल्ने योग छ। प्रशंसा पनि पाउनुहोला। धन आर्जनको अवसर जुट्न सक्छ।

तुला

समय बलियो छ। सोच्ने शक्ति बढ्नेछ। धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ। भाग्यले पनि साथ दिनेछ। मानसम्मान मिल्नुका साथै भोजभतेरमा सामेल हुने अवसर मिल्नेछ। अरुबाट प्रशंसा पनि पाउनुहोला। आइतबार तथा सोमबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्ने योग छ।

वृश्चिक

साता अनुकूल रहनेछ। सफलताका लागि स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोला। पर्याप्त मानसम्मान मिल्नेछ। सोच्ने शक्ति एवं पराक्रम बढ्नुका साथै धन आर्जन गर्ने अवसर पनि प्राप्त हुनेछ। अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम हासिल हुने योग भए पनि मंगलबार तथा बुधबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्न सक्छ।

धनु

सुरुमा नैराश्यता एवं उदासीनता बढ्नेछ। कामको बीचमा अवरोधहरूको सामना गर्नुपर्ला। अरूबाट आलोचना पनि हुनेछ। विश्वास गरेकाहरूले धोका दिनेछन्। आइतबारदेखि प्रसन्नता बढ्ने, काममा सफलता मिल्ने तथा धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ। आफ्नो स्वास्थ्यको ख्याल गर्नुहोला।

मकर

समय त्यति अनुकूल देखिँदैन। सुरुमा स्वास्थ्यमा समस्या उत्पन्न हुने, काममा अवरोध खडा हुने तथा चिन्ता बढ्ने योग छ। काममा तगारो लगाउनेहरू सक्रिय हुनेछन्। विश्वास गरेकाहरूले धोका दिन्छन्। मंगलबारदेखि मानसिक प्रभाव बढ्नुका साथै मानसम्मान मिल्ने एवं आम्दानी बढ्ने योग छ।

कुम्भ

यात्रा गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ। आम्दानी पनि राम्रै हुनेछ। सोच्ने शक्ति बढ्ने तथा धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग भए पनि आइतबारदेखि स्वास्थ्यमा समस्या उत्पन्न हुने, काममा अवरोध आउने तथा चिन्ता बढ्ने देखिन्छ। शरीरमा चोटपटक पनि लाग्न सक्छ।

मीन

प्रतिस्पर्धा गर्नुपरे पनि काममा सफलता मिल्नेछ। धन आर्जन हुनेछ। घरेलु कार्यमा रुचि बढ्नेछ। व्यवसायमा लाभ हुनुका साथै यात्रा गर्ने अवसर मिल्नेछ। भेटघाटमा सुखदु:खका कुरा गर्ने अवसर मिले पनि मंगलबारदेखि स्वास्थ्यमा समस्या उत्पन्न हुने, काममा अवरोध आउने तथा चिन्ता बढ्ने योग छ।

यो साताको पञ्चाङ्ग

साउन १४ गते : नागपञ्चमी

म २२ वर्षीय अविवाहित पुरुष हुँ। करिब सात-आठ महिनाअघि मैले एक महिलासँग यौनसम्पर्क राखेको थिएँ। उनलाई एड्स छ कि भनेर यौनसम्पर्क गरेको चार-पाँच सातापछि रगत जाँच पनि गराएँ, तर HIV negative निस्कियो। त्यसपछि आनन्दको सास फेरेको थिएँ। मैले नजिकैको डाक्टरसँग सोध्दा यदि एड्स लागेको व्यक्तिसँग यौनसम्पर्क भएमा एक सातापछि रगतमा HIV positive देखिन्छ भनिएको थियो। हिजोआज मेरो लिंग पनि उत्तेजित हुँदैन। घरबाट विवाहका लागि दबाब आइरहेछ। म के गरूँ ?

–न. था.

उत्तर : यस किसिमका भैपरी आउने यौनसम्पर्कहरू संसारका सबैजसो भागमा व्याप्त छन् र नेपाल पनि यसबाट अछुतो छैन। सुरक्षाका उपाय नअपनाई गरिने यस किसिमका कतिपय यौनसम्पर्कले जीवनमा निकै नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छन्।

HIV भएको व्यक्तिसँग यौनसम्पर्क गर्नु एच.आई.भी. सर्ने प्रमुख कारण भएकाले यस किसिमको व्यवहार गर्दा सजगता अपनाउनुपर्छ। कन्डमको प्रयोगले यसलाई सुरक्षित बनाउन सकिन्थ्यो, होइन र ?

Window period भन्नेको के हो ?

शरीरमा एच.आई.भी. को प्रवेश हुनासाथ यसको प्रवेश शरीरमा भए-नभएको सजिलै थाहा पाउन सकिँदैन। यसका लागि केही समय लाग्छ। यसो किन हुन्छ त ? एकछिन चर्चा गरौं।

हाम्रो शरीरमा एच.आई.भी. प्रवेश गरेपछि यसका विरुद्ध हाम्रो शरीरले प्रतिजैविकीहरू निकाल्छ। सामान्यतया हामीले कसैको शरीरमा (रगतमा) एच.आई.भी. छ कि छैन भनेर जाँच गर्दा यही प्रतिजैविकी छ-छैन भन्ने कुरालाई नै हेर्छौं। हामीले नाप्न सक्ने गरी रगतमा पर्याप्त मात्रामा एच.आई.भी. विरुद्धका प्रतिजैविकी हुन केही समय लाग्छ। शरीरमा एच.आई.भी.को संक्रमण भएपछि पर्याप्त मात्रामा प्रतिजैविकी उत्पादन हुन वा रगत जाँच गर्दा HIV positive हुन लाग्ने समयावधिलाई नै हामी window period भन्छौं। शरीरमा एच.आई.भी. भएर पनि यो window period जसलाई नेपालीमा झ्याली अवस्था पनि भनिन्छ, मा कुनै व्यक्तिलाई एच.आई.भी को संक्रमण भएको छ-छैन भन्न सकिँदैन।

व्यक्ति-व्यक्तिअनुसार फरक पर्ने भए पनि सालाखाला एच.आई.भी.को प्रवेश भएको ६ देखि १२ सातामा एच.आई.भी.विरुद्धका प्रतिजैविकीहरू देखिन्छन्। यसको अवधि कुनै अवस्थामा निकै छोटो भएको भेटिएको छ भने कुनै अध्ययनमा यो अवधि अलि लामै भएको पनि देखिएको छ। अध्ययनहरूमा चाँडोमा एक सातामा र ढिलोमा एक वर्षभन्दा पनि बढी भएको पाइएको छ। यौनसम्पर्कबाट भन्दा रक्तसञ्चारबाट सरेको छ भने यसको समय लामो हुने कुरा अध्ययनहरूले देखाएका छन्।

हामी एच.आई.भी. प्रवेश हुने सम्भावना भएको क्रियाकलापमा संलग्न भएको तीन महिनापछि मात्र रगत परीक्षण गराउने परामर्श दिन्छौं। यस किसिमको परीक्षण गराउँदा परीक्षणभन्दा पहिले तथा परीक्षणपछि राम्रोसँग परामर्श लिनु आवश्यक हुन्छ।

अब के गर्ने ?

तपाईंको मामिलामा तीन महिनाको समय नाघिसकेकाले रगतको परीक्षण कुनै राम्रो प्रयोगशालामा गराउन सक्नुहुन्छ। उक्त यौन सम्पर्कपछि एच.आई.भी. प्रवेश हुने सम्भावना भएको अन्य कुनै क्रियाकलापमा संलग्न भए-नभएको पनि विचार गर्नुपर्ने हुन्छ। यस किसिमको जोखिमपूर्ण क्रियाकलापमा संलग्न हुनुभएको छ उक्त घटना भएको पुनः तीन महिनापछि जाँच गराउनुपर्ने हुन्छ।

लिंग उत्तेजित नहुने कारण

हामीलाई राम्रोसँग थाहा छ कि यौन क्रिया शारीरिक क्रिया मात्र नभएर मानसिक तथा भावनात्मक सम्बन्धहरूको मिश्रणसहितको एक जटिल कार्य हो। त्यसैले लिङ्गमा उत्तेजना नआउने कारण मानसिक तथा शारीरिक दुवै हुन सक्छन्।

हतारको बेलामा भएको यौनसम्पर्क वा कसैलाई आफ्नो यौनक्षमता प्रदर्शित गर्नुपर्दा समस्या अझ बढ्छ। यौनसम्पर्क गर्ने बेला, ठाउँ वा यौन साथी ठीक परेको छैन भने पनि यौन उत्तेजनामा समस्या आउन सक्छ। तपाईंलाई जस्तो एच.आई.भी. भए-नभएको भन्ने कुरामा अलमल परिरहेको बेलामा विवाहको दबाबले थपेको मानसिक चिन्ता वा पीर परेको स्थितिमा लिङ्ग उत्तेजनामा केही नकारात्मक असर पर्न सक्छ।

लिंग उत्तेजित नहुने स्थिति लामो समयसम्म कायम रह्यो भने मात्र शारीरिक कारणहरू प्रमुख हुन्छन् र त्यसको उपचार आवश्यक हुन्छ। यौन उत्तेजनात्मक कुराहरू सोच्दा वा निद्राको बेलामा मात्रै भए पनि यदि लिङ्ग उत्तेजित हुन्छ भने शारीरिक कारण हुने सम्भावना कम छ। शारीरिक कारणहरूमा हार्मोन, विभिन्न औषधीहरूको प्रयोग, स्नायु प्रणाली वा रक्त नलीसँग सम्बन्धित खराबीहरू हुन सक्छन्। त्यसबाहेक लिङ्गसँग सम्बन्धित खराबीका कारणले पनि त्यस्तो हुन सक्छ।

तेक्वान्दो पदक बढाउने सोच

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं- नेपाललाई तेक्वान्दोले सधैं सुनौलो सफलता दिलाउँदै आएको छ । दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितालाई हेर्ने हो भने पनि नेपालका तेक्वान्दो खेलाडीहरूले सधैं आफ्नो वर्चस्व कायम गर्दै आएका छन् । अहिले नेपाली तेक्वान्दो खेलाडीहरू श्रीलंकाको राजधानी कोलम्बोमा आयोजना हुने १० औं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगितामा नेपाललाई पुन ऐतिहासिक सफलता दिलाउन विशेष प्रशिक्षणमा छन् ।

१० औं दक्षिण एसियाली खेलकुद यो तयारीको समय धेरै थोरै छ । दोहामा हुने एसियाली खेलकुद प्रतियोगिताका लागि भने अहिलेदेखि नै तयारी गर्नुपर्छ । अहिले नेपाली खेलाडीको प्रशिक्षणलाई स्पिड किक, स्कोरिङ, ट्याक्टिस, शारीरिक क्षमताको विकास, आत्मबल बढाउने कार्यमा केन्द्रित गरेको प्रशिक्षक क्वान बताउँछन् । अहिलेको अभ्यास कठिन भए पनि खेलाडीहरूमा पदक जित्ने आत्मबल बढेको छ, तर पनि क्वान भन्छन्- अहिलेको समस्या भनेको पुराना खेलाडीहरूले स्पाइरिङ पार्टनर नपाउनु हो भने नयाँ खेलाडीहरूमा अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगिताको अनुभव नहुनु नै हो । यदि उनीहरूलाई वैदेशिक

साग खेलकुद प्रतियोगितामा आयोजक समितिले तेक्वान्दोका लागि १३ वटा स्पर्धा समावेश गरेका छन्, जसमध्ये पुरुषको ८ तथा महिलाको ५ वटा स्पर्धा छन् । तेक्वादोका मुख्य प्रशिक्षक मीन थापाका अनुसार यस पटक अन्तिम चरणको छनौटमा परेका दुई जना खेलाडीले मात्र गत सागमा स्वर्ण पदक जितेका छन् भने बाँकी सबै नयाँ अनुहार छन् । नयाँ अनुहारका खेलाडीहरूमाथि बढी आशावादी नेपालले कोलम्बोमा नवौं साफको भन्दा बढी स्वर्ण पदक जित्ने आशा राखेको छ । मुख्य प्रशिक्षक थापा भन्छन्- 'नवौं सागमा हामीले ६ स्वर्ण पदक जितेका थियौं, तर यसपटक हाम्रो लक्ष्य नवौं सागको भन्दा बढी सफलता पाउनेछ ।'

दसौं साग खेलकुद प्रतियोगिताका लागि यस पटक अधिराज्यव्यापी रूपमा गरिएको छनौट प्रतियोगिताबाट प्रत्येक समूहमा ४ जना खेलाडीलाई छनौट गरिएको थियो । छनौट भएका खेलाडीहरूलाई दोस्रो चरणमा ३ जना, तेस्रो चरणमा २ जना हुँदै अन्तिम चरणमा १ जना खेलाडीलाई समित गरिएको थियो । अन्तिम चरणमा छनौट भएका खेलाडीहरूलाई गत सातासम्म दैनिक तीन चरणको प्रशिक्षण सञ्चालन गरिए पनि अहिले दैनिक चार चरणको प्रशिक्षण उपलब्ध गराइएको छ । दक्षिण कोरियाका प्रशिक्षक क्वान ह्युक जोङ्गले दैनिक चार चरणमा गरेर नेपाली खेलाडीहरूलाई साढे ६ घन्टाको प्रशिक्षण गराइरहेका छन् ।

पहिलो पटक अन्तराष्ट्रिय क्षेत्रका खेलाडीलाई प्रशिक्षण गराउन आएका कोरियाली प्रशिक्षक क्वानको अनुभवमा प्रशिक्षण गराउन सकेको खण्डमा नयाँ र पुराना खेलाडीहरूको स्तरमा वृद्धि हुनुका साथै साग खेलकुदमार्फत दोहामा हुने एसियाली खेलकुदलाई फाइदा पुग्ने थियो ।

पुराना खेलाडी संगिना वैद्य र दीपक विष्टको भने एउटै भनाइ छ- प्रशिक्षणअनुसारको सुविधा छैन । अहिले भैरहेको तयारी छोटो अवधिको हुनुका साथै वैदेशिक भएको भए अझ राम्रो हुने थियो । आठौं साग खेलकुदमा गरेको जस्तो तयारी अहिले पनि गर्नुपर्छ, किनकि अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा यो खेलको निकै विकास भैसकेको छ ।

अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा पहिलो पटक छनौट भएका रामशरण चौधरी भने अहिलेको प्रशिक्षण निकै कठिन भए पनि पदक जित्ने आशा राखेको बताउँछन् । यस्तै किसिमको धारणा चितवनवाट पहिलो पटक अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितालाई छनौट भएकी पद्मा गुरुङको पनि छ । अन्तर्राष्ट्रिय प्रतियोगितामा सफलता पाउन यति कठिन प्रशिक्षण गर्नुपर्छ भन्ने कल्पनासम्म गरेकी थिइनँ, तर पुराना खेलाडीहरूले कसरी सफलता पाएका थिए भन्ने कुरा अहिले आफू स्वयं प्रशिक्षणमा बसेपछि थाहा पाएकी हुँ, गुरुङ बताउँछिन् ।

दुई पुराना, बाँकी ११ सबै खेलाडी नयाँ अनुहार रहे पनि उनीहरूमा पदक जित्ने चाहना उत्कृष्ट रहेको कुरा मुख्य प्रशिक्षक मीन थापा बताउँछन् । आफूले देशका लागि सक्दो गर्ने चाहना राखेर यस पटक पनि प्रतिस्पर्धा गर्न लागेको संगिनाले बताइन् । उनका अनुसार- 'यदि मैले यसमा स्वर्ण पदक जित्न सके भने नेपाली महिलाको तर्फबाट यो प्रतियोगितामा स्वर्ण पदकको ह्याट्रिक गर्ने पहिलो महिला खेलाडी हुनेछु ।'

आठौं साग प्रतियोगितादेखि समावेश गरिएको तेक्वान्दो खेलमा नेपालले पहिलो पटकको सहभागितामा १४ स्वर्ण तथा २ रजत पदक जितेको थियो भने नवौं साग प्रतियोगितामा ६ स्वर्ण तथा २ कांश्य पदक जितेको थियो । दीपक भन्छन्- 'नेपालले आयोजना गर्दा यसमा विशेष तयारी गरेको थियो, तर पाकिस्तानमा केही तौल समूहलाई हटाइयो भने अहिले पनि केही समूहलाई हटाइएको छ । फेरि अर्काको देशमा खेल्दा केही अप्ठ्यारो हुन्छ नै ।'

१० औं साग खेलकुदमा छनौट भएका तेक्वान्दो खेलाडीहरू

पुरुष
कुमार मानन्धर फिनवेट (५०-५४ किलोग्राम)
अमरराज लामा फ्लाईवेट (५४-५८ किलोग्राम)
रामशरण चौधरी वेन्टमवेट (५८-६२ किलोग्राम)
गणेश खड्का फेदरवेट (६२-६७ किलोग्राम)
पिताम्बर उप्रेती लाइटवेट (६७-७२ किलोग्राम)
दिपक विष्ट वेल्टरवेट (७२-७८ किलोग्राम)
घनश्याम खड्का मिडलवेट (७८-८४ किलोग्राम)
सुनील सिंह हेभिवेट (८४ किलोग्रामभन्दा माथि)

महिला
यानकुमारी चौलागाईं फिनवेट (४३-४७ किलोग्राम)
संगिना वैद्य फ्लाईवेट (४७-५१ किलोग्राम)
पद्मा गुरुङ वेन्टमवेट (५१-५५ किलोग्राम)
मनिता शाही फेदरवेट (५५-५९ किलोग्राम)
आयशा शाक्य लाइटवेट (५९-६३ किलोग्राम)

सागका लागि खेलाडी छनौट जारी

शरदप्रकाश धिताल

काठमाडौं, दक्षिण एसियाली खेलकुद (साग) का लागि श्रीलंका जाने नेपाली खेलाडीहरूको छनौट जारी छ । कोलम्बोमा हुने दसौं सागमा नेपालले भाग लिने १८ खेलमध्ये अधिकांश खेलका खेलाडीहरू छनौट भैसकेका छन् । यसै क्रममा श्रीलंकामा नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दै भारोत्तोलनमा सहभागी हुने खेलाडीहरूको छनौट सम्पन्न भएको छ । नेपाली सेनाका कमलबहादुर अधिकारीले ६२ किलोग्राम तौल समूहमा भाग लिनेछन् । त्यस्तै नेपाल प्रहरीका राकेश रञ्जितले ६९ किलोग्राम, नेपाल प्रहरीकै राजु राणाले ७७ किलोग्राम तथा नेपाली सेनाका ज्ञानबहादुर श्रेष्ठले ८५ किलोग्राम तौल समूहमा खेल्नेछन् ।

सप्तरीका पुन्तिलाल यादवले ९४ किलोग्राम, पर्साका बृजेन्द्रविक्रम साहले १ सय ५ किलोग्राम तथा नेपाल प्रहरीका विपेन्द्र महर्जनले १ सय ५ किलोग्रामभन्दा बढी तौल समूहमा नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दैछन् । नेपालमै आयोजना भएको आठौं सागमा खेल सामग्रीको अभावका कारण आलोचित सुटिङमा भाग लिने खेलाडीहरूको पनि निर्क्योल भैसकेको छ । पुरुष एयर राइफलमा सप्तरीका असीम यादव, नुवाकोटका चानस राई र नेपाल आर्मीका कृष्ण घोरासैनी भिड्दैछन् । एयर पेस्तोलतर्फ नेपाली सेनाका सुदन खड्का, बाँकेका बदरुद्धिन अन्सारी तथा काठमाडौंका उद्धवविक्रम शाह श्रीलंका जानेछन् ।

महिलातर्फ एयर राइफलमा नेपाल प्रहरीकी फूलमाया क्यापछाकी, अस्मिता राई तथा बाग्लुङकी भगवती कार्की छानिएका छन् । एयर पेस्तोलमा नेपाल प्रहरीकी संगीता गुरुङ (कार्की) र सरस्वती बानिया छानिएका छन् । बाग्लुङकी निस्ता पौडेलले पनि यही स्पर्धामा भाग लिनेछिन् । सातौं सागमा नेपाललाई राम्रो नतिजा दिएको जुडोको प्रतिस्पर्धाका लागि नेपाली खेलाडीहरूको पनि छनौट भैसकेको छ । जुडोको पुरुष स्पर्धामा पुरुष तर्फबाट काभ्रेका देवेन्द्र कर्माचार्यले ६० किलोग्राम तौल समूह, पर्साका सुव्रत श्रेष्ठले ६६ किलोग्राम , काठमाडौंका दीपक श्रेष्ठले ७३ तथा काठमाडौंकै करणबहादुर बलमे ८१ किलोग्राम तौल समूहमा भाग लिनेछन् । त्यस्तै नेपाल प्रहरीका खेमबहादुर मगरले ९० तथा राजेन्द्र श्रेष्ठले १ सय किलोग्राम तौल समूहमा भाग लिनेछन् ।

जुडौकै महिलातर्फ नेपाल प्रहरीकी राधादेवी राईले ४८ किलोग्राम, पर्साकी रन्जु राईले ५२ किलोग्राम, पर्साकै इन्दिरा राईले ५७ तथा नेपाल प्रहरीकी देवु थापाले ६३ किलोग्राम तौल समूहमा भाग लिनेछन् । सागमा नेपाललाई राम्रो नतिजा दिलाउन सफल कराँतेका लागि श्रीलंका जाने खेलाडीहरू निश्चित भैसकेका छन् । कोलम्बोमा पुरुषतर्फ नेपाल प्रहरीका रवीन्द्र दाहाल ५० किलोग्राम, मोरङका राम लिम्बु ५५ किलोग्राम तथा ललितपुरका दीपक श्रेष्ठले ६० किलोग्राम तौल समूहमा खेल्नेछन् । धनकुटाका कुशल श्रेष्ठ ६५ किलोग्राम तौल समूह, झापाका विक्रम मेचे ७० किलोग्राम, काठमाडौंका निरोज कर्माचार्य ७५ किलोग्राम, ललितपुरका विनोद शाक्य ८० किलोग्राम तथा भक्तपुरका रामशरण ट्वाटी ८० किलोग्रामभन्दा माथिको तौल समूहका लागि छानिएका छन् । कराँतेकै पुरुष टिम काताका लागि नेपाल प्रहरीका नीरबहादुर मोक्तान, केदार सिंखडा र गणेशबहादुर थिङ तथा काठमाडौंका पूर्णमान बलामीले नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दैछन् ।

श्रीलंका जाने निश्चित भएका महिला खेलाडीहरूमा डोटीकी कृष्णकला केसी ४८ किलोग्राम र ललितपुरकी अमृता शाक्य ५३ किलोग्राम तौल समूहका छन् । काता एकलमा भक्तपुरकी सुलोचना सिंजाखो तथा टिम काताामा काठमाडौंका सुभद्रा श्रेष्ठ, रोजी नगरकोटी, संगीता डंगोल तथा रेमीका राई छनौट भएका छन् । भदौं २ देखि सुरु हुने सागका लागि स्क्वासका खेलाडीहरूको पनि छनौट सम्पन्न भैसकेको छ । स्क्वासका लागि पुरुषतर्फ काठमाडौंका हीराबहादुर पुन र प्रज्वल प्रधान तथा म्याग्दीका छविलाल पाइजा पुन र अनिल सिंह छनौट भएका छन् । महिलातर्फ छनौट भएका स्क्वास खेलाडीहरूमा ललितपुरकी भावना सुनुवार, स्याङ्जाकी छितिज गुरुङ, गोरखाकी कृष्णा थापा तथा काठमाडौंकै मनिदा साही छन् ।

ललितपुरका राजेन्द्र कपाली र रवीन्द्र शाक्य टेबलटेनिस खेलमा नेपालको प्रतिनिधित्व गर्दै श्रीलंका जाँदैछन् । टेबलटेनिसका लागि दसौं सागमा भाग लिन जाने अन्य खेलाडीमा धनुषाका सुशील पौडेल, काठमाडौंका गोपाल महर्जन र भक्तपुरका शिवसुन्दर गोथे छन् । टेबलटेनिसका लागि छानिएका महिला खेलाडीहरूमा भक्तपुरकी मुना बासुकला र रीता प्रजापति, सुनसरीकी गीता मगर र स्वेच्छा नेवाङ तथा काठमाडौंकी सन्ध्या शाक्य छन् ।

कबड्डीका लागि पनि खेलाडीहरू छनौंट भएका छन् । श्रीलंका जाने कबड्डी खेलाडीहरूमा पुरुषतर्फ कञ्चनपुरका लछिधन अधिकारी र प्रेमबहादुर थापा, महोत्तरीका सञ्जय श्रेष्ठ र केबल राउत, काठमाडौंका लोकबहादुर ऐर, धनुषाका सरोजकुमार सिंह तथा नेपाल प्रहरीका महेन्द्रकुमार सुनार छन् । नेपाल प्रहरीकै मोतीलाल महतो, नेपाली सेनाका डम्बरबहादुर बडुवाल र विकास श्रेष्ठ, बाराका गयासुद्धिन मन्सुर र सप्तरीका अरविन्दकुमार झा पनि कबड्डीका लागि छनौट भएका छन् ।

श्रीलंका जाने महिला कबड्डी खेलाडीहरूमा झापाकी नेत्रकुमारी थापा र संगीता गौतम, धनुषाका मीनुकुमारी गुरुङ र गीता कुँवर तथा काठमाडौंकी पूनम कार्की र सञ्जना तामाङ छन् । छनौट भएका अन्य खेलाडीहरूमा कञ्चनपुरकी रुक्मिणी चन्द, निर्मला विष्ट र खगेश्वरी रावल तथा भक्तपुरकी सीतालक्ष्मी मानन्धर छन् ।

फुटबलको प्रशिक्षणका लागि २५ सदस्यीय टिमको घोषणा गरिएको छ । टोलीमा सागर थापा, रीतेश थापा, संगीतकुमार रजक, लोकबन्धु गुरुङ, जनक सिहं, सुमन सुवेदी, अन्जान के.सी., ऋषिकेश राई तथा सन्दीप राई छन् । त्यस्तै टिमका अन्य सदस्यहरूमा मानसाजन राजभण्डारी, विजय गुरुङ, विसन गौचन, प्रदीप महर्जन, राजु तामाङ, अनिल गुरुङ, जीवन सिंखेमान, सन्तोष साहुखल तथा युगलकिशोर राई छन् । जुमानु राई, निराजन खड्का, अर्जुन रिजाल, मीत राजभन्डारी, सन्तोष गुरुङ, भोला सिलवाल र जिवेश पाण्डे पनि श्रीलंकाका लागि तयारीमा व्यस्त छन् ।

सबैबाट बेखबर बेड नम्बर ७४

मुकुन्द बोगटी

काठमाडौं- वीरेन्द्र प्रहरी अस्पतालको वेड नम्बर ७४ मा एक युवती आफ्नो दाहिने तिघ्रादेखि कुकुच्चासम्म सेतो प्लास्टर लगाएर पल्टिरहेकी छिन् । जिन्दगीमा सधैं दौडनुपर्छ, त्यो पनि अरूलाई पछि पारेर भन्ने आदर्श बोकेकी ती युवती अहिले वैशाखीको सहारामा छिन् । दौडलाई नै जीवनको सफलता र आदर्श मान्ने ती युवती अहिले वैशाखीको सहारामा पनि राम्रोसँग हिंड्डुलसमेत गर्न सक्दिनन् । वैशाखी टेकेर हिंड्नुपर्छ भन्ने कुरा कहिल्यै कल्पना नगरेकी ती युवती वैशाखीसँग अभ्यस्त भएकी पनि छैनन् । चिकित्सकहरूले उनलाई करिब एक वर्षसम्म वैशाखीकै सहारामा हिंड्डुल गर्नुपर्छ भनेका छन्, अर्थात् अबको एक वर्ष वैशाखी नै उनको साथी वा सहारा हुनेछ ।

महेन्द्र पुलिस क्लबमा आबद्ध विष्णुमाया काफ्लेको दिनचर्या भनेकै १० औं सागको तयारी हुने गरेको थियो । उनी नियमित रंगशाला गएर अभ्यास गरेर आफ्नै खेलका साथी

वेदबहादुर भट्टराईसँग घर फर्कन्थिन् तर अचानक एक दिन प्रशिक्षण सकेर घर फर्कने क्रममा सिनामंगलमा ट्रकले हानेर दुवैलाई घाइते बनायो । भट्टराई भन्छन्- ट्रकले ओभर टेक गर्ने क्रममा हामीलाई हिर्कायो । ट्रकले आफ्नो स्टेरिङ फेल भएका कारण दुर्घटना भवितव्य रहेको बताएर केही उपचार पनि गर्‍यो तर हामी दुई भने घाइते भयौं ।

यो दुर्घटनामा परेर भट्टराईको कुर्कुच्चाको हड्डी भाँचिएको छ । विष्णुमायाको घुँडा र घुँडादेखि पैतालासम्म ६ ठाउँको हड्डी भाँचिएको छ भने १० ठाउँमा चर्किएको छ । यसबाहेक उनको खुट्टाको दुईवटा नशा पनि चुँडिएका छन् । नशा चुँडिएका कारण उनको शल्यक्रिया गरेर मात्र खुट्टाको हड्डी जोड्ने काम भयो । भट्टराई त केही हिंड्डुल गर्छन् तर विष्णुमाया भने अझै बेड नम्बर ७४ मै पल्टिएकी छिन् ।

श्रीलंकामा आयोजना हुन लागेको १० औं दक्षिण एसियाली खेलकुद प्रतियोगिताको तयारीका सिलसिलामा रहेकी मध्यम दूरीकी धाविका विष्णुमाया काफ्ले यस पटक देशका लागि केही गर्ने सुरमा थिइन् । पहिले ४ सय, ८ सय र १५ सय मिटरमा प्रतिस्पर्धा गर्दा खासै अन्तर्राष्ट्रिय सफलता पाउन नसकेकी विष्णुमायाले यसपटक आफूलाई ५ हजार मिटरको दौडमा अब्बल प्रमाणित गरेकी थिइन् भने महिलाको हाफ म्याराथनमा पनि उनले राष्ट्रिय कीर्तिमान् भंग गरेकी थिइन् । उनले ५ हजार मिटरको स्पर्धामार्फत १० औं साग प्रतियोगितामा केही गर्ने आशा जगाएकी थिइन् । दौडेरै सफलता पाउनुपर्छ भनेर करिब १० वर्षअघि चितवनबाट राजधानी आएकी विष्णुमायाले कठोर अभ्यासपछि आफूलाई उत्कृष्ट धाविकाका रूपमा प्रस्तुत गरेकी थिइन् । विष्णुमाया भन्छिन्- पहिले हामीले परम्परागत किसिमको अभ्यास गरिरहेका कारण आफ्नो क्षमतामा खासै सुधार गर्न सकेका थिएनौं तर अहिले हाम्रो खेलमा जर्मन परियोजनाले चासो देखाएको तथा उनीहरूको निर्देशनमा प्रशिक्षण गरेपछि हामीमा निकै सुधार आएको थियो । मलाई आफ्नो सफलताप्रति बढी आशा पनि थियो ।

सातौं र आठौं साफमा सहभागिता गरेर सफलता पाउन नसकेकी विष्णुमाया यसपटक केही गरेर देखाउने कुरामा दृढ थिइन् । उनका प्रशिक्षक नारायण प्रधान पनि उनको प्रदर्शनबाट सन्तुष्ट थिए, तर जब विष्णुमाया दुर्घटनामा परेर खुट्टा भाँचिएको खबर प्रधानले पाए तब उनको सपना विष्णुमायाको सपनाजस्तै चकनाचूर भयो । भट्टराई भन्छन्- जब हाम्रो दुर्घटना भयो हामीले पहिलो खबर प्रशिक्षक प्रधानलाई दियौं, उहाँ तुरुन्त अस्पताल आउनुभयो । जब उहाँले विष्णुमायालाई खुट्टा भाँचिएर चोटका कारण अस्पतालको बेडमा छटपटाइरहेको देख्नुभयो, तब उहाँका आँखाबाट तरक्क आँसु झरे । विष्णुमाया भन्छिन्- त्यो आँसुलाई मैले गुरुको सपना चकनाचूर भएको प्रतीकका रूपमा लिएँ । मलाई एथलेटिक्सकमा यो स्थितिसम्म ल्याउने काम उहाँले गर्नुभयो । अहिले उहाँको लगानी र मेहनतले केही नतिजा देखाउने अवसर आएको थियो तर म ट्र्याकमा हुनुपर्ने मान्छे अस्पतालको बेडमा पुगें ।

जीवनको सफलता र आदर्श नै दौडलाई मानेर हिँडेकी विष्णुमाया अहिले नितान्त एक्लो छिन् । सधैं दौडमा हुने साथीहरू पनि साफकै तयारीमा व्यस्त भएका कारण उनले प्रत्यक्ष भेटघाट गर्न पाएकी छैनन् । अहिले उनको हेरविचार भाइले गरे पनि बेलाबेलामा प्रशिक्षक प्रधान आउँदा उनलाई ठूलो राहत अनुभव हुन्छ । यसबाहेक उनीसँगै दुर्घटनामा परेका भट्टराई पनि लगातार आइरहन्छन् ।

विष्णुमाया दुर्घटनापछि काठमाडौं मेडिकल कलेजमा भर्ना हुँदाको क्षण सम्झन्छिन्- नेपालमा एथलेटिक्सको विकास गर्छु भनेर दुईवटा एथलेटिक्स संघ अहिले एक-आपसमा लडिरहेका छन् । सायद उनीहरूको यो लडाइूको ढाल हामी खेलाडी नै हौ । यो ढाल घाइते हुँदा उनीहरूको सुरक्षा नहुने भएका कारण अस्पतालसम्म आएर सबै उपचारको व्यवस्था गर्छु भन्छन् । एउटाले यसो भनेपछि अर्कोले तिम्रो उपचार नेपालमा नभएर विदेशमै लगेर गर्छु समेत भन्यो । अस्पतालको बेडमा बस्दाबस्दै यस्ता किसिमका आश्वासन दुईवटा एथलेटिक्स संघ, राष्ट्रिय खेलकुल परिषद्, खेलाडी संघबाट कति आए कति ! कसैले सम्पर्क गर्नु भने त कसैले हुँदैछ भने, कसैले निवेदन ल्याउनु भने । विष्णुमाया भन्छिन्- ती आश्वासन पूरा नभएका कारण नेपालमा खेलाडीले पाउने भनेको पदाधिकारीको आश्वासन र राम्रो गर्न सके पदक मात्र रहेछ भन्ने कुरा पक्का भयो । त्यसबाहेक नेपाली खेलाडीले अरू केही सोच्न पनि हुँदैन र पाउँदा पनि पाउँदैनन् ।

चिकित्सकहरूले उनको भाँचिएको खुट्टा जोडिन न्यूनतम पनि एक वर्ष लाग्छ भनेका छन् । जोडिएपछि पनि उनलाई सामान्य हिंड्डुल गर्न त केही समय लाग्छ नै । उनी पुनः खेल जीवनमा फर्कन सक्छिन् कि सक्दिनन्, यसै भन्न सकिने अवस्था पनि छैन ।

बेड नम्बर ७४ मा लगातार पल्टिरहँदा उनको मन अझै पनि रंगशालाको टेटेन ट्र्याकमा कुदिरहेको हुन्छ । गुरुहरूले चिच्चाएर चाँडै कुद्न भनेको आवाज, दौडँदा आएको पसिना र लखतरान शरीरले उनलाई कहिलेकाहीं आफु घाइते छु भन्ने कुरा पनि बिर्सांउँछ, तर जे-जस्ता कुरा कल्पनामा आए पनि यथार्थमा विष्णुमाया आफूलाई बेड नम्बर ७४ मै पाउँछिन् ।

तस्बिर : महेश प्रधान/साप्ताहिक

ECHOAD/DABURSHO/0706

चिल्लोपनालाई फूलस्टप !

Dabur Special Light Hair Oil

हेयर आयल चिल्लो नै हुनुपर्छ भन्ने छ र ? डाबर स्पेशल नन-स्टिकी हेयर आयलले तपाईंको कपाललाई जरैदेखि बलियो र चम्किलो बनाउँछ । यसमा भएको कागती र जवाकुसुमले कपाललाई पौष्टिकता र प्राकृतिक कण्डिसनिङ्ग दिन्छ । आफ्नो कपाललाई बलियो, स्वस्थ र चम्किलो राख्न अरुभन्दा विशेष केही गर्नुहोस, चिल्लोपना हटाउनुहोस् !

कान्तिपुर गाथा

सानो काम परेकाले गत साता मनीज पुगेको थियो मीतालाई लिएर गृहमन्त्रीज्यूलाई भेट्न मन्त्रीक्वार्टर । लोकतन्त्र आइसकेकाले क्वार्टरको सुरक्षा त्यति कस्सिएको थिएन । सुरक्षा गार्डहरूको चहल-पहल पहिलेजस्तै भए पनि सुरक्षा व्यवस्था खुकुलै थियो । आन्दोलनको बेलामा आफैंले टाउकामा लट्ठी बजारेका व्यक्तिहरू मन्त्री भएकाले सुरक्षाकर्मीहरू अलिकति लाज मानेर भाग्यचक्रका बारे कुरा गर्दै थिए । चुच्चे नाक गरेको हल्दार सा'प भन्दै थिए– 'यस्तै हो, आडरअनुसार काम गर्ने हो । हिजो लाठी ठोकियो, आज सलाम ठोकिन्छ ।'

हल्दार सापको अगाडि ठिङ्ग उभिएर मनीजले सोध्यो– 'गृहमन्त्रीज्यूलाई भेट्न आएको, के गर्नुपर्ला ?'

'टाइम लिनु भा' छ ?'

'हो, छ ।' मीतालाई देखाउँदै मनीजले भन्यो– 'पारिवारिक नाता छ मन्त्रीज्यूसँग ।'

'तपाईं मन्त्रीज्यूको सालो होला, होइन ?' छड्के पाराले मीतातिर हेर्दै चुच्चे हल्दारले प्रश्न गऱ्यो । मनीजलाई हलुका लाज लाग्यो । उसले भन्यो– 'होइन ।'

'अनि, के पारिवारिक नाता त ?' चुच्चे हल्दारले बडो बुज्रुक भावमा भन्यो– 'कि साला-साली हुनुपऱ्यो, कि भतिजा-भतिजी । भान्जा-भान्जीसम्मको पनि काम बन्दैन आजकाल ।'

त्यसपछि, नाकको पोराको सिंगान कोट्याउँदै चुच्चे हल्दारले भन्यो– 'आज त भेटघाट टोटल्ली बन्द छ भाइ । मन्त्रीज्यू पूजापाठ, न्यास-ध्यानमा व्यस्त हुनुहुन्छ । माओवादी नेताहरू आए पनि भित्र नपठाउनु भन्ने आडर छ हामीलाई । हामी त आडरअनुसार काम गर्ने हौं । तपाईं सालो भएको भए भित्र पठाइदिन्थ्यौं । परिवारका मान्छेलाई मात्र खुला छ ढोका आजलाई त ।'

त्यसपछि ढोकामा धर्मनिरपेक्ष मुलुकका धर्मसापेक्ष गृहमन्त्रीज्यूलाई भेट्न एक हँल गेरुधारी साधुहरू आइपुगे । गेरुधारीमध्ये एउटा थुलथुले भुँडी भएको साधुले गार्डलाई सोध्यो– 'कता हो हामी जानुपर्ने ?'

चुच्चे हल्दार जुरुक्क उठ्यो र साधुलाई सलाम गऱ्यो । त्यसपछि सुरक्षाकर्मी रामबहादुरलाई बोलाएर भन्यो– 'बाबाजीहरूलाई पुऱ्याइदे ।'

साधुहरू रामबहादुरको पछि लागे । मनीज ट्वाल्ल परेर चुच्चे हल्दारलाई हेर्न थाल्यो । मीताले भनी– 'जाऊ हिंड, भोलि आउँला ।' मनीजले सहमतिमा टाउको हल्लायो र मोटरसाइकलको हेन्डिल समात्यो ।

क्वार्टर एरियाबाट बाहिर आएपछि बडो खल्लो लाग्यो मनीजलाई । एउटा नेपाली नागरिकको औकात विहारी साधुको जति पनि छैन । त्यसपछि, उसले सोच्यो– 'यस्तै हो । मन्त्रीज्यू संकटमा हुनुहुन्छ । संकटमोचन गर्न साधुहरूको संगत गर्नुभएको होला ।'

'भोलि फेरि आउनुपर्ने भो,' मनीजले मितासँग भन्यो ।

मोटरसाइकलको घ्यारघ्यारमा मीताले केही सुनिन । तैपनि 'अँ' भनी ।

थापाथलीको ट्राफिक सिग्नलमा मोटरसाइकल घ्याच्च रोकियो । एउटा फुच्चे केटो अखबारको चाङ बोकेर चिच्याउँदै थियो– 'ल पढ्नुहोस्, मन्त्री क्वार्टरमा महायज्ञ । गृहमन्त्रीको शिर कालीबाबाको चरणमा । तीन घण्टासम्म तान्त्रिक पूजा-अर्चना । बाबाको प्रसाद राजदरबार पठाइयो ।'

मीताले पर्सबाट दुई रुपियाँ निकाली र एउटा अखबार किनी । मनीजले सोच्यो– 'देशमा साँच्चै शान्ति आउने भएछ । जुन देशका गृहमन्त्रीसहित एक दर्जन मन्त्री कालीबाबाको चरणमा शिर राखेर गर्व गर्छन्, त्यो देशको भविष्य भाग्यमा टिकेको हुन्छ ।'

मीताले चाहिं संसद्को घोषणा सम्झिई । त्यसपछि राजा र मन्त्रीको एउटै गुरु कालीबाबालाई सम्झिई । उसलाई कालीबाबाको दर्शन गर्न मन लाग्यो । मनमनै सोची– 'राजा र मन्त्रीहरूले समेत यत्रो देशको संकट मोचन गर्न सक्ने भनेर विश्वास गरेको बाबाले उसको संकट मोचन गर्न नसक्ने त कुरै छैन !'

दुलहा भेटिन् सराहाले

तस्बिर : साइबर संसार डटकम

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं- अघिल्लो मिस नेपालकी फस्ट रनरअप सराहा गुरुङले अमेरिकामा व्यवसाय गरिरहेका जापानी युवकलाई आफ्नो जीवनसाथी चुनेकी छिन् । मिस नेपालमा सहभागी भएर फस्ट रनरअपको उपाधि पाएपछि चर्चामा आएकी २० वर्षीया सराहा तथा २९ वर्षीय जापानी युवक स्काइ टेट्सुका बीच गत साता कुरा छिनिएको छ । लाजिम्पाटस्थित एक रेस्टुराँमा आयोजित एक समारोहमा सराहा र स्काइको 'इन्गेजमेन्ट' भएको छ । समारोहमा सराहाका पारिवारिक सदस्यहरूका अतिरिक्त नजिकका साथीहरूलाई निम्तो गरिएको थियो ।

सराहा र स्काइको प्रेमकथा दुई महिनाअघि आरम्भ भएको हो । स्काइ एक एनजिओको कामको सिलसिलामा पहिलो पटक नेपाल आएका थिए । उनी नेपाली लत्ताकपडाको व्यवसाय पनि गर्ने विचारमा थिए । एक दिन स्काइका व्यवसायी मित्रले उनलाई मिस नेपालसँग भेटाइदिने कुरा गरे । स्काइले त्यसलाई ठट्टाका रूपमा लिए । सराहा र ती मित्रका बीच चिनाजानी थियो । उनले सराहालाई कुनै रेष्टुराँमा निम्तो गरे । मिस नेपालकी फस्ट रनरअप आफ्नो सामुन्ने देख्दा स्काइ अचम्ममा परे । त्यसपछि सराहा र स्काइबीच मित्रता गाँसियो । उनीहरूले एक पटक हिन्दी चलचित्र 'फना' हेर्न पनि गए । त्यसपछि उनीहरू दुई पटक जति भेटे र स्काइ अमेरिका फर्किए ।

अमेरिका पुगेपछि स्काइलाई महसुस भयो कि उनी सराहालाई प्रेम गर्न थालेछन् । आफ्नो प्रेमकथा सुनाउँदै स्काइले भनेका छन्- 'अमेरिका पुगेको एक महिनाभरि मैले उनलाई सम्झिरहें । बेला बखत म वेबसाइटमा उनका तस्बिर पनि हेरिरहन्थें ।' अमेरिका फर्किएको एक महिना पनि उनी त्यहाँ बस्न सकेनन् । उनी फेरि नेपाल आए र सराहाको परिवारलाई

भेटेर उनको हात मागे । सराहाका लागि कुनै कथाको राजकुमार आएर उनीसँग विवाह गर्न चाहेजस्तै भयो । उनले स्काइका बारेमा भनेकी छिन्- 'स्काइप्रति म समर्पित भएकी छु जो सबै दृष्टिकोणले मेरा लागि उत्कृष्ट छ ।'

सौन्दर्य स्याहार, आफ्नै हातमा

अत्यधिक घामले छाला ओइलाउँछ

- गर्मीमा कडा घामको किरणका साथै धूलो र माटो पनि छाला ओइलाउने कारण बन्छ ।
- सूर्यको किरणमा हानिकारक uv किरण हुन्छन्, जसले गर्मी मौसममा छालाको भित्री पत्रमा पुगेर हानि पुऱ्याउँछन् ।
- यसले छालाको सहायक रेसालाई हानि पुऱ्याउँछ । फलस्वरुप छाला ओइलाउन थाल्छ ।
- लामो समयसम्म घाममा हिंड्दा छाला रातो मात्र हुँदैन, त्यस्ता स्थानमा छुँदा पोल्न पनि थाल्छ ।
- यस्तो समस्यालाई सनबर्न अर्थात् घामले पोलेको भनिन्छ । यो समस्या बढ्दै गयो भने छालाका सेलहरू मर्छन् र अनुहार एकदमै नराम्रो देखिन थाल्छ ।

घामबाट रक्षा

- सनस्क्रिन लोसनले छालामा हुने स-साना छिद्रलाई बन्द हुन दिँदैन । यसले छाला नरम हुनुका साथै त्यसमा पानीको पर्याप्त मात्रा कायम राख्न मद्दत पनि पुऱ्याउँछ ।
- सनस्क्रिन लोसनले छालामा भएको दाग, सनबर्न, चायाँ, दादजस्ता रोगलाई निर्मूल पार्छ ।
- कालो रंगको छालाका लागि एस पी एफ–५ सनस्क्रिन प्रयोग गर्नु राम्रो मानिन्छ । गहुँगोरो छालाका लागि एस पी एफ–१५ तथा गोरो छालाका लागि एस पी एफ–३० को प्रयोग सर्वोत्तम हुन्छ ।
- यसलाई औंलाको सहाराले अनुहार, गर्धन एवं शरीरका ती भागमा प्रयोग गर्नुहोस्, जुन घामको किरणको प्रत्यक्ष सम्पर्कमा रहन्छन् ।

विशेष गरी नेपालको तराई एवं भित्री मधेसको वातावरणका लागि तयार गरिएको सनस्क्रिन लोसनमा सही मात्रामा गख किरणबाट बचाउने तत्त्वहरू मिसाइएको छ । त्यसो भए आयुर सनस्क्रिनको प्रयोग गर्न किन ढिलाइ ?

To make a career as a beauty professional or to know more about beauty business, write to, AANB, P.O. Box 6032, N. Delhi-8 or e-mail at aanb_2003@yahoo.com

तथा पर्यटन तालिम
• Tour & Travel Mgmt • Tour Operation • Airlines & Travel • Hotel Management • F & B Management • Cook • Front Office • Waiter • Barman

रोजगारमूलक तालिम
Photography Basic & Advance
Videography Course / Digital Vedio Editing
KANTIPUR PHOTOGRAPHY & VIDEOGRAPHY INSTITUTE

सबै भन्दा पुरानो । सबैभन्दा विश्वासिलो ।
अत्याधुनिक प्रविधि । हजारौं तालिमप्राप्त ।
नेपाल फोटोग्राफी ट्रेनिङ इन्स्टिच्यूट

Admission Open
ST. LAWRENCE HIGHER SECONDARY SCHOOL
For The Academic Year 2063/064
+2 Science Commerce Humanities Computer Study

HOTEL KHAJURAHO Training Centre

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**