सर्वाधिक बिक्री हुने

साप्ताहिक

सबैको लागि सम्पूर्ण पत्रिका

कान्तिपुर पब्लिकेशन्स (प्रा.) लि.

• वर्ष १२ • अंक १२ • काठमाडौं, शुक्रबार, साउन १९, २०६३ • SAPTAHIK • Nepali National Weekly • Friday, Aug. 4, 2006 • पृष्ठ २४ • मूल्य रु. ८/-

लभगुरू

रेखा थापा

पाठकहरूको समस्या समाधान गर्दैछिन्

पृष्ठ ११ मा

सुनीता तामाङ

मिस्टर एन्ड मिस पश्चिमाञ्चल २००६ मा मिस पश्चिमाञ्चको उपाधि चुमेकी सुनीता हेउ (तामाङ) अब मोडलिङलाई निरन्तरता दिने सुरमा छिन् ।

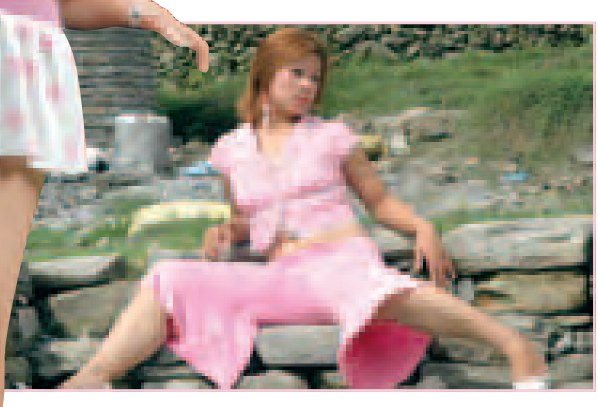
मध्य पृष्ठमा

बोलबमको रमाइलो

गोपाल दाहाल

बराहक्षेत्र– धरानकी निशा राई यस पटक पनि बोलबमका लागि चतरा पुगिन् । अघिल्लो वर्ष उनी यसरी नै साथीहरूसँग चतरा पुग्दा साह्रै रमाइलो भएको थियो । 'यस पटक त झन् शान्ति छ, अझ बढी रमाइलो भयो, पोहोर त अलि डराउँदै जानुपर्थ्यो,' राई भन्छिन्– 'ग्याङ्मा हल्ला गर्दै आयो अनि चतरामा एक रात बस्यो, डुङ्गा चढ्यो, नाचगान गर्‍यो, क्या रमाइलो हुन्छ ।'

विराटनगर तीनटोलियाकी रेश्मा थापा पहिलो पटक बोलबम आएकी हुन् । साथीहरूसँग आएकी रेश्मा चतरामा ढुङ्गा चढिन्, थोरै पानीमा पसेर साथीहरूसँग पानी छ्यापाछ्याप गरिन् अनि औलिया मठ, चतरास्थित शिला (ढुङ्गा) लाई जुरुक्क उचालेर मन्दिरको तीन फेरा लगाइन् । 'आइतबार चतरामा रमाइलो भयो, राति साथीहरूसँग अन्ताक्षरी खेल्यौं सोमबार बिहानै हिँड्दै धरानको पिण्डेश्वर आइपुग्यौं । हिँड्दा थाके पनि 'बोलबम-बोलबम' भनेर कराउँदै हिंड्दा निकै रमाइलो भयो ।' रेश्माले मुस्काउदै भनिन्– 'बोलबमको यो यात्रा अविस्मरणीय रह्यो ।'



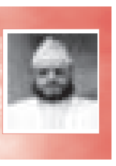
प्रत्येक वर्षको साउनजस्तै यसपटक पनि हजारौं युवायुवती 'बोलबम-बोलबम' भन्दै चतरा-धरानको यात्रा गरिरहेका छन् । साउनभरिका आइतबारको दिन टाढा-टाढादेखीका यात्रु चतरा पुग्छन् । त्यसपछि कोही बराहक्षेत्र मन्दिरसम्म पैदलयात्रामा लाग्छन् त कोही सप्तकोसीमा डुङ्गा चढेर 'नौका बिहार'को आनन्द लिन्छन्, अनि सोमबार बिहानै ४ बजे नै उठेर सप्तकोसीमा नुहाएर पानी बोकी खाली खुट्टा हिँड्दै धरानतिर लाग्छन् । बाटोमा हिँड्दाको रमाइलो पनि अर्कै छ । कोही 'ए कहाँ जाने' भन्दै भट्याउँछन् भने अरू 'बोलबम बोलबम...' भन्दै कराउँछन् । 'यसरी रमाउँदै जाँदा धरान पुगेको थाहै हुँदैन,' हातमा शिवको चित्र भएको ट्याटु छाप लगाएका महेन्द्रनगरका सुमन तामाङ भन्छन् । पिण्डेश्वर पुगेपछि भने लाइनमा बस्नुपर्छ । बोलबमको रौनक सोमबार धरानमा जति हुन्छ त्योभन्दा बढी आइतबार चतरामा नै हुन्छ । कोही नाच्ने, कोही गाउने, कोही डुङ्गा चढ्ने– सबैको आ-आफ्नो खुसी हुन्छ ।

बोलबम मेलामा देखिने युवाहरूको उपस्थिति वर्षैपिच्छे बढ्दो छ । यसपटक त देशमा सबैले शान्तिको सास फेरिरहेका छन्, त्यस कारण पनि बोलबममा आउनेहरूको संख्या गत वर्षको भन्दा बढी रहेको बराहक्षेत्र बृहत्तर विकास समितिका अध्यक्ष गणेश सुब्बा बताउँछन् ।

अधिकांश युवा 'धर्म' भन्दा पनि पैदलयात्रा वा पर्यटनका हिसाबमा बोलबम आउँछन् । बोलबममा साथीहरूसँग मिलेर हल्ला गर्दै हिँड्दा रमाउने युवाहरूको आकर्षण बढ्दो छ । धार्मिक पर्यटनका लागि महत्त्वपूर्ण मानिने यस क्षेत्रमा बोलबम एउटा राम्रो माध्यम बनेको छ । अरू बेला पसल नचलेर थाप्लोमा हात राख्ने व्यापारीहरू पनि साउनको आइतबारका दिन व्यस्त हुन्छन् । बोलबमका बेला बेरोजगारहरू पनि अस्थायी पसल थापेर राम्रो आम्दानी गर्छन् । आर्थिक दृष्टिकोणले हेर्ने हो भने पनि चतरालाई धेरै ठूलो मद्दत पुऱ्याउँछ बोलबमले, मनोरञ्जनको त कुरा गरी साध्य छैन ।

चतरामा बोलबम आउनेहरूका लागि बस्ने प्रबन्ध मिलाउन प्रत्येक वर्ष बोलबम समिति गठन हुन्छ । त्यही समितिले दर्शनार्थीहरूका लागि सबै व्यवस्था मिलाउँछ । तीन वर्षअघिदेखि बराहक्षेत्र बृहत्तर विकास समितिले नै मेलाको व्यवस्थापन गर्दै आएको कुरा समितिका अध्यक्ष गणेश सुब्बा बताउँछन् । दर्शनार्थीहरूका लागि धर्मशालाहरूको व्यवस्था पनि छ, छुट्टै बस्नेहरूका लागि पनि चतरामा सानातिना होटल तथा लजहरू छन् । धरानमा पनि प्रत्येक वर्ष समिति गठन हुन्छ । अहिले त नेपालका विभिन्न ठाउँमा बोलबम मेला लाग्न थालेका छन् । सबैतिर युवाको संख्या बढ्दो छ । युवावर्गको ठूलो सहभागिता हुने यस्ता मेला तथा जात्राहरू राम्रोसँग सञ्चालन हुने हो भने त्यसले देशलाई राम्रो फाइदा पुग्न सक्छ ।

तपाईंको यो साता



ज्यो. पं. ओजराज उपाध्याय लोहनी

मेष

साताको पूर्वार्द्धमा स्वास्थ्य-सम्बन्धी समस्या उत्पन्न हुनसक्छ। काम बिग्रनुका साथै चिन्ता बढ्नेछ। घरेलु समस्याले सताउने क्रम यथावत् रहनेछ। मित्र तथा परिवारको चित्त बुझाउन गाह्रो पर्नेछ। आइतबारदेखि धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ। भाग्यले साथ दिने थाल्नेछ भने प्रसन्नता बढ्नुका साथै आम्दानी पनि बढ्नेछ। रमाइलो यात्रा हुनसक्छ।

वृष

बोलीको प्रभाव, सोच्ने शक्ति एवं पराक्रम बढ्नुका साथै यात्रा गर्ने अवसर मिल्नेछ। सानै प्रयासले पनि ठूलो काममा सफलता मिल्नेछ। धार्मिक कार्यमा मन जानेछ। आइतबार तथा सोमबार स्वास्थ्यमा समस्या उत्पन्न हुने, काममा अवरोध आउने तथा शत्रु बढ्ने योग छ। खाँदा तथा बोल्दा विचार पुऱ्याउनुहोला।

मिथुन

समय त्यति अनुकूल छैन। शत्रुले खोइरो खन्नेछन्। मन दुःखी रहला। स्वास्थ्यले पनि साथ दिने देखिँदैन। अरुबाट आलोचित हुनुपर्ला। विश्वास गरेकाहरूले धोका दिनेछन्। आइतबार तथा सोमबार प्रसन्नता बढ्ने, काममा सफलता मिल्ने, यात्रा एवं व्यवसाय लाभ हुने योग छ। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने देखिन्छ।

कर्कट

सोच्ने शक्ति बढ्नेछ। अध्ययनमा सफलता प्राप्त हुनेछ। विवादतिर अघि बढ्नु उचित हुँदैन। शत्रुदेखि सावधान रहनुहोला। मन दुविधाग्रस्त रहनेछ। घरेलु समस्याले पनि सताउनेछ। मित्र तथा परिवारका सदस्यहरू रुस्ट हुनेछन्। मंगलबार तथा बुधबार प्रसन्नता बढ्ने, काममा सफलता मिल्ने एवं व्यवसायमा लाभ हुने योग छ।

सिंह

सफलताका लागि संयम अपनाउनुहोला। आफन्तहरूबाट उचित सहयोग मिल्नेछ। घरेलु कार्यमा रुचि बढ्नेछ। पराक्रम एवं सोच्ने शक्ति बढ्नुका साथै धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ। अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। शत्रुदेखि सजग रहनुहोला। स्वास्थ्यको ख्याल राख्नुहोला। अरूको विश्वास गरिहाल्नु उचित हुँदैन।

कन्या

पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। आफन्तहरूबाट उचित सहयोग मिल्नेछ। खर्च अलि बढी नै होला। बोलीको प्रभाव बढ्नेछ। व्यवसायमा प्राप्त हुने सफलता यथावत् रहनेछ। यात्राको बलियो सम्भावना छ। सोच्ने शक्ति बढ्नुका साथै अध्ययनमा सफलता मिल्ने योग छ।

तुला

बोलीको प्रभाव बढ्नेछ। काममा पनि सफलता मिल्नेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ। भाग्यले साथ दिनेछ भने कर्म पनि बलियो छ। धन आर्जन गर्ने अवसर मिल्नेछ। आफन्तहरूको सहयोग नमिले पनि शत्रु पराजित हुनेछन्। वैदेशिक रोजगारीमा सफलता पाइने देखिन्छ।

वृश्चिक

मानसम्मान मिल्नेछ। अरूको विश्वास जित्न सकिनेछ। जोस एवं जाँगर बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम प्राप्त हुने योग छ। मानसम्मान पनि मिल्नेछ। स्वास्थ्यमा समस्या देखा पर्ने हुँदा खानपानमा ध्यान दिनुहोला। व्यवसाय एवं अध्ययनमा सफलता मिल्न गाह्रो छ। गोपनीयतामा जोड दिनुहोला।

धनु

खर्च एवं विवाद बढ्नेछ। काम गर्दा होस पुऱ्याउनुहोला। स्वास्थ्यले पनि धोका दिनेछ। शरीरमा चोटपटक लाग्न सक्छ। कुरा काट्नेहरू सक्रिय हुनेछन्। आइतबारदेखि मानसम्मान एवं भोजभतेरमा सामेल हुने अवसर मिल्ने तथा यात्रा एवं व्यवसायमा लाभ हुने योग भए पनि मन दुविधाग्रस्त रहनेछ।

मकर

समय क्रमशः बलियो हुँदैछ। सुरुमा सोच्ने शक्ति एवं व्यवसाय बढ्नेछ। मानसम्मान मिल्नुका साथै धन आर्जन गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ। भोजभतेरमा सामेल हुने एवं यात्रा गर्ने अवसर पनि मिल्न सक्छ। पराक्रम बढ्ने तथा अधुरा काम बन्ने योग छ। आइतबार तथा सोमबार गलत विचारका साथै खर्च एवं चिन्ता बढ्ने देखिन्छ।

कुम्भ

मानसम्मान एवं काममा सफलता मिल्नेछ। भाग्य बलियो छ। धन आर्जन गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ। अध्ययनमा लाभ हुनुका साथै यात्रा पनि हुनसक्छ। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा कामहरू पूरा हुनेछन्। नयाँ काम पनि हात लाग्न सक्छ। मंगलबार तथा बुधबार खर्च, विवाद एवं चिन्ता बढ्ने योग छ।

मीन

धार्मिक कार्यमा रुचि, प्रसन्नता एवं सोच्ने शक्ति बढ्नुका साथै नयाँ काम गर्ने अवसर प्राप्त हुनेछ। धन आर्जन पनि हुन सक्छ। व्यवसाय बढ्नुका साथै अध्ययनका लागि विदेश जाने अवसर जुट्न सक्छ। घरेलु काममा रुचि बढ्नेछ। स्वास्थ्यतिर ध्यान दिए साता अनुकूल रहनेछ।

यो साताको पञ्चाङ्ग

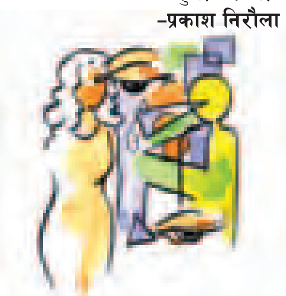
साउन २४ गते : जनैपूर्णिमा, २५ गते गाईजात्रा।

कविता

थाहा छैन

जवानीको परिचय कस्तो हुन्छ थाहा छैन
फूलसँग समन्वय कस्तो हुन्छ थाहा छैन
जून भेट्ने हतारोमा दिन पनि रात हुन्छ
रात हुँदा जाग्ने भय कस्तो हुन्छ थाहा छैन
चखेवाको जोडी बनी रातभर बितेपछि
बिहानीको समय त्यो कस्तो हुन्छ थाहा छैन
वसन्तमा प्रकृतिले नवजीवन लिएपछि
पाल्वाको गीति लय कस्तो हुन्छ थाहा छैन
बगैंचामा फूलहरू फूलेको त देखें तर
भँवराको अभिनय कस्तो हुन्छ थाहा छैन

–प्रकाश निरौला



तिम्रो मेरो मायामा

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

–हिमबहादुर विष्ट

पूर्णिमाको रात

चल्दै थियो 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 हेराइ थियो।

–नरेन्द्र

हाँसौं ल

आफ्नी गर्भवती श्रीमतीलाई डाक्टरकहाँ छाडेर श्रीमान् बाहिर काउन्टरमा आएर बस्यो। केही बेरपछि डाक्टर आफ्नो क्याबिनबाट बाहिर आएर आफ्नो कामदारसँग एउटा हथौडा माग्यो। भित्र गएको एकैछिनपछि फेरि पेचकस माग्यो। असिनपसिन भएको डाक्टरले फेरि एउटा चक्कु माग्यो। यो सबै दृश्य हेरिरहेको श्रीमान्चाँहि अर्को कुनै आशंकाले डराउन थाल्यो। केही बेर पछि डाक्टर फेरि बाहिर निस्केर एउटा डोरी माग्न थाल्यो। डाक्टरको यस्तो क्रियाकलाप देखेर आजित भएपछि उसले आत्तिँदै सोध्यो, 'मेरी श्रीमतीलाई अन्य कुनै रोग पनि थपिएको छ कि क्या हो ?'

थकित डाक्टरले आफ्नो निधारमा टल्किरहेको पसिना पुच्दै भन्यो, 'मेरो ब्यागै खुलेको छैन। कसरी थाहा पाउनु ?'

ooo

एक युवकले आफ्नो साथीसँग भन्यो, 'मेरो दाँत धेरै दुख्यो।'

साथीले भन्यो, 'मेरो दाँत भए उहिल्यै निकालिसक्थें।'

पहिलोले भन्यो, 'हो त, तेरो दाँत भए त म पनि झारिसक्थें।

ooo

लामो समय कोठा भाडा नतिर्ने डेरावालले एक दिन अचानक १ हजार रुपैयाँ बुझायो। केही खुसी हुँदै तर कड्किएको स्वरमा घरबेटीले भन्यो, 'एक हजार मात्रै ? अरू २१ हजार खै त ?'

डेरावालले अप्ठ्यारो मान्दै भन्यो, 'मेरो कोठाको झ्यालको खापा र चुकुल बेच्दा यतिमात्र आयो। अरू बेच्ने केही रहेनछ। यत्तिमै चित्त बुझाउनुहोस्।'

ooo

'तैंले जागिर पाइस् हो ?' एक हितैसी मित्रले अर्को साथीसँग सोध्यो।

'हो, पैसा कम भए पनि अधिकार धेरै भएको जागिर पाएको छु। म जस्तोसुकै सानो मान्छेलाई माथि लान सक्छु, अनि जस्तोसुकै ठूलो मान्छेलाई पनि तल झार्न सक्छु।'

पहिलो साथीले अचम्म मान्दै सोध्यो, 'के काम हो त्यस्तो ?'

'लिफ्टम्यान' जागिरदारले उत्तर दियो।

ooo

दुईजना पेसेवर चोरले एकजना व्यापारीको पसल चोरे। एकजना पैसा गन्न थाल्यो। अर्कोले हतार गर्दै भन्यो, 'पैसा गन्न पर्दैन, छिटो भागौं।'

पैसा गन्न खोज्नेले भन्यो, 'पछि तैंले झगडा गर्छस्, अहिले नै गन्नुपर्छ।'

हतार गर्नेले भन्यो, 'भोलि पत्रिकामा कति पैसा चोरियो थाहा भैहाल्छ, झगडा गर्नै पर्दैन।

लघुकथा

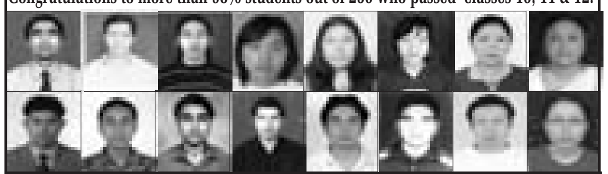
संवेदना

कतैबाट माउसँग हिंड्दै आएको कलिलो छाउरोलाई त्यो कहालिलाग्दो सडक तर्न आँट आएन। त्यसैले ऊ आमाको पिछा नगरी सडक किनारमै थ्याच्च बस्यो। सडकमा सवारीको बाक्लो चाप थियो। गाडी, साइकल, मोटरसाइकलहरू तँ भन्दा म के कम' को गतिमा कुँदेका देखिन्थे। उसले आमालाई कुदिरहेका भीमकाय वस्तुहरूको चक्रव्यूहमा सडकको बीचमा अत्तालिरहेको देख्यो। उसले आमालाई भएभरको स्वरले बोलायो तर सघन कोलाहलले उसको कलिलो आवाजलाई ख्वाप्लक्कै निल्यो। ऊ आमालाई पारि पुऱ्याउन वा वारि फर्काउन भनेर अगाडि बढेको मात्र के थियो, एउटा चित्कार उसको कानमा ठोक्कियो। त्यो चिच्याहट उसकै जन्मदाता आमाको थियो। ऊ यो स्वार्थी, ढुंगाको संसारमा डाँको छोडेर रुन लाग्यो। मानिसलाई भए चालकले त्यसरी जानी-जानी किचेर मार्थ्यो ? सर्वश्रेष्ठ भनिएका निर्दयी मानवीय विवेकद्वारा एउटा छाउरो कुकुरलाई अनाथ बनाइयो। मृतात्माको प्रश्न फुऱ्यो- मानवीय संवेदना कतिसम्म बोधो रहेछ ?

–विरल राई

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 १२–राष्ट्रसंघका प्रतिनिधि नेपालमा, सबै दलका नेतासँग भेटघाट ।
– प्रधानसेनापति प्यारजंग थापालाई जनआन्दोलन उच्चस्तरीय छानबिन समितिद्वारा बयानका लागि बोलावट ।
– राजालाई नागरिक सरहको कानुन लगाउन विशेष विधेयक प्रतिनिधिसभामा प्रस्तुत ।
– चीनद्वारा नेपाललाई ९० करोड सहयोग ।
– जलेश्वर कारगार तोडफोड, १ सय कैदी र १२ प्रहरी घाइते ।
साउन १३– माओवादीद्वारा थप तीन महिनाका लागि युद्धविराम ।
– माओवादीद्वारा आन्तरिम संविधानमै गणतन्त्रको व्यवस्था गर्ने प्रस्ताव
– जापानद्वारा नेपालालाई ६० करोड अनुदान ।
साउन १४ –सेनाद्वारा प्रहरीलाई यातना, तीन घाइते ।
- प्रमुख दलले सुझाव नदिँदा अन्तरिम संविधान निर्माणमा ढिलाइ ।
साउन १५– प्रहरीचौकीबाट ३ प्रहरीलाई अपहरण गरी यातना दिने भैरवनाथ गणका सहसेनानीसहित ११ सैनिक थुनामा ।
– अन्तरिम मस्यौदाको सुझावमा जनमतसंग्रह गर्नुपर्ने एमाले प्रस्ताव ।
– प्रधानसेनापति जनआन्दोलन छानविन आयोगमा अनुपस्थित, सर्वोच्च अदालतद्वारा प्रधानसेनापतिलाई निलम्बन गर्नु नपर्ने ठहर ।
– सर्लाहीमा नागको प्रसाद खाँदा ७५ श्रद्धालु बिरामी ।
– चौतारामा प्रहरीको गोलीले महिलाको मृत्यु, २४ घाइते ।
साउन १६– नेपाली चिकित्सक डा. सन्दुक रुइतलाई एसियाको नोबेल मानिने म्यागासेसे पुरस्कारबाट सम्मानित ।
– राजाकी छोरी पनि राष्ट्रप्रमुख हुन पाउने विधेयक प्रतिनिधिसभामा पेस ।
– जर्नेलहरूद्वारा उच्चस्तरीय छानविन आयोगमा बयान दिन अस्वीकार, प्रधानसेनापतिको बयानपछि मात्र आफूहरूले बयान दिने अडान ।
साउन १७– शाही सरकार टिकाउन पत्रकारलाई दिइएको हण्डी तत्कालीन सूचना तथा सञ्चारमन्त्रीहरूबाट असुलिने ।
– राजाद्वारा वितरण गरिने सबै विभूषणहरू खारेज गरिने ।
– संयुक्त राष्ट्रसंघलाई हतियार व्यवस्थापनसम्बन्धी सात दल तथा माओवादीको संयुक्त पत्र प्रदान गरिने निर्णय ।
– हतियार व्यवस्थापनका सम्बन्धमा एमालेको तीन सूत्रीय खाका तयार ।

नागरिक समाजको आन्दोलन

सहयात्रीहरूबाटै आलोचना

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं, नागरिक समाजले आगामी २४ गते जनआन्दोलन-२ को सफलतापछि दोस्रो पटक विरोध कार्यक्रमको आयोजना गर्दैछ । राजनैतिक ढिलासुस्ती, प्रतिनिधिसभाको निरन्तरता एवं संवैधानिक राजतन्त्रका पक्षमा सरकार तथा प्रतिनिधिसभाका सदस्यहरूबाट पक्षपोषण भैरहेको बताउँदै उक्त कुरामा असहमती जनाउन उक्त कार्यक्रम आयोजना गर्न लागिएको नागरिक समाजका सदस्यहरूले जनाएका छन् । सरकार तथा माओवादीबीचको शिखर वार्ता हुने सम्भावना रहेको उक्त दिन नै नागरिक समाजको आन्दोलन हुने सम्भावना भए पनि यसका पक्ष एवं विक्षयमा तर्कहरू उब्जिएका छन् ।

यसअघि गएको १० गते नागरिक समाजले यस्तै कार्यक्रमको आयोजना गरेको थियो । उक्त कार्यक्रममा सरकारले राजनैतिक निकासका लागि गरेको ढिलासुस्तीको आलोचना गरियो । मानव अधिकारवादी नेता कृष्ण पहाडी, डा. देवेन्द्रराज पाण्डे, कवि अर्जुन पराजुली लगायत एक दर्जन वक्ताले सरकारको खुलेर आलोचना गर्दै नागरिक समाजको आन्दोलनको पहिलो चरण सशक्त भएको जनाए । व्यापक प्रचारपछि भएको उक्त कार्यक्रममा नागरिक समाजका व्यक्तिहरूको बाक्लै उपस्थिति थियो । यद्यपि उक्त कार्यक्रममा स्वतन्त्र नागरिक एवं सात राजनैतिक दलका कार्यकर्ताहरू अपेक्षा गरिएअनुसार समावेस भएनन् । जनआन्दोलन-२ ताका आर्जन गरेको नागरिक समाजको प्रतिष्ठाअनुरूप सर्वसाधारण जनताको उपस्थिति नभएकाले पनि नागरिक समाजका सदस्यहरूले चिन्ता गरे । कार्यक्रममा समावेश हुन आएका माओवादी भ्रातृ संघठनका सदस्यहरूले लगाएका उत्तेजक एवं असोभनीय नाराले नागरिक समाजका धेरैजसो अगुवा सदस्यलाई असहज अनुभव भयो ।

'यो नागरिक समाजको आन्दोलन हो,' नागरिक समाजका अगुवा डा. देवेन्द्रराज पाण्डेले साप्ताहिकसँग भने, 'त्यसैकारण यो आन्दोलनमा कुनै दल वा विचारको झण्डा उपस्थित हुनुहुँदैन भन्ने हाम्रो चाहना हो ।' पाण्डेको विचारमा झण्डा नबोकिकनै दबाबयुक्त कार्यक्रम गर्न सकिन्छ । जनआन्दोलन-२ मा राजाका विरुद्ध उत्रिएका धेरैजसो जनतासँग झण्डा नभए पनि उनीहरूको विचार स्पष्ट भएको बताउँदै आगामी कार्यक्रमहरूमा माओवादीलाई झण्डासहित नआउन आग्रह गरिएको नागरिक समाजले जनाएको छ । नागरिक समाजमा झण्डासहित वा चिनिएका माओवादी नेताको उपस्थितिले अन्य दलका कार्यकर्तालाई नागरिक समाजको कार्यक्रममा सामेल हुन अप्ठ्यारो परेको बताउँदै नीलमणि कोइराला भन्छन्, 'माओवादीले गाउँघरमा आपराधिक गतिविधि जारी राखेका छन् । यस्तो अवस्थामा झण्डासहित उपस्थित माओवादी कार्यकर्तासँग उत्रन मेरो आत्माले मान्दैन ।' नागरिक समाजको परिभाषा खुम्चँदै गएकोमा कोइरालाले चिन्ता पनि व्यक्त गरे ।

यता नागरिक समाजको आन्दोलनमा सामेल भएका अखिल क्रान्तिकारीका अध्यक्ष लेखनाथ न्यौपाने नागरिक समाजमा माओवादीको उपस्थितिको विषयमा टीका-टिप्पणी उठेकोमा आश्चर्य व्यक्त गर्छन् । नागरिक समाजले उठाएका विषय देश र जनताका पक्षमा छन् । यस्तो अवस्थामा त्यसमा माओवादी सामेल हुनुलाई उनी आफ्नो अधिकार मान्छन् । 'हामी नागरिक समाजको आन्दोलनमा नागरिक भएर सामेल भएका थियौं ।' अध्यक्ष न्यौपाने भन्छन्, 'हाम्रो भिन्दै जुलुस हुन्जेल हामीले झण्डा बोकेका थियौं तर नागरिक समाजको कार्यक्रममा मिसिनेबित्तिकै हामीले झण्डा थन्क्यायौं र नागरिक भएर बस्यौं । यसमा कसैले विरोध गर्छ भने त्यसलाई यथास्थितिवादी र परिवर्तनविरोधी मान्नुपर्छ ।' आफ्नो दलको झण्डा बाधक भए २४ गतेको आन्दोलनमा त्यसको प्रयोग नगर्ने पनि उनले जनाएका छन् ।

नागरिक समाजसँग सहकार्य गरेर सरकारमा पुगेका मन्त्रीहरूले पनि नागरिक समाजको आन्दोलनको आलोचना गरेका छन् । प्रतिनिधिसभामै त्यसका सदस्यहरूले नागरिक समाजको आन्दोलनको आवश्यकता नभएको जनाएका थिए । उपप्रधानमन्त्री केपी शर्मा ओलीसहित सरकारमा सामेल धेरैजसो मन्त्रीले सार्वजनिक सञ्चारमाध्यमबाट अहिलेको अवस्थामा नागरिक समाजको आन्दोलनको औचित्य नभएको भन्दै त्यसको आलोचना गरे ।

यता नागरिक समाजका अधिकांश सदस्य सरकार र प्रतिनिधिसभाका सदस्यहरूले नागरिक समाजको आन्दोलनको आलोचना गरेकोमा दुःख प्रकट गरेका छन् । नागरिक समाजका अगुवाहरू मात्रै होइन, पत्रकार, इन्जिनियर, वकिल, व्यापारीहरूले सरकारले नागरिक समाजले गरेको आन्दोलनको विरोध गरेकोमा आश्चर्य व्यक्त गरेका छन् । 'सरकारमा पुग्नेबित्तिकै आफ्नो पुरानो हैसियत बिर्सने नेताहरूले अझै पनि नेपाली जनताको शक्तिलाई बुझेका छैनन् । अधिवक्ता पुरुषोत्तम आचार्य भन्छन्, 'अहिलेको अवस्थामा नागरिक समाजबाहेक जनताको बोली बोल्ने कोही छैन । आलोचना गर्नुको साटो नागरिक समाजको सुझाव लिंदै अघि बढ्नु बाहेक सरकारसँग विकल्प छैन ।'

नागरिक समाजको आन्दोलनमा माओवादीको संलग्नताको विषयलाई लिएर सरकारबाट आलोचना भए पनि उक्त दलले २४ गते हुने कार्यक्रममा अझै शक्तिशाली भएर उत्रने जनाएको छ । 'नागरिक समाजले लामो समयको अन्तरालमा होइन, छिटो-छिटो आन्दोलनलाई अगाडि बढाउँदै लानुपर्छ ।' क्रान्तिकारीका अध्यक्ष न्यौपाने भन्छन्, 'संविधानसभाको निर्वाचनसम्म लगातार शान्तिपूर्ण आन्दोलनको आवश्यकता छ । हिंजो आन्दोलनमा माओवादीको आवश्यकता अनिवार्य मान्नेहरूले अहिले माओवादीको सहकार्यको आवश्कता छैन भन्नु पाखण्ड मात्र हो ।'

मुखाले

सरकारी सेना र माओवादी सेनालाई एउटै कोटीमा राख्न मिल्दैन ।

यासुहिसा सिओजाकी
जापानी उपविदेश मन्त्री

हतियारसहित माओवादीलाई सरकारमा लानु सत्ता कब्जा गर्न छुट दिनु हो।

जेम्स एफ मोरियार्टी
अमेरिकी राजदूत

सेना प्रमुख बयान दिन आयोगमा आएनन् भने हामी चुप लागेर बस्दैनौं।

कृष्णजंग रायमाझी
अध्यक्ष, जनआन्दोलन छानविन समिति

जबसम्म संविधानसभाको निर्वाचन हुँदैन तबसम्म हामीबाट हतियार अलग गर्ने प्रश्नै आउँदैन ।

कृष्णबहादुर महरा
प्रवक्ता नेकपा (माओवादी)

हतियारबाट अलग नहुन्जेल माओवादीलाई सरकारमा लिन मिल्दैन ।

गिरिजाप्रसाद कोइराला
प्रधानमन्त्री

हामी समस्याको निकास वार्ताबाट निस्कँदैन भन्ने निष्कर्षमा पुगेका छौं ।

बादल, नेता, नेकपा (माओवादी)

शान्ति प्रक्रिया निर्णयक नभए भयानक दुर्घटना हुने सम्भावना छ ।

कुलचन्द्र गौतम
सहायक महासचिव, संयुक्त राष्ट्रसंघ

बाथ र दमको अचूक उपचार

Universal Academy College

+2 Science Humanities Management
Admission OPEN

विशेष छुटमा होटल तालिम शुरु

होटल तालिम

५०% छुटमा होटल तालिम !

नि:शुल्क भर्ना खुल्यो
कान्तिपुर कलेज

Basic, Diploma, Advance Beautician, Teacher Training & Special Short
ITC

ADMISSION OPEN

10+2 HSEB
SCIENCE COMMERCE HUMANITIES
GCE A-LEVEL
SINCE 1988
University of Cambridge
SCIENCE/BUSINESS STUDIES
NAGARJUNA OFFERS BIM DEGREE IN JAPAN
NAGARJUNA College of IT, Proudly announces its sister relationship with Wakhok University, Japan, probably the most advanced IT University in the world
BIM Managerial Skills with IT Knowledge Tribhuvan University
BBS Human Resource with Managerial Skills Tribhuvan University
[Eligibility to apply 10+2 passed in any discipline]
NAGARJUNA COLLEGE
Pulchwok-3, Tel: 5543270
Online form available at: www.nagarjuna.edu.np

नेपालीको गौरव

फिलिपिन्सको मनिलास्थित रामोन म्यागासेसे फाउन्डेसनले प्रदान गर्ने म्यागासेसे पुरस्कारबाट अर्का नेपाली सम्मानित भएका छन् । एसियाको नोवेल पुरस्कारका रूपमा कहलिएको म्यागासेसे पुरस्कारबाट पछिल्लो पटक सम्मानित नेपाली तिलगंगा आँखा केन्द्रका निर्देशक तथा आँखा शल्यचिकित्सक डा. सन्दुक रुइट हुन् । डा. रुइट यो सम्मान पाउने तेस्रो नेपाली हुन् । यसअघि महेशचन्द्र रेग्मी तथा भारतदत्त कोइराला आ-आफ्नो क्षेत्रमा गरिएको योगदानका लागि यो पुरस्कारबाट सम्मानित भैसकेका छन् । डा. रुइटलाई प्रदान गरिएको यो पुरस्कारबाट डा. रुइट मात्र नभै सिंगो नेपाली समुदाय नै सम्मानित भएको छ । ग्रामीण तथा पहुँचको अभाव भएका नेपाली आँखारोगीहरूको उपचारमा आफूलाई केन्द्रित गरेका डा. रुइटले पछिल्लो डेढ दशकदेखि तिलगंगा आँखा केन्द्रमार्फत हजारौं नेपालीलाई आँखासम्बन्धी जटिलताहरूबाट मुक्त गर्ने अभियान नै चलाएका छन् । खासगरी मोतीबिन्दुबाट पीडित नेपालीहरूको उपचार सहज तथा सुलभ होस् भन्ने उद्देश्यमा केन्द्रित डा. रुइट तथा तिलगंगा आँखा केन्द्रले बितेको डेढ दशकमा आफ्नो उपचारलाई नेपालको विकट ग्रामीण क्षेत्रसम्म विस्तार गर्न उपलब्ध साधन एवं स्रोतहरूलाई व्यापक रूपमा परिचालन गर्दै आएको छ । तिलगंगा आँखा केन्द्र स्थापना हुनुअघिसम्म नेपालमा निकै महँगो मानिने मोतीबिन्दुको उपचार अहिले आमनेपालीको पहुँचमा आएको छ । मोतीबिन्दु उपचारका लागि आवश्यक इन्ट्रा-ओकुलर लेन्स उत्पादन गर्ने दक्षिण एसियाको एक मात्र उत्पादक तिलगंगा आँखाकेन्द्र अहिले नेपालीहरूका लागि मात्र नभै यस क्षेत्रकै मोतीबिन्दु रोगीहरूका लागिसमेत आशाको केन्द्र भएको छ । तिलगंगा आँखा केन्द्रलाई यो अवस्थामा ल्याइपुऱ्याउन डा. रुइट तथा उनका सहयोगीहरूको योगदान महत्त्वपूर्ण छ ।

विकट ताप्लेजुङ जिल्लाको ओलाङचुङगोला गाउँका सामान्य नुन व्यापारीका छोरा डा. सन्दुक रुइटले आँखा उपचारमा विशेषज्ञता हासिल गर्ने बाटोमा गर्नुपरेको संघर्ष र मेहनतको आफ्नै गाथा छ । त्यो संघर्ष गाथा धेरै नेपालीका लागि प्रेरणास्रोत मानिन्छ । अहिले म्यागासेसे पुरस्कार फाउन्डेसनले डा. रुइटलाई सम्मानित गरेर आफ्नो समुदाय र समाजका लागि जो-कसैले पनि योगदान गर्नुपर्छ, समुदाय र समाज आफ्नै मानिसहरूको योगदान र मेहनतबाट मात्र माथि उठ्न सक्छ भन्ने सन्देशसमेत दिएको छ । नेपालमा निजी तथा सामुदायिक क्षेत्रबाट सञ्चालित स्वास्थ्य केन्द्रहरूमध्ये सबैभन्दा प्रभावकारी सेवा उपलब्ध गराउने तिलगंगा आँखा केन्द्र अहिले दृष्टिविहीन नेपालीहरूका लागि पनि आशाको केन्द्र हुन पुगेको छ । नेपालमा आँखादान अभियान सञ्चालन गर्ने अग्रणी व्यक्तिका रूपमा परिचित डा. रुइट नेपाली दृष्टिविहीनहरूलाई संसार देखाउने अभियानका पनि अगुवा मानिन्छन् । नेपालको एक मात्र आँखा बैंकका समेत परिकल्पनाकार तथा सञ्चालक डा. रुइट अहिले आफ्ना यस्तै योगदानहरूका लागि सम्मानित भएका हुन् ।

नेपालका सहरकेन्द्रित सुविधासम्पन्न स्वास्थ्य केन्द्रहरूसम्म पहुँच नभएका नेपालीहरूको आँखाको उपचारका लागि बितेको एक दशकमा डा. रुइट तथा उनको समूहले विकट ग्रामीण क्षेत्रहरूमा नियमित रूपमा सञ्चालन गर्दै आएको आँखा उपचार शिविरका उपलब्धिहरू पनि कम छैनन् । खासगरी काठमाडौंमा बसेर ग्रामीण तथा विकट क्षेत्रका आँखारोगीहरूका लागि स्रोत तथा साधन जुटाउने र यसरी जुटेका स्रोत तथा साधनलाई सम्बन्धित वर्गसम्म पुऱ्याउने काममा डा. रुइटको ठूलो योगदान छ । हिमाली तथा पहाडी क्षेत्र, जहाँ स्वास्थ्योपचार सुविधाको अभाव छ, मा डा. रुइटले नियमित रूपमा सञ्चालन गर्दै आएको आँखा उपचार शिविर संसारका कुनै पनि विकासशील तथा गरिब राष्ट्रहरूका लागि उदाहरणीय मानिएको छ । सम्भवतः यसै कारण डा. रुइटको ख्यातिले नेपालको सिमाना नाघेर तिब्बत, भुटान, लद्दाख, उत्तर कोरियाजस्ता तुलनात्मक रूपमा कम सम्पन्न क्षेत्रहरूमा समेत स्थान पाएको छ । यो अवस्थालाई विचार गर्ने हो भने अहिले डा. रुइटलाई सम्मानित गरेर म्यागासेसे फाउन्डेसन आफू पनि सम्मानित भएको छ ।

आत्महत्या : कति प्रश्न, कति उत्तर ?

डा. डी. पी. भण्डारीसँग

घटनाको इतिवृत्त थाहा थिएन । दोस्रो वा तेस्रो दिन थाहा पाएँ ती स्वेच्छाले स्वर्गतिर लागेका दुवै दम्पती निकटको अतीतमा मेरा सुपरिचित, हितैषी, प्रशंसक थिए– सन्जु र नन्दु अधिकारी दुवै । २०४८ को काठमाडौंको १ नं चुनावदेखि नै नन्दु अधिकारी अरू बढी गहिराइसित मप्रति प्रेमपूर्ण भएका रहेछन् । म चुनाव संयोजक थिएँ, अरू धेरै सहयोगीमध्ये नन्दु पनि मेरा एक समर्पित सहयोगी थिए, तर समयको खेल हो कि संयोग मात्र हो कि कुन्नि अरू के-के हो, मैले उनको तस्बिरलाई ठम्याउनै सकिनछु, नाम नराम्रोसित बिर्सने मेरो पुरानो बानी ।

अहिले समयको गतिका कारण नाम विस्मृतिमा वृद्धि आएको जस्तो लागिरहेछ । डा. पुरुषोत्तम बाँस्कोटाले सम्झाए– 'नन्दु त सरको गम्भीर फ्यान थियो । त्यो २०४८ सालको चुनावमा त्यति कटिबद्ध भएर लागेको मान्छे । कसरी बिर्सनुभएको ?' त्यसको एक घण्टापछि बाबुकाजीले अर्कै ठाउँमा प्रसङ्ग उठाउदै भने– 'नन्दु साह्रै असल मानिस थिए, सरको त भक्त नै थिए ।' त्यसपछि मभित्र पश्चात्ताप घनीभूत भयो, नेत्रहरू तरल हुन थाले– पछुतो आर्यघाटमा जान नसकेको स्मृतिले धोका दिएका कारण । नेत्रहरू चाँडै तरलीकृत भैहाल्ने मेरो वंशानुगत, जैविक दुर्वलता ।

आत्महत्याका सम्बन्धमा केही भन्न खोजिरहेछु तर म आफ्नै प्रस्तुतिसित असन्तुष्ट हुनेछु भन्ने सत्य सुनिश्चित छ । हुन त मैले कहिले पनि आफ्ना मौखिक र लिखित प्रस्तुतिहरूबाट पूरा सन्तुष्टि पाएको छैन । आत्महत्याजस्तो अति जटिल विषयमा कुरा गर्ने साहस, दुस्साहस आज गर्दैछु आफ्ना सिमानाहरूका बाबजुद पनि । आत्महत्या अगणित कालदेखि चलिआएको मृत्युवरण गर्ने एक शैली हो, दुस्साहस हो, साहस हो, कायरता हो, नपुंसकता हो, एक निषेधात्मक क्षणिक रोमान्स हो, पाप हो, नरकतिर जाने निन्दनीय कर्म हो, जीवनको जटिलताबाट मृत्युको सरलतामा प्रवेश गर्ने कर्म हो आदि अरू धेरै हुन सक्छन् परिभाषाहरू ।

तर सामान्य नर र नारीहरूका लागि आत्महत्या एक अत्यन्त निन्दनीय, आङ जिरिङ्ग पार्ने, मुटु हल्लाउने चिन्तन हो, कर्म हो । कुरा जेसुकै गरे पनि मेरा लागि पनि आत्महत्या एक हृदय हल्लाउने कल्पना हो, गहन विषाद र विस्मय पैदा गर्ने खबर हो । सन्जु र नन्दुको आत्महत्याको खबरले आज म निकै विचलित भएको छु । त्यसलाई संयुक्त आत्मवध भन्न मिल्दैन, तर सारचैं संयुक्तको नै देखिन्छ । दुवैबीच यति गहन प्रीति थियो कि एकको अभावमा अर्कोको जीवन अर्थहीन थियो, संसारका सुख र दुःखहरू पनि निस्सार हुन पुगे । युगल जोडी गहन प्रेमपासमा बाँधिएको थियो । फेरि हेरिहाल्यो भने प्रत्येक जीव, प्राणयुक्त सम्पूर्ण अस्तित्व प्रतिपल मरि नै रहेको छ, मृत्युतिर अग्रसर भैरहेछ, यो ब्रह्माण्डमा ।

जान्नेहरू भन्छन्– प्राणहीन चट्टान र पर्वत पनि लाखौं-करोडौं वर्षपछि खिइसकेका हुनेछन् । आकारहरू सब निराकारमा प्रविष्ट हुँदैछन् । लाग्छ, चेतनायुक्त मान्छे केही सीमित कालका लागि यो जगत्मा दुःख-सुखको मायावी वर्तुलमा अल्झिन आएको छ । अर्को दृष्टिबाट हेर्दा हामी नाट्यशालाभित्रका पात्रहरूजस्ता लाग्छौं । मृत्युको ध्यान विशेषतः आत्मबधको ध्यान गऱ्यो भने मन अनिश्चित दिशाहरूतिर, आयामतिर वेगसित उड्दो रहेछ ।

आत्महत्याको इतिहास सम्भवतः यो ग्रहमा मानिसको अवतरणजति नै प्राचीन छ । जति मानिस बौद्धिक रूपले विकसित हुँदै गैरहेको छ, त्यति नै अनुपातमा आत्महत्यामा बढौती हुँदै गैरहेछ । बुद्धि विकासको एक अर्थ हुन्छ– जीवन बाँच्ने आकांक्षा र उपक्रममा जटिलताको वृद्धि । मानसविद्हरूको निस्पति छ आत्महत्याहरू विकसित, विकासोन्मुख देशहरूमा हुन्छन्, त्यसको तुलनामा अविकसित देशहरूमा धेरै कम हुन्छन् । आदिवासीहरूमा हुँदै हुदैनन् । प्रकृतिबाट जति टाढा जान्छौं त्यही मात्रामा हामी कृत्रिमतातिर उन्मुख हुन्छौं । बहुसंख्यक मान्छेको जैविक, मनोवैज्ञानिक विधानभित्र तृप्तिका लागि स्थान छैन ।

अतृप्त दौडिरहेछ कहिले पदतिर, कहिले पैसातिर, कहिले कतै, कहिले नारीतिर, कहिले पुरुषतिर दौडको रंग र ढंग वैचित्र्यपूर्ण छ । अकृत्रिम मानिसभन्दा कृत्रिम मानिसमा विक्षिप्तता आउने बढी सम्भावना हुन्छ । जडहृदयी मानिसहरू त्यति चाँडै संवेदित हुँदैनन् । भोजन, पद, घूस र अन्य वक्र ढंगले अर्जित सम्पत्ति भए पुग्छ । अर्को किनारामा वास्तविक सन्तहरू छन् जो सबै किसिमका बन्धनबाट मुक्त भैसकेका छन् । त्यसैले म अक्सर बुद्धू र बुद्धहरूको चरम विपरीतताबारे प्रसंग उठाइरहन्छु ।

अत्यन्तै सरल हृदयहरू अक्सर आत्महत्यातिर बढी आकर्षित भएका देखिन्छन् तर आत्महत्या आफैंमा अत्यन्तै खतरानक, नकारात्मक, नराम्रो काम हो । एक आत्महत्या धेरै जीवितको दारुण वेदनाको कारण हुन्छ । सन्जु र नन्दुले कुनै कमजोर पलमा भावावेशमा आएर आफ्नो जीवनलीला समाप्त गरे । दुवै दम्पतीको चित्तको बनावट असाधारण रूपले संवेदनशील थियो होला । त्यति सुन्दर स्वभाव भएका पति-पत्नीले त्यसरी संसारलाई त्यागेकोमा उनका आफन्त र अरू मित्रहरूलाई निकै ठूलो चोट पुगेको छ । उदासी मिश्रित विस्मयले आक्रान्त गरेको छ ।

ख्यातिप्राप्त ग्रीक दार्शनिक राजनेता र कवि एम्पेडकल्स (४९३-४३३ बी.सी.) ले– इतिहासकार लुसियनका अनुसार– एटनाको उच्चतम ज्वालामुखीमा हाम फालेर आत्महत्या गरे संसारलाई विश्वास दिलाउन कि उनी देवताहरूको लोकमा वा आलोकमा फिर्ता भै सके ।

एटनाले उनले पहिरिएका चप्पललाई ज्वालामुखीसँगै फिर्ता पठाइदियो । त्यसपछि भ्रान्तिको अन्त भयो । एम्पेडकल्सको आत्मवधको सन्देश हो, जस्तै महान् व्यक्तिहरू पनि यदि आत्महत्याद्वारा देवलोकको यात्रा गर्न खोन्छन् भने असफल हुन विवश छन् । सन्जु र नन्दुले त अत्यन्त तीव्र वेदनामा यो कोलाहलपूर्ण भूलोकलाई स्वेच्छाले त्यागेर गैहाले । उनका प्रेमी र आत्मीयहरू उनको अन्तहीन शान्तिका लागि शुभेच्छा मात्र व्यक्त गर्न सक्छन्, यो लोकका वासी देवगणहरूसित हार्दिक प्रार्थना मात्र गर्न सक्छन् । आत्महत्याहरू घटिसकेपछि निकट सम्बन्धीहरू, प्रेमीहरू आफैंभित्र भावपूर्ण दशामा मौन मुखरित प्रश्नपूर्ण भएर रुमलिन्छन् केही कालसम्म । त्यसपछि ....

नीति-नियम

धेरै मानिसले परस्त्रीसँग प्रेम गरेर आफ्नो विनाश गरेका छन् । उदाहरणका लागि इन्द्र, दण्डक्य, नहुष र रावण प्रसिद्ध छन् ।

महिलाप्रति बढी आशक्ति नराख्ने व्यक्तिलाई नै नारीले सुख दिइरहेका हुन्छन् । घरगृहस्थीमा नारीले जति योगदान अरू कसैले पनि गर्न सक्दैनन् ।

अत्यन्त मद्यपान गर्ने व्यक्तिहरूको पतन निश्चित छ । मात्रा मिलाएर थोरै-थोरै पिउनेको प्रतिभा, बुद्धिमा उज्ज्वलता, धैर्यता र चित्तमा स्थिरता बढ्न सक्छ तर त्यसको विपरीत बढी पिउनेको शरीर नष्ट हुँदै जान्छ । त्यसका साथै मद्यपान बढी गर्नाले काम र क्रोधसमेत नियन्त्रणमा हुँदैन । त्यसैले काम र क्रोधको पनि यथोचित प्रयोग गर्नुपर्छ ।

–शुक्रनीति

अनुवाद : रामहरि बन्जारा

चिठी पत्र

सुधार गरे हुन्थ्यो

साप्ताहिकका हरेक लेख-रचना राम्रै छन् । साप्ताहिकमा बौद्धिक ज्ञानका लागि केही सामग्री समावेश गरे उचित हुने थियो । विज्ञापन बढी भएजस्तो लाग्यो । पाठकमञ्चमा म सधैं प्रश्नका उत्तरहरू पठाउँछु । त्यहाँ नपुगेको हो कि पुगेर पनि टाढाको भनेर स्थान नदिइएको हो ? चित्र हेरेर फरक छुट्याऊ स्तम्भको साटो बरु राम्रा-राम्रा चित्र कोरेर पठाउनेको चित्र प्रकाशन गरे राम्रो हुने थियो । नग्न तस्बिरहरूले गर्दा साप्ताहिक सबैसँग बसेर पढ्न पनि लाजमर्दो भयो । अब पाठकमञ्च बढाई चर्चित लेख, कविता, जीवनीहरू पनि प्रकाशित गरियोस् ।

– मखन श्रेष्ठ, भिमान, सिन्धुली

अर्काको नाममा

मलाई साप्ताहिक ज्यादै मन पर्छ । मैले कविता र तीतो सत्य पटक-पटक पठाएको छु । दुखलाग्दो कुरा मैले लेखेको तीतो सत्य प्रकाशित भयो तर लेखकको नाम अर्कै छापियो । अर्को पटक पनि फेरि गल्ती भयो । जसले लेखेको वा पठाएको सामग्री हुन्छ उसकै नाम प्रकाशित हुनुपर्छ । कमसेकम छाप्ने बेलामा राम्रोसँग लेखकको नाम हेर्नुपर्छ । एउटाको लेख अर्काको नाममा प्रकाशित भएपछि कसलाई दुःख लाग्दैन र ? अबदेखि यस्तो गल्ती नहोस् भन्ने आग्रह गर्दछु ।

– राघव श्रेष्ठ पाल्पाली, दाङ

वैकल्पिक उपाय खोजियोस्

साप्ताहिकमा प्रकाशित लेखले मजस्ता थुप्रै युवा विद्यार्थीलाई सकारात्मक परिवर्तन गर्न सहयोग गरेका छन् । साप्ताहिकले हालै आएर २ रुपैयाँ मूल्य बढाउँदा दुःख लाग्यो । सम्पन्न वर्गका व्यक्तिहरूले त सजिलै किनेर पढ्न सक्लान् तर निम्न वर्गका जिज्ञासु व्यक्तिहरूलाई यसले प्रतिकूल असर पारेको छ । एक त ग्रामीण भेकमा सजिलैसँग पत्रिका किन्न पाइँदैन, त्यसमाथि पनि यो मूल्यवृद्धिले हामी सबैलाई स्तब्ध बनाएको छ । यसरी मूल्य बढाएर हामीजस्ता पाठकहरूलाई महँगीको मारमा पार्नुभन्दा साप्ताहिकले वैकल्पिक उपाय खोजेर सहुलियत प्रदान गर्न अनुरोध छ ।

– अर्जुनकुमार सुवेदी, विराटनगर-८

प्यारो पत्रिका साप्ताहिक

मेरो प्यारो पत्रिका तिमी मन पर्छौ
नयाँ नयाँ न्युजहरूले लोभ्याउने गर्छौ
तिमीजस्तो अरू छैन मलाई मन पर्ने
मिक्स मसला तिम्रो न्युज पढ्न मन गर्ने
नेता को अभिनेता को छन् धेरैका व्यथा
अरू पत्रिकालाई यस्तो न्युज हुन्छ के था
सफलताको शिखर चुम्छौ एक दिन तिमी
धेरै मन पर्छौ मलाई तिमी, मात्र तिमी
नशाजस्तो लाग्यो मलाई तिमीलाई पढेदेखि
तिम्रो बयान गरें मैले यो कविता लेखी
तिमीलाई पढिरहेंछु एघार वर्षदेखि ।

– कमलकुमार साह, काठमाडौं

प्लस टुमा छात्रवृत्ति

यो वर्ष प्रवेशिका परीक्षा उत्तीर्ण हुने विद्यार्थीमध्ये म पनि एक हुँ । गाउँको विद्यालयमा अध्ययन गरेर पनि मैले प्रथम श्रेणीमा एसएलसी उत्तीर्ण गरें । उच्च शिक्षाका लागि मैले कुनै प्लस टुमा भर्ना हुने इच्छा राखेको थिएँ तर उच्च शुल्कका कारण मेरो इच्छा अधुरै रह्यो । सरकारले हामीजस्ता विद्यार्थीका लागि छात्रवृत्तिको व्यवस्था गरेको छ भन्ने कुरा धेरै सुनेको थिएँ । राम्रो अङ्क ल्याएर उत्तीर्ण हुने विद्यार्थीलाई पढ्न दुःख हुँदैन भन्ने कुरा साप्ताहिकले पनि लेख्दै आएको हो । हाम्रो जस्तो गाउँको विद्यालयबाट प्रथम श्रेणीमा उत्तीर्ण हुनुलाई ठूलो कुरा मानिन्छ । यति हुँदाहुँदै पनि मैले आफूले चाहेको विषय पढ्न गुणस्तरीय शिक्षा दिने भनेर कहलिएका कुनै पनि निजी कलेजमा भर्ना हुन पाइनँ । यसको दोष भनेको मैले तिर्न नसक्ने उच्च शुल्क नै हो । सबै कलेजले केही प्रतिशत छुट दिने कुरा त गर्छन् तर त्यो छुट भनेको दुई जोर जुत्ता किन्दा मोजा छुट दिएजस्तो मात्र छ । मलाई त जुत्ता नै छुटमा चाहिएको हो, मोजा म आफैं किन्छु ।

धेरै कलेज चहारेपछि मैले के बुझें भने प्लस टुमा शतप्रतिशत छात्रवृत्ति पाउन ८० प्रतिशतभन्दा माथि नम्बर ल्याउनुपर्ने रहेछ । सरकारले दिने भनिएको छात्रवृत्ति अहिलेसम्म कुनै कलेजलाई लिखित रूपमा आएको रहेनछ । सरकारले सहुलियत दिनु त कता हो कता, उनीहरू आफूले कर तिरेर कलेज सञ्चालन गरिरहेको बताउँछन् । त्यही तर्कमा यस्ता कलेजले मनखुसी शुल्क लिंदा रहेछन् । त्यसो भए सरकारले गरिब तथा जेहेन्दार विद्यार्थीलाई दिने भनिएको छात्रवृत्ति कहाँ जान्छ ? कसले कहिले, कहाँ सूचना प्रकाशित हुन्छ ? छात्रवृत्तिको उपभोग कसले गरिरहेको छ ? जान्न मन लागेको छ ।

पुष्कर अधिकारी, झोराहाट

तीतो सत्य

- आफूलाई विश्वास नगर्नेहरू अरूलाई पनि विश्वास गर्दैनन् ।
- पढ्ने व्यक्तिलाई ध्वनिले असर गर्दैन ।
- आफ्नो जीवन बनाउन नसक्नेले अरूको जिन्दगीमा पनि हात हाल्नुहुँदैन ।
- सच्चा प्रेमको कारण हुँदैन तर झूटो प्रेममा कारणै कारण हुन्छ ।

रूपा शाक्य

- कुनै पनि कुरा मुखले मात्र होइन कामले गर्न सक्नुपर्छ ।
- मानिसहरू पैसाका निम्ति जस्तो काम पनि गर्न सक्छन् ।

शिवराम पोखरेल

- आफू सुरक्षित रहन सके अरूको हमला स्वतः निष्क्रिय हुन्छ ।

दर्शन दिनेश

- आमाबाबु र शिक्षकले जे भन्छन् त्यो गर, जे गर्छन् त्यो नगर ।
- अरूलाई मारेर आफू नबच बरु आफू मरेर अरूलाई बचाऊ ।

देवराज घिमिरे

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

–सम्पादक

अहिलेको राजनैतिक ढिलासुस्ती किन ?

यतिखेर राजनैतिक ढिलासुस्तीको कारण देखाएर नागरिक समाजले आन्दोलनको घोषणा गरेको छ । दलभित्रै विरोधका स्वरहरू सुनिन थालेका छन् । नेकपा (माओवादी) सँग हुने भनिएको शिखर वार्तामा अवरोध खडा भैरहेको छ । यस्तो अवस्थामा हामीले ३० वर्षमुनिका युवाहरूसँग यसको कारण जान्ने प्रयास गरेका छौं ।

नारायण श्रेष्ठ

रेडियो पत्रकार–साहित्यकार

अहिले विभिन्न राजनैतिक दलहरूबीचको स्वार्थगत भिन्नताका कारण देशको सम्पूर्ण राजनैतिक गतिविधि नै धीमा छ । हाम्रो अहिलेसम्मको राजनैतिक इतिहासमा समावेशीकरण भन्ने कुराको अभ्यास कहिल्यै भएन । नेपालको राजनैतिक इतिहासमा जनआन्दोलन-२ पछि विकसित राजनैतिक परिस्थितिले नै पहिलो पटक समावेशीकरणको कुरा उठाएको छ, यसले विभिन्न जात, वर्ग, क्षेत्र तथा समुदायलाई देशको शासन सञ्चालन गर्ने ठाउँमा पुग्ने अवसर दिएको छ ।

यो बिल्कुल नयाँ राजनैतिक अभ्यास हो । यस्तो अभ्यास गर्न स्वभावैले केही समय लाग्छ । त्यसमा दलगत स्वार्थले थप समय लिइरहेको छ । उदाहरणका लागि नेपाली कांग्रेसको एउटा पक्ष संवैधानिक राजतन्त्र स्वीकार गर्ने पक्षमा देखिन्छ भने त्यही दलका बहुसंख्यक कार्यकर्ता लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको पक्षमा देखिन्छन् । अर्कातर्फ नेकपा (माओवादी) ले उठाएको गणतान्त्रिक मुद्दाले, नेकपा (एमाले) को परिवर्तनकारी धार बोकेका बहुसंख्यक कार्यकर्तालाई आकर्षित बनाएको छ । यो नेकपा (एमाले) को नेतृत्वका लागि टाउको दुखाइ बनेको छ ।

यसका लागि केही समय लिएर उक्त दल आफ्नो छुट्टै पहिचान कायम गर्न चाहन्छ । यस कारण पनि ढिलाइ भैरहेको छ । प्रतिनिधिसभाका सांसदहरू स-साना कुरामा बढी र देशको मूल मुद्दामा थोरै मात्र केन्द्रित देखिन्छन् । यसबाहेक हाम्रो जस्तो कमजोर अर्थतन्त्र भएको मुलुकमा केही विदेशी चलखेल पनि ढिलासुस्तीको कारण हो । विदेशी शक्तिराष्ट्रहरूको फरक-फरक स्वार्थले देशको राजनैतिक घटनाक्रमलाई अलमल्याउन महत्त्वपूर्ण भूमिका खेलेको छ । वैशाख ८ गते राजाको पहिलो घोषणालाई उनीहरूले नेपाली जनताको भावना नबुझीकनै स्वागत गरेका थिए ।

अहिले पनि निष्पक्ष संविधानसभाको निर्वाचन भयो भने अधिकांश नेपालीले गणतन्त्रका पक्षमा मत दिने भयले विदेशी शक्ति र राजा राख्न चाहने स्वदेशी समूहबीच स्वार्थ मिलेको छ । यही स्वार्थ नै अहिलेको ढिलासुस्तीको मूल कारण हो ।

सुरजराज काफ्ले

अध्यक्ष, पिपुल एन्ड डेभलपमेन्ट

जनआन्दोलन-२ पछिको जुन परिणाम हामीले प्राप्त गरेका छौं, त्यो परिणामको संरक्षण सम्बर्द्धन गर्दै आन्दोलनको मूल मर्मअनुसार संविधानसभाको निर्वाचन हुनेछ भन्ने कुरामा जनतालाई ठूलो आशा थियो । त्यसपछि देशलाई आमूल परिवर्तनको दिशामा लानका लागि सात राजनैतिक दल र नेकपा (माओवादी) ले राम्रो भूमिका खेल्नेछन् भन्ने जनताले ठूलो विश्वास गरेका थिए, तर यिनीहरूबीचको खिचातानीले त्यो कुरा टर्न थालेको हो कि भन्ने त्रास जनतालाई पर्न थालेको छ ।

खासगरी हतियार व्यवस्थापनको मुद्दालाई मूल बहसको विषय बनाई संविधानसभाको निर्वाचन नै हुने हो कि नहुने हो, अन्यौल सिर्जना भएको छ । अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रको अनुभवका आधारमा हेर्दा विद्रोही पक्षले हतियार व्यवस्थापन गरेपछि मात्रै सरकारमा समाहित हुनुपर्छ । अन्तर्राष्ट्रिय जगत्को मान्यताअनुरूप हतियार व्यवस्थापनको प्रक्रियामा विद्रोही पक्ष सहमत भएपछि मात्र मूल प्रवाहको राजनीतिमा उनीहरू आउनु नियमसंगत हो ।

हतियार व्यवस्थापनअन्तर्गत रहेका प्राविधिक विषयहरूलाई अन्तर्राष्ट्रिय समुदायले उपयुक्त वैज्ञानिक विधिमार्फत व्यवस्थापन गर्नुपर्ने देखिन्छ । यो सामान्य कुरालाई पनि सरकार र माओवादी दुवैले विशेष मुद्दा बनाएका छन् । यो नै अहिलेको ढिलाइको मुख्य कारण हो ।

प्रतिनिधिसभाका सदस्यहरू आफ्नो सदस्यताबाट विमुख हुने डरले आ-आफैं मिलिजुली अन्तरिम सरकार निर्माण गर्ने प्रक्रियामा उनीहरू भाँजो हाल्ने कुरा गरिरहेका छन् । यसले पनि समस्या खडा गरेको छ । प्रतिनिधिसभा सदस्यहरू अन्तरिम विधानसहितको अन्तरिम सरकारको घोषणा हामीले गर्नुपर्छ भन्छन् तर माओवादी प्रतिनिधिसभामा नरहेको कारणले सात राजनैतिक दल र हामीबीचको समझदारीबाट अन्तरिम विधानसहितको अन्तरिम सरकारको मान्यता बोकेर हिंडेको छ ।

हुमकला पाण्डे

अध्यापिका, त्रिचन्द्र क्याम्पस

नेपालमा ११ वर्ष लामो जनयुद्ध तथा १९ दिनसम्मको ऐतिहासिक जनआन्दोलनबाट लोकतन्त्र स्थापना भएको छ । त्यो बेला जनता लोकतान्त्रिक गणतन्त्रको एउटा सुन्दर सपना बोकेर आन्दोलनमा होमिएका थिए तर पुनःस्थापित प्रतिनिधिसभाले जनताको आकांक्षामा तुसारापात गर्न थालेको यसका सदस्यहरूले पत्रपत्रिकामा दिएको अभिव्यक्तिबाट देखिन्छ । गणतन्त्रसम्मको लक्ष्यमा पुग्न नदिन नै अहिले विभिन्न किसिमका ढिलासुस्ती भएको छ ।

अहिले सात दललाई जनताले सत्तामा पुऱ्याएका हुन् । दलहरू भने पुरानै प्रवृत्तिमा (नातावाद, कृपावाद, चाकडी, चाप्लुसी र चुक्ली) मा रमाउन थालेका छन् । कतिसम्म भने कर्मचारीको नियुक्तिजस्तो साधारण कुरा पनि मन्त्रीको तोक-आदेशबिना नहुनु, द्वन्द्वको अवस्था अझै पनि जस्ताको तस्तै हुनु, राष्ट्रसंघलाई पत्र पठाउँदा विद्रोहीको सहमति लिनुपर्छ भन्ने सामान्य हेक्कासमेत नहुनुले उनीहरू सर्वसत्तावादी सोचमा पुगेको देखिन्छ । सात दल मात्र होइन, माओवादीसमेतको अदूरदर्शिता एवं दीर्घकालीन सोचको अभावले राजनैतिक गति सुस्त भएको हो ।

सेनाको शाही चरित्र यथावत् रहनु, सेनाका माथिल्लो पदमा रहेकाहरूलाई कारबाही गर्न नसक्नु, बरु उनीहरूलाई सहयोग गर्ने नीतिले पनि ढिलासुस्ती भएको छ । केही काम नभएका होइनन् तर गलत सोचले ग्रस्त भएका कारण सरकारले ढिलासुस्ती गरेजस्तो देखिएको हो ।

जेनिसा मोक्तान

मोडल

सरकारले ढिला गरेको छ कि छैन, ऊ के गर्दैछ आममानिसको चासोको विषय होइन । यतिखेर सबैले शान्ति चाहेका छन् । सरकार जनताले चाहेजस्तो शान्ति ल्याउने काम गरेको छ कि छैन, त्यसमा ढिलो र छिटोको मूल्याङ्कन गर्नुपर्छ । यदि सरकारले शान्तिका लागि काम गरिरहेको छ भने दीर्घकालीन शान्तिका लागि समय लाग्छ । यति ठूलो समस्या समाधान गर्दा छिटो भएन भन्नु मुर्खता हुन्छ ।

बरु मलाई सरकार र माओवादीले जसरी आ-आफ्नो अडान कायम राखेका छन् त्यो कुराचाहिँ खट्किएको छ । आफ्नो स्टान्डमा मात्र बस्ने, कम्प्रोमाइज नगर्ने हो भने जनताले खोजेको शान्ति आउँदैन । के बुझ्नुपर्छ भने उनीहरू कसका लागि काम गरिरहेका छन् ? यदि जनताका लागि गरिरहेका छन् भने सबैले कम्प्रोमाइज गर्नुपऱ्यो । किनभने जुनसुकै मूल्यमा पनि अब नेपाली जनतालाई शान्ति चाहिएको छ । यसका लागि मोनार्की (राजा), सरकार र माओवादी सबैका लागि ठाउँ राख्नुपर्छ । सबैलाई निषेध गरेर जाने बेला यो होइन । बरु कसरी जनताको जीवनस्तर उठ्छ ? उनीहरूका विकाससम्बन्धी योजना के-के छन् त्यसमा ती तीनै पक्ष मिलेर वहस गर्नुपर्छ ।

सरकार गठन भएको एक सय दिन पनि नबित्दै उनीहरूको नियत के छ भन्नु हतार हुन्छ । राजनीतिमा नभएकाले मलाई यसका सम्बन्धमा विस्तृत जानकारी छैन तर मलाई के विश्वास छ भने जनताले आन्दोलन गरेर उनीहरूलाई सत्तामा पुऱ्याएपछि उनीहरू जनताको इच्छाविरुद्ध जान सक्दैनन् ।

प्रस्तुति : अश्विनी कोइराला

सार्वजनिक अनुरोध

Career Counselling

नमुना कलेज अफ फेशन टेक्नोलोजी

www.namuna.edu.np

खुशीको खबर !! खुशीको खबर !!

LASER SURGERY

MICROSCOPY TEST

PLASTIC-COSMETIC SURGERY

फोन नं.

FACE MASSAGE

नेपाल कोरिया दोस्ती मेडिकल सेन्टर

आवश्यकता

MANAGEMENT
HUMANITIES
EDUCATION

Admission Open
for Grade XI

RAINBOW INTERNATIONAL COLLEGE (RIC)

अवसर

- ➔ललितपुरस्थित एक कम्पनीलाई कम्प्युटर चलाउन जान्ने साथै अंग्रेजी लेखपढ गर्ने एक जना रिसेप्सनिस्ट चाहिएको छ। इच्छुक व्यक्तिले पोस्ट बक्स नं. ९१३४ काठमाडौंमा विस्तृत विवरणसहित आवेदन दिनुहोला।
- ➔एक कम्पनीलाई टेन प्लस टु गरी कम्प्युटर हार्डवेयर एसेम्बलिङ र नेटवर्किङसम्बन्धी अनुभव भएको कम्प्युटर हार्डवेयर टेक्निसियन र टेन प्लस टु वा इन्टरमिडिएट गरेको मार्केटिङ एक्जुकेटिभको आवश्यकता छ। इच्छुक व्यक्तिहरूले पोबनं १३८७६ मा आवेदन दिनुहोला।
- ➔काठमाडौंस्थित एक माध्यमिक विद्यालयलाई विज्ञान शिक्षकको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले फोन नं. ४१०८९०५ मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- ➔काठमाडौं उपत्यकाबाहिरको एक रिसोर्टका लागि एक जना अपरेसन सुपरभाइजर, २ जना रिसेप्सनिस्ट तथा एकाउन्टेन्ट, ३ जना सिनियर कुक र ४ जना वेटरको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले रिसोर्टको फोन नं. ४४२८५०० मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- ➔ललितपुरस्थित एक माध्यमिक विद्यालयका लागि समाजिक अध्ययन शिक्षकको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले विद्यालयको फोन नं. ५५३५८५८ मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- ➔काठमाडौंस्थित एक संस्थाका लागि २ जना सहायक मेनेजर, २ जना क्यासियर, २ जना सहायक स्टोरकिपर, ३ जना रिसेप्सनिस्ट, २ जना साधारण हेल्पर, ५ जना साइकल ब्वाइ, ५ जना कुक र २० जना वेटर/कुक हेल्परको आवश्यकता छ। योग्य व्यक्तिले संस्थाको फोन नं. ४४९६३८१ मा सम्पर्क राख्नुहोला।
- ➔एक प्रतिष्ठित संस्थाका लागि फिल्डमा काम गर्न दक्ष, तन्दुरुस्त एवं नेपाल प्रहरीबाट अवकाश प्राप्त एकजना प्रहरी जुनियर अफिसर र एकजना प्रहरी जवानको आवश्यकता छ। इच्छुक व्यक्तिले आफ्नो विस्तृत विवरणसहित पोस्टबक्स नं. १९०८१ मा आवेदन दिनुहोला।

कति उपयोगी छन् उच्च माध्यमिक तहका पाठ्यक्रम ?

विदुर खतिवडा

एसएलसी उत्तीर्ण भएका अधिकांश विद्यार्थीको रोजाइ बन्ने गरेको उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्को प्लस टु लोकप्रिय हुनुमा यसले समेटेका व्यावहारिक पाठ्यक्रम पनि प्रमुख कारण हो। पछिल्ला वर्षमा परिषद्ले स्वीकृति दिएका विभिन्न पाठ्यक्रमलाई हेर्दा पनि यो कुरा पुष्टि हुन्छ। परिषद्ले ल्याएका होटल म्यानेजमेन्ट, आमसञ्चार तथा पत्रकारिता, ट्राभल एन्ड टुरिज्मजस्ता विषय धेरै विद्यार्थीको आकर्षणमा परेको यथार्थ पनि हो।

संकायको दृष्टिकोणले विज्ञान संकाय मात्र प्रयोगात्मक भनिए पनि अहिले आएर व्यवस्थापन तथा मानविकी संकायमा पनि त्यसको व्यावहारिक प्रयोग हुन थालेको छ, जसअनुरूप रोजगारीका दृष्टिकोणले उपयुक्त हुने थुप्रै व्यावसायिक विषयमा विद्यार्थीलाई व्यावहारिक एवं प्रयोगात्मक शैलीमा अध्यापन गर्ने वातावरण प्लस टु पाठ्यक्रमले तयार गरेको छ। उच्च शिक्षाका क्रममा प्लस टुअन्तर्गत विज्ञान, व्यवस्थापन, मानविकी तथा शिक्षा संकायका विभिन्न विषयमा विद्यार्थीले शिक्षा हासिल गर्न सक्छन्।

उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्का प्रवक्ता नारायणप्रसाद कोइरालाका अनुसार आधुनिक शिक्षातर्फ उन्मुख विषयमा आधारित पाठ्यक्रममा परिषद्ले जोड दिएको छ, जसअन्तर्गत विद्यार्थीलाई क्यारियर विकासका निम्ति इच्छित विषयमा उच्च शिक्षा हासिल गर्न आधारभूत ज्ञान प्रदान गरिन्छ। प्लस टुपछिको विश्वविद्यालय तहका पाठ्यक्रम स्तरीय नभएकाले प्लस टुको राम्रो पाठ्यक्रम 'बालुवामा पानी हालेजस्तो' भएको शिक्षाविद् मनप्रसाद वाग्ले बताउँछन्। 'माथिको शिक्षामा सुधार नगरिएसम्म प्लस टु शिक्षा जतिसुकै राम्रो भए पनि खासै उपलब्धि हुन सक्ने देखिँदैन।' वाग्ले भन्छन्- सामाजिक मागका विषय एवं विषयगत शिक्षण तालिमजस्ता कुरामा तालमेल मिलाएकाले पनि प्लस टु का कतिपय विषय आकर्षक देखिएका छन्।

प्लस टु तहमा व्यावसायिकता एवं क्षणिक आकर्षणलाई मध्यनजर गरेर राम्रा र पढ्नैपर्ने विषयको सट्टा व्यावसायिक तालिमको भरमा जानकारी लिन सकिने विषयको पाठ्यक्रममा जोड दिइएको काठमाडौं भ्याली उ.मा.वि.की प्रिन्सिपल बबिता लाभ बताउँछिन्। बबिताका अनुसार प्लस टु तह उच्च शिक्षाको बेस भएकाले बहुआयामिक विषयको पाठ्यक्रममा जोड दिनुपर्छ। व्यावसायिक विषयको ज्ञान तालिम वा पछि उच्च शिक्षामार्फत सजिलै ग्रहण गर्न सकिन्छ।

परिषद्ले अहिलेसम्म कक्षा ११ र १२ मा गरेर ९८ वटा विषयको पाठ्यक्रमलाई स्वीकृति दिएको छ। परिषद्ले निर्धारण गरेका विषय एवं पाठ्यक्रम हेर्दा एसएलसी उत्तीर्ण गरेपछि नै विभिन्न संकायमा उच्च शिक्षा हासिल गर्ने नीतिलाई नै पछ्याइएको छ। फरक के मात्र हो भने यसले प्रवीणता प्रमाणपत्रतहमा रहेका साँघुरो शैक्षिक पाठ्यक्रमको तुलनामा धेरै विषयमा पाठ्यक्रम तयार गरेको छ। परिषद्अन्तर्गत पाठ्यक्रम तथा प्रशिक्षण महाशाखा प्रमुख डीबी खड्काका अनुसार परिषद्ले 'एकलपथ' उन्मुख पाठ्यक्रम तयार पारेको छ। जसमध्ये विद्यार्थीले रोजेका विषयमा अध्ययन गर्न सक्ने उनले बताए। उच्च शिक्षाका क्रममा कुनै पनि संकायमा जानेभन्दा पनि प्लस टुको शिक्षालाई माध्यमिक स्तरकै शिक्षा मानेर विद्यार्थीको रोजाइअनुरूप जुनसुकै विषयमा अध्ययन गर्न पाउने सुविधा एकलपथ हो। यद्यपि अहिलेको प्लस टु शिक्षालाई एकलपथ मान्ने अवस्था भने छैन। अहिले पनि एसएलसी उत्तीर्ण विद्यार्थीले विज्ञान, व्यवस्थापन, मानविकी तथा शिक्षा कुन संकायमा जाने त्यही अनुरूपको निर्धारित पाठ्यक्रममा जानुपर्ने बाध्यता छ। शिक्षाविद् वाग्लेका अनुसार परिषद्ले नयाँ विषयको पाठ्यक्रममा जोड दिए पनि संरचनागत रूपमा पुरानै ढर्रा छोड्न सकेको छैन। वाग्ले भन्छन्- प्लस टु शिक्षा माध्यमिक स्तरको शिक्षा हो भन्ने भएपछि प्लस टुमा विशिष्टीकरणका लागि छुट्टाछुट्टै संकाय भन्नुपर्ने आवश्यकता छैन। एकलपथमा उन्मुख पाठ्यक्रम लागू गर्नेतर्फ परिषद् व्यावहारिक छैन।

परिषद्का ९८ विषयका पाठ्यक्रम उच्च माध्यमिक परिषद्अन्तर्गतको आफ्नै पाठ्यक्रम समितिले तयार पारेको हो। त्रिभुवन विश्वविद्यालयका प्राध्यापकहरू सम्मिलित सब्जेक्ट (विषय) कमिटीले पाठ्यक्रम समितिअन्तर्गत रहेर ती पाठ्यक्रम तयार पारेको हो। यसपटक आएको बजेटले पनि १ जोड ८ र ९ जोड १२ को नीतिमा जाने सम्भावना देखाएकाले आगामी दिनमा प्लस टुको पाठ्यक्रम फरक हुने देखिन्छ। अन्तर्राष्ट्रिय रूपमा पनि कक्षा १२ सम्मको शिक्षालाई माध्यमिक शिक्षाका रूपमा लिइने भएकाले अब निर्धारण हुने प्लस टुको पाठ्यक्रम पनि एकलपथ उन्मुख हुनुपर्ने देखिन्छ।

शाही सरकारका पालामा शिक्षा मन्त्रालयले परिषद्लाई आफ्नो अधीनमा ल्याउन उच्च माध्यमिक शिक्षा ऐन ०४६ मा परिवर्तन गरी पाठ्यक्रम निर्धारण गर्ने हक पनि खोसेको थियो। परिवर्तित अध्यादेशमा पाठ्यक्रमलाई अनुकूल बनाउन त्यस बेलाको सरकारले मन्त्रालयअन्तर्गत पाठ्यक्रम समिति राख्ने व्यवस्था गरेको थियो। संसद् बसिरहेको अवस्थामा उक्त अध्यादेश पेस नभएकाले त्यसको वैधानिकता पनि स्वतः समाप्त भैसकेको छ।

उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्को प्लस टु मात्र यस्तो तह हो, जहाँ पाठ्यक्रम विकासका लागि पाठ्यक्रम विकास केन्द्र छैन। अहिलेको माध्यमिक तथा विश्वविद्यालय तहमा पाठ्यक्रम विकास केन्द्रले पाठ्यक्रम निर्धारण गर्छन्। 'परिषद्ले पाठ्यक्रम समितिअन्तर्गत सब्जेक्ट कमिटी बनाएर कम खर्चमै पाठ्यक्रम तयार गर्ने प्रयास गरेको छ,' वाग्लेले भने- 'लगानी बढाएर अनि नयाँ विचारको प्रयोग गरेर पाठ्यक्रम विकास गर्नेतर्फ ध्यान दिनुपर्छ। यसका लागि स्थायी पाठ्यक्रम विकास केन्द्र स्थापना गर्नुपर्ने आवश्यकता भैसकेको छ।

महाशाखा प्रमुख खड्काका अनुसार समितिले नयाँ विषय थप्ने तथा पाठ्यक्रम सुधारका लागि शिक्षाविद्हरूसँग सुझाव लिँदै आएको छ। नयाँ विषयमा रुरल डेभलपमेन्ट, फाइनान्स, जनरल ल, लाइब्रेरी साइन्स, ओमेन एन्ड डेभलपमेन्ट, फुड एन्ड न्यूट्रिसन एवं ओएमएसी र बुमको संयुक्त रूप बिजनेस स्टडीको पाठ्यक्रम तयार भैसकेको छ। खड्का भन्छन्- अघिल्लो वर्षदेखि नै यी विषयमा जाने भन्ने निर्णय भए पनि त्यसबेला कक्षा ११ मा नेपाली विषय हटाइने कुरा आएपछि आन्दोलन चर्कियो। फलस्वरूप यी पाठ्यक्रमलाई स्वीकृति प्रदान गर्न सकिएन। परिषद्ले अर्को वर्षदेखि यी विषयको पाठ्यक्रम लागू गर्ने कुरा पनि महाशाखा प्रमुख खड्काले बताए।

कक्षा ११ का लागि स्वीकृति प्रदान गरिएका विषयका पाठ्यक्रममा अनिवार्य अंग्रेजी, अनिवार्य नेपाली, ऐच्छिक अंग्रेजी, ऐच्छिक नेपाली, भौतिक शास्त्र, रसायन शास्त्र, जीव विज्ञान, गणित, भूगोल, बुम, लेखा, अर्थशास्त्र, ओमएसपी, कम्प्युटर साइन्स, शिक्षाको परिचय , एजुकेसन पेडाजोजी, शिक्षा शिक्षण विधि, टिचिङ म्याथ (गणित शिक्षण विधि), टिचिङ नेपाली (नेपाली शिक्षण विधि), टिचिङ इङ्लिस (अंग्रेजी शिक्षण विधि), स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा, जनसंख्या शास्त्र, मैथिली, नृत्य, मनोविज्ञान, संगीत, इतिहास, राजनीतिशास्त्र, हिन्दी, आमसञ्चार तथा पत्रकारिता, गृहविज्ञान, संस्कृति, नेवारी, होटल म्यानेजमेन्ट, समाजशास्त्र ट्राभल एन्ड टुरिज्म, दर्शनशास्त्र, कृषि, भाषा (फ्रेन्च, जापानिज, उर्दू, जर्मन), भाषा विज्ञान (अंग्रेजी, नेपाली) छन्। यसैगरी कक्षा १२ मा अनिवार्य अंग्रेजी, अनिवार्य नेपाली, ऐच्छिक अंग्रेजी, भौतिक शास्त्र, रसायन शास्त्र, जीव विज्ञान, गणित, भूगोल, बुम, लेखा, अर्थशास्त्र, ओमएसपी, कम्प्युटर साइन्स, नेपाली, शिक्षाको परिचय, टिचिङ म्याथ (गणित शिक्षण विधि), टिचिङ नेपाली (नेपाली शिक्षण विधि), टिचिङ इङ्लिस (अंग्रेजी शिक्षण विधि), स्वास्थ्य र शारीरिक शिक्षा, जनसंख्या शास्त्र, मैथिली नृत्य, मनोविज्ञान, संगीत, इतिहास, राजनीति शास्त्र, हिन्दी, आमसञ्चार तथा पत्रकारिता, गृहविज्ञान, संस्कृति, नेवारी, होटल म्यानेजमेन्ट, समाजशास्त्र, ट्राभल एन्ड टुरिज्म, दर्शनशास्त्र, कृषि, भाषा विज्ञान (अंग्रेजी, नेपाली), भाषा (फ्रेन्च, जापानिज, उर्दू जर्मन) विषयका पाठ्यक्रम निर्धारण गरिएको छ।

कक्षा १२ मा मात्र अध्ययन गर्नुपर्ने विषयहरू

बालविकास तथा सिकाइ (एजुकेसन पेडाडोजीको सट्टा), टिचिङ साइन्स, टिचिङ सोसियल स्टडिज, बिजनेस म्याथम्याटिक्स, मार्केटिङ, शिक्षा प्रविधिको परिचय, प्राथमिक शिक्षा, वातावरणिय शिक्षा, इन्स्ट्रक्सनल इभालुएसन, प्राक्टिकम, इन्स्ट्रक्सनल अर्गनाइजेसन, कन्टेम्पोररी साइन्स, जनरल म्याथम्याटिक्स, जनरल साइन्स, ग्रामीण अर्थशास्त्र तथा स्पेसल निड एजुकेसन।

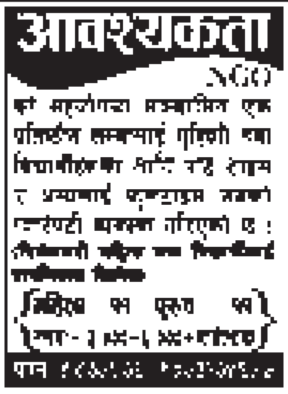
बेरोजगार मञ्च

◆ खैरहनी-८, चितवनका मन्थली, रामेछापका स्थायी बासिन्दा दर्शन दिनेशले मेकानिकल इन्जिनियरिङमा डिप्लोमा उत्तीर्ण गरेका छन्। २२ वर्षीय दिनेश हाल बुद्धनगर, काठमाडौंमा बसोबास गर्छन्। प्रायः सबै प्रकारका सिर्जनात्मक कार्य तथा पत्रकारिताको क्षेत्रमा काम गर्न इच्छुक दिनेशलाई alrounder_dinesh @yahoo.com मा सम्पर्क राख्न सकिन्छ।

◆ १९ वर्षीय प्रकाश ढकाल प्रथम श्रेणीमा प्लस टु उत्तीर्ण गरी हाल बीबीएस प्रथम वर्षमा अध्ययनरत छन्। तीनमहिने बेसिक कम्प्युटर कोर्स गरेका ढकाल कुनै पनि संस्थामा एकाउन्टेन्ट वा क्यासियरका रूपमा काम गर्न इच्छुक छन्। त्यसो त उनलाई कुनै पनि प्लस टु कलेजमा कार्यालय व्यवस्थापक वा होटल म्यानेजमेन्टको क्षेत्रमा पनि काम गर्ने इच्छा छ। ढकाललाई फोन नं. ४३६४१२२ मा सम्पर्क राख्न सकिन्छ।

◆ २०५८ सालमा एस.एल.सी.उत्तीर्ण गरेका भीम कँडेलले भारतको बैङ्गलोरस्थित एनिमल क्लोथिङ कम्पनीमा करिब चार महिनासम्म कम्प्युटराइज्ड इम्ब्रोइडरीको काम गरेका छन्। इम्ब्रोइडरीको क्षेत्रमा योग्य भएको बताउने कँडेल आफूले सिकेको सीपलाई नेपाली बजारमा उपयोग गर्न चाहन्छन्। गैंडाकोट, नवलपरासीमा बसोबास गर्ने २० वर्षीय कँडेललाई फोन नं. ०५६-५०१८५२ 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।



महँगो शुल्क नै किन ?

'सहुलियत (मोर्डरेट) शुल्कमा गुणस्तरीय शिक्षा हाम्रो मूल नारा हो,' राजधानीमा सञ्चालित प्राय: प्लस टु कलेजले शुल्कका बारेमा प्रश्न गर्दा यही जवाफ फर्काउँछन्, तर सहुलियतको परिभाषा के हो ? स्पष्ट छैन । कलेजहरू भन्छन्- विद्यार्थीलाई प्रदान गरिएको सुविधाअनुसार शुल्क लिएका छौं । लिटल एन्जल्स स्कुलका प्रिन्सिपल उमेश श्रेष्ठको भनाइमा निजी क्षेत्रका शैक्षिक संस्थाले आफ्नै स्रोतमा सम्पूर्ण व्यवस्थापन मिलाउनुपर्ने हुँदा चाहिने शुल्क लिनु आवश्यक नै हुन्छ । उदाहरण दिँदै श्रेष्ठ भन्छन्- विज्ञानको एउटा विद्यार्थीलाई पर्याप्त सुविधा दिएर अध्यापन गराउन एक वर्षमा न्यूनतम २४ हजार खर्च कलेजले बोकेको हुन्छ भने कलेजले त्यसबराबरको शुल्कबाट नाफा कमाउने भन्ने हुँदैन । तर के कलेजहरूले खर्च बराबरको मात्र शुल्क लिन्छन् त ? यो प्रश्नमा श्रेष्ठ भन्छन्- लिन्छन्-लिँदैनन भनेर अनुगमन गर्ने काम त उच्च माध्यमिक शिक्षा परिषद्को हो नि, तर संकायअनुसार शुल्कमा एकरूपता हुनुपर्छ भन्ने मान्यतामा भने हामी असहमत छौं । कलेजले सुविधा दिएअनुसार शुल्क निर्धारण गरिनुपर्छ ।

शहरी क्षेत्रमा खुलेका कलेजहरूले अध्ययन सुविधाका नाममा चर्को शुल्क लिने गरेका छन् भन्ने कुरामा धेरैको विमति नहोला । एकातर्फ प्लस टु शिक्षा लोकप्रिय छ भने अर्कातर्फ शुल्क महँगो हुँदा यो गरिब, असहाय विद्यार्थीको पहुँचभन्दा बाहिर पुगेको छ । यहाँसम्म कि सरकारी वा सामुदायिक प्लस टुमा पनि न्यूनतम २ सय रुपैयाँ मासिक शुल्क लिइन्छ । काठमाडौंमा ३ सय ४५ वटा प्लस टु कलेज सञ्चालनमा छन्, जसमध्ये एक चौथाइ कलेज परिवार बस्ने प्रयोजनका निम्ति तयार गरिएका घरमा सञ्चालन भैरहेका छन् । जहाँ अध्ययनको वातावरण देखिँदैन तैपनि परिषद् मौन रहनुले अनुगमन निकाय प्रभावकारी छैन भन्ने स्पष्ट हुन्छ । यस्ता कलेजले शिक्षालाई सेवाका रूपमा भन्दा पनि पैसा कमाउने स्रोतका रूपमा स्थापित गरेको देखिन्छ ।

प्लस टु कलेजले अध्यापन सुरु नहुँदै फर्म वितरणदेखि नै पैसा असुल्न थाल्छन् । विद्यार्थीको प्रवेश परीक्षाका लागि पैसा लिनुपरेको बताए पनि शुल्क महँगो भएकाले यो पनि पैसा कमाउने नयाँ प्रयोग हो भन्दा फरक पर्दैन । यस्तै उदाहरणमा हिमालय ह्वाइट हाउस कलेजलाई लिन सकिन्छ, जसले प्रतिविद्यार्थी ४ सय रुपैयाँका दरले हजारौं विद्यार्थीलाई फर्म वितरण गरेको थियो । ह्वाइट हाउस मात्र होइन, यसरी फर्मबाट मात्र लाखौं रुपैयाँ असुल्ने कलेज थुप्रै छन् । नाम उल्लेख नगर्ने सर्तमा एक प्राध्यापकले बताएअनुसार प्लस टु कलेजहरूले विज्ञापन र प्रोस्पेक्टसमा गरेको खर्च जसरी पनि उठाउनुपर्छ भन्ने मान्यतामा रहेर काम गर्छन् । विज्ञापन र प्रोस्पेक्टसमा ३ लाखसम्म खर्च गरेको बताइने गरे पनि कतिपय कलेजले ५ लाख रुपैयाँभन्दा बढी खर्चिएका हुन्छन् । जुन खर्च उठाउने नाममा विभिन्न शीर्षक प्रयोग गरिने ती प्राध्यापकले बताए । कलेज मर्मत-सम्भार, पुस्तकालय, कम्प्युटर ल्याब, स्पोर्ट्स जस्ता शीर्षकमा रकम लिने कलेजहरू प्रशस्तै छन् जहाँ ती शीर्षकका काम भने भएको पाइँदैन ।

प्लस टु शिक्षा महँगो हुँदा एकथरीलाई भने राम्रै भएको छ । स्तरीय शिक्षाको नाममा बिदेसिनेहरूलाई महँगो शुल्क तिरेर भनेजस्तो कलेजमा अध्ययन गर्ने वातावरण मिलेको छ, तर पनि अझै उच्च वर्गका विद्यार्थीहरू प्लस टु शिक्षाका लागि विदेश नै जाने गरेको नोबेल एकेडेमीका निर्देशक सुरेन्द्र श्रेष्ठ बताउँछन् । श्रेष्ठ भन्छन्- 'स्तरीय शिक्षा दिन सक्ने प्लस टु कलेज भए पनि अस्पष्ट शिक्षा नीतिका कारण करोडौं रुपैयाँ बिदेसिइरहेको छ । यद्यपि औसत शुल्कमा गुणस्तरीय शिक्षा प्रदान गर्ने शैक्षिक संस्था मुलुकमै थुप्रै छन् ।'

प्लस टु कलेजहरूले पूर्ण व्यावसायिक रूप लिँदै जाँदा प्रतिस्पर्धामा आफूलाई अघि उभ्याउन अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा गरिरहेका हुन्छन् । कतिपय कलेजमा न्यूनतम यति प्रतिशत ल्याएको विद्यार्थीलाई मात्र भर्ना लिने भन्ने मापदण्ड पनि तयार गरिएको छ । परिणाम राम्रो देखाउन विज्ञानबाहेकका संकायमा पनि न्यूनतम प्रथम श्रेणीमा उत्तीर्ण विद्यार्थीलाई भर्ना लिइन्छ । यहाँ विद्यार्थीको टाउको देखाएर व्यापार गर्नेहरूको कमी पनि छैन । एसएलसीमा बोर्ड प्रथा खारेज भएको भनिए पनि पुराना बोर्डफस्ट देखाएर नयाँ विद्यार्थी तान्ने प्रयास गरिएको छ । १५ लाखको प्रलोभन दिएको बताउने यसवर्षकी सर्वोत्कृष्ट छात्रा पनि उक्त प्रयोगमा सामेल भइन् । अस्वस्थ प्रतिस्पर्धाको उदाहरण दिँदै क्याम्पियन एकेडेमीका भाइस प्रिन्सिपल अरुण केसी भन्छन्- परिषद्अन्तर्गतको परीक्षामा उत्कृष्ट परिणाम ल्याएर र्‍याङ्किङमा सहभागी हुन सम्बन्धित कलेजहरूले साम-दाम दण्ड-भेदकै सिद्धान्त अपनाउँछन् ।

राम्रो कलेज भनेर परिचय बनाएका एवं सक्षम जनशक्ति उत्पादन गर्न सफल देखिएका कलेजहरूले स्थापित हुँदै जाँदा शुल्क पनि बढाउँदै लगेका छन् । यद्यपि प्रसादी एकेडेमीका प्रिन्सिपल विक्रम राई भने हरेक वर्ष शुल्क घटाउँदै लगिएको बताउँछन् ।

अधिकांश कलेजमा भर्ना शुल्क मात्रै २० हजारभन्दा बढी र मासिक शुल्क २ हजारको हाराहारीमा लिइन्छ । विद्यार्थीले यसबाहेक पनि पाठ्यसामग्री र बस्ने-खाने खर्चको व्यवस्था गर्नुपर्ने हुन्छ । माथि उल्लेखित शुल्क जतिसुकै सुविधा दिँदा पनि विद्यार्थीको हकमा खर्च हुन सक्ने देखिँदैन । कलेज किन स्थापना गर्नुभएको भन्ने प्रश्नमा शैक्षिक सेवा पुर्‍याउन तथा शैक्षिक क्षेत्रमा योगदान दिन भन्न सरल भए पनि शुल्क निर्धारणले स्पष्ट पारेको छ- यो क्षेत्रलाई पनि महँगीको मार परेको छ ।

कम आयस्रोत भएका उपभोक्तामाथि शुल्क शोषण भैरहेको विषयमा परिषद्को पनि ध्यान जानुपर्ने कुरा बताउँदै सेन्ट लरेन्स उ.मा.वि. लाजिम्पाटकी अध्यक्ष इन्दिरा जोशी भन्छिन्- शुल्क निर्धारणका विषयमा भर्ना लिने समयदेखि नै सही अनुगमन एवं नियन्त्रण अत्यन्त आवश्यक छ ।

के हो त क्यारियर ?

क्यारियर आजको आधुनिक एवं प्रतिस्पर्धी युगमा आम चासोको विषय बनेको छ । क्यारियरलाई धेरैले जीविका वा रोजगारीको विषयका रूपमा बुझेका हुन्छन्, तर सूक्ष्म अध्ययन गर्ने हो भने क्यारियरलाई केवल जीविकाको पर्यायवाची शब्दका रूपमा वा रोजगारीका रूपमा मात्र व्याख्या गर्न मिल्दैन । क्यारियर शब्दले रोजीरोटी वा रोजगारीभन्दा व्यापक अर्थ बोकेको छ । क्यारियर केवल आफ्नो वा परिवारको भरणपोषण गर्ने कुरासँग मात्र सम्बन्धीत नभै व्यक्तिगत आकांक्षा, सामाजिक प्रतिष्ठा, क्रमिक प्रगति तथा पारिवारिक आर्थिक निश्चितता तथा सन्तुष्टिसँग पनि सम्बन्धित छ । क्यारियर केवल जीविकोपार्जन वा रोजगारीको बाटो मात्र नभै दीर्घकालीन प्रगतिको एउटा प्रक्रिया पनि हो ।

त्यसैले क्यारियर बनाउन क्यारियर योजनाको आवश्यकता पर्छ । अहिले व्यक्तिले प्रगतिका लागि लगातार कठिन प्रयास गरेको हुन्छ । त्यसैले त्यस्तो व्यक्तिले जागिर, काम, कार्यक्षेत्र अथवा व्यवसायको क्षेत्रमा अनुकूल परिवर्तन एवं अभिवृद्धि गर्छ । क्यारियरप्रति सचेत व्यक्तिले मात्र यस्तो उपलब्धि हासिल गर्छु । क्यारियर प्लानिङ सुनियोजित रूपमा गर्नाले त्यो कार्य सरल र सफल पनि हुन्छ । त्यसैले केही गर्न पाइला चाल्नुअघि सम्बन्धित कार्यका लागि उपयोगी जानकारी एवं तथ्यांक बटुल्नु, सोचविचार गरेर समयबद्ध योजना बनाउनु अनिवार्य हुन्छ । यो योजना बनाउनु भनेको भविष्य निर्धारण गर्नु पनि हो ।

कुनै काम थाल्नुअघि, अध्ययनका लागि कुनै विषय चयन गर्नुअघि वा क्याम्पसमा भर्ना हुनुअघि कुनै पनि मान्छेले सोचविचार गरेर आवश्यकताअनुरुप पाइला चाल्नुपर्छ । नाफा-नोक्सान, उपयोगिता, उपलब्धि, सन्तुष्टिलाई ध्यान दिनुपर्छ । कुनै त्यस्तो पाइला चाल्नुअघि मार्गदर्शन एवं सल्लाह-सुझावको 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 घरवरिपरिको सामाजिक परिवेशले पनि ठूलो भूमिका खेलेको हुन्छ । क्यारियर बाल्यावस्थाबाट प्रारम्भ भएर ५५-६० वर्षसम्म पुग्छ । 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 गर्नु र आफ्नो 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 स्वाभाव 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, परिवार धान्नुका साथै आर्थिक उपलब्धि, धन र समयको बचत कति हुन्छ जस्ता कुरामा विचार पुर्‍याउनुपर्छ । वृद्धावस्थाका लागि के व्यवस्था छ भन्ने कुरामा पनि विचार पुर्‍याउनुपर्छ । त्यसैले कुनै पनि काममा हात हाल्नु वा पाइला चाल्नुभन्दा पहिले पर्याप्त सोच-विचार गर्नुपर्छ ।

-भोला

५०% छुटमा
LANGUAGE TRAINING
Tel :- 4249576

उद्घोषण
Studio Visit, Demo Recording
The Media's Collection Pvt. Ltd
Phone -2003402

प्राइभेट एक्जामटेड Test/SLC
अन्तिम भर्ना
लगनखेल
2120693, 9841-338476
9841-306634
Small Heaven Academy
गोंगबु चोक
016214510, 4442957
9841-207258
BMTC Academy

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

संगीत

आयो दोभाषे सफ्टवेयर

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– १८ महिनाको लगातारको मेहनतपछि गत आइतबार अंग्रेजीबाट नेपाली भाषामा अनुवाद गर्ने अनलाइन अंग्रेजी-नेपाली यन्त्र अनुवाद प्रणाली (दोभाषे) को पहिलो संस्करण सार्वजनिक भएको छ। प्यान स्थानीयकरण परियोजनाअन्तर्गत मदन पुरस्कार पुस्तकालय तथा काठमाडौं विश्वविद्यालयको सहकार्यमा विकास गरिएको उक्त प्रणालीको पहिलो संस्करणले सामान्य अनुवादका निम्ति प्रयोगकर्तालाई सहयोग पुऱ्याउने विश्वास लिइएको छ। दोभाषे प्रणालीको प्रारम्भिक संस्करणको विकासका निम्ति 'भाषा' सहयोगमा त्रिभुवन विश्वविद्यालयका प्राध्यापकहरूले उल्लेख्य सहयोग गरेका थिए।

इन्टरनेटमा आधारित यो सफ्टवयरको प्रयोग www.nlp.ku.edu.np मार्फत गर्न सकिन्छ। वेबसाइटमा गएर दोभाषे अनुवाद प्रणालीभित्र प्रवेश गरेपछि प्रयोगकर्ताले अंग्रेजी वाक्यलाई नेपालीमा अनुवाद गर्न सक्छन्। अंग्रेजी भाषामा पहुँच नभएका तथा सामान्य अंग्रेजी ज्ञाताका लागि नेपालीमा अनुवाद गरेर जानकारी हासिल गर्न यो वेबसाइटले सहयोग पुऱ्याउनेछ।

'दोभाषे एमटी सिस्टम' नाम राखिएको यो परियोजना नेपालको यन्त्र अनुवाद, अनुसन्धान तथा विकासको इतिहासमै पहिलो हो। 'अंग्रेजी भाषाको कठिनाइका कारण काममा असहज महसुस गरिरहेकाहरूलाई लक्षित गरेर यो परियोजना सुरु गरिएको थियो,' दोभाषे सफ्टवेयरको विकासमा नेतृत्व प्रदान गरेका काठमाडौं विश्वविद्यालयका प्राध्यापक सनतकुमार विष्टले साप्ताहिकलाई बताए- 'यो सुरुवात हो, संसारमा अनुवाद गर्ने सफ्टवेयरले पूर्ण सफलता प्राप्त गर्न नसकेको भए पनि हामी धेरैभन्दा धेरै उपलब्धि हासिल गर्ने लक्ष्यका साथ अघि बढेका छौं।

भाषा अनुवादक मेसिनको इतिहास हेर्दा चार-पाँच दशकअघिदेखि यस प्रकारको प्रणाली विकासमा विकसित मुलुकहरू सक्रिय रहँदै आएका छन्। भाषाका कारण एक-अर्काको संवादमा अवरोध आएपछि यस प्रकारको मेसिनको परिकल्पना गरिएको थियो, तर इन्टरनेटको माध्यमबाट अनुवाद गर्ने काम भने एक दशकयता मात्र प्रारम्भ भएको हो। छिमेकी मुलुकहरूले भाषा कठिनाइको समस्या समाधानका लागि अनुवादक मेसिन बनाएको देखेर नेपालमा पनि यसमा काम सुरु गरिएको प्राध्यापक विष्ट बताउँछन्।

भारतमा पनि यस विषयमा पाँच वर्षअघिदेखि काम भैरहेको छ, तर त्यहाँको अनुवादक मेसिनले सोचेजस्तो उपलब्धि हासिल गर्न सकेको देखिँदैन। भारतको पाँच वर्ष बराबरको उपलब्धि हामीले लगभग एक वर्षभित्रमै पाएका छौं, विष्टले भन्छन्- पहिलो संस्करणले सोचेजस्तो काम नगरे पनि उपलब्धि हासिल गर्न सकिन्छ भन्ने सम्भावना देखाएको छ।

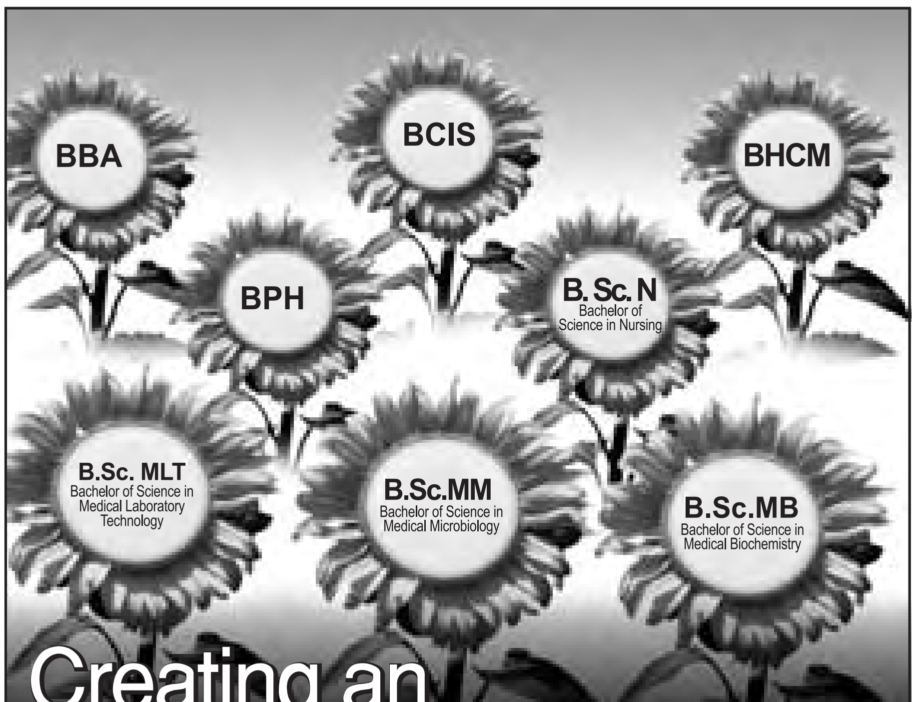
अहिले सार्वजनिक भएको यन्त्र अनुवाद प्रणालीलाई करिब २८ हजार अनुवादक शब्द बुझाइएको छ। यी शब्दबाहेक नयाँ शब्दको हकमा मेसिनले रोमनाइज्ड (नेपालीमा आउने भए पनि अंग्रेजी शब्द नै) अनुवाद मात्र गर्न सक्छ। अनुवाद प्रणालीले विभिन्न नामलाई पनि रोमनाइज्डमै अनुवाद नै गर्ने गरेको छ। यन्त्रमार्फत अनुवाद गर्न भरसक छोटा वाक्यको प्रयोग गर्नुपर्छ। लामो शब्द प्रयोग गर्दा प्राविधिक कारणले मेसिनले भनेजस्तो परिणाम दिन नसक्ने रेग्मी बताउँछन्। मेसिनले अनुवाद गर्दा कहिलेकाहीं उल्टो अर्थ लाग्ने सम्भावना पनि त्यत्तिकै छ। टेक्स्ट लेखिसकेपछि प्रयोगकर्ताले फुलस्टप दिन भुल्नुहुँदैन। मेसिनले लामो अनुच्छेद अनुवाद गर्दा मेसिनले रिड गर्न नसकेर काम नगर्ने सम्भावना पनि त्यत्तिकै छ।

त्रिभुवन विश्वविद्यालयका प्राध्यापक डा.गोविन्द भट्टराई भन्छन्- 'मानिसले अनुवाद गर्दा शुद्ध भए पनि धेरै समय खेर जाने गरेको थियो, तर मेसिनले अनुवाद गर्दा केही गल्ती भए पनि धेरै छिटो काम गर्न सकिन्छ।'

'दोभाषे सफ्टवेयर आएपछि अंग्रेजीको कठिनाइका कारण संसार बुझ्न नसकिरहेका व्यक्तिहरूलाई विभिन्न जानकारी हासिल गर्न सहज भएको छ।' कार्यक्रममा परियोजनाका सल्लाहकार प्रा. डा. योगेन्द्र यादव भन्छन्- 'नेपाली भाषाको मानक नभएकाले कामका दौरान थुप्रै चुनौतीको सामना गर्नुपरेको थियो।' डा. यादवले नेपालभित्र थुप्रै मातृभाषा रहेकाले तिनीहरूमा पनि यसको प्रयोग राम्रो हुने बताए।

यसैगरी भाषाविद् कृष्णप्रसाद पराजुलीले दोभाषे प्रणालीमा भाषाका विविध संरचनाका नियमहरू उपयोग गरिएको बताए। अहिले सीमित शब्द मात्र समेटिएकाले सिमित अनुवाद मात्र गर्न सक्ने यो प्रणालीलाई मदन पुरस्कार पुस्तकालयको भाषा सञ्चार परियोजनाअन्तर्गतको पाठसंग्रह विकाससँग पनि जोड्ने योजना बनाइएको छ। पाठसंग्रहअन्तर्गत नेपाली भाषाका करोडौं शब्द कम्प्युटरलाई बुझाउने तथा व्याकरणीय शुद्धता खोज्ने काम भैरहेकाले यसको प्रयोग दोभाषे मेसिनमा गरिएको खण्डमा यसले सोचेको उपलब्धि हासिल गर्न सक्ने भाषा सञ्चार परियोजनाका प्रबन्धक बालकृष्ण बल बताउँछन्।

परियोजनाअन्तर्गत कम्प्युटरलाई नेपाली व्याकरणका नाम, सर्वनाम, विशेषण, क्रिया विशेषण, सकर्मक, अकर्मक, द्विकर्मक, काल, पक्ष, करण, अकरण, वाच्य, कारक, वाक्य, संयोजक, नामयोगी, क्रियायोगी, क्रिया, नेपाली तथा अंग्रेजीमा बुझाउने काम गरिएको छ।



Creating an educational environment

learn in a stimulating environment and gain a qualification whose quality is recognised world-wide.

Admissions Open for:

- Bachelor of Business Administration (BBA)
- Bachelor of Computer Information System (BCIS)
- Bachelor of Health Care Management (BHCM)
- Bachelor of Public Health (BPH)
- Bachelor of Science in Nursing (B.Sc. N)
- Bachelor of Science in Medical Laboratory Technology (B.Sc. MLT)
- Bachelor of Science in Medical Microbiology (B.Sc. MM)
- Bachelor of Science in Medical Biochemistry (B.Sc.MB)

Last Date of Form Submission: **10 Aug, 2006, 5 pm**

Entrance: **11 Aug, 2006, 8 am**

The quality of our teaching and our stringent standards ensure a positive learning experience. The students benefit from the excellent and enthusiastic supervision, easy access to well-qualified, friendly staff, the good reputation of the College, wide spectrum of subject choices, the relaxed atmosphere and happy students.

VERTEX AD 4240631

NOBEL COLLEGE
Pokhara University Affiliate

Tel: 4471137, 2062330, infocol@nobel.edu.np, Kathmandu, Nepal.

w w w . n o b e l . e d u . n p

Our **Nobel Medical College** Teaching Hospital has Started its Operation with 300 beds from 15 June 2006.

स्कुल नेट सम्पन्न

कम्प्युटर एसोसिएसन अफ नेपाल (क्यान) को सहयोग तथा ह्वाइट हाउस कलेजको आयोजनामा सञ्चालन भएको 'स्कुल नेट समर स्कुल २००६' सम्पन्न भएको छ। सो अवसरमा जापानका सूचना प्रविधि विज्ञहरूद्वारा 'स्कुल नेट समर स्कुल २००६' अन्तर्गत २२ विद्यालयका ४४ विद्यार्थीहरूलाई कम्प्युटर प्रविधि तथा जापानी भाषाको ज्ञान प्रदान गरिएको थियो। केही समययता जापानिज प्राविधिक शिक्षकहरूको सहयोगमा शैक्षिक क्षेत्रलाई सूचना प्रविधिसँग जोड्ने काममा हामी सक्रिय छौं भन्दै क्यानका अध्यक्ष विप्लवमान सिंहले साप्ताहिकलाई भने- सूचना तथा सञ्चार प्रविधिको क्षेत्रमा निजी क्षेत्र आफैले धेरै सक्रियता देखाए पनि सरकारी नीति अस्पष्ट हुँदा मुलुकले यो क्षेत्रमा सोचेजस्तो सफलता प्राप्त गर्न सकेको छैन।

बर्डफ्लुविरुद्धको औषधी

बेलायतको औषधी उत्पादक कम्पनी ग्लाक्सो स्मिथक्लाइनले बर्डफ्लुविरुद्ध औषधी पत्ता लगाएको दाबी गरेको छ। उक्त कम्पनीले बर्डफ्लुको एचफाइवएनवान जीवाणुविरुद्ध भ्याक्सिन पत्ता लगाएको र यसको व्यापारिक उत्पादन २००७ देखि प्रारम्भ गरिने बताइएको छ। बेल्जियममा गरिएको औषधीको क्लिनिकल परीक्षण सफल भएको जिकिर कम्पनीले गरेको छ। कम्पनीका अनुसार ३ दशमलव ८ माइक्रोग्रामको दुई मात्रा भाइरसका लागि पर्याप्त हुने परीक्षणबाट पुष्टि भएको छ। भ्याक्सिनको पहिलो मात्राले महामारीको बेला सामान्य सुरक्षा प्रदान गर्छ भने दोस्रो मात्राले पूर्ण सुरक्षा प्रदान गर्छ।

बर्डफ्लुको औषधी प्राप्त गर्न सरकारहरूले २००७ को पूर्वार्द्धमा माग गरिसक्नुपर्ने कम्पनीले जनाएको छ। सम्बन्धित निकायबाट अनुमति पाए आउँदो महिनादेखि नै माग लिन प्रारम्भ गरिने ग्लाक्सो प्रमुख जाँ पियरे गार्नी एरले बताए। अल्पविकसित राष्ट्रमा सहुलियत मूल्यमा औषधी बिक्री-वितरणका लागि बिल एन्ड मेलिन्डा गेट्स फाउन्डेसनसँग कुराकानी भैरहेको बताइएको छ। बर्डफ्लुमा हाल चलाइएको भ्याक्सिनभन्दा नयाँ उत्पादन केही महँगो पर्ने अनुमान गरिएको छ। प्रारम्भिक विवरणअनुसार यो भ्याक्सिनको मूल्य एक मात्राको करिब ५ सय ५० रुपैयाँ पर्नेछ।

युरोप र अमेरिकी औषधी मूल्यांकन निकायहरूले ग्लाक्सोको आवेदनअनुसार 'फास्ट ट्र्याक' मा राखेर औषधी बिक्री अनुमतिका लागि कारबाही अघि बढाइरहेका छन्। भ्याक्सिनको माग उच्च रहेकाले यो औषधीको व्यवसाय विस्तारमा महत्त्वपूर्ण योगदान गर्ने कम्पनीको विश्वास छ।

स्वास्थ्य समाचार

कफी र स्वास्थ्य

के तपाईं हरेक दिन एक वा दुई कप कफी पिउनुहुन्छ? अमेरिकी वैज्ञानिकहरूले गरेको एक अध्ययनअनुसार कफी पिउनु स्वास्थ्यका लागि लाभदायक छ। कफीमा स्फूर्ति बढाउने 'एन्टी अक्सिडेन्ट' पाइन्छ। यसले हृदयरोग तथा क्यान्सरबाट मानिसलाई सुरक्षा प्रदान गर्छ।

पेन्सिलभानियास्थित युनिभर्सिटी अफ स्क्रान्टनका रसायन विभागका प्रोफेसर जोए विन्सनले एन्टी अक्सिडेन्टका लागि कफी एक प्रमुख स्रोत भएको बताएका छन्। विन्सनका सहयोगीहरूले उक्त रसायन झन्डै एक सय खाद्यपदार्थमा अध्ययन गरेका थिए। उनीहरूले उक्त रसायन सबैभन्दा बढी कफीमै पाए। साथै चिया, दूध, चकलेट र क्रेनबेरीमा पनि एन्टी अक्सिडेन्ट पाइन्छ। कफीमा पाइने एन्टी अक्सिडेन्टले क्यान्सर, मधुमेह र पार्किन्सन रोगबाट शरीरलाई सुरक्षा प्रदान गर्छ, विन्सन भन्छन्- 'प्रतिदिन एक वा दुई कप कफी पिउँदा साइड इफेक्ट पनि हुँदैन।'

उनले बिहान चिया पिउनुभन्दा कफी पिउनु स्वास्थ्यका लागि फाइदाजनक भएको बताएका छन्। तर दुई कपभन्दा बढी कफी पिएमा भोक कम लाग्न सक्छ। उनले कफी पिउन नरुचाउनेले फिका चिया पिउन सुझाव दिएका छन्, तर दूध र चिनी भएको चिया मधुमेह रोगीका लागि हानिकारक हुनसक्छ। विन्सनले एन्टी अक्सिडेन्टको स्रोतका रूपमा चियालाई दोस्रो नम्बरमा राखेका छन्।

जिज्ञासा

• सुदन झा, कम्प्युटर कन्सल्टेन्ट

प्रश्न : इन्टरनेटमा अनलाइन भाषा कसरी सिक्न सकिन्छ?

–कवीन्द्र

उत्तर : इन्टरनेटबाट अनलाइन भाषा वेबसाइटहरूमार्फत सिक्न सकिन्छ। इन्टरनेटमा भाषा सिकाउने हजारौं वेबसाइट छन्। तीमध्ये कुनै निःशुल्क त कुनै सशुल्क हुन्छन्। इन्टरनेटबाट विश्वका विभिन्न भाषाको अध्ययन सजिलो पनि छ। विशेष गरेर तालिम, गोष्ठी वा भ्रमणका लागि विदेश जानेहरूका लागि कामचलाउ भाषा सिक्न केही वेबसाइट निकै उपयोगी देखिन्छन्। त्यसमाथि भाषा सिकाउने कतिपय वेबसाइटको उद्देश्य नै पर्यटकहरूलाई व्यवहारोपयोगी भाषा ज्ञान दिनु हो। www.bbc.co.uk/languages ले अङ्ग्रेजी भाषाका अतिरिक्त स्पेनिस, फ्रेन्च, जर्मन, इटालियन, ग्रीक, पोर्चुगिज तथा चाइनिज भाषा सिकाउँछ। बीबीसीले भाषा सिकाउने क्रममा व्यावहारिक पक्षमा जोड दिएको छ। दैनिक काममा आउने कुरा कसरी बोल्ने भन्ने कुरा बीबीसीको वेबसाइटमा गएर थाहा पाउन सकिन्छ। यस्तै, www.multi-lingua.co.uk र www.word2 word.com ले पनि तपाईंलाई भाषा छान्न सहयोग गर्छ। Word2Word ले १ सयभन्दा बढी भाषाको लिङ्क उपलब्ध गराउँछ। तीमध्येबाट आफूलाई मन परेको भाषाको लिङ्कको सहायताबाट भाषा सिक्न सकिन्छ। Word2Word ले बढी अनलाइन कोर्स उपलब्ध गराउने प्रयास गरेको छ। त्यस्तै तपाईंले यी वेबसाइटहरूले अडियो-भिज्युअल प्रविधि अपनाएर पनि अनलाइन भाषा सिकाएको पाइन्छ।

ब्ल्याकहोलले पदार्थ पनि ओकल्छ

वैज्ञानिकहरूका लागि ब्ल्याकहोल असीमित रहस्यको भण्डार भएको छ। हालैका अवलोकनहरूबाट ब्ल्याकहोलको उत्पत्ति पहिले सोचिएको भन्दा फरक र अद्भुत भएको बताइन्छ। ब्ल्याकहोल उत्पत्तिका क्रममा केही मिनेटभित्र एउटा विशाल ताराको अवशान भएको र त्यसबाट ब्ल्याकहोलको जन्म हुँदा थुप्रै विस्फोटनका कारण ब्ल्याकहोलले पदार्थ निल्ने क्रमसँगै अत्यन्तै बलपूर्वक पदार्थहरू बाहिर ओकल्ने गरेको पाइएको छ। विशाल ताराको अवसानको संकेतका रूपमा लिइने ब्रह्माण्डमा सबैभन्दा शक्तिशाली मानिने विस्फोटन गामा किरण विस्फोटबाट ती सबै घटना प्रारम्भ भएका थिए।

श्रृंखलाबद्ध प्रतिक्रियाले विघटित ताराको अवशेषबाट ब्ल्याकहोलको आधार तयार भएको थियो। 'प्रारम्भिक विस्फोटनका क्रममा पहिलो मिनेटभित्र ताराहरू दुई तीन पटक र कहिलेकाहीं चार पटकसम्म विस्फोटन हुने गरेको पाइन्छ।' पेन स्टेट विश्वविद्यालयका डेविड बारोज भन्छन्- 'पहिलो गामा किरण विस्फोटपछि बाक्लो एक्स-रे उत्सर्जित गरेको थियो। त्यसमा संलग्न गामा किरण अनुमान गरेभन्दा धेरै हुन्छ।' गामा किरण विस्फोटन ठम्याउन बनाइएको नासाको स्विफ्ट भू-उपग्रह टेलिस्कोपबाट अवलोकन गर्नुअघि उक्त तारामा एक पटक मात्र विस्फोटन भएको विश्वास वैज्ञानिकहरूको छ।

साप्ताहिक झल्को

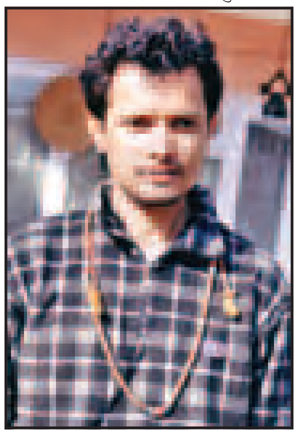
कलिउड चर्चा

अठारवटामा व्यस्त

'मुग्लान', 'धड्कन' आदि चलचित्रका गीतले चर्चा पाएपछि सङ्गीतकार सुरेश अधिकारी व्यस्त भएका छन्। सुरेश अहिले एकैपटक अठारवटा चलचित्रमा संगीत भर्न व्यस्त छन्। एउटा चलचित्रमा सामान्यतया पाँचवटा गीत हुन्छ। यस अर्थमा सुरेशले तत्काल नब्बेवटा गीत तयार गर्नु छ। त्यो पनि एक से एक व्यावसायिक गीत। तैपनि सुरेश भन्छन्– 'अठारवटा त के सय नाघे पनि मसँग नयाँ-नयाँ धुन छन्, जति पनि भ्याउँछु।'

अब के ?

माओवादी तथा सरकारबीच पहिलो पटक युद्धविराम हुँदा निर्देशक नारायण पुरीको मस्तिष्कमा एउटा चलचित्रको शीर्षक फुऱ्यो- 'अल्पविराम'। दोस्रो पटक माओवादीबाट एकतर्फी युद्धविराम



हुनुभन्दा केही समय अगावै यो चलचित्रको निर्माण प्रारम्भ भयो। चलचित्रमा रंगकर्मीका रूपमा ख्याति कमाएका सुनिल पोखरेल माओवादी मिलिसियाका कमान्डर बनेका छन् भने पाइलट कलाकार विजय लामा तत्कालीन शाही सेनाका जवान। दुवै नेपाल आमाका सन्तान हुन् तर एक-अर्काका शत्रु भएका छन्। नेपाल आमाको स्वरूपमा अभिनेत्री रमा थपालियाले दुवैलाई शरण दिन्छिन्। उनै आमाका कारण ती दुई शत्रुबीच मित्रता हुने संकेत देखापर्छ र चलचित्र टुंगिन्छ। पुरीको पृथक धारको चलचित्र 'अल्पविराम' को कथासार यति नै थियो तर चलचित्रको निर्माण सकिनुअगावै राजनैतिक क्षेत्रमा १९ दिनको जनआन्दोलनले निकै परिवर्तन भैसकेको छ। अब चलचित्रको अन्त्य के हुन्छ त ? पुरीका अनुसार अब चलचित्रको अन्तिम दृश्यमा 'पूर्ण विराम' लाग्छ।

नायक भए प्रकाश

यौन दुराचारको अभियोगमा थुनामा पर्नुअगावै गायक प्रकाश ओझालाई नायक बनाएर संगीतकार शम्भुजित बास्कोटाले एउटा हास्य

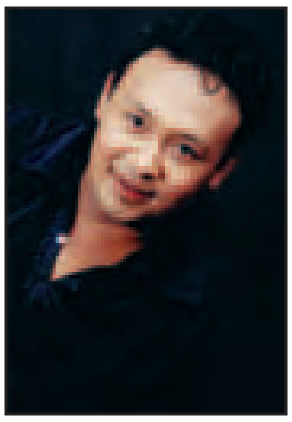
चलचित्रको निर्माण थालेका थिए। भनिन्छ, त्यतिबेला ओझाले 'साइनिङ्ग एमाउन्ट' का रूपमा एक लाख रुपैयाँ पनि पाएका थिए। ओझा थुनामा परेपछि बास्कोटाको उक्त 'प्रोजेक्ट' त्यत्तिकै तुहियो। थुनाबाट बाहिरिएपछि ओझा आफ्नो एकल एल्बमको रेकर्डिङमा लागे। त्यही बेला 'ननस्टप' निर्माता चिरञ्जीवी बस्नेतले बास्कोटासँग उक्त 'प्रोजेक्ट' खरिद गरे। त्यति नै बेला 'दाइको ससुराली' शीर्षक राखिएको उक्त चलचित्रमा हास्य कलाकार दीपकराज गिरी दाइ तथा ओझा भाइको भूमिकामा देखिने कुरा पक्का थियो। अब निर्देशक दयाराम दाहालद्वारा निर्देशन गरिने यो चलचित्रमा पनि ओझासहित अहिले चर्चामा रहेका हास्य टेलिभिजन श्रृंखलाहरूका चर्चित पात्रहरूलाई नै अभिनय गराइने बस्नेत बताउँछन्। प्रारम्भदेखि अन्त्यसम्म हास्य दृश्यहरू रहने चलचित्र 'दाइको ससुराली' का संगीतकार तथा गायक पनि ओझा नै हुन्।

छैन खबर

नायिका निरुता सिंह अहिले खबरभन्दा बाहिर छिन्। एकताका सञ्चार जगतमा जताततै उनको चर्चा हुन्थ्यो। उनका हरेक क्रियाकलाप पत्रपत्रिकाहरूमा कभरेज हुन्थे तर अहिले उनी यी सब कुराबाट अलग छिन्। त्यसो त उनले चलचित्र क्षेत्रबाट सन्यास लिएको अथवा उनलाई निर्माता/निर्देशकहरूले आफ्ना चलचित्रहरूमा लिनै छाडेका पनि होइनन् तर पनि निरुता चर्चा बाहिर छिन्। पछिल्लो पटक उनले आफ्नो मोबाइल नम्बर पनि परिवर्तन गरेकी छिन्। उनी मोबाइलमा पनि रजिस्टर्ड वा चिनेका नम्बरबाट आएको कल मात्र उठाउँछिन्। किन त ? उनले आजभोलि आफूलाई 'रिजर्भ' राख्न थालेकी छिन्। एकताका ऐनाझैं आफ्नो बारेमा थाहा दिने निरुताको यो शैलीका सम्बन्धमा शंका उत्पन्न हुन थालेको छ। अविवाहित यी नायिकाको यो चाला देख्दा लाग्छ कतै उनले घरजम गर्ने विचार त गरिनन् ?

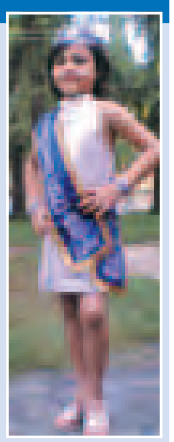
बेइमान बने निर्देशक

लोकप्रिय हास्यश्रृंखला 'तीतो सत्य' ले एकै पटक थुप्रै कलाकारलाई सफलता दिलाएको छ। यस्तै सफलता आर्जन गर्ने एक कलाकार हुन्, रवि डंगोल। बेइमान उपनामले समेत प्रख्यात रवि तीतो सत्यले दिएको सफलतासँगै कलाकारबाट निर्देशक पनि भएका छन्। टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको हाँस्यश्रृंखला 'श्रीमती जिन्दावाद' मा रवि श्रृंखला निर्देशकका रूपमा व्यस्त छन्। यसबाहेक उनले आफ्नो एकल निर्देशनमा अर्को हाँस्यश्रृंखला 'हाफ बोयल' पनि तयार पारेका छन्। यो श्रृंखला चाँडै नै प्रसारण हुने बताइन्छ। यी दुवै श्रृंखलाका अतिरिक्त रविले आगामी गाईजात्राका लागिसमेत एउटा हाँस्यव्यंग्यात्मक भिसिडीको निर्देशन



गरिरहेका छन्। भिसिडीमा समावेश गरिएका दुई प्रहसन 'नेपाली रोनाल्डो' तथा 'माझीको बल्छी' मा उनी स्वयंले अभिनय गरेका छन्।

वीरगन्जकी किड क्विन



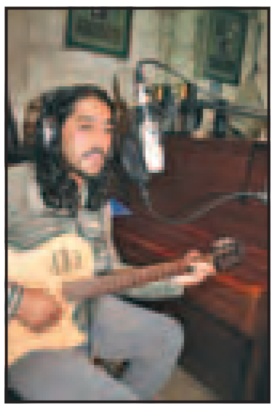
वीरगन्जकी सात वर्षीया श्रेया भण्डारीले प्रयास गरे सफलता हात लाग्छ भन्ने कुरालाई प्रमाणित गरेकी छिन्। स्थानीय बालसंसार माध्यमिक विद्यालयमा कक्षा २ मा अध्ययनरत यी बालिकाले दुई वर्षअघि वीरगन्जमा सम्पन्न 'मिस स्नो ह्वाइट २००४' मा फस्ट रनर-अपका साथै मिस बेस्ट ड्रेसको शीर्षक उपाधि पनि जितेकी थिइन्। प्रतियोगितामा मुख्य उपाधि जित्न नसके पनि उनी निराश भइनन्। त्यसैले आत्मविश्वासका साथ किड क्विन- २००६ मा प्रतिस्पर्धा गरिन्। यसपटक 'किड क्विन' को मुकुट उनकै शिरमा सजियो। किड क्विनको उपाधि जित्ने क्रममा उनले आफ्नै उमेर समूहका ३० जना प्रतियोगीलाई पछि पारेकी थिइन्। सुरेश तथा उर्मिला भण्डारीकी छोरी श्रेया वीरगन्ज, पानीटंकीकी स्थायी बासिन्दा हुन्।

सहर चर्चा

प्रशंसा प्रधान

प्रशंसालाई उनका साथीहरूले पारो भनेर बोलाउँछन्। घरमा भने उनलाई पेप्सी भनेर बोलाइन्छ। १८ वर्षअघि काठमाडौंमा जन्मिएकी प्रशंसा अहिले स्नातक तहमा अध्ययनरत छिन्। ५ फिट ५ इन्च अग्ली प्रशंसाको शारीरिक बनावट ३३×२४×३६ छ। विगत दुई वर्षदेखि मोडलिङमा सक्रिया प्रशंसा अध्ययन तथा खेलकुदमा पनि उत्तिकै सहभागी हुन्छिन्। संगीत सुन्न तथा यात्रा गर्न रुचाउने प्रशंसालाई साइबर नेपाल डट कमले फिचर मोडलका रूपमा प्रस्तुत गरेको छ। सिन्डी क्राफोर्डबाट प्रभावित प्रशंसा साथीहरूसँग गफ गर्नुका साथै आफ्नो प्यारो कुकुरसँग खेलेर समय बिताउँछिन्। मोडलिङलाई अभिव्यक्तिको राम्रो माध्यमका रूपमा लिने प्रशंसा फेसनलाई सहज रूपले प्रस्तुत हुने शैली बताउँछिन्। एउटा राम्रो मोडलमा आकर्षक शारीरिक बनावट, आत्मविश्वास तथा व्यक्तित्व हुनुपर्ने उनको तर्क छ। विपरीत लिंगीको व्यक्तित्वबाट सजिलै प्रभावित हुने प्रशंसा आफूलाई सुहाउने पहिरन लगाउँछिन्। प्रशंसा आफूलाई बोल्ड तथा व्यावहारिक युवतीका रूपमा परिचय दिन रुचाउँछिन्।

प्रकृतिमा संगीतको खोज



सामवेद (२७) डेढ वर्षदेखि संगीत क्षेत्रमा नौलो काम गर्दैछन्। संगीत संयोजक तथा संगीतकारका रूपमा कार्यरत रामकृष्ण त्रिपाठीले नौलो कार्यको थालनीसँगसँगै कुलको गोत्रले मानिआएको वेद अर्थात् सामवेदलाई आफ्नो नाम बनाए। डेढ वर्षजति अघि बेलायतका एक प्रोफेसर बब डेभिन्सनलाई भेटेपछि उनकै सुझाव एवं सहयोगमा उनले प्रकृतिबाट आवाज संकलन गरेर नौलो कार्यको थालनी गरे। उनी आफ्ना केही विदेशी साथीका साथ कहिले चितवनको घना जंगलको सुनसानमा सुनिने आवाज संकलन गर्न पुग्छन् भने कहिले पुस महिनाको चिसोमा झन्डै चार हजार मिटर माथि खुम्बुक्षेत्रमा अत्यधिक चिसोका कारण जमेको तालमा बरफ पग्लँदा निस्कने आवाज संकलन गरिरहेका हुन्छन्। उनले नेपालका विकट क्षेत्रहरूमा पुगेर आवाज संकलन गरिसकेका छन्। सामदेवका अनुसार ती आवाजहरूलाई दुई प्रकारले प्रयोग गरिन्छ। आधुनिक इलेक्ट्रोनिक्स किबोर्ड उत्पादकहरू स्याम्पलिङ गरेर किबोर्डमा राख्न उनीहरूसँग ती संकलित आवाजहरू खरिद गर्छन्। त्योभन्दा पनि सामवेद मेडिटेसन गर्नमा ती आवाजहरूलाई संगीतका रूपमा प्रयोग गर्न रुचाउँछन्। सामवेद भन्छन्- 'ती आवाजहरूलाई आत्मादेखि मनन गरेर शुद्धतातर्फ जाँदा आत्मा शुद्ध हुन्छ।' लामो केश पालेका शुद्ध शाकाहारी सामवेद हालै मात्र तिब्बतका अधिकांश क्षेत्रबाट आवाज संकलन गरेपछि फिलिपिन्सको कोरेडोया टापुका ज्वालामुखी पर्वत तथा समुन्द्री किनारहरूमा आवाज संकलन गरेर फर्केका छन्। उनले आफ्नो संगीतमा एउटा नेपाली एल्बम 'शीतको थोपा' सार्वजनिक गरिसकेका छन्।

Private Test/S.L.C. 2063

Time Institute

Study In Australia & Canada

Fanshawe College - Canada
Courses Offered
Business & Management
Contact Us for
Visa Documentation
Student Loan
Bank Transaction
apply for January & February intake
Splice Media Photography Edu. Pvt. Ltd.

के तपाईं SLC मा असफल हुनु भयो?
कक्षा ८ पास गरेर तपाईंको पढाई रोकियो?
SLC Exampted
Private Test/SLC
SEA PUBLIC OPEN SCHOOL
Thamel Ktm Ph - 4420537 / 4434960

केवल एक प्रश्न

ओहो ! कस्तो गाह्रो प्रश्न ? अँ..., मलाई स्पष्टसँग भन्न त आइरहेका छैन, तर पनि युवतीहरूको सुन्दर अनुहारले नै आकर्षित गर्छ। किनभने सबैभन्दा पहिले हेर्ने भनेकै अनुहार हो। राम्रो अनुहार भएपछि त्यसै पनि आकर्षित भइन्छ। सुन्दर आँखा, ओठ, नाक पनि अनुहारमै हुने भएकाले त्यस्तो भएको हुनसक्छ। सुन्दर अनुहारले आकर्षित गरेपछि मात्र शारीरिक बनावटतर्फ ध्यान जान्छ।

–रामकृष्ण ढकाल (**गायक**)

तपाईंलाई युवतीहरूको कुन कुराले आकर्षित गर्छ ?

त्यसै पनि युवतीहरू सुन्दर नै हुन्छन्, तर पनि मलाई गम्भीर स्वभावका युवतीहरूको मधुर मुस्कानले आकर्षित गर्छ। त्यस्ता युवतीहरू स्वभावैले लोभलाग्दा हुन्छन्।

–सुमित खड्का (**गायक**)

आँखाले, युवतीहरूको आँखाबाटै धेरै कुरा थाहा पाउन सकिन्छ। आँखा शरीरको महत्त्वपूर्ण अंग भएकाले पनि म उनीहरूको आँखाप्रति आकर्षित हुन्छु। कुनै पनि व्यक्तिको आँखाले नै आधाभन्दा बढी व्यक्तित्वको आभास दिने भएकाले पनि त्यो अंग आकर्षणको केन्द्र हो जस्तो लाग्छ। त्यसपछि मात्र युवतीहरूको अरू कुनै अंगले मलाई आकर्षित गर्छ।

–प्रल्हाद गिरी (**भिडियो जक्की**)

पहिलो कुरा, म युवतीहरूको सुन्दरताप्रति आकर्षित हुन्छु। सुन्दर वस्तुप्रति जो पनि आकर्षित हुनु स्वाभाविक हो। सुन्दरतापछि उनीहरूको बोली तथा व्यवहार मलाई आकर्षित पार्ने पक्षहरू हुन्। मलाई मात्र होइन प्रायः सबै व्यक्तिलाई विपरीत लिंगीको सुन्दरताले नै आकर्षित गरेको हुनुपर्छ। यो प्रकृतिको नियम पनि हो।

– नरेश भट्टराई (**रेडियो जक्की**)

यो कस्तो प्रश्न हो ? (हाँसो) मलाई युवतीहरूको आँखाले आकर्षित गर्छ। सुन्दर आँखाभित्र म सजिलै हराउँछु। जति नै राम्री युवती भए पनि आँखा सुन्दर छैनन् भने म उनीप्रति आकर्षित हुन सक्दिनँ अथवा आकर्षक शारीरिक बनावटमा म हराउनै सक्दिनँ। सुन्दर आँखा भएकी युवती देखें भने म आफैंलाई बिर्सन्छु।

–सुरजसिंह ठकुरी (**भिडियो जक्की**)

एरिका र श्रीकृष्णलाई उपाधि

शिव शर्मा

पोखरा- आकर्षक एवं थरीथरीका पहिरनमा स-साना बालबालिका र्‍याम्पमा देखा परे। प्रेक्षालयमा बसेका दर्शकहरूले उनीहरूलाई हौसला दिँदै ताली पड्काए। पालैपालो उनीहरूले दिएको परिचयसँगै सुरु भयो लिटिल क्विन एन्ड मास्टर किङ कन्टेस्ट पोखरा-२००६। वयस्क र युवायुवतीको सौन्दर्य प्रतियोगिता हेर्दा-हेर्दा दिक्क भएका स्थानीय दर्शकलाई यी स-साना बालबालिकाहरूको सौन्दर्य प्रतियोगिताले भिन्नै अनुभूति दिएको थियो। ४ देखि १२ वर्षसम्मका बालबालिकाले भाग लिएको उक्त प्रतियोगितामा ब्लुमिङ बुटिककी डिजाइनर ललिता गुरुङले तयार पारेको नेपाली संस्कृति झल्कने पहिरनदेखि लिएर अत्याधुनिक पहिरन पनि प्रस्तुत भएका थिए।

२३ जना प्रतिस्पर्धीलाई पछि पार्दै फिस्टेल एकेडेमी कक्षा ६ मा अध्ययनरत एरिका रानाभाटले लिटिल क्विन पोखरा-२००६ को उपाधि चुमिन्। प्रतियोगितामा लिटिल स्टेप स्कुलमा कक्षा ६ मा अध्ययनरत सोनी गुरुङ फस्ट रनर-अप भइन् भने शिशु निकेतन स्कुलमा अध्ययनरत ७ वर्षीया उच्छ्वी थापाले सेकेन्ड रनको टाइटल जितिन्।

द एरो मोडलिङ एन्ड ट्रेनिङ एजेन्सीले आयोजना गरेको कन्टेस्टमा मास्टर किङ पोखरा-२००६ को उपाधि आफ्ना १३ जना प्रतिस्पर्धीलाई पन्छाउँदै शिशुनिकेतन स्कुलमा कक्षा ५ मा अध्ययनरत ११ वर्षीय श्रीकृष्ण भुजेलले जिते। प्रतियोगितामा सिद्धार्थ स्कुलमा अध्ययनरत ११ वर्षीय जोयल गुरुङ फस्ट रनर-अप तथा लिटिल स्टेपमा अध्ययनरत ११ वर्षीय अनिमेश शाही सेकेन्ड रनर-अप भए। कार्यक्रममा बाबु बोगटी तथा सुदेश श्रेष्ठले आफ्ना चर्चित गीत गाएर दर्शकलाई मनोरञ्जन प्रदान गरेका थिए।

गफै त हो

कामुक रेजिना

हलिउडमा मात्र होइन, बलिउडमा पनि बडी एक्स्पोज नगर्ने नायिकाहरू लामो समयसम्म टिक्न सक्दैनन्। पछिल्लो समयमा पूर्व मिस वर्ल्ड ऐश्वर्या रायले समेत अंगप्रदर्शन गरेर कामुक छविमा प्रस्तुत हुन थालेपछि यो कुरालाई थप प्रमाणित गर्नु परेन। नेपाली चलचित्रमा पनि बिस्तारै त्यही विश्वव्यापी मान्यता लागू हुन थालेको छ। करिश्मा मानन्धर, बिपना थापा, जल शाहपछिका नायिकाहरू अचेल आफूलाई आवश्यकताभन्दा बढी एक्स्पोज गराउन प्रतिस्पर्धा नै गर्न थालेका छन्।

नायिका रेखा थापा यो पंक्तिमा सबैभन्दा अगाडि छिन्। चलचित्र धड्कन हेरेपछि त रेखा नेपालकै सबैभन्दा 'सेक्सी' नायिका हुन् भन्दा फरक पर्दैन। उक्त चलचित्रमा अरुणिमा लम्सालले पनि दर्शकलाई लोभ्याउन धेरै पटक छोटा पहिरन लगाएकी छिन्। प्रदर्शनको तयारीमा रहेको चलचित्र 'अभिमन्यू' मा नायिका पूजा प्रधानले पनि आफूलाई रेखा तथा अरुणिमाकै पंक्तिमा उभ्याएकी छिन्। अब यी नायिकाहरूसँगै अंग-प्रदर्शन तथा कामुक छवि विस्तार गर्ने प्रयासमा नायिका रेजिना उप्रेती अघि बढेकी छिन्।

टेलिश्रृंखला 'चेतना' मा गाउँले युवतीको भूमिका निर्वाह गरेर अभिनय क्षेत्रमा आएकी रेजिनाले हालसम्म अभिनय गरेका एक दर्जनभन्दा बढी चलचित्रमा सहरिया युवतीको भूमिकामा प्रस्तुत भए पनि अंग प्रदर्शन भने गरेकी थिइनन्, न त उनले आफूलाई आवश्यकताभन्दा बढी एक्स्पोज नै गरेकी थिइन्। कामुक भूमिका त उनलाई सुहाउँदै सुहाउँदैन भनिन्थ्यो, तर निर्माणाधीन चलचित्र 'हंगामा' प्रदर्शन भएपछि दर्शकले रेजिनालाई अहिलेसम्म नदेखिएको भूमिकामा देख्न पाउने छन्।

पृथ्वी रानाको निर्देशनमा तयार भएको यो चलचित्रको एक गीतमा रेजिनाले नायक रमित ढुंगानासँग नृत्य गर्ने क्रममा आफ्नो वक्षस्थलको राम्रै प्रदर्शन गरेकी छिन्। अंग प्रदर्शनसँगै उनले प्रस्तुत गरेको कामुक हाउभाउ देखेपछि अन्य निर्माता-निर्देशक रेजिनाप्रति आकर्षित भए भने आश्चर्य मान्नु पर्दैन। रेजिना दर्शकहरूलाई रिझाउन यसरी उत्ताउलो शैलीमा प्रस्तुत भएकी हुन् भने ठीकै छ, तर कम पहिरन लगाएरै नयाँ चलचित्रमा अभिनय गर्न पाइन्छ भन्ने सोचाइ हो भने रेजिनाको यो रणनीतिले सकारात्मक परिणाम नै दिन्छ भनेर ठोकुवा भने गर्न सकिँदैन।

नजिकबाट

सुदिन पोखरेल/ डिए ६९

जन्ममिति :	२०३६ फागुन ११
जन्मस्थान :	शान्तभवन अस्पताल, पाटन
रुचि :	संगीत र खेलकुद
पहिलो गीत :	म माया गर्छु
पहिलो एल्बम :	एक्स
सांगीतिक गुरु :	मामा सिपी शर्मा
पहिलो कन्सर्ट :	स्कुल पढ्दा विराटनगरमा
पहिलो प्रेम :	कक्षा आठ पढ्दा
पहिलो प्रेमिका :	नामै भन्ने र ?
पहिलो प्रेमपत्र :	तिनै प्रेमिकालाई लेखेको
पहिलो पटक बजाएको इन्स्ट्रुमेन्ट :	हार्मोनियम
मनपर्ने खाना :	दालभात
मनपर्ने रंग :	कालो
मनपर्ने पहिरन :	हिपहप
मनपर्ने परफ्युम :	एक्स
मनपर्ने नायक/नायिका :	ब्राड पिट र नन्दिता दास
पहिलो डेटिङ :	विराटनगरमा स्कुलको कक्षाकोठा
पहिलो फोटोसेसन :	सुगमसँग गोदावरीमा
मनपर्ने मौसम :	गर्मी
मनपर्ने खेल :	क्रिकेट
फुर्सदमा :	सुत्छु
पहिलो चुम्बन :	नभनौं कि
मनपर्ने गीत :	साँचेको माया
नजिकको साथी :	आमा
पहिलो पिटाइ :	कक्षामा टेबुल ठटाएर गाउँदा सरले कन्सिरीको रौं तानेको।

नेपाली संस्कृति र हङकङ

सात समुन्द्रपारि रहेर के भो' र ? आफ्नै देशको संस्कृति, भाषा र वेशभूषालाई चटक्कै नबिर्से त भैहाल्यो नि। विदेशमा रहेर पनि धेरै नेपालीले विभिन्न माध्यमबाट नेपाली जनजीवनलाई झल्काइरहेका छन्। यस्तै नेपालीहरूको बाक्लो बसोबास रहेको सपनाको सहर हङकङका युवायुवतीहरूले नेपाली कला-संस्कृतिलाई चिनाइरहेका छन्।

यस्तै नेपाली भाषा, कला र संस्कृतिलाई चिनाउन हङकङ ट्यालेन्ट हन्टका सुन्दरीहरू यस पटक चीन पुगे। चीनस्थित सेन्जेन कन्भेन्सन एन्ड एग्जिभिसन सेन्टरमा आयोजित छैटौं चिनियाँ अन्तर्राष्ट्रिय सांस्कृतिक महोत्सवमा सहभागी हुन उनीहरू त्यहाँ गएका हुन्। महोत्सव साउन ९ देखि १२ गतेसम्म चलेको थियो।

महोत्सवमा भाग लिन सन् २००० की मिस नेपाल हङकङ ममिता गुरुङको संयोजनमा मिस ट्यालेन्ट हन्ट २००५ की विजेता दीप्ति थापा, फस्ट रनरअप अनिशा लिम्बू तथा ट्यालेन्ट हन्ट हङकङ २००६ सेकेन्ड रनर-अप एलिना घले चीन पुगेका थिए। उनीहरूले नेपाल संस्कृति झल्कने चोली-फरिया, नेपाली झन्डा, शेर्पा पहिरन बख्खु तथा गुरुङ संस्कृति झल्कने पहिरनहरू प्रदर्शन गरेका थिए। नेपाली कला एवं हस्तकलाको प्रदर्शनी देखेर त्यहाँ सबै मोहित भए। अनिशा लिम्बूको पुरानो शैलीको नेपाली नृत्यले सबैको साथ पाएको थियो।

प्रत्येक वर्ष चीनमा आयोजना हुँदै आएको कार्यक्रममा ट्यालेन्ट हन्ट ग्रुप हङकङ गएको वर्षदेखि सहभागी हुन थालेको हो। 'खास गरी नेपाली संस्कृतिलाई विदेशीसामु परिचत गराउने उद्देश्यले हामी यो महोत्सवमा सहभागि भएका हौं, कार्यक्रम संयोजक तथा मिस नेपाल हङकङ-२००० ममिता गुरुङले साप्ताहिकसँग भनिन्। महोत्सवमा विभिन्न देशका ३ हजारभन्दा बढी सहभागीले आफ्नो कला-संस्कृति प्रदर्शन गरेका थिए। अब हामीले हरेक वर्ष यो सांस्कृतिक महोत्सवमा सहभागिता जनाउँदै जानेछौं, कार्यक्रम संयोजक ममिताले बताइन्।

लभगुरु रेखा

प्रश्न : म २१ वर्षीय युवक हुँ । म आफ्नो कक्षामा पढ्ने एक युवतीप्रति आकर्षित छु । तर, म उनीसमक्ष प्रेम प्रस्ताव राख्न डराउँछु । धेरै पटक त्यस्तो प्रयास गरे पनि आफ्नो योजनालाई साकार रूप दिन सकेको छैन । उनी विछट्टै राम्री छिन् । मैले प्रेम प्रस्ताव राख्न नसक्नुको कारण हाम्रो जात नमिल्नु पनि हो । मैले आफ्नो एकोहोरो प्रेमलाई दोहोरो बनाउन के गर्नुपर्ला ?

–बी.

उत्तर : आजकालको जमानामा जात-भातको कुराले भन्दा मन मिल्छ कि मिल्दैन भन्ने कुराले महत्त्व राख्छ । तसर्थ प्रेममा जात-भातको खासै अर्थ वा भूमिका हुँदैन । जहाँसम्म तपाईंको एकोहोरो प्रेमलाई दोहोरो बनाउने कुरा छ त्यसका लागि पहिले उनको विचार अथवा भावना बुझ्नुपर्ने हुन्छ । एउटै कक्षामा भएका नाताले तपाईंहरूबीच बोलचाल त पक्कै हुन्छ होला । छैन भने पनि प्रेम प्रस्ताव राख्नुपहिले उनको आनीबानी, व्यवहार बुझ्न उनीसँग मित्रता बढाउनुहोस् । मित्रता भैसकेपछि उनको मनोभावना बुझ्ने प्रयासतर्फ लाग्नुहोस् र उपयुक्त समय आएपछि मात्र प्रेम प्रस्ताव राख्नुहोस् । हतारमा प्रेमप्रस्ताव राख्नुभयो भने अस्वीकार हुन सक्ने प्रवल सम्भावना रहन्छ । याद राख्नुहोस्, प्रेम तपाईंको पक्षबाट राख्नेबित्तिकै स्वीकार हुन्छ भन्ने छैन । तसर्थ आफूलाई आफ्नो प्रेमका लागि उपयुक्त बनाउनु त्यत्तिकै आवश्यक छ । एक हातले ताली नबजेजस्तै उनले पनि तपाईंलाई मन पराउनु त्यत्तिकै आवश्यक छ । मित्रताका क्रममा तपाईंहरूले एक-अर्कालाई चिन्न र बुझ्न सक्नुहुन्छ ।

फिल्मी खबर

– चलचित्र 'निखिल दाइ' प्रदर्शन हुनुअघि नै विवादमा परेको छ। चलचित्रका निर्माता-निर्देशक कृष्ण चापागाईंले प्रचार-सामग्री (पोस्टर)मा चलचित्रका संगीतकार चेतन सापकोटा तथा पटकथाकार मौनता श्रेष्ठको नाम नराखेपछि विवाद प्रारम्भ भएको हो। निर्माता चापागाईंले व्यक्तिगत कारणले गर्दा संगीतकार तथा पटकथाकारको नाम नराखेको बताएका छन्, तर स्रष्टाहरू भने आफूले काम गरेको पारिश्रमिक नपाए पनि प्रचार सामग्रीमा आफ्ना नाम उल्लेख गर्नुपर्ने बताउँछन्। यसअघि यो चलचित्र कथाकारका कारण पनि विवादमा आएको थियो। चलचित्र लेखक सुरज सुब्बाले आफूलाई जानकारी नै नदिई चलचित्रमा आफ्नो कथा प्रयोग गरिएको आरोप लगाएका थिए। निर्माता चापागाईंले भने ती आरोपको पनि खण्डन गरेका छन्।

– मातृभाषामा चलचित्र निर्माण हुने क्रमसँगै तामाङ भाषाको एउटा चलचित्रको निर्माण सम्पन्न भएको छ। मोक्तान फिल्म्सको ब्यानरमा निर्माण भएको चलचित्र 'मायाला छो' (मायाको डोरी) प्रदर्शनका लागि तयार छ। सन्तलाल घिसिङको कथा, गीत तथा निर्देशनमा तयार भएको यो चलचित्रमा प्रविन्स मोक्तान, चाँदनी मोक्तान, सुकु मोक्तान, सञ्जीव स्याङ्तान, कार्साङ लामा आदि कलाकारले प्रमुख भूमिका निर्वाह गरेका छन्। दिनेश पाख्रिनको नृत्य निर्देशन रहेको यो चलचित्रको निर्माण डोल्मा मोक्तान हुन्। गत जेठ महिनामा प्रारम्भ भएको चलचित्रको छायांकन असार २५ गते सम्पन्न भएको थियो। स्याङतान तथा मोक्तानबीच विवाह नहुने परम्परा तथा नारीप्रति नारीले सौता हाल्ने चलन हटाउनुपर्छ भन्ने सन्देश यो चलचित्रमा प्रस्तुत गरिएको छ।

– साढे दुई महिनादेखि बिरामी परेका चलचित्र कलाकार तथा द्वन्द्व/कला निर्देशक गोपाल भुटानीलाई उपचारका लागि चलचित्र निर्माता संघले २५ हजार रुपैयाँ आर्थिक सहयोग गरेको छ। संघका अध्यक्ष अशोक शर्माले भुटानीको थापाथली, काठमाडौंस्थित निवासमा उक्त रकम हस्तान्तरण गरेका हुन्। कलाकार भुटानी विगत चार दशकदेखि नेपाली चलचित्रमा व्यस्त छन्। स्व. प्रकाश थापाद्वारा निर्देशित चलचित्र 'जीवनरेखा' मा उनले पहिलो पटक द्वन्द्व निर्देशन गरेका थिए। यस क्रममा उनले एक सयभन्दा बढी चलचित्रमा द्वन्द्व तथा कला निर्देशन गरिसकेका छन्। अभिनयसमेत गर्ने यी ७४ वर्षीय कलाकार पेटको समस्याका कारण थला परेका हुन्।

-काठमाडौं उपत्यकामा हाल प्रदर्शनमा चलचित्र 'अजम्बरी नाता' पछि निर्माता रामकृष्ण बजगाईंको चलचित्र 'लवकुश' प्रदर्शन हुनेछ। 'लवकुश'मा राजेश हमाल तथा रमित ढुंगानाको मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन्।

चाइल्ड अफ द इयर

काठमाडौं– काठमाडौं, भक्तपुर, पोखरा, धरान आदि स्थानमा आयोजित प्रतिभा प्रदर्शन गर्ने प्रतियोगिताहरूमा स्थानीय बालबालिकाहरूको मात्र सहभागिता रहन्छ। विगत केही वर्षदेखि यस्ता प्रतियोगिताहरू नियमित रूपले आयोजना भैरहेका छन्, तर काठमाडौंस्थित फोकस एड नेपालले भने पहिलो पटक देशभरिका बालबालिकाहरूलाई समेटेर 'चिल्ड्रेन अफ द इयर' शीर्षकको बालसौन्दर्य तथा प्रतिभा प्रतियोगिता सञ्चालन गर्ने भएको छ।

'अल नेपाल मेगा कन्टेस्ट' उपशीर्षक राखिएको यो प्रतियोगिता आगामी भदौ ९ गते राजधानीको प्रज्ञाभवनमा सञ्चालन हुनेछ। प्रतियोगितामा ८ देखि १२ वर्ष उमेर समूहका बालबालिकाहरू सहभागी हुनेछन्। बालबालिकालाई नेपाली हुनुमा गर्व गराउने उद्देश्यले आयोजना गर्न लागिएको यो प्रतियोगिताले उनीहरूमा रहेको प्रतिभालाई उजागर गर्ने अर्को लक्ष्यसमेत लिएको छ।

प्रतियोगितामा १६ जना बालक तथा त्यति नै बालिका गरी जम्मा ३२ जना बालबालिकाको सहभागिता रहनेछ। प्रतियोगितामा सहभागी हुने बालबालिकालाई १७ दिनसम्म दिनको दुई घण्टा प्रशिक्षण दिइने आयोजक संस्थाले जारी गरेको विज्ञप्तिमा उल्लेख छ। प्रशिक्षण आगामी साउन २२ गते प्रारम्भ हुनेछ। प्रशिक्षणकै क्रममा उनीहरूलाई नगरकोटमा आयोजना हुने क्याम्पमा समेत सहभागी गराइनेछ भने विजेताहरूलाई मास्टर चिल्ड्रेन अफ द इयर, बेबी चिल्ड्रेन अफ द इयर, फस्ट-सेकेन्ड रनर-अप, ट्यालेन्ट, स्माइल, ड्रेस, फोटोजेनिक, डिसिप्लिन, फ्रेन्डसिप तथा पङ्चुआलिटी विधामा उपाधि प्रदान गरिनेछ।

चलचित्र हलमा दर्शक बढ्न थाले

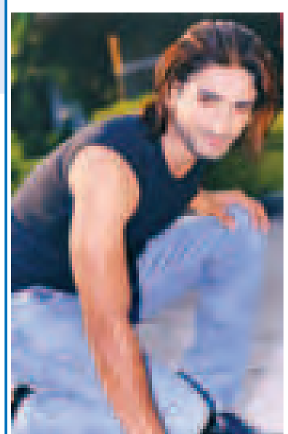
शिव शर्मा

पोखरा- न त नयाँ चलचित्र बने, बनेका पनि त्यति स्तरीय बन्न सकेनन्। स्तरहीन चलचित्रले हलमा दर्शक तान्ने त कुरै भएन। यो अवस्थाले स्थानिय हल सञ्चालकहरूलाई के गरौं ? कसो गरौंको स्थितिमा पुर्‍यायो। हल नै बन्द गर्नुपर्ने अवस्था पनि आयो। अहिले भने त्यो परिस्थितिबाट केही मुक्ति पाएको अनुभव हल सञ्चालकहरूले गरेका छन्। राजनैतिक परिवर्तनपछि चलचित्र हलहरूमा दर्शकको चाप बढेर गएको छ। अहिले विगतको तुलनामा १५ प्रतिशत दर्शक बढेका छन्, सिने प्लाजा पोखराका अध्यक्ष उत्तम द्वाव भन्छन्- 'चलचित्र पनि राम्रो बन्नुपर्‍यो अनि पो चल्छ।'

पोखरामा नेपाली चलचित्रका अधिंकाश दर्शक आसपासका गाउँबाट ओइरिनेहरू नै छन्। यतिबेला नेपाली चलचित्र हेर्न गाउँघरबाट चलचित्र हल आउने क्रम बढेको छ। राम्रो र गुणस्तरीय चलचित्र भयो भने नेपाली नै चल्छ, स्थानीय हल सञ्चालकहरूको अनुभव छ।

पोखरामा हाल ६ वटा चलचित्र हल सञ्चालनमा छन् जसमध्ये विन्ध्यवासिनी, वाराही तथा पूर्णिमामा नियमित रूपमा नेपाली चलचित्र प्रदर्शन हुन्छन्। यद्यपि नेपाली चलचित्रका लागि विन्ध्यवासिनी हल प्रख्यात छ। गत वर्ष पोखरामा केही चलेका चलचित्र हुन् धड्कन र दुर्गा। 'नयाँ चलचित्र प्रदर्शन हुँदै गयो भने नाइट सो पनि चलाउने सोचाइ छ,' -द्वावले बताए। पोखरामा नाइट सो बन्द भएको पनि पाँच वर्ष बितिसकेको छ। अहिले आएर कल्पना हलले नाइट सो सञ्चालन गर्दै आएको छ। कल्पना चलचित्र हलमा हिन्दी चलचित्र हेर्नेहरूमध्ये युवा दर्शकको संख्या बढी हुन्छ। -हलका म्यानेजर महेन्द्र केसी बताउँछन्।

तयारी मिस्टर नेपालको



साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– विगत दुई वर्षदेखि अवरुद्ध पुरुषहरूको सौन्दर्य तथा प्रतिभा प्रदर्शन सम्बन्धी प्रतियोगिता 'मिस्टर नेपाल' आगामी असोजमा आयोजित हुने भएको छ। पूर्व-मिस्टर नेपाल गौतम सुवेदीको सक्रियतामा सम्पन्न हुने यो प्रतियोगितामा सहभागी हुने युवाहरूको अन्तिम छनौट यसै साता गरिंदैछ।

रेड एप्पल इन्टरटेनमेन्ट हाउसले आयोजना गर्न लागेको यो प्रतियोगिताको कोरियोग्राफी कमल ओझाले गर्दैछन्। प्रतियोगितामा २० जना युवा सहभागी हुनेछन्। र्‍याडिसन होटलको एउटा हलमा निर्माण गरिने र्‍याम्पमा देशका विभिन्न सहरबाट प्रतिस्पर्धा गरिरहेका युवाहरूले क्याटवाकमार्फत आफ्नो प्रतिभा प्रदर्शन गर्नेछन्। प्रतियोगितामा सहभागी हुनका लागि यसै साताभरिमा आवेदन फर्म भर्न सकिने जानकारी आयोजक संस्थाले दिएको छ। प्रतियोगितामा मिस्टर नेपालको उपाधि जित्ने युवालाई नगद पुरस्कारका साथै अन्य एक दर्जन शीर्षकमा प्रतिस्पर्धीहरूलाई विभिन्न उपाधि प्रदान गरिनेछ।

चलचित्र

कृष्ण अर्जुन

हाल निर्माणको क्रममा रहेका तथा प्रदर्शनोन्मुख अधिकांश चलचित्रमा राजेश हमाल र निखिल उप्रेती नै नायक छन् । चिरञ्जीवी बस्नेतद्वारा निर्माण गरिएको यो चलचित्रमा दुई नायकका अतिरिक्त घोडा पनि एउटा प्रमुख भूमिकामा देखा पर्छ । चलचित्रमा घोडाको नाम कृष्ण र निखिलको नाम अर्जुन हुन्छ । एक्सनप्रधान यो चलचित्रकी नायिका सज्जा मैनाली हुन् । बदलाको भावनामा नायक निखिलले अर्का नायक राजेश हमालसँग युद्धको प्रशिक्षण लिन्छन् । अन्त्यमा राजेश, घोडा र निखिल भएर शत्रुहरूसँग बदला लिन्छन् । चलचित्रमा सज्जा निखिलको जोडी भएर देखा पर्दैछिन् । दीपक श्रेष्ठको निर्देशनमा निर्माण भएको यो चलचित्र उपत्यकाबाहिर यसै साता प्रदर्शन हुनेछ । चलचित्रमा महेश खड्काको संगीत सुन्न पाइनेछ ।

एन्थोनी कौन है ?

रकम लिएर जसको पनि हत्या गर्न सक्ने खतरनाक गुन्डा मास्टर मदन अर्थात् सञ्जय दत्त कुनै एन्थोनी नाम गरेको व्यक्तिको खोजीमा हुन्छन् । बहुरूपी चाम्प अर्थात् अरसद वारसीलाई सम्भवतः एन्थोनीका बारेमा थाहा हुन्छ । त्यसैले मास्टर मदन चाम्पको पछि लाग्छन् । एक जादुगर रघुकी छोरी जिया अ... केही रहस्य थाहा हुन्छ । अर्कातर्फ सुन्दरी रोजा अर्थात् अनुशा डान्डेकर चाम्पलाई मन पराउँछिन् । कुनै उद्देश्यले एन्थोनीको हत्याका लागि मास्टर मदनले चाम्पलाई मर्नु न बाँच्नुको स्थितिमा पुऱ्याउँछ । उसको हरेक क्रियाकलाप प्रहरी गुप्तचर सुरज सिंह अर्थात् गुलसन ग्रोवरबाट लुकेको हुँदैन । हास्यप्रधान, रोमाञ्चक एवं रहस्यमय यो चलचित्रमा सुपरहिट चलचित्र 'मुन्नाभाइ एमबीबीएस' का जोडी सञ्जय दत्त र अरसद वारसीलाई लगभग त्यस्तै भूमिकामा प्रस्तुत गरिएको छ । जबकि केही साताभित्रै 'मुन्नाभाइ एमबीबीएस' को दोस्रो भाग पनि सार्वजनिक हुँदैछ । बैंककमा छायाँकन गरिएको यो चलचित्रको निर्देशन राज कौशलले गरेका हुन् ।

मियामी भाइस

अमेरिकास्थित फ्लोरिडा राज्यको मियामी सहरभित्र हुने गरेका आपराधिक गतिविधि, लागू औषधको कारोबार, हत्या आदिलाई निर्देशक माइकल मनले चलचित्रको पर्दामा उतारेका छन् । यो साता संसारभरि सार्वजनिक हुने यो चलचित्र काठमाडौंमा पनि प्रदर्शन हुँदैछ । एक्सन, एड्भेन्चर, नाटकीय प्रस्तुति आदिका कारणले यो चलचित्र विशुद्ध व्यावसायिक चलचित्र हो । यो चलचित्रमा दुई जना नायक छन् । उनीहरू दक्षिण फ्लोरिडामा भएका तीन श्रृंखलाबद्ध हत्याको दोषी एउटा आपराधिक समूहको खोजीमा हुन्छन् । त्यो खोजीमा उनीहरू मियामी सहरको आपराधिक जगत्मा प्रवेश गर्छन् । जोनी फ्याक्स तथा कोलिन फेरलले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेको यो चलचित्रमा गोन्ग ली, नाओमी ह्यारिस् एवं सियारन हिन्सले पनि अभिनय गरेका छन् । रोमाञ्चक एक्सन तथा रहस्यमय प्रस्तुतिका कारण यो चलचित्र प्रदर्शनपूर्व नै चर्चित भैसकेको छ ।

नो ड्रग नो बार

कमल रिमाल

विराटनगर- लागूऔषध र द्वन्द्वविरुद्ध मोरङको रमाइलोमा गएको मंगलबार आयोजित 'नो ड्रग नो बार' लाइभ कन्सर्ट तथा सांगीतिक कार्यक्रममा हजारौं गाउँले ओर्लिए । गाउँको बजारमा पहिलो पटक भएको यस किसिमको सन्देशमूलक तथा भव्य सांगीतिक समारोहमा पूरै गाविसका मानिसको घुइँचो लागेको थियो । सो दिन साप्ताहिक हाट भएकाले पनि कार्यक्रम हेर्न आउने दर्शकको भीडले जनसेवा उच्च माध्यमिक विद्यालयको ठूलो चौर भरिएको थियो ।

गायकद्वय सुमित खड्का र प्रबलदीप विश्वासको 'बुद्धको यो शान्ति सन्देश नभुलौं है नेपाली हो...' गीतबाट प्रनरम्भ भएको कार्यक्रममा रेडियो प्रस्तोता रेखा कार्की र नवीन पौडेलले हिंसा तथा लागूऔषधविरुद्ध सन्देशहरू सुनाए । लागूऔषध दुर्व्यसनको प्रभाव गाउँसम्म फैलिएकाले दुर्व्यसनमुक्त समाजको निर्माण गर्न युवाहरूलाई कार्यक्रमले हौस्याएको छ ।

हास्यव्यङ्ग्य कलाकार पारस थापाको प्रस्तुतिले दर्शकलाई पेट मिचीमिची हाँस्न बाध्य पाऱ्यो । विराटनगरको निशान ब्यान्डका प्रश्ना तुलाधरले प्रस्तुत गरेको नेपाली, हिन्दी र अंग्रेजी हिपहप गीतले युवाहरूलाई नचायो ।

पुस्तक

यौन विज्ञान

विवाहित तथा अविवाहित युवाहरूलाई जानकारी दिने उद्देश्यले लेखक रामहरि बञ्जराले यौन विज्ञान नामक पुस्तक प्रकाशमा ल्याएका छन् । देवीप्रसाद न्यौपानेद्वारा प्रकाशित यो पुस्तकमा ४३ वटा शीर्षकका टिप्पणी तथा लेख प्रस्तुत गरिएको छ । ९० पृष्ठमा फैलिएको यो पुस्तकको मूल्य ५० रुपैयाँ राखिएको छ ।

रंगमञ्च

-आउँदो साउन २७ गते कीर्तिपुरको नयाँ बजारमा नाटक 'विस्थापन' मञ्चन हुँदैछ । लेखक तथा निर्देशक कृष्ण शाह 'यात्री' ले विदेशमा रहेका आप्रवासी नेपालीहरूको पीडालाई उक्त नाटकमा उतारेका छन् । अशोक शिवाकोटी, रीता थापा, विनोद श्रेष्ठ, जीवनसाथी बस्नेत, दीपा पाण्डे तथा जगत खड्काको अभिनय रहने उक्त नाटक यसअघि काठमाडौंलगायत उपत्यकाबाहिरका केही स्थानमा मञ्चन भैसकेको छ ।

-गत बुधबार तथा बिहीबार नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठानमा नेवारी भाषाको नाटक 'सिद्धार्थया गृहत्याग' को मञ्चन भयो । बौद्धकथामा आधारित उक्त नाटकमा गौतम बुद्धले चारवटा सांसारिक यथार्थ देखेपछि बुद्धत्व प्राप्तिका लागि गृहत्याग गरेको कथा समेटिएको थियो । दुर्गामान मानन्धरको निर्देशनमा मञ्चन भएको उक्त नाटकमा नरोत्तम मानन्धर, दीपेन्द्र नापित, जीवन महर्जन, सुशील राजोपाध्यायसहित ४० जना कलाकारले अभिनय गरेका थिए ।

ग्यालरी

-कलाकार गौरव श्रेष्ठको तीनदिने चित्रकला प्रदर्शनी सम्पन्न भएको छ । आइतबारदेखि मंगलबारसम्म पाटनको यलमाया केन्द्रमा चलेको उक्त प्रदर्शनीमा कलाकार श्रेष्ठले कार्डबोर्डलाई क्यान्भासका रूपमा प्रयोग गरेका थिए । तैलरंगमा बनाइएका प्रदर्शित कुल १८ वटा चित्र कलाकारले तीन महिनाको अवधिमा सिर्जना गरेका हुन् ।

पूर्वाञ्चल आइडल

उत्कृष्ट गायकको खोजी गर्न पूर्वाञ्चलमा सञ्चालन गरिएको 'पूर्वाञ्चल सरगम आइडल २०६३' को पाँचौं चरणको छनौटबाट उत्कृष्ट दस प्रतिभाको छनौट सम्पन्न भएको छ । धरानस्थित सरगम संगीत विद्यालयले गत फागुन महिनादेखि धनकुटा, इलाम, विराटचौक तथा पकलीमा आयोजना गरेको प्रतियोगिताबाट दस जना गायक छानिएका छन् ।

गत शनिबार धरानमा आयोजित खुला प्रतियोगितामा चौथो चरणमा प्रवेश गरेका २० जना गायकहरूबाट दस जनाको छनौट गरिएको हो । ताप्लेजुङका पेमा शेर्पा, धनकुटाका देवेन्द्र चेम्जोङ, पथरीका सन्तोष तिरुवा, बिर्तामोडका जगन राई, दमकका सञ्जय तुमुक, तरहराका रोशन राई तथा धरानका सन्तोष लिम्बू, सम्झना राई, प्रेमक्षितिज राई र रोशन सिंवा अघिल्लो चरणमा प्रवेश गरेका छन् । अब उनीहरू आगामी कात्तिक २५ गते सम्पन्न हुने निर्णायक प्रतिस्पर्धामा सहभागी हुनेछन् । प्रतियोगिताको विजेतालाई दस हजार रुपैयाँका साथै एउटा गीतिसंग्रह तयार पार्ने अवसर प्रदान गरिनेछ ।

क्यासेट

भन्दे ए चरी...

म्युजिक नेपालले नयाँ गीति संग्रह 'भन्दे ए चरी' बजारमा ल्याएको छ । संग्रहमा रामकृष्ण ढकाल, जगदीश समाल, नीरज बराल, दिनेश गौतम, उषाकिरण अधिकारी, रूपकुमार राई, एन्जल लामा तथा डोरेमी संगीत पाठशालाका विद्यार्थीहरूले गाएका गीत सुन्न सकिन्छ । भानुभक्त ढकाल, दिनेश गौतम, कालीप्रसाद बाँस्कोटाले संगीतबद्ध गरेका यी गीतका शब्दहरू प्राथमिक न्यौपाने, दिनेश तथा कालीप्रसाद बाँस्कोटाले रचना गरेका हुन् ।

सुरुवात

गायकद्वय राजेन्द्र साहु तथा सुरेश राजभण्डारीको स्वर तथा संगीतमा सजिएका पप गीतहरूको संग्रह 'सुरुवात' बजारमा आएको छ । बज्र रेकर्ड्सले बजारमा ल्याएको यो गीति संग्रहमा आठवटा गीत सुन्न सकिन्छ । संग्रहका अधिकांश गीत गायकद्वयले नै रचना गरेका हुन् ।

गणतान्त्रिक खाँडो

गाईजात्राको उपलक्ष्यमा हास्य कलाकारद्वय जितु नेपाल तथा दमन रूपाखेतीले विशेष प्रस्तुतिका रूपमा हास्य-व्यंग्यात्मक क्यासेट एल्बम 'गणतान्त्रिक खाँडो' श्रोतामाझ ल्याएका छन् । यस साता बजारमा आएको यो संग्रहमा 'गणतान्त्रिक खाँडो' तथा 'नेपाली पारा' शीर्षकका दुई प्रहसन तथा केही प्यारोडी सुन्न सकिन्छ । सुरताल म्युजिकले बजारमा ल्याएको यो संग्रहमा जितु-दमनका अतिरिक्त सोमनाथ सुवेदी, कलम नेपाल तथा रेशम फिरिरीले पनि स्वर दिएका छन् ।

सानो पर्दा

– कान्तिपुर टेलिभिजनबाट आइतबार साँझ प्रसारण भैरहेको लोकदोहारी गीतहरूको कार्यक्रम 'उकाली ओराली भन्ज्याङ चौतारी'को सञ्चालन अब लोकगायिका तथा रेडियोकर्मी कोमल वलीले गर्न थालेकी छिन् । गायक बुद्धिसागर बस्याल सांगीतिक कार्यक्रमका क्रममा क्यानाडा गएर स्वदेश नफर्किएपछि कोमल वलीले यो जिम्मेवारी पाएकी हुन् । 'उकाली ओराली भन्ज्याङ चौतारी' मा लोक तथा दोहोरी गीतका म्युजिक भिडियोहरू प्रसारण गरिन्छ ।

– कान्तिपुर टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको चलचित्रसम्बन्धी एक मात्र कार्यक्रम 'रजतपट' ले प्रसारणको २५ भाग पूरा गरेको छ । प्रकाश सुवेदीको निर्देशन तथा प्रस्तुतीकरणमा सञ्चालन भैरहेको यो कार्यक्रम प्रत्येक बिहीबार राति साढे नौ बजे प्रसारण हुन थालेको छ ।

– 'एस्क्यूज मी', '५२ घुस्सा ५३ ठक्कर', 'अब त अति भो' जस्ता हास्यश्रृंखलामा जोडी कलाकारका रूपमा अभिनय गरिसकेका शेखर खनाल तथा शिवशंकर रिजाल (खरि) ले केही विज्ञापनमा समेत मोडलिङ गरिसकेका छन् । पछिल्लो समयमा उनीहरू प्यारोडी गायनतर्फ आकर्षित भएका छन् । सानो पर्दामार्फत दर्शकलाई हँसाइरहेको यो जोडीले अब गाईजात्रे एल्बम 'कफ्र्यू' मार्फत श्रोतालाई हँसाउने तयारी गर्दैछ ।

– नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण भैरहेको बाल कार्यक्रम 'जाँदा-जाँदै' अब नयाँ स्वरूपमा प्रसारण हुने भएको छ । प्रत्येक सोमबार साँझ पाँच बजे प्रसारण हुने यो कार्यक्रममा अब बालबालिकासँग सम्बन्धित व्यक्तित्वसँगको कुराकानीलाई पनि समावेश गरिनेछ । यसबाहेक कार्यक्रममा महिनाको एक पटक 'चाइल्ड अफ द मन्थ' घोषणा गर्दै बहुप्रतिभाशाली बालबालिकाका अतिरिक्त क्रियाकलापहरू पनि समावेश गरिएको छ । कार्यक्रमका निर्माता हेमन्त गौतमका अनुसार कार्यक्रमको आगामी केही साताको श्रृंखलामा धरानमा छायांकन गरिएका सामग्रीहरू प्रसारण गरिनेछ । कार्यक्रमको सञ्चालन कक्षा ८ मा अध्ययनरत छात्रा साइनिङ लामाले गरिरहेकी छिन् ।

–पत्रकार विजयकुमार पाण्डेको समसामयिक कार्यक्रम 'दिशानिर्देश' नेपाल वान च्यानलबाट प्रसारण हुन थालेको छ । विजयकुमारले सञ्चालन गर्ने यो कार्यक्रम प्रत्येक शुक्रबार राति नौ बजे प्रसारण हुन्छ । कार्यक्रममा उनले एक जना व्यक्तित्वसँग रोचक वार्तालाप प्रस्तुत गर्छन् । यसअघि यो कार्यक्रम कान्तिपुर तथा नेपाल टेलिभिजनबाट प्रसारण हुन्थ्यो ।

– नेपाल टेलिभिजनले पप गीतहरूको काउन्टडाउन कार्यक्रम 'नेपाल टप टेन' को प्रसारण प्रारम्भ गरेको छ । शनिबार दिउँसो साढे एक बजे प्रसारण हुने यो कार्यक्रममा एक साताभित्रका उत्कृष्ट दसवटा नेपाली पप गीतका म्युजिक भिडियो प्रसारण गरिन्छ । यो कार्यक्रमको सञ्चालन कान्तिपुर एफ.एम.का रेडियो जक्की सुमितले गरिरहेका छन् ।

– कान्तिपुर टेलिभिजनले दर्शकलाई झुक्याउने शैलीको कार्यक्रम 'हत्तेरी' तयार पारेपछि अन्य च्यानलले पनि यस्ता कार्यक्रम निर्माण गरेका छन् । इमेज च्यानलले यो शैलीको कार्यक्रमको नाम 'नो हर्न प्लिज' राखेको छ । आधा घण्टा लामो यो कार्यक्रम शुक्रबार राति पौने आठ बजे प्रसारण हुन्छ । यो कार्यक्रमकोसञ्चालन साङ्गेले गर्छिन् ।

– नेपाल वान च्यानलले प्रत्येक दिन प्रसारण गर्ने सांगीतिक कार्यक्रम 'फर यू' को शैलीमा केही परिवर्तन गरेको छ । यसअघि दर्शकहरूले पठाएको पत्रका आधारमा उनीहरूको रुचिका नेपाली गीतका म्युजिक भिडियो प्रसारण हुने यो कार्यक्रममा अहिले कार्यक्रम प्रस्तोताले दर्शकहरूसँग कुराकानी गर्दै म्युजिक भिडियोहरू प्रसारण गर्छन् । यो कार्यक्रम हरेक रात आठ बजे प्रसारण हुन्छ ।

SHIKHAR MUSIC

शिखर म्युजिक अपडेट

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

– अमेरिकामा बसोबास गर्ने गीतकार साबु रविले रचना गरेका गीतहरूको पहिलो संग्रह 'सहारा' को विमोचन राष्ट्रकवि माधवप्रसाद घिमिरेले गरे। नौवटा गीतले सजिएको उक्त संग्रह विमोचन गर्ने समारोहमा गीतकार साबु रविले आफूलगायत अमेरिकामा बसोबास गर्ने अन्य सात जना नेपालीका तर्फबाट जनआन्दोलन भाग २ मा आफ्ना आँखा गुमाउने ११ जना आन्दोलनकारीको उपचारका लागि नगद ७० हजार रुपैयाँ प्रदान गरिन्। सांगीतिक संघले आयोजना गरेको उक्त कार्यक्रममा एउटा तथा दुवै आँखा गुमाउने एघारै जना आन्दोलनकारी सहभागी थिए।

– गायक रामकृष्ण ढकालले भोलि शनिबार राजधानीमा आयोजना हुने एकल गायन कार्यक्रममा दर्शक-श्रोतालाई आफ्ना लोकप्रिय गीत-संगीत सुनाउँदैछन्। नयाँ बानेश्वरस्थित वीरेन्द्र अन्तर्राष्ट्रिय सम्मेलन केन्द्रमा आयोजना हुने 'रामकृष्ण ढकालको आगमन' शीर्षकको एकल गायन कार्यक्रममा उनले करिब डेढ दर्जन गीत गाउनेछन्। सांगीतिक कार्यक्रमकै क्रममा गायक ढकालले आफ्नो नवौं एकल गीतिसंग्रह 'आगमन' को विमोचनसमेत गर्नेछन्। विगत दुई सातादेखि एकल गायनका लागि अभ्यास गरिरहेका गायक ढकालका अनुसार कार्यक्रमबाट संकलित रकम 'भक्तपुरस्थित क्यान्सर अस्पताललाई प्रदान गरिनेछ।

–१३ वर्षीया शर्वरी तथा नौ वर्षीया शिवानी चौहान दिदी-बहिनी मात्र होइनन्, गत आइतबारदेखि उनीहरू गायिकाका रूपमा समेत उदाएका छन्। उनीहरूको स्वरमा सजिएको गीतिसंग्रह 'शशि' गत शनिबार राजधानीमा सार्वजनिक भयो। विगत छ महिनादेखि उनीहरू गीत रेकर्डिङमा व्यस्त थिए। वरिष्ठ गायक फत्तेमान राजभण्डारीले उक्त संग्रह लोकार्पण गर्दा बालिका गायिकाहरूको मुहारमा बेग्लै खुसी देखिन्थ्यो। लाइबेरियाको युद्धभूमिमा खटिएका राष्ट्रसंघका जागिरे पिता शंकर छोरीहरूले गीतिसंग्रह तयार पारेको खबर पाएपछि विमोचनका लागि नै काठमाडौं आएका थिए। लोकार्पण समारोहमा गायिकाद्वयले आफ्ना बालगीत प्रस्तुत गर्दा उपस्थित दर्शकहरू भावुक बनेका थिए। गायिकाद्वयले आफ्नो संग्रहबाट आउने रोयल्टी 'बाल धड्कन नेपाल' कोषमा जम्मा गर्ने घोषणा गरेपछि संस्थाकी अध्यक्ष अनुराधा कोइराला तथा सदस्य हेमराज ज्ञवालीले बालिकाहरूको यो घोषणाको जति प्रशंसा गरे पनि थोरै हुने बताए।

– गायक राहुल भारती सांगीतिक कार्यक्रमका क्रममा पहिलो पटक हङकङतर्फ प्रस्थान गरेका छन् जहाँ उनले आगामी मंगलबार तथा

नयाँ एल्बम जिमेजर बजारमा ल्याएका गायक नवीन के. भट्टराई फ्यान मेल हेर्दै

बिहीबार आफ्ना एक दर्जन गीत-संगीत प्रस्तुत गर्नेछन्। हङकङपछि उनले साउन ३० गते डेनमार्कको कोपनहेगनमा, भदौ २ गते नर्वे तथा भदौ ८ गते आफ्नै जन्मस्थल स्वीट्जरल्यान्डको जेनेभामा आफ्ना नेपाली पप गीतहरू गाउने छन्। हङकङ बाहेकका कार्यक्रममा उनले फेसन सोका क्रममा गीत गाउनेछन्।

– लनिभा: बालसरोकार समूहले आफ्नो आठौं वार्षिकोत्सवका उपलक्ष्यमा बाल-गीतिसंग्रह 'मेरो पहिलो पाइला' सार्वजनिक गरेको छ। गत साता राजधानीमा सम्पन्न एक समारोहमा नेपालका लागि फिनल्यान्डका राजदूत पाउल मिस्टनीले आठवटा गीतको उक्त संग्रह लोकार्पण गरेका हुन्। पूर्णलक्ष्मी महर्जन, राधिका भण्डारी, शर्मिला महर्जन, सुदेशा विष्ट, प्रनव पछाईं, मीना परियार, विनीता श्रेष्ठ, सुमन केसी आदि बाल गायक-गायिकाले गाएका गीतहरू उक्त संग्रहमा समावेश गरिएको छ।

– पुराना गायक तथा संगीतकार स्व. लोकबहादुर क्षेत्रीले दुई दशकअघि गाएका मार्मिक गीतलाई संकलन गरेर तयार पारिएको गीति तथा भिसिडी संग्रह 'आमा रुँदै गाउँ-बेसी मेलैमा' को विमोचन सम्पन्न भएको छ। स्व. क्षेत्रीका लोपोन्मुख गीतहरूको संकलन उनकी श्रीमती लक्ष्मी क्षेत्री, संगीतकार नारायण रायमाझी, बुलु मुकारुङ, चूडामणि पोखरेल, कृष्णसुधा ढुंगाना तथा गायक तिलकबम मल्लले संकलन गरेका हुन्। नेपाली लोकबाजा संग्रहालयले निर्माण गरेको भिसिडीमा समावेश भएका म्युजिक भिडियोको निर्देशन नारायण रायमाझी तथा यादव भट्टराईले गरेका हुन्। लोकार्पण समारोहमा स्व. लोकबहादुर क्षत्री स्मृति तथा साहित्य प्रतिष्ठान र नेपाली लोकबाजा संग्रहालयद्वारा संयुक्त रूपमा दुईवटा पुरस्कार प्रदान गर्ने घोषणा गरिएको थियो। उक्त पुरस्कार लोकगीतिक्षेत्रमा अध्ययन-अनुसन्धान गर्ने स्रष्टा तथा स्व. क्षत्रीका ७० गीतलाई हुबहु गाउने प्रतियोगितामा उत्कृष्टता हासिल गर्ने प्रतिभालाई बर्सेनि प्रदान गरिनेछ। गायक क्षेत्रीको करिब १३ वर्षअघि ३२ वर्षको उमेरमा मोटरसाइकल दुर्घटनामा परी निधन भएको थियो।

– गायक कर्णदास पुन: एक पटक एकल गायन कार्यक्रममा सहभागी हुने भएका छन्। यसपटक यी गायकले आफ्नै जन्मथलो पोखराका दर्शकहरूलाई आफ्ना गीत-संगीतमार्फत लट्ठ पार्नेछन्। 'कर्णदास एकल साँझ' शीर्षक राखिएको एकल गायन कार्यक्रम गत असार ३० गते कास्कीको दाङसिङस्थित नेपानेमा गएको पहिरोमा परेका पीडित परिवार तथा तिनका आफन्तलाई राहत प्रदान गर्ने उद्देश्यले आयोजना गर्न लागिएको हो। आगामी साउन २६ गते आयोजना हुने सांगीतिक कार्यक्रमकै क्रममा पीडित परिवारलाई राहत रकम प्रदान गरिने बताइन्छ। कम्युनिटी सपोर्ट ग्रुपले आयोजना गर्न लागेको यो कार्यक्रमबाट करिब चार लाख रुपैयाँ संकलन हुने अनुमान आयोजकहरूको छ।

– नागपञ्चमीको उपलक्ष्यमा गत आइतबार राजधानीको नागपोखरीमा सम्पन्न महोत्सवमा सांगीतिक कार्यक्रम प्रमुख आकर्षण रह्यो। महोत्सव अवधिभरका लागि सञ्चालन गरिएको सांगीतिक कार्यक्रममा स्थानीय सांगीतिक समूहका अतिरिक्त ओमविक्रम विष्ट, देव राना, राम श्रेष्ठ आदि गायकहरूले गीत-संगीत प्रस्तुत गरेका थिए। कार्यक्रममा ध्रवेश रेग्मीको शास्त्रीय गान तथा भजन प्रस्तुतिले पाका दर्शकको मन जितेको थियो।

– नयाँ राष्ट्रिय गान चयनका लागि ७४ वटा रचना प्राप्त भएको प्रतिनिधिसभा घोषणा कार्यान्वयन सुझाव समितिले जनाएको छ। प्राप्त सबै रचनालाई नेपाल सरकार, प्रधानमन्त्री तथा मन्त्रिपरिषद्को कार्यालयमा पठाइसकिएको पनि समितिले जनाएको छ। समितिले यसअघि नै राष्ट्रिय गान चयन गर्नका लागि वरिष्ठ इतिहासकार, राजनीतिज्ञ, वैज्ञानिक, नागरिक समाजका व्यक्तित्व, साहित्यकार, संगीतकार तथा गायक सम्मिलित समिति गठन गर्न सरकारलाई सुझाव दिएको थियो। नयाँ राष्ट्रिय गीतका लागि लक्ष्मीप्रसाद देवकोटा, माधवप्रसाद घिमिरे, धर्मराज थापा आदि पुराना तथा नयाँ कविहरूका रचना प्राप्त भएको समितिले जनाएको छ।

गिनिज बुक्स अफ वर्ल्ड् रेकर्ड्सबाट

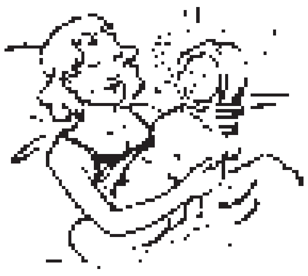
महँगो भिक्टोरिया क्रस

युद्धमा वीरतापूर्वक लड्ने सिपाहीलाई प्रदान गरिने बेलायतको सर्वोच्च सौर्य पदक भिक्टोरिया क्रसको मूल्य कति होला ? अस्ट्रेलियाका एक सैनिकलाई प्रदान गरिएको एउटा भिक्टोरियाक्रसले गत साता लिलामीमा ७ लाख ५० हजार अमेरिकी डलर प्राप्त गरेर गिनिज बुकमा नयाँ कीर्तिमान कायम गरेको छ । प्रथम विश्वयुद्धका बेला बेलायतका तर्फबाट भाग लिएका क्याप्टेन अल्फ्रेड जोन शुटलाई सन् १९१५ को ग्यालिपोलीको लडाइँमा देखाएको वीरताका लागि प्रदान गरिएको भिक्टोरियाक्रसले उक्त मूल्य प्राप्त गरेको हो । यसअघि यस्तो कीर्तिमानबापतको रकम ४ लाख ५७ हजार ८ सय डलर मात्र थियो ।

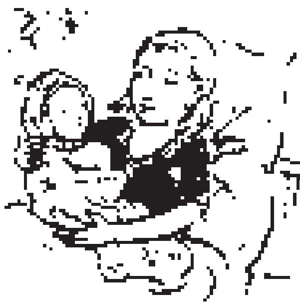
सबैभन्दा कम उमेरमा शिशु

ब्राजिलकी एक नौ वर्षीया बालिकाले एउटा शिशुलाई जन्म दिएर सबैभन्दा कम उमेरमा आमा बन्ने नयाँ विश्वकीर्तिमान कायम गरेकी छिन् । स्थानीय आपुरिना जनजातिकी उक्त बालिकाले जन्म दिएको शिशु स्वस्थ रहेको कुरा स्थानीय माकापुरा सहरको मेनुअस अस्पतालले जनाएको छ ।

वृद्धावस्थामा शिशु



बेलायतकी एक त्रिसट्ठी वर्षीया महिलाले एउटा शिशुलाई जन्म दिएर सबैभन्दा बढी उमेरमा आमा बन्ने नयाँ विश्वकीर्तिमान कायम गरेकी छिन् । प्याट्रिका रासब्रुक नामक ती महिलाले गत महिना लन्डनस्थित एक अस्पतालमा तीन किलोग्राम तौलको एक स्वस्थ शिशुलाई जन्म दिएकी थिइन् ।

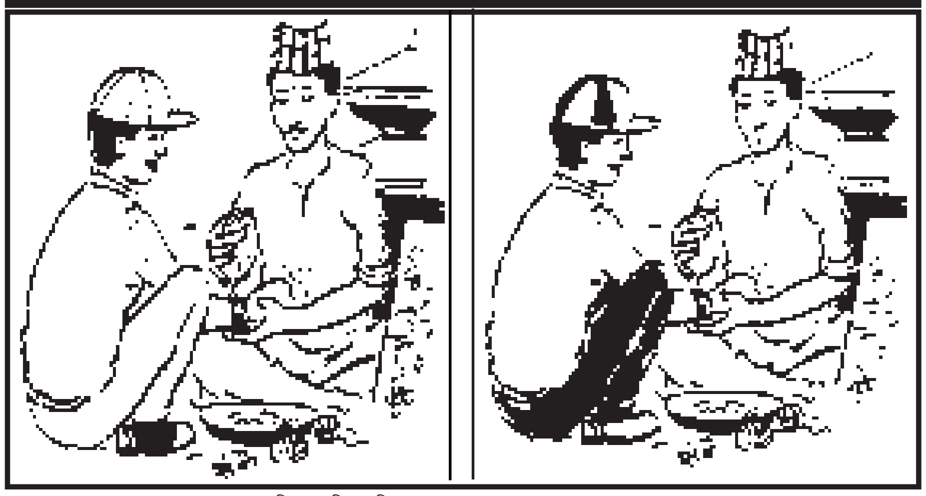


संसारकै सुखी राष्ट्र

दक्षिण प्रशान्त महासागरीय द्वीपराष्ट्र भानुआतु विश्वको सबैभन्दा सुखी राष्ट्र भएको एक अध्ययन-प्रतिवेदनमा जनाइएको छ । जनताको समृद्धि एवं त्यसले वातावरणमा पारेको प्रभावका आधारमा बेलायतस्थित गैरसरकारी संस्था न्यू इकोनोमिक्स फाउन्डेसन (नेफ) ले सो अध्ययन गरेको हो । सुखी धर्ती सूचकांकको प्रथम पाँच राष्ट्रमा भानुआतुपछि क्रमशः कोलम्बिया, कोस्टारिका, डोमिनिक रिपब्लिक एवं पानामा छन् । उक्त सूचकांकमा जीवनप्रतिको सन्तुष्टि, सरदर आयु एवं वातावरणीय वस्तुस्थितिलाई पनि समावेश गरिएको छ । १ सय ७८ राष्ट्रको सूचीमा जिम्बाबे सबैभन्दा पुछारमा छ । नेफका नीति-निर्देशक एन्ड्रियु सिम्सले उक्त सूचकांकले कुनै पनि मुलुकले आफ्ना नागरिकलाई असल जीवन दिन सकेको छ भन्ने प्रश्नलाई सम्बोधन गरेको बताएका छन् । टापु राष्ट्रहरू तुलनात्मक रूपमा सुखी रहेको पाइएको छ ।

भानुआतुको जनसंख्या करिब २ लाख छ । थोरै जनसंख्यालाई सजिलै सही दिशामा मोड्न सकिन्छ भन्ने होइन, तर वातावरणीय सन्तुलन कायम गरी देशका आमनागरिकलाई सुखी भने पक्कै बनाउन सकिन्छ । पैसा र विलासी जीवन मात्र सबै थोक होइन । भातुआतुका जनता ज्यादै थोरै वस्तुसँग पनि आफ्नो चित्त बुझाउँछन् । त्यसैले उनीहरू सुखी छन् । उक्त अध्ययनले आत्मसन्तुष्टिलाई सुखी जीवनको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो भन्ने भनाइ पुष्टि गरेको छ । यति मात्र होइन, भानुआतुका जनता विलासी जीवनप्रति आकर्षित छैनन् । उनीहरू समुदाय र परिवारमा मेलमिलाप कायम गर्न मन पराउँछन् ।

तल दिइएको चित्रमा ६ वटा फरक छुट्याऊ



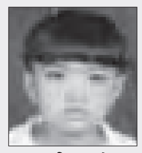
फरक - टोपी, पाइन्ट, टीका, गजुर, जुंगा, जुत्ता ।

जन्मदिनको शुभकामना

HAPPY BIRTHDAY

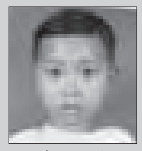
बियन श्रेष्ठ
२०५८ साउन १९

मिलन पासवान
२०५६ साउन १९


आकृति बस्नेत
२०५८ साउन १९

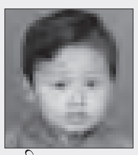
गौरव खड्का
२०५४ साउन २०

अंकित गुरुङ
२०६० साउन २०

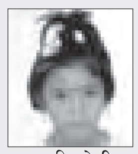

स्मीथ यन्डो
२०६० साउन २०

एलिसा शर्मा
२०५८ साउन २१

पूजा थापा
२०५५ साउन २१


दिन्दुप लामा
२०६० साउन २१

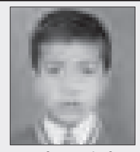
तमन इस्बो
२०६१ साउन २३


स्मृति केसी
२०५३ साउन २३

गृष्टिना थापा
२०६० साउन २४

सुस्मिता न्यौपाने
२०५५ साउन २४

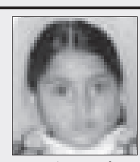
यस्टर श्रेष्ठ
२०५४ साउन २४

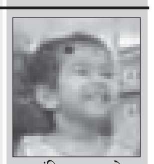

समीप सुवेदी
२०५५ साउन २५

रिवाज घिमिरे
२०६१ साउन २५

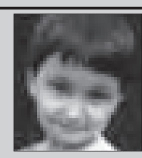
एलिज चाकुबजी
२०६१ साउन १९

एल्बिक शर्मा
२०५९ साउन २१


रुचि शर्मा
२०५९ साउन २०


संविदा वाग्ले
२०६१ साउन २४

ब्रुक्लिन थापामगर
२०६१ साउन २१


सुसान केसी
२०५७ साउन २५

आयुषा घिमिरे
२०६१ साउन १७

कुपन

जन्मदिनको शुभकामना

नाम :...

जन्म मिति :...

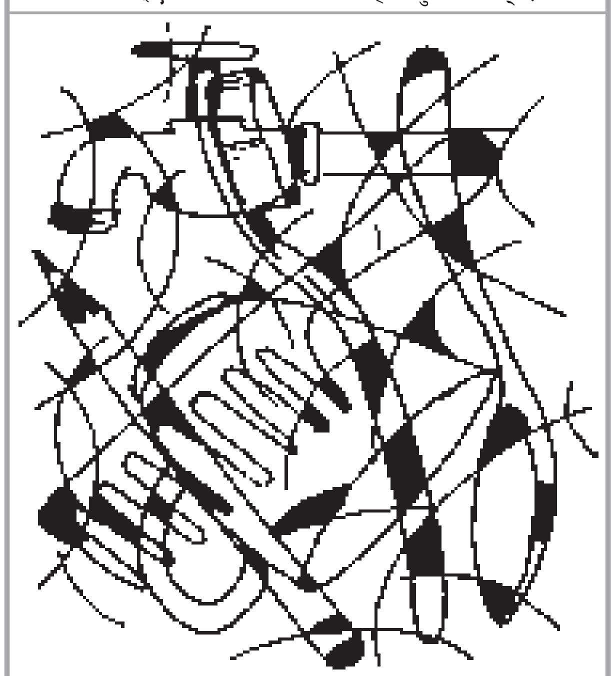
स्कुल :...

ठेगाना : ....

तस्बिर अनिवार्य

तस्बिर र विवरण दुई साताअगाडि आइपुग्नुपर्नेछ ।

तल दिइएको चित्रमा कति समानहरू लुकेका छन् ?



लुकेका समानहरू : धारा, ब्रुस, कलम, काइँयो, चम्चा, कप ।

शब्दहरू खोज

वि	श्वे	श्व	र	र	स	फा	शु	कृ
ध	आ	म	हे	वृ	ट	रा	न	ष्ण
म	म्या	न	डे	ह	ड	मा	तृ	का
ग्या	अ	मो	ल	स्प	पे	का	न	न्टे
री	रु	ह	रे	टं	ले	ना	र	न
लि	ण	न	य	क	व	रु	ण	स
ने	गु	म्या	म	ए	री	हे	न	मं
शे	ए	न	सू	ख	पू	र	दी	ग
र	नि	ला	र्य	लु	इ	गि	रि	जा

माथि दिइएका अक्षरहरूमा नेपाल आठ प्रधानमन्त्रीका पहिलो नाम लुकेका छन् । ती नामहरू सायद तिमीले पनि सुनेको हुनुपर्छ । के तिमी ती नामहरू खोज्न सक्छौ ?

लुकेका नामहरू :विश्वेश्वर, कृष्ण, गिरिजा, शेर, मनमोहन,मातृका, टंक, सूर्य ।

साप्ताहिक अंकजाल प्रतियोगिता-७७

१. सँगै दिइएको १६ वटा कोठाहरूमा ७६ देखि ९१ सम्मका अंकहरू नदोहोरिने गरी यसरी भर, जसबाट तिनीहरुको योगफल ठाडो, तेर्सो, छड्के जसरी जोड्दा पनि ३३४ होस् ।

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

३. विजेतालाई २ सय रुपैयाँ पुरस्कार दिइनेछ ।

नाम : ....कक्षा : .....

स्कुल : ....

ठेगाना : ....

अंकजाल ७३ मा सहभागीहरूको संख्या : २८५
गोलाप्रथाबाट विजेता :
ओजश्वी न्यौपाने, कक्षा ४, प्यारागन पब्लिक स्कुल, तीनकुने, काठमाडौं

सन्देश

सविता, जन्मदिनको धेरै-धेरै शुभकामना। तिम्रा हरेक पाइलाले सफलताको शिखर चुमून्। आधा दशकअघिदेखि म तिमीलाई चाहन्थें र अहिले पनि उत्तिकै चाहन्छु। प्लिज मेरो ढुकढुकीलाई बुझ्ने प्रयास गर।

तिमीलाई कक्षा ६ देखि चिन्ने

रेनु, हुन त तिमीलाई थाहा छैन म तिमीलाई अझै कति माया गर्छु? मलाई थाहा छ, तिमी प्रियजनसँग बिछोडिएको पनि। तैपनि म तिमीलाई पाउने आशामा पाँच वर्षअघिदेखि नै कुरिरहेको थिएँ, भेट भयो, आज म धेरै खुसी छु।

आर.एन.

साथीहरू मनकुमार, रमेश, रोशन, रामचन्द्र, विद्या, सुविना, जानकी, कमला, संगीता, विपूत, राम, लक्ष्मण, त्रिरत्न, रमेश, आशोक, सुजिता, पूनम, ज्योति, सविना, बालकुमार, पूर्णबहादुर, रामकुमार, श्याम, सुरज, राजकुमार, कविता, अञ्चला, देवकी तथा सुनिललाई मीठो सम्झनाका साथै हाल म फर्पिङ भन्ज्याङको गुम्बामा काम गरिरहेको जानकारी गराउँछु।

गोकुल सापकोटा

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

साथीहरू

दामोदर, कहिले विदेश जानुभयो थाहा भएन तर हजुर जहाँ भए पनि खुसी एवं सुखी रहनुहोस्। आफ्नो कर्तव्य पूरा गर्न सक्नुहोस्। हजुरलाई धेरै सम्झना एवं मायाका सौगातहरू।

चन्द्रा

रूपा, छोटो जिन्दगीमा लामो यात्रा गर्नु छ। यो यात्रामा तिम्रै सहयात्री बन्नु छ। दुई आत्मीय पवित्रतामा ईश्वरको बास रहुन्जेल र मेरो आत्मामा एक मुठी सास बसुन्जेल तिमी नै जीवनसाथी बन्ने परिस्थितिलाई पर्खाउँदै शुभ-समयलाई पर्खनु नै छ। साथमा जन्मदिनको सुअवसरमा सुस्वास्थ, दीर्घायु एवं उत्तरोत्तर प्रगतिको शुभकामना। rupard143@yahoo.com मा मेल गर्दै गर है।

राज

कुपन सन्देश

पाउने :

सन्देश :

पठाउने :

प्रति सन्देश रु. २०/– अनिवार्य

जीवनको गोरेटो

जित्न नसकेको युद्ध

कुरा आजभन्दा चार-पाँच वर्षअघिको हो। म त्यतिखेर स्कुल जीवन सकेर क्याम्पस जीवन प्रारम्भ गर्दै थिएँ। स्कुल जीवन समयमै सकेकाले माया-प्रेमको कुनै अनुभूति मनमा थिएन। क्याम्पस जीवन प्रारम्भ गरेपछि कता-कता मायाका भावना पलाउन थालिसकेछन्। यस्तैमा एउटी स्कुले युवतीसँग बारम्बार भेट भैरहन्थ्यो। उनी अलि चुलबुले थिइन। उनको त्यही चुलबुलेपन मलाई मन पर्थ्यो। उनको घर र म बस्ने ठाउँ पनि नजिकै थियो। बिस्तारै हाम्रो सम्बन्ध प्रगाढ हुँदै गयो। हामी सांकेतिक भाषामा टाढैबाट एक-अर्कालाई मन पराउने कुरा गर्थ्यौं। पछि पत्रबाट र कुराकानी गर्दै मायाका भावनाहरू साटासाट गर्थ्यौं र लाग्थ्यो– जीवन होस् त यस्तो पो।

मेरो माया साँचो थियो र चोखो पनि, किनकि मैले उनलाई भित्री मनदेखि मन पराएको थिएँ। उनले भनेकी थिइन्– जीवनको अन्तिम घडीसम्म साथ दिन्छु जीवन संगीनि बनेर तर तपाईंले पाँच वर्ष कुर्नुपर्छ। मैले प्रतिउत्तरमा टाउको हल्लाउँदै सहमति जनाएको थिएँ। हाम्रो माया प्रगाढ हुँदै थियो। उनलाई एकछिन नदेख्दा र नभेट्दा संसार अँध्यारे र विरानो लाग्थ्यो। उनी भन्थिन्– घरमा बाबाआमाले थाहा पाइसक्नुभयो। भागेर होइन मागेर लानुपर्छ है? मचाहिं हुन्छ भन्थें।

एक दिन एउटा केटाले उनका बारेमा भए-नभएको कुरा मलाई सुनायो, तर विश्वास लागेको थिएन। भोलिपल्ट उनको ट्युसन जाने ठाउँमा भेटेर त्यसका बारेमा कुराकानी गरें। उनले कुनै पनि कुरा प्रस्ट पारिनन्। फेरि भोलिपल्ट भेट्न भनिन्। भोलिपल्ट बिहान त्यहीं भेटें र कुरा के हो? बताउन अनुरोध गर्दा उनी यसो भन्दै थिइन्– अहिलेसम्म जे जे भयो त्यसलाई तिमी पनि बिर्सिदिऊ र म पनि बिर्सिदिन्छु। खै उनी यस्तै केके भन्दै थिइन्, सोचेको पनि थिइनँ उनले यसो भन्छिन् भनेर। त्यसपछि लाग्यो, मानौं भगवान्ले पनि मैमाथि बज्रपात गर्दैछन्।

यसरी मैले जीवनको एउटा महत्त्वपूर्ण युद्ध हारें। मैले सोचेको थिएँ यस्तो एउटा युद्ध (प्रेमयुद्ध) जसमा दुवै पक्ष (उनी र म) विजय हुँदै हामी विजय उत्सव मनाउनेछौं, तर परिस्थिति ठीक उल्टो भैदियो। आज एक्लै यो हारमा विक्षिप्त मन लिएर जीवनरूपी डुंगालाई किनारा लगाउने प्रयास गर्दैछु।

–एघार, एक, अठार, तेन्ह, एक

प्रेम गुरु

म सधैं आफ्नो पसलमा हुन्थें। म सामानहरू प्याक गरेर ग्राहकहरूलाई दिन्थें। एक दिनको कुरा हो, म सधैंझैं आफ्नो काम गरिरहेको थिएँ एक्कासि मेरा आँखा पसलअघिको घरमा पऱ्यो। उक्त घरबाट तीन-चारवटी युवती मलाई नै हेरिरहेका थिए। तीमध्ये एउटी युवतीले धेरै बेरसम्म मलाई एकोहोरो हेरिन्। करिब ३ घन्टासम्म उनका र मेरा आँखा टोलाइरहे। केही बेरपछि उनी जुरुक्क उठेर भित्र गइन्। त्यो दिनदेखि मलाई उनकै सम्झना मात्र आउन थाल्यो। हामीबीच हेराहेर मात्र हुन्थ्यो। उनी भित्रबाट आई घरको बार्दलीमा बसेर मेरो पसलमा हेरिरहन्थिन्। म पनि उनलाई देखेपछि नयनले कुरा गर्थें। एक दिन उनलाई भेट्न क्याम्पसको अगाडि गएर बसिरहें। उनी आएको देखेर तपाईंको नाम के हो? भनेर सोधें तर उनी बोलिनन्। फेरि मैले सोधें तपाईंको नाम? जवाफ फर्क्यो। उनी तपाईंले मलाई तिमी भनेर बोलाउनुहोस् है भनेर क्याम्पसभित्र गइन्। त्यो दिनदेखि उनले मलाई सच्चा माया गर्छिन् भन्ने लाग्यो। उनलाई फोन गरेर फूलबारीमा भेट्न बेलाएँ। उनी मैले बोलाएको ठाउँमा आइन् मलाई उनले प्रेम गर्न सिकाएकी हुन्, कसैलाई नसोधी उनलाई मैले माया ...।

एक दिन यो माया यसरी मोडियो कि म उनलाई भेट्न क्याम्पस गएँ, उनलाई बोलाएर सोधें तिमी किन मदेखि टाढा जाँदैछौ। मैले के गल्ती गरें? उनी केही बोलिनन्। मैले प्रश्नमाथि प्रश्न सोधिरहें तर उनी केही बोलिनन्। म तिमीलाई धेरै माया गर्छु, तिमीबिना बाँच्न सक्दिन भनें, उनले पनि म पनि हजुरबिना बाँच्न सक्दिन भनिन्। तपाईं मबाट टाढा जान सक्नुहुन्छ, अब मलाई भुलिदिनुहोस् भनिन् तर मेरो मनले मानेन। मैले भनें- तिमी जहाँ गए पनि म तिमीलाई छाड्दिन। तिमीले दिएको माया मेरो मुटुमा दबेर बसेको छ, कसरी भुलूँ म तिमीलाई? उनले भनिन्- धेरै जिद्दी नगर्नुहोस्, मेरो घर-परिवारले हाम्रो कुरा थाहा पाएका छन्। मेरो विवाह हुन लागेको छ। मैले भनें- यहाँसम्म ल्याएर बीचमै छाड्नु थियो त मलाई किन प्रेम गर्न सिकायौ। उनले रुँदै भनिन्- तपाईं मलाई बिर्सिदिनुहोस्। तिमीलाई याद छ मसँग तिमीले माया लाउँदा तिमीले यस्तै गरेर मसँग प्रेमको प्रस्ताव राखेको? मैले उनलाई गाली पनि गरें- तिमीजस्ता युवतीले पवित्र प्रेमलाई धमिलो बनाएका रहेछन्। यति भनेर म त्यहाँबाट टाढा भएँ, सधैंका लागि।

–एन.के.

साप्ताहिक साथी

–५ फिट ५ इन्च अग्ला कृष्णा खत्री मिलनसार स्वभावका छन्। २३ वर्षीय गहुँगोरो वर्णका खत्री पत्रमित्रता गरेर नयाँ-नयाँ साथी बनाउन रुचाउँछन्। एसएलसीसम्म अध्ययन गरेका कृष्णा मिलनसार, दुःखका बेलामा साथ दिने, कुरा नलुकाउने, जातीय भेदभाव नगर्ने साथीको खोजीमा छन्। रोजगारका लागि हाल विदेशमा रहेका खत्रीलाई khatrisagar_2005@yahoo.com अथवा पो.ब.नं. ४६५१९, आबुधावी, युएईको ठेगानामा पत्राचार गरी साथी बनाउन सकिन्छ।

–पत्रमित्रता गर्न निकै रुचाउने १८ वर्षीय रेशम श्रेष्ठ संगीत र भ्रमण भनेपछि हुरुक्कै हुन्छन्। भावुक एवं मिलनसार स्वभावका रेशम हालसम्म अविवाहित छन्। प्रमाणपत्र तह प्रथम वर्षमा अध्ययनरत रेशमलाई सुखदुःखमा साथ दिने, रूप र धनको घमन्ड नगर्ने, मनको भावना बुझ्ने आफ्नो उमेर मिल्दो साथी चाहिएको छ। गहुँगोरो वर्णका, ५ फिट ५ इन्च अग्ला रेशमलाई बालाजु प्रशिक्षण केन्द्र मेकानिकल पहिलो वर्ष बालाजु काठमाडौंमा पत्राचार गर्न सकिन्छ।

साप्ताहिक साथीका लागि फर्म

नाम : ....

उमेर : .... उचाइ : ....

पेसा : .... शिक्षा : ....

स्वभाव : .... वैवाहिक स्थिति : ....

अभिरुचि : ....

वर्ण : ....

इमेल : ....

ठेगाना : ....

तपाईं कस्तो साथीको खोजीमा हुनुहुन्छ ?

....

....

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

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

होटल तालिम

MMTC 5532984

BMTC 016214510

अन्तिम भर्ना खुल्यो।

Private Test/SLC र Exampted

Harvard Int'l Academy Koteshwor, Kathmandu Tel: 2050153

Sandra Open School Sorakhutte 4-361712 Chitwan 056-525918

प्रश्न : म २८ वर्षीय विवाहित पुरुष हुँ । मेरो विवाह भएको एक वर्ष पूरा भैसकेको छ । विवाह हुनुभन्दा पहिले मेरो लिंग धेरै नै उत्तेजित हुन्थ्यो, यहाँसम्म कि कुनै युवतीलाई छुँदा पनि धेरै नै उत्तेजित हुन्थ्यो । मेरो विवाह भएको सुरुको ५ महिनासम्मको यौनसम्पर्क खुब राम्रो थियो । त्यसपछि मेरो लिंग बिस्तारै-बिस्तारै कम उत्तेजित हुन थाल्यो । यौनसम्पर्कप्रति त्यति चाहना पनि छैन । मेरो लिंग उत्तेजित गर्न, यौन चाहना बढाउन तथा श्रीमतीलाई गर्भाधान गर्न के गर्नुपर्ला ?

– आर. के.

उत्तर : विवाह एक अति नै महत्त्वपूर्ण घटना हो र खुलेर भनिए पनि नभनिए पनि यौन पक्कै नै यसको एउटा महत्त्वपूर्ण पक्ष हो । विवाहका सुरुका दिनहरू जस्तै सधैं नै रोमाञ्चक र यौनमय नै होस् भन्ने चाहना धेरैको हुन्छ तर कतिपय अर्थमा चाहना र यथार्थ धरातलमा भिन्नता पनि देखिन्छ ।

स्पर्शमा नै यौन उत्तेजना

तपाईंलाई थाहै होला, हामीले सबै इन्द्रियबाट यौनआनन्द प्राप्त गर्छौं । यसमा दृष्टिले पनि लागि निकै नै महत्त्व राख्छ, स्पर्शको त कुरै नगरौं । यौनेच्छा प्रबल भएको स्थितिमा उत्तेजनाको श्रोत सामान्य भए पनि पूर्ण रूपमा यौन उत्तेजना हुनु अस्वाभाविक होइन । यसो हुँदा लिङ्ग उत्तेजित हुने कुरालाई सामान्य नै मान्नुपर्छ । लिङ्ग उत्तेजना नहुने वा यौनसम्बन्धी कुरामा रुचि कम हुने अनेक कारण हुन सक्छन् । लिङ्ग उत्तेजना वा यौन चाहना किन हुँदैन भन्ने कुराका बारेमा हामीले पहिले पनि चर्चा गरिसकेको छौं । आशा गर्छु पढ्नु नै भएको होला ।

विवाहपछिको यौनजीवन

तपाईंको विवाह प्रेमविवाह थियो कि मागीविवाह, थाहा भएन । कुरा जेसुकै भए पनि सुरुसुरुमा भएको जस्तो उत्सुकता, सक्रियता अनि नयाँपन बिस्तारै कम हुँदै गएपछि यौनजीवनमा पनि त्यसको प्रभाव पर्छ । राम्रोसँग परिचित नै भए पनि दुवै जना एकसाथ बस्न थालेपछि आपसी तालमेल मिलाउन केही समय लाग्छ । यस्तो हुँदा यौनजीवन केही ओझेलमा पर्न सक्छ । किन यस्तो हुन्छ, बुझ्ने प्रयास गरौं ।

विवाहपछि यौनजीवन भरिपूर्ण हुनुपर्ने हो । सुरुका ५ महिना तपाईंले राम्रोसँग यौनसुख प्राप्त गर्नुभएको बुझिन्छ । तपाईंले आफ्ना समस्या लेख्नुभए पनि तपाईंकी श्रीमतीले यस विषयमा के सोच्नुहुन्छ वा यसलाई लिएर सम्बन्धमा असर पर्ने कुनै किसिमको कुरा भएको छ कि छैन भन्ने जस्ता जानकारी पनि उपलब्ध गराउनुभएको छैन । तपाईं आफू बस्दै आएको घरमा नै बस्नुभएको भए पनि श्रीमतीका लागि यो बिल्कुलै नयाँ परिवेश हुनसक्छ । सुरुका दिनहरूपछि जब तपाईंहरू दुवै नै यथार्थको धरातलमा आएपछि कुरा फरक पर्न सक्छ । बिस्तारै दैनिक जीवनका आर्थिक तथा सामाजिक चुनौतीको सामना गर्नेतिर ध्यान केन्द्रित हुन्छ । यसले ल्याउने शारीरिक थकान होस् वा मानसिक तनाव त्यसको नकारात्मक असर त पर्छ नै । पहिले खासै याद नगरिएका स-साना व्यक्तिगत आनीबानी मन पराइएन भने पनि त्यसको असर यौनजीवनमा पर्न सक्छ । साथै बस्न थालेपछि पहिलेको जस्तो श्रृङ्गार गरेर वा चिटिक्क परेर बस्ने कुरा सम्भव पनि हुँदैन । यी शारीरिक कुरा भए पनि यसको एक-अर्काप्रतिको आकर्षणमा प्रभाव पर्छ । एक-अर्काप्रतिको शारीरिक आकर्षण यौनजीवनका लागि महत्त्वपूर्ण हुन्छ भन्ने कुरा बिर्सनु हुँदैन । यी सबै कुराका साथै महत्त्वपूर्ण कुरा यौनजीवनमा आउने एकनासेपन पनि हो ।

सुधार ल्याउन सकिएला ?

सल्लाह दिन सजिलो भएजस्तो सुधार गर्न सजिलो नहोला, तर पक्कै यी कुराले तपाईंलाई मद्दत गर्नेछन् भन्ने विश्वास छ । हामीकहाँ श्रीमान्-श्रीमतीले मात्र एक-आपसमा धेरै समय बिताउने चलन छैन । समय मिलाएर दुवै जना मात्र कुनै रोमान्टिक वातावरणयुक्त स्थानमा घुम्न वा समय बिताउन सकिए यौनजीवनलाई पुनर्जीवन प्रदान गर्न मद्दत मिल्छ । यसो गर्नाले एक-अर्कामा समर्पित समय बिताउन पाइन्छ । यसका साथै सामीप्यता कायम राख्न र सम्बन्धलाई प्रेमपूर्ण अनि यौनपूर्ण बनाइराख्न पर्याप्त कुराकानी आवश्यक छ । कतिपय दम्पती यन्त्रजस्तै यौन सम्पर्कको बेलामा मात्र केहीबेरका लागि समीप आउँछन्, जुन सुखमय यौन जीवनको निरन्तरताका लागि सहयोगी हुँदैन । हुनसक्छ तपाईं र तपाईंकी श्रीमतीको यौनेच्छामा भएको फरकका कारणले तपाईंलाई आफूले चाहेअनुरूप गर्न नसकेको लागेर त्यसको नकारात्मक प्रभाव परेको पनि हुनसक्छ ।

अर्को महत्त्वपूर्ण पक्ष यौन क्रियाकलापमा स्वस्फूर्तता पनि हो । सबै बेलामा सम्भव नभए पनि मौका परेको बेलामा राति वा शयनकक्ष नै नपर्खी कुनै पनि बेला कुनै पनि स्थानमा यौनसम्पर्क गर्दा त्यस्तो यौन सम्पर्क मात्र आनन्दायी हुने होइन, त्यसको सम्झनाले पछिका यौनसम्पर्कलाई पनि ऊर्जा प्रदान गर्छ । यौनसम्पर्कलाई शयनकक्षभन्दा बाहिर ल्याउन सकियो भने पनि नयाँपनका लागि निकै नै सहयोगी हुन सक्छ । सामान्यतया गर्न नपाइने भए पनि विशेष यौन उत्तेजक यौन परिकल्पनाले तपाईंको यौन क्रियाकलापलाई सहयोग नै गर्छ । अर्को महत्त्वपूर्ण कुरा आसन तथा यौन क्रियाकलापमा नै परिवर्तन ल्याएर पनि नयाँपन दिन सकिन्छ । मुख्य रूपमा बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने यौन उत्तेजनालाई आवश्यक पर्ने मलजल तपाईं दुई मिलेर मात्र गर्न सक्नुहुन्छ र त्यस्तो प्रयासलाई निरन्तर रूपमा गर्नुपर्छ ।

गर्भ रहन के गर्ने ?

निरन्तर रूपमा योनिमा वीर्य स्खलन हुने गरी यौनसम्पर्कलाई निरन्तरता दिइरहनुहोस्, विशेष गरेर डिम्ब निस्कने बेलातिर । एक वर्षको निरन्तर प्रयासपछि पनि गर्भ रहेन भने कारणको खोजीनीति गर्नुपर्छ। कतै तपाईं यतिका यौनसम्पर्कपछि पनि गर्भ नरहेको कुराले अनावश्यक रूपमा चिन्तित त हुनुहुन्न ? गर्भाधारण नै गराउन सक्दिनँ कि भन्ने लागेको भए यसले तपाईंको यौन जीवनमा नराम्रो असर त पर्ने नै भयो ।

दु:ख पर्दा कसलाई सम्झनुहुन्छ, किन ?

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 दु:ख 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 दु:ख भुल्न सकिन्छ ?

म आफ्नै कर्मलाई दोष दिन्छु ।
मन्दिरा बराल

अरूलाई सम्झँदैमा समस्या समाधान हुँदैन क्यारे, म त चुप लागेर बस्छु।
पुनम थापा

म परिस्थितिलाई सम्झन्छु ।
प्रद्युम्न पौडेल

म त्यो दिन र उनलाई सम्झन्छु जसले नाइँ-नाइँ भन्दा पनि मलाई बोलाएर आज टाढा हुन खोज्दै छिन् ।
सन्तोषकुमार भुजेल

म आफैलाई सम्झाउने प्रयास गर्छु।
ज्योति श्रेष्ठ (२६)

म उनलाई सम्झन्छु किनकि उनले जे परे पनि सहन्छु भनेकी छिन् ।
सञ्जीव पौडेल (१९), **काठमाडौं**

पैसालाई, पैसाबिना संसार डेग चल्दो रहनेछ ।
प्रमोद थापा

ममी र दिदीसँग सहयोग माग्छु।
पार्वती ठकुरी, बर्दिबास

म संगिनीलाई सम्झन्छु, पहिलो पल्ट म समस्यामा पर्दा उनैले सहयोग गरेकी हुन् ।
कल्पना सुस्लिङ (१९), **महोत्तरी**

भगवान्लाई सम्झन्छु नि, समस्याको समाधान हुन्छ कि भनेर ।
ज्योति सुब्बा, पोखरीया, विराटनगर

मेरी मायालाई सम्झन्छु, उनी मात्र थिइन् मेरो जीवनको प्रत्येक दु:ख-सुख बुझ्ने ।
प्रेम बराइली

म त उसैलाई सझन्छु र समाधानको उपाय खोज्छु ।
नानु प्रजापति

म हितैषी मित्रलाई सम्झन्छु।
बुद्धि श्रेष्ठ (२१)

म मेरा शुभचिन्तक ग्राहकहरूलाई सम्झन्छु ।
केशव श्रेष्ठ (२०)

मायालुलाई, दु:ख बिर्सन ।
दीपेन्द्र पोखरेल (१८)

परमहंस हंस जी महाराज तथा सतपाल जी महाराजलाई, उहाँबाटै प्रदत्त अमर कृपाबाट मुक्ति मिल्छ ।
पुनम सुब्बा, झापा

सन्तोषलाई, किनभने दु:ख-सुखमा मलाई साथ दिन्छ ।
रामु त्रिपाठी (१९), **सर्लाही**

मैले जिताएर पठाएका सांसदलाई ।
मन्दिरा मर्माहत

मलाई आमाले जन्म दिनुभयो, कर्म दिनुभयो, आमाको अनुमति बिना म पनि कुनै काम गर्दिन । अत: म दु:खमा पनि सुखमा पनि आमालाई नै सम्झन्छु।
शोभा भुजेल (२१), **जोरपाटी**

म आमालाई सम्झन्छु, जुनसुकै कष्ट आइपर्दा पनि मुखबाट आमा भन्ने शब्द निस्कन्छ ।
अञ्जु थापा

म जुनसुकै काम गर्दा पनि आमालाई नसोधी गर्दिन त्यसैले आमालाई सम्झन्छु ।
सुमन वाग्ले (२१)

दु:ख वा समस्या पर्दा म पैसा सम्झिन्छु । दु:ख र समस्या पर्ने नै पैसाले हो । पैसा भए ऐस मिलेगा ।
शालिग्राम पत्थर, धादिङ

दु:ख वा समस्या पर्दा म प्राय: भगवान्लाई नै सम्झन्छु । किनभने भगवान्लाई सम्झँदा दु:ख वा समस्या टरे जस्तो अनुभव हुन्छ ।
असीमबाबु श्रेष्ठ

अरूलाई सम्झेर के फाइदा हुन्छ र ? म त आफैलाई सम्झन्छु ।
अजय राई (१६)

म त जन्म दिने आमालाई सम्झन्छु । दु:ख दिनका लागि किन मलाई यो धर्तीमा जन्माएको त ?
अमर उदासी

कसैलाई सम्झन्न, सम्झेर मात्र केही हुँदैन बरु दु:खबाट कसरी पार पाइन्छ ? भनेर चिन्तन-मनन गर्छु ।
युगल किशोर लामिछाने

म मेरै बुद्धिलाई दोष दिन्छु, किन मैले त्यो काम गर्न सकिन ?
जयकृष्ण श्रेष्ठ

म पैसालाई सम्झन्छु, यो संसारमा पैसा नै ठूलो रहेछ ।
ईश्वरी भुजेल

बाबालाई सम्झन्छु उहाँले नै समस्या टारिदिनुहुन्छ ।
सन्ध्या खनाल

म आफ्नो भाग्यलाई सम्झेर दिन बिताउँछु ।
कल्याण थापा, नयाँबानेश्वर

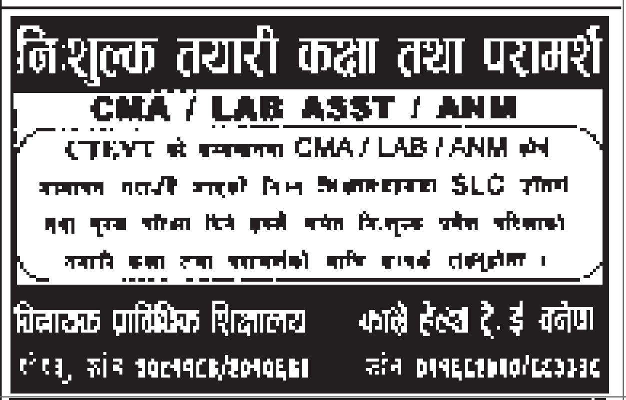
म उनैलाई सम्झन्छु, जो हिजो-आज विदेशमा छिन् ।
भोलानाथ दाहाल

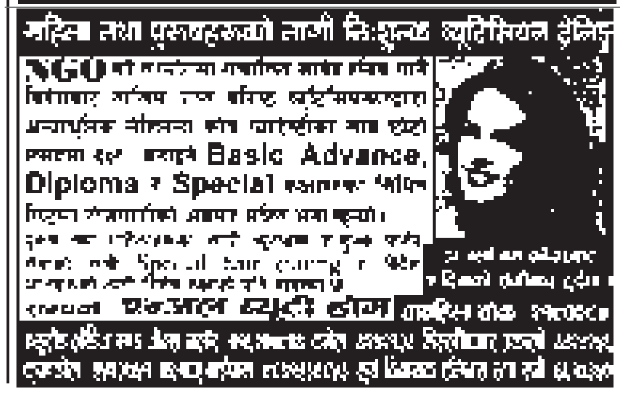
म मेरा श्रीमानलाई सम्झन्छु, किनकि उहाँले सँगै मर्ने, सँगै बाँच्ने कसम खानुभएको छ ।
कल्पना राई (२०), **इटहरी**

आमालाई सम्झन्छु, आमाले नै मलाई जन्माउनुभएको हो ।
शारदा भुजेल, भक्तपुर

साथीलाई सम्झन्छु, साथीले जति साथ अरूले दिन सक्दैनन् ।
सुन्तली खड्का, सुन्दरीजल

दिदीलाई सम्झन्छु, दिदी-भाइ मिली समस्या हल गर्ने चलन छ ।
सुरेन्द्र खड्का (१५)





सबैको नजर आफूमा

श्रृंगार गर्नु पनि एउटा कला हो । श्रृंगार कसरी, कहिले कति र किन गर्ने भन्ने जान्नु आवश्यक छ । यदि सबैको नजर आफूमा परोस् भन्ने चाहने हो भने श्रृंगारका निम्न कुराहरूमा ध्यान दिनु आवश्यक छ :

- जुनसुकै रंगको लिपिस्टिक प्रयोग गरे पनि दाँतको महत्त्व र सरसफाइमा प्रयाप्त ध्यान पु¥याउनुपर्छ । किनकि मानिसहरूको दृष्टि ओठ जत्तिकै दाँतमा पनि पर्छ ।
- आइलाइनर र गाजल लगाउँदा आँखाको किनारमा भएका चिप्रा तथा फोहोरहरू राम्रोसँग सफा गर्नुपर्छ ।
- आइब्रो, अपरलिप, डाउन लिप, थ्रेडिङ आदि गर्दा यसको नियमिततामा ध्यान दिनुपर्छ ।
- हातको नङ लामो होस् वा छोटो सधैं सफा राख्नुपर्छ । नङ पालिस पूरै लगाउँदा राम्रो देखिन्छ । आधा-अपूरो पालिसले हातको सुन्दरतामा कमी ल्याउँछ ।
- टीका महिलाहरूको श्रृंगारको वस्तुमात्र होइन, सौभाग्यको प्रतीक पनि हो । त्यसैले राम्रो र टिक्ने खालको टीका प्रयोग गर्नुपर्छ ।
- नक्कली जुरो वा चुल्ठो आफ्नो असली केशको रङसित मेल खाने हुनुपर्छ ।
- श्रृङ्गार सामग्री राम्रो कम्पनीको हुनु अत्यावश्यक छ । कमसल खालका श्रृंगारका सामग्री लामो समय टिक्दैनन् र त्यसले छालामा नकारात्मक असर गर्छ ।
- यदि केश खुला राख्ने वा लामो केश पाल्ने सोख छ भने नियमितरूपमा ट्रिमिङ गर्नुपर्छ । केश सेतो छ भने केशको जरामा सेतोपन देखिनुअघि नै कालो पार्ने उपाय गर्नुपर्छ ।
- घाँटी बढी खुला देखिने ब्लाउज वा पारदर्शी कपडा बढी रुचाउनुहुन्छ भने घाँटी र पाखुरा सफासुग्घर राख्नु अत्यावश्यक हुन्छ । त्यस्तै स्लिभलेस कुर्तामा बढी मोह छ भने काखी भौं वाक्स गर्नुपर्छ ।
- बनावटी र कलात्मक गरगहना प्रयोग गरिँदैछ भने त्यस्ता गहनाको पालिस र आकारमा ध्यान पु¥याउनुपर्छ ।
- जुनसुकै डिजाइन वा रंगका पहिरन लगाए पनि त्यो सफा र प्रेस गरिएको हुनुपर्छ जसले गर्दा सुन्दर देखिने मात्र होइन व्यक्तित्व एवंआत्मविश्वासमा पनि वृद्धि हुन्छ ।
- आफूले लगाउने जुत्ता, चप्पल उपयुक्त हुनुपर्छ । फुटेको कुर्कुच्चाको सही हेरविचार गर्नुपर्छ ।
- अग्लो हिलको जुत्ता बढी मनपर्छ भने हिलको उचाइ त्यतिमात्र रोज्नुपर्छ जति आफू स्वयंले सम्हाल्न सकिन्छ ।
- साडी बाँध्ने सही तरिका अपनाउनुपर्छ । फल लगाएको र पिको गरिएको साडी राम्रो मानिन्छ ।
- मेकअप मुहारमा मात्र होइन शरीरका अन्य भागमा पनि आवश्यक छ । सम्पूर्ण रूपमा श्रृंगार सकिएपश्चात् हल्का र बास्नादार परफ्युम प्रयोग गर्नुपर्छ । महत्त्वपूर्ण दिनमा मात्र होइन सामान्य दैनिकीमा पनि आफ्नो पहिरन एवं मेकअपमा ध्यान दिनुपर्छ । साजसज्जा सकिएपछि श्रृंगारको अन्तिम चरणमा मेकअपको धूलो र झरेको केश सफा गर्न पनि बिर्सनु हुँदैन ।

–नरेन्द्रप्रसाद भट्ट

स्नानले सुन्दरता थप्छ

स्नान अथवा नुहाउँदा सम्पूर्ण शरीरमा स्फुर्ति भरिएको महसुस हुन्छ । स्नान एक प्रकारको वाटर थेरापी हो, जसले उमेर गए पनि युवा नै रहेको महसुस गराउँछ । स्नान पनि विभिन्न प्रकारका हुन्छन् ।

बाफ स्नान : बाफद्वारा गरिने स्नान प्राकृतिक चिकित्साको सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण स्नान मानिन्छ । यसको प्रयोग फिटनेसका लागि पनि गरिन्छ । बाफले छालाका मसिना छिद्र पनि खोल्छ तथा आनन्द महसुस हुन्छ ।

टब बाथ : प्राचीन ग्रन्थहरूमा पनि यो स्नानको वर्णन गरिएको पाइन्छ । नुहाइसकेपछि नरम रुमालले टाउको, गर्दन तथा हात-खुट्टा राम्रोसँग रगड्ने । यसले शरीरभरिको एक्युप्रेसर पोइन्ट्समा दबाब पर्छ र शरीरलाई ऊर्जा प्राप्त हुनुका साथै धेरै रोगबाट बचाउँछ । १५ मिनेट भन्दा बढी टबबाथ लिनु हुँदैन । गर्दनलाई दायाँबाट बायाँतर्फ माड्ने । कानको पछाडि हल्का दबाब दिँदै सफाइ गर्ने । यसो गर्नाले रक्त सञ्चार सामान्य रहन्छ तथा कमजोरी पनि कम हुन्छ ।

हट एयर बाथ : यसलाई टर्किस बाथ पनि भनिन्छ । यसले शरीरको रक्तसञ्चारलाई समुचित राख्छ । यो स्नानपछि ३० मिनेट आराम गरेपछि चिसो पानीले स्नान गराइन्छ ।

सल्फर बाथ : पानीमा १५०-२०० ग्राम पोटाससँग सल्फर मिसाइन्छ र पानीलाई ३२-३८ डिग्रीसम्म तातो पारिन्छ ।

चमेली बाथ : चमेली फुलको एसेन्स पानीमा मिसाएर स्नान गरिन्छ । यो स्नानले मांसपेसीहरूलाई फाइदा हुनुका साथै शरीर सुगन्धित हुन्छ एवं ताजापन महसुस गर्न सकिन्छ ।

सी साल्ट बाथ : यो पानीमा नुन मिसाएर गरिने स्नान हो । यसो गर्दा थकावट तथा तनाव कम हुन्छ ।

हर्बल बाथ : हर्बल फ्लावर वाटर ताजापन प्राप्त गर्ने एउटा राम्रो उपाय हो । यो स्नान गर्दा पानी मनतातो भए अझ राम्रो हुन्छ ।

–अरुणा

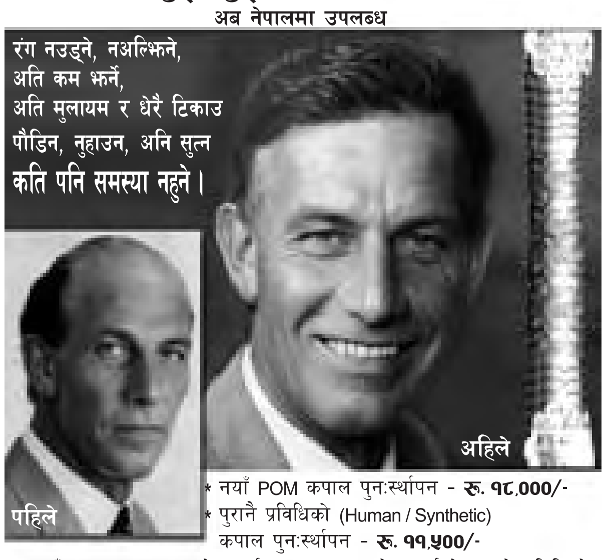
सही भोजन आकर्षक शरीर

हामीमध्ये धेरैलाई अनुहार तथा शरीर आकर्षक बनाउन मन लाग्छ । यसका लागि हामी विभिन्न पोशाक तथा श्रृंगार सामाग्री प्रयोग गर्छौं वा व्यायामशालातिर धाउँछौं । आकर्षक देखिनका लागि स्वस्थ मन तथा स्वस्थ तनको आवश्यकता पर्छ । यसका लागि सही भोजन गर्नु नै सबैभन्दा उत्तम हुन्छ । त्यसैले कृत्रिम साधनहरूको प्रयोग गरेर क्षणिक आकर्षण पैदा गर्नुभन्दा दीर्घकालीन आकर्षण पैदा गर्नेतिर लाग्नुपर्छ । यसका लागि कस्तो भोजन कसरी तथा कुन बेला खानुपर्छ विचार पु¥याउनुपर्छ ।

- खाना पकाउँदा पकाउँदै कहिल्यै चाख्नुहुँदैन किनकि चाख्दाचाख्दै आफूले खाने सामान्य खानाभन्दा बढी खान सकिन्छ ।
- खानेकुरा सामुन्ने आउनासाथ हड्बडीमा नखाने । आरामसँग खानाको स्वाद लिँदै चपाएर फुर्सदसँग खाने ।
- जब भोक लाग्छ तब खानुपर्छ, समय हेरेर होइन ।
- खाना खाँदा आनन्दसँग बसेर खानुपर्छ । त्यस्तो बेला टेलिभिजन अखबार, रेडियोमा ध्यान दिंदा आवश्यकताभन्दा बढी भोजन गरिने सम्भावना हुन्छ ।
- धेरैभन्दा धेरै सलाद, फलफूल तथा काँचा तरकारी खानु राम्रो हुन्छ ।
- तारेको, भुटेको खाना सम्भव भएसम्म नखानु नै राम्रो हुन्छ ।
- खानाका अतिरिक्त पानी, दूध अथवा लस्सी पनि पिउनुपर्छ ।
- कोल्ड ड्रिंक्स पिउन मन लाग्दा ताजा फलफूलको रस, कागती पानी आदि पिउनु उत्तम हुन्छ ।
- चिप्स खान मन लागे घरमै कम क्यालोरीको तेलमा बनाएर खानु राम्रो हुन्छ ।
- डाइटिङ अथवा व्यायामले मोटोपन घट्दैन । यसका लागि सावधानीपूर्वक खाना खानु तथा नियमित व्यायाम गर्नुपर्छ ।
- एक दिनका लागि एक चम्चा चिल्लो पर्याप्त हुन्छ । यसका अतिरिक्त अंकुरित अन्न, दानेदार तरकारी तथा हरियो सागसब्जी खानु राम्रो हुन्छ ।
- चिया, कफी, पिउनाले स्फूर्ति त दिन्छ तर यसको प्रभाव निद्रामा पर्छ । राम्रो फिगरका लागि पर्याप्त निद्रा आवश्यक हुन्छ ।
- होटलमा खाना खानुभन्दा पहिले कागती पानी वा सुप पिउनु उत्तम हुन्छ जसले गर्दा कम खाना खाइयोस् ।
- ज्यादै नै नापेर, अड्कलेर खाना खानु हुँदैन ।
- तर काटेको दूध अथवा दही पिउनुपर्छ ।
- फास्ट फुड जस्तै नुडल्स, पिज्जा, चाउमिन, बर्गर, केक, पेस्ट्री आदि महिनामा एकपटक मात्र खानु राम्रो हुन्छ ।
- उमालेको तथा वाफद्वारा पकाइएको खाना खानु राम्रो हुन्छ ।
- स्वाद बढाउन अधिक चिल्लो, पिरो, मसलाको प्रयोग गर्नु हुँदैन । बरु पुदिनाको अचार, कागती, टमाटर, अदुवा, हरियो खुर्सानी आदिको प्रयोग राम्रो हुन्छ ।
- विज्ञापनको आकर्षणमा परेर सामान किन्नुभन्दा त्यहाँ लेखिएको कुरालाई ध्यान दिएर पढेपछि मात्र आफ्नो आवश्यकता अनुसार सामान किन्नुपर्छ ।
- रात्री पार्टीमा जानु छ भने दिउँसोको भोजन हल्का गर्नुपर्छ ।
- पेटलाई बचे खुचेको खाना राख्ने भाँडो सम्झनु हुँदैन ।

–अनुपप्रकाश पौडेल

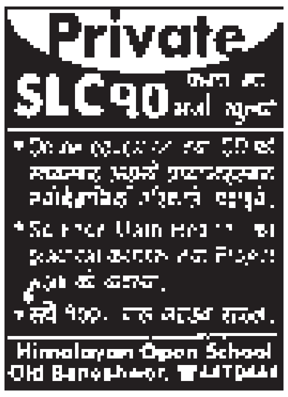
PATENTED
नयाँ !
POM1 कपाल
अभूतपूर्व आविस्कार
अब नेपालमा उपलब्ध



* नयाँ POM कपाल पुनःस्थापन - रू. १८,000/-
* पुरानै प्रविधिको (Human / Synthetic) कपाल पुनःस्थापन - रू. ११,५00/-
* नयाँ POM1 कपाल प्रयोग गर्न चाहनु हुन्छ भने तपाईंको पुरानो प्रविधिको कपाल पुनःस्थापन हामी किन्ने छौं । (यो सिनामंगलको ग्राहकलाई लागु हुने छैन ।)

सम्पर्क : ४४८८२३३ | नमूना तथा जानकारी पुस्तिका उपलब्ध छ ।

ईजी हेयर सेन्टर काठमाडौं
हेयरगुड्स अनलिमिटेड प्रा. लि. (आर.सी भेनरोय र केशव शर्माको ब्यवस्थापनमा)
सिनामंगल-९, पो.ब. २०३९७, ब्लु होस्टेल बिल्डिङ्ग, काठमाडौं
मोबाइल : ९८५१०-६७५४० (सुन्दर) E-mail: KATHMANDU@EASYHAIRGROUP.COM



सााताकी गृहिणी

सरस्वती गुरुङ, भूतपूर्व ब्रिटिस गोर्खा आर्मी पूर्णबहादुर गुरुङकी श्रीमती । तीन बीस हिउँद टेक्ने तरखरमा भए पनि सरस्वतीको उमेर वास्तविकताभन्दा कम देखिन्छ । यातायात दुर्घटनामा दिवंगत एक्लो छोरा कवि विमल गुरुङको स्मृतिमा सरस्वतीले धरानको बुद्धचौकमा कवि विमल गुरुङ स्मृति पुस्तकालय स्थापना गर्नुभएको छ । छोराको स्मृतिमा निरन्तर एघारपल्ट राष्ट्रिय कविता महोत्सव सम्पन्न गरिसकेकी सरस्वती विद्यालय जान नपाए पनि निरक्षर हुनुहुन्न ।

छोराको स्मृतिमा के-के गरिरहनुभएको छ ?

यसपल्टसहित एघार पटक राष्ट्रिय कविता महोत्सव सञ्चालन गरिसक्यौं । महोत्सवमा देशभरका युवा कविहरूको सहभागिता रहने गरेको छ । छोरा बितेलगत्तै बुद्धचौककै दुईतले घरमा स्व. कवि विमल स्मृति पुस्तकालय सञ्चालन गरिरहेका छौं । दैनिक दुई दर्जनभन्दा बढी मानिस पुस्तकालयमा पत्रपत्रिका तथा पुस्तक पढ्न आउँछन् ।

पुस्तकालयमा कति पुस्तक छन् ?

६ हजारभन्दा बढी ।

छोराको स्मृतिमा किन साहित्यसेवा गर्नुभएको ?

छोरा साहित्यप्रेमी थिए, कविता कोरिरहन्थे । छोराको आत्मा खुसी होस् भनेर धर्ममा खर्च गर्नुको साटो कविता महोत्सव तथा पुस्तकालय सञ्चालन गरेका हौं ।

पुस्तकालय र कविता महोत्सवलाई कहिलेसम्म निरन्तरता दिनुहुन्छ ?

बाँचुन्जेल, हामीपछि हाम्रा सन्तानले यसलाई निरनतरता दिऊन् भन्ने चाहना छ ।

खोटाङको दुबेजस्तो दुर्गम स्थानमा जन्मेर पनि साक्षर हुनुहुन्छ नि, कसरी ?

विद्यालय पढिएन । सम्झँदा आँसु आउँछ । अरूका अभिभावकले त्यसो नगरून्, मलाई बा-आमाले पढ्न दिनुभएन । घाँस, दाउरा गर्न र भारी बोक्न मात्र लाउनुहुन्थ्यो ।

अनि कसरी साक्षर हुनुभयो ?

एक साता बालशिक्षा पढ्न गएकी थिएँ । पढ्ने खुब रहर थियो । त्यसैले एकै दिनमा क, ख लेख्न-पढ्न जानेकी थिएँ । काममा भन्दा पढ्नमा ध्यान दिएपछि बाबाले एक सातादेखि राति पनि बालशिक्षा पढ्न दिनुभएन । एक साता पढेकाले साक्षर बनें । दुई भारीको साटो तीन भारी घाँस काटेर पढ्न जान दिनुहुन्छ कि भनेर बाबालाई खुसी पार्‍यौं । तर उहाँले पढाउनुभएन ।

श्रीमान् जागिरमा हुँदा हङकङ, मलेसिया, सिंगापुर र ब्रुनाई घुम्नुभयो । ३५ वर्षपछि फेरि सिंगापुर र मलेसियाको भ्रमण गर्नुभयो । ३५ वर्षपछि सिंगापुर र मलेसियामा के-कस्तो परिवर्तन भएको देख्नुभयो ?

मलेसिया र सिंगापुर त स्वर्गजस्तै भएछन् । नेपालजस्तै थिए उहिले । ठूला-ठूला घर बनेछन्, पुराना भत्काएछन् । दुई वा तीन तले घर त कमै देखिँदा रहेछन् । पहिले दुई वा तीन तलेभन्दा अग्ला घर थिएनन् । सडकहरू एकसे एक राम्रा बनेछन् । सबै सुविधा थपिएछ ।

क्वालालम्पुरको जुम्ल्याहा पेट्रोनस टावर चढ्नुभयो ?

पाएको अवसर किन खेर फाल्नु ? बल्ल-तल्ल टिकट काटेर चढें । भित्र १५ मिनेटसम्म घुम्न दिने रहेछ । माथिल्ला तलाहरूबाट भुइँका मान्छे नै देखिँदैनन् । हामीले तस्बिर पनि खिचेका छौं ।

माथिल्लो तलामा चढेर के सम्झनुभयो ?

नेपाल कहिले यस्तो होला भनेर सम्झिएँ । नेपालको विकास ढिलो भैरहेकोमा चिन्ता लाग्यो । हाम्रो पालामा नभए पनि सन्तानको पालामा त्यस्तै विकास नेपालमा होस् भन्ने कामना गरें ।

जन्मस्थल नफर्केको कति भयो ?

ठ्याक्कै १८ वर्ष भयो । आमा-बा बित्नुभएपछि जान मन लागेन ।

सुरुसुरुमा सहर कस्तो लाग्यो ?

२०२४ सालमा धरान झरेकी थिएँ । छिमेकीसँग चिनजान नहुँदा अप्ठेरो लाग्यो । तर सबै बिस्तारै मिल्यो । सुविधा भएकाले सहर ठीक लाग्यो ।

पहिलोपल्ट बस देख्दा कस्तो अनुभव गर्नुभयो ?

एक साता पैदल यात्रापछि चतरामा बस देख्यौं । के हो भनी छक्क परेर मैले बसलाई हेरिरहें । माइली सासूले बस भनेर चिनाउनुभयो । बस चढ्न पाउँदा खुसी र रमाइलो दुवै महसुस गरें ।

टेलिभिजनमा कुन कार्यक्रम हेर्नुहुन्छ ?

तीतो सत्य, जिरे खुर्सानी, हिंजोआजका कुरा र लोकगीत ।

–राजु घिसिङ

परिकार

पपैया डेलाइट

सामग्री : एउटा मेवा अलिअलि पाकेको, एक ब्लक आइसक्रिम, एक कप मिक्स फलफूल काटेको, एउटा सानो मैनबत्ती ।

विधि : मेवाको तल्लो फेंद साइडको भाग अलिकति काट्ने र बिस्तारै भित्रको गुदी निकाल्ने । मेवा सीधा राम्रोसँग उभिने हुनुपर्छ । मेवाको बाहिरी बोक्रा निकाल्ने र माथिदेखि मुखसम्म रानो चक्कुले बिस्तारै बुट्टा निकाल्ने । त्यसपछि एउटा सर्भिस डिसको बीचमा मैनबत्ती बालेर राख्ने र मैनबत्तीलाई बीचमा पारेर बुट्टा भरेको मेवा राख्ने । मेवाको वरिपरि काटेको फलफूल राख्ने । माथि टुप्पोमा आइसक्रिम राख्ने र आफ्नो कोठाको बत्ती मधुरो पार्ने, त्यसपछि पपैया डेलाइट सर्भ गर्ने । गर्मी मौसममा बढी रुचाइने पपैया डेलाइटको मज्जा आफ्ना पाहुनासँग वा घरपरिवार बसेर लिन सकिन्छ ।

– राधेश्याम श्रेष्ठ

पारिवारिक स्वास्थ्य

रामकुमार रौनियार चार वर्षका भए । उनका पिता राजधानीमा किराना पसल चलाएर गुजारा गरिरहेका छन् । खेल्दाखेल्दै रामकुमार जमिनमा पछारिए । त्यसपछि गिंजाबाट बग्न थालेको रगत नरोकिएपछि परिवारले उनलाई कान्ति बालअस्पताल पुऱ्याए । त्यहाँ उनलाई दुई पोका रगत दिनुपऱ्यो । चार महिना नबित्दै उनी फेरि भऱ्याङमा ठोक्किए र रगत बग्न थाल्यो । यसपटक काठमाडौं मेडिकल कलेज पुगेका रामकुमारको विभिन्न परीक्षण गरेपछि, उनी हेमोफिलियाको रोगी भएको थाहा भयो ।

हेमोफिलिया कस्तो रोग हो ?

हाम्रो रगत रक्तनलीबाट बाहिर निस्कने बित्तिकै विभिन्न रासायनिक प्रतिक्रियाहरू भएर रगत जम्छ । त्यसै कारणले गर्दा रगत बग्न रोकिन्छ र घाउ, चोट लागेका बेला धेरै रगत खेर जान पाउँदैन । यसरी रगत जम्न सहयोग गर्ने रगतमा तेह्रवटा प्रोटिनयुक्त तत्त्व हुन्छन् । ती तत्त्वलाई साधारणतया: तत्त्व १, तत्त्व २ देखि तत्त्व १३ भनिन्छ । यद्यपि तिनका रासायनिक नाम भने फरक-फरक छन् । हेमोफिलिया भएका व्यक्तिमा तत्त्व ८ वा तत्त्व ९ को मात्रा कमी हुन्छ । त्यसैले सामान्य चोटपटक वा साधारण घाउ हुँदा पनि रगत जम्न पाउँदैन र अत्यधिक रक्तश्राव भएर बिरामीलाई खतरा हुन्छ ।

हेमोफिलिया दुई किसिमका हुन्छन् तत्त्व ८ को कमीबाट भएको हेमोफिलियालाई हेमोफिलिया 'ए' भनिन्छ । प्रत्येक दस हजार जनसंख्यामा एक पुरुषलाई यो हेमोफिलिया हुन्छ । त्यस्तै तत्त्व ९ को कमीबाट भएको हेमोफिलियालाई हेमोफिलिया 'बी' भनिन्छ । यो थोरैलाई मात्र लाग्छ र यो कम खतरनाक पनि हुन्छ ।

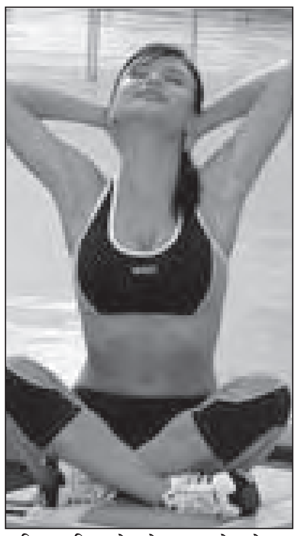
के यो सरुवा रोग हो ?

हेमोफिलिया क्रोमोजोमको मद्दतले सन्ततिमा सर्छ । हेमोफिलिया छोरीमा देखा पर्दैन तर छोरीको क्रोमोजोममा लुकेर बसेको हुनाले ती छोरीबाट हुने छोरामा यो रोग देखा पर्न सक्ने हुन्छ । साधारण भाषामा भन्नुपर्दा यो रोग पुरुष जातिमा मात्र हुन्छ महिलावर्गले रोग सार्न प्रमुख भूमिका निर्वाह गरे पनि आफैंचाहिँ रोगी हुँदैनन् ।

विकसित मुलुकहरूमा क्रोमोजोमको मद्दतले रोग सर्ने प्रक्रियालाई कम गर्न विभिन्न कृत्रिम पद्धति अपनाइन्छ, तर दक्षिणपूर्व एसियामा यो पद्धति भित्रिसकेको छैन ।

क्रोमोजोमको माध्यमबाट यो रोग फैलिएपछि अन्य माध्यमहरू जस्तै- हावा, पानी, खाना, रगत, ऱ्याल तथा यौनसम्पर्कबाट यो रोग नसर्ने भएकाले यो रोगको महामारी समुदायमा फैलिंदैन । यो रोग सामान्यतया: एउटै परिवारमा तथा त्यस परिवारका छोरीमार्फत् जोडिएको परिवारहरूमा मात्र फैलन्छ ।

रोग लागेको कसरी थाहा पाउने ?



यो रोग जन्मजात नै हुन्छ, जन्मिएपछि यो रोग लाग्ने होइन तर पनि जन्मिनेबित्तिकै थाहा पाइँदैन शिशु अलि ठूलो अर्थात् चल्ने, खेल्ने, कुद्ने भएपछि मात्र थाहा हुन्छ । स्वस्थ शिशुमा रगत जमाउन मद्दत गर्ने तत्त्व ५ को मात्रामा ५० देखि १ सय ५० प्रतिशतसम्म हुन्छ तर सो मात्रामा २ प्रतिशतभन्दा पनि कम भएमा बिना कुनै चोटपटक नै बच्चाको जोर्नी तथा धेरै मासु भएको ठाउँ तिघ्रा, पाखुरा आदिमा रगत जम्मा हुने तथा दुख्ने हुन्छ । तत्त्व '८' को मात्रा २ देखि १० प्रतिशत हुन्छ । उक्त तत्त्वको मात्रा १० प्रतिशतदेखि ५० प्रतिशतसम्म भए सल्यत्रिऱया वा अन्य ठूलो चोटपटक भएको बेलामात्र अत्यधिक रक्तस्राव हुन्छ ।

हेमोफिलियाका अन्य लक्षणहरू भन्नु पर्दा गिंजाबाट रगत बग्ने, छालामुनि रगत (घुँडा, कम्मर) आदि दुख्ने नै हो ।

रोकथाम वा उपचार कसरी गर्ने ?

हेमोफिलिया भएका शिशु वा व्यक्तिलाई चोटपटकबाट बचाउनु नै सबैभन्दा ठूलो उपाय हो । अत्यधिक रक्तस्राव भएको खण्डमा रगत वा एक किसिमको सेतो रगत (प्लाज्मा) नै दिनुपर्ने हुन्छ । रगत वा प्लाज्माले एकातिर रगतको कमीलाई पूरा गर्छ भने अर्कोतिर त्यसमा रहेको रगत जमाउने तत्त्व '८' ले अरू रगत खेर जानबाट बचाउँछ । प्लाज्मा ४ डिग्री सेन्टिग्रेट तापक्रममा भण्डार गर्न सकिने हुनाले घरेलु फ्रिजमा पनि राख्न सकिन्छ । त्यसैले विकसित मुलुकमा रोगी आफैलाई पनि प्लाज्मा भण्डार गर्न तथा नशामा प्लाज्मा दिन सिकाइन्छ तर हाम्रो देशमा यो प्रविधि भित्रिसकेको छैन ।

रक्तस्राव नरोकिएको खण्डमा विशेषज्ञहरूको कडा नियन्त्रणमा केही औषधीको प्रयोग गरिन्छ तर हाम्रो मुलुकमा हालसम्म रगत वा रगतबाट निकालिएको प्लाज्माको विकल्प नरहेको विशेषज्ञहरू बताउँछन् ।

हेमोफिलिया भएकाहरूलाई आकस्मिक रूपमा रगत एवं प्लाज्मा चाहिने भएकाले, सस्तो मूल्यमा सेवा उपलब्ध गराउन नेपाल हेमोफिलिया संघ तथा नेपाल रेडक्रस सोसाइटीले महत्त्वपूर्ण भूमिका खेल्दै आएका छन् ।

–बालकृष्ण साह

निद्रा कम गर्ने उपाय

निद्रा स्वास्थ्यका लागि लाभदायक छ । जसरी हामीलाई दिनहुँ खानेकुराको आवश्यकता पर्छ त्यस्तै निद्रा पनि हामीलाई उत्तिकै आवश्यक पर्छ तर निद्राको समय सीमित हुनुपर्छ । २४ घन्टामा ६ घन्टादेखि ८ घन्टा सुत्नु वा निदाउनु स्वास्थका लागि लाभदायक हुन्छ । काम गर्ने समय सुतेर बिताउनु कुनै अवस्थामा पनि राम्रा मानिंदैन तर धेरै मानिसहरू काम कम गर्छन्, बढी निदाउछन् । समय मिलाएर निदाउनुपर्छ भन्ने कुरा थाहा हुँदाहुँदै पनि बानी परिसकेकाहरू निद्रामै मीठामीठा सपना देख्छन् । धेरै सुत्ने मानिसको निद्रा कम गर्ने केही उपायहरू छन् । यी

नियमहरूको प्रयोग गरेमा बढी निद्रा आउनेहरूले आफ्नो निद्रा कम गर्न सक्छन् ।

-निद्रा कम गर्न सबैभन्दा पहिले एउटा निश्चित लक्ष्य बनाउनुपर्छ । यही लक्ष्यले तपाईंलाई निद्राबाट बिउँझाउनेछ ।

-प्रत्येक दिन एक निश्चित समयमा सुत्नुपर्छ । यसले शरीरभित्र रहेको अदृश्य घडीको बानी भैसक्छ ।

-एक समयमा केबल एक दुई घन्टामात्र कम सुत्ने योजना बनाउनुपर्छ । यो बानी पर्नका लागि तपाईंलाई २-३ घन्टाको समय लाग्नेछ तर पछि विस्तारै बानीमा परिणत हुन्छ ।

-निद्रा कम वा बढी हुनुमा उमेरको पनि ठूलो हात हुन्छ । यदि तपाईंको उमेर २० देखि ४० को बीचमा छ भने तपाई आफ्नो निद्रालाई आफ्नो बसमा पार्न सक्नुहुन्छ तर उमेर ढल्कँदै गएपछि आफैं निद्रा कम हुँदै जान्छ ।

- निद्रा कम गर्ने प्रारम्भका दिन आलस्य एवं दिक्दारी लाग्छ । त्यसलाई स्वाभाविक मानेर अगाडि बढनुपर्छ । विस्तारै सबै ठीक हुन्छ ।

-यदि तपाईं मानसिक थकानमा हुनुहुन्छ, कुनै बिरामी हुनुहुन्छ भने पूरा निद्रा निदाउनुहोस् । यस्तो अवस्थामा आराम तथा निद्राको आवश्यकता पर्छ ।

-बिहान तथा उठेर एक घन्टा शारीरिक अभ्यास गर्नाले रीरमा फूर्तिको सञ्चार हुन्छ । बढी सुत्ने अल्छी प्रवृत्ति कम हुँदै जान्छ ।

-बेलुकीको खाना १-२ गास कम खानुपर्छ । पेटभरि टन्न खाए चाँडै तथा बढी निद्रा लाग्छ ।

-सातामा २-३ पटक नुहाउनुपर्छ । शरीर फोहर भए जीउ अल्छी हुन्छ, जसका कारण निद्रा बढी लाग्छ ।

-सधै आशावादी हुनुपर्छ । निराशावादी बन्नुहुँदैन ।

नजिक आउँदै छ दक्षिण एसियाली खेल महापर्व

शरद धिताल

दक्षिण एसियाली देशहरूले पालैपालो आयोजना गर्ने क्रममा लगभग १५ वर्षपछि दक्षिण एसियाली खेलकुद फेरि श्रीलंकाको राजधानी कोलम्बोमा हुँदैछ। श्रीलंकाले पछिल्लोपल्ट सन् १९९१ मा पाँचौं साफ खेलकुद आयोजना गरेको थियो। दोस्रो पटक उसले आयोजना गर्दा यो खेल मेलाको नाम साग राखिएको छ।

सन् १९८४ मा नेपालबाट प्रारम्भ भएको साफ खेलकुदले दुई दशकभन्दा बढी समय पार गर्दा दसौं संस्करणसँग मात्र आत्मसात् गर्नेछ। पहिलोपल्ट सन् १९७९ मै पहिलो संस्करण बंगलादेशले आयोजना गर्ने तय भएको थियो तर बंगलादेशले प्रतियोगिता आयोजना नगरेपछि सन् १९८४ मा नेपालले पहिलोपल्ट प्रतियोगिता आयोजना गर्‍यो। प्रत्येक दुई वर्षमा प्रतियोगिता आयोजना गर्ने निर्णय भएको थियो। सन् १९८४ यता मात्र यो प्रतिबद्धता लागू भएको भए, अहिलेको प्रतियोगिता १२ औं संस्करण हुने थियो।

काठमाडौंमा पहिलो पटक साफ भएको दुई वर्ष पनि नहुँदै बंगलादेशले दोस्रो संस्करण आयोजना गर्न खोज्यो। त्यसपछि सन् १९९५ सम्म लगातार सात संस्करण नियमित सम्पन्न भए तर काठमाडौंमा सातौं आयोजना भएको चार वर्षपछि मात्र आठौं साफको आयोजना भयो। सन् १९९५ यता साफका दुई संस्करण मात्र सम्भव भए। आठौं साफ सन् १९९७ मै भएको भएको भए नियमित हुन्थ्यो। नेपालले चारपल्ट घोषित समयमा प्रतियोगिता गर्न सकेन। प्रत्येकपल्ट प्रतियोगिता आयोजना गर्ने जिम्मेवारी पाएको नेपाली कमिटीले समयमै गृहकार्य गर्न सकेन।

पाकिस्तानमा भएको नवौं साफ पनि तीनपटक स्थगन भयो। नवौं साफ पहिलोपल्ट सन् २००१ मा हुने तय भएको थियो तर सेप्टेम्बर ११ को आतंककारी आक्रमणले यो सम्भव भएन। दोस्रो पटक पाकिस्तान र भारतबीच उत्पन्न तनावका कारण प्रतियोगिता हुन सकेन भने तेस्रोपल्ट इराक युद्धले साफ खेलकुद रोकियो।

दसौं साग पनि पहिले घोषित निर्धारित समयमा हुन सकेन। सुरुमा यो अप्रिलमा हुने कार्यक्रम थियो तर यसबीच श्रीलंकामा सरकार परिवर्तन भयो र प्रतियोगिता पनि सर्‍यो। यसका बाबजुद श्रीलंकाले दसौं सागको आयोजना गर्दा यो प्रतियोगिता दुईपल्ट आयोजना गर्ने पाँचौं राष्ट्र हुनेछ। यसअघि नेपालसहित बंगलादेश, भारत र पाकिस्तानले दुई-दुई पटक प्रतियोगिताको आयोजना गरिसकेका छन्।

दक्षिण एसियाली खेलकुदमा भारतको प्रभुत्व कायम रहँदै आएको छ। दक्षिण एसियाका राष्ट्रले ओलम्पिक तथा एसियाली खेलकुदमा राम्रो चुनौती पेस गर्न नसकेपछि साफ खेलकुदको प्रारम्भ भएको भए पनि भारतको पारम्परिक दबदबाबाट यो प्रतियोगिता मुक्त छैन।

प्रत्येक प्रतियोगितामा सर्वाधिक पदक जित्ने राष्ट्र भारत हो। भारतलाई पाकिस्तान र श्रीलंकाले केही हदसम्म चुनौती दिन्छन्। भारतपछि दोस्रो स्थानमा आउने पालो यिनीहरूकै हो। अन्तिम पदक तालिकामा भारत सधैं पहिलो हुनु र आयोजक देशले राम्रो खेल्नु पनि साफको अर्को विशेषता हो। सातौं साफसम्म नेपालले १५ स्वर्ण मात्र जितेको थियो, तर आठौं साफमा भने नेपालले यसअघि आफूले जितेका स्वर्ण पदकको दोब्बर जितेर देखायो। त्यसमा नेपालले ३१ स्वर्ण, १० रजत तथा २४ कांस्य जितेर ऐतिहासिक सफलता हासिल गरेको थियो। उक्त प्रतियोगितामा पदक तालिकामा नेपाल पहिलोपल्ट दोस्रो स्थानमा आयो।

अहिलेसम्म नौ संस्करणका साफ खेलकुदमा कुल १ हजार १ सय १६ स्वर्ण पदकको निर्णय भएको छ। यसमध्ये भारत एक्लैले ६ सय ९१ स्वर्ण जितेको छ। बाँकी राष्ट्रको भागमा ४ सय २५ स्वर्ण पदक मात्र परेको छ। पाकिस्तान १ सय ९६ स्वर्ण जितेर दोस्रो तथा श्रीलंका १ सय ३१ स्वर्ण जितेर तेस्रो स्थानमा छ। नौ संस्करणमध्ये पाकिस्तान र श्रीलंकाले समान चार-चारपल्ट दोस्रो स्थान हासिल गरेका छन्। कुल पदक तालिकाको नेपालको स्थिति बंगलादेशभन्दा राम्रो भएको एक मात्र कारण आठौं साफ नै हो। नेपाल अहिलेसम्म कुनै पनि संस्करणमा स्वर्ण पदकविहीन भएको छैन।

नेपालले अहिलेसम्म ५३ स्वर्ण, ७९ रजत तथा १ सय ९८ कांस्यसहित कुल ३ सय ३० पदक जितेको छ। बंगलादेश स्वर्णमा मात्र नेपालभन्दा पछाडि छ। उसले ४२ स्वर्ण, १ सय २३ रजत र २ सय ६५ कांस्यसहित कुल ४ सय ३० पदक जितेको छ। चौथो स्थानका लागि नेपालको भिडन्त बंगलादेशसँगै पर्छ। भुटानले दुई स्वर्ण जितेको छ। अफगानिस्तानले नवौं साफदेखि मात्र सहभागिता जनाएको हो। उसले पहिलो प्रयासमै स्वर्ण जित्यो। माल्दिभ्सले अहिलेसम्म स्वर्ण पदक जित्न सकेको छैन र माल्दिभ्स नै स्वर्ण पदक जित्न असफल एक्लो राष्ट्र हो।

स्वर्ण पदकसँगसँगै प्रत्यक संस्करणमा खेलको संख्या पनि वृद्धि हुँदै गएको देखिन्छ। दक्षिण एसियाली खेलमा यस पटक २० खेल समावेश छन्। दसौं संस्करणसम्म आइपुग्दा यति खेल पुगे पनि सन् १९८४ मा पहिलोपल्ट दक्षिण एसियाली खेलकुद काठमाडौंमा आयोजना हुँदा त्यसमा समावेश खेल संख्या पाँच मात्र थियो।

पहिलो साफमा एथलेटिक्स, पौडी, फुटबल, बक्सिङ तथा भारोत्तोलन समावेश थिए। जसमध्ये भारोत्तोलन छाडेर बाँकी चारै खेल अटुट रूपमा सबै प्रतियोगितामा समावेश छन्। भारोत्तोलन भने ढाकामा भएको छैटौं साफमा समावेश थिएन। दसौं सागमा समावेश खेललाई समेत लिने हो भने अहिलेसम्म प्रतिस्पर्धा हुने खेल संख्या २२ पुग्नेछ।

दसौं सागमा समावेश खेलमा एथलेटिक्स, पौडी, फुटबल, बक्सिङ, भारोत्तोलन, कपर्दी, कुस्ती, टेबलटेनिस, भलिबल, स्क्वास, सुटिङ, जुडो, हक्की, कराँते, तेक्वान्दो, ब्याडमिन्टन, रोइङ, आर्चरी, साइक्लिङ तथा उसु छन्। कुल २२ खेलमध्ये अहिले प्रतिस्पर्धा नहुने खेल बास्केटबल र टेनिस मात्र हुन्।

'Freedom for Learning Easy to Pass'

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

NIOS Delhi Board मा Admission खुल्यो !

WISDOM EDUCATION FOUNDATION
Ph: 4238086, Bagbazar

एभरेष्ट इन्जिनियरिङ्ग कलेज
गोंगवु, काठमाण्डौ
नयाँ भर्ना सम्बन्धी सूचना

EEC मा सञ्चालित BE Computer , BE Electronics & Communication कार्यक्रमहरुमा छात्रवृतिका निम्नकोटाहरु निर्धारण गरीएका छन्।

१. गोंगवु गा.वि.स.
२. दुर्गम क्षेत्र
३. महिला
४. अपाङ्ग
५. जनजाती
६. दलित
७. Student of Engineering Entrance Coaching Institutes
८. अन्य

आवश्यक योग्यता: I.SC/+2 Science (Phy & Bio) /Diploma in Engineering मा न्यूनतम ४५% अँक ल्याई उर्तिण हुनुपर्ने ।

Upto 100 % SCHOLARSHIP

कुल भर्ना संख्या

BE Computer	:	48
BE Electronics & Communication	:	48
जम्मा	:	96
छात्रवृति	:	20

फारम वितरण : २०६३/०३/२५ प्रवेश परिक्षा : २०६३/०४/२१

विस्तृत विवरणको लागि :

एभरेष्ट इन्जिनियरीङ्ग कलेज
(पोखरा विश्वविद्यालयको सम्वन्धन प्राप्त)
गोंगवु, टोखारोड, काठमाण्डौं
फोन : ४३५८३५४,४३६३०२४,४३६३०२५
सम्पर्क कार्यालयहरु :
कुपन्डोल, ललितपुर, फोन : ०१- ६२२३८३८
माउण्ट मकालु बुक्स एण्ड स्टेशनरी, इटहरी, फोन : ०२५- ५८१८०७
दोस्ती विविध सेवा, बुटवल, फोन :०७१-५४७५५५

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

यौन: सबै किसिमका शारीरिक, मानसिक, यौन दुर्वलता, धातुरोग, गुप्तरोग र पुरूष-स्त्री दुवैका कारणबाट हुने निःसन्तानपन, यौनाङ्को 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 झर्ने, 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

LCD प्रोजेक्टर

क्रिकेटमै सफल खेलाडी

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं– गत वर्ष नेपाली खेलकुदमा कुन नयाँ खेलाडीले सबैभन्दा प्रभावित गऱ्यो ? गत वर्ष कुन पुरुष वा महिला खेलाडीले व्यापक चर्चा पाए ? कुन प्रशिक्षकले आफ्नो खेलाडीलाई सफलता दिलाउन सके ? यी प्रश्नको उत्तर नेपाली खेलकुद पत्रकारहरूले वर्षको खेलाडीको घोषणा गरेर दिएका छन् ।

अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा कुनै पनि खेल विधामा कुन खेलाडी सर्वोकृष्ट हो भन्ने कुराको निक्यौंल पत्रकारहरूले नै गर्ने परम्परा छ । यो परम्परालाई नेपाली खेलकुद पत्रकारले पनि अँगालेका छन्, जसलाई नेपाली खेल क्षेत्रले पनि स्वीकार गरेको छ तर अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा खेल पत्रकारहरूले मतदानको माध्यमबाट वर्षको सर्वोकृष्ट खेलाडी चयन गर्ने परम्परा छ भने नेपालका खेल पत्रकारहरूले छनौट समितिमार्फत् सर्वोकृष्ट खेलाडी चयन गर्ने गरेका छन् ।

खेल पत्रकारहरूले वि.सं. २०६२ मा नेपाली खेलकुदलाई अन्तर्राष्ट्रिय क्षेत्रमा सफल बनाउने तीन विधामा खेलाडी, प्रशिक्षक तथा पुराना खेलाडीलाई सम्मान गरे । गत वर्ष वर्षको सर्वोकृष्ट पुरुष तथा महिलाका साथै उदियमान खेलाडीलाई मात्र दिइने पुरस्कार यस पटक प्रशिक्षक र पुराना खेलाडीको विधामा समेत विस्तार गरिएको छ ।

गत वर्ष खेलकुदको क्षेत्रमा पुऱ्याएको योगदानका लागि क्रिकेटका कनिष्क चौगाईंले उदियमान खेलाडीको पुरस्कार पाए । उनले पाएको यो पुरस्कार विधामा एथलेटिक्सकी केशरी चौधरी, फुटबलका रञ्जित श्रेष्ठ र चेतन घिमिरे तथा क्रिकेटका ज्ञानेन्द्र मल्ल अन्तिम चरणको मनोनयनमा परेका थिए । यद्यपि कनिष्कले १९ वर्षमुनिको विश्वकप क्रिकेटमा नेपाललाई प्लेट च्याम्पियन बनाउन पुऱ्याएको योगदानका लागि उदियमान खेलाडीको पुरस्कार पाए ।

यसैगरी वर्षको सर्वोत्कृष्ट पुरुष खेलाडीको उपाधि पनि क्रिकेट खेलाडी विनोद दासले नै हात पारे । यो विधामा क्रिकेटकै कनिष्क चौगाईं, परेश लोहनी, फुटबलका प्रदीप महर्जन तथा एथलेटिक्सका देवीबहादुर बस्नेत अन्तिम चरणको मनोनयनमा परेका थिए । विनोद दासले एसीसी फास्ट ट्र्याक प्रतियोगितामा २१ विकेट लिनुका साथै नेपाललाई विजयी गराएका कारण उनलाई वर्षको सर्वोत्कृष्ट पुरुष खेलाडीको सम्मान दिइयो ।

वर्षको सर्वोत्कृष्ट प्रशिक्षकको उपाधि क्रिकेटका प्रशिक्षक रोय लुक डायसले पाए । यो विधामा राष्ट्रिय फुटबलका मुख्य प्रशिक्षक श्याम थापा, युवा फुटबलका प्रशिक्षक राजु शाक्य, एथलेटिक्सका सुशीलनरसिंह राणा तथा ब्याडमिन्टनका किरण थापा अन्तिम चरणको मनोनयनमा परेका थिए । आधा दशकदेखि नेपाली क्रिकेटको प्रशिक्षण सम्हाल्दै आएका रोय लुक डायस सर्वोकृष्ट प्रशिक्षकको हकदार भए । यो पुरस्कार पाउने उनी पहिलो विदेशी पनि भए । पुरस्कार पाएपछि प्रतिक्रिया व्यक्त गर्दै डायसले भने– 'आफूले खेलाडीहरूलाई एक शिक्षकले जस्तो पढाएको तर परीक्षामा उनीहरू आफै सहभागी भएका कारण यो सफलता मैले मेरा विद्यार्थीहरूकै कारण पाएको हुँ त्यसैले यो सम्मान पनि उनीहरूप्रति नै समर्पण गर्छु ।'

महिलातर्फको सर्वोकृष्ट खेलाडीको उपाधि एथलेटिक्सकी निर्मला भारतीले पाइन् । यो विधाको अन्तिम मनोनयनमा एथलेटिक्सकै केशरी चौधरी र चन्द्रकला थापा, जुडोकी लीला अधिकारी, ब्याडमिन्टन महिला डबल स्पर्धाका पूजा श्रेष्ठ र सुमिना श्रेष्ठ अन्तिम चरणको मनोनयनमा परेका थिए तर मध्यम दूरीकी धाविका निर्मला भारतीले गत वर्ष विभिन्न स्पर्धामा ७ नयाँ राष्ट्रिय कीर्तिमान कायम गरेबापत यो पुरस्कार प्राप्त गरिन् । उक्त अवसरमा नेपाली खेलकुदको क्षेत्रमा लामो समयदेखि योगदान दिएबापत 'लाइफटाइम एचिभमेन्ट एवार्ड' एथलेटिक्स खेलका पुराना ८३ वर्षीय खेलाडी गजराज जोशीलाई प्रदान गरिएको छ ।

फरक यौन–आचरणकर्मीहरूको

पहिलो विश्व खेलकुद

अहिले सारा विश्वको ध्यान क्यानाडाको मन्ट्रियलमा आयोजना भैरहेको पहिलो विश्व आउट गेममा केन्द्रित छ । यो प्रतियोगिताको पर्यवेक्षण गर्न नेपालका तर्फबाट पनि केही खेल महोत्सवमा लेस्बियन (महिला-महिलाबीच यौनसम्पर्क राख्ने), गे (पुरुष-पुरुषबीच यौनसम्पर्क राख्ने), बाइसेक्सुयल (महिला र पुरुष दुवैसँग यौनसम्पर्क राख्ने) तथा ट्रान्सजेन्डर मन्ट्रियल सहरमा जम्मा भएका छन् ।

आयोजक समितिका अनुसार यो खेलकुद प्रतियोगिताको आयोजनाको उद्देश्य नै विश्वभरिका फरक यौनआचरण भएका व्यक्तिहरूले

पहिलो आउट गेममा समावेश खेलहरू

एरोबिक, ब्याडमिन्टन, बास्केटबल, बिच भलिबल, बाउलिङ, ब्रिज, क्रसकन्ट्री, साइक्लिङ, पुल/बिलियर्ड, ऱ्याकेट बल, रोलर रेसिङ, रोविङ, फुटबल, सफ्टबल, स्क्वास, स्विमिङ, ड्राइभिङ, डान्स स्पोर्ट्स, सिन्क्रोनाइज स्विमिङ, ड्र्यागन बोट, टेबलटेनिस, फिगर स्केटिङ, टेनिस, गल्फ, ट्र्याक एन्ड फिल्ड, ह्यान्डबल, ट्रायथलन, आइस हक्की, भलिबल, कराँते, वाटरपोलो, म्याराथन, कुस्ती, फिजिक्स, आउट स्प्ल्यास, ऱ्यागिटा ।

प्रतिनिधि मन्ट्रियलमा छन् । यो खेलप्रति युरोपियन तथा अमेरिकीहरूको मात्र नभएर एसियनहरूको पनि ध्यान आकृष्ट भएको छ ।

फरक यौनआचरण भएका कारण आफ्नो स्वभावलाई गोप्य राख्दै आएका व्यक्तिहरूले आफ्नो संगठनलाई विश्वव्यापी गर्न यो खेलकुद प्रतियोगिताको आयोजना गरेको बताइन्छ । जसरी केही दशकअघि खेलकुदले संस्कृति, जात-जाति, धर्म र देशलाई खेलमार्फत् एकै सूत्रमा बाँध्ने अभियान चलायो, त्यसरी नै पहिलो आउट गेममार्फत् पनि सारा विश्वमा छरिएर रहेका फरक यौनआचरणकर्मीहरूलाई एकै सूत्रमा बाँध्ने अभियान थालियो ।

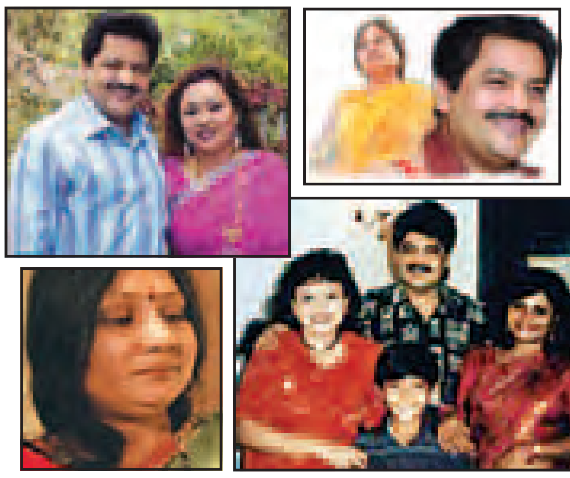
गत आइतबार प्रारम्भ भएको यो खेल उत्सव पर्सि आइतबारसम्म चल्नेछ । खेलकुदलाई उत्सवका रूपमा लिँदै आफ्नो अधिकारलाई विश्वव्यापीकरण गर्ने अभियानका साथ आयोजना भएको यो (शल्यक्रिया गरी लिङ्ग परिवर्तन गरेका वा महिला भएर पुरुष आचरण गर्ने, पुरुष भएर महिला भेष धारण गरी महिला आचरण गर्ने) जस्ता खेलाडीहरूको सहभागिता छ ।

कुनै समय महिला टेनिसमा नाम कमाएकी चेक रिपब्लिककी मार्टिना नभ्रातिलोभा र क्यानडाका ओलम्पिक स्वर्ण पदक विजेता मार्क टुक्सबोरीले भव्य समारोहका बीच उद्घाटन गरेको पहिलो आउट गेममा ३५ वटा खेल (हेर्नुहोस् बक्स) समावेश छन् । यो बाहेक प्रतियोगितामा ६ वटा सांस्कृतिक प्रतियोगिता पनि भैरहेका छन् ।

यो प्रतियोगितामा विश्वका १ सय २० राष्ट्रका फरक यौनआचरण भएका खेलाडीहरूले सहभागिता जनाएका छन् । आयोजक समितिका अनुसार प्रतियोगितामा विश्वभरका १६ हजार खेलाडीले सहभागिता जनाएका छन् । यो प्रतियोगिता हेर्न २ लाख ५० हजार पर्यटक क्यानाडाको आफूलाई अपमानित भएको महसुस गर्न नपरोस् भन्ने नै हो तसर्थ सहभागी खेलाडीहरूले यो प्रतियोगितालाई एउटा उत्सवको रूप लिउन् भन्ने चाहनासमेत आयोजक समितिको छ ।

फरक यौनआचरण भएका मनिसहरूको राजधानीका रूपमा परिचित मन्ट्रियलले पहिलो पटक यो प्रतियोगिता आयोजना गर्न पाउने कुरा पहिले नै निश्चित थियो । विश्वमै फरक यौनआचरण भएका मानिसहरूलाई सम्मानपूर्वक जीवनयापन गर्न दिने स्थानका रूपमा परिचित मन्ट्रियल सहरले यो प्रतियोगितालाई एउटा ठूलो अवसरका रूपमा लिएको छ । यो प्रतियोगितामा सहभागी खेलाडीहरूको बसोबासका लागि आयोजकहरूले सिंगो खेलग्राम नै निर्माण गरेका छन् । अहिले मन्ट्रियल सहरलाई हेर्दा फरक यौन आचरणका कारण आफूलाई लुकाउनुपर्ने अवस्था छैन भन्ने छनक स्पष्ट रूपमा मिल्छ ।

कानुनले गाँसेको सम्बन्ध



साप्ताहिक समाचार

गतसाता भारतीय राज्य विहारको महिला आयोगमा लामो कानुनी लडाइँपछि उदितनारायण झाकी पहिलो पत्नी रञ्जना झाले न्याय पाएको समाचारले भारतीय सञ्चारमाध्यमहरूमा महत्त्वपूर्ण स्थान पायो । समाचारअनुसार गायक श्रीमान् उदितनारायण झाले रञ्जना झालाई आयोगसमक्ष पत्नी स्वीकार गरे, रञ्जना खुसी भइन् तर महिला आयोगको यो फैसलापछि धेरै प्रश्नहरू अनुत्तरित नै छन् । मुख्य कुरा कानुनले कसैलाई पति-पत्नीका रूपमा किटान गर्दैमा के कसैबीच त्यस्तो सम्बन्ध स्थापित हुन सक्छ, जुन एक श्रीमान्-श्रीमतीबीच हुन्छ ।

घटनाक्रम अनुसार करिब चार महिनाअघि एक कार्यक्रममा भाग लिन विहारको पटना पुगेका उदितसँग आफ्नो हक माग्न पुगेकी रञ्जनासँग उदितको विवाद हुँदा उक्त घटनाले भारतीय सञ्चारमाध्यमहरूका निम्ति गतिलो मसला बनाएको थियो । साना-ठूला सबै घटनालाई मसालेदार समाचारका रूपमा प्रस्तुत गर्न खप्पिस भारतीय समाचार च्यानलहरूले उक्त घटनालाई पनि निकै बढाई-चढाई गरे । उक्त घटनापछि रञ्जनाले विहार महिला आयोगसमक्ष आफ्नो अधिकारका लागि मुद्दा दायर गरिन् । आफू विरुद्ध मुद्दा दायर भएपछि र उक्त मुद्दाका क्रममा रञ्जनाका पछाडि भारतीय महिला अधिकारवादीहरू दह्रोरूपमा उभिएपछि अन्ततः गत शुक्रबार उदितले रञ्जनालाई आफ्नी जेठी श्रीमतीका रूपमा स्वीकार गर्दै आयोगसमक्ष एक सहमति पत्रमा हस्ताक्षर गरे ।

रञ्जनाले उदितविरुद्ध कानुनी रूपमा आफ्नो हक प्राप्त गरेपछि यो मुद्दालाई नजिकबाट नियाल्नेहरूले यो प्रकरणलाई सम्पतिसम्बन्धी झगडाका रूपमा समेत विश्लेषण गरिरहेका छन् । विश्लेषकहरूका अनुसार श्रीमान् वा श्रीमतीको माया पाउन कानुनी लडाइँ लड्नु पर्दैन, त्यो त भावनाको कुरा हो ।

केही जानकारहरूका अनुसार उदित-रञ्जना प्रकरणको चुरो पति-पत्नीबीचको सम्बन्ध स्थापनामा मात्र सीमित छैन । यो विवादको जड बितेको दुई दशकमा एउटा गायकका रूपमा मुम्बईमा संघर्ष गरेर आर्जन गरेको ख्याति र सो ख्यातिले उनलाई दिलाएको सम्पन्नता नै हो ।

जानकारहरू भन्छन्- उदितको प्रायः सम्पत्ति दीपा वा उनका माइतीतर्फका नातेदारको नाममा छ । यस्तो अवस्थामा यदि उदितले सर्तबमोजिम दीपालाई केही सम्पति दिन चाहे भने रञ्जनाको भागमा कति सम्पति पर्ला ? त्यसो त रञ्जनाले विगतमा बताएअनुसार उदितले उनलाई खर्च बापत मासिक दस हजार भारतीय रुपैयाँ पठाउँथे । सञ्चारमाध्यमहरूमा नहुनुसम्मको बदनामी पाएपछि अब के त्यसलाई उदितले निरन्तरता दिइरहन्छन् ?

बलिउडमा उदितनारायणको बेग्लै साख छ, सँगसँगै पछिल्लो समयमा उनले बलिउडमा टिक्नका लागि संघर्ष पनि गर्नुपरिरहेको छ । उदितनारायण नेपाली भएकाले उनलाई भारतीय गायकहरूले आफ्नो प्रतिस्पर्धीका अतिरिक्त आफ्नो भाग खोस्न आएसरह व्यवहार गर्छन् । ती गायकहरूलाई साथ दिने केही सञ्चारमाध्यमले पनि पाएसम्म उदितको खेदो खन्छन् । गायकका रूपमा उदितको गायकीको प्रशंसा संसारभर गरिन्छ र उनले गाएका गीतहरू निकै सफल पनि भएका छन् । पछिल्लो समयमा 'इन्डियन आइडल' मा उनकै स्वरको नक्कल गर्ने गायक सन्दीप आचार्य विजयी भएबाट उदितका प्रशंसकहरू भारतमा पनि अनेकौं छन् भन्ने प्रमाणित भएको छ तर कुनै पनि एवार्डमा उदितले गाएका गीतहरू निकै चर्चित भए पनि त्यसलाई सकेसम्म मनोनयनमा पारिँदैन । कथम्कदाचित मनोनयनमा पार्न बाध्य भैहाले पनि उनलाई पुरस्कारचाहिँ दिइँदैन । रञ्जनाको मुद्दाले उदितलाई पछि पार्न खोज्नेहरूले एउटा राम्रो अवसर पाए । जानकारहरूका अनुसार उदित-रञ्जनाको यो मुद्दामा उदितको आरिस गर्ने केही भारतीय गायकहरू तथा भारतीय संगीत उद्योगका माफियाहरूले पनि पर्दा पछाडि महत्त्वपूर्ण भूमिका निर्वाह गरे । जे होस् यो प्रकरणमा जित उनीहरूकै भयो । न उदितले जिते, न श्रीमतीको कानुनी दर्जा पाए पनि रञ्जना उदितको मन र धनसम्म पुग्ने स्थिति नै देखिन्छ ।

पोखरामा कन्सर्ट र डान्सको मज्जा

शिव शर्मा

पोखरा- पाँचतारे होटल फूलबारीमा गत शनिबार विशेष चहलपहल थियो । त्यहाँ मध्याह्न बाह्र बजेदेखि नै युवायुवतीको लस्कर लागिरहेको थियो । युवायुवतीहरूको तिर्सना मेट्न दिनको ठीक एक बजे सुरु भयो सबैलाई उफार्ने कन्सर्ट । रेज इन्टरटेनमेन्ट म्यानेजमेन्ट एजेन्सीको हविस्पर इन द क्लाउड्समा टाउकै फुट्लाजस्तो प्रचण्ड गर्मीमा पनि युवायुवतीहरू पसिना काढ्दै उफ्रिरहेका थिए । पहिलो पटक पोखरेली दर्शकमाझ आएकी नवगायिका पूजा राईले युवायुवतीको राम्रो साथ पाइन् ।

त्यस्तै दिव्य सुब्बाको गीतलाई युवा श्रोताले त्यत्तिकै मन पराए । अहिले चल्तीमा रहेका युवा गायक सुदीप गिरी सबैको नजरमा परे । गायक गिरीले 'सान्नानीको गालैमा कालो कोठी' र 'तिमी आजभोलि' गाउँदा दर्शकहरू पानी-पानी भएका थिए । स्याडोज ब्यान्डको 'हिंड्ने मान्छे लड्छ' गीतमा दर्शकहरू अझ तात्तिए । एउटा टिकटमा मेरो मोबाइलको सिमकार्ड निःशुल्क वितरण गरिएकाले पनि कन्सर्टमा दर्शक सहभागिता बढी नै थियो । साँझ ६ बजे कन्सर्ट सकिएपछि आयोजित डिजे सेसनमा डिजे रूपेशले राति अबेरसम्म सबैलाई नचाएका थिए ।

सौन्दर्य स्याहार, आफ्नै हातमा

छाला स्वच्छ छैन भने स्वस्थ पनि छैन

- सहरी प्रदूषण एवं धूलो र माटोका कारण अनुहारमा सीधा असर पर्छ ।
- पसिना आउने र त्यसमा धूलो जम्ने हुनाले अनुहारको छालाका स-साना छिद्र बन्द हुन्छन् । यस्तो अवस्थामा साबुनले अनुहारको पूर्ण सफाइ गर्न सक्तैन । ती कणहरू छालाको छिद्रभित्र बसिरहन्छन् ।
- घामको किरणले छालाको रेशा नष्ट हुन्छ । फलस्वरूप समयभन्दा अघि नै छाला खुम्चिन थाल्छ । यसले महिलामा मानसिक तनाव पनि ल्याउँछ ।
- साबुनमा हुने रसायनले छालामा हुने कोमल तत्त्वलाई हानि पुऱ्याउँछ ।

गहिराइसम्म सफाइ, विशेष चम्किलो अनुहार

- कागतीको रस छालाका लागि गुणकारी सिद्ध भएको छ । यसले छालामा ताजापन मात्र ल्याउँदैन, शीतलता पनि प्रदान गर्छ । काँक्रा रूखो छालाका लागि वरदान नै हो । यसमा भएको पोषक तत्त्वले छालालाई खुम्चिन दिँदैन ।
- ग्रीन एप्पल (हरियो स्याउ) भित्र हुने प्रकृतिक तत्त्वले अनुहारमा विशेष चमक प्रदान गर्छ । तैलीय छालामा हुने कमजोरी एवं दागका लागि टी ट्री आयल अति नै प्रभावकारी हुन्छ ।
- महमा प्राकृतिक मोस्चराइजरको विशेषता हुन्छ । जसले अनुहारको प्राकृतिकतालाई बिग्रन दिँदैन । फलस्वरूप छाला मुलायम एवं सफा रहन्छ ।
- अनुहारमा अलिकति पानी छ्याप्नुहोस् । हातमा थोरै फेस जेल लिएर अनुहारमा दल्नुहोस् । त्यसपछि त्यसलाई पखाल्नुहोस् । तपाईंको अनुहारको चमक आफैंलाई अविश्वसनीय लाग्छ ।
- आयुरको केश जेल एवं फेसवास आजैदेखि प्रयोग गर्नुहोस् । पहिलो पटकको प्रयोगले नै तपाईंलाई यसप्रति विश्वास जगाउनेछ । यसले अनुहार स्वच्छ र सुन्दर मात्र हुँदैन, तपाईंलाई सबैले सोध्नेछन्, यो चमकको रहस्य के हो ?

अनुहारको चमक फर्केर आयो, अयुर फेस जेलले ।

आयुर फेस जेलले अनुहारको चमक फर्काई ल्याउँछ ।

Cucumber Face Gel, Lemon & Honey Face Gel, Green Apple & Honey Face Wash & Tea Tree Face Wash

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. *Website: www.ayurherbals.com*

HOTEL KHUMJUNG
City Office

तथा पर्यटन तालिम
SATS Course
८८६५११३/८८६२५५३
२३९३११३ (शनिवार)

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

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

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**