

यो उमेरमा पनि तीज त राम्रै लागे जस्तो छ नि ?
लाग्यो, उमेरले नै तीज जस्तो रमाइलो पर्वमा खुसी बाँड्न उक्साउँदो रहेछ ।
यो तपाईंको नाच्ने-गाउने उमेर हो र ?

हो नि, फेरि तीज त नाच्ने-गाउने पर्व नै हो । यस्तो बेला मा रमाइलो नगरे कहिले गर्ने ?

कति दिन नाच्नुभयो ?
नाच्नुभन्दा गाउनु अगाडि राख्दा बेस होला । गाउँदै जाँदा नाचियो । परिवारमा भने नाच्ने कुरा प्राथमिकतामा पर्‍यो । यसपालि मलाई १५ दिनभन्दा बढी तीज लाग्यो । अभै पनि म तीजकै मुडमा छु । हेर्नुहोस् न अहिले पनि रातै पहिरनमा छु ।

ब्रत बस्नुभयो ?
बसें, तीजमा अरू नेपाली महिलाभै म पनि भोकै बस्छु । केका लागि ब्रत बस्नुभयो ?

अलौकिक शक्ति प्राप्त होस् भनेर । प्राथमिकताको कुरा गर्नुहुन्छ भने शिवजस्तै श्रीमान् पाउँ भनेर ब्रत बसेकी हुं ।

अब पनि विवाह हुन्छ भन्ने लाग्छ ?
के कुरा गर्नुभएको ? म त यही मंसिरमै विवाह गर्ने योजनामा छु । ढिला भयो भने माघसम्म जाला ।

दुलहा रोजिसक्नुभयो ?
दुई-तीनवटा विकल्प छन् अर्थात् दुई-तीन क्षेत्रमध्ये कुन क्षेत्रको पुरुष रोजी भनेर सोच्दैछु ।

उताबाट प्रिन सिनल आउला त ?
आइहाल्छ नि । म जत्तिकी युवतीसँग विवाह गर्न नचाहने कुनचाहिँ पुरुष होला ?

त्यसो भए यो मंसिरमा तपाईंको विवाह पक्का खान पाइन्छ ?
हनु त विवाहका लागि संयोग पनि जुनुपर्छ भन्छन् । तैपनि घरबार गर्न अबचाहिँ ढिला गर्नुहुँदैन ।

मेरो विवाह मंसिरमा हुँदैछ

कोमल वली, गायिका

लेखिदिनुहोस्, मंसिरमा कोमल वलीको विवाह हुँदैछ ।

आजभोलि तपाईंमा विवाह गर्ने रहर पलाए जस्तो छ, हो ?

रहरभन्दा पनि विवाह गर्नुपर्छ भन्ने जिम्मेवारीबोध भएको छ । पहिलेको तुलनामा विवाहप्रति पोजेटिभ भएकी छु । अचानक विवाह गर्ने रहर पलाउनुको कारणचाहिँ के होला ? त्यस्तो विशेष केही होइन । अधि नै भनेर विवाह गर्नुपर्छ भन्ने अर्थात् विवाह गरौं कि भन्ने भावना आएको छ । म सबैको चासोमा परेकी छु । सबैले विवाह किन नगरेको भनेर सोच्छन्, त्यसमा सबैले मेरो चिन्ता गरे जस्तो लाग्छ ।

विवाह गर्ने रहर त १६-१७ मा आउनुपर्ने होइन र ?

त्यस बेला पनि आएको थियो । रातो साडी लगाउने, सिंदुर लगाउने, श्रीमान्को हात समातेर हिंड्ने रहर पलाएको थियो । जब क्याम्पस पढ्नु काठमाडौंमा आएँ, जीवनको उद्देश्य परिवर्तन भयो । त्यसपछि बुभेँ, १६-१७ मा गरेको कल्पनामा अपरिपक्वता बढी रहेछ । जति जीवन बुझ्दै गएँ, त्यति विवाह मात्र जीवनको उद्देश्य होइन भन्ने लाग्न थाल्यो ।

विवाहप्रति नै राशयता भन्नुपर्‍यो, होइन ?

त्यसो नभनौं । बरु गीत-संगीत प्राथमिकतामा पर्‍यो भन्नुपर्ला । कतिले मलाई मन पराए, कतिलाई मैले मन पराएँ । कतिले प्रपोज गरे तर विवाह गरिहालौं भन्ने आँट आएन । मनोविज्ञानको भाषामा विवाहका विषयमा हीनताबोध भयो

भन्दा कसो होला ?

हीनताबोधभन्दा स्वाभिमान शब्द उपयुक्त होला । यसलाई सहअस्तित्वमा रमाउन नसकेको भन्नु अझ उपयुक्त हुन्छ ।

जीवनमा यौनको आवश्यकता भन्ने कुरा पनि हुन्छ नि, कि होइन ? हुन्छ, यद्यपि त्यो गौण कुरा हो । छोरा-छोरी खेलाउने रहर वा आमा हुनुको आनन्दको कुरा नि ? कुनै पुस्तक पढ्दा, कुनै महिलाले स-साना छोराछोरी खेलाएको देख्दा आमा हुनुको आनन्द महसुस गर्छु । कल्पनासम्म गर्न सकिन्छ तर म आमा



हुन पाइँ, मेरो श्रीमान् भएन भन्ने कुराचाहिँ त्यसबेला आउँदैन । अहिले आएर विवाहचाहिँ गर्नुपर्छ भन्ने सोचचाहिँ आउन थालेको छ ।

विवाहकै भावना आउन थालेकाले तपाईंका एल्बममा उत्तेजक किसिमका गीत राखिएका हुन् ?

मेरो एल्बममा म के सोच्छु भन्ने कुरा प्राथमिकतामा पर्दैन । श्रोताहरू के सुन्न चाहन्छन्, त्यसलाई ध्यानमा राखिएको हुन्छ । मानिस जहिले पनि नयाँ कुरा चाहन्छ । विशेषगरी तीजगीत वा लोकगीतमा त श्रोताले चाहने कुरा विवाह, प्रेम र सेक्स नै हुन् ।

तैपनि श्रोताहरू पोइल जान पाम् भन्ने गीतमा तपाईंका भावना प्रतिनिधित्व भएको मान्छन् नि ?

महिलाका लागि प्रेमविवाह सबैभन्दा राम्रो हो । पोइल शब्दलाई नेपाली शब्दकोशले नकारात्मक रूपमा व्याख्या गरे पनि यसको अर्थ प्रेमविवाह नै हो । मैले त्यो गीतमाफ्त महिलालाई प्रेमविवाह गर्न उक्साएको चाहिँ हो ।

तपाईं जत्तिको परिपक्व मानिसले अल्लारे गीत गाएको भनेर आलोचना भएको थियो नि ?

अरूलाई आपत्ती लाग्यो होला तर मलाई कहिल्यै पनि यो गीत गाउँदा लाज लागेन । सयौं मानिसका अधि मैले छमछम नाच्दै यो गीत गाएँ । त्यही गीतले मलाई ११ मुलुकको भ्रमण गरायो । मलाई नचिन्नेहरूले समेत पोइल जान पाम् भन्ने गीत

नेपाल सांगीतिक संघकी अध्यक्ष कोमल वली यसपटक कलाकर्मीले गरेको आन्दोलनका कारण चर्चामा रहिन् । सरकारले आन्दोलनकारी कलाकर्मीहरूसँग वार्ता गर्ने बताएपछि तत्कालका लागि यो आन्दोलन रोकिएको छ । यद्यपि तीजको अवसरमा कोमल वलीलाई भेट्दा आन्दोलनका बेला जस्तो चिन्ता उनको अनुहारमा थिएन । बरु उनको व्यस्तता एवं अनुहारमा छाएको खुसी देखा यसपालीको तीज उनकै लागि मात्र आएको हो कि भन्ने अनुभूति हुन्थ्यो कहिले रातो सारीमा, कहिले त्यही रंगको कुर्ता-सलवारमा कालो चश्मा धारण गरेर कोमल तीजभरि नै यता र उता दौडिरेहेकी थिइन् ।

सुन्ने रहर गरे । यसको अर्थ प्रेमविवाह सबैलाई मनपर्ने विषय रहेछ भन्ने कुरा पो पुष्टि हुन्छ । यसमा आलोचना हुनुपर्ने के छ र ? मलाई यो गीत गाउँदा आनन्द पो लाग्छ ।

तपाईंको नेतृत्वमा भएको कलाकार आन्दोलनले तपाईं र मिडियाबीच दूरी बढ्यो भन्ने लाग्दैन ?

हामीले मिडियाका विरुद्ध आन्दोलन गरेकै होइनौं । हामीले त सरकारविरुद्ध पो आन्दोलन गरेका हौं । मिडियाका केही साथी हाम्रो आन्दोलनको चुरो नबुझे र रिसाउनुभएको हो ।

मिडियामा हाम्रो गीत बजाए ठीक हुनेछैन भन्ने फोनको धम्कीलाई कसरी लिने ?

आन्दोलनमा केही गल्ती कमजोरी हुन्छन् । हाम्रा केही साथीबाट यस्ता गल्ती भए भन्ने सुन्नमा आयो । त्यस विषयमा हामीले आत्मालोचना पनि गरिसक्यौं । म मिडियाका साथीहरूलाई के भन्न चाहन्छु भने हाम्रो आन्दोलनले मिडियालाई टार्गेट बनाएको छैन । बरु सरकारलाई नीति बनाउन दबाव दिएको मात्र हो । म उहाँहरूलाई हाम्रो आन्दोलनलाई सहयोग गर्नुहोस् भन्न चाहन्छु ।

धेरैजसो एफएमहरूले तपाईंको गीत बजाउन छाडेका छन्, यसले तपाईंको क्यारियरलाई नै अप्ठ्यारो पार्छ भन्ने लाग्दैन ?

एफएमहरूमा मेरो मात्र होइन, रामकृष्ण ढकाल, बन्नी पंगेनी जस्ता लोकप्रिय कलाकारका गीत पनि बज्नु छाडेका छन् । आन्दोलनको नेतृत्व गर्दा यस्ता केही असमझदारी पनि सिर्जना हुन्छन् तर मिडियाका साथीहरूले बुझ्नुपर्ने कुरा के हो भने गीत भनेको हाम्रो खेती हो । हामीले असरमा लगाएको धान मंसिरमा पाक्ने तर त्यसको फल हामीले नपाउने अवस्था आयो । एफएमहरूको अधिकांश समय गीत बजाएरै कटेको हुन्छ । विभिन्न प्रायोजित कार्यक्रम पनि गीतबिना बन्न सक्ने अवस्था

छैन । यस्तो अवस्थामा रोयल्टी पाउन हामी सरकारसँग आन्दोलन गर्न बाध्य छौं । यसमा मिडियाका साथीहरूले सहयोग गर्नुपर्छ । आन्दोलन कहाँ पुग्यो ?

सरकारले वार्ता कमिटी गठन गरेको छ । वार्तामा निस्किएका निष्कर्षलाई लागू गर्न हामी प्रतिबद्ध छौं भनेर गाएको सरकारले भनेको थियो । अहिले नयाँ सरकार बनेकाले नयाँ सरकारका प्रतिनिधिलाई भेट्दैछौं ।

भनेपछि एफएममा बजेका गीतको रोयल्टी लिएर छोड्ने निर्णयमा पुग्नुभएको छ ?

एफएम मात्र होइन टेलिभिजनमा प्रसारण भएका गीतको पनि रोयल्टी दिनुपर्छ भन्ने माग छ । समाचार बज्नुअघि बजाइने धुनमा पनि कपिराइट लाग्छ भन्ने हाम्रो माग हो । कारण त्यो पनि कसैको सिर्जना हो । यससम्बन्धी नीति बन्नुपर्छ ।

तपाईंले गरेको आन्दोलनलाई राजावादीको आन्दोलन भन्छन् नि ?

जायज माग कहिल्यै पनि गलत हुँदैन । नेपाल टेलिभिजनका अध्यक्षले पनि मलाई यही आरोप लगाउनुभएको थियो तर उहाँहरूकै भ्रातृसंगठनका कलाकर्मीहरू पनि हाम्रो मागमा सही थापेर हामीलाई साथ दिँदैहुनुहुन्छ । अर्कातिर मिडियाका साथीहरू मलाई माओवादीको आन्दोलनबाट प्रभावित भएको आरोप लगाउँदै हुनुहुन्छ । यस्ता आरोप लाग्दै गएपछि ममा आन्दोलन गर्ने ऊर्जा बढ्दै गएको छ ।

आफ्नो आन्दोलन कुनै गलत उद्देश्यका लागि कतैबाट सञ्चालित छैन भनेर भन्न सक्नुहुन्छ ?



तस्विर : माइल संसार इटकम

मेरो आस्था फरक हुनसक्छ तर मेरो उद्देश्य कलाकर्मीको हितवाहेक अरू छैन । के तपाईंहरू नेपाली कलाकारहरू सधैं आर्थिकरूपमा विपन्न भैरहुनु भन्ने चाहनुहुन्छ ? हाम्रो सिर्जनाले अरूको मात्र पेट भरियोस् भन्ने चाहनुहुन्छ ? होइन भने राम्रो काममा किन राजावादी वा फलानोवादी भनेर आन्दोलनको महत्त्व घटाउन चाहनुहुन्छ ?

यहाँ एफएमहरू पनि थरीथरी छन्, त्यसलाई पनि त ... ?

हो, व्यवसायिक, सामुदायिक, सहकारी तथा गैरनाफामुखी फरक-फरक एफएमहरू छन् । सबैलाई एउटै ध्यानमा राख्नुहुँदैन । कुन एफएम कस्तो हो, कसले कति रोयल्टी तिर्नुपर्छ भन्ने नीति बनाउने जिम्मा त सरकारको हो । हामीले त यहाँ अन्याय छ है भनेर देखाउने मात्र हो ।

प्रस्तुति : अश्विनी कोइराला

कृपा भइन् मिस लिटिल नेवाः



हाकु पटासीमा सजिएका नेवार समुदायका ५५ जना बालिकाले प्रारम्भमा स्वागत नृत्य मात्र प्रस्तुत गरेनन्, नृत्यसंगै नेवार समुदायको सांस्कृतिक भाँकीलाई पनि कलात्मक ढंगबाट प्रस्तुत गरे । गत मंगलबार प्रजाभवनमा सम्पन्न मिस लिटिल नेवाः-२००८ नेपाल भाषा-कला-संस्कृति, जातीययता, नेवार समुदायको सांस्कृतिक गरिमाको सम्बर्द्धनमा आफ्ना तर्फबाट योगदान दिनुका साथै प्रतिस्पर्धाको माध्यमबाट सहभागिताको आन्तरिक प्रतिभा, आत्मविश्वास र व्यक्तित्वको समुचित विकासमा भूमिका निर्वाह गर्ने हेतुले आयोजित गरिएको थियो ।

नेप्लेज फेसन होमले आयोजना गर्दै आएको मिस लिटिल नेवाः प्रतियोगिताको यस पटकको संस्करणको विजेता भने डल्लु आवासीय मा.वि.मा कक्षा ६ मा अध्ययनरत १२ वर्षीया कृपा मुनिकार भइन् । उनलाई गत वर्षकी विजेता नेहा महर्जनले शीर्ष उपाधिको मुकुट पहिऱ्याइदिएकी थिइन् । सामूहिक नृत्यपश्चात् प्रतिस्पर्धीहरू आईईसी डिजाइनिङ इन्स्टिच्युटका विद्यार्थी डिजाइनरहरूले तयार पारेका लेमन ग्रीन, पेरोट ग्रीन र ब्लू कलरका विभिन्न नेकलाइन भएका फुल लेन्य शैलीका सुन्दर एवं आकर्षक डिजाइनका पहिरनमा सजिएर आ-आफ्नो परिचय दिएका थिए । त्यसपछि प्रस्तुत भएको बेस्ट ड्रेस राउन्ड, कार्यक्रमको अर्को आकर्षक पक्ष थियो । नेवार परम्परा संस्कृतिसित नजिक रहेका परम्परागत पहिरनसँगै विभिन्न जनजातिको प्रतिनिधित्व गर्ने भेषभूषालाई प्रतिस्पर्धीहरूले आकर्षक ढंगबाट प्रस्तुत गरेका थिए । अधिकांश पहिरनमा ढाका र हाकु पटासीको सुन्दर संयोजन समेटिएको थियो ।

प्रतियोगिताको अन्य उपाधीतर्फ कृपा श्रेष्ठ बेस्ट हेयर, स्वायना तुलाधर बेस्ट स्किन, सरिना श्रेष्ठ बेस्ट स्माइल र बेस्ट ड्रेस, हृति श्रेष्ठ मिस इनोसेन्ट, वृष्टि श्रेष्ठ फोटोजेनिक, सुचित्र श्रेष्ठ पर्सनालिटी, प्रमिता मुनिकार चार्मिङ, सविना नापित बेस्ट नेपाल भाषा, लसता महर्जन मिस ट्यालेन्ट र मिस डिस्पिनल तथा दीपाली शाक्य मिस फ्रेंडसिपका रूपमा छनौट भए ।

सेनासँग संगीत



सैनिक व्यारेक बीचको मनोरञ्जन घरमा कलाकार कल्याण खाकीले 'म मरेपनि मेरो देश बाँचिरहोस्,' बोलको राष्ट्रिय भावले ओतपोत गीत प्रस्तुत गरेपछि सुरु भयो भवानी सांगीतिक साँझ । अनि कोही पश्चिम कोही पूर्व घरको नृत्यसँगै अधि बढेको सांगीतिक कार्यक्रमले तीन घण्टासम्म सयौं दर्शकलाई नतमस्तक बनायो ।

२ सय २३ औं वार्षिक उत्सवका अवसरमा इलामको भवानी दल गणले आइतबार राति आयोजना गरेको सांगीतिक साँझमा स्थानीय र सेनाका कलाकारले दर्शकलाई पर्याप्त सांगीतिक स्वाद चखाए । लामो द्रन्द्रपछि पहिलो पटक व्यारेकमा आयोजना भएको कार्यक्रमलाई सुरम्य बनाउन कलाकारले एक महिनाभन्दा बढी मेहनत गरेका थिए ।

पहिलो पटक व्यारेक छिरेका इलाम कलाकारको प्रस्तुति र सेनाका जवानको खरिएको नृत्यले नयाँ स्वादको अनुभव बनेको थियो । बाक्लो हुस्सैभित्र लुकेको गडी थुम्का व्यारेकमा छाएको रौनकले मध्यरात काटिसक्दा पनि कलाकार र दर्शकको प्यास मेटिएको थिएन ।

'नसोचेको रमाइलो भयो,' सारी-चोलोमा ठाँटिएर पसिना निस्कने गरी नाचेकी भरना सुब्बाले भनिन् । सोनु मुखिया पनि राम्रो प्रस्तुति दिन सकेकोमा मक्ख थिइन् । सदरमुकामको कुनै पहिलो कार्यक्रममा गीत गाएकी भावना भण्डारीलाई पनि पहिलो अनुभवले निकै उत्साही बनायो ।
-विप्लव भट्टराई

खाद्य प्राविधिकको उच्च माग

राजु घिसिङ

धरान- केन्द्रीय प्रविधि क्याम्पस हात्तीसार, धरानमा खाद्य प्रविधिमा स्नातक तह 'बीटेक'मा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूको अध्ययन पूरा नहुँदै जागिर पक्का भैसकेको हुन्छ। त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गत खाद्य प्रविधि विभाग तथा केन्द्रीय प्रविधि क्याम्पसका प्रमुख डा. गंगा खरेल भन्छन्- '४५ दिन लामो इन्टरनसिपमा कार्यरत रहँदै खाद्य उद्योगहरूले जागिरको सम्झौता गरिसकछन्।' स्वदेश तथा विदेशका खाद्य उद्योगहरूमा ठूलो संख्यामा भैरहेको नेपाली खाद्य प्राविधिकको माग पूरा गर्न नसकिएको खरेल बताउँछन्।

हालसम्म धरानस्थित केन्द्रीय प्रविधि क्याम्पस हात्तीसारले मुलुकका निम्ति बर्सेनि बीटेक उत्तीर्ण २४ जना खाद्य प्राविधिक उत्पादन गरिरहेको छ। तीन वर्षअघिसम्म धरानमा मात्र अध्यापन गराइने बीटेक हाल काठमाडौं उपत्यकामा ललितपुर भ्याली कलेज, नेसनल इन्स्टिट्यूट अफ साइन्स एन्ड टेक्नोलोजी (निस्ट) तथा पद्मश्री कलेजले त्रिभुवन विश्वविद्यालयकै खाद्य प्रविधि विभागको स्वीकृति लिई कक्षा सञ्चालन गरिरहेको छ। यी तीन क्याम्पसबाट



खाद्य प्राविधिक उत्पादन भैसकेको छैन। पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयले पनि स्नातक र स्नातकोत्तर तहमा खाद्य प्रविधिको अध्यापन सञ्चालन गरिरहेको छ। त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा स्नातकोत्तर तहको अध्यापन धरानमा मात्र भैरहेको छ।

विज्ञान संकायको प्रमाणपत्र तह वा प्लस-२ मा गणित विषय लिई उत्तीर्ण जो कोही विद्यार्थी बीटेकको भर्ना प्रक्रियामा सहभागी हुन सक्छन्। वि.सं. २०४१ सालदेखि २० जनाबाट

प्रारम्भ भएको चारवर्षे बीटेकमा पाँच वर्षयता नियमित २४ जना विद्यार्थी भर्ना लिइँदै आएको छ। बर्सेनि भदौ महिनामा यसको प्रवेश परीक्षा सञ्चालन हुन्छ। यसपटकको परीक्षा भदौ ३१ गते हुँदैछ। बर्सेनि कम्तिमा २ सय विद्यार्थी प्रवेश परीक्षामा सहभागी हुँदै आएका छन्। अध्यापन प्रारम्भ भएको २४ वर्षको अवधिमा केन्द्रीय प्रविधि क्याम्पस, धरानबाट ३ सय ४९ जनाले बीटेक उत्तीर्ण गरिसकेका छन्।

एक जना विद्यार्थीमा करिब ४०

हजार रुपैयाँ सरकारी लगानी हुने भएकाले बीटेक अध्ययनका निम्ति विद्यार्थी आफैँले ठूलो रकम खर्च गर्नुपर्दैन। प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण गरेपछि त्रिभुवन विश्वविद्यालयको नियमित विद्यार्थीका निम्ति तोकिएको न्यूनतम शुल्क लाग्छ। निजी क्याम्पस भएकाले निस्ट, ललितपुर भ्याली तथा पद्मश्रीले भने केही बढी रकम लिन्छन्। चारवर्षे कोर्सका निम्ति नियमित र स्टाफ कोटाका विद्यार्थीले केन्द्रीय प्रविधि क्याम्पसमा

अधिकतम २० हजार रुपैयाँ शुल्क तिर्नुपर्छ। धरानमा १५ जना नियमित, एक जना स्टाफ तथा चार-चार जना विद्यार्थी डोनेसन र सार्क कोटामा भर्ना लिइन्छ।

डोनेसन कोटाका विद्यार्थीले १ लाख रुपैयाँसहित नियमित विद्यार्थीको शुल्क पनि तिर्नुपर्छ। सार्क कोटाका विद्यार्थीलाई ३ लाख रुपैयाँ तथा नियमित विद्यार्थीको शुल्क लाग्छ। समग्रमा डोनेसन कोटाका विद्यार्थीले अधिकतम १ लाख २० हजार रुपैयाँ तथा सार्क कोटाका विद्यार्थीले अधिकतम ३ लाख २० हजार रुपैयाँ शुल्क बुझाउनुपर्छ। डोनेसन र सार्क कोटाका विद्यार्थीको शुल्कबाटै क्याम्पसले खर्च धान्ने गरेको छ। सार्क कोटा दक्षिण एसियाका ८ देशका विद्यार्थीहरूका निम्ति छुट्याइएको हो। धरानको आकर्षक दृश्य देखिने क्याम्पस क्षेत्रमै छात्रावास, प्रयोगशाला एवं पुस्तकालयको व्यवस्था छ।

धरानबाट उत्पादित आधाभन्दा धेरै विद्यार्थी जापान, अमेरिका, युरोप, भारत, भुटान, नाइजेरिया तथा फिजीका नुडल्स, वियर, वनस्पति घ्यू, विस्कुटजस्ता खाद्य उद्योगहरूमा कार्यरत छन्। नेपालकै खाद्य प्रविधि तथा गुणस्तर विभाग एवं खाद्य संस्थानका अधिकांश प्राविधिक धरानकै

उत्पादन हुन्। स्वदेशमै खाद्य प्राविधिकको उत्पादन सुरु भएयता विदेशी प्राविधिकमाफत बर्सेनि करोडौं रुपैयाँ विदेशिनबाट रोकिएको छ। स्वदेशी प्राविधिकको उत्पादनसँगै खाद्य उद्योगहरूमा स्थानीय कच्चापदार्थको प्रयोग बढेको छ। स्थानीय कच्चापदार्थको प्रयोग, अधिक र गुणस्तरीय उत्पादन तथा उद्योगको योजना निर्माणमा खाद्य प्राविधिकको भूमिका प्रभावकारी हुन्छ।

खाद्य प्रविधिमा स्नातकोत्तर तह 'एमटेक'को अध्यापन केन्द्रीय प्रविधि क्याम्पसमा वि.सं. २०५७ सालमा प्रारम्भ भएको हो। बर्सेनि १० जनाको कोटा भए पनि हालसम्म २० जनाले मात्रै एमटेक उत्तीर्ण गरेका छन्। प्राध्यापन गर्न चाहनेहरू मात्र स्नातकोत्तर तहमा भर्ना हुने भएकाले एमटेकमा विद्यार्थी संख्या कोटाभन्दा धेरै भएकै क्याम्पस प्रमुख डा. गंगा खरेलले बताए। स्वदेश तथा विदेशबाट एमटेक उत्तीर्ण नेपालीको संख्या हालसम्म ५० नाघेको छैन। क्याम्पसको निजी स्रोतबाट सञ्चालन भएकाले एमटेक अध्ययनका निम्ति प्रतिविद्यार्थी १ लाख ५० हजार रुपैयाँ शुल्क लाग्छ। एमटेकको प्रवेश परीक्षा फागुन महिनामा हुन्छ।

सफलतामा मानिसले आकाश चुम्ने प्रयत्न गर्छ, भने असफलतामा घोर निराशावादी बन्छ, मानौं यो संसार नै उसका लागि बिरानो भएको छ। सफल जीवनको रहस्यका सम्बन्धमा दार्शनिक लीले केही महत्त्वपूर्ण सुझाव दिएका छन्, ती सुझावहरूलाई मनन गरे केही हदसम्म सफलता प्राप्त गर्न सकिन्छ।

प्राथमिकता के हो ?

आफ्नो जीवनमा सबैभन्दा बढी के आवश्यक छ ? पहिले आफू आश्वस्त हुनुहोस् जुन कुरा मन-मस्तिष्कमा छ त्यसलाई कागजमा लेख्नुहोस् र व्यवहारमा लागू गर्नुहोस्। आफूलाई चाहिने बस्तुलाई पहिलो प्राथमिकता दिनुहोस्। मानिसका आवश्यकता अन्नत छन्। मानिसको मन लोभ-लालचले भरिएको हुन्छ। भोक लागेको बेला पानी खाएर पेट भरिँदैन, तर पानीको आवश्यकता त्यही समयमा हुन्छ जुन बेला हाम्रो शरीरलाई पानीको आवश्यकता पर्छ र प्यास लाग्छ। त्यस्तै आफ्नो पहिलो आवश्यकता के हो, पहिचान गरी पूरा गर्ने प्रयास गर्नुहोस्।

लक्ष्य के हो ?

मानिस भएर जन्म लिएपछि सबैको केही न केही उद्देश्य अनि लक्ष्य त हुन्छ नै। म यस्तो काम गरेर देखाउँछु, म राम्रो व्यवसाय गर्छु, म डाक्टर बन्छु म इन्जिनियर बन्छु आदि-इत्यादि। जीवनको उद्देश्य के हो ? तपाईंमा कुन लक्ष्य प्राप्तिको चाहना छ त्यसलाई श्रेणीबद्ध रूपले गर्नुहोस् जसले गर्दा आफूले रोजेको लक्ष्यसम्म पुग्न सकियोस। आफ्नो गन्तव्य पुग्न हडबडाएर, आत्तिएर होइन, सहज सरल रूपमा एवं समयको महत्त्वलाई बुझी चल्न सिक्नुहोस्।

कार्ययोजना बनाउनुहोस्

आफ्नो लक्ष्य प्राप्तिका लागि गरिने सम्पूर्ण कार्यलाई क्रमबद्ध रूपले लेख्नुहोस् र त्यसको निश्चित समय-सीमा तोक्नुहोस्, जसले गर्दा निश्चित समयसम्ममा काम सकियोस। आफ्नो योजनालाई यस्तो तवरले कार्यान्वयन गर्नुहोस्, जुन असम्भव नहोस अर्थात् सजिलै पूरा गर्न सकियोस।

सफल व्यक्ति सल्लाह-सुझाव आफ्नो लक्ष्य एवं कार्य योजनाका बारेमा सफल

व्यक्तिहरूसँग सल्लाह-सुझाव लिनुहोस् र त्यसलाई व्यवहारमा लागू गर्नुहोस् साथै सफल व्यक्तिहरूका बारेमा नजिकबाट जान्ने प्रयत्न गर्नुहोस्। सम्झौता नगर्नुहोस्

त्यस्तो कुरामा सम्झौता नगर्नुहोस् जुन तपाईंका लागि धेरैभन्दा धेरै महत्त्वपूर्ण छ। केही पाउन केही गुमाउनु त पर्छ नै, तर सम्झौता गरेर आफ्नो जीवन नै बर्बाद गर्नु पनि मुर्खता नै हो। सम्झौता गर्दा आफ्नो घर-समाज, परिवार र आफ्ना व्यक्तिगत चाहनाहरूलाई ध्यान दिनुपर्छ।

गल्तीबाट सिक्ने प्रयत्न गर्नुहोस् आफूले गरेको गल्तीभन्दा अरूले गरेको गल्तीबाट केही शिक्षा आर्जन गर्न सजिलो हुन्छ तसर्थ अरूले गरेको गल्तीलाई के कारणले गल्ती भयो यसबाट भविष्यमा गल्ति हुन नदिन के गर्नुपर्छ जान्ने प्रयत्न गर्नुहोस्।

समयको महत्त्व बुझ्नुहोस् समय अमूल्य छ। बितेको समय फेरि फर्केर आउँदैन, समयको ठूलो महत्त्व छ। जसले समयलाई बुझेर त्यसअनुरूप चल्न सक्छ उही व्यक्ति सफल हुन्छ तसर्थ समयमै गर्नुपर्ने काम सक्नुहोस्। आजै हुने काम भोलिएर गुम्ने बाँकी नराख्नुहोस्।

स्वास्थ्य सबैभन्दा ठूलो धन हो आफ्नो स्वास्थ्यलाई ठीक राख्न हरसम्भव प्रयास गर्नुहोस्। खाने, बस्ने, उठ्ने, काम गर्ने तौरतरिकालाई समयअनुसार नै गर्नुहोस्, जब स्वस्थ रहिन्छ तब मात्र सबै काम गर्न सकिन्छ। धूम्रपान, मध्यपान एवं चिन्ताबाट टाढै बस्नुहोस्। सदा-सर्वदा प्रसन्न रहने प्रयास गर्नुहोस्। शरीर ठीक छ भने सबै ठीक छ, शरीर ठीक छैन भने जिन्दगी अंधारो छ, तसर्थ आफ्नो स्वास्थ्यलाई सबैभन्दा ठूलो धन सम्झनुहोस्।

धैर्य गर्नुहोस्

कुनै पनि कार्य शान्तिपूर्वक गर्नुहोस्। यस्तो वातावरणमा काम गर्दा सफल भइन्छ। अशान्त भइयो भने काम बिग्रने डर हुन्छ। कुनै पनि काम गर्दा धैर्य अपनाउनु आवश्यक छ, र यही नै हितकर पनि हुन्छ।

आराम पनि आवश्यक छ शरीरलाई स्फूर्त एवं जागरिलो राख्न आराम आवश्यक छ। यसका

सफल जीवनको रहस्य

लागि १ घण्टामा १५ मिनेट जति शरीरलाई आराम गर्न दिनुपर्छ भने बेलुका चाँडै सुत्नुपर्छ, साथै धेरैभन्दा धेरै पिनडिनुपर्छ। यसो गर्दा शारीरिक व्यवस्था सही ढंगले सञ्चालित हुन्छ।

अनुभवका लागि यात्रा गर्नुहोस् कुनै कुराको जानकारी लिन अनि अनुभव गर्न यात्रा अति आवश्यक छ, जब गाउँठाउँ, सहर, देश-विदेश देखिँदैन तबसम्म केही कुराको ज्ञान हासिल गर्न गाह्रो हुन्छ। यात्रा गर्दा देखेको, अनुभव गरेको कुरालाई आफ्नो जीवनमा उतार्न सकिन्छ, व्यवहारमा लागू गर्न सकिन्छ, तसर्थ अनुभवका लागि यात्रा गर्नु पनि आवश्यक छ।

जोखिम उठाउन सिक्नुहोस् कुनै पनि काम गर्दा जोखिम त हुन्छ नै, जोखिम नभएको काम पनि त हुँदैन तसर्थ जोखिमको काम छ भन्दैमा डराउनु हुँदैन। जोखिम छ भन्दैमा कामबाट पछि हट्नु हुँदैन, त्यसलाई पूर्ण गर्न सक्नुपर्छ। काम गर्दागर्दै बिग्रन्छ भने चिन्ता लिन हुँदैन, फेरि प्रयास गर्नुपर्छ।

कम्प्युटरको जानकारी राख्नुहोस् आजको संसार सूचना-प्रविधिको हो, जसमा कम्प्युटरको प्रयोग अधिक छ, यो मानवजीवनको एउटा अंग नै भैसकेको छ। जसरी एउटा खुट्टा नभएको अपांग व्यक्तिका लागि वैशाखीको सहारा चाहिन्छ त्यसैगरी सफल व्यक्तिका लागि कम्प्युटर अपरिहार्य नै छ।

अरूसँग आफ्नो तुलना नगर्नुहोस् अरूसँग आफ्नो तुलना नगर्नुहोस्, धेरै व्यक्ति यस्ता हुन्छन् जो अरूसँग आफ्नो तुलना गर्छन्। यसो गर्नु आफ्नै लागि हानिकारक हुन्छ। आफू जे छु ठीकै छु भन्ने सोच राख्नुपर्छ। यसो गर्दा कृण्ठित हुनबाट बच्नुपर्छ।

सधैं व्यायाम गर्नुहोस्

एकलै वा कुनै साथीसँग कमसेकम आधा घण्टा घुम्नुहोस् वा हल्का व्यायाम गर्नुहोस्, विहानको स्वच्छ हावा ग्रहण गर्नुहोस्। आफूलाई पुरस्कृत गर्नुहोस् भोलि गर्नुपर्ने कामलाई आज नै सम्पन्नहोस्, कार्य विभाजन गर्नुहोस् र समयतालिकाअनुसार कार्य गर्नुहोस्। यसो गर्दा आफ्नो लक्ष्य निर्धारित समयमै प्राप्त हुन्छ। यसरी सही समयमा सही कार्य गरेकोमा आफूलाई पुरस्कृत गर्नुहोस्। राम्रो काम गर्न सदा आफूलाई प्रेरित गरिरहनुहोस्।

विजयका बारेमा सोच्नुहोस्

कुनै पनि परिस्थितिमा किन नहोस्, हरदम आफ्नो विजयका बारेमा सोच्नुहोस्, मैले जे काम गरे पनि सफल हुन्छु, म यो काम परिश्रम गरेर फत्ते गर्छु भनेर संकल्प गर्दा अरूको प्रेरणाको स्रोत पनि बन्न सकिन्छ।

सधैं खुसी रहनुहोस्

जीवनको प्रत्येक क्षणलाई आनन्ददायक बनाउनुहोस्। अरूले गरेको कार्यभन्दा भिन्दै काम गर्न सिक्नुहोस्। सबैको नजरमा प्रिय बन्न सिक्नुहोस्। लोभ-लालच क्रोध-चिन्ताबाट टाढै रहनुहोस्। अरूद्वारा गलत कार्य भएको छ भने पनि क्षमा गर्ने पक्षमा रहनुहोस् र उक्त व्यक्तिलाई नम्रतापूर्वक सम्झाउने प्रयत्न गर्नुहोस्। अरूलाई पनि सहयोग गर्नुहोस्

जब अरूलाई सहायता गरिन्छ आफूलाई परेको खण्डमा अरूबाट पनि सहायता प्राप्त हुनेछ। दुःखसुखमा अरूलाई साथ दिँदा अरूले आफूले लगाएको गुण भुल्नेछैनन्। मानवहरू मानववीच नै मानव हुन सक्छन् भन्ने उक्तिलाई हामीले सधैं सम्झिरहनुपर्छ।

—राजीव कर्माचार्य



चितवनमा पहिलो पटक क्यान इन्फोटेक



चितवन- सूचना-प्रविधिको प्रचार-प्रसार गर्न चितवनमा पहिलो पटक क्यान इन्फोटेक मेला सम्पन्न भएको छ। भरतपुरको रोयल सेन्चुरी होटल परिसरमा चार दिनसम्म चलेको मेलामा सूचना प्रविधिसँग सम्बन्धित विभिन्न सामग्री व्यापारका साथ वैदेशिक शिक्षासँग सम्बन्धित जानकारी प्रदान गरिएको थियो। नयाँ नेपाल, ई-नेपाल भन्ने मूल नाराका साथ क्यान इन्फोटेक मेला नारायणी अञ्चलमा दोस्रो पटक आयोजना गरिएको हो। मेलामा अवलोकनकर्ताहरूको उल्लेखनीय घुइँचो देखिन्थ्यो।

७० वटा स्टल रहेको उक्त मेलामा ८ वटा सफ्टवेयर, २० वटा हार्डवेयर, ८ वटा मोबाइल तथा ९ वटा वैदेशिक शिक्षा परामर्शसम्बन्धी स्टल राखिएको थियो। प्राविधिक शिक्षाले युवापुस्तामा जरो गाड्दै गएको बेला यो मेलाले उनीहरूको विभिन्न कौतुहलता मेटाएको थियो। मेलामा ग्रामीण क्षेत्रका विद्यार्थीदेखि सहरसम्मका विद्यार्थीले प्रविधिको क्षेत्रमा नयाँ जानकारी लिएका थिए।

मेलामा कम्प्युटर, प्रिन्टर, ल्यापटप, पेन ड्राइभ बजारको तुलनामा केही सस्तो रहेको विद्यार्थी रमेश श्रेष्ठले बताए। मेलामा राखिएको ५ इन्चको ल्यापटप सबैको आकर्षणको केन्द्र रह्यो। कलेज तथा विद्यालयका हलका हल विद्यार्थीले मेलामा प्रविधिका बारेमा जानकारी लिएका थिए। इन्टरनेटबाट विदेशमा सस्तोमा फोन गर्ने सुविधाका कारण पनि मेलामा मानिसहरू ओइरिएका थिए। टेलिमेडिसनका बारेमा धेरै जानकारी नरहेका विद्यार्थी एवं सर्वसाधारणलाई स्टलमै प्रत्यक्ष राखेर डाक्टरसँग स्वास्थ्य उपचारका सम्बन्धमा कुराकानीसमेत गराइएको थियो।

मेला अवधिभर सूचना प्रविधिसँग सम्बन्धित विभिन्न सेमिनार एवं गोष्ठी पनि सञ्चालन गरिएको थियो। सेमिनारमा ई-नेपाल ओपन सोर्स कोड, डिजिटल डिभाइड, ग्रामीण सञ्चार प्रविधि, नेटवर्क सेक्युरिटी, वाइरलेस नेटवर्क टेक्नोलोजी तथा डाटा कम्प्युनिकेसन आदि विषयमा बृहत् अन्तर्क्रिया भएको थियो।

-प्रवीण दत्त

कलेज र स्कुलको पढाइमा भिन्नता

विश्वमणि अधिकारी

एसएलसी परीक्षामा उच्चतम अंक ल्याउने विद्यार्थीहरूमध्ये धेरै कमले मात्र प्लस टु वा कलेज तहमा सो उत्कृष्टतालाई निरन्तरता दिने गरेको पाइन्छ। यसो हुनुको प्रमुख कारणमध्ये एक कलेज र स्कुल तहको पढाइको भिन्नताका सम्बन्धमा विद्यार्थीहरू स्पष्ट हुन नसक्नु हो।

शिक्षाविद्हरूका अनुसार सामान्यतया स्कुल तहको भन्दा कलेज तह विशेष गरी प्लस टुको परीक्षा केही सजिलो हुन्छ। जस्तै स्कुल तहमा एसएलसीमा सोधिने गणित विषयका लागि राम्रा भनिने विद्यार्थीले दस-पन्ध्रवटा र कमजोरमा गनिने विद्यार्थी समेतले तीन-चारवटा अतिरिक्त पुस्तक पढ्छन् भने कलेज तहमा एउटा मात्र पाठ्यपुस्तक पर्याप्त हुन्छ। प्रस्टसँग भन्नुपर्दा कलेज तहमा गणित, विज्ञानजस्ता विषयका बहुसंख्यक प्रश्न पाठ्यपुस्तकबाट हुवहु आउँछन् भने भाषा विषयमा मौलिकता प्रधान प्रश्न सोधिन्छन्।

त्यसो त बहुसंख्यक विद्यार्थीले एसएलसी तहसम्म जति मेहनत गरेर पढ्छन्, त्यसको आधा पनि मेहनत कलेजमा गरेको देखिँदैन। जसले गर्दा एसएलसीमा विशिष्ट श्रेणी ल्याउने विद्यार्थीसमेत कलेजमा डल्लिएका पाइन्छन्। एसएलसीमा छानिएर आउने विद्यार्थीहरू पढ्ने हुँदा कलेजको नतिजा अझ राम्रो आउनुपर्ने हो, तर हामीकहाँ ठीक उल्टो भैरहेको छ। तिनै छानिएर आएका विद्यार्थीमध्ये सरकारी कलेजमा बीस प्रतिशतभन्दा कम उत्तीर्ण हुने गरेको तथ्यांक आफैमा कहालीलाग्दो छ। जसरी एलएलसी तहमा अंग्रेजी बोर्डिङ स्कुलहरूले धेरै विद्यार्थी उत्तीर्ण गराएर नतिजालाई धानिरहेका छन्, त्यही हाल प्लस टुमा छ। निजी कलेजहरूले राम्रो नतिजा दिन नसकेको भए स्नातक र स्नातकोत्तर पढाउने सरकारी कलेज



बन्द हुने अवस्था आउँथ्यो होला।

स्कुल तहमा आठ-आठवटा विषय पढ्नुपर्नेमा कलेजमा बढीमा पाँचवटा विषय पढे पुग्छ। यस्तो अवस्थामा समेत अपेक्षाकृत नतिजा निकाल्न नसक्नुमा विद्यार्थीहरूलाई अलि बढी जिम्मेवार मान्नुपर्ने हुन्छ। अझ विद्यालयमा आफूलाई मन पर्ने-नपर्ने दुवै खाले विषय पढ्नुपर्नेमा कलेजमा आफूलाई मन पर्ने विषय मात्र पढे पुग्ने सुविधा विद्यार्थीहरूलाई प्राप्त छ।

यसप्रकार कतिपय विद्यार्थी हेल्थेक्र्याईका कारण र कतिचाहिँ कसरी पढ्ने भन्ने उपाय नजान्दा सिकार बन्नुपरेको छ। यसका लागि

कलेज तहका विद्यार्थीहरूले अपना शिक्षक-शिक्षिका वा आफूभन्दा अघि सोही संकाय पढेर सिद्धयाएका दाजु-दिदीहरूसित टिप्स लिन सके सुनमा सुगन्ध हुन्छ। यसैगरी मौलिकतालाई विशेष महत्त्व दिइनु कलेज तहको

परीक्षाको अर्को मुख्य पाटो हो। त्यसैले कलेज पढ्ने किशोर-किशोरीहरूले कोर्सभन्दा बाहिरका पुस्तकहरू पढ्ने बानी अनिवार्य छ। किनकि जति धेरै अध्ययन गर्न सकियो, उति धेरै ज्ञान आर्जन गर्न सकिन्छ भने जति अलछ्छि गयो, मस्तिष्क पनि सोहीवमोजिम खुम्चिँदै जान्छ। तसर्थ ताई न तुईका कुरा गरेर साथीहरूसँग गफिनुभन्दा कुनै एउटा पुस्तक समाएर पढियो भने समयको सदुपयोग त हुन्छ नै, साथसाथै अतिरिक्त ज्ञान पनि प्राप्त हुन्छ।

स्कुलमा सामान्यतया तल्ला कक्षादेखि नै सोही स्थानमा पढ्ने हुँदा विद्यार्थीहरू साथीसंगी एवं शिक्षकसँग हेलमेल भएका कारण उनीहरू पढ्दा नबुझेका कुरा शिक्षक-शिक्षिकाहरूसँग सोध्छन्, तर कलेज नयाँ वातावरण, नयाँ साथीसंगी र नयाँ नै शिक्षक-शिक्षिका हुने भएर होला, विद्यार्थीहरू उतिसारो प्रश्न सोध्न चाहँदैनन्। यो राम्रो बानी होइन भने यसैको परिणामस्वरूप परीक्षामा चाहेजस्तो आउन नतिजा सक्दैन।

यसैगरी स्कुल तहमा शिक्षक शिक्षिकाको अलि बढी नै हेरचाह पाउने विद्यार्थीहरू कलेजमा भने सो मुताबिकको हेरचाह नपाएर पनि सोचेजस्तो नतिजा ल्याउनबाट वञ्चित छन्। तसर्थ कलेज प्रशासन, शिक्षक-शिक्षिका र विद्यार्थी तीनै पक्षको एकीकृत पहल हुन सके प्लस टु लेभलमा अहिलेभन्दा धेरै राम्रो नतिजा प्राप्त गर्न सकिन्छ, जसबाट नेपालको उच्च शिक्षाको विकासका लागि मजबुत आधार निर्माण गर्न सहयोग पुग्नेछ।

शिष्टाचारको शैली

पहिलो भेटमा राम्रो छाप छोड्न सर्वप्रथम अगाडिको व्यक्तिमा आफ्नो कुराले कस्तो प्रभाव पारिरहेको छ बुझ्नुपर्छ। यसलाई बुझेर कुरा गर्ने शैली सुधार्नुपर्छ। जोसित कुरा गरिन्छ त्यही व्यक्तिमाथि ध्यान केन्द्रित गर्नुपर्छ। आँखा मिलाएर कुरा गर्नुपर्छ। अगाडिको व्यक्ति उच्च पदको भए पनि नर्भस भएर, अनुहारभन्दा अरुतिर हेरेर कुरा गर्नु राम्रो मानिँदैन।

हात मिलाउने शैली कसैसित हात मिलाउँदा हात साह्रै खुकुलो हुनु हुँदैन। त्यसो भन्दैमा धेरै कसेर पनि हात मिलाउनु हुँदैन। हात मिलाउँदा अनुहारमा खुसी तथा आफ्नोपन भल्कनुपर्छ। विशेषगरी महिलासँग हात मिलाउँदा अझ सतर्क रहनुपर्छ। महिलासित हात मिलाउँदा व्यवहारमा शालीनता भल्किएन भने अष्टेरो परिस्थिति उत्पन्न हुन सक्छ।

आत्मविश्वासको आवश्यकता धेरैजसो मानिस आफ्नो अगाडि

उच्च व्यक्तित्व देख्नेबित्तिकै हडबडाएर आफ्नो व्यवहार नियन्त्रण गर्न सक्दैनन्। यसले नचाहिँदो व्यवहार देखिन पुग्छ। यसले व्यक्तित्वमा नकारात्मक प्रभाव पार्न सक्छ। पहिलो पटक कुनै युवतीसित परिचित भएका हो भने आफ्नो फेसियल एक्सप्रेसनमा संयम राख्नुपर्छ। ती युवती भोलि तपाईंको मित्र, प्रेमिका, आफन्त वा अफिसकी साथी हुन सकिन्छन्। त्यसैले पहिलो पटक युवतीलाई भेट्दा आफ्नो व्यवहारलाई संयमित राख्नुपर्छ।

सुन्दरता प्रदर्शन गर्नु हुँदैन केही युवती आफ्नो सुन्दरताको अनावश्यक प्रदर्शन गर्छन्। सबै व्यक्ति सुन्दरताबाटै प्रभावित हुने भएकाले सुन्दर हुन खोज्नु नराम्रो होइन। यद्यपि सुन्दर हुनु र सुन्दर देखिन खोज्नु फरक कुरा हुन्। पहिलो भेटमा मानिसलाई त्यसबेला मात्र आकर्षित गर्न सकिन्छ जब व्यक्तिको भाषा, कुरा गर्ने शैली तथा भाव भंगीमा शालीनता भल्कन्छ।

Learn to Speak English
 20% for all of you *2 & 3 Months Packages
Hebrew (इजरायली)
Japanese (जापानी)
 Korean/Chinese/French/Spanish/
 German/IELTS/Job /Visa/Interview Pre.
 * 1 Months Special/Speaking Class
 * Audio/Visual in American & British Tone
 * Situational Conversation and Practices
 * विशेष ज्ञान, जान्ने नजान्नेलाई विशेष कक्षा
OASIS Language Centre
 Galkopaha Thamel & Kalimati Chok
4359170, 2024700

"अपर्णा" !!!
 भारद्वाज गोत्र र प्रवरहरू आफ्नो कुलिन संस्कृति बुझ्न एवं भातृत्वभाव जगाउन 'अपर्णा' (वर्ष १-अङ्क १) पाठ्य सामग्री पसल (जामे मस्जिद) र अन्य पत्रपत्रिका विक्रेताहरू वा पं. मधुसूदन सुवेदी (फोन ४२५१३५१) बाट छिटै प्राप्त गरौं। स्टक सिमित छ।
 - भारद्वाज संस्कृति सम्वर्द्धन केन्द्र

केश
 भक्त तुरुन्तै रोकी उमानै तेल
 Before Rs. 750/- Herbal 44
 बेदाग गोरो मुहारको लागि
रूपअमृत + दस फेसबस-1600/-
 चाररीपर्णा हटाउने Cream -1050/-
 स्तन बढाउने Cream (दस फि)-1650/-
 क्याल्सिक + एलएडोशर + दम समाधान
 शरीरको तौल + उचाई बढाउने
 सफल आयुर्वेदिक/प्राकृतिक उपचार
 शरीरको weight घटाउने Easyway
आस्था हेल्थ केयर
 काठमाडौं गोशाला (दरिका होटल अगाडि)
 Tel.: 4498929, 2110057
 9845062538 Cell, इटहरी 025-560944

डीएनए परीक्षण नेपालमै

साप्ताहिक समाचार
काठमाडौं- अब मानव अवशेषबाट डीएनए परीक्षण नेपालमै हुने भएको छ। ताजा रगतबाट मात्र नाता प्रमाणितका लागि डीएनए परीक्षण गर्दै आएको राष्ट्रिय विधि विज्ञान प्रयोगशालाले आगामी कात्तिकभित्रमा मानव अवशेषबाट डीएनए परीक्षण सुरु गर्ने जनाएको छ। प्रयोगशाला सूत्रका अनुसार यस्तो परीक्षण सुरु भएपछि सुकेको रगत, हाडखोड, रौं आदिबाट समेत डीएनए परीक्षण गर्न सकिनेछ।

यो सेवाको थालनी भएपछि अपराधिक घटना, विमान दुर्घटनामा परेका व्यक्तिहरू, बेवारिसे लास, बेपत्ता नागरिकसम्बन्धी प्रमाणिक अनुसन्धान गर्न सजिलो हुनेछ। डीएनए परीक्षण पूर्ण प्रमाणित र भरपर्दो हुनुका साथै विश्वव्यापी रूपमा स्वीकारिएको प्रविधि हो।

नेपालमा हाल यस्तो सुविधा

नभएकाले विभिन्न घटनासम्बन्धी अनुसन्धानका लागि डीएनए परीक्षण गराउन नसकियो। भारत पठाउने गरिएको छ। परीक्षणका लागि आवश्यक पर्ने रियल टाइम पीसीआर, लिक्विड नाइट्रोजन फ्रिजरमिल, हाइड्रिडाइजेसन इन्क्यूबेटरजस्ता उपकरण खरिदपछि डीएनए प्रविधि विकास आयोजना अन्तर्गत यो सेवा सुरु गर्न लागिएको हो। उक्त परियोजनाका लागि ६० लाख रुपैयाँ खर्च हुने बताइएको छ।

हालको जस्तो ताजा रगतबाट डीएनए परीक्षण गर्दा काम सुरु भएको तीनदेखि चार दिनसम्ममा नतिजा निस्कने गरेको छ, तर मानव अवशेषबाट परीक्षण गर्दा नतिजा पाउन ७ देखि १० दिनसम्म लाग्नेछ। प्रयोगशालाले २०६२ माघदेखि गत असार मसान्तसम्ममा १ सय ९२ व्यक्तिको ६८ वटा घटनाको डीएनए परीक्षण गरिसकेको छ।

धूम्रपान र श्रवणशक्ति

धूम्रपान गर्नाले क्यान्सर, फोक्सो, मुटु र रक्तनलीका रोगमात्र लाग्दैन, श्रवणशक्तिसमेत क्षीण हुने अमेरिकी वैज्ञानिकहरूले गरेको नयाँ अध्ययनले देखाएको छ। अध्ययनअनुसार धूम्रपान गर्ने किशोरकिशोरी र गर्भवती महिलाबाट जन्मिने सन्तान किशोरवस्थाका नपुग्दै उनीहरूको श्रवणशक्ति, ज्ञान तथा बुझाइ शक्तिका प्रतिकूल प्रभाव पर्नसक्छ।

यल युनिभर्सिटीका अनुसन्धानकर्ताले ६७ जना किशोरकिशोरी माथि गरेको प्रयोगात्मक अनुसन्धानका क्रममा धूम्रपानको लत बसेका व्यक्तिलाई धूम्रपान नगर्ने व्यक्तिको तुलनामा आवाज कताबाट आएको हो र के भन्न खोजिएको हो भन्ने विषयमा सही पहिचान गर्न समस्या परेको पाइएको थियो। लेस्ली ज्याकोब्सनको नेतृत्वमा रहेका शोधकर्ताहरूले किशोरकिशोरीको मस्तिष्क स्थान गरी धूम्रपान गर्नेहरूमा सन्देश आदान-प्रदान गर्ने तथा सोधिएका प्रश्नको जवाफ दिने क्षमतामा समेत न्हास आउने सम्भावना तुलनात्मक रूपमा बढी भएको पाइएको बताएका छन्। निकोटिनले सुनाइ, सोधाइ र बुझाइमा सक्रिय हुने स्नायुलाई नकारात्मक प्रभाव अनुसन्धान प्रतिवेदनमा उल्लेख छ।



ट्राफिकमा प्रविधि

एकराज सुवेदी

भक्तपुरको गट्टाघरमा बस्ने लोकेन्द्र थापा बिहान ९ बजेतिर बानेश्वर क्याम्पस हिंड्छन्, तर कोटेश्वरको जामले उनलाई हैरान पार्छ। गट्टाघरमा गाडी चढेपछि कहिलेकाहीं त कौशलटारमै जाम सुरु भैहाल्छ। त्यसैले आजकाल उनी घरेबाट यसको विकल्प खोज्न थालेका छन्। उनका लागि सहयोगी बनेको छ टेलिफोन नम्बर १ सय ३। उनले घरबाट हिंड्ने समयमै १ सय ३ नम्बरमा फोन गर्छन्। बीचमा जाम भए-नभएको थाहा पाउँछन्। यदि जाम नै रहेछ भने जडिबूटीसम्म हिंडेर आउँछन् र त्यहाँबाट मात्र गाडी चढ्छन्।

आफ्नै मोटरसाइकल भए पनि गोग्रुवा बस्ने पुरुषोत्तम अर्यालको कथा अर्को छ। त्रिपुरेश्वरस्थित कार्यालय आउँदा ठमेलको गल्कोपाखानि प्रायः जाम हुन्छ। उनले घरेबाट १ सय ३ नम्बरमा फोन गर्छन् अथवा ४३२९ नम्बरमा म्यासेज पठाउँछन्। यसो हुँदा गल्कोपाखानि जाम भए उनी अर्को बाटो प्रयोग गर्छन्। ट्राफिक प्रहरीले केही समयअघिदेखि प्रयोगमा ल्याएको हट लाइन र एसएमएस सुविधाका कारण अहिले उपत्यकामा कहाँ जाम भएको छ भन्ने कुरा सजिलैसँग थाहा पाइन्छ। ट्राफिक प्रहरीको रामशाहपथस्थित कार्यालयमा कन्ट्रोल रुम छ। उक्त कन्ट्रोल रुममा हट लाइनको समेत सुविधा छ। १ सय ३ नम्बरमा फोन गर्दा पैसा पनि लाग्दैन। त्यसैले पनि यसप्रतिको आकर्षण बढेको हो, तर एसएमएस गर्दा भने पैसा लाग्छ।

कुन स्थानमा जाम छ भन्ने कुरा थाहा पाउन जेएएम लेखेर ४३२९ नम्बरमा म्यासेज पठाउनुपर्छ। एक छिनपछि नै जाम भएको स्थानको नाम



लेखिएको म्यासेज मोबाइलको स्क्रिनमा आउँछ। यसबाहेक मोटरसाइकल लगायतका गाडी हराए तुरुन्तै एलओएसटीपछि खाली ठाउँ राखी गाडी नम्बर लेखेर ४३२९ नम्बरमै म्यासेज पठाउन सकिन्छ। यसो भयो भने गाडी हराएको रिपोर्ट तुरुन्तै ट्राफिकको कन्ट्रोल रुममा पुग्छ। त्यसपछि आवश्यक कारवाहीको प्रक्रिया अगाडि बढाउन सहयोग पुग्छ। गाडी पाए वा नपाएको सम्बन्धमा पनि एफओयुएनडी लेखी ४३२९ नम्बरमै म्यासेज पठाउन सकिन्छ।

राजधानीमा जाम हुनु सामान्य भैसकेको छ। जामको समयमा यताउता हिंड्न पनि निकै समस्या पर्छ, तर एक ठाउँबाट अर्को ठाउँमा जानुपर्ने बाध्यता पनि छ। बरु यसका लागि वैकल्पिक उपाय अपनाउन सकिन्छ। यही वैकल्पिक उपाय अपनाउन ट्राफिकका हट लाइन र एसएमएस महत्त्वपूर्ण माध्यम भएका छन्। एसएमएस प्रयोजनका लागि ट्राफिक प्रहरी र फोकस वान नामक संस्थाबीच सम्झौता भएको छ। फोकस वानले यस कार्यका लागि

सफ्टवेयर निर्माणलगायतका कार्यमा सहयोग गरेको छ। फोकस वानले नेपाल टेलिकम र मेरो मोबाइलसँग व्यापारिक सहकार्य गरेको छ। फोकस वानको सफ्टवेयरमा ट्राफिकले विभिन्न स्थानको जामको रिपोर्ट राख्छ। यही रिपोर्टका आधारमा नेपाल टेलिकम र मेरो मोबाइलका ग्राहकले जामका बारेमा एसएमएस पाउँछन्। नेपाल टेलिकमका ग्राहकले प्रति म्यासेज २ रुपैयाँ र मेरो मोबाइलका ग्राहकले ३ रुपैयाँ शुल्क तिर्नुपर्छ।

ट्राफिक प्रहरीले यो सेवा वैशाखदेखि शुरु गरेको हो। कन्ट्रोल रुमका प्रहरी निरीक्षक राजन भट्टवालका अनुसार असार महिनाभरि २९ हजार २ सय ३५ र साउनमा २५ हजार ४ सय २० म्यासेज आएका छन्। सबैलाई यस विषयमा जानकारी नभैसकेकाले भविष्यमा यो संख्या अझ बढ्ने उनीले बताए। प्रविधिको प्रयोगलाई फैलाउने क्रममा ट्राफिक प्रहरी प्रभाग गौशालाले अर्को नयाँ चरणको सुरुवात पनि गरेको छ। गौशाला क्षेत्रमा हुने ट्राफिक जामलाई त्यस क्षेत्रका सर्वसाधारणले

इन्टरनेट मार्फत पनि हेर्न सक्छन्। बुद्धनगरस्थित युनिफोन नामक संस्थाको सहयोगमा यो प्रविधि सुरु गरिएको हो। पहिलो चरणमा गौशाला चौकमा क्यामेरा राखेर यो प्रविधिको प्रारम्भ गरिएको छ। त्यो क्षेत्रका सर्वसाधारणले केवलमार्फत पनि चौकको गतिविधि हेर्न सक्छन्।

कम्प्युटरमा गौशाला ट्राफिक डट कम डट एनपी खोलेर त्यहाँको गतिविधि हेर्न सकिन्छ। प्रहरी निरीक्षक सीताराम हाइथुका अनुसार गौशाला, चाबहिल, पुरानो बानेश्वर आदि क्षेत्रका ट्राफिक गतिविधि हेर्न सकिनेछ। यसरी इन्टरनेटमा ट्राफिक गतिविधि हेर्न पाउँदा प्रहरीलाई ट्राफिक व्यवस्थापनमा सजिलो हुने हाइथुको विश्वास छ। महाशाखा प्रमुख एसएसपी भीष्म प्रसाईंका अनुसार राजधानीका सबै चौकमा यस प्रकारको प्रविधि जडान गरिदिन जापानी संस्था जाइकासँग पनि सहयोगका लागि अनुरोध गरिएको छ। यसो भए भविष्यमा राजधानीका सबै चौकको गतिविधि इन्टरनेटमा हेर्न सकिनेछ।

ल्यापटप परियोजनाबाट इन्टेल बाहिर

विकासशील मुलुकका प्रत्येक बालबालिकाको हातमा सस्तो ल्यापटप कम्प्युटर पुऱ्याउने परियोजनाबाट इन्टेल बाहिरिएको छ। परियोजना सञ्चालन गर्ने संस्थाले प्रतिस्पर्धीको सस्तो मूल्यका ल्यापटपलाई समर्थन नगर्ने आफूलाई भनेकाले त्यसबाट बाहिरिने निर्णय गरेको पनि इन्टेलले स्पष्ट पारेको छ। सैद्धान्तिक मतभिन्नता जनाउँदै इन्टेलले हरेक बालबालिकाको हातमा एउटा ल्यापटप (ओएलपीसी) नामको परियोजनालाई प्राविधिक सहयोग गर्ने पूर्वप्रतिबद्धताबाट हात फिर्तेको हो।

यो परियोजनाले गरिव मुलुकका बालबालिकाको अध्ययनमा सघाउन १ सय डलरभन्दा कम मूल्यका ल्यापटप वितरण गर्ने लक्ष्य लिएको छ। इन्टेलको यो निर्णय ओएलपीसीका लागि गम्भीर धक्का हो। इन्टेल सन् २००७ को जुलाईमा ओएलपीसी परियोजनामा सामेल भएको थियो र उसले परियोजना अन्तर्गतको इन्टेल चिप लाग्ने ल्यापटप निर्माणमा सहयोग गर्ने अपेक्षा गरिएको थियो। परियोजनाअन्तर्गत बालबालिकाका लागि हरियो र सेतो रंगको एक्सओ मेसिन डिजाइन गरिएको छ।

उक्त परियोजनाको बोर्डमा इन्टेल र रेड ह्याटलगायत ११ वटा कम्पनी थिए। अहिले इन्टेलले हरेक हातमा ल्यापटप परियोजना जस्तै क्लासमेट नामक आफ्नै सस्तो ल्यापटप



परियोजनालाई अघि सारेको छ। इन्टेलको उक्त परियोजनाको विरोध गर्दै ओपिएलसिले यसमा आवद्धबाहेक अन्य सस्तो मूल्यका ल्यापटपलाई सहयोग नगर्ने र ओएलपीसीलाई मात्रै सघाउन आग्रह गरेको छ।

अहिले इन्टेलले आफ्नो क्लासमेट ल्यापटपमार्फत एक्सओ ल्यापटपलाई माथ गर्न घाटामा बिक्री गरेको आरोप ओएलपीसी परियोजनाले लगाएको छ। नोग्रोपोन्टोको प्रारम्भिक लक्ष्य उक्त ल्यापटप १ सय डलरमा बिक्री गर्नु भए पनि नाइजेरिया र उरुग्वेमा यसलाई १ सय ८८ डलरमा बिक्री गरिएको थियो। सम्बन्धित मुलुकमा सरकारले ठूलो परिमाणमा, १० लाख थान, ल्यापटप खरिद गरेको खण्डमा मात्र मूल्य कम हुने बताइएको छ।

बाँदरले सिकाए हाँस

जीवनको सर्वोत्तम सुख हाँसुमै छ। सभ्यताको विकासक्रममा मानिसले कहिलेदेखि हाँस सुरु गर्‍यो होला। लाग्ला, मानिसले नै सुखको अनुभूति व्यक्त गर्न हाँसोको विकास गर्‍यो, तर मानिसका पुर्खा बाँदरबाट अलग नहुँदै हाँसो विकास भएको एक अध्ययनले देखाएको छ। युनिभर्सिटी अफ पर्ट्समाउथका अनुसन्धानकर्ता मारिना डेभिला रसका अनुसार हाँसो मानिसले भन्दा पहिले बाँदरले विकास गरेको हो। मानिसको नजिकको आफन्त ओराइओटनसँग स्नेह, नक्कल गर्ने आदि क्षमता छ।

रसका अनुसार मानिस र बाँदर प्रजाति छुट्टिनुअघि नै भावना व्यक्त गर्न अनुहारको भावको विकास भैसकेको थियो। उक्त अनुसन्धानका क्रममा विश्वका चार पर्सनल कम्प्युटर उत्पादकलाई सहयोग नगर्ने र ओएलपीसीलाई मात्रै सघाउन आग्रह गरेको छ। अहिले इन्टेलले आफ्नो क्लासमेट ल्यापटपमार्फत एक्सओ ल्यापटपलाई माथ गर्न घाटामा बिक्री गरेको आरोप ओएलपीसी परियोजनाले लगाएको छ। नोग्रोपोन्टोको प्रारम्भिक लक्ष्य उक्त ल्यापटप १ सय डलरमा बिक्री गर्नु भए पनि नाइजेरिया र उरुग्वेमा यसलाई १ सय ८८ डलरमा बिक्री गरिएको थियो। सम्बन्धित मुलुकमा सरकारले ठूलो परिमाणमा, १० लाख थान, ल्यापटप खरिद गरेको खण्डमा मात्र मूल्य कम हुने बताइएको छ।

पत्ता लाग्यो दीर्घायुका चार नियम

शारीरिक व्यायामको फाइदा त सबैलाई थाहै छ। एक अध्ययनले सन्तुलित भोजन गर्ने, व्यायाम गर्ने तथा चुरोट र रक्सी नपिउने जुनसुकै व्यक्तिको उमेर १४ वर्षसम्म बढ्न सक्ने निष्कर्ष निकालेको छ। क्याम्ब्रिज युनिभर्सिटी बेलायतको नोरफोक काउन्टीको मेडिकल रिसर्च काउन्सिलले गरेको उक्त अध्ययनबाट सो तथ्य पत्ता लागेको हो। एक दशकसम्म २० हजार मानिसमा गरिएको अनुसन्धानको क्रममा ती नियम पालन नगर्ने व्यक्ति पालन गरेको तुलनामा मृत्युको ज्यादै नजिक रहेको पाइयो। अध्ययनले व्यक्तिको वजन र सामाजिकस्तरसँग मृत्युको सम्बन्ध नरहेको देखाएको छ।

पब्लिक लाइब्रेरी अफ साइन्स मेडिसिनको अध्ययनले मानिसले जीवनशैली स-सानो परिवर्तन गरेर कसरी बढाउन सक्छन् भन्ने कुराको संकेत दिएको छ। अनुसन्धान क्याम्ब्रिज विश्वविद्यालय र नोरफोक रिसर्च काउन्सिलले संयुक्त रूपमा सन् १९९३ देखि २००६ को बीचमा सम्पन्न गरेका थिए। शोधमा ४५ देखि ७९ वर्ष उमेरका व्यक्तिहरूलाई सहभागी गराइएको थियो।

उनीहरूमा कुनै किसिमका क्यान्सर र मुटुको समस्या थिएन।



अनुसन्धानमा सहभागी व्यक्तिलाई धूम्रपान नगरेको, सातामा एकदेखि १४ युनिट अर्थात् आधादेखि सात गिलास रक्सी पिएको, दैनिक पाँच पटकसम्म फलफूल भोजन गरेको आधारमा अंक प्रदान गरिएको थियो। सबैभन्दा ठूलो कुरा के थियो भने उनीहरू कहिल्यै खाली बसेनन्। चारैवटा काम ठीक गर्ने व्यक्तिको मृत्युदर ज्यादै कम रह्यो। ती चार नियममध्ये केहीको पालना गर्ने र केहीको नगर्ने ६० वर्ष उमेरका व्यक्तिको मृत्युको खतरा उतिकै पाइयो, जति चारैवटा नियम पालन गर्ने ७४ वर्ष उमेरका बूढाहरूमा थियो।

यी नियमहरूमा शून्य प्वाइन्ट पाउने व्यक्तिको चार प्वाइन्ट पाउने व्यक्तिको तुलनामा मुटुरोग आदिको खतरा पाँच गुणा बढी पाइयो। अनुसन्धानअनुसार क्यान्सरबाट हुने मृत्यु र स्कोरबीच पनि सम्बन्ध रहेको पाइयो। अनुसन्धानबाट विरामी मानिसलाई अलग गरिए पनि अनुसन्धानकर्ताहरूले गम्भीर अवस्थामा रहेका व्यक्तिहरू पनि उनीहरूभन्दा कम स्कोर पाउनेको तुलनामा राम्रो अवस्थामा रहेको भेट्टाए। ब्रिटिस हर्ट फाउन्डेसनसँग सम्बद्ध जुडी ओ सुलिवान भन्छन्- यो राम्रो समाचार हो। यसले स्वस्थ जीवन जिउँदा मानिसमा मुटुको रोगबाट हुने मृत्युको खतरा कम गर्न सकिन्छ। उनका अनुसार धूम्रपान नगर्ने उचित मात्रामा व्यायाम गर्ने तथा उचित फलफूल खाने व्यक्तिले लामो उमेरसम्म बाँच्ने आयु पाउन सक्छन्।

ठट्यौली प्रकाशसँग

'माछलाई वाल्टिनमा बोलाउन ।
'कन माछलाई बोलाउन ?' व्यक्तिने
भन्यो- 'माछ त मैले देखेकै छैन ।'
०००

एउटा सहरको व्यक्ति गाउँ घुम्दै
थियो । उसले बाटामा देख्यो..... एउटा
गाउँले स्याउको रूखमुनि उभिएको
थियो । उसको काँधमा सुँगुर थियो, ऊ
सुँगुरलाई हाँगा-हाँगामा रहेको स्याउलाई
काँधमा बोकेर खाइरहेको थियो ।

'ओ दाइ,' सहरिया बोल्थो- 'किन
त्यस्तो गरेको ? स्याउको हाँगा हल्लाउनुहोस्,
स्याउहरू भुइँमा खन्छ ।'
'त्यो गरे के हुन्छ ?'
'टाइम बन्छ ।'
'सुँगुरको टाइम बचाएर के गर्नु ।'
०००

आज मैले ऐश्वर्यासँग गफ गरे ।
फेस टु फेस ?
हैन फोनमा
फोनमा ? के भनी उसले ?
रड नम्बर भनेर राखिदिई ।
०००

टेलिफोन गर्ने ठाउँमा नोटिस
थियो- 'नम्बर डायल गर्नुअघि चार
हान्नुस्, उसले टेलिफोन गर्नुअघि
अपरेटरलाई चार फापड हानिदियो ।'
०००

एउटा चाटुले पुलिस थानामा
एउटा अपराधीको बान्टेड लेखिएको
तस्बिर देख्यो र अफिसरसँग भन्यो
यति साब्ले बान्टेड थियो भने फोटो खिचेपछि
यसलाई जान किन दिएको ?

मेरो कुरा
आफ्नो शिशुलाई दैनिक
कुटनुहोस् । कारण तपाईंलाई थाहा
होस् वा नहोस् उसलाई अवश्य
थाहा हुन्छ ।



कविता

भीरु खाएँ मैले



क्वाप्प-क्वाप्प कविताको खीर खाएँ मैले
कल्पनामा मनको लड्डु र पीर खाएँ मैले
रमभ्रम अनि रङ्गिन यो दुनियाँको खोंचमा
सुत्केरीको नाममा भालेको शीर खाएँ मैले
नदीको किनारामा अल्किरहयो जीवन पनि
माछाजति जालहारीलाई भो भीरु खाएँ मैले
खेप्नु पनि कति खेप्यो हेक्का छैन रेशमलाई
निशानाचाहिँ अकैतर्फ गयो, तीर खाएँ मैले ।
-रेसमकुमार सुनुवार

जिउँदो सहिद

दुई थरी सहिदमा यो कस्तो भेद, कस्तो अन्याय
एकथरी भोकले रोए, अर्को थरीको सालिक चुलाए
उसको अधर पडिहेर, हृदयको कथा भेट्छौ
उसको शरीर छामिहेर, गोलीको खोका भेट्छौ
मृत्युको भने पूजा भो यहाँ जीवन भने असहाय
जिउँदो सहिदले इतिहास बोकेको हुन्छ
परिवार मर्दा भोकले, सँगसँगै मरेको हुन्छ
जिउँदो सहिद यहाँ छ, लाचार र निःसहाय ।
-प्रमकृष्ण श्रेष्ठ

हाम्रो अस्तित्व

खै कहाँ गयो मुर्चुङ्गा र मादल
संस्कृति हरायो, लाग्यो कालो बादल
ढाकाटोपी, गुन्यो चोलो त बिसिए

दौरा सुरुवालको के कुरा
जान्ने भै विदेशी बन्न खोज्छन्
चलेपछि चारैतिर छुरा
बाउ-आमा त अज्ञानी भए
छोराछोरीको के कुरा
चाल-चलन बिसिए
हामी त त्यसै भयौँ भूरा
भाषण दिँदा मरी-मरी कराउँछन्
कोही त नेपाली भन्ना कि भनेर डराउँछन् ।
- बर्लिना शर्मा



लघुकथा

गाउँको खुसी

पत्रकारहरूको टोलीले गाउँको अध्ययन
भ्रमणमा गयो । जस्तापाताको छानोले टिलिक्क
भएका छानाको रहर बोकेका गाउँलेहरू छोरी
जन्मदा औधी खुसी हुन्छन् भन्ने समाचारले सर्वत्र
सनसनी फैलिएको थियो । यो समाचार प्रसारण
भएपछि बुद्धिजीवीहरूले बहसको विषय पाए ।
गैरसरकारी संस्थाहरू यो विषयतर्फ आकर्षित भए ।
तारे होटलहरूमा गोष्ठी र सेमिनार चले ।
सचेतन कार्यक्रम लिएर गाउँ
पसेका गैरसरकारी संस्थाका हाकिमहरूलाई
फूलमालाले स्वागत गरियो । गाउँमा जाने पत्रकार,
बुद्धिजीवी, व्यापारी, नेता सबैलाई गाउँलेहरूले
फूलमालाले स्वागत गरे ।

गाउँलेहरूलाई चेतना दिइयो । शिक्षा र
सन्देश दिइयो । आयमूलक सीप सिकाइयो । गाउँ
जागृत, शिक्षित भएको ठहर गरियो । चेलिवेटीको
स्थिति सकारात्मक रहेको घोषणा गरियो ।
कार्यक्रमको सफलतामा एक भव्य कार्यक्रम
आयोजित गरियो । जसमा सहभागी हुन राजधानी
तथा विदेशबाट पाहुना आए । एउटा चार्टर गरिएको
हेलिकोप्टर सभास्थलनजिक आएर उत्रियो ।
हेलिकोप्टरबाट गहनाले सजिसजाउ भएकी एउटी
मोटी आइमाई पनि ओर्लिइन् । उनी डोल्मा थिइन् ।
सानै उमेरमा गाउँबाट हराएकी उनी खोलो थुन्ने
पैसा कमाएकी छिन् भन्ने हल्ला गाउँसम्म पुगेको
थियो । आज उनी आफैँ गाउँसम्म पुगेकी थिइन् ।
कार्यक्रम भव्यताका साथ सम्पन्न भयो ।
कार्यक्रममा डोल्माले स्थानीय पुस्तकालय,
गैरसरकारी संस्था आदिलाई दिल खोलेर चन्दा
दिइन् । नेताहरूलाई सहयोग गर्ने आश्वसन दिइन् ।
फर्कने बेलामा उनले गाउँका किशोरीलाई काठमाडौँ
तथा भारतमा राम्रो शिक्षाका लागि आफूसँगै लाने
घोषणा गरिन् । त्यसपछि केही किशोरीसहित डोल्मा
तथा नेताहरू राजधानीतिर उडे । गाउँलेहरू भने
चेलिवेटी बेचबिखन कार्यक्रम राम्रोसँग सम्पन्न
भएकोमा सन्तुष्ट हुँदै घरतिर लागे ।
-अनन्तप्रसाद वाग्ले

भेटे हुन्थ्यो

मृत्युभित्रै पस तिमी हृदयमै सजाउँछु
छातीभित्र तिमी हुँदा आधा रातमा रसाउँछु
रस छँदै भमराले फूलको पत्ता चुम्ने हुन्थ्यो
स्वर्गजस्ती परी तिमी यही जूनीमा जुरे हुन्थ्यो
जिन्दगीको पजेरोमा डुल्दै जाँदा भूल भयो
परेलीको इसारालाई नबुझेरै भूल भयो
आशासूची चन्द्रमाले तिमीलाई कतै देखे हुन्थ्यो
पलपल सताउने मायालुले आज कतै भेटे हुन्थ्यो
आनाकानी गछ्यौँ किन परिचय दिए हुन्थ्यो
एकान्तमा जिउनुभन्दा हाम्रो भेट भए हुन्थ्यो ।
- विष्णुकुमार अधिकारी

यसर्थ नआएको



थाहा तिम्ले पाइँनौ र, काम परेरे नआएको
जताततै बन्द-हड्ताल, जाम परेरे नआएको
मलाई पनि आउन मन, नभएको कहाँ हो र
मेरो हातमा तिम्ले पठा, खाम परेरे नआएको
मलाई त केही गल्ती, गरेजस्तो लादैनथ्यो
विनाकारण पक्राउमा, नाम परेरे नआएको
तिम्रो मेरो सम्बन्धको, समाजमा कुरा चल्दा
अहिले त विवाहको, याम परेरे नआएको
अस्तित्व मात्रै तिम्ना बाले, पिटनसम्म पिते मलाई
जीउभरि जताततै, डाम परेरे नआएको ।
-बद्री शिवाकोटी

जात्रामा जमघट



अघिअघि गोरु-हली, पछिपछि
बाउसे र रोपार, सँगसँगै पन्चेबाजाका
धुनमा रोपाईंको दृश्य । टुयाकै असारो
रोपाईंको भल्को । रोपाईं नदेखेलाई
नौलो र रोचक दृश्य, भर्खर रोपाईं
सकेकालाई असारो व्यस्तताको स्मरण ।
आमनेपाली किसानको दैनिकी भल्कने
रोपाईंजात्राले विहीवार जिल्लावासीलाई
विच्छेको आनन्द प्रदान गर्‍यो ।
पूर्वका केही जिल्लामा मौलिक
पर्वका रूपमा लिइएको रोपाईंजात्राको
रमाइलोमा जिल्लाभित्र र बाहिरका
समेत गरेर हजारौँ महिला-पुरुष
सामेल थिए । सदरमुकामस्थित
विद्यालयमा विदा दिएका कारण
बालबालिकालाई भने दसैँ-
तिहारजतिकै पर्व सावित भएको थियो
रे रोपाईंजात्रा । इन्द्रकालमा सुस्ताउँदै
गएको यो जात्राले यस पटक भने
साँच्चै प्रशंसा कमायो ।
जात्रामा १ सय ४० रोपार, १३
बाउसे, ५० स्वयंसेवकले विहानदेखि
साँझसम्म निरन्तर अभिनय गरेका

रातभर धाननाच नाचिए पनि त्यो
प्रचलन हराउँदै गएको छ । अघिअघि
हली, बाउसे र पछिपछि रोपारले धान
रोपेको अभिनय गर्दा साँच्चै रोपाईं
गरेको अनुभूति हुन्छ । नेवारी र
लिम्बूजातिसँग मिर्दोजुल्दो संस्कृति
यो जात्रामा देखिन्छ ।
जात्रा सुरु भएको मिति यकिन
नभए पनि परम्परा भन्डै सय
वर्ष पुरानो भएको बुढापाकाहरू
बताउँछन् । सदरमुकामगायत
नामसालिङ, मंगलबारे, पाँचथर,
ताप्लेजुङ, धनकुटा तथा संखुवासभाको
चैनपुरमा रोपाईंजात्रा हुने गरेको छ ।
-विप्लव भट्टराई

लोकनृत्यमा मारुनी सर्वोत्कृष्ट

साप्ताहिक समाचार
धरान- लामो समयपछि धरानमा
आयोजित लोकनृत्य प्रतियोगितामा विष्णु
मेमोरियल स्कूलका विद्यार्थीहरूले प्रस्तुत
गरेको मारुनी नृत्य सर्वोत्कृष्ट ठहरियो ।
यहाँ एक वर्षपछि धरान जेसिजद्वारा
सञ्चालित अन्तर विद्यालयस्तरीय
लोकनृत्य प्रतियोगितामा मगर र गुरुङ
जातिमा नाचिने मारुनी नाच आकर्षक
रूपमा प्रस्तुत गर्दै पहिलो पुरस्कार
विष्णु मेमोरियलका बाल कलाकारहरूले
जितेका हुन् ।
स्थानीय सैनिक भवनमा

आयोजित कार्यक्रममा ज्ञानेन्द्र सैनिक
महाविद्यालयले दोस्रो स्थान हासिल
गयो । उसले प्रस्तुत गरेको पश्चिम
नेपालमा प्रचलित ठेट भ्रुयाउरे नृत्य
हलभरि खचाखच दर्शकहरूले खुबै
रुचाएका थिए । तेस्रो पुरस्कार जितेको
होलील्यान्ड इन्टरनेसनल स्कूलले
प्रस्तुत गरेको घिन्ताडे नेवारी नाच
पनि कम आकर्षक थिएन । राउटेको
दिनचर्यामा आधारित राउटे नाच

कोमलले नचाइन्

विराटनगर- यसपालिको
हरितालिका तीजमा विराटनगरवासीलाई
नचाउन राजधानीबाट आएको गायिका
कोमल वलीले सिडिओका साथै पार्टीका
नेताहरूलाई पनि नचाइन् । सप्तकोसी
नदीको बाँडीको चपेटामा परेका
पीडितहरूको सहयोगार्थ गत
शुक्रवार वीरेन्द्र सभागृहमा
आयोजित तीजसम्बन्धी सांगीतिक
कार्यक्रममा गायिका वलीले
महिलाहरूलाई मात्र होइन,
पुरुषलाई पनि स्टेजमा बोलाएर
कम्मर मर्काउन बाध्य तुल्याइन् ।
वलीले स्टेजमा बोलाएर
आफूसँगै नचाएकी थिइन् । तीजको
कार्यक्रममा नाच र रमाउन आएका
महिलाहरू त नाचे नै, तर व्यस्तताका
बाबजुद रमाइलोमा सहभागी भएका
मोरङ प्रमुख जिल्ला अधिकारी
माधवप्रसाद रेग्मी, मोरङ कांग्रेसका
सभापति अमृत अर्याल आदि पनि
नथाकुन्जे लसम्म जानी-नजानी
नाचिरहेका थिए ।
नेपाल महिला संघले आयोजना



गरेको उक्त कार्यक्रमबाट संकलित
रकम बाढीपीडितहरूमा खर्च
गरिनेछ । 'पोइला जान पाम' गाएर
चर्चा र विवादमा आएको कोमलले
विराटनगरमा पनि उक्त गीत गाइन् ।
गायक महेश बुढाथोकीले आफ्नो
चर्चित गीत 'होस गर है सोलिनी
तोइबा तान्या छु...' गाएर कोमललाई
सचेत गराएका थिए । तीज विशेष
कार्यक्रम भए पनि उक्त अवसरमा
सबै प्रकारका गीत एवं नृत्य प्रस्तुत
गरेएको थियो । दर्शकलाई कलाकार
मनोज गजुरेलले हास्य कोसेलीका
साथ स्वागत गरेका थिए ।
-कमल रिमाल

परीक्षाको तयारीमा डिजाइनहरू

करिब दुई महिनायतादेखि
पुष्पराज राउत, लक्ष्य बम, प्रताप
विश्वकर्मा, विना डंगोल, सन्ध्या थापा,
अञ्जली महर्जन, रचना महर्जन,
सम्फना श्रेष्ठ, सरिता डंगोल तथा
सिद्धि गुरुङको समूह व्यस्त छ । कहिले
स्केचिङ त कहिले ड्राफ्टिङ । कहिले
स्वाचक्र त कहिले मेजरमेन्ट लिने
र स्टिचिङ कार्यको निरीक्षण गर्ने
कार्य । उनीहरू आफैँले प्याब्रिक
छनौट गरेका छन् । प्रायोजकको
खोजीमा मार्केटिङ, कार्यक्रम
व्यवस्थापन, संयोजन एवं टेकिटिङ
पनि उनीहरू आफैँले गरिरहेका छन् ।
यो व्यस्तता हो, नमुना कलेज अफ
फेसन टेक्नोलोजीको वीएफडी
कोर्स अन्तर्गत छैटौँ सेमेस्टरमा
अध्ययनरत चौथो ब्याचका विद्यार्थी
डिजानइनहरूको ।
वीएफडी कोर्सअन्तर्गत अन्तिम
सेमेस्टरमा परीक्षाका रूपमा
विद्यार्थीहरूले फेसन सो आफैँले
आयोजना, व्यवस्थापन र प्रस्तुत
गर्नुपर्ने हुन्छ । उनीहरूले तयार पारेका
पहिरनलाई प्रदर्शन गर्ने जिम्मा पनि
नमुना कलेजमै अध्ययनरत दोस्रो र
चौथो सेमेस्टरका विद्यार्थीहरूले पाएका



छन् । सिक्वेन्सअनुसार क्याटवाक गर्न
उनीहरूलाई कोरियोग्राफर रोजिन
शाक्यले प्रशिक्षण दिइरहेका छन् । यो
सबै तयारीले अन्ततः अगामी शुक्रवार
अर्थात् भदौ २७ गते फेसन सोका
रूपमा मृत रूप पाउँदैछ ।
धापासीस्थित शहेन्शाह होटलमा
'गश अफ डिभाइन' शीर्षकमा प्रस्तुत
गरिने उक्त फेसन सोमा विभिन्न
छवटा शीर्षकमा सिर्जनात्मक सोच र
कलात्मक प्रस्तुति समेटिएका पहिरन
प्रस्तुत गरिनेछ, जस अन्तर्गत
विद्यार्थीहरूको मूल्यांकन क्विजिन्टिभ
राउन्डमाफर्त गरिने भएकाले यसका
पहिरनलाई प्रदर्शन गर्ने जिम्मा पनि
नमुना कलेजमै अध्ययनरत दोस्रो र
चौथो सेमेस्टरका विद्यार्थीहरूले पाएका



जीवनमा रोमान्सको सुगन्ध कायम रहोस् भनेर श्रीमान्-श्रीमती एकसाथ चलाचित्र हेर्न, सपिड गर्न, घुम्न वा रेस्टुरांमा खाना खान जान्छन् । यी कुरालाई रटिन लाइफको बोर हटाउने प्रयास मान्न सकिन्छ । श्रीमान्सितको प्रेमपूर्ण सम्बन्ध हरेक दिन नवीन, स्फूर्त र सुमधुर रहोस् भन्ने हेतुले नयाँ-नयाँ अनुभव पनि सँगाल्नुपर्छ ।

सरप्राइजको सुगन्ध : रटिन लाइफले व्यक्ति दिक्क हुन्छ । अतः श्रीमान्-श्रीमतीले एक-अर्कालाई अचानक कुनै सरप्राइज दिए, आपसी सम्बन्धमा रोमान्चता सञ्चार हुन्छ । यस्तो सरप्राइज कुनै पनि हुन सक्छ । जस्तै- कुनै बालबालिकाको जस्तो व्यवहार, प्रेम अभिव्यक्त गर्ने कुनै नवीन उपाय वा कुनै शुभ समाचार सुनाउनु आदि । हरेक दिन नयाँ हो र यसको अनुभूति आफू स्वयंले पनि गर्नुपर्छ र आफ्नो प्रियतमलाई पनि गराउनुपर्छ । सरप्राइज दिनाले प्रियतमलाई आफ्नो नयाँ अन्दाजको प्रतीक्षा सदैव रहन्छ, र यसले प्रेममा रोमान्सको उपस्थितिलाई सुगन्धित राख्छ ।

मालिसको मस्ती : दिनभरिको कामले तपाईं पनि थक्कहुन्छ र श्रीमान् पनि बाहिरको भागदौडका कारण साँभ्र घर फर्किँदा सुस्त भएर फर्कनुहुन्छ । यस्तोमा साँभ्र मालिस गरेपश्चात् एकसाथ नुहाए दुवैलाई स्फूर्ति महसुस हुन्छ । शरीरको मालिस गर्दा ती अरुलाई बढी महत्त्व दिनुपर्छ, जुन चाँडै थकित हुन्छन । जस्तै- काँध, कम्मर, खुट्टा आदि । मालिस गर्दा रोमान्टिक ओइल प्रयोग उचित हुन्छ । यसले मुडलाई रोमान्चिक बनाउँछ । मालिसका साथ अरोमायुक्त मैनवतीको प्रकाशले पनि एक-अर्कालाई

नजिक ल्याउन मद्दत गर्छ ।

डिजाइनर अन्डर गार्मेन्ट : श्रीमान्ले मात्र लिंगरिज, नाइट गाउन आदि उपहार दिऊन् भन्ने होइन तपाईं पनि आफ्ना श्रीमान्लाई मनपर्ने केही नयाँ स्टाइलका ब्रिफ वा गाउन भेट गर्न सक्नुहुन्छ । यो सानो प्रयासले पनि आपसी सम्बन्धमा रोमान्सको उपस्थितिलाई अझ सुदृढ गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । खानाको प्लानिङ : भनिन्छ, पुरुषको मनसम्म पुग्ने माध्यम तिनको मुख हो, अर्थात् स्वादिष्ट खानाबाट तिनलाई आफूतर्फ आकर्षित गर्न सकिन्छ । कहिलेकाहीं बेलुकीको खानाको मेनुलाई विशेष बनाउने प्रयास गर्नुपर्छ । सुपदेखि डेजर्टसम्म सबै तयार गर्नुपर्छ । औपचारिक डिनरको वातावरण सिर्जना गर्नुपर्छ । मेनु प्लान र सिटिङ अरेन्जमेन्टमा उनको रुचिलाई प्राथमिकता दिनुपर्छ । डिनरलाई अझ रोमान्टिक बनाउन फूल, बूके वा अरोमा क्यान्डलको व्यवस्था गर्न सकिन्छ । यी सबैबाट आपसी सम्बन्धमा प्रगाढता सञ्चार हुन्छ ।

मौसमको म्याजिक : गर्मीका दिन हुन् वा जाडो मौसमको रात श्रीमान्-श्रीमती दुवैले मौसमको आनन्द लिन सक्छन् । यदि घरको कोठा अलि ठूलो छ वा घरको छतमा बस्ने व्यवस्था छ भने जाडो मौसमको रातमा कहिलेकाहीं बोन फायर, क्याम्प फायरको व्यवस्था गर्न सकिन्छ । गर्मीको रातमा भने शीतलता एवं ताजापन अनुभव गर्न आइस मसाज एवं आइसक्रिमको आनन्द लिन सकिन्छ ।

बेड एन्ड ब्रेकफास्ट : शुक्रवारको गुलाबी रातको नशालाई शनिवारको बिहानसम्म पनि आँखामा महसुस गर्न सकिन्छ । अतः शनिवार ऊर्जायुक्त ब्रेकफास्ट गर्नु

प्याकेज रोमान्सको

उपयुक्त हुन्छ । शनिवारलाई पूर्ण रूपमा लभ डे बनाउने प्रयत्न गर्नुपर्छ, ताकि साताभरि तनमनमा ऊर्जा कायम रहोस् र मुड पनि राम्रो रहोस् ।

प्रेमको अभिव्यक्ति : बिना कुनै आग्रह, कैयन् पटक उनलाई छुनु, अँगालोमा लिनु, स्वयं प्रेमको पहल गर्नुले श्रीमान्लाई सुखद अनुभूति दिलाउँछ । यसका अतिरिक्त यदि अरू केही गर्नुहुन्छ भने त्यो प्रेमको बोनस बन्न पुग्छ, जसले सहज रूपमा तपाईंको मिस्टरको मनलाई छुन्छ । उपहार दिनुपर्छ, तर त्यसमा केही फरक अभिव्यक्ति हुनुपर्छ, केही प्रेमपूर्ण, केही कामुक र केही रोमान्टिक यी सबैको सम्मिश्रणले आफ्नो निकटतामा श्रीमान्लाई अझ विशेष अनुभव हुन्छ ।

प्रेममय सम्बोधन : श्रीमान्-श्रीमतीका बीच कुनै पनि प्रकारको औपचारिकता मन पराउँदैन, तथापि सम्बोधनलाई महत्त्व दिनु राम्रो हुन्छ । 'तैं' को स्थानमा 'तपाईं' वा 'तिमी' भनेर सम्बोधन गर्नाले आफ्नो प्रियतमलाई ऊप्रति तपाईंको आदर र कुशल व्यवहार अनुभूति गराउँछ । आफ्ना अन्तरंग क्षण, अंग वा कुनै

पनि प्रकारको क्रियालाई कुनै लभ कोड दिनु पनि राम्रो हुन्छ । परिवारका बीच वा कुनै समारोहमा पनि इसाराबाट एक-अर्कालाई आकर्षित गर्ने, एक-अर्कासित जिस्कनु रोमान्टिक हुन्छ ।

प्रयोग फेगसुइको : आफ्नो लभ लाइफलाई सुमधुर राख्न बेडरुमा फेगसुइको उपयोग गर्न सकिन्छ । बेडरुमा चाहे कुनै पनि कुनामा किन नहोस् तर बेडको दिशा उत्तरतर्फ नहोस् भन्ने कुरामा ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । बेडरुमा सकेसम्म एना राख्नु हुँदैन । राखे पनि बेडको शिरमाथि नहोस् भन्ने कुरामा विचार पुऱ्याउनुपर्छ । कोठाको भित्ताको रंग भने क्रिम वा हल्का गुलाबी हुनु उचित हुन्छ । क्यान्डल होल्डरमा गुलाफी अरोमा क्यान्डल राख्नु राम्रो हुन्छ । बेडरुमा कम्प्युटर, टेलिभिजन वा व्यायामका सरसामान नराख्नु नै उपयुक्त हुन्छ । यसबाट उदासी छाउने सम्भावना रहन्छ । कुनै कलात्मक पेन्टिङ भने कोठामा राख्न सकिन्छ । तस्खर राख्ना भने दम्पती दुवैको जोडी तस्खर राख्नु उचित हुन्छ ।

- रोजिन शाक्य



खुसी जीवनको दाम्पत्य

दाम्पत्य जीवनको खुसी धेरै हदसम्म आफ्नै हातमा हुन्छ । वास्तवमा यो आफ्नो सोचमा निर्भर गर्छ । जब कसैका बारेमा सोच्नुहुन्छ, जुन रूपमा सोच्नुहुन्छ, त्यो व्यक्ति त्यस्तै लाग्न थाल्छ । यदि सोंच सकारात्मक छ भने आफ्नो जीवनसाथी राम्रो लाग्छ, तर यदि सोंच नकारात्मक छ भने उसमा कमी कमजोरी देखिन थाल्छ । सर्वगुण सम्पन्न कोही हुँदैन दोषरहित कोही पनि हुन सक्दैन न त कोही सर्वगुणसम्पन्न नै हुन सक्छ । त्यसैले कसैले पनि सर्वगुणसम्पन्न पति वा पत्नी प्राप्त गर्न सक्दैन । यस अवस्थामा खुसी रहने कुरा धेरै हदसम्म व्यक्ति आफैमा निर्भर हुन्छ । सीधा शब्दमा भन्नुपर्दा कसैलाई स्वीकार्न पूर्णरूपमा उसलाई स्वीकार गर्नुपर्ने हुन्छ । राम्रा कुराका साथसाथै उसका कमी-कमजोरीसित पनि एडजस्ट गर्नुपर्ने हुन्छ तब मात्र ऊसँग खुसी रहन सकिन्छ । आफ्नो मानसिक फलपिण्डमा फाल्नु कुरालाई नराख्नु नै उचित हुन्छ ।

विश्वास आवश्यक एक-अर्काप्रति विश्वास र भरोसा नै सम्बन्धको आधार हो । यदि दुवैजना एक-अर्कामाथि विश्वास गर्नुहुन्न भने सम्बन्धको स्थायित्व सम्भव छैन । विश्वास त्यो बलियो आधारस्तम्भ हो जसलाई भेद गरेर

कोही त्यसो व्यक्ति सम्बन्धको बीचमा प्रवेश गर्न सक्दैन । जहाँ अविश्वास हुन्छ त्यहाँ सम्बन्ध विग्रने बाहेक अरू विकल्प रहँदैन । मार्टिन लुथर किङका अनुसार जीवनमा केही त भरोसा राख्नुपर्छ नै कमसेकम त्यो व्यक्तिमाथि जसले आफ्नो जीवनको अन्तिम दिनसम्म पनि आफूलाई साथ दिन्छ । अतः आपसी सम्बन्धको स्थायित्व र सुमधुरताका लागि आपसी विश्वास कायम राख्नु आवश्यक छ । दृष्टिकोण बदल्नुपर्छ यदि आफ्नो जीवनसाथीलाई राम्रो मान्ने भने यसले जोकसैलाई राम्रो महसुस गराउँछ र जीवनसाथीमा आत्मविश्वास सञ्चार गर्छ । हरेक समय एक-अर्काको कमजोरीलाई गनेर बस्नु फलदायी हुँदैन । जे राम्रो छ त्यसका बारेमा सोच्नु राम्रो हुन्छ । खराब कुरालाई दिमागबाट फालिसकेपछि बाँकी रहेको कुरा अवश्य पनि उपयोगी सावित हुन्छ । प्रेमपूर्ण एउटा वाक्यमा जुन ताकत हुन्छ त्यो हजारौं रुपैयाँ पर्ने उपहारमा हुँदैन । त्यसैले हीराको औँठी वा महँगो घडी नै उपहार दिनुपर्छ भन्ने छैन, त्यसका लागि एउटा मन्द मुस्कान र पोजेटिभ कमेन्ट नै पर्याप्त हुनसक्छ । यो सत्य हो कि हरेक समय कोही पनि खुसी रहन सक्दैन, न त दुःखी रहनु नै आवश्यक छ । अन्तर मात्र दृष्टिकोणको हो, सोंचको हो । जस्तो सोंच हुन्छ, कुराहरू त्यस्तै देखिन्छन् ।

खराब सोंचले खराब कुरालाई नै उजागर गर्छ भने राम्रो सोंचले राम्रै कुराहरू देखाउँछ ।

एक-अर्काको सम्मान जरूरी सबैभन्दा महत्त्वपूर्ण कुरा के हो भने आफ्नो साथीलाई असल मान्नुपर्छ । यो सकारात्मक सोचले आफूलाई सन्तोष दिन्छ । चाहे उमेर जतिसुकै होस् हरेक व्यक्तिलाई उसको बालापन कहीं न कहीं लुकेको हुन्छ जसका लागि व्यक्ति आफ्नो जीवनसाथीबाट सपोर्ट खोज्छ । कुनै वयस्क व्यक्तिलाई पूर्ण रूपमा परिवर्तन गर्न सकिँदैन । अतः उसलाई त्यही रूपमा स्वीकार गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ । आफ्नो जीवनसाथीको बराबर कोही हुन सक्दैन । उसलाई आफ्नो चाहना, उसको मायाले आफ्ना लागि कति महत्त्व राख्छ वा तपाईं उसको कति ख्याल गर्नुहुन्छ भन्ने कुरा व्यक्त गर्नु पनि आवश्यक हुन्छ । एक-अर्काबीचको मतभेदलाई स्वीकार गर्न र एक-अर्काको सम्मान गर्न सके मात्र एक-अर्काबीच प्रेमको फूल फुल्ने सम्भावना रहन्छ । अतः सम्मान भाव कायम राख्नुपर्छ । विवाहलाई संस्कार, बन्धन वा आवश्यकता जुन रूपमा अँगाले पनि यो एक त्यस्तो संस्था हो जसबाट व्यक्तिले निष्ठा, साहस, धैर्यता, आत्मनियन्त्रणलगायत अन्य कैयन् उपयोगी कुराहरू सिक्छ ।

पारिवारिक स्वास्थ्य

गर्भावस्थाका दौरान महिलामा कुनै न कुनै शारीरिक समस्या आई नै रहन्छ । यतिबेला अधिकांश महिलामा चिन्ताले डेरा जमाएको पाइन्छ । स्त्रीरोग विशेषज्ञहरूका अनुसार यसरी महिलाहरू चिन्तित हुनुको सङ्ग स्वयंलाई भायशाली महसुस गर्नुपर्छ । समस्याहरूबाट मुक्त गर्भावस्था बिलकूल सामान्य हुन्छ तर यदि गर्भावस्थाका लक्षणहरू तलमाथि भए, लक्षणहरू मेल खाएनन् भने कुनै गडबडी भएको हुनसक्छ । यस्तो स्थितिमा स्त्रीरोग विशेषज्ञको परामर्श आवश्यक हुन्छ । त्यस्ता कुनै समस्या नदेखिए पनि तोकिएको समयमा नियमित जाँच गराउनुपर्छ ।

विशेष सावधानी

- गर्भावस्थामा चिकित्सकको परामर्शमा भिटामिन खान सकिन्छ ।
- गर्भवती महिलाले कम्तीमा आठ घन्टा निदाउनु आवश्यक छ ।
- गर्भावस्थामा चिकित्सकको परामर्शविना व्यायाम गर्दा विपरीत परिणाम निस्कन सक्छ ।
- डाइबिटीज वा अन्य कुनै रोग भए नियमित जाँचका क्रममा चिकित्सकलाई अवगत गराउनुपर्छ । यसबाट चिकित्सक आमा तथा गर्भस्थ शिशुमा आउनसक्ने खतराबाट

परिचित हुन सक्छन् ।

- उच्च रक्तचापको समस्या उत्पन्न हुनेवित्तिकै चिकित्सकको परामर्श लिइहाल्नुपर्छ ।
- चिकित्सकको सल्लाहविना अन्य कुनै रोगको औषधि प्रयोग गर्नुहुँदैन ।
- गर्भावस्थाका सदैव प्रफुल्ल रहनुपर्छ । चिन्तागस्त रहनाले गर्भमा रहेको शिशुको स्वास्थ्यमा नकारात्मक प्रभाव पर्नसक्छ ।
- कब्जितको समस्या गर्भावस्थाका महिलाका लागि खतरनाक मानिन्छ । त्यसैले जोड समस्याबाट मुक्त रहन पानीको सेवनमा जोड दिनु आवश्यक छ ।
- पौष्टिक भोजन सेवन गर्नुपर्छ ।
- भारी तथा वजनदार वस्तु नउठाउने, सिँधी चढ्नबाट आफूलाई बचाउने । साथमा लामो यात्रा नगर्ने तथा अधिक समय नउभिने ।
- गर्भवत्याका दौरानमा आफ्नो सरसफाइ तथा स्वच्छतामा ध्यान पुऱ्याउने ।
- समय मिलाएर टिटानस आदिको सुई लगाउनुपर्छ, जसले गर्दा प्रसवको समयमा टिटानस हुने खतरा हुँदैन ।
- गर्भावस्थामा दाँतको विशेष ख्याल राख्नुपर्छ । क्याल्सियम, भिटामिन सी चिकित्सकको सल्लाहअनुसार लिइरहनुपर्छ । यतिबेला ढाड र दाँत



दुखे भएकाले चिकित्सकको सल्लाहमा औषधि सेवन गर्नुपर्छ ।

- गर्भावस्थामा सहवासबाट विशेषगरी पहिलो तीन महिना तथा अन्तिम छ साप्ता बच्नुपर्छ । यतिबेला सहवास गर्नाले गर्भस्थ शिशुमा दबाव पर्नसक्छ, जुन हानिकारक पनि हुन्छ ।
- गर्भावस्थामा स्तनको रेखदेख तथा सरसफाइमा विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ । विशेषगरी निप्पलको सरसफाइमा ध्यान दिनुपर्छ । तातोपानीले सफा गरी निप केयर क्रिमले निप्पलको मसाज गर्नु आवश्यक छ जसले निप्पलको सही विकासमा मद्दत पुऱ्याउँछ ।

विवाहित पुरुषलाई कसरी चिन्न सकिन्छ ?

अब हामी पालो

- यो स्तम्भमा हामीले राखेका प्रश्नको ३० शब्दमा नबढाई उत्तर पठाउनुपर्नेछ। प्रत्येक उत्तरका साथमा आफ्नो पूरा नाम, ठेगाना र उमेर लेख्न नविर्सनुहोला। प्रश्न नम्बर एक सधैं आगामी प्रश्नका रूपमा रहनेछ। एउटा पानामा एउटा उत्तर मात्र स्वीकार गरिनेछ।
१. दसैँ कसरी मनाउनुपर्छ ?
 २. तपाईं टाइम पास गर्न के गर्नुहुन्छ ?
 ३. शारीरिक रूपमा बलिया सुगठित पुरुष आकर्षक हुन्छन् कि चकलेटी अनुहारका साधारण पुरुष ? किन ?
 ४. यो संसार कस्तो छ ?
 ५. तपाईंलाई नयाँ नेपाल कस्तो लागिरहेछ ?
 ६. कस्ता युवती राम्रा हुन्छन् ? किन ?
 ७. कस्ता युवक राम्रा मानिन्छन्, किन ?
 ८. महिलाहरू बुद्धिमान हुन्छन् कि पुरुष ?
 ९. नेपालको राजनैतिक हिरो को हो ? किन ?
 १०. प्रेमविवाह राम्रो हुन्छ कि परम्परागत विवाह ? किन ?



जसको ओठबाट हाँसो हराइसकेको छ, त्यही पुरुष हो जस्तो लाग्छ मलाई त।

समर्पण भद्रराई, जनकपुर साप्ताहिक पढ्नतिर इन्टेस्ट नदिने युवकहरू पक्कै अविवाहित होइनन् होला जस्तो लाग्छ मलाई।

जयराम भद्रराई, जनकपुर व्यवहार र हेराइबाट चिनिन्छ। चतुर कुलुड (१८), सोलुखुम्बु

विवाहित पुरुषकी स्वास्नी हेरेर। सम्पादकज्यू, नडराउनुहोस् तपाईं विवाहित भए पनि कसैले चिन्नेछैन। सुदीप पौडेल, महोत्तरी विवाहित महिलालाई चिन्न त सजिलो छ तर विवाहित पुरुषलाई चिन्न अलि गाह्रै छ।

अमन पुन, कालोपुल उसले फुर्ती, जोस, जाँगर र भविष्यको योजना यस्तो छ भनेर सुनाउँदैन। लक्ष्मणप्रसाद दाहाल (२०), सिन्धुली अबदेखि विवाहित पुरुषले पनि सिउँदोमा सिन्दुर र गलामा पोते लगाउने चलन चलाउनुपर्छ अनि मात्र चिन्न सकिन्छ।

सिजन श्रेष्ठ, धरान तपाईं पनि कस्तो अचम्मको कुरा गर्नुहुन्छ ? कि त ऊ नून खाएको कुखुराभै भोक्र्याएर बसेको हुन्छ कि त डाडु-पन्युको डाम अनुहार तथा हातखुट्टाभरि हुन्छ।

प्रकाश शर्मा (१७), बार्लुङ निधारमा 'म विवाहित हुँ' भनेर कसैले लेख्दैनन् क्यारे, त्यसैले चिन्न त गाह्रै पर्ला। सुविन श्रेष्ठ, हेम्जा, पोखरा सम्पादकज्यू, कस्ता-कस्ता वैज्ञानिकले त पत्ता लगाउन सकेका छैनन्। हामीजस्ता पाठकलाई के थाहा हुन्छ र ? यदि थाहा पाएँ भने तपाईंलाई सुटुक्क भनौला नि।

सुनिल मंग्राती उसको गतिविधि अवलोकन गर्नुहोस् चिन्नुहुन्छ। गोकर्ण लामिछाने (१७), काठमाडौं जो अर्काकी श्रीमतीप्रति कर्कज लगाएर आफू हेरान मुद्रामा देखिन्छ।

प्रकाशकान्त, भुपा सोधेर मात्र थाहा हुन्छ, आजभोलिका पुरुषले विवाह गरे पनि गरेको छैन भन्छन्।

सरस्वती शर्मा

यौन जिज्ञासा र समाधान

डा. राजेन्द्र भद्रा



संवेदनशील हुन्छ र साधारणतया छोटो भनिने लिंग पनि आफ्नो यौनसाथीलाई यौनसुख दिन पुग्ने नै हुन्छन्। के लिंग बढाउने उपायहरू होलान् ?

संसारभरि प्रयोग गरिने लिङ्ग बढाउने उपायहरूलाई मोटापट्टी रूपमा चार प्रकारमा विभाजित गर्न सकिन्छ।

१. कसरत तथा हातैले तन्काउने विधि : दैनिक रूपमा पर्याप्त समय लिङ्ग-दोहन (दुहुने) जस्तो गरी तन्काइएमा लिङ्गको नाप बढ्ने दावी गरिएको छ।

२. तौल वा यन्त्रको सहायताले तन्काउने विधि : कुनै वजनदार वस्तु लिङ्गमा फुन्ड्याई वा screw-extender भएका यन्त्रले लिङ्गको नाप बढाउने विधि हो। कतिपयले यस्ता विधिले अनावश्यक रूपमा लिङ्गमा चोट पुग्ने कुरामा सजग हुनुपर्ने बताएका छन्।

३. पम्प प्रयोग गर्ने विधि : दबाव कम गर्ने पम्प प्रयोग गरी लिङ्गमा रक्तप्रवाह बढाउने यस विधिले अन्य समयमा भन्दा लिङ्गको उत्तेजना कडा र बढी हुने कुरा गरेको छ। यसको दीर्घकालीन प्रभावका बारेमा त प्रश्न छँदैन, ठीकसँग प्रयोग गर्न नजानिए लिङ्गमा चोट पुग्ने सम्भावना पनि हुन्छ।

४. शल्यक्रिया : यो विधिमा लिङ्गलाई अड्याउने तन्तु (suspensory ligament) काट्ने, बोसो तन्तु भर्ने वा graft गर्ने वा अन्य वस्तु प्रत्यारोपण गर्नेजस्ता अनेक उपाय गरिन्छ। यस्तो शल्यक्रिया कुशल शल्य चिकित्सकबाट गरिनु आवश्यक छ।

यसका बावजुद कतिपय स्थितिमा शल्यक्रिया गराउने व्यक्तिको आशाअनुरूप नतिजा नभएको कुरा पनि आएको छ, जसले असन्तोषलाई थप्छ नै। के गर्दा ठीक होला ?

जवाफ सजिलो छैन। जिन्दगी तपाईंको भएकाले निर्णय तपाईंकै हुनुपर्छ, तर सही निर्णयका लागि केही विचार

पुर्जाउनुपर्छ। लिङ्ग बढाउने कुरा गर्दा विज्ञान वा साधिका दबावमा लाग्नुपर्छ भन्ने छैन। सामान्यभन्दा कम नापको भयो भने त यौनजीवन नै समाप्त भयो कि जस्तो हुन्छ। फेरि सजिलै यी अंगका नापमा परिवर्तन गर्न सकिने कुरा पनि त्यसमा हुन्छ। अर्कातिर तपाईंलाई पनि थाहै होला कि तन्काइएमा लिङ्गको नाप बढ्ने तपाईं शारीरिक, मानसिक अनि सामाजिक रूपमा फरक हुनुहुन्छ भने लिङ्ग उत्रै हुनुपर्ने किन ?

लिङ्ग एवं यौनिको नाप तथा आकार व्यक्तिअनुसार फरक पर्ने नै भयो। वात्सायनले पनि नापलाई आधार बनाएर लिङ्ग तथा यौनिको वर्गीकरण गरेका छन्। उनले लिङ्गको नापअनुसार खरायो, वृष (साँढे) तथा अश्व (घोडा) र यौनिको गहिराइअनुसार मृगी, घोडी र हस्तिनी गरेर तीन-तीन वर्गमा विभाजित गरेका छन्। उनका अनुसार खरायो पुरुषको मृगी, साँढेको घोडी तथा घोडामा हस्तिनीसँगको मिलन समान अर्थात् 'समरत' मानिन्छ। त्यसबाहेकका अन्य यौनसम्पर्कलाई 'विषमरत' भनिन्छ। विषमरतमा पनि पुरुषको लिङ्गको नाप नारी यौनिको भन्दा ठूलो भएको स्थितिमा 'उच्चरत' भनिन्छ भने सानो भएमा 'निचरत'। उदाहरणका लागि खरायोको घोडी तथा हस्तिनीसँगको सम्बन्धलाई निचरत भनिन्छ भने अश्वको मृगी वा घोडीसँगको उच्चरत। तर नाप ठिकाकै मिलाएर यौनसम्पर्क राख्न कतिपय कारणले सम्भव हुँदैन, तर महिलाको तिद्रा नफैलाई र अत्यधिक रस नआएको बेलामा यौनसम्पर्क गर्दा तपाईंले केही अनुभव गर्न सक्नुहुन्छ।

तपाईंको एक मात्र यौनजोडी नभएको बृष्कियो, पक्कै एचआईभी तथा यौनरोगबाट सुरक्षाको उपाय अपनाउनुभएकै होला।

कलेज फेसन !

साप्ताहिक समाचार

गत सोमबार नेपाल प्रज्ञा-प्रतिष्ठान कमलादीको हलमा युवायुवतीहरूको एक समूह फेसन सोका निमित्त च्याम्पमा उत्रिएको थियो। औपचारिक रूपमा च्याम्पको कार्यक्रम उल्लेख नभए पनि समारोहलाई भव्यता प्रदान गर्न च्याम्प पनि समावेश गरिएको आयोजकहरूले बताए। लर्ड बुद्ध एजुकेशन फाउन्डेसनले आफ्नो स्थापनाको एघारौँ वर्ष प्रवेशको अवसर पारेर आयोजना गरेको उक्त कार्यक्रममा विद्यार्थीहरूले विविध सांस्कृतिक कार्यक्रमका साथमा फेसन सो पनि प्रस्तुत गरेका थिए।

फाउन्डेसनमा फेसन टेक्नो लोजीमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूले आफ्नो शैक्षिक ज्ञानलाई आकर्षक शैलीमा च्याम्पमा उतारेका थिए। कार्यक्रममा शान्तिको



चाहना पूरा गर्न सहकार्य हुनुपर्ने भावको गीतनाटक पनि मञ्चन गरिएको थियो। यसका अतिरिक्त नेपाली, हिन्दी तथा अंग्रेजी गीतमा विद्यार्थीहरूले हट डांस प्रस्तुत गरे।

होटेल तालिम मोडर्नमा

Switzerland & UK

Cook, Waiter, Waitress, Bakery, Barman, Captain, Front Office, House keeping (Room Boy), Supervisor, Care Giver, Domestic Helper तथा सम्पूर्ण Hotel Management सम्बन्धि तालिम दिइन्छ।

www.modernhoteltraining.com.np

Modern Management Modern Technology

MODERN HOTEL Training Center

महाराजगञ्ज अस्कोर्स एल. Ktm

Ph:- 4363215, 2315801

अब गर्व गरौं

100% Handsome & Beauty

Height Plus

अवतराष्ट्रिय होलोजाम संहिता

रात परेपछि

नयाँ उमंग, नयाँ आनन्द

यौन: लिङ्गको विकास, शीघ्र पतन, दुर्बलता

स्तन: बढाउन, घटाउन र टाइट गर्न

शरीर: ३ महिनामा 12kg घटाउन, बढाउन

कुलत: जीव रक्सीबाट पूर्ण मुक्ति

061-240234

4672065, 2084130

2172882, 9841883397

सुखी विवाहित जीवनको लागि

सेवाको १४ वर्ष

विवाहको पहिलो वा विवाहपछि भएका यौन रोग, शीघ्रपतन, स्वप्न दोष, पिसावसित धातु खस्ने, नपुंसकता, सन्तान नहुने र कमजोरी आदिको सफल उपचारको लागि आज नै भेटनुहोस्।

भेट्ने ठेगाना: फोन नं. : ८-४६०७८५५

पापुलर आयुर्वेद औषधालय

ज्ञानेश्वर, रातोपुल पारीपट्टी, काठमाडौं

