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

● वर्ष १५ ● अंक ५१ ● काठमाडौं, शुक्रबार, वैशाख २४, २०६७ ● SAPTAHIK ● Nepali National Weekly ● Friday, May 7, 2010 ● पृष्ठ २४ + ८ = ३२ ● मूल्य रु. १०/-

नेपाली नोटमा ब्याक्टेरियाको संक्रमण

विदुर खतिवडा/शिव मुखिया

तस्बिर: नवराज बाग्ले

रुपैयाँ-पैसा वस्तु विनिमयको साधन हो। बिनापैसा आजको दैनिक जीवनशैली कल्पना गर्न पनि सम्भव छैन, तर त्यही पैसा विभिन्न रोगका ब्याक्टेरिया सार्ने माध्यम पनि बन्छ भन्ने कुराप्रति के तपाईंले हेक्का राख्नुभएको छ ?

नेपाली नोट तथा सिक्काहरूमा गरिएको अनुसन्धानबाट तिनमा ब्याक्टेरियल संक्रमण हुने गरेको पाइएको छ। यसो भन्दैमा तपाईं आजैबाट पैसाको कारोबार गर्न वा प्रयोग गर्न छाड्नुहोस् भन्नेचाहिँ होइन। नेपाली नोटको जथाभावी प्रयोगका कारण ब्याक्टेरिया कन्टामिनेसन हुन गई त्यसको असर मानवस्वास्थ्यमा पर्ने अनुसन्धानले देखाएको छ। नोटको सुरक्षित प्रयोग गरिएमा त्यसमा ब्याक्टेरियल संक्रमण स्वाभाविक रूपमा कम हुने अनुसन्धानमा संलग्न वैज्ञानिकहरूले बताएका छन्।

नेपाल विज्ञान प्रविधि प्रतिष्ठान (नाष्ट) तथा काठमाडौं विश्वविद्यालय बायोटेक्नोलोजी विभागले बेग्लाबेग्लै गरेको अध्ययनका प्रतिवेदनले नेपाली नोटको प्रयोगका कारण मानिसमा ब्याक्टेरियल संक्रमण हुने गरेको पुष्टि गरेको छ।

'हाम्रो अनुसन्धानले नेपाली जनजीवनमा पैसाको माध्यमबाट ब्याक्टेरियल कन्टामिनेसन अत्यधिक हुने गरेको पाइयो,' अनुसन्धानकर्ता एवं नाष्टकी वैज्ञानिक टिष्टा प्रसाईंले *साप्ताहिक*सँगको कुराकानीमा भनिन्- 'नेपाली नोट, पोलिमर नोट (१० रुपैयाँको) र सिक्काका विभिन्न नमुनामा गरिएको अध्ययनमा ९८ दशमलव ४ प्रतिशतमा ब्याक्टेरियाको संक्रमण पाइयो।'

अनुसन्धानको क्रममा २६ थान सिक्का, २३ थान कागजी नोट र १४ थान पोलिमर नोट गरेर ६३ नमुना लिइएको थियो। मासुपसल, सवारी साधनका कन्डक्टर, किराना पसल, क्यान्टिन, तरकारी पसल, मसला पसल, पान पसलबाट स्याम्पल लिइएको थियो, जसमध्ये सबैभन्दा धेरै २० थान स्याम्पल मासुपसलबाट लिएको प्रसाईंले बताइन्। वैज्ञानिक प्रसाईंका अनुसार औसतमा सबैभन्दा बढी ब्याक्टेरियल संक्रमण मासुपसलबाट संकलित नमुनामा देखिएको छ, त्यसपछि सवारी साधनका कन्डक्टरबाट लिइएको नमुनामा धेरै संक्रमण पाइएको छ।

नाष्टकी वैज्ञानिक प्रसाईं र अर्की वैज्ञानिक डा. कयोदेवी यमी यो अनुसन्धानमा संलग्न थिए। वैज्ञानिक प्रसाईंका अनुसार नमुनाहरूमा विभिन्न किसिमका ब्याक्टेरिया पाइएका छन्, जसमध्ये केही एकदमै हानिकारक छन् भने केही कम हानिकारक छन्। 'हामीले लिएका ६३ नमुनामध्ये ६२ नमुना संक्रमित थिए,' प्रसाईंले भनिन्- 'जसमा कोलिफर्म, स्टाफाइलोप्कोकी, हेटेरोट्रोफिक ब्याक्टेरिया पाइयो।' प्रसाइका अनुसार ब्याक्टेरिया संक्रमित हातबाट पैसामा प्रवेश गर्छ, जुन पैसा अर्को व्यक्तिले ग्रहण गर्दा फेरि ब्याक्टेरिया तेस्रो व्यक्तिमा सर्छ। ब्याक्टेरियाको संक्रमणका कारण फुड प्वाइजनिङ हुने, पेट दुख्ने, झाडा पखाला लाग्ने, बान्ता हुने, टाउको दुख्ने तथा पेटमा अन्य रोग लाग्ने सम्भावना हुन्छ।

'नेपाली कागजी मुद्रा तथा सिक्काको अव्यवस्थित प्रयोग देखेर नै हामीले यो अनुसन्धान गरेका थियौं,' प्रसाईंले भनिन्- 'सरसफाइको अभावका कारण नेपाली समाजमा ब्याक्टेरिया संक्रमण हुने गरेको आधारलाई पछ्याएर नेपाली पैसामा यसको असर कति छ भनेर जान्नु हाम्रो लक्ष्य थियो।' टोलीले स्याम्पल लिइसकेपछि नाष्टस्थित वातावरणीय अनुसन्धान प्रयोगशालामा परीक्षण गरेको थियो। संकलित नमुनामा माइक्रोअर्गानिज्म (ब्याक्टेरिया) को प्रभावबारे स्पष्ट हुन पनि सबै किसिमको नमुना लिइएको प्रसाईंले बताइन्।

प्रदूषित वातावरणका कारण मानिसको हात ब्याक्टेरियाबाट संक्रमित हुन्छ। त्यही संक्रमित हातबाट पैसा आदान-प्रदान हुन्छ र संक्रमित पैसा प्रयोग गरेको हात साबुन पानीले नधोई खाद्यपदार्थ सेवन गर्दा मानवशरीरमा ब्याक्टेरियाको संक्रमण हुन्छ। 'पैसा प्रयोग गर्नेबित्तिकै हात धुन गइ हाल्नुपर्छ भन्न खोजिएको होइन,' वैज्ञानिक प्रसाईंले बताइन्- 'खाना खाने बेलामा साबुन-पानीले हात धुनुचाहिँ अनिवार्य छ।'

अनुसन्धानअनुसार मानवजीवनमा प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष रूपमा पैसाको माध्यमबाट ब्याक्टेरिया संक्रमण भइरहेकै हुन्छ। खासगरी अल्पविकसित मुलुकका जनस्वास्थ्यमा यस प्रकारका समस्याको सिकार बन्नुपर्ने बाध्यता छ। प्रसाईं भन्छिन्- 'अन्तराष्ट्रिय स्तरमा यस प्रकारको अध्ययन खासै

बाँकी पृष्ठ ३ मा

अन्तिम उद्देश्य सत्ताप्राप्ति नै हो

डा. बाबुराम भट्टराई, उपाध्यक्ष, एकीकृत नेकपा (माओवादी)

संविधानसभाको सबैभन्दा ठूलो दल एकीकृत नेकपा (माओवादी) अहिले सडक आन्दोलनको चरणमा छ। प्रधानमन्त्री माधवकुमार नेपालको राजीनामा तथा माओवादीको नेतृत्वमा राष्ट्रिय सरकारलाई प्राथमिकतामा राखेर माओवादीले आन्दोलन गरिरहेको छ। एक वर्षअघि प्रधान सेनापति प्रकरणका कारण सरकारबाट बाहिरिएको माओवादी अहिले फेरि सरकारमै पुग्नका लागि आन्दोलनमा होमिएको छ। डा. भट्टराईका अनुसार यो आन्दोलनमा देशभरि ५ लाख माओवादी कार्यकर्ता सडकमा ओर्लिएका छन्। आन्दोलनको पहिलो दिन डा. भट्टराई साप्ताहिक, कान्तिपुर टेलिभिजन तथा बीबीसी नेपाली सेवाका लागि अन्तर्वार्ता दिन कान्तिपुर परिसरमा थिए।

अन्तरवार्ताको विवरण पृष्ठ ५ मा

● क्यासेट ●

बस्ती

गायक तथा संगीतकार किरण माइकलका गीतहरूको संग्रह 'बस्ती' बजारमा आएको छ। म्युजिक डटकमको यो संग्रहमा सातवटा गीत समावेश छन्। संग्रहका सबै गीत माइकलले नै रचना गरेका हुन्।

लक्ष्मी

गीतकार विष्णु गौतमका आधुनिक गीतहरूको संग्रह 'लक्ष्मी' श्रोतामाझ आएको छ। संग्रहमा गायक मदन गोपालको एकल स्वर सुन्न सकिन्छ। म्युजिक नेपालको यो संग्रहका गीतमा सबै गीतमा गायक मदन गोपालकै संगीत छ। संग्रहको एउटा युगल गीतमा गायिका झुमा निरौलाले पनि स्वर प्रदान गरेकी छिन्।

● रंगमञ्च ●

नाटकमा साइबाबा

हालै राजधानीमा साईबाबाको जीवनीमा आधारित नाटक मञ्चन गरियो। नाटकमा नेपाल तथा भारतका कलाकारहरूले संयुक्त रूपमा अभिनय गरेका थिए। जीवन नाट्य लीलाका रूपमा मञ्चित उक्त नाटक भक्तिरसमा आधारित थियो। उक्त नाटक साई सेवक काठमाडौंको पाँचौं साई भजन महोत्सवका अवसरमा मञ्चन गरिएको हो। भजनकीर्तनका साथ मञ्चित उक्त नाटक

हिन्दी भाषामा प्रस्तुत गरिएको थियो। नाटकमा साईबाबाको जन्म छुट्टै अलौकिक धर्म स्थापनाका लागि नभई भएकै धर्म-धर्मावलम्बीको शुद्धिका लागि भएको दर्साइएको थियो। नाटक मञ्चन गर्ने क्रममा साईबाबाले थुप्रै रोगको चमत्कारिक रूपमा उपचार गरेको झाँकी पनि प्रस्तुत गरिएको थियो।

धरानमा व्यंग्यात्मक नाटक

धरानका चार जना परिचित युवा कलाकार एउटा ठेलागाडामा गत शुक्रबार मृत्युपछि चाहिने सामग्री राखेर खरिदका लागि आह्वान गरिरहेका थिए। उनीहरूले ठेलागाडामा शव बोक्ने हरियो बाास, कात्रो, पीताम्बर, तिल, जौ, शवमा चढाउने फूल, अबिर, धूप, घाइतेलाई चढाउने स्लाइन पानी, ब्यान्डेज, वबैशाखी, नेपाली टोपी, तराईवासीले लगाउने गम्छा किन्न आह्वान गरिरहेका थिए। मुलुकको बिग्रदो स्थितिप्रति व्यंग्य गर्दै सम्भावित मुठभेडपछि मृत्यु भएकाहरूका लागि चाहिने सामग्री किन्न उपभोक्तासाग आह्वान गरिएको उक्त सडक नाटकमा अभिनय गरिरहेका कलाकार राजेन्द्र रिमालले बताए। 'संविधान बनाउन नसक्ने लाचार सरकार र हाम्रो मत पाएर सभासद भएका ६ सय १ सभासदलाई व्यंग्य गर्न सडक नाटक प्रदर्शन गरेका हौं,' कलाकार रिमालले बताए। रिमाललाई अनाम नाट्य जमातका कलाकार विनोद तखांछे, विजय सुब्बा र सुवास थापाले साथ दिएका थिए। जनादेश पाएर पनि संविधान बनाउन नसक्ने सभासद्हरू र सरकारलाई व्यंग्य गर्दै अर्का कलाकार विजय सुब्बाले भने, 'मुलुकमा मुठभेड हुने स्थिति छ, हामीले यसैलाई सांकेतिक व्यंग्य गरेका हौं।' धरानको व्यस्त बजार छाताचोकमा ठेला गाडा गुडाउादै उनीहरू चिच्याउादै थिए, 'सम्भावित द्वन्द्वपश्चात् आवश्यक पर्ने सामग्रीहरू यहाा सुपथ मूल्यमा पाइन्छ, आउनोस्, आउनोस्, सुपथ मूल्यमा किनेर आफूलाई आवश्यक पर्ने सामग्री लैजानोस्।' 'कलाकारहरूले गुडाएको ठेला गाडामा लेखिएको थियो, 'बिक्रीबाट प्राप्त रकममध्ये ७ प्रतिशत कमिसन ६ सय १ सभासदहरूलाई प्रदान गरिनेछ।' एकातिर १० वर्षसम्म जनयुद्ध गरेको माओवादीले सडक तताउादै राजधानीसहित मुलुकका प्रमुख सहर घेराउ गर्न लागेको र सरकारले पनि सेना परिचालन गर्ने चेतावनी दिएको अवस्थामा धरानमा अनाम नाट्य जमातले यस्तो व्यंग्य गरेको हो। मुलुकमा द्वन्द्व बढेपछि जनताका छोराछोरी फेरि घाइते र मृत्यु हुने भएकाले मृत्युपश्चात् चाहिने सामग्री बिक्रीका लागि आह्वान गर्दै कलाकारहरूले छाताचोकदेखि भानुचोकसम्म ठेला गुडाएका थिए।

● लाइभ ●

धरानमा नटराज प्रतियोगिता

धरानको गरिमा डान्स सेन्टरले धरान नटराज प्रतियोगिता गर्ने भएको छ। जेठ ५ गतेदेखि धरान नटराज प्रतियोगिताको दोस्रो संस्करण प्रारम्भ हुने आयोजकले बताएका छन्। अघिल्लो वर्षदेखि प्रारम्भ भएको यो प्रतियोगिता कला र कलाकार देशका अभिन्न अङ्ग हुन् भन्ने नारा लिएर आयोजना गरिंदैछ। विद्यालयमा रहेका बालबालिका तथा किशोर-किशोरीहरूमा रहेको नृत्य प्रतिभालाई प्रस्फुटित गर्ने उद्देश्य लिएर डान्स सेन्टरले कार्यक्रमको आयोजना गर्न लागेको बताइन्छ। प्रतियोगीहरूले पहिलो चरणमा शास्त्रीय, दोस्रो चरणमा लोक तथा फिल्मी, तेस्रो चरणमा रिमिक्स र फाइनलमा निर्णायकले दिएअनुसारको गीतमा नृत्य गर्नुपर्ने आयोजकले जनाएको छ। प्रतियोगितामा धरानमा रहेका सामुदायिक तथा निजी विद्यालय गरी जम्मा १५ वटा विद्यालयको सहभागिता रहने प्रतियोगिताका संयोजक सन्तोष तामाङले बताए। नटराज-२ मा प्रथम हुनेलाई ५ हजार रुपैयाँ नगद, प्रमाणपत्र तथा सम्मान प्रदान गरिनेछ।

रेलीमाई सांगीतिक कार्यक्रम

खाँदबारीमा भोलि शनिबार 'रेलीमाई सांगीतिक कार्यक्रम' आयोजना गरिंदैछ। लोहरुङ सांस्कृतिक समूह, पाङ्मा खाँदबारीले आयोजना गर्न लागेको यो कार्यक्रममा गायक भुवन सुप्तिहाङ राई सहभागी हुँदैछन्। वीरेश राईको संयोजनमा आयोजना हुन लागेको सांगीतिक कार्यक्रम भोलि बिहान ११ बजेदेखि प्रारम्भ हुनेछ। कार्यक्रममा सुप्तिहाङका अतिरिक्त भीष्मराज लाम्सोङ राई, मुना लोहरुङ, सविना राई, शमशेर लोहरुङ, दुर्गा लोहरुङलगायतका स्थानीय गायक-गायिकाले पनि गीत-संगीत प्रस्तुत गर्दैछन्।

● पुस्तक ●

उर्गेनको घोडा

माओवादी जनयुद्ध धेरै स्रष्टाका लागि विषयवस्तु जुराइदिने आधार भएको छ भन्ने कुरालाई पुष्टि गर्दै उपन्यासकार युग पाठक 'उर्गेनको घोडा' नामक औपन्यासिक कृति लिएर पाठकहरूसमक्ष प्रस्तुत भएका छन्। वास्तविक घटनाहरूलाई समेत समेटिएकाले यो उपन्यास कतिपय ठाउँमा रिपोर्टेजजस्तो पनि लाग्न सक्छ। सांग्रिला बुक्सले प्रकाशित गरेको यो कृतिको मूल्य २ सय ७५ रुपैयाँ छ।

आकुञ्चन

नेपालमा साहित्यिक पत्रिकाको अभाव छ। मासिक, तीनमहिने, छ महिने र वार्षिक रूपमा प्रकाशित हुने यस्ता पत्रिकाहरूमा 'आकुञ्चन' पनि एक हो। वार्षिक रूपमा प्रकाशित हुने आकुञ्चनको २०६७ सालमा प्रकाशित आकुञ्चन दोस्रो अंकले महाकवि देवकोटाको शतवार्षिकीको स्मरण गराएको छ। देवकोटाको जीवन र साहित्यमा समर्पित आकुञ्चनको यो अंक घण्टाघर साहित्य संगमले प्रकाशित गरेको हो। २ सय ६२ पृष्ठको यो अंक देवकोटाका बारेमा जान्न र बुझ्न चाहने पाठकहरूका लागि मार्गदर्शक हुन सक्छ। यो अंकको मूल्य २ सय रुपैयाँ छ।

तपाईंको यो साता

ज्यो. पं. ओजराज उपाध्याय लोहनी

यो साताको पञ्चाङ्ग

वैशाख २४ गते : किराँत समाज सुधार दिवस, २५ गते : रेडक्रस दिवस, दोस्रो विश्वयुद्धमा ज्यान गुमाएकाहरूको स्मृति दिवस, २६ गते : कानुन दिवस, एकादशी, २९ गते : नर्सिङ दिवस,

मेष

यात्रा हुनेछ भने बोलीको प्रभाव बढ्नेछ। आफन्तहरूबाट उचित सहयोग मिल्नेछ। भोजभतेरमा संलग्न हुने अवसर मिल्नेछ भने ठूला व्यक्तिसित अन्तरसंवाद गर्ने अवसर जुट्नेछ। शत्रुसितको प्रतिस्पर्धामा तपाईंको जित हुनेछ। शनिबार र आइतबार ग्रहगोचर प्रतिकूल हुनेछ।

मिथुन

विश्वास गरेकाले धोका दिए पनि आइतबारदेखि ग्रह गोचर राम्रो हुनेछ। मान-सम्मान पाइने योग छ भने पराक्रम बढ्नेछ। नयाँ काम पाइने योग भएकाले धनआर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ। व्यवसायमा सफलता मिल्नेछ भने महत्त्वपूर्ण जिम्मेवारी आउने हुँदा घरेलु समस्याले सताउने योग छ।

सिंह

आइतबारदेखि समय प्रतिकूल बन्ने भएकाले स्वस्थ्य गडबड हुनेछ। काममा अवरोध आउनेछ भने झूटा आरोप पनि लाग्न सक्छ। गलत विचार बढ्ने भएकाले सजगता अपनाउनुहोला। अध्ययनमा अवरोध आउनेछ। लेनदेनमा विवाद बढ्न सक्छ र धनमाल पनि हराउन सक्छ।

तुला

समय मध्यम रहनेछ। स-सानो कुराले पनि मन विचलित हुनेछ। काम गर्दा अवरोधको सामना पनि गर्नुपर्ला। समयमा निर्णय नहुँदा हात परेको काम फुत्कन सक्छ। स्वास्थ्य गडबड हुनेछ भने विश्वास गरेकाले धोका दिनेछन्। काम गर्दा सजगता अपनाउनुपर्नेछ।

धनु

पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। मनमा उमंग एवं शरीरमा स्फूर्ति बढ्नेछ। यात्रा गर्ने अवसर जुट्नेछ भने भेटघाटमा मन रमाउनेछ। पहिलो भेटमै अरुको मनजित्न सकिनेछ। गोपनियता अपनाउनुहोला। समाजिक कार्यमा अघि नबढ्नु उचित हुनेछ।

कुम्भ

पराक्रमको गति तीव्र हुनेछ। तपाईंको लगनशीलता एवं इमान्दारिताको प्रशंसा हुनेछ। आफन्तहरूको उचित सहयोग मिल्नेछ भने व्यवसायमा सफलता सोचेजस्तै मिल्नेछ। धन आर्जन हुने योग छ भने अध्ययनमा सफलता सोचेजस्तै मिल्नेछ।

वृष

पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। नयाँ मित्रको आगमनले मन रमाउनेछ। अध्ययनमा सफलता मिल्नेछ भने व्यवसायमा राम्रै उन्नति हुनेछ। रमाइलो यात्रा हुनेछ र भेटघाटमा मन रमाउनेछ। पहिलो भेटमै अरूको विश्वास जित्न सकिनेछ। बुधबार र बिहीबार स्वास्थ्य गडबड हुनेछ।

कर्कट

विश्वास गरेकाले धोका दिनेछन् भने कुरा काट्नेहरू सक्रिय हुनेछन्। लेनदेनमा विवादको सामना गर्नुपर्नेछ। अर्थिक कारोबारमा अघि नबढ्नु उचित होला। मंगलबारदेखि ग्रह गोचर राम्रो बन्नेछ। मान-सम्मान मिल्नेछ भने रोकिएका काम बन्नेछन्। पराक्रमको गति तीव्र हुनेछ। धार्मिक कार्यमा रुचि बढ्नेछ।

कन्या

परिश्रम गर्दा काम बन्नेछ र धन आर्जन गर्ने अवसर जुट्नेछ। धर्ममा मन जानेछ भने भाग्यले साथ दिनेछ। भेटघाटमा रमाउने अवसर मिल्नेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। बोलीको प्रभाव बढ्नेछ भने ठूला व्यक्तिसितको अन्तरसंवादले अघि बढ्ने प्रेरणा मिल्नेछ।

वृश्चिक

आफन्तहरूको उचित सहयोगले घरेलु कामकाजमा सफलता मिल्नेछ। पराक्रम बढ्नुका साथै अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ। व्यवसायमा सफलता मिल्नेछ। रमाइलो यात्रा हुनेछ भने भेटघाटमा मन रमाउनेछ। मान-सम्मान पनि पाइने योग छ। प्रेम गर्ने अवसर जुट्नेछ।

मकर

कुरा काट्नेहरू सक्रिय हुनेछन् भने विश्वास गरेकाले धोका दिनेछन्। घरेलु समस्याले सताउनेछ भने प्रेममा खटपट हुनेछ। अरूको काम धेरै गर्नुपर्ला। धनमाल हराउन सक्छ भने पतिपत्नीबीच विवादको पर्खाल खडा हुनेछ। सोमबार र मंगलबार पराक्रम बढ्ने, अधुरा काम बन्ने तथा नयाँ काम पाइने योग छ।

मीन

स-साना कुराले पनि मन विचलित हुनेछ। झूटा आरोप पनि लाग्नुका साथै गलत विचार बढ्नेछ। समयमा निर्णय नहादा हात परेको काम पनि फुत्कनेछ। लेनदेनमा विवाद बढ्नेछ भने अरूको काम धेरै गर्नुपर्नेछ। सोमबार र मंगलबार मान-सम्मान मिल्ने तथा ठूला व्यक्तिसित अन्तरसंवाद हुने योग छ।

रेगुलर प्राईभेट Test/SLC

६ महिनामै +2, SLC, ११ को परीक्षा नदिई सोझै १२ को परीक्षा दिए पुग्ने ।
(NIOS SLC को लागि Science, Maths, Test नदिई ५ विषय मात्र पास गरे पुग्ने
(जिल्ला स्तरीय परीक्षा कक्षा ८ को मार्कसिट नभए पनि SLC दिन पाउने ।)

कक्षा १० मा भर्ना खुल्यो
जिल्ला शिक्षा कार्यालयबाट अनुमति प्राप्त

कक्षा ९, १० तथा टेष्ट फेल भएर निराश भएका, विविध समस्याले विद्यालय जान छोडेका, जागिर गर्दै पढ्न चाहने पुरुष तथा गृहिणी महिलाहरुका लागि अध्ययन निरन्तर गर्ने सुवर्ण अवसर ।

कोटेश्वर	चावहिल, गणेशस्थान	नयाँ बानेश्वर	लाजिम्पाट
कामना स्कूल	नवबुद्ध ओ. स्कूल	जेम्स ओ. स्कूल	कोसेट ओ. स्कूल
4600335	4475300	016223251	2160736
9841-268409	016212357	9841-203836	9841-264514

नेपाली नोटमा ब्याक्टेरियाको संक्रमण

पृष्ठ १ बाट जारी

नभएको अवस्थामा हामीले गर्नुपर्ने ठान्यौं ।' प्रसाईंका अनुसार ब्याक्टेरियल संक्रमण अहिले पनि भैरहेको भए पनि मानिसमा हुने रोग प्रतिरोधात्मक शक्तिका कारण हानिकारक ब्याक्टेरियाले तत्कालै नकारात्मक असर देखाउँदैनन्, तर रोग प्रतिरोधात्मक शक्ती कमजोर भएकाहरूमा भने फुडबर्नलगायतका समस्या देखिन्छन् ।

'मुखमा पैसा च्याप्ने, थूक लगाएर पैसा गन्ने, नाक कोट्याएर पैसा चलाउने, फोहर हातले पैसा गन्नेलगायतका गतिविधिबाट पैसा संक्रमित हुन्छ ।' अनुसन्धानअनुसार पुरुष तथा महिलाहरू भित्री पहिरनमा पैसा राख्छन्, त्यसले पनि पैसालाई संक्रमित गर्छ । त्यस्तै मोजामा पैसा राख्ने, महिलाहरूले चोलीभित्र पैसा राख्नेजस्ता गतिविधिले पनि पैसालाई संक्रमित गर्छ । अनुसन्धान भन्छ- 'नेपाली समाजमा ब्याग वा पर्समा पैसा राख्नुको सट्टा खल्ती (लुगा) मा राखिन्छ, त्यसले पनि संक्रमित हुन्छ ।'

विकसित मुलुकहरूमा कागजी नोट तथा सिक्कालाई समय-समयमा वास गर्ने ट्रेन्ड पनि पाइएको प्रसाईंले बताइन् । 'पैसालाई निर्मलीकरण गरेर पुनः प्रयोगमा ल्याउने चलन केही देशमा रहेछ ।' प्रसाईंले भनिन्- 'तर हाम्रोमा भने नोट थोत्रिएपछि राष्ट्रबैंकले एकैपटक नष्ट गर्छ ।' पैसालाई निर्मलीकरण गर्न केही रसायनको प्रयोग गर्न सकिन्छ । स्लाइन पानीले पनि नोटलाई सफा गरे त्यसमा रहेका ब्याक्टेरिया नष्ट भएको पाइएको उनले बताइन् ।

विकसित मुलुकहरूमा पैसालाई फोल्ड नगरी पर्समा मिलाएर राखिन्छ, त्यसले एक त पैसा पुरानो हुँदैन, दोस्रो त्यसमा संक्रमण हुने डर पनि कम हुन्छ । 'हामीकहाँ त लुकाउने नाममा माटोमुनि पनि पैसा राखिन्छ', वैज्ञानिक प्रसाईंले भनिन्- 'यस्तै गाउँघरमा बूढाबूढीहरूले वर्षौंसम्म कन्तुरमा गोप्य रूपमा पैसा राखेका हुन्छन्, जसमा आफैं कीरा लागिसकेको हुन्छ । त्यो पैसा आफैंमा संक्रमित हुन्छ ।'

पैसालाई सुरक्षित राख्न त्यसलाई सकभर फोल्ड नगरी प्रयोग गर्नुपर्ने वैज्ञानिक प्रसाईं बताउँछिन् । त्यस्तै पैसालाई पर्समा बोक्ने, भित्री खल्तीमा राख्ने भनेर शरीरको भित्री भागमा च्यापेर नराख्ने, नोट वा सिक्कालाई मुखमा कहिल्यै नराख्ने, पानी प्रयोग गरेर नोट गन्ने, दिनभर पैसा चलाइराखिन्छ, त्यसकारण खाना खाने बेलामा साबुन-पानीले अनिवार्य हात धुनुपर्ने प्रसाईं बताउँछिन् ।

काठमाडौं विश्वविद्यालयको अर्को अनुसन्धान

काठमाडौं विश्वविद्यालयको बायोटेक्नोलोजी विभागले पनि नेपाली नोटहरूमा ब्याक्टेरियाको संक्रमण विषयमा अनुसन्धान गरेको छ । विभागकी रजनी महर्जनको टोलीले हालै गरेको उक्त अनुसन्धानमा ७५ प्रतिशत नोट ब्याक्टेरिया संक्रमित पाइएको छ । सबैभन्दा बढी प्रयोगमा आउने ५ र १० रुपैयााका नोटमा धेरै ब्याक्टेरिया पाइएको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ । अनुसन्धानका क्रममा ५, १०, २०, १ सय, ५ सय र १ हजारका नोट संकलन गरिएको थियो । अनुसन्धानअनुसार कन्डक्टर, मासुपसले, रेस्टुराँ व्यवसायी तथा बैंकबाट नमुना नोट तथा सिक्का लिइएको थियो । अनुसन्धानमा सबैभन्दा धेरै कन्डक्टरबाट संकलन गरिएका ८५ प्रतिशत नोटमा ब्याक्टेरिया पाइएको छ ।

नाष्टको अनुसन्धानले देखाएका कारण तथा बढी तापमानका कारण नोट चाँडै झुत्रो हुने र त्यसमा ब्याक्टेरिया संक्रमित हुने गरेको काठमाडौं विश्वविद्यालयअन्तर्गतको बायोटेक्नोलोजी विभागको प्रतिवेदनमा उल्लेख छ ।

भर्तीका लागी युवाको भीड

शिव शर्मा

कास्की- आकर्षक कमाइका लागि युवाहरू लाहुरे बन्ने क्रम बढिरहेको छ । बेलायती तथा सिंगापुर पुलिसमा मात्र होइन, भारतीय सेनामा समेत युवाहरू भर्तीका लागी त्यत्तिकै आकर्षित हुने गरेका छन् ।

भारतीय सेनाका लागि खुलेको भर्तीका कारण पोखराको राष्ट्र बैंक तथा सहिद चोक युवाहरूको भीडले खुट्टा टेक्ने ठाउँसमेत थिएन । सवारी आवागमनसमेत अवरोध हुन पुग्यो ।

भारतीय सेनाका लागि पोखरामा भएको छनौटमा गण्डकी, धौलागिरि तथा बाग्मती अञ्चलका युवाहरू सहभागी भएका थिए । यसरी भर्ती हुन आउने युवाहरूमा प्लस टुदेखि स्नातक अध्ययन गरेका युवाहरूको संख्या धेरै थियो ।

बिरुवा, स्याङ्जाका विक्रम राना यस पटक दौड पूरा गर्न नसक्दा छनौटमा पर्न सकेनन् । अघिल्लो वर्ष उमेर नपुगेर फालिएका उनले अब भर्ती नहुने अठोट लिए । 'भर्ती हुन सकिएन, अब अध्ययन पूरा गरेर स्वदेशमै केही गर्नेछु,' उनले भने, 'लाहुरे हुने सपना अधुरै भयो ।'

'उता लेखनाथ कास्कीका

नितेश गुरुङ यसपटक फालिए पनि अर्को वर्ष भर्तीका लागि प्रयास गर्ने बताउँछन् । परम्परा नै लाहुरे बन्ने छ', उनले भने, 'अर्को वर्ष लाहुरे हुने प्रयास गर्ने छु ।'

पश्चिम क्षेत्रीय प्रहरी गणमा लिएको भर्ती छनौटमा छानिएका युवाहरूलाई आयोजकले प्रतिक्रिया लिन दिएनन् । चार दिनको अवधिमा भर्तीका लागि १३ हजार युवा विभिन्न जिल्लाबाट आएको जानकारी भर्तीका लागि युवा छनौट गर्न गोरखपुर भारतबाट आएको गोरखा भर्ती डिपोले दिएको छ । भर्तीका लागि यतिका संख्यामा युवाहरू आए पनि भर्तीको कोटा जम्मा १ सय ५० रहेको छनौटमा खटिएका भूतपूर्व लाहुरे मानबहादुर गुरुङले बताए । पहिलो चरणको प्रक्रिया पूरा गरेपछि स्वास्थ्य-परीक्षणलगायत अन्य प्रक्रियाका लागि युवाहरू गोरखपुर जानेछन् । भर्तीका लागि सबै प्रक्रिया तीन महिनाको लाग्ने गोर्खा भर्ती डिपोटका एक अधिकृतले जानकारी दिए ।

हरेक वर्ष लिइँदै आएको भर्तीमा युवाहरूको आकर्षण बढ्दै गएको छ । गत वर्ष तीन पटक भर्ती लिइएकोमा हजारौं युवाहरू सहभागी भएकोमा जम्मा ३ सय भर्ती भएका थिए । भर्तीका लागि १७ देखि २१ वर्ष ननाघेको हुनुपर्ने प्रावधान छ ।

● सम्पादकीय ●

सहमतिको बिन्दु खोज

माओवादीको सडक आन्दोलन अघि बढ्दै जाँदा सरकार र आन्दोलनकारीबीचको भाषा पनि चर्को बन्दै गएको छ । मजदुर दिवसका दिन माओवादी अध्यक्ष पुष्पकमल दाहालले सामान्य अवस्थामा भन्दा नरम भाषा प्रयोग गरेका थिए । आन्दोलन अघि बढ्दै जाँदा उनको भाषा कडा हुँदै गएको महसुस गरिएको छ । सरकारको अडान पनि त्यस्तै रहँदा माओवादीले आन्दोलनको स्वरूप परिवर्तन गर्ने निर्णय गरेको छ । केही स्थानमा प्रतिकारका घटना देखिन थालेका छन् । मानिसको जीवन कष्टकर हुन थालेपछि तटस्थ बसेका जनता पूर्ण रूपमा दुई भागमा विभाजन हुने अवस्था सिर्जना भएको छ । यति हुँदाहुँदै पनि सरकार एवं माओवादी दुवैतर्फका नेताहरू प्याकेजमा सहमति खोज्न प्रयासरत छन् । प्याकेजमा सहमति भए प्रधानमन्त्रीले राजीनामा दिने सम्भावना पनि छ । दुवै पक्ष आफूले हारेको जस्तो नदेखियोस् भन्ने कुरामा बढी सचेत छन् । यो जुगाको लडाइूले नै पहिले प्रधानमन्त्रीको राजीनामा कि आन्दोलन फिर्ता भन्ने बहस चर्केको हो ।

सत्ता परिवर्तनका विषयमा सरकार र माओवादीको परिभाषा भिन्न छ । माओवादी नेतृत्वको सरकार बन्दा महत्त्वपूर्ण मन्त्रालय माओवादीले लिने र अरूलाई साक्षी मात्र राख्ने डर सत्तासीन दललाई छ । माओवादी भने एकाधिकार नपाएको सत्ता समीकरणमा सम्झौता गर्नु आन्दोलनकै अपमान हुने बताउन थालेको छ । संविधानसभामा स्पष्ट बहुमत पुर्‍याउन सक्ने संख्या नहुनु र बहुमतीय प्रणालीमा जाँदा धेरै किसिमका सम्झौता गर्नुपर्ने स्पष्ट छ । माओवादी यसो गर्न चाहँदैन । आन्दोलनकै बलमा सरकार हत्याउँदा संयुक्त सरकार बने पनि महत्वपूर्ण मन्त्रालय आफ्नो हातमा पर्ने र यसले संविधान निर्माणमा अनुकूल वातावरण बन्ने उसको ठहर छ । आन्दोलनमार्फत शक्ति प्रदर्शन गरेर आफ्नो एजेन्डा लागू गर्ने माओवादीले यसअघि नै घोषणा गरिसकेको छ । आन्दोलनमार्फत आफूअनुकूलको संविधान बनाउन सकिन्छ भन्ने विश्वासकै कारण माओवादी यो आन्दोलन टुंग्याउन चाहदैन । यति हुँदाहुँदै पनि माओवादीसँग आन्दोलन टुंग्याउनुको विकल्प छैन । सबै कुरा आफूले मात्र पाउनुपर्छ भन्ने हठ राजनीतिमा कहिले पनि लागू हुँदैन । त्यस्तो हठ गर्न थालियो भने यो त्यही दलका लागि घातक हुन्छ । सरकारले प्याकेजमा सहमति गर्न राजी भैसकेको अवस्थामा आन्दोलन टुङ्ग्याएर सहमतिका आधारमा आफ्नो नेतृत्वमा सरकार बनाउनु नै माओवादीका लागि श्रेयष्कर छ ।

समयमै संविधान साप्ताहिक/पाक्षिक पत्रिका राष्ट्रिय सञ्जालको आह्वान ।

● चिठीपत्र ●

सुविधा : विद्यार्थीमा विकृति

'रेजिनाले कलेजमा स्कुटर लिएर आउँछे, जुन 'ड्याडी' ले उसको 'बर्थडे' मा ल्याइदिनुभएको हो । म भने सधैं त्यही माइक्रोमा धाउने ? मलाई पनि एउटा स्कुटर किनिदिनुपर्‍यो ।' एक जना बहिनी आफ्नो बुबासँग गुनासो पोख्दै थिइन्, तर उनका बुबा यस्ता नचाहिने सुविधामा भन्दा पढाइमा बढी ध्यान दिनुपर्ने र बरु पाठ्यपुस्तकहरू जुन भन्यो त्यो किनिदिने कुरा बताइरहेका थिए ।

वास्तवमा अहिले उपलब्ध अत्यधिक सुविधालाई विद्यार्थीले सकारात्मक भन्दा पनि बढी नकारात्मक रूपमा प्रयोग गर्न थालेका छन् । सुविधालाई राम्रो उपयोगमा ल्याउने हो भने यसैबाट थुप्रै फाइदा उठ्न थियो । विद्यार्थीहरूले सुविधाको उपयोग गर्दै कलेजमा 'बाइक' लाने गरेको पनि हामीलाई अवगत नै छ । अर्कातर्फ अहिले कतिपयले कलेजमै चुरोट तथा गाँजा सेवन गरेको पनि देख्न सकिन्छ । केही समयअघिकै कुरा, प्रहरीले छापा मारेर ३ सय ५० विद्यार्थीलाई बंक पार्टीमा पक्राउ गर्‍यो । यस्तो कार्यमा शिक्षकहरूको समेत संलग्नता पाइयो । यो सबै सुविधाको दुरुपयोग हो ।

उता दुर्गमका विद्यार्थीहरू भने इच्छा हुँदाहुँदै पनि उच्च शिक्षा प्राप्त गर्नबाट वञ्चित छन् । यसको मूल कारण आर्थिक अभाव हो । सरकारी क्याम्पसमा पढे पनि के गर्ने, भर्ना शुल्क, किताब-कापी, कलमलाई पैसा, परीक्षा शुल्क र अरू विभिन्न कुरामा धेरै पैसा चाहिन्छ । हातमा मोटो रकम नहुने विद्यार्थीहरूका लागि गरिबी अभिशाप बन्न पुगेको छ ।

शिक्षाका लागि कलेजको मासिक शुल्क तिर्नसमेत नसक्ने स्थितिका गाउँले विद्यार्थीले अन्य रवाफमा हात हाल्ने त कुरै भएन । वास्तवमा विद्यार्थी जहाँका हुन्, सुविधाको प्रयोग गर्न त मन लाग्छ नै । दुर्गम क्षेत्रका विद्यार्थीहरू सकारात्मक तथा आफूलाई आवश्यक पर्ने सुविधाको प्रयोगबाट पनि वञ्चित छन्, आफूलाई आवश्यक पर्ने पुस्तक, कापी, कलम किन्नमा पनि कन्जुस्याइँ गर्न बाध्य छन् ।

काठमाडौंका कतिपय विद्यार्थी सानोतिनो कुरालाई पनि ठूलो बनाएर झगडा पनि गर्ने गरेका छन्, यस्ता झगडामा सानादेखि ठूला हतियारको पनि प्रयोग हुने गरेको देख्न सकिन्छ । झगडाको कारण पनि ठूलो चाहिँदैन । तिललाई पहाड बनाएर झगडा गर्न तम्सन्छन् विद्यार्थीहरू ।

अर्कातर्फ कतिपय कलेजका कक्षामा शिक्षकले पढाउँदा हो-हल्ला गर्ने, शिक्षकलाई नटेर्ने, कक्षामा मोबाइल चलाउने आदि घटना पनि पाइन्छ । कतिपय विद्यार्थीहरूले आफूले पनि नपढ्ने अरूलाई पनि पढ्न नदिने गरेको पाइन्छ । कोइलीले आफ्नो गुँड पनि बनाउँदैन, अरूको गुँड पनि भत्काइदिन्छ भनेझैं उनीहरू कक्षामा होहल्ला गरेर आफू पनि पढ्दैनन्, अरुलाई पनि पढ्न दिँदैनन् ।

कलेजले मात्र नियन्त्रण गरेर विद्यार्थी नियन्त्रित हुन्छन् भन्न सकिँदैन । कलेजले पनि कति गरोस्, ट्वाइलेट-ट्वाइलेटमा गएर जाँच गर्ने कुरा पनि भएन, कलेज कम्पाउन्डबाहिर त जाँच गरिसाध्य पनि हुँदैन । विद्यार्थीहरू विशेषतः कलेजको ट्वाइलेटमा गएर चुरोट तान्छन् । शिक्षकहरूको काम भनेको राम्रो बाटो र खराब बाटो बताइदिने हो, थाहा भै-भै खराब बाटोमा जान्छन् भने कसले नै के गर्न सक्छ र ?

यता काठमाडौंमा सुविधाको बढी उपयोग गर्दै कतिपय विद्यार्थीहरू कलेजलाई नै विकृत बनाउन लागि परेकाछन् भने ग्रामीण भेगका विद्यार्थीहरू आफूलाई आवश्यक पर्ने गुणस्तरीय शिक्षा पाउनबाट पनि वञ्चित छन् । ग्रामीण भेगमा कलेजको संख्या एकदमै न्यून छ भने कतै एउटा कलेज पनि छैन । एकातर्फ आर्थिक समस्या, अर्कातर्फ कलेजको कमी, पढेर आफ्नो भविष्यलाई उज्वल बनाउने विद्यार्थीहरूको सपना पूरा हुन सकेको छैन ।

यस विषयमा अबचाहिँ सरकारी तथा गैरसरकारी पक्षबाट पनि गहिरिएर विचार गर्नुपर्ने स्थिति आएको छ । त्यस्तै अनुशासनसम्बन्धी कडा नियम बनाई त्यसलाई कडाइका साथ लागू गर्नुपर्छ । त्यस्तै कलेजका विद्यार्थीहरूले पनि आफ्नो जिम्मेवारी बहन गर्दै, आफ्ना आमाबाबुको लगानी मध्यनजर गर्दै, बेकारको रवाफतर्फ नलागी देशको एक सच्चा एवं कर्मठ नागरिकका रूपमा स्थापित हुनु आवश्यक छ ।

सागर शर्मा, काठमाडौं

● तीतो सत्य ●

- मानिस जन्मिनेबित्तिकैदेखि मर्न थाल्छ ।
- भाग्यले साहसीलाई साथ दिन्छ ।
- बालक र मूर्खले जहिले पनि सत्य बोल्छन् ।

मिलन श्रेष्ठ

- हरेकको मनमा इच्छा, चाहना अनि रहर हुन्छ त्यो पूरा हुनु-नहुनु नियतिको खेल हो ।
- हदभन्दा धेरै कसैलाई पनि माया नगर्नु, नत्र एक दिन पछुताउनुपर्छ ।
- जब मनमा कालो बादल छाउँछ तब आँखाबाट आँसु झर्छ ।
- हृदय-हृदयको सम्बन्ध क्षणभरको हुँदैन ।
- एक्लोपनमा जिन्दगी पीडादायी हुन्छ ।

बबी ठकुरी

- माया गर्ने मानिस टाढा भए पनि साँचो माया कहिल्यै मर्दैन ।
- फूल फुल्छ अनि झर्छ, प्रेम गरिन्छ अनि विवाहपछि समाप्त हुन्छ तर अजम्बरी माया कहिल्यै सकिँदैन, जुनीजुनीसम्म अमर रहन्छ ।
- त्यागबिनाको प्रेम नुनबिनाको सब्जीजस्तो रहन्छ ।

ऐश्वर्य श्रेष्ठ

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

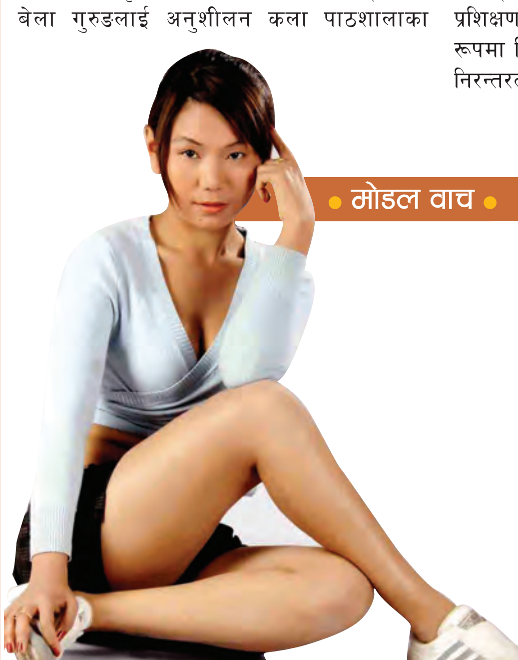
–सम्पादक

● सहर चर्चा ●

कत्थक सिकाउन दार्जीलिङदेखि

प्रीति गुरुङ आधुनिक र लोकनृत्य होइन, शास्त्रीय नृत्य सिकाउन पोखरा आएकी छिन् । शास्त्रीय संगीतको मुख्य पाटो मानिएको कत्थक नृत्य सिकाउन दार्जीलिङ आएकी दार्जीलिङकी गुरुङ अहिले यहाँ प्रशिक्षण दिन व्यस्त छिन् । २८ वर्षीया अविवाहित गुरुङ बिहान-बेलुका कत्थक सिकाउन व्यस्त हुन्छिन् । अब केही वर्ष पोखरामै बसेर कत्थक नृत्यको प्रचार-प्रसारमा लागिपर्ने अठोट पनि उनको छ । कत्थक नृत्यका प्रशिक्षकको अभाव खड्किएका बेला गुरुङलाई अनुशीलन कला पाठशालाका सञ्चालक गोरे गुरुङले पोखरामा ल्याएका हुन् । सुर तरङ्ग संगीत महाविद्यालय सोनादा तथा गीतिकुञ्ज संगीत महाविद्यालय खर्साङबाट संगीतमा विशारद प्राप्त गरेकी गुरुङ संगीतमै एमम्युज गर्दैछिन् ।

बिहान-बेलुका गरी दुई दर्जनभन्दा बढी युवायुवती उनीसँग कत्थक सिक्न थालेका छन् । दार्जीलिङमै नेपाली विषयमा डिग्री सकेकी गुरुङले एक दशकदेखि कत्थक नृत्यको प्रशिक्षण दिइरहेकी थिइन् । हालसम्म उनले ९ सयभन्दा बढीलाई प्रशिक्षण दिइसकेको बताइन् । कत्थक नृत्य पूर्ण रूपमा सिक्न ६ वर्ष लाग्छ । 'कत्थक सिक्न धैर्य र निरन्तरताको पनि आवश्यकता पर्छ,' गुरुङले भनिन् ।



● मोडल वाच ●

मिस राजधानी परिना

दमक, झापाकी स्थायी बासिन्दा परिना राई काठमाडौंमा सम्पन्न एउटा सौन्दर्य प्रतियोगितामा विजयी भएकी छिन् । केही समयअघि सम्पन्न मिस राजधानी–२०१० मा उनले सहभागी एक दर्जन महिला सहभागितालाई उछिन्दै 'मिस राजधानी' को मुकुट पहिरिएकी हुन् । दिल्लीस्थित एउटा कलेजबाट यसै वर्ष प्लस टु उत्तीर्ण गरेकी परिना ५ फिट ४ इन्च अग्ली छिन् । भविष्यमा एयर होस्टेज बन्ने लक्ष्य लिएकी परिनाले मोडलिङलाई रहरको माध्यम बनाएकी छिन् । 'साथीहरूको सल्लाहले मिस राजधानीमा भाग लिएकी थिएँ,' परिना भन्छिन्- 'पहिलो प्रयासमै विजयी भएपछि अब मलाई मोडलिङमै करियर बनाउने उत्साह जागेको छ ।' उक्त प्रतियोगितामा सहभागी भएपछि म पनि केही गरेर देखाउन सक्छु भन्ने आत्मविश्वास पैदा भएको अनुभव उनले गरेकी छिन् । नृत्य गर्न तथा पौडी खेल्न सिपालु परिनालाई मन पर्ने पहिरन हाफ पाइन्ट तथा टिसर्ट हो । म्युजिक भिडियो तथा विज्ञापनहरूमा मोडलिङ गर्ने तयारी गरिरहेकी परिना मौका मिलेको खण्डमा यसै वर्ष आयोजना हुने मिस नेपालमा पनि सहभागी हुनेछिन् । उनी भन्छिन्– 'एयर होस्टेजको अध्ययनलाई पनि सँगसँगै अघि बढाउनेछु ।'

● मुखाले ●

वाईसीएलको अर्धसैनिक संरचना भंग, कब्जा सम्पत्ति फिर्ता र लडाकु समायोजनमा सहमति भए प्रधानमन्त्रीले राजीनामा दिनुहुन्छ ।

डा. रामशरण महत

माओवादी आफ्नो सेना समायोजन होस् भन्ने चाहँदैन ।

शेरबहादुर देउवा

देशलाई अस्तव्यस्त बनाएर मैले पद त्याग्न मिल्दैन ।

माधवकुमार नेपाल, प्रधानमन्त्री

जबसम्म काठमाडौंका नेवार र काँठका तामाङहरू आन्दोलनमा सरिक हुँदैनन्, हाम्रो आन्दोलन सफल हुँदैन ।

पुष्पकमल दाहाल

गैरलोकतान्त्रिक चरित्र भएको दललाई सहयोग गर्ने वामदेव गौतमलाई पार्टीले कारबाही गर्नुपर्छ ।

महेश बस्नेत, अध्यक्ष, युवा संघ

मैले माओवादीको पक्षमा बोलेर एमालेको क्रान्तिकारी साख बचाएको छु ।

वामदेव गौतम

ठूला आन्दोलन सडकबाटै सफल भएका छन्, यो आन्दोलन पनि सफल हुन्छ ।

डा. बाबुराम भट्टराई

सडकबाट सरकार परिवर्तन गर्न मिल्ने भए भोली प्रचण्ड प्रधानमन्त्री भएका बेला अर्को दलले पनि त्यसै गर्छ ।

केपी शर्मा ओली

तस्विर: नवराज बाग्ले

अन्तिम उद्देश्य सत्ताप्राप्ति नै हो

> हिजोका गणतन्त्रविरोधी, हाम्रा टाउकाका मोल तोक्नेहरूले हामीलाई कसरी आन्दोलन गर्नुपर्छ नसिकाए हुन्छ। आज जति पनि जनताका मुद्दा स्थापित भएका छन्, त्यो गणतन्त्र होस्, संविधानसभाको निर्वाचन होस्, धर्मनिरपेक्षता होस् वा जनताको सार्वभौमिकताको कुरा नै किन नहोस्। हामीले यी मुद्दा उठाएपछि उनीहरू पनि सोहोरिएर हाम्रो मागमा आएका हुन्। अहिले त्यही गणतन्त्रलाई संस्थागत गर्न, संविधान निर्माण गर्न, राष्ट्रिय सहमतिको सरकार निर्माण गर्न हामी आन्दोलनमा छौं। यसलाई खोट देख्नु आश्चर्यको कुरा हो।

आन्दोलन अहिले शान्तिपूर्ण देखिन्छ, यो लम्बिँदै जाँदा यसको स्वरूप परिवर्तन हुन्छ कि ?

हाम्रो उद्देश्य आन्दोलनलाई शान्तिपूर्ण बनाउने नै हो । परिस्थिति अनुरुप स्वरूप परिवर्तन गर्नुपर्ने आवश्यकता बन्दै गएको छ, सरकार आत्तिएर हाम्रा बारेमा दुष्प्रचार गर्दै छ । अहिले त उसको षड्यन्त्र पनि भुत्ते भएको छ ।

आन्दोलनको उद्देश्य के हो ?

स्पष्ट छ, प्रधानमन्त्रीको राजीनामा र माओवादी नेतृत्वमा राष्ट्रिय सरकार । यो सरकारले न त संविधान लेख्न सक्यो, न त शान्ति-प्रक्रिया नै टुंग्याउन सक्यो, न त यसको जनमत छ, न त यसको वैधानिकता नै । यस्तो कठपुतली सरकारबाट जनताको चाहना पूरा हुँदैन, हुन सक्दैन । त्यसैले यो आन्दोलनको उद्देश्य स्पष्ट छ ।

वार्तामा पनि बस्नुभएको थियो, वार्ता प्राथमिकता कि आन्दोलन ?

हामीले दुवैलाई प्रथामिकता दिएका छौं । हामीले हिजो पनि वार्तालाई प्राथमिकता दियौं, तर सरकारले यसलाई हाम्रो कमजोरी ठान्यो । अहिलेको आन्दोलन पनि वार्ताकै लागि हो । त्यसैले आन्दोलन र वार्ता सँगसँगै जान्छ ।

वार्ता कहाँ गएर अड्किएको छ ?

वार्ता अड्किएको होइन, केही बुँदामा कुरा नमिलेको हो । मे १ को अघिल्लो दिन सबैजसो दलले हाम्रो आन्दोलनले उठाएका मागलाई स्वीकार गरिसक्नुभएको थियो, तर प्रधानमन्त्री थिम्पुबाट फर्किएपछि उहाँको स्वर परिवर्तन भयो । कसैले गुरुमन्त्र पढाएर पठाएजस्तो छ । नत्र यत्रो दिन जनताले सास्ती पाउनुपर्ने कुनै कारण थिएन ।

कांग्रेस र एमालेका नेताहरू त माओवादीको नियतमै खोट देखिन्छ भन्छन् नि ?

कस्तो खोट ? आरोप लगाउन आधार पनि त हुनुपऱ्यो । हिजोका गणतन्त्रविरोधी, हाम्रा टाउकाका मोल तोक्नेहरूले हामीलाई कसरी आन्दोलन गर्नुपर्छ नसिकाए हुन्छ । आज जति पनि जनताका मुद्दा स्थापित भएका छन्, त्यो गणतन्त्र होस्, संविधानसभाको निर्वाचन होस्, धर्मनिरपेक्षता होस् वा जनताको सार्वभौमिकताको कुरा नै किन नहोस् । हामीले यी मुद्दा उठाएपछि उनीहरू पनि सोहोरिएर हाम्रो मागमा आएका हुन् । अहिले त्यही गणतन्त्रलाई संस्थागत गर्न, संविधान निर्माण गर्न, राष्ट्रिय सहमतिको सरकार निर्माण गर्न हामी आन्दोलनमा छौं । यसलाई खोट देख्नु आश्चर्यको कुरा हो ।

कांग्रेस र एमालेले माओवादीले छ बुँदे कार्यक्रमलाई महत्त्व दिएन भनेका छन् नि ?

कुन छ बुँदे ?

त्यही द्वन्द्वकालमा लुटिएका घरजग्गा, वाईसीएलको अर्धसैनिक संरचना तथा उसको आचरण....?

हेर्नुस्, अघिल्लो अंकमा हिमाल खबरपत्रिकाले एउटा सर्वेक्षण छापेको थियो । त्यसमा आम जनताले वाईसीएलका बारेमा साह्रै राम्रो प्रतिक्रिया दिएका छन् । उसको गलत भनिएका क्रियाकलापलाई ७५ प्रतिशत जनताले कुनै गलत छैन भनेका छन् । त्यो हाम्रो पत्रिका होइन । यसबाट पनि जे-जति आरोप हामीमाथि लगाइएका छन्, त्यो सरकारमा टिक्ने र हामीलाई बद्नाम गराउने बहाना मात्र हो भन्ने प्रस्ट हुन्छ ।

तपाईंहरूले संविधान निर्माणअघि नै जनसेनालाई व्यवस्थित गर्ने कुरालाई अस्वीकार गर्नुभयो रे ?

उहाँहरू तीन महिनाभित्र जनसेनाको व्यवस्थापन गरिसक्ने कुरा गर्नुहुन्छ । दुई वर्षसम्म हुन नसकेको जनसेनाको व्यवस्थापन तीन महिनाभित्र गर्छु भनेर अव्यावहारिक कुरा नगर्नुहोस् भन्ने हाम्रो तर्क हो । फेरि हाम्रो जस्तै द्वन्द्व भएका कतिपय देशमा दसौं वर्षसम्म पनि सेना व्यवस्थापन भैसकेको छैन । सेनाको व्यवस्थापनका लागि गम्भीर गृहकार्यको आवश्यकता पर्छ । हचुवाका भरमा त्यसलाई अघि नबढाऊँ भनेको हो ।

अहिलेको आन्दोलनलाई सरकारी पक्षले मानिस बटुलेर सत्ता परिवर्तन गर्न खोजेको आरोप लगाएका छन्, यो लोकतान्त्रिक पद्धति भएन भन्ने भनाइ छ नि ?

हिम्मत छ भने उहाँहरू पनि हाम्रो जस्तै लाखौं मानिसलाई सडकमा उतारेर देखाउनुहोस् । जनताभन्दा ठूलो लोकतन्त्र अर्को छैन । अहिलेसम्म जति पनि ठूला परिवर्तन भए, सबै सडकबाट भएका छन् । हाम्रो पनि अन्तिम उद्देश्य सत्ताप्राप्ति नै हो ।

स-साना कुरा पनि मिल्न सकेको छैन, वार्ता हुन सकिरहेको छैन, किन होला ?

उहाँहरू हामीलाई विभिन्न सर्त राखेर वार्ता गर्न कर गर्नुहुन्छ । सर्त त सडकबाट पो आउँछ । सरकार भएर प्रतिपक्षीसँग सर्त राख्छ भने वार्ता छिटो-छिटो र निष्कर्षमा पुग्ने कुरा आउँदैन । फेरि थिम्पुबाट फर्केपछि प्रधानमन्त्रीको बोली नै फेरिएको छ । यस्तो बेला उहाँहरूको वार्तातिर राम्ररी ध्यान नगएको हो कि ?

तर प्रधानमन्त्रीले प्रत्यक्ष सम्बोधनमा सहमति भयो भने म सरकारमा बसिरहनुपर्छ भन्ने छैन भन्नुभएको छ नि ?

नेपालजीले सहमति भयो भने राजीनामा दिन्छु भन्नु नै राजीनामा नदिने चाला हो । पहिले उहाँले सहमतिका लागि राजीनामा दिनुपर्छ । हाम्रो न्यूनतम माग नै प्रधानमन्त्रीको राजीनामा हो । त्यसपछि मात्र सहमतिको वातावरण बन्छ । सहमतिको वातावरण नबनाउने अनि सहमति गर भन्ने, यो त उल्टो कुरा भयो नि । फेरि उनी सरकारमा बसिरहने कारण के छ ? उनले संविधान बनाए कि ? शान्ति-प्रक्रियालाई निष्कर्षमा पुऱ्याए कि ? उनले जनताको मन जित्ने काम गरे कि, त्यस्तो के गरे जसले उनलाई सरकारमै बस्नुपर्छ भन्ने भ्रम पर्न गएको छ ।

समय हुन्जेल तपाईंहरूले पनि संविधान बनाउने कुरामा ध्यान दिनुभएन, अहिले संविधान निर्माणका लागि चिन्ता व्यक्त गरिरहनुभएको छ, कुरा मिलेन नि ?

हामीले सबै समितिलाई आफ्नो ड्राफ्ट बुझाइसकेका छौं । तपाईं अहिले पनि हेर्न सक्नुहुन्छ । हाम्रो कारणले कतै विलम्ब भएको छैन । विलम्ब गर्नेहरू नै सरकारमा छन्, उनीहरू समयमै संविधान बनोस् भन्ने चाहँदैनन् । त्यही कारण सरकार परिवर्तनको आवश्यकता परेको हो ।

दुवैले एक-अर्कालाई आरोप लगाइरहँदा नेपाली जनताले के गर्ने ?

सरकारले कुरा नबुझेको वा बुझ्न नचाहेको हो । उसले कुरा बुझ्नेबित्तिकै सबै समस्या समाधान हुन्छ । संविधान बनाउन दुईतिहाइ बहुमत चाहिन्छ । माओवादीलाई सहमतिमा नल्याई संविधान बन्दैन भन्ने कुरा उनीहरूलाई राम्रोसँग थाहा छ । त्यसो हो भने संविधान निर्माण गर्न पनि माओवादीको नेतृत्वमा राष्ट्रिय सरकार बन्नुपर्छ, अनि मात्रै संविधान बन्छ । यसमा आरोप-प्रत्यारोपको कुरै छैन । नेपाली जनताले केही दिन दुःख पाए पनि केही दिनभित्रै सरकार परिवर्तन हुन्छ र आन्दोलन समाप्त हुन्छ ।

अश्विनी कोइराला

भर्ना खुल्यो

अब Math, Science/Test नदिई SLC तथा +2 केही महिनामै पास

२०११ का लागि नयाँ भर्ना खुल्यो

हाम्रा सुविधाहरू:
- मात्र 5 Subjects
- Math तथा Science ऐच्छिक विषयमा पनि पढ्न पाइने ।
- घरमै बसेर पनि पढ्न सकिने
- Nepal तथा अन्य देशमा पनि मान्यता प्राप्त
- नेपालीमा पनि जाँच दिन पाइने ।
- बिहान तथा दिउँसोमा पनि कक्षाहरु सञ्चालन हुने
- विभिन्न Level का विभिन्न Subjects तथा विभिन्न भाषाहरुको Classes साथै Private Test तथा SLC का कक्षाहरु संचालन ।

पल्पसा एकेडेमी, जयवागेश्वरी, चावहिल
फोन: ०१४४८१२७९, मो. ९८४१८६३००८, ९८४१९३१७०६

नयाँ! Protein Hair®

अभूतपूर्व अब नेपालमा उपलब्ध

* नयाँ PROTEIN HAIR पुन:स्थापन - रू. १८,०००/-
* पुरानै प्रविधिको - रू. ११,५००/-

* नयाँ PROTEIN HAIR प्रयोग गर्न चाहनु हुन्छ भने तपाईंको पुरानो प्रविधिको कपाल पुन:स्थापन हामी किन्ने छौं । (यो सिनामंगलको ग्राहकलाई लागु हुने छैन ।)

फोन: ४११०७३३ | सम्पर्क सिंह

प्रोटिन हेयर डिजाईन काठमाडौ
प्रोटिन हेयर डिजाईन काठमाडौ प्रा.लि. (सुन्दर सिंहको ब्यवस्थापनमा)
सिनामंगल-९, पो.ब. २०३९७, ब्लु होस्टेल बिल्डिङ्ग, काठमाडौं
मोबाइल : ९८५१०-६७५४० (सिंह) E-mail: KATHMANDU@EASYHAIRGROUP.COM

ग्यारेन्टी Test पास

Private रेगुलर टेष्ट/SLC

कक्षा १० मा अन्तिम भर्ना खुल्यो

कक्षा ८ पास ९, १०, Test/SLC फेल भई बिचैमा पढाई छाडेका विद्यार्थीहरू र गृहीणी महिला तथा पुरूषहरूका लागि अध्ययन निरन्तर गर्ने सुवर्ण अवसर
नोटः SLC मार्कसिटमा प्राइभेट नभई विद्यालय रेगुलर सरह मार्कसिट आउने

स्याण्ड्रा नमुना मा.वि.
नयाँबजार, सोह्रखुट्टे फोन : ४३६१७१२
चितवन : ०५६५२५९१८

के तपाई Math, Science/ Test नदिई S.L.C. तथा १ वर्षमा +2 पास गर्न चाहानु हुन्छ ?

यदि चाहनु हुन्छ भने NIOS Board मा April 2011 को लागि Admission खुल्यो !
- 5 Subjects पढे पुग्ने ।
- Class 10 मा Math, Science तथा Test दिनु नपर्ने ।
- नेपाल तथा world wide equivalent
- नेपालीबाट पनि Exam दिन पाईने ।
- SLC पास गरेको १ वर्ष Gap भए सिधै +2 पढ्न पाईने ।
- 6/6 महिनामा Exam दिन पाईने ।

Prashiddha Adhikari
97 Marks in Commerce

बिदेश पढ्न जान सजिलो ।

WISDOM EDUCATION FOUNDATION
PH. 4238086
Bagbazar (एसिया पब्लिकेशनको अगाडि)

JOIN THE BRITISH ARMY & SINGAPORE POLICE

Admission Open

For Intake 2010 /2011
Both Physical & Educational

Sponsor By:
Bikas Gurung (UK)
Sudip Rai (Singapore)

British Gurkha Fitness & Education Training Centre
Chabahil Shifal, Tel: 01-2081532, Mobile: 9741103508, 9804254890

यस ट्रेनिङ सेन्टर चाबहिल चुच्चेपाटीबाट चाबहिल सिफल चौरी अगाडि सारिएको सम्बन्धित सबैमा जानकारी गराईन्छ ।

लक्ष्य स्टाफ नर्सको

● विदुर खतिवडा/शिव मुखिया

स्टाफ नर्स बन्ने सपना सजाएका छात्राहरूमध्ये यो वर्ष ३ हजार ५ सयभन्दा बढीले त्यो मौका पाउनेछन् । तुलनात्मक रूपमा यो वर्ष स्टाफ नर्सको प्रतिस्पर्धा केही खुकुलो हुने बताइएको छ । गत वर्षभन्दा झन्डै १ हजार सिट बढेकाले स्टाफ नर्समा भर्ना पाउन सहज हुने देखिएको हो, तर दसौं हजार छात्रा स्टाफ नर्स बन्ने लक्ष्यका साथ तयारीमा भिड्ने भएकाले मेहनत भने आवश्यक हुन्छ । राजधानीलगायत अन्य सहरहरूमा नर्सिङ प्रवेश परीक्षा तयारीका लागि सञ्चालित इन्स्टिच्युटहरूमा देखिने छात्राहरूको उल्लेख्य भीडले नर्सिङप्रतिको मोहलाई प्रस्ट्याउँछ । स्कुले अध्ययनमा राम्रो ज्ञान भएका छात्राहरूले एसएलसी उत्तीर्णपछि नर्सिङलाई नै पहिलो प्राथमिकतामा राख्ने गरेको पाइएको छ । स्टाफ नर्स नै किन ? 'सुरक्षित करियरका रूपमा विकास हुनुले पनि यसप्रतिको आकर्षण बढेको हो ।' स्टाफ नर्स अध्ययनरत स्मृति ढुंगाना भन्छिन्- 'यहाँ मात्र होइन, विदेशमा समेत रोजगारको राम्रो अवसर छ ।' पेसागत रूपमा सेवामूलक कार्य भएकाले पनि छात्राहरू नर्सिङ अध्ययनमा रुचि देखाउने स्मृति बताउँछिन् ।

नेपालका मेडिकल प्रशिक्षित मानिसको माग विकसित देशमा बढ्दो छ, जसमा सबैभन्दा बढी माग नर्सहरूकै छ । यसले नेपाली नर्सका लागि युरोप, अमेरिका, जर्मनी, अस्ट्रेलियाजस्ता मुलुकमा करियर बनाउने बाटो खुला गरिदिएको छ । एक तथ्यांकअनुसार प्रत्येक वर्ष अमेरिकामा मात्र ६ हजार नर्सको माग हुन्छ । विदेशमा प्राप्त अवसरका कारण नेपालमा नर्सहरूका लागि अवसर नै छैन भन्ने अर्थ लाग्दैन । हरेक वर्ष उत्पादन हुने नर्सको ठूलो संख्या स्वदेशमै पनि खपत हुने गरेको छ । एकातर्फ नेपालमै सरकारी तथा निजी चिकित्सालयको संख्या बढ्दै जानु र अर्कातर्फ विदेश जान भिसा प्रक्रियाका लागि पनि नर्सिङ अध्ययनको पृष्ठभूमि सहज माध्यम बन्नुले स्टाफ नर्सप्रतिको आकर्षण देखिएको हो ।

प्राविधिक शिक्षाको सूचीमा स्टाफ नर्स रोजगारमुखी र सजिलो पेसा भएकाले आकर्षण बढ्दो क्रममा रहेको नेपाल नर्सिङ काउन्सिलले जनाएको छ । अहिलेको तथ्यांकमा बर्सेनि १ हजारभन्दा बढी स्टाफ नर्स उत्पादन हुन्छन्, जसमध्ये धेरै विदेश जान्छन् । विदेश जानेहरूले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरका परीक्षण प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण गरेको खण्डमा त्यहाँ गएर काम पाउन अझ सहज हुन्छ, जसले गर्दा त्यहाँ जानेबित्तिकै उनीहरूलाई उच्च अध्ययन र रोजगारीको अवसर मिल्ने जानकारहरू बताउँछन् । खास गरेर विदेशमा उनीहरूले नर्स तथा होमनर्सका रूपमा काम गर्ने गरेको पाइन्छ ।

'स्वदेशमै पनि स्टाफ नर्सको आवश्यकता अझै छ', स्टाफ नर्स प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षा सञ्चालक द नेक्स्टका शालिकराम भण्डारी भन्छन्- 'एक दशकयता ७९ वटा स्टाफ नर्स कलेज खुल्नु र अझै खुल्ने क्रम रहनुले यसलाई पुष्टि गर्छ ।' स्टाफ नर्स अध्यापन गराउने कलेजको संख्या अझै बढ्दै जाने सिटिइभिटी सम्बन्धन महाशाखाका उपनिर्देशक देवेश देवकोटा बताउँछन् । देवकोटाका अनुसार अस्पताल भएका शैक्षिक संस्थाले मात्र स्टाफ नर्स कार्यक्रम सञ्चालन गर्न पाउँछन् । देवकोटा भन्छन्- 'सम्बन्धन प्राप्त गर्ने सूचीमा थुप्रै शैक्षिक संस्थाहरू छन् ।' सरकारी कलेजहरूको तुलनामा सिटिइभिटीबाट प्राप्त कलेजलगायतका निजी क्षेत्रको अध्ययन महँगो छ । सरकारी कलेजमा न्यून शुल्कमा अध्ययन गर्ने सुविधा भए पनि सिटिइभिटीअन्तर्गतका कलेजमा २ लाख ५० हजारदेखि ४ लाख रुपैयाँसम्म खर्च लाग्छ ।

स्टाफ नर्स अध्ययनमा क्रेज भएकै कारण हुनसक्छ, राजधानी काठमाडौंमा मात्र करिब दुई दर्जन इन्स्टिच्युटले स्टाफ नर्स प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षा सञ्चालन गर्दै आएका छन् । इन्स्टिच्युटमा स्टाफ नर्सका प्रवेश परीक्षाका लागि अध्ययन गर्नुपर्ने विषयवस्तु, यसअघिका प्रवेश परीक्षाका प्रश्नपत्रको समाधान अभ्यास र नर्सिङ अध्ययनका आधारभूत ज्ञान प्रदान गरिने निमास इन्स्टिच्युटका प्रबन्ध निर्देशक डा. लेखनाथ बराल बताउँछन् ।

'नर्सिङ स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित भैकन पनि सामाजिक प्रतिष्ठा र सेवासँग सम्बन्ध जोडिएको विषय हो,' स्टाफ नर्स प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षा सञ्चालन गर्दै आएको निमासका डा. बराल भन्छन्- 'त्यसैले स्टाफ नर्स बन्न के-कस्ता गुण विद्यार्थीमा हुनुपर्छ भन्ने कुरा पनि प्रवेश परीक्षा तयारी कक्षाले जानकारी दिन्छ ।' सिटिइभिटीले स्टाफ नर्स कार्यक्रम सञ्चालनको सम्बन्धन दिनुअघि त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गतका आंगिक कलेज तथा काठमाडौं विश्वविद्यालयमा मात्र यो शैक्षिक कार्यक्रममा अध्यापन हुन्थ्यो । सिटिइभिटीद्वारा सञ्चालित कलेजका सन्दर्भमा गुणस्तरीयतासँग सम्बन्धित केही कमजोरी देखिने गरेको सम्बन्धित क्षेत्रका विज्ञहरू बताउँछन् । उनीहरूका अनुसार त्यसलाई सही व्यवस्थापन र अनुगमन

पृष्ठ ७ मा जारी

जगदीश खनाल
निर्देशक, नाइन इन्स्टिच्युट

स्टाफ नर्समा युवायुवतीको रुचि कस्तो पाउनुभएको छ ?

युवाभन्दा पनि विशेष गरी युवतीहरूको रुचि यसमा बढी देखिन्छ । तपाईं पनि बझ्न सक्नुहुन्छ, अहिले एसएलसी सकेका धेरैजसो युवती स्टाफ नर्स बन्ने चाहना राख्छन् ।

किन यस्तो क्रेज ?

यसका दुई कारण छन् । एक त छोटो अवधिको तालिमपछि रोजगार पाइने र अर्को समाजसेवा पनि हुने ।

कस्ता पारिवारिक पृष्ठभूमि भएका विद्यार्थी आउँछन् ?

सबै किसिमका आउँछन् । उच्च, निम्न र मध्यमवर्गका विद्यार्थीहरूमा स्टाफ नर्सप्रति समान रुचि पाइएको छ ।

रोजगारको अवसर कस्तो छ ?

रोजगारमुखी भएकाले नै स्टाफ नर्सप्रति आकर्षण बढेको हो । नेपालमै पनि स्टाफ नर्स खपत हुन्छ भने वैदेशिक रोजगारीका लागि पनि राम्रो हुन्छ । ७५ प्रतिशत विद्यार्थी विदेश जाने सोचाइले नै स्टाफ नर्स अध्ययन गर्न आउने गरेका छन् ।

एउटा सफल नर्समा हुनुपर्ने मुख्य गुण के हुन् ?

जिम्मेवारी, इमान्दारी र लगनशीलता ।

+2/SLC १ वर्षमै
- १ वर्षमै +२ पास गर्न चाहनुहुन्छ ?
- ८, ९, १० पास नभए पनि S.L.C. दिन चाहनुहुन्छ ?
- Maths/Science साथै Sent up नदिइ SLC पास गर्न चाहनुहुन्छ ?
- SLC/+2 मा ५ विषय पढे पुग्ने ।
- जागिरे/गृहिणीहरुले घरमै बसी पढ्न सक्ने ।
- TU/HSEB/KU तथा विश्वभर मान्यता प्राप्त ।
- Nepali/English भाषामा परीक्षा दिन सकिने ।

पाथ-फाईन्डर ग्लोवल एजुकेशन
पुतलीसडक (रिपोटर्स क्लवको अगाडि) 2005077,9841787602

100% पावर
गम्भीर समस्याको अब सफल समाधान
Young & Sweet Breast Care
स्तन घटाउन बढाउन
साथै टाईट बनाउने
ब्रान्डेड "हर्वल क्रिम"
अनावश्यक मोटोपना घटाई स्लिम बन्न
● चिरा, पेटको सेता धर्सा हटाउनको लागि क्रिम
● अनुहरको चायाँ-पोतो डन्डीफोर हटाउन
लिङ्गको लम्बाई मोटोई बढाउन
गुप्ताङ्ग टाईट गर्ने Gel
सम्पर्क: कलंकी खसीबजार
9751090597, 9803634896

यौनबर्द्धक
अचुक/ग्यारेण्टेड हर्बल भिटामिन
Herbal Levitra
A Quality Product of Germany
जगाउँछ नशा नशामा जोस र शक्ति दिन्छ Xtra Time र अधिक सन्तुष्टि
(नक्कली देखि सजग)
शीघ्रपतनका लागि Dr. Power Gel
मोटोपना घटाउन/तौल बढाउन
जाँड-रक्सीको कुलत छुटाउन
स्तन बढाउन घटाउन र टाईट गर्न
Cash Guaranteed Result
4672065, 9851034690
2084130, पुर्वाञ्चल: 9852678220
चितवन: 9845163597

LATEST LASERS
FOR ANY SCARS
ACNE/CHICKEN POX
BURN MARKS
ACCIDENT/STITCH
SKIN RESURFACING
and many more ....
TOUCH BEAUTY LASER CLINIC
Tel : 4469302, 4469305 Old Baneshwor
Customer Service : 9841549320

ब्युटीसियन कोर्स
नि:शुल्क
- नेपाल सरकारबाट मान्यता प्राप्त ।
- उत्कृष्ट एवं व्यवसायिक कोर्स ।
- रोजगारीको ग्यारेण्टी ।
- अनुभवी एवं दक्ष प्रशिक्षकहरूद्वारा तालिम दिईने ।
- विदेश जानेहरूको लागि Special Class
SLC दिएर बसेकाहरुलाई विशेष छुट ।
कोर्स: बेसिक, एड्भान्सड, डिप्लोमा, स्पेसल, हेयर ड्रेसिङ्ग, सर्ट कोर्सेस
ब्रीड अफ ब्युटि ट्रेनिङ्ग सेन्टर
फोन नं.: ०१-६२१८३९३
९८४९१३५०६१ / ९८०८१६२९७१
चाबहिल चोक, काठमाण्डौ

प्राइभेट
टेष्ट/SLC - 2067
भर्ना खुल्यो टेष्ट ग्यारेन्टी पास !
- भर्खरै कक्षा ९ तथा टेष्टमा फेल भएर निराश भएका
- कक्षा ८, ९ र १० पास गरी विविध समस्याले पढाई रोकिएका
- उमेर नाघेका र जागीर गर्दै अध्ययन गर्न चाहने विद्यार्थीहरुका लागि अध्ययन निरन्तर गर्ने सुवर्ण अवसर
Medium: Nepali/English Shift: Morning/Day
- ६ महिनामै +2 र SLC
- Math/Science र Test नदिइकन SLC
- TU/KU/ विश्वभरी मान्यता प्राप्त (NIOS Board)
चावहिल: Pascal Institute Ph:4478483, 9851002804 चावहिल चोकबाट १५ मि. अगाडी गणेशस्थान जाने बाटो
भोटाहिटी: Kathmandu Multiple Institute Phone No. 4232203 राष्ट्रिय वाणिज्य बैंकको ठीक अगाडि

जि.शि.का. तथा EIA नेपालबाट मान्यताप्राप्त
प्राईभेट टेष्ट/SLC 2067
को लागि कक्षा १० मा नयाँ भर्ना खुल्यो
भर्खरै कक्षा ९, १० वा टेष्ट SLC फेल भएका, कक्षा ८ वा ९ उतीर्ण गरी विविध कारणले विद्यालय जान नसकेका विद्यार्थीहरुका लागि धमाधम भर्ना लिइदैछ ।
- ६ महिनामै +2 र SLC
- Math/Science र Test नदिइकन SLC
- TU/KU/ विश्वभरी मान्यता प्राप्त (NIOS Board)
चावहिल: Bright Future Ph: 4463073, 9851002804
कालीमाटी: Merit Academy Ph: 4285664

ग्यारेन्टी टेष्ट पास
PRIVATE रेगुलर टेष्ट/SLC
भर्ना खुल्यो
कक्षा समय विहान/दिउँसो
माध्यम अंग्रेजी/नेपाली
६ महिनामै कक्षा ८ पास गरी कक्षा ९ नपढी सोझै Test/SLC दिन पाइने
श्री बुद्ध नमुना मा.वि. गोगबु फोन: ४३६५९५५
हार्वर्ड एकेडेमी कोटेश्वर: ४६०१४३४

लक्ष्य स्टाफ नर्सको

पृष्ठ ६ बाट जारी

निरीक्षणको आवश्यकता छ। सिटिइभिटीअन्तर्गतका कतिपय शैक्षिक संस्थाका अस्पतालमा प्रयोगात्मक सुविधा राम्रो नहुनुले पनि गुणस्तरमा प्रश्नचिह्न खडा गरिदिएको हो।

नेपालमा त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गत महाराजगन्ज नर्सिङ क्याम्पस (६० सिट), ललितपुर नर्सिङ क्याम्पस (४५ सिट), पोखरा नर्सिङ क्याम्पस (४५ सिट), वीरगन्ज नर्सिङ क्याम्पस ४० (३५ सिट स्कलरसिप तथा ५ सिट डोनेसन), नेपालगन्ज नर्सिङ क्याम्पस ४० (३५ सिट स्कलरसिप तथा ५ सिट डोनेसन सिट), विराटनगर नर्सिङ क्याम्पस ४५ (३५ सिट स्कलरसिप तथा १० सिट डोनेसन सिट) छन्। त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गतका ६ वटा क्याम्पस तथा वीर हस्पिटलको नाम्समा प्रवेश परीक्षा दिन एसएलसीमा न्यूनतम ५० प्रतिशत अंक हासिल गर्नुपर्छ। यी ७ वटा नर्सिङ कलेजमा भर्ना पाउन कठिन मानिन्छ। त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गतका सरकारी कलेजहरूमा भर्नाका लागि प्रवेश परीक्षामा विज्ञानबाट ४५ प्रतिशत, हेल्थबाट २० प्रतिशत, अंग्रेजी २५ प्रतिशत र गणित १० प्रतिशत गरेर १ सय पूर्णाङ्कको प्रश्न सोधिन्छ। सरकारी कलेजमा कात्तिकमा भर्ना लिइन्छ। उच्च सुविधायुक्त प्रयोगशाला, अत्याधुनिक अस्पताल तथा दक्ष शिक्षक-शिक्षिका हुने भएकाले यी संस्था स्टाफ नर्स अध्ययनका निम्ति पहिलो प्राथमिकतामा पर्छन्। यी सबै सरकारी अस्पतालसँग आबद्ध सरकारी नर्सिङ कलेजहरूले प्राइभेट (सिटिइभिटी) भन्दा सस्तो शुल्कमै अध्यापन गराउँछन्। स्वायत्त वीर अस्पतालको प्रवेश परीक्षाका लागि विज्ञान २०, अंग्रेजी २०, स्वास्थ्य २०, गणितबाट २० अंकको प्रश्न सोधिन्छ। बीपी कोइराला स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठान (बीपीकेआईएच), धरानले पनि स्टाफ नर्स पाठ्यक्रममा ४० जनालाई भर्ना लिन्छ। बीपीकेआईएचमा खुला प्रतिस्पर्धाबाट १६ सिट, दुर्गम पहाडी जिल्लाबाट १६ सिट, विदेशी विद्यार्थी ५ सिट, दलितबाट २ सिट र कर्मचारीकोटामा १ सिट निर्धारण गरिएको छ। बीपीकेआईएचको प्रवेश परीक्षामा जनरल साइन्सबाट ३५, अंग्रेजी २०, हेल्थ एन्ड जनरल नलेज २५ र गणित २० प्रतिशत गरी १ सय पूर्णांकको प्रश्न सोधिन्छ। बीपीकेआईएचको प्रवेश परीक्षा दिन एसएलसीमा ४५ प्रतिशत अंक ल्याएको हुनुपर्छ।

यस्तै काठमाडौं विश्वविद्यालयअन्तर्गत स्टाफ नर्समा ४० जनालाई प्रवेश परीक्षाको माध्यमबाटै भर्ना लिइन्छ। काठमाडौं विश्वविद्यालयले आफ्ना उच्च भौतिक संरचनाका अस्पतालमा अध्यापन गराउने भएकाले यसको अध्यापन शैलीमा खोट लगाउने ठाउँ छैन। तथापि विश्वविद्यालयको ४० सिटमध्ये ३० प्रतिशत सिट संस्थागत स्पोन्सरका रुपमा आरक्षण गरिएको छ। एसएलसीमा ४५ प्रतिशत ल्याएर उत्तीर्ण वा सोसरह उत्तीर्ण हुनेले केयुको प्रवेश परीक्षा दिन पाउँछन्, जसका लागि उनीहरूले विज्ञानमा ४० प्रतिशत, अंग्रेजीमा २० प्रतिशत, हेल्थमा २० प्रतिशत र गणितमा २० प्रतिशतको परीक्षा दिनुपर्छ। काठमाडौं विश्वविद्यालयमा जेठको अन्तिम साताभित्र आवेदन दिइसक्नुपर्छ भने असारको तेस्रो साता प्रवेश परीक्षा हुन्छ। काठमाडौं विश्वविद्यालयले प्रवेश परीक्षा उत्तीर्ण भएकाहरूमध्येलाई फेरि अन्तर्वार्ता लिएर मात्र अन्तिम रूपमा स्टाफ नर्सको बाटो खोलिदिन्छ।

वीर अस्पतालले पनि स्वायत्त रूपमै पिसिएल नर्सिङ कार्यक्रम चलाएको छ। ४० सिटमध्ये १० प्रतिशत दुर्गम जिल्लालाई कोटा छुटाएको छ। असारको दोस्रो साता आवेदन खुल्ने वीर अस्पतालमा साउनको पहिलो साता प्रवेश परीक्षा लिइन्छ। यसैगरी सिटिइभिटीअन्तर्गतका कलेजहरूमा स्टाफ नर्स अध्ययनका लागि प्रवेश परीक्षा दिन एसएलसीमा ४५ प्रतिशत ल्याएको हुनुपर्छ। सिटिइभिटीअन्तर्गतका कलेजका लागि भदौमा प्रवेश परीक्षा लिइन्छ। सिटिइभिटीको प्रवेश परीक्षामा गणित ३५, साइन्स ३५, अंग्रेजी ३० अंक गरेर १ सय पूर्णाङ्क हुन्छ। सिटिइभिटीमा असारको तेस्रो साता आवेदन लिइन्छ भने साउनको दोस्रो साता परीक्षा हुन्छ। सिटिइभिटीबाट हालसम्म सम्बधनप्राप्त कलेजहरूको संख्या ७९ छ। यो संख्या बढ्दो क्रममा छ। सबै गरेर हाल ८८ वटा कलेजले स्टाफ नर्स कार्यक्रम चलाएका छन्। त्यस्तै एसएलसी उत्तीर्णहरूले विभिन्न स्थानका लागि एकैवर्षमा ५ पटक प्रवेश परीक्षा दिन सक्छन्।

सिटिइभिटी तथा त्रिभुवन विश्वविद्यालयका पाठ्यक्रम एकै प्रकारका हुन्छन्, जसमा प्रथम वर्षमा आधारभूत नर्सिङ, कम्युनिटी इन्टिग्रेटेड साइन्स, होम भिजिटिङ, दोस्रो वर्षमा मिडवाइफरी, ए, बी, सी, नेपाल परिचय, बिहेवियर साइन्स, नर्सिङ केयर अफ चिल्ड्रेन र तेस्रो वर्षमा नर्सिङ केयर अफ एडल्ट, लिडरसिप एन्ड म्यानेजमेन्टलगायतका विषय अध्ययन गर्नुपर्छ।

स्टाफ नर्स भएपछि कमसेकम तीन वर्षको अनुभवपछि मात्र नर्सिङ स्नातक (बीएन नर्सिङ) गर्न सकिन्छ, तर सिटिइभिटीका कलेजहरूमा एक वर्षको अनुभवपछि भर्ना आवेदन दिन सकिन्छ। महाराजगन्ज नर्सिङ कलेज, ललितपुर नर्सिङ क्याम्पस, पाटन नर्सिङ क्याम्पस तथा स्तूपा नर्सिङ क्याम्पसले बीएन कोर्स उपलब्ध गराउँछन् भने त्रिभुवन विश्वविद्यालयअन्तर्गत १० वटा बीएस्सी नर्सिङ कलेज सञ्चालित छन्।

त्रिभुवन विश्वविद्यालयमा बीएन कोर्स ३ वर्षको तथा पूर्वाञ्चल विश्वविद्यालयमा २ वर्षको छ। नेपालमा सन् १९७७ सालदेखि महाराजगन्ज नर्सिङ क्याम्पसमा बीएन नर्सिङको अध्यापन हुन थालेको हो। यस्तै स्नातकोत्तरको कोर्स सन् १९९५ देखि सञ्चालन हुन थालेको हो।

नर्सिङको अध्ययनमा त्रिभुवन वश्वविद्यालयअन्तर्गतका कलेजमा तीन वर्ष समय अवधिको बढीमा १ लाख रुपैयाँसम्म खर्च हुन्छ। सिटिइभिटीअन्तर्गत कलेजहरूमा तीनदेखि चार लाखसम्म खर्च हुन्छ। त्रिभुवन विश्वविद्यालय अन्तर्गतका नर्सिङ क्याम्पसहरू छात्राहरूले प्रतिमहिना २ सय रुपैयाँ छात्रवृत्तिस्वरूप पाउँछन्।

नर्सिङ लागि आवश्यक छ :

-संवेदनशील र धैर्यवान् हुनुपर्छ।
-सेवा एवं त्याग भावका साथ व्यावसयिक हुनुपर्छ।
-दयालु हुनुपर्छ तर उत्तरदायित्व लिएर कठोर अनुशासन भएको हुनुपर्छ।
-त्यागको भावनाले ओतप्रोत हुनुका साथै शारीरिक रूपमा पनि मजबुत हुनुपर्छ। इमरजेन्सीमा ८-२० घन्टासम्म खट्न सक्ने क्षमता हुनुपर्छ।
-संवादमा कुशलता, हँसिलो हुनुपर्छ तथा बिरामीसँग चाँडोभन्दा चाँडो घुलमिल हुन सक्नुपर्छ।
-डाक्टरको कुरा बढी सम्झने हुनुपर्छ।

उद्घोषण
विद्यार्थीलाई विशेष छुट
RJ VJ MC
★ व्यक्तित्व तथा नेतृत्व विकास
★ मञ्चीय उद्घोषण
★ रेडियो तथा टिभी उद्घोषण
★ पत्रकारिता
★ प्राविधिक ज्ञानका साथमा
प्रशस्त अवसर !!!
Janas Media
Koteshwor, 01-2141246, 9841457750, 9849267194

प्राईभेट
Regular Test/SLC - 2067
Test ग्यारेन्टी पास
☞ भर्खरै कक्षा ९ तथा Test फेल भएका
☞ ८ पास ९,१० Test/SLC फेल भई विभिन्न कारणले पढाई छाडेकाहरु
☞ कक्षा ९ नपढी सिधै Test/SLC दिन पाईने
भर्ना खुल्यो
SLC मार्कसिट प्राईभेट नभई रेगुलर हुने
विगत वर्षहरुमा 100% पास गराउँन सफल
माध्यमः नेपाली/अंग्रेजी समयः बिहान/दिउँसो
६ महिनामै कक्षा ८
५,६,७,८ पढ्दा पढ्दै बिचैमा पढाई छाडेका महिला तथा पुरुषहरुको लागी कक्षा ९ नपढी सिधैं Test / SLC दिन पाईने।
बाइरन एकेडेमी
बनस्थली
४३६४८८८, ९८४१७०००८७

भर्ना खुल्यो ! भर्ना खुल्यो !! भर्ना खुल्यो !!!
प्राइभेट
Test/SLC-2067
विगत ९ वर्षदेखि प्राइभेट Test / SLC मा सबैभन्दा बढी बिद्यार्थीहरु सहभागी गराँउदै पास गराउन सफल।
कक्षा ८ पास तथा भर्खरै कक्षा ९, १० वा Test/ SLC फेल भई विविध कारणले पढ्न नपाएकाहरूका लागि कक्षा ९ नपढी सिधै १० कक्षाको मात्रै पढेर SLC Exam दिन पाइने एक वर्षे प्राइभेट Test/ SLC कक्षामा नयाँ भर्ना खुल्यो। सिट सिमित। Medium- अंग्रेजी, नेपाली दुवै। Time- बिहानी, दिउँसो, साझ।
६ महिना मै +2
तथा Math/Science/Test नदिईकनै S.L.C. पास !!
(Nios Delhi Board)
Arts Commerce Science
सिट सिमित !!
American/Nios (+2)
कक्षा ८, ९ फेल भए पनि SLC दिन पाईने, +2, 'A'Level फेल भएता पनि ६ महिनामै +2 पास गर्न सकिने, कुनै ५ विषय मात्र पास गरे पुग्ने, TU, KU तथा विश्व भरी मान्यता प्राप्त, जागीरे तथा गृहणीले घरमै पढेर पनि परीक्षा दिन सकिने, नेपाली तथा अंग्रेजीमा परीक्षा दिन पाईने।
अंग्रजी, Japanese, फ्रेन्च, जर्मन, Spanish कोरियन, हिब्रु, भाषाहरु साथै Tution for SLC, +2, CBSE, 'A' Level, IA, ICom, BA, BBS, BBA, TOEFL, IELTS & All Computer Courses.
ओरियन एकेडेमी
सामाखुशीः4388400, 9851021071
चावाहिलः4460091, 9851085823
नयाँ बानेश्वरः4484634, 9841160529
डिप्लोम्याटिक एकेडेमी
कुमारीपाटीः 5549139, 9851021665
लगनखेलः 5531437

सम्भावना होलस्टिक नर्सिङमा

भक्तपुरकी अनिला प्रधानले स्टार्फ नर्सको अध्ययन सके पनि रोजगारीको खोजीमा दुई वर्ष भौंतारिनुपर्‍यो । 'बल्लतल्ल जागिर त पाएँ', उनले खिन्नता प्रकट गरिन्- 'तर, प्राकृतिक चिकित्सासम्बन्धी काम गर्नुपर्ने भएकाले सुरुमा निकै गाह्रो भयो ।' एलोप्याथिक उपचार पद्धतिसम्बन्धी अध्ययन गरेर आएकी अनिलालाई प्राकृतिक चिकित्सासम्बन्धी सामान्य ज्ञानसमेत नभएकाले समस्या भएको रहेछ । 'एलोप्याथिकका सम्बन्धमा मात्र थाहा भएकाले प्राकृतिक चिकित्सा विधिमा जिरो लेबलबाट काम सुरु गर्नुपर्‍यो,' उनले सुरुका दिनहरू सम्भिmइन्- 'कहिलेकाहीं त काम छाडौंजस्तो लाग्थ्यो तर त्यती संघर्ष गरेर पाएको काम सजिलै छाड्न पनि सकिनँ ।'

थुप्रै युवती अनमी, स्टाफ नर्स, बीएनजस्ता कोर्स गरेर नर्स बन्ने होडमा देखिन्छन् । स्वदेशमा मात्र होइन, विदेशमा समेत रोजगारीको सम्भावना भएकाले नर्सिङ अधिकांश युवतीहरूको रोजाइ बन्ने गरेको हो । तर, नेपालमा एकेडेमिक तह एवं व्यावसायिक तालिमकेन्द्रहरूबाट उत्पादन हुने नर्सिङका विद्यार्थीहरूले एलोप्याथिक उपचार पद्धतिबारे मात्र ज्ञान लिने गरेका छन्, जसले गर्दा पछिल्लो समयमा खुलेका प्राकृतिक उपचार केन्द्र एवं अस्पतालहरूमा उनीहरूलाई काम पाउन गाह्रो भएको छ ।

विश्वमा उपचारका विभिन्न पद्धति एवं विधिहरू प्रचलनमा छन् । एलोप्याथिक, होमियोप्याथी, नेचुरोपेथी, अकुपञ्चरलगायत उपचारका थुप्रै विधि छन् । नेपालमा नर्सिङ अध्ययनमा एलोप्याथीसम्बन्धी ज्ञान मात्र दिइन्छ । 'अब एलोप्याथिक उपचार पद्धति सिकेर मात्र दक्ष नर्स बन्न सकिने अवस्था छैन,' प्राकृतिक उपचारक्षेत्रमा कार्यरत डा. जनक बस्नेत भन्छन्- 'अरू विधिका सम्बन्धमा पनि सामान्य ज्ञान हुनुपर्छ ।' यसै मेसोमा नेपालमै पहिलो पटक होलस्टिक नर्सिङको कोर्स सुरु भएको छ, जसले सम्पूर्ण उपचार विधिका सम्बन्धमा सामान्य ज्ञान दिनेछ ।

'प्राकृतिक, आर्युवेदिक लगायतको उपचार विधिबारे नर्सहरू अनभिज्ञ नहुन् भन्ने हेतुले होलस्टिक नर्सिङ कोर्स सञ्चालनमा ल्याएका हौं', बाँसबारीस्थित वेलनेस अस्पतालका अध्यक्ष सुदर्शन बस्नेतले बताए ।

विश्वका अन्य मुलुकमा होलस्टिक नर्सिङमा छुट्टै कोर्स तथा व्यावसायिक तालिम केन्द्रबाट समेत ज्ञान हासिल गर्न सकिन्छ । नेपालमा भने अहिले तीनमहिने तालिम सञ्चालन गरिएको छ । अनमी, स्टाफ नर्स वा बीएन गरेकाले होलस्टिक नर्सिङका सम्बन्धमा तालिम लिन सक्ने डा. बस्नेतले बताए । हाल यो तालिम पूरा गर्न २० हजार रुपिया लाग्छ ।

करियरका लागि

होलस्टिक नर्सिङमा आर्युवेदिक, अकुपञ्चर, अकुप्रेसर, फिजियोथेरापी, नेचुरोपेथी, होमियोपेथी, योग आदि विधिको जानकारी दिइन्छ । एलोप्याथिक मात्र नभएर अन्य सबै किसिमका उपचार पद्धतिका सम्बन्धमा जानकारी पाइने होलस्टिक नर्सिङका लागि तालिम लिइसकेपछि रोजगारीको बाटो खुकुलो हुने सम्बन्धित विज्ञहरू बताउँछन् ।

विश्वमै आर्युवेदिक एवं प्राकृतिक चिकित्सा विधि अहिले लोकप्रिय बन्दै गएको छ । यसबाट नेपाल पनि अछुतो छैन । अझ प्राकृतिक विविधताले सम्पन्न र जडिबुटीको सहज उपलब्धताले गर्दा यस्तो उपचार विधि नेपालमा फस्टाउँदै गएको बताइन्छ । अहिले सरकारी तथा निजी क्षेत्रबाट प्राकृतिक एवं आर्युवेदिक उपचार केन्द्र एवं अस्पताल स्थापना हुने क्रम बढेको छ । यसले होलस्टिक नर्सिङमा रोजगारीको सम्भावना पनि बढाउँदै लगेको छ । नर्सिङमा रोजगारी खोज्दै बिदेसिनेहरूले पनि त्यहा गएर होलस्टिक नर्सिङ कोर्स गर्ने गरेका छन् ।

विदेशका वृद्धाश्रमहरूमा नर्सिङ सेवा दिइरहेकाहरूलाई होलस्टिक नर्सिङको ज्ञान अनिवार्य नै हुने गरेको छ । त्यसैले नर्सिङ क्षेत्रमा काम गर्न गएका युवतीहरूले विदेशमा होलस्टिक नर्सिङको कोर्स गर्नुपर्ने बाध्यता हुन्छ । 'यसअघि नेपालमा यो कोर्सबारे चर्चा नभएकाले उनीहरू त्यस्तो बाध्यतामा फस्ने गरेका हुन्', डा. जनक बस्नेत भन्छन् ।

– शिव मुखिया

स्टाफ नर्स अध्यापन हुने ८८ वटा कलेजहरू

कलेजको नाम	ठेगाना	जिल्ला
पिपुल इन्स्टिच्युट	इटहरी	सुनसरी
बंगलामुखी इन्स्टिच्युट	इटहरी	सुनसरी
बिपी कोइराला अध्ययन प्रतिष्ठान	धरान	सुनसरी
युनिक एकेडेमी	राजविराज	सप्तरी
छिन्नमस्ता एकेडेमी	राजविराज	सप्तरी
विराट कलेज	विराटनगर	मोरङ
ट्रेनिङ सेन्टर	जहडा	मोरङ
विराटनगर क्याम्पस	विराटनगर	मोरङ
नारायणी मेडिकल	हेटौंडा	मकवानपुर
मदन एकेडेमी	भद्रपुर	झापा
लाइफ लाइन अस्पताल	दमक	झापा
आम्दा अस्पताल	दमक	झापा
लहान एकेडेमी	लहान	सिराहा
मेडिकल इन्स्टिच्युट	लहान	सिराहा
सुर्खेत एकेडेमी	सुर्खेत	सुर्खेत
देवदह कलेज	रुपन्देही	रुपन्देही
लुम्बिनी नसिंङ होम	बुटवल	रुपन्देही
अक्सब्रिज कलेज	मणिग्राम	रुपन्देही
सामुदायिक इन्स्टिच्युट	रुपन्देही	रुपन्देही
सञ्जीवनी कलेज	बुटवल	रुपन्देही
देउरालीजनता शिक्षालय	बुटवल	रुपन्देही
मायादेवी इन्स्टिच्युट	बुटवल	रुपन्देही
एडभान्स स्टडिज	भैरहवा	रुपन्देही
नेपालगन्ज क्याम्पस	कोहलपुर	बाँके
मध्यपश्चिम शिक्षालय	नेपालगन्ज	बाँके
वेस्टर्न अस्पताल	नेपालगन्ज	बाँके
भेरी कलेज	नेपालगन्ज	बाँके
नेपालगन्ज क्याम्पस	नेपालगन्ज	बाँके
धवलागिरी एकेडेमी	बाग्लुङ	बाग्लुङ
च्छोरोल्पा अस्पताल	चरिकोट	दोलखा
दीपज्योति क्याम्पस	घोराही	दाङ
श्रद्धा क्याम्पस	मध्यपुर	भक्तपुर
खोप कलेज	च्याम्हासिंह	भक्तपुर
चक्रवती एकेडेमी	मध्यपुर	भक्तपुर
एनपीसी कलेज	कौसलटार	भक्तपुर
कालिका मेडिकल	गैंडाकोट	नवलपरासी
नेसनल कलेज	वीरगन्ज	पर्सा
हिमाल इन्स्टिच्युट	वीरगन्ज	पर्सा
वीरगन्ज क्याम्पस	वीरगन्ज	पर्सा
तानसेन नर्सिङ स्कुल	तानसेन	पाल्पा
लुम्बिनी कलेज	तानसेन	पाल्पा
इन्स्टिच्युट अफ मेडिसिन	भरतपुर	चितवन
बालकुमारी कलेज	नारायणगढ	चितवन
कलेज अफ मेडिकल	भरतपुर	चितवन
चितवन फाउन्डेसन	भरतपुर	चितवन
नारायणी अस्पताल	भरतपुर	चितवन
आशा अस्पताल	भरतपुर	चितवन
बोस्टन एकेडेमी	भरतपुर	चितवन
न्यूवेस्टर्न कलेज	भरतपुर	चितवन
हिमालयन एजुकेसन	ग्वार्को	ललितपुर
काठमाडौं इन्स्टिच्युट	सानेपा	ललितपुर
अल्का अस्पताल	जावलाखेल	ललितपुर
बि एन्ड बि अस्पताल	ग्वार्को	ललितपुर
मनमोहन अस्पताल	ललितपुर	ललितपुर
होप एकेडेमी	सातदोबाटो	ललितपुर
ग्रिनतारा क्याम्पस	भैसेपाटी	ललितपुर
ललितपुर क्याम्पस	किरणभवन	ललितपुर
फारवेष्ट कलेज	धनगढी	कैलाली
सेती महाकाली क्याम्पस	महेन्द्रनगर	कञ्चनपुर
चरक अस्पताल	पोखरा	कास्की
पद्रम नर्सिङ होम	पोखरा	कास्की
मनिपाल कलेज	पोखरा	कास्की
पोखरा इन्स्टिच्युट	पोखरा	कास्की
फेवासिटी इन्स्टिच्युट	पोखरा	कास्की
फिसटेल क्याम्पस	पोखरा	कास्की
सुष्मा कोइराला क्याम्पस	बत्तीसपुतली	काठमाडौं
ओम अस्पताल	चाबहिल	काठमाडौं
काठमाडौं मोडेल अस्पताल	बागबजार	काठमाडौं
नेसनल भिजन कलेज	नयाँ बानेश्वर	काठमाडौं
नेपाल इन्स्टिच्युट	बौद्ध	काठमाडौं
विनायक कलेज	गौशाला	काठमाडौं
गुणराज कलेज	बालुवाटार	काठमाडौं
नेपाल इन्स्टिच्युट	बौद्ध	काठमाण्डौं
काठमाडौं अस्पताल	त्रिपुरेश्वर	काठमाडौं
शंखरापुर एकेडेमी	जोरपाटी	काठमाडौं
ओमसमाज कलेज	काठमाडौं	काठमाडौं
बिपी इन्स्टिच्युट	धापासी	काठमाडौं
नर्भिक अस्पताल	थापाथली	काठमाडौं
ह्याम्स अस्पताल	बुद्धनगर	काठमाडौं
महाराजगन्ज क्याम्पस	महराजगन्ज	काठमाडौं
वीर अस्पताल	महाबौद्ध	काठमाडौं
फुलचोकी क्याम्पस	बनेपा	काभ्रे
काठमाडौं विश्वविद्यालय	धुलिखेल	काभ्रे
धनुषा अस्पताल	जनकपुरधाम	धनुषा
जनकपुर क्याम्पस	जनकपुरधाम	धनुषा
रामजानकी फाउन्डेसन	जनकपुरधाम	धनुषा
मिथिला एकेडेमी	जनकपुरधाम	धनुषा

स्टाफ नर्स
प्रवेश
तयारी कक्षा
जन स्वास्थ्य विकास केन्द्र
कोटेश्वर, काठमाडौं
(प्रहरी चौकी देखि करिब १०० मि. भित्र)
फोन: ०१६२१८९३४, ९८५१०६८३५४
E-mail: phdc_org@yahoo.com

100% Guarantee
यौन — यौन समस्या, यौनाङ्ग विकास, गुप्त रोगको समस्या
अनुहार — कालोपोतो, चाँया, डण्डीफोर हटाउन
चाहेजति शारिरिक तौल घटाउन वढाउन
जाँड-रक्सीको कुलत छुटाउन
Breast घटाउन वढाउन टाइट गर्न, मधुमेह, ग्याष्ट्रिक, दम बाथ एलर्जी
With Home Delivery
सम्पर्क: महारुद्र आयुर्वेद
2291316, 9851115833
9849117597, 9751011098

English & Computer
Basic to Advanced
Special Discount for S.L.C appeared
IELTS,TOEFL, Speaking classes
Visa/Job Interview Pre. Writing
Japanese, Korean, German French
Chinese, Spanish, Hebrew, lg - Classes
Computer Basic, Acc. Web, Graphic, Hardware
Oasis
Language & Computer Institute
(OLCI) Thamel, Galkopakha 4359170
Thamel - 4418912, Chhetrapatichowk 4250763

Private रेगुलर Test/SLC
टेष्ट ग्यारेन्टी पास
कक्षा समय विहान दिउँसो
◆ ९, १० र SLC फेल भई निराश भएकाहरूलाई सजिलै SLC पास गर्ने मौका
◆ ६ महिनामै कक्षा ८ पास, ९ नपढी सोझै SLC दिन पाउने
◆ SLC मार्कसिटमा प्राइभेट नभई रेगुलर भएर आउने
माध्यम अंग्रेजी नेपाली
श्री शिवपुरी नमुना मा.वि. सामाखुशी, कपुरधारा
(चिल्ड्रेन पार्कको ठीक अगाडी) Ph. 014362125

आवश्यकता

निर्यात उद्योगको लागी काँटी, क्रुस र डल् (Doll) बुन्न जान्नेहरू तथा JUKI सिलाइ मेशीन चलाउन जान्नेहरूले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला ।
सम्पर्क: रेणुजी, फोन ४२६००७३, ४२६९७०१
फोन गर्ने समय : १०-५ बजे (शनिबार बन्द)

प्राइभेट TEST/SLC - 2067
१२ वर्षको गहिरो अनुभवका साथ यस पटक पनि पुन भर्ना खुल्यो
SLC पास गर्ने सुवर्ण अवसर आजै सम्पर्क राख्नुहोस् ।
प्राइभेट TEST/SLC कसका लागि ?
कक्षा ८ वा ९ पास गरी स्कुल जान नपाएका र कक्षा ९, Test वा SLC फेल भै निरास भएकाहरुका लागि ।
सम्झना एकेडेमी नै किन ?
अत्यन्त अनुभवि शिक्षक/शिक्षीकाद्वारा अध्यापन, गरिव जेहेन्दार दलित पिछडिएकाहरुका लागि छात्रवृत्तिको व्यवस्था, कमजोरका लागि विशेष कक्षा संचालन, होस्टेलको राम्रो व्यवस्था भएको । बिहान, दिउँसो र बेलुका कक्षा संचालन हुने, अंग्रेजी/नेपाली छुट्टा छुट्टै कक्षा को व्यवस्था ।
TEST/SLC ग्यारेन्टीका साथ पास हुने गरी पढ्नलाई सम्झनुहोस्
SAMJHANA ACADEMY
पुरानो बसपार्क, नेपाल पुलिस क्लब ठिक पछाडि
सम्पर्क 014246397

सोनी डिजिटल क्यामेरा

फरक विशेषता र थुप्रै सुविधासहित सोनी कम्पनीका नयाँ मोडलका डिजिटल क्यामेरा नेपाली बजारमा आएको छ। सोनी साइवरसटका विभिन्न मोडललाई नेपालस्थित सोनीको आधिकारिक विक्रेता नेपा हिमा ट्रेड लिंकले बजारमा ल्याएको हो।

डीटीएस-टीएक्स ७

स्लिम डिजाइनमा आएको यो क्यामेरा १०.६

मेघापिक्सेल क्षमताको छ। उच्च गुणस्तरको फुल एचडी भिडियो, २५ एमएम वाइड एंगल लेन्स, ४ एक्स अप्टिकल जुम, सुविधासहितको यो क्यामेरा स्विप पानरोमा फिचरयुक्त छ। यो क्यामेरा गाढा नीलो, रातो र चाँदी रंगमा उपलब्ध छ।

बजार मूल्य : ४२ हजार ९ सय ९९ रुपैयाँ

डीएससी-एस २१००

१२.१ मेघापिक्सेल क्षमता, ३ एक्स अप्टिकल जुम, सुपर एचएडी सीसीडी इमेज सेन्सर यो क्यामेराको खास विशेषता हो।

बजार मूल्य : ११ हजार ९ सय ९९ रुपैयाँ

डीएससी-टीएक्स ५

विश्वकै सानो वाटरप्रुफ क्यामेरा भनेर दाबी गरिएको यो क्यामेराले तस्बिर खिच्दा कुनै पनि प्राकृतिक प्रतिकूलताले बाधा पुऱ्याउन सक्दैन। पानी, धूलो वा कुहिरोमा पनि गुणस्तरीय तस्बिर उतार्न सक्नु नै यो क्यामेराको विशेषता हो। पानीभित्र ३ मिटर गहिराइमा केही घण्टासम्म तस्बिर खिच्न सक्ने यो क्यामेरा १०.२ मेघापिक्सेल क्षमताको छ। स्विप पानरोमा फङ्सन, ४ एक्स अप्टिकल जुमसहित थुप्रै फिचर यसमा समेटिएको छ।

बजार मूल्य : ३८ हजार ९ सय ९९ रुपैयाँ

डब्ल्यू सिरिज

डब्ल्यू सिरिजका चार क्यामेराको मोडल बजारमा उतारिएको छ। डीएससी-डब्ल्यू ३८०, ३५०, ३२० र ३१० मोडलमा आएका यी क्यामेराहरू १४.१ मेघापिक्सेल क्षमताका छन्। ५ एक्स अप्टिकल जुम, जी लेन्ससहितको यो क्यामेराले एकैपटकमा पानोरमिक तस्बिर खिच्न सक्छ। मधुरो प्रकाशमा समेत स्तरिय तस्बिर खिच्न सक्नु यसको अर्को विशेषता हो।

बजार मूल्य : १३ हजार ९ सय ९९ देखि २६ हजार ९ सय ९९ रुपैयाँसम्म

मारुती सुजुकीका दुई कार

फेमिली कारको सबैभन्दा ठूलो उत्पादक मारुती सुजुकीले उत्पादन गरेको दुई नयाँ मोडलको कार हालै नेपाली बजारमा भित्रिएको छ। चौधरी ग्रुपअन्तर्गतको **अरुण कन्टिनेन्टल ट्रेडर्सले** न्यू जेन स्टिलो र रिज मोडलको नयाँ कार बजारमा भित्र्याएको हो।

स्टिलो

के सिरिज इन्जिनको यो कार निकै सुरक्षित र सुविधायुक्त छ। १ हजार सिसी क्षमतासहितको यो कार युरोपको युरोफाइभ स्ट्यान्डर्डअन्तर्गतको कार हो। माइलेज बढाउने, मर्मत खर्च कम लाग्ने साथै पोलुसन फ्रि भएकाले पनि यो कार निकै लोकप्रिय छ। ५ सिट भएको स्टिलो आकर्षक ८ रंगमा उपलब्ध छ।

बजार मूल्य : १७ लाख ५० हजार रुपियाँ

रिज

रिजका तीन नयाँ मोडलको कार बजारमा ल्याइएको छ। यो कार सुविधायुक्त र सुरक्षित भएको जनाइएको छ। ई-सिरिजका इन्जिन प्रयोग गरिएको यो कार १ हजार २ सय सिसी क्षमताको छ। रिजका तीन मोडलका कारको मूल्य क्रमशः १९ लाख ५० हजार रुपैयाँ, २० लाख ६० हजार रुपैयाँ र २३ लाख २० हजार रुपैयाँ छ।

SLC 067

को लागि साथै कक्षा ६, ७, ८ र १० मा

भर्ना खुल्यो

कक्षा ४,५,६,७ वा ८ पास गरी स्कुल जान नसकेका, कक्षा ९, Test वा SLC फेल भई स्कुल छाडेका वा स्कुल जाने उमेर नाघेका र जागिर गर्दै पढ्न चाहने विद्यार्थीहरुलाई

अध्ययन निरन्तर गर्ने सुवर्ण अवसर

- अंग्रेजी र नेपाली दुवै भाषामा पढाईन्छ।
- SLC दिने विद्यार्थीहरुले कक्षा १० को मात्र पाठ्यवस्तु पढे पुग्ने।
- बारम्बार फेल भई निराश भएका र पढाई छाडि बसेकाहरुको लागि विशेष कक्षाको व्यवस्था गरी मनोवैज्ञानिक तरिकाले पढाइने।
- होस्टेल तथा यातायातको समेत व्यवस्था छ।
- कक्षा समय: बिहान र बेलुका।
- नियमित स्कुल आउन नसक्नेहरुको लागि खुला सिकाईको व्यवस्था।
- जुन कक्षामा विद्यार्थी भर्ना हुने हो त्यसभन्दा २ कक्षा तलको कक्षा उत्तीर्ण गरेको प्रमाण पत्र पेश गरे पुग्ने।

Students' Open Learning Academy
द्वारा सञ्चालित तथा जि.शि.का. बाट अनुमति प्राप्त
Students' Coaching & Tutorial Academy
भाटभटेनी चोक (सिजापति शालिक संगै), PHONE: 4415244

नयाँ भर्ना खुल्यो

प्राइभेट Test/SLC 2067

(साथै कक्षा ५, ६, ७ र ८ मा समेत भर्ना लिइन्छ।)

हाम्रा विशेषताहरु :

√ दक्ष तथा अनुभवी शिक्षक/शिक्षिका द्वारा पठनपाठन गराइने
√ अंग्रेजी र नेपाली दुबै माध्यमवाट अध्यापन गराइने
√ एजुकेशनल रिहाव विधिवाट अध्यापन गराइने
√ गरिव तथा जेहेन्दार विद्यार्थीहरुको लागि छात्रवृत्तिको व्यावस्था
√ कक्षा सञ्चालन हुने समय : विहान, दिउँसो र वेलुका

SEA PUBLIC OPEN SCHOOL(ACADEMY)

लेखनाथमार्ग, ठमेल, काठमाण्डौ
PH. : 01-4417704
01-4420537
(विंगत १२ वर्षदेखि विद्यार्थी सेवामा समर्पित)

सोनिया अर्को भोजपुरी चलचित्रमा

कुनै नायिकाले क्षेत्रीय भाषाको आफ्नो पहिलो चलचित्रमा छायांकन नसक्दै दोस्रो चलचित्रमा अनुबन्धित हुने अवसर पाउँछिन् भने उनी कत्ति खुसी होलिन् ? यस्तै खुसी पाएकी छिन् नायिका सोनिया केसीले । जगदम्बा फिल्म प्रोडक्सनको ब्यानरमा निर्माण भै रहेको भोजपुरी कथानक चलचित्र 'प्यार करेला हिम्मत चाही' (प्रेम गर्नलाई हिम्मत चाहिन्छ') को छायांकनमा व्यस्त सोनियालाई त्यही प्रोडक्सनले आफ्नो आगामी चलचित्रका लागि पनि अनुबन्धित गरेको छ ।

पहिलो भोजपुरी चलचित्रमा उनले देखाएको अभिनय कौशलबाट प्रभावित भएका निर्देशक अनिल सर्राफले उनलाई आफ्नो आगामी चलचित्रका लागि पनि साइन गरेका हुन् । 'सरकाईले खटिया जाडा लगे' शीर्षकको उक्त भोजपुरी चलचित्रमा भोजपुरी चलचित्रका सुपरस्टार रवि किशन नायक रहने छन् ।

एउटा चलचित्रको छायांकन नसक्दै अर्कोमा साइनसमेत गरेपछि सोनिया पनि अत्यन्त उत्साहित छिन् । सिलसिला, राजभाइ, तिम्रो घर मेरो ससुराली, द सोल्जर, के साइनोले बोलाउँ, दमयिन्ती, गोर्खापल्टन आदि गरी हालसम्म नौवटा चलचित्रमा अभियन गरिसकेकी सोनियाको केही चलचित्र अहिले प्रदर्शनको तयारीमा छन् । सोनियालाई सुरुमा भोजपुरी चलचित्रमा अभिनय गर्दा केही भाषिक समस्या भए पनि विस्तारै यो समस्या हट्दै गएको छ । बढी पारिश्रमिक पाइने भएकाले पनि भोजपुरी चलचित्र कलाकारहरूको आकर्षणमा छ । भोजपुरी चलचित्रको नेपालमा मात्र नभई भारतमा समेत ठूलो बजार भएकाले दर्शक र प्रशंसक पनि बढ्ने सोनिया बताउँछिन् ।

झ्याम्म झापामा

नायिका युना उप्रेती निकै खुसी छिन् । उनको खुसीको सीमा छैन । उनको जन्मस्थान झापाको राजगढ हो । तीन वर्ष चलचित्रमा अभिनय गरिरहँदा युनाको एउटा पनि चलचित्रको छायांकन झापामा भएन । यसपटक भने लक्ष्मीनाथ शर्माले आफ्नो चलचित्र 'सुनको बिहानी'को छायांकन झापामा गर्ने भए, जसमा युना नायिका छिन् । छायांकनका क्रममा झापा पुगेपछि उनी दंगदास परेकी छिन् । नेपालमा पहिलो सूर्योदयले झापाको पूर्वी भागलाई छुने भएकाले उक्त चलचित्रको छायांकन झापामा भैरहेको जानकारी दिँदै युनाले झापामा रहँदा छायांकनका साथै आफन्तजन भेट्ने अनि प्रदर्शन हुन लागेको चलचित्र 'फ्ल्यास ब्याक'को प्रचार पनि गर्ने बताइन् ।

खेलाडी लामा र शर्मा

पुराना निर्माताहरू यतिखेर सुस्ताएका छन् । 'चलचित्र निर्माण' भन्नेबित्तिकै उनीहरूको नाक खुम्चिन्छ । आधा दशकयता एउटै चलचित्र निर्माण नगरेका उनीहरू डिङ हान्न भने पछि पर्दैनन् । चलचित्र निर्माण किन नगरेको नि ? उनीहरू निकटस्थ स्रोत भन्छ- 'घाटाको यो झन्झटिलो पेसामा हात हाल्नु मुर्ख्याइ हो, पेसा अर्कै अपनाउने, तर राजनीति यो क्षेत्रमा गर्ने उनीहरू बताउँछन् ।' केही समयअघि मात्र सम्पन्न निर्माता संघको निर्वाचनका क्रममा चलचित्र नबनाउने तर यो क्षेत्रमा राजनीति गर्न चाहने पूर्व चलचित्र निर्माताहरू युवराज लामा र अशोक शर्माले खुलेर राजनीति गरे । यतिसम्म कि निर्माता संघका पूर्वअध्यक्ष अशोक शर्मा साधारणसभाअघिसम्म पनि अध्यक्षको दावेदार थिए । साधारणसभामै उनको एउटा विषयले ७ मत मात्र पाएपछि उनले केशव भट्टराईलाई अघि सारे, तर शर्माका प्रतिनिधि भट्टराई पनि पराजित भए । यस्तै अर्का पूर्वनिर्माता लामाले भने नजानिँदो ढंगले राजनीति गरे ।

अध्यक्षका रूपमा एमाले निकटस्थ भनेर चिनिएका केशव भट्टराई र कांग्रेस निकटस्थ राजकुमार राईले उम्मेदवारी दिएपछि माओवादीले यो निर्वाचनमा कुनै सक्रियता नदेखाउने निर्णय लिएको थियो, तर लामाले भने प्यानललाई जिताउन भूमिका खेले । एकातर्फ अशोक शर्मासँगको शत्रुता अर्कातर्फ जनजाति उम्मेदवार, त्यसपछि के चाहियो लामाले राजनैतिक लडाइँ कुशल ढंगले लडे । चलचित्र निर्माण नगरे पनि निर्माता संघको निर्वाचनमा भूमिका खेल्न पाएपछि उनीहरूले किन चलचित्र निर्माण गर्नुपर्‍यो र ?

लक्ष्य भेट्टाइन् झुमाले

उचाइ ५ फिट ४ इन्च । गहुगोरो वर्ण, हिस्सी परेको अनुहार । नागबेली कपाल, बान्की परेको शरीर । झट्ट देख्दा झुमा सेर्मालाई कसैले मोडल वा कलाकार भनेर ठम्याउन गाह्रो पर्दैन । शारीरिक सुन्दरतामा अब्बल उनको परिचय मोडलिङ र कलाकारिताबाटै सुरु हुन्छ । सुन्दरताका अतिरिक्त स्वाभाविक अभिनय र वाकपटुता भएकैले पनि झुमाले कलाक्षेत्रमा पाइला राख्न पापड बेल्नुपरेन । नेपाल टेलिभिजन-२ को 'टार्गेट' कार्यक्रममा मोडलिङ गर्ने १९ वर्षीय झुमाले पर्दाकी नायिकामा फड्को मार्न धेरै कुर्नुपरेन । पृथक् धारको चलचित्र 'लिम्बुवान' मा उनी अभिनेत्री छानिइन्, जुन आगामी जेठमा प्रदर्शन हुँदैछ । शिवगन्ज, झापामा जन्मिए-हुर्किएकी झुमा भन्छिन्- 'सारी चोली र कुर्था-सलवारमै रुमलिने जमाना छैन, त्यसैले समयअनुरूपको पहिरनमा आफूलाई फिट देखाउन सक्नुपर्छ ।' टिसर्ट र पाइन्ट मनपर्ने भए पनि वानपिस लुगामै आफूलाई सहज लाग्ने उनी बताउछिन् ।

कमेडियन मिस नेपाल

जेनिषा मोक्तान हँसाउन खप्पिस रहिछन् । त्यो कुरा प्रमाणित पनि भैसकेको छ । किनकि मिस नेपालको पगरी गुथेपछि उनको नामको अघिल्तिर अर्को एउटा उपाधि झुन्डिएको छ 'हास्यअभिनेत्री' । हास्य धारावाहिक 'घरबेटी बा'मा उनी देखिन थालेको दुई वर्षजति भयो । यो दुई वर्षमा उनले ख्याति पनि निकै कमाइन्- गायिका रेश्मा सुनुवारको गीत 'मै ठूली भै'छु रे'मा उनको चुलबुले अभिनय होस् वा चलचित्र 'मेरो एउटा साथी छ'मा सहनायिका भएर होस् । अब उनलाई 'कमेडियन मिस नेपाल' भन्न सकिन्छ । यसै साता आयोजना गरिन लागिएको 'टाफन टेलिचलचित्र एवार्ड'मा दर्जनौं प्रतिस्पर्धीलाई पछि पारेर मिस नेपाल जेनिषा मोक्तान हास्यअभिनेत्रीको विधामा मनोनीत भएकी छिन् । उनीसँगै हास्यअभिनयबाटै कहलिएका दीपाश्री निरौला, अंशु महर्जन, शुभेच्छा थापा र सिरु विष्ट मनोनयन भएका छन् । 'मेरी बास्सै'बाट कुञ्जना घिमिरे मनोनयन नहुनु तर 'घरबेटी बा'बाट जेनिषा मनोनयन हुनुले चर्चा पनि पाइरहेको छ ।

ब्यूटिसियन तालिममा निशुल्क भर्ना

नेपाल सरकारबाट स्वीकृत प्राप्त विगत ९ वर्षदेखि सञ्चालित वरिष्ठ ब्यूटिसियनहरुद्वारा अत्याधुनिक मेशिनहरुबाट थेउरी प्राक्टिकल दुवै माध्यमबाट छोटो समयमै ग्यारेन्टीका साथ बेसिक, एडभान्स, स्पेसल सर्ट, स्पेसल डिप्लोमा र टिचर ट्रेनिङ्ग कोर्षमा धमाधम भर्ना लिईदै छ । आजै आफ्नो सिट सुरक्षित गर्नुहोस् ।

नोट S.L.C दिई बसेका छात्राहरुलाई विशेष ग्राह्यता

ईमेज ITC ब्यूटिसियन प्रशिक्षण केन्द्र
नारायणगोपाल चोक, चक्रपथ
फोन :- 2150731, 4720323

फ्रि : वेटर / वेट्रेस
भत्ता रु-३०००/-
तालिम पश्चात फ्रि-BARTENDER पनि
☐ उत्कृष्टलाई ८,००० सम्मको जागीर।
☐ विदेश जानेकोलागी होटल सम्बन्धी स्पेशल कोर्षको व्यवस्था ।
WISDOM HOTEL TRAINING
KALIMATI CHOWK 01 - 4277104
CHABHIL CHOWK 01 - 6223587

खुल्यो ! खुल्यो !! खुल्यो !!!
नि:शुल्क ब्युटिसियन ट्रेनिङ्ग सेन्टर खुल्यो ल्इ को सहयोगमानेपाल सरकारबाट मान्यताप्राप्त विदेशबाट तालिम लिका वरिष्ट ब्युटिसियनद्वारा अत्याधुनिक मेसिनहरुबाट छोटो समयमा कोर्षहरु ग्यारेन्टीका साथ Basic, diploma, Advance, Teaching/ Special Beautician Course मा सिमित सिटमा रोजगारीको अवसर सहित भर्ना खुल्यो ।
कोरियन लोसनद्वारा ग्यारेन्टीकासाथ हेयर स्ट्रेट गरिन्छ ।
तुः सम्पर्क गर्नुहोला
New ITC ट्रेनिङ्ग सेन्टर
गोगंबु, गणेशथान रोड, काठमाडौं
फोन: ०१-२०२३६१८, ९८४१३३०८५०, ९८४१०४५९१९

तालिम
ब्यूटिसियन, सिलाई र कटाई, फेसन डिजाईन, बुनाई, प्याचवर्क, इम्ब्रइदरी तथा बिभिन्न तालिम दिइन्छ ।
ब्युटिसियन एड्भान्सड कोर्ष संचालन भइरहेको छ ।
त्रिवेणी तालिम केन्द्र
बागबजार, काठमाडौं : ४२३ १०३०
(खुल्ने समय: बिहान ७ बजेदेखि साँझ ५ बजेसम्म)
शुक्रबार महिलाहरुलाई नि:शुल्क कपाल काटिन्छ ।

The Flying Institute
announces Admission open for
Airhostess Training
Get trained from Nepal's No. 1 Cabin Crew instructor Ms. Shanta Shrestha
Call: 4465653, 9841278689
www.theflyinginstitute.edu.np
The Flying Institute P. Ltd.
Minbhawan, Kathmandu

सौन्दर्यका सामान
○ Height बढाउने (Yoko Japanese) - 1050/-
○ मोटोपन घटाउने (Sauna Belt)
○ अनुहार गोरो बनाउने (Roop Amrit)
○ स्तन बढाउने, घटाउने साथै टाइट गर्ने (Cream)
○ डण्डीफोर, चाया पोतो हटाउने (Cream)
○ धुम्रपान, जाँड रक्सी छुटाउने, चाउरीपना हटाउने
○ कपाल नझर्ने वा उमार्ने तेल (Herbal-44)
○ लिङ्ग बढाउने साथै गुप्ताङ्ग टाईट गर्ने ।
Free Home Delivery / 100% Guaranteed
Worldwide Shopping Centre
(शंखमुल मार्ग, तयारी पोशाक संघको अगाडी)
Newbaneshwor, 9808301235
Ph. 2290871, Mob. 9841506134

खुल्यो ! खुल्यो !! खुल्यो !!!
१००% प्राक्टिकल
नेपालमै पहिलो पटक
CCTV, Security System Fire alarm Control System, Embedded System Design, Mastering 8051 Microcontroller तथा Electrical, Electronic बिषयहरुमा अनुभवी इन्जीनियर तथा दक्ष प्राविधिकद्वारा प्रशिक्षणको तालिम खुल्यो । धमाधम भर्ना लिइदैछ, सिट सिमित छ ।
प्राविधिक तालिम तथा अनुसन्धान केन्द्र प्रा.लि.
अद्वैतमार्ग, पुरानो बसपार्क, काठमाडौं
४२४६९३६

भर्ना खुल्यो भर्ना खुल्यो
जिल्ला शिक्षा कार्यालय बाट मान्यता प्राप्त
प्राईभेट TEST/SLC 2067
दक्ष तथा अनुभवी शिक्षकहरु द्वारा उत्कृष्ट अध्यापन गराई सर्वोत्कृष्ट नतिजा ल्याउन सफल यस
TIME INSTITUTE
Technical information for Multiple Education
Bagbazar Kathmandu, Nepal
Tel: 01-4239156, 4240082 (Right Side to P.K. Campus)
माध्यम अंग्रेजी/नेपाली
मा धमाधम कक्षा संञ्चालन भइराखेको छ, चाडै सम्पर्क गर्नुहोला ।
पुनश्च: कलाकारीता, राजनीति तथा अन्य रोजगारी पेशामा लागि पढ्न छुटाएका बिद्यार्थीहरुका लागि बिशेष कक्षाको समेत व्यवस्था गरिएको छ ।

कोही मेरोको पोस्टर

निर्देशक आलोक नेम्वाङको चलचित्र 'कोही मेरो...' को पोस्टर फेसबुकमार्फत सार्वजनिक गरिएको छ। निर्देशक नेम्वाङले दुइटा पोस्टरका डिजाइन फेसबुकमा अपलोड गरेका छन्। सार्वजनिक गरिएका दुई पोस्टरमा एउटामा नायक आर्यन सिग्देल र झरना बज्राचार्य तथा अर्कोमा आर्यनका साथ नायिका सञ्चिता लुइँटेल छिन्। मुभिज डटकमले निर्माण गरेको यो चलचित्र प्राविधिक कार्यको अन्तिम चरणमा पुगेको छ।

• फिल्मी खबर •

तुलसी धम्पुसमा

नायिका ऋचा घिमिरे तथा उनका निर्देशक श्रीमान शंकर घिमिरेले 'ड्रिम प्रोजेक्ट' भनेको चलचित्र 'तुलसी' को छायांकन पोखरा तथा आसपासका क्षेत्रमा भैरहेको नायिका घिमिरेले जनाएकी छिन्। हाल पोखरा नजिकै धम्पुस गाउँमा छायांकन भैरहेको उक्त चलचित्रमा ऋचा शीर्ष भूमिकामा छिन् भने विमलेश अधिकारी नायकको भूमिकामा छन्। चलचित्रका संगीतकार रन्जित गजमेर हुन्।

आन्दोलनले सा¥यो

एकीकृत माओवादीले वैशाख १९ बाट थालेको आमहडतालका कारण प्रदर्शनको पालो पाउँदा पनि गत शुक्रबारदेखि काठमाडौंमा सार्वजनिक हुने भनिएको चलचित्र 'दिदीभाइ' को प्रदर्शन अनिश्चित भएको छ। आन्दोलन सकिएपछि मात्रै प्रदर्शनमा ल्याइने उक्त चलचित्रका निर्माता सुनिल मानन्धरले साप्ताहिकलाई बताए। यसैगरी वैशाखको अन्तिम साताबाट सार्वजनिक गरिने तयारीमा रहेको चलचित्र 'कसम हजुरको' ले पनि प्रदर्शन मिति सारेको छ। निमात्री कृषा चौलागाईंको उक्त चलचित्र पनि आमहडताल सकिएपछि मात्रै प्रदर्शनमा ल्याइने बताइएको छ।

मेरो जीवनसाथी

साथीसँगको मित्रता र प्रेमी-प्रेमिका बीचको सम्बन्धलाई आधार बनाई निर्देशक तथा संगीतकार दिवाकर भट्टराईले चलचित्र 'मेरो जीवनसाथी' को निर्देशन गर्ने भएका छन्। जीवन टण्डनले निर्माण गर्ने उक्त चलचित्रमा पुराना तथा नयाँ कलाकारहरू रहने बताइए पनि छनोट भने गरिसकिएको छैन।

• लभ गुरु •

पाठकहरूको प्रेम जिज्ञासा एवं समस्या समाधान गर्ने उद्देश्यले हामीले यो स्तम्भ सुरु गरेका हौं। आफ्ना प्रेमसम्बन्धी विभिन्न समस्या हामीलाई लेखिपठाउनु होस्। ती समस्याको समाधान विभिन्न विशेषज्ञको राय-सल्लाहअनुरूप नायिका रेखा थापाले खोज्ने प्रयास गर्नुहुनेछ। यो स्तम्भका लागि कुनै शुल्क लाग्नेछैन। आफ्नो समस्या साप्ताहिकको ठेगानामा पठाउनुहोला।

म २८ वर्षीय अविवाहित युवक हुँ र एक प्रतिष्ठित कार्यालयमा राम्रो पदमा कार्यरत छु। मेरो मासिक आम्दानी ३५ देखि ४० हजार रुपैयाँ छ। म आफ्नो पेसा र व्यक्तिगत जीवनसँग सन्तुष्ट पनि छु। विगत ३ वर्षदेखि मेरो एक २३ वर्षीया युवतीसँग प्रेमप्रसंग चलिरहेको छ। हामीबीचको सम्बन्ध यति राम्रो छ कि हामी एक अर्कासँग छुट्टिएर बाँच्न नसक्ने अवस्थामा छौं, तर केही दिनअघि मात्र उनलाई उनको परिवारले अब तिमीले विवाह गर्नुपर्छ, तिम्रो कुनै केटा छ भने हामीलाई भन भनेर सोद्धा उनले मलाई प्रस्ताव गरिन्। त्यसपछि उनको परिवारले मेरो घर-परिवार, मेरो व्यक्तिगत जीवन, मेरो जागिर सबै कुरा बुझेर मलाई मन पराए। त्यसपछि चिना जुराउने कुरा उठेपछि उनको र मेरो कुण्डलीमा गण, गुण केही पनि नमिल्ने र नाडी पनि जुध्ने देखियो। यस्तो अवस्थामा भएको विवाहपछि १५ दिनमै अनिष्ट हुन्छ भनी ज्योतिषले भने। त्यसपछि पनि उनी मेरो निरन्तर सम्पर्कमा छिन्। यस्तो अवस्थामा उनी पनि मलाई छोड्न सक्दिनन् र म पनि उनलाई छोड्न सक्दिनँ। यस्तो अवस्थामा हामीले के गर्दा ठीक हुन्छ ?

आर.एन.

तपाईंहरूको समस्या आर्थिक तथा सामाजिक रूपले जटिल नदेखिए पनि धार्मिक मान्यताले तपाईंहरूको बाटो छेकेको पत्रबाट प्रस्ट हुन्छ। जतिसुकै शिक्षित र आधुनिक भए पनि विवाह र अन्य सामाजिक संस्कारका सन्दर्भमा हाम्रो समाज अझै पनि ग्रहदशालगायतका ज्योतिषि विधामा विश्वास गर्छ। तपाईंहरूलाई थाहा हुनुपर्ने हो, ज्योतिषि विधाअनुसार कुनै पनि कुरामा संकट देखापरेमा त्यसको समाधानका उपायहरू पनि हुन्छन्। तपाईंहरू समाधानका त्यस्ता उपायहरूको प्रयोगतिर जानुभयो-भएन भन्ने कुरा पत्रबाट खुल्दैन। तसर्थ यो विषयमा तपाईंहरूले आफ्ना परिवारलाई, जो तपाईंहरूको प्रेमसम्बन्धको विरोधमा छैनन्, विश्वासमा लिएर सम्बन्धित विषयमा नाम कमाएका वा तपाईंहरूको परिवारले विश्वास गरेका ज्योतिषिसँग छलफल गरेर संकटको निवारण गर्न सक्नुहुन्छ।

घर छाडिन् सान्द्राले

श्रीमान् जेसी जेम्सले धोका दिएपछि दिक्क भएकी हलिउड नायिका सान्द्रा बुलकले अन्ततः श्रीमान्को घर छाडेकी छिन् । घर छाड्ने क्रममा उनले पारपाचुकेका कागजात पनि तयार पारेकी छिन् । समाचारमा जनाइएअनुसार उनले चाँडै नै जेम्ससँग पारपाचुके गर्दैछिन् । पारपाचुकेको कागजमा उनले लेखेकी छिन्– 'यदि मैले अनुमान गरेअनुसार जेम्सले मलाई धोका नै दिएका हुन् भने उनले मबाट सेटल्मेन्टका रूपमा एक पैसा पनि पाउनेछैनन् । म केवल जेम्सलाई उसको अपराधको सजाय दिन चाहन्छु ।' स्मरणीय कुरा के छ भने जेम्सको एक होइन, थुप्रै महिलासँग अनुचित सम्बन्ध रहेको कुरा केही समयअघि सार्वजनिक भएको थियो । त्यो कुरा सार्वजनिक भएपछि सान्द्राले पाँच वर्ष पुरानो आफ्नो वैवाहिक जीवन टुंग्याउने निर्णय गरेकी हुन् ।

क्याटरिना विवाहको मुडमा

बलिउडकी हट, सेक्सी, चर्चित एवं सफल अभिनेत्रीका रूपमा परिचय बनाएकी अभिनेत्री क्याटरिना कैफ आफ्नो आगामी चलचित्र राजनीतिमा सिम्पल, सोभर तर बोल्ड भूमिकामा देखिनेछिन् । यो कुराले क्याटरिनालाई चर्चा त दिलाएको छ नै, साथै हालै आफ्नो विवाहका बारेमा उनले दिएको अभिव्यक्तिले पनि उनी थप चर्चामा छिन् । आफ्नो लव लाइफ वा विवाहको सोचका सम्बन्धमा खासै टिप्पणी नगर्ने र यी कुरालाई मिडियामा ल्याउन नचाहने यी अभिनेत्रीले हालै मात्र विवाहका बारेमा आफ्नो धारणा सार्वजनिक गरेकी हुन् । स्रोतका अनुसार क्याटरिनाले आफू दुई वर्षभित्र विवाह गर्ने मुडमा रहेको बताइन् । दुई वर्षको अवधि लामो छ, अझै केही गर्नु छ, हेरौं के हुन्छ– क्याटरिनाले बताइन् ।

नील डेटिङ गर्दै

झर्खरै आफ्नो बाल्यकालदेखिको स्वीटहार्ट प्रियंकासित ब्रेक भएपछि अभिनेता नील नितिन मुकेश बलिउड बालाहरूसित डेटिङ गर्न व्यस्त रहेको बताइन्छ । केही समयअघि ओम शान्ति ओम गर्ल दीपिका पाडुकोणसित जुहुमा चलचित्र हेर्न पुगेका नील नितिन एउटा फाइभ स्टार रेस्टुराँमा गजिनी गर्ल आसिनसित डिनर डेटमा देखिएका थिए । स्रोतका अनुसार अभिनेता नील र अभिनेत्री आसिन एक–अर्कासँग निकै सहज देखिएका थिए । उनीहरू सँगै आएका थिए र सँगै नै गएका थिए । यद्यपि यस सम्बन्धमा नीलले भने आफू आसिनसित डेटिङमा नभएको बताएका छन् । नीलले आफू हाल सिङगल रहेको र यसैमा खुसी रहेको बताएका छन् ।

पामेला नांगै नाचेपछि

हलिउड नायिका पामेला एन्डरसन विवाद तथा चर्चामा आइरहन रुचाउँछिन् । प्रायः व्यक्तिगत आचरणका कारण उनी चर्चामा आइरहन्छिन् । यसैबीच आफ्नो नितान्त व्यक्तिगत पार्टीमा नग्न रूपमा प्रस्तुत भएपछि पामेला पुनः चर्चामा आएकी छिन् । घटना यसै साताको हो । पामेलाले आफ्ना केही नजिकका साथीलाई निजी पार्टीमा निम्त्याएकी थिइन् । जहाँ उनले रोमाञ्चक तथा कामूक प्रस्तुति पनि दिइन् । रातिको अन्तिम प्रहरमा पामेला हलको चारै तिर घुमेर नृत्य गरिरहेकी थिइन्, तर जन्म दिनको अवसरमा उनले लगाएको पहिरन शरीरमा थिएन । नृत्य गरिरहँदा शरीरमा रत्तिभर पहिरन बाँकी नरहँदा उनका साथी अचम्ममा त परे, तर विरोध गरेनन् । एउटा समाचारमा जनाइएअनुसार त्यो स्थिति निकै कम समयका लागि मात्र रह्यो तर त्यहाँ उपस्थित प्रायः सबै आमन्त्रितले पामेलालाई नग्न रूपमै देखे । पार्टीको रौनक कम भएपछि मात्र पामेलाले आफ्नो पहिरन चिप्लिएको थाहा पाएकी थिइन्, जसका कारण उनले आमन्त्रितसँग क्षमासमेत मागेकी थिइन् ।

ब्रिट्नीको खण्डन

पपगायिका ब्रिट्नी स्पेयर्सले एउटा पत्रिकामा प्रकाशित समाचारको खण्डन गर्दै आफूले जानी-जानी आफैंलाई हानि नपुर्‍याएको दाबी गरेकी छिन् । 'त्यो समाचारमा कुनै सत्यता छैन, उनले भनेकी छिन् । केही समयअघि उनको हातमा एउटा दाग देखिएको थियो । सोही दागका कारण अमेरिकाको द नेसनल इन्क्वायर तथा द ग्लोबले उनले आफूले आफैंलाई शारीरिक रूपमा हानि पुर्‍याएको बताएका थिए । ब्रिट्नीका प्रबन्धकले उक्त समाचारको खण्डन गरेका हुन् । प्रबन्धकले ब्रिट्नीको बचाउ गर्दै भनेका छन्– 'ब्रिट्नी विमानको भर्‍याङबाट लडेका कारण हातमा चोट लागेको हो ।'

उस्तै देखिनुको घाटा

उनीहरू जुम्लहाया होइनन् । उनीहरूबीच रगतको वा पारिवारिक नाता पनि छैन । तुलना गर्नेहरूले उनीहरूको तुलना नगरेको पनि होइन । कुरा हो झन्डै उस्तै मुहार र बनावट भएका बलिउड अभिनेता-अभिनेत्रीको हो । अभिनेत्री ऐश्वर्या राय र चलचित्र लक्कीबाट पर्दामा देखिएकी स्नेहा उलाल, अभिनेत्री क्याटरिना कैफ र चलचित्र वीरबाट डेब्यु गरेकी जरिन खान, अभिनेता ऋतिक रोशन र चलचित्र लवस्टोरी २०५० बाट अभिनय प्रारम्भ गरेका हर्मन बावेजको अनुहार केही हदसम्म मिल्नुको समानताबाहेक उनीहरूबीचको समानता भनेकै उनीहरू बलिउडका अभिनेता-अभिनेत्री हुन् । स्रोतका अनुसार अभिनयको मामिलामा तुलना हुनु, प्रशंसकहरूबाट बढी एक्स्पेक्ट गरिनु र डुप्लिकेटसरह व्यवहार गरिनुले यो समानताबाट स्नेहा, जरिन र हर्मनलाई फाइदाभन्दा बढी बेफाइदा भएको बताइन्छ ।

केवल एक प्रश्न

के पोलिटिक्स डर्टी गेम हो ?

बडो गजबको प्रश्न सोध्नुभयो । पोलिटिक्स डर्टी गेम त हुँदै होइन नि, तर के गर्नु ? नेपालका नेताहरूले नै यसलाई डर्टी बनाइरहेका छन् । हामीले जति नै व्यंग्य गरे पनि नेताहरूले नेपाली पोलिटिक्सलाई डर्टी नै बनाइरहेका छन् ।

दमन रूपाखेती (हास्यकलाकार)

पोलिटिक्स डर्टी गेम हुँदै होइन । पोलिटिक्स त देशलाई नेतृत्व गर्ने गेम हो । पोलिटिक्स फेयर भएन भने त देशमा नियम-कानुन नै हुँदैन, तर अहिलेका नेताहरूले नेपालको पोलिटिक्सलाई चाहिं डर्टी नै बनाएका छन् । पोलिटिक्स डर्टी नभए पनि नेताहरूचाहिं डर्टी गेम खेल्दैछन् ।

बिनिता बराल (मोडल)

पोलिटिक्स डर्टी गेम होइन । पोलिटिक्स गर्न नजान्ने नेताहरूले यसलाई डर्टी बनाएका हुन् । पोलिटिक्स त देश हाँक्ने सिद्धान्त हो, तर नेपालमा यसलाई नेताहरूले गलत तरिकाले बुझेका छन् । पोलिटिक्स केवल कुर्सीका लागि गरिएको छ । त्यसैले पोलिटिक्स आफैंमा डर्टी होइन पोलिटिक्स गर्नेहरूचाहिं डर्टी हुन् !

अञ्जना गुरुङ (गायिका)

पोलिटिक्स त्यस्तो गेम हो जुन राम्ररी खेल्यो भने फेयर गेम हो, नराम्ररी खेल्यो भने डर्टी गेम हो । नेपालमा अहिले पोलिटिक्स गर्ने नेताहरूचाहिं यसलाई डर्टी गेम नै बनाउने तयारीमा छन् ।

रामभक्त जोजिजू (गायक)

मेरो विचारमा पोलिटिक्स डर्टी गेम होइन । पोलिटिक्स त एउटा फेयर गेम हो । पोलिटिक्सले नै मानिसको जीवनशैली निर्धारण गर्ने भएकाले यो मानवजीवनकै अभिन्न अंग हो । त्यसैले यसलाई डर्टी भन्न मिल्दैन । पोलिटिक्स गर्ने नेताहरूले चाहिं यसलाई डर्टी बनाए भने हामी सबै मिलेर खबरदारी गर्नुपर्छ ।

आलोकश्री (प्राज्ञ/संगीतकार)

मेरो अनुभव

मलाई मन पर्ने मौसम जाडो हो, तर गर्मीले मलाई मेरो विद्यालय जीवनको सम्झना गराउँछ । त्यतिबेला हामी स्वयम्भूमा बस्थ्यौं । म नजिकैको गीतामाता स्कुलमा पढ्थें । गर्मीका बेलामा हुने १५ दिनको छुट्टी हामीलाई पर्याप्त थियो, मस्ती गर्नका लागि । कोकाकोला वा फेन्टा पिउनु भनेको गर्वको कुरा हुन्थ्यो । कोक-फ्यान्टा बोकेर आएको ट्रकमा झुन्डिएर कोक झिक्थ्यौं र सबै जना मिलेर ढुंगाले खोलेर बाँडेर खान्थ्यौं । त्यो त हाम्रो बदमासी नै थियो अनि स्वयम्भू, नागार्जुनको तल, रानीवनका जंगलतिर घुम्न जान्थ्यौं । हरियालीमा घुम्दा निकै शीतल हुन्थ्यो । साथीहरूसँग नारायणहिटी दरबारअगाडिको पोखरीदेखि कलंकीको बल्खु खोलामा हरेक दिन पौडी खेल्न जान्थ्यौं । मैले त्यसरी नै पौडिन सिकेको थिएँ । बालाजु र रंगशालामा पौडीपोखरी सञ्चालन भए पनि पैसा नभएकाले हामीलाई बल्खु, विष्णुमती र पोखरीहरूमा नै मज्जा लाग्थ्यो । त्यतिखेर काठमाडौंका खोला तथा नदीहरूको पानी सफा थिए । अहिले मैले मेरो छोरालाई विष्णुमती नदी देखाउँदै म विष्णुमतीमा पौडी खेल्थें भन्दा उसले घीन मानेर नाक-मुख खुम्च्याउँछ ।

अहिलेको गर्मी मौसममा त झन् काठमाडौंका खोला नदीहरू गन्हाएर नजिकै जान पनि सकिँदैन । त्यतिबेला बिदापछि अरू दिन स्कुल जानुपरे पनि गर्मी सकिएको हुन्नथ्यो । शनिबार भने गर्मीबाट बच्न पौडी खेल्न जाने, जंगल घुम्ने जस्ता मज्जा लिइन्थ्यो । अनि पाउरोटी मिसाएको बरफ २५ पैसामा आउँथ्यो । त्यसमा पाउँ (पीरो तितौरा) दलेर खान्थ्यौं । पीरो र चिसोको त्यो 'कम्बिनेसन' स्वादिलो हुन्थ्यो । काठमाडौंमा घर कम थिए, भीडभाड पनि थिएन । सायद त्यसैले गर्मी पनि खासै हुन्नथ्यो । अहिले त काठमाडौंमा पनि तराईमा जस्तै गर्मी हुन थालेको छ । 'ग्लोबल वार्मिङ'को प्रभाव पनि हुनसक्छ । हामीहरूले नै गरेको प्रदूषण र लापरबाहीले अहिले विश्वमा तापक्रम बढ्दैछ । मेरो घर र मेरो पारिवार मात्र होइन, अब मेरो देश र मेरो विश्व भनेर सोच्ने बेला आइसकेको छ । हरियाली बढाउने र प्रदूषण घटाउनेतर्फ सबैले नसोचे गर्मीले हाम्रा भावी सन्ततीलाई नै पोल्नेछ र हरेक वर्ष गर्मी बढ्दै जानेछ । बेलैमा सोचौं ।

● तीन प्रश्न ●

सानो पर्दाका दर्शकका लागि सविन बास्तोला परिचित अनुहार हो। झन्डै दुई दशकदेखि उनी कुनै न कुनै कार्यक्रममार्फत अभिनय तथा निर्देशन गर्दै दर्शकमाझ पुगिरहेका छन्। उनले निर्देशन गरेको 'थोरै भए पुगिसरी' शीर्षकको श्रृंखला दर्शकमाझ अत्यन्त लोकप्रिय थियो। उक्त श्रृंखला झन्डै २ सय भागसम्म प्रसारण भएको थियो। बास्तोलाले निर्देशन गरेको 'फिरन्ते' टेलिश्रृंखला पनि ५२ भागसम्म प्रसारण भएको थियो। प्रायः चरित्र अभिनेताको भूमिका निर्वाह गरेर दर्शकलाई मनोरञ्जन प्रदान गरिरहने बास्तोला यतिबेला 'सुनौलो संसार' शीर्षकको टेलिश्रृंखलामार्फत दर्शकमाझ पुगिरहेका छन्। 'सुनौलो संसार' मा उनले निर्वाह गरेको 'भुत्ते' शीर्षकको पात्रले दर्शकको मन जितिरहेको छ। टुल्की, वसन्तेको खोजी, एक दिन एक रात, बेथिति, भीमालगायत थुप्रै टेलिश्रृंखला निर्देशन गरिसकेका बास्तोलाले झन्डै २० भन्दा बढी चलचित्रमा अभिनय पनि गरेका छन्। आगामी साता वितरण गर्न लागिएको पहिलो टेलिएवार्ड समारोहमा सहभागिता नै नजनाएर चर्चामा आएका बास्तोलालाई *साप्ताहिक*को तीन प्रश्न :

टेलिभिजनमै दुई दशक बिताइसकेको कलाकार टेलिएवार्डमा किन सहभागी नहुने ?

मलाई धेरैले यो प्रश्न सोधेका छन्। टेलिएवार्ड वितरण भैसकेपछि मात्र म यस विषयमा आफ्ना कुरा राख्नेछु।

भन्नाले, अन्य टेलिभिजनकर्मीले भनेजस्तै यो टेली नभै झेली एवार्ड हो त ?

मैले अहिले नै यसबारेमा केही बोलें भने एवार्डमा सहभागिता जनाइरहेका अन्य टेलिभिजनकर्मीलाई नराम्रो लाग्न सक्छ।

तपाईंकै कारण थुप्रै कलाकार तथा प्राविधिक सम्भावित एवार्डबाट वञ्चित हुँदैछन् नि त ?

यसका लागि म आफ्नै कलाकार तथा प्राविधिकसँग क्षमाप्रार्थी छु, तर यो एकदमै रहस्यको कुरा हो। म मात्र होइन, परिचय श्रृंखलाका ऋषि लामिछाने, पर्खालकी मुनाल घिमिरेलगायत धेरैले यो एवार्डमा सहभागिता जनाएका छैनन्।

● सानो पर्दा ●

यस्तो हुँदैछ टेलिएवार्ड

साप्ताहिक समाचार

काठमाडौं- मंगलबार कलंकीस्थित आफ्नै निवासमा मोबाइलमा कुरा गर्दै दिन बिताइरहेका टेलिभिजन कलाकर्मी मञ्चका अध्यक्ष कृष्ण ढुंगाना भन्दै थिए- '२५ गतेसम्म पनि माओवादी आन्दोलनको टुंगो लागेन भने ३० गते आयोजना गर्न लागिएको 'टाफन टेलिएवार्ड ०६७' को पनि टुंगो लाग्नेछैन। आयोजना मिति सार्न हामी बाध्य हुनेछौं।' नेपाली टेलिभिजन जगत्को इतिहासमा चर्चा, परिचर्चा र विवादबीच पहिलो पटक बृहत् रूपमा आयोजना हुने भनिएको 'टाफन टेलिएवार्ड ०६७' लाई साकार पार्ने तरखरमा उनी र टेलिभिजन कलाकर्मी मञ्चका सदस्यहरू दिनरात खटेका छन्। वैशाख ३० गते ३ बजेदेखि साँझ ७ बजेसम्म नेपालका आठवटा प्रमुख टेलिभिजन च्यानलबाट प्रत्यक्ष प्रसारण गर्दै आयोजना गरिने उक्त कार्यक्रमको अन्तिम तयारीमा जुटेका टेलिएवार्डका संयोजक वसन्त रूपाखेतीका अनुसार एवार्ड वितरण कार्यक्रमलाई मनोरञ्जक बनाउन कलाकारहरूले पूर्वाभ्यास गर्न पाइरहेका छैनन्। मंगलबार साँझ उनी भन्दै थिए- 'आन्दोलनले गर्दा नृत्य तथा गायन प्रस्तुत गर्ने कलाकारहरू अभ्यासस्थलसम्म जान सकिरहेका छैनन्।'

समयमै आन्दोलन टुंगोमा पुगे रातदिन खटेर भए पनि पूर्वाभ्यास गर्ने बताउँछिन् अभिनेत्री दीपाश्री निरौला। उनी 'तीतो सत्य' का आफ्नो जोडी दीपकराज गिरीसँग कार्यक्रममा नृत्य देखाउँदैछिन्। हालै मोटरसाइकल दुर्घटना परेर हात भाँच्चिए पनि हास्यकलाकार जितु नेपालले पनि रमाइलो नृत्य देखाउने योजना बुनेका छन्। उनका भतिजा गोपाल नेपाल 'फिस्टे' ले पनि नृत्य नै प्रस्तुत गर्दैछन्।

टाफन अर्थात् टेलिभिजन कलाकर्मी मञ्चका अध्यक्ष ढुंगानाका अनुसार हास्यकलाकारहरूले यसपटक कार्यक्रममा प्रहसन भने प्रस्तुत गर्नेछैनन्। हास्यकलाकारका

रूपमा ख्याति आर्जेका राजाराम पौडेल, किरण केसी, पल्पसा डंगोल, निर्मल शर्मा, सुवास गजुरेल आदिलाई नृत्य निर्देशक शंकर बिसीले कार्यक्रममा नचाउँदै छन् भने शंकर आफै पनि नाच्दै छन्। गायक बाबु बोगटीले पनि कार्यक्रममा गीत होइन, नाच प्रस्तुत गर्दैछन्। नायिका रञ्जना शर्मा, शुभेच्छा थापा, अरुणिमा लम्साल आदिले पनि नृत्य देखाउँदैछन्। गणेश उप्रेती, श्रीराम पुडासैनी, संगीता मोक्तानले पनि विभिन्न गीतमा नृत्य देखाउने तयारी भैरहेको संयोजक रूपाखेतीले जनाएका छन्।

कार्यक्रमलाई संगीतमय बनाउन अन्जु पन्त, राजेशपायल राई, शिव परियार, हेमन्त शर्मालगायतका गायक-गायिकाले प्रत्यक्ष गायन सुनाउने छन्। हालसम्म गोप्य राखिएको एवार्डका निर्णायक मण्डलको परिचयबाट शुभारम्भ हुने 'टाफन टेलिएवार्ड ०६७'लाई सुरुको दस मिनेट औपचारिक बनाइने र त्यसपछि अनौपचारिक ढंगबाट मनोरञ्जन गराउँदै विभिन्न विधामा मनोनीतहरूलाई एवार्ड प्रदान गर्दै जाने कार्यक्रमको रूपरेखा रहेको बताइएको छ।

को-कसले जित्ला ?

०६० देखि ०६५ सम्म सार्वजनिक प्रतिस्पर्धाका लागि सहभागी भएका टेलिचलचित्र तथा म्युजिक भिडियोमध्येबाट 'टाफन टेलिएवार्ड ०६७' का निर्णायकको दृष्टिमा परेका ४० विधाका पाँच-पाँच मनोनयनमध्येबाट को-को सर्वोत्कृष्ट ठहरिन्छन्? उक्त कुराको निर्णय वैशाख ३० गतेको कार्यक्रममा हुनेछ। म्युजिक भिडियो विधाबाट संगीता श्रेष्ठ, भूषण दाहाल, आलोक नेम्वाङ वा जनकदीप पराजुलीमध्ये एक जनालाई विगत पाँच वर्षयताका सर्वोत्कृष्ट म्युजिक भिडियो निर्देशक मानिनेछ भने हास्यश्रृंखलाबाट शिवहरी पौडेल, दीपकराज गिरी, केदार घिमिरे, सीताराम कट्टेल वा गोपाल नेपालमध्येबाट एकजना सर्वोत्कृष्ट हास्यअभिनेता ठहर्ने छन्।

अनि रोशन लामा, राजन थापा, राजु याकचा र श्याम बस्नेतमध्ये एकजना सर्वोत्कृष्ट मेकअप आर्टिस्ट मानिनेछन्। सामाजिक श्रृंखलातर्फ उत्कृष्ट निर्देशकमा मनोनीत 'करुणा'का महेन्द्र बुढाथोकी, 'साल्गीको बलात्कृत आँसु'का बद्री अधिकारी, 'दुई थोपा आँसु' का श्याम भट्टराई, 'पुष्पाञ्जली' का रमेश बुढाथोकी तथा 'दलन' का नवीन सुब्बामध्ये एक जनाले सर्वोत्कृष्ट निर्देशकको पगरी गुथ्नेछन्। हास्यश्रृंखलाबाट भने शिवहरि पौडेल र जितु नेपाल 'जीरे खुर्सानी', प्रभाकर शर्मा 'गुरुमन्त्र', दीपकराज गिरी 'तीतो सत्य', गोपाल नेपाल 'लगन जुर्लाजस्तो छ' तथा नवराज आचार्य 'घरबेटी बा' बाट मनोनयन भएका छन्। तीमध्ये एक सर्वोत्कृष्ट हास्यश्रृंखलाका निर्देशक दरिनेछन्। सर्वोत्कृष्टको ठहर दर्शकबाट प्रेषित एसएमएस भोटिङका आधारमा पनि हुनेछ। एसएमएस गर्नका लागि विभिन्न पत्रपत्रिकामा कोड नम्बर प्रकाशित गरिसकिएको आयोजकले जनाएका छन्।

जम्का भेट

नायिका उषा पौडेलको चर्चा अचेल त्यति सुनिँदैन। अन्य नायिकाहरू विवाद, विवाह, अफेयर, झगडा आदिका कारणले चर्चामा आइरहे पनि उषा ती चर्चाहरूभन्दा टाढा छिन्। दस वर्षअघि चलचित्र 'मुना मदन' बाट मुना भइ उदाएकी उषाले नायिकाप्रधान चलचित्रहरूमा काम गर्न पाएकी छैनन्। यद्यपि उनले ४२ वटा चलचित्रहरूमा मुख्य नायिकाको भूमिका निर्वाह गरिसकिन्। पछिल्लो पटक म्युजिक भिडियोहरूमा उनको उपस्थिति बढेको छ। उषा कुशल नृत्यांगनासमेत भएकीले विदेशमा हुने कार्यक्रमहरूमा पनि उनी व्यस्त रहेको बताउँछिन्।

चलचित्रहरूबाट टाढिनु भएको हो ?

कसले भन्यो ? म कसरी चलचित्रबाट टाढा हुन सक्छु ?

अचेल तपाईंको चर्चा चलचित्र क्षेत्रमा त्यति छैन नि ?

एकपछि अर्को चलचित्रमा काम गरिरहेकै छु। काठमाडौंमा 'रणसंग्राम' आउँदैछ। त्यसमा मेरो राम्रो भूमिका छ। 'अल्झेछ क्यारे पछ्यौरी' पनि आउने क्रममा छ। केही समयअघि 'मेरो के गति हुने भो' को छायांकन सकाएँ। अहिले भोजपुरी चलचित्र 'दामिनी' को डबिङ गरिरहेकी छु सँगसँगै चलचित्र 'कसम' मा पनि काम गरिरहेकी छु। चर्चाकै लागि काम गर्नुपर्छ भन्ने छ र ? कामले आफैं चर्चा हुन्छ।

चलचित्रमा काम कम भएर म्युजिक भिडियोमा देखिन थालिएको कुरा गर्छन नि ?

हेर्नुस्, म्युजिक भिडियोमार्फत सजिलै र सोझै दर्शक सामुन्ने पुग्न पाइन्छ। फेरि मैले चलचित्रमा कामै नपाएको भन्ने हल्ला कसले चलायो ? म एक पटक एउटा चलचित्रमा काम गरिरहेकी हुन्छु। एकैपटक दुई चारवटा चलचित्रको काम गरेर आफूलाई अतिव्यस्त बनाउने रहर मेरो छैन।

त्यही पनि अचेल तपाईंका कुनै चलचित्रको छायांकन भएको छैन, घरमै त्यत्तिकै बसिरहनु भएको छ ?

'फुलको आँखामा फुलै संसार' भने जस्तै भयो। म के कारण घर बसेको भन्ने सोधिखोजी नै नगरी चलचित्र नपाएर घरमा बसेको हल्ला चलाउनु त भएन नि। केही हप्ताअघि मेरो खुट्टा फ्याक्चर भएर छायांकन भैरहेको चलचित्र 'कसम' को काम रोकिएको थियो। केही दिनपछि त्यसको छायांकनमा व्यस्त हुँदैछु। अनि गएको साता कतारमा कार्यक्रम गर्दा लगाएको लेन्स उतार्न बिर्सदा मेरो आँखामा इन्फेक्सन भयो। उतैको अस्पतालमा देखाएँ। दश दिन घाममा ननिस्कनु भनेका थिए, तर अब फेरि मेरो व्यस्त दिन सुरु हुँदैछ।

तपाईंका समकालीनहरूले विवाह गरेको देख्दा घरजम गर्न मन लागेको छैन ?

मेरी फेभरेट मनिषा कोइरालाले त ३९ वर्षको उमेरमा विवाह गर्न लाग्नुभएको छ, मलाई के को हतार ? बरु मलाई एउटी बच्चीलाई धर्मछोरी बनाउने रहर छ। म त्यसैको खोजीमा छु।

● चलचित्र ●

बदमास कम्पनी

यशराज फिल्म्सको ब्यानरमा निर्माण गरिएको बलिउडको नयाँ चलचित्र 'बदमास कम्पनी' को सार्वजनिक प्रदर्शन आज शुक्रबारदेखि प्रारम्भ हुँदैछ। परमित सेट्ठीद्वारा निर्देशित यो चलचित्रमा शाहिद कपुर, अनुष्का शर्मा, मियाङ चाङ, वीर दास, अनुपम खेर, किरण जुनेजा, पवन मल्होत्रा, जमिल खान आदि कलाकारले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन्। प्रीतम चक्रवर्तीद्वारा संगीतबद्ध यो चलचित्रका गीतमा के.के., मोहित चौहान, कृष्णा, राहत फतेह अलि खान तथा बेन्नी दयालले स्वर प्रदान गरेका छन्।

'ड्रामा' श्रेणीमा राखिएको यो चलचित्रमा सन् १९९० को दशकको भारतीय जीवनशैलीलाई चित्रण गरिएको छ। चलचित्रमा बम्बई (हालको मुम्बई) को मध्यमवर्गीय परिवारका चार जना युवाको कथावस्तुमार्फत त्यसबेलाको जीवनशैली प्रस्तुत गर्ने प्रयास गरिएको छ। चलचित्रको कथाअनुसार करण (शाहिद कपुर), बुलबुल (अनुष्का शर्मा), चन्दु (वीर दास) तथा जिङ (मियाङ च्याङ) मिलेर एउटा ब्यापार गर्न थाल्छन्। उनीहरू इम्पोर्टेड सामानहरू ल्याएर भारतमा बेच्न थाल्छन्। इम्पोर्टेड वस्तुप्रति भारतमा त्यसबेला निकै आकर्षण थियो। त्यसैले पनि चार जना युवाको व्यापारले कम समयमै सफलता हासिल गर्छ। उनीहरूले चाँडै नै आफ्नो व्यापारिक क्षेत्रमा ख्याति आर्जन गर्न सफल हुन्छन्, तर कम समयमै धेरै पैसा कमाउने ध्याउन्नमा उनीहरूले सही तथा गलतको अन्तरका बारेमा केही सोच्न भ्याउँदैनन्। उनीहरूले प्रशस्त पैसा त कमाउँछन् तर व्यवसायमा सफलता हासिल गर्नका लागि पैसाका साटो आइडिया महत्त्वपूर्ण कुरा हो भन्ने कुरा पनि बुझ्छन्। धेरै पैसा कमाउने चक्करमा उनीहरूले ठूलै जोखिम उठाउने निर्णय गर्छन् र भारतबाट बाहिरिन्छन्। घटनाक्रमअनुसार केही त्यस्ता घटना घट्छन्, जसबाट उनीहरूले आफ्नो व्यवसाय नै बन्द गर्नुपर्ने हुन्छ। व्यवसाय बन्द भएपछि उनीहरूले आफूसँग भएको एक-एकवटा योजनाअनुसार काम गर्नुपर्ने धारणा व्यक्त गर्छन्। आफ्नो नयाँ योजनामा पनि उनीहरू सफल होलान् त ? चलचित्रको क्लाइमेक्समा मात्र यो कुराको जवाफ पाउन सकिन्छ।

आइरन म्यान-२

सन् २००८ मा प्रदर्शन भएको सफल चलचित्र 'आइरन म्यान' को सिक्वेल 'आइरन म्यान-२' को सार्वजनिक प्रदर्शन आज शुक्रबार प्रारम्भ हुँदैछ। जोन फेबरुद्वारा निर्देशित यो चलचित्रलाई एक्सन, एड्भेन्चर, साइन्स फिक्सन, फेन्टासी तथा एडप्सनको श्रेणीमा राखिएको छ। २ घण्टा ५ मिनेट लामो यो चलचित्रमा रोबर्ट डोनी जुनियर, गिनेथ प्याट्रो, डन चेडल, मिक्की रोर्क, साम रकवेल आदि कलाकारले मुख्य भूमिका निर्वाह गरेका छन्। जोन फेबरु तथा स्टान लिले निर्माण गरेको यो चलचित्रको विश्वव्यापी वितरण पारामाउन्ट फिक्चर्सले गर्दैछ। चलचित्रमा द्वन्द्वका डरलाग्दा दृश्य समावेश गरिएकाले यसलाई १३ वर्षभन्दा कम उमेरका दर्शकले हेर्न पाउनेछैनन्। चलचित्रको अधिकांश छायांकन क्यालिफोर्नियाको म्यानहट्टन बीचमा गरिएको छ। एक्सनप्रधान यो चलचित्रमा सुपर हिरोका रूपमा चित्रण गरिएका आइरन म्यानको शक्तिशाली छविलाई आकर्षक ढंगले चित्रण गरिएको छ। चलचित्रमा एकातिर आइरन म्यान को हुन् कि भन्ने कौतहूलता छ भने अर्कातिर अमेरिकी अबरपति टोनी स्टार्क नै आइरन म्यान हुन् भन्नेहरू पनि प्रशस्त छन्। सरकार, प्रेस तथा सर्वसाधारणको व्यापक दबाबपछि पनि टोनीले आइरन म्यानको वास्तविकता सार्वजनिक गर्न चाहिरहेका छैनन्। आइरम म्यानको शक्ति गलत व्यक्तिको हातमा नजाओस् भन्ने उनको चाहना छ।

सर्वाधिक बिक्री हुने
साप्ताहिक
सबैको लागि सम्पूर्ण पत्रिका

तस्बिर : राजिव श्रेष्ठ/मेरो बेवसाइट्स डटकम

कल्पना शाही

भरखरै छायांकन सम्पन्न भएको चलचित्र 'मन परे पछि' कि नायिका हुन् कल्पना शाही । सुमन दाहालद्वारा निर्देशित यो चलचित्र प्रदर्शन भएपछि आफू नेपाली चलचित्र क्षेत्रमा स्थापित नायिका बन्ने उनको अनुमान छ । त्यसो त कल्पना यसअघि पनि डिजिटल चलचित्र 'तुफान' मा नायिकाकै भूमिका निर्वाह गरिसकेकी थिइन् । तर सेल्युलोइड चलचित्र 'मन परे पछि' बाट मात्र आफू दर्शकमाझ स्थापित हुने उनको धारणा छ ।

२१ वर्षअघि सुर्खेतमा जन्मिएकी कल्पनाले दुइटा चलचित्रमा अभिनय गरिसकेकी पछि एउटा राम्रो पाठ सिकेकी छिन् । उनी भन्छिन्, 'अभिनय गर्नु दाल-भात खाए जस्तो सजिलो काम होइन रहेछ । धेरै सिकेर आउनुपर्ने रहेछ ।' चलचित्रमा अभिनय गर्ने तयारी गरिरहेका आफू जस्तै 'न्यू कमर' लाई कल्पनाको सुझाव छ, 'अभिनय र नृत्यको प्रशिक्षण लिएर मात्र यो क्षेत्रमा आउनु होला, नत्र दु:ख पाइनेछ ।'

सुर्खेतमा जन्मिएकी कल्पना पाँच फिट पाँच इन्च अग्ली छिन् । म्युजिक भिडियोमा अभिनय गर्दै ग्ल्यामर क्षेत्रको यात्रा प्रारम्भ गरेकी कल्पनाले आधा दर्जन म्युजिक भिडियोमा अभिनय गरिसकेकी छिन् । जिन्स तथा टिसर्ट लगाइरहने कल्पना आँखामा गाजल कहिले छुटाउँदिनन् । नृत्यकी पारखी कल्पना फुर्सदमा नृत्य गरेरै समय कटाउँछिन् । टेलिभिजनबाट प्रसारण हुने चलचित्र हेर्ने उनको अर्को बानी छ । 'चलचित्र हेरिरहने बानीले अभिनय गर्ने तरिका पनि सिकिन्छ जस्तो लाग्छ ।' विवाहको बारेमा गरिएको एउटा जिज्ञासामा उनको जवाफ थियो, 'बिहेवारी तीस वर्ष पारी !'

– कृष्ण भट्टराई

साताको स्वर

राजु दंगाल

'तिमी बिना यो जीवन' कस्तो शैलीको गीत हो ?

यो सेन्टिमेन्टल भावना समेटिएको एउटा पप गीत हो ।

गीतको कुन पक्षलाई आकर्षक मान्नुहुन्छ ?

गीतको शब्द र संगीत निकै राम्रो छ, संगीत संयोजनसमेत राम्रो भएकाले श्रोताले यो गीत मन पराइरहेका छन् ।

गीतमार्फत कस्तो भावना प्रस्तुत गर्नुभएको छ ?

प्रेममा देखिएका विकृति तथा विसंगतिलाई व्यंग्य गर्दै स्वच्छ प्रेमको बारेमा वर्णन गरिएको छ ।

स्रोताबाट कस्तो प्रतिक्रिया पाउनुभएको छ ?

झापाको गायक भएकाले होला पूर्वी नेपालका स्रोताले माया गरेका छन् । मेरो पहिलो प्रयासबाट ज्याँदै सकारात्मक प्रतिक्रिया पाइरहेको छु ।

म्युजिक भिडियोको तयारी कस्तो छ ?

रेडियोबाट बजेरै लोकप्रिय भएको यो गीतको म्युजिक भिडियो निर्माण भैरहेको छ । गीतअनुसारको भावना समेटिएको यसको भिडियो चाँडै नै दर्शकले हेर्न पाउनेछन् ।

सगरमाथामा विमोचन

सगरमाथा आरोही आङ डिमा शेर्पाले आफ्नो चौथो सगरमाथा आरोहणको क्रममा आधा दर्जन नेपाली गीति संग्रहको विमोचन गर्ने भएका छन् । गत शुक्रबार राजधानीमा आयोजित पत्रकार सम्मेलनमा आरोही शेर्पालाई गायक अविनाश घिसिङ, अनिल सिंह, मिङ्मा शेर्पा, डिजे तेन्जिङ, दोर्जी शेर्पा तथा गायिका रेश्मा सुनुवारले आफ्ना नयाँ गीतिसंग्रह विमोचनका लागि प्रदान गरेका थिए । कलाकारसमेत रहेका आरोही शेर्पाले एकै पटक छ जना गायक-गायिकाका गीति संग्रह पहिलो पटक सगरमाथामा विमोचन हुन लागेको बताए । आरोही शेर्पाले गायक अविनाश घिसिङको 'बेस्ट अफ अविनाश घिसिङ', अनिल सिंहको 'मेरो परिचय', रेश्मा सुनुवारको 'ल्यान्डमार्क सिक्स', डिजे तेन्जिङको 'डिजे तेन्जिङ', दोर्जी शेर्पाको 'सेम' आदि गीति संग्रह विमोचन गर्नेछन् । आरोही शेर्पाले छ वटा गीति संग्रहको विमोचन गर्ने क्रममा शेर्पा कलाकार, पत्रकार महासंघ, शेर्पा वर्ल्ड डट कम, शेर्पा सञ्चार समूह, जुनवेंसी मावि, उत्सव कल्चर रेष्टुराँ आदिको झन्डा पनि चुचुरोमा फहराउँदै शान्ति गीतको छायांकनसमेत गर्नेछन् । यो प्रसंगलाई उनले गिनिज बुक अफ वर्ल्ड रेकर्डमा समेत दर्ता प्रयास गर्नेछन् ।

अतुल संगीत विद्यालय

दिवंगत तबलावादक अतुल गौतमको गुरुकुल शैलीको संगीत विद्यालय स्थापना गर्ने सपना पूरा हुने भएको छ । ३२ वर्षको उमेरमा पाँच वर्षअघि नशा सम्बन्धित रोगले दिवंगत भएका अतुलको सपना पूरा गर्ने क्रममा गत साता अतुल स्मृति संगीत विद्यालयको उद्घाटन गरिएको छ । गीतकार डा. भोला रिजाल तथा सभासद् नवीन्द्रराज जोशीले उक्त विद्यालय संयुक्त रूपमा उद्घाटन गरेका हुन् । अतुल स्मृति प्रतिष्ठानको पहलमा स्थापित यो विद्यालय बाह्य संघसंस्था तथा व्यक्तिको सहयोगबिना नै सञ्चालन गर्न लागिएको हो । 'शास्त्रीय संगीतलाई फैलाउने र नयाँ प्रतिभाहरूलाई बाहिर ल्याउने साधनास्थलबारे उहाँ सधैं कुरा गरिरहनुहुन्थ्यो,' विद्यालयकी संरक्षिका तथा अतुलकी पत्नी बन्दना गौतम भन्दैथिइन्, 'यो विद्यालय त्यस्तै एउटा साधनाथलो हुनेछ ।' आधारभूतदेखि एमए तहसम्म पढाइको योजना रहेको विद्यालयले शास्त्रीय संगीतको प्रबर्द्धन, नयाँ प्रतिभा खोजी, जेहन्दारलाई छात्रवृत्ति, जातिविशेष तथा लोपोन्मुख बाजाहरूको खोज र जर्गेर्ना, देशभर शास्त्रीय संगीतका सिर्जनात्मक अभियान तथा कन्सर्टहरू आयोजना गर्नेछ । 'गायन तथा नृत्यमा शास्त्रीय, आधुनिक तथा लोक गरी तीनवटै विधामा पढाइनेछ,' विद्यालयकी शिक्षिका तथा सरोदवादिका रूपा न्यौपाने भन्छिन्, 'बाजाहरूमा मादल, तबला, ढोलक, धिमे, गितार, सितार, भ्वाइलिन, सरोद, सारंगी, बाँसुरीदेखि हार्मोनियम तथा किबोर्डम्मको कक्षा हुनेछ ।' विद्यालय शान्तिनगर तीनकुनेस्थित मुनिभैरव मार्गमा छ । उद्घाटन अवसरमा अतुललाई सम्झेर उनकै शिष्य अनन्त प्रजापतिको तबलामा नागेन्द्र न्यौपानेले अतुललाई मनपर्ने 'म मरे पनि मेरो देश बाँचिरहोस्...' गीत गाएका थिए । समारोहमा सुकर्म समूहले राग सरस्वती पस्केको थियो । सुकर्मसँगै आबद्ध अतुल दिवंगत हुनुअघि बनारसबाट तबलामा विद्यावारिधि गर्दै थिए ।

म्युजिक अपडेट

शम्भुजित सम्मानित

संगीतकार शम्भुजित बाँस्कोटा सम्मानित भएका छन् । आरती सांस्कृतिक समूहले आफ्नो १० औं वार्षिकोत्सवको अवसर पारेर आयोजना गरेको कार्यक्रममा संगीतकार बाास्कोटालाई सम्मान गरेको हो । उक्त अवसरमा संगीतकार बाास्कोटालाई 'महामहिम संगीतकार' को उपाधि पनि प्रदान गरिएको थियो । समूहका अध्यक्ष राम केसीको सभापतित्वमा सम्पन्न कार्यक्रममा नायक श्रीकृष्ण श्रेष्ठ, नायिका श्वेता खड्का, चलचित्र लेखक मीनसागर लामालाई पनि सम्मान गरिएको थियो । कार्यक्रममा समूहका तर्फबाट अनु श्रेष्ठलाई छात्रवृत्ति प्रदान गरिएको थियो भने स्वीस नागरिक क्लाउडियो पुर्चनी 'झिल्के दाइ' ले गाएका गीतहरूको नयाँ संग्रह 'शान्ति' को विमोचनसमेत गरिएको थियो । कार्यक्रममा समूहका तर्फबाट विभिन्न नृत्यसमेत प्रस्तुत गरिएको थियो ।

मे दिवसमा सांगीतिक कार्यक्रम

मे दिवसको अवसरमा राजधानीको खुलामञ्चमा आयोजित बृहत् आमसभामा गीत-संगीतले पनि महत्त्वपूर्ण स्थान पाएको छ । गत शनिबार आयोजित सभामा अखिल नेपाल जनसांस्कृतिक महासंघसाग सम्बन्ध संस्थाका तर्फबाट गीत, संगीत तथा नृत्य प्रस्तुत गरिएको थियो । कार्यक्रममा चलचित्रकर्मीका तर्फबाट गायक तथा संगीतकार लक्ष्मण शेष, चेतन सापकोटा तथा राजन बमले 'सुन सुन गाउा सहर...' प्रस्तुत गरेका थिए । लोकगायक शम्भु राईले गाएको 'सिमाना कटाउाछौं...' गीतले पनि सहभागीलाई नचाएको थियो । कार्यक्रममा बालगायिका स्मिता दाहाल प्रधानले समेत 'थरि थरिका फूलहरू, थरिथरिका बासना...' गीत गाएर कार्यक्रमको रौनक बढाएकी थिइन् । कार्यक्रममा प्रदीप देवान, राजन बम, पार्वती राई, कला राईलगायत थुप्रै गायक-गायिकाले 'एक युगमा एक दिन एक चोटी आउाछ...' गीत गाएर कार्यक्रममा उपस्थित भएकाहरूलाई नचाएका थिए ।

हिट भयो गीत

प्रदर्शनको तयारीमा रहेको नयाँ नेपाली चलचित्र 'नाईं नभन्नु ल' को शीर्षक गीत लोकप्रिय भएको छ । एफएम रेडियोका काउन्टडाउनमा चलचित्रको शीर्षक गीत पहिलो स्थानमा पुगेको छ । रेडियो कार्यक्रमका साथै सीआरबिटिका लागि समेत यो गीत डाउनलोड गर्ने क्रम बढेको छ । कृष्णहरि बरालको शब्द तथा महेश खड्काको संगीतमा तयार भएको उक्त गीतमा दिपक लिम्बूको स्वर छ ।

अफाबट

सेली आइ लभ यू : गायक राजेश पायल राई आफ्नो नयाँ गीत 'सेली आइ लभ यू...' को म्यूजिक भिडियोको छायांकनको क्रममा निर्देशक संगीता श्रेष्ठ तथा मोडलसँग । भिडियोको छायांकन कतारमा गरिएको हो ।

जापानमा लोकदोहोरी

चर्चित दोहोरी गायिका तथा उद्घोषिका मञ्जु पौड्याल सहभागि रहेको सांगीतिक कार्यक्रम गत आइतबार जापानको इकेगामी खाइकानमा आयोजना गरिएको छ । 'गोल्डेन दोहोरी नाइट' शीर्षक राखिएको उक्त कार्यक्रममा दोहोरीको घम्साघम्सी, लोकलहरी, हास्यब्यंग्य, नृत्य लगायतका विविध मनोरञ्जनात्मक प्रस्तुति सञ्चालन गरिएको थियो । जापानको लामो बिदा गोल्डेन उइकको अवसर पारेर टोकियोमा आयोजना गरिएको उक्त कार्यक्रममा दोहोरीका थुप्रै हस्तीहरू गायिका पौड्यालसँग सहभागी भए । लोकदोहोरी क्षेत्रका परिचत अनुहारहरू रामकृष्ण बम मल्ल, सूर्य खड्का, हीरा शेरचन, आरसी कुवर आदि कार्यक्रममा सहभागी थिए । कार्यक्रममा हास्य कलाकार हरि कार्कीले हास्य प्रहसन प्रस्तुत गरेका थिए । मानबहादुर थापा, मीना केसी, ऋषि पौड्याल, छबि पाण्डे, सम्झना लामा लगायतका कलाकारहरूको विशेष सांगीतिक प्रस्तुति पनि कार्यक्रमको आकर्षक थियो ।

फूलमाथि शीतको विमोचन

आधुनिक गीतहरूको नयाँ संग्रह 'फूलमाथि शीत' को हालै विमोचन गरिएको छ । राजधानीमा आयोजित एक सांगीतिक समारोहमा उक्त संग्रहको विमोचन गरिएको हो । विमोचित संग्रहमा शक्ति बल्लभको एकल संगीत तथा गोविन्द गिरी प्रेरणाको एकल शब्द रहेको छ । संग्रहका गीतहरूमा सुमित खड्का, शिशिर योगी, यम बराल, माण्डवी त्रिपाठीलगायतका गायक-गायिकाको स्वर छ ।

धराने संस्कृतिमा म्युजिक भिडियो

धरानका विभिन्न जातीय झाँकी, विभिन्न धार्मिक मठमन्दिर समेटिएको म्युजिक भिडियो स्थानीय केवलहरूले प्रसारण गर्न थालेका छन् । प्रसारणपछि त्यसको राम्रो प्रतिक्रिया आएको छ । यसको सफलतापछि उक्त गीतको अर्को म्युजिक भिडियो पनि तयार गरिने निर्देशक अरुण प्रधानले बताए । उक्त म्युजिक भिडियोमा धरानका प्रतिष्ठित व्यक्ति, खेलाडी र हडकड तथा बेलायतमा बस्ने धराने नेपालीहरूलाई पनि समेटेर निर्माण गरिएको छ । 'मेरो धरान हाम्रो धरान हामी सबैको धरान' गीतमा धरानको भाषा, संस्कृति, धर्मलगायत यहाँका सम्पूर्ण पक्षलाई समेटिएको छ ।

विदेशबाट

फेरि गाउँदैछिन् पेरिस

हलिउड अभिनेत्री पेरिस हिल्टन पुनः एक पटक संगीतको संसारमा फर्कने भएकी छिन् । पेरिसले गीतकार लिन्डा पेरीसँगै सांगीतिक क्षेत्रमा पुनः फर्किन लागेको संकेत दिएकी छिन् । पेरिसले ट्वीटरमा यो कुराको बारेमा जानकारी दिँदै लेखेकी छिन्, 'म लिन्डा पेरीको स्टुडियो गएकी थिएँ । उनको स्टुडियो निकै सानदार छ । म उनलाई सम्मान गर्छु । उनकै प्रेरणाले म पुनः सांगीतिक क्षेत्रमा फर्किने निर्णय गरेकी छु ।' स्मरणीय कुरा के छ भने पेरिसको पहिलो गीति संग्रह 'स्टार आर ब्लाइन्ड' १७ वटा देशका टप टेन गीति संग्रहको सूचीमा समावेश भएको थियो ।

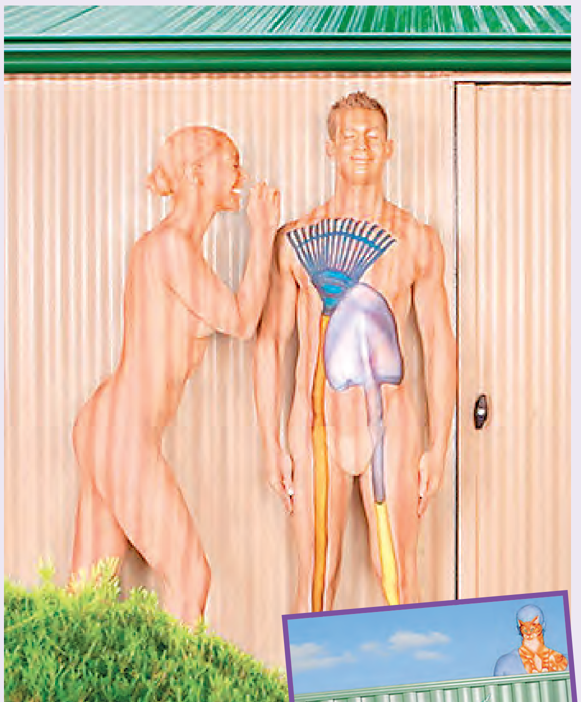
ब्याण्ड

लिरा क्लासिक

दुई वर्षअघि स्थापना भएको सांगीतिक समूह 'लिरा क्लासिक' संगीतपारखीमाझ लोकप्रिय छ । न्यू लिरा उच्च माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरूको यो समूहले स्थापनाकालदेखि नै हार्ड रक शैलीका गीत-संगीत सिर्जना गरिरहेको छ । समूहमा छ जना संगीतकर्मी आबद्ध छन् । तीमध्ये चार जना गिटारिष्ट छन् । जय खड्का, क्रिस तामाङ, अनिष भुसाल तथा रोशन नगरकोटी समूहका गिटारिष्ट हुन् । नगरकोटीचाहिँ बास गिटारिष्ट हुन् । समूहका अन्य संगीतमकर्मीमध्ये आशिष लामिछाने गायनमा छन् भने राजेन्द्र खड्गी ड्रमरका रूपमा सक्रिय छन् ।

आइरन मेडल, नेपथ्य, मन्त्र तथा जीथ्री समूहबाट प्रभावित यो समूहले केही महिनाअघि राजधानीमा आयोजित इन्टर कलेज ब्यान्ड कन्टेस्टमा प्रतिस्पर्धा गरिसकेको छ । संगीतलाई कुनै पनि अवरोधबिना व्यक्त गरिने भावनाको रूपमा चित्रण गर्ने यो समूहले राजधानीमा आयोजित कन्सर्टहरूमा समेत सहभागिता जनाइरहेको छ । 'ग्लोबल वार्मिङका बारेमा जनचेतना जगाउने उद्देश्यले आयोजित कन्सर्टमा दर्शकको राम्रो साथ पायौं, समूहका गायक लामिछाने भन्छन्, 'कन्सर्टमा सहभागी हुँदा दर्शकको प्रतिक्रिया पनि तत्कालै पाइने भएकाले यस्ता कार्यक्रमले हामीलाई उत्साहित बनाउँछ ।'

● पहिलो विश्व ●



अस्ट्रेलियन चित्रकार इमी ह्याकले हालै मानिसको शरीरमा चित्र बनाएर आफ्नो चित्रकला प्रदर्शनी गरिन् । बडी आर्ट पेन्टिङ शैलीको यो चित्रकलामा इमीले प्रकृतिसँग सम्बन्धित चित्रहरू बनाएकी थिइन् ।

तस्बिर : एजेन्सी

चाहना बढ्दो छ

महिला र पुरुषमध्ये कसमा यौनचाहना बढी हुन्छ भन्ने कुरामा अझै दुविधा छ । यो विषयमा विभिन्न अनुसन्धान र सर्वेक्षण हुने कार्य अझै जारी छ । अस्ट्रेलियामा हालै १० हजार महिला र पुरुषमा गरिएको सर्वेक्षणमा के पाइयो भने यौनको चाहना पुरुषको तुलनामा महिलालाई बढी हुन्छ । २५ देखि ४५ वर्षका महिला र पुरुषमा गरिएको सर्वेक्षणअनुसार ३३ प्रतिशत महिलाले दैनिक रूपमा यौनसम्पर्क चाहन्छन् ।

सर्वेक्षणमा सहभागी भएका २५ प्रतिशत महिलाले सातामा एकपटक यौनसम्पर्क गर्ने चाहना हुने र ५ प्रतिशतले महिनामा एकपटक मात्र यस्तो चाहना हुने बताएका थिए । सर्वेक्षणमा सहभागी ओलिभिया निकोल्सन (२५) र क्रिस ग्रेडी (२५) ले विगत चार वर्षदेखि नियमित रूपमा यौनसम्पर्क राख्दै आएको बताए । ग्रेडीका अनुसार उनीहरूबीच सातामा ४ पटक यौनसम्पर्क हुने गरेको छ । अस्ट्रेलियन प्रहरीमा कार्यरत ओलिभियाका अनुसार कामले थकाइ नलागेको खण्डमा मलाई दैनिक यौनसम्पर्कको चाहना हुन्छ । सर्वेक्षणमा सहभागी भएकाहरूमध्ये ६१ प्रतिशत पुरुष र ५२ प्रतिशत महिलाले रेस्टुराँमा गरिने डिनरले यौनकार्यमा उत्साह थप्ने गरेको बताए भने ६६ प्रतिशत महिलाले आफ्नो पुरुष साथीसँग नाच्दा यौन चाहना बढ्ने बताए ।

शिक्षासँगै यौन आकर्षण पनि

शिक्षित व्यक्तिले सजिलै रोजगार पाउँछन् भन्ने मान्यता छ, तर अहिले विश्वमा बढेको रोजगारको ट्रेन्डअनुसार कुनै पनि रोजगारकर्ता शिक्षित भएर मात्र हुँदैन, उसमा यौन आकर्षण पनि हुनुपर्छ । लन्डन स्कुल अफ इकोनोमिस्ट एन्ड पोलिटिकल साइन्सले गरेको अनुसन्धानले उक्त तथ्य सार्वजनिक गरेको हो । डा. क्याथरिन हकिमको नेतृत्वमा भएको उक्त अनुसन्धानले कुनै पनि कर्मचारीमा यौन आकर्षण भएको खण्डमा अफिसको वातारण राम्रो हुनुका साथै अन्य कर्मचारीहरूको मनोबल बढ्ने देखाएको छ । योबाहेक कार्यालयमा आउने अन्य आगन्तुकलाई यौन आकर्षण भएको कर्मचारीका कारणले आनन्दित तुल्याउँछ । हकिमको यो अनुसन्धान युरोपियन सोसलोजिकल रिभ्युमा प्रकाशित भएपछि युरोपका केही कम्पनीले कर्मचारी छनौट गर्दा यौन आकर्षण भन्ने कुरालाई समेत योग्यताका रूपमा समावेश गर्ने जनाएका छन् ।

अन्त्यमा...

इन्डोनेसियाको पपुवा प्रान्तका प्रहरीले हालै कुनै पनि व्यक्तिले लिंग ठूलो बनाउने प्रविधिको प्रयोग गरेको पाइएमा प्रहरी सेवामा भर्ती नगर्ने नियम लागू गरेको छ । हाल प्रहरी सेवामा रहेका प्रहरीले उक्त कार्य गरेको थाहा पाएमा उनीहरूलाई नसिहत दिने व्यवस्थासमेत मिलाइएको छ । यो नियमलाई सेनामा समेत लागू गरिने भएको छ ।

पपुवा प्रान्तको प्रहरी नियमअनुसार गरिने अभ्यासमा लामो लिंग भएका पुरुषहरूलाई अप्ठ्यारो हुन्छ । अझ पपुवा प्रान्तका स्थानीय आदिवासीहरू लिंगलाई बाँसको ढुंग्रोमा हालेर राख्छन् । प्राचीन आदिवासी पद्धतिअनुसार सामान्य लिंगलाई यो चलनले ठूलो बनाउने काम गर्छ । इन्डोनेसियाको पपुवा प्रान्तमा स्थानीय व्यक्तिहरूलाई प्रहरी र सेनामा भर्ना गर्नुपर्ने माग बढेपछि स्थानीय सरकारले यो नियम ल्याएको हो ।

किष्ट, कमल र कमाल

● विदुर खतिवडा

सबैभन्दा कान्छो सन्तान भए पनि उनमा दायित्वबोध सानैदेखि नै थियो। त्यसैले पढ्नुपर्छ भन्ने भावनालाई उनले प्राथमिकता दिएका थिए। ४० सालमा तेस्रो श्रेणीमा एसएलसी उत्तीर्ण गरेपछि व्यवस्थापन संकायमा अध्ययन गर्न उनी पाल्पास्थित त्रिभुवन बहुमुखी क्याम्पस पुगें। 'तर न्युनतम दोस्रो श्रेणीमा उत्तीर्णहरूले मात्र व्यवस्थापन संकायमा अध्ययन गर्न पाउँथे' कमलले भने- 'म तेस्रो श्रेणीमा उत्तिर्ण भएकाले सम्भव नै थिएन, बल्लतल्ल स्ववियु धाएर व्यवस्थापनमा भर्ना भएरै छोडें।' एसएलसी उत्तीर्ण भएपछि उच्च शिक्षाको बाटोतर्फ अग्रसर हुन आर्थिक स्रोत बाधक बन्यो। बाले वर्षौं मेहनत गरेर सञ्चित रकम १० हजार दिएर बाधा फुकाउँदै भनेको वाणी उनले सम्झिए- 'यो १० हजारपछि मसँग तँलाई दिने केही छैन ।'

तस्बिरः महेश प्रधान

'प्लेन निर्माण गर्ने कम्पनीको मालिकलाई प्लेन बनाउन आउनुपर्छ भन्ने छैन, उसले राम्रो प्लेन निर्माण गर्ने दक्ष व्यक्ति रोज्न जान्नुपर्छ', किष्ट बैंकका प्रबन्ध निर्देशक तथा प्रमुख कार्यकारी कमल ज्ञवालीले भने- 'मैले पनि उत्कृष्ट ढंगले बैंक सञ्चालन गर्ने टिम लिएर हिँडेको छु, त्यसैले सफलताको यो यात्रामा सहज ढंगले हिंड्न सक्षम छु ।'

कमल ज्ञवाली, उमेर ४४, किष्ट बैंकमा प्रबन्ध निर्देशकको जिम्मेवारी, हँसिलो अनुहार, फुर्तिलो काम, वित्तीय क्षेत्रको लामो अनुभव सारांशमा उनको परिचय यही हो । कमल २४ साल भदौ १४ गते गुल्मीको थानपति गाविसमा १२ औं सन्तानका रूपमा जन्मिएका थिए ।

कमलका बा जिम्मावाल थिए, तर नाम मात्रका । गाउँघरका जिम्मावाल सम्पन्न भए पनि उनका बा भने आर्थिक रूपमा विपन्न थिए । कमलले तत्कालीन राष्ट्रिय निम्न माध्यमिक विद्यालयबाट कक्षा ७ सम्म अध्ययन गरेका थिए । त्यसपछि गाउँमा अध्ययन गर्ने स्कुल नभएकैले छिमेकी गाउँको रुरु माध्यमिक विद्यालयमा अध्ययन गर्न थाले ।

सबैभन्दा कान्छो सन्तान भए पनि उनमा दायित्वबोध सानैदेखि नै थियो । ४० सालमा तेस्रो श्रेणीमा एसएलसी उत्तीर्ण गरेपछि व्यवस्थापन संकायमा अध्ययन गर्न उनी पाल्पास्थित त्रिभुवन बहुमुखी क्याम्पस पुगें । 'तर न्युनतम दोस्रो श्रेणीमा उत्तीर्णहरूले मात्र व्यवस्थापन संकायमा अध्ययन गर्न पाउँथे' कमलले भने- 'म तेस्रो श्रेणीमा उत्तिर्ण भएकाले सम्भव नै थिएन, बल्लतल्ल स्ववियु धाएर व्यवस्थापनमा भर्ना भएरै छोडें ।' एसएलसी उत्तीर्ण भएपछि उच्च शिक्षाको बाटोतर्फ अग्रसर हुन आर्थिक स्रोत बाधक बन्यो । बाले वर्षौं मेहनत गरेर सञ्चित रकम १० हजार दिएर बाधा फुकाउँदै भनेको वाणी उनले सम्झिए- 'यो १० हजारपछि मसँग तँलाई दिने केही छैन ।'

पहिलो वर्ष त त्यही १० हजारले पाल्पाको डेराजीवनलाई उनले धानेका थिए, तर दोस्रो वर्षका निम्ति आफैंले आर्थिक जोहो गर्नुपर्ने बाध्यता आइपर्‍यो । क्याम्पस प्रवेशकै दिनदेखि अध्ययनमा साँच्चिकै लगाव राखेका कारण उनी कलेजका सर्वोत्कृष्ट विद्यार्थीमा दरिए । रोचक कुरा त, आईकम पहिलो वर्षको परिणाम नआउँदै उनले आइकम पहिलो वर्ष र आफूसँगै अध्ययन गर्ने दोस्रो वर्षका साथीभाइलाई ट्युसन पढाउन थालिसकेका थिए । आईकम प्रथम वर्षमा पहिलो श्रेणीमा उत्तीर्ण भएपछि उनीकहाँ ट्युसन पढ्नेहरूको लर्को नै लाग्यो । २ वर्षे बीकम उत्तीर्ण हुन्जेलसम्म उनले लगातार ट्युसन पढाइरहे । उनी आईकम र बीकमका सबै परीक्षामा प्रथम श्रेणीमा उत्तीर्ण भएका थिए । उनी विकम पहिलो वर्षमा अध्ययनरत रहँदा पिता बितेका थिए ।

'ट्युसन पढाएर आएको आम्दानीले नै मैले पाल्पा बजारमा घर किनें ।' उनले सम्झिए- 'त्यो समयमा मैले पाएको उपलब्धि ठूलो थियो ।' उनले बीकम अध्ययन पूरा गरिसक्दा ५ सयभन्दा बढी विद्यार्थीलाई ट्युसन पढाएका थिए । ४-५ लाख कमाइसकेका कमलले परिवार हाँक्न सक्ने भएपछि ०४६ सालमा गौरी खनालसग विवाह गरे । दाम्पत्य जीवनमा श्रीमती गौरीको अथक सहयोगको वर्णन गर्न रुचाउने उनी चार्टर्ड एकाउन्टेन्ट पढ्न भारत जाने भएपछि आमाको साथीका रूपमा गौरीलाई भित्र्याएको उल्लेख गर्छन् ।

०४६ सालको अन्त्यतिर पाल्पाको घर बेचेर उनी चार्टड एकाउन्टेन्ट बन्न चण्डीगढ पुगे । अध्ययनका निम्ति पैसा पर्याप्त थिएन, त्यसैले उनले माहिली दिदीसँग १ लाख ५० हजार रुपैयाँ ऋण लिए ।

कमल भन्छन्- 'बीकम अनर्स गरेकाहरू सीए पढ्न आएका थिए ।' उनले दुई वर्षको इन्टरमिडिएट कोर्सलाई एकै वर्षमा सक्ने र त्यसको नौ महिनापछि सुरु हुने फाइनल कोर्स पनि त्यसरी नै अर्को वर्ष सकेर चार्टड एकाउन्टेन्ट बन्ने लक्ष्य लिएका थिए । उनी जतिबेला चार्टड एकाउन्टेन्टको कोर्स गर्दै थिए, त्यसैबेला आइसिडब्लुए इन्स्टिच्युट अफ कास्ट एकाउन्टेन्ट कोर्स पनि गर्दै थिए । उनले दुवै प्रणालीको दुई वर्ष लगाएर दिने परीक्षा एकै वर्षमा दिए । आईसीडब्लुएको दुईवर्षे कोर्स पनि उनले एक वर्षमै सकेका थिए । इन्टरलेभलअन्तर्गत दुवै प्रणालीका परीक्षामा उत्कृष्ट नम्बर ल्याएर उत्तीर्ण भएपछि उनमा अब फाइनल कोर्स पनि सहजै उत्तीर्ण गर्छु भन्ने आत्मविश्वास पलायो । 'जुन ओभर कन्फिडेन्स थियो,' उनले भने- 'परीक्षा आउन तीन महिना बाँकी रहँदा मात्र चण्डीगढ पुगे, अनि मैले फाइनल इयरलाई कम आँकेछु भन्ने थाहा भयो ।' आईसीडब्लुए र सीए दुवैको फाइनल परीक्षामा उनी फेल भए । कमल भन्छन्- 'सीए पढ्न गएको पहिलो वर्ष मैले अथक मेहनत गरेर सफलता पाएको थिएँ, जुन पछि बिर्सिएछु, त्यसपछि मैले फाइनल कोर्स पूरा गर्न सकिनँ ।'

फाइनल कोर्स सकेर आएपछि फेरि उनी केही समय ट्युसन पढाउनमै व्यस्त भए । २०५१ साल फागुन १८ गते उनलाई काठमाडौंको श्री इन्भेष्टमेन्ट एन्ड फाइनान्स कम्पनीले जागिर दियो । 'वार्षिक रूपमा १ लाख दिन्छौं भन्नुभयो', त्यसबेला पहिलो पटक काठमाडौं आएको सम्झँदै कमलले भने- 'मलाई त के-के न पाएजस्तो भयो, तर त्यो १३ महिनाको (१ महिना दसैंखर्च) तलब रहेछ ।' उनले तत्कालै थपे- 'मैले करियर प्रारम्भ गर्दा म्यानेजमेन्ट ट्रेनी पदमा ७ हजार ७ सय रुपैयाँ मासिकबाट सेवा प्रारम्भ गरेको थिएँ, अहिले एमडीको हैसियतमा ७ लाख ७० हजार मासिक तलब लिन्छु ।'

श्री इन्भेष्टमेन्टमा काम गर्न थालेको ६ महिनामै उनी स्थायी भए । उत्कृष्ट पर्फर्मेन्स गर्दै उनले प्रत्येक वर्ष प्रोमोसन पाउँदै गए । श्री इन्भेष्टमेन्टका प्रबन्ध निर्देशक शशिराज पाण्डेको सपोर्ट पनि उनको बैंकिङ करियर विकासका लागि सहायक बन्यो । ०५२ सालदेखि उनले पार्टटाइमरका रूपमा बाबा ग्यासमा वित्तीय सल्लाहकारको काम गर्न थाले । त्यसको केही समयपछि श्री इन्भेष्टमेन्टकै सञ्चालकहरूले सञ्चालन गरेको काठमाडौं मेडिकल कलेजमा पनि वित्तीय प्रमुखका रूपमा काम गर्न थाले ।

अर्को रोचक पक्ष, उनले करियर विकासका क्रममा काठमाडौं मेडिकल कलेजमा जागिर खाएका थिए, अहिले उनी उक्त मेडिकल कलेजका ९ जना बोर्ड डाइरेक्टरमध्ये एक हुन् । कमल सगौरव भन्छन्- 'मैले हाकिम भनेर दिनहुँ नमस्ते गर्ने व्यक्तिहरू अहिले मेरा व्यावसायिक साझेदार हुनुहुन्छ, मैले पाएको उच्चतम सफलता यही नै हो ।'

उनले जागिरे जीवन बिताइरहेकै बेला केही समूह मिलेर सञ्चालन गरिरहेको प्लस टु कलेज किष्टको अवस्था चिन्ताजनक थियो । ५१ सालमा स्थापना भएको काठमाडौं इन्स्टिच्युट अफ साइन्स एन्ड टेक्नोलोजी (किष्ट) कमलपोखरीमा १६ जना विद्यार्थी मात्र थिए । यो शैक्षिक संस्थालाई गति दिन राम्रो व्यवस्थापकको खाँचो थियो । यही क्रममा प्राध्यापक हिरेन्द्रमान प्रधानले किष्ट प्रवेशका लागि निम्तो दिए । कमाएको २ लाख किष्टमा लगानी गरेर प्रवेश गरेका उनले किष्टसँगको यात्रालाई जीवनकै महत्त्वपूर्ण समय दिएका छन् । अहिले उनका निम्ति किष्ट जीवनसँगिनीभन्दा प्रिय छ ।

प्राध्यापक प्रधानसहितको टिमले त्यसैबेला इन्जिनियरिङ कलेजको आवश्यकता महसुस गरेर काठमाडौं इन्जिनियरिङ कलेज सञ्चालन गर्ने योजना बनायो । ४० जनाले २५ लाख रुपैयाँ निकालेर काठमाडौं इन्जिनियरिङ कलेज सञ्चालनमा आयो । सिभिल इन्जिनियरिङबाट सुरु भएको यो कलेजमा अहिले आर्किटेक्चर, इलेक्ट्रोनिक्स, कम्प्युटर, इलेक्ट्रिकल, माइक्रोबायोलोजीजस्ता विषय अध्यापन हुन्छ । किष्ट र काठमाडौं इन्जिनियरिङ कलेजमा अहिले ३ हजारभन्दा बढी विद्यार्थी छन् । यता किष्ट कलेजमा प्लस टुका अतिरिक्त अहिले बीबीएस, बीबीए, बीआईएम, बीआइटीजस्ता विषयमा उच्च शिक्षा अध्यापन भैरहेको छ । यही समूहले कक्षा १ देखि १० सम्मको स्नो एपेक्स विद्यालय पनि सञ्चालन गरिरहेको छ । पूर्ण शिक्षालयको अवधारणामा अघि बढेको किष्टको यो समूहले विश्वविद्यालयको लक्ष्य लिएको छ ।

काठमाडौं इन्जिनियरिङ र किष्टमा सञ्चालकको हैसियतमा काम गरिरहँदा उनी श्री इन्भेष्टमेन्टमा कर्मचारीको हैसियतमै काम गरिरहेका थिए । लगातार ७ वर्ष काम गरेको संस्थामा विश्वासिलो व्यक्तिको पहिचान बनाएकाले पनि उनलाई त्यो जागिर छोड्न गाह्रो भैरहेको थियो । 'एक दिन साथीहरूले ३ सय जनाभन्दा बढीलाई रोजगार दिने मानिस तेरोमा भविष्य छ भनेर काम गर्छन्, तर त अन्यत्र काम गर्ने ? सुहाएन भनेपछि मलाई जागिर छोड्न नैतिक दबाब पर्‍यो ।' उनले भने- 'मैले ०५८ साल चैतमा राजीनामा दिएँ, तर ०५९ साल कात्तिकमा लागू हुने गरी मात्र स्वीकृत गर्ने भनियो ।'

२५ हजार रुपैयाँ मासिक आय हुने म्यानेजरको उक्त जागिरबाट बिदा लिँदा उनले बैंक कसरी सञ्चालन गरिन्छ भन्ने राम्रो ज्ञान प्राप्त गरेका थिए । त्यसैले साथीभाइहरूसँग सल्लाह गरेर किष्ट फाइनान्सको अवधारणा अघि सारें । 'ग' श्रेणीको किष्ट मर्चेन्ट बैंकिङ एन्ड फाइनान्स लिमिटेड नामबाट सुरु भएको यो बैंकिङयात्रा ६ वर्षमा अहिले 'क' श्रेणीको किष्ट बैंकसम्म आइपुगेको छ । २ सय करोड चुक्ता पुँजी रहेको किष्ट बैंकका ४५ वटा शाखा छन् । ०५९ साल फागुन ९ गते ३ करोड पुँजीमा ५ जना स्टाफबाट सुरु भएको किष्ट बैंकमा हाल ५ सय ४५ जना कर्मचारी छन् ।

किष्ट बैंकलाई नेपालकै नम्बर एक बैंकका रूपमा परिचित गराउने लक्ष्य राखेका कमल चाँडै नै यो लक्ष्य भेट्टाउने जिकिर गर्छन् । 'हामीले लय पाइसकेका छौं, जनताले विश्वास गरेका छन्', उनी भन्छन्- 'यो विश्वासलाई गुम्न नदिई सबैको बैंक बनाउनेतर्फ अघि बढेका छौं ।' किष्टले चाँडै नै आफ्नो पुँजी ५ सय करोड पुर्‍याउँदैछ । कमल भन्छन्- 'अहिले आएर हेर्दा ठूलो बैंकको अनुभवविना पनि गाउँको नेपाली छोरोले बैंक सफलतापूर्वक अघि बढाउन सक्छ भन्ने पुष्टि भएजस्तो लाग्छ ।' सबैभन्दा छिटो पुँजी बढाउने यो बैंकमा हाल १ लाख ६० हजारभन्दा बढीले कारोबार गर्छन् । यो शैक्षिक प्रमाणपत्र धितोमा राखेर कर्जा दिने पहिलो बैंक हो । दर्जनौं आकर्षक स्किम राखेको यो बैंकले थुप्रै योजना पाइपलाइनमा राखेर बसेको उनी बताउँछन् । फाइनान्स कम्पनी हुँदा एटीएम, लकर सेवा दिने पनि किष्ट नै पहिलो हो ।

यस्तै कमलकै अगुवाइमै पहिलो स्पेसलाइज्ड मर्चेन्ट बैंकिङ कम्पनी एलिट क्यापिटल पनि सफलताका साथ सञ्चालन भैरहेको छ । एलिट मर्चेन्टका उनी बोर्ड अफ डाइरेक्टर हुन् । 'मेरो मस्तिष्कबाट निस्किएको हो, यसले मर्चेन्ट बैंकिङको मात्र काम गर्छ,' कमल भन्छन् ।

सामाजिक सेवामा कमल

मैले आफूले पढेको विद्यालयमा ७ वटा कम्प्युटर दिएको छु । विभिन्न विद्यालयमा ५-६ जनालाई निःशुल्क अध्यापन गराइरहेको छु । आर्थिक अभावका कारण पढाइमा वञ्चित हुनुहुँदैन भन्ने मेरो मान्यता हो । मैले हाइस्कुल पढेको विद्यालयलाई बीबीएस क्याम्पस चलाउन १० लाख सहयोग गरेको छु । मैले मेरो आम्दानीको एक प्रतिशत सामाजिक सेवामा खर्च गर्ने योजना बनाएको छु । धुम्बाराहीमा १० जना साधुसन्तलाई पालिरहेको छु । त्यस्तै संस्थागत रूपमा किष्टले सबैभन्दा बढी सामाजिक सेवाको क्षेत्रमा कार्य गरेको छ । कमल भन्छन्- 'जति दिनेमा आनन्द छ, त्यति लिनेमा आनन्द छैन् ।'

सफलताका सूत्र

- जसरी तीव्र गतिमा गुड्ने बसको स्टेरिङ समाउने ड्राइभरले होसियारी अपनाएको हुन्छ, त्यसरी नै मैले काम गरेका सबै संस्थालाई तीव्र गतिमा अघि बढाउने क्रममा उत्तिकै होसियारी वा सुरक्षा अपनाएको छु ।
- संस्थागत सुशासन अपनाइयो भने अवश्य सफल हुन्छौं । हामी संस्थापक, कर्मचारी र संचालकले पैसा नलिई मेहनत गरेका छौं । प्रोमोटरले लोन लिएका छैनौं ।
- अर्काले के गर्‍यो भनेर कुरा काट्नेभन्दा अरूले के गरिरहेको छ हेरेर राम्रो भए त्यसलाई लाज नमानी फलो गर्ने र नराम्रो भए छोड्न सक्नुपर्छ । राम्रो नराम्रो निर्णय गर्न सके स्वतः सफलता हात पर्छ ।
- व्यवस्थापकले सबै कुरा जानेको हुन्छ भन्ने छैन, आफूले जुन कुरा जानिँदैन, आउँदैन भन्न लजाउनु पर्दैन । त्यस्तो अवस्थामा आफूभन्दा जान्नेलाई ल्याउनुपर्छ र उसबाट सक्दो ज्ञान हासिल गर्नुपर्छ ।
- म आफ्ना स्टाफहरूलाई सन्तुष्ट राख्न सक्छु, उनीहरूका समस्या बुझ्ने प्रयास गर्छु । प्रत्येक कर्मचारीको हकमा परिवारमा टेन्सन छ भने त्यो व्यक्तिले कार्यालयमा राम्ररी काम गर्न सक्दैन । त्यसैले मैले आफ्नो देखि कर्मचारीसम्म सबैको परिवार खुसी र सुखी बनाएर संस्थालाई दौडाउन सकिन्छ भन्ने बुझाइ छ ।
- म सबैलाई भेट्छु, जतिसुकै रिसाएर आएको मानिस मलाई भेटिसकेपछि सन्तुष्ट भएर नै फर्किन्छ । म कहिल्यै रिसाउँदिनँ ।

गर्मीसँगै बढ्यो फेसनको पारो

शिव शर्मा

पोखरा- गर्मीको पारोले घरबाहिर निस्कनै मुस्किल, बाध्यतामा मात्र घरबाहिर निस्कनुपर्छ । मोडल स्वस्ती क्षेत्री छाता ओढेर स्कट र पातलो टिसर्टमा घरबाहिर निस्किन्छिन् । गर्मीमा हट पनि देखिने र शीतल पनि देखिने, व्यस्त बजार चिप्लेढुंगामा भेटिएकी क्षेत्रीले भनिन्– 'गर्मीमा छोटा कपडाले फेसनको पारो चढ्नछ ।'

गर्मीमा फेसनसँगै शीतलताको अनुभव लिन पहिरनमा ध्यान दिने पोखरेलीहरूको जमात बढिरहेको छ । फेसनको रंगीन संसारमा मौसमअनुरूपको फेसन अवलम्बन गर्न यहाँका फेसन पारखीहरू सचेत पनि छन् । गर्मी सुरु भएपछि गर्मीका लागि अनुकूल हुने पहिरनको डिमान्ड गर्न युवतीहरू बुटिक धाउने गरेका छन् । फेसन डिजाइनर सपना गुरुङ भन्छिन्, 'जाडोमा समेत हट देखिने पोखरा गर्मीमा त झनै फेसनले तातिने गरेको छ ।'

यतिबेला फेसन हाउसदेखि बुटिकमा गर्मीका लागि चाहिने पहिरनको खोजी गर्दै आउनेहरूको भीड बाक्लो देखिन्छ । स्कट र पातालो टिसर्ट खरिद गर्नका लागि फेसन हाउसमा भेटिएकी अस्मिता केसीले भनिन्, 'गर्मीमा कुल त हुनु नै पर्‍यो, हट एन्ड सेक्सी पनि देखिनै पर्‍यो ।'

मोडलिङ तथा फेसनको क्षेत्रमा हामिएका मात्रै हैन सबै तह र तप्काका व्यक्तिहरू गर्मीको फेसन गरेर हिँड्न तम्तयार हुने गरेका छन् । यतिबेला वान पिस तथा टु पिस पहिरनको होडले बजार भरिएको छ । खुला र ग्ल्यामर पहिरन मन पराउनेहरूका लागि गर्मीको मौसम वरदान सावित भएको छ । आफ्नो नाम उल्लेख नगर्ने सर्तमा एक युवतीले भनिन्– 'हट देखिन र भनेजस्तो फेसन गर्न त गर्मी नै राम्रो ।'

गर्मीको सुरुवातसँगै छोटो र हलुका पहिरनमा दौडादौड गर्नेहरूको झुन्ड सहरका गल्ली र चोकहरूमा बग्रेल्ती भेटिन्छन् । फेसनेवल जमातहरूका लागि त झन् यो अति नै मन पर्ने मौसम हो यो ।

फेसनको सवालमा युवाहरूको तुलनामा युवतीहरू कै संख्या उल्लेख्य छ । युवाहरूले जुनसुकै स्टाइल अवलम्बन गरे पनि युवतीहरूको पहुँचमा पुग्न सक्दैनन् । ग्ल्यामरमा युवतीहरू अघि देखिए पनि युवाहरू स्टाइलमा भने कम देखिँदैनन् ।

यो मौसममा छोटा र पातला कपडाहरू लगाएर आफूलाई फेसनेवल देखाउन फेसनपारखी सफल पनि छन् । फेसनकै केन्द्र बन्न थालेको फेवा नगरीमा गर्मी मौसमसँगै फेसनको चमक-दमक बढेको छ । जाडो मौसममा समेत छोटा पहिरन लगाउन तम्सिने यहाँका युवतीहरू गर्मी सुरु भएपछि के चाहियो र ? उनीहरू 'हट' देखिने पहिरनमा खुल्लमखुला सडकमा देखिन्छिन् । यहाँका अभिभावकहरू पनि बदलिँदो फेसनप्रति आफ्ना सन्तानहरूलाई स्वतन्त्र छाडिदिन्छन् । यही स्वतन्त्रताको उपभोग गर्दै युवायुवतीहरू फेसनको होडमा अग्रसर हुन हिच्किचाउँदैनन् ।

गर्मीमा युवाहरू हाफ पाइन्ट टिसर्ट तथा युवतीहरू स्कट टप्ससँगै हाफ पाइन्ट र टिसर्टमा देखिन्छन् । त्यसमाथि अनुहारलाई घामबाट बचाउन छायावाला क्याप र स्टालिस्ट चस्मा लगाएर ओहोरदोहोर गर्छन् । थुप्रै गीतमा मोडलिङ गरेकी सपना गुरुङ पनि गर्मीमा पहिरनमा चिरिच्याट्ट परेर हिँडेको भेटिइन् । उनी भन्दै थिइन्- 'मौसम अनुकूल पहिरन गरिएन भने गर्मीले स्वास्थ्यमा पनि प्रतिकूल असर पार्छ ।' उनले भनेझैं सबै जना स्वस्थ्यलाई नै ख्याल गरेर पहिरन लगाएको भने पाइँदैन । धेरैको चाहना भने कसरी आफू स्टाइलिस र ग्ल्यामरस देखियोस् भन्ने रहेको हुन्छ ।

हलिउडदेखि बलिउडसम्मका कलाकारहरूको सिको गर्दै पहिरन बदल्नेहरूको कमी देखिँदैन । युवायुवतीहरू मात्र हैनन्, वयस्कहरू पनि गर्मी सुरु भएपछि फेसनको मामिलामा उदार देखिने गरेका छन् । एक अधबैंसे महिला भन्दै थिइन्- 'समयअनुसार वैशालु मात्र हैनन् हामी पनि बदलिन हुन्छ । 'डान्सपार्टी, फेसन शोहरूमा मात्र ग्ल्यामर पहिरन प्रदर्शन हुँदै आएको हिजोआज यहाँ सडकमै खुल्लम खुला त्यस्ता पहिरनहरू देख्न पाइन्छ ।

युवायुवतीहरू जुनसुकै समयमा पनि आफूलाई

समयअनुसार परिवर्तन गर्न तम्तयार हुने गरेका छन् । कसैले त गर्मी मौसमसँगै पहिरनमा कामुकता बढ्यो भनेर विरोध गर्न पनि तम्सन्छन् । उनीहरूको विरोधमा मात्र सीमित हुने गरेको छ । परिवर्तनशील शैलीको विरोध गर्नु राम्रो हैन, फेसन डिजाइनर सविता शेरचन भन्छिन्, 'समयअनुसार चल्नु कामुकता हैन ।'

रंगअनुरूप व्यक्तित्व

रातो : रातो रंग दृढ जीवन शक्तिको परिचायक हो । रातो रंग रुचाउनेहरू जीवनका प्रत्येक क्षेत्रमा सफल हुन्छन् । रातो रंग रुचाउनेहरू प्रेरक, उत्साही एवं ऊर्जावान् हुन्छन् । आकर्षणको केन्द्र बनिरहने चाहना हुने भएकाले रातो रंग रुचाउनेहरू अरूको भावनाप्रति त्यति उत्साही हुँदैनन् । त्यसैले आफूलाई राम्रो श्रोता बनाउने प्रयास गर्नु उपयुक्त हुन्छ । यदि रातो रंग तपाईंलाई मनपर्ने रंग हो भने तपाईं यौवन तथा श्रृंगारका मामिलामा पनि उत्तिकै रुचि राख्नुहुन्छ । तपाईंले आफ्नो ऊर्जालाई रचनात्मक कार्य, नेतृत्व एवं विकासमा प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । तपाईं साहसी एवं बहिर्मुखी हुनुहुन्छ यद्यपि अनुकूल परिस्थिति भएन भने तपाईंमा रिस हावी हुन्छ । त्यसैले धैर्यता कायम राख्नुपर्छ ।

गुलाबी : यदि तपाईंलाई मनपर्ने रंग गुलाबी हो भने तपाई स्नेही प्रवृत्तिको हुनुहुन्छ । तपाईं उदार एवं समझदार पनि हुनुहुन्छ । तपाईंमा इच्छाशक्तिको कमी छैन तर भावनात्मक सम्बन्धमाथि नियन्त्रण राख्ने कुरामा भने तपाईं कमजोर हुनुहुन्छ । तपाई स-साना कुरामा पनि कसै न कसैको सहयोगको अपेक्षा राख्नुहुन्छ । तपाईंको व्यवहारमा केटाकेटीपन झल्कन्छ । तपाईंले आफ्नो क्षमतामाथि विश्वास गर्न सिक्नुपर्छ र स्वयंलाई प्रेम एवं विश्वास गर्न पनि ।

पिच : व्यावहारिकता एवं रचनात्मकताको परिचायक भएकाले यो रंग रुचाउनेहरू योग्य एवं क्रियाशील हुन्छन् । यद्यपि यिनमा धैर्यताको कमी भने पाइन्छ । त्यस्ता व्यक्ति स्वतन्त्र, संस्थापक एवं स्वप्रवृत्तिका हुन्छन् । अरूमाथि हावी हुने उनीहरूको चाहना हुन्छ । गाढा पिच रंग रुचाउनेहरू भने कुण्ठित स्वभावका हुन्छन् ।

पहेंलो : यदि तपाईंलाई मनपर्ने रंग पहेंलो हो भने तपाईंको व्यक्तित्व रोचक एवं प्रेरक छ । तपाईं क्रियाशील पनि हुनुहुन्छ । जीवनका प्रत्येक चुनौती सामना गर्न सक्ने क्षमता तपाईंमा छ । गाढा पहेंलो रंगले सहजता तथा सञ्चारलाई प्रतिनिधित्व गर्छ । पहेंलो रंग मन पराउनेहरू क्रियाशील, प्रेरक एवं खोज प्रवृत्तिका हुन्छन् । अधिक खुसी पाउने आशा तथा इच्छा राख्ने भएकाले यिनीहरूमा समर्पणको आवश्यकता पर्छ ।

हरियो : हरियो रंग मन पराउनेहरू जीवनप्रति सचेत हुन्छन् र अरूमाथि चाँडै विश्वास पनि गर्दैनन् । जीवनको निरीक्षक भए पनि आफ्नो क्षमता र पहुँचभन्दा बाहिरका कुराको कल्पना यिनीहरू गर्दैनन् । परिस्थिति एवं समस्यामाथि काबु पाउन स्वयं दुःख झेल्ने प्रवृत्ति यिनमा पाइन्छ । भावुक हुने भएकाले कुनै पनि कुरालाई विस्तारपूर्वक हेर्न मन पराउँछन् । हरियोसँग पहेंलो, कालो कुनै पनि कुरालाई विस्तारपूर्वक हेर्न मन पराउँछन् । हरियोसँगै अरू रंगको मिश्रणले आशावादी विचार उत्पन्न गर्न सहयोग गर्छ ।

हल्का नीलो : यदि तपाईंलाई मनपर्ने रंग हल्का नीलो हो भने तपाईं रचनात्मक, ग्रहणशील एवं भावुक प्रवृत्तिको हुनुहुन्छ । तपाईं जीवनप्रति काल्पनिक एवं व्यावहारिक दुवै दृष्टिकोण राख्नुहुन्छ । तपाईंको प्रयास विश्लेषणात्मक हुन्छ । यद्यपि कुनै पनि समस्या समाधानका लागि तपाईंले तथ्य कुराको आधार लिंदा राम्रो हुन्छ । तपाईं कुनै पनि कार्य समय मिलाएर बिनाहतार गर्न रुचाउनुहुन्छ । तपाईं सुरक्षित, शान्त एवं प्राकृतिक वातावरण बढी रुचाउनुहुन्छ ।

गाढा नीलो : यदि गाढा नीलो रंग मन पराउनुहुन्छ भने तपाईं योग्य, आत्मनिर्भर एवं गहन विचारधारायुक्त हुनुहुन्छ । तपाईं आत्मनिर्भर त हुनुहुन्छ नै साथै अरूको दायित्व पनि आफैं उठाउनुहुन्छ र निर्णय लिनमा पनि रुचि राख्नुहुन्छ । तपाईं आफू वरपर शान्त वातावरण चाहनुहुन्छ जहाँ भय, सहृदय एवं आत्मीयता होस् । हल्का गर्ने व्यक्तिहरू तपाईंलाई मन पर्दैनन् । नीलो-हरियो मिश्रण तपाईंको स्वास्थ्यका लागि अनुकूल हुन्छ ।

बैगनी : बैगनी रंग रुचाउनेहरू संवेदनशील एवं दयालु प्रवृत्तिका हुन्छन् । अतः मित्रता गाँस्ने बेला समान प्रकृतिका व्यक्ति नछान्नु नै राम्रो हुन्छ । यदि तपाईं खुसी रहन चाहनुहुन्छ भने तपाईंको आवश्यकता र महत्त्व हुने ठाउँमै काम गर्नु उपयुक्त हुन्छ । मजेन्टा रंगले तपाईंमा आत्मविश्वास बढाउने कार्य गर्छ ।

पर्पल : यो रंग मन पराउने व्यक्ति अन्तर्दृष्टा, विचारवान् एवं ग्रहणशील हुन्छन् । कम महत्त्वको वस्तु वा कुराले तपाईंलाई प्रभावित गर्दैनन्, अतः तपाईं ती कुरालाई त्यति महत्त्व दिनुहुन्न । तपाईंले धैर्यतापूर्वक सुन्ने बानी बढाउन सके राम्रो हुन्छ । आफ्नो व्यक्तिगत एवं आध्यात्मिक आवश्यकताप्रति संवेदनशील हुनु पनि आवश्यक छ । योग एवं ध्यान यस्ता व्यक्तिलाई बढी लाभदायक हुन्छ ।

सेतो : यदि सेतो रंगसित बढी लगाव छ भने तपाईं सकारात्मक, सन्तुलित एवं आशावादी हुनुहुन्छ । तपाईंलाई एकान्त मनपर्छ । तपाईं साधारण जीवनशैली अपनाउनुहुन्छ । यद्यपि आफ्नो पहिचान बनाउन तपाईं सफल हुनुहुन्छ । खुला विचार एवं स्पष्ट संवाद तपाईंका लागि हितकर छ ।

खैरो : यो रंग मन पराउने व्यक्ति आत्मकेन्द्रित एवं स्वनियन्त्रण प्रवृत्तिका हुन्छन् । तनाव एवं अतिसार महसुस गर्ने भएकाले यस्ता व्यक्ति निस्क्रिय रहने सम्भावना हुन्छ । यिनले आराम र विश्रामलाई प्राथमिकता दिनु राम्रो हुन्छ । निर्णायक हुने स्वभाव तथा आलोचनात्मक प्रवृत्ति यस्ता व्यक्तिमा हावी हुन्छ ।

खाकी : यो रंगप्रति लगाव हुनेहरू इमान्दार एवं व्यावहारिक हुन्छन् । यिनीहरू भोजनका सौखिन हुनुका साथै भावुक स्वभावका पनि हुन्छन् । यो रंगले व्यक्तिमा सुरक्षा एवं विश्वास सञ्चार गर्छ ।

कालो : यदि कालो रंग मन पराउनुहुन्छ भने तपाईं दृढ इच्छाशक्तियुक्त विचारवान् एवं आत्मनिर्भर हुनुहुन्छ । यस्ता व्यक्तिको आत्मा नियन्त्रित रहन्छ । जिम्मेवार व्यक्तिमा हुनुपर्ने गुण तपाईंमा विद्यमान छ ।

सचित्र

गायकको 'डेडलक' : गायक अनिल सिंहको कपाललाई डेडलक फेसनको रूप दिँदै हेयर डिजाइनर विपिन (दायाँ)

हिरोसँग नाच : नवजागृति विद्यालयको कार्यक्रममा नायक राजेश हमालसँग नाच्दै एक छात्रा ।

को राम्री ? : नायिकाद्वय उषा पौडेल र ऋचा घिमिरे एक चलचित्रको छायांकनमा नाच्दै ।

दीप बालौं सँगसँगै : नायिका करिश्मा मानन्धर र नायक सुशील क्षेत्री हालै कुपण्डोलस्थित अर्जुन डान्स इन्स्टिच्यूटको उद्घाटन गर्दै ।

नयाँका पनि दिन आए : नवनायक मुकेश आचार्य तथा नायिका सुष्मा कार्की एउटा सलुनको उद्घाटन गर्दै ।

नसकिने रहेछ : एउटा डान्सपार्टीमा नाच्दै नायिका तथा मोडल क्षितिजा शाक्य र गायक तथा नायक बाबु बोगटी ।

पीडामा रात्रिजीवनका अप्सराहरू

स्याङ्जाको विकट गाउँबाट अध्ययनका लागि पोखरा आएकी प्रनिता आफ्नो अध्ययनलाई अघि बढाउन डान्स रेस्टुराँमा नाच्न थालेकी छिन् । प्रवेशिका उत्तीर्ण प्रनिताले घरको कमजोर आर्थिक अवस्थाकै कारण पढ्न नसकेपछि बाध्यतावश यो पेसा रोजिन् । 'यो पेसालाई धेरैले राम्रो मान्दा रहेनछन् । रेस्टुराँमा आउने ग्राहकहरूको हेराइ पनि नराम्रो हुँदो रहेछ,' उनले दुखेसो पोख्दै भनिन्, 'पढ्नकै लागि बाध्यताले यो पेसामा लागें ।'

उनी दिउँसो कलेज पढ्दै राति ग्राहकसामु नाच्छिन् । यो पीडा उनको मात्र होइन, पोखरामा विभिन्न रेस्टुराँमा नाच्ने अन्य डान्सरको पनि हो । कतिपय यौन दुर्व्यहारबाट समेत त्यत्तिकै पीडित छन् । पढाइसँगै यो पेसा अँगाल्ने युवतीहरू ४० प्रतिशतजति भएको अनुमान गरिन्छ ।

पाँच वर्षदेखि पोखराको एक डान्स रेस्टराँमा कार्यरत सुजु पटक- पटक यौनदुर्व्यहारबाट पीडित हुँदै आएकी छिन् । 'डान्सरलाई हेर्ने दृष्टिकोण नै गलत छ,' सुजुले भनिन्, 'धेरैले हाम्रो बाध्यताको फाइदा लुट्न खोज्छन् ।' रेस्टुराँमा आउने ग्राहकहरू मदिराले मात्तिएपछि डान्सरलाई तान्नुका साथै दुर्व्यहार गर्दै उनीहरूलाई दुःख दिन्छन् । त्यस्तै प्रहरी आएर अश्लील नृत्य प्रदर्शन गरेको भन्दै उनीहरूलाई भ्यानमा हालेर लैजान्छन् भने कतिपय त डान्स रेस्टुराँका मालिकबाटै पीडित हुनुपरेको गुनासो गर्छन् । समस्यै समस्यामा हाम्रो पेसा चलेको छ, सुनसरीबाट आएर सात वर्षदेखि डान्सर पेसामा संलग्न सुजुले भनिन्, कहिलेकाहीं त दिक्क लागेर छाडूँजस्तो हुन्छ, छाडेर अरू केही काम पाइँदैन ।'

रातभर नाचेर अरूलाई मनोरञ्जन दिने डान्सरहरू ग्राहक, मालिक तथा प्रहरीबाट पीडित हुनुपरेको गुनासो गर्छन् । यो पेसामा लाग्नेहरूले जीविकोपार्जनको अरू बाटो नदेखेपछि बाध्यताले यसैलाई बाँच्ने आधार बनाएका छन् । अधिंकाशले अन्य पेसाभन्दा यो काम सजिलै पाइने र कमाइ पनि राम्रो हुने देखेर यो व्यवसाय रोजेका छन् । एउटा डान्सरले प्रतिमहिना ५ देखि १२ हजार रुपैयाँसम्म कमाउँछन् । सोही अनुसार उनीहरूको खर्च पनि हुन्छ । उनीहरूको सबैभन्दा बढी खर्च पहिरनमा हुन्छ ।

पोखरामा सोगर्ल, एक्सबार, नासा, इभिजन, सेभेनइलेभेन, स्काई प्लेस, एवान कैलाश र मिलियिनम डान्स रेस्टुराँहरू छन् । यी रेस्टुराँमा राति ९ बजेपछि चहलपहल सुरु हुन्छ । रातभर नाचेर अरूलाई रमाइलो दिने हुनाले डान्सरहरूलाई 'रात्रिजीवनका अप्सरा' पनि भनिन्छ । एउटा डान्स रेस्टुराँमा ५ देखि ११ जना डान्सर हुन्छन् । तिनमा अधिकांश युवती नै छन् । काठमाडौंदेखि पूर्वको मोरङ, इटहरी तथा पश्चिमसम्मका युवतीहरू पोखरामा यो पेसामा लागेका छन् । 'एक-दुई जनाले गर्दा यो पेसालाई हेर्ने दृष्टिकोण नकारात्मक भएको हो,' चार वर्षदेखि नाचिरहेकी पोखराकी कुसुम नेपालीले भनिन् । उनले यो पेसामा लाग्ने सबैका प्रति नराम्रो दृष्टिकोण नराख्न आग्रहसमेत गरिन् ।

आफ्नो घर दोलखा छाडेर १० वर्षदेखि यही पेसामा लागेका देव श्रेष्ठ परिवारको आर्थिक समस्याले यो पेशामा लागेका हुन् । होटलमा काम गर्दागर्दै डान्सर बनेका देवले भने, 'घरकै समस्याले बाध्य भै यो पेसामा लागें ।

–शिव शर्मा

गुराँस फुलेपछि पर्यटकको लस्कर

चन्द्र कार्की

तेह्रथुम- लालीगुराँस सहित गुराँसका अन्य दर्जनौं प्रजातिहरू फुलेर वनपाखा नै राताम्मे भएपछि वसन्तपुरदेखि मिल्के भन्ज्याङसम्म आउने पर्यटकको संख्यामा वृद्धि भएको छ। कुम्भकर्ण, मकालु एवं कञ्चनजंघा हिमाल आरोहणको मुख्य पदमार्गको रूपमा रहेको यो क्षेत्रमा माघको तेस्रो सातादेखि आन्तरिक तथा वाह्य पर्यटक आउन थालेका हुन्। माओवादी द्वन्द्वका कारण लामो समय सुस्ताएको यहाँको पर्यटन व्यवसाय पनि अहिले निकै फस्टाएको छ। सिजनमा वसन्तपुर देखि गुफाबजारसम्मका होटल तथा लजहरू आन्तरिक एवं बाह्य पर्यटका कारण भरिभराउ हुन्छन्। 'धेरै पटक पर्यटकलाई फर्कायौं' ताप्लेजुङ्ग होटलकी सञ्चालक डोङ्गा लामाले भनिन्, 'महिनामा धेरै दिनका लागि होटलका सबै कोठा बुक भैसकेका हुन्छन्।'

यहाँका वनपाखामा गुराँस फुल्न थालेपछि अहिले यो क्षेत्रमा जर्मनी, नाइजेरिया, स्वीजरल्यान्ड, नर्वे, बेलायत, अमेरिका, भारत, पोर्चुगल, स्पेन, अष्ट्रेलिया लगायतका देशबाट हुलका हुल विदेशी पर्यटक आइरहेका छन्। बाह्रै महिना चिसो मौसम रहने वसन्तपुरमा गुराँसका कारण पर्यटक आगमनको अर्को नयाँ ढोका खुलेको छ। राष्ट्रिय लालीगुराँस संरक्षण व्यवस्थापन समितिका संयोजक लक्ष्मण तिवारी तेह्रथुम, धनकुटा र संखुवासभाका बासिन्दाका लागि पर्यटनको नयाँ ढोका खुलेको बताउछन्। गुराँसको राजधानीका रूपमा चर्चित यो क्षेत्रमा अहिले दार्जीलिङ्ग, इलाम, झापा, काठमाडौं, मकवानपुर, चितवन, बुटवल, विराटनगर तथा धरानदेखिका आन्तरिक पर्यटकहरूको पनि ओइरो लागेको छ।

पर्यटक आगमनको यो संख्या देखेर यहाँका पर्यटन व्यवसायीहरू पनि निकै उत्साहित छन्। युवा पर्यटन व्यवसायी छिरिङ्ग लामा भन्छन्- 'अब धेरैको जीवनस्तर माथि उठ्छ।' गुराँस फुल्न थालेपछि यो क्षेत्र देशका विभिन्न जिल्लाका विद्यार्थीहरूका लागि शैक्षिक भ्रमणको केन्द्रविन्दु बन्न थालेको छ। गुराँस वनको पर्यटकीय भ्रमण तथा जैविक विविधताको अध्ययन-अवलोकन गर्नेहरूका लागि समेत यो क्षेत्र गतिलो गन्तव्यको रूपमा विकास भैरहेको छ।

नेपाल पर्यटन बोर्डले छनौट गरेको नेपालका उत्कृष्ट पाँच पर्यटकीय स्थलमध्ये एक यो क्षेत्र नेपालमा एकै स्थानमा २८ भन्दा बढी प्रजातिका गुराँस फुल्ने मनोरम प्राकृतिक फूलबारी पनि हो। 'प्रत्येक दिन कुनै न कुनै देशका विदेशी पर्यटकहरू यहाँ आउन थालेका छन्' पर्यटन व्यवसायी लामा भन्छन्- 'अब यहाँका बासिन्दाले पर्यटकलाई धेरै दिनसम्म राख्न सक्ने पूर्वाधार निर्माण गर्नुपर्छ।' यो क्षेत्रका गाउँ-गाउँका जंगलमा गुराँस फुल्ने भएकाले पर्यटकहरू भित्री र यसअघि दुर्गम मानिएका गाउँसम्म पुग्न थालेका छन्।

यस क्षेत्रमा आन्तरिक तथा वाह्य पर्यटक आगमनको संख्या देखेर हौसिएका समितिका संयोजक तिवारी यो क्षेत्रलाई पूर्वको एकमात्र गुराँस पर्यटनका लागि नयाँ गन्तव्यस्थलको रूपमा विकास गर्न लागिपरेको बताउँछन्। 'भविष्यमा पर्यटकका लागि नयाँ गन्तव्यस्थलका रूपमा विकास गर्ने हाम्रो योजना हो' उनले भने- 'त्यसका लागि सरकारले हामीलाई सहयोग गर्नुपऱ्यो।'

नेपाल भ्रमण वर्ष सन् २०११ लाई सफल बनाउन यहाँ आउने पर्यटकहरूका लागि सरकारले घोषणा गर्ने तयारी गरिरहेको प्रस्तावित तीनजुरे, मिल्के, जलजले लालीगुराँस संरक्षण क्षेत्रमा रहेका २८ प्रजातिका गुराँस, धेरै प्रजातिका कुहिरे वन, रमणीय गुफा पोखरी, दुर्लभ चराचुरुङ्गी र वन्यजन्तु, सुन्दर हरिया नागी र पाखाहरू, याख्खा, तामाङ्ग, मगर, गुरुङ्ग, शेर्पा, लामा, नेवार, लिम्बू आदि जातजातिको संस्कृति, तीनजुरे डाँडाको रमणीय दृश्यजस्ता आकर्षण छन्।

तेह्रथुम, संखुवासभा, ताप्लेजुङ्ग र धनकुटा जिल्लाको संगमस्थल वसन्तपुरबाट एक घण्टाको पैदल दूरीमा रहेको तीनजुरे डाँडामा फुलेको राताम्मे गुराासको साथमा सूर्योदयको दृश्यावलोकन गर्न आउनेको भीडसमेत बढेको छ। 'छुट्टै विशेषता बोकेको रमणीय ठाउँ रहेछ' यो क्षेत्रको साताव्यापी भ्रमणमा आएकी युनिभर्सिटी अफ लुजान स्वीजरल्यान्डकी विद्यावारिधिकी विद्यार्थी करिन सुडमेयरले भनिन्- 'अर्को वर्ष अरू बढी समय लिएर पुनः आउनेछु।'

पाल्पा बौघागुम्हामा 'होम स्टे'

माधव अर्याल

बौघागुम्हाका स्थानीयबासी आफ्नो क्षेत्रमा पर्यटक लोभ्याउन कस्सिन थालेका छन्। उनीहरूले घरघरमा बास दिएर पर्यटकका लागि 'होम स्टे' सुरु गरेका छन्। पाल्पामा पहिलो पटक बौघागुम्हाबाट होम स्टे सुरु भएको हो। स्याङ्जाको सिरुबारी, कास्कीको घान्द्रुक, लमजुङको घलेगाउँमा जस्तै यहाँ पनि पर्यटकलाई घरघरमा बास दिन थालिएको छ।

सदरमुकामदेखि १० किलोमिटर टाढाको बौघागुम्हामा जिविसको सहयोगमा होम स्टे सुरु गरिएको हो। पाल्पा आउने पर्यटकलाई होम स्टेले आकर्षण गर्ने विश्वास लिइएको छ। होम स्टे विदेशी पर्यटकमाझ लोकप्रिय छ। पहिलो पटक ११ मगर परिवारले दुई जनाका दरले पाहुना राख्ने भौतिक पूर्वाधार तयार गरेको स्थानीय बासिन्दा टुकलाल थापाले बताए।

सुरुमा २२ जना पर्यटकलाई परम्परागत र आरामदायक बस्ने कोठा तथा बैठक कोठा व्यवस्थापन गरिएको छ। स्थानीय बासिन्दा जुद्ध थापाका अनुसार केही महिनाभित्रै सय जनासम्म बस्न मिल्ने व्यवस्था मिलाइनेछ। विद्युत्को सुविधा भएकाले थप १५ घरमा एक महिनाभित्रै पर्यटक राख्ने वातावरण मिलाइने उनले बताए।

दालभात, तरकारीका साथै पर्यटकको चाहनाअनुसार मासुका परिकार, बटुक, अचार दिने व्यवस्था मिलाउने थापाले बताए। होम स्टे सुरु गर्न ग्रामीण पर्यटन विकास समिति गठन गरिएको छ। यहाँ आन्तरिक तथा वाह्य पर्यटकले मगर संस्कृतिसँग सम्बन्धित परिकार खान पाउनुका साथै स्थानीय लोकसंस्कृति एवं नाचगानमा सहभागी हुने अवसर पनि पाउनेछन्। मनोरम दृश्यावलोकनका साथै पारिवारिक वातावरणमा बस्ने व्यवस्था मिलाइएको छ।

मगर गाउँ बौघागुम्हा सुन्दर र रमणीय छ। पोखरा र लुम्बिनीको बीच भागमा अवस्थित यो स्थान कलाकृति, सम्पदा र मगर संस्कृतिले धनी भएको थापाले बताए। पाल्पाका खानीगाउँ, अर्गली, बौघापोखराथोक एवं छिमेकी जिल्ला स्याङ्जाको कारिकोट बौघागुम्हाकै वरिपरि छन्। यहाँबाट कालीगण्डकी तटमा अवस्थित रानीमहलनजिकै पर्छ।

समुन्द्र सतहदेखि १ हजार २ सय मिटर उचाइमा रहेको यो गाउँमा १ सय ७४ मगर घरधुरी र १ घर ब्राह्मण छन्। यहाँ परम्परागत लोक संस्कृति तथा गाउने-नाच्ने सीप र कला भएको स्थानीय बासिन्दा भविश्वर रानाले बताए। उत्तरतर्फ हिमश्रृंखलाहरू देखिन्छन् भने हिमाल, खोलानाला, झरना, हरियो वनका साथै छेलुङको खेतीयोग्य फाँट देख्न सकिन्छ।

'तानसेनबाट रानीमहल पुग्नेहरू तानसेन फर्कनुपर्दैन,' थापाका अनुसार पैदल जानेहरू यहाँ बस्न सक्नेछन्। यो गाउँ काठमाडौंबाट ३ सय २५ किलोमिटर पश्चिम र पोखराबाट १ सय २५ किलोमिटर दक्षिण पश्चिममा पर्छ। तानसेन-तम्घास राजमार्गको बतासेडाँडाको पैदलयात्राबाट यो गाउँ पुग्न सकिन्छ।

पछिका दिनमा पनि समूहमा आउने पर्यटकलाई परम्परागत नाचगान, स्थानीय बाजागाजा र अविरजात्रा गरी स्वागत गर्ने योजना बनेको देव थापाले बताए। थापाका अनुसार यहाँ आउने पर्यटकहरू बास बस्ने साँझ परम्परागत झ्याउरे एवं सांस्कृतिक कार्यक्रममा सहभागी हुने अवसर पाउनेछन्। यहाँ समूहमा पुग्नेहरूले ठूलोनाच, मारुनी, झ्याउरे, जिओमामै, कौडा तथा पञ्चेबाजा हेर्न पाउँछन्।

पञ्चासेको आतिथ्य

● वसन्ती बाँस्तोला

तगारोमा रुमाल राखी बाटो छेक्यौ तिम्ले
त्यही रुमालमा पञ्चासेको फूल राखें मैले....।

गीतकार विनोद गौचनको यो गीतले पञ्चासेलाई चिनाउन जति सहयोग गरेको छ त्यति सायदै अरू कुराले गऱ्यो होला ! पर्यटनमा प्रचार-प्रसारको ठूलो भूमिका रहेको बताउँछन् पञ्चासेक्षेत्रमा काम गरिरहेको संस्था माछापुच्छ्रे विकास संघ, पोखराका अध्यक्ष दिलबहादुर भट्टराई। पञ्चासेलाई चिनाउने काममा सक्रिय भट्टराईले भने- 'पर्यटनको पहिलो पार्ट नै प्रचार-प्रसार हो।'

पञ्चासे क्षेत्रविकास उपभोक्ता समितिका अध्यक्ष गोपाल गुरुङ पनि प्रचार-प्रसार र चेतनालाई ग्रामीण पर्यटनको प्रमुख आधार मान्छन्। उनले भने- 'पर्यटक बढी आफूले सुनेको ठाउँ जान चाहन्छ।' सुनेको ठाउँमा जाँदा पर्यटकले आधारभूत सामान र खर्चको जोहो गर्ने उनी बताउँछन्। यात्रामा जाँदा बस्ने ठाउँ, हावापानी र खर्चको अनुमान हुनुपर्छ।

बाटो र खाने, बस्ने सुविधा

पोखरा, स्याङ्जा एवं पर्वतबाट पुग्न सकिने पञ्चासेमा कम्तीमा ३ दिनदेखि एक सातासम्मको ट्रेकिङ योजना बनाउन सकिन्छ। शान्त ठाउँमा आफ्नो बिदा मनाउन चाहनेहरूका लागि पञ्चासे उपयुक्त भएको रुपेश गुरुङले बताए। गुरुङका अनुसार- 'तीन दिनदेखि एक सातासम्मको योजना बनाएर पैदलयात्रा गर्नेहरूका लागि यो क्षेत्र राम्रो छ।' पैदल जाने पर्यटकका लागि उनीहरूले कास्कीको भदौरे, स्याङ्जाको बागे तथा पर्वतको चित्रेमा होम-स्टेको व्यवस्था गरेका छन्। ती गाउँका एउटा घरमा पाँच जनासम्म पर्यटक राख्न सकिने हितमाया गुरुङले बताइन्। त्यहाँ आउने पर्यटकलाई उनीहरूले आर्गानिक खाना ख्वाउँछन्। लोकल कुखुराको मासु, ढिडो, सिस्नोको तरकारी विशेष हुन्छ भने दाल, भात तरकारीजस्ता परिकार पनि पाइन्छ।

गाउँलेहरूको आतिथ्य

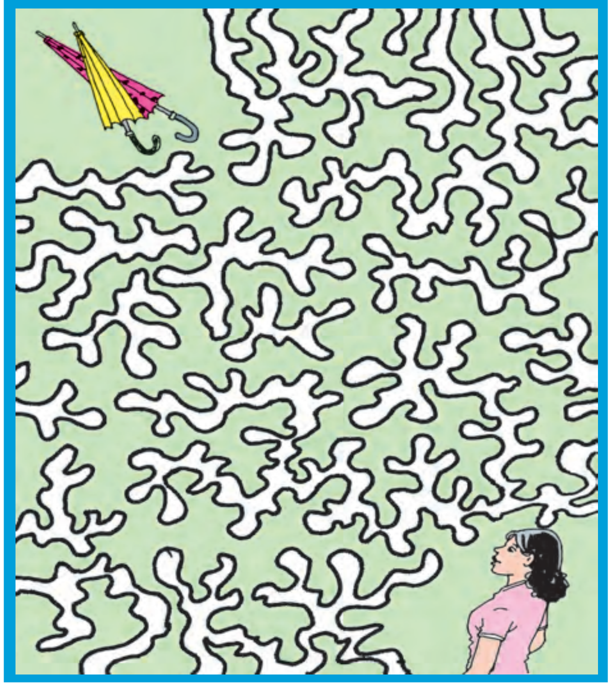
लामो होस् वा छोटो यात्रामा आतिथ्यले ठूलो प्रभाव पार्छ। यात्राको प्रमुख रमाइलो नै आतिथ्य भएको बताउँछन् गीतकार विनोद गौचन। अतिथिलाई स्वागत गर्न उनीहरू बाटैसम्म आइपुग्छन्। त्यति मात्र होइन, ७ सय ८४ देखि २ हजार ५ सय १७ मिटरसम्मको उचाइमा रहेको टापुबाट कास्की, स्याङ्जा, पर्वत र पाल्पाको सदरमुकाम हेर्न स्थानीयवासीले गाइड गर्छन्, जहाँ पुराना राजाको किल्ला र मन्दिर हेर्न घुइँचो लाग्छ। सद्बीज छर्ने प्रसिद्ध स्थान पञ्चासेको लालीगुराँस र वनले सबैलाई मोहनी लगाउँछ। ५ हजार ५ सय हेक्टरमा फैलिएको वन जैविक विविधताले भरिपूर्ण छ। संसारमा नपाइने तीन थरीका सुनगाभा हेर्न र खोज अनुसन्धान गर्न पञ्चासे प्रख्यात छ। पञ्चकोसी सरोवर भनेर चिनिने उक्त ठाउँमा बिना मूलको ताल छ। आपसी सहयोग केन्द्रका अध्यक्ष रुकुम पौडेलले भने- 'त्यहाँ पात खस्नासाथ चराले टिपेर फाल्छ।

कला-संस्कृति

घुम्न आउनुको अर्थ हो– नयाँ ठाउँ हेर्नु र नयाँ चीजको अनुभव गर्नु। त्यस अर्थमा सबै जातजातिको बसोबास रहेको यो क्षेत्रमा पुराना पोसाक, खाना, रोदीलगायतका थुप्रै संस्कृति जीवित छन्। स्थानीयवासीले गीत गाएर स्वागत गर्ने चलनले पनि पर्यटकलाई गाउँको जानकारी दिन्छ। फर्कंदा पञ्चकोसी प्राविका शिक्षक-विद्यार्थीले गाएको गीतले जोकसैलाई फेरि पञ्चासे जान प्रेरित गर्छ।

आउनु माया पञ्चासे मेला
मनको कुरा खोलौला त्यही बेला......।

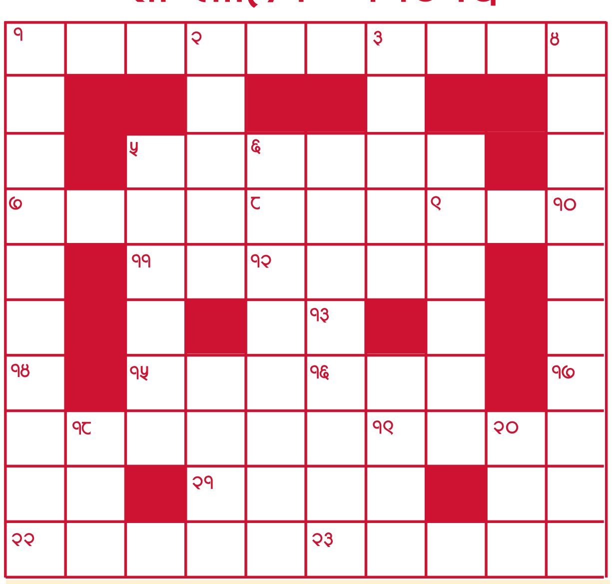
बाटो पत्ता लगाउनुहोस्



भ्यागुताको इतिहास

पृथ्वीमा देखा परेको जमिनमा बस्ने पहिलो जीव भ्यागुता हो। सर्पयुगभन्दा अगाडि डेभोनियनकालमा भ्यागुताले पृथ्वीमा एकछत्र शासन गरेको थियो। आजभन्दा करिब ३० करोड वर्षअघि देखा परेको भ्यागुताका आधाभन्दा बढी प्रजाति लोप भैसकेको अनुमान गरिन्छ। हाल विश्वमा लगभग २ हजार २ सय प्रजातिका भ्यागुता पाइन्छन्। ढाड भएका जनावरहरूमध्ये भ्यागुता वर्ग (उभयचर) को संख्या सबैभन्दा कम छ। भ्यागुता मुख्यतः दुई प्रकारका हुन्छन्। तीमध्ये फ्रग (चिल्लो भ्यागुता) को संख्या धेरै छ भने अर्को टोड (खस्रो भ्यागुता) को संख्या अत्यन्तै कम छ। नेपालमा फ्रगका २९ र टोडका पाँच गरी जम्मा ३४ प्रजातिका भ्यागुता पाइन्छन्।

साप्ताहिक कोठेपद



दायाँ

१. प्रथम नागरिक (४)
२. एक प्रसिद्ध अप्सरा (४)
३. आमाको माइती (४)
५. एकप्रकारको दलहन (३)
६. निर्णयात्मक कुरामा दिने राय (४)
७. जनै धारण गर्ने समूह (४)
८. जासुसी गर्ने काम (३)
९. घर अगाडिको खाली भाग (३)
११. फूलमा हुन्छ (३)
१२ आभूषण, अलंकार (३)
१५. रामको छोरा (३)
१६. लंकापति (३)
१८. समय तोकिएको (४)
१९. सुन, स्वर्ण (३)
२१. होहल्ला, चर्को ध्वनि
२२. एक प्रकारको मिठाई (५)
२३. निपुण, दक्ष (३)

तल

१. भारतमा महत्मा गान्धी (४)
२. सौभाग्यको प्रतीक गहना (४)
३. मानिससँग सम्बन्धित विषय (४)
४. अंग्रेजीमा केमिस्ट्री (४)
५. घोडाजस्तै पशु (२)
७. मानिसले बोक्ने सवारी साधन (४)
८. सहज, सजिलो (३)
९. गहना, अलंकार (४)
१०. उत्तम मानिस (४)
११. धानको सुकेको बोट (३)
१२. फूल रोप्ने भाँडो (३)
१३. हिन्दी धर्मग्रन्थमध्ये एक (३)
१४. अभिवादनको एक तरिका (४)
१७ . ठूलो भन्दा ठूलो (४)
१८. आप्रवासी चराको एक जात (३)
१९. जल राखिएको पवित्र भाँडा (३)
२०. अपराध गल्ती (३)

पत्याउनु हुन्छ ?

रूसले हालै निर्माण गरेको लोकोमोस्कानेर नामक एयरसिपको आकार रहस्मय यूएफको जस्तै छ। हेलियम ग्याँसको सहायताले उड्ने यो एयरसिप आफ्नो आकारका कारण उडान र अवतरणका बेला दर्शकको आकर्षणमा परेको छ।

विश्वको सर्वाधिक पुरानो माल्ट ह्विस्की हालै १० लाख ६० हजार रुपैयाँमा बिक्री भयो। एडिनवरा राजप्रसादमा रहेको उक्त ह्विस्की ७० वर्ष पुरानो थियो।

डारियोस नामक खरायो विश्वकै ठूलो खरायो मानिन्छ। ४ फिट ३ इन्च अग्लो डारियोस २२ किलोग्राममको छ। यसले आफ्नो आमाको कीर्तिमान भंग गरेको हो।

१० वटा फरक खोज्न सक्नुहुन्छ ?

कुरा बुझ्नु भो त !

प्रस्तुती : योगेश खपाङ्गी

● तालुमा आलु ●

प्रकाश ओझा

एउटा कन्जुस व्यक्ति आफ्नो भविष्य जान्न चाहन्थ्यो । जब फीको कुरा आयो तब उसले ज्योतिषलाई भन्यो :

'यदि तिमीलाई मैले तिम्रो फी ५० रु. पहिले दिए अनि फेरि एकछिनपछि खोसे भने के हुन्छ ?'

'तिम्रो पहिले ५ लाखको चिट्ठा पर्छ अनि पछि हर्टफेल भएर मर्छौ ।'

०००

तीन जना बालक एउटा पसलमा गए । एउटा बालकले २ रुपैयााको ललीपप माग्यो । ललीपपको भाँडा पसलको सबैभन्दा माथि थियो । पसले बाहिर निस्किएर सिंढी ल्यायो अनि सिढी चढेर सबैभन्दा माथि चढेर २ रुपैयाँको ललीपप झिक्यो । सिंढी ल्याएर बाहिर राख्यो । पहिलो बालकलाई ललीपप दियो र दोस्रो बालकसँग सोध्यो ।

'तिमीलाई के चाहियो ?'

'मलाई पनि दुई रुपैयााको ललीपप चाहियो ।'

पहिले फेरि बाहिर निस्किएर सिंढी लिएर भित्र गयो र माथिसम्म चढेर ललीपप झिक्यो र दोस्रो बालकलाई दियो । सिढी निकाल्न खोज्यो, फेरि सिढी निकाल्ने-राख्ने झमेला सम्झेर सिंढी नझिकी तेस्रो बालकसँग सोध्यो- 'बाबुलाई पनि २ रुपैयााको ललीपप चाहिएको हो ?'

'होइन ।'

पसलेले सिढी झिक्यो र मरीतरी बाहिर लग्यो राख्यो अनि भित्र आएर सोध्यो ।

'भन बाबु, तिमीलाई के चाहियो ?'

'मलाई ५ रुपैयााको ललीपप चाहियो ।'

०००

३२ वर्ष भैसक्दा पनि मोहन अहिलेसम्म अविवाहित थियो । त्यो देखेर उसको साथी मनीषले सोध्यो, 'तैंले अहिलेसम्म किन विवाह नगरेको ?'

मोहन : के गर्ने, मेरी आमालाई कोही पनि मन पर्दैन ।'

मनिष : त्यसो भए आमाजस्तै युवती खोज् न त ।

मोहनलाई मनीषको कुरा मन पर्‍यो । उसले आमाको जस्तै स्वभाव भएकी युवती खोज्न थाल्यो ।

केही समयपछि मोहन र मनीषको भेट भयो । फेरि मनीषले सोध्यो, 'खै त अहिलेसम्म तेरो विवाह भएको रहेनछ । आमाजस्तो केटी भेटिनस् कि क्या हो ?

मोहनले भन्यो, 'भेट्न त भेटें, तर आमाजस्ती केटी भन्नेबित्तिकै बुवाले रिजेक्ट गरिदिनुभयो ।'

मेरो कुरा

'आफैंले गर्नुनपरे असम्भव भन्ने संसारमा केही पनि छैन ।'

०००

● कविता ●

मात चढेपछि

खोजी हिंड्छौ कसलाई तिमी रात चढेपछि
फेरि खोज्छौ नजिकिन मात चढेपछि
कति रोकूँ ? कति छेकूँ ? अघि बढ्यो तन-मन
जवानीमा पाइने त्यो सु-सौगात चढेपछि
यो मायाको सिमाना नाघ्नै पर्‍यो आखिर
मायालु त्यो स्पर्श तिम्रो अनि हात चढेपछि
म आकाश तिमी धर्ती एक थियौं रातभरि
छुट्छ आफैं सामीप्यता यो प्रभात चढेपछि
पारिहाल्यौ मदहोस खोली पर्दा जवानीको
भै विवश कति सहूँ यो आघात चढेपछि ।

यल्जी विवश

मेरो मायालु

उसकै न्यानो माया यो आत्माले माग्छ किन
मन परेको मान्छेको नै मलाई माया लाग्छ किन
पाइरहे उसकै न्यानो अँगालोमा रमझम गर्न
कोमल मनको माया दिंदा गाह्रो हुन्न मर्न
मायाको सागर तर्दा रमाइलो नै हुन्छ किन
मायालु रोइदिँदा यो मन पनि रुन्छ किन
सँगै जीउँथें सँगै मर्थें उसको माया पाएँ भने
धोका दिन कहाँ सक्छु चोखो माया लाएँ भने
पिरतीको काँडाले यो मुटु नै कोरिदिन्छ
तिखो काँडा वरिपरि मायाको फूल फुल्न सक्छ
दिलको राजा मायालुलाई कसले भुल्न सक्छ
सुखमय जीवन हुन्छ मायाको बाटोमा
धोका कहिल्यै दिनेछैन मायाको साटोमा
हृदयको कुनाबाट माया लाउँछु साँचो
एक्लो हुँदा पर्दो रहेछ मायालुको खाँचो ।

–स्मारिका अधिकारी

आऊ न है

हाय मञ्जरी, भेटघाट गर्नु छ, आऊ न है
मन्दिरमा प्रेमको सद्बिज छर्नु छ, आऊ न है
जानु छ पानी चढाउनलाई देउरालीमा त्यो
एकैसाथ सँगसँगै रोसी खोला तर्नु छ, आऊन है
प्रेम प्रीति स्नेहको न्यानो न्यानो स्पर्शले
एउटै पारी हृदयको घडा भर्नु छ, आऊ न है
डराएर माया गाँसिँदैन भन्छन् त्यसैले त
हामी दुवै समाजको मुखिन्जेल पर्नु छ, आऊ न है
रोक्न खोजे नि रिस गर्नेहरूले बाटोमा
सामना गर्दै लड्नै अगाडि सर्नु छ आऊ न है

वसन्त खत्री

ढुंगा देवता हुन्छ

ढुंगा देवता हुन्छ मान्नेहरूका लागि
तुम्बा रक्सी हुन्छ तान्नेहरूका लागि
घाट कुनै घटुवार फरेस्टर जंगलका लागि
माछा मार्ने माझी जाल हान्नेहरूका लागि
कुलंघार अलच्छिनी नारीहरू हुन्छन् कुनै
पतिव्रता गृहलक्ष्मी घर धान्नेहरूका लागि
फरक छैन केही सरगम र रामेश्वरमा पनि
दुवै एउटै व्यक्ति हुन् जान्नेहरूका लागि ।

रामेश्वर सिलवाल

सपना

धेरै दिनपछि
आज मन खोलेर हाँसैं
खुसीले छमछमाएर नाचैं
उसको मायालु स्पर्शले होला
मेरो सबै हीन भावनाहरू
निस्तेज हुँदै गए ।
सुन्तली ?
कसैको आवाजले झल्याँस ब्यूँझिएँ
सपनीले अल्झाएको रहेछ ।

प्रभात बराल

● लघुकथा ●

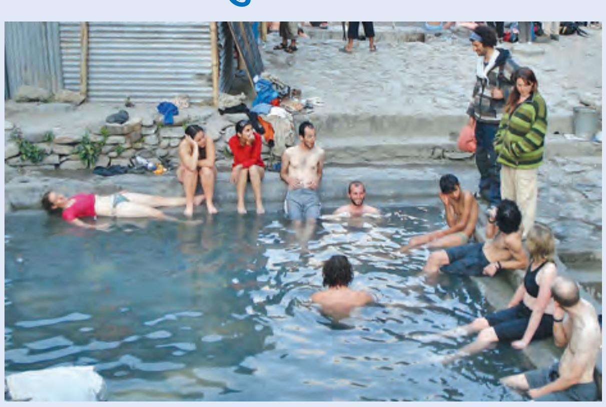
अस्तित्व

मानिसहरूले जंगल विनाश गर्न थालेपछि त्यहाँ रहेका प्राणीहरूले खतरा महसुस गरे । त्यसैले सबै जनावरहरू गुनासो गर्न जंगलको राजा सिंहसमक्ष गए । केही दिन सभा चल्यो । मानिसहरूको उद्दण्ड व्यवहारबाट जनावरहरूको अस्तित्वमाथि हस्तक्षेप भैरहेकाले चाँडै मानिसविरुद्ध सशस्त्र युद्धको शंखघोष गर्न मानिसहरूको अवस्था बुझी सोही मुताबिक प्रत्याक्रमण गर्न बाघ, भालु र स्याल जासुसी गर्न मानवबस्ती छिरे ।

निश्चित समयपछि जासुसहरू र राजा सिंहका साथमा अन्य जनावरहरू समर भूमिमा भेला भए । आक्रमण गर्नुअघि मानवबस्तीका बारेमा अवगत गराउँदै बाघले भन्यो- 'सरकार ! मानिसहरूसँग युद्ध गर्नु आवश्यक छैन, किनभने उनीहरूको शत्रु हामी होइनौं, स्वयं तिनीहरू नै हुन्, अहिले मानिसहरू आपसमा झै-झगडा, काटमार गरिरहेका छन्, अब केही समयपछि मानिस, मानिसहरूबाटै सर्वनाश हुनेछन् । हाम्रो भन्दा उनीहरूको अस्तित्व दयनीय छ । त्यसैले हामी फर्किएर जानु उचित होला ।'

–मौलश्री लिम्बू

प्राकृतिक तातोपानी नुहाउन चिलिमे



नेपालीहरूले मंसिरको जाडोसँगै दैनिक १० घण्टा लोडसेडिङको समस्या खेप्नुपर्ने भएको छ । जाडोमा शरीर सफा राख्न र न्यानो महसुस गर्न हिटरमा पानी तताएर नुहाउने योजना बनाइरहेका सहरका बासिन्दाहरू हैरान छन् । यस किसिमको हैरानी भने चिलिमेबासीलाई छैन । रसुवा जिल्लाको चिलिमेमा सञ्चालित व्यवस्थित तातोपानीमा स्नान गर्न स्थानीय गाउँलेहरूलाई निःशुल्क सेवा दिइएकाले आफूहरू ज्यादै हर्षित भएको स्थानीय बासिन्दा रमेश तामाङले बताए ।

चिलिमेको तातोपानीलाई देशकै प्रमुख तातोपानी मुहान मानिन्छ । त्यहाँ हाल तीनवटा पोखरी र प्रत्येक पोखरीमा दुई-दुई वटा ढुङगेधारा जडान गरिएको छ । ती तीन पोखरी विदेशी पर्यटक, महिला र पुरुष तीन वर्गका लागि छुट्टयाइएको छ । यहाँको तातोपानीमा नुहाउन स्वदेशीले १० र विदेशीले ५० रुपैयाँ शुल्क तिर्नुपर्छ ।

समुद्री सतहभन्दा २ हजार ६ सय ७ मिटरको उचाइमा अवस्थित यो प्राकृतिक तातोपानी सुन्दर नागथली डाँडाको काखमा छ । साङ्जेन, पाल्दोरपिकजस्ता रमणीय हिमचुचुरा तथा साङजेनखर्क जाने बाटोसमेत यही तातोपानीबाट सुरु हुन्छ ।

हाडजोर्नी, नशा, छाला, कम्मर दुख्ने, मोटोपनजस्ता रोगको प्राकृतिक उपचारका लागि आउनेहरूको क्रम हालका दिन निकै बढेको चिलिमे तातोपानी व्यवस्थापन समितिले बताएको छ । खाने-बस्ने सुविधा उपलब्ध हुन थालेपछि टाढा-टाढाबाट आउने पर्यटकहरू बढेका हुन् । जर्मन, फ्रेन्च, जापानी, अमेरिकी आदि विदेशी पर्यटकहरूसमेत तामाङ सम्पदा मार्ग तथा स्याङ्जेन क्षेत्रको भ्रमणका क्रममा तातोपानीमा स्नान गर्न आउने गरेका छन् ।

तातोपानीसम्म पुग्ने नियमित बससेवा उपलब्ध नभए पनि निजी सवारी वा रिजर्भ गाडीबाट त्यहाँ पुग्न स्याब्रुबेसीसम्म सडक निर्माण गरिएको छ । काठमाडौंबाट स्याब्रबेसीसम्मको १ सय ३० किलोमिटरको दूरी काट्न सवारी साधनबाट ७ घण्टाजति समय लाग्छ । अर्को बाटो काठमाडौंबाट थाम्बुचेसम्मका लागि कात्तिकदेखि जेठ महिनासम्म बससेवा उपलब्ध हुने गरेको छ । काठमाडौंबाट थाम्बुचेसम्म पुग्न ८ घण्टा बस यात्रा गर्नुपर्छ । त्यसपछि भने पदयात्रा गरेर चिलिमे तातोपानी पुग्नुपर्ने हुन्छ ? थाम्बुचेतबाट तातोपानी पुग्न ३ घण्टा तथा स्याब्रुबेसीबाट ५ घण्टा हिंड्नुपर्छ ?

पोखरीभित्र साबुन लगाउन र ब्रस गर्न निषेध छ ? महँगा गरगहना लगाएर स्नान गर्न बन्देज गरिएको छ ? नुहाउनुअघि झोलिलो पदार्थ सेवन गरे थकान महसुस हुँदैन र स्नानको वास्तविक मज्जा लिन सकिने कुरा त्यहाँ आफ्नो रोग निको पार्न नियमित रूपमा नुहाउन आउने काठमाडौंका हरिचन्द्र बज्राचार्यले सुझाव दिए ?

लामो समयसम्म यहीं बसेर आफ्नो स्वास्थ्यउपचार गराउन चाहनेहरूका लागि होटल तथा लजहरू खुलेका छन् ? यी होटलहरूमा स्थानीय परिकारका साथै दाल, भात, कुखुरा वा खसीको मासुको स्वाद लिन पाइन्छ ?

बाँसमा लुकेको माया-पिरती

भीषण राई

धरान- 'हाम्रो माया अजम्बरी रहोस्, जुगजुग बाँचिरहोस्, ऊ नै मेरो भविष्यमा आफ्नो मान्छे होस्' यो कुनै प्रेमीले प्रेमिकालाई चलचित्रमा भनेका संवाद होइन, न त कसैले अरू कसैलाई नै भनेको संवाद नै । मात्र आफ्नो जीवनसाथी पाउने कसम हो यो । अरूले देख्दा जो-कसैलाई पनि भेटेमा हृदय नै छुने र डाह हुने खालका मायावी शब्दहरू । न कुनै कापीको पानामा लेखिएका संवाद हुन् न कुनै मोबाइलको म्यासेज बक्समा लेखिएका डायलग, न त कुनै कम्प्युटरको स्क्रिनमा देखिने शब्द । यो बूढासुब्बामा भाकल गर्दै दुई वर्ष अघि बाँसमा आफ्ना प्रेमीलाई पाउन जुनिता राईले मन मनै कल्पिएका मायाका उद्गार हुन् ।

उनले मनमनै बूढासुब्बामा कसम खाँदै बाँधेको माला डोरी त्यसै खेर गएन । अहिले उनको प्रेम सफल भएको छ । बूढासुब्बाकै कारण आफ्नो प्रेम सफल भएको उनको विश्वास छ । 'बूढासुब्बामा माला डोरी बाँधेर आउँदा सुरुमा त पत्याइन्, तर अहिले पत्याउनैपर्‍यो', उनले भनिन्, 'अहिले म र उहाँसँगै छौं हामीले प्रेम विवाह गरेको भर्खर एक वर्ष भयो ।' अहिले जुनिताजस्तै अरू पनि थुप्रै युवा आफ्नो प्रेम सफल बनाउन बूढासुब्बामा रहेको बाँसको फेदमा माला डोरी बाँध्न पुग्ने गरेका छन् । अझ शनिबार त बाँस वरपर रहेकाहरूलाई अरूसँग बोल्ने फुर्सद हुँदैन ।

बूढासुब्बाको बाँसको फेदमा महेशले आफ्नी प्रेमिकालाई सम्झँदै डोरी बाँधिरहेका भेटिए । उनलाई बाँसमा माला डोरी बाँधे प्रेमीका पाउने आशा छ । त्यही भएर पनि बूढासुब्बामा माला डोरी बाँध्न आएको उनले बताए । लामो सास लिँदै महेशले भने- 'बूढासुब्बाले अवश्य पनि हाम्रो मिलन गराइदिनेछन् ।'

धरानका युवा मात्र होइन, नेपालका विभिन्न सहर र गाउँका युवापुस्ता पनि बूढासुब्वाको बाँसमा पुगेर आफ्ना मान्छेका लागि डोरी बाँध्छन् । विराटनगरकी दीपिकाले पनि त्यहाँ डोरी बाँधेकी छिन् । उनलाई विश्वास छ- 'बूढासुब्बामा भाकल गरे पुग्छ, त्यही भएर पनि आज म मेरो प्रेमका लागि माला डोरी बाँसमा बाँधिरहेकी छु ।' विशेषतः भ्यालेन्टाइन डेमा बूढासुब्बाको बाँसमा माला डोरी बाँध्ने ठाउँकै समस्या पर्छ ।

सूचना र सञ्चारको यो युगमा मानिसहरू मोबाइल टेलिफोन र इमेल इन्टरनेटको प्रयोग गरी विश्वको जुनसुकै कुनाबाट मायाका भावनाका खबर आदान-प्रदान गरी प्रेमलाई सफल बनाउन सक्छन्, तर बूढासुबामा यसरी नै बाँसमा माला डोरी बाँधेर प्रेमी-प्रेमिकाले आफ्ना मान्छे पाउने आशामा बाँसमा माया-पिरती खोजिरहेका छन् । अचम्म छ– सूचना र प्रविधिको यो जमानामा पनि उनीहरू एक-अर्काको माया अजम्बर बनाउन बाँसमा डोरी बाँधिरहेका छन् । किन ? यसको उत्तर पाउन गाह्रो छ ।

यहाँ कुनै प्रविधिको प्रयोग गरिएको छैन । न त कुनै जादु नै छ, मात्र छ विश्वास । भौतिक कुरामा विश्वास मान्ने अहिलेका युवाहरू पनि माया खोज्दै बूढासुब्बाको बाँसमा डोरी बाँध्न पुग्ने भएकाले लाग्छ, कहींकतै खास माया यही बाँसको फेदमै पो छ कि ?

● सन्देश ●

मन मिल्ने साथीहरू भीमसेन, सुरज, सन्तोष, प्रमिला, सुजाता, श्रृङ्खलासँगै अन्य आत्मीय मित्रहरूलाई नाता अजम्बरी राख्न अनुरोधका साथ परीक्षामा सफलताको शुभकामना ।

हरिजंग थापा

कान्छी, तिमीलाई माया गर्नु मेरो भूल रहेछ । मैले तिमीलाई एसएमएस र फोन गरो तर तिमीले उत्तर दिइनौ । तिमी जोसाग भए पनि हाासीखुसी जीवन बिताउनु ।

सन्तोष

संगी, टाढा भए पनि निरन्तर माया र सुमधुर सम्झना दिएकै छु । उपहार त के नै दिन सक्छु र ? मेरो शुभकामना केवल तिमीलाई ।

सुरेन

प्रकृति, मुटुभरिको न्यानो माया अनि लाखौंलाख सम्झना । हजुरले चालेका पाइलाले सफलताको शिखर चुमून्, समयले सधैं साथ देओस् ।

सन्तोष

रेश्मा, म तिमीलाई धेरैधेरै माया गर्छु । तिमीबिना त एकपल पनि बााच्न सक्दिन । म तिमीलाई भुल्न सक्दिन, जति दुःख परोस् सहन तयार छु ।

प्रकाश

अम्बि., तिमीले मलाई दिने माया र मैले तिमीलाई दिने माया अमूल्य छ । यही माया-प्रेमलाई कदर गर्दै विगत १ वर्षअघिदेखिको हाम्रो प्रेम छिट्टै नै वैवाहिक बन्धनमा बााधियोस्- शुभकामना ।

ज.

नानु, मैले भनेको थिएा नि मेरो फर्स्ट क्लोज फ्रेन्डका बारेमा तर उनीसागको नाता जिन्दगीभरिका लागि टुटाउन बाध्य भएा । अब तिमीलाई उसकै ठाउामा अझ सुन्दर तरिकाले राख्न चाहन्छु तर यो रिलेसनमा मेरोतर्फबाट 'ब्रेक अप' भन्ने शब्द कहिल्यै आउनेछैन । जब तिम्रो मिसकल आउाछ, आाखाले तिमीलाई देख्छ, अनि मनले आफै भन्दोरहेछ- आई लभ नानु ।

हेमन्त

संगी., तिम्रो विवाहको खबर सुनें । मेरो चोखो मायालाई लत्याएर जान लाग्यौ होइन ? ठीकै छ तिम्रो सफलतालाई मेरो सफलता मान्दै मृत्युलाई पर्खिरहेको छु । तिमी राम्रोसाग जीवन बिताऊ । मलाई जस्तै धोका उसलाई नदेऊ ।

रामकृष्ण

सधौं मसाग रिसाइरहने तिमी जीवनभर रिसाइराख । मनमा अलिकति माया छ भने घृणामा परिणत गर तिमी नरिसाए मेरो मन दुःखी हुनछ । यदि तिमीले घृणा गरे मेरा पाइला सफलतातिर लम्किनेछन् ।

वान साइडेड लभर

नववर्ष २०६७ को उपलक्ष्यमा, समस्त देशवासी, आमा-बुबा, दाजु-भाइ, दिदी-बहीनी तथा मेरा सम्पूर्ण शुभेच्छुक साथीहरू अमृत, डिलकुमार, सुमन, कमल, सुरज, किशोर, जय, हरि, अर्जुन, भगवती, पुनम, चित्रकला, सरस्वती, गीता, चित्रको उन्नति, प्रगति र सुस्वास्थ्यको भित्री हृदयदेखि नै हार्दिक शुभकामना व्यक्त गर्दछु ,

सन्तोष सुवेदी

साथीहरू सुम्निमा, मनु, मुना, बुना, धनु, कविता, रेश्मा, जमुना, दिदी तुलसा र सिर्जनामा नववर्षको मंगलमय शुभकामनाका साथै भर्खर वैवाहिक जीवनमा बााधिएका मित्र मनोजलाई उहााको सुखमय दाम्पत्य जीवनको शुभकामना अनि बधाई ,

दुःखी

प्रिय पवी, तिमीलाई हृदयदेखि शुभकामना , तिम्रो जिन्दगी फलोस् फुलोस् , तिमीले चिताएका सम्पूर्ण कामना पूरा हुन् ,

प्रवेश

मेरो पत्र उनीलाई...

तिमीले मेरो मायालाई नकारात्मक दृष्टिकोणबाट लिएकाले यो पत्र लेख्दैछु । माया, दुई अक्षरको संरचनामा बनेको यो शब्द हेर्दा जति कोमल र नरम देखिन्छ तर यसको अर्थ, महत्त्व र आवश्यकतामाथि गम्भीर हुने हो भने त्यति नै जटिल पनि छ । यसलाई कसैले दुई स्वच्छ आत्माको मिलनका रूपमा लिन्छन् जुन तिमीले लिइरहेकी छैनौ । आफूलाई स्वच्छ र निश्चल माया गर्ने भनाउँदाहरू माया अनुहार हेरेर होइन उसको मन, विचार, व्यवहार हेरेर लगाइन्छ भन्छन् जुन तिमीले मलाई पनि भन्न बाकी राखिनौ ।

हामीले जतिसुकै मायाका बारेमा बखान गाए पनि सर्वप्रथम त जसले पनि अनुहार हेरेर नै माया लगाउँछ । मैले तिमीलाई जहिले देखें, तहिले नै तिमीलाई मन पराएँ, कुन अर्थमा भन्दा तिमी राम्री छ्यौ । तिमीसँग म बोलेको पनि छैन, हाम्रो परिचय भएको छैन । राम्री, सुन्दरी भएकै कारणले अब म तिमीसँग माया लगाउने विचार गरी प्रेम प्रस्ताव राख्छु । यदि तिमी राम्री थिइनौ भने म प्रेम प्रस्ताव त के, बोल्न पनि चाहन्नथैं ।

यदि माया अनुहार हेरेर लगाइँदैन भने के प्रथम पटक नै तिमी कस्ती छ्यौ, तिम्रो बानी, व्यवहार, मन कस्तो छ भनेर जान्दछु त ? आखिर म तिम्रो, मन, व्यवहार, बानी देखेर होइन अनुहार देखेर बोल्ने प्रयास गर्छु । यदि तिमी राम्री थिइनौं भने म माया होइन घृणा गर्थे होला, न त उनको मन बुझ्छु, न त बानी-व्यवहार नै । जब म उनलाई प्रेम प्रस्ताव राख्छु, उनी स्वीकार्छिन् अनि अन्त्यमा म तिमीलाई नै यही कुरा दोहोर्‍याउँछु । 'माया अनुहार हेरेर होइन उसको व्यवहार, मन हेरेर लगाइन्छ' सबैको रोजाइ एउटै नहुन पनि सक्छ, कसैलाई कस्ता किसिमका व्यक्ति मन पर्लान् त कसैलाई कस्ता तर जड, चुरो, मुख्य कुरा त अनुहार नै हो, होइन र ?

तर, म तिमीलाई धेरै नै माया गर्छु, यो अर्थमा कि अनुहार हेरेर होइन । तिमी राम्री भएकै कारणले मैले तिमीलाई मन पराएर प्रेम प्रस्ताव राखें । तिमीसँग घुलमिल भएँ, अनि थाहा भयो कि तिमी बाहिरी सुन्दरतामा जति राम्री छौ भित्री मन, व्यवहारमा त्योभन्दा पनि हजारौं गुणा निश्चल र राम्री छौ । तिमीलाई आजसम्म पनि विश्वास लागेको छैन होला- म तिमीलाई स्वच्छ रूपले माया गर्छु, स्वार्थपूर्तिका लागि माया गर्छु । यदि स्वार्थ पूर्तिका लागि मैले तिमीसँग माया लगाएको भए मैले तिमीबाट के स्वार्थ पूरा गरें त ? तिमीले मेरो मायालाई साधारण रूपले मात्र लिएकी छौ । जसले भविष्यमा नकारात्मक असर गर्न सक्छ । विश्वासमा नै यो संसार अडिएको छ । त्यसैअनुरूप तिमीले पनि विश्वास गर्न जान्नुपर्छ । तिमीलाई म माया गर्छु भन्ने विश्वास दिलाउन मैले के गर्नुपर्छ ? तिमीबिनाको जीवन त के एक सेकेन्डको पनि कल्पना गरेको छैन मैले ।

यो कस्तो माया हो जसले दाया-बाया वरपर केही देख्दो रहेनछ । तिमीले मलाई जीवनभर साथ दिन्छौ भन्ने पूर्ण भरोसाका साथ मैले पनि तिमीसँग नै जिन्दगीका सपना बुन्न थालेको छु ।

-एस.पी.

● जीवनको गोरेटोमा ●

● साथी ●

गहुँगोरो वर्णका लेखबहादुर गुरुङ २५ वर्षका भए । उनी ५ फिट ११ इन्च अग्ला छन् । प्लस टु उत्तीर्ण लेखबहादुर मोबाइल मर्मतका ज्ञाता हुन् । नरम एवं हँसिलो स्वभावका लेखबहादुर हालसम्म अविवाहित छन् । नृत्य एवं भ्रमणमा रुचि राख्ने लेखबहादुर हाल नख्खु सुधारगृह, ललितपुरमा छन् । प्रेममा धोका पाएका, हरेस नखाने, भगवान्मा आस्था राख्ने साथीको खोजीमा रहेका लेखबहादुरलाई साथी बनाउन चाहनेहरूले luv_gurung@yahoo.com इमेल गर्न सक्नुहुन्छ ।

नयाँ ठाउँ घुम्ने एवं धेरै साथी बनाउन रुचि राख्ने राजीव नेपाली 'एकल' हाल कक्षा ११ मा अध्ययनरत छन् । ५ फिट ४ इन्च अग्ला राजीव कम बोल्ने एवं मिलनसार स्वभावका छन् । गहुँगोरो वर्णका राजीव मित्रता गासिसकेपछि बीचमा नछोड्ने, साथीको दुःख-सुखमा साथ दिने, धनको घमन्ड नगर्ने साथीको खोजीमा छन् । राजीवलाई श्री त्रिभुवन आदर्श उच्च मावि, स्याङ्जामा पत्राचार गर्न सकिन्छ ।

मायालु स्वभावका राकेश श्रेष्ठ हाल बीएड प्रथम वर्षमा अध्ययनरत छन् । २४ वर्षीय श्रेष्ठ ५ फिट ५ इन्च अग्ला छन् । नेपाली सेनामा कार्यरत राकेश देशको रक्षाका निम्ति जीवन उत्सर्ग गर्न तयार छन् । कालो वर्णका राकेश नयाँ साथी बनाउने काममा रुचि राख्छन् । सादा जीवन उच्च विचार राख्ने, देशप्रति माया भएको, असल साथीको खोजीमा रहेका राकेशलाई काठमाडौं महांकालस्थित सैनिक अस्पतालमा पत्राचार गर्न सकिन्छ । राकेशको स्थायी ठेगाना बोर्लाङ, गोरखा हो ।

फुटबल खेल्ने, अध्ययन गर्ने एवं गीत-संगीत सुन्ने रुचि भएका साजन 'प्रेमी' लामा बीएड पहिलो वर्षमा अध्ययनरत छन् । २१ वर्षीय साजन ५ फिट ५ इन्च अग्ला छन् । गहुँगोरो वर्णका साजन अविवाहित छन् । सधैं हाँसिरहने स्वभावका साजन सुन्दरपुर, मोरङ, पीपलचौकका स्थायी बासिन्दा हुन् । हाल काठमाडौं बुढानीलकण्ठमा बस्दै आएका साजन सुख-दुःखमा साथ दिने, सुखमा नमात्तिने एवं दुःखमा नआत्तिने, रमाइलो स्वभावको तथा सहयोगी भावनाको साथीको खोजीमा छन् । साजनलाई साथी बनाउन sajanpremi@rocketmail.com इमेल गर्न सकिन्छ ।

गोलढुंगा, काठमाडौंका दिनेश आचार्य हाल एमबीएस अध्ययनरत छन् । २६ वर्षीय दिनेश नम्र एवं मिलनसार स्वभावका छन् । अविवाहित दिनेश गहुँगोरो वर्णका छन् । पत्रमित्रता एवं भ्रमणमा रुचि राख्ने दिनेश सुख-दुःखमा साथ दिने, मित्रतालाई जीवनभर कायम राख्न सक्ने साथीको खोजीमा छन् । दिनेश ५ फिट ५ इन्च अग्ला छन् । उनलाई साथी बनाउन चाहनेहरूले acharyadinesh54@yahoo.com मा इमेल गर्न सक्नुहुन्छ ।

कुपन सन्देश

सन्देशका लागि कुनै शुल्क लाग्दैन तर कुपन अनिवार्य छ ।

पाउने :

पठाउने :

सन्देश :

साप्ताहिक साथीका लागि फर्म

साप्ताहिक साथीका लागि कुनै शुल्क लाग्दैन तर कुपन अनिवार्य छ ।

नाम : ....

उमेर : .... उचाइ : ....

पेसा : .... शिक्षा : ....

स्वभाव :.................... वैवाहिक स्थिति : ....

अभिरुचि : ....वर्ण : ....

इमेल : ....

ठेगाना :..

तपाईं कस्तो साथीको खोजीमा हुनुहुन्छ ?

....

....

आफूले उल्लेख गर्न चाहेको थप विवरण छुट्टै पानामा पठाउन सकिनेछ ।

पढेर जानिन्छ कि परेर?

पढेरभन्दा परेर नै जानिन्छ । पढेर आएको र परेर आएकोमा टक्कर गराउँदा परेर आएकाले नै जित्ला जस्तो लाग्छ ।

खड्क थामी

पढेकाहरू पनि सडेका छन् र परेका भरमा मात्र पनि सफलता हात परेको देखिँदैन त्यसैले दुवै जरुरी छ तर पर्सेन्टेजमा हेर्ने हो भने पढाइ अलि बढी आवश्यक छ ।

एजी सेक, हङकङ

पढेरभन्दा परेकाहरू लास्टै अनुभवी हुन्छन् भनेको सुन्थें ।

शिव वि.क. (२२), **बक्राङ, गोर्खा**

नेता हुन त पढेर भन्दा परेर जानिँदो रहेछ ।

दीपक गोतामे, काठमाडौं

खै आफूले त केही गरे पनि जानिएन । अरूको के कुरा गर्नु... ?

विनोद खतिवडा, इनरुवा

पढ्नु त कोरा किताबी ज्ञान मात्र हो, जहाँ जो-कोही पनि व्यवहारमा वा वास्तविक जीवनमा पुग्दैन, तबसम्म उसले यथार्थता पत्ता लगाउन सक्दैन ।

bhai-bibekpearl@yahoo.com

म पढेर जानूँ कि परेर, तपाईंलाई के मतलब ?

काफ्ले केशव (३५), **धनकुटा**

क ख ग... त पढेर जानियो, तर हिँड्दा ठेस लाग्छ भन्ने कुराचाहिँ परेर नै जानियो ।

सिर्जना सुनुवार (१६), **रामेछाप**

पढेर सैद्धान्तिक ज्ञान हासिल गरिन्छ, तर परेर व्यावहारिक ज्ञान हासिल गर्न सफल भइन्छ ।

दीपक सेढाईं (२१), **झापा**

पढेर मात्र हुने भए त हुन्थ्यो नि, त्यसलाई व्यवहारमा पनि उतार्नु पर्‍यो नि । बाह्र वर्ष रामायण पढ्यो सीता कसकी जोई भनेजस्तै हो । पढेर मात्र त कहाँ हुन्छ र ?

सुन्दर (१९)

शिक्षाका कुरा, ज्ञानका कुरा पढेर जानिन्छ भने केही त्यस्ता कुरा पनि हुन्छन् जुन परेर मात्र जानिन्छ ।

अक्षोभ केसी

• 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. वेश्यावृत्तिलाई कानुनी मान्यता दिनु हुन्छ कि हुँदैन ? किन ?
२. नेपालमा जातीय आधारमा राज्य बनाउनु कत्तिको उपयुक्त हुन्छ ? किन ?
३. कस्ता मान्छेले राजनीति गर्नुपर्छ ?
४. रोमान्टिक गीत राम्रा हुन्छन् कि ट्र्याजिक ? किन ?
५. नेपालले खेलकुदमा किन सधैं हार्छ ?
६. अश्लील भिडियोको बढ्दो चलनका सम्बन्धमा के भन्नुहुन्छ ?
७. तपाईं एक्लै हुँदा के सोच्नुहुन्छ ?
८. राजनीति राम्रो कि समाजसेवा ? किन ?
९. तपाईंले पछिल्लो पटक कहिले झूटो बोल्नुभयो ?
१०. साप्ताहिकको ब्लो-अप तपाईंलाई कस्तो लाग्छ ? किन ?

दुवै माध्यम नै केही कुरा जान्न उपयोगी हुन्छन्, तर परेको कुरा अविस्मरणीय हुन्छ ।

वसन्त न्यौपाने (२१), **हर्मीचौर, गुल्मी**

पढेर-परेर होइन, गरेर जानिन्छ । राइट दाइजुभाइले हवाईजहाज बनाउँदा कहाँ पढेका थिए र त्यसका बारेमा ?

सुवास अर्धविराम (२१), **हेटौंडा**

पढेर नि केही कुरा जानिन्छ र ? जब पर्छ तब पो जानिन्छ ।

गोकुल अधिकारी (२१), **नमोबुद्ध**

खै सम्पादकज्यू, तपाईंले आफ्नै घरमा श्रीमतीलाई सोध्ने हो कि ?

रमेश बुर्लाकोटी, पाटन

हाम्रो देशको चाला हेर्दा त परेर नै जानेका धेरै देखिन्छन्, पढेका भए त देश कहाँ पुगिसक्थ्यो नि !

लक्ष्मी सुवेदी, कुश्मा

पढेर र परेर दुवै थोकले जानिन्छ नि ! त्यति पनि थाहा नभएको मानिस कसरी सम्पादक भा'को होला ?

सन्दीप काफ्ले, काठमाडौं

सम्पादकज्यू, यो प्रश्नको उत्तर माधव नेपालले जान्दछन्, किनकि उनी दुई-दुई ठाउँबाट हारेर पनि प्रधानमन्त्री भा'छन् ..

सनुप खनियाँ

कहाँबाट फुर्छ यस्ता प्रश्न हाम्लाई सोध्न सम्पादकज्यू ?

मैना खनाल, अर्घाखाँची

मानिस पढेर नै जान्ने हुन्छ, परेर आउने भए धेरै मानिस आफै डक्टर भैहाल्थे नि, यस्तो कुरा पनि सोध्ने ?

पशुपति निरौला, शनिश्चरे

सम्पादकज्यू, यो प्रश्नचाहिँ आफ्नै छोराछोरीलाई सोधे राम्रो होला ।

पूण्य भट्टराई, गौरादह

मानिस परेर नै जान्ने हुन्छ भन्छन् हाम्रा बूढापाकाले, खै त्यसै होला, हैन र सम्पादकज्यू ?

सुशीला खनाल

यो सम्पादकको काम केही छैन कि क्याहो यस्ता फन्टुस-फन्टुस प्रश्न सोध्नलाई ?

कीरा, रामेछाप

• यौन जिज्ञासा र समाधान •

प्रश्न : म एक १९ वर्षीय अविवाहित पुरुष हुँ । म आफ्नो लिंगका आकारका कारण निकै चिन्तित छु, सायद यही चिन्ताले हुन सक्छ, मैले यौन उत्तेजनामा पनि कमी आएको महसुस गरेको छु । स्खलन पनि चाँडै हुन्छ । उत्तेजित समयमा मेरो लिंगको लम्बाइ १० सेन्टिमिटर र गोलाइ ९ दशमलव ५ सेन्टिमिटर हुन्छ । लिंग बढाउने उपचार विधि सुन्दा लिंगको टुप्पोमा तौल झुन्ड्याउने, पम्प भर्ने, ग्राफ्टिङ गर्नेजस्ता विधि खतरापूर्ण हुन सक्ने पाए । त्यसैले यस्ता उपकरण प्रयोग नगरी सकेसम्म क्रिम वा हर्वल तेलद्वारा बढाउने सोचमा छु । यसका लागि १ सय प्रतिशत ग्यारेन्टीका साथ भनेर दिइने विज्ञापन अनुसारका उपचार केन्द्रमा यौन चिकित्सकको प्रेसक्रिप्सन हुन्छ वा हुँदैन ? त्यस्तो विधिले लिंग कतिसम्म बढाउन सकिन्छ ? तपाईं यसका प्रभावकारीका बारेमा के भन्न चाहनुहुन्छ ? के टेस्टेस्टेरोन नामक हार्मोनले लिंगको आकार बढाउन सहयोग गर्छ ? के मेडिकल विज्ञानको यति ठूलो विकास हुँदा पनि यो हार्मोनलाई सहयोग पुर्‍याउने औषधी वा उपचार विधि नेपाली बजारमा छैन ? कि सम्भव नै छैन ?

आर.आर

डा. राजेन्द्र भद्रा

उत्तर : हामीलाई थाहा भएकै कुरा हो लिंग एक विशेष अंग हो र यो अंग मानव शरीरको एक अंगको रूपमा मात्र नभई यसको सांकेतिक महत्त्व बढी छ । सन्तान उत्पादन गर्ने अंगका रूपमा भएर पनि यस्तो भएको हुनसक्छ । कतिपय व्यक्तिले यसको आकार वा लम्बाइलाई पुरुषको 'व्यक्तित्व' वा भनौं उसको 'पौरुषत्व' सँग नै जोडिएको ठान्ने गर्छन् । लिंगको लम्बाइ तथा मोटाइ व्यक्तिअनुसार फरक-फरक हुन सक्छ । अध्ययनअनुसार लिंगको सालाखाला लम्बाइ उत्तेजित नहुँदा ३ दशमलव ८९ इन्च (९ दशमलव ९ सेन्टिमिटर) र उत्तेजित हुँदा ६ दशमलव २१ इन्च (१५ दशमलव ८ सेन्टिमिटर) हुने कुरा उल्लेख गरिएको छ । त्यसैगरी सालाखाला मोटाइ उत्तेजित नहुँदा ३ दशमलव ७५ इन्च (९ दशमलव ५ सेन्टिमिटर) र उत्तेजित हुँदा ४ दशमलव ८५ इन्च (१२ दशमलव ३ सेन्टिमिटर) भएको उल्लेख छ । कतिपय व्यक्तिले लिंगको लम्बाइ वा मोटाइ सामान्य भए पनि सानो भयो कि भनेर चिन्ता गर्ने गर्छन् र यस्तो स्थितिलाई अंग्रेजीमा Small Penis Syndrome पनि भनिन्छ । केही व्यक्तिका भने लिंग साँच्चिकै सानो हुन सक्छ जसलाई micropenis वा micro-phallus भनिन्छ । शिशु जन्मदा लिंग तन्काएर नाप्दा १ दशमलव ९ सेन्टिमिटर अर्थात् पौने इन्च भएमा शंका गर्नुपर्ने हुन्छ र कारणको खोजिनीति गर्नुपर्छ । यस्तै हजार जना व्यक्तिमा यस्तो स्थिति ६ जनालाई हुन सक्ने कुरा देखिएको छ ।

कुन विधिमा खतरा

तपाईंले भन्नुभएजस्तै लिंग बढाउनका लागि संसारमा अनेक उपायको प्रयोग गरिएको पाइन्छ । लिंगको कसरत तथा हातैले तन्काउने विधि, तौल वा यन्त्रको सहायताले तन्काउने विधि, पम्प प्रयोग गर्ने विधि तथा शल्य चिकित्सा हुन् । कुनै पनि विधि आफ्नो लागि छनौट गर्दा समस्यालाई समाधान गर्नुपर्ने आवश्यकतालाई केन्द्र बिन्दुमा राखेर प्रभावकारिता र जोखिम दुवैलाई जोखेर निर्णय गरिन्छ । प्रविधिको उपलब्धता, सम्भाव्यता अनि व्यक्तिको खर्च गर्न सक्ने क्षमता सबैको सम्मिश्रणमा अन्तिम निर्णय लिइन्छ । यसमध्ये कतिपयको दीर्घकालीन प्रभावकारितामा नै प्रश्न चिह्न छ भने कतिको मिश्रित नतिजा आएका छन् । शल्यक्रिया वा कुनै औजारको प्रयोग गर्दा स्वाभाविक रूपमा नै हाम्रो मनमा एक किसिमको भय जागृत हुन्छ । अर्कातिर कुनै क्रिम वा खाने औषधीको सेवनले त्यति डर लाग्दैन । यस्ता कुराका हानिकारक प्रभाव हुन्छन् भन्ने ठान्छौं । वास्तवमा यी कुरा पूर्ण रूपमा सत्य नहुन सक्छन् । कतिपय खाने औषधी प्रभावकारी नहुने मात्र होइन, हाम्रा महत्त्वपूर्ण अंगहरू वा प्रणालीलाई गम्भीर किसिमका असर पुर्‍याउने किसिमका पनि हुन सक्छन् ।

लिंग किन बढाउनुपर्ने ?

चिकित्सा विज्ञानले प्रगति गर्नु एक कुरा हो र त्यसलाई तपाईंले प्रयोग गर्नु अर्को कुरा । पहिले तपाईं आफूलाई लिंग किन बढाउनुपर्‍यो ? त्यसको आवश्यकताका बरेमा विचार गर्नुहोस् । लिंग लामो हुँदैमा वा बनाइँदैमा यौन सक्षमता बढी हुने होइन । सामान्यभन्दा सानो लिंग भए पनि यौन सम्पर्क गर्न सकिन्छ । यदि तपाईंले हस्तमैथुन गर्न सजिलै सक्नुहुन्छ भने यौन सम्पर्कराख्न पनि गाह्रो नपर्ला । यो कुरा भने पक्कै हो कि यौन सन्तुष्टिका लागि साथीको सहयोगको साथै आत्मविश्वासको आवश्यकता पर्छ । यौन सुख दिन वा लिन सायद लिंगको नापभन्दा अन्य कुराहरू बढी महत्त्वपूर्ण छन् भन्ने कुरा बुझ्नु आवश्यक छ । महिलाको यौनसंवेदनशील अंग वा भाग योनिको भित्री तहमा केन्द्रित हुँदैन । प्राय: सबैजसो महिलाको यौन सुखको केन्द्र भगांकुर भएकाले यसैको प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष घर्षणबाट महिलाले यौन आनन्द प्राप्त गर्छन् । यो भगांकुर बाहिरतिर नै हुन्छ । फेरि सम्पूर्ण योनिको लम्बाइ (४ इन्च) लाई हेर्ने हो भने यसको भित्री भाग होइन कि बाहिरतिर एकतिहाइ भाग नै विशेष रूपमा यौन संवेदनशील हुन्छ ।

के हर्बल औषधी नकारात्मक असरमुक्त हुन्छन् ?

हर्बल अर्थात् जडिबुटीबाट बनेका औषधीको कतिपय बिमारीको उपचार गर्न आफ्नै विशिष्ट स्थान छ र प्रभावकारी पनि छन् तर अहिले जडिबुटीबाट बनेको भन्नासाथ प्रभावकारी हुने तर कुनै नकारात्मक असर नहुने भ्रम छ । वास्तवमा कुरा त्यसो होइन । कतिपय यस्ता उत्पादन सरकारी निकायको निगरानीमा नहुने भएको हुनाले गुणस्तरीयतामा प्रश्न गर्ने ठाउँ धेरै नै हुन्छ । कतिपय उत्पादनको त प्रभावकारिता विश्वास नै नलाग्ने गरेर उच्च हुने दाबी गरिएको हुन्छ, जुन चिकित्सा विज्ञानमा गाह्रो कुरा हो । भ्रम सिर्जना गर्न विज्ञापनमा सुनाइने वा देखाइने कथा वा नतिजा कुनै स्वतन्त्र निकायवाट नभै उनीहरू आफैंले गरेका हुन सक्छन् । त्यसैले त्यसको प्रभावकारिता मात्रै होइन, नकारात्मक असरका बारेमा थाहा नै हुँदैन वा जानकारी दिइँदैन । अन्य औषधीसँग यसको प्रतिक्रिया कस्तो हुन्छ भन्ने पनि थाहा हुने स्थिति हुँदैन ।

तपाईंको जस्तो समस्यालाई समाधान गर्ने दाबी गरिएको कुनै पनि औषधीको प्रयोग गर्नुअघि निम्न कुरामा विचार पुर्‍याउनु बेस हुन्छ । यस्ता उत्पादनको बारेमा सक्दो बढी जानकारी लिने प्रयास गर्नुहोस्, त्यसका वैज्ञानिक आधार के छन् वा छैन, स्वतन्त्र अध्ययन भएका छन् वा छैनन् । यस्तो स्थितिमा तपाईंको चिकित्सकले सहयोग गर्न सक्नुहुन्छ । यस्ता उत्पादनको, औषधीको नाम, यसमा प्रयोग भएका जडिबुटीका बोलीचाली तथा वैज्ञानिक नाम, यसमा मिसाइएका अन्य तत्त्वहरू, उत्पादन गर्ने औषधी कम्पनीको नाम तथा स्पष्ट ठेगाना, ब्याच तथा लट नम्बर, म्याद गुज्रने मिति, प्रयोग गर्ने विधि अनि के कस्ता नकारात्मक असरहरू छन् भनेर हेर्नुपर्छ । कुनै पनि नकारात्मक असर जस्तै कि वाक्वाकी, वान्ता, मुटुको चालमा परिवर्तन, पातलो दिसा वा छालामा फोका वा डाबर आएमा तुरुन्त प्रयोग बन्द गरी चिकित्सकसँग सम्पर्क गर्नुपर्छ ।

के तपाईंमा यौन सम्बन्धी समस्या छ?
पुरुषहरूमा देखिने
शीघ्र पतन, यौन सन्तुष्टि नहुने, यौन चाहना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, स्वप्न दोष, सरुवा यौनरोगका साथै उमेर अनुसार यौनाङ्ग विकास नहुनु ।
महिलाहरूमा देखिने
सेतो पानी बग्ने, योनी चिलाउने, यौन सन्तुष्टिमा कमी भएको महसुस हुने, स्तन सानो वा ठूलो हुने, तल्लो पेट दुख्ने तथा महिनावारी सम्बन्धी समस्याहरु ।
मानसिक
निराशा उदासिपन, मानसिक डर, भय, दिमागको वोधोपन ।
महिला वा पुरुषहरुमा हुने बाँझोपन (नि:सन्तान) को गोपनियताका साथ उपचार
सम्पर्क स्थान: माता मनकामना आरोग्य केन्द्र तथा सेक्सोलोजिष्ट डाक्टर्स क्लिनिक
पुतलीसडक, काठमाडौं (साडी प्यालेस माथि) फोन: ४२४०३८१, ४२२५५३५
शाखा कार्यालय
पोखरा – ०६१-५३१९१४ | बुटवल – ०७१-५४८८९३
भरतपुर – ०५६-५२०९६८ | इटहरी – ०२५-५८४०८८
दाङ– ०८२-५६२९८३, | हरिओन सर्लाही – ०४६-५३०४८४
हेटौडा – ०५७-५२६०४६ | सप्तरी, फत्तेपुर – ०३१-५५०११२

New Year 2067 Discount Offer 30% to 60% Boom Offer
Asian Sky Shop का सामानहरू र टि.भि.मा देखिइने सामानहरू पाईन्छ ।
शक्ति सम्बृद्धिको लागि हर समस्या, हर रोगबाट छुटकारा दिलाउने नजर कबज साथमा त्रिस्टल र हरेक लकेटहरु पाईन्छ । साथमा चुरोट, जाडँ, रक्सीको नशाबाट छुटकारा दिलाइन्छ ।
Counselling for 9808503540
कपाल उमार्ने तेल
Male & Female SEX PROBLEM ?
यौन उत्तेजना नहुने महिलाहरूका लागि यौन सन्तुष्टि दिने – भाइब्रेसन बा बा
Health & Physical Problem ?
100% Sliming & Good Looking को लागि हर्बल पद्धती एक महिनामा १५ के.जी मोटोपन घटाउने, हाईट बढाउने १ महिनामा १५० से.मी. देखि १८० से.मी., अनुहारको समस्याहरु चायाँ पोतो, दाग र अनुहार उज्यालो गोरोबनाउने, गुमेको सुन्दरता फिर्ता, चाउरीपन हटाउने, पेटको धर्सा मेटाउने, स्लीम, हिप थाई, पेट १ दिनमा नै ५ ईन्च कम हुने
मोटाउने औषधि १ महिनामा १० देखि १२ केजी बढाउने १० वर्ष उमेर कम देखाउने योङ बनाउने ।
स्तन, गुप्ताङ्ग टाईट एक दम फिट 100 % ग्यारेण्टी
Handsome Up लिङ्गको लम्बाई र मोटाई बढाउने अमेरिकन प्रोडक्ट
पहिले
९० के.जी 51 cm
BEFORE
कोरियन स्प्रे एण्ड सेक्स पावर जेल रु. २१००।-
योको हाईट 150 cm देखि 180 cm सम्म Height बढाउने
Japanes Oil 300/-
100% Guarened 100% Naturaly No Side Effect
होम डेलिभरी ९८४१०३०७३४
हट लाइन ०१-४३५४९८५ ९७२१५२६१३५
हेल्दी होम फिटनेश एण्ड ब्यूटी क्लब गणेशस्थान रोड, गोंगबु
२४ घण्टा भित्र भ्याली बाहिर डेलिभरी गरिनेछ ।
- 5 in a Magic Sofa & Air
- Foot Bath, Massager
- Body Bath Steamer
- AB King pro मोटोपना घटाउने
- Exercise सामानहरु १ महिनामा १५ के.जी (44 cm - 13 cm = 31 cm)
अहिले
35 cm (मात्र केहि दिनमा)
AFTER

सौन्दर्यका सामानहरु
१. उचाई बढाउने जापानी YOKO Height increaser -रु.१,२५०/-
२. Vibro Belt Price -रु.२,४९९/-
३. Breast घटाउने क्रिम -रु.१,३००/-
४. Breast बढाउने क्रिम -रु.१,३००/-
५. चुरोट खान छुटाउने Spray -रु.१,४९९/-
६. Roop Amrit -रु.१,३९९/-
७. अनुहारको चाया पोतो हटाउने -रु. २,५००/-
८. पेट घटाउन Abking pro -रु. ६,९९९/-
९. Home Jogger -रु. ६,९९९/-
१०. कपाल झार्न रोकी नया कपाल पलाउने Herbal HairOil -रु. ७५०/-
११. Breast बढाउने pump -रु. १४९९/-
१२. जाड रक्सी छुटाउने औषधी -रु. १,४९९/-
Global TV. Product Shop
पुतलीसडक, (शंकरदेव क्याम्पस अगाडि) ९८५१०१४६०२
कुमारीबैंकपछाडिफोन : ४१६८११५, ४१६८०६१

तस्बिर : महेश प्रधान

प्रतिभा देखाए किड क्विनले

साप्ताहिक समाचार

गत शुक्रबार जमलस्थित चेम्बर भवनको सभाहलको स्टेज अघिल्तिर लहरै बसेका निर्देशक नारायण पुरी, गायिका श्रेया सोताङ, सञ्चारकर्मीद्वय फूलमान बल, सिर्जना दुलाल, अभिनेता रेश मरहट्ठा, संगीतकार जुगल डंगोल र मिस नेवा: योगिता महर्जनको निर्णायक मण्डलले दुई घन्टाभन्दा बढी समय प्रतिस्पर्धी ४१ जना बालिकाको प्रतिभा मूल्यांकनमा खर्च गरे । सो कार्यक्रम थियो, भोलि शानिबार प्रज्ञा-भवनमा सम्पन्न हुने सानी हाउजिङ किड क्विन नेपाल २०१० नामक बालिकाहरूको प्रतियोगिताअन्तर्गतको ट्यालेन्ट राउन्ड । नेप्लिज फेसन होमको आयोजनामा आगामी जेठ १ गते शनिवार आयोजना हुने किड क्विन नेपाल २०१० संस्करणको अन्तिम तयारीमा जुटेका प्रतिस्पर्धीहरूलाई कोरियोग्राफरद्वय रोहिया महर्जन र विवेक श्रेष्ठले प्रशिक्षण दिएका छन् । प्रतियोगी नम्बर एक आश्मा अर्यालको नृत्य प्रस्तुतिबाट प्रारम्भ भएको सो ट्यालेन्ट राउन्ड अन्तिम प्रतियोगी सुदीक्षा कार्कीको नृत्य प्रस्तुतिबाट सकिएको थियो । प्रतिभा प्रदर्शन गर्ने क्रममा अधिकांश प्रतिस्पर्धीले नृत्यलाई नै रोजेका थिए । एकातिर करिना भट्टराई 'किन मन हुन्छ चञ्चल ....गीतको रिमिक्स भर्सनमा नृत्य गरेकी थिइन् भने सोही गीतको ओरिजिनल भर्सनमा अर्की प्रतियोगी सिम्रन शेरचन नाचेकी थिइन् । स्नेहा निरौलाको बाटुली...गीतको नृत्य पनि उत्तिकै आकर्षक थियो । नृत्य प्रस्तुत गर्ने प्रतिस्पर्धीहरूमा जोफेन लामाको मौलिक शैलीको नृत्यको बेग्लै आकर्षण थियो । वक्तृत्व कला प्रस्तुत गर्ने प्रतिस्पर्धीहरूको आत्मविश्वास पनि कम थिएन । वातावरण संरक्षणसम्बन्धी विषयमा बोलेकी स्तुति सिंह हुन् वा नारी सशक्तिकरणका सन्दर्भमा आफ्नो मन्तव्य राखेकी रमिन शाह, उनीहरूको प्रस्तुतिमा दर्शकदीर्घा प्रभावित थिए । मानसिक सन्तुलन गुमाएकी महिलाको चरित्रमा एकल अभिनय प्रस्तुत गरेकी एड्रिना लामाले पनि प्रशंसाको ताली थापिन् । नृत्य, वक्तृत्वकलाबाहेक केही प्रतिस्पर्धीले भने चित्रकलामा आफ्नो दखल देखाए ।

कलाकारले तताए हङकङ

● **निर्मल श्रेष्ठ**

'फेरि त्यो दिन सम्झन चाहन्नँ...' गायक सुगम पोखरेलको प्रारम्भिक परिचय बोकेको यो गीत अझ पनि हङकङेली युवाहरूमाझ उत्तिकै लोकप्रिय रहेछ । सुगमले यसअघि यहीँ आएर दुई पटक यो गीत सुनाएका थिए । उनका अरू गीत पनि निकै लोकप्रिय छन्, तर हङकङेलीका मन त्यही गीत रहेछ । जिप्स समूहद्वारा गत शनिबार साँझ चुनवानस्थित टाउन हलमा आयोजित पोखरा मेगा लाइभ कन्सर्टमा यो गीत गुञ्जँदा गायकसँगै भाका हाल्ने दर्शकबाट त्यो गीतको लोकप्रियता स्पष्ट हुन्थ्यो । सात सुमुद्रपारि दर्शकको साथ पाउँदा निकै हौसिएका सुगम दर्शकदीर्घामै ओर्लिएर सँगै नाचगान गरे । गीत सकिएपछि पनि दर्शकहरू वान्स मोरको हुटिङ लगाइरहेकै थिए, तर उनीपछि पनि अन्य गायकहरू पालो पर्खाइमा रहेकाले सुगमले अर्को गीत थालिहाले, 'मेरो एउटा साथी छ...।' त्यसपछि पछिल्लो समयको अर्को चर्चित गीत 'झिल्के...' गाएर उनी स्टेजबाट ओझेल भए ।

सुगम मात्र कहाँ हुन् र ! अर्की लोकगायिका कोमल वलीले पनि दर्शकहरूको उत्तिकै वाहवाही बटुलिन् । तीजको मौसम नभए पनि उनले तीजका गीत गाएर सबैलाई तीजको सम्झना गराइन् ।

त्यसपछि स्टेजमा देखा परे

उद्घोषक दीपकराज गिरी । कोमलको गीतलाई नमिलेको शब्द बताउँदै उनले व्यंग्य गर्दै भने, 'पोइल जान मन लागे गए भइहाल्यो नि, किन पोइल जान पाम, पोइल जान पाम भनिरहनुपर्‍यो ।' उद्घोषणका क्रममा उनले प्रत्येक पटक विभिन्न समसामयिक विषयमा ठट्यौली प्रस्तुत गरी दर्शकलाई हँसाए ।

त्यसबाहेक पोखराका चर्चित ब्यान्ड डिमोर्चा, लेकाली, भेगाबोन्डका गायकलगायत गायिका सिने गुरुङ, नेपथ्यका पूर्व सदस्य रविन श्रेष्ठ र स्थानीय ब्ल्याक बेरिज ब्यान्डको पनि उक्त कार्यक्रममा सहभागिता थियो । डिमोर्चाका भाष्करले ब्यान्डका चर्चित गीत 'डान्सिङ वन द रोड...', 'झ्याम्म झयाम्म्...' आदि गीतबाट दर्शक नचाए । लेकाली समूहको पुराना गीतहरूसमेत हङकङेली युवाहरूलाई अझै कण्ठै रहेछन् । समूहका गायक भाइले 'यो मुटुमा माया धेरै...', 'पहिलो नजर...', गाउँदा दर्शकहरूले सँगै भाका हाली साथ दिए । रविन श्रेष्ठले नेपथ्यको वर्षौं पुरानो गीत 'छेक्यो छेक्यो देउराली डाँडा..' गाएर पुरानो सम्झनालाई ताजा पारे ।

म पनि मजदुर हुँ : रेखा थापा

● **कमल रिमाल**

विराटनगर- हजारौंको भीड छिचोल्दै मञ्चमा पुगेकी चर्चित नायिका रेखा थापाले माइक समाउन पाउनेबित्तिकै भनिन्- 'म पनि मजदुर हुँ ।' व्यस्त नायिका थापाले आफूलाई मजदुर भएको बताउँदा हजारौंको भीडबाट सिटी र तालीको आवाज आयो, अनि उनले आफू चलचित्र क्षेत्रको मजदुर भएको प्रस्ट पारिन् ।

गत शनिबार विराटनगरमा मजदुर दिवसका अवसरमा गरिएको विशाल जनसभामा पुगेकी रेखाले २५ हजारभन्दा बढीको भीडलाई सम्बोधन गर्दै आफू पनि मजदुर भएको बताएकी हुन् । एकीकृत माओवादीले गरेको सभामा प्रहरीको सुरक्षा लिएर भीड हटाउँदै मञ्चमा पुगेकी थापालाई केहीबेर भाषण गर्न माइक दिइएको थियो ।

सभापति, प्रमुख अतिथि, अतिथि कसैलाई पनि सम्बोधन नगरी एकै पटक उनले 'नमस्ते विराटनगर' भन्दा प्रतिउत्तरमा 'आई लव यु रेखा' भन्ने जवाफ आएको थियो । उनले शान्तिको गीत गाउँदै नेपालमा शान्ति र संविधान चाहिएको बताइन् । काठमाडौंमा माओवादी अध्यक्ष प्रचण्डसँग नाचेको सम्झिएकाहरूले

विराटनगरको मञ्चमा पनि रेखा नाच्न सक्ने अनुमान गरेका थिए, तर उनले गीत सुनाएर हजारौं मानिसलाई शान्तिको बाटोमा लाग्न आग्रह गरिन् ।

रुविनले गरे नेताहरूलाई गाली

● **मनोज बस्नेत**

काभ्रे- जनआन्दोलन भाग-२ मा हरेक दिन राजधानी र बाहिरी जिल्लामा गएर चोक-चोकमा सारंगी रेटीरेटी गीत गाउँदै सडकमा उत्रेका जनसमुदायलाई तत्कालीन सरकारविरुद्धमा आन्दोलनलाई चर्काउन हौसाउने र नेताहरूलाई आन्दोलन अगाडि बढाउन सधैं गीतद्वारा जोस भरिदिने १८ वर्षीय रुविन गन्धर्वले आन्दोलन सकिएको चार वर्षपछि तिनी नेताहरूलाई गीतबाट चर्को गाली गरेर सचेत गराएका छन् । नेपाल तामाङ संघको दोस्रो वार्षिकोत्सव मनाउन काभ्रेको बनेपा आएका नेपाली कांग्रेसका आधा दर्जन केन्द्रीय नेताहरूलाई उनले गीत सुनाउँदै गालीसमेत गरे । जनताले जनआन्दोलनमा दिएको जिम्मेवारी पूरा गर्न सचेतसमेत गराए । 'पुरानै छ चाल, खै त नयाँ नेपाल । नेताका घरमा हेर, सुविधा भो धेर जनताको घरमा भो लोडसेडिङ ।'

उनले जनताले पाएको दुःखलाई गीतमाध्यमद्वारा जनताको मन छुने गरी गाएका थिए । उनले गीतबाटै जनतालाई नेता गलत कामका विरुद्धमा एकजुट भई लाग्न आग्रहसमेत गरे । नेपाली कांग्रेसका महामन्त्रीद्वय केबी गुरुङ, विमलेन्द्र निधि, केन्द्रीय सदस्य भीमबहादुर तामाङ लगायतका नेताहरूले उनको गीत सुनेका थिए । उनले गाएको गीतबाट प्रस्टै भल्काउँथ्यो, अहिलेको राजनैतिक क्रियाकलापमा जनताहरू खुसी छैनन् । रुविनको गीतपछि नेताहरूको अनुहारमा केही परिवर्तन आएको देखिन्थ्यो । गीतभन्दा अगाडि हाँसो गरिरहेका नेताहरू रुविनको गीतपछि एकाएक गम्भीर भएका थिए । जनआन्दोलनमा उनको गीतले जनताहरू हौसिएको देखेर तत्कालीन सरकारले उनलाई दमन गरिरहन्थ्यो । उनको सारंगीलाई पनि धेरै पटक फुटाइदिएको थियो । लोकतान्त्रिक आन्दोलनमा उनले दिएको योगदानको सम्मान गर्दै उनलाई नेपाल सरकारले हरेक महिना पढाइ खर्चस्वरूप ५ हजार रुपैयाँ भत्ता उपलब्ध गराउँदै आएको छ ।

सुरु भयो डिजेको खोजी

साप्ताहिक समाचार

वर्ल्ड वार डिजेज-२०१० इन एसोसिएसन विथ एओड शीर्षकको कार्यक्रममार्फत नवप्रतिभाहरू प्रतिस्पर्धामा उत्रिएका छन् । टीएच इभेन्टले आयोजना गरेको यो कार्यक्रम तराई टेलिभिजनबाट प्रत्येक बिहीबार साँझ ८:३० बजे प्रसारण हुँदै आएको छ ।

कार्यक्रमको ७ एपिसोड टेलिभिजनबाट प्रसारण भैसकेको छ । कार्यक्रममा १७ जना प्रतियोगीले भाग लिएका छन् । उनीहरू खुला छनौटमार्फत प्रतियोगितामा सामेल भएका हुन् । प्रतियोगी छनौटका लागि पोखरा, धरान, काठमाडौंमा अडिसन लिइएको थियो ।

प्रतियोगिले विभिन्न चरण पार गर्दै आफूलाई अब्बल सावित गर्न चारवटा राउन्ड पार गर्नुपर्ने कार्यक्रमका परिकल्पनाकार डिजे शिशिरले बताए । 'चारवटा राउन्ड पार गरिसकेपछि फाइनलमा तीन जना प्रतियोगीमाझ उपाधिका लागि भिडन्त हुनेछ', डिजे शिशिरले बताए ।

प्रतिस्पर्धीहरूले अडिसन र सेलेक्सन राउन्ड पार गरिसकेपछि टप टेन राउन्डमा प्रवेश गर्नेछन् । टप टेनबाट टप फाइभ हुँदै प्रतिस्पर्धीहरू फाइनल चरणमा प्रवेश गर्नेछन् । यो प्रतियोगितामा प्रतिस्पर्धीहरूले आफ्नो सिर्जनशीलता एवं प्राविधिक क्षमता प्रस्तुत गरेर आफूलाई अब्बल सावित गर्नुपर्ने हुन्छ । उनीहरूको प्रस्तुतिलाई स्थापित ६ जना डिजेले मूल्यांकन गर्नेछन् । डिजे शिशिर, तेन्जिङ, बी-म्यान, शलिन, रूपेश र ताजले कार्यक्रममा निर्णयकको भूमिका निर्वाह गरिरहेका छन् ।

दिनेश राई : वान्स मोर

● शंकर खरेल

सुनसरी– सामान्य पसल थापेर गुजारा चलाइरहेका दिनेश राईलाई अचेल भ्याइनभ्याई छ । दुई वर्षअघि कारागारमा उदाएपछि दिनेशको माग पूर्वमा औधी बढेको छ ।

पुरुष भए पनि महिला स्वरमा गीत गाउने राई हरेक कार्यक्रमका नमुना बन्ने गर्छन् । हरेक कार्यक्रममा उनलाई गायीका भनेर स्टेजमा बोलाइन्छ र राई दर्शकलाई गिज्याउँदै/छक्क पार्दै गीत सुनाउँछन् । दुई वर्षयता सेना, सशस्त्र, नेपाल प्रहरीका कार्यक्रममात्र होइन पहाडी र तराईका हरेक ठाउँमा पुगेका कार्यक्रममा राईले दर्शकबाट तारादेवी र अरुणा लामाका गीतमा वान्स मोर पाएका छन् ।

दिनेश पछिल्लो समयमा भारतीय मञ्च र कार्यक्रममा व्यस्त छन् । नेपालीको बाहुल्यता रहेको दार्जिलिङमात्र होइन सिक्किम, आसाम, मेघालयबाहेक भारतको वीरपुर, पटना, फारविसगन्ज, राजस्थानसम्म पुगेर उनले कार्यक्रम प्रस्तुत गरेका छन् ।

दिनेशलाई आफ्नो कर्म थलो छाड्ने मन छैन । गायन क्षेत्रमा लाग्दै गर्दा एक शुभचिन्तकले रेकर्ड गरेको एकमात्र गीत उनको आफ्नो गीत हो । यो गीत पनि उनले महिलामै स्वरमा रेकर्ड गराएका छन् । उक्त लोकतन्त्र हो...यो जनतन्त्र हो बोलको उक्त गीत भने दिनेशले हम्मेसी कतै गाउँदैनन् ।

धरानमा रमाइलो र्‍याफ्टिङ

'बगिरहेको पानीसँगै बग्न कम्ती मजा भएन'- भर्खरै र्‍याफ्टिङको मजा लिएर फर्किएका धरानका नविन भन्दै थिए । सङ्लो पानीको छालमा बग्दा जोसुकैलाई पनि मजा हुने नै भयो । पूर्वाञ्चलवासीहरूका लागि अहिले जिल्लाको मूलघाट तमरदेखि सुनसरी जिल्लाको बराह क्षेत्र चतराघाटसम्म र्‍याफ्टिङ सेवा सञ्चालनमा आएको छ । धरानस्थित र्‍याफ्टिङ कम्पनीले सस्तोमै यो सेवा दिएपछि युवाहरू त्यतातिर आकर्षित भएका हुन् । २ हजार रुपैयाँमै र्‍याफ्टिङसेवा उपलब्ध भएपछि अहिले र्‍याफ्टिङ चढ्नेहरू बढेका छन्।

धरान, बाँझगराका कुमार लिम्बु चाँडै र्‍याफ्टिङ जाने योजना बनाउँदैछन् । साथीहरूको अनुभवपछि उनमा पनि र्‍याफ्टिङको सुर चढेको हो । 'र्‍याफ्टिङमा जो-कोही रोमाञ्चित हुन्छन्,' सप्तकोसीको किनारमा र्‍याफ्टिङबाट ओर्लिएपछिको धरान बीपी स्वास्थ्य विज्ञान प्रतिष्ठानमा एमबीबीएस चौथो वर्षमा अध्ययनरत विद्यार्थी युवा जोडी सन्तोष र मञ्जुको आशय यस्तै थियो । उनीहरू भन्दै थिए- 'पहिले यस्तो मजा हुने थाहा भएको भए ।'

र्‍याफ्टिङ अहिले समय व्यतीत गर्ने गतिलो माध्यम बनेको छ । 'तमोरको किनारैकिनार अनि दूधकोसी र अरुणसँग मिसिएपछिको संगमस्थल त्रिवेणीमा पानीको छालसँगै बग्न कम्ता मजा भएन,' भर्खरै र्‍याफ्टिङ चढेर धरान आइपुगेका हिन्दु राईले भानुचोकमा आफ्ना साथीभाइलाई सुनाउँदै भने । बाटोको बीचबीचमा पर्ने छाँगामा झर्दाको रोमान्स त अविस्मरणीय नै हुन्छ ।

नदीको बाटोमा पर्ने पातले, त्रिशूले, ज्यानमारे र तरबारेजस्ता छाँगोमा पस्दा र नदीको छालमा बग्दा र्‍याफ्टिङमा चढ्नेहरू साँच्चै आनन्दित हुन्छन् । जम्मा पाँच घन्टा समय लाग्ने यो यात्रा ३५ किलोमिटर लामो छ । र्‍याफ्टिङमा यसरी स्वदेशीहरू नै आकर्षित हुन थालेपछि यसका सञ्चालकहरू पनि मख्ख छन् । र्‍याफ्टिङ अहिले आन्तरिक पर्यटकका दृष्टिकोणले निकै महत्त्वपूर्ण बन्दै गएको छ । र्‍याफ्टिङमा आउने सबैलाई लाइफ ज्याकेट उपलब्ध गराइन्छ भने रेस्क्यु गाइड सँगै हुने व्यवस्था भएकाले पौडी खोज्न जान्नैपर्छ भन्ने छैन । सञ्चालक मदन ढकाल भन्छन्- 'भविष्यमा यसले समग्र देशकै आन्तरिक पर्यटक बढाउनेछ ।' र्‍याफ्टिङ सिजन चैतसम्म चल्छ ।

-भीषण राई

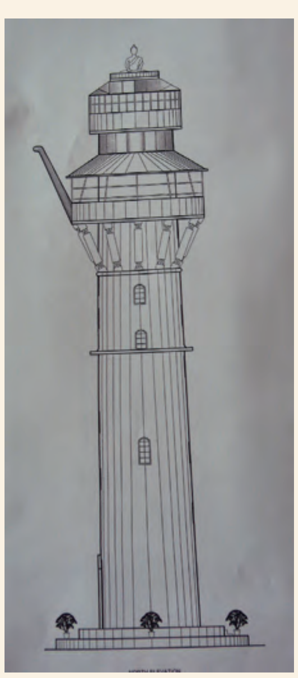
श्रीनगरडाँडामा 'पाल्पाली करुवा' भ्यू टावर

● माधब अर्याल

पाल्पा– तानसेन टेक्नासाथ एकपटक सबैलाई पुग्न मन लाग्ने श्रीनगरडाँडामा 'पाल्पाली करुवा' आकारको भ्यू टावर निर्माण गरिने भएको छ । पाल्पा घुम्न आउनेहरूले मायाको चिनोका रूपमा पाल्पाली करुवा लाने गरेका छन् । तानसेन नगरपालिकाले १ सय फिट अग्लो पाल्पाली करुवा आकारको टावर बनाउने कार्य अगाडि बढाएको हो । गत वर्ष १५ लाख रुपैयाँ बजेट छुट्याएको नगरपालिकाले ३ लाख रुपैयाँ पनि खर्च गर्न सकेको थिएन ।

यसवर्ष पाल्पाली करुवा भ्यू टावरका लागि ३८ लाख रुपैयाँ बजेट छुट्याइएको छ । गत वर्षको बाँकी बजेटसमेत यसै वर्ष खर्च गरिनेछ ।

श्रीनगरडाँडामा पर्यटन वर्ष सन् २०११ लाई लक्ष्य गरी टावर निर्माण गर्न लागिएको हो । नक्साअनुसार टावर १० तलाको



हुनेछ, तर पर्यटन तथा प्रवर्द्धन समूह (गेटअप) पाल्पाका अध्यक्ष मनमोहन श्रेष्ठले करुवा आकारको बनाउँदा भद्दा र नराम्रो देखिने सुझाव दिएका छन् । श्रेष्ठका अनुसार करुवाको बाहिर निस्किएको भाग बनाउनुहुँदैन ।

पाल्पाली करुवा आकारमा बनाइने भ्यू टावरको डिजाइन वृद्धवृद्धा र अपाङ्ग सजिलै उक्लन सक्ने गरी तयार पारिएको तानसेन नगरपालिका पर्यटन उपसमितिका संयोजक केशव पौडेलले बताए । डिजाइनअनुसार लिफ्टबाट माथि जाने र झर्ने व्यवस्था गरिनेछ ।

टावरमा तल फूलबारी तथा सूचना केन्द्र रहनेछ भने नवौं तलामा क्यान्टिन सञ्चालन हुनेछ । करुवा आकारको भ्यू टावरको माथिपट्टि बुद्धको मूर्ति हुनेछ । नक्साअनुसार यो नेपालकै नमुना भ्यू टावर हुनेछ । यस वर्ष तानसेन नगरपालिकाले श्रीनगरसम्म पुग्ने बाटोलाई पक्की गर्ने काम अघि बढाएको छ भने अरू काम आर्थिक वर्षको तीन महिना बाँकी रहँदासम्म सुरु भएको छैन ।

अब फेवातालबाट सीधै राराताल

● लालप्रसाद शर्मा

पोखरा- मुलुककै ठूलो राराताल घुम्न जाने चाहना छ ? चाहनासँगै कहाँबाट, कसरी जाने, खर्च र समय कति लाग्ला भन्ने अन्यौलमा हुनुहुन्छ भने अब चिन्ता लिनुपर्दैन । नेपालको प्रसिद्ध रारातालसम्म पुग्ने व्यवस्था मिलाएको छ पोखराको लेकसाइडस्थित होटल हयातले ।

पर्यटकीय गन्तव्य भएर पनि ओझेलमा परेको कर्णालीको विकट मुगुस्थित रारातालमा पर्यटक पुऱ्याउन हयातले यही वैशाख १० गतेदेखि प्याकेज सेवा सुरु गरेको छ । पर्यटन वर्ष २०११ लाई लक्षित गरी आन्तरिक र बाह्य पर्यटक भित्र्याउन केन्द्रित उक्त प्याकेजअन्तर्गत ५ दिनको २२ हजार रुपैयाँ लाग्नेछ ।

'कसरी जाने भन्ने अन्यौल तथा खाने-बस्ने उचित व्यवस्था नभएकाले पैसा र चाहना भएर पनि रारा पुग्न नसकेको अवस्था छ,' होटल सञ्चालक मनोज खड्काले भने, 'प्राकृतिक सौन्दर्यमा रम्न चाहनेहरूका लागि राराताल मुख्य गन्तव्य हुने देखेर यस्तो प्याकेज ल्याएका हौं ।' प्याकेजअनुसार पोखराबाट नेपालगन्जसम्म दिनभर बसयात्रा, त्यहाँबाट ४० मिनेटको हवाईमार्ग हुँदै मुगुको ताल्चा विमानस्थल पुग्न सकिन्छ । ताल्चाबाट तीन घन्टाको पैदल यात्रापछि राराताल पुगिने र कम्तीमा पनि दुई दिन बसेर रारातालमा बोटिङलगायत त्यहाँको प्राकृतिक सौन्दर्यमा रम्न पाइन्छ । त्यहाँ स्थानीय रहनसहन र संस्कृति बुझ्न तथा रारा राष्ट्रिय निकुञ्जमा फुलेको रंगीबिरंगी फूल, हाब्रे, थार, भालु डाँफेलगायतका जंगली जनावरसँग पनि साक्षात्कार गर्न सकिनेछ ।

'तालबाट फर्कंदा बाँसबाट निर्मित सामान तथा सरकारले फुकुवा गरेका जडिबुटीहरू चिनोका रूपमा ल्याउन सकिन्छ ।' एक पटकमा १५ जनालाई रारा पुऱ्याइने खड्काले बताए ।

२ हजार ९ सय ८० मिटर उचाइमा अवस्थित ५ किलोमिटर लम्बाइ, ३ किलोमिटर चौडाइ र १ सय ६७ मिटरसम्म गहिरो राराताल १० दशमलम ८ बर्गकिलोमिटर क्षेत्रमा फैलिएको छ । त्यहाँबाट ६ घन्टा पैदल हिँडेपछि खस भाषाको उत्पत्ति स्थल जुम्लाको सिञ्जा उपत्यका पुग्न सकिने राराको प्याकेजमा स्थानीय गाइडका रूपमा रहेका जुम्लाका अवि काफ्लेले बताए । राराताल जान वैशाख, जेठ र असार उपयुक्त समय मानिन्छ ।

कुलेखानी जलाशयमा मोटरबोट र डुंगामा सरर

मानिसले नै निर्माण गरेको देशकै सबैभन्दा लामो ताल इन्द्रसरोवरमा अब पर्यटकहरूले मोटरबोट र डुङ्गामा चढ्न पाउने भएका छन् । यस्तो व्यवस्था मकवानपुर उद्योग वाणिज्य संघ र जिल्ला विकास समिति मकवानपुरले गर्न लागेको हो । पर्यटन वर्ष २०११ लाई लक्षित गरी यस्तो व्यवस्था मिलाउन लागिएको जिल्ला विकास समिति सामाजिक विकास अधिकृत रामकृष्ण थापाले बताए ।

कुलेखानी जलविद्युत् आयोजना सञ्चालनका लागि इन्द्रसरोवरमा पानी संकलन गरिएको छ । पर्यटकीय हिसाबले छाँयामा पर्दै गएको मार्खु, कुलेखानी, बज्रबाराही आदि गाविसलाई लक्षित गरी संघ र समितिबीच संयुक्त साझेदारीमा एउटा मोटरबोट र २ वटा स्परबोट सञ्चालन गर्न लागिएको हो । यसका लागि जिल्ला विकास समितिले हालै सम्पन्न जिल्ला परिषद्बाट १५ लाख रुपैयाँ विनियोजन गरी मोटरबोट खरिद प्रक्रिया अघि बढाइसकेको संघका अध्यक्ष अरुण सुमार्गीले बताए ।

मकवानपुरको उत्तरी क्षेत्रमा वैशाख २३ गते हुन लागेको दामन-कुलेखानी महोत्सव रौनक प्रदान गर्न पनि मोटर बोट, स्परबोट तथा काठका डुंगाहरू सञ्चालन गर्न लागिएको हो । महोत्सव सकिएपछि पनि आन्तरिक तथा वाह्य पर्यटकहरूका लागि मोटरबोट निरन्तर सञ्चालन गरिने उद्योग वाणिज्य संघले जनाएको छ । महोत्सवलाई लक्षित गरी ६ वटा काठका डुंगा सञ्चालन हुनेछन् । मोटरबोट, स्परबोट र डुंगाहरूलाई व्यवस्थित रूपले सञ्चालन गर्न स्थानीय तहमा व्यवस्थापन समिति गठन गरिएको संघका अध्यक्ष सुमार्गीले बताए ।

– शिवकुमार काशी

रौनक हेयर स्टाइलको

जर्सी र हाफपाइन्ट एउटै रंगको, जुत्ता र मोजा पनि एकै रंगको भएपछि खेलाडीले मैदानमा देखाउने भनेकै खेल कला हुन्छ। विश्वकप फुटबलमा सारा विश्वको ध्यान आकृष्ट भैरहँदा खेलाडीहरूले आफ्नो हेयर स्टाइलमा भने विविधता ल्याउँछन्। अझ टेलिभिजनको प्रसारण क्षेत्र बढ्दै गएपछि विश्वकपको समयमा खेलाडीहरूले अँगाल्ने हेयर स्टाइल चासोको विषय समेत हुन्छ।

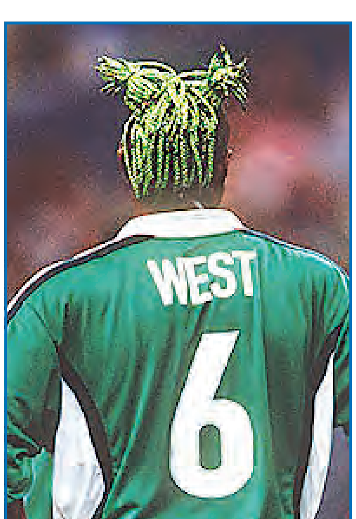
इङ्ल्यान्डका बबी चार्लटनको हेयर स्टाइलले सन् १९६२ देखि १९७० सम्म चर्चा पायो। तालु भएका चार्लटनले छेउको कपाललाई लामो पारेर तालु ढाकेका थिए। तेल लगाएर सिलिक्क परेको उनको हेयर स्टाइल त्यो बेला चर्चित मानिन्थ्यो। जर्मनीका पाउल

ब्रिटनर आफ्नो खेल करियरमा विवादास्पद खेलाडी मानिन्थे। तत्कालीन पश्चिम जर्मनीका यी खेलाडीले सन् १९७४ र १९८२ को विश्वकपमा पश्चिम जर्मनीको तर्फ खेलेका थिए। झुप्प परेको दाह्री र खैरो कर्लिङ कपालले उनको परिचय नै बनाएको थियो। एकपटक उनलाई कपाल र दाह्री चिण्डे पारेको खण्डमा एउटा कस्मेटिक कम्पनीले १ लाख ५० हजार जर्मन मार्क दिने प्रस्ताव राखेको थियो। त्यो समयमा धेरै मूल्यको यो प्रस्तावलाई उनले स्वीकार गरेका थिए। उनको जस्तै हेयर स्टाइल जर्मन टिमकै फ्रान्ज बेकनबउरले पनि बनाएका थिए। मानिसहरू उनलाई डेर केसर भन्थे भने पाउललाई डेर अल्फो भन्थे।

स्कटल्यन्डका ग्रेमी सोउनेसले पालेको जुगाले सन् १९७८ देखि १९८६ सम्म निकै चर्चा पाएको थियो। जर्मनीकै अर्का खेलाडी रुडी भोलरको हेयर स्टाइलले सन् १९८६ देखि २००२ सम्म चर्चा पाएको थियो। कर्लिङ कपाल र बाक्लो जुगा भएका भोलरको हेयर स्टाइललाई सर्वसाधारणले खम्बामा जुगुल्टिएको तारको रूपमा व्याख्या गर्थे।

सन् १९९० को दशकमा कोलम्बियाका दुई खेलाडी आफ्नो हेयर स्टाइलको कारण चर्चामा आए। कोलम्बियाका गोलकिपर हेने ह्युगिटा र लियोनेल अल्भारेजको कपालले सन् १९९० र १९९४ को विश्वकपमा निकै चर्चा पाएको थियो। गोलकिपर ह्युगिटा र डिफेन्डर अल्भारेजले मध्यपंक्ति र रक्षापंक्तिका खेलाडीहरूलाई पनि हेयर स्टाइलमार्फत चर्चामा ल्याएका थिए।

सन् ९० को दशकपछि युरोपेली खेलाडीहरूमा हेयर स्टाइलप्रति क्रेज बढाउने काम इटालीका स्ट्राइकर रोबर्टो बाजियोले गरे। बुद्धिष्ट धर्म अँगालेका बाजियोले सन् १९९० को विश्वकप देखि



खेल्न थाले पनि उनले सन् १९९४ को विश्वकपमा बनाएको पोनि टेल हेयर स्टाइलले त्यो समयमा निकै चर्चा पाएको थियो। बाजियोको उक्त हेयर स्टाइल सन् १९९८ को विश्वकपसम्म चर्चामा थियो।

कोलम्बियाका कार्लोस भाल्डारामाको नाम लिने बित्तिकै उनको सुनौलो कपाल सबैले सम्झन्छन्। सन् १९९० को बिश्वकपमा पहिलो पटक उत्रिएका भाल्डारामाले आफ्नो खेल कला र हेयर स्टाइलले गर्दा सारा विश्वको ध्यान आकृष्ट गरेका थिए। उनले सन् १९९८ को विश्वकपसम्म आफ्नो हेयर स्टाइलमा कुनै परिवर्तन गरेनन्।

सन् १९९४ को विश्वकपमा बुल्गेरियाका ट्रिफोन इभानोभ हेयर स्टाइलका कारण चर्चित बने। उनको हेयर स्टाइल ब्वाँसोको जस्तो थियो, जसका कारण उनलाई 'बुल्गेरियन उल्फ' उपनाम दिइएको थियो।

खेलाडीहरूको व्यक्तिगत हेयर स्टाइलले मात्र चर्चा पाइरहेको अवस्थामा सन् १९९८ मा रोमानियाका सबै खेलाडीले सुनौलो रंगको हेयर स्टाइल बनाएर मैदानमा उत्रिए। उनीहरूको उक्त साझा हेयर स्टाइलले त्यो समयमा इङ्ल्यान्डका डेभिड बेकह्यामले गरेको मोहिकान हेयर स्टाइल पनि छायाँमा परेको थियो।

सन् २००२ मा दक्षिण कोरिया र जापानले संयुक्त रूपमा आयोजना गरेको विश्वकपमा ब्राजिलका रोनाल्डोले गरेको त्रिभुज आकारको हेयर स्टाइलले पनि त्यो समयमा निकै चर्चा पायो। ब्राजिलले उक्त विश्वकप जिते पनि सर्वेक्षणमा रोनाल्डोको हेयर स्टाइल त्यो बेला सर्वाधिक नराम्रो हेयरस्टाइलमा गणना भएको थियो। सन् २००२ कै विश्वकपमा नाइजेरियाका टारिबो वेस्टको हेयर स्टाइलले पनि चर्चा पायो।

● विश्वकप डायरी ●

म्याराडोनालाई संकट

विश्वकप नजिक आउँदै गएपछि विश्वकपमा छनौट भएका टिमका प्रशिक्षकहरूलाई खेलाडी छनौट गर्न आपत् पर्न थालेको छ। अन्तिम २३ सदस्यीय खेलाडीहरूको सूचीमा कसलाई राख्ने भन्ने गणितीय हिसाब नमिलेका कारण अर्जेन्टिनाका प्रशिक्षक डिएगो म्याराडोना अप्ठ्यारो स्थितिमा छन्। स्थानीय एक पत्रिकालाई अन्तर्वार्ता दिँदै म्याराडोनाले भनेका छन्- खेलाडीहरूलाई टिममा समावेश गर्न नसक्दा मन दुखेको छ। सन् २००८ देखि अर्जेन्टिनाको राष्ट्रिय प्रशिक्षक भएका म्याराडोनाले आगामी विश्वकपमा राम्रा खेलाडीको छनौट गर्न १ सय खेलाडीहरूलाई बोलाएका थिए। फिफाको नियमअनुसार आगामी वैशाख २८ गतेभित्र ३० जना खेलाडीको नाम पठाउनुपर्नेछ भने जेठ १८ गते २३ खेलाडीको नाम पठाउनु पर्ने छ।

म्याराडोना भन्छन्– 'मैले छनौट गरेका खेलाडीहरू सबै स्तरीय छन्, तर कसैलाई छनौट गर्दा अर्कोलाई हटाउनु नै पर्छ। अहिले टिममा रहेका सबै खेलाडी १९-२० को स्तरमा रहेका कारण खेलाडी छनौट गर्न मलाई गाह्रो परेको हो। दुई पटक विश्वकप जितेको अर्जेन्टिनाले दक्षिण अफ्रिकामा हुने विश्वकप फाइनलको टिकट पाउन कठिन मोडवाट गुज्रिनुपरेको थियो। फाइनल चरणमा छनौट भएपछि अर्जेन्टिनाले आफ्नो टिमलाई विश्वकप विजेता हुने प्रचार थालेको छ। आगामी विश्वकपमा समूह बीमा परेको अर्जेन्टिनाले प्रारम्भिक चरणमा ग्रीस, दक्षिण कोरिया र नाइजेरियासँग प्रतिस्पर्धा गर्नेछ।

विश्वकपको सिट भरियो

अन्तर्राष्ट्रिय फुटबल महासंघ (फिफा) ले आगामी विश्वकपका ६४ प्रतियोगितामध्ये ४० प्रतियोगिताका सबै टिकट बिक्री भएको घोषणा गरेको छ। फिफाका महासचिव जेरोमी वाल्कीले दुबईमा भने- 'आगामि विश्वकपको कुनै पनि प्रतियोगितामा खाली सिट हुनेछैनन्, जुन हामीले घोषणा गरेका थियौं। फिफाले आगामी विश्वकपका सबै टिकट इन्टरनेटमार्फत खरिद गर्न सकिने प्रावधान बनाएपछि टिकटको बिक्री सोचेअनुसार हुन सकेको थिएन। आयोजक दक्षिण अफ्रिकाका अधिकांश बासिन्दाको इन्टरनेटमा पहुँच नभएको र उनीहरूसँग क्रेडिट कार्ड नभएका कारण सीमित दक्षिण अफ्रिकनले मात्र विश्वकपको टिकट खरिद गर्न पाएका

थिए। इन्टरनेटमार्फत् टिकट बिक्री प्रभावकारी नभएपछि फिफाले खुला रूपमा बिक्री गर्ने निर्णय गरेको थियो। दक्षिण अफ्रिकामा प्रत्यक्ष रूपमा टिकट बिक्री गरेपछि टिकट हात पारेका सर्वसाधारणमा विश्वकपको लहर देखा परेको थियो। जेरोमीका अनुसार आगामी विश्वकपको १ लाख ३० हजार टिकट बिक्री हुन अझै बाँकी छ। यी टिकटहरू केही दिनपछि फेरी बिक्रीका लागि राखिनेछन्। अहिले सर्वसाधारणहरूको मागलाई हेर्दा बाँकी टिकटहरू पनि बिक्रि हुने देखिन्छ।

मनाङ-मर्स्याङ्दी पुरानो छविमा फर्कंदै

तस्बिर : सुन्दर श्रेष्ठ

हिमेशरत्न बज्राचार्य

नेपाली फुटबल खेलाडीले बुन्ने एउटा सपना हो– आफ्नो खेलजीवनको कुनै मोडमा मनाङ-मर्स्याङ्दीका लागि खेल्ने । पूर्व राष्ट्रिय गोलरक्षक उपेन्द्रमान सिंहले एकपल्ट भनेका थिए– 'मनाङ-मर्स्याङ्दीबाट खेल्दाको विशिष्ट अनुभव अरूबाट खेल्दा पाइन्न ।' मनाङ-मर्स्याङ्दी क्लबको नाम लिनेबित्तिकै हाम्रो सामु सेतो र आकाशे रंगको धर्सोयुक्त जर्सी लगाएका यस्ता खेलाडीको समूह अगाडि आउँछ, जो आफ्नो खेलजीवनको उत्कृष्ट क्षणमा छन् ।

स्वाभाविक छ, यस्तोमा ती अधिकांश खेलाडी नेपाली राष्ट्रिय टिमका खेलाडी पनि हुन्छन् । यो नै वास्तवमा मनाङ-मर्स्याङ्दीको वास्तविक छवि हो । राष्ट्रिय टिमको जर्सी लगाएपछि मनाङ-मर्स्याङ्दीका लागि नखेलेका कमै छन् । यस्तोमा मनाङ-मर्स्याङ्दी सफलताको पर्याय पनि बन्ने गरेको थियो । पछिल्लो तीन वर्षलाई छोडेर मनाङ-मर्स्याङ्दीले दुई दशक नेपाली फुटबलमा एकछत्र आधिपत्य कायम गर्‍यो । लिगलाई सर्वाधिक महत्त्वको प्रतियोगिता मान्ने हो भने यसलाई मनाङ-मर्स्याङ्दीले छ पल्ट जितेको छ ।

उसले ०४३-०४६ तिर लगातार तीनपल्ट लिग जितेर ह्याट्रिक गरेको थियो । सहिद स्मारक लिग 'ए' डिभिजनमा प्रवेश गरेकै वर्ष ०४३ मा उसले लिग जितेको थियो । त्यसअगाडि उसले लगातार 'डी', 'सी' र 'बी' डिभिजन जितेको थियो । विश्वास नै लाग्न नसक्ने कीर्तिमानका रूपमा 'ए' डिभिजनसम्म पुग्न मनाङ-मर्स्याङ्दीले कुनै गोलसमेत खाएन् । अधिकांश प्रतिद्वन्द्वीलाई ठूलो गोलअन्तरले हरायो, केहीलाई एक दर्जन गोलले समेत । मनाङ-मर्स्याङ्दीलाई नेपाली फुटबलमा व्यावसायिकता भित्र्याएको श्रेयसमेत जान्छ ।

विपरीत छविमा

यसपटकको लिग सुरु हुनअगाडि नै मनाङ-मर्स्याङ्दीका प्रशिक्षक छिरिङ लोप्साङले भनेका थिए, 'अहिलेको टिम मनाङ-मर्स्याङ्दीको वास्तविक छविअनुसार छैन । समर्थकहरूले टिमबाट धेरै आशा नगरे हुन्छ ।' चालू लिगमा खेलिरहेका मनाङ-मर्स्याङ्दीका कुनै पनि खेलाडी वर्तमान राष्ट्रिय टिमका सदस्य होइनन् । कप्तान टासी छिरिङसँग मात्र राष्ट्रिय टिमबाट खेलेको अनुभव छ । अन्तिम पटक ०६३ को लिग खेल्दासम्म मनाङ-मर्स्याङ्दी स्टार खेलाडीमय थियो ।

त्यसयता नेपाली फुटबल विवादमा अल्भियो र मनाङ-मर्स्याङ्दीले टिम बनाउने कुनै योजना बुनेन । उसका अधिकांश प्रमुख खेलाडीलाई ०६४ को लिगलाई भनेर एनआरटीले आफूमा भित्र्यायो । संयोगले त्यसयता तीन वर्ष लिग हुन सकेन । लिगले यो वर्ष पुनर्आगमन जनाउँदा पनि मनाङ-मर्स्याङ्दीको उद्देश्य उपाधि जित्नुभन्दा टिमलाई 'ए' डिभिजनमा कायम राख्नु थियो । पुराना खेलाडीका रूपमा कप्तान टासी छँदै थिए, एन्फा उत्पादनका सात नयाँ खेलाडी पनि आए ।

आफ्नो चुनौती केही बलियो बनाउन पाँच दक्षिण कोरियाली खेलाडी पनि भिकायो, तर उनीहरू कोही पनि उत्कृष्ट ठहरिन सकेनन् । यस्तोमा यसपटकको लिगमा मनाङ-मर्स्याङ्दीको खराब प्रदर्शन स्वाभाविक थियो । यसपटक मनाङ-मर्स्याङ्दीले लिग १७ औं चरणमा पुग्दा सात खेलमा हार बेहोरिसकेको छ । यो लिगमा मनाङ-मर्स्याङ्दीको अहिलेसम्मकै सर्वाधिक खराब प्रदर्शन हो । मनाङ-मर्स्याङ्दीले ०४६ को लिग जित्दासम्म एक खेल मात्र गुमाएको थियो ।

उसले ०५७ को लिग जित्दा पनि कुनै खेल गुमाएन, ०६० मा जित्दा एकपल्ट मात्र पराजित रह्यो । उसले ०६२ को लिग जित्दा हार संख्या बढेर दुई पुग्यो । यस्तोमा मनाङ-मर्स्याङ्दीले यसपटक गरेको प्रदर्शन उसका समर्थकका लागि नितान्त निराशाजनक थियो । 'यसका लागि हामीले आफ्ना समर्थकसँग माफी माग्नैपर्छ', प्रशिक्षक लोप्साङ मान्छन्, 'यसपटक टिमको प्रदर्शन फिटिक्कै सम्भना लायक रहेन । नेपाली फुटबलमा हाम्रो टिमका समर्थक धेरै छन् । उनीहरू पनि निराश होलान् ।'

नयाँ मिसन

अहिलेको लिगमा मनाङ-मर्स्याङ्दीले राम्रो नगर्ने निश्चित छ, तर उसको प्रतिद्वन्द्वी भने उसँग सशंकित हुन थालिसकेको छ । प्रतिद्वन्द्वीको डर, उसको नयाँ मिसनसँग सम्बन्धित छ । मनाङ-मर्स्याङ्दीको नयाँ मिसन हो, टिमलाई पुरानो छविमा फर्काउने । नेपाली फुटबल खेलाडीको बजारमा मनाङ-मर्स्याङ्दीले अहिले नै स्टार खेलाडीलाई अनुबन्ध गर्ने अभियान सुरु गरिसकेको छ । खेलाडीसँग छलफलसमेत सुरु भइसकेको छ, किनभने मनाङ-मर्स्याङ्दी फेरि एकपटक राष्ट्रिय टिमकै पर्याय बन्न लागेको छ ।

'अर्को सिजनका लागि हामी कम्तीमा ११-१२ राष्ट्रिय खेलाडी टिममा अनुबन्ध गर्दैछौं', प्रशिक्षक लोप्साङले आफ्नो योजना सुनाए– 'मनाङ-मर्स्याङ्दीलाई पुरानै छविमा फर्काउने हाम्रो नीति हो । अर्को सिजनमा टिम बलियो हुनेछ ।' मनाङ-मर्स्याङ्दीले बुनेको योजनाले नेपाली फुटबलका पारखीलाई समेत खुसी तुल्याउनेछ । 'हाम्रो उद्देश्य यस्तो टिम बनाउने हो, जसले अन्ततः एएफसी प्रेसिडेन्ट्स कप उपाधिसमेत जित्न सकोस् । हाम्रो आँखा एएफसी प्रेसिडेन्ट्स कपमै छ', लोप्साङले भने । मनाङ-मर्स्याङ्दीले अर्को सिजन नेपाली फुटबलमा हलचल ल्याउँदैछ ।

पाल्पामा फस्टाउँदै छ क्रिकेट

पाल्पामा ठूलो मैदान चाहिने, क्रिकेटको क्रेज थामिनसक्नु छ । सुन्दा पनि अपत्यारिलो हुन सक्छ । एकताका सम्पन्नताको खेल भनेर चिनिने क्रिकेटको क्रेज पहाडी जिल्ला पाल्पामा पनि बढ्दै गएको छ । पछिल्लो समयमा पाल्पालाई क्रिकेट क्रेजीको जिल्लाका रूपमा चिनिन थालेको छ । नेपाल क्रिकेट संघ क्षेत्र न ४ ले पनि पाल्पाका क्रिकेट खेलाडीहरू पहाडी जिल्लाका खेलाडीमध्ये उत्कृष्ट रहेको घोषणासमेत गरेको छ । मैदान सानो भएकाले पाल्पामा स्थानीय नियमका आधारमा क्रिकेट खेलिँदै आएको छ ।

पाल्पामा क्रिकेट मैदान बनाउन पटक-पटक छलफल भए पनि अहिलेसम्म कुनै ठोस काम हुन सकेको छैन । सदरमुकाम तानसेनमा रहेको एक मात्र टुँडिखेल पनि सेनाको कब्जामा छ । २०५७ सालतिर क्रिकेट, फुटबल खेलिने टुँडिखेल सेनाले कब्जामा लिएपछि खेल गतिविधि नै सुस्तायो ।

२०६२/०६३ सालको जनआन्दोलनको धेरै पछि मात्रै सेनाले आधा टुँडिखेललाई छोडे पनि पूरै मैदान बिगारेको छ । खाल्डाखुल्डी बढी छ । माटो फालेर कतै डाँडा र खाल्डा बनाएको छ । फुटबल खेल्ने मैदान पूरै बिगारेको छ । त्यसै कारणले पाल्पामा फलस्वरूप दुई वर्षदेखि फुटबल प्रतियोगिता हुन सकेको छैन । क्रिकेट तालिम दिनसमेत ठाउँको अभाव छ ।

क्षेत्र नं. ४ भैरहवाले पाल्पाको क्रिकेट विकासमा खासै चासो नदिएको खेलाडी राजन शाक्य बताउँछन् । 'कसैले सहयोग नगरे पनि क्रिकेट क्रेजमा भने कमी आएको छैन', खेलाडी अमित ज्ञवाली भन्छन्, 'हामी आफैं पैसा उठाएर प्रतियोगिता गर्छौं, खेलाडीहरूलाई उत्साह दिने गरेका छौं ।' टेलिभिजनको पर्दामा क्रिकेट खेलेको हेरेर सिक्ने र बुटवल, भैरहवाबाट आफ्ना साथी तानसेन आउँदा खेलेको देखेको भरमा तानसेनको क्रिकेटको विकास भएको जिल्ला अध्यक्ष राजेश श्रेष्ठ बताउँछन् । 'जे-जस्ता अप्ठ्याराका बाबजुद पनि खेलाडीहरू बढ्दो नै छ,' उनले भने, 'तानसेनमा एक जना प्रशिक्षक र पिच बनाउन सके राष्ट्रिय स्तरमा ख्याति कमाउन सकिन्छ ।'

कलात्मक खेल, रोमाञ्चक, अनिश्चितताले भरिएको खेल भएकाले पाल्पामा क्रिकेट छिट्टै लोकप्रिय भएको संघका उपाध्यक्ष शैलेन्द्र भट्टराईले बताए । स्थानीय तथा क्षेत्रीय प्रतियोगितामा मात्र नभएर जिल्लाको टोली भारतमा समेत खेल्न जाने गरेका छन् । जिल्लाका तानसेनबाहेक बराङ्दी, आर्यभन्ज्याङ्ग, दमकडा, डुम्रे, हार्थोक, छहरा, बतासे, रामपुर, ताहु आदि स्थानमा पनि टिम बनाएर प्रतियोगिता गर्ने गर्छन् । जिल्ला क्रिकेट संघ, पाल्पाले २०६० सालमा मान्यता पाएर गति लिएको हो ।

– माधव अर्याल

फुटबलले गाँसेको साइनो

युवराज गौतम

इलाम– पूर्वी इलामका गाउँहरूमा बाक्लै आयोजना हुन थालेका प्रतियोगितामा भारतको दार्जीलिङका टिमको सहभागिता बढ्दै जान थालेपछि स्थानीय स्तरमा फुटबलको क्रेज तीव्र रूपमा बढेको छ । 'यहाँ आयोजना हुने हरेकजसो प्रतियोगितामा दार्जीलिङका टिमको सहभागिता भएन भने खेल खल्लो हुन्छ', बर्सेनि आफ्नो गाउँमा प्रतियोगिता गराउँदै आएका पशुपतिनगरका युवा मिलन राई भन्छन्- 'दुवैतर्फका टिमको प्रतिस्पर्धा उत्कृष्ट र हेर्नलायक हुन्छ, त्यसैले फुटबलप्रेमी पनि बढेका छन् ।'

दार्जीलिङमा हुने प्रतियोगितामा पनि नेपाली फुटबल टिमको सहभागिता बाक्लै हुने गरेको छ । 'दुवैतर्फका खेलाडीमा सीप र कौशलको कमी छैन, दार्जीलिङका खेलाडीहरू नियमित प्रशिक्षण पाएकाले अब्बल छन् तर प्रशिक्षणको अभाव भेलिरहेका नेपाली खेलाडी पनि कमजोरचाहिँ छैनन् ।'

दुवै देशका खेलाडी सहभागी भएर प्रतियोगिता आयोजना गर्ने क्रम त धेरै वर्षअघिदेखिको हो, तर पछिल्लो समयमा स्थानीय युवा क्लबहरूले प्रतियोगिता आयोजना गर्ने क्रमलाई निरन्तरता दिन थालेपछि दार्जीलिङे टिमको सहभागिता बाक्लिएको हो । पछिल्लो समयमा पशुपतिनगर, कट्टेबुङ खेलमैदानमा स्थानीय पूर्वक्षितिज युवा क्लब र नवज्योति युवा क्लबले आयोजना गरेको स्व. चक्रबहादुर गोले स्मृति नकआउट फुटबल प्रतियोगितामा सहभागी ४२ टिममध्ये १४ टिम दार्जीलिङका थिए । फिक्कलको सुन्दरपानी खेलमैदानमा स्थानिय मिलेनियम फ्रेन्ड्स क्लबले आयोजना गरेको प्रतियोगितामा सहभागी ५४ टिममध्ये एक दर्जन टिम दार्जीलिङकै थिए ।

दार्जीलिङका जिल्लास्तरीय खेलाडीले नेपाल आएर खेल प्रदर्शन गर्न पाउनु सौभाग्य भएको टिएमटी दार्जीलिङका गोलकिपर लेन्डुप डुक्पा बताउँछन् । नेपाली खेलाडीहरूले पनि दार्जीलिङको मिरिक, दार्जीलिङ, सौरेनी, सुकियापोखरी आदि स्थानमा आयोजना हुने प्रतियोगितामा उत्कृष्ट प्रदर्शन एवं कतिपय स्थानमा उपाधि हात पारेका छन् ।

महिला टिमको सहभागिता

पछिल्ला ३ वर्षमा महिला फुटबल प्रतियोगितामा इलामे महिला खेलाडीहरूको वाक्लो उपस्थिति हुन थालेको छ । पूर्वी इलामका गाउँहरूमा मात्र एक दर्जन बढी टिमहरू तयार भैसकेका छन् । मिलेनियम फ्रेन्ड्स क्लब, फिक्कलका अध्यक्ष जय राई भन्छन्- 'हामीले पनि महिलाहरूलाई प्रोत्साहित गरी एउटा अब्बल टिम खडा गरेका छौं ।

स्थानिय प्रतिभा ओभेलमा

दार्जीलिङका खेलाडी किनेर नेपाली टिममा सहभागिता गराउने क्रम बढ्न थालेपछि स्थानीय प्रतिभाहरू भने ओभेलमा पर्दै गएका छन् । स्व. चक्रबहादुर गोले नकआउट फुटबल प्रतियोगिताको फाइनल खेलमा ब्वाइज अफ योल्मु टिमले नौ जना खेलाडीमध्ये ६ जना खेलाडी दार्जीलिङबाट किनेर ल्याएको थियो । 'होमटिम'कै सहभागितामा फाइनलसम्मको यात्रा तय गरेको योल्मुले फाइनल खेलमा गोलकिपरलगायत पाँच जना खोलाडी किनेको थियो ।

निखिललाई मैले बाँधेकी छैन

नेपाली चलचित्र क्षेत्रमा यतिबेला नायक निखिल उप्रेती तथा नायिका सञ्चिता लुइँटेलको विवाहको खबरले निकै चर्चा पाएको छ। डेढ वर्षअघि विवाह गरेको भनिए पनि एक महिनाअघि मात्र मुम्बई आएर सँगै बसिरहेका निखिल र सञ्चिताले आफूहरूले विवाह गरेको स्वीकारेका छन्। दिनरात सुटिङमा व्यस्त रहने निखिल उप्रेतीले मुम्बईमा रेस्ट गरेर दुई किलो वजन बढाएका छन् भने नायिका सञ्चिता लुइँटेल बलिउडमै जम्ने तर्खरमा छिन्। मुम्बईमा लुइँटेलसँग वीरेन्द्र पौडेलको वार्तालाप :

निखिल उप्रेतीसँग पहिलो भेट कहाँ र कसरी भएको थियो ?

झन्डै सात वर्षअघि चलचित्र भन्नै सकिनको सुटिङका लागि पोखरा गएकी थिएँ। उहाँको पनि त्यहीं अर्को चलचित्रको सुटिङ थियो। निखिलजी आफैं आएर मसँग कुरा गर्नुभयो। त्यतिबेला भर्खर मेरो विवाह भएको थियो र उहाँको पनि। हामी दुवैले एक-अर्कालाई दाम्पत्य जीवनको सफलताका लागि शुभकामना पनि दिएका थियौं। त्यसपछि चलचित्र 'चोर-सिपाही' को छायांकनका क्रममा हामी सँगै थियौं र एक-अर्कालाई चिन्ने-जान्ने मौका पायौं। त्यसपछि हामीले ७ वटा चलचित्रमा सँगै काम गर्‍यौं। यसबीचमा कहिलेकाहीं निखिलजी मेरो वैवाहिक सम्बन्ध कस्तो चलेको छ भनेर सोध्नुहुन्थ्यो। म आफ्नो सम्बन्धका बारेमा भन्थें, तर उहाँसँग त्यही सोध्दा केही पनि जवाफ पाउँदिनथे। त्यसको तीन वर्षपछि निखिलजीले प्रपोज गर्नुभयो। मैले त्यति बेला केहि भन्न सकिनँ। त्यसको जानकारी मैले आफ्नो परिवार र निखिलजीको गाउँमा परिवारलाई पनि दिएकी थिए। मेरो बुबाले मलाई तिमी आफैं विचार गर, तिम्रो लाइफ हो भन्नुभएको थियो। ६ महिनापछि मात्र मैले ओके भनेकी थिए। त्यसपछि हामी बीचको सम्बन्ध प्रगाढ हुँदै गयो।

तपाईंहरूले विवाह कहिले गर्नुभयो ?

झन्डै डेढ वर्षपहिले हामीले काठमाडौंकै एक मन्दिरमा गएर विवाह गरेका हौं।

कुन मन्दिरमा ?

(हाँस्दै)....नभनौं।

विवाह गरेको डेढ वर्षसम्म पनि किनसँगै नबस्नुभएको त ?

हामीले विवाह गरेको मेरो परिवार र निखिलको परिवारलाई थाहा भए पनि अरूलाई थाहा थिएन, तर पनि हामी डेढ वर्षदेखि सँगै खाने, हिँड्ने र समय बिताउने गर्थ्यौं। दुवैको व्यस्तताले गर्दा हामी श्रीमान-श्रीमतीका रूपमा सँगै बस्न सकेका थिएनौं। असल मित्रकै रूपमा आ-आफ्नो काम गरिरहेका थियौं।

अनि अहिले एक्कासि कसरी मुम्बईमा सँगै बस्न आउनुभयो त ?

म आफ्नै कामको सिलसिलामा (साथीको इन्गेजमेन्टका लागि) मुम्बई आएकी थिएँ। हामीबीच पूर्वसल्लाह पनि भएको थिएन। म आएपछि निखिलजी आफैंले फोन गरेर म मुम्बई आउँछु भन्नुभयो। त्यति बेला मैले यहाँ फ्ल्याट लिइसकेकी थिएँ। निखिलजी लगातारको सुटिङले गर्दा बिरामी हुनुहुन्थ्यो। जुन कुरा मैले साथीहरूबाट थाहा पाएकी थिएँ। उहाँ अहिले पनि बिरामी हुनुहुन्छ। यहाँ आएपछि साइन गरेको भोजपुरी चलचित्र पनि छोडिदिनुभएको छ।

अहिले दिनहरू कसरी कटिरहेका छन् ?

म अहिले आफ्नो हिन्दी र मराठी भाषा राम्रो होस् भनेर यी दुवै भाषाको कक्षा लिइरहेकी छु। साथमा विभिन्न ठाउँमा अडिसन पनि दिइरहेकी छु। निखिलजी (दैनिक कार्य पूजा, मेडिटेसन र जगिङबाहेक) आराम गरिरहनुभएको छ। दिनरात सुटिङमा खट्ने मानिस आराम गर्न पाएपछि उहाँको दुई किलो वजन पनि बढेको छ।

तपाईंहरूको विवाहको खबरले नेपाली चलचित्र बजार निकै तातेको छ नि ?

धेरै तिरबाट धेरै कुरा आइरहेका छन्। विशेष गरी नराम्रा कुरा केही मिडियामा आएकाले पनि यस्तो भएको हुनुपर्छ। हिजोसम्म निखिल र सञ्चिताको जोडी मिलेको छ, ड्रेस पनि म्याच हुन्छ भन्नेहरू नै आज हाम्रा विरुद्धमा छन्। सबैको आ-आफ्नो व्यक्तिगत जीवन हुन्छ। कसैले कसैलाई मन पराउनु नराम्रो होइन। निखिलजी सीधा हुनुहुन्छ र कम बोल्नुहुन्छ। म उहाँलाई जिस्क्याएर भोलाजी पनि भन्छु। हामी एक-अर्कालाई माया गर्छौं। लामो मित्रतापछि हाम्रो सम्बन्ध विवाहमा परिणत भएको हो।

तपाईंहरूको सम्बन्धका बारेमा विभिन्न कुरा आइरहेका छन नि ?

सञ्चिताले निखिललाई मुम्बई लगी भन्नेहरू पनि छन्। निखिलजी ३३ वर्षको हुनुहुन्छ र म २७ वर्षकी। हामी आफ्ना बारेमा राम्रोसँग सोच्न र जान्न सक्छौं। हिजोसम्म हामी सँगै खाँदा-बस्दा र हिँड्दा वास्ता नगर्नेहरू आज किन विरोधमा ? हिजोसम्म दिनरात पेनकिलर खाएर भोकै सुटिङ गर्दा चिन्ता नलिनेहरूलाई आज किन निखिलको चिन्ता ? यही कुरा पहिले भएको भए हुथ्यो। नेपाली चलचित्र क्षेत्रको चर्चित नायक जसले ९० भन्दा चलचित्र खेलिसक्यो, ४० लाखको गाडीमा घुम्थ्यो, ऊ अहिले आममानिसको जीवन जिउनुमा पनि त केही कारण होला। त्यसका पछाडि के कारण छ, किन कसैले बुझ्दैनन् ? अहिले पनि निखिललाई मैले बाँधेर राखेकी छैन। नेपाली चलचित्र क्षेत्र, मिडिया, घर-परिवार सबैले लान सक्नुहुन्छ। उहाँ स्वतन्त्र हुनुहुन्छ। हाम्रो विवाहपछि हामीलाई निकै मानसिक दबाब परेको छ। निखिल र सञ्चितालाई मार्छौं भन्नेसम्मको कुरा आएको छ। यदि मैले केही गल्ती गरेको भए म कानुनी रूपमा त्यसको सजाय भोग्न तयार छु। त्यसैले यस्तो यातना नदिन पनि म सबैसँग आग्रह गर्छु।

तपाईंहरूको भावी योजना ?

यही बलिउडमै केही गर्नेछौं र सँगै जीवन बिताउनेछौं।

अब नेपाली चलचित्रमा अभिनय नगर्ने ?

हैन, किन नगर्ने ? तर अझै छ-आठ महिना म मुम्बई नै बस्छु। त्यसपछि हेरौं, के हुन्छ ? अहिले पनि मेरा केही चलचित्रको डबिङ बाँकी छ, त्यसैले केही साताभित्रै नेपाल जाने तयारीमा छु।

जाँड-रक्सी सुर्ति, चुरोट छुटाउने
हर्बल चूर्ण डिफ्यूज-एल
शरीरको मोटोपना घटाउन, तौल बढाउन
चायाँ-पोतो, डण्डिफोर साथै चाउरीपना हटाउन
हर्बल कस्मेटिक्स सामानहरु होलसेलमा
सम्पर्क: नेशनल हर्बो ट्रेड
डिल्लीबजार 4438630, 4442133 98511-10326,
पोखरा: 9846137418 हेटौंडा: 9745035945
चितवन: 9845159169, कपिलबस्तु: 98471-09388
ईटहरी: ९८४२२-२३०७०

Shaping Minds Group
Kumaripati 5008632 2292233/44
Putalisadak 2222605 4233478
Baneshwor 4782162 4781431
Itahari 025-584310
Birgunj 051-523421
STAFF NURSE Entrance Preparation
* कक्षा संचालन प्रत्येक दिन ४ घण्टा र आधा घण्टा Chapter-wise Class Test ४ महिना सम्म र साथै Projector Base Case Study.
* प्रत्येक आइतबार Model Exams र Questions Discussion.
* आवश्यक Books, Model Questions र Handsout नि:शुल्क दिइने।
* उपत्यका बाहिर बाट आउने छात्राहरुको लागि छात्राबासको व्यबस्था।
* सबै परिक्षाबोर्डको परीक्षा फारम ल्याई फारम भरिदिनुका साथै परीक्षा केन्द्रमा पुयाउने र ल्याउने जस्ता भूमिका निर्वाह गर्ने।
* सुविधा सम्पन्न, शान्त, शैक्षिक वातावरण भएका ठूला कक्षाकोठाहरु।
* हाम्रा विभिन्न I/NGOs र Hospital Project हरुमा छात्राहरुको लागी क्षमताको आधारमा रोजगारीमा प्राथमिकता दिइने।
* राम्रा, जेहेन्दार छात्राहरुलाई Shaping Minds Group Social Welfare (NGO) बाट शत प्रतिशत छात्रवृत्ति प्रदान गरिने छ।

नववर्ष २०६७ को उपलक्ष्यमा SLC दिएर बसेका विद्यार्थीहरू लाई ५०% सम्मको छुटमा
होटल तालिम
Cook / Waiter
विदेश जानेहरुको लागि विशेष कोर्षको व्यवस्था गरिएको छ।
Manpower Training Center Pvt. Ltd.
PACIFIC Jamal, Kathmandu 4232196

फोटोग्राफी भिडियोग्राफी
❊ फोटो/भिडियो एडिटिङ
❊ फोटो/भिडियो प्रत्रकारिता
❊ फोटो ल्यामिनेशन
अरुण दत्तद्वारा वि.सं. २०५३ देखि निरन्तर
Hurry UP
नेपाल फोटोग्राफी ट्रेनिङ ईन्स्टिच्यूट
मान्यता प्राप्त पहिलो फोटो भिडियो ईन्स्टिच्यूट साभा भण्डार भोटाहिटि
Nepalpti@yahoo.com, 4216291

Special Discount for S.L.C. appeared students
Work & Study in JAPAN
TOEFL/IELTS (Free Books, CDs, Lab Practics & Weekly Tests)
Languages: English, Japanese, French, German, Korean, Hibrew, Chinese, Spanish, Italian, & more.
Computer Courses
Software , Hardware & Networking.
Basic, Office, Graphics, webpage, Programming Accounting Package.
Osish Language & Computer Center (OLC)
New Baneshwor (Opp. New Baneshwor Dept. store) Tel: 4785226
New Baneshwor (Opp. BICC water Tank) Tel: 4483414
Adwait Marg (Bagbazar) Tel: 4232866
Lagankhel (Bus Park) Tel: 5004018

Study In USA CANADA CYPRUS IRELAND New Zealand & More......
50% Discount on TOEFL/IELTS
Free: CDs & Books
Learn Practical English Language
General English Vocabulary Class Spoken English Grammar Class
Free: Books, CDs, Internet & Emails
Job Oriented Computer Courses
Basic Tally Graphic Designing Web Page Designing
Computer Operator (For Govt. Job)
Special Discount For SLC Students
Getway Educational Consultancy P. Ltd
MEMBER OF ECAN
Ph: 4239719, 4241870

फ्रि ! फ्रि !! फ्रि !!!
NGO को सहयोगमा बेरोजगार, वैदेशिक रोजगारमा जान चाहने, दलित, मधेशी र सबै विद्यार्थीलाई नि:शुल्क वेटर तालिम दिई तालिम अवधिभर भत्ताको समेत व्यवस्था गरिएको हुँदा उल्लेखित शर्त पूरा भएका युवाहरुले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला।
शर्तहरु:
१. २ प्रति फोटो र नागरिकताको प्रतिलिपी र फारम शुल्क रु.१०० लाग्नेछ।
२. जम्मा ३० जना युवालाई मात्र।
३. उत्कृष्ट १० लाई होटलमा रोजगारी दिलाईने।
४. उमेर १६ वर्ष पूरा भई २८ वर्ष ननाघेको हुनुपर्ने।
५. SLC दिएकाले पनि तालिम लिन पाउने।
६. पहिले आउनेलाई पहिलो प्राथमिकता।
७. फारम वैशाख २२ गतेभित्र बुझाईसक्नुपर्ने छ।
Columbia Academy
नयाँ बानेश्वर, शंखमुल झर्ने ओरालोको मुखैमा
Tel: 4781061, 9841387697

के तपाई रोजगारीको खोजीमा हुनुहुन्छ ?
तालिमहरु तपाईहरुको लागि
DIGITAL EDITING & ANIMATION
फोटोग्राफी
विवाह, व्रतबन्ध, टेलिफिल्म आदिमा भिडियो खिच्नुका साथै Editing गरिन्छ।
भिडियोग्राफी
KANTIPUR PHOTOGRAPHY
पुतलीसडक चोक, काठमाडौं
४४४३३१९, ९८४१-३२२७७७

Cook / Waiter
SLC दिएर बसेका विद्यार्थीहरूलाई नववर्ष २०६७ को उपलक्ष्यमा ५०% सम्मको छुटमा होटल तालिम
विदेश जानेहरूको लागि विशेष कोर्षको व्यवस्था गरिएको छ
NATIONAL Employment Training Center Pvt. Ltd.
चुच्चेपाटी, चावहिल, काठमाडौं
४४९००१६, २०२३३६७

Drive Your Career in 5 star Hotel
Internship & Job Opportunities
ADMISSION OPEN
Advance Level Courses Details
2 Years Hotel Management
18 Months F & B Management
1 Years Kitchen Management
6 Months Advance Cook/Bartender
5 Months Advance Bakery/Pastry
Basic Level Courses
Cook/Waiter/Bar/Front Office/Housekeeping
Global Institute of Hotel Mgmt & Tourism Technical Center P. Ltd
☎ 4484098, 2134544
नयाँबानेश्वर मिनभवन शान्तिनगर गेट संगै

होटल तथा पर्यटन तालिम
* Tour and Travel Mgmt.
* Tour Operation
* Airlines Ticketing (Manual, Amadeus, Abacus & Galileo)
* Hotel Management
* F & B Management
* Cook
* Front Office
* Bartender
* Housekeeping
* Waiter
* Bakery
* Coffee Making
11th Year of Establishment
South Asia Tourism HRD Program based training
Compare our quality with the others
सम्पर्क:- सांग्रीला पर्यटन तथा होटल तालिम केन्द्र प्रा. लि.
नयाँ बानेश्वर चोक, BICC को पश्चिम
www.shangrilatraining.com.np
✆4472553/4475113
Affiliated to CTEVT
Associates HAN REBAN ATHTIN

कान्तिपुर पब्लिकेसन्स (प्रा.) लि. द्वारा 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। अध्यक्ष तथा प्रबन्ध निर्देशक : **कैलाश सिरोहिया**, निर्देशक : **स्वस्तिका सिरोहिया** तथा **रामेश्वर थापा**, सम्पादक : **सुवास ढकाल**।